

Metoda Sous Vide

Během své profesní praxe jsem vždy nadšeně vítala jakékoli novinky, které by nám, kuchařům a gastronomům, nejen usnadnily práci, ale přinesly i nový zážitek, co se týče chuti, vůně a barvy připravovaného pokrmu. Pokud se k nové technologii přidá i benefit zdravé a šetrné úpravy potravin, můj zájem požívat tuto metodu se zvýší.

Není to tak dávno, kdy se v profesionálních kuchyních soukromých restaurací i provozů veřejného stravování objevily dnes už celkem běžné konvektomaty. Působily jako stroje z budoucnosti a při jejich zapojování se některé kuchařky děsily a přísahaly, že se k takovému drahému stroji raději ani nepřiblíží. Dobrá technika se ale brzy stala velkým pomocníkem, z mnoha kuchyní zmizely kotle plné vody pro vaření knedlíků, skončilo přetahování hrnců při vaření rýže, svíčková se vaří přes noc a kuchaři si pochvalují, že při smažení nemusí být cítit celý zbytek dne přepáleným olejem. Konvektomaty šetří nejen práci kuchařům, ale i finance jeho vlastníkům. Sama konvektomat využívám, jak jen to je možné. Přiznám se, že velmi ráda v kuchyni zkouším jakoukoli novou metodu, techniku, technologii a nedočkavě vyhlížím, co se objeví v této oblasti nového. Proto jsem se s nadšením vrhla do testování módního hitu posledních let – metody Sous Vide. Velmi mě zajímalo, čím je tento způsob úpravy surovin, především masa, tak výjimečný.

Co je Sous Vide?

Název úpravy Sous Vide pochází z francouzštiny, čte se „suvid“ a v překladu znamená „ve vakuu“. Sous Vide vaření nabízí možnost úpravy potravin dlouhým ohřevem při nižší teplotě. Jak už název metody napovídá, surovina musí být neprodyšně vakuově uzavřena. Vakuové balení napomáhá k otevření pórů v masu, takže marináda a koření se lépe do potraviny absorbují. Pro tyto účely se používají speciální plastové obaly. Spolu se surovinou se do obalu přidají další ingredience, které surovině přidají chuť a vůni. Umíme si jistě představit, jak nám tato metoda pomůže neztratit nic z vůně másla, bylinek, vína, česneku, exotického i domácího koření. Takto vakuově uzavřená a ochucená surovina se vloží do vodní lázně, která zajistí rovnoměrné prohřívání za určité teploty po určitou dobu. Všechny chutě a vůně se promísí a při dlouhém a šetrném vaření dostanou tu největší šanci prostoupit celou surovinou. Sous Vide se také používá k prodloužení trvanlivosti pokrmů. Hotové pokrmy nemusí sloužit pouze k okamžité spotřebě. Po zchlazení na teplotu přibližně 3 °C mohou zůstat připravené v lednici při zachování plné chuti a nutriční hodnoty po dobu až 4 týdnů.

Spolupráce teploty a času

Při tradičních tepelných úpravách se potraviny připravují metodami ve vodě, na oleji, suchým teplem nebo jejich kombinacemi. Tepelně upravená strava je chutnější, stravitelnější a našemu organismu pomůže lépe využít nutriční látky obsažené v potravinech. Některé tepelné úpravy mají ovšem také své nevýhody. Mohou nutričně bohatou potravinu znehodnotit tím, že při teplotách nad 170 °C dojde k nevratným změnám bílkovin, tuků i sacharidů. Rizikové tepelné úpravy jsou proto smažení, pečení a grilování. Vlivu kulinárních úprav na potraviny se věnuje v současnosti mnoho publikací a ty upozorňují na nebezpečí vzniku škodlivých látek, jako jsou např. heterocyklické

aminy (HA). Vznikají při grilování masa hlavně v uvolňované šťávě a jsou silnými karcinogeny stejně jako tabákový kouř. Proto je odborníky na výživu doporučováno upravovat jatečné maso, ryby a drůbež co nejšetrnějším způsobem. Při úpravě masa na kovové pánvi, v hrnci nebo troubě je teplota nádobí vždy mnohem vyšší, než je pro tuto potravinu vhodné. Proto je velmi důležité správně odhadnout, kdy je potravina tepelně upravena tak, aby nedošlo k jejímu vysušení nebo naopak k nedovaření. A přiznejme si, tento moment není tak lehké odhadnout vzhledem k různosti velikostí, jakostí a dalším vlastnostem připravovaného kusu masa nebo jiné potraviny. Pokud však potravinu uzavřenou do vakua vložíme do vodní lázně s řízenou teplotou, můžeme mít jistotu, že nezvýší svou teplotu více, než je žádoucí.

