

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
с 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 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 закупок 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 — трайте 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

Введение

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

— Книга для тех, кто не любит готовить? Звучит так же парадоксально, как «пчелы против меда», — удивился мой муж.

— Именно так. Я собираюсь написать книгу для женщин, которые хотят проводить на кухне как можно меньше времени и тратить на приготовление еды минимум сил, — объяснила я.

— Так пусть совсем не готовят, в чем проблема? Зачем заниматься тем, что не нравится?

— Замечательный совет! — съехидничала я. — Непременно им воспользуюсь и с этого дня больше не буду готовить завтрак, обед и ужин тебе и детям. Действительно, зачем делать каждый день то, что не нравится? Решено! С этого момента приготовление еды — только в удовольствие, по выходным и праздникам. Пусть борщ готовит младшая дочка, когда вернется из садика.

— Подожди, я не это имел в виду, — испугался муж. — Готовить еду семье нужно. Я на работе, дети еще маленькие. Повара у нас нет. Кто-то же должен готовить, правильно? А так как ты женщина, то логично, что это будешь делать ты.

— В каком смысле «логично»? — спросила я, стараясь, чтобы в голосе не звучала феминистская угроза.

— Потому что женщины любят и умеют готовить. А мужчины — нет, — уверенно заявил муж. Но уви-

дев выражение моего лица, добавил: — Почти все женщины и почти все мужчины.

— Милый, я тебе открою страшную правду. Далеко не все женщины любят готовить и убирать. Поверь, и у меня, и у большинства женщин, которых я знаю, есть куда более интересные занятия, чем плита и тряпка. Единственная причина, почему мы это делаем каждый день, — это потому, что мы вас любим. И хотим, чтобы мы, наши мужья и дети питались полезной домашней едой.

— Подожди, ты хочешь сказать, что если бы у тебя не было семьи, то ты бы не готовила? — с неподдельным изумлением спросил муж.

— Именно так. Как, ты думаешь, я готовила лазанью себе до того, как мы поженились? Йогурт, яблоко и мюсли — вот каким был мой ужин. И оставался бы таким, если бы не семья.

— Но это же не еда, этим не наешься!

— Вот именно поэтому я готовлю для тебя лазанью, — вздохнула я.

Чем отличается эта книга от всех остальных кулинарных книг

Я знаю, что есть женщины, которые с удовольствием готовят. Они покупают кулинарные книги, смотрят телеканал «Кухня» и подписаны на фуд-блогеров на YouTube. Для них провести на кухне половину дня — это удовольствие, творческий процесс. Они различают 33 оттенка фейхоа и знают, чем заменить Грюйер в соусе Морне.

Если вы стоите сейчас в книжном магазине и держите в руках эту книгу, то поднимите глаза на полку с ку-

линарными книгами. Чего там только нет! Сто рецептов тортов. Тысяча рецептов салатов. Миллион рецептов из мяса. Выпечка по ГОСТу, без ГОСТа, французская, бельгийская, для детей, для худеющих, для котов и зеленых человечков с Альфа Центавры. Рецепты для мультиварки, электрогриля, вафельницы, тостера, шариковой ручки. Целые энциклопедии стейков и вин.

Все эти книги написаны для них, любителей готовить.

Книга, которую вы держите в руках, — не для них. Она особенная.

Я написала ее для женщин, которые готовят каждый день для себя и своей семьи. Которые хотят, чтобы их близкие и они сами питались полезной, вкусной домашней едой. Но которые при этом не хотят тратить на кухню слишком много времени, сил и денег.

Возможно, эти женщины даже любят и умеют готовить. Иногда. Например, раз в месяц приготовить «сложнозачесанный» торт. Или на праздник запечь утку под замысловатым медовым соусом. Если не делать это каждый день, то приготовление еды может приносить настоящее удовольствие.

Проблема в том, что готовить приходится каждый день. А в их жизни так много всего, что нужно успеть помимо готовки! Дети, работа, семейные обязанности, занятия спортом, домашние дела, покупки, увлечения — все это тоже требует внимания и времени. Жизнь таких женщин слишком насыщена разными событиями и наполнена интересами — кони все скачут и скачут, избы все горят и горят, — чтобы тратить слишком много времени на приготовление еды.

