



FILO & FIBRA

CASSETTE DI COTTURA

COOPERATIVA DI COMUNITÀ

FILO&FIBRA

Edizione: Catalogo Cassette di Cottura
Direzione: Gloria Lucchesi

Marketing: Camilla Recchiuti, Sara Selmi
Fotografia: Anna Maria Eustachi
Ideazione e Redazione: Sara Selmi

CONTENUTO

Presentazione del progetto - Metodo di cottura
Modelli cassette - Recensioni e premi

INFO

www.filoefibra.it
filofibracoop@gmail.com
Instagram: filoefibra
Fb: Filo&Fibra
Youtube: Filo&Fibra Coop
cell: +39 328 412 4421

INDIRIZZO

Sede legale: Piazza della Repubblica, 4
53040 - S. Casciano dei Bagni (SI)
Sede operativa: Laboratorio e coworking
via del Poggio, 5 - 53040 Celle sul Rigo (SI)



CHI SIAMO

Filo&Fibra si è costituita il 10 novembre 2018 grazie al progetto per le **Cooperative di Comunità** con il sostegno di **Regione Toscana** e con la collaborazione del Comune di **San Casciano dei Bagni** (SI).

La Cooperativa è composta prevalentemente da donne, portatrici di competenze diverse ma accomunate dalla **passione** per il **saper fare artigianale**, dalla **fiducia** nel binomio **tradizione/innovazione**, dalla sfida per una reale **sostenibilità ambientale e sociale**.

Sostenute dalla comunità, lavoriamo:
per contribuire alla **valorizzazione del nostro territorio**,
per **contrastare lo spopolamento dei borghi**,
per **tutelare la natura** e per **far crescere l'economia locale**.

4

Il progetto

Genesi e sviluppo delle cassette di cottura.

6

Il funzionamento

Come si utilizza.
Principi di una cucina slow.

10

I modelli

Cassette in legno, feltro e cotone.
Il pietanziero.

20

Recensioni e premi

Cosa dicono di noi.
Non spredate.

CASSETTE DI COTTURA



CASSETTE DI COTTURA

Genesi e sviluppo del progetto

Siamo partite dalla lana. Da un bel fiocco candido e soffice...

Eh no!

Siamo partite da un ammasso di lana sucida - così si chiama la lana delle pecore appena tosate. Se non viene conservata adeguatamente ed impiegata in lavorazioni, previo trattamento e lavaggio, questa lana rischia di diventare uno scarto inquinante e deve essere smaltita, secondo la normativa europea, come un rifiuto speciale di cat. 3.

La lana autoctona degli allevamenti delle nostre colline, proveniente da pecore sarde e appenniniche, è di difficile impiego nella tradizionale filiera tessile, perchè rustica e di bassissimo valore commerciale.

Da risorsa, la nostra lana è diventata un peso: costosa da smaltire e da lavorare.

Che fare, dunque?

Ci siamo messe alla ricerca di forme antiche e nuove per recuperare la lana, facendone da scarto una risorsa. Secondo la logica dell'economia circolare e della sostenibilità.

Abbiamo recuperato un metodo di cottura diffusa, nel passato come nel presente, in situazioni ed aree in cui è indispensabile risparmiare energia.

Abbiamo sfruttato potere isolante della lana.

Cuocere con la lana sembra impossibile, vero? Eppure è un sistema collaudato e ha molti vantaggi.

Vediamo insieme tutti i dettagli di queste cassette di cottura, che bene sintetizzano i nostri valori e sono diventate il simbolo di *Filo&Fibra*.



IL FUNZIONAMENTO

Come si utilizza.

Principi di una cucina slow

La cottura degli alimenti inizia su fiamma (o piastra).

Una volta che il cibo ha raggiunto il bollore o la rosolatura desiderata, si trasferisce il recipiente di cottura (pentola o tegame), ben chiuso con un coperchio, all'interno della cassetta, dove continuerà la cottura autonomamente, grazie al potere isolante della lana.

