Energiespartipps für die Küche

Wie viel Strom wird durch die Nutzung der Küche verbraucht?

Insgesamt werden rund 37% des gesamten Stromverbrauchs in einem Haushalt durch die Nutzung der Küche verbraucht. Dabei fallen 17% des Stromverbrauchs durch das Backen und Kochen an, und ca. 20% durch die Nutzung von Kühl- und Gefrierschränken.

Wie kalt sollte ein Kühlschrank sein?

7 Grad Celsius reichen als Kühltemperatur für einen Kühlschrank. Ist der Kühlschrank zwei Grad wärmer, also 9 Grad, so werden 12-14% Energie eingespart. Um die Innentemperatur nicht künstlich in die Höhe zu treiben, sollten warme Speisen immer erst abkühlen bevor sie in den Kühlschrank gestellt werden.

Wie kalt sollte eine Gefriertruhe sein?

18 Grad Celsius reichen als Kühltemperatur einer Gefriertruhe

Wo sollte ein Kühlschrank oder eine Gefriertruhe aufgestellt sein?

Auf keinen Fall sollten Kühl- oder Gefrierschränke neben eine Wärmequelle, also z.B. neben einem Backofen, Waschmaschine, Geschirrspülmaschine oder einer Heizung stehen.

Noch ein Tipp: Wenn sie eine extra Gefriertruhe besitzen, sollten Sie einen Kühlschrank ohne extra Gefrierfach zu benutzen, denn dieser braucht ohne Gefrierfach rund 20% weniger Energie.

Wie kann beim Backen und Kochen Energie gespart werden?

Wenn Sie die Wahl haben, sollten sie ein Glaskeramik-Kochfeld einem Gusseisernen vorziehen, da dieses Energieeffizienter arbeitet. Wenn sie zwischen Gas und Strom zum Kochen entscheiden können, ist Gas immer die bessere Wahl.

Kochen Sie so oft wie möglich mit einem Schnellkochtopf, er verbraucht bis zu 50% weniger Energie. Wenn Sie keinen Schnellkochtopf haben, achten Sie bitte immer darauf mit einem Deckel zu kochen und dass die Größe des Topfes zur Platte bzw. zur Flamme passt.

Das in vielen Rezepten empfohlene Vorheizen von Backöfen ist in den meisten Fällen nicht notwendig. So kann ohne das Vorheizen die Aufheizwärme mit genutzt werden. Für das Aufwärmen von Speisen immer, wenn möglich, die Herdplatten verwenden. Der Ofen verbraucht bis zu 4-Mal mehr Energie. Wenn Sie mit einem elektrischen Herd kochen, ist es sparsamer das Wasser in einem Wasserkocher zu erhitzen als auf dem Herd.

Wie viel kostet es einen Liter Wasser zu erhitzen?

Mikrowelle 5 Cent

Elektroherd ca. 3,5 Cent

Wasserkocher: ca.2 Cent

Gasherd: 1,7C

Wie kann ich beim Abwaschen Energie sparen?

Das Handspülen verbraucht im Vergleich zu modernen Spülmaschinen 3 bis 5-Mal soviel Wasser und Strom. Den Boiler nur anschalten wenn auch heißes Wasser benötigt wird, da sonst die ganze Zeit Wasser auf standby erhitzt wird.

Noch ein Tipp:

Die Warmhalteplatte einer Kaffeemaschine verbraucht sehr viel mehr Strom als man denkt. Besser für den Stromverbrauch, wie auch für den Geschmack ist es, den Kaffee in eine Thermoskanne umzufüllen.