

# Guías FVS



# Los fuegos de la cocina



La cocina es una de las partes de nuestra casa donde más energía se consume, ya que en ella es donde se acumulan la mayor parte de los aparatos eléctricos. En esta guía exponemos una serie de ideas para conocer mejor los diferentes tipos de fuegos, hornos y demás aparatos que nos permiten cocinar nuestros alimentos, y así poder mejorar la eficiencia de nuestras cocinas.

## Los fuegos de la cocina

### CONDICIONES DEL USO Y REPRODUCCIÓN

Las Guías FVS de compra y consumo responsable se encuentran protegidas bajo la marca FVS - Fundación Vida Sostenible, lo cual significa que se encuentran disponibles para el público con algunas condiciones.

Si desea reproducir parte de este documento debe reconocer adecuadamente la autoría, proporcionar un enlace a [Fundación Vida Sostenible](https://www.vidasostenible.org) e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de una manera que sugiera que tiene el apoyo de FVS - Fundación Vida Sostenible o lo recibe por el uso que hace.

Sobre la obra derivada. Si remezcla, transforma, traduce, adapta, compendia o crea a partir del material, no puede difundir el material modificado sin la autorización expresa de FVS - Fundación Vida Sostenible.

### Ejemplo de una forma apropiada de citar:

La Guía FVS de compra responsable "Los fuegos de la cocina" se encuentra protegida bajo el registro de marca FVS - Fundación Vida Sostenible.

# Índice

|   |    |
|---|----|
| <b>Cómo cocinamos</b>                                   | 4  |
| <b>Una cocina eficiente</b>                             | 6  |
| Las fuentes de energía                                  | 6  |
| Aparatos y electrodomésticos                            | 9  |
| – Cocinas   | 9  |
| – Hornos  | 11 |
| – Otros utensilios: freidoras, ollas y robots de cocina | 15 |
| Etiquetado energético                                   | 19 |
| <b>Las claves del cocinado eficiente</b>                | 21 |

Los fuegos de la cocina

## Cómo cocinamos

**LA COCINA, ENTENDIDA COMO TRANSFORMACIÓN** y elaboración de los alimentos crudos para ser consumidos por los humanos, es una actividad que va más allá de la mera supervivencia o el mantenimiento de ciertas tradiciones, tiene también una gran repercusión medioambiental. Detrás del acto de comer hay una gran actividad económica –ganadería, agricultura y pesca– que en muchos casos genera impactos que pueden afectar positiva o negativamente a la calidad de los ecosistemas y la biodiversidad.

Tras este impacto inicial durante la obtención de los alimentos, viene otro gran impacto: su transformación (agroindustria) y su transporte. Y luego, finalmente, el tercer foco de impactos ambientales, el que se produce en los hogares y restaurantes al preparar los platos que consumimos cada día.

Eligiendo qué compramos y dónde, podemos poner nuestro granito de arena para mermar el primer y segundo foco de impacto, al “premiar” con nuestro consumo a aquellos productores y productoras que apuestan por una manera de producir respetuosa con el medio ambiente, y reducir la distancia entre los focos de producción y los de consumo.

También desde nuestro día a día podemos disminuir nuestros impactos en el tercer foco de impacto, siendo más conscientes de cómo cocinamos y el uso que hacemos de los electrodomésticos y menaje creado para ello.



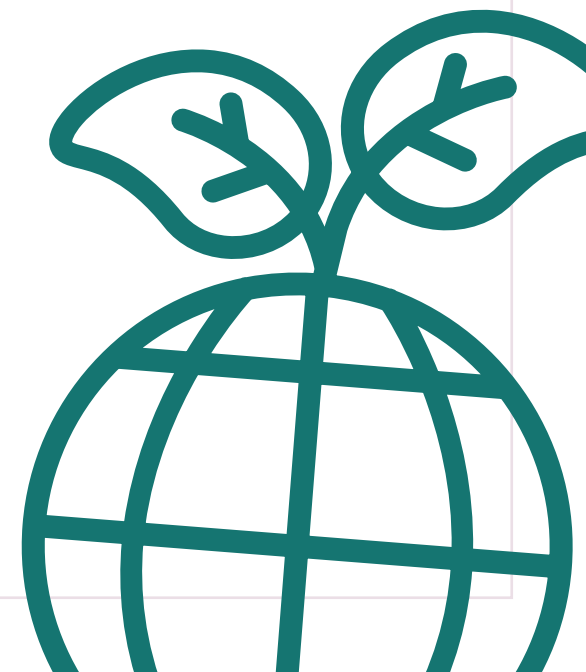
## Los fuegos de la cocina

Así entendemos la **cocina sostenible** como aquella que:

- ▶ Emplea **productos frescos** o poco elaborados de **cercanía** y de **temporada**, preferentemente **productos ecológicos** y **agroecológicos** y, en el caso de las carnes de **ganadería extensiva**.
- ▶ **Reduce el consumo de energía**, apostando por electrodomésticos, métodos y hábitos de cocinado más eficientes.
- ▶ **Usa el agua de forma eficiente**, reduciendo la cantidad a lo imprescindible y reutilizándola si es posible.
- ▶ **Recicla** los envases e intenta reducir el uso de plásticos.
- ▶ Procura llegar al **desperdicio cero** reduciendo, reutilizando, reciclando o compostando los restos de comida.

**Antes...**

... de ponernos a cocinar, demos un repaso a nuestra cocina y hablemos sobre **eficiencia energética**.



