



ИРИНА АЛЕКСЕЕВНА
САМУЛЕВИЧ

НАШ ДРУГ ХОЛОДИЛЬНИК

ЗАМОРАЖИВАЕМ ПРАВИЛЬНО

Ирина Алексеевна Самулевич

Наш друг холодильник.

Замораживаем правильно

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73599373

ISBN 9785006959422

Аннотация

Книга поведает, как грамотно замораживать. И главное, как размораживать и использовать замороженные продукты. Расскажет для чего в холодильниках кнопка «Быстрая заморозка». Холодильник может помочь не только сохранить пищу свежей, но и помогает сэкономить время, деньги и даже обрести былую стройность. В книге дана диета для снижения веса со всеми расчётом. Готовьте по ней, замораживайте и худейте.

Содержание

Оглавление	6
Наш друг холодильник. Или замораживаем грамотно	7
Словарь. Что бы мы поняли друг друга	7
Введение	7
Зачем нужна кнопка «БЫСТРАЯ ЗАМОРОЗКА»	14
Как замораживать зелень	17
Что делать с очистками креветок и панцирями раков. Розовое масло	19
Как замораживать виноградные листья для долмы	20
Как замораживать щавель	21
Как замораживать овощи	22
Как замораживать картофель	22
Свёкла, заготовка для борща	26
Как заморозить болгарский перец	27
Замораживание чесночных стрелок.	28
Применение	
Как замораживать помидоры (томаты)	30
Как правильно замораживать баклажаны	33
Классический рецепт баклажанов «Пармиджано»	37

Мусака	39
Заготовка для суточных щей (из квашеной капусты)	41
Как заморозить капусту белокочанную.	45
И цветную	46
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Наш друг холодильник Замораживаем правильно

**Ирина Алексеевна
Самулевич**

© Ирина Алексеевна Самулевич, 2026

ISBN 978-5-0069-5942-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Оглавление

Наш друг холодильник. Или замораживаем грамотно

Словарь. Что бы мы поняли друг друга

Современные холодильники имеют две камеры: **Морозильная камера**. В ней температура можно понизить до -18°C (в некоторых моделях до -21°C). При этой температуре замедляются процессы размножения микроорганизмов, и продукты сохраняют свои свойства до 12 месяцев.

Холодильная камера (или профессионально охлаждающая камера) она не замораживает продукты, а лишь охлаждает их (поэтому и называется охлаждающая) до температуры от $+3$ до $+8$ градусов. Эта камера для краткосрочного хранения продуктов. Новые модели оснащены возможностью выставить установить желаемую температуру как в морозильной, так и в охлаждающей камерах.

Введение

В холодильниках последних моделей существует система быстрой заморозки. А все ли знают для чего она нужна?

И пользуетесь ли вы ею? Между тем это шикарная вещь, помогающая сохранить продукты. Об этом будет написано чуть ниже.

Для замораживания продуктов и хранения в морозильных камерах пользуются всевозможными ёмкостями, в которых вы будете размещать продукты.



фото №1 zip-пакет

Это zip-пакеты (пакеты с застёжками), контейнеры различной ёмкости. Для замораживания небольших порций контейнеры для льда, только не те, которыми комплектуется холодильник, а силиконовые. В отличие от обычных с жесткими стенками из силиконовых удобнее и легче вынуть замороженный продукт из одной ячейки, не нарушая и не размораживая продукта в соседних ячейках.

Силиконовые формочки типа «под кекс».

Разложив продукты по пакетам или контейнерам, рекомендуется подписать каждый пакет (контейнер), указав на нём вид замороженного продукта и дату замораживания. Поверьте, этот совет не для красного словца. Когда продукт, например мясо или кусочки курицы заморозится вы не поймёте, что там за кусок для чего пойдет, то ли отбивнушка, толи суповой набор.



Фото №2

То, что холод помогает сохранять продукты свежими человечеству известно давно, тем более в нашей холодной стране. И человек часто привлекал холод на помощь в этом деле. Но вот машина, агрегат, который вырабатывает холод и летом и в отапливаемом помещении появился на службе человека совсем недавно, не так давно сравнительно с историй человечества, а ведь кушает человек каждый день.

Но холодильник может помочь не только сохранить пищу свежей, но и помогает сэкономить время и даже деньги. На счет денег маленький пример, чисто для введения. Все хозяйки любят добавлять томат пасту, и в супы, и в соусные блюда типа бефстроганов. Да куда она только не идет томат-паста, только что в манную кашу как люблю я говорить студентам. Но используем мы её на одно приготовление не так много ложка, ну, две. И, если приобрести томат пасту в банке весом грамм 300, то вскрыв её и использовав небольшое количество, оставшееся в банке, быстро приходит в негодность, плесневеет. Конечно, учитывая это современные производители стали предлагать продукт, расфасованный по небольшим пластиковым пакетикам. Безусловно удобно. Но может такое быть что в ближайшем магазине не окажется такой мелкой расфасовки, с чем и столкнулась автор этих строк однажды в магазине рядом с домом. Можно приобрести большую банку, использовать сегодня столько сколько нужно, а остальное разложить по емкостям для льда. И поместить в морозильную камеру. При необходимости достать кубик и добавили его туда куда хотели. Но емкости лучше иметь не из твердого пластика, а силиконовые (такие сейчас продаются на торговых интернет-площадках). Из силиконовых формочек легче их будет достать при необходимости.

Разберем пример. Ну, то, что продукт сохранится в морозилке, это не обсуждается, это безусловно. А вот эконо-

мийа времени, не пришлось тратить время на поиски в других торговых точках. А деньги? Во-первых, продукт в стеклянной банке тем же весом, что и соответствующее количество в нескольких пакетиках стоит дешевле. И во-вторых, это вы уже поняли не надо выкидывать испорченное и тратить деньги на покупку нового. Да и банка в хозяйстве пригодится, мелочь, но все же. Вроде бы экономия не значительная, но копейка рубль бережет.

