



Claves para una cocina comprometida con el clima

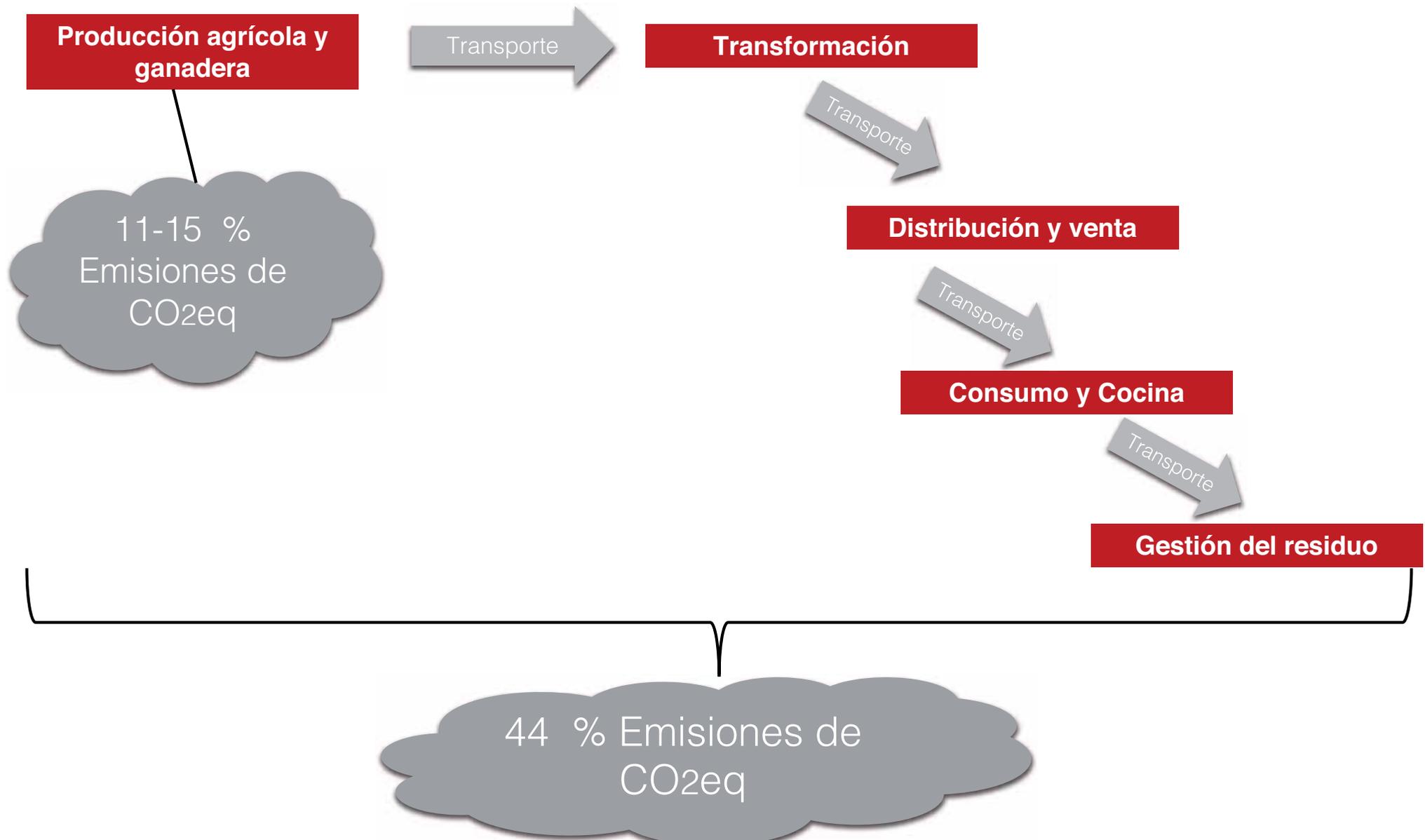
Organiza



Con el apoyo de



Huella de carbono asociada a la cadena agroalimentaria



Organiza

ecodes
tiempo de actuar

Con el apoyo de



Las Claves de una cocina comprometida con el clima

Origen de los
alimentos

Tipo de
alimento



Cocinando

Planificación y
organización

Organiza

ecodes
tiempo de actuar

Con el apoyo de



Las Claves de una cocina comprometida con el clima

Origen de los alimentos

¿De dónde vienen?



