

ЧТО БЫ ПРИГОТОВИТЬ?

С учетом того, что готовить бывает некогда, хочу предложить некоторое руководство-конструктор, которое, возможно, поможет сэкономить время, приготовить из того, "что было" и даже получить удовольствие от творческих экспериментов!

Чтобы "собрать" блюдо, предлагается выбрать белок и овощи, приготовить все это на жиру и добавить вкуса и индивидуальности с помощью трав и специй. Списки, приведенные здесь, далеко не полные - скорее, просто дают представление об ассортименте.

1 Белки	2 Овощи	3 Жиры	4 Специи/ зелень
Рыба: по возможности дикая (скумбрия, сельдь, кета, нерка, сардины)	Капуста (белокочанная, брокколи, цветная^ брюссельская)	Топленое масло	Мягкая зелень (петрушка, кинза, тархун, зеленый лук, мята, розмарин, чабрец)
Морепродукты	Листовая зелень - шпинат, листья свеклы, мангольд	Кокосовое масло	Перец (черный, ароматный, чили)
Птица (по возможности не грудка, а более жирные куски) - бедра, голени или целиком	Корнеплоды - морковь, свекла, редька, редис, репка)	Масло авокадо	Лук, чеснок
Мясо - ответственно произведенное, лучше от животных на травяном вскармле (баранина, говядина)	Кабачок, цуккини	Топленый жир - говяжий, бараний	Куркума, кумин, кориандр, цейлонская корица и тд
Субпродукты, как печень	Спаржа	Оливковое масло	Имбирь
Дичь	Тыква	Кунжутное масло	К добавкам, которые украшают многие блюда, можно также отнести орехи и семечки
Бекон	Авокадо		рыбный соус
Яйца	Помидоры		соус тамари или кокосовые аминокислоты (без сои)
Качественные рыбные консервы в собственном соку	Баклажаны		
Слабосоленая рыба	Перец		
Икра	Оливки		
Бобовые, если хорошо переносите	Водоросли (есть варианты, которые не пахнут и дают приятный солоноватый вкус - дульсе)		
	Ростки		

Начнем с завтрака

Самый простой вариант - яйца с овощами. Для этого на щедрой порции топленого масла на достаточно сильном огне поджарить овощи, которые есть дома. Например, кабачок и помидор. Или это может быть шпинат. Или грибы с зеленью. Зимой и весной это могут быть замороженные овощи. Если любите бекон, можно добавить бекона (главное - жарить его на средней температуре и следить, чтобы не подгорел, так как могут образоваться окисленные жиры).

Посолить овощи, добавить перца и специй, затем вылить сверху яйца и дать приготовиться. Блюдо готово. Можно дополнить салатом с авокадо и свежими помидорами, свежей кинзой и оливковым маслом.

Отличным вариантом завтрака также является коктейль. Вх рецепты вы найдете в файле с рецептами.

Обед

На обед можно приготовить суп на основе хорошего бульона, конечно же. Овощи можно оставить в виде кусочков или сделать суп-пюре. Можно для этого сварить овощи прямо в бульоне, вместе с чесноком, луком, другими ароматическими овощами (сельдерей, корень петрушки, морковь) или запечь в духовке для аромата и насыщенного вкуса, вместе с чесноком, луком, специями.

Помимо этого, можно быстро собрать салат из зелени, сваренных заранее корнеплодов или капусты (брокколи, цветной) с авокадо, оливками, рыбными консервами в собственном соку или слабосоленой рыбой.

Рыбу, как указала, лучше выбирать дикую. Если говорить о семействе лососевых, то это кета, нерка, кижуч. Лосося качественного, насколько знаю, сложно найти. Семга - аквакультура, как правило, на очень некачественных кормах выращивают. Из других вариантов, которые я регулярно использую - скумбрия, сельдь, палтус, зубатка.

Ужин

К быстрым блюдам на ужин относится, например, так называемый, стир фрай - овощи, жареные с мясом, птицей или рыбой и специями.

Очень примерный алгоритм стир фрая - блюда, которое можно приготовить за 10-20 минут.

Заранее подготовьтесь (можно даже сделать это в предыдущий день)!

Так как это блюдо быстрого приготовления, все ингредиенты должны быть готовы - то есть порезаны, жидкости для соуса приготовлены в нужном объеме. Расставьте все рядом с плитой.

Порежьте чтобы создать максимальную поверхность для жарки.

Нарежьте мясо и овощи так, чтобы создать максимальную площадь соприкосновения со сковородой - чтобы максимально ускорить процесс приготовления. Овощи часто нарезаются тонко по диагонали; ароматические овощи, такие как чеснок и имбирь, мелко рубятся;

Хорошо разогрейте сковороду

Нагрейте сковороду перед добавлением масла - это позволит предотвратить прилипание и ускорит процесс приготовления. Как только добавите масло, подвигайте сковороду, чтобы распределить масло по всей поверхности. Для жарки подходит кунжутное масло, масло авокадо, курдючный жир, топленое масло.

Ароматические травы и овощи - готовить первыми и медленно.

Начать нужно с ароматических овощей и специй и они составляют исключение по скорости приготовления - они готовятся медленно, чтобы максимально могли отдать свой вкус и аромат. Это имбирь, чеснок, лук, острый перец, лемонграсс. После того, как они отдадут свой аромат, их нужно вынуть, и при желании добавить снова лишь на стадии сбора готового блюда.

Определите последовательность.

После ароматических овощей, как правило, готовят мясо или рыбу. Как с ароматическими овощами, их потом вынимают из сковороды и добавляют только на финальной стадии сбора блюда. После этого начинайте с овощей, которые требуют самого длительного времени приготовления и добавляйте по ходу дела ингредиенты, которые готовятся меньше. Соус добавляется в конце - вместе с ингредиентами, которые вы вынули и хотите вернуть обратно.

Оптимизируйте питательность.

Очень ценный ингредиент, который в разы повысит питательность блюда - водоросли, которые можно добавить в виде порошка на финальном процессе приготовления. Отличными добавками являются проростки, орехи или семечки, зелень.

С другой стороны, можно сделать медленное жаркое с овощами в большом объеме и есть несколько дней.

Общие принципы:

- Примерная пропорция продуктов, к которой стоит стремиться за прием пищи (может различаться для разных людей):
 - Треть объема - белок (мясо, рыба, морепродукты) как правило, получается кусок размером с 2/3 ладони (чем жирнее продукт, тем меньше в нем белка)
 - 200 граммов некрахмалистых овощей
 - 1/3 - 1/2 стакана крахмалистых овощей или круп
 - остальное - жиры из цельных продуктов и в выделенной форме до насыщения (авокадо, оливки, икра, продукты из кокоса, орехи и семечки, желтки, сметана, сливки)
- Если готовите блюда, которые могут храниться, как суп, рагу и тд, делайте сразу на несколько дней! То же лучше делать, если моете и сушите зелень, варите корнеплоды, запекаете мясо.
- Используйте побольше специй, так как они не только делают блюда более разнообразными, но также повышают его питательную насыщенность. Особенно ценны - куркума, имбирь, цейлонская корица.
- Не бойтесь соли - используйте сколько хочется. Натрий, главный её оставляющий совершенно необходим нам для нормального водно-солевого обмена. Если натрия мало, то почки начинают удерживать жидкость, включаются гормональные механизмы, которые могут повысить риски развития сердечно-сосудистых заболеваний. При этом нерафинированная соль (как Гималайская, Кельтская) - это отличный источник биодоступных минералов, которых нам не хватает.