



# Дарья Черненко

ОСНОВАТЕЛЬ  
«КУЛИНАРНОЙ  
ШКОЛЫ ХОРОШЕЙ  
ХОЗЯЙКИ»

@Daria\_Chernenko  
более 100 тыс.  
подписчиков



## МЕНЮ НЕДЕЛИ

Тайм-менеджмент на кухне

КОД ПИТАНИЯ

Некоторые рецепты должны начинаться с фразы: «Возьмите выходной и половину зарплаты».

# Дарья Юрьевна Черненко Меню недели. Тайм-менеджмент на кухне Серия «Код питания»

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64490261](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64490261)  
Меню недели. Тайм-менеджмент на кухне: АСТ; М.; 2023  
ISBN 978-5-17-156155-0*

## Аннотация

Вы не горите желанием каждый день часами стоять у плиты, но хотите, чтобы семья питалась вкусно, полезно и разнообразно? Вы любите готовить по настроению, а не после тяжелого трудового дня? Или у вас есть маленькие дети, которые всегда дома, и вы уже видеть не можете свою кухню? Тогда вам точно стоит прочитать эту книгу!

Благодаря авторской системе тайм-менеджмента, разработанной Дарьей Черненко, известным блогером YouTube (@Daria\_Cherpenko), вы станете идеальной хозяйкой, но при этом:

- будете тратить в 3-4 раза меньше времени и сил на приготовление еды, но у вас всегда будет чем накормить семью;
- сократите расходы на питание благодаря грамотному планированию закупки продуктов;

– сможете наконец-то освободить время для себя и семьи.  
В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Введение	6
Чем отличается эта книга от всех остальных кулинарных книг	8
Для кого эта книга	11
Кто я и почему решила написать эту книгу	15
Почему я написала эту книгу	23
Как это работает	26
Как читать эту книгу	31
Глава 1. Почему нам кажется, что мы готовим быстро, но при этом проводим на кухне половину жизни	34
Что на самом деле скрывается за 10- минутным салатом	38
Конец ознакомительного фрагмента.	45

# **Дарья Черненко**

## **Меню недели. Тайм-менеджмент на кухне**

© Черненко Д., текст, 2021

© Пинхасова Г.А., иллюстрации, 2023

© ООО «Издательство АСТ», 2023

# Введение

*Некоторые рецепты должны начинаться с фразы: «Возьмите выходной и половину зарплаты».*

– Книга для тех, кто не любит готовить? Звучит так же парадоксально, как «пчелы против меда», – удивился мой муж.

– Именно так. Я собираюсь написать книгу для женщин, которые хотят проводить на кухне как можно меньше времени и тратить на приготовление еды минимум сил, – объяснила я.

– Так пусть совсем не готовят, в чем проблема? Зачем заниматься тем, что не нравится?

– Замечательный совет! – съехидничала я. – Непременно им воспользуюсь и с этого дня больше не буду готовить завтрак, обед и ужин тебе и детям. Действительно, зачем делать каждый день то, что не нравится? Решено! С этого момента приготовление еды – только в удовольствие, по выходным и праздникам. Пусть борщ готовит младшая дочка, когда вернется из садика.

– Подожди, я не это имел в виду, – испугался муж. – Готовить еду семье нужно. Я на работе, дети еще маленькие. Повара у нас нет. Кто-то же должен готовить, правильно? А так как ты женщина, то логично, что это будешь делать ты.

– В каком смысле «логично»? – спросила я, стараясь, чтобы в голосе не звучала феминистская угроза.

– Потому что женщины любят и умеют готовить. А мужчины – нет, – уверенно заявил муж. Но увидев выражение моего лица, добавил: – Почти все женщины и почти все мужчины.

– Милый, я тебе открою страшную правду. Далеко не все женщины любят готовить и убирать. Поверь, и у меня, и у большинства женщин, которых я знаю, есть куда более интересные занятия, чем плита и тряпка. Единственная причина, почему мы это делаем каждый день, – это потому, что мы вас любим. И хотим, чтобы мы, наши мужья и дети питались полезной домашней едой.

– Подожди, ты хочешь сказать, что если бы у тебя не было семьи, то ты бы не готовила? – с неподдельным изумлением спросил муж.

– Именно так. Как, ты думаешь, я готовила лазанью себе до того, как мы поженились? Йогурт, яблоко и мюсли – вот каким был мой ужин. И оставался бы таким, если бы не семья.

– Но это же не еда, этим не наешься!

– Вот именно поэтому я готовлю для тебя лазанью, – вздохнула я.

# **Чем отличается эта книга от всех остальных кулинарных книг**

Я знаю, что есть женщины, которые с удовольствием готовят. Они покупают кулинарные книги, смотрят телеканал «Кухня» и подписаны на фуд-блогеров на YouTube. Для них провести на кухне половину дня – это удовольствие, творческий процесс. Они различают 33 оттенка фейхоа и знают, чем заменить Грюйер в соусе Морне.

Если вы стоите сейчас в книжном магазине и держите в руках эту книгу, то поднимите глаза на полку с кулинарными книгами. Чего там только нет! Сто рецептов тортов. Тысяча рецептов салатов. Миллион рецептов из мяса. Выпечка по ГОСТу, без ГОСТа, французская, бельгийская, для детей, для худеющих, для котов и зеленых человечков с Альфа Центавры. Рецепты для мультиварки, электрогриля, вафельницы, тостера, шариковой ручки. Целые энциклопедии стейков и вин.

