

Kooktechnieken per produktgroep

Blancheren/Blanchir

Het doel van blancheren kan vierledig zijn:

1. Het reinigen van produkten.
2. De omringende huid van produkten verstevigen.
3. De verwijdering van een te sterke smaak.
4. Een snelle garing van produkten.

Wil je produkten reinigen of verstevigen om ze te kunnen schoonmaken, dan zet je ze op met een koude vloeistof. Bijvoorbeeld beenderen voor het maken van bouillon. Als je een produkt als spinazie snel wilt garen, blancheer je het in een ruim kokende vloeistof. Blancheren is een nat bereidingsproces dat je bij een lage bereidingstemperatuur toepast. Je maakt gebruik van een garingsvloeistof waarbij je ervoor zorgt dat de temperatuur van de vloeistof en het produkt niet boven de 100° C komen.

Blancheren is een voorbereidingstechniek en je zult hem daarom meestal tijdens de mise en place toepassen. Je gebruikt deze techniek in alle afdelingen van de keuken. In de koude, de warme keuken en in de patisserie. Je blancheert altijd zonder deksel zodat het koolzuurgas (zuren) kan ontsnappen.

Wil je een produkt reinigen, verstevigen of een te sterke smaak verwijderen, dan blancheer je vanuit een koude vloeistof. Bij de toepassing van deze techniek moet je letten op:

- *De samenstelling en structuur van het produkt.* Blancheren pas je toe bij zowel plantaardige als dierlijke produkten.
- *De grootte van het produkt.* Je verkleint de produkten in grove en verwerkbare delen en je snijdt ze gelijkmatig fijn.
- *De soort vloeistof.* Je blancheert in water dat je na de bereiding weggooit.
- *De hoeveelheid vloeistof.* Je neemt een pan waar het te blancheren produkt ruim in past. Je vult de hoeveelheid vloeistof aan zodat het produkt een paar centimeter onder het vloeistofniveau ligt.
- *De starttemperatuur van de vloeistof.* Je zet de pan op de warmtebron, die je op de maximale stand instelt. Je start met een koude vloeistof om de poriën van de produkten te openen, waardoor je ongerechtigheden, sterke geuren of overtollig bloed uit het produkten trekt. We spreken dan over het oplossen van de voedingsstoffen uit de produkten die overgaan in de vloeistof. Je gebruikt geen deksel bij het blancheren.
- *De temperatuur tijdens het proces.* Bij het blancheren vanuit een koude vloeistof loopt de temperatuur geleidelijk op naar het kookpunt.
- *De tijdsduur van het proces.* Bij het blancheren vanuit een koude vloeistof kan de tijdsduur variëren van een half uur tot enkele uren. Dit is afhanke-

lijk van de hoeveelheid vloeistof die je aan de kook moet brengen.

- *De afwerking.* Na het blancheren, spoel je de vloeistof weg. Je spoelt de produkten af met warm water om de gestolde eiwit- en vetresten te verwijderen. Daarna spoel je de produkten met koud water.

Wil je snel garen, dus blancheren vanuit een warme vloeistof, dan moet je bij de toepassing van deze techniek letten op:

- *De samenstelling en structuur van het produkt.* Blancheren met als doel 'snel garen' kun je toepassen bij plantaardige en dierlijke produkten.
- *De grootte van het produkt.* Om de techniek snel uit te voeren, blancheer je kleine/dunne produkten. Je kunt de produkten ook verkleinen voor het blancheren. De produkten moeten van gelijke grootte en dikte zijn om ze gelijkmatig te kunnen garen.
- *De soort vloeistof.* Je kunt deze techniek in water, stoom of in olie toepassen. Het blancheren in olie noemen we arrêteren.
- *De hoeveelheid vloeistof.* Als je gaat blancheren in kokende vloeistof, is de verhouding tien delen vloeistof op één deel produkt. Als je aan het kokende water een grote hoeveelheid groenten toevoegt, zal het water te veel afkoelen. Voordat de vloeistof dan opnieuw aan de kook is, zijn bijvoorbeeld fijne bladgroenten te gaar of zelfs papperig en verkleurd.
- *De starttemperatuur van de vloeistof.* Je start met een kokende vloeistof om de poriën van het produkt dicht te schroeien en het produkt snel te garen waardoor smaak, voedingswaarde en kleur zo veel mogelijk in het produkt behouden blijven. Dat noemen we concentreren.
- *De temperatuur tijdens het proces.* Tijdens het blancheren in een kokende vloeistof moet je de vloeistof kokend houden.
- *De tijdsduur van het proces.* Bij het blancheren vanuit een kokende vloeistof kan de tijdsduur variëren van enkele seconden tot enkele minuten. Dit is afhankelijk van de dikte en de structuur van het produkt. Spinaziebladen met een zachte structuur blancheer je sneller dan dikkere worteltjes met een harde structuur.
- *De afwerking.* Na het blancheren, koel je het produkt direct terug in ijswater of in een snelkoeler. Die snelle terugkoeling van het produkt voorkomt het doorgaren en/of verkleuren.



