

18+ ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ — 365 ИДЕЙ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

вкусно · быстро · по-домашнему · с любовью

Андрей Попов



Андрей Попов

Простые рецепты на каждый день: 365 идей для всей семьи

<https://litres.ru/74283562>

ISBN 9785007074155

Аннотация

Что приготовить сегодня? Знакомый вопрос, который каждый день звучит на кухне! Уважаемый читатель, эта книга станет вашим верным помощником на целый год. 365 простых, проверенных и душевных рецептов — от ароматных завтраков до семейных праздничных ужинов. Больше никаких мучительных раздумий у холодильника! Вы научитесь планировать меню, экономить время и бюджет, радовать близких разнообразием. Готовьте легко, вкусно и с любовью — пусть каждый день за столом будет маленьким праздником!

Содержание

«Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста», так как рекомендации в книге могут быть связаны с риском для здоровья»	5
Введение	6
Зачем нужны простые рецепты	7
Принцип «триста шестьдесят пять»	8
Планирование меню	9
Базовые ингредиенты в доме	10
Семейные предпочтения	12
Глава 1: Организация кухни	14
Необходимый инвентарь	15
Базовые продукты в кладовой	18
Холодильник и морозилка	21
Специи и приправы	24
Хранение продуктов	26
Глава 2: Планирование меню на неделю	29
Составление списка покупок	30
Балансировка блюд	32
Учет вкусов семьи	34
Сезонные продукты	36
Бюджетное планирование	38
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Простые рецепты на каждый день: 365 идей для всей семьи

Андрей Попов

Иллюстрации Nano Banana

© Андрей Попов, 2026

ISBN 978-5-0070-7415-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**«Имеются противопоказания.
Необходима консультация
специалиста», так как
рекомендации в книге могут быть
связаны с риском для здоровья»**

Введение

Здравствуйте, дорогие читатели! Знаете, что объединяет всех счастливых людей в одной семье? Запах с кухни. Тот самый, который встречает с порога после долгого рабочего дня. Тот, от которого дети бегут к столу, бросив свои дела. Тот, который остается в памяти на всю жизнь.

А теперь честно. Когда вы в последний раз готовили что-то с радостью, а не из-под палки? Когда последний раз сажались за стол всей семьей и не торопились разбежаться? Если давно — эта книга для вас.

Юлия Высоцкая, ведущая известной кулинарной передачи, однажды сказала важную мысль. Готовка — это не обязанность, это способ показать любовь без слов. Тарелка борща, испеченный пирог, теплые блины с маслом — все это разговор с близкими на языке заботы.

Эта книга — про триста шестьдесят пять идей. По одной на каждый день года. Чтобы вы больше никогда не стояли перед открытым холодильником с мыслью «что бы такого приготовить». Чтобы готовка стала радостью, а не каторгой.

Зачем нужны простые рецепты

Простота — это не примитивность. Это мастерство, выраженное в нескольких шагах. Самые любимые блюда мира — простые. Борщ, плов, пельмени, котлеты с пюре. Никаких сложных техник, никаких редких продуктов. Просто и вкусно.

Современная женщина устает. Работа, дети, дом, машина, дача — все на ней. И когда после восьмичасового рабочего дня ей еще предлагают «приготовить семье фламбе с трюфельным соусом» — это уже издевательство, а не кулинария.

Простой рецепт — это рецепт, который не требует от вас подвига. Открыл холодильник, взял что есть, за полчаса собрал ужин. Семья сыта, вы не падаете от усталости, на кухне относительный порядок. Это и есть настоящая бытовая магия.

Маленькая хитрость для начала. Заведите тетрадку, куда будете записывать рецепты, которые «зашли» вашей семье. Через год у вас будет своя личная книга проверенных хитов. И вы перестанете каждый раз искать новые рецепты — будете возвращаться к любимым.

Простые рецепты — это и про экономию. Не только времени, но и денег. Меньше редких ингредиентов, меньше пищевых отходов, меньше «купила, не использовала, выкинула». Простая еда — самая бюджетная.

Принцип «триста шестьдесят пять»

Год — это триста шестьдесят пять дней. Это триста шестьдесят пять завтраков, обедов и ужинов. Если умножить — получится больше тысячи приемов пищи в год. И каждый раз думать «что приготовить»? Это с ума можно сойти.

Принцип простой. У вас должно быть несколько десятков рецептов, которые вы знаете наизусть. Не сто. Не пятьдесят. Хотя бы тридцать-сорок. И эти рецепты будут крутиться по кругу — с небольшими вариациями.

Ольга Сюткина, исследовательница русской кухни, любит повторять. У наших бабушек было не больше двадцати-тридцати базовых блюд. И они кормили большие семьи всю жизнь. Никто не страдал от «однообразия». Потому что хорошее блюдо приедается медленно, а домашняя еда — особенно.

