



Essen mit Verantwortung

Schritt für Schritt zu einer nachhaltigen Ernährung

AOK. Die Gesundheitskasse.

Schritt für Schritt zu nachhaltiger Ernährung

Was wir essen, beeinflusst u. a. das Klima – und das Klima beeinflusst, was wir essen. Bei jeder Mahlzeit und jedem Einkauf treffen wir eine Wahl. Wir können einen Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz leisten und damit ein gutes Leben für alle Menschen auf dieser Erde ermöglichen.

Das klingt komplizierter, als es ist: Denn was für das Klima und die Erde gut ist, ist auch gut für unsere Gesundheit. Mit diesen Tipps gelingt es Ihnen, mehr Nachhaltigkeit in Ihren Alltag zu bringen. Für das Treffen der richtigen Wahl helfen auch Siegel und Labels sowie ein Saisonkalender.

Ihre AOK. Die Gesundheitskasse.



Inhalt

Nachhaltige Ernährung	04	So erkennen Sie nachhaltige und sozial produzierte Lebensmittel	16
Pflanzliche und tierische Lebensmittel	06	Lebensmittel schätzen statt verschwenden	17
Nachhaltiger einkaufen	08	Klimaschonend kochen	20
Regionales und saisonales Gemüse und Obst	10		

Nachhaltige Ernährung

Eine nachhaltige Ernährungsweise bedeutet, die Auswirkungen auf unsere Umwelt gering zu halten und damit zukünftigen Generationen ein gesundes Leben zu ermöglichen. Dafür werden laut Dr. Karl von Koerber die Dimensionen Umwelt, Wirtschaft, Gesellschaft, Gesundheit und Kultur berücksichtigt, die sich gegenseitig beeinflussen.

Umwelt

Die meisten Umweltprobleme werden durch die Art der Erzeugung, Verarbeitung, Vermarktung und Zubereitung von Lebensmitteln und der Entsorgung von Verpackungsmüll und organischen Abfällen verursacht. Zu den Problemen gehören z.B. Schadstoffbelastungen, vermehrte Treibhausgas-Emissionen, Bodenzerstörung, Wasserknappheit und Wassermangel, Artenschwund oder die Überfischung der Meere.

Wirtschaft

Viele Menschen verdienen ihren Lebensunterhalt damit, dass sie Nahrungsmittel erzeugen, verarbeiten, transportieren, handeln und zubereiten. Fair gehandelte

Erzeugnisse zu fairen und angemessenen Preisen könnten deren Existenz langfristig sichern.

Gesellschaft

Über eine Milliarde Menschen sind unterernährt, während über ein Drittel der Welt-Getreideernte an Tiere verfüttert wird, um Fleisch(erzeugnisse), Milch(-Produkte) und Eier zu produzieren.

Gesundheit und Kultur

Während in vielen bevölkerungsreichen Ländern durch Nahrungsmangel und Armut Unterernährung herrscht, kommt es in den Industrieländern zu Gesundheitsproblemen durch Überernährung, Bewegungsarmut, Stress, Rauchen und hohen Alkoholkonsum.

Wie wird Nachhaltigkeit gemessen?

Ein Indikator dafür ist der ökologische Fußabdruck. Er umfasst den Verbrauch von Ressourcen wie Ackerflächen, Wasser, Transport, die Verarbeitung und Lagerung von Lebensmitteln oder die Beseitigung von Müll.

Unsere Ernährungsweise in Deutschland trägt zu einem Großteil zu unserem persönlichen ökologischen Fußabdruck bei und macht – noch vor Energie und Verkehr – den größten Anteil aus. Alle können jedoch mit kleinen Veränderungen im Alltag hin zu mehr Nachhaltigkeit den eigenen Fußabdruck verringern.



Pflanzliche und tierische Lebensmittel

Rund 20 % der CO₂-Emissionen in Deutschland haben etwas mit unseren Essgewohnheiten zu tun. Und hier können Sie gut ansetzen. Neben Transport, Einsatz von Maschinen und Energie fällt z. B. auch der Methanausstoß der Tiere (ein Ergebnis des Verdauungsprozesses von Wiederkäuern) ins Gewicht. Pflanzliche Lebensmittel schneiden da bei weitem besser ab, denn sie ...