Все эти книги написаны для них, любителей готовить.

Книга, которую вы держите в руках, – не для них. Она особенная.

Я написала ее для женщин, которые готовят каждый день для себя и своей семьи. Которые хотят, чтобы их близкие и они сами питались полезной, вкусной домашней едой. Но которые при этом не хотят тратить на кухне слишком много

времени, сил и денег.

Возможно, эти женщины даже любят и умеют готовить. Иногда. Например, раз в месяц приготовить «сложнозачесанный» торт. Или на праздник запечь утку под замысловатым медовым соусом. Если не делать это каждый день, то приготовление еды может приносить настоящее удовольствие.

Проблема в том, что готовить приходится каждый день. А в их жизни так много всего, что нужно успеть помимо готовки! Дети, работа, семейные обязанности, занятия спортом, домашние дела, покупки, увлечения – все это тоже требует внимания и времени. Жизнь таких женщин слишком насыщена разными событиями и наполнена интересами – кони все скажут и скажут, избы все горят и горят, – чтобы тратить слишком много времени на приготовление еды.

Несмотря на то что эта книга кулинарная, она не про рецепты. Даже не про быстрые рецепты в стиле «Ужин за 10 минут». Потому что сами по себе быстрые рецепты проблему не решают. Даже если вы знаете тысячу быстрых рецептов, без системы их применения они не сократят время, которое вы тратите на приготовление еды, покупку продуктов, уборку на кухне, мытье посуды после ужина.

Эта книга про СИСТЕМУ. Про то, как организовать свою жизнь и сформировать привычки, которые позволят тратить на кухне МИНИМУМ времени, сил и денег.

И если вы согласны с высказыванием, что кухня и плита – это важно, но далеко не первостепенно в вашей жизни, эта книга для вас.

## **Для кого эта книга**

Если вы каждый день готовите для себя и своей семьи – вам точно стоит прочитать эту книгу. Даже если вы не женщина, а мужчина. Или еще не определились.

Главное, что вы делаете это регулярно, без особого восторга от процесса и хотите сэкономить свое время, силы и деньги.

Но особенно эта книга будет полезна, если вы прямо сейчас переживаете один из трех кризисов хозяйки.

Что это за кризисы?

**Первый случается в жизни девушки, когда она выходит замуж или начинает жить с мужчиной своей мечты.**

Оказывается, что не так сложно завоевать мужчину, как каждый день кормить его в плену. Более того, пленные требуют мяса каждый день!

Конфетно-цветочный период плавно перетекает в котлетно-сосисочный... Но что ни сделаешь ради любви. Тем более что на кухне в этот период часто готовят двое. Или готовит девушка, а мужчина смотрит на нее влюбленными глазами. Но все равно кажется, что вместе.

**Второй кризис на кухне происходит, когда рождает-**

## **ся первый ребенок.**

Непуганые опытом девушки представляют этот период, как в рекламе детского питания: мама с идеальной укладкой с улыбкой кормит малыша пюре из брокколи. Малыш радостно смеется, демонстрируя два блестящих зуба и белоснежную манишку.

Пуганые опытом мамы уже не путают туризм и эмиграцию и живут по принципу «день простоять и ночь продержаться». К ужину и отбивным прибавляется еще 4–5 кормлений ребенка.

Сходить в магазин, помыть, почистить, нарезать, сварить, перетереть, охладить, накормить, отмыть кухню, отмыть ребенка, отмыть себя, помыть посуду, выбросить мусор и... снова по кругу до вечера.

Вечером приходит уставший после работы муж и ждет свою законную отбивную и улыбающуюся жену. А как же иначе – она же весь день дома сидела, отдыхала.

И мамы, от души отдохнув в декретном отпуске, мечтают о выходе на работу. Потому что там взрослые люди, с которыми можно поговорить! Им не надо вытирать сопли и успокаивать истерики. Более того. Ты для них не еда, а человек.

Наконец это происходит! Ребенок в садике. Специально обученные люди с большим опытом уже сами готовят ему 4 раза в день, убирают, моют, гуляют. Красота?

**Нет, третий кризис! Теперь с работы приходит**

**уставший не только папа, но и мама.**

С папой может быть по-разному, а у мамы, как только она пересекает порог собственного дома, начинается вторая рабочая смена: приготовить ужин, убрать, постирать, помыть, искупать и другие радости, которые не показывают в рекламе майонеза про счастливые семьи.

«От работыдохнуткони. Ну а я – бессмертный пони!» – становится ее девизом по жизни.

Она надевает костюм Бэтмена и становится суперженщиной, которая может все: свести годовой отчет, помочь старшему ребенку сдать ЕГЭ, младшему – сделать поделку из каштанов, приготовить борщ, постричь собаку, постирать белое белье с цветным, сварить варенье и поменять колесо.

И даже если муж нечаянно разольет кофе не белоснежный ковер, она не растеряется и будет знать, чем отмыть пятна крови.

