

Tipps zum Energiesparen

Beim Kochen sollten Sie auf Folgendes achten:

- Gasherde kochen wesentlich umweltfreundlicher als Elektroherde, da bei Elektroherden nur etwa 34 % der im Kraftwerk eingesetzten Energie in Strom umgewandelt werden.
- Verschließen Sie nach Möglichkeit beim Kochen die Töpfe und Pfannen mit geeigneten Deckeln. Ohne Deckel entweichen mehr Wärme und Wasser, der Kochvorgang dauert länger und Sie verbrauchen mehr Energie.
- Erhitzen Sie nicht mehr Wasser als nötig. Kartoffeln und Gemüse müssen nicht im Wasser schwimmen. Zum Garen genügen wenige Zentimeter Wasser.
- Mit Schnellkochtöpfen (Dampfdrucktöpfen) sparen Sie bis zu 50 % Energie und Zeit.
- Verwenden Sie [für Elektroherde] nur Töpfe und Pfannen mit ebenen Böden.
- Wählen Sie [für den Elektroherd] eine Kochgeschirrgröße, die zu dem Kochplattendurchmesser passt.

Aus: Energiesparen im Haushalt, hrsg. v. Umweltbundesamt, Fachgebiet „Rationelle Energienutzung“ Dessau 2008, S. 8.