

Casamia Casamia

Giuliana Zoppis

Per non sprecare energia preziosa

Si è appena chiuso a Baveno sul lago Maggiore - sotto la "regia" di Massimo Cirri e Filippo Solibello, i conduttori per il pomeriggio di Radio2 di Caterpillar (e tra i pochi nella rete nazionale pubblica a sostenere le opinioni a favore dei modi intelligenti, efficienti e risparmiatori di consumare l'energia) - l'11° congresso nazionale degli specialisti del risparmio energetico aderenti alla rete Domotecnica. Ora più che mai, le parole chiave degli esperti a confronto sono "Green Economy". Vale a dire, economia "verde", quella che nasce dall'impiego di tecnologie ad alta efficienza energetica e di fonti rinnovabili.

Tra le aziende presenti a Baveno, insieme alle associazioni più impegnate sul campo, la Buderus, leader in Europa nella produzione e commercializzazione di prodotti termotecnici per il confort ambientale (caldaie a condensazione e pompe di calore, per esempio). Buderus (www.buderus.it) si avvale di apparecchiature della tedesca Bosch e da qualche anno propone anche pannelli solari ter-



mici e fotovoltaici, per la produzione di acqua calda ed elettricità. Gli esperti avvertono, tuttavia, che se prima non si migliorano le condizioni di tenuta termica della casa e non si ottimizzano i comportamenti quotidiani di tutta la famiglia, il miglioramento in termini di benessere e riduzione degli sprechi è scarso, se non nullo. Perché questo non avvenga, ecco di seguito che cosa suggeriscono.

1. Niente più spifferi: la prima regola è evitare dispersione di calore dalle finestre, dalle fessure in cui passano cavi o tubi, dalle soglie delle porte.
2. Aerare l'ambiente: ventilare gli ambienti domestici è essenziale per scongiurare la formazione in eccesso di condensa, bastano pochi minuti al giorno.
3. Evitare temperature tropicali in casa: ogni grado in meno permette di risparmiare il 10% di energia (e altrettanto di consumi). Bastano semplici accorgimenti, come chiudere sempre le porte per mantenere il calore nelle stanze e regolare la temperatura in modo diverso tra il giorno e la notte.
4. Verificare l'efficienza della caldaia: le vecchie vanno sostituite perché col passare degli anni perdono efficienza; i nuovi modelli consentono di ottenere notevoli vantaggi e risparmio (un modello a condensazione di ultima generazione ha un rendimento stagionale che sfiora il 111%).
5. Sfruttare l'energia rinnovabile: adottare i sistemi solari per riscaldare aria e acqua, e stufe a pellet per gli ambienti. Il pellet, combustibile naturale e rinnovabile derivato da legname di scarto, è una scelta efficiente per riscaldare la casa nelle stagioni intermedie (autunno, primavera) o come integrazione della caldaia.

Sì, mangiare

Martino Ragusa

Alici speciali con i peperoni

Specialità di Marina di Pisciotta, in provincia di Salerno, sono le "alici di menaica", ossia pescate e conservate con l'antichissima tecnica, un tempo diffusa su tutte le coste del Mediterraneo, che ora sopravvive in questa località marinara grazie a 5-6 barche ancora coraggiosamente impegnate in questa attività tradizionale.

Le acciughe si pescano nella tarda primavera-estate, all'imbrunire e solo quando il mare è perfettamente calmo. Le barche si spingono al largo dove stendono reti a maglie larghe (per favorire la fuga dei pesci più piccoli) a sbarrare il percorso ai branchi. Le acciughe catturate vengono estratte a una a una dalle maglie della rete, decapitate, eviscerate e sistemate in cassette di legno. Non si utilizza né ghiaccio né altri refrigeranti durante il trasporto fino a



terra. Una volta in porto, sono lavorate immediatamente. Prima vengono lavate con una salamoia, poi messe sotto sale in terzigni di terracotta dove stagioneranno. Si comprano direttamente dai pescatori (se non vi è comodo fare un salto a Marina di Pisciotta in tempi brevi, per trovarle consultate il sito www.casamadaio.it). La ricetta dell'antipasto che segue l'ho

pensata apposta per le alici di menaica, ovviamente potete usare altre alici sotto sale.

La ricetta. Tuffate le mandorle in acqua bollente per 2 minuti. Lasciatele raffreddare, privatele della pellicina marrone e tagliatele a metà per il lungo (potete anche slamellarle in fettine sottili) quindi tostatele in un padellino con un filo di olio e tenetele da parte.

Arrostite sulla piastra i peperoni finché la pelle non si è quasi carbonizzata e chiudete-

li ancora caldi in un sacchetto di carta da pane, o in qualsiasi altro contenitore che possa essere chiuso, per facilitare al massimo la spellatura. Arrostite la cipolla intera con tutta la buccia, i pomodori e i cipollotti interi

Ingredienti

Dosi per 4 persone

- 3 peperoni di diverso colore (giallo, rosso, verde)
- 2 cipollotti
- 1 cipolla di Tropea
- 4 pomodori San Marzano maturi
- 20 mandorle
- 8 filetti di "alici di menaica"
- olio extravergine di oliva
- aglio
- pane casereccio
- limone
- pepe e sale

girandoli da tutte le parti: sono pronti quando sia i pomodori che i cipollotti si presentano bruciacchiati. Liberare i cipollotti dalla parte bruciata e tagliateli a filetti, lo stesso fate con la cipolla, i pomodori e i peperoni. Mescolate tutto, salate e condite con olio extravergine, aglio tritato molto finemente e succo di limone. Guarnite con le mandorle, alcune fettine sottili di limone e le acciughe dissalate. Servite l'insalata fredda con fette di pane casereccio tostate.