

Pressemitteilung

Mit Kochkiste und Fahrrad

Energiesparen wie die Kochprofis: 5 Tipps aus der Bio-Spitzenküche

Bonn, 24. November 2022 – Passender Deckel auf den Topf und Topf auf die passende Herdplatte: Es gibt viele Ideen, wie zuhause im Küchenalltag Energie gespart werden kann. Zum Start in den Winter haben die „Bio-Spitzenköche“, Bio-Küchenchefinnen und -Küchenchefs aus ganz Deutschland, einige Tipps direkt aus ihren nachhaltigen Profiküchen.

Meteorologisch gesehen, startet der Winter in Deutschland am 1. Dezember. Einige Tipps, wie dann auch in der Küche Energie gespart werden kann, haben die „Bio-Spitzenköche“. Für die 24 Bio-Küchenchefinnen und -küchenchefs der Initiative ist das Energiesparen Teil ihres nachhaltigen Profiküchenalltags. In ihren mehrfach ausgezeichneten Restaurants, Klinik- und Kitaküchen, ihren Kochschulen und Beratungsunternehmen setzen sie nahezu ausschließlich auf Zutaten aus ökologischem Landbau sowie ressourcenschonende gastronomische Konzepte.

Die Kochkiste oder: Zwei Fliegen mit einer Klappe

„Jetzt ist die beste Zeit für heiße Gemüsebrühen“, sagt Mayoori Buchhalter, Inhaberin der veganen Kochschule und Kochakademie „BioGourmetClub“ in Köln. Dafür hat sie ein traditionelles Verfahren wiederentdeckt: die Kochkiste. „Das Kochen mit der Kochkiste spart immens viel Energie. Ich setze morgens eine Brühe an und koche sie dann über zwei Tage alle 12 Stunden für nur fünf Minuten kurz auf. Den Rest erledigt die Kochkiste, der Herd bleibt ausgeschaltet.“ Gut gedämmte Kochkisten halten eine Temperatur von 70 bis 80 Grad Celsius über mehrere Stunden. Sie funktionieren auch für das Garen und Schmoren vieler anderer Gerichte. „Stundenlanges Köcheln entfällt, die feinen Aromen der Zutaten bleiben erhalten. Die heiße Brühe fülle ich in saubere Einmachgläser. So habe ich einen tollen Vorrat und spare nochmal Energie.“ Kochkisten kann man kaufen oder selber bauen, Anleitungen dafür gibt es im Internet.

Hochstapeln erwünscht: Kochen im Dampftopf

Auf Tradition setzt auch Christan Kolb, Gastroberater und TV-Koch im Expertenteam von „hallo hessen“ beim Hessischen Rundfunk: „Mein Energiespartipp? Kochen wie früher im Dampftopf“, erklärt der Bio-Spitzenkoch. Das Prinzip ist einfach: Mehrere Kochtöpfe werden auf nur einem Kochfeld übereinandergestapelt. So garen die unterschiedliche Speisen aroma- und energieschonend übereinander im heißen Wasserdampf. „Ich starte ganz unten mit der Speise, die am längsten braucht, etwa Reis mit 20-25 Minuten Garzeit. Nacheinander setzte ich im jeweils eigenen Dampfeinsatz darüber zum Beispiel Hähnchenbrust für 15 Minuten, dann Karotten oder Brokkoli für 10 Minuten. So brauche ich nur 25 Minuten und nur eine Energiequelle für ein komplettes Essen. Nicht vergessen: Ganz oben den Deckel auf den Topf setzen.“

Kochen mal anders denken

Energie sparen in kleinen Schritten und einige Gewohnheiten ändern, das empfiehlt Bio-Spitzenkoch Bernhard Bonfig. Als Mitglied des Ernährungsrat Köln begleitet er Schulungs- und Bildungsprozesse für nachhaltige Gemeinschaftsverpflegung in Großküchen. Sein Tipp: Weniger energieintensive Garprozesse einplanen, wie zum Beispiel langes Schmoren. Auch Garzeiten mit sehr hohen

