

## Backen und Braten

### Ohne Vorheizen

Braten, Aufläufe und Gebäcke gelingen auch, wenn sie in den kalten Backofen geschoben werden. Vorheizen ist selten nötig, zum Beispiel beim Brotbacken.

### Mehr Gewicht

Der Sonntagsbraten sollte erst ab einem Gewicht von zwei Kilogramm in die Backröhre, ansonsten gehört er in den Bräter oder Schnellkochtopf.

### Tür zu

Öffnen Sie die Backofentür nicht öfter als nötig, jedes Mal gehen dabei rund 20 Prozent Wärme verloren. Nutzen Sie auch hier die Nachwärme und schalten Sie den Ofen etwa fünf bis zehn Minuten vor dem Ende der Garzeit aus – auch so wird der Braten schön knusprig.

### Tipps für die Mikrowelle

Auch das Mikrowellengerät ist zum Zubereiten von kleinen Fertiggerichten oder Erwärmen von Tellergerichten ein sparsamer Helfer. Dazu sollte das Gerät vier Leistungsstufen und eine Maximalleistung von mindestens 600 Watt besitzen. Einzelne Speisen müssen nicht mehr im Ofen warmgehalten werden – ein Tellergericht in der Mikrowelle ist in drei bis vier Minuten erwärmt. Verteilen Sie die Speisen gleichmäßig flach, so können Sie Garzeit und Strom sparen.

- Weil die Wärme direkt im Lebensmittel erzeugt wird, genügt es, wenn Sie beim Garen von Gemüse und Kartoffeln nur etwa ein bis zwei Esslöffel Wasser zufügen. Das schont die Vitamine.
- Für das große Familien-Schlemmen ist die Mikrowelle aber keine Alternative, da sie bei Gerichten ab 400 Gramm deutlich mehr Strom und Zeit benötigt.
- Speisen direkt im Serviergeschirr erwärmen, so verlieren sie keine Wärme durch Umfüllen.

Der E-Herd verbraucht etwa zehn Prozent des Haushaltsstroms. Doch beim Kochen können Sie mit ein paar Kniffen die Wärme optimal nutzen.

Sparen fängt mit der Auswahl des Herdes an.

## Herdarten

### Elektroherd

In allen Ausstattungen und Größen erhältlich. Die Kochstelle sollte man dort installieren, wo sie gebraucht wird. Separate Backöfen lassen sich in Arbeitshöhe einbauen. Klassische Kochplatten sind preiswert und besitzen eine hohe Speicherkapazität. Nachteil: Sie heizen lange nach.

### Glaskeramikkochfeld

Die Kochflächen weisen keine Niveau-Unterschiede auf, dadurch lassen sie sich besonders leicht reinigen. Die Kochfläche gibt es mit verschiedenen Beheizungssystemen.

### **Induktionskochfeld**

Hier entsteht die Wärme durch elektromagnetische Wechselfelder direkt im Topfboden. Das Essen kocht schneller und fast ohne Restwärme. Induktionsherde sind zwar in der Anschaffung teurer, verbrauchen aber weniger Strom.

### **Erdgaskochstelle**

Die Erdgas-Flamme zündet auf Knopfdruck. Danach steht die Wärme sofort zur Verfügung, ohne Restwärme nach dem Abschalten. Die Hitze lässt sich stufenlos genau regulieren – ein Grund, weshalb Profiköche auf Gas schwören. Neben Kochmulden mit offener Flamme gibt es Modelle mit pflegeleichtem Glaskeramikkochfeld. Kochen mit Erdgas ist zudem preiswerter als mit dem Elektroherd