



Selber kochen ist schmackhaft und gesund, leider aber auch oft unnötig teuer aufgrund eines hohen Energieaufwands.





# Energieeffizient kochen und backen

Grob geschätzt lässt sich rund die Hälfte des Stromverbrauchs für Kochen und Backen einsparen. Das sind in einem durchschnittlichen Vier-Personen-Haushalt jährlich 294 kWh bzw. € 59,-. Mit einer Kochkiste benötigt man sogar noch viel weniger Energie bei vollem Geschmack, denn das Aroma bleibt im Topf und nichts brennt an. Text: Leonore Mader-Hirt

**K**ochen und garen am Herd. Immerhin rd. 14 % des Stromverbrauchs entfallen im Haushalt auf Kochen und Backen. Gas-, Induktionsherde und Dampfgarer sind energiesparender als Elektroherde. Die ineffektivste Methode zu kochen ist allerdings der altgediente Elektroherd mit Gusseisenplatten. Hier lohnt sich jedenfalls ein Umstieg auf ein Gerät mit Glaskeramikfeldern. Eine weitere ener-

gieeffiziente Maßnahme ist, die Herdplatte nach Topfgröße auszuwählen. Ist die Platte

**Rd. 14 % des Stromverbrauchs  
entfallen im Haushalt  
auf Kochen und Backen.**

nur ein bis zwei Zentimeter größer als der Topfboden, verpuffen 20 – 30 % der Ener-

gie. Kochen ohne Deckel verschwendet weitere 20 %. Sehr praktisch sind Glasdeckel, weil man damit das Kochgut immer im Blick hat. Außerdem sollten nur Kochtöpfe und Pfannen mit guter Wärmeleitfähigkeit zum Einsatz kommen. Die höchste Heizstufe dient lediglich zum Aufheizen. Danach wird zurückgeschaltet und das Gericht bei mittlerer Stufe gegart. Ein Schnellkochtopf reduziert den Energieverbrauch bis zu 30 % und die Kochzeit bis zu

## KÜCHENGEHEIMNIS

### Kürbis-Puten-Ragout

**Zubereitung:** Kürbis schälen, entkernen und Kürbisfleisch würfelig schneiden. Kürbiswürfel mit Mehl bestreuen. Putenfleisch in 2 x 2 cm große Würfel schneiden und in Butter kräftig anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen. Im Bratensaft die Kürbis- und Zwiebelwürfel unter ständigem Rühren etwa zehn Minuten dünsten. Fleisch zugeben, mit Pfefferkörnern, Thymian und Lorbeerblättern würzen, mit Brühe ablöschen. Bei schwacher Hitze rd. 30 Minuten garen. Mit Salz, Zitronensaft und Curry abschmecken und mit Sauerrahm verfeinern. Bei einer Zubereitung in der Kochkiste 20 Minuten vorkochen und mindestens drei Stunden garen in der Kiste.

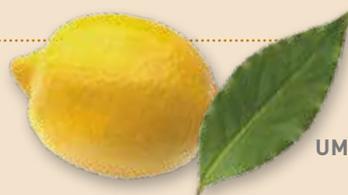
**Tipp:** Dazu passen Braterdäpfel.

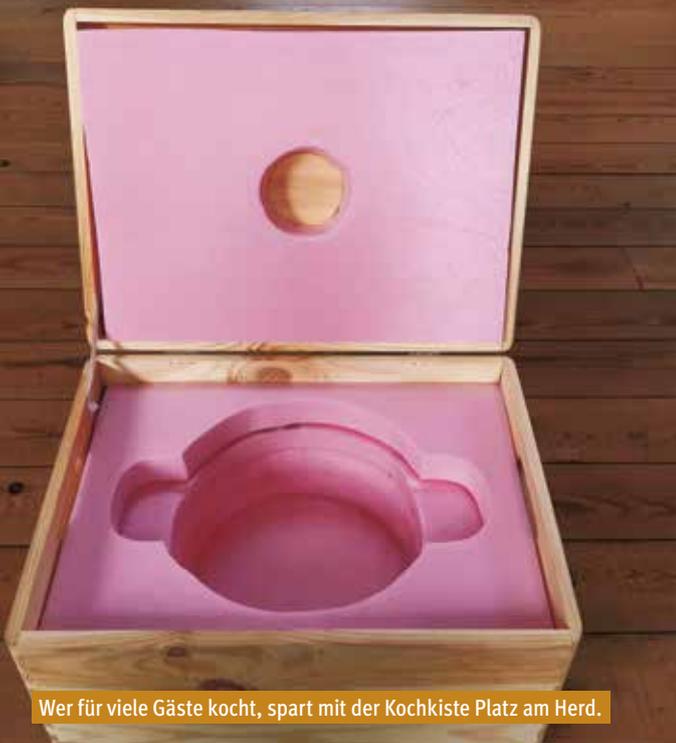
Gelingt auch gut  
in der Kochkiste



**Zutaten (4 Portionen):** 1 kg Kürbis, 2 EL Mehl, 60 dag Putenfleisch, 2 EL Butter, 4 Zwiebel, Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter, Thymian, ½ l Hühnerbrühe, Salz, Saft einer Bio-Zitrone, etwas Curry, 1 Becher Sauerrahm

