

ПРЕИМУЩЕСТВА ТЕХНОЛОГИИ СУ-ВИД Advantages of sou-vide technology

Н. С. Беляев, студент

Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: Е. Г. Скворцова, кандидат экономических наук, доцент

Аннотация

Технология Sous Vide предполагает приготовление продуктов в вакуумной упаковке при низких температурах в течение длительного времени. Этот метод позволяет сохранить полезные свойства пищи, улучшить её вкус и текстуру. Статья рассказывает о принципах технологии Sous Vide, оборудовании для неё и способах применения в домашних условиях.

Ключевые слова: технология су-вид, способ тепловой обработки, переработка пищевого сырья.

Summary

Sous Vide technology involves cooking vacuum-packed foods at low temperatures for long periods of time. This method allows you to preserve the beneficial properties of food, improve its taste and texture. The article talks about the principles of Sous Vide technology, equipment for it and methods of use at home.

Keywords: sous vide technology, heat treatment method, processing of food raw materials.

Интересный факт заключается в том, что первоначальный принцип работы су-вид был описан еще в 1799 году, однако широкое распространение он получил только в середине 1960-х. Следовательно, сейчас данная технология имеет около полувековую историю, но на нашем рынке она считается новинкой, только начинающей завоевывать популярность. С 1970-х годов блюда, приготовленные по технологии су-вид, стали популярными во французских ресторанах, заинтересовав посетителей и экспертов в области питания. Это связано с их отличным вкусом, высоким содержанием питательных веществ, привлекательным внешним видом, быстрым приготовлением и равномерным прогреванием всего мяса. Последний фактор особенно важен, так как при других способах приготовления есть риск пережарить мясо или оставить его сырым внутри. Новая технология исключает подобные проблемы, что объясняет ее быструю популярность. В результате за короткое время было создано множество рецептов различных блюд с оптимальными температурными и временными параметрами для приготовления по этому методу. Оборудование для су-вид было разработано не так давно, и многие производители оперативно адаптировали свое производство под этот новый формат.

Минусы и плюсы данной технологии

Су-вид технология приготовления пищи становится все более популярной среди поваров и любителей кулинарии благодаря своим многочисленным преимуществам. Однако, как и любая другая технология, она имеет свои плюсы и минусы. В этой статье мы рассмотрим преимущества и недостатки су-вид технологии.

Преимущества су-вид технологии

1. Сохранение вкуса и питательных веществ: При использовании су-вид технологии продукты готовятся при низкой температуре в течение длительного времени, что позволяет сохранить их естественный вкус и питательные вещества. Это особенно важно для тех, кто следит за своим здоровьем и хочет получать максимальную пользу от еды.

2. Равномерное приготовление: Су-вид технология обеспечивает равномерное приготовление продуктов, что означает, что они будут готовы одновременно и не пережарены или недожарены. Это делает процесс приготовления более предсказуемым и гарантирует отличный результат каждый раз.

3. Экономия времени: Су-вид технология позволяет готовить продукты заранее и сохранять их в холодильнике до нескольких дней. Это значительно экономит время, так как вам не нужно готовить каждый раз, когда вы хотите поесть. Вы можете просто достать уже готовый продукт из холодильника и подать его на стол.

4. Гибкость: Су-вид технология позволяет готовить широкий спектр продуктов, включая мясо, рыбу, овощи и даже десерты. Это дает возможность экспериментировать с различными рецептами и создавать новые блюда.

Недостатки су-вид технологии

1. Стоимость: Су-вид технология требует специального оборудования, которое может быть довольно дорогим. Кроме того, процесс приготовления занимает больше времени, чем традиционные методы, что также может увеличить затраты на электроэнергию.

2. Ограниченность в выборе блюд: Хотя су-вид технология позволяет готовить широкий спектр продуктов, некоторые блюда могут быть недоступны для приготовления таким способом. Например, некоторые виды теста или блюда, требующие быстрого обжаривания, могут быть сложными для приготовления в су-виде.

3. Необходимость планирования: Су-вид технология требует предварительной подготовки и планирования. Вам нужно будет заранее подготовить продукты, упаковать их в вакуумные пакеты и установить нужную температуру и время приготовления. Это может быть неудобно для тех, кто предпочитает спонтанное приготовление пищи. В заключение, су-вид технология имеет множество преимуществ, таких как сохранение вкуса и питательных веществ, равномерное приготовление, экономия времени и гибкость. Однако она также имеет свои недостатки, такие как высокая стоимость, ограниченность в выборе блюд и необходимость планирования. В целом, су-вид технология является отличным выбором для тех, кто ценит качество и здоровье своей пищи, но готов потратить время и ресурсы на ее использование.

Обзор технологии приготовления су-вид

1. Температура: Принцип су-вид заключается в том, что продукт готовится при низкой температуре, обычно в пределах от 50°C до 85°C. Это позволяет сохранить в продукте максимальное количество вкусовых и питательных веществ.

