

Varčevanje z energijo pri kuhanju

Pri kuhanju porabimo veliko količino energije, ki predstavlja eno glavnih finančnih postavk družinskega proračuna. Večina nas je mnenja, da se v kuhinji ne da varčevati z energijo, saj je treba hrano v vsakem primeru skuhati. Vendar temu ni tako. Da bi pri kuhanju lahko prihranili tudi do polovico potrebne energije in tudi denarja, se lahko držimo enostavnih napotkov:

Osnovni napotki pri pripravljanju hrane:

- Kadar je le mogoče, uporabljamo tako imenovani "ekonom lonec".
- Količina vode za kuho naj ne bo po nepotrebnem prevelika. Hrana, kuhana v manjši količini vode je navadno tudi okusnejša.
- Kuhajmo v pokritih posodah s pokrovi, ki dobro tesnijo.
- Ko voda zavre, zmanjšajmo moč kuhalne plošče oz. plinskega gorilnika do točke, ko voda še vedno vre.
- Hrana je okusnejša, če je ne razkuhamo. S skrajšanjem časa kuhanja tudi smotrneje ravnamo z energijo in svojim časom.
- Izbirajmo kuhalno posodo iz materialov, ki omogočajo dobro toplotno prevodnost in enakomerno porazdelitev toplote. Premer dna posode se mora ujemati s premerom plošče ali kuhalnega polja.

Pri električnih štedilnikih upoštevajmo naslednje nasvete:

- Velikost kuhalne plošče izberemo glede na premer posode. Majhna posoda na veliki plošči pusti povsem neizkoriščen obod, od koder energija veselo uhaja v zrak.
- S kuhanjem v pokriti posodi lahko zmanjšamo porabo električne energije tudi do trikrat.
- Kuhalno ploščo izklopimo nekaj minut pred koncem kuhanja, saj je v plošči dovolj toplote, ki nam bo hrano primerno skuhala.

Osnovni napotki za varčno in smotrnejšo rabo pečic:

- Pri starejših pečicah redno preverjajmo tesnenje vrat
- Kupujmo pečice z dobro izoliranimi stenami in večplastnimi stekli na vratih
- Vrat pečice ne odpiramo po nepotrebnem, saj s tem znižujemo temperaturo v pečici in povečujemo porabo energije.
- Če imamo v pečici na razpolago ventilator, ga čim pogosteje uporabljajmo.
- Ko je le mogoče, pecimo več jedi hkrati.
- Električno pečico izklopimo približno 10 minut pred koncem peke, saj je v njen dovolj toplega zraka, ki bo jed spekel do konca.
- Jedi raje pogrevajmo na kuhalnih ploščah kot v klasičnih pečicah.
- Poraba energije je pri novejših modelih pečic manjša, kar je rezultat toplotne izolacije, boljšega tesnenja in večkratne zasteklitve vrat.
- Za opekanje kruha za toast porabimo v pečici trikrat več energije kot v toasterju, zato ne uporabljamo pečice za pripravo manjših porcij.