

### Vantagens do Sous Vide

1. É mais saudável, os alimentos são cozinhados sem perder nutrientes, ou com perdas mínimas. Gorduras essenciais e delicadas encontradas em muitos alimentos não são danificadas pelas elevadas temperaturas usadas agressivamente com as técnicas convencionais de cozedura. Com o sous vide, importantes vitaminas hidrossolúveis e antioxidantes permanecem intactas dentro da comida, enquanto estas normalmente seriam perdidas na forma líquida no vapor ou através de métodos tradicionais de cozinha.

2. Aprimorados sabores naturais - Alimentos cozidos em vácuo selados em sacos *food grade* não perdem o seu sabor ou os seus sumos no tabuleiro ou através da grelha. O sabor é bloqueado e sua essência é amplificada porque os alimentos são cozinhados nos seus próprios sumos.

3. Simples e infalível - Mesmo um completo novato na cozinha pode alcançar resultados perfeitos sempre. Com um aparelho sous vide, basta ajustar a temperatura, introduzir um bolsa com alimentos em vácuo e ir embora.

4. Preciso com resultados consistentes - Ao contrário de fornos convencionais, a temperatura de cozimento é mantida com precisão de 0,5°C, o que permite seleccionar a temperatura perfeita em todos os alimentos. Para um bife mal passado, é garantido que basta definir o aparelho sous vide a 56°C.

5. Conveniente - Porque cozinham suavemente e com precisão à temperatura ideal, os alimentos não podem cozinhar demais, mesmo se você se distrair ou chegar atrasado. Depois de cozido, o alimento mantém-se por um período de tempo surpreendente e estará pronto quando você quiser. Os clientes tardios ou outras emergências na cozinha deixarão de ser um problema.

6. Poupa tempo - Leva apenas alguns minutos de mão de obra para temperar e conservar em vácuo os alimentos. Então tudo que você precisa fazer é apenas definir a temperatura e deixar sacos no banho de água, onde podem cozinhar por tão pouco como 30 minutos até 3 dias, dependendo do tipo de alimento. Mas o melhor é que o tempo em que o alimento está a cozinhar é completamente autónoma do cozinheiro. Não é necessária nenhuma verificação nem agitação. Basta configurar a máquina e fazer outra coisa.

7. Permite otimizar recursos - Os recursos da cozinha podem ser direcionados para o tempero, para a conservação em vácuo e para a cozedura quando o movimento na cozinha está mais lento. Mais tarde e quando o movimento for maior, agradecerá o que foi adiantado antes. E aí pode direcionar tudo para o acabamento e para o serviço.

8. Valoriza cortes menos nobres - Por serem cozidas durante muito tempo a baixa temperatura, todas as carnes ficam suculentas e tenras.

9. Mais economia - Por haver menos perdas de líquido e de nutrientes, há menos desperdício. Além disso e devido ao facto de depois de cozinhados, os alimentos poderem ser conservados durante vários dias em frio, não há praticamente perdas.