

PRESSEINFORMATION

Kleine Tricks fürs Kochen und Backen

Wie sich in der Küche einfach aber wirkungsvoll Energie sparen lässt

Die Küche ist für viele der zentrale Ort in der Wohnung oder im Haus. Mehr als die Hälfte (55 Prozent) der Befragten einer repräsentativen Studie* geben an, dass sie (fast) täglich kochen, ein weiteres Viertel (26 Prozent) kochen mindestens einmal pro Woche.

Je nachdem was und wie gekocht wird, fällt auch der Energieverbrauch ganz unterschiedlich aus. Denn gerade beim Kochen hängt der Energieverbrauch vor allem vom Nutzungsverhalten der Anwender ab. Daher lohnt es sich, seinen eigenen Umgang mit Herd und Backofen kritisch zu überprüfen. „Mit ein paar Tricks kann man beim Kochen und Backen die Energiekosten deutlich senken und gleichzeitig die Umwelt schonen“, sagt Claudia Oberascher von der Initiative HAUSGERÄTE+ in Berlin. Vom Verzicht auf ein Vorheizen des Backofens bis zur richtigen Topfgröße: Die Initiative hat Spartipps rund ums Kochen und Backen zusammengefasst:

Energiespartipps Kochen:

- So viel Wasser wie nötig, so wenig wie möglich: Auf dem Elektrokochfeld reicht nur wenig Flüssigkeit im Topf aus, um Kartoffeln und Gemüse zu kochen. Ein gut schließender Deckel verhindert, dass während des Garvorgangs Flüssigkeit verloren geht. Das spart Energie und Vitamine und Mineralstoffe werden nicht unnötig ausgelaugt.
- Auf jeden Topf einen Deckel: In einem geschlossenen Topf kann die erzeugte Wärme nicht entweichen. Auf diese Weise können bis zu 25 Prozent Energie eingespart und die Kochdauer verkürzt werden.
- Neugier im Zaum halten: „Topfgucker“ verschwenden mit häufigem Anheben des Deckels Energie. Durch einen Glasdeckel lässt sich der Garvorgang auch bei geschlossenem Topf kontrollieren.
- Auf die Größe kommt es an: Bei herkömmlichen Massekochplatten oder Glaskeramikkochfeldern sollten der Durchmesser von Kochgeschirr und

* Repräsentative Online-Befragung der gfu Consumer & Home Electronics GmbH vom Juli/August 2020 mit 2.000 Teilnehmern aus Deutschland.

Kochplatte zusammenpassen. Ist die Kochplatte größer als der Topf, geht wertvolle Wärme verloren. Die Topfgröße sollte außerdem an die Lebensmittelmenge angepasst werden. Wer beispielsweise für die Zubereitung von etwa 350 Gramm Brokkoli einen kleinen Topf mit 15 Zentimetern Durchmesser verwendet, kann bis zu 20 Prozent Energie sparen.

- Früher zurück- und abschalten: Wenn das Gericht kocht, kann man die Leistungsstufe zurückschalten. Bei herkömmlichen Kochfeldern ist es sinnvoll, die Platte etwa 10 bis 15 Minuten vor dem Ende der Kochzeit abzuschalten. Die Nachwärme reicht in der Regel aus, um das Gericht fertig zu kochen. Bei Induktionskochzonen sieht es anders aus: Da hier die Wärmeregulierung ohne Verzögerung wirksam wird, ist die vorhandene Restwärme nach dem Abschalten meist zu gering zum Fertiggaren.
- Küchenhelfer einspannen: Eier lassen sich im Eierkocher energiesparender kochen als im Topf, Wasser erwärmt man am besten im Wasserkocher. Gerichte mit langen Kochzeiten benötigen weniger Energie und sind schneller fertig, wenn sie im Schnellkochtopf zubereitet werden.
- Der Boden ist entscheidend: Bei allen Kochfeldern außer Gas ist es wichtig, dass die verwendeten Töpfe einen ebenen Boden haben. So kann die Wärme unmittelbar von der Platte auf den Topf übertragen werden. Bei gewellten Böden lassen Luftpolster einen Teil der Wärme „verpuffen“. Und: Böden, die besonders wärmeleitfähig sind – zum Beispiel durch eine Aluminiumschicht im Sandwichboden – nutzen die Energie optimal
- Technik hilft: Temperatursensoren sorgen dafür, dass der Topf auf dem Kochfeld die richtige Temperatur erreicht und hält oder dass Speisen auf den Punkt gegart werden. Das reduziert unnötigen Energieverbrauch.