Si richiedono alcuni accorgimenti

- Non avvicinare la cassetta a nessuna fonte di calore o fiamma libera.
- Usare acqua e liquidi con moderazione e comunque in misura ridotta rispetto alle quantità normalmente richieste dalla ricetta. Non c'è evaporazione, infatti, durante la cottura.
- Appoggiare la cassetta su un piano livellato. Inserire con cautela i recipienti bollenti all'interno. Foderare bene la cassetta con il cuscino superiore prima della chiusura. Maneggiare con cura durante un eventuale trasporto del cibo in cottura.
- Proteggere l'interno della cassetta con uno strofinaccio di cotone per evitare bruciature - soprattutto nel caso in cui si usino pentole di coccio - e per limitare il rischio di macchiare i cuscini.
- Non aprire la cassetta durante la cottura, per evitare dispersione di calore.



Composizione

Esistono diverse tipologie di cassetta: la scatola in legno proveniente dalle zone di San Casciano dei Bagni (SI) e trattato con olii naturali; le cassette in feltro da economia circolare, o in stoffa di cotone, lino, canapa.

La coibentazione interna è sempre costituita da cuscini di cotone, imbottiti di pura lana vergine cardata, proveniente da pecore di allevatori locali.

La lana, isolante per eccellenza, mantiene le temperature dei cibi inseriti in cassetta.

Utilizzo attivo

Cottura. Si ottengono ottimi risultati con comuni pentole in acciaio o con quelle di ultima generazione, antiaderenti o per fornelli a induzione.

Perfetta la cottura lenta in recipienti di terracotta.

Utilizzo passivo

Fermentazione e lievitazione. Adatta per preparare yogurt “fai da te” in casa. Ideale per ogni tipo di panificazione perchè permette una lievitazione lenta a temperatura costante

Mantenimento di cibi o bevande fredde per pasti estivi all’aperto.

Mantenimento di cibi caldi per tempi prolungati. Contenitore per picnic.

Caratteristiche

Le cassette sono esenti da plastiche. I materiali sono naturali e biodegradabili. La cottura lenta è a vantaggio del gusto, del risparmio di tempo e di denaro. Non produce nessun tipo di emissione, non necessita di energia attiva - se non quella di attivazione della cottura. Decisamente versatile a seconda della temperatura: caldo, tiepido, freddo. Stimola fantasia e creatività attraverso un diverso concetto di cottura.

Vantaggi

Non produce emissioni e necessita di poca energia. Un suo utilizzo abituale, quindi, abbassa il carico di emissioni e consente un risparmio di denaro.

Buona per l'ambiente, buona per il portafoglio.

Realizzata in materiali ecocompatibili e completamente biodegradabili.

100% made in Italy. La produzione sartoriale locale, toscana, accurata e di alta qualità, promuove il lavoro in zone ad alto rischio di spopolamento.

La cottura in cassetta ***esalta il gusto dei cibi e permette di non disperdere le loro sostanze nutritive grazie all'assenza di evaporazione.*** Verdure, legumi, cereali, carni o pesci: tutto cuoce lentamente e senza rischio che si attacchi al fondo dei recipienti. Questo permette di riscoprire il piacere di tante ricette sane e tipiche della nostra tradizione culinaria, anche a chi non ha tanto tempo da passare intorno ai fornelli.

Questo tipo di slow cooking permette di liberare tempo per altre attività.

La cottura dei cibi, infatti, avviene in assenza di fiamma, una volta inserite le pentole nelle cassette. Senza rischi ci si può allontanare per ore: per andare al lavoro, per fare una passeggiata o per qualsiasi altra occupazione. Se si resta in cucina, si possono preparare, nel frattempo, altre pietanze.

Estremamente versatile.

Un solo oggetto permette di cuocere, conservare a temperatura e trasportare cibi. ***Può essere usata come yogurtiera e facilita lievitazioni lente.***

Ha bisogno di poca elettricità o gas. ***Perfetta, quindi anche in camper o in barca.***



MODELLO IN LEGNO

SCHEDA TECNICA

CASSETTA DI COTTURA “LAVANDA”

Dimensione: cm 32X32X38

Peso 3,8/4 kg

Esterno in LEGNO locale:

Abete-Cipresso-Castagno

Interno: cuscini coibentanti

(fodera in cotone) imbottiti

con 1,2 kg di lana vergine

lavata, carbonizzata e cardata.

