LAS TÉCNICAS DE CONSERVACIÓN

DE ALIMENTOS MÁS USADAS EN EL MUNDO

COCINA SIN FRONTERAS

MENÚS del FUTURO

#Cocinando el mañana

Unilever Food Solutions

DESHIDRATACIÓN

ES UNA TÉCNICA ANTIGUA PARA CONSERVAR FRUTAS, VERDURAS, CARNES Y HIERBAS; CONSISTE EN ELIMINAR EL AGUA DE LOS *Alimentos* PARA EVITAR EL CRECIMIENTO DE MICROORGANISMOS O BACTERIAS. ES IMPORTANTE CONSIDERAR LOS SIGUIENTES PASOS:

Selección de alimentos: Utiliza productos frescos de alta calidad, el buen estado garantiza mejores resultados en la deshidratación.

Preparación: Lava y corta los alimentos en tamaños uniformes para asegurar una deshidratación homogénea. Pelar y quitar semilla si es necesario.

Métodos de deshidratación:

- **A sol**. Ideal para climas cálidos y secos. Coloca los alimentos en bandejas y cubrirlos con una malla fina para protegerlos de posibles insectos.
- **En horno**. Colocar los alimentos en bandejas y hornéalos a baja temperatura entre 50-70°C durante varias horas, esto dependerá del tamaño del producto. Mantén la puerta del horno entreabierta para permitir la circulación del aire.
- **Eléctrico**. Es el método más eficiente y controlado. Ajusta la temperatura y el tiempo según el tipo de alimento.

Control de temperatura y tiempo. La gran mayoría de las frutas y verduras se deshidratan entre 50-60°C, mientras que las carnes pueden requerir temperaturas un poco más altas.

Almacenamiento. Una vez deshidraados, guarda los alimentos en recipientes herméticos y en un lugar fresco y seco para evitar la humedad y la contaminación.

Rehidratación. Si es necesario, los alimentos deshidratados pueden rehidratarse sumergiéndolos en agua tibia o caliente durante un tiempo antes de su uso en recetas.

FERMENTACIÓN

Es un proceso natural de conservación de alimentos que se lleva a cabo por la acción de microorganismos (como levaduras y bacterias); en ellos para transformar los alimentos creando productos como el yogur, el kimchi, el chucrut y el miso.

Esta técnica milenaria de conservación de alimentos también los hace más saludables y les da sabores deliciosos a los platillos.
La fermentación es una agrupación de métodos de conservación a nivel biológico.

A través de ella se generan unos tipos de microorganismos que producen a su vez conservantes.

Por ejemplo, al fermentar un jugo de uva le damos alimentos a unos microorganismos que van a transformar azúcares en alcohol, ese alcohol es un conservante. De esta forma se obtiene el vino.

ALGUNOS EJEMPLOS:

KOMBUCHA

Se ha puesto "de moda" en los últimos años. Pero la kombucha es una bebida milenaria que ya tomaban los samuráis y se produce a través de la fermentación del té verde y el azúcar.
Esta fermentación se hace en un periodo de entre 7 y 30 días dependiendo de la potencia que le queramos dar a la preparación.
Tiene propiedades antioxidantes.

KÉFIR

El kéfir o yogur búlgaro es una leche fermentada con una gran cantidad de levaduras y bacterias que nos ayuda a regular la flora intestinal.
Los granos de kéfir se fermentan de una forma muy similar a los del yogur natural por lo que su preparación es sencilla.
Para prepararlo primero colocar los gránulos de kéfir en un frasco de cristal completamente limpio, después añadir la leche, cerrar el frasco, pero no del todo; colocar el frasco en una gaveta o lugar cerrado sin luz de la cocina para que fermente a temperatura ambiente entre 12 y 24 horas.

AHUMADO

EXPONER LOS ALIMENTOS AL HUMO DE MADERA QUEMADA DE FORMA CONTROLADA PARA DESHIDRATARLOS Y AGREGARLES *Sabor* ES COMÚN PARA CONSERVAR CARNES Y PESCADOS.

Pasos para preparar un ahumado:

Preparar las virutas de madera:
Remojar las virutas en agua, cerveza o jugo de frutas durante una hora.
Colocar las virutas en un tubo ahumador o envolverlas en papel aluminio perforado.

Calentar la parrilla:
Precalentar la parrilla antes de iniciar el ahumado.

Colocar las virutas en la parrilla:
Colocar el recipiente con las virutas directamente sobre el quemador encendido.

Exponer los alimentos al humo:
Exponer los alimentos a una corriente constante de humo.

Tipos de ahumado:
- **Ahumado en frío**: Se ahúma a baja temperatura, entre los 10°C y 30°C.
- **Ahumado por impregnación**: Se genera un vacío total en el alimento y luego se inyecta humo.

