

## Gotowanie w domu – to proste!

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 27, czerwiec 2023 09:33

Alicja Cisowska

Odsłony: 1474

---

Gotowanie w domu to sposób na rozwijanie kreatywności, miłe spędzenie czasu, oszczędzanie, a przede wszystkim kontrolowanie wartości odżywczych naszych posiłków. To ważne zwłaszcza w obliczu niedawnych badań, które mówią, że tylko co 4. Polak odżywia się prawidłowo. Gotując i angażując w gotowanie młodzież, możemy poprawić te statystyki, a przy okazji jakość naszej diety. Nie jest to wcale trudne: wystarczy pamiętać o kilku zasadach, które sprawiają, że kulinarnym wyzwaniom sprosta nawet nastolatek.

### Utrzymuj porządek na stanowisku pracy

Aby gotować smacznie, szybko i bezproblemowo, oprócz odrobiny chęci potrzebne jest uporządkowane stanowisko kuchenne. Warto brać tu przykład z zawodowych kucharzy, którzy przed przystąpieniem do pracy czyszczą blaty i usuwają z nich wszystkie zbędne przedmioty, a następnie przygotowują komplet składników potrzebnych do danej potrawy. Poporcjowane mięso, obrane i pokrojone warzywa, odmierzony makaron – to wszystko pozwala zaoszczędzić czas spędzony w kuchni.

### Miej pod ręką przydatne akcesoria

Domowe gotowanie nie wymaga zaawansowanych technologii, ale jest kilka podstawowych przyborów, które je ułatwiają, przyspieszają oraz uprzyjemniają. Mowa na przykład o ostrych nożach (najlepiej kilku), wadze kuchennej (niezbędna dla początkujących) czy mikserze ręcznym (przydatny do zup, sosów i past). Do tego warto dodać kilka pojemników, do których zapakujemy na następny dzień to, co zostało z obiadu.

### Dbaj o higienę

Higiena jest niezbędna w domowym gotowaniu. Powinna obejmować czyszczenie blatów i utensyliów kuchennych, w tym też regularną wymianę gąbek do zmywania (1 cm<sup>2</sup> takiej gąbki zamieszkuje więcej bakterii niż często dotykany pilot do telewizora!). Konieczne jest porządne mycie rąk przed gotowaniem oraz w trakcie, jeśli w międzyczasie dotykamy np. telefonu. Warto również myć owoce i warzywa, także te, które będą później obierane i gotowane. Osobnej uwagi wymaga surowe mięso, na którym mogą rezydować pałeczki salmonelli. Wprawdzie nie trzeba go myć, ale zawsze należy odpowiednio przechowywać, z dala od produktów gotowych do spożycia. Mięso kroimy również na innej desce niż warzywa czy sery, najlepiej na plastikowej lub ceramicznej, łatwej do umycia w zmywarce.

### Sprawdzaj, czy żywność jest bezpieczna

Chcąc gotować zdrowo i bezpiecznie, warto sprawdzać przydatność półproduktów do spożycia, a dodatkowo oceniać ich wygląd pod kątem ewentualnych uszkodzeń. Nawet drobna plamka na pomidorze czy jogurcie może świadczyć o tym, że w środku rozprzestrzeniły się już niewidoczne dla oka mykotoksyny. Unikajmy takich sytuacji i róbmy zakupy rozważnie, a starsze produkty zjadajmy w pierwszej kolejności. Przyda się też regularny przegląd lodówki, najlepiej połączony z jej umyciem raz w miesiącu – w ten sposób zmniejszamy ryzyko zakażeń bakteryjnych i grzybiczych, a przy okazji zapobiegniemy zmarnowaniu jedzenia.

### Przechowuj prawidłowo

W gotowaniu ważne jest też przechowywanie – dzięki niemu przyrządzone już dania oraz ich składniki

## Gotowanie w domu – to proste!

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 27, czerwiec 2023 09:33

Alicja Cisowska

Odsłony: 1474

---

dłużej zachowają przydatność do spożycia. Jedzenie pozostałe po posiłku powinno trafić do lodówki w ciągu maksymalnie 2 godzin, by nie zdążyły się na nim rozwinąć drobnoustroje. Najlepiej umieścić je na najwyższej półce, czyli w temperaturze 4-5°C. W różnych partiach lodówki panuje inna temperatura, więc na środku przechowujemy nabiał, jaja i wędliny, niżej (nad szufladami) mięso oraz ryby, a w dolnych szufladach – warzywa i owoce. Na drzwiach z kolei napoje i sosy, czyli rzeczy mniej wrażliwe na częste otwieranie.

### Miej zawsze w spizarni bazowe produkty

Nawet miłośnik gotowania nie robi dużych zakupów każdego dnia. Tu z pomocą przychodzą produkty bazowe, łatwe do przechowywania, które rzadko się psują, a stanowią składnik lub podstawę wielu dań. Warto wyposażyć kuchnię w trwałe warzywa: marchew, kapustę, suche ziarna fasoli, ciecierzycy czy soczewicy, a także te pasteryzowane, w puszkach, np. pomidory. Do tego cebula i czosnek, olej roślinny i oliwa, zestaw podstawowych przypraw i kilka rodzajów makaronu.

Makaron uratował już niejeden obiad: gotuje się go szybko, sprawdza się w każdym połączeniu smakowym, a do tego dostarcza niezbędnej dawki węglowodanów. Pamiętajmy, że to właśnie z nich powinno pochodzić od 45% do 65% dziennej energii dostarczanej w posiłkach. Do grupy najbardziej wskazanych źródeł węglowodanów należą makarony pełnoziarniste, pieczywa razowe i gruboziarniste kasze, które obfitują we wspierający trawienie błonnik. Niskoprzetworzone produkty zbożowe to także źródło magnezu, żelaza, cynku i witamin z grupy B, a przy tym smaczny składnik posiłków.

### Nie marnuj

Wspomniany makaron jest sprzymierzeńcem osób, które walczą z marnowaniem jedzenia, bo z nim w roli głównej łatwo ugotować pyszne dania z resztek. Ale kuchnia *zero waste* zaczyna się nieco wcześniej – na racjonalnych zakupach, robionych według listy. Potem wystarczy już tylko szczypta kreatywności, by zamiast wyrzucać, wykorzystać ponownie: resztkę bulionu do zupy, warzywa z rosółu do pasztetu, garść makaronu do zapiekanki, a nadwyżkowe kotlety... do zamrażarki na inną okazję.

### Inspiruj się przepisami

Nie każdy, kto gotuje, od razu osiąga mistrzostwo, dlatego pierwsze kroki w kuchni warto stawiać z pomocą gotowych receptur. Jest wiele książek i blogów kulinarnych z przepisami, które można wykorzystać od A do Z lub z drobną modyfikacją. Tu jednak pamiętajmy, by nie modyfikować przepisów cukierniczych, bo mogą nam się nie udać. Każdy przepis warto też przeczytać w całości przed rozpoczęciem pracy, by uniknąć sytuacji, gdy przychodzi czas wrzucić włoszczyznę do zupy, a ona jest jeszcze nieobrana. Poza tym gotowanie lubi inwencję twórczą, a im bardziej się w nie angażujemy, tym więcej smaku, zdrowia i radości dostajemy w zamian.

Więcej informacji na [www.akademialubella.pl](http://www.akademialubella.pl)

Źródło: IP