



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Η ζωή... και πώς να την αλλάξεις

Έξυπνο μαγείρεμα!



Photo © Flickr/Joyce Cory

Το μαγείρεμα απαιτεί μεγάλα ποσά ενέργειας. Η εξοικονόμηση είναι εύκολη υπόθεση, αρκεί να ξέρεις τι πρέπει να κάνεις. Εδώ σου δίνουμε τις βασικές επιλογές για έξυπνο, ενεργειακά αποδοτικό μαγείρεμα.

- Χρησιμοποίησε όσο το δυνατόν περισσότερο τη χύτρα ταχύτητας. Εξοικονομείς 30-60% ρεύμα και έως 80% του χρόνου σου.
- Μην ανοιγοκλείνεις την πόρτα του φούρνου όταν είναι σε λειτουργία. Κάθε φορά που ανοίγεις την πόρτα του φούρνου

χάνεται έως και 20% της θερμότητας.

- Να σκεπάζεις πάντα την κατσαρόλα για οτιδήποτε βράζεις.
- Χαμήλωσε τη φωτιά όταν αρχίσει να βράζει το φαγητό, ώστε απλά να συντηρείται ο βρασμός.
- Μην ανάβεις το φούρνο ή το μάτι για να ζεστάνεις μικρή ποσότητα φαγητού. Προτίμησε τον φούρνο μικροκυμάτων. Εναλλακτικά, αν δεν διαθέτεις φούρνο μικροκυμάτων να βάζεις πάντα το σκεύος στο σωστό μάτι, όχι σε μεγαλύτερο, ούτε σε μικρότερο.
- Όταν τελειώσεις το μαγείρεμα να κλείνεις τον απορροφητήρα. Ο απορροφητήρας εκτός των οσμών απορροφά και θερμότητα από το σπίτι!

Καλή επιτυχία!!!