



**Febbraio 23 >wellness> interiors > style
>media >gusto > tech > oggetti di culto**

Cucina sottovuoto

CREATIVITÀ E NOVITÀ NEL RISPETTO DELLA SALUTE

La ricerca della qualità massima espressa con punti di cottura perfetti

>>
Valeria Maffei
Roma

Al di là dei vantaggi pratici, la tecnica del sottovuoto può aiutare a raggiungere un obiettivo molto più vicino all'arte culinaria in quanto tale: la ricerca della qualità massima, espressa attraverso punti di cottura estremamente precisi e adatti a ciascun prodotto, il rispetto assoluto delle qualità organolettiche degli ingredienti, l'ottenimento di consistenze morbide e sucose prima difficili da ottenere, e la possibilità di concentrare gli aromi propri del prodotto e quelli aggiunti con più intensità». Così Joan Roca e Salvador Brugués introducono, nel loro libro *La cucina sottovuoto* (pubblicato in italiano e distribuito da Vandenberg edizioni), una delle tecniche più alla page della cucina contemporanea. Si tratta di un approccio decisamente diverso alla preparazione del cibo; una tecnica considerata rivoluzionaria nonostante in materia si registri ancora un notevole scetticismo. Ancora oggi, infatti, si tende ad associare il sottovuoto ai processi industriali e alle finalità commerciali e si conoscono solo i vantaggi derivanti

Tempi lunghi

Assieme a procedure complesse servono per ottenere piatti gustosi e di qualità

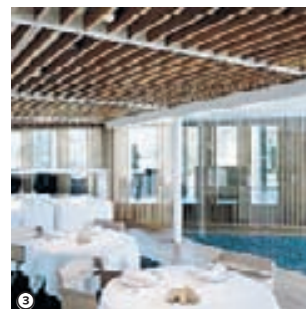
dalla conservazione sottovuoto, mentre si ignorano quelli relativi alle tecniche di cottura esplorate, per la prima volta, nel 1974 dallo chef francese George Pralus. Nasceva allora la cucina sottovuoto, la cui tecnica di base consiste nel somministrare calore a un alimento precedentemente confezionato in un contenitore ermetico, resistente al calore, la cui atmosfera è stata modificata. Si tratta di un procedimento che ricerca la cottura perfetta per ogni alimento e che permette di minimizzare gli effetti aggressivi della cottura tradizionale. Lo scopo è quello di ottenere una temperatura di cottura che vada al cuore del prodotto e che sia in grado di innescare nei cibi una serie di modificazioni altrimenti difficilmente ottenibili. Non va quindi considerata una scorciatoia, ma una tecnica che richiede l'utilizzo delle migliori materie prime ed una buona dose di forza mentale. Alla fine, nonostante i tempi lunghi e le procedure complesse, si ottengono piatti che permettono di far uscire fuori il vero carattere dell'ingrediente, preservandone le qualità, sia dietetiche che organolettiche. Inoltre la presentazione delle vivande, così come l'aspetto organizzativo e pratico della cucina, risultano dai seguaci di questa innovativa tecnica culinaria estremamente curati: il risultato finale è una cucina moderna, creativa e rispettosa del concetto secondo cui salute e piacere, almeno a tavola, devono assolutamente andare a braccetto. <<



①



②



③

In dettaglio

Dopo un lungo (e complicato) processo di elaborazione si ottengono piatti che tirano fuori il 'carattere' degli ingredienti

1. Un esempio eccellente

Nella foto il famoso petto di pollanca. Con la cottura sottovuoto si raggiungono due scopi fondamentali: qualitativi e d'igiene degli alimenti. La ricerca della massima qualità è l'elemento principale di questo tipo di ricerca e di cucina.

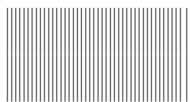
2. Un libro per spiegare

"La cucina sottovuoto", di Joan Roca e Salvador Brugués (pubblicato in italiano e distribuito da Vandenberg Edizioni 99,50 euro)

3. Le prove in ristorante

Presso il ristorante El Celler di Can Roca si possono provare le migliori ricette di "alta cucina" sottovuoto. I due autori creano una

nuova tecnica culinaria che pur richiedendo una formazione iniziale molto rigorosa, permette, quando si dominano i suoi processi, di ottenere buoni risultati e rendimenti, sia per la qualità e la presentazione delle elaborazioni, sia per l'aspetto organizzativo e pratico della cucina e del ristorante.



Occorre possedere la giusta attrezzatura

Per adottare il sistema di cucina sottovuoto occorre un'attrezzatura minima

- un bagno termostato o un forno a vapore
- una certa formazione che permetta di conoscerne i fondamenti scientifici e tecnici. Proprio per condividere le loro esperienze con chi è interessato a intraprendere l'avventura del sottovuoto, Joan Roca, chef del famoso ristorante El Celler di Can Roca di Girona, e Salvador Brugués, cuoco e appassionato ricercatore, si sono dedicati alla scrittura di *La cucina Sottovuoto*. Un testo, ricco di informazioni dettagliate e spiegazioni scientifiche, che descrive le caratteristiche della conservazione, della cottura e della cucina sottovuoto e che rivela i notevoli vantaggi e gli spettacolari risultati che questa tecnica garantisce. Non manca infine una ricca selezione di invitanti ricette, spiegate passo passo, scelte tra quelle che si possono degustare presso il rinomato ristorante El Celler di Can Roca: il miglior esempio di "alta cucina" sottovuoto.