



kod *fi* u sandučiću.

Ciao ! 😊

Za početak ovog (nadam se sunčanijeg mjeseca) odmah direkt u glavu...

Predstavljam ti - ožujak!

Sezona na tanjuru: ožujak

Iako nemam osjećaj da nam se proljeće bliži (osim činjenice da sam danas prvi puta nakon duge zime pustila išijas negdje među gredicama u vrtu), na popisu namirnica pojavila se jedna nova sezonska namirnica. Vidiš li je? Ja je baš, baš jedva čekam! 🥰

OŽUJAK

sezonske namirnice



Prije ravno mjesec dana, u zadnjem sam ti pisamcu pisala o mojoj verziji meal prepa. Ne onoj s pet istih posudica u frižideru i tri sata kuhanja nedjeljom. Nego onom meni realnom.

Danas želim otići korak dalje.

Ne pričati o organizaciji.

Nego o meni tri važna kriterija kada pripremam svakodnevne obroke.

U današnjim užurbanim danima rijetko tko ima vremena provoditi sate i sate u kuhinji kako bi svaki dan imao fini i hranjivi ručak. Ja sam prva u toj skupini!

Želim većinu dana provesti manje od sat vremena u kuhinji, a da pritom ne kompromitiram okus i hranjivost obroka. Gurman sam i uživam u hrani. Nutricionist sam po struci, pa jako dobro znam koliko su svakodnevni hranjivi obroci važni za naše zdravlje.

I zato postoje 3 stvari oko kojih u mojim svakodnevnim obrocima nema kompromisa.

1. Nemam vremena ni mogućnosti provoditi sate uz štednjak svaki dan.

Nemoj me krivo shvatiti, ja volim kuhati (kažu mi da svakim danom sve više ličim na svoju majku). Volim isprobavati nove stvari, volim pokusirati. I vooolim fino jesti.

Ali još više volim kada je kuhanje dio mog dana, a ne cijeli moj dan.

Kada bi za vrijeme radnog dijela tjedna provela 2-3 sata uz štednjak, ne bi mi ostalo puno vremena za druge stvari koje me vesele. S pristupom kojeg imam, većinu dana imam vremena i za miran ručak bez žurbe, trening, odlazak u vrt, druženje s dragim ljudima, popodnevnu kavu ili jednostavno... apsolutno ništa ne raditi.

2. Većina jela treba biti nutritivno izbalansirana i hranjiva.

Ne ciljам na savršenstvo sa svakim obrokom, ali obrocima pristupam promišljeno.

Ne pitam se:

Što moram maknuti da bi ovo bilo “zdravije”?

Nego:

Što još mogu dodati da ovo bude hranjivije (i finije)?

Ovo maleno pitanje preusmjerava fokus s restrikcije (koja nam često teže pada i doživljava se kao nešto negativno) na osjećaj ugone. I vjerujem, čini ogromnu razliku.

Naravno, ovakav pristup traži i malo učenja. Treba upoznati namirnice i razumjeti osnove. Ali dobra vijest je da ne moraš naučiti sve odjednom. Korak po korak, s vremenom počneš slagati obroke gotovo intuitivno.

3. Jela moraju (meni) biti fina.

Hrana nije samo način da zadovoljimo glad ili unesemo nutrijente. Ako ne uživamo u svakodnevnim obrocima i ako nam nisu fini, čak i mali dio dana gubi onaj osjećaj zadovoljstva.

Odnos koji imamo s hranom važan je koliko i nutritivne vrijednosti. Ponekad čak i više.

Vjerujem da nisam jedina koja želi istovremeno zadovoljiti sve tri stavke.

Kako sam to postigla?

U jednom sam trenutku zastala i zapitala se što bi mogla (i trebala) napraviti kako bi u većini dana mogla pored sve tri stavke staviti kvačicu. I došla sam do jednostavnog zaključka:

„Napravi danas ono što možeš, kako bih si sutra skratila i olakšala posao“.

I tako je započeo moj put. Korak po korak učila sam strategije koje *meni* olakšavaju svakodnevicu i omogućuju mi da jedem fino i hranjivo, bez odricanja. Naravno, kao i kod svake stvari u životu, i u kuhinji moramo raditi malene životne kompromise kako bismo negdje dobili.

