

# CBT-COTTURA A BASSA TEMPERATURA

TUTTI I SEGRETI DELLA CUCINA CASALINGA SOTTOVUOTO



ALBERTO CITTERIO





**CBT-COTTURA A BASSA  
TEMPERATURA**

### *Testi*

Alberto Citterio

### *Fotografie specialistiche*

Manuela Vanni

### *Impaginazione e redazione*

Pier Paolo Puxeddu+Francesca Vitale  
studio associato

### *Referenze iconografiche*

**123RF:** p. 27 basso ©Elisabeth Coelfen.

**Adobe Stock:** p. 38 sx ©blende40.

**Shutterstock:** p. 15 ©Alena Kazlouskaya; p. 27 alto sx ©Gulsina; p. 27 alto dx ©FotoCuisinette; p. 30 alto ©nata7707k; p. 31 ©Andrew Riverside; p. 36 ©FotoCuisinette; p. 38 alto sx ©Kondor83; p. 41 ©koss13; p. 42 ©igorsm8; p. 60 ©MaraZe; p. 89 ©aperturesound; p. 90 alto ©Denis Kornilov; p. 90 basso ©Anna Ewa Bieniek.

**StockFood/La Camera Chiara:** pp. 25, 47 ©Sandra Eckhardt; p. 53 © DeA Picture Library; p. 62 ©Jan Wischnewski.

Cortesia Bertazzoni: p. 39 basso; cortesia Künzi: pp. 37 basso, 38 basso sx, 39 alto.

Si ringrazia KÜNZI S.p.A. per aver cortesemente fornito l'attrezzatura per il set fotografico.

*Il contenuto di questo libro ha un valore informativo. Notizie, preparazioni, ricette, suggerimenti vanno messi al vaglio dell'esperienza, con attenzione e intelligenza. L'Editore declina la responsabilità per qualsiasi insuccesso o cattivo utilizzo delle preparazioni.*

Tutte le foto di copertina sono di Archivio Giunti/  
Manuela Vanni, a eccezione di StockFood/La Camera  
Chiara/© Sandra Eckhardt (fronte, alto)

[www.giunti.it](http://www.giunti.it)

© 2017, 2024 Giunti Editore S.p.A.  
Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia  
Via G.B. Pirelli 30 - 20124 Milano - Italia

ISBN: 9791223203491

Ultima edizione digitale: luglio 2024



PRO.DIGI GIUNTI  
FESTINA LENTE

ALBERTO CITTERIO

# CBT-COTTURA A BASSA TEMPERATURA

---

TUTTI I SEGRETI DELLA CUCINA CASALINGA SOTTOVUOTO

 GIUNTI

# SOMMARIO

<b>Una tecnica moderna con una lunga storia alle spalle</b> .....	12
• Uno sguardo nel passato.....	13

## PARTE 1. IL MONDO DELLA CBT

<b>Che cos'è la cottura a bassa temperatura</b> .....	18
<b>I vantaggi della CBT</b> .....	20
<b>La CBT ci fa risparmiare</b> .....	22
<b>Il sottovuoto</b> .....	26
• L'attrezzatura necessaria.....	27
<b>Una cottura innovativa</b> .....	28
<b>La sicurezza</b> .....	30
<b>Che cosa cucinare a bassa temperatura</b> .....	32
<b>L'attrezzatura</b> .....	35
<b>Tutto ciò che occorre e anche di più</b> .....	36
<b>Per il sottovuoto</b> .....	36
• La confezionatrice a campana.....	36
• La confezionatrice a estrazione.....	37
• I sacchetti.....	37
<b>Per la cottura</b> .....	38
• Il bagno termostato (Roner).....	38
• Il forno ad acqua.....	39
• Il forno a vapore.....	39
• La vaporiera.....	40
• Il termometro a sonda e il timer.....	40
<b>Per la conservazione</b> .....	41
• L'abbattitore.....	41
• Il frigorifero e il congelatore.....	42
<b>Dieci regole per conservare al meglio gli alimenti nel frigo e nel freezer</b> .....	43
<b>Come scongelare nel modo migliore</b> .....	43

