

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Codziennie muszę wymyślić, co będę jadł

Jak przestać przegrywać życie
z pytaniem „co dziś na obiad?”



Mamy problem. Ale spokojnie.
Da się go rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.

SPIS TREŚCI

INTRO	1
Rozdział 1 - Dlaczego o siedemnastej nie masz już żadnych pomysłów	8
Rozdział 2 - Pełna lodówka, a obiadu nadal nie ma	18
Rozdział 3 - Planowanie posiłków, które nie zamienia niedzieli w logistykę wojskową.....	29
Rozdział 4 - Dlaczego lista zakupów powinna wiedzieć, co będzie na obiad	40
Rozdział 5 - Największy wróg planu: „Dzisiaj nie mam na to ochoty”	52
Rozdział 6 - Nie gotuj siedmiu różnych obiadów dla czterech osób	63
Rozdział 7 - Im więcej przepisów zapisujesz, tym mniej gotujesz	77
Rozdział 8 - Nie komplikuj jedzenia bardziej, niż trzeba	88
Rozdział 9 - Zbuduj własne menu domowe	100
Rozdział 10 - Ustal domyślne odpowiedzi i przestań decydować	113
Rozdział 11 - Gotuj raz, ale wykorzystuj dwa razy	125
Rozdział 12 - System 15 minut, 30 minut i „nie ma mowy”	137
Rozdział 13 - Przestań szukać przepisów. Używaj wzorów	149
Rozdział 14 - Zamknij dzień tak, żeby jutro nie zaczynać od chaosu	163
Rozdział 15 - Co zrobić, kiedy tydzień właśnie się rozpadł	176

Rozdział 16 - Co zrobić, kiedy przestaje ci się chcieć całego tego systemu	187
Rozdział 17 - Co zrobić, kiedy budżet zaczyna decydować za ciebie	200
Rozdział 18 - Jak sprawić, żeby system działał bez ciągłego pilnowania.....	212
Rozdział 19 - Jak rozpoznać, że znowu wracasz do punktu wyjścia.....	224
Rozdział 20 - Obiad ma przestać być wydarzeniem dnia .	235

INTRO

Jest 17:42. Wracasz do domu, otwierasz lodówkę i patrzysz do środka z nadzieją człowieka, który najwyraźniej wierzy, że przez ostatnie osiem godzin wydarzył się tam cud. Niestety nie wydarzył. Nadal jest pół papryki, trzy jajka, musztarda, jogurt o niejasnym statusie prawnym i kawałek sera, który jeszcze wczoraj wyglądał bardziej optymistycznie. Zamykasz lodówkę. Po trzydziestu sekundach otwierasz ją ponownie, ponieważ być może tym razem pojawi się lasagne.

Nie pojawia się.

Zaczyna się więc codzienny odcinek programu pod tytułem: „Co dziś na obiad?”, w którym jesteś jednocześnie prowadzącym, uczestnikiem, kucharzem, dietetykiem, działem zakupów i człowiekiem coraz bardziej skłonny zamówić pizzę tylko po to, żeby zakończyć obrady.

Pytanie brzmi niewinnie. Co dziś zjeść? Przecież istnieją tysiące potraw. Internet ma milion przepisów. Sklepy są pełne jedzenia. W telefonie masz aplikacje, które w ciągu sześćdziesięciu sekund mogą dostarczyć ci pad thaia, burgera, sushi, pierogi, ramen albo coś opisanego jako „autorska interpretacja ziemniaka”. Ludzkość prawdopodobnie nigdy wcześniej nie miała większego wyboru.

I właśnie dlatego stoisz przed lodówką jak archeolog badający upadłą cywilizację.

Problem nie polega zwykle na tym, że nie wiesz, jakie potrawy istnieją. Wiesz. Znasz makaron, kurczaka, zupę, ryż, naleśniki, ziemniaki, sałatki, tortille, kasze i to tajemnicze danie zwane „zjedzmy coś lekkiego”, które bardzo często kończy się kebabem. Problem polega na tym, że decyzję o

jedzeniu podejmujesz codziennie od nowa, często dokładnie wtedy, kiedy masz najmniej energii na podejmowanie jakichkolwiek decyzji.

Po całym dniu pracy twój mózg nie marzy o strategicznym planowaniu posiłku. Marzy o tym, żeby ktoś przejął administrację.

Najlepiej ktoś dorosły.

Niestety jesteś to ty.

Do tego dochodzi seria pytań pomocniczych, które wcale nie pomagają. Na co mam ochotę? Co jest zdrowe? Co jest szybkie? Co mamy w domu? Czy trzeba iść do sklepu? Czy dzieci to zjedzą? Czy partner to zje? Czy ja to zjem? Czy makaron trzeci raz w tym tygodniu oznacza już kryzys cywilizacyjny? Czy kurczak zdąży się rozmrozić? Czy można ugotować coś przez przypadek, wchodząc tylko na chwilę do kuchni?

