



10 COSE CHE TI FANNO PERDERE TEMPO IN CUCINA

senza che tu te ne accorga

Piccoli errori e abitudini quotidiane
che trasformano la cucina in un'attività
molto più lunga e faticosa del necessario.



01 DECIDERE COSA CUCINARE QUANDO HAI GIÀ FAME

«Cosa preparo stasera?»

Se questa domanda arriva quando sei già stanco e hai fame, probabilmente sei già in ritardo.

Perché a quel punto il lavoro è già cominciato: devi capire cosa c'è in frigorifero, cosa puoi preparare, quanto tempo hai, cosa preferiscono gli altri e se ti manca qualcosa.

Una cena apparentemente semplice può trasformarsi così in una sequenza di decisioni:

*apro il frigorifero → non mi viene in mente niente
→ cerco una ricetta → mi manca un ingrediente
→ cerco un'alternativa → alla fine scelgo la cosa più veloce.*

IL PICCOLO CAMBIO

Non devi decidere tutti i pasti della settimana né preparare tutto in anticipo.

Puoi semplicemente togliere alcune decisioni dal momento in cui sei più stanco o hai meno voglia di prenderle.

Guarda la settimana e chiediti:

- In quali giorni avrò poco tempo?
- Cosa posso decidere prima?
- C'è qualcosa che posso preparare in anticipo o utilizzare in più di un pasto?

ORGANIZZARE NON SIGNIFICA DECIDERE TUTTO.

Significa evitare di dover decidere tutto proprio quando ne hai meno voglia.

PROVA QUESTA SETTIMANA

Scegli tre pasti dei prossimi sette giorni e decidi prima cosa preparare.

Non serve costruire un menu perfetto.

Pensa semplicemente al pasto, agli ingredienti che hai già e a ciò che eventualmente puoi anticipare.

L'obiettivo non è organizzare tutta la settimana. È evitare di partire da zero.



02

FARE LA SPESA SENZA CONTROLLARE COSA HAI GIÀ

Frigorifero, freezer e dispensa possono diventare tre mondi separati.

Compri un'altra confezione di pasta perché non ricordi quanta ne hai, lasci una verdura dimenticata in fondo al frigorifero e poi ti accorgi di non avere proprio quell'ingrediente che ti serviva.

Ma il problema non è solo comprare doppioni.

È anche **complicare la settimana prima ancora che cominci.**

Più ingredienti hai senza sapere come utilizzarli, più diventa difficile capire cosa preparare.

IL PICCOLO CAMBIO

Prima di scrivere la lista della spesa, non chiederti soltanto:

«Cosa mi manca?»

Chiediti anche:

«Cosa ho già e come posso utilizzarlo nei prossimi giorni?»

Bastano cinque minuti per controllare quello che hai e individuare ciò che sarebbe meglio utilizzare per primo.

LA SPESA NON DOVREBBE SEMPLICEMENTE RIEMPIRE LA CUCINA.

Dovrebbe aiutarti a far lavorare meglio ciò che c'è già.

UNA DOMANDA DA FARTI

Se domani non potessi fare la spesa, quanti pasti riusciresti a costruire con quello che hai già in casa?

La risposta può dirti molto più di una lista della spesa.

PROVA QUESTA SETTIMANA

Imposta un timer di cinque minuti.

Individua:

- 3 ingredienti che hai già;
- 1 ingrediente da utilizzare presto;
- 1 prodotto che, proprio per questo, non hai bisogno di comprare.

Poi costruisci almeno un pasto partendo da ciò che hai trovato.



03 PENSARE ALLE RICETTE NON AGLI INGREDIENTI

Quando organizzi la settimana pensando a una ricetta diversa per ogni giorno, ogni pasto diventa quasi un progetto a sé.

Ingredienti diversi, preparazioni diverse, tempi diversi.

E spesso qualcosa rimane inutilizzato.

IL PICCOLO CAMBIO

Prova a fare il contrario.

Invece di partire sempre dalla domanda:

«Quale ricetta preparo?»

parti da:

«Quali ingredienti ho e in quanti modi posso utilizzarli?»