¿Cómo se han producido?



¿Cómo han venido?



¿Temporada?



Naranjas en Agosto y Uvas en Abril.....

Organiza

ecodes
tiempo de actuar

Con el apoyo de



Las Claves de una cocina comprometida con el clima

¿De dónde vienen?

Origen de los alimentos

¿Cómo han venido?

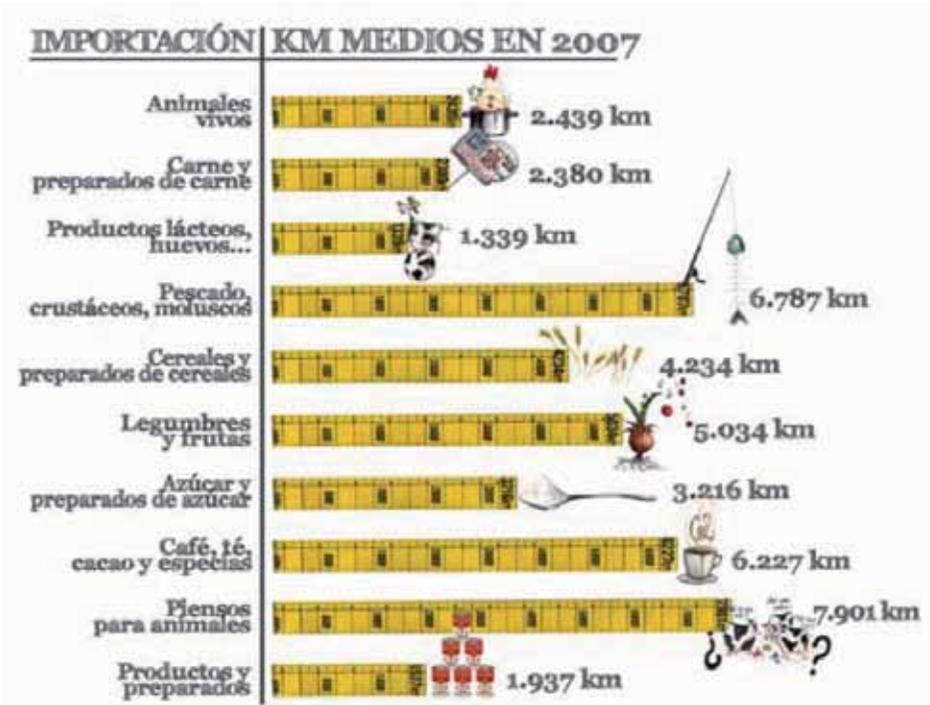
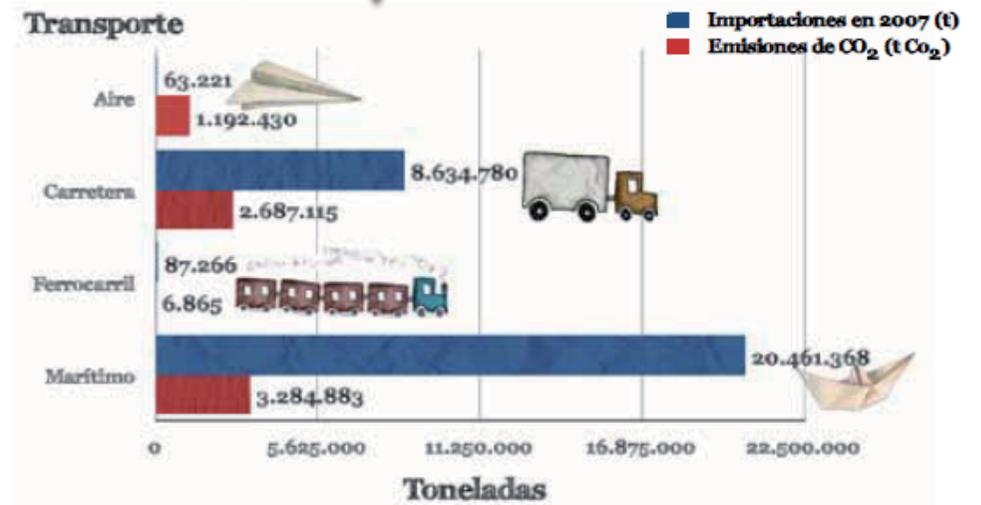


Figura 7: Kilómetros medios recorridos por un grupo de alimentos en el año 2007.