## PARTE 2. TECNICHE E RICETTE DI BASE

<b>Tutte le fasi per una perfetta CBT</b> .....	46
• La pulitura.....	46
• La porzionatura.....	49
• L'assemblaggio degli ingredienti.....	50
• Il condimento .....	50
• Il confezionamento.....	52
• La cottura.....	55
• Il consumo immediato.....	56
• L'abbattimento della temperatura.....	56
• La conservazione.....	58
• La rigenerazione e il consumo differito.....	58
<b>Tempi di conservazione di alimenti cotti CBT e confezionati sottovuoto</b> .....	59
<b>In cucina</b> .....	61
<b>Iniziamo a cucinare CBT con le ricette di base</b> .....	63
<b>Pesci, molluschi, crostacei</b> [tabella tempi e temperature].....	64
FILETTO DI BRANZINO.....	65
CALAMARI.....	66
CAPESANTE.....	67
GAMBERI.....	68
TRANCIO DI SALMONE.....	69
<b>Carni e uova</b> [tabella tempi e temperature].....	70
CARRÉ DI AGNELLO.....	71
PETTO D'ANATRA.....	72
FILETTO DI MAIALINO.....	73
FILETTO DI MANZO.....	74
COSCE DI POLLO.....	75
PETTO DI POLLO.....	76
MAGATELLO DI VITELLO.....	77
<b>Verdure</b> [tabella tempi e temperature].....	78
ASPARAGI.....	79

## SOMMARIO

CAROTE.....	80
FUNGHI CHAMPIGNON.....	81
MELANZANE.....	82
PEPERONI.....	83
PISELLI.....	84
ZUCCA.....	84
ZUCCHINE.....	85
<b>Frutta</b> [tabella tempi e temperature].....	86
MELE.....	87
PERE.....	87
<b>Vasocottura</b> .....	88
<b>Un'alternativa: la CBT nei barattoli di vetro</b> .....	89
• Poche e semplici regole.....	90
• I vantaggi della vasocottura.....	90
CASSERUOLA DI BORLOTTI.....	91

## PARTE 3. LE RICETTE

<b>Gli ultimi suggerimenti prima di iniziare</b> .....	94
<b>Salse, sughi, condimenti</b> .....	96
OLIO AROMATICO ALL'AGLIO.....	97
IL SOFFRITTO.....	97
SALSA DI POMODORO.....	98
SALSA DI VERDURE.....	98
SALSA ALLA BOSCAIOLA.....	99
SALSA "ALLA CACCIATORA".....	100
SALSA DI CARNE.....	101
SALSA AL CURRY.....	101
SALSA AL FORMAGGIO.....	102
SALSA ALLA PAPRIKA.....	102
GENOVESE ALLA NAPOLETANA.....	103



## SOMMARIO

RAGÙ "ALLA BOLOGNESE" .....	104
SUGO DI PESCE.....	105
"MAIONESE" VEGETALE.....	106
PESTO DI VERDURE.....	106
<b>Pesce</b> .....	107
ZUPPA DI ASTICE, POMODORINI E CIPOLLE ROSSE .....	108
BACCALÀ MANTECATO.....	109
FILETTO DI BRANZINO CON ZUCCHINE, FIORI DI ZUCCA E MENTA .....	110
CALAMARI RIPIENI CON POMODORINI SECCHI E CAPPERI.....	111
TRANCIO DI CERNIA CON CIPOLLOTTI E CASTAGNE.....	112
COCCIO ALL'ACQUA PAZZA .....	112
ZUPPETTA DI COZZE E POMODORINI GIALLI.....	113
GAMBERI IN AGRODOLCE.....	114
FILETTO DI MERLUZZO, PATATE, OLIVE NERE E CAPPERI.....	115
MOSCARDINI IN UMIDO.....	116
ORATA CON CARCIOFI E POMODORINI PROFUMATA ALL'ORIGANO .....	117
INSALATA DI POLPO CON SCAROLA RICCIA, SEDANO E NOCI .....	118
TRANCIO DI ROMBO CON FINOCCHI E PORCINI.....	119
TRANCIO DI SALMONE CON SALSA DI SENAPE E PASSATINA DI SEDANO RAPA.....	119
FILETTO DI SAN PIETRO CON BROCCOLO, POMODORI SECCHI E OLIVE NERE.....	120
SCAMPI ALLA BUSARA.....	120
TRANCI DI SCORFANO CON SCALOGNO, FAVE E PISELLI .....	121
SEPIE AL CURRY .....	122
TRIGLIE GRATINATE ALLE ERBE.....	123
TROTA CON CREMA DI PATATE E LATTUGA CON INSALATA PICCANTE DI RAVANELLI .....	124
VONGOLE AL VERMUT BIANCO, LIME E MENTA.....	124
<b>Carne</b> .....	125
CARRÉ DI AGNELLO AL FORNO PROFUMATO AL LIMONE E MENTA.....	126
COSCIOTTO DI AGNELLO ALLE CIPOLLE.....	127
COSCE D'ANATRA CONFIT CON VERZA E PATATE.....	128
PETTO D'ANATRA ALLE SPEZIE CON CIPOLLINE GLASSATE.....	129
TONNO DI CONIGLIO.....	130

