

# TODO SOBRE LA COCINA ECO

Tras la revolución del espacio llega la del uso. Convertidas en el nuevo eje de la vida doméstica, las cocinas se erigen ahora en el laboratorio de hábitos de vida más sanos y sostenibles.

POR DAVID QUESADA

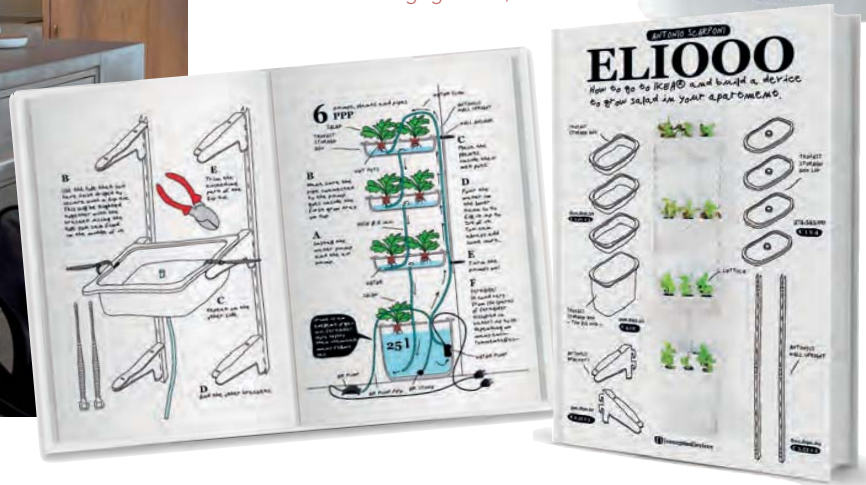




FOTO: EARL CARTER

## OBJETOS CON UNA SEGUNDA VIDA

Aunque la oferta de productos para cultivar vegetales en casa es cada vez más amplia, siempre cabe la posibilidad de aplicar los principios del reciclaje hasta sus últimas consecuencias y dar un nuevo uso a objetos cotidianos. Es lo que propone Conceptual Devices con *ELI000*, un libro de instrucciones sobre cómo construir un sistema de cultivo hidropónico a partir de componentes de Ikea. La iniciativa forma parte de un proyecto de microfinanciación o *crowd funding*. Más información en [www.indiegogo.com/ELI000](http://www.indiegogo.com/ELI000).



## ¿Qué es sano y sostenible?

Afirma Toni Massanés, director de la Fundación Alícia –un centro dedicado a la innovación tecnológica en cocina– que “la cocina se basa en la capacidad que solo los humanos tenemos de fabricarnos voluntariamente cosas buenas para comer”. Para que tenga éxito, la cocina debe ser sana –es decir, segura, suficiente y equilibrada– y sostenible –ecológicamente, pero también económicamente: hay que pensar en nuestros hijos, pero también

hay que llegar a final de mes–. Iniciativas como la guía *¡Aprovechemos la comida!*, editada por la propia Fundación Alícia, o el libro *A 90 cm sobre el suelo*, del Instituto Silestone –una obra sobre la arquitectura de los restaurantes–, aunque destinadas al sector de la restauración ofrecen información interesante sobre cómo satisfacer ese binomio desde las buenas prácticas y un uso adecuado del equipamiento de una cocina moderna.

**Predicar con el ejemplo.** La tecnología actual permite aplicar en el entorno doméstico la eficacia en la conservación y preparación de alimentos del sector de la restauración. Arriba, proyecto de Robert Mills Architects. **Espacio social.** Las nuevas cocinas son ya parte intrínseca de un hogar abierto que promueve las relaciones sociales.

FOTO: VERNIE





ESPECIAL **COCINA ECO** |



## Las claves de una cocina "verde"

La concepción de una cocina doméstica en clave ecológica se apoya en tres aspectos fundamentales. Por un lado, un diseño "limpio", con elementos realizados con materiales certificados, reciclados –y reciclables– y libres de sustancias nocivas. Por otro, la eficiencia del

equipamiento tecnológico, que implica un menor gasto energético y una mejor conservación y preparación de los alimentos. Y, finalmente, el reciclaje, que pasa primero por la correcta separación de los residuos y su futura reutilización mediante sistemas de compostaje.

**Materia noble.** Cocina Gamma, de la firma Arclinea, con puertas en laminado satinado blanco y zona social con mesa y banco de madera. Sobre estas líneas, utensilios de madera de Carina Seth-Andersson y Björn Dahlström para Iittala.

## COCINEROS RECOLECTORES

Una cocina de proximidad y menos derrochadora no se entiende sin la figura del cocinero recolector: aquel que es capaz de aprovechar lo que la naturaleza más cercana le proporciona, concienciando de paso al comensal sobre la importancia de la conservación del entorno. El danés René Redzepi al frente de su afamado restaurante Noma (derecha), el español Miguel Ángel de la Cruz o el suizo Stefan Wiesner son ejemplos de esta tendencia.



FOTO: MADS DAMGAARD

## TRABAJAR SOBRE SEGURO

Las encimeras de las cocinas deben ofrecer una superficie de trabajo de nula porosidad a líquidos, grasas y ácidos, y además segura para la preparación de los alimentos. Algo que proporcionan los materiales naturales, como el granito Warwick, de Naturamia (imagen inferior derecha), o las encimeras de cuarzo Silestone, de Cosentino, dotadas con protección bacteriostática. A la derecha, cocina SieMatic con acabado roble natural.



**Productividad casera.** En tan solo 0,3 m<sup>2</sup> de espacio, el huerto Fogger, de Vakant Design (arriba) ofrece la productividad de un área ajardinada de 3 m<sup>2</sup>. **Esencial.** Debajo, detalle de la cocina Aprile, diseño de Piero Lissoni y CRS para Boffi, con frente de madera laminada y sobre de Corian.



## Tecnología con espíritu sibarita

Los frigoríficos más avanzados han ido incorporando tecnologías que ayudan a mantener las propiedades óptimas de los alimentos durante más tiempo reduciendo a la vez el consumo de energía. Entre ellas cabe apuntar los compartimentos con temperatura diferenciada para la conservación de alimentos frescos (frutas y verduras, pescado y carne), sistemas para el control de bacterias mediante luz LED y filtros de plata, tecnología Inverter que ajusta el nivel de potencia del compresor de forma autónoma según las necesidades de enfriamiento, y circuitos de frío independientes para la nevera y el

congelador. En el apartado de la preparación de alimentos, los principales avances han llegado de la mano de la cocción al vapor, que conserva mejor las propiedades organolépticas de los alimentos, y las placas de inducción, que cocinan en menos tiempo (al generarse el calor solo en la base del recipiente, el tiempo de precalentamiento se reduce a la mitad) y permiten un control más ajustado de la temperatura de cocción. Además, con la generalización de las placas con superficie de cocción continua, las limitaciones impuestas por el tamaño de los fuegos y los recipientes son cosa del pasado.