



MASTER DI CUCINA

CBT

VERDURE

IMPARA	<i>a</i>	CUOCERE	SOTTOVUOTO
<i>a</i>		BASSA TEMPERATURA	<i>più di</i> 100
TIPI	<i>di</i>	VERDURA, FRUTTA	<i>e</i> LEGUMI

 GIUNTI





MASTER DI CUCINA





MASTER DI CUCINA

Allan Bay

C B T

VERDURE

IMPARA	<i>a</i>	CUOCERE	SOTTOVUOTO
<i>a</i>		BASSA TEMPERATURA	<i>più di 100</i>
TIPI	<i>di</i>	VERDURA, FRUTTA	<i>e</i> LEGUMI

 **GIUNTI**

*L'autore desidera ringraziare Alberto Citterio
per i preziosi consigli.*

Collana a cura di: Allan Bay

Testi: Allan Bay

Editing: Giada Riondino

Fotografie: Manuela Vanni, a eccezione delle seguenti:

Stock.adobe.com: pp. 54, 62.

Progetto grafico: Lorenzo Pacini

Immagine di copertina: © stock.adobe.com

www.giunti.it

© 2023 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia

Via G.B. Pirelli 30 - 20124 Milano - Italia

ISBN: 9788809936324

Prima edizione digitale: marzo 2023



PRO.DIGI **GIUNTI**
FESTINA LENTE

SOMMARIO

Introduzione	6
Verdure	19
Legumi	60
Frutta	67
Indice delle ricette	94

INTRODUZIONE

CORSI E RICORSI DELLA STORIA

Quando l'uomo è diventato agricoltore, la cosa "più importante", sia per i burocrati pubblici sia per le famiglie a livello alimentare, furono i cereali – accompagnati da vino e birra. Poi venivano i legumi, molto dopo la carne e in riva al mare il pesce, che comunque erano cibi da ricchi. Verdure e frutta erano considerati aromatizzatori. E ancora nel 1850 si mangiava 1 kg di pane o di polenta a testa al giorno, più

il vino. Oggi che per fortuna siamo più benestanti e tendenzialmente sovrappeso, **la sequenza del livello "d'importanza" è cambiata: vengono prima le verdure, poi i legumi, poi i cereali e alla fine la carne.** Presso nota di questo, molto amando verdure & co., e ben sapendo che ci sono tanti modi per cuocerle, in questo libro parliamo di quello più moderno: cuocerle a bassa temperatura, detta cbt. Sia chiaro, senza demonizzare le altre tecniche, è solo un contributo in più a chi, professionista o appassionato, ama questi alimenti.

Della cbt se ne continua a parlare per tanti motivi. Il primo: perché, a parere condiviso da molti (anche se non da tutti... ma questo è il bello di quel lavoro artigiano che chiamiamo

**La cbt è una cottura
dove gli ingredienti, a volte crudi
a volte precotti ma raffreddati,
si mettono in speciali
buste alimentari di plastica.**

cucina) è una tecnica che rispetta al meglio gli ingredienti. Poi perché è una tecnica ancora in divenire, non esiste uno standard condiviso e, giustamente, ognuno dice la sua.

Intanto diamone una sommaria descrizione: la cbt è una cottura dove gli ingredienti, a volte crudi a volte precotti ma raffreddati, si mettono in speciali buste alimentari di plastica, a volte da soli a volte insieme con altri ingredienti, poi si aspira fuori l'aria al meglio, si sigilla la busta e si cuoce nel roner – l'ormai quasi mistica macchina cardine di questa tecnica

di cottura –, ovvero in acqua dalla temperatura precisa anche al grado, a temperature basse ma per tempi comunque lunghi: si arriva anche a 48 ore. Alla fine quanto cotto in busta si mangia, ma questo è raro, oppure le buste vengono abbattute, ovvero portate più velocemente possibile a una temperatura di 3°, e conservate in frigorifero per un tempo massimo ben preciso, dipende dagli ingredienti: questi dati sono indicati dalle HACCP, mentre i privati possono controllare nelle singole voci di questo libro. Le buste possono anche



essere abbattute a -20° , cioè surgelate e conservate in freezer per un tempo più lungo. Al momento dell'utilizzo, si levano dal frigorifero (o il giorno prima dal freezer), si finisce la cottura e si mangia.