Мне часто задают вопрос: «Что можно замораживать?» Коротко отвечу так: замораживать можно, всё, всё, что угодно. Другой вопрос, что можно размораживать и как размораживать? Ведь вам же не приходит в голову размораживать пельмени перед тем, как их сварить! Но не всё так легко и просто, как с пельменями. Каждый продукт нужно размораживать по-своему. Каждый продукт и заморозить необходимо по-своему, что бы он не потерял своих свойств после размораживания, то есть нужно, по аналогии с предпродажной подготовкой, сделать так сказать «предморозильную» подготовку. И использовать продукт нужно по-разному. Что-то нужно сразу запустить в кипяток, как пельмени, а что-то требует медленной разморозки. Мы начнем от простого и перейдем к сложному. Начнём с замораживания зелени, овощей и фруктов и дойдём до замораживания тортов.

Почему мне задают такой вопрос? Потому что я инженер-технолог общественного питания. Закончила московский институт им. Плеханова. Кандидат наук. И всю жизнь

работаю в этой сфере. Являюсь автором девяти учебников для этой сферы деятельности. В моем учебнике «Техническое оснащение предприятий общественного питания», глава посвящена холодильникам и методике замораживания. Но не спешите покупать учебник, это всё-таки специальная литература, для студентов, для специалистов этой сферы производства. Здесь я все расскажу доступным простым языком.

И сейчас пообщаюсь с читателями как с друзьями. Расскажу вам многие секреты, связанные с замораживанием.

Я думаю, что каждый понимает, что замораживать продукты это один из способов их хранения. Лето в нашей стране в большей части мест короткое. А выросший урожай необходимо сохранить до следующего урожая. Особенно актуально это для многих счастливых обладателей приусадебных участков и дач. Конечно, использование холода и мороза для продления сроков хранения пищевых продуктов человеку известно давно (те же пельмени замораживали на сибирском морозе задолго до появления холодильников). Раньше человек использовал природный холод для хранения. А вот машины, вырабатывающие холод или попросту-Холодильники вошли в нашу жизнь относительно недавно. Холодильники помогут сохранить продукт в любое время года, с помощью их можно замораживать даже в летнюю жару. А новые холодильники с большими холодильными камерами вошли в наш быт и на наши кухни еще позже первых. Но многие

используют его до сих пор по старинке морозят только мясо и то куском. Потому что холодильники советские имели малюсенькие морозильные камеры. А также, там была относительно высокая температура для того, чтобы хранить продукт длительно. Я замеряла температуру в советском холодильнике. В морозильной камере она не опускалась ниже минус восьми (-8°) градусов. И, если, кто помнит, дверцы в морозильные камеры тех холодильников были не герметичны. По сути, это и не дверцы вовсе, а так хиленькие перегородочки из пластика.

Зачем нужна кнопка «БЫСТРАЯ ЗАМОРОЗКА»

Но для того, чтобы двигаться дальше давайте мы разберемся, что происходит с пищевым продуктом при замораживании. Все, что мы используем в пищу это органические соединения. Кстати, из минеральных веществ, то есть не органических мы используем в пищу лишь соль. Обычную поваренную соль. Органические от слова орган. Все они когда-то были органами растений или животных- корнями листьями, плодами, мышцами и тому подобное. А все это состоит из клеток, а клетки имеют оболочку. Оболочка эта удерживает содержимое клетки внутри.

Вспомним физику. Вы когда-нибудь проводили опыт, выставляли на мороз бутылку, наполненную водой. Что происхо-

дит с этой бутылкой. Замерзшая вода разрывает эту бутылку, не смотря на толстые стенки. Таким образом вода, замерзшая в сосуде, разрывает этот сосуд. Именно поэтому лопаются металлические трубы, в которых на зиму осталась вода.

То же самое происходит и с продуктами с большим содержанием влаги. Внутриклеточная жидкость, сок иными словами, разрывает оболочку и сок устремляется наружу, вытекает из продукта. И чем больше в процентном соотношении влаги в продукте, тем эти разрушения сильнее.

Если заморозить клубнику, то она будет безопасна с точки зрения отсутствия в ней бактерий, то есть в ней не будут развиваться опасные для человека бактерии, но, вот при размораживании она потеряет свою структуру, сморщится и из нее выделится много драгоценного сока. Клеточный сок, а в нем воды подавляющее количество, замерз и разорвал оболочки (мембраны) клеток. И такими ягодками уже не украсишь, например, торт. То есть продукт теряет свою привлекательность, да и ценный сок. Но. Но. Здесь есть одно хорошее «Но». Но такое увеличение в объеме воды происходит в процессе **медленного** замерзания при температуре до -5 градусов. Именно в диапазоне от 0° до -5° вода переходит в другое агрегатное состояние, становится твердым телом, которое в русском языке называют «лёд».

И скорость заморозки влияет на то, как сильно изменится продукт. Именно скорость влияет на размер кристалликов льда: чем быстрее молекулы воды превращаются в лед,

тем мельче получаются его кристаллы, и в результате происходит меньшая деформация клеточных мембран, и соответственно после размораживания меньшая потеря жидкости, сока, не изменяются консистенция и вкус продукта, то есть происходят меньшие структурные изменения. Вы подумаете: «Зачем нам это нужно знать?». Рассказываю. Сейчас у многих появились новые холодильники, с огромными морозильными отсеками. Появились и табло с указанием температур. И на этом табло есть такая функция **«Быстрая заморозка»**. На некоторых морозильниках эта функция обозначена просто снежинкой. (Это нужно посмотреть условные обозначения в паспорте). Вот для чего она нужна, вы знали? Именно для того, о чем написано чуть выше, что бы температура в продукте быстрее проскочила тот «нехороший», опасный диапазон от 0° до -5°. Вы, наверное, видели, но не обращали внимания, на многих продаваемых в супермаркетах товарах есть надпись «Быстрозамороженный продукт» или подобная.

На предприятиях пищевой промышленности и общественного питания уже давно используются системы интенсивного охлаждения или по другому шоковой заморозки. Мы этот агрегат зовем любя попросту: «Шокер». Так вот такие шокеры сейчас делают (вмонтируют скажем образно), и в домашние холодильники. Эти шокеры позволяют «про скакивать» опасную температуру. Тем самым обеспечивает более мелкие кристаллы льда и соответственно объем замо-

роженной воды. Благодаря этому в сырье с большим содержанием влаги не происходят сильные структурные изменения.