Provenienza: S. Casciano

dei Bagni (SI). Lavorazione a

filiera corta in Toscana

Manico in SUGHERO sopra al

coperchio della scatola.

Apertura/chiusura a incastro.

Trattamento: olio naturale

Tipo di lavorazione:

ARTIGIANALE LOCALE.



SCHEDA TECNICA

**VARIANTE MODELLO
"GINESTRA"**

Dimensione: cm 32X32X38

Peso 3,8/4 kg

Esterno in LEGNO locale:

Abete-Cipresso-Castagno

Interno: cuscini coibentanti

(fodera in cotone) imbottiti

con 1,2 kg di lana vergine
lavata, carbonizzata e cardata.

Provenienza: S. Casciano

dei Bagni (SI). Lavorazione a

filiera corta in Toscana

Manico in LEGNO sopra al
coperchio della scatola.

Apertura/chiusura

a scorrimento.

Trattamento: olio naturale

Tipo di Lavorazione:

ARTIGIANALE LOCALE



MODELLO IN COTONE

SCHEDA TECNICA

CASSETTA DI COTTURA “GNUDA”

Dimensione: cm 39X32X36

Peso 2 kg

Esterno in STOFFA: cotone, lino o canapa.

Interno: cuscini coibentanti con fodera di cotone, imbottiti con 1,2 kg di lana vergine lavata, carbonizzata e cardata.

Provenienza: S. Casciano dei Bagni (SI).

Lavorazione a filiera corta in Toscana

Apertura/chiusura:
a coulisse.

Tipo di lavorazione:
ARTIGIANALE LOCALE.

La cassetta si compone di un supporto in stoffa sagomato e con coulisse superiore contenente 10 cuscini completamente estraibili, 8 cuscini rettangolari a rivestire la superficie laterale interna del cilindro + due cuscini più grandi per la base e la chiusura superiore.

Questo permette un sistema di isolamento termico eccellente ed una maggiore versatilità rispetto alle forme e alla dimensioni dei recipienti di cottura.

Note: le dimensioni possono variare







ALCUNE VARIANTI DELLA CASSETTA “GNUDA”

I TESSUTI DI COTONE, CANAPA O LINO SONO PRODOTTI IN TOSCANA, LE FANTASIE VENGONO AGGIORNATE E SONO PERSONALIZZABILI.

Le immagini hanno qui solo una funzione esemplificativa.



ULTIMO MODELLO

SCHEDA TECNICA

CASSETTA DI COTTURA “FUOCO DI LANA”

Di Vanessa Chiocchini

Dimensione: cm 35X35X35

Peso 2 kg

Esterno in STOFFA: feltro

Interno: cuscini coibentanti con fodera di cotone, imbottiti con 1,2 kg di lana vergine lavata, carbonizzata e cardata.

Provenienza: S. Casciano dei Bagni (SI).

Lavorazione a filiera corta in Toscana

Apertura/chiusura:

con pomello: parte alta in ceramica, parte centrale e base in metallo.

Tipo di lavorazione:

ARTIGIANALE LOCALE.

La cassetta si compone di un corpo esterno in feltro a forma di fiore, i cui petali si chiudono sull'imbottitura interna a due a due e una fascia in feltro da applicare per il mantenimento del calore; all'interno 10 cuscini completamente estraibili: 8 cuscini rettangolari a rivestire la superficie laterale interna del cilindro + due cuscini più grandi per la base e la chiusura superiore.





MODELLO IN FELTRO

SCHEMA TECNICA

CASSETTA DI COTTURA “INFELTRATA ”

Dimensione: cm 32X32X38

Peso 1,5 kg.

Esterno in FELTRO.

Interno: cuscini coibentanti con fodera in cotone imbottiti con 1200 gr di lana vergine lavata, carbonizzata e cardata - Provenienza: S. Casciano dei Bagni (SI). Lavorazione a filiera corta in Toscana.

Apertura/chiusura con zip ancorata da agganci metallici.

Tipo di Lavorazione: ARTIGIANALE LOCALE; prodotto di qualità nel rispetto degli animali e della sostenibilità ambientale.

