

CUCINARE CON  
JOAN ROCA  
A BASSA TEMPERATURA

SCOPRI  
UN MODO  
DI CUCINARE  
PIÙ GUSTOSO,  
PIÙ SALUTARE



BIBLIOTHECA  
CULINARIA



## **1** L'AVVENTURA DELLA CUCINA

\_\_\_\_\_ p. 13

## **2** CHIAVI PER UNA CUCINA PIÙ GUSTOSA E SALUTARE

\_\_\_\_\_ p. 19

*Cosa si intende per bassa temperatura?* \_\_\_\_\_ p. 23

*Verso un'alimentazione sana e piacevole* \_\_\_\_\_ p. 32

## **3** TUTTO QUELLO CHE SI DEVE SAPERE SULLA BASSA TEMPERATURA

\_\_\_\_\_ p. 37

*L'indissolubile rapporto tempo/temperatura (T&T)* \_\_\_\_\_ p. 40

*Come cucinare a bassa temperatura* \_\_\_\_\_ p. 64

*Cotture dirette e indirette* \_\_\_\_\_ p. 92

*Cucinare a bassa temperatura e conservare* \_\_\_\_\_ p. 108

*Attrezzature e utensili* \_\_\_\_\_ p. 115

## **4** ELABORAZIONI E TRUCCHI PER CUCINARE MEGLIO A BASSA TEMPERATURA

\_\_\_\_\_ p. 129

*Salamoia* \_\_\_\_\_ p. 132

*Liquidi di governo* \_\_\_\_\_ p. 134

*Sottaceti speciali* \_\_\_\_\_ p. 136

*Impregnare* \_\_\_\_\_ p. 140

*Desaerare* \_\_\_\_\_ p. 143

*Sovracotture controllate* \_\_\_\_\_ p. 145

*Compattare* \_\_\_\_\_ p. 150

*Cotture da prodotti congelati* \_\_\_\_\_ p. 156

*Congelare liquidi* \_\_\_\_\_ p. 162

## **5** COSA MANGIAMO OGGI?

\_\_\_\_\_ p. 165

*Che uova!* \_\_\_\_\_ p. 167

*L'orto in casa: verdure e ortaggi* \_\_\_\_\_ p. 181

*Gli indispensabili: cereali e legumi* \_\_\_\_\_ p. 207

*Dal mare alla tavola: i pesci* \_\_\_\_\_ p. 223

*Conchiglie e tentacoli*

*frutti di mare* \_\_\_\_\_ p. 241

*Carnivori... all'attacco!* \_\_\_\_\_ p. 257

*Frutta da gustare* \_\_\_\_\_ p. 293

## **6** APPENDICE

\_\_\_\_\_ p. 309

*Leggenda e glossario* \_\_\_\_\_ p. 311

*Tabelle tempi e temperature* \_\_\_\_\_ p. 319

*Ricette di base* \_\_\_\_\_ p. 330

*Indice delle ricette* \_\_\_\_\_ p. 335

*Indice analitico* \_\_\_\_\_ p. 337

*Ringraziamenti* \_\_\_\_\_ p. 346



Addentrarsi nell'universo della cucina a bassa temperatura è quasi come adottare un nuovo stile di vita, sebbene in nessun caso ciò significa che questa tecnica sia difficile, complessa o laboriosa. E' solo un po' diversa.

Richiede nuove abitudini, dato che entrano in gioco fattori come la pianificazione, il tempo e, ovviamente, la temperatura. E anche altri fattori fondamentali: la qualità dei prodotti e il modo esatto con cui si cucinano.

E certo che in qualunque cucina la pianificazione è sempre necessaria, però, come si vedrà in seguito, la cucina a bassa temperatura richiede tempi di cottura molto più lunghi di quelli abituali nelle cotture tradizionali, per cui il fattore tempo obbliga ancora di più a anticipare il ritmo di lavoro e gli elementi necessari in ogni tappa del processo. Questo non significa che si deve restare legati alla cottura per tutto il tempo necessario, poiché è possibile programmare attrezzature e utensili per cucinare più o meno autonomamente. In più, questa caratteristica può essere un vantaggio per cucinare in anticipo diverse elaborazioni e lasciarle quasi pronte per poi finirle al momento in cui serviranno.

