

A woman with glasses and a green dress stands in a kitchen, smiling and pointing a whisk towards the camera. The kitchen features grey cabinets, a wooden countertop, and a laptop on the counter. A large green speech bubble is overlaid on the image, containing the text 'Organizacja czasu w kuchni'.

Organizacja czasu w kuchni

Jak to usprawnić?

Czasem słyszę od przychodzących do nas gości: „Chyba cały dzień stałaś w kuchni!”. Nic bardziej mylnego. Mogę być roztrzepana jak jeżowiec skrzyżowany z surykatką na każdym innym polu życia, ale w kuchni jestem po prostu dobrze zorganizowana i dbam o drobne rzeczy, które potrafią dość mocno przyspieszyć cały proces gotowania. Pamiętam jednak czasy, kiedy w jednej z prac usłyszałam:

– Pani Olgo, zapomniałam wspomnieć, jutro wyprawiamy przyjęcie dla 30 osób.

Choć słowo „wyprawiamy” ma liczbę mnogą, to krył się w nim bardzo ważny i jednocześnie paradoksalny komunikat. To ja musiałam zaplanować jedzenie dla tych 30 osób, pojechać na zakupy i wszystko przygotować. Całe szczęście, że przyjęcie miało formę bufetu, bo serwowana kolacja z 30 talerzami w jednym momencie niechybnie by mnie zabiła. W czasie tamtych przygotowań popełniłam masę błędów. Pamiętam do dziś rozgotowane krewetki, którymi zajęłam się zdecydowanie za wcześnie i zapomniałam, że włączyłam już palnik.

Dziś się z tego śmieję (choć ból nóg po kilkunastu godzinach stania i chodzenia wciąż są żywe w mojej pamięci) i wspominam jako jedno z wielu doświadczeń, które pomogły mi uporządkować kuchenną krzątaninę i przyspieszyć tempo przygotowywania posiłków. A Ty wcale nie musisz pracować w profesjonalnej kuchni ani szykować obiadów dla 15 osób, żeby z tych rad skorzystać.

Organizacja w kuchni

Plan działania

Lista produktów, lista dań, kolejność wykonywania dań. Nie używam żadnych zaawansowanych narzędzi. Na początku siadam z kartką i długopisem, a potem, jeśli uznam, że tego potrzebuję, przerzucam listy do **aplikacji Notatki**. Zdarza mi się największe przygotowania rozpisywać w formie zadań w **aplikacji do zarządzania zadaniami Trello**, ale nie ma ona żadnej magicznej funkcji – po prostu można tam odhaczać wykonane czynności, układać je w podgrupy i nadawać im bardziej czytelną formę. **Najczęściej jednak wystarcza mi kartka papieru**. Czasem sprawdzam archiwa swoich profili w mediach społecznościowych, bo zdarza mi się zapomnieć, że coś dobrego robiłam już wcześniej. Mam też kilku autorów przepisów, którym ufam, i przeglądam ich książki albo blogi, żeby się inspirować. Myślę, że byłoby szczytem zuchwałości założyć, że wiem wszystko i nie potrzebuję czerpać z doświadczenia innych gotujących osób.

Polskie tapas

To nazwa, którą wymyśliła moja przyjaciółka, i trzymajcie mnie za słowo, jeszcze będzie o nich e-book. Kultura tapas i dzielenia się jedzeniem jest mi bliska z dwóch powodów. Po pierwsze, kocham kuchnię śródziemnomorską – hiszpańską, włoską, a powoli odkrywam też portugalską. **Bliskie są mi obrazki dużych grup ludzi dzielących wspólny stół, z którego każdy może nałożyć na swój talerz to, co lubi, i dokłada sobie tyle, ile chce**. Do tego wino, rozmowy, wspólne biesiadowanie. Kolacja wigilijna w moim rodzinnym domu potrafi trwać 6 godzin! Wspólny stół i różnorodne jedzenie łączą ludzi, dlatego tak często adaptuje je u siebie.

