

Verbraucher konkret

• Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.



SPEZIAL
ENERGIE
SPAREN
IN DER KÜCHE

BASISWISSEN KOCHEN

Informieren.
Motivieren.
Gestalten.

Bundesverband
**Die Verbraucher
Initiative e.V.**

AUSSTATTUNG: TÖPFE, PFANNEN & CO.
ZUBEREITUNG: VORBEREITEN, KOCHEN & GENIESSEN



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

selber kochen ist oft einfacher als gedacht. Mit wenig Aufwand und unkomplizierten Rezepten lassen sich wohlschmeckende Gerichte zubereiten. Verwenden Sie Grundzutaten, die Sie vorrätig haben und ergänzen Sie sie durch frische Lebensmittel. Nutzen Sie einfache Techniken wie Kochen, Dünsten, Schmoren oder Braten, die für vielfältige Aromen sorgen. Dafür brauchen Sie keine aufwendige Ausstattung.

Die Vorteile liegen auf der Hand. Selber kochen ist kostengünstiger, gesünder und nachhaltiger als Fertiggerichte oder der Lieferservice. Sie bestimmen die Zutaten selbst, wissen was drin ist und können beim Einkaufen eine umwelt- und klimafreundliche Wahl treffen. Frische Zutaten liefern wichtige Nährstoffe und sparen Verpackungsmüll. Wenn es schnell gehen muss, können Ihnen tiefgekühlte Produkte und Konserven die Arbeit erleichtern.

Kochen kann sogar Spaß machen. Das Ausprobieren von neuen Rezepten bringt schnell ein bisschen Übung und regt die Kreativität an. Außerdem kann Kochen auch entspannend sein und Sie tun sich mit einem frisch gekochten Essen bewusst etwas Gutes.

Eine informative Lektüre wünscht

Alexandra Borchard-Becker

Fachreferentin / Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.



**SPEZIAL
ENERGIE
SPAREN
IN DER KÜCHE**

JETZT UNTERSTÜTZER WERDEN.

ab 4,17 Euro / Monat*

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist die ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherarbeit. Sie können unsere Arbeit als Mitglied unterstützen und unsere vielfältigen Leistungen nutzen. Die Beiträge für die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. sind steuerlich absetzbar, da wir als gemeinnützig anerkannt sind. Wir bieten verschiedene Mitgliedschaften an:

Die **Vollmitgliedschaft** (100,00 Euro/Jahr, ermäßigt 80,00 Euro/Jahr) umfasst u. a. die Beratung durch Referenten und Rechtsanwälte, den Bezug unseres Mitgliedermagazins, den kostenlosen einmaligen Bezug von derzeit rund 130 Broschüren und kostenfreie Downloads verbandseigener Publikationen sowie Preisvorteile bei der mehrmaligen Bestellung unserer Ratgeber.

Bei der **Fördermitgliedschaft** (online 50,00 Euro/Jahr) läuft der Kontakt nur online, Sie erhalten eine Beratung per E-Mail und regelmäßig unsere Mitgliederzeitschrift. Sie können einmalig rund 140 Broschüren als pdf-Datei abrufen.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. (Bundesverband)
Wollankstraße 134, 13187 Berlin
Tel. 030/53 60 73-3
mail@verbraucher.org

B u n d e s v e r b a n d

**Die Verbraucher
Initiative e. V.**

IMPRESSUM | Verbraucher konkret, November 2025 | ISSN 1435-3547 | „Basiswissen Kochen“ – Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. • Redaktionsanschrift: Wollankstraße 134, 13187 Berlin, Tel. 030/53 60 73-3, mail@verbraucher.org, www.verbraucher.org | Konzept & Text: Georg Abel (V.i.S.d.P.), Alexandra Borchard-Becker | Fotos: S. 2 privat, alle anderen: iStock | Papier: Diese Broschüre wurde klimaneutral auf Offset/Naturpapier weiß, FSC-zertifiziert, gedruckt. Hinweis: Wenn im Text z. B. vom „Verbraucher“ die Rede ist, ist dies ein Zugeständnis an die Flüssigkeit der Sprache, gemeint sind natürlich alle Verbraucherinnen und Verbraucher. | Nachdruck und Vervielfältigungen, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers und Quellenangabe. | Die einmalige Anforderung der Themenhefte ist im Mitgliedsbeitrag der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. (100,00 Euro/Jahr, ermäßigt 80,00 Euro/Jahr, online 50,00 Euro/Jahr) enthalten. Einzelverkaufspreis für Nichtmitglieder: 2,00 Euro zzgl. Versand (abhängig vom Umfang der Bestellung).

Dieses Themenheft erscheint im Rahmen des CARE-Projekts, das von der Europäischen Union finanziert wird (Grant Agreement Nr. 101135141). | Die dargestellten Ansichten und Meinungen sind die der Autor:innen und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für die Forschung wieder. Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können für die Inhalte verantwortlich gemacht werden.



TÖPFE, PFANNEN & CO.

Ein paar solide Töpfe und Pfannen, einige funktionale Messer, Bretter und andere geeignete Küchenutensilien sowie gut sortierte Vorräte und frische Produkte als Ergänzung reichen schon aus, um im Alltag einfache und schnelle Gerichte selbst zuzubereiten. Praxistaugliche Rezepte bieten Know-how für Mengen sowie Zubereitung und regen zum Nachkochen an. Wir sagen, worauf es bei der Ausstattung und beim Einkauf ankommt.



Die Ausstattung einer Küche ist davon abhängig, wie groß sie ist, ob darin täglich, mehrmals pro Woche oder nur am Wochenende gekocht und gebacken wird, welche Gerichte häufig zubereitet werden, wie viele Personen der Haushalt umfasst und in welchen Lebensphasen sie sich befinden.

Ein Single-Haushalt stellt oftmals andere Ansprüche als ein Haushalt mit einem berufstätigen Paar oder einer Familie mit zwei Kindern. Und passionierte Hobbyköche brauchen eine andere Ausrüstung als Personen, die nur gelegentlich den Kochlöffel schwingen.

Welche und wie viele Kochutensilien im individuellen Fall tatsächlich benötigt werden, lässt sich demnach nicht genau sagen. Wir haben ein paar Orientierungswerte zusammengestellt. Neben der Menge der Gerätschaften kommt es auch auf Qualität und Funktionalität an.

KOCHTÖPFE

In den meisten Fällen reichen drei bis fünf Kochtöpfe mit passenden Deckeln in unterschiedlicher Größe aus. Dabei wird der Durchmesser des oberen Topf- bzw. Pfannenrandes angegeben.

Mit dabei sein sollten ein bis zwei Töpfe mittlerer Größe mit einem hohen Rand (16 bis 20 Zentimeter Durchmesser, zwei bis vier Liter Fassungsvermögen), die auch als „Fleischtopf“ bezeichnet werden. Sie sind universell einsetzbar und eignen sich, um Gemüse zu dünsten, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Suppen und Eintöpfe

zu kochen oder Fleisch und Gemüse zu schmoren.

Ein bis zwei größere Töpfe mit einem hohen Rand (20 oder 24 Zentimeter Durchmesser, ca. fünf Liter Volumen) ergänzen die Ausstattung. Sie sind unter der Bezeichnung „Gemüsetopf“ erhältlich und werden benötigt, um größere Mengen an Gemüse oder Arten mit einem großen Volumen, Eintöpfe und Suppen oder Hühner-, Rinder- und Gemüsebrühe und größere Mengen an Nudeln zu kochen.

Zusätzlich hat sich ein kleiner Stieltopf (Kasserolle, 16 Zentimeter Durchmesser, ein bis zwei Liter Volumen) bewährt. Er kann für die Zubereitung von Soßen, Pudding, Cremes, zum Kochen von Eiern und Erwärmen von Milch oder Speiseresten verwendet werden.

