

## Как заморозить бананы и куда их потом использовать

При слове «бананы» у многих в голове всплывают картинки солнечной Африки, зелёных пальм и лазурного моря. Этот фрукт ассоциируется с летом и жарой. Кажется, что мороз ему противопоказан. Но этот золотистый плод прекрасно переносит холод и превращается в лакомство зимой. Лишь бы правильно выбрать их перед отправкой в морозильную камеру. Рассказываем, какие бананы подходят для замораживания и что приготовить из замороженных бананов.

Многие ошибочно считают, что замораживать лучше твёрдые неспелые фрукты. Зеленые бананы содержат большое количество крахмала, который плохо усваивается и негативно влияет на вкус замороженных продуктов. После разморозки они становятся вязкими и невкусными.

Для закладки в морозилку лучше выбирать слегка перезрелые экземпляры с небольшими коричневыми пятнышками на кожуре. В них есть сладость. Они отлично сохраняют вкус и аромат даже после глубокой заморозки.

При понижении температуры бананы перестают спеть. Поэтому, если попался незрелый экземпляр, оставьте его доспевать при комнатной температуре пару дней. Только потом убирайте на хранение в морозилку.

Наиболее подходящими для заморозки считаются мелкие карликовые сорта и десертные разновидности. Их маленькие размеры позволяют быстро охладиться и равномерно распределять температуру внутри плода. Но и крупные вполне подходят. Главное, чтобы были спелые.

### Как замораживать бананы

Чтобы не разочароваться в результатах своих хлопот, замораживайте бананы правильно. Какие из них выбрать, вы уже знаете. Переходим к следующим этапам.

### Пошаговая инструкция

Вымойте бананы. Очистите их от кожуры. Это сэкономит место в морозилке. А ещё размороженная кожура становится неприятного коричневого цвета и плохо снимается с мякоти. Придётся её соскабливать ножом. Дальше действуйте двумя способами. Нарезьте очищенные бананы кружочками толщиной примерно один — полтора сантиметра. Или оставьте бананы целыми. Оберните их пищевой плёнкой либо поместите в герметичный пакет. Такой метод удобен, если планируете использовать бананы крупными кусками. Например, в выпечке. Застелите противень бумагой для выпечки. Так будет легче снять замороженные кусочки. Разложите бананы на бумагу в один слой на небольшом расстоянии друг от друга. Поставьте противень в морозилку. Время заморозки зависит от размера фруктов. Когда заготовки замёрзнут, ссыпьте их в порционные пакеты и поместите на постоянное хранение в морозильную камеру. Порции делайте такими, чтобы использовать за один раз. Вторично бананы не замораживают.



Замороженные бананы максимально хранят около шести месяцев при  $-18^{\circ}\text{C}$ ,  $-23^{\circ}\text{C}$ . Потом качество продукта ухудшается, появляется неприятный запах и меняется структура.

Попробуйте добавить немного лимонного сока перед заморозкой. Он защитит поверхность банана от окисления и сохранит красивый цвет.

### Как меняется вкус замороженных бананов

Многие кулинары используют именно замороженные бананы для приготовления десертов и напитков.

Замороженный банан становится более сладким. И не потому, что продолжает спеть в морозилке.

При замораживании вода, которая содержится в клетках плода, превращается в крошечные кристаллы льда. Эти ледяные образования повреждают клеточные стенки. Высвобождают ферменты и крахмал. Когда плод оттаивает, амилаза превращает крахмал в сахар. Поэтому он становится слаще, чем когда был свежим.

Вкус замороженных бананов зависит от спелости плода. Зелёные после разморозки могут показаться безвкусными.

Структура фрукта тоже меняется. Полностью размороженный превращается в пюре.

### Куда использовать замороженные бананы

Замороженный банан открывает широкие возможности для кулинарии. Его можно добавлять в смузи, мороженое, выпечку и десерты. Это идеальный ингредиент для приготовления натуральных сладостей. Его использование позволяет уменьшить количество добавляемого сахара в блюдах.

