

Ventilation

Tips och råd

- Forcera inte ventilation i onödan (stys ofta med manuell knapp vid ventilationskåpan eller på vägg).
- Se till att grundflödet inte är för högt eller går i onödan när köket är tomt.
- Om vädring behövs, nyttja korsdrag en kort stund istället för att ha ett fönster öppet en längre tid.
- Rengör ventilationskåpornas filter så behöver inte fläktarna arbeta lika hårt.

			
Sparar el	Sparar värme	Minskar toppeffekt	Sparar vatten

Effekt

Eleffekten för ventilation i storkök varierar, bland annat beroende på hur stort storköket är och vilken utrustning det innehåller. Ungefärlig effekt kan vara allt ifrån 5 kW och upp mot 40 kW.



Genom att undvika onödig forcering av ventilation så förbättras arbetsmiljön genom att det blir mindre drag och mindre ljud.

Utöver att minska fläktarnas elanvändning så sparar minskad forcering även mycket värme (speciellt vintertid) eftersom all luftmängd som ventileras bort ersätts av samma mängd utomhusluft som ska värmas upp till rumstemperatur.



Spisar och stekbord

Tips och råd				
• Starta inte spisar och stekbord för tidigt och stäng av dem när de inte används.	✓		✓	
• Undvik att starta spisar och stekbord samtidigt som annan effektintensiv utrustning, så som ugnar och grytor.			✓	
• Tänk på att rengöra stekytan regelbundet för att den ska arbeta energieffektivt.	✓			
• Om det finns gjutjärnsplattor av olika storlekar, använd inte för stor platta till en gryta.	✓		✓	
 Sparar el	 Sparar värme	 Minskar toppeffekt	 Sparar vatten	

Effekt

- Fyra gjutjärnsplattor: ca. 10 kW
- Induktionshäll med fyra zoner: ca. 12 kW
- Normalt stekbord: ca. 12–16 kW.



Genom att inte ha på spisar och stekbord i onödan kan arbetsmiljön förbättras eftersom temperaturen i köket blir stabilare och behagligare.

Induktionsspisar är mycket mer energieffektiva än andra typer av spisar eftersom de bara värmer upp när behov finns.



Ugnar

Tips och råd				
• Nyttja "halv-effekt"- eller "halv-energi"-funktioner när dessa finns.			✓	
• Starta inte alla ugnar på en gång utan i sekvens (5–10 minuters intervall räcker).	✓		✓	
• Sätt inte på ugnar förrän precis innan de ska användas.	✓			
• Ugnar kan stängas av lite tidigare så att eftervärmen nyttjas.	✓			
• Se till att fylla ugnarna och ugnsplåtarna så väl som möjligt.	✓		✓	
• Tillaga gärna fler rätter efter varandra när ugnen används, för att undvika att ugnen behöver värmas upp på nytt.	✓			
• Undvik att öppna ugnarna när de är uppvärmda eftersom det sänker temperaturen i ugnen och ökar uppvärmningsbehovet.	✓			
• Kontrollera att ugnarnas dörrar/luckor sluter tätt.	✓		✓	
• Utvärdera möjligheter att förlägga delar av matlagningen till natten eller eftermiddagen innan maten ska serveras.			✓	
 Sparar el	 Sparar värme	 Minskar toppeffekt	 Sparar vatten	

Effekt

Effekten för ugnar beror av dess storlek och varierar ungefär enligt nedan:

- 5 bleck: ca. 10 kW
- 8 bleck: ca. 20 kW
- 15–16 bleck: ca. 40 kW



Med hjälp av ugnarnas "halv-energi"-funktioner kan effekttoppar reduceras kraftigt, men tillagningstiden förlängs endast med cirka 20–25%.



Grytor

Tips och råd				
• Värm inte upp grytor för tidigt och stäng av dem så tidigt som möjligt för att nyttja eftervärme.	✓			
• Starta inte en gryta samtidigt som någon annan stor gryta eller annan effektintensiv utrustning (t.ex. ugnar).			✓	
• Använd inte en större gryta än nödvändigt.	✓		✓	
• Använd så lite vatten som möjligt för kokning.	✓		✓	
• Koka upp under lock och behåll om möjligt locket på under hela matlagningen (undantag om omrörning behövs).	✓		✓	
• Se till att lock sluter tätt.	✓		✓	
 Sparar el	 Sparar värme	 Minskar toppeffekt	 Sparar vatten	



Att använda lock på grytor kan minska energianvändningen med cirka en tredjedel.

