

Lavastoviglie? Per i gourmet green sono anche forni



L'eco-food blogger Lina Casali sdogana un modo per cucinare economico, sano e a zero impatto ambientale

Un pizzico di creatività, oltre ai più usuali, buoni ingredienti: basta questo per preparare ottime pietanze grazie alle alte temperature della lavastoviglie. Proprio così, sfruttando il vapore e l'acqua del lavaggio dei piatti si possono cucinare ottimi cibi, in modo sano per la salute e per l'ambiente, visto che si azzerano l'energia consumata, e quindi la produzione di CO₂.

È stata la eco-food blogger Lina Casali a sdoganare questa tecnica di cottura a impatto ambientale zero. Le temperature variano, a seconda del lavaggio, dai 50° ai 75° e sono quindi ideali per completare cotture o realizzare ricette che richiedono basse temperature, diffuse nella cucina da gourmet e amate dai salutisti, dal momento che temperature non troppo alte consentono di alterare meno le proprietà nutrizionali degli alimenti.

I cibi più indicati per questo tipo di cottura sono quelli ricchi di proteine, come carne, pesce, uova, molluschi e crostacei, mentre le verdure hanno solitamente bisogno di temperature più elevate. Per chi voglia cimentarsi nella cottura in lavastoviglie si ricorda che, in considerazione delle basse temperature, è bene adottare norme igieniche specifiche, come la sterilizzazione degli alimenti o l'utilizzo di vasetti ermetici o sacchetti per il sottovuoto adatti alla cottura. Per tutte le istruzioni più dettagliate e le ricette più gustose, non resta che leggere il libro di Lina Casali "Cucinare in lavastoviglie".

Link:

<http://archivio.earthday.it/Alimentazione/Lavastoviglie-Per-i-gourmet-green-sono-anche-forni>