Ma come detto, altro fattore determinante da considerare quando si cucina a bassa temperatura è la qualità dei prodotti, perché se è vero che la cucina a bassa temperatura rispetta al massimo le caratteristiche e le proprietà degli alimenti, lascia a piedi quando la freschezza e la qualità non sono all'altezza.

Per quanto riguarda la temperatura, si scoprirà che è possibile cucinare con temperature delicate che non superano i 100 °C. E la cosa più rilevante è che, se si cucinano gli alimenti a temperature più delicate, che normalmente comportano tempi di cottura più lunghi, si farà tutto questo partendo da una premessa fondamentale: il controllo di questi due fattori, il tempo e la temperatura. Questo è il punto cruciale della precisione di cui si parla e per questo nuove attrezzature e utensili come termometri e cronometri sono i nostri migliori alleati.

Se la scienza e la tecnologia stanno cambiando la nostra società da cima a fondo, come potrebbero non influenzare qualcosa di così quotidiano e necessario come la cucina? Le conoscenze tecniche e scientifiche sugli alimenti e sui modi di prepararli danno molte informazioni e mostrano nuove possibilità sul modo di cucinare. Nel settore della ristorazione si è iniziato a sperimentare in modo decisivo la cottura a bassa temperatura tra la fine degli anni novanta e l'inizio del XXI secolo e oggi la maggior parte dei ristoranti ha adottato questa tecnica e sempre più abitazioni iniziano a sperimentarla, poiché l'industria ha fornito gli strumenti e le attrezzature necessarie per realizzarla con successo a prezzi accessibili.



*Quando possibile,  
è sempre preferibile  
optare per temperature  
più basse e periodi di  
cottura più lunghi.*

### **IL TEMPO, COMPAGNO DI VIAGGIO INSEPARABILE**

Sapendo che si deve cucinare a una temperatura più vicino possibile a quella che si desidera raggiungere all'interno di un alimento, si deve iniziare a parlare di quanto tempo ci vorrà perché questo accada. Ed è così che entra in azione il fattore tempo.

Anche se in alcuni casi basterà cucinare a una temperatura specifica al cuore del prodotto, altre volte non solo si vorrà raggiungere una temperatura specifica, ma si dovrà anche mantenerla per un tempo specifico, perché è risaputo che a quei gradi specifici, con pochi minuti - a volte ore - si potrà rendere il cibo ancora più appetitoso e, ad esempio, a ammorbidirlo meglio senza che perda la sua succosità.

### **VALORI DIVERSI DI T&T**

Altro aspetto da evidenziare è la prerogativa di cucinare applicando valori di T&T diversi per raggiungere risultati simili. Questo significa cucinare a temperature molto basse con tempi di cottura lunghi, si potrà ridurre un po' il tempo di cottura e aumentare di qualche grado la temperatura senza perdere l'appellativo di "bassa temperatura".

Si consiglia, quando è possibile, di optare per la temperatura più bassa e per tempi più lunghi. A volte, allungare i tempi di cottura può essere complicato per la logistica domestica, per cui si deve sempre cercare di osservare i due tipi di valore: uno a temperatura molto bassa e l'altro a temperatura leggermente più alta.

Nel libro è mostrato come, modificando valori diversi di T&T per lo stesso alimento, si ottengono risultati simili, anche se diversi. Di seguito è spiegato come una piccola variazione del fattore T&T può offrire risultati significativamente diversi. Per esempio, modificando il punto di cottura di un uovo cucinato a bassa temperatura, è possibile giocare con la consistenza del tuorlo, da più liquido a più coagulato, senza quasi modificare l'aspetto dell'albume. Oppure vedere fino a che punto il termometro e il cronometro oscillano per perfezionare la consistenza di una crema inglese o per servire una carne al punto, poco cotta o ben cotta.

Di seguito viene analizzato, con 5 esempi concreti - uova, crema inglese, yogurt, pesci e carni -, in che modo valori diversi nella relazione T&T, influenzano il risultato finale.

