

IL RISPARMIO DI ENERGIA PUÒ INCOMINCIARE DALLA CUCINA

## ANTICHI E NUOVI METODI DI COTTURA PER RISPARMIARE ENERGIA

(Di Sardonicus, estate 2022)

Lo spropositato aumento del prezzo del gas ed a cascata dell'energia di origine fossile in generale (ciò include l'energia che ricarica il tuo cellulare, bimbo!) può avere il risultato positivo di accelerare la svolta verso l'uso delle energie rinnovabili.

Durante la transizione, e non solo, ecco alcuni metodi di cottura che permettono eccellenti risultati e, con sistemi di cottura lenta, controtuitivamente permettono un risparmio di tempo.

## **COTTURA DELLA PASTA**

(Metodo “alla persiana”, noto da secoli per cuocere il riso, menzionato da Dario Bressanini, noto YouTuber specializzato fra l’altro ne “la scienza in cucina”.)

Far bollire l’acqua con il vostro metodo tradizionale (gas, elettricità, induzione), salare, buttare la pasta, far bollire 4 minuti (con l’esperienza anche meno), mettere il coperchio e spegnere il “fuoco” (gas, elettricità, induzione). Passati i minuti indicati nella confezione la pasta sarà perfettamente cotta. Se oltrepassate di qualche minuto i tempi prescritti la pasta resterà ugualmente al dente.

L’acqua rimasta sarà molto più chiara e utilizzabile per altri scopi: cottura legumi, etc.

Il metodo è aborrito dagli italiani, che si sentono indispensabili per un risultato perfetto. Provano più volte il grado di cottura sino a lanciare gli spaghetti contro il muro, all’uso americano. La leggenda dice che quando si attaccano sono pronti!

***Per completezza, ecco il metodo Bressanini:***

Portare l’acqua a ottanta gradi (iniziano a partire dal fondo le primissime bollicine), buttare sale e pasta, non appena inizia l’ebollizione coprire e spegnere. La cottura al dente è pronta anche prima dei tempi indicati nella confezione.

Provate questo scherzo: spegnete senza farvi vedere il fuoco dopo i fatidici quattro minuti e annunciate drammaticamente che la bombola del gas si è esaurita o la cucina è in avaria. Ci saranno scene di disperazione e proposte alternative: come bruciare sedie, correre a comprare una nuova bombola, chiamare il fornitore dell’energia elettrica e chi più ne ha più ne metta. Voi limitatevi a difendere la pentola da manipolazioni e allo scadere del tempo indicato sulla confezione fate finta di voler buttare (questa volta definitivamente) la pasta dopo averla scolata. Poi fatela assaggiare e tutti grideranno al miracolo!

## **CASSETTA DI COTTURA**

Un efficiente e meraviglioso sistema usato durante la guerra per risparmiare il gas.

I vecchi smisero di usarla appena finita la guerra e tornato il gas, perché ricordava un brutto periodo della nostra storia, i giovani non la usano, perché non sanno neppure che esiste. Ma il metodo è ancora usato nell'esercito con pentole di grosse dimensioni.

Si inizia la cottura sul gas o altra fonte di calore, si copre la pentola, dopo il tempo minimo necessario (vedi più avanti) si spegne e poi si passa il tutto in una cassetta termicamente isolata. La più semplice è una cassetta di legno di opportune dimensioni, in cui un'imbottitura di fogli di giornale appallottolati circonda la pentola.

Io uso una cassetta di sughero, con al fondo uno strato di tessuto di rivestimento del tronco di palma nana, il miglior materiale isolante al mondo. Pensate che le palme riprendono a vegetare dopo un incendio e dopo aver bruciato esternamente come torce. Ma di palme nane in Italia non ce ne sono foreste, obietterà qualcuno giudiziosamente. Ebbene, l'orribile polistirolo è un ottimo succedaneo. Ricoprite con vecchi maglioni o copertine, poco costose se le rubate in aereo. È bene che il coperchio sia di legno o altro materiale isolante.

