

Ressourcenschonend kochen – so geht's!



SARAH WIENER
STIFTUNG



ENERGIE SPAREN

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



KEINE LEBENSMITTEL VERSCHWENDEN

- Hunger richtig einschätzen
- Lebensmittelmengen richtig kalkulieren
- Reste weiter verwerten
- Gemüseabschnitte neu wachsen lassen
- Lebensmittel richtig lagern



RESSOURCEN SCHONEN

- Im Becken spülen, nicht unter fließendem Wasser
- Stark verschmutztes Geschirr vor dem Spülen einweichen
- Dosieranleitung vom Spülmittel beachten
- Kochlöffel und Schneidebretter aus Holz verwenden (außer bei der Zubereitung von Fleisch und Fisch)