



MÉTODO SOUS VIDE

VOCÊ SABE O QUE É?



A embalagem a vácuo possui benefícios por ser um meio desfavorável para microrganismos aeróbios, ou seja, microrganismos que crescem em meios com oxigênio, como os bolores, leveduras oxidativas e *Pseudomonas sp.*

Porém, a embalagem sem oxigênio também possui malefícios. Ela favorece o desenvolvimento de microrganismos anaeróbios, como o *Clostridium perfringens* e o *Clostridium botulinum*. Esses microrganismos se desenvolvem em meios sem oxigênio. Eles formam esporos, se estiverem presentes no alimento, já que o cozimento é feito em baixas temperaturas. Os produtos podem ser contaminados na origem, através de higienização e/ou manipulação inadequada de mãos, utensílios e equipamentos. **PORTANTO:**

Prezar pela correta higienização e manipulação em cada etapa do processo é necessário. Controlar a temperatura de cozimento e de armazenamento também ajuda a manter a qualidade do alimento.

Fonte: <https://foodsafetybrazil.org/utilizacao-do-sous-vide-e-seguranca-dos-alimentos/>

O **sous vide**, também conhecido como **cozido a vácuo**, é um método em que os alimentos já temperados são cozidos através do próprio vapor gerado. As matérias-primas são colocadas em embalagens plásticas e seladas a vácuo antes do preparo. Na sequência, as embalagens são colocadas em tanques ou panelas com água em temperatura constante, entre 50°C e 80°C. Após o cozimento são resfriados rapidamente. Em seguida, os alimentos podem ser resfriados ou congelados, podendo ser armazenados por até 18 meses, sem adição de conservantes.

O processo de preparo garante a qualidade do produto, como sabor, odor, cor, textura, nutrientes e aparência do alimento. O método pode ser resumido nos seguintes passos:

1. Preparação inicial dos ingredientes (mistura, adição de especiarias e temperos);
2. Embalagem (os ingredientes são colocados em embalagem);
3. Extração do ar e selagem hermética
4. Cozimento/pasteurização;
5. Resfriamento rápido;
6. Refrigeração ou congelamento do produto final.