

Гид по заморозке продуктов



Tupperware®





6

МОРОЗИЛЬНАЯ КАМЕРА

8

СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

8 На заметку

9 Экономьте время и деньги

10 Разделение на порции

10 Размораживание

11 Здоровый образ жизни

12

ОВОЩИ

12 Как замораживать

13 Бланширование

16 Как размораживать

18

ФРУКТЫ

18 Как замораживать

22 Как размораживать

24

МЯСНЫЕ И РЫБНЫЕ ПРОДУКТЫ

25 Мясо

26 Морепродукты и рыба

28

ЯЙЦА

28 Как замораживать

28 Как размораживать

30

ГОТОВЫЕ БЛЮДА

30 Как замораживать

31 Как размораживать

32

ВЫПЕЧКА

32 Как замораживать

34 Как размораживать

36

ВРЕМЯ ЗАМОРАЖИВАНИЯ

38

ЧТО НЕЛЬЗЯ ЗАМОРАЖИВАТЬ



Введение

«Морозильная камера - это целый мир возможностей»

Замораживание – очень удобный и простой способ хранения пищи.

Предлагаемый Гид по заморозке будет полезен для каждого!

В нём подробно рассказано, как замораживать свежие овощи и фрукты, мясо и даже готовые блюда наилучшим образом, чтобы сохранить вкус, внешний вид, и что самое главное, питательную ценность!

Погрузитесь в мир заморозки и начните экономить время, силы и деньги на кухне!



Зачем замораживать?

- В свежих фруктах и овощах содержатся ферменты, вызывающие разложение и порчу продуктов.
- В целом, замораживание позволяет существенно замедлить все химические и микробиологические процессы, ведущие к порче продуктов питания.
- Фрукты и овощи можно заморозить в момент полного созревания, что позволит максимально сохранить их питательные свойства.
- Чтобы фрукты и овощи сохранились в лучшем виде, необходимо остановить действие ферментов, вызывающих гниение. См. рекомендации по замораживанию овощей (стр. 12) и фруктов (стр. 18).



Морозильная камера*

Узнайте больше о возможностях Вашей морозильной камеры

- Морозильная камера - один самых недооценённых видов бытовой техники на кухне.
- Она может стать вашим лучшим союзником в здоровом и вкусном питании дома без лишних затрат!
- Полностью загруженная морозильная камера работает наиболее эффективно, экономит электроэнергию, а значит и деньги.
- В руководствах по эксплуатации к морозильным камерам иногда указывают полки и ящики с наиболее низкой температурой; кладите незамороженные продукты именно на эти полки и в ящики. Так вы ускорите процесс замораживания и сохраните качество продуктов!
- Следите за температурой в морозильной камере. Оптимальной для хранения продуктов питания считается температура -18°C и ниже.
- Переключите морозильную камеру в самый холодный режим работы (лучше всего на -25°C) за сутки до помещения в неё незамороженных продуктов.
- Не перегружайте морозильную камеру незамороженными продуктами. Допустимый объём незамороженных продуктов, которые можно класть в морозильную камеру за один раз можно узнать в руководстве по эксплуатации камеры.
- Как правило, это от 30 до 50 граммов незамороженных продуктов на один литр пространства в морозильной камере. Таким образом вы не допустите повышения температуры внутри камеры выше безопасного уровня.
- Обязательно перекладывайте продукты, которые хранятся в камере длительное время, на передние полки или в верхние ящики. Таким образом вы сможете употреблять в первую очередь продукты, которые хранятся давно!
- Размораживайте и тщательно мойте морозильную камеру не реже одного раза в год. Слой инея толщиной всего 1 мм на стенках приводит к увеличению энергопотребления морозильной камеры на 5% из-за теплоизоляционного эффекта, который вынуждает камеру работать в усиленном режиме, чтобы поддержать заданную температуру.
- Чистота и оптимальные условия хранения продуктов экономят энергию, а значит и деньги.
- Планируйте разморозку камеры на период, когда запасы продуктов подходят к концу.

* Приведенные в тексте способы использования морозильной камеры носят рекомендательный характер. Способ использования определяется на основании руководства по использованию конкретной морозильной камеры



«Организируйте хранение в морозильной камере, разделив продукты по группам. Охлаждающие лотки Tupperware с разноцветными крышками помогут Вам в сортировке продуктов разных групп. Вам будет проще найти нужное!»



Узнайте больше о возможностях Вашей морозильной камеры

Советы и рекомендации

На заметку

- Никогда не ставьте в морозильную камеру горячую или тёплую еду, это повысит температуру внутри камеры и может плохо сказаться на качестве хранящихся в ней замороженных продуктов. См. *рекомендации по замораживанию готовых блюд* (стр. 30).
- Всю еду храните в закрытых контейнерах, защищающих от поступления воздуха; Охлаждающие лотки Tupperware были специально разработаны для этой цели.
- Сухой воздух внутри камеры вызывает «морозный ожог» продуктов. Обмороженные холодным воздухом продукты легко определить по шероховатым пересушенным пятнам буроватого цвета. При этом, несмотря на изменение вкуса и аромата, пища остаётся безопасной для потребления.

«Закрывайте лотки

только после того,

как еда полностью остыла»

- Чтобы не допустить «морозного ожога», замораживайте еду в лотках подходящего типа и соблюдайте рекомендованные сроки хранения продуктов. См. *рекомендованное время замораживания* (стр. 36)
- Обязательно подписывайте лотки, указывая вид еды, количество порций и дату заморозки. Так проще контролировать запасы!



Экономьте время и деньги

- Собирайте фрукты и овощи летом, замораживайте и ешьте весь год!
- Покупайте еду оптом, как правило, это дешевле; купленную еду разделите на порции так, чтобы можно было разморозить то количество, которое вы обычно потребляете за раз!
- Экономьте, покупая свежие сезонные продукты по самым низким ценам. Замораживайте их и ешьте в любое другое время, даже зимой!
- Замораживание еды экономит время на готовку, поскольку все продукты будут подготовлены к использованию заранее. Таким образом, вам не придётся тратить время на мойку и чистку, а на окончательное приготовление частично приготовленных к замораживанию овощей требуется меньше времени.
- Готовьте больше, чем может быть съедено в настоящий момент. Остудите лишнее, поделите на порции и заморозьте. Съесть блюдо нужно не позднее 4 недель после заморозки.

«Замороженная еда может стать отличным выходом для домохозяйки, которая хочет разнообразия на кухне!»





