

Energiespartipps bei der Verwendung von Kochfeldern

**(Informationen zur Verringerung der Umweltauswirkung beim
Kochen gem. VO (EU) Nr. 66/2014 Anhang I, Nr. 2)**

- Kochen und garen Sie Speisen in geschlossenen Töpfen oder Pfannen. Flüssigkeiten werden mit Deckel schneller zum Kochen gebracht als ohne. Bei Benutzung eines Glasdeckels können Sie in den Topf oder die Pfanne sehen ohne den Deckel anheben zu müssen.
- Garen Sie das Kochgut mit wenig Wasser.
- Schalten Sie sobald der Topfinhalt kocht und sich Dampf bildet oder das Steak von beiden Seiten braun ist, die Kochzone auf eine niedrigere Stufe.
- Nutzen Sie die Restwärme der Kochzonen. Die Wärme reicht für ca. 5 bis 10 Minuten, z.B. zum Quellen von Reis. (Dieser Tipp gilt nicht für Induktions- und Gaskochfelder.)
- Benutzen Sie Töpfe und Pfannen, deren Durchmesser der Größe der Kochplatte entspricht. Topf- oder Pfannenböden sollten nach Erwärmung völlig plan auf der Kochstelle aufliegen
- Wählen Sie die richtige Topfgröße für die zu kochende Menge.
- Garen Sie Braten über 1 kg am besten im Backofen.
- Benutzen Sie bei Gerichte mit langen Garzeiten, z.B. Schmorgerichte, einen Schnellkochtopf. So sparen Sie vor allem Zeit, aber auch Energie.
- Aluminiumkochgeschirr mit ganz blanken Boden nimmt nicht so gut die Wärme auf sondern reflektiert sie.
- Verwenden Sie bei Induktionskochfeldern Topfböden oder Pfannen mit einem möglichst hohen Anteil an magnetischen Material. Das ist besonders effizient.

Energiespartipps bei der Verwendung von Backöfen

(Informationen zur Verringerung der Umweltauswirkung beim Kochen *gem. VO (EU) Nr. 66/2014 Anhang I, Nr. 2*)

- Benutzen Sie Backformen und -bleche mit dunklen und matten Oberflächen, da sie die Wärme besser leiten.
- Öffnen Sie die Backofentür während des Garvorgangs nicht unnötig.
- Heizen Sie den Garraum nur vor, wenn es gemäß Rezept nötig ist.
- Wählen Sie bei Gartemperaturen immer die niedrigste empfohlene Temperatur.
- Um die Energieeffizienz zu gewährleisten, schalten Sie bei Nichtgebrauch des Backofens alle Tasten (Temperatur, Innenbeleuchtung und Programm) auf „0/Aus“.
- Entfernen Sie die Verschmutzungen sofort, sonst kann sich der Reinigungsaufwand erhöhen.
- Bei den Backofenfunktionen Heißluft und Umluft finden zwei Gerichte übereinander in Ihrem Backofen Platz. Backen Sie gleich mehrere Kuchen oder Keksbleche auf einmal.
- Nutzen Sie die Nachwärme des Backofens, indem Sie den Backofen 5–10 Minuten vor Garende ausschalten.
- Garen Sie Braten unter 1 kg auf dem Herd.
- Entfernen Sie nicht genutztes Geschirr und Zubehör aus dem Backofen bevor Sie ihn verwenden.
- Bei Backöfen mit integrierter Mikrowelle lässt sich im Kombinationsbetrieb die Gardauer um bis zu 50 % verkürzen und bis zu 13 % Energieersparnis erzielen.
- Beim Erwärmen kleiner Portionen arbeitet ein Mikrowellengerät sparsamer als der Backofen.