

GHIDUL CONSUMATORULUI ISTEȚ

Sfaturi privind programarea meniurilor zilnice

Partea a 3-a

O sursă majoră de stress și de risipă o reprezintă mâncarea gătită. Fie este prea multă și familia se satură de ea, fie este mereu la fel, fie nu este foarte gustoasă.

Bucătarii sau bucătăresele din fiecare gospodărie simt o presiune constantă din acest punct de vedere. Din acest motiv, programarea meniului trebuie făcută cel puțin săptămânal.

Alegerea trebuie să țină cont de câteva criterii:

- Lunea e nevoie de mâncare bazată pe prelucrarea sau consumul resturilor, după excesele din week-end.
- Vinerea trebuie un meniu de curățare, urmând un week-end cu multe bunătăți.
- Lasă pe week-end preparatele din carne de vită, porc sau miel. În celelalte zile preferă puiul, curcanul sau peștele. Carnea de rață sau de gâscă este de asemenea preferabil să o programezi pe week-end.
- Propune zile fără carne, preferabil înainte de week-end.

Mai jos este redată o propunere de calendar
culinar pe 14 zile:

	SĂPTĂMÂNA 1	SĂPTĂMÂNA 2
L	Tochitură cu amestec de carne Legume gratinate	Tocană de carne cu cartofi și legume
M	Pui la grătar cu legume gratinate	Năut tras la tigaie cu scoici și usturoi
M	Pasta carbonara	Rasol de pește cu maioneză, legume și usturoi
J	Pește la cuptor cu măămăligă	Pui la ceain cu măămăligă
V	Pilaf cu legume și fructe de mare	Ghiveci de legume cu murături
S	Chili cu carne de vită	Rață/ gâscă pe varză
D	Grătar de porc/ miel Cartofi țărănești	Miel/ vită/ porc la cuptor





În prepararea oricăror rețete trebuie să ții cont de câteva **reguli ale succesului**:

Cea mai apreciată mâncare este cea cu care te-ai obișnuit. Oricine preferă mâncarea ca acasă. Iar copiii sunt cei mai conservatori în materie de surprize.



Fii creativ dar nu aventuros. Ajută-te de rețetele oferite de profesioniști, dar ascultă și de experiența personală.



Caută să refoleşti resturile de mâncare când acestea rămân în cantități de sub 2 porții. Uneori e suficient să faci ajustări minimale pentru a da un gust nou mâncării tale. Un ingredient aromat (usturoiul spre exemplu) sau un aport de legume suculente sau alte garnituri, pot face diferența.



Nu programa pizza sau tochitură dacă nu ai left-overs. Acestea au un gust delicios cu carnea de a doua zi.



Sfaturi privind consumul alimentelor:

Fii atent la etichetele produselor:

Mențiunea **best before** – de preferință înainte de... se referă la termenul după care anumite calități organoleptice și nutriționale ale produselor se pot pierde; nu reprezintă un termen dincolo de care apar riscuri de siguranță alimentară, deci poți consuma alimentul, dacă nu simți nimic în neregulă cu el.

Mențiunea **până la data...** se referă la riscuri de siguranță alimentară; nu mai folosi produsul după acea dată!



Nu fii foarte energic când cureți de coajă sau tai cotoarele legumelor. **Adesea cotoarele sunt perfect comestibile.**



Dacă ai făcut mai multă mâncare decât te așteptai, **oferă și vecinilor spre degustare**, dar nu uita să păstrezi normele de distanțare socială!!



Dacă experimentezi **un fel nou de mâncare, nu fă mai mult de ¼ porții/ persoană.** Dacă nu are succes, nu e nici o problemă, dacă are succes îl pui într-un calendar viitor.



Congelarea este un mijloc de a păstra mâncărurile rămase, dacă nu mai ai chef de ele. **Regula de aur este aceea de a congela porții pentru 1 zi.** Orice e prea mult riscă să ajungă la gunoi. Cantitățile mai mici merită să le refolosești.



Supele, ciorbele care însoțesc felul de bază pot fi principalele căi de refolosire a resturilor din toate tipurile de produse și/sau preparate: carne, salate, legume etc.



Concentratele (stoc) sunt soluția finală pentru rămășițe de preparate diverse, inclusiv felul 1. Acestea se pot prepara din orice amestec, în general pot fi grupate pe tipuri de carne (concentrat de pasăre, vită, porc, pește.) și se obțin prin amestecarea produselor, cu tot cu oase, adăugare de apă (dacă nu este suficient lichid pentru a avea o consistență de supă) și fierbere la foc mic până se fierb ingredientele și se reduce volumul până la consistența unui sirop. Se filtrează și după răcire se poate păstra la frigider, dacă are suficientă sare, sau chiar în congelator, variantele mai dietetice. Acestea vor da un gust excelent mâncărurilor, fără a fi nevoie de a pune carne foarte multă, sau chiar deloc.



Pâinea în prag de învechire poate fi transformată în pesmet, dacă o macini ușor într-o râșniță sau mojar. Dacă o tai în cuburi cu latura de cca 1 cm, o aromatizezi cu foarte puțin ulei și mirodeniile preferate (usturoiul e adesea utilizat) și lași la foc mic în cuptor, urmărind și amestecând din când în când, obții crutoane excelente pentru supe.



Laptele poate fi folosit și după acidifiere. El devine lapte bătut, sau prin fierbere dă brânză proaspătă de vaci. Zerul obținut poate fi folosit la fiert mămăliga pentru bulz sau poate fi folosit la „dres”

