

En la cocina

Autor Administrador
martes, 19 de abril de 2005

La cocina es el lugar clave; probablemente, el lugar de la casa donde más energía consumimos, donde gastamos enormes cantidades de agua y generamos kilos de basura. Conocer alguna información al respecto puede ser decisivo:

Cuando cocines, tapa siempre las cacerolas para no desperdiciar calor y energía. Las ollas de un tamaño o menos que la hornilla dejan escapar mucho calor. Puedes apagar la estufa diez minutos antes de terminar de cocinar, ya que después de apagada sigue despidiendo calor.

Son preferibles las ollas de hierro o acero inoxidable sobre las de aluminio, mineral cuya extracción resulta costosa y contaminante. Las de barro no son recomendables por que son aislantes y tienen la posibilidad de contener plomo si se cocieron a baja temperatura. La olla expres es la mejor opción: ahorra tiempo, energía y dinero.

Mantén bien cerrada la puerta del horno mientras lo usas. Enciende la luz para revisar si la comida está cocida. Cada vez que lo abres se enfría entre 25 y 50 grados centígrados. Muchas veces precalentar el horno antes de introducir el alimento, como aconsejan algunas recetas, suele ser innecesario.

Procura no usar la lavadora si no está llena. Lavar siempre con agua fría. Sólo utiliza el prelavado si es que la ropa está demasiado sucia.

El lavaplatos debe ponerse en funcionamiento sólo cuando está lleno. Si vas a comprar uno nuevo, escoge un modelo que te permita ahorrar energía, media carga, lavado rápido, etc. (lo mismo te aconsejamos si vas a comprar lavadora nueva.

No metas alimentos calientes en el refrigerador; espera a que éstos se enfríen por sí mismos. Evita abrir la puerta del refrigerador a menudo. Es conveniente descongelarlo si la escarcha tiene más de 5 mm de espesor.

Si cocinas en el microondas, ten en cuenta que no alcanza la temperatura para matar algunas bacterias, además es una forma de consumir comidas precocidas, poco alimenticias, caras y con excesivo embalaje.

Evita las toallas de papel. Usas trapos de cocina para secarte las manos y la vajilla o para la limpieza en general.

El aluminio es un mineral escaso en la Tierra, por eso si usas papel aluminio para coninar, en vez de tirarlo cuida que no se rompa paera poder reutilizarlo dos o mÃ¡s veces, despuÃ©s de lavarlo y secarlo.

Guarda los alimentos en recipientes cerrados, en vez de envolverlos o taparlos con pedazos de plÃ¡stico o aluminio.

Piensa si los pequeÃ±os electrodomÃ©sticos (abrelatas, ralladores, etc.) son realmente necesarios. Su utilidad suele ser dudosa, y en general resultan caros respecto a su rendimiento.

{moscomment}