



Dal piatto di pasta più economico ai consigli sull'uso del forno: il vademecum di Selectra per ridurre i consumi in cucina e risparmiare in bolletta

*In **cucina**, chi usa i fornelli ad induzione, consuma circa **un terzo dell'energia elettrica** di tutta casa. **Selectra** ha stilato un vademecum per imparare a conoscere quali sono gli elettrodomestici più energivori della cucina e per suggerire alcuni comportamenti da adottare per risparmiare giorno dopo giorno. A partire dal **piatto di pasta più economico** da preparare.*

Roma, 25 novembre 2022 - Come cuocere la pasta per risparmiare in bolletta? Quali accortezze utilizzare per frigorifero, bollitore e altri elettrodomestici? La **cucina** è il luogo in cui - tra forno, lavastoviglie, frigorifero, cottura dei pasti - viene consumato ogni anno circa **un terzo dell'energia elettrica di tutta casa**¹. Qualora non si abbiano i fornelli ad induzione, c'è da considerare il consumo del gas per cuocere i pasti.

Per questo, soprattutto in un momento storico in cui i prezzi delle materie prime e dell'energia gravano sulle bollette dei consumatori, è più che mai importante imparare a ridurre gli sprechi e adottare comportamenti virtuosi in grado di limitare i consumi di gas ed elettricità. [Selectra](https://selectra.net) (selectra.net), il servizio gratuito che confronta e attiva le offerte di luce, gas e internet per aziende e privati, ha realizzato un **vademecum** con cui fa il punto sui consumi in cucina e offre spunti e **consigli** da mettere in pratica ogni giorno **per risparmiare ai fornelli: dal piatto di pasta più economico** da preparare in casa alla necessità di scegliere elettrodomestici di classe energetica alta.

Conoscere i consumi - Prima di tutto, spiega Selectra, è bene conoscere quali sono gli elettrodomestici più energivori in cucina. Spiccano il **bollitore**, con un consumo orario fino a 2 kWh, e la **friggitrice ad aria** (1,5 kWh). La **lavastoviglie** consuma circa 1 kWh, tuttavia prevede un uso quasi quotidiano: secondo i calcoli di Selectra, facendo 4 lavaggi a settimana si consumano circa 16 kWh al mese. Discorso simile per il **frigorifero** che, pur non avendo un consumo orario elevato, è un elettrodomestico acceso 24 ore su 24 ed incide quindi in una maniera importante sulla bolletta: quello di classe energetica media consuma circa 400

¹ Considerando almeno un pasto completo al giorno nei giorni feriali e due nei weekend preparati utilizzando i fornelli ad induzione, l'utilizzo del forno elettrico per 40 minuti a settimana, l'utilizzo della lavastoviglie 5 volte a settimana e un frigorifero di classe energetica media.

kWh all'anno, ovvero circa il 55% di tutta l'elettricità consumata in una cucina attrezzata con i fornelli a gas, o il 40% se i fornelli sono a induzione.

Cucinare la pasta spegnendo il gas prima che la cottura sia terminata - Quanto si risparmierebbe spegnendo il fornello una volta raggiunta la temperatura di ebollizione? La proposta - condivisa negli scorsi mesi anche dal premio Nobel per la Fisica Giorgio Parisi - consente effettivamente di cuocere la pasta bene spegnendo il gas prima che la cottura sia terminata. **Secondo i calcoli di Selectra, una tale pratica permetterebbe di risparmiare in bolletta soltanto 75² centesimi di euro al mese**, ipotizzando di cucinare la pasta, che in media ha 10 minuti di cottura, 4 volte a settimana, con una cucina a gas.

Quale pasta cucinare per risparmiare - I piatti di pasta non costano tutti allo stesso modo. Tra i più economici, calcola Selectra, ci sono gli **gnocchi**, la cui **cottura** generalmente non richiede più di 3 minuti dopo l'ebollizione dell'acqua. Per questo pesano in bolletta appena **3 centesimi di euro a piatto** se cucinati a gas. Leggermente più costoso (0,06€ con il gas) un piatto di **spaghetti**, che impiega 10 minuti a cuocere, condito con una salsa semplice. Si arriva invece a spendere molto di più per un piatto di **lasagna**, la cui preparazione richiede non soltanto l'uso del fornello per lessare pasta sfoglia e cuocere il ragù, ma anche del forno per la cottura finale: 0,85€ se il fornello è a gas e il forno è elettrico.

Quanta acqua per la pasta - Per ottimizzare i consumi è importante anche utilizzare le giuste quantità di liquidi in fase di cottura. Ad esempio, per preparare 100 grammi di pasta sono sufficienti 700 ml di acqua che, rispetto al tradizionale litro, comporta un risparmio circa un quarto di energia. Anche per quanto riguarda il sale, ricorda Selectra, conviene aspettare che l'acqua bolla per aggiungerlo, poiché aumenta il tempo di ebollizione.