Los fuegos de la cocina

# Una cocina eficiente

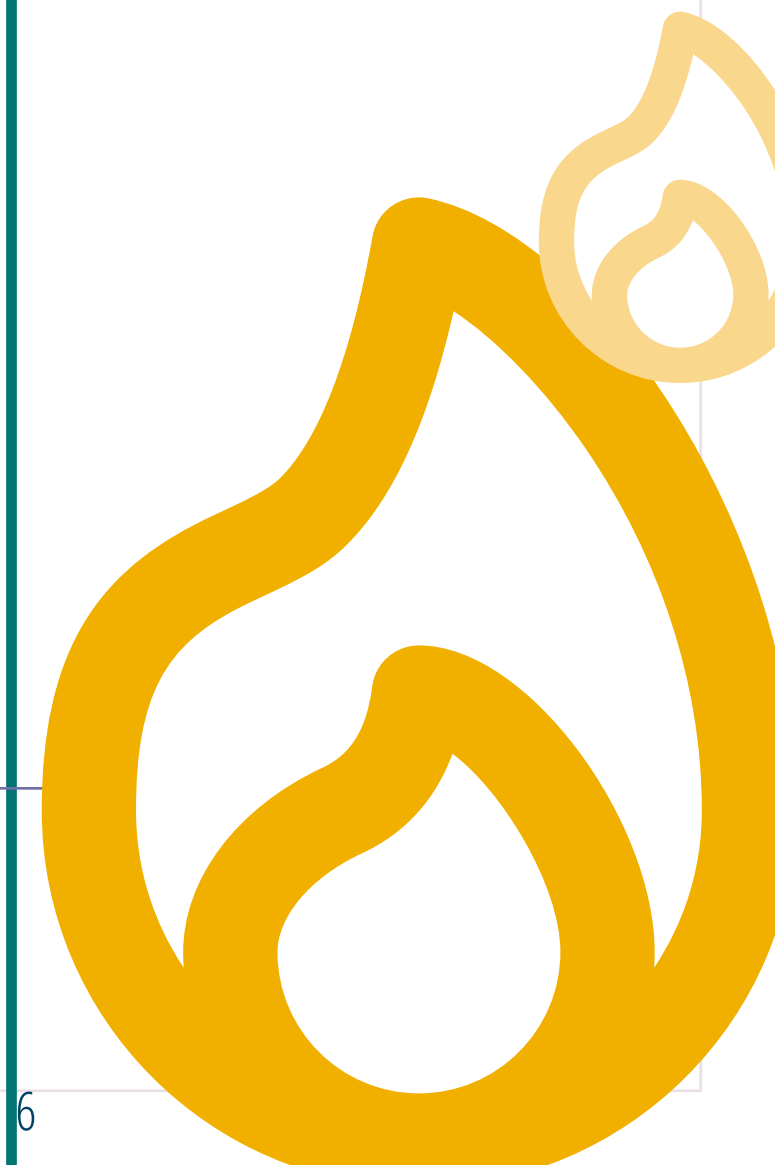
## Las fuentes de energía

**A LA HORA DE PONERNOS A COCINAR** debemos tener en cuenta nuestra fuente de energía:

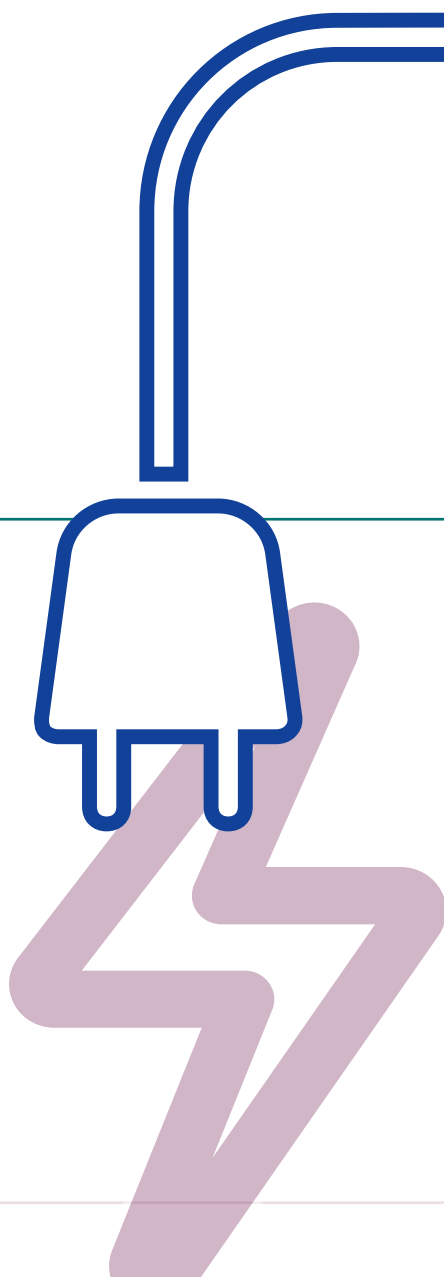
- ▶ **La biomasa** (leña o carbón vegetal), tal y como la usaron nuestros antecesores y que aún utilizamos en algunos tipos de barbacoas o chimeneas.
- ▶ **El gas** es una energía poco contaminante y muy eficiente, aunque no deja de ser un combustible fósil y, por tanto, emisor de CO<sub>2</sub>. El gas natural es una materia prima cuyas pérdidas de transformación son mínimas. Otra cosa son los gases licuados de petróleo, como el butano, que son fabricados en las refinerías con un coste importante de energía.

En cuanto al riesgo de explosión, es mínimo, siempre que hagamos una revisión regular de toda la instalación y la mantengamos en buenas condiciones.

*El gas es una energía poco contaminante y muy eficiente, aunque no deja de ser un combustible fósil...*



Los fuegos de la cocina

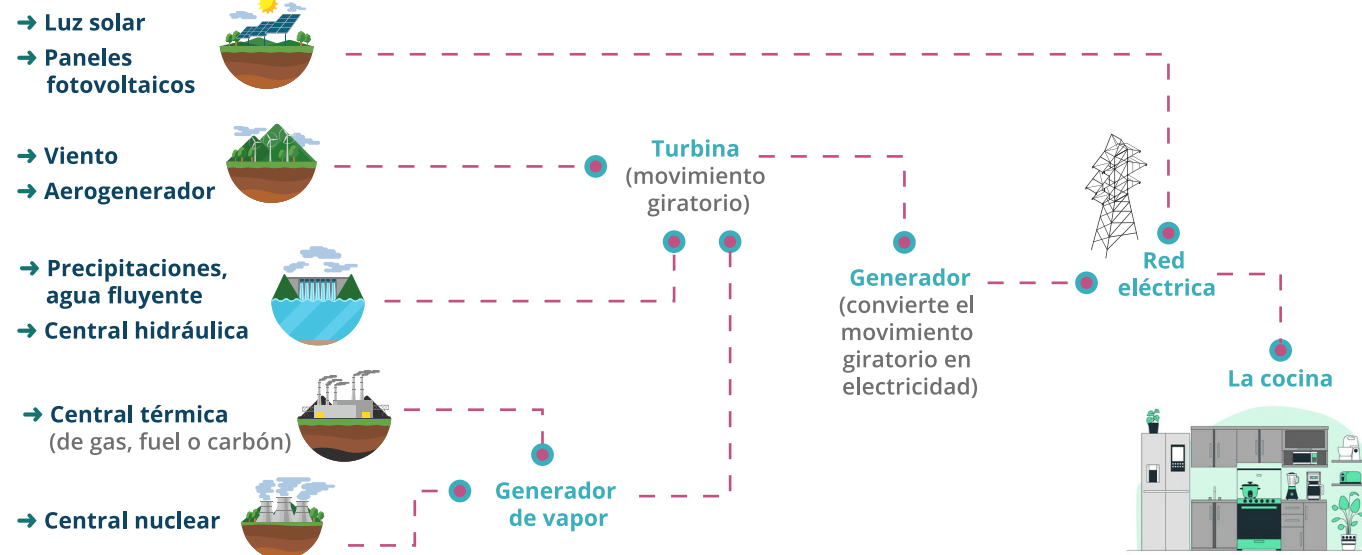


► **La electricidad** puede implicar un largo proceso de conversión de la energía primaria en calor para la cocción. Aunque buena parte de la electricidad es obtenida mediante procesos complejos en las centrales térmicas, tanto convencionales como nucleares, [en España durante 2023 la mitad de toda la electricidad fue producida por fuentes renovables](#).