La cassetta si compone di cuscini completamente sfoderabili: 1 di base + 1 di copertura + 1 striscia rettangolare arrotolabile. Questo permette un sistema di isolamento termico eccellente ed una versatilità maggiore rispetto alle forme e alle dimensioni dei recipienti di cottura.

Ideale per barca e campeggio. Estratti i cuscini, si può utilizzare come borsa resistente.



PIETANZIERA

SCHEDA TECNICA

PIETANZIERA

Dimensione: cm 20x20x20

Peso 800 gr.

Esterno in FELTRO.

Interno: cuscini coibentanti con fodera in cotone imbottiti con 200 gr di lana vergine lavata, carbonizzata e cardata -

Provenienza: S. Casciano dei Bagni (SI). Lavorazione a filiera corta in Toscana

Apertura/chiusura a zip ancorata daagganci metallici.

Tipo di Lavorazione: ARTIGIANALE LOCALE.

La pietanziera si compone di una borsa in feltro con tracolla + cubo interno - estraibile - di cuscini. Una vera e propria "schiscetta", ideale per il pranzo in ufficio o per un picnic.



RECENSIONI & PREMI

Cosa si dice delle nostre cassette

La Repubblica: *“Torna d’attualità l’antenata dello slow cooker. Fibre naturali, raccolta di lana ordinaria per produrre feltro e tessuti danno vita ai progetti che la cooperativa porta avanti. Foderate in legno proveniente dalle zone limitrofe o in feltro, ma anche ‘gnude’ come si dice in Toscana, ossia senza rivestimento esterno, permettono un recupero della tradizione e riportano in vita una cultura popolare sotto una veste diversa. Non solo cotture, anche lievitazioni e colture dello yogurt o della pasta madre si possono compiere al suo interno, tutte operazioni che traggono vantaggio da una temperatura costante e mancanza di correnti d’aria fredda.”*

La Nazione: *“Cibi buoni e sani come li faceva la nonna. Il segreto della cassetta: lenta, efficace e a impatto zero. La cassetta di cottura è un’invenzione che arriva dal passato, come l’ha riscoperta? “Un ricordo di mia nonna, la usava per cucinare senza legna o carbone durante la seconda guerra mondiale. Quando nel 2018 abbiamo creato una Cooperativa di Comunità (Filo&Fibra, a San Casciano dei Bagni) fondata sui principi dell’economia circolare e della valorizzazione di risorse locali (lana, legno, ma anche sarte e artigiani*

di grande qualità) mi è sembrato naturale ridarle vita e forma. Ho frugato fra i suoi ricordi e ho trovato una guida preziosa: una pubblicazione de “Il Resto del Carlino del 1941 dal titolo Non sprecate...”

Avvenire: *“Ecco i campioni della sostenibilità”. La Cassetta di cottura Filo&Fibra si aggiudicano il podio della prima fiera virtuale italiana in 3D dedicata a energia, turismo e mobilità sostenibili*

Il fatto alimentare: *“Cassetta di cottura, l’antica invenzione per una cucina lenta, a bassa temperatura e di risparmio (tratto dall’articolo del prof. Giovanni Ballerini) Una cottura che non ha bisogno di cure o di sorveglianza, che non emana odori ed effluvi invadenti in cucina e in tutta la casa. Lo stesso si può fare per altre preparazioni umide in una cucina non solo di risparmio energetico, ma anche con grandi risultati nutrizionali e gastronomici, perché una cottura prolungata a temperatura limitata e senza un rilevante contatto con l’ossigeno è forse tra le più salutari. Non solo vi è una delicata predigestione, ma restano intatti molti principi nutritivi, iniziando dalle vitamine.*



CASSETTE DI COTTURA



#LALANANONSI BUTTA





In modo analogo avviene per gli aromi vegetali e animali che sono invece degradati, se non distrutti, dalle alte temperature e che si perdono con lunghe ebollizioni tumultuose. La cottura lenta permette inoltre di incorporare e amalgamare tra loro aromi di diversi alimenti, come è il caso delle verdure e in particolare del sedano che danno odore e sapore ai brodi di carne, o dell'aroma che sprigiona dall'osso spugnoso soltanto con un lungo e delicato riscaldamento in un ambiente acquoso.

Nautica: “La cassetta di cottura: un nuovo modo di cucinare in barca.

