



Antonio PASSARELLI  
Vicepreședinte ABR

# Prepararea la temperatură mică și în vid

« stăzi văd că a devenit o modă să vorbești despre prepararea la temperatură mică sau în vid, dar cât de multe știm de fapt despre această tehnică de gătit? Eu am început să vorbesc despre acest lucru în România încă din 2005, după ce l-am cunoscut pe marele maestru al bucătăriei, Roberto Carcangiu și când, în timpul demonstrațiilor lui organizate la centrul de demonstrații Bilancia, am început să-i înțeleg importanța.

Chiar dacă prepararea la temperatură mică nu am inventat-o noi ci este la fel de veche ca istoria umanității, romanii din antichitate coceau faimoasa rață învelită în cretă; încă un exemplu este cel al pastorilor din Sardinia care lăseau la copt "purceddu" toată noaptea, învelit în pământ și, înainte de a face această operațiune, puneau lemne în groapă, iar după atingerea temperaturii de menținere introduceau porcul (porcetto - termenul cel mai plăcut sardinienilor, cărora nu prea le place termenul de *porceddu*) învâluit de arome; era important ca lemnele să fie compuse și din crengi și frunze de mirt și din alte crengi aprinse deasupra pământului, care înveleau animalul de copt,

astfel încât căldura să ajungă într-un mod foarte moderat, atât de dedesubt cât și de deasupra.

Dar prepararea în vid are origini mai nobile, datorită unui conte anglo-american care a inventat-o acum mai bine de două secole în urmă (sir Benjamin Thompson, în 1799) și a fost adoptată în Franța acum patruzeci de ani.

Din punct de vedere nutrițional, avantajele preparării la temperatură mică și în vid sunt importante și reprezintă este cel mai bun mod de a păstra:

- vitaminele (plecând de la vitamina C și până la vitaminele din grupa B),
- antioxidanții în general
- sărurile minerale (cum este iodul din pește, care se transformă din stare solidă în stare gazoasă, adică se pierde la 112 grade).

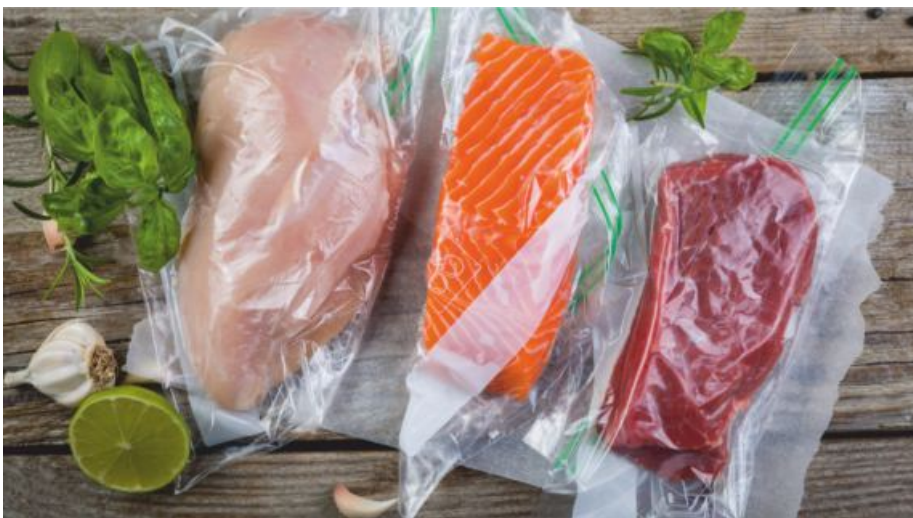
Studii aprofundate realizate la Universitatea din Padova au relevant, de exemplu, faptul că morcovii gătiți în acest mod, lăsați la frigider zece zile și apoi încălziți, prezintă un conținut dublu de carotenoizi față de legumele inițiale. Sunt, astfel, mai vitaminizanți și, deci, mai sănătoși decât

morcovii cruzi. În cazul legumelor - ardei, broccoli, varză și asemănătoare - vitamina C se menține zece zile până la 99,9%. Prin comparație, un suc de portocale stoarse, după o jumătate de oră este deja oxidat. În sfârșit, carnea coaptă sub vid la temperatură mică pentru mult timp își menține vitamina B12 mult mai mult decât cea gătită tot sub vid, dar la 100 de grade sau în mod clasic.

## DUPĂ STABILIREA AVANTAJELOR NUTRIȚIONALE ALE ACESTEI METODE, SĂ VEDEM CUM O PUTEM FOLOSI CORECT.

Eu, de exemplu, o utilizez mult la evenimentele pe care le gestionez, unde, la un număr atât de mare de comeseni (până la 1.750 într-o singură zi de sâmbătă) mi-ar fi greu să apelez numai la metode clasice de gătit, dintr-o singură bucătărie. Mai mult decât atât, rezultatul final este net superior.