Po kilku minutach prosty obiad zaczyna przypominać przetarg publiczny.

Najbardziej podstępne jest to, że decyzja o obiedzie nie występuje samotnie. Za nią stoją kolejne: trzeba sprawdzić składniki, być może zrobić zakupy, wybrać sklep, ugotować, posprzątać, schować resztki i wymyślić, co zrobić jutro. Jeden kotlet potrafi stworzyć cały łańcuch logistyczny.

Nic dziwnego, że czasem wybierasz najprostszą opcję: zamawiasz jedzenie.

Samo zamawianie również potrafi być osobną dyscypliną olimpijską. Otwierasz aplikację z zamiarem wybrania czegośkolwiek w pięć minut. Czterdzieści minut później znasz oceny siedemnastu restauracji, porównałeś ceny dostawy, odkryłeś lokal z kuchnią gruzińsko-meksykańską i nadal nie masz obiadu. W pewnym momencie zaczynasz rozważać

miejsce z oceną 4,6 zamiast 4,7, jakby od tej decyzji zależał kierunek twojego życia.

„Ta pizza ma świetne opinie.”

„Ale ktoś trzy miesiące temu napisał, że rant był trochę suchy.”

Rozumiem.

Nie możemy ryzykować.

Istnieje również druga strategia: planowanie idealne. W niedzielę wieczorem oglądasz w internecie ludzi posiadających siedem identycznych pojemników, osiem rodzajów warzyw i nieskazitelnie czystą kuchnię. Przygotowują jedzenie na pięć dni w półtorej godziny, uśmiechając się przy tym tak spokojnie, jakby krojenie brokułów było formą transcendencji.

Patrzysz na nich i myślisz: od teraz też tak robię.

Kupujesz pojemniki.

To często jest najbardziej konsekwentnie wykonana część planu.

W poniedziałek zjesz przygotowany obiad. We wtorek być może też. W środę nie masz ochoty na to, co zaplanowałeś. W czwartek wracasz później. W piątek jeden pojemnik nadal stoi w lodówce i zaczyna emitować atmosferę wyrzutu sumienia.

Problem nie polega więc na tym, że potrzebujesz bardziej ambitnego systemu jedzenia. Najczęściej potrzebujesz systemu mniej ambitnego.

Takiego, który działa również wtedy, gdy dzień nie przebiegł zgodnie z planem, jesteś zmęczony, ktoś wrócił później, dziecko nagle przestało jeść wszystko, co jest zielone, a ty masz energię wystarczającą mniej więcej do

ugotowania wody. I to pod warunkiem, że czajnik współpracuje.

Ta książka nie będzie próbowała zamienić cię w człowieka, który w każdą niedzielę przygotowuje dwadzieścia jeden perfekcyjnie zbilansowanych posiłków, podpisuje je datami i patrzy na pietruszkę z profesjonalnym szacunkiem. Jeśli lubisz takie rzeczy — świetnie. Nie będziemy ci przeszkadzać.

Ale jeśli każdego dnia około siedemnastej odkrywasz, że rodzina ponownie oczekuje jedzenia, mamy o czym rozmawiać.

Celem nie jest stworzenie idealnego jadłospisu. Celem jest ograniczenie liczby decyzji, które musisz podejmować. Zbudujemy prosty zestaw posiłków, do których można wracać bez zastanawiania się za każdym razem, czy makaron z sosem naprawdę „liczy się jako obiad”. Liczy się. Nikt nie prowadzi centralnego rejestru obiadów.

Nauczysz się też planować jedzenie na tyle, żeby pomagało, ale nie na tyle, żeby plan stał się drugim etatem. Ułożymy system zakupów, który zmniejsza liczbę sytuacji pod tytułem „mamy wszystko oprócz składników potrzebnych do czegośkolwiek”. Zajmiemy się dniami awaryjnymi, resztkami, powtarzalnością posiłków, gotowaniem dla kilku osób oraz problemem człowieka, który o 18:20 ma bardzo konkretne wymagania kulinarne, mimo że o 16:00 na pytanie „co chcesz zjeść?” odpowiedział:

„Wszystko mi jedno.”

To zdanie jest jednym z największych oszustw gastronomicznych ludzkości.

Pokażę ci również, dlaczego wybieranie jedzenia na podstawie aktualnej ochoty często działa gorzej, niż się

wydaje. Ochota jest świetnym konsultantem i fatalnym dyrektorem operacyjnym. O 10:00 może chcieć sałatki. O 17:30 chce sera, pieczywa i żeby wszyscy przestali zadawać pytania.

Nie chodzi też o to, żeby od teraz jeść siedem dań w nieskończonej rotacji aż do momentu, gdy na widok spaghetti zaczniesz odczuwać niepokój. Chodzi o znalezienie złotego środka między codziennym wymyślaniem koła na nowo a kuchennym Dniem Świstaka.

Jedzenie może być przyjemnością.