2. Вакуумирование: Продукт упаковывается в специальные пакеты и вакуумируется, что помогает сохранить его форму, текстуру и влагу, а также предотвращает потерю вкуса и питательных веществ.

3. Время: Приготовление продукта су-вид методом занимает дольше, чем традиционные методы готовки, так как продукт готовится при низкой температуре. Однако это позволяет добиться равномерной прожарки и сохранить мягкость и сочность продукта.

4. Готовность: после термической обработки продукт можно дополнительно обжарить или запечь для придания ему золотистой корочки и аромата.

5. Безопасность: Су-вид метод приготовления позволяет избежать пересушивания и пережаривания продукта, что делает его безопасным для здоровья и питательным.

Температурные режимы приготовления представлены в таблице 1.

Таблица 1

Температура приготовления свинины по технологии су-вид

Продукт	Время приготовления	Температура °С
Корейка	150-600	80
Филе 30-40 мм	65-120	60
Филе 40-50 мм	100-120	60
Шея	600	75
Вырезка 20-30 мм	35-170	60
Вырезка 30-40 мм	60-170	60
Окорок	1200 (20 часов)	65
Лопатка	600	80
Рулька	300-420	70
Шашлык	120	70
Грудинка	300	70

Технология «су-вид» дает возможность равномерного распределения температуры в толще и на поверхности блюда. В блюде сохраняются все полезные свойства: оно не становится сухим, не происходит его высыхание, а аромат остается в продукте. Следующий плюс - использование правильного режима с низкой температурой, в котором продукт будет готовиться дольше и станет более качественным. Еще одним важным преимуществом, которое имеет место быть, является уменьшение потерь по массе продукта на 15-35% при приготовлении в вакууме. Предполагается более длительное хранение продуктов, подвергшихся шоковой заморозке в процессе приготовления в вакуумной камере.

Тем не менее, стоит помнить о минусах. При низких температурах реакция Майяра не протекает, что является одним из её минусов. В результате, для того чтобы получить румяную корочку на продукте, его необходимо подвергнуть высокотемпературной обработке. Вторым минусом является возможность заражения ботулизмом. Если процесс приготовления продукта происходит при температуре, которая ниже 52 0С, но при этом время его приготовления составляет более 4 часов, то это может произойти. Выбирая сырье от надежных поставщиков и используя более высокую температуру приготовления, можно избежать этого явления.

Су-вид – это инновационная технология приготовления пищи, которая позволяет сохранять все полезные свойства продуктов и обеспечивает равномерную готовку без риска переваривания или недожаривания. Технология су-вид предполагает использование вакуумной упаковки и длительного низкотемпературного приготовления. Это позволяет добиться идеальной текстуры и вкуса блюд, а также значительно продлить срок их хранения. Технология су-вид широко используется в ресторанном бизнесе, но благодаря своей простоте и эффективности она становится все более популярной среди обычных потребителей. Для использования этой технологии дома достаточно иметь специальный аппарат для су-вида и вакуумный упаковщик. Эти устройства доступны для покупки в большинстве магазинов бытовой техники. Таким образом, технология су-вид представляет собой новый уровень кулинарного

искусства, который позволяет готовить блюда высокого качества с минимальными затратами времени и усилий.

Заключение

В заключение можно утверждать, что способ приготовления продуктов является хорошим нововведением. Продукт сохраняет сочность и срок хранения увеличивается.

Библиографический список

1. *Бредихин С. А. и др.* Технологическое оборудование мясокомбинатов / С. А. Бредихин, О. В. Бредихина, Ю. В. Космодемьянский, Л. Л. Никифоров. 2-е изд., испр. М.: Колос, 2000. 392 с.
2. Вакуумная упаковка мяса и птицы [Электронный ресурс] / Henkovac: вакуум-упаковочные машины: сайт. М., 2012-2016. Режим доступа: <http://henkovac-russia.ru/tehnology>.
3. Вещества, способствующие увеличению срока годности продуктов [Электронный ресурс] // Знайтовар.Ру - товароведение и экспертиза товаров: сайт. М., 2016. Режим доступа: <http://www.znaytovar.ru/new360.html>.
4. Виды инструктажей по охране труда [Электронный ресурс] / Федеральная служба по труду и занятости: сайт. М.: 2014. Режим доступа: <http://www.expogit43.ru/security-works/ot/instructions/>.
5. Всё о технологии мяса [Электронный ресурс]: сайт. М., 2012 – 2016. Режим доступа: <http://promeat-industry.ru/>.
6. *Голубев В. Н.* Пищевые и биологически активные добавки: учебник для студ. высш. учеб. завед. / В. Н. Голубев, Л. В. Чичева-Филатова, Т. В. Шленская. М.: Академия, 2003. 208 с.