

## AMK-PR 029-112022

### **Wie sich in der Küche Energie sparen lässt**

**Mannheim, 30. November. Angesichts der stark gestiegenen Strom- und Gaspreise sind viele Verbraucher bemüht, in ihrem Haushalt weniger Energie zu verbrauchen. Nicht nur bei Themen wie Duschen oder Heizen gibt es Einsparpotenziale. Auch in der Küche bestehen Möglichkeiten, den Energiebedarf zu reduzieren. Die Arbeitsgemeinschaft Die Moderne Küche e.V. (AMK) gibt wertvolle Tipps.**

„Schon mit einfachen Handgriffen lässt sich einiges bewirken“, sagt AMK-Geschäftsführer Volker Irlé. So sollte beim Kochen ein Deckel auf den Kochtopf gesetzt werden. Da kein Wasserdampf entweichen kann, erwärmt sich das Wasser in einem Topf mit Deckel schneller. Auch sollte nicht mehr Wasser verwendet werden als nötig. Für das Kochen von Eiern beispielsweise reicht es, den Topf zwei Finger hoch mit Wasser zu füllen.

Energiesparende Kühlgeräte mit hocheffizienten Frischetechnologien unterstützen und fördern einen nachhaltigen und bewussten Lebensstil, ganz unabhängig davon, welche Ernährungsweisen bevorzugt werden. Für jeden Haushalt gibt es das passende Modell mit der idealen Größe und Ausstattung. „Ob nun Mischkost präferiert wird, eine mehr pflanzenbasierte Ernährung, eine rein vegane oder ob auf eine spezielle Ernährung bzw. Diät geachtet wird – moderne Kühlgeräte sorgen durch ein perfektes Zusammenspiel innovativer Technologien nicht nur für eine optimale Lebensmittelbevorratung, sondern auch für mehr Nachhaltigkeit“, sagt Volker Irlé. Bei den Kühlgeräten sollte die Tür nur möglichst kurz geöffnet werden.

Arbeitsgemeinschaft

Die Moderne Küche e.V. (AMK)  
Harriachweg 4  
68163 Mannheim, Germany

Telefon: +49 (0) 621 85 06 100  
Telefax: +49 (0) 621 85 06 101  
Internet: [www.amk.de](http://www.amk.de)  
[www.amk-ratgeber-kueche.de](http://www.amk-ratgeber-kueche.de)  
E-Mail: [info@amk.de](mailto:info@amk.de)

Belege erbeten an:  
Pressestelle der AMK  
Abdruck und Auswertung frei.  
Die AMK stellt Ihnen auf Anforderung  
gerne weiteres Text- und Bildmaterial  
zur Verfügung.

Gekochte Speisen sollten erst hineingestellt werden, wenn sie abgekühlt sind. Sie erwärmen ansonsten die Luft im Kühlschrank, die dann wieder heruntergekühlt werden muss.

Keine unnötige Energie wird mit Flächeninduktionsfeldern verbraucht. Die Technik erkennt Größe und Form des Kochgeschirrs und erhitzt es genau an dieser Stelle. Gegen Essensgerüche, die während des Kochens entstehen, helfen effiziente Dunstabzüge. Welche Art von Lüftungssystem – ob mit Umluft- oder Abluftbetrieb – sich besser eignet, hängt unter anderem vom Nutzerverhalten und den architektonischen Gegebenheiten ab. Auch für Muldenlüfter gibt es Lösungen, bei denen die Abluft unter den Küchenschränken geführt und dann nach außen abgeleitet wird.

Kochend heißes Wasser liefern neben dem Wasserkocher auch die modernen Kochend-Armaturen. Auf Anhieb kann damit Tee- oder Nudelwasser gezapft werden. Die Technik wird im Spülen-Unterschrank untergebracht.

Bei der Nutzung des Backofens ist es ratsam, alle nicht genutzten Backbleche herauszunehmen. Andernfalls braucht es mehr Energie, um den Backofen auf die gewünschte Temperatur zu bringen. Darüber hinaus verbraucht die Umluft-Einstellung weniger Energie als das Ober-/Unterhitze-Programm, da das Back- oder Grillgut bei niedrigeren Temperaturen gegart wird.

