

# EL VACÍO COMO TÉCNICA GASTRONÓMICA

*18-19 de febrero de 2019*

*Nuevas formas de trabajo organizado  
con el sous-vide y la baja temperatura*



Más en:  
[www.sous-vide.cooking](http://www.sous-vide.cooking)

# ¿Quién introdujo el vacío en la gastronomía?



**Georges Pralus** con la necesidad de encontrar una técnica que permitiera hacer la cocción del Foie-Gras sin tener tanta merma (40%), trabajó con los Hermano Troisgros (Lyon-Francia).

[Video Foie gras mi cuit](#)

# Qué es o qué entendemos como la Cocina al vacío



Sistema de producción de alimentos que se realiza introduciendo materias primas (verduras, huevos, lácteos, carnes, pescados, cremas ,etc.) en bolsas o en barquetas.

Básicamente en su origen estaba pensado para la conservación y cocción de los alimentos.

Hoy se utiliza para la **cocción, conservación y regeneración** entre OTRAS COSAS.

# CONCEPTOS A DIFERENCIAR

**COCINA AL VACÍO:** Alimentos que se preparan de manera tradicional y que se conservan al vacío una vez enfriados. Ejemplos: Estofado, blanquetas.

**COCCIÓN AL VACÍO:** Se realiza la cocción dentro de la misma bolsa o Barqueta, con su enfriamiento rápido dentro del mismo contenedor. La importancia de bajar la temperatura de riesgo es uno de los puntos más importantes.

# TIPOS DE ENVASADO:

**EXTRACCIÓN:** Extraer el oxígeno o los gases por medio del vacío, este método es ideal para las cocciones a baja temperatura.

**DESPLAZAMIENTO:** Desplaza el oxígeno e introduce otro tipo de gases inertes para conservación tanto de frescos como de estructura. ( fritos, chips, etc.)

# GASES INERTES PARA ALIMENTACIÓN:

**OXÍGENO:** Proceso de producción y envasado de vino, tratamiento de la uva.

**NITRÓGENO:** Envasado en atmosfera protectora. Ideal para quesos, Pastas, ensaladas, frutos secos,...

**ARGÓN:** Congelación

**DIÓXIDO DE CARBONO:** CO<sub>2</sub> para impulsión de bebidas, pan y productos panificados.

**Notas:** cada uno de los productos tendrá el propia formula de gases para su mejor conservación.



Más en:  
[www.sous-vide.cooking](http://www.sous-vide.cooking)

# TIPOS DE COCCIÓN CON LA TÉCNICA DE VACÍO:

**-Cocción al vacío y a baja temperatura:** Cocciones entre 65º - 99º siendo las temperaturas más utilizadas las que están entre 65º - 85º.

**-Cocciones de utilización inmediata:** Cocción que puede estar por debajo de la temperatura de seguridad alimentaria (65ºC) pero que será necesaria su utilización inmediata al finalizar el ciclo programado.

**-Cocción de temperatura elevada:** Cocción entre 100º-135º (mayor conservación del producto auto-clave mayormente en barquetas)



Más en:  
[www.sous-vide.cooking](http://www.sous-vide.cooking)

# VENTAJAS DE LA COCINA AL VACÍO

- 1.-Cocción en su propio jugo
- 2.-Recuperación de jugos
- 3.-Conservación y regeneración
- 4.-Organización de la materia prima cocinada.
- 5.-Versatilidad en el servicio y limpieza



Más en:  
[www.sous-vide.cooking](http://www.sous-vide.cooking)



# CORDERO A BAJA TEMPERATURA



Más en:  
[www.sous-vide.cooking](http://www.sous-vide.cooking)

## EN QUE PRODUCTOS PODEMOS APLICARLO:



Salsas  
Fiambres  
Charcutería  
Sopas y cremas  
Heladerías  
Carnes  
Pescados



Pastelería ( cocción de cremas pasteleras )



Espicias  
Grasas Aéreas  
Frutas y verduras



Dulces  
Botanas



Comida lista para regenerar

...