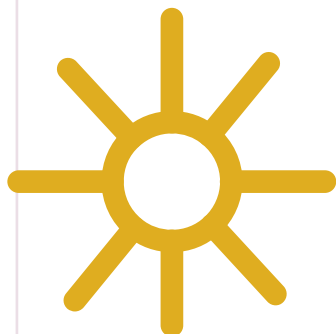


Lo malo de la electricidad son las pérdidas de energía que se producen en la conversión. Dos tercios de la energía contenida en el combustible inicial se pierden por el camino.

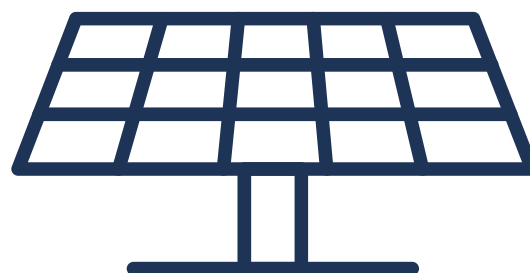
### RUTA DE LA ENERGÍA



## Los fuegos de la cocina



- **La solar** es la más limpia y económica, aunque implique una inversión inicial mayor. Esta fuente de energía se puede aplicar a la cocina de dos maneras diferentes, bien como generador de electricidad mediante placas fotovoltaicas o directamente como “combustible”, ya que existen hornos solares que permiten concentrar la energía solar en un punto, generando suficiente calor como para alcanzar temperaturas que permiten cocinar nuestros alimentos.



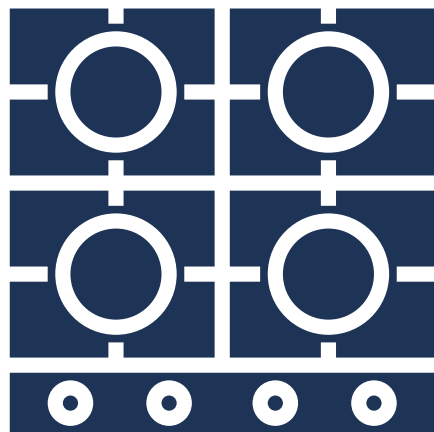
La **distribución de la cocina** es también un factor importante. Por ejemplo si colocamos la nevera cerca de fuentes de calor como el horno o los fogones, esta tendrá que hacer un sobreesfuerzo por refrigerarse gastando más energía. Por esta misma razón debemos evitar guardar alimentos calientes directamente en la nevera.

## Importante...

Otra manera de **mejorar la eficiencia de nuestra cocina** es **cambiar** ciertos **hábitos** a la hora de utilizar nuestros aparatos y electrodomésticos, tanto grandes como pequeños. Por ejemplo el horno, un electrodoméstico que consume mucha energía, pero con el que podemos aprovechar para hacer varias elaboraciones al mismo tiempo y si evitamos abrirlo durante el cocinado ahorraremos energía.



## Los fuegos de la cocina



## Aparatos y electrodomésticos

### Cocinas

**COMO CADA CASA ES UN MUNDO**, veamos las diferentes opciones de cocina que podemos encontrar para preparar nuestros platos:

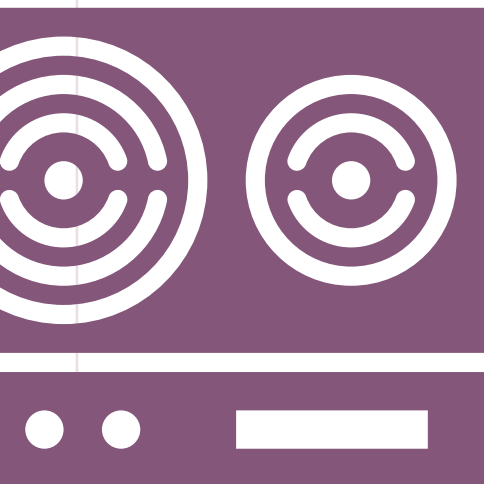
#### → COCINAS DE FUEGOS DE GAS

Su rapidez hace que sean las preferidas por los profesionales y amantes de la cocina, a pesar de que hay que preocuparse más por su limpieza. Se regulan instantáneamente y muchas incorporan parrillas. También existen placas de superficie de vidrio templado que funcionan con gas (vitrocerámicas de gas), menos engorrosas de limpiar pero difíciles de encontrar.

#### → COCINAS VITROCERÁMICAS

Este sistema consiste en una placa de vitrocerámica ultra resistente colocada sobre una serie de resistencias eléctricas. La corriente eléctrica circula por una resistencia diseñada para convertir la máxima cantidad posible de fluido eléctrico en calor. Su mayor virtud es la comodidad y facilidad para su limpieza. Además de mandos mecánicos, las nuevas incorporan mandos sensitivos, que permiten manejar la potencia de cada uno de los fuegos de forma táctil. Uno de los inconvenientes es el elevado consumo de electricidad, aunque es cierto que mantiene el calor durante bastante tiempo por lo que si queremos utilizarla de manera eficiente, podemos acabar de hacer la comida con el fuego apagado.

## Los fuegos de la cocina



## → PLACAS DE INDUCCIÓN

Es la última generación en métodos de cocción y la más eficiente. Funciona por ondas magnéticas, que transmiten el calor directamente al recipiente en vez de a la placa. El calor se genera de manera instantánea al encender el mando del fuego que deseamos utilizar, por lo que el tiempo necesario para la cocción es inferior al del resto de aparatos y su consumo es menor. Estas placas no queman si se tocan cuando están encendidas porque debajo del cristal no hay ninguna resistencia, tan solo una bobina que crea un campo magnético que atraviesa el cristal, pero tienen el inconveniente de necesitar recipientes especiales de hierro, que facilita la transmisión del calor. **Son las de menor consumo de todos los tipos de placas, ya que consumen entre un 20-40% menos que una vitrocerámica tradicional** ([OCU](#)).



