Energie clever nutzen – Teil 29

Kochen für Energiesparer: Induktion und Gas

ochen ist in, viele verbinden damit Lebensqualität, Gesundheitsbewusstsein und Sinnlichkeit. Für die zunehmende Kochbegeisterung dürfte auch die neue, innovative Küchentechnik eine gewisse Rolle spielen. Ganz vorne mit dabei sind die "neuen" Induktionskochfelder, denn mit diesen lässt es sich sicherer, komfortabler und vor allem energiesparender kochen als mit den Kochplatten herkömmlicher Elektroherde.

Funktionsprinzip der Induktionsherde

Kupferspulen unterhalb einer Glaskeramikplatte erzeugen hochfrequente Magnetfelder, die im magnetisierbaren Kochgeschirr durch Induktion Wirbelströme verursachen und es dadurch aufheizen. Die Glaskeramik-Stellfläche selbst erwärmt sich dabei nicht, sie wird lediglich mit der Zeit ein wenig warm, weil die Hitze allmählich vom Kochtopf zu einem sehr geringen Teil auch auf die Platte übergeht.

Vorteile

- Die Gefahr, sich bei Induktionskochfeldern die Finger zu verbrennen, ist nahezu null.
- Wegen der geringen Wärmeverluste wird die Küche nicht überhitzt.
- Positiv ist auch, dass beim Überkochen nichts anbrennen kann und daher die Induktionskochfelder leicht zu reinigen sind.
- Gegenüber herkömmlichen Wärmestrahlungsplatten verbrauchen Induktionskochfelder um etwa 20 bis 40 Prozent weniger Strom. Voraussetzung ist das optimale Kochverhalten, das geeignete Kochgeschirr und die richtige Topfgröße.
- Induktionsherde sind schnell: z. B. kochen 1,5 Liter Wasser innerhalb von fünf bis

- acht Minuten. Wärmestrahlplatten brauchen dazu etwa zwei bis drei Minuten länger.
- Mit der Boosterfunktion geht es bei Bedarf sogar rascher, was beim erwünschten raschen Anbraten von Speisen benötigt wird.
- Die Temperatur lässt sich leicht und sehr gut regeln, auch auf kleinster Stufe. Bei herkömmlichen Elektroherden dauert es dagegen eine ganze Weile, bis sich die Temperatur ändert. Zum raschen Abkühlen muss der Topf sogar vom Herd genommen werden, was umständlich, beim Induktionsherd jedoch nicht nötig ist.

Zu beachten:

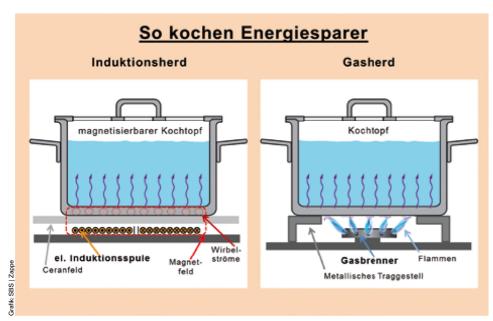
- Am besten geeignet ist gusseisernes und stahlemailliertes Kochgeschirr. Auch das eine oder andere Edelstahl-, Aluminiumund Kupfergeschirr mit speziellen Legierungen bzw. mit Mehrschichtböden ist bereits für Induktionsherde nutzbar.
- Ungeeignet ist Geschirr aus schwach magnetischen oder unmagnetischen Werkstoffen, z. B. Glas, Porzellan oder Steingut.
- Ein einfacher Test für die Tauglichkeit des Kochgeschirrs: Halten Sie einen Magneten an den Topfboden. Erfolgt eine Anziehung, dann ist das Material geeignet.
- Beim Kochen mit Induktion entstehen magnetische Streufelder, die auf den Körper einwirken können. Es sollte daher ein Mindestabstand von fünf bis zehn Zentimetern zur Herdvorderkante eingehalten werden, dann besteht selbst für Kinder oder Schwangere keine Gefahr. Träger von Herzschrittmachern sollten sich vom Arzt beraten lassen.



- Beim Kauf sollte darauf geachtet werden, wie gleichmäßig die Fläche eines Kochfeldes erwärmt wird, hier gibt es nämlich erkennbare Qualitätsunterschiede, wenngleich gut wärmeleitende Kochtöpfe das zu einem gewissen Grad ausgleichen können.
- Bei Induktionskochfeldern mit Flächeninduktion — hier sind mehrere Induktionsspulen großflächig im Rechteck zusammengeschaltet — ist eine gut funktionierende, automatische Topferkennung wichtig. Das ermöglicht es, Töpfe in allen Größen und Formen auf den Herd zu stellen.
- Beim Ankochen mit voller Leistung treten mitunter bei einigen Modellen Brummgeräusche auf: Wen das stört, der sollte sich bereits beim Kauf danach erkundigen.
- (Hobby-)Köche müssen sich bei Induktionsherden etwas umstellen, weil das Kochgut so rasch heiß wird. Daher sollten die benötigten Zutaten schon bereitstehen, wenn die Platten eingeschaltet werden.
- Zwar geht der Preistrend nach unten, gute Induktionskochfelder kosten aber immer noch – je nach Ausstattung – zwischen 400 bis 1500 Euro, teilweise auch bis zu 3800 Euro.

Gasherd als Alternative

Eine sehr interessante Alternative zum Induktionsherd ist der Gasherd: Erstens ist der Gaspreis erheblich niedriger als der Strompreis, zweitens kocht es sich auch mit einem Gasherd relativ energiesparend und drittens bietet er einen ähnlichen Kochkomfort.



Energiesparer unter den (Hobby-)Köchen nutzen immer öfter interessante Alternativen zum herkömmlichen Elektroherd: Induktions- und Gasherde.



Mehr zum Thema:

Wir leben nachhaltig: www.wir-leben-nachhaltig.at/tippsammlung/ essen-trinken/energiesparend-kochen Mehr erfahren auf www.stadtbetriebe.at

...ein starkes Stück Stadt