I tempi variano: si passa nella cassetta il riso appena inizia a bollire (un bicchiere di riso e uno e mezzo di acqua). E' pronto dopo venti minuti, ma si può togliere anche il giorno dopo, ancora tiepido: avrà assorbito tutta l'acqua e si manterrà benissimo. Amici giapponesi abituati a costosissimi bollitori con computer incorporato sono rimasti strabiliati. Il minestrone richiede, dopo dieci minuti di bollitura sul fuoco, circa una ora e mezza nella cassetta di cottura, i legumi secchi mezz'ora di bollitura e quattro ore e mezza in cassetta. Si può fare il delicatissimo uovo onsen (per il quale la ricetta prescrive un'ora a sessanta gradi) mettendolo in una pentola con acqua a settanta gradi, che subito passa alla cassetta di cottura.

Ovvio che i tempi possono cambiare a seconda dell'isolamento della vostra cassetta. Basta qualche esperimento.

Tutti obiettono che i tempi sono troppo lunghi, senza pensare ai vantaggi: potete mettere il brasato in cassetta, dopo una mezz'ora di cottura sul fuoco, la mattina e trovarlo perfetto la sera al rientro a casa, senza temere che si bruci o che vada a fuoco la cucina!

Se poi non sarà cotto a puntino basterà rimetterlo sul fuoco.

Potrete invitare amici a cena e mostrare il miracolo della cassetta di cottura.

E' perfetta al giorno d'oggi, soprattutto per quelle cotture lunghe sulle quali insistono gli chef moderni.

Ovvio che una ricerca su internet vi darà i tempi delle varie pietanze.

L'isolamento permette alla cassetta di essere usata anche come frigorifero, ovviamente non allo stesso tempo in cui viene usata per la cottura!

Se proprio non si sa cosa farne, ci si può mettere un artistico cuscino e ci si può sedere sopra.

## **LA GLORIOSA CUCINA ECONOMICA.**

In una casa ben coibentata è la migliore soluzione sia per il riscaldamento sia per la cottura dei cibi, specie in inverno.

Esistono nuovi modelli super efficienti con minima produzione di fumi, tutti ovviamente dotati di un forno.

Possono essere alimentati a legna o a carbone. Sia la legna che il carbone potrebbero essere ricavati dalla manutenzione (potature ed eliminazione alberi in eccesso) delle foreste e del verde pubblico, con il risultato di diminuire gli incendi estivi, che non si estendono in presenza di boschi puliti e con opportune fasce tagliafuoco. Ne risulterebbe un saldo netto positivo per quanto riguarda l'inquinamento da anidride carbonica, cui contribuiscono molto di più gli incendi incontrollati. California docet.

Ovvio che è una soluzione più adeguata a case di campagna o a paesi con abitazioni a uno o due piani, ma gli indiscutibili vantaggi e moderne tecnologie ne posso estendere l'utilizzazione.

## COPPO ABRUZZESE

Una volta spenta la fiamma di un fuoco acceso anche in un camino, si allargano le braci, si mette la teglia già pronta con agnello, coniglio o solo verdure e si copre con l'apposito coppo. Si avvicina la brace e si mette anche sul coppo. Se necessario far riprendere la fiamma con legna sottile in modo da aumentare la temperatura iniziale. La cottura procederà poi lentamente senza aggiunte di ulteriori braci o legna, esaltando i sapori dei cibi e permettendo di fare altre cose senza paura che il tutto si bruci.

L'abilità consiste nel misurare la quantità di legna da usare, sempre meno di quel che si pensi. Anche in questo caso il massimo risultato con il minimo dello sforzo.



Da: [//www.abruzzonatural.it/il-coppo--coperchio-in-ferro-per-cottura.html](http://www.abruzzonatural.it/il-coppo--coperchio-in-ferro-per-cottura.html)

### Dimensioni

- Diametro 36-38 cm/ Altezza 10 cm circa.
- Diametro 40-42 cm/ Altezza 12 cm circa.
- Diametro 44-46 cm/ Altezza 14 cm circa.

