Elektroherd und Energiesparen

- Verwenden Sie **Töpfe und Pfannen** mit leicht nach innen gewölbtem Boden, damit eine gute Wärmeübertragung gewährleistet ist. *Siehe auch unter KOCHGESCHIRR.*
- Der Bodendurchmesser von Töpfen und Pfannen sollte mit dem Durchmesser der Kochstellen übereinstimmen, da sonst Wärme verlorengeht.
- Benutzen Sie bei Gerichten mit langer Gardauer einen **Dampfdrucktopf**: Verbrauchsreduzierung bis zu 30%, Zeitersparnis bis zu 55%.
- Kochen Sie Kartoffeln und Gemüse nur mit 1 - 2 Tassen Wasser und achten Sie darauf , dass der Deckel gut schließt; schalten Sie rechtzeitig vom Ankochbereich 3 auf den Fortkochbereich 1 oder 1/2 zurück. Stellen Sie bei Automatik-Kochstellen die Heizleistung gleich auf Fortkochen ein. Diese Kochstellen schalten selbsttätig von Ankochen auf Fortkochen um.
- Schalten Sie die Kochstellen 5 - 10 Minuten vor Ende der Garzeit ab und nutzen Sie die **Nachwärme.**
- Das Warmhalten von Tee oder Kaffee auf der Kochstelle ist teurer als in der Thermoskanne.
- Zum Wasserkochen eignet sich am besten ein Wasserkocher
- Seien Sie kein "Topfgucker". Damit vergeuden Sie Strom.
- Bei allen Gebäcken und Braten kann bei gleich guten Ergebnissen auf das **Vorheizen** des Backofens **verzichtet** werden.
- Wenn die Back- und Bratdauer länger als 40 Minuten beträgt, schalten Sie den Backofen 10 Minuten früher ab und nutzen Sie die **Nachwärme**.
- Braten Sie kleinere Fleischstücke auf der Kochstelle, größere Stücke über 1 kg im Backofen.
- Öffnen Sie die Backofentür nicht öfter als notwendig. Bei jedem Öffnen geht Wärme verloren und die Back- bzw. Bratdauer verlängert sich.
- Im Backofen bei Umluftbetrieb möglichst **mehrere Ebenen** benutzen. Vorteilhaft sind Backöfen mit der Möglichkeit des Umluftgrillens, da die Tür geschlossen bleibt.
- Im Backofen mit Ober- und Unterhitze können auf einer Ebene auch 2 - 3 Kuchen, z.B. in einer Kastenform nebeneinander gebacken, oder mehrere Gerichte im Bräter nebeneinander gegart werden.
- Bei Backöfen mit integrierter Mikrowelle lassen sich im Kombinationsbetrieb durchschnittlich 33% Zeit sparen und bis zu 13% Stromersparnis erzielen.
- Möchten Sie nur kleine Portionen erwärmen, arbeitet eine Mikrowelle sparsamer.
- Achten Sie auf saubere Kochstelle und Töpfe für eine optimale Wärmeübertragung.
- Gekochte Eier lassen sich mit einem Eierkocher Energie sparender zubereiten, als auf dem Herd.
- Mit einem Toaster können Sie sowohl Energie sparend als auch portionsgerecht Brötchen aufbacken.

Herausgeber: Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.