



5 Die energieeffiziente Küche

Kochen mit Köpfchen

Nicht nur die Filets in der Pfanne gehen ins Geld. Ein durchschnittlicher Haushalt verbrät in der Küche jährlich Strom für 140 Franken. Dabei liesse sich einfach sparen.

Die richtige Pfanne machts aus

Der smarte Chef de Cuisine weiss, entscheidend ist die Wahl der Pfanne. Doppelwandige Isolierpfannen sparen bis zu 50 Prozent Energie. Ebenfalls günstig ist ein Dampfkochtopf. Oder noch einfacher: Sie legen den Deckel auf die Pfanne und schon verbrauchen 30 Prozent weniger Energie.

Energieschleuder Backofen

Backen benötigt doppelt soviel Energie wie Kochen. Im Zweifelsfall entscheiden Sie sich also besser für die Pfanne. Vermeiden Sie es, den Backofen während des Backens zu öffnen. Bei jedem Öffnen gehen rund 20 Prozent der Wärme verloren. Backen Sie nach Möglichkeit im Umluftbackofen auf mehreren Ebenen und nutzen Sie die Restwärme, indem Sie den Ofen früher ausschalten.

Hier erfahren Sie mehr

- Broschüre «Energie sparen im Alltag», www.energieschweiz.ch → Publikationen
- Broschüre «Energieeffizienz im Haushalt», www.energieeffizienz.ch → Ratgeber
- Energieeffizient Kochen: <http://tiny.cc/dcbzqx>