

10 заповідей шеф-кухаря

Мистецтво кулінарії — одне з найдавніших. Справжній кухар — це талант, яким наділена не кожна людина.

Погодьтеся, що смак кожної страви залежить від дрібних деталей, деколи, ледь відчутних. Невипадково французи вважають кулінарію мистецтвом, а кращих кухарів — поетами.

Кухар повинен володіти особливим кулінарним смаком та рухливістю рук - адже протягом дня він постійно щось чистить, ріже, змішує. І при цьому пробує страву в момент приготування. Для гостроти сприйняття страви, соусу кухар майже не їсть цілий день.

Справжні шеф-кухарі знають не лише секрети приготування страв, але й володіють певним етикетом поведінки на кухні. Цей основний секрет - у 10 заповідях шеф-кухаря:

1. Поважайте продукти



Ось візьмімо наприклад сніданок – яєшня, тост, кава, можливо якісь фрукти.

А тепер задумайтесь скільки праці було докладено у те, щоб на Вашому столі появилися саме ці продукти. Подумайте про людей, котрі виростили і зібрали їх, вантажні машини, які їх перевезли. Згадайте шлях цієї їжі до вас на стіл: перевірка, розвантаження, сортування, розкладка на полицях в магазинах. Скільки праці, скільки людей! Пакувальні коробки, супровідні папери. І усе це для того, щоб Ви змогли поснідати, причому, досить скромно.

Тому, наступного разу, коли Ви вирішите викинути недоїдені залишки сніданку у відро для сміття, подумайте: можливо, наступного разу готувати так, щоб нічого викидати не довелося? Можливо, потрібно прораховувати, скільки і чого нам треба? Адже це не лише втрачені гроші (вони важкі), а ще і час, і сили, витрачені Вами на доставку продуктів додому. Тому навчіться поважати свої продукти, якщо ви поважаєте себе.

Візьміть за звичку планувати своє МЕНЮ заздалегідь та записувати перелік необхідних для нього продуктів, а тоді робіть покупки, керуючись саме цим планом. Завжди перед тим, як іти в магазин чи на ринок, перевірте вміст Вашого холодильника та комірки - щоби

переконатись, що у Вас вже є в наявності та не купувати зайвого, або ж не забути про щось необхідне. Така практика допоможе Вам зберегти гроші, а також позбавить зайвого стресу і хвилювання, пов'язаного з приготуванням їжі.

2. Спілкуйтеся з їжею



Це вже певний ступінь майстерності. Для того, щоб навчитися добре готувати – потрібно увійти в контакт з продуктом. Використовуйте свої органи чуття – очі, пальці, ніс. Спробуйте капусту на дотик. Понюхайте перець чілі, спробуйте його кінчиком язика. А раптом він взагалі не гострий? Помніть лимони – з'ясуйте, чи не в'ялі вони. Розріжте продукти вздовж і поперек – вивчіть їх текстуру, аромат, смак. Тільки тоді Ви чітко розумітимете, з чим маєте справу. Потім починайте міркувати, де купити краще, де дешевше, але все одно краще. Це означає, що контакт з продуктом налагоджується вже в магазині або на ринку. Ваші почуття – ось де зароджується справжня майстерність і натхнення до творчості у кухні.

Не бійтеся пробувати продукти, яких Ви ніколи раніше не їли.

Запитайте про них продавця. Принесіть додому і прочитайте про них в інтернеті. Пам'ятаєте? - очі, пальці, ніс. Вивчіть продукт, увійдіть з ним в контакт. І лише тоді починайте готувати.

3. Запозичайте і пробуйте нове



Чи знали Ви про те, що усі великі художники запозичали один у одного: ідеї, прийоми, техніку. Творчим особистостям красти дозволено! Звичайно, в розумних межах.

Підглядайте, як готують інші, залізайте в інтернет, де повно всяких немислимих рецептів. Дуже, до речі, зручно “красти” у італійців. Вони відомі всьому світу вигадники і великі ледарі! Італійські рецепти надзвичайно прості і швидкі в приготуванні. Мабуть тому, ця кухня в наш час – наймодніша і найпопулярніша у світі.

