

POUPE ENERGIA

O QUE PODE FAZER SEM CUSTOS

COZINHA

- Refrigeração / Frigoríficos, combinados ou arcas congeladoras
- Fogão e Forno elétrico
- Micro-Ondas
- Máquina de Lavar Loiça



CONTEÚDOS ELABORADOS PELAS ALUNAS DA
ESCOLA SECUNDÁRIA DE MONTEMOR-O-NOVO, NO
ÂMBITO DO ESTÁGIO DO CURSO PROFISSIONAL DE
TÉCNICO DE ENERGIAS RENOVÁVEIS, VARIANTE
SISTEMAS SOLARES



COZINHA

Os consumos energéticos da cozinha representam cerca de 40% do consumo de energia de uma habitação.

Como melhorar:

Refrigeração / Frigoríficos, combinados ou arcas congeladoras

- Optar por um equipamento que se adequa às suas necessidades, no que diz respeito ao tamanho do agregado familiar, periodicidade das compras e volume de congelação e refrigeração.
- Regular o termostato do combinado, de forma a manter uma temperatura de 5° C no compartimento de refrigeração e de -18° C no compartimento de congelação.
- Abrir a porta dos equipamentos o menos possível e fechar assim que possível.
- Limpar a grelha posterior do seu frigorífico ou combinado, pelo menos uma vez por ano, porque a sujidade dificulta as trocas térmicas aumentando o consumo de energia.
- Afastar a grelha posterior do equipamento cerca de 10 a 15 cm da parede.
- Esvaziar e desligar o equipamento, se for o caso de ter que se ausentar num período de tempo muito extenso.
- Arrefecer os alimentos antes de os colocar nos equipamentos.
- Descongelar os alimentos antes de os cozinhar, de preferência dentro do frigorífico, isto porque ajuda a manter a temperatura no equipamento.
- Colocar os frigoríficos e combinados em locais frescos, bem ventilados e se possível, distantes de fontes de calor (fogão, forno e luz solar).
- Abrir ou fechar a porta da arca congeladora, não deve ser efetuada de forma brusca, porque a temperatura aumenta muito rapidamente no interior do equipamento, obrigando a um maior consumo de energia para retomar a temperatura pretendida.
- Descongelar a arca congeladora ou congelador, antes que a camada de gelo alcance os 3mm de espessura, pois assim conseguirá poupanças de energia de cerca de 30%.
- Verificar periodicamente o estado das borrachas de vedação que permitem o correto fecho da porta dos equipamentos.
- Não encher demasiado o frigorífico, para que o ar possa circular livremente entre os alimentos.
- Manter os alimentos bem tapados, de modo a diminuir a libertação de humidade.



Fogão e Forno elétrico

- Cozinhar os alimentos no forno utilizando recipientes de cerâmica ou vidro, permite confeccionar a temperatura mais baixas e consumir menos energia.
- Abrir o forno, apenas se for necessário, pois a abertura da porta, faz aumentar o consumo da energia.
- Não é necessário aquecer previamente o forno para cozinhados superiores a 1 hora.
- Desligar o forno 5 ou 10 minutos antes de finalizar a confeção, pois o calor residual será suficiente para acabar o processo.
- Certificar-se que a placa elétrica ou bico do fogão não é maior do que a base do recipiente.
- Aproveitar ao máximo a capacidade do forno, cozinhando de uma vez só o maior número de alimentos.
- Manter o forno limpo, de forma a que o calor de reflita melhor, consumindo menos energia.
- Verificar se a porta do forno veda bem, substituindo as juntas e borrachas de vedação sempre que necessário.
- Utilizar a panela de pressão na confeção dos alimentos, permite a redução do tempo de confeção dos mesmos.
- Descongelar os alimentos um pouco antes de os cozinhar.
- Manter os recipientes tapados enquanto cozinha, sempre que possível.



Micro-ondas

- Utilizar o micro-ondas para cozinhar pequenas refeições.
- Descongelar os alimentos ao natural ou no frigorífico, evitando utilizar este equipamento na função de descongelação.
- Utilizar suportes adequados que permitam aquecer dois pratos em simultâneo.
- Manter o interior do equipamento limpo.

Máquina de lavar loiça

- Programar, se possível, a lavagem para períodos noturnos. Esta situação será ainda mais vantajosa se tiver um ciclo de contagem bi-horário ou tri-horário.
- Utilizar um programa económico e de baixa temperatura.
- Utilizar a máquina apenas quando estiver totalmente cheia, sem a sobrecarregar, de acordo com as indicações do fabricante do equipamento.
- Manter os filtros sempre limpos.
- Mantenha sempre cheios os depósitos de sal e abrlhantador pois reduzem o consumo de energia na lavagem e secagem da loiça.
- Limpar bem os restos de comida da loiça.