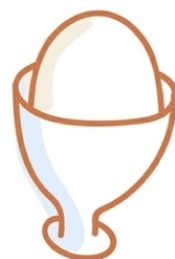


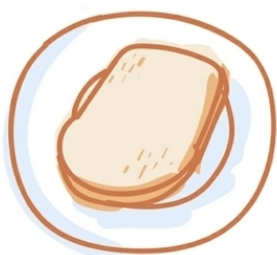
Лора Шмидт



ПЛАНИРУЕМ МЕНЮ



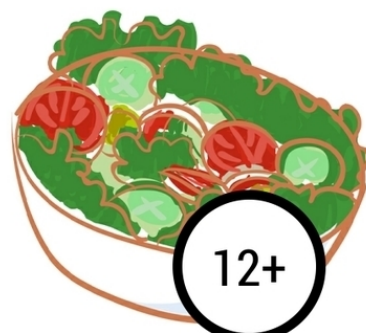
или как перестать жить на кухне



БАЗОВОЕ
МЕНЮ

СПИСКИ

МЕНЮ НА
ПРАЗДНИК



12+

Лора Шмидт

**Планируем меню, или Как
перестать жить на кухне**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Шмидт Л.

Планируем меню, или Как перестать жить на кухне / Л. Шмидт — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Постоянный стресс оттого, что не знаешь, чем накормить близких. Утомление от ежедневных походов в магазин, которые заканчиваются покупкой разного пищевого мусора. Муки совести от непонимания, как же полноценно и разнообразно питаться. Если вы задаётесь похожими вопросами, тогда читайте книгу "Планируем меню". Это третья книга Лоры Шмидт - популярного организатора домашнего хозяйства. Применив все рекомендации автора, вы сможете с лёгкостью организовать как повседневное питание семьи, так и праздничный стол. Содержит ссылки на списки и таблицы, облегчающие наладить приготовление пищи.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Зачем нужно планирование меню	6
Экономия	7
Снятие стресса	8
Типы меню	9
Глава 2. Типы питания	11
Мясоеды	14
Сбалансированное питание	15
Скандинавская диета	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Введение

Здравствуйтесь, мои дорогие читатели!

Эта книга посвящена планированию меню. Совершенно неважно придерживаетесь вы веганства, являетесь мясоедом или у вас диетическое питание. Советы, собранные в этой книге, универсальны. В книге рассмотрены разные типы питания и рекомендации к ним, примерные списки блюд, которые возможны при том или ином виде питания, а также даны примерные схемы для мясных, рыбных и бобовых блюд.

Мы разберём вопросы: что даёт планирование меню, что такое сбалансированное меню и как можно организовать питание дома. Даны списки посуды, техники и приспособлений облегчающих жизнь дома и на природе.

Вы узнаете, как это построено в нашей семье, как это может быть построено в других условиях жизни. За последние несколько лет мной пройдено много тренингов, в результате которых мне удалось создать эффективную систему питания дома. Она постоянно менялась в соответствии с взглядами и физическими возможностями.

Помните, от вашего типа питания зависит лишь время, которое вы проведёте на кухне. В этом случае самая оптимальная диета – это сыроедческая, потому как готовить ничего не придётся. Если же ваши близкие привыкли ежедневно есть только свежеприготовленную пищу, то и время, затраченное на готовку в таких условиях, увеличивается многократно. Но, в принципе, упростить можно любой тип питания.

В книге вы не найдёте советов о том, как вам питаться, кроме самых очевидных и научно доказанных, но они носят лишь рекомендательный характер. В конце концов выбирать вам. Мне просто удобнее будет вести разговор об оптимизации готовки.

Готовы изменить свою жизнь? Поехали!

Глава 1. Зачем нужно планирование меню

Полноценное питание является ответственностью взрослого человека. Анализируя пищевые привычки своих родителей, мы даже можем сократить шанс некоторых заболеваний.

От питания зависит физическое, интеллектуальное и даже психологическое развитие не только детей, но и взрослых. Именно поэтому важно следить за тем, что попадает вам в рот.

Экономия

Грамотное планирование позволит сократить как финансовые расходы, так и расходы времени, которое тратится на покупки и готовку. Каждый раз, когда мы посещаем магазин, мы неизбежно возвращаемся оттуда с продуктами, которые не планировали покупать. Даже если у вас был список покупок.

