**GRIGLIA DI PRESENTAZIONE**

|  |  |
| --- | --- |
| **Modulo** | Modulo 3 |
| **Titolo** | UNITÀ 2: Conservazione sottovuoto |
| **Parole chiave** | Conservazione, vuoto, sigillatura, atmosfera modificata |
| **Argomento /Area** | |  |  | | --- | --- | |  | 1: Informazioni generali su cibi salutari e a basso impatto ambientale | |  | 2: Prodotti e varietà locali e tipici (Base e Avanzato) | | X | 3: Tecniche tradizionali di conservazione | |  | 4: Tecniche di elaborazione/consumo basate sulla Piramide Alimentare | |  | 5: Ricette tradizionali, locali e legate al patrimonio culturale | |
| **Livello** | Base |
| **Descrizione** | **IMBALLAGGIO E CONSERVAZIONE SOTTOVUOTO**  In cucina, la tecnica della conservazione sottovuoto viene applicata quando confezioniamo gli alimenti in un contenitore ermetico. Uno dei principali obiettivi del confezionamento e della conservazione sottovuoto è quello di mantenere le qualità nutrizionali degli alimenti e prolungarne la durata.  Il processo più semplice consiste nell'eliminare l'aria dallo spazio libero che esiste all'interno della confezione; è anche possibile completare la conservazione degli alimenti in un'atmosfera modificata con l'inserimento di gas inerte.  La tecnica del vuoto permette di aumentare la vita utile del prodotto. Per essere efficace, la confezione deve essere correttamente sigillata e conservata alla temperatura appropriata.  Tutti i gruppi di alimenti possono essere confezionati sottovuoto, compresi gli alimenti solidi o liquidi, nel loro stato originale o preparati in precedenza.  Ci sono alimenti che respirano (come frutta e verdura) e alimenti che non respirano (come carne e derivati, pesce, pasta, tra gli altri).  La frutta e la verdura respirano anche dopo la raccolta e, sia fresca che lavorata, consumano ossigeno e producono anidride carbonica.  Pertanto, ci sono alcune precauzioni da osservare:  - se l'alimento ha una componente verde, deve essere precedentemente scottato e sgocciolato per evitare il rilascio di gas (es. spinaci); in caso contrario, può essere confezionato crudo (es. carote);  - alcuni frutti devono essere messi sottovuoto solo se la loro consistenza lo permette (es. mela);  - la perdita o l'aumento di acqua può cambiare la consistenza, la struttura e l'aspetto dell'alimento, come la sua caratteristica croccantezza o il colore;  - i prodotti secchi sensibili all'ossidazione devono essere protetti dalla luce, evitando l'irrancidimento (per esempio la noce).  I professionisti della cucina applicano la conservazione sottovuoto soprattutto ai seguenti alimenti: frutta e verdura, aglio, formaggio, alimenti secchi, carni e pesci freschi, frutti di mare, piatti cotti, marmellate e dolci.  Il confezionamento sottovuoto può essere usato anche per la preparazione di piatti specifici, come il *sous vide* (vedi Modulo 4, Livello avanzato, Unità 1). |
| **Benefici** | Lo scopo del confezionamento sottovuoto è quello di evitare l'uso di sostanze chimiche per conservare il cibo, sia fresco che lavorato, prolungandone la vita, mantenendone inalterato il sapore, l'aroma, il colore e le qualità nutrizionali. Esso ritarda la maturazione e lo scolorimento del cibo, impedendo lo sviluppo di odori e sapori sgradevoli, senza gli effetti potenzialmente dannosi dei conservanti sul nostro corpo.  La conservazione può essere fatta nel frigorifero, nel congelatore (in un ambiente professionale, il congelatore deve essere adeguatamente raffreddato), o semplicemente nella dispensa.  Questa tecnica ottimizza il livello di igiene in cucina, snellendo il processo di preparazione e cottura dei cibi.  Permette anche di conservare il cibo di ogni stagione per un consumo successivo, riducendo l'impronta ambientale e combattendo lo spreco alimentare.  In termini di gestione, il confezionamento e la conservazione sottovuoto è un alleato dei professionisti della cucina, risparmiando spazio e ottimizzando lo stoccaggio, e facilitando la creazione di menu. |
| **Prodotti rappresentativi** | Verdure (cavolo, cavolo bianco, cavolfiore, zucca, carota, cipolla), frutta (mela, pera, ananas), legumi (fagioli, piselli, fave), tuberi (patate), cereali (riso, mais, grano), pesce (orata, triglie, branzino, trota), carne (capretto, pollame, maiale), frutti di mare (molluschi, bivalvi, crostacei), confetture e marmellate, creme di pasticceria. |
| **Rischi** | I professionisti della cucina devono fare molta attenzione quando maneggiano e preparano i prodotti alimentari per confezionarli sottovuoto.  Per evitare incidenti, è necessario rispettare alcune pratiche, come:  - utilizzare sacchetti o contenitori di imballaggio adeguati a evitare lo scambio di gas e odori o la loro rottura a causa della pressione del gas inserito. Nel caso della cottura *sous vide*, l'imballaggio deve essere fatto con sacchetti retrattili, concepiti per questo scopo;  - controllare regolarmente lo stato dei contenitori con gli alimenti, poiché possono implodere o rompersi a causa della depressione, costituendo un rischio di ingresso di aria atmosferica, che cambierà l'intero sapore e la consistenza degli ingredienti confezionati;  - controllare che la macchina sottovuoto funzioni correttamente.  È anche possibile confezionare alimenti sottovuoto in casa applicando diverse tecniche:  - utilizzare una macchina sottovuoto domestica;  - utilizzare contenitori con coperchi speciali e l'aiuto di una pompa per il vuoto;  - rimuovere l'aria in eccesso all'interno della confezione attraverso un tubo, oppure lasciare solo una piccola apertura, premere il cibo e chiudere rapidamente la confezione.  Le tecniche sopra descritte non rimuovono tutta l'aria all'interno della confezione, con implicazioni nella durata e nella conservazione del prodotto.  La durata dell'imballaggio sottovuoto è legata alle caratteristiche del prodotto alimentare. Secondo le informazioni disponibili, l'imballaggio sottovuoto ha una durata di 15-17 giorni: se si tratta di un imballaggio sottovuoto con gas inerte, allora avrà una durata di 30 giorni. La durata del prodotto alimentare potrebbe essere più lunga, qualora la cottura sottovuoto raggiunga la temperatura di pastorizzazione.  Le buone pratiche negli ambienti professionali raccomandano che i prodotti confezionati sottovuoto siano inviati regolarmente ad analisi di laboratorio. |
| **Lingua** | Italiano |
| **Paese** | Portogallo |
| **Partner responsabile** | UA |
| **Ulteriori referenze** | Conservazione sottovuoto:  <https://www.buonissimo.it/rubriche/14585> |