

LA COCINA AL VACÍO



¿Qué es el vacío?

- El vacío es un sistema de conservación de los productos por ausencia del oxígeno del aire, principal factor de desarrollo de las bacterias, que precipitan la putrefacción.
- Actualmente también es una técnica culinaria independiente que permite hacer la cocina al vacío.

Ventajas del sistema

- Rentabilizar al máximo las horas de trabajo de su personal.
- Reducción de las mermas.
- Cálculos de escandallos con exactitud.
- Racionalizar el almacenamiento de los productos en las cámaras o armarios frigoríficos.
- Distribuir las tareas de preparación en los días de menor afluencia de público.
- Aprovechar los mejores días y oportunidad de compra.
- Reducir sensiblemente el lavado de utensilios de cocina



REPARTO DEL TRABAJO EMPLEADO



En el presente gráfico se desprende fácilmente la cantidad de trabajo necesario en las fases de preparación (mise en place) y servicio.

En la cocina tradicional se emplea mucho más tiempo en la fase de servicio.

En la cocina al vacío esta fase se aligera enormemente con lo cual aumentan las posibilidades de un mejor acabado de los platos y una mayor agilización del servicio. Empleando las horas bajas en la preparación.

Ventajas del producto

- No se resecan.
- No pierden peso.
- Oportunidad de compra (mejor relación calidad-precio).
- Posibilidad de envasado en raciones.
- Ejemplo (la carne).

Ventajas de la congelación

- | ■ Congelación normal | | Congelación al vacío |
|----------------------|----|----------------------------------|
| ■ Si | | Quemado exterior |
| ■ No | Si | Oxidación de la grasa |
| ■ Si | | Pérdida de peso |
| ■ No | Si | Adopta olores de otros productos |
| ■ Si | | Pierde gusto y aroma |
| ■ No | | |



Ventajas económicas

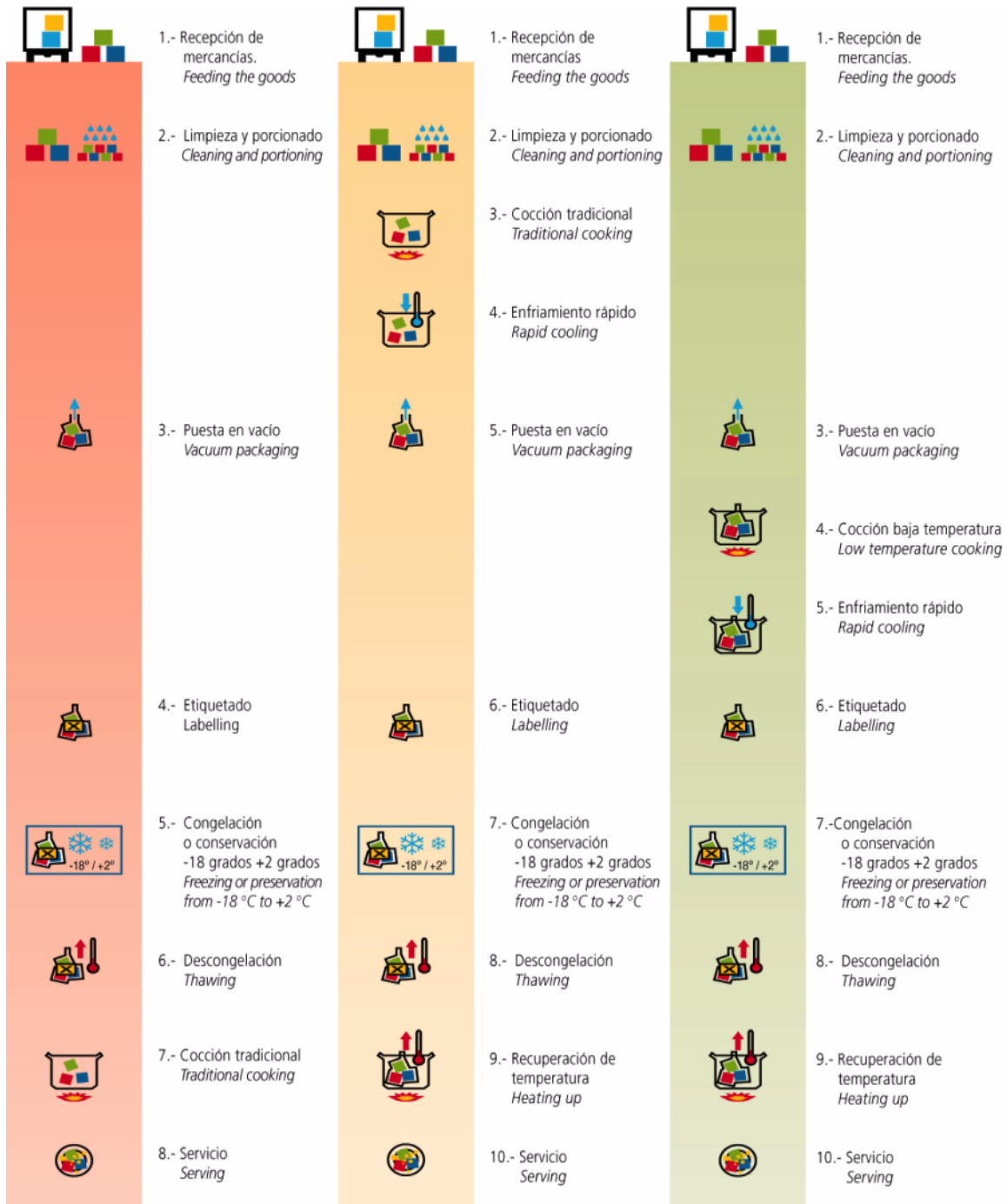
- Las superficies de corte que normalmente se secan, envasadas al vacío se mantienen frescas.
- Los alimentos congelados pierden entre un 6% y un 8% de peso por desecación, envasados al vacío no se secan.
- Posibilidad de preparar porciones en mayor cantidad por lo tanto mayor productividad.
- Posibilidad de aprovechar todos los recortes para fondos etc.