**QUELLE:** [www.umweltberatung.at/rezpte](http://www.umweltberatung.at/rezpte)





Wer für viele Gäste kocht, spart mit der Kochkiste Platz am Herd.



50%. Auch ein Wasserkocher, sofern er regelmäßig entkalkt wird, spart gegenüber dem Erhitzen der gleichen Menge Wasser auf einem Elektroherd 60 – 80% Energie.

**Backofen.** Obwohl bei vielen Rezepten das Vorheizen empfohlen wird, ist dies meist nicht notwendig. Bei jedem Öffnen des aufgeheizten Backrohrs gehen rd. 20% der Wärme verloren. Besser ist es daher, die Speisen durch die Scheibe zu beobachten. Auch dunkle oder schwarze Kuchenbackformen reduzieren die Backzeit und somit den Energieverbrauch. Bei Heißlufttherden können mehrere Gerichte gleichzeitig

auf den verschiedenen Ebenen zubereitet werden. Außerdem ist es sowohl beim Backen als auch beim Kochen wichtig, den Elektroherd frühzeitig abzudrehen, um die Restwärme zu nutzen.

**Eine gut gedämmte Kochkiste hält Temperaturen von 70 – 80 °C über mehrere Stunden.**

**Fast gänzlich ohne Gas oder Strom.** Eine Kochkiste vereinfacht die Zubereitung warmer Speisen, denn der Topf wird einfach nach kurzem Aufkochen am Herd in die iso-

lierte Kiste gepackt und bleibt sich selbst überlassen. Perfekt eignet sich die Kochkiste für die Zubereitung von Kichererbsen, Linsen- und Bohneneintöpfen, Suppen sowie zum Garen von (Dinkel)reis, Kartoffeln, Hirse oder cremiger Polenta. Aber auch für Gulasch ist das eine gute Methode, damit das Fleisch schön mürbe wird. All diese Speisen müssen nur kurz aufgekocht werden. Bei Reis oder Polenta genügt eine Minute, bei Hülsenfrüchten sind es fünfzehn Minuten. Gulasch und geschmortes Fleisch werden 20 Minuten vorgekocht. Der Topf soll zu drei Vierteln gefüllt sein, um optimale Wärme zu gewährleisten. Die noch kochenden Gerichte

## KÜCHENGEHEIMNIS

### Rote Rüben-Risotto mit Einkornreis

**Zubereitung:** Rote Rüben in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in Butter andünsten. Rote Rüben dazugeben und unter Rühren ungefähr fünf Minuten bei schwacher Hitze braten. Einkornreis dazugeben und rühren, bis die Körner leicht glasig sind. Mit Rotwein ablöschen. Unter Rühren nach und nach einen Schöpfer Gemüsesuppe dazugeben, bis der Reis bissfest gegart ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss geriebenen Käse unterrühren. Bei einer Zubereitung in der Kochkiste genügen drei Minuten vorkochen und mindestens 60 Minuten garen in der Kiste.

**Zutaten:** 500 g Rote Rüben, 200 g Einkornreis, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1/8 l Rotwein, ca. 1/2 l Gemüsesuppe, Butter, 50 g Bergkäse, Salz, Pfeffer

QUELLE: [www.umweltberatung.at/rezepte](http://www.umweltberatung.at/rezepte)



© IStock.com/XAMITW, PAMELA\_D, JMCADAMS/ISTOCK.ADOBE.COM, IStock.com/SILVIANJANSEN



Um Energie zu sparen, müssen Wasserkocher regelmäßig entkalkt und Kühlgeräte enteist werden.

werden sofort im zugedeckten Topf in die Kochkiste gestellt. Wichtig ist, dass der Deckel gut schließt, sonst gehen Wärme und der für das Garen notwendige Dampf verloren. Eine gut gedämmte Kochkiste hält Temperaturen von 70 – 80°C über mehrere Stunden.