Это связано с нашей психологией и маркетинговыми ходами ведущих брендов. Сокращая количество посещений магазина, вы сможете лучше себя контролировать и перестать покупать лишнюю еду, в том числе заведомо вредную.

Кроме того, часто дети просят родителей что-то на кассе. Ведь там обычно стоят яркие, привлекающие к себе детское внимание, упаковки. К концу дня с этим становится сложно справиться, поэтому мы склонны разрешать детям эти шалости. Даже зная, что это наносит вред нашему ребёнку.

Экономия времени заключается не только в количестве походов в магазин, но и в оптимизации времени готовки. Допустим, на ужин вы планируете приготовить рагу, а перед уходом на работу у вас выдалось свободных минут десять. В это время вполне можно почистить овощи или нарезать мясо, чтобы вечером приготовить всё гораздо быстрее.

Снятие стресса

Если у вас нет привычки планировать меню, то наверняка ежедневно приходится принимать решения о том, что будете есть вы, и чем будет питаться ваша семья; есть ли дома необходимые продукты, и что нужно купить. А если всё закончится полуфабрикатами, то вас будет терзать совесть, что вы плохая мать и хозяйка, раз не можете разрешить эти вопросы. Всё это ведёт к стрессу и неспособности принимать ключевые решения, в том числе и на работе.

Нобелевский лауреат Дэниэл Канеман говорит, что каждое решение трудозатратно для нашего мозга. Поэтому нужно максимально сокращать их количество. Этому правила придерживается большинство знаменитых успешных людей, как Барак Обама или Марк Цукерберг.

Поэтому если вы не будете ежедневно тратить своё время на решение мелких задач, а выделите их в отдельный блок и определите день для их решения, то вы сможете добиться более существенных целей, избавиться от стресса и выложиться на работе.

Типы меню

Итак, вы приняли твёрдое решение, что планировать меню нужно. Сейчас решите, как вы построите планирование. Существует несколько видов меню.

1. Недельное. Вы планируете блюда на каждый приём пищи в течение недели. В конце недели составляется новое меню и формируется новый список продуктов.

2. Месячное. Вы планируете блюда на каждый приём пищи в течение месяца. Меню и список продуктов формируется один раз месяц.

3. Круговое. Оно может быть и на две недели, и на месяц. Меньше двух недель не рекомендуется. Для такого меню характерна сезонность, то есть для каждого времени года свой набор блюд, которые формируют круг.

Также бывает **мягкое и жёсткое планирование**. У каждого вида есть свои плюсы и минусы.

При мягком планировании у вас формируется основной список блюд, но вы можете менять их местами, а порой и вообще оказаться от приготовления блюда. Минус такого подхода в том, что у вас могут какие-то продукты остаться, а каких-то наоборот не хватить. Для этого должен быть дома небольшой запас для любимых блюд под такие форс-мажоры. Одновременно это и плюс: в случае, если заболели или к вам приехали неожиданные гости, вы всегда сможете накормить всех.

Жёсткое планирование, когда у вас расписано до мельчайших подробностей, что и когда вы готовите, подойдёт если у вас очень напряжённый график и при этом делегировать обязанность по приготовлению пищи вы не можете или не хотите. Минус такого меню в том, что бывают форс-мажоры: ребёнок заболел или вы пошли в гости, нет времени и сил готовить, вы не доели предыдущую еду, а, значит, придётся её выкинуть или заморозить.

Недельное меню обладает рядом плюсов обычного планирования: список составлен, продукты куплены, готовим. Конечно же для этого нужно выделить пару дней. Зато потом в течение недели не надо будет думать, что же готовить. При ограниченном бюджете, будет проще, если вы будете планировать двухнедельные промежутки. К минусам такого планирования можно отнести лишь то, что, возможно, вам не захочется в четверг того, что вы спланировали в выходные неделю назад. В этом случае спасает мягкое планирование.

Месячное меню может также не оправдаться. Например, вы запланировали гороховый суп на конец месяца, но время пришло, а он не лезет в горло. Такое тоже бывает. Но плюс в том, что вы точно можете рассчитать бюджет, и даже сэкономить на продуктах.

Круговое меню на первом этапе потребует от вас много усилий, чтобы составить не только список блюд, но и распределить их по сезонам. Оно, фактически, исключает внесезонные вариации, но очень удобно, если у вас очень большая семья: не меньше 5-6 детей. Фактически, кухня превращается в подобие домашней столовой. Здесь уже не до изучения предпочтений в еде каждого члена семьи.

