

Cucinare nella lavapiatti

Risparmio di acqua e di elettricità, abolizione delle stoviglie di plastica monouso che obbligherà a usare stoviglie da lavare, e unificazione di t-lune operazioni di cucina, potrebbero avere soluzione cuocendo taluni alimenti a bassa temperatura nella lavapiatti.

La cottura a bassa temperatura (CBT) avviene in più ore tra i 55° e i 60° centigradi in assenza d'aria o sottovuoto e ne possono beneficiare le carni, il pesce e le verdure inserite in buste di plastica per alimenti o vasi di vetro a tenuta stagna. I sacchetti di plastica devono rispettare la direttiva EU 2002/72/EC e i vasi a tenuta stagna devono esser riempiti completamente. Nei due tipi di contenitori va rimossa l'aria: non è necessario ricorrere a un'attrezzatura particolare, essendo sufficiente far uscire l'aria dal sacchetto premendolo bene con le mani, mentre nei vasi di vetro gli alimenti vanno inseriti ben stipati eliminando bolle d'aria. Possibile è riutilizzare più volte i vasetti e i sacchetti per il sottovuoto, lavandoli bene e asciugandoli all'aria.

Alla temperatura di 55° - 60° centigradi avviene la coagulazione delle proteine senza che queste siano danneggiate, mantenendo il loro più elevato valore nutrizionale e gastronomico con la conservazione del sapore e delle proprietà organolettiche, oltre a una consistenza unica e quasi vellutata delle carni. Questa temperatura per almeno due ore è sufficiente per inattivare la gran parte dei batteri pericolosi. Tempi e temperature di cottura variano in base al tipo di alimento, sua dimensione e consistenza. Una bistecca di manzo tenera e di medio spessore richiede una cottura a 55° C per circa 2,5 - 4 ore, un taglio di carne più grande o fibroso necessita almeno 60° C anche per a 24 -72 ore, mentre per un trancio di pesce bastano 15 minuti a 61° C. Per la cottura a bassa temperatura l'aggiunta di grassi non è necessaria, tuttavia un poco di olio può servire per non fare attaccare tra loro i vari pezzi di cibo. Una volta che il cibo è cotto è possibile dorarlo o rosolarlo in padella con eventuale aggiunta di aromi, ottenendo all'interno una consistenza morbida e vellutata grazie alla cottura sotto vuoto e una crosticina croccante all'esterno. Gli alimenti che danno i migliori risultati con le cotture a bassa temperatura sono carni, pesci, molluschi, crostacei, uova, frutta e ortaggi.

La CBT non è solo un sistema d'alta gastronomia dove operano gli chef o una prerogativa della cucina industriale dove si usano particolari attrezzature, ma può anche essere applicata alla cucina familiare usando la lavapiatti di casa, programmando il ciclo di lavaggio alla temperatura voluta, in genere quella più alta senza risciacquo e asciugatura. Usando i barattoli di vetro questi possono essere messi assieme alle stoviglie da lavare. Quando la lavapiatti ha terminato il ciclo, in generale due ore e mezzo, tre ore, si estraggono i sacchetti o i vasetti con il cibo cotto. Con alcune prove e un poco di esperienza, ad esempio eseguendo anche due cicli, questa nuova tecnica d'alta di cucina entra in casa a basso prezzo.

La lavapiatti, presente nella maggior parte delle case, utilizzata a pieno carico permettere di risparmiare acqua ed energia. Secondo la rivista **Altroconsumo**, per lavare a mano le stoviglie sotto l'acqua corrente si utilizzano 60 litri d'acqua, se le stoviglie sono lavate a mano con una bacinella o tappando il lavandino s'impiegano circa 20 litri circa di acqua, mentre 16 litri di acqua è il consumo medio di una lavapiatti di classe A con programma Eco. Oltre a risparmiare acqua con la lavapiatti si risparmia energia elettrica se contemporaneamente al lavaggio si cuociono anche alimenti, perché il vapore che si sviluppa all'interno, mentre è in funzione, è simile a quello che si sprigiona nella cottura a vapore. Infatti le temperature di cottura che si scelgono in base al programma selezionato per il lavaggio dei piatti sono le seguenti: *lavaggio Eco* di cottura a bassa temperatura (50° - 55°);

lavaggio normale di cottura a media temperatura (60° - 65°); *lavaggio intensivo* con cottura a temperatura medio-alta (70° - 75°). Per questo con la lavapiatti è possibile realizzare cotture a bassa temperatura senza possedere particolari strumentazioni.

La cottura in lavapiatti non sostituisce le cotture tradizionali e non si adatta a tutti gli alimenti e per esempio non è possibile cuocere riso o legumi che richiedono lunghe cotture e più alte temperature. Ovviamente per usare la lavapiatti come mezzo di cottura a bassa temperatura è necessario avere un poco di esperienza e ci si può aiutare anche con i libri che iniziano a comparire, per esempio: Lisa Casali - *Cucinare in lavapiatti* - Edizione Gribaudo.

[Vedi articolo](#)

