Medieninformation

**Wie kocht Österreich energieeffizienter?**

**96,8 Prozent der Österreicher:innen kochen mindestens einmal pro Woche, 37,6 Prozent tun dies sogar täglich. Das ist das Ergebnis einer von marketagent im Auftrag von elektrabregenz durchgeführten repräsentativen Umfrage.[[1]](#footnote-1) Den wenigsten ist dabei bewusst, dass rund dreizehn Prozent des Stromverbrauchs im Haushalt auf das Konto von Herd und Backrohr gehen.[[2]](#footnote-2) Jedoch ist es ganz einfach, auch hier Strom und Kosten einzusparen — ohne dabei auf den Genuss verzichten zu müssen.**

Wien, 15. November 2022. Herde mit Induktionskochfeldern[[3]](#footnote-3) sind wesentlich energieeffizienter als Elektroherde. Aber auch beim Kochen im Alltag (ohne Induktion) kann jede Menge Strom gespart werden. Die Österreicherinnen und Österreicher setzen bereits einige Maßnahmen um, um energieeffizienter zu kochen. elektrabregenz hat dies in der von marketagent durchgeführten Umfrage erhoben. Das sind die Top Ten der Österreicherinnen und Österreicher.

1. **Jedem Topf sein Deckel**

Der Klassiker unter den energieeffizienten Maßnahmen hat den Stockerlplatz: 54,6 Prozent der Österreicher:innen verwenden beim Kochen meist einen Deckel. Ein Deckel spart Energie, denn die erzeugte Wärme hält sich so im Inneren und verkürzt die Kochdauer. Und dieser sollte auch passen. Denn durch zu große oder zu kleine sowie gekippte Deckel wird die doppelte Menge an Energie benötigt. Ganz ohne Deckel ist sogar mit einem dreifachem Energieverbrauch zu rechnen.[[4]](#footnote-4) Auch sollte man/frau die eigene Neugier im Zaum halten und nicht ständig den Deckel anheben, um zu schauen. Wer das Essen dennoch im Blick behalten möchte, kann auf durchsichtige Deckel zurückgreifen.

1. **Finde den Richtigen**

52,2 Prozent achten darauf, dass die Topfgröße zur Herdplatte passt. Der Topf sollte die Herdplatte bedecken. Ist die Kochplatte größer als der Topf, geht wertvolle Wärme verloren. Aber auch zu große Töpfe haben ihre Nachteile. Denn hier verlängert sich die Garzeit und auch dadurch wird mehr Energie verbraucht. Es sei denn, man/frau hat ein Kochfeld mit einer flexiblen Kochstelle, die automatisch den Durchmesser und die Position des aufgesetzten Kochgeschirrs und nur dort die gewünschte Temperatur abgibt.[[5]](#footnote-5) Für alle anderen gilt – die passende Plattengröße spart jede Menge Energie.

Auch sollte – mit Ausnahme bei den Gasherden – der Boden der Töpfe eben sein. Nur so kann sich die Wärme unmittelbar auf den Topf übertragen. Eine Delle im Boden lässt einen Luftpolster zu, womit ein Teil der Wärme verpuffen kann.

1. **Kleine Küchenhelfer**

Der Platz 3 geht an die Helfer. 37,3 Prozent verwenden Küchenhelfer, wie Wasserkocher, Dampfgarer oder Mikrowelle und nicht immer gleich den Herd oder Ofen. Wasser im Wasserkocher statt im Topf zum Kochen zu bringen, geht viel schneller und ist daher besonders energieeffizient. Ähnlich verhält es sich bei der Mikrowelle, um Essen aufzuwärmen. Diese punktet durch geringeren Wärmeverlust und ist dabei auch noch viel schneller. Gerade für kleinere Mengen ist das Backrohr sehr energieaufwendig und teuer. Weitere energieeffiziente Helfer sind der Toaster für das Aufbacken von Gebäck oder der Eierkocher.