10

Разделение на порции

- Разделение еды на порции перед замораживанием ускоряет заморозку, и когда подойдёт время, можно будет разморозить только ту часть запасов, которую планируете использовать.
- В целом, если Вы хотите хранить еду разделённой на порции, можно разложить их на силиконовом коврикe Tupperware или, если из еды может вытечь жидкость (например, сок из мяса), можно воспользоваться Силиконовым противнем Tupperware (для удобства можно сразу расположить силиконовый противень на поддоне или на решётке морозильной камеры), бортик Силиконового противня удержит жидкость, не дав ей разлиться в камере!
- Оставьте Силиконовый противень с едой в морозильной камере на пару часов (но не более чем на 12), чтобы порции промёрзли.
- Выньте еду из камеры и переложите в подходящий по размеру Охлаждающий лоток для дальнейшего хранения. Закройте лоток и уберите в морозильную камеру. Так вы сохраните еду, сэкономите место в камере, и сможете очень легко размораживать отдельные порции!

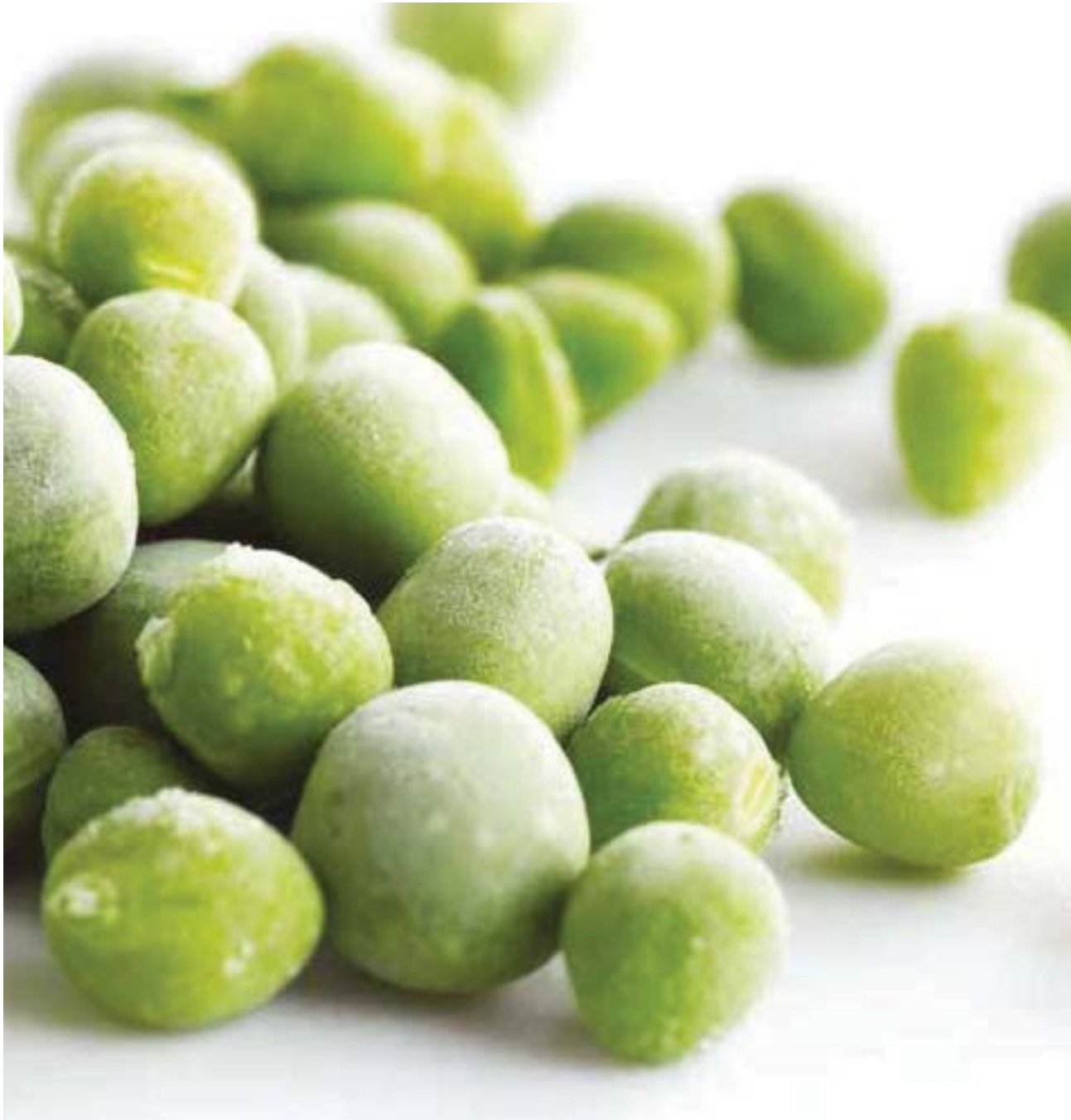


«Размороженные продукты нужно использовать в течение суток»

Размораживание

- При размораживании еды, разделённой на порции, раскладывайте их в один слой. Так будет обеспечено равномерное размораживание.
- Также для разморозки в контролируемой температуре можно поместить Охлаждающий лоток в холодильное отделение.
- По мере возможности избегайте размораживания продуктов при комнатной температуре, поскольку при этом создаются оптимальные условия для роста бактерий.
- Размораживайте еду в микроволновой печи только в режиме «разморозка». Так вы избежите частичного приготовления размораживаемых продуктов.
- Нельзя размораживать и снова замораживать продукты, если только в промежутке не предусмотрено никаких процессов готовки.





Здоровый образ жизни

- Наполните морозильную камеру свежими и питательными продуктами и едой, которые очень просто разморозить.
 - Замораживайте как минимум 5 разных типов продуктов, из которых вы сможете приготовить любимые, полезные блюда.
- Фрукты: манго, черешня, вишня, абрикос, ягоды
 - Овощи: зелёный горошек, брокколи, морковь
 - Белки: куриная грудка в разных приправах, мясной фарш, отварные и сырые креветки





ОВОЩИ

Как замораживать

- Заранее приготовьте смесь из любимых овощей для заморозки так, чтобы сразу готовить в соответствии с любимыми рецептами. Это сэкономит ваше время при приготовлении любимых блюд!
- Замораживание - один из лучших способов сохранить питательные вещества и вкусовые качества овощей; но важно произвести заморозку правильно.
- Обязательно выберите овощи лучшего качества по вкусу и текстуре. Так Вы обеспечите хорошее качество замороженных овощей.
- Если Вы сами выращиваете овощи: собирайте урожай утром, пока плоды прохладные, и замораживайте их как можно скорее.
- Весь секрет исключительного результата при замораживании овощей заключается в бланшировании перед заморозкой.
- Это остановит действие ферментов, ухудшающих качество овощей, и убьёт большую часть микроорганизмов.
- При бланшировании овощей происходит очистка от грязи, улучшается цвет и замедляется потеря витаминов и минералов.
- Бланширование заключается в погружении овощей в кипящую воду или обработка на пару в течение нескольких минут.

