



# Содержание

## **Введение**

Правила заморозки продуктов

Как правильно хранить заморозку

## **Словарь терминов**

## **ОВОЩИ, ЗЕЛЕНЬ, ГРИБЫ**

### **Глава 1. Овощи**

Баклажан

Брокколи

Зеленый горошек

Кабачок

Белокачанная капуста

Цветная капуста

Кукуруза

Лук-порей

Перец болгарский

Помидор

Спаржа

Тыква

Фасоль стручковая

### **Глава 2. Корнеплоды**

Имбиря корень

Кольраби

Морковь

Пастернака корень

Свекла

Сельдерея корень

### **Глава 3. Зелень**

Крапива  
Лук зеленый  
Мята  
Петрушка  
Ревень  
Сельдерей стебель  
Укроп  
Шпинат  
Щавель

### **Глава 4. Грибы**

Лесные грибы  
Шампиньоны

## **ФРУКТЫ, ЯГОДЫ**

### **Глава 1. Фрукты**

Абрикос и слива  
Банан  
Виноград  
Груша  
Персик  
Терн  
Хурма  
Яблоко

### **Глава 2. Ягоды**

Арбуз  
Вишня  
Ежевика  
Земляника  
Кизил  
Клубника  
Клюква  
Крыжовник  
Малина  
Облепиха  
Смородина  
Черника (голубика)

Дарья Черненко

# **МЯСО, ПТИЦА, РЫБА, МОЛОЧНЫЕ И ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ**

## **Глава 1. Молочные продукты и яйца**

Молоко

Сливочное масло

Кисломолочные продукты

Сыр

Творог

Яйца

## **Глава 2. Мясо и птица**

Свинина

Говядина

Баранина

Курица

Колбасные изделия

Сало

## **Глава 3. Субпродукты**

Говяжья печень

Куриная печень

Куриные сердца и желудки

Язык

## **Глава 4. Рыба**

## **Глава 5. Хлеб**

Хлеб, булка

Лепешка, лаваш

## **Глава 6. Бакалея**

Рыбные консервы

Икра рыбная

Томатная паста

## **Глава 7. Напитки**

Кофе

Вино

Сок

# **ДОМАШНИЕ ПОЛУФАБРИКАТЫ И ЗАГОТОВКИ**

## **Глава 1. Домашние полуфабрикаты из мяса**

Голубцы

Котлеты

Отбивные из мяса

Пельмени

Тефтели

Фаршированные перцы

Фрикадельки

Чебуреки

## **Глава 2. Домашние полуфабрикаты из птицы**

Отбивные из птицы

Сосиски из курицы

## **Глава 3. Домашние полуфабрикаты из рыбы**

Рыбные котлеты

Рыбные стейки с овощами в фольге

## **Глава 4. Домашние полуфабрикаты из творога**

Ленивые вареники

Сырники

Творожная запеканка

## **Глава 5. Домашние полуфабрикаты из теста**

Тесто

Булочки из дрожжевого теста

Коржи для торта

Пицца

Вареники

## **Глава 6. Заготовки для первых блюд**

Бульон

Заправка для борща

Заправка для рассольника

Заправка для щей

Заправка универсальная

Овощная смесь для супа

Овощная смесь с рисом

Суп-конструктор

Дарья Черненко

## **Глава 7. Заготовки для салатов**

Заморозка заготовки сельди под шубой

Заморозка заготовки для винегрета

Заморозка заготовки для оливье

## **Глава 8. Заготовки разных блюд**

Жюльен

Лазанья

Рататуй

## **Глава 9. Другие заготовки**

Картофель

Компотная смесь

Овощные кубики

Фасоль

# Введение

Дорогие читатели, перед вами справочник заморозки овощей, фруктов, ягод, мяса, молочных продуктов, а также домашних полуфабрикатов и заготовок. Изучив его, вы узнаете, как правильно замораживать, хранить и размораживать продукты, сохраняя их привлекательный внешний вид и максимум витаминов и полезных веществ.

Для того чтобы замораживать, не требуется покупать специальное оборудование или приспособления. Нужно лишь иметь морозильную камеру (отдельную или в составе холодильника), некоторый инвентарь, качественные сезонные продукты, а также знать правила заморозки.

