



Auf jeden Topf einen Deckel Beim Kochen Energie sparen





Dünsten, schmoren, wärmen

Das passt: kochen und sparen

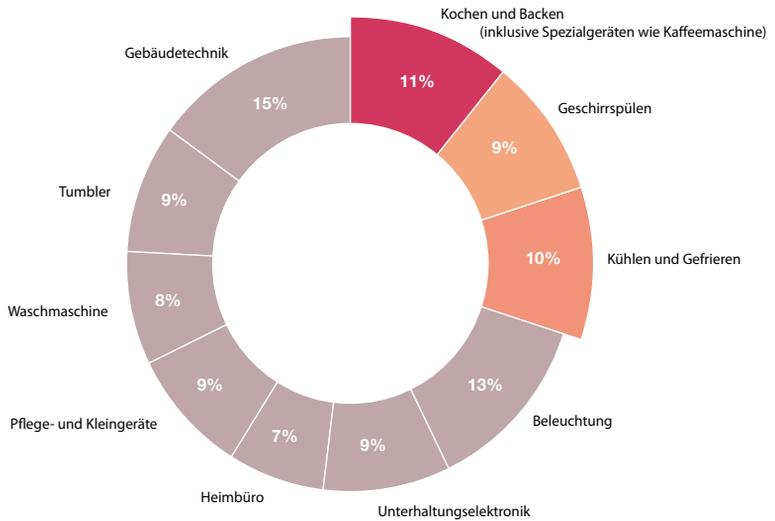
Die Schweiz steht am Herd. Eine Umfrage des Bundesamts für Statistik ermittelte 2014, dass drei Viertel der befragten Schweizerinnen und Schweizer häufig oder sogar immer selbst kochen. Es wird in Wasser gekocht und gedünstet, es wird gebraten und geschmort, gebacken, grilliert, frittiert und aufgewärmt. Manchen ist es besonders wichtig, mit frischen Zutaten zu kochen, für andere muss es vor allem schnell gehen.

Von den 98 504 Privathaushalten auf Kantonsgebiet wird in ungefähr 19 000 mit Gas gekocht. Die meisten Baslerinnen und Basler kochen elektrisch. Ob Gas oder Strom – beim Kochen lässt sich viel Energie sparen. Wie Sie beim Zubereiten einer warmen Mahlzeit weniger Strom verbrauchen und Geld sparen, zeigen wir Ihnen auf den folgenden Seiten. Dabei ist es egal, ob Sie eine Einbauküche haben oder die Geräte selbst aussuchen konnten. Denn einfache Energiesparmassnahmen sind wirksamer als die neusten Technologien.

Kochen, kühlen, spülen

Der typische Stromverbrauch im Haushalt

Die Grafik zeigt die Aufteilung des Stromverbrauchs eines Zweipersonenhaushalts in einer Mehrfamilienhauswohnung mit einem Verbrauch von 2750 Kilowattstunden pro Jahr. Eingeschlossen ist der Allgemeinstrom, der nicht auf dem Stromzähler erscheint.



Der Stromspar-Fonds: damit Stromsparen attraktiv bleibt

Wer wenig Strom braucht, zahlt wenig für Strom. Wer Strom spart, hat mehr Geld in der Hand. So weit, so einfach. Aber in Basel-Stadt profitieren Sparsame zweimal: einmal durch geringe Stromkosten und ausserdem durch den Bonus aus dem Stromspar-Fonds.

Ein Bonus – für Sparsame?

Nein, der Bonus ist keine Belohnung für besondere Sparsamkeit. Er wird an jede Person ausbezahlt, die am 16. Dezember des Vorjahres in Basel-Stadt gewohnt hat, und er ist für jede Person gleich hoch, unabhängig vom jeweiligen Stromverbrauch.

65 Franken pro Person

Der Bonus für 2016 wird in diesen Tagen auf Ihr Konto überwiesen. Er beträgt 65 Franken pro Person. Leben mehrere Personen in Ihrem Haushalt, fällt der Bonus entsprechend höher aus.

Woher kommt das Geld?

Aus dem Stromspar-Fonds. In Basel-Stadt zahlen Sie für jede Kilowattstunde Strom eine Abgabe von ein paar Rappen in den Stromspar-Fonds ein. Diese Abgabe – die sogenannte Lenkungsabgabe – hat das Ziel, Ihren Stromverbrauch zu steuern: Je mehr Strom Sie beziehen, desto höher die Abgabe. Deshalb zahlt sich für Sie das Stromsparen zweimal aus: erstens durch geringe Abgaben, zweitens durch die Bonusgarantie.

