

Energiatakarékosság a konyhában

Egy átlagos magyar háztartás összes energiafogyasztásának nagyjából 7%-át fordítja főzésre. Bár jelentős energiafelhasználó ez a terület, jókora megtakarítási lehetőségeket is rejt magában

Főzés

- A főzési idő csökkentése és a hő veszteség elkerülése érdekében 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.
- 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 vízforraló sok energiát használ, ezért csak annyi vizet melegítsünk, amennyi szükséges.



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. Ha túl alacsony a hőmérséklet, fokként kb. 5%-kal nő a fogyasztás.
- Ha lehet, ne állítsuk a hűtőt radiátor, tűzhely vagy mosogatógép mellé, s ne érje közvetlen napsütés sem, mert ez is növeli a gép fogyasztását.
- A hűtő hátán lévő kondenzációs rácsot tartsuk tisztán a hatékony légcsere érdekében. Ha ezt elmulasztjuk, a felhasznált energia akár 30%-ka 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 készüléknek többet kell dolgoznia, hogy újra lehűljön.
- Olvasszuk le rendszeresen a fagyasztót, hogy megkíméljük a túlterheléstől.

Mosogatás

- Ha mosogatógépünk van, csak akkor indítsuk el, ha tele tudjuk pakolni.
- 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 és öblítsünk.



Top Tipp haladóknak

További energiahatékony főzési és klímabarát étkezési tippek honlapunkról is letölthetőek [itt](#).

Amit még megtehetünk: csökkentjük ételünk karbon-lábnymát



Válasszunk helyi és szezonális termékeket, kerüljük a sok csomagolást, csökkentjük a hús- és tejtermékek arányát étrendünkben, és együnk meg mindent, amit megveszünk, ne termeljünk élelmiszerhulladékot! Ha mindezt betartjuk, jelentősen csökkenhet étkezésünk karbon-lábnyma. Hogy pontosan mennyivel, azt kiderül [ezen a linken!](#)

Felhasznált irodalom:

Antal, O., Vadovics, E. (2011): *Klímbarát háztartások – Útmutató családoknak*. GreenDependent Egyesület.

Hasznos információk, kapcsolat, támogatók

Szerkeszti: Vadovics Edina
Közreműködött: Antal Orsolya, Vadovics Kristóf és Vásárhelyi Csenge

Információk az E.ON EnergiaKözösségek programról:

GreenDependent Intézet

2100 Gödöllő, Éva u. 4.

Tel.: 06-20-386-0922

E-mail: info@energiakozossegek.hu

Honlap: www.energiakozossegek.hu

www.greendependent.org



Az E.ON EnergiaKözösségek program támogató partnere:



Az EnergiaKözösségek programot 2011-2013-ban az Európai Unió Intelligens Energia Európa programja támogatta.