

Miele

20 Tipps für
**eine nachhaltigere
Küchenpraxis**



Sehr geehrte Kundinnen und Kunden,

für den Anbau, den Transport sowie für die Zubereitung von Lebensmitteln werden zahlreiche kostbare Ressourcen benötigt. Der Kauf von regionalen und saisonalen Lebensmitteln, die Reduzierung von Lebensmittelabfällen und Einwegprodukten sowie energieeffizientes Kochen sind einige Optionen, die einen großen Unterschied machen.

Nachhaltiger zu kochen ist keine Einschränkung. Im Gegenteil – einige der besten Köchinnen und Köche der Welt widmen ihre Kochkunst der Reduzierung von Lebensmittelabfällen und werden durch ihre Bemühungen noch kreativer.

Durch energieeffizienteres Kochen und der ganzheitlichen Verwertung von Lebensmitteln, kann auch Ihr Kochprozess kreativer werden und mehr Spaß machen. Durch Rezepte und Kochkurse inspiriert Miele schon jetzt nachhaltiger zu kochen. Wir freuen uns, wenn Sie uns auf dieser kulinarischen Reise begleiten.

Um zu starten, wählen Sie aus den folgenden Tipps & Tricks ein paar Punkte aus, die für Sie am besten umsetzbar sind. Durch diese können Sie Geld sparen und mit Ihrer Ernährung und Küchenpraxis bewusster und umweltfreundlicher leben.

Lassen Sie uns etwas bewegen – gemeinsam.



Ab Januar 2024 werden Sie regelmäßig neue, nachhaltigere Rezepte und zusätzliche Tipps für eine umweltfreundlichere Küchenpraxis in der Miele App finden.

Begleiten Sie Miele auf dem Weg,
Inspiration für Nachhaltigkeit
in der Küche zu schaffen.
**Gemeinsam können wir
unser Handeln optimieren – für eine
bessere Zukunft.**



#1 Treffen Sie bewusste Kaufentscheidungen.

Bietet Ihr bevorzugter Supermarkt biologische, saisonale und regionale Produkte an? Haben Sie die Möglichkeit, dort Produkte ohne (viel) Verpackung zu kaufen? Halten Sie regelmäßig Ausschau nach neuen Möglichkeiten, wie Wochenmärkten, Patenschaftskonzepten, Foodsharing-Initiativen oder sogar dem Anbau von Lebensmitteln zu Hause. Planen Sie Mahlzeiten und die dafür benötigten Lebensmittel im Voraus. Ein gut organisierter Einkauf verhindert, dass zu viele Lebensmittel gekauft werden.



#2

Auf **saisonale** Produkte setzen.

Saisonkalender mit Obst und Gemüse können bei der Auswahl helfen. Saisonale Produkte verbrauchen sowohl beim Anbau als auch bei der Lagerung häufig weniger Energie und begeistern zudem oft durch einen intensiveren Geschmack.



#3

Auf **regionale** Produkte setzen.

Regionale Produkte benötigen meistens weniger Energie für den Transport. Zudem ermöglicht die Suche nach regionalen Produkten, die eigene Region – und die dahinterstehende kulinarische Tradition – auf eine ganz andere Art und Weise (neu) kennenzulernen.

#4 Auf **biologisch** produzierte Lebensmittel setzen.

Der Kauf von Bioprodukten schützt die Artenvielfalt und die Qualität unserer Böden und des Grundwassers, da in der biologischen Landwirtschaft weniger Pestizide sowie kein Kunstdünger oder Gentechnik erlaubt sind. Außerdem sind die Lebensmittel selbst natürlicher, da weniger Zusatzstoffe als bei konventionellen Lebensmitteln zugelassen sind. Ein echter Gewinn also – für unser Wohlbefinden und für die Umwelt.



#5 Nur **Fisch aus nachhaltiger Fischerei** konsumieren.

Informieren Sie sich regelmäßig über bedrohte Arten, den Fangort, die Fangmethode und die Saison, da sich diese Informationen ändern können und lokale Unterschiede möglich sind.



#6

Fleischmengen reduzieren oder **vegetarische/vegane** Gerichte auswählen.