Technieken			Structuur van het produkt		Hoeveelheden produkten		Starttemperatuur	Bereidings temperatuur		Tijdsduur proces		Kern-temperatuur
Kooktechnieken	Nat	Droog	Dierlijk (mals) plant-aardig (zacht)	Dierlijk (taai) plant-aardig (hard)	Klein	Groot		Laag	Hoog	<:15	>:15	
Blancheren	■		■	■	■	■	0	100			■	100
	■		■	■	■		100	100		■		100
in olie		■		plant ■	■		160	100-140	130	■		100
Pocheren	■		dier ■		■	■	0	65-90			■	60-70
	■		■		■	■	90	65-90		■		60-70
Koken	■		dier ■	■	■	■	0	100		■	■	100
	■			■	■	■	100	100		■	■	100
Stomen		■	■		■		60-102	60-120 1)		■		60-100
Glaceren	■			plant ■	■		100	100		■		100
	■			dier ■	■	■	150-175		160		■	70-80
Stoven	■			■		■	120-140	85-90			■	100
Braiseren	■			■	■	■	140-160	90			■	70-80
Poêleren	■		dier ■			■	140-160		140-180		■	90
Sous-vide	■		■	■	■	■	70-90	70-90			■	70-80
Frituren		■	■	plant ■	■		160-180		160-180	■		100
Bakken		■	■	plant ■	■		160		140	■		60-80
Bakken in oven		■	■		■	■	175-220		175-220		■	95
Braden		■	dier ■	plant ■	■	■	180		150-175		■	60-80
Braden aan het spit		■	dier ■			■	250-280		150-250		■	60-80
Gratineren		■	■	■	■	■	250-300		250-300	■		
Grilleren		■	■		■		175-250		150-200	■		60-80
Roerbakken		■	■		■		200-250		200-250	■		80-90
Bereidingstechnieken												
Cook and hold		■	dier ■		■	■	80-120		80-120		■	60-80
Cook and chill	■		■	■	■	■	100		0-100		■	60-100
En papillote		■	■		■		160-175		160-175	■		60-70
Roken à la minute		■	dier ■		■		50	50-80		■		60-80
Konfijten		■		■	■		30	95			■	95
Regenereren	■	■	■	■	■	■	80-130		80-250	■	■	60-75
Magnetron		■	■	■	■	■				■	■	
1) onder druk												

Schema 6-2 Kook- en bereidingstechnieken



Er zijn vier methoden om te blancheren:

1. In een koude vloeistof.
2. In een kokende vloeistof.
3. In hete stoom.
4. In hete olie.

Het blancheren van een zwezerik in een koude vloeistof



1. Doe de zwezerik in een passende pan.



2. Vul de pan met een koude vloeistof, bijvoorbeeld water, zodat de zwezerik net onder water staat.



3. Zet de pan op de warmtebron.

4. Breng het water, op een hoog vuur snel aan de kook (100° C).



5. Schuim het water af met een schuimspaan.

6. Bepaal de juiste graad van gaarheid van het produkt.

7. Giet de zwezerik af of haal hem uit het water met een schuimspaan.

8. Spoel de zwezerik met warm water schoon om de laatste resten vet en vuil te verwijderen.



Blancheren: zwezerik in een pan met koud water



Blancheren: water afschuimen met een schuimspaan



Blancheren: zwezerik met warm water schoonspoelen

Het blancheren van schoongemaakte sperziebonen in een kokende vloeistof

1. Vul een pan met een vloeistof, bijvoorbeeld water.

2. Breng het water op een hoog vuur aan de kook.

3. Voeg de sperziebonen toe. Denk daarbij aan de verhouding produkt : water, die één op tien moet zijn.



4. Laat het water op een hoog vuur zo snel mogelijk weer aan de kook komen.



5. Blancheer de sperziebonen bij een temperatuur van 100° C.

6. Bepaal de juiste graad van gaarheid.

7. Schep de sperziebonen met een schuimspaan uit het water of giet het produkt af in een vergiet.



8. Koel de sperziebonen zo snel mogelijk terug.



Blancheren: sperziebonen in de verhouding 1:10 aan een pan met kokend water toevoegen



Blancheren: sperziebonen met een schuimschaaf uit het water scheppen



Blancheren: sperziebonen afkoelen in ijswater

Het blancheren van spinazie in stoom, in een steamer of een combi-steamer met exacte tijd-/temperatuurregeling

1. Stel het juiste programma, de gewenste tijd en temperatuur in.*
2. Plaats de spinazie op een geperforeerde inzetbak in de steamer.
3. Start de steamer.
4. Controleer aan het eind van het programma de gaarheid van de spinazie.

*Je kunt starten met een koude of met een voorverwarmde combi-steamer. De starttemperatuur heeft natuurlijk gevolgen voor de bereidingstijd.

Het blancheren en arrêteren van verse patat frites in olie met een temperatuur van 130° C

1. Verhit de olie in een friteuse tot 160° C.
2. Voeg de patat frites toe. Denk daarbij aan de verhouding product : olie, die één op tien moet zijn.
3. Breng de olie zo snel mogelijk weer terug op temperatuur (130-140° C).
4. Bepaal de juiste graad van gaarheid.
5. Schep de patat frites uit de olie.
6. Laat de patat frites zo snel mogelijk terugkoelen.



N.B. Blancheren in olie is vaak een voorbereidings-techniek voor vele andere kooktechnieken. Blancheren in hete olie (arrêteren) is hetzelfde als voorbakken.

Welke producten kun je blancheren?

Behalve de eerder genoemde producten kun je de techniek van het blancheren toepassen bij de hieronder te behandelen productgroepen.

1. Blancheren in een koude vloeistof

Groenten

Groenten blancheer je in een koude vloeistof om de sterke of overheersende smaak van de groenten te verwijderen of om de sterke smaak af te zwakken. Bij een te sterke smaak herhaal je deze werkwijze meerdere malen. Voorbeelden van groentesoorten waarbij je deze techniek toepast, zijn knoflooktenen, verse zilveruitjes en sjalotten. Je kunt de techniek ook toepassen bij sommige koolsoorten zoals boeren- en savoieekool.

Fruit

Je blancheert de schillen van citrusvruchten om de bittere smaak van de etherische oliën te verwijderen. De techniek pas je toe bij zestes (fijne julienne) van de schillen van citrusvruchten die je verwerkt in bijvoorbeeld sauzen, geleiën of gebak voor desserts. Om de overheersende smaak te verwijderen, kun je de techniek meerdere malen herhalen.

Vlees

Slachtvlees en organen blancheer je vanuit een koude vloeistof om:

- Vet- en bloeddelen, gestolde eiwitten van botten, beenderen en vlees voor de bereiding van blanke bouillons en blanke fonds te verwijderen.
- Een ongewenste of sterke smaak van bijvoorbeeld schapevlees, varkens-, kalfs- of lamsnieren te verwijderen.
- Vellen van bijvoorbeeld zwezerik of darmen van vleeswaren te verwijderen.

