



## Ekorada na tento měsíc:

### Uspořte ve vaší domácnosti I

Jako příčina postupujícího vyčerpávání či znehodnocování přírodních zdrojů bývá nejčastěji uváděno znečištění prostředí, těžba surovin, produkce odpadů aj. Málo si však uvědomujeme, že společným jmenovatelem pro všechny tyto činnosti je vzrůstající chuť a spotřeba v našich domácnostech. Nemusíme se však ani tak omezovat, pro začátek docela postačí přestat plýtvat. Podívejme se společně, jak na to.

#### Rady pro eko-logický přístup

1. Během vaření **regulujeme teplotu** - než dosáhneme varu, příkon musí být co nejvyšší, po dosažení varu příkon zmírníme. Elektrické plotýnky vypneme těsně před dovařením, troubu před dopečení apod. Některá jídla můžeme nechat "dojít" již bez příkonu energie v hrnci nebo peřinách (např. těstoviny, obilniny apod.).
2. Pro **ohřev vody** je energeticky nejvhodnější rychlovarná konvice (přímý ohřev vody), méně vhodný je plynový sporák nebo elektrický sporák.
3. Používáme pouze **přiměřené množství vody**. Použijeme-li dvojnásobné množství než je nutné, zvýší se spotřeba energie rovněž dvojnásobně.
4. Používáme **nádoby na vaření**, které svým dnem odpovídají velikosti plotýnky. Má-li hrnec průměr např. o 3 cm menší, promarníme až 30 % energie. Nádoba také musí k plotýnce dokonale přiléhat - tím můžeme ušetřit až 50 % energie. Používání dobře přiléhající pokličky nám ušetří rovněž asi 50 % energie. Tlakový hrnec "papiňák" při vaření masa uspoří asi 60 % času a 40 % energie, při vaření brambor 40 % času a 30 % energie, při vaření rýže a zeleniny 30 % času a 25 % energie. Speciální nerezové hrnce s tzv. sendvičovým dnem šetří energii a jídlo se v nich nepřipaluje. Ze stěn nádob odstraňujeme usazeniny (jedna desetina milimetru usazeniny zvýší spotřebu energie a prodlouží čas vaření asi o 10 %). Výhodou jsou indukční varné desky.
5. Už dávno nemusí být vaše domácnost v područí velkých těžkopádných dodavatelů elektřiny. Vstřícnější a operativnější **dodavatelé elektřiny**, která je vyrobena z obnovitelných zdrojů, dnes na trhu existují (např. Nano Energies) a nabídnou vám dobrou cenu. Můžete mít také svoji domácí výrobu (solární, vodní či větrnou) a spotřebovávat elektřinu vlastní. V tom případě jsou možnosti řešení velmi rozmanité.
6. Chceme-li **uchovat pokrmy teplé**, není vždy třeba vynakládat další energii. Pomůže zabalení do teplé pokrývky, termoska aj.
7. **Odpadní teplo** z kuchyně i koupelny se dá v domácnosti dobře využít. Vaříte oběd? Pak utlumte topení na místo otevírání oken. Výpary odved'te odvětráváním (digestoří) v co nejkratší době. Po sprchování či koupeli ponechte teplo vyvětrat otevřenými dveřmi do bytu. Teplou vodu z vany nevypouštějte hned do odpadu – nechte ji nejprve v koupelně vychladnout.
8. Obecní úřady, firmy, školy aj. by se měly při péči o věřený majetek řídit uvedenými radami. Dávají tak m.j. najevo svou dobrou péči o životní prostředí a ovlivňují tak i chování jiných. Pro další informace a služby **kontaktujte ekoporadnu ČSOP Vlašim**.