В этой книге не просто триста шестьдесят пять рецептов. Это система. Завтраки, обеды, ужины, выпечка. Каждое блюдо — простое, проверенное, рабочее. Берите, пробуйте, выбирайте свое.

Маленькая хитрость для использования книги. Не пытайтесь приготовить все за месяц. Возьмите по одному новому рецепту в неделю. Через год у вас будет пятьдесят новых блюд в арсенале. А это уже — гарантированное разнообразие на годы вперед.

Планирование меню

Многие хозяйки готовят «по ситуации». Открыл холодильник вечером — что-то достал — что-то приготовил. И это нормально для свободных людей. Но если у вас семья — лучше планировать.

План на неделю экономит время, нервы и деньги. Вы заранее знаете, что будете есть. Один раз в неделю идете в магазин — покупаете все нужное. И всю неделю не думаете «что бы такое приготовить».

Достаточно сесть на полчаса в выходной день. Взять листок бумаги. Расписать семь ужинов и семь обедов. Составить список продуктов. Все. Полчаса работы — спокойная неделя.

Что включить в недельное меню. Один день — суп. Один день — мясо с гарниром. Один день — рыба. Один день — запеканка. Один день — паста или каша. Один день — что-то новое, для интереса. Один день — «свободный», доедаете остатки или делаете быстрое блюдо.

Маленькая хитрость для планирования. Записывайте, что готовите. Через месяц видите, чего у вас много, а чего мало. Например, поняли — рыбу почти не готовите. Значит, надо включать чаще. Эта простая привычка превращает хаотичную готовку в осознанное питание.

Базовые ингредиенты в доме

Есть продукты, которые должны быть на кухне всегда. Это «база». Если они есть — вы никогда не останетесь голодной, даже если в магазин неделю не ходите.

Крупы — рис, гречка, овсянка, макароны. Это основа для каш, гарниров, супов. Хранятся месяцами, стоят копейки, всегда выручают.

Картофель и лук. Без них никуда. Картошка хранится в темном прохладном месте до полугода. Лук — до трех месяцев. Это «вечные» продукты на кухне.

Растительное масло, соль, сахар, перец, лавровый лист. Это «классика», которая всегда нужна. Купили — забыли на полгода. И не забывайте про сливочное масло в морозилке — оно там может лежать месяцами.

Маленькая хитрость для запасов. Купите большую банку для риса, для гречки, для сахара. Прозрачные банки, чтобы видеть, сколько осталось. Один раз потратитесь — годами будете удобно хранить базовые продукты. Никаких мешочков, разорванных пачек, рассыпанной по полу крупы.

Яйца. Универсальный продукт. Из них можно сделать завтрак, добавить в выпечку, в тесто, в фарш. Хранятся в холодильнике до месяца. Без яиц на кухне — никак.

Молоко, сметана, творог. Для каш, для блинов, для запеканок, для соусов. Не покупайте сразу много — портится.

Покупайте небольшими упаковками раз в три-четыре дня.

Замороженные овощи. Стручковая фасоль, брокколи, зеленый горошек, смесь для рагу. Лежат в морозилке месяцами. Достал — бросил на сковородку — за десять минут гарнир готов.

Куриная грудка или окорочка. Самое доступное мясо. Можно купить упаковку, разделить на порции, заморозить. Достал утром — к вечеру разморозилось — пожарил или потушил.

Семейные предпочтения

Каждая семья — своя планета. Один любит мясо, другой — рыбу, третий — салаты. Один не ест лук, другой не выносит сметану. И это нормально.

Главное правило — учитывать всех. Не «я приготовила, ешьте что дают». А «давайте подумаем, что бы хотелось». Это уважение к близким. И это секрет семейного счастья за столом.

Конечно, не нужно готовить три разных блюда на ужин. Это путь к выгоранию. Но можно подобрать такие блюда, где каждый найдет «свое». Например, мясо с тремя видами гарнира на выбор. Или борщ с разными заправками — кому сметана, кому майонез, кому ничего.

Маленькая хитрость для семейного меню. Раз в неделю спрашивайте у каждого члена семьи — что бы хотелось на этой неделе? Записывайте. Старайтесь включить хотя бы по одному «любимому блюду» каждого в недельное меню. Тогда никто не будет чувствовать себя «забытым» за столом.

С детьми всегда сложнее. Они капризные, у них меняются предпочтения каждые две недели. Сегодня ел с удовольствием — завтра воротит нос. Это нормально. Не паникуйте, не заставляйте, не превращайте еду в наказание.

С мужем тоже бывают непростые моменты. Особенно если у него «свои принципы» — не ест зеленое, не ест с майо-

незом, не ест после шести. Тут уже вопрос договоренностей. Но один совет точно работает — узнайте, что ему готовила мама. И сделайте именно так. Мужчины часто хотят «вкуса детства» больше, чем «гастрономические эксперименты».

С пожилыми родителями свои особенности. Им нужна более мягкая, легко перевариваемая еда. Меньше жирного, меньше острого. Больше каш, овощей тушеных, рыбы. И обязательно — соль регулировать, у многих в возрасте проблемы с давлением.

В конце введения скажу одно. Не стремитесь к идеалу. Готовка — это процесс, а не результат. Иногда получится шедевр. Иногда — обычная еда. А иногда — провал, который потом будете вспоминать с улыбкой. Это и есть жизнь.

Готовы? Тогда переходим к организации кухни. Без правильной кухни никакая готовка не будет в радость.

Глава 1: Организация кухни

Представьте такую картину. Вы пришли с работы, голодная, уставшая. Открываете шкафчик за сковородкой — и на голову падает три кастрюли, миска и крышка. Открываете ящик за специями — там бардак, и нужный перец куда-то делся. Достаете доску — она грязная, потому что вчера не помыли.

Знакомо? Это типичная картина «неорганизованной кухни». И на такой кухне готовить — мучение. А с ней еще ругаться приходится. Никакой радости, одни нервы.

Анастасия Скрипкина, известная в кулинарных кругах автор, говорит важную вещь. Половина успеха хорошей готовки — это организованная кухня. Когда все на своих местах, когда инвентарь под рукой, когда продукты не теряются в холодильнике — готовка превращается в удовольствие. И эта правда стоит того, чтобы потратить выходной на наведение порядка.

В этой главе разберемся, как сделать кухню удобной. Не «инстаграмной»¹, не «дизайнерской». А именно удобной — чтобы все работало для вас.

¹ Instagram - организация, запрещенная в РФ

Необходимый инвентарь

Многие думают — для хорошей готовки нужны дорогие гаджеты. Блендеры, миксеры, мультиварки, кухонные комбайны, аэрогрили. Все это можно купить — и большая часть будет пылиться в шкафу. Потому что для повседневной готовки нужен минимум.

Кастрюли. Достаточно трех — большая (пять литров) для супа и варки, средняя (три литра) для каш и гарниров, маленькая (полтора литра) для соусов и яиц. Если есть еще четвертая (два литра) — отлично. Больше не нужно.

Сковороды. Минимум две — большая (двадцать восемь сантиметров) для жарки мяса и овощей, поменьше (двадцать сантиметров) для блинов и яичницы. Хорошо, если есть третья — глубокая, для тушения. Все остальное — излишество.

Маленькая хитрость для сковородок. Купите одну хорошую сковороду с толстым дном и качественным покрытием. Лучше потратиться один раз и забыть на десять лет. Дешевая сковорода через полгода теряет покрытие, начинает приставать, и готовка превращается в борьбу. Качество окупается.

Ножи. Один большой шеф-нож для всего. Один маленький овощной. Один зазубренный для хлеба. Все. Не нужны двадцать ножей в подставке — нужны три рабочих. И обязательно — точилка или мусат. Тупой нож опаснее острого, потому что соскальзывает.

Разделочные доски. Минимум две — для мяса и для овощей. Лучше деревянные или из плотного пластика. Стеклянные доски красивые, но тупят ножи мгновенно. Через полгода вы выкинете все ножи, нарезая на стекле.

Миски. Несколько разного размера. Самая большая — для замешивания теста и салата на всех. Средние — для смешивания, маринования. Маленькие — для специй и нарезанных продуктов перед готовкой. Чем больше мисок — тем удобнее.

Венчик, лопатка, шумовка, половник. Базовый набор «помощников». Без них никуда. Лопатка лучше силиконовая или деревянная — не царапает сковороду.

Сито или дуршлаг. Для процеживания, для промывания, для отделения макарон. Без него никак.

Терка. Универсальная, с четырьмя сторонами. Можно тереть крупно, мелко, на «корейскую морковь», на цедру. Одна терка — миллион применений.

Маленькая хитрость для терки. Если у вас есть деньги — купите три терки разного размера. Одну большую, одну среднюю и одну маленькую (для мускатного ореха и цедры). Это того стоит. Большая терка для овощей экономит десятки часов в год.

Открывалка для банок, штопор, овощечистка. Мелочи, которые нужны каждый день. Купите один раз нормальные — и забудьте на годы.

Кухонные весы. Не обязательно, но очень удобно. Осо-

бенно для выпечки. Где «двести граммов муки» точнее, чем «полтора стакана». Стоят копейки, прослужат вечно.

Что не нужно покупать. Йогуртницу, мороженицу, машинку для лапши, тостер с двадцатью режимами. Все это пылится без дела. Если очень захотелось — лучше арендуйте у подруги или купите подержанное. Через полгода поймете, нужно вам это или нет.

Базовые продукты в кладовой

Кладовая — это сердце домашних запасов. Все, что хранится без холодильника месяцами и годами. Если кладовая «правильно укомплектована», вы никогда не останетесь без ужина.

