



Kochen und Backen

Lecker essen, locker bis zu 60 Prozent sparen!

Ein guter Topf nutzt Energie effizient

Beim Kochen ist eine gute Wärmeübertragung wichtig: Verwenden Sie Kochtöpfe zum Beispiel aus Edelstahl mit Kupfer- bzw. Aluminiumkompensboden (auch: Sandwichboden) oder aus emailliertem Stahl.

Und: Der Durchmesser eines Topfes sollte nicht kleiner sein als die Herdplatte. Sonst werden bis zu 20% Wärme vergeudet. Ein Kochtopf sollte plan sein und der Deckel gut abschließen.

Deckel drauf!

Beim Kochen gilt: Deckel drauf! Sonst benötigen Sie die dreifache Menge Energie. Unsere Idee: Mit einem Glasdeckel sehen Sie immer, was sich im Topf tut.

Kochplatte rechtzeitig ausschalten

Nutzen Sie die Nachwärme: Schalten Sie die Kochstelle fünf bis zehn Minuten vor Ende der Gardauer aus.

Wenig Wasser

Vor allem Kartoffeln und Gemüse lassen sich auch mit wenig Wasser im geschlossenen Topf zubereiten. Schalten Sie rechtzeitig zum Weiterkochen auf eine niedrigere Stufe. Das spart Energie und schont die Vitamine.

Schnellkochtopf – wenn's länger garen muss

Mit dem Schnellkochtopf sparen Sie zwischen 30 und 60% Energie. Außerdem ist die Gardauer kürzer als bei einem herkömmlichen Kochtopf. Gut geeignet zum Beispiel für Rouladen, Linsensuppe usw.

Backofen nicht vorheizen

Vorheizen ist meist nicht erforderlich – außer bei Brot und Gebäckarten wie Blätterteig oder Biskuit. Ohne Vorheizen sparen Sie bis zu 20 Prozent Energie.



Kochen und Backen

Platz genug im Ofen

Nutzen Sie den Platz im Backofen so gut wie möglich. Umluftherde bieten bis zu vier Ebenen gleichzeitig. Allerdings: Kleinere Braten unter 2 kg bereiten Sie sparsamer auf der Kochplatte zu.

Umluft statt Ober- bzw. Unterhitze

Beim Umluftherd können Sie um 20 bis 25°C niedrigere Temperaturen wählen. Bei gleicher Gardauer.

Damit die Wärme drinbleibt

Öffnen Sie die Backofentür nur, wenn's wirklich erforderlich ist. Und schalten Sie den Ofen am besten 10 Minuten vor Garende ab.

Mikrowelle für kleine Portionen

Mit der Mikrowelle bereiten Sie kleine Fertiggerichte und Tellerportionen auf. Und das in drei bis vier Minuten. Die Speisen sollten möglichst flach auf dem Teller verteilt sein, damit sie schnell und gleichmäßig erwärmt werden.

Vitamine schonen, Energie sparen

Die Mikrowelle erzeugt die Wärme direkt im Lebensmittel. Es genügt also, wenn Sie beim Garen von Gemüse und Kartoffeln ein bis zwei Esslöffel Wasser hinzugeben. Das schont die Vitamine und Ihren Geldbeutel.

Kombigeräte bringen's

Sie mögen Gratins oder Braten am liebsten knusprig? Mit einem Mikrowellen-Kombinationsgerät sparen Sie Strom und Zeit: Es hat zusätzlich eine oder mehrere Beheizungsarten. Und erlaubt die Wahl zwischen Ober- und Unterhitze, Umluft und Grill – oder kombiniert mit der Mikrowellen-Funktion.

Wasserkocher, Toaster & Co.

Ihr Teewasser bringen Sie mit einem Wasserkocher schneller zum Sieden als auf dem Herd. Und Brötchen werden schneller knusprig auf dem Toaster – so sparen Sie gegenüber der Zubereitung im Backofen bis zu 70% Energie ein.



Kochen und Backen

Kochen mit Erdgas

Erdgas ist schadstoffarm, umweltschonend, kostengünstig und zuverlässig. Sobald das Gas brennt, kochen Sie mit voller Intensität – eine Herdplatte muss sich erst aufheizen. Die Gasflamme regulieren Sie stufenlos – und erhalten stets die gewünschte Hitze.

Energie, wenn sie gebraucht wird

Ein Gasherd mit offener Flamme kennt keine Restwärme. Die Energie kommt vollständig dem Kochtopf zugute.

Gasherd: Jeder Topf passt

Die Gasflamme passt sich jeder Topfgröße und Bodenform an. Sie benötigen kein Spezialkochgeschirr mit plangeschliffenem Boden.

Zusammenstellung aus verschiedenen Quellen