

How to: готовка

Продолжаем рубрику с полезными бытовыми советами. На этот раз поговорим о базовых лайфхаках для готовки еды

Делитесь своими советами в комментариях!



Рецепты — наше всё

Если память вас подводит или вам комфортнее действовать по строгой инструкции, смело пользуйтесь рецептами. Ради этого их и придумали!



Не стесняйтесь менять и дополнять оригинальный рецепт

Вы можете менять любые детали рецепта, чтобы он был для вас максимально полезен. Например, пропишите, как именно нужно переворачивать мясо или сколько ломтиков сыра надо добавлять. Также попробуйте подстраивать некоторые детали рецепта под свой вкус: так, если вам неприятна текстура конкретного продукта, узнайте, можно ли заменить его чем-то похожим или убрать из блюда вовсе.



Не заморачивайтесь со специями

Может быть нелегко понять, сколько соли или специй надо добавлять во время готовки. На самом деле необязательно класть их все сразу! Определите приемлемый для вас минимум, например, маленькую чайную ложечку. Когда рецепт предложит «добавить соли по вкусу», кладите эту норму — и забудьте о специях до самой подачи на стол. Если потом вам покажется, что соли недостаточно, вы всегда сможете её добавить.



Готовьте еду заранее

Если вам тяжело постоянно готовить, выделите под эту задачу один день в неделю и готовьте одну большую порцию блюда. Например, сварите большую кастрюлю гречки или риса — это универсальные гарниры, которые можно смешивать с консервами и добавлять к другим блюдам.

Другой вариант: потратьте несколько часов и сделайте суп. Это долго и энергозатратно, но потом у вас будет еда на неделю или две.



Делайте протеиновый коктейль

Когда нет сил готовить вообще, выручит протеиновый коктейль. В нём достаточно белков и углеводов, чтобы поддержать организм. Для приготовления коктейля нужно просто смешать протеиновый порошок в шейкере.

Используйте гаджеты

Гаджеты могут сильно облегчить готовку! Речь не только о тостерах, соковыжималках или миксере. Если вам тяжело резать что-то ножом — не хватает энергии или не получаются ровные кусочки — используйте специальные резак или слайсеры.

Делайте запасы

Нарезанные овощи можно хранить в холодильнике комфортными для вас порциями. К примеру, вы заранее порезали на слайсере и положили огурчики в прозрачный бокс. Когда вы захотите добавить их к основному блюду или просто ими закусить, достаточно будет открыть холодильник и достать нужный контейнер.

Используйте морозилку

Некоторые продукты куда удобнее хранить замороженными, особенно если вам свойственно забывать о наличии тех или иных продуктов у вас дома. Например, если мелко нарезать и заморозить грибы, они не потеряют вкуса и аромата, и точно не испортятся.

Ещё один лайфхак: купите замороженные овощи и разложите их на удобные вам порции. Автор текста использует для этого многоразовые пакетики, потому что они занимают меньше места, чем коробки.

Помните о своих сенсорных потребностях

Например, трогать тесто, сырое мясо или специи бывает неприятно — они могут липнуть к коже и оставлять резкий запах. Чтобы избежать дискомфорта, носите одноразовые перчатки во время готовки.