SCHMORTOPF & BRÄTER

Sie können nützlich sein, wenn gerne Schmor- und Bratengerichte zubereitet werden. Schmortöpfe (auch Bratentöpfe genannt) sollten so groß sein, dass bei der Zubereitung ausreichend Flüssigkeit verwendet werden kann. Vorrangig sind sie zum Schmoren auf dem Herd gedacht, sind aber auch geeignet, um angebratenes Fleisch im Ofen weiter zu garen.

Bräter können zum Anbraten und Garen auf dem Herd und im Backofen verwendet werden. Mit entsprechendem Volumen bieten sie größeren Fleisch- oder Fischportionen, ganzem Geflügel sowie Aufläufen und anderen Gerichten für mehrere Esser ausreichend Platz. Bräter aus Gusseisen können darüberhinaus zum Brotbacken genutzt werden.

MATERIALIEN

Im Handel werden überwiegend Töpfe aus Edelstahl angeboten. Das

Material wird häufig als „Edelstahl 18/10“ bezeichnet. Das bedeutet, dass der Stahl 18 Prozent Chrom und 10 Prozent Nickel enthält. Dadurch ist er rostfrei. Töpfe und Pfannen aus Edelstahl sind sehr robust und haben eine lange Lebensdauer. „Edelstahl 18/0“ kommt ohne Nickel aus und ist daher auch für Personen mit Nickelallergie geeignet. Das Material ist allerdings weniger beständig als die Variante mit Nickel.

Kochgeschirr aus beschichtetem Aluminium, Stahl, Gusseisen oder Kupfer hat deutlich geringere Marktanteile. Als Beschichtungen kommen der Kunststoff Polytetrafluorethylen (PTFE), besser bekannt unter dem Markennamen „Teflon“ der Firma Dupont, sowie Emaille oder Keramik zum Einsatz.

PFANNEN

Zusätzlich zu den Kochtöpfen sind ein bis zwei Bratpfannen empfehlenswert. Gängige Größen sind 24 und 28 Zentimeter Durchmesser. Die kleinere Pfanne eignet sich für die Zubereitung von Gerichten für ein bis zwei Personen, die größere für drei bis fünf Personen. Hat eine der Pfannen einen höheren Rand und einen zugehörigen Deckel, kann sie beispielsweise auch zum Dünsten, Schmoren oder für Eintopferichte eingesetzt werden.

Zur Wahl stehen Pfannen mit und ohne Antihaft-Beschichtung. Mit PTFE oder Keramik beschichtete Pfannen eignen sich u. a. für die Zubereitung von Gemüse, Fisch, Eierkuchen, Omelettes, Spiegel- und Rühreiern. Sie ermöglichen das Braten ohne oder mit wenig Fett, da die Speisen kaum anbacken. Unbeschichtete Pfannen sind vor allem zum scharfen, krossen Anbraten bei hohen Temperaturen geeignet, beispielsweise für Fleisch oder Gemüse.





PTFE-BESCHICHTUNG

Diese „Teflon“-Pfannen sind weit verbreitet. Beim Braten wird kein oder sehr wenig Fett benötigt und die Antihaf-Wirkung hält bei guter Pflege mehrere Jahre an. Eine zu starke Erhitzung der leeren Pfannen ist unbedingt zu vermeiden. Bei Induktions- und Gasherden ist auf ein Vorheizen zu verzichten, da hier sehr schnell hohe Temperaturen erreicht werden können. Ab 360 Grad Celsius kann sich die Beschichtung zersetzen und giftige Stoffe an die Umgebung abgeben. Die Gefahr besteht nicht, wenn sich wasserhaltige Speisen in der Pfanne befinden oder Öl erhitzt wird. Letzteres fängt an zu rauchen, riecht verbrannt und ist nicht mehr verwendbar, bevor sehr hohe Temperaturen erreicht werden. Bei umsichtigem Gebrauch der Pfannen ist daher nicht mit gesundheitlichen Belastungen zu rechnen.

Der Stoff ist anfällig für Kratzer durch scharfe oder spitze Gegenstände. Die zerkratzten Stellen haben keine Antihaf-Wirkung mehr. Zudem können sich aus dem beschädigten Material kleinste Partikel lösen. Nach Informationen des Bundesinstituts für Risikobewertung sind sie jedoch gesundheitlich unbedenklich, da sie vom Körper nicht verdaut und wieder ausgeschieden werden.

PTFE ist zwar relativ unproblematisch in

der Nutzung, hat aber erhebliche ökologische Nachteile bei der Herstellung und Entsorgung. Dabei können PFAS (per- und polyfluorierte Alkylsubstanzen) freigesetzt werden und die Umwelt belasten. Das ist eine große Gruppe von sehr langlebigen Chemikalien, die sich beispielsweise in Böden und Gewässern ansammeln, da sie nicht abgebaut werden können. Über Lebensmittel und die Luft können sie in den menschlichen Körper gelangen und sich dort anreichern. Einige PFAS wirken schädlich auf das Immun- und Hormonsystem, den Stoffwechsel und die Fortpflanzung. Daneben gibt es Hinweise, dass manche Substanzen möglicherweise krebsauslösend sein können. Um die gesundheitlichen Effekte von PFAS umfassend einschätzen zu können, sind weitere Untersuchungen notwendig.

KERAMIK-BESCHICHTUNG

Aus Umweltsicht sind Keramik-Beschichtungen deutlich vorteilhafter als solche aus PTFE. Bei ihnen gibt es keine Probleme mit Schadstoffbelastungen wie ein Produkttest der Stiftung Warentest von Januar 2025 zeigte. Er ergab außerdem, dass Pfannen mit Keramik-Beschichtung eine gute Alternative sind, was die Antihaf-Wirkung betrifft.

Jedoch sind sie häufig nicht so haltbar wie PTFE-Beschichtungen

und zum Braten ist etwas mehr Fett notwendig, damit die Lebensmittel nicht kleben bleiben. Verwenden Sie dabei nur raffinierte und keine kaltgepressten, nativen Öle. Somit scheidet Olivenöl für die Zubereitung aus, das überwiegend in der Qualität „nativ“ oder „nativ extra“ angeboten wird. Sonst können sich bei höheren Temperaturen Harze bilden, die die Antihaf-Wirkung mindern. Nutzen Sie zudem Pfannenwender und Kochlöffel aus Holz, Kunststoff oder Silikon, um die Beschichtung zu schonen. Aus diesem Grund ist es ebenfalls ratsam, die Pfannen mit der Hand abzuwaschen und sie beim Lagern beispielsweise mit einem Geschirrtuch zu schützen.

Zwar halten Pfannen mit Beschichtungen einiges an Hitze aus, jedoch halten sie länger, wenn sie nicht zu stark erhitzt werden. Braten Sie daher langsam und schonend, vermeiden Sie hohe Temperaturen und das Aufheizen der leeren Pfanne. Für das scharfe Anbraten, z. B. von Steaks und anderem Fleisch, werden aus diesen Gründen vielfach Pfannen ohne Beschichtung empfohlen.

Bei umsichtiger Behandlung hält die Antihaf-Wirkung von Keramik-Beschichtungen wenige Jahre. Es lässt sich nicht vermeiden, dass sie mit der Zeit nachlässt und einen Neukauf erforderlich macht. Bei manchen Herstellern ist es möglich, die PTFE-Beschichtung der Pfanne erneuern zu lassen.



UNBESCHICHTETE PFANNEN

Bei Bratpfannen ohne Beschichtung hat sich vor allem Edelstahl bewährt. Das Braten damit benötigt ein bisschen Übung, damit das Bratgut nicht haften bleibt. Wichtig ist, die Pfanne erst zu erhitzen, dann ein geeignetes Öl hineinzugeben und das Bratgut nicht zu früh zu wenden, damit es sich vom Boden lösen lässt.

