



Введение: Философия кухни без рутины

Почему организация кухни влияет на процесс готовки?

Кухня — это не просто место, где готовят еду. Это среда, которая либо облегчает процесс, превращая его в удовольствие, либо делает его утомительной рутинной. Организация кухни влияет не только на скорость и удобство готовки, но и на наше отношение к кулинарии в целом.

Кухня может стать вашим союзником, даря приятные эмоции, новые впечатления и вкусы, а может — и врагом, отнимающим силы и время настолько, что вы с чувством безысходности будете бегать по замкнутому кругу мыслей: «Опять нужно что-то готовить».

Все зависит от того, насколько грамотно организована эта среда. Здесь пересекаются логика технолога, эстетика дизайна и философия осознанной жизни. Есть несколько принципов и подходов, реализовав которые вы сможете наслаждаться временем, проведенным на кухне, найти новые источники кулинарного вдохновения и освободить время на что-то важное. Ведь когда кухня удобна, готовка становится легким потоком, а не утомительным марафоном.

1. Кухня как система: принцип «минимального движения»

Первое, с чего стоит начать пересматривать свое поведение на кухне — это обратить внимание на то, как вы двигаетесь. Даже на пятиметровой кухне в хрущевке можно нахаживать бессмысленные километры. В технологическом подходе к организации труда существует правило: *каждое движение должно быть обосновано*. Если вам приходится постоянно ходить из одного конца кухни в другой за ножом, специями или сковородой, это не только тратит время, но и создает хаос.

Представьте повара на профессиональной кухне. У него всё под рукой: ножи, гастроемкости, специи, миски для смешивания. *Его движения минимальны,*



Как избавиться от хаоса?

1. Минимализм в продуктах: грамотное хранение и покупки без лишнего

Проблема: холодильник и шкафы забиты, но «нечего приготовить». Все мы были в ситуации, когда холодильник и шкафы забиты продуктами, но есть нечего. Все продукты как будто бы живут самостоятельно и никак не сочетаются между собой. К этому приводят хаотичные покупки и отсутствие системы хранения.

Решение: система базовых запасов.

Минимализм в продуктах – это не про бедность ассортимента, а про наличие универсальных ингредиентов, из которых вы всегда можете быстро приготовить вкусное блюдо.

Для этого вам нужно определить свой «золотой стандарт» запасов, то есть составить список базовых продуктов, которые всегда должны быть в арсенале.

К примеру, я и моя семья очень любим дома питаться понятными и достаточно быстрыми блюдами, а сложные и изысканные готовим по событию, или когда появится о-о-очень сильное желание.

Основной шорт-лист:

- 1. Всевозможные пасты.** Соответственно, у меня дома всегда запас 4-5 видов пасты, в приоритете покупная сухая паста из твердых сортов. Также у меня в заготовке (морозильной камере) всегда найдется 2-3 основных соуса-заготовки, с которыми я могу импровизировать и приготовить из них 10 разных вкусов для пасты. В паре к ним у меня есть песто, базовый томатный соус, различные консервации в виде тунца, тушенки, что позволяет максимально разнообразить это блюдо.
- 2. Морепродукты и рыба.** Это неотъемлемые продукты моей кухни. Всегда поддерживаю запас рыбы, кальмара и креветок. Небольшое количество, но зато это те продукты, которые достаточно универсально применимы. Опять же несколько заготовок по соусам, и все становится просто.
- 3. Различные консервы в стиле отварного нута, фасоли.** Такие вещи хранятся очень долго, но они позволяют во многом сократить время приготовления блюд.



Заготовки – не про рабство у плиты, а про удобство и гибкость

Есть распространенный миф: если делать заготовки, то это обязательно превращается в целый день у плиты, кастрюли по всему столу, гору контейнеров и усталость ещё до того, как начнёшь готовить. *Но заготовки – это не про рабство. Это про свободу.*

Я за другой принцип: *готовить чуть больше, но без перегрузки, без ощущения, что кухня превращается в фабрику еды.* Когда ты готовишь обычный ужин, просто делай это с запасом. Завтра этот же продукт, но в другом формате, поможет тебе собрать полноценное блюдо за считанные минуты.

1. Думай наперёд, но без стресса

Вместо того, чтобы выделять целый день на готовку заготовок, лучше встроить их в обычные кулинарные процессы. Например:

- *Если ты тушишь мясо, туши не 500 г, а 1,5 кг.*
- *Запекаешь овощи? Запеки сразу несколько видов – они пригодятся для гарниров, пюре, закусок.*
- *Готовишь лепешки на завтрак? Сделай их сразу втрое больше и заморозь часть. Через пару дней ты скажешь себе спасибо.*

Ты не тратишь дополнительного времени, но получаешь готовую базу для будущих блюд.