Предлагаем применять заготовки для:

- ♦ **Фруктовых смузи.** Смешайте их с натуральным йогуртом, овсянкой или льняным семенем. Получите полезный напиток.

- ♦ **Коктейлей и молочных напитков.** Смешать банан с миндальным молоком, ванильным экстрактом и корицей. Угощение порадует всю семью.

- ♦ **Выпечки.** В тортах, пирогах и печенье. Банановый хлеб станет гораздо вкуснее, если включить туда заранее замороженные ломтики.

- ♦ **Десертов без термической обработки.** Смешайте пюре из размороженных бананов с творогом, сметаной и подсластителем. Низкокалорийный десерт готов.

- ♦ **Соусов.** Измельчите бананы с лимонным соком, медом и щепоткой соли. Заправьте фруктовый салат или подайте соус к блинам. А ещё из замороженного банана получается вкусное мороженое.

Замороженные бананы удобны для кулинаров. Поэтому, если вдруг остаются переспелые фрукты, смело кладите их в морозилку. Применение найдётся.

### Рецепт бананового мороженого

**Ингредиенты:** 3 банана, 1 стакан молока, 1/2 ч.л. лимонного сока, сахар по желанию.

Выложите замороженные кусочки в блендер. Взбейте на высокой скорости. Получится крошка. Добавьте лимонный сок и немного молока. Всё молоко сразу не вливайте. Регулируйте густоту по вашему вкусу. Взбейте всё вместе, пока масса не станет однородной. Попробуйте на сладость. Если хочется, добавьте сахар и взбейте ещё раз. Разложите по формочкам и отправьте в морозилку на 5-6 часов. Перед подачей окуните формочку в кипяток, чтобы мороженое легко вынулось. Добавьте к бананам ягоды орехи, какао и получите новый вкус.



### Кулинарный блокнот

#### Куриные ножки в слоеном тесте

Такое блюдо можно подать на стол как горячее блюдо, дополнив салатом из свежих овощей с зеленью. Или в качестве выпечки в горячем или холодном виде. Для приготовления ножек подойдет как дрожжевое, так и бездрожжевое тесто. Но если будете делать с дрожжевым, после того как выложите подготовленные куриные ножки на противень, накройте чистым полотенцем. Дайте постоять в тепле 20-25 минут, чтобы тесто поднялось и только после этого смажьте желтком и выпекайте. При мариновании к уже указанным специям и чесноку, можно добавить любимые специи или сухую зелень.

**Ингредиенты:** слоёное тесто бездрожжевое - 500 г, куриные ножки - 4 шт., сыр плавленый - 4 ломтика, чеснок - 4 зубчика, соль, перец черный - по вкусу, масло растительное - 1 ст. л.

Подготовьте все необходимые ингредиенты для приготовления куриных ножек в слоеном тесте. Куриные ножки заморозьте заранее, а слоеное тесто достаньте из морозильной камеры за 30 - 40 минут до приготовления. Чеснок почистите, сполосните и измельчите. Куриные ножки вымойте, обсушите бумажным полотенцем и выложите в миску. Ножки посолите, поперчите и добавьте чеснок, хорошо перемешайте, втирая специи и чеснок, оставьте мариноваться в течение 30 минут. Аккуратно отделите кожу от мяса, стараясь ее не порвать. Выложите на каждую ножку по одной пластинке сыра на толстую часть и натяните кожу обратно, зафиксировав сыр внутри. Немного посыпьте рабочую поверхность мукой. Раскатайте тесто в прямоугольник и разрежьте его полосками толщиной 1 - 1,5 сантиметра. Каждую ножку плотно оберните внахлест полосками теста от низа до самого верха. Старайтесь закрыть и верх ножки. Противень или форму смажьте растительным маслом. Выложите ножки в тесте швом вниз на небольшом расстоянии. Желток размешайте до однородности и смажьте тесто со всех сторон. Поставьте противень в горячую духовку и запекайте при температуре 180 градусов в течение 50 - 60 минут до готовности. Мясо должно приготовиться, а тесто стать румяным. Куриные ножки в слоеном тесте готовы. Переложите их на тарелку и сразу подавайте на стол. Приятного аппетита!



