

# Energismarta tips som kan göra stor skillnad



Nu hjälps vi åt att spara el!  
Det här kan du som arbetar i **storkök** bidra med.

Handfasta tips för ett effektsmart beteende.

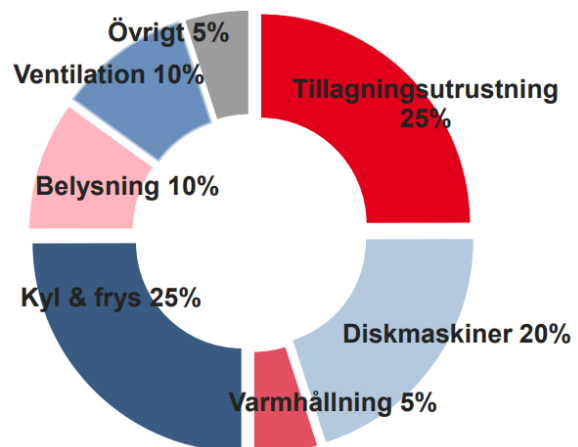
## KÖKEN KAN GÖRA SKILLNAD!

### Vad är det som drar mest energi i köket?

Exempel:

Tillagningskök skola  
Energimätning 2016  
(exkl. uppvärmning)

Källa : Belok, "Energieffektiva storkök" (2016)



# KÖKSUTRUSTNINGENS EFFEKTFÖRBRUKNING

Storköken står för en stor del av verksamheternas energiförbrukning



2022-11-08

Relivs - Resurseffektiv itresmedelshandling | www.relivs.se

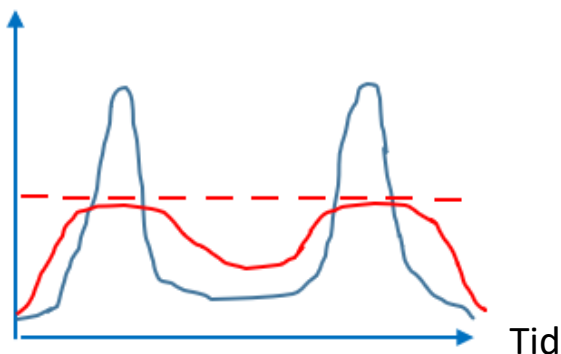
Relivs

## KAPA TOPPARNA

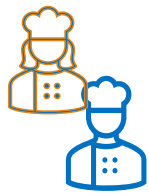
Genom enkla förändringar i rutiner och arbetssätt kan vi jämna ut effektanvändningen i våra storkök.

Elanvändningen sammanfaller ofta under särskilda tidpunkter på dygnet. Det skapar effekttoppar som belastar elnätet. Ett sätt att minska belastningen på elnätet är att jämna ut användningen. Det kan räcka med att ändra körsätt och rutiner för att kapa topparna.

Effekt



- Blått, effekttoppar vi vill undvika.
- Rött, kurvan vi eftersträvar.
- - - Gränsen man inte vill överskrida.



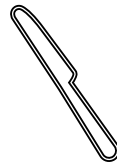
# STARTA I INTERVALL OCH TILLÄMPA SEKVENSMATLAGNING



På morgonen är det stor påfrestning på elnätet. Kanske kan en del utrustning och matlagning startas senare?

Starta gärna utrustningen i intervaller.

Exempelvis räcker det med att starta värmerierna i serveringen ca 30 minuter innan de ska användas. Det blir inte samma effekttopp som när allt startar samtidigt.



- Kan grovdiskmaskinen startas efter tillagningen?
- Starta tillagning i ugnar och grytor med ca 5-10 minuters intervaller mellan starterna.
- Kan maträtter tillagade från grunden i större utsträckning ske på eftermiddagen? Lasagne och vegetariska biffar är exempel på maträtter som går att förbereda dagen innan.
- Stäng alltid ugnsdörren vid byte av gejdervagn så inte värmen smiter ut. Finns tom gejdervagn tillgänglig ställ in en sådan.

# TIPS! Ugnarna kan förvärmas på halv effekt.

Tillagning på halv effekt fungerar på de flesta maträtter och funktionen finns på många ugnar. Tillagningstiden förlängs med ca 20-25%. Detta fungerar mindre bra på maträtter som behöver en fin yta, tex gratänger.

OBS! På Electrolux Professionals ugnar kan knappen behöva tryckas in vid varje körning. Ett tips då är att skapa ett ugnsprogram med 1/2 effekt.

