

# Οικονομία στο σπίτι: 40 «φτωχικά» tips

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Όπως και τα περισσότερα πράγματα στην ζωή, έτσι και η οικονομία ξεκινάει από το σπίτι. Τα ελάχιστα δυνατά «μέτρα» να παίρναμε για να περιορίσουμε τις σπατάλες σε ενέργεια και ύδρευση θα είχαμε ήδη εξοικονομήσει ένα διόλου ευκαταφρόνητο ποσό ετησίως. Και όμως. Λίγο οι κακές μονώσεις, λίγο η υπέρχρηση των οικιακών συσκευών και η χωρίς λόγο σπατάλη νερού «φουσκώνουν» λογαριασμούς και... τεντώνουν νεύρα. Συγκεντρώσαμε όλη την... σοφία της κατ' οίκον εξοικονόμησης σε σαράντα «παραδοσιακές», αλλά και πιο «hardcore» συμβουλές. Εσείς ποιες θα ακολουθήσετε;

## **Στην κουζίνα και το μαγείρεμα...**

\* Χαμηλώστε την ένταση της ψύξης στο ψυγείο τον χειμώνα. Σε γενικές γραμμές, μια θερμοκρασία περί τους 4-5 βαθμούς Κελσίου στον χώρο συντήρησης μπορεί να διατηρήσει αρκετές μέρες τα τρόφιμα χωρίς να τα παγώσει, ενώ μια θερμοκρασία κατάψυξης στο επίπεδο 15-17 βαθμών υπό το μηδέν είναι αρκετή για να συντηρήσει κατεψυγμένα τα τρόφιμα και να «παράγει» παγάκια.

\* Κλείστε το φούρνο και τα μάτια της κουζίνας λίγα λεπτά πριν σταματήσετε να

τα χρησιμοποιείτε . Η θερμοκρασία που υπάρχει ήδη αρκεί για να ολοκληρωθεί το μαγείρεμα.

\* Βάλτε φαντασία στη μαγειρική. Δε χρειάζεστε πολλά και ακριβά υλικά, περίτεχνες συνταγές και άπειρο χρόνο. Χρειάζεστε μόνο πολλά βαζάκια με μπαχαρικά και όρεξη για πειραματισμούς.

\* Σκεπάστε τις κατσαρόλες και τα τηγάνια όταν μαγειρεύετε. Θα χρειαστείτε τον μισό χρόνο, και το μισό ρεύμα.

\* Φτιάξτε τσάι στην τσαγιέρα, αντί να χρησιμοποιείτε ένα φακελάκι σε κάθε φλιτζάνι.

\* Μην «μπουκώνετε» το ψυγείο με τρόφιμα τα οποία δεν χρειάζεστε. Ο αέρας πρέπει να κυκλοφορεί μέσα σε αυτό χωρίς εμπόδια, ώστε να γίνεται σωστά η συντήρηση τόσο σε επίπεδο θερμοκρασίας όσο και υγρασίας και να μην καταναλώνει επιπλέον ενέργεια. Επίσης, ελέγξτε ανά τακτά χρονικά διαστήματα αν οι μαγνήτες της πόρτας λειτουργούν σωστά.

\* Μην... λυπάστε τον φούρνο μικροκυμάτων. Χρησιμοποιήστε τον όσο το δυνατόν περισσότερο, μιας και σύμφωνα με επιστημονικές μελέτες καταναλώνει πολύ λιγότερη ενέργεια από μια συμβατική κουζίνα ή φούρνο, συν το ότι εκπέμπει πολύ λιγότερη θερμότητα.

\* Όταν χρησιμοποιείτε το φούρνο, μην το... παρακάνετε με την προθέρμανση. Αν το φαγητό θέλει παραπάνω από μια ώρα να ψηθεί, μπορεί να ψηθεί το ίδιο καλά ακόμα και αν το ψήσιμο ξεκινήσει από κρύο φούρνο. Επίσης, ΜΗΝ ανοίγετε κάθε τρεις και λίγο το φούρνο για να δείτε την κατάσταση του ψητού. Κάθε φορά που το κάνετε, η θερμοκρασία στο εσωτερικό του πέφτει 5-10 βαθμούς και δώσ' του τσάμπα ενέργεια για να ανέβει ξανά.

\* Στην κατάψυξη... τώρα. Αν για κάποιο λόγο μαγειρέψατε για έναν λόχο, βάλτε το φρεσκομαγειρεμένο φαγητό που περίσσεψε (μόλις κρυώσει) στην κατάψυξη.

\* Κρατήστε τα κόκαλα για να κάνετε ζωμούς, είναι πολύ καλύτεροι από τους έτοιμους και γίνονται εξαιρετικά εύκολα.

\* Size does matter. Χρησιμοποιείτε τηγάνια και κατσαρόλες που εφαρμόζουν απόλυτα στην επιφάνεια της εστίας, διαφορετικά σπαταλάτε ενέργεια και χρήματα.

