Le cotture a bassa temperatura hanno radici antiche e sono usate da millenni. Negli ultimi tempi però se ne stanno riscoprendo i vantaggi, tant'è che molti chef le utilizzano per ottenere piatti particolari, come il celebre *Bollito non bollito* del grande Massimo Bottura.

Cosa si può cuocere a bassa temperatura e perchè farlo? Ma soprattutto, cosa occorre per attuare questo tipo di cottura?

Beh, lavorando a bassa temperatura sicuramente non possiamo ottenere alcuni effetti tipici che rendono particolarmente appetibili alcuni alimenti: la Reazione di Maillard ad esempio non può essere raggiunta perchè occorrono temperature dai 130-140°C in poi, quindi niente "sapore di arrosto" su carni e pesci. Cuocere in BT significa operare mediamente a temperature al di sotto dei 70°C. E' proprio al di sopra di queste temperature che le proteine vengono modificate liberando molecole d'acqua: la perdita di succhi dalle fibre muscolari di carni (e pesci) avviene infatti in seguito a un eccessivo riscaldamento, determinando un importante calo di morbidezza e, soprattutto, di peso del prodotto cotto. Le carni rosse di bovino non troppo magre, anzi abbastanza ricche di tessuto connettivo cotte in BT sono quelle che danno i risultati migliori, diventano tenerissime e mantengono anche un colore invitante. La carne assume un colore grigiastro solo se viene riscaldata oltre i 70°C. Maggiori dettagli sull'argomento in questo articolo sul blog di Dario Bressanini.

Il Roner, questo sconosciuto

Una attrezzatura utilizzata per questo scopo è il ***roner*** abbinato al confezionamento in sottovuoto delle carni da cuocere.



Il roner è un bagnomaria termostatico con agitazione costante dell'acqua. In pratica una vasca contenente acqua riscaldata da una resistenza elettrica controllata da un termostato digitale e dotata di un dispositivo che mescola continuamente il liquido per garantire la massima uniformità possibile di temperatura in ogni punto. I sacchetti con la carne da cuocere in sottovuoto vengono immersi in acqua a temperatura di 63° C per tempi di cottura molto lunghi, anche più di 30 ore.

La cottura così prolungata a una temperatura così bassa determina anche un'altra importante reazione causata dagli enzimi presenti nella carne. Di fatto si tratta di una frollatura accelerata e controllata che rende tenerissima anche la carne più fresca e quindi tendenzialmente dura.

Il sottovuoto inoltre esalta i sapori e richiede quantità di condimenti e aromi più ridotte.

L'alternativa al roner è il classico forno a vapore, mantenendo la temperatura sempre entro il limite dei 65/70°C.

La domanda che probabilmente ora ti frulla in testa è: ***"ma cuocere un cibo per tempi così lunghi non richiede un consumo di energia enorme?"***

La risposta è, ovviamente, NO. Per capire basta fare un semplice paragone: se vai in auto da Roma a Milano a 130 all'ora consumi una certa quantità di benzina... se però ci vai a 50 all'ora, arrivi parecchio dopo, ma consumi molto meno :-)

I forni di ultima generazione (e soprattutto i roner) lavorando a temperature così basse hanno consumi molto ridotti.



Per chiudere il cerchio, considera che con la cottura in bassa temperatura la perdita di peso del prodotto (cioè l'acqua che viene liberata e che normalmente evapora) è solo del 5-7% contro una perdita del 40% in media di una cottura arrosto... Significa che da 1 kg di carne puoi ricavare 9 porzioni invece di 5 o 6. Tradotto in vile pecunia, se in un anno un ristorante spende normalmente 10.000 euro in carne, applicando cotture in BT e/o in sottovuoto può risparmiarne 3.500.

Interessante, no?