**Lange Kochzeiten bei kalter Küche.** Wer nicht die Zeit hat, in der Küche zu stehen und ständig zu rühren, kann der Kochkiste das Garen überlassen. Kochkisten eignen sich auch gut für berufstätige Menschen im Homeoffice, die trotzdem zu Mittag etwas Warmes und Gesundes essen wollen, denn die Gerichte köcheln nach kurzem Aufkochen in der Kochkiste unbeaufsichtigt weiter. Es kann nichts anbrennen oder überlaufen und die Mahlzeiten werden schonend zubereitet. Ein weiterer Vorteil der Kiste ist, dass man auch im Sommer Eintöpfe oder Bohnen schmoren lassen kann, ohne die Küche unnötig aufzuheizen. Wer für viele Gäste kocht, spart mit der Kochkiste Platz am Herd.

**Kochkiste selbstgebaut.** Zum Selbstanfertigen einer Kochkiste braucht es nicht viel mehr als eine passende Kiste für den Lieblingstopf, eine Umweltzeichen-Dämmplatte aus Zellulose, Schafwolle oder Hanf sind ebenfalls geeignet, ein Stanley-Messer und ein Lineal. Unter [www.umweltberatung.at/diy-kochkiste](http://www.umweltberatung.at/diy-kochkiste) findet man die genaue Bauanleitung mit dazugehörigen Abbildungen. Eine platzsparende Alterna-

tive für mehrere Kisten bei verschiedenen Topfgrößen ist es, in einer großen Kiste einen zusätzlichen Einlegeboden für einen kleineren Topf zu verwenden. Profis bauen die Kiste direkt in eine Küchenlade passend und sparen so Platz in der Küche. Übrigens war die Kochkiste Bestandteil der „Frankfurter Küche“, die in der Zwischenkriegszeit entworfen wurde, um die Küchenarbeit zu erleichtern. Sie ermöglichte damals den Frauen, Kochen und Arbeiten besser unter einen Hut zu bringen.

**Kühlen, Einfrieren und Auftauen.** Auch beim Aufbewahren bzw. Haltbarmachen von Lebensmitteln durch Kühlen oder Einfrieren lässt sich Energie sparen. Auf Kühl- und Gefriergeräte entfallen in einem Vier-Personenhaushalt durchschnittlich 17 % des gesamten Haushaltsstroms. Durch

**Wer nicht die Zeit hat, in der Küche zu stehen und ständig zu rühren, überlässt das Garen der Kochkiste.**

eine energiesparende Nutzung könnten jedoch 32 – 50 % der benötigten Energie eingespart werden. Die optimalen Innentemperaturen im Kühlschrank liegen zwischen fünf und sieben Grad Celsius. Bereits zwei Grad weniger würden 15 % mehr Energie verbrauchen. Auch sollte das Kühlgerät nie direkt neben dem Backofen oder einem Heizkörper stehen. Werden

nicht alle Fächer im Kühlschrank benötigt, kann man diese mit Styroporblöcken oder Pappkartons füllen und so das zu kühlende Volumen reduzieren. Die Gerätetür sollte nie länger als unbedingt erforderlich geöffnet bleiben. Bei Gefrierschränken oder -truhen sind –18°C ausreichend. Ideal sind kühlere bzw. wenig beheizte Standorte im Haus, beispielsweise der Keller. Beträgt der Geräteabstand zur Wand eine Handbreite, kann der Wärmetauscher auf der Rückseite des Geräts optimal arbeiten. Eine Gefriertruhe ist sparsamer als ein Gefrierschrank, da beim Öffnen der Truhe weniger kalte Luft ausströmen kann. Außerdem sollten immer nur kalte bzw. ausgekühlte Lebensmittel und Speisen in die Kühlgeräte gestellt werden. Wichtig ist auch das regelmäßige Abtauen: Starke Eisbildung ist ein Zeichen für eine defekte Türdichtung. Diese gilt es rasch zu reparieren, da ansonsten der Stromverbrauch beträchtlich ansteigt. Lebensmittel, die man auftauen möchte, sollten bereits am Vorabend in den Kühlschrank gelegt werden, weil dadurch die „erkaufte“ Kälte noch sinnvoll genutzt wird. ☞

#### Redaktion

**QUELLEN:** [www.umweltberatung.at](http://www.umweltberatung.at), [www.energiesparsityseite.info/energiesparen-kueche.htm](http://www.energiesparsityseite.info/energiesparen-kueche.htm), [www.ratgeber-spartipps.de/energie-sparen-in-der-kueche-effizientes-kochen](http://www.ratgeber-spartipps.de/energie-sparen-in-der-kueche-effizientes-kochen)

[www.umweltberatung.at/diy-kochkiste](http://www.umweltberatung.at/diy-kochkiste)