

Z VARČNIM RAVNANJEM V KUHINJI DO OBČUTNEGA PRIHRANKA

Varčevanje z energijo se začne v naših glavah. Varčevanje z energijo ne pomeni nazadovanja našega življenjskega standarda ali dodatnih nepotrebnih stroškov temveč je to dejanje sodobnega in ozaveščenega človeka, ki se zaveda pomena energije in njenega vpliva na okolje. Čeprav se nam zdi, da lahko v kuhinji privarčujemo bolj malo energije, pa temu ni tako. S pametnim pristopom in minimalnim trudom je mogoče privarčevati marsikateri kilovat energije in s tem denar. Pri ogrevanju, umivanju, kuhanju in razsvetljavi lahko v kuhinji že z enostavnimi prijemi zmanjšamo porabo energije za eno tretjino.

NASVETI ZA VARČEVANJE V KUHINJI

Varčno kuhanje in pečenje

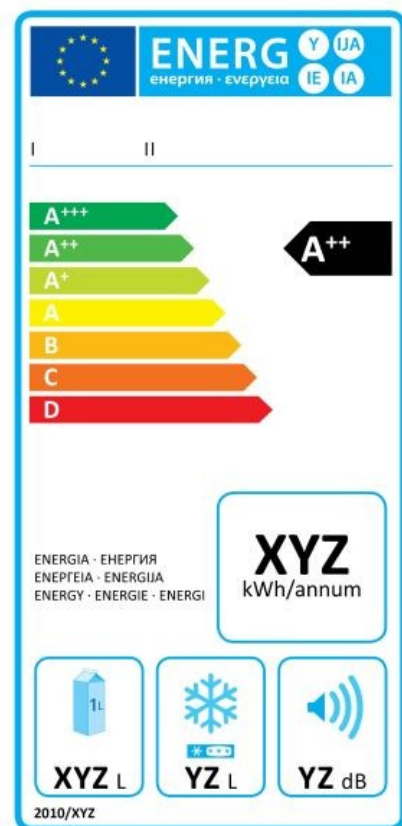
- Količina vode za kuho naj ne bo po nepotrebnem prevelika. Ob manjši količini vode v loncu, voda hitreje zavre. Hrana, kuhana v manjši količini vode, pa je navadno okusnejša.
- Kuhajmo v pokritih posodah.
- Kadar je le mogoče, za kuhanje uporabljajmo ekonom lonec.
- Ko voda zavre, zmanjšajmo moč kugalne plošče oziroma 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.
- Velikost kugalne 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.
- Kugalno ploščo izklopimo nekaj minut pred koncem kuhanja, saj je v plošči dovolj toplote, ki nam bo hrano skuhalo do kuhanega.



- Pri pečicah, ki so dlje časa v uporabi, preverimo tesnjenje vrat.
- Kupujemo pečice z dobro izoliranimi stenami in večplastnimi stekli na vratih.
- Vrata pečice med peko odpirajmo čim manjkrat, ker ko odpremo pečico, da bi preverili ali je hrana pečena, se temperatura zniža za 10 °C.
- Če imamo v pečici na razpolago ventilator, ga uporabljajmo čim pogosteje.
- Ko je le mogoče, pecimo več jedi hkrati.
- Za odtajevanje zmrznjenih jedi raje uporabljajmo mikrovalovko, če jo imamo na razpolago.
- Električno pečico izklopimo približno 10 minut pred koncem peke, saj je v njej dovolj toplega zraka, ki bo jed spekel do konca.
- Jedi raje pogrevajmo na kuhalnih ploščah kot v klasičnih pečicah, še raje pa v mikrovalovnih pečicah.

Varčna uporaba hladilnikov, zamrzovalnikov in klimatskih naprav

- Kuhinjski aparati so naprave, ki porabljajo električno energijo. Nekatere od njih so stalno vključene in tako porabljajo velike količine električne energije. Dobro je vedeti kako lahko zmanjšamo porabo energije pri teh napravah. Pri nakupu novih aparatov je priporočljivo izbrati takšnega, ki spada v višji energetski razred (A++ ali podobno).
- Optimalna temperatura v hladilniku je približno med 6 °C in 7 °C, v zamrzovalniku pa od -16 do -18 °C, saj se poraba električne energije za vzdrževanje nižje temperature poveča.
- Hladilnika in zamrzovalne skrinje ne odpiramo po nepotrebem. Vrata naj bodo odprta le toliko časa, da iz hladilnika vzamemo oziroma vanj damo želena živila. Po odpiranju vedno preverimo, če so vrata tesno zaprta.
- V hladilnik in zamrzovalnik sodi le ohlajena hrana.