La tecnica e l'attrezzo principale, il **roner**, nacquero alla fine del secolo scorso nel mondo della ristorazione "modernista", qualunque cosa voglia dire, ma presto tutta la ristorazione capì che avevano un vantaggio cardine: si poteva "cucinare" nei momenti tranquilli della giornata, ma anche della settimana, semplificando alla grande il lavoro al momento della comanda, quando tanti clienti, tutti insieme, ordinano – e non vogliono aspettare troppo. Questo "sfasamento" è sempre esistito nelle cucine dei ristoranti, però le procedure



tradizionali (del tipo di cuocere un piatto per poi lasciarlo raffreddare in un angolo della cucina dato che andava servito a temperatura ambiente) non sempre collimano, oggi, con le direttive degli enti preposti ai sacrosanti controlli sanitari nelle cucine

IL FORNO A VAPORE

Oltre che nel roner, i sacchetti si possono cuocere nel forno a vapore – quello vero, da ristorante, quindi allacciato per carico e scarico alla rete idrica, non in quelli ca-

salinghi, dove quasi ogni ora si devono riempire di acqua le vaschette, essendo così adatti solo per cotture brevi. Unico problema: in genere nel forno a vapore si va di 5° in 5° , quindi la pre-

cisione di temperatura è minore. A volte poco cambia, perché fra 60° e 63° è quasi lo stesso; ma, ristoratori, dato che potete cuocere tanto altro nel forno a vapore, meglio utilizzarlo per il tanto altro.

dei ristoranti. La cbt, o meglio le macchine che consentono l'utilizzo di questa tecnica, invece rispettano alla grande le attuali norme in essere (oggi il piatto di cui sopra per legge va abbattuto in un abbattitore).

Più tardi, soprattutto grazie al crollo verticale del prezzo dei roner, anche gli appassionati hanno scoperto e apprezzato la cbt. Naturalmente adattandola alle cucine casalinghe, dal momento che ben pochi hanno i macchinari della ristorazione (spesso per motivi di spazio più che di costi). Nacque così anche la cbt home made.

Importante: conservando sottovuoto un ingrediente cotto cbt, **NON** potete tagliare la busta, prendere il quantitativo che vi interessa, mettere il resto in un'altra busta e rifare il vuoto. Dovete fin dall'inizio porzionare gli ingredienti in una o più buste, quando li cuocete, e poi usare tutto quanto c'è in una singola busta. Ovviamente, non al ristorante ma a casa sì, il piatto pronto si può invece conservare per un paio di giorni in frigorifero, ma questo vale per tutti i piatti.

Chiudiamo con una precisazione importante, che spiega e giustifica

Dovete fin dall'inizio porzionare gli ingredienti in una o più buste, quando li cuocete, e poi usare tutto quanto c'è in una singola busta.



questo libro: essendo le verdure, i frutti e i legumi precotti, basta assemblarli per pochi minuti con altri ingredienti, precotti o non, per avere un piatto convincente. Questo è lo spirito del libro.

LA CBT AL RISTORANTE

La linea della cottura cbt in un ristorante è ben conosciuta, anche se non sempre si presta la giusta attenzione ad alcuni particolari. Il primo, spesso sottaciuto, è che se si cucina molto cbt si devono avere più frigoriferi e freezer rispetto a quanti ne servono per la cottura tradizionale. Questo perché la logica di base dice: precuocere cbt molto, poi abbattere, un po' a 3°, dalla buona durata, e di più a -20°, per una durata maggiore. Purtroppo le cucine dei ristoranti non sono mai enormi e anzi spesso molto piccole, quindi lo spazio per frigoriferi o freezer non c'è, ed è questo un vincolo che può anche spingere a cuocere di meno cbt rispetto a quanto

si vorrebbe. È bene che freezer e frigoriferi abbiano comunque display esterni che indichino la temperatura effettiva interna. Ed è meglio dotarsi di un sistema di allarme, collegato al cellulare, che allerta se questa temperatura sale – serve soprattutto nei periodi di chiusura per ferie.

La prima macchina indispensabile è l'**abbattitore di temperatura**, in italiano non suona bene, in inglese si chiama *quick* (veloce) o *blast* (a raffica) *chiller* (che è il termine generico per refrigeratore). Serve a portare una preparazione cotta fino a 3°, ovvero alla temperatura che permette di imbustare l'ingrediente o le preparazioni, che bollenti non possono essere imbustate. Vale anche per tutto ciò che si mette in frigorifero, che se troppo caldo danneggia gli altri ingredienti. Tutti gli abbattitori professionali sono dotati di una sonda, che può essere infilzata nell'ingrediente, con display esterno, per controllare il calo della temperatura, sia nell'abbattitore sia al cuore dell'ingrediente. L'abbattitore serve a molti altri usi, sia per la conservazione ottimale ma anche per portare a temperatura di servizio un vino. In linea di massima,



se c'è spazio, un grosso abbattitore e uno piccolo, da utilizzare alla bisogna, sono un connubio perfetto.