Впрочем, пора уже заняться основной темой замораживанием. И так перейдем к самому замораживанию.

Как замораживать зелень

Свежая зелень состоит из очень многих тонких веточек. Состав Листиков и веточек зелени в основном – вода. Поэтому после замораживания, при вынимании её из холодильника она просто крошится и превращается в труху. А если её разморозить, то вытекает сок. Что же делать. А мы её обхитрим.

Технология приготовления к замораживанию зелени.

Сливочное масло подержать при комнатной температуре до размягчения. В размягченное сливочное масло добавляют нарезанную мелко зелень. Очень хорошо в эту смесь добавить сок лимона, если есть возможность, всё тщательно перемешивают, и придают форму батончика и охлаждают.

Подают к бифштексам, антрекотам, рыбе жареной.

Правильная раскладка на 100 грамм масла такая

Масло сливочное 100г

Зелень 25гр

Я написала правильная так как это по ГОСТу. Но возможно отклониться в ту или иную сторону, но не слишком силь-

но. «Зелёное масло», именно так это и называлось в Советском ГОСТе, который назывался правильно Сборник рецептов, это же была Библия общепита. Эта толстая книга хранилась в сейфе под замком в кабинете директора. У меня она есть. Разложите эту смесь «зеленое масло» в силиконовые формочки для льда. Только нельзя класть в пластиковые твердые несгибаемые. Потом будет невозможно вынуть. Всё уже проверено. Формочки должны быть мягкие, чтобы, надавив снизу замороженная смесь легко выскочила. Они есть в интернет-магазинах.

Если нет силиконовых формочек можно и сформовать батончик, затем порезать его на круглые кусочки разложить на ровную поверхность (хорошо использовать пластиковую доску для разделки и поместить в морозильную камеру на 1,5 часа. Затем замороженные кусочки переложить в зип-пакет. И также подготовить следующую партию.

Добавьте эту зелень к свежесваренному борщу (не размораживая), перед тем как выключить огонь. Это же такой аромат по кухне пойдёт, голова вскружится. А если зимой! Можно добавьте в картофельное пюре, да и к жареной картошечке. И вы почувствуете, как к вам в дом ворвалось лето. И применяли это зеленое масло, еще до появления морозильников, просто хранили не так продолжительно. Кладут сие зеленое масло внутрь котлеты по-киевски, выкладывают сверху на только что пожаренного бифштекса, антрекота, рыбы жареной (это все из ГОСТа, из общепитовской

библии). Используют эту смесь не размораживая, добавляют в кипящий борщ или иной суп.

Что делать с очистками креветок и панцирями раков. Розовое масло

Кстати, вопросик вам. А что вы делаете с панцирями от креветок или раков, неужели выкидываете. Ну и зря. Любите секретик – советик.

Маленький секретик с большой пользой. Предварительно высушенные панцири креветок, измельчите с помощью кофемолки или блендера и смешайте так же, как и зелень с размягченным маслом. И в морозильник. Намазывать размороженными на белый хлеб. Так же можно сделать и с раковыми каркасами, если раков удалось наловить. Масло примет окраску раковых панцирей, приобретает ярко оранжевый цвет. А масло с креветками имеет нежно розовый. Измельченной раковой муки взять в два раза меньше, чем масла. Хорошо еще к этой смеси добавить сыр рокфор или дорблю, и намазать на бутерброд это будет божественно вкусно! Называют эту смесь еще и раковое масло.

Для приготовления ракового масла панцири вареных раков слегка подсушивают и толкут со сливочным маслом. Полученную массу прогревают, помешивая, при температуре 100 —105°С. При этом красящие вещества растворяются в жире и придают ему красивую окраску. Масло сливают

в горячую воду и доводят до кипения. Затем, уменьшив нагрев, дают постоять 25—30 мин без кипения и охлаждают. Застывшее на поверхности раковое масло снимают и зачищают нижнюю сторону.

Эту заготовку, розовое масло и раковое можно использовать для приготовления Супа-биски. Рецепт этого супа приведен в разделе супов-пюре.

Это розовое и раковое масло прекрасно замораживается.

Как замораживать виноградные листья для долмы

Вам нравится долма? Я так очень люблю. Долма это как русские голубцы, только вместо капусты – виноградные листья. Считается, что голубцы произошли от долмы а не наоборот. Долма хороша тем, что в отличие от голубцов она делается на один укус. Взял такую «долминку» и сразу в рот отправил.

В отличие от капусты, листья винограда круглогодично не получишь. Можно законсервировать их. Но если у вас мало места что бы хранить банки, да и нет времени возиться со стерилизацией, то лучше заморозить.

Для замораживания нужно выбрать молодые ярко зеленые листья. Поэтому процедуру замораживания не стоит откладывать на конец лета. У листьев нужно срезать хвостики, (то есть то, чем они крепятся к кусту). Пробланшируйте ли-

стья. Выложите на полотенце, дайте стечь лишней воде. Соберите кучки листьев по 10 штук и стопочку с десятью листьями скатайте рулоном. Положите в контейнер, затем следующий рулончик и так далее.

Поставив в морозильник **ОБЯЗАТЕЛЬНО** включить «быстрое замораживание».

