

Ressourcenschonend kochen – so geht's!



Energie sparen

- Wasser im Wasserkocher vorkochen
- Backofen nicht vorheizen (außer bei empfindlichen Teigen wie Biskuit)
- Umluftfunktion anstelle von Ober- und Unterhitze nutzen
- Restwärme der Herdplatten und des Backofens nutzen und 5–10 Minuten vor Gar- oder Backzeit ausstellen
- Topf/Pfanne passend zur Größe der Herdplatte wählen
- Einen Deckel für den Topf benutzen
- Lieber mit wenig Wasser dünsten, als in viel Wasser kochen
- Speisereste erst abkühlen lassen, bevor sie in den Kühlschrank kommen



Keine Lebensmittel verschwenden

- Hunger richtig einschätzen
- Lebensmittelmengen passend kalkulieren
- Reste weiter verwerten
- Lebensmittel richtig lagern



Ressourcen schonen

- Kochlöffel aus Holz verwenden und Behälter, Schüsseln etc. nicht aus Plastik
- Geschirr im Becken spülen, nicht unter fließendem Wasser
- Stark verschmutztes Geschirr vor dem Spülen einweichen
- Dosieranleitung vom Spülmittel beachten