

# Merkblatt

## Energiesparen in der Küche



Energiesparen macht Sinn. Einerseits für die Umwelt, andererseits fürs eigene Portemonnaie. Dieses Merkblatt ist eine Handlungshilfe zum einfachen Energiesparen in der Küche. Es enthält eine Fülle von Tipps und Hinweisen zu den verschiedenen Geräten und Arbeitsschritten in der Küche.

Die grosse Masse von Hinweisen soll jedoch nicht zum Überdross führen. Es ist offensichtlich, dass deren Umsetzung je nach Situation unterschiedlich praktisch ist. Entsprechend kann es sinnvoll sein, sich erst mal auf einige, für Sie persönlich realistische, Handlungsweisen zu beschränken und sich diese vorzunehmen. Den Rest können Sie ja trotzdem im Kopf behalten, um sie vielleicht später umzusetzen oder zumindest das Bewusstsein für den Energieverbrauch zu schärfen.

### ***Sparsam ausrüsten...***

Da Küchengeräte meist sehr oft oder - wie der Kühlschrank - sogar im Dauerbetrieb benützt werden, können Sie mit der Auswahl von sparsamen Geräten sehr viel Energie einsparen. Zudem ist damit keinerlei wiederkehrender Aufwand wie bei vielen anderen Stromsparmöglichkeiten verbunden. Man spart sozusagen Energie „im Schlaf“.

### **Energieeffizienz**

- Grundsätzlich verbrauchen neuere Geräte meist weniger Energie als alte. Am besten achten Sie jedoch beim Kauf auf die Energieetikette. Dabei sollten Sie Produkte der Kategorie A bevorzugen. Auf der Internetseite des Bundesamts für Energie (BFE) [www.bfe.admin.ch/energieetikette](http://www.bfe.admin.ch/energieetikette) finden Sie dazu detailliertere Angaben und Rechnungsbeispiele, wie viel Strom und Geld mit effizienten Geräten gespart werden kann.
- Eine weitere sehr nützliche und neutrale Entscheidungshilfe bietet die Internetseite [www.topten.ch](http://www.topten.ch). Dort werden verschiedenste Geräte bezüglich Energieverbrauch, Umweltbelastung, Gebrauchsfähigkeit und Kosten-Nutzen-Verhältnis bewertet und verglichen.
- Es lohnt sich auf jeden Fall auszurechnen, wie viel Geld mit effizienten Geräten indirekt über die Stromrechnung gespart werden könnte. Meist rechtfertigt diese Überlegung allfällige Mehrkosten bei der Anschaffung neuer Geräte.

## ***Sparsam zubereiten...***

### **Kochherd**

- Verwenden Sie Pfannen und Herdplatten, welche den gleichen Durchmesser aufweisen. Zudem sollte der Pfannenboden keine Beulen oder Wölbungen haben.
- Benützen Sie Pfannendeckel. Dies spart sehr viel Energie – und auch Zeit!
- Kochen Sie Wasser im Wasserkocher anstatt in der Pfanne. Dies ist wesentlich schneller und sparsamer. Sobald es kocht, kann das Wasser immer noch in eine Pfanne umgeschüttet werden, um beispielsweise Teigwaren zuzubereiten.
- Wenn Sie etwas über längere Zeit garen müssen, verwenden Sie einen Dampfkochtopf.
- Schalten Sie den Herd frühzeitig aus. So nutzen Sie die anfallende Restwärme.

### **Backofen**

- Für die meisten Gerichte ist das Vorheizen des Ofens nicht nötig.
- Jedes Mal wenn der Ofen geöffnet wird, entweicht viel Hitze. Öffnen Sie also den Ofen nur so selten und so kurz wie möglich.
- Backen mit Umluft verbraucht weniger Energie als mit Ober- und Unterhitze, insbesondere wenn man dabei auf mehreren Ebenen gleichzeitig backt.
- Schalten Sie den Ofen frühzeitig aus. So nutzen Sie die anfallende Restwärme. Bei längeren Backzeiten (ab 40 Minuten) können Sie den Ofen bereits 10 Minuten im Voraus ausschalten.

### **Dampfabzug**

- Der Dampfabzug sollte nur bei längerem Kochen und bei starker Geruchsentwicklung verwendet werden.
- Schalten Sie den Abzug aus, sobald er nicht mehr nötig ist und reinigen Sie den Filter regelmässig.
- Der Dampfabzug verbraucht zwar Strom, wenn dadurch aber weniger gelüftet werden muss, spart man indirekt Heizenergie.

