

# Заморозка: ГОТОВИМ ВПРОК

ОВОЩИ, ЗЕЛЕНЬ, ГРИБЫ  
справочник



---

# Оглавление

<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава I. Словарь терминов</b> .....	8
<b>Глава II. Овощи</b> .....	12
Баклажан .....	13
Брокколи .....	17
Зеленый горошек .....	19
Кабачок .....	22
Капуста белокочанная .....	26
Капуста цветная.....	29
Кукуруза .....	31
Лук-порей .....	33
Перец болгарский .....	35
Помидор .....	37
Спаржа .....	41
Тыква .....	43
Фасоль стручковая .....	45
<b>Глава III. Корнеплоды</b> .....	47
Имбиря корень .....	48
Кольраби .....	51
Морковь .....	53
Пастернака корень .....	56
Свекла .....	59
Сельдерея корень (или петрушки) .....	62
<b>Глава IV. Зелень</b> .....	64
Крапива .....	65
Лук зеленый .....	68
Мята .....	69
Петрушка .....	71
Ревень .....	72
Сельдерея стебель .....	74
Укроп .....	76
Шпинат .....	78
Щавель .....	80
<b>Глава V. Грибы</b> .....	82
Грибы лесные .....	83
Шампиньоны .....	84
<b>Глава VI. Заключение</b> .....	86



# Введение





## Дорогие читатели,

перед вами справочник заморозки сезонных продуктов: овощей, зелени, грибов. 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.

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 (подробнее см. Глава 1. Словарь терминов);



“

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



✓ 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.

### **Правила заморозки продуктов:**

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

1. Использовать режим "шоковой заморозки" (от - 18 до - 32 °С, подробнее см. Глава 1. Словарь терминов).
2. Замораживать порционно. Небольшие по размеру порции или кусочки замерзнут быстрее, чем большие.
3. Охладить продукт или блюдо перед заморозкой в холодильнике.
4. 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.*



*"Исключение! Клубнику нужно замораживать сразу после того, как вы ее помыли и обсушили бумажными полотенцами, иначе она пустит сок."*





**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 более ограничен доступ воздуха к продуктам, тем меньше влаги они потеряют при хранении и тем меньшая 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.



*"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 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 сохраняют свой вкус, консистенцию и пользу. Однако в отношении сезонной заморозки, 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?**

1. Обязательно соблюдать сроки хранения продуктов.
2. Соблюдать температурный режим. Стандартом для домашних морозилок является температура  $-18^{\circ}\text{C}$ .

#### **Ориентировочные сроки хранения замороженных продуктов при температуре $-18^{\circ}\text{C}$**

- овощи: от 3 месяцев до года;
- зелень: до 12 месяцев;
- грибы: до 6 месяцев;
- фрукты, ягоды: от 9 месяцев до года;



3. 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 zip-застежкой, не забыв обернуть их в несколько слоев пищевой пленки.

4. 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.

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!**





---

Глава I

# Словарь терминов





## 1. Бланширование



В кастрюле вскипятить воду и погрузить порезанный овощ в кипяток на 1-4 минуты после повторного закипания воды. Нужно отметить, что чем мельче нарезка, тем меньше овощ должен подвергаться тепловой обработке. Например, кубики и крупные брусочки 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.

## 2. Инвентарь для примораживания



Для примораживания овощей можно использовать разделочные доски (деревянные, пластмассовые, стеклянные), различные формочки, специальные поддоны в морозильных камерах. В процессе примораживания овощи (кусочки) могут прилипнуть к поверхности доски или поддона. Чтобы этого избежать, необходимо обернуть поверхность пищевой пленкой или проложить простой пакет или силиконовый коврик. После этого примороженные овощи и кусочки овощей будут легко отделяться от поверхности.

Так же можно застелить пленкой или силиконовым ковриком дно ящика морозилки и приморозить овощи прямо там.





### 3. Примораживание



Для того чтобы в процессе заморозки у вас получились красивые отдельно замороженные кусочки овощей, 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 ссыпать их в пакеты или контейнеры. Таким образом замороженные овощи 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. Для этого нужно разложить кусочки ровным слоем на чистом кухонном полотенце. Вся влага впитается в ткань и овощи 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.

Посмотреть видео "Как убрать воздух из пакета" вы можете по [этой ссылке](https://menunedeli.ru/2016/07/lajfxak-kak-ubrat-vozdux-iz-paketa/) (<https://menunedeli.ru/2016/07/lajfxak-kak-ubrat-vozdux-iz-paketa/>)

## 6. Пюрирование



Для того чтобы приготовить и заморозить пюре из овощей, можно воспользоваться блендером, толкушкой, размять овощ вилкой или протереть через сито. Жидкость, в которой варились овощи, нужно предварительно слить.





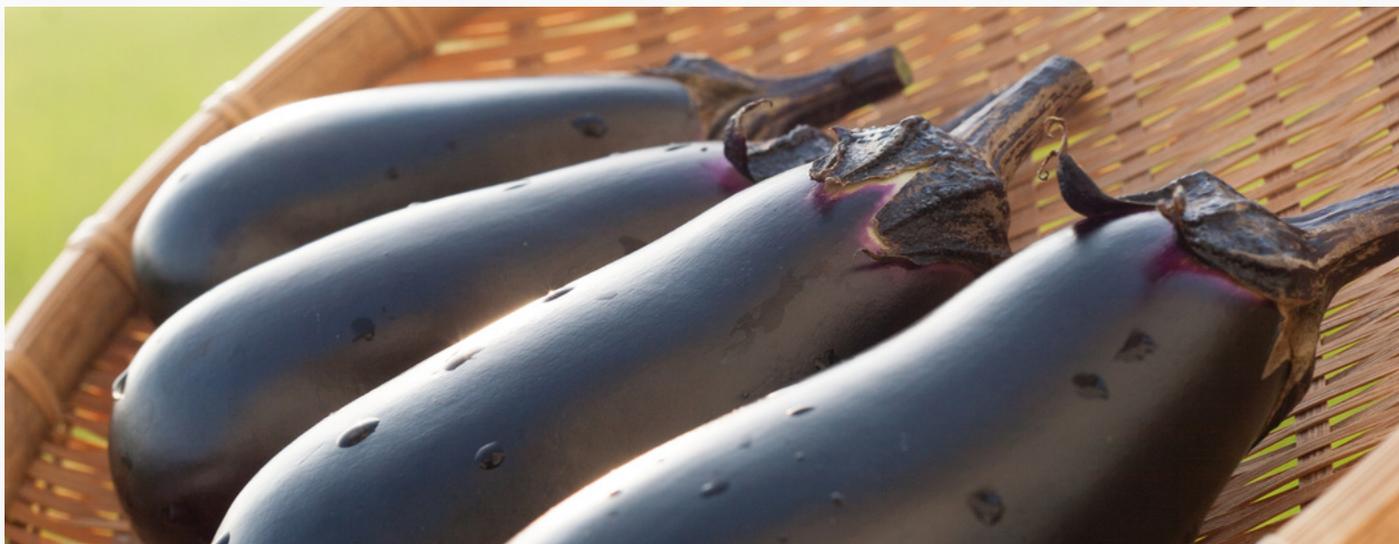
## Глава II

# ОВОЩИ





# БАКЛАЖАН



Идеально подойдут молодые баклажаны. Кожица у них не такая плотная, как у хорошо созревших, а семена светлые и маленькие или вовсе отсутствуют. Сорт баклажанов не имеет значения. Для заморозки подойдут и привычные нам темно-фиолетовые, и баклажаны с розовой, белой и даже полосатой окраской. Главное, чтобы овощи были не порченными, а свежими и упругими. **Использовать только в блюдах, требующих тепловой обработки.**

“

*"Перед заморозкой важно избавиться не только от горечи, но и от лишней воды в баклажанах. Все что нужно для их успешного хранения – это термическая обработка."*

## 1. Целые



Баклажаны прямо в кожуре и с плодоножкой надо поместить на сковороду с толстым дном и поджарить до мягкости на очень маленьком огне сначала с одной стороны, потом с другой. Масло использовать не нужно. Или второй способ – просто запечь их в духовке целиком. Прежде чем отправить их в духовку, обязательно наколоть тушки в нескольких местах вилкой.

Затем баклажаны очистить от кожуры и обернуть пищевой пленкой.

После этого уложить их в контейнер для заморозки и поместить в морозилку.



Такой способ очень удобен: по мере необходимости баклажаны можно достать по одному и приготовить из них нужное блюдо. Оптимально готовить из таких размороженных овощей баклажановую икру. Их достаточно мелко порезать и добавить к помидорам. Вкус будет как у летнего блюда – с легким ароматом дымка.

Рецепты: [Баклажановая икра](#).

## 2. Обжаренные кружочки



Баклажан нарезать кружками толщиной не меньше 5 мм. На растительном масле (на сковороде, желательнее, с антипригарным покрытием) обжарить кружочки с обеих сторон до светло-золотистого цвета. Можно кружки баклажан запечь в духовке, слегка смазав их маслом.

Выложить обжаренные баклажаны на бумажные салфетки, чтобы лишнее масло могло свободно впитаться в них.



Когда баклажаны полностью остынут, нужно их немного приморозить в морозильной камере. Для этого на плоское блюдо или разделочную доску, обернутую пищевой пленкой, выложить в один слой кружочки обжаренных баклажанов. Переместить доску с партией баклажанов на час-полтора в морозильную камеру.



После этого выложить кружочки в пакеты и максимально удалить воздух. Приклеить этикетку с датой и способом обработки баклажанов.

Фасовать удобнее небольшими объемами. Лучше потом разморозить 2 или 3 пакета (в зависимости от нужной порции), чем постоянно открывать и закрывать его, набирая нужное количество овоща.



Такие слегка обжаренные баклажаны можно использовать для приготовления разных овощных блюд в духовке, предварительно не размораживая.

Рецепты: [Жаркое в горшочках](#),  
[Кабачки с баклажанами, запеченные в духовке с сыром](#).

## 3. Тушеные кубики



Нарезать баклажаны одинаковыми кубиками, такими, какими вы привыкли видеть их в рагу. Кожицу снимать необязательно. Если же вы не желаете видеть ее в рагу, то снимите шкурку с овоща.



Необходимо разогреть духовку до 180–200 градусов. Смазать форму, противень или кастрюлю растительным маслом. Выложить кубики. Тушить 10 минут, время от времени помешивая их.

Солить баклажаны можно, но необязательно.

Достать овощ из духовки и полностью остудить его.

Кубики тушеного баклажана можно сложить в контейнер для заморозки, предварительно взвесив их и указав вес на этикетке. Также стоит указать дату и способ обработки и нарезки баклажанов.

Поместить лоточки с кубиками баклажанов в морозильную камеру.

Рецепты: [Крамбл с овощами](#), [Нут с баклажанами](#).

#### 4. Обжаренные полоски



Чтобы зимой подать на стол рулетики из баклажанов, необходимо заморозить их в виде полосок.

Для этого нужно обжарить баклажаны на обыкновенной сковороде или на сковороде гриль. Еще вариант - запечь в духовке, слегка смазав маслом.

Обжаренные, золотистые, полностью остывшие на бумажных полотенцах баклажаны нужно переложить на доску и заморозить в морозильной камере, разложив на подносе или доске.

Дальше нужно разложить их по пакетам, выгнать воздух, подписать этикетку.

Рецепты: [Рулетики из баклажанов с сыром и орехами](#).

#### 5. Бланшированные кружочки



Очистить баклажан от кожицы ножом или овощечисткой. Нарезать кружками шириной не меньше 5 мм.

Параллельно вскипятить воду, чуть присолив ее и добавив столовую ложку лимонного сока.

Опустить кружки в кипящую воду на 3–4 минуты.

Выловить ситом или шумовкой и как можно быстрее перенести в ледяную (воду с добавлением кубиков льда) воду.

Полностью охладить баклажаны и просушить. Промокнуть каждый кружочек бумажным полотенцем или салфеткой.



Разложить подсушенные кружки на доске, обтянутой пищевой пленкой, и приморозить их.

После часа пребывания баклажанов в морозилке разложить их по пакетам. Убрать воздух, подписать.



**Предварительно размораживать баклажаны необязательно.** Замороженные кружки или кубики можно сразу складывать в форму для запекания или на горячую сковороду для жарки вместе с другими ингредиентами выбранного вами блюда.

А если вам все же нужно разморозить баклажаны, например, для приготовления курдан кебаб, то побеспокойтесь об этом заранее и достаньте их из морозильной камеры и переложите в холодильник.

Рецепты: Запеченные баклажаны с помидорами, Курдан кебаб.



### **Срок хранения:**

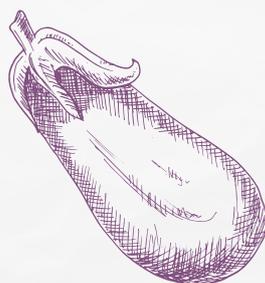
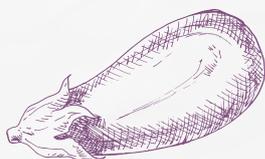
*Целые - 12 месяцев*

*Обжаренные кружочки - 12 месяцев*

*Бланшированные кружочки - 12 месяцев*

*Тушеные кубики - 12 месяцев*

*Обжаренные полоски - 12 месяцев*





# БРОККОЛИ



Для заморозки нужно выбирать брокколи с яркими, плотными зелеными соцветиями, без пятен и ушибов. Важно, чтобы брокколи была без желтых мелких цветочков.

