Сколько разделочных досок должно быть на кухне

На кухне следует иметь минимум 4 разделочных доски. Одну для обработки рыбы — она оставляет резкий запах, вторую – для сырого мяса, третью — для хлеба, четвертую — для овощей, зелени, колбасы, иных готовых продуктов. Удобнее купить набор досок на подставке - чтобы не перепутать их предназначение, там бывают рисунки (рыба, кусок мяса, овощи, хлеб).

Советую купить несколько пластиковых и деревянных досок. Первые используйте для разделки сырых продуктов — мяса, рыбы, овощей и фруктов. При резке выделяется много сока. Он не впитывается, а скапливается в выемках и не проливается на рабочую поверхность.

Деревянные доски больше подходят для нарезки термически обработанных продуктов — сыра, колбасы или хлеба, то есть еды, не имеющей резких запахов и не выделяющей много сока.

Стеклянные (и стеклокерамические) разделочные доски жаропрочны, устойчивы к царапинам, грязи, легко чистятся, не скользят. К недостаткам стеклянных досок относят их большой вес и звуки ударов ножа по стеклу.

Уход за деревянными разделочными досками:

-нельзя мыть в посудомоечной машине;

-не опускайте доску в раковину, заполненную водой, споласкивайте только под проточной водой;

-используйте стандартные моющие средства;

-мойте в горячей воде, ополаскивайте холодной;

-сушите на воздухе на подставке или подвесив.

Главный врач

Поставского райЦГЭ С.А.Рассеева

Замороженная польза

Длительное хранение свежих плодов в малоприспособленных помещениях при несоблюдении температурного режима, всего несколько дней приводит к значительной потере их полезных свойств.

При замораживания овощи, фрукты, ягоды быстро охлаждают при низких температурах и вода, имеющаяся в их клетках, замерзая, не успевает образовать, крупные кристаллы льда, разрушающие клеточные оболочки. Клетки остаются целыми, и продукт при последующей кулинарной обработке сохраняет форму, структуру и вкус.

Продукты замораживают в скороморозильных аппаратах в потоке холодного воздуха при температуре минус 35-45°С, доводя температуру продукта до —18°С. При этом в нём вымерзает 90% влаги.

Кратковременное воздействие низких температур позволяет сохранить первозданные форму, цвет, вкус, аромат овощей, фруктов и ягод. При этом питательные и полезные биологически активные вещества не только практически не изменяют свойств, но остаются неизменными довольно длительный период хранения.

Сроки годности замороженных продуктов зависят от вида продукта и температуры хранения. При температуре —18°С могут храниться от 3 до 24 месяцев. Но замороженные продукты не должны подвергаться размораживанию и повторному замораживанию, что приводит к полной потере вкусовых и полезных свойств.

В зиму быстрозамороженные овощи приносят гораздо больше пользы, чем консервированные или купленные в магазине их «свежие» аналоги. Замороженные продукты выгодно отличаются и тем, что в них нет консервантов, красителей, иных пищевых добавок.

Самый простой способ приготовления замороженных овощей — обжаривание их на сковороде. Это блюдо можно использовать как самостоятельную еду, гарнир, начинку для пирогов.

Приготовить замороженные овощи можно и в кастрюле. Замороженные овощи, смеси для супов, высыпать в кастрюлю с кипящей водой и снова довести до кипения.

Капусту (брокколи, цветную), нарезанную морковь, кабачки варить 5-7 мин., горох, стручковую фасоль, кукурузу — 3-5 мин., лиственные овощи (шпинат) — 2 мин.

Как только овощи будут готовы, воду сразу слить, чтобы предотвратить ухудшение вкуса и консистенции.

Замороженные ягоды или фрукты окуните на несколько секунд в кипяток, и при размораживании при комнатной температуре или на самой тёплой полке холодильника сок из плодов не вытечет..

При медленном размораживании ягод или фруктов «просыпаются» ферменты, действие которых направлено на разрушение, как растительных клеток, так и большинства биологически активных веществ.

Главный врач Поставского райЦГЭ С.А.Рассеева