

MÉTODO DE COCÇÃO *SOUS VIDE*

Efeitos no corte bovino paleta

Sous vide Cooking Method Effects on beef's shoulder cut

Isabela Maria Gobbo Garcia¹
Ingrid Schmidt-Hebbel²

¹Estudante do Curso de Tecnologia em Gastronomia; Bolsista do CNPq
isabelamariag@gmail.com

²Ingrid Schmidt-Hebbel, Professora do Centro Universitário Senac
ingrid.shebbel@sp.senac.br

Resumo

A pesquisa busca a valorização do corte bovino paleta, por meio de técnica de cocção *sous vide*, que consiste em um método de cocção à vácuo em baixa temperatura, por longo período de tempo. Esta técnica foi selecionada por ter, potencialmente, condições de proporcionar ganhos em termos de textura e sabor ao corte escolhido, em razão da conservação da umidade natural da carne e manutenção dos sabores voláteis, entre outros fatores. Entretanto, as variáveis vácuo, temperatura e tempo, devem ser precisamente controladas. Especialmente o fator vácuo deve ser mantido durante todo o processo de cozimento, sob pena da carne sofrer processo de decomposição, tornando-se imprópria ao consumo.

Palavras-chave: *Sous vide*, cocção à vácuo, paleta bovina

Abstract

The research aims to enhance the overall quality of the beef's shoulder cut, using the *sous vide* technique, which consist of cooking under vacuum at low temperature for a long period of time. This technique was selected due to its potential to create improvements in terms of texture and flavor to the cut in question. This is achieved thanks to the conservation of the meat's natural moisture and the maintenance of volatile flavors, among

other factors. However the vacuum, temperature and time variables must have an accurate control. The vacuum variable is the most critical throughout the cooking process, otherwise the meat could rot and may become unappropriate for consumption.

Keywords: *sous vide*, cooking under vacuum, shoulder beef

1. Introdução

Nos últimos anos observou-se uma queda no consumo da carne bovina por diversos fatores, principalmente em razão de uma mudança no padrão de consumo. Neste contexto, os cortes do dianteiro bovino, historicamente considerados como “de segunda”, são praticamente ignorados pelo consumidor e pela gastronomia, por não apresentarem a maciez dos cortes considerados como de “primeira”. Porém, não existem cortes de “primeira” e de “segunda”, pois cada corte serve a uma finalidade específica e requer uma forma de cocção específica.

Considera-se que o corte paleta pode ser valorizado se submetido à técnica *sous vide*, que consiste em um método de cocção à vácuo em baixa temperatura, por um longo período de tempo. Espera-se que o corte conquiste uma melhora em termos de qualidade, pois o longo tempo de cocção deve conferir maciez às fibras musculares e ganhos em termos de sabor, em razão da conservação da umidade natural da carne e a manutenção dos sabores voláteis. Esta técnica também apresenta outras vantagens como a redução do crescimento de bactérias aeróbicas, uma eficiente troca de calor entre a água e a carne, manutenção da integridade do alimento e ainda ganhos em termos nutricionais

O método em questão foi desenvolvido pelo chef francês Georges Pralus, na década de 1970. Ele descobriu que quando cozinhava o *foie gras*, por meio deste método ele mantinha sua aparência original, não perdia gordura em excesso e ainda conquistava uma melhor textura (Silva, 2010). Entretanto, é um método que pode representar sérios riscos à saúde se não for absolutamente controlado, pois proporciona um ambiente ideal ao desenvolvimento de microorganismos patogênicos.

2. Objeto da pesquisa

O presente trabalho tem como objeto a análise dos efeitos do método de cocção *sous vide* nos cortes de dianteiro bovino, especificamente o corte paleta, compreendendo como os fatores tempo, temperatura e vácuo atuam durante o processo de cocção. Por fim, pretende-se avaliar a aceitação do público consumidor quanto ao produto da cocção, por meio de análise sensorial.

