

Rund acht Prozent des Stromverbrauchs eines Durchschnittlichen Haushalts entfallen auf das Kochen und Backen. Wer sparen will, sollte zum Ankochen eine hohe Temperatureinstellung wählen und zum Fertigbaren rechtzeitig herunterschalten. Schon fünf bis zehn Minuten vor dem Garzeitende kann die Kochplatte ausgeschaltet werden. Ohne Deckel auf dem Topf benötigt man drei Mal soviel Strom, um eine Speise zu kochen. Bis zu 30 Prozent

Energie werden vergeudet, wenn die Herdplatte nur ein bis zwei Zentimeter größer als der Topf ist. Das Kochgeschirr sollte deshalb passend zum Durchmesser der

Kochplatte ausgewählt werden. Unebene oder sogar verbeulte Topfböden verlängern die Kochzeit um bis zu 40 Prozent. In einem Schnellkochtopf wird die Garzeit

um bis zu 70 Prozent, der Stromverbrauch zwischen 30 und 60 Prozent verringert. Zu viel Wasser beim Garen von Gemüse verbraucht unnötig Energie, verwässert den Geschmack und verschlechtert außerdem

den Gehalt an Vitaminen, Mineral- und Nährstoffen. Auch zum Kochen der Frühstückseier reicht ein Topf, dessen Boden mit Wasser bedeckt ist. Deckel drauf, wenn das Wasser brodelt, die Heizplatte ausschalten und der Dampf gart die Eier. Der Backofen sollte nur vorgeheizt werden, wenn es unbedingt erforderlich ist (zu Beispiel bei empfindlichen Teigen). Wenn die Back- und Bratzeit

länger als 40 Minuten beträgt, kann man den Backofen zehn Minuten vor Ende

der Backdauer abschalten und die Nachwärme nutzen.