



International Cooking Concepts

Putxet 60, 3<sup>a</sup> 2<sup>a</sup> esc D · 08023 Barcelona

T +34 932 531 210 · F +34 932 127 425

icc@cookingconcepts.com · www.cookingconcepts.com

# Gastrovac®

## La rivoluzione del vuoto

**Gastrovac è un apparecchio compatto per cucinare e impregnare sottovuoto, brevettato in più di 160 paesi e frutto di un progetto congiunto con l'Università Politecnica di Valencia e i cuochi Javier Andrés (Ristorante La Sucursal, Valencia) e Sergio Torres (Ristorante El Rodat, Jávea). Il funzionamento è il seguente: con la creazione di un'atmosfera artificiale a bassa pressione e in assenza di ossigeno, Gastrovac riduce notevolmente le temperature di cottura e di frittura, salvaguardando così la consistenza, il colore e le sostanze nutritive dei cibi. Inoltre, Gastrovac produce "l'effetto spugna": con il ripristino della pressione atmosferica il cibo assorbe il liquido che ha intorno, permettendo così infinite combinazioni di cibi e sapori.**

**La cottura sottovuoto.** Quando si cuoce un alimento non confezionato a una pressione inferiore a quella atmosferica, il liquido di cottura e l'acqua di cui è composto il prodotto bollono a una temperatura inferiore a 100° C. Così si possono cuocere verdure con un'elaborazione che ne rispetta di più la consistenza, cucinarle al dente e nello stesso tempo salvaguardarne tutti i sapori e le

sostanze nutritive. Questo tipo di cottura permette anche di arricchire il prodotto con le qualità del liquido di cottura, grazie all'effetto dell'impregnazione. Inoltre, l'assenza di ossigeno prodotta dal vuoto impedisce l'ossidazione dei cibi, quindi il colore originale rimane inalterato.





### International Cooking Concepts

Putxet 60, 3ª 2ª esc D · 08023 Barcelona  
T +34 932 531 210 · F +34 932 127 425  
icc@cookingconcepts.com · www.cookingconcepts.com

**La frittura sottovuoto.** Di regola, per friggere un alimento è necessario che il mezzo di cottura -l'olio- sia a una temperatura di 170-180° C. Questa temperatura, però, provoca l'ossidazione degli oli e la perdita di molte sostanze nutritive. In condizioni di bassa pressione, invece, è possibile friggere a 90° C: in questo modo si prolunga la durata dell'olio e -cosa ancor più importante- si garantisce che il prodotto conserverà molto meglio gli aromi e le sostanze nutritive.

**L'impregnazione a vuoto (con o senza precottura).** Normalmente la maggior parte dei prodotti animali, e in modo particolare quelli vegetali, presentano una struttura alquanto porosa. Per questo motivo, il vuoto produce il cosiddetto "effetto spugna": durante la cottura l'aria contenuta nei prodotti si espande e fuoriesce; in seguito, con il ripristino della pressione atmosferica, il prodotto assorbe immediatamente il liquido in cui è immerso.

Con questo semplice principio fisico si aprono nuovi orizzonti all'immaginazione: mele al sapore di menta, pere al vino, ananas con noce di cocco, funghi al sapore di carne... E la cosa fondamentale è che i cibi mantengono un ottimo aspetto perché non diventano molli a causa della macerazione, che provoca perdita di liquidi e di consistenza. L'impregnazione a vuoto serve anche per accelerare l'elaborazione di cibi marinati o in salamoia, poiché facilita la veicolazione dei componenti (sale, zucchero, acqua) tra l'esterno e l'interno del prodotto.

L'apparecchio viene fornito con due tipi di cestello: uno per la frittura, che evita che il cibo si impregni d'olio grazie a un meccanismo che lo solleva e impedisce il contatto tra liquidi e solidi; e un altro per la cottura con successiva impregnazione, che sfrutta tutta la capacità della pentola.

Queste tabelle mostrano una breve raccolta dei dati relativi alla porosità delle varietà di frutta e verdura con cui si è lavorato e le percentuali di impregnazione che si possono raggiungere in ciascuna di esse. I tempi stimati sono di circa 15 minuti con soluzioni a temperatura ambiente.

<b>Frutta</b>	<b>Porosità (%)</b>	<b>Impregnazione (%)</b>
Mela (G. Smith)	21.0	19.0
Mango	5.9	14.2
Pesca (Miraflores)	4.7	6.5
Albicocca	2.2	2.1
Ananas	3.7	5.7
Pera (Blanquilla)	3.4	5.3
Prugna	2.0	1.0

  

<b>Verdura</b>	<b>Porosità (%)</b>	<b>Impregnazione (%)</b>
Barbabietole	6.0	7.0
Melanzane	59.6	24.0
Champignon	37.0	34.0
Funghi	10.3	30.0
Zucchine	18.0	20.0