



www.energybox.ch – www.topten.ch - www.energiestadt.ch

Energiesparendes Kochen

In einem Durchschnittshaushalt werden etwa 13% des Stroms für Kochen und Backen verbraucht – etwa gleich viel wie für das Geschirrspülen oder die Beleuchtung. Köchinnen und Köche können mit ihrem Kochverhalten den Energieverbrauch entscheidend reduzieren. Empfehlung Nummer eins: Auf das Vorheizen des Backofens verzichten. Diese Empfehlung aus Kochbüchern verursacht sinnlosen Energieverbrauch. Ein paar einfache Regeln helfen Ihnen, energiesparend zu kulinarischen Höhenflügen anzuheben.

- **Deckel drauf:** Kochen in offenen Pfannen ist wie heizen eines Gebäudes ohne Dach. Weil der Wasserdampf entweicht, muss dem Kochgut ständig neue Hitze zugeführt werden. Kochen mit Deckel braucht rund 30% weniger Energie.
- **Isolierpfannen:** In doppelwandigen Isolierpfannen wird der Stromverbrauch gegenüber nichtisolierten Pfannen um 50% reduziert. Zudem bleibt das Essen ohne zusätzliche Erwärmung über längere Zeit warm.
- **Dampfkochtopf:** Die Kochzeit wird auf einen Drittel reduziert, weil die Speisen unter hohem Druck gesetzt werden. Ein Voressen, das im Dampfkochtopf zubereitet wird, braucht 50% weniger Strom als in einer normalen Pfanne.
- **Wasserkocher:** Wasser sieden in einem separaten Wasserkocher braucht 50% weniger Strom als in der Pfanne.

Und last but not least: Das Dreiminuten-Ei in einer Pfanne mit 1cm Wasser und Deckel drauf braucht 50% weniger Strom als die Zubereitung in einer Pfanne voll siedendem Wasser. Weitere nützliche Energiespartipps finden Sie auch im Ratgeber „Energybox – Haushalten mit Strom“. Er kann unter www.energieeffizienz.ch bestellt werden.

Mehr Infos:

www.energybox.ch: Online-Beratung für Strom im Haushalt

www.topten.ch: Die besten Geräte auf einen Klick

www.energiestadt.ch: Die innovativen Gemeinden

Info-Tabelle:

So viel kostet Kochen

Kochverhalten	Anzahl Personen		
	1	2	4
100% Kochen ohne Deckel	46 Fr.	59 Fr.	84 Fr.
50% Kochen mit Deckel 50% Dampfkochtopf, Isolierpfanne, Wasserkocher	28 Fr.	36 Fr.	51 Fr.
Annahme: 300 warme, 600 kalte Mahlzeiten, 50 x Backen pro Jahr Quelle: Energybox			