

SOŠ agropotravinárska a technická,
Kušníerska brána 349/2, Kežmarok



KUCHÁRSKA TECHNOLOGIA

Špeciálna príprava jedál

4. ročník

Moderný spôsob varenia mäsa - sous vide

(Učebný text)

Ing. Eva Pisarčíková

2022

NÁRODNÝ PROJEKT

„Zlepšenie stredného odborného školstva v Prešovskom samosprávnom kraji“





OBSAH

1	MODERNÝ SPÔSOB VARENIA MÄSA SOUS VIDE	3
2	SOUS VIDE VARENIE.....	3
3	PANENKA SOUS VIDE S FERMENTOVANOU ZELENINOU	4
4	INÉ SPÔSOBY TEPELNEJ ÚPRAVY A UCHOVÁVANIE POKRMOV.....	7
5	ZDROJE	8





1 MODERNÝ SPÔSOB VARENIA MÄSA SOUS VIDE

Ciele

1. Charakterizovať tepelnú úpravu varením sous vide.
2. Vysvetliť dôvody dosiahnutia určitých teplôt pri varení sous vide.
3. Vymenovať druhy zariadení potrebných pri sous vide varení.
4. Opísať hlavné výhody varenia sous vide.
5. Vysvetliť postup varenia bravčového mäsa sous vide.
6. Charakterizovať ostatné spôsoby tepelnej úpravy a uchovávanía pokrmov.

2 SOUS VIDE VARENIE

Sous vide (sú vit) – je štýl prípravy pokrmov vo vákuu, ktoré umožňuje pomalšiu a šetrnejšiu prípravu pokrmov pri nižšej teplote v uzavretých vákuových baleniach. Surovina musí byť počas varenia kompletne ponorená vo vode. Vákuové vrecká nesmú obsahovať vzduchové bubliny, pretože tie môžu spôsobiť nerovnomernú tepelnú úpravu. Nepoužívajú sa obyčajné vákuové vrecká, ale varné vrecká určené do vysokých teplôt. Pri spôsobe varenia sous vide sa používa vodný kúpeľ s kontrolovanou teplotou, teplomer typu sondy, vákuovacie zariadenie a tepelne stabilné pre vodu nepriepustné plastové obaly. Tento spôsob varenia jedál vo vákuu je čoraz viac populárnejší a nachádza obľubu u konzumentov so zdravším spôsobom stravovania.

Pri varení sous vide sú dôležité dva časy:

1. čas, za ktorý sa surovina uvarí, teda sa dosiahne všade požadovaná teplota
2. čas, za ktorý prejde surovina pasterizáciou, čiže sa eliminujú prípadné patogény

Hlavné výhody sous vide varenia

- a) veľmi šetrný spôsob varenia
- b) výborná chuť a uchované pôvodné vlastnosti
- c) možnosť prípravy na ďalšie kulinárske kroky
- d) minimum zvyškového odpadu
- e) možnosť jedlo skladovať



Pre každý druh suroviny alebo skupinu surovín podobných vlastností existujú tabuľky, obsahujúce obidva časy pri danej teplote a hrúbke mäsa. Tabuľka č. 1 uvádza pre porovnanie rôzne skupiny surovín s príslušnými hodnotami.

Tabuľka 1 Dĺžka a teplota varenia sous vide surovín

Potravina	Hrúbka cm	Teplota °C	Čas minimum	Čas maximum
Hovädzie, teľacie, jahňacie mäso	2,5	56,5 a viac	1 h	4 h
Hovädzie, teľacie, jahňacie mäso	5,0	56,5 a viac	3 h	6 h
Bravčová panenka	4,0	56,5 a viac	1,5 h	6 – 8 h
Bravčové kotlety, rezne	2,5	56,5 a viac	2 – 4 h	6 – 8 h
Kuracie stehno, krídlo		74 - 80	4 h	6 – 8 h
Kuracie prsia	2,5	63,5 a viac	1 h	2 – 4 h
Pstruh, losos, tuniak	1,25-2,50	52 a viac	20 min	30 min
Mrkva, zemiaky, repa	do 2,50	84	1 -2 h	4 h
Brokolica, špargľa, kukurica	do 2,50	84	30 min	1,5 h