## → COCINA SOLAR PARABÓLICA

Las cocinas solares recogen los rayos del sol mediante una parabólica metálica que los concentra en un punto central donde se colocan los recipientes para cocinar. **Es la opción más sostenible ya que no utiliza ningún tipo de electricidad o combustible y los materiales necesarios son accesibles.** Aun así tiene sus inconvenientes como la lentitud y dependencia del sol, es decir, para cocinar necesitaremos sol directo, que no quiere decir calor ya que se puede cocinar en días fríos pero soleados. Estas cocinas pueden instalarse en una terraza, balcón o patio de cualquier tipo de vivienda, la única condición es que reciban luz solar directa y espacio para poder colocar la parabólica.

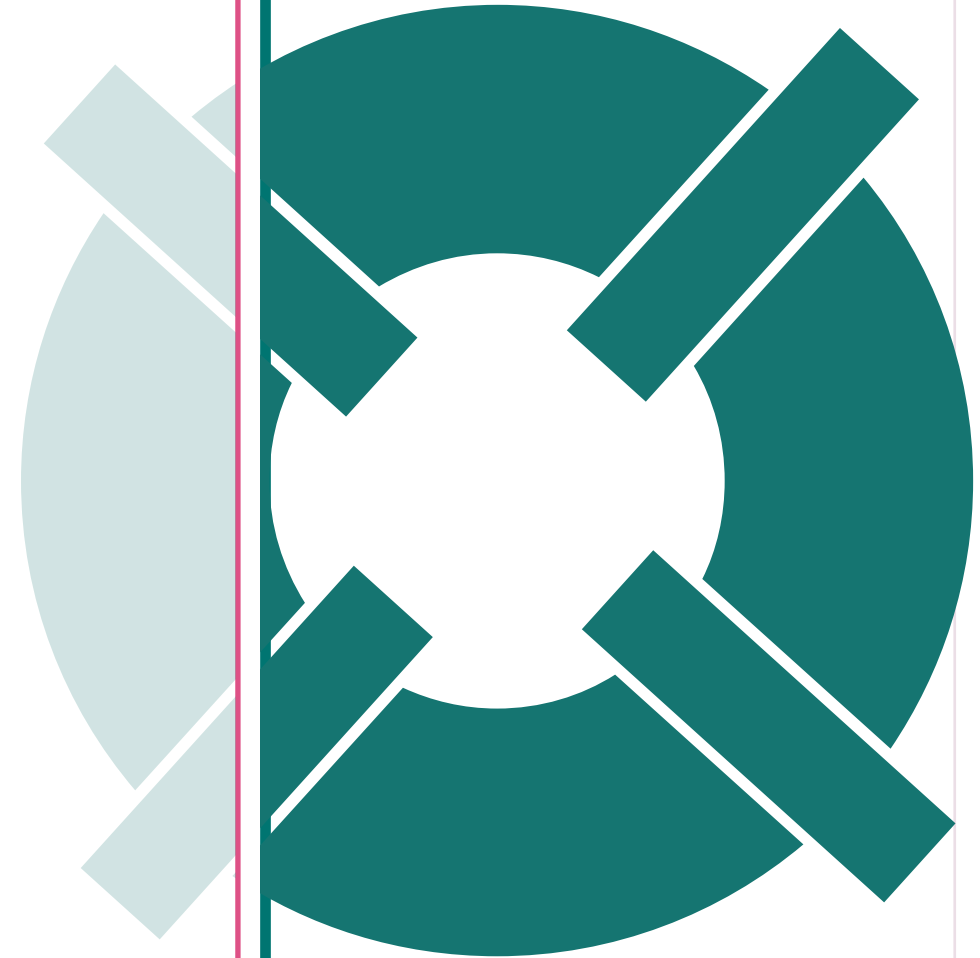
## Los fuegos de la cocina

### Hornos

**SI LAS COCINAS PROPORCIONAN CALOR DE ABAJO A ARRIBA**, los hornos permiten la transmisión de calor a los alimentos desde todas las direcciones.

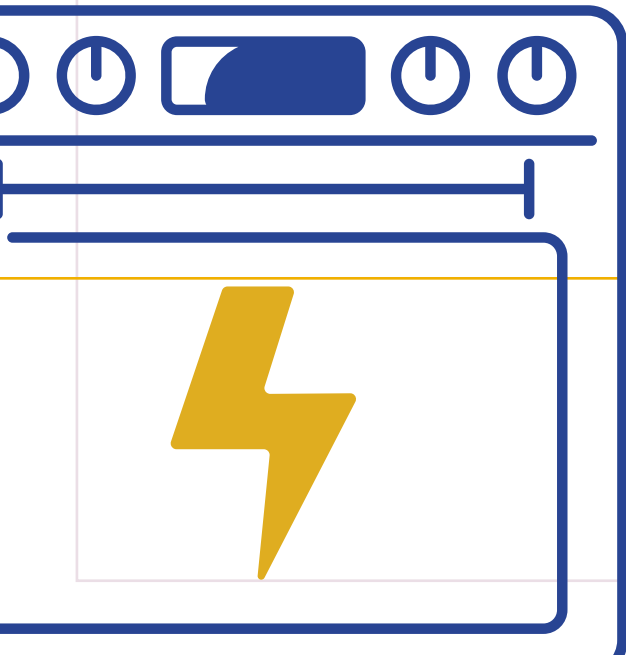
A diferencia de los hornos microondas, en un horno eléctrico o de gas el calor llega a los alimentos de fuera hacia dentro. El calor se transmite desde la parte exterior hacia el interior del alimento, de forma que poco a poco se va perdiendo el agua que contiene el alimento en su parte exterior y se traslada el calor al interior, cocinándose el alimento. Debido a esto, los alimentos cocinados de esta manera están crujientes. Esta transmisión de calor se hace mediante aire a elevada temperatura calentado por los quemadores del horno.

Al igual que en entre las cocinas, dentro del mundo de los hornos podemos encontrar diferentes tipos. Veamos las características de cada uno.



Los fuegos de la cocina

*El horno es uno de los electrodomésticos que más consume en nuestra cocina, es responsable del 8,3% de la electricidad que gastamos en electrodomésticos*



### → HORNOS ELÉCTRICOS

El horno eléctrico es el más común. Generalmente estos hornos incorporan la función grill (para dorar), además de otras características como la convección (para forzar la circulación del aire caliente por el interior); la multicocción y/o cocción superior e inferior; cocción al vapor, etc. Este tipo de hornos además suelen incluir sistemas de limpieza que conllevan un alto uso de energía, como la pirólisis que calienta la superficie interior a casi 500°C para carbonizar la suciedad y que se desprenda con facilidad.

