

Kochkiste aus Wellpappe

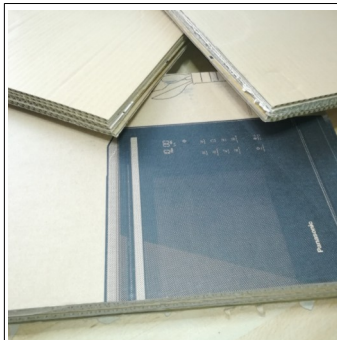
Bei Speisen, die eine längere Zeit zum Garen benötigen, lässt sich viel Energie sparen, wenn der Topf nach dem Ankochen gut isoliert wird. Die Temperatur sinkt dann nur langsam und nach mehr als einer Stunde sind immer noch ausreichend hohe Temperaturen vorhanden.

Am einfachsten lässt sich der Topf im Bett isolieren, was aber nicht jedermanns Sache ist.

Auch ein Kochsack sorgt für eine gute Isolierung.

Anleitungen für Kochkisten nutzen Kunststoff-Isolierplatten zur Isolierung, aus den Platten wird der Platz für den Topf heraus gesägt. Als ökologische Alternative habe ich nach Zellulose-Dämmplatten gesucht, die aber vor Ort nicht erhältlich waren. Dann bin ich auf die Fairwell ZVE Dämmung gestoßen, die aus Wellpappestapeln besteht und ähnliche Dämmwerte erreicht.

Aus benutzten Versandkartons vom Fahrradhändler habe ich 54 Abschnitte in 30*40cm geschnitten und zu Stapeln zusammen geklebt. Die Wellpappestapel lassen sich gut mit der Stichsäge sägen.



3cm dicke Stapel aus den einzelnen Pappen (30*40cm) kleben



Wenn möglich auf wechselseitige Schichtung achten



In der Mitte einen Kreis anzeichnen,



der etwas größer als der Topfdurchmesser ist



Mit der Stichsäge aussägen



Einen weiteren Stapel für die Henkel aussägen



Die Stapel zusammen kleben (Boden, Topfdurchmesser, Henkel)



Topf passt in den Ausschnitt



Für den Deckel einen kleinen Ausschnitt



Die Kochkiste ist vollständig geschlossen

Der Isoliereinsatz kann noch in eine passende Papp- oder Holzkiste gesetzt werden.

Wenn nicht alle Lagen miteinander verklebt sind, lässt sich für verschieden hohe Töpfe mit gleichem Durchmesser ein entsprechender weiterer Ring herstellen

Garzeiten:

Speise	Ankochen	Kochkiste
Linzen Bohnen Kichererbsen	15 Min	2h
Reis	1 Min	20 Min
Dinkelreis Vollkornreis	1 Min	1h
Polenta	1 Min	1h
Risotto	3 Min	1h
Gulasch Ragouts	20 Min	3h
Hühnersuppe Rindsuppe	10 Min	4h



Anleitung:
[Kochsack nähen](#)



Anleitung:
[Kochkiste mit Kunststoff](#)



Quelle:
[Fairwell ZVE Dämmung](#)



Download:
[Diese Anleitung](#)

Tipps zum Kochen in der Kochkiste (auf der Rückseite) → → →

Die Kochkiste - Kochen ohne Strom und Gas

Stundenlanges Schmoren oder Garen auf Niedrigtemperatur verspricht zartes Fleisch und cremige Eintöpfe. Doch wenn der Herd so lange eingeschaltet ist, macht sich das auf der Energierechnung bemerkbar. Auch ein energiesparendes Induktionsfeld verliert den Vorteil gegenüber einem Ceranfeld bei langen Garzeiten (Stiftung Warentest, Test 3/2022).



Mit einer Kochkiste sparen Sie Energie bei vollem Geschmack, denn das Aroma bleibt im Topf in der Kiste. Und nichts brennt an!

Lange Kochzeiten, ohne die Küche aufzuheizen

Ein weiterer Vorteil der Kiste ist, dass man auch im Sommer Eintöpfe oder Bohnen schmoren kann, ohne die Küche unnötig aufzuheizen. Die Speisen müssen nur kurz aufgekocht werden. In einer gut gedämmten Kochkiste hält eine Temperatur von 70 - 80° C über mehrere Stunden. Und wer für viele Gäste kocht, spart mit der Kochkiste Platz am Herd.

Beim Kochen zu beachten

- Der Topf soll zu drei Viertel gefüllt sein, um optimale Wärme zu gewährleisten
- Die noch kochenden Gerichte werden sofort im zugedeckten Topf in die Kochkiste gestellt
- Der Deckel muss unbedingt gut schließen, sonst gehen Wärme und der für das Garen notwendige Dampf verloren. (Dampf-)Löcher im Topfdeckel mit kleinem Kunststoff- oder Silikondeckel schließen

Garzeiten in der Kochkiste

Speisenart	Vorkochzeit	Mindestzeit für das Garen in der Kochkiste
Linsen, Bohnen, Kichererbsen	15 Minuten	2 Stunden
Reis	1 Minute	20 Minuten
Dinkelreis, Vollkornreis	1 Minute	60 Minuten
Polenta	1 Minute	60 Minuten
Risotto	3 Minuten	60 Minuten
Gulasch, Ragouts	20 Minuten	3 Stunden
Hühner- oder Rindssuppe	10 Minuten	4 Stunden

Anleitung für Kochkiste oder Kochsack zum selber bauen oder nähen (auf der Rückseite) → → → →