

ZKZ 73944 | 8,00€

succidia

medicalsports network

03.11

Prävention, Therapie und Sportlife für Amateure und Profis

melanie Behringer

Die Fußballnationalspielerin
ist als gefährliche Distanz-
schützin und Flankengeberin.
Ihre Mission: Titelverteidigung
in eigenem Land.



Smart-Link

Ermüdungsbruch

→ **Prof. Dr. med.
Horst Rieger**

Kann Spitzensport gesund sein?

→ **Prof. Dr. phil.
Ansgar Thiel**

→ **Dr. rer. soc.
Jochen Mayer**



Ernährungsplan in Beuteln

Sport und Ernährung. Beides hängt miteinander zusammen und ist gleichzeitig eine komplizierte Verbindung. Vieles wird falsch gemacht – wider besseren Wissen oder aus Unwissen heraus. medicalsportsnetwork sprach mit dem mehrfach ausgezeichneten Koch Heiko Antoniewicz über „Sous-vide“ und die Potenziale, die diese Methode gerade für Sportler und Vereine bietet.



Heiko Antoniewicz

Nach seiner Ausbildung im Dortmunder Hotel Lennhof arbeitete Heiko Antoniewicz 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.

Heiko Antoniewicz 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 für Profis und Privatköche weiter. Sein Technologie- und Wissenstransfer hat ihn zu einem international anerkannten Experten gemacht.

Herr Antoniewicz, Sie gelten als einer der Fachmänner im Bereich „Sous-vidé“, zu Deutsch Vakuumgaren. Was steckt hinter dieser Art des Kochens?

Sous-vidé wurde Mitte der 70er-Jahre in Frankreich entwickelt. Darunter versteht man eine Garmethode für Fleisch, Fisch, aber auch Gemüse und sogar Obst in einem Vakuumbbeutel. 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 Fremdparfums durch Oxidation. Ich gebe Ihnen 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 Vakuumbbeutel 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. Entscheidend ist natürlich der Geschmack und ich kann nur sagen: Es schmeckt einfach anders, einfach besser. Es werden keine Geschmacksstoffe durch Wasser entzogen, die Speisen schmecken natürlicher und geradliniger.

Besteht dabei keine Gefahr, dass Nährstoffe und Vitamine verloren gehen? Wie sieht es mit der hygienischen Sicherheit und der Haltbarkeit aus?

Es besteht keinerlei Gefahr, ganz im Gegenteil. Im Vergleich zu konventionellen Kochmethoden bleiben sogar beispielsweise bei Obst und Gemüse rund 40 % mehr an Mineralstoffen und 20 % mehr an Vitaminen erhalten. Auch bezüglich der Hygiene gibt es keinerlei Bedenken. Hygienisches Arbeiten ist eine Grundvoraussetzung in jeder Küche. Ein schöner Nebeneffekt ist, dass das Gemüse farblich frischer aussieht. Egal, ob Schikoree oder Äpfel, sie oxidieren nicht mehr. Man kann fast schon sagen, dass es „unnatürlich natürlich“ aussieht, wenn man sich z.B. die Farbe einer so zubereiteten Karotte anschaut. Bezüglich der Haltbarkeit gab es lange Zeit die These, dass man mit hoher Hitze kurz ran muss. Diese These wackelt momentan ganz gewaltig. Wir pasteurisieren

bei niedrigen Temperaturen. Beispiel Hühnchen: Bei 56 °C wird es 50 Minuten gegart. Nach zwei Stunden im Wasserbad ist das Hühnchen pasteurisiert, jetzt schnell raus und im Eiswasser runterkühlen. Übrigens bleibt so auch der Eiweißgehalt viel höher als bei einer konventionellen Zubereitung. Die so vakuumierten und pasteurisierten Lebensmittel haben eine Haltbarkeit von 3-4 Wochen. Natürlich können sie dann auch eingefroren werden, was die Haltbarkeit dementsprechend verlängert.

Was braucht man eigentlich dazu für Geräte?

Ein Wasserbad mit einer exakten Temperaturregelung, damit die Lebensmittel tatsächlich auf den Punkt gegart werden können. Zur Vorbereitung natürlich den Vakuumierer. Letzteren gibt es handelsüblich für ca. 150,00€, was für den privaten Bereich völlig ausreichend ist. Profigeräte kosten bis zu 1500,00€. Außerdem braucht man noch Kochbeutel, die bis 115 °C hitzestabil sind.

Uns interessiert natürlich speziell auch die Anwendung im Sportbereich. Welche Potenziale sehen Sie dabei?

Für Sportler und Köche, die Sportler betreuen, ist dieses Verfahren äußerst interessant. Parallel zu seinem Trainingsplan kann er sich einen eigenen Ernährungsplan erstellen bzw. erstellen

premium sous vide collection



- Mit führenden Köchen entwickelt
- 12 Modelle für jeden Anspruch
- Konstante Temperatur (± 0.01 °C)
- Starke Umwälzpumpe (14l/min)

Sous Vide Informationen, Anregungen, Videos, Rezepte, Restaurants, Kochbücher und mehr auf www.fusionchef.de



fusion ChefTM
by Julabo

lassen. So kann das Essen in Beuteln portioniert für 2-3 Wochen im Kühlschrank liegen. Die Zubereitung ist auch nicht kompliziert, im Grunde schafft das jeder. Für den Koch, der ein Team bzw. einen Verein betreut, bedeutet Sous-vide zudem viel weniger Stress und eine enorme Zeiteinsparung. So können z.B. montags und dienstags die Vorbereitungen für ein Trainingscamp am Wochenende getroffen werden. Es bedeutet zwar nicht, dass man dann am Wochenende die Beutel nur aufreißen muss, die weitere Zubereitung muss natürlich stattfinden, nur ist das definitiv mit weniger Aufwand verbunden. Die ganzen Abläufe und Prozesse können so besser aufeinander abgestimmt werden. Die Beutel können den Sportlern natürlich auch mit nachhause gegeben werden, um ihnen die eigene Versorgung zu erleichtern.

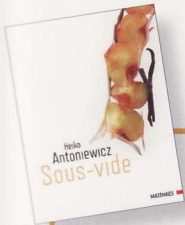
Und wie gesagt, man darf dabei nicht vergessen, dass mehr Mineralstoffe und Vitamine erhalten bleiben und das Essen einfach besser schmeckt. Mein Traum ist

es, mit einem Partner einen Energieriegel auf diese Art und Weise zu entwickeln und herzustellen.

Wäre es 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.

Vielen Dank für das Gespräch!



**„Sous-vide“
von Heiko Antoniewicz
Matthes Verlag**

328 Seiten • 1. Auflage 2011

69,90 Euro • ISBN: 978-3-87515-054-4