

Z MAJHNIMI DEJANJI DO VELIKIH PRIHRANKOV PRI KUHANJU

Ob vse večjih podražitvah energentov se vedno več gospodinjstev sprašuje, kako prihraniti pri energiji.

Čeprav se zdi, da lahko posamezno gospodinjstvo privarčuje le malo energije, raziskave kažejo, da ni tako. Privarčujemo lahko pri ogrevanju prostorov, razsvetljavi in pri vseh gospodinjskih opravilih. Tudi vsakodnevna priprava hrane terja znatne količine energije, zato v prispevku podrobneje spregovorimo o možnostih za prihranke pri kuhanju in zakaj je pomembno, da poznamo vsebino novih energijskih nalepk, ki nam povedo, koliko energije porabi posamezen gospodinjski aparat in koliko lahko v gospodinjstvu prihranimo s pravilno izbiro le-teh.

Pri kuhanju največkrat uporabljamo vodo. Pomembna lastnost vode je, da je pri normalnih pogojih ne moremo segreti na višjo temperaturo od vrelišča (100 °C). Z intenzivnejšim gretjem povzročimo le burnejše vretje, hrana pa se med burnejšim vretjem ne bo prej skuhalo. Izgube energije zaradi izparevanja vode lahko delno zmanjšamo tako, da posodo pokrijemo. To lahko storimo med kuhanjem in tudi pred zavretjem vode.

V posodah, ki jim po domače pravimo ekonomlonci, se zaradi vodne pare poveča tlak, zato lahko voda vre pri višji temperaturi in hrana se tudi prej skuha. Tako privarčujemo do polovico potrebne energije za kuhanje.

Kaj lahko torej storimo, da prihranimo energijo?

Pomembno je vedeti naslednje:

- Količina vode za kuho naj ne bo po nepotrebnem prevelika, saj je hrana, kuhana v manjši količini vode, okusnejša.
- Kuhamo v pokritih posodah.
- Kadar je le mogoče, uporabimo ekonomlonec.
- 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 varčujemo z energijo in svojim časom.

Običajno na našo odločitev pri nakupu štedilnika ali pečice vpliva predvsem cena, kar pa ni vedno najugodnejša rešitev. Ob nakupu ne bi smeli pozabiti na stroške za energijo, ki nam jih bo prinesla slabo izolirana pečica ali pa kugalna plošča s slabim izkoristkom.

Kaj moramo vedeti o klasičnem električnem štedilniku?

Izkoristek navadnih električnih plošč ne presega niti 50 odstotkov, izgubljena toplota se porazgubi po drugih delih štedilnika, pravimo, da pobegne mimo loncev. Druga značilnost klasičnih grelnih plošč je groba nastavitve njihove temperature. Tipično lahko izbiramo le med tremi ali štirimi stopnjami grelne moči.

Na kaj moramo biti pozorni oziroma kako ravnamo?

- Velikost kugalne plošče vedno izberemo glede na premer naše posode. Majhna posoda na veliki plošči pusti neizkoriščen obod, od koder energija 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 konca.

Kaj moramo vedeti o pečici?

Če smo električne kuhalne plošče obsodili kot velike porabnike energije, lahko povsem enako trdimo za klasične pečice.

Za varčno in smotrnejšo rabo pečic bi morali vedeti predvsem naslednje:

- Pri pečicah, ki so dlje časa v uporabi, je dobro preveriti tesnjenje vrat.
- Kupujmo pečice z dobro izoliranimi stenami in večplastnimi stekli na vratih.
- Vrata pečice med peko odpremo čim manjkrat.
- Če imamo v pečici na razpolago ventilator, ga uporabljamo čim pogosteje.
- Če je le mogoče, pecimo več jedi hkrati.
- Za odtajevanje zmrznjenih jedi raje uporabimo mikrovalovno pečico, če jo le imamo.
- Električno pečico izklopimo vsaj 10 minut pred koncem peke, saj je v njej dovolj zraka, ki bo jed spekel do konca.
- Jedi raje pogrevajmo na kuhalnih ploščah, kot v klasičnih pečicah, še boljše v mikrovalovnih pečicah.