Ein bewährtes System

Die Lenkungsabgabe wurde 1998 vom Grossen Rat mit grosser Mehrheit beschlossen, um die Bevölkerung und die Unternehmen zum aktiven Stromsparen anzuhalten. Die Abgabe beträgt zwischen 4 und 5,2 Rappen pro Kilowattstunde, je nach Art des Tarifs.

Ein willkommenes Plus für jedes Portemonnaie

Mit der Lenkungsabgabe bleibt der Strompreis ausgeglichen. Würde Strom plötzlich günstiger, wäre die Versuchung gross, mehr Energie zu verbrauchen – in Zeiten des Klimawandels ein unvernünftiger Anreiz. Der Bonus, jährlich an alle ausbezahlt, macht bewusst, dass sich Stromsparen immer lohnt.



Tipps für die Alltagsküche Kinderleicht Strom sparen

Hitze macht Lebensmittel besser bekömmlich und vor allem schmackhafter. Aber beim Kochen und Backen erhitzen wir nicht nur die Nahrung, sondern auch Herdplatte und Kochtopf beziehungsweise Herdinnenraum und Backblech. So wird nur ein Teil des Stroms tatsächlich genutzt, um Essen zuzubereiten. Der andere Teil heizt die Luft. Hier finden Sie Tipps und Tricks, die Ihnen dabei helfen sollen, dass möglichst viel Energie tatsächlich in Ihrem Menu ankommt.



Vorbereiten

Kochen statt backen

Kochen ist energiesparender als backen. Denn beim Backen muss der ganze Backofen erwärmt werden. Beim Kochen wird die Hitze von der Kochplatte direkt vom Topf abgenommen. Kartoffeln beispielsweise brauchen im Backofen zehnmal mehr Energie, um gar zu werden, als beim Dämpfen im Isoliertopf.

Je kleiner, desto besser

Was schnell gekocht ist, braucht wenig Energie. Gemüse und Fleisch sind schneller gar, je kleiner die Stückchen sind. Das gilt auch für Pastasorten. Dünne Cappellini sind in drei Minuten fertig, Penne rigate brauchen elf Minuten.



Auftauen im Kühlschrank

Tiefgekühlte Esswaren können im Kühlschrank aufgetaut werden. Dort helfen sie mit, die Temperatur tief zu halten. So muss der Kühlschrank weniger arbeiten. Zum Auftauen entfernt man die Verpackung und legt die Lebensmittel in ein geschlossenes Gefäß.

Frühzeitig bereitlegen

Kommen Nahrungsmittel tiefgekühlt in die Pfanne, braucht es mehr Energie, um sie auf die gewünschte Temperatur zu bringen. Das Gleiche gilt für Nahrungsmittel aus dem Kühlschrank. Wer die benötigten Zutaten frühzeitig bereitlegt, braucht weniger Energie beim Kochen.

Frisch kochen

Wer grosse Mengen Essen vorkocht, spart damit keinen Strom. Denn erstens muss das Gericht aufgewärmt werden – dem Essen muss also zweimal Energie zugeführt werden. Zweitens werden Vorräte oft im Tiefkühler gelagert. Dieser wiederum braucht ständig Strom. Je mehr Ware im Tiefkühler ist, desto mehr Energie braucht er. Wer keinen Tiefkühler benötigt, spart also schon eine Menge Energie.

Vorbereitung ist das halbe Kochen

Sind alle Zutaten fertig gerüstet zur Hand, kann man Töpfe und Platten optimal nutzen. So vermeidet man beispielsweise, dass die Pfanne zu lange leer erhitzt wird.

Kochen

Deckel drauf spart 40 Prozent

Wer einen Deckel auf den Topf legt, spart 40 Prozent Energie im Vergleich zum Kochen ohne Deckel.

Topf passend zur Platte

Der Topf sollte den gleichen Durchmesser wie die Herdplatte haben. Sonst lieber die kleinere Herdplatte nehmen. Ist die Platte grösser als der Topf, produziert man viel heisse Luft.

Dampfen und isolieren

Isoliertopf (doppelwandiger Topf) und Dampfkochtopf sind die stromsparendste Art, um 500 Gramm Kartoffeln zu kochen. Im Dampfkochtopf auf dem Glaskeramikherd braucht die Portion 180 Wattstunden. Mit einem herkömmlichen Topf mit Deckel werden 260 Wattstunden benötigt.

Früher abschalten

Sobald das Wasser oder die Suppe kocht, ist keine hohe Stromzufuhr mehr nötig. Stellen Sie die Kochstufe herunter. Einmal aufgekocht, köchelt das Essen auch mit weniger Hitze weiter.

Wenig Wasser

Beim Dämpfen mit dem Siebeinsatz braucht es weniger Wasser. Es geht schneller, bis das Wasser zum Dämpfen kocht – im Gegensatz zu einem gefüllten Kochtopf.

