

## SOUS VIDE

Método em que os alimentos já temperados são cozidos através do próprio vapor gerado.

### BENEFÍCIOS

Ajude os restaurantes a atender a demanda rapidamente e reduzir o desperdício de alimentos uma vez que este processo prolonga a vida útil e auxilia no planejamento de pratos.

### COMO É REALIZADO?

Os ingredientes são colocados em embalagens plásticas e selados a vácuo antes da preparação. Depois as embalagens são colocadas em um tanque ou panela com água a uma temperatura constante de 50°C a 80°C. Após o cozimento, são resfriados de forma rápida. Em seguida os alimentos podem ser refrigerados ou congelados e podem ser armazenados por até 18 meses sem adição de conservantes.

### VANTAGENS

Este método garante a qualidade do produto como:

- Sabor
- Textura
- Odor
- Cor
- Nutrientes
- Aparência do alimento



### PASSO A PASSO

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;
4. Cozimento/pasteurização;
5. Resfriamento rápido;
6. Refrigeração ou congelamento do produto final.



### VANTAGENS E DESVANTAGENS

A embalagem a vácuo é benéfica porque é um ambiente desfavorável para microrganismos aeróbicos, ou seja, microrganismos que crescem em um meio oxigenado, como bolores, leveduras oxidativas e *Pseudomonas*. No entanto, a embalagem sem oxigênio também tem desvantagens. Favorece o crescimento de microrganismos anaeróbios como *Clostridium perfringens* e *Clostridium botulinum*. Esses microrganismos crescem em meios anaeróbicos. Se presentes nos alimentos, formam esporos porque o cozimento ocorre a baixas temperaturas.

### REFERÊNCIA

AVELAR, Vanessa de. Utilização do método "sous vide" e a segurança dos alimentos, 2019. Disponível em: <https://foodsafetybrazil.org/utilizacao-do-sous-vid-e-seguranca-dos-alimentos/>. Acesso em: 15 jul. 2022.