Ах да, забыла вам рассказать об еще одной особенности этой книги. Как вы, наверное, уже заметили, у меня специфическое чувство юмора. В этой книге я буду рассказывать об очень серьезных вещах (система, планирование, дисциплина, формирование привычек) очень несерьезным языком. Во-первых, чтобы мне самой не заснуть за ее написанием. Во-вторых, чтобы поднять вам настроение. А в-третьих, самое главное – чтобы сложные вещи стали для вас легкими в понимании и внедрении.

Потому что мало прочитать и узнать, как надо делать. Мне

бы очень хотелось, чтобы вы воспользовались советами этой книги и сделали свою жизнь лучше, организованнее и... легче.

И раз уж я начала писать о себе, давайте познакомимся.

# Кто я и почему решила написать ЭТУ книгу

В книгах американских авторов в этот момент обычно идут драматические страницы. О том, как автор в детстве попал в аварию, но благодаря разработанной им системе смог выжить, восстановиться, победить на Олимпиаде и спасти от голода население нескольких планет Солнечной системы.

Или, например, автор был близок к самоубийству, страдал от смертельной болезни. Но встретил на своем пути Учителя, который открыл ему третий глаз, помог отрастить Дзен до Луны – и теперь он готов поделиться своей мудростью с благодарным читателем.

Ничего подобного в моей жизни не случилось. Самым драматическим моментом в моей жизни было падение на коньках в семилетнем возрасте, когда я сломала руку. А самым просветленным Учителем была учительница математики Тамара Макаровна, которая стучала указкой по столу, выбивая ритм «Не будешь знать таблицу умножения – пойдешь работать дворником».

Эта история началась, когда мне было 25 лет. Нет, подождите, загляните на обложку книги, чтобы мы познакомились и вы знали, как я выгляжу.

Посмотрели? Будем считать, что знакомы!

А теперь сама история!

Я все успевала и была великолепной хозяйкой. Но наивной. «Что тут такого сложного, – думала я. – Просто открываешь интернет, находишь рецепт – и готовишь!»

Мой звездный час: я достаю из духовки лазанью, покрытую самой правильной коричнево-золотистой корочкой, а муж почти падает в обморок от обожания и готов еще раз на мне жениться.

О да, в этот момент я чувствовала себя звездой.

Кто придумал словосочетание «кухонное рабство»? Наверное, курицы-домохозяйки. Я-то в свои 25 люблю и умею готовить и с удовольствием делаю это пару раз в неделю. А в остальное время, как и у всех молодых и счастливых, – кафе, мороженое, пицца и бесконечное самомнение.

**Мне 28, у меня родилась первая дочка.**

Я думаю, что у всех дети как дети, а у меня – особенная!

Только она одна все время висит на груди, просыпается ночью каждые 40 минут, спит спокойно только в коляске на улице. Я 8 часов в день нарезаю круги с коляской по парку, чтобы она поспала, а я согнала набранные за беременность лишние 8 кг.

Какая лазанья, вы что, с ума сошли? Тут поспать не успеваешь, не то что поесть!

Муж переходит на покупные сосиски и пельмени, и вопрос «Женился бы он на мне второй раз?» я предпочитаю не задавать...

Я не хорошая хозяйка. Я вообще не хозяйка и не готовлю, я сама – еда. Кто проходил грудное вскармливание, меня поймет.

## **Мне 29, встреча с прикормом.**

Дочка все еще на груди, но уже начинает ходить, просыпается всего 4–6 раз в сутки, появились первые зубки. И я начинаю видеть свет в конце тоннеля, в котором вдруг раздается голос участкового педиатра: «Ребенок в возрасте до 3 лет должен кушать, кроме маминой груди, 5–6 раз в сутки. И все только свежее, конечно».

Вы что, серьезно?!

Вся отечественная медицина и опытные соседки по песочнице в один голос твердят: «Ты теперь не только еда, но и фея».

Крутись как хочешь, но 5–6 раз в сутки должно быть свеженькое пюре из брокколи, кашка, супчик, яблочко, картошечка, творожок.

И да, гулять на улице с ребенком не менее 4 часов в сутки! В любую погоду. Причесанная, при макияже, похудевшая на 8 кг. И мужу лазанью не забудь!

И тут я взвыла не по-фейски: «Доколе?!»

И решила, что надо что-то в своей жизни менять. Начала штудировать книги по тайм-менеджменту. Мне казалось, мои проблемы решатся, если я начну больше успевать.

Но книги, написанные для мужчин и об эффективности в бизнесе, мне мало помогли. Кому я могу делегировать производственные задачи (читай – сварить кашку), если у меня нет ни няни, ни помощницы, а ближайшая бабушка за сотни километров?

## **2012 год. Создание системы «Меню-недели»**

Следующий год ушел на то, чтобы создать систему планирования, которая бы подошла именно мне, маме с ребенком.

Тогда я искала ответ в системах домоводства для женщин. Вы знаете систему флай-леди? Вот, с нее я и начала.

Раковина у меня, конечно, засияла. И хлама в доме стало меньше. Но увы, система флай-леди не приспособлена для приготовления еды.

Создательница системы Марла Сирли сама дома не готовила. И у нее не было маленьких детей.

Приготовление обеда в ее понимании – это заранее заморозить и вовремя приготовить магазинный полуфабрикат. В общем, не мой вариант.

