

Ενημερώνουμε τους αναγνώστες του «Πολίτη» για την επαναστατική μέθοδο του «Sous Vide» Ιδού ο υγιεινός τρόπος διατροφής!

Οι "CyChefs" μαζί με αξιόλογους συνάδελφους σεφ, διαιτολόγους - διατροφολόγους και άλλους συνεργάτες μέσα από συνεντεύξεις και παρουσιάσεις ενημερώνουν και επιμορφώνουν τους αναγνώστες του "ΠΟΛΙΤΗ" για θέματα γαστρονομίας, διατροφής, και υγιεινής τα οποία αποτελούν μέρος της "καλής ζωής" των πολιτών. Ο Γιώργος Κυπριανού Β. διευθυντής Επιστησιακών Τεχνών του Υπουργείου Παιδείας & Πολιτισμού "CyChefs", μέσα από μια ενδιαφέρουσα συνέντευξη με τον νεαρό Σεφ, εκπαιδευτή του Intercollege στα προγράμματα Διεύθυνσης Επιστησιακών Τεχνών και Διευθυντή Εθνικών Ολυμπιακών Ομάδων Μαγειρικής Νίκο Κωνσταντίνου, μας παραθέτει συμβουλές και γνώσεις για καινούργιες πιο υγιεινές μεθόδους μαγειρέματος.



Του Γιώργου Κυπριανού

αλλά διαδεδομένη σήμερα και υγιεινή μέθοδος. Οι "CyChefs" σας προσκαλούν να επισκεφθείτε τη γνωστή γαστρονομική τους ιστοσελίδα www.cychefs.com για ενημέρωση και πλούσια αρθρογραφία, συνταγές, συμβουλές, καθώς και άλλα γαστρονομικά δράματα τόσο στη Κύπρο, όσο και στο εξωτερικό.

Γιώργος "CyChefs": Νικόλα μου σε καλωσορίζω στην γνωστή σελίδα του Κυριακάτικου "Πολίτη" που επιμελούνται οι "CyChefs". Παρόλο που ότι εμείς σαν επαγγελματίες γνωρίζουμε τις καινούργιες μεθόδους μαγειρέματος θα θέλαμε να ενημερώσουμε τους αναγνώστες για την καινούργια μέθοδο του "Sous Vide" και γιατί χρησιμοποιείται σήμερα ευρέως στις επιστησιακές επιχειρήσεις σε όλο τον κόσμο;

Νικόλας: Αγαπητέ κύριε Κυπριανού σας ευχαριστώ πολύ για την ιδιαίτερη τιμή που μου κάνετε σαν "CyChefs" να μου δώσετε την ευκαιρία να ενημερώσουμε τους αναγνώστες του "Πολίτη" για την επαναστατική αυτή μέθοδο του "Sous Vide". Ας πάρουμε τα πράγματα από την αρχή. "Sous Vide" ονομάζουμε το κυκλικό ψήσιμο σε υδατόλουτρο, κάτω από πίεση, σε σασκούλι χωρίς αέρα και σε εξαιρετικά ελεγχόμενη θερμοκρασία και ώρα. Η "Sous Vide" ή "Low Temperature Cooking" ανακαλύφθηκε στην Γαλλία το 1970 από τον βιοχημικό μικροβιολόγο Bruno Guussault. Χρησιμοποιήθηκε πρώτα σαν ιατρικό μηχανήμα για αποστείρωση των εργαλείων του. Την δεκαετία του '80 η "Sous Vide" ταξίδευσε μέχρι τις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής και έπειτα από μερικά χρόνια χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά σαν εργαλείο μαγειρικής. Κοιτά στο 2000 επέστρεψε ξανά στην Ευ-



Τα πέντε βήματα για ψήσιμο στο «Sous Vide»

Πρώτα ετοιμάζουμε τη συσκευή, δηλαδή τη γεμίζουμε με καθαρό νερό και την τοποθετούμε στην πρίζα. Μετά καθορίζουμε τη θερμοκρασία που θέλουμε να ψήσουμε. Στην συνέχεια ρυθμίζουμε τον χρόνο, μαρινάρουμε το τρόφιμο και το κλείνουμε αεροστεγώς σε σασκούλι ψήσιματος και τέλος το βυθίζουμε στο ζεστό νερό και το ψήνουμε.

Συνέντευξη με τον διευθυντή Εθνικών Ολυμπιακών Ομάδων Μαγειρικής του Intercollege Νίκο Κωνσταντίνου

ρώπη και τη Γαλλία γνωστό πλέον σαν φημισμένο εργαλείο μαγειρικής!

