

# REZEPTE FÜR MEHR STROMEFFIZIENZ

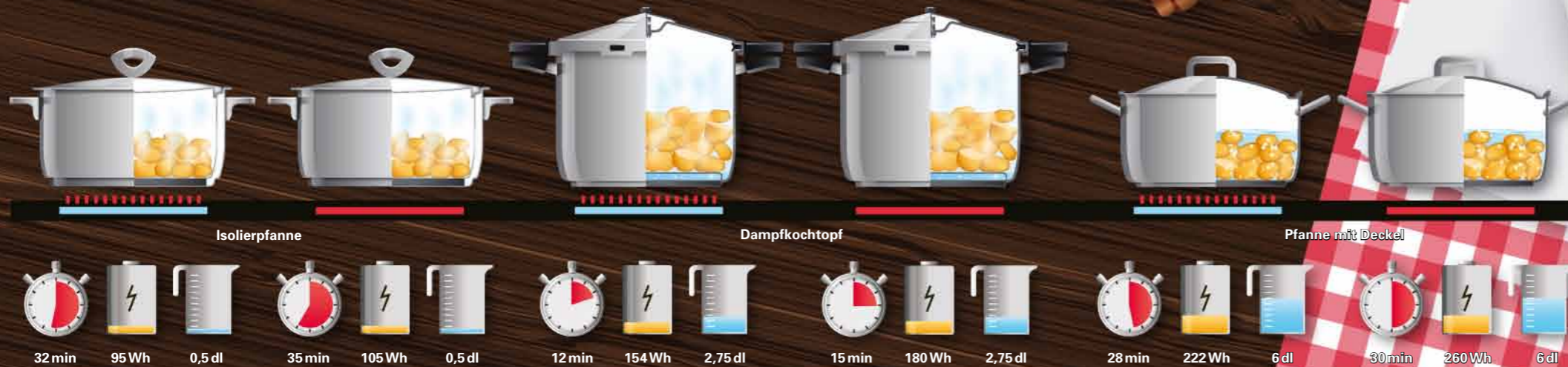
Beim Kochen lässt sich mit einfachen Verhaltensanpassungen oder effizientem Kochgeschirr weit mehr Strom sparen als mit effizienten Herdtechnologien oder Spezialgeräten. *Alexander Jacobi*

## 1. Ein Deckel auf dem Topf spart sehr viel Energie



Eine der wichtigsten Massnahmen zum Energiesparen beim Kochen heisst: Deckel drauf! Ohne Deckel steigt der Strombedarf um rund 65 Prozent.

## 2. Je kleiner die Wassermenge, desto niedriger der Stromverbrauch



Die Unterschiede zwischen den Herdtechnologien Induktion und Glaskeramik fallen beim Stromverbrauch deutlich weniger ins Gewicht als die Wassermenge und die Wahl des Kochgeschirrs. Am besten schneidet die Isolierpfanne ab, die mit sehr wenig Wasser (etwa 0,5 dl) auskommt.



## 3. Die Isolierpfanne braucht nur ein Zehntel der Energie, die der Backofen benötigt



Der Backofen ist für «Gschwelli» nicht zu empfehlen: Ofenkartoffeln brauchen die zehnfache Strommenge im Vergleich zu Kartoffeln in der Isolierpfanne. Auch der Dampfgarer ist sehr stromintensiv. Die Gründe sind die grosse Wassermenge und die Masse des Backofens oder Steamers, die erhitzt werden muss.



Infografik  
**Nr. 03 | 2013**  
 Effizient kochen  
 Online sehen und verstehen  
 Alle Infografiken finden Sie auch im Internet:  
[strom-online.ch](http://strom-online.ch)

Infografik: Daniel Karrer. Quelle: Annette Michel, Tomi Venzin, Eric Bush, Jürg Nipkow: «Energieeffizienz von Kochmethoden». Swiss Alpine Laboratories for Testing of Energy Efficiency, April 2012.