

Klimaschutz und Kochen

Energiesparen beim Kochen



Vergleich der Energiequellen beim Kochen

Gasherde verwenden die Energie aus diesem fossilen Brennstoff zu einem hohen Prozentsatz als Wärme, die dann direkt auf den Topf übertragen wird, sind daher sehr umweltfreundlich.

Nachteil: offenes Feuer.

E-Herde verwenden Strom, der mit hohem Energieaufwand hergestellt wurde, um dann wieder (sehr stromaufwändig) in Wärme verwandelt zu werden. Die Energieeffizienz ist eher kritisch.

Mikrowelle, bei Portionen bis 500g eher energiesparend. Viele Zubereitungsarten sind nicht möglich (anbraten, etc.). Die Verwendung eines Mikrowellenofens verleitet dazu, mehr Fertignahrung zuzubereiten, die in Herstellung, Transport und Lagerung meist sehr energieaufwändig ist.

Energiesparen beim Kochen

Es empfiehlt sich, Töpfe zu verwenden, die nicht kleiner als die Kochplatte sind, da dann die in der Platte produzierte Wärme nicht zu den Seiten entweicht.

Kartoffeln oder Reis sollten mit kochendem Wasser aus dem Wasserkocher aufgesetzt werden, denn der Wasserkocher ist effizienter als ein Kochtopf.

Mit aufgesetztem Deckel zu kochen ist energieeffizienter, weil weniger Wärme nach oben entweicht und weniger „nachgeheizt“ werden muss.

Die Wärmezufuhr sollte rechtzeitig reduziert werden. Wenn man etwas längere Garzeiten einplant kann man gut die Restwärme der Kochplatte nutzen.

Kochkistenprinzip: evtl. Topflappen auf den Deckel legen, wenn der Herd abgeschaltet ist (nicht bei offenem Feuer). Neben dem geringeren Energieverbrauch hat die Nutzung der Restwärme auch noch einen Vorteil: Kartoffeln sind auch besser „auf den Punkt“ gekocht, wenn sie nur zart (80-100°C) und stattdessen etwas länger gegart werden.

Energiesparen beim Einkaufen

Bio, regional, saisonal - am besten sollten alle drei Kriterien erfüllt sein.

Regional: Die großen Supermarktketten haben mittlerweile alle eigene „Regional“-marken. Wie die Region definiert ist, sollte aber im Einzelfall recherchiert werden. Wochenmarkt: Wer auf dem Wochenmarkt auf „eigene Ernte“ achtet, kann diesbezüglich sicher sein. Allerdings gilt es die Jahreszeiten im Blick zu behalten, die Energiebilanz heimischen Obstes wird im Frühjahr bei der Lagerung in Kühlhäusern rapide schlechter.

Saisonal: Früchte und Gemüse der Saison zu essen unterteilt das Jahr in einen Reigen intensiver Genüsse. Wer bis Anfang Juni warten kann, um sich eine norddeutsche Erdbeere auf der Zunge zergehen zu lassen, statt schon im März transportgestählte spanische zu konsumieren, den erwarten intensive Geschmackserlebnisse. Aber auch die erste Kürbissuppe im Herbst, den ersten heimischen Spargel im April oder saftige Johannisbeeren im Juli kann man mehr genießen, wenn man sich darauf freuen kann. Auf die Frage, was bleibt denn dann für den Winter, kann man wieder auf solche Gemüse zurückgreifen, die sich lange ohne intensive Kühlung lagern lassen. Rote Beete, Wurzeln, Kürbis, Zwiebeln, Kohl etc.

Noch mehr Energie als durch die Auswahl regionaler, saisonaler und bio-Lebensmittel kann ich allerdings auf dem Weg zum Einkaufen sparen, wenn ich mit dem Fahrrad fahre, zu Fuß gehe, oder mich zum Einkaufen mit anderen verabrede und vielleicht auf eine Autofahrt verzichte.

Verpackung

Nicht nur mein eigentlicher Einkauf trägt zur CO₂-Bilanz bei, sondern auch deren Verpackung. Viele frische Früchte oder Gemüse aus dem Supermarkt sind mehrfach verpackt. Auch hier kann ich Energie sparen, wenn ich darauf achte, meinen Einkauf so arm an Verpackungsmitteln zu machen wie möglich. Dabei ist die Einkaufstasche oder der Korb mittlerweile schon fast selbstverständlich aber auch der Plastiksack zum Abwiegen kann, wenn er schon nicht gänzlich vermeidbar ist, mehrere verschiedene Gemüsesorten enthalten.

Gut planen, Resteverwertung im Auge haben

Bevor man zu vermeintlich billigeren Großpackungen greift, sollte immer die Planung des Essens stehen, damit nicht aus Überdruß die Hälfte im Kompost landet und damit das Konsumierte de facto teurer war als eine Einzelpackung.

Nachgewiesenermaßen landen deutlich zu viele Lebensmittel auf dem Müll. Wenn ich also schon weiß, dass Porree nicht das Lieblingsgemüse meiner Familie ist, sollte ich auf das billige Kilo verzichten.

Energiesparen beim Lagern von Lebensmitteln

Alles was zum Lagern Energie braucht (Kühltruhe mit Kühlkette, Kühlschrank) sollte wohlüberlegt sein. Vielleicht kann die fertige Rote Grütze auch kochend heiß in saubere Twist-off-Gläser gefüllt werden (wie Marmelade) und ist dort mehrere Wochen ohne Energiezufuhr haltbar.

Getränke

Mehrweg statt Einweg! Neben der besseren Rohstoffbilanz unterstützt man in der Regel auch regionale kleine und mittelständische Unternehmen wie Brauereien, Saftkellereien und Mineralbrunnen.

Trinkwasser: statt Mineralwasser in Flaschen abfüllen und über verschiedene Transportwege zu uns bringen zu lassen, sollte man lieber Leitungswasser trinken, dessen Qualität ist gut überprüft ist. Man

vermeidet außerdem das Schleppen schwerer Kisten und kann die Lagerkapazitäten anderweitig nutzen.

Quellen:

Dolceta online consumer education (Österreich)

<http://www.dolceta.eu/osterreich/Mod5/-Kochmethoden-.html>

Der nachhaltige Warenkorb (Rat für Nachhaltige Entwicklung 03/2011) kostenlos zu beziehen unter:

www.nachhaltigkeitsrat.de