**Использовать только в блюдах, требующих тепловой обработки.**

## 1. Соцветиями



Перед заморозкой брокколи необходимо разобрать на соцветия. Удалить мелкие листики.

Затем хорошо промыть соцветия под проточной водой.

Далее необходимо сделать соляной раствор, чтобы окончательно избавиться от насекомых, которые могут жить в соцветиях.

В миску набрать холодной воды и растворить соль. На 1 л воды идет 4 чайные ложки соли. Замочить брокколи в соляном растворе, после чего ее тщательно сполоснуть.

Бланшировать брокколи. Это можно сделать на пару (4-5 мин.) или просто опустить соцветия в кипяток (1-2 мин.).

“

*“Бланширование разрушает ферменты, которые вызывают потерю аромата и вкуса капусты, это позволит брокколи оставаться целой и ароматной после разморозки.”*



Если вы хотите заморозить большую партию брокколи, то бланшировать ее необходимо частями, так как при закладывании сразу всей капусты в кастрюлю вода не будет кипеть и соцветия будут вариться, от чего станут слишком мягкими.

После бланширования нужно поместить брокколи в глубокую миску со льдом или поставить корзинку-пароварку под струю холодной воды. Брокколи должна быть ярко-зеленой.

Разложить соцветия на кухонном полотенце, дать стечь воде. Необходимо, чтобы брокколи хорошо подсохла перед заморозкой.

Дальше надо подготовить полиэтиленовые пакеты для заморозки. Лучше, если они будут небольшие. Обязательно следует подписать пакет, указать дату заготовки и вес капусты.

После чего из полиэтиленового пакета удалить лишний воздух и хорошо закрыть пакет.

Осталось отправить брокколи в морозильную камеру и потом наслаждаться вкусными и полезными блюдами из этого овоща.

#### **Использовать брокколи, не размораживая.**

Рецепты: [Курино-овощной пиллаф в мультиварке](#), [Овощной суп с пельменями](#), [Треска с соусом из брокколи](#), [Суп-пюре из брокколи](#).

#### **Срок хранения:**

*Соцветиями - 12 месяцев*





# ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК



Лучше всего подойдут стручки с зернами средней спелости – они должны быть в меру упругие, на вкус сладкие и ярко-зеленые на вид. Все стручки для заморозки должны быть без пятен, почернений, не вялые, ярко-зеленого цвета. Подпорченные стручки лучше выбросить.

## 1. Зернами



Очистить стручки от зерен.

Промыть горошек под проточной водой. Сделайте это несколько раз, так как мелкий мусор будет оставаться на дне сита и может прилипнуть к зернам.

Из двух или трех килограммов стручков получится внушительная горка горошка, поэтому бланшировать его следует небольшими партиями.

Сложить часть зерен в сито и опустить в кипящую воду на 3 минуты.

Миска с холодной водой должна уже стоять на столе. Когда горошек будет в кастрюле, быстро достаньте лед из морозильной камеры, извлеките его из лоточка и добавьте в воду.



“

*"Любые продукты лучше замораживать порционно, маленькими партиями. Это не только удобно, но и позволяет избежать повторной заморозки,"*



На сите переместите горошек из кастрюли в холодную воду со льдом и подержите там 3 минуты. Нужно прекратить термический процесс.

Дополнительный дуршлаг или сито выстелить салфетками или бумажным полотенцем. Пересыпать туда горошек, чтобы впиталась лишняя влага. Заняться следующей партией горошка – бланшировать, остудить в воде с новыми кубиками льда, переложить на салфетки. Долго оставлять горошек сохнуть не нужно, зерна могут сморщиться.

Приготовить контейнер для заморозки или пакеты. Сложить горошек в контейнер так, чтобы осталось немного лишнего места, оно нужно для компенсации пространства при заморозке. Это касается контейнеров, а вот из пакета нужно выдавить воздух руками, или высосать через трубочку для напитков, и плотно запечатать его.

На этикетке указать, что внутри находится зеленый горошек, и дату заморозки. По желанию пакет с горошком можно взвесить и указать массу.

**Для приготовления блюд из горошка, предварительно размораживать его не нужно.**

Рецепты: Рыбное суфле с рисом и зеленым горошком в мультиварке, Оладьи из индейки со сметанным соусом, Семга с соусом из горошка.





## 2. Целыми стручками



Еще можно заморозить стручки горошка. Это касается снежного и сахарного гороха, эти стручки съедобны.

Стручки должны быть без плесени и повреждений, не порченные, ярко зеленого цвета. Внутри них горошинки должны быть совсем маленькими, молочными.

Промыть в нескольких водах, убирая мусор.

Отрезать хвостики и удалить жесткие волокна.

Далее действия будут точно такие, как и с зернами гороха – бланшировать в кипящей воде 1-2 минуты.

Выловить ситом стручки и охладить в воде со льдом 3-4 минуты.

Просушить на кухонном или бумажном полотенце, но не слишком долго, чтобы стручки не стали жесткими.

Упаковать или в контейнеры, оставляя чуть свободного пространства, или в пакеты, не забыв выгнать лишний воздух.

На этикетке указать дату заморозки и вес овоща.

Хранить так же, как и зерна молодого горошка.

**Стручки горошка можно тушить, добавлять в рагу, пасту или готовить на пару. Предварительная разморозка не нужна, ведь стручки однозначно нужно подвергать дополнительной тепловой обработке (варка или тушение). Из стручков можно приготовить гарнир, дополнив вкус сахаром и сливочным маслом.**



### **Срок хранения:**

*Зернами – до 9 месяцев*

*Целыми стручками – до 9 месяцев*





# КАБАЧОК



Кабачки для заморозки необходимо выбирать молодые, без семечек, упругие на ощупь. Подойдет любой сорт. Перед заморозкой кабачок нужно вымыть и тщательно высушить, срезать кончики. Если в кабачке уже начали образовываться семена, то удалить внутреннюю часть. **Кабачки можно замораживать в сыром виде нарезанными или натертыми на терке, а также термообработанными и измельченными в пюре. Впоследствии их можно использовать только в блюдах, требующих тепловой обработки.**

## 1. Нарезанные кубиком



Кабачки нарезать кубиками со стороной от 1 до 1,5 см.

Вскипятить воду и опустить кубики кабачков на 2-3 минуты, долго варить их не нужно (воду солить не нужно). Если кабачков слишком много, то лучше бланшировать их партиями, чтобы вода не остывала и все кабачки равномерно бланшировались.



Далее слить кипяток вместе с кубиками на дуршлаг, пересыпать их в глубокую емкость и немедленно залить холодной водой с добавлением кубиков льда – нужно как можно быстрее остановить термический процесс и охладить кабачки.

После того, как кабачки хорошо охладятся нужно слить с них воду, откинув на сито или дуршлаг.



Переложить кубики на чистое кухонное полотенце (лучше всего вафельное или хлопковую детскую пеленку) так, чтобы они не соприкасались друг с другом. Дать им хорошо просохнуть перед заморозкой.



Часть кубиков можно заморозить в первоначальном виде, а часть можно смешать с измельченной зеленью – укропом, петрушкой, кинзой, чтобы получился микс из кабачков и зелени. Такая заготовка более выигрышно будет смотреться в блюде.



Просушенные кабачки с зеленью и без нужно приморозить в морозильной камере. Для этого кабачки рассыпать на блюде или плоском поддоне, застеленном пищевой пленкой, чтобы кабачки не примерзали. А чтобы кубики кабачков с зеленью и без не смешивались между собой, их можно разграничить деревянной ложкой, скалкой или рулоном пергаментной бумаги.



Оставить кубики кабачков в морозильной камере на 3-4 часа при -18 градусов или ниже. Если оставить кабачки на ночь, то они могут сильно покрыться инеем, такая заготовка будет смотреться не очень привлекательно, и после разморозки кабачки потеряют много влаги.



Замороженные кубики кабачков пересыпать в плотный полиэтиленовый пакет (удобнее всего с zip-застёжкой), подписать этикетку, удалить воздух из пакета и плотно закрыть. Удобно удалять воздух с помощью трубочки для напитков – как это правильно сделать можно посмотреть в словаре терминов.

Отправить пакеты с замороженными кубиками кабачков в морозильную камеру на хранение.

**Замороженные кабачки использовать, не размораживая, для овощного рагу, супов и других блюд.**

Рецепты: [Суп из кабачков с грибами и картофелем](#), [Томатный суп-пюре с кабачком](#), [Овощное рагу с рисом](#), [Суп-пюре из кабачков как в детском саду](#), [Овощи с кускусом](#), [Нежная говядина с кабачками и баклажанами](#).

## 2. Нарезанные кружочками



Кабачки нарезать кружками желаемой толщины, но не менее 0,7 см, бланшировать (или обжарить на сухой сковороде, чтобы слегка выпарить жидкость), остудить в ледяной воде, просушить на бумажном полотенце, а далее приморозить на поддоне или разделочной доске, затянутой пищевой пленкой.

Переложить замороженные кружки кабачков в контейнеры или пакеты для заморозки. Подписать этикетку, выпустить воздух и плотно закрыть.



**Кабачки в виде кружочков можно пожарить в кляре или запечь в духовке, использовать для приготовления рататуя, запеканки или пикантной закуски.**

Рецепты: Классический рататуй с необычным ингредиентом, Мясная пицца с кабачками гриль и помидорами, Омлет с обжаренным кабачком, зеленью и сулугуни, Шашлычки с курицей и овощами, Рататуй с фаршем.

### 3. В натертом виде



Кабачки в натертом виде можно заморозить как сырыми, так и термически обработанными. В сыром виде – более быстрый способ.

Натереть кабачки на крупной терке и отжать как можно больше жидкости при помощи марли. Сложить в пакеты для заморозки, разровнять и удалить воздух из пакетов. Плотно закрыть и заморозить.



Чтобы заморозить термически обработанные кабачки, то необходимо выполнить такие этапы: кабачок натереть на крупной терке, вскипятить воду, переложить тертый кабачок в сито (важно, чтобы под ситом была еще глубокая миска) и хорошо полить кипятком, погружая сито в горячую воду. При этом тертый кабачок должен оставаться в сите в горячей воде. Подержать в горячей воде 1 минуту, слить воду и моментально погрузить в холодную воду со льдом.



Подержать тертый кабачок в ледяной воде до тех пор, пока он не станет полностью холодным.

Далее поднять сито, чтобы стекла вода и прямо в сите пальцами отжать кабачок от влаги, прижимая тертую мякоть к стенкам сита. Отжимать в руках крайне не рекомендую, бланшированный кабачок намного мягче чем свежий и сильно сжимая мякоть в руках можно повредить её и превратить в кашу.



Отжатый кабачок переложить в пакет для заморозки распределив содержимое так, чтобы получилась плоская заготовка (в таком виде она будет быстрее и равномернее замерзнуть и оттаивать, а еще такая заготовка очень компактная и занимает мало места в морозильной камере), подписать этикетку, удалить воздух и плотно закрыть.



**Перед использованием кабачки необходимо разморозить на сите, если есть жидкость, отжать. Они хорошо подойдут для оладий, пиццы, запеканок и других блюд.**

Рецепты: Пицца из кабачков, Омлет с кабачком к завтраку, Рубленые котлеты из индейки с кабачком.



#### 4. В виде пюре



Отварить куски кабачков в слегка подсоленной воде (для прикорма – в воде без соли), слить воду, переложить отварной кабачок в чашу блендера и пюрировать до однородного состояния. Дать пюре остыть.

Если ваши порции прикорма еще совсем небольшие, или вы добавляете кабачковое пюре к другим овощам или мясу, удобно заморозить пюре в емкостях для заморозки льда. С помощью чайной ложки переложить пюре в ячейки для заморозки кубиков льда.

Отправить контейнер в морозильную камеру на плоскую ровную поверхность на 3-4 часа при -18 градусах или ниже.

После того как кубики пюре хорошо замерзнут, их нужно извлечь из контейнера. Для этого достаточно перевернуть контейнер на доску и хорошенько стукнуть об неё – кубики сами выпадут. Если кубики сильно примёрзли к стенкам контейнера, то их можно слегка поддеть ножом.

Замороженные кубики пюре переложить в пакет, подписать этикетку, удалить воздух и плотно закрыть. Отправить в морозильную камеру на хранение.