В настоящий момент я использую мягкое планирование на одну-две недели. Такой подход учитывает смену настроений и пожеланий членов семьи, твёрдо не прописывает, какое блюдо я буду готовить первым, а какое вторым. С другой стороны у меня есть базовое меню и списки покупок. Если что-то не съедается, то убирается в морозильную камеру.

Какой вариант вас больше устроит, я точно сказать не могу. Нужно пробовать все варианты и, в конце концов, у вас выработается подходящая вам схема.

Задание

Продумайте и обсудите с супругом день, когда вы будете составлять меню и список продуктов, а также ездить за покупками. Запишите даты и тип меню, который вы хотите опробовать первым (начинать с кругового не советую):

Глава 2. Типы питания

Типы ведения хозяйства, а соответственно, и планирования времени готовки рассмотрены в другой книге «30 минут до окончания хаоса». В этой книге больше об организации питания, и о том, какое оно бывает вообще.

Все слышали о знаменитой пирамиде потребностей Маслоу (рис. 1), где на нижнем уровне находятся наши физиологические потребности, в том числе и питание, а на верхнем – самоактуализация.



Рис.1. Пирамида потребностей Маслоу.

Но не все знают, что подобная существует и в питании. Изначально она разработана Министерством сельского хозяйства США в 1992 году. На самом нижнем уровне находится то, что мы должны есть каждый день, так называемая основа нашего питания, на вершине – то, что нужно максимально сократить.

За время своего существования она заметно изменилась. Начиная с того, что белый рис, хлебобулочные и макаронные изделия из белой муки признали продуктами не соответствующим принципам здорового питания и поместили на самую вершину. Также как красное мясо и сливочное масло. А жиры заметно реабилитировали и поместили в середину пирамиды.

В современной пирамиде питания, предложенной доктором Уолтером Уиллетом из Гарвардской медицинской школы (автор книги «Химия здорового питания»), в основе находятся цельнозерновые продукты (бурый неочищенный рис, цельнозерновая мука, отруби, овёс и другие), овощи и фрукты, растительные масла (оливковое, подсолнечное, кукурузное и другие).

Семь принципов по Уолтеру Уиллету.

1. Сократить рафинированные углеводы за счёт увеличения доли цельнозерновых продуктов.
2. Увеличить количество полезных жиров и сократить до минимума вредные.
3. Ежедневно употреблять белки, отдавая предпочтение здоровым вариантам: птица, рыба, яйца, бобовые, орехи, грибы.
4. Употреблять овощи и фрукты в каждый приём пищи, но не злоупотреблять картофелем.
5. Следить за своим весом (ежедневно давать себе сбалансированную физическую нагрузку, вести пищевой дневник, взвешиваться).
6. Сократить употребление алкоголя до умеренного количества.
7. Принимать мультивитамины.

В принципе, ориентируясь только на пирамиду питания, можно составить полноценный рацион на неделю без переедания и привязки к конкретному времени.

