



WE LOVE PASTA

I TRE GESTI CHE FANNO LA DIFFERENZA PER UNA PASTA ANCORA PIÙ GREEN

#1: TIENI IL COPERCHIO SULLA PENTOLA (QUANDO PORTI L'ACQUA AD EBOLLIZIONE)

La pentola va coperta per accelerare il bollore dell'acqua. Quando si butta la pasta, il coperchio andrebbe sempre tolto, perché la pasta si cuoce scoperta, a meno che non la stiamo facendo in pentola a pressione o con cottura passiva.

Usando il coperchio si risparmia fino al 6% di energia ed emissioni di CO₂e. E ci si mette pure meno tempo...

#2: USA LA GIUSTA QUANTITÀ DI ACQUA (OGGI NE SERVE MENO DI QUELLA CHE PENSI)

La giusta quantità di acqua consente alla pasta di cuocere in modo omogeneo senza attaccarsi e con un perfetto grado di salatura. La regola della nonna è che per ogni etto di pasta serve un litro d'acqua. Oggi la qualità della pasta è più alta di 40 o 50 anni fa e rilascia meno amido in cottura e possiamo anche cuocere il nostro etto di pasta in 0,7 litri di acqua... o anche meno se stiamo preparando una *one-pot* pasta, dove la pasta viene cotta a risotto assieme al suo condimento. E anche la ricetta ci dice quanta acqua andrebbe usata. Cuocere la pasta in meno acqua concentrerà l'amido e renderà più facile legare con il condimento.

Usando meno acqua si tagliano del 13% i consumi di energia e le emissioni di CO₂e. La pasta resta buona, e si risparmia pure il 30% di acqua ...

#3: SPEGNI IL FUOCO PRIMA DEL TEMPO (LA COTTURA PASSIVA PUÒ FARE MIRACOLI)

Altro metodo green, che permette di risparmiare gas e energia. Con la cottura passiva, la pasta cuoce a fuoco acceso solo per 2-4 minuti da quando l'acqua riprende il bollore. Poi si spegne il fornello e si copre la casseruola con il coperchio per limitare la dispersione del calore, lasciando la pasta in infusione nell'acqua per il restante tempo indicato sulla confezione. In questo modo l'acqua sarà stata assorbita. Un cambiamento troppo radicale? In realtà, la usavano anche le nonne per cuocere la pastina per la minestra. E oggi è consigliata per finire la cottura dei formati più grossi, come conchiglioni, fusilloni e paccheri per evitare che si rompano o perdano la forma. In questo caso, basta spegnere il fuoco qualche minuto prima del tempo di cottura consigliato e concludere la cottura a fuoco spento e pentola coperta.

Con la cottura passiva il risparmio di energia e emissioni di CO₂e arriva fino al 47%!

Fonte: We Love Pasta - #PastaDiscovery