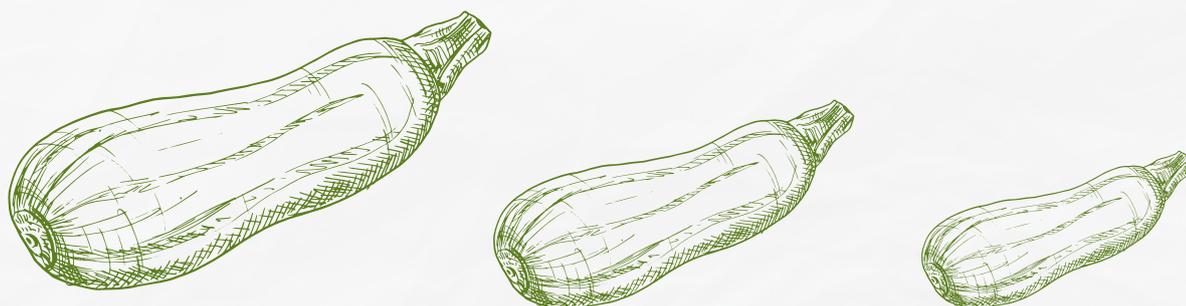
**Чтобы разморозить пюре из кабачков, нужно переложить их в чашку или пиалу и оставить в холодильнике. Для прикорма можно использовать 1-2 кубика, поместить их в чашку, погрузить её дно в емкость с горячей водой и кубики быстрее оттают и нагреются до комфортной температуры – можно давать ребенку.**

#### **Срок хранения:**

*Нарезанные кубиком и кружочками – 12 месяцев*

*В натертом виде – 8-10 месяцев*

*В виде пюре – 6 месяцев*





# БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА



Зачем вообще морозить такой общедоступный продукт?! Дело в том, что очень часто, готовя борщ или капустняк, используется не весь вилок капусты и остатки овоща прячутся в холодильник, где капуста либо портится и чернеет, либо срез подсыхает так, что большую часть приходится срезать и выбрасывать. Выход – замораживание! Теперь главный ингредиент для борща, голубцов и начинки для пирогов всегда под рукой.

## 1. Соломкой



Нужно хорошо осмотреть капусту, удалить все вялые и порченные листья, срезать подозрительные пятна. Тщательно вымыть капусту.

Нашинковать капусту любым удобным для вас способом. Крупная соломка подходит для приготовления борща или тушеной капусты, мелко нашинкованная капуста – например, для приготовления капустняка.



Капусту перед замораживанием желательно бланшировать. Для этого надо сложить нашинкованную капусту в кастрюлю, обдать кипятком и подержать ее в горячей воде 1-2 минуты.



Аккуратно слить воду и заполнить кастрюлю холодной водой. Можно добавить несколько кубиков льда, чтобы еще быстрее остановить термическое воздействие. Во время бланширования и сливания жидкости можно использовать дуршлаг вместо кастрюли. Полностью слить воду с капусты.

Расстелить кухонное полотенце, которое хорошо впитывает влагу и распределить на нем капусту ровным слоем. Нужно дождаться, чтобы капустная соломка хорошо просохла. Можете время от времени переворачивать ее, менять полотенце и даже сделать в комнате сквозняк или включить вентилятор. Хорошо высушенная капуста во время замораживания не склеится между собой, а после размораживания не превратится в липкую и однородную массу.

Разложить капусту в прочные полиэтиленовые пакеты. Количество капусты, упакованной в пакеты, надо контролировать, исходя из порций вашей семьи. Обязательно подписать пакет с заготовкой. Указать сам продукт, форму нарезки, количество капусты и дату заморозки.

Максимально выпустить воздух из пакета и плотно закрыть его. Поместить нашинкованную капусту в морозильную камеру на хранение.

**Для приготовления супа или солянки размораживать капусту не нужно. Просто нужно на определенном этапе добавить ее в кастрюлю, сковороду или мультиварку. Времени на приготовление такой капусты уйдет немного меньше, чем, при использовании свежей капусты. Овощ легко можно переварить.**

Рецепты: [Борщ](#), [Капустняк](#), [Тушеная капуста с овощами](#).

**Если все же нужно разморозить капусту для какого-либо блюда, например, для начинки пирога, то нужно переложить на ночь пакет из морозильной камеры в холодильник, утром капуста полностью оттает и будет готова к употреблению. Размороженная капустная соломка будет мягкой, вялой, но на вкусовые качества это никак не повлияет.**

Рецепты: [Капустный пирог на кефире](#).

“

*"Замораживать можно как зимние жесткие сорта капусты, так и летние, зеленые вилки."*



## 2. Листьями для приготовления голубцов



У капусты нужно вырезать ножку и часть кочерыжки. Поместить в микроволновую печь на 1-3 минуты при полной мощности (время зависит от размера капусты).

Затем снять листья.

Сложить листья один в один по 10-15 штук. Если на листьях есть толстые участки – срезать их ножом.

Каждую партию по 10-15 штук тщательно завернуть в пищевую пленку.

Сложить капустные листья в пленке в пакет, чтобы уберечь их от проникновения воздуха. Подписать этикетку с указанием количества листьев.

**Чтобы разморозить листья капусты, достаточно переложить их в холодильник и дождаться полного оттаивания продукта.**

Листья после разморозки становятся мягкими, в них легко заворачивать фарш, а времени на приготовление голубцов уйдет намного меньше, чем на голубцы, завернутые в свежие листья капусты.

Рецепты: [Голубцы с картошкой](#), [Голубцы с грибами постные](#), [Голубцы в кастрюле](#).

### **Срок хранения:**

*Соломкой бланшированная – 10 месяцев*

*Листьями – 10 месяцев*





# ЦВЕТНАЯ КАПУСТА



Для заморозки лучше выбирать свежую, упругую капусту, без черных пятен и вялых поврежденных листьев. Сначала капусту нужно промыть под проточной водой. Затем удалить все листья.

## 1. Соцветиями или кубиком



Острым ножом или руками разобрать капусту на соцветия. Желательно, чтобы они были примерно одинакового размера. Можно нарезать капусту на крупные кусочки или разобрать на более мелкие соцветия, в зависимости от того, какое блюдо вы будете готовить.



В глубокую миску набрать холодной воды, посолить ее (из расчета - 1 ст. л. соли на 1 л воды) и опустить соцветия на 20 минут. Если в капусте были насекомые, то под действием такого соляного раствора они всплывут на поверхность.

Далее тщательно промыть капусту в проточной воде.

В большой кастрюле вскипятить воду. Подготовленную цветную капусту погрузить в кипяток на 3 минуты. Этого времени будет достаточно, чтобы убрать ферменты, которые разрушают аромат цветной капусты, и такая капуста не потемнеет в морозильной камере.



По истечении 3 минут быстро охладить капусту. Выложить с помощью шумовки соцветия на кубики льда. Такая ледяная ванна остановит процесс приготовления овоща.



Перед тем как разложить капусту по пакетам, ее необходимо хорошо просушить от влаги. Для этого нужно выложить соцветия ровным слоем на чистое кухонное полотенце. Вся влага впитается в ткань и соцветия станут сухими.



Разложить капусту по пакетам. Очень удобно взвесить овощ перед заморозкой и указать вес на пакете. Эта информация поможет вам рассчитать количество порций при приготовлении блюда. Лучше замораживать капусту небольшими партиями, примерно по 150-250 г.

Чтобы капуста сохранилась еще дольше, из пакета нужно убрать воздух при помощи трубочки для напитков.



**Использовать можно не размораживая в любых блюдах с цветной капустой.**

Рецепты: [Суп с цветной капустой и шампиньонами](#),  
[Цветная капуста в липком китайском соусе](#).

### **Срок хранения:**

*В зависимости от величины соцветий от 6 до 9 месяцев:*

*Мелкие соцветия и нарезка на кусочки – 6 месяцев*

*Крупные соцветия – 9 месяцев*





# КУКУРУЗА



Для заморозки выбирать сладкий сорт, молодые початки. Заморозить кукурузу можно как целиком в сыром виде, так и отдельными зернами, предварительно ее сбланшировав.

## 1. Початками



Кукурузные початки очистить от листьев, волокон. Вымыть и обсушить на полотенце. Упаковать порционно в пакет, выгнав лишний воздух. Подписать заготовку и убрать в морозильную камеру.



Использовать кукурузу в початках нужно не размораживая. Варить в большом количестве кипятка, на 5 минут дольше, чем свежую. Затем можно смазать ее сливочным маслом, посолить и лакомиться, вспоминая лето. А можно использовать сваренную замороженную кукурузу для приготовления гарниров, густых супов, супов-пюре, теплых салатов, оладий, запеканок и других блюд.

“

*"Отваренные кукурузные початки можно подать на гарнир к куриным крылышкам, к шашлыку из курицы или индейки, как принято на родине кукурузы, в Америке."*



## 2. Зернами



В большой посуде вскипятить воду. Положить в нее несколько початков. Не стоит класть сразу много, т.к. нужно, чтобы кипение возобновилось как можно быстрее. Итак, необходимо довести воду с початками кукурузы до кипения и варить минут 5-7.

Заранее подготовить другую большую емкость и наполнить ее ледяной водой. Затем по одной вынимать кукурузу из кипятка и сразу же погружать в ледяную воду.

Как только початки остынут, срезать с них зерна острым ножом. Не нужно врезаться очень глубоко, чтобы не отрезать часть «кочерыжки» вместе с зернами. Повторить с оставшимися початками.

Просушить зерна на полотенце. Приморозить на плоском поддоне обтянутым пищевой плёнкой.

Упаковать порционно в пакет, выгнав лишний воздух, или разложить зерна по контейнерам. Убрать в морозилку.

**Из замороженной кукурузы можно приготовить различные блюда: салаты, рагу, супы, пирожки и т.д.**

Рецепты: Кукурузное рагу с перцем и кабачками, Жареный рис с кукурузой и яйцом, Суп с кукурузой и овощами, Киши со сладким перцем и кукурузой, Суп с индейкой и кукур., Пикантный салат с ананасом, курицей и капустой, Зеленый салат с кукурузой, яблоком и творогом, Суп с кукурузой и треской, Томатная галета с кукурузой, Оладьи из фарша индейки со сметанным соусом.

### Срок хранения:

Початками - 10 месяцев

Зерна - 12 месяцев





# ЛУК - ПОРЕЙ



## 1. Нарезанный кружочками



Лук-порей очистить от вялых и поврежденных наружных листьев, срезать корешки или обновить срез у основания. Хорошо промыть между листьями, Тщательно просушить полотенцем.

Лук-порей нужно нарезать так, как вы планируете использовать для блюда. Если будете добавлять в суп, рагу и т.д., тогда можно нарезать кружками или, если стебель довольно толстый, можно разрезать его пополам и нарезать полукружками. Как правило, в рецептах используется только белая часть стебля и небольшая часть зеленых листьев.

Кружочки лука-порей распределить тонким слоем на плоском блюде или разделочной доске, обтянутой пищевой пленкой, сверху накрыть пищевой пленкой или пакетом (лук-порей – овощ ароматный, и запах может быстро распространиться по морозильной камере). Приморозить 3-4 часа в морозильной камере.

Затем достать и сложить порционно в пакет, выгнав лишний воздух, или в контейнер (оставляя место) и дополнительно упаковать в 2-3 пакета или пищевую пленку. Подписать заготовку, поставить дату и убрать в морозильную камеру.

**Порционно, не размораживая, использовать для супов, вторых блюд.**



## 2. Целый (половинками)



Лук-порей очистить от вялых и поврежденных наружных листьев, срезать корешки или обновить срез у основания. Хорошо промыть между листьями, так как грязь и песок в основном скапливаются именно там.

Тщательно просушить полотенцем.

Переложить лук-порей в емкость затянутую пищевой пленкой или прикрытую пакетом на полку холодильника и оставить на 2 часа. Через 2 часа стебли можно расфасовать по пакетам, убрав воздух и плотно завязав их. Чтобы лишний раз не развязывать пакеты и не доставать 1-2 стебля для варки бульона, лучше замораживать лук-порей порционно, с необходимым количеством стеблей в одном пакете.

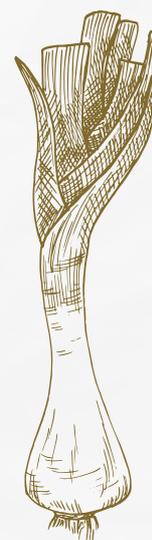
Подписать заготовку, поставить дату и убрать в морозильную камеру.

**Использовать для бульона, порционно, не размораживая.**  
 Рецепты: Курица с луком-пореем и перцем,  
Киш с луком-пореем и тунцом, Лук-порей в сливках с сыром,  
Вишисуаз – суп из лука-порейя и картофеля,  
Шампиньоны с луком-порей на гарнир.

### **Срок хранения:**

*Нарезанный кружочками – до 3 месяцев*

*Целый (половинками) – до 3 месяцев*





# ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ



Выбирать следует любой сладкий перец (красный, желтый, зеленый и т.д.) – главное, чтобы перец был целый, упругий, не порченный и без повреждений. Вялый перец замораживать не стоит. При заморозке перец не теряет форму, не слипается во время заморозки и не расплзается после нее.

“

*Перец важно хорошо упаковать перед заморозкой, в несколько слоев, потому что это очень пахучий овощ, и если этого не сделать, перцем будет пахнуть все, что хранится рядом с ним.”*

## 1. Нарезанный соломкой



Перец нужно вымыть. Обрезать плодоножку, достать сердцевину и семена.

Очень важно для качества будущей заморозки избавиться от капелек воды на поверхности и внутри перца. Можно разрезать перец вдоль и обсушить его с помощью бумажных салфеток.

Перец нарезать небольшими полосками, которые удобно добавлять в суп или в овощные рагу.

Нарезанные перцы выложить на разделочные доски и поместить в морозильную камеру до полной заморозки.

Замороженный перец упаковываем в 2-3 полиэтиленовых пакета, порционно. Или помещаем для хранения в контейнер для заморозки с крышкой.





Рецепты: [Менемен с колбасой](#), [Сочный гуляш с грибами](#), [Рис с овощами и курицей](#).