3 PANENKA SOUS VIDE S FERMENTOVANOU ZELENINOU

Suroviny na prípravu mäsa sous vide - bravčová panenka, soľ, maslo, čierne mleté korenie, rozmarín, tymián

Suroviny na prípravu prílohy - pšeno, listy mäty, baby špenát, žihľava

Suroviny na dekoráciu - smotana s 33% obsahom tuku, údené seno, fermentovaná zelenina, čerstvý kôpor, olivový olej

TECHNOLOGICKÝ POSTUP PRÍPRAVY MÄSA SOUS VIDE:

- bravčová panenka sa najprv dôkladne očistí a naporciuje zhruba na 200 g valčeky, ktoré sa osolia a okorenia mletým čiernym korením,
- do vákuového vrečka sa vloží mäso, plátok masla, rozmarín a tymián,
- vzduch sa odsaje pomocou vákuovacieho prístroja (obr. 3.1),



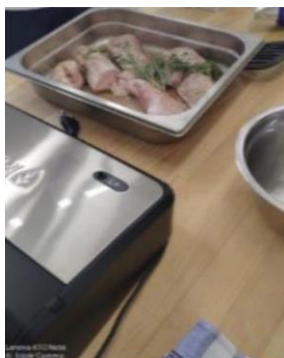
Obr. 3.1 Vákuovací prístroj s vreckami

- v sous vide prístroji sa nastaví teplota vody na 58°C a dĺžka varenia na 90 minút (obr. 3.2),



Obr. 3.2 Vodný kúpeľ s nastaviteľným sous vide teplomerom

- po uplynutí predpísanej doby vrecko s mäsom sa vyberie z vodného kúpeľa a ponechá sa na 15 minút vychladnúť (obr. 3.3),



Obr. 3.3 Chladenie mäsa po varení sous vide



- ak mäso sa hneď nekonsumuje, šokovo sa schladí ľadovou vodou a uloží do chladničky s teplotou 2°C,
- v chladničke vydrží mäso v čerstvom stave aj 5 dní,
- ak sa pokrm hneď konzumuje, dokončí sa pár sekundovým prudkým orestovaním na masle v panvici,
- bravčová panenka nadobudne charakteristické zafarbenie a lesklú glazúru (obr. 3.4),



Obr. 3.4 Porciovanie bravčovej panenky

- pripravené prílohy a omáčky sa s bravčovou panenkou dekoratívne naservírujú na tanier (obr. 3.5).



Obr. 3.5 Panenka sous vide s fermentovanou zeleninou



4 INÉ SPÔSOBY TEPELNEJ ÚPRAVY A UCHOVÁVANIE POKRMOV

COOK & CHILL

Jedlo uvarené a následne prudko schladené (šokovo) a uskladnené.

COOK & FREEZE

Jedlo uvarené a následne prudko zmrazené (šokovo) a uskladnené.

COOK & HOLD

Jedlo uvarené a udržiavané v ohrevnom zariadení pri teplote, pri ktorej bude servírované.



ÚLOHY

1. Vysvetlite princíp vákuovania surovín spôsobom sous vide.
 2. Uvedte, prečo surovina varením sous vide musí prejsť pasterizáciou.
 3. Popíšte výhody varenia surovín metódou sous vide.
 4. Opíšte prípravu bravčovej panenky sous vide.
 5. Uvedte približné teploty a dobu varenia mäsa, rýb a zeleniny pri varení sous vide.
 6. Vymenujte iné spôsoby tepelnej úpravy pokrmov a ich uchovávanie.
-



5 ZDROJE

Lisa Q. Fetterman, & kol. (2020). *Sous vide pro každého*. ANAG.

Zeleňáková, L., & kol. (2018). *Hygiena výživy a stravovania. Uplatňovanie hygienických zásad*. Nitra: SPU.

