



## Gestão energética

**A confeção dos alimentos tem um peso de aproximadamente 4% nas faturas do gás e da eletricidade.** Pode parecer pouco, mas minimizar o seu custo é importante.

Modificar comportamentos na hora de cozinhar, utilizar métodos de confeção ou equipamentos de cozinha com maior eficiência energética pode reduzir a quantidade de energia utilizada e, consequentemente, reduzir o valor das contas ao final do mês.

## Que equipamentos de cozinha utilizar?

- O micro-ondas é o equipamento mais eficiente em termos energéticos, seguindo-se o fogão e por fim o forno.

**O micro-ondas usa 2/3 da quantidade de energia utilizada para confeccionar a mesma refeição no forno.**

- Genericamente os fogões de indução apresentam uma maior eficiência energética.
- Utilize o micro-ondas o tanto quanto possível.
- Use a chaleira para ferver água em vez do fogão.
- Use a torradeira para torradas em vez de as fazer no forno ou no fogão.

## Como minimizar o gasto energético?

### No fogão...

- Utilize sempre uma panela de tamanho adequado para a quantidade de alimentos que pretende cozinhar.
- Coloque sempre as tampas nas panelas para manter a temperatura.
- Escolha o tamanho da boca/chapa de aquecimento adequado para o tamanho da panela.
- Por exemplo, se usar uma panela de 15 centímetros numa boca/chapa de aquecimento de 20 centímetros desperdiça 40% da energia.
- Quando a temperatura pretendida for atingida reduza a intensidade - deixe cozinhar os alimentos em lume brando pois confere vantagens no que diz respeito à eficiência energética.

### No forno...

- Mantenha o forno fechado enquanto está a cozinhar – cada vez que abre a porta, o forno perde calor e requer mais energia para voltar à temperatura inicial.
- Procure saber exatamente quanto tempo é necessário para pré-aquecer o seu forno – apenas alguns minutos são necessários.
- Os recipientes de vidro ou cerâmica são mais eficientes para usar no forno – pode baixar cerca de 25 °C a temperatura do forno e cozinhar os alimentos com a mesma rapidez.
- Se o forno for elétrico, desligue-o 10 minutos antes do final do tempo de confeção pois durante este período a temperatura mantém-se.

## Eficiência Energética, outras dicas...

- **Descongele alimentos no frigorífico durante a noite antes de cozinhar**  
Reduz para metade o tempo de confeção!
- **Corte os alimentos em pedaços menores**  
Reduz o tempo de cozedura.
- **Utilize a panela de pressão**  
Acelera o tempo de cozedura e reduz em cerca de 75% o gasto de energia.
- **Mantenha o fogão e o forno bem limpos**  
É essencial para uma maior eficiência energética.
- **Use apenas a quantidade de água suficiente para cozinhar os alimentos.**
- **Cozinhe com menor quantidade de gordura e água**  
Torna mais rápido o tempo de cozedura.
- **Confeccione mais do que um alimento na mesma panela e ao mesmo tempo**  
Por exemplo cozer batatas, brócolos, cenouras e pescada no mesmo recipiente.
- **Não cozinhe os alimentos por um tempo excessivo**  
Para além de uma melhor eficiência energética também preserva o valor nutricional dos alimentos.
- **Tente cozinhar toda a refeição numa só panela estufados, sopas, caldeiradas, ensopados**  
Utiliza uma única boca/chapa de aquecimento para cozinhar e estes métodos de culinária conferem ainda um elevado valor nutricional.
- **Faça o dobro da quantidade para algumas das refeições que confeccionar e depois refrigere ou congele metade para aquecer mais tarde.**  
Para uma próxima refeição apenas terá que voltar a aquecer.
- **Para aquecer alimentos, alimentos já confeccionados e “sobras” prefira primeiro o micro-ondas, como segunda opção o fogão e em alternativa o forno.**