

Casamia Casamia

Giuliana Zoppis

Corso di risparmio e si può imparare

“Quanto consuma la tua casa? Forse conosci le prestazioni della tua auto, ma perché non risparmiare ‘carburante’ a cominciare dalla tua abitazione?”. È questo l’approccio più gettonato da chi oggi promuove il risparmio energetico: formatori, installatori qualificati, associazioni di produttori, amministratori pubblici sensibili al tema. L’opinione diffusa è che, per risparmiare, si debbano conoscere i modi, i tempi, le soluzioni possibili, le tecniche. E questo da utenti, in prima persona.

È bene poter pilotare le scelte di progettisti e imprese, controllare apparecchiature e tabelle che il tecnico propone. E non per mancanza di fiducia, ma perché spesso le esigenze dell’utente non trovano l’interlocutore preparato a sufficienza (molte volte la domanda è più qualificata dell’offerta), mentre c’è la necessità di usare l’energia in modo personalizzato al di là dei “pacchetti” standard. Ma come si fa

a essere ben informati? Leggere la stampa specializzata e scambiare opinioni ed esperienze con altre famiglie che hanno già affrontato il problema del rinnovo dell’impianto è indispensabile, ma non basta. È utile individuare nella propria zona di residenza i cosiddetti “centri dell’energia” aperti da associazioni di consumatori, enti pubblici od organizzazioni come Legambiente e Domotecnica. O, ancora, dedicare qualche ora del proprio tempo libero per seguire un corso specifico.

Un esempio: a Reggio Emilia l’associazione Paea con il patrocinio del Comune avvia da quest’anno un corso approfondito sulla “casa ecologica a basso consumo” aperto non solo ai tecnici, ma a tutte le persone interessate al risparmio energetico, alla bioedilizia e alla riduzione dell’impatto ambientale (informazioni: 0522/605286 e www.paea.it). Relatori esperti e qualificati offriranno un quadro completo sulla casa che consuma meno energia, realizzata con materiali sani ed ecocompatibili. Si tratta di un ciclo di 6 incontri sulla struttura dell’edificio con l’intervento di relatori ed esperti del settore: progettazione, tipologia costruttiva, materiali e isolanti naturali (il primo ciclo parte il 29 settembre).

I primi quattro incontri comprendono visite guidate per un riscontro pratico delle esperienze più significative. Gli ultimi due, di natura più tecnica, prevedono dei laboratori pratici sull’utilizzo delle apparecchiature.



Sì, mangiare

Martino Ragusa

Trionfo di trote con i porcini

Chi ama i funghi porcini non potrà che essere incuriosito da questa ricetta che li vede protagonisti di un magnifico piatto autunnale assieme alle trote. Vi confesso che ogni tanto rinuncio ai porcini perché non li trovo o perché sono troppo costosi, ma non al piatto che sto per descrivervi. In questo caso sostituisco i porcini con i più umili champignon che tratto nell’identico modo.

Volendo, si possono usare i soli filetti di trota. Ma io consiglio le trote intere: sono leggermente più complicate da

preparare e da mangiare perché hanno le spine, ma sono anche più gustose. Tranne che, ovviamente, tra i commensali non ci siano bambini o fobici delle spine.

La ricetta. Tritate un ciuffetto di prezzemolo e uno spicchio di aglio. Mescolate il trito con 5 cucchiaini di pane grattugiato, un po’ di sale e un po’ di pepe. Tenete da parte.

Pulite le trote privandole delle interiora e delle pinne natatorie e dorsale, ma lasciate la testa priva delle branchie. Lavatele sotto l’acqua corrente e asciugatele. Copritele con vino bianco e fatele marinare per circa un’ora.

Scartate il vino, asciugate le trote e ponete all’interno di ciascuna un rametto di prezzemolo e un po’ del pangrattato condito che avete

preparato. Salatele con moderazione solo dalla parte che andrà appoggiata sulla teglia.

Ungete la teglia con 3 cucchiaini di olio e cospargetela di pane grattugiato non condito, rovescietela per scartare l’eccesso e



Ingredienti

Dosi per 4 persone

4 trote di 200-250 g ciascuna
400 g di funghi porcini medio-piccoli (o champignon grandini)
120 g di pane grattugiato
1/2 litro di vino bianco secco
1 ciuffetto abbondante di prezzemolo
1 spicchio di aglio
olio extravergine di oliva
pepe
sale

sistematevi i pesci.

Pulite i funghi e riducete i gambi in fette di spessore inferiore a quello delle cappelle che lascerete intere, incidendole con un taglio a croce. Adagiate i funghi nella teglia accanto ai pesci e cospargete il tutto con altro pangrattato condito. Aggiungete un filo d’olio e cuocete 20 minuti in forno preriscaldato a 180 gradi. Per i primi dieci minuti coprite la teglia con carta stagnola. Scoprite per i secondi dieci minuti.

Servite le trote ben calde, preferibilmente con fette di pane casereccio.