

In einer täglich genutzten Küche werden gut 30% der gesamten im Haushalt benötigten Energie verbraucht. Deshalb lohnt es sich hier erhöhten Wert auf die Einsparung von Energie und Wasser zu legen. **Energie sparen in der Küche geht einfacher, als wir denken.** Der Energiebedarf kann bis zu 40 % reduziert werden – **ohne auf Komfort und Bequemlichkeit verzichten zu müssen.** Für die Ausleuchtung des Raumes und für das benötigte Licht an den Arbeitsflächen gilt es, wie in allen Räumen, **energiesparende Beleuchtungstechnik** einzusetzen.

Energie sparen beim Kochen:

- **Bei Neugeräten auf Effizienzklasse und Verbrauchswerte achten**
- **Das richtige Kochfeld macht den Unterschied**
Induktions-Kochfelder sind am effizientesten
Ein Magnetfeld erzeugt die Hitze nur dort, wo sie gebraucht wird, im Topfboden. Die Das Kochfeld wird nur durch die Abwärme des Topfs erhitzt, ohne Verpuffen von Nachwärme.
- **Restwärme von Herdplatten nutzen**
Abschalten der Herdplatte schon fünf Minuten vor Ende der Garzeit
- **Hochwertige Töpfe und Deckel**
Sandwich-Bauweisen mit Kupfer- oder Aluminiumkern und emaillierte Stahltöpfe leiten und speichern Hitze besonders gut
- **Richtige Topfgrösse verwenden**
Topfdurchmesser und Herdplatte sollten für optimale Wärmeübertragung übereinstimmen
Pro Zentimeter der der Topf kleiner als die Herdplatte ist führt zu 20-30% höherem Energieverbrauch (ausser bei Induktion)
- **Kochen mit Deckel**
Ist der Topf passend verschlossen, bleibt die Hitze im Topf
Ein gekippter Deckel benötigt die doppelte-, ohne Deckel sogar die dreifache Energiemenge.
Ein Glasdeckel muss zum Beobachten des Garvorgangs nicht abgenommen werden.
- **Schnellkochtopf für Garzeit ab 40 Minuten**
Ein Schnellkochtopf spart 50% Zeit und 60% Strom
- **Dunstabzugshaube nur wenn nötig**
Bei kurzer Zubereitungszeit oder Erwärmen geruchloser Speisen ist Dunstabzug unnötig
- **Kochfeld statt Backofen** (wenn möglich)
Der Backofen verbraucht viermal mehr Energie
- **Warmes Wasser zum Kochen verwenden**
- **Entsprechende Haushaltskleingeräte verwenden**
Eierkocher, Wasserkocher und Kaffeemaschine sind deutlich sparsamer als Herd
- **Gefrorene Speisen vor der Zubereitung auftauen lassen**

...beim Backen

- **Verzicht auf das Vorheizen**
Vorheizen ist bei modernen Backöfen nicht mehr nötig, auch wenn es auf dem Rezept steht
Ausnahme: empfindliche Teige
- **Bei Backzeiten über 40 Minuten den Ofen 10 Minuten vor Ende Backzeit ausschalten**
- **Backofentür nicht unnötig öffnen – Sichtfenster nutzen**
Bei jedem Öffnen geht bis zu 20% Wärme verloren, die nachgeheizt werden muss
- **Umluftbetrieb nutzen**
Umluftbetrieb kommt mit 20°- 30°C tieferen Temperaturen aus als Ober- und Unterhitze und spart so 25-40% Energie
- **Entsprechende Haushaltskleingeräte verwenden**
Toaster und Kleingrill verbrauchen dreimal weniger Energie als der Backofen

... mit dem Kühl- und Gefrierschrank

- **Bei Neugeräten auf Effizienzklasse achten**
Die Lebensdauer legt den Stromverbrauch für die nächsten 10 bis 15 Jahre fest
- **Grösse auf eigene Bedürfnisse anpassen**
Ungenutzter Raum muss auch mitgekühlt werden und kostet Energie
- **Ein grosser Gefrierschrank ist verbrauchsgünstiger als zwei kleine**
- **Temperaturregler auf die notwendige Temperaturstufe stellen**
5-7°C im Kühlschrank und -18°C im Gefrierschrank sind ausreichend
Pro 1° erhöhte Temperatur werden 6% Strom gespart. Bei 7°C Kühlschranktemperatur bleiben Lebensmittel weiterhin frisch
- **Türen müssen gut schliessen und Gummidichtungen sollten intakt sein**
- **Kühlgeräte nicht neben Wärmequellen oder Geräte die Wärme abstrahlen stellen**
Fenster mit starker Sonneneinstrahlung, Herd, Spülmaschine, Waschmaschine, Heizung strahlen Wärme ab, lässt sich die Nähe nicht vermeiden, kann eine Dämmung helfen
Bei einem Grad weniger Umgebungstemperatur kann bis zu 6% Strom gespart werden
- **Keine warmen Speisen in den Kühl- oder Gefrierschrank stellen**
- **Unnötiges oder langes Öffnen der Türe vermeiden**
- **Gefrierschrank ganzjährig mindestens zu zwei Dritteln Befüllen**
Ist der Gefrierschrank zur Hälfte leer, muss nach dem Öffnen die Luft im Gefrierschrank aufs Neue gekühlt werden
- **Abtauen des Gefrierschranks ausser bei No-Frost Technologie**
Ab einer Eisschicht von 1cm steigt der Stromverbrauch
- **Ausschalten des Kühl- oder Gefrierschranks während den Ferien**
So kann Energie gespart werden und gleichzeitig bietet sich eine Gelegenheit zum Abtauen

