

# Kochen und Backen nach Plan

Ein Highend-Herd wird von Automatismen beherrscht: Features wie Ankoch-, Zeitschalt- oder gar Bratautomatik sollen „Genuss auf Knopfdruck“ ermöglichen. Das ist natürlich Unsinn. Wer eine schmackhafte Mahlzeit zubereiten und dies energiesparend tun will, muss schon selbst Hand anlegen. Planvolles Vorgehen lohnt sich, denn der Anteil des Kochens und Backens am häuslichen Energieverbrauch beträgt zwölf Prozent.

VON HARTMUT NETZ

**1. Kochstelle.** Wer auf Glaskeramik oder Gussplatten kocht, sollte nur Töpfe und Pfannen mit ebenen Boden verwenden, die absolut plan aufsitzen. Nur so wird die Hitze optimal übertragen. Beim Kochen mit Induktion spielt das keine Rolle, denn das Magnetfeld ist oberhalb der Kochstelle am wirksamsten. Für das Kochen mit offener Gasflamme ist jeder Topf geeignet.

**2. Topfwahl, Topfgröße, Topfdeckel.** Das Kochgeschirr sollte der Nahrungsmittelmenge entsprechen. Für die Zubereitung wählt man immer die kleinstmögliche Topf- oder Pfannengröße. Hohe, schmale Töpfe ziehen wegen ihres geringeren Durchmessers weniger Energie als niedrige, breite Töpfe. Ist der Topf 1 bis 2 cm kleiner als die Herdplatte, verpufft ein Fünftel der Energie und heizt die Küche. Ist der Topf größer als die Platte, dauert das Ankochen länger. Damit die Hitze optimal übertragen wird, sollten Töpfe und Pfannen höchstens 5 mm kleiner oder 10 mm größer sein als die beheizte Kochzone. Hat man für jeden Topf den passenden Deckel, spart man beim Kochen bis zu zwei Drittel Energie. Auch ein Deckel, der nicht richtig aufliegt, lässt unnötig Wärme entweichen.

**3. Wasserbad.** Gemüse und Kartoffeln nehmen es übel, wenn sie in Wasser ertränkt werden. Besser ist es, den Topfboden nur einen Fingerbreit mit Wasser zu bedecken und das Gemüse zugedeckt zu dämpfen oder zu dünsten. Das Aroma erhält sich, Vitamine und Mineralstoffe werden geschont, der Energieverbrauch sinkt.



Foto: Rainer Sturm/pixelio.de

**4. Kochtechnik.** Will man Nahrungsmittel im Topf ankochen, legt man den Deckel auf und wählt eine hohe Heizstufe. Sobald es kocht, dreht man die Hitze herunter. Zum Reduzieren einer Pasta-Sauce muss der Deckel jetzt abgehoben werden. Zum Fortkochen von Reis oder Kartoffeln bleibt der Deckel drauf. Für Nudeln gilt: Sobald das Wasser kocht,

Deckel runter, Nudeln rein und offen kochen – zugedeckt wird es pappig. Das Wasser erst nach dem Kochen salzen, sonst verzögert sich der Siedepunkt und Energie geht verloren.

**5. Nachwärme.** Bei Koch, Back- oder Bratzeiten über 40 min. kann man Herd und Ofen gestrost 5 bis 10 min. vor dem gewünschten Garzeitpunkt herunter- oder ausschalten. Die Nachwärme reicht aus, um das Gericht fertig zu garen. Nur bei Gas- und Induktionsherden ist die Hitze sofort weg, wenn sie abgeschaltet werden.

**6. Garkontrolle und Bratenschau.** Wer während des Kochens und Backens ständig den Deckel hebt oder die Ofenklappe öffnet, heizt seine Küche auf. Bei jedem Öffnen des Ofens verpufft bis zu einem Fünftel der Wärme. Um den Stand des Garprozesses festzustellen, genügt meist ein Blick durch die Scheibe der Ofentür.

