

6 MODI PER NON SPRECARE L'ACQUA DI COTTURA DELLA PASTA

L'acqua è un gioiello fluido, trasparente, inodore e insapore. Aprire il rubinetto e vederla sgorgare, andare al supermercato e acquistarla in bottiglia o passeggiare tra le vie delle città italiane ed europee e goderne i giochi sulle fontane è uno spettacolo, & ITALIANI SU 10 PREPARANO LA PASTA ALMENO 3 VOLTE ALLA SETTIMANA ma forse ci allontana da una realtà con la quale nel 2025 dovremmo fare i conti. Secondo il WWF, infatti, ben due terzi della popolazione mondiale si troverà a fronteggiare la scarsità idrica e i risvolti saranno ovviamente drastici. C'è qualcosa che possiamo fare nel nostro piccolo? Oltre a fare la doccia anziché il bagno, usare la lavastoviglie e chiudere il rubinetto quando superfluo, possiamo riciclare l'acqua di cottura della pasta. Vi sembra strano? A noi sembra logico, visto che 8 italiani su 10 preparano la pasta almeno 3 volte alla settimana. Ecco 6 modi per riutilizzare l'acqua di cottura in cucina.



4 Un risparmio di sale potrebbe registrarsi anche nell'impasto di pizze, pane, focacce o pasta all'uovo, in cui l'acqua (probabilmente già salata) può essere impiegata durante la lavorazione.



5 Essenziale anche per diluire i sughi. Basti pensare al pesto alla genovese o al concentrato di pomodoro, che spesso risultano densi o magari non bastano per condire tutte le

porzioni. In quel caso un po' di fondo di cottura allunga il condimento.



7 Innanzitutto, se volete semplificarvi la vita, potete munirvi di un coperchio scolapasta o usare quelle pentole in cui è già annesso il cestello. In qualunque modo decidiate di organizzarvi, una

volta usata per cuocere la pasta, potete farla freddare e riusarla permettere in ammollo ceci, fagioli, lenticchie o altri alimenti secchi che solitamente necessitano di ammorbidirsi restando immersi per circa 10-12 ore.



6 Sembrerà bizzarro, ma l'amido e i sali minerali rilasciati dalla pasta fanno dell'acqua di cottura un'ottima base per la creazione di bevande energetiche. Fatela

raffreddare in frigo e poi diluitela con uno sciroppo a piacere, come acero, rosa o sambuco, ma anche col succo di limone e chiaramente con un bel po' di zucchero.



2 Usare l'acqua di cottura della pasta per mantecare sughi e condimenti è un must. Alzi la mano chi non ha mai letto in una qualsiasi ricetta "mettete da parte

l'acqua di cottura e usatela per mantecare". D'altro canto questo evita che la pasta rimanga asciutta e che si attacchi; inoltre dona una nota in più ai vostri primi piatti che, altrimenti, si ungerebbero troppo con l'aggiunta d'olio, cambierebbero aroma col vino, ma mantengono lo stesso sapore con l'acqua, che li rende semplicemente più cremosi.



3 E per lessare le verdure? Evitate di sprecare altro oro blu e impiegate nuovamente l'acqua messa da parte, semplicemente rifacendola

bollire. Attenti perché molto probabilmente risparmierete anche il sale.