

La temperatura di cottura delle carni

Nelle carni la cottura agisce su due caratteristiche fondamentali per ottenere un buon risultato in termini organolettici: il gusto della carne, inteso come sapore e aroma, e la sua consistenza.

Il gusto della carne dipende dalla qualità della stessa, ma anche la cottura può influire in modo determinante, infatti portando la carne a temperature intorno ai 140 gradi si sviluppano le reazioni di Maillard che consentono la formazione di nuovi sapori e 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

Il termometro da cottura con sonda è uno strumento che può essere utilizzato per molti scopi, ma sicuramente **la cottura con sonda** è l'utilizzo per il quale esso risulta essere **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.

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.

Lo stadio di cottura delle carni rosse magre (tagliata, costata e filetto)

Alcune carni hanno intervalli di temperatura di cottura ideali piuttosto limitati, mentre alcune carni, definite "carni rosse" possono essere cotte in modi molto diversi mantenendo buone caratteristiche organolettiche.

Per queste carni esistono quattro stadi di cottura:

- **cottura au bleu** (temperatura di cottura al cuore di 40 gradi): fatta a temperatura molto alta per poco tempo, al tatto si presenta molle e nel cuore la carne deve risultare rossa e appena tiepida.
- **cottura saignant o al sangue** (temperatura di cottura al cuore di 50 gradi): la cottura è leggermente più prolungata, la crosta in superficie è più spessa e resistente alla pressione, al cuore la carne deve essere ancora rossa e abbastanza calda.
- **cottura à point o al punto** (temperatura di cottura al cuore di 60 gradi): la cottura è eseguita a temperature inferiori e più prolungata. Al fine di omogeneizzare la temperatura interna, il pezzo di carne deve riposare dopo la cottura per un tempo proporzionale al suo spessore. Al taglio la carne deve presentarsi di un colore rosa uniforme e calda. Nella cottura alla griglia, la carne va girata quando si presentano piccole goccioline sulla parte superiore, quindi va tolta dal fuoco quando si ripresenta la stessa situazione dall'altro lato.
- **cottura ben cuit o ben cotta** (temperatura di cottura al cuore di 70 gradi): cottura lunga, a bassa temperatura, al tatto la carne si presenta dura, al taglio di colore bruno e ben calda.

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 nel punto più profondo 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 un risultato decisamente superiore in termini di morbidezza e succulenza.

Tabella di temperature per la cottura BT delle carni

Carne	Stato di cottura	Temperatura a cuore
Manzo		
Tagliata o costata di manzo	molto al sangue	45 gradi C. (bleu)
Tagliata o costata di manzo	al sangue	50 gradi C. (saignant)
Tagliata o costata di manzo	media cottura	55-60 gradi C. (à point)
Tagliata o costata di manzo	ben cotta	75-85 gradi C. (bien cuit)
Filetto/lombata	medio	55-58 gradi C.
Roastbeef	medio	55-60 gradi C.
Brasato di manzo (X)	ben cotta	80-85 gradi C.
Muscolo di manzo bollito (X)	ben cotta	90 gradi C.
Vitello		
Lombata	rosa pallido	65-70 gradi C.
Coscia, noce	ben cotto	78 gradi C.
Arrosto di vitello/spalla (X)	ben cotto	75-80 gradi C.
Petto di vitello (X)	ben cotto	75-90 gradi C.
Maiale		
Coppa di maiale	ben cotta	75-80 gradi C.
Coscia/zampa	ben cotta	75 gradi C.
Coscia/zampa	rosa chiaro	65-68 gradi C.
Lombata di maiale	rosa pallidissimo	65-72 gradi C.
Spalla (X)	ben cotta	75 gradi C.
Stinco di maiale al forno (X)	ben cotto	80-85 gradi C.
Prosciutto cotto	molto succoso	64-70 gradi C.
Porchetta (X)	cotta	68-73 gradi C.
Agnello		
Agnello giovane a pezzi (X)	ben cotta	79 gradi C.
Lombata	rosa pallido	70-75 gradi C.
Lombata	ben cotta	80 gradi C.
Coscia (X)	rosa pallido	75-78 gradi C.
Coscia (X)	ben cotta	82-85 gradi C.
Volatili		
Pollo (X)	ben cotto	85 gradi C.
Petto d'oca	rosa	55-60 gradi C.
Oca (X)	ben cotta	90-92 gradi C.
Tacchino, anatra (X)	ben cotto	80-85 gradi C.
Petto di tacchino	ben cotto	67-72 gradi C.
Petto d'anatra	rosato	55-60 gradi C.
Pesce		
Salmone	cotto	68-70 gradi C.
Pesci in bellavista	cotto	60-65 gradi C.

(X) Tutte le carni con muscolatura (parti dell'animale coinvolte nel movimento, quindi ricche di cartilagine) devono mantenere (ma non superare) la temperatura a cuore indicata per fine cottura, in modo tale che, infilzandola con uno spiedino di legno non opponga resistenza.

ATTENZIONE: E' consigliato l'utilizzo di teglie metalliche in quanto buoni conduttori di calore.