Tra materiali e coperchi - La sostenibilità ai fornelli passa anche dai materiali utilizzati per cucinare: **ceramica o vetro** sono perfetti per il forno perché non necessitano di temperature molto elevate ed assicurano la massima efficienza. Per le padelle, meglio quelle con il fondo perché diffondono uniformemente il calore. Senza dimenticare il **coperchio**, per evitare la dispersione del calore. Infine, conviene **tagliare gli alimenti in pezzi più piccoli** quando devono essere cotti, per cuocerli più velocemente e diminuire l'uso del gas.

Non surriscaldare la cucina - La prima cosa da fare per ridurre gli sprechi di gas è spegnere i termosifoni o diminuirne la temperatura mentre si cucina: con l'uso del forno e dei fornelli l'ambiente si riscalda già di 2-3 gradi, poiché fino al 50% del calore si disperde.

Usare il forno con intelligenza - La quantità di energia assorbita dal forno elettrico varia in base alla **temperatura di cottura**: a **180°C** il forno consumerà in 60 minuti circa **1 kWh**, mentre a **200° C** si sale a circa **1,5 kWh**. Secondo i calcoli di Selectra, il suo utilizzo **per 40 minuti 2 volte a settimana a 180° aggiunge fino a 70€ in bolletta l'anno**. Per limitare gli sprechi è consigliabile ottimizzarne l'utilizzo cuocendo più pietanze contemporaneamente, preferire la modalità "ventilata" che riduce i tempi di cottura e sfruttare, nei modelli che lo prevedono, la possibilità di accendere **soltanto la metà superiore o inferiore dell'elettrodomestico**. Da ricordare inoltre che non sempre è necessario preriscaldare il forno, poiché i forni moderni raggiungono la temperatura desiderata in tempi brevi e, tra l'altro, sono in grado di mantenerla anche nei 20 minuti successivi allo spegnimento: in alcuni casi è possibile spegnerli in anticipo e sfruttare il calore residuo per terminare la cottura. In più, non aprire il forno mentre il cibo sta cuocendo poiché si disperde il 20% del calore ogni volta. Per scaldare le pietanze, infine, l'alternativa è il forno a microonde, che riduce i tempi e i consumi.

Lavastoviglie sempre a pieno carico - La lavastoviglie andrebbe utilizzata solo quando è a pieno carico: si limita il numero di lavaggi e, se la si preferisce al classico lavaggio a mano, si riduce di 4 volte il consumo d'acqua e di energia elettrica. Bene utilizzare cicli brevi o la modalità "eco", che rispetto al lavaggio classico fanno risparmiare il 20% di energia.

Sbrinare il frigo regolarmente - Immane e indispensabile in ogni cucina e soprattutto in funzione h24, il frigorifero deve essere usato in modo corretto. Prima di tutto, è fondamentale sbrinare regolarmente sia frigo che congelatore: un frigo non sbrinato, spiega Selectra, avrà bisogno di una quota di energia fino al 20% in più rispetto ad uno pulito. Per quanto riguarda la posizione, è consigliabile tenere il frigo lontano da fonti di calore, come il forno o la luce diretta del sole, perché altrimenti rischia di consumare fino al 10% in più³. Senza dimenticare la temperatura del frigo stesso: mantenendola tra i 4 e i 6 gradi si impedisce il congelamento dei cibi e la creazione della brina, e si risparmia energia.

Standby e illuminazione: tagliare gli sprechi "invisibili" - Diversi elettrodomestici ed apparecchi elettrici consumano energia anche se non sono in funzione, poiché restano in [standby](#). Si consiglia quindi di staccare bollitore elettrico, tostapane, grill, microonde, televisore quando non vengono utilizzati, ad esempio collegandoli ad una presa multipla dotata di interruttore. Per quanto riguarda l'**illuminazione**, oltre a sfruttare il più possibile la luce naturale, è bene prevedere luci a LED, per ridurre gli sprechi. In cucina bisogna inoltre verificare il tipo di luci presenti al di sopra dei fornelli o del piano cottura: spesso sono fluorescenti e/o a incandescenza.

³ Fonte: [Enea](#)

Scegliere la classe più alta possibile - Per assicurarsi un risparmio importante in cucina, è necessario infine sostituire gli elettrodomestici, preferendo quelli di nuova generazione e con classe energetica alta (la scala va da G ad A) consumano meno energia. Basti pensare, sottolinea Selectra, che ogni “gradino” della classe energetica in meno (ad esempio, se si sceglie un frigorifero appartenente alla classe D invece di quella C) i consumi salgono del 25% circa, appesantendo la bolletta elettrica.

Selectra (selectra.net) è un servizio che aiuta privati e aziende a scegliere il loro fornitore di luce, gas, telefonia e internet. Mette a disposizione dei consumatori un servizio personalizzato e gratuito, selezionando le proposte più adatte alle loro esigenze ed accompagnandoli nella gestione delle pratiche contrattuali. A gennaio 2021 Selectra ha ottenuto la certificazione di **Great Place to Work® Italia**.

Responsabile Comunicazione e Ufficio Stampa Selectra Italia

Maria Zonova | +39 342 147 75 22 | maria.zonova@selectra.net