*«Если Вы сами выращиваете овощи:
собирайте урожай утром,
пока плоды прохладные,
и замораживайте их как можно скорее» ❄️*



Время бланширования

	Овощи	Примерное время бланширования (минут)
	Спаржа	Мелкие побеги: 2 Средние побеги: 3 Крупные побеги: 4
	Брокколи	Цветки диаметром 3-4 см: 3
	Капуста Брюссельская	Мелкая: 3 Средняя: 4 Крупная: 5
	Капуста	Рубленая: 1.5
	Морковь	мелкая, целая: 5 Рубленая кубиками, соломкой, полосками: 2
	Капуста цветная	Цветки диаметром 2,5 см: 3
	Кукуруза	Не бланшировать
	Баклажаны	Шинкованные / кубиками: 4
	Зелень: ботва свёклы, Листья салата, мангольд, капуста, листья горчицы, шпинат	Листья капусты: 3 Прочая зелень: 2
	Грибы:	Шляпки или четвертинки: 3.5 Помидорами: 3
	Горох (в стручках)	Мелкие стручки: 1.5 Средние стручки: 2



Бланширование

- Для бланширования вам понадобится кастрюля с крышкой и металлические вставка-корзина или дуршлаг по её размеру.
- Общее правило: 3,5 литра воды на 500 г овощей.
- Чтобы овощи были бланшированы равномерно, лучше делать это небольшими порциями. Не выключайте огонь во время бланширования.
- При бланшировании очень важно соблюдать время, рекомендованное для каждого овоща. Недостаточное время бланширования приводит к стимуляции ферментов вместо их блокирования, в результате чего овощи будут храниться хуже, чем вообще без бланширования. При слишком продолжительном бланшировании продукты могут потерять вкус, структуру и питательную ценность. См. *рекомендованное время бланширования* (стр. 13).

Обваривание овощей в воде

1. Помойте овощи и дайте стечь воде.
2. Поставьте кастрюлю с водой на плиту на сильный огонь; идеально подойдут для бланширования кастрюли из коллекции «От шефа» (2,4 л и 2,8 л) или из коллекции «От шефа» «Идеал» 5,9 л со вставкой.
3. Положите овощи в металлический дуршлаг / проволочную корзинку.
4. Опустите металлический дуршлаг / корзинку в кипящую в кастрюле воду так, чтобы все овощи оказались в воде.
5. Отсчёт времени бланширования начинается после закипания воды.
6. Выньте металлический дуршлаг / корзинку из кастрюли и поместите на то же время, что и бланширование, в ледяную воду для резкого охлаждения овощей. Это остановит процесс приготовления и сохранит яркость цвета продуктов.
7. Дайте остаткам воды полностью стечь с овощей.
8. После бланширования и охлаждения переложите овощи в Охлаждающие лотки подходящих объёма и формы, и поставьте в морозильную камеру. Если хотите заморозить их по отдельности, воспользуйтесь советами по разделению продуктов на порции (стр. 10).

Совет:

Перед бланшированием обязательно добавьте в воду чайную ложку соли: это поможет сохранить минералы!



«Весь секрет исключительного результата при замораживании овощей заключается в Бланшировании перед заморозкой»





ОВОЩИ

Как размораживать

Размораживание в микроволновой печи

- Размораживание в микроволновой печи возможно, но в этом нет необходимости. Большинство овощей готовят без разморозки.
- Если же вы размораживаете овощи для приготовления подливки, пюре или томатного соуса, то для разморозки воспользуйтесь емкостями из коллекции «МикроКук». Обязательно включите микроволновую печь в режиме разморозки.
- Для равномерного размораживания, остановите работу микроволновой печи и перемешайте овощи, затем снова поставьте овощи в микроволновую печь, после дайте овощам настояться.
- Готовить можно сразу же после размораживания - в микроволновой печи или на плите!



Разморозка не требуется

Большинство овощей можно готовить без разморозки.

Готовка овощей в воде

- Требуемое количество воды зависит от овощей и их количества. Как правило, на каждые 450 мг овощей требуется 120 мл воды.
- Засыпьте замороженные овощи прямо в кипящую подсоленную воду; особенно хорошо этот способ подходит для шпината, гороха, моркови, бобов, цветной капусты и т.п.
- Чтобы овощи не приобрели пресный вкус, вода должна повторно закипеть быстро, в течение минуты.

Тушёные овощи

- Засыпьте замороженные овощи в кастрюлю (заранее разогретую с небольшим количеством масла): Они оттают в процессе готовки.

Овощи на пару

- Один из лучших способов приготовить замороженные овощи – это приготовить их на пару; делается это практически так же, как и со свежими овощами и занимает даже меньше времени!
- Овощи на пару можно приготовить, например, в ковше «От шефа» (2,8 л), используя вставку-пароварку или кастрюлю «От шефа» «Идеал» (5,9 л) со вставкой. Следите за тем, чтобы овощи не касались воды.
- Кроме того, можно приготовить овощи на пару в микроволновой печи воспользовавшись пароваркой для микроволновых печей 101° МикроГурмэ. Таким же образом можно приготовить и свежие овощи.

«Если овощи перед заморозкой бланшировать, то потом они готовятся на пару быстрее, чем свежие!»

Как размораживать

Фрукты

Как замораживать

- Как и овощи, фрукты при заморозке сохраняют большую часть своих питательных и вкусовых свойств.
- Их так же надо замораживать в момент полной спелости.
- Обязательно тщательно переберите и помойте фрукты; удалите перед заморозкой все сомнительные части.
- Во время мытья не замачивайте фрукты в воде, потому что они могут потерять аромат и питательные вещества.
- Подготавливайте фрукты в том виде, в котором используете на кухне: очищенными от кожуры, без плодоножек и косточек, нарезанными ломтиками или кубиками.