Der frühere Bundesrat Adolf Ogi hatte recht

Eier kocht man am stromsparendsten mit dem Eierkocher. Man muss aber nicht extra einen Eierkocher kaufen, denn auf dem

zweiten Platz folgt die Adolf-Ogi-Methode: Eier in den Topf, zwei Fingerbreit Wasser hinein, Deckel drauf. Wenn das Wasser sprudelt, schaltet man den Herd ab und nutzt die Restwärme. Wer mit Induktion kocht, dreht die Platte auf die kleinste Stufe runter.

Eintopf statt Vieltopf

Verlangt das Rezept für ein Menü drei Pfannen, vier Platten und den Herd, ist klar, dass hier mehr Strom verbraucht wird als beispielsweise für ein einfaches Pfannengericht. Wenn Fleisch erst angebraten wird und anschliessend zwei Stunden bei 70 Grad in den Ofen wandert, ist das energieintensiver als ein Schmorgericht auf der Herdplatte. Natürlich kann es kein Ziel sein, sich nur noch von Eintopf und Salat zu ernähren. Aber warum nicht schon bei der Planung auch die Zubereitungsart im Auge behalten, heisse Platten mehrfach nutzen und stromsparende Alternativen mitdenken?



Backen

Lieber mit Umluft

Nutzen Sie beim Backen die Umluftfunktion, wenn immer das möglich ist. Dabei werden Backgut oder Braten gleichmässig mit heisser Luft angeblasen. Wärme wird besser verteilt, das Essen schneller warm. Beim Backen mit Umluft reichen 20 bis 30 Grad weniger aus. Das spart 15 Prozent Strom im Vergleich zum Backen mit Ober- und Unterhitze. Ausserdem lassen sich gleich mehrere Bleche auf einmal in den Ofen schieben.

Schwarze Bleche

Schwarze Bleche helfen beim Sparen. Sie nehmen Hitze schneller auf und das Backgut wird schneller fertig.



Kein Vorheizen

Das Vorheizen können Sie sich sparen. Für das Backergebnis ist es schlicht nicht relevant, ob der Ofen kalt oder warm ist.* Auf dem Fertigmischteig und in den meisten Rezepten finden Sie die Aufforderung, den Ofen vorzuheizen. Das lässt sich darauf zurückführen, dass die Backzeiten mit einem vorgeheizten Backofen gemessen wurden. Wenn Sie die Minutenangaben als Orientierung und nicht als Kommando verstehen, gelingt auch mit nicht vorgeheiztem Backofen ein gutes Ergebnis.

* Ausnahmen bestätigen die Regel. Diese Backwaren mit kurzer Backdauer gelingen besser im vorgeheizten Ofen: Blätterteig, Biskuit, Gutzi, Pizza.

Nur rein, was reingehört

Stellen Sie nur in den Ofen, was gebacken werden soll. Alle anderen Bleche und Roste rausnehmen. Sie werden sonst nur unnötig aufgeheizt und brauchen Energie.

Türe zu

Beim Öffnen der Backofentür entweichen bis zu 20 Prozent der Backwärme – die dann wieder nachgeheizt werden muss. Deshalb zum Nachschauen, falls vorhanden, lieber das Backofenlicht nutzen. Eine Alternative zum Nachschauen oder Anschneiden ist ein Bratenthermometer.

Restwärme nutzen

Schalten Sie den Backofen ruhig fünf Minuten vor dem Ende der Garzeit aus. Die Restwärme reicht aus, um das Gericht zu Ende zu garen oder den Kuchen fertig zu backen.

Küchengeräte

Der Wasserkocher ist meist schneller

Nutzen Sie den Wasserkocher, um kleine Mengen Wasser zu kochen. Der Wasserkocher braucht für eine Tasse Tee weniger Energie als der Herd. Der Wasserkocher hat aber seine Grenzen: Es lohnt sich nicht, das Spaghettiwasser erst im Wasserkocher zu kochen und dann in den Topf zu geben. Benötigen Sie viel heisses Wasser, halten Sie es in der Thermoskanne warm. Sie hält die Hitze und hilft so, Strom zu sparen.

Mikrowelle zum Aufwärmen

Um kleine Mengen Essen aufzuwärmen, ist die Mikrowelle dem Herd voraus. Ab 500 Gramm ist die Mikrowelle allerdings langsamer.

