

VareseNews

All'Insubria lo sapevano già: “La pasta si cuoce anche a fuoco spento” parola di Dario Bressanini

Pubblicato: Lunedì 5 Settembre 2022



Fa discutere il post del fisico e premio nobel **Giorgio Parisi** che propone di cuocere la pasta a fuoco spento per risparmiare gas. Una proposta che ha scatenato commenti di ogni genere e che ha visto anche dalle nostre parti una levata di scudi (Nel nostro caso, lo chef cresciuto alla scuola di Gualtiero Marchesi Alessandro Garzillo).

Quella di Parisi è però una “ricetta” che **Dario Bressanini**, docente all’Università dell’Insubria e vera e propria star di Youtube e Instagram ha diffuso molto tempo fa, e che in molti hanno già sperimentato. Risale infatti a 5 anni fa il [post nel suo blog – corredato anche da un esperimento e dalle relative tabelle con i risultati – che ne spiega le dinamiche](#), e 5 anni ha anche il video di Youtube che lo spiega visivamente.

Nel blog, in particolare, il docente spiega: «Molte persone pensano che l’ebollizione dell’acqua sia una condizione assolutamente necessaria per poter cuocere la pasta, ma già Thompson (*Fisico, fondatore della termodinamica, vissuto alla fine del 1700, ndr*) intuì che questo non è vero. La cottura del cibo infatti dipende solo dalla temperatura raggiunta, e non dal fatto che l’acqua stia bollendo o meno».

Bressanini approfondisce in maniera “sceintifica” ma anche con parole semplici la questione: «L’acqua penetra nella pasta anche a basse temperature, persino in acqua fredda, ma più la temperatura aumenta e più velocemente entra nell’impasto. La gelatinizzazione dell’amido è quel fenomeno in cui i granuli di

amido assorbono acqua e formano un gel. L'amido di frumento gelatinizza tra i 60 °C e i 70 °C. Il glutine denatura e coagula tra i 70 °C e gli 80 °C. Notate che sono tutte temperature molto al di sotto delle temperature di ebollizione comuni nelle nostre cucine. Questo significa che è possibile cuocere la pasta anche tenendo l'acqua a 80 °C, mettendoci solo un pochino di più perché l'acqua idrata l'impasto un po' più lentamente».

La "ricetta" non è una idea di qualche scienziato pazzo – e magari anche poco gourmet – in vena di esperimenti, ma un rimedio antico: «Ogni tanto qualche cuoco riscopre questo fatto e ripropone una sua versione di quello che Thompson già nel '700 aveva descritto, dando delle regole su quando spegnere il fuoco dopo aver gettato la pasta – spiega Bressanini – Non si tratta però di un **nuovo** metodo di cottura della pasta, e non merita un nome specifico perché, lo ribadisco, ciò che conta è **solo la temperatura raggiunta** e non se l'acqua stia bollendo o meno».

Il ricercatore nel suo post invita a "provare per credere": «Se non ci credete fate questo esperimento: mettete due litri d'acqua in una pentola. Portatela all'ebollizione col coperchio (*"risparmierete sui tempi e sul gas"*, aggiunge 5 anni prima della crisi energetica, ndr). Una volta all'ebollizione aggiungete il sale e un etto di pasta corta. Mescolate una ventina di secondi per evitare che la pasta si attacchi, spegnete il gas, coprite e preparate il vostro sugo preferito. Le mie penne dopo 12 minuti, uno in più dell'indicazione della confezione, erano pronte, con l'acqua ancora a 86 °C, al di sopra della temperatura di gelatinizzazione dell'amido e di coagulazione delle proteine».

Bressanini, cinque anni fa, aveva concluso il suo post con una indicazione che oggi è assolutamente d'attualità:«Vi può sembrare inutile, ma pensate a quanta energia viene sprecata ogni giorno per far bollire acqua che poi verrà gettata nel lavandino. Gas e soldi letteralmente buttati. Nel mio primo esperimento ho impiegato 11 minuti per portare l'acqua all'ebollizione, e ne avrei impiegati altri 11 per la cottura. Lo so che siete diffidenti ma se non vi fidate potete sempre iniziare a spegnere il fuoco qualche minuto prima di togliere la pasta. Risparmierete comunque».

Stefania Radman

stefania.radman@varesenews.it