

Заморозка: готовим впрок

Основные правила заморозки

Технические моменты

- Если нет звука:
 - Проверьте, включены ли наушники (колонки)
 - Включен ли звук на компьютере
 - Включен ли звук в вебинарной комнате



Знакомство



- **Дарья Черненко** — создатель и руководитель сайта Меню недели, автор оригинальной методики по составлению меню, редактор журнала «Меню недели», автор книги-тренинга «Меню недели: 5 шагов по составлению меню для всей семьи».
- Автор и ведущая тренингов "Меню-менеджмент", "Как научить ребенка питаться правильно", марафонов "Очарование женственности", "Новый год - без плиты!" "Пробуем новое", мастер-классов "Готовим один раз на две недели" и видео-уроков "Кулинарной школы онлайн".
- Счастливая жена и мама трех дочерей.

Мастер-классы «Готовим один раз на две недели»

Из этого количества продуктов



Вы узнаете что нужно для их хранения



вы приготовите 15 блюд



и сохраните их



которых хватит на две недели



без потери вкуса и питательных качеств



Тренинг «Заморозка: готовим впрок»

Вебинары – пнд, ср, пт в 19.00

-  Вебинар "Основные правила заморозки" (участие + запись)
-  Вебинар "Как правильно замораживать мясо, птицу, рыбу" (участие + запись)
-  Вебинар "Как правильно замораживать овощи, фрукты, ягоды, зелень" (участие + запись)
-  Вебинар "Домашние полуфабрикаты. Заморозка из мяса, птицы, рыбы" (участие + запись)
-  Вебинар "Заморозка готовых блюд. Заморозка супов, бульонов, овощных и молочных блюд" (участие + запись)
-  Вебинар "Хранение и правильная разморозка" (участие + запись)

Самостоятельное изучение

- 6 видео-уроков

- ☒ Видео-урок по заморозке молочных продуктов (запись)
- ☒ Видео-урок по заморозке паштетов, соусов (запись)
- ☒ Видео-урок по заморозке выпечки (запись)
- ☒ Видео-урок по заморозке молочных продуктов (запись)
- ☒ Видео-урок по заморозке паштетов, соусов (запись)
- ☒ Видео-урок по заморозке выпечки (запись)

Домашние задания

- Цель – сформировать стратегический запас и попробовать новые способы заморозки
- Самостоятельное выполнение
- По наличию продуктов
- По наличию времени
- Воскресенье - выходной

Работа на форуме

- Кто не зарегистрировался?
- У кого нет доступа?

Заморозка: готовим впрок

НОВАЯ ТЕМА * 🔍 Поиск в форуме... Поиск

Отметить все темы как прочтённые • Тем: 3 • Страница 1 из 1

ТЕМЫ	ОТВЕТЫ	ПРОСМОТРЫ	ПОСЛЕДНЕЕ СООБЩЕНИЕ
 Организационные вопросы Dasha » Вчера, 09:24	70	119	Юлианочка  1 минуту назад
 Материалы и задания Dasha » Сегодня, 03:59	26	104	fifka  5 минут назад
 Вопросы и ответы Dasha » Вчера, 07:59	0	26	Dasha  Вчера, 07:59

Показать темы за: Все темы ▾ Поле сортировки: Время размещения ▾ по убыванию ▾ Перейти

Что нам понадобится?

- Морозилка
- Фольга
- Пищевая пленка
- Контейнеры для заморозки
- Полиэтиленовые пакеты
- Наклейки (малярный скотч),
несмываемый маркер (ручка)

Морозилка

- 3 отделения
- Шоковая заморозка
- Регулятор температуры



Фольга

- Для сохранения небольших порций готовой еды (стейки, отбивные, сырники и т.д.).

Удобно ё
ПИКНИК

~ ~ ~ , на



Пищевая пленка

- Для обертывания контейнеров для заморозки.
- Для обертывания отдельных блюд и продуктов
- Испол
нужн



Контейнеры для заморозки

- Самые простые, пластиковые
- Можно использовать ведерки из-под майонеза, мороженого, пластиковые упаковки продуктов, одноразовую посуду и т.д.
- Для блюд быстрой разморозки в микроволновке — специальные контейнеры



Пакетики

- Не надо специально покупать
- В 2-3 слоя



Наклейки или малярный скотч, маркер

- Пишем дату заморозки
- Пишем «что там»



