

Kochen und Kühlen

Heiße Tipps für coole Rechner



Ein Rezept für jeden Geschmack:

Man nehme: Möglichst wenig Energie

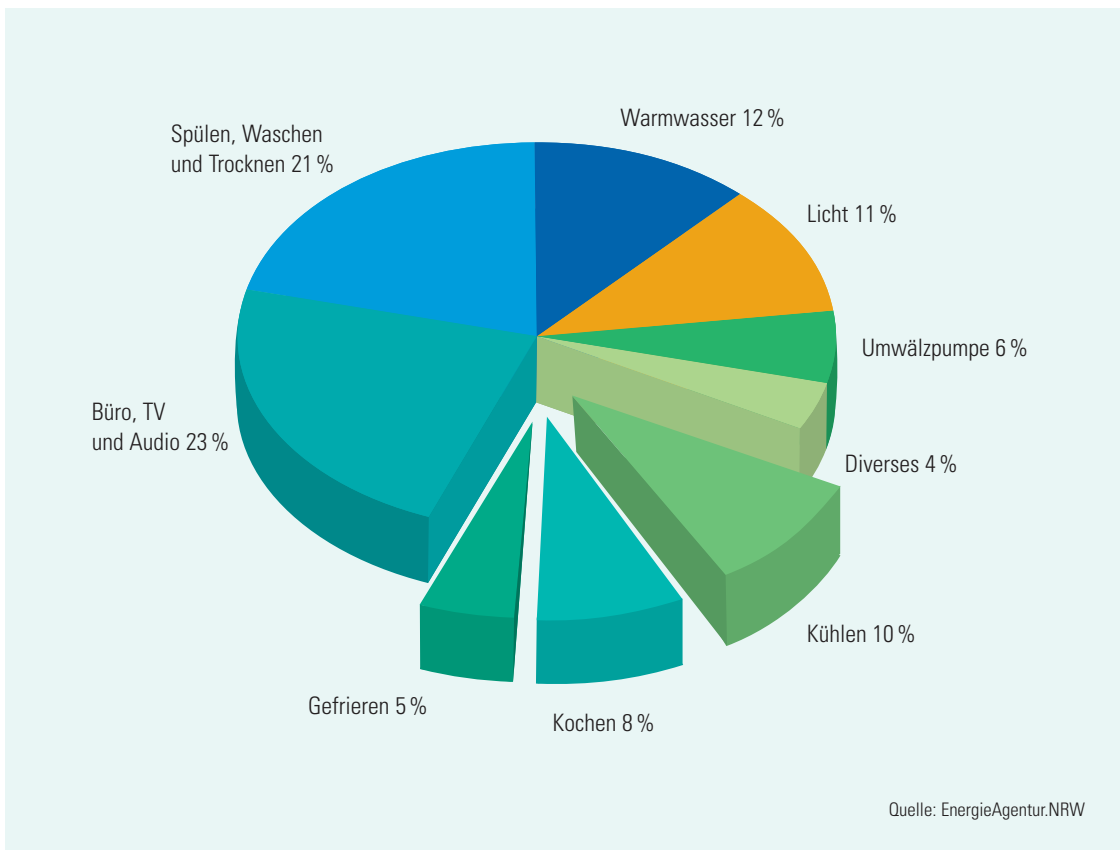
Die Spülmaschine rauscht, der Kühlschrank summt, die Kinder schnappen sich aus dem Tiefkühlschrank ein Eis und im Ofen steht der Kuchen kurz vor der Vollendung.

Einfach zu bedienende Haushaltsgeräte bieten heute einen Komfort, auf den niemand verzichten möchte. Der Strombedarf ist allerdings je nach Gerät und Nutzung oft sehr unterschiedlich:

Wenn auch der prozentuale Anteil, den Bürogeräte, Fernseher und Stereoanlagen am Stromverbrauch der Haushalte haben, stetig steigt, so macht der Bereich Kühlen, Kochen und Gefrieren mit zusammen 23% knapp ein Viertel des durchschnittlichen Stromverbrauchs eines 3-Personenhaushalts aus.

