

Šetříme energii při vaření

Využíváte při vaření jen tolik energie, kolik skutečně potřebujete? Věděli jste, že nezáleží jen na typu domácích spotřebičů, ale také na vašich kulinářských zvycích a stylu vaření? Používáte správné nádoby?



Kuchyně je ve většině domácností místem s největší koncentrací elektrických spotřebičů. Uvažovat o možnostech energetických úspor v kuchyňské zóně se proto jistě vyplatí. Kuchyně slouží především k přípravě jídla, proto se dnes zaměříme právě na to, jak ušetřit při vaření.

Základem jsou úsporné spotřebiče

Při výběru **varné desky** můžeme volit mezi deskou plynovou a několika typy variant **elektrických**. Obecně lze říct, že plynová deska společně s elektrickou s litinovými plotýnkami patří z hlediska provozu mezi nejméně úsporné. Lépe jsou na tom sklokeramické elektrické varné desky a zcela nejvyšších úspor dosáhnete při používání desek indukčních.

Pokud se však rozhodujete zda-li svůj méně úsporný spotřebič vyměnit nebo si právě pořizujete nový, zamyslete se nejprve nad frekvencí vaření ve vaší domácnosti. **Indukční varná deska sice vyniká nejekonomičtějším provozem, zároveň je ale pro ni typická nejvyšší pořizovací cena.** Pokud tedy doma vaříte prakticky denně, bude pro vás indukční deska zřejmě dobrou volbou s brzkou návratností. Jestliže však vaříte jen málo, byla by pro vás návratnost vynaložených prostředků delší.

Druhým varným pilířem většiny kuchyní je **trouba**. Ať již máte sporák s troubou nebo samostatnou vestavnou troubu, bude se s největší pravděpodobností jednat o **troubu elektrickou**. Plynové trouby jsou v současnosti stále méně časté vzhledem ke komplikovanější a výrazně méně komfortní obsluze oproti troubám elektrickým. Při výběru elektrické trouby je vhodné sledovat energetický štítek, který prozrazuje energetickou náročnost daného spotřebiče. Než si však koupíme velmi drahý spotřebič se špičkovými parametry, bude opět vhodné se nejprve zamyslet nad tím, jak často a k jakému účelu budeme troubu využívat.

Jak uspořit energii s ostatními pomocníky při vaření

Mezi ostatní spotřebiče, které nám pomáhají při vaření se řadí zejména **mikrovlnná trouba, rychlovarná konvice**, ale i různé drobné pomocníky jako jsou **mixéry, kráječe, domácí pekárny** apod.

Největší úspory nám může přinést používání **mikrovlonné trouby** k ohřevu potravin, čímž lze docílit až **polovičních úspor** ve srovnání s použitím varné desky či trouby. Tato úspora je dána především díky výrazně kratšímu času, který „mikrovlnka“ k ohřevu jídla potřebuje.

Co se týče ohřívání vody pro potřeby vaření např. brambor, vyplatí se používání **rychlovarné konvice** namísto zdlouhavého ohřevu vody na sporáku, protože provoz konvice se vyznačuje **nižšími tepelnými ztrátami**. Toto pravidlo nebude zcela platné pouze v případě, kdy vlastníte indukční varnou desku, která umožňuje velmi rychlý ohřev vody. Konvici je však třeba pravidelně čistit od vodního kamene, který zvyšuje její energetickou náročnost.



Elektrický kráječ nebo ruční krájení?

Různé další drobné kuchyňské spotřebiče většinou nepředstavují výraznější zátěž na spotřebu energií. Je však dobré se občas zamyslet, zda-li je jejich použití vždy nutné. Tím, že si nakrájíme např. zeleninu klasicky ručně samozřejmě šetříme elektrickou energii.

Úspory při vaření vyžadují změnu zvyků i nádobí

Při vaření **používejte pokličku**. S touto radou se sice můžete jistě setkat velmi často, praxe však za teorií většinou pokulhá. Pokud však chcete při vaření opravdu ušetřit za energii, je třeba se touto radou řídit. Správně přiléhající poklička na hrnci znamená až **4x úspornější provoz** ve srovnání s nezakrytým hrncem. V případě vaření na litinových plotýnkách či sklokeramické desce se také vyplatí vypínání přístroje alespoň 5 minut před ukončením vaření, čímž využijeme tepelné setrvačnosti varné plochy.

Nepoužívejte větší množství vody než skutečně potřebujete, a to bez ohledu na to, jestli vodu ohříváte v rychlovarné konvici nebo na sporáku. Logicky lze totiž odvodit, že pokud např. ohříváte celý litr vody, ale následně využijete jen půl litru, polovina energie využitá k ohřevu byla spotřebována zbytečně.



Kvalitní nádobí pomůže šetřit energii.

Dobrou službu nám při snaze uspořit energii může přinést **kvalitní nádobí**. Obzvláště při používání sklokeramických desek je velmi důležité zcela **rovné dno** hrnců, které zabraňuje zbytečným tepelným ztrátám. Je také účelné si opatřit takové nádobí, které **svým průměrem odpovídá plotýnkám** na varné desce. Z hlediska energetické úspornosti provozu je totiž nevhodné používat k vaření malý hrnec na větší plotýnce a naopak.

Posledním doporučením v oblasti vhodného nádobí je pořízení **tlakového hrnce**, který šetří čas potřebný při vaření, čímž vede ke snížení spotřeby elektrické energie. Tlakový hrnec je vhodný zejména pro přípravu pokrmů s nutností delší doby vaření.

Roli hraje i váš jídelníček

Tradiční česká kuchyně není příliš šetrná jak k našemu zdraví, tak k naší peněžence vzhledem k vysokým nárokům na spotřebu energie. Několikahodinovou přípravu nedělní pečinky by však bylo možné nahradit zdravější minutkou s krátkou dobou přípravy. Lehkým rychlým obědem a jablkem místo moučnicku podpoříme své zdraví a ušetříme elektrickou energii.