

50 rád ako prežiť mrazivú zimu bez plynu a ušetriť na kúrení, varení, svietení a teplej vode

- CZ24 News | 6. srpna 2022

EU: Európa sa pripravuje na zimu bez ruského plynu a musí šetriť. Viaceré štáty zavádzajú úsporné opatrenia hľadajú cesty, ako naplniť čo najviac zásobníky vzácnej komodity. Podľa výzvy od Európskej komisie majú ušetriť 15 percent svojej spotreby plynu od augusta do marca budúceho roku. Na šetrenie vyzýva aj slovenská vláda.



Foto: Ivan Majerský

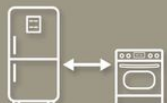
Ilustračné foto.

V posledných dňoch sa objavilo viacero správ z európskych štátov, ktoré ohlásili úsporné opatrenia. Nemecké mesto Hanover napríklad v budovách patriacich pod správu mesta priškrtilo kúrenie a vypne sa osvetlenie fasád budov aj fontány v meste. V umývadlách v mestských budovách ani v sprchách na plavárňach či športoviskách nepotečie teplá voda.

„Keď idete na víkend alebo na dovolenku preč z domu, odpojte čo najviac spotrebičov zo zástrčiek, pretože ak to neurobíte, naďalej spotrebúvajú energiu. Mali by ste odpojiť aj svoju wi-fi,“ vyzýva zase Francúzov hovorca francúzskej vlády Olivier Véran.

1 1 °C viac = + 6 % energie  Zbytočne neprekurujeme	2  Nastavme si hlavice na radiátoroch správne	3  Sledujeme vlhkosť vzduchu v miestnostiach	4  Neprekrývame radiátory
5  V zime nevypínajme kúrenie úplne	10 RÁD AKO UŠETRIŤ PRI VYKUROVANÍ		6  Vetrajme krátko a intenzívne
7  Nezabudnime na odvzdušnenie radiátorov	8  Skontrolujeme nastavenie okien	9  V zimnom období pustime slnko dovnútra	10  Najskôr znížme spotrebu, až potom využijeme OZE
 EURÓPSKA ÚNIA Európsky fond regionálneho rozvoja  OPERAČNÝ PROGRAM KVALITA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA  ŽIT ENERGIU  SIEA			

1  Riad umývame v napustenom dreze alebo v umývačke	2  Namiesto kúpania vo vani sa osprchujeme	3  Strážme si čas sprchovania	4  Zuby si zvládneme vyčistiť aj s pohárom vody
5  Opravme každý kvapkajúci kohútik	10 RÁD AKO UŠETRIŤ PRI TEPLEJ VODE		6  Úsporné batérie sa nám vyplatia
7  Vďaka perlátorom ušetríme až 20 % vody	8  Vyberajme si úsporné sprchovacie hlavice	9  Inteligentná práčka má nižšiu spotrebu	10  Prípravujeme si teplú vodu zo slnka
 EURÓPSKA ÚNIA Európsky fond regionálneho rozvoja  OPERAČNÝ PROGRAM KVALITA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA  ŽIT ENERGIU  SIEA			

1  Uprednostňujeme energeticky úsporné spotrebiče	2  Práčka nemá byť preplnená ani poloprázdna	3  Znížme teplotu vody pri praní	4  Používajme úsporné pracie programy
5  Pri žehlení to nepreháňajme s naparovaním	10 RÁD AKO UŠETRIŤ PRI ELEKTROSPOTREBIČOCH		6  Elektrospotrebiče pravidelne odvápnujeme
7  Chladničku umiestnime na správne miesto	8  Odstraňujeme námrazu	9  Zbytočne neotvárajme dvere na chladničke	10  Teplé potraviny do chladničky nepatria
 EURÓPSKA ÚNIA Európsky fond regionálneho rozvoja  OPERAČNÝ PROGRAM KVALITA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA  ŽIT ENERGIOU  SIEA			

1  Využívajme denné svetlo	2  Uprednostnime úsporné svetelné zdroje	3  Zhasínajme!	4  Lokálne osvetlenie je výhodnejšie
5  Pomôžu nám aj pohybové senzory	10 RÁD AKO UŠETRIŤ PRI OSVETLENÍ		6  Oplatí sa mať viacero vypínačov
7  Upratovaním tiež môžeme ušetriť	8  Ak vymaľujeme nabielo, svetla bude viac	9  Vyberajme správne tienidlá	10  Vsaďme na stmievanie
 EURÓPSKA ÚNIA Európsky fond regionálneho rozvoja  OPERAČNÝ PROGRAM KVALITA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA  ŽIT ENERGIOU  SIEA			