# SOMMARIO

CONIGLIO FARCITO CON POMODORINI SECCHI E CAPPERI.....	131
FARAONA RIPIENA DI SALSICCIA E PISTACCHI.....	132
COSTINE DI MAIALE LACCATE ALL'ARANCIA, MIELE E CANNELLA.....	133
LONZA DI MAIALE AL LATTE.....	133
PANCETTA AFFUMICATA CON CRAUTI E CREM.....	134
SALSICCIA, PATATE E BROCCOLI.....	135
ZAMPONE DI MAIALE CON MOSTARDA DI PESCHE E CORIANDOLO.....	136
TAGLIATA DI MANZO CON SALSA AL GORGONZOLA.....	137
GANASSINO DI MANZO AL VINO ROSSO.....	138
MAGATELLO SALMISTRATO.....	139
GULASCH ALL'UNGHERESE.....	140
OSSOBUCO DI MANZO IN GREMOLADA.....	141
ROTOLO DI MANZO FARCITO.....	142
BOLLITO MISTO.....	143
CAESAR SALAD.....	144
PATÉ DI FEGATINI DI POLLO.....	145
PETTO DI POLLO AL LIMONE E MANDORLE.....	146
OSSOBUCO DI TACCHINO "ALLA CACCIATORA".....	146
UOVA SODE CON INSALATA DI ASPARAGI E BOTTARGA DI TONNO.....	147
INVOLTINI DI VITELLO RIPIENI DI MELANZANE, MOZZARELLA E POMODORINI SECCHI.....	148
VITELLO TONNATO.....	149
PANCIA DI VITELLO ARROSTO CON COMPOSTA DI CACHI, SENAPE E MIELE.....	150
SPEZZATINO DI VITELLO CON MELE, ALBICOCHE E PORRI.....	151
<b>Verdure e contorni.....</b>	<b>152</b>
ASPARAGI CON FONDUTA AL PARMIGIANO E PANCETTA CROCCANTE.....	153
CASSERUOLA DI BIETA, UVETTA, CASTAGNE E CIPOLLOTTI.....	154
BROCCOLI, CAPRINO E PESTO ALLE NOCI.....	155
CARCIOFI RIPIENI DI GAMBERI ROSSI E MAIONESE ALLA MENTA.....	156
CARDI GRATINATI, TALEGGIO E TARTUFO NERO.....	157
CAROTE ALLA PANNA, CURRY E DRAGONCELLO.....	158
CAVOLETTI DI BRUXELLES CON POMODORINI.....	158
CAVOLFIORI ALLO YOGURT CON MANDORLE E MAGGIORANA.....	159
CECI IN UMIDO CON POMODORO E PUNTINE DI MAIALE.....	160

