Cocinas pequeñas, ¡a escena!

FOTOS: iStock, BricoBlue, Instituto Silestone, Rekker, Ikea y Gana Energía.

La cocina siempre es el lugar de encuentro, que acoge día a día a la familia, a los amigos y a los invitados que llegan de vez en cuando. Si la tuya no es muy espaciosa, no hay problema. Hay algunos trucos para que parezca más grande, para sacarle el mejor partido y para que sea el lugar más bonito y acogedor de la casa.

Así parecen más grandes

- LUZ, LUZ Y MÁS LUZ. Natural y artificial. Además, puedes añadir alguna en los muebles o retroiluminar las estanterías.
- POCO CONTRASTE DE COLOR. Intenta mantener el mismo color para todo; preferentemente claro.
- PAREDES O SUELOS CON DIBUJOS GEOMÉTRICOS. Las cocinas con este suelo, parecen más largas o anchas, pero si te inclinas por estos pavimentos, mantén las paredes lisas. Y viceversa.
- ELECTRODOMÉSTICOS DE ACERO INOXIDABLE O PINTURAS SATINADAS. Actúan como espejos, multiplican la luz y todo se refleja, dando sensación de amplitud.
- ESTANTERÍAS ABIERTAS. Gana el espacio que ocupan las puertas; eso sí, todo limpio y ordenado.

5% de descuento
para lectores
de Brico
www.revistabrico.es

Crea espacios funcionales con mesas abatibles

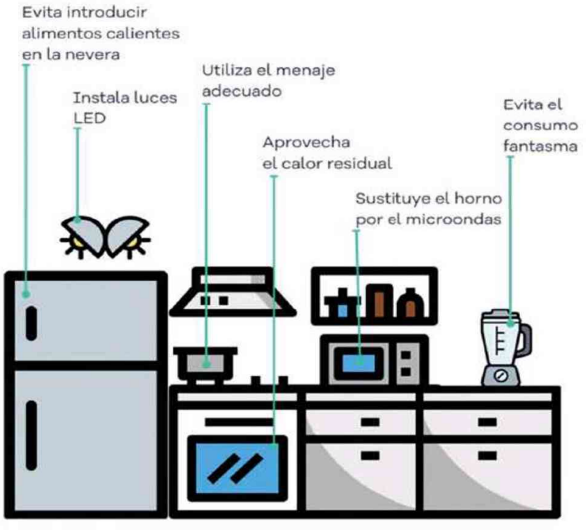
Si tienes poco espacio, deja volar tu creatividad y crea una práctica mesa abatible para tu cocina. Es de suma utilidad porque puede cumplir con las distintas funciones en la misma estancia. ¿Que quieres desayunar en tu cocina? Ahí la tienes. ¿Que necesitas una mesa de apoyo para poner las cosas mientras cocinas o cuando haces la compra? Ahí está ella. ¿Que teletrabajas y el único espacio libre es la cocina? Pues, la mesa abatible también es una solución. También vale si tus niños quieren hacer los deberes mientras tú haces la cena. Y mientras no la usas, la dejas cerrada y no te quita espacio; solo hay que plegarla a la pared. Y lo mejor es que la puedes montar tú mismo, a medida. Los herrajes de **BricoBlue** están pensados especialmente para ello: con la escuadra Gloria puedes montar una mesa abatible, de 350 mm y acabado en negro. Resiste hasta 80 kg y posee un freno de seguridad para mantener la mesa abatida.

Cocinas románticas y rústicas

Si te gusta la esencia de los aires coloniales, te encantará esta nueva colección de , con texturas naturales y colores cálidos, que otorgan una irresistible aura atemporal y romántica, que bien cabe en cocinas de cualquier tamaño. En esta gama, todos los elementos están pensados para conseguir una estancia de estética suave y acogedora donde se demuestra que la funcionalidad no está reñida con la calidez. Realizados en madera de roble lacada a poro abierto, estos muebles conservan su veta natural otorgándole un toque rústico que se percibe tanto de forma visual como con el tacto. Los tiradores están integrados en las propias molduras; la encimera, elaborada en porcelánico con acabado marmóreo y el interior de los armarios y cajones pueden personalizarse con una gran variedad de accesorios. Un ejemplo es la práctica bandeja con rejilla elaborada en madera que es ideal para cortar pan de manera cómoda y limpia, gracias a su compartimento para recoger las migas.