«Подготовка зависит от назначения замораживаемых фруктов»

Виды подготовки

- Существует несколько способов хранения фруктов: сухими или в сиропе, присыпанными сахаром или подготовленными иным образом.
- Фрукты в сиропе чаще всего замораживают для последующей декорации десертов.
- Фрукты в сахаре или без чаще используют для приготовления, поскольку в них меньше жидкости.
- Мелкие фрукты и ягоды обычно хранят в свежем виде, без какой-либо подготовки.

Совет:

Поскольку мелкие ягоды очень нежные, обращайтесь с ними аккуратно, чтобы не повредить перед заморозкой.



Сухое замораживание

- Мелкие фрукты, как правило хорошего качества, не требуют дополнительной подготовки.
- Помыв фрукты и дав стечь воде, переложите их прямо в подходящий Охлаждающий лоток. Уберите его в морозильную камеру.
- Для замораживания фруктов россыпью, разделите их. См. *советы и рекомендации - разделение на порции* (стр. 10).
- Идеально подходит для любых ягод: черники, клюквы, малины, а также для таких фруктов, как инжир, бананы, манго и т.п. - порезанных кубиками или ломтиками.

Замораживание в сиропе

- Такой вид подготовки идеально подходит для фруктов с высоким содержанием воды.
- Сироп готовится из воды и сахара. Пропорция - 40% сахара и 60% воды. Чтобы приготовить сироп, поставьте кастрюлю с водой и сахаром на огонь и доведите до кипения. Дайте остыть.
- Для такого хранения просто разложите фрукты по Охлаждающим лоткам и залейте сиропом (не заливайте горячим, дайте сиропу остыть перед заливкой фруктов) так, чтобы фрукты были покрыты полностью.
- Это идеальный способ замораживания дыни, арбуза, персиков, нектаринов, винограда и слив.





Замораживание в сахаре

- Посыпайте фрукты сахарным песком перемешивая до тех пор, пока фрукты не дадут сок, а сахар потемнеет.
- Дайте фруктам постоять 15 минут, затем разложите их по Охлаждающим лоткам, закройте и уберите в морозильную камеру.
- Перед тем как заморозить фрукты для варенья, добавьте в них сок лимона (50 мл на 100 г сахара).
- Такой способ идеально подойдёт для фруктов, которые предназначены для готовки, например, для клубники, вишни, персиков, абрикосов, ежевики и т.п.

«Перед тем как заморозить фрукты для варенья, добавьте в них сок лимона (50 мл на 100 г сахара)»

Другие способы подготовки

Пюре

- Если фрукты или ягоды переспели и имеют неоднородную структуру мякоти, что часто бывает, например, с клубникой, малиной, сливами, персиками (их надо очистить от кожицы), абрикосами, лучше перетереть их с сахаром (100 г/кг) и лимоном (сок 1 лимона/кг) в пюре, которое можно залить в Охлаждающие лотки. Пюре отлично подойдёт к мороженому, муссу, взбитым сливкам или как самостоятельный десерт.

Припуск (приготовление на медленном огне)

- Так можно подготавливать фрукты, предназначенные для компота или джема. Нарезьте очищенные от кожуры фрукты и готовьте в течение нескольких минут в кастрюле с сахаром. Фрукты в сиропе частично приготовятся и уменьшатся в объёме. После охлаждения перелейте фрукты в сиропе в Охлаждающие лотки, закройте и поместите в морозильную камеру. Таким же образом можно подготовить фрукты для приготовления джема.





Фрукты

Как размораживать

Размораживание в холодильнике

- Для размораживания в холодильнике должна поддерживаться температура от 4°C до 6°C. Замороженные фрукты оставьте в холодильнике на пару часов, но не более чем на сутки.
- Лучше поместить фрукты в дуршлаг и положить в чашу, где соберётся сок.

Размораживание в микроволновой печи

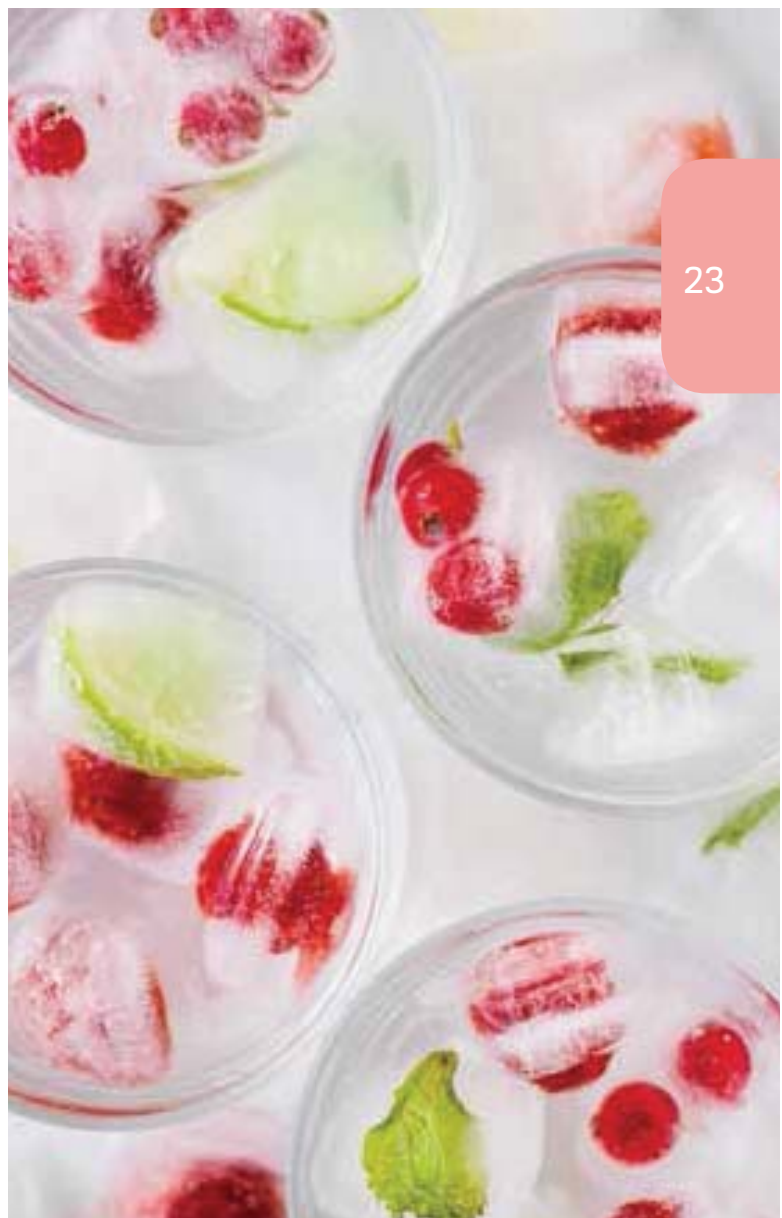
- Замороженные фрукты можно разморозить в микроволновой печи с функцией разморозки. Емкости из коллекции «МикроКук» и «Новая волна» специально разработаны для микроволновых печей и идеально подходят для размораживания продуктов и подготовки фруктов. Размораживание следует выполнять небольшими порциями (не более чем по 250 - 300 г) и в течение небольших промежутков времени.
- Для равномерного результата соблюдайте режим разморозки.