Energiespartipps Backen:

- Vor dem Backen ausräumen: Nehmen Sie nicht genutzte Backbleche oder Auflaufformen aus dem Ofen, bevor Sie darin backen oder garen. Das überflüssige Zubehör muss sonst auch aufgeheizt werden und das kostet bis zu 20 Prozent mehr Energie.
- Kalt starten: Für die meisten Gerichte ist ein Vorheizen des Backofens nicht nötig. Nur wenige Speisen wie Plätzchen oder Pizzateig werden dadurch besser.

Pressekontakt:

Initiative HAUSGERÄTE+ · Claudia Oberascher
Reinhardtstraße 3 · 10117 Berlin · Fon +49 30 300199-1372
oberascher@hea.de www.hausgeraete-plus.de

- Wie beim Kochen: Neugier zähmen. Jedes Öffnen der Backofentür lässt Wärme entweichen, es muss nachgeheizt werden. Öffnen Sie die Ofentür also nur, wenn es wirklich erforderlich ist.
- Wirbelnde Luft wärmt besser: Nutzen Sie vorzugsweise Umluft beziehungsweise Heißluft. Durch die Zirkulation der Luft verteilt sich die Wärme schneller und effizienter, was niedrigere Temperaturen und verkürzte Garzeiten erlaubt.
- Backraum optimal ausnutzen: Wenn Sie mehrere Speisen zubereiten wollen, platzieren Sie diese einfach nebeneinander auf dem Blech oder Rost. Mit Umluft ist das gleichzeitige Garen auch auf mehreren Ebenen möglich, so kann der Ofenraum optimal ausgenutzt und bis zu 45 Prozent Energie eingespart werden. Ist das nicht möglich, weil sich beispielsweise die Aromen der verschiedenen Gerichte nicht aufeinander übertragen sollen, bereiten Sie die Speisen am besten unmittelbar nacheinander zu. Ist der Backofen noch warm, spart man Energie fürs Aufheizen und die Backzeit verkürzt sich.
- Nicht unbedingt bis zum Ende durchziehen: Bei allen Gerichten, die länger als 40 Minuten im Elektro-Ofen garen, können Sie den Ofen schon fünf bis zehn Minuten vor Ablauf der angegebenen Garzeit abschalten. Die Restwärme reicht aus, um den Garvorgang zu beenden.
- Alternativen nutzen: Wenige Brötchen lassen sich energiesparender auf dem Toaster aufbacken als im Backofen. Wer kleine Essensportionen aufwärmen möchte und eine Mikrowelle besitzt, sollte sie dafür nutzen – das ist ebenfalls kostengünstiger als das Aufwärmen im Backofen. Fleischstücke unter einem Kilogramm besser in der Pfanne zubereiten.

Weitere Tipps rund um das Thema Hausgeräte sowie Checklisten für den Gerätekauf stehen unter www.hausgeraete-plus.de kostenlos zur Verfügung.

Über HAUSGERÄTE+

Die Initiative HAUSGERÄTE+ informiert umfassend über Energieeffizienz im Haushalt und möchte Verbraucher zum Austausch technisch veralteter Haushaltsgeräte durch energieeffiziente und komfortable Neugeräte motivieren. Getragen wird die Initiative von namhaften Herstellern der Hausgeräteindustrie sowie der Energiewirtschaft. Unter www.hausgeraete-plus.de bietet die Initiative herstellernerneutrale Informationen zur bedarfsgerechten Ausstattung und zur effizienten Nutzung von Kühlschrank und Co.

Pressekontakt:

Initiative HAUSGERÄTE+ · Claudia Oberascher
 Reinhardtstraße 3 · 10117 Berlin · Fon +49 30 300199-1372
oberascher@hea.de www.hausgeraete-plus.de