



Umwelttipp

Kalt starten und heiss geniessen

Apfelkuchen, Zopf, Pizza, Schmorbraten oder Gemüsegratin, das alles geht nicht ohne unseren heiss geliebten Küchenhelfer: den Backofen. Wer ein eher älteres Gerät besitzt, aber die Umwelt im Blick hat, kann auch beim Backen und Garen aktiv Energie sparen.

Der Backofen ist hierzulande geradezu ein Dauerbrenner. Die 4 Millionen Öfen in Schweizer Haushalten, Restaurants und Kantinen verbrauchen jährlich insgesamt 430 Millionen Kilowattstunden Strom. Damit liessen sich theoretisch 430 Millionen Kuchen backen. Landauf, landab werden in unseren Haushalten 7 Prozent des Stroms für das Backen und Kochen verwendet. Wie viel Strom ein individueller Backofen verbraucht, hängt unmittelbar von seinem Alter und seiner Energieklasse ab. Neue Geräte arbeiten effizienter und präziser als solche, die bereits etwas in die Jahre gekommen sind. Das Vorheizen war ursprünglich dazu da, um beim Hochfahren des Ofens grosse Zeitunterschiede auszugleichen und Rezepte einfacher zu gestalten. Alle Gerichte starten so garantiert bei den gleichen Temperaturen.

Wer jedoch nicht gerade ein Soufflé oder ein kompliziertes neues Gericht nach Rezept plant, kann inzwischen gut auf das Vorheizen verzichten – und damit Energie sparen. Denn Pizza, Kuchen oder Braten gelingen nicht schlechter, wenn sie im kalten Ofen starten. Die Back- und Garzeit gestaltet sich einfach etwas individueller. Aber Hobbyköchinnen und -köche wissen eh: Wenns gelingen soll, muss man regelmässig überprüfen, ob im Ofen alles richtig läuft.

Übrigens: Auch am Ende der Backzeit können Sie Energie sparen. Dauert die Backzeit nämlich insgesamt länger als 40 Minuten, können Sie den Backofen 5 bis 10 Minuten früher ausstellen und die Restwärme zum Fertiggaren nutzen. Bei Automatikprogrammen ist das sogar schon miteinberechnet.

Weiterführende Links:

[topten.ch: Ratgeber Backöfen](https://topten.ch/Ratgeber/Backoefen)

Zürich, 01. September 2021