Carritos multifunción

Uno de los elementos destacados de **Ikea** es el que no nos puede faltar en una cocina pequeña: un carrito. Es versátil, cómodo y te permite almacenar tanto fruta, verdura o pan como utensilios de cocina, menaje o textiles. Además, su parte superior puede suponer una superficie más como mesa de apoyo. Por último, como dice uno de los arquitectos de Ikea, en la sede de Alemania, los carritos también son prácticos, ya que puedes utilizarlos en la cocina, o en el salón, para preparar alimentos mientras ves la tele. Elígelos con ruedas.



Pequeños grandes trucos para ahorrar energía en la cocina

La cocina es una de las estancias de la casa en las que más tiempo se suele pasar y en las que se produce un mayor consumo de energía. **Gana Energía**, la empresa comercializadora independiente de electricidad, nos recomienda estas consejos

ESCOGE ELECTRODOMÉSTICOS EFICIENTES. Fíjate en su etiqueta de eficiencia energética y siempre que sea posible, elige aparatos de clase A. Con el tiempo, pueden suponer un ahorro de hasta un 60% que la etiqueta inferior.

EL MICROONDAS, UN ALIADO. Sustituye el horno por este electrodoméstico y ahorrarás hasta un 60% de energía, según el Instituto de Diversificación y Ahorro de Energía.

UTILIZA LA OLLA A PRESIÓN. Es una manera eficiente de cocinar, ya que reduce el tiempo de cocción.

APÚNTATE AL BATCHCOOKING. Esta práctica, que consiste en planificar el menú de toda la semana y cocinarlo en una sola tarde, ha demostrado ser una forma de ahorro energético en la cocina: gastas menos tiempo, aprovechas el calor de la cocina o el horno y tienes que fregar menos.

OJO CON EL CONSUMO FANTASMA. Aunque un electrodoméstico no está siendo utilizado, sigue consumiendo energía. Mantenlo a raya utilizando regletas de conexión múltiple con interruptor. Al desconectarla, se apagan todos los aparatos.

ELIGE LUCES LED. La iluminación representa un tercio del gasto de luz de una vivienda. Por eso, cambiarse a las lámparas LED o de bajo consumo te ayudará a ahorrar.

Cocina impecable: 8 consejos de higiene

Para evitar posibles infecciones, Maite Pelayo, microbióloga del **Instituto Silestone**, nos indica cómo protegernos de infecciones en la cocina.

1. **Dedica 1 minuto al lavado de manos con agua tibia y jabón**, refregando durante 15 a 20 segundos vigorosamente, dedos, dorso de manos y muñecas. Seca, luego, con un paño limpio o toalla de papel de un solo uso.
2. **Limpia frecuentemente encimeras y superficies con un limpiador de hogar o con agua y jabón**, frotándolas con un estropajo destinado exclusivamente a este fin y deja actuar unos minutos. Aclara y seca con un paño limpio.
3. **Mantén siempre limpios los espacios comunes**, los pomos de las puertas, armarios, el interruptor de la luz, los tiradores…
4. **Cocina los alimentos a temperatura elevada** por encima de 70° y mantenlos protegidos para evitar recontaminaciones.
5. Si no vamos a consumir los alimentos de inmediato, **refrigéralos o mantenlos calientes** por encima de 65°. Consúmelos lo antes posible, eso sí.
6. **Limpia la vajilla y el menaje de cocina**, preferentemente en lavavajillas, a máxima temperatura para garantizar la desinfección total y eliminación de bacterias.
7. **Cambia y lava frecuentemente los trapos de cocina** y el material textil en cada sesión de cocinado. Hazlo también a máxima temperatura. Deja los estropajos y bayetas en remojo con un 10% de lejía durante cinco minutos, antes de meter en la lavadora. Nos los mezcles con ropa.
8. Una vez finalizado el cocinado, **haz una limpieza general de la cocina y el suelo y ventila todo el ambiente**.