

# Strom sparen in Küche & Co. – 40 einfach umsetzbare Ideen

Das Kochen am heimischen Herd hat während der Lockdowns der vergangenen Jahre stark zugenommen. Außerdem ist die eigene Küche eine oft günstigere Alternative, wenn der Kontostand den Besuch des Restaurants nicht zulässt. Daher haben wir einfach umsetzbare Ideen, wie man beim Kochen und Backen Strom sparen kann, für dich gesammelt. Wir zeigen zusätzlich auf, worauf du beim Thema Beleuchtung achten kannst, und werfen einen Blick ins Home-Office, um auch da Sparpotentiale zu entdecken.

In unseren Beitrag [Energie sparen mit diesen 20 einfachen Tipps](#) sind noch weitere Einsparmöglichkeiten zusammengefasst. Diese befassen sich mit den Themen: Heizen, Warmwasser und Wäsche .

## Wie du in deiner Küche Strom sparen kannst

Etwa ein Zehntel des Energiebedarfs eines durchschnittlichen Haushalts entfallen auf Kochen und Backen. Zum Glück bietet die Küche jede Menge Möglichkeiten, um Strom zu sparen.

“ *Eine Faustregel vorweg: Klein vor groß.*

Das bedeutet, dass kleinere Geräte weniger Strom verbrauchen als große und kleine Dinge sich schneller erwärmen als große.

### Der Elektroherd

Der Elektroherd benötigt im Normalfall weniger Strom als der Backofen. Deshalb zum Schmoren eines Gerichtes besser dem Herd den Vorzug geben.

Ein möglichst kleiner Topf bzw. eine kleine Pfanne ist von Vorteil, da sich kleineres Geschirr schneller erwärmt. Der passende Deckel verkürzt die Kochzeit und du benötigst in etwa ein Drittel weniger Energie. Ebenso verhält es sich mit der passenden Platte: sie verhindert seitliche Energieverschwendung. Aufgrund der Restwärme der Kochplatte und des -geschirrs kann der Elektroherd ein paar Minuten früher abgeschaltet werden.

Der Dunstabzug macht bei geruchsintensiven Speisen bzw. der Verwendung von größeren Fettmengen Sinn, ansonsten kann er ausgeschaltet bleiben.

Bei Neukäufen lohnt es sich zu bedenken: Induktionskochfelder weisen einen geringeren Stromverbrauch auf, sind in der Anschaffung allerdings teurer.

### Strom sparen mit dem Backofen

Die meisten Geräte sind mittlerweile mit der Heizart "Umluft" ausgestattet. Aufgrund der verbesserten Wärmeverteilung ist in diesem Modus ein Fertigstellen von Speisen bei um 20° bis 30° Celsius reduzierter Temperatur möglich.

Bei Umluft können zusätzlich mehrere Backbleche gleichzeitig zum Einsatz kommen (z. B. beim Backen von Keksen).

Vorheizen ist vor allem bei neueren Geräten nicht nötig, Ausnahmen sind einige heikle Teige.

Wie beim Elektroherd kann auch das Backrohr früher ausgeschaltet und die Restwärme genutzt werden.

Die Tür des Backrohrs so selten wie möglich öffnen, um keine Wärme zu verlieren.

## Weitere Ideen, die Strom sparen in der Küche ermöglichen

Wie bereits oben angesprochen, verbrauchen kleinere Geräte weniger Energie als große.

Die Nutzung von Wasser- oder Eierkocher spart also im Vergleich zum E-Herd Strom.

7° Celsius ist ausreichend, um Speisen und Getränke im Kühlschrank zu kühlen, im Tiefkühler spricht man von minus 18° Celsius.

Schnellkochtöpfe sind die sparsame Alternative zu normalen Töpfen.

Speisen erkalten lassen, bevor sie in den Kühlschrank gegeben werden, damit sich dieser nicht unnötig aufwärmt.

Gefrierfach und Kühltruhe regelmäßig abtauen: Dies kann den Stromverbrauch zwischen 15 % und 45 % senken (Quelle: [www.wwf.de](http://www.wwf.de)).

Der Geschirrspüler ist wahrscheinlich für viele eine der größten Hilfen im Haushalt. Man kann hier Strom sparen, indem man ihn stets vollständig befüllt.

Wie bei der Waschmaschine verfügen neuere Maschinen meist über ein sogenanntes Umwelt- oder Eco-Programm. Hierbei wird das Geschirr über einen längeren Zeitraum bei niedrigerer Temperatur gesäubert. Zusätzlich zur Energie spart man dadurch noch Wasser.