Kaffeemaschine mit Abschaltfunktion

Neue Kaffeemaschinen haben sie alle: die automatische Abschaltfunktion. Sie stellen automatisch nach einer gewissen Zeit ab. Bei manchen Kaffeemaschinen können Sie die Automatik beeinflussen und den Zeitpunkt des Abschaltens verändern. Verkürzen Sie ruhig, aber verlängern Sie die Dauer nicht. Wenn Sie ein älteres Gerät haben, schalten Sie die Maschine nach dem Gebrauch ab. Der Stand-by-Verbrauch von Geräten macht etwa zehn Prozent des gesamten Stromverbrauchs im Haushalt aus. Die Kaffeemaschine trägt ihren Teil dazu bei. Kleine Portionenmaschinen sind zwar energieeffizienter beim Kaffeebrühen als grössere Vollautomaten, die Produktion der Kapseln braucht aber viel Energie. Auch ein Mokkapot ist in Ordnung – aber nur, wenn die Herdplatte und der Umfang der Kaffeekanne übereinstimmen.

Küchenhelfer ohne Strom

Eine von Hand bediente Trommelreibe schneidet und raspelt genauso schnell und gut wie eine elektrische Küchenmaschine. Sie ist ausserdem günstiger, kleiner und findet leicht im Schrank Platz. Statt den Pürierstab zu benutzen, kann man mit dem Passevite Gemüsepüree oder Apfelmus herstellen. Und statt des Mixers lässt sich auch der Schwingbesen nutzen.



Küchenausstattung

Top Ten gibt Rat

Stehen Neuanschaffungen ins Haus an, lohnt sich ein Blick auf die Webseite www.topten.ch. Die stromsparendsten Backöfen, Kochfelder, aber auch Dunstabzugshauben oder Kaffeemaschinen sind mit ihrem jährlichen Energieverbrauch und den geschätzten Stromkosten aufgelistet und können hier auch bestellt werden.

Wohin mit dem Herd?

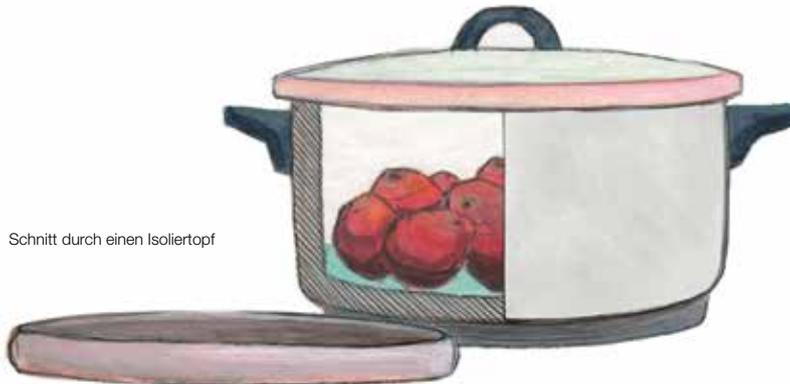
Achten Sie darauf, dass zwischen Herd und Kühlschrank Platz bleibt. Steht der Kühlschrank neben der heissesten Stelle der Küche, braucht es mehr Strom für die Kühlung. So kann Kochen auch indirekt für einen höheren Stromverbrauch sorgen.

Welcher Herd?

Ein Induktionsherd kocht etwa 15 Prozent sparsamer als ein Glaskeramikherd.

Heisse Luft beim Steamer

Steamer sind beliebt, aber nicht energieeffizient. Ähnlich wie beim Backofen muss viel Luft geheizt werden, bevor das eigentliche Gericht gedämpft wird. Ausserdem sind höhere Temperaturen als beim Kochen nötig. Wer einen Steamer anschaffen will, sollte kein Backofen-Steamer-Kombigerät, sondern einen separaten Steamer kaufen. Dieser ist kleiner und muss daher auch nur einen kleineren Raum aufheizen.



Schnitt durch einen Isoliertopf

Quellen: Energieeffizienz von Kochmethoden, S.A.L.T., 2012; www.topten.ch; www.energieeffizienz.ch; Indikatorensammlung zum MOSEB, Juni 2015 (BAG); Grafik: Der typische Haushalt-Stromverbrauch, Schweizerische Agentur für Energieeffizienz S.A.F.E., 2013

Departement für Wirtschaft, Soziales und Umwelt
des Kantons Basel-Stadt
Amt für Umwelt und Energie
Stromspar-Fonds Basel

Hochbergerstrasse 158
Postfach, CH-4019 Basel

Telefon + 41 (0)61 639 23 60
Telefax + 41 (0)61 639 23 51

info@bonusbasel.ch
www.aue.bs.ch
www.bonusbasel.ch

Konzept, Text, Gestaltung:
Buser, Kommunikation GmbH, Basel

Illustrationen:
ateliers eveline meier, Basel

Druck:
Werner Druck & Medien, Basel
gedruckt auf Recystar,
100% Recyclingpapier

gedruckt in der
schweiz

myclimate
neutral
Drucksache

No. 05-16-919815 – www.myclimate.org
©myclimate – The Climate Protection Partnership