8 •

В качестве инвентаря могут понадобиться:

- контейнеры (желательно прямоугольные — для экономии места в морозилке);
- пакеты с zip-застежкой или обычные;
- пищевая пленка;
- трубочки для напитков;
- поддоны, разделочные доски, пластиковые салфетки, силиконовые коврики и формочки для примораживания продуктов;
- специальные наклейки (бумага, скотч) и перманентный маркер, чтобы подписать заморозку;
- вакууматор (с набором пакетов, пленки или контейнеров к нему) — не обязательно!

О том, как выбирать продукты для заморозки, будет сказано подробно в описании к каждому продукту. Говоря кратко: продукты должны быть свежими, не мятыми, без признаков порчи и следов плесени.

Покупайте многоразовые пакеты, которые можно мыть и использовать повторно. Они подходят для мытья в посудомоечной машине.

## Правила заморозки продуктов

**Правило №1.** Заморозка должна быть максимально быстрой. Для этого нужно:

- Использовать режим «шоковой заморозки» (от  $-18$  до  $-32^{\circ}\text{C}$ , подробнее — в разделе Словарь терминов).
- Замораживать порционно. Небольшие по размеру порции или кусочки замерзнут быстрее, чем большие.
- Охладить продукт или блюдо перед заморозкой в холодильнике.
- Замораживать на плоских и тонких разделочных досках или дне ящика для заморозки, застелив его пленкой.

• 9

**Правило №2.** Непосредственно перед заморозкой продукты нельзя мыть. Их нужно помыть за несколько часов до замораживания, иначе мокрые или влажные продукты во время заморозки покроются коркой льда.

**Правило №3.** В емкости для заморозки должно остаться свободное место, но не должен остаться воздух.

Замороженные продукты следует хранить, плотно уложив их в контейнеры или пакеты и максимально удалив при этом лишний воздух. Чем больше ограничен доступ воздуха к продуктам, тем меньше влаги они



потеряют при хранении и тем меньше будет вероятность смешивания запахов. Именно поэтому я дополнительно рекомендую оборачивать контейнеры в несколько слоев пищевой пленки.

Если нужно заморозить что-то жидкое, например сок или бульон, то не следует заполнять емкость для хранения до самого края, нужно оставить не менее одного сантиметра свободного пространства, т. к. жидкость при замерзании будет расширяться и займет больший объем.

**Правило №4.** Важно не забывать подписывать заморозку (название продукта, дату заморозки и срок хранения) для того, чтобы избежать просрочки, а также разного рода дополнительную информацию (вес, для какого блюда предназначена заготовка и т. д.) — для удобства.

10 •

Чтобы не держать в уме, что хранится в морозилке и какой у этого продукта срок годности, можно вести специальную электронную таблицу с формулами, которая будет показывать, сколько дней осталось до истечения срока годности продукта. Такую таблицу можно создать самостоятельно или получить у меня в Кулинарной школе.

**Правило №5.** Повторная заморозка недопустима.

Известно, что при каждой повторной заморозке снижаются вкусовые и питательные свойства продуктов. Но если замороженный продукт уже прошел тер-

мическую обработку, то замораживать такое готовое блюдо можно.

**Правило №6.** Разморозка должна быть максимально медленной.

Наилучший способ — это разморозка в холодильнике. Именно при таком способе продукты сохраняют свой вкус, консистенцию и пользу. Однако если говорить о сезонной заморозке, то продукты чаще всего используют в блюдах без предварительной разморозки. Далее в справочнике об этом будет рассказано более подробно.

Мало уметь правильно замораживать продукты, наряду с тем нужно знать, как их правильно хранить.

## Как правильно хранить заморозку

- Обязательно соблюдать сроки хранения продуктов.
- Соблюдать температурный режим. Стандартом для домашних морозилок является температура  $-18^{\circ}\text{C}$ .
- Необходимо упаковывать заморозку так, чтобы в нее не проникали и из нее не выходили запахи. Идеальная упаковка — это вакуумация. Но если вакууматора нет, то можно использовать контейнеры с плотно прилегающей крышкой или пакеты с зип-застежкой, не забыв обернуть их в несколько слоев пищевой пленки.
- Следует хранить отдельно разные категории продуктов: не размещать на одной полке морозильной камеры сезонные продукты, мясные или рыбные полуфабрикаты, готовую еду и т. д. По возможности выделить под каждую категорию свое место.

