

di Giovanni Ballarini

20 giugno 2018

FILETTO DURO: DI CHI È LA COLPA?



Già nella Bibbia sono magnificate le carni grasse e succulente, quindi tenere, mentre oggi si vogliono carni magre e poi ci si lamenta che sono dure. La diminuzione dei consumi delle carni bovine ha molte cause e tra queste anche l'opinione di un calo della loro qualità gastronomica, soprattutto la mancanza di tenerezza, oltre che la succosità, il sapore e l'odore, il calo di conservazione e di cottura. Perché oggi ci si lagna delle carni bovine che si ritengono dure? È vero? Di chi è la colpa? Molte sono le condizioni che contribuiscono a conferire alle carni l'apprezzata e ricercata tenerezza, una qualità che per le carni magre è non facile da ottenere con la cottura, perché una loro non gradita durezza può derivare da errori che riguardano uno o più anelli della filiera di produzione, dalla genetica, alimentazione e allevamento degli animali fino ai sistemi di cottura. Un esame delle condizioni che in tutta la filiera della produzione delle carni causano la durezza delle carni mostra che, contrariamente a quanto comunemente si crede, l'anello più critico è sta nell'ultimo anello, quello della cucina. Molta strada è stata fatta dalla genetica, selezione, alimentazione e allevamento dei bovini da macello per ottenere carni sicure e anche magre, come vuole la maggior parte dei consumatori. Particolare attenzione è data alle condizioni di trasporto e macellazione degli animali e alla successiva fase di frollatura che possono influenzare la qualità delle carni, e soprattutto la loro durezza. Meno attenzione è invece data alle condizioni di cottura delle carni, per le quali bisogna partire dal concetto che se è facile cuocere una carne grassa mantenendola morbida, più difficile è per una carne magra che diventa dura se è cotta rapidamente e ad alta temperatura, come purtroppo avviene di frequente. Nella cottura della carne, sotto l'azione di un calore elevato le proteine del muscolo e del collagene coagulano e perdono acqua rendendo la carne dura, soprattutto se magra e con poco o quasi niente grasso interstiziale. Per ottenere una carne cotta alla perfezione, e

soprattutto tenera, saporita e profumata al punto giusto bisogna rendersi conto che le fibre muscolari, l'acqua dei tessuti e il collagene richiedono temperature differenti, senza contare il ruolo e l'importanza di eventuali pretrattamenti della carne. Per le carni bovine moderne, soprattutto magre come volute dai consumatori, bisogna ricorrere a cotture a bassa temperatura, meglio se sottovuoto. La cottura a bassa temperatura si basa sulla constatazione che l'acqua evapora a partire di 100°C, il collagene si dissolve a partire di 55°C e le proteine delle fibre muscolari coagulano a circa 65 C. Con le alte temperature la carne perde acqua e tende a divenire più dura, mentre a una temperatura inferiore a 100° C l'acqua rimane negli alimenti e rimane tenera, soprattutto se la carne é confezionata sottovuoto che impedisce la perdita dell'acqua. Una lunga cottura poco sopra i 55°C permette l'idrolisi del collagene e quindi permette di avere una carne tenera. L'abbinamento di una temperatura tra i 65° e gli 85° C con tempi di cottura prolungati (da mezz'ora a alcune ore), soprattutto se sottovuoto, permette una coagulazione delle proteine muscolari senza indurimento, un interrimento del collagene senza perdita di acqua e quindi una carne cotta morbida e perfetta, anche se magra. Oggi come ieri una cucina che non interpreta e non si adegua alle caratteristiche della carne rovina il prezioso lavoro degli allevatori e di tutti coloro che lavorano nella produzione di questo prezioso alimento. Se le carni grasse di un tempo sopportavano bene anche tecniche violente di cucina, quelle magre di oggi hanno bisogno di tecniche delicate e a loro adeguate che non le rovinino, come si sono accorti e applicano tutti i cuochi professionisti.