

KOCHEN & GARGERÄTE

So sparen Sie Ressourcen

Experten
Tipps

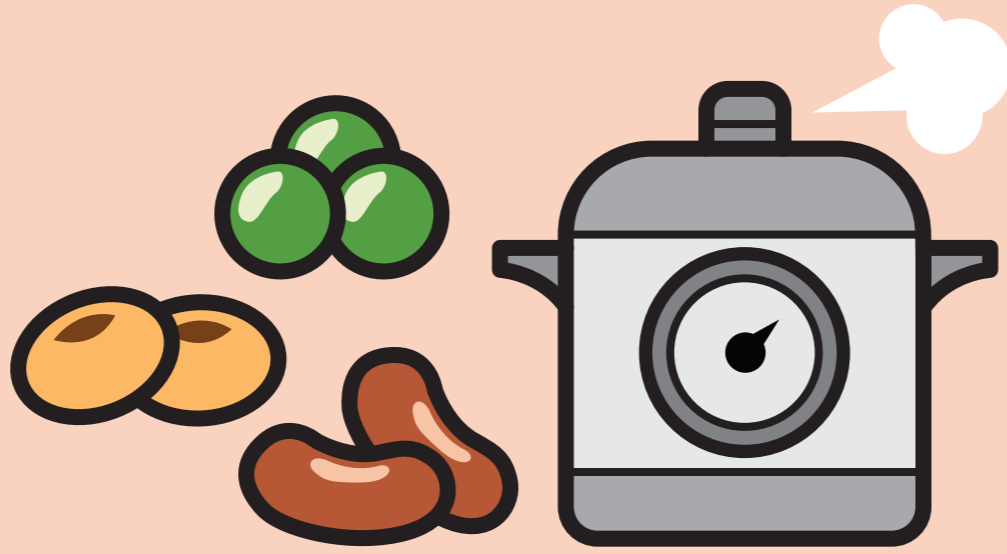


Richtig

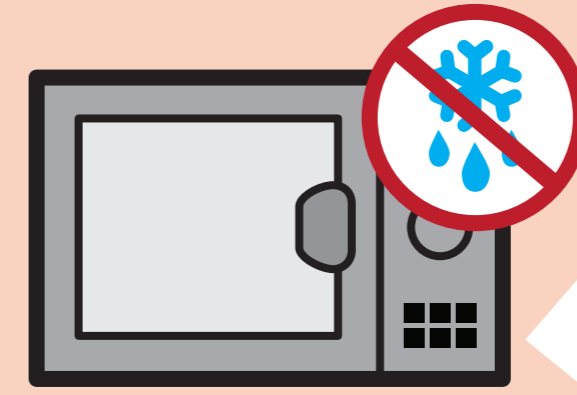


Kochen Sie "just in time" - Warmhalten benötigt zusätzliche Energie.

Nutzen Sie einen Dampfkochtopf für Lebensmittel mit einer langen Garzeit, z.B. für Hülsenfrüchte.

