

## Урок 1

Путь к быстрой и легкой готовке на кухне лежит через путь здорового минимализма. Нужно разобраться с тем, что у вас уже есть, чего не хватает и что нужно докупить.

### ● Расхламляем кухню

#### 1. Бытовая техника

Рабочая поверхность должна быть пустой. Поэтому важно оставить рядом именно ту бытовую технику, которой действительно будете пользоваться, будь то вафельница или тостер, и убрать технику, которая практически никогда не используется.

Проверьте, есть ли на рабочей поверхности дублирующие бытовые приборы, от которых можно отказаться: например, тостер можно заменить сковородкой. Незачем занимать драгоценное место, которое мы можем потратить совсем иначе.

#### 2. Открытые рабочие поверхности

Просторная рабочая поверхность на кухне – самое важное. Несмотря на то, большая у вас кухня или маленькая. Если пространство будет заставлено, работать будет неудобно. Поэтому начните со своих рабочих поверхностей и посмотрите, что действительно нужно иметь под рукой, а что вовсе не обязательно.

Я советую держать рядом:

- ❖ Мелкий инвентарь, чтобы оперативно приготовить любой прием пищи – это нож, разделочная доска, силиконовые лопатки, венчик. Всё то, что может стоять, не занимая много места.
- ❖ Базовый набор специй, масел и уксусов. Всё, что может потребоваться в процессе сервировки и приготовления.

#### 3. Кухонные шкафы

Обратите внимание на то, что крупы, специи и масло – это не то, что хранится вечно. Проверьте их сроки годности и смело избавьтесь от того, что испортилось.

Организируйте хранение так, чтобы на одной полке хранилась одна категория продуктов. Например: полка для круп, для макаронных изделий и для специй. Не заставляйте шкафы намертво, важно видеть всё, что хранится на полках.

После такой инвентаризации выпишите всё, что у вас есть, по категориям. Так вы будете знать из чего можно готовить, а что нужно докупить.

#### **4. Холодильник / морозильник**

Опять же, проверяем сроки годности всех продуктов, записываем что у нас есть наличии. В первую очередь из этого мы и будем составлять меню для семьи.

#### **5. Столовая посуда**

Часто шкаф ломится от кучи разной посуды, которую подарили или которая досталась по наследству. При этом базового набора посуды нет. Первым делом разберите шкаф и избавьтесь от посуды со сколами и трещинами. Лучше придерживаться правила: пусть вещей будет меньше, но удовольствие от их использования будет больше.

Первый набор посуды – это набор для одного гостя, чтобы подготовить сервировку абсолютно любого блюда. В него входят три тарелки:

1. Круглая, плоская тарелка, диаметром 18 см. Она может быть, как десертной, так закусочной тарелкой.
2. Круглая, плоская, диаметром 24-26 см. Она нужна для подачи основных блюд.
3. Глубокая тарелка-салатник, диаметром 22 см. Она идеально подходит для пасты, салата или супа.

Старайтесь выбирать универсальные цвета. В нейтральной посуде вам будет проще сервировать блюдо, пока вы новичок. Я предпочитаю использовать белую или чёрную посуду без цветовых акцентов.

#### **6. Посуда для приготовления еды**



Разберите все свои кастрюли и сковородки, избавьтесь от тех, чье качество вас не устраивает. Хранить еду в кастрюлях также не стоит, лучше хранить всё в прозрачных, подписанных контейнерах.

## ● Базовый инвентарь и техника

### Кухонная техника:

#### 1. Духовка

Не стоит искать духовой шкаф с сотней функций, он может быть абсолютно любым.

Подружиться можно с любой духовкой (газовой и электрической). Проверить ее легко простым экспериментом: противень выстелите пергаментом, положите хлеб и запеките. Посмотрите с какой стороны он поджарится. Так вы поймете, где печка жарит больше и во время готовки сможете вовремя переверачивать блюдо.

Чтобы убедиться, что настроенные градусы совпадают с температурой внутри духовки, приобретите термометр с щупом, с помощью которого вы сможете узнать точную температуру в духовке или температуру мяса.

#### 2. Микроволновка

Это помощник, который всё ускоряет: экстренное что-то разморозить или растопить шоколад.

#### 3. Холодильник и морозильник

Тут всё понятно, выбираем по нужному объему.

### Мелкая бытовая техника

#### 1. Миксер

Можно взять самый простой. Этого достаточно для того, чтобы готовить базовый набор блюд.

#### 2. Погружной блендер



Нужен, чтобы сделать домашний майонез и другие соусы или супы-пюре. Очень полезен и занимает мало места.

### 3. Стационарный блендер

Он мощнее, чем погружной, и создает невероятно гладкую текстуру супов-пюре, соусов и смузи.

### 4. Электронные весы

Важно точно отвешивать ингредиенты, а не делать это на глаз, что упрощает готовку.

### 5. Термометр-игла

Подойдет даже самый бюджетный вариант, таким термометром удобно измерять температуру жидкости в сотейнике.

### 6. Термометр с щупом

Может показать точную температуру в духовке, а также его можно вставить в мясо и знать температуру внутри продукта.

