



# medical sports network

01.15

Prävention, Diagnostik, Therapie,  
Rehabilitation & Medizintechnik

Kapitän **Uwe Gensheimer** schied im Viertelfinale der Handball-WM mit dem neu formierten DHB-Team aus. Seine Spezialität: Geschickte Drehwürfe aus dem Handgelenk.

## ■ return to play

Prof. Dr. med. Christian Fink  
Dr. med. Christian Hoser

## ■ Vegane Ernährung

Prof. Dr. med.  
Burkhard Weisser

## ■ ARVC

Dr. med. Susanne  
Berrisch-Rahmel

Fachmagazin  
für die  
Sportmedizin

# SOUS-VIDE

Interessante Anwendungsmöglichkeit im Sportbereich

Interview mit Heiko Antoniewicz



Auf dem 5. medicalsportsnetwork-Kongress wurde den Teilnehmern ein ganz spezielles Sportlermenü angeboten. So gab es z. B. das perfekte Onsenei, grüne Edamebohnenkernen und geschmolzene Kirschtomate. Zubereitet mit der Sous-Vide-Methode. Das Feedback war durchweg positiv. „Es schmeckt einfach anders, einfach besser.“ Das kann u. a. daran liegen, dass keine Geschmacksstoffe durch Wasser entzogen werden, die Speisen dadurch natürlicher und geradliniger schmecken. Wir sprachen dafür mit Heiko Antoniewicz, einem der einflussreichsten Köche der molekular inspirierten Avantgardeküche in Deutschland.

Herr Antoniewicz, auf dem letztjährigen medicalsportsnetwork-Kongress wurden unsere Teilnehmer u. a. mit Gerichten verköstigt, die mit der „Sous-Vide“-Methode zubereitet wurden. Das Feedback war durchweg positiv, geschmacklich ein Volltreffer. Überrascht Sie das?

Nein, überhaupt nicht mehr. Wir haben uns ja bei dem Kongress auf vegetarische

„Sous-vide“  
 von Heiko Antoniewicz  
 Matthaes Verlag  
 328 Seiten  
 1. Auflage 2011  
 ISBN: 978-3-87515-054-4  
 69,90 €



Gerichte konzentriert. Das größte Geschmackserlebnis bekommen Sie mit Gemüse und Früchten im Sous Vide Verfahren. Unsere Gäste haben Gemüse so noch nie gegessen. Geschmack und Textur ist außergewöhnlich und überrascht immer wieder.

### Was können wir uns genau unter Sous-Vide vorstellen und welche Vorteile können Sie uns nennen?

Sous Vide ist Garen im Vakuum in Wasserbädern oder Dampf in Steamer. Das Gargut wird vakuumiert und bei den entsprechenden Temperaturen gegart. Bei Fleisch fällt sofort der geringe Garverlust auf. Die wunderbare Konsistenz von Fischen, aromatische Gemüse und einzigartige Fonds.

### Gibt es auch Risiken in Hinsicht auf Haltbarkeit oder Verlust von Nährstoffen und Vitaminen?

Die Risiken halten sich in Grenzen. Es gibt hier ausreichend seriöse Literatur, die aufklärt. Der Vorteil liegt darin, dass ich für stressige Zeiten vorbereiten und im Kühlhaus frisch lagern kann. Vitamine und Mineralstoffe bleiben bis 40% mehr erhalten.

### Hat das auch eine Bedeutung speziell für Sportler bzw. Köchen von Sportler?

Es gibt auch hier mehrere Ansätze zu verfolgen. Bei den niedrigen Temperaturen bleibt das tierische Eiweiß nicht denaturiert erhalten. Es wird vom Körper besser aufgenommen und verarbeitet. Die Sportler

können die frischen vorbereiteten Gerichte mitnehmen und regenerieren lassen. Sie haben in der Vorbereitung auf die Wettkämpfe immer die gleiche Qualität und Geschmack, den sie kennen.

### Wäre es also auch denkbar, dass sich ein Sportler auf diese Weise schon Wochen im Voraus „seinen Ernährungsplan“ besorgt und dann genau weiß, was er jeden Tag zu seinem Training/Wettkampfvorbereitung zu essen hat?

Selbstverständlich. Der Marathonläufer kann so z. B. im Voraus seinen Kühlschrank bzw. seine Tiefkühltruhe entsprechend bestücken. So hat er einen kompletten gesunden und sinnvollen Ernährungsplan mit gesunden und auf ihn und sein Training abgestimmten Nahrungsmitteln. Er muss sich quasi um nichts mehr kümmern, hat ein schmackhaftes Essen. Was will man mehr? Genauso kann man natürlich auch ganzen Teams auf diese Art und Weise einen „praktischen Ernährungsplan“ geben.

### Was für Geräte braucht man dafür und mit welchen Kosten muss man rechnen?

Am besten nutzt man Wasserbäder mit Zirkulation und einen Kammervakuumierer, der auch Flüssigkeiten vakuumieren kann. Ein gutes Wasserbad in einer guten Größe liegt bei ca. 1.500€ und ein Vakuumierer kostete ca. 2.000€.

### Vielen Dank für das Gespräch.

Sous-vide wurde Mitte der 1970er-Jahre in Frankreich entwickelt. Darunter versteht man eine Garmethode für Fleisch, Fisch, aber auch Gemüse und sogar Obst in einem Vakuumbeutel. Die Zubereitung findet in einem Niedrigtemperaturwasserbad bei ca. 50 bis 85 °C statt. Zum einen werden die Nahrungsmittel in Kochbeuteln vakuumversiegelt, zum anderen werden sie mit genau kontrollierter Hitze gegart. Die Vakuumverpackung verhindert dabei während des Kochens die Verdunstung von Aromastoffen und Feuchtigkeit und hemmt die Entstehung von Fremdparolen durch Oxidation. Zwei Beispiele: Ein Steak wird in einem Kochbeutel vakuumisiert und bei 55 °C in einem Wasserbad einige Stunden lang gegart. Anschließend wird es in einer rauchend heißen Pfanne oder mit einem Bunsenbrenner angebraten. Das Ergebnis ist ein Steak mit einer großartigen Kruste, das medium-rare ist und dabei überall den gleichen Gargrad aufweist. Ein zweites Beispiel ist die Zubereitung von Spargel. Den Spargel in einen Vakuumbeutel mit etwas Wasser und Orangensaft. Den Beutel verschweißen und im Wasserbad garen. Nach 30 Minuten ist er fertig, dann kann man ihn direkt im Eiswasser runterkühlen.



## Heiko Antoniewicz



- arbeitete nach seiner Ausbildung im Dortmunder Hotel Lennhof als Commis de cuisine im Aachener Restaurant Gala bei Gerhard Gartner. Danach war er stellvertretender Küchenchef im renommierten Essener Restaurant Residence bei Uta und Berthold Bühler. 2005 entwarf und kochte er u. a. das Menü beim Staatsbankett für Queen Elisabeth II bei ihrem Besuch in Berlin. Seit 2007 ist er Geschäftsführer der Antoniewicz GmbH.
- Er steht als Berater in Sachen Produktentwicklung und Qualitätsmanagement Unternehmen aus Gastronomie und Industrie zur Seite. Als Trainer gibt er sein Wissen in Seminaren und Kochkursen an Profis und Privatköche weiter. Sein Technologie- und Wissenstransfer hat ihn zu einem international anerkannten Experten gemacht.