Cottura a bassa temperatura, **cottura sottovuoto**, **CBT** o **cottura Sous Vide**, termini diversi per riferirci essenzialmente alla medesima cosa, ma a che cosa?

Una volta completata questa guida avrete tutte le conoscenze e **tutti gli strumenti** teorici e pratici per **iniziare a creare piatti sublimi** utilizzando questa tecnica.

Se sapete già di cosa si tratta e siete solo alla ricerca di **idee** e di **ispirazione** per i vostri piatti, allora potete saltare direttamente alla fine dell'articolo, dove troverete tante ottime **ricette** per la **cottura a bassa temperatura** o, se volete, **cottura sottovuoto**.

Se, al contrario, vi state avvicinando a questo fantastico mondo e siete affamati di saperne di più, allora seguitemi e vi spiegherò tutto ciò che c'è da sapere.

Se mi seguite già da un po' lo sapete, su Luciana In Cucina la cucina è molto più della semplice nutrizione: è **arte**, **passione** ed **amore**, quindi, se proprio dobbiamo imparare, iniziamo dalle basi.

Cottura a bassa temperatura origini

Forse può sembrarvi una raffinatissima tecnica di cucina figlia dei più bravi chef del nostro secolo ma no, non è così.

La **cottura sottovuoto a bassa temperatura** è una tecnica vecchia ormai di due secoli,

scoperta da, udite udite, un fisico, tale Benjamin Thompson, anche detto **conte Rumford.**

Volete un ulteriore approfondimento storico/scientifico/culturale? Provate a dare uno sguardo a questo articolo scritto nel lontano 2009 dal chimico e divulgatore scientifico Dario Bressanini.

Sin dalla metà anni 70 del 1900 la **cottura sottovuoto** è stata introdotta prima nell'industria alimentare, poi studiata e resa nota da molti chef stellati.

Per molti anni questo particolare **metodo di cottura** è rimasto esclusiva dei grandi chef ma, finalmente, negli ultimi anni è approdata tra i fornelli delle nostre case (al come, ci arriveremo a breve).

Cottura a bassa temperatura – Come funziona?

Cerchiamo intanto di riassumerla in poche parole: la **cottura sottovuoto** prevede di cuocere per ore e a temperature controllate il cibo inserito in appositi sacchetti sottovuoto. Aggiungendo qualcosa possiamo dire che si tratta di una **tecnica di cottura** che consiste nel cuocere delicatamente gli alimenti ad una temperatura mai superiore a 75°C, **mantenendo la morbidezza, l'umidità e le proprietà nutritive dei cibi**.

Quello che segue è **molto importante**, quindi fate particolare attenzione.

Poiché la **cottura a bassa temperatura** esalta il sapore del cibo, e poiché **cuocendo a temperature basse** andiamo a far perdere alle proteine la loro conformazione originale (denaturazione delle proteine), gli **alimenti** che utilizziamo **devono** essere **perfetti** e **di provenienza certa**.

Lo ripeto di nuovo perché voglio che sia davvero chiaro: con la **cottura a bassa temperatura** la qualità della materia prima è ancora più importante del solito.

Questo vale in special modo per i pesci e per i tagli di carne pregiati con poco tessuto connettivo, che attraverso la **cottura a bassa temperatura** vengono cucinati a temperature inferiori anche ai 65°C.

Per quanto riguarda i pesci il consiglio è di assumere le stesse procedure di abbattimento preventivo che si usano per il consumo del pesce crudo (va surgelato per 24 ore a meno 20 gradi).

Altrettanto importante è il modo in cui vengono lavorati gli alimenti.

Innanzitutto l'igiene personale: **mani sempre ben lavate**, **guanti usa e getta puliti**, **sacchetti adatti alla cottura conservati in luogo idoneo**, **macchina sottovuoto pulita e disinfettata**.

Anche la **quantità dei condimenti** utilizzati è **importante** poiché, dal momento che il sottovuoto permette la penetrazione dei liquidi all'interno del cibo per osmosi inversa (la penetrazione forzata di una soluzione più concentrata a una meno), **ne bastano quantità minime** per avere risultati ottimi.

Cottura a bassa temperatura vantaggi

Secondo qualcuno cuocere per tante ore con un apparecchio elettrico che consuma dagli 800 ai 2000 watt è molto dispendioso o, comunque, meno economico rispetto alle classiche cotture su gas o forno.

In realtà le cose sono diverse, vediamo perché chi la pensa così sta sbagliando.

Partiamo proprio dal consumo, in particolare dalla potenza richiesta per portare l'acqua alla temperatura desiderata.
Una volta raggiunta la temperatura di regime, **il consumo diventa minimo e**

paragonabile a quello di una lampadina.
Per dare un'idea di costi, in una delle macchine casalinghe più diffuse, la cottura a 60°C protratta per 12 ore costerà circa 60 centesimi.
Ovviamente tale costo è variabile da macchina a macchina, dalla temperatura iniziale dell'acqua, dalle quantità che si utilizzano e dal vostro fornitore di energia, ma in ogni caso, rende bene l'idea.

