



Pratico ed esauriente

Il volume "Sottovuoto - tecnica evoluta" di Fabrizio Sangiorgi (Bibliotheca Culinaria, 182 pp., 42 euro, bibliothecaculinaria.it) è un ottimo manuale per sapere tutto su macchine, metodi e organizzazione della cucina in assenza d'aria. Dal libro sono tratte le foto del nostro articolo.

Ricette sottovuoto un lavoro con metodo

IL CONFEZIONAMENTO IN ASSENZA D'ARIA NON È UTILE SOLTANTO PER CONSERVARE I CIBI. PUÒ ESSERE IMPIEGATO ANCHE PER UNA COTTURA DIVERSA, PIÙ SALUTARE MA NON PER QUESTO MENO SAPORITA. VEDIAMO QUALI STRUMENTI SERVONO E COME PROCEDERE. *Riccardo Oldani*

Sottovuoto è un termine che per la maggior parte delle persone, comprese quelle che lavorano professionalmente in una cucina, indica un metodo di conservazione dei cibi. Non molti sanno invece che può essere anche un'efficace e versatile metodo di cottura, che attraverso l'assenza d'aria consente di valorizzare al massimo grado profumi e sapori degli ingredienti e che permette anche un più misurato utilizzo dei condimenti e del sale, per ottenere in definitiva piatti

sempre saporiti ma più salutari. Come si fa allora a cucinare e conservare sottovuoto? Più che un problema di attrezzature, è un fatto di organizzazione. Per quanto riguarda, infatti, i macchinari necessari è naturalmente indispensabile la macchina per sottovuoto, che va affiancata da un forno elettronico e dall'abbattitore di temperatura. Gli ultimi due, del resto, sono strumenti ormai necessariamente presenti in ogni cucina professionale. Per quanto riguarda invece la macchina

per il sottovuoto, può essere di due tipi, per estrazione esterna o a campana. La prima consente di confezionare prodotti più grandi ma è in sostanza meno indicata della seconda, perché la sua pompa di aspirazione è meno potente e riesce a realizzare un vuoto tra l'85 e il 90%. A questo proposito, fa notare Fabrizio Sangiorgi, esperto chef da tempo convertitosi al sottovuoto e autore di un interessante libro sull'argomento, «per cuocere con questo sistema, la percentuale di vuoto non de-

RICETTA

Tavolozza di mare

Dal libro Sottovuoto di Fabrizio Sangiorgi, la Tavolozza di mare all'olio vanigliato (foto a lato) è una delle ricette realizzabili sfruttando i vantaggi del sottovuoto, sia come metodo di cottura, sia come sistema per aromatizzare le materie prime. Si sfiletta e dilisca il salmone (25 g netti a porzione), si condisce con sale

e aromi e si mette sottovuoto per 6 ore in frigo. Questa marinatura condiziona il sapore del pesce in modo più intenso rispetto a quella tradizionale. Intanto si cuociono al vapore le piovre (20 g netti a porzione) per 90'. Si abbattano di temperatura (fino a +20°C al cuore), poi si condizionano sottovuoto e si pastorizzano per 25'. Si cuociono i gamberoni (20 g



a testa netti) per circa 15'. Per aromatizzare: mettere sottovuoto olio extravergine d'oliva (4 g a testa) con una bacca di vaniglia: basterà un minuto. Si assemblano gli ingredienti nel piatto con insalata e si condisce con arancia al vivo e olio alla vaniglia. Conservando sottovuoto i vari elementi della ricetta si ha una shelf life di 21 giorni.

ve essere inferiore al 99,9%, perché la quantità d'aria che rimane all'interno delle confezioni si espande per effetto del calore e non consente una buona trasmissione termica, influenzando negativamente sia sull'omogeneità delle cotture sia sulla qualità del risultato finale dal punto di vista organolettico». La macchina sottovuoto per estrazione esterna, inoltre, non consente di lavorare con i liquidi, impedendo per esempio la preparazione di condimenti, oli aromatizzati o anche di brodi, basi e minestre, che è possibile con questo sistema di cottura.

