

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Занятие 4

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОСТРАНСТВА НА КУХНЕ

Друзья!

Сегодня у нас очень важное занятие. Часто я вижу, как люди, получив прекрасные результаты от правильного питания, срываются из – за банального недостатка времени.

Мне говорят, что диеты не работают, а питаться правильно слишком хлопотно.

Поэтому просто необходимо, прежде чем что-то менять в еде, сделать ваше кухонное пространство максимально удобным. Ведь успех возможен только при наличии порядка в голове (план питания) и на кухне

Прежде чем мы перейдем с вами к планированию и сможем заниматься здоровой готовкой для всей семьи, в среднем не более 30-60 мин в день, нам необходимо организовать кухонное пространство.

Уверяю вас, у вас будет множество открытий. Вы и не подозревали, что на вашей кухне так много лишнего и ненужного и в то же время не хватает столь ко важного.

ПОРЯДОК НА КУХНЕ ЭКОНОМИТ ВРЕМЯ И ДЕНЬГИ

Главный способ экономить время на кухне – разложить все не просто по полочкам, а в определенной системе. Обещаю, вам не придется тратить на это больше 10-15 минут в день, если вы решите двигаться поэтапно и выделите неделю на весь процесс.

Вот вам удобный чек лист того, в чем надо навести порядок.

- ✓ Специи
- ✓ Крупы
- ✓ Мука
- ✓ Консервы
- ✓ Столовая посуда
- ✓ Кухонные гаджеты

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- ✓ Приправы
- ✓ Масла и орехово- семечковые пасты
- ✓ Кухонная утварь
- ✓ Овощи
- ✓ Фрукты
- ✓ Пасты
- ✓ Морозилка
- ✓ Холодильник

ЧТО ДАЕТ ГРАМОТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОСТРАНСТВА НА КУХНЕ?

1. Процесс готовки будет занимать меньше времени и значит его будет больше на то, чтобы посмотреть фильм, почитать книгу, погулять, пообщаться ...
2. Питаться правильно будет намного проще. Вы сможете избавиться от мусорной еды и заполнить холодильник и ящики только тем, что соответствует вашему плану питания
3. Можно будет сэкономить деньги и потратить их на что-то приятное))

С ЧЕГО НАЧИНАТЬ?

Сходите в кладовку, загляните на антресоль, проверьте шкафы для всякой всячины или, в крайнем случае, посетите магазин. И найдите, отмойте или приобретите там коробочки, баночки с крышечками и все, что может помочь аккуратно сложить и удобно доставать специи, крупы, пасты, бобовые и т. д.

Бывает так, что упаковок достаточно, но лежит они в разных местах и коробочки с крышечками ну никак не хотят «жениться». И тогда надо все это добро собрать в одном месте и отобрать нужное и функциональное. А с остальным расстаться навечно без всяких сожалений.

Если у вас мало форм для хранения – внимательно изучите ящики с запасами еды и прикиньте сколько коробочек надо докупить. И порауйте себя чем-то симпатичным:)

Двигайтесь к порядку поступательно, раскладывая все по полочкам.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ИДЕАЛЬНО УДОБНАЯ КУХНЯ, НА МОЙ ВЗГЛЯД, ЭТО 2 ВЕЩИ:

1. Все лежит в удобных, легко открывающихся и подписанных упаковках.
2. Все разложено по темам.

Например, все виды муки, которые хранятся в холодильнике лежат вместе. Все баночки со сладким: варенье/мед/кленовый сироп – собраны в отдельную коробку. Все орехово-семечковые пасты в одном ящике.

И тогда легко найти все, что вам нужно, не обыскивая весь холодильник в поисках баночки с горчицей и не тратя время на то, чтобы развернуть и потом замотать обратно фабричную упаковку муки или риса.

ПОШАГОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ

- a. Доставайте все содержимое холодильника/ящика или полки, где вы наводите порядок – выложите все на стол
- b. Проверьте, что достойно дальнейшего хранения, а все остальной выбросьте
- c. Все, что осталось на столе – упакуйте в удобные баночки и коробочки, подпишите их
- d. То, что можно, разложите по темам в большие ячейки или коробки внутри холодильника или ящика
- e. Посмотрите, что у вас получилось, ощутите удовлетворение от того, что видите, порадитесь, похвалите себя:)

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ЯЩИКИ С СУХИМИ ПРОДУКТАМИ И КОНСЕРВАМИ

Когда-то, в стародавние времена, у людей были кладовки. Продукты закупались в больших количествах и хранились долго. Сейчас в моде максимальное упрощение жизни. И главные тренды – «расхламление» и минимализм. Поэтому вместо кладовки на кухне у нас пару ящичков с запасами. Вот давайте их упорядочим!

Принципы все те же – вынимаем все, разбираемся с “надо - не надо” и собираем по категориям.

Например:

- ✓ Пасты (рисовая / гречневая / фасолевая и конжак ...)
- ✓ Крупы по коробочкам, чтобы было удобно пользоваться
- ✓ Водоросли
- ✓ Бобовые в сухом виде
- ✓ Мука и все для выпечки

Если у вас в ящике, как у меня, нет деления на полочки – сложите все в большие коробки.