Pensa, per esempio, a zucchine, ceci o pollo.

Non significa mangiare lo stesso alimento per tre giorni.

Significa fare in modo che un ingrediente possa avere più di una destinazione.

PROVA QUESTA SETTIMANA

Scegli tre ingredienti che utilizzi spesso.

Per ciascuno, trova almeno due modi diversi per portarlo in tavola.

Non servono due ricette elaborate.

L'obiettivo è allenarti a vedere più possibilità.

NON PARTIRE SEMPRE DALLA RICETTA.

Parti da ciò che hai e chiediti dove puoi portarti.

04 PREPARARE OGNI INGREDIENTE DA ZERO. OGNI VOLTA

Lavi una zucchina.

La tagli.

La cucini.

Due giorni dopo ripeti tutto da capo.

Sono pochi minuti ogni volta, ma sono gli stessi minuti che continui a ripetere.

IL PICCOLO CAMBIO

Quando sai che utilizzerai un ingrediente più di una volta, puoi fare insieme il lavoro che altrimenti ripeteresti.

Lava tutte le zucchine.

Tagliale.

Cuocine una quantità sufficiente per più utilizzi.

Non significa preparare interi pasti in anticipo.

Significa semplicemente **anticipare una parte del lavoro**.

NON STAI CUCINANDO DI PIÙ.

Stai evitando di ripetere lo stesso lavoro.

PROVA QUESTA SETTIMANA

Scegli un ingrediente che sai già che utilizzerai almeno due volte.

Preparalo tutto insieme.

Poi, alla seconda occasione, chiediti:

«Quanto tempo ho risparmiato non dovendo ricominciare da capo?»





05 NON AVERE INGREDIENTI «JOLLY»

Apri il frigorifero e pensi:

«Non c'è niente.»

Poi guardi meglio.

Ci sono delle uova, qualche verdura, dei legumi, un formaggio fresco, magari del riso già cotto o una salsa.

Il cibo c'è.

Quello che manca è la capacità di vedere cosa puoi costruire con quello che hai.

IL PICCOLO CAMBIO

Gli ingredienti *jolly* sono quelli che possono aiutarti a completare, trasformare o salvare un pasto.

Uova, legumi, cereali, verdure già lavate o cotte, formaggi freschi, conserve e alcune preparazioni che fai abitualmente.

Non esiste una lista universale.

Devi individuare i tuoi.

Così la domanda cambia:

«Cosa posso cucinare con quello che ho?»

diventa:

«Cosa posso costruire con quello che ho?»

UNA CUCINA ORGANIZZATA NON È QUELLA CHE HA TUTTO.

È QUELLA CHE SA COSA PUÒ FARE CON QUELLO CHE HA.

PROVA QUESTA SETTIMANA

Individua cinque ingredienti che per te sono davvero *jolly*.

Non scegliere quelli che trovi nelle liste online.

Scegli quelli che utilizzi davvero e che ti aiutano a costruire più di un pasto.



06 USARE LA CUCINA IN MODALITÀ «UNA COSA ALLA VOLTA»

Metti l'acqua sul fuoco e aspetti.

Metti le verdure in forno e aspetti.

Metti la padella sul fuoco e aspetti.

Ma mentre una preparazione procede, spesso ci sono altri piccoli lavori che potresti far avanzare.

IL PICCOLO CAMBIO

Prova a pensare alla cucina come a una piccola sequenza di lavori che possono sovrapporsi.

Mentre l'acqua bolle puoi preparare il condimento.

Mentre le verdure cuociono puoi lavare quelle che userai domani.

Mentre qualcosa è sul fuoco puoi sistemare una parte della cucina.

Non devi fare tutto contemporaneamente.

Devi semplicemente smettere di considerare ogni fase come completamente separata dalle altre.

NON HAI AGGIUNTO TEMPO ALLA TUA GIORNATA.

Hai semplicemente smesso di lasciare che il tempo di cottura fosse tempo perso.

