

## ENOGASTRONOMIA

---

### **Conservare gli alimenti sottovuoto**

di **Paola Sartori** – Foodwriter e blogger

Conservare gli **alimenti sottovuoto** consiste nel creare, tramite un apposito strumento, un ambiente senza aria nel quale preservare i cibi sia cotti che crudi.

L'alimento, che può essere sia di origine animale che vegetale, viene inserito in un'apposita busta di materiale plastico o in un apposito contenitore dal quale viene rimossa, mediante aspirazione, tutta l'aria e l'ossigeno e sigillata immediatamente.

Da sempre l'uomo ha cercato **metodi per conservare in sicurezza il cibo** e nella storia ne ha inventati parecchi per allungare la *shelf life* degli alimenti stagionali.

L'affumicatura, la salatura, l'essiccazione, i sott'olio, i sott'aceto, la salamoia, le conserve con lo zucchero, il congelamento sono tutti sistemi di conservazioni scoperti ed elaborati dall'uomo per avere scorte alimentari anche in tempi di magra. Tutti questi sono ancora i più diffusi nelle nostre case, almeno fino ad oggi che, in sempre più abitazioni, è entrata la **macchina del sottovuoto per uso domestico**.

Conservare gli alimenti sottovuoto richiede pochissima manipolazione, viene bloccato il processo di ossidazione e vengono **mantenute intatte le proprietà nutritive e i sapori** degli alimenti sigillati.

Ovviamente nel sottovuoto deve essere inserito un alimento fresco e non agonizzante, come devono essere considerati i tempi di consumo e quindi eventualmente dopo il sottovuoto il prodotto sigillato non potrà essere messo semplicemente in frigorifero ma dovrà essere anche congelato.

È importante sapere però che **il sottovuoto non impedisce l'eventuale proliferare di microorganismi anaerobi** come il *Clostridium botulinum*, il "botulino", colpevole della maggior parte delle intossicazioni alimentari.

Il **trattamento termico del prodotto sottovuoto**, sia esso la refrigerazione o la cottura, è essenziale per garantire una completa sicurezza alimentare.

Lo scopo primo della conservazione, con qualunque metodo venga realizzato, è proprio quello di **prolungare in sicurezza la vita di un alimento**, ampliando il periodo di tempo entro cui vengono mantenute integre le sue caratteristiche organolettiche e nutrizionali.

Oltre ai vantaggi in termini di sicurezza alimentare finora descritti, il sottovuoto **aiuta la riduzione dello spreco alimentare**, considerando che oggi ci sono sempre meno famiglie numerose e sempre più famiglie di 3-4 persone, solo coppie oppure persone single.

Organizzare una spesa al mercato o dai piccoli produttori è possibile anche per queste tipologie di consumatori, utilizzando il vantaggioso sistema della conservazione sottovuoto per carne, salumi, formaggi e vegetali freschi. C'è inoltre da aggiungere che, se nei primi tempi le macchine del sottovuoto casalingo avevano dimensioni ingombranti e presentavano la criticità del proliferare di consumo di buste e bustoni in plastica, oggi esistono macchine sottovuoto di piccole dimensioni, inferiori ad un frullatore ad immersione, le buste sono riutilizzabili e vengono fatti i sottovuoti anche in contenitori appositi, lavabili e riutilizzabili infinite volte.

