

Blanšírování zeleniny a ovoce

je účinný způsob povrchové dekontaminace virů, bakterií i pesticidů

Množí se dotazy veřejnosti, jak nejlépe dekontaminovat zeleninu a ovoce v domácnostech. Aby to bylo bezpečné a nesnižovala se nutriční hodnota. Teplota 70°C a vyšší, již po krátkou dobu (1-2 minuty), se např. podle WHO považuje za bezpečnou pro ničení nových koronavirů. Tato teplota platí také pro většinu bakterií (kromě termorezistentních). Odstraní se i většina pesticidů z povrchu zeleniny, případně ovoce. Je to stará známá metoda, běžně dostupná v domácnosti. Není potřeba používat chemické látky, jak nyní začala doporučovat média. Snad kromě špetky soli, ale ani ta není potřeba. Vysvětlíme vám, jak na to. Vyzkoušeli jsme to.

Nezaznamenali jsme v literatuře žádný dokázaný případ přenosu nových koronavirů z povrchu syrové zeleniny a ovoce. Nebylo ale úplně vyvráceno podezření, že je možný přenos i touto cestou. Prostě se to zatím moc netestovalo a nepublikovalo. Ví se, že povrch potravin může být kontaminován aerosolem, dotykem nebo se spekuluje i s přenosem částicemi prachu. SARS viry podle vědeckých zjištění přežívají řadu hodin až dnů. Není divu, že si lidé těchto informací všímají a kladou dotazy, jak se jednoduše chránit. Nejde jen o zeleninu a ovoce z tržní sítě. Teď před Velikonocemi jde i o bylinky, které si lidé sbírají v přírodě, často i ve městech.

Princip blanšírování

Metoda blanšírování je velice prostá a proveditelná v domácnosti. V principu se zelenina rozdělí na menší kousky a vloží se krátce (obvykle 1-3 minuty) do vařící vody. Můžete přidat i špetku soli, ale není to nutné. Nejde o úplné uvaření. Jde o denaturaci bílkovin (enzymů) v zelenině, které se ničí většinou okolo 50-60 °C. A samozřejmě se tak ničí i povrchové proteiny na virech a bakteriích. Odstraňují se případné pesticidy na povrchu. Účinnost povrchové denaturace/dekontaminace závisí na teplotě a čase. Co je při blanšírování zcela nezbytné, je prudké ochlazení zeleniny ihned po vaření. Toho dosáhneme tak, že z vařící vody vyjmeme zeleninu a ponoříme ji do ledové vody s kostkami ledu. Tento postup zajistí křehkost a barevnost zeleniny.

Sníží se blanšírováním obsah živin?

Mírně se sníží obsah termolabilních vitaminů a některých dalších látek, ale to se nedá nic dělat. Na teplo je citlivý např. vitamin C, thiamin a řada aromatických sloučenin.¹

Dá se blanšírovaná zelenina skladovat?

Blanšírování je skvělý postup nejen pro přímou spotřebu, ale také pro krátkodobé uchování zeleniny v chladničce nebo pro zmražení, pokud máte přebytky.

¹ [https://en.wikipedia.org/wiki/Blanching_\(cooking\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Blanching_(cooking))

Co se obvykle blanšíruje?

Zkusit můžete řadu zelenin i některá ovoce². Asi nejvíce se blanšíruje brokolice, hrášek, mrkev, květák, ale i listová zelenina, včetně kapusty, špenátu, ale i listových salátů.

Jak odhadnout dobu vaření?

Základem je mít velký objem vařící vody, aby se zelenina velmi rychle prohřála. Je to obvykle 100 g zeleniny rozdělené na menší kousky na 1 litr vody. Var by měl být alespoň 1 min. Indikace, kdy vyjmout zeleninu z vařící vody je začínající barvení vody.



Vaření hráškových lusků

Jak zeleninu rychle zchladit?

