

KOCHEN

Wasserkocher statt Kochtopf zum Vorheizen verwenden und Kessel nur mit der gebrauchten Menge füllen.



Thermoskanne verwenden statt einzelne Tassen zuzubereiten.

Viele warme Getränke im Winter trinken.

Beim Kochen Deckel auf den Kochtopf.



Ein Viertel weniger Energie braucht ein Topf, wenn er einen Deckel hat. Die erzeugte Wärme

hält sich so im Inneren, und die Kochdauer wird verkürzt. Wichtig ist auch: Nicht ständig den Deckel anheben, um hineinzuschauen.

Backofen auf Umluft statt auf Ober/Unterhitze einstellen.

Um den Raum zu wärmen, die Restwärme nach dem Backen im Backofen nutzen und Türe öffnen.



AUS

In den letzten 5 - 15 Minuten die Restwärme im Topf nutzen und Herd abstellen.

Ein Schnellkochtopf halbiert die durchschnittliche Garzeit und verbraucht damit weniger Energie.

Kleine Mahlzeiten und Getränke lassen sich gut in der Mikrowelle erwärmen.

Das ist tatsächlich energiesparender.

