

Jak ušetřit v domácnosti? Pozor na kapající kohoutky i plýtvání jídlem



Bude vás to sice stát trochu času a úsilí, ale sepsat si, co budete v týdnu a o víkendu doma vařit, se rozhodně vyplatí a také vám to pomůže...

Způsobů, jak ušetřit v domácnosti, je více. Základem je udělat si přehled v tom, za co nejvíce utrácíte. Po nějakou dobu sledujte a zaznamenávejte vaše výdaje, které se týkají bydlení, splácení energií, splátek, nákupů potravin, náklady na dopravu, obecné rodinné výdaje a také výdaje na zábavu a volný čas.

Jak ušetřit za jídlo a potraviny

Bude vás to sice stát trochu času a úsilí, ale sepsat si, co budete v týdnu a o víkendu doma **vařit**, se rozhodně vyplatí a také vám to pomůže rozhodnout se, co nakoupit. Z obchodu si tak odnesete jen to, co opravdu potřebujete a předejdete tak plýtvání. Mnoho lidí vůbec netuší, kolik měsíčně za potraviny utratí, kromě přehledu velkých nákupů si všimněte i každodenního nakupování potravin.

Zkuste **nakupovat se seznamem** a bez něj a uvidíte, kolik potravin si v jednom i ve druhém případě odnesete a také jaký bude rozdíl v útratě.

Při **každodenním nakupování** utratíte mnohonásobně více a také máte větší tendenci podléhat různým promo akcím a podobně, nakonec si tak odnesete mnohé věci, pro které jste původně ani nešli. **Do obchodu chodte také vždy zásadně až po jídle**, hladový nakupující utratí mnohem více než ten najedený.

Jste-li zvyklí si nechat jídlo dovážet nebo se stravovat v restauracích, zkuste si alespoň několikrát týdně **uvařit sami**, nebo si jídlo do práce předpřipravit.

Kupujete si čokoládu a sladké tyčinky? Takovéto dobroty a pamlsky můžete velice jednoduše nahradit. Velmi jednoduché je vyrobit si například **cereální kakaové sušenky**, domácí musli tyčinky nebo zdravé ovocné mlsání.

Máte-li rádi kořeněná jídla, pak je skvělým tipem i možnost **pěstovat si vlastní bylinky**. V bytě si snadno zvládnete vypěstovat tymián, rozmarýn, šalvěj nebo majoránku či bazalku.

Spotřeba luštěnin v bohatých zemích klesá. **Luštěniny** jsou však cenným zdrojem vitamínů a minerálů a navíc jsou i **poměrně levné**. Správně připravené luštěniny jsou chutné a sytí. Výhodou je také jejich trvanlivost.

Jak neplýtvat jídlem

Plýtvání jídlem je jedním z nepříjemných nešvarů naší společnosti. Jak předejít plýtvání a díky tomu tak ušetřit nejen svojí peněženice?

Před samotným nákupem vždy zkontrolujte obsah spíže a lednice a zjistěte, **jaké potraviny máte** a jaké byste měli spotřebovat.

Nakupujte vždy jen to, co sníte a využívejte i zbytky jídla, co Vám zůstanou v lednici k dozdobení jídla, přípravě pizzy apod.

Ty potraviny, které rychle podléhají zkáze, mívejte vždy **přímo na očích** a uchovávejte je v průhledných sáčcích a dalších průhledných obalech.

Pamatujte, že některé potraviny je **možné zamrazit**. Zamražené jídlo mějte vždy popsané nebo mějte seznam toho, co v mrazáku vlastně máte.

Jak ušetřit za energie v domácnosti

Světla jsou základ: klasické žárovky rozhodně nahradte těmi **úspornými**, náklady se tak sníží až o celých 80 procent. Budete-li plně důslední, pak vyměníte žárovky za LEDky, které spotřebují až desetkrát méně energie, přitom dokáží odvést stejnou službu.

Naučte se za sebou **zhasínat** a **zbytečně nesvítit** a vedte k tomu i svoje děti. V průchozích místnostech, kde není třeba vypínač, postačí i pohybové čidlo, které se za několik vteřin vypne samo.

Mějte i **topení pod kontrolou**. Ekonomicky dobře zvládnuté vytápění ušetří až tisíce korun ročně. K topení si poříďte i kvalitní **regulaci a termostaty**, díky tomu můžete teplotu v jednotlivých částech domu nastavovat. Když na delší dobu odjízdíte mimo domov, pak byste měli mít možnost teplotu v domě snížit na minimum, tak aby se dům pouze temperoval.