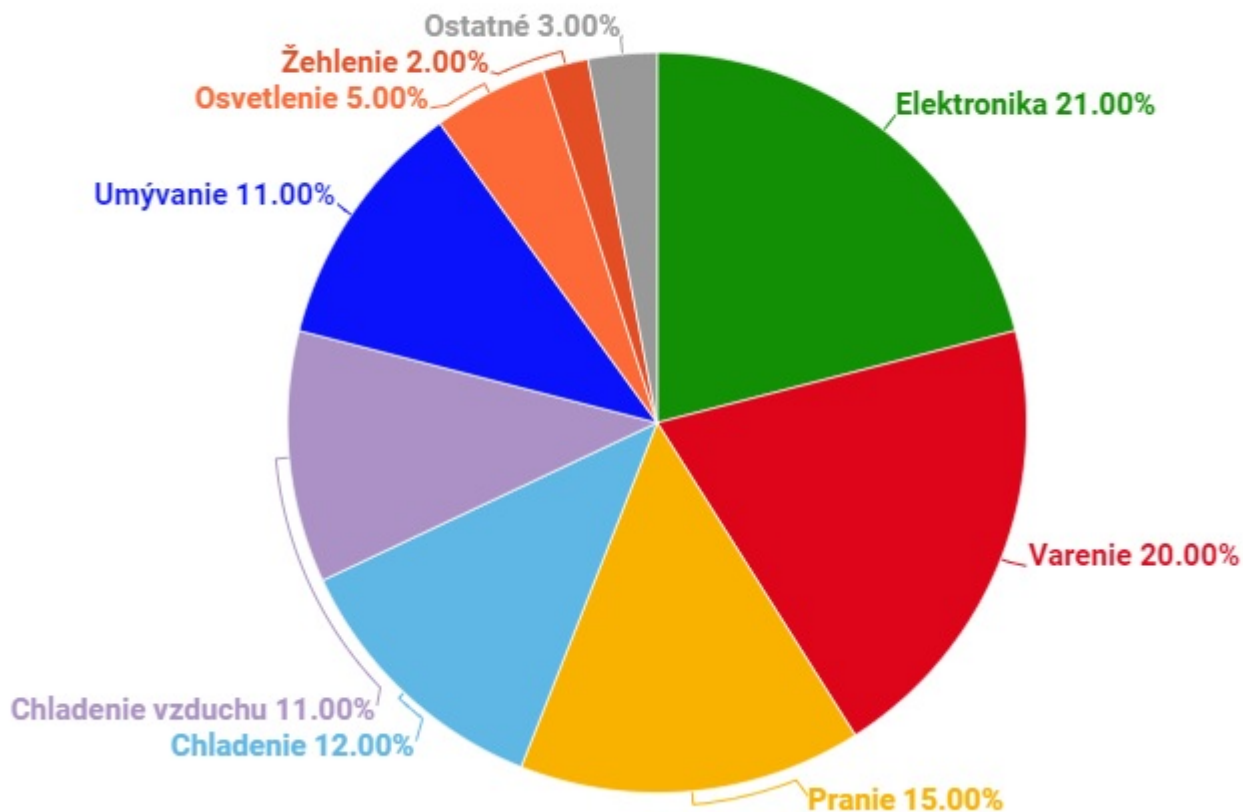


Kancelárie, obchody a pohostinské zariadenia v Španielsku už nebudú môcť nastaviť svoje klimatizačné systémy v lete pod 27 stupňov Celzia, ani v zime zvyšovať kúrenie nad 19 stupňov Celzia. Vyplýva to z nového súboru opatrení na úsporu energie, ktorý zase prijali v pondelok Španieli. „Stačí ísť do nákupného centra, aby ste si uvedomili, že možno je tam nastavená príliš nízka teplota,“ vyhlásil španielsky premiér Pedro Sánchez.