#### Шарлотка с яблоками на сковороде

Выпечка на сковороде готовится элементарно и просто, при этом получаясь сочной и пышной. Обязательно добавляйте разрыхлитель, чтобы тесто поднялось, и готовьте на минимальном нагреве.

**Ингредиенты:** яблоко - 2 шт., мука - 1 ст., сахар - 1/2 ст., яйца - 3 шт. (мелкие), разрыхлитель - 1/2 ч. л., масло растительное - 2 ст. л., ванильный сахар - 3 щепотки, соль - 2 щепотки.

Подготовьте указанные продукты. Яблоки и используйте любого сорта и цвета — промойте их в воде. Куриные яйца вбейте в чашу миксера или кухонного комбайна, всыпьте сахар и соль, ванильный сахар. Если сковорода широкого диаметра, то можно использовать 4 мелких куриных яйца и наоборот — чем уже диаметр емкости, тем меньше яиц добавляйте. Взбейте все в течение 3 - 4 минут на высокой скорости техники. Всыпьте муку по частям и разрыхлитель, аккуратно вмешайте их в массу. Разрежьте яблоки на четвертинки, вырежьте семенные блоки и нарежьте ломтиками. Выложите прямо на тесто. Отправьте сковороду на плиту, накрыв крышкой. Готовьте на минимальном (умеренном) нагреве примерно 50 - 60 минут. Когда тесто станет плотным и пышным, снизу приобретет румяную корочку — шарлотка готова! Извлеките шарлотку на тарелку, при желании — присыпьте сахарной пудрой или разноцветной присыпкой. Остудите 10 - 15 минут. Затем нарежьте выпечку на порционные кусочки и подайте к столу с напитками.