Как замораживать щавель

Щавель так же, как и зелень крошится мелко-мелко в мороженном виде. Вы можете заморозить именно так, вложив в каждый пакет, то количество, которое необходимо на одну кастрюлю супа. Когда придет время, встряхнуть в кипящий суп замороженную зелень. Пакет придется выкинуть. По началу так и делали. Второй способ. Пробланшируйте над паром в дуршлаге или сите щавель 1—2 минуты и охладите, обсушите полотенцем (не бумажным, холщевым, тканевым) и замораживайте. Можно пробланшировать и в небольшом количестве воды. Бланшировка придаст щавелю пластичность при замораживании. Запустить в кипяток щавель и сразу слить воду. Щавель не потеряет своей кислоты, но, если боитесь, что кислотность станет слабее, увеличьте вложение щавеля в суп процентов на десять. После удаления влаги заморозьте щавель, разложив по порциям, столько сколько идет на вашу кастрюлю супа для вашей семье. Что бы, когда будете доставать и оттаивать не трево-

жить тот, который должен остаться для дальнейшего хранения. Уложить его в контейнер лучше всего так же, как и виноградные листья, по десять штук. Поставив в морозильник обязательно не забудьте включить режим «быстрое замораживание»

Как замораживать овощи

Как замораживать картофель

Многие дачники и владельцы приусадебных участков слышали от родителей от соседей, а может быть и сами сталкивались, с тем, что картофель на грядке попал под заморозок и превратился в гниющую массу. А подмороженный стал сладким.

И конечно они боятся его замораживать его в холодильнике, думая, что картофель испортится. Но помните, что я говорила ещё, что происходит с овощем при замораживании. Если не помните перечитайте еще раз

Да образование кристаллов льда, а кристаллы льда — это острые иглы, которые разрывают нежные стенки клеток и мембран. НО НО. Перечитали? Это происходит. в процессе **медленного** замерзания в диапазоне температуре до -5° градусов.

И еще писала про скорость. Чем быстрее молекулы воды превращаются в лед, тем мельче получаются его кристаллы, и в результате происходит меньшая деформация клеточных мембран, и соответственно после размораживания меньшая разрушения, не изменяются консистенция и вкус

А теперь подумаем, что произошло у соседей или у вас. На улице был мороз -2° градуса. Та самая «плохая» температура! И картошка провалясь там всю ночь. А ночи в октябре длинные. То есть он в этом плохом диапазоне

пробыл очень долго. Вот и плачевный результат. А что происходит в современной морозилке, где -18°C градусов, ладно, пусть -15°C . Картошка очень быстро проскакивает опасную температуру и уже через 5—7 минут просто «влёт» проскочит эту опасную температуру, если включили функцию **«быстрая заморозка»**, а если забудете включить эту функцию, то проскочит опасный диапазон через 15—20 минут. Никакой катастрофы не произойдет. Я сама как-то забыла включить и ничего через 2 недели вынула из морозилки, пожарила и ела вкусную картошку фри. Но, здесь нужно учесть, что моя морозилка держит точно -18°C и я положила небольшое количество. Чем большую массу продукта вы положили замораживать, тем медленнее он выйдет на заданную температуру. Это относится к любому продукту не только к картофелю.

Еще плохой результат от подмороженного картофеля — он становится сладкой на вкус, а это нам не нравится. Объ-

яснятся это тем, что длинная цепочка углевода (а картофель – это в основном углевод) рвется от воздействия холода на несколько коротких, и это ощущается нашим языком, нашими вкусовыми рецепторами как сладость. Вот грубый, но очень наглядный пример. Что вы ощущаете более сладким: сахар песок или сахарную пудру. Пудру, верно. А всего-навсего то, тот же продукт просто измельчили посильнее. Ведь сахарный песок можно подробить в кофемолке и получить сахарную пудру.

Так вот это изменение тоже лежит в том же «не хорошем» диапазоне от 0° до -5° градусов. Включайте режим «быстрая заморозка» и вы избежите этих изменений.

Вы можете долго сидеть и надувать щеки. И думать верить или нет. Самое лучший способ проверить, сделать контрольную проработку, эксперимент, то есть. Эксперимент всему голова! В самом деле не испытания самолёта. Почистите грамм 300 картошки и нарежьте её брусочками, положите в морозильник, заморозьте. Через 2—3 дня пожарьте картошку. И вот вы уже на собственном опыте знаете, что и как. И на Новый год будите удивлять гостей.

И скорость заморозки влияет на то, как сильно изменится продукт. Именно скорость влияет на размер кристалликов льда: чем быстрее молекулы воды превращаются в лед, тем мельче получаются его кристаллы, и в результате происходит меньшая деформация клеточных мембран, и соответственно после размораживания меньшая потеря жидкости, сока,

не изменяются консистенция и вкус. Согласитесь на Новый год 31 го декабря много хлопот. И кроме стола нужно и себя привести в порядок и одеться. А когда гости пришли я через какое-то время люблю подать им горячее, а на гарнир картофель фри. И так не хочется возится с очисткой и прочим, да и долго это, и испачкать можно праздничный наряд. Поэтому я жарю картофель из предварительно замороженного.

А теперь перейдем к самому замораживанию и использованию картошки.

Вы картошку чистили и складывали в ёмкость с водой. Достаньте её из воды штучки по 2—3, вытрите каждую полотенцем. А лучше вовсе не класть её в воду. Нарежьте картофель брусочками и выложите на расстеленное холщевое полотенце. Заверните картофель в полотенце и еще просушите от влаги, картофельного сока. Ссыпьте её в зип-пакет и поместите в морозник. Далее следующую партию. Просушить картофель необходимо, чтобы, замёрзнув он не образовал слипшийся комок. Да и брызгать будет меньше, ведь брызги летят от добавления в горячее масло воды или в данном случае замороженной воды- инея. Разогрейте сковороду, влив в неё достаточное количество масла. Высыпьте в масло картофель не размораживая. Жарьте на среднем огне. Выньте шумовкой пожаренный картофель. Солят такой картофель лишь после того, как достали из масла.

Свёкла, заготовка для борща

Существуют 2 способа придать борщу характерный малиновый цвет отличаются они способом введения в борщ свёклы.

1й способ. Свёклу нарезают тонкой соломкой и тушат минут 40 в воде с добавлением кислоты (уксуса,). Без кислоты свекла потеряет весь свой с цвет и станет серой. Дело том, что вещества, придающие цвет свёкле, разрушаются при тепловой обработке. Что бы этого не происходило к воде со свёклой добавляют уксус.

Тушение шинкованной свеклы с уксусом способствует сохранению окраски, но удлиняет сроки тепловой обработки. Объясняется это тем, что в кислой среде замедляется переход протопектина в пектин и, следовательно, размягчение овощей.