Z hľadania 15 percentných úspor pri plyne minister hospodárstva Richard Sulík (SaS) vyjednal v Bruseli výnimku, no šetriť vyzývajú aj slovenskí politici. Sulíkov tajomník na ministerstve hospodárstva Karol Galek aj napriek hovorí, že najlacnejšia energia je tá, ktorú nemusíme vyrobiť. „Slovensko je z pohľadu plynu na najbližšiu zimu našťastie dobre pripravené. Naše domácnosti zase po dohode so Slovenskými elektrárnami budú mať ešte ďalšie dva roky rovnakú cenu elektriny ako v tomto. Šetriť však rozhodne treba. Najlacnejšia, najčistejšia a najbezpečnejšia je tá energia, ktorú nemusíme vyrobiť,“ vyzýva Galek v príspevku na Facebooku.

V tomto kontexte prináša užitočné rady [Slovenská inovačná a energetická agentúra](#).

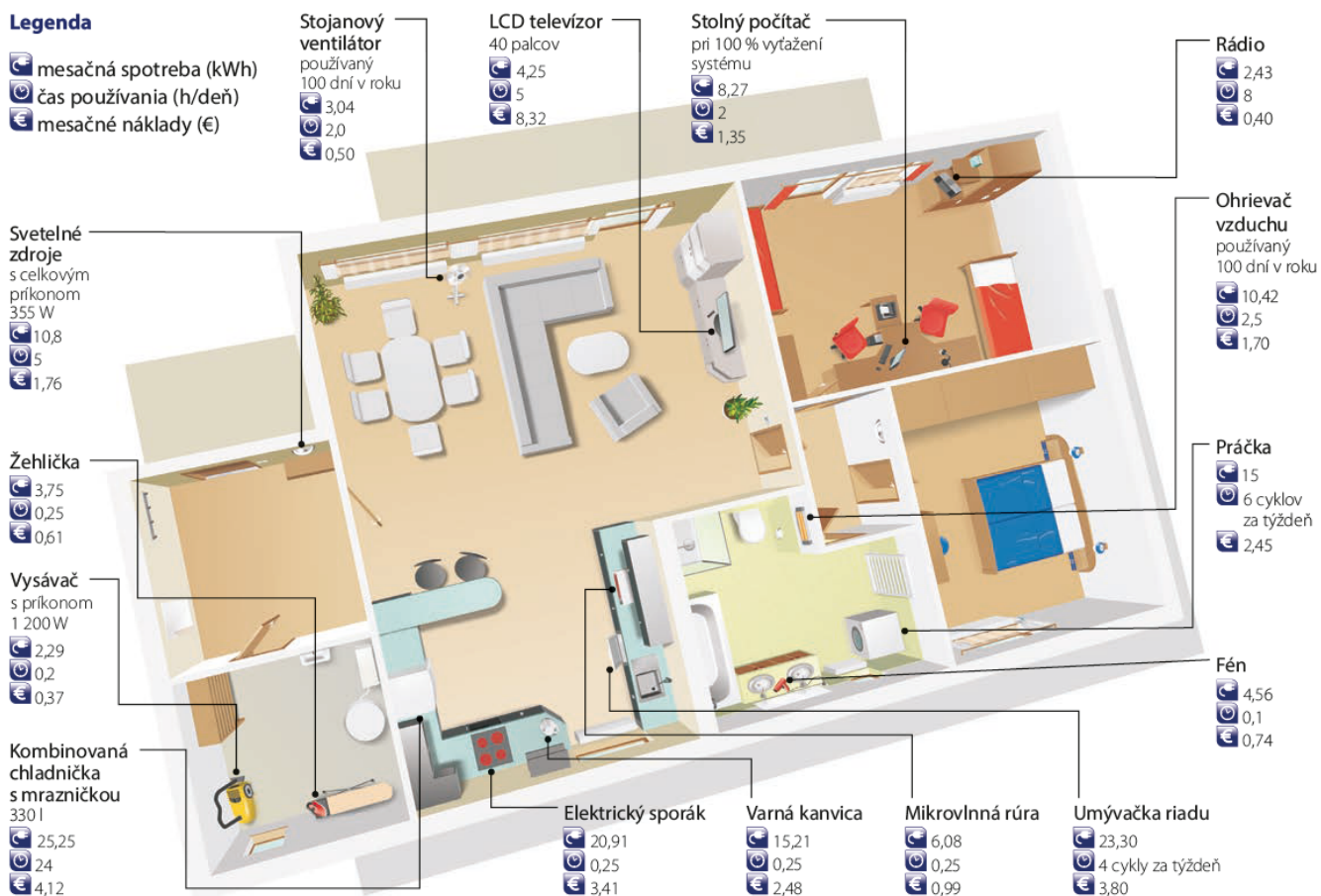
Štruktúra spotreby elektriny v domácnosti



