

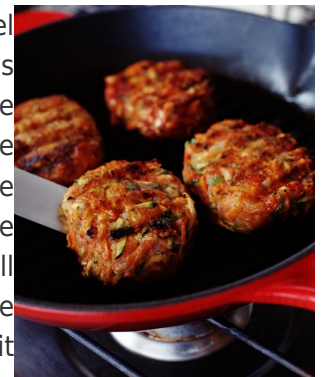


## Clever kochen – und Energie sparen

Herd und Backofen benötigen zum Erhitzen von Speisen viel Energie. Der Anteil am gesamten Stromverbrauch beträgt in einem durchschnittlichen Haushalt fast zehn Prozent. Wer clever kocht und das richtige Equipment nutzt, kann viel Energie sparen. Wir zeigen Ihnen, wie's geht.

### Kochplatte und -geschirr effizient einsetzen

Gerade beim Kochen gibt es einige hilfreiche Kniffe, mit denen Sie schnell viel Energie sparen können. So ist es beispielsweise energiesparender, zu Beginn eines Kochvorgangs die Herdplatte auf die höchste Stufe einzustellen und dann im Laufe der Zeit die Hitze schrittweise zu verringern. Zum Schluss können Sie die Herdplatte ausstellen und die letzten Minuten mit der Restwärme der Herdplatte weiterkochen. Achten Sie darauf, dass Töpfe und Pfannen immer exakt auf die Größe der Kochplatte abgestimmt sind, damit keine Energie verloren geht. Generell gilt: Wählen Sie immer den kleinstmöglichen Topf. Doch auch auf die Menge kommt es an: Werden Lebensmittel in Wasser gekocht, sollte nur so viel Flüssigkeit im Topf sein wie nötig. So reicht es beim Kochen von Kartoffeln zum Beispiel aus, wenn die Knollen nur leicht mit Wasser bedeckt sind.



### Den richtigen Topf und Deckel finden



Auch die Wahl des richtigen Kochgeschirrs trägt zum Energiesparen bei. Bei der Verwendung eines Schnellkochtopfes lässt sich je nach Modell ungefähr die Hälfte an Energie gegenüber einem konventionellen Kochtopf einsparen. Zu den verbrauchsgünstigen Töpfen gehören auch sogenannte Thermotöpfe. Sie sind eine clevere Alternative, da sie nach dem Anheizen vom Herd genommen werden können und die Wärme lange speichern. Beim Kauf neuer Töpfe ist es zudem sinnvoll, ein Modell mit Glasdeckel zu wählen. Denn sie ermöglichen einen Blick auf die köchelnden Speisen, ohne dass ständig der Deckel abgehoben werden muss und die Wärme auf diese Weise entweicht. Darüber hinaus lohnt sich ein Blick unter den Topf oder die Pfanne: Denn besonders glatte Böden sorgen für eine optimale Übertragung der Wärme von der Herdplatte auf das Kochbehältnis.

### Auf Vorheizen des Backofens verzichten

In vielen Rezepten steht geschrieben, dass der Backofen vorgeheizt werden soll. Dies ist allerdings in den wenigsten Fällen tatsächlich notwendig. Es sei denn, es handelt sich um empfindliche Backteige, wie beispielsweise Blätterteig. Lassen Sie die Backofentür während des gesamten Backofenvorgangs geschlossen, damit keine Wärme entweichen kann. Greifen Sie auf Küchenhelfer wie hitzebeständige Backofenthermometer oder Küchenwecker zurück, um den Backfortschritt auch ohne Öffnen der Ofentür im Blick zu halten. Wer die Menüvorbereitung im Voraus plant, spart zusätzlich Energie: So lassen sich die einzelnen Bestandteile des Gerichtes auf unterschiedlichen Ebenen zeitgleich im Backofen zubereiten.



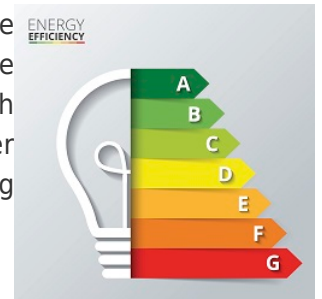
Immer das optimale Küchengerät wählen

Meist bieten sich zur Zubereitung eines Gerichtes mehrere Küchengeräte an. Sie sollten darauf achten, immer das effizienteste auszuwählen. Kleine Gerichte lassen sich energiesparender in der Mikrowelle erwärmen als in der Backröhre. Auch für das Auftauen von Tiefkühlprodukten ist die Mikrowelle das effizienteste und schnellste Küchengerät. Bei größeren Mengen besitzt sie allerdings einen schlechten Wirkungsgrad. Brötchen lassen sich indes gut mit dem entsprechenden Aufsatz auf dem Toaster aufbacken.

Planen Sie im Voraus: Werden Lebensmittel aus der Tiefkühltruhe vor der Zubereitung über Nacht im Kühlschrank aufgetaut, reduziert dies den Strombedarf für die Erwärmung – egal, ob Sie später den Herd, die Mikrowelle oder den Backofen einsetzen.

Bei Neuanschaffungen auf gute Effizienzklasse achten

Gerade beim Kauf von neuen Kochgeräten sollten Sie immer auf die Effizienzklasse achten. Mit den richtigen Geräten können Sie sehr gute Erfolge erzielen. Wer die Möglichkeit hat, in seiner Küche einen Gasherd anzuschließen, sollte sich auch diese Variante überlegen. Gasbetriebene Herde verbrauchen deutlich weniger Energie, weil die Wärme sofort nach dem Anzünden der Flamme zur Verfügung steht.



Die Möglichkeiten im Haushalt Energie zu sparen sind vielfältig. Probieren Sie's aus! Die Maßnahmen zahlen sich schnell aus!

- twittern
- teilen
- merken
- teilen
- E-Mail

Link zum Beitrag:

<https://www.knauberwelt.de/clever-kochen-und-energie-sparen/>