

# Weshalb Ogi recht hatte

Soll ich den Kaffee aus der Maschine lassen oder selber brühen? Und sind Dampfkochtöpfe wirklich gut? Wie Sie energieeffizient kochen, zeigt eine neue Messung. Und diese bestätigt die selbst von Bundesräten propagierte Eierkochmethode.

TEXT: DANIEL BÜTLER



Je nach Kochmethode beträgt der Stromverbrauch beim Eierkochen das Vierfache.

**W**er erinnert sich nicht an Adolf Ogis grossen Auftritt im Jahr 1990? Die bundesrätliche Eierkochdemonstration vor einem Millionenpublikum am Schweizer Fernsehen ist legendär. Doch sind Ogis Empfehlungen auch im Zeitalter von Induktionsherden und neuen Spezialgeräten noch gültig? Kurz gesagt: ja.

Dieses und zahlreiche weitere Ergebnisse gehen aus Energiemessungen hervor, die vom Testzentrum S.A.L.T. (Swiss Alpine Laboratories for Testing of Energy Efficiency) durchgeführt und von den EKZ und vom WWF Schweiz unterstützt wurden. Eines wurde dabei klar: Kochen ist nicht gleich Kochen, zumindest aus energietechnischer Sicht. Je nach Kochgerät und

-methode kann ein und dasselbe Erzeugnis bis zu achtmal mehr Strom verbrauchen.

Untersucht wurde bei der Messung der Stromverbrauch beim Kochen von Eiern, Gemüse und Kaffee. Dies mit unterschiedlichen Kochmethoden und Geräten – vom Eierkocher bis hin zum normalen Topf. Bei den Kochherden wurden Gussplatten mit den heute gängigen Glaskeramik- und den modernen Induktionsherden verglichen.

## Kochmethode wichtiger als Herd

Die geringsten Abweichungen zeigten sich bei Gemüse. Doch auch hier ist der Unterschied von der sparsamsten Kochmethode zur energieaufwendigsten enorm: So verbraucht ein Dampfkochtopf auf einem In-

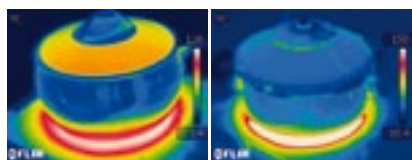
## Energieeffizient kochen: fünf Tipps



© Foto: Dmitry Igozhin/Fotolia.com

- Immer den Deckel auf die Pfanne.
- Bei konventionellen Herden wenn möglich mit Restwärme fertig kochen.
- Nur so viel Wasser als nötig: Die Pfanne muss nicht immer voll gefüllt sein.
- Die Herdplatte sollte nicht grösser sein als das Kochgeschirr.
- Spezialgeräte wie Dampfkochtopf, Reis-, Eier- und Wasserkocher sind in der Regel effizient. Ausnahme: Kaffeemaschinen ohne automatische Abschaltfunktion.

### Bilder der Wärmekamera:



**Bild links:** Alles erhitzt – Pfanne mit Deckel auf heisser Gussplatte. Weiss, Orange und Rot stehen für Hitze.

**Bild rechts:** Der Deckel des Dampfkochtopfs isoliert besser als der eines herkömmlichen Topfs. Die blaue Farbe weist auf nicht sehr heisse Temperaturen hin.

duktionsherd zum Kochen von 500 Gramm Gemüse nur einen Drittel des Stroms einer ungedeckten Pfanne auf einem altmodischen Gussherd. Wer aber denkt, er brauche nur einen modernen Induktionsherd anzuschaffen und schon sei er in Sachen Energieeffizienz fein raus, irrt. Wichtiger als die Technologie des Herds ist nämlich die Kochmethode. Hier gilt: So wenig Wasser wie möglich. Und vor allem: immer Deckel auf den Topf!

