

"Cottura passiva" - Cuocere la pasta a fuoco spento. Provare per credere!

Nel menu quotidiano degli abitanti il "Bel paese" la pasta non manca quasi mai e inevitabilmente gli animi si accendono quando si discute sulle modalità della sua cottura (cottura attiva vs cottura passiva).

Le insufficienti scorte energetiche conseguenti alla difficoltà dell'approvvigionamento e la necessità di ridurre il consumo hanno acceso la "scintilla" e rianimato il dibattito che ha come "fine ultimo" il nobile scopo di contribuire a "salvare il pianeta"



Prof. Giorgio Parisi
(Capture Web - [Il fatto quotidiano](#))

Il sostegno alla causa della "[cottura passiva](#)" arriva da un "pezzo da novanta", il [Professor Giorgio Parisi](#), premio Nobel per la Fisica nel 2021, affiancato da altri suoi eminenti colleghi tra i quali il Prof. Dario Bressanini, chimico, divulgatore scientifico e docente all'Università dell'Insubria (Varese e Como) che con la loro grande influenza professionale-

mediatica sposano e sostengono la causa del risparmio energetico.

Anche il più distratto mangiatore di spaghetti saprà far tesoro di questi consigli.



Alberto Sordi



Fernandel
Capture Web



Totò e gli altri

Suggerimenti:

- ✓ **Acqua:** circa 1 litro / 100 gr di pasta
- ✓ **Sale grosso:** circa 9 g / 1 litro di acqua (se il gusto lo consente, non esitate a metter una minore quantità di sale!)
- ✓ **Pentola:** in acciaio perché trattiene meglio il calore (si consiglia di non usare pentole smaltate all'interno per evitare che la pasta si attacchi sul fondo).

- ✓ **Coperchio:** la sua presenza può permettere alla temperatura dell'acqua di mantenersi superiore a 85°C per altri 15 minuti circa. L'obiettivo, comunque, è quello di mantenere la temperatura dell'acqua non inferiore a 80° C (la cottura della pasta è assicurata dal calore e non dal bollore dell'acqua).
- ✓ **"Qualità della pasta":** si consiglia di scegliere la "pasta secca" che cuoce in un tempo non inferiore a 9-10 minuti (leggere il tempo indicato nella confezione)

Risparmio: circa 8 minuti di "fuoco" attivo.

Percorso

- 1) Portare a bollore l'acqua nella pentola.
- 2) Mettere il sale e buttate la pasta.
- 3) Mescolare e tenere accesa l'acqua per un 1-2 minuti o comunque fino alla ripresa del bollore.
- 4) Chiudere con un coperchio e spegnere il fuoco.
- 5) Attendere che la pasta "cuocia" per 1 o 2 minuti in più rispetto a quelli riportati sulla confezione.
- 6) Scolate.
- 7) Condire con il sugo preferito.
- 8) Buon appetito!



1 e 2



3



4 e 5



6 e 7



8

N.B.: i riferimenti che seguono sono una selezione forzosamente parziale di quello che offre il Web

- Se il sugo o la salsa sono molto densi si possono allungare con un'adeguata dose di acqua di cottura precedentemente messa da parte.
- Per favorire una maggiore adesione del sugo alla pasta si consiglia di non raffreddarla sotto l'acqua fredda e non aggiungere olio; questo suggerimento non vale se si sceglie di preparare la pasta in bianco o un'insalata di pasta,
- Come si può ben immaginare, esistono numerosi tipi di pasta e altrettanti condimenti, sughi, salse.
- Tipi di pasta: lunga, corta o pastina, di formato liscio o rigato, più o meno porosi.

In Italia si trovano in commercio circa 200 formati di pasta. Molti di più sono i nomi, spesso a rinomanza regionale, dei vari formati e [Franco Mosino](#) (Reggio Calabria 1932-2015, filologo, grecista e intellettuale calabrese) nel suo "[Vocabolario etimologico della pasta italiana](#)" ha censito ben 1.238 nomi di pasta.

- Condimenti quali salsa al pomodoro, pesto, carbonara, fagioli, ceci, lenticchie, ... e i vari tipi di sughi a base di carne, verdure, pesce, formaggi; o più semplicemente con burro (in alternativa un buon olio di oliva extravergine-EVO) e parmigiano!
- Senza entrare nel dettaglio dell'abbinamento del tipo di pasta al tipo di sugo (se sei interessato clicca [qui](#)) possiamo sintetizzare così:
 - le varietà di pasta corta si abbinano bene al pesto di basilico come ai sughi con le verdure.
 - le varietà di pasta lunga o di pasta tubolare (es., tagliatelle, pappardelle, bucatini, paccheri, ...) si abbinano bene con il ragù di carne (per esempio, il sugo alla bolognese)
- Pasta fresca: argomento non preso in esame.