¡¡¡Siempre LOCAL o de proximidad!!!

Fuente: Alimentos kilométricos. Amigos de la tierra

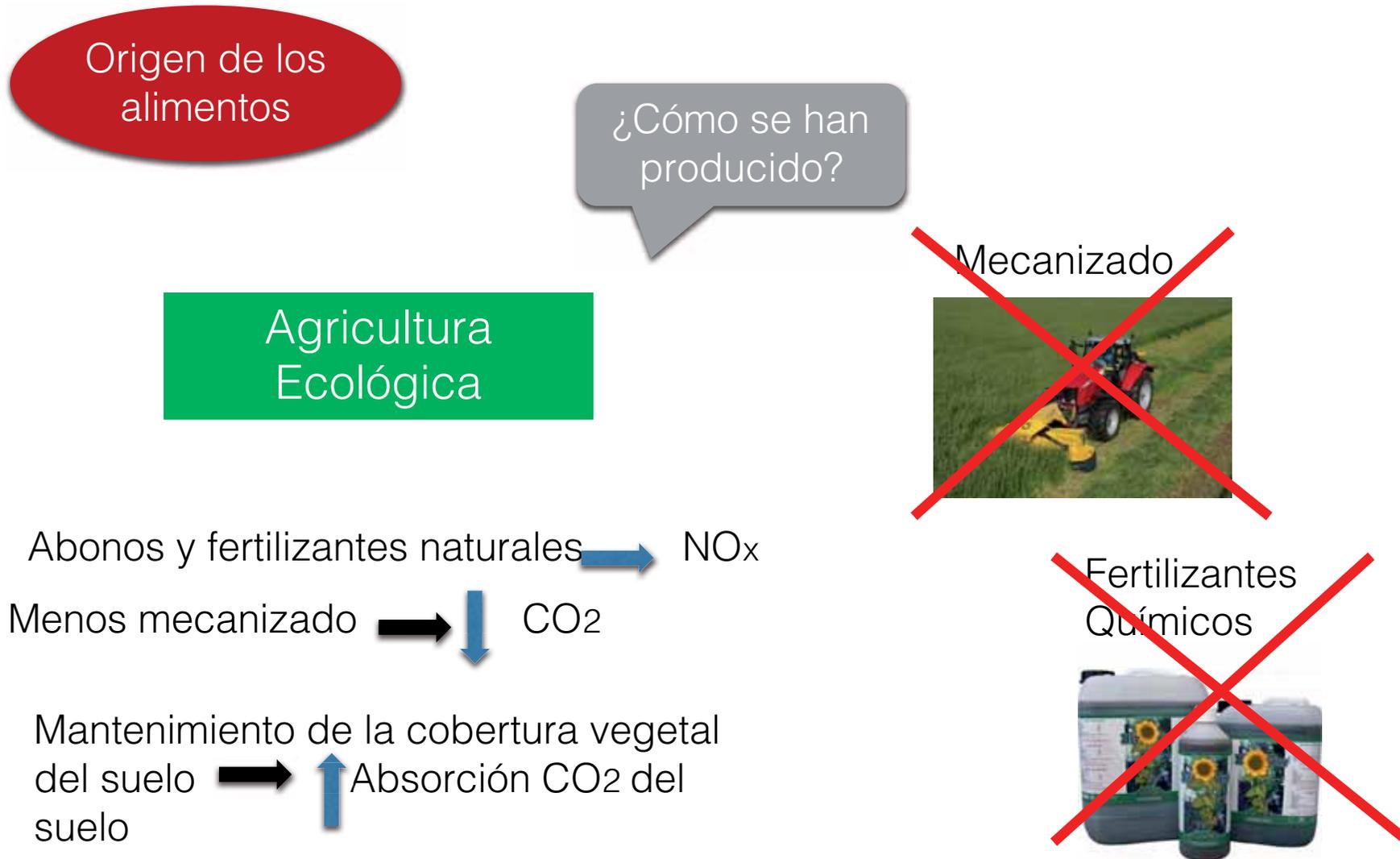
Organiza

ecodes
tiempo de actuar

Con el apoyo de



Las Claves de una cocina comprometida con el clima



Fuente: Alimentos kilométricos. Amigos de la tierra

Organiza



Con el apoyo de

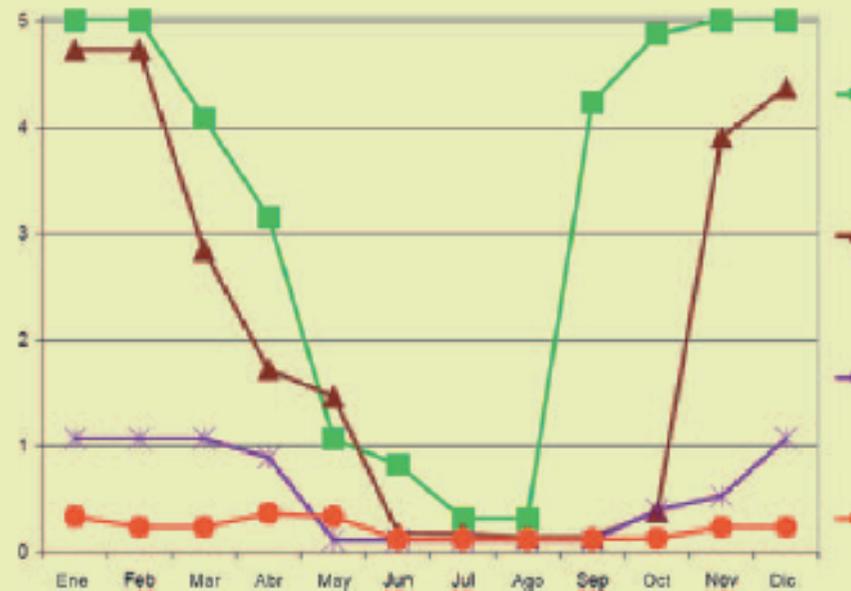


Las Claves de una cocina comprometida con el clima

Origen de los alimentos

¿Temporada?

Figura 5. Necesidad de energía fósil en la compra de hortalizas en diferentes épocas del año (lts/Kg de hortalizas).



Fuente: Jungbluth, N., Frischknecht, R., Faist Emmenegger, M. 2004

