



## RICHTIG KOCHEN ENERGIESPARTIPPS

### Kochen Sie energiesparend und mit Deckel!

- Die Pfanne sollte immer auf der Platte mit der richtigen Grösse stehen. Nach dem Anbraten oder sobald das Wasser kocht, kann die Stufe rasch reduziert werden. Wenn die Platte vorzeitig ausgeschaltet wird, ist zudem die Restwärme genutzt.
- Die effizienteste Art Wasser zu erwärmen, ist der Wasserkocher. Er kann für weit mehr verwendet werden als nur um Teewasser zu erhitzen.
- Mit dem Dampfkocher wird nicht nur die Kochzeit, sondern auch der Energieverbrauch vermindert. Verwenden Sie im Dampfkochtopf nur soviel Wasser wie notwendig: Die Kartoffeln haben nämlich nicht gerne „nasse Füsse“.
- Am meisten Energie wird im Backofen benötigt. Auf das Vorheizen kann in den allermeisten Fällen verzichtet werden. Sehr oft kann auch die Restwärme gut genutzt werden.