Campana più efficiente

Le macchine a campana sono dotate invece di vaschette al cui interno vengono collocati i sacchetti di plastica speciale alimentare impiegati per il processo. Molto della loro efficienza è data dalla pompa, la cui potenza si valuta in metri cubi/ora, e che deve essere in grado di agire rapidamente e con forza. Al momento dell'acquisto occorre valutare se lo strumento sia adatto anche alla lavorazione dei liquidi, che amplia le possibilità di utilizzo e di creatività.

Preparazioni molto fluide o anche semidense sono possibili con il sottovuoto e risolvono molti problemi pratici, ma occorre tenere presente che, con questo sistema di conservazione, tendono ad aumentare di volume, un po' come succede quando sono riscaldati: dev'essere quindi possibile posizionare i sacchetti in posizione verticale all'interno delle vaschette, altrimenti si avrà una fuoriuscita di liquido durante l'operazione di sigillatura. Un particolare importante da tenere sott'occhio



ALIMENTI IMBUSTATI SOTTOVUOTO IN COTTURA ALL'INTERNO DI UN FORNO "INTELLIGENTE". LA SONDA SERVE A CONTROLLARE LE TEMPERATURE AL CUORE DEI PRODOTTI, A NORMA HACCP.

in una cucina professionale la macchina per il sottovuoto va abbinata a forno e abbattitore

è la qualità dei materiali impiegati e delle finiture della macchina per il sottovuoto: l'ideale è un acciaio inox di un certo spessore, il più possibile privo di saldature, che si rivelano punti di debolezza in un apparecchio soggetto alle notevoli

sollecitazioni provocate dai continui cicli di aspirazione. Detto questo a proposito dei macchinari, occorre organizzare una zona di lavoro efficiente. La cottura sottovuoto avviene infatti, semplificando molto il processo, in questo modo: si compone la ricetta con i suoi ingredienti "a crudo", si mette tutto sottovuoto sigillando i sacchetti che poi vengono riposti nel forno professionale. Si sottopone tutto a cottura e si mette immediatamente negli abbattitori, pronto per essere conserva-

to in una cella frigorifera. Occorre quindi predisporre nella cucina una zona di lavorazione che consenta di avere tutto sottomano in maniera razionale.

«La vera difficoltà della cucina sottovuoto – spiega Sangiorgi – è che richiede la messa a punto di una tecnica raffinata, basata sulla conoscenza delle trasformazioni e delle reazioni a cui sono sottoposti i cibi. Questo soprattutto perché non si percepiscono i profumi e non c'è possibilità di assaggiare i cibi durante la cottura: occorre aprire i contenitori, vanificando così tutto il processo».

Ma quali sono allora i vantaggi che derivano da questo sistema di lavorazione?

Gli effetti sugli alimenti

Sono molti, a partire dalla conservazione, perché il vuoto inibisce la creazione della carica batterica e rallenta i processi di ossidazione che colpiscono gli alimenti, crudi e dopo cottura: in questo modo anche le proprietà organolettiche si conservano più a lungo.

Inoltre il sottovuoto consente di cucinare a temperature più basse e questo fa sì che si conservino meglio le proprietà nutrizionali dei prodotti e che i grassi impiegati non siano sottoposti ad alterazioni per effetto del calore che possono modificare il gusto dei cibi ma anche essere meno salutari. Inoltre nelle cotture tradizionali, la combinazione di calore e aria provoca rapidamente un'alterazione dei sapori e dei profumi che invece viene inibita con il sottovuoto. Ovviamente, fa notare Sangiorgi, «la qualità delle materie prime impiegate deve essere sempre elevata. Con il sot-

STRUMENTI

Criteri di scelta

Sul mercato si trovano vari tipi di macchine per sottovuoto. Appurato che quelle a campana (come il modello nella foto) sono le più efficaci, un ulteriore criterio di distinzione sta nella semplicità dei comandi. I modelli con controlli digitali sono da preferire: consentono di programmare i cicli e rendono più ac-