Vedle nádoby, ve které vaříme zeleninu, si připravíme nádobu s ledovou vodou, do které přidáme kostky ledu. Objem by měl být větší než voda na vaření, aby se zelenina prudce ochladila. Tento krok je důležitý, jinak zelenina změkne.

² https://www.youtube.com/watch?v=hTuoz_nWaGQ



Chlazení listů římského salátu po vaření

A jaký je výsledek?

Budete překvapeni. Zelenina je trošku měkčí, ale křupavá a chutná. Zachovává si barvu. Samozřejmě záleží na typu zeleniny nebo ovoce. Listová zelenina je na teplo velmi citlivá a rychle změkne. Některé tvrdší saláty (římský nebo ledový salát) ale docela dobře blanšírování vydrží, i když jsou pak měkčí. Někomu to ale právě takto chutná. Tradiční zelenina pro blanšírování je třeba brokolice, květák, hráškové a fazolové lusky, ale i mrkev, paprika, rajčata. Vyzkoušejte si to nakonec sami.



Římský salát a hráškové lusky po blanšírování v domácnosti

Vyzkoušeli jsme některé běžné druhy zeleniny a jablka. Standardně jsme zeleninu vařili 1 minutu a ihned chladili v ledové vodě. Výsledek jsme ochutnali v panelu několika osob.



Zahradní salát



Výsledek: listy byly měkké, ale křupavé. Připomínaly spařený špenát. Milovník zahradního salátu by to asi moc pozitivně nehodnotil.

Ledový salát



Výsledek: listy byly měkkčí, křupavé. Byly lepší než zahradní salát. Dalo se to docela konzumovat.

Rukola



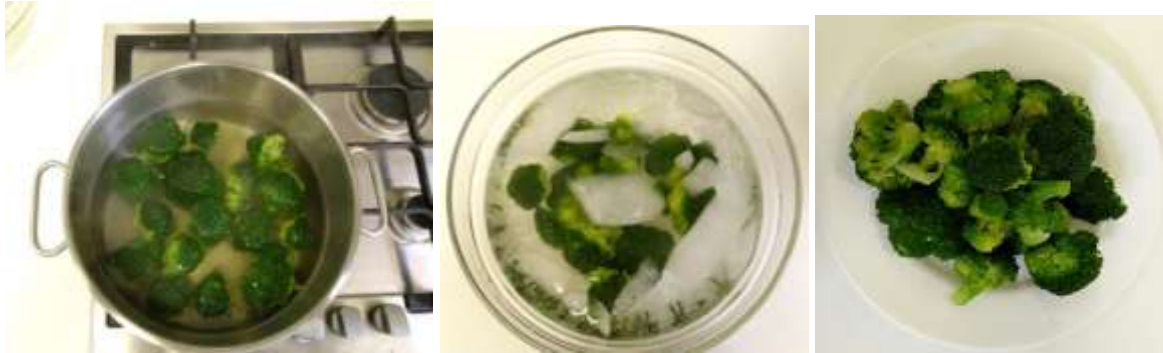
Výsledek: listy byly měkké, asi jako spařený špenát. Jako příloha dobré, ztratilo to hořkost.

Ředkvičky



Výsledek: ředkvičky byly měkkčí, méně štiplavé, ale dobré. Dětem by určitě chutnaly. Ztratily trochu barvu.

Brokolice



Výsledek: brokolice se krásně vybarvila, mírně změkla, ale zůstala křuplavá. Výborná.

Karotka



Výsledek: karotka mírně změkla, ale zůstala zcela křuplavá. Výborná.

Paprika



Výsledek: paprika mírně změkla, ale zůstala křuplavá. Výborná.

Jablka



Výsledek: jablka mírně změkla, ale zůstala křuplavá. Výborná.

Pod heslem „blanšírování“ nebo „blanching“ najdete řadu videí na internetu, které ukazují jednoduchost této metody.