### 3. Целый для фаршировки



Перец нужно хорошо вымыть и вычистить сердцевину, срезав хвостик так, чтобы из перца получился стаканчик. Если есть необходимость промыть серединку перца, сделайте это.

Далее нужно аккуратно погрузить перец в кипящую воду и проварить его 1-2 минуты, то есть бланшировать.

После этого быстро слить воду и залить холодной водой, желательно ледяной.

После бланширования и охлаждения в воде перец нужно просушить. Для этого нужно разложить перец на столе, заранее застелив поверхность полотенцем, которое хорошо впитывает влагу. Если перца не так много, то его можно вручную промокнуть салфеткой снаружи и в серединке.

Высушенный перец компактно сложить один в один. В таком виде перец будет занимать минимум места в вашей морозильной камере.

Удобнее всего складывать перцы по 5-7 шт., при этом стараться аккуратно засовывать перец, чтобы не повредить целостность стенок.

Далее нужно хорошо запаковать перец. Можно сложить в полиэтиленовые пакеты, но удобнее всего несколько раз обернуть стопочки перца пищевой пленкой.



Для того, чтобы нафаршировать такой перец, достаточно переложить его из морозильной камеры в холодильник и дать разморозиться. Нужно также учесть, что времени на его приготовления уйдет значительно меньше, так как он уже частично проварен (бланширован) и после разморозки стаканчики перца будут значительно мягче.

Рецепты: [Фаршированный перец в мультиварке](#), [Фаршированный перец с рисом и грибами](#), [Вегетарианские фаршированные перцы](#)

#### **Срок хранения:**

*Нарезанный соломкой – 10 месяцев*

*Целый – от 10 до 12 месяцев*





# ПОМИДОР



Помидоры для заморозки выбирать мясистые, упругие на ощупь, свежие. Перед заморозкой их нужно вымыть, тщательно высушить и охладить в холодильнике. **Помидоры можно замораживать нарезанными на кусочки или кружочки, перекрученными в мясорубке, в виде томатного сока, а также целиком. Впоследствии их можно использовать только в блюдах, требующих тепловой обработки.**

## 1. Нарезанные кусочками



Нарезать помидоры произвольно, дать стечь жидкости. Выложить в один слой на плоскую посуду, обтянутую пленкой, подморозить. Затем сложить порционно в контейнер или пакет, выгнав лишний воздух. Подписать заготовку и убрать в морозильную камеру.

**Использовать, не размораживая, в соусах, подливах, гуляш, борщ и т.д.**

Рецепты: Томатный суп с креветками,  
Спагетти из кабачка с помидорами.



*"Заготавливая овощи летом, мы даем себе возможность наслаждаться их настоящими вкусом и ароматом круглый год, сэкономить время и семейный бюджет."*



## 2. Нарезанные кружочками



Нарезаем помидоры на кружочки. Выкладываем их в один слой на подложку и помещаем в морозилку. Достаточно нескольких часов, чтобы помидоры заморозились. Удобно готовить заморозку вечером, чтобы утром достать примороженные помидоры, ссыпать в пакеты или контейнеры. Таким образом замороженные овощи никогда не слипнутся, все кусочки будут отдельно друг от друга, а значит, их будет очень просто использовать в необходимом количестве.

**С такой заморозкой получится вкуснейшая пицца, сэндвич, теплый салат. В обычный салат размороженные помидоры не добавляют.**

Рецепты: Мини-пиццы с тунцом и песто,  
Полента с помид. и моцарел., Теплый сэндвич с яйцом и рыбой.

## 3. Замораживание томатного сока в бутылках



Необходимо разлить сок в чистые (желательно стерилизованные) бутылки. Я использую стеклянные бутылки из-под детского питания. Для меня удобны многоразовая крышка и объем 200 мл.

При наполнении тары главное - не доливать сок доверху. Обязательно оставить свободное пространство, чтобы при замерзании жидкость могла свободно расшириться.

## 4. Замораживание томатного сока в полиэтиленовых пакетах



Лучше использовать только новые, плотные полиэтиленовые пакеты. Для начала надо поместить пакет в миску или пиалу, раскрыть его и влить необходимое количество сока, пользуясь мерным стаканом. Плотно завязать пакет. Для надежности можно использовать два пакета.

“

*Существует ряд продуктов, которые лучше не замораживать или замораживать, учитывая их особенности. Это касается водянистых овощей, например, огурца и редиса. После разморозки они теряют хруст и упругость.”*



## 5. Замораживание томатного сока в фигурных формах



Если у вас есть силиконовые, керамические или металлические формочки (для кексов, например), то в них тоже можно замораживать томатный сок. Нужно залить в формочки томатный сок, немного не доливая доверху, и аккуратно переместить их в морозильную камеру. Формочки с соком лучше поставить на небольшую доску или плоскую тарелку. Предварительно можно измерить объем емкости, эту информацию можно будет указать на этикетке.

Примерно через 2 часа сок хорошо замерзнет в таре, далее нужно извлечь замороженный сок из формочек и переложить в плотный полиэтиленовый пакет. В одном пакете можно разместить несколько таких заготовок.

Затем нужно обязательно подписать этикетку к каждой таре (к пакету, бутылке и к кульку с замороженными кусочками сока): указать продукт, дату заготовки и объем.

**Для того чтобы разморозить томатный сок, нужно достать емкость из морозильной камеры и оставить оттаивать на полке в холодильнике. Для приготовления, к примеру, борща или тушеной капусты замороженный сок в пакетах или в виде кусочков можно не размораживать. Нужно лишь извлечь сок из пакета, добавить в блюдо и накрыть крышкой, под воздействием высокой температуры он быстро растает.**

Рецепты: [Гречка по-купечески](#), [Тефтели с рисом и подлив.](#), [Холодный суп из томатного сока](#), [Лаханоризо](#),

## 6. В виде пюре



Нарезать помидоры произвольными кусочками (если кожа слишком грубая, то ее лучше снять). Переложить нарезанные помидоры в чашу блендера и пюрировать до однородного состояния.

Перелить пюре в силиконовые формочки или ячейки для заморозки кубиков льда. Отправить в морозильную камеру на 3-4 часа при температуре минус 18 градусов.

Замороженное пюре достать из формочек. Переложить заготовки в пакет, плотно завязать, выпустив лишний воздух. Подписать этикетку. Упаковать в дополнительный пакет, отправить в морозильную камеру.

**Использовать порционно для заправок овощных блюд, соусов и маринадов, борщей, супов, щей и т.п.**

Рецепты: [Сельдь в томатном соусе](#), [Куриное филе в томатном соусе](#), [Черемша в томатном соусе](#).



## 7. Замораживание томатной пасты в формочках для кубиков льда



Необходимо взять несколько емкостей для замораживания кубиков льда. Чтобы кубики легко доставались из ячеек можно слегка смазать каждую из них силиконовой кисточкой, смоченной каплей растительного масла.

Разложить томатную пасту в каждую ячейку. Убрать лоточки с заготовкой в морозильную камеру примерно на 1,5 часа.

Спустя примерно 1,5 часа достать замороженные кубики томатной пасты из лоточка. Они легко достаются из формы, достаточно просто немного выгнуть лоток и постучать по нему при необходимости. Переложить кубики в плотный пакет, завязать и приклеить этикетку.

Такие кубики можно добавлять в подливу, за жарку или суп, не размораживая их. Нужно ориентироваться на то, что один кубик - это примерно 1 чайная ложка томатной пасты.

Рецепты: [Постный суп из гороха](#).

## 8. Замораживание томатной пасты порционно



Необходимо взять доску, поднос или плоскую тарелку. Плотнo натянуть выбранную поверхность пищевой пленкой. Зачерпнуть столовую ложку томатной пасты и выложить на доску. Разместить столько горok томатной пасты, сколько будет помещаться на доске.

Аккуратно перенести доску в морозильную камеру и оставить там часа на полтора, чтобы паста успела заморзнуть.

Когда горки томатной пасты хорошо заморзнут, можно расфасовать их по пакетам или контейнерам. Контейнеры плотно закрыть крышкой. Пакеты с томатной заготовкой завязать, выпустив лишний воздух. Приклеить этикетки и отправить на длительное хранение.

Такие кубики можно добавлять в подливу, за жарку или суп, не размораживая их.

Рецепты: [Борщ с бычками в томате](#),  
[Фаршированный перец в мультиварке](#).

### **Срок хранения:**

*Нарезанные кусочками и кружочками - 12 месяцев*

*Томатный сок - 9 месяцев*

*Пюре - 9 месяцев*

*Томатная паста - 9 месяцев*





# СПАРЖА



Свежая спаржа должна быть упругой (ни в коем случае не вялой), яркой и сочной. Для проверки степени ее свежести, потереть стебель об стебель – должен прозвучать характерный скрип, как будто вы проводите пальцем по чистому стеклу.

Важно иметь в виду, что чем дольше лежит свежесобранная спаржа в холодильнике, тем хуже это отразится на ее внешнем виде и вкусовых качествах.

## 1. Стеблями



Промыть спаржу под водой, стараясь уделять внимание каждому стебельку, чтобы не пропустить участки загрязненные песком или другой грязью.

Очистить спаржу овощечисткой или ножом, особенно у основания стебля, там, где она утолщается (именно здесь кожица более грубая и ее нужно удалить).

Подготовить кастрюлю и вскипятить в ней воду. Параллельно набрать холодной воды в глубокую миску или кастрюлю.

Бланшировать 2 минуты.

После переложить спаржу в холодную воду.

“

*“Без бланширования спаржа почернеет в морозилке и утратит часть вкусовых и эстетических качеств, а без моментального охлаждения стебли спаржи не будут такого зеленого цвета и могут перевариться.”*



Разложить на ткани спаржу, обсушить.  
 Когда спаржа хорошо просохнет, расфасовать по пакетам, формируя подходящий вес (200-300 г.).  
 Далее нужно максимально выпустить воздух из пакета. Подписать продукт, указать дату и срок хранения.



**Размораживать спаржу нужно в холодильнике, дождавшись полного или частичного оттаивания стеблей (смотрите для каких блюд вы ее размораживаете).**

В целом виде спаржу можно, например, запекать или жарить. Из коротких стеблей готовят салаты, рагу. Из вялой спаржи – суп-пюре, крем, соус.

Рецепты: [Запеченная спаржа](#), [Жареная спаржа](#).



### ***Срок хранения:***

*Стеблями – 10 месяцев*





# Т Ы К В А



Тыкву для заморозки выбирать сладких сортов, типа "Мускатной". Целую, без черных пятен и повреждений на коже. Желательно покупать тыкву с хвостиком, т.к. отсутствие плодоножки может свидетельствовать о порченной тыкве, тыква начинает гнить именно с хвостика. **Заморозить тыкву можно кубиками, натереть на терке или запечь в духовке и заморозить пюре.**



*"Если на тыкве есть восковой налет, это хороший признак того, что тыква качественная, не порченная, так как этот воск защищает овощ от повреждений и порчи."*

## 1. В виде пюре



Тыкву разрезать сначала пополам, а потом на ломтики по 3 см толщиной. Ломтики тыквы вместе с кожурой поместить на противень и отправить в духовку для запекания на 1 час 10 минут при температуре 150 градусов.

С запеченной тыквы срезать жесткую кожу (теперь это легко сделать) и с помощью блендера пробить ломтики в однородное пюре. Добавлять сахар, соль и другие специи не нужно.

Пюре выложить в порционные формы для замораживания, затем поместить в морозилку до полного замерзания.

Кубики из формочек для льда достать и переложить в пластиковый контейнер, а пюре в стаканчиках сверху накрыть пищевой пленкой (фольгой).



Замороженное пюре можно использовать как добавку к кашам (не размораживая), для детского прикорма, в выпечку.

Рецепты: Творожно-тыквенная запеканка, Кекс из тыквы, Десерт из тыквы с киви и шоколадом, Пирог с тыквой и фетой, Тыквенные панкейки, Тыквенный кекс с апельсинов. сиропом.

## 2. Нарезанная кубиком



Очистить тыкву от кожуры. Это можно сделать с помощью овощечистки или поставить тыкву вертикально и срезать острым ножом толстую кожуру. Сердцевину тыквы вместе с семечками удалить. Сами семечки не нужно выбрасывать, их можно очистить от мякоти и высушить в духовке.

Тыкву нарезать на кубики одинакового размера (1x1 см или 2x2 см). Приморозить на доске, обтянутой пищевой плёнкой. Сложить порционно в пакет, выгнав лишний воздух. Подписать заготовку и убрать в морозильную камеру.

**Использовать порционно, не размораживая, для супов, вторых блюд.**

Рецепты: Жаркое из индейки, Салат с тыквой и сыром брынза, Куриная грудка с тыквой, Запеченное мясо с тыквой, Рагу из тыквы в духовке, Тыквенный суп, Суп с сыром.



## 3. В натертом виде



Тыкву натереть на крупной терке. Переложить с помощью ложки в пакет, выгнав лишний воздух. Подписать заготовку и убрать в морозильную камеру.

**Использовать порционно, не размораживая.**

Рецепты: Вертуха, Осетинский пирог с тыквой и сыром, Тыквенные оладьи с творогом.