Kolko eur mesačne stoja elektrospotrebiče v domácnosti

Legenda

- mesačná spotreba (kWh)
- čas používania (h/deň)
- mesačné náklady (€)



Medzitým spory ohľadom turbíny pre ruský plynárenský gigant Gazprom pokračujú. Ruská spoločnosť ju potrebuje na to, aby obnovila dodávky plynu do Európy, no zároveň tvrdí, že pre západné sankcie nemôže doraziť. Dodávky na starý kontinent tak pokračujú v obmedzenej – asi 20 percentnej – miere. Slovenský plynárenský priemysel vo štvrtok vyhlásil, že Gazprom Slovensku dodáva iba 40 percent dohodnutých dodávok.

10 rád ako ušetriť na vykurovaní a chladení

1. Zbytočne neprekurujeme

Každé zvýšenie teploty o 1 °C znamená 6 % energie navyše. Keď je nám v miestnosti teplo, neotvárajme okná, ale nastavme regulačnú hlavicu, aby obmedzila výkon radiátorov.

2. Nastavme si hlavice na radiátoroch správne

Radiátory najcitlivejšie reagujú na teplotu v miestnosti vtedy, ak hlavice necháme nastavené okolo stupňa 3. To nám zabezpečí tepelnú pohodu aj v miestnostiach, kde sa zdržujeme najviac. Pri odchode na viac dní, nastavme hlavice na stupeň 2. Stupeň 4 využívajme len pre pohodu starších ľudí a prípadne na vykurovanie kúpeľne.



Foto: SIEA

10 rád ako ušetriť na vykurovaní.

3. Sledujme vlhkosť vzduchu v miestnostiach

Tepelná pohoda vo vykúrenej miestnosti do veľkej miery závisí od vlhkosti vzduchu. Ideálne je udržiavať ju na úrovni 50 – 60 %. V zime je vlhkosť v interiéri nízka, no môžeme ju zvýšiť napríklad pomocou odparovačov vody, kvetov alebo akvárií. Prečo je to dôležité? Pretože pri vyššej vlhkosti vzduchu nám stačí menej kúriť. Pri vlhkosti vzduchu 30 % a teplote 23 °C totiž pociťujeme rovnakú tepelnú pohodu ako pri teplote 21 °C a vlhkosti vzduchu 60 %. Ušetríme tak až 12 % energie.

4. Neprekrývajte radiátory

Ak je radiátor prikrytý hrubým závesom, schovaný za nábytkom alebo sa na ňom suší oblečenie, prúdenie tepla do miestnosti je obmedzené a v izbe je zima. Spotreba tepla na vykurovanie je väčšia.

5. V zime nevypínajte kúrenie úplne

Ak odchádzame v zime na dovolenku, v dome stačí udržiavať teplotu 16 – 18 °C. Nevypínajte však kúrenie úplne. Je podstatne drahšie vykúriť celkom studené a vlhké miestnosti, ako v nich udržiavať minimálnu teplotu.

6. Nezabudnime na odvzdušnenie radiátorov

Na začiatku vykurovacej sezóny skontrolujeme vykurovaciu sústavu a odvzdušnime radiátory. Vtedy naplno otvoríme termoregulačné ventily, aby sa vykurovacia sústava mohla riadne naplniť vodou a odvzdušniť.

7. Vetrajme krátko a intenzívne

Aj v zime musíme vetrať, aby sme zabránili hromadeniu škodlivých látok v miestnosti. Za teplo, ktoré zbytočne vyletí von oknom, je potrebné zaplatiť. Vetrajme tak, aby sa neochladili steny a vnútorné zariadenie. Ak chceme vetrať s vyšším komfortom a zároveň šetriť náklady, je možné využiť rekuperačné vetranie so spätným získavaním tepla.

8. V zimnom období pustime slnko dovnútra

V zime nechávajte rolety a žalúzie odostreté, aby slnko preniklo dnu. Každý stupeň navyše sa počíta. Ak stavbu len pripravujete, naplánujte si tieniace prvky tak, aby ste využili maximum zimného slnka, ktoré je nižšie.

