

## **Strom sparen beim Backen**

Der Backofen ist vor allem in den Wintermonaten kaum aus der Küche wegzudenken. Gleichzeitig verbraucht er viel Energie. Backen ist eine der energieintensivsten Tätigkeiten im Haushalt. Deshalb lautet ein wichtiger Tipp: Kochen statt Backen. Ein Beispiel: Bis Kartoffeln gar sind, braucht es im Ofen bis zehn mal mehr Energie als in der Pfanne. Wie aber kann man beim Backen den Stromverbrauch reduzieren?

### **5 einfache Tipps zum Strom sparen beim Backen**

#### **Mit Umluft backen**

Am wirksamsten lässt sich der Stromverbrauch reduzieren, indem man mit Umluft backt. Wer die Umlufffunktion nutzt, kann die Temperatur bis 30 Grad tiefer einstellen als beim Backen mit Ober- und Unterhitze – ohne dass sich die Backzeit verlängert.

#### **Restwärme nutzen**

Bei Gerichten mit längeren Backzeiten, zum Beispiel Kuchen, Braten, Gratin oder Brot, kann man den Backofen getrost fünf bis zehn Minuten vor Backende ausschalten. Die Gerichte werden trotzdem durchgebacken, knusprig und gar. Dabei ist allerdings wichtig, sich nicht blind auf die Backzeit im Rezept zu verlassen. Wer direkt im Anschluss noch ein Blech Guetzi nachschiebt, nutzt die Restwärme optimal.

#### **Türe zu!**

Öffnen Sie die Backofentüre möglichst selten, denn rund 20 Prozent Energie gehen dadurch verloren. Es entweicht Wärme, die durch Nachheizen wieder erzeugt werden muss. Wer das Backgut eingehender überprüfen will, dem sei empfohlen das Backgut kurz herauszunehmen und die Ofentüre sofort wieder zu schliessen.

#### **Aufs Vorheizen verzichten**

Aufs Vorheizen zu verzichten ist eine weitere Möglichkeit, die Energieeffizienz zu steigern. Das Potenzial zum Strom sparen ist zwar gering. Wer allerdings den Ofen zu lange als nötig im Voraus einschaltet, verschwendet viel Energie. Daher: Wenn vorheizen, dann unmittelbar vor dem Backen.

#### **Richtige Backformen und Bleche verwenden**

Der Stromverbrauch lässt sich reduzieren, indem schwarz lackierte oder emaillierte Backformen und Bleche verwendet werden. Diese nehmen die Hitze besonders gut auf. Bleche und Gitter, die beim Backen nicht benötigt werden, gehören nicht in den Ofen. Denn auch sie werden erhitzt, was unnötig Energie verbraucht.

#### **Effizientere Backöfen in Sicht**

Wer heute einen Backofen kauft, kann wenig falsch machen. Denn alle Geräte erfüllen die Kriterien der Energieeffizienzklasse A. Seit Januar 2015 besteht die neue Energieetikette, dann gibt es Klassen bis A+++ . Das schafft für die Hersteller Anreize, effizientere Geräte herzustellen. Vermutlich kommen die ersten Backöfen mit den neuen Klassen im März in den Handel.

Wir wünschen viel Freude beim energieeffizienten Backen.

*Abteilung Bau und Umwelt*