1. **Gib mir den Rest**

Mehr als jede bzw. jeder Dritte (34,7 Prozent) nutzt die Restwärme von Herd und Backrohr. Wer die Nachwärme einer Kochplatte (bei Elektrokochfeldern) geschickt ausnutzt, spart ebenfalls. Einfach früher zurück- sowie abschalten und Wärme nutzen. Nicht nur beim Kochen in Topf oder Pfanne, sondern auch beim Backen im Ofen ist es sinnvoll, die Restwärme auszunutzen. Durch das vorzeitige Ausschalten des jeweiligen Geräts kann jede Menge Energie gespart werden. Bei einer längeren Zubereitungszeit (ab 40 Minuten) im Ofen können die letzten fünf bis zehn Minuten einfach durch die Nachwärme ausgeschöpft werden. Einfach abschalten und mit der restlichen Wärme die Gerichte zu Ende garen oder backen.

1. **Nicht mehr als nötig**

30,2 Prozent verwenden nur die wirklich notwendige Wassermenge. Es gilt: So viel Wasser wie nötig, so wenig wie möglich. Denn auf einem Elektrokochfeld reicht nur wenig Flüssigkeit im Topf aus, um Kartoffeln und Gemüse zu kochen. Und das Erhitzen geht viel schneller. Ein gut schließender Deckel verhindert, dass während des Garvorgangs Flüssigkeit verloren geht. Das spart nicht nur Energie, sondern auch Vitamine und Mineralstoffe werden nicht unnötig ausgelaugt.

1. **Ausräumen**

Annähernd 30 Prozent nehmen Bleche, Gitter oder Auflaufformen zuvor aus dem Backrohr und backen sie nicht „mit“. So muss nur jenes Zubehör aufgeheizt werden, die nötig ist. Ein weiterer Vorteil, um Energie einzusparen.

1. **Wirbelnde Umluft**

28 Prozent verwenden im Backrohr Umluft statt Ober-/Unterhitze. Denn wirbelnde Luft wärmt besser. Durch die Zirkulation der Luft verteilt sich die Wärme schneller und effizienter, was niedrigere Temperaturen und verkürzte Garzeiten erlaubt.

1. **Heißes Wasser**

22,2 Prozent geben Lebensmittel bereits ins aufgeheizte Wasser zu geben, um die Kochzeit zu reduzieren.

1. **Kalt starten**

21,2 Prozent heizen nie bzw. selten das Backrohr vor. Auf das Vorheizen kann häufig verzichtet werden. Denn die Energie, die hier erzeugt wird, verpufft ins Leere. Bei Fertiggerichten wird beispielsweise häufig durch das Vorheizen kein Mehrwert geliefert.

1. **Und die Türe bleibt zu**

Ebenso geben 21,2 Prozent an, dass sie auf das Öffnen der Backofen-Türe verzichten, bevor das Gericht fertig ist. Ähnlich wie bei den „Topfguckern“ verhält es sich auch beim Backrohr so, dass das ständige Öffnen der Türe sehr viel Energie verbraucht. Neugier zähmen, Auflauf, Braten & Co lieber durch die Ofentüre beobachten und die Türe nur dann öffnen, wenn es wirklich notwendig ist.

**Energieeffizientes Kochen ist weiblich**

Auffallend ist, dass vor allem Frauen energieeffizient kochen. 61,4 Prozent der Frauen verwenden eine passende Herdplatte für das Kochgeschirr, während das nur 40,6 Prozent der Männer tun. Ähnlich verhält es sich bei der Verwendung des Deckels (Frauen: 61; Männer: 48,4), bei der Nutzung der Restwärme (Frauen: 42,2; Männer: 27) und bei dem Nicht-Mitbacken von Blechen (Frauen: 37,8; Männer: 21,7).

„Die Kosten für Energie steigen. Als Haushaltsgeräte-Marke ist es uns besonders wichtig, neben unseren innovativen Produkten auch mit sinnvollen Tipps unterstützen zu können. In Zusammenarbeit mit marketagent konnten wir anhand unserer Studie zeigen, wie viele Österreicher:innen bereits energieeffiziente Maßnahmen umsetzen“, so Margit Anglmaier, Manager Marketing & Communications der Beko Grundig Österreich AG.

