

Lednice



Nenápadný, ale vytrvalý žrout proud. Elektroměrem otáčí sice pomalu, ale o to vytrvaleji. Jak jí trochu zpomalit?

Odstraňujte pravidelně námrazu

Změřili jsme, že naše lednička se zdánlivě malou vrstvou námrazy spotřebuje **1,05 kWh** denně, odmražená pak jen **0,84 kWh** za den.

⚡ Měsíc provozu lednice s námrazou stojí navíc **6,3 kWh** elektřiny. Ta stačí třeba na 60 hodin provozu 65" televize.

Co dále s lednicí?

V chladícím prostoru by mělo být okolo 5 °C. Pokud budeme udržovat teplotu o 2 °C nižší, zvýší se měsíční spotřeba o **1,2 kWh**.

Lednice není televize a 1 dvouminutové zbytečné otevření dveří denně zvýší měsíční spotřebu o **0,1 kWh**.

Čistota a lednice k sobě patří. A čisté by mělo být i těsnění dveří. Pokud je špinavé nebo poškozené, zvýší měsíční spotřebu lednice klidně o **3 kWh**, někdy i více.



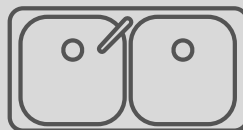
Jednoduchými kroky při péči o lednici ušetříte za elektřinu několik stovek korun za rok.

Mytí nádobí



Nudná a nezáživná činnost v kuchyni. A spotřebuje spoustu energie i vody. Je lepší myčka nebo ruční mytí? Vyzkoušeli jsme to.

Spotřeba při mytí nádobí



💧 11 litrů

💧 26 litrů

⚡ 0,85 kWh

⚡ 1,6 kWh

Mytí nádobí ve vodě teplé 50 °C a oplach.



Mytí nádobí v myčce oproti ručnímu mytí ušetří více než polovinu vody i energie.

Je třeba využít plnou kapacitu myčky.

Zásadní je používat "pomalý" Eco program - ostatní programy myčky mají spotřebu vody i elektřiny vyšší.

Leták vydala Agentura Koniklec, o.p.s. v roce 2022
Vydání podpořilo hlavní město Praha v rámci projektu
Ekoporadny Praha.



Kuchyně v kostce



jak chytře nã
spotřebu vody
a energií v kuchyni

Úvodem

proč vlastně tento leták číst

Se všeobecným nárůstem cen se pro mnoho lidí pravidelná návštěva restaurací stala luxusem a tak si stále častěji s větší či menší chutí a úspěchy připravujeme více jídla doma.

Kuchyně se tak stává jakýmsi centrem většiny domácností. Její intenzivnější využívání pak navyšuje spotřebu energií a vody za celý byt či dům.

Kuchyně má hned po vytápění druhý největší podíl na celkové spotřebě energií domácnosti a nezanedbatelná je i spotřeba vody, kterou na přípravu potravin a mytí nádobí používáme.

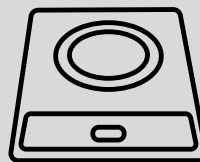
V tomto letáčku takovou běžnou kuchyni pomyslně rozebereme a podíváme se podrobně, jak ušetřit trochu energie nebo vody, tak abychom to poznali jen na výsledném účtu. A kromě možná až překvapivé úspory peněz tím pomůžete i přírodě.



Využijte svojí
kuchyni efektivně
a na maximum

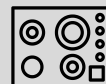


Sporák




Pravděpodobně nejčastěji používaný spotřebič. Zde se budeme zabývat sporáky elektrickými - pro ty plynové ale platí naše rady většinou také.

Zbytkové teplo

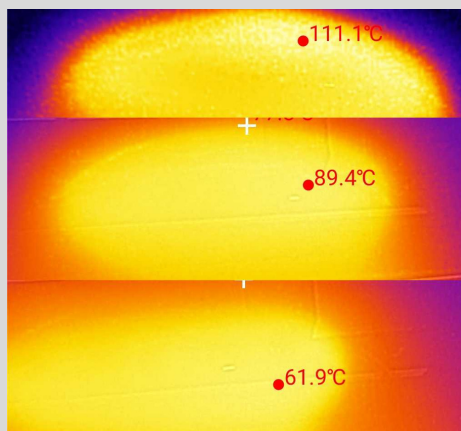


Ohřátá plotýnka nevychladne ihned po vypnutí sporáku a hřeje ještě relativně dlouho bez spotřeby energie. Většinou udrží pokrm ve varu asi 2 minuty, někdy i déle.

 Každé takové vaření ušetří **0,06 kWh**. Díky tomu můžete třeba 5,5 hodiny svítit obyčejnou úspornou zářivkou 11 W.

U indukčních sporáků je možné zbytkové teplo využívat také, i když úspora není taková. Na udržení pokrmu v teple ale určitě stačí.

Jak chladne indukční deska



0 minut

2 minuty

10 minut

Na hrnec patří poklička



Pokud to recept umožňuje, pokličku použijte. Docílíte nejen úspory energie, ale její použití má i další výhody. Vyzkoušeli jsme to na vaření těstovin - uvařili jsme 3 litry vody a udržovali jí ve varu po dobu 10 minut.



0,37 kWh




13:45 min



0,48 kWh

14:40 min

 Každé takové vaření ušetří **0,1 kWh**. Tolik energie vystačí třeba na uvaření 3/4 litru vody na čaj ve varné konvici.

A ty další výhody?

Při našem pokusu musela být při vaření bez poklice zapnutá digestoř a i ta spotřebovává energii. A v kuchyni jsme měli přesto orosená okna.



Vaření s poklicí ušetří energii u všechny typů sporáků.

Při použití méně výkonné plotýnky je úspora díky poklici ještě výraznější.

Poklička zamezí i nežádoucímu úniku páry do místnosti.

Zbytkové teplo u plynových sporáků nevyužijete.