Forno a vapore: pregi e difetti di una cottura sana e leggera

img1308-2932a3c7

Sana, leggera, rispettosa dell'alimento e versatile, la cottura a vapore ha sempre più estimatori anche nella cucina professionale. Ormai da tempo la dotazione tecnica di una cucina professionale include anche il forno a vapore. Le differenze tra la cottura in forno tradizionale e quello a vapore sono sostanziali, a partire dalla temperatura di esercizio.

[caption id="attachment_104525" align="alignleft" width="193"]
Roberto Carcangiu, chef, formatore e presidente Apci Roberto Carcangiu, chef, formatore e presidente Apci[/caption]

«Mentre in un forno ad aria secca la cottura avviene ben oltre i 100°C – spiega Roberto Carcangiu, chef, formatore e presidente Apci, che segue da vicino il tema dell'innovazione tecnologica nella cucina professionale e offre consulenze e formazione su questi aspetti – con la cottura a vapore si cucina più velocemente e a temperature più basse. Il vapore è più efficiente rispetto all'aria calda. I forni a vapore permettono di impostare le temperature (dai 35-40°C a 120°C) e i tempi di cottura; anche la temperatura al cuore, con l'apposita sonda. Ma non cambia solo la temperatura di esercizio, il meccanismo di cottura è fondamentalmente diverso: con il calore secco avviene per ossidazione; con il vapore (o per immersione in un liquido) per coagulazione. Questo ha degli effetti sul piatto: il prodotto rimane più tenero e meno asciutto, la cottura è più dolce e rispettosa dell'alimento, non sono necessari grassi e attraverso il vapore si possono trasferire degli aromi. Il vapore è estremamente versatile e si può usare praticamente per qualunque tipo di alimento, fatta eccezione per i vegetali molto coriacei, come i cavolini di Bruxelles e la bieta costa». Il forno a vapore può essere utilizzato non solo in alternativa (o in maniera complementare) a quello tradizionale, ma anche alla bollitura per immersione o alla cottura in vaporiera. «Si può persino utilizzare per cuocere la pasta fresca – prosegue – avendo l'accortezza di usare nell'impasto farina con un contenuto proteico non troppo alto, come quella di grano tenero. Per esempio è un sistema ottimo per cuocere dei ravioli ripieni con

pesce crudo».

DUE TIPOLOGIE

[caption id="attachment_104526" align="alignright" width="200"]

Pablo Torres è Corporate chef di Rational Pablo Torres è Corporate chef di Rational[/caption]

Sono due le tipologie di forni a vapore in commercio: quelli definiti a vapore diretto in cui l'acqua viene inviata su una piastra rovente posta nella camera di cottura che la vaporizza e quelli dotati di un boiler che porta l'acqua alla temperatura desiderata e la insuffla sotto forma di vapore all'interno del forno. «La prima, più semplice – commenta Roberto Carcangiu – è anche la meno costosa, ma non permette di realizzare la cottura a bassa temperatura e la regolazione della temperatura è più difficile». Le soluzioni più evolute combinano la cottura a vapore con quella ad aria calda. «Un forno combinato – spiega Pablo Torres, Corporate chef Rational – è un apparecchio professionale che utilizza sia l'aria calda che il vapore per la cottura degli alimenti, ampliando di molto le applicazioni di cottura rispetto ai forni tradizionali che utilizzano solamente l'aria calda. Infatti, nel SelfCookingCenter è possibile scegliere se utilizzare solamente l'aria calda, solamente il vapore o se combinare entrambe le modalità di cottura; la varietà dei processi di cottura e il fatto che essi possano essere combinati, forniscono all'utente un numero praticamente illimitato di possibilità». Come detto, l'aria calda e il vapore hanno caratteristiche fisiche diverse che comportano tempi di cottura e temperature diverse e la possibilità di combinare i due processi permette di diminuire i tempi di cottura e di ottenere una molteplicità di pietanze in modo molto semplice. «La cottura a vapore – prosegue – permette di mantenere il colore, le proprietà nutrizionali, la consistenza ottimale dei prodotti, cosa che nella cottura a immersione in acqua bollente si perde quasi totalmente. Inoltre cucinare a vapore significa risparmiare il 50% di acqua ed energia, nonché il 30% di tempo. SelfCookingCenter dispone dell'iCookingControl, la funzione di assistenza che utilizza processi di cottura integrati e permette di raggiungere i risultati desiderati con la massima precisione, semplicemente premendo un tasto: questa caratteristica consente l'utilizzo dell'apparecchio anche ai meno esperti, anche se l'apparecchio può sempre essere utilizzato in modalità manuale.

Forni a vapore, tre motivi per utilizzarli