Organizacja w kuchni

Polskie tapas

Po drugie, lubię formę małych dań i przekąsek, bo **ułatwiają żywienie dzieci**. W moim domu nie ma miejsca na namawianie do jedzenia, zmuszanie do opróżnienia talerza do czysta. Nie przemycam warzyw, nie ukrywam, co znajduje się na talerzu. Za to **daję wybór i każdy z domowników ma dokładnie takie same prawa przy stole**. Układanie kilku różnych opcji pomaga dzieciom oswajać się z jedzeniem i sprawia, że jest im łatwiej próbować czegoś nowego.

Nie, taka forma **nie jest wydziwianiem ani dokładaniem sobie dodatkowej pracy**. To przekonanie, z którym spotykałam się bardzo często podczas pokazywania naszego wspólnego stołu. Z moich doświadczeń wynika, że jest dokładnie na odwrót. Warto się przełamać i dać tej opcji szansę.

Co więcej, bufet, tapas czy jakkolwiek inaczej nazwiesz to rozwiązanie, jest **świetnym sposobem na niemarnowanie**. Tu coś dołożę, wykorzystam kawałek mięsa z poprzedniego obiadu, wymieszam warzywa ze śniadania i kolacji – dzięki temu wszystko udaje się zużyć!

Bufet w praktyce

Nieważne, czy robię obiad dla 3 osób, czy kolację dla 12 – często układam kilka miseczek i półmisek na stole. Spróbuję Ci to najpierw pokazać **na przykładzie codziennego obiadu**.

Bufet w praktyce

Gotuję makaron, a na patelni przygotowuję do niego sos. Na stole ląduje miska makaronu, patelnia z sosem i pojemnik z serem do posypania. Oprócz tego szykuję kilka rodzajów surowych warzyw (paprykę, cukinię). Czasem wpada surówka, np. wegańska mizeria z ogórków i jogurtu kokosowego. Na koniec przypominam sobie o resztkę pieczonego kalafiora z poprzedniego dnia i on też dostaje swoje miejsce na stole. **Nie dokładam sobie tym więcej pracy do codziennych przygotowań, za to lepiej wykorzystuję resztki.** Zwiększam też szansę na to, że jeśli mój syn ma dzień, kiedy nie je chętnie, to zgarbnie na swój talerz sam makaron, zagryzie paprykę, a dorośli w tym czasie w spokoju zjedzą swoje porcje.

Przygotowanie takiej formy jedzenia sprawdza się też bardzo dobrze, kiedy organizujemy spotkanie ze znajomymi albo większą imprezę. Naszykować kolację wydawaną w jednym momencie, kiedy trzeba przypilnować, czy mięso lub ryba są gotowe, i mieć w tym samym czasie naszykowane wszystkie dodatki - **to po prostu dużo bardziej skomplikowane!**

Jakie dania wybieram do moich bufetów?

Zaczynam od dań, które da się przygotować wcześniej, np. pasty (do smarowania pieczywa, maczania warzyw, jako dodatek do mięs i ryb), zupy lub gulasze, zwłaszcza te jednogarnkowe (mogę zająć się nimi nawet poprzedniego dnia). Co również istotne, **tego typu jednogarnkowe dania można podgrzewać kilkakrotnie albo trzymać na niewielkim ogniu przez dłuższy czas**, bez zaglądania i ciągłego sprawdzania, czy wszystko z nimi w porządku.

Organizacja w kuchni

Jakie dania wybieram do moich bufetów?

Poza tym staram się znaleźć możliwie dużo opcji do zjedzenia na zimno, dlatego na naszym stole pojawia się wiele sałatek i surówek (to również pomaga w realizowaniu postanowienia o ograniczeniu mięsa w naszym domu). **W e-booku znajdziesz mnóstwo przepisów na sycące sałatki, których podstawą są kasze i ziemniaki.** Ich zaletą jest też to, że można je modyfikować na wiele sposobów, wymieniać sezonowe składniki czy zmieniać bazę. Informacje na ten temat znajdziesz we wskazówkach i zamiennikach do konkretnych przepisów.

