

Energiespartipp

Herde

Beim Kochen sollten Sie auf folgendes achten:

- Verschließen Sie nach Möglichkeit beim Kochen die Töpfe und Pfannen mit geeigneten Deckeln. Ohne dauert der Kochvorgang länger, der Energieverbrauch steigt um bis zu 30 %.
- Erhitzen Sie nicht mehr Wasser als nötig. Zum Garen von Kartoffeln und Gemüse genügen wenige Zentimeter im Kochtopf.
- Mit Schnellkochtöpfen (Dampfdrucktöpfen) sparen Sie bis zu 50 Prozent Energie und Zeit.

Für Elektroherde gilt außerdem:

- Verwenden Sie nur Töpfe und Pfannen mit ebenen Böden.
- Wählen Sie eine Kochtopfgröße, passend zum Kochplattendurchmesser.
- Nutzen Sie für den jeweiligen Herdtyp geeignetes Kochgeschirr.
- Elektroplatten kochen wirtschaftlicher, wenn die Höchstleistung nur zum anfänglichen Erhitzen eingeschaltet wird. Speisen garen dann auch auf niedrigeren Stufen weiter. Stellen Sie die Kochplatten kurz vor Ende des Kochvorganges aus und nutzen Sie die Restwärme.
- Beim Backen können Sie auf das Vorheizen meist verzichten.
- Nutzen Sie die Backröhre möglichst für das Garen mehrerer Gerichte.