...mit dem Geschirrspüler

- **Bei Neugeräten auf Effizienzklasse und Wasser- und Stromverbrauch achten**
- **Grössere Geschirrspüler lohnen sich auch bei kleinen Haushalten**
Sie sind sparsamer als kleine Geräte
- **Geschirrspüler voll beladen**
Das Geschirr von mehreren Mahlzeiten sammeln.
Der Abwasch per Hand ist bei kleinen Geschirrmengen sparsamer
- **Optimale Dosierung des Reinigers**
Die Dosierung ist auf den Härtegrad des Wassers abzustimmen
Regeneriersalz und Klarspüler sind regelmässig zu füllen
- **Verzicht auf Vorspülprogramm und manuelles Vorspülen**
Kurz- und Sparprogramme nutzen
Ein Spülgang mit 50°C statt 60°C spart ungefähr 25% Energie
- **Türe des Geschirrspülers schliessen**
Speisereste trocknen so nicht aus und es reicht das Sparprogramm mit weniger Spülmittel
- **Maschine nach Spülvorgang abschalten und Tür der Spülmaschine öffnen**
Das Geschirr trocknet so selbständig und ein maschineller Trockengang ist überflüssig
- **Anschluss an die Warmwasserversorgung**
Bei modernen Geräten kann so das Aufwärmen des Spülwassers vermieden werden, bei älteren Modellen kann sich die Investition in ein entsprechendes Vorschaltgerät lohnen

... mit der Mikrowelle

- **Speisen beim Erwärmen mit einer mikrowellengeeigneten Haube abdecken**
- **Nur kleine Einzelportionen Erwärmen (bis 500g)**
- **Speisen gleichmässig flach auf dem Teller verteilen**
Mikrowellen dringen nur ca. 3-6cm tief ins Gargut ein
- **Mikrowelle nicht zum Auftauen verwenden**
- **Speisen direkt im Serviergeschirr erwärmen**
Es geht keine Wärme beim Umfüllen verloren und ein unnötiger Abwasch kann gespart werden

... mit der Waschmaschine und dem Wäschetrockner

- **Bei Neugeräten auf Effizienzklasse und Verbrauchswerte achten**
- **Fassungsvermögen von Waschmaschine und Trockner vollständig ausnützen**
Dies gilt auch bei Mengenautomatik
- **Auf Vorwäsche verzichten bei normal verschmutzter Wäsche**
- **Leicht verschmutzte Wäsche im Kurz- oder Spezialprogramm waschen**
- **Energiesparprogramme verwenden**
Dies gilt auch bei Mengenautomatik
- **Ablufttrockner einem Kondentrockner vorziehen**
Ablufttrockner sind effizienter als Kondentrockner und Kombigeräte aus Waschmaschine und Trockner verbrauchen mehr Energie als getrennte Geräte
- **Wäsche gut ausschleudern und nur bei 1'000 - 1'200 Umdrehungen/Minute trocknen**
Reinigen des Flusensiebs nach jedem Trocknungsgang, sonst werden die Trocknungszeiten unnötig verlängert

Heizen und Lüften in der Küche

- **Raumtemperatur zwischen 18 – 20°C ist absolut ausreichend**
Beim Kochen und Backen heizt sich die Küche von selbst auf, sodass auch im Winter die optimale Raumtemperatur mühelos erreicht wird
- **Dampfabzugshaube am effektivsten gegen Kochgerüche**
Hauben mit Abluftbetrieb sind am effektivsten, ist nur Umluftbetrieb möglich, sollte der Luftfilter regelmässig ausgetauscht werden, um effektive Reinigung zu gewährleisten
- **Nach dem Kochen Stosslüften, und Fenster nicht dauerhaft kippen**
Fünf Minuten Lüften mit komplett geöffnetem Fenster reichen meist, für einen kompletten Luftaustausch im Raum und spart bis zu 50% Energie