СОРТИРУЕМ СПЕЦИИ

Давайте разбираться со специями! Тут нас ожидает много интересного.

Из личного опыта и рассказов моих пациентов возможно следующее: окажется вдруг, что у вас по несколько коробок одинаковых специй. Например, корицы, перца, куркумы. Спрятали баночку куда поглубже, а потом хватились, когда надо, а ее и нет. Ну что ж, купили новую и так несколько раз! Сложите их в одну упаковку или раздарите соседям.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

А может выясниться, что есть у вас какие-то не опознаваемые штуки в пакетиках и коробочках. История их туманна и происхождение неизвестно. Такие лучше в мусор!

Еще вы можете обнаружить много полезного и нужного, но забытого.

Это доставайте и бережно сортируйте по темам. Я, например, часто готовлю глинтвейн и у меня в специальной коробочке к нему все специи: палочки корицы, звёздочки аниса, мускатный орех, гвоздика. И когда я хочу сварить глинтвейн, то достаю эту коробочку одним движением, все вынимаю и потом обратно. Ни секунды лишнего времени не трачу!

Такой же набор для супов с корнями и листьями, сухими грибами и круглым перцем.

А все семена: тмин, аджуан, укроп и т. д. тоже отдельно.

Как и все виды перца – красного сладкого, копченого, острого.

Ну в общем вы уже поняли, как я обожаю разные специи.

Ведь именно они, на мой взгляд делают еду вкусной и придают индивидуальность блюду, а вам приносят лавры великолепной хозяйки 😊.

Про специи у нас еще будет несколько занятий!

ПОРЯДОК В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Прежде, чем вы начнёте разбираться с содержимым холодильника не пожалейте 2 – 3 минуты на то, чтобы ярко представить себе, как он выглядел бы в идеале!

Я не могу уверенно сказать, что правильно для вас, но предлагаю пару важных идей:

- ✓ Раскладывайте продукты в коробочки по темам, например, все орехово-семечковые пасты в одной большой коробке: миндальная паста, тхина, паста из семян тыквы и т. д.
- ✓ Соусы домашнего приготовления лучше складывать в стеклянные баночки с крышками. Так они сохраняют свежесть, и вы всегда будете видеть, что там внутри.
- ✓ Когда ставите в холодильник готовые продукты подписывайте дату – можно использовать наклейки или специальный фломастер, который легко

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

смывается. Потом сложно вспомнить сколько времени то или иное блюдо уже там лежит. Это особенно актуально для морозилки.

Давайте подведем итог. Я еще раз хочу обратить ваше внимание на то, что изменится после организации кухонного пространства:

- ✓ Освободится место
- ✓ Все будет красиво, удобно и функционально разложено (это экономит массу времени на готовку)
- ✓ Уйдут неподходящие продукты, а значит будет меньше срывов
- ✓ Вы будете точно знать, что из долгохранящихся продуктов у вас в избытке, а что нужно докупить (крупы, бобовые, специи)
- ✓ У вас всегда будет все необходимое, чтобы приготовить 10 базовых для вас/семьи рецептов.
- ✓ Появится проработанный для вашей схемы питания чек лист продуктов, которые всегда должны быть на кухне.

У нас будет отдельное занятие о домашних заготовках, которые сэкономят время приготовления и о том какие гаджеты на кухне наши лучшие помощники.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

КУЛИНАРНАЯ ЧАСТЬ

Сегодня мы освоим два простых вегетарианских десерта.

Их главный плюс – скорость приготовления.

Помните, пожалуйста, про их калорийность и способность повышать уровень глюкозы. Ориентируйтесь на знание потребностей и возможностей своего организма, принимая решение подходят ли вам эти блюда и в каком количестве.

ШОКОЛАДНЫЙ ПУДИНГ С ЯГОДАМИ

Ингредиенты:

- ✓ 1 мягкое авокадо
- ✓ 1 спелый банан
- ✓ ½ стакана ягод
- ✓ 1 столовая ложка какао порошка (желательно органического и сырого)

Способ приготовления:

Соединить все ингредиенты, кроме ягод в чаше блендера и перемешать до получения однородной массы. Вылить в красивую посуду и поставить в холодильник минимум на час (можно больше) перед подачей украсить ягодами.

НЕЖНЫЕ ШОКОЛАДНЫЕ КОНФЕТЫ

Ингредиенты:

- ✓ ½ стакана кокосового масла
- ✓ 3 столовые ложки какао порошка (желательно органического и сырого)
- ✓ 4 финика маджул (мясистых) без косточек

Способ приготовления:

Погружным блендером смешать все ингредиенты в однородную массу. Разложить по силиконовым формочкам и поставить в морозилку на 30 мин. Хранить потом в холодильнике в закрытой посуде.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К ЧЕТВЕРТОМУ УРОКУ:

1. Организуйте пространство на кухне по категориям, в соответствии с чек - листом
2. Приготовьте минимум один из двух предложенных рецептов

Не забудьте поставить галочку в таблице выполнения практических заданий, когда все сделаете!

МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ 4

Чек лист порядка на кухне по категориям.