Ostre noże

Niby banał, a zastanów się, jak często ostrzysz noże. Ja staram się robić to przed każdym gotowaniem, czyli codziennie. Ta czynność trwa dosłownie kilkanaście sekund, a potrafi skrócić czas przygotowywania składników i... uchronić nas przed kontuzją w kuchni. **Dużo łatwiej zranić się lekko tępym nożem, który ślizga się po powierzchni krojonych produktów i przez to w niekontrolowany sposób może spaść z krojonego składnika prosto na nasz palec.**

Z ostrymi nożami wiąże się też technika krojenia. Nie trzeba bić rekordu Guinnessa w prędkości, ale warto obejrzeć kilka filmów w sieci i zobaczyć, jak robią to zawodowcy. Po pierwsze, palec wskazujący nie musi być oparty o górną część noża, najlepiej, żeby cała dłoń zwinięta była w pięść wokół rękojeści. Kroimy szeroką stroną noża, bliżej rękojeści, a nie tylko jego czubkiem. Wymaga to pewnej wprawy i ćwiczeń, ale zdecydowanie ułatwia życia. Ja sama czekałam 26 lat na aprobatę z ust mojej babci, która przez całe życie powtarzała, że jeszcze kiedyś nauczę się cienko kroić cebulę. Po ćwierćwieczu i tysiącach skrojonych cebul – udało się! Mam babciny order cebuli (i faktycznie umiem ją pokroić całkiem cienko!).

Organizacja w kuchni

Gotowe składniki przed gotowaniem

Wyciągam wszystko z lodówki, a także robię przegląd szafek. Jeśli gotuję z czyjegoś przepisu, to czytam go przed gotowaniem. Robię to głównie dlatego, żeby nie stanąć w środku procesu przed komunikatem typu: „dodaj roztopione wcześniej masło”. **Każde tego typu rozproszenie spowalnia pracę.**

Wcześniejsze przygotowanie składników ma też znaczenie, jeśli w samym procesie gotowania liczy się tempo – tak często jest w przypadku risotto czy smażonych potraw z woka bądź patelni. Jeśli w przepisie są interwały czasowe po 2–3 minuty, czyli instrukcje typu „podsmażaj cebulę 2–3 minuty, dodaj pokrojoną paprykę, po 2 minutach wrzuć cukinię”, to w większości przypadków nie uda Ci się w tych odstępach czasu pokroić każdego ze składników. Jaki będzie tego efekt? Coraz większy rozgardiasz, możliwość przypalenia tego, co już znajduje się na kuchence, frustracja i złość. **Zanim włączysz grzanie, pokrój następnym razem składniki do osobnych misek i sprawdź, czy pomoże Ci to w gotowaniu.**

To stanowiło dla mnie duże ułatwienie, kiedy mój syn był mały. To dziecko z gatunku koala – przeważającą ilość czasu spędzał na rękach i dawał głośny wyraz niezadowolenia otaczającym go światem. W tych rzadkich sekundach, kiedy udawało mi się go odłożyć albo zajmował się demolowaniem szafek kuchennych, ja startowałam sprintem do kuchni. Kroiłam paprykę. Wracałam do noszenia. Odkładałam koalę i siekałam cebulę. Dzieliłam brokuł na różyczki. I tak po 10 próbach wracałam w końcu do kuchni i miałam gotowe wszystkie składniki. Wystarczyło je usmażyć albo upiec na jednej blaszce w piekarniku. **Okazuje się, że nic tak nie nauczyło mnie kombinowania i bycia tu i teraz jak macierzyństwo!**

Organizacja w kuchni

Wcześniejsze rozmrażanie produktów

Jeśli chcesz użyć mięsa albo ryby, które są zamrożone, to warto wyciągnąć je z zamrażarki **dzień przed gotowaniem i rozmrażać w lodówce**.

Wtedy produkt bez utraty cennych właściwości powoli osiągnie oczekiwaną temperaturę, a Ty nie będziesz się zmagać z koniecznością ekspresowego rozmrażania tuż przed gotowaniem.

Mrożonych warzyw nie rozmrażam wcześniej. **Wrzucam je do wrzątku albo na patelnię i zwiększam moc palnika, żeby przyspieszyć cały proces.**

Rozłożenie zapasów w kuchni

Jestem ostatnią osobą nawołującą do porządków (można w tym czasie leżeć na sofie i czytać książkę, to zawsze jest ważniejsze). Ale! – zawsze muszę wiedzieć, w których szafkach trzymam jaki rodzaj składników. **Im mniej zamieszania przy szukaniu, tym więcej zaoszczędzonego czasu**, proste. Dlatego jedną szafkę zajmują przyprawy, kolejną – sypkie produkty do słodkich dań i pasty orzechowe, w następnej są wszystkie zapasy sypkich produktów, orzechów, mąk, makaronów i dań gotowych, nad okapem trzymam puszki i słoiki, a tuż obok kuchenki – oleje, oliwy, sosy i przyprawy azjatyckie.