Разморозка не требуется

- Фрукты, например, манго и бананы, а также ягоды можно подавать к столу в качестве десерта замороженными. Так они не потеряют форму.
- Для начинки пирога фрукты можно использовать, не размораживая.
- Для сложных и мучных десертов: просто положите замороженные фрукты в подготовленную для выпекания массу.
- Для компота или джема: просто положите фрукты в кастрюлю, они разморозятся в процессе готовки.
- Для молочных коктейлей, мороженого и смузи: используйте замороженные фрукты так же, как и свежие или используйте в качестве декорации.
- Просто выньте их из морозильной камеры на 10 минут, чтобы они потеряли твёрдость перед подачей на стол.
- Замороженные фрукты можно подавать отдельно, как мороженое, или вместе со сладкими соусами, например, с шоколадным фондю или клубничным вареньем.

«Прекрасный способ приготовить полезный десерт для детей дома!»





«Очень важно правильно разделить продукты на порции, чтобы доставать из морозильной камеры ровно столько, сколько нужно»

Мясные и рыбные продукты

Как замораживать

- Замораживание - отличный способ сохранить мясо, птицу и рыбу.
- Как и в случае с овощами, замораживание не стерилизует продукты, а только откладывает развитие и действие бактерий.
- Для замораживания выбирайте только свежую рыбу и мясо наилучшего качества.

24

Говядина, телятина, ягнёнок, свинина и курица

- Некоторые виды сырокопчёного мяса, например, бекон, можно хранить в течение 1 - 2 месяцев исключительно в замороженном виде.
- В зависимости от рецептов блюд, которые вы планируете готовить, необходимо порезать мясо и разделить на порции по видам - для жарки, для тушения, стейки, рагу, фарш и т.д. перед замораживанием.
- Замораживайте мясо порциями на одно приготовление, это удобнее, чем пытаться отделить от смёрзшейся «массы» кусок нужного размера или каждый раз его размораживать.
- Постарайтесь удалить как можно больше костей и жира. Это сэкономит место в морозильной камере и замедлит порчу, которой способствует жир.
- При замораживании стейков и других видов нарезки для жарки или приготовления на гриле, раскладывайте их на Силиконовом противне так, чтобы каждая порция была аккуратно расправлена. См. советы и рекомендации по разделению на порции (стр. 10).
- Плоская поверхность будет способствовать лучшей прожарке без размораживания благодаря лучшему прилеганию к решётке или сковороде.
- После замораживания, переложите мясо в Охлаждающие лотки, закройте их и поместите в морозильную камеру.
- При замораживании мясного фарша, тушёного мяса и т.п. можно раскладывать их в Охлаждающие лотки подходящего размера и формы, которые затем помещают в морозильную камеру. Постарайтесь подготовить мясо к замораживанию как можно быстрее, чтобы не допустить развития бактерий.
- Подготовьте мясо к замораживанию (порубите, измельчите, добавьте специи и т.п.) как можно быстрее, чтобы не допустить развития бактерий.



Мясо

Как размораживать

Размораживание в холодильнике

- Перед готовкой переложите мясо в холодильник на ночь.
- Идеально для размораживания мяса в холодильнике подойдет набор лотков «Полный состав» или «Супер-звезда» (6 л) (для больших кусков мяса) с решётками, поскольку они собирают соки из размораживаемого мяса под решёткой на дне.
- Температура в холодильнике должна быть от 4°C до 6°C.
- Не оставляйте мясо в холодильнике более чем на сутки перед приготовлением.

Разморозка не требуется

- Куски мяса для жарки на гриле, сковороде или барбекю, например, рёбрышки и стейки, замороженные по отдельности, можно готовить не размораживая.
- Расположите их на решётке или сковороде на умеренно сильном огне и добавьте специй для образования золотистой корочки.
- После этого убавьте огонь, чтобы мясо приготовилось внутри. Если этого не сделать, мясо даст соки и сварится. В результате оно будет сухим и жёстким или подгорит снаружи, оставшись внутри сухим.

Размораживание в микроволновой печи

- Для размораживания еды в микроволновой печи идеально подходят емкости из коллекции «МикроКук» и «Новая волна».
- Чем более плоскую форму имеют куски, тем лучше и равномернее они размораживаются.
- Размораживайте мясо под крышкой и только в режиме разморозки.
- Следите за временем - если размораживать слишком долго, мясо может начать готовиться. В середине времени размораживания обязательно переверните куски мяса на другую сторону.

Время размораживания зависит от формы кусков и веса мяса. После размораживания дайте мясу постоять.

- Слейте сок. Приготовьте мясо как можно скорее.

«Микроволновая печь идеально подходит для размораживания отдельных порций, например, стейков, куриной грудки или целого цыпленка и мяса для жарки»

«Лучше всего при замораживании поделить рыбу на порции, поскольку перед готовкой её не требуется размораживать»

Морепродукты и рыба

Как замораживать

- Рыба и морепродукты относятся к очень деликатным продуктам, и поэтому очень важно, чтобы они были наилучшего качества.
- Для раздельного замораживания порций, разложите их на Силиконовом противне (см. общие рекомендации по разделению на порции).

Рыба

- Перед замораживанием тщательно помойте рыбу в холодной воде.
- Очистьте рыбу от чешуи ложкой или тыльной стороной ножа. Чешую снимайте по направлению от хвоста к голове.
- Отрежьте голову и хвост. Для этого идеально подойдет нож «От шефа» из коллекции Universal.
- Разрежьте рыбу вдоль живота ножом для филе из коллекции Universal, и извлеките внутренности.