Die gute Nachricht:

- > Viele energiesparende Geräte sind nicht oder nur wenig teurer als herkömmliche Geräte.

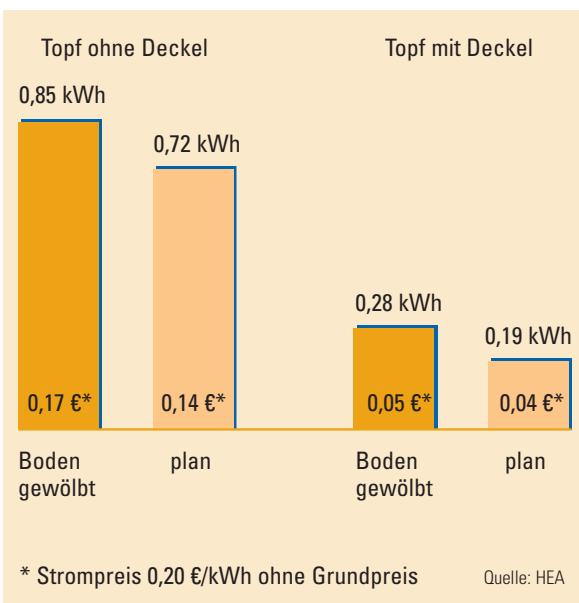


Wenig Energieverbrauch:

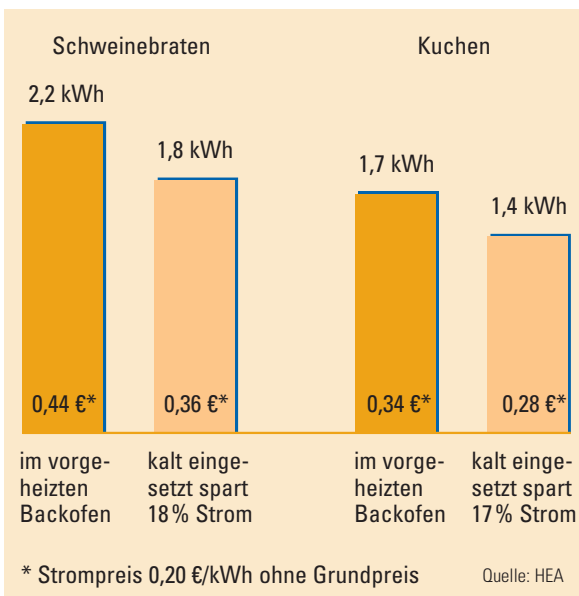
Mit Elektro- und Gasherd zum perfekten Genuss

Eine wichtige Voraussetzung für energiesparendes Kochen auf dem **Elektroherd** ist geeignetes Kochgeschirr mit gut schließenden Deckeln. Die folgende Grafik zeigt, dass der Energieaufwand zur Erwärmung von 1,5 Litern Wasser bis um den Faktor 4 variieren kann.

Erforderliche Energie in kWh, um 1,5 Liter Wasser zum Kochen zu bringen.



Energie-Mehrverbrauch beim Vorheizen des Backofens



Elektroherde wurden in den vergangenen 15 Jahren durch bessere **Wärmedämmung, Umluft-Heizung** und **Glaskeramik-Kochfelder** energiesparender mit Einsparungen von ca. 22%.

Tipps zum Energie-Sparen beim Kochen, Braten, Backen:

- Damit die Wärme optimal genutzt wird, **auf den gleichen Durchmesser bei Topf und Kochstelle** achten.
- Töpfe mit **ebenen, dicken Böden** und **gut sitzenden Deckeln sparen** beim Elektroherd bis zu 75 % Strom.
- Die Nachwärme der Kochstelle und des Ofens nutzen. Elektroherd **mindestens zehn Minuten vor Garzeit-Ende abschalten**.
- Mit **wenig Flüssigkeit im geschlossenen Topf** garen; das spart Energie, Wasser, Zeit, ist gesünder und schmeckt besser.
- Bei langen Garzeiten einen **Schnellkochtopf** verwenden. Das spart 30 % Energie und 50 % Zeit.
- Rechtzeitig **von der Ankoch- auf die Fortkochstufe** schalten. Beim Gasherd eventuell auf den Sparbrenner wechseln.
- **Verzichten Sie auf das Vorheizen des Backofens** – es ist bei den meisten Gerichten nicht nötig.
- **Verwenden Sie die Umluftheizung des Backofens**, mit ihr kann man auf mehreren Ebenen gleichzeitig backen und garen. Die Wärme wird besser übertragen, so dass bereits deutlich niedrigere Temperaturen ausreichen. Das spart 25–40 % Energie.
- Auch können Sie z. B. ein komplettes Menü im Backofen zubereiten. **Durch gleichzeitiges Garen von Gemüse, Beilagen und Fleisch** im Backofen wird die Energie optimal genutzt.
- **Öffnen Sie die Backofentür nicht öfter als nötig.**
- **Braten Sie nur Fleischstücke über 1 kg im Backofen**, bei kleineren Mengen ist die Zubereitung auf den Kochstellen des Herdes sparsamer.
- **Reinigen Sie den Backofen sofort nach dem Gebrauch** wenn möglich per Hand. Automatische Backofenreinigungen benötigen Energie. Eine Reinigung z. B. mit Pyrolyse benötigt bis zu 6 kWh (1,20 €) Strom.
- **Bereiten Sie Kaffee möglichst in einer Kaffeemaschine** (mit Thermoskanne). Auch andere Spezialgeräte, z. B. der Eierkocher, Toaster oder Wasserkocher helfen beim Energiesparen.

Von den Profi-Köchen lernen:

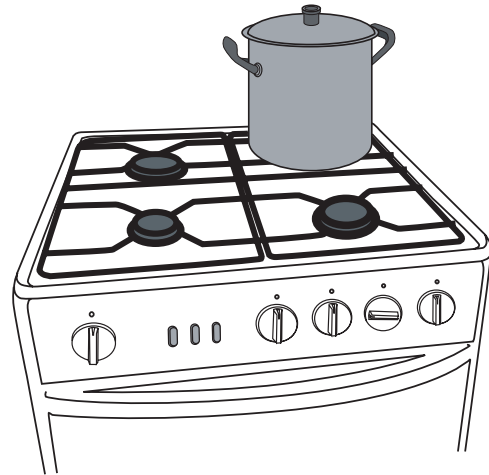
Mit Erdgas gelingt's köstlich und kostengünstig.

Profi-Energie-Sparer, z. B. in der Gastronomie, schätzen den Gasherd, weil er die Kosten reduziert – davon können auch Hobby-Köchinnen und -Köche lernen: Wenn in Ihrer Wohnung oder in Ihrem Haus ein Gasanschluss vorhanden ist, tragen Sie mit dem Gebrauch eines Gasherd zur Entlastung sowohl Ihres Geldbeutels wie der Umwelt bei.

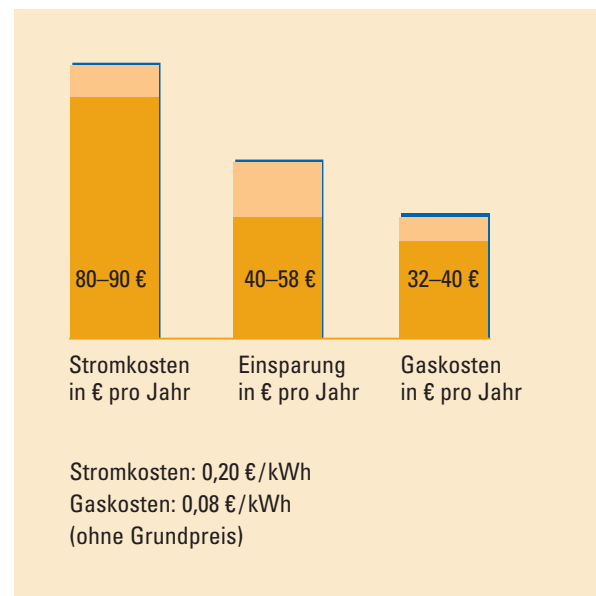
Erdgas kommt als Primär-Energie zu Ihnen ins Haus und wird in Ihrem Gasherd zu nahezu 100 % in Wärme umgewandelt. Bei der Erzeugung des Stroms für Ihren Elektroherd im Kraftwerk dagegen geht immer Energie in Form von Abwärme verloren.

