

Spartipps zum Kochen



Wasserkocher

Wasser wird kostengünstiger im Wasserkocher erwärmt als auf dem Herd.

Erhitzen Sie nur soviel Wasser wie Sie auch benötigen und messen Sie stets das kalte Wasser ab. Das spart Energie und geht schneller.

Herd / Toaster / Ofen

Wenn Sie die Wahl zwischen Kochherd und Backofen haben, ist Kochen besser! Eine Herdplatte verbraucht 80% weniger Energie als ein Backofen

Backen Sie wenn möglich Ihre Brötchen lieber mit dem Toaster als mit dem Ofen auf.

Auf dem Herd

Nutzen Sie stets die Restwärme, indem Sie die Herdplatte abschalten, bevor das Gericht ganz gar ist.

Nicht zu oft in den Topf gucken, sonst geht sinnlos Wärmeenergie verloren. Kochtöpfe mit Glasdeckeln sind hier sehr hilfreich.

Weniger ist manchmal mehr: Weniger Wasser verkürzt die Garzeit und spart damit Energie und Kosten. Beim Dünsten von Gemüse wirkt sich das auch positiv auf die enthaltenen Vitamine aus.

Und immer daran denken: Kochen ohne Deckel ist wie Heizen bei offenem Fenster. Das Kochen ohne Topfdeckel verbraucht drei- bis viermal so viel Energie als das Kochen mit einem Deckel.

Das Kochen mit kleinen Töpfen verbraucht weniger Energie.

Töpfe und Pfannen sollten eine ebene Unterseite haben, damit sie die Wärme der Herdplatte richtig aufnehmen können.

Topf und Herdplatte müssen zusammenpassen. Denn wenn die Herdplatte nur drei Zentimeter zu groß ist, gehen 30% an Energie verloren.

Im Ofen

Beim Backen keine unbenutzten Bleche oder Roste im Backofen lassen, weil sie sinnlos Wärmeenergie aufnehmen.

Ein Umluftherd verbraucht weniger Energie.

Der Ofen muss nicht vorgeheizt werden. Dies ist meist nur bei empfindlichen Backwaren wie Biskuits oder Brot notwendig. Ohne Vorheizen können Sie bis zu 17% Energie sparen.

Die Ofentür so selten wie möglich öffnen. Bei jedem Öffnen gehen 20% der Wärme verloren.

Sonst in der Küche

Die Abluft lieber auf kleinster Kraft etwas länger laufen lassen. Auf höchster Stufe saugt die Dunstabzugshaube die Gerüche und Dämpfe zwar schneller ab, braucht aber deutlich mehr Strom.

Ein Spülgang mit einer modernen Geschirrspülmaschine verbraucht etwa halb so viel Energie wie ein Abwasch mit der Hand. Wenn Sie keine Maschine besitzen: Bereits eine zehn Grad niedrigere Wassertemperatur kann pro Abwasch bis zu 20% Strom einsparen. Sauber wird das Geschirr trotzdem. Kaffee nicht mit der Warmhalteplatte der Kaffeemaschine warm halten, sondern den frischen Kaffee in eine Thermoskanne umfüllen. Dies spart Strom und außerdem behält der Kaffee sein Aroma.

Wo gekocht wird, entsteht Dunst. Deshalb sollte auch in der Küche drei bis viermal am Tag kurz und intensiv gelüftet werden. Im Gegensatz zum Dauerlüften spart cleveres Stoßlüften Energie.

Falls ein Neukauf ansteht

Induktionsherde sind sparsamer als Glaskeramikfelder, die wiederum sparsamer sind als Gusskochplatten.