### Die Ogi-Methode

Nun aber zu den Eiern. Der damalige Bundesrat Ogi lehrte uns Folgendes: Füllen Sie die Pfanne nur fingerhoch mit Wasser, legen Sie einen Deckel darauf, schalten Sie

beim Siedepunkt den Herd aus und nutzen die Restwärme. Noch effizienter als die Ogi-Methode ist nur ein Eierkocher (wie er beispielsweise in den EKZ Eltop Filialen erhältlich ist). Am anderen Ende der Skala liegt das Kochen mit viel Wasser und ohne Deckel. Apropos: Auch Induktionsherde sind nur effizient, wenn sie richtig eingesetzt werden. Beim Eierkochen etwa reicht die tiefe Stufe. Leider sind allerdings viele Kochbücher noch nicht auf diese Art von Herden ausgerichtet und empfehlen mittlere Stufe, womit Energie verschwendet wird. Zudem verfügen Induktionsherde, da sie ohne heisse Platten funktionieren, über fast keine Restwärme. Statt den Herd ganz auszuschalten, können die Eier aber auf der tiefsten Stufe fertig gekocht werden – eine sehr effiziente Methode.

### Achtung vor veralteten Maschinen

Kaffee ist etwas, das die meisten von uns täglich trinken. Gerade hier ist die Bandbreite des Energieverbrauchs gross: Wer Filterkaffee mit dem Wasserkocher braut, verbraucht über lange Frist achtmal weniger Elektrizität als jemand mit einer ineffizienten Kaffeemaschine. Maschinen sind zwar enorm praktisch, Modelle ohne regelrechte Energieschleudern, da sie im Bereitschaftsmodus viel unnötigen Strom konsumieren. Verfügen die Kaffeemaschinen über eine automatische Abschaltfunktion und gehören sie zu einer neueren Generation, sind sie sehr effizient – insbesondere die kleineren Kapselsysteme.

Dies gilt auch für die besonders bei jüngeren Konsumenten verbreiteten Mokkatöpfe, die auch unter dem Markennamen Bialetti bekannt sind: Hier ist allerdings darauf zu achten, dass die Platte nicht grösser als der Topf ist. Sonst geht nämlich schnell viel Energie verloren.

Bei Kaffeemaschinen ist das Topten-Label ein sicherer Wert für alle, die Strom sparsam verbrauchen möchten. Topten-Geräte finden Sie in den Grossverteilern und in zahlreichen Fachgeschäften.

Allgemein gilt: Einige wenige, aber einfache Regeln erlauben es, beim Kochen Strom zu sparen (siehe Box). Und dies ohne wesentlichen Mehraufwand. Man muss kein Adolf Ogi sein, um Eier effizient kochen zu können. ■

Weitere Informationen zu stromsparenden Haushaltsgeräten:

[www.topten.ch](http://www.topten.ch)

## Hartkochen von 2 Eiern

Energieverbrauch in Wattstunden

Eierkocher	77 Wh
Induktion, Ogi-Methode	88 Wh
Glaskeramik, Ogi-Methode	101 Wh
Glaskeramik, viel Wasser, ohne Deckel	270 Wh
Gussplatte, viel Wasser, ohne Deckel	301 Wh
Induktion, viel Wasser, ohne Deckel	307 Wh

## Kaffee zubereiten

Jährlicher Stromverbrauch in Kilowattstunden

Wasserkocher	25 kWh
Filterkaffeemaschine	33 kWh
Portionenmaschine Topten	35 kWh
Mokka-Pot auf kleiner Gussplatte	36 kWh
Vollautomat Topten	44 kWh
Pfanne auf Glaskeramik	60 kWh
Mokka-Pot auf grosser Glaskeramik	81 kWh
Mokka-Pot auf grosser Gussplatte	92 kWh
Portionenmaschine ineffizient	140 kWh
Vollautomat ineffizient	196 kWh



Kontrolle des Dampfkochtopfs bei den Testmessungen.