Zeitschrift: Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 59 (1986)

Heft: 8

Artikel: Gemüse vor dem Tiefkühlen blanchieren!

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-519184

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Termine

16. August	UOV Wiedlisbach: 2. Military Ironman (Triathlon)	Wangen a. Aare
23. August	F Div 8/Gz Br 4: Sommer-Mannschaftswettkämpfe	Langenthal
23. August	F Div 6/Gz Br 6: Sommer-Mannschaftswettkämpfe	Pfungen
23./24. August	OVOG-Übung (Programm siehe Juli-Ausgabe)	Elm – Mettmenalp – Schwanden
27. Aug.–1. Sept.	Fera 86: 58. Internationale Fernseh-, Radio- und HiFi-Ausstellung	Zürich
29./30. August	KFLF: Meisterschaften der Fliegertruppen (AMEF 86)	Dübendorf
30. August	UOV Bischofszell: 9. Int. Militärwettkampf	Bischofszell
13. September	UOV Sensebezirk: Militärischer Jubiläums-Dreikampf	Tafers
13.–28. September	COMPTOIR SUISSE: 67. Nationale Messe	Lausanne
14. September	9. Freiburger Waffenlauf	Freiburg
27. September	Exercice technique romand dans le terrain (siehe Ausschreibung Seite 306)	Genève
28. September	43. Reinacher Waffenlauf	Reinach

Gemüse vor dem Tiefkühlen blanchieren!

(STI) Obwohl in sehr vielen Schweizer Haushalten seit Jahren frische Lebensmittel tiefgekühlt werden – immerhin besitzen 61,5 % der Haushalte ein eigenes Tiefkühlgerät – kursieren alljährlich merkwürdig laienhafte Ansichten über die Notwendigkeit des Blanchierens (Erwellen) der Gemüse vor dem Tiefkühlen, ja man glaubt vielfach, dass dies eine überflüssige Massnahme sei. Dem ist jedoch nicht so!

Bei den meisten Gemüsearten ist vor dem Tiefkühlen eine Inaktivierung der Fermente notwendig, was durch eine kurze Hitzebehandlung bei 85 – 100° C geschieht. Dadurch sichert man im Gemüse für eine mehrmonatige Gefrierlagerung die Farbe, den frischen Geschmack, Wertstoffe wie Vitamin C usw. Das Blanchieren hat aber noch andere Vorteile:

Abbau gewisser Bitterstoffe im Gemüse, weitgehendes Auslaugen des unerwünschten Nitratgehaltes und bedeutet zudem eine zusätzliche Reinigung des Gemüses.

Wie steht es mit dem Blanchieren im Dampfkochtopf?

Das Dampfblanchieren *hätte* den Vorteil, dass keine Auslaugeverluste an Mineralstoffen entstehen. In Blattgemüsen, wie Spinat, hat aber das Wasserblanchieren den Vorteil einer besseren Wärmeübertragung und der Zerstörung unerwünschter Nitrate. Beim Dampfblanchieren ist auch die richtige Bemessung der Blanchierzeiten viel schwieriger (diese sind ja auch nicht für alle Gemüsearten gleich lang), so dass im Haushalt das Blanchieren im Wasser empfehlenswerter ist. Ein unrichtiges Gemüseblanchieren kann nämlich der Nährwerterhaltung abträglicher sein als der Wegfall des Blanchierens!

Haben Sie Fragen oder Probleme beim Tiefkühlen? Rufen Sie uns an!

Schweiz. Tiefkühl-Institut, Forchstrasse 59, 8032 Zürich, Telefon 01 251 10 38.