**15 kuchennych lifehacków. Ułatwiamy sobie pracę w kuchni**

**13 czerwca przypada „Święto dobrych rad”. Sprawdzonych podpowiedzi nigdy za wiele! Dowiedz się jak można ułatwić sobie życie podczas przygotowywania posiłków. Małe triki pozwolą m.in. zaoszczędzić czas, uratować nieudaną potrawę i przedłużyć trwałość produktów spożywczych. Sposobami na szybsze i efektywne gotowanie dzieli się mistrz kuchni Mirek Drewniak.**

Geneza „Święta dobrych rad” nie jest znana. Pewne jest natomiast, że znajomość kilku przydatnych sztuczek ułatwi życie nawet największym pasjonatom gotowania. Triki, które usprawniają wykonywanie codziennych czynności noszą nazwę lifehacków. W kuchni tego typu sztuczki są szczególnie przydatne. Niektóre z nich wydają się tak oczywiste, że można się tylko zastanawiać dlaczego nie stosujemy ich na co dzień.Mirek Drewniak, doświadczony szef kuchni i przewodniczący Loży Ekspertów Ogólnopolskiego Programu „Doceń polskie”, podpowiada co zrobić, by przyrządzanie potraw było szybsze, a efekty gotowania - smaczniejsze.

1. Przepadasz za **świeżym ananasem**? Obieranie tego owocu jest nieco kłopotliwe, ale czynność tę można sobie ułatwić. Przed wszystkim, ananasa ustaw w pozycji pionowej, a twardą skórę usuń prowadząc nóż od góry do dołu. W miąższu pozostaną gniazda nasienne (ciemne punkty), których nie należy spożywać. Tych fragmentów owocu pozbędziesz się prowadząc nóż pod kątem, kreśląc w ten sposób wzór podobny do gwintowania.

2. Skoro o **obieraniu mowa**. Skórkę z buraczków łatwo zdejmiesz, jeśli warzywa na całą noc zostawisz w wodzie, w której się gotowały. Rano łatwo i sprawnie usuniesz z nich skórkę. Pomidory, które chcesz pozbawić skórki należy natomiast delikatnie naciąć, a następnie sparzyć wrzątkiem. - *Trzeba tylko pamiętać, by czynność ta trwała zaledwie kilka sekund; im dłuższy kontakt warzyw z gorącą wodą, tym więcej miąższu zostanie na skórce. Sparzone pomidory najlepiej od razu przełożyć do miski z lodowatą wodą, wtedy skórka sama z nich zejdzie. Co ciekawe, można ją usmażyć w głębokim tłuszczu, a następnie wykorzystać jako dekorację potraw. To czerwono-rude przybranie z pewnością doda daniom kolorytu* - radzi **Mirek Drewniak**. Obierając czosnek trzeba pamiętać, by z dojrzałej główki usunąć mieszczący się w jej środku kiełek. Świeże ogórki pozbawia się zaś skórki rozpoczynając od jaśniejszego końca (obieraczkę prowadzimy od jaśniejszej do ciemniejszej strony). Dzięki temu nie rozprowadzisz po warzywie olejków eterycznych mieszczących się w ciemniejszej końcówce.

3. Przed **krojeniem cebuli** zadbaj o dobry przepływ powietrza w kuchni. Użycie wentylatora, czy uchylenie okna pozwoli zmniejszyć dolegliwe skutki działania olejków eterycznych zawartych w tym warzywie.

4. **Czerstwemu pieczywu** przywrócisz świeżość przy pomocy „zwykłego” piekarnika. Zwilżony wodą chleb trzeba tylko wstawić na parę minut do mocno rozgrzanego piekarnika (jego temperatura powinna wynosić 160-180 stopni Celsjusza). Woda sprawi, że chleb znów będzie miękki, a skórka stanie się przyjemnie chrupka. Metoda ta sprawdzi się w przypadku całego bochenka chleba wysokiej jakości.

5. Ugotowanych resztek mięsa także nie należy wyrzucać. **Pozostałości np. po obiedzie** można wykorzystać do przygotowania farszu do pierogów lub zrobić z nich zapiekankę. Zapiekanka to świetny sposób, by nie marnować żywności: do ugotowanych wcześniej warzyw i mięsa wystarczy dodać ser, sos beszamelowy i zapiec.

6. Jak pozbyć się **drobnych łusek z ryb**? Można je (jak pomidory) przelać wrzątkiem, co zdecydowanie ułatwi czyszczenie ryb. Te delikatniejsze gatunki, takie jak pstrągi i okonie, można pozbawić łusek przy pomocy zwykłej, nieużywanej, ostrej myjki do naczyń i posłużyć się nią jak tarką.

7. **Hartowanie makaronu** (przelanie gotowego do spożycia produktu zimną wodą) zatrzyma proces jego gotowania. Dzięki tej metodzie łatwiej będzie uzyskać makaron al dente. Przygotowując lasagne warto wcześniej ugotować płaty makaronu i w takiej postaci układać je w naczyniu do zapiekania. W ten sposób skraca się czas przygotowywania potrawy.

8. **Temperatura** ma w kuchni decydujące znaczenie. - *Aby uzyskać wywar lub kompot składniki należy włożyć do zimnej wody i gotować. Mięsa i warzywa (w tym ziemniaki) warto z kolei umieszczać we wrzątku, dzięki temu smak zostanie „zamknięty” w produkcie. Gotowanie wielu składników (np. warzyw na zupę) najlepiej rozpocząć od produktów wymagających dłuższej obróbki cieplnej, na samym końcu dodajemy artykuły, którym wystarcza krótkie gotowanie* - przypomina ekspert programu „Doceń polskie”. Trzeba pamiętać, że **bezpiecznym przedziałem temperatur** jest skala, którą najprościej opisać wyrażeniem „poniżej +5 stopni, powyżej +70 stopni”. Tłuszcz, piekarnik czy grill powinny być zawsze odpowiednio nagrzane, a woda do gotowania powinna wrzeć. Z kolei produkty wymagające przechowywania w niskich temperaturach powinny być umieszczane w lodówkach lub zamrażalnikach.

