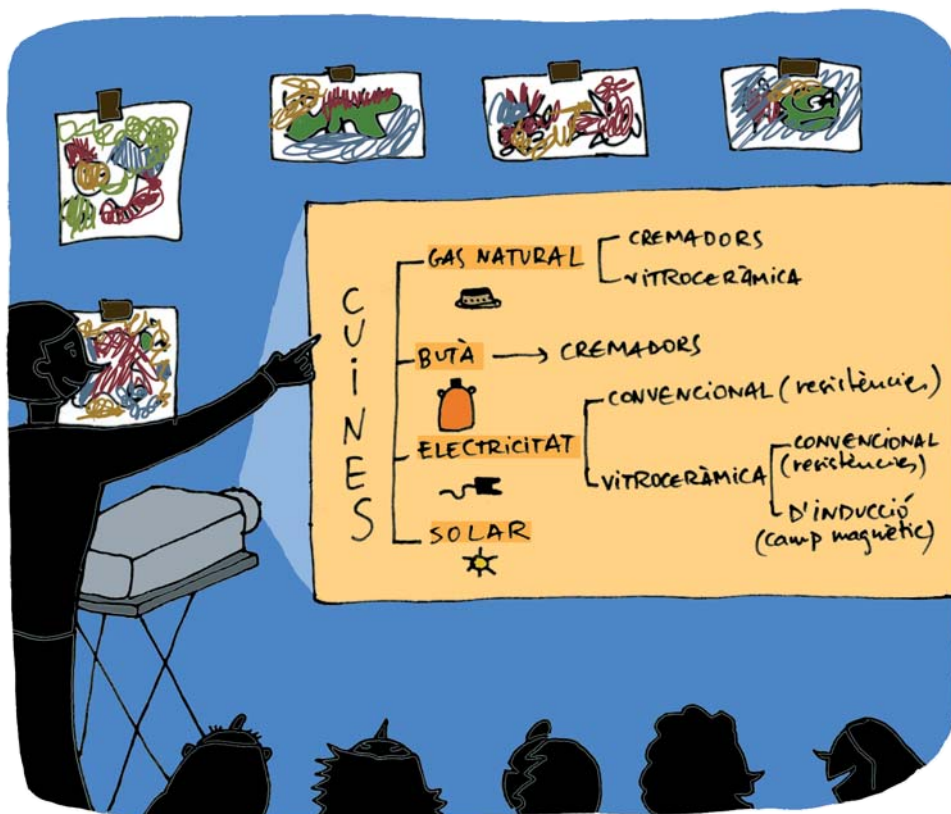
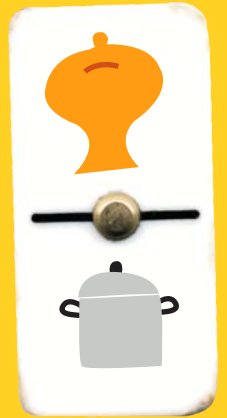


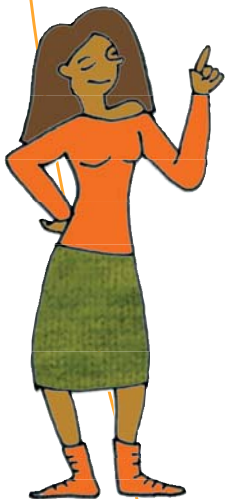
La cuina

Aquest espai representa un dels consums energètics més importants de la llar. En circumstàncies normals, equival a un 10% del consum energètic d'un habitatge estàndard. Bona part d'aquesta energia que consumim la utilitzem per a la transformació dels aliments mitjançant diferents sistemes de cocció.



Sabies que...

- Cuinar amb gas natural produeix entre un 60 i un 70% menys de diòxid de carboni que el que generaria una central tèrmica per obtenir l'electricitat que es necessita per cuinar el mateix amb una cuina elèctrica.
- Un forn de classe G consumirà més del doble d'energia que un altre de classe A.
- Cada vegada que obriu la porta del forn per comprovar el punt de cocció dels aliments estareu perdent el 20% de l'escalfor acumulada.
- Utilitzar el microones enlloc del forn convencional suposa un estalvi d'entre el 60 i 70% d'energia.



Tipus de cuines

Hi ha diverses modalitats de cuines, en funció del tipus del combustible que utilitzen per funcionar (gas natural, butà, electricitat o el sol).



- **De gas:** Funciona amb els clàssics cremadors de gas butà o de gas natural. Una variant són les cuines de gas que incorporen la tecnologia de vitroceràmica. En aquest cas, els cremadors de gas estan instal·lats sota una superfície de vidre ceràmic. Les cuines de gas són més eficients que les cuines elèctriques perquè el combustible que utilitzen es crema directament, sense haver-se de transformar. Això afavoreix una menor pèrdua d'energia i per tant, un major rendiment.

- **Elèctrica:** Depèn del corrent elèctric per funcionar. Les resistències elèctriques escalfen la placa de cocción sobre la qual es col·loquen els recipients que contenen els aliments. Per aconseguir una rebaixa en l'elevada despesa que comporta aquest tipus de cuina, és aconsellable aprofitar sempre l'escalfor residual que genera.

* **Cuina elèctrica convencional:** Funciona per mitjà del sistema tradicional de plaques i resistències elèctriques.

