



Slow cooking mit der Kochkiste



© <http://artside.unialive.com/2011/09/marie-goslich-1859-1936.html>

Die Kochkiste, wurde im 19. Jahrhunderts oft eingesetzt. Leider ist sie dann fast in Vergessenheit geraten. Vor allem bei Speisen, die eine lange Garzeit haben, lässt sich bis zu 90% Strom sparen. Das Essen wird nur einmal kurz aufgekocht und kommt dann in die isolierende Kochkiste, um dort langsam ohne weitere Energiezufuhr fertig zu garen. Dabei bleiben auch viele wertvolle Inhaltsstoffe erhalten.

Die Herstellung einer Kochkiste oder eines Kochsacks (Wonderback) ist einfach und preisgünstig. Es gibt aber auch Thermotöpfe oder Kochsäcke im Handel. Oder noch einfacher – angekochte Speisen in einem Topf im Bett fertig garen lassen :-).

Durch die gute Isolierung werden Speisen, die in dicht schließenden Töpfen vorher kurze Zeit angekocht wurden, in der Kochkiste ohne weitere Energie vollständig gar und bleiben auch mindestens 8-10 Stunden heiß, ohne zu verkochen. Die Speisen müssen etwa 1 – 1 1/2 Stunden länger in der Kiste bleiben als sonst auf dem Herd. Jedoch schadet es nichts, wenn sie auch 10 Stunden oder länger dortbleiben.

Vorteile:

- energiesparend
- zeitsparend, denn sobald die Töpfe in der Kiste sind, ist die Arbeit erledigt
- sanft gegarte Nahrungsmittel
- nichts kann anbrennen oder überkochen
- beaufsichtigen des Kochvorgangs entfällt
- das Essen kann lange warmgehalten werden
- Speisen können morgens angesetzt werden und sind dann abends fertig („Frühstückskochen“)
- sehr hohe Energieeinsparung
- Kiste kann schnell und günstig selbst gebaut werden
- Bett tut es auch
- alternativ Thermotopf oder Kochsack kaufen

Klimaschutztipp „Kochkiste“

MdL Martin Stümpfig – Sprecher für Energie und Klimaschutz

www.martin-stuempfig.de



Selber basteln:

Eine Kochkiste lässt sich leicht selber bauen. Die einfachste Variante ist das Bett. Die zweiteinfachste sind ein stabiler Karton, ein Korb oder eine Weinkiste, die mit Kissen, Stroh, Zeitungspapier etc. ausgelegt wurde. Ein Topf sollte gut hineinpassen. Wichtig ist, dass von unten, seitlich und oben isoliert wird. Je dicker die Isolationsschicht ist und je weniger Ritzen und Öffnungen bleiben, desto besser. Auch eine Kühltasche (die ja gut isoliert ist) eignet sich statt des Kartons.

Nähanleitung Wonderbag: <http://www.eco-act.de/files/ecobag%20Flyer.pdf>

Erster Einsteiger-Test, um auf den Geschmack zu kommen – Bettreis:

Probieren Sie für den Anfang doch mal Reis oder Hirse: ca. 3 Min. ankochen, Topf schließen, in Handtuch wickeln, im Bett gut abdecken mit Decken und Kissen. Nach 1 - 10 Stunden ist die Beilage fertig und kann herausgeholt werden, sobald das Hauptgericht fertig ist.

Rezepte:

Eintöpfe und Schmorgerichte eignen sich besonders. Sowohl vegane und vegetarische Speisen aber auch Goulasch oder Schmorbraten können so zubereitet werden. Einfach eigene Lieblingsrezepte ausprobieren: ankochen und 1,5 – 10 Stunden länger garen lassen!

Anregungen:

- <https://www.servus.com/rezepte/kochen-wie-damals-wurzel-eintopf-aus-der-kochkiste/>
- Kochbuch z.B. „Die geniale Kochkiste“ von Irene Wild, ISBN: 3775005900

Weitere Links:

<https://schrotundkorn.de/essen/comeback-der-kochkiste>

<https://geschenkmamsell.de/wonderbag-kochsack/>

<https://doazmol-rezepte.ch/interessantes/kochkiste>

<https://www.smarticular.net/oekologisch-kochen-mit-dem-kochsack-preiswert-praktisch-und-gesund/>

<https://www.kuechenkompass.com/blogdetail/kochkiste-kochsack-sonnenkocher.html>