

Συμβουλές εξοικονόμησης ενέργειας κατά τη χρήση ηλεκτρικών συσκευών στο σπίτι από το Ενεργειακό Γραφείο Κυπρίων Πολιτών

Για μεγαλύτερη οικονομία στο μαγείρεμα ηλεκτρική κουζίνα και φούρνος

Θυμηθείτε!

► Μαγείρεμα, Ηλεκτρική κουζίνα και φούρνος

Η ηλεκτρική κουζίνα είναι μια από τις οικιακές συσκευές που καταναλώνει πολύ ρεύμα αν χρησιμοποιείται αλόγιστα.



1. Χρησιμοποιείτε χύτρα ταχύτητας. Είναι πιο αποδοτικές από τις κοινές κατσαρόλες. Εξοικονομείτε 30-60% ηλεκτρικό ρεύμα.
2. Χρησιμοποιείτε μαγειρικά σκεύη που 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.
3. Ρυθμίστε το φούρνο στη θερμοκρασία που χρειάζεστε και όχι μεγαλύτερη.
4. Όταν βράζετε νερό, σκεπάζετε την κατσαρόλα με το καπάκι της. Θα βράσει γρηγορότερα και με μικρότερη κατανάλωση ενέργειας. Χρησιμοποιείτε όσο νερό χρειάζεστε, όχι περισσότερο. Προτιμήστε όμως να βράζετε νερό σε ηλεκτρικό βραστήρα. Για το ζέσταμα μικρών ποσοτήτων φαγητού προτιμήστε, εφόσον διαθέτετε, το φούρνο μικροκυμάτων, γιατί εξοικονομεί ηλεκτρική ενέργεια και χρόνο.
5. Κλείνετε την εστία της κουζίνας ή το φούρνο λίγο πριν τελειώσει το βράσιμο ή το ψήσιμο του φαγητού, καθώς η υπάρχουσα θερμοκρασία είναι αρκετή για το τελείωμα.
6. Αποφεύγετε το συχνό άνοιγμα-κλείσιμο του φούρνου. Κάθε φορά που ανοίγετε την πόρτα του φούρνου φεύγει το 20% της υπάρχουσας θερμότητας.
7. Για να φτιάξετε τوست ή φρυγανιές προτιμήστε τoστιέρα ή φρυγανιέρα.
8. Χρησιμοποιείτε το αυτόματο σύστημα λειτουργίας αν ο ηλεκτρικός σας φούρνος το διαθέτει.
9. Εκμεταλλευτείτε την ευκολία που παρέχουν οι καινούριοι φούρνοι να ψήνετε περισσότερο από ένα διαφορετικά φαγητά ταυτόχρονα.

Οι ηλεκτρικές κουζίνες καταναλώνουν πολύ ενέργεια γιατί ο φούρνος, το γκρίλ και οι εστίες της κουζίνας λειτουργούν σε πολύ ψηλές θερμοκρασίες.

1. Ανεβάζοντας τη θερμοκρασία του φούρνου δεν θα πετύχετε να ζεσταθεί γρηγορότερα έτσι είναι προτιμότερο να τον ρυθμίσετε στην κατάλληλη θερμοκρασία.



2. Μια κατσαρόλα που βράζει χρειάζεται λιγότερη ενέργεια για να συνεχίσει να βράζει έτσι χαμηλώστε τη θερμοκρασία.
3. Οι ηλεκτρικοί βραστήρες, οι τοστιέρες, οι φρυγανιέρες και οι φούρνοι μικροκυμάτων είναι γενικά πιο ενεργειακά αποδοτικοί.
4. Η εστία της κουζίνας καταναλώνει περίπου €0,2 την ώρα. Ο φούρνος καταναλώνει περίπου €0,3 για κάθε ώρα λειτουργίας. Το γκριλ καταναλώνει περίπου €0,25 την ώρα.
5. ο φούρνος με ανεμιστήρα καταναλώνει περίπου 20% λιγότερο ηλεκτρισμό από τους κοινούς φούρνους.
6. Ο φούρνος μικροκυμάτων χρησιμοποιεί 70% -90% λιγότερο ηλεκτρισμό από τους κοινούς φούρνους.
7. Η χρήση της κουζίνας υγραερίου κοστίζει 70% φθηνότερα από την αντίστοιχη ηλεκτρική.
8. Όταν αγοράζετε καινούριες συσκευές να απαιτείτε την Ετικέτα Ενεργειακής Σήμανσης που συνοδεύει κάθε συσκευή. Να επιλέγετε αυτό με την μικρότερη ενεργειακή κατανάλωση. Έτσι θα ενημερωθείτε για το συγκριτικό κόστος λειτουργίας της συσκευής.

Η ΣΩΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΗΛΕΚΤΡΙΣΜΟΥ ΩΦΕΛΕΙ ΤΗΝ ΤΣΕΠΗ ΜΑΣ ΚΑΙ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ!

Το Ενεργειακό Γραφείο Κυπρίων Πολιτών βρίσκεται στην Οδό Λεύκωνος 20, Μαρκίδης Κωρτ 13, 2064 Στρόβολος, τα τηλ. επικοινωνίας είναι 22667716, 22667726, φαξ 22667736 και το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο info@cea.org.cy. Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε επίσης να βρείτε στην ιστοσελίδα www.cea.org.cy. Ωράριο λειτουργίας 8.00 πμ – 5.30 μμ