

**CORSO ONLINE**

# **Cuocere a basse temperature verdure, frutta e legumi con Allan Bay**

**Imparare a scegliere e utilizzare le tecniche di cottura contemporanee più appropriate**

a cura di  
• **Allan Bay**

 **GIUNTI EDUCare**  
editoria digitale e formazione

La cottura CBT (acronimo che sta per cottura a bassa temperatura) è davvero tutta da scoprire e da imparare, perché è una **tecnica sana** che rispetta al meglio gli ingredienti e **riduce l'uso di sale e di condimenti**. Infatti, la quantità di sale e condimenti aggiunti viene ottimizzata al meglio e ridotta del 50-70% rispetto alle cotture in padella o al forno, con guadagno in digeribilità e salute.

Nel grande mondo della CBT si è già molto trattato di tecniche per la cottura di carne e pesce: questo corso, invece, **focalizza finalmente l'attenzione su verdure, frutti e legumi**, presentandone tutte le più utili **metodologie**, una serie di **ricette** da scaricare e tenere e proponendo anche un'ampia ed esaustiva **lista scaricabile di tempi e temperature di cottura**.

Oltre alle indicazioni di come usare al meglio le **attrezzature per la CBT** e di tutte le spiegazioni di **come conservare** gli ingredienti già cotti, nelle videolezioni troverai anche **spunti e ricette** per il riutilizzo di quelle parti di ingredienti che vengono solitamente scartate e con le quali **preparare deliziose salse**.

La CBT è una tecnica moderna, **salutare** e decisamente **salva tempo**, che ti permetterà di preparare in anticipo gli ingredienti per i tuoi menù di tutta la settimana.

È un metodo di cottura nella quale gli ingredienti – in questo corso ci occuperemo di verdure, frutta, legumi - a volte crudi, a volte precotti ma raffreddati, si inseriscono in buste alimentari speciali di plastica, da soli o insieme con altri ingredienti, e cotti in acqua calda a temperatura non troppo elevata, tra i 48° e gli 85/90°C.

Spesso i **sacchetti sigillati sottovuoto** vengono cotti nel **Roner**, macchina cardine di questa tecnica, in acqua dalla temperatura precisa al grado, a temperatura bassa, e per tempi lunghi.

È possibile utilizzare e mangiare subito quanto cotto oppure abbattere le buste portandole a una temperatura di 3°C e conservarle in frigorifero. Oppure gli ingredienti cotti possono essere surgelati e conservati in freezer per un tempo più lungo.

Il corso online dura 2 ore, in modalità asincrona, ed è strutturato in **13 videolezioni**, corredate da una serie di **ricette scaricabili di verdure, frutta e legumi** e da **tabelle** che indicano **temperature e i tempi di cottura CBT**.

# PROGRAMMA

- Videolezione 1 – **Introduzione e presentazione del corso.**
- Videolezione 2 - **Cosa è la CBT:** una guida alla scoperta del Roner, che è lo strumento-cuore della CBT, e di Joan Roca, considerato il padre di questa tecnica.
- Videolezione 3 - **Verdure e frutta nella storia dell'alimentazione:** una breve digressione storica, per conoscere il ruolo dei legumi nell'alimentazione, nella storia, ma anche il ruolo della farina e dell'alcol e la storia del commercio di questi prodotti.
- Videolezione 4 - **L'attrezzatura per la CBT nel ristorante:** cosa utilizzare per gestire al meglio la cottura CBT: dai coltelli, quelli che non ossidano, agli altri strumenti indispensabili in cucina e per una perfetta cucina CBT. Scopriamo come funzionano in un ristorante la tecnica del sottovuoto a campana e l'abbattitore.
- Videolezione 5 - **La CBT a casa:** impariamo a conoscere e a utilizzare attrezzi più piccoli rispetto a quelli del ristorante, ma altrettanto adeguati.
- Videolezione 6 - **Shelf-Life di frutta e verdura CBT:** la durata di verdure, frutti e legumi cotti con CBT in frigorifero: hanno una "scadenza"? Quando e come usarli al meglio.
- Videolezione 7 - **La salsa degli scarti:** grazie alla tecnica CBT è possibile riutilizzare quella parte di ingredienti che convenzionalmente scartiamo per ottenere delle salse ottime e pressoché universali. Ricette, indicazioni e segreti di preparazione.
- Videolezione 8 - **Prodotti da vicino o da lontano?** Una videolezione dedicata alla scoperta dei tanti alimenti che troviamo nei nostri negozi, sulla loro disponibilità quasi perenne e quindi sul loro import, da vicino e da lontano.
- Videolezione 9 - **La stagionalità dei prodotti:** una digressione dedicata al concetto di stagionalità e un approfondimento dedicato al concetto di maturazione ottimale di un frutto o di una verdura per la cottura e la preparazione dei piatti, a partire da uno dei re delle nostre tavole: il pomodoro.

- Videolezione 10 - **Un esempio di piatto istantaneo:** analizziamo con attenzione un esempio di piatto istantaneo, realizzato con tutti gli ingredienti cotti con la tecnica CBT: carne, melanzane, zucchine, funghi pioppini, soffritto, erba cipollina e vino dealcolato.
- Videolezione 11 - **La cottura CBT dei legumi:** una volta erano considerati la carne dei poveri, oggi vengono utilizzati come nobili proteine vegetali. Vediamo come cuocerli e come preparare la ricetta di una zuppetta di legumi, con lenticchie, taccole, fagiolini, carote, sedano, soffritto e spezie.
- Videolezione 12 - **La cottura CBT della frutta:** l'uso della frutta cotta con CBT per smorzare la sapidità dei grassi. Un esempio di ricetta da vedere insieme: salsa di ananas, mele e soffritto.
- Videolezione 13 - **Conclusioni:** le considerazioni finali in merito alla cucina di oggi, ai suoi tempi frenetici dettati da giornate frenetiche, perché la fretta di oggi non diventi un pretesto per mangiare male.

## MATERIALI SCARICABILI

- Ricette con cottura CBT di verdure, frutta e legumi
- Tabella con temperature e tempi di cottura CBT delle verdure
- Tabella con temperature e tempi di cottura CBT dei legumi
- Tabella con temperature e tempi di cottura CBT della frutta
- Questionario di gradimento
- Attestato

## DURATA:

2 ore

## OBIETTIVI

- ✓ Imparare a conoscere e utilizzare la tecnica di cottura CBT e tutti i suoi strumenti.
- ✓ Acquisire le competenze relative ai giusti tempi e alle giuste temperature di cottura.
- ✓ Comprendere quando scegliere la CBT per una cottura sana ed efficace di verdure, frutta e legumi
- ✓ Conoscere le qualità organolettiche degli ingredienti, quali scegliere e come utilizzarli.



Maggiori dettagli su  
[www.giuntieducare.it](http://www.giuntieducare.it)  
oppure scrivi a  
[formazione.edu@giunti.it](mailto:formazione.edu@giunti.it)