Γιώργος "CyChef": Πώς αυτή η μέθοδος μπορεί να σταθεροποιήσει την ποιότητα των τροφίμων και γιατί θεωρείται σήμερα ως ο καλύτερος τρόπος ψήσιματος;

Με τη μέθοδο μαγειρέματος "Sous Vide" ελέγχουμε απόλυτα τη θερμοκρασία ψήσιματος, καθώς η απόκλιση της θερμοκρασίας ανέρχεται στο 0,1c σε αντίθεση με τον φούρνο που μπορεί να φτάσει και μέχρι 10c. Η ιδιαιτερότητα του ψήσιματος σε υδατόλουτρο και κάτω από πίεση μας δίνει ομοιόμορφο ψήσιμο στις τροφές μας. Είτε το κομμάτι μας είναι μικρό είτε μεγάλο η θερμοκρασία του τροφίμου είναι η ίδια και στο κέντρο, αλλά και στην άκρη του τροφίμου. Έτσι αποφεύουμε το βαρύ ψήσιμο εξωτερικά μέχρι να ψηθεί εσωτερικά. Η μέθοδος αυτή δεν μας αφήνει να κάνουμε λάθη, έτσι σταθεροποιούμε με μεγάλη ακρίβεια το τελικό αποτέλεσμα. Η κυκλική κίνηση του νερού, είναι το μυστικό για το πολύ μαλακό αποτέλεσμα στα τρόφιμα



Ο Σεφ Νικόλας Κωνσταντίνου. Εκπαιδευτής Επιστησιακών Τεχνών του Intercollege, ανώτερος διευθυντής των Εθνικών Ομάδων Μαγειρικής της Κύπρου.

που ψήνονται με αυτή την μέθοδο. Τα κύματα νερού "κτυπάνε" τα τρόφιμα και διασπούν το κολλαγόνο τους, έτσι κάνουν την τροφή πιο μαλακή και ευκολοχώνευτη. Επίσης μας βοηθά να ελέγχουμε απόλυτα και τη γεύση, καθώς κατά την προετοιμασία των φαγητών στην κουζίνα έχουμε αρκετό χρόνο να μαρινάρουμε με τον κατάλληλο τρόπο τα τρόφιμα και να τα κλείσουμε σε σασκούλι ψήσιματος. Με αυτόν τον τρόπο όλη η μαρινάδα παραμένει μέσα στο σασκούλι και δίνει καλύτερη γεύση στα τρόφιμά μας.

Γιώργος "CyChefs": Ποια τρόφιμα μπορούμε να ψήσουμε με αυτήν τη μέθοδο και πώς καθορίζεται η θερμοκρασία και ο χρόνος ψήσιματος;

Όλα τα τρόφιμα μπορούν να ψηθούν με αυτήν την μέθοδο. Κρέατα, ψάρια, λαχανικά, πατάτες ακόμα και γλυκά μπορούν να ψηθούν με απόλυτη επιτυχία και ακρίβεια. Στην μέθοδο "Sous Vide" ακολουθούμε τις θερμοκρασίες ψήσιματος που ισχύουν για τα κρέατα. Π.χ. εάν θέλουμε να ψήσουμε μέτρια ένα βοδινό φιλέτο, θα καθορίσουμε τη θερμοκρα-

σία του νερού να είναι στους 58c ούτως ώστε το κέντρο του φιλέτου να μην ξεπεράσει τους 58c. Ταυτόχρονα και το εξωτερικό μέρος θα έχει την ίδια θερμοκρασία και δεν θα παραψηθεί. Ο χρόνος αλλάζει αναλόγως του μεγέθους τροφίμου και το είδος του.

Γιώργος "CyChefs": Πού συναντάμε αυτήν την εξειδικευμένη μέθοδο μαγειρέματος;

Την εξειδικευμένη μέθοδο μαγειρέματος "Sous Vide" τη συναντάμε σε ξενοδοχεία, εστιατόρια, σχολές μαγειρικής, εργαστήρια παρασκευής τροφίμων, κέντρα ερευνών και σε πολλές επιστημονικές επιχειρήσεις.

Γιώργος "CyChefs": Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και η χρήση του "Sous Vide"?

Η συσκευή "Sous Vide" είναι μικρή και μας παρέχει οικονομία χώρου. Μας απελευθερώνει τη χρήση του φούρνου, τις εστίες και τις πλάκες ψήσιματος. Είναι επίσης από τους πιο υγιεινούς τρόπους μαγειρέματος, μπορούν να προσετοιμαστούν γεύματα για αρκετές μέρες μπροστά, έχουμε πάντα σταθερή ποιότητα και καθόλου απώλεια.

www.cychefs.com