Slika: Energijska nalepka na hladilno-zamrzovalnih aparatih

- Iz hladilnika in zamrzovalnika redno odstranjujemo ledene obloge. Te namreč močno zmanjšajo učinkovitost hlajenja in drastično povečajo porabo električne energije.
- Zamrzovalnika in hladilnika ne postavimo v neposredno bližino telesa ali naprave, ki oddaja toploto (radiator, štedilnik, pečica) in tudi ne tja, kjer lahko nanj sije sonce (npr. balkon).
- Hladilnih rešetk na zadnji strani ne smemo pokriti, saj s tem zmanjšamo učinkovitost odvajanja toplote iz hladilnika oz. zamrzovalnika. Rešetke tudi redno čistimo, da se na njih ne nabere preveč praha, ki tudi zmanjšuje učinkovitost odvajanja toplote.
- Velikost hladilnika in zamrzovalne skrinje izbiramo glede na svoje dejanske potrebe. Prazni hladilniki so največji porabniki energije.
- Vse aparate v kuhinji je potrebno redno čistiti, še posebej filtre, ki se v aparatih nahajajo. Po potrebi jih je potrebno tudi mesečno zamenjati.

Varčna uporaba pralnih in pomivalnih strojev

- Pri nakupu pralnega ali pomivalnega stroja izberimo takega, ki sodi v razred varčnih porabnikov vode in energije (preverimo energetska nalepko). Pri nakupu tudi preverimo, če ima pralni stroj varčne programe pranja.
- Z znižanjem temperature pranja iz 60 na 40 °C (če je možno) lahko prihranimo tudi do 45 % energije, hkrati z nadaljnjim zmanjšanjem iz 40 na 30 °C prihranimo še dodatnih 30-40 % energije.
- Perimo le tedaj, ko je posode ali perila za poln pomivalni ali pralni stroj. V nasprotnem primeru izberimo program za polovično naložen stroj – prihranek energije je tudi do 25 %.
- V pomivalnem stroju za pomivanje posode uporabimo mrzlo vodo.
- Izberimo kvalitetnejši pralni prašek, ki omogoča pranje pri nižji temperaturi.
- Za pranje običajno umazanega perila ali posode izberimo varčni program pranja, pri katerem je poraba energije tipično manjša za 40 %.



Slika: Energijska nalepka na pomivalnih strojih

- Razen pri izredno umazanem perilu ali posodi lahko predpranje izpustimo – porabo energije tako zmanjšamo vsaj za 10 %.
- Z uporabo primernih kemičnih sredstev lahko sami preprečimo nastajanje vodnega kamna na grelnikih.

Varčna uporaba električnih grelnikov za vodo

- Velikost grelnika prilagodimo našim potrebam.
- Temperaturo vode v grelniku ni smotno nastavljati nad srednjo vrednost termostata. Pri višjih temperaturah se pospeši izločanje vodnega kamna, povečajo se tudi toplotne izgube.
- Grelnik izklaplajmo pri vsaki daljši odsotnosti.
- Redno čiščenje grelnikov, kar morajo opraviti pooblašteni serviserji, bistveno pripomore k njihovemu boljšemu izkoristku.

Učinkovito, zdravo in varčno pripravljanje hrane

- Izogibajmo se nakupu vnaprej predelane, pripravljene, zamrznjene hrane in raje za pripravo obrokov uporabite lokalno pridelano hrano (sadje, mlečne izdelke, zelenjavo, med, ...). Ta hrana je bolj zdrava, kakovostnejša in bolj polnega okusa.
- Če je le mogoče za pripravo hrane in pitje uporabljajmo vodo iz pipe in ne ustekleničeno.
- Ne kupujmo hrane na zalogo.

Viri:

- www.clipartpanda.com/categories/ticker-clipart
- www.achieve-project.eu
- www.nzdl.org