Gusseiserne Pfannen benötigen mehr Pflege als Edelstahlpfannen. Sie müssen vor dem ersten Gebrauch zunächst mit Öl „eingebraunt“ werden. Empfohlen wird, sie nach Gebrauch nur auszuwischen und ab und zu einzuölen. Auf diese Weise entsteht auf dem Boden eine Patina, die dafür sorgt, dass sich das Bratgut leichter vom Boden lösen lässt. Die Pfannen sind sehr schwer und für säurehaltige Lebensmittel nicht geeignet. Gusseiserne Pfannen mit Emaillebeschichtung sind pflegeleichter und unempfindlich gegenüber Säuren. Bratpfannen aus Kupfer werden vor allem von Profis genutzt. Sie sind teuer in der Anschaffung und pflegeintensiv.

Eine Auflaufform, z. B. aus Keramik oder Glas, ergänzt das Topf- und Pfannensortiment. Um schnell und energiesparend Wasser zu erwärmen, bietet sich ein elektrischer Wasserkocher an.



KÜCHENWERKZEUG

Zur Mindestausstattung gehören zwei bis drei stabile und ausreichend große Schneidebretter. Kunststoffbretter lassen sich leichter reinigen als Holzbretter und sind zudem spülmaschinenfest. Sie können daher für das Zerkleinern von Fleisch oder Fisch und anderen feuchten Lebensmitteln verwendet werden. Trockene Lebensmittel wie Brot und Backwaren können dagegen auf Holzbrettern geschnitten werden. Die Bretter sollten rutschfest sein und sicher auf der Arbeitsplatte aufliegen. Tauschen Sie stark zerkratzte Bretter aus.

Alternativen zu Holz und Kunststoff sind Glas, Marmor, Edelstahl und Titan. Sie lassen sich gut reinigen und sind zum Teil spülmaschinenfest. Glas und Marmor können zerbrechen, wenn das Brett herunterfällt. Harte Materialien wie Marmor oder Edelstahl machen Messer schneller stumpf. Titanbretter gelten als schonender für die Messer.

MESSER & CO.

Fünf verschiedene Messerarten reichen für den Anfang aus. Dazu gehören ein Brotmesser mit einer langen Klinge und Wellenschliff, das auch zum Schneiden von Kuchen benutzt werden kann, ein bis zwei Gemüsemesser mit einer kurzen und geraden Klinge zum Putzen und

Schneiden von Gemüse oder Obst, ein bis zwei kurze, leicht gebogene Schälmesser, ein großes Koch- bzw. Küchenmesser mit einer breiten und längeren Klinge zum Zerteilen von Gemüse, Fleisch oder Fisch sowie ein Schinken- bzw. Fleischmesser mit einer langen und schmalen Klinge.

Hinzu kommen ein Sparschäler, eine Küchenreibe und eine stabile Küchenschere. Zur Grundausstattung gehören außerdem zwei Kochlöffel, ein Pfannenwender, eine Suppenkelle, ein Nudellöffel, ein Schaumlöffel, eine Küchenzange und ein Schneebesen. Küchenwerkzeuge aus Edelstahl und Kunststoff sind stabil, haltbar und lassen sich gründlich reinigen. Dosenöffner, Korkenzieher, Flaschenöffner und eine Zange, um festsitzende Deckel von Schraubgläsern zu öffnen, vervollständigen die Ausstattung.

SCHÜSSELN

Sie werden benötigt, um Zutaten miteinander zu vermengen, Speisen oder Lebensmittel aufzubewahren und anzurichten. Eine große, breite Rührschüssel mit einem sicheren Stand, eine hohe, schmale Schüssel zum Mixen und Pürieren sowie je ein bis zwei kleinere und größere Vorratsschüsseln bilden die Basisausstattung. Hinzukommen können Dosen oder Gläser für die Aufbewahrung von Vorräten oder Resten.

Zum Abgießen oder Waschen von Lebensmitteln werden Siebe und Seiher benötigt, die aus Edelstahl oder Kunststoff angeboten werden. Siebe sind engmaschig geflochten, Seiher haben größere Löcher.

Zum Backen reichen eine Kasten- und eine Springform, ein Teigroller und -schaber, ein Backpinsel sowie ein Messbecher aus. Die meisten Messbecher können nicht nur zum Abmessen von Flüssigkeiten verwendet werden, sie haben auch eine Messskala für Mehl und Zucker.





TIPPS ZUM KAUF

- **EIGNUNG:** Die im Handel erhältlichen Töpfe und Pfannen sind in den meisten Fällen für alle gängigen Herdarten geeignet, auch für Induktionsherde. Genaue Hinweise geben die Symbole am Topf- und Pfannenboden. Wählen Sie ein Material, das Sie gut handhaben können und das zu den gewünschten Koch- und Zubereitungsmethoden passt.
- **IM SET:** Brauchen Sie mehrere Töpfe, ist der Kauf von Topfsets empfehlenswert. Die Töpfe sind meistens deutlich preisgünstiger, als wenn sie einzeln gekauft werden.
- **BODEN:** Wählen Sie Töpfe und Pfannen mit stabilen, dickeren und ebenen Böden. Mehrschichtige Böden zeichnen sich durch eine gute Wärmeleit- und Speicherfähigkeit aus. Dadurch sparen Sie Energie. Achten Sie zudem darauf, dass die Größe des Topf- und Pfannenbodens zur Herdplatte passt, um Energieverluste zu vermeiden und gute Kochergebnisse zu erzielen.
Ist die Wand innen am Übergang zum Boden abgerundet, lassen sich die Speisen in Topf und Pfanne besser umrühren, brennen weniger schnell an und das Kochgeschirr ist leichter zu reinigen.
- **GRIFFE:** Prüfen Sie, ob die Griffe stabil, sicher befestigt und ausreichend groß sind, sich gut anfassen lassen und ausreichend Abstand zum Topf haben, damit Sie sich nicht verbrennen. Bedenken Sie, dass Kunststoff- oder Holzgriffe nicht heiß werden, aber die Töpfe und Pfannen nicht zum Garen oder Überbacken in den Backofen gestellt werden können. Griffe aus Edelstahl oder Gusseisen sind dagegen backofenfest, können sich aber aufheizen. Hohlgriffe und Griffe mit speziellen Technologien sollen beim Kochen weniger heiß werden. Zur Sicherheit ist die Verwendung von Topflappen oder einem Griffschutz aus Silikon empfehlenswert. Praktisch sind abnehmbare Griffe, z. B. bei Pfannen. Sie können ohne Griff in den Backofen gestellt und platzsparend aufbewahrt werden.
- **DECKEL:** Legen Sie Wert auf gut schließende und sicher aufliegende Deckel, um energiesparend und nährstoffschonend zu garen. Steckdeckel schließen fest, da sie in den Topf gesteckt werden. Aufliegende Deckel liegen mit dem Rand auf dem Topfrand auf und haben idealerweise eine breite Auflagefläche. Glasdeckel bieten nicht unbedingt Vorteile. Sie können leichter zu Bruch gehen und da sie beim Kochen beschlagen, nimmt man ohnehin meistens den Deckel ab, um in den Topf zu schauen.
- **BESCHICHTUNG:** Aus welchem Material sie besteht, muss nicht angegeben werden. Zum Teil werden Mischungen aus PTFE und Keramik als „keramikbeschichtet“ angeboten. Wenn Sie beschichtete Pfannen oder Töpfe ohne PTFE kaufen möchten, achten Sie auf Angaben wie „frei von PTFE“, „ohne PFAS“ oder „fluorfrei“. Hinweise wie „ohne PFOA/PFOS“ betreffen nur diese beiden Chemikalien und nicht die ganze Gruppe der PFAS.
- **REINIGUNG:** Beachten Sie die Hinweise der Hersteller, denn nicht alle Materialien können in der Spülmaschine gereinigt werden. Der Begriff „spülmaschinenfest“ besagt, dass eine entsprechende DIN-Norm eingehalten wird und das Produkt eine bestimmte Anzahl von Spülgängen ohne Veränderungen übersteht. Bei dem Begriff „spülmaschinene geeignet“ ist das nicht gegeben. Beim Reinigen in der Spülmaschine müssen Sie hier damit rechnen, dass Qualität und Funktion des Produktes leiden können.
- **KEIN KALTES WASSER:** Töpfe und Pfannen mögen keine Temperaturschwankungen. Lassen Sie sie daher erst abkühlen, bevor Sie kaltes Wasser hineinlaufen lassen. Sonst kann sich der Boden verformen.