Tralasciando i consumi energetici veniamo al cibo.
Con una cottura tradizionale, il calo fisiologico di un pezzo di carne è di circa il 30%.
In altre parole: compriamo 1 chilo di carne da 1 chilo e ne mangiamo 700 grammi.
Con le **cotture a bassa temperatura** invece, **il calo del peso è prossimo allo zero**.
Avete cioè guadagnato 300 grammi carne!

E non finisce qui, infatti con la **cottura a bassa temperatura** ci guadagniamo in salute poiché cuocendo a temperature inferiori a quelle di denaturazione delle proteine (vedi sopra) non stressiamo l'alimento che, dunque, cuocerà con i suoi succhi **mantenendo tutte le sue proprietà nutritive**.

Un altro fattore che trae vantaggio dalla **cottura sottovuoto** è che diminuiscono i tempi di cottura in fase di servizio, in quanto si tratterà solamente di "rigenerare" il nostro piatto già cotto nel migliore dei modi e conservato nel **sottovuoto senza aver disperso alcun profumo** (a tal scopo vanno bene anche i classici apparecchi casalinghi per l'estrazione dell'aria, che ormai **costano pochissimo** e sono davvero **alla portata di tutti**).

Possiamo inoltre andare a parlare del **minore spreco**!
Con la **cottura sottovuoto**, infatti, possiamo cuocere la singola porzione conservando fino a un mese ciò che non mangiamo, **eliminando lo spreco** e **risparmiando** anche **sullo spazio di stoccaggio**, poiché occupiamo solo quello strettamente necessario al cibo, senza l'utilizzo di contenitori o vasetti.

Ultimo ma non meno importante poi, viene il discorso del **sapore**.
In fondo stiamo pur sempre parlando di una cucina fatta per far estasiare i nostri palati e quelli dei nostri ospiti, quindi direi proprio che quello del sapore è un concetto fin troppo importante.

Ecco allora come **ci guadagniamo in sapore**.

La **cottura a temperature inferiori ai 65°C** regala qualcosa in più, **soprattutto con carne e pesce**.

Gli alimenti superati i 65°C, infatti, vanno incontro ad importanti svantaggi, come ad esempio la fuoriuscita dei liquidi (e con essi degli **aromi** e dei **sapori**) e l'indurirsi dei tessuti connettivi che, tendendosi, perdono in **succulenza**, **morbidezza** e **sapore**.
Tutte qualità che invece ritroviamo in tutta la loro energia attraverso la **cottura sottovuoto**.

Cottura a bassa temperatura – Come fare?

Si può parlare di **cottura a bassa temperatura** fatta ad un **buon livello** assolutamente **senza spese esorbitanti** e senza la necessità di installare complicati apparecchi nelle nostre cucine.
Basterà solo avere i **giusti elettrodomestici** a portata di mano.

Vediamo quali.

Tutto ciò di cui abbiamo bisogno, in linea teorica, è di **un sistema di cottura in grado di mantenere la temperatura costante al decimo di grado**.

L'unico ambiente che riesce a farlo in maniera davvero efficace è una 'camera' satura d'acqua, o di vapore, poiché l'acqua convoglia il calore in maniera uniforme e risente meno degli sbalzi di temperatura, visto che la dispersione termica è più lenta.

Nei ristoranti in cui questo tipo di cottura viene praticata come pane quotidiano, questi risultati sono raggiunti attraverso l'utilizzo di un sistema di cottura professionale che viene appositamente installato a questo scopo.

Ovvio però che, per diversi motivi, questa non è la soluzione a cui siamo interessati.

A questo punto ci sono **quattro possibilità principali** che andiamo a vedere meglio nel seguito.

1. L'utilizzo, un po' barbaro, di qualche **forno professionale**.
2. Armarci di **termometro digitale** e di **pazienza**.
3. Utilizzare un **abbattitore di temperatura** con la funzione CBT.
4. Utilizzare uno strumento ad hoc: **Roner**.

Vediamo ora di esaminare meglio questi punti.

1 – Un forno professionale

Tecnicamente parlando un forno professionale è in grado di **garantirci una temperatura costante a scelta**.

In pratica è sufficiente settare la temperatura a 60°C e porre l'alimento sulla teglia leggermente oleata.
Da un punto di vista semplicistico è esattamente quello che stiamo cercando.

Il problema è che, come ho già scritto sopra, la **cottura a bassa temperatura in forno** è un **metodo un po' barbaro**.

