



Geschichte des Sous Vide

Das Zubereiten von Speisen bei niedrigen Temperaturen über einen langen Zeitraum und mit wenig Sauerstoff ist ein alter Hut.

Schon seit Jahrhunderten bedecken Mexikaner ganze Tiere für Stunden mit Lagerfeuerglut. Die Italiener verstecken ihren Branzino (Wolfsbarsch) im krustigen Salzmantel. Im exotischen Bali werden kleine Schweine im Lehm langsam gebacken. Im traditionsreichen Elsass entstand ein Eintopf, der mit Teig bedeckt und luftdicht verschlossen wurde. Gebacken in der Restwärme von alten Steinbacköfen, die die Temperatur langsam verloren. So wurde das „Baeckeoffe“ geboren. Aber auch in der jüngeren Geschichte finden sich Beispiele: Lachsfilet ein wenig würzen und fest in Küchenfolie mehrmals einwickeln. Beim 50°C-Programm der Spülmaschine beigegeben ist es verblüffend gut im Ergebnis – und der Trick ist so alt, wie die Geschirrspülmaschine selbst. Die moderne Sous Vide Küche ist da natürlich professioneller: Hier werden die Zutaten in einen Plastikbeutel eingeschweißt, aus dem vorher die Luft abgesaugt wird. Erfunden hat dies – wie der Name schon verrät – ein Franzose (sous=unter; la vide=Vakuum). Nach gescheiterten Versuchen in den 1960 Jahren in Schweden (Nacka-System) nahm sich ein französischer Koch der Brigade des berühmten Michel Troisgros und Georges Pralus dieser Methode nochmals an und experimentierte. Er wollte sich nicht damit abfinden, dass bei der Zubereitung seiner Foie gras (Gänsestopfleber) 40% der teuren Fette und Säfte verloren gingen. Er erfand zunächst die Methode, die Gänsestopfleber in mehreren Schichten in Folie einzupacken und für längere Zeit im Wasserbad zu garen – bei einem Gesamtverlust von nur noch 5%. Bei weiteren Versuchen benutzte man dann spezielle Vakumiergeräte – so wurde die Methode geboren. Erst wurde Sous Vide gefeiert – dann kamen die Vergiftungen:

In der Folge wurde Sous Vide bei den Köchen immer beliebter. Gäste in der ersten Klasse in den schnellen TGV-Zügen und in vielen anderen Bereichen wurden in den 1980 Jahren so auf hohem Niveau ständig gepflegt. Doch dann kam beinahe das AUS: 1988 verbot die amerikanische Gesundheitsbehörde FDA in Folge einiger schwerster Lebensmittel-Vergiftungen ein paar Jahre lang Sous Vide in der Gastronomie. Dies hatte auch große Auswirkungen in Europa. Die Methode galt als nicht praxistauglich und geriet in Vergessenheit. Die Kochszene machte sich über die „Tütchenkocher“ lustig und in den Medien sowie unter Gourmet-Experten galt Sous Vide als nicht natürliche Zubereitungsart.

AUF und AB: Aus Tütchenköchen werden die Stars der modernen Molekularküche! Es dauerte gut 15 Jahre bis die Küche ein Comeback erlebte: Erst als die Molekularküchenstars Juan Roca, Heston Blumenthal, Adrian Ferran und Co darauf stießen, wie exakt, kontrollierbar und aromaschonend im Vakuum gegart werden konnte, entwickelte sich das Verfahren in der Gastronomie wieder zu einer der beliebtesten Methoden für zarte Speisen. In der Zwischenzeit kamen auch preiswerte Geräte für jedermann bzw. -frau auf den Markt – ohne in eine Laborausstattung investieren zu müssen. „Heute liegen neben dem Genuss am Gaumen noch weitere entscheidende Vorteile – ob Profi oder im Haushaltsbereich – im Sous Vide Himmel!“ Nahezu fertig gegarte Speisen können damit quasi auf stand-by gehalten werden. Wollen die Gäste essen, werden die kulinarischen Köstlichkeiten im Handumdrehen mit wenig Aufwand endgültig zubereitet. Dies ist übrigens einer der Hauptgründe, warum beim privaten „Perfekten Dinner“ der Sous Vide-Hobbykoch sämtliche vergebenen Siegespunkte als „DER PERFEKTE GASTGEBER“ einheimen konnte.