



Spartipps für die Küche

Clevere Köchinnen und Köche wissen, wie man fett- und kalorienarm Speisen zubereitet. Aber wissen sie auch, wie sich der Küchenbetrieb energie- und umweltbewusst gestalten lässt? Noch immer wird bundesweit viel zu viel Strom durch schlechte Brutzel- und Backgewohnheiten verheizt, strapazieren veraltete Gefrierschränke das Haushaltsbudget oder laufen Geschirrspüler im falschen Programm. Folgende Tipps zeigen, wie man auch beim Energiesparen in der Küche auf den Geschmack kommen kann.



Topfeben

Eine Kochstelle ist immer nur so gut, wie das darauf verwendete Kochgeschirr. Töpfe und Pfannen sollten einen ebenen Boden haben und im Durchmesser unbedingt auf die Herdplatte oder den jeweiligen Wärmebereich abgestimmt sein. Wichtig ist auch ein passender Deckel. Experten haben berechnet: Schließt dieser nicht richtig oder liegt er schräg auf dem Kochtopf auf, wird für den Garvorgang bis zur dreifachen Menge mehr an Strom benötigt.

Unter Vollampf

Weniger ist manchmal mehr. Kartoffeln beispielsweise müssen beim Garen nicht im Wasser ertränkt werden. Für einen mittleren Topf genügt davon eine Tasse Flüssigkeit zum Kochen. Wichtig ist auch hier ein gut schließender Deckel. Für die Zubereitung

von Gerichten, die eine Gardauer von mehr als 20 Minuten haben, empfiehlt sich der Einsatz eines Schnellkochtopfes. Die Kochzeit wird halbiert und die Stromkosten sinken um etwa 30 Prozent.



Elektrische Küchengeräte für kleine Mengen Heißwasser nützen die Energie besser aus als eine Herdplatte oder ein Kochfeld. Deshalb sind Eierkocher oder Wasserehitzer wirkungsvolle Energiesparer.

Kleine Helfer

Kleingeräte liefern einen erheblichen Beitrag zum Energie- und Wassersparen. So benötigt zum Beispiel der elektrische Wasserkocher nur wenige Sekunden für den Siedevorgang. Ohne große Wärmeverluste arbeitet auch der Eierkocher: Nur wenige Esslöffel Wasser genügen. Und sind die Eier fertig, schaltet sich das Gerät automatisch wieder ab. Interessant ist ebenso der Vergleich zwischen Herd und Mikrowelle: Um ein Glas Milch von zehn auf 60 Grad Celsius zu erwärmen, benötigt die Kochstelle 1,32 Minuten bei einem Stromverbrauch von 0,032 Kilowattstunden. Die Mikrowelle schafft das in 1,06 Minuten mit etwa 70 Prozent des Energiebedarfs.

Aus der Luft gegriffen

Moderne Backöfen haben viel zu bieten. Dank der Umlufttechnik ist das gleichzeitige Garen mehrerer Gerichte schon längst kein Problem mehr. Vorheizen ist nur noch in Ausnahmefällen nötig. Deshalb ist es sinnvoll, ältere Rezepte zu hinterfragen, bei denen die Hinweise sich noch auf die Zubereitung mit Ober- und Unterhitze beziehen. Ebenso wie beim Kochen können Sparfüchse auch hier von der Nachwärme profitieren: Wer die Geräte fünf bis zehn Minuten vor Ende der Garzeit ausschaltet, darf darauf vertrauen, dass Braten und Kuchen trotzdem gelingen.

Im Schongang

Bequemlichkeit kann teuer werden. Wer beim Geschirrspüler immer das gleiche Programm wählt, verschenkt Geld. Ist das Geschirr nur leicht verschmutzt oder stehen hauptsächlich Gläser in der Maschine, genügt ein Schonprogramm. Sparen kann auch, wer die Spülmaschine nur voll beladen laufen lässt und bei der Dosierung des Reinigungsmittels die Herstellerangaben befolgt.