

Vantaggi del confezionamento sottovuoto di alcuni alimenti

28 Agosto 2023



Nell'eterna ricerca di preservare la freschezza degli alimenti, nel corso della storia, sono stati sviluppati vari metodi di conservazione: disidratazione, confezionamento in barattoli sott'acqua, congelamento, salatura, affumicatura, conservazione a freddo... Ora, in Ristoattrezzature, abbiamo introdotto anche il metodo di conservazione sottovuoto, effettuando il vuoto in sacchetti, contenitori o bottiglie mediante l'uso della **macchina sottovuoto**.

Confezionare gli alimenti sottovuoto è uno dei metodi che conserva meglio le proprietà nutrizionali degli alimenti, basandosi sull'assenza di aria. Questo è anche il principio alla base del frullatore sottovuoto Vacublend: frullando senza aria all'interno del recipiente di frullamento, si ottiene un frullato che, oltre a essere omogeneo e ben frullato, non si ossida a causa della mancanza di ossigeno. Di conseguenza, confezionando gli alimenti senza ossigeno si ottengono tre effetti: si evita la proliferazione di microorganismi (e quindi si ritardano i processi di putrefazione causati da batteri o funghi), si ritarda la degradazione enzimatica (evitando così l'ossidazione di grassi o vitamine) e si previene l'annerimento dei

carboidrati.

Inoltre, si tratta di un metodo estremamente versatile. Lo è sia per il tipo di alimenti che possono essere confezionati sottovuoto (crudi o cotti: legumi, verdure, carni, pesci, frutta, formaggi, cracker, pane, dolci, biscotti, erbe aromatiche, caffè, ecc.), sia per le loro forme o consistenze (possono essere solidi interi, a pezzi, affettati o anche purè e liquidi). Un altro aspetto della sua versatilità è che è possibile confezionare in sacchetti, bottiglie o contenitori.

Conservare sottovuoto in sacchetti, contenitori, bottiglie e barattoli di vetro

Il metodo più noto per confezionare sottovuoto è nei sacchetti, ma ci sono confezionatrici che consentono anche altri tipi di confezionamento:

Sacchetti: utili per confezionare sottovuoto ogni tipo di alimento o preparazione secca (con alcune eccezioni). **Contenitori:** per qualsiasi tipo di alimento, inclusi zuppe, salse o alimenti dalla consistenza delicata. **Bottiglie:** alcune confezionatrici includono accessori come tappi che si adattano alle bottiglie, permettendo di confezionare liquidi sottovuoto. **Barattoli di vetro:** come ultima novità, Takaje offre una pompa manuale con 2 valvole di vuoto che possono essere inserite nei coperchi dei barattoli di vetro che abbiamo in casa. In questo modo, possiamo utilizzare i barattoli ermetici delle conserve per conservare gli alimenti e prolungarne la durata senza dover acquistare contenitori.

Prolungare la conservazione degli alimenti

La durata degli alimenti aumenta notevolmente quando rimuoviamo l'aria dal contenitore in cui li conserviamo:

Rispetto alla conservazione in frigorifero: i formaggi possono passare da una conservazione di 1-2 settimane a 4-8 mesi; le verdure che si conservano per esempio da 3-6 giorni possono essere conservate per 2 settimane; la frutta che dura da 3-6 giorni può rimanere fresca per 1-2 settimane. Va tenuto presente che la frutta e le verdure dovrebbero essere sbollentate prima di essere confezionate sottovuoto. **Rispetto alla conservazione nel congelatore:** gli alimenti che congelati possono durare 6 mesi, possono durare fino a 3 anni congelati dopo essere stati confezionati sottovuoto. **Alimenti croccanti, essiccati, frutta secca:** possono essere conservati molto più a lungo mantenendo la loro consistenza. Lo stesso vale per il pane o la pasticceria. **I legumi durano molto più a lungo senza invecchiare. Possiamo acquistare alimenti che non consumiamo interamente a**

causa delle loro dimensioni, come ad esempio un pezzo di formaggio, e tagliare pezzi da consumare, per conservare il resto nuovamente sottovuoto. **La possibilità di confezionare sottovuoto alimenti liquidi come gli oli consente una conservazione più lunga senza che diventino rancidi**. Possiamo anche confezionare sottovuoto succhi o frullati, evitando così l'ossidazione (come si può fare con i frullatori sottovuoto). Allo stesso modo, le reazioni chimiche che si verificano quando una bottiglia di vino viene aperta e lasciata aperta per giorni, vengono ritardate quando la bottiglia viene richiusa rimuovendo l'aria dall'interno (ciò si può fare con le pompe per il vuoto vendute appositamente per le bottiglie di vino o con il tappo per il vuoto incorporato in alcune confezionatrici sottovuoto).

