



Cum să gătești ca un

Chef

la tine acasă

Ce se întâmplă în spatele ușilor închise dinspre bucătăria restaurantelor nu mai e un lucru misterios pentru cei mai mulți dintre noi. De la concursuri de gătit la TV, la **biografii care pun toate secretele pe tavă**, până la seriale despre cum transformi drame în stele Michelin, am trăit cu toții câte puțin în bucătării ale profesioniștilor.

Chiar dacă nu ai acasă spațiul sau resursele pentru o transformare completă, sunt câteva lucruri pe care le poți face ca să aduci măcar un pic din experiența de restaurant în bucătăria ta. Ți-am pregătit acest kit ca să poți să furi câteva dintre secretele cheilor, care să îți facă viața mai plăcută. Iar la final, pentru o experiență completă de restaurant, îți poți lăsa singur *tips* pentru treaba bună făcută.

Vei găsi aici o serie de recomandări care să te sprijine să:

- îți îmbunătățești abilitățile culinare;
- îți organizezi bucătăria ca un adevărat *chef* și
- să te asiguri că ai toate ingredientele și ustensilele necesare pentru a pregăti mese gata de pus la *story*.

Pentru început: cum se fac lucrurile

Cel mai bine e să începi cu ce ți se potrivește. Avem pentru tine **un test scurt și distractiv** din care să afli cu ce experiment din bucătărie să începi. Nu te sfătuim să te joci cu focul, dar flambarea e păcat să nu o încerci. Sau poate vrei să înveți noi stiluri de tăiat sau cum lucrezi cu emulsii. Le vei găsi în **quizul nostru**, după care, începem:

RĂBDARE. ORGANIZARE. INSPIRAȚIE. ÎNVĂȚARE

N-o să poți din prima zi să stăpânești tehnici pe care alți *chefs* experimentați le-au deprins într-o viață. Dar nici Roma nu a fost construită într-o singură zi, nici rețetele de pizza ale locuitorilor ei.

Așa că primul skill de care vei avea nevoie este chiar răbdarea. Un bucătar face într-o seară mai mulți burgeri decât ai mânca tu într-un an. Deci:

- Răbdare să fiarbă apa,
- Răbdare să se încingă uleiul,
- Răbdare ca ingredientele să ajungă la temperatura camerei,
- Răbdare la citit rețeta până la capăt,
- Răbdare la măsurat cu grijă ingredientele,
- Răbdare să ajungă toți invitații întârziați la masă,
- Răbdare înainte să mănânci să faci pozele și videourile alea 🔥 pentru Insta
- Răbdare cu vasele murdare care se știe că sunt mai ușor de spălat a doua zi...

Cu răbdarea treci marea probă a gătitului profesionist acasă.

ORGANIZARE

Ca-n orice mediu de lucru, înainte de a ne pune pe treabă, organizăm spațiul. Pentru a reuși să gătești ca un *chef* la tine acasă, ai nevoie de o bucătărie care să arate măcar un pic ca una de restaurant: să aibă un frigider, un aragaz, o chiuvetă, un banc de lucru și ideal o hotă. Recomandăm RĂBDARE și aici, poate nu ar trebui chiar să începi din prima să-ți reorganizezi casa cu totul pentru gătit, pentru că te-ai hotărât azi să faci cartofi la cuptor în loc de cartofi prăjiți. Pentru început, însă, iată ce poți face:

1. Asigură-te că ai suficiente prize în bucătărie. Sau măcar un prelungitor bun. Vei avea multe de băgat în priză, fie că e blenderul, fie că pui telefonul la încărcat.
2. Caută în rucsac suportul de telefon Bookster primit în kitul de vară. Va fi de mare folos pentru a putea urmări o rețetă, pentru a urmări cronometrul cât e carnea în tigaie etc.
3. Asigură-te că locul unde va avea loc magia este suficient de bine luminat. Lumina este cel mai bun aliat în bucătărie, dar poate să fie și cel mai mare dușman atunci când lipsește, fiind importantă inclusiv pentru siguranța ta. Pentru bucătărie, designerii de interior recomandă să folosești două tipuri de iluminat: ambiental și de lucru. Iluminatul ambiental este cel care oferă o lumină generală și uniformă în întreaga încăpere, creând o atmosferă plăcută. Iluminatul de lucru se referă la o lumină focalizată și intensă pe anumite zone specifice, cum ar fi zona de gătit sau masa de servit. Dacă ți se pare că locul unde te apuci de tăiat ceapa nu e suficient de bine luminat, încearcă să aduci aici o lampă sau montează niște benzi led.

4. Depozitează lucrurile în funcție de cât de des le folosești. Sarea, piperul, zahărul, uleiul vor sta mereu pe un raft mai aproape de zona de gătit, pe când alte ingrediente mai puțin uzuale pot fi depozitate în dulapuri mai greu accesibile.

5. Nu uita că siguranța trebuie să primeze. E important, înainte de a te apuca de gătit serios, să știi să mânuiești un cuțit, să lucrezi cu focul și suprafețe fierbinți sau să eviți accidentele. **Găsești aici o serie de reguli simple** pe care, dacă le urmezi, nu ajungi să deschizi trusa de prim-ajutor.

INSPIRAȚIE

Mulți spun că meseria asta nu se învață, ci se *fură*. Caută-ți inspirația! Mulți bucătari foarte cunoscuți postează zilnic pe *social media* rețete, sfaturi, povești. Urmărește-i pe cei cu care rezonzi cel mai bine, alege stilul de gătit care ți se potrivește și care te inspiră. O sursă bună sunt și *newsletterele* gastronomice, cărțile de bucate, serialele despre bucătari, emisiunile TV, sau chiar cei care ți-au gătit când eraimic, **acele feluri la care și acum te gândești cu nostalgie**.