El horno es uno de los electrodomésticos que más consume en nuestra cocina, es responsable del 8,3% de la electricidad que gastamos en electrodomésticos.

Es por ello importante hacer un [uso responsable de este electrodoméstico](#), por ejemplo intentando mantenerlo limpio de forma manual para evitar utilizar programas que consuman mucha energía, utilizar la función eco y cocinar varios platos a la vez siempre que se pueda, apagarlo antes de que se termine la cocción para aprovechar el calor residual o evitar abrirlo durante el horneado, porque se puede llegar a perder un 20% de la energía acumulada.



A la hora de **comprar** recuerda buscar aquellos que cuentan con **etiqueta A**, si además apuestas por un horno con **modo eco** y **ventilador** mejor, ya que son energéticamente más eficientes al permitir cocinar a menor temperatura gracias a que el ventilador ayuda al aire caliente a circular alrededor de la comida.

## Los fuegos de la cocina



## → HORNOS DE GAS

La principal ventaja de los hornos de gas al compararlos con los hornos eléctricos es su capacidad de alcanzar altas temperaturas muy rápidamente –un horno doméstico puede alcanzar una temperatura de 350 grados con facilidad–, por eso este tipo de horno no requiere precalentamiento. Esto hace que sean mucho más eficientes y su gasto sea menor, por ello en los entornos profesionales se tiende a elegir este tipo de horno por encima del eléctrico.

Aun así hay que recordar que el gas es un combustible fósil, y como cualquier otro combustible produce CO<sub>2</sub>. Sin embargo, gracias a su composición química [sus emisiones son un 40-50% menores que las del carbón y un 25-30% menores que las del fuel-oil.](#)

Lo más común es encontrar en el mercado hornos y cocina a gas, muy pocas marcas ofrecen hornos a gas independientes y la mayor parte están destinados a cocinas profesionales por su mayor dificultad en la instalación.

## → HORNOS SOLARES

Al igual que las cocinas solares parabólicas, estos hornos utilizan el sol como fuente de energía para cocinar los alimentos. Existen muchos tipos de hornos solares, pero los que podemos encontrar de manera más frecuente tienen forma tubular.



Su principal **ventaja** es el **evidente ahorro energético y la capacidad de cocinar alimentos sin producir emisiones**, lo malo es que debido a su estructura la cantidad de alimentos que se pueden cocinar es limitada, así como los momentos en los que realizar el cocinado.

## Los fuegos de la cocina

### → HORNO MICROONDAS

El microondas funciona de manera diferente que un horno eléctrico o de gas. No existe nada caliente en el exterior que cocine el alimento, no se transmite calor a la placa ni al recipiente, las microondas llegan directamente al interior del alimento a medida que se van propagando para calentar y cocinar de forma muy eficiente ya que hace que el cocinado sea muy rápido.

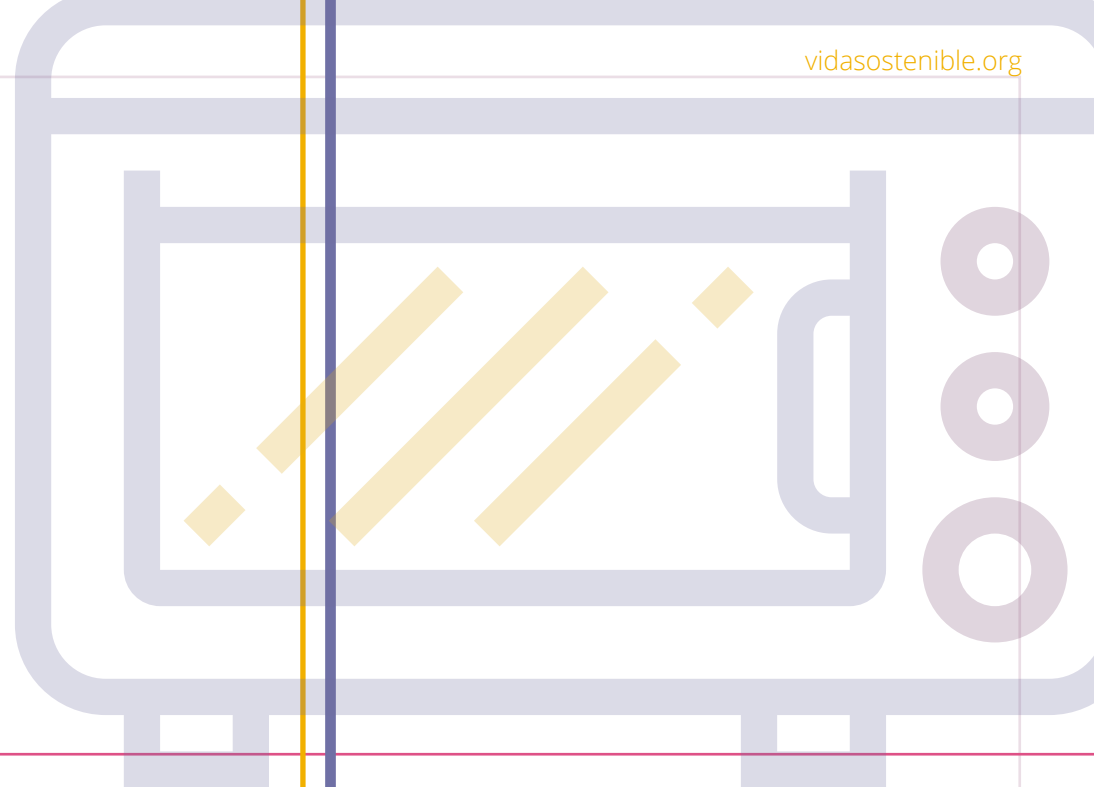
Una característica de este tipo de cocción es que el calor generado dentro hace que el agua prácticamente se evapore o hierva desde el interior al exterior.

Un microondas sirve para calentar, descongelar y para cocinar todo tipo de comidas e incluso para repostería de forma ultra rápida.

Hay algunos modelos que incorporan funciones para cocinar (de acuerdo al peso y textura de los alimentos), para dorar (con un grill); y los hay hasta con aire caliente de convección que sirve para cocinar carnes, entre otros alimentos, como en un horno eléctrico.



Una **ventaja** adicional es que en comparación con otro tipo de hornos estos **son más económicos, más ligeros, fáciles de instalar y limpiar y, consumen menos energía** que los hornos convencionales.



