

# Jak se dá v kuchyni spořit energií

**Od Nového roku nám nezbyvá, než šetřit, kde to jde. Zvýšené ceny energií citelně zasahují rodinné rozpočty. Pojďme se podívat, jak lze ušetřit v kuchyni.**

■ Lenka Kopčáková

Pro úspory v kuchyni nemusíme hned měnit spotřebiče. Pro začátek se zkusme řídit praktickými radami. Shrnutí jsme je z odborných webů.

Po přečtení si řekneme, že vlastní řadu věcí sami víme, jen jsme je možná zapoměli, nebo si je neuvědomili. Jenže jak se říká, nouze naučila Dalibora housti, a nám v současné situaci nezbyvá, než šetřit i zdánlivými drobnostmi – a mnohdy s nečekaně dobrými výsledky.

## ■ Největší žrout energie

Věděli jste, že největšími žrouty energií v kuchyni jsou chladnička a mrazák? Náklady na chlazení a mrazení potravin tvoří 10–20 % celkové spotřeby energie v domácnosti. A může být hůř, pokud nedbáme, že spotřebiče úpi pod námrazou. Stačí jen pětimilimetrová vrstva a náklady spotřebiče letí o 30 % nahoru. Rostou pak se silou námrazy.

Ideální je, když lednice a mrazák stojí v chladnější místnosti. V panelákových kuchyních si nespíš takový luxus nedopřejeme a na spotřebiče občas i svítí slunce. Dle odborníků však každý stupeň v místnosti nad 20°C znamená zvýšení spotřeby elektřiny v chladničce a mrazáku o 4 – 6 %. V horkých dnech tedy alespoň trochu pomůže zatemnění místnosti.

Důležité je správně spotřebiče nastavit. Aby nechladily málo, ale ani moc. I v tom lze dobře šetřit. Pro běžný provoz lednice stačí teplota 5°C a pro mrazák -18°C. Každé snížení vnitřní teploty o 2°C zvýší spotřebu elektřiny o 15 %.

Ideální je udržovat chladničku zaplněnou asi na 75 %, protože menší objem vzduchu ve vnitřním prostoru přináší energetické úspory.

Dle odborníků spotřebuje starší lednice denně elektřinu za víc než 3 Kč. Pokud se rozhodneme pro novou chladničku či mrazák, zaměřme se na nejúspornější mode-

ly v energetické třídě A+++.

Oproti staršímu spotřebiči sníží roční výdaje za elektřinu až o 1000 Kč.

## ■ Šetříme i správnými obaly

Je s podivem, že i dnes dělají někteří lidé velkou chybu. A to, že do chladničky vkládají teplé pokrmy. Spotřebič ihned zapne a elektrodinody se točí. Chybou je také ukládání uvařeného jídla, např. polévky, jen tak v hrnci, někdy i bez poklice. V chladnu se začne z jídla odpařovat voda, která se promění v námrazu.

Potravinu ukládáme do chladničky těsně uzavřené nebo ideálně zabalené v přilnavé cling folii.

Také pro mrazení potravin je nutné jejich vzduchotěsné zabalení, jinak z nich mráz vytáhne vodu, a ta zkrystalizuje na stěnách mrazničky. Ledové kostky tedy vyrábíme nejlépe v uzavřených mikrotenových tvořítkách.

Samozřejmostí je čistota spotřebičů. U lednice kontrolujeme výparník, aby jej neucpaly zbytky jídla, stejně tak pravidelně otíráme těsnění dvířek.

## ■ Nepřekonatelná poklice

Někomu se může zdát zbytečné připomínat význam obyčejné poklice. Ale jídlo pod pokličkou se uvaří dvakrát rychleji. Energetické ztráty při vaření v nezakrytém hrnci mohou dosahovat až 300 %. A pokud ještě dáváme při vaření potravin do hrnce víc vody než je nutné, náklady narostou až o dalších 75 %.

Kolíše se nám hrnec na plotně? Pak je lépe jej vyřadit. Kvůli jeho nerovnému dnu vyjde vaření o 40 % draž než v hrnci s rovným dnem. Také vaření na nesprávné plotně zahýbe hodinami. Už jen o 3 cm užší hrnec než je plotýnka sebere při vaření o 30 % více energie. To stejné platí i u plynu. I zde by měly hrnce svým průměrem odpovídat velikosti hořáků. Ušetříme a zároveň urychlíme vaření.

## ■ Litinové plotýnky a další

Dle odborníků je energeticky nejnáročnější vaření na elektrickém sporáku s litinovými plotýnkami. Úspornější jsou sklokeramické elektrické varné desky a plynový sporák. Zcela nejúsporněji vychází vaření na

elektrických indukčních varných deskách. Plotýnky také udržujeme v čistotě, protože spáleniny absorbují teplo a vaření pak trvá déle.

Horkou vodu pro vaření těstovin na sporáku nebo k doplnění hladiny tekutiny pokrmu se vyplatí dodat varnou konvici. Úspornější výjimkou jsou jen indukční varné desky.

Při přípravě kávy a čaje vaříme v konvici jen tolik vody, kolik potřebujeme. Množství si odměříme hrnkem.

## ■ Mytí nádobí

Zcela naplněná myčka nádobí dokáže efektivně pracovat s minimem vody. Asi 60 ks nádobí umyje hygienicky v 18 litrech vody. Při méně znečištěném nádobí lze zvolit program s nižší teplotou vody.