## SUGO PANTESCO

(Ricetta dell'isola di Pantelleria).

Si usa una pentola in ghisa con coperchio sempre in ghisa, meglio se il tutto è nero.

Si mettono gli ingredienti (pomodori, olio, basilico etc a freddo, si copre la pentola e si mette al sole. Cottura lenta ed eccezionale. Si può fare anche pesce all'acqua pazza. Un semplice modo di profittare dei cambiamenti climatici.

Anche qui sento proteste per i tempi lunghi, senza considerare che nel frattempo si possono fare altre cose, come andare a fare il bagno, senza l'assillo di dover controllare che la vostra preparazione non si bruci.

## FORNETTI SOLARI

Un fornello solare è una cassetta isolata sulla quale uno specchio fa convergere i raggi del sole. L'apposita teglia si inserisce da una porticina nella parte posteriore. Si può far scaldare il forno mettendolo al sole una mezz'ora prima della teglia o della pentola.

Per procurarsene uno, c'è solo l'imbarazzo della scelta: se la cosa non vi irrita, basta una puntata su Amazon.



In blu è indicato il contorno dello specchio. Per maggiori dettagli vedere su YouTube “Suntaste solar oven”.

Io ne uso uno portoghese di sughero con uno specchio (vedi figura). È insuperabile per il pesce, e permette elasticità sui tempi.

Se vi dimenticate di averlo attivato mettendolo al sole, il sole stesso (o meglio la terra) gira, l'angolo forno-sole cambia, e la cottura si arresta.

## TUBO SOLARE

Si tratta di un mezzo tubo da infilare in un tubo tra due pannelli che riverberano la luce solare. Ottimo per due persone. Si può cucinare di tutto: carne, pesce verdure, frutta cotta. Tutto ovviamente a dadini: il tubo solare è un prodotto cinese, e in Cina a tavola non devono essere usati coltelli.



Le fotografie spiegano tutto (!). Attenzione! Il calore che si può raggiungere è tale che gli alimenti possono bruciare. Una più dettagliata spiegazione è reperibile su YouTube “Odd shape. Fuel free. This oven is amazing”

I più virtuosi dopo aver cotto il piatto principale posso usare il calore del fornello per la frutta cotta.



## PARABOLA SOLARE

Si tratta di una grande (ed in città ingombrante se non disponete di una grande terrazzo) parabola di alluminio che concentra i raggi sulla pentola. Un ritorno ai vecchi specchi ustori di Archimede. (La parabola va montata da tecnici).



Per regolare l'esposizione l'apposito gnomone o chiodo indicatore (cerchiato in rosso nella figura), solidale con la parabola, deve essere indirizzato direttamente verso il sole. In tal caso non farà ombra. Ottimo per far bollire l'acqua, per minestrone e tutte le cotture lente.

## CUCINA PIROLITICA

La sigla inglese è TLUD ( Top-lit updraft gasifier).

La TLUD sfrutta il processo della pirolisi, che produce carbone in combustione. Il calore del carbone prodotto serve per cucinare.

Come combustibile si può usare qualunque materiale secco a piccoli pezzi: pellets, gusci di noci, nocciole ed altra frutta secca, tappi di sughero, pezzettini di legno, radici di posidonia, egagropili, gli agglomerati di forma sferica di posidonia e zoostera. (Ricordo che la posidonia, come insinua il nome, non si trova in montagna, ma piuttosto in mare e quindi...)

Con una piccolissima quantità di materiale si possono far bollire circa due litri d'acqua. Si può lasciare la preparazione sul fuoco (minestrone, acqua pazza, etc) ed allontanarsi. Dopo un quarto d'ora si spegnerà il fuoco e poi il carbone. Il carbone si può spegnere con acqua e usare come biochar per fertilizzare il terreno e “sequestrare” l'anidride carbonica.

