

Energiatakarékosság a konyhában

Egy átlagos magyar háztartás összes energiafogyasztásának nagyjából 7%-át fordítja főzésre. Ez az arány persze függ a konyhában használatos elektromos készülékek számától és alkalmazásuk módjától. Éppen ezért, bár jelentős energiafelhasználó ez a terület, jókora megtakarítási lehetőségeket rejt magában. Szerencsére ezek nem bonyolult dolgok, csak másfajta megközelítési módot és némi szervezőképességet igényelnek!

Főzés

- Amikor csak lehet, használjunk kuktát vagy egyéb nyomástartó gőzölő edényt, a főzéshez szükséges energia akár 70%-át megtakaríthatjuk így.
- Kapcsoljuk ki a sütőt 5 perccel a sütési idő vége előtt, s használjuk a maradék hőt az étel elkészítésének befejezéséhez.



- A főzési idő csökkentése és a hőveszteség elkerülése végett használjunk méretben egyező fedőt a fazekakon, lábosokon.
- Ügyeljünk rá, hogy megfelelő méretű edényt használjunk, s hogy a főzőlap vagy gáزرózsza mérete mindig illeszkedjen a főzőedény méretéhez.
- Tartsuk tisztán a sütő ablakát, így nem kell nyitogatni az ajtót, ha ellenőrizni akarjuk, hogy halad a sütés.
- Főzzünk nagyobb adag ételt, így másnap nem kell újat készíteni, elég csak melegíteni.



Készételek hűtése

- A konyhai gépek közül a hűtőszekrény a hét minden napján 24 órában üzemel, s fogyasztja az energiát, ezért figyeljünk rá, hogy ne legyen nagyobb hűtőnk, mint amekkorára szükségünk van. Fordítsunk figyelmet a megfelelő hőfok beállítására is (ajánlott: hűtő: 5°C, fagyasztó: -18°C), és ezt rendszeresen ellenőrizzük hűtő hőmérővel. Fokként kb. 5%-kal nő a hűtő energiafogyasztása.
- A hűtő energiafogyasztása attól is függ, hogy hova helyezük az eszközt. Így ha lehet, ne állítsuk radiátor, tűzhely vagy mosogatógép mellé, s ne érje közvetlen napsütés sem. Igyekezzünk a külső faltól is távol tartani, hogy a készülék által termelt hő ne szökhesse meg könnyen.
- A hűtő hátán lévő kondenzációs rácsot tartsuk tisztán a hatékony légcseré érdekében. Ha ezt elmulasztjuk, a felhasznált energia akár 30%-a is elveszhet!
- Használjuk ki a hűtő teljes kapacitását, de csak annyira legyen tele, hogy az ajtót be lehessen csukni, a levegő tudjon keringeni.
- A folyadékokat mindig lefedve tegyük a hűtőszekrénybe, különben párolognak és túlterhelhetik a kompresszort.
- Ne tegyünk meleg ételt a hűtőbe, mert a hőmérséklet növekedése miatt a készüléknek többet kell dolgoznia, hogy újra lehűljön.
- Olvasszuk le rendszeresen a fagyasztót, hogy megkíméljük a túlterheléstől.
- Ne nyitogassuk folyamatosan a hűtő ajtaját, mert felemelkedik a készülék belső hőmérséklete. Ezért vásárlás után válogassuk ki, mit szeretnénk a hűtőbe tárolni, és egyszerre pakoljunk be mindent.



Mosogatás

- Ha mosogatógépünk van, csak akkor indítsuk el, ha tele tudjuk pakolni. Hetente 1-gyel kevesebb használattal évente kb. 45 kg CO₂ kibocsátását kerüljük el.
- Kapcsoljuk ki a mosogatógépet a szárítás megkezdése előtt, és az ajtót kinyitva a forró edényeket hagyjuk a levegőn természetesen megszáradni.
- Ha nincs mosogatógépünk, gyűjtsük össze a mosandókat, és egyszerre, állóvízben mosogassunk.



- A vízforraló sok energiát használ, ezért csak annyi vizet melegítsünk, amennyi szükséges. Ne lobogó vizet használjunk. A kissé buborékoló víz ugyanannyira 100 fokos.

Top Tipp haladóknak: tervezzünk előre

- A legtöbb sütőben egyszerre kétfajta étel is készíthető – ami azt is jelenti, hogy másnap kevesebb időt kell a főzésnek szentelni!
- Ha zöldséget párolunk, a maradék vízben főzhetünk tojást, amelyet felhasználhatunk szendvicsek vagy saláták készítéséhez.
- Amikor eljön az ideje egy-egy régi készülék lecserélésének, gondoljuk át, hogy mindenképpen szükségünk van-e az adott gépre? Ha a beszerzés mellett döntünk, válasszunk energiatakarékosat és környezetbarátat, valamint olyat, amit előre láthatólag sokáig tudunk majd használni (és lehet javítani!).
- További energiahatékony főzési és klímabarát étkezési tippek honlapunkról is letölthetők: http://www.energyneighbourhoods.eu/sites/default/files/tippek_fozes.pdf



