

## Пасхальный рецепт: как экономить на яйцах | Economize on eggs

Author: Азамат Рахимов, [Женева](#), 05.04.2012.

В преддверии грядущих пасхальных праздников в Швейцарии озаботились экономным подходом к приготовлению яиц. Способ, пропагандируемый Всемирным фондом дикой природы, позволит почти в три раза снизить энергетические затраты.

On the eve of Easter the Swiss WWF proposed a new economical way of cooking traditional eggs. This method will help to significantly reduce energy consumption.

Economize on eggs

Забота о состоянии экологии не покидает швейцарцев и во время праздников: Всемирный фонд дикой природы совместно с компаниями, обеспечивающими электричеством Цюрих, решили выяснить, каким образом можно экономить на приготовлении пасхальных яиц во время грядущих праздников. Кому-то может показаться, что разговор и яйца выеденного не стоит, но, по статистике, в Швейцарии ежегодно готовят более 900 млн. яиц. Сколько на это уходит электричества, статистика не знает. Но экологи уверены – больше, чем нужно!

На первый взгляд забавная экологическая акция была представлена как серьезное исследование. Сравнительный анализ пяти самых популярных способов выявил победителя. Главная забота инициаторов проекта в том, что в большинстве поваренных книг рекомендуются крайне нерациональные с энергетической точки зрения способы приготовления яиц. (Хотя непонятно, кто, кроме самих экологов, ищет рецепт приготовления яиц в книге рецептов.)

Последние двадцать лет экологически продвинутые домохозяйки варили пасхальные яйца, строго следуя совету Адольфа Оги, в прошлом федерального советника и министра транспорта, коммуникации и энергии. Кулинар-любитель, он в пламенной заботе о счетах сограждан и эффективной трате электроэнергии выступил с телеобращением, где объяснил, как правильно готовить яйца.

В кастрюлю необходимо наливать воды только на два пальца и обязательно накрывать ее крышкой. С момента закипания воды нужно выключить плиту. Яйца дойдут до готовности благодаря накопленному теплу.

Этот метод проанализировали в Швейцарском центре по исследованиям

энергетической эффективности (Swiss Alpine Laboratories for Testing Energy Efficiency). Ученые признали господина Оги большим знатоком в области яйцеварения, но отказались присудить ему первое место, доказав, что аналогичных результатов можно достичь и при меньшем количестве воды.

Кстати, надо делать поправку на тип используемой плиты. На индукционной плите рекомендуется следовать тем же принципам, но после закипания воды необходимо снизить уровень температуры до минимальной планки, так как такие плиты почти мгновенно остывают.

Исследования показали, что метод Адольфа Оги энергетически менее затратный - 77 Ватт/час. Если не выключать плиту после закипания воды, то расход составит 88 Ватт/час. Тот же способ экономичного приготовления, но уже на стеклокерамической плите, потребует 101 Ватт/час. На этой же плите, но без крышки и с большим количеством воды, энергозатраты составят 270 Ватт/час. На индукционной плите такой способ обойдется в 307 Ватт/час.

Дженнифер Циммерманн из швейцарского представительства Всемирного фонда дикой природы с сожалением констатирует: «В Швейцарии не умеют экономно варить яйца. При огромных масштабах потребления продукта мы в состоянии снизить уровень потребления электроэнергии почти в три раза. К тому же все поваренные книги предлагают самый затратный способ приготовления с большим количеством воды и без крышки».

Чтобы проверить справедливость ее слов, мы заглянули в несколько кулинарных книг. Эколог оказалась права. Даже «Книга о вкусной и здоровой пище» не заботится о счетах за электроэнергию.

Итак, общие советы любителям яиц, сочувствующим экологам. Всегда накрывайте кастрюлю крышкой; никогда не используйте кастрюлю, которая отличается по диаметру от электрической конфорки; наливайте воды на два пальца, этого вполне достаточно; если вы используете обычные электроплиты, выключайте их после закипания воды.

Статьи по теме

[Пасхальный рецепт: заливное «Яйца Фаберже»](#)

[Свежие идеи к Пасхальному столу](#)

---

**Source URL:**

<https://www.nashagazeta.ch/news/le-coin-du-gourmet/pashalnyy-recept-kak-ekonomit-na-yaytsah>