

# cucina **naturale**

Anno XVIII - N. 11  
DICEMBRE 2017  
3,90 euro

**grandi menu**  
per festeggiare  
e farsi del bene

**senza glutine**  
primi super  
buoni per tutti

**OMINI  
DI PAN  
DI ZENZERO**  
5 TIPI GOLOSI  
E SANI

## il Natale + dolce

**salatini**  
polentine  
muffin salati



**Enrico Crippa**  
il mio segreto? L'orto biodinamico



Guarda  
il video della  
ricetta

Corona dolce di farro  
e sabbie con  
sciroppo d'acero  
e frutta secca



## come risparmiare

Dimensioni adatte a ogni spazio, bruciatori ad alto rendimento. Grazie a tecnologie rinnovate, i nuovi piani di cottura consentono di ridurre tempo, consumi, costi e inquinamento. E di migliorare le cotture con un uso sapiente della fiamma

## più libertà e sicurezza

di Carla Zanardi

Entrato in cucina da oltre un secolo, dopo aver dotato le famiglie di un sistema che ha spazzato le fatiche e velocizzato le cotture, sui fornelli del terzo millennio il gas è ancora protagonista. Con tecnologie sempre più evolute, ha migliorato le prestazioni, aumentato la sicurezza e mantenuto la grande praticità. Che si esprime anche nella libertà di usare pentole di qualsiasi materiale, dall'alluminio all'acciaio, al rame, alla ghisa.

Dal punto di vista economico, tra le fonti fossili ancora oggi si rivela l'energia più conveniente e meno inquinante. Perché dall'estrazione al consumo arriva direttamente a destinazione senza subire trasformazioni e perdite. E per limitare le inevitabili emissioni nocive per l'ambiente, anche al gas metano sono riservate strategie rivolte al risparmio, vantaggiose anche per le bollette.

## COME USARLO

Efficienza e quindi rendimento e con-

### Più risparmio

Poche semplici attenzioni contribuiscono a ridurre ulteriormente i consumi

- **L'acqua bolle? La temperatura ha raggiunto i 100 gradi e non aumenta più. Abbassa la fiamma o sposta la pentola su un bruciatore più piccolo. Bollendo, l'acqua si trasforma inutilmente in vapore, consumando infinitamente**
- **più gas rispetto a quello impiegato per arrivare alla bollitura.**
- **Inutile anche riempire troppo la pentola di acqua, ma versarvi solo la quantità necessaria.**
- **Il coperchio, che porta l'acqua a ebollizione quattro**
- **volte più rapidamente, consente di risparmiare fino a un terzo di gas. Evita che il calore si disperda sopra la pentola e, raccogliendo il vapore, lo restituisce sotto forma di acqua. Infine blocca la migrazione di umidità nell'ambiente.**
- **Meno gas anche con la pentola a pressione: riducendo i tempi di cottura, per cuocere gli alimenti impiega meno energia e tempo. In più, richiede una fiamma di minima intensità a basso consumo.**

sumi sono legati ai bruciatori. Le norme europee stabiliscono un'inefficienza del 52 per cento, ma se si scelgono i bruciatori più evoluti si arriva fino al 69-70 per cento. In una durata media del piano, una famiglia risparmierebbe 200 metri cubi di gas. Con tale efficienza, si riducono i tempi di cottura e le emissioni di CO<sub>2</sub>. La regolazione istantanea della fiamma rende facile e veloce il con-

trollo della temperatura, legata anche alla tecnologia impiegata, che deve consentire il mantenimento costante dell'intensità. I modelli più perfezionati dispongono di più regolazioni (fino a nove), ciascuna con una potenza definita, addirittura verificabile sul display, evitando al cuoco un controllo continuo della cottura.

Nei bruciatori a due corone, un dop-

pio comando consente di regolare separatamente la fiamma esterna e quella interna, arrivando a una potenza così bassa (0,3 kW) da consentire le cotture più delicate.

Consumi ridotti del 20 per cento anche con la recente tipologia di bruciatori con fiamma "verticale", che raggiunge direttamente la pentola, evitando dispersioni, accelerando la bollitura e consen-

tendo una migliore distribuzione del calore in ogni punto e quindi miglior cottura.

Ampia l'offerta dei piani a gas per l'incasso nel top, sempre coordinabili con il forno. Con dimensioni che vanno da 30 a 90 centimetri, e un numero di fuochi da 2 a 5. In alcuni casi, specie nelle cucine da accosto dotate anche di forno elettrico o a gas, affiancati da griglie e piastre per cotture senza grassi.

## COTTURA SICURA

Mai più pericolose fuoriuscite di gas con i piani di cottura recenti, perché la legge impone la presenza di valvole (termocoppie) che interrompono l'emissione se la fiamma si spegne accidentalmente.

Ancora la legge richiede nel locale un'apertura di ventilazione per l'ingresso dell'aria che consenta la corretta combustione, con una superficie minima di 100 cm quadrati, posizionata vicino al pavimento, non ostruibile da arredi.



## 1. GRANDE PRECISIONE

Una nuova tecnologia consente al piano Flam Select di Bosch nove regolazioni di intensità della fiamma, ognuna con potenza ben definita, controllabile sul display. Evita al cuoco continui controlli della cottura, consente di contenere i consumi di gas. Inoltre, il tasto Custode permette di spegnere in contemporanea tutti i bruciatori. Il display indica il calore residuo a fiamma spenta

## 2. CALORE DIRETTO

Bruciatori ultrapiatti per il piano in acciaio Elite CF75A di Candy. La loro fiamma verticale garantisce una distribuzione del calore uniforme per trasmettere la massima energia direttamente alla pentola. Senza dispersioni, consentono un minore consumo di gas e risultati di cottura più veloci e precisi. Le griglie in acciaio indipendenti facilitano la pulizia

## 3. ALTA EFFICIENZA

Il piano di cottura Prestige-TTK impiega bruciatori Serie 4 di Sabaf ad alta efficienza. Rispetto ad altri attuali bruciatori, raggiungono un rendimento del 70% consentendo di ridurre notevolmente il consumo di gas e della metà le emissioni di CO-CO<sub>2</sub>. Nel particolare, il bruciatore Serie 4, a doppia corona, sviluppa una potenza massima di 4 kW, ma consente di ridurre la potenza fino a un minimo di 0,3 kW utilizzando solo l'anello di fiamma centrale

