Sottovuoto: perfetto per la cucina veg

verdure-sottovuoto-512cb46f

Lo dicono gli chef: la cottura sottovuoto è particolarmente indicata per chi vuole inserire in menù dei piatti per vegetariani, un po' perché permette di isolare il prodotto, evitando possibili contaminazioni, un po' perché consente di preservare al meglio il contenuto nutrizionale e il profilo sensoriale dell'ingrediente crudo. Ma come funziona? *«Il sousvide (in francese) o sottovuoto – spiega **Chiara Roncagli**, brand manager di Angelo Po - è un metodo che prevede la cottura del cibo, sigillato in appositi sacchetti, in ambiente umido a temperatura controllata, per cucinare in modo uniforme l'interno e l'esterno del prodotto e mantenere l'umidità. Cuocere gli alimenti in sottovuoto è possibile utilizzando forni trivalenti con cottura a vapore a media temperatura come Combistar FX, che permette il controllo della temperatura al cuore durante il processo di cottura. Il controllo puntuale della temperatura garantisce una cottura perfetta (il forno si arresta quando al cuore del prodotto si registra la temperatura desiderata), ottenendo elevati risultati gastronomici e operativi»*. Le confezioni sottovuoto vengono poi solitamente sottoposte ad abbattimento di temperatura per essere conservate a lungo. Il risultato di questo procedimento è eccellente dal punto di vista organolettico: il sapore e l'aroma del cibo sono amplificati rispetto alla cottura tradizionale.



«È cosa scontata – prosegue - *dire che oggi i ristoranti tradizionali devono avere in menù anche piatti vegetariani e vegani: per scelta personale, per motivi di salute, per la voglia di cambiare la propria dieta abituale sempre più persone si avvicinano a diete prive di alimenti di origine animale. È bene sottolineare che, a differenza di altre diete, come quella priva di glutine richiesta per i celiaci dove la separazione degli alimenti deve essere garantita per evitare anche gravi conseguenze alla salute del cliente, la presenza di una proposta vegana all'interno del menù del ristorante è di più semplice gestione per il ristoratore. In tal senso la cottura sottovuoto, abbinata alla tecnica del cook&chill, è sicuramente il mezzo migliore per chi vuole percorrere questa*

strada poiché permette la cottura simultanea della pietanza vegana, insieme ad altre portate, senza contaminazione di sapori ed esaltando le proprietà organolettiche delle verdure».

BUONA ANCHE PER IL PORTAFOGLIO

La tecnica del sottovuoto ha altri vantaggi, anche di carattere economico. Garantisce, infatti, un risparmio in fase di approvvigionamento delle materie prime poiché possono essere acquistate e trasformate quando più conviene. Con la cottura sottovuoto si prolunga la durata di conservazione delle pietanze fino a 3 volte poiché l'assenza di ossigeno rallenta drasticamente la proliferazione batterica e l'ossidazione degli alimenti. *«Anche in fase di cottura* – conclude Chiara Roncagli - *il risparmio è assicurato poiché le pratiche buste sottovuoto monodose, precedentemente abbattute, possono essere rigenerate anche insieme ad altre portate, riducendo gli sprechi energetici ed ottimizzando i tempi del servizio».*

(Elena Consonni)