Gli attrezzi del mestiere: il sottovuoto

img1601-14910471

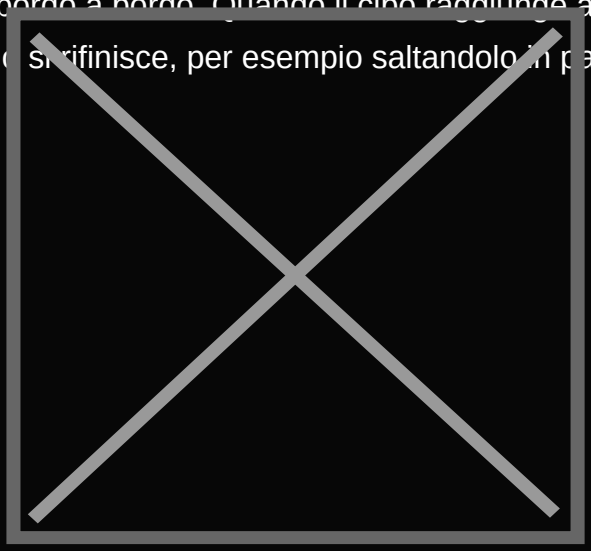
CHE COS'È In poche parole, è un metodo di cottura degli ingredienti a una temperatura compresa fra i 50 e i 100 °C, quindi a bassa temperatura. Da ciò si deduce che sia una cottura molto lenta.

COME FARE La cottura a bassa temperatura è l'evoluzione di quella a bagnomaria che viene realizzata con due contenitori uno dentro l'altro per cuocere salse o fondere ingredienti delicati. Cuocere a bassa temperatura è molto più semplice di quanto si possa pensare, basta dotarsi degli strumenti giusti. Come sarà ormai chiaro, sono necessarie una macchina professionale per sottovuoto e un bagno termostato.



QUALCHE CENNO STORICO Quando si parla di cottura sottovuoto a bassa temperatura salta subito alla mente il termine *sous vide* (da leggersi *su vid*) termine francese che etimologicamente significa proprio "sotto vuoto". Questo metodo di cottura fu descritto per la prima volta da un inglese, Sir Benjamin Thompson, alla fine dell''800 ma fu poi riscoperto in Francia a metà degli anni '70, da uno chef che stava studiando il modo migliore di cuocere senza alterare il suo foie gras. Importante da ricordare nella cronistoria di questa tecnica è anche il nome di Bruno Goussault che ha sviluppato i parametri di tempi e temperature di cottura per molti alimenti. Approfondita con costanza a partire dagli anni '90, è solo col nuovo millennio che inizia a diffondersi come merita e dal 2010 ad essere impiegata a livello globale. cibi vengono posti nelle

buste a crudo con eventuali salse o condimenti a piacimento. Quando poi sono stati cotti possono essere subito consumati o conservati in frigorifero o freezer. Per evitare problemi di cottura, è molto importante che i sacchetti siano completamente immersi, non siano troppo stretti o sovrapposti. Controllare la temperatura di cottura ad un grado preciso, significa cucinare il cibo alla perfezione da bordo a bordo. Quando il cibo raggiunge al cuore la temperatura richiesta, lo si estrae dal sacchetto e lo si rifinisce, per esempio saltandolo in padella o grigliandolo.



PAROLE CHIAVE La temperatura e il tempo, ovvero i due fattori fondamentali per un’ottima riuscita di questa cottura. Attenzione, entrambi dipendono dal tipo di cibo scelto.

QUALI SONO I VANTAGGI Per spiegarli in modo semplice li elenchiamo. È garantito il risultato di cottura sia al centro dell’alimento che nella parte esterna: essendo la temperatura fissata e costante, la cottura non potrà mai andare oltre il grado determinato. Questo metodo di cottura è molto amato dagli chef perché permette di ottimizzare i tempi di lavoro dato che consente di cucinare i piatti anche molte ore prima del servizio e di conservarne il sapore a lungo all’interno del sottovuoto. L’alimento viene protetto dal sacchetto e non entra a diretto contatto con l’ambiente esterno di cottura, quindi l’ossigeno non ha possibilità di penetrare all’interno e i cibi non rischiano di ossidarsi. Con la cottura sottovuoto gli alimenti non perdono il loro colore naturale, né le proprietà nutritive. Tutti i sapori restano all’interno così come tutte le vitamine e i sali minerali. I cibi risultano quindi più buoni, più sani e più colorati. Anche gli alimenti che in genere si scuriscono in cottura, restano del loro colore naturale. La protezione offerta dal sacchetto da un lato impedisce i fenomeni di osmosi conseguenti al contatto con l’acqua o il vapore che comprometterebbero gusto e sugosità del cibo, dall’altro fa sì che tutti i succhi e gli aromi generati durante la cottura restino a diretto contatto con l’alimento rendendolo più succoso e profumato. La tecnica culinaria della cucina sottovuoto consente di prolungare fino a tre volte la durata di conservazione del prodotto, poiché l’assenza di ossigeno rallenta la proliferazione

batterica e l’ossidazione degli alimenti. La cottura sottovuoto è anche consigliata nelle diete perché permette di cucinare senza l’aggiunta di grassi. Permette la perfetta riproducibilità del piatto. Permette un maggiore controllo sulla cottura del cibo rispetto ai metodi tradizionali. Non si va a tentativi: seguendo brevi accorgimenti ed utilizzando gli strumenti giusti, è impossibile sbagliare la cottura del cibo. 

COSA SI PUÒ CUCINARE I tagli di carne che rimangono generalmente morbidi, anche con la cottura tradizionale, si manterranno tali e quelli più duri trarranno notevoli benefici: pur cucinandoli per molte ore risulteranno di una morbidezza strabiliante. Anche il pesce si presta alla cottura a bassa temperatura, soprattutto il salmone, perché mantiene un sapore, un colore e un profumo molto naturali. Lo stesso vale per crostacei e molluschi che in più rimangono incredibilmente teneri. Tutte le verdure sono ottime cotte in questo modo e in particolare le verdure a radice, come le carote e le rape, che mantengono il loro colore brillante e conservano tutto il loro sapore. Anche la frutta si presta molto bene a questo genere di cottura, in particolare quella suscettibile all’ossidazione come le mele, le pere, le banane e l’ananas.

Questa rubrica è a cura di RG commerciale. Info e contatti: www.rgmania.com info@rgmania.com