## TONNO CONFIT IN OLIO AROMATIZZATO

🕒 42 °C / 30 min | ⌚ 1 h | 🍴 Basso | 👤 4 | ⚠️ Pesce, sesamo

### INGREDIENTI

- 500 g di filetto di tonno
- 1 peperoncino di Cayenna
- 100 g di olio extravergine di oliva leggero
- 5 g di cardamomo verde o nero
- 1 g di chiodi di garofano
- 1 stecca di cannella
- 20 g di miscela di pepi (bianco, nero, di Sichuan, della Giamaica, ecc.)
- 1 litro di salamoia (100 g di sale per 1 litro di acqua)
- 10 g di salsa Jang (o salsa di soia)
- 5 g di sesamo tostato
- 5 g di sesamo nero
- Rucola

**NOTA** Anche se, normalmente, si cuoce il pesce tra 50 e 60 °C, eccezionalmente questo tonno è preparato a una temperatura di 42 °C per servirlo e degustarlo al momento. Questa preparazione, quindi, non consentirà la sua successiva conservazione.

D'altro canto, grazie all'utilizzo di una temperatura delicata, si potrà riutilizzare l'olio per allestire qualche altra preparazione in quanto l'olio conserverà tutte le sue proprietà gustative e nutritive.

*La temperatura utilizzata per preparare questo tonno è molto delicata, così delicata che, più che cuocere si dovrà riscaldare. Il risultato sarà una consistenza sorprendentemente morbida.*

- ④ Pulire il filetto di tonno e tagliarlo a dadini di circa 2 x 2 cm di lato.
- ② Immergere il tonno nella salamoia per 10 minuti. Successivamente togliere dalla salamoia e asciugare.
- ③ Collocare i pezzetti di tonno in un barattolo di vetro.
- ④ Riempire con olio e incorporare tutte le spezie.
- ⑤ Chiudere il barattolo e cuocere in un bagno di acqua a 42 °C per 30 minuti.
- ⑥ Servire il tonno velocemente, preparando un condimento con 3 parti di olio di tonno e 1 parte di salsa Jang e i due tipi di sesamo.
- ⑦ Disporre in un piatto o in un vassoio i pezzetti di tonno con la rucola e condire con la salsa.

**LO SAPEVATE CHE...** Esiste un detto che considera il tonno un pesce dal sangue caldo. È parzialmente vero, poiché la sua intensa attività muscolare incrementa la sua temperatura corporea, tanto da permettergli di combattere le basse temperature.



## COTTURE DIRETTE, CERCANDO IL VALORE GASTRONOMICO

L'obiettivo principale della cottura diretta è quello di raggiungere il miglior punto di cottura per ogni prodotto.

Per raggiungere questo scopo, la cottura diretta cerca di regolare con precisione il rapporto tempo/temperatura, e preferisce a temperature inferiori a 65 °C.

Se la cottura diretta funziona normalmente a temperature molto miti, sia al cuore del prodotto sia all'esterno, in molte occasioni, come nel caso di alcuni pesci, si può affermare che si sta realizzando una semicottura, poiché l'alimento è stato riscaldato solo per ammorbidirne la consistenza.

Esistono, quindi, una serie di prodotti più adatti di altri a questo tipo di cottura. Per esempio, funzionano meglio quegli alimenti teneri, che necessitano di tempi di cottura relativamente brevi, come avviene praticamente per tutti i pesci, i petti di pollame, i controfiletti, le entrecôte o le lombate d'agnello.



Trattandosi di alimenti molto sensibili al calore, la precisione al momento di applicare il parametro T&T è essenziale per evitare sovracotture. Quindi, per raggiungere il punto di cottura ottimale, si dovrà sempre cercare la temperatura più vicina a quella al cuore del prodotto.

Certamente varie volte nel corso della lettura del libro vi sarete chiesti: "O.K., d'accordo, ho capito che devo applicare i parametri tempo/temperatura adeguati a ciascun alimento, però: come faccio a sapere quale relazione è corretta?".

Come già detto, per fortuna, la cottura a bassa temperatura è una tecnica ben studiata per quanto concerne i diversi tipi di cotture, i risultati e, ovviamente, i suoi valori di T&T.

Pertanto, in questo libro, sono fornite tabelle con valori basati sulla nostra esperienza che possono servire da punto di partenza o come base per trasformarli nei parametri T&T appropriati per ogni tipo di prodotto.

Ma se uno chef intrepido volesse creare le proprie tabelle, vi spieghiamo quali fattori abbiamo usato per preparare le nostre e come potreste sperimentarle voi stessi.

