



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O zdraví](#) 21. 4. 2020 | Prof. MVDr. Jiří Ruprich, CSc.

Blanšírování účinně ničí bakterie, viry i pesticidy

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Blansirovani-ucinne-nici-bakterie,-viry-i-pesticidy__s10012x19681.html

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.



Stará známá metoda

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. 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.

Časté otázky

- 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.

- 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.

- Co se obvykle blanšíruje?

Zkusit můžete řadu zelenin i některá ovoce. 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.

- 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.

Překvapivě křupavá a barevná

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.

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



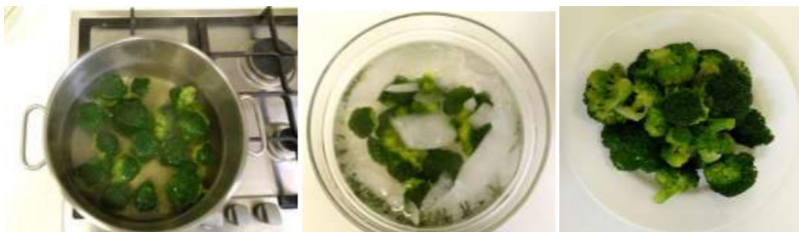
Výsledek: listy byly měkké, asi jako spařený špenát. Jako příloha dobré, ztratilo to hořkost.

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.

Zdroj: [SZÚ](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz