

# Sous-vide: cozinhando à vácuo

Renata Daher



Sous-vide – lê-se “su vid” é uma técnica de preparação de alimentos que pode ser utilizada sozinha ou em conjunto com outras, que consiste em acondicionar alimentos a vácuo, em sacos plásticos apropriados e cozinhá-los sob temperaturas moderadas, geralmente entre 40 e 90 graus Celsius. Este modo de cocção, também chamado de cocção em “baixa temperatura”, é bastante utilizado em grandes redes hoteleiras e restaurantes de ponta.

A técnica de sous-vide foi desenvolvida na França na década de 70, por chefes e pesquisadores, entre eles, o engenheiro de alimentos, Bruno Goussault, e Alain Poletto, professor, mestre e chef de cozinha, que fez do assunto o tema de seu trabalho de conclusão de curso, na França, em 1989. Fruto de pesquisa detalhada e de ter criado a primeira cozinha central à vácuo na França publicou o livro “La Cuisson Sous-vide”, que recebeu o prêmio de melhor livro de tecnologia dos alimentos pela Academia Nacional de Cozinha da França.

Poletto está no Brasil há 14 anos, implantando a tecnologia com sucesso em diversas empresas, além disso, ministra cursos sobre o assunto para profissionais e gourmets, nas Escola Kovesi e na Engefood.

O sous-vide requer o uso de equipamentos especialmente desenvolvidos para isso e o investimento para implantação do método, envolvendo além dos equipamentos,

embalagem apropriada, selador a vácuo e resfriador, não é dos mais baixos. No entanto, o retorno do investimento é rápido, cerca de três anos.

Mesmo na Europa, onde a técnica foi desenvolvida, houve bastante resistência, por causa de casos de contaminação alimentar. Os países que mais se utilizam do sous-vide são França e Espanha. A nutricionista Simone Valvassori acredita que em 5 ou 10 anos vai estar bastante difundida no Brasil. “Para que isso aconteça” – explica ela – “é preciso mais que equipamentos e colaboradores treinados, é preciso comprometimento com o processo”.

Antoine Grelet, diretor da Central de Produção e Compras do Noah Gastronomia e Eventos, explica que “na Europa o sous-vide está totalmente difundido em grandes cozinhas, mas muita gente não sabe que ele é utilizado, pois de fato, o que importa não é a técnica utilizada para o preparo dos alimentos, mas o resultado final, bem como a garantia de procedência”.

Segundo Grelet, o “sous-vide é sim uma técnica onde se busca o cozimento perfeito e que foi desenvolvida por grandes chefs que procuravam agregar qualidade às suas preparações”. Grelet veio para o Brasil há cerca de 10 anos atrás, para ajudar a implantar o “sous-vide” em uma grande cozinha, em Brasília, mas o projeto não deu certo, ele ficou no País e tem um vasto conhecimento sobre o assunto. ▶



credito: Shutterstock



Esta técnica pode utilizar-se de imersão na água ou cozimento com vapor controlado – forno com opção banho maria. Mas o método mais utilizado mesmo é o pochê com temperaturas controladas - cozinhar o alimento através de um meio líquido – junto a termo-circulador, neste caso água pura, com temperaturas inferiores à 90 graus Celsius.

## Com mais sabor

Além do processo em si, também é importante o tempero que vai ser colocado no alimento. Como o alimento vai ser embalado a vácuo e cozido lentamente durante um longo período de tempo o tempero tem que ser comedido. Devido à pressão exercida sobre o alimento pelo vácuo, o tempero fica mais acentuado no que em alimentos preparados por métodos tradicionais de cocção. Para entender bem este aspecto, vale citar um exemplo: uma carne que fica marinando na geladeira de forma convencional, precisa de pelo menos duas horas para pegar o sabor do tempero, já se for cozida a vácuo, alguns minutos são suficientes.

"Quando se utiliza o sous-vide, a grande vantagem é a riqueza de sabores e textura que o alimento ganha" – explica a especialista na técnica, a nutricionista Simone Valvassori – "o alimento é cozido por igual e a aparência é outra, no caso das carnes, o centro e as bordas ficam com a mesma coloração, na hora da finalização do prato, pode-se passar a carne rapidamente pela grelha ou chapa para que fique com coloração de carne assada."

Sobre a questão coloração e finalização dos pratos, o chef Antoine Grelet diz que "no Noah, quando vamos servir grandes eventos, selamos a carne antes, resfriamos, depois embalamos e cozinhamos em sous-vide e a finalização fica muito mais simples, permitindo que o colaborador no final da produção se preocupe mais com os detalhes do prato do que com sua regeneração".