Il forno non è stato creato a questo scopo e dovremmo sempre trovare un compromesso tra quello che vogliamo fare e quello che il forno ci permette di fare.
Insomma, seppur può darci quale risultato, questi saranno sempre **piuttosto mediocri**.

Detto ciò, non mi soffermo più di tanto su questo tipo di cottura poiché, come immagino ormai avrete capito, qui non siamo interessati ai risultati mediocri.

Se volete approfondire comunque, trovate qualche informazione a riguardo cliccando qui.

2 – Termometro digitale e pazienza

L'idea alla base di questo metodo è molto semplice.

Di fatto, abbiamo solamente bisogno di una **pentola capiente** e di un t**ermometro digitale** in grado di informarci costantemente sulla temperatura dell'acqua nella pentola.

A questo punto possiamo impacchettare gli alimenti negli appositi sacchetti ed inserirli nella 'camera' di cottura.
La pazienza di cui sopra adesso è necessaria perché si, **il termometro c'è**, **ma il termostato no**.

In pratica a noi spetta il compito di trasformarci in un buon termostato ed occuparci di controllare con costanza la temperatura dell'acqua attraverso il termometro digitale e, **abbassare o alzare il fuoco di conseguenza**.

Questo non è il mio metodo preferito ma se volete sperimentare, a questa pagina potete trovare qualche informazione aggiuntiva circa questo procedimento.

3 – Abbattitore di temperatura con la funzione CBT

Proprio come per il punto 1, questo è un compromesso tra quello che l'utensile ci permette di fare ed il risultato che siamo intenzionati a raggiungere.

Io stessa, comunque, utilizzo di tanto in tanto, e con un certo successo, questa tecnica.

Se volete approfondire questo metodo di cottura, date un'occhiata alla mia ricetta del Roast beef cotto a bassa temperatura.

4 – Utilizzare uno strumento ad hoc (Roner)

Come sempre: **se si vogliono ottenere ottimi risultati**, **bisogna utilizzare ottimi strumenti**.
Ad oggi, il migliore strumento casalingo ideale per la **cottura a bassa temperatura sottovuoto** è il cosiddetto **Roner**.

Vediamo di seguito una veloce descrizione riguardo ciò di cui stiamo parlando.

In sostanza il **Roner** non è altro che un **termostato digitale ad immersione** che **ci permette di cuocere a bagnomaria** con una **temperatura controllata** mantenendo l'acqua in movimento **così da garantire la stessa temperatura in tutto il recipiente**.

Il **Roner** quindi ci consente di **controllare la temperatura dell'acqua** di immersione **con la massima precisione**, **adattandosi ad ogni tipo di recipiente**.

Questo quindi significa che, adesso, **oltre il termometro c'è anche il termostato** e sarà dunque il **Roner** stesso ad occuparsi costantemente ed automaticamente del lavoro di aumentare e di abbassare la temperatura dell'acqua.

In pratica quindi, il **Roner**, grazie al suo particolare metodo di cottura è lo strumento ideale per realizzare ad un ottimo livello la **cottura a bassa temperatura sottovuoto**.
Se siete interessati al **Roner** e se volete **maggiori informazioni** riguardo questo elettrodomestico, **che io personalmente adoro**, potete trovarle cliccando qui.

Cottura a bassa temperatura ricette

Personalmente adoro utilizzare la cottura a bassa temperatura nelle ricette.

Ve ne lascio un paio tra le mie preferite:

> Sweet and Smoky Sous Vide Salmon

> Petto di pollo cotto a bassa temperatura

Ma non finisce qui, potete trovare tutte le mie ricette realizzate attraverso il metodo di **cottura a bassa temperatura sottovuoto** cliccando qui!

Cottura a bassa temperatura approfondimenti

A questo punto ci tengo a sottolineare un aspetto importate ai fini del risultato che si otterrà.

Le **basse temperature** che caratterizzano questo tipo di cottura non rendono possibile la reazione di Maillard, cioè quella reazione che permette di avere **croste dorate e croccanti**, che si sviluppa invece a temperature ben superiori.
Per questo motivo, nessuna rosolatura sarà presente alla fine della **cottura a bassa temperatura**.

Ciò, comunque, non rappresenta un grande problema, in quanto per certi piatti la rosolatura

non sarà nemmeno necessaria e, in ogni caso, potremmo sempre ottenerla aggiungendo alla procedura di preparazione un ultimo stadio di cottura, ad esempio in padella o sulla griglia, sulla base della tipologia del piatto che stiamo preparando.

4 Errori da NON fare con la cucina a bassa temperatura

Vediamo ora quali sono gli errori da non fare quando ci si approccia al metodo CBT:

1) Pensare che la CBT voglia sostituire gli altri metodi di cottura

Ogni volta che una nuova metodologia si affaccia sul mondo, c'è chi pensa che questa sia una moda, o un qualcosa da cui stare lontani perché "se si è sempre fatto così, un motivo ci sarà".