**7. Vorheizen.** Wer seinen Braten öfter bei Niedertemperatur gart, sollte mithilfe eines Backofenthermometers prüfen, ob der Ofen die gewählte Temperatur auch zuverlässig hält. Beim Backen und Braten ist Vorheizen meist unnötig – auch wenn im Rezept etwas anderes steht. Effiziente Öfen erreichen die Temperatur in kürzester Zeit. Wer auf das Vorheizen verzichtet, spart bis zu einem Fünftel Energie. Nur bei Gerichten mit kurzer Garzeit, beim Braten von Filetstücken, und beim Backen empfindlicher Teige wie Brot, Biskuit, Soufflé oder Blätterteig verbessert Vorheizen das Brat- und Backergebnis. Für Pizza mit dünnem Boden gilt: nur im kräftig vorgeheizten Ofen wird sie richtig kross.

**8. Umluft.** Bei Um- oder Heißluftbetrieb wälzt ein Gebläse die Luft im Ofen um, und die Hitze verteilt sich gleichmäßiger als bei Ober- und Unterhitze. Brat- und Backtemperaturen können deshalb 20 °C niedriger gewählt werden, ohne dass das Gericht darunter leidet und man spart 25 bis 40 Prozent Energie. Die gleichmäßige Hitzeverteilung ermöglicht zudem das Backen auf mehreren Ebenen.

**9. Energiebilanz.** Zum Garen einer Speise zieht der Ofen bis viermal mehr Energie als das Kochfeld. Will man nur ein halbes Dutzend Würstchen oder zwei Steaks braten, sollte man dies also auf der Kochstelle tun. Erst für Stücke über ein Kilo lohnt es sich, den Ofen anzuwerfen. Eine Stunde Kochen auf dem Herd kostet 25 Cent; Braten und Backen im Ofen 75, mit Umluft 50 Cent. Die Zubereitung größerer Mengen spart Energie – aber nur, wenn alles aufgegessen wird.

**10. Kochfeldpflege.** Gerät Zucker oder zuckerhaltige Speise aufs heiße Glaskeramikfeld, muss sofort mit einem Schaber gesäubert werden. Sonst ist mit bleibenden Schäden auf der Glaskeramik zu rechnen. Wer mit Induktion kocht, hat das Problem nicht, da das Kochfeld allenfalls handwarm wird. Sonst gilt: Nach Abkühlen des Kochfeldes die Glaskeramik gründlich wischen. Der Pflegeaufwand für Gussplatten und Gas-Kochmulden ist höher, denn Überkochendes brennt sich um die Kochstelle herum fest ein.

**11. Backofenpflege.** Ein verschmutzter Ofen leitet die Wärme schlechter als ein sauberer, zieht also auch mehr Energie. Die Selbstreinigungsfunktion des Ofens sollte man sparsam einsetzen, denn jede Reinigung zieht etwa 5 kWh Strom. Das Öko-Institut rät, stattdessen leichte Verschmutzungen sofort mit heißem Wasser oder einem milden Reinigungsmittel einzuweichen und aufzuwischen. Viele Öfen sind an Decke und Innenwandungen gegen Schmutz mit porösen Email- oder Keramikbeschichtungen ausgestattet, die auf Backofenspray, Scheuermittel und feste Bürsten empfindlich reagieren.

► Weitere Tipps für effizientes Kochen und Backen erhalten Sie unter [www.ecotopten.de/prod\\_kochen\\_tipps.php](http://www.ecotopten.de/prod_kochen_tipps.php)

► Die Studie *Energieeffizienz von Kochmethoden* erhalten Sie als PDF (36 S.) unter [www.ecotopten.de/download/Energieeffizienz\\_Kochmethoden\\_TopTenCH\\_2012.pdf](http://www.ecotopten.de/download/Energieeffizienz_Kochmethoden_TopTenCH_2012.pdf)