

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	6
Устанавливаем время, посвященное кухне, и больше к этому (почти) не возвращаемся .....	6
Процесс, в котором могут участвовать и взрослые, и дети .....	6
Снижаем умственную нагрузку и сокращаем кассовый чек .....	7
Экономим время и обретаем спокойствие .....	7
Как это работает? .....	8

## *Открытие сезона: осеннее меню, способствующее повышению уровня энергии*

Неделя 1 .....	10
Неделя 2 .....	22
Неделя 3 .....	34
Неделя 4 .....	46

## *Зима: готовим, чтобы согреться*

Неделя 1 .....	62
Неделя 2 .....	74
Неделя 3 .....	86
Неделя 4 .....	98

## Наконец-то весна: радость в тарелке

Неделя 1 .....	114
Неделя 2 .....	126
Неделя 3 .....	138
Неделя 4 .....	150

## А вот и лето: сохраняем спокойствие и едим супы из свежих продуктов

Неделя 1 .....	166
Неделя 2 .....	178
Неделя 3 .....	190
Неделя 4 .....	202

Мои заметки ..... 218

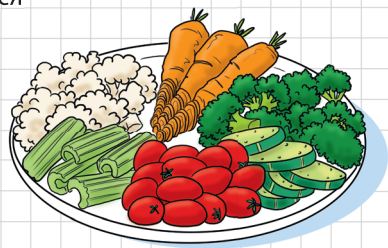
Перечень рецептов ..... 222

# Введение

Иногда сложно сочетать ритм жизни и желание питаться сбалансированно и вкусно, не причиняя вреда своему здоровью, потому что мы не всегда знаем, как организовать себя, с чего начать. Как решить эту проблему? Установите порядок своих действий.

Я уверена, что вы уже практикуете готовку впрок, делая суп на несколько дней, в большом количестве приобретая продукты для заморозки, собирая остатки пищи для блюд-минуток и т. д.

В данной книге вы найдете меню, классифицированные по сезонам, чтобы упростить процесс покупки продуктов, и рецепты со всеми инструкциями для этапов «заранее» и «изо дня в день».



## *Устанавливаем время, посвященное кухне, и больше к этому (почти) не возвращаемся*

Принцип прост: выбираем время, обычно в выходные дни, чаще всего в воскресенье, чтобы запастись едой, которую можно сделать заранее и порциями. Например, займемся морковью для супа, тушеного блюда или салата. Это оптимизирует время, затрачиваемое на заготовку ингредиентов, которые будут входить в состав разных блюд. Затем готовим все что можно и храним в холодильнике или морозильнике до дня X, когда вам нужно будет только смешать, разогреть, отварить или обжарить ингредиенты в течение нескольких минут.

## *Процесс, в котором могут участвовать и взрослые, и дети*

- ➔ Работу по заготовке продуктов можно разделить на мелкие задачи и распределить их, тем более что ни от кого в этом случае не требуются навыки первоклассного повара.
- ➔ Помыть, почистить, нарезать, разложить по полкам или сходить в магазин — обязанности, которые нужно делегировать, чтобы сэкономить больше времени и использовать его в выходные по максимуму.

➔ Кроме того, данный процесс не должен быть неприятной рутинной. Наоборот, это возможность собраться всем вместе и приготовить блюда, которые вы будете есть в течение недели с еще большим удовольствием.

## Снижаем умственную нагрузку и сокращаем кассовый чек

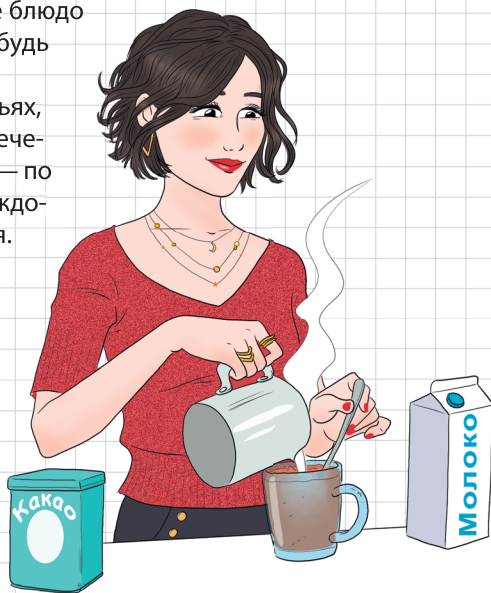
Установив такой порядок, вы освобождаете свой разум от постоянно возникающего вопроса: «Что приготовить?» После того как в выходные вы сделаете все необходимые покупки и запасы, приготовление пищи в течение недели больше не будет вызывать озабоченность, а станет приносить одно удовольствие. Вопрос трансформируется во фразу «Я знаю, что буду кушать на ужин».

