

Kochen, Backen, Geschirrspülen

1. Kochen und Backen

Betrachtet man nur die *Anschlussleistung* eines Elektroherdes (8-10 kW), scheint dieser von allen Haushaltsgeräten der größte „Stromfresser“ zu sein. Etwa 14 % des Stromverbrauchs von Haushalten, die einen Elektroherd besitzen, entfallen tatsächlich auf Kochen und Backen. In einer vierköpfigen Familie ist ein Verbrauchsanteil des Elektroherds von rund 600 kWh pro Jahr nicht ungewöhnlich. Grundsätzlich ist es wirtschaftlicher und ökologischer, mit Gas zu kochen und zu backen als mit Strom. Wo diese Möglichkeit vorhanden ist, sollte sie daher genutzt werden.



Die Deutsche Energie-Agentur empfiehlt, für die Zubereitung kleiner Portionen die Mikrowelle zu nutzen. Im direkten Vergleich mit Elektroherd oder Backofen benötigt sie hierfür deutlich weniger Strom und Zeit:

„Um zwei Toasts mit Käse zu überbacken, benötigt die Mikrowelle nicht nur viel weniger Zeit als der Elektrobackofen, sondern auch nur ein Zehntel der Energie. Sogar um 250 Gramm Kartoffeln gar zu kochen, verbraucht die Mikrowelle noch 30 Prozent weniger Strom als der Elektroherd. Für große Mengen und aufwendige Gerichte sind jedoch Herd und Backofen die stromeffizienteren Alternativen.“¹

¹ Quelle/Text: Deutsche Energie-Agentur GmbH

Stromverbrauch durch bewusste Nutzung senken:

Checkliste – Elektroherd und Ofen (sparsame Nutzung)	Auch für Gasherd
1. Die Herdplatte nach Topfgröße auswählen zahlt sich aus. Denn ist die Platte nur 1-2 cm größer als der Topfboden, verpuffen 20-30 % der Energie.	
2. Kochen ohne Deckel verschwendet 20 % Energie.	X
3. Ein Schnellkochtopf zum Garen von Speisen spart bis zu 30 % der Energie und bis zu 50 % der Kochzeit.	X
4. Ein Wasserkocher spart gegenüber dem Erhitzen der gleichen Menge Wasser auf einem Elektroherd 60 bis 80 % Energie.	
5. Bei jedem Öffnen des aufgeheizten Backofens gehen etwa 20 % der Wärme verloren, die wieder nachgeheizt werden müssen.	X
6. Außerdem ist es wichtig, beim Backen und Kochen den Elektroherd früh abzudrehen und die Restwärme zu nutzen. Der Backofen kann beispielsweise fünf bis zehn Minuten vor Ende der Gar- oder Backzeit abgedreht werden. Nach dem Ankochen oder Anbraten sollte von der höchsten Schaltstufe auf eine niedrige umgeschaltet werden.	X
7. Topf- und Pfannenböden sollten eben und mindestens drei bis fünf Millimeter stark sein. Sind sie verbeult oder verbogen, wird die Wärme nicht mehr optimal übertragen.	
8. Garungszeiten von Tiefkühl- oder Kühlgut können verringert werden, indem es nicht direkt von der Kühlung in Topf, Pfanne oder Ofen gegeben wird (erst auftauen lassen)	X
9. Beim Backen mit Umluft kann die Temperatur 20-30° niedriger als bei Ober-/Unterhitze sein. ²	
10. Beim Umluftbackofen gleichzeitig auf mehreren Ebenen statt mehrmals hintereinander backen senkt den Stromverbrauch.	
11. Zum Aufbacken von Brötchen reicht in der Regel auch der Toaster. Der Stromverbrauch ist zumindest bei geringen Mengen niedriger.	X
12. Selbstreinigungsprogramme sparsam einsetzen, da sie viel Strom verbrauchen (3-4,7 kWh bei Klasse A-Geräten).	