VORRÄTE

Gut sortierte Vorräte unterstützen Sie dabei, wohlschmeckende und preisgünstige Mahlzeiten zuzubereiten ohne jeden Tag einkaufen gehen zu müssen. Selbst, wenn der geplante Einkauf aus Zeitgründen oder krankheitsbedingt ausfallen muss, kommen Sie damit einige Tage über die Runden. Nicht eingeplante Esser am Tisch sind ebenfalls kein Problem. Stellen Sie die Vorräte nach Ihrem Geschmack zusammen. Einige Anregungen gibt es hier:

- **TROCKENES:** Nudeln, Reis, andere Getreideprodukte, Hülsenfrüchte, Mehl, Grieß, Haferflocken, Nüsse, Samen, getrocknete Früchte und Zwieback oder Knäckebrot.
- **HALTBARES:** Konserven wie passierte oder stückige Tomaten, Mais, Hülsenfrüchte, Würstchen, Thunfisch, Apfelmus, eingelegte Gurken und Oliven in Gläsern, Dosen oder im Tetrapack, außerdem H-Milch, H-Sahne oder pflanzliche Alternativen sowie vakuumverpackter Tofu, andere Tofu- oder Soja-Produkte, die ohne oder mit Kühlung länger haltbar sind.
- **TIEFGEKÜHLTES:** Gemüse, Obst, Fleisch und Fisch sowie eingefrorenes Brot.

- **FETT:** Öl, Butter, Margarine für Salate, zum Kochen bzw. als Brotaufstrich.
- **WÜRZMITTEL:** Salz, Pfeffer, Zucker, Essig, Gewürze, getrocknete Kräuter, Gemüse- oder Fleischbrühe (Pulver oder Würfel), Zwiebeln, Knoblauch, Senf, Tomatenmark, Sojasaße und Pesto.
- **FRISCHES:** Kartoffeln, Gemüse, Obst, Käse, Milch, Milchprodukte oder pflanzliche Alternativen und Eier. Diese Lebensmittel sollten zügig verbraucht werden.

Kontrollieren Sie die Vorräte regelmäßig, ob sie noch haltbar sind, sich Schädlinge eingenistet haben und ob Lebensmittel zu ergänzen sind.

NACHHALTIGER EINKAUF

PLANEN: Überlegen Sie vorher genau, was Sie brauchen und schreiben Sie eine Einkaufsliste. Der Einkauf geht schneller von der Hand und die Liste bewahrt Sie vor unnötigen Spontankäufen, die dann im Küchenschrank vergammeln.

GROSSEINKAUF: Kaufen Sie immer für mehrere Tage, idealerweise für eine ganze Woche ein. Das spart Zeit und Kraftstoff, sofern Sie den Einkauf mit dem Auto erledigen.

OHNE AUTO: Bringen Sie kleinere Lebensmittelmengen, die zwischendurch frisch benötigt werden, von unterwegs mit, nutzen Sie für

kürzere Wege das Rad oder gehen Sie zu Fuß.

PFLANZENBETONT: Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel und reduzieren Sie den Fleischkonsum. Achten Sie auf Produkte aus artgerechter Tierhaltung und Fisch aus nachhaltiger Fischerei.

SAISONAL UND REGIONAL: Bevorzugen Sie saisonales und regionales Gemüse und Obst, das z. B. auf Wochenmärkten oder bei Bauern ab Hof verkauft wird. Wählen Sie auch andere Produkte aus der Region sowie ökologisch erzeugte Lebensmittel und solche aus Fairem Handel.

WENIG VERPACKUNG: Meiden Sie unnötige Verpackungen, greifen Sie möglichst zu unverpackten oder weniger aufwendig verpackten Lebensmitteln und wählen Sie Mehrweglösungen.

RICHTIGE LAGERUNG: Sie trägt dazu bei, dass die Lebensmittel länger frisch bleiben. Verderbliches wie Milchprodukte, Fleisch und heimische Gemüsearten gehören in den Kühlschrank. Kälteempfindliches Obst und Gemüse fühlt sich bei Raumtemperatur wohler. Verschlossene Gläser und trockene Ware werden kühl und trocken gelagert. Sortieren Sie die neu gekauften Lebensmittel hinten im Schrank ein und verbrauchen Sie Produkte, die schon länger lagern oder geöffnet sind, zuerst.

ENERGIE SPAREN IN DER KÜCHE



(ABB) Kochen, Backen, Spülen, Kühlen und Gefrieren machen zusammen knapp ein Drittel des Stromverbrauchs im Haushalt aus. Mit einigen Tipps und Tricks können Sie Energie, CO₂ und Geld sparen.

BEIM KOCHEN

- Wählen Sie die zur Kochplatte und Lebensmittelmenge passende Topf- und Pfannengröße. Sind Topf oder Pfanne zu groß, brennen die Lebensmittel bzw. der austretende Saft schneller an. Ist das Kochfeld größer als der Topf oder die Pfanne, geht Energie ungenutzt verloren.
- Legen Sie stets einen Deckel fest auf und garen Sie bei geschlossenem Topf. Das verkürzt die Garzeiten und spart Energie. Und es tut den Vitamingehalten gut, denn der Deckel hält den Dampf im Topf und damit die darin gelösten Nährstoffe.
- Verwenden Sie so wenig Wasser wie möglich. Bei Gemüse reicht es aus, wenn der Topfboden mit Wasser bedeckt ist. Nudeln und Kartoffeln benötigen ebenfalls keine großen Wassermengen. Erhitzen Sie die Nudeln zusammen mit dem Wasser, dann sind sie schneller gar.
- Schalten Sie das Kochfeld je nach Gericht und Gardauer fünf bis zehn Minuten vor Ende der Garzeit aus, um die Nachwärme zu nutzen.
- Verwenden Sie einen elektrischen Wasserkocher, um kleine Wassermengen, z. B. für Kaffee oder Tee, zu erwärmen. Erhitzen Sie nur so viel, wie Sie tatsächlich brauchen.
- Setzen Sie einen Schnellkochtopf ein. Er spart Zeit sowie Energie und lohnt sich ab 20-minütigen Garzeiten.

- Kochen Sie Reis, Milchreis, andere Getreidearten, Kartoffeln und Hülsenfrüchte ca. 5 bis 15 Minuten an und stellen Sie sie zum Weitergaren ins Bett. Wickeln Sie den geschlossenen Topf in ein großes Handtuch und dann fest in eine Wolldecke ein und decken Sie ihn mit der Bettdecke gut zu. Nach ein bis zwei Stunden sind die Lebensmittel gar. Die Methode eignet sich auch für Eintöpfe oder Schmorgerichte, die aber längere Garzeiten benötigen.
- Erwärmen Sie kleinere Portionen lieber in der Mikrowelle, sofern vorhanden. Das ist energiesparender als auf dem Herd. Größere Mengen können Sie dagegen stromsparender auf dem Herd aufwärmen.