\* Αγοράστε τα χαρτικά από τα super market τύπου Dia, Lidl, Aldi κλπ. Δεν υπάρχει κανένας λόγος να χρησιμοποιείτε κορυφαίας ποιότητας χαρτί υγείας ή ρολό κουζίνας.

\* Μην περικόψετε το budget των απορρυπαντικών: θα πληρώνετε τα μισά, αλλά θα χρειάζεστε τη διπλή ποσότητα για να καθαρίσετε, οπότε θα ξοδεύετε τελικά τα ίδια –ίσως και λίγα παραπάνω– χρήματα.

\* Ανοίξτε το κάθε φύλλο του ρολού κουζίνας στη μέση, για να διπλασιάσετε την διάρκειά του. Ούτως ή άλλως, τα περισσότερα φύλλα είναι πολύ πιο απορροφητικά απ' όσο χρειάζεστε για τις περισσότερες χρήσεις τους.

### **Στα δωμάτια...**

\* Ένας απλός τρόπος για να μειώσετε την κατανάλωση ενέργειας είναι να κλείσετε τα κενά γύρω από τα παράθυρα και τις πόρτες και να σφραγίσετε τους αγωγούς, ώστε να μην μπαίνει κρύο στο σπίτι. Θα χρειαστείτε στόκο και ειδική ταινία για να σφραγίσετε τις χαραμάδες. (Λιγότερα από 20€, δεδομένου ότι θα κάνετε όλη την δουλειά μόνοι σας)

\* Οι κουρτίνες στα παράθυρα εκτός από το να διακοσμήσουν το σπίτι σας, μπορούν να εξοικονομήσουν αρκετά χρήματα από τα έξοδα θέρμανσης για τον χειμώνα ή ψύξης για το καλοκαίρι. Αν έχετε πολλά παράθυρα που «βλέπουν» νότια και δυτικά, ακόμα και ένα ζευγάρι φθηνές κουρτίνες θα μπορέσουν να μπλοκάρουν το φως του ήλιου και να μειώσουν την ανάγκη για κλιματισμό το καλοκαίρι. Κρεμώντας πιο ακριβές κουρτίνες στα παράθυρα, μπορείτε να εξασφαλίσετε ακόμα περισσότερη μόνωση από τις εξωτερικές θερμοκρασίες χειμώνα καλοκαίρι.

\* Χρησιμοποιήστε λάμπες εξοικονόμησης ενέργειας. Αυτού του είδους οι λαμπτήρες χρησιμοποιούν έως και 75% λιγότερη ενέργεια και διαρκούν από 6 μέχρι 12 φορές περισσότερο σε σχέση με τους απλούς. Η χρήση τους μειώνει το ετήσιο κόστος ηλεκτρικού ρεύματος κατά 12 ευρώ περίπου ανά λάμπα. Όχι και άσχημα.

\* Αν έχετε τζάκι, μαζέψτε κουκουάρια στην επόμενη βόλτα σας στην εξοχή, για να εξοικονομήσετε προσάναμμα, αλλά και παλέτες, κλαδάκια, πεταμένα ξύλα κλπ από οικοδομές και εγκαταλελειμμένα οικόπεδα στην Αθήνα, για να μην αγοράζετε υπερτιμημένα –και γεμάτα υγρασία– ξύλα.

\* Σβήνετε τις ηλεκτρικές συσκευές όταν δεν τις χρησιμοποιείτε. Ακόμα και σε στάση αναμονής καταναλώνουν αρκετή ενέργεια.

\* Χρησιμοποιήστε τις «ενεργοβόρες» ηλεκτρικές συσκευές –πλυντήριο, ηλεκτρική σκούπα, θερμοσίφωνα– μετά τις 11.00 το βράδυ για να εκμεταλλευτείτε το σαφώς χαμηλότερο νυχτερινό τιμολόγιο της ΔΕΗ.

\* Αγοράστε ηλεκτρονικούς θερμοστάτες. Σας επιτρέπουν να έχετε μεγαλύτερο έλεγχο στον κλιματισμό του σπιτιού σας, αλλά και στα έξοδα για πετρέλαιο και ηλεκτρικό. Μπορείτε να προγραμματίσετε την ώρα που θα ανοίγουν και θα κλείνουν εβδομαδιαίως και να έχετε το κεφάλι και την τσέπη σας ήσυχη. Το κόστος τους δεν ξεπερνάει τα 100€, ενώ τα οικονομικά οφέλη της αγοράς τους γίνονται ορατά από τον πρώτο κιόλας χρόνο.

\* Αν η εγκατάσταση συστημάτων κλιματισμού είναι too much για το budget σας, η εναλλακτική του παραδοσιακού ανεμιστήρα είναι ιδανική. Δείτε μερικές επιλογές για ανεμιστήρα οροφής σε παλαιότερο άρθρο.

### **Στο μπάνιο...**

\* Αγοράστε «τηλέφωνα» ντους που εξοικονομούν νερό και ειδικά φίλτρα εξοικονόμησης για τις βρύσες. Η λειτουργία τους βασίζεται σε μία απλή αρχή: μέσα από ειδικά ανοίγματα, το νερό αναμιγνύεται με αέρα ώστε να αυξηθεί η ταχύτητά του και να δίνει την αίσθηση ότι ρέει στην ίδια ποσότητα, όπως και από ένα κανονικό ντους, παρ' όλο που μειώνεται η κατανάλωση κατά 40% τουλάχιστον. Οι τιμές ξεκινάνε από 9.50€ .

