



Energie sparen beim Kochen und Backen

In der Küche verstecken sich viele kleine Energiediebe, denen man mit ein paar einfachen Tricks das Handwerk legen kann.

Etwa ein Zehntel des gesamten Energieverbrauchs hängt in den durchschnittlichen Haushalten mit der Lebensmittelzubereitung zusammen. Ergibt sich die Möglichkeit, den alten Elektroherd mit den gusseisernen Platten durch einen Gas- oder Induktionsherd zu ersetzen, lässt sich die Stromrechnung auf einen Schlag senken. Doch auch scheinbare Kleinigkeiten beim Kochen selbst reduzieren den Energieverbrauch deutlich.



Jetzt schon den Backofen vorheizen? Da übertreibt das Kochbuch. Einige Minuten länger backen reicht. Bild: Jim Filim/depositphotos.com

Wärme richtig ausnutzen: Ein passender Deckel auf dem Topf reduziert den Energieverbrauch um fast ein Drittel bzw. beschleunigt den Kochvorgang. Wenn die Heizplatte einen größeren Durchmesser als der Topf hat, geht Wärme ungenutzt verloren. Dieses Problem gibt es beim Induktionsherd nicht. Da Elektroherde nach dem Abschalten lange warm bleiben, reicht die Restwärme oftmals aus, um Speisen warmzuhalten oder aufzuwärmen. Auch beim Backofen lässt sich die Restwärme nutzen, indem man ihn einige Minuten vor Ende der Garzeit abschaltet. Mit etwas Erfahrung spart man sich auch das Vorheizen. Viele Rezepte empfehlen das Vorheizen, weil sie damit eine exakte Backzeit angeben können. Wer aber ab und zu den Ofeninhalt kontrolliert – am besten durch das Fenster ohne die Klappe zu öffnen –, muss nicht vorheizen. Sparpotenzial: rund 20 Prozent.

Das geeignete Gerät wählen: Hitze produzieren können mehrere Geräte, allerdings unterschiedlich effizient. Der Backofen verbraucht etwa dreimal so viel Energie wie ein Toaster oder ein elektrischer Kleingrill; für ein paar Brotscheiben lohnt es sich nicht, ihn anzumachen. Moderne Wasserkocher bringen Nudelwasser schneller zum Kochen als ein herkömmlicher Elektroherd. Gemüse lässt sich im Dampfkochtopf schneller und schonender zubereiten. Um Essensreste aufzuwärmen, ist die Mikrowelle ideal. Tiefkühlware in ihr aufzutauen, ist dagegen reine Energieverschwendung, Auftauen bei Zimmertemperatur oder im Kühlschrank kostet keinen Cent.

Pflege lohnt sich: Weil verschmutzte Backöfen die Wärme schlechter leiten, verbrauchen sie mehr Energie. Statt die Selbstreinigungsfunktion zu nutzen, empfiehlt es sich, die Ofenwände mit heißem Wasser oder einem sanften Putzmittel zu säubern, am besten sofort nach der Benutzung. Dasselbe gilt für die Bratpfanne. Wenn auf ihrer Rückseite bereits eine dicke Rußschicht ist, leitet sie die Wärme nur unzureichend.



Weitere Tipps zum Strom sparen beim Kochen und Backen
www.energiesparen-im-haushalt.de