

Заморозка овощей и фруктов

8 класс
СБО



Заморозка овощей и фруктов

Заморозка – это один из самых простых и доступных способов сохранить на зиму овощи и фрукты.

Это быстро и просто!

Заморозка – не трудоёмкий процесс, не нужно ничего варить часами, нанизывать на верёвочки, стерилизовать банки и крышки.

Это полезно!

При замораживании, особенно при низких температурах, сохраняется максимальное количество витаминов и минералов, при этом продукт не окисляется и не разрушается. Этот способ не требует никаких дополнительных консервантов.

Это вкусно!

Размороженные продукты почти не отличаются от свежих, их вкус заметно выигрывает в сравнении с другими способами хранения (сушка, консервирование).

Если добавить в суп замороженную зелень, то она будет зелёная и ароматная, как будто только с грядки.

Это выгодно

Можно купить летом ягоды за копейки и не тратить на них огромные деньги зимой. Если у вас есть дача, то заморозкой можно решить вопрос хранения излишков урожая. В морозильной камере овощи не испортятся и до них не доберутся вредители.

Замораживать можно почти всё. Разумеется, каждый сам определяет, что лучше заморозить исходя из предпочтений членов семьи и объёма морозильной камеры. Очень удобно заготавливать смеси овощей для жарки, запекания и борщей, ягодные миксы для выпечки и компотов, фрукты кусочками и в виде пюре для мороженого и десертов.



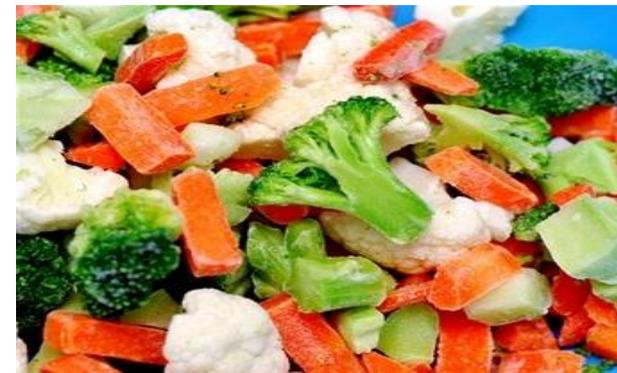
Что нужно знать о правильной заморозке

Все ягоды, овощи и фрукты должны быть хорошо вымыты. Ягоды нужно тщательно перебрать и удалить плодоножки, листики, мусор.

Овощи для смесей лучше замораживать отдельно по видам, и только потом, расфасовывая, смешивать по своему усмотрению.

Тара для заморозки должна подходить для пищевых продуктов, быть достаточно плотной, чтобы продукт во время хранения не терял влагу и не впитывал посторонние запахи из холодильника.

Для этого подходят контейнеры с крышками, полиэтиленовые пакеты с застёжками, специальные пакеты для замораживания.



Чтобы ягоды или кусочки овощей и фруктов не слиплись в ледяной ком, их следует обсушить, охлаждаются они тонким слоем. Удобно, когда в холодильнике есть плоский поддон для заморозки. В контейнеры следует пересыпать уже полностью замороженный продукт.

Фасовать лучше небольшими порциями, идеально – одна порция на одно использование.

Что где лежит, забывается быстро. Нужно подписать содержимое контейнеров и пакетов, указав дату замораживания. Лучше всего это делать маркером.

Замороженные продукты нужно употребить или приготовить сразу же после размораживания, их нельзя хранить в размороженном виде и повторно замораживать.

Овощи и овощные смеси при готовке закладывают в блюдо не размороженными.



Капуста цветная, брюссельская, брокколи

осмотреть, отсортировать, срезать стебель,
замочить капусту в растворе соли: на 1 литр
воды чайную ложку с горкой. Бланшировать
2 минуты, обсушить. Положить в
заморозку.



Сладкий перец



Удалить плодоножку и семена.

Нарезать его кубиками или соломкой. Можно заморозить овощи и целиком, чтобы заготовить впрок перцем для фаршировки: уже замёрзшие перцы аккуратно вставляются один в один по несколько штук. Помните, перец очень ароматный, поэтому запаковывать его нужно особенно тщательно, чтобы остальные продукты не пропитались его запахом.



Кабачки, патиссоны

Очистить плоды,
нарезать кубиками

или кружочками. Бланшировать 2 минуты,
обсушить. Замораживать тонким слоем.



Стручковая фасоль

Фасоль вымыть, обрезать плодоножки.

Нарезать кусочками, бланшировать 1-1,5

минуты, охладить в ледяной воде, обсушить.



Зелёный горошек

Лущенный спелый горошек бланшировать 1 минуту, окунуть в ледяную воду, просушить. Можно заморозить толстым слоем или прямо в контейнере, после замораживания встряхнуть или перемешать.



Клубника

Замораживаем целые ягоды для компотов, киселей, пирогов. Можно сделать пюре. Для этого ягоды измельчаются блендером, разливаются по пакетам или стаканчикам и замораживаются. Таким же способом замораживаются персики и абрикосы.



Смородина, крыжовник



Ягоды моют, обсушивают и замораживают, рассыпав на подносе. Готовые ягоды ссыпают в полиэтиленовые пакеты и плотно завязывают. Любые ягоды можно замораживать в виде пюре.



Грибы

Замораживаем

крепкие, не червивые белые

грибы, подберёзовики, подосиновики, шампиньоны, опята, лисички. Грибы следует закладывать на хранение в **тот же день, когда они были собраны.** Моем, просушиваем на полотенце. Грибы можно замораживать сырыми, жареными, отваренными и в виде готового супа.