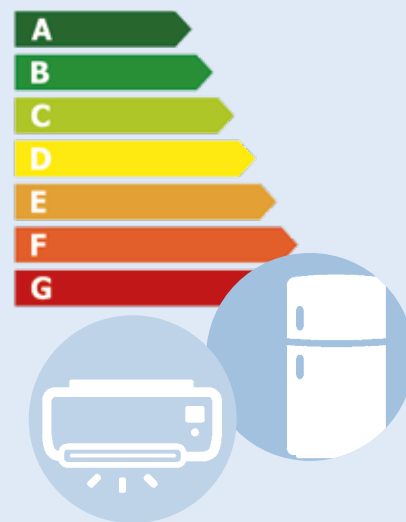
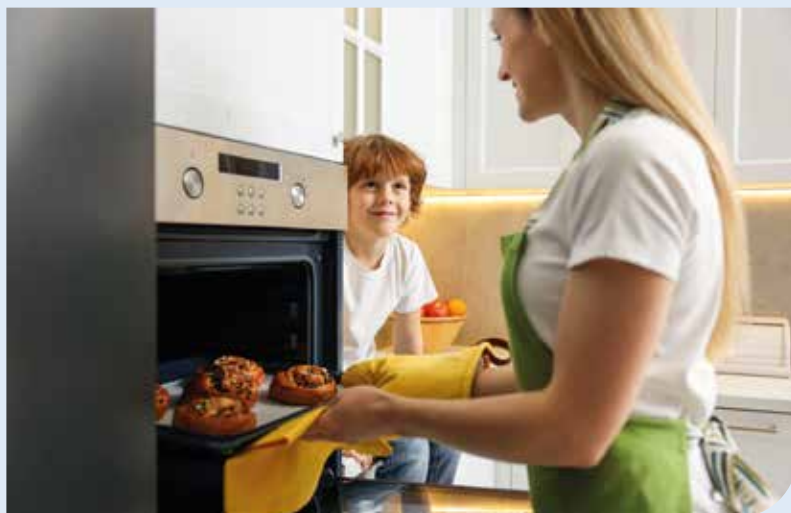


Informieren.
Motivieren.
Gestalten.

Bundesverband
Die Verbraucher
Initiative e.V.

Seit Januar 2024 führen elf europäische Organisationen aus sechs Ländern, darunter die VERBRAUCHER INITIATIVE, unter Federführung der finnischen Universität Tampere das Projekt CARE durch. Ziel ist es, mindestens 100 europäische Haushalte bei der Transformation hin zur Kreislauffähigkeit zu unterstützen und zu begleiten. Der Fokus liegt auf der Reduktion von Lebensmittelverschwendung sowie einer nachhaltigeren Nutzung von Kleidung. Beide Konsumbereiche weisen in besonderem Maße Potenziale für Zirkularität in Privathaushalten auf. CARE wird gefördert durch das Horizon Europe-Programm für Forschung und Innovation der Europäischen Union und hat eine Gesamtdauer von 48 Monaten (2024-2027). Mehr über das Projekt und Beteiligungsmöglichkeiten erfahren Sie unter www.circularhouseholds.eu/.





BEIM BACKEN

- Heizen Sie nicht vor. Die meisten Gerichte können Sie in den kalten Backofen stellen und ihn dann erst einschalten.
- Backen Sie mit Umluft. Sie kommt mit niedrigeren Temperaturen aus als Ober- und Unterhitze und die Speisen werden schneller gar. Zudem können Sie mehrere Gerichte gleichzeitig garen. Das spart Zeit und Energie.
- Haben Sie keinen Umluft-Backofen, backen Sie verschiedene Gerichte hintereinander, um den aufgeheizten Ofen zu nutzen.
- Halten Sie die Backofentür geschlossen und öffnen Sie sie nur kurz, wenn es unbedingt nötig ist.
- Schalten Sie den Backofen je nach Dauer der Garzeit schon 10 bis 15 Minuten vorher aus.
- Backen Sie Brötchen vom Vortag auf dem Toaster auf statt im Backofen.

BEIM SPÜLEN

- Schalten Sie den Geschirrspüler erst ein, wenn er voll beladen ist.
- Nutzen Sie Eco- oder Energiesparprogramme und verzichten Sie auf das Vorspülen.

BEIM KÜHLEN UND GEFRIEREN

- Stellen Sie den Kühlschrank auf 7 Grad und den Gefrierschrank auf minus 18 Grad Celsius ein.
- Vermeiden Sie es, die Geräte direkt neben dem Herd oder der Heizung aufzustellen.
- Tauen Sie die Geräte regelmäßig ab, falls diese keine No-Frost-Funktion haben.
- Stellen Sie gekochte Speisen erst dann in den Kühlschrank, wenn sie abgekühlt sind. Sonst treiben sie den Stromverbrauch in die Höhe.
- Auf der anderen Seite unterstützt es den Kühlschrank, wenn Sie tiefgekühlte Speisen darin auftauen lassen. Dadurch sinkt die Temperatur im Innenraum und in der Folge auch der Stromverbrauch.

BEIM NEUKAUF

- Achten Sie auf das EU-Energielabel auf Backöfen, Dunstabzugshauben, Geschirrspülern sowie Kühl- und Gefriergeräten und wählen Sie Geräte mit einer guten Energieeffizienzklasse.
- Vergleichen Sie den Stromverbrauch pro Jahr, der bei dem Energielabel angegeben ist. Außerdem finden Sie hier weitere Informationen wie die Lautstärke in dB(A) und die Schallemissionsklasse.

INFORMATIONEN

- Bundeszentrum für Ernährung, www.bzfe.de › Küche und Alltag › Kochen
- Verbraucherzentralen Deutschland, www.verbraucherzentrale.de › Lebensmittel › Auswählen, Zubereiten, Aufbewahren
- Bundesinstitut für Risikobewertung, www.bfr.bund.de › Produkte › Materialien in Kontakt mit Lebensmitteln, › Lebens- und Futtermittel › Küchenhygiene
- Stiftung Warentest, www.test.de, Suchbegriff „Bratpfannen“
- Rezepte: www.zugutfuerdietonne.de/app, www.in-form.de/ernaehrung/rezepte, www.bzfe.de/kueche-und-alltag/kochen/how-to-obst-und-gemuese
- cozonline - Stromspiegel, www.stromspiegel.de › Stromverbrauch senken
- VERBRAUCHER INITIATIVE e.V., www.verbraucher60plus.de › Wohnen › Energiesparen

VORBEREITEN, KOCHEN & GENIESSEN

Vor dem Kochen steht die Überlegung, was auf den Tisch kommen soll. Kochbücher und Webseiten bieten vielfältige Anregungen. Liegen schließlich alle Zutaten bereit, kann es losgehen. Mit etwas Know-how lassen sich Lebensmittel sachgerecht, sicher und hygienisch vorbereiten. Bei der Frage, welche Garmethode am besten gewählt wird, spielt auch der Charakter des Gerichts eine Rolle. Wir erläutern die notwendigen Schritte und geben Tipps für den Weg vom rohen Lebensmittel zur fertigen Mahlzeit.

Legen Sie Gerichte für mehrere Tage fest. Dann können Sie die Zutaten gesammelt einkaufen, entstandene Reste zeitnah verarbeiten und eventuell einzelne Komponenten vorkochen. Verbrauchen Sie zuerst die Lebensmittel, die schneller verderben und setzen Sie Zutaten, die länger gelagert werden können, nach einigen Tagen ein.

ANREGUNGEN

Rezepte finden Sie bei zahlreichen Kochportalen, Webseiten von Frauen- und Kochmagazinen, Food-Blogs oder auf Portalen über ausgewogene Ernährung und Resteverwertung, die von staatlichen Stellen betrieben werden. Daneben gibt es eine große Auswahl an Kochbüchern zu ganz verschiedenen Themen, u. a. zu saisonaler und nachhaltiger Küche oder zur Reste-Küche.