# Cocciones al Vacío - VERDURAS

PRODUCTO	TEMPERATURA	TIEMPO
Acelga	85 °C	15'
Ajo confitado	85 °C	1h
Ajo tierno	85 °C	10-25'
Alcachofa	85 °C	25-45'
Apionabo	85 °C	30'
Boniato	90 °C	50'
Calabacín	85 °C	14-15'
Calabacín baby	85 °C	20'
Calabaza	85 °C	12-15'
Cebolleta	85 °C	30'
Champiñones	85 °C	15'
Chirivía	85 °C	10'
Coliflor	85 °C	40'
Colinabo	85 °C	16'
Espárragos blancos	85 °C	40'
Espárragos verdes	85 °C	24'
Espinacas	85 °C	15'

PRODUCTO	TEMPERATURA	TIEMPO
Guisantes congelados	85 °C	15'
Habas congeladas	85 °C	20'
Hinojo	85 °C	50'
Membrillo	85 °C	45'
Nabo	85 °C	20-40'
Nabo negro	85 °C	20-25'
Pak choy	85 °C	6'
Patata entera	85 °C	3h
Patata laminada 1 cm	85 °C	25'
Patata guarnición	90 °C	50'
Pimiento morrón	80 °C	50'
Rabanitos	85 °C	5'
Remolacha	85 °C	2'
Ruibarbo	61 °C	1h
Salsifí	85 °C	14'
Zanahoria	85 °C	45-55'
Zanahoria baby	85 °C	16-20'

**Nota:** Todos los tiempos y temperaturas de cocción son orientativos.

# Cocciones al Vacío - PESCADOS

PRODUCTO	TEMPERATURA	TIEMPO
Anguila	59 °C	10'
Atún	50 °C	11'
Bacalao	65 °C	30'
Caballa	55 °C	13'
Calamar	65 °C	25'
Chipirón de anzuelo	55 °C	7'
Esturión	61 °C	16'
Hígado de rape	65 °C	3h 15'
Lenguado	56 °C	20'
Lubina	60 °C	12'
Merluza	60 °C	12'
Mero	55 °C	14'
Pez espada	50 °C	12-15'
Rape	60 °C	12'
Raya	55 °C	12'
Salmón	65 °C	14'
Salmonete	55 °C	5'
Sepia	64 °C	10h
Txitxarro	55 °C	18'
Ventresca de bonito	50 °C	8'

**Nota:** Todos los tiempos y temperaturas de cocción son orientativos.

# Cocciones al Vacío - MARISCOS

PRODUCTO	TEMPERATURA	TIEMPO
Almejas	90 °C	2'
Berberechos	90 °C	2'
Carabinero	65 °C	7'
Mejillones	90 °C	2'
Mejillones de roca	80 °C	3'
Navajas	65 °C	5'
Ostras	85 °C	4'
Pulpo	77 °C	5h

**Nota:** Todos los tiempos y temperaturas de cocción son orientativos.

# Cocciones al Vacío - CARNES

PRODUCTO	TEMPERATURA	TIEMPO
Aguja de cerdo	65 °C	16h
Carré de cordero	60 °C	35'
Carrillera de cerdo	80 °C	8h
Carrillera de ternera	80 °C	14-18'
Chateaubriand	60 °C	45'
Chuleta de cerdo	65 °C	1h
Cochinillo entero	80 °C	12h
Codillo de cerdo	80 °C	10h
Codorniz rellena	65 °C	1h
Conejo	80 °C	1h
Conejo en terrina	74 °C	12h
Corazón de ternera	80 °C	24h
Costilla de cerdo	80 °C	18h
Costilla de ternera	70 °C	12h
Cuello de cordero	80 °C	16h
Escabeche de codorniz	90 °C	3h
Foie gras	65 °C	30'
Guiso de buey	80 °C	16h
Hamburguesa	65 °C	25'

