

TRANSCRIPCIÓN DEL VÍDEO

1) Guardar los alimentos en el sitio equivocado: No seas burro y no pongas la leche ni los yogures en la puerta de la nevera; es la zona menos fría. Úsala para las salsas preparadas, la mantequilla o las bebidas. No pongas las verduras, las frutas y los embutidos arriba; mejor abajo separados en cajones.

2) Deportar las frutas al Polo Norte: No metas en la nevera los plátanos, el tomate, la piña o el aguacate; son de origen tropical y lo pasan fatal. Las patatas, las cebollas, los ajos y el pan tampoco necesitan la nevera para nada. Se conservan mejor fuera. El chocolate, ídem. Solo está permitido meterlo en la nevera si fuera hace un calor que te torras.

3) Meterla caliente: Cada vez que metes la comida caliente en la nevera, subes la temperatura interior. No solo gastas más energía; puedes lograr que las bacterias revivan y monten una *rave* y contaminen tu comida.

4) Amontonar a cascoporro: ¿Quieres que tu nevera funcione tan mal como tu cabeza? Pues llénala a cascoporro de comida; así impedirás que el aire circule y el aparato no enfriará como debería. Mejor tira el medio limón reseco, la cebolla chuchurría y el membrillo de cuando Felipe era presidente y haz hueco.

5) Abierto hasta el amanecer: ¿Eres de los que se tira un minuto con la puerta de la nevera abierta, decidiendo qué va a sacar para comer? ¡Felicidades! Eres el derrochador de energía y de dinero más estúpido del vecindario.

6) El congelador quema: Meter comida mal envuelta en el congelador te garantiza una bonita capa de alimento cristalizado y quemado por el frío. Envasa herméticamente o cubre con plástico todo lo que metas dentro de una tartera.

7) Enjuagar los platos: Pasar por el grifo los platos sucios es un gasto de agua innecesario, unos 12 litros por minuto. Vacíalos bien de restos, mételos tal cual y si se van a quedar días allí, usa un programa de prelavado. En este programa solo gastas unos cuatro litros de agua.

8) Caos en el lavavajillas: No metas sin ton ni son la vajilla al friegaplatos. Lo más sucio va abajo; lo más delicado, arriba. Los cubiertos se ponen con el mango hacia abajo; amontonar cuencos, tazas o *tappers* unos encima de los otros no es buena idea.

9) Lo rápido no es lo más barato: Los programas rápidos de los lavavajillas suelen ser los que más pasta cuestan. Los más lentos consumen menos agua y menos electricidad.

10) Abrir el horno: ¿Eres un histérico de los que tienen que estar mirando constantemente lo que está en el horno? Cada vez que abres la puerta, la temperatura baja entre 25°C y 50°C. No abras la puerta y usa la luz, que para eso está.

11) Pasar de las funciones: Si el horno tiene un mando con las distintas funciones, no es para que juegues con él y luego uses siempre la misma. El ventilador viene bien cuando quieres un calor seco y más intenso. El calor arriba y abajo, cuando buscas preservar la jugosidad de un alimento.

12) No uses la lavadora para limpiar caracoles: Este es un caso real como la vida misma: un señor que se había gastado 1200€ en una lavadora de Miele, llamó al servicio técnico contando que se le había estropeado después de intentar limpiar un saco de caracoles en ella.