

## Blanšírováním k pestřejšímu jídelníčku

---



### Co je blanšírování?

Nejde o žádnou závratnou novinku, přesto se jí mnoho kuchtíků vyhýbá. A to je velká chyba. Citlivé ucho napoví, že blanšírování je název kuchařské techniky, který pochází z francouzského slova „blanchir“ (přel. zbledit). Původně se využíval pro čištění ovoce, zeleniny a také bělení masa. Jemné maso, které se krátce ponoří do vroucí vody, totiž zbledá a zůstane šťavnaté i při dalším kuchařském zpracování.

Blanšírování se může na první pohled zdát zbytečně složité, ale ve skutečnosti **jde o dva až tři kroky, díky kterým jídlo získá úplně jiné chuťové vlastnosti, pevnější strukturu a v neposlední řadě má i daleko vyšší výživové hodnoty.** Pokud chcete uchovat zelenině svěží barvu, chuť i křupavou strukturu, blanšírování byste měli rozhodně vyzkoušet!

### Proč blanšírovat?

**Krátké předvaření s následným prudkým zchlazením má několik důvodů:**

- odstranit trpkou příchuť některých druhů zeleniny, masa i vnitřností,
- u kostí odstranit nečistoty,
- zkrátit dobu vaření,
- zpevnit křehké potraviny,

- u ovoce, zeleniny i některých ořechů usnadnit odstranění příliš tuhé slupky,
- doporučuje se také před konzervováním potravin (mražení, pasterace, sterilace), protože se snižuje, až téměř eliminuje množství škodlivých mikroorganismů.

## Jak se provádí?

- ponořením a rychlou úpravou ve vařící a silně osolené vodě a následným založením do studené vody,
- v oleji (při teplotě cca 130 °C),
- v hrnci na vaření v páře nebo v konvektomatu s párou.

## Blanšírování ve vodě

V našem dnešním článku se zaměříme hlavně na blanšírování **ve vařící osolené vodě**, které **je pro domácí podmínky nejvýhodnější. Silně osolená voda je důležitá, protože sůl zeleninu nejen dochutí, ale také ji ochrání před ztrátou barvy a chuti.** Spařením potravin v horké vodě se redukuje množství nežádoucích a zdraví škodlivých mikroorganismů. Díky tomu se prodlužuje trvanlivost takto upravených potravin. Díky krátké tepelné úpravě se zachovají vitamíny i minerály.

### Jdeme na to!

**Očištěnou zeleninu vložíme do vroucí vody, podle druhu krátce povaříme, následně vyndáme blanšírovací lžící (s malými otvory pro vytékání vody) a rychle ji zchladíme ve studené vodě.**

Blanšírování je ukončený proces vaření pouze pro jemné druhy zeleniny, jako je např. špenát, mladý hrášek a fazolky. Ostatní druhy zeleniny se touto cestou pouze předvaří - např. kapusta, zelí, celer, fenykl - a jsou vhodné pro další tepelnou úpravu.

Zchlazenou zeleninu je možné uložit do lednice a použít později, nebo dokonce druhý den, případně ji můžeme zamrazit. Zároveň je možné ji ihned dokončit v páře, ale **nejchutnější je lehce orestovaná na másle, případně olivovém oleji.** Blanšírovaná zelenina se **také výborně hodí do omáček nebo polévek.**

Rovněž u brambor představuje blanšírování pouze předstupeň v další kuchyňské úpravě. Typické je zejména blanšírování v oleji, které pomáhá ke křupavým hranolkám. Při prvním smažení se olej rozežře jen na středně vysokou teplotu, poté se hranolky vyjmou a ochladí. Teprve poté se smaží znovu, tentokrát zprudka při vyšší teplotě. Díky dvoustupňové přípravě jsou hranolky propečené a křupavé zároveň.

## Naše tipy:

**Pro správný výsledek je důležité dodržet několik jednoduchých zásad:**

**Poměr vody a pevného podílu, který budeme blanšírovat, by měl být alespoň 5:1.** Díky tomu se po vložení zeleniny voda zbytečně neochladí a bude stále vřít. Pokud budeme blanšírovat mraženou zeleninu, poměr vody by měl být ještě vyšší. **Vodu je nutné dostatečně osolit - doporučuje se minimálně vrchovatá polévková lžice na jeden litr vody.**

**Stejně důležité je i dostatečné množství ledové vody pro včasné zchlazení blanširované zeleniny.** Mějte proto připravenou větší nádobu a do vody přidejte několik kostek ledu. Profesionálové mají dokonce poměr vody a ledu 1:1. Při zchlazení nenechávejte suroviny v ledové vodě příliš dlouho, aby do sebe nevsákly vodu a nerozmočily se.

## Jak dlouho blanširovat?

Ne každý **druh zeleniny nebo ovoce** vyžaduje stejnou **dobu, po kterou by měl být ponořený ve vroucí vodě**. Záleží na konzistenci i velikosti, jedná se tedy pouze o orientační časy:

- Žampiony, celá kořenová zelenina... 5 minut
- Lilek... 4 minuty
- Chřest, růžičky brokolice, listy kapusty, plátky cukety... 3 minuty
- Pokrájená mrkev... 2 minuty
- Hrášek... 1 minuta
- Rajčata, jablka, broskve (oloupání)... ½ minuty
- Listy salátu, špenátu... desítky vteřin