Auch bei der Betrachtung der Umweltbelastung, schneidet das Kochen mit Strom weit schlechter ab als das Kochen mit Gas.

> **Profi- wie Hobby-Köche schwören auf den Gasherd**, weil man mit ihm „auf den Punkt genau“ garen kann.



Kostenunterschiede für den Energieverbrauch beim Kochen mit Strom und Gas für einen 3-Personenhaushalt (400–500 kWh/Jahr):

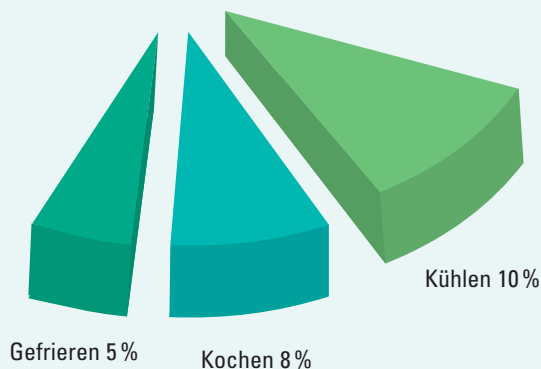


Eiskalt kalkuliert oder

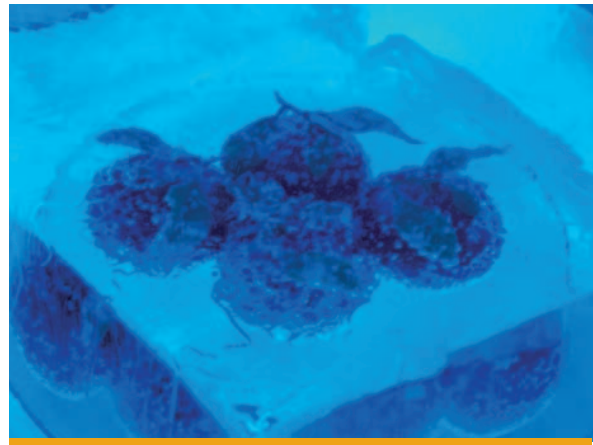
wie man der Stromrechnung eine Diät verpasst

Die elektrische Anschlussleistung moderner Kühl- und Gefriergeräte ist kaum höher als die einer Glühbirne.

Doch rund um die Uhr verbrauchen sie 15% des Stroms heutiger Durchschnittshaushalte.



Dabei benötigen **moderne Kühl- und Gefriergeräte zum Teil über 50% weniger Energie** als dies bei Geräten vor 15 Jahren der Fall war. **Bessere Wärmedämmung, neuartige Verdichter, größere Wärmetauscherflächen** haben es möglich gemacht.



Tipps zum Energie-Sparen beim Kühlen und Gefrieren:

