

Guía práctica

Clarín 18/5/2022

Cómo cocinar gastando la mitad de la energía: 6 consejos clave

https://www.clarin.com/servicios/cocinar-gastando-mitad-energia-6-consejos-clave_0_pc1fE3Yhaz.html?code=fD0_ZvdGSfUSh2STsaJOR_sQNued-E2iZLcSprBmi-Z1r&state=bHB0eVZaNX5CaWRiUzhdsjRLMEIZUVg0UEN4Sy1jZzFHdFhDNXR0QUxmLg==

Según expertos, cambiar hábitos y usar elementos más eficientes genera ahorros de gas y de electricidad incluso mayores al 80%.



Al hacer fideos, el tamaño de la olla y el momento en que se apaga el fuego hacen la diferencia. Foto: Shutterstock.

•

18/05/2022 6:01

- [Clarín.com](https://www.clarin.com)
- Servicios

Aumentos de tarifas como los que se vienen, con porcentajes de hasta tres cifras, impulsan a la gente a buscar formas de **gastar menos energía**. Y en esa misión, poner la lupa en **la cocina** ofrece interesantes posibilidades de ahorro de gas y de electricidad.

Ya sea que se vaya a hornear una pizza, a hacer un guiso, a preparar fideos, a llevar un bife a punto, a freír huevos o a calentar agua para el mate, **el cómo es crucial**.

Los alimentos se pueden cocinar del modo más ahorrativo posible; o también, como suele suceder, **gastando más del doble**. Lo que depende en buena medida de **qué artefactos y qué contenedores** se utilicen, y también de los **hábitos de quien cocina**.

Una investigación realizada por expertos de la Universidad Nacional de San Martín (**UNSAM**) y del Instituto Nacional de Tecnología Industrial (**INTI**) concluyó que el **ahorro** de energía en cocción podría "**fácilmente superar el 50%**" en los hogares con sólo tomar algunas medidas sencillas. Se consiguen, incluso, reducciones de mayores al 80% en ciertos casos.

Pero concretamente, **¿cómo lograrlo?** A continuación, una **guía práctica** con **6 claves** basadas en los resultados de ese estudio, así como en consejos del Ente Nacional Regulador del Gas (Enargas) y de otros especialistas.



Desde junio se esperan fuertes quitas de subsidios para más de 760 mil usuarios, y ahorrar energía será clave. Foto: Archivo.

1. Elegir el artefacto más adecuado para cada necesidad

Al comparar la eficiencia energética de distintas **tecnologías de cocción**, la que resultó efectivamente más ahorrativa en los ensayos del INTI y la UNSAM fue la hornalla a gas, seguida por los anafes eléctricos; y la **menos eficiente** fue el **microondas**.

Sin embargo, según aclararon, si es sólo para **calentar un plato** ya cocinado o una **pequeña cantidad** de comida, el **microondas sí se impone** frente al horno o la hornalla, ya que trabajará menos tiempo y dirigirá el calor sólo al alimento, sin calentar el recipiente.

Asimismo, si se busca sólo **calentar agua**, por ejemplo para tomar mate, el **hervidor eléctrico** es mejor opción que la pava común y las demás opciones. No sólo porque minimiza

la fuga de calor al ambiente, sino porque facilita **medir la cantidad** de agua y porque el **corte automático** evita calentar de más.

Respecto de los **hornos**, desde el Enargas recomiendan usarlos con moderación, por el tiempo justo y **jamás para calefaccionar**. "Consume lo mismo que si tuvieras encendidas **dos hornallas**", comparan. Y cada vez que se abre la puerta durante la cocción se produce un gran derroche.



Con termostato y corte automático, las jarras hervidoras son la opción más recomendada para calentar agua. Foto: Archivo.

2. Elegir el recipiente más adecuado para cada necesidad

También hay que seleccionar con cuidado **dónde se colocará** cada alimento o cada líquido a calentar. ¿Como elegir la **cacerola, sartén o jarro ideal**?

Será la que cumpla al mismo tiempo estos **dos requisitos**:

- **Que no le falte ancho.** El diámetro siempre debe ser **igual o mayor** que el de la llama de la hornalla, para que el calor no escape por los costados.
- **Que no le sobre capacidad.** Un recipiente de excesivo tamaño tardará más en tomar temperatura y en traspasar el calor a la comida. Además, buena parte de la energía se derrochará **calentando el aire** del interior.

