

# L'energia della cucina

**La cucina è il cuore della casa, inutile negarlo: è proprio qui che la vita di famiglia, di coppia e gli scambi con gli amici prendono vita. È anche l'ambiente della casa dove si consuma più energia, basti pensare all'elettricità per luci ed elettrodomestici per arrivare al gas e all'acqua necessari per cucinare e lavare. Ma si può risparmiare anche in cucina con piccoli gesti e soprattutto con i nostri consigli che trovate di seguito.**

## Pentola a pressione

Usare la pentola a pressione consente di ridurre i consumi, perché si raggiungono più in fretta le temperature necessarie e quindi si accorciano i tempi di cottura. Ad esempio, per cuocere il riso bastano 7-8 minuti contro i 18 della pentola tradizionale. Il risparmio sarà circa 0,018 metri cubi di gas ogni volta. Ma le differenze sono ancora più consistenti per gli alimenti che richiedono cotture lunghe, come i legumi: in pentola a pressione cuociono in circa 25-30 minuti, contro i 50 della cottura tradizionale, il risparmio sarà dunque di circa 0,04 metri cubi a cottura. Se tutti, a livello nazionale, usassimo la pentola a pressione al posto di una pentola tradizionale un paio di volte alla settimana potremmo risparmiare in tutto 107 milioni di metri cubi di gas all'anno.



## Lampadina/luce

Per illuminare la cucina cerca delle lampadine a basso consumo, nelle lampadine tradizionali solo il 10-15% dell'elettricità viene resa in luce, il resto è trasformato in calore. Le lampadine Led hanno i consumi più bassi, anche rispetto alle alogene o smart, che sono comunque a basso impatto energetico. Sostituendo tutte le lampadine di casa a incandescenza con quelle a led si risparmiano 102 euro all'anno.

## Forno a microonde

La riduzione dei tempi di cottura è uno dei vantaggi che si nota immediatamente ed è anche il motivo per il quale si pensa all'acquisto di un forno a microonde, allettati dalla velocità con cui si riesce a sedersi a tavola e il conseguente risparmio di tempo. Un altro indiscutibile vantaggio è la possibilità di risparmiare energia, perché si può cucinare in modo più salutare al vapore e anche senza grassi.

## Frigorifero

Il frigorifero, insieme al congelatore, è l'elettrodomestico che consuma di più, perché è attivo 24 ore su 24. Arriva a incidere sulla bolletta di casa fino al 20%, ma si possono risparmiare fino a 200 euro all'anno: la prima indicazione è di non prenderlo troppo grande (per i single o una coppia meglio evitare i side by side o americani e optare su un combinato). La temperatura non deve essere troppo bassa, basta regolarla intorno ai 5 °C. Aprire la porta del frigo e del freezer il meno possibile; fatta la spesa, i cibi vanno riposti in modo ordinato, di solito la parte più fredda è quella subito sopra i cassetti delle verdure. Quando bisogna scongelare, mettere il cibo dal freezer al frigo. Lasciare spazio tra le pareti del frigo e gli alimenti favorisce un raffreddamento più omogeneo.

## Forno

Anche un uso accorto del forno consente validi risparmi. È importante calcolare bene i tempi di riscaldamento e avere la ricetta pronta da infornare quando il forno è a temperatura, anche qualche minuto prima per evitare che vada a vuoto: a 200 °C il forno (elettrico) vuoto fa sprecare circa 0,2 kWh ogni 10 minuti. Per ridurre i tempi di cottura basta utilizzare la funzione "ventilazione" che, fa risparmiare circa un terzo dell'energia rispetto al forno statico. Abbiamo imparato a economizzare chiudendo il gas, in modo simile è possibile usare il calore del forno per terminare la cottura spegnendolo 15 minuti prima per risparmiare 0,35 kWh. Non è necessario pulire il forno con i sistemi autopulenti a temperatura elevata sono processi estremamente energivori: meglio occuparsene regolarmente con una spugnetta umida o con una pastella di acqua e bicarbonato, se ci fossero incrostazioni.



## Rubinetto/lavello

Riuscire a gestire il flusso di acqua che esce dai rubinetti di casa fai risparmiare circa 4.000 litri di acqua all'anno a persona. Bisogna fare particolare attenzione a quello della cucina, perché ha un getto più abbondante rispetto a quello del bagno. Basta procurarsi un aeratore per il rubinetto per risparmiarne già il 33%. Per non sprecare acqua, un accorgimento è lavare frutta e verdura in una bacinella invece che sotto il getto corrente e conservare l'acqua per bagnare le piante. Aeratore e bacinella sono ottimi stratagemmi per non sprecarla. Inoltre, riutilizzare l'acqua della pasta nel lavello tappato è un ottimo prelavaggio per l'ammollo dei piatti.



## Fornello

Si può cuocere anche a fuoco spento. Quando si cuoce un alimento in acqua calda, come pasta o uova, il calore dell'acqua prosegue la cottura a lungo anche se si spegne il fornello: è la cosiddetta "cottura a fuochi spenti". Dopo avere portato l'acqua a bollore e calato la pasta, basta coprire con il coperchio e spegnere il fuoco, proseguendo la cottura secondo i tempi indicati, sfruttando il calore latente. In questo modo considerato che un fornello piccolo (o uno grande non regolato al massimo) consuma 0,06 mc/h si possono risparmiare fino a 3,65 metri cubi in un anno (circa 5 euro annui). Se lo facessimo tutti, a livello nazionale, risparmieremmo 62 milioni di metri cubi di gas in un anno senza rinunciare a nulla, con una pasta cotta perfettamente. E quello che vale per la pasta vale per molte altre cotture, come i legumi, che possono terminare la cottura a fuoco spento con pentola e coperchio.

## Lavapiatti

Fondamentale è far partire la lavapiatti solo quando è piena, seguendo le istruzioni del produttore per sistemare le stoviglie, in modo da sfruttare tutto lo spazio disponibile. È un'ottima scelta usare il programma Eco, che nonostante sia più lungo degli altri, utilizza l'acqua a temperature più basse. Ricordarsi che se le stoviglie sono molto sporche, i residui è meglio toglierli a mano prima di metterle in lavastoviglie, basta usare i tovaglioli di carta usati a tavola o la spugnetta dei piatti inumidita oppure l'acqua della pasta nel lavello.

*Articolo realizzato da Altroconsumo in collaborazione con Barilla*