

# Wie kann ich beim Kochen Energie sparen?



## Wasserkocher zum Erhitzen von Wasser verwenden

Der Stromverbrauch ist geringer als bei der Zubereitung im Topf.



## Lebensmittel in Töpfen mit fest schließendem Deckel garen

So entweicht weniger Dampf und es geht schneller.



## Kochstelle passend zur Topfgröße wählen

Zu kleine Kochstelle: Es dauert viel zu lange.

Zu große Kochstelle: Die Wärme geht am Topf vorbei.

Ausnahme: Induktionskochstellen.



## Töpfe mit trockenem Boden benutzen

Der Topfboden darf außen nicht nass sein, damit der Topf gut aufliegt und er die Wärme optimal übernimmt.



## Elektrokochstellen frühzeitig herunter- schalten und Nachwärme nutzen

Die Lebensmittel garen dann mit der Restwärme zu Ende. Ausnahme: Induktionskochstellen.