Effekt

Effekten för grytor beror av dess storlek och varierar ungefär enligt nedan:

- 100 liter: ca. 15 kW
- 500 liter: ca. 45 kW



Kylning och frysning

Tips och råd : kyl- och frysutrymmen				
• Ha dörrarna till kyl- och frysrum öppna så kort tid som möjligt under in- och utlastning.	✓	✓		
• Minimera antalet öppningar och stängningar under arbetsdagen.	✓	✓		
• Se till att ha bra ordning i kyl och frys. På så sätt behöver dörren inte vara öppen länge när man letar efter det man behöver.	✓	✓		
• Kontrollera att dörrlistor är hela.	✓	✓		
• Se till att luftcirkulation från kylmaskinens förångare (ofta placerad högt) inte störs av varorna.	✓			
• Kontrollera att temperaturen i kyl och frys inte är lägre än nödvändigt (ca. 5 °C i kyl och -18 °C i frys).	✓			
• Kontrollera att kondensorer på kyl- och frysrummens utsida samt på kyl och frys är fria från damm.	✓			

Tips och råd: upptining

• Låt frysvaror tina i kylen för att spara kylbehov. Undvik att tina mat i mikro eller vattenbad om möjligt.	✓			
• Ta fram kylvaror i god tid innan de ska tillagas för att spara energi för att värma upp varorna.	✓			

Tips och råd: nedkylning

• Låt varm mat nå rumstemperatur innan den ställs in i kyl eller frys för att inte öka kylbehovet.	✓			
• Använd bara blast chillers/ nedkylningsskåp när det är nödvändigt, och då välfyllda.	✓		✓	
• Använd inte blast chillers/ nedkylningsskåp som kylskåp när dessa ej används för nedkylning.	✓			
 Sparar el	 Sparar värme	 Minskar toppeffekt	 Sparar vatten	

Effekt

- Kyl- och frysrum är oftast inte så effekttunga, det rör sig om några få kW, däremot är dessa igång hela tiden och använder därför mycket energi ändå.
- Blast chillers och nedkylningsskåp har en effekt på ungefär 2–6 kW.



En dammig kondensor kan innebära 30% ökning av kylmaskinens elanvändning.



Varmhållning av mat

Tips och råd : kyl- och frysutrymmen

Tips och råd : kyl- och frysutrymmen				
• Optimera fyllnadsgrader i värmerier och värmevagnar.	✓		✓	
• Se till att värmerier och värmevagnar bara är på när det behövs.	✓			
• Dokumentera hur långt tid det tar för värmerier och värmevagnar att värmas upp för att undvika att starta dem för tidigt.	✓			
• Kontrollera att temperaturerna inte är högre än nödvändigt.	✓			
• Se till att lock används till värmerier och att dörrar är stängda på värmevagnar.	✓		✓	
• Genom goda förberedelser minskar tiden som dörren till värmevagnar är öppen vid i- och urladdning.	✓		✓	
• Planera matlagningen i största möjliga mån för att minimera behovet av varmhållning.	✓		✓	
 Sparar el	 Sparar värme	 Minskar toppeffekt	 Sparar vatten	

Effekt

- Värmerier med 3–5 vattenbad: ca. 2–4 kW
- Värmevagnar med plats för 8–16 bleck: ca. 0,5–2 kW



Även om enskilda värmerier/värmevagnar inte använder lika mycket energi som annan effektutrustning, kan ett flertal enheter tillsammans innebära en stor energianvändning, speciellt om dessa är på länge.



Diskmaskiner

Tips och råd

Tips och råd				
• Optimera fyllnadsgrader, se till att backarna är så fulla som möjligt.	✓		✓	✓
• Se till att utrustningen bara är på när det är nödvändigt.	✓		✓	
• Minimera sköljning av disken före maskindiskningen.				✓
• Använd energibesparande diskprogram i största möjliga mån.	✓		✓	✓
• Om möjligt dela upp disken efter hur smutsig den är (lätt, medel, mycket) och kör disken i olika program.	✓		✓	✓
 Sparar el	 Sparar värme	 Minskar toppeffekt	 Sparar vatten	



Att diska en halvfull back med disk använder lika mycket energi som att diska en full back.

Effekt

- Varierar beroende på typ av diskmaskin (grov, granul, tunnel) och storlek, men det kan vara effekter upp mot 60 kW för de största diskmaskinerna.

