

# Gemüse vor dem Tiefkühlen blanchieren!

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **59 (1986)**

Heft 8

PDF erstellt am: **16.05.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-519184>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## 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 Auslaageverluste an Mineralstoffen ent-

stehen. 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.*