*...el calor generado dentro hace que el agua prácticamente se evapore o hierva desde el interior al exterior*

Los fuegos de la cocina

## Otros utensilios: freidoras, ollas y robots de cocina

**EN LA PREPARACIÓN DE NUESTROS ALIMENTOS** además utilizamos **otros utensilios**. Veamos qué podemos encontrar en nuestras cocinas:

### → FREIDORAS

En la actualidad, las freidoras han mejorado su eficiencia energética gracias a la mejora de los sistemas de transferencia de calor. Las más eficientes son las que cuentan con sistemas infrarrojos o de convección de aire caliente, los cuales, además de lograr un dorado uniforme, garantizan un alimento más saludable. La pega de estas freidoras es que son caras, por lo que las más comunes son las eléctricas o de gas.

Aunque está pensado más para restaurantes, el Frylow es un curioso artefacto catalizador que al introducirse en las freidoras, mejora la calidad del aceite y disminuye la temperatura del proceso de cocción. Con este dispositivo se disminuye el consumo de energía, permitiendo cocinar hasta con 15-25°C por debajo de lo habitual, con el correspondiente ahorro de gas y electricidad.

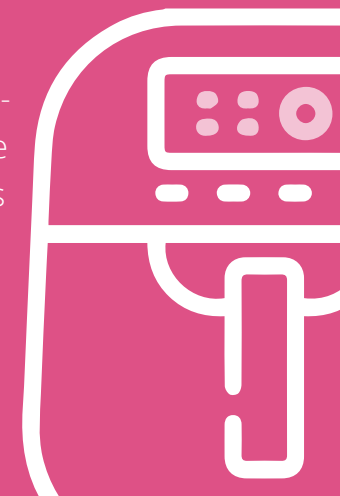


No es el mejor método para cocinar nuestros alimentos si queremos llevar una dieta saludable, así que lo **mejor** es intentar **reducir su uso** y dejarlo para momentos puntuales.

### → FREIDORAS DE AIRE

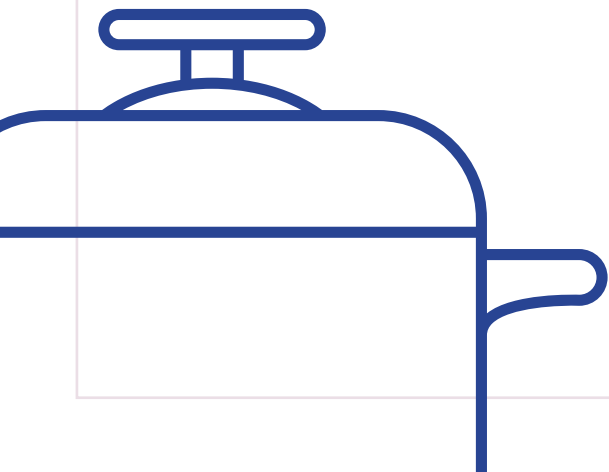
Son otra línea de freidoras, muy de moda hoy en día, y que en realidad son híbridos entre hornos y freidoras. Combinan una parrilla eléctrica y potentes chorros de aire muy caliente para freír los alimentos sin necesidad de sumergirlos en aceite, debido a que usan para “freír” las grasas naturales que hay en muchos alimentos, como las carnes o pescados, y también la que hay en ciertos ingredientes congelados o pre-elaborados como por ejemplo las patatas prefritas.

Aunque añade menos grasa a la dieta, este tipo de freidoras consume unos 390 Wh para freír medio kilo de patatas, es decir, alrededor de un 25% más de energía eléctrica que una freidora clásica.



Los fuegos de la cocina

*Si se utiliza vitrocerámica con la olla de presión o exprés se puede aprovechar de manera más eficiente el calor residual de la placa para cocinar, dejando que la olla termine el cocinado de los alimentos con la placa apagada*



### → OLLAS EXPRÉS O RÁPIDA

Se trata de un recipiente herméticamente cerrado en cuyo interior se llegan a alcanzar los 100°C para cocinar sin pérdidas de calor, como puede ocurrir en recipientes abiertos o cerrados de manera no hermética.

Una olla exprés es sinónimo de eficiencia energética, **consume hasta un 60% menos que las ollas tradicionales**; los alimentos se cocinan de tres a cuatro veces más rápido que en una olla convencional, ya que no permite la salida de aire o líquidos por debajo de una presión establecida.

En estas ollas el alimento se cocina prácticamente en su propio jugo, evitando que algunas sustancias de los alimentos queden disueltas en el agua. Esto mejora sus propiedades nutritivas.

Este tipo de olla normalmente lleva una válvula para la salida del vapor cuando la presión llega al límite. Cuando esto sucede es señal de que no hace falta utilizar tanta potencia de calor, puedes bajar la temperatura de cocción.

Antes de abrir la olla hay que esperar a que salga toda la presión del vapor caliente, de otro modo estas ollas pueden explotar hacia arriba pudiendo causar accidentes. También es importante tener cuidado al levantar la válvula que regula la salida del vapor ya que este tiene una alta temperatura y puede causarnos quemaduras.



Existen **tres generaciones de ollas exprés**: la primera con una **válvula movediza o modificada por el peso**, que libera la presión durante la cocción, considerada muy ruidosa. La segunda con una **válvula accionada por resorte oculto**, se caracteriza por tener dos o más ajustes de presión. Y la tercera generación, es la olla exprés **eléctrica** que incluye una fuente de calor eléctrica se regula automáticamente para mantener la presión de funcionamiento.



## Los fuegos de la cocina

### → OLLAS DE COCCIÓN LENTA

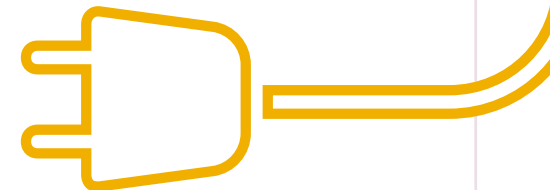
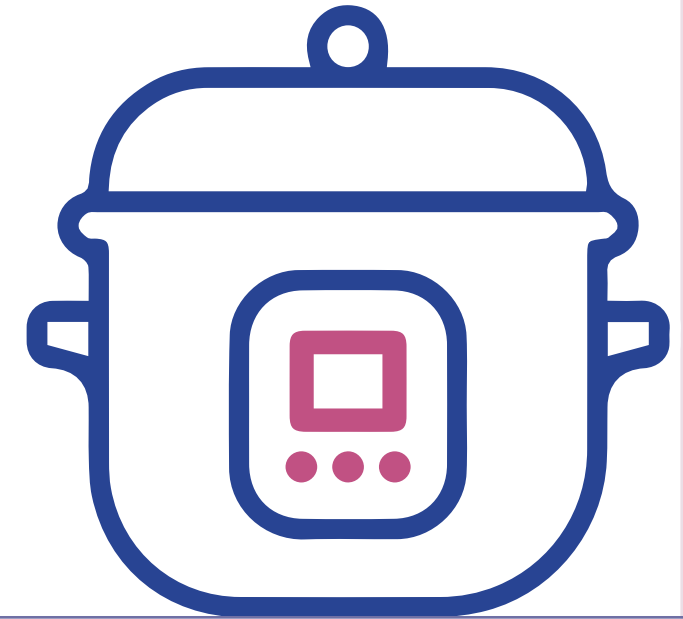
En contraposición a las ollas a presión, encontramos las ollas de cocción lenta, que funcionan conectadas a la corriente eléctrica e incluso algunas ofrecen programas preestablecidos para alimentos concretos.

