Η ενέργεια στην κουζίνα

ΝΤΑΙΑΝΑ ΚΟΧΥΛΑ

Ίσως ήταν ο τελευταίος λογαριασμός της ΔΕΗ που μ' έκανε να σκεφθώ την κατανάλωση ενέργειας ή πιο σωστά τη σπατάλη ενέργειας για την οποία είμαστε οικογενειακώς ένοχοι. Φώτα αναμμένα παντού, η κουζίνα σε συνεχή λειτουργία, το ψυγείο να ανοιγοκλείνει ασταμάτητα κατά τη διάρκεια μιας χαρακτηριστικής ημέρας. Η αλήθεια είναι ότι η περισσότερη κατανάλωση ρεύματος μέσα σε ένα σπίτι γίνεται από το ψυγείο και την ηλεκτρική κουζίνα. Στις μέρες μας, το θέμα της ενέργειας είναι... καυτό.

Δεν είναι τυχαίο ότι ξαναβγαίνει στη φόρα μία «τεχνολογία», η οποία πρωτοεφευρέθηκε τον 18ο αιώνα, η μαγειρική με ηλιακή ενέργεια. Δεν είναι τυχαίο, επίσης, ότι τα τελευταία χρόνια (περισσότερο, βέβαια, για λόγους υγείας και όχι οικονομίας) μία καινούργια μόδα στη μαγειρική είναι η «μη μαγειρική», δηλαδή γεύματα ολόκληρα, τα οποία παρασκευάζονται μόνο από ωμές πρώτες ύλες.

Θα ήθελα να δω τις Ελληνίδες νοικοκυρές να κάνουν αυτό που κάνουν διάφοροι παθιασμένοι μάγειροι στη Νότια Καλιφόρνια προτού ξεκινήσουν το καθημερινό τους μαγείρεμα. Κοιτάνε τον καιρό. Δεν το κάνουν όμως για να δούνε εάν η μέρα είναι κατάλληλη για μπάρμπεκιου. Αντιθέτως, κοιτάζουν εάν θα έχει ήλιο ή όχι γιατί αυτός και η ενέργειά του είναι που τους ενδιαφέρει. Λόγω της τεράστιας ενεργειακής κρίσης που αντιμετωπίζει η Καλιφόρνια τώρα τελευταία, ένα κίνημα έχει γεννηθεί για το «ηλιακό» μαγείρεμα, με πρωτεργάτη έναν μικροβιολόγο ονόματι Ρόμπερτ Μέτκαφ, ο οποίος μαζί με άλλους φανατικούς λάτρεις του ηλίου ξεκίνησε πριν από περίπου 20 χρόνια να μαγειρεύει μέσα σε ειδικά κουτιά-συσσωρευτές θερμότητας. Ίδρυσαν μάλιστα και μια μη κερδοσκοπική εταιρεία πληροφοριών για το θέμα, τη Solar Cookers International.

Για να μαγειρέψει κανείς στον ήλιο δεν χρειάζεται τίποτε άλλο παρά... ήλιο. Από τότε που υπάρχουν άνθρωποι πάνω στη γη χρησιμοποιούν τη ζέστη του ηλίου για μερικές απλές χρήσεις. Πάνω σε πυρακτωμένες από τον ήλιο πέτρες έψηναν διάφορες τροφές, όπως κρεατικά, χυλούς κ.λπ. Ο πρώτος που έφτιαξε έναν ηλιακό φούρνο ήταν κάποιος Γάλλος ονόματι Horace de Saussere τον 18ο αιώνα. Η πατέντα του ήταν απλή. Έφτιαξε ένα κουτί, το έντυσε μέσα με μαύρο φελλό, έβαλε από πάνω ένα τζάμι και το έβγαλε στον ήλιο. Γρήγορα η ευρεσιτεχνία του άρχισε να χρησιμοποιείται από τη γαλλική Λεγεώνα των Ξένων στην Αφρική. Από τότε πολλοί και διάφοροι έφτιαξαν παρόμοιους ηλιακούς φούρνους, οι οποίοι ελάχιστα διέφεραν από την πατέντα του Saussere. Μάλιστα ακόμα και στην Κίνα, στο τέλος του 19ου αιώνα, υπήρχε ένα εστιατόριο το οποίο σέρβιρε φαγητό μαγειρεμένο σε ηλιακό φούρνο.

