

Energietipp der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.

Energiesparen in der Küche

(VZ-RLP /19.08.2025) 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.

Die Beratungsgespräche sind kostenlos. Die nächsten Sprechstunden der Energieberater finden statt:

In Saarburg telefonische Beratung am Freitag, dem 05. September, von 10 bis 13 Uhr

Anmeldung unter Tel. 0 6581 81-111.

In Trier jeden Donnerstag von 10 bis 17.45 Uhr in der Verbraucherzentrale, Fleischstraße 77.

Anmeldung unter Tel. 0651 48802.

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

Pressestelle
Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.
Seppel-Glückert-Passage 10

55116 Mainz

Tel. (0 61 31) 28 48 - 85

presse@vz-rlp.de

www.verbraucherzentrale-rlp.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Energie

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, UMWELT,
ENERGIE UND MOBILITÄT

Über die Energieberatung

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale bietet das größte, unabhängige Beratungsangebot zum Thema Energie in Deutschland. Seit 1978 begleitet sie private Verbraucher:innen mit derzeit fast 1.000 Energieberater:innen und an mehr als 900 Standorten in eine energiebewusste Zukunft. Im Jahr 2023 wurden mehr als 280.000 Haushalte zu allen Energie-Themen unabhängig und neutral beraten, beispielsweise zu Energiesparen, Wärmedämmung, moderne Heiztechnik und erneuerbare Energien. Die durch diese Beratungen bewirkten Energieeffizienzmaßnahmen ermöglichen eine Einsparung, die dem Jahresenergieverbrauch aller Privathaushalte Frankfurts am Main entspricht.