

[Blancheren – stap voor stap uitgelegd](#)

Toegevoegd op [april 22, 2014](#) door [24 TipTeam](#) [Hits: 8054]



- [Weetjes over blancheren](#)
- [Stapsgewijs uitleg hoe u moet blancheren](#)
- [Verschillende technieken van blancheren](#)

Vaak komt u in recepten de kookterm blancheren tegen. Soms gaat het om het invriezen van groenten of fruit, soms om het beter verteerbaar maken van levensmiddelen. Maar wat is blancheren of voorkoken nu precies en hoe doe u dit op de juiste manier. Voor u hebben wij de belangrijkste informatie hier op een rij gezet.

Blancheren – wat betekent deze kookterm?

Blancheren is een voorbereidingstechniek voor het bereiden van voedsel. Verse groenten of fruit worden korte tijd meestal in water gekookt.

Daarna worden ze direct in ijskoud water gelegd of afgespoeld met ijs(koud) water waardoor het gaarproces wordt onderbroken. Het blancheren wordt altijd zonder deksel gedaan zodat het ontstaande koolzuurgas kan ontsnappen. Het doel van blancheren is het garen van groenten zonder kleurverlies en het wegnemen van de bittere smaak van koolsoorten. Daarom wordt deze techniek meestal toegepast tijdens de ‘mise en place’ (voorbereidingshandelingen) in de koude en warme keuken en de patisserie.

Blancheren heeft zes doelen

Ten eerste wordt door het blancheren het levensmiddel gereinigd. Als tweede dient dit proces ter versteviging van de omringde huid van het levensmiddel. Het derde doel is de sterke smaak te nuanceren, denk hier aan het voorkoken van koolraap om de bittere smaak te verminderen. De verwijdering van ongewenste enzymen, denk hier aan ananas of mango, is het vierde doel. De vijfde reden is een snelle garing van groenten en/of fruit. Ten zesde worden groente beetgaar door het blancheren, om ze te gebruiken in salade of bij de mis en place.

Invriezen en conserveren

Er bestaan talrijke levensmiddelen, welke voor het conserveren geblancheerd moeten worden. Voordat het voedsel wordt ingevroren of ingeblikt zorgt deze techniek ervoor dat de werking van enzymen wordt gestopt. Hierdoor wordt het proces van bederf van structuur en smaak gestopt.

Deze groente kunt u beter voor het invriezen blancheren:

- Spinazie – Doel: behouden van de kleur, verwijderen van nitraat
- Prei – Doel: behouden van de kleur
- Erwtten – Doel: behouden van de kleur
- Spruiten – Doel: behouden van de kleur
- Broccoli – Doel: behouden van de kleur, verwijderen van bitterstoffen
- Koolraap – Doel: behouden van de kleur, verwijderen van bitterstoffen
- Bloemkool – Doel: behouden van de kleur
- Andijvie – Doel: behouden van de kleur
- Peulen – Doel: behouden van de kleur

Vooraf in de Kantonese keuken wordt deze techniek veelvuldig gebruikt, voor het bereiden van eten, dat met gewoon koken niet de gewenste kleur of smaak krijgt. Dit is het geval bij sommige groene groenten, bepaalde pastasoorten, levende garnalen en specifieke soorten inktvis, bijvoorbeeld pijlinktvis.

Verschillende technieken van blancheren

In een koude vloeistof

Koude vloeistof wordt gebruikt voor het reinigen en verstevigen van de omringde huid. Het voedsel wordt meestal met water opgezet. De temperatuur mag niet hoger zijn dan 100 °C en de kooktijd niet langer dan enkele minuten.

In een warme vloeistof (meest gebruikte methode)



Om producten snel te garen wordt warme vloeistof gebruikt. Hiervoor wordt water aan de kook gebracht. Als het water kookt worden de groenten er aan toegevoegd en enkele minuten verhit. Na het blancheren wordt het product

ondergedompeld in (ijs)water. Op deze manier koelt het af, verkleurt het niet en gaart het niet door.

In hete stoom

Bij deze vorm van blancheren wordt het product in een stoomkoker geplaatst. Daarna wordt het juiste programma ingesteld. Het is ook mogelijk te beginnen met een koude stoomkoker of de stoomkoker eerst voor te verwarmen.

In hete olie

Het voedsel wordt in olie met een temperatuur van 130 °C geblancheerd. Voordat het in de olie gaat, wordt deze eerst tot 160 °C verwarmd.

Daarna moet de temperatuur zo snel mogelijk afgekoeld worden naar 130 °C. Deze methode heet **arrêteren** en wordt gebruikt om patat voor te garen, waarna de frites worden bevroren.

Stap voor stap uitgelegd hoe u precies moet blancheren

De meest bekende verse groente, die wordt geblancheerd zijn verse sperziebonen. Zo voorbereid, blijven ze knapperig, mooi groen van kleur en behouden hun vitamines. U kunt ze nu bijvoorbeeld verpakken in schijfjes van spek en in een pan uitbakken. Hieronder hebben wij aan het voorbeeld sperziebonen nog een keer stap voor stap uitgelegd hoe u precies moet blancheren. U kunt het eenvoudig toepassen op andere groenten of fruit.

1. Leg de benodigde materialen, zoals schuimspaan, kom met veel ijswater (het liefst met ijsklontjes) en vergiet klaar voor gebruik.
2. Zet een pan met water op het vuur en breng deze snel aan de kook.
3. Was de verse sperziebonen onder koud water en snij de beide puntjes eraf.
4. Voeg 1 tel. zout toe als het water kookt. (Blancheert u fruit dan geen zout gebruiken)
5. Voeg nu alleen zoveel sperziebonen aan het kokende water toe, zodat het water niet stopt met koken. (alleen een kleine hoeveelheid toevoegen)
6. Blancheer de sperziebonen ongeveer 1 minuut totdat ze beetbaar zijn.
7. Schep met een schuimspaan de sperziebonen uit de pan over in een kom met ijskoud water en ijsklontjes, zodat ze goed afschrikken. Extra tip: voeg ook aan het ijswater 1 tel zout toe. Het ijswater zonder zout heeft de neiging om na het blancheren het zout uit de groente te trekken. Zo voorkomt u dat de groente hun goed smaak toch nog verliezen.
8. Als de boontjes goed afgekoeld zijn, giet ze dan over in een vergiet.
9. Laat ze uitlekken in het vergiet.
10. Daarna kunt u ze in porties verpakt in diepvrieszakjes of speciale diepvriesdozen vullen en invriezen.

Om de sperziebonen voor een maaltijd toe te bereiden moet u ze niet ontdooien. Geef de sperziebonen bevroren uit de diepvries in het kokende, gezouten water. Laat ze 8-10 minuten zachtjes door koken. Als u ze te lang kookt worden ze papperig en slap. U kunt ze natuurlijk ook met schijfjes spek omwikkelen en in de pan bakken of gewoon toebereiden.

Weetjes over blancheren:

- Wist u dat u van verse ananas geen prikkelmond of kapotte mond krijgt, indien u de rauwe ananas voor het eten kort blancheert.
- Als u mangomousse of ananasmousse wilt maken, moet u deze eerst 2 minuten voorkoken, omdat verse mango een enzym bevat waardoor de gelatine niet meer vast wordt.
- Indien u zelfgemaakte verse frieten 5 minuten in kokend water heeft geblancheerd, worden ze sneller en gelijkmatiger gaar in de friteuse
- U kunt beter alle koolsoorten 2 minuten blancheren, zo voorkomt u een opgeblazen gevoel na het eten
- Indien u spinazie en snijbiet van te voren heeft geblancheerd, behoudt u de mooie groene kleur en het nitraat wordt verwijderd. Nitraat is niet direct een gevaar voor uw gezondheid, maar in uw lichaam wordt het omgezet in nitriet. Nitriet is sneller schadelijk. En nitriet kan weer omgezet worden in kankerverwekkende nitrosaminen.
- Als u jam wilt maken van perzik, kunt u de huid beter verwijderen door het vooraf te blancheren
- Een tomatensoep of tomatensaus wordt fijner, als u de huid van de tomaten vooraf verwijdert. Met deze voorbereidingstechniek is het eenvoudig te doen.
- Koolraab verliest door het blancheren zijn bittere smaak. Vooral kinderen vinden de koolraap dan ook lekker.
- Broccoli of bloemkool kunt u het beste 2 minuten blancheren in kokend water met azijn of citroensap
- Rabarber bevat veel oxaalzuur, door hem gedurende 2 minuten in kokend water te laten trekken wordt het oxaalzuur verwijderd