Крупы. Рис круглый — для каш и плова. Рис длинный — для гарнира и салатов. Гречка — наше все. Овсянка — на завтрак. Перловка, ячневая, пшено — для разнообразия. Манка — для запеканок и каш.

Макароны. Два-три вида разной формы. Спагетти, рожки, спиральки. Хранятся годами, стоят недорого, выручают всегда.

Мука. Пшеничная — основная. Хорошо еще иметь немного ржаной, овсяной. Хранить в плотно закрытой банке, иначе заведутся жучки.

Сахар, соль. Базовая база. Сахар лучше иметь обычный и коричневый (для выпечки). Соль — каменная и морская мелкая. Йодированную хранят отдельно — она не подходит для солений.

Маленькая хитрость для сахара и соли. Купите керамические банки с надписями «соль» и «сахар» с плотной крышкой. Поставьте на видное место. Это и удобно, и красиво, и продукты не отсыреют. Старая советская привычка, которая до сих пор работает.

Растительные масла. Подсолнечное рафинированное — для жарки. Оливковое — для салатов и соусов. Хорошо иметь еще кунжутное (для азиатских блюд) и льняное (для здоровья) — но это уже по желанию.

Уксус. Обычный столовый — для маринадов и борщей. Яблочный — для салатов и заправок. Бальзамический — для «праздничных» блюд. Не покупайте сразу пять видов — выбирайте по мере необходимости.

Соусы. Соевый соус, томатная паста, горчица, майонез. Минимум, который часто нужен в готовке. Покупайте небольшими упаковками — иначе портятся.

Консервы. Тушенка, рыбные консервы (тунец, сардины), горошек, фасоль, кукуруза, оливки. Это «спасатели» на черный день. Когда совсем нет времени — открыл банку, добавил к гарниру, получил полноценный обед.

Сухофрукты и орехи. Изюм, чернослив, курага — для каш, выпечки, компотов. Орехи — для салатов, выпечки, перекусов. Хранятся месяцами в плотно закрытой банке.

Какао, ваниль, корица, разрыхлитель. Для выпечки. Не покупайте сразу много — теряют аромат через год.

Чай и кофе. Каждая семья выбирает свое. Главное — иметь запас, чтобы не остаться без любимого утреннего напитка.

Маленькая хитрость для кладовой. Не покупайте «впрок» больше, чем съедите за три месяца. Запасы пылятся, теряют качество, забывают про них. Лучше регулярно докупать по-

немногу, чем затаривать кладовую «на случай войны».

Холодильник и морозилка

Холодильник — главное место хранения свежих продуктов. И от того, как он организован, зависит — будете ли вы выкидывать испорченную еду или съедать все вовремя.

Верхняя полка — самая теплая. Сюда — готовые блюда, соусы, открытые банки. Все, что должно быть «на виду» и быстро съедаться.

Средняя полка — для молочки. Молоко, кефир, йогурты, творог, сметана. Тут средняя температура, идеальная для кисломолочки.

Нижняя полка — самая холодная. Сюда — сырое мясо и рыбу. И обязательно в герметичной упаковке или контейнере, чтобы не текло на остальные продукты.

Ящики снизу. Один — для овощей, другой — для фруктов. Они имеют свою влажность, продукты дольше остаются свежими.

Боковые полки на дверце. Соусы, напитки, сливочное масло. Тут температура самая высокая, поэтому ничего скоропортящегося.

Маленькая хитрость для холодильника. Не забивайте его «под завязку». Между продуктами должно быть пространство для циркуляции холодного воздуха. Если холодильник забит — он работает хуже, продукты портятся быстрее, электричества тратит больше. Парадокс, но факт.

Что нужно хранить в холодильнике всегда. Яйца, молоко, масло сливочное, сыр, овощи (помидоры, огурцы, перец), зелень, мясо или курицу (если планируете на этой неделе), готовые блюда из недавно сваренного.

Морозилка — это «банк» для длительного хранения. Тут все живет месяцами без потери качества. Главное — правильно замораживать.

Мясо и фарш. Порционными кусками, в пакетах или контейнерах. Не одним большим куском — потом не разморозите. Подписывайте дату — через полгода забудете, что когда заморозили.

Рыба. Тоже порциями. И лучше выпотрошенную, чтобы потом не размораживать «всю», когда нужен только кусочек.

Овощи замороженные. Можно покупать готовые в магазине. А можно заморозить летом-осенью свои — болгарский перец нарезанный, кабачки, баклажаны, помидоры на зиму.

Зелень. Укроп, петрушка, кинза. Помыть, обсушить, нарезать, разложить в пакеты или контейнеры. Зимой достаете — бросаете в суп — как свежая.

Ягоды. Клубника, малина, смородина, вишня. Заморозил летом — зимой компоты, начинки для пирогов, добавки к творогу.

Готовые блюда. Котлеты сырые на сковородку, голубцы, пельмени, вареники. Заготовка на неделю — морозилка, и через десять минут на сковородке у вас полноценный ужин.

Маленькая хитрость для морозилки. Введите правило

«первый зашел — первый вышел». То, что заморозили раньше — съедаете раньше. Иначе одни пакеты лежат по два года, а вы морозите все новое. Подписывайте даты на пакетах маркером — это спасает.

Что нельзя замораживать. Огурцы, листовой салат, помидоры цельные (можно только в виде пюре или нарезанные мелко). Молоко и сметана теряют структуру. Яйца в скорлупе — лопаются. Картофель сырой — становится сладким и водянистым.

Специи и приправы

Специи — это душа блюда. Одно и то же мясо со специями и без — два разных блюда. Хорошо подобранные специи делают из простой готовки — кулинарное искусство.

Базовый набор. Соль (несколько видов — мелкая, крупная, морская). Перец черный молотый и горошком. Лавровый лист. Сушеный укроп и петрушка. Чеснок сушеный и свежий.

Травы. Орегано — для пиццы, томатных соусов, мяса. Базилик — для итальянских блюд, помидоров, моцареллы. Тимьян — для запекания мяса и овощей. Розмарин — для картошки и баранины. Эстрагон — для соусов и яиц.

Специи восточные. Куркума — желтит блюда, придает мягкий вкус. Кориандр молотый — для плова и мясных блюд. Зира — для плова, шашлыка, лагмана. Паприка — копченая или сладкая, для мяса и овощей.

Маленькая хитрость для специй. Не покупайте специи в больших упаковках. Через полгода они теряют половину аромата. Лучше брать маленькие баночки и докупать чаще. И храните в темном месте — на свету специи выгорают быстрее.

Острое. Перец красный молотый — для остроты. Перец чили хлопьями — для пиццы и пасты. Аджика — готовая для добавок к мясу. Хрен и горчица — для закусок.

Восточные смеси. Хмели-сунели — грузинская классика для мяса и супов. Карри — индийская смесь для риса и мяса. Гарам-масала — индийская смесь, более ароматная. Прованские травы — французская смесь, универсальная.

Свежее. Чеснок свежий — голова в кладовой всегда. Имбирь — корень в холодильнике, хранится месяц. Лук репчатый — мешок в темном углу. Лук зеленый и зелень — в пучках в холодильнике.

Где хранить специи. В стеклянных или пластиковых банках с плотной крышкой. Не в полиэтиленовых пакетиках, открытых пачках. И не над плитой — там жарко, специи быстро портятся. Лучше в шкафчике подальше от плиты.

Маленькая хитрость для аромата. Специи раскрываются на горячем масле. Перед готовкой бросьте на сковородку с маслом немного нужных специй (зиру, кориандр, паприку) на полминуты. Только потом добавляйте основные продукты. Аромат будет в десять раз сильнее, чем если посыпать в конце.

Соль — отдельная тема. Не вся соль одинакова. Мелкая «Экстра» хороша для салатов и сразу растворяется. Крупная морская — для мяса, рыбы, овощей перед запеканием. Йодированная — для повседневной готовки. Розовая гималайская — для красивой подачи. Не обязательно все, но иметь два-три вида удобно.

Хранение продуктов

Многие хозяйки выкидывают треть купленных продуктов. Просто потому что не успели использовать. И это не от лени — это от незнания, как правильно хранить.

Помидоры. Не в холодильнике! От холода теряют вкус, становятся «ватными». Храните на столе, при комнатной температуре. Идеально — в плетеной корзине.

Картофель и лук. В темном прохладном месте. Не в холодильнике. Картошка от холода становится сладкой. Лук от влаги начинает прорастать. Идеально — в кладовой или шкафчике с вентиляцией.

Хлеб. Лучше в хлебнице. В полиэтилене он быстро плесневеет. В холодильнике — черствеет. Если много — заморозьте. Достал из морозилки утром — к завтраку хлеб как свежий.

Маленькая хитрость для хлеба. Кладите в хлебницу маленькую дольку яблока. Яблоко выделяет вещества, которые сохраняют хлеб свежим дольше. Старая бабушкина хитрость, проверенная десятилетиями. Меняйте яблоко раз в три-четыре дня.

Зелень. В стакане с водой, как букет. Накройте сверху пакетом. В холодильнике простоит неделю как свежая. Если просто бросить в пакет — завянет за два дня.

Сыр. В пергаменте, не в полиэтилене. В полиэтилене сыр

«задыхается» и плесневеет. Пергамент дает дышать. И не в самой холодной части холодильника — лучше на средней полке.

Сливочное масло. В масленке, в холодильнике. Если используете быстро — можно держать при комнатной температуре день-два, будет мягкое и удобное для намазывания. Дольше нельзя — прогоркнет.

Яйца. В отдельном ящике в холодильнике. Тупым концом вверх — там воздушная камера, так дольше хранятся. Не мойте перед хранением — смываете защитную пленку.

Молоко. На средней полке холодильника, не на дверце. На дверце температура скачет каждый раз, когда открываете — молоко портится быстрее.

Грибы. В бумажном пакете в холодильнике. Не в полиэтилене — задохнутся и сгниют. Бумага впитывает лишнюю влагу.

Маленькая хитрость для овощей. Не мойте овощи перед хранением. От воды они портятся быстрее. Мойте непосредственно перед использованием. Только зелень — исключение, ее лучше промыть и подсушить.

Замороженные продукты. Размораживайте в холодильнике, а не на столе при комнатной температуре. На столе бактерии размножаются с космической скоростью. В холодильнике долго, но безопасно. Из холодильника на стол — за час до готовки достаньте.

Мясо. Сырое — на самой нижней полке холодильника. В

контейнере, чтобы сок не капал на другие продукты. Если не используете в течение двух дней — заморозьте.

Орехи. В стеклянной банке в темном месте. На свету и в тепле теряют свежесть, становятся прогорклыми. Можно даже в морозилке хранить — это продлит свежесть в три-четыре раза.

В конце главы скажу одно. Организованная кухня — это не «излишество для перфекционисток». Это инструмент, который экономит вам часы в неделю. Часы, которые можно потратить на семью, на отдых, на себя.

Главное — не пытайтесь все организовать за один день. Возьмите один шкафчик. Разберите его. Сложите по-новому. Потом следующий. За месяц приведете в порядок всю кухню. Без надрыва, без подвига, без выгорания.

И помните. Хорошая хозяйка — не та, у кого идеальная кухня. А та, у кого на кухне приятно. Где запахи вкусной еды. Где семья собирается за столом. Где готовка приносит радость. Все остальное — детали.

Глава 2: Планирование меню на неделю

Признайтесь, кто из вас стоял у плиты в среду вечером с мыслью «опять не знаю, что приготовить»? Кто открывал холодильник пять раз подряд, надеясь, что там само что-то появится? Кто звонил мужу с просьбой «купи что-нибудь к ужину»? Это знакомо почти всем работающим женщинам.

А есть другой путь. Когда в воскресенье вы сели на полчаса, расписали неделю, сделали закупку — и до следующего воскресенья голова не болит. Открыл план — увидел, что готовить — приготовил. Все.

Известный диетолог Алексей Ковальков много раз говорил. Семьи, которые планируют меню, едят разнообразнее, тратят меньше денег и меньше выкидывают продуктов. Это не теория, это статистика. И каждая хозяйка, которая попробовала планировать хотя бы месяц — больше не возвращается к хаосу.

В этой главе разберем, как составлять меню. Не «по-ресторанному», а по-настоящему. Чтобы это работало в реальной жизни, а не было красивыми списками в блокноте.

Составление списка покупок

Список — это половина успеха. Без списка вы в магазине покупаете лишнее и забываете нужное. Это закон. Все, что не записано — забыто или куплено вдвойне.

Начинать список нужно не в магазине, а дома. На кухне. Открыть холодильник, открыть кладовую, посмотреть, что есть. Потом — что заканчивается. И только потом — что нужно докупить под план меню.

Маленькая хитрость для списка. Заведите магнитный блокнот на холодильнике. Как только что-то заканчивается — сразу записывайте. Открыли последний пакет молока — записали «молоко». Так не забудете ничего к моменту похода в магазин. Это спасает от ситуации «приехал из магазина, а мука дома закончилась».

Список лучше делить на группы. Овощи и фрукты. Молочка. Мясо. Бакалея. Хлеб. Прочее. Так в магазине вы идете по отделам последовательно, не мечетесь туда-сюда. Экономит время и нервы.

Сначала пишите то, что нужно по меню на неделю. Потом — то, что заканчивается. Потом — «хотелки» на этот раз. Так список получается осмысленный, а не «купила все подряд».

Не идите в магазин голодными. Это классическая ошибка. Голодный человек покупает в полтора раза больше нужного.

И обязательно — что-то ненужное и калорийное. Поешьте перед магазином — сэкономите кучу денег.

Маленькая хитрость для покупок. Если можете — делите крупную закупку на две части. Раз в неделю — большой поход за бакалеей, заморозкой, основой. Раз в три-четыре дня — короткий поход за свежим (зеленью, молочкой, хлебом, свежими овощами). Так меньше выкидываете испорченного.

Что покупать оптом. Крупы, макароны, сахар, соль, масло, чай, кофе, бумажные товары. Все, что не портится месяцами. Если есть оптовые цены — берите. Экономия за год получается серьезная.

Что покупать только по необходимости. Все скоропортящееся. Молочка, зелень, готовые салаты, свежее мясо и рыбу. Не покупайте «с запасом» — большая часть пропадет.

Не покупайтесь на акции. «Три по цене двух» — это ловушка. Если вам нужна одна штука — берите одну. Иначе купите три — съедите одну — две выкинете. И никакой экономии не получится, наоборот, в минус ушли.