... brauchen weniger Ackerfläche

als die Erzeugung von Rindfleisch. Allein 36 % des angebauten Getreides weltweit wird an Tiere verfüttert. Der Anbau von Futtermitteln für die Fleischerzeugung konkurriert also mit dem Anbau von pflanzlichen Lebensmitteln, die direkt konsumiert werden können.

... verbrauchen weniger Wasser.

Nämlich nur ein Zehntel dessen, was die Erzeugung von Rindfleisch benötigt. Die Herstellung von 1 kg Rindfleisch verbraucht ca. 15.000 l Wasser – dazu gehören das Tränken der Tiere, das Wasser, das zum Anbau des Futtermittels verbraucht wird, sowie das Wasser zur Reinigung. Das wird als virtuelles Wasser bezeichnet. Aber Achtung: Es gibt auch wasserintensive pflanzliche Lebensmittel wie Kaffee, Reis oder Avocado.



Das heißt aber nicht, dass Sie sich nun rein vegetarisch ernähren sollten. Wenn Sie einfach nur weniger Fleisch, Wurst und Milchprodukte essen, tun sie schon aktiv etwas für die Umwelt. Und das tut nicht nur dem Klima gut, sondern auch Ihnen. Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für eine ausgewogene Ernährung pro Woche insgesamt maximal 300 g Fleisch und Wurst. Das entspricht bis zu zwei Portionen Fleisch und Wurst pro Woche. Also lieber bewusst und mit Genuss tierische Lebensmittel konsumieren und öfter mal etwas Neues ausprobieren – z.B. Hülsenfrüchte.

Virtuelles Wasser ist das Wasser, das für die Herstellung eines Produkts verbraucht wurde – es ist aber nicht direkt messbar. Der tägliche Wasserverbrauch in Deutschland liegt bei ungefähr 130 l am Tag pro Person. Der virtuelle Wasserverbrauch allerdings bei 4.000 l.



Nachhaltiger einkaufen

Mit kleinen Veränderungen können Sie beim Lebensmitteleinkauf nicht nur Zeit und Geld sparen, sondern auch einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz leisten. Mit dieser Checkliste ist der klimafreundliche Einkauf ein Kinderspiel:

- Kaufen Sie unverpackte oder lose Ware. Sie können Gemüse und Obst auch ohne Tüte abwägen. Mittlerweile akzeptieren viele Frischetheken Frischhaltedosen. So sparen Sie Energie und virtuelles Wasser für die Müllbeseitigung ein.
- Kaufen Sie Gemüse und Obst regional (überprüfen Sie das Herkunftsland) und saisonal (zeigt Ihnen ein Saisonkalender), so sparen Sie Energie und CO₂ für Transport und Lagerung ein.
- Bevorzugen Sie frische, unverarbeitete Produkte. Jeder industrielle Verarbeitungsschritt benötigt Energie, virtuelles Wasser und Verpackung.
- Kaufen Sie gelegentlich Produkte vom Vortag. So lässt sich Geld sparen und die Waren landen nicht in der Mülltonne. Viele Läden bieten ihre frischen Produkte kurz vor Ladenschluss preisreduziert an.
- Achten Sie beim Kauf von Fleisch und Wurst auf gute Qualität, z. B. Geflügel aus artgerechter Freilandhaltung. Das erkennen Sie am Tierwohllabel.
- Wählen Sie, wenn möglich, Lebensmittel aus regionalem/kontrolliert-ökologischem Anbau und bevorzugen Sie fair produzierte Produkte.
- Legen Sie den Einkaufsweg zu Fuß, mit dem Rad oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln zurück. Wer ohnehin mit dem Auto unterwegs ist, kann auf dem Nachhauseweg einkaufen.
- Schauen Sie vor dem Einkauf in Ihre Vorratskammer und den Kühlschrank. Schreiben Sie einen Einkaufszettel und kaufen Sie nur das, was Sie benötigen. So landen Lebensmittel später nicht im Müll.
- Lassen Sie Obst und Gemüse mit kleinen Macken nicht links liegen – ihre inneren Werte zählen. Verarbeitet in Suppen oder frischen Smoothies sieht man ihnen ihre „Fehler“ nicht mehr an.

Tipp:

Mit wiederverwendbaren Netzen, Stoffbeuteln, Dosen oder Körben einkaufen gehen.

