

Sparen Sie Energie beim Kochen und Backen

Geben Sie Gas – wer Gas im Keller hat, sollte es auch in die Küche legen lassen. Klima und Budget profitieren davon gleichermaßen.

VON JÜRGEN HEINRICH

Kochen und Backen mit einem Gasherd verbraucht für die gleiche Arbeit weniger Energierohstoffe als bei der Umwandlung in Strom und dem Einsatz im Elektroherd benötigt wird. Die Betriebskosten am Gasherd sind preiswerter, obwohl die offene Flamme Wärme verliert.

Bei der Arbeit ist die Gasflamme praktischer in der Handhabung – beim Ein-

wandlung von Erdgas in Wärme Energie verloren, aber deutlich weniger, nämlich nur 25 bis 42 Prozent. Hinzu kommen 10 bis 15 Prozent Verluste bei der Förderung und dem Transport des Erdgases.

Gas statt Strom

Dies bedeutet im Ergebnis, dass bei einem Gasherd ungefähr doppelt soviel von der eingesetzten Primärenergie zum Kochen genutzt wird wie bei einem Elektroherd: 58 Prozent beim Gasherd, 30 Prozent beim Elektroherd.

Gas-Kochfelder gibt es mit und ohne Glaskeramik. Beide werden empfohlen und haben die beste Energiebilanz. Eine vergleichende Marktübersicht hierzu existiert noch nicht. Gas-Kochfelder unter Glaskeramik verbrauchen geringfügig mehr Energie, dafür kann man mit ihnen Essen besser warmhalten.

Wer trotzdem einen Elektroherd kaufen möchte oder muss, sollte vorher einen Blick in die Liste des Öko-Instituts im Internet unter www.ecotopten.de oder das Magazin 8/2004 der Stiftung-Warentest werfen.

Für Elektrobacköfen gibt es eine EU-Klassifizierung nach der Energieverbrauchs-kennzeichnungsverordnung (EnVKV), besser bekannt unter dem Namen EU-Label, so dass die Auswahl für ein A-Gerät nicht schwer fällt. In allen von Eco Top Ten herausgegebenen Marktanalysen finden Sie zusätzlich die Geräte mit dem besten Preis-Leistungsverhältnis.

LN-Energiespar-Serie (17)