- Усть-Каменогорск, ул. Виноградова, 12. Моб: 8-705-269-80-18.
- 3028 После смерти Мартыновой Людмилы Ивановны, умершей 11.11.2025 г., зарегистрированной на момент смерти в с. Красная Шемонаиха Шемонаихинского р-на, открылось наследство. Наследникам и заинтересованным лицам обращаться в течение 6 месяцев, до 4 октября 2026 года к нотариусу Джиргалановой А. А. по адресу: ВКО, г. Шемонаиха, ул. Жукова, 2. Тел: 8 (72332) 6-22-07.
- 3029 После смерти Пузановой Веры Петровны 16.12.1950 г.р., умершей 8.10.2025 г., открылось наследство. Наследникам и заинтересованным лицам обращаться в течение одного месяца со дня публикации данного объявления к нотариусу Джиргалановой А. А. по адресу: ВКО, г. Алтай, ул. Төуелсіздік, 28/1. Тел: 8 (72332) 6-36-65.
- 3030 После смерти Плеховой Эммы Власовны 10.08.1937 г.р., умершей 8.04.2026 г., открылось наследство. Наследникам и заинтересованным лицам просьба обращаться в течение 6 месяцев, до 8 октября 2026 г. к нотариусу Егеубаевой А. Б. по адресу: ВКО, г. Усть-Каменогорск, БЦ "КОТОН", ул. Кабанбай батыра, 97, офис 320, 3 этаж. Моб: 8-777-535-80-55.
- 3031 После смерти Короткова Евгения Епифановича 4.06.1947 г.р., умершего 4.04.2026 г., открылось наследство. Наследникам и заинтересованным лицам обращаться в течение 6 месяцев, до 4 октября 2026 года к нотариусу Джиргалановой А. А. по адресу: ВКО, г. Алтай, ул. Төуелсіздік, 28/1. Тел: 8 (72335) 6-36-65.
- 3037 После смерти Кашкамбаева Манарбека Салиховича 30.01.1958 г.р., умершего 26.01.2026 г., проживавшего по адресу: ВКО, г. Усть-Каменогорск, пр. Сатпаева, д. 22, кв. 21, открылось наследство. Наследникам и заинтересованным лицам обращаться в течение 6 месяцев, до 26 июля 2026 г. к нотариусу Сейтказынову А. С. по адресу: ВКО, г. Усть-Каменогорск, ул. Кабанбай батыра, 51, офис 12. Моб: 8-708-470-63-17.
- 3048 После смерти Смоляковой Натальи Борисовны 9.05.1938 г.р., умершей 20 марта 2026 г., открылось наследство. Наследникам и заинтересованным лицам просьба обращаться в течение 6 месяцев, до 20 сентября 2026 г. к нотариусу Желдыбаевой З. М. по адресу: ВКО, г. Усть-Каменогорск, ул. Казахстан, 71а. Тел: 26-27-17.
- 3053 После смерти Павленко Виталия Алексеевича 16.11.1974 г.р., умершего 14.12.2025 г., открылось наследство. Наследникам и заинтересованным лицам обращаться в течение 6 месяцев, до 14 июня 2026 г. к нотариусу Шиповской Л. В. по адресу: ВКО, г. Алтай, ул. Астана, 79. Тел: 8 (72335) 6-33-68.
- 3054 После смерти Ильичёва Игоря Ивановича 21.02.1959 г.р., умершего 28.03.2026 г., открылось наследство. Наследникам и заинтересованным лицам обращаться в течение 6 месяцев, до 28 сентября 2026 г. к нотариусу Шигирову С. Р. по адресу: ВКО, г. Усть-Каменогорск, ул. Космическая, 5-19. Моб: 8-777-267-48-56.
- 3055 После смерти Савинкова Сергея Михайловича 10.07.1956 г.р., умершего 27.10.2025 г., открылось наследство. Наследникам и заинтересованным лицам просьба обращаться в течение одного месяца со дня публикации данного объявления к нотариусу Жакуповой Ж. Е. по адресу: ВКО, Глубоковский район, п. Белоусовка, ул. Юбилейная, 8-51. Моб: +7-705-520-90-07.
- 3056 После смерти Байдельдинова Вилена Валихметовича 6.04.1964 г.р., умершего 5.01.2026 г., открылось наследство. Наследникам и заинтересованным лицам просьба обращаться в течение 6 месяцев, до 5 июля 2026 г. к нотариусу Мусуповой М. Т. по адресу: ВКО, г. Усть-Каменогорск, ул. Казахстан, 71а. Тел: 26-27-17.
- 3057 После смерти Колесниковой Нины Афанасьевны 24.05.1951 г.р., умершей 11.04.2026 г., открылось наследство. Наследникам и заинтересованным лицам просьба обращаться в течение 6 месяцев, до 11 октября 2026 г. к нотариусу Желдыбаевой З. М. по адресу: ВКО, г. Усть-Каменогорск, пр. Назарбаева, 49. Моб: 8-705-504-87-98.
- 3058 После смерти Черепанова Вячеслава Петровича 22.09.1974 г.р., умершего 1.02.2018 г., открылось наследство. Наследникам и заинтересованным лицам просьба обращаться в течение одного месяца со дня публикации данного объявления к нотариусу Мусахитовой З. С. по адресу: ВКО, г. Усть-Каменогорск, ул. Кабанбай батыра, 91. Моб: +7-776-014-44-41.
- 3059 После смерти Шейкина Геннадия Васильевича 2.01.1950 г.р., умершего 20.03.2026 г., открылось наследство. Наследникам и заинтересованным лицам просьба обращаться до 20 сентября 2026 г. к нотариусу Козыбаевой А. Т. по адресу: ВКО, г. Усть-Каменогорск, ул. Крылова, 84. Тел: 25-05-44, моб: 8-705-870-38-93.
- 3060 После смерти Куимовой Лидии Яковлевны 26.11.1938 г.р., умершей 16.12.2025 г., открылось наследство. Наследникам и заинтересованным лицам просьба обращаться в течение 6 месяцев, до 16 июня 2026 г. к нотариусу Желдыбаевой З. М. по адресу: ВКО, г. Усть-Каменогорск, пр. Назарбаева, 49. Моб: 8-705-504-87-98.