**Foto:** So energieeffizient kocht Österreich

**Fotocredit:** © elektrabregenz / Beko Grundig Österreich AG

**Über elektrabregenz**

elektrabregenz ist die österreichische Traditionsmarke in Sachen Haushaltsgeräte und zählt seit über 125 Jahren zu den Top-Marken am heimischen Markt. elektrabregenz bietet über 300 hochqualitative Haushaltsprodukte in neun Kategorien (Kühlen/Gefrieren, Spülen, Waschen, Trocknen, Backrohre, Herde, Mikrowellen, Dunstabzugshauben und Kochfelder). Das 1893 gegründete Unternehmen ist seit 2002 im Besitz der türkischen Arçelik-Gruppe. In Österreich ist die Gruppe unter dem Namen Beko Grundig Österreich AG mit den Marken Beko, elektrabregenz und Grundig vertreten. Die Produkte von elektrabregenz wurden für ihre technischen Innovationen und das herausragende Design, sowie für ihre Umweltfreundlichkeit bereits mehrfach anerkannt und ausgezeichnet. Entdecken Sie mehr unter [www.elektrabregenz.com](http://www.elektrabregenz.com/)

**Über die Beko Grundig Österreich AG**

Die Beko Grundig Österreich AG ist international einer der bedeutendsten Marktteilnehmer im Bereich Home Electronics. Das Unternehmen ist in Österreich die Dachorganisation der Marken Beko, Nummer 2 in Europa (nach Absatzzahlen), elektrabregenz und Grundig. 40 Mitarbeiter steuern von der Zentrale im 23. Wiener Gemeindebezirk aus, die nationalen Aktivitäten der Bereiche Marketing, Vertrieb, Produktmarketing, After Sales Service, HR, Finance, Logistik und Supply Chain sowie den Innendienst. Dabei haben die Nähe zu Kund:innen und ihre Bedürfnisse stets oberste Priorität: In dem breiten Sortiment finden alle Marktteilnehmer:innen die für sie passenden Produkte. Um maximale Produktqualität gewährleisten zu können, werden die Geräte größtenteils selbst in 28 hochmodernen Fertigungsstätten der Muttergesellschaft Arçelik in Europa, Asien und Afrika hergestellt. Das Besondere: Die Werke arbeiten nach einer schon vor vielen Jahren in allen Unternehmens-, Entwicklungs- und Produktionsbereichen implementierten Nachhaltigkeitsstrategie, die nach internationalen Standards zertifiziert wurde – zum Beispiel 2020 vom Dow Jones Sustainability Index bereits zum zweiten Mal in Folge als nachhaltigstes Unternehmen der Hausgeräteindustrie.

Rückfragen richten Sie bitte an:

|  |  |
| --- | --- |
| Dr. Alexandra Vasak  Reiter PR  Tel.: +43/699/120 895 59  [alexandra.vasak@reiterpr.com](mailto:alexandra.vasak@reiterpr.com) | Mag. (FH) Margit Anglmaier / Manager Marketing & Communications  Beko Grundig Österreich AG  Tel.: +43/664/384 42 30  [margit.anglmaier@bg-austria.at](mailto:margit.anglmaier@bg-austria.at) |

1. marketagent hat im Auftrag von elektrabregenz in einer repräsentativen Umfrage 500 Personen zwischen 14 und 75 Jahren im Zeitraum von 28. bis 31. August 2022 befragt. [↑](#footnote-ref-1)
2. In einem durchschnittlichen Dreipersonenhaushalt. Vgl. <https://www.meinbezirk.at/c-wirtschaft/wie-viel-energie-du-im-alltag-verbrauchst_a5586109> [↑](#footnote-ref-2)
3. Einen Überblick über die elektrabregenz Induktionskochfelder gibt es hier: <https://www.elektrabregenz.com/suchergebnisse/?q=induktion> [↑](#footnote-ref-3)
4. Eine Berechnung dazu gibt es hier: <https://www.hausgeraete-plus.de/kochen-und-backen/energieeffizient-kochen> [↑](#footnote-ref-4)
5. Wie beispielsweise im elektrabregenz MDI8712: <https://www.elektrabregenz.com/produkte/electric-mdi-8712-56496.html> [↑](#footnote-ref-5)