



Sous Vide Hygiene

Ganz wichtig: Beim Sous Vide Kochen finden viele Bakterien ideale Bedingungen, um sich zu vermehren.

Doch man kann diesen Gefahren leicht aus dem Weg gehen: Für ihre Sous Vide Küche lassen sich viele Gastronomieküchen nach dem HACCP-Standard zertifizieren. Dies bedeutet Gefahrenanalyse und Kontrolle kritischer Bereiche, die es in der Küche und in den Kühlräumen von der Anlieferung der Ware bis zur Endausgabe geben kann.

Die selben Gefahren haben wir auch in der Hobbyküche, und viele dieser Strategien wenden Sie sicher schon an: Hände waschen, Schneidbretter, Werkzeug und Kühlschrank sauber halten, Verschimmeltes und Verdorbenes wegwerfen. Dies gilt alles um so mehr, wenn Sie mit Sous Vide kochen. Wichtig ist, dass sämtliche Zutaten, die zu Fleisch oder Fisch in den Beutel kommen, entsprechend vorbehandelt werden: Knoblauch, Zwiebel oder Wurzel schälen, Kräuter sorgfältig putzen. Gerade bezüglich der Erdbehaftung gilt bei vielen Lebensmitteln vor allem vom Bauernmarkt oder eigenen Garten besondere Vorsicht.

Man weiß nie, was in der Erde alles so „mitgeliefert“ wird.

Deshalb sind auch verschiedene Arbeitsbretter oder abnehmbare farbige Auflagen zu Hause Pflicht. Erdkeimlinge sind die gefürchtetsten Feinde in der Sous Vide Küche – daraus könnte im schlimmsten Fall Botulismus entstehen!

Genauso Pflicht ist es, alles sauber mit lauwarmen Wasser abzuwaschen und angeschlagene Stellen zu entfernen. Gewürze, Pilze, Nüsse sind auf Schimmel zu kontrollieren.

Das Fleisch kann, muss aber nicht ein Mikroben-träger sein. Gesunde Tiere, die unter üblichen Bedingungen geschlachtet wurden, sind im Inneren des Fleisches keimfrei. Wenn man dann das Fleisch kurz vor der Sous Vide Anwendung noch abwäscht und mit frischem Küchenpapier abtrocknet, können eigentlich nur noch Keime übrig bleiben, die der Koch selbst an den Händen hat. Deshalb gilt auch für mich als Sous Vide Koch als oberste Direktive zuhause: „Ein sauberes Umfeld schaffen!“ Prinzipell tragen wir Silikonhandschuhe und in der Profiküche auch Mundschutz!

Ein weiterer besonderer Feind, der nicht zu unterschätzen ist, sind Fleischsorten, die mit Salmonellen belastet sein können. Im und am Hühnerfleisch stirbt eine Salmonellenkollonie erst nach einer Stunde bei 55°C Kerntemperatur ab (oder nach 30 Minuten bei 60°C). Wer sich also an – wie bei Spitzenköchen beliebte – cremezarte Hühnerbrust herantraut, die 50 Minuten mit 56°C gegart wird, braucht eine perfekte Küchenhygiene. Kleinkinder, Schwangere, kranke oder ältere Menschen sollten dieses Fleisch aber nicht essen. Für sie muss das Fleisch mindestens 72°C im Kern haben und dies 10 Minuten lang. Oder die Kerntemperatur von 75°C überschreiten, um Salmonellenfreiheit zu garantieren. Meistens sind die edlen Vögel dann aber ziemlich trocken. Kulinarik und HACCP sind ein Thema für sich!