

**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. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

**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 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.*