Un metodo da riprendere: la cottura in coperta

Un antico metodo di cottura dei contadini torna utile a tutti, soprattutto in tempi di crisi energetica. Tutto ciò che è richiesto è una pentola con un coperchio a buona chiusura (anche una pentola a pressione), un sottopentola di qualsiasi tipo e una coperta di lana spessa, oltre a un luogo caldo (idealmente l'interno di un armadietto) dove tenere la pentola per diverse ore.

Quando in campagna occorreva stare tutto il giorno a lavorare all'aperto (mietitura, vendemmia o altri giorni di raccolto), si usava questo metodo semplice per avere al ritorno un pasto caldo senza dover stare molto tempo ai fornelli. Al mattino si metteva sul fuoco una pentola di cibo (generalmente zuppe), facendo cuocere (o bollire) il cibo per una decina di minuti, quindi si metteva la pentola in una coperta e si chiudeva il fagotto in una madia o in un armadio di legno. Il calore sviluppato dal cibo restava intrappolato dalla coperta, e il cibo si cuoceva sostanzialmente da solo, risultando caldo (o per lo meno tiepido) anche dopo molte ore, in modo che i contadini avessero un pasto pronto e riscaldato appena rientravano dai campi.

Se avete mai sofferto di impazienza per i tempi lunghi di cottura di alcuni cereali, come il grano o il riso Venere, troverete questo metodo di cottura ideale.

Gli accorgimenti sono davvero pochi: usate il sottopentola (il fondo della pentola appena tolto dal fuoco potrebbe strinare le fibre della coperta), e avvolgete strettamente la coperta, per evitare fughe di calore. Più spessa è la coperta di lana, più efficace sarà la cottura.

I tipi di cibo migliori da cuocere sono: tutti i tipi di zuppe e minestre, i cereali integrali e pseudo-cereali come grano saraceno e quinoa (i cereali non integrali tendono a disfarsi, perciò valutate voi se al posto del riso bianco o dell'avena spezzata vi andrà bene ritrovarvi con un porridge), i legumi piccoli come le lenticchie (quelli più grossi come i fagioli hanno bisogno di alte temperature costanti e possono risultare ancora duri, anche dopo molte ore in coperta), le patate e le verdure saltate. Più il tempo in coperta si allunga, più i chicchi di alcuni cereali, anche se integrali, possono "scoppiare" in cottura, e patate e carote possono trasformarsi in purè: questi cambi di consistenza non pregiudicano comunque la bontà del cibo.

Lasciamo alla perspicacia di ciascuno di voi calcolare quanto risparmio energetico vi porterà passare da ore di cottura a una semplice decina di minuti, che può coincidere con il tempo di una breve colazione. Il risparmio si farà sentire anche in termini di tempo libero!