



# CLEVERGENIESSEN

## GUT ESSEN MIT WENIG ENERGIE

**Die Zutaten für energiebewussten Genuss:  
Frische saisonale und regionale Lebensmittel, ein massvoller Fleischkonsum  
sowie eine schonende und effiziente Zubereitung.**

Fast ein Drittel der Umweltbelastung geht auf das Konto unserer Ernährung. Studien zeigen, dass es den energetischen Gegenwert von 80 Litern Benzin braucht, um die Lebensmittel für eine durchschnittliche Konsumation pro Monat und Person zu produzieren.

Bärlauchknöpfli? Eglifilet? Pfannkuchen mit Erdbeeren und Rahm? Oder doch ein deftiges Schnitzel? Was auch immer Ihr Tages-Hit ist: Wenn Sie beim Einkauf und bei der Zubereitung auf ein paar Dinge achten, kommen Ihre Gäste auch mit deutlich weniger Energie auf den vollen Geschmack.

### **Fleisch – am besten weniger**

Die Produktion von Fleisch verbraucht viele Ressourcen für Ackerflächen, Futter und Transport. Zudem verursacht besonders die Massentierhaltung einen hohen Methan-Ausstoss, der den Treibhauseffekt fördert. Wer gerne Fleisch serviert und geniesst, achtet beim Einkauf auf Qualität und eine nachhaltige, regionale Haltung – und auf die richtige Menge.

### **Obst und Gemüse - am besten saisonal**

Frisches Obst und Gemüse wird meist im Freiland angebaut – eine sehr energiesparende und geschmackvolle Produktionsweise. Zudem sind saisonale Zutaten dank kurzer Wege und wenig Lagerung frisch und oft preisgünstig. Biologisch produziertes Obst und Gemüse schont die Umwelt.

Saisonkalender: [www.wwf.ch](http://www.wwf.ch) – Hintergrundwissen – Essen & Trinken – Gemüse & Früchte

### **Einkaufen - am besten regional**

Wer Produkte aus der Stadt und Region bezieht, vermeidet lange Transportwege, die viel Energie verbrauchen. Häufig sind regionale Lebensmittel weniger verarbeitet oder verpackt – ebenfalls günstig für die Energiebilanz. Doch wenn regionales Gemüse und Obst im Gewächshaus gross geworden oder lange im Kühlhaus gelegen ist, kann das sogar mehr ins Gewicht fallen als ein langer Weg aus dem warmen Süden. Dann kommt es vor allem darauf an, dass sie biologisch oder nachhaltig erzeugt, nicht aufwändig gelagert und mit dem Schiff statt dem Flugzeug transportiert wurden. Entscheidend für Ihre Einkaufsentscheidung ist darum: die richtige Saison.

### **Kochen mit weniger Energie**

So können Sie Energie und Kosten sparen:

- Herd, Backofen und andere Geräte sowie Warmhalte-schubladen nur solange wie nötig vor dem Gebrauch einschalten und nicht den ganzen Tag in Bereitschaft halten.
- Kälteanlagen immer richtig schliessen und regelmässig die Dichtungen ersetzen.
- Wenn die Küche nicht mehr gebraucht wird, alle Lichter löschen.
- Geräte, die nicht immer in Betrieb sein müssen, nach Gebrauch ausschalten.

Weitere Infos zum Energie sparen finden Sie auf der Rückseite.



### **Kochen mit weniger Energie** (Quelle: [www.hotelpower.ch](http://www.hotelpower.ch))

Wärmeprozesse in der Küche sind sehr energieintensiv und auch teuer. Für die Zubereitung einer warmen Mahlzeit wird im Schnitt 4 kWh Energie verbraucht. Dies ergibt 80 Rappen pro Gast, in Einzelfällen können es auch zwei Franken sein. In der energieeffizienten Küche herrscht ein besseres Klima, weil es weniger Wärmeabstrahlung und weniger Dampf gibt. Um Geld und Energie zu sparen und ein angenehmes Küchenklima zu erreichen ist es wichtig, möglichst wenig unnötige Abwärme freizusetzen: Es geht darum, den Geräte-Einsatz zu planen, möglichst wenig Geräte im Stand-by-Betrieb zu halten, Herdplatten gestaffelt und so spät wie erforderlich einzuschalten. Energie spart auch, mit Wasser hausälterisch umzugehen, denn Aufkochen und insbesondere Verdampfen sind besonders energieintensiv.