Regionales und saisonales Gemüse und Obst

Ananas, Mangos, Bananen und weitere Tropenfrüchte gehören zum ganzjährigen Standardsortiment jedes Supermarktes. Leider sind exotische Früchte wegen der langen Transportwege ungünstig für die Klimabilanz. Weder Flugzeug noch Schiff sind umweltfreundliche Transportmittel. Essen Sie exotische Früchte deshalb nicht täglich, sondern bewusst nur zu besonderen Anlässen.

Klima-Tipp: Sorgen Sie auch durch die Wahl des Transportmittels zum Einkaufsort für eine positive Umweltbilanz. Die Fahrt mit dem Auto zum Supermarkt, verursacht in etwa die gleichen negativen Klimaauswirkungen, wie eine Packung Flugobst. Die Lösung? Kaufen Sie einheimisches Gemüse und Obst, wenn es gerade geerntet wird. Das heißt: Kaufen Sie saisonal und regional.

Sind einheimische Gemüse- und Obstsorten also immer die bessere Wahl? Nicht immer! Die Klimabilanz verschlechtert sich z. B. durch die Dauer der Lagerung in strombetriebenen Kühllhäusern. In Bezug auf die CO₂-Belastung macht es also wenig Unterschied, ob Sie im Frühjahr einen zwar heimischen Apfel aus dem Kühlhaus oder einen per Schiff transportierten Apfel aus Neuseeland kaufen. Das Gleiche gilt übrigens auch für Tomaten: Außerhalb der natürlichen Erntezeiten in Deutschland stammen sie entweder aus einem beheizten Gewächshaus oder aus dem Ausland.

Nutzen Sie dafür den Saisonkalender auf den folgenden Seiten als Einkaufshilfe und trennen Sie ihn am besten direkt heraus. Zusammengefasst passt er in jede Hosentasche.

Unser Faltvorschlag für den Saisonkalender



Gut fürs Klima

Saisonkalender für heimisches Gemüse und Obst

Essen und Klima

Ausgewogen und gesund essen und gleichzeitig das Klima schützen? Das funktioniert. Mit der richtigen Auswahl an Lebensmitteln tun Sie sich und unserem Planeten viel Gutes. Gemüse und Obst sind eine Möglichkeit: Kaufen Sie die Sorten, die gerade Saison haben und aus der Region kommen. Gemüse und Obst in unseren Supermärkten haben oft schon lange Transportwege per Schiff/Flugzeug oder eine Anzucht in einem beheizten Treibhaus – und damit einen hohen CO₂-Ausstoß – hinter sich.

Wer es genau wissen möchte, nimmt den Saisonkalender beim Einkauf zu Hilfe: Symbole in Ampelfarben zeigen die Höhe des Energieverbrauchs und die entsprechende Klimabelastung auf:

- Frisch vom Feld und aus der Region sind Obst und Gemüse unter Energieverbrauchs-gesichtspunkten die erste Wahl = Grün.
- Je nach Saisonzeitpunkt der regionalen Obstsorten verursachen Pflanzen, die ungeheizt unter Folie oder Vlies wachsen, eine geringe bis mittlere Klimabelastung = Gelb.
- Besonders umweltbelastend ist der Anbau von heimischem Obst und Gemüse in beheizten Treibhäusern mit hohem Energieaufwand = Rot.

Rot bedeutet aber nicht, dass Sie diese Produkte nicht essen sollten. Es soll Sie nur darauf aufmerksam machen, dass im gleichen Zeitraum viele Alternativen verfügbar sind, die mit geringerem Energieverbrauch erzeugt wurden und damit das Klima weniger belasten.

Heimisches Gemüse – wann gibt es was?

	Jan.	Febr.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.	
Blumenkohl													Sellerie: Knollensellerie
Bohnen													Sellerie: Stangensellerie
Brokkoli													Spargel
Chicorée													Speiserüben (Mai-/Herbstrüben)
Chinakohl													Spinat
Erbsen													Spitzkohl
Fenchel													Steckrüben (Kohlrüben)
Grünkohl													Tomaten: ge- schützter Anbau
Gurken: Salat-, Minigurken													Tomaten: Gewächshaus
Gurken: Einlege-, Schälgurken													Weißkohl
Kartoffeln													Wirsingkohl
Kohlrabi													Zucchini
Kürbis													Zuckermais
Möhren													Zwiebeln
Pastinaken, Wurzelpetersilie													Zwiebeln: Bund- Lauch-, Frühling
Porree (Lauch)													
Radieschen													Eissalat
Rettich													Endiviensalat
Rhabarber													Feldsalat
Rosenkohl													Kopfsalat, bunte Salate
Rote Bete													Radicchio
Rotkohl													Romanasalat
Schwarzwurzel													Rucola (Rauke)
	Jan.	Febr.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.	

