

Heli Raamets

Ameerikas laiemalt levinud vaakumküpsetamine võib Eestiski restoranidest väiketootjate köökidesse jõuda, kui proua Evelin Ilvese utsitamine vilja kannab.

Prantsusmaal välja töötatud vaakumküpsetamine (Sous Vide) kõlab nagu imeasi - kala ja liha valmib selle meetodi puhul 40—50 kraadi juures, mis on tunduvalt tervislikum kui kõrgel kuumusel praadimine.

Ja veel: toit on mahlane, kasulikud ained säilivad ning töötlemiskaod vähenevad lausa mitu korda.

"Kui ostad poest valmistoitu, siis see on nagu surnud - kõik kasulikud ained on kadunud," rääkis presidendi abikaasa Evelin Ilves Ärna talus väiketootjatele. "Mulle oli üllatus, et poest on võimalik osta tööstuslikult toodetud tervislikku toitu."

Ilves lootis, et vaakumküpsetuse tutvustamine paneb seda meetodit kasutama lisaks peentele köökidele ka väiketootjad.

### **Kala küpseb 38° juures**

Vaakumküpsetamist on juba aastaid kasutanud Nero restorani peakokk Andrus Lääniste ja Pädaste mõisa restorani kokk Martin Meikas.

Lääniste selgitas, et kui tavaolukorras hakkab vesi keema 100 kraadi juures, siis olenevalt

vaakumist võib vesi keeda ka miinuskraadidel. Köögis kasutatava vaakumi puhul jääb keemistemperatuur enamasti 20—30 kraadi juurde.

Küpsetamine näeb välja nii: liha, kala või köögiviljad maitsestatakse ja pannakse vaakumkotti, see omakorda asetatakse veevanni ja pistetakse ahju. Ahjus küpseb toit madalal kuumusel tavapärasest pikemat aega.

Kala on võimalik küpsetada 38kraadisel temperatuuril. Liha küpseb aga kõigest 50-60 kraadi juures!

"Muidu käid ahju vaatamas ja katsumas, millal liha on valmis, kuid niiviisi saab temperatuuri komakohtadeni ära sättida ja on täpselt teada, mis ajaga toit valmis saab," rääkis Meikas. See omakorda võimaldab paremat kontrolli ja tagab lõpptulemuse kindla kvaliteedi.

Köögi- ja puuvilja tuleb neis sisalduva tselluloosi tõttu küpsetada kõrgemal temperatuuril, saja kraadi ringis.

Kuid kui punapeedi keetmise järel on keeduvesi punane ja kasulikest ainetest tulvil, siis vaakumküpsetamise puhul jäävad kõik kasulikud ained toidu sisse. Seetõttu on peet ja porgand tavapärasest värvilisemad ja maitsvamad.

## **Tootja kasum suureneks**

Nagu igal asjal, on ka selle meetodi puhul omad miinused.

Kui tavapärase praadimise ja küpsetamise ajal muutub liha ja kala pind pruuniks või kuldseks, siis vaakumis jääb roosaks.

"Lõhe näeb välja nagu toores, kuid maitseb nagu küps," selgitas Laaniste, kelle restoranis on kliendid sellise lõhe ka proovimata kööki tagasi saatnud.

Siin on lahendus olemas - kui on soov saada pealt krõbe liha, tuleb see lihtsalt pärast vaakum-kotist välja võtmist panni või grilli peal üle lasta. Lisaks on lihakaod selle meetodi puhul tavapärasest väiksemad.

Kui rostbiif küpseb harilikult 180 kraadi juures 75 minutit, siis vaakumküpsetamise puhul 55 kraadi juures 110 minutit.

Mõlemal juhul on liha sise-temperatuur lõpuks 55 kraadi, kuid tavameetodi korral on liha kaal vähenenud 35, vaakumi kasutamisel aga vaid 7 protsenti, selgitas Laaniste.

"See on tehnoloogia, millega näiteks mahetootja saab kadusid vähendada ja kasumit suurendada," leiab ta.

Kuna vaakumkotis valmistatud toit säilib tavapärasest hulga kauem, saab näiteks pikka küpsemisaega nõudvad veiselihatükid vaakumküpsetada, jahutada ja poodi saata.

Ostjatel pole siis muud muret, kui juba küps liha kodus soojendada ja soovi korral pealt pruunistada.

### **Kas tarbija tahab?**

Airi Külvet MTÜst Liivimaa Lihaveis arvab, et ideel on jumet, küsimus on vaid selles, kas tarbija uue asja vastu võtab.

"Sügavkülmutatud toidus on ka kõik ained alles, kuid paljud ei osta hakkliha sügavkülmutatult. Vaakumiga võib olla sama asi - arvatakse, et äkki ei ole ikka päris," arutles ta.

Samas tunnistas Külvet, et nad on selle meetodi peale mõelnud, aga esmalt on plaan puljongikeetmine täies mahus tööle saada ja siis saab edasi vaadata.

Vaakum nõuab ju seadmeid, tõenäoliselt eraldi ruumi, millele on vaja veterinaarametist tunnustus taotlema, ning ka müügi pakendite väljatöötamist. No ja muidugi tarbijate koolitamist.

"Kuulsin sellest esimest korda, kuid mina tahan küll proovida," oli Saidafarmi omanik Juhan Särgava uuest ideest innustunud.

Esimese asjana tahaks ta pastöriseerimata piimast juustu teha ja seda siis 40 kraadi juures vaakumis küpsetada.