Поэтому я искала свой путь, который бы помог именно мне – молодой женщине с ребенком – решить главную задачу: как сделать так, чтобы в доме всегда была полезная и вкусная домашняя еда, и при этом тратить на это минимум времени и сил.

## **2013 год. Мне 31 год**

Я начала планировать меню, покупку продуктов, заготовки. Жизнь стала проще и приятнее: появилось свободное время для себя и своих увлечений. Я начала вести свой сайт и блог, делиться с другими женщинами своей системой планирования.

Читатели просят поделиться моей системой, и я начинаю проводить тренинги по составлению меню.

Но задача усложняется: у меня рождается вторая дочка! И опять все сначала.

Первая дочь встретила сестру кризисом «Не хочу! Не буду!» Это касалось не только еды, но и всего на свете. Ни одному фокуснику не снились эксперименты молодой мамы на тему «Как спрятать полезное во вкусном?»

Кто плавал среди супчика с брокколи и прочих паровых фрикаделек, тот поймет.

Я каждый день выплясываю на кухне с бубном, чтобы накормить дочку чем-нибудь, кроме солнечного света. Заодно учусь готовить блюда для детей.

## **2014 год Мне 32 года**

Жизнь налаживается, и мое самомнение растет: я умею вкусно готовить, в моем доме всегда есть вкусная и полезная еда. Мои дети не ходят в садик (!), потому что я сама успеваю с ними заниматься, а еще и работать. Продолжаю вести сайт, блог, тренинги по тайм-менеджменту и кулинарии.

Растет мой опыт и уверенность в себе как тренера: уже

сотни девушек, прошедшие мой тренинг, испытали на себе мою систему и упростили жизнь на кухне!

Растет количество положительных отзывов и благодарностей.

– А, справляешься? Вот и умница. Вот и молодец! – подумала судьба и подарила мне еще одну дочь.

Привет, мама, ты снова фея! Маши крылышками быстрее. Как совместить мужа, трех маленьких детей (которые не ходят в садик), домашний быт, работу из дома и при этом не сойти с ума?

Нужны были новые фокусы, да помощнее.

## **2015 год. Мне 33 года**

К моей системе планирования добавляется важнейший элемент: заморозка продуктов и готовой еды: «Внимание, семья! Пока мама кормит младшую грудью или работает у старшей дочери водителем и развозчиком по кружкам, папа достает из морозилки готовую домашнюю еду и разогревает. А иначе, простите, фея сдохнет».

Семья согласилась (как будто у нее был выбор), и к планированию меню добавились планирование заморозок, заготовка домашних полуфабрикатов, метод готовки «1 раз на 2 недели».

В этот же год из Беларуси мы всей семьей переезжаем в Санкт-Петербург, и я снова иду учиться!

Добавляю к своему высшему образованию средне-специ-

альное – повара-кулинара. Долго училась, проходила незабываемую практику в кафе и узнала много полезного об организации процесса на пищевых производствах.

## **2016 год. Мне 34**

У меня никто не родился ))))

Воспользовавшись передышкой, я собираю все знания, накопленные за 4 года ведения кулинарного блога и кулинарных тренингов, и открываю «Кулинарную школу хорошей хозяйки».

Объединяю в одну программу все свои знания по кулинарии, быстрым рецептам, тайм-менеджменту, планированию меню, заготовкам, заморозке продуктов, полуфабрикатов и готовой еды.

Так рождается система, следуя которой женщины тратят на приготовление еды и все, что с этим связано, не больше 1 часа в день. Активно снимаюсь в телевизионных передачах, веду блог, сайт, тренинги.

## **Сейчас мне уже намного больше лет**

Уже не девочка. Уже есть понимание того, что в жизни самое важное.

Точно не плита и тряпка! Самые важные роли в жизни женщины – это роли жены, матери и хозяйки. В работе нас могут заменить. В общественной жизни тоже найдутся другие добровольцы.

Но нельзя нас заменить в семье! Ничто не заменит счастливую, отдохнувшую и полную радости маму и жену!

Есть те, кто может позволить себе нанять домработницу и личного повара. Но большинство женщин с детьми делают все сами: убирают, готовят, занимаются детьми и даже успевают работать. Суперженщины!

Большинство живет в режиме постоянной усталости. Времени хватает только на самый минимум: приготовить что-то простое и убрать по верхам...

Я хочу это изменить. И вот почему.

# Почему я написала эту книгу

Эта книга началась не с желания спасти человечество. Честно говоря, я не думаю, что она сделает весь мир лучше, прекратит войны и вернет «рубль за 30». Но я уверена, что эта книга может изменить жизнь к лучшему тех, кто ее, во-первых, прочитает. А во-вторых, внедрит рекомендации в свою жизнь.

Почему я так в этом уверена? Потому что видела тысячи раз, как это происходит. В разных семьях, в разных странах, с разным составом семьи и уровнем достатка. За 10 лет я собрала целую коллекцию из тысяч отзывов, писем и благодарственных сообщений, которые свидетельствуют, что система, изложенная в этой книге, работает. Женщины, которые начали наводить порядок в сфере жизни, связанной с приготовлением еды, много раз писали и говорили мне слова благодарности. Что теперь у них теперь в доме всегда есть полезная и вкусная домашняя еда, при этом они тратят на ее приготовление намного меньше времени, сил и денег. А значит, появилось время на дела по-настоящему важные: на общение с семьей, занятия спортом, обучение новой профессии, забытое хобби и т. д.

