



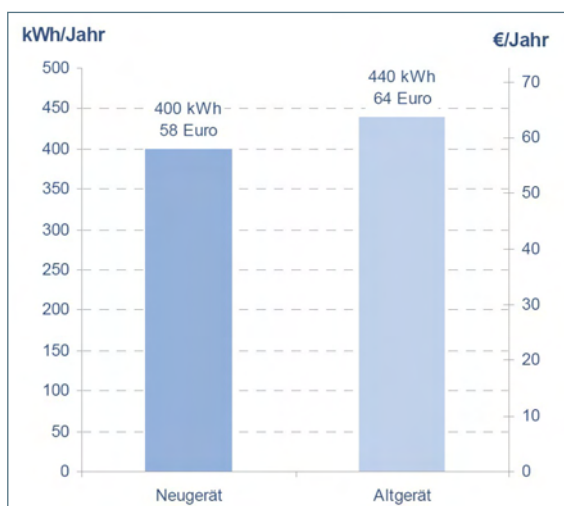
## KOCHEN

# 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	1 Person	2 Personen	3 Personen	4 Personen
KWh	220	415	475	600
% vom Gesamtverbrauch	8	10	9	10