



Tipps & Tricks zum ENERGIESPAREN beim Kochen und Backen?

ENERGIESPAREN BEIM KOCHEN UND BACKEN

Rund ein Drittel des Stromverbrauches fällt im Haushalt an. In Anbetracht der steigenden Energiekosten und der Stromknappheit ist es sinnvoll auch bei der Nutzung von Herd und Backofen auf den Verbrauch zu achten und möglichst energiesparend zu kochen und zu backen. Hier einige Tipps die dabei helfen:

BEIM KOCHEN

- Zeit und Strom spart man, indem man das Wasser für Kartoffeln, Reis, Nudeln und Tee zuvor in einem Wasserkocher erhitzt. Das Wassersieden im Wasserkocher ist die effizienteste und schnellste Methode (Doppelt so lange dauert es in einer zugedeckten Pfanne).
- Wer Schnellkochtöpfe (Dampfkochtopf, Duromatic) und Isolierpfannen benutzt, kann Kilowattstunden bis zur Hälfte reduzieren.
- Erst alles vorbereiten, dann die Kochplatte einschalten.
- Kleinschneiden: Gemüsestücke kleingeschnitten sind schneller gar.
- Die passende Topfgrösse, entsprechend der Lebensmittelmenge wählen.
- Der Durchmesser des Kochgeschirrs und die Grösse des Kochfelds sollten übereinstimmen.
- Koche mit einem Deckel in der richtigen Grösse. Am besten mit einem Glasdeckel. Häufiges Anheben des Deckels verschwendet viel Energie. Garvorgänge lassen sich durch einen Glasdeckel gut bei geschlossenem Kochtopf kontrollieren.
- Dämpfen statt kochen. Nur die nötige Menge Wasser erhitzen (1–2 cm Wasser genügt). Gemüse, Eier und Kartoffeln müssen nicht komplett von Wasser bedeckt sein. Mit einem gut schliessenden Glasdeckel verhindern sie, dass während des Garens Flüssigkeit verloren geht. Zudem ist es eine schonende Kochmethode.
- Zum Schmoren Gusseisenpfannen verwenden. Sie speichern Hitze besonders gut und erlauben Zubereitungen bei niedrigen Temperaturen.
- Grössere Mengen vorkochen. Wenn mehrere Portionen vorgekocht und dann eingefroren werden. So wird Zeit und auch eine Menge Energie gespart.
- Einfrorene Produkte rechtzeitig bei Zimmertemperatur auftauen lassen. Es verkürzt die Kochzeit enorm.
- Alte Töpfe aussortieren. Darauf achten, dass die Kochtöpfe über ebene Böden verfügen. So kann die Wärme vom Kochfeld auf den Kochtopf übertragen werden. Bei gewellten Böden geht viel Wärme verloren.



TIPP:

Kleine Portionen lassen sich besser in der Mikrowelle als in der Pfanne oder im Backofen aufwärmen.



BEIM BACKEN

- Vor dem Backen den Ofen ausräumen; Nicht benutzte Bleche, Gitter, Auflaufformen aus dem Ofen nehmen. Da diese aufgeheizt werden steigt der Energiebedarf bis zu 20%.
- Vorheizen ist überflüssig. Meistens wird der Backofen viel zu früh vorgeheizt. Der Stromverbrauch ist höher, als wenn das Gericht im kalten Ofen fünf Minuten länger gegart wird. (Spezielle Gebäcke gelingen besser in einem vorgeheizten Backofen)
- Nutzen sie den Backraum optimal aus. Mit der Umluftfunktion können Speisen auf verschiedenen Ebenen gegart werden. Ziehen sie Umluft- oder Heissluftfunktionen der Ober- und Unterhitze vor. Die zirkulierende Luft verteilt die Wärme effizienter im Backofen, was eine etwas niedrigere Temperatur und eine verkürzte Backzeit ermöglichen.
- Die Ofentür während des Backens nur öffnen, wenn es für das Wenden oder Abdecken nötig ist. Während dieser Arbeit die Ofentür schliessen.
- Restwärme; was für den Herd gilt, gilt auch im Backofen. Bei Gerichten, die länger als 40 Minuten im Ofen garen, kann der Ofen in der Regel bereits 10 Minuten vor dem Ende der angegebenen Garzeit ausgeschaltet werden.

TIPPS:

- Kleinere Mengen Brötchen lassen sich auf dem Toaster mit einem Brötchenaufsatz aufbacken. Das spart etwa 70% der Energie im Vergleich zum Backofen ein.
- Kleinere Fleischstücke unter einem Kilogramm sollten in einer Schmorpfanne und nicht im Backofen zubereitet werden.



**Checkliste: Energiesparen im Haushalt****Allgemein:**

- Energieeffizienz beim Kauf neuer Geräte beachten
- Alte Stromfressende Geräte aussortieren
- Stand-by Zustand abschalten
- Stand-by off Geräte verwenden
- Energiespar- oder LED Lampen einsetzen
- Lichter beim Verlassen des Raumes löschen
- Automatische Bewegungsmelder für Leuchten
- Richtiges Lüften: Stosslüften ist besser als gekippte Fenster
- Sonneneinstrahlung bringt kostenlose Wärme
- Ein Grad tiefere Raumtemperatur spart 7% Energie
- Schlafräume schwach temperieren
- Heizkörper nicht mit schweren Vorhängen oder Möbel verdecken
- LED-TV statt Plasmabildschirm
- Bildschirmhelligkeit am Fernseher verringern
- Akku-Geräte nur aufladen, wenn sie leer sind

Küche:

- Bei Erneuerung; Energieeffiziente Kühlgeräte kaufen
- Kühlschranktemperatur auf 7°C einstellen, schnell schliessen
- Gefrierschrank auf -18°C einstellen
- Vereiste Kühlgeräte regelmässig abtauen
- Kühlgeräte nicht neben Herd oder Backofen stellen
- Geschirr in vollem Geschirrspüler spülen und Energiesparmodus anwenden
- Gas -oder Induktionsherd statt Elektroherd
- Backofen vorheizen vermeiden
- Wasser bis 1,5l im Wasserkocher erhitzen
- Kochen mit Deckel
- In der Mikrowelle erwärmen, nicht im Backofen

Badezimmer:

- Duschen statt baden und beim Einseifen das Wasser abschalten
- Tropfende Hähne umgehend ersetzen
- Duschbrausen und Wasserhähne mit Spareinsätze austauschen

Waschküche:

- Moderne Waschmaschinen und Waschmittel reinigen die Kleider auch bei 30 Grad, Ersparnis bis zu 70%
- Auf Vorwaschen verzichten
- Waschmaschine voll beladen
- Lufttrocknen im Freien benötigt keinen Strom, ist aber nicht immer möglich. Beim Neukauf eines Tumblers Modelle mit Wärmepumpen kaufen

Notizen/Ergänzungen:

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

TIPPS:

- Mit duschen statt baden, sparen Sie bis zu Fr. 250.– pro Jahr.
- Kaffeemaschine nach Gebrauch sofort abschalten, Sie sparen bis zu Fr. 16.– pro Jahr.



SILVIA AMAUDRUZ