3. Metodologia

Foram realizadas pesquisas bibliográficas, levantamento de indicadores relacionados ao mercado de carne bovina no país e estatísticas de consumo. Também foram realizados testes laboratoriais com a aplicação do método *sous vide* no corte paleta. Seriam realizados teste de análise sensorial, na hipótese do produto da cocção se mostrar apropriado ao consumo.

4. Resultados e discussão

As amostras de carne foram seladas à vácuo, em embalagem especial, e submetidas às cocção em equipamento de banho maria com controle termostático, durante 3 dias, totalizando 29 horas de cocção. As amostras foram divididas em dois lotes: um foi cozido a 45°C e o outro a 60°C.

Após o 1º dia (6 horas de cocção), observou-se que as amostras haviam perdido parte do vácuo, portanto o seu consumo já estava comprometido. Decidiu-se levar a cabo os testes para verificar qual seria o resultado final das amostras. A foto abaixo indica que as amostras perderam muito líquido, em razão do perda do vácuo, o que permitiu a liberação das moléculas de água. Também se observou a presença de manchas esverdeadas na embalagem, em razão de atividade bacteriana.



Após o 2º dia (4 horas e meia de cocção), foram desprezadas duas amostras de 45°C e uma de 60°C, pois as mesmas já apresentavam sinais de putrefação. Decidiu-se manter as demais amostras em cocção, durante toda a noite.

No 3º dia (após 19 horas de cocção) foram abertas as embalagens e observou-se um odor bastante forte e desagradável. As amostras apresentavam uma cor acinzentada (indicação de oxidação), com partes rosadas e uma textura muito macia, que não apresentava nenhuma resistência ao corte.



5. Conclusões

Considera-se que o fator vácuo foi o determinante para que o experimento não atingisse o resultado esperado. Com a falta de vácuo na embalagem, observou-se que a carne perdeu muito líquido. Ademais, a presença de oxigênio permitiu a oxidação da carne e o desenvolvimento de atividade bacteriana.

Assim, considerando-se que o método em questão envolve temperaturas numa faixa de risco e em ambiente à vácuo, órgãos de controle sanitário devem determinar regras para a sua utilização e fiscalizar sua aplicação, a exemplo do que ocorre em outros países, como nos EUA. Especialmente no momento atual, em que a técnica tem sido muito difundida entre restaurantes gastronômicos.

Por fim, conclui-se que o método *sous vide* pode proporcionar inúmeras vantagens e oportunidades para a gastronomia. Porém, também traz diversas preocupações quanto ao aspecto microbiológico do produto. Portanto, a utilização da técnica deve obedecer a

rígidos controles de tempo, temperatura e vácuo para que o alimento não apresente riscos à saúde.

6. Referências

ABIEC – Associação Brasileira das Indústrias Exportadoras de Carne. **Produção e Consumo**. Disponível em < http://www.abiec.com.br/download/stat_consumo.pdf>. Acesso 10/09/09.

BALDWIN, Douglas E. **Practical Guide to Sous Vide Cooking**. Disponível em <www.sousvidecooking.org.com>. Acesso em 05/06/2010.

FELÍCIO, Pedro Eduardo. **De Primeira & de Segunda: a modernização do mercado de Carnes tende a extinguir esse diferenciação**. Disponível em <http://www.sic.org.br/PDF/Carnedeprimeiraesegunda.pdf>>. Acesso em 10/09/2009.

Instituto Adolfo Lutz (São Paulo). **Métodos físico-químicos para análise de alimentos**. Coordenadores Odair Zenebon, Neus Sadocco Pascuet e Paulo Tiglea. São Paulo: Instituto Adolfo Lutz, 2008.

MONTEBELLO, Nancy de Pilla & ARAÚJO, Wilma Maria Coelho. **Carne & Cia**. Brasília: Editora SENAC, 2006.

SILVA, Kaká. **Sous Vide**. Disponível em <http://gastronomylab.com/>. Acesso em 07/06/2010.

U.S. Food and Drug Administration. **Food Processing Criteria, Annex 6**. Disponível em <www.fda.gov>. Acesso em 03/06/2010.

Data de recebimento: 30/08/2010

Data de aprovação: 01/09/2010