Possiamo conservare gli alimenti sottovuoto nella dispensa, nel frigorifero o nel congelatore.

Vantaggi della conservazione sottovuoto

Oltre all'allungamento significativo del tempo di conservazione come abbiamo visto, la conservazione sottovuoto ci offre molti altri vantaggi:

Nessuna perdita di colore, sapore o odore degli alimenti. Le loro caratteristiche organolettiche rimangono più stabili, così come i nutrienti. **Gli alimenti mantengono la loro consistenza e struttura.** Gli alimenti umidi come il pesce, la carne, gli insaccati, i formaggi, le verdure o la frutta manterranno la loro freschezza e consistenza. Alimenti come i cracker o i biscotti rimarranno croccanti per più tempo. **Consente di risparmiare nella spesa**, poiché è possibile acquistare grandi quantità o approfittare delle offerte e poi confezionare in porzioni più piccole o individuali. **Risparmio anche di tempo cucinando grandi quantità e confezionando in porzioni più piccole. Evita lo spreco di cibo**, in quanto è possibile confezionare i resti di cibo cucinato. **Carni e pesci freschi possono persino essere marinati con spezie, erbe aromatiche, fette di limone, ecc., prima di essere confezionati, in modo che siano più saporiti al momento della cottura.** Inoltre, il processo di marinatura è più rapido sotto vuoto. **Gli alimenti confezionati sottovuoto possono essere congelati**, con i seguenti vantaggi:

Rimarranno in condizioni ottimali per mesi o addirittura anni, senza bruciarsi o rovinarsi a causa del ghiaccio. Non si verifica la perdita di peso del 2-3% che solitamente si verifica nella congelazione, poiché quando l'alimento è sottovuoto, non subisce alcuna disidratazione. **Gli alimenti sottovuoto non si impregnano di odori e/o sapori di altri alimenti presenti nel congelatore. Risparmia spazio nel congelatore.**

Cucinare sottovuoto

Anche gli alimenti confezionati sottovuoto possono essere cucinati. Esiste un metodo di cottura sottovuoto noto come “sous-vide”, che consiste nel confezionare l’alimento sottovuoto (l’alimento è crudo e può essere condito) e metterlo in un bagno d’acqua calda. Questo bagno ha un controllo totale della temperatura e viene effettuato per periodi di tempo generalmente lunghi.

Questo metodo è vantaggioso perché consente di cucinare lentamente e con una temperatura molto precisa, ottenendo così risultati unici. Tuttavia, non siamo sostenitori di questa tecnica poiché coinvolge la cottura all’interno di sacchetti di plastica. È vero che abbiamo scelto un’azienda per i nostri sacchetti sottovuoto che ci ha certificato l’assenza di BPA e ftalati nei loro sacchetti. Tuttavia, evitiamo quanto possibile di utilizzare il calore quando un alimento è a contatto con la plastica, qualsiasi essa sia, sebbene riconosciamo che è probabilmente il metodo di cottura lenta più preciso che esista.

Quali alimenti non si possono conservare sottovuoto

In linea di massima, tutti gli alimenti possono essere confezionati sottovuoto, con le seguenti eccezioni:

Formaggi morbidi Verdure crude, in particolare banane, funghi, cipolla, aglio, lattuga, cavolo, poiché rilasciano gas che interferiscono con il vuoto. Se vogliamo conservarli sottovuoto, dobbiamo sbollentarli preventivamente o controllare periodicamente il vuoto per sigillarlo nuovamente. **Se vogliamo confezionare cibo caldo, dobbiamo lasciarlo raffreddare prima di confezionarlo sottovuoto.**

Con tutti questi dati siamo pronti a sfruttare al massimo la conservazione sottovuoto e a ripagare rapidamente qualsiasi investimento che facciamo, poiché rappresenta un grande risparmio di risorse e anche di tempo.