2й способ. Сначала свёклу отваривают в кожуре целиком, «в мундире» затем натирают отварную свёклу на крупной тёрке. И эту свеклу добавляют в борщ. Считается, что второй способ предпочтительнее, он дает борщу более красивый оттенок, борщ с такой свеклой радостный на вид.

Сколько варится свёкла вы знаете. Довольно долго. И знаете, что отварная она быстро портится. Поэтому заготовка свёклы с помощью морозильника помогает вам сэкономить время.

Отварите несколько штук свёклы, очистите от кожуры, натрите на крупной тёрке и разложите по пакетам. Заморозьте. При необходимости добавить в кипящий борщ не размораживая.

А вот сохранить так свёклу для винегрета не получится. Как же так подумали вы. Она при размораживании не будет держать форму, а также будет выделять сок, что для винегрета не желательно. В этих двух случаях у свеклы разная функциональная нагрузка. В борще мы хотим, чтобы свёкла окрасила весь борщ в свой цвет. А винегрет не должен быть весь лиловым, фиолетовым, он должен быть как калейдоскоп, каждый овощ должен иметь характерную для него окраску. Морковка оранжевая, картофель кремовый или светло желтый, и лишь свекла лиловой. Для того что бы предотвратить окрашивание, овощи, поливают заправкой из растительного масла, уксуса, соли, перца, сахара, хорошо перемешивают. А вот свеклу поливают растительным маслом отдельно. И лишь затем перемешивают весь винегрет. Для свеклы у нас в данных блюдах разные задачи. При размораживании внутри самого борща свекла отдаёт много сока, чем и достигается такой яркий и красивый окрас борща.

Как заморозить болгарский перец

Очень хорошо летом сделать сразу полуфабрикат перец, фаршированный рубленным мясом и рисом. Достал из хо-

лодильника и сразу приготовил. Но такая заготовка занимает много места. Для фаршированных перцев можно заморозить, очищенный от семян и плодоножки перец, вставив один в другой. Я замораживаю так по 6 штук. Когда захотите использовать, приготовьте фарш для начинки перцев и заполните им слегка размороженный перец. Полного оттаивания ждать не нужно. Но мы же только фаршированный перец хотим приготовить зимой. Перец хорошо положить и в борщ, и в супы, и во многие, многие другие блюда.

Для этого перец режут соломкой или квадратиками и замораживают. Если у вас есть, включите «быстрое замораживание». При необходимости использования добавлять его в блюдо нужно не размораживая.

Замораживание чесночных стрелок. Применение

Стрелки необходимо собрать, когда они молодые, сочные. Не дожидайтесь пока они задеревенеют, из таких ничего хорошего не получится. Перерабатывать нужно сразу, не давая им лежать. Чем дольше они лежат, тем грубее становятся.

У молодых стрелок обрезать головки. Чесночные стрелки порезать не мелко и прокрутить на мясорубке. Получившуюся смесь разложите по формочкам напоминающими формы для кексов. И положить на хранение в морозильник. Их можно добавить к борщу перед готовностью. Можно добавить

к жареной картошке, тоже пред готовностью. Аромат... аппетитный, так и манит покушать.

Еще можно растереть стрелки со шпиком и тоже заморозить. Истинная заправка к украинскому борщу.

Как приготовить и заморозить шпик с чесноком .

Шпиком считается сало, срезанное со спины свиньи. Несоленый шпик, с которого срезана кожа прокрутите через мясорубку, вначале через крупную решетку, затем через мелкую. Сало лучше прокрутится если его слегка подморозить. Натрите очищенные зубчики чеснока на мелкой терке. Добавьте немного соли. Тщательно перемешайте что бы чеснок равномерно распределился в массе шпика. Пропорция т. Соотношение такое на 300 грамм шпика берется 90 грамм очищенного чеснока.

Вместо чеснока можно использовать стрелки, но только молодые.

Этот шпик с чесноком или с чесночными стрелками прекрасно хранится в морозильнике. Срок хранения при температуре -18° до 12 месяцев, при температуре -12° до 6 месяцев. Для удобства полученный шпик разложите по формочкам или же скатайте его рулетиком, колбаской с помощью пищевой пленки, слегка подморозьте, нарежьте на порционные диски и так уже заморозьте для хранения

Как замораживать помидоры (томаты)

Помидоры лучше брать сочные. Не рекомендовано брать твердые «сливки». Из «сливок» у вас не получится такое вкуснейшее и быстреее блюдо для завтрака, как «шакшука». О самой шакшуке расскажу чуть ниже. Но если нет сочных, берите какие есть, эта рекомендация если есть выбор. Итак, подготовим помидор к заморозке. Вымойте и насухо вытрите плоды. На стороне, противоположной цветоложу (место, где помидор был прикреплен к плодоножке и кусту) сделайте крестообразный разрез. И разложив по пакетам заморозьте. НЕ ЗАБУДЬТЕ включить «быструю заморозку» (при наличии).

Использование замороженных помидор.

Достав из морозильной камеры, не размораживая ошпарьте помидоры кипятком. После этого кожица хорошо отделяется от тела помидора, и подцепить её легко именно в месте крестообразного надреза, который был сделан перед замораживанием. (при необходимости ошпарьте второй раз). И таким образом очистите от шкурки весь помидор. Далее можно использовать по назначению. Что бы удалить цветоложе разрежьте ещё замороженный, не растаявший помидор на 4 части, тогда очень удобно «углом» отрезать кусочек с «попкой». Перед тем, как запустить помидор в борщ или другое блюдо, куда идет помидор, разжарьте его на сковоро-

де. Так полученное в итоге изделие будет вкуснее. Проверьте: сделайте борщ с обжаренным помидором и с необжаренным. Вам понравится больше с обжаренным.

Помидоры необходимо замораживать хотя бы потому, чтобы зимой из них сделать баклажаны пармиджано.

Шакшука

На разогретую сковороду положите нарезанный полукольцами репчатый лук, пассируйте его. Добавьте мелко измельченный чеснок. Далее добавьте замороженный, нарезанный не большими кусочками сладкий перец.