Por regla general, se componen de un cuerpo con resistencias térmicas, una vasija interior de cerámica y una tapadera con sistema de cierre.

La mayoría de las ollas de cocción lenta dispone de dos niveles de cocción (bajo y alto), con diferente potencia térmica.



Su **mayor ventaja** es que permiten **mantener la temperatura constante** durante largos periodos de tiempo. Son utensilios bastante especializados, por ejemplo, para cocer arroz con un punto perfecto.



## Los fuegos de la cocina

### → ROBOTS DE COCINA

Una máquina que nos haga la comida es una vieja aspiración de la humanidad. Nunca se ha conseguido tal cosa, pero los robots de cocina se acercan un poco a este objetivo.

Estos aparatos están pensados para ayudar a las personas que tienen que cocinar y no les gusta hacerlo (o les resulta complicado), como para los profesionales de la cocina.

La idea es combinar las funciones de varios aparatos de la cocina en uno solo, principalmente una batidora y una olla rápida.

Quizás la más conocida es la famosa Thermomix, un robot de cocina de marca alemana que incorpora una báscula, una amasadora y un avisador acústico. Incluso las más modernas incluyen un recetario en el propio robot.

Estos aparatos facilitan la elaboración de platos como cremas, salsas, masas... al tener capacidad para mezclar, batir, montar, triturar, cortar, cocer al vapor, guisar, sofreír, cocinar de manera rápida o lenta.



Aunque **es un aparato útil** que sustituye a otros pequeños electrodomésticos y nos libera espacio en la cocina, **el precio es alto**. Aun así en el mercado se pueden encontrar otras versiones de robots de cocina inspirados en la Thermomix con precios más económicos y menos voluminosos.

*La idea es combinar las funciones de varios aparatos de la cocina en uno solo, principalmente una batidora y una olla rápida*



Los fuegos de la cocina

**A**

## Etiquetado energético

**B**

**LOS ELECTRODOMÉSTICOS EFICIENTES CONSIGUEN UN AHORRO** considerable de agua y electricidad. A la hora de elegirlos es importante tener en cuenta su etiqueta energética, una pegatina que se adhiere a los electrodomésticos para informar sobre su eficiencia energética, los decibelios que emiten y su consumo, ayudándonos así a hacer una compra informada.

**C**

**D**

**E**

**F**

**G**

La excelencia energética la encontramos en aquellos electrodomésticos con etiqueta **A**, mientras que en el otro extremo están los etiquetados con la **G**, que corresponden a aquellos aparatos que empiezan a quedar obsoletos.

## Pero, ¿qué pasa...

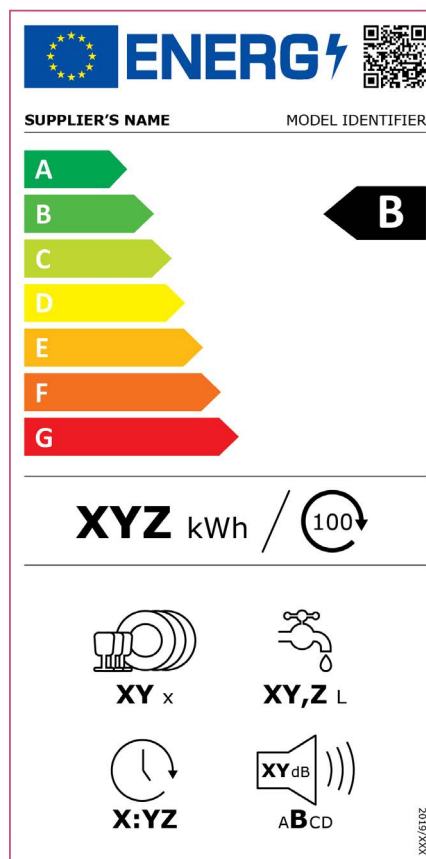
...si no estás en condiciones de renovar tu cocina, los electrodomésticos u otros utensilios? Entonces debes conocer bien los aparatos para **hacer un buen uso** de ellos y sacarles el **mejor rendimiento**.

Los fuegos de la cocina

## Importante...

La información incluida en la etiqueta energética es una buena herramienta que nos ayuda a la hora de tomar la decisión de comprar un aparato u otro. Aunque debemos tener en cuenta que tener electrodomésticos con etiqueta energética A no lo es todo. Como hemos mencionado antes, es importante el uso que hagamos de ellos, ya que si no hacemos un uso responsable estaremos perdiendo energía.

## ETIQUETADO ENERGÉTICO



### Código QR

Permite acceder a través del móvil a las características y datos específicos del producto en la base de datos European Product Database for Energy Labelling (EPREL).

### Identificador

Marca y modelo del producto.

### Clase energética

Nos indica donde se encuentra el producto dentro de una escala de eficiencia. En 2021 entró en vigor una nueva clasificación que eliminó las clases energéticas a las que ya estábamos acostumbrados (A+, A++, A+++) y se sustituyeron por una escala de clasificación que va de la A a la G, donde la A clasifica a los productos de menor consumo y mayor eficiencia energética, y la G engloba a aquellos de mayor consumo y menor eficiencia energética.

### Consumo de energía

Muestra el consumo energético anual del aparato en kWh.

### Pictogramas

Varían dependiendo del aparato y nos dan información extra como el ruido (medido en decibelios, dB) y la clase de emisión de ruido en una escala de A a D, el consumo de agua ponderado (expresado en litros, L), duración de los programas o el tamaño.

Fuente: [European Product Database for Energy Labelling \(EPREL\)](#).

