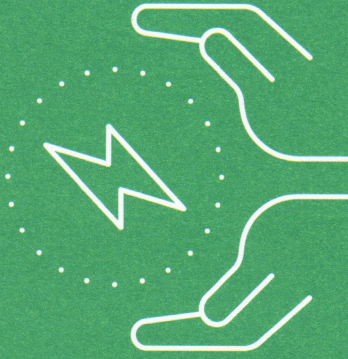


Nachhaltiges Uesslingen-Buch.

Danke, dass Sie mitmachen!



Kochen und Backen

Kochen und Backen Energietipps



Der wohl älteste Energie-Spartipp: Deckel auf den Topf.



Umluft schlägt Unter- und Oberhitze: Es braucht weniger hohe Temperaturen und gleichzeitig herrscht im ganzen Ofen dieselbe Temperatur, er kann also auf mehreren Ebenen genutzt werden.



Vorheizen ist in Wahrheit unnötig: Man kann die dabei entstehende Wärme nämlich schon nutzen – natürlich nicht fürs Soufflé, aber bei ganz vielen anderen Speisen, probieren Sie's doch aus.



Und lieber den Ofen nicht fürs Aufwärmen von Lebensmitteln benutzen, dafür sind Herdplatte oder Mikrowelle viel besser geeignet. Der Ofen verbraucht für dasselbe Ergebnis sieben Mal mehr Strom!



Stichwort Restwärme – im Ofen und auf der Herdplatte: Nutzen Sie diese Gratisenergie doch, so können Sie die Geräte früher abstellen.