9. Dobra sałatka bez sosu? To niemożliwe! **Sekretem dobrego winegretu jest**… przesolenie go. W połączeniu z neutralną w smaku sałatą, będzie idealny.

10. Zamiast typowej zasmażki, **sos** zagęść roztartym masłem z mąką (w proporcjach 1:1). Tak przygotowaną mieszankę możesz przechowywać w lodówce; wtedy zawsze będzie pod ręką.Zbyt mocno odparowany z wody sos uratujemy z kolei dolewając do niego po prostu wody. W takich sytuacjach nie warto sięgać po śmietanę, wino także się nie sprawdzi, gdyż zmieni smak sosu.

11. Latem przyjemnie jest zjeść na deser lody. **Do porcjowania zamrożonego smakołyku** wystarczy użyć gałkownicy lub dużej łyżki. Narzędzie to powinno być jednak każdorazowo (między przygotowaniem kolejnych porcji lodów) umieszczone na krótką chwilę w wodzie z niewielkim dodatkiem alkoholu. W ten sposób zmniejszymy ryzyko namnażania się bakterii.

12. Co zrobić, by nie tracąc zbyt wiele czasu przygotować **idealne szaszłyki**? Wszystkie składniki wystarczy rozłożyć na desce w odpowiedniej kolejności (np. mięso, cebula, boczek, papryka etc), a następnie nadziać je wszystkie „na raz” na patyczek. Ten prosty zabieg pozwala uniknąć nadziewania po kolei poszczególnych składników. Poza tym, dzięki tej metodzie wszystkie szaszłyki będą identyczne - rozkładanie poszczególnych składników pozwala sprawdzić czego jest za dużo lub co jeszcze trzeba dodać.

13. **Duże kawałki mięsa** lub innych produktów, które chcesz zamrozić (np. większą liczbę pierogów) warto porcjować przed umieszczeniem ich w niskich temperaturach. Zamiast zastanawiać się co zrobić z solidnym kawałkiem mięsa, do dyspozycji będzie jego odpowiednia/ potrzebna ilość. To praktyczne i bezpieczne rozwiązanie.

14. Czy wiesz, że do **surowego mięsa** mielonego nie trzeba dodawać jajka? Zawarte w mięsie białko w zupełności wystarczy, by masa miała odpowiednią konsystencję. Nie zapomnij jednak o przyprawach, które wzbogacą smak mięsa. Jajko przyda się natomiast w sytuacji, gdy do surowego mięsa dodasz dużo nasączonej bułki. Białko z jajka pozwoli zrównoważyć smak i spoistość mięsa.

15. **Przesolona potrawa**? Dodanie cukru nie pomoże (wręcz przeciwnie, wyostrzy tylko słony smak). W takim przypadku sięgnij lepiej po coś kwaśnego, np. sok z cytryny, który zneutralizuje smak dania.

**Mirek Drewniak** - mistrz kuchni, prezes i współzałożyciel Śląskiego Oddziału Stowarzyszenia Szefów Kuchni i Cukierni, współzałożyciel i członek Fundacji Klubu Szefów Kuchni. Organizator i wykonawca Dni Kuchni Polskiej za granicą. Przewodniczący Loży Ekspertów Ogólnopolskiego Programu Promocyjnego „Doceń polskie”.Uznany juror i współprowadzący w konkursach kulinarnych organizowanych w całej Polsce. Dwukrotnie nominowany do nagrody „Oskar Kulinarny” 2006 i 2007 w kategorii autor i promotor kuchni regionalnej, laureat nagrody Polskiej Organizacji Turystycznej za promowanie kuchni Polskiej w Europie i na Świecie.Występował wielokrotnie w programach telewizyjnych i radiowych, był konsultantem kulinarnym pierwszej edycji show „MasterChef”. Autor „Przewodników Kulinarnych'” Wydawnictwa Pascal, a także licznych książek oraz tekstów kulinarnych. Przewodniczący Jury konkursu dla blogerów kulinarnych BlogerChef.

\* \* \*

**Ogólnopolski Program Promocyjny „Doceń polskie”**

**www.docenpolskie.pl**

**www.blog.docenpolskie.pl**

Celem programu „Doceń polskie” jest promocja wysokiej jakości produktów spożywczych dostępnych na polskim rynku. Ich selekcją, oceną i przyznaniem certyfikatu „Doceń polskie” zajmuje się piątka specjalistów zawodowo związana z żywnością i technologią żywienia, która tworzy Lożę Ekspertów. Zasiada w niej m.in. reprezentant Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi, a także członkowie Fundacji Klubu Szefów Kuchni. Twórca programu „Doceń polskie” jest także organizatorem projektu BlogerChef (blogerchef.pl) – innowacyjnego przedsięwzięcia skierowanego do blogerów kulinarnych. Celem projektu jest propagowanie wspólnego gotowania wśród pasjonatów kuchni, którzy swoją wiedzą i przepisami dzielą się w Internecie. Dzięki ogólnopolskiemu konkursowi, warsztatom i pokazom kulinarnym, blogerzy mają okazję do spotkań, poznawania nowych miejsc i produktów, wymiany doświadczeń, nauki oraz dobrej zabawy.