

Заготовки

Как надолго сохранить дары садов и огородов? Испокон веков россияне солят и маринуют грибы и овощи, сушат травы и фрукты, варят варенье и компоты, квасят капусту... Но с тех пор, как перестали быть роскошью холодильники с системой «Ноу Фрост», не требующие регулярного размораживания, а садоводы считают морозильные шкафы и камеры предметом первой необходимости, заморозка изрядно потеснила дедовские методы хранения.

Полезно и выгодно

При замораживании летних овощей и фруктов в них сохраняется намного больше витаминов и других полезных веществ, чем в свежих, купленных на рынке зимой. Да и заморозки в заводских упаковках влетают в копеечку. Даже если у вас нет своего сада, экономически выгодно в сезон сделать необходимые закупки – выходит дешевле. К тому же в покупных овощах, ягодах и фруктах может содержаться много нитратов и гербицидов, а кроме того, их нередко срывают недозрелыми, обрабатывают всевозможными добавками для длительного хранения. При заморозке же продукты остаются свежими, практически полностью сохраняют витамины и полезные вещества. Зимой можно в любое время побаловать семью.

Готовь морозилку с июня

Почему мы говорим о заморозке уже в июне, когда большинство культур ещё не дали урожай? В первую очередь, лучше заранее напомнить о надёжном и, что важно, недорогом способе хранения. Далеко не все магнитогорцы решились обзавестись морозильным шкафом – тем более, что не всем есть куда его поставить. Но у большинства горожан в холодильнике есть морозильная камера с выдвигаемыми ящиками. Чаще с тремя, чем с двумя. Но даже если у вас всего-навсего однокамерная «морозилка», всегда ли она забита под завязку? Сегодня не обязательно затариваться сразу большим количеством мяса и рыбы. А значит, хотя бы немного места для заготовок найдётся. А во-вторых, уже сейчас поспевают жимолость и ремонтантная клубника. Не забудем и о зелени. А когда начнут поспевать томаты, болгарский перец и большинство ягодных культур, у

«Ой, мороз, мороз, заморозь меня...»

Грамотно распорядиться урожаем – залог богатого витаминами круглогодичного рациона



Евгений Рухмалёв

нас с вами на вооружении уже будет отработанная технология.

Рационально и герметично

Тарой для заморозки тоже запасёмся заблаговременно. Не экономьте на полиэтиленовых пакетах. Самые дешёвые будут легко рваться, они же совсем тоненькие. Значит, пакеты нужны попрочнее. А для легко мнущихся плодов и ягод, например, клубники и помидоров черри, желательнее приобрести небольшие пластиковые контейнеры.

Важно позаботиться о том, чтобы контейнеры или пакеты были герметичными. Это поможет предотвратить впитывание посторонних запахов от близлежащих продуктов. Мы же не стремимся к тому, чтобы ягоды благоухали укропом?

Опытные хозяйки знают: не стоит класть в один пакет слишком много, иначе зимой придётся постоянно откалывать ножом куски заморозки нужного размера. Пусть «порции» будут рассчитаны на один раз или хотя бы на два, но никак не напоминают тушу мамонта по объёму.

Овощные смеси

А что если вы любите готовить овощные смеси, состоящие из множества ингредиентов? Целесообразно именно в виде смеси и замораживать. Тогда вам не придётся брать понемногу разных овощей из нескольких пакетов. Как правило, оптимальный развес овощных смесей – 400–500 граммов. Обратите внимание: в магазинных упаковках примерно столько и есть. Почему лучше морозить смеси самим, а не покупать магазинные, среди которых развесные – дешевле расфасованных в герметичные упаковки? Пожалуй, главный аргумент: в этом случае вы не платите за лёд. А покупая гавайскую смесь, вы ещё и оплачиваете рис по цене овощей.

Варианты овощных смесей могут быть разными. Скажу лишь о нескольких. Кукуруза, горошек, болгарский перец. Морковь, горошек, стручковая фасоль, фасоль красная, кукуруза, сельдерей, перец, кукуруза. Томаты, лук, перец. Лук, грибы, морковь, картофель... Впрочем, морозить картофель – это на любителя. Если объём вашей морозилки

оставляет желать лучшего, тратить его на картошку было бы нерационально.

Травка травке рознь

Время овощных смесей не за горами, летние дни летят быстро. Универсальный принцип – вымыть и высушить продукты перед заморозкой. Некоторые – такие как цветная капуста – нуждаются в предварительном бланшировании, то есть опускании в кипяток на три минуты. Ягоды – кроме малины – тоже вымоем и высушим. Но это позже. А пока займёмся зеленью. Её зимой много не бывает.

Теоретически можно заготавливать любую зелень. При быстрой заморозке сохраняются почти все ценные вещества. Подходящей температурой считается от минус 18 до минус 25 градусов по Цельсию. Частично утрачивается лишь аскорбиновая кислота, остальные полезные свойства сохраняются. На практике же при замораживании водянистой зелени – перьев лука, листьев салата и базилика – вкус и качество ухудшаются. Проще говоря, после разморозки зелень превращается в безвкусную кашу.

Предпочтительнее заготавливать укроп, щавель, кинзу, петрушку. Можно замораживать впрок целебные растения: чабрец, Melissa, мяту, листья смородины. Из них готовят ароматные чаи и лекарственные отвары. Травы используют для различных косметических процедур.

Подготовка – залог успеха

В миску с тёплой водой опустить их на три минуты, промыть, ополоснуть под проточной водой. Выложить на полотенце в один слой и оставить сохнуть на час, но только не под прямыми солнечными лучами.

