

ENERGETSKA UČINKOVITOST V GOSPODINJSTVU – KUHANJE

V naših gospodinjstvih večino obrokov kuhamo. Smo se kdaj opazovali, ali se pri kuhanju vedemo energetsko varčno? Če že skrbite, da s čim manj energije skuhate vse potrebno, vam čestitamo. Prav vsem pa ponujamo nekaj nasvetov, kako biti energetsko učinkoviti v svoji kuhinji.

Energetsko varčno obnašanje

- Kuhalno ploščo **izklopimo nekaj minut pred koncem kuhanja**, saj je plošča še nekaj časa vroča. Iz enakega razloga tudi električno pečico izklopimo približno 5-10 minut pred koncem peke.
- Velikost kuhalne plošče izberemo glede na premer posode. **Posoda naj bo približno enake velikosti kot je grelna površina**, tako lahko prihranimo tudi do 50 % toplote.
- Vodo zavrimo **v pokriti posodi** in jo kuhajmo s pokrito pokrovko, če vrsta jedi to dopušča. Pri odkriti posodi se izgubi vsaj dve tretjini energije.
- Kuhajmo v **primerni količini vode**.
- Izbirajmo kuhalno **posodo iz dobro toplotno prevodnih materialov**, kjer se toplota enakomerno porazdeli.
- Pri kuhanju lahko uporabljamo **ekonom lonce** za hitro kuho. Z uporabo le-teh prihranimo do 50 % časa in do 30 % energije.
- **Odtalimo zamrznjeno hrano** preden jo kuhamo.
- Pri starejših pečicah redno preverjajmo, če **vrata dobro tesnijo**.
- **Vrat pečice ne odpirajmo po nepotrebem**, saj s tem znižujemo temperaturo v pečici.
- **Uporaba ventilatorja v pečici** omogoča peko tudi pri temperaturi, ki je od 20°C do 40°C nižja, kot pri peki brez ventilatorja.
- Če je le mogoče, **pecimo več jedi hkrati**.
- Jedi raje pogrevajmo na kuhalnih ploščah kot v klasičnih pečicah.
- Za opekanje manjših količin kruhkov **uporabimo opekač**, s čimer porabimo 3-krat manj elektrike kot pri uporabi pečice.



Na kaj smo pozorni pri nakupu štedilnika

- Ko se odločimo za zamenjavo štedilnika, izberemo **plinskega** ali takšnega s steklo-keramičnimi **indukcijskimi ploščami**. Dosti manj učinkovite so avtomatske in steklo-keramične hitre plošče. Še bolj neekonomične pa so navadne električne plošče, katerih izkoristek je komaj 50-odstoten.
- Ko se odločimo za nakup nove pečice, izberemo takšno, ki ima **dobro izolirano steno in večplastno steklo na vratih**.

GOLEA - Ustvarjamo obnovljivo prihodnost!