Οι σημερινοί ηλιακοί φούρνοι δεν έχουν αλλάξει σαν βασική ιδέα, απλώς χρησιμοποιούν καλύτερα μονωτικά υλικά, ώστε η ζέστη να παραμένει μέσα στον φούρνο, έχουν

ρυθμιστικά της θερμοκρασίας χρησιμοποιώντας κινούμενα κάτοπτρα, και φυσικά αν θέλεις να ρίξεις τη θερμοκρασία ενός τέτοιου φούρνου απλώς τον γυρίζεις λίγο ή απλώς τον μισοσκεπάζεις. Δεν λείπουν και οι πατέντες για ηλιακές ψησταριές, όπου χρησιμοποιούνται κοίλα κάτοπτρα, τα οποία εστιάζουν τις ηλιακές ακτίνες σε συγκεκριμένα σημεία πάνω στη σχάρα. Είναι δε μάλιστα πολύ πιο αποτελεσματικές και γρήγορες από τα κάρβουνα, χώρια που δεν μυρίζουν. Ο περιορισμός τους είναι η απαραίτητη ηλιοφάνεια αλλά και η σωστή γωνία που θα τοποθετηθούν ανάλογα με την ώρα και την εποχή. Οι φούρνοι, αντιθέτως, δεν είναι τόσο γρήγοροι. Μπορείς να ψήνεις μέχρι και ψωμί αλλά θέλεις ολόκληρη την ημέρα.

Διάφοροι ανθρωπιστικοί οργανισμοί διανέμουν τέτοιου τύπου συσκευές σε πολλές αφρικανικές χώρες. Με αυτόν τον τρόπο βοηθούν τους ανθρώπους να κάνουν οικονομία στις πολύτιμες και σπάνιες καύσιμες ύλες.

Στην Ελλάδα, όπου ζούμε πλέον με τους ηλιακούς θερμοσίφωνες πάνω από 25 χρόνια, οι ηλιακοί φούρνοι θα ήταν, πιστεύω, μια πετυχημένη εναλλακτική λύση, τουλάχιστον για τους καλοκαιρινούς μήνες. Ας μην ξεχνάμε ότι μία συμβατική ηλεκτρική κουζίνα, εκτός του ότι καταναλώνει τεράστια ποσά ενέργειας, παράγει και τεράστια ποσά θερμότητας, η οποία το καλοκαίρι είναι ανυπόφορη. Ένας τέτοιος φούρνος ή ψησταριά το μόνο που χρειάζεται είναι... ήλιο.

Για να κάνουμε οικονομία στην κουζίνα

Μπορεί, βέβαια, η λύση ενός ηλιακού φούρνου για την εξοικονόμηση ενέργειας να μην είναι εφικτή για όλους μας, ιδίως εάν κάποιος μένει σε διαμέρισμα κάτω από τον δεύτερο όροφο. Υπάρχουν όμως μερικά απλά πράγματα που μπορεί να κάνει κανείς για να περικόψει κάπως τη σπατάλη ρεύματος.

Το ψυγείο

* Να κλείνουμε πολύ καλά την πόρτα του ψυγείου και να κρατούμε τα σπιράλ από πίσω (εάν φαίνονται) καθαρά.