**Что произойдет, когда вы прочитаете эту книгу и внедрите описанную в ней систему?**

Во-первых, вы значительно сократите время, которое сейчас тратите на приготовление еды. Как? Благодаря внедрению системы, основанной на принципах планирования, оптимизации и параллельности процессов.

Во-вторых, вы освободите голову от извечного вопроса «Что же опять приготовить на ужин?», научившись составлять меню на неделю, планировать покупки, домашние заготовки и полуфабрикаты.

В-третьих, сможете значительно сэкономить семейный бюджет, сократив расходы на питание. Вы научитесь правилам домашнего менеджмента, покупке продуктов по самым выгодным ценам, правильному их хранению и использованию.

В-четвертых, вы станете намного спокойнее и увереннее. Как минимум перестанет дергаться глаз от ежедневных вопросов: «Мама, что у нас на ужин?», «А на завтрак?» А максимум – вы почувствуете себя прекрасной хозяйкой, у которой все под контролем и все идет по плану.

Но самое главное не это. Самое главное – ваша жизнь выйдет на качественно новый уровень. Питание – ваше и вашей семьи – станет более правильным и разнообразным. Появится энергия для творчества. Вы колоссально сэкономите. Вы найдете время заняться здоровьем или заброшенным хобби. И самое важное, появятся новые семейные традиции, которые сплотят вашу семью и сделают ее более дружной.

Теперь представьте, что вы знаете секрет, как сделать то,

что я описала выше. Стали бы вы об этом молчать?

Вот и я не могу молчать. Именно поэтому написала эту книгу: чтобы как можно больше людей прочитали о том, как организовать сферу жизни, связанную с приготовлением еды. Чтобы стало больше отдохнувших и веселых женщин, чтобы было больше счастливых семей.

Эта книга началась с того, что я решала свою личную проблему: как все успевать, когда нет времени даже выспаться. Пока я ее решала, я делилась найденными лайфхаками, быстрыми рецептами и работающими методами с читателями своего сайта и подписчиками. Сейчас на моем сайте **menunedeli.ru** более 5 000 рецептов и статей, которые посвящены решению одной задачи: как экономить время, силы и деньги на кухне и при этом всех вкусно накормить.

И я рада, что у меня есть возможность собрать в эту книгу все самое полезное и интересное, что появилось за 10 лет поисков ответа на вопрос «Как все успевать?»

# Как это работает

Практика и оценка результатов – лучший способ проверить эффективность системы. В моем случае – это результаты тех, кто следует системе «Меню недели», в том числе учеников «Кулинарной школы». На страницах этой книги вы встретите реальные отзывы и письма людей, которые внедрили в свои семьи эту систему и делятся результатами.

Когда будете читать, обратите внимание на инструменты, которые позволили это сделать. Чтобы вам было проще, я их буду **выделять жирным шрифтом**.



**Наталья Грань, г. Москва**

Прошел почти месяц после окончания «Кулинарной школы». Сказать, что я в восторге, – это ничего не сказать: я в безумнейшей эйфории до сих пор, но начнем по порядку.

Как и многие девочки, я долго присматривалась к системе, сомневалась: а нужно ли оно мне? Муж был против, сказал, что я, мол, и так хорошо готовлю, и так

все умею. Но я в своих силах была не уверена, хотелось чего-то новенького, ну и готовить я не люблю, хотелось как-то оптимизировать этот процесс, а то муж каждые 3 часа ест, достала эта кухня...

Первое, что открыло мне Америку, – **составление меню**. Я неоднократно пыталась составлять меню и ранее, но как-то оно у меня не приживалось от слова совсем. Здесь же оно прижилось так, что муж сам по вечерам пятницы спрашивает, готово ли меню и список покупок. У меня такое ощущение, что составление меню просто разгрузило половину головного мозга, один из самых наболевших ежедневных вопросов решен!!!

Составление меню так органично влилось в нашу семью, что на вопросы девушек-коллег, что же сегодня приготовить на ужин, стала автоматом отвечать – то, что написано в меню. Они сначала отмахивались, мол, не работает меню, скучно, а теперь просто не обсуждают это со мной – у меня же меню есть и нет проблем.

Раньше каждый вечер, возвращаясь домой с работы, я судорожно вспоминала, что из продуктов у меня есть дома, и думала, что бы приготовить по-быстренькому, дико уставала на работе, и на готовку не оставалось сил. В первые недели в «Кулинарной школе» я возвращалась домой с огромным удовольствием, потому что **ненадо было по пути идти в магазин и ломать голову, что же приготовить**. Я точно знала, что именно буду готовить и что все продукты для этого есть дома. Это потрясающее чувство!!!

Теперь про закупку продуктов. Первое время **закупкой продуктов на неделю** занимались с мужем вдвоем: сначала он округлял глаза, когда слышал сумму на кассе, но Даша об этом предупреждала, так что я к этому была готова. Затем муж принял волевое решение взять закупку на себя. Девочки, я в таком восторге! Среди моих знакомых нет ни одной, у кого этим бы занимался муж. Почему-то считается, что мужчина выберет первое попавшееся, подружки не доверяют это дело мужьям. Но я делала звук на полную громкость, когда слушала уроки, в том числе по выбору продуктов, так что муж однозначно что-то слышал.

