



Trick aus Urgroßmutter's Zeiten: Bau einer Kochkiste vor 100 Jahren
Foto: Archiv

Heiße Kiste für den Umweltschutz

Die Kochkiste ist klimafreundlich. Sie lässt sich selbst bauen und hilft dabei, Energie zu sparen. Und besonders gesund ist diese Art des Kochen auch

Von Finn Starken

Sigrid Boelter überlegt kurz. Ja, an diese Art der Zubereitung könne sie sich erinnern, sagt die 81-Jährige aus Schleswig-Holstein. „Meine Mutter hat uns so mittags den Milchreis gekocht“, erzählt Sigrid Boelter am Telefon. Ihre Familie habe damals einen Kohleofen gehabt. „Sie hat den Ofen erhitzt, den Milchreis kurz aufkochen lassen, den Topf vom Herd genommen und ihn in ihre Federdecke gewickelt“, erinnert sich Boelter. Im elterlichen Ehebett habe der Milchreis dann quellen können, ohne anzubrennen.

Die Methode „Topf – Decke – Bett“ gehörte bis ins 20. Jahrhundert hinein zum Alltag in vielen Haushalten. Wer das eigene Bett nicht zweckentfremden wollte, griff auf einen Holzkasten zurück: die Kochkiste. Dicht verschlossen und meist mit Heu isoliert, hielt sie die Wärme im Topf. Das sparte Energie und Zeit. Der Ofen musste nur kurz erhitzt, und das kochende Wasser nicht ständig im Auge behalten werden. Das klingt noch immer attraktiv. Mittlerweile ist die Kochkiste in manchen Küchen so unverzichtbar wie Weckgläser und das Ottolenghi-Kochbuch.

Karin Kreutzer arbeitet für die Bremer Umweltberatung. Sie kann die Attraktivität der Kochkisten nachvollziehen: „Es lässt sich mit weniger Energie kochen, das ist ganz eindeutig“, sagt sie. Die heutigen Kochkisten seien meist mit Styropor isoliert und handlicher als ihre Vorgängerinnen. „In den ersten Einbauküchen der 1920er-Jahre waren die Kochkisten sogar noch eingebaut“, erzählt Kreutzer. Was heute die Mikrowelle sei, war damals die Kochkiste.

Kochkisten sind echte Allrounder. Sie senken die Stromrechnung, wirken genauso retro wie modern und sind – ganz wichtig – klimafreundlich. Wer umweltbewusst lebt, kommt an ihnen

nicht vorbei. Und wer hat noch eine Mikrowelle in der Küche stehen?

„So einfach ist es nicht“, bemerkt Michael Liebert von der Hamburger Klimaschutzstiftung. Schließlich würden Hersteller die Kochkisten in den verschiedensten Formaten verkaufen. „Hier muss man auf die Produktion achten: Wie wurde die Kochkiste verarbeitet? Welche Materialien stecken drin?“

Eine mit hohem CO₂-Ausstoß hergestellte Kochkiste sei schlecht für Klima und Umwelt – egal wie energiesparend sie letztendlich funktioniert. Daher bezweifelt Liebert, dass sich der Kauf einer neuen Kochkiste

„In den ersten Einbauküchen der 1920er-Jahre waren Kochkisten sogar noch eingebaut“

Karin Kreutzer,
Bremer Umweltberatung

lohne. „Ich muss mich fragen, ob es die Sache wert ist. Am Ende kann ich den Topf in meine Decke einwickeln und habe das gleiche Ergebnis.“

Tatsächlich lässt sich für eine Kochkiste viel Geld ausgeben. Um die 100 Euro kosten modische Neuinterpretationen der alten Technik: vom Kochsack bis zum Thermotopf.

Wer sich eine Kochkiste selbst bauen möchte, findet dazu kostenlose Anleitungen im Internet. Die Tipps, die hier geboten werden, sind vielfältig: Als Ersatz für die Kiste kann ein einfacher Pappkarton herhalten. Zur Isolierung muss kein Styropor verwendet werden – Kissen oder Zeitungspapier genügen. Und wen das handwerklich überfordert, dem empfehlen auch die Internet-Profis, den Topf im Bett warm zu halten.

In der Kochkiste lassen sich nahezu alle Gerichte zubereiten, vom Gemüseintopf bis zum Rindergulasch. Ein erstes Kochkisten-Kochbuch erscheint im Februar. Denn ihre Garmethode hat Vorteile: Da der Topf nur kurz zum Kochen gebracht werden muss, werden die Lebensmittel in der Kiste schonender zubereitet.

„Viele Menschen machen den Fehler und kochen ihr Essen auf voller Stufe. Diese Hau-ruck-Methode ist nicht gut“, kritisiert Armin Valet. Er ist Ernährungsexperte in der Hamburger Verbraucherzentrale. Valet hebt hervor, dass wichtige Vitamine bei zu hoher Hitze verloren gehen. „Nehmen wir das Vitamin C: Wenn Kartoffeln durchgehend bei 100 Grad gekocht werden, gelangt ihr Vitamin C ins Kochwasser – und das wird am Ende weggeschüttet.“

Deshalb solle man darauf achten, vor allem Gemüse nicht allzu heiß zu kochen. Das sei gesünder, auch wenn es länger dauert. Armin Valet betont, dass die Kochkisten-Methode dem entspreche. Er setze allerdings darauf, sein Gemüse zu dämpfen. „Das ist besonders gut, weil die Produkte gar nicht erst mit Wasser in Berührung kommen“, erläutert er. So blieben die Vitamine am besten erhalten.

