

**Thema:** So bleibt die Energie im Essen – Tipps & Tricks zum Tag der gesunden Ernährung am 07.03.

**Beitrag:** 1:50 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Gesund leben und gleichzeitig Geld sparen: Am heimischen Herd ist beides möglich. Wer will, kann dort lecker und kostensparend kochen. Wie das geht und was Sie tun müssen, damit die Energie im Essen bleibt, verrät ihnen jetzt (zum Tag der gesunden Ernährung am 07.03.) Oliver Heinze.

**Sprecher: Tipp Nummer eins: Kochen Sie ihre Lebensmittel nicht, denn dabei geht fast die Hälfte der Vitamine verloren. Viel bessere Alternativen sind das Dämpfen und Dünsten, sagt die E.ON-Energie-Expertin Claudia Bartels.**

**O-Ton 1 (Claudia Bartels, 0:21 Min.):** „Nur zehn Prozent der Vitamine gehen Ihnen dabei flöten. Füllen Sie den Topf nur mit wenig Wasser, darüber das Essen in ein Sieb geben, Deckel draufmachen, kurz aufkochen und anschließend die Temperatur wieder runterdrehen und langsam köchelnd fertig garen. So haben Sie 100 Prozent der Mineralstoffe und rund 90 Prozent der Vitamine erhalten und können auch noch rund 24 Euro Stromkosten sparen im Jahr.“

**Sprecher: Tipp Nummer zwei: Wer das fürs Dämpfen und Dünsten benötigte Wasser vorher im Wasserkocher erhitzt und dann statt eines normalen einen Schnellkochtopf nimmt, schont noch mal sein Portemonnaie.**

**O-Ton 3 (Claudia Bartels, 0:23 Min.):** „Außerdem gehen weniger Nährstoffe verloren, weil man nur ganz wenig Wasser braucht. Hier möchte ich auch noch mit einem alten Mythos aufräumen: Ein Ofen muss nicht immer vorgeheizt werden, das kostet nur Geld. Wir haben das mal ausgerechnet: Wer beispielsweise an 200 Tagen im Jahr seinen Ofen jeweils 12 Minuten vorheizt, verpulvert satte 31 Euro. Für nichts, wohlgermerkt, das können Sie sich also getrost sparen, zumal das Essen dadurch ja auch nicht besser schmeckt.“

**Sprecher: Tipp Nummer drei: Für eine gesunde und energiereiche Ernährung sind natürlich auch die richtigen Zutaten wichtig.**

**O-Ton 3 (Claudia Bartels, 0:37 Min.):** „Das Stichwort lautet hier ‚Superfood‘. Das sind außergewöhnlich gesunde Lebensmittel, die viele wichtige Wirk- und Vitalstoffe in ungewöhnlich großer Konzentration enthalten. Beeren zum Beispiel - oder so Exoten wie Shiitakepilze, Papaya, Granatapfel, Kurkuma, Acerola-Kirschen und Ingwer. Aber auch ganz alltägliche Lebensmittel helfen hier: Mandeln, grünes Blattgemüse, Kürbiskerne, Oregano, Traubenkerne und Kohlgemüse. Die kann man in fast jedem Gericht unterbringen. Rezepte, zum Beispiel total leckere Semmelknödel mit einem Avocado-Ragout können Sie sich zusammen mit vielen weiteren Energiespartipps auf unserer Internetseite kostenlos runterladen unter [www.eon.de/kochen](http://www.eon.de/kochen).“

**Abmoderationsvorschlag:** Wenn das jetzt zu schnell ging und Sie lieber alles noch mal in Ruhe nachlesen wollen: Alle Tipps und Tricks rund ums gesunde, energiesparende Kochen finden Sie auch im Netz unter [www.eon.de/kochen](http://www.eon.de/kochen).

**Thema:** **So bleibt die Energie im Essen – Tipps & Tricks zum Tag der gesunden Ernährung am 07.03.**

**Interview:** 2:49 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Gesund leben und gleichzeitig Geld sparen: Am heimischen Herd ist beides möglich. Wer will, kann dort lecker und kostensparend kochen. Wie das geht und was Sie tun müssen, damit die Energie im Essen bleibt, verrät Ihnen jetzt (zum Tag der gesunden Ernährung am 07.03.) die E.ON-Energie-Expertin Claudia Bartels, hallo.

