

Jak ušetřit za energie ve Vaší kuchyni

Vloženo: 19.07.2017 Komerční sdělení



V domácnosti je zpravidla velký prostor pro nejrůznější [energetické úspory](#). V praxi to znamená jen změnit několik návyků, bez nutnosti zásadních úprav životního stylu. Máme pro vás několik praktických tipů, které vám ve snížení nákladů pomohou.

Nejúspornější vaření je takové, při kterém se využívá hrnec s rovným dnem a stejným průměrem jako plotýnka. Nezapomínejte pak šetřit teplo pomocí pokliček. Významnou úsporu také představuje tlakový nebo parní hrnec, který spotřebuje až o 70 % méně energie.

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.

Vyplatí se na ohřívání vody využívat rychlovarnou konvici, která je díky své vyšší účinnosti úspornější a rychlejší než sporák. Neplatí to ovšem pro indukční sporák nebo vařič, který je naopak účinnější než rychlovarná konvice. Pro úsporu při vaření je také důležité používat vhodný hrnec.

Největší úspory nám může přinést používání mikrovlnné 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.

Roli hraje i váš jídelníček

Tradiční česká kuchyně není příliš šetrná ani k našemu zdraví, ani 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.

Další [tipy jak ušetřit za energii](#) při provozu vaší kuchyně si můžete přečíst na [SvítimeStejně.cz](#). Pokud si zároveň do konce léta necháte vyhotovit [srovnání cen energií](#) přes portál [SvitimeStejne.cz](#) obdržíte

navíc úspornou žárovku i v případě že výslednou kalkulaci odmítnete. Stačí do pole „poznámka“ připsat heslo „senzarecepty“.

Zdroj obrázků: www.svitimestejne.cz