Mein Energiespartipp

Den Deckel drauf!

Bundesrat Adolf Ogi hat es schon vorgezeigt: Der Deckel auf der Pfanne spart Energie und Zeit beim Eierkochen. Elektroherd und Backofen verbrauchen etwa zehn Prozent des Haushaltstroms. Wichtig beim Kochen sind Pfannen mit guter Wärmeübertragung, der Pfannenboden sollte gerade sein, der Deckel sollte auf den Topf passen, der Topf sollte mit der Grösse des Kochfeldes übereinstimmen.

Der Deckel darauf sollte nicht nicht öfter als nötig angehoben werden – für das Kochen ohne Deckel braucht es die dreifache Energie. Die Herdplatte kann auch einige Minuten vor dem Ende der Gardauer ausgeschaltet werden, damit nutzen Sie die Nachwärme.

Bei vielen Arbeiten in der Küche muss der Herd gar nicht zum Einsatz kommen. Zum Kochen von Teewasser ist ein Wasserkocher sparsamer. Das Gleiche gilt für den Eierkocher. Braten, Aufläufe und Gebäcke gelingen auch, wenn sie in den kalten Backofen geschoben werden. Vorheizen ist selten nötig, zum Beispiel beim Brotbacken. Nutzen Sie auch beim Backofen die Nachwärme und schalten Sie den Ofen fünf bis zehn Minuten vor dem Ende der Garzeit aus – auch so wird der Braten schön knusprig.

Mein Tipp: Herd und Backofen verbrauchen einen grossen Teil des Haushaltstroms. Mit den obengenannten Kniffen können Sie die Wärme optimal nutzen.
Georg Brunner, Turbenthal

Energiestadt Turbenthal
natürlich nachhaltig

www.energiestadt-turbenthal.ch