

## Οικολογικό Μαγείρεμα

Δημοσιεύθηκε από Dafni - 12/10/2009 17:52

---

### Οικολογικό μαγείρεμα

Μπορούμε να μαγειρέψουμε έξυπνα και οικολογικά και να εξοικονομήσουμε ενέργεια εφαρμόζοντας μερικές απλές συμβουλές.

Αξίζει να τις δοκιμάσουμε και να τις συνηθίσουμε...

Ας γράψουμε όλοι ιδέες !

1. Καλύψτε την κατσαρόλα για να μη διασκορπίζεται η θερμότητα.
2. Φροντίστε πάντα η κατσαρόλα ή το τηγάνι να είναι στο ίδιο μέγεθος με το μάτι.  
Αν είναι μικρότερο σπαταλάτε άσκοπα ενέργεια.
3. Προτιμήστε τα φαγητά που μπορούν να μαγειρευτούν σε μια κατσαρόλα, όπως οι σούπες, το ρύζι, το κοκκινιστό.
4. Μερικά λεπτά πριν από το τέλος του ψησίματος, κλείστε το μάτι και αφήστε τη θερμότητα της κατσαρόλας να ολοκληρώσει το ψήσιμο.
5. Όσο λιγότερα υγρά και λίπος χρησιμοποιήσετε τόσο μειώνεται ο χρόνος ψησίματος.
6. Φτιάξτε λίγη παραπάνω ποσότητα και καταψύξτε το υπόλοιπο φαγητό για μια άλλη φορά.
7. Προτιμήστε να ζεστάνετε το φαγητό στο μάτι αντί για τον φούρνο.
8. Τα κρύα ζυμαρικά ή το ριζότο είναι ένα εύκολο και νόστιμο πιάτο.  
Φτιάξτε παραπάνω και φυλάξτε το υπόλοιπο στο ψυγείο για την άλλη μέρα.
9. Προτιμήστε τη χύτρα ταχύτητας όταν μπορείτε, κάνετε σημαντική οικονομία χρόνου και ενέργειας.

=====