Nie musi być codziennym projektem.

Za kilka rozdziałów nie będziesz potrzebować czterdziestu nowych przepisów. Bardziej przyda ci się kilkanaście sprawdzonych odpowiedzi na kilka powtarzających się sytuacji: mam dwadzieścia minut, nie mam nic rozmrożonego, nie chcę iść do sklepu, wszyscy chcą czegoś innego, zostały resztki, mam dzień na poziomie ziemniaka.

Zwłaszcza ta ostatnia kategoria jest ważna.

Bo system, który działa wyłącznie wtedy, gdy masz czas, motywację i świeży koperek, nie jest systemem. Jest hobby.

Zacniemy więc od prostego odkrycia: codzienne pytanie „co dziś na obiad?” nie musi codziennie dostawać nowej odpowiedzi. Większość ludzi i tak regularnie wraca do podobnych potraw. Różnica polega na tym, że jedni robią to świadomie, a inni przez dwadzieścia minut udają przed lodówką, że właśnie analizują wszystkie możliwości kulinarne świata, po czym robią dokładnie ten sam makaron co tydzień temu.

Można ominąć te dwadzieścia minut.

I właśnie odzyskaliśmy kawałek życia.

Rozdział 1 - Dlaczego o siedemnastej nie masz już żadnych pomysłów

Jest 17:18. Ktoś w domu zadaje pytanie, którego poziom trudności teoretycznie powinien wynosić trzy na dziesięć.

— Co dziś jemy?

Patrzysz przed siebie.

Wiesz, czym jest jedzenie. Widziałeś je wcześniej. Być może nawet kilka godzin temu sam coś jadłeś. Znasz setki potraw, potrafisz wymienić kilkanaście restauracji, masz zapisane przepisy, aplikację z dostawami i prawdopodobnie szafkę pełną produktów, których kiedyś użyłeś do jednego konkretnego dania.

A mimo to odpowiedź brzmi:

— Nie wiem.

To nie jest brak wiedzy kulinarnej. To zmęczenie decyzją.

Przez cały dzień twój mózg odpowiadał już na dziesiątki małych pytań. Wstać teraz czy za pięć minut? Założyć tę koszulę czy inną? Odpisać od razu czy później? Zrobić najpierw prezentację czy telefon? Czy to spotkanie naprawdę wymaga spotkania? Czy kupić? Czy odłożyć? Czy odpowiedzieć „OK”, czy dodać emotikon, żeby „OK” nie zabrzmiało jak początek konfliktu dyplomatycznego?

Potem wracasz do domu.

I dostajesz kolejne zadanie strategiczne:

Wybierz jeden posiłek spośród wszystkich posiłków istniejących na Ziemi.

Powodzenia.

Problemem nie jest obiad

Sam obiad zazwyczaj nie jest szczególnie skomplikowany. Można ugotować makaron, zrobić ryż z dodatkami, usmażyć jajka, podgrzać zupę, wykorzystać mrożonkę albo przygotować coś, co robisz od lat.

Problem polega na tym, że przed wykonaniem trzeba podjąć decyzję.

A decyzja natychmiast rodzi kolejne decyzje.

Makaron?

Jaki?

Z czym?

Czy mamy sos?

Czy ktoś ma ochotę?

Czy znowu makaron?

Może kurczak?

Czy rozmrożony?

Nie.

To może jajka.

Ale jajka były rano.

Może zamówimy?

Co?

I tak z niewinnego pytania „co zjemy?” powstaje proces decyzyjny, przy którym rada nadzorcza średniej wielkości spółki poprosiłaby o przerwę.

Nie wybierasz tylko potrawy. W praktyce oceniasz jednocześnie czas, wysiłek, dostępne składniki, koszt, preferencje innych osób, ilość naczyń do mycia,

prawdopodobieństwo pozostawienia połowy składników oraz własną ochotę na stanie przy kuchence.

Nic dziwnego, że pizza zaczyna wyglądać jak rozsądny projekt strategiczny.

„Na co masz ochotę?” to pułapka

Jednym z najbardziej niewinnych sposobów komplikowania obiadu jest pytanie:

— Na co masz ochotę?

Brzmi przyjaźnie. Elastycznie. Demokratycznie.

I bywa kompletnie bezużyteczne.

Człowiek zmęczony rzadko ma precyzyjną odpowiedź w rodzaju:

„Dzisiaj czuję lekką potrzebę czegoś na bazie ryżu, pikantnego na poziomie trzy, z chrupiącym warzywem i sosem o delikatnej nucie sezamu.”

Człowiek zmęczony ma raczej ochotę na:

„coś dobrego”.

Fantastycznie.

Dział zakupów dziękuje za szczegółowe wytyczne.

Jeszcze gorzej wygląda wspólne ustalanie obiadu.

— Co chcesz?

— Wszystko mi jedno.

— To może makaron?

— Nie.

— Kurczak?

— Nie bardzo.

— Zupa?