

# Koken

## Inhoudsopgave

Gebruik keukenapparatuur.....	2
Oven vs airfryer.....	2
Waterkoker vs fluitketel.....	2
Koken op gas.....	2
Hooikist .....	3



## Gebruik keukenapparatuur

### Oven vs airfryer

Wat is zuiniger om te gebruiken, een oven of de airfryer?

Een airfryer heb je in verschillende formaten. Goed dus om op te letten als je er eentje aanschaft, zo kun je met 1/2 personen misschien prima uit de voeten met een klein model en heeft een groot gezin meer baat bij een XXL model. Een klein model airfryer heeft gemiddeld een vermogen van 1.200 watt en een XXL model 1.900 watt. Dit betekent dat wanneer hij een uur aan zou staan een kleine airfryer 1,2 kWh en een groot model 1,9 kWh gebruikt.

Ook ovens heb je natuurlijk met verschillende vermogens. Het gemiddelde vermogen van een oven is 2000 watt. Een oven heeft dus al snel meer energie nodig dan een airfryer. Daarnaast duurt het opwarmen van de oven vaak ook langer. Wanneer je dus iets wilt bakken en je hebt de keus tussen een airfryer en oven is de airfryer vaak de zuinigste keus.

### Waterkoker vs fluitketel

Ook waterkokers heb je met verschillende vermogens. Het beste is om een waterkoker te nemen met een hoog vermogen, dit omdat het water dan sneller kookt en het in verhouding met een waterkoker met een minder vermogen, die er langer over doet, toch minder verbruikt.

Natuurlijk is het ook mogelijk om een liter water op te warmen in een fluitketel op je gasfornuis of elektrische kookplaat. Een inductie kookplaat heeft een vermogen variërend van 3700 tot 7400 watt, erg wisselend dus. Ook kan het verschillen welke pit je pakt, een grote of een kleine, wat de vergelijking nog moeilijker maakt. Olino duurzame energie deed een experiment waarbij ze een fluitketel (op gas) vergeleken met een waterkoker. Uit dat experiment kwam naar voren dat de fluitketel er stelselmatig langer over deed om het water aan de kook te brengen en het vaak ook duurder in energiekosten was, maar de resultaten lagen dicht bij elkaar.

## Koken op gas

Ongeveer 5% van je gasverbruik gebruik je voor het koken. Het is voor elk huishouden mogelijk om van gas over te stappen op elektrisch koken. Van de verschillende elektrische kookplaten is de inductiekookplaat de meest zuinige optie. Net als bij gas kun je de temperatuur bij een inductiekookplaat snel en precies regelen. Daarnaast blijft de lucht in de woning schoner, doordat er geen verbrandingsgassen van de vlammen vrij komen. En ook een heel fijn voordeel: een elektrische kookplaat is een stuk makkelijker schoon te maken.





In de meeste gevallen zal het nodig zijn om door de elektriciën een extra groep in je meterkast te plaatsen.

Wil of kun je geen aanpassing doen in je meterkast maar wel elektrisch koken? Er zijn ook elektrische kookplaten die je aansluit op een normaal stopcontact. Wel is het belangrijk om je te realiseren dat deze een stuk minder krachtig zijn, kook je dus met meerdere pannen dan neemt de kracht af.

## Hooikist

Een hooikist is iets van vroeger. Toen was het nog een isolerende kist, gevuld met hooi, en plek voor een of meerdere pannen. De pan hoefde op die manier maar kort op het vuur gezet te worden, aan de kook worden gebracht, en gaarde verder in de kist. Door de pan dus niet 20 minuten op de kookplaat te laten staan, maar maar een paar minuten, bespaar je energie.

Je kunt dit effect eenvoudig bereiken door je pan in een deken of slaapzak te vouwen.

Ook zijn er tegenwoordig moderne varianten van deze hooikist te krijgen, zoals de ecostoof en boerenstoof.

Wanneer je op deze manier consequent kookt kun je ongeveer 30% besparen op je energie, gas of stroom, tijdens het koken.

