

Best Practice Posters[®] Expertentipps zum nachhaltigen Haushalten weltweit[®]

Dateien aller Poster sind zum Downloaden und Drucken unter <http://he.ifhe.org/857.html/> zu finden

INTERNATIONAL FEDERATION FOR HOME ECONOMICS

IFHE Programme Committee on Household Technology and Sustainability

Expertentipps zum Kochen[®]

Was man nicht tun sollte

- Reinigen Sie das Bratfritzfett mit Alkohol.
- Fügen Sie keine Zitrusfrucht in Milch ein, da dies zu einer Emulsion führt, die nicht abzuwaschen ist.
- Nutzen Sie das Mikrowellengerät nicht für große Portionen Essen.
- Heizen Sie den Ofen nicht ab, wenn er die Luft im Ofen abkühlt, spart das Energie.
- Nutzen Sie den Ofen nicht als Raumheizung.
- Öffnen Sie ein Backblech so schnell wie es kann, um die Wärme zu halten.

Was man tun sollte

- Nutzen Sie das Geschirrspülgerät für den Kochvorgang.
- Sehen Sie sich die Bedienungsanleitung für das Geschirrspülgerät an.
- Kochen Sie „in Time“ – Warmhalten benötigt die gleiche Energie.
- Schalten Sie die Heizung aus, wenn Sie nicht benötigt werden.
- Nutzen Sie die richtige Zeit und die richtige Temperatur für das Kochen.
- Nutzen Sie eine Smartwatch für Lebensmittel in einer langer Garzeit, wie z. B. Reis.

Wenn Sie mit Gas mit offenen Flammen kochen:

- Wählen Sie die richtige Flamme für das Kochen.
- Wählen Sie die richtige Flamme für das Kochen.
- Wählen Sie die richtige Flamme für das Kochen.

www.ifhe.org
http://he.ifhe.org

INTERNATIONAL FEDERATION FOR HOME ECONOMICS

IFHE Programme Committee on Household Technology and Sustainability

Expertentipps zum Kühlen[®]

Richtiger Umgang mit kühlflüssigen Lebensmitteln

- Trinken Sie kalte Getränke, bevor sie in den Kühlschrank kommen.
- Trinken Sie kalte Getränke, bevor sie in den Kühlschrank kommen.
- Trinken Sie kalte Getränke, bevor sie in den Kühlschrank kommen.

Folgende Dinge sollten Sie beachten

- Trinken Sie kalte Getränke, bevor sie in den Kühlschrank kommen.
- Trinken Sie kalte Getränke, bevor sie in den Kühlschrank kommen.
- Trinken Sie kalte Getränke, bevor sie in den Kühlschrank kommen.

Richtiger Aufstellung für den Kühlschrank

- Stellen Sie den Kühlschrank an einen kühlen Ort.
- Stellen Sie den Kühlschrank an einen kühlen Ort.
- Stellen Sie den Kühlschrank an einen kühlen Ort.

Überlegungen vor dem Gerätekauf

- Wählen Sie ein Gerät mit einer hohen Energieeffizienzklasse.
- Wählen Sie ein Gerät mit einer hohen Energieeffizienzklasse.
- Wählen Sie ein Gerät mit einer hohen Energieeffizienzklasse.

www.ifhe.org
http://he.ifhe.org

INTERNATIONAL FEDERATION FOR HOME ECONOMICS

IFHE Programme Committee on Household Technology and Sustainability

Expertentipps zum manuellen Geschirrspülen[®]

VERMEIDEN SIE WENN MÖGLICH DAS SPÜLEN VON GESCHIRR UNTER FLEISSENDEN WASSER

Die Schritte des Geschirrspülens

1. Vorwäsche
2. Spülen
3. Spülen
4. Spülen

Nutzen Sie zum Geschirrspülen zwei jeweils zur Hälfte mit Wasser gefüllte Spülbecken

- Warten Sie, bis das Wasser im ersten Becken abgelaufen ist, bevor Sie das Geschirr in das zweite Becken legen.
- Warten Sie, bis das Wasser im zweiten Becken abgelaufen ist, bevor Sie das Geschirr in das dritte Becken legen.

Weitere Tipps

- Warten Sie, bis das Wasser im ersten Becken abgelaufen ist, bevor Sie das Geschirr in das zweite Becken legen.
- Warten Sie, bis das Wasser im zweiten Becken abgelaufen ist, bevor Sie das Geschirr in das dritte Becken legen.

www.ifhe.org
http://he.ifhe.org

INTERNATIONAL FEDERATION FOR HOME ECONOMICS

IFHE Programme Committee on Household Technology and Sustainability

Expertentipps zum maschinellen Geschirrspülen[®]

1. Verleihen Sie auf das Verriegeln von schmutzigen Geschirren

2. Beladen

- Warten Sie, bis das Wasser im ersten Becken abgelaufen ist, bevor Sie das Geschirr in das zweite Becken legen.
- Warten Sie, bis das Wasser im zweiten Becken abgelaufen ist, bevor Sie das Geschirr in das dritte Becken legen.

3. Spülen

- Warten Sie, bis das Wasser im ersten Becken abgelaufen ist, bevor Sie das Geschirr in das zweite Becken legen.
- Warten Sie, bis das Wasser im zweiten Becken abgelaufen ist, bevor Sie das Geschirr in das dritte Becken legen.

