

Kochen und Backen

Kleiner Topf.

Verwenden Sie jeweils den kleinstmöglichen Topf. Stellen Sie ihn auf eine Platte mit gleichem Durchmesser, damit keine Energie verloren geht.

Der passende Deckel für Ihren Topf:

Beim Verkochen von Wasser geht viel Energie verloren. Verschließen Sie deshalb den Kochtopf mit einem Deckel. Der Wasserdampf entweicht nur noch zu einem geringen Teil, die meiste Energie bleibt im Topf. Kochen Sie zusätzlich auf kleiner Stufe und sparen Sie auch dadurch Energie.

Sparen beim Backen:

Verzichten Sie auf das Vorheizen des Backofens. Beim Kuchenbacken wird die Energie besser genutzt, wenn gleich mehrere Kuchen übereinander gebacken werden. Öffnen Sie die Backofentür nicht öfter als notwendig.

Wasserkocher:

Wasser für Tee, Nudeln etc. zum Kochen bringen, ist im Wasserkocher wesentlich Energie sparer und zugleich auch schneller als auf der Herdplatte.

Nutzen sie öfter Wasserkocher, Toaster und Co:

Für kleine Gerichte brauchen Sie Ihren Herd eigentlich nicht. Wasserkocher, Toaster & Co leisten gute Dienste und sparen jede Menge Strom. Sie sparen 70 Prozent Energie, wenn Sie zum Beispiel Ihre Brötchen auf dem Toaster aufbacken – und nicht im Ofen.

Kochen Sie mit wenig Wasser:

Gemüse und Kartoffeln beim Kochen nicht im Wasserbad ertränken. Es reicht, wenn der Topfboden mit Wasser bedeckt ist, so dass im Dampf gegart werden kann. Dadurch bleiben auch die Vitamine erhalten.

Wärme ausnutzen:

Schalten Sie die Kochplatte beim Elektroherd möglichst früh herunter. Dann können Sie die Restwärme ausnutzen. Genauso den Backofen: Etwa 10 Minuten vor Ende der Gardauer abschalten, um auch die Nachwärme zum Garen zu nutzen.

Fleisch garen:

Braten Sie Fleischstücke über 1 kg im Backofen, bei kleineren Mengen ist die Zubereitung auf den Kochstellen des Herdes sparsamer.

Topf und Türe bleiben zu:

Lassen Sie den Topfdeckel geschlossen und sparen Sie so bis zu 17 Prozent Strom. Rund 20 Prozent Strom können Sie sparen, wenn Sie unnötiges Öffnen der Backofentür vermeiden.

Vorheizen sparen:

Heizen Sie den Backofen nur dann vor, wenn es unbedingt erforderlich ist, zum Beispiel bei Brot oder Gebäckarten wie Blätterteig. Sonst verzichten Sie lieber auf das Vorheizen, das spart bis zu 20 Prozent Energie.

Backofen:

Umluft statt Ober-/Unterhitze spart Energie. Sie können bei gleicher Gardauer um 20 bis 25 Grad niedrigere Temperaturen wählen.

Umluftherd:

Nutzen Sie die Möglichkeit, im Umluftherd auf bis zu vier Ebenen gleichzeitig zu backen. Je nach Anwendung lassen sich so 25 - 40 Prozent Energie sparen.

Mikrowellengeräte:

Für den kleinen Happen zwischendurch ist das Mikrowellengerät besser geeignet als der Herd oder Backofen. Und energiesparender. Aber nur bis 400 Gramm, dann sollte auf die großen Geräte gewechselt werden. Tipp: Flache Speisen werden schneller warm als hohe, da die Mikrowellen nur bis zu 6 Zentimeter in das Gargut eindringen können.

Schnell und günstig!

Setzen Sie bei Gerichten mit langer Gardauer einen Schnellkochtopf ein. Er spart bis zu 30 Prozent Energie und bis zu 50 Prozent Zeit.

Backen Sie mit Umluft!

Durch Umluft wird die Wärme im Backofen gleichmäßig verteilt und ein Backen auf mehreren Ebenen gleichzeitig möglich. Weil die Wärme besser übertragen wird, kann man mit niedrigeren Temperaturen arbeiten. Deshalb lohnt es sich, komplette Gerichte (Gemüse, Fleisch, Beilagen) zeitgleich im Backofen zuzubereiten.

Deckel drauf!

Wer ohne Deckel kocht, vergeudet unglaubliche 200 Prozent Energie. Das gilt für Elektro- ebenso wie für Gasherde. So benötigt man zum Kochen von 1,5 Litern Suppe ohne Deckel dreimal soviel Energie wie mit Deckel und die Kochdauer verlängert sich obendrein!

Lassen Sie Ihre Maschine das Geschirr spülen:

Geschirrspülen per Hand dauert lange und verbraucht viel Energie und Wasser. Ihre Maschine erledigt das viel günstiger und hygienischer: mit 10 Litern Wasser und 1,05 kWh Strom für 140 Geschirteile. Zum Vergleich: Handspülen verbraucht bei der gleichen Menge 40 Liter Wasser und 2,0 kWh Strom.

Heißwassergeräte: Mit Strom betriebene Heißwassergeräte fürs Spül- oder Waschbecken sollten Sie nur einschalten, wenn Sie warmes Wasser wirklich brauchen. Das spart nicht nur Stromkosten, sondern schützt Geräte und Armaturen auch vor Verkalkung.