Energiesparend backen

In vielen Haushalten steht im November bereits das Backen von Weihnachtsplätzchen und anderen Leckereien an. Damit dabei nicht unnötig viel Energie verbraucht wird, lohnt es sich, beim Backen ein paar einfache Gewohnheiten zu ändern.

Vorheizen war gestern

Das altbekannte Vorheizen des Backofens ist bei vielen Gerichten gar nicht notwendig. Aufläufe, Gemüse und zahlreiche Kuchen können Sie direkt in den kalten Ofen geben. Das Garen oder Backen braucht dann zwar etwas länger, dafür entfällt das zusätzliche Aufheizen. Bei empfindlichen Teigen oder Rezepten, bei denen eine bestimmte Temperatur entscheidend ist, sollten Sie allerdings weiterhin vorheizen.

Auf Ober- und Unterhitze verzichten

Umluft ist häufig die bessere Wahl, erst recht, wenn mehrere Bleche gleichzeitig gebacken werden sollen. Die warme Luft verteilt sich gleichmäßiger im Innenraum, sodass sogar eine niedrigere Temperatur genügt. Als Faustregel können Sie bei Umluft etwa 20 Grad weniger einstellen als bei Ober- und Unterhitze.

Synergien nutzen

Wenn der Backofen ohnehin auf Temperatur ist, sollten Sie die vorhandene Wärme so gut ausnutzen wie möglich. Es lohnt sich, gleich mehrere Bleche, Kuchen oder Gerichte zu backen und anschließend gegebenenfalls einzufrieren. Auch das direkte Nacheinanderbacken spart Energie, weil der Ofen nicht jedes Mal komplett neu aufgeheizt werden muss.

Den heißen Backofen maximal ausnutzen

Auch wenn er bereits ausgeschaltet ist: Der Innenraum eines Backofens bleibt noch eine Weile heiß und kann die letzten Minuten der Garzeit übernehmen. Schalten Sie den Ofen routinemäßig einige Minuten vor dem Ende der Backzeit aus, dann nutzen Sie die vorhandene Restwärme optimal aus.

Auf die Pflege achten

Ein gut gepflegter Backofen arbeitet effizienter. Prüfen Sie, ob die Türdichtung wirklich dicht ist, und tauschen Sie beschädigte Dichtungen bei Bedarf aus, damit möglichst wenig Wärme entweicht. Auch sollten Sie die Sichtscheibe regelmäßig reinigen, damit Sie die Gerichte gut beobachten können. Denn jeder Blick durch die Scheibe – statt durch die geöffnete Backofentür – hält die Wärme im Inneren und spart damit Energie ein.

Sie benötigen eine Energieberatung?

Die Energieagentur Ebersberg-München gGmbH bietet Privathaushalten und Unternehmen eine unabhängige Energieberatung zu allen Fragen rund um Energieeinsparung, Heizungstausch und erneuerbare Energien, Klimaschutz und Klimaanpassung an, dies im Auftrag der Landkreise und in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern. Vereinbaren Sie gerne einen Termin mit uns: www.energieagentur-ebe-m.de/Beratung

Kleine ImpulsE sind ein monatlicher Service Ihrer Energieagentur.
Wir freuen uns über Abdruck in Ihren Gemeindenachrichten und/oder Veröffentlichung auf Ihrer Website.
Ansprechpartner: Benjamin Hahn, Öffentlichkeitsarbeit & Bildung,
Tel.: 08092 / 330 90 45, E-Mail: benjamin.hahn@ea-ebe-m.de

ENERGIE AGENTUR
EBERSBERG – MÜNCHEN