

Energietipps zum Kochen und Backen

Tipps zum Kochen

Keine zu kleinen Töpfe

Benutzen Sie immer zur Kochplatte passende Töpfe und Pfannen. Ideal sind glatte, höchstens sechs Millimeter dicke Böden. Dann wird die Wärme optimal übertragen - und Sie sparen 15 Prozent Energie.

Nie ohne Deckel

Beim Kochen sollte immer ein Deckel auf dem Topf sein. Der Energiebedarf steigt sonst auf das Zwei- bis Dreifache an.

Topfgucken kostet Energie

Ein Kochtopf mit Glasdeckel sorgt für den richtigen Durchblick.

Möglichst wenig Wasser

Für vier Portionen Kartoffeln reicht zum Beispiel eine Tasse Wasser.

Nachwärme nutzen

Oft können Sie den Herd schon fünf Minuten vor Ablauf der Garzeit abschalten. Gusseisenplatten und Ceranfelder liefern genug Nachwärme.

Schnellkochtopf verwenden

Nutzen Sie bei Speisen mit langer Gardauer den Schnellkochtopf. Ihr Vorteil: 30 Prozent Energie und bis zu 50 Prozent Zeit gespart.

Sparsam: Küchen-Kleingeräte

Verwenden Sie Eierkocher statt Topf und Wasserkocher statt Teekessel auf einem Elektroherd, wodurch Sie mit dem Wasserkocher bis zu 50 Prozent sparen können. Beim Aufbacken von Brötchen ist der Toaster dem Ofen weit überlegen: Sie sparen 70 Prozent. Halten Sie Ihren frisch gebrühten Kaffee nicht auf der Wärmeplatte der Kaffeemaschine, sondern in einer Thermoskanne warm. Ideal für das Erwärmen von Speisen oder das Garen kleiner Mengen ist die Mikrowelle.

Optimal: Kochen mit Erdgas

Immer mehr Sterne- und Hobbyköche setzen auf Erdgasherde: Diese verbrauchen etwa 50 Prozent weniger Energie als Elektroherde. Nach dem Anzünden ist die Wärme sofort da und nach dem Abschalten gibt es keine Nachwärme. Die Wärmeabgabe lässt sich genau dosieren.

Tipps zum Backen

Backofen nicht vorheizen

Das in vielen Rezepten angegebene Vorheizen ist nur bei empfindlichen Teigen tatsächlich erforderlich. Wer verzichtet, spart jede Menge Strom.

Die Tür bleibt zu

Bei jedem Öffnen der Backofentür gehen bis zu 20 Prozent der Wärme verloren.

Mehrere Etagen gleichzeitig nutzen

Im Umluftherd können Sie auf bis zu vier Ebenen gleichzeitig backen. Dabei sind oft sogar unterschiedliche Gerichte möglich. Eingebaute Mikrowellen sparen Zeit und Energie. Besitzt der Backofen eine eingebaute Mikrowelle, sparen Sie bei gleichzeitiger Benutzung etwa 20 Prozent Strom und bis zu 50 Prozent Zeit.