



Energie sparen in der Küche

Clevere Stromspartipps für Ihren Alltag zuhause



Die Küche ist der Ort, an dem wir mit die meiste Energie verbrauchen – vor allem durch große Elektrogeräte wie Herd, Backofen und Kühlschrank. Daher gut zu wissen: Energiesparen in der Küche geht einfacher, als Sie vielleicht denken! Schon mit kleinen Verhaltensänderungen können Sie Ihren Strombedarf spürbar senken.

1. Klein aber oho!

Für fast alle großen Geräte in Ihrer Küche gibt es kleinere Alternativen. Je kleiner das Gerät, desto kleiner sein Stromverbrauch! Was logisch klingt, wenden wir beim Kochen erstaunlich selten an: Kleingeräte wie Toaster, Wasserkocher, Eierkocher oder Mikrowelle erledigen ihre Aufgaben deutlich sparsamer als Herd oder Backofen.

Die Anschaffung solcher Kleingeräte lohnt sich vor allem dann, wenn Sie sie häufig genug einsetzen. Achten Sie auch beim Kauf von Kleingeräten auf gute Energieeffizienzklassen (s. Punkt 5). So stellen Sie sicher, dass auch die Kleingeräte im Betrieb wenig Energie verbrauchen.

2. Richtig kühlen

Bei Kühlschränken spielt die eingestellte Innentemperatur die entscheidende Rolle für die Stromrechnung: Für einen Kühlschrank ohne Gefrierfach sollten Sie eine Temperatur von 7 °C einstellen. Jedes Grad weniger erhöht den Stromverbrauch um circa 6 Prozent.

Einen Kühlschrank mit Gefrierfach benötigt meist nur, wer kein extra Tiefkühlgerät im Haushalt hat. Achten Sie in diesem Fall auf die Sterne-Kennzeichnung des Eisfachs. Wollen Sie darin Tiefkühlprodukte länger aufbewahren oder frische Lebensmittel einfrieren, benötigen Sie mindestens minus 18 °C. Das schafft nur ein Eisfach mit 4 Sternen.

3. Deckel drauf und sparen

Beim Kochen ohne Deckel entweichen enorme Mengen an Wasserdampf und Wärme. Außerdem dauert der Koch-

vorgang länger, was zusätzlichen Strom verbraucht.

Nutzen Sie deshalb immer einen Deckel!

Kochen Sie auf höchster Stufe auf, und garen Sie dann auf kleiner Stufe zu Ende. Das erfordert zwar etwas mehr Aufmerksamkeit – weil mit Deckel schneller mal etwas überkocht –, jedoch freut sich am Ende die Stromrechnung. Wollen Sie noch schneller und sparsamer kochen, sind spezielle Schnellkochtöpfe eine gute Lösung.

4. Hände weg beim Spülen!

Moderne Spülmaschinen sind deutlich sparsamer und kostengünstiger als der Abwasch per Hand. Wichtig dabei: Nutzen Sie das Eco-Sparprogramm. Das dauert zwar etwas länger als das Automatik-Programm, aber das Wasser wird nicht so stark erhitzt. Ebenso wichtig ist, dass Ihre Maschine vor dem Einschalten voll ist – jedoch nicht zu voll. Denn wo kein Platz ist, kann auch kein Wasser fließen.

Extra-Tipp: Wenn Sie die Möglichkeit haben, schließen Sie die Spülmaschine an den Warmwasseranschluss in Ihrer Küche an. Dadurch muss die Maschine weniger heizen.

5. Schauen Sie ganz genau hin

Und zwar auf das Label! Seit März 2021 kleben neue, vereinfachte Energielabels auf vielen Elektrogeräten. Die Kategorien A bis G haben die alten Plusklassen ersetzt. Die neuesten und effizientesten Geräte, die Sie auf dem Markt finden können, fallen jetzt in die Kategorien B oder C. Die Effizienzklasse A bleibt zunächst noch frei. Dadurch will man der Industrie Anreize geben, noch effizientere Geräte zu entwickeln.

Als Grundregel gilt: Tauschen Sie ein altes Elektrogerät nach etwa 10 Jahren ruhigen Gewissens gegen ein neues aus. Denn in diesem Zeitzyklus von 10 Jahren kommen meist deutlich verbesserte Modelle auf den Markt, mit denen Sie viel Strom sparen können.

