

Przerwa na lunch, czyli przygotowujemy posiłki do pracy

To, że w zasadzie przyrządzony lunch ma niemal same zalety, wie wam każdy. Warto je jednak wymienić dla tych jeszcze nieprzekonanych. Domowe jedzenie jest zdrowsze, tańsze, a w zdecydowanej większości przypadków po prostu smaczniejsze. Co zrobić, aby przygotowywanie posiłków do pracy zamieniło się w przyjemność, a nie przykry obowiązek? Kluczem jest dobre przygotowanie, plan i kilka sprawdzonych przepisów.

Trzy proste zasady

Przygotowywanie posiłków do pracy powinno odbywać się według określonego schematu, w przeciwnym razie nie wejdzie nam ono w nawyk. Po pierwsze, dobrze jest wybrać jeden dzień, w którym możemy poświęcić kilka godzin na gotowanie. U mnie jest to zawsze niedziela. Rano szybki wypad na zakupy, później dosłownie 2-3 godziny w kuchni, pakowanie i lunch na pięć dni w tygodniu gotowy. Po drugie, przepisy. Warto wybrać takie, których przygotowanie nie zajmuje dużo czasu. Mogą to być włoskie makarony, sezonowe sałatki, lekkie kotlety, idealnie sprawdzą się też dania azjatyckie. Ważne, aby przestrzegać jednej z tych zasad – sos trzymamy osobno od reszty dania. Pozwoli to dłużej cieszyć się jego smakiem, a gdy przed wyjściem do pracy połączymy jedno z drugim, uzyskamy idealny efekt. No i po trzecie, być może najważniejsze – odpowiednie opakowanie. Ciężko przynosić do pracy jedzenie w garnku czy na patelni, prawda? Jeśli w Twojej kuchni brakuje takiego lunchowego „osprzętu”, to nic się nie martw – wszystko znajdziesz w IKEA.

Twoja własna dieta pudełkowa

Najpierw musimy uporządkować w lodówce to, co ugotowaliśmy. Sos do makaronu, klopsiki czy zupy możemy trzymać w szczelnie zamykanych szklanych słoikach KORKEN lub EKLATANT. Pokrojone warzywa, kotlety czy placki znajdą swoje miejsce w szklanych pojemnikach zamykanych na zatrzask z serii FÖRTROLIG. Z kolei wcześniej ugotowane dodatki, jak makarony, kasze, ziemniaki czy ryż, możemy przechowywać w wysokich pojemnikach z serii IKEA 365+ bądź pudełkach z serii JÄMKA, występujących w kilku różnych rozmiarach. Wącaćciwie wszystkie akcesoria do przechowywania w IKEA są przezroczyste, dzięki czemu od razu będziesz wiedział, co jest w środku, a także łatwo je opisać – wystarczy użyć zwykłego markeru i gotowe.

Ty Tu Urządzisz

Z kolei seria FESTMÅLTID pozwoli Ci wygodnie przetransportować jedzenie z domu do pracy. Rano pakujesz sobie składniki czy gotowe potrawy do specjalnego pudełka z przegródkami, a w pracy jedynie je odgrzewasz. Nowym rozwiązaniem jest również pudełko BLANDNING na sałatki oraz termos EFTERFRÅGAD idealny do zup.

Przynoszenie domowego lunchu do pracy naprawdę ma same zalety. Ja sam długo nie mogłem się do tego przekonać, ale gdy opracowałem wygodny system, nie zamieniłbym tego na nic innego.