Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Che cos'è la cottura sous-vide?

Lun 01/04/2019 - 10:44

La cottura sous-vide (termine francese che in italiano significa "sotto vuoto") va molto di moda. Si tratta di un metodo di cottura sottovuoto: carne, pesce o verdure (conditi o meno) vengono sigillati in pellicole o sacchetti in plastica o alluminio e cotti a bagnomaria a basse temperature. In questo modo la carne e il pesce rimangono morbidi e succulenti, il colore e gli aromi restano intatti e il sapore è più intenso. Gli strumenti necessari sono un dispositivo per cottura sous-vide e una macchina per alimenti sottovuoto che aspiri l'aria dalle pellicole. A tale scopo si addicono sacchetti specifici per tale utilizzo ma anche quelli per il freezer robusti e richiudibili, con chiusura cosiddetta ziplock.

Per la durata della cottura esistono valori indicativi. Cotta a una temperatura di 55°C, una bistecca raggiunge il grado di cottura medio dopo circa 90 minuti. Per grossi tagli di carne normalmente destinati all'arrosto a volte sono necessarie anche 24 ore.

"Occorre tenere presente che la cottura a bagnomaria a basse temperature non assicura la completa eliminazione dei germi patogeni", osserva Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti dell'Alto Adige. "Per questo motivo, la carne di pollame dovrebbe essere cotta a una temperatura interna non inferiore a 70°C. Qualora si utilizzino temperature più basse, è consigliabile scottare brevemente la carne a fiamma viva prima di servirla". Per precauzione, le persone con un sistema immunitario debole, gli anziani, i bambini e le donne in gravidanza dovrebbero evitare di mangiare carne cotta a temperature basse.
I sacchetti già cotti ma il cui contenuto non viene consumato subito non vanno aperti, bensì fatti subito raffreddare e quindi riposti in frigorifero (dove si conservano solo pochi giorni) o in congelatore.