

# Sparsame Herde, sparsames Kochen und Backen

Der Energiekosten eines Herdes hängen in erster Linie von der Art und Häufigkeit seiner Benutzung ab. Ausschlaggebend sind die Personenzahl und die Eßgewohnheiten. Der richtige Umgang mit der Technik beim Kochen und Backen spielt eine noch größere Rolle als bei anderen Haushaltsgeräten.

## Was der Elektroherd verbraucht ...

Der durchschnittliche Jahresverbrauch für das Kochen, Braten und Backen beträgt laut Statistik im 2-Personen-Haushalt ca. 390 kWh, im 4-Personen-Haushalt etwa 575 kWh. Bei einem Strompreis von 18 Cent pro Kilowattstunde sind dafür 70 bzw. 104 € pro Jahr zu bezahlen. Etwa 2/3 dieses Stromverbrauchs wird für die Kochstellen und nur 15% für den Backofen benötigt.

- ① Achten Sie bereits beim **Kauf** eines Herdes oder Backofens auf energiesparende Geräte. Diese sind mit der Energieeffizienzklasse (EEF) **A** gekennzeichnet. Modelle der EEF B haben bereits einen deutlich höheren Verbrauch. Beachten Sie aber, dass es auch innerhalb der Klasse A zu Unterschieden im Stromverbrauch kommen kann. Orientieren Sie sich daher an den kWh-Angaben auf dem Energieetikett.
- Die richtige Handhabung und energiesparende Garmethoden (Kochen mit wenig Wasser, Einsatz der richtigen Töpfe und möglichst häufige Verwendung eines Schnellkochtopfs) bieten demnach das **entscheidende Sparpotential**.
- Nicht nur Sie können durch Ihr eigenes Verhalten Strom sparen, auch die Hersteller haben in den letzten Jahren den Stromverbrauch der Geräte erheblich verringern können. Zu nennen wären hier z.B. die Verbesserung der Wärmedämmung, Mehrfachverglasung der Sichtscheibe, wärmereflektierende Beschichtung, Kochen mit Induktion oder integrierter Mikrowelle.

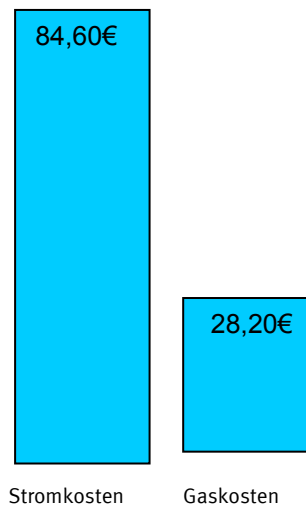
① Dies sollte jedoch nicht dazu verleiten, einen noch funktionstüchtigen Herd vorzeitig zu ersetzen, Herde sind sehr langlebige Haushaltsgeräte und nur selten reparaturanfällig. Nutzen Sie daher Ihren Herd so lange es geht. Durch energiebewusstes Kochen können Sie mehr Energie einsparen, als bei einem Neukauf.

## Was der Gasherd verbraucht...

Profiköche benutzen Gasherde, denn mit ihnen kann man die Hitze viel genauer regulieren als mit Elektroherden. Außerdem verursachen sie weniger Kohlendioxid-Emissionen. Sollte die Wohnung einen Gasanschluss haben, lohnt sich in Sachen Energie sparen der Wechsel vom Elektro- zum Gasherd. Erdgas kommt als Primärenergie ins Haus und wird im Gasherd nahezu in 100 % Wärme umgewandelt.

Bezogen auf den Jahres-Strom-Verbrauch eines 3-Personen-Haushaltes fürs Kochen (470 kWh) ergeben sich folgende Kosten:

Bei einem Strompreis von 0,18 Cent pro kWh und einem Erdgaspreis von 0,06 Cent pro kWh ergeben sich Stromkosten in Höhe von ca. 84,60 € und Gaskosten in Höhe von 28,20 €.



Stromkosten

Gaskosten