Балансировка блюд

Меню должно быть сбалансированным. Это не «модное питание», это здравый смысл. Если каждый день жирное мясо — здоровья не будет. Если каждый день салат — сил не будет. Нужен баланс.

Принцип «треугольника». Каждый прием пищи должен иметь три составляющие. Белок (мясо, рыба, яйца, творог, бобовые). Углеводы (крупа, картошка, макароны, хлеб). Овощи (свежие, тушеные, запеченные). Если эти три есть — обед или ужин полноценный.

Не нужно каждый день мясо. Это устаревшая привычка. Можно один день рыбу. Один — творог. Один — яйца. Один — бобовые (фасоль, чечевица). Один — мясо. Один — птицу. Все будут сыты, и ассортимент белков разнообразный.

Маленькая хитрость для баланса. Заведите правило «трех цветов на тарелке». На тарелке должно быть как минимум три цвета — например, белый (рис), красный (мясо или помидоры), зеленый (огурец или салат). Если цвета есть — значит, и витаминов разных хватает. Простой способ контролировать сбалансированность без сложных расчетов.

Не забывайте про супы. Это самое полезное и недооцененное блюдо. Кастрюля супа — это четыре-пять обедов. Это легко переваривается, насыщает, согревает зимой. Без супа в недельном меню — это упущение.

Гарниры разнообразьте. Не каждый день картошка. Сегодня — рис. Завтра — гречка. Послезавтра — макароны. На следующий день — овощи запеченные. Через день — пюре. Так и витамины разные получаете, и не приедается ни одно блюдо.

Десерты тоже нужны. Не каждый день шоколадный торт, конечно. Но фрукты, мед, домашняя выпечка, творожные блюда — это вкусно и нормально. Полностью отказывать себе в сладком — путь к срыву и перееданию потом.

Алкоголь — отдельный разговор. Если в семье принято пить вино за ужином — это нормальная средиземноморская традиция. Не злоупотребляйте, но и не запрещайте полностью. Бокал хорошего вина пару раз в неделю — это удовольствие, а не порок.

Учет вкусов семьи

Тут начинается самое сложное. Потому что у каждого свои вкусы. У мужа одни, у детей другие, у вас третьи, у бабушки четвертые. И всем надо угодить.

Идеальный вариант. Спросить каждого, что хочется. Записать. Включить хотя бы по одному «любимому блюду» каждого в недельное меню. Тогда никто не будет чувствовать себя обделенным.

Сложный момент — дети. Они могут заявить, что хотят пять дней подряд пельмени. Тут нужен компромисс. Один день пельмени — хорошо. Все пять — невозможно. Объясните спокойно, не ругайтесь. И договоритесь — два дня в неделю «детские» блюда, остальные — «обычные».

Маленькая хитрость для детей. Подключайте их к выбору меню. «Лена, сегодня твой день, что хочешь на ужин?» Ребенок чувствует свою значимость, охотнее ест то, что сам выбрал. Это работает магически — попробуйте и убедитесь сами.

Сложный момент — муж. Если он привередливый — поговорите. Не на повышенных тонах, не упрекая. Спокойно. Узнайте, какие у него «нет» (что не ест) и какие «да» (любимое). Сделайте свой список «для мужа». И вписывайте в меню эти блюда регулярно — раз в неделю точно. Тогда он не будет «бунтовать».

Сложный момент — теща, свекровь, бабушки, дедушки. У них свои привычки, накопленные за жизнь. Не пытайтесь их переучить. Если бабушка не ест ничего острого — приготовьте ей отдельную мисочку без специй. Если дедушка не любит зеленый горошек — обойдитесь без него в его порции. Уважение к старшим — это и в еде проявляется.

Если в семье есть аллергики или диабетики. Тут уже не «вкусы», а здоровье. Готовьте сразу с учетом ограничений. Один раз перестроитесь — потом не будет проблем. Лучше всем семейством перейти на «безглютеновую» или «гипоаллергенную» кухню, чем готовить отдельно для одного человека.

Если в семье есть вегетарианцы. Не паникуйте. Это не страшно. Один-два дня в неделю делайте полностью вегетарианское меню — всем будет полезно. В остальные дни — отдельный гарнир и салат для вегетарианца, а мясо отдельно. Не требует геркулесовых усилий, если организовать правильно.

Маленькая хитрость для разногласий. Если в семье большие разногласия по еде — попробуйте сделать «общий стол». Не отдельные тарелки, а как в средиземноморской традиции. Поставьте на стол несколько блюд — мясо, рыбу, овощи, гарниры. Каждый сам собирает свою тарелку. И все довольны.

Сезонные продукты

В сезон фрукты и овощи самые вкусные. И самые дешевые. И самые полезные. Использовать сезонность — это и для здоровья, и для кошелька, и для удовольствия.

