Gotując, oszczędzamy pieniądze i czas

Jeśli nie gotujemy regularnie, zmiana nawyków często wydaje się bardzo trudna. Zgromadzenie wszystkich składników niezbędnych do przygotowania danej potrawy może zniechęcać ze względu na koszty, zwłaszcza w przypadku osób, które mieszkają same lub tylko we dwójkę.

Gdy w naszej kuchni brakuje podstawowych produktów, możemy potrzebować, na przykład, około 70 złotych – czyli o wiele więcej niż wynosi cena dania gotowego czy na wynos – aby kupić zaledwie tyle, żeby starczyło na jeden czy dwa posiłki. Nie należy się tym zniechęcać. Z czasem, gdy szafka kuchenna zacznie się coraz bardziej zapełniać, okaże się, że wydajemy o wiele mniej, a zyskujemy znacznie wyższą jakość w porównaniu z daniami gotowymi. Nie trzeba kupować wszystkiego na raz. Najlepiej kupować nową przyprawę, kiedy chcemy wypróbować jakiś ciekawy przepis. Dzięki zgromadzonej kolekcji podstawowych produktów i kilku wypróbowanym przepisom, zawsze uda nam się przygotować zdrowy, niedrogi domowy posiłek.

Nie tylko podstawowe produkty

Oprócz produktów podstawowych w kuchni powinna się oczywiście znaleźć żywność mniej trwała (warzywa i owoce, mięso i ryby), w którą będziemy zaopatrywać się co tydzień lub w razie potrzeby. Można, na przykład, kupić doniczkę świeżej kolendry, która ożywi smak zupy przygotowanej z zapasów w postaci warzyw strączkowych, pomidorów, cebuli i czosnku, a jednocześnie zapoczątkuje domowa kolekcje ziół. Dzięki zaledwie dwóm dodatkowym składnikom – mleku i kalafiorowi – wykorzystamy ser, przyprawy i mąke lub makaron, aby otrzymać pyszny i pożywny kalafior zapiekany z serem albo zapiekankę makaronową z kalafiorem. W miarę jak będziemy wykorzystywać coraz to nowsze przepisy i kupować kolejne składniki, kuchenne zapasy

będą się powiększać. Dzięki podstawowym produktom i ciekawszym dodatkom, takim jak wyszukane oleje czy egzotyczne przyprawy, będziemy z łatwością przygotowywać szybkie i oryginalne posiłki.
Dzięki gotowaniu w domu oszczędzamy również pieniądze, ponieważ mamy możliwość pełnego wykorzystania produktów sezonowych. Dopiero co zerwane warzywa i owoce, zwłaszcza z pobliskich gospodarstw, bywają o wiele tańsze niż te egzotyczne z importu. Na bazarkach czy w sklepach warzywnych od razu widać, na co akurat jest sezon – wachlarz produktów zmienia się w zależności od pory roku. Robiąc zakupy w takich miejscach, wiemy na przykład, że maj i czerwiec to najlepszy czas na świeże szparagi albo że w listopadzie zaczyna się sezon na klementynki z południowej Europy. Żywność przetworzona nie zmienia się właściwie przez cały rok. Gdy zawsze sięgamy w supermarkecie po produkty przetworzone, omijają nas „odpływy i przypływy" warzyw i owoców sezonowych wraz z ich składnikami odżywczymi.

Łatwe i szybkie dania od podstaw

Przy użyciu podstawowych produktów z kuchennej szafki i kilku świeżych składników można przygotować szybkie i zdrowe posiłki. Warto upewnić się, czy dostarczamy organizmowi składników odżywczych w odpowiednich proporcjach. Oto kilka pomysłów:
• Jajka: gotowane na twardo lub miękko, w koszulkach, jajecznica lub omlet. Aby przygotować omlet hiszpański na bazie ziemniaków, wystarczy dodać pieczarek, warzyw, szynki i sera.
• Krojone pomidory z kaparami, anchois i świeżymi ziołami, podane z szynką lub gotowanym kurczakiem z ciepłym makaronem czy w postaci bruschetty.
• Pieczone lub przygotowane w kuchence mikrofalowej ziemniaki w koszulkach z farszem zawierającym białko, na przykład przyrządzonym z tuńczyka, sera czy gotowanego mięsa mielonego, podane z sałatą.

• Ryba wędzona (np. łupacz), pieczona, grillowana lub gotowana, podana z jajkiem w koszulce, szpinakiem i ziemniakami lub chrupiącym pełnoziarnistym pieczywem.
• Grillowane mięso lub ryba podana z dwoma lub trzema krótko podgotowanymi warzywami, papryką i ziołami, jakie akurat są pod ręką.
• Warzywa smażone metoda stir-fry (mogą być mrożone) z makaronem, krewetkami, kurczakiem lub innym mięsem, plus zioła i przyprawy. W ten sposób można skomponować mnóstwo rożnych dan.

Oszczędność czasu w kuchni

To, że domowe posiłki stają się podstawą naszej diety nie oznacza wcale, że codziennie musimy przygotowywać je od zera. Dzięki odrobinie wyobraźni i odpowiedniemu rozplanowaniu, jednym daniem można nakarmić całą rodzinę nawet trzy razy. W roli głównej doskonale sprawdzi się, na przykład, pieczeń, której resztki da się wykorzystać na wiele sposobów. Warto poświęcić ranek lub popołudnie czy kilka godzin dwa razy w tygodniu na przygotowanie jedzenia, które starczy na więcej niż jeden posiłek. Zapiekankę mięsno-warzywną można przyrządzić z podwójnej ilości składników i połowę wstawić do zamrażarki. Dłuższe gotowanie dwa razy w tygodniu pozwala zaoszczędzić mnóstwo czasu i wysiłku. Jeśli potrafimy się w ten sposób zorganizować – trzeba pamiętać o wcześniejszym wyjęciu potrawy z zamrażarki – zawsze będziemy mieć pod ręką coś smacznego do zjedzenia. Resztki można podać ponownie w takiej samej postaci jak za pierwszym razem albo przygotować z nich inną potrawę.

Fot. Adobe Stock