2. Еда-конструктор: готовим больше, используем по-разному

Каждая заготовка – это не просто замороженный полуфабрикат, а универсальный ингредиент для множества блюд.

Пример 1: тушеное мясо. Готовим сразу 1,5 кг вместо 500 г

Что можно сделать потом?

- *Добавить в суп (развести бульоном и добавить овощную пассеровку).*
- *Протушить с соусом и подать с пастой или картофелем.*

- *Использовать как основу для тако, буррито или сэндвичей.*
- *Перемешать с рисом или киноа – получится боул.*

Пример 2: курица, приготовленная Sous Vide

Готовим сразу 4 филе вместо 1-2. Что можно сделать потом?

- *Быстрый салат Цезарь.*
- *Куриный суп (уже есть готовая нарезка).*
- *Гавайский боул с рисом, овощами и соусом.*
- *Начинка для рулетов из лаваша или лепёшек.*

Пример 3: томатный соус

Готовим сразу на 2-3 блюда. Что можно сделать потом?

- *Соус для пасты.*
- *Основу для рагу с овощами или мясом.*
- *Добавить в фарш и сделать ленивые голубцы или мясные тефтели.*
- *Использовать для пиццы.*

Такой подход делает заготовки максимально гибкими – ты не просто размораживаешь контейнер с едой, а собираешь из него свежие разнообразные блюда.

3. Заморозка и хранение: главный друг удобства

Чтобы заготовки действительно работали на тебя, важно их правильно подписывать и фасовать.

Основные правила:

- ✓ **Разделяй порции** – удобнее замораживать не целиком, а частями (например, курицу по 200-300 г, чтобы достать ровно столько, сколько нужно).
Особенно это удобно касательно бульонов – замораживайте в контейнерах по 500 мл, чтобы не приходилось размораживать сразу несколько литров для небольшого количества на пасту.
- ✓ **Подписывай** – указывай не только название, но и дату. Так проще ориентироваться в запасах. Я для такого использую дома термопринтер.
- ✓ **Используй герметичные контейнеры или вакуум** – так продукты хранятся дольше и сохраняют текстуру.

Лайфхак: можно замораживать порционно в плоских пакетах (zip или вакууме) – они занимают меньше места, быстрее размораживаются и их удобнее хранить.

4. Почему это даёт свободу, а не сковывает?

- *Ты не привязан к расписанию готовки – просто берёшь готовую основу и адаптируешь под настроение.*
- *Нет однообразия – заготовки не превращаются в одинаковую еду на неделю.*
- *Экономия времени – разогреть и собрать блюдо за 10 минут проще, чем готовить с нуля.*
- *Свежесть вкусов – каждая заготовка становится частью нового блюда, а не замороженной копией вчерашнего ужина.*

Заготовки – это не способ запастись на случай апокалипсиса, а *инструмент для комфорта*. Главное – гибкость, минимальные усилия и максимальная выгода в будущем.



Мифы о заморозке и хранении продуктов: развенчиваем страхи и заблуждения

Некоторые люди боятся микроволновок, другие считают, что заморозка убивает все. Но для меня заморозка — это как суперсила, которая позволяет нам экономить время, сохранять продукты свежими и всегда иметь под рукой готовую основу для вкусных блюд. Вокруг неё ходит столько мифов, что люди либо боятся замораживать что-либо, либо делают это неправильно. Давай разберёмся!

Миф 1: «После заморозки продукты теряют вкус»

✓ **Правда:** всё зависит от правильной заморозки!

Есть разница между бесформенной ледяной глыбой в морозилке и аккуратно замороженным продуктом, который легко использовать.

Почему иногда вкус портится?

- *Продукт слишком долго лежал в морозильнике без упаковки → обветрился и впитал посторонние запахи.*
- *Неправильный способ заморозки → при медленном охлаждении влага превращается в крупные кристаллы льда, повреждая текстуру продукта.*

Как сохранить вкус?

- *Используй плотные контейнеры, вакуумные пакеты или пищевую плёнку.*
- *Замораживай быстро — чем быстрее продукт заморозится, тем лучше сохранится структура.*
- *Храни при температуре -18°C и ниже — так продукты сохраняют вкус до года.*

Вывод: если соблюдать правила, замороженные продукты ничем не хуже свежих.

Миф 2: «Нельзя повторно замораживать продукты»

✓ **Правда:** повторная заморозка возможна, но с нюансами.

Когда нельзя?

