



Eigener Herd ist nicht nur Kupfer wert, sondern in seiner Gasvariante auch noch besonders sparsam.

Bild: Metz

# Gas feuert am besten

## Tübingen macht prima Klima (13): Kochfeld und Backofen richtig kaufen und nutzen

**An dieser Stelle gibt die Stadtverwaltung Tübingen als Teil der Kampagne „Tübingen macht blau“ einmal pro Woche Tipps, was und wie jeder einzelne zum Klimaschutz beitragen kann.**

**Tübingen.** Rund zwölf Prozent des Stromverbrauchs der privaten Haushalte entfallen auf das Backen und Kochen. Die Höhe des persönlichen Energieverbrauchs für die warmen Speisen hängt insbesondere von der Nutzungsdauer, den Kochgewohnheiten, dem Herdtyp und dem eingesetzten Energieträger ab. Da es für Herde mit Ausnahme von elektrischen Backöfen jedoch keine Energieeffizienzklassen A bis G gibt, kann der Kunde nur schlecht vergleichen.

Deshalb geben wir Ihnen Tipps, wie Sie einen energieeffizienten Herd auswählen können. Grundsätzlich gilt: Wärme mit Gas zu erzeugen, ist klimafreundlicher als Wärme mit Strom zu erzeugen, denn durch die direkte Nutzung von Gas sind im Vergleich zum Strom die Umwandlungsverluste nur etwa halb so hoch. Beim

Kochen mit Strom entstehen zunächst Verluste bei der Stromerzeugung und dann noch einmal bei der Umwandlung von Strom in Wärme. Dadurch werden bei einem Elektroherd nur rund 30 Prozent der eingesetzten Primärenergie zum Kochen genutzt, beim Gasherd dagegen circa 58 Prozent.

---

Kochen ohne Deckel ist . . .

---

Soll es ein elektrischer Backofen sein, empfehlen wir, ausschließlich die sparsamsten Geräte innerhalb der Energieeffizienzklasse A. Und für das Kochfeld gilt: Die Klimabilanz klassischer Gasbrenner und von Gasbrennern auf Glaskeramik ist am besten, gefolgt von Glaskeramik-Kochfeldern mit Induktion und Kochfeldern mit Gasbrennern unter Glaskeramik. Dann kommen die Elektro-Kochfelder aus Glaskeramik. Die schlechteste Bilanz weisen gusseiserne Kochplatten auf. Sie verbrauchen rund zehn bis 20 Prozent mehr Strom als andere Elektro-Kochfelder. Aus

Kostensicht schneiden Gasbrenner immer am besten ab, denn Gas ist günstiger als Strom.

Wenn Sie nun eine energiesparende Ausstattung haben, hängt viel von der richtigen Nutzung ab. Der Herd ist ein Haushaltsgerät, bei dem Sie den Stromverbrauch zu einem großen Teil selbst beeinflussen können. Dafür müssen nur einige Grundregeln beachtet werden. Kochen ohne Deckel ist wie Heizen bei offenem Fenster. Ohne den passenden Deckel benötigt man etwa dreimal so viel Energie.

Topfe und Pfannen immer passend zum Durchmesser der Kochstellen wählen. Dabei nach Möglichkeit geringe Topfbodendurchmesser wählen. Bei Gemüse und Kartoffeln genügt es, wenn der Topfboden mit Wasser bedeckt ist, so dass im heißen Dampf gegart wird. So bleiben auch die Vitamine erhalten. Bei Garzeiten über 20 Minuten lohnt der Schnellkochtopf, er spart bis zu 30 Prozent Energie. Und tiefgekühlte Lebensmittel sollte man besser im Kühlschrank als auf dem Herd auftauen.

Auch beim Backen kann einiges eingespart werden, denn auf ein

Vorheizen des Backofens kann meist verzichtet werden. Ausnahmen sind sehr empfindlichen Teigsorten wie Blätterteig. Und die Umluftfunktion spart nicht nur Zeit, sondern auch Energie, weil meist eine um 20 Grad niedrigere Temperatur genügt.

---

. . . wie Heizen bei offenem Fenster

---

Auch wenn die Neugierde lockt: Die Ofentür während des Backvorgangs nicht ständig öffnen, denn so entweicht unnötig Wärme. Und je nach vorangegangener Backzeit können bis zu 15 Minuten Nachwärme genutzt werden, wenn der Backofen schon vor Ende der Garzeit ausgeschaltet wird. Gebäck oder Braten gelingen auch so.

Als Inhalt für Ofen, Topf und Pfanne empfehlen wir viel Gemüse und weniger Fleisch, beides in jedem Fall aber aus der regionalen Biolandwirtschaft. Für Ihre Gesundheit und für unser Klima!

**online**

Die Klimatipps sind auch bei [www.tagblatt.de](http://www.tagblatt.de) und bei [www.tuebingen-macht-blau.de](http://www.tuebingen-macht-blau.de) nachzulesen.