PRODUCTO	TEMPERATURA	TIEMPO
Hígado de ternera	65 °C	1h
Jarrete de ternera	80 °C	16h
Lengua de ternera	90 °C	8h
Magret de canetón	65 °C	25'
Magret de pato	65 °C	50'
Manitas de cerdo	80 °C	18h
Mollejas de ternera	82 °C	8h
Morro - oreja de cerdo	80 °C	18h
Muslo de pato	80 °C	8-10h
Muslo de pavo	75 °C	4h
Muslo de perdiz	80 °C	6h
Muslo de pichón	80 °C	2h 30'
Muslo de pollo	80 °C	2h
Muslo de pularda	68 °C	1h
Paletilla de cabrito	80 °C	10h
Paletilla de cordero	80 °C	18h
Panceta de cerdo	80 °C	10h
Papada de cerdo	80 °C	18h
Pechuga de pichón	65 °C	15'

PRODUCTO	TEMPERATURA	TIEMPO
Pechuga de pollo	65 °C	35'
Pechuga de pollo de caserío	65 °C	50'
Pechuga de pularda	62 °C	1h 30'
Pularda	62 °C	1h 30'
Rabo de cerdo	82 °C	8h
Rabo de toro	82 °C	8h
Riñones de ternera	85 °C	1h 30'
Solomillo (azul) - 220gr 4 cm	70 °C	8'
Solomillo (poco hecho) - 220gr 4 cm	70 °C	10'
Solomillo (al punto) - 220gr 4 cm	70 °C	15'
Solomillo (muy hecho) - 220gr 4 cm	70 °C	20'
Terrina de bacon y costillas de conejo	65 °C	12'
Tripa de ternera	82 °C	8h

**Nota:** Todos los tiempos y temperaturas de cocción son orientativos.



Más en:  
[www.sous-vide.cooking](http://www.sous-vide.cooking)

# Cocciones al Vacío – FRUTAS Y OTROS

PRODUCTO	TEMPERATURA	TIEMPO
Agua de granada	80 °C	30'
Caqui	83 °C	35'
Cereza	83 °C	20'
Ciruela	65 °C	20'
Coco	83 °C	40'
Crema inglesa	83 °C	20'
Higos	63 °C	40'
Jugo de frambuesa	65 °C	45'
Kiwi	80 °C	20'
Manzana	85 °C	12'
Melocotón en almíbar	80 °C	45'
Melón	65 °C	20'
Naranja confitada en almíbar (escaldada previamente)	65 °C	2h
Papaya	64 °C	45'
Pera en puré	83 °C	1h
Piña	80 °C	30'
Plátano	65 °C	20'
Sandía	65 °C	20'

**Notas:** Todos los tiempos y temperaturas de cocción son orientativos.

## TIPOS DE BOLSA A UTILIZAR:

**BOLSA DE CONSERVACIÓN 80°C:** Bolsa generalmente utilizada de manera general.

**BOLSA DE COCCIÓN 120°C**

**BOLSA DE CONGELACIÓN -21°C**

**BOLSA METALIZADA 120 °C +**

**BOLSA RETRÁCTIL:** Bolsa que con el calor se ajusta o se adhiere a la materia prima.

**TERMOSSELLADO:** Barqueta termosellada.



# TÉCNICAS DE VANGUARDIA



**ÓSMOSIS**



**TRANSPARENCIAS**



**AÉREOS**

# TÉCNICAS DE VANGUARDIA

## ÓSMOSIS

( Naranja sanguina al cava )

Intercambio de sabores y colores por medio del vacío puede ser en líquido o en seco.

Con esta técnica es posible también realizar infusiones de sabor tanto saladas como dulces logrando reducir el tiempo de espera en casi un 50% dependiendo del producto. Es posible también acelerar salazones y ahumados.