Segue l'**imbustamento degli ingredienti**, cioè il mettere l'ingrediente o gli ingredienti nella busta, stando bene attenti che: le buste siano nuove, quelle già usate non vanno utilizzate; siano ovviamente adatte alla cottura nel roner; non ci siano spunzoni duri che possono forare la busta; i circa 5 cm dell'imboccatura siano ben puliti e non bagnati (nettate comunque con carta da cucina); gli ingredienti siano omogeneamente distribuiti; non bisogna inserire ingredienti che occupino più di $\frac{2}{3}$ dello spazio disponibile. Come accennato, è indispensabile che gli ingredienti cotti siano stati abbattuti, ma se ne possono aggiungere anche di crudi a temperatura ambiente.

La seconda macchina è il **sottovuoto a campana**. Dopo aver bene imbustato gli ingredienti, si apre il coperchio superiore della macchina, si mette il sacchetto – appoggiando il lato della busta aperta, quello ben pulito – sul sigillatore (che sta sul lato anteriore della macchina), si chiude il portello e la macchina prima estrae tutta l'aria al meglio, poi sigilla. Al meglio non

vuol dire al 100%, cosa impossibile, ma al 99.9%, più che sufficiente.

Come accennato, la corretta pulizia del lato aperto della busta è fondamentale per un sottovuoto ottimale. Le macchine casalinghe per il sottovuoto non vanno bene per un ristorante, dato che resta troppa aria nella busta e questo riduce la durata legale e pratica dell'ingrediente in frigorifero. **Dopo aver levato la busta, applicate sempre un'etichetta autoadesiva con scritto cosa c'è dentro e la data dell'abbattimento.**

E alla fine c'è il **roner**. Si riempie una gastronorm o una grossa pentola di acqua, si inserisce il roner, si porta alla temperatura prevista e si cuoce per il tempo necessario, con il roner che mantiene la temperatura. Se il



tempo di cottura è lungo, meglio mettere un coperchio acconcio per diminuire l'evaporazione dell'acqua. In genere i roner base sono grossi, oggi però esistono anche dei roner piccoli, che tengono in temperatura poca acqua, dove mettere poche buste alla volta. Alla fine si levano le buste e si abbattono a 3° o a -20°.

Ma quanto dura la verdura cotta cbt in frigorifero? In gergo, questo tempo si chiama *shelf life* perché fa più fine, ma la traduzione italiana è molto chiara: è la data di scadenza, ovvero qual è l'ultimo giorno in cui potete utilizzare gli ingredienti nella busta conservata – poi si devono gettare. La trovate su tutto quello che comprate. Consultate sempre e comunque le tabelle HACCP per

conoscerla, poiché i prodotti hanno durate molto differenti.

Detto questo, la *shelf life* delle verdure e della frutta è purtroppo ben più bassa di quella di carni e di pesci, non c'è nulla da fare. Quindi, dovendo rispettare le norme – i ristoranti per obbligo e i privati per buon senso –, **la shelf life di frutta e verdura**, sia se utilizzate al meglio le macchine del ristorante sia se usate bene quelle a casa, **non supera i 7 giorni, una settimana**. Per un ristorante, che pianifica l'offerta dei piatti settimanalmente, è un dato che non crea troppi problemi: si lavora di più il primo giorno e comunque queste preparazioni in massa giustificano l'utilizzo e generano il risparmio. Per gli appassionati, a casa, vedi dopo.



LA CBT A CASA

Le regole di base per fare la cbt a casa sono le stesse di quelle del ristorante, salvo un paio di aspetti, peraltro rilevanti. Il primo. Mentre nel ristorante si cuoce per poi abbattere e conservare fino al momento del consumo, a casa si usa di più cuocere cbt, levare dalla busta e mangiare. Ha molto senso farlo perché **la cbt** è, come detto

