



Umwelttipp Energie

Der Wasserkocher und die Pasta

Ob Nudeln, Spaghetti oder Fusilli – Pasta geht eigentlich immer. Sie schmeckt, man kann sie gut kombinieren, und sie ist schnell zubereitet. Clevere Köchinnen und Köche bringen es sogar noch schneller hin und sparen gleichzeitig Energie – oder etwa nicht?

Wohl kaum ein Schweizer Haushalt kommt ohne Pasta aus. Ob durchgegart oder al dente, mit Tomatensauce oder mit Gemüse: Die vielfältigen Zubereitungsarten schmecken eigentlich immer – und der Aufwand für die Pasta selbst ist minimal gering. Wasser aufsetzen, warten, Teigwaren hineinwerfen und warten ... Viele Hobbyköche kürzen die Wartezeit ab, indem sie das Wasser erst im Wasserkocher erhitzen und zusammen mit den Teigwaren in die Pfanne schütten. Der braucht im Schnitt etwas mehr als drei Minuten, um einen Liter Wasser zum Kochen zu bringen. Elektroherde sind nach drei Minuten gerade mal heiss, von Brodelwasser noch keine Spur. Induktionsherde können da schon besser mithalten: Hier kocht das Wasser immerhin nach ungefähr viereinhalb Minuten. Der Wasserkocher ist so schnell, weil das Heizelement die Energie ohne Umwege ans Wasser abgibt. Die Pasta wird aber deshalb nicht umweltfreundlicher. Eine Studie der Schweizerischen Agentur für Energieeffizienz, an der auch der WWF beteiligt war, hat die Energieeffizienz von Kochmethoden untersucht. Sie hat festgestellt, dass beim Umleeren des heissen Wassers in die Pfanne viel Wärme verloren geht. Weil zudem Herdplatte und Pfanne trotzdem erwärmt werden müssen, verpufft die Energieeffizienz des Wasserkochers. Doch nicht verzagen – auch beim klassischen Kochen der Pasta lässt sich durchaus Energie sparen: Keine zu grosse Herdplatte verwenden, Deckel auf die Pfanne, bis das Wasser kocht und nur so viel Wasser kochen, wie nötig. Wer zudem auf Ökostrom setzt, zeigt sich gegenüber der Umwelt tadellos freundlich.

Weiterführende Links:

[Energie-Umwelt.ch: Wo wird Strom im Haushalt gebraucht?](https://www.energie-umwelt.ch/wo-wird-strom-im-haushalt-gebraucht/)

Kontakt

Remo Bräuchi, Projektleiter
PUSCH Praktischer Umweltschutz
Postfach 211
8024 Zürich
Telefon +41 44 267 44 11
Direkt +41 44 267 44 62
remo.braeuchi@pusch.ch
www.pusch.ch

Priska Messmer, Projektleiterin
PUSCH Praktischer Umweltschutz
Postfach 211
8024 Zürich
Telefon +41 44 267 44 11
Direkt +41 44 267 44 67
priska.messmer@pusch.ch
www.pusch.ch

Zürich, 01. September 2020