Замораживать лучше свежесобранные растения, поскольку в них сохранится больше витаминов. Чтобы замороженная зелень не потеряла цвет и вкус, её следует обдать кипятком перед заготовкой. Аромат после оттаивания также останется неизменным. А ещё бланшировка увеличивает срок годности трав.

Почему важно замораживать травы небольшими порциями? Помните: продукт нельзя замораживать повторно. Поместив зелень в пакет, перед заморозкой постарайтесь удалить из него лишний воздух – с этой целью можно проткнуть полиэтилен и в отверстие вставить пластиковую «кофейную» трубочку. А значит, эти трубочки должны быть под рукой, прежде чем приступить к делу.

Способы заморозки

Выбирая способ замораживания зелени, нужно исходить из блюд и напитков, для приготовления которых этот продукт будет применяться. Например, измельчённые травы подойдут для блюд из мяса и рыбы. Нарезанную зелень можно добавлять в выпечки и супы. Для этой цели нужно нарезать зелень ножом и разложить по полиэтиленовым кулямкам. Можно использовать вакуумные пакеты для сохранения аромата. Перед тем, как положить кулёк в морозильную камеру, его следует разровнять.

В пучках зелень заготавливают для украшения разных блюд. Такие травы часто добавляют в салаты. Маленькие пучки можно завернуть в фольгу или пищевую плёнку. Нужно придать сырью форму «рулета» и положить в морозилку.

И ещё один метод: нарезанная зелень кладётся в формочки для льда и заливается водой. Кубики можно бросать в суп или протирать ими лицо для освежения кожи. Если заморозить целебные травы, их можно класть в чай. Перед заморозкой формочки следует тщательно вымыть и высушить. Измельчить зелень, разложить, утрамбовать и залить охлаждённой кипячёной водой. Затем положить формочки в морозилку. Попробуйте так заморозить мяту, Melissa, лист смородины.

Хранение и разморозка

При минус 18 градусах травы хранятся до полутора лет, правда, витамины разрушаются уже через восемь месяцев. При хранении от минус 8 до нуля полезные свойства начинают исчезать уже через три месяца, да и вкус у слабозамороженной зелени хуже. Нежелательно класть продукт в одно отделение с рыбой и мясом. Хорошими соседями для зелени считаются овощи.

Многие знают, как заморозить зелень правильно, но допускают промахи при размораживании. Продукт перестанет быть полезным, если его оставить оттаивать при комнатной температуре, сразу положить в кипящую воду или разогретое масло, вторично замораживать и размораживать. Надо просто переложить продукт из морозилки на полку холодильника. Он разморозится медленнее, но сохранит свои полезные качества. В супы, мясные и рыбные блюда травы добавляются в конце приготовления. Можно положить в блюдо зелень перед подачей.

Приятного аппетита!

Подготовила Елена Лещинская

Рецепты

Жимолость – живая молодость!

Первая летняя ягода на Урале – кладёз витаминов

В народе говорят: съешь стакан жимолости – получишь пользы на год. И всё же не будем ограничиваться пополнением витаминной кладовой организма прямо с куста – подумаем и о промозглом межсезонье, и о зимних холодах, когда так важно поддержать иммунитет.

Жимолость можно заморозить, чтобы потом приготовить из неё кисель. Но это ягода нежная, требующая бережного обращения. В компоте она, скорее всего, раскиснет. Зато как вкусно варенье из жимолости! Оно может быть густым, жидким или желеобразным. Рецептов суще-

ствует великое множество. Добавляют к жимолости разные ягоды и фрукты, даже экспериментируют со специями. Пикантный вкус с лёгкой горчинкой позволяет колдовать над неожиданными сочетаниями. Однако, прежде чем переходить к высшим ступеням магии, следует освоить элементарное кулинарное волшебство.

Варенье-пятиминутка

Это самый простой вариант, предполагающий, впрочем, строгое соблюдение нужных пропорций сахарного песка и ягод. Ведь если положить мало сахара, варенье забродит, если много – наоборот, засахарится.



Ингредиенты. Сахар, жимолость. Пропорции зависят от того, какое именно варенье вы собираетесь варить. Если из целых ягод – один килограмм жимолости и полтора килограмма сахара. Если из ягод, пропущенных через мясорубку, – 900–1000 граммов жимолости, 1,4 килограмма сахара. Если нет кухонных весов, просто возьмите полтора стакана сахара-песка на стакан ягод.

Приготовление. Ягоды вымойте в проточной воде и выложите на бумажные салфетки просушиться. Или используйте дуршлаг, чтобы вся жидкость стекла. Важно помнить: сок жимолости плохо отстирывается, с ней нужно обращаться аккуратно. Потому эмалированную или жестяную ёмкость для варенья желательнее брать глубокою, с высокими бортиками.

Засыпьте ягоды сахаром и перемешайте. Мешать лучше деревянной ложкой или лопаткой. Засы-

панную сахаром ягоду оставить на сутки, иногда помешивая.

По истечении суток ёмкость поставьте на плиту и кипятите в течение пяти минут. Пену снимайте деревянной ложкой. Сахар должен полностью раствориться.

Баночки и крышечки заранее простерилизуйте в духовке или микроволновке. В горячем виде разлейте по баночкам варенье и заверните под закручивающиеся крышки.

Июньское ассорти

Варенье из жимолости пополам с клубникой варится почти так же. Оно потребует пропорций ягод и сахара один к полутора. Ягоды следует пюрировать в блендере и варить на медленном огне 15 минут. Сладость клубники прекрасно сочетается с терпкостью жимолости. Потрясающе вкусно и невероятно полезно!