

**Zeitschrift:** Wohnen  
**Herausgeber:** Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger  
**Band:** 88 (2013)  
**Heft:** 3: Entsorgung  
  
**Artikel:** Energieeffizient kochen : Adolf Ogi hatte doch Recht  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-390583>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 10.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# ADOLF OGI HATTE DOCH RECHT



Bild: Jean-Pierre Grütter

Die Anschaffung energieeffizienter Geräte garantiert noch keinen tiefen Stromverbrauch. Für die Gesamtbilanz sind vielmehr die Wahl der Kochmethode und das Benutzerverhalten entscheidend. Das zeigt eine Studie, die drei häufige Kochprozesse untersucht hat.

**B**augenossenschaften setzen bei Neuanschaffungen durchwegs auf energieeffiziente Küchengeräte. Hier leistet die Online-Suchhilfe [www.topten.ch](http://www.topten.ch) wertvolle Hilfe. Sie listet die stromsparendsten Geräte in der Küche auf. Doch wie steht es mit dem Energieverbrauch beim Kochen? Dieser ist nicht zu vernachlässigen. Gemäss EU-Studien ist die Nutzungsphase von Haushaltgeräten, die länger als zehn Jahre in Betrieb sind, für die Gesamtenergiebilanz entscheidend. Die Swiss Alpine Laboratories for Testing of Energy Efficiency (S.A.L.T.) haben im Auftrag des WWF und der Elektrizitätswerke des Kantons Zürich den Stromverbrauch unterschiedlicher Kochmethoden untersucht. Sie wählten dazu drei häufige Zubereitungen: das Eierkochen sowie das Garen von Kartoffeln und Teigwaren.

## Eierkocher Ogi machte es vor

Beim Hartkochen von Eiern zeigen sich eindrückliche Unterschiede im Energieverbrauch. Lediglich 77Wh brauchten die zwei Eier im kleinen Eierkocher, über 300Wh wurden verbraucht, wenn die Eier mit Wasser bedeckt waren und ohne Deckel auf einer Guss- oder einer Induktionsplatte gekocht wurden. Als sehr effizient bestätigte sich die von Bundesrat Adolf Ogi bereits in den Achtzigern propagierte Methode: Pfanne nur fingerbreit mit Wasser füllen, Deckel drauf und beim Siedepunkt den Herd ausschalten, um die Restwärme zu nutzen. Auf Glaskeramik lässt sich damit mehr als 60 Prozent Energie sparen im Vergleich zur «verschwenderischen» Methode. Nochmals weniger Energie braucht die Ogi-Methode auf einem Induktionskochfeld. Allerdings musste sie etwas angepasst werden: Da der Induktionsherd nach dem Abschalten über keine Restwärme verfügt, müssen die Eier nach dem Siedepunkt auf der tiefsten Leistungsstufe fertiggekocht werden.

Mit viel Wasser dauert es insbesondere bei der Guss- und der Glaskeramikplatte deutlich länger, bis der Siedepunkt erreicht ist. Entsprechend ist auch der Energieverbrauch dahin höher. Auf die mittlere Stufe gestellt, verbraucht

**Teigwaren kochen: Ob das Kochwasser mit dem Wasserkocher oder direkt auf dem Herd erhitzt wird, macht für den Energieverbrauch keinen Unterschied.**

danach Induktion mehr Energie als Glaskeramik, Glaskeramik mehr als Guss. Induktion schneidet hier wegen des hohen zusätzlichen Energieverbrauches auf der mittleren Stufe schlecht ab, die Gussplatte eher wegen des hohen Energieverbrauches bis zum Erreichen des Siedepunktes.