Počela sam planirati ručkove za radni dio tjedna. Ne da bih se striktno pridržavala plana, nego da bih znala koje namirnice trebam. To smanjuje odlaske u trgovinu i omogućuje predpripremu.



Počela sam unaprijed pripremati namirnice ili dijelove jela: perem i režem povrće unaprijed, sezonske namirnice smržavam ili spremam u teglice...

Kompromis? Moram ranije izdvojiti vrijeme.

Dobrobit? Na dan kuhanja, kada nemam puno vremena, sve je spremno.

I što je najbolje... Sve ove aktivnosti grupirane zajedno troše manje vremena nego da ih radim rasuto svaki dan.



(Vidiš sada novu sezonsku namirnicu na popisu? 😊)

Također, počela sam pametno kuhati uvijek s osnovnim namirnicama pri ruci ili namirnicama koje mogu poslužiti kao baza za različita jela.

Primjer: grahorice iz konzerve.

Kompromis? Domaći grah koji se prvo namakao pa kuhao bio bi bolji izbor.

Dobitak? Pojest ću cjelovitu namirnicu bez da sam potrošila sate u pripremi.

Kad unaprijed planiramo, kuhanje postaje fleksibilno i vrlo jednostavno, oslobađa nam vrijeme i (mentalnu) energiju, a jela i dalje budu ukusna i hranjiva.

Temelj(ac) svakog gušta

Pametno kuhanje ne znači odricanje, već korištenje resursa koji već imamo kako bi jelo bilo maksimalno ukusno i hranjivo, čak i u najužurbanijim danima. Za mene je temeljac jedan od tih resursa: kada ga imam pri ruci, mogu pripremiti obrok koji je jednako ukusan, ali gotov u pola vremena.

Kako bi ti pokazala kako to funkcionira u praksi, tu je [moj mini-serijal "Temelj\(ac\) svakog gušta"](#). U njemu sam pripremila 5 recepata s temeljcem zbog kojeg je jelo:

- beskompromisno 1000 puta bolje
- nutritivno bogatije
- gotovo dok kažeš „keks“.

U mini serijalu ćeš naći recepte za juhu od pečenih pomidora s mesnim temeljcem, kremasti rižoto s pečenom ciklom, brzo zimsko varivo s keljem i grahom, kremasti orzotto s pečenom bundovom i pršutom i kremasto varivo od gljiva i graha. Ne bi mogla odabrati meni najdraže! 😊



mini-serijal

Temelj(ac) svakog gušta

5 dana. 5 recepata.

Klik-klik za recepte

A budući da često dobivam pitanja poput:

- Kako pripremiti temeljac?
- Kuha li se temeljac samo s kostima?
- Kako ga čuvati? I koliko dugo se može čuvati?
- Koja je razlika između povrtnog, pilećeg i mesnog temeljca?
- Kako uopće koristiti temeljac?

Odgovore na sva ta pitanja (a i mnoga druga) sakupila sam i spremila u svoju [e-knjigu „Temeljci&Co“](#)!

Kako mi je Marija nedavno napisala:

I ja po novom vikendom kuham temeljac i sve preko tjedna zalijevam njime

happy dance! happy dance! 🕺

jesu jela drugačija s njime? finija? 😊

Puna okusa ❤️

Započni i ti s kuhanjem temeljca!

Temeljci&Co.

Od lonca do zamrzivača:
savjeti i trikovi za pripremu
temeljaca i juha



Iva Finderle

Malo planiranja i nekoliko pametnih odluka unaprijed mogu potpuno promijeniti svakodnevno kuhanje, skratiti vrijeme pripreme i učiniti svaki obrok finim i hranjivim.

Veselim se brzo pripremljenim, finim i hranjivim svakodnevnim jelima! Pohvali se mailom ili mi se javim na [Instagram](#), pošalji fotkice ili koji dobar recept koji isprobaš.

Čitamo se opet za ravno mjesec dana!

Iva



kod *fi* doma.



Iva Finderle, mag.nutr.

Stiglo ti je ovo pismo jer si se prijavio/la na newsletter ili si preuzeo/la proizvod.

[Odjavi me](#)