Doba vaření vždy závisí na tloušťce potraviny a tabulky teplot a časů bývají přiloženy v návodu pro použití Sous Vide hrnců. Pro příklad uvedu některé potraviny, teplotu a dobu úpravy.

Potravina	Teplota	Čas	Tloušťka, váha
Hovězí maso steak	56 °C	75 minut	4-5 cm
Vepřová krkoviče	68 °C	24 hodin	700 g
Kuřecí prsa	72 °C	2 hodiny	3-5 cm
Losos	45 °C	20 minut	25 mm
Chřest	82 °C	25 minut	1-2 cm
Vejce ve skořápce natvrdo	75 °C	1 hodina	40 g

Vhodné potraviny

Ideální pro přípravu ve vakuu je maso, protože je po úpravě křehké, šťavnaté a má výraznou chuť. Vhodné je maso hovězí, vepřové maso i jehněčí, z drůbeže kuřecí maso, krůty, kachny. Metodou Sous Vide se dobře připravují ryby a mořské plody, humr, hřebenatky. Z kořenové a pevnější zeleniny jsou určitě vhodné brambory, mrkev, petržel, řepa, tuřín, ale i hrášek, chřest, kukuřice, brokolice, květák, lilek, cibule a dýně. Bylo také milým překvapením, jak skvěle Sous Vide poslouží k přípravě ovoce, jako jablka, hrušky, ale i měkkého manga, švestek, meruněk, broskví, nektarinek, papáji a jahod. Velmi zajímavou zkušeností byla pro mne příprava vajec onsen. Jsou to pomalu vařená vejce ve vodní lázni teplé 63°C přibližně 1,5 hodiny. Tato neobvyklá příprava vajec pochází z Japonska, kde jsou vejce tradičně dlouhodobě vařena v horkých pramenech. Japonci si všimli toho, že tato pomalu vařená vejce mají velmi zvláštní konzistenci připomínající rosol. Vejce takto upravené nabídneme tam, kde bychom použili zastřená vejce – polévky, saláty, toasty, rizota, jídla japonské kuchyně.

Co je doma, to se počítá

Stejně jako u již zmiňované úpravy surovin v konvektomatech, při úpravě metodou Sous Vide dochází k minimálnímu váhovému úbytku u masa. Ztráty jsou nižší než 5 % hmotnosti připravovaného pokrmu. Pro každý gastronomický provoz je maso tou nejdražší surovinou. Maso vařené ve vakuu neztrácí na objemu a jeho finální úprava krátkým restováním před podáváním uspokojí i ty nejnáročnější gurmety, protože tak docílíme křupavého a zlatavého povrchu. Maso je mimořádně šťavnaté, měkké ale přesto pevné, chutné, vždy se šťávou, kterou maso přirozeně pustilo. Ta poslouží k přípravě chutné omáčky. Pokud však chceme maso dietní, podáváme ho ihned po uvaření a dále nerestujeme.

Nutriční hodnota

Nakonec je nutné také zmínit další důležitý aspekt metody Sous Vide, a to zachování maxima výživových složek připravovaného pokrmu. Je dobré si uvědomit, že nejen vyvážená, ale i vhodně upravená strava se výrazně podílí na zdraví každého z nás. Potraviny se mohou nevhodnou úpravou znehodnotit a místo toho, aby nám prospívaly, budou spíše škodit. Předností moderních tepelných úprav, jako je právě Sous Vide, je možnost přesné regulace teploty. Zelenina je připravena na skus, ovoce zachovává barvu a vejce jsou jak praví klasici „na akorát“. Potravina si uchovává své původní vlastnosti, nemění vzhled, barvu, vůni ani obsah živin.

