

ENERGIE SPAREN BEIM BACKEN & KOCHEN

1 Wasserkocher nutzen

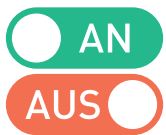
Im Wasserkocher wird Wasser schneller und sparsamer erhitzt als im Kochtopf.



Um einen Liter Wasser zu erhitzen braucht

- der Wasserkocher 100 Wh.
- braucht der Herd 150 Wh.
- die Mikrowelle 210 Wh.

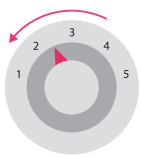
Wichtig: Koche immer nur so viel Wasser, wie benötigt wird. Also für eine Tasse Tee, nur eine Tasse Wasser. Das spart Energie und Zeit.



Küchengeräte nach Gebrauch ausschalten oder ausstecken. Manche verbrauchen auch im Standby-Modus Strom.

2 Beim Kochen

- Immer die passende Kochplatte für den Topf wählen, damit keine unnötige Energie verschwendet wird.



- Kochwasser im Wasserkocher erhitzen.
- Nach dem Ankochen Temperatur runterregeln.
- Restwärme nutzen.
- Zum Aufwärmen von Speisen am besten eine Pfanne (mit Deckel) benutzen.
- Immer passenden Deckel auf den Topf, damit keine Energie unnötig verdampft.

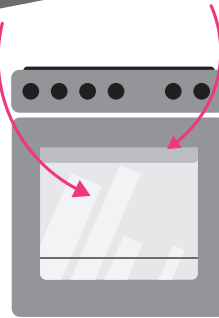


Wegen der Energiekrise kochen die Italiener nun Pasta wieder wie es die Nonna gemacht hat: Wasser mit Deckel zum Kochen bringen. Salzen und Pasta rein, zwei Minuten kochen lassen. Deckel drauf

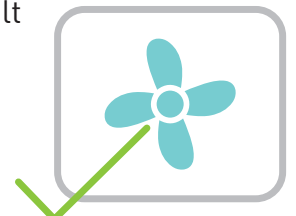
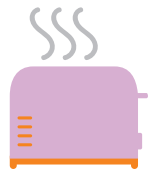


und runterschalten auf niedrigste Kochstufe. Circa zwei Minuten länger kochen lassen als auf der Packung angegeben. Pasta kosten, abgießen und zusammen mit der Soße im Topf erwärmen. So werden fast 50 Prozent Energiekosten gespart.

3 Beim Backen



- Backofen sparsam einsetzen.
- Auf Vorheizen verzichten. Das spart bis zu 20% Energie.
- Backofen auf mehreren Ebenen verwenden (Braten und Backkartoffeln oder Kuchen und Kekse gleichzeitig backen).
- Restwärme nutzen. 5–10 Minuten vor Backende, Backofen ausschalten.
- Brötchen auf tosten statt aufbacken.
- Backofentür nicht öfter als nötig öffnen. Etwa 20% der Hitze entweicht bei jedem Öffnen der Backofentür.
- Beim Backen und Braten möglichst Heiß- oder Umluft verwenden, da die Temperatur im Vergleich zur Ober-/Unterhitze um 20 bis 30 Grad niedriger gewählt werden kann. Das spart 25–40% Energie.



ENERGIE SPAREN BEIM BACKEN & KOCHEN

Wasserkocher nutzen

Nur notwendiges Wasser kochen

Küchengeräte nach Gebrauch ausschalten oder ausstecken

**Bröchen auf toasten
statt aufbacken**

**Heiß- oder Umluft verwenden
Backofen auf mehreren
Ebenen verwenden**

Backofentür nicht öfter
als nötig öffnen

Restwärme nutzen

Passende
Kochplatten
für den Topf

Passende Deckel
zum Kochen oder
Aufwärmen nutzen

