

Chytré české ženy přišly na to, jak na elektrickém sporáku vařit skoro zadarmo

aazdravi.cz/chytre-ceske-zeny-prisly-na-to-jak-na-elektrickem-sporaku-varit-skoro-zadarmo

Všechny příspěvky autora Veronika Majerová

29. 11. 2022



Touha ušetřit na energiích, ačkoliv byste museli výrazně omezit spotřebu, je snem řady lidí, zejména v posledních měsících. Pokud používáte v kuchyni elektrický sporák, ukážeme vám, jak ušetřit. Jistě úsporu poznáte až porovnáte měsíční spotřebu.

Zaveďte úspornou domácnost

Výrazné zdražování v posledních měsících přivedlo mnohé k přemýšlení, jak v domácnosti ušetřit. Pravdou je, že bychom měli zavést hned několik úsporných opatření, abychom dosáhli nejvyššího možného efektu. Jednou z cest, jak ušetřit na energiích je naučit se používat elektrický sporák šetrně. Zároveň můžete výrazně uspořit při pečení v elektrické troubě.

Úsporné vaření

Elektrický sporák se dlouze rozehřívá a dlouho drží zbytkové teplo. Toho můžete využít. Vypínejte jej o několik minut dříve a nechejte pokrm pouze na horké plotýnce. Při jakémkoliv vaření používejte pokličky a vždy vařte v hrnci odpovídající velikosti s minimem vody uvnitř. Hrnci pokládejte na plotýnku odpovídající velikosti.

Ušetřit můžete i při používání sady hrnce a nástavce s perforovaným dnem. Za jednu energii můžete ve spodním hrnci připravovat dušený pokrm a v horním zeleninu v páře. Rychlost vaření zvýšíte, pokud budete pokaždé krájet malé kousky. Ty se uvaří mnohem dříve a s použitím menšího množství energie.



Foto: Shutterstock

Nižší teplota, chutnější pokrm

Pomalé dušení na nižší teplotu znamená mnohem chutnější pokrm a nižší spotřebu energie než při prudkém smažení nebo restování při vysokých teplotách. Při pomalém dušení platí výše zmíněné pravidlo, vypínejte sporák dříve a nechejte pokrm v teple dovařit. Méně

spotřebované energie zajistí i čistota sporáku. Pokud máte na plotýnkách připálené zbytky, snižuje se efektivita vaření. Podobně se chová i nadbytečná mastnota na varné desce.

Úspory při pečení

V troubě můžete energii ušetřit, když pokrm vložíte dovnitř hned při zapnutí trouby. Tento postup nemůžete aplikovat pouze u koláčů. U pečených mas z něj nemějte obavy. Platí zákaz otevírání dvířek po celou dobu pečení, aby neklesla teplota. Troubu vypínejte dříve a nechejte pokrm dopéci ve zbytkové teplotě. Častěji využívejte program horkovzduch a naučte se péci v několika patrech najednou nebo několik různých pokrmů společně.

Foto: Shutterstock

Nenechte si ujít