

Energiespartipps fürs Kochen und Backen

Das Kochen und Backen kommt im Mittel aller Ein- bis Fünf-Personen-Haushalte auf einen Anteil von 10,5 % am gesamten Stromverbrauch. Doch schon durch kleine Verhaltensänderungen lässt sich auch hier eine Menge Strom einsparen.

Tipp Nr. 1: Wahl des Küchengeräts

Wenn Sie beim Kochen und Backen immer das richtige Küchengerät wählen, können Sie eine Menge Strom sparen. Kleine Portionen werden am effizientesten mit einer Mikrowelle erwärmt. Bei größeren Mengen sind Wasserkocher, Herdplatte und Backofen meist effizienter. Und Brötchen lassen sich auf einem Toaster mit Brötchenaufsatz viel schneller und effizienter aufbacken als im Backofen.

Tipp Nr. 2: Wasserkocher

Machen Sie Wasser für Tee, Kaffee oder Brühe immer in einem Wasserkocher heiß. Nehmen Sie nur so viel Wasser, wie Sie brauchen. Auch das spart eine Menge Strom.

Tipp Nr. 3: Wassermenge

Bei der Wassermenge, die zum Kochen von Gemüse, Kartoffeln oder Eiern eingesetzt wird, gilt der Grundsatz „Weniger ist mehr“. Für das Garen ist es vollkommen ausreichend, wenn der Boden des Kochtopfs gut mit Wasser bedeckt ist. Denn der Wasserdampf im Topf ist genauso heiß wie das kochende Wasser – vorausgesetzt, ein Topfdeckel ist im Einsatz.

Tipp Nr. 4: Topfdeckel

Es empfiehlt sich, beim Kochen immer Töpfe mit Deckeln zu nutzen: Allein diese einfache Maßnahme senkt den Stromverbrauch um bis zu 30 %. Noch ein Tipp: Mit einem Glasdeckel bleibt die Wärme im Topf, und Sie können trotzdem ein Blick in den Topf werfen.

Tipp Nr. 5: Schnellkochtopf

Für Speisen mit langer Gardauer oder für größere Mengen ist der Schnellkochtopf extrem sparsam. Das Kochen mit einem solchen Topf geht (deutlich) schneller, weil Schnellkochtöpfe aufgrund des Drucks im Innern das Kochen mit Temperaturen über 100 °C ermöglichen. Dieser Vorzug führt zu einer Reduzierung des Stromverbrauchs um bis zu 50 %.

Tipp Nr. 6: Topfgröße

Wenn Kochtöpfe auf zu großen Herdplatten erhitzt werden, geht ein Teil der Energie für das Erhitzen der Luft über der Platte verloren. Wenn die Töpfe aber eine zur Platte passende Größe haben, reduziert sich der Stromverbrauch beim Kochen um bis zu ein Drittel. Außerdem gilt: Wählen Sie beim Kochen immer den kleinstmöglichen Topf.

Tipp Nr. 7: Umluft

Benutzen Sie beim Backen lieber Umluft statt Ober-/Unterhitze. Die Umluftfunktion spart ebenfalls Strom: Sie erlaubt das Absenken der Backtemperaturen um bis zu 25 °C bei gleicher oder sogar geringerer Backdauer.

Tipp Nr. 8: Ofentür

Es empfiehlt sich, die Ofentür während des Backens nur so oft wie nötig und immer so kurz wie möglich zu öffnen: Bei jedem Öffnen der Backofentür entweicht Hitze aus dem Ofen. Dies erfordert

ein Nachheizen. Weshalb häufig kurz nach dem Öffnen der Ofentür das Heizthermostat anspringt – oft gut zu erkennen an einer leuchtenden LED.

Tipp Nr. 9: Nicht immer Volldampf

Die volle Hitze wird nur für das schnelle Ankochen benötigt. Für die anschließende Kochzeit kann die Platte meist auf eine niedrige Stufe zurückgeschaltet werden.

Tipp Nr. 10: Dunstabzugshaube

Denken Sie daran: Beim Einschalten der Dunstabzugshaube ist nicht gleich die höchste Stufe erforderlich.

Tipp Nr. 11: Plattennachhitze

Das Zubereiten von Speisen benötigt bis zu 15 % weniger Strom, wenn die Herdplatten frühzeitig ausgeschaltet werden. Sie nutzen dann die Plattennachhitze. Wie groß die Restwärme der Platten ist, hängt vor allem von der Art des Elektroherds (und der gewählten Heizstufe) ab: Gusseiserne Herdplatten zum Beispiel haben eine deutlich größere Nachhitze als Cerankochfelder.

Tipp Nr. 12: Kein Vorheizen

Auf Fertiggerichten wird oftmals das Vorheizen des Backofens empfohlen. Da aber das Vorheizen hohe Energieverluste mit sich bringt, sollte es möglichst vermieden werden (Von diesem Stromspartipp ausdrücklich ausgenommen sind einige Kuchen, die ohne einen vorgeheizten Backofen nicht gelingen.)

Tipp Nr. 13: Nachhitze

Wie beim Kochen empfiehlt sich auch beim Backen das Nutzen der Restwärme. Weil Backöfen sehr gut isoliert sind, können sie bereits einige Minuten vor dem Ende der Back- oder Gardauer ausgeschaltet werden. Die Temperatur im Ofeninneren sinkt nach dem Ausschalten wegen der guten Isolierung nur langsam ab, sodass viel Restwärme für das Backen und Garen zur Verfügung steht.