

Energie sparen beim Kochen, Backen und Garen

Kochtöpfe und Pfannen

Verwenden Sie nur Kochtöpfe und Pfannen mit guter Wärmeleitfähigkeit. Der verwendete Topf sollte bei einem Elektroherd vom Durchmesser her etwas größer sein wie die Herdplatte.

Verwenden Sie beim Kochen einen Deckel. Ohne Deckel liegt der Energieverbrauch bei bis zu 280 Prozent! Sehr praktisch sind Glasdeckel, da Sie dadurch das Kochgut immer im Blick haben.

Nutzen Sie die höchste Heizstufe nur zum Anheizen und schalten dann rechtzeitig zurück. Danach ist es optimal, das Gericht bei mittlerer Stufe zu garen.

Backofen

Obwohl bei vielen Rezepten das Vorheizen empfohlen wird, ist dies oft nicht notwendig. Sie können noch mehr Strom sparen, wenn Sie gegen Ende der Garzeit die vorhandene Restwärme im Ofen nutzen und diesen etwas früher abschalten.

- Bereiten Sie - wenn möglich - mehrere Gerichte hintereinander im Backofen zu.
- Jedes Öffnen der Ofentür kostet ca. 20% der Wärme! Beobachten Sie daher Ihre Speisen durch die Scheibe.
- Dunkle oder schwarze Kuchenbackformen (auch Energiesparbackformen genannt) reduzieren die Backzeit und somit den Energieverbrauch.

Wasser kochen

Kochen Sie Wasser in Wasserkocher. Dies ist sparsamer, da nicht so viel Masse "um das Wasser herum" erhitzt werden muss. Natürlich sollten Sie diesen regelmäßig entkalken, sonst haben Sie keinen Vorteil.

Strom sparen beim Kühlschrank

Die optimale Temperatur für den Kühlschrank liegt bei sieben Grad. Kälter muss es für die optimale Aufbewahrung der Lebensmittel nicht sein. Zwei Grad kälter würden z. B. ganze 15 Prozent mehr Energie verbrauchen. Stellen Sie den Kühlschrank nicht direkt neben dem Backofen oder einem Heizkörper auf. Dies erwärmt auch den Kühlschrank mit. Füllen Sie nicht benötigte Fächer mit passenden Styroporblöcken oder Pappkartons auf. Dadurch verringert sich das zu kühlende Volumen im Kühlschrank. Halten Sie die Türe nicht länger als notwendig offen. Bei jedem Öffnen gelangt warme Luft ins Innere die dann wieder abgekühlt werden muss.

Lebensmittel Strom sparend auftauen

Tauen Sie Lebensmittel vorausschauend auf. Das heißt: Legen Sie z. B. ein Stück Fleisch, das Sie am nächsten Tag zubereiten möchten am Abend zuvor in den Kühlschrank. Dadurch wird die "erkaufte" Kälte noch sinnvoll im Kühlschrank genutzt.

Gefriertruhe oder Gefrierschrank

Bei der Gefriertruhe sind -18 Grad ausreichen. Ideal sind kältere oder wenig beheizte Standorte im Haus. Achten Sie darauf, dass das Gefriergerät einen ausreichenden Abstand zur Wand hat. Als Faustregel gilt eine Handbreite. Dadurch kann der Wärmetauscher auf der Rückseite des Geräts optimal arbeiten. Eine Gefriertruhe ist sparsamer als ein Gefrierschrank, da beim Öffnen der Truhe wenige kalte Luft ausströmen kann.

Mikrowelle

Beim Erwärmen von kleinen Mengen wie z. B. einem Teller Nudeln oder einer Tasse mit Milch ist die Mikrowelle die sparsamste Methode.

Rühren Sie Ihre Speisen zwischendurch um, damit sich diese gleichmäßig erwärmen.

Spülmaschine

Eine Spülmaschine arbeitet effektiver als das Handspülverfahren. Prüfen Sie in der Bedienungsanleitung Ihrer Spülmaschine, ob sich diese an den Warmwasseranschluss Ihrer Hausheizung anschließen lässt. Falls dies möglich ist können Sie damit viel Strom sparen. Vorteil: die Spülmaschine muss das Wasser nicht mehr selbst auf die benötigte Temperatur heizen. Außerdem verkürzt sich dadurch auch die Spülzeit.

Schalten Sie nach dem Programmende Ihre Spülmaschine sofort aus. Die meisten Maschinen laufen nämlich nach der Fertigstellung im Standby-Betrieb weiter und verbrauchen weiter Strom.

Kaffeefullautomaten

Kaffeefullautomaten werden immer beliebter und sind mittlerweile in vielen privaten Haushalten zu finden.

Doch Vorsicht: Oft stehen diese den ganzen Tag in Stand-By Bereitschaft. Schalten Sie diese daher umgehend wieder aus.

Bei vielen Maschinen gibt es mittlerweile eine automatische Abschaltung. Prüfen Sie in der Betriebsanleitung, ob auch Ihr Gerät diese Möglichkeit bietet. Dies sollte dann unbedingt aktiviert werden.

Kochen mit Dampf

Zum Eier kochen reichen ca. 3 cm Wasser im Topf aus. Zusätzlich den Deckel auf dem Topf und dann die Eier mit Dampf kochen. Genauso geht es auch mit Kartoffeln.

Dunstabzug

Ein verschmutztes Filterfließ (oder auch Fettfilter genannt) mindert die Leistung und verbraucht dadurch mehr Energie. Außerdem können sich in verschmutzten Filtern Bakterien und Schimmel bilden. Tauschen Sie es deshalb regelmäßig aus. Alternativ gib es auch Geräte mit einem wiederverwendbaren Filter z. B. aus Metall. Diese können in der Spülmaschine gereinigt werden. Beachten Sie hierzu die Gebrauchsanleitung Ihres Geräts.

Möglichst auf elektrische Küchenhelfer verzichten

Viele Kleingeräte (wie z. B. die Küchenwaage oder die Eieruhr) gibt es in batteriebetriebenen Ausführungen. Verzichten Sie darauf und verwenden stattdessen die mechanischen Varianten. Das spart den Batteriewechsel.