# TÉCNICAS DE VANGUARDIA



Más en:  
[www.sous-vide.cooking](http://www.sous-vide.cooking)

# TÉCNICAS DE VANGUARDIA

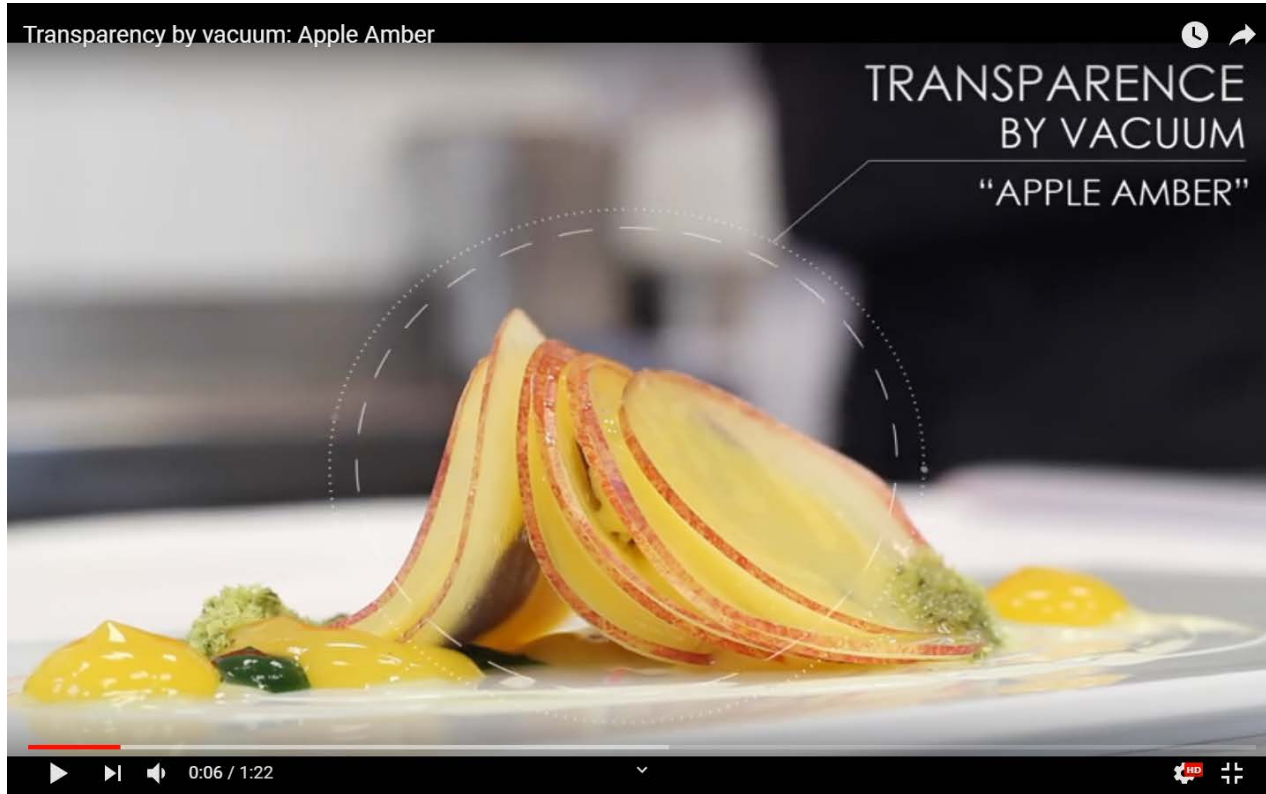
## TRANSPARENCIAS

( Ámbar de manzana )

Esta técnica permite un uso distinto para nuestra envasadora Sammic.  
Se coloca un baño de jarabe o licor y se introducen las rebanadas de manzana.  
Al aplicar un vacío vamos retirando el aire que esta atrapado dentro de la estructura de la fruta. Mientras más tiempo y veces repitamos el operación la transparencia será mayor.