Wählen Sie die Rezepte so aus, dass sie einen abwechslungsreichen Speiseplan ermöglichen, zu Ihrem zeitlichen Budget und Ihren Kochkenntnissen passen.

Achten Sie darauf, dass sie übersichtlich gegliedert und verständlich sind. Die Zutaten sind möglichst genau nach Art und Menge beschrieben und idealerweise in der Reihenfolge angegeben, in der sie beim Kochen benötigt werden. Die Zubereitung ist in einzelne, aufeinanderfolgende Schritte unterteilt, die leicht nachvollziehbar sind, Gartemperaturen und -zeiten sind ebenfalls genannt. Ergänzende Fotos bzw. Videos können die Zubereitungsschritte und -techniken anschaulicher machen und zum besseren Verständnis beitragen.

Wenn Sie im Internet nach Rezepten schauen, werfen Sie auch einen Blick auf die Kommentare von Nutzerinnen und Nutzern. Sie können Hinweise geben, wie gut sich das Gericht zubereiten lässt, wie es schmeckt und was möglicherweise fehlt.

CLEVER KOMBINIEREN

Basiszutaten wie Gemüse, Kartoffeln, Nudeln, Reis und andere Getreideprodukte lassen sich mit Hülsenfrüchten, Eiern, Milchprodukten, Tofu, pflanzlichen Alternativen, Fleisch oder Fisch zu unkomplizierten Gerichten kombinieren. Ein Beispiel ist das klassische Trio aus Gemüse, Beilagen und einer pflanzlichen oder tierischen Eiweißquelle. Während Nudeln, Reis oder Kartoffeln kochen, können Sie das Gemüse zubereiten und anschließend Fisch, Eier oder pflanzliche Alternativen braten.

Greifen Sie auf tiefgekühlte Lebensmittel und Konserven zurück, wenn es schnell gehen soll und ergänzen Sie sie mit frischen Produkten. Beispielsweise bieten sich tiefgekühltes Gemüse ohne Soße, Tomaten und Hülsenfrüchte als Konserven an. Während das Gemüse oder die Soße garen, können Sie aus frischem Gemüse einen Salat oder einen Rohkostteller zum Knabbern zubereiten.

Aber auch Eintöpfe, One-Pot-Gerichte, Aufläufe oder Pfannengerichte sind Beispiele für Mahlzeiten, die ohne viel Aufwand auf den Tisch kommen können. Wie der Name schon sagt, werden bei Eintöpfen und One-Pot-Gerichten alle Zutaten zusammen in einem Topf gegart, die zuvor mundgerecht zurechtgeschnitten werden. Durch das Kleinschneiden verkürzen sich die Garzeiten. Aufläufe und Pfannengerichte bieten vor allem dann einen

TIPPS

Wenn Sie schon einmal dabei sind, kochen Sie von den Gerichten die doppelte Menge, um sie am nächsten Tag noch einmal zu genießen oder als Verpflegung mitzunehmen. Oder Sie kochen mehr von den einzelnen Komponenten wie Gemüse und Beilagen, um sie am nächsten Tag zu neuen Gerichten zu kombinieren.

Vorteil, wenn vorgekochte Zutaten oder Reste von der letzten Mahlzeit verarbeitet werden können. Das spart nicht nur Zeit, sondern trägt auch dazu bei, Lebensmittelverschwendung zu vermeiden.

VORBEREITUNG

Richten Sie sich zunächst Ihren Arbeitsplatz ein. Stellen Sie die benötigten Zutaten und Küchengeräte wie Bretter, Messer und Schüsseln auf einer sauberen und frei geräumten Arbeitsfläche bereit. Waschen Sie sich die Hände gründlich mit warmem Wasser und Seife, bevor Sie loslegen.

Beachten Sie die folgenden Tipps für sicheres Arbeiten in der Küche:

- Tragen Sie rutschfeste Schuhe und räumen Sie mögliche Stolperfallen aus dem Weg.
- Beseitigen Sie heruntergefallene Lebensmittel und Kleckerspuren sofort, um Verletzungen durch Ausrutschen vorzubeugen.
- Nehmen Sie sich Zeit zum Kochen. Eile und Rennen in der Küche erhöhen das Risiko für Unfälle.
- Fassen Sie Küchenmaschinen und elektrische Küchengeräte nicht mit nassen Händen an und ziehen Sie vor der Reinigung den Netzstecker.



LEBENSMITTEL VORBEREITEN

GEMÜSE UND OBST: Waschen Sie beides gründlich unter fließendem Wasser und trocknen Sie es anschließend ab. Entfernen Sie bei Arten wie Blumenkohl, Kohlrabi, Bundmöhren oder Radieschen vorher die Blätter. Reinigen Sie unempfindliche Arten wie Kartoffeln oder Möhren mit einer Gemüsebürste und empfindliche Arten wie Beeren oder Blattsalate im Wasserbad. Das gilt auch, wenn Gemüse oder Obst geschält werden soll, damit keine Keime oder Rückstände von Schadstoffen auf das Innere der Lebensmittel übertragen werden. Verarbeiten Sie geschältes Gemüse und Obst zügig weiter, um Vitaminverluste gering zu halten. Schneiden Sie beim anschließenden Putzen Stielansätze, Strünke, Kerngehäuse, Dellen und Druckstellen ab.

FLEISCH UND FISCH: Rohes Fleisch abzuwaschen, ist weder notwendig noch ratsam. Dabei besteht die Gefahr, dass mögliche anhaftende Keime in der Spüle, auf umliegenden Flächen und Geräten in der Küche und auf der Kleidung

verteilt werden. Zudem werden sie dabei nicht entfernt, sondern erst zuverlässig im Garprozess abgetötet. Falls nötig, entfernen Sie anschließend Sehnen und Fettschwarten. Fischfilets abzuspülen, ist ebenfalls nicht erforderlich. Ganze, frische Fische können Sie vor der Zubereitung unter fließendem Wasser durchspülen.

WICHTIG: Um Lebensmittelinfektionen zu vermeiden, halten Sie rohes Fleisch, Fisch, rohe Eier und Eierschalen strikt getrennt von anderen Lebensmitteln, verwenden Sie getrennte Bretter und Messer, waschen Sie sich gründlich die Hände und reinigen Sie den Arbeitsplatz, bevor Sie nach der Verarbeitung andere Lebensmittel anfassen und zubereiten.

SCHNEIDEN

Achten Sie darauf, dass das Schneidebrett sicher auf der Arbeitsplatte aufliegt, das Messer von der Form und Größe zum Lebensmittel passt und ausreichend scharf ist. Führen Sie es so, dass die Klinge vom Körper weg zeigt. Und gehen Sie nicht mit einem Messer in der Hand durch die Küche oder die Wohnung.

Fassen Sie die Lebensmittel beim Schneiden mit dem so genannten Krallengriff oder Tunnelgriff an, um Verletzungen zu vermeiden. Beim Krallengriff zeigen die Fingerkuppen der mittleren Finger nach innen. Das auf dem Brett aufliegende Lebensmittel wird mit Daumen und kleinem Finger gehalten und durch die übrigen Finger fixiert. Die Schneidekante liegt am Mittelfinger, Daumen und kleiner Finger liegen weit dahinter. Der Tunnelgriff fasst das Lebensmittel so, dass zwischen Daumen und den übrigen Fingern ein Zwischenraum entsteht, in dem das Messer geführt wird. Runde Lebensmittel wie Zwiebeln können Sie so sicher halten und schneiden.

