

Drei Sterne für den Klimaschutz

Wie Sie mit besserem Gerät und verfeinerten Kochkünsten die CO₂-Bilanz Ihrer Küche schlank halten.

Elektroherd und Backofen verbrauchen im deutschen Durchschnittshaushalt mehr Strom als Kühl- und Gefriergeräte. Jede Kilowattstunde des üblichen Strom-Mixes aber belastet die Atmosphäre so stark mit CO₂ wie vier Kilometer Autofahren. Vermeiden Sie daher unnütz bullernde Bratröhren oder Kochfelder. Schalten Sie einfach früher ab, die Restwärme genügt meist für die letzten Minuten. Auch das Vorheizen der Röhre ist fast immer verzichtbar. Im Kampf gegen die Vergesslichkeit helfen Zeitschaltuhren – sie sind in neueren Geräten integriert.

Sprudelnde Wassermassen sind außer bei Nudeln und manchen Gemüsesorten buchstäblich überflüssig. Nehmen Sie den kleinstmöglichen Topf, wenig Wasser sowie den passenden Deckel und wählen Sie die Heizstufe, bei der es gerade noch siedet. Das meiste Gemüse und Kartoffeln lassen sich auch in einer Deckelpfanne mit einem Schuss Öl und etwas Wasser schnell und energiesparend dünsten und anbraten. Gemüse mit

langer Garzeit wird im Dampftopf unter Druck und bei höherer Temperatur viel schneller fertig. Möchten Sie verschiedene Zutaten gleichzeitig garen, so müssen Sie nicht gleich alle Platten anwerfen – effizienter ist ein hoher Topf mit mehreren Einsätzen.

Plan und passgenau

Wie der Deckel auf den Topf sollte auch der Topf aufs Kochfeld passen. Dabei entscheidet allein die Auflagefläche – mag er noch so bauchig sein. Entrümpeln Sie alles, was mehr als einen halben Zentimeter vom Plattenmaß abweicht.

Definitiv zum Alteisen gehört Kochgeschirr mit verzogenem Boden: Es liegt nicht plan auf und erfordert aufgrund des isolierenden Luftpolsters wesentlich mehr Hitze.

Bevor Sie Ihres Herdes wegen alte Töpfe entsorgen, sollten Sie überlegen, ob nicht ein neuer, effizienterer Herd fällig wäre. Eine deutlich bessere CO₂-Bilanz als der E-Herd hat der klassische Gasherd – vor allem weil der herkömmliche Strommix mit einem hohen Anteil fossiler Brennstoffe und schlechtem Wirkungsgrad erzeugt wird. Für die Umrüstung brauchen Sie nicht einmal einen Gasanschluss, sondern nur etwas Platz für eine Flüssiggasflasche.

Wer kein Gas hat – und keine Bedenken wegen magnetischer Wechselfelder –, für den kann ein Induktionsherd die Alternative sein. Er benötigt rund ein Viertel weniger Strom als ein üblicher E-Herd. Und er erzeugt die Hitze nur, wenn und wo sie gebraucht wird: im Boden des Kochgeschirrs. Betrieben mit Ökostrom bietet der Induktionsherd eine komfortable und nahezu CO₂-neutrale Lösung.

Zehn Tipps für CO₂-armes Kochen

- Erhitzen Sie Wasser nur im Wasserkocher, und nicht mehr als nötig.
- Nutzen Sie für kleine Mengen auch kleine Geräte – wie Toaster oder Eierkocher.
- Achten Sie beim Kauf von Elektrogeräten immer auf Stromverbrauch und Energieeffizienz.
- Stellen Sie Töpfe und Pfannen mittig aufs Kochfeld.
- Tauen Sie Gefrierfach oder -truhe regelmäßig ab.
- Tauen Sie Tiefkühlkost im Kühlschrank auf.
- Deponieren Sie Speisen nicht im Kühlschrank, solange sie noch warm sind.
- Haben Sie eine Mikrowelle, wärmen Sie kleine Mengen hierin auf; von einem Neukauf rät der BUND ab.
- In ein Handtuch gewickelt bleiben Töpfe mit fertigen Speisen lange warm.
- Hinterfragen Sie eigene Vorlieben: So benötigen Speisen aus dem Rohr meist deutlich mehr Strom.

Rat holen, nachlesen

- Portal zum Klimaschutz mit CO₂-Rechner und Presse-dienst: www.klimaktiv.de
- Balz u.a., BUNDjugend (Hrsg.): Das KlimaKochbuch. Klimafreundlich einkaufen, kochen und genießen, 2009. 12,95 Euro, Bezug: bundladen@bund.net
- Allgemeines zur Umrüstung auf Gas: www.dvgw.de
- Mehr über magnetische Wechselfelder durch Induktionsherde erfahren Sie unter www.bag.admin.ch (Stichwort: Induktionskochherd)

Tino Schlagintweit



Cool durch den Sommer

Kaum steigt das Thermometer über 30 Grad, locken Discounter, Bau- und Elektromärkte mit Raumkühlgeräten zum Schnäppchenpreis. Der BUND rät, cool zu bleiben.

