



KOCHEN

Mit ein paar Tricks nutzen Sie die Wärme beim Kochen optimal aus. Allein der Elektroherd verbraucht etwa zwölf Prozent des Haushaltsstroms.

Drei Arten von Kochfeldern sind auf dem Markt: Elektro (preiswert, heizen lange nach), Glaskeramik (heizbar mit Infrarot, Induktion, Gas oder Halogen) und Induktion (schnell und sparsam, spezielles Kochgeschirr nötig).

Eine Gaskochstelle kocht preiswert und schnell: keine Wartezeit, kein Aufheizen und keine Restwärme.

Größe des Kochtopfs passend zur Kochstelle wählen.

Speisen mit langer Gardauer kochen günstiger im Schnellkochtopf (spart 30 Prozent Energie und 55 Prozent Zeit).

Töpfe und Pfannen mit ebenen Böden verwenden, das spart bis zu 15 Prozent.

Kochen ohne Topfdeckel erhöht den Energieverbrauch.

Bei Elektrokochplatten die Nachwärme nutzen: Rund zehn Minuten vor Ende der Garzeit abschalten.

Auch „Topfgucker“ verschwenden Energie: Kochgeschirr mit Glasdeckel nutzen.

Kochen Sie mit möglichst wenig Wasser – das schont auch die Lebensmittel.

Ein Express-Wasserkocher erhitzt einen Liter Wasser wesentlich günstiger und schneller als die Herdplatte.

Kaffeemaschine oder Eierkocher verbrauchen im Vergleich zum Elektroherd nur die Hälfte an Energie.

Die Mikrowelle ist das ideale Gerät zum Erwärmen und Garen von Speisen in kleinen Mengen.

Internet-Tipps

Neue Herde und sparsame Geräte:
www.test.de

Rezepte, Tipps und Infos:
www.chefkoch.de



BACKEN

Genießen und sparen – es kann so einfach sein: auch beim Backen. Denn der Backofen benötigt oft mehr Energie als gedacht.

Wer beim Backen aufs Vorheizen verzichtet, spart bis zu 17 Prozent Strom. Vorheizen empfiehlt sich nur bei empfindlichen Backwaren wie Biskuit, Brot oder bei kurzen Garzeiten.

Ist der Braten im Ofen, Tür geschlossen halten: Bei jedem Öffnen geht ein Fünftel der Wärme verloren.

Umluft spart Energie, da die bewegte, heiße Luft mit weit niedrigeren Temperaturen auskommt.

In Umluftherden können unterschiedliche Gerichte zeitgleich garen wenn alle Speisen dieselbe Temperatur benötigen.

Brötchen lieber auf dem Toaster aufbacken, das spart gegenüber dem Backofen 70 Prozent Energie.

Vollelektronisch gesteuerte Gasbacköfen arbeiten sparsamer als ihre elektrischen Kollegen.

Mit einer Kilowattstunde (kWh) elektrischer Energie

- ✓ backen Sie 1 Hefekuchen
- ✓ brühen Sie 9 Liter Tee auf
- ✓ kochen Sie 70 Tassen Kaffee
- ✓ toasten Sie 133 Toastbrote
- ✓ kochen Sie 240 Frühstückseier
- ✓ pressen Sie 4800 Zitronen aus.



Internet-Tipps

Besser backen und kochen:
www.mama-tipps.de

Umfassende Infos zur Ernährung:
www.aid.de

ANSPRECHPARTNER

Kostenlose Beratung zur Energiesparung,
erneuerbare Energien und Fördermöglichkeiten

Klimaschutzagentur Mannheim
gemeinnützige GmbH
D 2, 5 – 8
68159 Mannheim



Sprechzeiten
Montag 8:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag 9:00 – 18:00 Uhr
sowie nach telefonischer Vereinbarung

Tel. 0621 – 862 484 10
Fax. 0621 – 862 484 19
Internet: www.klima-ma.de

Mit freundlicher Unterstützung von

