

# 10 Trucos para cocinar ahorrando

22 jul 2022

*En los tiempos que corren, cualquier tip para ahorrar es bienvenido. Vamos a intentar cumplir a rajatabla estos 10 trucos para cocinar ahorrando y así poder sobrevivir a la cuesta de julio.*

## 1. Cocina con la tapa puesta

Aunque parezca muy obvio, las ollas vienen con su propia tapa por algún motivo. Al tapar la olla no solo aumentamos los sabores y olores de nuestra preparación, sino que se pierden menos nutrientes y creamos una concentración de calor que acorta el tiempo en la ebullición del agua y dinero en la factura.



## 2. Pásate a la olla exprés

Hablando de tapas, la olla a presión no funciona sin ella. Como su propio nombre indica, esta olla se cierra a presión creando un cierre hermético lleno de aire y vapor, la alta temperatura que se crea dentro de la olla hace que la comida se cocine mucho más rápido. Esta reducción de tiempo nos permite ahorrar en la factura del gas o de la luz, dependiendo del tipo de cocina que tengamos.

## 3. Utiliza calor residual

Una buena forma de reducir el consumo energético es apagar el fuego antes de tiempo.

El calor residual de la vitrocerámica es suficientemente potente como para acabar de cocer la comida, en caso de que tengamos fogones o inducción escogeremos bien los materiales de las sartenes y ollas para que estos mantengan el calor que se ha ido acumulando en el proceso de cocción. Este pequeño truco nos hará ahorrar un 20% en la factura de la luz.

## 4. Sé fiel al batch cooking

La finalidad del batch cooking en realidad es para comer de forma sana, equilibrada, evitar el despilfarro alimenticio y, sobre todo, para ahorrar todo el tiempo diario que gastamos en la cocina. Más allá de esto, esta nueva moda culinaria nos permitirá cocinar muchos platos a la vez en un mismo día. Lo idóneo para el batch cooking sería dedicarle un rato del fin de semana, ya que el precio de la luz es más barato y así dejaríamos lista la comida para el resto de días laborables.

## 5. Cocina para un regimiento

Por sentido común, cocinar tenemos que cocinar igual, por tanto, llenamos la olla o la sartén y con el mismo gasto tenemos comida para dos días. Aunque parezca una tontería, esto evita encender los fogones o el horno varias veces al día con el gasto que ambos electrodomésticos suponen.

## 6. Llena a rebosar el horno

El horno es otro de los aliados a la hora de cocinar porque es rápido, cómodo y ensucia poco, pero a altas temperaturas genera un consumo muy elevado de energía en poco tiempo. Así que para optimizar al máximo su consumo, podemos ayudarnos de su gran tamaño o de la doble bandeja para cocinar dos cosas a la vez. Teniendo en cuenta que el plato que necesite más calor lo colocaremos en la parte de arriba, ya podemos empezar a reducir de forma considerable la factura de electricidad.

## 7. Reutiliza el calor del horno

Aprovechando que tenemos el horno lleno, otros tips ahorrativos sería no abrirlo durante la cocción para que no haya fugas de calor, apagarlo unos minutos antes para que se acabe de cocinar con el propio calor o, incluso, si la preparación ya está hecha y el horno está apagado todavía podemos utilizar ese calor residual para cocinar verduras al dente, mantener el plato caliente o descongelar el pan.

## 8. Mira con buenos ojos el microondas

El microondas siempre ha tenido muchos detractores y, a pesar de que como electrodoméstico gasta muchísima energía, tenemos claro que es útil y muy rápido a la hora de calentar, esto es lo que más nos interesa a la hora de ahorrar.

La clave para utilizarlo bien sería calentar la comida justo antes de comérsela, para no tener que calentarla dos veces.

## 9. Congela mucho, congela todo

Un fallo bastante común es ir a comprar con hambre o sin lista, error que se acaba pagando con un disgusto en la caja y comida en la basura.

Si el tiempo no te da para desarrollar un plan de comidas semanales y ves que la comida se está echando a perder, lo mejor es [congelarla](/shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00002.xml) [ /shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00002.xml ]. Puedes congelar carne, pescado, pan, la fruta cuando está muy madura y utilizarla para hacer batidos healthy o refrescantes, los tapers de la mama, los del batch cooking y los de las sobras.

Teniendo en cuenta que el frigorífico es uno de los electrodomésticos que más gasto eléctrico genera, una forma de ser más eficientes sería tener la nevera y el congelador semillevados, porque cuanto más vacíos estén más consumo eléctrico supone.

## 10. Compra de proximidad

Además de ser eficiente cocinando, también podemos ahorrar desde el minuto 1 que salimos a comprar.

Un pequeño gesto para ahorrar energía y reducir la huella de carbono que emitimos a la atmósfera sería cambiar el hábito de coger el coche para ir a comprar al supermercado más lejano por comprar en la tienda del barrio. A su vez, deberíamos elegir [productos de proximidad](/sites/caprabocom/url/nostra-terra/index.html) [ /sites/caprabocom/url/nostra-terra/index.html ] para reducir el CO de los transportistas y mejorar la economía local. De esta manera no solo ahorraremos energía y dinero, sino que también cuidaremos de nuestra salud y del planeta.