Очищенный от кожицы помидор порежьте на кружки, если сорт не сочный типа «сливок», то на кубики. (Дав ему пару минут полежать при комнатной температуре, но не размораживая). Отправьте помидор к луку с чесноком и перцем на сковороду. Когда он разморозится он даст много мякоти и сока, помешайте его силиконовой лопаточкой и растолките в месиво, «в кашу». В получившуюся массу добавьте специи. Когда масса станет вязкой, сделать в ней несколько углублений и аккуратно выпустить в каждое по одному куриному яйцу, далее в эту томатную смесь добавить в нескольких местах по трети чайной ложечки творожного сыра. Все готово. Готовое блюдо сверху посыпьте зеленью. Подают блюдо в сковороде, поставив на дощечку. Кушают, макая наисвежайшим, мягким белым хлебушком или батоном, кусочки яичницы подбирают так же хлебом. Выглядит, возможно, это, может быть не так эстетично, диковато и даже несколько

по-варварски, но зато, поверьте чертовски вкусно. Это как раз то самое блюдо, про которое говорят «пальчики оближешь», так облизывайте, коли вкусно. А кран с водой и полотенце у всех есть.

Обратите внимание, что блюдо готовится очень и очень быстро. Приготовив и скушав его на завтрак, вы будете заряжены хорошим настроением весь день. А помог в этом наш друг -холодильник.

Специи для шакшуки: зира, кориандр, базилик, куркума, паприка сладкая по 0,5—1 чайной ложки каждой. Я предпочитаю покупать отдельно пряности и специи, и сама составляю нужный букет ароматов (набор) и необходимую смесь, композицию для тех или иных блюд по вкусу и по запаху. Делаю это на несколько раз сразу и храню в баночке. Но в данном случае, в одном из дешевых сетевых магазинов покупала так называемую **«восточную смесь»** специально что бы понюхать попробовать и понять пойдет ли она для шакшуки и стоит ли вам её рекомендовать, для тех, кто никогда не пробовал шакшуки это очень важно, чтобы понять какой должен быть настоящий вкус. А то получится просто яичница: эка невидаль! Так вот, эта смесь, о которой написала чуть выше отлично подойдет к шакшуке. И запомните, что успех любого блюда решают специи и приправы. Не пренебрегайте ими и ваш мир заиграет яркими вкусами.

Раскладку даю в расчете на две порцию и 2 яйца, а вы делаете исходя из аппетита.

Пересчитайте, при необходимости пропорции в зависимости от вместительности сковороды и вашего желудка.

Яйцо куриное 2 шт

Перец болгарский. 100—120гр

Помидор 200 гр

Лук репчатый 60 гр

Чеснок 10 гр. (1 средний зубчик)

Как правильно замораживать баклажаны

Бытует такое мнение, что баклажаны нельзя замораживать, вернее нельзя использовать замороженные баклажаны. Но все-таки этот овощ можно замораживать

Просто баклажаны требуют иного подхода, особого внимания, в отличие от других овощей.

Практически все овощи мы закладываем в морозилку свежими, то есть без предварительной обработки, подготовки. Если заморозить баклажаны такими, как собрали их с грядки, они превратятся при морозе в резину и после размораживания будут жёсткими и тянущимися, ну резина резиной, по-другому и не скажешь. Есть такие просто невозможно, да и не захочется.

Что бы избежать этого, нужно замораживать баклажаны только после тепловой обработки. Как именно об этом чуть

ниже.

Начнем с выбора плодов для замораживания.

Необходимо выбрать полностью поспевшие плоды, они должны иметь насыщенный фиолетовый цвет, без каких-либо пятен. Нажмите на баклажан, он должен быстро восстановить форму. Это то же признак зрелости этого овоща. Если в месте надавливания долго держится углубление, ямка, эти плоды не надо брать для замораживания.

Плоды для заморозки должны быть молодые мясистые. Лучше выбрать среднего размера, просто в них будет меньше жёстких прожилок и семян.

Если вы не имеете своего земельного участка и баклажаны приходится покупать в магазине, то выберите плоды с зелёной плодоножкой, сухая плодоножка говорит о том, что овощ очень долго хранили, и конечно он при этом потерял полезные свойства. Кожура у баклажана для замораживания должна быть блестящей и гладкой.

Баклажаны могут содержать горечь, но обладатели дач и приусадебных участков, могут пропустить этот пункт. Сейчас много сортов, которые не содержат горечь. Люди, вырастившие свой урожай знают, какие сорта они сажали. Но если покупаете баклажаны в магазине или на рынке, то неизвестно какие это сорта, такие плоды нужно выдержать минут 30 в подсоленной воде, чтобы убрать горечь.

Каким способом вы нарежете баклажаны зависит от того, что вы планируете потом из них приготовить. Если вы хотите

зимой сделать рулетики из баклажан. То нарежьте баклажаны вдоль плода на несколько не толстых ломтиков. Обжарьте баклажаны на сковороде с растительным маслом, сложите стопками по 6 штук в пакет и заморозьте. Когда захотите сделать рулетики, то с вечера переложите в охлаждаемую камеру холодильника на ночь. Утром можно заворачивать в них вашу любимую начинку.

Остановимся подробнее на способах термической обработки баклажан для замораживания.

Баклажаны, обжаренные на растительном масле

Для этого способа баклажаны режутся кружочками толщиной не менее 5 мм. Тонкие ломтики подгорают, а кожура может отслоиться от основного ломтика. Но, если заготовка для рулетиков, то нарезают вдоль плода. Обжарьте кружочки или длинные ломтики на раскалённой сковороде с маслом до золотистой корочки. Что бы удалить излишки масла, промокните полотенцем. Разложите на плоскую поверхность и отправьте морозилку на 1,5—2 часа. Этот прием нужен для того, чтобы кусочки не слиплись между собой. Когда кусочки подморозились, разложите их по зип-пакетам, затем выпустите воздух из пакетов перед тем, как их закрыть. Подпишите каждый пакет, указав на нём вид замороженного продукта (в данном случае баклажана) и дату замораживания.

