



## KOCHEN, BACKEN & CO.

Das gemeinsame Essen mit Familie oder Freunden ist eine beliebte Freizeitbeschäftigung. Gründe, etwas Leckeres zu kochen oder zu backen, gibt es immer. Die Freude lässt sich noch steigern, wenn alle Gerichte nicht nur kreativ und gesund, sondern auch energie- und umweltbewusst zubereitet werden.





## EINE KOCHSTELLE IST IMMER NUR SO GUT WIE DER VERWENDETE TOPF

- Wählen Sie den Durchmesser des Kochtopfs passend zur Größe der Kochstelle. Das gilt sowohl für eine Massekochplatte wie auch für ein Glaskeramikkochfeld mit Strahlungsbeheizung.
- Kochgeschirr sollte einen ebenen Boden und einen gut schließenden Deckel haben. Schräg aufliegende Deckel lassen so viel Wärme entweichen, dass bis zu der dreifachen Menge an Strom verbraucht wird.
- Setzen Sie für lang kochende Gerichte den Schnellkochtopf ein. So sparen Sie bis zu 50 Prozent Zeit und 30 Prozent Strom.

### Stromverbrauch Elektroherd

Personen im Haushalt	Verbrauch in kWh pro Jahr
1	ca. 180
2	ca. 220
3	ca. 390
4	ca. 480

## SO WENIG WIE MÖGLICH, SO VIEL WIE NÖTIG

- Wählen Sie eine der Lebensmittelmenge angepasste Geschirrgröße.
- Dünsten ist sparsamer als kochen mit viel Wasser. Vier Portionen Kartoffeln werden mit nur einer Tasse Wasser gar.
- Nach dem Ankochen rechtzeitig die Kochstelle auf Fortkochen zurückschalten oder mit der Automatikfunktion arbeiten.
- Nutzen Sie die Nachwärme bei strahlungsbeheizten Kochzonen und Kochplatten. Beim Garen von Pellkartoffeln beispielsweise fünf bis zehn Minuten vor Ende der Gardauer ausschalten.
- Sie sind ein „Topfgucker“? Dann verschwenden Sie Strom. Benutzen Sie besser einen Topf mit Glasdeckel.





- Schnell und sparsam:  
Beim Wasser erhitzen ist der Wasserkocher nicht zu schlagen.

Stromverbrauch (Wh) und Zeitbedarf (s) zum Erhitzen von Wasser (auf 90 °C)				
	250 ml		1 l	
Mikrowelle	53 Wh	154 s	207 Wh	727 s
Elektroherd: Topf mit Deckel	77 Wh	220 s	153 Wh	510 s
Wasserkocher	35 Wh	58 s	101 Wh	142 s

- Der Einfluss des Nutzers auf den Energieverbrauch ist beim Kochen groß.

Stromverbrauch (Wh) beim Garen von Pellkartoffeln		
	250 g Kartoffeln	1 kg Kartoffeln
<b>Effizientes Garen auf dem Elektroherd:</b> Garen im Topf mit Deckel und wenig Wasser	161 Wh	193 Wh
<b>Nicht effizientes Garen auf dem Elektroherd:</b> Garen im Topf ohne Deckel und viel Wasser	510 Wh	597 Wh
Schnellkochtopf	194 Wh	256 Wh

## ÜBRIGENS ...

Im ausgeschalteten Zustand ähnelt das Induktionskochfeld einer ganz normalen Kochzone: Aber ambitionierte Köche wissen, Induktion bietet mehr. Im Handumdrehen volle Leistung und höhere Sicherheit durch Topferkennung und geringere Restwärme, denn die Hitze entsteht direkt im Topfboden. Im Trend: die flexible Flächeninduktion. Sie erkennt automatisch Anzahl, Größe und Form des platzierten Kochgeschirrs.



## NACHWÄRME NUTZEN

- Der Braten wird auch knusprig, wenn der Backofen etwa zehn Minuten vor Ende der Gardauer ausgeschaltet wird.
- Die Backofentür sollte nicht unnötig geöffnet werden. Beachten Sie dies vor allem beim Abbacken von Brandteig. Wird während des Backens die Tür geöffnet, dann fallen Windbeutel zusammen.
- Der Sonntagsbraten sollte erst ab einem Gewicht von einem Kilogramm in den Backofen, nehmen Sie ansonsten den Braten- oder Schnellkochtopf.
- Bietet ihr Backofen Umluft/Heißluft, dann nutzen Sie diese Betriebsart, um auf mehreren Ebenen gleichzeitig, z. B. Plätzchen, zu backen. Das spart Energie und Zeit.

## DEN BACKOFEN VOLL AUSNUTZEN

- Nicht benötigtes Zubehör vor dem Betrieb aus dem Ofen nehmen.
- Durch gleichzeitiges Garen mehrerer Gerichte oder durch Backen von zwei Kuchen nebeneinander auf dem Rost sparen Sie Zeit und Energie.
- Gebäck, Braten und Aufläufe gelingen auch, wenn sie in den kalten Backofen eingesetzt werden: Das spart bis zu 20 Prozent Energie. Vorheizen ist nur selten nötig (nach Herstellerangaben).



Gesundheitsbewusste Genießer setzen auf Dampf. Die Lebensmittel werden nicht in Wasser, sondern in heißem Dampf gegart, so bleiben Vitamine und Mineralstoffe besser erhalten. Nicht nur Gemüse behält seine natürliche Farbe, auch für die Zubereitung von Fisch und Kartoffeln sowie zum Auftauen ist der Dampfgarer bestens geeignet. Bei druckfesten Geräten werden außerdem die Garzeiten um bis zu 50 Prozent verringert.

## ÜBRIGENS...

Kleingeräte sind in puncto Energiesparen Top. Wasser lässt sich im Express-Wasserkocher nicht nur wesentlich günstiger, sondern auch schneller erhitzen als auf der Kochstelle. Auch Eierkocher und Kaffeemaschine erleichtern den Alltag und helfen sparen. Für das Erwärmen von Speisen und das Garen kleiner Mengen ist die Mikrowelle ideal.