

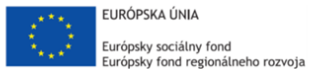
TECHNOLÓGIA

SOUS - VIDE



NÁRODNÝ PROJEKT

„Zlepšenie stredného odborného školstva v Prešovskom samosprávnom kraji“



„Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci operačného programu Ľudské zdroje“

Technológie

Mgr. Helena Hutníková

Obsah

- Metóda sous-vide
 - Výhody metódy sous-vide
 - Úloha č. 1
 - Úloha č. 2
 - Základné pravidlá sous-vide
 - Úloha č. 3 - quizizz
 - Porovnanie
 - Príslušenstvo
 - Teplota a čas varenia
 - Pracovný postup sous-vide
-

METÓDA SOUS-VIDE

- ❑ ***Kuchárska metóda*** pochádzajúca z Francúzska.
- ❑ Vkladanie potravín vo **vzduchotesnom umelohmotnom obale do vodného kúpeľa s riadenou teplotou**, najčastejšie v rozmedzí 55 – 78 °C.
- ❑ **Pomalá príprava pokrmov vo vodnom kúpeli.**
- ❑ Zachovávanie prirodzenej **chuti, šťavnatosti**, a celkovej **kvality pripravovaných potravín** z dôvodu využitia nízkej teploty a dlhej doby pošírovania.



VÝHODY METÓDY SOUS-VIDE

- ❑ **vycibrená chuť** – rozvinutie všetkých chutí
- ❑ **uchovanie pôvodných vlastností potravín**
 - aróma
 - pôvodný vzhľad
 - farba
 - vitamíny
 - živiny
- ❑ **výborná chuť**
- ❑ **časová úspora**



VÝHODY METÓDY SOUS-VIDE

- ❑ ekonomická úspora
- ❑ priestorová úspora
- ❑ kombinácia tepelných úprav
- ❑ minimum zvyškového odpadu



1. Čo rozumiete pod pojmom sous-vide?

Vkladanie potravín vo *vzduchotesnom umelohmotnom obale* do vodného kúpeľa *s riadenou teplotou*.

30

Zachovávanie chuti, šťavnatosti a kvality potravín.

25

Pomalá príprava pokrmov vo vodnom kúpeli.

20

Teplota prípravy pokrmov pri sous-vide sa pohybuje v rozmedzí od 50 – 78 °C.

15

Kuchynská metóda pochádzajúca z Francúzska.

10

2. Vymenujte výhody sous-vide.

rozvinutie všetkých chutí

30

uchovanie pôvodných vlastností potravín

25

výborná chuť

20

minimum zvyškového odpadu

15

časová, ekonomická, priestorová úspora

10

ZÁKLADNÉ PRAVIDLÁ SOUS-VIDE

Dochucovanie

Niektoré dochucovadlá pri dlhšej tepelnej úprave reagujú inak, ako sme zvyknutí.

- ❑ Surový cesnak dlhou tepelnou úpravou vytvára výraznú a nepríjemnú chuť, preto ho radšej nahradíme cesnakovou pastou.



vs.



- ❑ Olivový olej a iné nerafinované oleje vyvíjajú pri dlhšom varení nevábnu metalickú príchuť.



VS.



- ❑ Nevyvarený alkohol sa môže zmeniť na paru, vytvárať bublinky vo vrecku a spôsobiť nerovnomerné uvarenie mäsa.

Bezpečnosť

- ❑ Tepelná úprava pri nízkych teplotách predstavuje riziko.
- ❑ Odporúčaná teplota, ktorá pri dostatočne dlhom čase eliminuje prípadné patogény, je nad 54,4 °C.
- ❑ Surovina musí byť počas varenia ponorená vo vode.
- ❑ Vákuové vrecká nesmú obsahovať vzduchové bubliny, pretože môžu spôsobiť nerovnomernú tepelnú úpravu.
- ❑ Používame varné vrecká, ktoré dobre znášajú vyššie teploty.



Úloha č. 3

Quizizz

Otázka č. 1



Niektoré dochucovadlá dlhou tepelnou úpravou menia svoju chuť.

nie

áno

Otázka č. 2

Tepelná úprava pri nízkej teplote (pod 54°C) predstavuje :

1

vznik patogénov

2

šľavnatosť potraviny

3

vysúšanie potraviny

4

vznik rakoviny

Otázka č. 3

Nerafinované oleje vyvíjajú pri dlhšom varení ...

sladkú chuť

kyslú chuť

slanú chuť

metalickú chuť

Otázka č. 4

Surový cesnak dlhou tepelnou úpravou vytvára _____ a _____ chuť, preto ho radšej nahradíme _____.

Type your answer...

Kliknutím na obrázok prehrať celý quizizz.