## SOMMARIO

CIANFOTTA DI VERDURE .....	161
COMPOSTA DI CIPOLLE ROSSE CON UVETTA E MANDORLE.....	162
FAGIOLINI, PEPERONI E CIPOLLOTTI.....	163
LENTICCHIE STUFATE.....	163
PANNOCCHIE SPEZIATE CON SCIROPPO D'ACERO .....	164
PURÈ DI PATATE CON PESTO DI OLIVE NERE E LIME .....	164
PATATE AL FORNO "RICCHE" .....	165
PEPERONATA.....	166
RADICCHIO STUFATO.....	167
RAPE E PANCETTA.....	168
PASSATINA DI TOPINAMBUR E GAMBERI ROSSI.....	169
CREMA DI ZUCCA, ARANCIA E CANNELLA .....	170
ZUCCHINE, SPECK E MENTA.....	171
<b>Frutta e dolci</b> .....	172
CONFETTURA DI ALBICOCCHIE E MANDORLE.....	173
ANANAS CARAMELLATO ALLA SALVIA.....	174
COMPOSTA DI CACHI E NOCCIOLE.....	175
CASTAGNE AL LATTE, VANIGLIA E PEPE NERO .....	176
CILIEGIE CON RICOTTA DI PECORA AL CIOCCOLATO .....	177
SALSA AL CIOCCOLATO .....	178
CREMA PASTICCIERA.....	179
COMPOSTA DI FICHI E ANICE STELLATO .....	180
SALSA AI FRUTTI ROSSI PROFUMATA AL LIMONE .....	180
GELATO ALLA VANIGLIA.....	181
GRANITA AL LIMONE E BASILICO .....	182
MARMELLATA DI MANDARINI CINESI.....	183
MANGO CARAMELLATO AL ROSMARINO .....	184
MELE AL CARTOCCIO CON MANDORLE E NOCCIOLE.....	185
PERE AL VINO ROSSO E GELATO ALLA CANNELLA.....	186
PESCHE GRATINATE.....	186
<b>Indice alfabetico delle ricette</b> .....	188
<b>Ringraziamenti</b> .....	191

# Una tecnica moderna con una lunga storia alle spalle

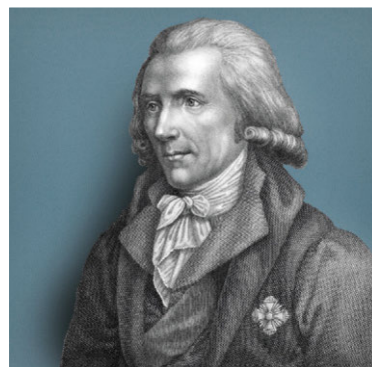
I ristoranti utilizzano la cottura a bassa temperatura ormai da diversi anni. A livello professionale sono necessari cinque apparecchi: una macchina per il sottovuoto a campana, un bagno termostato (forno ad acqua oppure Roner), un abbattitore di temperatura, un frigorifero e un congelatore.

Nelle case questo tipo di cottura è praticabile solo da qualche tempo, da quando cioè sono stati introdotti sul mercato macchinari specifici a un costo abbordabile e di dimensioni gestibili. Invece di una macchina per il sottovuoto a campana si usa quella a estrazione, oltre al Roner a immersione davvero poco ingombrante. Non è strettamente necessario, poi, ricorrere a un abbattitore perché al suo posto si possono utilizzare acqua e ghiaccio.

Ovviamente le procedure per la CBT casalinga e quella professionale sono differenti. Nel mondo della ristorazione si può affermare che la CBT abbia cambiato radicalmente il modo di cucinare e, in parte, anche l'organizzazione della cucina; a casa l'impatto resta minore, ma comunque è senz'altro importante soprattutto per quanto riguarda il livello di qualità di ciò che si porta in tavola.

In questo libro apprenderete come gestire al meglio questo metodo di cottura. L'idea nasce dalla mia esperienza professionale e dal desiderio di portare nelle case di tutti la CBT, una tecnica semplice e utile per garantire ottimi piatti sani, nutrienti e gustosi oltre che per ottimizzare il tempo passato in cucina.

Non ho la presunzione di insegnarvi a cucinare, ma ho l'ambizione di offrire a chi le desidera tutte le nozioni di base necessarie a padroneggiare la CBT. Così facendo spero che possiate trovare un nuovo modo di stare in cucina che vi permetta di realizzare i vostri piatti preferiti in maniera ancora migliore.



## Uno sguardo nel passato

La cottura a bassa temperatura è una tecnica considerata moderna, ma il metodo di cottura in sé è antichissimo. Sono moderne le metodologie e la tecnologia attraverso le quali la si realizza.

Pensate alle lunghe cotture nelle pentole di terracotta che le nostre nonne facevano nel camino di casa, dove una zuppa di fagioli cuoceva otto, dieci ore a fuoco dolcissimo o le vecchie cucine “economiche” alimentate a legna dove non mancava mai il paiolo di rame con la polenta e il tegame con intingoli o sughi, il cui profumo si perdeva per tutta la casa. I principi della cottura lenta erano già tutti presenti.

Facendo un rapido salto indietro nel tempo, possiamo dire che il primo grande teorico della CBT fu l'americano Benjamin Thompson, conte Rumford, che nella seconda metà del XVIII secolo pubblicò un importante studio sulla cottura a bassa temperatura. Scienziato dalla vita avventurosa, dopo lo scoppio della Rivoluzione americana si trasferì in Europa dove iniziò a lavorare in una

*Qui sopra, il fisico Benjamin Thompson (1753-1814), primo grande teorico della cottura a bassa temperatura.*

fabbrica di cannoni. Grande appassionato di termodinamica, si interessò alla cottura del cibo, tanto che inventò addirittura un camino e un forno “a bassa temperatura” per l’essiccazione delle patate. Il camino ebbe molto successo: in breve tempo tutti conobbero Thompson come “colui che tolse il fumo dai camini di Londra”. Il forno divenne il progenitore degli strumenti per la CBT.

Che cosa scoprì Thompson grazie ai suoi esperimenti? Dalle sue carte, si legge che una volta egli mise nel suo forno una spalla di montone, per vedere se i 60-80 gradi che raggiungeva fossero sufficienti a cuocerla o se bisognava ricorrere al classico spiedo. Dopo qualche ora, con la carne ancora cruda Thompson andò a dormire, scordandosi però il forno acceso. La mattina dopo ecco cosa trovò: la spalla di montone era perfettamente cotta, morbida, squisita al gusto. Thompson aveva rivelato che cuocendo nel suo forno la carne perdeva meno succhi, e risultava per questo ottima, saporita e cotta in modo più omogeneo. Non solo: comprese quanto tutto ciò fosse importante dal punto di vista economico perché il pezzo di carne non si era rimpicciolito.

Per dimostrare la portata della sua scoperta, fece anche un esperimento in cui cucinò un montone allo spiedo e uno con il suo forno. Invitò a cena alcuni suoi amici, senza dir loro nulla di ciò che avrebbero mangiato, e portò in tavola i montoni in due vassoi separati. Fu un grande successo! Tutti i commensali dichiararono di preferire il montone cotto nel forno a bassa temperatura perché la carne era più morbida e decisamente più gustosa. Inoltre nel vassoio con quel pezzo di montone rimasero solo ossa perfettamente spolpate, senza i residui di carne poco cotta o troppo dura che c’erano nell’altro vassoio.

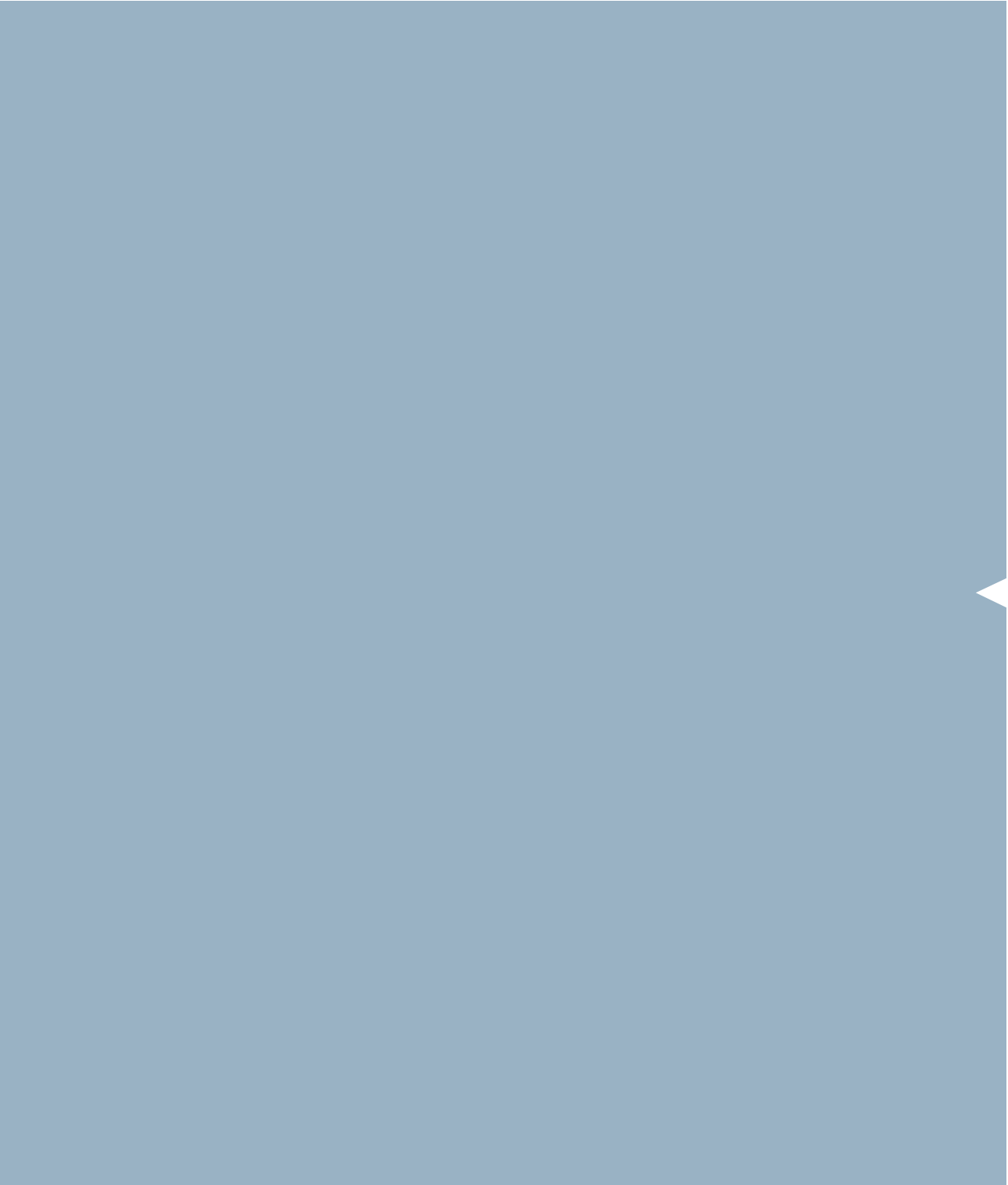
Insomma, la storia della CBT inizia con un esperimento di gran successo e di gran gusto!





PARTE 1  
IL MONDO  
DELLA CBT





# Che cos'è la cottura a bassa temperatura

La CBT è un metodo di cottura “dolce” e prolungato in cui la temperatura viene controllata al di sotto dei 100 °C. In pratica consiste nel cuocere la carne, il pesce e le verdure per lungo tempo – anche diverse ore a seconda degli alimenti – e con una temperatura controllata tra 50 e 85 °C. Ciò rende la cottura estremamente delicata ed evita che i cibi perdano i propri liquidi, preservando la quasi totalità delle proprietà organolettiche: la consistenza, il sapore e il colore originale. Di conseguenza non è necessario aggiungere grassi in eccesso né arricchire di condimenti o ricorrere al sale per ottenere ottime pietanze.

È senz'altro una delle più importanti innovazioni avvenute in cucina negli ultimi decenni poiché, proprio per questa sua caratteristica di mantenere la temperatura di cottura sotto i 100 °C, può cambiare completamente l'esito di una preparazione e di conseguenza di un'intera ricetta.

Ma come si procede nella CBT?

L'alimento deve essere inserito in un sacchetto idoneo alla cottura e questo va sigillato con una macchina per il sottovuoto che elimina l'aria. Poi il sacchetto va immerso in un bagno di acqua calda – un bagno termostato – impostando la temperatura e il tempo necessari per la cottura. Quando l'alimento è pronto, si può abbattere di temperatura e poi conservare in frigorifero o nel congelatore, oppure si può estrarre dal sacchetto e mangiare.

Quando si estrae l'alimento dal sacchetto, si può consumare così com'è oppure si può ulteriormente cuocere rapidamente per “finire” il piatto, magari saltandolo in padella o grigliandolo per insaporirlo ulteriormente in base ai propri gusti o alla propria creatività.

A chi legge per la prima volta potrà sembrare una procedura strana o eccessivamente complessa, ma con un po' di pratica vi accorgete che non è affatto così. Con questi semplici passaggi si possono davvero ottenere risultati impossibili da raggiungere con le cotture tradizionali. Necessario è ovviamente l'equipaggiamento tecnologico, ossia i macchinari che rendono perfette e sicure tutte le fasi del procedimento.



# I vantaggi della CBT



Qui di seguito riassumiamo velocemente e per punti gli elementi caratterizzanti della cucina CBT, alcuni dei quali saranno approfonditi con maggior dettaglio nei capitoli seguenti.

## **Cottura uniforme degli alimenti**

La bassa temperatura penetra con delicatezza in tutto l'alimento garantendo la cottura ottimale in ogni sua parte, dal cuore alla superficie, eliminando inoltre totalmente il rimestare o il rigirare la preparazione come faremmo con un metodo classico.

## **Mantenimento di succhi e liquidi**

Rispetto alle cotture tradizionali, la CBT elimina la perdita di liquidi e la disidratazione degli alimenti. Il vantaggio che ne deriva è la totale conservazione dei più importanti principi nutritivi e la preservazione della struttura cellulare del prodotto all'origine.

## **Mantenimento delle qualità organolettiche**

La cottura a bassa temperatura combinata con il sottovuoto garantisce il mantenimento delle caratteristiche organolettiche del cibo. Non esponendo ad alte temperature gli alimenti, le vitamine e le proteine non degradano. In particolare, con la scarsa perdita di liquidi le vitamine idrosolubili, cioè solubili in acqua, non si perdono. Anche l'aspetto degli alimenti trova un vantaggio: le carni risultano rosee e gli ortaggi mantengono i loro colori brillanti.

## **Consistenze più morbide**

Per molti alimenti, come la carne e il pesce ad esempio, i metodi tradizionali prevedono di norma temperature di cottura maggiori

a fronte di tempi inferiori, ma ciò non garantisce sempre un risultato ottimale. Talvolta succede, infatti, che alla masticazione la carne risulta in parte dura o stoppacciosa. L'intenerimento delle fibre è invece alla base della CBT sia nelle carni, sia nei pesci che nelle verdure.

## **Migliore digeribilità degli alimenti**

Alcuni studi considerano la bassa temperatura un metodo per migliorare la digeribilità del cibo, infatti questa cottura intenerisce le fibre ma anche i legami chimici di proteine, grassi e zuccheri rendendoli più facilmente assimilabili.

## **Scarsa perdita di peso**

Il mantenimento dei liquidi all'interno degli alimenti cotti sottovuoto garantisce una perdita di peso decisamente inferiore rispetto alle cotture tradizionali: si arriva anche al 50%, ottenendo quindi un risparmio economico. Basti pensare al classico arrosto di vitello con le patate della domenica: per quattro persone normalmente occorre acquistare un pezzo di vitello di almeno 1,4 kg, mentre per la CBT ne basterà 1 kg.

## **Sapori e aromi naturalmente decisi**

La CBT, grazie all'impiego del sottovuoto che in cottura isola gli alimenti dall'esterno, rende le preparazioni più saporite e profumate, con sentori più definiti. Questo vuole anche dire che si possono impiegare meno condimenti, meno grassi e meno sale. Gli aromi e i sapori si mantengono, inoltre, più a lungo nel tempo anche considerando la rigenerazione e il consumo differito dalla preparazione.

## **Facilità di esecuzione delle ricette**

Con la CBT ci si può permettere di prestare meno attenzione a ciò che si sta cucinando attenendosi semplicemente alla ricetta e alle sue tempistiche. Nonostante possa apparire una tecnica non proprio alla portata di tutti, in realtà noterete che in breve potrete realizzare piatti complessi con una certa facilità: basteranno un po' di pratica e di applicazione.



# La CBT ci fa risparmiare



*La CBT amplifica moltissimo i sapori di spezie e aromi: anche dimezzandone le dosi, si ottiene lo stesso risultato.*

La CBT è un ottimo metodo per risparmiare tempo in cucina: basta sfruttare al meglio i momenti tranquilli della settimana, i pomeriggi uggiosi o le notti – perfette per le lunghe cotture! – per preparare le ricette più semplici, quelle più “richieste” a casa e le ricette di base. In questo modo si possono cucinare interi pranzi con largo anticipo.

Preparando e conservando delle piccole scorte riuscirete a realizzare cene gourmet in trenta minuti anche quando arrivano all’ultimo momento degli ospiti inattesi: basterà togliere dal congelatore i sacchetti con gli alimenti cotti a bassa temperatura e, realmente in un tempo record, si potranno portare in tavola piatti ottimi e sani.

Ovviamente, avendo più tempo a disposizione è più facile gestire le preparazioni e le scorte. Cuocendo oggi e rigenerando in settimana è possibile programmare dei pomeriggi o delle giornate di preparazione.

Cuocendo più preparazioni contemporaneamente, poi, si può programmare una cottura unica e ottimizzare al massimo il proprio tempo.

L’ideale sarebbe abituarsi a realizzare le scorte in giorni o in orari fissi specialmente se intendete fare della CBT il “vostro” metodo di gestione della cucina. E questo migliorerebbe molto la qualità della vostra dieta settimanale sia dal punto di vista del gusto sia di quello della salute.

Un altro punto a favore della CBT riguarda il fattore energetico. Infatti cuocere a bassa temperatura richiede senza alcun dubbio molto più tempo, ma molta meno energia, quindi il rispar-





mio anche da questo punto di vista è davvero considerevole. Per esempio, un forno che cuoce a 200 °C per un'ora consuma più di un Roner fatto funzionare a 75 °C per 6 ore.

*Potendo cuocere contemporaneamente alimenti diversi (con temperature di cottura compatibili) il risparmio di energia è notevole.*

Ed ecco una serie di altri vantaggi della CBT.

Effettuare cotture “a pieno carico”, cioè caricando completamente il bagno termostato, il forno o la vaporiera anche con alimenti diversi, ma compatibili per temperatura e sufficientemente simili per tempo di cottura, consente di ottimizzare ulteriormente il consumo energetico.

Inoltre nella CBT si dimezza la quantità di aromi e spezie necessari per condire gli alimenti, dal momento che questo tipo di cottura amplifica moltissimo i loro sapori.



*La CBT ci consente di risparmiare tempo in cucina avendo nel frigo o nel freezer ottime ricette complete o basi pronte per essere rigenerate e consumate.*

Acquistare dal vostro macellaio di fiducia grossi pezzi di carne (per poi suddividerli in più parti e confezionarli anche in piccole porzioni sottovuoto da cuocere CBT e conservare), sarà economicamente più vantaggioso invece di comperare giorno per giorno tanti piccoli pezzi, come avviene di solito nella normale spesa casalinga. Allo stesso modo, acquistando in pescheria una cassetta intera di pesci per zuppa potrete produrre una ricca salsa a base di pesce da porzionare e sfruttare in diverse occasioni risparmiando notevolmente.

Ed è intuitivo comprendere come una migliore organizzazione della produzione dei piatti garantisca anche una migliore gestione degli sprechi: in pratica risparmiando quantità importanti di materia prima, si aumenta la resa del prodotto cotto. Con una regola semplice come questa può veramente cambiare il costo della spesa mensile senza troppo impegno e solo gestendo al meglio le risorse.

Per concludere questo capitolo, permettetemi una battuta che poi tanto battuta non è. Il risparmio che possiamo ottenere grazie alla CBT, oltre che economico, di tempo e di materia prima come abbiamo appena potuto vedere è anche di stress.

Sapere di avere la possibilità di rigenerare in una manciata di minuti dei piatti squisiti, sani o addirittura delle cenette fantastiche fa bene allo spirito e dà tranquillità. E chi ha giornate fitte di impegni lo sa bene.