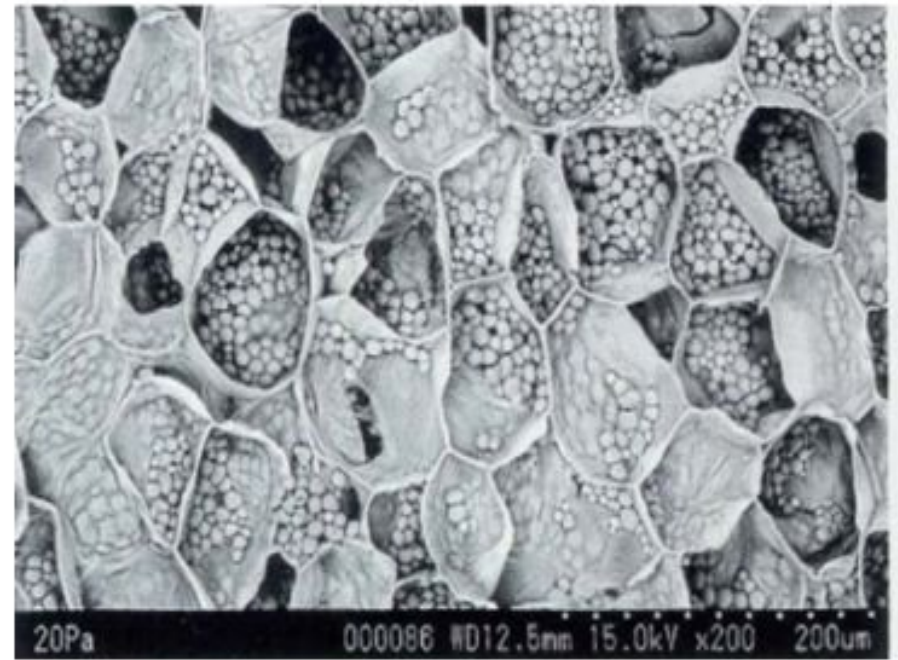
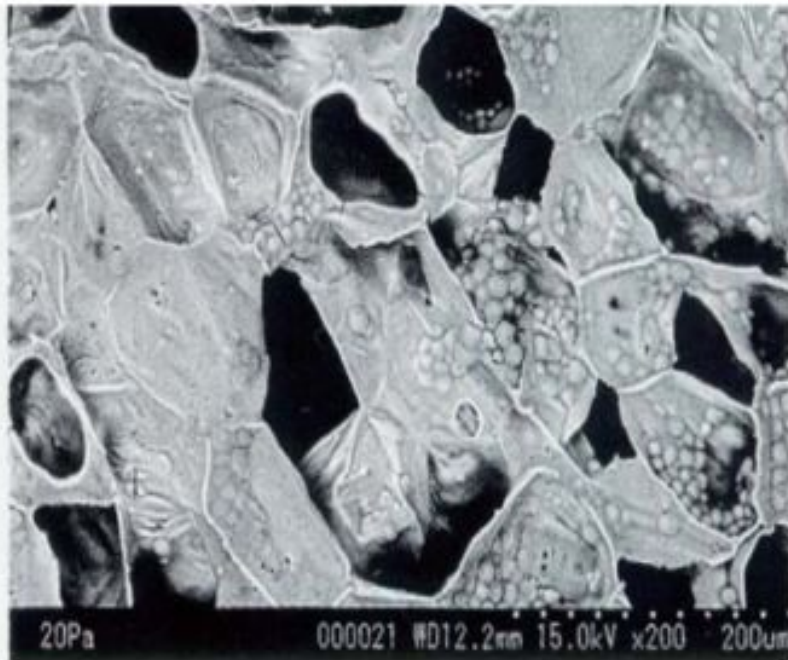
Правило №1

**Заморозка должна быть
максимально быстрой**

Что происходит при медленной заморозке

- Сначала замораживается жидкость в межклеточном пространстве.
- Крупные кристаллы льда
- Повреждение клеток
- Продукт становится «соплеобразным»

Клетки размороженного хрена



Выводы

- Перед заморозкой охлаждаем в холодильнике
- Чем меньше по размеру (объему) продукт – тем лучше
- Замораживаем порционно, ровно столько, сколько нужно
- Замораживаем на дне морозильной камеры или на разделочных досках

Плохо



Хорошо



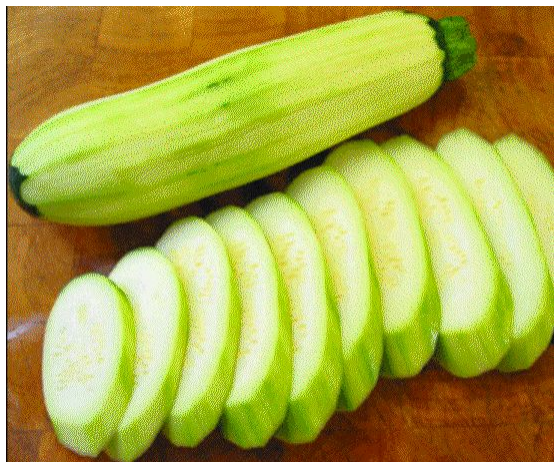
Плохо



Хорошо



Плохо – Хорошо – Еще лучше



Этапы заморозки

1. Освобождаем дно морозильной камеры
2. Включаем морозилку в режим шоковой заморозки
3. Замораживаем продукт на дне морозильной камеры или на тонкой разделочной доске
4. После заморозки упаковываем
5. Снижаем температуру в морозильной камере до -7 – 10 градусов

Правильно - Неправильно



Правильно - Неправильно



Правило №2

Повторная заморозка недопустима

Выводы

- Для заморозки покупаем или свежее, или охлажденное
- Все замораживаем «на один раз»
- Контейнеры разного объема

Как отличить размороженное от свежего?

- Мясо: упругое, сок светлый, жир твердый, нет запаха сырости
- Рыба: чешуя не повреждена, упругая, слизкая, брюшко без желтизны



Плохо



Хорошо



Контейнеры разного объема



Правило №3

Непосредственно перед заморозкой
продукты не моют

Овощи, мытые перед заморозкой



Когда мыть?

Минимум за 4 часа до заморозки

После мытья – просушить, охладить в холодильнике

Правило №4

В емкости для заморозки должно остаться
свободное место, но не должен остаться
воздух

Плохо



Хорошо



Замороженная вода занимает бОльший объем



Резюме

Заморозка должна быть максимально быстрой

Повторная заморозка недопустима

Непосредственно перед заморозкой продукты не моют

В емкости для заморозки должно остаться свободное место, но не должен остаться воздух

Домашнее задание

- Освободить морозилку
- Вымыть! Посторонних запахов быть не должно
- Подготовить контейнеры для заморозки, пищевую пленку, пакеты и т.д.
- Ответить на вопросы на форуме вот в этой теме

<http://menunedeli.ru/forum/viewtopic.php?f=243&t=3224>