Fuente: Alimentos kilométricos. Amigos de la tierra

Organiza

ecodes
tiempo de actuar

Con el apoyo de



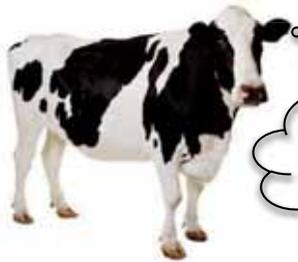
Las Claves de una cocina comprometida con el clima

Tipo de alimento

¿Animal?

¡¡VEGETAL!!!

“Bueno para ‘ti, bueno para el planeta”



12.980 grCO₂/kg

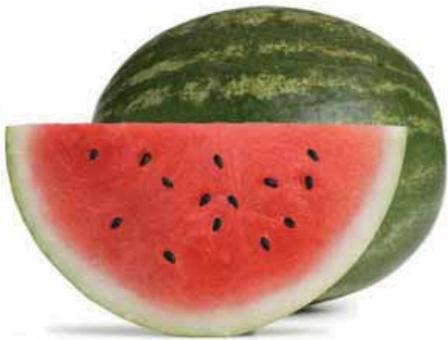


224 grCO₂/kg



1.790 grCO₂/kg

224 grCO₂/kg



Menor consumo de carne o ecológica

Fuente Datos: Carbonpedia

Fuente Imagen: Alimentos kilométricos. Amigos de la tierra

Organiza **ecodes** tiempo de actuar

Con el apoyo de



Las Claves de una cocina comprometida con el clima

¡Cuidado con el horno!