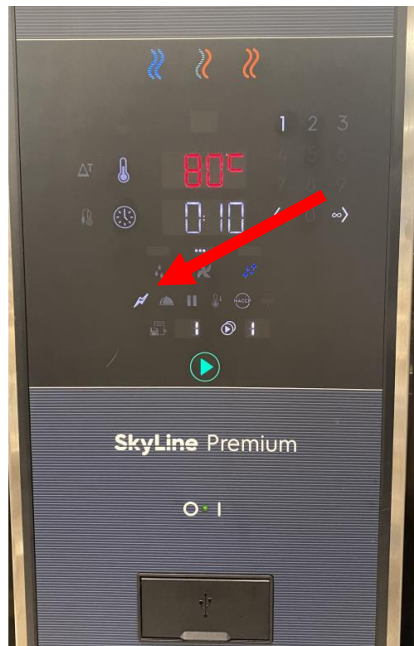
## Ugnar

Ca 10-40 kW/st



Blixtsymbol  
(reducerad effekt)

- Nyttja halv-effekt-funktioner
- Sekvensstarta ugnar



Kombiugn, SkyLine digital display

Kombiugn, SkyLine, touchskärm

Air o steam ugn. digital

- Tryck på vita pilen under startknappen.
- Symbol för "Halv effekt" grön när aktiverad

### Air-o-Steam kombiugn:

Tryck U





Vrid vredet tills det blinkar orange

Välj U igen (tills det blir ett fast orange sken, då är reducerad effekt aktiverad)

# TECKENFÖRKLARING







Spara el  Minska toppeffekt  Spara värme  Spara vatten 

## Grytor Ca 15-45 kW/st

- Koka upp under lock  
- Se till att lock sluter tätt  





## Spishällar och stekbord Ca 10-20 kW/st

- Starta inte för tidigt och stäng av när de inte används  
- Starta endast halva stekbordet om det är tillräckligt  
- Undvik att starta samtidigt som ugnar och grytor  



## Ventilation Ca 10-20 kW

- Använd endast forcerad ventilation när det behövs.  



## Kylning och frysning

- Stäng dörrar till kyl- och frysrum vid in- och utlastning. 🗑️ ⚠️
- Minimera antalet öppningar och stängningar. 🗑️ ⚠️
- Tina frysta råvaror i kylen. 🗑️
- Använd bara blastchillers när man måste och då välfyllda. 🗑️ ⚡
- Kan någon kyl eller frys tömmas och stängas av vid längre ledighet? 🗑️

## Fyllnadsgrader

Fyll maskinerna så mycket som möjligt

- Ugnar 🗑️ ⚡
- Värmeskåp/  
värmevagnar 🗑️ ⚡
- Diskmaskin 🗑️ ⚡ 🚰



## Avstängningsrutiner

Stäng av utrustning som inte används och sätt inte på för tidigt.

- Stekbord/spisar 🗑️
- Värmelampor 🗑️
- Värmeskåp/ värmevagnar 🗑️
- Ugnar 🗑️
- Vattenkranar 🗑️ ⚠️ 🚰



# CHECKLISTA

- Vi för dialog varje dag och planerar vårt effektkloka arbetssätt.
- Vi förbereder menyn med tanke på utrustning och effekt.
- Vi förbereder/ tillagar den mat som går att laga på andra tider än på morgonen.
- Vi låter frysta råvaror tina i kylan.
- Vi stänger dörrar till kyl- och frysrum vid in- och utlastning samt minimerar antalet öppningar.
- Vi startar upp utrustningen i intervaller.
- Vi startar inte utrustning för tidigt och låter de som inte används vara avstängda (stekbord/spis, värmelampa –skåp,-vagn, ugnar och vattenkranar).
- Vi förvärmer ugnar på ½ effekt.
- Vi tillagar mat på ½ effekt i ugnar så mycket som möjligt.
- Vi kokar upp under lock och ser till att locket sluter tätt.
- Vi använder endast forcerad ventilation när det är nödvändigt.
- Vi förspolar disk i ljummet vatten. Det förenklar diskmaskinens arbete och minskar användning av energi och kem, då disken inte kommer att behöva diskas om.
- Se till att belysning i utrymmen som inte används är släckta.

## KÖKETS EGNA ANTECKNINGAR

---

---

---

---

---

---

---

---

# Energi (kWh) och Effekt (kW)

## Vad räcker 1 kWh el till?



ca ½ timme  
värmeflät



1 tvätt (40 grader)



ca 125 timmar LED-  
lampa (800 lm)



ca 6 km elbils  
körning

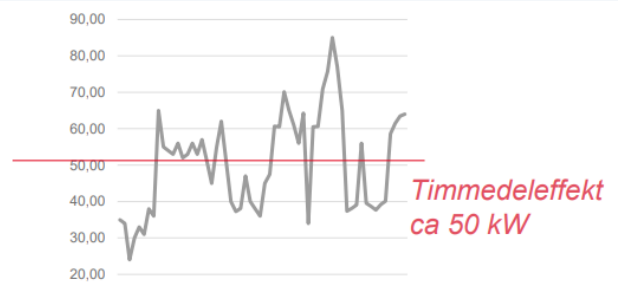
2022-11-08

Relivs - Resurseffektiv livsmedelshantering | [www.relivs.se](http://www.relivs.se)

**Effekt:** mängd energi som används i varje ögonblick

*(Tex värmeflät med 2 kW effekt, som används under 1 timme = 2 kWh)*

**Timmedeleffekt:** snitt av effekt under 1 timme



**Relivs**

Elkostnaden består av flera delar. Genom att minska månadens högsta effekttopp kan du sänka elkostnaden.

## Varje kilowattimme (kWh) räknas!

En stor del av text och bild i denna broschyr är lånat av Relivs. Tack för att ni delade med er!



**GLOBALA MÅLEN**  
för hållbar utveckling

