

Kleine Kochsünden – große Verluste

Hier einige Kochsünden und der damit verbundene durchschnittliche Mehr-Energieverbrauch pro Jahr:

- Ungeeignetes Kochgeschirr: 10 – 15 %
- Falsche Regulierung: 32 – 55 %
- Kochen ohne Topfdeckel: 2 – 6 %
- Ungenutzte Nachwärme: 10 – 15 %
- Zu viel Wasser im Topf: 5 – 9 %
- Kochplattengröße und Topfgröße

Kochgeschirr

Verwenden Sie Töpfe und Pfannen mit guter Wärmeübertragung: etwa aus Edelstahl mit Kupfer- bzw. Aluminiumboden oder aus emailliertem Stahl. Achten Sie darauf, dass Durchmesser von Kochtopf und Kochstelle gleich sind, sonst gehen bis zu 20 Prozent Wärme verloren.

Passender Topf

Kochtöpfe sollten mit einem planen Boden und gut schließendem Deckel ausgestattet sein.

Deckel drauf

Und diesen nicht öfter als nötig hochheben. Denn für das Kochen ohne Deckel brauchen Sie die dreifache Menge Energie.

Schnellkochtopf

Verwenden Sie den Schnellkochtopf bei langen Garzeiten – das spart 30 Prozent Strom, und das Essen ist in der Hälfte der Zeit fertig.

Nachwärme nutzen

Beim Kartoffelgaren fünf bis zehn Minuten und beim Reisquellen rund 20 Minuten vor Ende der Gardauer ausschalten.

Wasserkocher & Co.

Bei vielen Arbeiten in der Küche muss der Herd gar nicht zum Einsatz kommen. Zum Kochen von Teewasser nutzen Sie besser den Wasserkocher – das spart 50 Prozent Energie. Das Gleiche gilt für den Eierkocher. Und wenn Sie Brötchen mit dem Aufsatz auf dem Toaster aufbacken, sparen Sie sogar 70 Prozent Energie.