**Begrüßung:** „Hallo, ich grüße Sie!“

**1. Frau Bartels, was kann ich machen, wenn ich zu Hause am eigenen Herd gesund und kostensparend kochen möchte?**

**O-Ton 1 (Claudia Bartels, 0:37 Min.):** „Ja, da gibt’s ein paar ganz einfache Tipps und Tricks. Zum Beispiel Dämpfen: Das ist die schonendste und zugleich energiesparendste Zubereitungsmethode. Zum Vergleich: Beim Kochen gehen immer fast die Hälfte der Vitamine C und B verloren, beim Dämpfen bleiben rund 90 Prozent der Vitamine und sogar 100 Prozent der Mineralstoffe erhalten. Also mein Tipp: Füllen Sie den Topf nur mit wenig Wasser, darüber das Essen in ein Sieb geben, Deckel draufmachen, kurz aufkochen und anschließend die Temperatur wieder runterdrehen und langsam köchelnd fertig garen. So haben Sie 100 Prozent der Mineralstoffe und rund 90 Prozent der Vitamine erhalten und können auch noch rund 24 Euro Stromkosten sparen im Jahr.“

**2. Was ist mit Dünsten: Das wird doch auch immer empfohlen, oder?**

**O-Ton 2 (Claudia Bartels, 0:23 Min.):** „Das ist ebenfalls eine sehr gesunde Alternative, denn Dünsten schützt auch optimal die Nährstoffe. Nur zehn Prozent der Vitamine gehen Ihnen dabei flöten. Wichtig dabei allerdings, dass Sie zunächst das Wasser erhitzen und danach dann erst das Gemüse hinzugeben, denn durch das Erhitzen gehen die meisten Vitamine verloren. Noch ein Tipp: Wenn Sie beispielsweise jeden Tag einen Liter Wasser statt auf dem Herd im Wasserkocher erhitzen, sparen Sie noch mal richtig viel Energie und Geld.“

**3. Mit welchen Tipps und Tricks kann man außerdem noch gesund und energiesparend kochen?**

**O-Ton 3 (Claudia Bartels, 0:31 Min.):** „Hier kommt der gute alte Schnellkochtopf ins Spiel, der gart Gemüse und Fleisch schneller bei niedrigen Temperaturen als ein normaler Topf. Außerdem gehen weniger Nährstoffe verloren, weil man nur ganz wenig Wasser braucht. Hier möchte ich auch noch mit einem alten Mythos aufräumen: Ein Ofen muss nicht immer vorgeheizt werden, das kostet nur Geld. Wir haben das mal ausgerechnet: Wer beispielsweise an 200 Tagen im Jahr seinen Ofen jeweils 12 Minuten vorheizt, verpulvert satte 31 Euro. Für nichts, wohlgermerkt. Das können Sie sich also getrost sparen, zumal das Essen dadurch ja auch nicht besser schmeckt.“

**4. Manche Küchenklassiker sind nicht unbedingt gesund und haben oft auch eine sehr lange Zubereitungszeit: Kann man da was machen, wenn man auf die nicht verzichten will, weil sie so lecker sind?**

**O-Ton 4 (Claudia Bartels, 0:25 Min.):** „Kann man! Wir haben zum Beispiel mit einem Koch zusammen ein paar Küchenklassiker wie Risotto oder Gulasch neu aufgelegt. Wer zum Beispiel

beim Nudel-Risotto kleine Nudeln statt Reis benutzt, verkürzt die Kochzeit um die Hälfte. Und statt Rind fürs Gulasch kann man auch Hähnchen nehmen. Kurzum: Energiesparen beginnt schon bei der Auswahl der Zutaten in ihrer Vorbereitung, denn mit den richtigen Zutaten lässt sich die Kochzeit verkürzen – und damit natürlich auch der Energieverbrauch deutlich senken.“

**5. Wo wir gerade bei den richtigen Zutaten sind: Worauf sollte man da beim Einkaufen achten, wenn man sich gesünder und energiereicher ernähren will?**

**O-Ton 5 (Claudia Bartels, 0:37 Min.):** „Das Stichwort lautet hier ‚Superfood‘. Das sind außergewöhnlich gesunde Lebensmittel, die viele wichtige Wirk- und Vitalstoffe in ungewöhnlich großer Konzentration enthalten. Beeren zum Beispiel - oder so Exoten wie Shiitakepilze, Papaya, Granatapfel, Kurkuma, Acerola-Kirschen und Ingwer. Aber auch ganz alltägliche Lebensmittel helfen hier: Mandeln, grünes Blattgemüse, Kürbiskerne, Oregano, Traubenkerne und Kohlgemüse. Die kann man in fast jedem Gericht unterbringen. Rezepte, zum Beispiel total leckere Semmelknödel mit einem Avocado-Ragout können Sie sich zusammen mit vielen weiteren Energiespartipps auf unserer Internetseite kostenlos runterladen unter [www.eon.de/kochen](http://www.eon.de/kochen).“

***E.ON-Energie-Expertin Claudia Bartels über gesundes und energiesparendes Kochen. Besten Dank für diese Tipps und Tricks!***

**Verabschiedung:** „Danke, gern geschehen!“

<p><b>Abmoderationsvorschlag:</b> Wenn das jetzt zu schnell ging und Sie lieber alles noch mal in Ruhe nachlesen wollen: Alle Tipps und Tricks rund ums gesunde, energiesparende Kochen finden Sie auch im Netz unter <a href="http://www.eon.de/kochen">www.eon.de/kochen</a>.</p>
---