\* Βάλτε πλυντήριο σε χαμηλή θερμοκρασία (30 βαθμούς C για το καθημερινό πλύσιμο των ρούχων) και σε πρόγραμμα που σας επιτρέπει να αναμιγνύετε πολλά χρώματα, ώστε να το χρησιμοποιείτε λιγότερο. Μόνο σε περιπτώσεις δύσκολων λεκέδων χρησιμοποιήστε θερμοκρασίες από 40 μέχρι 60 βαθμούς.

\* Επενδύστε περί τα 50 ευρώ σε ένα νέο καζανάκι που σας επιτρέπει με ειδικό κουμπί να επιλέξετε αν θα το «τραβήξετε» μισό ή ολόκληρο.

\* Προτιμήστε το σαπούνι από το αφρόλουτρο. Διαρκεί περισσότερο, είναι ασύγκριτα φθηνότερο και –με τις προσμίξεις ενυδατικής κρέμας στα «τελευταίας γενιάς» σαπούνια– δεν υπάρχει καμία διαφορά για το δέρμα.

\* Χρησιμοποιήστε το νερό που τρέχει όταν πλένετε τα χέρια ή τα δόντια σας, μαζεύοντάς το π.χ. σε μία λεκάνη, για να το ρίξετε στην τουαλέτα.

\* Μην πετάτε την τελευταία φλοίδα του σαπουνιού που έχει λιώσει: ενώστε την με το καινούριο, για να κρατήσει περισσότερο.

\* Κόψτε τα σωληνάρια που περιέχουν, για παράδειγμα, υγρό make up, οδοντόπαστα, κρέμα μαλλιών κλπ με ψαλίδι στη μέση. Θα εκπλαγείτε από το πόσο περιεχόμενο πετάτε κάθε φορά, νομίζοντας ότι η συσκευασία έχει αδειάσει.

\* Μην σπαταλάτε το νερό της βρύσης, μέχρι να πετύχετε τη θερμοκρασία για να κάνετε ντους. Μαζέψτε το σε μια λεκάνη και χρησιμοποιήστε το αργότερα για πότισμα ή στην τουαλέτα.

### **Στον κήπο...**

\* Φυτέψτε λαχανικά και βότανα, τα οποία θα χρησιμοποιείτε στο μαγείρεμα. Δε θα εξοικονομήσετε απλά χρήματα, θα έχετε και πάντα φρέσκες βιολογικές ύλες στην κουζίνα σας.

\* Χρησιμοποιήστε άρδευση με αυτόματο πότισμα. Εξασφαλίζει οικονομία νερού, ενώ δεν απαιτεί ανθρώπινη παρουσία.

\* Μην πετάτε τα φυτικά υπολείμματα. Κάντε τα λίπασμα, εξασφαλίζοντας δωρεάν ένα βιολογικό - και αρκετά ακριβό- βελτιωτικό εδάφους.

\* Μην τοποθετήσετε απλά φωτιστικά. Βάλτε φωτιστικά με ηλιακό συλλέκτη, γλιτώνοντας το κόστος της καλωδίωσης και την ενέργεια που θα καταναλώσουν.

\* Σκορπίστε τη στάχτη από το τζάκι στον κήπο. Όχι μόνο ενισχύει την σύσταση του εδάφους, αλλά αποθαρρύνει σαλιγκάρια και γυμνοσάλιαγκες από το να... κατασπαράξουν τα φύλλα των φυτών σας.

\* Γεμίστε τον κήπο σας με οπωροφόρα δέντρα. Εκτός του ότι θα δείχνει πανέμορφος θα έχετε δωρεάν βιολογικά φρούτα καθ' όλη τη διάρκεια του έτους.

\* Αν πρόκειται να αγοράσετε φυτά ή δέντρα από φυτώριο προτιμήστε τα μικρά και τα γυμνόριζα. Προσαρμόζονται ευκολότερα και στοιχίζουν λιγότερο.

\* Ακόμα καλύτερα αν είναι περσινά ή προπέρσινα. Έχουν αντέξει ήδη τις σκληρές συνθήκες, συν το ότι ο ιδιοκτήτης του φυτωρίου θα θέλει να τα ξεφορτωθεί σε αρκετά χαμηλή τιμή.

\* Δώστε κάτι παραπάνω για να αγοράσετε ποιοτικά εργαλεία. Σε βάθος χρόνου θα τα βγάλουν τα λεφτά τους, σε αντίθεση με τα πιο φτηνά τα οποία ενδεχομένως να χρειαστεί να αλλάζετε κάθε χρόνο.

\* Ασχοληθείτε εσείς με τον κήπο σας, εξοικονομώντας τα χρήματα που θα δίνετε για κηπουρό.

Πηγή: **in2life.gr**