### TABELLA DEI TEMPI E TEMPERATURE APPROSSIMATIVE

Alimento	Temperatura al cuore del prodotto	Temperatura di cottura	Tempo di cottura
Pesci	50-60 °C	45-60 °C	8-20 min
Carni tenere	Poco cotto (53-57 °C) Punto (57-62 °C) Ben cotto (62-65 °C)	50-65 °C	10-25 min
Calamari e seppie	55 °C	55 °C	20-40 min
Molluschi bivalvi	-	65-100 °C	2-6 min
Uova	60-65 °C	60-75 °C	10-60 min

Per consultare la tabella completa vedi pag. 319

## CALAMARI CON CIPOLLE

🕒 55°C / 20-30 min | ⏱ 3 h | 🗣 Alto | 👤 4 | ⚠ Glutine, uovo (maionese), cefalopodi

### INGREDIENTI

#### Per i calamari

- 12-16 calamari piccoli
- 400 g di olio di semi di girasole
- 0,6 litri di salamoia (100 grammi di sale per 1 litro di acqua)

#### Per gli “anelli” di cipolla

- 3 cipolle
- 500 g di brodo di pollo concentrato (vedi pag. 331)
- 3,5 g di agar-agar
- 50 g di olio extravergine di oliva leggero

#### Per la salsa di calamari

- 40 g di olio di semi di girasole
- 200 g di acqua
- 10 g di olio extravergine di oliva
- Sale

#### Per la rouille

- 1 patata bollita
- 1 peperoncino rosso “ñora”
- 20 g di maionese
- 1 spicchio di aglio
- 4 pistilli di zafferano
- 4 crostini di pane
- Sale

#### Per finire e servire

- Erba cipollina

**NOTA** Si può optare per una presentazione più classica della cipolla se non si vuole rinunciare alla sua consistenza originale (leggermente soffritta a fuoco lento). Il calamaro si può cuocere anche sottovuoto e servirlo, per esempio, freddo in insalata.

*Versione elegante del tradizionale calamaro con le cipolle. Il calamaro è trasformato in un alimento sublime mentre si dà un tocco raffinato alla cipolla, compagna senza pretese, però sempre imprescindibile.*

#### Per gli “anelli” di cipolla

- ① Tagliare la cipolla a julienne (tagli lunghi e sottili). In una casseruola, cuocere molto delicatamente con olio extravergine di oliva leggero fino a completa doratura (questa operazione può richiedere un paio di ore o più in quanto deve essere eseguita molto lentamente).
- ② Incorporare il brodo di pollo e cuocere per 30 minuti. Dovrà risultare un sugo molto concentrato con un intenso sapore di cipolla dal peso di circa 400 grammi.
- ③ Filtrare e riservare una piccola parte per la salsa di calamari e la rimanente (80%) per la base di cipolla che si sta elaborando.
- ④ Riscaldare l’80% del sugo e aggiungere l’agar-agar; portare a ebollizione per 30 secondi.
- ⑤ Stendere su una superficie completamente piana e, quando si è rappreso, ritagliare con un tagliapasta in modo da formare “anelli” di cipolla.

#### Per la salsa di calamari

- ① Pulire accuratamente i calamari, separando le pinne e le teste dal corpo. Riservare il corpo. È molto importante eliminare ogni traccia delle interiora del calamaro.
- ② In una padella, saltare la testa e le pinne del calamaro con olio di semi di girasole fino a far prendere colore; coprire con acqua fredda e cuocere per 30 minuti. Scolare.
- ③ Mescolare il brodo di calamaro con il sugo concentrato della cipolla stufata precedentemente riservato.
- ④ Frullare, aggiungere l’olio di oliva precedentemente riservato.

#### Per la rouille

- ① Schiacciare nel mortaio la patata bollita con l’aglio senza germe e aggiustare di sale.
- ② Aggiungere la polpa già idratata del peperoncino rosso “ñora” e lo zafferano leggermente tostato.
- ③ Terminare legando con la maionese e spalmare sui crostini di pane.



#### Per il calamaro

- ① Introdurre i calamari nella salamoia per 5 minuti. Scolare e asciugare.
- ② Cuocere il calamaro in un bagno di olio di semi di girasole a 55 °C per 20-30 minuti. Scolare.

