



Inductie kookplaat

Steeds meer mensen koken op inductie. Bijna de helft van de verkochte kookplaten is een inductie kookplaat. Dat is niet gek, want koken met een stekker 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 inductiekookplaat 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. Maar 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.

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 inductieplaat 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.

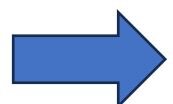
Er zijn geen vlammen en dus ook geen verbrandingsgassen: de lucht in de keuken is daardoor schoner. Verder heb je niet het risico dat je het gas per ongeluk aan laat staan. En eten dat naast de pan belandt, brandt niet snel in. Ten slotte is de kookplaat heel makkelijk schoon te maken met een doekje met afwasmiddel.

Nodig: extra stroomdraad en aanpassen meterkast

Als je alle zones ('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 verzwaard worden. Oudere huizen hebben soms 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 hoeft 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 veel hogere jaarlijkse kosten voor netbeheer: zo'n € 940 per jaar. Dat is ruim € 600 per jaar extra.

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.

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.

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 gasfornuis 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 inductiekookplaat het.

Kookplaat	Dit gebruik je aan gas of stroom per jaar	Dit is je CO ₂ -uitstoot per jaar
Gas	37 m ³ gas	75 kilo
Inductie	175 kWh	60 kilo
Keramisch	225 kWh	75 kilo
Ouderwetse kookplaat (gietijzer)	260 kWh	90 kilo