MIT ENERGIE HAUSHALTEN



Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Die Haushalte verwenden im Durchschnitt 7% der Energie fürs Kochen und Backen. Dazu denken wir die graue Energie bei vorgefertigten oder von weither transportierten Lebensmitteln. Also auch darum: Frischprodukte aus der Region einkaufen. Wie bereiten wir diese energiebewusst zu? Dazu einige Tipps:

INFORMATIONEN

- Pfanne oder Backofen

Viele Rezepte lassen sich in beiden Kocharten zubereiten. Gebe, wo möglich, der Pfanne der Vorzug, denn so brauchst du nur rund 1/2 der Energie. - Restwärme nutzen.

- Pfanne

Pfanne muss einen planen Boden haben. - Etwas zum Kochen bringen: fast immer mit Deckel. Doch: Pasta kocht man ohne Deckel.

- Backofen

Nahrungsmittel klein schneiden: So benötigen sie wesentlich weniger Energie. - Ofenraum nutzen. Koche gleichzeitig oder nacheinander mehrere Gerichte. - Schwarze Bleche brauchen weniger Energie. - Vorheizen unnötig: Alle Rezepte gelingen ohne Vorheizen, ausgenommen Soufflés. - Nutze statt Ober- und Unterhitze Umluft: Das braucht rund 15 % weniger Energie, weil eine um 30° geringere Temperatur benötigt wird. - Ofen während des Backens nur öffnen, wenn es das Rezept erfordert. - Nachwärme nutzen: Schalte Ofen 5-10 Min. vor dem Backende aus.- Backofen von Hand putzen: So sparst du die Energie von mind. 4 Backgängen.

- Kühlschrank

Stelle nur in den Kühlschrank was auch Kühle benötigt. Lasse warme Lebensmittel vor dem Deponieren im Kühler zuerst abkühlen. - Öffne den Kühlschrank nur kurz. Entnehme ihm in einem Zug alles was du