### Срок хранения:

Нарезанная кубиком – 12 месяцев

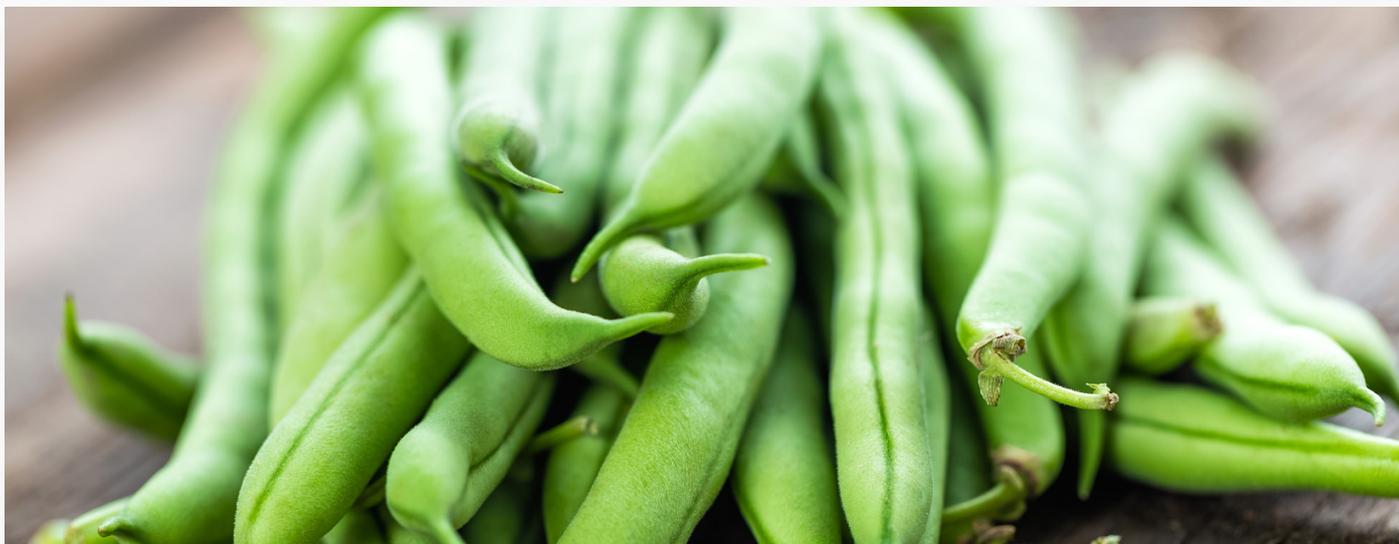
В натертом виде – 8 месяцев

В виде пюре – 6 месяцев





# ФАСОЛЬ СТРУЧКОВАЯ



Для заморозки стручковой фасоли нужно использовать только свежие молодые стручки, сорванные накануне процесса замораживания. Важно, чтобы фасоль была упругой, не вялой, иначе вы разочаруетесь, когда разморозите продукт. Если вы купили спаржевую фасоль на рынке или базаре, а замораживать будете немного позже, дня через 2-3, то храните такую фасоль в холодильнике в полиэтиленовом пакете, поместив его в специальный контейнер для овощей (если таковой имеется).

“

*Для того чтобы проверить, молодая перед вами фасоль или нет, нужно продавить ногтем кожицу на стручке. Если получилось сделать это без особых усилий, значит, фасоль молодая и самое время ее морозить. Если кожица достаточно плотная – не самое лучшее время для заморозки. Такая фасоль в итоге будет жесткой, и перед замораживанием ее не спасет даже бланширование.”*

## 1. Нарезанная полосками



Итак, сначала необходимо сложить фасоль в дуршлаг или сито и промыть под проточной водой.

У каждого стручка срезать хвостик. Чтобы ускорить этот этап можно брать за один раз 3-4 стручка и ножом срезать хвостики. Если располагаете временем, то этот процесс можно делать кухонными ножницами.



Далее следует нарезать фасоль полосками длиной 3-4 см. Опустить полосочки в кипящую воду и засечь 3-4 минуты после закипания. Дольше варить фасоль не нужно. Этот этап и есть бланширование.

Пока фасоль варится в кипящей воде, нужно приготовить большую миску с холодной водой и добавить в нее лед.

С помощью сита или шумовки выловить стручковую фасоль и моментально опустить ее в ледяную воду. Делать все нужно быстро и осторожно, чтобы не ошпариться.

В ледяной воде овощ должен находиться не меньше 3-4 минут.

Далее надо расстелить на столе кухонное полотенце. Снова ситом или шумовкой выловить нарезанные стручки и в один слой разложить на ткани. Дать полосочкам хорошо просохнуть.

Переложить фасоль в пакет в таком количестве, которое используется для приготовления порций в вашей семье. Например, один пакет может весить 250 или 350 граммов. Такая небольшая расфасовка очень удобна, ведь небольшой пакет быстрее оттаит и не придется отбирать необходимое количество фасоли из общего пакета с большим весом.

Далее следует убрать воздух из пакета и подписать его, указав на этикетке данные о продукте: что в пакете, дата заморозки и вес.

**Для приготовления блюд из стручковой фасоли предварительная разморозка не нужна. Просто добавьте замороженный овощ в блюдо.**

Рецепты: Суп-пюре из зеленого лука и стручковой фасоли, Салат с фасолью и запеченной морковью, Киш с цветной капустой и стручковой фасолью.

### **Срок хранения:**

*Нарезанная полосками – от 10 до 12 месяцев*

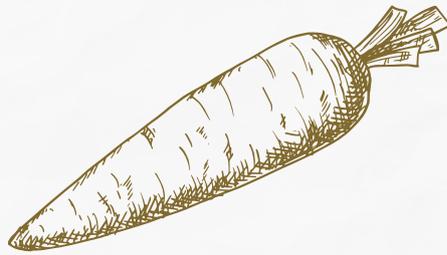




---

## Глава III

# Корнеплоды



# ИМБИРЯ КОРЕНЬ



Для заморозки выбирать упругий, свежий корень имбиря, без следов порчи и плесени. Поскольку перед транспортировкой имбирь обрабатывается химией (чтобы он не портился и не подвергался заражению грибами), перед использованием его **необходимо хорошо вымыть и тщательно просушить.**

## 1. Целиком



Чистый и сухой имбирь обернуть фольгой в 1 слой. Сложить в пакет, выгнав лишний воздух. Подписать заготовку и убрать в морозильную камеру.



**Размораживать в холодильнике. Повторно замораживать этот продукт нельзя, поэтому после разморозки его следует использовать полностью. Если же вы готовите блюда с имбирем не очень часто, тогда вам подойдут другие способы заморозки.**



“

*Если корень плохо трётся, значит, вам попался старый и волокнистый имбирь – его лучше заморозить слайсами и добавлять в блюдо с термической обработкой для аромата, чтобы потом достать и выбросить.”*



## 2. Нарезанный слайсами или брусочками



Очистить имбирь от кожицы. Это удобно делать с помощью чайной ложки, которой нужно просто соскоблить шкурку. Очищенный корень протереть бумажным полотенцем, чтобы убрать остатки кожицы.



Нарезать корень слайсами не тоньше 2-3 мм или брусочками. Сложить в пакет, выгнав лишний воздух. Т.к. имбирь очень ароматный, его лучше упаковать в 2-3 пакета, чтобы он не распространял свой запах в морозильной камере. Подписать заготовку и убрать в морозильную камеру.

**Использовать порционно, добавлять в блюдо в замороженном виде (или в напиток).**

## 3. В натертом виде



Очистить имбирь от кожицы. Это удобно делать с помощью чайной ложки, которой нужно просто соскоблить шкурку. Очищенный корень протереть бумажным полотенцем, чтобы убрать остатки кожицы.



Натереть на мелкой терке. С помощью чайной ложки разложить тертую массу в виде холмиков на поверхности, покрытой пищевой пленкой, пергаментной бумагой или использовать пенопластовый лоточек. Приморозить, а чтобы запах не распространялся в морозилке, конструкцию лучше затянуть пищевой пленкой.



Отделить замороженные шарики от поверхности и каждый завернуть в фольгу, в ней они лучше сохраняют свой аромат и пикантный вкус. Завернутые шарики имбиря упаковать в несколько пакетов, выпустить воздух, подписать заготовку и отправить в морозилку на хранение.

**Использовать порционно, не размораживая, в горячем блюде он быстро растает. Если же нужно добавить его в тесто, тогда имбирь заранее разморозить, чтобы можно было смешать с другими ингредиентами.**



“

*"Зачем убирать воздух при заморозке – чтобы продукт не вымораживался и не впитал другие запахи из морозилки."*



#### 4. Кубиком с водой, растительным и сливочным маслом



Очистить имбирь от кожицы. Это удобно делать с помощью чайной ложки, которой нужно просто соскоблить шкурку. Очищенный корень протереть бумажным полотенцем, чтобы убрать остатки кожицы.

Мелко нарезать имбирь ножом на маленькие кубики. С помощью чайной ложки разложить их в лотки для заморозки кубиков льда, залить чистой водой, растительным или растопленным сливочным маслом. Заморозить.

После того, как кубики полностью замерзнут, их нужно достать из форм и сложить в пакет, выгнав лишний воздух или контейнер. Подписать заготовку и убрать в морозильную камеру.

**Использовать порционно, не размораживая в горячее блюдо, в чай, лимонад, витаминный микс и выпечку.**

#### **Срок хранения:**

*Целиком – 6 месяцев*

*Нарезанный слайсами или брусочками – 4 месяца*

*В натертом виде – 3 месяца*

*Кубиком с водой, растительным и сливочным маслом – 4 месяца*



Рецепты:  
Имбирный чай,  
Напиток из имбиря и лайма,  
Витаминный микс с имбирем,  
Миндально-имбирный кулич,  
Согревающий имбирно-облепиховый чай,  
Освежающая вода "Сасси".



# КОЛЬРАБИ



Для заморозки нужны хорошие свежие стеблеплоды: они должны быть молодыми, сочными, без повреждений и порчи. Предпочтение следует отдать овощам небольшого размера, поскольку слишком крупные перезревшие плоды могут иметь жесткую и менее сочную сердцевину.

## 1. Нарезанная кубиками или соломкой



Хорошо промыть капусту под проточной водой и очистить от кожицы. Нарезать кубиками, соломкой или брусочками.

Капуста очень сочная, при длительном хранении в морозильной камере она может вымерзнуть, стать сухой и безвкусной, поэтому перед заморозкой её желательно бланшировать, чтобы сохранить первоначальный вид, вкус и как можно больше полезных веществ. В кастрюле вскипятить воду и погрузить порезанную капусту в кипяток на 3 минуты после повторного закипания воды.

Затем откинуть на дуршлаг и моментально охладить, опустив в холодную или ледяную воду.



“

*“Цвет кольраби не имеет значения, ведь и фиолетовая и зеленая кольраби ничем друг от друга не отличаются.”*



На кухонное полотенце в один слой уложить бланшированные кусочки кольраби, для того чтобы они просохли.

Выложить кубики или соломку в один слой на разделочную доску или дно ящика морозильной камеры. Приморозить кольраби в морозильной камере в течение 2-3 часов.

Переложить кубики и соломку в контейнеры или пакеты, максимально удалив воздух, подписать название заготовки и указать срок годности продукта.



**Использовать кольраби не размораживая, просто добавляя ее в кастрюлю с кипящим бульоном или водой. Смешать с другими овощами или залить соусом и отправить готовиться на плите или в духовке согласно рецепту.**

Рецепты: Тушеная кольраби.



## 2. В натертом виде



Хорошо промыть капусту под проточной водой и очистить от кожицы. Натереть на крупной терке. В кастрюле вскипятить воду и погрузить капусту в кипяток на 1 минуту после повторного закипания воды.

Затем откинуть на дуршлаг и моментально охладить, опустив в холодную или ледяную воду. Хорошо обсушить на кухонном полотенце.

Кольраби разложить порционно по пакетам, максимально удалить воздух. Подписать название заготовки и указать срок годности продукта.



### **Срок хранения:**

*Нарезанная кубиками или соломкой - 10-12 месяцев*

*В натертом виде - 6-7 месяцев*





# МОРКОВЬ



Для заморозки следует отобрать самые лучшие корнеплоды. Морковь должна быть средней величины, не вялой и не порченной. Средняя по размерам морковь идеально подходит для приготовления блюд. С ней легко работать (чистить, резать), она уже успела приобрести яркий оранжевый цвет, аромат и вкус. Маленькие морковки на цвет чуть бледнее и на порядок уступают по вкусу. Но "детенышей" моркови тоже можно заморозить, целыми, например.

## 1. Нарезанная соломкой, кружочками, кубиками (вареная)



Среднюю или маленькую морковь тщательно вымыть. Набрать в миску воды и промыть овощ в посуде или под струей воды.

Чистую морковь следует очистить. Ножом соскрести верхний слой, отрезать кончики с обеих сторон и ополоснуть в воде.

Поставить на огонь кастрюлю с водой.

Нарезать морковь кружочками, полосками или кубиками. Форма нарезки зависит от того, в каких блюдах морковь будет использоваться. Толщина всех элементов должна быть одинаковой, чтобы потом они равномерно приготовились в блюде.

Переложить кусочки моркови в сито и на 2 минуты опустить в кипящую воду. Молоденькую целую морковку бланшировать 4-5 минут. Полоски моркови бланшируют тоже 2 минуты.



Приготовить кубики льда в количестве от 6 до 12 штук и добавить в холодную воду.

