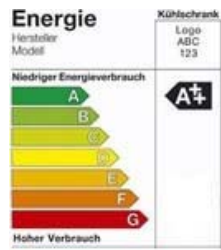


## ÖKO – Tipps und energiesparende Geräte

### Das richtige Kochen: E- oder Gasherd und das Backrohr



Grundsätzlich kann man hier festhalten, dass Geräte moderner Bauart energieeffizienter und somit sparsamer sind, als Geräte die älter als zehn Jahre sind. Entscheidend ist hier aber auch die eingesetzte elektronische Regeltechnik und ihrer Lebensdauer sowie die Gesamtnutzungsdauer („graue“ Energie bei der Produktion) des Gerätes.

Wobei hierbei noch verschiedene Ausführungsformen (wie z.B. Gas oder Strom) von Kochfeldern zu unterscheiden sind:

#### Vergleich verschiedener Kochfeldtypen beim Erhitzen von 1,5 Liter Wasser

Art	Zeit (Min)	Energiebedarf (kWh)	Anschaffung (ab ... Euro)
Klassische Kochplatten	10,5	0,26	60
Glaskeramik mit Infrarot	8,0	0,22	200
Glaskeramik mit Halogen	7,5	0,23	300
Glaskeramik mit Induktion	6,5	0,18	160
Klassischer Gasbrenner	10,0	0,33	200
Gasbrenner auf Glaskeramik	10,5	0,34	500
Gasbrenner unter Glaskeramik	10	0,48	800

Quelle: Bund der Energieverbraucher 2004, Preise Marktrecherche 2008

#### Energiespartipps zum Kochen, Backen und Garen

- **Gas oder Strom** ist nicht nur eine Geschmacksfrage, sondern auch eine Frage der Spitzenstrombelastung, keine Restwärme sowie höhere Kochtemperatur – oft auch kürzere Garzeiten und besserer Geschmack!
- **Mit passendem Deckel z.B. aus Glas kochen** - spart bis zu 30 Prozent der Kochenergie und bietet sichtbare Kontrolle ohne Deckelabheben!
- **Immer die passende Kochplatte** für die jeweilige Pfanne oder Topf verwenden! Der Boden des Geschirrs soll eben sein und die Größe des Kochfelds abdecken. Ein dicker Boden bietet eine bessere Wärmeverteilung und ist auch formstabiler!
- **Die Herdplatte** erst nach dem Hinstellen des Kochguts einschalten, rechtzeitig vor Ende des Kochvorganges zurückregeln bzw. ausschalten, um die Restwärme optimal auszunutzen. Noch besser sind Induktionskochfelder, leider **stark Elektromog** behaftet!
- **Ein Druck-Kochtopf** kann bis zu 50 Prozent an Energie einsparen, wenn man ihn für Speisen wie z.B. Kartoffeln, Getreide, Fleisch ... mit langer Garzeit einsetzt. Die Energieeinsparung liegt in der Zeitersparnis gegenüber normalem Garen und auch darin, dass für die Aufrechterhaltung des erforderlichen Wasserdampfdrucks auf „kleiner Flamme“ gekocht wird.
- **Mikrowellenherde** haben zwar einen „relativ schlechten“ Wirkungsgrad, sind aber bei kleineren Mengen und beim Auftauen schneller und oft günstiger als E- oder Gasherde.

Generell ist aber zu beachten, dass frisches Gemüse, Fleisch, Obst ... der Tiefkühlvariante vorzuziehen ist, da für **ihre Haltbarmachung und Lagerung wiederum viel Energie** gebraucht wird und Kochgut, das aufgetaut werden sollte, schon einige Stunden oder einen Tag vorher aus dem Kühl- oder Gefrierschrank genommen werden sollte!

■ **Das Backrohr** nicht automatisch vorheizen, sondern nur, wenn es das Rezept erfordert! - Bei Heißluft-Backöfen kann man auf das Vorheizen verzichten. Wie beim E-Herd, kann auch beim Backrohr die Restwärme vom Backrohr genutzt werden. Dazu braucht man nur 5 bis 15 Minuten vor der Gar- oder Backzeit ausschalten. Nicht zu vergessen! - auch Dampfgaren bietet eine schonende und effektive (sehr energiesparende) Art der Zubereitung! - Ist nicht immer nur eine Frage des Preises sondern auch des Geschmacks?

■ **Kleingeräte** wie Eierkocher, Wasserkocher, Toaster, Kaffeemaschine und Minibackofen sind bei gleichem Ergebnis energiesparender als ein Elektroherd oder Gasherd!

### **Was sie beim Neukauf beachten sollten**

Kochen und Backen kann schon einmal ein Fünftel des durchschnittlichen Stromverbrauchs eines privaten Haushalts ausmachen. Die Höhe des Energieverbrauchs und der damit verbundenen Treibhausgasemissionen (**CO<sub>2</sub>-Problematik**) hängt im Wesentlichen von der Nutzungsdauer, den Kochgewohnheiten, dem Herdtyp und dem eingesetzten Energieträger (Gas, Strom) ab.

Da es für Herde mit Ausnahme von Elektrobacköfen jedoch bislang keine Energieeffizienzklassifizierung wie bei anderen Haushaltsgeräten gibt, liegen leider keine vergleichbaren Daten zum Energieverbrauch verschiedener Modelle vor.

Stattdessen geben wir ihnen Tipps, anhand welcher Kriterien Sie einen energieeffizienten Herd auswählen können:

#### ■ **Gas oder Strom?**

Grundsätzlich gilt: **Wärme mit Gas zu erzeugen, ist ökologischer als Wärme mit Strom zu erzeugen**. Der Grund: Die direkte Nutzung von Gas zum Kochen ist – im Vergleich zur Nutzung von Strom zur Wärmeerzeugung – mit nur etwa halb so hohen Umwandlungsverlusten verbunden. Beim Kochen mit Strom entstehen zunächst Verluste bei der Stromerzeugung (besonders hohe bei thermischen Kraftwerken) und dann noch einmal bei der Umwandlung von Strom in Wärme. Dies bedeutet, dass bei einem Gasherd rund 58 Prozent der eingesetzten Primärenergie zum Kochen genutzt wird, beim Elektroherd dagegen nur 30 Prozent.

#### ■ **Gasbacköfen sind grundsätzlich zu empfehlen**

Aus diesen oben genannten Gründen empfiehlt sich **grundsätzlich jeder Gasherd oder -backofen**. Eine solide Datenbasis zum Vergleich des Energieverbrauchs von Gasbacköfen – ähnlich wie die Energieeffizienzklassifizierung bei anderen Haushaltsgeräten – existiert jedoch (noch) nicht, so dass eine Bewertung unterschiedlicher Gerätemodelle nicht möglich ist. Falls Sie keinen Gasanschluss besitzen, können die Herde genauso gut mit Gasflaschen betrieben werden – unter Umweltgesichtspunkten besteht nur ein geringer Unterschied. Es gibt aber auch effiziente also Strom-sparende Elektroherde!

#### ■ **Elektrobacköfen: nur Energieeffizienzklasse A!**

Elektrobacköfen werden gemäß ihrem Energieverbrauch in Energieeffizienzklassen eingeteilt. Entscheiden Sie sich für einen Elektrobackofen, empfiehlt sich ausschließlich die **sparsamsten Geräte der Energieeffizienzklasse A zu nehmen**. Das bedeutet: Bei einem Volumen von 35 bis 64 Litern darf der Energieverbrauch pro genormten Backgang **maximal 0,79 Kilowattstunden** betragen.

Quelle: <http://www.ecotopten.de>