- Кухонными ножницами вырежьте жабры и плавники. Воспользуйтесь ножницами «Диско»!
- Крупную рыбу для замораживания лучше разделить на филе. Отделить мясо от костей поможет нож для филе из коллекции Universal.

Креветки

- Креветки перед замораживанием тщательно помойте и слейте воду.
- Креветки можно замораживать в сыром или варёном виде, в панцире или без.
- Чтобы сохранить качество и обеспечить длительность хранения, лучше замораживать креветки в сыром виде в панцире, но без головы.
- Используйте для заморозки и хранения Охлаждающие лотки подходящего объёма.



Как размораживать

Размораживание в холодильнике

- Размораживание в холодильнике должно производиться при температуре от 4°C до 6°C и не может занимать больше суток.
- Для размораживания в холодильнике положите рыбу в лотки из набора «Полный состав» с решёткой - стекающие соки будут собираться под решёткой.

Размораживание в холодной воде

- Самый лучший и простой способ разморозить морепродукты, например, креветки, это положить их в дуршлаг и поставить под проточную холодную воду или поместить в Замесочное блюдо подходящего объема, наполненного холодной водой, которую следует менять каждые 5 минут.

Размораживание в микроволновой печи

- Учитывая форму и состав, рыбу следует размораживать только в режиме разморозки.
- Для этого просто поместите рыбу в емкость «МикроКук» или «Новая волна», обязательно закрыв крышку. Для равномерного размораживания рыбу нужно 2 или 3 раза перевернуть во время разморозки. Время зависит от формы и веса рыбы.



- После размораживания дайте рыбе постоять некоторое время, чтобы выровнялась температура внутри.
- Перед готовкой слейте всю жидкость, чтобы рыба не замачивалась в собственном соку.

Разморозка не требуется

- Рыбу не требуется размораживать перед готовкой в духовом шкафу, на решётке или сковороде.
- Готовьте замороженную рыбу так же, как свежую, немного увеличив время приготовления (на 1 - 5 минут в зависимости от рецепта и объёма блюда).

Яйца

Как замораживать

- Яйца можно заморозить для хранения, но без скорлупы, которая ломается при заморозке.
- Разбивайте каждое новое яйцо в отдельную ёмкость, чтобы проверить его свежесть. Для этого идеально подойдёт набор «Поваренок».

Яйца целиком

- Перемешайте яйца не взбивая. Добавьте 10 мл сахара или 3 мл соли на каждые 100 мл цельных яиц, чтобы не допустить образования гранул. Для придания смеси равномерной консистенции, пропустите её через сито.

Яичные желтки

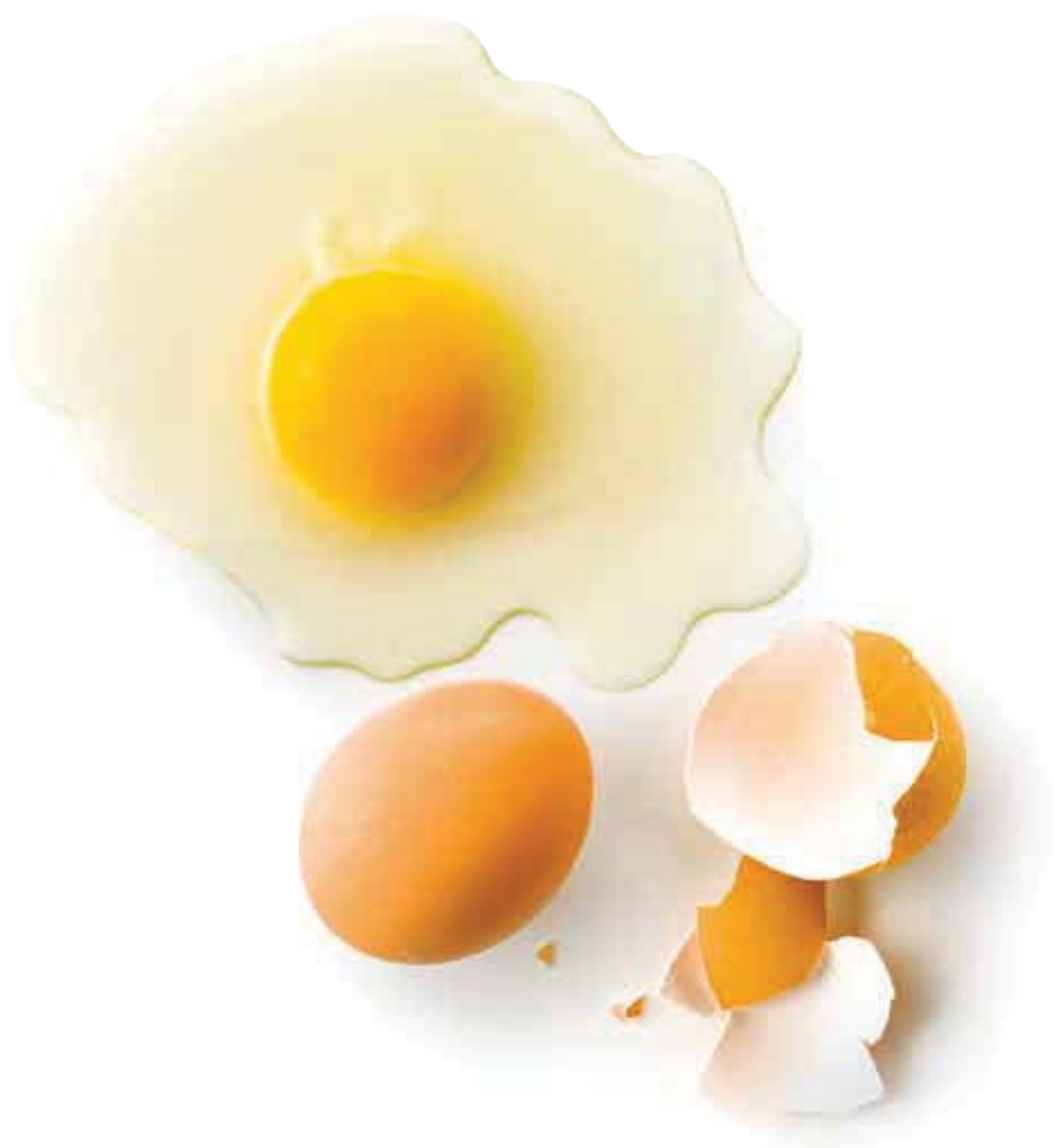
- Отделите желтки с помощью насадки-сепаратора из набора «Поваренок», а далее повторите те же действия, что и для цельных яиц. В одном яйце примерно 20 г желтка.