	Jan.	Febr.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
...lerie												
...ellerie												
...n (...trüben)												
												
												
...n (...n)												
...ge- Anbau												
...haus												
												
...hl												
												
...is												
												
Bund-, ...hlings-												

Heimische Salate – wann gibt es was?

												
...alat												
												
...ate												
												
...alat												
...auke)												
	Jan.	Febr.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

**Sehr geringe
Klimabelastung:**



Freilandprodukte

**Geringe bis mittlere
Klimabelastung:**



„Geschützter Anbau“
(Abdeckung mit Folie
oder Vlies, ungeheizt)



Lagerware



Produkte aus
ungeheizten oder
schwach geheizten
Gewächshäusern

Hohe Klimabelastung:



Produkte aus geheiz-
ten Gewächshäusern

verbraucherzentrale

www.verbraucherzentrale.de

Quelle: Saisonkalender
Heimisches Obst und Gemüse,
www.verbraucherzentrale.de,
Stand: 4. Auflage 2018.

Heimisches Obst

	Jan.	Febr.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Äpfel												
Aprikosen												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Johannisbeeren												
Kirschen, sauer												
Kirschen, süß												
Mirabellen												
Pfirsiche												
Pflaumen												
Quitten												
Stachelbeeren												
Tafeltrauben												
	Jan.	Febr.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

Sehr geringe Klimabelastung:
Freilandprodukte



Geringe bis mittlere Klimabelastung:
„Geschützter Anbau“ (Abdeckung mit Folie oder Vlies, ungeheizt)



Lagerware



Sind Biolebensmittel die bessere Wahl?

Bei Lebensmitteln aus ökologischem Landbau kommen keine synthetischen Dünge- oder Pflanzenschutzmittel zum Einsatz. Stattdessen werden z.B. Gülle oder Kompost als Düngemittel verwendet. In der Tierhaltung werden besondere Ansprüche u.a. an Stallgröße, Futtermittel und Auslauf gestellt und bei der Verarbeitung der Lebensmittel dürfen Zusatzstoffe nur begrenzt zum Einsatz kommen. Künstliche Farb-

oder Konservierungsstoffe sowie Geschmacksverstärker dürfen gar nicht eingesetzt werden.

Im Kern geht es darum, Tiere artgerecht zu halten und die Verarbeitung und Herstellung von Rohstoffen im Einklang mit der Natur zu gestalten – sprich nachhaltig.

Trotzdem lohnt es sich, auch bei Bioprodukten genauer hinzuschauen, denn einige haben eine weite Reise hinter sich. Regionale Produkte aus der Umgebung können in diesem Fall die nachhaltigere Alternative sein.



So erkennen Sie nachhaltige und sozial produzierte Lebensmittel



Lebensmittel und Produkte aus ökologischer Erzeugung müssen der EU-Öko-Verordnung entsprechen. Dann dürfen sie auch das **EU-Biologo** tragen. Zusätzlich dürfen diese Produkte das sechseckige **staatliche Biosiegel** tragen.



Neben den gesetzlich geregelten Biokennzeichen tragen einige Lebensmittel auch Zeichen der **ökologischen Anbauverbände**. Dazu zählen beispielsweise Demeter, Bioland oder Naturland. Diese haben teilweise strengere Auflagen zur Vergabe als die EU-Öko-Verordnung.



MSC (Marine Stewardship Council) steht für Fisch und Meeresfrüchte aus nachhaltigem Wildfang. Fischereien, die mit dem MSC-Siegel ausgezeichnet sind, sorgen für den Erhalt der Fischbestände und intakte marine Lebensräume. Das Gegenstück für Zuchtfisch aus umweltverträglichen und sozial verantwortungsvollen Aquakulturen ist das türkisfarbene Siegel des **Aquaculture Stewardship Councils (ASC)**.



Das **KAT-Siegel** für Eier garantiert, dass sie auch tatsächlich aus der deklarierten Haltungsform stammen. Die wichtigste Ziffer ist die erste Ziffer des Stempels vor dem Buchstaben: Die 0 steht für ökologische Erzeugung.



