

Generalità...da ricordare!!!

Il gusto e la morbidezza della carne dipendono dalla qualità della stessa, ma anche dalla cottura che può influire in modo determinante, infatti portando la superficie della carne a temperature intorno ai 140 gradi si sviluppano le reazioni di Maillard che consentono la formazione di nuovi sapori, soprattutto del tipico aroma di carne arrostita.

Dunque, la cottura ideale della carne prevede di arrostitire la superficie portandola a temperature medio alte per poco tempo, in modo tale da non consentire al calore di penetrare troppo all'interno, lasciando quindi la maggior parte della superficie interna del pezzo di carne a temperature ideali.

Il controllo della temperatura nella cottura della carne è determinante per una riuscita perfetta, per essere brevi: più cuoce lentamente migliore sarà il risultato.

La sonda, (il termometro per la cottura) è uno strumento che può essere utilizzato per molti scopi, ma sicuramente per la cottura delle carni è insostituibile. Infatti, ad alte temperature variazioni di qualche grado della temperatura al cuore della carne possono fare la differenza tra una carne cotta a puntino e una carne troppo cruda o troppo cotta.

La temperatura della carne va misurata al cuore, cioè nel punto più profondo, in quello più lontano dalla superficie che è anche il punto più freddo. La carne in quel punto avrà la temperatura desiderata, il che corrisponderà a un determinato stadio di cottura. Bisogna tuttavia considerare che la temperatura aumenta in modo graduale dal cuore alla superficie: dunque, se il pezzo di carne è grosso (per esempio un arrosto di 20 cm di diametro), quando al cuore la cottura è perfetta, a 3/4 di profondità la cottura potrebbe essere eccessiva e la carne risultare stopposa. In questi casi conviene quindi avere una carne un po' indietro di cottura al centro e perfettamente cotta altrove oppure per avere una cottura perfetta bisogna diminuire considerevolmente la temperatura del forno cosicché il calore arrivi lentamente al cuore senza deteriorare il resto. Per valutare il tempo di cottura bisogna inoltre considerare che a causa del calore che viene trasmesso dalle parti esterne del pezzo di carne, la temperatura al cuore aumenta di qualche grado durante il tempo di riposo (da 2 gradi in una bistecca alta 3 cm a 5-6 gradi in un grande arrosto) e quindi va tolta dal forno prima del raggiungimento della temperatura ideale.

Riassumendo, quando si cucina la carne e si controlla la temperatura con il termometro da cottura, è consigliato seguire questi accorgimenti:

- scegliere la temperatura di cottura in base al tipo di carne e al risultato desiderato;
- effettuare una sigillatura (rosolatura) del pezzo con temperature elevate per pochi minuti;
- inserire il termometro da cottura al centro del pezzo;
- scegliere la fonte di calore (forno o piano cottura). Nel caso del forno (preriscaldato a 150°C), inserire il pezzo abbassando il forno a 120 °C e attendere il raggiungimento della temperatura a cuore;
- dopo la cottura far riposare la carne per 5-10 minuti per uniformare la temperatura all'interno, avvolgendola con la carta stagnola oppure tenendola nel forno caldo per non farla raffreddare.

Con questo metodo di cottura i tempi possono estendersi fino al doppio dei tempi di cottura tradizionali ma con una risultato decisamente superiore in termini di morbidezza e succulenza.