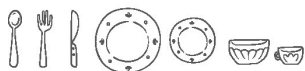
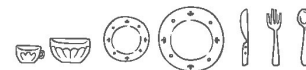

СЪДЪРЖАНИЕ



1.	Предговор	005
2.	Тест – какъв тип домакиня съм? • Удоволствие или мъчение е организацията на дома – няма грешен отговор	009
3.	Кухнята – сърцето на дома • Мястото, на което започва здравословният начин на живот	015
4.	Организация на кухнята • Минимализмът като начин на живот	023
5.	Скъпо ли излиза здравословното хранене • „Нека храната ви бъде лекарство и лекарството – храна!“	039
6.	Планиране на седмичното меню • Лесно готвене, правилно съхранение	047
7.	Разумното пазаруване • Вкусно и здравословно невинаги означава скъпо	059

8.	Запасите в кухнята • Съветите на жени, преживели тежки икономически кризи	067
9.	Готвенето като начин на живот • Съвети и трикове за заети жени – бързо, лесно и практично.	077
10.	Приложение 1 • Практични таблици - Таблица за планиране на менюто - Таблица за пазаруване - Таблица за готвене с 5 продукта - Таблица за седмично меню с едно пазаруване - Таблица за планиране на училищен обяд - Таблица за замразени храни за седмицата - Закуски под 15 минути - Семейен списък за почистване	085
11.	Приложение 2 • Полезно. Рецепти - Месечно готварско предизвикателство - Свежи продукти: как да съхраняваме? - Вкусотийки с Благги, @tasty.place.with.me - Рецепти от „Шипков чай за душата“	095
12.	Заклучение	107





детска градина. И някак успяваха да намират радост дори в тези безумни в нашите очи задължения. Макар нашият живот да е много по-динамичен и стресов, техните съвети и трикове си остават актуални и до днес.

Когато сте по майчинство, най-важното е къщата да е подредена и чиста, преди децата да се събудят. След ставането им започва трупането на чинии в мивката, разхвърлянето и цапането. 15 минути сутрин са достатъчни за измиване на чиниите, забърсване на подовите и подреждане на всичко, което не си е на мястото. Не пускайте прахосмукачка, защото така или иначе ще има нещо разсипано или изцапано през деня – може да почистите тогава.

Съвет за майки на бебета. Още преди почистването сложете на котлона или в уред за бавно готвене да се варят месо и зеленчуци за супа или пюре. Ако ставате в 7 часа сутринта, още преди 10 часа ще имате готова храна за децата, която само да овкусите и пасирате.

За майки с малки деца. Не ги оставайте да разхвърлят всички играчки навън. Разделяйте ги на кошове и кутии и им предлагайте с кои да си играят. Така разтребването, преди да излезете в парка, ще стане за минути. Не искате да се приберете от разходка с гладно и изнервено дете и да стъпвате по разхвърляни играчки, нали?



За майки на пораснали деца. Включете децата в домакинството от най-ранна възраст. Освен че е полезно за тях, децата са малки и безплатни помощници, които вършат част от вашата работа с радост и два пъти повече енергия. Когато станат тийнейджъри и разберат, че са жертви на хитрите си майки, вече ще е късно – ще имат създадени добри навици и ще приемат задълженията по-лесно. Пране, разтребване на кухнята, подреждане на измити съдове, миене на пода, поддържане на реда в антрето са леки, но задължителни ежедневни задачи, които спестяват вашето време и не тежат на децата, ако ги хвалите достатъчно.

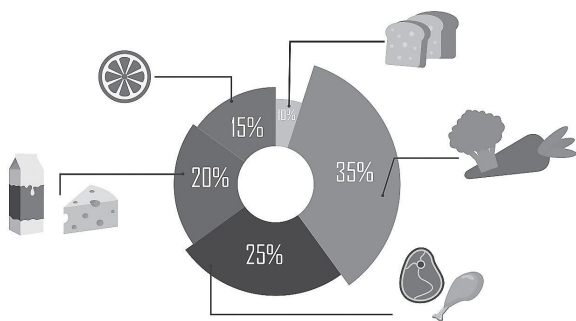
Не на мръсните чинии. Очите ни виждат по различен начин разхвърляните зони в стаите. Дори цялата кухня да е подредена, ако мивката е пълна с чинии, всичко изглежда мръсно и неподредено. Затова винаги започвайте от мивката, когато разчиствате – тя е и първата стъпка, която ще ви мотивира да продължите с останалото. Прибирайте съдовете от миялната машина или от сушилката поне веднъж дневно. Веднага ще усетите разликата.

