

Risparmiare energia in cucina

- **Cottura dei cibi in modo efficiente:**
 - abbassare l'erogazione del gas dopo l'ebollizione
 - coprire pentole e padelle con coperchio durante la cottura
 - utilizzare pentole a pressione e altre tecniche di cottura rapida
- **Utilizzare il frigorifero in modo efficiente:**
 - mantenere la temperatura del frigorifero pari o superiore ai 3°C
 - non lasciare aperto a lungo il frigorifero e non riempirlo troppo
 - non introdurre cibi caldi
 - effettuare la rimozione del ghiaccio regolarmente, in quanto un frigorifero sbrinato ha un'efficienza energetica maggiore
 - evitare che il frigorifero sia ubicato in prossimità del forno
- **Utilizzare la lavastoviglie in modo efficiente:**
 - effettuare lavaggi a pieno carico
 - utilizzare basse temperature di lavaggio
 - effettuare l'asciugatura delle stoviglie tenendo aperto lo sportello
- **Utilizzare il forno in modo efficiente:**
 - ridurre il tempo di accensione del forno;
 - selezionare la giusta temperatura in base al tipo di cottura;
 - effettuare il preriscaldamento solo quando è necessario
 - evitare l'apertura del forno durante la cottura
 - spegnere il forno poco prima del termine della cottura per sfruttare il calore residuo