



# Содержание

<b>ВВЕДЕНИЕ.</b> Чем отличается эта книга от всех остальных кулинарных книг . . . . .	6
Для кого эта книга. . . . .	8
Кто я и почему решила написать эту книгу . . . . .	10
Как эта книга поможет навести вам порядок в жизни . . . . .	16
Как это работает . . . . .	18
Как читать эту книгу . . . . .	21
<b>ГЛАВА 1.</b> Почему нам кажется, что мы готовим быстро, но при этом проводим на кухне половину жизни . . . . .	24
Что на самом деле скрывается за 10-минутным салатом . . . . .	26
Не тратьте время на изучение рецептов — тратьте время на построение системы . . . . .	35
Что делать, если есть время готовить, но нет желания и сил? . . . . .	39
Какие инструменты вам понадобятся? . . . . .	43
<b>Глава 2.</b> Как сделать так, чтобы голова не болела от вопроса «Что опять приготовить на завтрак/обед/ужин?» . . . . .	50
Зачем планировать меню на неделю. Плюсы планирования . . . . .	52
Минусы планирования меню на неделю . . . . .	62
Первый шаг к планированию: список блюд, которые вы умеете готовить . . . . .	66
Форма для составления меню, которая будет вас радовать . . . . .	71
<b>ГЛАВА 3.</b> Как планировать меню на неделю в реальной жизни. . . . .	83
Как учесть в меню ваши привычки и образ жизни? . . . . .	83
Важные нюансы и не мелкие мелочи планирования . . . . .	90
<b>ГЛАВА 4.</b> Как экономить время, силы и деньги на покупке продуктов . . . . .	114
Как организовать покупку продуктов один раз в неделю . . . . .	114
Зачем вам составлять список продуктов на неделю? . . . . .	116
Как составить список продуктов на неделю? . . . . .	117
Где покупать: онлайн-магазины, сервисы доставки, гипермаркеты, рынки, магазины у дома . . . . .	120
Какая стратегия подойдет вам? . . . . .	123
Для тех, кто выбрал стратегию №1 — максимальную экономию денег: 100 способов экономить на покупке продуктов, не экономя на качестве . . . . .	125
Планирование: стратегия и тактика . . . . .	125
На территории противника: покупки в магазине . . . . .	126
Холодная голова, горячее сердце и калькулятор в руках . . . . .	128
Решающий бой возле кассы . . . . .	129
Акции и скидки: ловушка или шанс? . . . . .	130
Победа куется в тылу: готовим дома . . . . .	131
Кодекс крохобора . . . . .	133
Мастер замены и подмены . . . . .	136
Что можно сделать дома . . . . .	137

Для тех, кто выбрал стратегию №2 — максимальную экономию времени . . . . .	138
Как продлить сроки хранения продуктов дома, правила хранения . . .	138
Для тех, кто выбрал стратегию №3 — максимальное качество продуктов . . . . .	145
<b>ГЛАВА 5.</b> Как тратить на кухне минимум времени и сил с помощью заготовок и домашних полуфабрикатов: заморозка и вакуумация . . . . .	150
Что лучше: свежее или замороженное? . . . . .	156
Продукты из заморозки — это не вкусно? . . . . .	157
Что понадобится для заморозки? . . . . .	160
6 правил заморозки продуктов и готовых блюд . . . . .	164
Какие продукты можно, а какие нельзя замораживать? . . . . .	171
Продукты, которые можно заморозить . . . . .	172
Полуфабрикаты, которые можно замораживать . . . . .	173
Примеры домашних полуфабрикатов, которые можно заморозить . . . . .	175
Как правильно хранить заморозку . . . . .	177
Пример, как это может быть организовано . . . . .	179
Вакуумация продуктов, полуфабрикатов и готовых блюд . . . . .	185
Что понадобится для вакуумации? . . . . .	187
Что можно вакуумировать? . . . . .	192
<b>ГЛАВА 6.</b> Как перестать спешить и начать все успевать . . . . .	197
Как разгрузить голову от лишней информации, но всегда иметь ее под рукой . . . . .	201
Пример базового списка продуктов, который всегда должен быть дома . . . . .	204
Как составить список продуктов, которые всегда должны быть дома? . . . . .	208
Шпаргалки хорошей хозяйки: рецепты . . . . .	209
Повторяющиеся проверенные меню . . . . .	213
Сценарии параллельного приготовления блюд . . . . .	216
Оладьи из курицы и кабачков . . . . .	223
Шпаргалки-справочники . . . . .	226
<b>ГЛАВА 7.</b> Шеф, все пропало! Или что делать, если все пошло не по плану . . . . .	231
Стратегия хомяка: во всех непонятных ситуациях делай запасы . . . . .	232
Что делать, если планы изменились? . . . . .	242
Как правильно рассчитывать количество порций? . . . . .	244
Что делать, если пришли гости? . . . . .	251
Как планировать праздник дома . . . . .	253
Что должно быть на кухне, чтобы готовить легко и быстро: бытовая техника и кухонный инвентарь . . . . .	257
Какой должна быть кухня, чтобы ее было легко убирать и поддерживать порядок . . . . .	261
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> . . . . .	269
<b>ШПАРГАЛКА</b> для составления списка блюд, которые вы умеете готовить . . . . .	278