Tím, že snížíte **pokojevou teplotu o 1 stupeň Celsia**, ušetříte až šest procent energie na vytápění. Ideální teplotu vnímáme každý jinak, ale pro průměrného Středoevropana by měla být příjemnou a

zároveň zdravou teplotou v obývacím pokoji kolem 20ti stupňů Celsia, v ložnici ještě o stupeň nebo dva méně.

Větrejte krátce a intenzivně. Při větrání vypněte topení a nechejte na chvíli okna zcela dokořán. Pokud dlouze větráte pootevřeným oknem a u toho máte zapnuté topení, pak velmi plýtváte.



V Česku je obvyklé, že až **70% energie spotřebujeme na vytápění**. Snížit toto číslo můžeme i díky kvalitním oknům a zateplenému domu. V zatepleném domě se celkově budete cítit lépe, protože naše tělo instinktivně vnímá i teplotu stěna a podlahy. Izolace ušetří během svojí životnosti stovky až tisíce korun.

Pozor na **neviditelné plýtvání**: mezi nenápadné žrouty energie patří **počítače a televizory**, které v pohotovostním režimu nadále spotřebovávají elektrickou energii. Provoz spotřebičů **v pohotovostním režimu** vás ročně může přijít až na několik tisíc korun. Řešením je tato zařízení vypínat síťovým vypínačem.

Také náklady na **mrazení potravin** mohou tvořit 10-20 procent spotřeby energie celé domácnosti. Snížit náklady můžete tím, že budete chladničku **pravidelně odmrazovat**. Námraza silnější než 5 mm zvyšuje spotřebu elektřiny až o 30%. Veškeré potraviny vkládejte do ledničky **vždy vychladlé**, zamezíte tak nežádoucímu odpařování, které tvoří námrazu. Ledničku neotvírejte zbytečně a dbejte na správnou funkčnost těsnění dvířek.

Jak ušetřit za energie při vaření

Při vaření používejte **vhodné nádoby**, nikdy nevařte na plotýnkách, které jsou větší než dno hrnce. Hrnc by měl **pasovat přesně**. Při vaření používejte pokličku a před dovařením vypínejte plotýnku, využijete tak zbytkové teplo.

Vodu si ohřívejte vždy v rychlovarné konvici, pak ji přelijte do hrnce a pak teprve zapněte sporák. Snížíte tak tepelné ztráty a oběd bude dříve hotový.

Jak ušetřit za vodu

Co se týká **spotřeby vody**, i zde vám pár tipů pomůže ušetřit stovky, ne-li tisíce korun ročně. V prvé řadě si dávejte vždy pozor na **kapající kohoutky**, 10 kapek vody za minutu vytvoří únik přibližně 40 litrů vody za týden!

Pravidelně kontrolujte také **splachování na záchodě**, jednak aby nedocházelo k jeho protékání, a za druhé je též užitečné pořídit si úsporné splachování.

To, že **sprchování** je úspornější, než napustit si vanu, ví asi každý. Chcete-li ale ještě více ušetřit, pak si nakupte **šetřící hlavici** a zkuste také dobu sprchování o něco zkrátit.

Nejúspornějším způsobem mytí nádobí je **pořídit si myčku** a tu zapínat pouze v případě, že je **úplně plná**. Myjete-li nádobí ručně, pak je úspornější napustit si dřez, než nádobí umývat pod tekoucí vodou.

Také při **čištění zubů** nebo holení vodou neplýtvajte tím, že byste kohoutek nechávali otevřený. Mnohem lepší je pořídit si pákovou baterii, která zachová zvolenou teplotu vody.

Jak ušetřit za praní (pračka a sušička)

Pro **ekonomické praní** je nutné, aby byla [pračka](#) správně plná. Výhodné je také **prát na nižší teplotu**, což současné pračky a prací prostředky umožňují. Do **sušičky** vždy dávejte jen **dobře odstředěné prádlo**, jinak se doba sušení (a tím i spotřeba energie) zvyšuje.

Jak ušetřit v obchodě - platte hotově

V dnešní době jsou téměř všude platební terminály, ale díky [placení platební kartou](#) se mnohdy rozšoupneme více, než bychom chtěli. Pokud se naučíte **platit hotově**, pak budete mít celkově svoje výdaje mnohem více pod kontrolou.