4. Nach dem Geschirrspülen

- Warten Sie, bis das Wasser im ersten Becken abgelaufen ist, bevor Sie das Geschirr in das zweite Becken legen.
- Warten Sie, bis das Wasser im zweiten Becken abgelaufen ist, bevor Sie das Geschirr in das dritte Becken legen.

www.ifhe.org
http://he.ifhe.org

© Copyright IFHE 2012 - 2020: Eine kostenfreie Nutzung der vollständigen und unveränderten "Expertentipps" ist unter Angabe der Quelle IFHE PC Household Technology & Sustainability gestattet. Vorgesehene Änderungen bedürfen einer Zustimmung des IFHE PC Household Technology & Sustainability (pc-hts@ifhe.org).

Best Practice Posters[©] Expertentipps zum nachhaltigen Haushalten weltweit[©]

Dateien aller Poster sind zum Downloaden und Drucken unter <http://he.ifhe.org/857.html> zu finden

IFHE Programme Committee on Household Technology and Sustainability

Expertentipps zur Handwäsche[©]

- Vor dem Wäschewaschen**
 - Handeinschub: Vor dem Wäschewaschen die Hände gründlich mit Wasser und Seife waschen.
 - Handeinschub: Vor dem Wäschewaschen die Hände gründlich mit Wasser und Seife waschen.
- Waschen**
 - Wasser: Warmes Wasser (mindestens 60°C) verwenden, um Bakterien zu töten.
 - Seife: Gründlich einseifen, um Fett und Schmutz zu entfernen.
 - Reiben: Die Stoffe gründlich aneinanderreiben.
 - Spülen: Das Seifenwasser gründlich abspülen.
 - Wassersparnis: Die Wäsche nicht zu voll waschen.
- Nach dem Waschen**
 - Trocknen: Die Wäsche an der Luft trocknen lassen.
 - Reinigen: Die Wäsche mit einem sauberen Tuch abwischen.

www.ifhe.org

IFHE Programme Committee on Household Technology and Sustainability

Expertentipps zum Wäschewaschen in der Maschine[©]

- Vor dem Wäschewaschen**
 - Sortieren: Die Wäsche nach Farben (weiß, hell, dunkel) sortieren.
 - Reinigen: Die Wäsche vor dem Einlegen in die Maschine reinigen.
- Waschen**
 - Temperatur: Die richtige Temperatur wählen (z.B. 60°C für weiße Wäsche).
 - Wassersparnis: Die Wäsche nicht zu voll waschen.
 - Umweltfreundlich: Die Wäsche mit einem sauberen Tuch abwischen.
- Nach dem Waschen**
 - Trocknen: Die Wäsche an der Luft trocknen lassen.
 - Reinigen: Die Wäsche mit einem sauberen Tuch abwischen.

www.ifhe.org

IFHE Programme Committee on Household Technology and Sustainability

Expertentipps zum Trocknen von Obst und Gemüse[©]

Zubereitung

- Reinigen: Das Obst und Gemüse gründlich waschen.
- Trocknen: Das Obst und Gemüse gründlich abtrocknen.

Folgendes sollte beachtet werden

- Temperatur: Die Trocknungstemperatur sollte zwischen 40°C und 60°C liegen.
- Luftzirkulation: Die Luftzirkulation sollte gut sein.
- Reinigen: Die Trocknungsräume regelmäßig reinigen.

Aufbewahrung

- Reinigen: Die Trocknungsräume regelmäßig reinigen.
- Reinigen: Die Trocknungsräume regelmäßig reinigen.

Empfohlene Blanchierdauer

- Blanchieren: Das Obst und Gemüse vor dem Trocknen blanchieren.
- Blanchieren: Das Obst und Gemüse vor dem Trocknen blanchieren.

www.ifhe.org

IFHE Programme Committee on Household Technology and Sustainability

Expertentipps zum Einmachen von Gemüse[©]

Zubereitung

- Reinigen: Das Gemüse gründlich waschen.
- Trocknen: Das Gemüse gründlich abtrocknen.

Was man tun sollte

- Reinigen: Die Einmachgläser gründlich reinigen.
- Reinigen: Die Einmachgläser gründlich reinigen.

Art des Gemüses

Art des Gemüses	Wassermenge bei 100°C
Bitter Melde	100 ml Glas
Bitter Melde 4. Stück	2 Stunden je 100 ml
Bitter Melde 4. Stück	100 ml
Bitter Melde 4. Stück	2 Stunden
Bitter Melde 4. Stück	2 Stunden
Bitter Melde 4. Stück	2 Stunden
Bitter Melde 4. Stück	2 Stunden
Bitter Melde 4. Stück	2 Stunden
Bitter Melde 4. Stück	2 Stunden

Was man nicht tun sollte

- Reinigen: Die Einmachgläser gründlich reinigen.
- Reinigen: Die Einmachgläser gründlich reinigen.

www.ifhe.org

© Copyright IFHE 2012 - 2020:
 Eine kostenfreie Nutzung der vollständigen und unveränderten "Expertentipps" ist unter Angabe der Quelle IFHE PC Household Technology & Sustainability gestattet.
 Vorgesehene Änderungen bedürfen einer Zustimmung des IFHE PC Household Technology & Sustainability (pc-hts@ifhe.org).