## ХАБАРЛАНДЫРУ

"Модус - А" ЖШС ҚР Экологиялық кодексінің 96-бабының талаптарына сәйкес 2026 жылғы 20 мамырда сағат 10:00-де Шығыс Қазақстан облысы, Өскемен қаласы, Шолохов көшесі 49 мекенжайы бойынша "ықтимал әсерлер туралы есеп" жобасы бойынша ашық жиналыс нысанында қоғамдық тыңдаулар өтетінін хабарлайды. "ШҚО, Өскемен қаласында АМТ - 500 инсинераторын палта жағу арқылы қалдықтарды жою" аландары. Жобалық құжаттама пакетімен ЖАО сайтында танысуға болады <https://www.gov.kz/memleket/entities/akimvko?lang=ru>. барлық ескертулер және / немесе ұсыныстар порталда қоғамдық тыңдаулар өткізілетін күнге дейін 3 жұмыс күнінен көшіктірілмейтін мерзімде қабылданады [ndbecology.gov.kz/](https://ndbecology.gov.kz/), сондай-ақ эл. мекен - жайы - [d.babakanova@akimvko.gov.kz](mailto:d.babakanova@akimvko.gov.kz). Төтенше жағдай және

(немесе) шектеу іс-шаралары, оның ішінде карантин, өлеуметтік, табиғи және техногендік сипаттағы төтенше жағдайлар енгізілген жағдайда, қоғамдық тыңдаулар онлайн-режимде өткізіледі. Белсенді сілтеме бірыңғай экологиялық порталда және ЖАО сайтында ұсынылатын болады <https://www.gov.kz/memleket/entities/akimvko?lang=ru>. Қосымша ақпаратты электрондық пошта арқылы алуға болады мекен-жайы - [vostok-ep@mail.ru](mailto:vostok-ep@mail.ru), және телефондары бойынша: 8(7232) 616680. Қоғамдық тыңдауларға қатысуды тіркеу үшін өзіңізбен бірге жеке куәлігіңіз болуы тиіс. Қатысушыларды тіркеу сағат 09:45-тен басталады. Материалдарды өзіңіз: "ВостокЭКОпроект" ЖШС, БСН 200340020928, ҚР, ШҚО, Өскемен қ., Потанин к-сі, 31. (24.06.2020 ж. №02191р лицензиясы "ҚР ресурстарын Экологиялық реттеу Комитеті" РММ берілді. ҚР Экология және табиғи ресурстар министрлігі.).

## Объявление

ТОО "Модус - А", в соответствии с требованиями статьи 96 Экологического кодекса РК, сообщает, что в 10 часов 00 минут 20 мая 2026 года по адресу Восточно-Казахстанская область, г. Усть-Каменогорск, ул. Шолохова 49, состоятся общественные слушания в форме открытого собрания по проекту Отчет о возможных воздействиях для площадки "Удаление отходов путем сжигания в печи инсинератора АМТ - 500 в городе Усть-Каменогорске, ВКО". С пакетом проектной документации можно ознакомиться на сайте МИО <https://www.gov.kz/memleket/entities/akimvko?lang=ru>. Все замечания и/или предложения принимаются в срок не позднее 3 рабочих дней до даты проведения общественных слушаний на портале [ndbecology.gov.kz/](https://ndbecology.gov.kz/), а также на эл. адрес - [d.babakanova@akimvko.gov.kz](mailto:d.babakanova@akimvko.gov.kz). В случае введения чрезвычайного положения и (или) ограничительных меро-

приятий, в том числе карантина, чрезвычайных ситуаций социального, природного и техногенного характера, общественные слушания проводятся в онлайн-режиме. Активная ссылка будет предоставлена на Едином экологическом портале и на сайте МИО <https://www.gov.kz/memleket/entities/akimvko?lang=ru>. Дополнительную информацию можно получить по эл. адресу - [vostok-ep@mail.ru](mailto:vostok-ep@mail.ru), и по телефонам тел.: 8(7232)616680. Для регистрации участия в общественных слушаниях при себе иметь удостоверение личности. Начало регистрации участников с 09:45. Разработчик материалов: ТОО "ВостокЭКОпроект", БИН 200340020928, РК, ВКО, г. Усть-Каменогорск, ул. Потанина 31. (Лицензия №02191Р от 24.06.2020 г. выдан РГУ "Комитет экологического регулирования и контроля Министерства экологии и природных ресурсов Республики Казахстан").

