Дарья Черненко

ЗАМОРОЗКА ДЛЯ ГУРМАНОВ

НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ВКУСОМ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ГОДА

ОЙ МОРОЗЬ, МОРОЗЬ

АВТОРСКАЯ СИСТЕМА ЗАМОРОЗКИ

Издательство АСТ
Москва

УДК 641.43
ББК 36.91
Ч-49

Все права защищены.
Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.
В оформлении книги были использованы материалы с Shutterstock.com

Черненко, Дарья Юрьевна.

Ч-49 Заморозка для гурманов. Наслаждайтесь вкусом в любое время года — Ой морозь, морозь. Авторская система заморозки / Д.Ю. Черненко. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2024. — 160 с. — (Заготовки на зиму / Сохраняем урожай. Заготовки).

ISBN 978-5-17-163590-9 (Заморозка для гурманов. Наслаждайтесь вкусом в любое время года)
ISBN 978-5-17-163589-3 (Ой морозь, морозь. Авторская система заморозки)

Дарья Черненко — автор системы тайм-менеджмента на кухне «Меню недели» — знает секреты заморозки любого продукта.

Самое исчерпывающее руководство для тех, кто стремится сохранить свежесть и питательность урожая на долгое время. В своей книге Дарья предлагает читателям полезные советы и проверенные методики по правильной заморозке фруктов, овощей, ягод и других продуктов сада и огорода.

Через подробные инструкции и рецепты вы узнаете, как подготовить продукты к заморозке, выбрать правильную упаковку, оптимальные условия хранения и сроки годности замороженных продуктов. Кроме того, каждый новый раздел содержит массу полезных ссылок на видео-рецепты. И это не все!

В книге вы найдете набор наклеек для удобной маркировки замороженных продуктов.

Независимо от сезона, благодаря этой книге вы сможете наслаждаться свежими и вкусными овощами и фруктами круглый год!

УДК 641.43
ББК 36.91

ISBN 978-5-17-163590-9
(Заморозка для гурманов.
Наслаждайтесь вкусом в любое время года)
ISBN 978-5-17-163589-3
(Ой морозь, морозь.
Авторская система заморозки)

© Черненко Д.Ю., текст, фото, 2024
© Пинхасова Г.А., иллюстрации, 2024
© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2024

Содержание

Введение 6
Что вам понадобится для заморозки 8
Правила заморозки продуктов 9
Как правильно хранить заморозку..... 12
Словарь терминов 14

ОВОЩИ, КОРНЕПЛОДЫ, ЗЕЛЕНЬ, ГРИБЫ

Глава 1. Овощи 22
Баклажан 22
Брокколи 26
Зеленый горошек 28
Кабачок 30
Белокочанная капуста..... 34
Цветная капуста 37
Кукуруза 38
Лук-порей 40
Перец болгарский 42
Помидор 44
Спаржа 48
Тыква..... 50
Фасоль стручковая 52

Глава 2. Корнеплоды 55
Имбиря корень 55
Кольраби 57
Морковь 59
Пастернака корень 62
Свекла 64
Сельдерея корень 67
Глава 3. Зелень 69
Крапива 69
Лук зеленый 72
Мята 73
Петрушка 76
Ревень 77
Сельдерея стебель 78
Укроп 80
Шпинат 82
Щавель 84
Глава 4. Грибы 87
Лесные грибы 87
Шампиньоны 88

ФРУКТЫ, ЯГОДЫ

Глава 1. Фрукты 90
Абрикос и слива 90
Банан 91
Виноград 94
Груша 96
Персик 99
Терн 102
Хурма 102
Яблоко 104

Глава 2. Ягоды 107
Арбуз 107
Вишня 109
Ежевика 111
Земляника 114
Кизил 117
Клубника 120
Клюква 122
Крыжовник 124
Малина 125
Облепиха 126
Смородина 129
Черника (голубика) 130

ЗАГОТОВКИ

Глава 1. Заготовки для первых блюд 131
Заправка для борща 131
Заправка для рассольника 133
Заправка для щей 134
Заправка универсальная 136
Овощная смесь для супа 138
Овощная смесь с рисом 140
Глава 2. Заготовки для салатов 143
Заготовка сельди под шубой 144
Заготовка для винегрета 144
Заготовка для оливье 145
Глава 3. Другие заготовки 146
Картофель 146
Компотная смесь 149
Овощные кубики 151
Фасоль 154
Заключение 158

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.

Меня зовут Дарья Черненко. Этот справочник я составляла на протяжении 10 лет, изучая технологии хранения в разных температурах и постоянно экспериментируя с разными способами заморозки. Я пробовала замораживать бессчетное количеств продуктов. Результаты некоторых экспериментов меня очень радовали. Некоторые вызывали разочарование. В результате я нашла те продукты, полуфабрикаты и готовые блюда, которые отлично переносят заморозку, хранение и разморозку, не теряя своих вкусовых и питательных свойств.