9. Skontrolujeme nastavenie okien

Aj keď máme kvalitné okná s dobrými tepelnoizolačnými vlastnosťami, môžeme plytvať teplom. Po rokoch používania nemusia dobre doliehať, preto je dôležité nezanedbať servis a preveriť ich správne nastavenie. Technik nám môže odporučiť aj výmenu tesnenia, prípadne zasklenia.

10. Najskôr znížme spotrebu, až potom využime OZE (obnoviteľné zdroje energie)

Najskôr znížme spotrebu, až potom využime OZE. Hoci nemáme na zateplenie celého domu, aj čiastkové opatrenia, napríklad výmena okien, priniesú úspory. Až po znížení spotreby tepla zvažme investíciu do nového zariadenia na využívanie obnoviteľných zdrojov energie.

10 rád ako ušetriť na teplej vode

1. Riad umývajte v napustenom dreze alebo v umývačke

Riad je možné umyť v napustenom dreze alebo ešte úspornejšie v umývačke. Najnovšie modely sú schopné kvalitne umyť na jeden cyklus riady so spotrebou pod 10 litrov. Pri ručnom umývaní môžeme minúť až 6-násobne viac vody. S umývačkou riadu tak ušetríme vodu aj energiu na jej zohriatie.

2. Namiesto kúpania vo vani sa osprchujme

Sprchovanie namiesto napúšťania plnej vane pri kúpaní usporí vodu aj teplo na jej prípravu. Ak chceme ušetriť ešte viac, skúsme sa otužovať. Benefitom je aj výrazné osvieženie a vzpruženie organizmu.

3. Strážme si čas sprchovania

Nacvičte si dvojminútové sprchovanie. Keď sa sprchujeme dlhšie ako päť minút, minieme tolko vody, ako keby sme si napustili plnú vaňu.

4. Zuby si zvládneme vyčistiť aj s pohárom vody

Umývanie zubov pod tečúcou vodou zbytočne zvyšuje spotrebu vody. Môže sa jej tak minúť až o 20 litrov viac. To by človeku vyšlo na pitie na celý týždeň. Pri umývaní zubov pritom stačí použiť len pohár vody.

5. Opravme každý kvapkajúci kohútik

Cez kvapkajúci vodovodný kohútik môže za mesiac uniknúť vyše 3 300 litrov vody. Tento objem postačuje pri odporúčaných 3 litroch za deň trom ľuďom na pitie na celý rok. Pre lepšiu predstavu to zodpovedá 20 plným vaniam.

6. Úsporné batérie sa nám vyplatia

Pákové batérie zásadne skracujú čas potrebný na nastavenie požadovanej teploty vody. Oproti klasickým batériám s dvomi kohútikmi ušetrí až 30 % vody. A termostatické batérie navyše umožňujú teplotu vody nastaviť vopred. Ak si ju raz nastavíme, neskôr už stačí regulovať len intenzitu prietoku.

7. Vďaka perlátorom ušetríme až 20 % vody

Malé plastové sitká umožňujú premiešavanie vody so vzduchom. Tým sa znižuje prietok a zároveň zvyšuje objem toku vody a rýchlosť jej prúdenia. Použitím perlátorov môžeme ušetriť až 20 % vody.

8. Vyberajme si úsporné sprchovacie hlavice

Na sprchovacej hlavici s nastaviteľným prietokom si vieme zvoliť počet dýz. Pri menšom počte dýz zvýšime rýchlosť prúdu vody a znížime spotrebu. Nenechajme sa zlákať iba dizajnom, vyberajme aj podľa úspory.

9. Inteligentná práčka má nižšiu spotrebu

Moderná práčka vie úsporne vyprať polovičnú dávku oblečenia, pričom prispôsobuje spotrebu vody skutočnej hmotnosti náplne. To zároveň ovplyvňuje i spotrebu elektriny.

10. Pripravme si teplú vodu zo slnka

Ak má naša domácnosť vyššiu spotrebu teplej vody a vhodné podmienky, je dobré zvážiť inštaláciu slnečných kolektorov. Teplú vodu si tak zabezpečíme vďaka energii zo slnka podstatne lacnejšie.

10 rád ako ušetriť na elektrospotrebičoch

1. Uprednostňujme energeticky úsporné spotrebiče

Pri výbere úspornejších spotrebičov pomôžu energetické štítky. Musia byť nimi označené napríklad práčky, chladničky, mrazničky a umývačky riadu. Pri ich kúpe treba zvoliť správny typ, ktorý svojím objemom vyhovuje potrebám domácnosti. Ak si pre dvojčlennú domácnosť kúpime príliš veľké a kapacitne nevyužívané spotrebiče, zbytočne plytváme energiou.