Eine nachhaltige Ernährungsweise schont nicht nur die Umwelt, sondern fördert durch faire Preise die angemessene Bezahlung in der Landwirtschaft. Fairtrade steht für Produkte, die nach den internationalen Standards fair gehandelt werden und bestimmte soziale, ökologische und ökonomische Kriterien erfüllen. Lebensmittel wie Bananen, Kaffee, Kakao oder Tee und viele andere tragen dieses Siegel, wenn sie die hohen Anforderungen an eine faire Erzeugung erfüllen.



Lebensmittel schätzen statt verschwenden

In Deutschland werden rein rechnerisch rund 80kg Lebensmittel pro Person im Jahr in den Müll geworfen. Dabei ist jeder Bissen Nahrung wertvoll. Besonders wenn man bedenkt, wie viel Mühe Aufzucht, Ernte und Verarbeitung von Lebensmitteln Mensch und Natur abverlangen.

Mit der richtigen Planung beim Einkauf und der gekonnten Lagerung zu Hause tragen Sie einen großen Teil zur Verringerung von Müll bei.

Mit der richtigen Aufbewahrung bleiben Ihre Lebensmittel länger frisch und Sie müssen weniger wegwerfen: Lagern Sie trockene Lebensmittel wie Müsli, Nudeln, Getreide und Mehl in gut verschlossenen Behältern. Brot und Backwaren sollten Sie vor dem Austrocknen bewahren, z.B. im Brotkasten. Im Kühlschrank werden

sie schneller schlecht. Ein Tipp: Frieren Sie geschnittenes Brot ein und tauen Sie es bei Bedarf (z.B. im Toaster) wieder auf.

Kennen Sie den Unterschied zwischen Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) und Verbrauchsdatum? Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ist keineswegs ein Wegwerfdatum. Im Gegenteil: Das MHD auf der Verpackung gibt an, wie lange ein Lebensmittel bei richtiger Lagerung seine Farbe, Konsistenz und seinen Geschmack behält. Ob es danach noch genießbar ist, lässt sich leicht durch eine kritische Untersuchung mit Augen, Nase und Mund herausfinden.

Das Verbrauchsdatum ist dagegen auf leicht verderblichen Lebensmitteln zu finden, die nach dem Ablauf nicht mehr verzehrt werden sollten.

Tipps: Kühlschrank-Lagerung

Die oberen Fächer im Kühlschrank sind etwas weniger kühl als die unteren. Hier lagern Käse und abgedeckte Essensreste optimal.



In die Mitte gehören Milchprodukte wie Joghurt und Frischkäse.



Die kälteste Stelle im Kühlschrank ist direkt auf der Glasplatte über dem Gemüsefach. Perfekt für leicht verderbliche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch und Wurst.



In den Schubladen des Gemüsefachs unter der Glasplatte ist es mit 8 bis 10 °C weniger kühl als darüber. Genau richtig, damit Obst und Gemüse lange frisch und knackig bleiben und wichtige Nährstoffe behalten.



Eier, Marmelade und Butter brauchen keine starke Kühlung und sind daher in der Kühlschranktür gut aufgehoben. Hier ist auch der beste Platz für Milch und Säfte.



Tropische Früchte wie Bananen oder Ananas vertragen keine Kälte.

Tomaten, Gurken und Zucchini sind kälteempfindlich und verlieren im Kühlschrank ihr Aroma.

Kartoffeln und Zwiebeln lagern Sie besser an einem kühlen, dunklen und trockenen Ort außerhalb des Kühlschranks.

Brot wird im Kühlschrank sogar schneller altbacken als im Brotkasten.

Aufbewahrung im Gefrierschrank

Neben der Lagerung im Kühlschrank können frische Lebensmittel oder Reste, die Sie nicht mehr aufbrauchen können, auch eingefroren werden.

Tipp: Statt in Plastikgefriertüten lassen sich Früchte, Kräuter, Soßen, Fleisch und viele andere Lebensmittel oder Reste einfach im Glas einfrieren.

So geht's: Gläser mit flüssigen bzw. wasserhaltigen Lebensmitteln nur bis zu 3 Vierteln füllen (ein volles Glas würde beim Einfrieren platzen) und in den Gefrierschrank stellen. Deckel des Behälters erst im gefrorenen Zustand der Lebensmittel fest auf den Behälter schrauben.

Tiefgekühltes sollte zügig verbraucht werden, weil es nicht unbegrenzt haltbar und die Kühlung energieaufwändig ist. Selbstzubereitete Speisen halten in der Kühltruhe ca. 3 Monate, Obst und Gemüse bis zu 12 Monate.