Auch durch eine optimale Nutzung des Geschirrspülers lässt sich Strom sparen. Das Gerät sollte so eingeräumt werden, dass die Fläche bestmöglich ausgenutzt wird. Am wenigsten Energie verbraucht die Spülmaschine im Eco-Programm. Trotz der längeren Laufzeit werden dabei Strom und Wasser gespart. „Das Geschirr wird länger eingeweicht und häufiger umspült, so dass die Spülmaschine im Eco-Modus mit niedrigeren Temperaturen laufen kann“, erläutert Irle. Zudem sollte lediglich grober Schmutz, wie Essenreste entfernt werden, bevor Geschirr und Töpfe in die Maschine geräumt werden. Ein vorheriges Abspülen ist nicht notwendig, dies verursacht nur unnötigen Wasserverbrauch. „Darüber hinaus empfiehlt es sich

grundsätzlich, einen genaueren Blick auf die Elektrogeräte in der Küche zu werfen“, sagt AMK-Geschäftsführer Irle. „Je nach Alter und Energieeffizienzklasse lohnt sich in vielen Fällen ein Austausch durch neue, energieeffizientere Modelle.“

Bei der Beleuchtung der Küche sind moderne LED-Leuchten ratsam, da sie hinsichtlich des Stromverbrauchs besonders sparsam sind und eine hohe Lebensdauer aufweisen. Mit Hilfe von LED lassen sich nicht nur Kücheninseln oder Arbeitsflächen in Szene setzen, sondern auch Griffleisten, Küchensockel und das Innenleben von Auszügen und Schubkästen beleuchten.

### **Bildunterschriften zum AMK-Pressedienst 029-012022:** **Energiesparen in der Küche**

- Foto 1:** Beim Kochen sollten Töpfe und Pfannen mit Deckeln verschlossen werden. (Foto: AMK)
- Foto 2:** Geschirrspüler verbrauchen im Eco-Programm dank der niedrigen Temperaturen am wenigsten Energie. (Foto: AMK)
- Foto 3:** Bei der Küchenbeleuchtung erweist sich die LED-Technologie – hier zur raffinierten Beleuchtung von Schubkästen – als energiesparendste Variante. (Foto: AMK)
- Foto 4:** Der Kühlschrank sollte stets nur kurz geöffnet werden. Gekochte Speisen lässt man zunächst abkühlen, bevor sie kühl gestellt werden. (Foto: AMK)
- Foto 5:** Auf die Schnelle kochend heißes Wasser oder gesprudeltes Wasser bieten Multifunktions-Armaturen. (Foto: AMK)
- Foto 6:** Auch für Kochfeldabzüge gibt es Lösungen, bei denen die Abluft nach außen abgeführt wird. (Foto: AMK)
- Foto 6a:** Auch für Kochfeldabzüge gibt es Lösungen, bei denen die Abluft nach außen abgeführt wird. (Foto: AMK)

Die AMK ist der Fach- und Dienstleistungsverband der gesamten Küchenbranche. Sie engagiert sich auf den Gebieten Technik & Normung, Marketing & Öffentlichkeitsarbeit, Internationalisierung sowie Messewesen. Der AMK gehören mehr als 140 Mitgliedsunternehmen an, alle sind namhafte Hersteller von Küchenmöbeln, Elektro-/Einbaugeräten, Spülen, Zubehör sowie Zulieferer, Handelskooperationen und Dienstleistungsunternehmen. Sie ist Schirmherrin für den „Tag der Küche“. Der bundesweite Aktionstag am 12. November 2022 fand auch in diesem Jahr wieder virtuell und per Live-Stream <https://www.youtube.com/@tagderkuecheamk6382> mit mehr als 2000 mitwirkenden Küchenfachgeschäften, Küchenstudios und bei Möbelhändlern mit Küchenfachabteilungen statt. Weitere Informationen im Internet unter [www.amk.de](http://www.amk.de) und [www.tag-der-kueche.de](http://www.tag-der-kueche.de). (AMK)

Mannheim, 30. November 2022