Аккуратно вынуть морковь из кипящей воды и охладить в ледяной воде.

После этого просушить на чистом кухонном полотенце, салфетках или бумажном полотенце.

Обсушенную морковь разложить на лотке ровным слоем и отправить в морозилку для примерзания на 2-3 часа.

Когда кусочки моркови приморозятся, сложить их в лотки для дальнейшего хранения (оставляя чуть места, так как при заморозке морковь увеличится) или разложить в пакеты, максимально удалив лишний воздух.

Обязательно приклеить этикетку и указать, что в пакете морковь (можно спутать с тыквой) и дату заморозки.



**Использовать не размораживая. Добавлять в блюда, продолжая процесс приготовления.**

Рецепты: Плов с мясом и изюмом, Плов с курицей.



## 2. В виде пюре (вареная)



Очищенную и нарезанную на крупные брусочки морковь положить в кастрюлю с холодной водой. Варить в среднем 25-35 минут. Готовность проверить ножом или вилкой. Если мякоть овоща легко пропускает нож – овощ готов.

Снять с огня, переложить морковные кусочки (без жидкости, в которой она варилась) в чашу блендера и измельчить до состояния пюре. Если нет блендера, воспользоваться толкушкой или перетереть сквозь мелкое сито.



Пюре охладить, погрузив чашу блендера в миску или кастрюлю с холодной водой. Быстрое охлаждение желательно. Если оставить пюре остывать самостоятельно, это займет больше времени и масса может потемнеть.



Переложить морковное пюре в формочки для заморозки льда. Отправить в морозильную камеру застывать при минус 18 градусах.

Морковные кубики достать из контейнера и переложить в пакет, плотно закрыв и максимально удалив из него воздух. Подписать и поставить дату.



**Пюре можно использовать для прикорма детям. Морковные кубики легко растворяются в кашах.**  
Рецепты: [Картофельно-морковное пюре](#).

### 3. В натертом виде (сырая)



Натереть небланшированную очищенную морковь на крупной стороне терки. Расфасовать тонким слоем по пакетам с замком (Zip-Lock), выпустить лишний воздух. Приморозить, примерно через 3 часа достать пакеты и, не открывая их, “сломать”, чтобы морковь стала рассыпчатой в середине кулька. Подписать, поставить дату и отправить в морозильную камеру.



**Порционно, не размораживая, использовать для заправки супов, котлет, начинки пирогов, запеканок.**  
Рецепты: [Тефтели из гречки без мяса](#),  
[Морковный торт без выпечки](#). [Котлеты из моркови](#).

#### **Срок хранения:**

*Нарезанная соломкой, кружочками, кубиками (вареная) - 10 месяцев*

*В виде пюре (вареная) - 3 месяцев*

*В натертом виде (сырая) - 3-4 месяца*





# ПАСТЕРНАКА КОРЕНЬ



## 1. Нарезанный кубиком



Хорошо вымыть корнеплоды, чтобы избавиться от остатков грунта или песка.

Очистить пастернак от кожуры. Легче всего удалить кожицу, срезав её ножом или овощечисткой (соскрести ножом как с моркови не стоит – это будет тяжело и неэффективно).



Чтобы у замороженного пастернака был максимальный срок хранения, перед заморозкой его нужно бланшировать.

Нарезать пастернак такими кусочками, какие будут использоваться в будущем для приготовления блюд. Когда вода в кастрюле закипит, добавить в неё кубики пастернака и бланшировать 2 минуты после повторного закипания.



Откинуть пастернак на дуршлаг и быстро опустить бланшированные кубики в ледяную воду. Чем холоднее будет вода, тем быстрее будет остановлен процесс термической обработки. Снова откинуть пастернак на дуршлаг и дождаться, пока вся жидкость стечет.

Расстелить на столе полотенце и в один слой распределить охлажденные кубики пастернака. Кубики должны хорошо просохнуть.



Подготовить плоский поддон или разделочную доску, обтянутую пищевой пленкой. Выложить кубики пастернака на доску, перенести её в морозильную камеру.

Уже через 3-4 часа кубики пастернака хорошо заморозятся, и их можно упаковывать в пакеты или контейнеры. И пакеты и контейнеры с замороженным пастернаком упаковать в дополнительный пакет или обернуть пищевой пленкой. Подписать заморозку, указав дату окончания срока годности.

## 2. Нарезанный соломкой (натертый)



Действия будут аналогичные, как и в заморозке пастернака кубиками. Единственное уточнение: если соломка будет очень тонкой, тогда бланширование займет 1 минуту с момента повторного закипания воды.

Очищенный пастернак натереть на крупной терке, если делать это слишком трудно, значит вам попался довольно волокнистый пастернак. Отложите его для другой нарезки, например, кубиками, и попробуйте натереть другой корнеплод.

Вскипятить воду в кастрюле. Переложить тертый пастернак в сито и погрузить его в горячую воду прямо в сите. Подержать 1 минуту.

Далее пастернак нужно быстро охладить и проще всего это получится сделать, если подержать сито под струей холодной воды. Дать время стечь жидкости и распределить тертый пастернак на полотенце тонким ровным слоем.

Когда корнеплод хорошо просохнет, его можно расфасовать по пакетам. Лучше стараться делать заготовки небольшими порциями, распределяя тертую массу по плоскости, а не комком (так её будет потом проще отломить и добавить в блюдо).

Дальше выпустить воздух из пакета, подписать с указанием информации о сроках хранения. Убрать в морозилку.

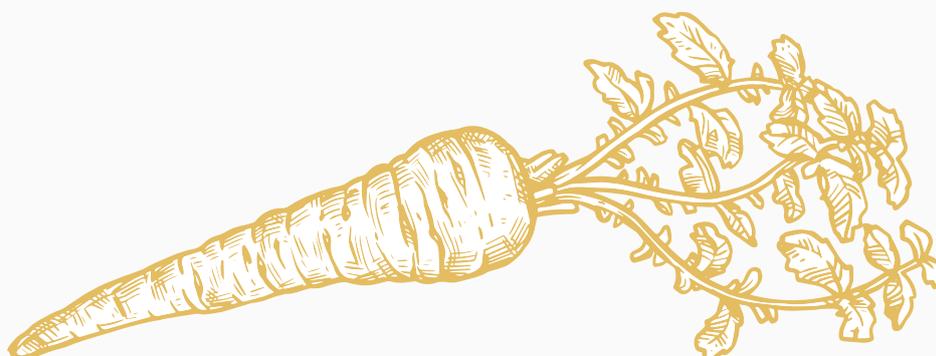
**Размораживать пастернак перед тем, как добавить в блюдо, необязательно. Достать или отломить (в случае с тертым замороженным овощем) необходимое количество пастернака и добавить в блюдо с термической обработкой на нужном этапе готовки – замороженный овощ быстро разморозится в горячем бульоне, жарке или рагу.**  
Рецепты: Драники из пастернака, Борщ с пастернаком.



***Срок хранения:***

*Нарезанный кубиком и соломкой - 10-12 месяцев*

*В натертом виде - 6-7 месяцев*





# С В Е К Л А



Корнеплоды должны быть небольшого размера, твердыми на ощупь, целыми и не порченными, кожура гладкая, темно-бордовая. Обратите внимание на корешок, он не должен быть “волосатым”. Свекла с таким хвостиком будет очень жесткой внутри.

**Заморозить свеклу можно как в сыром, так и вареном состоянии, а также в виде пюре.**

## 1. Нарезанная соломкой (сырая)



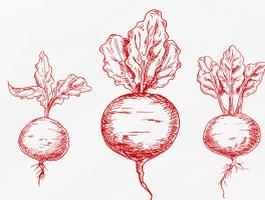
Хорошо вымыть корнеплоды, очистить от кожуры. Нарезать на тонкие полоски одинаковой длины. Сложить порционно в пакет ложкой, выгнав лишний воздух. Подписать заготовку и убрать в морозильную камеру.

**Использовать порционно, не размораживая, к примеру, для жарки в борщ.**

Рецепты: [Свекольный суп с нутом](#), [Борщ классический](#), [Ботвинья с мясом](#).

“

*Зачем убирать воздух при заморозке - чтобы продукт не вымораживался и не впитал другие запахи из морозилки.”*





## 2. В натертом виде (сырая)



Хорошо вымыть свеклу, очистить от кожуры. Натереть на крупной терке. Сложить порционно в пакет ложкой, выгнав лишний воздух. Важный момент: в пакеты нужно укладывать такое количество овоща, которое годится для приготовления одного блюда или приемлемой для вас порции. Подписать заготовку и убрать в морозильную камеру.



**Использовать порционно, не размораживая, к примеру, для заправки в борщ.**

Рецепты: Борщ вегетарианский протертый,  
Борщ с пастернаком.

## 3. Нарезанная кубиком (вареная)



Свеклу хорошо вымыть. Целую свеклу среднего размера погрузить в кастрюлю с холодной водой так, чтобы вода покрывала овощ на 2–3 см. Варить при закрытой крышке 1,5 часа. Вареную свеклу охладить несколько раз в холодной воде. Очистить от кожицы. Нарезать на мелкие кубики. Сложить порционно в пакет ложкой, выгнав лишний воздух. Подписать заготовку и убрать в морозильную камеру.



**Использовать порционно, разморозить перед применением в холодильнике. Использовать для салатов.**

Рецепты: Паштет из свеклы с фасолью,  
Свекольный хумус с фетой, Салат из свеклы и граната.





#### 4. В натертом виде (вареная)



Свеклу хорошо вымыть. Целую свеклу среднего размера погрузить в кастрюлю с холодной водой так, чтобы вода покрывала овощ на 2–3 см. Варить при закрытой крышке 1,5 часа.

Вареную свеклу охладить несколько раз в холодной воде. Очистить от кожицы.



Натереть на крупной тёрке. Сложить порционно в пакет ложкой, выгнав лишний воздух. Подписать заготовку и убрать в морозильную камеру.

**Использовать порционно, не размораживая, для начинки пирогов, мясного хлеба.**

Рецепты: [Говяжьи котлеты со свеклой](#), [Селедка под шубой](#).

#### 5. В виде пюре (вареная)



Свеклу хорошо вымыть. Целую свеклу среднего размера погрузить в кастрюлю с холодной водой так, чтобы вода покрывала овощ на 2–3 см. Варить при закрытой крышке 1,5 часа. Вареную свеклу охладить несколько раз в холодной воде. Очистить от кожицы.

Сделать пюре удобным способом. Разложить в лотки для заморозки кубиков льда, заморозить. Затем сложить в пакет, выгнав лишний воздух или контейнер. Подписать заготовку и убрать в морозильную камеру.



**Использовать порционно, не размораживая, для прикорма, детского меню, в каши.**

Рецепты: [Свекольные маффины](#), [Красная гречка](#).

#### **Срок хранения:**

*Нарезанная соломкой (сырая) – 5–6 месяцев*

*В натертом виде (сырая) – 2–4 месяца*

*Нарезанная кубиком (вареная) – 12 месяцев*

*В натертом виде (вареная) – 6 месяцев*

*В виде пюре (вареная) – 6 месяцев*





# СЕЛЬДЕРЕЯ КОРЕНЬ



Для заморозки следует выбирать упругие корнеплоды, без повреждений и порчи. Не стоит покупать разрезанные корни сельдерея, возможно, другая их половина была испорченной, а значит, данный экземпляр не подходит для заморозки.

## 1. Нарезанный кубиком, соломкой



Корень сельдерея хорошо промыть и очистить от кожицы. Нарезать кубиками или соломкой (желаемой толщины и длины).

Бланшировать порциями в кипятке примерно 2-3 минуты после повторного закипания воды, чтобы сохранить первоначальный вид, вкус и как можно больше полезных веществ.

Охладить в ледяной воде. Хорошо просушить заготовку на полотенце (30-40 минут).

Сухие кубики сельдерея разложить ровным слоем на разделочной доске, обтянутой пищевой плёнкой. Приморозить в морозилке 2-3 часа.

Сложить порционно в пакет, выгнав лишний воздух, или в контейнер (оставляя место). Подписать заготовку, поставить дату и убрать в морозильную камеру.



**Использовать не размораживая, просто добавив кубик в кипящий бульон, рагу или другое блюдо на определенном этапе готовки.**

Рецепты: [Чесночный суп с копченой грудинкой и овощами.](#)



## 2. В натертом виде



Очищенный корень сельдерея натереть на крупной терке. Его можно не бланшировать, но тогда и срок годности такой заготовки уменьшится.

Тертый корень переложить в пакет тонким слоем (чтобы при необходимости просто отломить кусочек нужного размера от общей заготовки), максимально выпустить воздух и отправить в морозильную камеру.

Добавлять сельдерей можно в замороженном виде, просто положив его на сковороду к другим овощам или в за жарку для супа – он сделает её более ароматной.

Рецепты: Сливочный суп-пюре, Чесночный суп с копченой грудинкой, Легкий рыбный суп с томатами, Суп-пюре из картофеля и моркови, Капустняк с грибами.