Durch den Klimawandel werden Wetterextreme wie Hitzewellen sehr wahrscheinlich häufiger. Sie drücken auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit und sogar aufs Sozialprodukt. Neben dem wichtigen Tipp, ausreichend zu trinken, ist guter Rat für die Raumkühlung teuer.

Günstige Klimageräte sind nur scheinbar eine einfache Lösung. Was vielen Verbrauchern nicht bewusst ist: In einem heißen Sommer kann ein solches Gerät so viel Strom verbrauchen wie ein Kühlschranks im ganzen Jahr. Die Kühlleistung ist dabei meist mehr als dürftig. Dennoch könnte sich bis 2030 der Bestand an mobilen Klimageräten in deutschen Haushalten verdoppeln. Der CO₂-Ausstoß stiege – völlig überflüssigerweise – dadurch um rund 100 Mio. Kilogramm im Jahr.

Vorsorgen

Bevor Sie sich für eine technische Lösung erwärmen, helfen oft einfache Mittel:

- Nachts querlüften und tagsüber die Fenster möglichst geschlossen halten.
- Räume mit Rollläden, Markisen oder Vorhängen verdunkeln. Das kann pro Fenster einem Drittel der Wirkung eines Klimagerätes entsprechen.
- Wärmequellen in der Wohnung aufspüren! Dazu gehören vor allem stille Stromfresser wie PCs, Drucker oder Kaffeemaschinen.

Beraten lassen

Gegen Hitze sind auch eine gute Gebäudedämmung und eine moderne Verglasung sinnvoll. Sie halten die Wärme im Winter drinnen und im Sommer draußen. Bei Flachdachbauten kann eine Begrünung von Dach und Fassade sinnvoll sein. Erst wenn es wirklich nicht anders geht, sollten Sie die Planung einer Kühlanlage erwägen. Vor allen Baumaßnahmen sollten Sie sich unbedingt fachlich beraten lassen. Die Energieberatung vor Ort wird inzwischen sogar staatlich gefördert.

Finger weg von Stromfressern

Verbrauchertests zeigen: Die meisten billigen Klimageräte sind wirkungslose Stromfresser. Einteilige Kompaktgeräte, die auch von Laien schnell installiert werden können und so zu unbedachten Impulskäufen verleiten, sind besonders ineffizient und laut. Sie transportieren warme Luft mit einem Schlauch durch das gekippt stehende Fenster. So entsteht ein Unterdruck, und warme Außenluft strömt zurück in den Raum.

Zweiteilige Split-Geräte kühlen ein wenig sparsamer und leiser. Sie verlangen jedoch – seit 2008 sogar gesetz-



Vorsicht, teures Schnäppchen: Nach der ersten Stromrechnung werden Sie den Kauf dieses – zudem wenig wirksamen – Modells sicher bereuen.

lich vorgeschrieben – eine fachmännische Montage. Durch unsachgemäße Installation und fehlende Wartung entweichen Kältemittel, die mehrere tausendmal klimaschädlicher sind als CO₂ – allein in Deutschland pro Jahr über 2000 Tonnen.

Werbung ignorieren

Wie effizient ein Gerät ist, lässt sich beim Kauf kaum beurteilen. Wer ahnt schon, dass ein Splitgerät mit Effizienzklasse D sparsamer ist als ein »A«-gelabeltes Kompaktgerät? Umso schlimmer, dass der Handel die Geräte nicht nur massiv bewirbt, sondern zudem oft nicht ordnungsgemäß kennzeichnet. BUND und Deutsche Umwelthilfe sind in diesem Sommer gemeinsam unterwegs, um schwarze Schafe aufzudecken.

Neben der korrekten Kennzeichnung fordert der BUND vom Handel, Klimageräte nicht länger zu bewerben. Werden Einzelmodelle dennoch angeboten, muss deutlich auf die hohen Stromkosten hingewiesen werden. Überdies setzt sich der BUND für ein EU-weites Verbot von Kompaktgeräten und strenge Verbrauchsstandards für andere Raumklimageräte ein.

Christian Noll

... betreut beim BUND die gemeinsame Kampagne der Umweltsverbände »energieeffizienz – jetzt!«, gefördert von der Deutschen Bundesstiftung Umwelt; www.bund.net/stromsparen

energieeffizienz – jetzt!
für Haushalte und Unternehmen