A nutricionista Simone Valvassori explica que a utilização do sous-vide "mantém todos os valores nutricionais dos alimentos, como não entram em contato com água ou outro meio líquido, carnes, legumes e verduras têm uma perda menor de vitaminas, ficando ainda mais saborosos e suculentos. As carnes, por serem cozidas lentamente, ganham maciez, sem perder o suco". O chef Alan Poletto lembra ainda que alimentos preparados corretamente em sous-vide não precisam de conservantes e outros químicos.

Antoine Grelet diz que talvez as maiores dificuldades em relação à implantação da técnica estejam ligadas aos detalhes: "a segurança do alimento produzido está relacionada ao seu manejo, à higiene, o tempo de cozimento – que varia de acordo com cada produto e quantidade – e também às temperaturas, formas e prazos de armazenamento".

O chef Alain Poletto também tem uma grande preocupação com relação às questões relacionadas à higiene e outras particularidades, que segundo ele são fundamentais, "as pessoas têm poucas informações e acreditam que podem sair utilizando o sous-vide, acabam abusando e passando por cima de detalhes importantíssimos no que diz respeito às temperaturas de cozimento, refrigeração rápida, armazenamento com temperaturas certas, validade e regeneração. Se faz bem feito, não tem problema, se não faz, pode ter problemas sérios, inclusive com a vigilância sanitária".

No Noah, o Departamento de Gastronomia desenvolve a receita, ela é testada em pequenas quantidades, quando se chega ao resultado esperado, a receita é também testada em grandes quantidades e então mandada a um laboratório para mensurar a validade e outros detalhes. "Cada passo é acompanhado por uma equipe de nutricionistas" – diz Grelet.

Outro ponto que o chef Antoine destaca é a resistência com relação à implantação do método, "acredito que por ser uma

# MULTIVAC

Líder mundial em máquinas para embalagens a vácuo e atmosfera modificada.

Equipamentos ideais para técnica Sous Vide.

TERMOCIRCULADOR MV1



EMBALADORA A VÁCUO C 200



Multivac do Brasil  
vendas@br.multivac.com • (19) 3251.8818  
www.multivac.com

ASSISTÊNCIA  
TÉCNICA EM TODOS  
OS BRASIS

 **MULTIVAC**  
BETTER PACKAGING



técnica, onde o alimento é cozido na embalagem plástica, causa certa estranheza, muitas pessoas não sabem fazer direito, por isso os resultados podem ficar abaixo do esperado, em alguns lugares o sous-vidé aparece junto com o congelamento – que é só uma técnica de conservação; mas acredito que vai ser muito utilizado no Brasil. Inclusive grandes chefs passem a utilizá-lo, visando à cocção perfeita”.

### Vantagens do uso

- Diminuição de perdas e desperdícios: só regenera o que vai ser consumido
- Facilidade na reposição em grandes quantidades
- Rendimento maior dos produtos, possibilidade de aproveitar oportunidades de compras
- Planejamento da cozinha com redução de mão de obra
- Otimização de espaços, que cada vez ficam menores, mesmo nas cozinhas profissionais
- Sustentabilidade
- Redução na quantidade de lixo
- Redução no consumo de energia elétrica, água e gás
- Agilidade e flexibilidade para resolver problemas de última hora

### Dicas importantes

- seguir os passos corretos, o que demanda um bom tempo, espaço e implica em treinar os colaboradores de maneira adequada
- atenção com a segurança alimentar, para evitar qualquer tipo de contaminação dos alimentos
- controlar corretamente o vácuo e o tempo de cozimento pois a qualidade destes interfere diretamente na validade do produto
- cada produto tem prazo de validade diferente e a temperatura de armazenagem também interfere na validade
- não existe sous-vidé improvisado, para se utilizar a técnica é preciso ter os equipamentos corretos, caso contrário, não é possível garantir a validade e qualidade dos alimentos
- a técnica não funciona para alimentos fritos, pode ser usada com carnes, grãos, massas, molhos, guarnições, etc.

### Nas cozinhas autorais

Grandes chefs de cozinha têm ajudado a difundir a técnica de sous-vidé, através do uso da mesma em seus restaurantes, buscando a cocção perfeita dos alimentos. Um bom exemplo é o chef Laurent Suaudeau, que teve por vários anos o Restaurante Laurent, um dos mais premiados do Brasil.

Ele explica que “falta conhecimento do assunto e de conhecimentos na aplicação rigorosa da tecnologia, por isso o sous-vidé não é tão utilizado nas grandes cozinhas”.

No ano o chef Laurent abriu as portas da Escola de Arte Culinária Laurent, em São Paulo, onde oferece cursos para cozinheiros profissionais, donos de restaurantes e cozinheiros diletantes, “os cursos são modulares e temos um módulo especialmente voltado para o sous-vidé, inclusive, em junho deste ano, o curso será ministrado por Bruno Goussault, um de seus idealizadores”.

O chef Alain Poletto, que presta consultoria para o Grupo Pão de Açúcar e é sócio do chef Alex Atala no Restaurante Dalva e Dito diz que desde que chegou ao Brasil, há 10 anos, tem ensinado a técnica a muitos jovens profissionais de cozinha, “em todos os seus detalhes e eles estão aplicando com excelência e bom senso. Acredito que o sous-vidé é uma solução para a praticidade e também para que as pessoas tenham uma alimentação mais saudável”.

Muitos produtos encontrados nas vitrines da rotisserie dos supermercados Pão de Açúcar em todo o Brasil vêm sendo

produzidos através do sous-vide, em grande escala. Alain Poletto explica: "Nós desenvolvemos a receita, selecionamos fornecedores exclusivos, que trabalhem com matéria prima de procedência garantida. Depois de ter desenvolvido a receita em quantidades pequenas, em laboratório, implantamos a receita na indústria com exclusividade para ser distribuído para o Grupo, com garantia de padronização da qualidade".

O colaborador que está no balcão regenera o produto e monta a travessa, assim o público tem acesso a uma comida diferenciada e também fresca e saudável. "Outra possibilidade é o cliente levar o produto para casa na embalagem e regenerar na hora que for comer, muito simples e gostoso! Ele é o chef em casa!" – afirma Poletto.

Alain Poletto diz que acredita que no futuro, não tão distante, teremos equipamentos domésticos para sous-vide e então, a pessoa que gosta de cozinhar, vai preparar seus pratos prediletos quando tiver tempo, armazenar corretamente e ter uma comida caseira, saudável e fresquinha para comer quando chegar em casa depois de um dia de trabalho exaustivo."

## Em grande escala

Com investimento de R\$ 6,5 milhões, Juiz de Fora sedia a Brasil Gourmet, indústria de processamento de alimentos com o uso do sous-vide. A construção da fábrica teve início em setembro. A produção, em escala industrial está prevista para ter início em março, a capacidade da planta é produzir até cem toneladas de alimentos por mês.

O administrador Marcelo Meirelles Costa, afirma que "o conceito de sous-vide é inédito na região e pouco explorado no país, a tecnologia foi importada da França". O francês François Mallard, chef executivo da indústria, trabalhava em uma empresa francesa que domina a técnica antes de chegar ao Brasil, em 2004. Juntos, Costa e Mallard ergueram a primeira fábrica

em Petrópolis, para atender uma rede de culinária italiana. Perceberam, no entanto, que havia mercado para expansão.

No cardápio dos alimentos prontos para consumo estão mais de 200 receitas, desde pratos triviais até os mais sofisticados. Os produtos podem ser comercializados simples, apenas a proteína preparada ou com molhos e acompanhamentos. O público-alvo engloba restaurantes, lojas de conveniência, supermercados e redes varejistas e de fast food.

Segundo o chef François Mallard, o diferencial dos produtos é a adaptação da técnica francesa ao paladar do brasileiro. A proposta da empresa "é aliar produção artesanal e alta tecnologia na produção de alimentos com sabor e aroma caseiros, sem descuidar da segurança alimentar".

## Equipamentos necessários

Cozinhas que queiram iniciar-se no preparo de alimentos por sous-vide vão precisar de alguns equipamentos básicos e que sejam bastante precisos de maneira a garantir a segurança dos alimentos. Segundo Marcelo Gil, Gerente de Vendas da Multivac, "um desses equipamentos é o termo circulador, cuja a precisão da temperatura fica em torno de mais ou menos 0,03C°".

As seladoras também precisam ser bastante precisas, medindo a pressão real do vácuo em milibares, "afinal é a pressão do vácuo associada à temperatura que vai determinar o tempo de cozimento ideal para cada produto", diz Gil. "Na linha de termoformadoras, temos produtos para atender grandes cozinhas – como é o caso da Brasil Gourmet – que atendem a grandes volumes, uma fábrica ou uma cozinha industrial que abastece muitas outras filiais ou terceiros. Termoformadora é uma máquina que cria automaticamente a própria embalagem à vácuo e permite mais produção e qualidade final dos produtos". ■

# Você toma a decisão certa. O Planeta agradece.

*É isso mesmo. Pensar em reduzir custos, visando a diminuição nos impactos ambientais faz parte da filosofia da NETTER, e é você que ao escolher nossos produtos, está optando pelo que é melhor para o nosso planeta.*

*Por isso, nossas lavadoras de louça reduzem em até 90% o consumo de água em relação à lavagem manual, garantindo a você qualidade e eficiência nos resultados.*

Ligue-nos, teremos prazer em atendê-lo!  
Você vai se surpreender com a economia  
e com os ganhos de qualidade!

11 5069-4100 / 11 5079-1900  
[netter.com.br](http://netter.com.br)

  
a marca da ecoeficiência

