



# Energetsko učinkoviti pri kuhanju

V letošnjem letu bomo objavili zaporedje štirih člankov s področja varčne rabe energije, ki nam jih posreduje Agencija GOLEA (Goriška lokalna energetska agencija) iz Nove Gorice. Agencija je zavezana k stalnemu izboljševanju učinkovite rabe energije in pospešenemu uvajanju uporabe obnovljivih virov. Tokrat bo tekla beseda o učinkoviti rabi energije pri kuhanju.

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 zavrmo v pokrtili posodi in kuhajmo s pokrtilo 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.
- Zamrznjeno hrano odtalimo, 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