2. Práčka nemá byť preplnená ani poloprázdna

Ak je to možné, vyhnite sa praniu pri čiastočnom naplnení práčky. Práčka sa považuje za plnú vtedy, keď v jej bubne zostane voľný priestor, ktorý pohodlne zaplní päť bez toho, aby ste museli bielizeň stlačiť.

3. Znížme teplotu vody pri praní

Ak bielizeň vyvárame, spotrebujeme až o 50 % viac elektriny, ako keď perieme pri teplote 30 - 40 °C, ktorá plne postačuje pre pranie väčšiny nášho oblečenia. Rovnako neúsporné je aj predpieranie. O tom, koľko elektriny minie naša práčka pri praní, rozhoduje potrebný ohrev vody v hlavnej fáze pracieho cyklu. Čím vyššiu teplotu prania nastavíme, tým väčšia je spotreba. Keď napríklad znížime teplotu z 90 °C na 60 °C, vieme ušetriť až okolo 25 % energie.

4. Používajme úsporné pracie programy

Eko programy, ktorými už bežne disponujú moderné práčky aj umývačky riadu, sú síce časovo trochu náročnejšie, ale ušetria nám množstvo energie a vody s rovnakými výsledkami prania či umývania riadu.

5. Pri žehlení to nepreháňajme s naparovaním

Vápenaté usadeniny z tvrdej vody môžu spôsobovať zvýšenú spotrebu elektriny. Najviac to vidíme pri rýchlovarnej kanvici, ale pravidelné odvápnenie pomôže aj umývačke riadu, práčke či žehličke. Vďaka nemu budú mať naše spotrebiče dlhšiu životnosť a nižšiu spotrebu. Odvápnovacie prostriedky sa dajú kúpiť v drogérii, no výbornú službu nám urobí aj ocot či kyselina citrónová.

6. Elektrosotrebiče pravidelne odvápnujme

Úplne vyschnutá bielizeň sa ťažšie žehlí. Žehlíme ju vtedy, keď je ešte mierne vlhká. Tak vieme ušetriť 30 až 50 % energie. Dôležité tiež je nenechávať žehličku zbytočne zapnutú a termostat správne nastaviť na teplotu, akú naozaj potrebujeme. Žehličku zbytočne neprehrievajme.

7. Chladničku umiestnime na správne miesto

Chladnička by rozhodne nemala stáť v blízkosti rúry, sporáka alebo radiátora. Čím vyššia je teplota okolia, tým viac energie spotrebuje na to, aby sa vo vnútri udržala požadovaná teplota. Nevyhnutné je zabezpečiť aj optimálnu cirkuláciu vzduchu okolo chladiča, inak sa nebude dostatočne odoberať teplo z chladiacej náplne, čo môže mať podstatný vplyv na prevádzkové náklady. Aj preto musí mať pri vstavaných chladničkách skrinka vetracie otvory. Minimálna rezerva je 2 cm po bokoch a 5 cm vzadu.

8. Odstraňujme námrazu

Ak nemáme chladničku a mrazničku s automatickým odmrázovaním, pravidelne odstraňujme námrazu z výparníka. Námraza výparník tepelne izoluje a znižuje chladiaci výkon. Aby sa dosiahla požadovaná nízka teplota, musí kompresor pracovať dlhšie, takže spotrebuje viac elektriny. Aby sme obmedzili tvorbu námrazy, je dobré vkladať vlhké potraviny do chladničky i mrazničky v uzavretých

obaloch alebo nádobách.

9. Zbytočne neotvárajme dvere na chladničke

Kým chladničku otvoríme, treba si premyslieť, čo z nej potrebujeme. Každé otvorenie dverí znamená, že chladný vzduch z chladničky čiastočne unikne a dnu sa dostane teplý vzduch z miestnosti, ktorý sa musí následne ochladiť. Čím častejšie otvárame dvere na chladničke, tým je naša celková spotreba elektriny vyššia. Prehľadné ukladanie potravín nám tiež pomôže v tom, že dvere nemusia byť dlho otvorené.

