KINDER SCHUTZ MÜNCHEN

Energiesparend kochen/backen/kühlen

Februar 2023

Liebe Eltern,

letztes Mal haben wir Ihnen Tipps gegeben, wie Sie gleichzeitig Energie, Geld und klimaschädigende Kohlendioxid (CO_2) - Emissionen beim Heizen und Lüften einsparen können. Heute nennen wir Ihnen ein paar leichte und wirksame Vorgehensweisen für das Kochen, Backen und Kühlen:

- Wenn die Durchmesser des Kochgeschirrs und der Herdplatte gleich groß sind, verschwenden Sie keine Energie beim Kochen.
- Sie können beim Kochen die Herdplatten früher ausschalten und die Restwärme nutzen.
- Wenn Sie beim Kochen Topfdeckel – natürlich passend zum Topf– verwenden, verbrauchen Sie damit ca. 50 Prozent weniger Energie.
- Nutzen Sie einen (energiesparenden) Wasserkocher statt eine Elektroherdplatte, wenn Sie Tee-, Nudel-, oder Kaffeewasser etc. kochen. Ein Induktionsherd ist allerdings ähnlich effizient wie ein sparsamer Wasserkocher.
- Erwärmen Sie nur so viel Wasser im Wasserkocher, wie Sie tatsächlich benötigen.
- Entkalken Sie Wasserkocher und Kaffeemaschinen regelmäßig z.B. mit Zitronensäure. Denn verkalkte Geräte verbrauchen ca. 30 Prozent mehr Energie.
- Passende Wassermenge beim Kochen von Gemüse, Kartoffeln, Eiern etc.: Es ist ausreichend, wenn der Boden des Kochtopfs gut mit Wasser bedeckt ist. Denn der Wasserdampf im Topf ist genauso heiß wie das kochende Wasser.
- Ein Schnellkochtopf spart nicht nur Zeit und ca. 50 Prozent der Energie beim Garen der Lebensmittel, sondern schont auch Aroma und wertvolle Inhaltsstoffe. (Der richtige Umgang mit dem Schnellkochtopf muss gelernt sein.)
- Der Backofen muss in der Regel nicht vorgeheizt werden: Durch das Weglassen des Vorheizens, die Verwendung der Umluftfunktion (mit bis zu 25 °C niedrigerer Backtemperatur als bei Ober-/Unterhitze) und das Nutzen der Restwärme sparen Sie bis zu 20 Prozent Energie ein.
- Halten Sie die Backofentür während des Backens möglichst geschlossen. So entweicht die Wärme nicht und das Backrohr muss auch nicht immer wieder erneut aufgeheizt werden.
- Auch die Dunstabzugshaube verbraucht Energie; nicht immer ist die höchste Stufe erforderlich.
- Kühlgeräte sollten möglichst an einem kühlen Platz stehen – nicht neben dem Herd, der Heizung oder von der Sonne direkt angestrahlt – und die Abluftgitter freigehalten werden. Auch hier kann ca. 30 Prozent der Energie eingespart werden.
- Öffnen Sie Kühl- und Gefrierschränke möglichst nur kurz und achten Sie auf die richtige Kühltemperatur: Bei haushaltsüblichen Geräten sollte die Kühlschranktemperatur bei +7 °C und die Gefrierschranktemperatur bei -18 °C liegen.
- Tauen Sie Kühlgeräte am besten regelmäßig ab: Eine Vereisungsdicke des Kühlschranks von 5 Millimetern erhöht den Stromverbrauch um ca. 30 Prozent.
- Wenn Sie nur abgekühlte Lebensmittel in den Kühl-/Gefrierschrank geben und Tiefkühlkost im Kühlschrank auftauen, sparen Sie ebenso Energie ein.

Viel Erfolg beim Energiesparen!

Informationsquellen und weitere Informationen zum Energiesparen:
Energie sparen im Alltag (bundesregierung.de); BMWK - 80 Millionen gemeinsam für Energiewechsel
https://utopia.de/ratgeber/energie-sparen-energiespartipps-haushalt/#wasserkocher
https://utopia.de/ratgeber/energie-sparen-energiespartipps-haushalt/
https://utopia.de/ratgeber/schnellkochtopf-garzeiten-so-kochst-du-energiesparend/
https://www.swm.de/magazin/ratgeber/energiesparen-haushalt
https://stadt.muenchen.de/infos/energiespartipps.html#10
https://verbraucherzentrale-energieberatung.de/energie-sparen/