

Experten-Tipps zum Kochen[©]



INTERNATIONAL FEDERATION
FOR HOME ECONOMICS



IFHE Programme Committee
Household Technology & Sustainability –
the experts in household management

Welche Geräte, Töpfe, Pfannen sollen genutzt werden?

Wenn Sie mit festen Brennstoffen (Holz, Kohle,...) kochen:

- Nutzen Sie einen geschlossenen Herd.
- Ersetzen Sie einen Holzofen durch ein energieeffizienteres Gerät.

Wenn Sie mit Gas kochen:

- Wählen Sie die Größe der Flamme so, dass nur der Boden des Topfes erwärmt wird.
- Wählen Sie Töpfe oder Pfannen, die die Flamme vollständig bedecken.
- Halten Sie die Oberfläche der Kochmulde unter den Brennelementen sauber, um eine gute Reflektion der Hitze zu gewährleisten.
- Stellen Sie sicher, dass die Flammen den Boden des Topfes berühren.
- Nutzen Sie Töpfe und Pfannen mit abgerundetem Boden.
- Stellen Sie sicher, dass die Farbe der Flamme blau ist und nicht gelb, um eine möglichst vollständige Verbrennung des Gases zu ermöglichen.

Wenn Sie einen Elektroherd nutzen:

- Verwenden Sie den kleinst möglichen Topf und die kleinst mögliche Platte, die ausreichen um das Gargut zu kochen.
- Nutzen Sie nur Töpfe und Pfannen mit flachem Boden, die einen optimalen Kontakt mit der Herdplatte haben.
- Halten Sie das Ceranfeld bzw. die Massekochplatten und das umgebende Metall sauber.

Wenn Sie den Backofen verwenden:

- Bedecken Sie das Bratrost nicht mit Alufolie.
- Halten Sie die Gummiabdichtung an der Tür sauber, um eine möglichst dichte Türschließung zu gewährleisten.
- Nutzen Sie den Ofen nicht als Raumheizung.
- Öffnen Sie die Backofentür so selten und so kurz wie möglich, um Wärmeverluste zu vermeiden.
- Heizen Sie den Ofen nur vor, wenn es für die Qualität der zubereiteten Speise notwendig ist.

Wenn Sie eine Mikrowelle nutzen:

- Tauen Sie Lebensmittel nicht in der Mikrowelle auf – stellen Sie Gefrorenes zum Auftauen in den Kühlschrank.
- Nutzen Sie die Mikrowelle nicht um große Portionen zu kochen.

Energie sparend kochen?

- Stellen Sie sicher, dass der Genusswert des Lebensmittels nicht durch das Kochen beeinträchtigt wird.
- Nutzen Sie das energieeffizienteste Gerät für den Kochvorgang.
- Bedecken Sie Töpfe und Pfannen wenn möglich mit einem Deckel
- Schalten Sie den Backofen oder die Kochplatte einige Minuten bevor das Lebensmittel gar ist ab.
- Kochen Sie “Just in Time” – Warmhalten benötigt zusätzliche Energie.
- Schalten Sie die Herdplatte herunter, sobald das Wasser kocht.
- Nutzen Sie die minimale Zeit und die minimale Temperatur, die nötig sind, um ein Lebensmittel zu garen.
- Nutzen Sie ein Thermometer oder eine Uhr, um das Übergaren von Lebensmitteln zu vermeiden.
- Kochen Sie größere Portionen und lagern Sie sie ein, das Aufwärmen benötigt weniger Energie als das Kochen.
- Stellen Sie den Topf oder die Pfanne auf die Herdplatte bevor Sie sie einschalten.
- Prüfen Sie, ob Sie ein effizienteres Gerät als den Backofen für die Zubereitung verwenden können.
- Nutzen Sie die Pyrolysefunktion des Backofens direkt nach dem Ende des Garvorgangs, solange der Ofen noch heiß ist.
- Nutzen Sie einen Dampfkochtopf für Lebensmittel mit einer langen Garzeit, wie z.B. Hülsenfrüchte.
- Verwenden Sie so wenig Wasser wie nötig, um ein Lebensmittel zu kochen.

© Copyright IFHE 2014:

Eine kostenfreie Nutzung der vollständigen und unveränderten „**Experten-Tipps**“ ist unter Angabe der Quelle IFHE PC Household Technology & Sustainability gestattet.

Vorgesehene Änderungen bedürfen einer Zustimmung des IFHE PC Household Technology & Sustainability (pc-hts@ifhe.org)