

## CONSEJO 10: COCINAR Y AHORRAR

La cocina puede llegar a representar un **9%** de nuestro consumo eléctrico total. Existen numerosos tipos de cocinas, de gas, inducción, vitrocerámica, etc... Las más eficientes son las de **gas**, aunque dentro de las eléctricas, las de **inducción** son las que menos consumen. Sea cual sea la que tengas, siguiendo estos consejos podrás ahorrar en la cocina.

- ♦ Si usas ollas y sartenes **compartimentadas**, en las que se puede cocinar al mismo tiempo las carnes o pescados y las legumbres, ahorrarás tiempo, energía y utensilios que lavar.
- ♦ Utiliza las **tapas** de los recipientes, puedes ahorrar hasta un **65%** de energía.
- ♦ Además, las ollas a presión o rápidas, consumen hasta un **60%** menos que las tradicionales.
- ♦ Cocina en mayor cantidad y **congela** para otro día. Ahorrarás a todos los niveles.
- ♦ Utiliza ollas y sartenes que tengan un diámetro algo superior a la superficie que emite calor. La cocción es más rápida y se ahorrará hasta un **20%**. Sin embargo, si son más pequeñas que la zona de cocción, se puede perder hasta casi la mitad de la energía.
- ♦ El fondo de debe ser plano y si dispones de cocina eléctrica, de **fondo grueso difusor**.

- ♦ Usa la **cantidad justa de agua!** Cuanta más se use para cocinar, más tiempo se necesitará para calentarla y consumirá más.
- ♦ Por ejemplo, En una placa eléctrica, si utilizamos una olla abierta y con un fondo mal difusor de calor, mantener en ebullición 1,5 litros de agua, exigiría una potencia de **850 W**, frente a los **150 W** para una olla a presión con fondo grueso difusor.
- ♦ **Apaga** el fuego o bájalo unos minutos antes de acabar la cocción para aprovechar el calor residual.
- ♦ **Cuida el extractor** de la cocina: asegúrate de que no haya corrientes de aire que aumenten su trabajo, y que existe una entrada de aire exterior para facilitar la extracción. Limpia los filtros del extractor periódicamente, al igual que los conductos del aire de expulsión. Ahorrarás energía.