IL PROBLEMA DELLA MAILLARD

La cosiddetta Maillard è la rosolatura iniziale che dona a carni (e altro, ma soprattutto carni) la famosa crosticina marroncina e bruciaticcia, che piace a tutti. Nel caso della cottura cbt, questa crosticina non si forma: le temperature di cottura sono troppo basse per ottenerla. Quindi va fatta prima o dopo la cottura della carne, se si vuole ottenere l'effetto "brasato" – mentre non facendola si ottiene l'effetto "lesso" o "stufato". Decidete voi, sulla base della vostra esperienza, se e quando farla. Il nostro consiglio è però: fatela prima,

poi abbattete la carne a 3°, imbustatela arricchendola di sapori, se volete, poi portatela a cottura nel roner. Ma potete "maillardizzare" anche dopo la cottura cbt. Per quanto riguarda la Maillard sulle verdure, che di solito è una cosa meno impattante che sulla carne, si può fare solo dopo la cottura cbt. Per esempio con patate cotte cbt poi grigliate, o con zucchine tagliate a metà per il lungo, cotte cbt e poi grigliate. Ma anche con arance cotte cbt e poi caramellate o fichi cotti cbt e poi gratinati. E altro. Comunque **sempre dopo, mai prima.**

prima, **la tecnica di cottura che più rispetta l'ingrediente buono.** Peraltro, e la cosa fa piacere, sempre più appassionati abbattono e conservano, magari non per un mese e più ma per una settimana o poco più: è classico il cucinare in una domenica uggiosa, abbattere e consumare entro 7 o 15 giorni, ma dipende da cosa si è cotto. Il secondo. Mentre oramai il roner, che costa poco e che ingombra poco, ce l'hanno in molti appassionati, l'abbattitore e il sottovuoto a campana, che sono grossi, relativamente

costosi e sempre ingombranti, ce l'hanno in pochissimi. Come rimediare? **Per l'abbattimento** è possibile e facile, a patto di avere molto ghiaccio, magari tritato (se si abbatte tanto in acqua e ghiaccio si consumerà una montagna di ghiaccio: meglio dotarsi quindi di una macchina per farlo). Noi e molti altri abbiamo fatto esperimenti, gettando due buste cotte in un roner con gli stessi ingredienti alla stessa temperatura per lo stesso tempo, una in un secchiello capiente colmo di acqua fredda di rubinetto

con l'aggiunta di ½ kg di ghiaccio, l'altra in un abbattitore, ambedue con una sonda al cuore. Verificando la discesa della temperatura al cuore, sono risultate essere sostanzialmente simili: all'inizio, nei primi 5 minuti, l'abbattitore è più efficiente, ma presto acqua e ghiaccio recuperano e dopo 30 minuti si equivalgono. Quindi si può dire: problema risolto. Non è risolto invece il problema dell'abbattimento a -20°, perché se si mette la busta, abbattuta in acqua e ghiaccio, in freezer, questa si congela e non si surgela, riducendo la shelf life: è possibile quindi surgelare a livello industriale solo avendo un abbattitore.

Più arduo **ottenere il sottovuoto**. Con la macchina a campana si estrae il 99,9% dell'aria, con quella a estrazione, che molti hanno, se non altro per conservare bene carni, formaggi e quant'altro, si estrae molta meno aria, anche se dipende dal modello. Al punto che chi vuole essere scrupoloso, dopo aver "sotto vuotato" la busta, la inserisce in una busta più grande e fa di nuovo il sottovuoto a estrazione. Quindi una doppia estrazione. A livello di cottura, cambia

poco. Cambia però la sicurezza, che oggi non è più, per fortuna, una cosa che fa perdere il sonno, ma comunque per forza, i ristoranti, o per amore, i privati, devono tenerne conto.

In questo libro parliamo di verdure, frutta e legumi cotti cbt. Purtroppo la shelf life legale e logica – che quindi non riguarda legalmente i privati, ma che va sempre tenuta presente perché è frutto di infiniti test – delle buste sotto vuotate a estrazione e poi abbattute che contengono frutta e verdura è soltanto di una settimana o poco più, lo stesso delle buste prodotte a livello professionale. Cosa vuol dire questo, in pratica? Che se un privato cuoce verdura e frutta cbt e subito consuma, questo va benissimo. Ma se vuole precuocere e abbattere, che cosa deve fare? Deve, un sabato diciamo, pianificare i suoi pasti per la settimana successiva e fare i suoi acquisti. La domenica, sperando che sia piovosa e uggiosa cioè che non stimoli a fare altro, dovrà mondare e cuocere cbt, abbattere in acqua e ghiaccio e conservare in frigorifero a 3° tutte le verdure che saranno utilizzate ragionevolmente nella settimana seguente, sia quelle che si gusteranno da sole o mischiate