Хоча б раз у тиждень готуйте те, чому можна навчитися у інших.

4. Вчіться все робити руками



Не поспішайте купувати нове устаткування для кухні. Спочатку попрацюйте, постраждайте на кухні морально і фізично. Звичайно, кухонні прилади економлять купу нервів і часу. Але, не навчившись молоти, терти і збивати своїми руками, ви ніколи не “потоваришуєте” з їжею по-справжньому.

Лише так Ви вивчите текстуру продуктів, навчитесь контролювати консистенцію, досвідчите процес перетворення сирого продукту у готову страву.

5. Використовуйте тільки свіжі продукти



Нехай Вашим гаслом на кухні буде – свіжість, і тільки свіжість. Ви – це не будь-хто, Ви – центр домашнього затишку. Іноді, але дуже рідко, можна використовувати консерви і заморожені продукти.

Готуйте із сезонних продуктів - так Ви заощадите гроші, до того ж такі овочі й фрукти найбільш поживні, багаті вітамінами і дуже смачні! Намагайтеся купувати м'ясо, рибу та хліб не у супермаркетах, а на ринку. Знайдіть місцевих продавців, яким довіряєте і про яких знаєте звідкіля вони беруть свій товар. Так Вам буде гарантовано свіжі та якісні продукти, а також приємний досвід спілкування (див. заповідь 2).

6. Пробуйте усе



Все, що Ви готуєте, завжди пробуйте на смак. Багато разів, на різних етапах приготування. Навіть якщо не хочеться. Інакше результат буде непередбачуваний і Ви вже нічого не зможете виправити. Адже навіть не найвдаліший суп завжди можна врятувати, якщо вчасно вкинути у нього якусь додаткову приправу, покрити часник.

Чим частіше Ви пробуватимете свої страви на смак, тим менше помилок будете допускати.

7. Дайте продуктам час зігрітися



Поспішаєте? А шеф-кухар ніколи не поспішає. Він планує наперед (див. заповідь 1), тому знає, коли з морозильника дістати м'ясо, коли – рибу, коли витягнути з холодильника овочі, щоби перед готуванням вони зігрілися до кімнатної температури. Тоді м'якоть приготується рівномірно, а час приготування скоротиться.

Плануйте меню наперед і, по можливості, робіть заготовки. Не лініуйтеся - доведено, така практика істотно скоротить час Вашого перебування на кухні, позбавить непотрібного стресу, додасть Вам відчуття контролю і, як результат, справжнього задоволення від готування!

8. Відразу все прибирайте

Куди дівати брудний посуд? Які проблеми? Треба виділити для нього місце. Невеликий куточок збоку на столі. Потім помиємо. Але потім доведеться виділити ще трохи місця. А потім ще більше. Дуже скоро місце закінчиться і створювати гастрономічні шедеври Ви будете на площі, розміром з долоню. Неприємно.

Багато хто купує посудомийну машину. Це, звичайно, вихід. Після кожного етапу готування, закидаєте в неї брудні прилади і працюєте далі на чистому столі. Але, це якщо є місце на кухні. А якщо немає – **мийте посуд відразу після його використання. Саме так робить справжній шеф-кухар.**

9. Все готуємо на око, а випічку – по рецепту



Якщо ви приступили до освоєння випічки, прийміть мої привітання. Це наступний рівень кулінарної майстерності. Тут важливо пам'ятати одну умову – якщо Ви поки що не майстер кулінарного мистецтва, тоді **готуйте випічку строго по рецепту**. Відміряйте борошно, цукор і соду на кінчику ножа – з хірургічною точністю. Навіть якщо проект не вдався – пиріг так і не піднявся, пиріжки не зліпилися – Ви завжди зможете потішити себе тим, що старалися щосили.

10. Готуйте для тих, кого любите



Завжди готуйте з радістю!

Нелегко завжди зберігати бадьорість, гарний настрій, без яких краще не ставати до плити. Готуйте для тих, кого любите: дітей, рідних, коханих, домашніх кішок і собак накінець.

Ситі домочадці стають ще ближчими, вони вже нездатні на конфлікт. У домі панує достаток і душевне тепло – хіба ж це не нагорода за Ваші кулінарні зусилля?