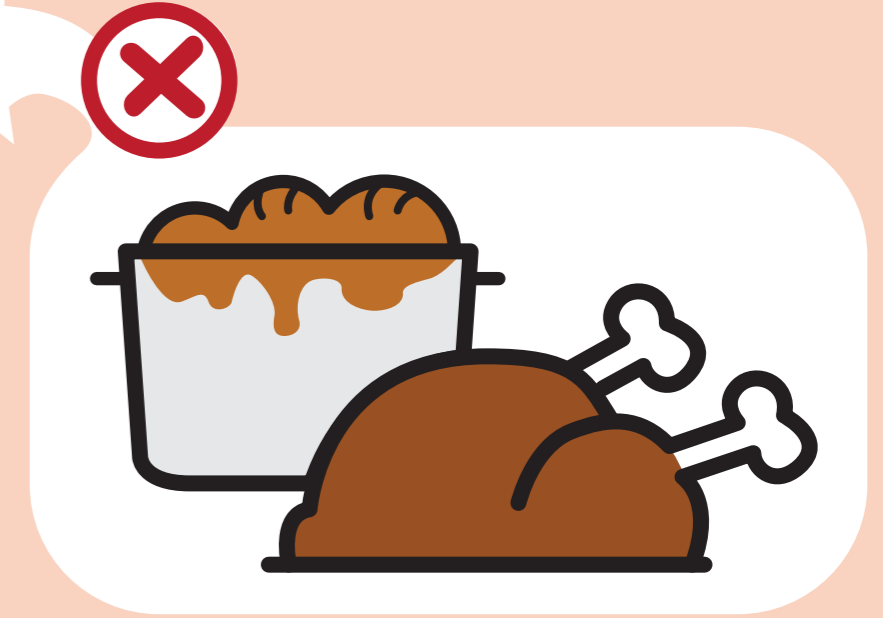


Falsch



Nutzen Sie das Mikrowellengerät nicht zum Garen großer Portionen.

Tauen Sie Lebensmittel nicht im Mikrowellengerät auf - stellen Sie Gefrorenes zum Auftauen in den Kühlschrank.



Schalten Sie den Backofen oder die Kochplatte einige Minuten bevor das Lebensmittel gar ist ab.

Schalten Sie die Herdplatte herunter, sobald das Wasser kocht.

Bedecken Sie das Bratrost nicht mit Alufolie.

Öffnen Sie die Backofentür so selten und so kurz wie möglich, um Wärmeverluste zu vermeiden.

Nutzen Sie den Ofen nicht als Raumheizung.

Bedecken Sie Pfannen und Töpfe wenn möglich mit einem Deckel.

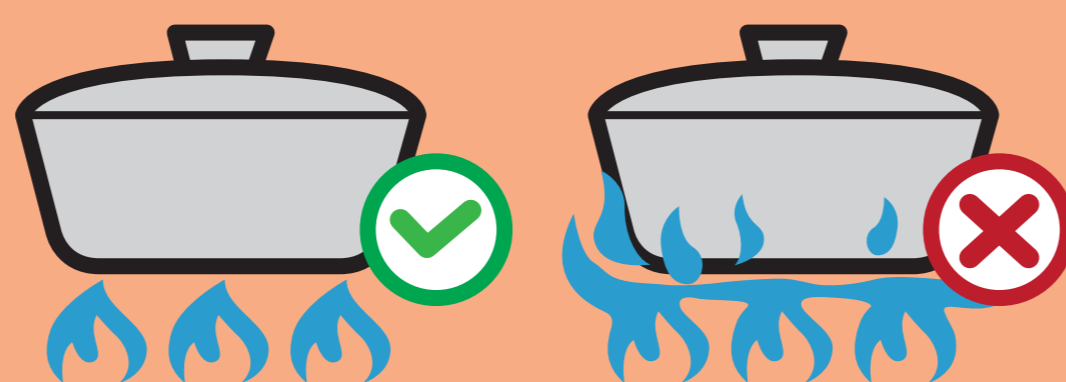
Wählen Sie Töpfe oder Pfannen, die die Flamme vollständig bedecken.

Heizen Sie den Ofen nur vor, wenn es für die Qualität der zubereiteten Speise notwendig ist.

Nutzen Sie die minimale Zeit und die minimale Temperatur, die nötig sind, um das Lebensmittel zu garen.

Nutzen Sie das energieeffizienteste Gerät für den Kochvorgang.

KOCHEN MIT GAS UND AUF OFFENER FLAMME



Stellen Sie sicher, dass die Flammen den Boden des Topfes berühren und nicht unter dem Topfboden hervorkommen.



Stellen Sie sicher, dass die Farbe der Flamme blau ist und nicht gelb, um eine möglichst vollständige Verbrennung des Gases zu ermöglichen.

Halten Sie die Oberfläche der Kochmulde unter den Brennelementen sauber, um eine gute Reflektion der Hitze zu gewährleisten.



IFHE
INTERNATIONAL FEDERATION
FOR HOME ECONOMICS

Permission is granted to copy the "Best Practice Tips" free of charge as long as they are used complete and unchanged, although credit is requested to IFHE (PC Household Technology & Sustainability). If modifications are intended, permission may be requested at office@ifhe.org. To download our full Best Practice Posters, please visit the "Best Practice" section at www.ifhe.org.

IFHE www.ifhe.org

office@ifhe.org