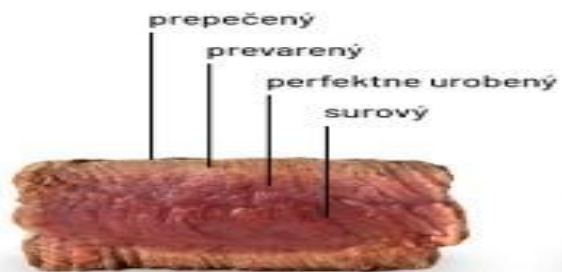
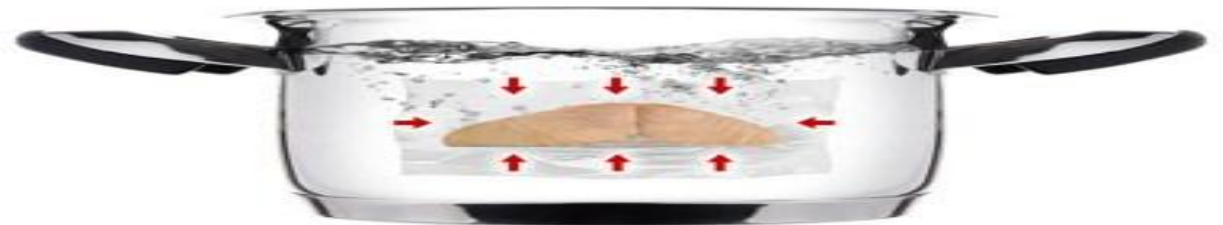


POROVNANIE:

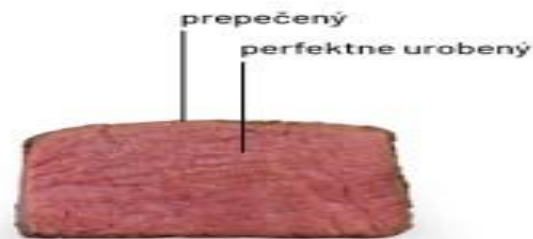
Tradičné varenie



**Varenie metódou
Sous Vide**



**Klasické varenie
v rúre**



Sous Vide
Vždy čerstvé jedlo
plné vitamínov a chuti



**Tradičné varenie
na sporáku**



Sous vide
exaktná teplota,
konzistentný výsledok



PRÍSLUŠENSTVO SOUS-VIDE:



sous-vide hrniec



ponorný varič
sous-vide



vákuovačka



TEPLOTA A ČAS VARENIA

Kľúčovým faktorom pre dokonalý výsledok je pri sous-vide varení **presná teplota a doba varenia.**

Potravina	Teplota	Minimálna doba varenia	Maximálna doba varenia
Hovädzí sous-vide (steak 2,5 cm)	56,5 °C a viac	1 hodina	4 hodiny
Hovädzí sous-vide (steak 5 cm)	56,5 °C a viac	3 hodiny	6 hodín
Sous-vide flank steak (2,5 cm)	56,5 °C a viac	8 hodín	24 hodín
Sous-vide flank steak (5 cm)	56,5 °C a viac	12 hodín	30 hodín
Kuracie supreme sous-vide (prsia s kosťou)	63,5 °C a viac	2,5 hodiny	4 – 6 hodín
Kura sous-vide (prsia bez kosti)	63,5 °C a viac	1 hodina	2 – 4 hodiny
Kura sous-vide (stehno s kosťou)	74 – 80 °C	4 hodiny	6 – 8 hodín
Kura sous-vide (stehno bez kosti)	74 – 80 °C	2 hodiny	4 – 6 hodín
Kačacie prsia sous-vide	63,5 °C a viac	1,5 hodiny	4 – 6 hodín
Kačacie stehno sous-vide	74 – 80 °C	8 hodín	18 hodín
Losos sous-vide (do 2,5 cm)	52 °C a viac	20 minút	30 minút
Losos sous-vide (2,5 – 5 cm)	52 °C a viac	30 minút	40 minút
Vajcia sous-vide (na mäkko)	75 °C	15 minút	18 minút
Vajcia sous-vide (na tvrdo)	71 °C	45 minút	90 minút
Vajcia sous-vide (miešané 5 ks)	75 °C	20 minút	20 minút



PRACOVNÝ POSTUP SOUS-VIDE



Zdroje:

<https://www.pilulka.sk/laica-ponorny-varic-sous-vide>

<https://www.conrad.si/p/unold-sous-vide>

<https://profikuchar.sk/blog/sousvide-varenie>

<https://www.aliexpress.com/item>

<https://www.chefshop.sk/test/sous-vide-sk/>

<https://urobsisam.zoznam.sk/?p=156731>

<https://zena.pluska.sk/zdravie-a-krasa/ako-cesnakom-fakt-hnusne-ublizit>


<http://www.sous-vide.sk/index.php/informacie/zakladne-pravidla>

<https://doma.cas.sk/diy-a-inspiracia/ako-vycarovat-cerstve-kvalitne-a-zdrave-jedlo-na-kazdy-den-varite-vo-vakuu/>

https://www.youtube.com/watch?v=AB_fF7ig0B4

Spojená škola



 **Jarmočná 108, Stará Ľubovňa**

 www.ssjsl.sk

 sekretariat@ssjsl.sk

 052 / 716 43 11

Učiteľ



Mgr. Helena Hutníková

Helena.hutnikova@ssjsl.sk