Perfetta per cucinare in barca senza utilizzare combustibili e per mantenere i cibi al caldo o al fresco per diverse ore.”

In Toscana: “Cucinare quasi a costo zero grazie alla ‘scatola di cottura’.

La cooperativa di comunità *Filo&Fibra* a San Casciano dei Bagni ha riscoperto un antico metodo per cucinare in cassetta utilizzando la coibentazione con la lana. Nella società contemporanea caratterizzata da ritmi frenetici, una buona parte della popolazione è costretta a ridurre i tempi dedicati alla cucina di cibi di buona qualità e genuinità: 1 ora al massimo nelle famiglie (dalle 19 alle 20) con qualche possibile ampliamento nel fine settimana, ancora meno per i single adulti. Per questo motivo alcuni cibi risultano esclusi dalle diete ad esempio, i legumi o le zuppe e ci sono consumatori ad esempio, i vegani o i vegetariani che con difficoltà trovano il tempo di prepararsi cibi in linea con le loro scelte alimentari. La cassetta di cottura è un prodotto di economia circolare, costruito con materie prime naturali, capace di garantire al tempo stesso: qualità, economicità, varietà di cibi, senza che sia richiesta la presenza del cuoco, di elettricità, di gas, o di altro genere di combustibile.

Leonardo Romanelli – sul blog **Gusto Critico**: “La cassetta di cottura torna di moda. Quando sento oggi parlare fior di chef famosi parlare di cucina di recupero o cucina circolare, ovvero preparare da mangiare senza sprechi, mi viene da pensare come molti concetti si ripropongano in maniera ciclica a seconda del momento storico che stiamo vivendo.”

Marco Vichi dedica alla cassetta di cottura un racconto sul quotidiano *La Nazione* dal titolo “**Il fagotto**” e una lunga descrizione nel suo romanzo “**Ragazze smarrite**” - Guanda 2021

Premi e riconoscimenti

La cassetta di cottura *Filo&Fibra* ha ottenuto il **3° posto** in classifica come “*Campione della sostenibilità*” allo Smarttalk 2021 (GECO)

I prodotti della Cooperativa *Filo&Fibra* sono stati riconosciuti come “*Bandiera Arancione*” del **Touring Club Italia**.

La nostra Cooperativa di Comunità è associata ad **ASVIS - Alleanza Italiana per lo Sviluppo Sostenibile**.



NON SPRECAE

L'antenata delle nostre cassette

C'è qualcosa di nuovo oggi nel sole, anzi d'antico.
(Pascoli, *L'aquilone*)

Nel marzo del 1941, *il Resto del Carlino* pubblicò un opuscolo dal titolo "**Non sprecare**": una sorta di manuale per l'economia domestica. Tra quelle righe si consigliava anche di usare la cassetta di cottura: si trattava di una cassetta di legno foderata da un'imbottitura in paglia, al cui interno veniva posta la casseruola in cui si era avviata la cottura sul fuoco.

In realtà la modalità di cottura in cassetta si era diffusa nelle case italiane già a partire dalla prima guerra mondiale, probabilmente conosciuta dai soldati durante la vita di trincea.

Ma è proprio dalla pubblicazione del 1941, rinvenuta in una soffitta della nonna, che *Filo&Fibra* ha recuperato e rinnovato questa meravigliosa idea di *slow cooker*.

Un piccolo gesto quotidiano che ci aiuta a contenere i consumi.

Con un utilizzo di 10 h/mese ovvero 120 ore l'anno si possono risparmiare in un mese 1 mc di gas pari a 1,96 kg di CO₂, quindi nell'anno 23,52 kg di CO₂ pari a circa 25-30 euro; con un utilizzo di 20 h/mese ovvero 240 ore l'anno, il risparmio sarà in un mese di 2 mc di gas pari a 3,92 kg di CO₂, quindi nell'anno 47,04 kg di CO₂ pari a circa 50-55 euro. Facciamo un altro esempio.