Auch für Küchengeräte wie Kühl- oder Gefrierschrank bzw. Backofen gibt es die sogenannten Energieeffizienzklassen von A bis G. Eine Überlegung, ob ein (sehr) altes Gerät durch ein neues, energiesparenderes Gerät ersetzt werden könnte, ist im Einzelfall zu prüfen. Sparpotential beim Strom ist jedenfalls gegeben.

## Strom sparen bei der Beleuchtung

Glühbirne, Halogenleuchten, Energiesparlampe, LED – die Auswahl ist enorm. Aber nicht nur das Leuchtmittel ist entscheidend, es gibt auch andere Möglichkeiten puncto Beleuchtung Strom zu sparen:



Licht nur in jenen Räumen einschalten, in denen man sich aufhält. Leichter gesagt als getan. Wer hat nicht schon des Öfteren vergessen, zum Beispiel auf der Toilette das Licht auszuschalten.

In gewissen Bereichen, in denen man sich nur kurz aufhält (z. B. Vorräume, Abstellraum), kann ein Bewegungsmelder in Kombination mit einem Dämmungsschalter sinnvoll sein.

Helle Wandfarben reflektieren Licht, dunkle Farben "verschlucken" dieses.

Um das Tageslicht effizient zu nutzen, Vorhänge, Jalousien und Rollläden öffnen.

Leuchtmittel regelmäßig reinigen bzw. abstauben, damit kein Licht verloren geht.

Festbeleuchtung oder lieber mehrere kleine Lichtquellen? Letzteres spart Strom und schafft oftmals eine angenehmere Atmosphäre.

Halogenlampen sind Energiefresser, daher lieber nur im Einzelfall einsetzen.

Unter Berücksichtigung der Anschaffungskosten, der Lebensdauer und des Stromverbrauchs sind LED-Lampen – vor allem in Zimmern, in denen man das Licht oft und lange eingeschaltet hat – am effektivsten (Quelle:

[www.verbund.com](http://www.verbund.com)).

Auch Leuchtmittel weisen Energieeffizienzklassen auf.

## Ideen für Home-Office & Co.

Noch nie zuvor haben die meisten von uns so viel Zeit zuhause verbracht bzw. von daheim aus gearbeitet. Hier ein paar Strom-spar-Ideen fürs Home-Office:

Je heller der Bildschirm, desto höher der Energieverbrauch – die Bildschirmhelligkeit reduzieren, spart Strom. Aber bitte nicht zulasten der Augen, auf ein gesundes Maß achten.

Die Größe des Arbeitsgeräts ist für den nötigen Stromverbrauch maßgeblich.

Du hast viele Anwendungen auf deinem Laptop aktiv? Deaktivieren von ungenutzten Programmen verringert den Energiebedarf.

Bildschirmschoner sind zwar schön, aber benötigen auch Strom.

Eine Zeitschaltuhr für den WLAN-Router nutzen, damit dieser nicht 24/7 läuft.

Wie bereits in unserem Beitrag [Energie sparen mit diesen 20 einfachen Tipps](#) angeführt, verursacht der Stand-by-Modus eines Haushaltgeräts Strom, deshalb: so viel wie möglich abschalten bzw. abstecken.

Eine Steckerleiste mit Einschaltknopf hilft, mehrere Geräte auf einmal vom Strom zu nehmen.

Auch Ladegeräte, die angesteckt aber gerade nicht benutzt werden, benötigen Energie.

Sollte ein PC-, Notebook-, Monitor- oder Drucker-Neuankauf anstehen, auf Label achten, die Produkte in Hinblick auf Energieeffizienz und/oder Umweltverträglichkeit auszeichnen, z. B. [EU Ecolabel](#), [Blauer Engel](#).

Dieses erhalten besonders ergonomische, geräuscharme und energieoptimierte Geräte mit geringen Schadstoffemissionen.

Kombigeräte, die drucken, scannen und kopieren können, verbrauchen weniger Strom als Einzelgeräte.

Tintenstrahldrucker sind um ein Vielfaches sparsamer als Laserdrucker.

**Wir hoffen, dir mit diesem Artikel sowie [Energie sparen mit diesen 20 einfachen Tipps](#) viele nachahmenswerte Anregungen mitgegeben zu haben, um deiner Geldbörse und deiner Umwelt Gutes tun zu können!**

*Dies ist eine Marketingmitteilung der Raiffeisen Kapitalanlage GmbH, Mooslackengasse 12, 1190 Wien. Stand/aktualisiert: September 2022*

Aufgrund der Lesbarkeit verzichten wir im Text auf das Gendern. Sämtliche personenbezogene Bezeichnungen sind geschlechtsneutral zu verstehen.

**Raiffeisen Capital Management** steht für Raiffeisen Kapitalanlage GmbH oder kurz Raiffeisen KAG

Bildquelle: shutterstock