FAI QUESTO TEST

La prossima volta che qualcosa è sul fuoco o in forno, chiediti:

«Quale piccolo lavoro posso far avanzare mentre questo cuoce?»

Sceglينه uno.

Non trasformare la cucina in una gara.



07 AVERE UNA CUCINA ORGANIZZATA SOLO «A MODO TUO»

Una cucina può essere pulita, ordinata e perfettamente sistemata e continuare a farti perdere tempo.

Se ogni volta devi cercare le spezie, spostare tre pentole per prendere quella che usi di più o aprire quattro cassetti per trovare un contenitore, il problema non è l'ordine.

È che **lo spazio non sta lavorando per te.**

IL PICCOLO CAMBIO

Una cucina funzionale non deve seguire una regola universale.

Deve seguire il tuo modo reale di cucinare. Gli oggetti che usi più spesso dovrebbero essere facilmente accessibili.

Quelli che utilizzi raramente possono stare più lontani.

E se ti accorgi di cercare continuamente la stessa cosa, forse non hai un problema di memoria.

Forse quella cosa è semplicemente nel posto sbagliato.

UNA DOMANDA DA FARTI

Quante volte durante una settimana cerchi qualcosa che usi praticamente ogni giorno?

Se succede spesso, quello potrebbe essere un piccolo punto da riorganizzare.

PROVA QUESTA SETTIMANA

Scegli un solo oggetto che cerchi continuamente.

Cambiagli posto.

Non riorganizzare tutta la cucina.

A VOLTE, PER RISPARMIARE TEMPO IN CUCINA, NON SERVE FARE ORDINE.

Serve cambiare posto alle cose giuste.



08 LASCIARE GLI AVANZI SENZA UNA DESTINAZIONE

«Ne è rimasto un po'. Lo metto in frigorifero e poi vediamo.»

Quel *poi vediamo* spesso significa che tra qualche giorno dovrai prendere una nuova decisione.

Come utilizzarlo?

Quando?

In quale pasto?

Oppure, ancora peggio, potresti dimenticarlo.

IL PICCOLO CAMBIO

Quando prepari più cibo del necessario, prova a non considerarlo semplicemente un avanzo.

Pensalo come **un ingrediente già pronto per un altro pasto.**

Le verdure possono diventare una piadina, una pasta, un ripieno per le uova o un'aggiunta a un'insalata.

Il pollo può entrare in un'insalata, in una piadina o in un altro piatto.

La domanda cambia:

«Cosa faccio con quello che è avanzato?»

diventa:

«In quale pasto posso utilizzare quello che ho già preparato?»

PROVA QUESTA SETTIMANA

Quando riponi qualcosa in frigorifero, prova a decidere già la sua prossima destinazione.

Non serve stabilire la ricetta precisa.

È sufficiente sapere **in quale pasto o preparazione potrebbe entrare.**

UN AVANZO CON UNA DESTINAZIONE È GIÀ UN PICCOLO PEZZO DI ORGANIZZAZIONE.



09

DARE A UNA PREPARAZIONE UNA SOLA VITA

Una preparazione può essere molto più di quello per cui l'hai cucinata.

Prendi delle verdure al forno.

Possono essere un contorno, ma anche il ripieno di una piadina, un condimento per la pasta, un'aggiunta alle uova o la base di un'insalata.

Qui non stiamo parlando di avanzzi.

Stiamo parlando di **progettare meglio il lavoro che fai mentre cucini.**

IL CAMBIO DI PROSPETTIVA

Quando prepari qualcosa, non chiederti soltanto:

«Per quale pasto mi serve?»

Chiediti anche:

«In quanti modi posso utilizzarlo?»

In questo modo una preparazione non è più un piatto finito.

Diventa un componente che può entrare in pasti diversi.

Non significa cucinare enormi quantità e mangiare la stessa cosa per giorni.

Significa far lavorare una preparazione più di una volta.

PROVA QUESTA SETTIMANA

Scegli una preparazione che fai abitualmente: verdure, cereali, una salsa, un legume...

Trova tre modi diversi per utilizzarla durante la settimana.