Amit még megtehetünk: csökkentjük ételünk karbon-lábnymát



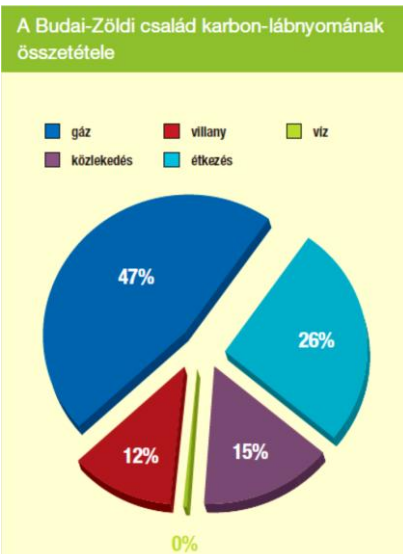
Kép forrása:
<http://gasztrinhos.blog.hu/>

- Amikor élelmiszert dobunk ki, a termesztésére, betakarítására, tárolására, szállítására és feldolgozására fordított CO₂ is kárba vész. Ezért együnk meg mindent, amit megveszünk! Azzal, hogy nem termelünk élelmiszer-hulladékot, átlagosan 25%-kal csökkentjük az étkezéshez kapcsolható karbon-lábnymunkat.
- Válasszunk helyi és szezonális termékeket, amelyeket nem fűtött üvegházban termesztettek vagy messziről szállítottak hozzánk repülővel. Ezzel további kb. 10%-kal lehet csökkenteni étkezésünk karbon-lábnymát.
- Kerüljük a túlcsomagolt élelmiszereket és használjuk újra a csomagolást. Ezzel a két intézkedéssel kb. 6-10%-os élelmiszer karbon-lábnym csökkenést érhetünk el.
- Csökkentjük a hús- és tejtermékek arányát étrendünkben. Ezzel is átlagosan 25%-kal csökkenthetjük élelmiszerfogyasztásunk karbon-lábnymát, és felfrissítjük receptgyűjteményünket is!

További érdekes információkat erről a témáról a Kislábnym Hírlevél 10. és 34. számaiban lehet olvasni.

Tudtad?

A tészta főzési ideje általában 8-12 perc (a pontos idő a csomagoláson olvasható). Rakjuk bele a tésztát a forrásban lévő vízbe és főzzük 3 percig. Utána zárjuk el a tűzhelyet és tegyük egy konyharuhát a lábas fölé, aztán helyezük a fedőt a tetejére, és hagyjuk így állni a tésztát a csomagoláson ajánlott főzési idő lejártáig. Végül szűrjük le a tökéletesre főtt tésztát!



Jó példák

Vannak sokan, akik már kiszámították a GreenDependent karbon-kalkulátora segítségével karbon-lábnymukat, és megnézték, hogy ennek mekkora részét teszi ki az étkezéshez kapcsolódó fogyasztás. Sőt, étkezési, vásárlási szokásaikat, ünnepi menü javaslatukat is megosztották velünk. Esettanulmányaik a következő linken elérhető kiadványban elolvashatók (41-43. old.):

http://kislabnyom.hu/sites/default/files/letolt/kislabnyom_zaro_kiadvany.pdf

Felhasznált irodalom:

Antal, O., Vadovics, E. (2011): Klímabarát háztartások – Útmutató családoknak. GreenDependent Egyesület. Letölthető: http://kislabnyom.hu/sites/default/files/letolt/csaladi_utmutato_web_1.pdf

Hasznos információk, kapcsolat, támogatók

Szerkeszti: Vadovics Edina
Közreműködött: Antal Orsolya, Boza-Kiss Benigna, Gáll Veronika, és
Vadovics Kristóf

Design: Iconica Bt.

Információk az EnergiaKözösségek programról:

GreenDependent Intézet

2100 Gödöllő, Éva u. 4.

Tel.: 06-28-412-855

E-mail: info@greendependent.org

Honlap: www.energiakozossegek.eu

www.greendependent.org

Az EnergiaKözösségek program magyar védnöke Brüsszelben **Dr. Györkös Péter** nagykövet,
Magyarország Állandó Képvisellete az Európai Unió mellett.

Védnök Magyarországon **Dr. Gémesi György**, Gödöllő város polgármestere,
a Magyar Önkormányzatok Szövetségének elnöke.



klimabarát.hu

Programunkat a **Klímaparát Települések Szövetségének**, valamint
az **Energiahatékony Önkormányzatok Szövetségének** ajánlásával valósítjuk meg.



Támogató önkormányzataink: **Budapest XIII. kerülete, Óbuda, Pécs, Romonya, Siklós és Táp.**

Az EnergiaKözösségek program támogatója:



INTELLIGENS ENERGIA
EURÓPA



Ezen információs hírlevél tartalmáért a kizárólagos felelősség a szerzőket terheli, nem feltétlenül tükrözi az Európai Unió véleményét. Sem az EACI, sem az Európai Bizottság nem felelős az abban foglalt információk bármilyen jellegű felhasználásáért.