Подобный подход не только освобождает разум, но и экономит бюджет. Потому что, приобретая только те продукты, которые вам необходимы, вы избегаете ненужных покупок, а также готовых блюд или доставки на дом, что зачастую повышает стоимость. Вы питаетесь лучше за меньшие деньги, разве это не чудесно? А чтобы еще больше сэкономить время, совершайте покупки в интернете!

## Экономим время и обретаем спокойствие

Работаете вы или нет, поздно возвращаетесь домой или нет, у вас обязательно есть веская причина для того, чтобы заблаговременно сделать запасы. Потратив меньше времени на приготовление ужина, вы можете посвятить освободившиеся часы другим делам: провести вечер с любимым человеком, детьми, соседями, полежать на диване или принять ванну, заняться йогой или тайским боксом, выпить аперитив с друзьями... или вообще ничего не делать! А какое это счастье — прийти домой и просто разогреть вкусное блюдо домашнего приготовления, когда куда-нибудь торопиться!

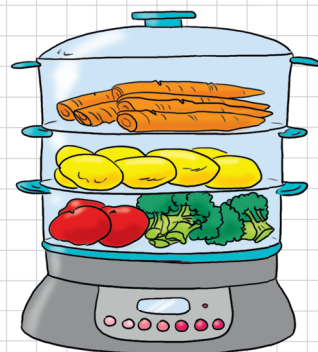
Еще одно важное преимущество: в семьях, где не у всех одинаковое расписание (по вечерам у кого-то занятия по теннису, у кого-то — по йоге), подобная организация позволяет каждому ужинать в подходящее для него время. Вам даже не придется писать инструкции, все они есть в книге. Нужно только наклеить стикер «на ужин».



## Как это работает?

В выходные (или любое другое удобное для вас время) после покупки продуктов вы тратите около двух часов на заготовку ингредиентов и приготовление блюд, которые будете есть в течение недели. Одни из них будут храниться в холодильнике, другие — в морозильнике.

Каждый день мы смешиваем необходимые ингредиенты, при необходимости размораживая или обжаривая их, и на все это уходит не более 15–20 минут.



## Какие кухонные приспособления мне понадобятся?

Ничего особенного: кастрюли, хорошая сковорода, форма для торта, гусятница или сотейник, формы для запекания в духовом шкафу и кухонный комбайн для смешивания, измельчения и нарезки.

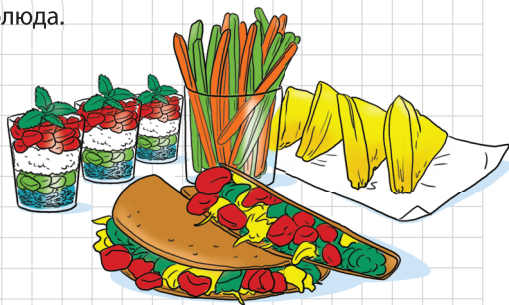
Что касается посуды для хранения, то вам нужно приобрести набор стеклянных контейнеров разного размера с крышками: 3 маленьких, 3 средних, 2 больших и 1 очень большой. Кроме того, купите пакеты для заморозки разного размера, в том числе XL, которые позволят замораживать киши и тарты прямо в форме.



## Способы хранения и разогревания

Ниже перечислены достаточно простые правила хранения продуктов. Помните о них.

- ➔ Продукты следует поместить в холодильник в течение двух часов после приготовления. Но вы не можете поставить блюдо в холодильник, не остудив его, поэтому по окончании готовки переложите продукты в какую-нибудь емкость и дайте им остыть без крышки в течение необходимого времени и в соответствии с их объемом.
- ➔ Сырые овощи, нарезанные или приготовленные (без соуса), хранятся 3–4 дня.
- ➔ Блюда из мяса, рыбы или яиц хранятся до 48 часов.
- ➔ Приобретая продукты, которые будут употребляться не сразу (рыбу, мясо, сыры, колбасные изделия и пр.), обращайте внимание на срок годности или отдавайте предпочтение замороженным.
- ➔ Блюда, подлежащие заморозке, сначала нужно остудить до комнатной температуры, затем поместить их в холодильник и только после этого — в морозильник.
- ➔ Что касается разогрева, то выбирайте микроволновую печь или кастрюлю в зависимости от типа блюда. Нет микроволновки? Можно разогреть на водяной бане или в духовке.
- ➔ Иногда я заранее готовлю крахмало-содержащие продукты (рис, манную крупу, булгур и др.), чтобы сэкономить время. В этом случае я варю их немного меньше указанного на упаковке времени и перед употреблением разогреваю в микроволновке. Что касается макаронных изделий, то я кладу их на одну минуту в кипящую воду или разогреваю в соусе, если это предусмотрено в рецепте.



