

# Wie kann man beim Backen den Stromverbrauch reduzieren?

Weihnachtsguetzli backen, Festtags-Braten schmoren oder Steinsäckli für die kalten Füße aufwärmen: Der Backofen ist in den Wintermonaten und insbesondere in der Weihnachtszeit kaum aus der Küche wegzudenken. Doch Backen gehört zu den energieintensivsten Tätigkeiten im Haushalt.

## 5 Tipps zum Strom sparen beim Backen

### Mit Umluft backen

Am wirksamsten lässt sich der Stromverbrauch reduzieren, indem man mit Umluft backt. Das kann bis zu 15% Energie sparen. Wer die Umluftfunktion nutzt, kann die Temperatur bis 30 Grad tiefer einstellen als beim Backen mit Ober- und Unterhitze – ohne dass sich die Backzeit verlängert. Zudem können bei Umluft zwei oder sogar mehr Bleche mit Guetzli aufs Mal gebacken werden.

### Restwärme nutzen

Es lohnt sich, die Restwärme auszunutzen. Bei Gerichten mit längeren Backzeiten, zum Beispiel Kuchen, Braten, Gratin oder Brot, kann man den Backofen getrost fünf bis zehn Minuten vor Backende ausschalten. Die Gerichte werden trotzdem durchgebacken, knusprig und gar. Dabei ist allerdings wichtig, sich nicht blind auf die Backzeit im Rezept zu verlassen. Wer direkt im Anschluss noch ein Blech Guetzli nachschiebt, nutzt die Restwärme optimal.

### Türe zu!

Öffnen Sie die Backofentüre möglichst selten, denn rund 20 Prozent Energie gehen dadurch verloren. Es entweicht Wärme, die durch Nachheizen wieder erzeugt werden muss. Wer das Backgut eingehender überprüfen will, dem sei empfohlen das Backgut kurz herauszunehmen und die Ofentüre sofort wieder zu schliessen.

### Aufs Vorheizen verzichten

Aufs Vorheizen zu verzichten ist eine weitere Möglichkeit, die Energieeffizienz zu steigern. 5% bis 8% Energie spart man, wenn man beim Backen einer Fertigpizza auf das Vorheizen verzichtet. Wer allerdings den Ofen zu lange als nötig im Voraus einschaltet, verschwendet viel Energie. Daher: Wenn vorheizen, dann unmittelbar vor dem Backen.

### Richtige Backformen und Bleche verwenden

Der Stromverbrauch lässt sich reduzieren, indem schwarz lackierte oder emaillierte Backformen und Bleche verwendet werden. Diese nehmen die Hitze besonders gut auf. Bleche und Gitter, die beim Backen nicht benötigt werden, gehören nicht in den Ofen. Denn auch sie werden erhitzt, was unnötig Energie verbraucht.

