



Oktober 2022-version 1

Lathund effektsmart beteende i storkök

Syftet är att genom information om enkla beteendeförändringar/ändrade arbetssätt jämna ut effektanvändningen i våra storkök.

Idag används mer el än någonsin och i takt med ökad elektrifiering växer efterfrågan på el vilket orsakar effekt- och kapacitetsbrist i elnätet. Elanvändningen sammanfaller ofta under särskilda tidpunkter på dygnet, vilket skapar effekttoppar som belastar elnätet. Om effekttopparna jämnades ut skulle kapaciteten i elnätet öka.

Går det då att hitta lösningar på kapacitetsbristen i elnätet genom att göra mindre ändringar på sättet vi lagar mat?

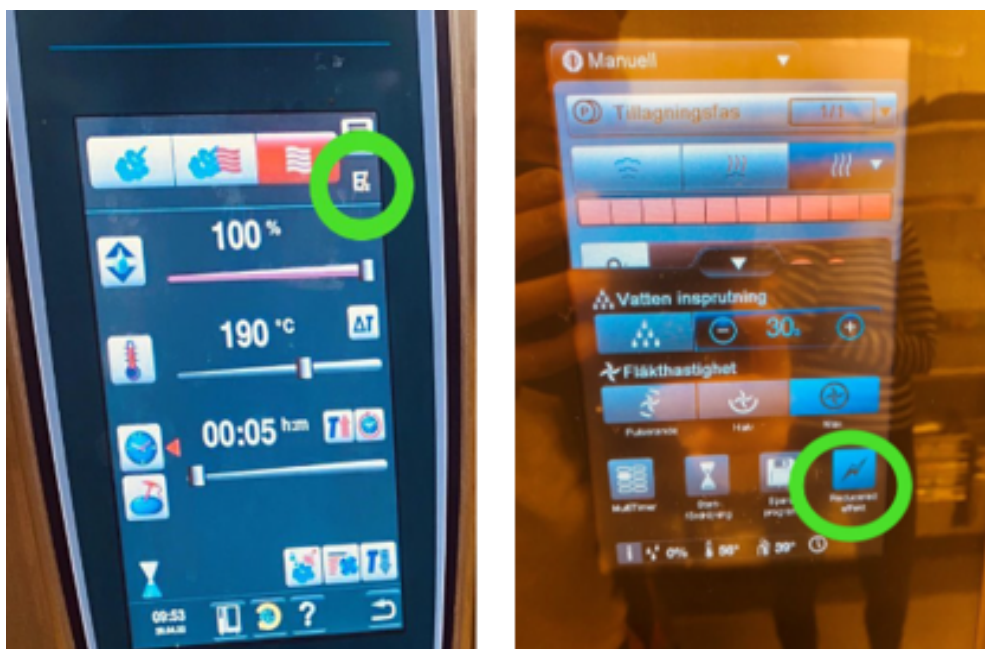
Vi på Måltidsservice kan bidra och kan jämna ut effektanvändningen i storköken och därmed reducera effekttopparna genom ändrat körsätt och beteendeförändringar i köken.

FÖRSLAG PÅ RUTINER FÖR ETT EFFEKTSMART BETEENDE

Innan matlagningen startas

Det som är viktigt med förberedelserna inför matlagningen är att all utrustning inte startas samtidigt. Utrustningen behöver alltså slås igång i intervaller på morgonen. Värmerier behöver till exempel inte slås igång direkt på morgonen utan det räcker ca 30 min innan de ska användas. Kan påslagning av grovdiskmaskinen vänta tills efter själva tillagningen? Det är viktigt med en dialog i köken kring detta.

Tips! Det går alldeles utmärkt att förvärma ugnarna på 1/2 effekt.



Tillagning i ugnar på halv effekt E/2

Tillagning på halv effekt fungerar på de flesta maträtter och funktionen finns på många ugnar. Själva tillagningstiden förlängs endast med ca 20-25%. Maträtter som detta fungerar mindre bra på är de som behöver en snabb yta t.ex. klyftpotatis och fiskgratäng.

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

Sekvensmatlagning

Starta tillagning i ugnar och grytor med ca 5-10 minuters intervall. Dels startas inte alla ugnar samtidigt, men sedan kallnar inte ugnarna vid byte av gejdor som de kan göra vid byte av alla samtidigt.

Tips! Tänk på att stänga ugnsdörren vid byte av gejdor och byt gärna på en gång.

Tillagning på andra tider än på morgonen

För att inte all tillagning skall ske på morgonen när det är stor påfrestning på elnätet, så kan en idé vara nattmatlagning. Prova med till exempel pulled pork, köttgrytor och rotfrukter. Vissa rätter går även att förbereda på eftermiddagen innan servering till exempel lasagne.

GENERELLA ENERGIRÅD

- Se till att personalen är utbildad i de maskiner de använder.
- Ta fram bruksanvisning för respektive maskin och kontrollera vilka uppvärmningstider maskinen har. Sätt gärna upp anslag om detta vid respektive maskin.
- Fyll diskmaskinerna i så hög grad som möjligt innan de startas.
- Tänk på att inte spola av disken för mycket innan diskning då det går åt onödig energi och vatten till det. Maskinen klarar av matrester och mår till och med bra av detta.
- Hur går maskinerna vid långa ledigheter? Kan de stängas av? Kan någon eller några kylar och/eller frysar tömmas och stängas av?

CHECKLISTA

- Dialog varje dag-planera/diskutera igenom erat effektkloka arbetssätt
- Starta upp utrustningen i intervaller på morgonen
- Förvärm gärna ugnar på 1/2 effekt
- Ta fram den mat som ska tillagas som förvaras i kylar i god tid
- Tillaga på 1/2 effekt i ugnarna så mycket som möjligt
- Starta tillagning i ugnar och grytor i intervall
- Förbered/tillaga den mat som går på andra tider än på morgonen