# TÉCNICAS DE VANGUARDIA



Más en:  
[www.sous-vide.cooking](http://www.sous-vide.cooking)

# TÉCNICAS DE VANGUARDIA

## AÉREOS:

( Rocas volcánicas )

Por medio del vacío podemos crear elaboraciones aéreas. Encontrando así, texturas sorprendentes al paladar.

Las grasas que se pueden utilizar son:

Leche de alto % de grasa( oveja )

Grasas como el chocolate, pralinés, mantecas.

Mantequilla clarificada , entre otras.



# TÉCNICAS DE VANGUARDIA



# FUNCIÓN DE UNA MAQUINA DE VACÍO



**DOMESTICA**



**PROFESIONAL**



**BOLSAS SIPLOC**



# FUNCIONAMIENTO / TIPOS DE UN TERMOCIRCULADOR



Más en:  
[www.sous-vide.cooking](http://www.sous-vide.cooking)

# OTROS ELEMENTOS DE COCCIÓN A BAJA TEMPERATURA



**HORNO DE  
VAPOR**



**BAÑOS MARIA  
CONVENCIONALES**

# NUEVAS TECNOLOGÍAS

**SOLDADURA PLUS**

**VACIO POR ETAPAS**

**CONTROL DE LIQUIDOS**

**FUNCIÓN PAUSA**

**CONECTIVIDAD**



Más en:  
[www.sous-vide.cooking](http://www.sous-vide.cooking)

# TERMOCIRCULADORES DE ÚLTIMA GENERACIÓN - SMARTVIDE

**MODOS DE USO**  
**CARGAR RECETAS**  
**PROGRAMACIÓN**  
**DESDE MÓVIL**  
**INFORMES DE SEGURIDAD**  
**ALIMENTARIA**  
**REGENERACIÓN**



Más en:  
[www.sous-vide.cooking](http://www.sous-vide.cooking)

# VANGUARDIA



FRESAS 75 °C



REVUELTO 2.0



JAMÓN DE POLLO

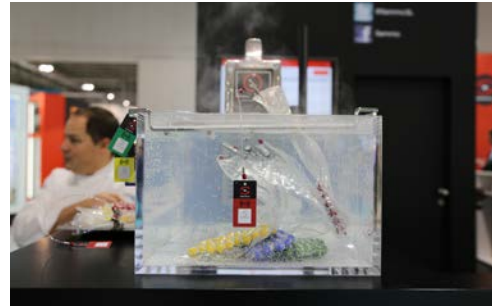
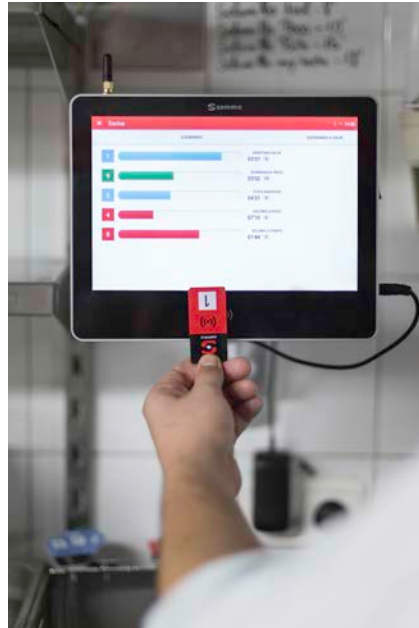


PULPO A 77 °C

MÁS  
RECETAS

# Y... ¿cuál será el futuro?

## SMARTVIDE TRACK



 **sammic**

fleischmann's  
cooking  
group 

Más en:  
[www.sous-vide.cooking](http://www.sous-vide.cooking)

Más información en:  
**[www.sous-vide.cooking](http://www.sous-vide.cooking)**

# ¡Muchas gracias!

Para cualquier consulta:

[chef@sammic.com](mailto:chef@sammic.com)

[marketing@sammic.com](mailto:marketing@sammic.com)

