

KÖRNYEZETBARÁT PRAKTIKÁK A KONYHÁBAN

1. Sütés-főzés

Hogyan csökkenthetjük sütés-főzéssel kapcsolatos energiaköltségeinket?

- ❖ A fedő nélküli főzés kétszer akkora energiát igényel ½ liter víz felmelegítésekor, mint a fedő használatával főzés.
- ❖ Ne főzzük agyon ételünket! A nyersen vagy párolva fogyasztott étel nemcsak „energiatakarékosabb”, de egészségesebb is, mert a zöldség és a gyümölcs a főzés során sokat veszít az ízéből, vitamintartalmából.
- ❖ A burgonyát, zöldségeket ne főzzük bő lében. Kevesebb vizet kell felmelegíteni, és az ételek sem lúgozódnak ki.
- ❖ Főzéshez olyan méretű edényt használjunk, amely illeszkedik a gáزرózsa vagy a főzőlap méretéhez. Ha például a főzőlap átmérője 18 centiméter, az edényé viszont csak 15 centiméter, akár 30%-kal is nőhet az energiafogyasztás.
- ❖ Ne érjen túl a láng az edény peremén.
- ❖ A dupla talpú edények hőátadása jobb, kevesebb veszteséggel, nagyobb hatékonysággal, egyenletesen főznek.
- ❖ Használjunk minél kevesebb olajat, ezt egészségünk is meghálálja, és nem keletkezik annyi veszélyes hulladék.
- ❖ Vízforraláskor csak annyi vizet melegítsünk, amennyire éppen szükségünk van. Használjunk poharat vagy bögrét a víz beméréséhez.
- ❖ Ha bemelegítettük a sütőt, használjuk ki a teljes kapacitását. Minél több ételt süssünk meg egyszerre.
- ❖ Ne nyitogassuk feleslegesen a sütő ajtaját, mert ez minden alkalommal hővesztést jelent.
- ❖ Használjuk ki a sütő maradékhőjét. A sütés befejezése előtt néhány perccel lezárhatjuk a sütőt. A maradékhőt használhatjuk gyümölcsaszalásra is.
- ❖ A tisztán tartott sütő jobban visszaveri a hő sugarakat, ezért hatékonyabb.
- ❖ Ha már felforrt az étel, vegyük kis lángra. Főzési ideje ezzel nem növekszik, viszont energiát takarítunk meg.

2. Élelmiszerek tárolása

Rövid távon hűtőszekrényben vagy hűvös kamrában, pincében tároljunk. Amit hosszabb távon kívánunk tárolni, fagyasszuk le, tartósítsuk befőzéssel, szárítással vagy aszalással.

- ❖ Az élelmiszereken általában feltüntetik, hogy milyen hőfokon meddig áll el a termék. A megadott hőfoknál hidegebb tárolás szükségtelen és energiapazarló.
- ❖ Ne tegyük a hűtőbe meleg ételeket, mert a kicsapódó gőz megfagy, lerakódik a hűtőfelületekre, rontja a hatásfokot.
- ❖ Tartsuk karban a hűtőkészülékeket, olvasszuk le rendszeresen azokat. Az idő előtti jéglerakódás és a hővesztés elkerülése érdekében csak akkor nyissuk ki a hűtő ajtaját, ha az szükséges. Ne rántsuk ki vagy fel hirtelen az ajtaját, mivel azzal mintegy kirántjuk a hideg levegőt is.
- ❖ Hőszigetelő edényekben ne tároljunk hűtőben élelmiszert, mert az növeli a hűtési időt, rontja a hatásfokot.
- ❖ Amit nem szükséges, ne tároljuk a hűtőben.
- ❖ Ellenőrizzük rendszeresen élelmiszereinket, nehogy penészgomba vagy valamilyen rovar támadja meg.