10. Teplé potraviny do chladničky nedávajme

Teplé potraviny do chladničky nepatria, treba ich nechať najskôr vychladnúť. V zime môžeme na to využiť balkón. Ak potraviny pred vložením do chladničky zakryjeme alebo zabalíme, znížime tvorbu námrazy.

10 rád ako ušetriť na osvetlení

1. Využívajme denné svetlo

Ak je v izbe šero, nemusíme hneď použiť umelé osvetlenie. Niekedy postačí vytiahnuť žalúzie a čítať si možno pri okne. No ak už je potrebné zasvietiť, najhospodárnejšie sú svietidlá s priamym osvetlením.

2. Uprednostnime úsporné svetelné zdroje

Ak máme doma klasické žiarovky, mŕňame viac energie, ako keď ich vymeníme za kompaktné žiarivky. Tie vedia ušetriť 70 až 80 % energie v porovnaní s klasickými žiarovkami. Žiarovky s príkonom 40 až 100 W môžu spoľahlivo nahradiť žiarivky s príkonom 9 až 23 W. Zabezpečia dobré osvetlenie v najviac používaných miestnostiach, ako sú kuchyňa, obývacia či detská izba. Ak sa rozhodneme pre „ledky“ (tzv. LED zdroje), tie pri porovnateľnom svetelnom toku usporia oproti kompaktným žiarivkám takmer 30 % energie a keď „ledky“ vymeníme za klasické žiarovky, úspora je až 90 %! Ich výhoda je aj v tom, že majú oveľa dlhšiu životnosť ako žiarivky, nevadí im časté spínanie a intenzita osvetlenia sa dá skvele regulovať.

3. Zhasínajme

Desatina elektriny v domácnosti sa spotrebuje na osvetlenie. Preto ak odchádzame z miestnosti, v ktorej sa už nikto nenachádza, treba zhasnúť.

4. Lokálne osvetlenie je výhodnejšie

Keď si čítame za stolom či v posteli, stačí nám malá lampa, nie je potrebné svietiť v celej izbe.

5. Ušetriť nám pomôžu aj pohybové senzory

V miestnostiach, v ktorých sa nepohybujeme často, ako sú komory, šatníky, ale aj chodby bytových domov, sa oplatí nainštalovať pohybové senzory. Vďaka nim sa svietidlá zapnú iba vtedy, keď sa tam niekto nachádza a keď odíde, zase sa vypnú. Dobré si však treba premyslieť, aký svetelný zdroj pri nich zvolíme. Najlepšie sú LED zdroje, ktoré na rozdiel od kompaktnej žiarivky takmer okamžite dosiahnu maximálny svetelný tok. Žiarivkám navyše vadí časté spínanie.

6. Oplatí sa mať viacero vypínačov

Dlhé chodby či veľké prechodné miestnosti si priam pýtajú vypínač pri každom východe. Rovnako viac vypínačov možno využiť aj na schodisku. Ak je v miestnosti viac svietidiel, oplatí sa mať vypínač na každé samostatne. Nebudete tak zbytočne svietiť v tej časti, kde sa práve nenachádzate.

7. Upratovaním tiež môžeme ušetriť

Prach zo svietidiel aj zo svetelných zdrojov málokto z nás utiera tak často ako treba. Pritom aj ten nám „kradne“ svetlo. Keď máme svietidlá príliš zaprášené, usadený prach môže pohlcovať až 20 % svetla. Preto vezmime prachovku a dvakrát do mesiaca poriadne utrieme prach zo všetkých svetelných zdrojov aj tienidiel lúčp.

8. Ak vymalujeme nabielo, svetla bude viac

Ak nemáme svetlá vsadené v strope, môžeme ho vymalovať nabielo a využiť tak prirodzený odraz svetla od bledej plochy. Vďaka tomu budeme mať pocit lepšieho osvetlenia miestnosti aj pri žiarivkách s nižším príkonom.

9. Vyberajme správne tienidlá

Ideálne tienidlo je také, ktoré vhodne rozptyľuje svetelný tok použitého zdroja. Nie každé tienidlo možno kombinovať s každým svetelným zdrojom. Ak zvolíme nevhodnú kombináciu žiarovky, žiarivky či LED zdroja s použitým tienidlom, miestnosť sa nám môže zdať slabšie osvetlená. V prípade, že chceme v izbe vytvoriť atmosféru vhodnú napríklad na počúvanie hudby, je lepšie zvoliť doplnkové osvetlenie s nižším výkonom.