3. Usar siempre la tapa

Algo tan simple como **tapar el recipiente** que se está usando para cocinar hace la diferencia. Según se verificó en los experimentos, ahorra cerca del **30%** de la energía.

El motivo es que se minimizan las **pérdidas de energía por evaporación**. Y, en consecuencia, la cocción se completa más rápido.

4. Antes de cocinar, descongelar

Poner a cocinar directamente un alimento congelado es a veces una solución práctica, pero lleva a **gastar más energía** de lo necesario.

Si se saca del freezer horas antes, cuando llegue el momento ya estará a **temperatura ambiente**. Y se podrá cocinar en menos tiempo, con un menor consumo eléctrico o de gas.



Un error común es elegir hornallas demasiado grandes para lo que se desea calentar. Foto: AFP/Archivo.

5. Apagar el fuego antes

Un **mal hábito muy extendido** es esperar a que la cocción se complete para apagar el horno, la hornalla a gas o el anafe eléctrico. Mucho mejor, según los expertos, es **cortar antes** el paso del gas o la electricidad para que el "**calor residual**" complete el proceso **gratis**.

Al cocinar por ejemplo un guiso el fuego se puede poner **en máximo al principio**, y luego bajarlo. "Apagá o reducí la llama de la hornalla cuando llegue al **punto de hervor**", recomienda el Enargas.

En este sentido, un típico ejemplo de **derroche** es el que se promueve en las instrucciones de algunas marcas de pastas secas, que indican meter **500 gramos** de fideos en 4 o **5 litros** de agua hirviendo y cocinarlos por 7 minutos a fuego máximo.

Según los científicos del INTI y la UNSAM, en cambio, es mucho más eficiente usar una cacerola más chica con **sólo 1,5 a 2,1 litros de agua** hirviendo, echar los fideos, esperar que el agua **vuelva a entrar en ebullición** y de inmediato **apagar la hornalla**.

"Con el **calor residual** la cocción se completa en **10 a 15 minutos**, tapando la olla y removiendo de vez en cuando. Así se logra un **ahorro de energía del 50%**", ilustraron. Desde **Longvie**, fabricante de artefactos a gas, aportaron otro tip de ahorro: "**No agregar la sal antes del hervor**, ya que aumenta el punto de ebullición".

Respecto del **horno**, la indicación es apagarlo cuando a la comida le falten **10 minutos** para estar lista. "Gracias a la **aislación** del equipo, la temperatura **se** mantiene estable y permite seguir cocinando **sin usar energía**", explican en Toptenargentina.org, un sitio que destaca **las cocinas más eficientes** del mercado.



Al comprar una cocina es clave averiguar cuál es su nivel de eficiencia energética.
Foto: Orlando Pelichotti/Los Andes.

6. Invertir en un salto de eficiencia

Finalmente, existen hoy **tecnologías** que permiten reducir aún más los gastos de energía al cocinar, pero **requieren ciertas inversiones** para llevarlas al hogar.

-Cocinas, hornos y anafes clase "A". Comprar artefactos con esa letra en su etiqueta de eficiencia garantiza ahorro, muy en especial si llegan a **A++** o **A+++** (lo máximo). "Los **hornos con termostato** regulan la llama del quemador para mantener uniforme la temperatura requerida para la cocción, sin necesidad de mantener siempre la llama a la máxima potencia", ejemplificaron en Longvie.

-Ollas de alta eficiencia. Según Salvador Gil, doctor en Física experto en energía y docente de la UNSAM, las ollas que tienen **estriás o aletas** en sus bases son las más recomendables para comprar porque mejoran en torno al **30%** la transmisión del calor proveniente de la llama.

-Ollas térmicas o "brujas". Son **recintos térmicos** para cocinar **sin gastar energía**. Allí adentro se mete una olla común con comida ya caliente, en ebullición; y como el calor queda **retenido** dentro del termo, la cocción continúa hasta por **6 o 7 horas**.



Las "ollas brujas" que permiten cocinar durante varias horas sin gastar energía. Las "ollas brujas" consiguen por ejemplo, según comprobó Gil, ahorros energéticos del **80%** al hacer mermelada, del **70%** para cocinar una sopa de verduras, del **42%** para un guiso de lentejas y del 27% para un guiso de arroz.

MDG