Suntem siguri că mama ta ar avea câteva povești impresionante despre începuturile tale ca bucătar de care poate nici nu știai. *Remember* borșul din apă de ploaie și frunze făcut afară cu prietenii de joacă? Suntem siguri că cineva a zis atunci că este foarte bun 😊.

ÎNVĂȚARE

Și după atâtea povești, iată că ajungem la partea cea mai grea (și cea mai așteptată) a rețetei. Nu e nici un secret, ca să ajungi să gătești ca un *chef* la tine acasă, trebuie să gătești mai întâi ca tine. Apoi să încerci să te depășești și să gătești din ce în ce mai bine.

Dacă e să ascultăm poveștile bucătarilor pasionați și care au succes astăzi, cu toții spun că au muncit foarte mult. Totul se învață. **Uite aici o serie de peripeții** prin care au trecut oamenii care și-au petrecut o bună parte din viață în bucătărie. Unele te vor amuza, altele te vor inspira și din toate vei afla ceva nou. Cum ar fi să lase nuntașii fără friptură sau să vorbească de un fel și să-l prepare pe altul.



Pe lângă talent, ar trebui să nu-ți lipsească nici:

- | | |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Tocătoare | <input type="checkbox"/> Polonic |
| <input type="checkbox"/> Răzătoare | <input type="checkbox"/> Tel |
| <input type="checkbox"/> Clește de bucătărie | <input type="checkbox"/> Cântar de bucătărie |
| <input type="checkbox"/> Spatulă | <input type="checkbox"/> Termometru de carne |
| <input type="checkbox"/> Strecurătoare | <input type="checkbox"/> 2-3 boluri mari |
| <input type="checkbox"/> Peeler | <input type="checkbox"/> Cuțite (cuțitul bucătarului, unul zimțat, unul mic) |
| <input type="checkbox"/> Oală | |
| <input type="checkbox"/> Tigaie | |

Cuțite

Am ales să punem în lista noastră trei tipuri de cuțite, pentru că acestea îți vor face experiența gătitului mai ușoară. Indiferent ce cuțit vei folosi, însă, cel mai important este ca acesta să fie bine ascuțit ca să eviți accidentele. Paradoxal, ai mai multe șanse să te tai cu un cuțit tocit, decât cu unul ascuțit, deoarece lama acestuia poate să alunece de pe alimentul pe care plănuiai să-l tai. Dacă preferi să nu faci tu acest lucru, deseori în piețe sau pe lângă măcelării se oferă acest serviciu.

CUȚIȚUL BUCĂTARULUI cel mai versatil dintre ele, are lama lată și mânerul greu și poate fi folosit la feliat și tocat.



CUȚIȚUL DE PÂINE (CU ZIMȚI) are lama ca a unui fierăstrău, care este utilă atunci când vrei să tai fără să aplici presiune, cum ar fi un produs de patiserie, o roșie sau o căpșună.



CUȚIȚUL DE LEGUME este de dimensiuni mici și astfel îl poți folosi la decojit și îndepărtat diverse imperfecțiuni ale fructelor, legumelor și chiar și pe cele ale fructelor de mare.



Există și alte tipuri de cuțite, care au fost concepute pentru situații particulare: cuțitul de brânză, de dezosat, de tăiat roșii (chiar așa!), de tocat, satârul, etc. Însă pe acestea le poți achiziționa atunci când observi că te regăsești des în situația în care ai nevoie de ele. Altfel, cele trei de mai sus ar trebui să-ți fie de ajuns pentru început. Iar dacă în bucătăria ta este loc doar de un singur cuțit, alege unul universal, care se află la jumătatea distanței dintre cel al bucătarului și cel de legume.



Nu uita să dai importanță și întreținerii acestora prin ascuțire regulată și să le speli de mână. Apa fierbinte din mașina de spălat poate deteriora atât lama, cât și mânerul cuțitului. Din motive de siguranță, depozitează-le mereu cu lama în jos, iar atunci când le speli, ține-le pe marginea chiuvetei, nu ascunse printre alte vase.

Ingrediente de bază pe care să le ai mereu în cămară sau în bucătărie

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Unt sau ulei | <input type="checkbox"/> Condimente de bază (paprika, chilli, coriandru etc.) |
| <input type="checkbox"/> Oțet balsamic | <input type="checkbox"/> Ceapă și usturoi |
| <input type="checkbox"/> Sare și piper proaspăt măcinate | <input type="checkbox"/> Ouă, zahăr și făină |
| <input type="checkbox"/> Ierburi aromatice proaspete (busuioc, rozmarin, cimbru etc.) | |

Înainte de a aprinde aragazul, asigură-te că:

- Ai ales o rețetă pe care să o poți prepara și ai citit-o până la capăt.
- Ai la dispoziție toate ingredientele necesare.
- Ai o cârpă la îndemână pentru a apuca vasele fierbinți.
- Ai o lavetă umedă sau un șervețel ud sub tocător, ca acesta să nu alunece.
- Ai un coș de gunoi lângă tine.
- Te-ai organizat: spală, curăță și măsoară toate ingredientele înainte de a începe să gătești. Vei economisi timp și vei evita accidentele în bucătărie.
- Ai suficient spațiu pe blatul de lucru și că toate ustensilele sunt la îndemână.
- Ai curățat și dezinfectat suprafețele de lucru înainte și după gătit.

Condimentează-ți chiar și sandvișul pe care-l vei mânca pe drum, ornează cu roșii omleta de dimineață și gustă preparatele pe parcursul gătitului. Bucură-te de experiență!