

Deixe sua cozinha mais sustentável.

Limpar a parte de trás da geladeira, tampar as panelas e reaproveitar alimentos são pequenas ações que também colaboram com o meio ambiente. Algumas pessoas consideram a cozinha a melhor parte da casa, lugar não apenas das refeições. Então que tal transformá-la em um ambiente mais sustentável?



Tampar as panelas e não abrir a porta do forno parece óbvio, não é? E é mesmo. Ao tampar as panelas enquanto cozinha, ajuda a aproveitar o calor que simplesmente se perderia no ar. Com isso se economiza gás e ainda garante que o almoço ficará pronto mais cedo. Outra boa ideia é cozinhar na panela de pressão. Feijão, arroz, macarrão, carne e peixe são exemplos de alimentos que podem ser utilizados. É muito mais rápido e chega a economizar até 70% de gás.

A dona de casa Sara Ferreira conta que quando cozinha, busca sempre a economia aliada à qualidade dos alimentos. “O ato de tampar a panela é muito importante na hora de cozinhar. Além dos alimentos ficarem prontos muito mais rápido, por cozinharemos no vapor, tem também a questão da economia do gás. É necessário que as pessoas tenham noção dessas informações para contribuir na economia do lar”, garante.

Se as bocas do fogão estiverem sujas, o gasto também é maior. Para que os alimentos cozinhem mais rapidamente, a orientação é



picá-los em tamanho menor e colocar menos água. Assim que ferver, tampe a panela e abaixe o fogo.

Fonte: Revista Amazônia Viva –

08/2015 – pg. 49