



## Klimafreundlich backen

Plätzchen backen in der Adventszeit – insbesondere mit Kindern – ist eine schöne Tradition und Einstimmung auf Weihnachten. Für ein stressfreies Familienerlebnis sollte man sich gut vorbereiten und genügend Zeit nehmen. Egal ob Sie einfache, „gelingsichere“ Rezepte oder raffinierte Geheimrezepte aus dem Familienbesitz in Ihren Ofen schieben: Es gibt einige Möglichkeiten klimafreundlich(er) zu backen.



Foto: pexels.com (kaboompics)

- **Vorheizen oder nicht Vorheizen:** Beim Vorheizen des Backofens geht bis zu 20 Prozent Energie verloren. In vielen Rezepten steht trotzdem als Anweisung „... in den vorgeheizten Backofen schieben“. Der Grund: So können exakte Backzeiten für ein Rezept angegeben werden. Die klimafreundliche Alternative: Nicht vorheizen und mit den Plätzchen beginnen, die bei der niedrigsten Temperatur gebacken werden, und zum Schluss die backen, die die höchste Backtemperatur benötigen. Und ganz wichtig: Die Backwaren im Blick behalten, natürlich durchs Fenster! Aber das machen Sie wahrscheinlich eh – gerade bei Plätzchen mit kurzen Backzeiten – und weil jeder Backofen ein wenig anders bäckt. Umluft und Heißluft sind darüber hinaus besonders energiesparend und ermöglichen, gleich mehrere Bleche gleichzeitig zu backen.
- **Backfinale:** Weil der Backofen die Wärme gut hält, nutzen Sie in der letzten Backrunde die Restwärme und stellen den Backofen schon 10 Minuten vor der angegebenen Zeit aus.
- **Klimafreundlich eingheizt:** Gut fürs Klima ist es, wenn Sie für die nötige Hitze zum Backen (und nicht nur dafür) Ökostrom bzw. bei Gasherden Ökogas nutzen.
- **Die Zutaten machen den Unterschied:** Tierische Zutaten sorgen in der Regel für deutlich mehr CO<sub>2</sub>-Belastungen als pflanzliche. So verursacht Pflanzenmargarine mit etwa 1 bis 1,7 Kilogramm CO<sub>2</sub>-Äquivalent pro Kilogramm viel weniger Treibhausgasemissionen als Butter, für deren Produktion 12 bis 24 Kilogramm CO<sub>2</sub>-Äquivalent pro Kilogramm anfallen. Doch bei beiden Produkten gibt es Stellschrauben: Bio-Butter, vorzugsweise aus der Region, ist besser als konventionelle Butter. In Margarine sollte kein Palmfett oder Palmöl enthalten sein, für dessen Produktion große Flächen des Regenwaldes abgeholzt werden.
- **Plätzchen dekorieren** macht besonders Kindern Spaß. Zu bevorzugen sind auch hier regionale Zutaten – am besten aus biologischem Anbau – wie Nüsse, Kürbiskerne, Sesam oder auch Marmelade, Zuckerguss und Schoko-Glasur. Letzteres als weit gereiste Zutat sollte am besten mit Fair-Trade-Siegel sein.
- **Liebevolle Geschenkidee:** Verpacken Sie eine Auswahl selbstgebackener Plätzchen in einem Glas oder einer Dose und Sie haben garantiert ein Geschenk, das gut ankommt.

Bei allen Fragen zum Thema Energie steht Ihnen unser unabhängiges Expertenteam mit vielen, zum Großteil kostenlosen Beratungsangeboten gerne ratgebend zur Seite: Telefon 08092 / 330 90 30 oder [info@ea-ebe-m.de](mailto:info@ea-ebe-m.de), [www.energieagentur-ebe-m.de/Privatpersonen/Energieberatung](http://www.energieagentur-ebe-m.de/Privatpersonen/Energieberatung)