Теперь он закупает продукты вместе с коллегами и учит их, как правильно выбирать! А мне рассказывает, мол, представляешь, берут что попало, на качество не смотрят, сроки годности не отслеживают, приходится их учить. Мало того, муж теперь и специалист по ценам, знает, где что дешевле можно найти. Честно говоря, не ожидала такого от своего мужа: раньше он на кухню заходил только поесть, столько талантов в нем проснулось!

В общем, составление меню и закупка продуктов на неделю у нас прижились.

Вообще мы стараемся питаться правильно, много чего не едим, поэтому первое время муж бурчал, что я все равно готовила блюда по заданиям. Он был в восторге от плова, а борщ, сказал, почти как у мамы. Очень пришелся по душе **способ готовить 3 блюда за 30 минут** – оказывается, это реально! С восторгом

рассказывала коллегам об обучении – они все на Дашу подписаны, но и так все знают, считают учебу в «КШ» ненужной, так теперь они звонят и спрашивают, **что можно и что нельзя заморозить и как это лучше сделать.**

Кстати про заморозку. Этот блок меня тоже поразил, я и не думала, что столько всего можно заморозить! Муж очень скептически отнесся к заморозке, говорил, что фигня получится. В итоге я на нем поставила эксперимент, и он не смог отличить заморозку, так что она отменно работает. Теперь муж всем друзьям советует систему, даже ссылку на школу у меня попросил – друзьям отправил.

Во мне же **проснулась настоящая хозяйка.** Перед началом обучения я поняла, что мне нужны новые ножи. Долго выбирала, купила. Во время обучения и меньше месяца спустя я обновила кастрюли, сковородки, кухонные доски, судочки для хранения, чайник, прихватки, фартук, скатерти и сервировочные салфетки, подушки, про половники, лопатки и другие мелочи молчу... Прошу не пугаться: на курсе ничего покупать обязательно не нужно – это меня так «Школа» вдохновила.

Отдельно хочу сказать про терку Бернера. До «Школы» я о ней не слышала, но меня всегда дико напрягал процесс нарезки овощей – теперь же я справляюсь с этим за считанные минуты, это обалденная вещь, всем советую приобрести. К этой овощерезке я еще и овощечистку купила – тоже

отменная вещь, стоит, как в обычных магазинах, а пользоваться ею огромное удовольствие. Так что теперь я быстро справляюсь с овощами.

Самым сложным для меня было научиться **готовить 1 раз на 2 недели**, реально весь день провела на кухне, а потом очень непривычно было 2 недели только доставать, размораживать и разогревать. Я прямо как-то неуютно себя чувствовала 1-ю неделю, а со 2-й начала кайфовать, к ее концу даже захотелось что-нибудь эдакое приготовить, сил и энергии-то ого-го сколько. Я поняла, что так тоже можно готовить. Каждые 2 недели такое проделывать не планирую, но вот по несколько часов в выходные вполне можно потратить на заморозку, это мне очень пригодится.

Хочу сказать огромное спасибо Даше и всей ее команде – вы большие молодцы!

# Как читать эту книгу

Трижды. Я не шучу. Именно этот способ – самый эффективный, для того чтобы получить от этой книги максимум и как можно быстрее.

**Первый раз читайте для ознакомления.** Такое чтение займет 5 минут. Посмотрите оглавление, прочитайте заголовки, пролистайте иллюстрации. Вы уже получите общее представление о темах этой книги и системе, которая в ней изложена.

**Второй раз читайте для удовольствия.** Читайте не спеша, представляя, как можно применить в вашей жизни советы, изложенные в этой книге. В некоторых местах вы будете кивать: «Да, точно, все так и есть». В некоторых местах возражать «Ну нет, в моей семье это не работает». В некоторых восклицать: «И как я сама до этого не додумалась?!»

А теперь важное предупреждение для самых шустрых. Я знаю, что вам хочется как можно быстрее, сразу, с добавкой и «можно без хлеба». Не спешите. Система создается не сразу.

Система – это взаимосвязь элементов. И эти элементы должны появляться в вашей жизни не хаотично, а в определенной последовательности. Как нельзя построить дом, начиная с крыши, так нельзя

правильно организовать домашнее питание, начиная, например, с быстрых рецептов.

Фундамент системы – это планирование, управление ресурсами. После того как вы построите фундамент и научитесь составлять меню, можно переходить к «фишечкам» вроде заморозки, рецептов за 5–10 минут, заготовок полуфабрикатов и т. д.

Не читайте эту книгу с целью найти какой-нибудь рабочий совет, сразу его внедрить и тем самым добавить 25-й час в сутках. Нельзя выдернуть 1–2 рекомендации, которые вам наиболее понравились, и сразу начать их применять.

Как нельзя научиться читать Шекспира в оригинале, перед этим не выучив английский алфавит, так нельзя переходить к быстрым рецептам, не освоив инструменты планирования и оптимизации.

Сначала азы – потом сонеты.

