

Umwelttipp

Strom sparen beim Kochen und Backen

Dieser Überblick macht den Mehrverbrauch an Energie deutlich, der durch einige „Kochsünden“ im Durchschnitt pro Jahr entsteht:

„Kochsünden“	Mehrverbrauch
ungeeignetes Kochgeschirr	10 bis 15 %
nicht genutzte Speicherwärme	10 bis 15 %
Kochen ohne Topfdeckel	2 bis 6 %
zu viel Ankochwasser verwenden	5 bis 9 %
Kochplattengröße und Topfgröße bzw. Kochgutmenge schlecht angepasst	5 bis 10 %
Energiemehrverbrauch insgesamt	32 bis 55 %

Das bedeutet Mehrkosten für eine vierköpfige Familie in Höhe von 60,00 bis 90,00 EUR pro Jahr allein beim Kochen und Backen.

Aber auch für diesen Bereich gibt es etliche Tipps, die helfen, den Stromverbrauch zu senken:

- Kochtöpfe mit ebenem und glattem Boden benutzen. Unebene oder sogar verbeulte Töpfe verlängern die Kochzeit erheblich. Durch guten Kontakt zur Herdplatte wird die Herdwärme voll ausgenutzt. Am besten eignen sich Töpfe aus Edelstahl.
- Das Kochgeschirr passend zum Durchmesser der Kochplatte wählen. Stimmen Durchmesser von Topf- oder Pfannenboden mit der Herdplatte überein, wird die Wärme optimal übertragen. 30 % der eingesetzten Energie werden verschwendet, wenn ein Topf mit einem Durchmesser von 15 cm auf einer 18 cm-Kochplatte erhitzt wird.
- Den Deckel während des Kochens ständig auf dem Topf lassen. Ohne Deckel wird die vierfache Menge Strom benötigt, um eine Speise am Kochen zu halten.
- Kochtopf und Pfanne stets mit einem passenden Deckel schließen.
- Abheben des Deckels und Öffnen des Backofens kostet zusätzliche Energie.
- Wasserarmes Zubereiten verkürzt die Ankochzeit, spart Strom und schont die Nahrung.
- Kochplatten aus Glaskeramik mit Strahlungsheizung arbeiten deutlich wirtschaftlicher als Herdplatten aus Gusseisen. So können bis zu 15 % eingespart werden.
- Induktionskochplatten verbrauchen weniger Strom als Glaskeramikplatten, benötigen aber Topfböden aus magnetisierbarem Material.
- Schon gewusst? Bei lang kochenden Gerichten spart der Schnellkochtopf bis zu 80 % Zeit und 30 bis 60 % Strom. Die Garzeiten sind erheblich verkürzt, mehr lebenswichtige Mineralsalze und Vitamine bleiben erhalten. Die so zubereiteten Speisen sind also auch wesentlich gesünder als bei normalen Töpfen.
- Den Backofen voll ausnutzen: Bei Ober- und Unterhitze können auf einer Ebene gleichzeitig zwei Kuchen untergebracht werden, bei Betrieb mit Umluft gleich mehrere Ebenen.
- Obwohl in vielen Rezepten angegeben ist, dass der Backofen vorgeheizt werden soll, ist dies häufig nicht nötig. Wird z. B. ein Auflauf in den nicht vorgeheizten Backofen gestellt und dieser dann eingeschaltet, reicht es in der Regel, den Auflauf nach der angegebenen Zeit weitere fünf Minuten im Ofen zu lassen und die Restwärme zu nutzen.
- Beim Wasserkocher sollte nur die Menge Wasser eingefüllt werden, die benötigt wird.