Kilka nadliczbowych produktów mieszka w pomieszczeniu gospodarczym. **To ten pokój w domu, gdzie na chwilę otwiera się drzwi, wrzuca kolejną rzecz, a następnie zamyka się oczy (i drzwi), udając, że wcale nie ma tam bałaganu.** Warzywa i owoce trzymam w lodówce oraz na kuchennym blacie. Dzięki temu szybko mogę podjąć decyzję, co powinnam zużyć w pierwszej kolejności, a co może jeszcze poczekać.

Organizacja w kuchni

Czy mogę to przyspieszyć?

Nie bez powodu używam tylu produktów z puszki – nie jestem fanką namaczania fasoli przez 8 godzin, żeby następnie 40 minut ją gotować. Jasne, zdarza mi się zrobić jej duży zapas i zamrozić, a potem korzystać z tak przygotowanych porcji.

Jednak zdecydowanie najchętniej wykorzystuję gotowe produkty z puszki, w których znajduje się już miękka, ugotowana fasola. Taką decyzję podejmuję w przypadku wielu przepisów. Czy muszę drobno siekać cebulę, skoro i tak dodam ją do zupy i zblenduję? A może zioła pokroję przed mrożeniem i potem będę wyciągać tylko małą, już posiekaną porcję?

Szykowanie zapasów

Zawsze śmiałam się z mojej mamy, że jej domowe zapasy pozwoliłyby nam przeżyć 3 miesiące niczym w schronie przeciwatomowym. Odszczekuję, od kiedy mieszkam na wsi... Do sklepu trzeba wybrać się samochodem, do ulubionego warzywniaka mam 9 kilometrów, tak samo do piekarni.

Poza tym nie ukrywam, że obecna sytuacja na świecie (czyli pandemia koronawirusa, a co za tym idzie zupełnie nowy reżim sanitarny i niepewność, co wydarzy się w kolejnych miesiącach 2020 roku) sprawiają, że lubię poczucie bezpieczeństwa. A daje mi je dobrze zapakowana spiżarnia, zamrażarka i szafki. Od marca 2020 robimy zakupy rzadziej i jeszcze bardziej niż w poprzednich latach zwracam uwagę na to, żeby mieć zapasy produktów łatwych w gotowaniu, które jednocześnie mają długie daty ważności. Tak też pracowałam nad zawartością e-booka – znajdziesz w nim sporo strączków, produktów z puszki, dań łatwych do mrożenia itd.

Organizacja w kuchni

Szykowanie zapasów

Obawiam się nie tylko o sytuację zdrowotną i sanitarną w naszym kraju, ale również ekonomiczną. W momencie, kiedy to piszę, polskie PKB spada o prawie 9%, co jest niechlubnym rekordem ostatnich 25 lat.

Jedzenie to ogromna część każdego domowego budżetu, a niestety kolejne miesiące będą oznaczały podwyżki cen oraz problemy z pracą wielu Polaków. Dlatego zadbałam o to, żeby wiele składników moich przepisów można było kupić na zapas oraz by nie były one bardzo drogie. To wszystko bez żadnej utraty smaku – to, że gotujemy z fasoli z puszki, nie oznacza, że ma być niesmacznie.

Pomocne sprzęty kuchenne

A teraz bierzemy maszynę do chleba, urządzenie miksujące w modnym kolorze mięty, wielofunkcyjnego robota kupionego na raty i już możemy zacząć przygotowanie obiadu – nigdy nie usłyszysz ode mnie podobnej wylizanki. Nie ma mowy, żebym stwierdziła, że w kuchni niezbędne są sprzęty za kilka tysięcy złotych. Jasne, niektóre z nich mogą pomóc, ale ich brak nie sprawi, że nagle spędzisz nad gotowaniem długie godziny. Niżej znajdziesz wystarczający według mnie niezbędnik. To też jedyne urządzenia, które mogą być potrzebne podczas przygotowania przepisów z e-booka.