• 11

Итак, познакомившись с основными принципами заморозки, вы можете приступить к изучению следующих разделов справочника. Там вы найдете информацию по каждому из видов замораживаемых продуктов, увидите возможные способы их использования в блюдах, информацию по срокам хранения. Уделите особое внимание разделу *Словарь терминов*, он поможет вам лучше ориентироваться в понятиях.

**Давайте начнем замораживать с удовольствием уже сейчас!**

Больше информации на моем сайте  
и в группе ВКонтакте



Сайт



ВКонтакте

# Словарь терминов

## 1. Бланширование

Бланшировать можно овощи и фрукты.

Чтобы бланшировать овощ, нужно в кастрюле вскипятить воду и погрузить порезанный овощ в кипяток на 1-4 минуты после повторного закипания воды. Чем мельче нарезка, тем меньше овощ должен подвергаться тепловой обработке. Например, кубики и крупные брусочки необходимо бланшировать 3-4 минуты, тонкую соломку или слайсы — 2 минуты, а тертый овощ достаточно подержать 1 минуту в кипятке.

После бланширования овощ нужно откинуть на дуршлаг и моментально охладить, опустив в холодную или ледяную воду. Для быстрого охлаждения можно несколько раз сменить холодную воду, чтобы овощ быстрее остыл и сохранил свои пищевые качества.

При замораживании некоторых фруктов необходимо снять с них кожицу. Для этого нужно вымыть фрукт, сделать крестообразный надрез. Затем обдать его кипятком либо на несколько секунд погрузить в кипящую воду. После этого немедленно переложить фрукт в холодную воду, и можно приступать к чистке — кожица легко снимется.

## 2. Инвентарь для примораживания

Для примораживания можно использовать разделочные доски (деревянные, пластмассовые, стеклянные), различные формочки, специальные поддоны в морозильных камерах. В процессе примораживания продукты могут прилипнуть к поверхности доски или поддона. Чтобы этого избежать, необходимо обернуть

поверхность пищевой пленкой или проложить простой пакет или силиконовый коврик. Также можно застелить пленкой или силиконовым ковриком дно ящика морозилки и приморозить продукты прямо там.

### **3. Примораживание**

Для того чтобы в процессе заморозки у вас получились красивые отдельно замороженные кусочки, а не один сплошной ком, сначала необходимо их приморозить. Для этого надо разложить кусочки на разделочную доску так, чтобы они не соприкасались друг с другом. Затем поместить в морозильную камеру при температуре  $-18^{\circ}\text{C}$  и ниже. Обычно достаточно нескольких часов, чтобы продукт заморозился.

Удобно готовить заморозку вечером, чтобы наутро достать все плоски из морозилки и сыпать их в пакеты или контейнеры. Таким образом замороженные кусочки никогда не слипнутся и не потеряют свою форму. Потом их будет легко использовать в нужном количестве.

### **4. Просушка на полотенце**

Перед тем как упаковать овощи после бланширования по контейнерам или пакетам, их необходимо хорошо просушить от влаги. Фрукты и ягоды после мытья также необходимо просушить. Для этого нужно разложить ягоды или кусочки фруктов, овощей ровным слоем на чистом кухонном полотенце. Вся влага впитается в ткань, и заготовки станут сухими.

### **5. Удаление воздуха из пакета**

Для того чтобы увеличить срок хранения заморозки и улучшить ее качество, нужно максимально удалить

воздух из пакета. При отсутствии вакууматора можно воспользоваться трубочкой для напитков. Вставить трубочку в пакет, закрыть (завязать) пакет, аккуратно максимально удалить воздух через трубочку. Быстро вынуть ее из пакета и закрыть (завязать) его.



Отсканируйте QR-код, чтобы посмотреть видео о том, как убрать воздух из пакета

## **6. Пюрирование**

Для того чтобы приготовить и заморозить пюре, можно воспользоваться блендером, толкушкой, размять овощ, фрукт или ягоды вилкой или протереть через сито.