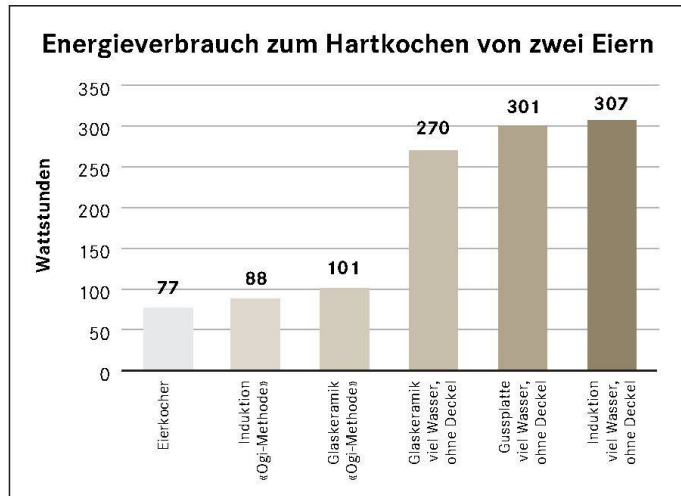
*Fazit: Am effizientesten ist der Eierkocher als Spezialgerät. Die «Ogi-Methode» verbraucht jedoch nur wenig mehr Strom. Durch die Wahl der Methode (wenig Wasser, Deckel, Restwärme nutzen) lässt sich mit demselben Material über 60 Prozent Strom sparen. Ein sparsames Kochfeld bringt rund 13 Prozent Einsparung bei gleicher Methode. Induktionskochfelder sind effizient – aber nicht, wenn sie falsch angewendet werden. Zu beachten: Viele Kochbücher sind noch nicht auf Induktion ausgerichtet. «Mittlere Stufe» kann zum Beispiel bei Induktion sehr verschwenderisch sein.*

#### Ofen und Steamer sind Stromfresser

Beim Kartoffelnkochen fiel das Garen mit der Isolierpfanne am sparsamsten aus, gefolgt vom Dampfkochtopf. Bis zu rund dem Dreifachen an Energie braucht das Garen in einer herkömmlichen Pfanne mit Deckel – ob dabei ein Siebeinsatz verwendet wurde oder die Kartoffeln knapp mit Wasser bedeckt waren, machte nur einen kleinen Unterschied. Deutlich mehr Energie brauchte das Garen im Steamer sowie in der herkömmlichen Pfanne, wenn kein Deckel verwendet wurde. Als ineffizienteste Garmethoden erwiesen sich das Dämpfen mit der Steamerfunktion des Backofens sowie das Zubereiten von Ofenkartoffeln im Backofen. Die ineffizienteste Garmethode (Ofenkartoffeln im Backofen) verbrauchte rund das Zehnfache an Energie im Vergleich mit der sparsamsten Methode (Isolierpfanne auf Induktionsherd).

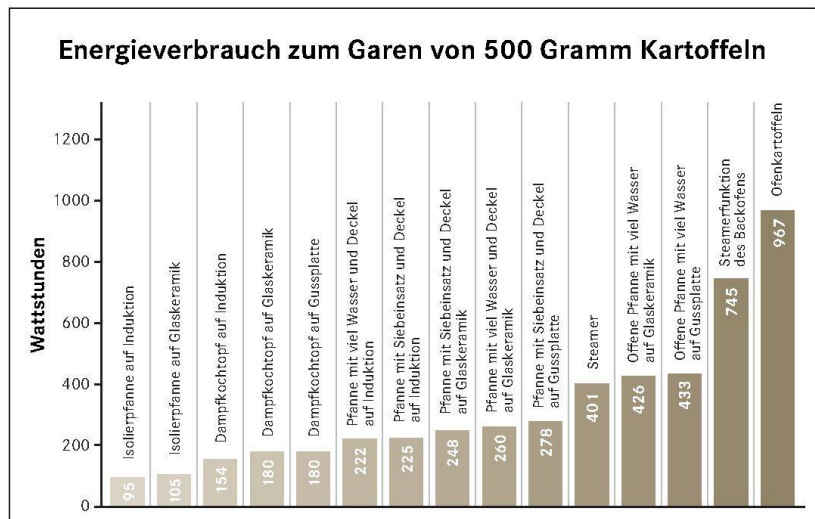
Der Backofen braucht in beiden gemessenen Funktionen (Unter- und Oberhitze, Steamfunktion) deutlich mehr Energie als die Kochfelder und der Steamer. Er hat schlechte Karten, da er stets eine grosse Masse aufheizen muss. Wer die Vorteile eines Steamers nutzen möchte (mehrere Speisen können zugleich darin gegart werden, viele Geräte sind programmierbar), ist aus energetischer Sicht gut beraten, sich ein Separatgerät anzuschaffen anstatt einen Backofen mit integrierter Dampfgarfunktion.

