

Rady ułatwiające przygotowanie posiłków

Przygotowywanie posiłków ułatwi zachowanie porządku w kuchni. Garnki, talerze inne potrzebne naczynia, sztucce powinny mieć stałe miejsce i być pod ręką. Produkty, których używamy przygotowując potrawy również powinny znajdować się na stałych miejscach. Jeśli osoba niewidoma korzysta z kuchni z osobami widzącymi, powinni wspólnie ustalić miejsca, w których będą stały naczynia i produkty. Należy pamiętać o ich odstawianiu na umówione miejsce, inaczej osoba niewidoma będzie szukała potrzebnych rzeczy i będzie zagubiona.

Wyposażenie kuchni

Do gotowania wygodnie jest używać naczyń nieco większych i głębszych (jedna trzecia objętości garnka powinna pozostać wolna). Większe naczynia ułatwiają mieszanie, a woda wolniej wyparowuje. Zmieniając wyposażenie kuchni starajmy się kupować nowoczesne zestawy naczyń kuchennych np. pokryte warstwą chroniącą przed przypaleniem, patelnie do dietetycznego przyrządzania mięs, czy gotowania na parze. Również szybkowary skracają i ułatwiają gotowanie, cały obiad można ugotować w jednym garnku. Ponadto zmniejsza się w ten sposób możliwość przypalenia. Do gotowania mleka najlepiej używać garnków do tego celu przystosowanych. W takim garnku mleko nie wykipi i nie przypali się. Jeśli do gotowania mleka używamy zwykłego garnka, powinien być on wyższy i o pojemności dwukrotnie większej od mleka. W kuchni powinien znaleźć się dobry robot czy inne urządzenie ułatwiające i skracające przygotowanie posiłków. Kupując taki sprzęt zwróćmy uwagę na wielofunkcyjność i prostą obsługę.

Przygotowując potrawy musimy odmierzać produkty. Czynność tą ułatwi waga mówiąca lub różnego rodzaju zestawy miarek dostępnych w sklepach z drobnym sprzętem kuchennym. Produkty można też odmierzać metodą tradycyjną to znaczy za pomocą szklanki, kubka czy łyżki.

Produkty sypkie takie jak mąka, kasze, sól czy cukier najłatwiej przechowywać w pojemnikach. Pojemniki mogą różnić się od siebie kształtem, wielkością czy fakturą - wtedy należy zapamiętać jaki produkt przechowujemy w danym pojemniku. Jeśli pojemniki są takie same, można na nich przykleić napisane brajlem nazwy produktów.

Warzywa

Do oczyszczania i obierania warzyw dobrze jest zorganizować ograniczoną przestrzeń np. tacę z podwyższonym brzegiem, wtedy z łatwością znajdziemy obierane warzywa, a obierki łatwo pozbierać. Przed obieraniem dokładnie myjemy warzywa, następnie przekładamy na tacę i za pomocą obieraczki obieramy skórkę z warzyw. Po obraniu należy je ponownie opłukać i poddać oglądowi dotykowemu. Wówczas miejsca niedokładnie obrane staną się bardziej szorstkie, lepiej wyczuwalne. Łatwiej będzie je obrać do czysta. Warzywa liściaste np. sałata muszą być wielokrotnie płukane.

Mięso

Możemy je kupić odpowiednio poporcjowane, ale przy odpowiedniej wprawie można pokroić je samemu, używając szerokiego noża. Jeśli mięso ma być przechowywane przez dłuższy czas (zamrożone) należy je odpowiednio poporcjować. Każdą porcję włożyć do torebki foliowej i dopiero do zamrażalnika. Folia powinna oddzielać każdą porcję, gdyż zamrażając łączą się i trudno je oddzielić. Jeśli kupimy niewielką ilość mięsa, którą w krótkim czasie chcemy zużyć, wkładamy do służących do tego celu pojemników.