# Введение

**Некоторые рецепты должны начинаться с фразы: «Возьмите выходной и половину зарплаты».**

— Книга для тех, кто не любит готовить? Звучит так же парадоксально, как «пчелы против меда», — удивился мой муж.

— Именно так. Я собираюсь написать книгу для женщин, которые хотят проводить на кухне как можно меньше времени и тратить на приготовление еды минимум сил, — объяснила я.

— Так пусть совсем не готовят, в чем проблема? Зачем заниматься тем, что не нравится?

— Замечательный совет! — съехидничала я. — Непременно им воспользуюсь и с этого дня больше не буду готовить завтрак, обед и ужин тебе и детям. Действительно, зачем делать каждый день то, что не нравится? Решено! С этого момента приготовление еды — только в удовольствие, по выходным и праздникам. Пусть борщ готовит младшая дочка, когда вернется из садика.

— Подожди, я не это имел в виду, — испугался муж. — Готовить еду семье нужно. Я на работе, дети еще маленькие. Повара у нас нет. Кто-то же должен готовить, правильно? А так как ты женщина, то логично, что это будешь делать ты.

— В каком смысле «логично»? — спросила я, стараюсь, чтобы в голосе не звучала феминистская угроза.

— Потому что женщины любят и умеют готовить. А мужчины — нет, — уверенно заявил муж. Но, увидев

выражение моего лица, добавил: — Почти все женщины и почти все мужчины.

— Милый, я тебе открою страшную правду. Далеко не все женщины любят готовить и убирать. Поверь, и у меня, и у большинства женщин, которых я знаю, есть куда более интересные занятия, чем плита и тряпка. Единственная причина, почему мы это делаем каждый день, — это потому, что мы вас любим. И хотим, чтобы мы, наши мужья и дети питались полезной домашней едой.

— Подожди, ты хочешь сказать, что если бы у тебя не было семьи, то ты бы не готовила? — с неподдельным изумлением спросил муж.

— Именно так. Как, ты думаешь, я готовила лазанью себе до того, как мы поженились? Йогурт, яблоко и мюсли — вот каким был мой ужин. И остался бы таким, если бы не семья.

— Но это же не еда, этим не наешься!

— Вот именно поэтому я готовлю для тебя лазанью, — вздохнула я.

## Чем отличается эта книга от всех остальных кулинарных книг

Я знаю, что есть женщины, которые с удовольствием готовят. Они покупают кулинарные книги, смотрят специальные кулинарные телеканалы и подписаны на фуд-блогеров во всех соцсетях. Для них провести на кухне половину дня — это удовольствие, творческий процесс. Они различают 33 оттенка фейхоа и знают, чем заменить Грюйер в соусе Морне.

Если вы стоите сейчас в книжном магазине и держите в руках эту книгу, то поднимите глаза на полку с кулинарными книгами. Чего там только нет! Сто рецептов тортов. Тысяча рецептов салатов. Милли-

он рецептов из мяса. Выпечка по ГОСТу, без ГОСТа, французская, бельгийская, для детей, для худеющих, для котов и зеленых человечков с Альфа Центавры. Рецепты для мультиварки, электрогриля, вафельницы, тостера, шариковой ручки. Целые энциклопедии стейков и вин.

Все эти книги написаны для них, любителей готовить.

Книга, которую вы держите в руках, — не для них. Она особенная.