Franco Racco (novembre 2022)

« cuisson passive » - cuire les pâtes à feu éteint.

L'essayer pour le croire !

Dans le menu quotidien des habitants du « Bel paese », les pâtes ne sont presque jamais absentes et, inévitablement, les esprits s'échauffent quand on discute des modalités de leur cuisson (cuisson active vs cuisson passive).

Les ressources en énergie insuffisantes suite aux difficultés d'approvisionnement et la nécessité de réduire la consommation ont allumé « l'étincelle » et réanimé le débat, lequel a pour « fin ultime » le noble but de contribuer à sauver la planète.

Le soutien à la cause de la « [cuisson passive](#) » vient d'un grand ponte, le [professeur Giorgio Parisi](#), prix Nobel de physique en 2021, aux côtés d'autres de ses éminents collègues, parmi lesquels le professeur Dario Bressanini, chimiste, vulgarisateur scientifique et enseignant à l'université de l'Insubria (Varese et Côme), qui épousent et soutiennent, avec leur grande influence professionnelle, la cause des économies d'énergie.

Suggestions :

- Eau : environ 1 litre / 100 grammes de pâtes ;
- gros sel : environ 9 grammes / 1 litre d'eau (si votre goût vous le permet, n'hésitez pas à mettre une moins grande quantité de sel) ;
- casserole : en acier car elle retient mieux la chaleur (on conseille de ne pas utiliser de casserole à l'intérieur émaillé pour éviter que les pâtes n'attachent au fond) ;
- couvercle : sa présence permet à la température de l'eau de se maintenir à plus de 85 ° pendant environ 15 minutes supplémentaires. L'objectif, de toutes façons, est de ne pas laisser la température de l'eau descendre au-dessous de 80 ° (la cuisson des pâtes dépend de la chaleur et non de l'ébullition de l'eau) ;
- qualité des pâtes : on conseille de choisir la « pasta secca » qui ne cuit pas en moins de 9-10 minutes (lire le temps indiqué sur la boîte).

Économie : environ 8 minutes de feu actif.

Recette :

- 1) faire bouillir l'eau dans la casserole ;
- 2) saler et mettre les pâtes ;
- 3) mélanger et laisser allumé pendant 1 ou 2 minutes ou au moins jusqu'à la reprise de l'ébullition ;
- 4) couvrir et éteindre le feu ;

- 5) attendre que les pâtes cuisent 1 ou 2 minutes de plus que ce qui est indiqué sur la boîte ;
- 6) égoutter ;
- 7) assaisonner avec votre sauce préférée ;
- 8) bon appétit !

NB : *les références qui suivent sont une sélection forcément partielle de ce qu'offre le Web*

- Si le coulis ou la sauce sont très denses, on peut les allonger avec une dose adéquate d'eau de cuisson mise de côté ;
- pour favoriser une bonne adhésion de la sauce aux pâtes, on conseille de ne pas les refroidir à l'eau froide et de ne pas ajouter d'huile : cette suggestion ne vaut pas si on a choisi de préparer des pâtes « en blanc » ou une salade de pâtes ;
- comme on peut bien l'imaginer, il existe de nombreux types de pâtes et autant de condiments, coulis, sauces...
- Types de pâtes : longues, courtes ou petites, de format lisse ou rayé, plus ou moins poreuses.

En Italie, on trouve, dans le commerce, environ 200 formats de pâtes. Les noms des différents formats sont beaucoup plus nombreux, souvent d'origine régionale, et [Franco Mosino](#) (Reggio Calabria, 1932-2015, philologue, helléniste et intellectuel calabrais), dans son [Vocabolario etimologico della pasta italiana](#), en a recensé 1238.

- [Accompagnements](#) tels que sauce tomate, pesto, carbonara, haricots, pois chiches, lentilles, ..., et les différents types de [sauces](#) à base de viande, de légumes, de poissons, de fromages ; ou plus simplement, avec du beurre (comme alternative à une bonne huile d'olive extravergine-EVO) et du parmesan !
- Sans entrer dans les détails de l'accord du type de pâtes au type de sauces (si vous êtes intéressés, cliquez [ici](#)), nous pouvons synthétiser les choses ainsi :
- les variétés de pâtes courtes s'accordent bien avec le pesto au basilic comme avec les sauces aux légumes ;
- les variétés de pâtes longues ou de pâtes tubulaires (par ex., tagliatelles, pappardelle, bucatini, paccheri...) s'accordent bien avec les ragoûts de viande (par exemple, la sauce bolognaise).
- les pâtes fraîches : le sujet n'est pas examiné.

Franco Racco (novembre 2022) traduit par Patrick Goutefangea