Auch wenn die Kochkiste keinen eingebauten Dampfkocher enthält: Sie wurde zu Recht wiederentdeckt. Mit ihrer Hilfe lässt es sich gesund und umweltbewusst kochen. Dazu macht sie das Kochen entspannter: Topf in die Kiste stellen, aufs Sofa hüpfen, Musik aufdrehen, fertig. Und das Essen warm halten kann die Kochkiste natürlich auch.

Für die 81-jährige Sigrid Boelter ist die Renaissance der Kochkiste daher keine Überraschung: „Wenn meine Geschwister zu spät von der Schule kamen, hat meine Mutter das Essen im Bett warm gehalten“, erinnert sie sich. „Das kann heute ja genauso funktionieren.“

heiß und fettig

Garnelen aus dem Binnenland

Fangfrische Garnelen gibt es jetzt auch aus dem niedersächsischen Binnenland: In den Becken der Kreislaufanlage in Gronau an der Leine tummeln sich rund 700.000 White Tiger Shrimps. Das mit EU-Mitteln geförderte Unternehmen Neue Meere verkauft die exotischen Krustentiere in einem Hofladen und seit dieser Woche auch online. In den vergangenen Jahren sind bereits einige deutsche Betriebe mit Garnelenzucht gestartet, etwa Förde Garnelen in Strande bei Kiel, Hanse-Garnelen in Hamburg, Cara-Royal in Grevesmühlen (Mecklenburg-Vorpommern) sowie Landgarnele im hessischen Niedenstein. (dpa)

Trüffel aus dem Leinebergland

Der Landwirt Fabian Sievers aus Alfeld im Landkreis Hildesheim setzt auf eine in Deutschland noch sehr schwach besetzte Nische: Der 49-jährige baut im Leinebergland Trüffel an. 2019 war nach einer sechseinhalbjährigen Vorbereitungszeit die erste Ernte, 2020 kam die zweite hinzu. Ungefähr drei Kilo brauchbare Trüffel erntete er im vergangenen Jahr, teilte das Landvolk in Hannover mit. Seine Ernte geht an Kunden und Gastronomie. Künftig will Sievers mit einem Stand auf dem Markt seine Trüffel aus der Region als „Alfelder Trüffel“ an Feinschmecker verkaufen, als regionale Spezialität, ähnlich wie Nienburger Spargel. (dpa)

Tiergerechte Haltung selten

Anderthalb Jahre nach Einführung des Haltungsform-Labels gibt es in Supermärkten und Discountern immer noch wenig Fleisch aus tiergerechter Haltung, wie eine bundesweite Erhebung der Verbraucherzentralen ergeben hat. Mehr als die Hälfte des Frischfleischangebots (51,1 Prozent) war mit der Haltungsform Stufe 1 gekennzeichnet. Diese Stufe entspricht dem gesetzlichen Mindeststandard. Etwa ein Drittel der Produkte (35,8 Prozent) stammte aus der Haltungsform 2 – meistens Geflügelfleisch. Die Anforderungen hierfür liegen nur wenig über dem Mindeststandard. Aus Haltungsform 4 mit den besten Standards kommt lediglich rund 10 Prozent des Angebots. Insgesamt haben die Verbraucherzentralen 1.767 Produkte begutachtet. (taz)

Revolution beim Fleischverzehr

Nachdem in Singapur im Dezember erstmals in einem Restaurant im Labor erzeugtes Hähnchenfleisch serviert wurde, sieht der Wirtschaftsethiker Nick Lin-Hi darin die größte Innovation der menschlichen Ernährung seit zwei Millionen Jahren. „In Zukunft erzeugen wir Fleisch ohne Tiere“, sagte der an der Universität Vechta lehrende Lin-Hi. Fleischerzeugung im Labor sei nachhaltiger als die klassische Tiermast, wenn auch weniger nachhaltig als pflanzliche Nahrung. (dpa)



BioKonditorei Eichel

SCHMECKT NATÜRLICH BESSER

Die erste zertifizierte BioKonditorei Hamburgs!

Osterstraße 15 • 20259 Hamburg
Geöffnet: Di-So 11.30 bis 18.00 Uhr
www.biokonditorei-eichel.de

Das Fleisch vom Wasserbüffel

Wissen wo mein Essen herkommt

Natürliche und Artgerechte Aufzucht der Büffel ist das Grundprinzip unserer Arbeit

Golden Buffalo GmbH
www.golden-buffalo.de
info@golden-buffalo.de



taz shop

tazpresso

Kaffee trinken und Zeitung lesen ist eine wunderbare Kombination. Köstlicher fair gehandelter Espresso aus ökologischem Anbau in Afrika. Exklusiv von der Gepa für die taz hergestellt. 250 g, gemahlen.

1 kg ganze Bohne für € 19.95

€ 545

Abonnieren Sie tazpresso taz.de/tazpressoabo



10 % Rabatt für taz-Abonnent*innen & taz-Genoss*innen

taz Shop | taz Verlags- und Vertriebs GmbH | Friedrichstraße 21
10969 Berlin | T (0 30) 25 90 21 38 | tazshop@taz.de | taz.de/shop