

Presseinformation

In der Küche lecker die Stromkosten senken

dena gibt Tipps zum stromsparenden Kochen und Backen in der Weihnachtszeit

Berlin, 1. Dezember 2009. Gerade in der Weihnachtszeit herrscht in deutschen Küchen wieder Hochbetrieb. Ob Festmahl oder Weihnachtsgebäck – beim Kochen und Backen lässt sich mit einfachen Tricks einiges an Energie und damit an Stromkosten einsparen. Wer beispielsweise bei langen Garzeiten einen Schnellkochtopf nutzt, kann bis zu 30 Prozent Energie einsparen. Die Deutsche Energie-Agentur GmbH (dena) hat die wichtigsten Tipps zusammengestellt, wie sich in der Küche die Stromkosten bequem reduzieren lassen.

Beim Kochen: Deckel verwenden

Wer beim Kochen darauf achtet, dass auf jedem Topf der passende Deckel sitzt, nutzt die Energie effizienter. Denn: Ohne passenden Deckel wird etwa dreimal so viel Energie zum Kochen benötigt. Töpfe oder Pfannen sollten auf keinen Fall kleiner als die Herdplatte sein, da in diesem Fall viel Wärme ungenutzt verloren geht. Nach dem Ausschalten kann die Wärme der Herdplatte zum Nachgaren oder Warmhalten bereits zubereiteter Speisen genutzt werden.

Beim Backen: Auf Vorheizen verzichten

Backen mit Umluft ist effizienter als mit Ober- und Unterhitze, da die Betriebstemperatur bei Umluft um 20-30 Grad niedriger sein kann. Auch wenn es in vielen Rezepten empfohlen wird, kann auf ein Vorheizen des Backofens verzichtet werden – und die Plätzchen gelingen trotzdem. Bis zu 20 Prozent Energie lassen sich auf diese Weise einsparen. Wer darauf achtet, dass stets mehrere Bleche im Ofen sind, kann zusätzliche Energie sparen.

Beim Auftauen und Kühlen: Kühlschrank (richtig) nutzen

Stellen sie nach dem Festmahl nur bereits abgekühlte Speisen in den Kühlschrank. Denn: Sind die Speisen noch warm, muss das Gerät verstärkt kühlen und der Stromverbrauch steigt an. Gefrorenes – zum Beispiel der Festtagsbraten – lässt sich mit etwas Zeit energiesparend im Kühlschrank auftauen und nicht in der Mikrowelle.

Weitere Informationen rund um das Thema Stromeffizienz im Haushalt unter www.stromeffizienz.de oder bei der kostenlosen Energie-Hotline: 08000 736 734. Die *Initiative EnergieEffizienz* wird von der Deutschen Energie-Agentur GmbH (dena) und den Unternehmen der Energiewirtschaft – EnBW AG, E.ON AG, RWE AG und Vattenfall Europe AG – getragen und gefördert durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie.

Pressekontakt:

Deutsche Energie-Agentur GmbH (dena), Gunnar Will, Chausseestraße 128a, 10115 Berlin

Tel: +49 (0)30 72 61 65-723, Fax: +49 (0)30 72 61 65-699, E-Mail: will@dena.de, Internet: www.dena.de