- Kaufen Sie **lieber** eine **Gefriertruhe** als einen **Gefrierschrank** – die **Truhe verbraucht rund 12% weniger Strom**.
- Kein zu großes Gerät verwenden, denn eine halbleere Gefriertruhe benötigt fast so viel Energie wie eine gut gefüllte.
- **Die richtige Größe des Gefriergerätes:**
50–80 Liter Nutzinhalt pro Person bei **Haushalten mit geringer Vorratshaltung** (Stadthaushalte mit kurzem Einkaufsweg).
100–130 Liter Nutzinhalt pro Person bei **Haushalten mit ausgeprägter Vorratshaltung** (eigener Garten, Direktkauf beim Bauern).
- **Die richtige Größe des Kühlschranks:**
60 Liter Nutzinhalt pro Person. Ausnahme: 100–160 Liter für einen 1 bis 2-Personenhaushalt.
- **Gefriergerät in einen möglichst kühlen Raum** – eine um 2 °C niedrigere Umgebungstemperatur senkt den Verbrauch um ca. 60 Kilowattstunden (kWh) pro Jahr.
- **Verhindern Sie energiefressenden Reifansatz** durch kurzes Öffnen der Türen, Hineinstellen oder -legen von abgekühlten und abgedeckten Speisen und regelmäßiges Abtauen.
- Stellen Sie die **Temperatur im Kühlschrank auf +7 °C** und **im Gefriergerät auf –18 °C** ein – das reicht völlig.
- **No-frost-Gefriergeräte** oder Geräte mit unterschiedlichen Temperaturzonen (0 °C-Fächer) haben in der Regel **einen höheren Energie-Verbrauch als vergleichbare konventionelle Geräte**.

Was sonst noch wichtig ist

beim Kühlen und Gefrieren

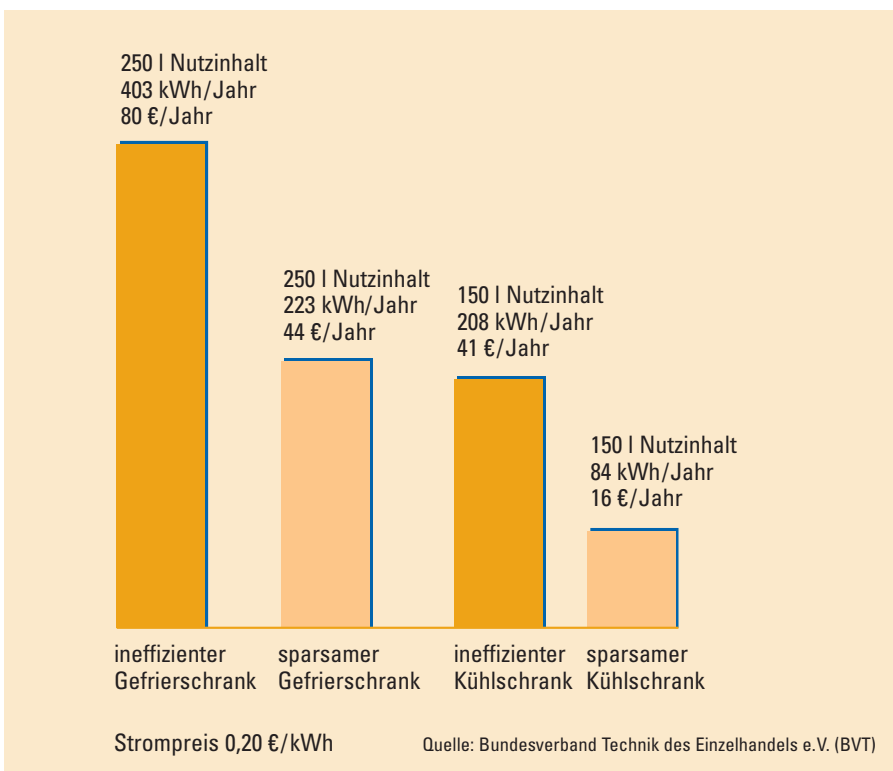
- **Verzichten Sie beim Kauf** eines Kühlschranks **auf ein Gefrierfach, wenn Sie bereits ein Gefriergerät haben.** Dadurch sparen Sie ca. 30 % Strom.
- **Die Nachbarschaft von Kühl- oder Gefriergeräten mit Herden sowie sonnige Standorte vermeiden** – durch die hohe Umgebungstemperatur erhöht sich der Energieverbrauch der Kühlgeräte. Das gleiche gilt übrigens auch für die Nähe zur Heizung.
- **Schnell zurück ins Kühle.** Um Margarine, Marmelade, Wurst und Käse um zehn bis 20 Grad abzukühlen, ist viel Energie erforderlich. Deshalb Lebensmittel, die im Kühlschrank aufbewahrt werden, am besten immer nur kurz herausnehmen. Davon profitieren nicht nur Geldbeutel und Umwelt, sondern auch die Haltbarkeit.
- **Beschriften Sie die einzufrierenden Lebensmittel** und sortieren Sie sie in das Kühl- und Gefriergerät übersichtlich ein. Das erspart langes Suchen bei geöffneter Gerätetür.
- Vereiste, verschmutzte oder marode **Türdichtungen** abtauen, putzen oder ersetzen, denn nur **dichtschließende Türen** sichern niedrigen Stromverbrauch.
- **Halten Sie die Lüftungsgitter bei Stand- und Unterbaugeräten frei und sauber.** Die Abwärme des Gerätes kann so gut abgeführt werden.

