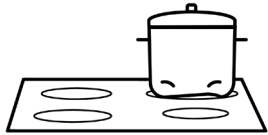
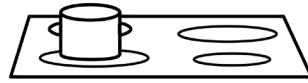


5



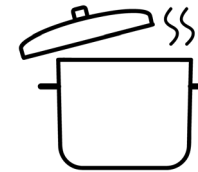
Pri hrncoch  
s nerovným dnom  
plytváme energiou

6



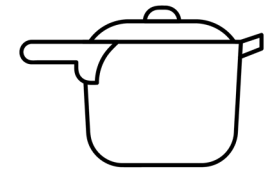
Na veľkosti hrnca  
tiež záleží

1



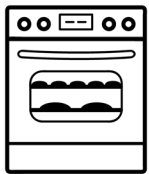
S pokrievkou  
spotrebujeme 4-krát  
menej energie

2



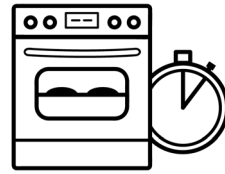
Tlakový hrniec šetrí  
energiu aj náš čas

7



Pečme viac vecí naraz

8



Rúru nepredhrievajme  
pridlho

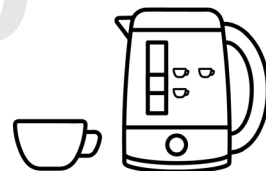
**10 RÁD,**  
**AKO UŠETRIŤ PRI VARENÍ**  
*#setrimeprenas*

9



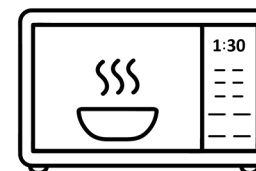
Ak potrebujeme  
horúcu vodu, použijeme  
rýchlovarnú kanvicu

10



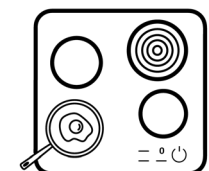
Ohrievajme len toľko  
vody, koľko naozaj  
potrebujeme

3



Pri zohrievaní jedla  
použijeme mikrovlnku

4

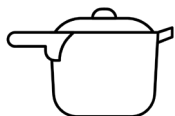


Pri elektrickom  
varení využívajme  
zvyškové teplo



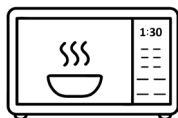
## 1. S pokrievkou spotrebujeme 4-krát menej energie

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 paru, oplatí sa používať pokrievky s nastaviteľným otvorom.



## 2. 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.



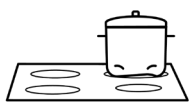
## 3. Pri zohrievaní jedla použijeme mikrovlnku

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.



## 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 prepne regulátor na nižší stupeň, prípadne ho úplne vypne. Takto využijeme zvyškové teplo varnej zóny.



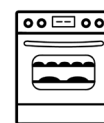
## 5. Pri hrncoch s nerovným dnom plytváme energiou

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 %.



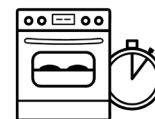
## 6. Na veľkosti hrnca tiež záleží

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, použijeme 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 €.

Podporené z prostriedkov Európskeho fondu regionálneho rozvoja prostredníctvom Operačného programu Kvalita životného prostredia.