Заморозка запечённых баклажанов

Можно нарезать овощи кружками, ломтиками вдоль. Противень слегка смажьте растительным маслом. Или про-

ложите коврик для запекания.

Противень с нарезанными баклажанами поместите в предварительно разогретую до 180 градусов духовку примерно на 30 минут. Что бы продукт равномерно подрумянился с обеих сторон переверните овощи через 15 минут.

Замораживание тушеных баклажан

Выложите все баклажаны одновременно в казан или сковороду с сильно разогретым маслом. Дайте им слегка подрумяниться. Затем остудите, Слейте лишнюю жидкость, если она выделилась. Для удаления остатков влаги выложите на полотенце. Расфасуйте как указано выше.

Заморозка бланшированных баклажанов

В кипящую воду добавьте соль и небольшое количество лимонного сока. Поместите туда баклажаны на 5 минут. Осторожно извлечённые после бланширования кусочки поместите тут же в ледяную воду. Затем обсушите полотенцем полностью остывшие кусочки упакуйте и поместите в морозильную камеру.

Замораживание баклажан целиком.

Плоды отварить до полуготовности. Далее изъять плоды из воды, остудить, затем поместите в морозильную камеру. Можно после остывания обернуть цельные овощи пищевой плёнкой и заморозить. Если кожица кажется вам излишне жёсткой, не расстраивайтесь после размораживания она станет мягкой.

И важнейший момент! Если разморозили баклажаны, то

повторно его замораживать нельзя!!!!

Из замороженных баклажан можно приготовить массу блюд. У вас, наверное, есть свои рецепты любимые, но я думаю вы не против, если я вам подкину еще несколько. Это баклажаны *пармиджано* и греческое блюдо *мусака*.

Для пармиджано и мусаки баклажаны режут кружочками, обжаривают в небольшом количестве растительного масла. Выложить на бумажную салфетку, чтобы впитались излишки масла. Поместить в морозильник. Когда захотите приготовить блюдо, выньте из морозильника, слегка разморозьте, не до конца, потом они дойдут при тепловой обработке.

Классический рецепт баклажанов «Пармиджано»

Баклажаны пармиджано можно ещё назвать баклажаны по-пармски.

Помидоры необходимо замораживать хотя бы потому, чтобы зимой из них сделать баклажаны пармиджано. Ну и баклажаны, конечно, заморозить нужно.

(количество ингредиентов условное, зависит от формы, в которой готовят, количества едоков и их аппетита).

Раскладка.

- Баклажаны – 650 грамм
- Помидоры – 450—600 грамм.
- Лук репчатый – 100 грамм.

- Моцарелла – 200 г.
- Сыр Пармезан – 30 г.
- Чеснок – 10—20 грамм (1—2 зубчика).
- Соль – щепотка
- Перец – на кончике ножа
- Масло растительное 35—50 грамм – (2—3 ст. л.).
- Орегано сушёный – щепотка.
- Розмарин – 1 веточка.
- Сливки 10% – 45—60 грамм (3—4 ст. л.).
- Сухари панировочные – 20—25 грамм (3—4 ст. л.).

Технология Приготовления:

- Нарезать мелко репчатый лук и чеснок, обжарить на растительном масле.
- Приготовление соуса. С замороженных помидор снять кожицу. Выложить помидоры в сковороду, посолить, поперчить, добавить орегано и розмарин, готовить минут 5, соус должен немного загустеть.
- На дно формы, в которой будете запекать баклажаны, выложить половину приготовленного соуса из помидор.
- Затем слой почти размороженных баклажанов.
- Слой моцареллы.
- Слегка посолить и поперчить, посыпать сыром пармезан.
- И так выкладывать слой за слоем все продукты.
- Последним слоем выложить оставшийся томатный соус.
- Запекать в духовке при 200 градусах: без конвекции

20 минут, затем включить конвекцию, смешать пармезан с панировочными сухарями, посыпать блюдо и готовить ещё 10 минут.

Мусака

Это блюдо относится к традиционной греческой кухне.

Это блюдо из баклажанов, помидор и мяса, которое запекается под сливочным соусом. Традиционно из мяса применяли баранину. Это объясняется тем, что в теплое время (а в Греции его гораздо больше нежели в России) резать крупное животное расточительно, холодильников то не было). А пустить под нож корову- кормилицу, которая дает молоко из него сливки масло, не мыслимо. Любая кухня объясняется условиями проживания.

Сейчас же, когда мясо в основном покупают в магазине, и холодильники нам в помощь можно готовить из любого. Берите мясо которое позволяет вам вероисповедание и кошелёк.

Баклажан 1 кг.

Картофель 800гр.

Фарш мясной 400гр.

Помидоры замороженные 650 гр.

Лук репчатый 200гр.

Чеснок 20 гр. (2 зубчика)

Яйца 3 шт

Молоко 125 гр.

Сыр 200гр.

Масло оливковое примерно 5 ст. ложек

Розмарин 1ч. л. Тимьян 1ч. ложка, можно взять набор

«греческие травы»

Соль, перец.

Мускатный орех.

Технология приготовления.

Баклажаны, замороженные из обжаренных ломтиками (дисками).

Картофель отварить в кожуре до готовности. Лук пассировать на растительном масле при среднем огне 1—2 минуты. Добавить фарш с травами. Все обжарить при среднем огне, помешивая, 4—5 минут. С замороженных помидор снять кожицу, порезать кубиком и добавить к фаршу. Добавить туда же пряности и специи.

Тушить эту смесь при небольшом огне под крышкой 20 минут.

Картофель, очистив от кожуры нарезать ломтиками.

В смазанную маслом форму уложить слоями баклажаны, потом фарш с помидорами. Последним слоем выложить опять картофель.

Яйца смешать с молоком и натертым на терке сыром. Посолить поперчить добавить мускатный орех на кончике ножа. Получившейся смесью залить содержимое формы.

Отправить в разогретую духовку. Запекать при темпера-

туре 200°С примерно 20—25 минут. Здесь приведен самый простой вариант мусаки. Но вариантов этого блюда достаточно много. Приготовленное блюдо можно и заморозить «на потом», коль не осилили сразу.

