

verduurzaming in de Profburgwijk

werkgroep Duurzaamheid Profburgwijk

Factsheets – uitgegeven door Werkgroep Duurzaamheid Profburgwijk Leiden

Fact sheet – inductiekoken

Inductiekoken – werking

Een inductiekookplaat bestaat uit een hoogwaardige glazen plaat met daaronder inductiespoelen. Het magnetische veld dat in die spoelen wordt opgewekt zorgt ervoor dat in de ijzeren bodem van de pan sterke wervelstromen ontstaan die de bodem in een oogwenk heet maken. Alleen de bodem van de pan wordt dus echt heet. Er lekt bijzonder weinig warmte weg. De glazen plaat wordt alleen maar warm op de plek waar de bodem van de pan warmte naar beneden afgeeft.



symbool op het etiket van een voor inductiekoken geschikte pan

Voordelen van inductiekoken (vergeleken met gas)

- aan de kook brengen gaat heel snel
- veel schonere keuken: geen verbrandingsgassen meer
- keuken wordt minder warm
- pannen worden aan de buitenkant niet meer zwart
- grepen blijven koel – u brandt de vingers niet meer
- zeer gemakkelijk schoon houden: met een doek veegt u de kookplaat af
- geen open vuur, dus:
- veilig - vlam kan niet in de pan slaan
- afzuiging hoeft minder hard te werken

U verbruikt minder aardgas maar meer stroom

U bespaart: bij 2 personen elke dag eten koken: ca 4 m³ gas per maand
extra verbruik elektriciteit: 20 kWh per maand

Pannen

Nieuwe pannen nodig? Niet meteen: check uw pannen: – bestaande pannen met dikke, vlakke en ijzeren bodem (magneet moet blijven 'plakken') kunnen gewoon in gebruik blijven. Aluminium pannen of pannen met bolle/holle bodem zijn ongeschikt. Bij sommige pannen gaat de plaat 'brommen' – wellicht is de bodem te dun of bevat deze een legering met minder ijzer. Wokken kan, mits een gedeelte van de bodem van de wokpan vlak is, en van ijzer is.

Nodig:

1. een inductiekookplaat. Instapmodel van 250 euro, luxe modellen tot meer dan 1000 euro. Er is volop keus.
2. installatiewerk (indien de elektrische installatie niet voldoet):
 - twee extra groepen in de meterkast
 - elektriciteitskabel naar de keuken
 - 'perilex' stopcontact in de keuken, achter/onder kookplaat (4-polig + aarde)
 - eventueel: verzwaren van de elektrische installatie: meterkast naar 2x35A of 3x25A

Factsheets – uitgegeven door Werkgroep Duurzaamheid Profburgwijk Leiden

Kosten:

Afhankelijk van de hoeveelheid werk, maar reken voor installatiewerk op een veelvoud van de kosten van de inductiekookplaat. Raming voor een standaard Profburgwijk '30 jaren woning: 500 euro.

Zonnepanelen op het dak?

Inductiekoken is bijzonder voordelig als u zonnepanelen heeft. Over een heel jaar genomen wekt één zonnepaneel even veel op als een inductiekookplaat in dat jaar verbruikt.