10. Vsaďme na stmievanie

V obývačke alebo v spálni sa nám oplatí regulovať intenzitu osvetlenia, ak chceme napríklad sledovať film alebo počúvať hudbu či len tak oddychovať. Na to sú vhodné svetelné zdroje (žiarovky, žiarivky či „ledky“), ktoré možno stmievať. Keď vymeníme klasické vypínače za stmievače a svetlo bude menej intenzívne, prirodzene tak míňame menej energie. Preto stmievaním môžeme ušetriť.

10 rád ako ušetriť na varení

1. S pokrievkou spotrebujeme 4-krát menej energie

Pokrievka by pri varení mala dobre priliehať k nádobe. Stačí niekoľkomilimetrová medzera a už dochádza k výrazne vyšším stratám tepla z nádoby. Ak potrebujeme čiastočne odvádzať pary, oplatí sa používať pokrievky s nastaviteľným otvorom.

2. Pri zohrievaní jedla použijeme mikrovlnku

Mikrovlnka umožňuje praktický a úsporný ohrev menších porcií (do 500 g) hotových jedál. Jej príkon sa pohybuje od 800 do 1 000 W. Najrýchlejšie zohrieva jedlo s vyšším obsahom vody. Je energeticky úspornejšia ako klasická rúra, ktorá by na dosiahnutie rovnakého efektu potrebovala vyššiu teplotu aj viac energie. Ohrievaním jedla priamo na tanieri v mikrovlnnej rúre ušetríme oproti zohrievaniu na sporáku až 50 % energie.

3. Tlakový hrniec šetrí energiu aj náš čas

V tlakovom hrnci sa jedlo uvarí oveľa rýchlejšie ako v klasickom. Pri varení vie ušetriť až 50 % energie a 70 % času.

4. Pri elektrickom varení využívajme zvyškové teplo

Ak máme sklokeramické alebo elektrické varné dosky, hospodárne variť znamená aj to, že približne 5 až 10 minút pred dovarením prepneme regulátor na nižší stupeň, prípadne ho úplne vypneme. Takto využijeme zvyškové teplo varnej zóny.

5. Pri hrncoch s nerovným dnom plytváme energiou

Ak varíme na elektrickom sporáku, oplatí sa mať hrnce vyrobené z materiálov, ktoré dobre vedú teplo a majú rovné dno, čiže celou plochou priliehajú k platničke. Hrnce s nerovným dnom môžu predĺžiť čas varenia aj o 40 %, čo zvyšuje spotrebu energie o 10 až 15 %.

6. Na veľkosti hrnca tiež záleží

Priemer dna hrnca má zodpovedať priemeru varnej zóny alebo platne. Príliš veľké alebo malé hrnce predlžujú čas varenia. Napríklad, ak má hrniec o 3 cm menší priemer, ako je priemer varnej platne, môže uniknúť do okolia až tretina energie.

7. Pečme viac vecí naraz

Ak v elektrickej rúre pečieme iba kúsok mäsa alebo malý koláč, minieme zbytočne veľa energie. Veľa pokrmov predsa môžeme piecť naraz. Výhodné sú v tomto prípade teplovzdušné rúry, v ktorých môžeme piecť súčasne vo viacerých vrstvách. A pozor! Na opečenie niekoľkých kúskov chleba je rozhodne vhodnejší hriankovač ako rúra.

8. Rúru nepredhrievajme prídlho

Zdrojom veľkých energetických strát je aj zbytočne dlhé vyhrievanie rúry pred pečením. Preto nezapínajme rúru príliš skoro. Moderné rúry sú vybavené termostatom. Nastavme ho na potrebnú teplotu a pokrm vložme do rúry hneď po jej dosiahnutí.

9. Ak potrebujeme horúcu vodu, použime rýchlovarnú kanvicu

Kanvice aj vďaka rýchlosti ohrevu ponúkajú úspornejší spôsob zohrievania vody ako plynové či elektrické varné dosky. Straty tepla sálaním do okolia sú pri nich podstatne nižšie.

10. Ohrievajme len toľko vody, koľko naozaj potrebujeme

Ak si 2-krát denne zohrejeme 1 l vody a využijeme z neho iba polovicu, ročne „vylejeme“ do výlevky 365 l teplej vody. Za zbytočne spotrebovanú elektrinu tak zaplatíme 6,8 €.

ZDROJ: Pravda, SITA, eko