

Medienmitteilung

## 9 Tipps, um beim Kochen bis zu 69 % Energie zu sparen.

*Kuhn Rikon führt einige Energiesparer im Sortiment*

**Zürich, im November 2023. Ein gutes Rezept fürs Energiesparen in der Küche? Kuhn Rikon rät unter anderem zu passendem Kochgeschirr und schonenden Garmethoden. Gerade "Schnellkochen" und "Softgaren" sind nicht nur ressourcenschonend, sondern sorgen auch dafür, dass wertvolle Nährstoffe erhalten bleiben.**



Steigende Stromkosten für jeden Haushalt, Klimabelastung, drohende Energie-Mangellage – es gibt unzählige Gründe, um Energie zu sparen. Eine durchschnittliche Schweizer Familie verbraucht rund 11 % des jährlichen Energiebedarfs beim Kochen und Backen. Kuhn Rikon hat deshalb einfache, praktische Strompartipps für die Küche zusammengestellt:

### 1. Restwärme nutzen

Statt die Kochplatte bis zum Ende auf höchster Stufe laufen zu lassen, kann man vorher runterschalten. Durch die verbliebene Wärme werden die Gerichte trotzdem gar.

### 2. Restwärme zum zweiten: Softgaren

Beim Softgaren mit Thermokochgeschirr wie dem [DUROTHERM®](#) oder [HOTPAN®](#) wird das Gargut kurz erhitzt, bevor der Topf vom Herd genommen wird. Dadurch, dass die aufgenommene Temperatur im Inneren des Topfs gespeichert wird, wird das Gargut schonend fertig gegart. Neben der schonenden Zubereitung, die bis zu 60 % mehr an wertvollen Nährstoffen enthält als herkömmlich gegarte Speisen, kann bei diesem Prozess auch mehr als 60 % Strom gespart werden.

### 3. Zeit und Strom sparen mit Schnellkochen

Beim Schnellkochen, etwa mit dem Dampfkochtopf [DUROMATIC®](#), wird das Kochfeld viel weniger lang betrieben. Das spart Strom – und zwar bis zu 69 %. Die kurze Garzeit hat aber auch noch weitere Vorteile: Die Vitamine und Mineralstoffe im Gargut bleiben erhalten und machen die Mahlzeit gesünder als beim herkömmlichen Zubereiten. .

### 4. Deckel drauf

Bei allen Speisen, bei denen die Feuchtigkeit im Topf bleiben darf, sollte man immer den Deckel drauf lassen. Das verbraucht bis zu 40 % weniger Strom als Kochen ohne Deckel. Denn der Deckel hält die Wärme im Topf, die Speisen garen schneller und benötigen weniger Hitze. Übrigens: Bei der [SMART & COMPACT](#) Serie von Kuhn Rikon haftet der Deckel mit integriertem Magneten am Topfboden. So wird das passende Duo in der Schublade nicht getrennt und ist sofort zur Hand.

### 5. Möglichst wenig Töpfe verwenden

Je weniger Herdplatten eingeschaltet werden, desto mehr Energie wird gespart. . Wie wäre es also wieder mal mit einem aromatischen Eintopf - bei dem etwa Rindfleisch, Kichererbsen, Sauce und Gemüse zusammen gegart werden? Besonders schnell geht das mit einem [DUROMATIC®](#) Dampfkochtopf.

### 6. Kleinere Küchengeräte

Je kleiner die Küchengeräte, desto kleiner der Stromverbrauch. Das heisst: Toaster statt Ofen einschalten, Handmixer statt grosser Küchenmaschine. Und: Herdplatten garen sparsamer als Backöfen, Schnellkochtöpfe sparsamer als normale Töpfe.

### 7. Vorheizen nicht immer nötig

Vorheizen ist vor allem dann sinnvoll, wenn die Speisen von Anfang an grosse Hitze benötigen, um aufzugehen und eine krosse Kruste zu entwickeln - wie Pizza oder Brötchen. Sonst ist Vorheizen nicht wirklich nötig und verbraucht nur unnötige Energie.

## 8. Dampfabzug auf kleiner Stufe

Auf höchster Stufe muss der Dampfabzug in der Regel nur beim scharfen Anbraten von Fleisch laufen. Ansonsten reicht eine niedrigere Stufe aus, um Feuchtigkeit und Gerüche einzufangen.

## 9. Kaffeemaschine aus

Eine herkömmliche Kaffeemaschine heizt in der Regel so schnell auf, dass sie zwischen zwei Kaffees ausgeschaltet werden kann.

Weitere Informationen: [KUHNERIKON BLOG](#)

### Bildmaterial:

- DUROMATIC®: [LINK](#)
- DUROTHERM® PRO: [LINK](#)
- HOTPAN®: [LINK](#)

## Über Kuhn Rikon

Kuhn Rikon begeistert die Kochwelt seit 1926 mit innovativen Produkten rund ums Zubereiten, Servieren und Geniessen. Die Schweizer Marke entwickelt, designt und produziert innovative, hochwertige und nachhaltige Produkte, welche direkt, über den Detail- und Fachhandel sowie online in der ganzen Welt vertrieben werden. Am traditionsreichen Standort in Rikon (ZH) werden Swiss Made Küchenprodukte produziert. Mitunter das bekannteste Produkt der Marke ist der Dampfkochtopf DUROMATIC®, dessen erstes Modell bereits 1949 lanciert wurde. Kuhn Rikon will im Rahmen seiner Nachhaltigkeitsstrategie seinen Beitrag zur Gestaltung einer gesunden, nachhaltigen und damit lebenswerten Zukunft leisten. Das Unternehmen ist als Aktiengesellschaft organisiert und befindet sich in Familienbesitz.

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

## MEDIENKONTAKT

Contcept Communication GmbH | Simona Dürmüller  
Hardturmstrasse 76 | CH-8005 Zürich | +41 43 501 33 00 | [simona.duermueller@contcept.ch](mailto:simona.duermueller@contcept.ch)  
| [www.contcept.ch](http://www.contcept.ch)