

Energiesparend Kochen

Töpfe und Pfannen auf Plattengröße anpassen

Sind Topf oder Pfanne nur wenige Zentimeter kleiner als die Herdplatte, so verpufft ein Teil der Energie ungenutzt. Ein zu großer Kochtopf auf einer kleinen Herdplatte verlängert die Kochzeit und erhöht somit den Energieverbrauch. Beachten Sie, dass alte Töpfe mit verbeultem Boden die Garzeit noch zusätzlich verlängern.

Richtige Topfgröße wählen und Deckel darauf

Wählen Sie für die Portionen beim Kochen immer die kleinstmögliche Topf- oder Pfannengröße. Mit einem passenden Deckel verkürzen Sie nicht nur den Garprozess, sondern verbrauchen auch drei- bis viermal weniger Energie als beim Kochen ohne Deckel.

Wasserkocher nutzen

Bei Nudeln oder Eiern sparen Sie Zeit, Strom und Geld, wenn Sie das Wasser im Wasserkocher anstelle einem Topf am Herd erhitzen.

Dämpfen statt kochen

Beim Kochen von Eiern, Kartoffeln oder Gemüse reichen ein bis zwei Zentimeter Wasser. Je mehr Flüssigkeit Sie zum Kochen verwenden, desto mehr Energie brauchen Sie zum Erwärmen. Beim schonenden Garen mit Dampf bleiben wertvolle Vitamine und Aromen im Gemüse erhalten und das bedeutet neben dem gesundheitlichen Mehrwert auch mehr Geschmack.

Schnellkochtopf bei größeren Mengen

Für größere Mengen – etwa ab zwei Kilogramm oder für Speisen mit langer Garzeit - lohnt sich ein Dampfdruckkochtopf (Schnellkochtopf). Damit können Sie rund 50 Prozent Zeit und Energie einsparen.

Herd ausschalten und Nachwärme nutzen

Bei Elektroherden können Sie nach dem Ankochen bei voller Hitze auf eine niedrige Stufe zurückschalten und fünf bis zehn Minuten vor Ende der Garzeit den Herd ausschalten. Durch die Nutzung der Nachwärme können Sie fertig garen und zusätzlich Energie sparen.

Aufbacken im Toaster

Semmeln lassen sich viel schneller und effizienter auf einem Toaster mit Gebäckaufsatz oder Tischtoaster als im Backofen aufbacken. Sie sparen bis zu 70 Prozent Energie.

Beim Backen auf vorheizen verzichten

Neue Backöfen heizen sehr rasch auf die gewünschte Temperatur, sodass ein Vorheizen nicht nötig ist. Sie sparen damit bis zu 20 Prozent Energie und Kosten.

Öffnen Sie die Backofentür nicht öfter als nötig, denn dabei gehen jedes Mal rund 20 Prozent der Energie verloren.

Auch beim Backen können Sie gut die Nachwärme nutzen, indem Sie den Elektrobackofen einfach 5-10 Minuten vor Ende der Back- oder Bratzeit ausschalten.

Mit Umluft backen

Nutzen Sie beim Backen anstelle der Funktion Ober- und Unterhitze besser Umluft (Heißluft), denn so können Sie eine deutlich niedrigere Gartemperatur wählen. Das spart zwischen 25 und 40 Prozent Heizenergie. Durch die gleichmäßigere Wärmeverteilung können mehrere Speisen zeitgleich auf allen Ebenen im Backrohr garen.