Я написала ее для женщин, которые готовят каждый день для себя и своей семьи. Которые хотят, чтобы их близкие и они сами питались полезной, вкусной домашней едой. **Но которые при этом не хотят тратить на кухне слишком много времени, сил и денег.**

Возможно, эти женщины даже любят и умеют готовить. Иногда. Например, раз в месяц приготовить «сложнозачесанный» торт. Или на праздник запечь утку под замысловатым медовым соусом. Если не делать это каждый день, то приготовление еды может приносить настоящее удовольствие.

Проблема в том, что готовить приходится каждый день. А в их жизни так много всего, что нужно успеть помимо готовки! Дети, работа, семейные обязанности, занятия спортом, домашние дела, покупки, увлечения — все это тоже требует внимания и времени. Жизнь таких женщин слишком насыщена разными событиями и наполнена интересами — кони все скачут и скачут, избы все горят и горят, — чтобы тратить слишком много времени на приготовление еды.

Несмотря на то что эта книга кулинарная, она не про рецепты. Даже не про быстрые рецепты в стиле «Ужин за 10 минут». Потому что сами по себе быстрые рецепты проблему не решают. Даже если вы знаете тысячу быстрых рецептов, без системы их применения они не сократят время, которое вы тратите на приготовление еды, покупку продуктов, уборку на кухне, мытье посуды после ужина.

▲ Эта книга про СИСТЕМУ. Про то, как организовать свою жизнь и сформировать привычки, которые позволят тратить на кухне МИНИМУМ времени, сил и денег.

И если вы согласны с высказыванием, что кухня и плита — это важно, но далеко не первостепенно в вашей жизни, эта книга для вас.

## Для кого эта книга

Если вы каждый день готовите для себя и своей семьи — вам точно стоит прочитать эту книгу. Даже если вы не женщина, а мужчина. Или еще не определились.

Главное, что вы делаете это регулярно, без особого восторга от процесса и хотите сэкономить свое время, силы и деньги.

Но особенно эта книга будет полезна, если вы прямо сейчас переживаете один из трех кризисов хозяйки.

Что это за кризисы?



**Первый случается в жизни девушки, когда она выходит замуж или начинает жить с мужчиной своей мечты.**

Оказывается, что не так сложно завоевать мужчину, как каждый день кормить его в плену. Более того, пленные требуют мяса каждый день!

Конфетно-цветочный период плавно перетекает в котлетно-сосисочный... Но что ни сделаешь ради любви. Тем более что на кухне в этот период часто готовят двое. Или готовит девушка, а мужчина смотрит на нее влюбленными глазами. Но все равно кажется, что вместе.



**Второй кризис на кухне происходит, когда рождается первый ребенок.**

Непуганые опытом девушки представляют этот период, как в рекламе детского питания: мама с идеальной укладкой с улыбкой кормит малыша пюре из брокколи. Малыш радостно смеется, демонстрируя два блестящих зуба и белоснежную манишку.

Пуганые опытом мамы уже не пугают туризм и эмиграцию и живут по принципу «день простоять и ночь продержаться». К ужину и отбивным прибавляется еще 4–5 кормлений ребенка.

Сходить в магазин, помыть, почистить, нарезать, сварить, перетереть, охладить, накормить, отмыть кухню, отмыть ребенка, отмыть себя, помыть посуду, выбросить мусор и... снова по кругу до вечера.

Вечером приходит уставший после работы муж, ждет свою законную отбивную и улыбающуюся жену. А как же иначе — она же весь день дома сидела, отдыхала.

И мамы, от души отдохнув в декретном отпуске, мечтают о выходе на работу. Потому что там взрослые люди, с которыми можно поговорить! Им не надо вытирать сопли и успокаивать истерики. Более того. Ты для них не еда, а человек.

Наконец это происходит! Ребенок в садике. Специально обученные люди с большим опытом уже сами готовят ему 4 раза в день, убирают, моют, гуляют. Красота?



**Нет, третий кризис! Теперь с работы приходит уставший не только папа, но и мама.**

С папой может быть по-разному, а у мамы, как только она переступает порог собственного дома, начинается вторая рабочая смена: приготовить ужин, убрать, постирать, помыть, искупать и другие радости, которые не показывают в рекламе майонеза про счастливые семьи.



Однако в таблице тоже есть свои недостатки. Например, отдельно нужно искать рецепты блюд, которые запланированы в меню, чтобы выписать ингредиенты и составить список покупок. На это тоже уходит время: и на поиск рецептов, и на составление отдельного списка покупок.

