

## Energie in der Küche

In Ihrer Küche können Sie viel Energie sparen. Es genügt, wenn Sie beim nächsten Tee bewusst überlegen, ob Sie Ihr Wasser im Topf oder lieber im Wasserkocher heiß machen. Doch auch Neuanschaffungen helfen Ihnen, Energie und Kosten zu sparen. Das ist gut für die Umwelt und für Ihren Geldbeutel.

### Elektroherd, Induktionsfeld oder Wasserkocher?

Töpfe gehören zur Grundausstattung der Haushalte. Und ein Wasserkocher steht in jeder zweiten Küche. In viele Neuküchen wird mittlerweile ein Induktionsherd anstelle des Elektroherdes eingebaut. Wasser können sie alle heißmachen. Doch welches Gerät erhitzt Wasser am energiesparendsten?

Im Gegensatz zum Herd hat der Wasserkocher hier klar die Nase vorn. Berechnet man die Herstellung, den Transport und die zukünftige Entsorgung des Gerätes mit ein, erhitzt der Wasserkocher bedarfsgerechter, schneller und umweltfreundlicher.

Nur die Induktionsherde liegen im Vergleich noch weiter vorn. Sie erzeugen ein elektromagnetisches Feld am Boden des Kochtopfs und heizen dadurch seinen Inhalt auf. Durch ihre besondere Technik sind sie fast genauso schnell wie ein Wasserkocher, nutzen aber weniger Energie. Allerdings sind Induktionsherde sehr teuer. Laut Stiftung

### Wasserkocher vs. Herd

Stromverbrauch pro Jahr, Werte gerundet, Erhitzung von 2 Liter Wasser pro Tag



Wasserkocher:  
**80 kWh**



Elektroherd,  
Glaskeramikkochfelder:  
**115 kWh**

Nur mal eben eine kleine Wassermenge kochen? Wenn Sie täglich zwei Liter Wasser kochen und dabei den Wasserkocher benutzen, sparen Sie pro Jahr eine ganze Menge Strom.



## Energiesparen in der Küche

Die meisten von uns stehen häufig in der Küche. Ein guter Grund also, sich dort mal nach sinnvollen Energiesparmaßnahmen umzusehen. Mit folgenden Tipps sparen Sie Energie und auch Kosten:

- ✓ Sie kochen Nudelwasser? Setzen Sie einen Deckel auf den Topf. Das spart bis zu 65 Prozent an Energie, denn der Deckel hält die Hitze zurück.
- ✓ Sie wollen einen kleinen Topf erhitzen und glauben, mit der großen Platte ginge es schneller? Nehmen Sie trotzdem die kleine. Auf der großen geht rund um den Topf viel zu viel Energie verloren.
- ✓ Wenn Sie nur kurz Wasser für Tee kochen wollen: Nutzen Sie den Wasserkocher. Er verbraucht weniger Energie als eine Herdplatte. Und füllen Sie nur die Menge ein, die Sie wirklich benötigen.
- ✓ Schalten Sie die Herdplatte aus, wenn das Essen fast fertig ist. Die Restwärme reicht noch aus, um alles zu Ende zu garen.
- ✓ Haben Sie einen Schnellkochtopf? Nutzen Sie ihn doch mal wieder. Die meisten Modelle arbeiten sehr energiesparend.
- ✓ Umluft verbraucht beim Backen weniger Energie als Ober-/Unterhitze. Öffnen Sie nicht ständig die Backofentür. Sie lassen so unnötig viel Wärme hinaus.
- ✓ Wo steht eigentlich Ihr Kühlschrank? Achten Sie darauf, dass er nicht direkt neben einer Heizung oder dem Backofen steht. Sonst arbeitet der Kühlschrank gegen sehr viel äußere Wärme an und verbraucht dadurch mehr Strom. Dasselbe gilt für heiße Speisen. Lassen Sie Essensreste erst abkühlen, bevor Sie diese in den Kühlschrank stellen.
- ✓ Stromsparen geht auch beim Auftauen gefrorener Lebensmittel. Stellen Sie das, was Sie am Abend brauchen, schon am Morgen in den Kühlschrank. Die tauenden Lebensmittel werden ihre Kälte abgeben und dadurch dem Kühlschrank die Arbeit erleichtern.
- ✓ Im Winter brauchen Sie vielleicht gar keinen Kühlschrank oder Gefrierschrank. Verpacken Sie Ihre Lebensmittel gut und stellen Sie sie einfach auf den Balkon.
- ✓ 7 °C auf der oberen Ebene des Kühlschranks und -18 °C im Gefrierschrank reichen vollkommen aus. Jedes Grad weniger kostet nur unnötig Strom.

Warentest so teuer, dass die Anschaffungskosten auch durch die Energieeinsparung nicht wieder ausgeglichen werden können. Zudem kann die Nutzung von Induktionsherden gesundheitliche Risiken bergen, wenn die Töpfe nicht exakt auf das Kochfeld gesetzt werden. Schwangere und Menschen mit Herzschrittmachern oder ähnlichen elektronischen Implantaten sollten diesen nur mit einem Sicherheitsabstand zum Kochfeld nutzen.