**Третий раз читайте медленно, внедряя в жизнь** каждый из этапов системы «Меню недели»: ресурсы, планирование, списки, покупка продуктов, хранение, заморозка и т. д. Если прервались на каком-то из этапов – останавливайте чтение. Как только освоили и внедрили в жизнь – двигайтесь дальше. Это займет у вас примерно неделю. Именно за такой срок мы проходим эту систему в «Кулинарной школе» – именно такое время вам понадобится, чтобы всему научиться.

По-моему, отличный обмен: неделя изучения и внедрения в обмен на порядок в сфере жизни, связанной с приготовлением еды, на всю жизнь.

И последнее, что я попрошу вас сделать, после того как вы все прочитаете эту книгу. Подарите ее подруге, которая пожалуется вам, что ничего не успевает. Пусть эта книга тоже послужит ей на благо.

Приятного чтения!

# Глава 1. Почему нам кажется, что мы готовим быстро, но при этом проводим на кухне половину жизни

*Давайте уже перестанем притворяться и скажем, что ленивый не голубец, а повар.*

*Народная мудрость*

Итак, вы твердо решили навести порядок в той сфере жизни, которая касается кухни и приготовления. С чего начать?

Самый простой и очевидный ответ, который приходит на ум, – это готовить быстрее, чтобы оставалось больше свободного времени.

Например, найти такие рецепты, по которым блюдо готовится быстро – за 5–10 минут. Или готовится практически само, например тушится в мультиварке или запекается в духовке.

Это ответ простой, но неправильный.

Если вы решите, что для того, чтобы готовить быстро, нужно выучить десяток-другой быстрых рецептов и чередовать их каждый день, то через какое-то время обнаружите себя героиней одной из трех историй.

**История первая: почти ничего не изменилось. Вы го-**

товите быстро, но все равно есть ощущение, что проводите на кухне половину жизни, причем не лучшую. Только-только приготовили что-то «по-быстрому», как муж или дети снова хотят есть, и надо начинать все сначала. Слишком много времени и слишком много сил уходит на решение вопроса «Что сегодня приготовить?».

**История вторая: стало хуже.** Да, теперь вы готовите быстро. Но однообразно и скучно. Каждый день одни и те же повторяющиеся блюда: гречка, макароны, сосиски, котлеты – тоска и безысходность. Все больше полуфабрикатов, все меньше полезной и разнообразной еды. Еще шаг – и вы окажетесь в магазине сухих кормов, покупая большой пакет с надписью «Еда для семьи, 10 кг».

**История третья: печальнее на свете, чем повесть о Ромео и Джульетте.** У вас есть ощущение, что вы половину жизни проводите на кухне за приготовлением еды, мытьем посуды и уборкой. И при этом еда, которую вы готовите, по разнообразию все равно находится где-то между сухим кормом и меню школьной столовой.



## **Ирина Брылякова, г. Березники**

До «Кулинарной школы» я считала себя очень опытной хозяйкой в кулинарном плане. Однако проблемы с организацией непрерывного процесса были постоянно. В выходной, когда есть вдохновение, наготовлю массу блюд, которых оказывается больше, чем нужно на ближайшие 2–3 дня. Конечно, что-то не съедалось и выкидывалось.

Пытаясь составить меню на неделю, включала в него рецепты, которые требовали много продуктов, времени и сил. Поэтому, готовя по меню, я выматывалась физически. Экономически тоже было чувствительно для бюджета. В итоге забрасывала эту идею. Наступала хандра и нежелание заходить на кухню. В результате либо переходим на покупные пельмени-котлеты-сосиски, либо 3–4 дня едим ненавистный уже борщ.

Еще, когда голодная шла после работы в магазин, думая, что бы такого приготовить по-быстрому, в голодном припадке накупала кучу бесполезных продуктов либо ненужных в данный момент «по акции». Опять удар по бюджету.

Так почему же быстрые рецепты не работают? Что не так?

Только задумайтесь над этим парадоксом. В интернете миллионы рецептов от поваров с известным на весь мир именем до рецептов «от тети Цили» от самой тети Цили. В каждом книжном магазине есть полки, на которых десятки, если не сотни кулинарных книг. Да и вы сами, наверное, подписаны на каких-нибудь кулинарных блогеров или состоите в сообществах с рецептами.

Замечали, как много подписчиков и читателей у таких сайтов, сообществ, блогеров? Кулинарная тема – одна из самых популярных тем в Рунете после развлекательных и новостных сайтов.

Почему же так много людей ищут рецепты, если рецептов и так много? Что-то не так с рецептами? Или с самими людьми?

Вот вы, например, сталкивались последние несколько лет с проблемой «сложно найти рецепты»? Да невозможно интернет открыть, чтобы на вас из ленты не выпал очередной рецепт шарлотки или запеченной в духовке курицы!

Я, конечно, знаю правильный ответ. Но хочу, чтобы вы сами нашли отгадку. А поэтому загадаю вам загадку с подвохом.

# Что на самом деле скрывается за 10-минутным салатом

Вспомним рецепт обычного летнего салата, который вы наверняка готовили, и не раз.

Ингредиенты:

Помидор – 300 г

Масло растительное – 30 г

Огурец – 200 г

Соль – по вкусу

Лук репчатый – 50 г

**А теперь вопрос знатокам: сколько времени вам понадобится, чтобы приготовить такой салат?**

Варианты ответов:

А) до 5 минут;

Б) от 5 до 15 минут;

В) 15 до 30 минут;

Г) от 30 до 60 минут.