Яичные белки

- Перемешайте яичные белки не взбивая. Соль или сахар добавлять не нужно. В одном яйце примерно 30 г белка.

Как размораживать

- Яйца нужно размораживать в холодильнике.
- Температура в холодильнике должна быть от 4°C до 6°C.
- Не оставляйте яйца в холодильнике более чем на сутки перед приготовлением.
- Размороженные яйца используйте также, как и свежие.



ГОТОВЫЕ блюда

Как замораживать

- Готовые блюда можно заморозить, что сократит время, затрачиваемое на готовку в течение недели, сохраняя разнообразие в питании.
- Перед замораживанием как можно быстрее остудите готовое блюдо, поставив ёмкость с блюдом в чашу большего размера, наполненную ледяной водой. Остывшее блюдо нужно заморозить сразу же после охлаждения. Снимите жир, застывший на поверхности. Так еда станет ещё полезнее после размораживания!
- Если Вы решили приготовить блюдо впрок, советуем заморозить его приготовленным не до конца. Тогда после разогревания оно будет ещё вкуснее!
- Следите за тем, чтобы при заморозке готовые блюда были поделены на порции, подходящие для употребления за раз, поскольку размороженная еда имеет склонность портиться быстрее, чем свежая.
- Охлаждающие лотки идеально подходят для замораживания готовых блюд; их плотные крышки обеспечивают защиту замораживаемой еды, но при этом легко открываются благодаря тому, что выполнены из эластичного материала.

Совет:

Вместо того чтобы еженедельно готовить всё, что Вам понадобится, просто приготовьте 3 или 4 блюда в двойном или тройном объёме, и заморозьте излишки.



Как размораживать

Размораживание в холодильнике

- Температура в холодильнике должна быть от 4°C до 6°C.
- Не оставляйте еду в холодильнике более чем на сутки перед приготовлением.

Размораживание в микроволновой печи

- Размораживание в микроволновой печи является предпочтительным способом, поскольку позволяет очень быстро разморозить еду, сохранив её естественную структуру.
- Для того чтобы разморозить готовое блюдо, обязательно пользуйтесь функцией разморозки, и только после полного размораживания блюда переключайте печь в режим разогрева. Для разогревания готовых блюд идеально подходят емкости

из коллекций «МикроКук» и «Новая волна»! Никогда не ставьте Охлаждающие лотки в микроволновую печь.

- Для достижения наилучших результатов, тщательно перемешайте блюдо в середине времени размораживания и дайте блюду настояться после размораживания в микроволновой печи примерно на 5 минут. Подавайте размороженное и разогретое блюдо к столу немедленно!

Разморозка не требуется

- Готовые блюда можно разогревать на плите без предварительного размораживания. Чтобы ускорить разогревание блюда, пользуйтесь пароваркой (т.е., разогревайте на пару)!
- Конечно же, можно разогреть блюдо и в духовом шкафу. Для этого используйте свои любимые кастрюли из коллекции «УльтраПро». Это лучший способ сохранить структуру блюда!

Выпечка

Как замораживать

- В целом, бисквиты, хлеб и прочая выпечка хорошо подходят для замораживания.
- Остывший бисквит можно замораживать целиком или порезав на части. Для замораживания разложите куски торта в Охлаждающие лотки подходящей формы.
- Так же легко заморозить сдобную выпечку.
- Пирожные и печенье можно замораживать после нанесения крема или без него, поскольку сливочный крем хорошо переносит заморозку.

Совет:

Приготовьте в 2-3 раза больше теста, чем требуется. Используйте 1/3 часть для выпечки, а остальное количество заморозьте. Таким образом, Вы сэкономите время и энергию.

ВЫПЕЧКА - Как замораживать

Пироги и пирожки можно замораживать в сыром или готовом виде.

Сырые

- Без украшений - просто положите тесто в силиконовую форму для выпечки Tupperware, в которой планируете выпекать тесто в духовом шкафу. Поставьте форму в морозильную камеру на пару часов до полного замерзания, после чего переложите в Охлаждающий лоток подходящей формы.

Готовые

- Для экономии времени и энергии, замораживайте пироги и пирожки в готовом виде. См. советы и рекомендации - разделение на порции (стр. 10).



- Песочное, сдобное и слоёное тесто очень хорошо переносят заморозку.
- Остывшие блинчики и оладьи можно сложить в 2 - 4 раза и уложить в Охлаждающие лотки для хранения. Впоследствии их легко отделить от общей массы и разогреть без ущерба для структуры и вкуса.
- Лёгкие мучные закуски и выпечка из солёного теста тоже хорошо переносят заморозку.
- Отлично подходят для замораживания пельмени и клёцки.
- Можно заморозить и круассаны; они сохраняют качество и после разморозки!

Хлеб

- Чтобы не ходить за хлебом ежедневно, можно хранить нарезанный порционно хлеб в морозильной камере.
- Для этого купите свежий хлеб в булочной или приготовьте его самостоятельно в кастрюлях «УльтраПро», и заморозьте его сразу же после охлаждения!
- Перед замораживанием обязательно порежьте хлеб на ломтики или кусочки. Это необходимо, чтобы размораживать только нужный объём.
- Подберите Охлаждающий лоток, который наилучшим образом подходит к Вашему хлебу по форме. Для ломтиков хлеба подойдёт Охлаждающий лоток малый высокий, а для мелкой выпечки лучше воспользоваться Охлаждающим лотком средним низким.

Выпечка

Как размораживать

Размораживание в холодильнике

- Как правило, выпечка размораживается в холодильнике при температуре от 4°C до 6°C.

Размораживание в микроволновой печи

- Не рекомендуется размораживать выпечку в микроволновой печи.
- Это вредит структуре блюда. Хрустящая выпечка становится мягкой, а некоторые виды выпечки даже теряют форму.



Разморозка не требуется

Пироги и пирожки

- Сырые: Коржи для пирога можно выпекать без начинки и не размораживая. Готовое основание украсьте «сырыми» фруктами или ягодами, например, клубникой, малиной, вишней, сливами, абрикосами и т.п.
- Готовые: разморозить в течение 15 минут в духовке при температуре 150°C.

Хлеб и выпечка

- Размораживайте в течение 5 минут при низкой температуре в духовом шкафу или в течение 10 минут при комнатной температуре. Хлеб в тостер можно ставить без размораживания.