### **Срок хранения:**

*Кубиком (соломкой) – 10–12 месяцев*

*В натертом виде (бланшированный) – 6–7 месяцев*

*В натертом виде (сырой) – 3–4 месяца*





## Глава IV

# Зелень





# КРАПИВА



Замораживать и употреблять в пищу нужно только молодые листья и побеги крапивы. Такую крапиву можно собрать не только в мае. Крапива имеет свойство давать новые побеги все лето, нужно только их отыскать. Также можно срезать старые побеги и подождать пока на кусте отрастут молодые веточки. После сбора крапивы нужно действовать очень быстро, срезанные побеги с листьями довольно быстро вянут, темнеют и могут деформироваться.

**Крапиву нужно тщательно промыть от мелких насекомых и грязи.** Для этого набрать в кастрюлю или в большую глубокую миску холодной воды и добавить несколько ложек соли. Опустить в соленую воду стебельки и листья крапивы так, чтобы они свободно плавали и могли подняться на поверхность. Подержать 20 минут, затем крапиву можно аккуратно промыть под проточной водой, чтобы окончательно избавиться от грязи, песка, паутины и прочего мусора, если таковой имеется.

## 1. В целом виде



Для просушки веточек нужно взять чистое сухое полотенце и разложить на нем крапиву. Для того чтобы ускорить процесс сушки листьев от влаги, можно разложить крапиву на подоконнике (примерно на 1-1,5 часа) и сделать сквозняк. Раскладывать побеги следует в один слой. Избегать прямых солнечных лучей. Желательно каждые двадцать минут зелень ворошить, чтобы быстрее сохла. Если полотенце стало мокрым, то его нужно заменить сухим.





Высушенные листья крапивы порционно сложить в пакет, выгнав лишний воздух. Важно не утрамбовывать, чтобы не повредить их. Подписать заготовку и убрать в морозильную камеру.

**Замороженные таким способом листья крапивы отлично подойдут для украшения блюд, приготовления начинки пирогов, салатов, в рулеты, каши.**

Рецепты: [Киш с крапивой](#), [Филе курицы в пароварке](#).

## 2. В измельченном виде



Как правило, после вымачивания и просушки крапивы она уже не жалится. Поэтому ее можно легко взять руками и посесть ножом. Я мелко нарезаю не только листья крапивы, но и молодые веточки.

Измельченную крапиву нужно разложить ровным слоем на застеленном пергаментом или пищевой пленкой поддоне в морозильной камере и немного приморозить.

При температуре -18 или -22 градуса уже через 30-40 минут замороженную зелень можно будет пересыпать в пакет, выпустить воздух и плотно закрыть.



**Использовать порционно, не размораживая, например, для начинки пирогов.**

Рецепт: [Лепешки с адыгейским сыром и крапивой](#), [Овощные оладьи с крапивой](#), [Кальцоне с крапивой и творогом](#).



## 3. Свёрнутая в «колбаску»



В центр пищевой пленки уложить молодые стебельки и верхние части веточек, аккуратно свернуть в плотную «колбаску», в несколько слоев пленки. Подписать заготовку и убрать в морозильную камеру.

**Разморозить порционно перед применением, при комнатной температуре. Использовать для салата с крапивой.**

Рецепты: [Салат с крапивой](#).



#### 4. В виде пюре



Листья и верхушки побегов измельчить в блендере до состояния пюре. В готовое пюре добавить немного воды. Разложить массу в лотки для заморозки кубиков льда. Заморозить. Затем сложить в пакет, выгнав лишний воздух. Подписать заготовку и убрать в морозильную камеру.



**Использовать порционно, не размораживая для первых (борщ, щи, суп, супа-пюре) и вторых блюд, а также в качестве ароматной и витаминной добавки в соусы, подливы, овощные пюре).**

Рецепты: [Суп с крапивой и голубым сыром](#), [Щи с крапивой](#), [Борщ с крапивой](#), [Суп с крапивой и фрикадельками](#).

#### 5. Сок из крапивы



Листья и верхушки побегов измельчить в блендере до состояния пюре, добавить немного воды. Из полученной массы отжать сок через марлю. Разлить сок по формочкам для заморозки кубиков льда. Заморозить. Затем сложить в пакет, выгнав лишний воздух. Подписать заготовку и убрать в морозильную камеру.

**Использовать витаминные кубики порционно, не размораживая, для бульонов.**

Рецепты: [Куриный бульон](#).



#### **Срок хранения:**

*В любом виде – от 10 до 12 месяцев*





# ЛУК ЗЕЛЁНЫЙ



Для заморозки подойдут все сорта (и батун, и слизун, и шнитт). Выбрать свежие, зеленые пучки. Хорошо вымыть, отрезать все подвявшие кончики и белую часть зеленых перьев. Тщательно просушить полотенцем.

## 1. Нарезанный со сливочным маслом



Нарезать лук, как удобно. Соединить с мягким маслом и перемешать. Перемешать ложкой, не взбивая и не добиваясь особо равномерного распределения лука по маслу.

Выбрать способ заморозки:

- 1) сформировать “колбаску”, обернув пергаментной бумагой или фольгой;
- 2) разложить массу в лотки для заморозки кубиков льда;
- 3) разложить массу в подложки из-под конфет.

Заморозить. После того, как кубики/кружочки полностью замерзнут, их нужно достать из форм сложить в контейнер. Подписать заготовку и убрать в морозильную камеру.

**Использовать порционно, не размораживая, для картошки, супов, соусов, запечённой рыбы, начинки для пирожков, оладий и т. д.**

Рецепты: [Деревенский сырный пирог](#), [Оладьи с зеленым луком](#).

### **Срок хранения:**

*Нарезанный со сливочным маслом – до 12 месяцев*





# МЯТА



Для заморозки выбирать мяту со свежими, упругими и целыми листьями, не порченными насекомыми и механически не поврежденными. Подойдет любой сорт. Важно мяту обработать в короткие сроки после сбора! Для этого тщательно вымыть ее под струей воды или погрузить веточки в воду. Просушить на полотенце, промокая поверхность листьев и веточек другим полотенцем.

## 1. В целом виде



С вымытой мяты оборвать листья, сложить в контейнер или пакет, выгнав лишний воздух. Не следует утрамбовывать листья, чтобы не травмировать их, лучше взять побольше емкостей. Подписать заготовку и убрать в морозильную камеру.



Замороженная в таком виде мята лучше всего пригодится для заваривания ароматного чая или другого теплого напитка. Достаточно добавить листочек замороженной мяты в чай.

Рецепты: Мятное мороженое с шоколадными прожилками.



“

*"Повторное замораживание зелени не рекомендуется."*



## 2. Свёрнутая в «колбаску»



Выложить листья и верхние части веточек мяты на пищевую пленку. Не стоит замораживать всю веточку, лучше отщипнуть ее верхнюю часть, там стебелек не такой жесткий, как у основания, и на верхушке находятся самые красивые и молодые листики.

Плотно свернуть мяту в колбаску, несколько раз заворачивая ее в пленку.

Подписать заготовку и убрать в морозильную камеру.



Такую заготовку можно использовать для фаршировки рулетов – мясных и овощных, украшать веточками блюда. Размораживать при комнатной температуре.

Рецепты: [Филе курицы в пароварке](#),

[Ароматная каша из пшеницы по-турецки](#).

## 3. Кубиком с водой



На мой взгляд, это самый удачный способ заморозки мяты. Замораживание мяты в кубиках льда позволит сохранить все ее качества. Она точно не почернеет, не ломается, листья не потрескаются от низкой температуры. А в напитках листья будут точь-в-точь как свежие.

Разложить целые листья мяты (3-4 шт) в лотки для заморозки кубиков льда, залить чистой водой. Заморозить (около 2 часов). Затем сложить в пакет, выгнав лишний воздух, или в контейнер. Подписать заготовку и убрать в морозильную камеру.



Заготовку использовать для мохито, кваса и других освежающих напитков не размораживая. Если нужно, то мятные кубики можно разморозить (просто оставить их при комнатной температуре, выложив на тарелочку) и использовать по назначению, добавляя листики в салаты или супы.

Рецепты: [Мохито](#), [Клубничный квас](#).



### **Срок хранения:**

*В целом виде – от 6 до 9 месяцев*

*Свёрнутая в «колбаску» – до 9 месяцев*

*Кубиком с водой – до 9 месяцев*





# ПЕТРУШКА



Для заморозки выбирать свежую петрушку, с ярко-зеленым цветом листьев.  
Использовать только в блюдах, требующих тепловой обработки.

## 1. В измельченном виде



Замочить петрушку в холодной воде на 10-20 минут, хорошо промыть под проточной водой.

Тщательно просушить удобным способом (на полотенце, в устройстве для сушки зелени или промокнуть бумажными салфетками). Листья отделить от стеблей.

Измельчить ножом листья и приморозить на доске обтянутой пищевой плёнкой. А можно сразу же переложить в полиэтиленовый пакет или пластиковый стакан для хранения в морозильной камере. Выгнать лишний воздух. Подписать заготовку и убрать в морозильную камеру.



Черенки можно использовать при приготовлении бульонов. Для этого их так же нужно сложить порционно в пакет, выгнав лишний воздух. Подписать заготовку и убрать в морозильную камеру.



**Использовать, не размораживая для первых и вторых блюд, бульонов, салатов, напитков.**

Рецепты: Итальянский яичный суп Страчателла, Фаршированная форель, Блины с мясной начинкой.

**Срок хранения:**

*В измельченном виде – до 12 месяцев*



# РЕВЕНЬ



Для заморозки выбирать свежие, упругие стебли. Только они пойдут в заморозку, т.к. листья считаются ядовитыми. **Тщательно вымыть стебли и хорошо просушить на полотенце. Снять кожуру. Все поврежденные места, если они есть, удалить с помощью ножа. В дальнейшем использовать только в блюдах, требующих тепловой обработки.**

## 1. Нарезанный кусочками



Нарезать на кусочки желаемого размера (1,5x1,5 см для пирогов, для компота 3 см).

Кусочки приморозить на доске, обтянутой пищевой плёнкой, примерно в течение часа.

Сложить кусочки порционно в пакет, выгнав лишний воздух, или в контейнер (оставляя место).

Для компота ревень можно засыпать сахаром (на 500 гр ревеня - 4 ст. л.). Так же приморозить и затем сложить в контейнер или пакет, выгнав лишний воздух.

Подписать заготовки (ревень, вес пакета, дата заморозки и для какого блюда предназначена заготовка) и убрать в морозильную камеру.

**Заготовку использовать порционно, не размораживая для начинки пирогов, компотов, киселя, штруделя.**

Рецепты: [Пирог с ревенем и маком](#), [Кисель из ревеня](#), [Штрудель с ванильным соусом](#).



**Срок хранения:**

*Нарезанный кусочками – от 10 до 12 месяцев*





# СЕЛЬДЕРЕЯ СТЕБЕЛЬ



Сельдерей для заморозки выбирать упругий, с зелеными стеблями и листьями. Чтобы стебли сельдерея имели большой срок хранения в замороженном виде, их желательно бланшировать.

## 1. Нарезанный



Хорошо вымыть сельдерей от пыли и песка, которые чаще всего собираются у основания стеблей и в их ложбинках. Чтобы уделить внимание каждому стеблю, их нужно отделить друг от друга. Далее нужно очистить стебли от крупных и жестких нитей. Если стебли слишком крупные и местами жесткие, то отрежьте твердые участки, которые не подходят для приготовления еды.

Нарезать стебли произвольными кусочками: тонкими слайсами или крупными брусочками.

Бланшировать не более 2 минут после повторного закипания воды. Охладить в ледяной воде. Хорошо просушить на полотенце (60 минут).

Разложить кусочки сельдерея на доске обтянутой пищевой пленкой так, чтобы они не соприкасались друг с другом.

Приморозить 2-3 часа в морозилке. Сложить порционно в пакет, выгнав лишний воздух, или в контейнер (оставляя место). Подписать заготовку и убрать в морозильную камеру.

**Кусочки сельдерея можно использовать не размораживая.**

Рецепты: [Суп с пшеном и овощами](#), [Томатный суп-пюре](#), [Суп гороховый с говядиной](#), [Суп с креветками и овощами](#), [Запеканка из рыбы и картофеля](#).



## 2. Целый (половинками)



Хорошо вымыть сельдерей от пыли и песка, которые чаще всего собираются у основания стеблей и в их ложбинках. Чтобы уделить внимание каждому стеблю, их нужно отделить друг от друга. Далее нужно очистить стебли от крупных и жестких нитей. Разрезать пополам слишком длинные стебли. Бланшировать в кипящей воде с момента закипания 3 минуты. Слить горячую воду.

Опустить стебли в ледяную воду и дать полностью остыть. Откинуть на дуршлаг.

Хорошо просушить на полотенце (60 минут). Упаковать в пакеты по 2-3 стебля без предварительной заморозки, выгнав лишний воздух. Подписать заготовку, поставить дату и убрать в морозильную камеру.

**Размораживать такую заготовку, чтобы добавить в бульон, не нужно. Просто положите замороженные стебли в воду или другую жидкость согласно рецепту.**

Рецепты: [Борщ по классическому рецепту](#), [Морковный суп](#).

## 3. Измельченные листья



Отделить листья от веточек, промыть их и хорошо высушить на полотенце или промокнуть салфетками так, чтобы зелень была сухой.

Мелко нарезать листики.

Сложить порционно в пакет, выгнав лишний воздух. Я советую дополнительно упаковать зелень в 2-3 пакета или пищевую пленку, т.е. зелень сельдерей очень ароматная.

Подписать заготовку, поставить дату и убрать в морозильную камеру.