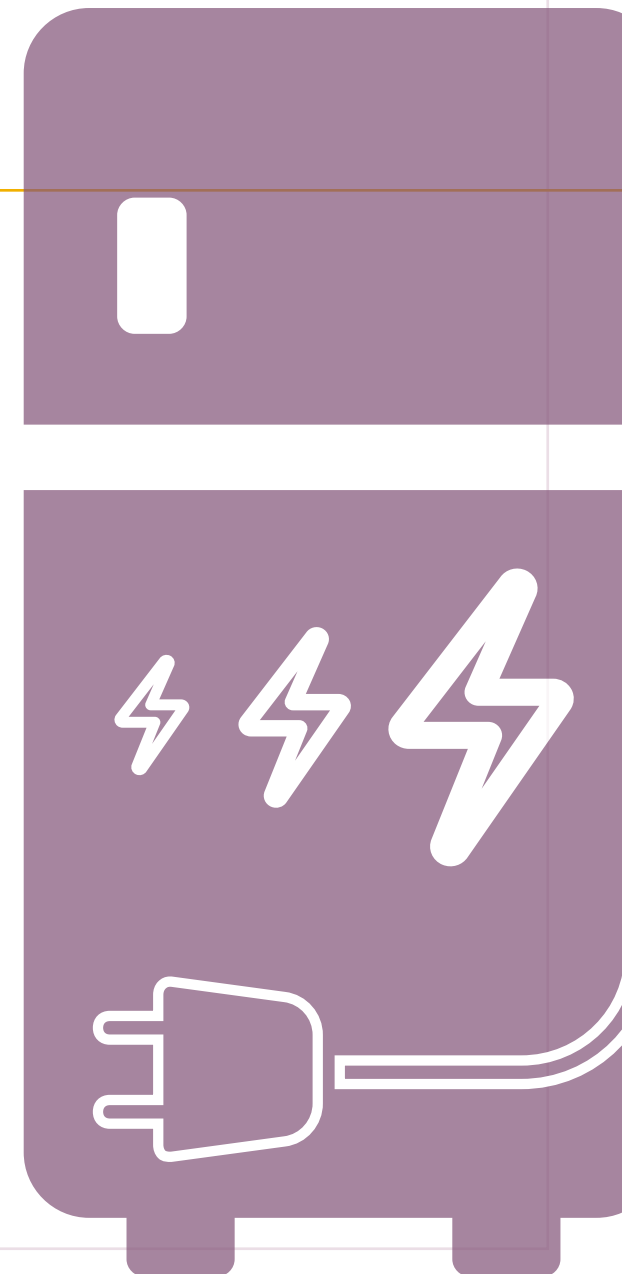
Los fuegos de la cocina

## Las claves del cocinado eficiente

**HAY ALGUNOS HÁBITOS O COSTUMBRES** que tenemos a la hora de cocinar que hacen de nuestra cocina un lugar poco sostenible. Por ejemplo, a veces mientras cocinamos o vaciamos la bolsa de la compra dejamos la puerta del frigorífico abierta para ir cogiendo ingredientes o colocarlos. Para que su consumo no sea excesivo es importante no sobrecargar el motor de la nevera y no mantener la puerta abierta durante largos periodos de tiempo, así como no introducir alimentos calientes, ya que su esfuerzo por enfriarlos hace que consuma más energía.

Otro ejemplo de un uso ineficiente de nuestros electrodomésticos es el horno. Este es uno de los electrodomésticos que más consume en nuestra cocina y muchas veces tendemos a abrirlo varias veces. Es importante que recordemos que **cada vez que lo abrimos mientras está encendido perdemos el [20% de su energía acumulada](#)**.

Aparte de mantenerlos cerrados, una buena manera de evitar desperdiciar energía con los hornos es apagarlos antes de que finalice la cocción para así aprovechar el calor residual y terminar de cocinar nuestros platos. También podemos aprovechar para cocinar varios alimentos a la vez o reducir el tiempo de horneado cortando los alimentos en trozos más pequeños o utilizando el microondas para empezar su cocción.



## Los fuegos de la cocina

### Recuerda que...

...el uso de la tapa durante la cocción de los alimentos **mejora la eficiencia** de cocción **en aproximadamente 30%**, lo que nos permite ahorrar energía.

Si además empleamos utensilios de cocina como sartenes, cazuelas o bandejas de hierro, cerámica o cristal que retienen mejor el calor, economizamos aún más la energía que usamos.

Esta estrategia –cocinar varios alimentos a la vez– es la mejor manera de ser más eficientes, porque aprovechamos al máximo la energía utilizada. En los últimos años son cada vez más las personas que practican la **cocina secuencial o "batch cooking"**. Esta práctica consiste en dedicar unas horas un día concreto a cocinar para toda la semana, optimizando los recursos, como agua o energía, al máximo.

Esta técnica no es nueva, ya la usaban nuestras abuelas y abuelos, y no solo nos permite organizar nuestra disponibilidad de tiempo y nuestra alimentación, también nos permite ahorrar dinero y hacer nuestro cocinado más sostenible, ya que desperdiciamos menos alimentos al tener que planificar nuestras comidas y ahorramos energía.



### ¿Cómo empezar?

Ten en cuenta que esta estrategia se basa en cocinar un alimento que te sirva para más de una elaboración y para ello es **imprescindible una buena planificación**. Tener una buena planificación de las comidas y los alimentos que necesitas comprar para cada elaboración es un paso fundamental, pero no se nos puede olvidar el **buen almacenamiento de los productos cocinados** para no tener que desperdiciar alimentos.

Para entenderlo mejor **pongamos un ejemplo**: cocemos arroz en un cazo y aprovechamos el vapor para cocer en una vaporera un brócoli. Al mismo tiempo en el horno tenemos una bandeja con boniato, tomates, espárragos y calabaza, y a diferente altura podemos tener unos cuartos de pollo. Con esto y apoyándonos de conservas podemos elaborar a lo largo de la semana diferentes platos como: arroz con pollo y brócoli, ensalada de garbanzos, troncos de brócoli y tomates asados, crema de calabaza, pollo con espárragos y boniato, etc.

Los fuegos de la cocina

Con el apoyo de:



**Contacto e información:**

Fundación Vida Sostenible

[www.vidasostenible.org](http://www.vidasostenible.org)

#GuíasFVS #EstilosDeVidaSostenible #VidaDeBajaHuella



**Coordinación y redacción:**

Equipo de trabajo FVS

**Diseño y maquetación:**

Paloma Jiménez Gutiérrez

Paloma Seoane Cifre

**Iconos creados por** Adrien Coquet, dDara, Design Circle, Eucalyp, Grafix Point, Iconika, IconMark, Junaid Ali, Rank Sol, SBTS para the Noun Project

Edición de enero de 2024