

Низкотемпературная технология SOUS VIDE



Оглавление

1. Вступление.	
2. Необходимое оборудование для sous vide и возможность взаимозамены.	2стр
3. Мифы связанные с технологией sous vide.	4стр
4. Преимущества технологи Sous Vide	6стр
5. 3 главных принципа и 4 основные техники sous vide (в вакууме).	8стр 10стр
6. Бактериальная безопасность	
7. Приготовление овощей су вид.	12стр
8. Морепродукты и рыба	15стр
процессы при приготовлении sous vide.	16стр
9. Приготовление мяса.	17стр
10. Бульоны.	18стр
11. Приготовление сыров и десертов.	19стр
12. Яйца.	19стр
13. Технология су вид на профессиональной кухне Томаса Келлера.	20стр
14. Список рекомендуемой литературы.	21стр
15. Самая полная температурная таблица.	

Вступление. Технология «Sous Vide».

История появления термина Sous Vide.

Термин «**sous vide**» (пер. фр. – в вакууме, произносится как су вид) обозначает технологию приготовления пищи в вакууме, при которой продукты, в вакуумной упаковке, помещаются в водяную баню и готовятся при очень точной постоянной температуре. Процесс приготовления может занять больше времени, чем другие методы термической обработки, но температура приготовления будет гораздо ниже. Этот метод, низкотемпературного, медленного приготовления дает непревзойденные результаты.

Этот метод приготовления пищи был разработан и применен в середине 1970-х годов шеф-поваром **Джорджем Пралюсом** (Georges Pralus), работавшим во всемирно известном ресторане Troisgros (Роан, Франция). Изначально данный метод был придуман для того, чтобы минимизировать степень уварки дорогостоящего паштета из гусиной печени фуа-гра, а также для того, чтобы придавать этому деликатесу еще более нежный вкус.



Впоследствии шеф-повар **Бруно Гуссолт** (Bruno Goussault) применил этот метод для приготовления изысканных блюд для пассажиров первого класса авиалайнеров французской компании Air France. За последние два десятилетия метод приготовления пищи sous vide вызвал волну кулинарных изобретений и стал секретом успеха многих признанных мастеров кулинарного искусства в самых лучших ресторанах мира.

Почему великие шеф-повара любят Sous Vide.



Необходимость готовить всегда идеальные блюда для дюжины или даже сотен посетителей ресторана день за днем может стать испытанием для любого шеф-повара. И знаменитые кулинары вскоре поняли, что метод sous vide позволяет быть уверенным в том, что каждый раз все блюда будут идеально приготовлены.

Потрясающей особенностью sous vide является то, что это не просто еще один способ приготовить знакомые блюда, а новый, уникальный способ приготовления пищи, который кардинально отличается от традиционных методов и гарантирует гораздо лучший результат. Продукты,

приготовленные sous vide (в вакууме), сохраняют аромат и консистенцию, которые просто невозможно сберечь при использовании любого другого метода приготовления пищи – тушении, жарке в масле или на огне, жарке на рашпере, или варке.

Одна из многих причин того, что сегодня почти все профессиональные шеф-повара говорят о sous vide, заключается в том, что этот метод открывает невероятные перспективы, а подобное

случается довольно редко. Метод приготовления пищи в вакууме не просто позволяет изменять уже известные рецепты, но и создавать абсолютно новые кулинарные шедевры.

Как работает метод приготовления пищи sous vide.

Метод приготовления продуктов питания су вид, основан, на уникальной возможности воды равномерно передавать тепло пище, упакованной в вакуумный пакет. Для того чтобы приготовить блюда на традиционной печке, в духовке или же на разогретой металлической решетке температура должна быть значительно выше, нежели температура оптимально подходящая для готовки, и из-за этого время приготовления пищи становится решающим фактором.

Представим, например, процесс жарки стейка на решетке или же гриле. И решетка и гриль нагреваются до очень высоких температур – от 200°C до 260°C, и на них Вы помещаете стейк, который Вы бы хотели приготовить при температуре 56.5°C, чтобы добиться средней (с кровью) степени прожарки. Внешние части стейка зажарятся и обуглятся прежде, чем его внутренняя часть достигнет нужной степени готовности, так как даже за короткий промежуток времени, стейк подвергнется воздействию чрезмерно высоких температур. Всего несколько минут промедления, и ваш стейк станет пережаренным и грубым.



При использовании метода Sous Vide, вода переносит тепло к продуктам и через продукты находящиеся в вакууме в 10 раз более эффективно, чем это делает воздух, соответственно продукты подвергаются мягкой обработке и готовятся именно при той температуре, которая необходима. Стейк, например, будет готовиться при температуре 56.5°C и в результате будет средне прожарен и идеален как внутри, так и снаружи. Пищу нельзя испортить и время приготовления не будет решающим фактором.

В пище присутствуют некоторые полезные, но тепло-деструктивные компоненты (т.е. чувствительных к теплу) как, например, витамины и некоторые протеины. Вакуумирование продуктов в полимерных пакетах значительно способствует сохранению всех полезных свойств продукта. При вакуумировании из упаковки удаляется кислород, который может повлечь реакции окисления (изменения в структуре молекул) или денатурацию (потерю биологической ценности белков) многих компонентов пищевого продукта.



Следовательно, приготовление в вакууме, позволяет поддерживать многие микроэлементы продукта в неизменном состоянии как в питательном смысле (витамины, белки, углеводы и жиры), так и в органолептическом (вкус и аромат).

Вакуумный метод предохраняет пищу от органолептических изменений, которые могут произойти при традиционной тепловой обработке, и при воздействии высоких температур, которые влияют, прежде всего, на цвет, запах, вкус, вес и удобоваримость пищевого продукта. Кроме того, данная практика, предполагает большее единообразие готовки и большую гигиеническую безопасность в течение процесса хранения продукта.

Приготовление в вакууме применимо к свежим продуктам и к полуфабрикатам, помещенным в упаковку которая, в процессе приготовления блюда предотвращает потерю влаги и соков продукта а также летучих веществ.

Простые этапы приготовления пищи Sous Vide.

4 основных этапа приготовления пищи су вид: приправить специями, запечатать в вакуумный пакет, приготовить на медленном огне и подать на стол - требуют минимальных затрат времени и сил для получения каждый раз идеальных результатов.

1. Приправить специями –Sous Vide позволяет сохранить аромат, продукты готовятся в своем собственной соку и специи усиливают естественный аромат блюд

2. Запечатать в вакуумный пакет

– продукты запаковываются в герметичные вакуумные пакеты.

3. Приготовить на медленном огне

– пакеты опускаются в водяную печь с четко отрегулированной температурой приготовления.

4. Подать на стол – Многие продукты питания, такие как овощи и фрукты наиболее изысканны сразу же после извлечения из вакуумного пакета.