

## **Mit einem besseren Budget ins neue Jahr**

Kühlschrank, Kochherd, Backofen und Geschirrspüler sind meist täglich oder zumindest regelmässig im Gebrauch. Und: Gerade während der Festtage laufen viele Geräte auf Hochtouren. Genau deshalb hat die Küche jede Menge Energie-Spar-Potenzial. Ein Blick auf unsere Tipps lohnt sich, zumal die Strompreise 2023 an manchen Orten steigen.

### **Effizient kochen**

Bereits die richtige Auswahl des Topfs kann Stromkosten sparen. Wählen Sie immer den kleinstmöglichen Topf und achten Sie darauf, dass dieser mit einem Deckel auf der passenden Herdplatte steht. Ist die Herdplatte zu gross, verbraucht dies unnötig Energie. Ist sie zu klein, dauert es länger, das Wasser zu erhitzen. Der Topf sollte einen ebenen Boden haben, um bei der Wärmeübertragung Energieverluste zu vermeiden. Füllen Sie beim Aufkochen nur so viel Wasser ein, wie nötig. So dauert das Erhitzen weniger lange und Sie sparen zusätzlich Wasser.

### **Bewusst backen**

Wussten Sie, dass Sie den Backofen für viele Gerichte gar nicht vorheizen müssen? Oder dass Heissluft sparsamer ist als Ober- und Unterhitze? Bei der Umluftfunktion wird die Wärme im Backofen nämlich gleichmässiger verteilt. Dadurch können Sie die Temperaturen ca. 20 Grad tiefer einstellen als im Rezept angegeben. Zudem kann mit Umluft auf mehreren Ebenen gleichzeitig gebacken werden. Wenn Sie die Backofentüre möglichst wenig öffnen und den Ofen bereits 5 bis 10 Minuten vor Ende der Backzeit ausschalten, können Sie die Restwärme nutzen und zusätzlich Strom sparen.

### **Vom Heissen zum Kalten**

Grundsätzlich sind neue Kühlschränke sehr energieeffizient. Strom lässt sich aber auch sparen, wenn man konsequent keine warmen Speisen in den Kühlschrank stellt. Gefrorene Speisen sind zum Abtauen jedoch höchst willkommen. Der Kühlschrank absorbiert die Kälte und verbraucht deshalb weniger Energie.