El horno es uno de los electrodomésticos que más energía demandan por hora, así que se recomienda utilizar este equipo solo si es necesario.



No abras innecesariamente el horno

Cada vez que lo haga estará perdiendo un mínimo del 20% de la energía acumulada en su interior.

Procura aprovechar al máximo la capacidad del horno

y cocina de una vez el mayor número de alimentos.

Organiza

ecodes
tiempo de actuar

Con el apoyo de



Las Claves de una cocina comprometida con el clima



El microondas, una opción eficiente

El microondas, a pesar de ser un electrodoméstico que demanda gran potencia, es una opción muy eficiente debido al poco tiempo que necesita para calentar los alimentos.



Cocina en grandes cantidades

Calentar una sartén, una cazuela, o el horno requiere de una energía que supone un coste. Por ello, es recomendable cocinar menos veces pero grandes cantidades que muchas veces en pequeñas cantidades. Siempre podemos luego recalentarlo en el microondas.

Organiza

ecodes
tiempo de actuar

Con el apoyo de



Las Claves de una cocina comprometida con el clima



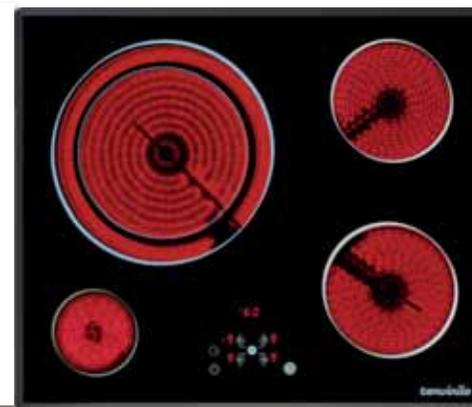
Cocina con tapa.

Tapa las cacerolas cuando cocines, especialmente si quieres hervir agua, así conseguiremos llegar al punto de ebullición mucho antes.



Apaga la vitro 5 min. antes de terminar.

Al igual que el horno, la vitrocerámica mantiene el calor aun apagado después de que acabemos de cocinar. Ese calor que no estamos utilizando, nos ha costado dinero conseguirlo, no lo desperdicies! Apaga la vitrocerámica 5 min. antes de terminar de cocinar, y así aprovecharemos ese calor para que los alimentos acaben de cocinarse.



La campana, solo cuando sea necesario.

Enciende la campana solo cuando sea necesario, ya que por ella, se fuga gran parte del calor.

Organiza

Con el apoyo de

Las Claves de una cocina comprometida con el clima

Utiliza cazuelas del tamaño adecuado.

La diferencia de consumo entre los diferentes fogones de la vitrocerámica es grande. Utiliza en que corresponde al tamaño de tu sartén o cacerola. Y no al tamaño total, sino al tamaño de la base que está en contacto con la vitrocerámica.



Hierva agua solo si es necesario,

y en la cantidad adecuada ya que requiere de una gran cantidad de energía para llevarla a ebullición. Si la tapamos,



Olla Exprés, una forma eficiente cocinar

Recuerda, si tardamos menos tiempo, gastamos menos energía.



Organiza

ecodes
tiempo de actuar

Con el apoyo de

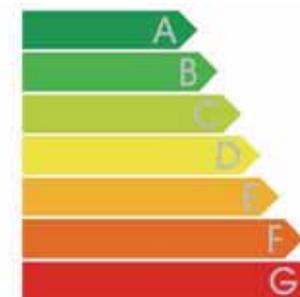


Las Claves de una cocina comprometida con el clima



Si estas pensando en adquirir un electrodoméstico nuevo, atención a la etiqueta energética.

Siempre elegir el electrodoméstico con clase energética más alta.
El consumo puede ser de hasta una es del 60% menor.



Organiza



Con el apoyo de



Las Claves de una cocina comprometida con el clima



El frigorífico

El frigorífico supone entre el **18%** y el **30%** del consumo eléctrico en una vivienda

Regula el termostato de manera adecuada.