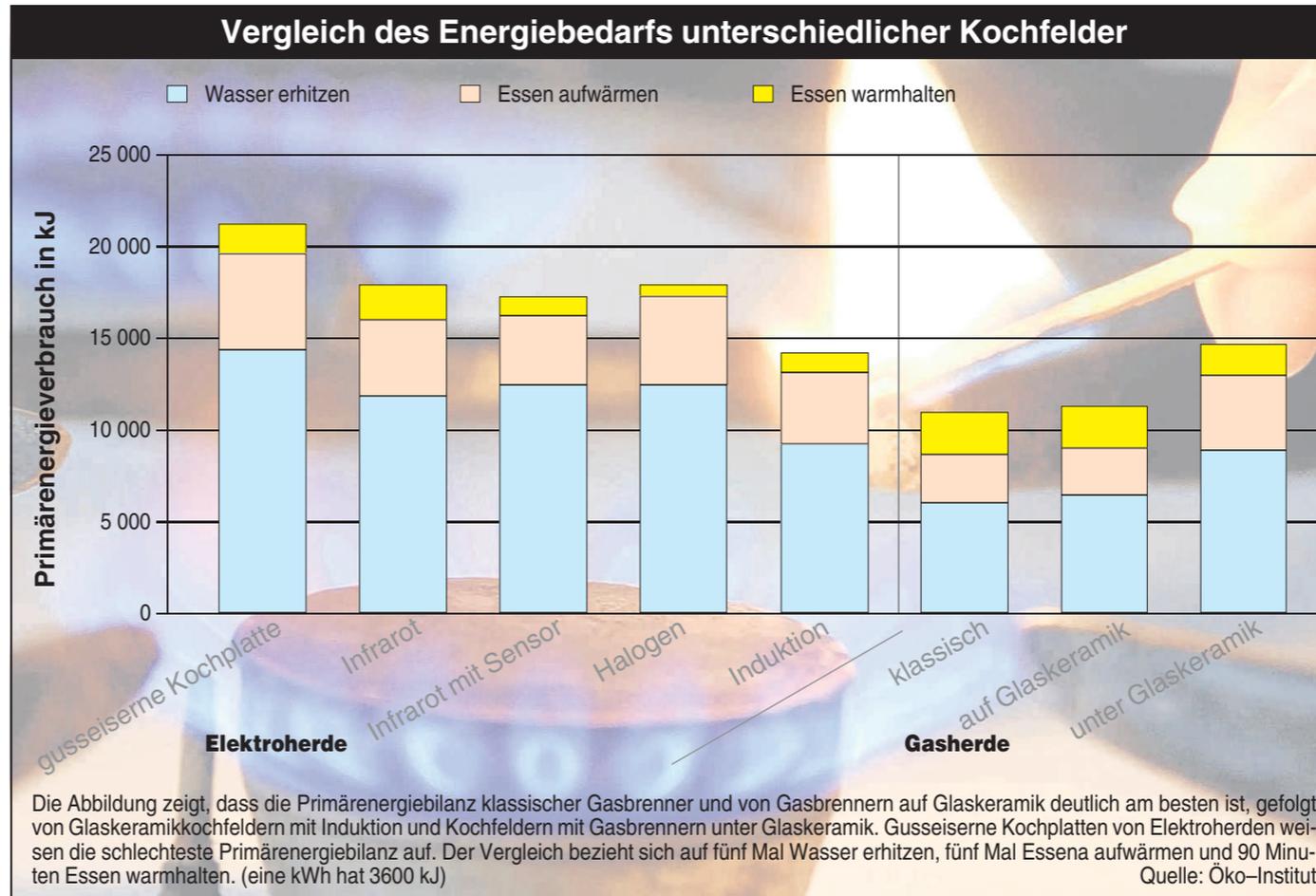


schalten ist die gewünschte Wärmemenge sofort nutzbar, kann also punktgenau wärmedosiert werden und nach dem Ausschalten gibt es keine Verluste. Alles zusammengekommen spart es Energie und Haushaltsgeld und schont somit das familiäre Budget.

Wer sich für einen Elektroherd entscheidet, sollte daher folgendes berücksichtigen:

Bei der Umwandlung in Strom gehen bereits mehr als 60 Prozent der ursprünglichen Energiegehalte verloren, vor allem als ungenutzte Wärme, die über die Flüsse entsorgt wird mit ökologischen Folgen. Bei der anschließenden Umwandlung von Strom in die zum Kochen erforderliche Wärme sind es je nach Kochfeld noch einmal 10 bis 40 Prozent.

Zwar geht auch bei der Um-



Durch diese Listen werden auch strengere Standards im Interesse der Umweltverträglichkeit hergestellt, wenn der Markt diese Alternativen bereithält.

In der Frage nach Elektro-Kochfeldern im Vergleich, empfiehlt die Stiftung Warentest im Heft 8/2004 nur solche mit Glaskeramik. Davon sind die Induktionsherde die Renner auf dem Markt. Sie gehen am sparsamsten mit Strom um. Gusseiserne Kochplatten hingegen verlieren viel Energie beim Nachheizen und können nicht empfohlen werden.

Die Spar-Gar-Box

Zum Schluss noch einmal ein Wort zu Omas Kochkünsten.

In Zeiten als das Haushalten noch mühseliger und zeitraubender war, Zeit also auch deshalb knapper bemessen wurde, hatte das Ausquellen, Nachgaren und Warmhalten von Kochgut einen höheren Stellenwert als es heute der Fall ist.

Meine Mutter lernte von meiner Großmutter, dass angekochtes Gargut, in Decken gewickelt und im Bett verstaut, ausquillt. Man musste es nur rechtzeitig und angemessen ankochen lassen, auch weil mit entsprechender Erfahrung weniger zerkocht und Vitamine zerstört werden. So kann auch Essen warm gehalten werden.

Später baute ich zur Vereinfachung für meine Mutter

eine Kochkiste. Für meine Familie kaufte ich dann so genannte Spar-Gar-Töpfe, die es unter dem Namen Thermo-töpfe auch heute noch zu kaufen gibt. Die Spar-Gar-Box ist hierbei ein Formteil aus hitzebeständigem Styropor in die der dazu passende Topf mit dem angekochten Gargut hineinkommt. Auch hierin können Garprozesse beendet werden.

Die Ankochzeit ist verschieden, für Kartoffeln (geschält) gilt zum Beispiel: Ankochzeit sechs bis acht Minuten – Garzeit ohne Energie etwa 30 Minuten, je nach Größe der Kartoffelstücke. Die Energieeffizienz solcher verkürzter Kochvorgänge bedarf wohl keiner weiteren Erläuterung.

Weitere Tipps

● **Backöfen** werden besser mit Umluft betrieben. Betriebstemperaturen können dann niedriger gewählt und Backzeiten verkürzt werden. Ein Vorheizen ist nicht erforderlich und das Backen auf mehreren Ebenen spart zusätzlich Energie.

● Auch **Toaster** (mit Brötchenaufsatz) können Brot und Brötchen stromsparender aufbacken, als der Backofen des E-Herdes dieses kann.

● Die **Nachheizzeit** bei Elektroherden und Backöfen im Standardprogramm ist enorm. Rechtzeitiges Abschalten ermöglicht es, diese Zeit zum weitergaren einzusetzen.

● Bei der Erwärmung von Wasser bis zu zwei Litern sind **Wasserkocher** schneller und stromsparender als Elektro-Kochplatten.

● **Pfannen** und **Töpfe** müssen in ihrer Größe passend zum Durchmesser der Kochplatte gekauft werden. Wärmeverluste können so vermieden werden. Ebene Topf- und Pfannenböden haben vollständigen Kontakt zur Kochplatte und spezielle Töpfe können die Hitze optimal aufnehmen und speichern (etwa Sandwichböden mit Kupfer).

● Längere Garzeiten erledigt der **Schnellkochtopf** am allerbesten.

● **Topfdeckel:** Töpfe sollten immer einen gut schließenden Deckel haben, damit die Hitze hauptsächlich für das Kochen genutzt werden kann. Etwa 25 Prozent Heiz-Energie können so eingespart werden. Neugierige Topfgucker können sogar 30 Prozent Energieverluste erzeugen.

Telefon-Aktion

Noch Fragen?

Jürgen Heinrich vom EnergieTisch Lübeck gibt am heutigen Donnerstag von 9 Uhr bis 12 Uhr weitere Tipps und Erläuterungen zu diesem Thema unter Telefon **04 51/86 16 50**.



Jürgen Heinrich