Теперь, когда вы знаете все тонкости, можно начинать!

Представляем вашему вниманию меню по сезонам!

# ОТКРЫТИЕ СЕЗОНА:

осеннее меню, способствующее  
повышению уровня энергии

## НЕДЕЛЯ 1

Меню на  
4 человека

### Понедельник

Вегетарианский бургер

### Вторник

Рукай с сосисками

### Среда

Деревенский суп с копчеными сосисками

### Четверг

Киш с лососем и укропом

### Пятница

Пенне с вегетарианским соусом болоньезе

## СПИСОК ПРОДУКТОВ НА 4 ЧЕЛОВЕКА

### Фрукты и овощи, зелень

- ❑ 3 помидора
- ❑ 1 зеленый болгарский перец
- ❑ 2 морковки
- ❑ 2 картофелины
- ❑ 2 стебля лука-порея
- ❑ 1 головка зеленого салата
- ❑ 2 листа мангольда
- ❑ 100 г листьев шпината
- ❑ 2 головки репчатого лука
- ❑ 2 зубчика чеснока
- ❑ 1 лайм
- ❑ свежий корень имбиря (3 см)
- ❑ 2 ст. л. укропа (свежего или замороженного)

### Продукты и полуфабрикаты из мяса и рыбы

- ❑ 6 сосисок монбельяр
- ❑ 2 стейка из лосося (200 г) без кожи и костей (свежих или замороженных)
- ❑ 100 г копченого лосося

### Молочные и свежие продукты

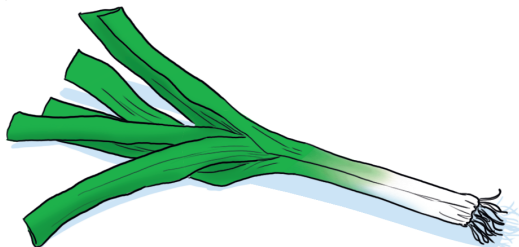
- ❑ 200 мл нежирных сливок
- ❑ 4 ломтика сыра для бургеров
- ❑ 200 мл молока
- ❑ пармезан
- ❑ песочное тесто
- ❑ 8 яиц

### Бакалея и хлеб

- ❑ 500 г сушеной зеленой чечевицы
- ❑ 400 г пенне
- ❑ 150 г риса басмати
- ❑ 3 банки (по 400 г) томатного пюре
- ❑ 2 маринованных кисло-сладких корнишона
- ❑ 4 булочки для бургеров

### Базовое наполнение кухонных шкафчиков

- ❑ оливковое масло
- ❑ нейтральное растительное масло
- ❑ сладкая горчица со специями
- ❑ пряный соус (табаско или сирача)
- ❑ молотый кумин
- ❑ паприка
- ❑ смесь специй гарам масала
- ❑ смесь прованских трав
- ❑ сушеный орегано
- ❑ 1 кубик овощного бульона
- ❑ соль
- ❑ черный перец





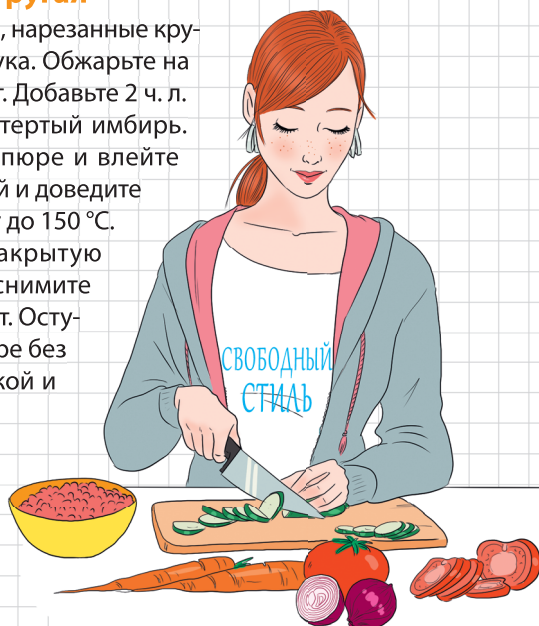
# Мои 2 часа на кухне в выходные



**1. Отварите сосиски для ругая и деревенского супа**  
Доведите воду до кипения, опустите в нее сосиски и варите их в течение 10 минут. Слейте воду и нарежьте сосиски кружочками (4 сосиски для ругая, 2 — для супа).

