

De voordelen van elektrisch koken



Het is schoner

Er zijn geen losse onderdelen en kieren die vies worden.



Het is veiliger

Het gas kan niet per ongeluk aanblijven en er is geen open vuur.



Het is duurzamer

Er gaat bijna geen energie verloren bij het verwarmen van de pan.

Overstappen op elektrisch koken

Of u nu op inductie of keramisch koken wilt overstappen, bepaalt u uiteraard zelf. Of er aanpassingen in uw keuken of meterkast nodig zijn, verschilt per kookplaat. Let hier daarom goed op bij de aanschaf. Houd bij het overstappen rekening met de volgende zaken:

- Het stopcontact in de keuken: heeft u een 2-polig of een 5-polig stopcontact? Het soort stopcontact in uw keuken bepaalt welke kookplaat u aan kunt sluiten. Zo nodig kunt u uiteraard een ander stopcontact installeren.
- Het aantal groepen in uw meterkast: heeft u een aparte fornuisgroep in de meterkast? Afhankelijk van het aantal groepen heeft u een kookplaat voor 1, 2 of 3-fasen nodig. Informeer hier naar bij de verkoper.
- De aansluiting op het stroomnet: heeft u een 1x35A of 3x25A aansluiting? Dan kunt u een elektrische kookplaat aansluiten. In oudere woningen kans soms nog een 1x25A aansluiting zitten. Deze moet in dat geval omgezet worden.

Weet u niet zeker wat voor stopcontacten of groepen u heeft? Raadpleeg dan altijd een professionele elektricien of keukenmonteur.



Meer weten?

Kijk op www.duurzaam010.nl voor meer informatie over elektrisch koken en tips voor de benodigde aansluitingen.

Ik moest echt wennen aan elektrisch koken. De eerste twee weken was het oefenen, maar daarna kreeg ik het door. Nu wil ik niet meer anders.

– Zoé –



Elektrisch koken: veilig én makkelijk!

Steeds meer Rotterdammers stappen over op elektrisch koken. Het is veiliger, duurzamer en volgens topkoks als Herman den Blijker en Rotterdamse restaurants als Kaat Mossel ook gewoon beter. Kookt u nog steeds op gas? Laat u verrassen door de voordelen van elektrisch koken en stap ook over!

Ook voor wie niet van koken houdt (zoals ik) is het goed om over te stappen van gas naar inductie. Het gaat namelijk veel sneller! En de inductiekookplaat is veel makkelijker schoon te houden dan een gasfornuis. Dat zorgt ook voor tijdwinst in de keuken.

– Karin –

Waarom gaan we van het aardgas af?

Bij het verbranden van aardgas komt veel CO₂ vrij. Dat is slecht voor het milieu en zorgt zelfs voor klimaatverandering. Het boren naar aardgas in Groningen leidt bovendien tot grondverzakkingen en aardbevingen. Tot slot is verwarmen met aardgas niet 100% veilig. Jaarlijks komen nog steeds mensen om het leven door koolmonoxidevergiftiging. Genoeg reden dus om op zoek te gaan naar een andere manier om onze huizen te verwarmen en ons eten te koken.

Hoe werkt elektrisch koken?

Er zijn verschillende manieren van elektrisch koken. De meeste mensen kiezen voor inductie of keramisch koken. Ze werken allebei op een andere manier en hebben hun eigen voor- en nadelen. Bekijk met behulp van deze folder wat het beste bij u past.

000 Koken op inductie

Hoe werkt het?

Een inductieplaat werkt met magnetische velden. Als een pan hiermee in aanraking komt, bewegen de metaaldeeltjes in de bodem van de pan. Hierdoor verwarmt dus niet de kookplaat, maar de pan. Dit werkt zo snel dat u direct start met koken.

De voordelen

- De temperatuur is snel en gemakkelijk aan te passen.
- De inductieplaat koelt snel af en stopt automatisch zodra u de pan eraf haalt.
- Bovendien is de inductieplaat veilig en makkelijk schoon te maken.

Let op!

- Voor inductie heeft u speciale pannen nodig. Dit test u gemakkelijk met een magneet. Als deze aan de pan blijft 'plakken', dan is de pan geschikt voor inductie.
- Vanwege de magnetische werking is het voor mensen met een pacemaker niet verstandig heel dicht tegen de plaat te staan. Heeft u een pacemaker? Overleg dan met uw arts.



- De aanschaf van inductie is duurder dan een keramische kookplaat. Inductie is dan wel weer voordeliger in gebruik.
- Het kan zijn dat u iets moet veranderen aan de elektra in uw woning. Lees verderop in deze folder hoe dat zit.

Op gas had ik drie minuten nodig om een pannetje mosselen gaar te krijgen, op elektra is dit nog maar een minuut. Ook verlaagt koken op elektra de kans op brand aanzienlijk en dat komt de veiligheid op de werkvloer ten goede.

– Ron Hirt –
eigenaar en chef-kok van Kaat Mossel

Ⓢ Keramisch koken

Hoe werkt het?

Onder een keramische glasplaat zitten elektrische elementen, infraroodstralers of halogeen-elementen. Deze elementen kleuren rood als ze opwarmen. Hoe roder de kleur hoe warmer de kookzone. Het duurt even voordat de kookzones warm zijn.

De voordelen

- Een keramische kookplaat is in aanschaf goedkoper dan inductie.
- De kookplaat gaat gemiddeld 15 tot 20 jaar mee. Dat is langer dan andere kookmogelijkheden.
- De keramische glasplaat is gemakkelijk schoon te maken.

Let op!

- De kookplaat koelt langzaam af en stopt niet automatisch als de pan eraf is. Een keramische plaat is daarom minder geschikt voor gezinnen met jonge kinderen of ouderen.



- Het is belangrijk dat de bodem van een pan zo vlak en glad mogelijk is. Bij op een gasfornuis gebruikte pannen, kan soms sprake zijn van vervorming. Bekijk altijd goed of de bodem van een pan vlak genoeg is voor de keramische plaat.
- Een keramische kookplaat verbruikt ongeveer 20% meer energie dan inductie.

Elektrisch koken is veel veiliger, zeker met de kinderen.

– Jaap –