

# ELEKTRISCHE FORNUIZEN

[www.destroomlijners.be](http://www.destroomlijners.be) • [www.facebook.com/destroomlijners](https://www.facebook.com/destroomlijners)

## HOE KAN JE ZUINIG KOKEN?

Deze vuistregels helpen om je verbruik bij elektrisch koken te verminderen:

- ⚡ Zet een **deksel** op de pot.
- ⚡ Gebruik een pot of pan die **even groot** is (dus niet kleiner) dan de kookzone. Zo gaat er geen warmte verloren.
- ⚡ Eens het **kookpunt** bereikt is, verminder dan het vermogen van de kookzone.
- ⚡ Bij keramische, gewone elektrische, halogeen en quicktherm-kookplaten loont het de moeite om de kookzone uit te schakelen vóór het gerecht klaar is. De **restwarmte** zorgt ervoor dat je eten verder gaar wordt. Voedingswaren als pasta kun je, nadat het kookpunt bereikt is, verder laten garen terwijl de kookplaat uit staat.
- ⚡ Gebruik een **snelkookpan**, waarin levensmiddelen onder druk in een kleine hoeveelheid water worden gekookt en waarbij de kooktemperatuur hoger is dan 100 °C. Het voedsel is sneller klaar en de vitamines blijven beter behouden. Op het internet vind je gebruiksaanwijzingen.
- ⚡ Groenten **wokken** of stomen is energie vriendelijker dan koken.
- ⚡ Om groenten, vis of vlees te stomen, kun je een **stoommandje** uit metaal of bamboe gebruiken in plaats van een elektrische stoomoven. Er bestaan ook stoompannen met verschillende compartimenten om meerdere voedingsmiddelen tegelijk te stomen.
- ⚡ Stel een **timer** in voor gerechten met een vaste kooktijd. Zo vermijd je onnodig lang gebruik van het fornuis. In nieuwe modellen zit de timer vaak geïntegreerd in het fornuis waardoor de kookzone automatisch uitgeschakeld wordt als de ingestelde tijd verstreken is.

## WAT LEVERT HET OP?

Als alle Limburgse gezinnen zouden koken met deksel op de pot, dan bespaart dat evenveel energie als wanneer alle huishoudens van de gemeente Maasmechelen een jaar lang helemaal geen elektriciteit meer zouden gebruiken.

Verantw. uitgever: Provincie Limburg, Universiteitslaan 1, 3500 Hasselt

## WAAR MOET JE OP LETTEN BIJ DE AANKOOP?

- ⚡ Kook je elektrisch, dan heb je de **keuze** uit vijf types: 'gewoon' elektrisch, keramisch, inductie, halogeen of quicktherm.
- ⚡ Let bij aankoop van een nieuw fornuis op het **elektriciteitsverbruik**. Het meest zuinige is een inductiefornuis, gevolgd door quicktherm. Halogeen en keramisch zijn minder zuinig en verbruiken beide ongeveer evenveel. De klassieke elektrische platen scoren het minst goed.
- ⚡ Een kookfornuis heeft soms ook een **sluipverbruik** bijvoorbeeld door een ingebouwde **klok**. Hou hier rekening mee bij aankoop.

## ACHTERGRONDINFORMATIE

- ⚡ Een **gasfornuis** blijft vanuit energetisch oogpunt de meest **efficiënte** optie.
- ⚡ Het meest **zuinige** van de **elektrische** toestellen is een **inductiefornuis**. Dit werkt elektromagnetisch met elektrische spoelen die een magnetisch veld opwekken.
- ⚡ Als je met inductie wil gaan koken heb je **speciale potten en pannen** nodig. Na inductie komt quicktherm. De verhitting gebeurt hier door infraroodstraling.
- ⚡ **Halogeen** (met een halogeenlamp) en keramisch (met een gloeispiraal) verbruiken meer.
- ⚡ **Klassieke elektrische kookfornuizen** verbruiken het **meest**. Ze hebben gietijzeren platen die door een weerstand opgewarmd worden. Het opwarmen van deze platen vraagt veel elektriciteit.

## BRONNEN EN REFERENTIES

[www.milieucentraal.nl/themas/energie-besparen/apparaten-kopen-en-gebruiken/kookplaat-en-keukenapparaten](http://www.milieucentraal.nl/themas/energie-besparen/apparaten-kopen-en-gebruiken/kookplaat-en-keukenapparaten)