Може да следвате няколко принципа, които ще доведат едновременно до качествено хранене и удоволствие от него. Първото е – намалете консумацията на храни с добавена захар. Добавените високи количества на захар водят до натрупване на висцерални мазнини, свързани са със състояния като диабет и сърдечно-съдови заболявания. Увеличават риска от депресия, намаляват оралната хигиена и влошават зъбния статус. Учените често наричат захарта „сладкия вкус на болестите“. Ако не можете без сладко, нека то да е с естествен произход или постепенно слагайте една лъжица по-малко в рецептата от посоченото (нак ще е вкусно). Изберете в магазина плод вместо нещо подсладено и пакетирано.

Намалете консумацията на солта. Потребностите на организма от натрий не са високи от 1,5 до 3,75 грама сол дневно при хората на възраст от 10 до 60 г. При по-малките деца и по-възрастните хора количествата са още по-малки. Според СЗО максималната горна граница за безопасен дневен прием, над която вече съществува риск за здравето, е 5 грама сол (една чаена лъжичка). Високата консумация на сол е свързана с проблеми с бъбреците, води до увеличаване на кръвното налягане, уврежда лигавицата на стомаха, уврежда костната система. Консумацията на сол може да бъде контролирана от нас самите. Необходимо е да готвим храната си с по-малко сол, да се храним с прясна храна, да избягваме консервираните храни и напитки. Имаме навик да посоляваме храната си и ако държим солницата далеч от трапезата, можем да намалим консумацията на сол.

Когато можете, яжте храна, която е по-малко преработена – сирене, вместо топени сирена, прясно сготвено месо вместо колбас. По-рядко пържете храната, повече печете или варете и се опитайте всеки ден да имате плодове и зеленчуци в ръцете ви.

Нека в диетата ви има от всички цветове на дъгата под формата на зеленолистни зеленчуци, малки цветни горски плодове, моркови, червено цвекло. Толкова е лесно да превърнете диетата си в красива феерия от здравословни естествени цветове.



<p>Месо печено, риба</p> <p>1 порция 125-230 калории</p>	<p>Олио, масло или маргарин</p> <p>1 чаена лъжица 35 калории</p>	<p>Ориз сготвен</p> <p>3/4 чаена чаша 120-160 калории</p>
<p>Хляб</p> <p>1 филия бял – 82 калории черен – 83 калории</p>	<p>Паста сварена</p> <p>1 чаена чаша 220 калории</p>	<p>Изсушени плодове и ядки</p> <p>1/4 чаена чаша 110-200 калории</p>
<p>Сирена</p> <p>в 1 порция 120-170 калории</p>	<p>Зеленчуци</p> <p>1 чаена чаша 10-30 калории</p>	<p>Плодове</p> <p>1/2 чаена чаша 25-45 калории</p>



Съветите на баба

Нашите майки и баби знаят какво е да няма. Преживели са хиперинфлация, виждали са как спестяванията им се стопяват за един ден; редили са се на опашки за хляб и мляко и знаят какво е да няма перилни препарати и бебешки пелени, с които да ни отгледат. Все пак успяха да ни отгледат, винаги да има храна на масата и знаеха как да организират запасите, така че да стигат дори когато ги няма по магазините.

„Никога не се отчайвайте, ако сте закъсали с парите. Няма всеки ден да е така. Пестете, планирайте и бъдете разумна – всичко това ще ви се отплати.“

Какво да сготвя, когато съм „на червено“?

Едва ли има човек на този свят, на когото да не се е случвало да изхарчи всичките си пари за месеца и да остане с празен хладилник. Беззрижен студентски живот, оставане без работа или лош житейски момент, в който имате нужда от помощ – всичко се случва.

Слава Богу, тези моменти са кратки и могат да бъдат разрешени с малко помощ и добро планиране. Подготовката и запасите са нашите най-добри приятели.

Ето списък с хранителни запаси, които може да натрупате бързо, лесно и с малко средства.

Попълвайте ги винаги когато имате малко свободни пари, или добавяйте малки суми от 10-20 лв. към седмичния пазар, когато продуктите са в промоция или може да ги намерите изгодно на пазара.

Какви трябва да са моите запаси?

Продуктите може да са пресни, пакетирани варива или месни и рибни бюджетни консерви – без излишни луксове и разхищения, но 100% здравословни, питателни и вкусни.

