Test energiesparend Kochen

Was bringen Kochsack und Kochkiste?

26.05.2023 6 6

Von links: Kochtopf mit Thermobox, Vakumin-Topf, Schnellkochtopf, Kochsack. © Ines Escherich

Energie sparen geht auch beim Kochen. Mit geschickten Methoden lassen sich bis zu 40 Prozent Strom sparen. Manche Spezial-Sparkochtöpfe hingegen bringen fast nichts.

Kochen ohne Deckel auf dem Topf ist Energieverschwendung. Das hat sich herumgesprochen. Aber wie kann darüber hinaus energiesparend gekocht werden? Die Stiftung Warentest hat verschiedene Kochmethoden verglichen und untersucht, wie energieefficient sie sind. Es traten gegeneinander an:

- ein handelsüblicher **Kochtopf aus Edelstahl** (Durchmesser: 20 Zentimeter), Modell SUS Romana i von Schulte-Ufer mit einem Fassungsvermögen von 3,5 Litern laut Anbieter.
- eine **Kochkiste** beziehungsweise Kochbox (der Kochtopf steckt in einer isolierenden Box aus Kunststoff-Hartschaum); wir verwendeten die Thermobox von Schulte-Ufer, passend zum Topf Romana i mit 3,5 Litern.
- ein mehrlagiger **Kochsack** (hier wird der Topf per Beutel oder Decke isoliert); wir verwendeten das Modell von Ecostoof mit dem Topf SUS Romania i, wie bei der Thermobox.
- ein **Schnellkochtopf** (Durchmesser: 22 Zentimeter); wir verwendeten das Modell Vissler Vitavit Premium mit einem Fassungsvermögen von 3,6 Litern.
- ein **Vakumin-Topf** (22 cm Durchmesser, 3,2 Liter Fassungsvermögen), doppelwandig mit Vakuum, ähnlich wie bei einer Thermoskanne.
- eine **Mikrowelle** von Whirlpool auf Leistungsstufe 750 Watt, Gefäß: Glaspyrex mit Glasdeckel.

Die im Folgenden genannte Ersparnis bezieht sich immer auf den „Standardfall" Edelstahl-Kochtopf.

Unabhängig. Objektiv. Unbestechlich.
Mehr erfahren >

Bis zu 37 Prozent Strom sparen

Kochkisten und Kochsäcke sollen beim Kochen Energie sparen, indem das Gargut nur kurz gekocht und dann mit Hilfe der Isolierung warm gehalten wird. Wie viel Strom lässt sich damit sparen? Wir haben im Test jeweils ein Pfund „vorwiegend festkochender" Kartoffeln auf einem Induktionskochfeld gekocht. Die Kartoffelstücke mussten am Ende gar sein, sich also per Gabel mit mäßiger Kraft quetschen lassen.

Unser Test zeigte: Je nach Zubereitungsart ließ sich zwischen 3 und 37 Prozent Strom sparen. Doch je weniger Energie benötigt wurde, desto länger dauerte es. Die Zeitspanne, bis die Kartoffeln gar waren, reichte von 12 bis 51 Minuten. Vor allem bei Kochkiste und Kochsack ist die reine Kochzeit zwar kurz – die Töpfe stehen nur wenige Minuten auf der Herdplatte –, die Kartoffeln müssen dann aber noch 40 Minuten oder mehr nachgaren.

Minus 37 Prozent: Der Kochsack spart am meisten

Am meisten Energie spart der Kochsack, und zwar 37 Prozent im Vergleich zum herkömmlichen Kochtopf mit Deckel. Der Topf steht zunächst sechs Minuten auf dem Herd und wird dann in den Kochsack eingeschnürt. Die Kartoffeln bleiben heiß genug und ziehen 45 Minuten nach. Dafür fällt nur rund 63 Prozent der Strommenge an, die nötig wird, wenn die Erdäpfel auf herkömmliche Weise 23,5 Minuten auf dem Herd im Topf stehen – erst aufkochen, dann simmern. Wer 300-mal im Jahr den Kochsack nutzt, spart 18 Kilowattstunden – das sind aktuell 7,20 Euro. Die 120 Euro für den Kochsack kann sich sparen, wer eine dicke Decke um den Topf wickelt.

Die Kartoffeln sind dabei nur ein Beispiel für Nahrungsmittel, die nach kurzem Aufkochen gut durchziehen – dasselbe gilt auch für Reis, Linsen oder Gulasch.