Organizacja w kuchni

Pomocne sprzęty kuchenne

Lista przydatnych sprzętów kuchennych:

- 2-3 ostre noże,
- 2-3 deski do krojenia,
- tarka do warzyw,
- blender ręczny i z pojemnikiem (urządzenie z 2-3 rozwiązaniami w 1),
- 2-3 drewniane łyżki,
- drewniana albo silikonowa szpatułka,
- 1-2 patelnie,
- 3-4 garnki różnej wielkości,
- obieraczka do warzyw,
- pojemniki do przechowywania żywności,
- sitko,
- opcjonalnie: wok, szczypce.

Realną znajomość czasu przygotowania

Wiem, ile czasu zajmuje zrobienie żurku, a ile zmiksowanie hummusu z ciecierzycy z puszki. Może i szykuję na imprezy czy spotkania ze znajomymi wiele potraw, ale wybieram przede wszystkim takie, które robi się szybko. Nie piekę chleba na zakwasie, tylko wrzucam do piekarnika focaccię, bo jej ciasto wystarczy wymieszać łyżką. Podaję kilka past, które miksuję wcześniej w blenderze, ponieważ ich przygotowanie równa się wrzuceniu do kielicha blendera odpowiednich składników. Pasty mogą się przydać zarówno do pieczywa, jak i maczania w nich warzyw oraz w roli sosów do dań głównych.

Organizacja w kuchni

Realna znajomość czasu przygotowania

Bardzo często przeceniamy nasze umiejętności i wydaje nam się, że możemy coś zrobić szybciej niż to naprawdę możliwe. Tym bardziej że nie bierzemy poprawki na wszystko to, co nazywa się „żyćko”.

Bo trzeba odpowiedzieć na maila, odebrać dzwoniący telefon, pobawić się z dzieckiem, wyjść na chwilę z kuchni, pójść na spacer z psem. Często codzienne gotowanie ma wiele przerywników. Jak w takim razie oszacować potrzebny czas? Ustawić stoper. Nie mam złotych metod ani niesamowitych tricków wartych miliony dolarów. Ale mimo wszystko sądzę, że warto sprawdzić, ile zajmuje nam gotowanie obiadu – 20 czy 60 minut.

Saratka z kaszy bulgur



Salatka z kaszy bulgur

czas: 20 minut

porcje: 3-4

Uwielbiam sałatki na bazie kaszy – robi się je szybko, doskonale przechowuje, można wykorzystać resztki z obiadu, bez problemu zabrać ze sobą jako posiłek na wynos. Poza tym dzięki kaszy sałatka staje się bardziej sycąca, więc nie muszę się martwić, że godzinę po lunchu mój brzuch będzie szeptał: „jeść!”.

- 200 g kaszy bulgur
- 1 puszka białej fasoli (240 g)
- 1 cukinia (ok. 250 g)
- 1 cebula
- 2-3 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżeczka miodu
- sól
- pieprz czarny
- oliwa z oliwek

Zagotuj w garnku wodę, posól ją, wrzuć kaszę do wrzątku. Odcedź po ok. 8 minutach. W tym czasie przygotuj cebulkę – pokrój ją w półplastry. W miseczce wymieszaj sok z cytryny, miód, sól, pieprz. Włóż do środka cebulkę i dokładnie połącz z marynatą. Odstaw na kilka minut.

Odcedź fasolę. Obierz cukinię obieraczką do warzyw w kształt makaronu (długie wstążki). Skrop ją dokładnie sokiem z cytryny.

Rozgrzej 1-2 łyżki oliwy na patelni i usmaż na nich cebulkę razem z marynatą (ok. 4-5 minut). Mieszaj ją regularnie, żeby się nie przypaliła. Przełóż do miski fasolę, kaszę, cukinię i cebulkę. Dodaj oliwę z oliwek (3-4 łyżki), dopraw solą i pieprzem. Możesz podać od razu albo zostawić na 15 minut do przegryzienia się smaków.

SKŁADNIK

ZAMIENNIKI

kasza bulgur

dowolna kasza, ryż, ziemniaki

biała fasola

czerwona fasola, ciecierzycza, soczewica

cebula

szalotka, czerwona cebula

sok z cytryny

ocet jabłkowy

sól

sos sojowy

miód

syrop klonowy, syrop daktylowy