

25-1778

НА ДОМ НЕ ВЫДАЕТСЯ

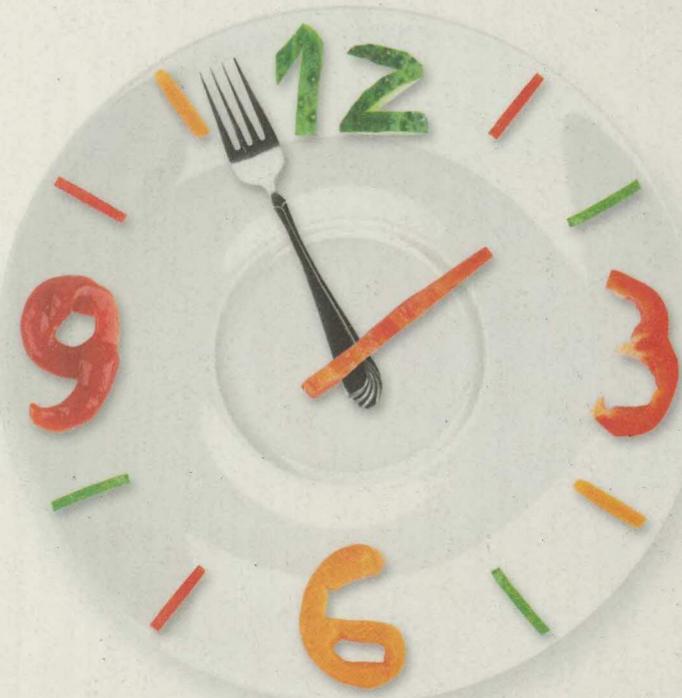
Дарья Черненко



ОСНОВАТЕЛЬ
«КУЛИНАРНОЙ
ШКОЛЫ ХОРОШЕЙ
ХОЗЯЙКИ»

Menunedeli
более 100 тыс.
подписчиков

25-01778



МЕНЮ НЕДЕЛИ

Тайм-менеджмент на кухне



КОД ПИТАНИЯ

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

Серия «Код питания»

Дарья Черненко

Меню недели

Тайм-менеджмент на кухне



**Издательство АСТ
Москва**

УДК 641
ББК 36.996
Ч-49

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

*В оформлении книги были использованы материалы
c Shutterstock.com*

Дарья Черненко.

Ч-49 Меню недели. Тайм-менеджмент на кухне / Дарья Черненко. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2024. — 320 с. — (Код питания).

ISBN 978-5-17-156155-0

Вы не горите желанием каждый день часами стоять у плиты, но хотите, чтобы семья питалась вкусно, полезно и разнообразно? Вы любите готовить по настроению, а не после тяжелого трудового дня? Или у вас есть маленькие дети, которые всегда дома, и вы уже видеть не можете свою кухню? Тогда вам точно стоит прочитать эту книгу!

Благодаря авторской системе тайм-менеджмента, разработанной разработанной известным блогером, Дарьей Черненко (Menunedeli), вы станете идеальной хозяйкой, но при этом:

- будете тратить в 3-4 раза меньше времени и сил на приготовление еды, но у вас всегда будет чем накормить семью;
- сократите расходы на питание благодаря грамотному планированию закупки продуктов;
- сможете наконец-то освободить время для себя и семьи.

УДК 641
ББК 36.996

ISBN 978-5-17-156155-0

© Черненко Д., текст, 2021
© Пинхасова Г.А., иллюстрации, 2023
© ООО «Издательство АСТ», 2024

