NOVEMBER
2026

Gute Ideen von früher – Museumstipps von der „Gelebten Geschichte“ für Zuhause

Energiesparender Kochen

Bereits in der Vergangenheit machten sich die Leute Gedanken darüber, wie man ressourcensparender kochen konnte. Eine altbewährte Methode hierfür ist es, die Speisen mithilfe von Wärmedämmung vor sich hin garen zu lassen.

Dazu lässt sich zum Beispiel eine Kochkiste nutzen, welche im Prinzip bloß eine mit Dämmmaterial ausgekleidete Kiste ist. Gedämmt wurde oft mit trockenem Stroh. Du kannst heutzutage allerdings auch genauso gut eine Wolldecke oder Styropor nehmen. Wer auch keine Holzkiste parat hat, kann ebenso gut einen Topf nutzen und ihn in ein Federbett oder eben in eine Wolldecke einwickeln.

Kochen kannst Du mit dieser Methode alles, was im Topf vollständig von Flüssigkeit bedeckt ist. Für die Dauer gilt als Faustregel ca. 1/3 der Kochzeit und dann für die dreifache Restzeit in die Kochkiste. Für Fleisch eignet sich diese Art der Zubereitung leider nur bedingt, dies sollte vorab bereits vollständig gegart sein.

Du willst wissen, was in der dunklen Jahreszeit, in Kochkiste, auf dem Herd oder über offenem Feuer noch gegart wurde? Dann schau doch beim Aktionstag „Feuer und Licht. Beleuchtung durch die Jahrhunderte“ am Sonntag, dem 8. November, vorbei und erlebe die Gelebte Geschichte!

KIEKEBERG
Freilichtmuseum
am Kiekeberg