Chceme vařit metodou Sous Vide

Co je tedy potřeba pořídit, abychom si mohli tuto výjimečnou metodu přípravy jídel dopřát i doma? První investicí bude nákup vakuovacího přístroje, jehož součástí mohou i nemusí být speciální sáčky. Mou starostí, co se týče vkládání a úpravy jídla v tomto typu sáčků, bylo, zda přeci jen umělý materiál nepředává své pachové a chemické vlastnosti potravině. Speciální sáčky vyrobené pro metodu Sous Vide nejsou z polyvinylchloridu, ale z polyamidu, který snáší vysoké teploty, nemění tvar ani strukturu. Jelikož při této metodě pracujeme s teplotami kolem 60°C, nemusíme se bát uvolňování čehokoliv do připravovaného jídla. Samozřejmostí je jejich testování, musí vyhovět evropským předpisům a mají atestaci pro styk s potravinami. V tomto případě vždy sáhneme po kvalitě a kupujeme jen sáčky určené pro metodu Sous Vide. V žádném případě není vhodné používat běžné sáčky z PVC, které mohou do jídla uvolňovat škodlivá změkčovadla. Druhou investicí bude pořízení technologie, která umožní vodní lázeň s kontrolovanou teplotou. Dnes je na trhu bohatá nabídka tzv. Sous Vide hrnců nebo také ponorných cirkulačních zařízení. Tato můžeme použít v jakémkoliv hrnci. Já jsem zvolila Sous Vide hrnec, který se stal nyní jedním z nejpoužívanějších spotřebičů v mé kuchyni. Umožňuje vařit nejen metodou Sous Vide, ale má i program pro tzv. pomalé vaření.

Závěrem

Metodou Sous Vide uvařím v podstatě cokoliv, jídlo je velmi chutné a skvěle připravené. Má příjemnou chuť použitých surovin, je nutričně bohatší a zdravější než u klasického pečení či smažení, protože metoda vaření ve vakuu je k připravovanému jídlu maximálně šetrná. Neskutečně mi šetří čas. Surovinu jednoduše ochutím, zavakuuji, vložím do lázně a nastavím dobu úpravy. Než je hotovo, mohu připravit přílohu, moučník nebo čas využiji jinak. Ráda a více teď připravuji čerstvé ryby, u kterých vynikne chuť, vůně a neuvěřitelná textura rybího masa. Také drůbeží maso ztrácí minimum na své hmotnosti a zůstává úžasně šťavnaté. Posledním jídlom, které jsem připravovala, byla jablka a mango marinovaná v karamelové omáčce s bílým rumem. Doporučuji tuto skvělou a šetrnou metodu všem, kterým záleží na zdravém jídlu nebo rádi zkusí něco nového. Investice do potřebných komponentů určitě stojí za to.

Ovocný dezert Sous Vide

2 jablka, 1 zralé mango, 3 lžice třtinového cukru, 1 vanilkový lusk, 1 lžice citronové šťávy, trocha skořice, 50 g studeného másla, 50 cl bílého rumu, zmrzlina, jogurt nebo šlehačka k podávání.

Sous Vide lázeň si nastavíme na 75 °C s časem 60 minut. Na pánvi rozehřejeme cukr na karamel, dáváme pozor, abychom jej nepřepálili. Přilijeme rum a provaříme, vložíme rozříznutý vanilkový lusk. Po rozpuštění karamelu přidáme trochu citronové šťávy a studené máslo. Vznikne hustá omáčka. Tu můžeme dochutit trochou skořice. Jablka a mango nakrájíme na měsíčky, vložíme do sáčku na Sous Vide, zalijeme karamelovou omáčkou a zavakuujeme. Vložíme do lázně a vaříme. Po uplynutí nastavené doby vyjmeme, servírujeme s vanilkovou zmrzlinou, jogurtem, případně i šlehačkou.



Štika Sous Vide se šťouchanými bramborami a smetanovými fazolkami

Filátka štiky bez kůže, sůl, pepř, trochu citronové kůry, tymián, 2 lžice olivového oleje, brambory, jarní cibulka, máslo, zelené fazolky, kysaná smetana

Sous Vide lázeň si nastavíme na 63 °C s časem 6 minut. Štiku osolíme, opepříme, okořeníme, vložíme do sáčku na Sous Vide, přidáme olivový olej a zavakuujeme. Vložíme do lázně a vaříme. Připravíme brambory tak, že uvařené rozšťoucháme s máslem a jarní cibulkou. Zelené fazolky povaříme v menším množství osolené vody. Tu poté slijeme a vmícháme kysanou smetanu, dochutíme. Rybu vyjmeme z lázně a servírujeme s bramborem, fazolkami a svěžím salátkem.