Содержание

Введение	7
Чем отличается эта книга	
от всех остальных кулинарных книг	8
Для кого эта книга	10
Кто я и почему решила написать эту книгу	13
Почему я написала эту книгу	19
Как это работает	21
Как читать эту книгу	25
Глава 1. Почему нам кажется, что мы готовим быстро, но при этом проводим на кухне половину жизни	28
Что на самом деле скрывается за 10-минутным салатом	31
Не тратьте время на изучение рецептов — тратьте время на построение системы	40
Что делать, если есть время готовить, но нет желания и сил?	44
Какие инструменты вам понадобятся?	49
Резюме	55
Глава 2. Как сделать так, чтобы голова не болела от вопроса «Что опять приготовить на завтрак/ обед/ужин?»	56
Зачем планировать меню на неделю.	
Плюсы планирования	58
Минусы планирования меню на неделю	69
Первый шаг к планированию: список блюд, которые вы умеете готовить	74
Форма для составления меню, которая будет вас радовать	79
Резюме	91

Глава 3. Как планировать меню на неделю в реальной жизни.....	92
Как учесть в меню ваши привычки и образ жизни?.....	92
Важные нюансы и не мелкие мелочи планирования	101
Резюме. Чек-лист для проверки меню	125
Глава 4. Как экономить время, силы и деньги на покупке продуктов	127
Как организовать покупку продуктов один раз в неделю	127
Зачем вам составлять список продуктов на неделю?	130
Как составить список продуктов на неделю?	130
Где покупать: онлайн-магазины, сервисы доставки, гипермаркеты, рынки, магазины у дома.....	135
Какая стратегия подойдет вам?.....	138
Для тех, кто выбрал стратегию №1 — максимальную экономию денег: 100 способов экономить на покупке продуктов, не экономя на качестве	140
Планирование: стратегия и тактика	140
На территории противника: покупки в магазине	142
Холодная голова, горячее сердце и калькулятор в руках	143
Решающий бой возле кассы	145
Акции и скидки: ловушка или шанс?.....	146
Победа куется в тылу: готовим дома	147
Кодекс крохобора	150
Мастер замены и подмены	152
Что можно сделать дома	154
Для тех, кто выбрал стратегию №2 — максимальную экономию времени	155
Как продлить сроки хранения продуктов дома, правила хранения	155
Для тех, кто выбрал стратегию №3 — максимальное качество продуктов.....	162
Резюме	165

Глава 5. Как тратить на кухне минимум времени и сил с помощью заготовок и домашних полуфабрикатов:	
заморозка и вакуумация.....	167
Что лучше: свежее или замороженное?	173
Продукты из заморозки — это невкусно?.....	175
Что понадобится для заморозки?.....	178
6 правил заморозки продуктов и готовых блюд	182
Какие продукты можно, а какие нельзя замораживать?	190
Продукты, которые можно заморозить.....	192
Полуфабрикаты, которые можно замораживать.....	193
Примеры домашних полуфабрикатов, которые можно заморозить	195
Как правильно хранить заморозку.....	197
Пример, как это может быть организовано	200
Вакуумация продуктов, полуфабрикатов и готовых блюд.....	205
Что понадобится для вакуумации?	208
Что можно вакуумировать?	212
Резюме	214
Глава 6. Как перестать спешить и начать все успевать	217
Как разгрузить голову от лишней информации, но всегда иметь ее под рукой	222
Пример базового списка продуктов, который всегда должен быть дома.....	224
Как составить список продуктов, которые всегда должны быть дома?.....	229
Шпаргалки хорошей хозяйки: рецепты	230
Повторяющиеся проверенные меню	234
Сценарии параллельного приготовления блюд.....	237
Шпаргалки-справочники.....	248
Резюме	252

Глава 7. Шеф, все пропало! или Что делать, если все пошло не по плану	253
Стратегия хомяка: во всех непонятных ситуациях	
делай запасы.....	255
Что делать, если планы изменились?.....	264
Как правильно рассчитывать количество порций?	267
Что делать, если пришли гости?	275
Как планировать праздник дома.....	276
Что должно быть на кухне, чтобы готовить легко	
и быстро: бытовая техника и кухонный инвентарь.....	281
Какой должна быть кухня, чтобы ее было легко	
убирать и поддерживать порядок.....	286
Резюме	291
Заключение.....	293
Шпаргалка для составления списка блюд, которые	
вы умеете готовить	303