

POČASNO KUHANJE V VAKUUMU - SOUS VIDE

Počasno kuhanje v vakumu - sous vide (su:vi:d ; francosko - "pod vakuumom") je kuharska tehnika oziroma kuhanje živil v vakuumsko zaprtih plastičnih vrečkah pri natančno določeni in vzdrževani stalni temperaturi vode pod točko vretja. Poteka v posebnem kuhalniku za počasno kuhanje.. Zahteva po natančnem nadzoru temperature je razlog, da za doseganje optimalnih rezultatov potrebujemo opremo, posebej zasnovano za kuhanje v vakuumu.

Prednost tovrstnega načina priprave živil je, da se v živilih bolj kot pri običajnem kuhanju ohranjajo hranilne snovi, okus, aroma, barva, vlaga in tekstura.

Katere vrste živil lahko kuhamo v vakuumu?

Kuhanje v vakuumu je primerno za vsa živila, ki zahtevajo natančno temperaturo kuhanja. Tako lahko v vakuumu kuhamo vse vrste živil od mesa, rib, zelenjave, jajc, nekatere vrste sadja, omake, ... Količina živila, ki jo lahko naenkrat kuhamo v vakuumu, je odvisna od vrste živila.

Postopek kuhanja v vakuumu

Upoštevam navodila proizvajalca kuhalnikov za počasno kuhanje v vakuumu.

- Živila vakuumsko zapakiramo v plastične vrečice.
- Vrečico položimo v vodno kopel, ogreto na izbrano temperaturo kuhanja.
- Živilo/jed kuhamo na priporočeni temperaturi priporočen čas.
- Živilo/jed vzamemo iz vrečice in ponudimo, pred zaužitjem lahko še dodatno obdelamo (npr. popečemo).

Kuhanje sous vide in varnost živil

Pomisliki glede varnosti živil pri tovrstni toplotni obdelavi živil se nanašajo predvsem na kemijske in mikrobiološke dejavnike tveganja. Kemijski dejavniki tveganja so na primer prehajanje nevarnih snovi, kot so ftalati, strupene kovine (svinec), bisfenol-A, iz vrečke na živilo. Zato je za zagotavljanje kemijske varnosti živil pri kuhanju sous vide treba uporabljati samo plastične vrečke, ki so po zagotovitvi proizvajalca primerne za živila in hkrati ustrezne za kuhanje.

Prav tako so vprašljive temperature kuhanja - pri nizkih temperaturah je namreč mogoče preživetje mikroorganizmov. S kuhanjem živil zmanjšamo tveganje za bolezni, ki se prenašajo s hrano, pri čemer pa ni pomembna le temperatura, ampak tudi čas kuhanja. Za zagotavljanje mikrobiološke varnosti živil je poleg upoštevanja temperature in časa kuhanja treba uporabljati le sveža živila visoke kakovosti in temeljito očiščena.

Ker poteka termična obdelava živil pri tehniki sous vide pri nižjih temperaturah, je treba čas kuhanja podaljšati. Čim nižja je temperatura kuhanja, daljši mora biti čas kuhanja. Upoštevati je seveda treba tudi vse ostale higienske postopke pri pripravi živil, kot so preprečevanje navzkrižnega onesnaženja, pravilno shranjevanje živil, ohlajevanje živil, čas od priprave do uživanja živil...

Temperatura in čas kuhanja živil

Temperatura je vedno pod točko vrenja, kuhanje pa lahko traja od 30 minut do več dni.

Temperatura je veliko nižja od običajne temperature kuhanja, giblje se od 47° C do 88° C (različni viri navajajo različne temperature). Za uspešno izvedbo kuhanja v vakuumu je ključnega pomena vzdrževanje stalne temperature vode skozi celoten čas kuhanja. Že samo stopinja razlike lahko spremeni videz, okus in teksturo nekaterih živil.

Dokument:	POČASNO KUHANJE V VAKUUMU-SOUS VIDE
Pripravila:	Strokovna skupina za pripravo higienskih stališč za varnost živil, NIJZ-Center za zdravstveno ekologijo
	Verzija: 11.6.2018 Zamenja verzijo: /

Čas kuhanja se lahko giba od zgolj 20 do 30 minut do kar 72 ur in je odvisen od vrste živila, debeline, teže živila ter njegove občutljivosti.

Živila, kuhana v vakuumu, ki niso namenjena za takojšnje zaužitje, ampak jih želimo varno shraniti v hladilniku ali zamrzovalniku, hitro ohladimo v vrečici za kuhanje, ki jo popolnoma potopimo v ledeno vodno kopel, da se temperatura živila hitro spusti do 4°C. Živila, kuhana v vakuumu, lahko hranimo v hladilniku do 48 ur. Če jih želimo hraniti dlje, že ohlajena živila zamrznemo.

*Sous vide priprava živil se v večini uporablja v boljših restavracijah. Posamezniki, ki uživajo živila, pripravljena na tovrsten način, se morajo zavedati, da **takšna živila mikrobiološko niso popolnoma varna.***

Uživanje tako pripravljenih živil odsvetujemo vsem, ki imajo oslabilen imunski sistem, otrokom, nosečnicam, bolnikom in starejšim.

Viri:

1. <https://www.gurman.eu/leksikon.php?S=7&Article=1032>; spletna povezava: 22/5-2018.
2. http://www.bccdc.ca/resource-gallery/Documents/Guidelines%20and%20Forms/Guidelines%20and%20Manuals/EH/FPS/Food/SVGuidelines_FinalforWeb.pdf; spletna povezava: 22/5-2018.
3. <https://en.wikipedia.org/wiki/Sous-vide>; spletna povezava: 22/5-2018.
4. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1878450X11000035>; spletna povezava: 22/5-2018,.
5. Ministry for Primary Industries. Review of Microbial Pathogen Inactivation Relevant to Sous Vide Cooking at Temperatures below 55°C, New Zeland Government, Avgust 2016.

Dokument:	POČASNO KUHANJE V VAKUUMU-SOUS VIDE
Pripravila:	Strokovna skupina za pripravo higienskih stališč za varnost živil, NIJZ-Center za zdravstveno ekologijo
	Verzija: 11.6.2018 Zamenja verzijo: /