Може да ги купите еднократно или да допълвате настоящите си запаси, когато е необходимо, с малки покупки и суми. Ако намерите продуктите на промоция, купувайте големи разфасовки.

50 лв. седмично за млечните, плововете и зеленчуците

Може да допълвате продуктите всяка седмица, като избирате сезонни или каквото се предлага на намаления и промоции. Например: купувате 1 kg кашкавал на промоция за 20 лв. или харчите 15 лв. за кашкавал и 15 лв. за сирене и допълвате със зеленчуци за 20 лв. (сезонни салати и плодове).





Как да спестим пари?

Знаете ли, че повечето семейства дават 30% от месечния си доход за храна?

Замразяването е чудесен начин да намалите драстично разходите, да пазарувате винаги на сметка и да храните семейството си с готвена и питателна храна. Не, не си представяйте стари меса от 10 години с печат от Държавния резерв или полуфабрикати без никаква хранителна стойност, наблъскани с консерванти и вредни съставки.

Замразяването на храна = спестяване на пари в 2 стъпки

Не се страхувайте от постоянно покачващите се цени в магазините. Няма нужда да пестите за сметка на качеството или количеството – просто пазарувайте разумно, ще купувате тогава, когато продуктите са на промоция, и ще ги използвате, когато ви потрябват.

Използването на фризера е стара тактика за спестяване на пари.

Започнете да следите брошурите с промоции, за да се запасите с месо и зеленчуци. Когато видите пилешки гърди или телешко месо на разпродажба, запасете се с количество, което да ви стигне за 6-7 седмици.

Стъпка 1 – план за следващия месец

Хранителните вериги имат свой модел на разпродажби и в рамките на 6-7 седмици имат изгодни промоции на едни и същи продукти. Ще забележите, че веднъж на няколко седмици имат изгодни намаления на конкретни видове меса, млечни продукти, сезонни зеленчуци и т.н.

Стъпка 2 – планиране на менюта

Когато започнете да пълните фризера си с месо и зеленчуци, в края на първия месец ще откриете промяна в начина, по който пазарувате хранителни стоки и планирате храненията си. Вместо да съставяте меню за седмицата и след това да пазарувате, първо ще сте напълнили килера и фризера си и лесно ще планирате храната си въз основа на запасите, които вече имате.

Това е най-добрият начин да пестите най-много. Така няма да се притеснявате колко са скочили цените на месото, маслото, сиренето, колбасите или кашкавала – просто ще ги купувате само на изгодни цени.

Примерен план за пазаруване/готвене/замразяване

Преди да започнете, определете седмичен бюджет от 80-100 лв. за нагрупване на запаси.

Обикновено месото е най-скъпият продукт в една рецепта, затова купувайте повече, когато е на промоция. Пригответе заготовки за цели ястия и замразявайте. След това vadите от фризера и готвите в гюбеч, тенджерата или мулти-кукър. Не се притеснявайте – всяко такова ястие може да остане 3-4 месеца във фризера, без да навредите на вкуса или качеството му.

Седмица 1

Пазарувайте на промоция свински вратни пържоли и пилешки гърди. Зеленчуците на изгодни цени тази седмица са моркови, лук и картофи.



План за пазаруване:

Купете 3-4 опаковки месо и утроете количеството картофи, моркови и лук, които купувате обикновено.

План за замразяване:

Нарежете и мариновайте месото. Нарежете на ситно лука и морковите, така че да имате заготовки за супи, яхнии и сосове. Направете по-голямо количество картофено пюре и го замразете на дози, които ви стигат за едно хранене. Може да нарежете картофи, лук и моркови и да ги сложите в плик за замразяване с месото – готови са за яхния. Същото може да направите за пилешка супа.

Седмица 2

Пазарувайте на промоция телешко месо, целина и последните за сезона изгодни ягоди, малини или ябълки от пазара.

План за пазаруване:

Купете 3-4 пакета месо, повече целина и толкова плодове, за колкото ви стигне бюджетът.



План за замразяване:

Мариновайте месото или го направете на кайма за Кюфтета и кебапчета, които може да оформите, овкусите и замразите. Нарежете целината и замразете на порции за супи, яхнии и гюбечи. Почистете плодовете, измийте ги и ги нарежете на хартия за печене, като внимавайте да не се слепват. След като се замразят, разпределете ги в пликчета за малки порции смутита, плодово кисело мляко или сладолед.

