1 Οκτωβρίου 2015

Δείτε πως μπορείτε να κάνετε οικονομία όταν μαγειρεύεται στην ηλεκτρική κουζίνα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Cooking woman in kitchen stirring in pot making food for dinner. Young housewife smiling happy looking at camera. Mixed-race Caucasian / Asian chinese woman in her twenties.

Η ηλεκτρική κουζίνα είναι το απαραίτητο αξεσουάρ κάθε νοικοκυράς. Ας μάθουμε λοιπόν πως μπορούμε να εξοικονομήσουμε ενέργεια κάνοντας απλά τα απαραίτητα.

Σβήστε την ηλεκτρική κουζίνα 10 λεπτά πρίν ολοκληρωθεί το ψήσιμο του φαγητού. Έτσι,η συσσωρευμένη ενέργεια δέν χάνεται.

Φροντίστε τα μαγειρικά σκεύη να εφαρμόζουν σωστά στις εστίες της κουζίνας. Σπαταλάτε 20-30% περισσότερη θερμότητα και ρεύμα όταν η βάση του σκεύους είναι 1-2 εκατοστά μικρότερη από την εστία. Χρησιμοποιώντας τη χύτρα ταχύτητας εξοικονομείτε 30-60% ρεύμα και 80% χρόνο.

Όταν βράζετε νερό, σκεπάζετε την κατσαρόλα με το καπάκι της. Θα βράσει γρηγορότερα και με μικρότερη κατανάλωση ενέργειας.

Αποφεύγετε τις άσκοπες προθερμάνσεις και το συχνό άνοιγμα-κλείσιμο του φούρνου. Κάθε φορά που ανοίγετε την πόρτα του φούρνου φεύγει το 20% της εσωτερικής θερμότητας. Καθαρίζετε τακτικά τα ηλεκτρικά μάτια και το φούρνο.

Για το ζέσταμα μικρών ποσοτήτων φαγητού προτιμήστε, εφόσον διαθέτετε, το φούρνο μικροκυμάτων γιατί εξοικονομεί ηλεκτρική ενέργεια και χρόνο.

Πηγή: neadiatrofis.gr