Ipotizziamo un fabbisogno annuo di 450 kWh di calore per cucinare in un anno. L'efficienza energetica delle cucine a induzione si aggira intorno al 90%, quindi il consumo elettrico per soddisfare una simile domanda di calore sarebbe pari a circa 506 kWh, che tradotti in bolletta elettrica diventano circa 92 euro in un anno. Supponiamo di sostituire con la cottura in cassetta circa 1/3 dei kWh impiegati: avremmo risparmiato c.ca 33 € l'anno e 43 kg di CO₂.

Un modello virtuoso di ecosostenibilità.

Usate quotidianamente, le cassette di cottura di *Filo&Fibra* permettono di risparmiare sui consumi di energia e di acqua e di recuperare gesti della nostra tradizione. Una buona abitudine da assumere.

Dall'opuscolo de "Il Resto del Carlino", 1941



Castelli di raffia.

Come è diffusa la vendita di castelli di raffia.

Un esemplare di castelli, non sopravvive più giorni e dopo 2-3 ore si trova come acqua e caffè di non più.

Potrebbe una scatola di castelli costare un soldo e mezzo di legno, delle dimensioni di questa scatola 25x15x10 per una scatola di castelli di 100. Sono tali le forme, composte di filo e di raffia, e di legno. Lasciate in pace nel tempo per mettervi ad esempio, che dell'acqua vengono in una cassa della stessa natura raffia. Si prevedeva della natura delle castelle erano.

Raffia prima del passaggio di castelli in una scatola di castelli e una scatola di castelli si trova e per ristabilirlo l'operazione di castelli nella natura e di castelli.

Raffia che è composta come questa di castelli, perché questa l'operazione.

Raffia di castelli in una scatola di castelli nella natura, mentre nella castella più del tempo di castelli.

Un esemplare di castelli che questa natura è composta di castelli.

Si può dire per esempio, perché l'acqua nel tempo questa natura.

Di castelli di castelli — questa natura di castelli — questa natura di castelli.

Di castelli di castelli — questa natura di castelli — questa natura di castelli.

Di castelli di castelli — questa natura di castelli — questa natura di castelli.

Di castelli di castelli — questa natura di castelli — questa natura di castelli.

Di castelli di castelli — questa natura di castelli — questa natura di castelli.

Di castelli di castelli — questa natura di castelli — questa natura di castelli.

Di castelli di castelli — questa natura di castelli — questa natura di castelli.

Di castelli di castelli — questa natura di castelli — questa natura di castelli.

Di castelli di castelli — questa natura di castelli — questa natura di castelli.

Di castelli di castelli — questa natura di castelli — questa natura di castelli.

Di castelli di castelli — questa natura di castelli — questa natura di castelli.

Si può dire per esempio, perché l'acqua nel tempo questa natura.

Di castelli di castelli — questa natura di castelli — questa natura di castelli.

Di castelli di castelli — questa natura di castelli — questa natura di castelli.

Di castelli di castelli — questa natura di castelli — questa natura di castelli.

Di castelli di castelli — questa natura di castelli — questa natura di castelli.

Di castelli di castelli — questa natura di castelli — questa natura di castelli.

Di castelli di castelli — questa natura di castelli — questa natura di castelli.

Di castelli di castelli — questa natura di castelli — questa natura di castelli.

Di castelli di castelli — questa natura di castelli — questa natura di castelli.

Di castelli di castelli — questa natura di castelli — questa natura di castelli.

Di castelli di castelli — questa natura di castelli — questa natura di castelli.

“NEI MATERIALI DI TRADIZIONE, TROVIAMO IL
MOTORE DELL'EVOLUZIONE E DELLA CRESCITA
COMUNITARIA.

NELLA CAPACITÀ DI TRASFORMAZIONE,
CERCHIAMO CONOSCENZA E BELLEZZA PER GLI
OGGETTI DI USO QUOTIDIANO”

• • •

La nostra terra ci ha insegnato
passione
creatività
amore per il lavoro.

• • •

Slow is better!





ONLINE

www.filoefibra.it

filofibracoop@gmail.com

Instagram: filoefibra

Youtube: Filo&Fibra coop

cell: +39 3284124421





INDIRIZZO

Sede legale:
Piazza della Repubblica, 4
53040 - S. Casciano dei Bagni (SI)

Sede operativa:
Laboratorio e coworking
via del Poggio, 5 -53040 Celle sul Rigo
(SI)