*Sous vide* tradus din franceză înseamnă sub vid. Acest nume derivă din faptul că fiecare aliment, înainte de a fi preparat, este sigilat într-o pungă din plastic cu închidere ermetică. După scoaterea aerului din pungă - există de mulți ani mașini de vidare care scot aerul dar lasă lichidele și, deci, alimentul, poate fi condimentat în mod clasic înainte de a fi vidat -, se scufundă în apă caldă alimentul astfel pregătit. Dar, căldura apei trebuie controlată și menținută stabilă și constantă pentru a obține o preparare uniformă și lentă. Pentru a reuși acest lucru se folosește **roner, un echipament special creat pentru bucătăria vidată**; aceeași operațiune se poate face cu un cuptor, dar este absurd să ținem ocupat un cuptor peste 28 de ore pentru o coacere, sau cu o mașină de vidare cu coacere termică, dar eu rămân la părerea mea că roner-ul este cea mai bună soluție și este puțin voluminos; după eliminarea alternativei cuptorului, vedem care sunt





diferențele dintre roner și mașina de vidare termică: înainte de a alege, trebuie să precizăm despre ce este vorba.

Bucătăria vidată la temperatură mică necesită controlul constant al temperaturii cu gradație joasă iar mașinile de vidare sunt recipiente care încălzesc termic și mențin constantă temperatura apei, de fapt sunt un bloc unic și ocupă un anumit spațiu iar cantitățile de produs de preparat nu sunt neapărat mici; în schimb, roner-ul este un instrument care poate fi amplasat în bazin, în funcție de capacitatea în litri, și poate să funcționeze autonom fără să fie verificat. Are dimensiuni asemănătoare cu cele ale unui mixer cu scufundare, dar puțin mai mari. Ecranul din partea superioară permite controlul vizual imediat și programarea manuală a setărilor de grade și temporizator.

Acest instrument nu este suficient singur pentru bucătăria vidată, este nevoie de un rezervor adecvat de care să fie prins bazinul, mașina de vidare care scoate aerul și pungile de vidare, create pentru vidare, care să poată fi sigilate ermetic și care nu eliberează substanțe toxice.

În afară de faptul că este o metodă de preparare binevenită, bucătăria sub vid oferă și o economie semnificativă la costul mâncării. Acest cost influențează puternic economia bucătăriei și trebuie ținut sub control. Gătind sub vid, de exemplu, carnea

își pierde mai puțin din greutate comparativ cu orice alt tip de coacere care usucă produsul reducându-i foarte mult greutatea și, deci, cantitatea de carne servită. Așadar, rămâne o cantitate mai mare de produs, ca să nu mai vorbim de faptul că produsul este mai suculent și moale.

În plus, prepararea în pungi potrivite de vidare, la temperatură mică permite obținerea unei coaceri omogene pentru că alimentul suspendat în apă primește aceeași căldură peste tot. Gustul rămâne intact datorită lipsei de contact cu aerul, ceea ce evită oxidarea și evaporarea elementelor volatile și a umidității din mâncare în timpul coacerii. Se reduce foarte mult și riscul de formațiuni bacteriene aerobice și se obțin mâncăruri deosebit de aromate și hrănitoare.

Mâncarea gătită astfel poate fi reprodusă de mai multe ori obținând de fiecare dată același produs cu succes, cu controlul total al coacerii.

Bucătăria la temperatură mică necesită timpi de coacere mai mari față de bucătăria clasică iar acest lucru poate să pară un dezavantaj. În realitate, folosirea roner-ului programabil atât pentru temperatură cât și pentru timpul de coacere, permite gătirea mâncărurilor când bucătăria restaurantului este închisă sau când se ocupă de altceva.

Aceasta pentru că acest tip de coacere lentă la temperatură mică nu necesită prezență continuă și nu este necesară nicio manipulare sau intervenție manuală. După introducerea apei și a alimentelor așezate corespunzător în punga de vidare împreună cu condimentele și ierburile aromatice preferate, roner-ul face restul.

Când coacerea s-a terminat, produsul trebuie răcit rapid și poate fi păstrat la frigider chiar și mai mult de 6/7 zile. În momentul servirii avem două posibilități, prima este de a regenera produsul direct în vid și apoi de a-l servi sau a doua este de a face produse pregătite 80% pe care să le terminăm apoi cu 10 minute înainte de a le servi în mod clasic, pentru a evita gustul de produs fiert. Aceasta este tehnologia pe care o prefer...

Acum, vreau să văd cine continuă să spună că nu reușesc să fiu serios când vorbesc despre bucătărie. Da, pentru mine bucătăria rămâne un joc... dar pe care-l joc cu multă seriozitate!

