

Cocina al vacío

2009-11-22

Tras seis ediciones de formación con nuestro seminario 'Cocina al vacío: fundamentos teóricos y aplicación práctica' queremos finalizar el año con un monográfico de esta técnica. Tan solo una muestra de lo que se trata en las acciones formativas de CocinasCentrales.com, porque esta técnica tiene aplicación en todos los sectores si se conoce bien y se aplica correctamente.



La historia de la utilización del vacío para la conservación de alimentos se remonta al siglo XVIII, gracias al sistema desarrollado por Nicolás Appert. Ya en el siglo XIX emerge la industria conservera, que sigue combinando tratamiento térmico y ausencia de aire para prolongar la vida útil de los alimentos, y posteriormente se aplica el vacío al envasado de materias primas para su conservación sin alterar las características propias. Sin embargo, no es hasta la década de los años 70 en el siglo XX cuando la técnica del vacío se utiliza por primera vez para realizar cocciones al vacío.

En los últimos 30 años las aplicaciones de la técnica al vacío han evolucionado mucho, sobretodo en el sector industrial. Pero en el canal Horeca aún se desconocen muchas de las ventajas que este sistema ofrece tanto para la conservación como para la cocción de los alimentos. Debemos dejar de relacionar la cocina al vacío sólo con la restauración gastronómica, puesto que las mayores ventajas podemos obtenerlas en la restauración organizada, productores de quinta gama y restauración colectiva. Con el material de envasado apropiado, una máquina de vacío versátil, el abatidor de temperatura y los conocimientos suficientes del comportamiento de los alimentos y los parámetros a tener en cuenta cuando se trabaja al vacío, podremos iniciar un proceso de creación de platos adaptados a las necesidades de nuestra empresa. Todo tipo de materias primas para cualquier segmento del mercado de nuestro sector.

Lo primero que queremos destacar sobre el uso de esta técnica en la cocina es la necesidad de controlar de forma imprescindible la seguridad alimentaria. El vacío como método de conservación o de cocción puede prolongar la vida útil del alimento sólo si las condiciones higiénicas son las adecuadas y si los parámetros de tiempo y temperatura se controlan adecuadamente. Debemos tener en cuenta que son muchas las bacterias, levaduras y esporas que sobreviven en medios anaerobios y a temperaturas de refrigeración. Si bien es cierto que no todos suponen un riesgo para la salud humana sí que pueden suponer la degradación de las características organolépticas del plato. Así que es imprescindible conocer los riesgos que existen para poder garantizar, en la medida de lo posible, la seguridad alimentaria de nuestros platos cocinados al vacío.



Al cocinar dentro de la bolsa o de la barqueta el proceso de producción cambia por completo, así como el comportamiento de los ingredientes.

La cocina al vacío se complementa con otras técnicas y procesos, necesarios para obtener el resultado final esperado. Conocer los procesos culinarios tradicionales y tener la sensibilidad del cocinero experimentado es imprescindible para sacar el máximo partido a la cocción al vacío. Al cocinar dentro de la bolsa o de la barqueta el proceso de producción cambia por completo, así como el comportamiento de los ingredientes. Para la adaptación de recetas tradicionales a este nuevo sistema será necesario buscar ingredientes y procesos que nos permitan obtener un resultado adecuado. Por supuesto que hay platos que no se pueden cocinar completamente al vacío, pero en la gran mayoría, al menos algunos de los procesos se pueden adelantar con esta técnica. Sólo nuestra propia investigación o el asesoramiento externo nos permitirá saber cómo las legumbres o los cefalópodos cocinados al vacío pueden llegar a desbancar a los elaborados de forma tradicional.



Sólo nuestra propia investigación o el asesoramiento externo nos permitirá saber cómo las legumbres o los cefalópodos cocinados al vacío pueden llegar a desbancar a los elaborados de forma tradicional

Siguiendo con los procesos complementarios, además de controlar la higiene y los ingredientes y procesos previos al envasado, hay que realizar un estudio y muchas pruebas para llegar a obtener los parámetros de cocción de cada uno de los platos que queramos elaborar al vacío. En función de que trabajemos con un baño termostático, un horno convección vapor o un autoclave, los resultados serán distintos.



La variación de sólo un grado centígrado puede ser suficiente para que el centro del alimento no quede con la textura deseada

La cocina al vacío se caracteriza por el control de la temperatura a la que sometemos al alimento. La variación de sólo un grado centígrado puede ser suficiente para que el centro del alimento no quede con la textura deseada, es por esta razón por la que se deben utilizar equipos con control de temperaturas integrado. Los hornos convección vapor o los baños termostáticos nos permitirán cocinar en un rango de temperaturas suficiente para trabajar cualquier materia prima. En este caso será de gran ayuda para el desarrollo de las fichas técnicas saber los rangos de temperaturas óptimos para cada tipo de materia prima. Así como la mayoría de las carnes precisan de cocciones largas, los pescados y las verduras estarán listos en menor espacio de tiempo. También influye el hecho de estar cocinando en barqueta o en bolsa y el volumen de alimento contenido en estas, por tanto, si trabajamos con distintos gramajes habrá que adaptar los parámetros de cocción para cada uno de ellos.

Una vez finalizada la cocción el plato envasado debe ser sometido a un enfriamiento rápido, de forma que se mantenga el menor tiempo posible en el rango de temperaturas de riesgo. Con este fin toda cocina que trabaje la técnica del vacío estará equipada con un abatidor de temperatura, o célula de enfriamiento forzado. Esta máquina es una de las herramientas principales para conservar la calidad organoléptica y aumentar la vida útil. Una vez finalizado este proceso el plato se debe mantener refrigerado, por debajo de los 3°C, o congelado, por debajo de los -18°C. En cualquier caso, perfectamente etiquetados. La identificación del producto, la fecha de elaboración y la fecha de caducidad no deben faltar aunque el plato sea para consumo propio. En caso de que vayamos a distribuir, nuestra producción deberá estar identificada según lo establecido en el [Real Decreto 1334/1999](#).

La técnica del vacío aplicada a la cocina permite mejorar la calidad organoléptica de muchas materias primas, ayuda a mejorar la seguridad alimentaria, con una buena gestión es una herramienta de ahorro de costes,



En la cocina al vacío dos son los elementos clave del proceso: la **máquina de vacío** y el **abatidor**



tanto en compras como en reducción de mermas y, sin lugar a dudas, es una técnica que ayudará a mejorar la alimentación de muchas personas. Desde las frutas preparadas al vacío, que mejoran la palatabilidad para niños y ancianos, hasta todas las recetas tradicionales que no se perderán gracias a la quinta gama de alta calidad que en un futuro muy cercano consumiremos la mayoría de españoles. Una técnica al alcance de todas las empresas y en todos los sectores.



'Cocina al vacío' by CocinasCentrales.com is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-No comercial-Sin obras derivadas 3.0 España License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/).



Vídeos relacionados:

- [Cocina al vacío \(I\) : Aceites aromatizados](#)
- [Cocina al vacío \(II\): Verduras asadas](#)
- [Cocina al vacío \(III\): Guisantes con jamón](#)
- [Cocina al vacío \(IV\): Alcachofas confitadas](#)

Artículos relacionados:

- [¿Qué es una Cocina Central?'](#)
- [Cocinas Satélite y Cocinas 45](#)
- [Cook & Chill'](#)
- [Línea Fría](#)
- [Etiquetado: mucho más que identificación](#)

Formación relacionada:

- [Cocina al vacío, fundamentos técnicos y aplicación práctica](#)
- [Gestión de cocinas centrales en línea fría](#)