

---

## Energiespartipps - Kochen & Backen

---

Rund 14 % des Stromverbrauchs entfallen auf das Kochen und Backen, halten Sie daher hier die Kosten auf Sparflamme.

### **Beim Kauf beachten**

Welches Kochfeld?

Cerankochfelder brauchen um 10-20 % weniger Strom als herkömmliche Kochmulden mit gusseisernen Platten. Kochfelder mit Induktionstechnik sind besonders effizient, allerdings erfordern diese ein eigenes Kochgeschirr.

### **Spartipps**

#### **Gut bedeckt ist viel gespart...**

Kochen ohne Deckel erfordert bis zu 3x so viel Energie

#### **Auf die richtige Größe kommt's an...**

Das Kochgeschirr sollte in der Größe zur Kochplatte passen und einen ebenen Boden aufweisen. Unebene Topfböden verlängern die Kochzeit um bis zu 40 %.

#### **Restwärme nutzen...**

Schon 5-10 Minuten vor Garzeitende können Sie die Kochplatte ausschalten (nachgaren). Bei langen Garzeiten ist ein Schnellkochtopf sinnvoll, die Garzeit wird bis zu 70 %, der Stromverbrauch zwischen 30 und 60 % reduziert.

#### **Nicht „verwässern“...**

Zu viel Wasser beim Garen verbraucht unnötig Strom und verwässert den Geschmack. Lassen Sie Reis, Bohnen und Getreide vorquellen, das verkürzt die Garzeit.

#### **Für den Tee bleibt der Herd kalt...**

Elektrische Wasserkocher erhitzen Wasser wesentlich effizienter als die Herdplatte.

#### **Warmer Kaffee zu jeder Zeit...**

Eine Thermoskanne hält Ihren Kaffee energiesparender warm als die Warmhalteplatte der Kaffeemaschine und der Kaffee schmeckt auch besser.

**Backen mit Fingerspitzengefühl...**

**Vorheizen – nein danke!**

Auf das Vorheizen des Backofens kann fast immer getrost verzichtet werden.

**Das Backrohr bleibt zu...**

Das Backrohr nur öffnen, wenn unbedingt erforderlich (ca. 20% Wärmeverlust).

**Umluft statt Ober-/Unterhitze...**

Beim Backen mit Umluft kann die Temperatur um 20 - 30°C niedriger als bei Ober-/Unterhitze sein.

**Selbstreinigung sparsam einsetzen...**

Selbstreinigende Backöfen sind zwar bequem, verbrauchen aber einiges an Strom. Einsatz nur bei entsprechender Verschmutzung.

**Restwärme nutzen...**

Bei längeren Backzeiten (über 40 Minuten) kann 10 Minuten früher abgeschaltet werden.

**Kleine Geräte für kleine Speisen...**

Das Backrohr ist für kleine Mengen nicht wirtschaftlich, Toaster, Kleingrill oder die Mikrowelle sind hier sparsamer.

**Mikrowelle spart nicht immer...**

Die Mikrowelle ist nur bei kleinen Mengen (1-2 Portionen, ca. 300 g) und beim Erwärmen sparsamer als der Herd. Die Mehrzahl der Geräte wird als Aufwärm- und Auftaucherät für Tiefkühlkost benutzt. Energiesparender tauen Sie Tiefgekühltes langsam im Kühlschrank auf.