Mit dem Fokus auf pflanzliche Gerichte können völlig neue Geschmackserlebnisse geschaffen werden, wie Frikassee mit Kräuterseitlingen oder Burger mit Bohnenbratlingen und gegrilltem Gemüse. Hülsenfrüchte sind dabei eine gute Eiweißquelle und außerdem gut für den Boden, in dem sie angebaut wurden.

#7

Obst und Gemüse **ganzheitlich** verwerten.

Schälen Sie das Obst und Gemüse nicht (wenn die Schale essbar ist) oder verwenden Sie die Schale anderweitig (z. B. Kartoffelchips aus Kartoffelschalen oder durch Auskochen von Gemüseschalen für eine Brühe). Versuchen Sie auch essbares Grün vom Gemüse (z. B. können Radieschenblätter für Salat oder Pesto verwendet werden) sowie die Samen und Strünke zu verwenden.



#8

Lebensmittel **optimal lagern**.

Finden Sie heraus, welche Lebensmittel in welches Fach des Kühlschranks gehören und welche Lebensmittel besser bei Zimmertemperatur gelagert werden sollten. Unsere Frischesysteme DailyFresh und PerfectFresh halten Lebensmittel dank idealer Temperatur und Feuchtigkeit noch länger frisch und helfen so Lebensmittelverschwendung zu verhindern. Wenn Sie mit tiefgefrorenen Lebensmitteln kochen wollen, tauen Sie diese im Kühlschrank auf. Dadurch werden andere Lebensmittel im Kühlschrank automatisch mitgekühlt, sodass weniger Energie verbraucht wird, um die richtige Temperatur im Gerät zu erreichen.

#9 Die **gesamte Verpackungseinheit** nutzen.

Verwenden Sie beim Kochen die gesamte Einheit (z. B. 1 Joghurtbecher, 1 Dose Bohnen oder 1 Ei). Reste werden oft vergessen und verderben deshalb.





#10 Von **Kopf bis Schwanz**.

Muss es immer Filet sein? Verwenden Sie verschiedene Teilstücke und auch Innereien oder Knochen beim Kochen. Es geht darum, nichts zu verschwenden. Knochen können zum Beispiel für eine Fleischbrühe ausgekocht werden und das Kochen mit Innereien schafft komplett neue Geschmackserlebnisse.

#11 **Smarte Funktionen und Programme** nutzen.

Einkochen oder Dörren sind Beispiele für Miele Anwendungen, die helfen, Lebensmittelabfälle zu vermeiden. Zudem minimieren smarte Funktionen Lebensmittelverschwendung, indem sie für ein perfektes Garergebnis sorgen. Das Speisethermometer beispielsweise überwacht den Garprozess und beendet den Garvorgang, wenn die Kerntemperatur erreicht ist. Die TempControl-Kochzone bei bestimmten Kochfeldern überwacht die Temperatur des Pfannenbodens und hält sie exakt ein (kein Anbrennen). Mit Smart Food ID erkennt eine integrierte Kamera im Backofen bestimmte Lebensmittel und passt die Parameter automatisch an. So können beste Ergebnisse erzielt und ein Anbrennen der Speisen verhindert werden.





#12

Mehrweg statt Einweg.

Wählen Sie wiederverwendbare Produkte und vermeiden Sie Einwegprodukte wie Aluminiumfolie, Frischhaltefolie oder Backpapier wann immer möglich. Dank der Oberflächenveredlung PerfectClean benötigen die meisten Lebensmittel kein zusätzliches Backpapier. Wischen Sie das Miele Backblech einfach mit etwas Spülmittel und lauwarmem Wasser ab. Verwenden Sie zur Aufbewahrung von zubereiteten Speisen Dosen oder Gläser. Auch ein einfacher Teller eignet sich hervorragend, um Schüsseln mit Lebensmitteln abzudecken.

#13 **Zubehör** vor dem Garen aus dem Gerät nehmen.

Stellen Sie alle Zubehörteile (wie Roste, Bleche usw.), die während eines Koch- oder Backvorgangs nicht benötigt werden, beiseite. Das spart Energie, da kein zusätzliches Material unnötig erhitzt werden muss.

#14 Verzicht auf **Vorheizen**.

