

Omas Kochkiste

Glaubt man der Geräteindustrie, können heutige Kochherde praktisch alles. Ob Grill, Sous Vide, Dampfgarer oder Mikrowelle – dem modernen Multifunktionsherd ist kaum ein Garverfahren fremd. Und natürlich lässt sich alles mit allem kombinieren. Trotzdem benötigt ein intensiv geführter Haushalt Spezialgeräte. Schmort nämlich im Allesskönnerbackofen gerade der Braten, fällt die Röhre für andere Zwecke aus. Richtig eingesetzt, sparen Spezialgeräte Energie.

VON HARTMUT NETZ

1. Schnellkochtopf. Mengen ab zwei Kilogramm aufwärts und Gerichte mit langer Garzeit lassen sich im Schnellkochtopf – auch bekannt als Dampfdrucktopf – energiesparender zubereiten als im konventionellen Topf. Da im Schnellkochtopf bei höheren Temperaturen gegart wird als üblich, verkürzt sich die Zubereitungszeit. Zusätzlich zum Kochgut füllt man eine Mindestmenge Wasser in den Schnellkochtopf und verschließt ihn luftdicht mit einem Deckel mit Bajonettverschluss und Gummidichtung. Beim Erhitzen verdampft ein Teil des Wassers, der Druck im Topf steigt auf 1,8 bar, die Siedetemperatur auf etwa 116 Grad. Da keine Energie durch entweichenden Dampf verloren geht, sparen Schnellkochtopfe im Vergleich zu konventionellen Töpfen ein Drittel Strom und die Hälfte der Kochzeit.

2. Omas Kochkiste. Ein wärmege-dämmter Behälter mit passendem Kochtopf ist effizient. Im Topf wird kurz angekocht. Dann stellt man ihn in die Kochkiste und lässt die Speise ohne weitere Energiezufuhr gar ziehen. Eine Weiterentwicklung ist der Kochsack: Er besteht aus zwei Stoffzylindern, deren Zwischenraum mit Dämmmaterial gefüllt ist. Da der Kochsack als flexible Hülle konzipiert ist, passt er sich der jeweiligen Topfgröße an. Eine moderne Variante stellt der Thermotopf dar, der nach dem Topf-im-Topf-Prinzip funktioniert.

3. Wasserkocher. Wasser lässt sich im Wasserkocher wesentlich energieeffizienter erhitzen als in der Mikrowelle

oder im Topf auf dem Elektroherd. Entgegen einer weitverbreiteten Annahme spart man jedoch keinen Strom, wenn man Nudelwasser im Wasserkocher erhitzt, in einen Topf umfüllt und darin die Pasta auf dem Herd gart. Das liege daran, dass neben dem Wasser auch Wasserkocher, Kochfeld und Topf erhitzt werden müssten, schreiben die Autoren einer Schweizer

Studie, in der die Energieeffizienz verschiedener

Kochmethoden verglichen wurde. Auch Zeit konnte kaum gespart werden: Mit Wasserkocher war die Pasta nach 23 min, ohne in 25 min al dente.

4. Eierkocher. Immer wieder hört man, die Zubereitung von Eiern im Eierkocher sei einfacher und energiesparender als im Kochtopf auf dem Elektroherd.

Das gilt jedoch nur, wenn man die Eier im Topf mit Wasser bedeckt. In diesem Fall koste das Garen etwa dreimal mehr Strom als im Eierkocher, schreiben die Experten der Elektrizitätswerke Schönau. Fülle man hingegen nur einen Fingerbreit Wasser in den Topf, verbrauche man in etwa gleichviel Strom, spare sich jedoch die Graue Energie, die für die Herstellung des Eierkochers benötigt wird.

5. Reiskocher. Stromsparender als im Kochtopf lässt sich Reis im Reiskocher zubereiten. Reis abmessen, entsprechende Wassermenge dazu, salzen und einschalten. Nach 20 Minuten ist der Reis fertig. Fragt sich nur, ob die Anschaffung eines Reiskochers für einen mitteleuropäischen Haushalt lohnt, in dem höchstens ein bis zweimal die Woche Reis gekocht wird.

6. Backraumteiler. Der Rauminhalt des Ofens lässt sich mit einem Backraumteiler um ein Drittel reduzieren. Das Gerät, das über einen eigenen Heizkörper verfügt, wird in den Ofen eingeschoben. Der verbleibende Raum reicht für die meisten Zubereitungen aus. Ein Backraumteiler, der zum jeweiligen Ofen passen muss, spart zwischen 20 und 30 Prozent Energie.

7. Pizzastein. Echte Steinofenpizza lässt sich auch daheim zubereiten. Man braucht einen Schamotte- oder Pizzastein, den man auf dem Rost in den Ofen schiebt und auf höchster Stufe aufheizt. Auf dem Stein ist die Pizza in wenigen Minuten gar. Auch zum Brotbacken ist der Stein ideal, allerdings sollte man weniger vorheizen: Für Weizenteig reichen 200 bis 220 Grad; Roggenteig wird bei 250 Grad angebacken.

8. Toaster. Zum Rösten von Brot und Aufbacken von Brötchen ist ein Toaster das Gerät der Wahl. Denn der Backofen zieht dafür fast die dreifache Energiemenge. Ein guter Toaster röstet das Brot gleichmäßig von beiden Seiten. Der Bräunungsgrad lässt sich von Hand einstellen, und nach dem Rösten springen die Scheiben automatisch aus dem Gerät. Toaster sollten einen Brötchenaufsatz und hitzeisolierte Außenwände haben. Die Kleingeräte sind zwar jeweils nur wenige Minuten in Betrieb, doch bei intensiver Nutzung, das errechnete das Öko-Institut, läppert sich der Jahresverbrauch auf bis zu 50 kWh. Effiziente Geräte schlucken nur halb so viel Strom wie ineffiziente.

9. Pürierstab. Stab nach unten drücken, Messer rotieren lassen, mehrmals auf und ab und fertig ist das Aioli. Keine Frage, ein Pürierstab kann praktisch sein. Mixen und Pürieren sind seine Stärken. Mit dem Mörser lässt sich Aioli allerdings stromlos zubereiten. Für ein Pesto sollte man die Kräuter sogar unbedingt im Mörser zerreiben, denn mit dem Pürierstab zerkleinert werden sie faserig. Abgesehen davon: Die bei einem Pesto erwünschte leichte Körnigkeit kriegt man mit dem Pürierstab sowieso nicht hin. Auch für andere Zubereitungen ist der Stab entbehrlich: Essig und Öl sind mit dem Schneebesen schneller zu einer Vinaigrette verquirlt. Um eine Bratensauce glatt zu bekommen, presst man einfach das weich gekochte Gemüse samt Bratenfond durch ein Spitzsieb und fängt den austretenden Sud auf. Einkochen, würzen, fertig.

- ▶ Eine Bauanleitung für Kochkisten finden Sie unter www.strom-sparen.com.de/stromspartipps/bauanleitung-kochkiste
- ▶ Die Studie *Energieeffizienz von Kochmethoden* als PDF unter www.ecotopten.de/download/Energieeffizienz_Kochmethoden_TopTenCH_2012.pdf
- ▶ www.ecotopten.de/download/Einkaufshilfen/Kueche/Toaster-Einkaufshilfe.pdf
- ▶ Stiftung Warentest hat 20 Toaster getestet: www.test.de/Toaster-Vier-sind-mangelhaft-1448085-0/
- ▶ Ein Test mit 22 Stabmixern: www.test.de/Stabmixer-Allzu-billig-bringt-es-nicht-4260470-0/



Foto: Ingrid Nickel/pixelio.de