### **«just in time»**

Produktion von kleinen Mengen in modernen Geräten (Induktionsherd und Combiteamer) ist energieeffizienter, als die gleichzeitige Produktion grosser Mengen auf Vorrat in grossen, schweren Geräten (z.B. Kippkessel) mit anschliessend gekühlter Zwischenlagerung.

### **Geräte**

Für die Wirtschaftlichkeit entscheidend sind die Leistung des Gerätes und die jährlichen Betriebskosten. Zu prüfen sind Strom- und Wasserverbrauch, Warm- und Weichwasseranschluss, Reinigungsaufwand, Abwärmeeinfall und Hilfsmittelbedarf sowie Arbeitseinsparung. Einschaltpläne bei allen Geräten in den notwendigen Sprachen anbringen. Infos zur Energieeffizienz liefert die Energieetikette: [www.energieetikette.ch](http://www.energieetikette.ch)

### **Kochen auf dem Herd**

Mit möglichst geringer Wassermenge kochen und wenn immer möglich Warmwasser verwenden. Garen knapp unterhalb des Siedepunktes reduziert den energieaufwändigen Verdampfungsprozess. Pfannen immer mit Deckel zudecken und die Heizleistung entsprechend reduzieren. Chromstahlpfannen statt Gusspfannen verwenden wegen geringerer Abstrahlung.

### **Induktionsherd, insbesondere für à-la-carte**

Vorteile: Höhere Produktivität, geringerer Energieverbrauch, besseres Küchenklima dank weniger Abwärme und weniger Reinigungsaufwand. Zum Ausprobieren vom Lieferanten Induktionsrechaud ausleihen.

### **Backöfen, Heissluftöfen, Pouletgrill, Grillplatte**

Restwärme der Geräte ausnutzen, z.B. den Backofen 10 Minuten im Voraus abstellen. Viel effizienter sind polyvalente Combiteamer. Grillplatte mit Anti-Abstrahl-Belag einsetzen und diese regelmässig reinigen. A-la-carte-Grilladen in der Bratpfanne auf Induktions- oder Gasherdfertigen.

### **Überbacken**

Alte Salamander reagieren sehr träge und sind meist während vieler Stunden eingeschaltet. Sie können eine Küche stark aufheizen. Moderne Geräte reagieren dank Sensor augenblicklich und schalten selbständig ein und aus.

### **Wärmebrücken und Warmhalteschränke**

Diese sollen angerichtete Speisen kurzfristig warm halten. Moderne Wärmebrücken verfügen über Sensoren und vermeiden so den Dauereinsatz. Dient der Warmhalteschrank auch als Geschirrddepot, so wird regelmässig zu viel Geschirr unnötig erwärmt. Nur so viele Teller und Tassen aufwärmen, wie benötigt werden. Der Warmhalteschrank sollte mindestens 4 cm stark gedämmt sein.

### **Geschirrspülen**

Die Geschirrspülanlage ist in der Regel der grösste Stromverbraucher. Eine detaillierte schriftliche Instruktion ist deshalb zentral. Den Geschirrkreislauf sorgfältig planen und die automatische Reinigungsmitteldosierung regelmässig prüfen. Gerät mit Warmwasseranschluss versehen. Gute Organisation ist fast alles: Effizientes Arbeiten verlangt Stapelraum für 10 Körbe vor und nach dem Geschirrspüler. Inbetriebnahme erst wenn 10 Körbe beladen sind, Korb an Korb durchschieben, dann ausschalten. Bei genügend Pufferraum verrichten kleine Spülgeräte die Arbeit grosser Geräte. Um den Energie- und Wasserverbrauch zu optimieren separate Strom- und Wasserzähler einbauen.