

Beim Kochen Energie sparen

Wer beim Kochen auf ein paar Dinge achtet, kann hier richtig Energie sparen. Der Anteil des Kochens am gesamten Stromverbrauch eines Haushalts beträgt in vielen Fällen knapp zehn Prozent.

Tipp Nummer eins: Der Topf sollte die Kochplatte möglichst genau bedecken. Sind Töpfe zu klein für die Platte, verpufft unnötig Energie – pro Zentimeter rund 20 bis 30 Prozent. Ist der Topf zu groß, verlängert sich die Garzeit. Auch wichtig: Beim Kochen sollte immer der passende Deckel auf den Topf. Durch gekippte Deckel verdoppelt sich der Energieverbrauch, ohne Deckel verdreifacht er sich. Sehr energiesparend ist der Einsatz eines Schnellkochtopfs, der bis zu 50 Prozent weniger Strom braucht.

Bei Gerichten, die über einen längeren Zeitraum kochen müssen, kann der Herd bereits einige Minuten vor Ende der Garzeit abgeschaltet werden. Beim Backofen sind es sogar zehn Minuten, wenn die Backzeit länger als 40 Minuten beträgt. Zudem sollte man die Umluftfunktion nutzen. Denn hier reicht eine um rund 20 Grad niedrigere Temperatur als bei Ober- und Unterhitze.

Der Tipp wird im Rahmen des EU-Projekts SaveEnergyTogether gefördert. Weitere Infos unter www.saveenergytogether.eu und www.life-deutschland.de .

Energieberatung von eza! und Verbraucherzentrale in Wasserburg:

Energieberater: Günter Edeler

Wann: jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von 16:00 – 18:00 Uhr

Wo: 88142 Wasserburg, Lindenplatz 1, Rathaus

Anmeldung: 08382 98530