Ma se in passato l'uomo non avesse pensato di provare a mettere la carne sul fuoco, **oggi prenderemmo ancora a morsi gli animali**!

Quindi, la **cottura a bassa temperatura** non vuole sostituirsi a forni, fornelli o barbecue, non vuole rivisitare tutti i piatti della tradizione che possono essere fatti soltanto con metodologie diverse (vedi la carbonara), la CBT è semplicemente una metodologia di cottura che **tende ad esaltare alcuni tipi di cibi** e personalmente consiglo di provare.

2) Sottovalutare la scelta degli ingredienti

Abbiamo già visto questo punto, ma è davvero molto importante.

Gli alimenti che andiamo a scegliere quando decidiamo di cuocerli con questo metodo devono essere praticamente perfetti e **di provenienza certa**.

Perché?

Perché **la Sous Vide esalta il sapore del cibo**, e perché le cotture a temperature basse fanno perdere alle proteine la loro conformazione originale (denaturazione).

Per essere chiari, dovreste poter **mangiare questi alimenti anche crudi**.

Molto importante è anche **il modo in cui vengono maneggiati**.

Le mani devono essere sempre ben lavate, è consigliato l'utilizzo di guanti usa e getta puliti, i sacchetti devono essere adatti alla cottura e devono essere conservati in luogo idoneo e la

macchina sottovuoto deve essere pulita e disinfettata.

3) Utilizzare attrezzature non adeguate

La **CBT fatta a un buon livello** necessita di un sistema di cottura che mantenga la temperatura costante al decimo di grado.

L'unico ambiente che può farlo è una camera satura d'acqua oppure di vapore.

Alcuni forni professionali riescono ad avvicinarsi alle necessità di questa cottura, ma bisogna prestare attenzione o si otterranno risultati mediocri.

Attenzione anche alla **macchina per il vuoto**: per avere dei risultati ottimali abbiamo bisogno di una **macchina per il vuoto a campana** non a estrazione esterna.

4) Non seguire tempi e temperature corrette

L'esperienza dei cuochi e lo studio di questa tecnica ci permette oggi di avere a disposizione **tabelle affidabili** che riportano **i tempi e le temperature adatte** ad ogni alimento che andremo a cuocere.

Ogni ingrediente, taglio di carne, frutta o verdura possiede la sua **temperatura di denaturazione proteica**, quindi, un tempo necessario per ottenere il risultato ottimale.

Se volete ulteriori approfondimenti e se volete consultare la **tabella dei tempi ideali** per la **cottura sous vide**, troverete tutto il necessario in questa pagina.

Cottura a bassa temperatura – Conclusioni

Eccoci dunque giunti alla conclusione di un articolo che ci ha portato alla scoperta ed all'approfondimento di questo straordinario metodo di cottura noto con tanti nomi, alcuni più semplici come **cottura a bassa temperatura** o **cottura sottovuoto** ed altri un po' più sofisticati come, ad esempio, **cottura sous vide** o **cottura a bassa temperatura sottovuoto**.

Personalmente io amo questo tipo di cottura e ne sono una grande sostenitrice ed appassionata.

La **morbidezza**, la **succulenza** ed anche la **bellezza** che dona ai piatti preparati attraverso questo stile di cottura, ritengo che siano assolutamente sublimi ed unici.

Ottieni risultati degni delle tue Capacità!

Se vuoi far fare **un salto di qualità alla tua cucina**, allora **devi assolutamente mettere la cottura a bassa temperatura nel tuo bagaglio di capacità**.

Ma non basta solo sapere come si fa, se vuoi ottenere **risultati degni delle tue capacità in cucina**, è fondamentale anche **avere i giusti strumenti**, in grado di farti ottenere il massimo da quello che fai.

In questo articolo abbiamo visto altri modi per cucinare con la tecnica della **cottura a bassa temperatura** senza utilizzare il **Roner**, beh, io li ho sperimentati tutti e posso dirvi una cosa: **con gli altri metodi potete ottenere risultati piacevoli**, ma **non c'è paragone con i risultati che potete ottenere grazie al Roner!**

Il costo vale assolutamente quello che otterrete: **un alleato che farà fare alla vostra cucina un salto di qualità senza pari.**

SCOPRI DI PIU

Grazie per avermi seguita fino a questo punto.

Se l’articolo vi è piaciuto, perché non condividerlo con i pulsanti Social che trovate sia in basso sia sul lato sinistro della pagina?

Sinceramente, Luciana.

Altro da Luciana In Cucina

Come sostituire il lievito di birra

Clai Challenge 2019

Cinque menù speciali!

Gnocchi blu, gamberi in oliocottura con emulsione ...

Pici toscani, come si possono gustare?

Coppa di maiale cotta a bassa temperatura