#### Per finire e servire

- ① In un piatto fondo grande, disporre gli “anelli” di cipolla, aggiungere i calamari, il crostino di pane spalmato con la rouille e decorare con un po’ di erba cipollina tritata.
- ② A tavola, servire con la salsa di calamari.

**BUONO E SANO** Le cipolle sono ricche di flavonoidi e altri composti sulfurei che presentano, tra le altre, proprietà anticancerogene ed effetti antibiotici. Il loro consumo è fortemente raccomandato nella dieta quotidiana.

## VITELLO CON FUNGHI A BASSA TEMPERATURA

🕒 65°C / 36 h o 80°C / 24 h | ⏰ 37 h o 25 h | 🍴 Medio | 🍴 8

### INGREDIENTI

- 1 girello di vitello
- 1 litro di salamoia (100 g di sale per 1 litro di acqua)
- 1 kg di funghi di vario tipo
- 500 g di fondo di carne (vedi pag. 333)
- Polvere di porcini essiccati
- Prezzemolo

**LO SAPEVATE CHE...** *I tagli di carne variano molto da paese a paese. La llana, per esempio, è un tipo di taglio tradizionale in Spagna, ma difficile da trovare in altre culture. Lo stesso vale per tagli come il vacio argentino o il tournedós francese.*

*Per le giornate autunnali o invernali, questo piatto è un invito a rintanarsi. Sebbene si tratti di un cottura molto lunga, tanto lunga quanto dolce, il risultato è straordinario, infatti si ottiene una consistenza sorprendente, tanto tenera quanto pastosa. La salsa di funghi inoltre, conferirà al piatto personalità e sfumature aromatiche.*

- ① Preparare la salamoia, immergere il girello di vitello e conservare per 2 ore in frigorifero.
- ② Togliere il vitello dalla salamoia, asciugare e confezionare sottovuoto.
- ③ Cuocere in un bagno d'acqua a 65 °C per 36 ore o a 80 °C per 24 ore. Raffreddare e riservare.
- ④ Quando il vitello si è raffreddato, aprire il sacchetto, versare il sugo in una casseruola e unire il fondo di carne e la polvere di funghi. Cuocere per 5 minuti a fuoco dolce. Filtrare e riservare.
- ⑤ Tagliare il girello di vitello a medaglioni di circa 150 grammi e confezionarli individualmente in sottovuoto con 2 cucchiaini di salsa appena filtrata.
- ⑥ Pulire e tagliare i funghi, saltarli rapidamente e incorporare la salsa conservata a parte. Cuocere per 10 minuti.
- ⑦ Scaldare i medaglioni di carne, confezionati sottovuoto, in un bagno d'acqua a 65 °C per 10 minuti.
- ⑧ Aprire il sacchetto e disporre la carne nel piatto.
- ⑨ Per finire, servire la carne irrorata con la salsa di funghi e decorare con del prezzemolo.



«Questo lavoro vi mostrerà ciò che abbiamo imparato nella cucina di El Celler de Can Roca, ma anche nelle nostre rispettive case, poiché la bassa temperatura è una tecnica tradizionale che oggi, grazie alla tecnologia, ci aiuta ad aumentare la precisione con cui cuciniamo. Alla fine, però, ciò che è veramente prezioso è poter godere dei benefici che la gastronomia ci offre: quella capacità di regalarci piaceri, di prenderci cura della nostra salute, di comunicare sensazioni, di trasmettere conoscenze, valori e affetti... Spero che vi piaccia questa emozionante avventura.»



La cottura a bassa temperatura è un metodo tradizionale che oggi, grazie al progresso tecnologico, può essere applicato con più precisione per ottenere risultati straordinari. Non c'è maestro migliore di Joan Roca, chef pluristellato, per esplorarne la versatilità, da anni in prima linea nella ricerca e nell'applicazione di sistemi di cottura all'avanguardia per il mondo della ristorazione. In questo volume esplora i diversi metodi, diretti e indiretti, per cucinare a bassa temperatura - in sottovuoto, in vaso, in liquido, al vapore e in forno - affiancandoli con consigli e astuzie per trarre il meglio da ciascuno. Uova, cereali, legumi, carne, pesce, verdure, frutta: sono state elaborate ricette per tutti i tipi di alimenti e per tutte le portate dall'antipasto al dessert.

€ 42,00

ISBN 978 88 97932 826



R°

ROCOOK

BY EL CELLER DE CAN ROCA