² Quelle: <http://www.strominventur.de/stromverbrauch/backofen/stromverbrauch-backofen> [abgerufen am 27.4.2012]

2. Geschirrspülen

Laut Linz AG braucht ein durchschnittlicher Haushalt pro Jahr für das Spülen von Geschirr etwa 215 kWh Strom (ca. 6 % des Stromverbrauchs)³. Um Energie zu sparen braucht auf den Geschirrspüler heute nicht mehr verzichtet zu werden. Im Gegenteil: die gleiche Menge Geschirr mit der Hand abzuwaschen benötigt weit mehr Energie. Auch beim Betrieb von Geschirrspülern kann aber unnötig viel Strom verbraucht werden. Die *Elektrizitätswerke Schönau* (Deutschland) rechnen vor, wie sich unterschiedliche Programme bei Geschirrspülern auf den Stromverbrauch auswirken⁴:

Temperatur	Programm	Stromverbrauch	Programmdauer	Wasserverbrauch
35°C	„schnell“	0,70 kWh	ca. 30 min	10 Liter
40°C	„sanft“	0,90 kWh	ca. 75 min	15 Liter
50°C	„eco“	1,05 kWh	ca. 140 min	15 Liter
65°C	„normal“	1,60 kWh	ca. 140 min	19 Liter
70°C	„intensiv“	1,70 kWh	ca. 150 min	20 Liter

Stromverbrauch durch bewusste Nutzung senken:

1. Die Maschine soll erst dann in Betrieb genommen werden, wenn sie voll beladen ist (siehe Abbildung)
2. Energiespar- oder Umweltprogramme („Öko“, 50°) sind zu bevorzugen; Kurzprogramme sollen gewählt werden, wenn das Geschirr nur leicht verschmutzt ist.
3. Die Siebkombination des Geschirrspülers ist regelmäßig zu reinigen.
4. Das Vorspülen unter fließendem heißen Wasser ist meist nicht nötig.



Tipps für die Neuanschaffung eines Herdes oder Geschirrspülers:

Für elektrische Backöfen gibt es das Energie-Pickerl. Möglichst ein A-Gerät wählen. Der Kauf eines Geschirrspülers mit der Energieeffizienzklasse A spart gegenüber einem C-Gerät ca. 30% Strom.



Die Informationen in dieser Publikation wurden im Rahmen des Projekts *SELF* (Sustainable Energy Consulting for Low-Income and Migrant Families) von der *ARGE Energieberatung Wien* unter Beteiligung von "die umweltberatung" Wien 2012 entwickelt und vom *Österreichischen Institut für nachhaltige Entwicklung (ÖIN)* evaluiert. Das Projekt *SELF* wurde durch die Förderung des österreichischen

³ Quelle: Linz AG (2011). Broschüre „Strom im Haushalt. Effizient nutzen – gezielt sparen“ (Auflage 2011). Internet: http://www.linzag.at/cms/media/linzagwebsite/dokumente/infomaterial_1/strom_2/Strom_im_Haushalt.pdf (Heruntergeladen am 20.4.2012)

⁴ Quelle: *Bund der Energieverbraucher e.V. und Elektrizitätswerke Schönau Vertriebs GmbH* (2011). Broschüre „Schönauer Strom- und Energiespartipps. S.35. Internet: http://www.ews-schoenau.de/fileadmin/content/documents/Mitwissen/Energiesparen/EWS-Energiesparbroschuere_2011.pdf (Heruntergeladen am 20.4.2012)

Klima- und Energiefonds ermöglicht. Die vorliegende Version dieser Handreichung wird durch *EB Plus – ARGE Energieberatung und Umweltbildung* (in Nachfolge der *ARGE Energieberatung Wien*) in geringfügig veränderter Form zur Verfügung gestellt. Das Dokument ist im Original als Skriptum für TeilnehmerInnen einer Schulung konzipiert.

Fotos und Grafiken © SELF mit Ausnahme von:

S.2 – E-herd mit Töpfen. Foto: Alexander Gorlin (Creative Commons). Download am 15.6.2012
[http://www.flickr.com/photos/aka_bersi/4996345021/sizes/l/in/photostream/]

S.3 – Geschirrspülmaschine. Foto: Benjamin Stone (Creative Commons). Download am 15.6.2012
[<http://www.flickr.com/photos/benchilada/4349525064/sizes/o/in/photostream/>]