## Акция 1+1: второй слуховой аппарат бесплатно! Рассрочка сроком до 18 месяцев!

Этой весной "Академия Слуха" запускает специальные предложения:

- бесплатная консультация эксперта по слухопротезированию и тест слуха;
- слуховые аппараты "Аурика Пиксель 860", "Аурика Вита Р86" по акции "1+1: второй слуховой аппарат бесплатно", а также скидка до 75% на второй 16-канальный слуховой аппарат;
- рассрочка без первого взноса от магазина или Каспи банка сроком до 18 месяцев;
- ТВ-помощник для просмотра ТВ со скидкой от 66 до 100% при покупке слуховых аппаратов "Аурика Атом Р100" и "Аурика Вита Р1006"!

**Детский смех, голоса близких – самые дорогие звуки для нашего сердца. Чтобы не потерять их из-за проблем со слухом, нужно компенсировать его с помощью слухового аппарата! Какой аппарат лучше выбрать, рассказывают сотрудники центров слухопротезирования "Академия Слуха".**

Какой слуховой аппарат лучше всего выбрать для пожилого человека, для ребёнка или взрослого?

• Для пожилых людей мы рекомендуем цифровые слуховые аппараты с хорошим шумоподавлением и разборчивостью речи. Желательно приобретать заушные слуховые аппараты, так как они более крупные и удобнее для моторики пальцев, с ними легче справиться. У них есть кнопка переключения программ для создания отдельных звуковых режимов: например, улица, телевизор.

• Слуховые аппараты для детей должны поддерживать педиатрическую формулу настройки, световую индикацию работы аппарата. Такими возможностями обладают детские слуховые аппараты "Аурика Лайк".

• Для взрослых мы рекомендуем аппараты с беспроводными функциями, чтобы управлять ими с помощью приложения и слушать музыку через слуховой аппарат.

### акция 1+1

ВТОРОЙ СЛУХОВОЙ АППАРАТ В ПОДАРОК

РАССРОЧКА СРОКОМ ДО 18 МЕСЯЦЕВ



ТВ-помощник со встроенным микрофоном в подарок!



Акция распространяется не на все слуховые аппараты. Полный список товаров и условия участия уточняйте у сотрудников центра. Производители слуховых аппаратов: ООО "Аурика", линейка слуховых аппаратов Аурика Атом, рег. удостоверение РК МИ (МТ)-0№ 027463 от 19.12.2023, выдано бессрочно. Торговый представитель: ТОО "InterSound (ИнтерСаунд)", юр. адрес: 160012, Казахстан, город Шымкент, р-н Аль-Фарабийский, мкрн 17, д. 1А.

Получить ТВ-помощник в подарок возможно только при покупке двух аппаратов Аурика Атом Р100w (8 каналов) или одного аппарата Аурика Атом Р100w (12 каналов) или выше. Рассрочка предоставляется ТОО "InterSound (ИнтерСаунд)" сроком от 3 до 18 месяцев на аппараты "бронзовой" категории и выше. Рассрочка без первого взноса доступна только при покупке слуховых аппаратов Аурика Атом Р100 и только пенсионерам. Рассрочка от Kaspi Bank предоставляется согласно текущим условиям банка. Акция действует с 1 марта по 31 мая 2026 г.

Показания к применению слухового аппарата: значительная степень тугоухости на одно или два уха.

Мы ждём вас по адресу: г. Усть-Каменогорск, пр. Назарбаева, д. 52.  
Телефоны для записи: 8-800-080-80-85, +7 (7232) 70-07-72.

Наш сайт: [as.clinic.kz](http://as.clinic.kz).

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!