Tipp: Damit Sie wissen, was wie lange in der Kühlung ist, immer das Einfrierdatum auf die Verpackung schreiben.

Kreativ mit Speiseresten kochen

Kein Essen hat es also verdient, im Abfall zu landen, auch nicht die Mahlzeitenreste. Haben Sie doch mal etwas übrig, können Sie mit ein wenig Kreativität aus restlichen Nudeln, Kartoffeln, Reis oder Brot schnell etwas Neues zubereiten.

Gut dafür geeignet sind Aufläufe. Kombiniert mit einer oder mehreren frischen Zutaten entsteht aus dem Lebensmittelrest schnell ein leckeres Gericht für den kommenden Tag. Einfach die Reste wie z.B. Nudeln oder Reis mit frischem Gemüse wie Tomaten, Zucchini, Bohnen, Blumenkohl oder Brokkoli in eine Auflaufform schichten, abdecken und in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag wird das Ganze mit geriebenem Käse oder Semmelbröseln überbacken. Damit der Auflauf nicht zu trocken wird, kann man etwas Flüssigkeit zugeben, beispielsweise Wasser, Brühe oder Tomatensoße.

Die bundesweite Initiative „Zu gut für die Tonne“ hat der Lebensmittelverschwendung den Kampf angesagt. Auf der Internetseite zugut fuerdietonne.de finden Sie weitere Tipps.

Klimaschonend kochen

Auch beim Kochen gibt es ein paar Kniffe, mit denen Sie ganz einfach Energie, Zeit und Geld sparen können.

Nachwärme nutzen

Den Elektroherd nach dem Aufkochen auf eine niedrige Stufe schalten und ca. 8 Minuten vor Ende der Garzeit ausschalten. Beim Fertigstellen lässt sich mit der Nachwärme Energie sparen. Immer mit Deckel kochen, sonst geht ein Drittel der Energie verloren.

Mit Umluft backen

Anstelle der Funktion Ober- und Unterhitze besser Umluft einschalten, so reicht eine deutlich niedrigere Gartemperatur. Das spart 25 % bis 40 % Heizenergie und mehrere Speisen können auf allen Ebenen gleichzeitig garen.

Töpfe und Pfannen müssen zur Plattengröße passen

Sind Töpfe nur ein wenig kleiner als die Herdplatte, verpufft ein Teil der Energie ungenutzt. Ein zu großer Kochtopf auf einer kleinen Platte verlängert die Kochzeit und erhöht den Energieverbrauch.

Kein Vorheizen mehr

Backöfen heizen schnell auf die gewünschte Temperatur auf, sodass ein Vorheizen nicht nötig ist. Das verringert den Energieaufwand und die Kosten um 20 %. Die Backofentür möglichst geschlossen halten, jedes Öffnen macht rund 20 % Energieverlust aus. Auch beim Backofen kann die Nachwärme genutzt werden.

Schnellkochtopf bei größeren Mengen

Ab etwa 2 kg oder für Speisen mit langer Garzeit lohnt sich ein Schnellkochtopf (Dampfdruckkochtopf). Damit lassen sich rund 50 % Zeit und Energie einsparen.

**5-mal pro Woche
mit Deckel
kochen spart
100 kg CO₂
pro Jahr.**





**Ihre AOK hält weitere
Angebote rund um Ihre
Gesundheit für Sie bereit.
Ausführliche Informationen
finden Sie unter aok.de
oder bei Ihrer AOK vor Ort.**

Impressum

Herausgeber

AOK. Die Gesundheitskasse.

Konzeption, Redaktion, Gestaltung

AOK Medien GmbH
Lilienthalstr. 1-3
53424 Remagen
Telefon: 02642 931-0

Niederlassung Berlin
Rosenthaler Straße 31
10178 Berlin
Telefon: 030 22011-0

mailto: info@aok-medien.de
Internet: aok-medien.de

Geschäftsführer

Frank Schmidt, Thomas Reiner
AG Koblenz HRB 13100
USt-IdNr. DE122263947

Art.-Nr.

9360825

Stand

Juni 2026

Fotos

AOK, AOK Medien GmbH, Getty Images

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck
sowie Verbreitung jeglicher Art, auch
auszugsweise, nur nach vorheriger
schriftlicher Genehmigung.

Mehr Gesundheitsthemen finden Sie unter aok.de/magazin.