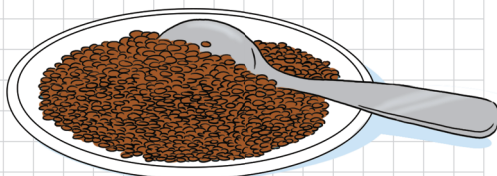
**2. Подготовьте лук, чеснок и имбирь**  
Очистите и мелко нарежьте лук и чеснок. Очистите и натрите имбирь.

**3. Начните приготовление ругая**  
Положите в гусятницу 4 сосиски, нарезанные кружочками, чеснок и половину лука. Обжарьте на среднем огне в течение 3 минут. Добавьте 2 ч. л. смеси специй гарам масала и тертый имбирь. Положите 1 банку томатного пюре и влейте 200 мл воды. Накройте крышкой и доведите до кипения. Разогрейте духовку до 150 °С. Поставьте в нее гусятницу, накрытую крышкой, на 30 минут, затем снимите крышку и готовьте еще 15 минут. Остудите при комнатной температуре без крышки, затем закройте крышкой и поставьте в холодильник.



#### 4. Отварите чечевицу для ругая, вегетарианского бургера и пенне с соусом болоньезе

Промойте чечевицу, пересыпьте ее в большую кастрюлю и залейте холодной водой, доведите до кипения и готовьте в течение 20 минут. Отцедите. Отложите 600 г вареной чечевицы для бургеров и соуса болоньезе, оставшуюся часть поместите в контейнер. Остудите при комнатной температуре, закройте крышкой и поставьте в холодильник.



#### 5. Отварите рис басмати для ругая

Промойте рис, готовьте его в большой кастрюле в кипящей воде в течение 10 минут. Отцедите, промойте холодной водой, снова отцедите. Остудите при комнатной температуре, переложите в контейнер, закройте крышкой и поставьте в холодильник.

#### 6. Подготовьте овощи для супа

Очистите морковь и картофель. Нарежьте морковь кружочками, а картофель — кубиками. Удалите корень и зеленую часть лука-порея, промойте белую часть, разделите ее ножом по длине пополам, а затем нарежьте полукольцами. Удалите у мангольда черешки, промойте листья и нарежьте их полосками шириной около 1 см. Промойте шпинат, удалите толстые прожилки.

#### 7. Начните приготовление супа

В большую кастрюлю влейте 1 ст. л. оливкового масла, положите в нее все овощи, кроме шпината, и тушите их на слабом огне в течение 5 минут, постоянно помешивая. Добавьте 1 л воды, 1 ч. л. смеси прованских трав, слегка посолите и поперчите. Доведите до кипения и готовьте на слабом огне под крышкой 25 минут.

## 8. Подготовьте основу для соуса болоньезе

В гусьтнице или сотейнике разогрейте 1 ст. л. оливкового масла, обжарьте на нем оставшийся лук на сильном огне в течение 1 минуты, постоянно помешивая. Добавьте 2 банки томатного пюре, 1 ч. л. сушеного орегано, посолите и поперчите. Доведите до кипения и тушите на слабом огне под крышкой 20 минут.

## 9. Приготовьте киш с лососем

Разогрейте духовку до 180 °С. Раскатайте песочное тесто, переложите его в форму для торта и проколите вилкой в нескольких местах. Закрепите края теста по периметру формы, чтобы оно не осело во время приготовления. Поставьте в духовку на 5 минут. В кастрюле доведите до кипения 500 мл воды с 1 кубиком овощного бульона. Положите стейки из лосося в бульон, убавьте огонь и готовьте в течение 10 минут (если лосось был замороженный, то на 2 минуты дольше). Крупно покрошите вареный лосось. Нарезьте ломтиками копченый лосось. В отдельной емкости взбейте 4 яйца с нежирными сливками, молоком и укропом. Слегка посолите и поперчите. Переложите лосось в форму с тестом и залейте его получившейся смесью. Запекайте в духовке приблизительно 30 минут. Следите за кишом: на его поверхности должна образоваться румяная корочка. Остудите при комнатной температуре в течение часа, поставьте в холодильник, а затем вместе с формой поместите в большой пакет для заморозки и отправьте в морозильник.