Несмотря на то что эта книга кулинарная, она не про рецепты. Даже не про быстрые рецепты в стиле

«Ужин за 10 минут». Потому что сами по себе быстрые рецепты проблему не решают. Даже если вы знаете тысячу быстрых рецептов, без системы их применения они не сократят время, которое вы тратите на приготовление еды, покупку продуктов, уборку на кухне, мытье посуды после ужина.

Эта книга про СИСТЕМУ. Про то, как организовать свою жизнь и сформировать привычки, которые позволят тратить на кухне МИНИМУМ времени, сил и денег.

И если вы согласны с высказыванием, что кухня и плита — это важно, но далеко не первостепенно в вашей жизни, эта книга для вас.

10 •

Для кого эта книга

Если вы каждый день готовите для себя и своей семьи — вам точно стоит прочитать эту книгу. Даже если вы не женщина, а мужчина. Или еще не определились.

Главное, что вы делаете это регулярно, без особого восторга от процесса и хотите сэкономить свое время, силы и деньги.

Но особенно эта книга будет полезна, если вы прямо сейчас переживаете один из трех кризисов хозяйки.

Что это за кризисы?

Первый случается в жизни девушки, когда она выходит замуж или начинает жить с мужчиной своей мечты.

Дарья Черненко

Оказывается, что не так сложно завоевать мужчину, как каждый день кормить его в плену. Более того, пленные требуют мяса каждый день!

Конфетно-цветочный период плавно перетекает в котлетно-сосисочный... Но что ни сделаешь ради любви. Тем более что на кухне в этот период часто готовят двое. Или готовит девушка, а мужчина смотрит на нее влюбленными глазами. Но все равно кажется, что вместе.

Второй кризис на кухне происходит, когда рождается первый ребенок.

Непуганые опытом девушки представляют этот период, как в рекламе детского питания: мама с идеальной укладкой с улыбкой кормит малыша пюре из брокколи. Малыш радостно смеется, демонстрируя два блестящих зуба и белоснежную манишку.

Пуганые опытом мамы уже не путают туризм и эмиграцию и живут по принципу «день простоять и ночь продержаться». К ужину и отбивным прибавляется еще 4–5 кормлений ребенка.

Сходить в магазин, помыть, почистить, нарезать, сварить, перетереть, охладить, накормить, отмыть кухню, отмыть ребенка, отмыть себя, помыть посуду, выбросить мусор и... снова по кругу до вечера.

Вечером приходит уставший после работы муж и ждет свою законную отбивную и улыбающуюся жену. А как же иначе — она же весь день дома сидела, отдыхала.

И мамы, от души отдохнув в декретном отпуске, мечтают о выходе на работу. Потому что там взрослые люди, с которыми можно поговорить! Им не надо вытирать сопли и успокаивать истерики. Более того. Ты для них не еда, а человек.

Наконец это происходит! Ребенок в садике. Специально обученные люди с большим опытом уже сами готовят ему 4 раза в день, убирают, моют, гуляют. Красота?

Нет, третий кризис! Теперь с работы приходит уставший не только папа, но и мама.

С папой может быть по-разному, а у мамы, как только она пересекает порог собственного дома, начинается вторая рабочая смена: приготовить ужин, убрать, постирать, помыть, искупать и другие радости, которые не показывают в рекламе майонеза про счастливые семьи.

«От работы дохнут кони. Ну а я — бессмертный пони!» — становится ее девизом по жизни.

Она надевает костюм Бэтмена и становится суперженщиной, которая может все: свести годовой отчет, помочь старшему ребенку сдать ЕГЭ, младшему — сделать поделку из каштанов, приготовить борщ, постричь собаку, постирать белое белье с цветным, сварить варенье и поменять колесо.

И даже если муж нечаянно разольет кофе не белоснежный ковер, она не растеряется и будет знать, чем отмыть пятна крови.

Ах да, забыла вам рассказать об еще одной особенности этой книги. Как вы, наверное, уже заметили, у меня специфическое чувство юмора. В этой книге я буду рассказывать об очень серьезных вещах (система, планирование, дисциплина, формирование привычек) очень несерьезным языком. Во-первых, чтобы мне самой не заснуть за ее написанием. Во-вторых, чтобы поднять вам настроение. А в-третьих, самое главное — чтобы сложные вещи стали для вас легкими в понимании и внедрении.

