

Wie kann ich beim Kochen Energie sparen?



Wasserkocher zum Erhitzen von Wasser verwenden

Der Stromverbrauch ist geringer als bei der Zubereitung im Topf.



Lebensmittel in Töpfen mit fest schließendem Deckel garen

So entweicht weniger Dampf und es geht schneller.



Kochstelle passend zur Topfgröße wählen

Zu kleine Kochstelle: Es dauert viel zu lange.
Zu große Kochstelle: Die Wärme geht am Topf vorbei.
Ausnahme: Induktionskochstellen.



Töpfe mit trockenem Boden benutzen

Der Topfboden darf außen nicht nass sein, damit der Topf gut aufliegt und er die Wärme optimal übernimmt.



Elektrokochstellen frühzeitig herunter- schalten und Nachwärme nutzen

Die Lebensmittel garen dann mit der Restwärme zu Ende. Ausnahme: Induktionskochstellen.