Pokud nemáme myčku, vyhněme se mytí nádobí pod tekoucí vodou. Velmi tak plýtváme vodou i energií na ohřev. Nádobí ručně ideálně umyjeme v napaštěném dřezu se saponátem a oplachujeme v lavoru s čistou teplou vodou.

Velkou výhodou domácnosti je dvoutarifní sazba elektřiny. Pak lze spuštění myčky nádobí odložit do doby nízkého tarifu. To stejné lze praktikovat u praní kuchyňských utěrek v automatické pračce. Silně znečištěné „utěrky“ a úklidové hadry se vyplatí předem namočit do roztoku pracího prášku. Pro vylepšení konečného máchání vypraného kuchyňského prádla přidejme do zásobníku aviváže ocet.

## ■ Jak spořit při přípravě jídla

Někdy navaříme více jídla. Studené přebytky neprodleně a správně zchládneme či zmrazíme v těsnících nádobách či obalech. Pokud pak budeme vařit ze zamražených potravin, nechme je uzavřené před noc rozmraznout v chladničce. Rozmrazováním v mikrovlnné troubě se jídlo znehodnocuje a sebere více energie. To samé vaření přímo ze zmražených surovin nebo potravin.

Pokud to umožňuje recept, potraviny krájíme na menší kousky, rychleji se tak uvaří. A vaříme je v nezbytném množství vody, aby bylo jídlo jen ponořené. Chuť brambor a zeleniny získá i úspornějším vařením v páře.

## ■ Zlatá česká remoska

Českým vynálezem k nezaplacení je pečící mísa remoska. Spotřebuje až o 80 % méně energie než velká trouba. Menší remosky mají příkon jen 400 W, teplota pečení je nejméně 160 °C.

První remosky začaly hospodynkám pomáhat v 50. letech 20. století. Dnes již mají nepřilnavou teflonovou úpravu. Jen v nich nesmíme krájet nebo manipulovat kovovými nástroji, abychom je nepoškrábali. V remosce lze zapékat, péci, vařit i dusit.

V klasické troubě při pečení zbytečně neotevíráme často dvířka. Kvůli ochlazení prostoru musí trouba vynaložit energii na opětovné vyhřátí na nastavenou teplotu. Použití ventilátoru u horkovzdušné trouby nezvyšuje spotřebu energie, naopak umožní péci při nižší teplotě.

Všeobecně pro remosky, klasické elektrické ploténky a trouby platí dobrá rada, naučit se využívat zbytkové teplo. Elektrospotřebiče lze vypnout až o 10 minut dříve než je doporučený čas pro vaření a pečení. Jídlo tzv. „dojde“.

## ■ Tlakový hrnec

Až 50 % energie při vaření ušetří Papinův tlakový hrnec, lidově zvaný papiňák. Kde jinde např. uvaříme brambory za 5 minut nebo svičkovou za hodinu!

Hospodynkám slouží Papinův tlakový hrnec již od konce 17. století, byť mnohé ženy mají i dnes ke zlověstnému syčení ucházející páry pořádný respekt. V některých domácnostech bychom ještě našli hliníkové papiňáky, které se k nám za socialismu dovážely z Maďarska. Současně nerezové tlakové hrnce mají účinné pojistky.

Principem vaření v uzavřené silnostěnné nádobě je vytvoření vyššího tlaku, než je běžný atmosférický. Pokrm se tak rychleji uvaří. Francouzský fyzik Denis Papin tlakový hrnec sestrojil v roce 1679.

## ■ Drobná vychtávka

Co by to na závěr ještě mohlo být? Je to perlátor nasazený na kuchyňskou baterii. Proud vody provzdušňuje a tím se zdá proud intenzivnější i při nastavení menšího množství vody.



### ČIŠTĚNÍ A MONITOROVÁNÍ KANALIZACE

**ZDENĚK PEČENKA**

- Provádíme čištění kanalizačního potrubí v domácnostech, průmyslových objektech a městských kanalizačních stokách.
- Frézujeme kořeny, betony a usazeniny v potrubí.
- Vlastníme několik špičkových kamerových systémů pro inspekci potrubí.
- Vyvážíme jímky a odsáváme i velmi staré usazeniny ze septiků a nádrží.
- Provádíme veškeré instalátorské práce.



[www.kanalizace-vysocina.cz](http://www.kanalizace-vysocina.cz)

Tel.: +420 606 100 315, 565 533 059, [info@instalace-kanalizace.cz](mailto:info@instalace-kanalizace.cz)



## VRTANÉ STUDNY

**Tomáš Pecka**

Tel.: 777 624 862, Jungmannova 595, 588 13 Polná

e-mail: [studny.pecka@email.cz](mailto:studny.pecka@email.cz), [www.vrtanestudnypecka.cz](http://www.vrtanestudnypecka.cz)

NA PRAMENY SPODNÍ VODY

GARANTOVANÉ MNOŽSTVÍ min. 2000 l/24 h.

V CENĚ OD 950 Kč za 1m JE ZAJHRNUTO:

- vyhledání pramene • vyvrtání

- vypažení PVC-u (atest na pitnou vodu)
- čerpací zkouška • poradenský servis

NA POŽÁDÁNÍ DODÁME:

- kompletní rozvod vody až do domu

**ODVEDENÍ DÍLA "od A až do Z"**

**ŽÁDNÉ PLATBY PŘEDEM**