

Andamento lento, il bello e il buono della cottura slow

La cottura a bassa temperatura in sottovuoto nasce in Francia agli inizi degli anni Settanta, lo chef Giovanni Rota spiega i vantaggi di cuocere i cibi sottovuoto e senza fretta



Giovanni Rota

Agli inizi dell'età moderna erano i pentolini lasciati sulle stufe in ghisa dalle donne che uscivano per lavorare nei campi o in fabbrica per ore. Nella storia della cucina contemporanea tutto iniziò negli anni Settanta dal foie-gras: Georges Pralus del Troisgros a Roanne, in Francia, era in cerca di una tecnica che consentisse di ottimizzare conservazione, gusto e ridurre la perdita di peso in cottura di una materia prima così pregiata. Scoprì così che, cuocendolo a bassa temperatura e sottovuoto (sous-vide), a migliorare era non solo il sapore, ma anche la conservazione e gli aromi. Lo chef-scienziato Bruno Gossault e Juan Roca e Narcis Caner misero a punto la tecnica, creando un'attrezzatura ormai irrinunciabile per molti locali come il Roner (nome nato per crasi tra le iniziali dei cognomi dei fondatori Roca e Caner). Dagli albori del foie-gras la cottura a bassa temperatura ha conquistato un numero crescente di consensi e oggi i vantaggi del sous vide

ad andamento lento tornano alla ribalta per ottimizzare la gestione del ristorante. E, in tempi in cui i rincari energetici diventano insopportabili, la tecnologia può ridurre – a sorpresa – nonostante le lunghe cotture, i consumi. Giovanni Rota, chef per professione e docente per passione, dall'Accademia del Gusto all'Accademia Gualtiero Marchesi, dal 2019 executive chef de La cucina italiana, invita a guardare alle vasche di cottura con una nuova prospettiva: «Il Roner come altri macchinari per la cottura in sottovuoto a bassa temperatura hanno consumi decisamente inferiori, attorno ai 2 kilowatt, rispetto a un forno professionale che ne richiede in media 18. È errato pensare che sia una tecnologia dispendiosa. Senza contare i vantaggi indiretti che porta con sé, a partire da quello più evidente di triplicare se non quadruplicare la vita dei prodotti». Con una buona organizzazione i costi si abbattano ulteriormente, per non parlare dell'annullamento pressoché totale degli sprechi: «Si possono concentrare gli acquisti, con un risparmio notevole sulla spesa e organizzare il lavoro in cucina in modo di avere pronte salse, porzioni di pesce o carne, basi per dolci... Non ci sono limiti alle preparazioni: dalla salsa alla carbonara alla base per gelati, dal pollo succulento al punto giusto per una Caesar's salad a un arrosto di vitello». Oltre al miglioramento della gestione di acquisti e dispensa, a trarre enormi vantaggi è la programmazione del lavoro: «Si possono ottimizzare i tempi, programmando la cottura quando la cucina non è operativa, oltre a sfruttare al meglio gli spazi - continua Rota -. Si migliorano i tempi di servizio grazie alla diminuzione dei vari passaggi se possiamo contare su una buona "scorta" di basi pronte o cotture solo da ultimare o, ancora, rigenerare. Non mancano i vantaggi indotti, dal minor quantitativo di attrezzature da lavare alla migliore salubrità dell'aria e dell'ambiente in cucina». La cottura avvenendo per conduzione e in sottovuoto, con un'ulteriore garanzia rispetto alla prevenzione di possibili contaminazione batteriche e in atmosfera modificata, esalta in particolare le carni ricche di collagene o a muscolatura mista: «Tagli come la spalla o il

reale stupiscono in morbidezza- continua-. La cottura lentissima fa coagulare lentamente le proteine e rende morbido il collagene. Si esaltano così anche tagli meno pregiati che, grazie a questa tecnica, nulla hanno da invidiare alle parti più nobili. Si possono quindi ampliare le scelte all'interno del menù con tagli desueti ed economici, difficili da lavorare con tecniche tradizionali». La cottura a bassa temperatura può essere sostitutiva e migliore rispetto alle tecniche tradizionali per arrostiti o bolliti, alternativa per la preparazione di alcune verdure o ricette di mare, con i vantaggi però di una maggiore vita e conservazione perfetta: «L'ossidazione è azzerata e i colori risultano così vivi e brillanti, una vera gioia per gli occhi- continua lo chef-. Non si disperdono i profumi che sprigioneranno tutta la loro invitante carica quando si aprirà il sacchetto. A essere garantita è anche la compattezza degli alimenti. Il mantenimento dei succhi del pesce sorprende il palato e, tra i plus, c'è la possibilità di cotture confit o in liquidi di governo. Nel caso delle verdure si può andare a migliorare la texture, oltre al taglio e al colore; è particolarmente interessante anche l'aromatizzazione con l'osmosi». I vantaggi sono considerevoli sul fronte della sicurezza alimentare: «Viene totalmente inibita la proliferazione batterica aerobica e si azzerano anche i rischi di contaminazione incrociata». Per arrivare a ottenere il meglio da questa tecnica di cottura serve però investire tempo e risorse in sperimentazioni: «Il superamento del punto di cottura è difficile con questa tecnica, ma non impossibile- spiega il docente-. Può capitare più frequentemente con le carni bianche o grigie che in overcooking subiscono in modo deciso la denaturazione delle proteine, risultando spappolate al palato. La conoscenza della materia prima è fondamentale, penso all'età dell'animale, al tipo di allevamento e alla frollatura nel caso delle carni. Ad essere insostituibile è però la bilancia oltre al metro: va sempre valutata con cura la pezzatura che si va a cuocere, non solo in termini di peso, ma, ovviamente di spessore. Una volta messi a punto tempi e

modalità non resta che vivere in un certo senso di rendita, perché si possono avviare con successo diverse preparazioni incrementando in modo considerevole l'efficienza in cucina». Molta attenzione va prestata nella preparazione che precede il tuffo in vasca in sottovuoto: via libera quindi a marinature, affumicature e all'utilizzo di grassi neutri o aromatizzati: «Un limite, se così lo si può definire, della cottura a bassa temperatura è che le spezie per esprimersi al meglio vanno tostate: un escamotage di successo può essere il ricorso a oli speziati- precisa Rota-. Anche vini e altri alcol vanno de-alcolati preventivamente tramite bollitura, per scongiurare il rischio di trasmettere aromi amari o sgradevoli. Vanno usati con cura anche succhi ricchi di enzimi, in particolare zenzero, kiwi e ananas, che possono andare ad alterare o scomporre le fibre proteiche». La stessa cura della preparazione va posta nella conservazione: «Una volta che il nostro alimento è stato cotto se non viene consumato immediatamente si può scegliere se cuocere e abbattere a temperature positive (comprese tra 0 e 2 gradi), abbattere e freeze a 18 o 20 gradi sottozero oppure decidere dopo opportuna abbattitura di lavorare l'alimento a freddo e successivamente congelare (cook, chill and freeze)». Nonostante i benefit superino di gran lunga le difficoltà, non manca ancora una certa resistenza da parte della ristorazione: «Persuadere gli chef a volte non è semplice- allarga le braccia Rota-. Sono comunque sempre più i cuochi ad annoverare la tecnica tra quelle insostituibili. Fatta eccezione per i cereali e i suoi derivati che non risultano così gradevoli cotti a bassa temperatura e tagli di carne che richiedono cotture rapide e ad elevate temperature, i plus sono davvero tanti. E non solo per il gusto, ma per la resa, l'azzeramento degli sprechi, il miglioramento di spesa e dispensa e un notevole risparmio sul combustibile».