

Steeds meer mensen koken op inductie. Bijna de helft van de verkochte kookplaten is een inductie kookplaat. Dat is niet gek, want koken op inductie heeft de toekomst. Het is makkelijk, veilig en schoon.



In Nederland gaan we stap voor stap van het aardgas af. In sommige wijken blijft er misschien een gasnet met groen gas, maar veel huizen zullen [gasloos](#) worden. Een inductieplaat werkt op stroom en is zuinig: een goed alternatief voor je gasfornuis.

Koken op inductie lijkt veel op koken op gas: je kunt de temperatuur snel regelen. En het is ook veiliger dan gas: de kookplaat zelf wordt niet zo heet en er is geen vlam waar je je aan kunt branden. Bovendien is een inductiekookplaat makkelijk schoon te maken.

Tips voor elektrisch koken

1. Wil je elektrisch koken, ga dan voor een inductiekookplaat: die gebruikt **minder stroom** dan andere elektrische kookplaten. Vergeleken met gas is er nu nog weinig verschil in CO₂-uitstoot. Maar als de stroom duurzamer wordt, wint inductie het van koken op gas.
2. Ga je **verbouwen** of neem je een [nieuwe keuken](#)? Laat dan meteen een elektriciteitsdraad naar de keuken aanleggen: dan kun je later makkelijk overstappen op koken op inductie.
3. Check of je **pannen geschikt zijn** voor inductie. In de bodem moet een stalen laag zitten die magnetiseerbaar is. Dit kun je checken met een magneetje. De bodem van de pan hoeft niet helemaal vlak te zijn.
4. **Nieuwe pannen** nodig? [Geschikte pannen](#) herken je in de winkel aan het symbool van een spoel.
5. Heb je een **pacemaker**? Vraag dan aan de pacemakertechnicus/cardioloog of je op inductie mag koken. Andere vormen van elektrisch koken, zoals een keramische plaat, geven een veel minder sterk elektromagnetisch veld en vormen een goed alternatief.

Klik direct naar

- [Voordelen van koken op inductie](#)
- [Inductie, keramisch of gas: kookplaten op een rij](#)
- [Zijn je pannen geschikt voor inductie?](#)
- [Nodig: extra stroomdraad en aanpassen meterkast](#)
- [Overstappen op inductie: wat kost dat?](#)
- [Keramische kookplaat](#)

- [Tips om zuinig te koken](#)
- [Afzuigkap: tips voor aankoop en gebruik](#)



Voordelen van koken op inductie

Veel mensen kiezen voor inductie omdat het een aantal voordelen heeft. Je kunt de temperatuur snel en goed regelen, waardoor het op koken op gas lijkt. De kookplaat zelf wordt niet heet en de plek waar de pan staat (kookzone) koelt snel af als je de pan eraf haalt. De kookzones reageren alleen als er een pan op staat. Zet je de kookplaat of een kookzone per ongeluk aan zonder pan, dan wordt hij dus niet heet. Er zijn geen vlammen en dus ook geen verbrandingsgassen: de lucht in de keuken is daardoor schoner. Verder heb je niet het risico dat je het gas per ongeluk aan laat staan. En eten dat naast de pan belandt, brandt niet snel in. Ten slotte is de kookplaat heel makkelijk schoon te maken met een doekje met afwasmiddel.

Inductie, keramisch of gas: kookplaten op een rij

Van de elektrische kookplaten is een inductieplaat het zuinigst: die gebruikt 175 kWh per jaar. Een keramische kookplaat maakt zo'n 30 procent meer op: ongeveer 225 kWh per jaar. Een 'gewone' elektrische kookplaat van gietijzer is het meest onzuinig: die verbruikt 260 kWh per jaar.

Gas of stroom?

Bij koken op gas verbruik je gemiddeld 37 m³ gas per jaar. Er is nu nog weinig verschil in CO₂-uitstoot tussen een gaskookplaat en inductie kookplaat. Dat komt doordat de stroom voor je inductieplaat nu vooral nog van aardgas en steenkolen komt (grijze stroom). Maar de stroom zal in de toekomst groener worden, en dan wint de inductieplaat het.