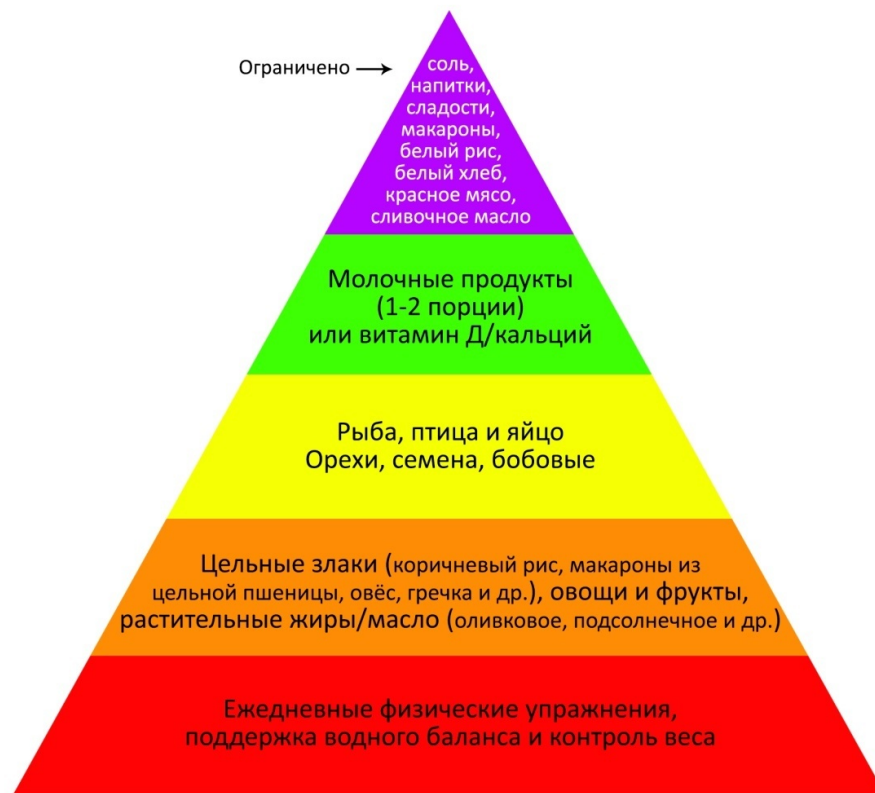


Рис. 2 Пирамида питания Гарвардской школы, 1992 г.

На самом деле, когда дело касается питания, то сложно определить, что правильно, а что нет. Поэтому рекомендую опираться на здравый смысл, критическое мышление, исследования, а также собственные анализы.

С возрастом потребности нашего организма могут меняться. Так после рождения младшей дочери у меня возникла непереносимость коровьего белка. В результате я была вынуждена полностью исключить из своего рациона молочную продукцию (в том числе сыры и кисломолочные продукты). Далось мне это нелегко, так как я всегда любила творог, сметану и сыр, а также молочные десерты.

Однако с этими пирамидами не всё так просто. Это можно сравнить с замкнутым циклом. Если вернуться к пирамиде Маслоу, то становится понятно, что пока не удовлетворены наши физиологические потребности, связанные с голодом, жаждой, сексуальным удовлетворением и другими, мы не можем решить свои потребности в уважении, принадлежности и безопасности.

При этом часто проблемы с уважением, принадлежностью и безопасностью, мы склонны заедать продуктами из верхушки пищевой пирамиды, что ведёт к ещё большим проблемам с уважением, любовью и безопасностью.

Замкнутый круг можно разорвать лишь внедрив в свою жизнь базовые привычки, которые помогут стать увереннее в себе, добиться уважения и чувствовать себя здоровым и энергичным. Помочь в этом нам может планирование, но для начала давайте рассмотрим пять основных типов питания.

1. Преимущественно мясоедный тип. Люди разве что компот варят не из мяса: тут и бульон, и мясное второе, и белковый завтрак и ужин. Часто такой тип питания игнорирует растительный белок, ну а рыбу больше воспринимает, как «лёгкий перекус».

2. Сбалансированное питание. Либо так сложилась семейная традиция, либо люди уже знакомы с правилами здорового питания. В меню есть место всему: и мясу, и рыбе, и бобовым. Нет никаких ограничений.

3-4. Средиземноморская и скандинавская диеты. Диетами, в распространённом смысле, не являются. Это разновидности сбалансированного питания, которых можно придерживаться всю жизнь.

5. Вегетарианство. Само по себе вегетарианство имеет множество подтипов. В книге мы рассмотрим именно веганскую часть, в которой исключены любые продукты животного происхождения, в том числе молоко и яйца.

Собственно, если у вас нет особых проблем со здоровьем, то можно выбирать любой тип питания. Если уже есть, то пользуйтесь рекомендациями врачей. А чтобы не доводить до болезней, связанных с питанием, планируйте меню, чтобы не было перекосов в ту или иную сторону.

Мясоеды

Итак, мясоеды едят мясо всегда. Ну, или почти всегда. Самый лучший торт для них – это шашлык. Не стоит путать мясоедов и людей, сидящих на кето-диете. Хотя бы потому, что мясо с картошкой для первых – это классическое блюдо, как и жаренные котлетки, колбаса и буженина, а вот для вторых – почти яд, им ближе запечённый нежирный кусок мяса.

Убеждать вас или вашего мужа перейти от полного мясоедения к сбалансированному питанию, а тем более веганству, я не буду. Не моя это цель. Но дам один совет – не злоупотребляйте солёным и копчёным. Оставьте такие вещи для выходных и праздников, чтобы сохранить своё здоровье в будущем.

