



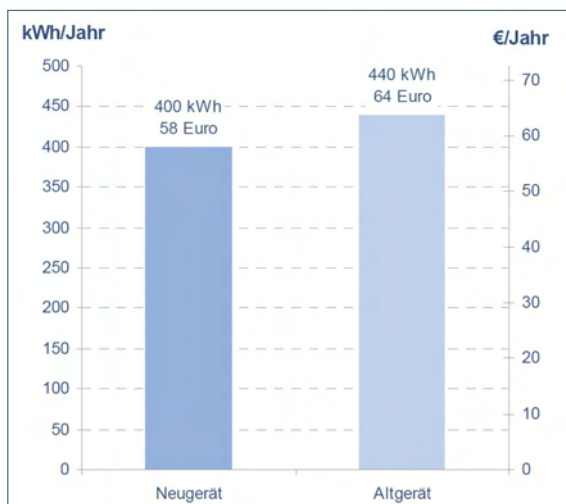
KOCHEN

So sparen Sie Energie und Geld beim Kochen

Allgemeine Informationen

Ein Durchschnittshaushalt verbraucht für das Kochen und Backen rund 420 kWh pro Jahr. Das ist ein bedeutender Anteil am Gesamtverbrauch, nämlich rund 10 %. Auch hier lässt sich durch effizienteres Handeln Energie sparen. Alt- und Neugeräte im Vergleich

Alt- und Neugeräte im Vergleich



Tipps für den Kauf eines Gerätes

Gas geben - Gasbetriebene Kochplatten und Herde sind energetisch wesentlich günstiger und sparen auch noch Geld. Gasgeräte sind in der Anschaffung zwar etwas teurer, rechnen sich aber im Laufe der Zeit.

Welche Kochplatte? - Kochplatten aus Glaskeramik mit Strahlungsheizkörpern arbeiten deutlich wirtschaftlicher als die herkömmlichen Gusseisenplatten - die Einsparungen liegen bei rund 10-20 %. Glaskeramik wird nur an den Stellen heiß, an denen geheizt wird - es geht kaum Wärme verloren.

Tipps zur effizienten Nutzung

Geschlossene Gesellschaft - Vermeiden Sie das Öffnen des Backrohres, durch das andauernde Öffnen geht Wärme verloren, die nachgeführt werden muss.

Jedem Topf seinen Deckel - Beim Kochen ohne Deckel wird im Unterschied zum Kochen mit Deckel 3 x soviel Strom verbraucht.

Mikrowelle vs. Backrohr - Für das Aufwärmen von kleineren Portionen oder das Auftauen von Tiefkühlgerichten ist die Mikrowelle gut geeignet. Wenn Sie jedoch mehr als 2 Portionen zubereiten, liegt der Verbrauch bereits höher als beim Herd.

Restwärme - Schalten Sie den Herd nicht erst dann aus, wenn der Kochvorgang abgeschlossen ist - nutzen Sie die Restwärme. Auch Kochstellen halten die Temperatur noch 5-10 Minuten nach dem Abschalten.

Topf und Kochfeld - Achten Sie darauf, dass der Kochtopf und der Durchmesser des Kochfeldes zusammenpassen. Steht die Herdplatte 1-2 cm über den Topf heraus, wird 20-30 % mehr Energie verbraucht. Verwenden Sie außerdem bei lang kochenden Speisen Schnellkochtöpfe, diese sparen Energie und Zeit.

Vorheizen - Heizen Sie das Backrohr nur dann vor wenn es unbedingt notwendig ist - Backen ohne Vorheizen spart rund 20 %.

Wasserkocher - Benutzen Sie für das Aufwärmen kleinerer Wassermengen einen Wasserkocher oder Tauchsieder - das spart nicht nur Geld, sondern auch Zeit!

Jährlicher Stromverbrauch eines Elektroherds				
Haushaltsgröße	Personen			
	1 Person	2 Personen	3 Personen	4 Personen
KWh	220	415	475	600
% vom Gesamtverbrauch	8	10	9	10