У меня есть поварское образование и понимание, какая технология заморозки, хранения и раз-

морозки обеспечивает максимальное сохранение вкуса и полезных свойств продуктов. Кроме того, все использованные в справочнике способы заморозки неоднократно были проверены учениками моей Кулинарной школы. Поэтому у вас в руках проверенный годами и тысячами хозяек сборник рецептов заморозки всего, что только можно замораживать в домашних условиях, от баклажанов и кабачков до заготовок для салатов и супов.

Заморозка — это способ сохранения, придуманный самой природой. Достаточно вспомнить, как замерзают растения и насекомые зимой, чтобы весной вновь проснуться, расти и развиваться. Благодаря заморозке в растениях (в том числе овощах, фруктах, зелени) замедляются все процессы, но сохраняются жизнь и все полезные вещества.

Если правильно замораживать, хранить и размораживать продукты, полуфабрикаты и готовые блюда, вы сохраните в них максимум полезных свойств и витаминов. Более того, сохраненная с соблюдением технологии еда будет по вкусу, внешнему виду и консистенции неотличима от той, которая не была заморожена.

Есть еще одна причина, по которой я очень люблю замораживать продукты, полуфабрикаты и готовые блюда, — это экономия времени, сил и денег. Имея многодетную семью (у меня муж и трое детей), мне приходится много и часто готовить. Но именно благодаря заморозке я могу не проводить половину жизни у плиты, готовя каждый раз «из-под ножа» свежеие блюда. Мне проще и удобнее готовить вкусную, полезную домашнюю еду

в большом объеме и часть сразу замораживать. Когда у меня нет времени или желания готовить, я достаю что-то из «стратегического запаса заморозки» — и проблема решена: еда есть, а готовить ее не надо.

Если вы, дорогие читатели, тоже хотите питаться вкусной, полезной, домашней едой, но при этом хотите делать это как можно быстрее и проще, то заморозка — отличный способ экономии вашего времени, сил и даже денег.

На страницах этой книги я буду периодически давать QR-коды на свой сайт Menunedeli.ru и материалы своей Кулинарной школы. Отсканировав их, вы сможете найти иллюстрации и материалы, которые будут дополнять содержание этого справочника.

Что вам понадобится для заморозки

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.

В качестве инвентаря могут понадобиться:

- контейнеры (желательно прямоугольные — для экономии места в морозилке);
- пакеты с зип-застежкой или обычные;
- пищевая пленка;
- трубочки для напитков;

- поддоны, разделочные доски, пластиковые салфетки, силиконовые коврики и формочки для приморaживания 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 подробно рассказано 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 °С, 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.

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 без воздуха.

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 замо-

розки 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.

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.

Отсканируйте QR-код, чтобы перейти на сайт Кулинарной школы

Правило № 5. Повторная заморозка недопустима.

Известно, что при каждой повторной заморозке снижаются вкусовые и питательные свойства продуктов. Но если замороженный продукт уже прошел термическую 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 сохранят 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 °С.

Ориентировочные **сроки хранения замороженных продуктов при температуре –18 °С**

- овощи — от 3 до 12 месяцев
- зелень — до 12 месяцев
- грибы — до 6 месяцев
- фрукты, ягоды — от 9 до 12 месяцев

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 нужно выделить каждой категории свое место.

Итак, познакомившись с основными принципами заморозки, вы можете приступать 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

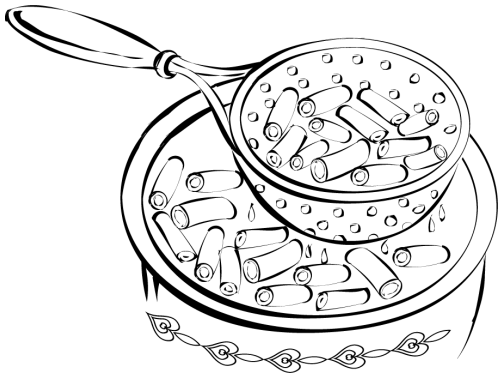
Словарь терминов

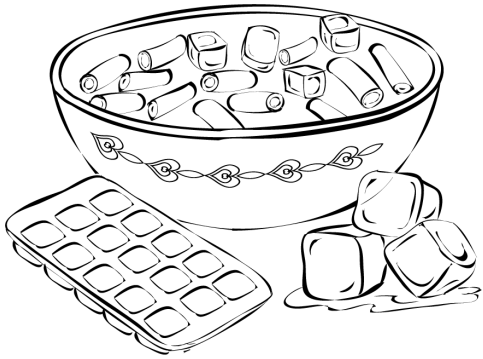
1. Бланширование

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 по-