

## Tims Tipp - Strom sparen beim Kochen und Backen

Ca. 11 Prozent des gesamten Stromverbrauchs entfallen im Durchschnitt auf Kochen, Braten, Backen und Kaffee.

- Das Kochen auf dem Herd braucht weniger Energie als im Backofen.
- Die Durchmesser von Pfanne und dem Kochfeld sollten übereinstimmen.
- Pfannen mit unebenem Boden benötigen mehr Energie als Pfannen mit ebenem Boden.
- Benutzen Sie für das Erhitzen von Wasser einen separaten Wasserkocher. Diese benötigen 50 % weniger Strom als eine Pfanne.
- Verwenden Sie wo möglich einen Dampfkochtopf oder eine Isolierpfanne. Der Stromverbrauch wird gegenüber einer nicht isolierten Pfanne bis zu 50 % reduziert.
- Verwenden Sie Töpfe immer mit passendem Deckel und sparen Sie damit rund 30 % Energie.
- Beim Erhitzen von kleinen Mengen bis ca. 400 g können Sie die Mikrowelle verwenden.
- Beim Induktionskochen heizen sich die Kochplatten sehr schnell auf und verbrauchen deshalb nahezu ein Viertel weniger Energie und Zeit. Das Aufkochen geht vier Mal schneller als bei herkömmlichen Kochmethoden. Das Aufheizen der Kochstelle entfällt, die Hitze wird direkt in der Pfanne oder im Topf erzeugt.
- Gemüse nicht im Wasserbad ertränken. Es reicht, wenn der Topfboden mit Wasser bedeckt ist, so dass das Gemüse im Dampf gart. Dadurch bleiben auch die Vitamine erhalten.
- Bei den meisten Gerichten kann auf das Vorheizen verzichtet werden.
- Verfügt der Backofen über Umluft, können Sie die Backtemperatur um 20 Grad senken und energieeffizient auf mehreren Ebenen backen.
- Bei einer Backzeit von über 40 Minuten kann der Backofen 10 Minuten vor Garende abgeschaltet werden.
- Bei jedem Öffnen der Backofentüre gehen 20 % der Wärme verloren.
- Wählen Sie bei Backöfen die Effizienzklasse A.