**Использовать, не размораживая, в качестве приправы к любым блюдам.**

### **Срок хранения:**

*Нарезанный - 10 месяцев*

*Целый (бланшированный) - до 12 месяцев*

*Целый (не бланшированный) - до 3 месяцев*

*Измельченные листья - до 10 месяцев*





# У К Р О П



Для заморозки укроп выбирать свежий, ярко-зеленого цвета. Укроп собрать в пучок и срезать корни, если они есть. Тщательно вымыть, выложить в один слой на кухонное полотенце и оставить просохнуть (чем лучше просохнет укроп, тем более рассыпчатым он будет после заморозки). С плотных стеблей сорвать веточки, затем веточки измельчить ножом. Стебли советую не выбрасывать. Их можно использовать для приготовления бульонов, а также добавлять в банки при консервации огурцов, кабачков и других овощей. **Использовать только в блюдах, требующих тепловой обработки.**

## 1. В измельченном виде



Сложить в пакет (занимая половину объема) распределив ровным слоем. Выгнать лишний воздух. Подписать заготовку и убраться в морозильную камеру.

**Замороженный укроп использовать не размораживая для первых и вторых блюд.**

Рецепты: Запеканка из картофеля с курицей и овощами, Куриный суп с лисичками, Укропный суп с морской рыбой.





## 2. Кубиком с водой или растительным маслом



Разложить зелень в лотки для заморозки кубиков льда, залить чистой водой или растительным маслом. Заморозить. После того как кубики полностью заморзнут, их нужно достать из форм и сложить в контейнер или пакет, выгнав лишний воздух. Подписать заготовку и убрать в морозильную камеру.

**Замороженный в таком виде укроп использовать не размораживая для заправки первых и основных блюд.**

## 3. Кубиком со сливочным маслом



Измельченный укроп соединить с мягким маслом и перемешать. Разложить массу в лотки для заморозки кубиков льда. Заморозить. После того, как кубики полностью заморзнут, их нужно достать из форм и сложить в контейнер или пакет, выгнав лишний воздух. Подписать заготовку и убрать в морозильную камеру.



**Замороженный укроп использовать, не размораживая, для заправки отварного картофеля, к запечённой рыбе или жареному мясу.**

### **Срок хранения:**

*В измельченном виде – до 12 месяцев*

*Кубиком с водой или растительным маслом – до 12 месяцев*

*Кубиком со сливочным маслом – до 12 месяцев*





# ШПИНАТ



Для заморозки выбирать целые, свежие, упругие пучки, с ярко-зеленым цветом листьев. Тщательно промыть и просушить на полотенце. Отрезать все черешки, они не понадобятся. **Использовать только в блюдах, требующих тепловой обработки.**

## 1. Свёрнутый в «колбаску»



Нарезать зелень средне. В центр пищевой пленки уложить зелень и аккуратно свернуть в плотную «колбаску». Утрамбовать зелень с обоих боков, плотно завернув, как конфету. Подписать заготовку и убрать в морозильную камеру.



Когда понадобится горсть шпината, отрезать необходимый кусок и срез обернуть пищевой пленкой. Можно разморозить при комнатной температуре, а можно сразу добавить в процессе приготовления блюда, не размораживая. Использовать для соусов, гарнира, пасты, риса, омлета, супа, равиоли, рыбы и мясных рулетиков.



Рецепты: Ленивый пирог со шпинатом и щавелем,  
Суп со свежей капустой, щавелем и шпинатом,  
Кремный лосось с сыром,  
Куриная грудка с беконом и шпинатом в сливках.  
(Указанные рецепты подходят и для следующего способа заморозки - "В нарезанном виде")



## 2. В измельченном виде



Такой способ заморозки очень экономит место в морозилке. Шпинат можно заморозить и в виде кубиков, залив водой или растительным маслом.



Для этого необходимо измельчить шпинат в блендере. Зелень не должна превратиться в кашу, но при этом быть достаточно мелко порезанной, чтобы было удобно раскладывать по ячейкам формы. Порезать шпинат можно и ножом или ножницами.



Разложить зелень в лотки для заморозки кубиков льда, залить чистой водой или растительным маслом. Заморозить. После того как кубики полностью замерзнут, их нужно достать из форм и сложить в контейнер или пакет, выгнав лишний воздух. Подписать заготовку и убрать в морозильную камеру.

**В таком виде использовать не размораживая для крем-супа из шпината, гарниров, пасты.**

## 3. В виде пюре



Нарезать мелко зелень, сложить в сито и опустить на 30 сек. в кипящую воду. Переложить в блендер, добавить 1-2 ложки воды из кастрюли и измельчить до пюре. Разложить пюре в лотки для заморозки кубиков льда. Масло можно растопить в микроволновке или кастрюльке, а можно использовать масло комнатной температуры. Залить шпинат маслом. Заморозить. После того, как кубики полностью замерзнут, их нужно достать из форм и сложить в пакет, выгнав лишний воздух или контейнер. Подписать заготовку и убрать в морозильную камеру.



**Использовать не размораживая для соусов, пасты.**

Рецепты: [Паста с соусом из цветной капусты и шпината](#), [Паста со шпинатом и сливками](#), [Бисквит со шпинатом](#), [Фрикадельки из индейки в сливочном соусе](#), [Торт "Весенний"](#).

### **Срок хранения:**

*Свёрнутый в «колбаску» – от 10 до 12 месяцев*

*В измельченном виде – от 10 до 12 месяцев*

*В виде пюре – от 10 до 12 месяцев*





# ЩАВЕЛЬ



Щавель для заморозки выбирать свежий, с зелеными листьями. Для любого способа заморозки ("колбаской", кубиком с водой или сливочным маслом) нужно тщательно вымыть зелень проточной холодной водой, параллельно перебирая листочки. Далее максимально подсушить щавель. Просто стряхнуть зелень недостаточно, так заморозится слишком много лишней воды. Я складываю вымытый щавель в дуршлаг, который оставляю над миской и даю немного времени стечь воде.

Для любого из трех способов заморозки нам необходимо нарезать щавель. И первый вопрос, который возникает: что делать со стеблями? Одни утверждают, что их нужно отрезать и выбросить. Другие говорят, что по вкусу стебли ничем не отличаются от листочков, а значит, их можно и нужно употреблять в пищу. Вы можете решить это сами. Но я обычно использую и листья, и нежные стебли.

**В дальнейшем замороженный щавель можно только в блюдах, требующих тепловой обработки.**

## 1. Свёрнутый в «колбаску»



Нарезать щавель не очень мелко. В центр пищевой пленки или в полиэтиленовый пакет уложить зелень и аккуратно свернуть в плотную «колбаску». Утрамбовать зелень с обоих боков, плотно завернув, как конфету. Подписать заготовку и убрать в морозильную камеру.



**Замороженный щавель можно использовать в первые и вторые блюда.**

Рецепты: [Щавелевый суп](#), [Щавельник](#).



## 2. Кубиком с водой



Нарезать щавель мелко. Разложить в лотки для заморозки кубиков льда, залить чистой водой, примерно по 2 чайные ложки в каждую ячейку. Отправить в морозилку на несколько часов. После того, как кубики полностью заморзнут, их нужно достать из форм и сложить в контейнер или пакет, выгнав лишний воздух. Подписать заготовку и убрать в морозильную камеру.

**Использовать порционно, не размораживая, для соуса, начинки пирогов.**

Рецепты: Суп "Кудрявый" со щавелем,  
Соус из щавеля к котлетам, Пирог со щавелем и брынзой.

“

*"На моем стикере нет точной даты заморозки, указан только месяц. Это потому, что замороженная зелень может храниться очень долго – около года, поэтому точная дата не столь принципиальна."*

## 3. Кубиком со сливочным маслом



Заранее достать сливочное масло из холодильника, оно должно быть несколько подтаявшим. Но ни в коем случае не нужно масло растапливать, нарушая тем самым структуру продукта.

Нарезать мелко щавель. Измельченный щавель соединить с мягким маслом и перемешать. Разложить массу в лотки для заморозки кубиков льда. Заморозить. После того, как кубики полностью заморзнут, их нужно достать из форм и сложить в пакет, выгнав лишний воздух, или в контейнер. Подписать заготовку и убрать в морозильную камеру.

Заготовку использовать порционно, не размораживая для омлетов, начинки пирожков.

Рецепты: Омлет с зеленью, Пирожки со щавелевой начинкой.

### **Срок хранения:**

*Свёрнутый в «колбаску» – до 12 месяцев*

*Кубиком с водой – до 12 месяцев*

*Кубиком со сливочным маслом – до 12 месяцев*





Глава V

# Грибы



# ЛЕСНЫЕ ГРИБЫ



Таким способом я замораживаю грибы уже 8 лет, прочла в каком-то кулинарном журнале. Способ простой, и грибы гарантировано хорошо хранятся, а кроме того, полностью сохраняют вкус и аромат. В приготовленном виде от свежесобранных практически не отличишь. Для заморозки подойдут белые, польские, боровики, маслята.

## 1. Нарезанные ломтиками



Сразу после возвращения из леса нужно начать обрабатывать грибы: отрезать грубые основания ножек, очистить от хвои и листьев.

Под струей воды быстро по одному вымыть грибы и обсушить на полотенце. Крупные - нарезать.

Бланшировать в кипящей воде 2 минуты. Вынуть шумовкой, остудить. Приморозить на доске обтянутой пищевой плёнкой (примерно 5 часов). Сложить порционно в контейнер или пакет, выгнав лишний воздух. Подписать заготовку, поставить дату и убрать в морозильную камеру на хранение.

Во время варки супов грибы добавлять в кастрюлю, не размораживая. Для приготовления рагу, за жарки, вторых блюд грибы желательно сперва отварить на пару в течение 10 минут.

Рецепты: [Итальянская лазанья](#), [Грибной суп-лапша](#), [Тыквенное ризотто с грибами](#).

**Срок хранения:** до 6 месяцев



# ШАМПИНЬОНЫ



Шампиньоны для заморозки выбирать самые свежие, снежно-белого цвета, без коричневых пятен и вмятин, среднего (универсального) размера. Грибы можно заморозить целиком или нарезанными пластинами.

## 1. Целые



Вымыть грибы под струей холодной воды, просушить на полотенце.

Сложить порционно в пакет, выгнав лишний воздух.

Подписать заготовку и убрать в морозильную камеру.

**Использовать такие грибы можно не размораживая, например, для запекания с рыбой или курицей.**



шампиньоны  
сентябрь  
2015 г.



## 2. Пластинами



Вымыть грибы под струей холодной водой, просушить на полотенце. Нарезать аккуратными пластинами. Приморозить на доске, обтянутой пищевой плёнкой, в течение нескольких часов.

Сложить порционно в пакет, выгнав лишний воздух, или в контейнер. Подписать заготовку и убрать в морозильную камеру.



**Использовать порционно, не размораживая.**

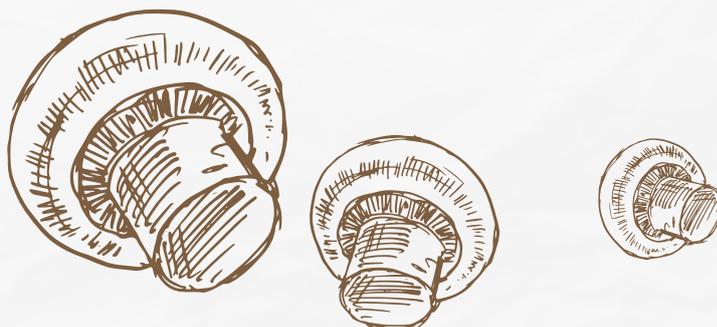
Рецепты: Суп-пюре из шампиньонов, Грибной соус, Праздничная свинина, фаршированная грибами, Запеченные в горшочке говяжьи ребрышки с шампиньонами.



### **Срок хранения:**

*Целые - 6 месяцев*

*Пластинами - 6 месяцев*

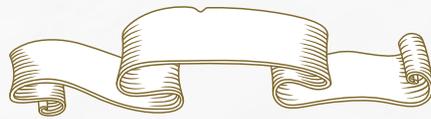




---

## Глава VI

# Заключение





## Дорогие читатели,

теперь вы знаете технологию и секреты заморозки сезонных овощей, зелени, грибов.

Я хочу пожелать вам удачи в этом интересном и полезном деле и надеюсь, что вы будете пользоваться справочником с удовольствием!

Этот справочник – результат большой работы большой команды!

Я, Дарья Черненко, вместе с коллективом авторов и фотографов, собирала рецепты заморозки с 2013 года. Благодарю всех, кто вложил свое время и частичку души в то, чтобы этот Справочник появился на свет. Особенно Анну Деготь, Юлю Аханову, Наталью Тумаеву, Ирину Корнилову, Алену Жвакину и Ольгу Богословцеву!

В скором времени я обещаю выпустить вторую часть справочника: Заморозка фруктов и ягод. Следите за анонсом!

Просьба: это самое первое издание Справочника по заморозке. Если вы увидите в нем ошибки (мы все вычитывали и вычитывали, но вдруг 😊), или у вас будут пожелания по улучшению, пожалуйста, присылайте их по адресу: [novoe@menunedeli.ru](mailto:novoe@menunedeli.ru).

С пожеланиями добра и мира вам и вашей семье, Дарья Черненко.