Какой ваш вариант? Выбирайте и запоминайте. Это важно.

Та-дам! Барабанная дробь! Правильный ответ в студию!

Если вы выбрали вариант Г, то пролистайте следующие 2

страницы – вы уже обладаете проницательностью разведчика.

Но если вы выбрали первые 3 варианта, тогда я начну издаleка. Расскажу вам историю.



### **Лирическое отступление**

Когда я была беременна первой дочкой, мне захотелось осуществить детскую мечту и научиться шить. В первую очередь я хотела сшить своими руками «беременный» гардероб и, конечно, одежду будущему ребенку. Я купила швейную машинку и записалась на экспресс-курсы по шитью.

В моем представлении этого было достаточно. У меня есть руки, глаза, машинка и энтузиазм новичка. Я была готова шить платья с высокой талией и распашонки!

Оказалось, что все не так просто. Шитье – это не только тогда, когда я сижу за машинкой. Шитье – это целый процесс, состоящий из последовательности действий:

1. Придумать модель платья (или взять готовую модель).
2. Сконструировать лекало (взять готовое).

3. Создать технологическую карту пошива (или скачать выкройку).
4. Купить ткань.
5. Вырезать из бумаги будущие детали.
6. Разложить их по ткани и обрисовать мелом.
7. Раскроить.
8. Сшить.
9. Обработать.
10. Не забыть про отделку.
11. Почистить изделие от ниток, мусора, линий намелки.
12. И вишенка на торте – окончательная WTO (влажно-тепловая обработка).

И, собственно, сам процесс шитья, когда я за машинкой выбиваю правой ногой такт бегущей из ниток строчки, занимает меньше десятой доли всего времени, которое уходит на изготовление всего изделия. Оказалось, что это очень сложно, скучно и занимает кучу времени! Курсы я прошла, но больше никогда не шила. Под угрозой расстрела я, конечно, что-нибудь сошью. Но добровольно – никогда.

Потеряла ли я зря время? Нет, конечно. Я научилась видеть процессы, которые складываются в систему. Сшить платье в горошек – это не только те 2–3 часа, когда швея сидит за швейной машинкой. Это несколько дней подготовки до и несколько дней обработки после.

Поэтому если меня сейчас спросят, сколько времени мне понадобится, чтобы сшить платье в горошек, я скажу, что нужна примерно неделя. И то если в руках

спрашивающего будет пистолет.

Приготовление еды похоже на процесс создания одежды. Это тоже не разовое действие, а процесс из серии действий:

## Что занимает время

- |   |  |   |
|---|--|---|
| 1 | Придумать, что приготовить                   |    |
| 2 | Составить список продуктов                   |    |
| 3 | Купить продукты                              |    |
| 4 | Разложить купленные продукты по местам       |    |
| 5 | Время приготовления блюда, когда заняты руки |    |
| 6 | Время, когда блюдо готовится само            |    |
| 7 | Накрыть стол                                 |  |
| 8 | Убрать со стола                              |  |

## Что занимает время (продолжение)

9

Помыть посуду



10

Убрать на кухне



11

Выбросить мусор



1. Подумать, что приготовить, составить меню на бумаге, в приложении или даже в уме. Все это занимает и время и энергию.

2. Составить список покупок. После того как вы решите, какие блюда будете готовить, нужно вспомнить, какие продукты для этого понадобятся. Если их больше 5, то лучше составить список, чтобы ничего не забыть. Потому что если вы что-то забудете купить, то бегать в магазин придется дважды.

3. Купить продукты. Здесь дорога до магазина и обратно, выбор продуктов, очередь на кассе.

4. Принести продукты домой, разложить по местам: в холодильник – скоропортящиеся, в морозилку – заморозку, в кухонные шкафчики – бакалею и т. д.

5. Активное время готовки (когда заняты ваши руки). Ко-

гда вы ножом – нарежете. Ложкой – помешиваете. Овощечисткой – чистите. Молоточком – отбиваете. И т. д.

6. Время, когда блюдо готовится само: тушится в мультиварке, жарится на сковороде, запекается в духовке и т. д.

7. Накрыть на стол. Достать тарелки, разложить блюдо, достать приборы.

8. Убрать со стола. Собрать тарелки, остатки того, что не доели.

9. Помыть посуду.

10. Убрать на кухне: крошки, капли, грязный стол, плиту, поверхности. Если у вас за столом ели дети, то еще пара минут на уборку пола.

11. Выбросить мусор. Скорее всего, вы не сразу побежите выкидывать очистки, но это время все равно потратите потом.

Видите, как много процессов стоит за приготовлением одного-единственного блюда?

Самая частая ошибка расчета времени, которое тратится на приготовление еды, заключается в том, что учитываются только 2 процесса из 11: время, когда заняты руки, и время, когда блюдо готовится.

А все остальное кто будет делать? Пушкин? Конечно, все остальное тоже делаете вы. Но если, отвечая на загадку «Сколько времени вы потратите на приготовление летнего салата?», вы выбрали вариант А, Б или В, т. е. считаете, что смогли бы его приготовить менее чем за полчаса, вы это вре-

мя не учитываете.

# 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.