

Thema: Damit die Energie im Essen bleibt – Tipps und Tricks für die Küche

Beitrag: 1:37 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Frisch kochen und gesund essen liegt im Trend! Immer mehr Deutsche schwingen zuhause den Kochlöffel und zaubern leckere vitamin- und energiereiche Kost auf den Tisch. Wer es richtig anstellt, kann dabei nicht nur etwas für die eigene Gesundheit tun, sondern auch gleich noch richtig Geld sparen. Mehr dazu von meinem Kollegen Oliver Heinze.

Sprecher: Mit ein paar einfachen Tricks lässt sich beim Kochen richtig viel Strom sparen und gleichzeitig auch noch das Essen schonender zubereiten. So bleiben wertvolle Vitamine und Nährstoffe erhalten wie zum Beispiel beim Dämpfen.

O-Ton 1 (Sandra Turner, 0:22 Min.): „Beim Kochen im Wasser gehen bis zur Hälfte wichtiger Vitamine verloren, deshalb besser den Topf nur mit wenig Wasser füllen, das Kochgut in einem Sieb darüber setzen und dann den Deckel drauf und kochen. Und anschließend runterdrehen und das Essen bei langsamem Köcheln fertig garen. So bleiben 100 Prozent der Mineralstoffe und rund 90 Prozent der Vitamine erhalten und Sie können auch noch rund 24 Euro an Stromkosten im Jahr sparen.“

Sprecher: So Sandra Turner, Energie-Expertin von E.ON. Übrigens: Auch Dünsten schützt die Nährstoffe im Essen und schont den Geldbeutel.

O-Ton 2 (Sandra Turner, 0:13 Min.): „Hier erhitzt man einfach wenig Wasser und gibt dann das Gemüse dazu – so reduziert man den Vitaminverlust von circa 60 Prozent auf ein Zehntel. Ein weiterer Tipp: Wer das Wasser statt auf dem Herd mit dem Wasserkocher erhitzt, kann zusätzlich richtig viel Energie sparen.“

Sprecher: Wer clever ist, achtet beim Kochen auf die Größe der Herdplatte und des Topfes.

O-Ton 3 (Sandra Turner, 0:17 Min.): „Ist die Herdplatte größer als der Topf, verpufft ein Teil der Energie. Das Einsparpotenzial liegt hier bei bis zu 30 Euro im Jahr. Immer den kleinstmöglichen Topf verwenden und den Deckel drauf machen, denn Kochen ohne Deckel verbraucht das Vielfache an Energie. Und auch auf das Vorheizen des Ofens können Sie meist verzichten – das spart auch ordentlich Energie.“

Sprecher: Und auch mit dem Schnellkochtopf lassen sich zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen.

O-Ton 4 (Sandra Turner, 0:15 Min.): „Denn wegen des hohen Drucks gart das Gemüse und Fleisch schneller und bei niedrigeren Temperaturen als in einem herkömmlichen Topf. Ein Schnellkochtopf verbraucht gerade einmal die Hälfte an Energie und ist die optimale Lösung für Speisen mit langen Garzeiten wie Eintöpfen, Kartoffelgerichten oder Schmorbraten.“

Abmoderationsvorschlag: Wem das jetzt alles zu schnell ging: Alle Tipps und Tricks rund ums gesunde, energiesparende Kochen finden Sie auch im Netz unter eon.de/kochen.

Thema: **Damit die Energie im Essen bleibt – Tipps und Tricks für die Küche**

Interview: 1:55 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Frisch kochen und gesund essen liegt im Trend! Immer mehr Deutsche schwingen zuhause den Kochlöffel und zaubern leckere vitamin- und energiereiche Kost auf den Tisch. Wer es richtig anstellt, kann dabei nicht nur etwas für die eigene Gesundheit tun, sondern auch gleich noch richtig Geld sparen. Wie das geht, verrät uns Sandra Turner, Energie-Expertin von E.ON, hallo.

Begrüßung: „Hallo, ich grüße Sie!“

1. Frau Turner, für frisches Obst, Gemüse, Fisch und Fleisch muss man doch eigentlich im Supermarkt immer tief in die Tasche greifen. Wie lässt sich denn da Geld sparen?

O-Ton 1 (Sandra Turner, 0:16 Min.): „Ganz einfach, in der eigenen Küche bei der Zubereitung der Speisen. Denn mit ein paar einfachen Tricks lässt sich beim Kochen richtig viel Strom sparen und gleichzeitig sorgen viele der Maßnahmen dafür, dass wertvolle Nährstoffe und Vitamine in den Lebensmitteln erhalten bleiben. Also, man schlägt zwei Fliegen mit einer Klappe.“

2. Welche Tricks gibt's da ganz konkret?

O-Ton 2 (Sandra Turner, 0:27 Min.): „Besonders schonend ist Dämpfen, denn Hitze ist der größte Feind der Vitamine! Beim Kochen im Wasser gehen bis zur Hälfte wichtiger Vitamine verloren, deshalb besser den Topf nur mit wenig Wasser füllen, das Kochgut in einem Sieb darüber setzen und dann den Deckel drauf und kochen. Und anschließend runterdrehen und das Essen bei langsamem Köcheln fertig garen. So bleiben 100 Prozent der Mineralstoffe und rund 90 Prozent der Vitamine erhalten und Sie können auch noch rund 24 Euro an Stromkosten im Jahr sparen.“

3. Wie lässt sich Essen sonst noch gesund und energiesparend zubereiten?

O-Ton 3 (Sandra Turner, 0:15 Min.): „Auch Dünsten schützt die Nährstoffe! Hier erhitzt man einfach wenig Wasser und gibt dann das Gemüse dazu – so reduziert man den Vitaminverlust von circa 60 Prozent auf ein Zehntel. Ein weiterer Tipp: Wer das Wasser statt auf dem Herd mit dem Wasserkocher erhitzt, kann zusätzlich richtig viel Energie sparen.“

4. Womit lässt sich noch Energie sparen?

O-Ton 4 (Sandra Turner, 0:21 Min.): „Indem man die Größe der Herdplatte und des Topfes im Blick behält. Ist die Herdplatte größer als der Topf, verpufft ein Teil der Energie. Das Einsparpotenzial liegt hier bei bis zu 30 Euro im Jahr. Immer den kleinstmöglichen Topf verwenden und den Deckel drauf machen, denn Kochen ohne Deckel verbraucht das Vielfache an Energie. Und auch auf das Vorheizen des Ofens können Sie meist verzichten – das spart auch ordentlich Energie.“

5. Viele schwören ja auch auf einen Schnellkochtopf – ist der denn auch energiesparend?

O-Ton 5 (Sandra Turner, 0:21 Min.): „Ja, auf jeden Fall! Mit dem Schnellkochtopf lässt sich Essen gesund und zugleich energiebewusst zubereiten. Denn wegen des hohen Drucks gart das Gemüse und Fleisch schneller und bei niedrigeren Temperaturen als in einem herkömmlichen Topf. Ein Schnellkochtopf verbraucht gerade einmal die Hälfte an Energie und ist die optimale Lösung für Speisen mit langen Garzeiten wie Eintöpfen, Kartoffelgerichten oder Schmorbraten.“

E.ON-Expertin Sandra Turner mit Tipps und Tricks, wie Sie in der Küche Energie und Geld sparen können. Vielen Dank dafür!

Verabschiedung: „Gerne! Tschüss!“

Abmoderationsvorschlag: Wem das jetzt alles zu schnell ging: Alle Tipps und Tricks rund ums gesunde, energiesparende Kochen finden Sie auch im Netz unter eon.de/kochen.