

# Energiespartipp des Monats

**Februar**



## Braten, Brutzeln, Brodeln – Küchentipps für kühle Rechner

**Der passende Topf:** Töpfe und Pfannen mit glatten, ebenen Böden auf der passenden Kochplatte sorgen für optimale Wärmeübertragung.

**Immer mit Deckel:** Ein gut schließender Deckel hält die Wärme im Topf! Mit jedem „Topfgucken“ entweicht Wärme und sie brauchen sehr viel mehr Energie. Für Einblick in Töpfe benutzen Sie Glasdeckel.

**Nur so viel Wasser wie nötig:** Je weniger Flüssigkeit Sie benutzen, desto weniger Energie ist nötig, um sie zum Kochen zu bringen.

**Schnellkochtopf:** Um Strom und Zeit zu sparen bereiten Sie Speisen mit langer Gardauer am besten im Schnellkochtopf zu.

**Früher abschalten:** Ceranfelder oder Kochplatten aus Gusseisen bleiben lange warm. Schalten Sie den Herd schon frühzeitig ab, etwa fünf Minuten bevor die Garzeit abgelaufen ist.

**Aufs Vorheizen verzichten:** In vielen Rezepten steht, dass der Backofen vorgeheizt werden sollte. Das ist aber nur bei empfindlichen Teigen wie z.B. Biskuit- oder Blätterteig nötig. Bei den meisten Speisen können Sie aufs Vorheizen verzichten und damit Energie sparen.

**Energie im Backofen optimal ausnutzen:** Mit Umluft können Sie auf bis zu vier verschiedenen Ebenen gleichzeitig braten und backen und sogar unterschiedliche Gerichte und komplette Menüs mit Gemüse, Beilage und Fleisch gleichzeitig garen. Halten Sie die Backofentür geschlossen und schalten Sie schon 5 bis 10 Minuten vor Ende aus.

**Setzen Sie Spezialisten ein:** Kleingeräte wie Wasserkocher, Kaffeemaschine, Eierkocher, Toaster oder Mikrowelle brauchen weniger Energie als Herd oder Backofen und sind meistens dazu noch schneller.

Ansprechpartner:

**Bärbel Zankl**

Tel. 08092 / 823 - 513

Energieagentur Ebersberg gGmbH

Eichthalstraße 5

85560 Ebersberg

Zimmernummer 1.39

[baerbel.zankl@ira-ebe.de](mailto:baerbel.zankl@ira-ebe.de)

[www.energiewende-ebersberg.de](http://www.energiewende-ebersberg.de)