- *Если продукт разморозился полностью и долго лежал при комнатной температуре (он уже начал портиться).*
- *Если разморозка была медленной и продукт потерял много жидкости.*



Гаджеты, которые реально упрощают жизнь

Тут все достаточно индивидуально, так как это связано с бюджетом и привычками. Кто-то любит месить тесто только руками, а пасту нарезает исключительно струной, кто-то, как я, доверяет многие процессы технике, так как видит в этом экономию во времени.

В этом разделе я поделюсь основными своими помощниками и также расскажу про технику, которой у меня еще нет, но очень хочется.

1. Самый верный помощник моей кухни — это многофункциональная кухонная машина *Cooking Chef*.

Это и миксер, и тестомес, и многофункциональный комбайн с индукционным нагревом. В нем заготавливаю заварное тесто, варю базы для мороженого, различные кремы. Все тесто только там. Это и удобно, и быстро, не вижу причин отказывать себе в удовольствии. Да, я редко готовлю в нем супы, каши, ризотто или что-то такое, но и такое возможно. У этой машинки отличное пространство чаши, она вместительная, что позволяет мне готовить в ней даже рулеты и прочие блюда при низкой температуре (*Sous Vide*).

Это стационарная машина, для нее нужен свой угол, но она органично вписывается в кухню и интерьер в целом. Пользуюсь уже более 7 лет, и это по заслугам лучший из помощников, что может быть.

2. Вакуумный упаковщик.

У меня многие годы это *Caso* — у них множество моделей под любой бюджет. Не самые доступные, но делают качественно. А как ранее я говорил, лучше купить одну хорошую вещь, чем три сомнительных по качеству.

С помощью упаковщика я упаковываю практически все заготовки: соусы, томленые блюда, пассировки и даже бульоны. Вакуумные пакеты куда меньше занимают места, чем контейнеры, плюс ко всему, мы герметично закрываем продукт для более длительного хранения.

Также я часто пользуюсь технологией приготовления *Sous vide*, и без упаковщика она практически неосуществима.



Раздел о 3 различных техниках приготовления

*Приготовление пищи под давлением:
быстро, удобно, вкусно*

Современные мультиварки-скороварки и кастрюли с функцией приготовления под давлением значительно упрощают жизнь на кухне. Они позволяют готовить блюда быстро, с минимальным участием человека, сохраняя при этом вкус, текстуру и питательную ценность продуктов.

Если раньше скороварки ассоциировались с громоздкими кастрюлями, которые могли внезапно «взорваться», то сегодня это совершенно безопасные, умные и удобные устройства, которые должны быть на кухне у тех, кто хочет экономить время и силы.

Как работает приготовление под давлением?

Суть технологии проста: плотно закрытая ёмкость и высокая температура приводят к повышению давления, из-за чего вода закипает почти мгновенно, а продукты готовятся значительно быстрее, чем при обычных методах.

Главные принципы:

- *Внутри создаётся повышенное давление (обычно 0,7–1 бар), что ускоряет приготовление.*
- *Высокая температура (до 120–130°C) позволяет быстрее размягчать даже жесткие продукты.*
- *Влага остается внутри, блюда получаются сочными и насыщенными.*

Пример: обычно тушение говядины занимает 2-3 часа, в скороварке – 30-40 минут. Гороховый суп, который варится 1,5-2 часа, можно приготовить всего за 20-30 минут.

Согласитесь, приятно – сэкономить 1,5 часа жизни?



Как выбрать подходящую технику?

Если хотите добавить приготовление под давлением в свой кулинарный арсенал, стоит обратить внимание на два основных типа устройств:

1. Мультиварки-скороварки (электрические)

Автоматическое поддержание давления. Разнообразие программ (супы, плов, тушение, жарка, йогурт и даже приготовление при низких температурах).

Безопасность: встроенные клапаны регулируют давление.

Можно оставить на автоподогрев.

Популярные марки: *Bork, CUCKOO, Moulinex Cook4Me, Redmond.*

2. Кастрюли-скороварки (механические)

Работают на плите, быстро нагреваются. Могут использоваться без электричества. Долговечны и подходят даже для индукции.

Доступнее по цене.

Популярные марки: *Tefal, Fissler, WMF, Silit, Berghoff, Loge*

Минусы и возможные трудности

✗ Нужно привыкнуть к принципу работы

- В отличие от привычных кастрюль, нельзя открывать крышку во время готовки.
- Разгерметизация происходит только после сброса давления.

✗ Некоторые блюда не подходят

- Хрустящие корочки (например, жареные блюда) под давлением не получить.
- Нежные продукты (например, зелень, морепродукты) могут перевариться.

✗ Стоимость

- Качественные мультиварки-скороварки стоят дороже обычных мультиварок (но это отличная инвестиция, на мой взгляд).