Alimentos que se pueden ahumar: Quesos, salmón, bacalao, carne de res, pollo.

EMPACADO AL VACÍO

CONSISTE EN ELIMINAR EL AIRE DE LOS *Envases* PARA REDUCIR LA OXIDACIÓN Y EL CRECIMIENTO DE MICROORGANISMOS.

Es común para conservar carnes, quesos y alimentos procesados. Consiste en colocar el alimento dentro de una bolsa de grado alimenticio y extraer todo el oxígeno posible, sellar la bolsa sin obstrucciones y etiquetarla con el tipo de alimento y la fecha del envasado. Almacenar en refrigeración a unos 4°C o a -18°C almacenamiento de congelación.

SALAZÓN

ESTA TÉCNICA CONSISTE EN CUBRIR LOS *Alimentos* CON SAL PARA EXTRAER EL AGUA Y PREVENIR EL CRECIMIENTO DE MICROORGANISMOS. SE UTILIZA PARA CONSERVAR CARNES, PESCADOS Y ALGUNOS VEGETALES; NOS PERMITE DESHIDRATAR LOS ALIMENTOS Y CONCENTRAR SUS SABORES.

Pasos para la técnica de salazón:

- Cubrir los alimentos con sal

- Dejar reposar durante un tiempo específico

- Secar los alimentos

- Empacar al vacío

Consideraciones:
El tiempo de salazón depende del grosor del alimento y la cantidad de humedad que se quiera retirar.

El proceso de salazón se realiza en cámaras con temperaturas controladas y humedad relativa.

El salado se utiliza principalmente en pescados, carne de res, carne de cerdo y también se pueden salar frutas y verduras.

Conservación de salazones:
Para conservar salazones, se recomienda mantenerlos refrigerados entre 5° y 10°C. También se puede introducir la pieza en aceite de oliva.

CONSERVAS

SON ALIMENTOS QUE HAN SIDO SOMETIDOS A UN PROCESO DE ESTERILIZACIÓN Y ENVASADO *Hermético* PARA CONSERVAR DURANTE TODO EL AÑO; SE PUEDEN CONSERVAR A TEMPERATURA AMBIENTE Y SE PUEDEN HACER DE FRUTAS, VERDURAS, PESCADOS O CARNES.

Para hacer conservas, primero se deben esterilizar los frascos previamente limpios a temperaturas superiores a 100°C al menos durante 10 minutos, introduciéndolos boca abajo en el horno.

El alimento deberá prepararse o sumergirse en una solución de sal con agua a una proporción de entre 3-5% de sal por cada litro de agua, puede variar dependiendo del gusto personal y lo que se busque en el alimento; además de ser un método de conservación aporta sabor y funciona para hacer encurtidos, aceitunas y otros alimentos.

Introducir el alimento caliente dentro del frasco caliente de preferencia para evitar un choque térmico; dejar un espacio de al menos un dedo en la superficie del producto dentro del frasco y sellar con la tapa rosca, colocar el frasco dentro del horno nuevamente y llevar durante al menos 5-10 min a 100°C, en caso de no hacerlo en horno, se puede sumergir en agua hirviendo dentro de una olla.

Es importante utilizar alimentos frescos y en buen estado y extremar la higiene personal, la de los alimentos y la de los utensilios; no mezclar alimentos cocidos con alimentos crudos; utilizar siempre tapas nuevas, esterilizadas y preferentemente con sistema de rosca.

Unilever Food Solutions

PREFERENCIAS DE COCINA EN MÉXICO

MENÚS del FUTURO
#Cocinando el mañana

54% ASIÁTICA

Platillos:
- Pollo agridulce
- Chow main
- Ramen con mariscos
- Atún tartaro

Ingredientes:
- Arroz
- Fideos
- Jengibre
- Miso
- Hongos secos

83% MEXICANA

Platillos:
- Chilaquiles
- Quesadillas
- Molletes

Ingredientes:
- Maíz
- Chile
- Nopal
- Frijol

60% ITALIANA

Platillos:
- Pastas con salsas blancas y rojas
- Pizza siciliana
- Pizza salchicha italiana

Ingredientes:
- Tomate
- Aceite de oliva
- Semola de trigo
- Frutos secos
- Citricos

35% AMERICANA

Platillos:
- Papas fritas
- Hamburguesas de pollo
- Hamburguesas de res

Ingredientes:
- Harina de trigo
- Quesos
- Chiles secos
- Especias

32% ARGENTINA

Platillos:
- Empanadas
- Milanesa
- Cortes a la parrilla

Ingredientes:
- Carne
- Trigo
- Quesos
- Chimichurri