

82

CUINA MÉS SOSTENIBLE

Cuinar de manera sostenible no és només utilitzar productes d'**agricultura ecològica**, sinó que també comporta emprar models de cuina i utensilis energèticament eficients, generar la menor quantitat possible de residus o posar en pràctica bons hàbits en el procés de preparació dels aliments.



Tot i que es pot arribar a cuinar sense consumir energia, per exemple utilitzant **forns o cuines solars**, posant en pràctica les idees que us presentem en aquest ecoconsell també és possible fer-ho sense dependre del Sol i amb poca despesa energètica.



Propostes per a la cuina

- ➡ Cuinar és més econòmic i sostenible que comprar menjar precuinat, ja que evitem generar residus d'envasos.
- ➡ És preferible emprar cuines de gas, ja que consumeixen menys energia que les elèctriques.
- ➡ Entre les cuines elèctriques, són més eficients les d'inducció o les halògenes que les vitroceràmiques.
- ➡ Cuinar amb olla a pressió quan sigui possible, ja que és més ràpida i consumeix una quarta part d'energia respecte a l'olla oberta.
- ➡ Emprar una mida de recipient que s'ajusti bé al diàmetre del fogó que fem servir.
- ➡ Tapar els recipients que tenim al foc mentre dura el procés de cocció permet estalviar molta energia.
- ➡ Per posar aigua en un recipient per bullir, no esperar que l'aigua surti calenta per evitar consumir aigua i energia innecessàriament.
- ➡ Evitar obrir la porta quan es cuina al forn si no és estrictament necessari.
- ➡ Fer cuina d'aprofitament emprant els ingredients sobrants d'altres àpats per fer nous plats.
- ➡ Procurar no utilitzar motlles d'un sol ús per evitar la generació de residus innecessaris.

Més informació...

- ✓ **A taula!** Manual per a la introducció d'aliments ecològics i de proximitat a les escoles. Direcció General d'Agricultura i Ramaderia, Departament d'Agricultura, Alimentació i Acció Rural de la Generalitat de Catalunya. 2010.
- ✓ **La cuina responsable.** Campanya Recicla't a la cuina. Consell Comarcal de l'Anoia. 2011.
- ✓ **Recursos sobre la cuina solar.** Fundació Terra. Barcelona. 2010.