Круассаны

- На их разморозку в духовом шкафу при невысокой температуре уйдёт не больше 10 минут.

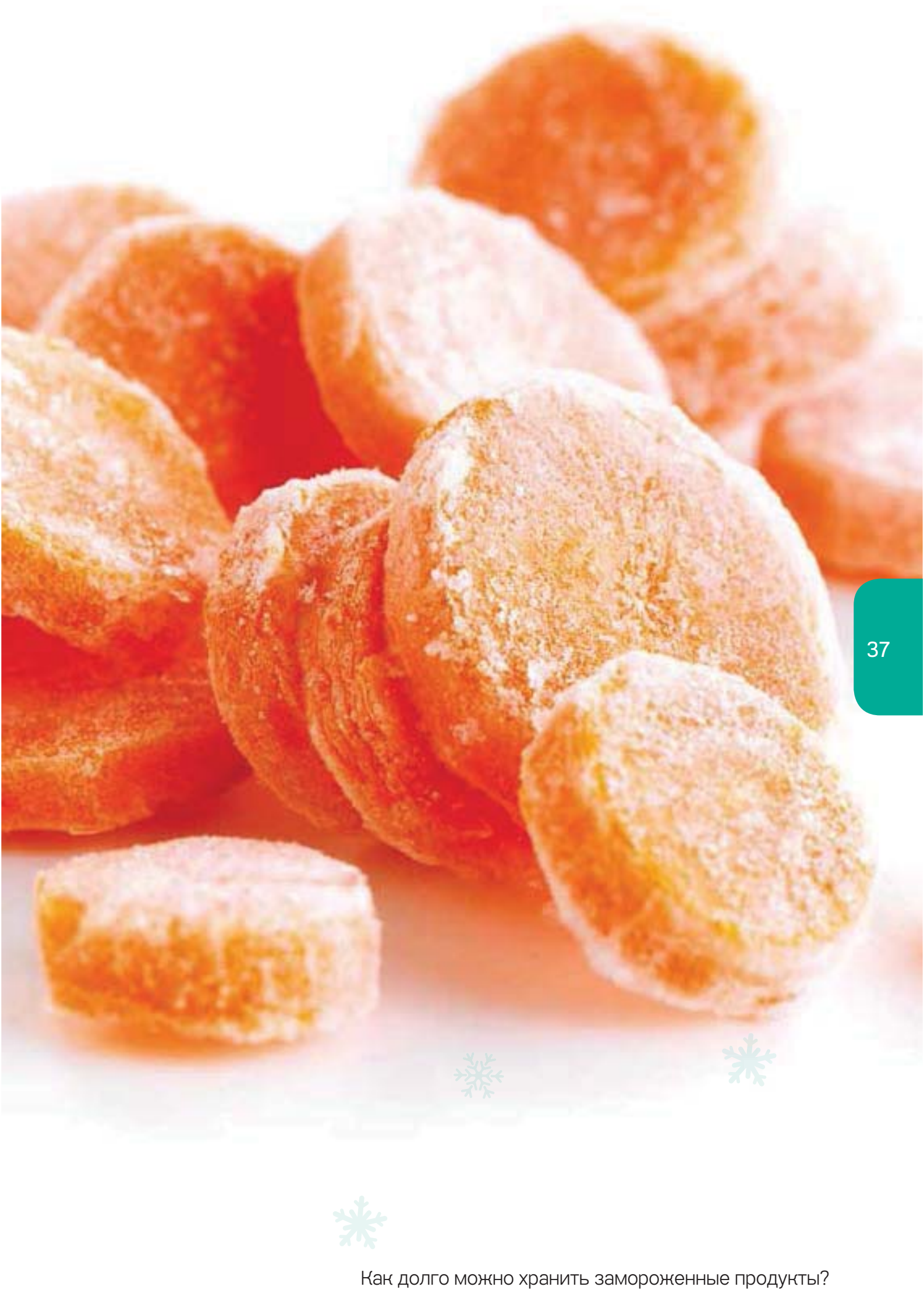


Время замораживания продуктов

Как долго можно хранить замороженные продукты?

- Срок хранения замороженных продуктов питания зависит от вида и качества продукта перед заморозкой, а также от правильности подготовки и хранения.
- Ниже представлены рекомендации по срокам хранения различных продуктов питания в морозильной камере.

Продукт	Приблизительное время хранения при -18°C (мес.)
Фрукты и овощи	8 - 12
Птица	6 - 9
Рыба	3 - 6
Фарш мясной	3 - 4
Обработанное или приготовленное мясо	1 - 2



Как долго можно хранить замороженные продукты?

Что нельзя замораживать —

Некоторые продукты питания
нельзя замораживать из-за особенностей
структуры и содержащейся воды.

Среди них:

- Овощи для салатов: латук, огурцы, кресс-салат, редис, сельдерей и т.п.
- Массы на основе яиц, например, готовые белки, меренга и глазурь из яичных белков.
- Молочные соусы: в зависимости от состава, они склонны к расслаиванию.
- Майонез.
- Желатин.
- Сырой картофель.
- Дрожжи





Tupperware®



<http://goo.gl/hM8s97>

перейдите по ссылке для просмотра всех видео
об изделиях из каталога Tupperware.

[facebook.com/tupperware.russia](https://www.facebook.com/tupperware.russia)

vk.com/tupperware_cis

odnoklassniki.ru/tupperwarecis

[instagram.com/tupperware_cis](https://www.instagram.com/tupperware_cis)

[youtube.com/user/TupperwareRussia](https://www.youtube.com/user/TupperwareRussia)

www.tupperware.ru – официальный сайт Tupperware СНГ
www.tupperwarebrands.com – глобальный сайт Компании

За более подробной информацией о продукции, услугах и возможностях компании Tupperware, пожалуйста, обращайтесь к Вашему Консультанту или в один из Дистрибьюторных Центров. ©Tupperware. Все права защищены. Правана тексты, изображения и товарный знак принадлежат головной компании Dart Industries Inc. Никакие части настоящего издания не могут быть воспроизведены, использованы или переданы в любой форме одним из способов передачи и размножения информации без предварительного письменного согласия правообладателя. Это положение относится к фотокопированию, размножению, воспроизведению, переводам, а также к сохранению и обработке на компьютере. Компания оставляет за собой право на замену цветовой гаммы любого изделия, представленном в «Гиде по заморозке продуктов».

Телефон горячей линии: **8-800-200-6000**

www.tupperware.ru

