



© Jan Steinhilber.

La cocina al vacío o *sous-vide*, seguridad alimentaria y calidad organoléptica

13-01-2015

Todo servicio de alimentación tiene como máxima ofrecer un producto inocuo y seguro para el consumo, además de conseguir la máxima calidad organoléptica. La cocina al vacío o *sous-vide*, garantiza esas dos premisas y, además, favorece la conservación de los alimentos en óptimas condiciones.

Es vertiginoso apreciar el avance tecnológico aplicado a la restauración colectiva. Equipos de máxima sofisticación con una eficiencia exquisita están actualmente disponibles en el mercado. La automatización e informática implícitas en estos equipos nos permiten obtener resultados inmediatos para su análisis y para obtener valoraciones útiles en la toma de decisiones, principalmente cuando se desea implementar un servicio de alimentación para colectividades.

Todo servicio de alimentación tiene como máxima ofrecer un producto inocuo y seguro para el consumo. Por ello, la tecnología alimentaria nos ofrece diferentes alternativas que apoyarán nuestra gestión de calidad y seguridad minimizando los riesgos de contaminación.

Unos de los objetivos de la tecnología aplicada a los alimentos es favorecer su conservación en óptimas condiciones para el consumo... en este sentido, el tratamiento *sous-vide* contribuye a reducir algunos riesgos de contaminación dada la aplicación de tratamientos térmicos controlados en un ambiente hermético:

- **Aplicación de calor** a través de temperaturas (T°) controladas por tiempos previamente establecidos. Este binomio temperatura / tiempo es clave para obtener un producto de máxima calidad organoléptica.
- **Aplicación de frío** controlado con el uso de abatidores que favorece el descenso de la temperatura en corto tiempo, reduciendo así el límite crítico de proliferación de patógenos.
- **Almacenamiento en frío**, con temperaturas bajo cero hasta el momento de consumo o regeneración.

Con lo anterior se logra: una concentración máxima de las sustancias, nutrientes y aromas; se evita la oxidación de los alimentos que componen la preparación; y disminuyen las mermas por evaporación y desecación.

Para conocer un poco más de este método, comenzaremos definiendo algunos conceptos claves.

¿Qué es la cocina al vacío o *sous vide*

Es la técnica más moderna de cocina que existe, en la que se combina un sistema de conservación como es el envasado al vacío con el de cocción a temperaturas bajas y constantes, clave para conseguir los mejores sabores y texturas de cada alimento en particular.

Se realiza con el producto crudo, porcionado y condimentado, envasado al vacío y cocinado en un baño maría electrostático, todo esto bajo estrictas normas de seguridad e higiene, seguido de un rapidísimo enfriamiento en un abatidor de temperatura.

Con este sistema, la concentración de sabores es óptima, dando como resultado un producto de muy alta calidad y la ventaja más importante es que una vez cocinado y enfriado el producto se conserva hasta 21 días en el refrigerador listo para su uso. Para esto, solo es necesario restaurar la temperatura adecuada de servicio (regenerar), emplatar, decorar y servir.

Adicionalmente podemos destacar los significativos ahorros producidos por la menor merma durante la cocción.

¿Qué ventajas aporta la cocina al vacío?

- 1. Fundamentalmente tenemos un producto de primerísima calidad.** Dado que es un sistema de cocción por concentración los productos resultantes son de inmejorable calidad organoléptica ya que conservan todas las sustancias volátiles e hidrosolubles dentro del alimento, sobre todo, los componentes aromáticos. Y al ser cocinados en su temperatura justa conservamos las mejores texturas de cada uno.
- 2. Conservación del producto.** Los productos se pueden mantener a 3°C hasta 21 días o a -18°C hasta 1 año listos para el servicio.
- 3. Gran practicidad.** Sólo hay que calentar el producto dentro de su bolsa y servirlo, evitando así ensuciar cacerolas, planchas, etc. Los métodos para regenerar pueden ser: inmersión en agua caliente; baño maría electrónico; horno de microondas; métodos tradicionales (sartén, parrilla, freidora, horno, etc.).
- 4. Seguridad alimentaria.** La producción se hace bajo estrictas normas de seguridad e higiene y el envasado al vacío y su posterior pasteurización, garantizan la inocuidad de los alimentos.
- 5. Producto 100% natural.** Dadas las características del producto no es necesario la adición de conservantes convirtiéndolo en un producto totalmente sano y natural.

Respecto al sector que se beneficia de esta tecnología, ¿cuáles son los mercados consumidores?

- Individuos en supermercados o locales *gourmet*.
- Empresas de catering.
- Comedores industriales, hospitalarios, escolares, etc.
- *Delivery* para oficinas.
- Campamentos remotos (petróleo, gas, mineros).
- Turismo (cabañas, hoteles, embarcaciones, etc.).
- Industria de comida en general.

¿Qué productos se pueden cocinar con esta técnica?

- Carnes de todo tipo, incluso las más duras ya que con una cocción adecuada se pueden ablandar perfectamente.
- Pescados y mariscos.
- Verduras y frutas.
- Cereales y legumbres.

¿Qué otros beneficios nos ofrece *sous-vide*?

- Pasteurización de productos cocinados en forma tradicional alargando la vida útil del mismo.
- Mínimo desperdicio.
- Reducción de mermas.
- Mejora la oportunidad y calidad de compra.
- Mayor velocidad y simplicidad de servicio.
- Mejores platos y mejores presentaciones.
- *Stock* real.
- Costo exacto del plato.
- Reducción de lavado de utensilios con el consecuente ahorro.
- Reducción de personal a la hora del servicio y la producción.
- Estandarización del producto tanto en cantidad como en calidad.

Conclusiones finales

- Sin lugar a dudas, ésta técnica responde a las exigentes demandas de consumidores por consumir productos mínimamente procesados, naturales, libres de aditivos y conservantes químicos.
- Es una técnica culinaria que potencia la calidad gastronómica del alimento y conserva su riqueza nutricional.
- Es un método que garantiza la inocuidad alimentaria por los controles de tiempo, temperatura y condiciones de almacenamiento y regeneración.
- Este sistema utilizado solo o en combinación con otras técnicas tradicionales de cocina nos brinda una amplia gama de productos de muy alta calidad, para su consumo inmediato o diferido, siendo una de las tecnologías más avanzadas de la actualidad.

Noticias Relacionadas

- El envasado al vacío, una técnica muy segura pero no totalmente exenta de peligros (VI)



Luisa Solano es licenciada en Nutrición y Dietética, máster en Nutrición Clínica, y en Gastronomía e Innovación Alimentaria. Actualmente está preparando un doctorado en Nutrición. Especialista en nutrición clínica y restauración colectiva. www.luisasolano.com. @: solano.luisa@gmail.com.

Andres Sinner es un chef especializado en cocina al vacío. Asesor y formador en temas relativos a la gastronomía, cocción al vacío, catering, V Gama... www.ehrlich.com.ar. [Linkedin](#).