Wann immer es möglich ist, beginnen Sie das Garen von Speisen in einem kalten Gerät. Das Vorheizen des Garraums ist nur bei einigen wenigen Gerichten notwendig, aber fast alle Gerichte gelingen auch ohne Vorheizen wunderbar. So können Sie bis zu 20 % Energie sparen.

#15 **Deckel** verwenden.

Verwenden Sie beim Kochen mit Töpfen und Pfannen immer einen Deckel. So werden unnötige Energieverluste vermieden.



#16 Geräte bestmöglich nutzen.

Lassen Sie die Gerätetür während des Betriebes geschlossen. Verwenden Sie Heißluft Plus, wenn Sie bis zu drei Bleche gleichzeitig backen wollen – gleichzeitiges Backen ist energieeffizienter als das Backen von einem Blech nach dem anderen. Auch im Allgemeinen ist es energieeffizienter Heißluft Plus im Vergleich zu Ober-/Unterhitze zu verwenden. Nutzen Sie zudem Restwärme. Wenn Sie für einen Garvorgang eine Garzeit eingegeben haben, schaltet sich die Garraumbeheizung kurz vor Ende des Garvorgangs automatisch aus und backt die Speisen ohne Qualitätsverlust fertig (5-10 % Energie können so eingespart werden). Wenn Ihr Backofen keine Timerfunktion hat, schalten Sie ihn manuell 2-5 Minuten vor dem regulären Ende aus. Die Verwendung von Eco-Betriebsarten oder die Nachtabschaltung der Uhr auf dem Gerätedisplay sparen ebenfalls Energie. Wenn in einem Rezept oder auf einem Produkt eine Temperaturspanne angegeben ist, ist es im Allgemeinen am energieeffizientesten, die niedrigere Temperatur zu wählen und die Speisen nach der kürzesten angegebenen Garzeit zu prüfen.

#17

Abfälle richtig **entsorgen**.

Auch wenn Sie so nachhaltig wie möglich agieren, wird vermutlich ein wenig Müll anfallen. Achten Sie darauf, diese Abfälle zu trennen, damit sie bestmöglich recycelt werden können.

#18

Achtsamer Umgang mit Lebensmitteln.

Sie haben zu viele frische Lebensmittel zu Hause, die Sie nicht rechtzeitig verbrauchen können? Entscheiden Sie früh genug, was Sie einfrieren oder verschenken können, damit nichts verdirbt. Reste können eine tolle Grundlage für neue kreative Gerichte sein. Dabei hilft Ihnen die Miele Anwendung Mix & Match. Diese Funktion ist bei vielen Dampfbacköfen verfügbar. Die Miele App sagt Ihnen, welche Komponenten (gekocht oder roh) zusammenpassen und empfiehlt die perfekten Parameter zum Garen oder Aufwärmen.

#19

Auch nach dem Kochen noch **Energie sparen.**

Lassen Sie warme oder heiße Speisen abkühlen,
bevor Sie diese in das Kühl- oder Gefriergerät stellen.
So wird weniger Energie verbraucht, um die richtige
Kühltemperatur zu erreichen.



#20 **Geräte** pflegen.

Überprüfen Sie regelmäßig die Dichtungen Ihres
Kühlschranks auf Beschädigungen, um zu verhindern,
dass warme Luft in das Kühlgerät gelangt. Auch die
Lüftungsgitter sollten regelmäßig gereinigt werden
und niemals abgedeckt sein, um einen erhöhten
Stromverbrauch zu vermeiden.

Bei Kühlgeräten ohne unsere NoFrost-Technologie
sollten Sie den Gefriereteil regelmäßig abtauen, um
die Bildung einer Eisschicht zu verhindern. Eine
Eisschicht würde mehr Energie erfordern, um Ihr
Gefriergut optimal zu lagern. Bei Kühlgeräten mit
NoFrost-Technologie verhindert die Umluftkühlung
automatisch Eisschichten.

Miele orientiert sich bei der Produktentwicklung an Nachhaltigkeitskriterien. Im Fokus stehen dabei

Langlebigkeit, Recyclingfähigkeit, Reparaturfähigkeit sowie Energie- und Ressourceneffizienz der Geräte.

Erfahren Sie mehr
über den Nachhaltigkeitsansatz von Miele.