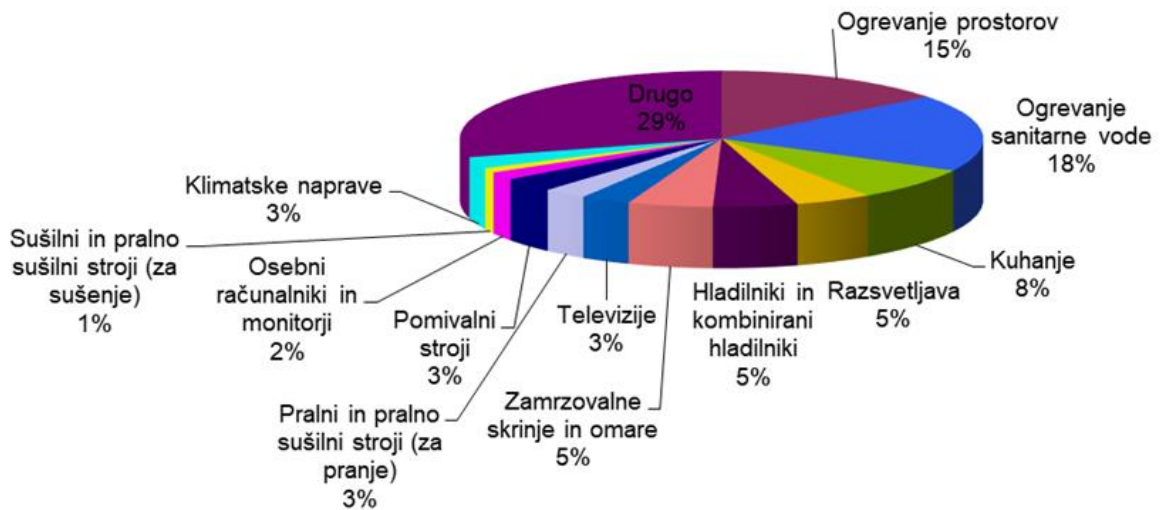
Kaj je dobro vedeti o mikrovalovnih pečicah?

V njih peka poteka s pomočjo mikrovalov, ki zanihajo molekule vode in tako povečajo temperaturo jedi. Pri tem ostanejo vse snovi, ki ne vsebujejo vode, hladne. To pomeni, da se v mikrovalovni pečici posoda ne segreva. Pri tem načinu segrevanja je potrebno veliko manj energije za peko in pogrevanje hrane ter pripravo toplih napitkov kot v klasičnih pečicah.

Primerjava različnih aparatov za kuhanje in peko

Prostor v pečici bomo najbolje izkoristili, če v njej pečemo več jedi hkrati. Kozarec vode bomo do vrenja najbolj učinkovito segreti v mikrovalovni pečici ali grelniku vode. Za kuhanje testenin ali zelenjave je priporočljivo, da vodo segrejemo v grelniku vode ali mikrovalovni pečici, potem to vodo prelijemo v posodo. Podatki v primeru pogrevanja enolončnice in kuhanja kaše kažejo, da je najučinkovitejši način raba mikrovalovne pečice. Če primerjamo rabo štedilnikov, ugotovimo, da je raba energije indukcijskega štedilnika nižja od klasičnega električnega štedilnika.

Gospodinjstva si danes težko predstavljamo brez gospodinjskih aparatov, energija, ki jo pri vsakodnevnem delovanju porabijo, pa predstavlja pomemben delež v skupni porabi energije. Zaradi tega je pomembno, da pri nakupu novega gospodinjskega aparata razmislimo o nakupu varčnega. Pri tem nam lahko pomaga energijska nalepka, ki je enostaven grafični prikaz najpomembnejših podatkov o rabi energije in drugih standardiziranih podatkov za posamezne gospodinjske aparate. Da bi se lažje odločili za nakup varčnega gospodinjskega aparata, pa je pomembno poznati njeno vsebino.



Slika 1. Končna poraba energije po namenih, Slovenija, 2019 [2]

Viri

- [1] Frankowska, A., Rivera, X. S., Bridle, S., Kluczkovski, A. M., Tereza da Silva, J., Martins, C. A., Rauber, F., Levy, R. B., Cook, J., & Reynolds, C. (2020). Impacts of home cooking methods and appliances on the GHG emissions of food. *Nature Food*, 1(12), 787–791. <https://doi.org/10.1038/s43016-020-00200-w>
- [2] SURS (2021). Poraba energije in goriv v gospodinjstvih. Pridobljeno 10. 8. 2022: <http://kazalci.arso.gov.si/sl/content/poraba-energije-goriv-v-gospodinjstvih-2>

Avtor članka:

Ministrstvo za infrastrukturo, LIFE IP CARE4CLIMATE