

Herd, Backofen und Co

Den Energieverbrauch vergleichen

Denken Sie über die Anschaffung eines neuen Herdes oder Backofens nach? Wenn Sie einen Gasanschluss haben, dann ziehen Sie einen Gasherd in Ihre Überlegungen mit ein. Kochen und Backen mit Gas ist energieeffizienter als mit Strom. Die direkte Nutzung von Gas zum Kochen ist mit halb so hohen Umwandlungsverlusten verbunden.

Beim Kochen mit Strom entstehen zunächst Verluste bei der Stromerzeugung und dann noch einmal bei der Umwandlung von Strom in Wärme.

Dies bedeutet, dass bei einem Gasherd rund 58 Prozent der eingesetzten Primärenergie zum Kochen genutzt wird, beim Elektroherd dagegen nur 30 Prozent.

Die Klimabilanz von klassischen Gasherden und von Gasherden mit Glaskeramikkochfeldern ist daher am besten, gefolgt von Glaskeramikkochfeldern mit Induktion und strahlungsbeheizten Glaskeramikkochfeldern (Ceran®-Feld). Gusseiserne Kochplatten weisen dagegen die schlechteste Klimabilanz auf. Sie verbrauchen rund 10 bis 20 Prozent mehr Strom als Elektrokochfelder.

Elektrobacköfen mit Energieeffizienzklasse A+ oder höher kaufen

Derzeit existieren Energieeffizienzklassen nur für Gas- und E-Backöfen, nicht für Kochfelder. Für Elektrobacköfen sollten Sie die sparsamsten Geräte der Energieeffizienzklasse A oder A+ verwenden. Elektrobacköfen der Klasse A+ dürfen bei einem Volumen von 35 bis 64 Litern einen maximalen Energieverbrauch von 0,67 Kilowattstunden pro genormten Backvorgang haben.

Induktionsherde brauchen eigenes Geschirr

Bei Induktionsherden kann nicht mit jedem Geschirr gekocht werden. Das heißt, falls notwendig neue Töpfe und Pfannen einkaufen. Diese zusätzlichen Kosten sollten Sie bei einer Neuanschaffung eines Herdes bedenken.

Schonendes Dampfgaren

Dampfgarer dienen zur schonenden Zubereitung von Lebensmitteln, da vor allem Gemüse durch das sanfte Garen durch den Wasserdampf weniger Vitamine und Geschmack verlieren. Mit Dampfgarern zu kochen, ist schnell und energiesparend. Der Stromverbrauch von Klein- und Großgeräten liegt zwischen 320 und 601 kWh. Mit stapelbaren Dampfgarern können Sie zeitgleich unterschiedliche Lebensmittel garen.

Mit Einbaugerät oder kompakten, mikrowellenähnlichen Dampfbackofen können Sie garen und backen in einem Gerät. Diese Kombigeräte sind aber erheblich teurer.

Weichmacher in Tischdampfgarern vermeiden

Beim Kauf von einem Tischdampfgarer sollte Sie auf Weichmacher achten, die in den Kunststoffschalen vorhanden sein können. Bisphenol-A, oder kurz: BPA kommt in vielen Plastikteilen vor, hauptsächlich in solchen aus Polycarbonat (PC). PC kommt bei Dampfgarer vergleichsweise häufig zum Einsatz, da der Kunststoff sehr stabil, wasserfest und unempfindlich gegen Öle und Fette ist. Vor allem bei der Zubereitung von Babynahrung spielt BPA eine besondere Rolle, da hier auch eine kleine Dosis schnell gesundheitsschädlich ist.

Ob ein Behälter aus Polycarbonaten besteht, erkennen Sie leicht an der eingepprägten Kennzeichnung "PC" oder an der Kennzeichnung mit einem Dreieck und der Ziffer 7.

Induktionsherde sind energieeffizienter und bieten Vorteile in der Handhabung

Induktionskochfelder verbrauchen deutlich weniger Energie als andere Herdplatten - im Vergleich zu einem Herd mit Ceranfeld etwa 20 bis 30%. Eine Induktionsspule in der Herdplatte erzeugt ein elektromagnetisches Feld, welches sich auf magnetische Pfannen und Töpfe überträgt und so diese erhitzt. Die Platte selbst wird nicht erwärmt.

Die rasche und einfache Temperatursteuerung und somit die Schnelligkeit der Erwärmung ist ein Vorteil – so kochen 1,5 Liter Wasser schon nach etwa 5 Minuten. Wenn Sie einen Kochtopf von der Platte nehmen, ist die Stromzufuhr unterbrochen und die Platte nicht mehr in Betrieb.

Das Kochfeld können Sie leicht reinigen und abwischen. Es gibt kaum ein Überkochen und lästige Fett- und Soßenflecken, die sich am Kochfeld einbrennen können.

Anschaffungskosten für Induktionsherd kalkulieren

Nutzen Sie Ihren Küchenherd so lange wie möglich und wechseln Sie nicht vor einem Gebrechen auf ein neueres Modell, das spart Ressourcen. Kalkulieren Sie vor Anschaffung eines Induktionsherdes die Gesamtkosten, denn es fallen höhere Kosten für das Gerät und zusätzlich entstehen meist Kosten für die Neuausstattung mit geeigneten Kochtöpfen und Pfannen aus magnetisierbaren bzw. elektrisch leitfähigem Material wie z.B. Stahlemaille oder Eisen an. Auch ggf. anfallende Reparaturkosten für diese Technik können teurer sein.

Induktionstaugliches Kochgeschirr erkennen Sie am Symbol der Drahtwendel einer Spule

bzw. dem Schriftzug, diese Kennzeichnung finden Sie meist am Geschirrboden.

Über gesundheitliche Auswirkungen informieren

Induktionsherde erzeugen ein mittelfrequentes elektromagnetisches Feld und so ist auch der gesundheitliche Aspekt beachtenswert, obwohl es derzeit keine spezifischen Untersuchungen zur gesundheitlichen Auswirkung der Strahlenbelastung durch Induktionsherde gibt.

Das deutsche Bundesamt für Strahlenschutz empfiehlt jedoch die Exposition mit mittelfrequenten Magnetfeldern - wie sie bei Induktionsherden verwendet werden - möglichst gering zu halten und nur passgenaue Kochtöpfe auf der Platte zu platzieren und einen Mindestabstand von 5-10 cm zur Vorderkante des Herdes einzuhalten. Vor allem Personen mit Herzschrittmachern und Schwangere sollten sich vor der Anschaffung eines Induktionsherdes informieren.