Was bedeutet das nun? Wollen Sie nur eine geringe Menge Wasser bedarfsgerecht erhitzen: Nutzen Sie den Wasserkocher. Wollen Sie eine größere Menge erhitzen, zum Beispiel um Nudeln zuzubereiten, nutzen Sie ebenfalls den Wasserkocher und schütten das heiße Wasser dann in den Topf. So muss die Herdplatte nur noch kurz angeschaltet werden, damit das Wasser weiter kochen kann.

→ **TIPP Entkalken tut gut**

Verkalkte Geräte verbrauchen mehr Energie! Entkalken Sie Ihren Wasserkocher regelmäßig.

Eine  
**Warmwasserbereitung,**  
die über Strom funktioniert,  
verbraucht besonders  
**viel Energie** und ist  
ein hoher Kostenfaktor.

Jede Minute  
in der das Warmwasser  
über einen  
**elektrischen**  
**Durchlauferhitzer**  
erwärmt wird, benötigt rund

**0,3 kWh**

Energie und  
kostet **10 Cent.**



„Wenn jeder Kölner, jede Kölnerin für ihren Tee oder Kaffee pro Tag 0,3 Liter benötigen, aber 0,7 Liter erhitzen, wird in einem Jahr so viel Strom verschwendet wie die Einwohner im Stadtteil Zündorf – das sind 10.000 Menschen – in einem ganzen Jahr für ihre elektrischen Geräte benötigen, nämlich 14 Millionen Kilowattstunden.“

**GERHILD LOER**, Energieexpertin  
Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

#### Frau Loer, Backofen – Toaster, Mikrowelle – Herd, Wasserkocher – Herd: Was ist eigentlich effizienter?

Um vier Brötchen aufzubacken, ist der Toaster viel besser, weil ein Backofen deutlich mehr Strom und Zeit benötigt, um erstmal den großen Backofinnenraum auf die richtige Temperatur zu bringen, und um dann 10 Minuten eine kleine Menge Brötchen aufzubacken. Das kann nicht effizient sein. Am besten wird der Backofen, so oft es geht, mit Umluftfunktion genutzt: Die Wärme verteilt sich so schneller im Backraum, und der Ofen kann bei geringerer Temperatur betrieben werden.

Die Mikrowelle empfiehlt sich vor allem zum Aufwärmen kleiner Gerichte bis 500 Gramm, weil sie in diesem Fall weniger Strom verbraucht als ein Herd. Sie ist vor allem dann effizienter als der Herd, wenn ich die Garzeit auf mindestens die Hälfte reduzieren kann. Zum richtigen Kochen ist der Herd aber besser geeignet, da hier parallel auf verschiedenen Platten gekocht und vor allem gebraten werden kann.

Will man aber einen Liter Wasser für Kaffee, Tee oder Nudeln zum Kochen bringen, dann ist der Wasserkocher die beste Wahl. Er benötigt mit Abstand die wenigste Energie. Und auch hier ist der Tipp: Es sollte nur so viel Wasser heiß gemacht werden, wie tatsächlich benötigt wird.

Wer nun Lust bekommen hat, ein wenig mehr Nachhaltigkeit zu genießen, der fragt einfach meine netten Kolleginnen und Kollegen aus der Umweltberatung in den Beratungsstellen: [www.verbraucherzentrale.nrw/beratungsstellen](http://www.verbraucherzentrale.nrw/beratungsstellen). Noch mehr Ideen für weitere „Glückstaten“ findet man unter [www.mehrwert.nrw](http://www.mehrwert.nrw).

## Kühlschrank, Waschmaschine und Co.

### Haushaltsgeräte aussuchen und ersetzen

Kaputte Elektrogeräte können heute leicht ersetzt werden. Doch ist das überhaupt nötig? Mit jedem Gerät, das im Müll landet, gehen wertvolle Rohstoffe verloren. Am besten achten Sie schon beim Kauf darauf, dass Ihr neuer Föhn, das Handy oder die Kaffeemaschine reparaturfreundlich sind. Checken Sie dann folgende Merkmale:

- Das Gerät ist nicht verklebt, sondern kann über herausdrehbare Schrauben geöffnet werden.
- Bauteile wie Akkus sollten leicht austauschbar sein.
- Fragen Sie den Händler, ob es für Ihr Gerät Ersatzteile gibt.
- Geräte, die lange halten, tragen den „Blauen Engel“.
- Heben Sie den Kassenzettel auf. Im Zweifel kann er Ihren Garantieanspruch beweisen.

### **i** GUT ZU WISSEN

#### Neue Energielabels

Spülmaschinen, Waschmaschinen, Wäschetrockner, Kühl- und Gefriergeräte, Fernseher und Monitore haben seit März 2021 neue Effizienzklassen, Lampen folgen ab September 2021. Die Angaben zum Stromverbrauch sind nicht mit denen der alten Etiketten vergleichbar, aber realistischer. Der Grund sind veränderte Messverfahren. Die neuen Labels haben keine Plus-Klassen mehr wie „A+++“ oder „A++“ und sind damit aussagekräftiger. Bei z. B. Kühlschränken lagen zuletzt fast alle Modelle in den Bestklassen.