Заготовка для суточных щей (из квашеной капусты)

Да, к сожалению, великому, как правило, при замораживании пищевые продукты теряют свои свойства, но есть все-таки один продукт, который при замораживании становится намного лучше, вкуснее. Ну какое же правило без исключений!

Это щи суточные! Само слово «суточные» наводит на мысль, что они подаются к столу через сутки после приготовления. А почему? Да потому что становятся вкуснее. И не только поэтому, потому как их процесс приготовления растягивался на сутки.

Ну про то, как приготовить «щи суточные» я расскажу в разделе «СУПЫ». А сейчас расскажу про заготовку, без которой суточных щей не сварить.

Итак, Заготовка для щей суточных.

Для приготовления суточных щей квашеную капусту мелко рубят и тушат с добавлением томатного пюре, или пассированных из мороженных помидор, бульона, костей свинокоченостей (при наличии), жира в течение 3—4 ч. В про-

цессе тушения капуста становится мягкой, приобретает островатый вкус и темный цвет. Коренья и лук нарезают мелкими кубиками, пассеруют и кладут в капусту за час до окончания тушения. Далее получившуюся заготовку замораживают.

Щи суточные варят обязательно из квашенной капусты. Именно из квашенной! Почему уточняю. Как-то у меня закончилась квашенная капуста собственного приготовления, и я купила в магазине. На упаковке написано было «Капуста КВАШЕНАЯ». Но при вскрытии оказалось, что это, мягко говоря, ложь, ибо капуста оказалась «маринованная», то есть с добавлением уксуса. Не верь глазам своим!!! Капуста квашенная хранится долго за счёт молочной кислоты, коротая образуется в результате молочнокислого брожения, то есть собственной ферментации. И этот процесс происходит в самой капусте, без добавления кислоты извне. Это абсолютно разные продукты маринованные и квашенные. Кроме выше-названной кислоты, в процессе квашения в капусте образуется витамин «С». И те «хорошие» бактерии, которые растут в квашенной капусте очень благотворно влияют на пищеварительную систему человека (это, по сути, те самые пробиотики, только натуральные, а не в порошке засыпанные в капсулы и продающиеся по высокой цене. Ну а о значении витамина С говорить не будем, все знают как он важен для организма человека. А уксус ни чего хорошего для нашего организма не даёт.

И то ли производители столь не образованы и безграмотны в словах, которые являются частью их профессии, толи настолько безнравственны, что опускаются до наглого обмана покупателя . И то и другое возмутительно. Я думаю, вы догадались, куда ушла покупка, правильно, в унитаз. Там ей и место, как, впрочем, и производителям. Поясняю квашенная капуста, как и другой квашенный продукт выделяет (производит) свою собственную кислоту, за счёт собственной ферментации. А в маринованный добавляют кислоту извне обычно уксус.

И так вам необходимо взять квашенную капусту

Для приготовления 1 кг щей нужно 250 грамм капусты квашенной. Я обычно варю 3 кг/литра щей. Замораживаю на 2 приготовления. Считаем. На одну варку нужно $3 \times 250 = 750$ гр. А на 2 приема $750 \times 3 = 1500$ грамм квашенной капусты.

Необходимое вам количество квашенной капусты нужно тушить 2—2,5 часа. (если потушите 3 часа, хуже не будет). Потому и лучше сделать заранее, на несколько раз. Тем самым экономите время. Берегите время, ведь, время это ткань из которого соткана жизнь!

Нежелательно использовать капусту с большой кислотностью, так как приходится ее отжимать и даже промывать, что приводит к большим потерям питательных веществ (особенно витамина С). Молочная кислота не только биологически активна, но и способствует нормализации кишечной микро-

флоры. Она является сильным возбудителем секреции пищеварительных желез.

Квашеная капуста содержит в среднем около 20 мг% витамина С, при варке он сохраняется довольно хорошо. Однако следует помнить, что нарушения технологии могут привести к значительным потерям аскорбиновой кислоты (витамина С). Так, при промывании капусты с повышенной кислотностью теряется до ... 60% витамина С, а при хранении капусты без рассола в течение трёх часов – до 30—35%.

Отожмите капусту от жидкости. Эта жидкость (натуральный квас), очень благотворно влияет на организм в отличие от уксуса, потребление которого нужно ограничить. Выпейте её смело. Я уверена, вам захотелось ещё. Итак заготовка: Необходимое количество капусты залейте бульоном и тушите 2—2,5 часа. За 30 минут до окончания добавьте помидоры, пассированные из замороженных, или томат пасту. На указанные, 250 грамм капусты берут:

Помидор, замороженный 150 гр.

Внимание! Томат пюре жиже томат пасты, в нём содержание сухих веществ 15%, а в томат пасте с содержанием сухих веществ 25—30% (читайте этикетку) то есть томат паста концентрированное.

После готовности, остудите получившуюся массу, разделите на 2 zip-пакета или лучше 2 контейнера и положите в морозильник.

Как заморозить капусту белокочанную. И цветную

Многие жители городов, наверное, сталкивались с таким. Купишь кочан капусты, отрежешь от него для борща или щей половинку, а то и всего лишь треть или четвертинку. И когда еще используете оставшиеся три четверти, неизвестно. Следующим на очереди приготовление солянки, а дальше суп гороховый. Один то борщ поднадоест. Капусту белокочанную тоже можно заморозить. Ну она не будет после размораживания совсем такая как с грядки, несколько потеряет свою хрусткость и хрупкость. Станет пластичнее. Но ведь для тепловой обработки самое то, что надо. Сварить из неё щи или потушить на второе, да милое дело. Трудностей в замораживании нет. Нашинкуйте капусту, сложите в zip-пакет столько, сколько вы обычно берете на вашу семью для приготовления супа. С размораживанием тоже никаких проблем, не надо ждать пока она оттаяет в охлаждающей камере холодильника. Просто положите в кипящий бульон, когда настанет её очередь. Шикарно, а то в холодильнике и место занимала и деньги потрачены, а увядает продукт. А теперь взяли при необходимости и использовали.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.