Messen Sie den Stromverbrauch Ihres Gerätes mit einem Messgerät. Sie können es z. B. bei Ihrem Energieversorger leihen. Nehmen Sie die Verbrauchsdaten über 24 Stunden (am besten den Mittelwert von zwei bis drei Tagen) und multiplizieren Sie ihn mit 365 Tagen. Vergleichen Sie den Jahresverbrauch dann mit den Werten in der Grafik.

Vergessen Sie nicht Ihren Zweit-Kühlschrank oder das „alte Schätzchen“ im Keller.

Tipps zum Energie-Sparen bei Küchengeräten:

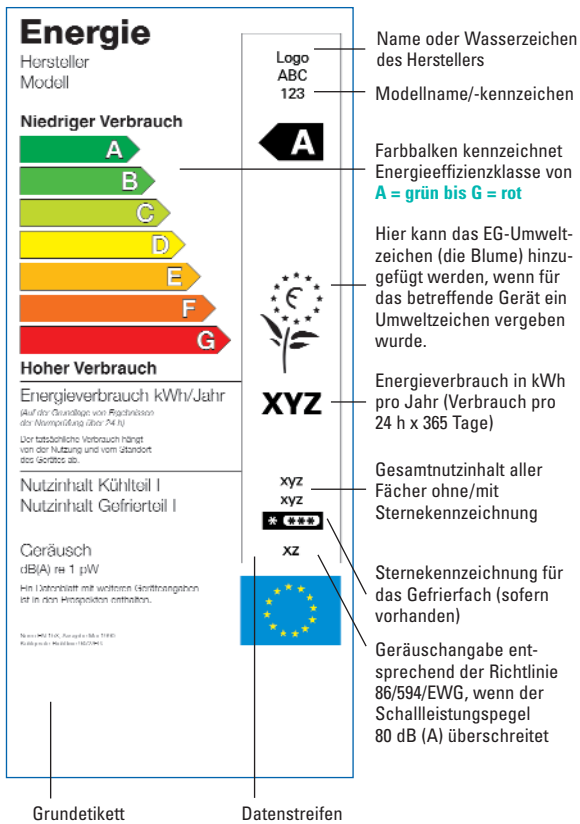
- Achten Sie bei **Espressomaschinen und Kaffeeautomaten** darauf, dass der Wassertank nicht ständig beheizt wird. Letzteres kann Kosten von bis zu 67 € pro Jahr verursachen. Manche Geräte werden zudem durch den Aus-Schalter nicht vom Netz getrennt, was zu Stand-by-Verbräuchen führt.
- Viele **Kleingeräte** gibt es als schnurlose Variante **mit Akkuladestation**. Prüfen Sie, ob Sie diesen Gerätetyp wirklich benötigen. Die Ladestationen weisen oft erhebliche Stand-by-Verbräuche auf.



Augen auf beim Gerätekauf

... und bei der Entsorgung

Die richtige Auswahl eines Neugerätes hat besonders großen Einfluss auf die Höhe der Stromrechnung. Für Backöfen, Kühl- und Gefriergeräte sowie weitere Haushaltsgeräte gibt es das sogenannte **EU-Label**. Es gibt Auskunft über den zu erwartenden Energiebedarf eines Gerätes.



