



Energieverbrauch in der Küche

Die **Küche** ist der Raum mit dem **höchsten Stromverbrauch**.

Laut Bundesverband der Energie- und Wasserwirtschaft BDEW „verbraten“ Haushalte durchschnittlich **28 % ihres Stroms in der Küche**: 9 % beim Kochen, 11 % beim Kühlen und Gefrieren und 8 % beim Spülen.¹

Bei der großen Anzahl Elektrogeräte in einer Küche gibt es auch **viele Möglichkeiten, Energie einzusparen**:

Im **Kühlschrank** beträgt die **optimale Temperatur plus 7 °C**, im **Gefrierschrank** oder -fach **minus 18 °C**. Kälter muss es nicht sein! Die eingestellten Temperaturen sollten Sie mit einem Thermometer überprüfen. **Jedes Grad kälter erhöht** ihren Stromverbrauch unnötig **um 6 %**. Auch **regelmäßiges Abtauen** lohnt sich und **spart bis zu 40 %** des Stroms ein.²

Beim **Backofen** gilt: Liegt die **Backzeit über 40 Minuten**, können Sie den Ofen **schon 10 Minuten vor Backzeitende ausschalten**. Im Vergleich zu Ober- und Unterhitze schafft **Umluft** die gleichen Ergebnisse mit 20 bis 30 °C niedrigeren Temperaturen und **spart rund 20 % Energie – bei gleicher Backzeit**.

Auf dem **Herd** können Sie **mit Schnellkochtöpfen** besonders viel sparen: Diese benötigen **bis zu 50 % weniger Strom**.³



¹ www.polarstern-energie.de/magazin/artikel/wirklich-strom-sparen-beim-kochen/

² www.bund-naturschutz.de/oekologisch-leben/energie-sparen/energie-sparen-in-der-kueche

³ www.heizsparer.de/spartipps/strom-sparen/strom-sparen-kueche