Decálogo de la cocina al vacío

- Aplicar de manera rigurosa la higiene.
- Utilizar materias primas de calidad y frescor indiscutibles.
- Lograr un vacío al 99%.
- Cocer el producto a +65° C corazón de producto.
- Enfriar rápidamente una cocción por debajo de 10° C en menos de dos horas.
- Controlar la salud del personal, su higiene y vestimenta.
- Etiquetar las bolsas con fecha de fabricación y caducidad.
- Almacenar productos envasados en cámaras de 0° C +2° C.
- Regenerar el producto a +65° C lo antes posible.
- Tiempo autorizado a +2° C entre 6 y 21 días a -18° C un año.



Procesos de trabajo



Definición de la cocción al vacío

- Cocer al vacío es colocar un alimento dentro de un envase (bolsa o bandeja) que sea estanco y termoresistente y someterlo a una acción de calor regulada en temperatura constante y en tiempo necesario para cocer el alimento.
- El interés por la cocción al vacío viene dado por un “mas” gustativo y un lado práctico de la restauración diferida, preserva mejor las cualidades dietéticas, higiénicas y organolépticas al conservar las sustancias volátiles y hidrosolubles dentro del alimento sobre todo los componentes aromáticos.
- La cocción se realiza a temperatura inferior a los 100° en un medio húmedo, e ira forzosamente seguida de una rápida bajada de temperatura en abatidor de temperatura.
- Dado que los efectos a nivel gustativo difieren, la cocina al vacío debe considerarse como una nueva técnica culinaria independiente.



Tiempos de cocción

El doble del tiempo normal		TERNERA Y BUEY Filetes, solomillo, roastbeef. CORDERO Gigot, paletilla, carre. CAZA Pichón, perdiz, ciervo, jabalí.
La mitad más del tiempo normal		CARNES BLANCAS Ternera, osso buco, cerdo salteados. AVES DE CORRAL Pollos, poulardas, codornices CONEJO
1/4ª parte más del tiempo normal		PESCADOS AL VAPOR Marmitas y guisos de pescados PESCADOS RELLENOS MOLUSCOS Crustáceos sin su caparazón PATÉS DE PESCADO
El tiempo necesario normal en el sistema tradicional de cocción		VERDURAS, HORTALIZAS FRUTAS AL NATURAL FRUTAS EN ALMÍBAR LEGUMBRES SECAS (previo remojo)

Temperaturas de cocción



Conservación y etiquetado

- Para evitar sorpresas a la hora de consumir el producto es imprescindible el etiquetado de las bolsas:
- El tipo de producto envasado.
- La fecha de envasado.
- La fecha de caducidad (Consumir antes de....)

- El tiempo de caducidad:
- De 6 a 21 días a +2° C conservación.
- Hasta 12 meses a -18° C congelación.

Métodos de regeneración

- Baño maría.
- Horno microondas.
- Horno de convección.
- Métodos tradicionales (sartén, cazuela, freidora etc...)



Ficha de cocina al vacío

FICHA DE COCINA AL VACÍO

Nombre del plato: _____

Cantidad de raciones: _____

Ref./código	Ingredientes	Cantidad	Precio Total
-------------	--------------	----------	--------------

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Precio ración _____ Precio costo total _____

Preparación:

INSTRUCCIONES DE VACÍO:

Bolsa: (Tipo)

Vacío: (intensidad y tiempo)

Entrada de aire lenta en campana:

Temperatura de cocción:

Tiempo de cocción:

Tiempo de enfriamiento rápido:

Recuperación de temperatura: (sistema y tiempo)

Servicio: (emplatado, en bandeja, etc.)

Decoración:

Valor dietético: (calorías, etc.)

Fecha:



¿Que pretendemos?

- Distribuir nuestro tiempo
- Comprar la máxima calidad al mejor precio
- No tirar nada
- Todo este proceso se traduce a rentabilidad

Consejos

- No se acoplen a la técnica de la cocina al vacío.
- Dejen que la técnica se acople a ustedes.
- Esta técnica es para mejorar lo que ustedes ya saben hacer.

