Cucinare fast o slow? I pro e i contro

slowfood-b356b49f

Nell’evoluzione della cucina si è fatta sempre più strada una contrapposizione tra cotture fast o slow, tra basse temperature per lungo tempo e alte temperature per una cottura rapida. In realtà è una questione mal posta, perché in cucina non esiste il “pensiero unico”, vale a dire che ogni alimento fornisce il massimo della resa se correttamente cotto, abbattuto e conservato. Ma vediamo qualche esempio. Potremmo cuocere un filetto di branzino a temperatura dolce, per mantenere intatte le sue caratteristiche, e fin qui siamo tutti d’accordo. Lo stesso branzino, però, non può essere sottoposto a una cottura prolungata perché la sua consistenza risulterebbe “sfaldata”, la polpa sfibrata, stracciata. Al contrario un pezzo di carne richiede una cottura molto lunga, proporzionata al taglio (maggiore tempo per i tagli tipo stinco, spalla, muscoli, ecc.). Uno spezzatino, un pezzo di spalla, di muscolo, la coppa, vogliono cotture molto lunghe e a bassa temperatura, permettendo alla struttura di cuocere, ammorbidirsi, maturare, diventando morbida, ma anche sugosa e saporita. Se cuciniamo invece un filetto di manzo, maiale o vitello, alla griglia, e facciamo una cottura in bassa temperatura, al raggiungimento del grado desiderato bisogna fermarla.

NON CI SONO QUINDI REGOLE PRECISE e univoche: ogni chef predilige una cottura rispetto all’altra, in funzione del cibo che cucina. Io personalmente prediligo le cotture lunghe delle carni, mi affascina il concetto della sugosità, dei profumi, della morbidezza, della facilità di digestione, ecc. Dal mio punto di vista deve esserci una fusione delle due tecniche di cottura, partendo da una cucina lunga, lenta, per molte ore, per passare a una rigenerazione della stessa ricetta (in particolare di carne) in modo veloce, facile, breve. Prendiamo per esempio un filone di manzo da utilizzare come tagliata (roastbeef, costata senza osso, cuberoll, scamone, ecc.), dove in primis eseguirei una maturazione lenta della carne, donando una sanificazione alla stessa, per bloccare all’interno i succhi, le loro proprietà, i loro profumi, e sapori. Una volta cotta in bassa temperatura, la carne viene messa in abbattitore di temperatura e conservata in frigorifero a +3°C. Quando dobbiamo fare una classica tagliata o un’entrecôte, prendiamo una fetta di carne cotta fredda (la carne in questione, cotta in bassa temperatura risulta uniformemente rosa e non grigia all’interno) e si mette sopra un griglia molto calda per pochissimo tempo. In questo caso la carne macellata non deve essere per forza frollata: anzi, la

morbidezza si ottiene con la cottura a bassa temperatura. In questo modo avremo una brevissima esposizione alle alte temperature. Il problema delle carni alla griglia non è il tipo di materiale della stessa o l'uso di carbone, legna o gas. Il problema consiste nel tempo di cottura, una fase estremamente delicata per il risultato che ci prefiggiamo. Possiamo però rovesciare il procedimento, ottenendo sempre un buon risultato. Possiamo grigliare a temperatura elevata la carne cruda per pochissimi minuti e successivamente completare la cottura in un mantenitore di temperatura a basse temperature per alcuni minuti. Questo procedimento serve per riequilibrare i sapori, i liquidi, riscaldare la carne all'interno, rendere la dovuta morbidezza. In questo caso però la carne cruda deve essere frollata al punto giusto. Come abbiamo visto, dunque, pur richiedendo ogni alimento una specifica cottura, spesso è l'insieme delle due tecniche che consente di ottenere i migliori risultati (anche dal punto di vista delle operazioni in cucina). Ciò che conta è sapere come trattare al meglio ciascuna materia prima.

La ricetta di Gregori Nalon: primavera di asparagi