### Вариант 3. Карточки с рецептами

На мой взгляд, самая удобная и наглядная форма для составления меню.

Чтобы объяснить, что такое карточки, покажу, как они выглядят на дверце холодильника.



Если вы визуал, то сразу поймете суть: это магнитные карточки с рецептами, с помощью которых можно быстро составлять меню.

На лицевой стороне фотография, название блюда и список ингредиентов. На оборотной – технология приготовления. Это значит, что карточки можно использовать как во время составления меню, так и во время покупок и приготовления блюда.

# Глава 3

## Как планировать меню на неделю в реальной жизни

- Дорогая, что у нас на ужин?
- Перец.
- Фаршированный?
- Молотый!

### Как учесть в меню ваши привычки и образ жизни?

На этом этапе вам понадобится список блюд, которые вы умеете готовить, и выбранная вами форма для составления меню (бланк, таблица, карточки, приложение, просто лист бумаги и т.д.). Если у нас уже есть эти инструменты, то составление меню не потребует много времени и усилий.

Но пока не спешите выбирать блюда и добавлять их в меню. Планирование начинается с ответов на следующие вопросы:

- Сколько времени вы готовы потратить на приготовление еды в будние дни? А в выходные?
- Сколько блюд будете готовить каждый день?
- Будете готовить самостоятельно или с привлечением помощников?
- Какую сумму готовы выделить из семейного бюджета на питание в течение недели?

лись планировать, но по какой-то причине не удалось создать и закрепить эту привычку, то тоже есть большие шансы, что это произошло по этим причинам.

Посмотрите на эти «грабли», запомните их и постарайтесь на них не наступать. Учитесь на ошибках других людей — они уже за вас их сделали.



### **Ошибка №1 — ложный образ идеальной хозяйки**

Когда вы начнете планировать меню, где-то из вашего подсознания появится образ Идеальной Хозяйки. У нее юбка в пол, румянец на щеках, а в руках — каравай. На заднем фоне за кухонным столом сидит семья, счастливая и улыбающаяся, как в рекламе майонеза.

Эта Идеальная Хозяйка плывет по кухне, как Василиса Премудрая. Махнет левым рукавом — на столе борщ с чесночными пампушками. Махнет правым рукавом — на столе возникают пироги с капустой, брусничкой и яблоками. И все-то у нее легко, играючи.

И шепчет эта Идеальная Хозяйка вам вкрадчивым голосом: «У настоящей хозяйки каждый день на столе должно быть первое, второе, третье и компот, пироги и разносолы, борщи и кулебяки. А если ты мало готовишь, то ты ленивая и тебе в другую сказку — про падчерицу и мачеху. Но ты же не хочешь быть мачехой своим детям, да? Тогда, будь добра, планируй в меню блюда сложные, вкусные. Чтобы все восхитились и сказали: “Вот это хозяйка, вот это сокровище! Не то что некоторые жены, боярские и купеческие”».

Возможно, этот образ Идеальной Хозяйки явится вам в облике вашей свекрови, которая будет удивленно гнуть бровь: «Готовить на 2 дня? Я своему сыночку никогда так не готовила. Всегда и все только свежее, с любовью».

Или Идеальная Хозяйка может явиться в образе популярного фуд-блогера, который показывает в сториз свое повседневное меню и говорит: «Сегодня я решила

- ✓ Меню начинается с субботы (или другого дня недели, выбранного для покупки продуктов).
- ✓ Блюда в меню выбраны из списка блюд, которые я умею готовить. В нем или нет, или не больше 2-х новых блюд, которые я буду готовить 1-й раз.
- ✓ На завтрак в будние дни выбраны блюда, которые требуют не более 15 минут активного времени готовки.
- ✓ На полдник, 2-й завтрак и перекусы выбраны блюда, которые либо не готовятся, либо готовятся не более 5 минут.
- ✓ Заполнена строчка «Что подготовить» (если можно сделать подготовительные кулинарные операции накануне).
- ✓ В меню 2–3 дня выделены для заготовки домашних полуфабрикатов. 1-й из них – это день покупки продуктов.



# Глава 4

## Как экономить время, силы и деньги на покупке продуктов

### Как организовать покупку продуктов один раз в неделю

Каждое воскресенье я иду в магазин и покупаю нам продукты на неделю вперед. Но во вторник они почему-то заканчиваются.

