

10 Trucs per cuinar estalviant

22/07/2022

En els temps que corren, qualsevol tip per estalviar és benvingut. Intentarem complir rigorosament aquests 10 trucs per cuinar estalviant i així poder sobreviure a la clatellada de juliol.

1. Cuina amb la tapa posada

Encara que sembli molt obvi, les olles venen amb la seva pròpia tapa per algun motiu. Quan tapem l'olla no sols augmentem els sabors i olors de la nostra preparació, sinó que es perden menys nutrients i creem una concentració de calor que escurça el temps en l'ebullició de l'aigua i diners en la factura.



2. Passa't a l'olla express

Parlant de tapes, l'olla de pressió no funciona sense ella. Com el seu propi nom indica, aquesta olla es tanca a pressió creant un tancament hermètic ple d'aire i vapor, l'alta temperatura que es crea dins de l'olla fa que el menjar es cuini molt més ràpid. Aquesta reducció de temps ens permet estalviar en la factura del gas o de la llum, depenent de la cuina que tinguem.

3. Utilitza calor residual

Una bona manera de reduir el consum energètic és apagar el foc abans d'hora.

La calor residual de la vitroceràmica és prou potent per acabar de coure el menjar, en cas que tinguem fogons o inducció triarem bé els materials de les paelles i olles perquè aquestes mantinguin la calor que s'ha anat acumulant en el procés de cocció. Aquest petit truc ens farà estalviar un 20% en la factura de la llum.

4. Sigues fidel al batch cooking

La finalitat del batch cooking en realitat és per menjar de manera sana, equilibrada, evitar el malbaratament alimentari i, sobretot, per estalviar tot el temps diari que gastem en la cuina. Més enllà d'això, aquesta nova moda culinària ens permetrà cuinar molts plats alhora en un mateix dia. L'idoni per al batch cooking seria dedicar-li una estona del cap de setmana, ja que el preu de la llum és més barat i així deixaríem enllesetit el menjar per a la resta de dies laborables.

5. Cuina per a un regiment

Per sentit comú, cuinar hem de cuinar igual, per tant, omplim l'olla o la paella i amb la mateixa despesa tenim menjar per a dos dies. Encara que sembli una ximpleria, això evita encendre els fogons o el forn diverses vegades al dia amb la despesa que tots dos electrodomèstics suposen.

6. Plena a vessar el forn

El forn és un altre dels aliats a l'hora de cuinar perquè és ràpid, còmode i embruta poc, però a altes temperatures genera un consum molt elevat d'energia en poc temps. Així que per optimitzar al màxim el seu consum, podem ajudar-nos de la seva gran grandària o de la doble safata per cuinar dues coses alhora. Tenint en compte que el plat que necessiti més calor el col·locarem en la part de dalt, ja podem començar a reduir de manera considerable la factura d'electricitat.

7. Reutilitza la calor del forn

Aprofitant que tenim el forn ple, uns altres tips estalviadors seria no obrir-lo durant la cocció perquè no hi hagi fuites de calor, apagar-ho uns minuts abans perquè s'acabi de cuinar amb la mateixa calor o, fins i tot, si la preparació ja està feta i el forn està apagat encara podem utilitzar aquesta calor residual per cuinar verdures al dente, mantenir el plat calent o descongelar el pa.

8. Mira amb bons ulls el microones

El microones sempre ha tingut molts detractors i, malgrat com a electrodomèstic gasta moltíssima energia, tenim clar que és útil i molt ràpid a l'hora d'escalfar, això és el que més ens interessa a l'hora d'estalviar.

La clau per fer-ho servir bé seria escalfar el menjar just abans de menjar-nos-la, per a no haver d'escalfar-ho dues vegades.

9. Congela molt, congela tot

Una fallada bastant comuna és anar a comprar amb gana o sense llista, error que s'acaba pagant amb un disgust a la caixa i menjar en les escombraries.

Si el temps no et dona per desenvolupar un pla de menjars setmanals i veus que el menjar s'està fent malbé, el millor és [congelar-lo](#) [/shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00002.xml]. Pots congelar carn, peix, pa, la fruita quan està molt madura i utilitzar-la per fer batuts healthy o refrescants, els tàpers de la mama, els del batch cooking i els de les sobres.

Tenint en compte que el frigorífic és un dels electrodomèstics que més despesa elèctrica genera, una manera de ser més eficients seria tenir la nevera i el congelador semiplens, perquè com més buits estiguin més consum elèctric suposa.

10. Compra de proximitat

A més de ser eficient cuinant, també podem estalviar des del minut 1 que sortim a comprar.

Un petit gest per estalviar energia i reduir la petjada de carboni que emetem a l'atmosfera seria canviar l'hàbit d'agafar el cotxe per anar a comprar al supermercat més llunyà per comprar a la botiga del barri. A la vegada, hauríem de triar [productes de proximitat](/sites/caprabocom/url/nostra-terra/index.html) [/sites/caprabocom/url/nostra-terra/index.html] per reduir el CO dels transportistes i millorar l'economia local. D'aquesta manera no sols estalviarem energia i diners, sinó que també cuidarem de la nostra salut i del planeta.