

## Kochkiste

### Kochen ohne dauernde Energiezufuhr

Die Kochkiste ist die Umsetzung von Energieeffizienz in der Küche. Um einen Kochtopf befindet sich Isoliermaterial bzw. ein isolierter Behälter. Wenn Sie die Speisen kurz aufkochen (etwa 3 bis 10 Minuten) und dann mit dem Topf samt Deckel in die Kochkiste stellen, können Sie diese ohne weitere Energiezufuhr fertig garen. Die Speisen halten über mehrere Stunden eine Temperatur von etwa 80°C, wobei die Gardauer je nach Gericht variiert. Wichtig ist die Kochtöpfe nur bis zu  $\frac{3}{4}$  der Höhe anzufüllen und mit Deckel zu verschließen.

Ein Vorteil ist, dass keine Speisen anbrennen können und durch das Garen bei niedrigen Temperaturen werden die Lebensmittel schonend zubereitet. Suppen, Teigwaren, Reis und Kartoffeln gelingen so ausgezeichnet. Aber auch für Gulasch ist das eine gute Methode, damit das Fleisch schön mürbe wird.

### Alte Erfindung in neuem Design

Die Kochkiste ist eine alte Erfindung und wurde schon 1867 im Zuge der Weltausstellung in Paris präsentiert. Die Kiste hatte vor allem im Norden Europas schon lange Tradition und wurde als „schwedische Heukiste“ bezeichnet. Mit der berühmten „Frankfurter Küche“ von Margarete Schütte-Lihotzky zu Beginn des 19. Jahrhunderts wurde die Kochkiste sogar in Küchen eingeplant. Aber diese Methode geriet in den Haushalten schnell wieder in Vergessenheit. Jetzt gibt es sie wieder, einzelne Anbieter produzieren kreative Modelle. Sie können die Kochkisten einfach selber anfertigen.

### Selber basteln geht einfach

Eine Karton- oder Holzkiste, die größer als der verwendete Kochtopf sein muss, wird mit Füllmaterial ausgekleidet. Zur Isolierung und Wärmedämmung eignen sich Füllmaterialien wie zerknülltes Zeitungspapier, Stroh, Heu oder auch Dinkelspelzen. Suchen Sie einen passenden Deckel oder eine Abdeckung für die Kiste. Die Kochkiste können Sie außen mit Stoff umnähen bzw. verkleiden, so wird sie zum Blickfang in der Küche.

Eine weitere Möglichkeit ist ein einfacher „Kochsack“ aus einem alten Polsterbezug, der mit Füllmaterial ausgefüllt wird. Darin haben Kochtöpfe unterschiedlicher Größe Platz.

Das nachhaltigste überhaupt sind Solarkochkisten oder Solarkocher, wo rein die Energie der Sonne zum Kochen genutzt wird. Es gibt dazu gute Bauanleitungen.

### Links:

garwerkstatt.at: [Informationen und Bezugsquelle](#)

cleanenergy-project.de: [Solarkochkiste](#)

bk-opaladen.de: [Solar-Kochkiste bauen](#)

[Zurück zur Übersicht](#)