Gevogelte

Gevogelte blancheer je vanuit een koude vloeistof om vet- en bloeddelen en gestolde eiwitten te verwijderen. Dit kan bij 'heel' gevogelte en bij delen van gevogelte en gevogeltelevens. Karkassen en abattis (afsnijdsels) van gevogelte voor blanke bouillon en fonds blancheer je om dezelfde reden vanuit een koude vloeistof.

Wild

Vlees van wild en organen blancheer je vanuit een koude vloeistof om:

- Vet- en bloeddelen, gestolde eiwitten van botten, beenderen en vlees voor de bereiding van blanke bouillons en blanke fonds te verwijderen.

- Een ongewenste of sterke smaak van bijvoorbeeld vlees van een wild zwijn, vleeswaren met een hoog zoutgehalte en/of een te sterke rooksmaak te verwijderen.

2. Blancheren in een kokende vloeistof

Groenten

Groenten blancheer je om de volgende redenen:

- Om produkten, die je later met een andere kooktechniek zoals stoven of smoren, verder wilt bereiden, voor te garen, zoals andijvie.
- Om, vooral bij groene groenten, de kleur te behouden. Bij witte groenten die kunnen verkleuren, zoals witlof, gebruik je vaak een zuur om de witte kleur te behouden, bijvoorbeeld citroensap.
- Om groenten zacht en soepel te maken. Zo kun je grote koolbladeren, die je als verpakking voor vullingen gebruikt, Blancheren. Je verwijdert daarbij de harde bladnerven voor of na het Blancheren.
- Als voorbereiding voor het invriezen van groenten.
- Om de vellen van sommige groenten zoals tomaten en paprika's, te verwijderen. Dit noemen we pellen. Ook de schillen van zilveruitjes, sjalotten en knoflook kun je op deze manier verwijderen.
- Om enzymen te inactiveren. Het koken of Blancheren van groene groenten schakelt onmiddellijk de enzymen uit die vergeling veroorzaken.
- Om schadelijke stoffen te inactiveren. Taugé bijvoorbeeld, bevat schadelijke stoffen als fasine en lectine, die je door Blancheren onschadelijk kunt maken.



Bij vaste groenten met stonk zoals spruitjes, bloemkoolrosjes en broccoliroosjes, moet je het harde stonkje aan de onderzijde kruislings insnijden. Dit moet je doen omdat het garingsproces dan regelmatig verloopt. De stonk is immers dikker en harder dan de blaadjes of bloemknoppen. Bladgroenten met veel volume zoals spinazie, kun je het beste in charges Blancheren.

Alleen harde groenten blancheer je vaak met zout, maar nooit meer dan tien gram per liter water.

- Dat heeft als voordeel dat vooral harde groene groenten door de toevoeging van zout mooier groen blijven. Zo breng je de groenten al een beetje op smaak.
- Het heeft als nadeel dat zout de poriën opentrekt, waardoor er smaak en voedingswaarde verloren gaan. De groenten kun je dan niet gebruiken voor gasten met natriumarme diëten.

N.B. Groenten die groeien of gekweekt worden in zee-water zoals lamsoren en seekraal, blancheer je niet met zout, omdat ze van zichzelf al voldoende zout bevatten.

De mate van gaarheid van geblancheerde groente is vaak beetgaar (à point/al dente).

Aardappelen

Aardappelen blancheer je om ze voor te garen. In een later stadium pas je andere kooktechnieken toe, bijvoorbeeld sauteren. Aardappelen koel je niet terug in koud water omdat de aardappelen dan nat en klef worden. Aardappelen laat je afkoelen door ze zo breed mogelijk uit te spreiden in afruimbakken. Dan kunnen ze goed uitwasemen. Bij het Blancheren moet je rekening houden met het doorgaren van de aardappelen. Je kunt voor deze techniek het beste stevige en niet bloemig kokende aardappelsoorten gebruiken. Bloemig kokende aardappelsoorten nemen te veel vocht op en breken daardoor snel kapot.

Fruit

Vruchten blancheer je om het vel te verwijderen. Je kunt dit bijvoorbeeld bij perziken, abrikozen, nectarines of pruimen doen. Bij deze vruchten moet je eerst de steelaanzet verwijderen en een kruissnede aan de bovenzijde van de vrucht in het vel maken. Na het Blancheren, koel je deze vruchten in ijswater snel terug om doorgaren te voorkomen. Je verwijdert het vel en bewaart de vruchten droog en gekoeld voor verwerking.