Kookplaat	Dit gebruik je aan gas of stroom per jaar	Dit is je CO ₂ uitstoot per jaar
Gas	37 m ³ gas	70 kg
Inductie	175 kWh	70 kg
Keramisch	225 kWh	90 kg
Ouderwetse kookplaat (gietijzer)	260 kWh	110 kg

Zijn je pannen geschikt voor inductie?

Stap je over van een gasfornuis naar inductie, controleer dan of je pannen geschikt zijn. Inductie werkt met magneten. Je pannen moeten dus een bodem hebben die magnetiseerbaar is, anders werkt verwarmen met inductiestroom niet. Daarvoor moet er een stalen laag in de bodem zitten. Pannen van alléén roestvrijstaal (rvs), koper of aluminium, of keramische (oven)schalen, werken niet op inductie. Maar er zijn ook rvs- of koperen pannen die wel een metalen laag in de bodem hebben en gietijzeren pannen kun je ook blijven gebruiken. Je kunt dit checken met een magneetje: blijft dit plakken, dan is de bodem magnetiseerbaar.

Bodem hoeft niet helemaal vlak te zijn

Veel mensen denken dat de bodem van de pan helemaal vlak moet zijn, maar dat hoeft niet. Een pan waarvan de bodem krom getrokken is, werkt gewoon, maar zorgt misschien wel voor gewiebel of krassen.

Nieuwe pannen



Ga je nieuwe pannen kopen, let dan op het symbool van een spoel: die zijn geschikt voor inductie. Hoeveel geld je kwijt bent aan nieuwe pannen, hangt af van jouw wensen en van hoeveel pannen je nodig hebt. De kosten zijn vanaf een paar tientjes tot een paar honderd euro.

Nodig: extra stroomdraad en aanpassen meterkast

Als je alle 'pitten' van je inductieplaat gebruikt, gaat er veel stroom naartoe. Daarom moet er een aparte stroomdraad komen van de meterkast naar je inductie kookplaat, en een speciaal stopcontact voor de 'perilex'-stekker van je kookplaat. Bovendien neemt de kookplaat 2 groepen in je meterkast in beslag (bij een grote kookplaat zelfs 3 groepen). Het aanleggen van de stroomdraad + stopcontact + eventueel extra groepen in de meterkast kost zo'n € 600.

Misschien zwaardere aansluiting nodig

Verder moet jouw aansluiting op het stroomnet misschien verzwared worden. Oudere huizen hebben meestal nog een aansluiting van 1x25A, die moet je laten omzetten naar 3x25A. Dat kost eenmalig ruim € 200 (afhankelijk van je netbeheerder). Nieuwbouwhuizen hebben vaak al een aansluiting van 3x25A: die hoef je niet te laten verzwaren. De jaarlijkse netbeheerkosten blijven gelijk: zo'n € 300 per jaar.

Meer stroomvreters? Laat verdeler plaatsen in de meterkast

Heb je meer apparaten die veel stroom vragen (hoog piekvermogen)? Bijvoorbeeld óók een grote volledige warmtepomp en een elektrische auto die je thuis oplaadt? Als die allemaal tegelijk stroom vragen, heb je een nóg zwaardere aansluiting nodig: 3x35A. Dat kost flink wat geld: het omzetten naar 3x35A kost eenmalig ruim € 200 euro. En daarnaast betaal je voor deze aansluiting flink hogere netbeheerkosten: zo'n € 940 per jaar. Dat is ruim € 600 per jaar extra.

Tip: laat een voorrangsschakelaar in je meterkast plaatsen, daarmee zorg je dat bepaalde apparaten voorrang op het stroomverbruik krijgen (de inductieplaat gaat bijvoorbeeld voor, de warmtepomp of wasdroger schakelt even uit als je gaat koken). Je hebt dan geen zware 3x35A aansluiting nodig.

Nieuwe keuken? Laat meteen een extra stroomdraad leggen

Neem je een nieuwe keuken, maar blijf je voorlopig nog op gas koken? Dan is het toch verstandig om alvast een aparte stroomdraad te laten leggen (die je nog niet gebruikt). Je kunt dan later zonder gedoe en zonder te breken overschakelen op een inductie kookplaat. [Meer tips voor je nieuwe keuken.](#)

Overstappen op inductie: wat kost dat?

Inductiekookplaten zijn te koop van € 200 tot € 2.400, afhankelijk van de grootte en het aantal kookzones ('pitten'). Gemiddeld kost een kookplaat zo'n € 600. Nieuwe pannen kosten vanaf een paar tientjes tot een paar honderd euro (afhankelijk van hoeveel je er nodig hebt en van de kwaliteit). Een extra stroomdraad naar de keuken + extra groep(en) in de meterkast kost zo'n € 600, verzwaren van je aansluiting op het stroomnet naar 3x25A zo'n € 200. In totaal kom je dan voor een gemiddelde inductie kookplaat + pannen op zo'n € 1.500. Met een dure inductie kookplaat kun je ook op € 3.000 uitkomen.

Keramische kookplaat

Een keramische kookplaat is een goede keuze als je gevoelig bent voor elektromagnetische velden. Heb je een pacemaker, overleg dan met de technicus of je een inductie kookplaat mag nemen: zo'n plaat kan soms de instelling van je pacemaker

veranderen. Een keramische plaat geeft géén elektromagnetisch veld en is dus veilig voor je pacemaker.

Keramisch koken heeft nadelen ten opzichte van inductie: de plaat reageert vrij traag, de kookzones worden heet, en je pannen moeten een perfect gladde bodem hebben. Eten dat naast de pan belandt, brandt wat sneller in (ook onhandig als een pan overkookt).

Tips om zuinig te koken

1. Hoeveel energie je verbruikt met koken, hangt meer af van de **manier waarop je kookt** en minder van het soort kookplaat.
2. Met een **deksel op de pan** gaat er driekwart minder warmte verloren en verbruik je dus minder gas of stroom.
3. Is het water in de pan aan de kook? Zet de vlam of de temperatuur **lager**.
4. Neem liever een iets te grote pan dan een te kleine en zorg dat de warmte niet langs de pan heen gaat. Bij gas betekent dit dat de **vlam ónder de pan** moet zitten en bij keramisch dat de kookzone niet groter is dan de pan. **Bij inductie is het formaat van de pan niet belangrijk**: de magneet zorgt ervoor dat er alleen warmte naar de pan toe gaat en niet erlangs.
5. Een **snelkookpan** bespaart energie. Door de druk in de pan kan de temperatuur hoger oplopen waardoor het eten sneller klaar is.



Afzuigkap: tips voor aankoop en goed gebruik

Er zijn afzuigkappen met en zonder motor. Welke type in jouw huis past, hangt af van je ventilatiesysteem. Heeft jouw huis een mechanisch ventilatiesysteem, koop dan een afzuigkap zónder motor. Tijdens het koken zorgt de motor van het ventilatiesysteem voor de luchtstroom door de afzuigkap. Is er géén mechanisch ventilatiesysteem, dan heb je een afzuigkap met motor nodig.

Sinds 2015 hebben nieuwe afzuigkappen een energielabel. Kies voor een afzuigkap met energielabel A, die zijn het zuinigst.

Tips voor je afzuigkap

1. Een afzuigkap gebruikt stroom, maar is belangrijk voor **gezonde lucht in huis**. Bij het koken komt namelijk fijnstof vrij en de afzuigkap zuigt dat voor een groot deel weg.
2. Gebruik zo veel mogelijk de **achterste pitten**: daar wordt de fijnstof het beste opgezogen door de afzuigkap.
3. Laat de afzuigkap **na het koken nog een tijdje aan** - liefst een half uur - om zoveel mogelijk vervuilde lucht af te voeren.
4. **Was of vervang de filters regelmatig**. De filters worden vet en raken verstopt, waardoor de afzuigkap minder goed werkt en je uiteindelijk zelfs brand kunt krijgen. Een filter dat in de vaatwasser kan is handig.
5. In veel oudere afzuigkappen zitten **lampjes** van 40 tot 80 watt. Kijk of je deze kunt **vervangen** door [led-lampen](#): daarmee verbruik je zo'n 80 procent minder stroom.
6. Zet het **licht** van de afzuigkap **uit** als je niet bij het fornuis bezig bent, of als de keuken al licht genoeg is.

Website Zoeterwoude Duurzaam: <https://zd2030.nl/>

Bron : [Milieu Centraal](#)