

Warum wird Gemüse vor dem Einfrieren blanchiert?

Mo, 22.08.2016 - 09:33

Wer einen eigenen Garten hat, erntet manchmal mehr Gemüse, als momentan benötigt wird. Eine gute Möglichkeit, um überschüssiges Gemüse haltbar zu machen, ist das Einfrieren.

Soll das Gemüse länger gefroren gelagert werden, ist es sinnvoll, es vorher zu blanchieren. Das Gemüse wird gewaschen, geputzt und geschnitten und für wenige Minuten in sprudelnd kochendem Wasser gegart. Anschließend wird das blanchierte Gemüse ein paar Minuten lang in Eiswasser abgeschreckt, vorsichtig trocken getupft, portioniert und in passenden Beuteln oder Behältern eingefroren. Durch das Blanchieren werden Abbauprozesse stark verlangsamt, da die Aktivität bestimmter Enzyme gehemmt wird. Form, Farbe, Geschmack und auch Vitamingehalt bleiben besser erhalten, die Haltbarkeit in der Gefriertruhe wird verlängert. Auch Mikroorganismen werden durch die Hitze abgetötet.

Blanchieren wird beispielsweise für Blumenkohl, Broccoli, Bohnen, Erbsen Kohlrabi, Spinat und Mangold empfohlen. Zu beachten ist, dass das Blanchieren die spätere Garzeit um rund ein Drittel verkürzt. Gewürzkräuter wie Petersilie und Schnittlauch werden dagegen am besten roh eingefroren.

Medien-Information

Bozen, 22.08.2016