Весна. Зелень молодая (укроп, лук зеленый, петрушка, шпинат, щавель). Редиска. Молодая капуста. Огурцы парниковые (но уже без зимней «пластмассовой» горечи). Клубника к концу мая. Молодой картофель.

Лето. Все ягоды — клубника, малина, черника, смородина, вишня. Все овощи — помидоры, огурцы, кабачки, баклажаны, перец. Все травы. Молодой чеснок. Дыни и арбузы. Время изобилия и роскошества на столе.

Осень. Корнеплоды — морковь, свекла, репа. Капуста разных видов. Грибы. Яблоки и груши. Тыква. Виноград. Это время заготовок и сытных блюд.

Зима. Корнеплоды длительного хранения. Цитрусовые (мандарины, апельсины — наш зимний витамин). Бананы. Заморозка из лета. Капуста квашеная (русская классика).

Маленькая хитрость для зимы. Делайте летом заготовки. Не обязательно банками с закатками — современные хозяйки чаще морозят. Помидоры пропустили через блендер, разлили по контейнерам — заморозили. Зимой достаешь — основа для борща, соуса, супа. Болгарский перец нарезали — заморозили. Зимой бросаешь в плов или рагу — летний аро-

мат.

Что покупать вне сезона. Если очень хочется — пожалуй-ста. Помидоры зимой можно. Но не ждите от них летнего вкуса. И стоять будут в три раза дороже. Лучше использовать заморозку или консервы для зимних блюд, а свежее — по сезону.

Травы и зелень круглый год. Зимой свежая зелень дорогая и часто никакая. Купите небольшой горшочек с базиликом или петрушкой на подоконник. Подщипывайте по мере необходимости. Это и красиво, и удобно, и дешевле в долгосрочной перспективе.

Импортные сезоны. Не забывайте — в Южном полушарии лето, когда у нас зима. Поэтому летом из России ничего не везут, а зимой — везут много фруктов. Используйте это разнообразие. Но помните — российские сезонные продукты всегда вкуснее «накануне сорванных» импортных.

Бюджетное планирование

Семейный бюджет на еду — серьезная статья расходов. И часто люди тратят больше, чем нужно. Просто потому, что не задумываются.

Подсчитайте, сколько вы тратите на еду в месяц. Не «приблизительно», а точно. Соберите чеки за месяц или посмотрите выписку из банка. Удивитесь, сколько уходит на «незапланированные» покупки — кофе с собой, перекусы в магазине, доставку еды.

Маленькая хитрость для бюджета. Заведите конверт «еда» и положите туда планируемую сумму на месяц. И тратьте только из него. Когда деньги «реальные», а не «карточные» — отношение к расходам меняется. Многие хозяйки экономят так до тридцати процентов, не отказывая семье ни в чем.

Где можно экономить. На непрожаренных «деликатесах». Готовьте сами — выходит в три раза дешевле, чем покупать готовое. Котлеты, салаты, выпечка — все домашнее не только дешевле, но и вкуснее.

На сезонных продуктах. Зимой клубника по триста рублей килограмм — глупость. Летом она по сто. Покупайте по сезону, морозьте на зиму. Та же стоимость, в три раза больше еды.

На крупах и макаронах. Это сытная, дешевая, полезная

еда. Гречка с куриной грудкой и салатом — обед на пятнадцать минут и сто рублей на семью. И полезно. И вкусно. И никаких «полуфабрикатов».

На сезонном мясе. Курица всегда дешевле говядины. Сви-
нина в сезон забоя (осенью) дешевле, чем летом. Заморажи-
вайте впрок, когда дешево.

Где не экономить. На молочке для детей. Дешевый тво-
рог — часто разбавленный или ненатуральный. На зелени и
овощах. Это витамины. На хорошем масле для салатов. На
специях.

Маленькая хитрость для экономии. Готовьте «большие
порции». Сварили кастрюлю борща — это четыре обеда. За-
пекли курицу — это два ужина и завтрак с салатом из остат-
ков. Большая порция требует столько же времени на приго-
товление, но дает в два-три раза больше еды. Считайте «вре-
мя приготовления на одну порцию» — поймете, как это вы-
годно.

Сократите выкидывание еды. По исследованиям, средняя
семья выкидывает до тридцати процентов купленной еды.
Это огромные деньги в мусорное ведро. Правильное хране-
ние, разумные покупки, использование остатков — все это
экономит серьезно.

«Чтоб не пропало». Освойте искусство использовать
остатки. Вчерашний рис — в плов или в запеканку. Вчераш-
няя курица — в салат. Вчерашний хлеб — в гренки. Любые
овощи — в омлет или рагу. Из остатков можно сделать но-

вые блюда, не уступающие свежим.

Не покупайте «модные» продукты. Чиа, киноа, спирулина, авокадо каждый день — это маркетинг, а не диетология. Все нужное для здоровья есть в обычных доступных продуктах. Не идите на поводу у трендов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.