Große Unterschiede bei Energieverbrauch und Garzeit

Unsere Tabelle zeigt den Stromverbrauch in Kilowattstunden sowie die Zubereitungszeiten für einmal 500 Gramm Kartoffelstücke kochen auf einem Induktionskochfeld. Zum Vergleich auch die Mikrowelle.

Energieverbrauch ca. (kWh)	0,170	0,165	0,150	0,122	0,107	0,179
Kochzeit / Gesamtzeit ca. (min)	23,5/23,5	24/24	12/12	6,5/47	6/51	13/13
Kaufpreis ca. (Euro)	15 bis über 100 (je nach Anbieter)	300	200	35 (120 inklusive passendem Topf mit 20 cm Durchmesser)	120 plus Kosten für passenden Topf	ca. 50 bis 225 (je nach Anbieter)

Minus 28 Prozent: So viel spart man mit der Thermobox

Ähnlich wie der Kochsack funktioniert die Kochkiste. Hartschaum-Kunststoff umhüllt den Topf möglichst eng. In unserem Fall isolierte die Thermobox des Anbieters Schulte-Ufer den zugehörigen Edelstahl-Topf mit Durchmesser 20 Zentimeter. Das Set kostet 120 Euro. Nach gut sechs Minuten auf der Kochplatte gibt man den Topf in die wärmeisolierte Kiste oder Box und lässt das Gargut dann nur noch ziehen. Beim Kartoffelkochen mit der Thermobox brachte das immerhin 28 Prozent Energieersparnis. Wer Holz und Dämmstoff und etwas handwerkliches Geschick hat, kann sich so eine Box aber auch selber bauen.

Minus 12 Prozent: Ein Schnellkochtopf spart vor allem Zeit

Der Dampfdrucktopf gart Kartoffeln in nur zwölf Minuten und spart gegenüber dem üblichen Topf 12 Prozent Energie. Für unseren Test verwendeten wir einen kleinen Schnellkochtopf von Fissler – das Modell Vitavit Premium mit 3,5 Litern Inhalt und einem Durchmesser von 22 Zentimeter – damit die Vergleichbarkeit zum Kochtopf mit 20 cm Durchmesser gegeben ist. Wie im Handbuch empfohlen, kochten wir die Kartoffeln nicht im Wasser, sondern dämpften sie im dafür vorgesehenen Einsatz, mit einem Viertelliter Wasser.

Minus 3 Prozent: Der Aufpreis für den Vakuum-Topf lohnt sich nicht

Im doppelwandigen Topf von Vakumin wird gekocht wie mit einem normalen Topf. Im Gegensatz zu Kochsack, Kochkiste und Schnellkochtopf, können Koch und Köchin jederzeit den Deckel anheben und nachschauen, was das Gargut so macht. Zwischen Innen- und Außentopf herrscht beim Drei-Liter-Topf von Vakumin laut Hersteller ein Vakuum. Das soll isolieren, beim Kochen Energie sparen – und die Speisen länger warm halten. Das Aufheizen braucht etwas mehr Energie als beim üblichen Topf. Danach kann dafür mit geringerer Energie weitergekocht werden.

Das Ganze hat seinen Preis: Der Vakumin kostet stolze 300 Euro – sparte im Test aber nur drei Prozent Strom. Somit dürfte er für alle realistischen Nutzungsszenarien die teuerste Kochform sein (siehe Tabelle). Bis die mehr als 250 Euro Aufpreis zu einem normalen Kochtopf wieder drin sind, geht sehr, sehr viel Zeit ins Land.

Plus 5 Prozent: Die Mikrowelle ist schnell, aber stromhungrig

Zuletzt erhitzten wir unser Pfund Kartoffelstücke auch in einer Mikrowelle. Die brauchte nur eine Minute länger als der Schnellkochtopf. In 13 Minuten waren die Kartoffeln gar. Dafür verbrauchte die Mikrowelle JT369/SL von Whirlpool mit einer eingestellten Leistung von 750 Watt aber 0,179 Kilowattstunden Energie – das sind 5 Prozent mehr als im einfachen Topf. Damit erwies sich das Garen per Mikrowelle als die am wenigsten effiziente Kochmethode. Sie verbraucht 40 Prozent mehr Strom als die sparsamste, aber auch langsamste Variante mit Topf und Kochsack.

Tipp: In unserem Schnellkochtopf-Test lesen Sie, wie Vitamine und Mineralien im Essen möglichst erhalten bleiben. Auf unserer Themenseite Küchengeräte finden Sie unter anderem Testergebnisse zu Backöfen, Mikrowellen und Induktionskochfeldern. Außerdem haben wir Tipps zum Thema Energie sparen im Alltag zusammengestellt.