* **Vitroceràmica elèctrica convencional:** En aquest cas, les resistències estan instal·lades sota el vidre, el qual, un cop calent, escalfa el recipient que conté els aliments.

* **Vitroceràmica d'inducció:** Els aliments es cuinen gràcies a la transmissió d'energia que produeix un camp magnètic. Un sistema de sensors permet detectar automàticament la presència d'un recipient sobre la superfície i adaptar-se a la seva mida i a la seva forma per no desapropiar l'escalfor. Només permet utilitzar cassoles de material ferromagnètic, amb fons pla i gruixut. Aquest tipus de cuina és molt més ràpid, eficient i segur que el sistema de vitroceràmica elèctrica convencional.



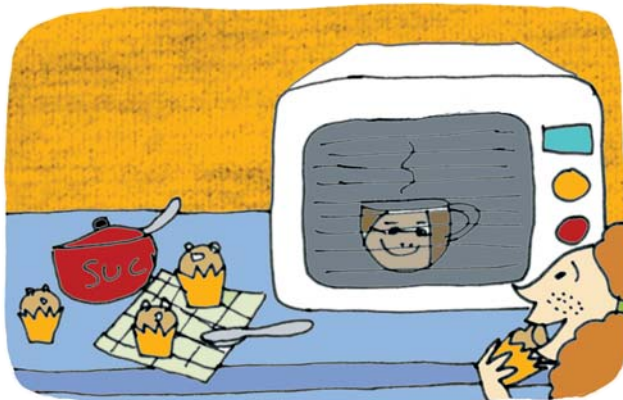


- **Cuina solar:** L'energia solar es pot utilitzar per escalfar un recipient amb la finalitat de coure-hi els aliments. És un sistema molt eficient i econòmic, sobretot per a zones rurals, però està limitat a causa de la seva dependència d'insolació.

Forns

- **De gas :** És el més eficient i econòmic. Cal aprofitar al màxim la seva capacitat.

- **Elèctrics:** Com altres electrodomèstics, porten l'etiqueta energètica, que marca el grau de consum energètic de l'aparell amb nivells que van de la A, màxima eficiència, fins a la G, la menys eficient.



Microones

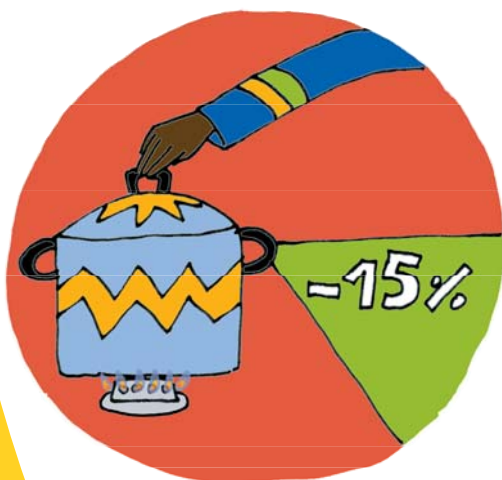
El seu consum energètic queda compensat per la seva velocitat de cocció, que permet estalviar energia comparat amb un forn convencional. Malgrat la seva funció com a descongelant, per aconseguir un major estalvi és preferible utilitzar la nevera per descongelar els aliments.

Campanes extractores

Avui dia, al mercat les podeu trobar amb sistemes electrònics de regulació i diferents velocitats d'extracció. Per aconseguir el màxim rendiment de l'aparell és important que en fer-la servir l'espai de la cuina no estigui mai amb totes les portes i les finestres tancades completament.



CONSELLS PRÀCTICS



- Cal mantenir nets els forns, les plaques i també els cremadors de gas. Això és molt important per optimitzar la seguretat de l'equipament i per evitar problemes d'obstrucció de la flama, cosa que generaria una despesa més elevada.
- Per cuinar, utilitzeu sempre recipients amb un diàmetre que s'adapti al foc de cocció.
- Durant la cocció, tapeu les cassoles per evitar la pèrdua d'escalfor i reduïu la flama o el nivell d'intensitat de la placa elèctrica quan s'assoleixi la temperatura d'ebullició. Amb aquesta mesura estalviareu fins a un 15% d'energia.
- En cuinar, eviteu els corrents d'aire, ja que refreden els recipients i augmenten el consum dels aparells.

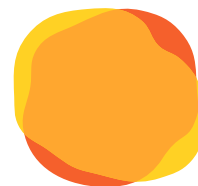


- Recordeu-vos d'abaixar la temperatura del forn o d'apagar la placa elèctrica cinc minuts abans de finalitzar la cocció dels aliments per tal d'aprofitar-ne l'escalfor.
- No obriu innecessàriament la porta del forn durant la cocció.
- Amb l'olla de pressió podeu estalviar molt temps i fins a un 20% d'energia, però heu de tenir en compte que en assolir una cocció molt ràpida dels aliments a altes temperatures, aquests perden molts dels seus nutrients. La cocció al vapor és una millor opció des del punt de vista nutricional i també representa un estalvi energètic.

On trobar més informació

Agència Local d'Energia de Barcelona
Centre de Recursos Barcelona Sostenible

C/ Nil Fabra, 20 - 08012 Barcelona
Tel. 93 237 47 43
www.barcelonaenergia.com
www.bcn.es/agenda21/crbs
recursos@mail.bcn.es



**AGÈNCIA D'ENERGIA
DE BARCELONA**