Granen

Meelspijzen zoals spaghetti en macaroni blancheer je om ze voor te garen in water met een scheut olie. De meelspijzen koel je terug in koud water, waarna je ze in een vergiet laat uitlekken. Meelspijzen mag je niet in water bewaren omdat de meelspijzen zich dan vol met water zuigen. Daardoor worden ze slap en smakeloos. Om te voorkomen dat meelspijzen aan elkaar plakken, kun je de afgespoelde meelspijzen vermengen met een beetje olie.

Vlees

Mals vlees voor bijvoorbeeld soepgarnituur of salades blancheer je snel gaar. Verse worsten blancheer je kort in kokend water om de darm elastischer te maken. Bij het bakken of braden van de worst zal de darm daardoor minder snel kapot gaan.

Schaaldieren

Schaaldieren blancheer je om de volgende redenen:

- Om de schaaldieren snel te doden.
- Om het vlees steviger te maken, want door de hoge temperatuur stollen de eiwitten. Daardoor komt het vlees gemakkelijker uit de karkassen en is het beter te verwerken.

Noten, amandelen, etc.

Noten blancheer je om het vel beter te kunnen verwijderen. Deze techniek kun je alleen toepassen bij amandelen. Je hoeft ze niet in te kruisen of koud na te spoelen. De warme amandelen doe je in een schone katoenen zak. Dan wrijf je ze op de werkbank

schone katoenen zak. Dan wrijf je ze op de werkbank met je handen om de vellen van de amandelen te verwijderen. Vervolgens zoek je de amandelen tussen de vellen uit en je droogt ze. Deze methode gebruik je als je de amandelen blank van kleur wilt houden.

3. Blancheren in stoom

Groenten

Door groenten in stoom te blancheren, treedt er minder vitamine- en mineralenverlies op dan bij andere technieken. Blancheren in stoom loogt groenten minder uit doordat de groenten niet in contact komen met een vloeistof. De groenten blijven droger, ze worden minder waterig dan wanneer je in een hete vloeistof blancheert en dat werkt positief op de smaak.

Aardappelen

Door aardappelen in stoom te blancheren treedt er minder vitamine- en mineralenverlies op dan bij andere technieken. Blancheren in stoom loogt aardappelen minder uit en de aardappelen blijven droger dan wanneer je in een hete vloeistof blancheert.

4. Blancheren in hete olie

Groenten

Hele, schone, droge paprika's kun je aan de punt, dus aan de voorzijde, inkruisen en in olie blancheren bij een temperatuur van 130-140°C. Hierdoor barst de schil open. De paprika's kunt je na het afkoelen pellen.

Aardappelen

Voor het blancheren in olie, dat we ook wel arrêteren noemen, gebruik je frituuraardappelen die te dik zijn om in één keer af te bakken.

Je moet de aardappelen, nadat ze zijn gesneden, goed wassen om het overtollige zetmeel weg te spoelen. Zetmeel werkt het aan elkaar plakken van gesneden aardappelen in de hand. Tevens zou het zetmeel door de hoge temperatuur (130-140°C) in suikers omgezet worden. Die suikers karameliseren vervolgens waardoor de aardappelen een grauwe kleur en een zoete smaak krijgen. Vervolgens droog je de aardappelen en daarna arrêteer je ze.



De aardappelen mogen tijdens het blancheren in de olie niet kleuren. Ze moeten dus blank blijven. Er vormt zich tijdens het blancheren een vlies doordat het zetmeel aan de buitenzijde van de aardappel verstijft. De aardappelen worden gearrêteerd tot ze bijna gaar zijn. Daarna laat je de aardappelen uitlekken en volledig afkoelen.

Zie voor het afbakken § 6.6 over frituren.

Noten

Kastanjes kruis je in en daarna blancheer je ze in de olie (van 130-140°C). Hierdoor barst de schil en dan kun je de kastanje pellen.