Viel mehr Strom sparen lässt sich aber beim Garen auf der Herdplatte. Dabei bringt die einfachste Massnahme grosse Einsparungen: Ein



Deckel auf der Pfanne spart hier 40 Prozent Energie. Gedämpft werden Kartoffeln normalerweise sowieso in einem geschlossenen Gefäss, da sonst der Dampf ohne grosse Dämpfwirkung entweichen würde. Rund 15 Prozent Energie lässt sich mit einem Induktionsherd gegenüber einem Kochfeld aus Glaskeramik sparen. Die alte Gussherdplatte verbrauchte bei den Messungen im Durchschnitt 5 Prozent mehr Strom als die typische Glaskeramikplatte. Das grösste Sparpotenzial bieten Dampfkochtopf und Isolierpfanne: Das Dämpfen im Dampfkochtopf anstatt mit Siebeinsatz und Deckel in einer herkömmlichen Pfanne spart rund 30 Prozent Energie – und ist erst noch am raschesten. Gar rund das Doppelte, 58 Prozent, spart das Dämpfen in der Isolierpfanne.

*Fazit: Die wichtigsten Punkte beim Kartoffelnkochen: nicht den Backofen benutzen > Kochfeld benutzen und Deckel drauf > Isolierpfanne oder Dampfkochtopf benutzen.* ➔





### Wasserkocher für Teigwaren?

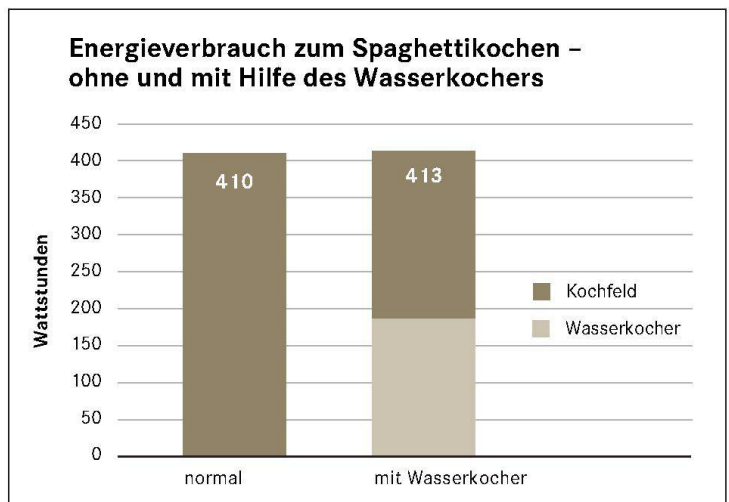
Zum Garen von Teigwaren benötigt man viel kochendes Wasser. Lohnt es sich energetisch, dieses separat mit dem Wasserkocher zu erhitzen? Die Messungen zeigten, dass es kaum einen Unterschied macht. Die Erklärung dürfte sein, dass neben dem Wasser ja auch Pfanne und Kochfeld erhitzt werden müssen, bei der Variante mit Wasserkocher zusätzlich noch dieser. Daher spart das Aufkochen des Wassers zu weiteren Verwendung kaum Energie, obwohl der Wasserkocher an und für sich das Wasser sparsam zum Sieden bringt. Auch Zeit konnte kaum gespart werden: Mit dem Wasserkocher waren die Spaghetti nur zwei Minuten schneller gar als ohne (nach insgesamt 23 statt 25 Minuten).

### Kombinierte Effizienz

Als Schlussfolgerung für die gesamte Untersuchung ist festzustellen: Man braucht nicht die neueste Technologie, um beim Kochen viel Strom zu sparen. Die Wahl der Methode und das Verhalten sind wichtiger als die Technologie der Geräte. Trotzdem lohnt es sich, beim

Neukauf grundsätzlich die energieeffizientesten Modelle zu wählen. Schliesslich werden diese während rund 15 Jahren tagtäglich verwendet.

Der vorliegende Beitrag beruht auf der Zusammenfassung der Studie «Energieeffizienz von Kochmethoden», die im Auftrag von WWF Schweiz und den Elektrizitätswerken des Kantons Zürich erstellt wurde. Sie kann unter [www.wwf.ch/kochen](http://www.wwf.ch/kochen) oder unter [www.topten.ch](http://www.topten.ch) heruntergeladen werden. ■



ANZEIGE



Heinz Beer, Beer Holzbau AG, 3072 Ostermundigen  
Ausgezeichneter Betrieb 2011–2014

**Zusammenarbeit ist Silber.  
Partnerschaft ist Gold.**



[www.holzbau-plus.ch](http://www.holzbau-plus.ch)  
Das Qualitätslabel im Holzbau.



**HOLZBAU PLUS**  
gemeinsam erfolgreich