А вот то, что в вашем случае больше всего поможет в планировании готовки и экономии ваших ресурсов – это полуфабрикаты и заморозка. В разделе «Готовка» я дам ссылки на схемы, которые помогут вам в планировании приготовления мясных блюд.

Также старайтесь разнообразить ваше питание за счёт белков другого характера: рыбы, морепродуктов и бобовых. К ним тоже есть схемы в соответствующих разделах.

Сбалансированное питание

Готовя ситуативно, исходя из текущего момента, очень сложно понять изъяны вашего питания и насколько оно эффективно и полноценно. Кажется, что питаемся сбалансировано, но на самом деле это оказывается совсем не так. В этом случае выручает правило руки, когда нормы пищи можно оценить в размерах.

Например, одна порция должна содержать:

- мясо, жирная рыба – размером с ладонь или постная рыба или мясо – ладонь и пальцы;
- картофель, макароны и пр. – размером с кулак;
- другие овощи, кроме картофеля – горсть размером с кулак;
- жир (сливочное масло, оливковое, арахисовое) – на одну порцию одна чайная ложка или размер первой фаланги большого пальца, не более трёх раз в день;

Ежедневно нужно съесть:

- зелень и ягоды – до двух пригоршней;
- орехи – небольшая горсть;
- сыр, десерт – размером с два пальца;

Молочные продукты здесь не учитываются, но общие рекомендации по употреблению звучат так: один стакан молока, стакан кисломолочки и 100 г творога.

В общей совокупности размер порции не должен превышать 300-350 грамм за один приём пищи.

Поначалу такая оценка будет казаться сложной и ненужной, но вскоре вы сможете оценить все прелести. Во-первых, это гораздо проще, чем считать калории на каждое блюдо, и думать, все ли необходимые витамины вы сегодня съели. А во-вторых, с таким подходом достаточно легко подсчитать необходимое количество ингредиентов для того или иного блюда, и вывести итоговую таблицу для списка продуктов.

Скандинавская диета

Возник этот тип питания в ответ на призывы вернуться к естественному питанию. Скандинавские земли – это довольно суровый край, поэтому в нём нет места большому количеству фруктов, а также кондитерским изделиям из белой пшеничной муки. Заодно под запретом оказываются и все современные нововведения, типа консервов и фаст-фуда. Что же это за тип питания, который также как и средиземноморская диета позволяет не переесть и чувствовать себя бодрым и здоровым на протяжении многих лет?

Правила скандинавской диеты

1. Количество приёмов пищи – 5.
2. Размер порций – 200-250 г на один раз.
3. Каждый приём состоит из четырёх разных продуктов: 1 часть белка, 1 часть углеводов, 2 части овощей и 1 столовая ложка жиров.
4. Блюда лучше всего запекать, варить и тушить, если они требуют термообработки, а если нет, то лучше есть в сыром виде.
5. Еда только домашняя без искусственных красителей, ароматизаторов и прочих пищевых добавок. Сократить (но не убрать совсем!) количество потребляемой соли.

Что едят при скандинавском типе питания

1. Морепродукты и рыба, преимущественно северная. Лучше всего та, которая плавала сама, а не выращена на ферме. Также разнообразить меню можно за счёт креветок, кальмаров, угрей и водорослей.
2. Мясо птицы и яйца. Иногда можно побаловать себя и мясом птицы, конечно же, фермерской, а не с птицефабрики. Остальное мясо, колбасы, сосиски и прочие современные мясные «изыски» не приветствуются.
3. Лесные продукты. Если вы думаете, что в лесу можно насобирать только грибы, то глубоко ошибаетесь. Едят ещё орехи, ягоды, жёлуди и даже мох (не любой, как и грибы-трутовики, его нужно уметь собирать).
4. Овощи и фрукты – без ограничений, но отдаём предпочтение местным, сезонным и лесным. Хотя и классические уже для нас апельсины и киви не под запретом. А вот бананы – это как сладкий десерт.
5. Молоко, творог и моцарелла. Конечно же... фермерские, а не магазинные.
6. Зерновые. Предпочтение цельнозерновым злакам: бурый рис, овёс, гречка, ячмень, отруби, а вот белый рис, пшено и кукурузную крупу практически не едят.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.