

# Kochen mit Köpfchen



## Kochen und Backen machen einen grossen Teil des Stromverbrauches aus...

Die technologische Entwicklung hat es ermöglicht, von Kochherden aus Gussplatten zu Keramikfeldern und von alten stromfressenden Backöfen zu moderneren Backöfen zu wechseln. Dank etwas kürzeren Kochzeiten sinkt der Stromverbrauch und auch beim Backen ist es heute in den meisten Fällen (Ausnahme: Gebäck aus Blätterteig) unnötig vorzuheizen, da dies sinnlose Energieverluste verursacht.

Beim Kochen ist vor allem das Verhalten von Köchinnen und Köchen entscheidend, deshalb sollte man auf folgende Tipps nicht verzichten:



**Deckel drauf:** Kochen in offenen Pfannen ist wie Heizen eines Gebäudes ohne Dach. Weil der Wasserdampf entweicht, muss dem Kochgut ständig neue Hitze zugeführt werden. Kochen mit Deckel braucht rund 30 % weniger Energie.



**Isolierpfannen:** In doppelwandigen Isolierpfannen wird der Stromverbrauch gegenüber nichtisolierten Pfannen um 50 % reduziert. Zudem bleibt das Essen ohne zusätzliche Erwärmung über längere Zeit warm.



**Dampfkochtopf:** Die Kochzeit wird auf einen Drittel reduziert, weil die Speisen unter hohem Druck gesetzt werden. Ein Voressen, das im Dampfkochtopf zubereitet wird, braucht 50 % weniger Strom als in einer herkömmlichen Pfanne.



**Wasserkocher:** Wasser sieden in einem separaten Wasserkocher braucht 50 % weniger Strom als in der Pfanne und dauert halb so lang.

Weitere nützliche Energiespartipps finden Sie unter [www.energybox.ch](http://www.energybox.ch).

So viel kostet Kochen Kochverhalten	Anzahl Personen im Haushalt			
	1	2	3	4
100 % Kochen ohne Deckel	Fr. 46.–	Fr. 59.–	Fr. 71.–	Fr. 84.–
100 % Kochen mit Deckel	Fr. 36.–	Fr. 45.–	Fr. 55.–	Fr. 64.–
25 % Kochen ohne Deckel, 50 % Kochen mit Deckel 25 % Dampfkochtopf, Isolierpfanne, Wasserkocher	Fr. 35.–	Fr. 44.–	Fr. 53.–	Fr. 63.–
50 % Kochen mit Deckel 50 % Dampfkochtopf, Isolierpfanne, Wasserkocher	Fr. 28.–	Fr. 36.–	Fr. 44.–	Fr. 51.–

**Annahme:** 300 warme, 600 kalte Malzeiten (heisse Getränke) und 50 Backanwendungen.  
1 Fr. = 5 kWh