

Utilização Racional de Energia na

Preparação de Refeições

A preparação de refeições é responsável por cerca de 30% da energia consumida em casa, incluindo gás e electricidade. Algumas opções em relação aos equipamentos e à forma de cozinhar poderão proporcionar uma significativa redução dos custos com a energia.



Na **compra de um fogão ou forno**, tenha em atenção os consumos e os custos com a energia.



Mantenha a panela tapada enquanto cozinha e baixe a chama ao mínimo necessário – a panela tapada com a chama no mínimo pode cozinhar mais rapidamente do que destapada com a chama no máximo.



A **chama ou a placa eléctrica não deve ser maior que a base da panela**, para evitar desperdícios.



Ao aquecer água, **aqueça apenas a quantidade de que necessita**, pois desperdiçar água quente é desperdiçar energia.



Quando **adquirir novas panelas**, prefira as que têm fundo térmico e que permitam cozinhar com pouca água – quanto mais água utilizar para cozinhar, mais energia consome.



Sempre que possível, **utilize a panela de pressão** – as panelas de pressão cozem os alimentos em menos tempo e com menores consumos de energia.



Desligue o fogão/forno um pouco antes de os alimentos estarem cozinhados, para aproveitar o calor existente enquanto finaliza o processo de cozedura.



Para aquecer a comida, utilize o microondas.

Sabia que ?



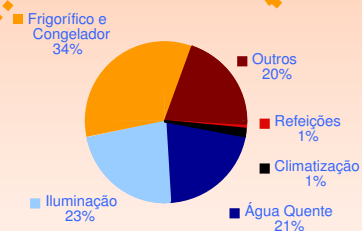
O sector doméstico é responsável por cerca de **35% da energia eléctrica** consumida anualmente na Região.



Devido ao consumo de energia eléctrica, o sector doméstico é responsável pela **emissão de 125 000 toneladas por ano de CO₂** para a atmosfera, o que corresponde a cerca de **500 kg por habitante**.



O consumo de energia eléctrica em casa, por utilização final, distribui-se, em termos médios, da seguinte forma:



O **frigorífico, o congelador e a iluminação**, em conjunto, são responsáveis por cerca de **57%** da energia eléctrica consumida em casa.



Agência Regional da Energia e Ambiente da Região Autónoma da Madeira

ERAMAC (MAC/4.3/C1) - Projecto co-financiado pela UE – INTERREG III B AMC, FEDER – e pela Vice-Presidência do Governo Regional da Madeira, com a colaboração da Direcção Regional do Comércio, Indústria e Energia, e da Empresa de Electricidade da Madeira, SA.



VICE-PRESIDÊNCIA
GOVERNO REGIONAL DA MADEIRA



FEDER



INTERREG III B
AÇORES-MADEIRA-GAILLARDIA