Raspeln, Reiben, Hacken oder Mahlen sind weitere Methoden, um Lebensmittel zu zerkleinern. Bewahren Sie zerkleinerte Lebensmittel, die Sie nicht sofort weiterverarbeiten, bis zu ihrer Verwendung abgedeckt im Kühlschrank auf. Achten Sie in der Küche stets darauf, dass bereits vorbereitete, küchenfertige Lebensmittel von der unverarbeiteten Rohware getrennt stehen, um Verunreinigungen zu vermeiden.



ZUBEREITEN

Sind die Lebensmittel gewaschen und geschnitten, geht es an die Töpfe und Pfannen. Für verschiedene Produkte und Gerichte können Sie unterschiedliche Garverfahren anwenden.

Beginnen Sie mit den Lebensmitteln, die die längste Garzeit haben. Nutzen Sie einen Küchenwecker, um Garzeiten einzuhalten und ein Anbrennen der Lebensmittel zu vermeiden.

Mit Salz, Kräutern und Gewürzen bringen Sie Geschmack und unterschiedliche Aromen ins Essen. Dosieren Sie würzende Zutaten sparsam und vorsichtig, damit die Gerichte nicht zu salzig oder zu scharf geraten und dann ungenießbar werden.

MIT WASSER

KOCHEN: Die Lebensmittel werden in größeren Flüssigkeitsmengen sprudelnd gegart, z. B. Nudeln, andere Teigwaren, Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Getreide. Das Verfahren wird auch angewendet, um Suppen, Eintöpfe, Brühen oder Soßen zuzubereiten.

GARZIEHEN: Lebensmittel garen in reichlich heißem Wasser, Brühe oder anderer Flüssigkeit, die aber gerade noch nicht kocht. Geeignet ist es z. B. für empfindliche Lebensmittel, die leicht auseinanderfallen oder platzen wie Fisch, Klöße, gefüllte Teigwaren oder Würstchen. Er-

wärmen Sie zunächst die Flüssigkeit im geschlossenen Topf, bis sich am Topfboden kleine Bläschen bilden. Geben Sie dann das Gargut hinein, reduzieren Sie die Temperatur und lassen Sie es im offenen Topf ziehen.

QUELLEN: Lebensmittel garen in viel heißer Flüssigkeit, nehmen Wasser auf und vergrößern ihr Volumen, z. B. Reis, Grieß, Hirse, Couscous oder Bulgur. Nach dem Aufkochen kann die Hitzezufuhr reduziert oder ganz abgestellt werden.

DÜNSTEN: So wird das Kochen in wenig Wasser, Brühe oder im eigenen Saft bezeichnet. Es eignet sich z. B. für klein geschnittenes Gemüse, Pilze, Fisch, zartes Fleisch oder Obst.

DÄMPFEN: Für das Garen im Wasserdampf wird ein Siebeinsatz benötigt, z. B. aus Metall oder Bambus. Daneben stehen Dampfgargeräte oder Backöfen mit eingebautem Dampfgarer zur Verfügung. Gedämpft werden z. B. große Gemüsestücke, Kartoffeln, Reis und andere Getreidesorten sowie Lebensmittel, die leicht zerfallen wie Fisch oder Klöße.

DRUCKGAREN: In einem druckdicht verschließbaren Kochtopf, dem Dampfdruck- oder Schnellkochtopf, entsteht ein Überdruck. Dadurch werden Temperaturen über 100 Grad Celsius erreicht und die Garzeiten verkürzt. Im Schnellkochtopf kann gekocht, gedämpft oder gedünstet werden. Es eignet sich besonders für Hülsenfrüchte, Getreide, Kartoffeln, Fleisch, aber auch für Eintöpfe, Suppen und Gemüse.

VITAMINE SCHONEN

Vitamine sind empfindlich gegenüber Hitze, Licht, Luft und Wasser, Mineralstoffe sind wasserlöslich. Halten Sie daher die Garzeiten bei Gemüse so kurz wie möglich und verwenden Sie Garmethoden mit möglichst wenig Wasser wie Dünsten oder Dämpfen.

So bleibt es bissfest, enthält mehr Vitamine und Aroma als bei längerem Kochen. Fällt doch mehr Kochflüssigkeit an, nutzen Sie sie beispielsweise, um daraus eine Soße zuzubereiten. Eine Ausnahme sind Kartoffeln und Bohnen.

OHNE WASSER

Bei diesen Garverfahren bräunen die Lebensmittel, es bildet sich eine Kruste und Aromastoffe.

BRATEN AUF DEM HERD: Das Braten von kleinen Fleischstücken, Würstchen, Fischfilets, Eiern, Gemüse oder Kartoffeln in der Pfanne, im Wok oder im Bratentopf wird als Kurzzeitbraten bezeichnet.

BRATEN IM OFEN: Es eignet sich beispielsweise für große Fleischstücke, Geflügel, Wild oder Fisch im Stück und dauert länger als das Braten auf der Kochstelle.

BACKEN: Lebensmittel oder Gerichte wie Kartoffeln, Gemüse, Pizza, Aufläufe, Gratins, Brot, Brötchen, Kuchen oder Kekse garen im Backofen.

FRITTIEREN: Klein geschnittene Kartoffeln, Fleisch-, Fisch-, Geflügel-, Gemüse- und Obststücke sowie Gebäck garen in reichlich Fett. Je nach Rezept werden die Lebensmittel vorher mit einem Teigmantel umhüllt.

SCHMOREN: Fleisch, Fisch oder Gemüse werden erst in Fett angebraten, anschließend mit Flüssigkeit, z. B. Wasser, Brühe oder Wein übergossen und im geschlossenen Topf weiter gedünstet.

NIEDERTEMPÉRATURGAREN: Die Lebensmittel werden in der Pfanne angebraten und ziehen anschließend im Backofen bei Temperaturen von 80 bis 90 Grad Celsius langsam gar. Die Garzeit ist abhängig von der Größe des Bratgutes und kann mehrere Stunden betragen. Dieses Verfahren eignet sich für alle Lebensmittel, die als klassischer Braten im Backofen zubereitet werden können.





TIPPS ZUM BRATEN

- Nehmen Sie so wenig Öl wie möglich. Je nach Art und Menge der Lebensmittel und verwendeter Pfanne reichen ein halber bis ein Esslöffel aus. Beschichtete Pfannen können Sie mit etwas Öl auspinseln.
- Geben Sie die Lebensmittel erst in die Pfanne, wenn das Fett ausreichend heiß ist. Dann kann sich schnell eine Kruste und Aromastoffe bilden. Prüfen Sie die Temperatur, indem Sie einen Pfannenwender auf den Pfannenboden drücken. Wenn sich dort Bläschen und Schaum bilden, ist das Fett heiß genug.
- Zu hohe Temperaturen beim Garen machen sich durch einen angebrannten Geruch bemerkbar. Wird Öl zu heiß, beginnt es zu rauchen und sollte nicht mehr verwendet werden.
- So gelingt ein Steak in einer unbeschichteten Pfanne: Nehmen Sie das Fleisch aus dem Kühlschrank, damit es sich bei Raumtemperatur etwas anwärmen kann. Heizen Sie die Pfanne ohne Fett bei hoher Temperatur auf und prüfen Sie mit ein paar Wasserspritzern, ob sie heiß genug ist. Das Wasser sollte in der Pfanne abperlen. Verdampft es, ist die geeignete

Temperatur noch nicht erreicht. Entfernen Sie das Wasser vorsichtig mit einem Küchentuch und geben Sie ein hochoverhitzares, raffiniertes Öl hinzu, sodass der Pfannenboden ausreichend bedeckt ist. Legen Sie das Fleisch in die Pfanne und lassen Sie es zwei bis drei Minuten braten. Wenden Sie es nicht zu früh. Warten Sie ab, bis sich eine Kruste gebildet hat, um es vom Boden lösen zu können. Salzen Sie es erst nach dem Braten, sonst verliert es zu viel Flüssigkeit, trocknet schneller aus und dünstet eher als zu braten.