Народная примета

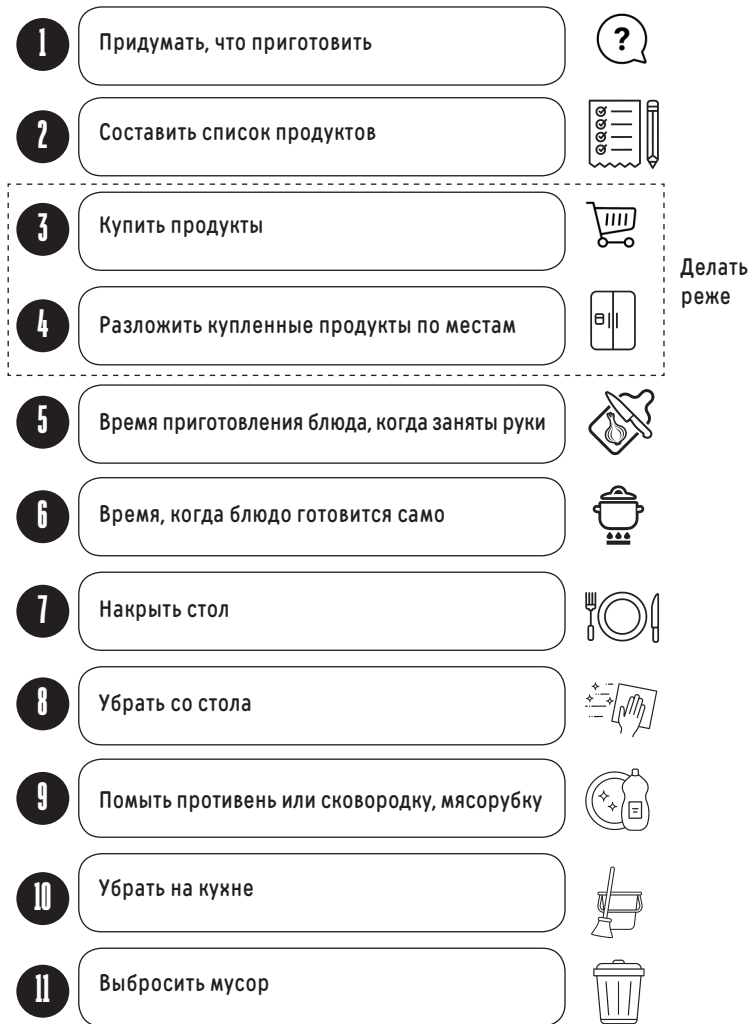
Многие семьи привыкли покупать продукты каждый день. Например, мама заходит в магазин, возвращаясь после прогулки с ребенком, и покупает продукты на обед. Или просит мужа зайти по дороге с работы в магазин, чтобы купить продукты к ужину. Хотя кажется, что «по дороге» — это быстро, на самом деле это пустая трата времени. Дойти до магазина, выбрать продукты, постоять в очереди у кассы, расплатиться за продукты, вернуться домой, разложить купленное по местам — все это драгоценные минуты, которые в течение недели собираются в часы.

Не говоря уже об энергии, которую мы тратим в людных торговых залах, и силы, которые теряем на то, чтобы донести тяжелые сумки.

Чем реже вы будете ходить в магазин за продуктами, тем больше сэкономите времени, сил и денег. За счет чего?

Помните нашу схему «куда уходит время», в которую также включены эти процессы? Чтобы сэкономить свое время и силы, можно покупать продукты реже. Не каждый день. А раз в неделю. Или раз в 2 недели. Раз в месяц.

## ВРЕМЯ



морозится быстрее (и будет вкуснее), чем мясо, замороженное одним большим куском в той же морозилке и при тех же условиях.

3. Охлаждайте продукт или блюдо перед заморозкой. Холодный продукт замерзнет быстрее, чем такой же продукт комнатной температуры. А значит, и заморозка будет более качественной.

4. Наилучший способ для заморозки большинства продуктов — на плоских и тонких разделочных досках. Разложите продукты или полуфабрикаты (если это возможно) на доске или дне ящика для заморозки.



Доску поместите на дно морозильной камеры и оставьте на несколько часов. Так продукты заморозятся равномерно и быстро, максимально сохранив свои качества. Оставлять их на досках или в ящике не стоит. После заморозки продукты нужно отправить на хранение в контейнеры или пакеты. Если полуфабрикат, продукт, готовое блюдо нельзя разместить на разделочной доске (например, суп или творог), то можно замораживать сразу в контейнерах.