

Tipps zum stromeffizienten Kochen und Backen

Berlin - In der Weihnachts- und Adventszeit hat das Kochen und Backen nicht nur bei der Kultköchin Sarah Wiener Hochsaison. Der Initiative EnergieEffizienz der Deutschen Energie-Agentur GmbH (dena) hat Sarah Wiener verraten, dass man mit ein paar einfachen Tricks Zimtplätzchen, Weihnachtsgans und Christstollen zaubern und gleichzeitig Energie und damit Kosten sparen kann.

"Bewusst zu kochen bedeutet nicht nur, bei der Auswahl der Lebensmittel auf Frische und Qualität zu achten, sondern auch einen unnötig hohen Einsatz von Energie zu vermeiden", findet Spitzenköchin Sarah Wiener. "Das schont nicht nur die Umwelt, sondern auch den eigenen Geldbeutel."

"Der Herd ist ein Haushaltsgerät, bei dem man den Stromverbrauch zu einem großen Teil selbst beeinflussen kann", erklärt Sarah Wiener. "Dafür müssen nur einige Grundregeln beachtet werden." Und wer die Tipps für stromeffizientes Kochen und Backen befolgt, braucht trotz großer Betriebssamkeit in der Küche keine hohe Stromrechnung zu fürchten.

Regel Nr. 1: "Kochen ohne Deckel ist wie Heizen bei offenem Fenster", findet die Spitzenköchin. "Ohne den passenden Deckel benötigt man etwa dreimal so viel Energie, um ein Essen am Kochen zu halten."

Regel Nr. 2: Notorische Topfgucker gibt es überall, doch auch für die hat Sarah Wiener einen Tipp: "Ein Deckel aus Glas ermöglicht neugierige Blicke auch ohne Energieverluste."

Regel Nr. 3: "Wenn Töpfe und Pfannen kleiner sind als die Kochplatte, geht Wärme ungenutzt verloren", erläutert die Köchin. Deshalb: "Immer den passenden Durchmesser wählen. Das spart Geld."

Regel Nr. 4: "Mit hohen, schmalen Töpfen zu kochen, verbraucht weniger Energie als mit niedrigen, breiten Töpfen. Das liegt am geringen Topfbodendurchmesser."

Regel Nr. 5: "Gemüse und Kartoffeln nicht im Wasserbad ertränken. Es genügt, wenn der Topf-

boden mit Wasser bedeckt ist, so dass die Lebensmittel im heißen Dampf garen können. So bleiben auch die Vitamine erhalten."

Regel Nr. 6: "Leider ist der Schnellkochtopf etwas aus der Mode gekommen, aber besonders bei langen Garzeiten (über 20 Minuten) lohnt sein Einsatz", erklärt Sarah Wiener, denn: "Er spart bis zu 30 Prozent Energie."

Regel Nr. 7: "Die tiefgekühlte Weihnachtsgans besser nicht mit Hilfe des Herdes auftauen. Das ist Energieverschwendung. Viel energieeffizienter ist es, Gefrorenes im Kühlschrank aufzutauen."

Regel Nr. 8: Auch beim Backen kann einiges eingespart werden. "Es wird zwar in vielen Rezepten empfohlen, aber auf ein Vorheizen des Backofens kann meist verzichtet werden", erklärt Kochprofi Sarah. "Ausnahmen sind sehr empfindlichen Teigsorten wie Blätterteig." Verzichtet man auf das Vorheizen, werden bis zu 20 Prozent Energie gespart.

Regel Nr. 9: "Die Umluftfunktion spart Zeit. Und auch Energie, weil man eine um meist 20 Grad niedrigere Backtemperatur einstellen kann - bei gleichem Ergebnis!" Umluft hat noch einen Vorteil, erklärt Sarah Wiener: "Bis zu vier Bleche, zum Beispiel mit Plätzchen, kann man getrost auf einmal backen."

Regel Nr. 10: "Auch wenn es schwer fällt: Die Ofentür während des Backvorgangs nicht ständig öffnen, denn sonst entweicht unnötig Wärme. Energie geht verloren."

Regel Nr. 11: "Je nach vorangegangener Backzeit können bis zu 15 Minuten Nachwärme genutzt werden, wenn der Backofen schon vor Ende der Garzeit ausgeschaltet wird. Plätzchen und Weihnachtsbraten werden auch so goldbraun und knusprig. Das funktioniert bei den meisten Herden."

Regel Nr. 12: Und zu guter Letzt: "Den Braten erst ab einem Gewicht von zwei Kilogramm im Backofen zubereiten. Wenn kleine Bratenstücke in der Pfanne oder im Topf zubereitet werden, ist der Energieverbrauch viel geringer."

Diese Regeln und Tipps haben natürlich nicht nur in der Weihnachtszeit ihre Gültigkeit.