

---

## **Caro bollette: Coldiretti, un italiano su 5 rinuncia ai fornelli cucinando meno. I consigli di Campagna Amica per risparmiare**

Con la crisi energetica e i rincari in bolletta, Coldiretti rende noti i risultati del sondaggio sull'impatto del caro energia nelle cucine italiane, con quasi un italiano su cinque (19%) che per risparmiare ha già rinunciato ai fornelli, cucinando di meno e indirizzandosi verso pietanze che non necessitano di essere cotte. Un altro 53% ha adottato accorgimenti per coniugare la voglia di continuare a portare in tavola cibi cotti con la necessità di ridurre l'impiego dei fornelli, contribuendo alla campagna per il risparmio energetico lanciata dal Governo con il decreto del ministro Cingolani. Solo il 27% dei cittadini dichiara di non aver cambiato le proprie abitudini di consumo in cucina. I cuochi contadini di Campagna Amica hanno preparato un vademecum, che va dal fare attenzione all'uso delle stoviglie, al modificare tempi e modalità di cottura. Coldiretti ricorda come sia meglio usare pentole che consentono il risparmio di energia come quella a pressione o per cotture plurime (bollitura e vapore) e utilizzare il coperchio quando è possibile. Importante anche utilizzare il fornello adeguato alle dimensioni della pentola che si sta utilizzando e verificare che la fiamma del fornello sia di colore blu, che indica efficienza nella combustione. Ridurre la cottura dei cibi per gustare bocconi più croccanti, al dente, leggermente al sangue vuol dire ingerire cibi con un più alto contenuto di nutrienti, assaporarne gli aromi originari degli ingredienti e soprattutto masticare di più aiutando moltissimo la digestione. Per gli alimenti che, per sicurezza alimentare, è meglio servire ben cotti, come pollo e uova, preferire ricette che permettano cotture veloci. Quando si utilizza il forno si possono pianificare più infornate, cuocendo contemporaneamente più pietanze facendo attenzione ai vari gradi di cottura, oppure infornare di seguito piatti diversi sfruttando la temperatura già raggiunta dal forno. È possibile risparmiare anche l'energia elettrica, magari scegliendo di scongelare i cibi togliendoli qualche ora prima dal congelatore invece di utilizzare il forno a microonde o usando per la preparazione dei cibi gli attrezzi manuali come frusta e cucchiaini invece del frullino elettrico. Coldiretti sottolinea comunque che la situazione necessita di un intervento a livello nazionale ed europeo per sostenere i cittadini e le aziende, mettendo un tetto al prezzo di tutto il gas che entra in Europa, non solo a quello proveniente dalla Russia. "Abbiamo già chiesto al Governo di dare risposte ai bisogni delle nostre imprese ma queste risposte devono venire anche dall'Europa perché non è accettabile in un momento di gravissima crisi prevalgano gli egoismi. Con la beffa che le nostre aziende si trovino a subire, oltre all'aumento dei costi, anche la concorrenza sleale da parte di Paesi come l'Olanda o la Germania, che ha annunciato un piano nazionale di sostegno al proprio sistema economico". Sono le parole del presidente della Coldiretti Ettore Prandini che spiega come sia importante lavorare per l'autosufficienza energetica, supportando la produzione di biogas e biometano.

Marco Calvarese