

Szybkie gotowanie wspaniałych potraw

Każdy z nas stanął kiedyś przed dylematem „Co dziś ugotować na obiad?”. Niestety, jesteśmy zazwyczaj tak zajęci, że z trudem wypełniamy wszystkie obowiązki, a z części z nich nawet rezygnujemy. Jeśli po dniu spędzonym w pracy nie znajdziemy w lodówce czegoś własnoręcznie przyrządzonego, co wystarczy odgrzać, coraz częściej sięgamy po gotowe dania, a to może być pierwszy krok do problemów zdrowotnych. Dlatego spieszymy z pomocą!

Sekretny składnik: planowanie

Tajemnicą szybkich posiłków jest dobre planowanie. Czas, który spędzimy planując posiłki na cały tydzień, zwróci się z nawiązką, gdyż dzięki temu wszystkie potrzebne składniki będziemy mieli w domu. Zwykła lista zakupów sprawi, że zaoszczędzimy wiele czasu oraz pieniędzy, gdyż ograniczymy się tylko do potrzebnych produktów. Nasze posiłki będą również zdrowsze, ponieważ nie będziemy musieli korzystać z dań na wynos ani niezdrowych półproduktów. Warto przejrzeć spiżarnię i zaopatrzyć ją w składniki z długim terminem spożycia. Powinniśmy później co kilka dni uzupełniać ją produktami świeżymi i sezonowymi. Pamiętajmy przy tym, że im mniej wycieczek do sklepu, tym lepiej – oszczędzimy czas i ograniczymy okazje do zakupów pod wpływem impulsu. Jeśli dysponujemy odrobiną wolnego czasu, warto stworzyć zapas przygotowanych samemu „dań z zamrażarki”. Ugotujmy podwójną porcję zup, potraw pieczonych lub duszonych i zamroźmy je do szybkiego wykorzystania w tygodniu. Takie zapasy docenimy w długie zimowe miesiące lub wtedy, gdy będziemy szczególnie zajęci.

Korzystanie z półproduktów

Półki supermarketów uginają się pod ciężarem gotowych dań, półproduktów, słoików z sosami, paczuszek przypraw i innych „zestawów” oraz „baz”. Prawdziwym wyzwaniem jest umiejętne korzystanie z nich, bez wpadania równocześnie w pułapkę produktów wysoko przetworzonych. Warto poświęcić nieco czasu na czytanie etykiet i rozważenie, czy składniki są naturalne i jak najmniej przetworzone. Jeśli od czasu do czasu dla wygody sięgniemy po produkty wysoko przetworzone, dla zachowania zdrowej równowagi w tygodniu powinniśmy pomyśleć o wykorzystaniu produktów świeżych i sezonowych.

Czas i pieniądze

Częściowo przetworzone produkty, takie jak paczka tartego sera zamiast sera w kawałku, mogą być trochę droższe. Kiedy podejmujemy decyzję, który produkt kupić, powinniśmy rozważyć ilość czasu, który dzięki temu oszczędzimy (w tym również potrzebnego na zmywanie i sprzątnięcie) i zastanowić się, co jest dla nas ważniejsze. Osoby, które mają mało czasu na gotowanie lub bardzo nie lubią związanego z nim zamieszania, mogą uznać, że warto zapłacić nieco więcej.

Jak oszczędzić czas

- Zrób plan posiłków na cały tydzień i sporządź listę zakupów.
- Nie idź na zakupy, gdy jesteś głodny lub nie w humorze, gdyż trudniej ci będzie zachować dyscyplinę i trzymać się ściśle listy.
- Kup więcej produktów, których często używasz, szczególnie gdy są sprzedawane w ramach promocji.
- Spraw, żeby zakupy były przyjemnością: znajdź lokalnych producentów żywności i zaangażuj w zakupy rodzinę.
- Kupuj produkty sezonowe – są tańsze, smaczniejsze i zdrowsze.