

объясняе^мрф



Витамины — в заморозку!

Какие плоды брать



- Спелые, но не перезревшие
- Без трещин, плесени и пятен
- С плотной мякотью



Хорошо хранятся:

— **смородина, крыжовник, черника, вишня, черешня** — без косточек

— **клубника и малина** — на подносе

— **яблоки и груши** — после бланшировки или с лимонным соком

— **арбуз, дыня, инжир** — в виде пюре

— **цитрусовые** — цедра или сок

Когда замораживать и надо ли мыть



Малину, землянику,
ежевика —
замораживать
в день сбора.



Яблоки, груши, айву
можно продержать
в холодильнике
до 3 дней.



Большинство фруктов и ягод перед заморозкой промывают, но делать это нужно аккуратно.

Клубнику и черешню ополосните под небольшой струёй холодной воды, а малину и ежевику опустите в миску с холодной водой, перемешайте 5–10 секунд и выложите на бумажное полотенце.

Подготовка к заморозке:



у вишни, черешни, сливы
**удалите косточки — иначе
плоды будут горчить**



клубнику и крыжовник
**освободите от плодоножек
после мытья**

крупные плоды нарежьте:
яблоки и груши — дольками
толщиной 1,5–2 см, персики
и абрикосы — половинками



переспевшие бананы,
манго или хурму
превратите в пюре

Срок хранения



Первые 4 месяца сохраняется 100% витамина С, полифенолов и антиоксидантов. Ягоды по составу идентичны свежим.

До 6 месяцев — содержание витамина С уменьшается до 23%. Антиоксиданты сохраняются на 77–85%.

До 10 месяцев — содержание антиоксидантов снижается на 28–47%, но есть исключение: голубика сохраняет до 77% полезных веществ, а малина — 63%.

Не стоит хранить замороженные фрукты и ягоды дольше года.



Способы заморозки



- **Сухая (для целых ягод и кусочков фруктов):** разложите плоды в один слой на подносе, отправьте в морозилку на 2–3 часа, пересыпьте в пакет
- **Пюре (для мягких фруктов и нежной малины):** измельчите блендером, разлейте по формочкам для льда
- **С сахаром:** на 1 стакан песка — 4 стакана ягод. Перемешайте и разложите по баночкам
- **Лёд с ягодами:** положите в формочку для льда целые ягоды и залейте соком

Во что складывать



- **Вакуумные пакеты с застёжкой — для цельных ягод.** Перед закрытием удалите воздух: для сочных плодов оставьте 1–2 см сверху, чтобы пакет не лопнул при расширении льда
- **Пластиковые контейнеры — для пюре, нежных ягод, фруктовых пюре.** Заполняйте примерно на 90%
- **Стеклянные банки — для пюре, сиропов и протёртых ягод.** Заполняйте на $\frac{3}{4}$ и закрывайте пластиковыми крышками





- **После мытья обязательно просушите плоды** на бумажных или тканевых полотенцах в течение 30–60 минут
- **Не замораживайте ягоды и фрукты повторно.** У них разрушается структура, теряются форма, вкус и большинство полезных веществ
- **Не храните заморозку рядом с мясом и рыбой**

Как размораживать



- Для компотов или выпечки добавляйте сразу в кипящую жидкость или тесто
- Для десертов и украшений переложите из морозилки в холодильник на 4–6 часов в закрытой таре. Если нужно ускорить процесс — погрузите герметичный пакет в холодную воду, меняйте её каждые 20 минут
- Для пюре и смузи слегка оттаявшие плоды измельчите блендером



Не используйте микроволновку и горячую воду.