Дарья Черненко

Потому что мало прочитать и узнать, как надо делать. Мне бы очень хотелось, чтобы вы воспользовались советами этой книги и сделали свою жизнь лучше, организованнее и... легче.

И раз уж я начала писать о себе, давайте познакомимся.

Кто я и почему решила написать эту книгу

В книгах американских авторов в этот момент обычно идут драматические страницы. О том, как автор в детстве попал в аварию, но благодаря разработанной им системе смог выжить, восстановиться, победить на Олимпиаде и спасти от голода население нескольких планет Солнечной системы.

Или, например, автор был близок к самоубийству, страдал от смертельной болезни. Но встретил на своем пути Учителя, который открыл ему третий глаз, помог отрастить Дзен до Луны — и теперь он готов поделиться своей мудростью с благодарным читателем.

• 13

Ничего подобного в моей жизни не случилось. Самым драматическим моментом в моей жизни было падение на коньках в семилетнем возрасте, когда я сломала руку. А самым просветленным Учителем была учительница математики Тамара Макаровна, которая стучала указкой по столу, выбивая ритм «Не будешь знать таблицу умножения — пойдешь работать дворником».

Эта история началась, когда мне было 25 лет. Нет, подождите, загляните на обложку книги, чтобы мы познакомились и вы знали, как я выгляжу.

Посмотрели? Будем считать, что знакомы!

А теперь сама история!

Я все успевала и была великолепной хозяйкой. Но наивной. «Что тут такого сложного, — думала я. — Просто открываешь интернет, находишь рецепт — и готовишь!»

Мой звездный час: я достаю из духовки лазанью, покрытую самой правильной коричнево-золотистой корочкой, а муж почти падает в обморок от обожания и готов еще раз на мне жениться.

О да, в этот момент я чувствовала себя звездой.

Кто придумал словосочетание «кухонное рабство»? Наверное, курицы-домохозяйки. Я-то в свои 25 люблю и умею готовить и с удовольствием делаю это пару раз в неделю. А в остальное время, как и у всех молодых и счастливых, — кафе, мороженое, пицца и бесконечное самомнение.

14 •

Мне 28, у меня родилась первая дочка.

Я думаю, что у всех дети как дети, а у меня — особенная!

Только она одна все время висит на груди, просыпается ночью каждые 40 минут, спит спокойно только в коляске на улице. Я 8 часов в день нарезаю круги с коляской по парку, чтобы она поспала, а я согнала набранные за беременность лишние 8 кг.

Какая лазанья, вы что, с ума сошли? Тут поспать не успеваешь, не то что поесть!

Муж переходит на покупные сосиски и пельмени, и вопрос «Женился бы он на мне второй раз?» я предпочитаю не задавать...

Я не хорошая хозяйка. Я вообще не хозяйка и не готовлю, я сама — еда. Кто проходил грудное вскармливание, меня поймет.

Дарья Черненко

Мне 29, встреча с прикормом.

Дочка все еще на груди, но уже начинает ходить, просыпается всего 4–6 раз в сутки, появились первые зубки. И я начинаю видеть свет в конце тоннеля, в котором вдруг раздается голос участкового педиатра: «Ребенок в возрасте до 3 лет должен кушать, кроме маминой груди, 5–6 раз в сутки. И все только свежее, конечно».

Вы что, серьезно?!

Вся отечественная медицина и опытные соседки по песочнице в один голос твердят: «Ты теперь не только еда, но и фея».

Крутись как хочешь, но 5–6 раз в сутки должно быть свеженькое пюре из брокколи, кашка, супчик, яблочко, картошечка, творожок.

И да, гулять на улице с ребенком не менее 4 часов в сутки! В любую погоду. Причесанная, при макияже, похудевшая на 8 кг. И мужу лазанью не забудь!

И тут я взвыла не по-фейски: «Доколе?!»

• 15

И решила, что надо что-то в своей жизни менять. Начала штудировать книги по тайм-менеджменту. Мне казалось, мои проблемы решатся, если я начну больше успевать.

Но книги, написанные для мужчин и об эффективности в бизнесе, мне мало помогли. Кому я могу делегировать производственные задачи (читать — сварить кашку), если у меня нет ни няни, ни помощницы, а ближайшая бабушка за сотни километров?

2012 год. Создание системы «Меню-недели»

Следующий год ушел на то, чтобы создать систему планирования, которая бы подошла именно мне, маме с ребенком.