

## Checkliste – Kochen & Backen

### Nutzertipps:

#### > **Energieeffizienz beim Kauf beachten**

Elektrische Backöfen sind mit dem EU-Energielabel gekennzeichnet. Achten Sie beim Kauf auf die Energieeffizienzklasse A, aber vergleichen Sie den angegebenen Energieverbrauchswert zwischen mehreren A-Klasse Geräten.

#### > **Backofen richtig nutzen**

Backen mit Umluft ist effizienter als mit Ober- und Unterhitze, da die Betriebstemperaturen um 20 bis 30°C niedriger sein können und die Backdauer verkürzt. Auch auf das Vorheizen des Backofens kann meist verzichtet werden, denn moderne Öfen erreichen schnell die Betriebstemperatur. Nutzen Sie die Nachwärme indem Sie den Backofen bereits 10 Minuten vor Ende der Garzeit ausschalten. Der Backraum sollte auch möglichst voll ausgenutzt werden. Die Umlufttechnik ermöglicht bspw. das gleichzeitige Garen mehrerer Gerichte auf mehreren Blechen. Auch die Verwendung von dunklen, schwarz lackierten oder beschichtete Backformen kann Energie sparen, da durch die dunkle Farbe Hitze besonders gut aufgenommen wird.

#### > **Kochen mit Augenmaß**

Achten Sie darauf, dass der Durchmesser von Topf oder Pfanne zur Herdplatte passt. Ist die Herdplatte zu groß geht unnötig Energie verloren, ist diese zu klein dauert das Ankochen zu lang. Kochen Sie mit möglichst hohen und schmalen Töpfen, denn durch den kleineren Topfboden wird weniger Energie benötigt. Zusätzlich sollten passende Deckel verwendet, um nicht zu viel Wärme entweichen zu lassen.

Bei besonders langen Garzeiten sollten Sie auf einen Schnellkochtopf zurückgreifen. Dadurch können bis zu einem Drittel Strom und die Hälfte an Kochzeit eingespart werden.

#### > **Wasserkocher nicht vergessen**

Mit dem Wasserkocher können kleine Mengen Wasser um ein vielfaches effizienter erwärmt werden als mit dem Elektroherd.