UNA MACCHINA PER SOTTOVUOTO DEL TIPO A CAMPANA CON COMANDI DIGITALI. QUESTO MODELLO È PRODOTTO DALLA ITALIANA ORVED (ORVED.IT).



cessibile l'impiego a tutto lo staff. Fondamentale la presenza del vacuometro, che visualizza la percentuale di vuoto e il corretto funzionamento della macchina. Attenzione infine alla scelta dei sacchetti: quelli per la cottura devono resistere a temperature fino a 120 °C per cicli lunghi anche 20 minuti e per una conservazione refrigerata fino a 30 giorni.

tovuoto si enfatizza tutto: sia gli aspetti positivi di un cibo buono e fresco, sia quelli negativi di ingredienti scadenti».

Meno sale e meno grassi

Un altro aspetto da considerare è che l'ambiente di cottura che si viene a creare nelle confezioni sottovuoto è completamente diverso rispetto a una casseruola o un forno. I sali minerali presenti naturalmente nel cibo non si disperdono e i profumi non svaniscono. Tutto resta "intrappolato" nei sacchetti. È quindi molto importante usare poco sale e una quantità ben calibrata di spezie. E la stessa cosa deve avvenire per i grassi, che dovranno essere aggiunti tenendo conto di quelli già

la cucina sottovuoto richiede una tecnica sopraffina perché non consente assaggi durante la cottura

contenuti naturalmente negli ingredienti impiegati. Secondo Sanguigni, «con la cottura sottovuoto si può ridurre l'impiego di grassi del 60%, trasformandone quasi la funzione originaria di condimenti in quella di ingredienti marginali con effetto aromatizzante». L'adozione della cucina sottovuoto

obbliga anche a un'organizzazione diversa del lavoro. Secondo Sanguigni uno dei vantaggi principali è che questo sistema consente di ritornare a proporre i piatti della nostra tradizione, che abitualmente richiedono lunghe preparazioni, oggi sempre più difficili da realizzare nelle cucine dei ristoranti, sempre in lotta contro il tempo. Invece con il sottovuoto è possibile preparare tutto nei tempi morti, ottimizzando il lavoro dello staff di cucina, per poi ricomporre rapidamente nei piatti le varie componenti della ricetta poco prima del servizio. Il vantaggio strate-



gico offerto dal sottovuoto è che consente di sfruttare meglio le pause del lavoro, i periodi di minor flusso della clientela e anche le ore notturne, quando l'energia elettrica costa meno.

Questo consente allo chef di ritagliarsi più tempo quando invece la clientela è in sala, per promuovere meglio la propria cucina, controllare meglio i momenti di rifinitura nel piatto. Inoltre, il preconfezionamento tipico del sottovuoto consente di gestire meglio le porzioni, che è più facile dimensionare in quantità omogenee.

Il grosso del lavoro andrà fatto per formare lo staff, non tanto alla tecnica di cucina, quanto piuttosto alla nuova organizzazione del lavoro. Lavorare però alla preparazione dei piatti in momenti di minor stress consente a tutti di essere più lucidi e più efficienti.

Va da sé che, anche per chi non vuole portare all'estremo le conseguenze della cucina sottovuoto, questo sistema è un potente alleato di ogni professionista per prolungare la conservazione dei prodotti e la qualità delle materie prime.

LAYOUT



□ **MACCHINARI** sono indispensabili quattro strumenti: macchina per sottovuoto, forno intelligente, abbattitore e cella di stoccaggio

□ **AMBIENTI** tre le zone di lavoro necessarie: cucina, reparto sottovuoto e magazzino

□ **FRIGORIFERI** la cucina sottovuoto consente di ridurre il numero di frigoriferi, rimpiazzabili con una cella refrigerata di stoccaggio

□ **COTTURA** si può anche ridurre il numero di apparecchi di cottura,

perché la maggior parte del flusso di lavoro passa attraverso il forno intelligente

□ **ABBATTITORI** per gestire il sottovuoto la loro capacità in termini di teglie deve essere superiore a quella dei forni