



# dicas

para **reduzir** a sua  
**fatura de água**

## Cozinha

Boas práticas que lhe vão  
permitir reduzir o consumo  
de água na sua **Cozinha**



Campanha de sensibilização para a  
**Poupança de Água no nosso dia a dia**

Câmara Municipal de **Reguengos de Monsaraz**

# 1. Atenção às máquinas de lavar

Na cozinha, **o maior consumidor de água são as máquinas, seja a de lavar loiça ou roupa.** Coloque somente as máquinas a trabalhar quando tiver a carga completa.

Coloque, se possível, as máquinas a lavar no período noturno, após as 23:00, pois será esse o período de menor consumo nas nossas cidades, vilas e aldeias.

Hoje em dia também já existem máquinas com a opção de consumo económico ou meia carga.

**Aconselhado**



Carga completa

**Não aconselhado**



Meia carga



Campanha de sensibilização para a **Poupança de Água no nosso dia-a-dia.**

**Dica 1/5 - Boas práticas que lhe vão permitir reduzir o consumo de água na sua Cozinha**

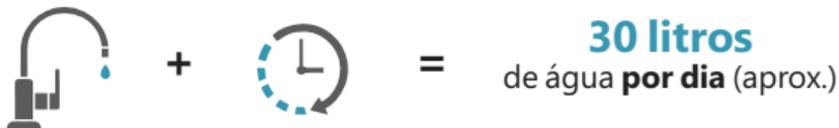
Câmara Municipal de **Reguengos de Monsaraz**

## 2. Não deixar a torneira a pingar

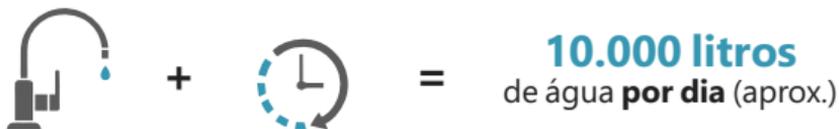
Um pingo na torneira nada parece, contudo uma das maiores causas de desperdício de água é, efetivamente, ter torneiras a pingar.

**Vigie sempre as torneiras e canalizações** e tente resolver no imediato o problema.

**Torneira a pingar de 5 em 5 segundos, durante 24 horas**



**Torneira a pingar de 5 em 5 segundos, durante 1 ano**



Campanha de sensibilização para a **Poupança de Água no nosso dia-a-dia.**

**Dica 2/5 - Boas práticas que lhe vão permitir reduzir o consumo de água na sua Cozinha**

Câmara Municipal de **Reguengos de Monsaraz**

### 3. Use somente a água que necessita para cozinhar

Quando coze ovos ou massa, por exemplo, não necessita encher a panela de água. Basta colocar a água necessária para cobrir o produto. Caso contrário para **além de gastar água excessivamente, gasta também mais gás ou eletricidade** enquanto espera que coza.

**Não aconselhado**



Encher totalmente  
com água

**Aconselhado**



Cobrir apenas  
os alimentos com água



Campanha de sensibilização para a **Poupança de Água no nosso dia-a-dia.**

**Dica 3/5 - Boas práticas que lhe vão permitir reduzir o consumo de água na sua Cozinha**

Câmara Municipal de **Reguengos de Monsaraz**

## 4. Reutilizar é poupar

Quando lavar os legumes e a fruta, faça-o para um recipiente (alguidar, por exemplo) para que possa aproveitar a mesma para regar algumas plantas que tenha em casa ou para lavar a loiça.

**Não aconselhado**



**Aconselhado**



Campanha de sensibilização para a **Poupança de Água no nosso dia-a-dia.**

**Dica 4/5 - Boas práticas que lhe vão permitir reduzir o consumo de água na sua Cozinha**

Câmara Municipal de **Reguengos de Monsaraz**

## 5. Não descongele comida com a água a correr

Se é daquelas pessoas que descongela a comida com a água corrente, pense duas vezes antes de o fazer. **Não só desperdiça muita água como coloca em risco a sua saúde.**

A descongelação não deve ser feita sob água a correr, nem tão pouco no micro-ondas ou à temperatura ambiente, uma vez que propicia a proliferação de bactérias. Ao invés disso, **deve deixar os alimentos a descongelar dentro do frigorífico.**

**Não aconselhado**



**Aconselhado**



Campanha de sensibilização para a **Poupança de Água no nosso dia-a-dia.**

**Dica 5/5 - Boas práticas que lhe vão permitir reduzir o consumo de água na sua Cozinha**

Câmara Municipal de **Reguengos de Monsaraz**