EU-Label für Kühl- und Gefriergeräte

Quelle: www.eu-label.de

Wichtiger Hinweis:

Die beste Energieeffizienzklasse ist derzeit A++.

So gibt es Kühl-Gefrierkombinationen mit 221 l Nutzinhalt, in den Klassen A und A++ mit einer Preisdifferenz von 50 € beim Anschaffungspreis.

Der Verbrauch des Klasse-A Gerätes liegt bei ca. 321 kWh pro Jahr (64 €), der des A++ Gerätes bei 202 kWh pro Jahr (40 €). Das ist ein Unterschied von mehr als 30%.

Damit rentiert sich der höhere Anschaffungspreis innerhalb von ca. zwei Jahren in Form von geringeren Stromkosten.

Es gibt mehrere Listen, in denen besonders sparsame Geräte genannt sind, wie zum Beispiel unter www.ecotopten.de oder unter www.energiesparende-geraete.de.

Sie bekommen diese Informationen auch in unserer Kundenberatung.

Entsorgung des alten Gerätes

Bei Kühl- und Gefriergeräten, die vor 1995 angeschafft wurden, können die Dämmung und die Kälteflüssigkeit FCKW (Fluorchlorkohlenwasserstoffe) enthalten. Einige Geräte werden auch heute noch mit FKW (Fluorkohlenwasserstoff) produziert.

Diese stehen im Verdacht, zur Zerstörung der Ozonschicht beizutragen und dadurch das Schutzschild der Erde gegen die UV-Strahlung der Sonne zu schwächen. Außerdem sind sie mitverantwortlich für den „Treibhauseffekt“, der Klimaveränderungen hervorruft.

➤ Damit diese nicht in die Umwelt entweichen, müssen Kühl- und Gefriergeräte fachgerecht entsorgt werden.

Seit März 2006 ist eine Entsorgung über den öffentlichen Sperrmüll oder den Recyclinghof kostenfrei möglich.

Über die Details der Entsorgung informieren wir Sie gerne.

Wir beraten Sie gern

zu Ihrem Vorteil und zu Gunsten der Umwelt

Wo immer es um Einsparmöglichkeiten bei der Energie- und Wasserverwendung zugunsten Ihres wirtschaftlichen Vorteils und gleichzeitig zum Schutz der Umwelt geht, können Sie hierzu von unseren erfahrenen Fachleuten das Beste erwarten: wertvollen Rat und spezielle Dienstleistungs- und Serviceangebote, wirkungsvolle Anregungen und Ideen, sinnvolle und praktische Tipps für den sparsamen Umgang mit Energie.

Welche Fragen Sie auch immer zum Thema haben – bei uns sind Sie damit herzlich willkommen.

> Aus der Broschürenreihe **Spar Energie – wir zeigen wie** sind außerdem erhältlich:

- Dämmung von Dach und Decke
- Das Lehrbuch gegen Leerlauf
- Energieeinsparverordnung und Energieausweis
- Energiespartipps
- Erdgas-Brennwert-Heizkessel
- Erneuerbare Energien
- Gesunde Luft im Haus
- Lampen und Lichter
- Rund ums Fenster
- Stromsparfibel
- Wärmedämmung der Außenwände
- Wärmedämmung im Überblick
- Wärmepumpen
- Wärmeregulung
- Warmwasser
- Waschen, Trocknen und Spülen
- Wertvolles Trinkwasser

Ihre Stadtwerke

www.stwab.de



Herausgeber und Copyright dieser Ausgabe: ASEW GbR • Urheber: Stadtwerke Karlsruhe GmbH • Gestaltung und Repro: Roman Bold & Black, Köln • Nachdruck und Wiedergabe – auch auszugsweise – nur mit ausdrücklicher Genehmigung der ASEW und der Stadtwerke Karlsruhe GmbH • Gedruckt auf 100 % Recycling-Papier • Stand 06/2009