



Памятка: как победить барьеры в готовке

Из курса Учебника Т—Ж
«Как полюбить готовить»

Проблема

Приготовление еды — это рутина

Решение

- ☐ Включите мягкое освещение, используйте красивую посуду и удобный фартук
- ☐ Готовьте под любимую музыку или подкасты
- ☐ Соберите коллекцию рецептов и пробуйте готовить новые блюда
- ☐ Готовьте для близких — это добавляет процессу радости и смысла

Готовка отнимает много времени

- ☐ Покупайте базовые продукты вроде круп, консервов, яиц и замороженных овощей про запас
- ☐ Подготавливайте ингредиенты и инвентарь заранее
- ☐ Организуйте удобную систему для отходов, чтобы не бегать к мусорному ведру
- ☐ Убирайтесь по ходу готовки, чтобы готовить расслабленнее и быстрее

Мне не хватает навыков

- ☐ Начните с простых рецептов, чтобы набить руку
- ☐ Освойте базовые техники: нарезку, обжарку, запекание, тушение
- ☐ Экспериментируйте: пробуйте, анализируйте ошибки, улучшайте

У меня неоснащенная кухня

- ☐ Используйте минимальный, но функциональный инвентарь
- ☐ Организуйте удобное хранение: контейнеры для круп и специй
- ☐ Держите востребованные предметы под рукой