GARPROBEN

Überprüfen Sie bei Gemüse und Kartoffeln den Garzustand mit einer Gabel oder einem spitzen Messer.

Bei Fleisch und Fisch können Sie anhand der Farbe und der Kerntemperatur erkennen, ob sie gar sind. Fleisch ist fertig gegart, wenn es beim Anschneiden je nach Sorte und gewünschtem Garzustand im Inneren blutrot bis leicht bräunlich oder grau-braun ist. Der austretende Fleischsaft ist klar und farblos. Geflügel, Wild und Schweinefleisch sollten aus gesundheitlichen Gründen nur durchgegart verzehrt werden und nicht mehr blutig sein.

Die Kerntemperatur können Sie mit einem Fleisch- oder Bratenthermometer überprüfen. Fachleuten zufolge sollte sie bei mindestens 70 Grad Celsius liegen, die über die Dauer von mindestens zwei Minuten erreicht werden, um mögliche Krankheitserreger abzutöten.

Fisch ist durchgegart, wenn er je nach Art im Innern eine weiße oder rosafarbene Farbe angenommen hat, nicht mehr glasig erscheint und mit einem Pfannenwender leicht in Stücke geteilt werden kann.

Stechen Sie bei Kuchen oder anderem Gebäck beispielsweise mit einem Holzstäbchen hinein, um zu prüfen, ob sie gar sind. Das ist der Fall, wenn das Stäbchen trocken bleibt und kein Teig daran haftet.

Servieren und verzehren Sie gegarte Speisen sofort. Wegen möglicher Nährstoffverluste ist langes Warmhalten zu vermeiden. Besser ist es, das Essen abkühlen zu lassen, kühl zu stellen und noch einmal aufzuwärmen. Kühlen Sie übrig gebliebene Reste schnell ab und stellen Sie sie in den Kühlschrank, um die Ausbreitung von Keimen zu vermeiden. Verzehren Sie sie innerhalb von zwei bis drei Tagen und kochen Sie die Speisen vor dem Verzehr noch einmal auf, um mögliche Keime sicher abzutöten.



THEMENHEFTE DER VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.

Gesundheit & Haushalt

- Basiswissen Bodenbeläge (2018)
- Basiswissen Entspannung & Fitness (2017)
- Basiswissen Labels (2017, 24 S.)
- Basiswissen Patientenrechte (2021)
- Clever haushalten (2022, 20 S.)
- Den Geist fit halten (2025)
- Düfte und Duftstoffe (2022)
- Erholsam schlafen (2022)
- Erkältung & Selbstmedikation (2017)
- Familienratgeber: Ernährung & Bewegung (2012, 24 S.)
- Familienratgeber: Sitzender Lebensstil (2013, 20 S.)
- Frauen & Gesundheit (2019)
- Gesund älter werden (2020)
- Gut zu Fuß (2022)
- Haushaltspflege (2015, 24 S.)
- Heimwerken & Labels (2017)
- Kinder & Gesundheit (2020)
- Kinder & Übergewicht (2015)
- Kosmetik (2013, 32 S.)
- Kosmetik für die reiferen Jahre (2024)
- Kosmetik für junge Haut (2018, 20 S.)
- Leben im Alter (2023)
- Männer & Gesundheit (2019)
- Nachhaltiger Haushalt (2019)
- Nahrungsergänzungen (2024)
- Naturheilverfahren (2016)
- Natur- & Biokosmetik (2019)
- Omas Hausmittel (2020)
- Pflege organisieren (2024)
- Rückengesundheit (2010, 28 S.)
- Schadstoffarm wohnen (2017)
- Schädlinge im Haushalt (2016)
- Sicherheit für Familien (2025)
- Sonnen- und Hitzeschutz (2025)
- Unfällen im Alter vorbeugen (2024)
- Vollwertig essen bei Diabetes Typ 2 (2024)
- Yoga (2015, 32 S.)
- Zähne pflegen (2014, 24 S.)

Essen & Trinken

- Abnehmen & Diäten (2025)
- Älter werden mit Genuss (2023)
- Alkoholfreie Getränke (2023)
- Ausgewählte Ernährungsrichtungen (2021)
- Basiswissen Essen für Kinder (2017)
- Basiswissen Fleisch (2018)
- Basiswissen Gemüse & Obst (2018)
- Basiswissen Gesund essen (2021)
- Basiswissen Kochen (2025)
- Basiswissen Öle & Fette (2018)
- Clever kochen ohne Reste (2019)
- Clever preiswert kochen (2019)
- Clever preiswert kochen 2 (2014, 24 S.)
- Clever saisonal kochen (2010, 24 S.)
- Clever saisonal kochen 2 (2011, 24 S.)
- Clever saisonal kochen 3 (2011, 24 S.)
- Ernährung bei erhöhtem Cholesterin (2024)
- Essen macht Laune (2012)
- Fisch & Meeresfrüchte (2020)
- Insekten auf dem Teller (2023)
- Klimafreundlich essen (2019)
- Kochen ohne Reste (2025)
- Küchenkräuter (2009, 8 S.)
- Lebensmittelallergien & Co. (2015)
- Lebensmitteleinkauf (2016)
- Lebensmittel wertschätzen statt verschwenden (2025, kostenfrei)
- Lebensmittel selber machen (2022)
- Lebensmittelvorräte (2020)
- Obst & Gemüse selbst anbauen (2020)
- Nachhaltige Gemüseküche (2025)
- Regionale Lebensmittel kaufen (2019)
- Superfood (2022)
- Teller statt Tonne (2021)
- Vegetarisch & vegan essen (2021)
- Wie Oma backen (2014)
- Wie Oma kochen (2011, 24 S.)
- Wie Oma naschen (2012)
- Zucker & Co. (2020)
- Zusatzstoffe (2020)

Umwelt & Nachhaltigkeit

- Abfall richtig entsorgen (2023)
- Basiswissen Strom sparen (2018)
- Besonders sparsame Haushaltsgeräte 2024 (2024)
- Clever Energie sparen (2022)
- Das neue EU-Energielabel (2021)
- Einfach klimagerechter leben (2021, 20 S.)
- Fairer Handel (2020)
- Familie & Klima (2020)
- Generation 55+ & Labels (2024)
- Holz & Papier (2023)
- Kleidung clever nutzen (2025)
- Klimaanpassung (für) zuhause (2024, 20 Seiten, kostenfrei)
- Klimafreundlich einkaufen (2019)
- Klimafreundlich gärtnern (2022)
- Klimafreundlich haushalten (2022)
- Klimafreundlich mobil (2022)
- Mehrwegverpackungen (2022)
- Nutzen statt besitzen (2020)
- Nachhaltig digital konsumieren (2023)
- Nachhaltig durch das Jahr (2019)
- Nachhaltig feiern & schenken (2024)
- Nachhaltig in der Freizeit (2023)
- Nachhaltiger kleiden (2021)
- Nachhaltige Verpackungen (2021)
- Nanotechnologien in Alltagsprodukten (2021)
- Permakultur (2019)
- Plastikärmer leben (2021)
- Reisen bewusst genießen (2025)
- Schadstoffe im Alltag (2023)
- Wasser – Lebensmittel Nr. 1 (2022)

Weitere Themen

- Ehrenamt & Co. (2023)
- Internet (2024)
- Internet-Mythen (2024)
- Smart Home (2025)
- Online sicher unterwegs (2023)
- Tierisch gut (2021)

DOWNLOADS FINDEN SIE UNTER WWW.VERBRAUCHER.COM

THEMENHEFTE EINFACH ONLINE, PER BRIEF ODER MAIL BESTELLEN

Bundesverband

Die Verbraucher Initiative e.V.

Wollankstraße 134, 13187 Berlin, mail@verbraucher.com