



## Energietipp der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz

### Energiesparen in der Küche

(VZ-RLP /9.10.2023) Beim Kochen und Backen in der Küche wird häufig unnötig Energie verschwendet. Am wichtigsten ist es beim Kochen von Tee, Nudeln etc. immer nur so viel Wasser zu erhitzen wie wirklich gebraucht wird. Oft verbleiben erhebliche Mengen zu viel gekochten Wassers im Wasserkocher und kühlen dort wieder ab, ohne genutzt zu werden. Kleine Wassermengen (bis 2 Liter) kann man in der Regel mit dem Wasserkocher energieeffizienter erhitzen als auf dem Herd. Nur ein Induktionsherd ist hier ähnlich sparsam.

Achten Sie beim Kochen darauf, dass Sie eine zur Topfgröße passende Heizzone auf dem Kochfeld auswählen. Beim Garen im Wasserdampf muss deutlich weniger Wasser erhitzt werden als beim normalen Kochen. Ein Schnellkochtopf ermöglicht durch einen höheren Druck eine kürzere Garzeit und somit einen geringeren Energieverbrauch.

Auch bei der Nutzung des Backofens gibt es einige Sparmöglichkeiten. Die Wahl der Umluftfunktion ermöglicht um 20 bis 30 Grad niedrigere Temperaturen und somit einen geringeren Stromverbrauch. Gleiches gilt beim Verzicht auf das Vorheizen und die Nutzung der Restwärme (vorzeitiges Ausschalten). Leider ist in fast allen Rezepten immer noch vom Vorheizen die Rede, obwohl dies mit der Umluftfunktion in den meisten Fällen nicht mehr nötig ist.

Energiesparen zu Hause? 20 Prozent weniger Heizenergie und Stromverbrauch - mindestens! Wir zeigen, wo die Einsparpotentiale im Haushalt schlummern:

[www.verbraucherzentrale-rlp.de/20prozentweniger](http://www.verbraucherzentrale-rlp.de/20prozentweniger)

Ein Termin zur Energieberatung zu diesem oder anderen Energiethemen - von Stromverbrauch bis Heizungstausch - kann unter der kostenfreien Hotline 0800 60 75 600 oder per Mail unter [energie@vz-rlp.de](mailto:energie@vz-rlp.de) vereinbart werden. Die Beratung ist kostenfrei und wird an rund 70 Standorten in Rheinland-Pfalz persönlich oder telefonisch von den Energieberatern der Verbraucherzentrale durchgeführt.



**verbraucherzentrale**

*Rheinland-Pfalz*

## **Energietelefon der Verbraucherzentrale**

0800 60 75 600 (kostenfrei)

montags von 9 bis 13 und 14 bis 18 Uhr,

dienstags und donnerstags von 10 bis 13 und 14 bis 17 Uhr

VZ-RLP

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**80 MILLIONEN GEMEINSAM FÜR  
ENERGIEWECHSEL**

### **Über uns:**

Die aus Bundesmitteln geförderte Energieberatung der Verbraucherzentrale bietet das größte interessenneutrale Beratungsangebot zum Thema Energie in Deutschland. Seit 1978 begleitet sie private Haushalte mit derzeit rund 700 Energieberater: innen und an mehr als 900 Standorten in eine energiebewusste Zukunft. Jedes Jahr werden mehr als 140.000 Haushalte zu allen Energie-Themen unabhängig und neutral beraten, beispielsweise Energiesparen, Wärmedämmung, moderne Heiztechnik und erneuerbare Energien. Die durch die Beratungen eines Jahres bewirkten Energieeffizienzmaßnahmen führen zu einer Einsparung an Energie, die einem Güterzug von 85 km Länge voller Steinkohle entspricht. Die Energieberatung der Verbraucherzentrale wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie.