

Carne cotta a bassa temperatura: una moda pericolosa per la salute?

Avete mai assaggiato della carne che si scioglie in bocca? Manzo, maiale, pollo non fa alcuna differenza. Questo risultato è l'effetto della **cottura a bassa temperatura**, in grado di trasformare ogni taglio di carne in un capolavoro culinario. Quali sono i benefici? È molto semplice: **il sapore è molto concentrato e intenso**, i nutrienti rimangono assolutamente intatti, le vitamine sono ancora presenti perché la bassa temperatura non le ha degradate, e nessuna secchezza o durezza tipiche della carne cotta non molto bene. Tutto rimane tenero e la tecnica di cottura è piuttosto semplice: si mette il **cibo sottovuoto dentro un sacchetto di plastica**, con solo poche essenziali spezie per esaltare i sapori della carne, e poi si cucina a basse temperature per un tempo che va dalle 2 alle 18 ore, a seconda dei tagli di carne e delle tipologie di carni.

Come funziona in concreto

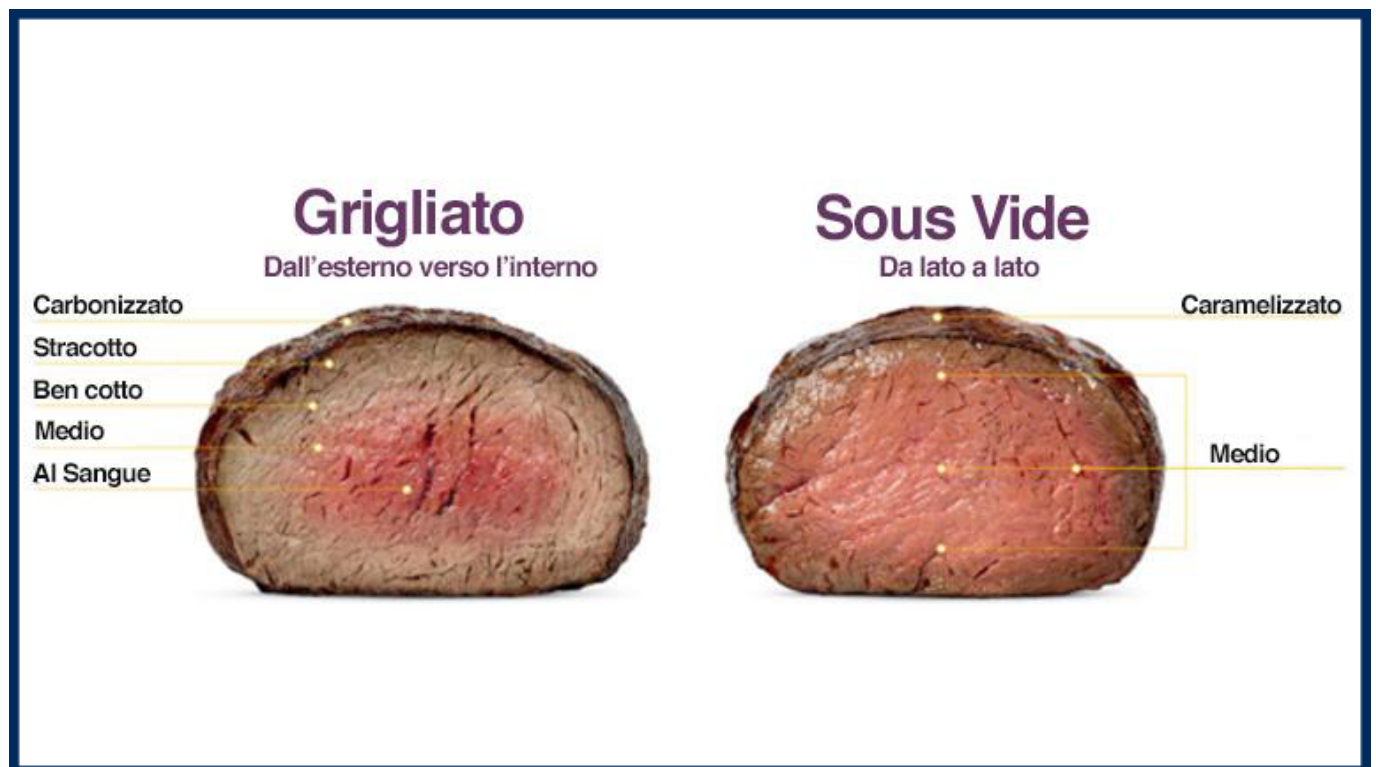
La **cottura a bassa temperatura (CBT)** per la carne consiste nel cuocerla a temperature tra i 50°C e i 90°C per un tempo prolungato, mantenendo l'**alimento sottovuoto per preservarne umidità e sapori**. Per eseguirla, si sigilla la carne ben condita in un sacchetto, la si immerge in acqua mantenuta a temperatura costante (tramite un roner, forno o pentola con termometro) e la si cuoce a lungo. Successivamente, la si può rosolare brevemente a fuoco vivo per ottenere una crosticina dorata. La cottura a bassa temperatura è lenta lenta, e **permette alla carne di farsi morbida e di assorbire tutti gli aromi della marinatura**, solo così le carni si sciolgono letteralmente in bocca! Questa moderna tecnica di cottura non riguarda solo le carni ma anche altri alimenti come verdure, pesce, uova, ed è conosciuta anche come cottura *sous vide*, dal francese, che significa appunto "sottovuoto".

La cottura **sous vide** è una tecnica che consiste nel sigillare ermeticamente il cibo in sacchetti e cuocerlo per un lungo periodo in un bagno d'acqua a bassa temperatura controllata con precisione. Questo metodo garantisce una consistenza uniforme, mantiene i sapori e l'umidità, preserva le proprietà nutritive rendendo gli alimenti estremamente teneri. Dopo la cottura, il cibo può essere servito subito oppure raffreddato rapidamente per la conservazione.

Se utilizzato nella maniera più corretta e accurata, questo metodo di cottura consente di **esaltare i sapori e preservare le proprietà nutritive dell'alimento**, ottenendo una consistenza perfetta e uniforme. Questo aspetto è di duplice importanza perché tiene conto e valorizza due cose fondamentali: **il gusto e il contenuto nutrizionale**. E se parliamo di carni è ancora più significativo perché sappiamo benissimo che una cottura sbagliata e troppo forte delle carni sviluppa delle sostanze tossiche e cancerogene sull'alimento,

Carne cotta a bassa temperatura: una moda pericolosa per la salute?

chiamate ammine eterocicliche, come avviene inesorabilmente nella cottura alla brace o alla griglia. Pertanto si può riuscire a preservare l'aspetto salutistico con le cotture più adeguate. Qui nella immagine si può vedere un esempio concreto per quanto riguarda la carne di manzo cotta con il metodo CBT e con metodo tradizionale alla griglia. È evidente la differenza sia nell'aspetto che nelle caratteristiche nutritive e organolettiche nei due tagli di carne.



Possono esserci rischi o controindicazioni?

Certamente sì, perché come accennavo sopra questo metodo di cottura richiede di essere praticato in maniera corretta e con l'ausilio di strumenti di tipo professionali, come termometri e attrezzi adeguati. Altrimenti il rischio può essere quello che accomuna da sempre tutti i tipi di cibi crudi: la permanenza, o addirittura il moltiplicarsi, di una **carica batterica patogena pericolosa per la salute**. Il cibo crudo infatti, sia animale che vegetale, deve essere abbattuto a bassissime temperature, oppure cotto a determinate temperature, al fine di rimuoverne i batteri patogeni come *Salmonella*, *Campylobacter*, *Listeria* ed *Escherichia coli* che possono causare intossicazioni alimentari.

Carne cotta a bassa temperatura: una moda pericolosa per la salute?

Zona di pericolo per la crescita dei batteri

Carne cotta a bassa temperatura: una moda pericolosa per la salute?

Carne cotta a bassa temperatura: una moda pericolosa per la salute?



Per la scienza la cosiddetta “**zona di pericolo**” per la proliferazione batterica è **compresa tra i 4°C e i 60°C**. In questa fascia di temperatura, i batteri patogeni possono crescere rapidamente. Pertanto nelle cotture a bassa temperatura si raccomanda di **cuocere sempre alla temperatura di almeno 60°C**. Alcune persone e persino alcuni chef vantano cotture a temperature di circa 50-55°C, promettendo il massimo grado di tenerezza e sapore delle carni. La temperatura di 50°C rientra nella cosiddetta “zona di pericolo” (4°C - 60°C), dove i batteri possono proliferare rapidamente. Tuttavia, il rischio di crescita batterica **dipende anche dal tempo di esposizione**. Infatti cuocere carne a 50°C per più di 6-12 ore è generalmente sicuro se si considera il tempo prolungato, poiché molti batteri non possono sopravvivere a esposizioni prolungate anche a temperature relativamente basse. Va da sé che cuocere a 60-65°C è sempre la soluzione più sicura e prudente, infatti molti cultori di questo metodo di cottura eseguono cotture anche a 75 o 90°C. Oltre i 90°C non si parla più di cotture a bassa temperatura. Per poter quindi assicurare una cottura corretta col metodo CBT è **necessario utilizzare un termostato preciso** per mantenere una temperatura costante di 50°C durante tutto il processo di cottura, nonché sacchetti per *sous vide* di alta qualità e assicurarsi che siano sigillati correttamente per evitare la contaminazione durante la cottura. Come molte cose quindi questa “moda” del cibo cotto a bassa temperatura ha dei vantaggi ma può comportare anche dei pericoli di tipo microbiologico e di sicurezza

Carne cotta a bassa temperatura: una moda pericolosa per la salute?

alimentare, tutto sta nella professionalità e serietà di chi pratica il metodo CBT.



Gianpaolo Usai

Educatore Alimentare, ha conseguito nel 2014 il Diploma di Nutrizione presso il College of Naturopathic Medicine (UK). Fondatore di ciboserio.it, il portale sulla spesa sana e l'educazione alimentare. Si occupa dello sviluppo di progetti di educazione alimentare in tutta Italia.

Carne cotta a bassa temperatura: una moda pericolosa per la salute?



Vuoi approfondire?

Per difendersi dal marketing, orientarsi tra prodotti ed etichette, distinguere gli ingredienti che fanno bene da quelli nocivi

Il libro scritto da Gianpaolo Usai per *L'Indipendente* insegna a fare spesa in modo consapevole

Acquista ora