Temperaturen können bis auf die Hälfte verkürzt werden. „Dafür Wasser mit Deckel bei mittlerer Temperatur erhitzen und Nudeln oder Reis hinzufügen. Deckel wieder aufsetzen, kurz aufkochen, abschalten und durchgaren lassen. Kartoffeln nur die Hälfte der Garzeit kochen, Gemüse nur andünsten. Dann Deckel aufsetzen, abschalten und ziehen lassen.“ Besonders effektiv ist allerdings, so der Küchenexperte, gleich die Koch- und Essgewohnheiten zu ändern: „Nur an jedem zweiten Tag ein warmes Gericht und das nur mit zwei oder drei Bestandteilen statt mehrerer planen.“ Kita-Küchenchef Ottmar Pohl-Hoffbauer aus Berlin rät: „Ein einfacher Tipp: Bei mir läuft die Küchenlüftung nur, wenn ich etwas anbrate oder sehr heftig dampft. Sonst öffne ich zwischendurch kurz die Fenster und die Lüftung bleibt aus.“

Motiviert: Gemeinsam planen fürs gemeinsame Sparen

Konrad Geiger, „From Farm To Fork“ Bio-Berater und Nina Meyer, Küchenchefin im Bio-Berghotel „Ifenblick“ in Balderschwang empfehlen, gemeinsam mit der Familie oder WG einen Speiseplan zu entwerfen. „Erst von allen die Lieblingsgerichte für eine Woche oder einen Monat zusammentragen. Und dann gemeinsam austüfteln, wie beim Kochen und Einkaufen Energie gespart werden kann“, so Konrad Geiger. Zum Beispiel so: Liste und Budget vorher festlegen, saisonal und regional vor Ort einkaufen. Außerdem: „Wenig bis nichts wegschmeißen, zum Beispiel eine Kohlrabi mit Blatt und Stil für verschiedene Gerichte verwenden. Den Backofen effizient nutzen: Bei der Lasagne für heute, die Backofenkartoffeln für morgen mit garen.“

Bio-Spitzenköchin Nina Meyer empfiehlt, sich für den Einkaufsplan etwas Zeit zu nehmen, um sich von neuen Rezepten inspirieren zu lassen. Ganz wichtig: „Den Tag vor dem wöchentlichen Einkaufstag als „Reste-Tag“ einplanen und diese dann vor dem Einkaufen verbrauchen. Vor dem Einkauf auch den Inhalt des Kühlschranks und die Vorräte checken und im Speiseplan berücksichtigen. Beim Kochen die Portionsgrößen im Blick behalten: Kann man ein Lieblingsgericht auch für zwei Tage in der Woche einplanen? Zum Beispiel indem man es anders verwendet: Risotto für einen Wochentag und für den nächsten Tag mit Risotto gefüllte Wirsingblätter“.

Wer dann mit Einkaufsplan, Saisonkalender und vielleicht sogar mit dem Fahrrad zum Einkauf in den Bio-Laden oder auf den Wochenmarkt fährt, spart nicht nur Energie, sondern schont auch das Klima und die Umwelt.

Die Presseinformationen der BIOSpitzenköche finden Sie unter: <https://biospitzenkoeche-blog.de/presse/>. Pressefoto/Bildinformationen siehe unten.

Ihr Blog: www.biospitzenkoeche-blog.de, **Website:** www.bio-spitzenkoeche.de. Instagram & Facebook: @biospitzenkoeche/@BIOSpitzenkoeche

Kontakt

Elmar Seck, Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
Tel.: +49 (0) 22 8 99 68 45 - 2926
E-Mail: elmar.seck@ble.de

Pressekontakt: Pressteam der BIOSpitzenköche i. A. BÖL

Sabine Jörg, Telefon: 02232 / 7699796
Bettina Stein Telefon: 0228 / 94375567
sabine.joerg@feingruen.de, bstein@kinzelstein.de
info@biospitzenkoeche-blog.de

Zum Hintergrund:

„Die BIOSpitzenköche“ sind Teil des Bundesprogramms Ökologischer Landbau (BÖL), initiiert und finanziert vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Das Bundesprogramm unterstützt im Rahmen der Zukunftsstrategie ökologischer Landbau (ZÖL) das Nachhaltigkeitsziel der Bundesregierung, den Anteil der ökologisch bewirtschafteten Fläche bis zum Jahr 2030 auf 30 Prozent zu erhöhen. Mehr Informationen: www.oekolandbau.de und www.bundesprogramm.de

Bild/BU: Energie sparen beim Kochen: Überraschende Tipps aus der Bio-Profiküche.

Bio-Spitzenkoch Ottmar Pohl-Hoffbauer, Kita „Am Alex in Berlin und Bio-Spitzenköchin Nina Meyer, Bio-Berghotel „Ifenblick“ in Balderschwang. Copyright: BLE/Bio-Spitzenköche, Foto: Arthur Pohlit

Alle Presseinformationen/-fotos zum Download finden Sie auf dem Blog der BIOSpitzenköche im [Pressebereich](#).