5 °C para el refrigerador y /18 °C para el congelador.

Temperaturas más frías, además de ser inútiles para conservar bien los alimentos, incrementan notablemente el consumo de energía. En el caso de no tener indicador de temperatura, reducir al mínimo en invierno e intensidad media en verano.



5%
de ahorro por
cada grado que
bajemos



Deja que se enfríe antes

Antes de introducir un alimento que todavía está caliente, deja que se enfríe. Esto evitará que el frigorífico se ponga en funcionamiento para poder recuperar la temperatura que tenía antes de introducir el alimento caliente

Organiza

ecodes
tiempo de actuar

Con el apoyo de



Las Claves de una cocina comprometida con el clima



El frigorífico



Descongela en el frigorífico

Sí queremos descongelar un alimento, tenemos una fuente de frío que no podemos desaprovechar, mételo en el frigorífico, así aprovecharás el frío que desprende el alimento a descongelar, y conseguiremos que el frigorífico entre menos veces en funcionamiento. Tan solo tendremos que acordarnos de sacarlo del congelador el día de antes.

Evita que se forme hielo o escarcha

Ya que actúan como aislantes y obligan a trabajar más al motor para mantener constante la temperatura, disparando el consumo de energía. Una capa de tan sólo **3 mm** en el congelador **incrementa el consumo un 30%**



Organiza

ecodes
tiempo de actuar

Con el apoyo de



Las Claves de una cocina comprometida con el clima



El frigorífico

Sepáralo de la pared

Es recomendable que la parte trasera del frigorífico esté al menos, 3 cm separado de la pared. Esto favorecerá el intercambio de temperatura, mejorando el funcionamiento del frigorífico



Un frigorífico lleno consume menos que uno vacío.

Esta recomendación se basa en que el aire mantiene mucho menos el frío que los sólidos. Si tenemos un frigorífico casi vacío, cada vez que abramos la puerta se perderá la mayoría del frío. **Una posibilidad para mantener mejor el frío, es introducir en el frigorífico botellas llenas de agua.**

Organiza

ecodes
tiempo de actuar

Con el apoyo de



Las Claves de una cocina comprometida con el clima



El frigorífico

Ábrelo lo menos posible

Basta con unos pocos segundos para perder buena parte del frío acumulado



Limpia el burlete de la puerta del frigorífico de vez en cuando

y asegúrate que está en buen estado, y cierra correctamente.



Organiza

ecodes
tiempo de actuar

Con el apoyo de



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE



Fundación Biodiversidad

Las Claves de una cocina comprometida con el clima



Lavando los platos Si tienes lavavajillas:

Procura utilizar los programas de lavado económicos y de baja temperatura.

Reserva los de larga duración para la vajilla más sucia.

Procura hacer funcionar el lavavajillas sólo cuando esté completamente lleno

Si necesitas ponerlo a media carga, utiliza los programas cortos o económicos. **Un lavado a carga completa consume menos agua y energía que dos lavados a media carga.**

Limpia con frecuencia el filtro del lavavajillas

Los residuos que se van acumulando obstaculizan la salida de agua y disminuye la eficiencia del lavado, además de forzar el funcionamiento del aparato.

Lavando los platos Si No tienes lavavajillas:

Instala perlizadores, esto, además de ayudarnos a ahorrar agua, nos ayudara también a ahorrar la energía necesaria para calentar el agua que dejamos de consumir.



Organiza

Intenta reducir el uso de agua caliente.

Con el apoyo de

Las Claves de una cocina comprometida con el clima

Planificación y organización

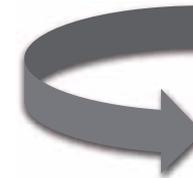
Lista de la compra

Con los ingredientes y cantidades justas

Siempre a granel o con el menor envasado posible



Pensar como reaprovechar las sobras



Organiza

ecodes
tiempo de actuar

Con el apoyo de



Cocina comprometida por el clima

#CocinaPorElClima



Cristina Monge
Directora Conversaciones ECODES

Organiza



Con el apoyo de