Non devi necessariamente realizzarli tutti.

L'obiettivo è iniziare a vedere una preparazione non come un punto di arrivo, ma come **un punto di partenza.**

10 PENSARE CHE PER ORGANIZZARSI SERVANO ORE

«Io non ho tempo per organizzare la cucina.»
È comprensibile.

Perché quando pensiamo all'organizzazione immaginiamo spesso menu settimanali, liste dettagliate, contenitori, preparazioni domenicali e ore passate ai fornelli.

Ma organizzarsi non significa fare tutto questo.

IL PICCOLO CAMBIO

A volte bastano quindici minuti per evitare di perderne molti di più durante la settimana.

Puoi usarli per guardare gli impegni dei prossimi giorni, individuare le giornate più difficili, controllare cosa hai già e capire quale preparazione avrebbe senso anticipare.

Non devi organizzare tutto.

Devi capire **dove ha senso organizzare.**

Perché non tutte le giornate richiedono lo stesso livello di preparazione.

Se martedì torni tardi e mercoledì hai più tempo, puoi organizzarti in modo diverso.

ORGANIZZARE NON SIGNIFICA AGGIUNGERE ALTRE COSE DA FARE.

Significa utilizzare meglio il tempo che hai già.

PROVA QUESTA SETTIMANA

Concediti 15 minuti.

Individua:

- il giorno in cui avrai meno tempo;
- il giorno in cui ne avrai di più;
- una preparazione che puoi fare una volta e utilizzare più volte;
- un pasto che puoi decidere in anticipo;
- un ingrediente che hai già e che puoi utilizzare.

L'obiettivo è semplice:

fare in modo che almeno una sera tu non debba partire da zero.



NON TI SERVE PIÙ TEMPO. TI SERVE UN MODO DIVERSO DI USARLO.

Se sei arrivato fin qui, probabilmente hai riconosciuto almeno una di queste situazioni.
Forse decidi cosa cucinare quando sei già stanco.
Forse fai la spesa senza guardare davvero cosa hai.
Forse prepari ogni ingrediente da zero ogni volta.
Oppure cucini una cosa alla volta e lasci che i tempi di cottura diventino tempi morti.

Presi singolarmente, sembrano piccoli problemi.
Ma quando si sommano, possono trasformare la cucina in un'attività molto più lunga, faticosa e impegnativa di quanto dovrebbe essere.
Organizzare la cucina non significa necessariamente cucinare tutto la domenica.
Non significa avere sette pasti già pronti.
E non significa seguire un menu rigido.
Significa imparare a utilizzare meglio il tempo che hai già.

Significa:

- decidere alcune cose prima;
- partire da ciò che hai;
- evitare di ripetere lo stesso lavoro;
- sfruttare i tempi di cottura;
- avere ingredienti jolly;
- far lavorare una preparazione più di una volta;
- capire cosa vale davvero la pena organizzare.

NON DEVI CUCINARE DI PIÙ.

Devi fare in modo che ogni volta che cucini, il lavoro che fai possa aiutarti anche dopo.
Questo è il vero obiettivo.
Non aggiungere altre attività alla tua giornata, ma eliminare quelle che non servono.

DA DOVE COMINCIARE

Non provare a cambiare tutte e dieci le cose insieme.
Sceglينه una.
Provala per una settimana.
Poi passa alla successiva.

Una cucina più semplice non nasce da una grande rivoluzione.
Nasce da tante piccole scelte che, giorno dopo giorno, ti restituiscono tempo, energia e meno stress.

IL PASSO SUCCESSIVO SCOPRI IL KIT DELLA CUCINA ORGANIZZATA

**Se questa guida ti ha fatto riconoscere
alcune delle tue abitudini, il passo
successivo è imparare a sostituirle
con un metodo semplice e pratico.**

**Un kit pensato per aiutarti a
organizzare la settimana, la spesa, le
preparazioni e il lavoro in cucina senza
trasformare l'organizzazione in un'altra
cosa da fare.**

[SCOPRI IL KIT]