* Τα ψυγεία λειτουργούν καλύτερα όταν είναι γεμάτα, χωρίς όμως να είναι παραφορτωμένα με φαγητά. Όταν είναι γεμάτα, τα φαγητά τα οποία ήδη βρίσκονται μέσα διατηρούν τη χαμηλή θερμοκρασία σταθερή. Όταν είναι σχετικά άδεια, κάθε φορά που ανοίγουμε την πόρτα η εσωτερική θερμοκρασία ανεβαίνει αμέσως. Εάν είστε απ' αυτούς που το ψυγείο τους είναι πάντα άδειο, ένα καλό κόλπο είναι να γεμίσετε λίγο τον χώρο με μπουκάλια νερό.

* Κάθε φορά που ανοίγουμε το ψυγείο φεύγει ο κρύος αέρας, κάνοντας το μοτέρ να δουλέψει περισσότερο.

* Να οργανώσουμε καλά τα περιεχόμενα του ψυγείου, ώστε να μην είναι ανάγκη να ψάχνουμε κάτι με την πόρτα ανοιχτή, χάνοντας ενέργεια.

* Τα ψυγεία με την περισσότερη κατανάλωση ενέργειας είναι αυτά με τις δύο πόρτες, τη μία δίπλα στην άλλη. Τα καλύτερα, όσον αφορά την κατανάλωση ενέργειας, είναι αυτά με την κατάψυξη από κάτω.

* Όταν πρόκειται να ξεπαγώσουμε κάτι από την κατάψυξη είναι σίγουρα προτιμότερο να μην το ξεπαγώσουμε στον φούρνο μικροκυμάτων αλλά να το τοποθετήσουμε από την κατάψυξη στη συντήρηση για να ξεπαγώσει σιγά σιγά. Έτσι, εκτός του ότι δεν ξοδεύουμε επιπλέον ενέργεια στον φούρνο μικροκυμάτων, βοηθούμε και το ψυγείο να δουλεύει πιο οικονομικά, καθώς το κατεψυγμένο φαγητό ξεπαγώνει αποβάλλοντας σιγά σιγά τη χαμηλή του θερμοκρασία στον θάλαμο της συντήρησης.

* Δεν είναι ανάγκη να κρατήσουμε το ψυγείο στην πιο κρύα θερμοκρασία. Καλό είναι να υπάρχει θερμόμετρο μέσα στο ψυγείο, ώστε να διατηρούμε τη θερμοκρασία σταθερά στους 3 βαθμούς υπό το μηδέν.

Οι φούρνοι

Οι βρώμικοι φούρνοι σπαταλούν περισσότερη ενέργεια.

* Εάν ο φούρνος έχει αυτόματο καθαρισμό, είναι προτιμότερο να τον χρησιμοποιούμε όταν είναι ήδη ζεστός, αμέσως μετά το μαγείρεμα, δηλαδή.

Τα κατσαρολικά μας

* Είναι σημαντικό να χωράνε οι κατσαρόλες στα μάτια. Να μη βάζουμε δηλαδή μια μικρή κατσαρόλα σε ένα μεγάλο μάτι, διότι έτσι περίπου το 40% της ενέργειας χάνεται στον αέρα.

* Στον φούρνο τα κεραμικά και γυάλινα σκεύη είναι καλύτερα από τα μεταλλικά. Τα φαγητά ψήνονται στον ίδιο χρόνο αλλά τα γυάλινα και κεραμικά σκεύη απαιτούν χαμηλότερη θερμοκρασία, άρα λιγότερη ενέργεια.

* Να κλείσουμε τον φούρνο λίγα λεπτά προτού ψηθεί το φαγητό, αφήνοντάς το να τελειώσει με την ήδη υπάρχουσα ζέστη μέσα στον φούρνο.

* Να μην καλύπτουμε ποτέ τις σχάρες στον φούρνο με αλουμινόχαρτο, γιατί δεν κυκλοφορεί ο ζεστός αέρας σωστά και σπαταλάμε πολλή ενέργεια

ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΑ ΝΕΑ, ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 22 ΙΟΥΝΙΟΥ 2001