## • Инвентарь

### 1. Большая разделочная доска

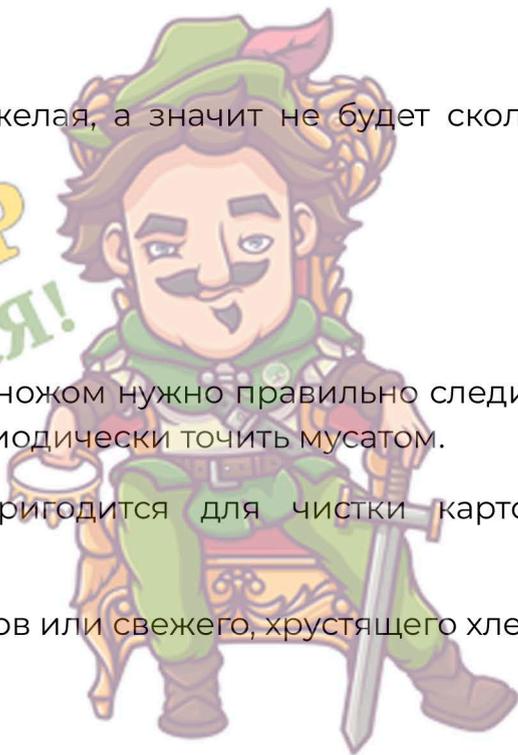
Именно большая удобна тем, что она тяжелая, а значит не будет скользить. Также лучше в запасе иметь и маленькую.

### 2. Ножи

Их не нужно много, хватит и трёх:

- ✧ Шеф-нож с толстой сталью. За таким ножом нужно правильно следить, не мыть в посудомоечной машине и периодически точить мусатом.
- ✧ Второй нож средней длины – пригодится для чистки картофеля, измельчения небольших объектов.
- ✧ Нож для хлеба. Подходит для бисквитов или свежего, хрустящего хлеба.

### 3. Сковорода



Удобнее использовать сковороду среднего диаметра, около 26 см. На такой всё прекрасно поместится. Главное, чтобы у нее было толстое двойное дно.

#### **4. Сковорода-гриль**

Такая сковорода должна быть из чугуна. Но за чугуном нужен правильный уход: сразу после покупки, сковороду нужно прокалить на максимальной мощности в духовке, отказаться от мытья в посудомоечной машине и насухо вытирать, так как вода портит чугун, смазывать ее нейтральным растительным маслом и так хранить.

#### **5. Кастрюля**

Большую кастрюлю можно взять для бульонов, супов и если вы единовременного готовите большие объемы. А если у вас семья небольшая, то можно использовать маленькую кастрюлю.

#### **6. Дуршлаг**

Нужен, чтобы мыть овощи и сливать сотейник.

#### **7. Сотейник**

Должен быть обязательно с толстым дном. Очень удобная вещь, чтобы делать соусы, каши и варить пашот.

#### **8. Чаши**

Металлические или пластиковые полусферы нескольких размеров удобно использовать для замешивания.

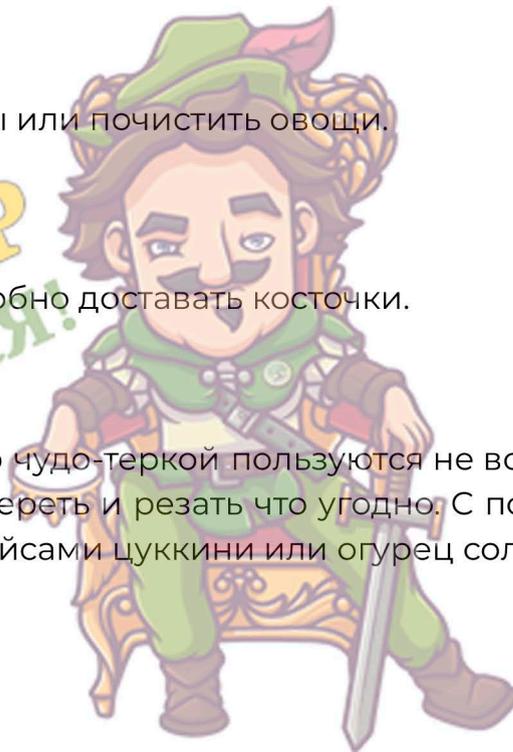
### **● Мелкий инвентарь**

- 1. Скалка.** Раскатать домашнюю пасту, тесто для пиццы или коржи для тортов.
- 2. Половник для супа.**
- 3. Силиконовые лопатки.**
- 4. Сито.**



5. **Венчик.** Универсален для смешивания и заваривания.
6. **Кисть для смазывания.** Использую не только для выпечки, но и для смазывания сковороды растительным маслом.
7. **Щипцы.** Удобно переворачивать продукт.
8. **Ножницы.**
9. **Экономка.** Сделать красивые слайсы или почистить овощи.
10. **Штопор.**
11. **Щипцы для рыбы.** С ними очень удобно доставать косточки.
12. **Терка классическая и чудо-терка.**

Если классическая терка всем знакома, то чудо-теркой пользуются не все. Такая терка супер живучая, не тупится, можно тереть и резать что угодно. С помощью нее можно нашинковать лук, порезать слайсами цуккини или огурец соломкой.



## ● Одноразовый инвентарь

1. **Плѐнка.**
2. **Фольга.**
3. **Пергамент.** Важно, чтобы он был силиконизированный, к такому точно ничего не прилипнет.
4. **Зип-пакеты.** Используем их для того, чтобы мариновать мясо и хранить заготовки.

**При разборе вещей удобно пользоваться правилом «3х коробок»:**

Одна – оставить, точно надо.

Вторая – выбросить, точно не актуально / испортилось.



Третья – продать / отдать.

Теперь вы знаете, что должно быть на каждой кухне и сможете провести домашнюю инвентаризацию.