### **Kaffeemaschine**

- Die Kaffeemaschine bereitet Ihren Kaffee schneller und effizienter zu, als wenn Sie ihn auf dem Herd kochen. Denken Sie aber unbedingt daran, die Maschine danach auszuschalten. Sonst verbraucht sie den ganzen Tag lang Strom.
- Wenn Sie Ihre Kaffeemaschine regelmässig benützen, lohnt es sich, eine Maschine mit programmierbarer automatischer Abschaltfunktion zu verwenden.

## ***Sparsam abwaschen...***

### **Geschirrspülmaschine**

- Eine Geschirrspülmaschine verbraucht wesentlich weniger Wasser und Energie, als wenn Sie von Hand abwaschen.
- Achten Sie aber darauf, dass Sie die Maschine erst starten, wenn sie gut gefüllt ist.
- Auch bei normaler Verschmutzung ist das Kurz- oder Sparprogramm meist völlig ausreichend.
- Vorspülen von Hand ist normalerweise nicht nötig. Falls doch, benützen Sie dazu nur kaltes Wasser.

## **Sparsam kühlen...**

### **Kühlschrank**

- Die Temperatur im Kühlschrank sollte idealerweise etwa 5-6°C betragen. Eine tiefere Temperatur zu erzeugen ist nicht nötig und erhöht den Energieverbrauch.
- Wenn Sie warme Lebensmittel in den Kühlschrank stellen, erhöht dies dessen Temperatur und dieser verbraucht entsprechend zusätzliche Energie um sich wieder abzukühlen. Lassen Sie also warme Lebensmittel zuerst ausserhalb des Kühlschranks auskühlen.
- Das Öffnen des Kühlschranks hat den gleichen Effekt wie das Öffnen des Backofens, nur umgekehrt. Bei jedem Öffnen wärmt sich der Kühlschrank leicht auf, was zusätzlichen Energiebedarf zum erneuten Abkühlen nötig macht. Öffnen Sie den Kühlschrank also nur so oft und kurz wie nötig.

### **Tiefkühler / Tiefkühlfach**

- Die Tipps für den Kühlschrank gelten grundsätzlich genauso für den Tiefkühler, sie sind aber hier wegen den grösseren Temperaturunterschieden noch wichtiger: Nicht unnötig tiefe Temperaturen erzeugen (idealerweise -18°C), keine warme Lebensmittel hineinstellen und nur so selten und so kurz wie möglich öffnen.
- Weil bei jedem Öffnen des Tiefkühlers feuchte Luft eintritt, bildet sich im Tiefkühler eine Reif- oder Eisschicht. Diese erhöht den Energieverbrauch, weshalb sie entfernt werden sollte. Da aber nach dem Abtauen sehr viel Energie benötigt wird, um das Gerät wieder auf -18°C abzukühlen, sollten Sie dies nicht allzu häufig tun. Eine gute Faustregel ist, den Tiefkühler abzutauen, sobald die Reifschicht einen Zentimeter dick ist.
- Wenn genügend Zeit zur Verfügung steht, sollten tiefgekühlte Lebensmittel im Kühlschrank aufgetaut werden. Wenn beispielsweise Fleisch zu schnell aufgetaut wird, verliert es viel Saft und trocknet aus. Ausserdem wird dadurch die Temperatur im Kühlschrank gesenkt, was bewirkt, dass dieser vorübergehend weniger Energie zum kühlen benötigt.

Weitere Informationen und Tipps zu diesem und zu anderen Themen finden Sie auf der [Website](#) der Stiftung für Konsumentenschutz. Ausserdem können Sie dort im [Shop](#) Ratgeber und Miniratgeber zu folgenden und weiteren Themen beziehen:

- [Einfach Stromsparen](#)
- [Umweltschonend einkaufen dank Ökobilanzen](#)
- [Günstig und gut – Lebensmittel](#)
- [Trinkwasser – Unser wichtigstes Lebensmittel](#)
- [Jugendliche, Geld und Recht](#)
- [Ersparnisse klug anlegen](#)
- [Sparen bei den Gesundheitskosten](#)
- [Handykosten im Griff](#)
- [Beiträge vom Staat – von AHV bis Zulagen](#)