

Energiespartipp des Monats:

So sparen Sie Energie beim Kochen

Glasdeckel ermöglichen Ihnen, in den Topf zu gucken, ohne den Deckel zu heben. Bei jedem Anheben des Deckels geht Hitze verloren, die Sie durch Hochschalten der Herdplatte ausgleichen müssen. Mit einem Glasdeckel haben Sie ihr Essen stets im Blick ohne Hitze zu verlieren.

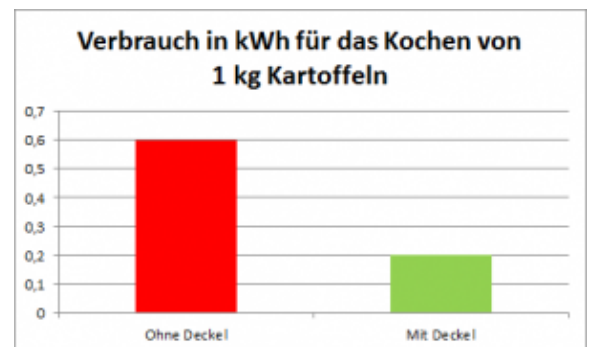


So macht man es falsch:

- ✗ Wasser in den Topf, Topf auf die Herdplatte
- ✗ Topf viel zu groß, daher auch viel zu viel Wasser
- ✗ Die Größe von Topf und Herdplatte stimmt nicht überein
- ✗ Herdplatte auf die höchste Stufe
- ✗ Kein Deckel auf dem Topf bedeutet Energieverlust, der ausgeglichen werden muss.
- ✗ Volle Pulle kochen lassen, bis das Kochgut gar ist

Und so kocht man stromsparend:

- ✓ Eine passende Menge Wasser (Erfahrungswert!) im Wasserkocher zum Kochen bringen, dies spart bis zu 40% Energie verglichen mit einem Glaskeramik-Kochfeld
- ✓ Wasser in einen passend großen Topf schütten, Kochgut hinzugeben.
- ✓ Deckel auf den Topf, den Topf auf eine passend große Herdplatte (nicht zu groß und auch nicht zu klein)
- ✓ Die Herdplatte so lange auf die höchste Stufe stellen, bis das Wasser wieder richtig kocht, da es sich durch das Hinzugeben des Kochguts abgekühlt hat
- ✓ Dann die Herdplatte auf die niedrigste (!) Stufe stellen. Jetzt spart man ca. 30% des Stroms (je nach Herd), da durch den Deckel weniger Hitze nach oben entweichen kann. Trotzdem kocht das Wasser so nicht über, es köchelt nur leicht.
- ✓ Machen Sie die Herdplatte schon ein paar Minuten vor dem Erreichen der Garzeit aus – die Restwärme reicht zum Garen aus.



Wir sind Teil von *Energie fürs Quartier*.

Energie fürs Quartier ist ein Förderprojekt von *dynamis* und wird realisiert mit Unterstützung der *Stiftung Mercator*.

Ansprechpartnerin: Fee Kösters

Tel.: 02 81 – 95 23 81 35

Email: koesters@skfwesel.de