Suggerirei di acquistare uno dei modelli commerciali (ne esistono diversi). Un esempio è nell'illustrazione seguente.



Da [stoves.bioenergylists.org](http://stoves.bioenergylists.org)

Avvertenza: l'obsolescenza programmata furoreggia anche in questo campo: il fondo delle stufette pirolitiche in commercio si rovina molto presto, basta farsene uno in buon ferro o acciaio, l'ideale sarebbe in ghisa!

## ROCKET STOVE

La stufa a razzo si può alimentare con legna sottile, anche canne e rovi. Grazie a proporzioni geometriche il tutto brucia quasi senza fumo. La più pratica è realizzata, in meno di un minuto e senza malta, con 23 mattoni, meglio se refrattari.



Tipico esempio realizzato con 23 mattoni.  
(Stoves: Brick Rocket Stove. Blogspot.com)

Ideale per capanne o in verande all'aperto. Per vedere come si realizza basta cercare un tutorial sulla rete, parole chiave: *brick rocket stove*. Permette di risparmiare combustibile e riduce drasticamente la quantità di fumo, che altro non è che materiale incombusto.

Sempre sulla rete si trovano tutorials per realizzare rocket stoves che servono per cucinare e per riscaldamento. In quest'ultimo caso occorre una canna fumaria, dalla quale uscirà quasi solo vapore acqueo. Basti pensare che si potrà sempre tenere la mano sull'ultima parte della canna fumaria (un tubo di almeno 15 centimetri di diametro) senza bruciarsi.

## ACCENSIONE FUOCO

Occorre solo fare il contrario di quello che si è fatto dalla notte dei tempi.

Prima si dava fuoco all'esca poi si aggiungevano man mano pezzi di legno sempre più grossi.

Invece fate un castello usando alla base la legna più grossa, poi quella media ed in cima la più piccola. In alto si dà fuoco all'esca.

Quest'ultima brucerà senza molto fumo alimentata dall'ossigeno della corrente ascensionale d'aria aspirata da quella calda che va verso l'alto. Il castello crolla propagando il fuoco alla parte inferiore e alla fine tutta la legna brucerà insieme. Ideale per barbecue, rimane tutta la brace omogenea.

Come al solito è preferibile cercare un tutorial di *top down fire* sulla rete.

Si può fare la stessa cosa all'interno di un caminetto o di una stufa. Ideale per l'accensione di una cucina economica. L'esca infatti in alto vicino alla piastra la riscalderebbe immediatamente quando inizierà a bruciare.

Ovvio che la legna dovrà essere secca e tagliata in modo acconcio.

## CONCLUSIONI

In un mondo dove le fonti di combustibili fossili sono in via di esaurimento e comunque nocive in termini di anidride carbonica, è imperativo cercare nuovi metodi.

Se questi poi sono rinnovabili, puliti e divertenti tanto meglio. Occorre solo un po' di adattabilità mentale, curiosità e responsabilità verso l'ambiente. Siamo in troppi a volere troppo. Meglio ottenere quanto basta con poco.

Il fuoco cosiddetto a tre pietre appare il più semplice ed è usato da millenni, ma in pratica produce molto fumo, spreca energia ed è difficile da controllare. Con piccoli accorgimenti si può già migliorare l'efficienza. In altre parole anche in questo campo si deve puntare al massimo del risultato con il minimo sforzo.

Dovrebbe essere compito dei centri di ricerca approfondire i grandi risultati sinora raggiunti e mettere i risultati stessi e gli strumenti per ottenerli a disposizione della popolazione.

Il ruolo del governo sarà importante del finanziare il ricorso ad energie rinnovabili da parte delle industrie più energivore e nel mettere in vendita ad un prezzo politico i mezzi di cottura sopra elencati e gli altri nuovi che la scienza saprà sicuramente trovare.