

## Utilização Racional de Energia na

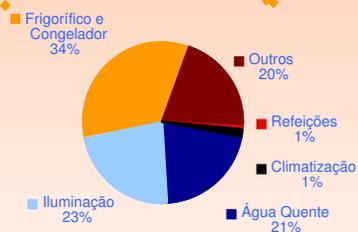
### Preparação de Refeições

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 CO<sub>2</sub>** 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.



INTERREG III B