





Τα 5 πράγματα που χρειάζεσαι για να αρχίσεις να μαγειρεύεις

Αν κάνεις τα πρώτα σου μαγειρικά βήματα είναι πολύ πιθανό να μην έχεις μία πλήρη εξοπλισμένη κουζίνα με πολλά σκεύη και εργαλεία. Για να αρχίσεις όμως δεν χρειάζεσαι πολλά. Οι κατσαρόλες και τα κουζινικά γκάτζετ δεν κάνουν αυτόματα κάποιον καλό μάγειρα. Στην αρχή χρειάζεσαι μόνο τα 5 παρακάτω πέντε βασικά πράγματα. Ξεκίνα με αυτά!

Επιφάνεια κοπής. Αυτό είναι ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να έχεις  επειδή χωρίς αυτό θα χαράξεις τον πάγκο, θα καταστρέψεις τα πιάτα και είναι πολύ πιθανό να κοπείς. Απόκτησε μία επιφάνεια κοπής που είναι αρκετά μεγάλη και σταθερή. Προσωπικά μου αρέσουν οι ξύλινες αλλά θέλουν συχνό άλλαγμα επειδή μαζεύουν μικρόβια όταν χαραχτούν πολύ. Είναι σημαντικό να πάρεις διαφορετική για αυτά που τρως ωμά, όπως σαλάτες και φρούτα και διαφορετική για τα κρέατα και τα ψάρια που πρέπει να μαγειρευτούν.

Μαχαίρι. Μπορεί αυτό να είναι και το πιο βασικό. Πρέπει να είναι ένα καλό μαχαίρι που  κόβει άψογα. Όλοι οι μάγειρες ξέρουν ότι το πιο επικίνδυνο είναι το μαχαίρι που δεν κόβει καλά επειδή μπορεί να γλιστρήσει και να σε κόψει. Το μέγεθος εξαρτάται από την άνεση που νιώθεις αλλά σε γενικές γραμμές τα μεγάλα μαχαίρια παρέχουν καλύτερο έλεγχο. Αυτό που προτείνω είναι να πάρεις ένα μεγάλο μαχαίρι σεφ, ένα μικρό μαχαίρι με δοντάκια και ένα μαχαίρι για φιλετάρισμα.

Μεγάλη κατσαρόλα. Χρειάζεσαι μία αρκετά μεγάλη κατσαρόλα για όλες τις χρήσεις, από  μακαρόνια, σούπες και λαδερά, μέχρι κοκκινιστά και γλυκά. Πιο εύκολο είναι σε μία μεγάλη κατσαρόλα να φτιάξεις λίγη ποσότητα παρά σε μικρή κατσαρόλα να φτιάξεις πολύ. Μερικές κατσαρόλες έχουν ενσωματωμένο σουρωτήρι για μακαρόνια και ειδικό καλαθάκι για να μαγειρεύεις στον ατμό. Αν επιλέξεις κάτι τέτοιο βεβαιώσου ότι το σουρωτήρι μπορεί να βγει, ώστε να μπορείς να μαγειρέψεις και άλλα πράγματα μέσα. Αν δεν πάρεις κατσαρόλα με ενσωματωμένο σουρωτήρι, θα χρειαστεί να πάρεις ένα έξτρα ή διαφορετικά θα στραγγίζεις τα μακαρόνια αδειάζοντας το νερό με σχεδόν κλειστό το καπάκι.

Βαθύ τηγάνι. Το βαθύ τηγάνι μπορεί να χρησιμοποιηθεί για πολλές εφαρμογές και συνταγές.  Αν δεν έχει καπάκι, αγόρασε ένα έξτρα. Με το καπάκι μπορείς να χρησιμοποιήσεις το βαθύ τηγάνι για πολλά φαγητά εξοικονομώντας παράλληλα ενέργεια. Είναι αρκετά χρήσιμο το τηγάνι να μην έχει πλαστικές λαβές ώστε να μπορείς να το βάλεις και στο φούρνο, λειτουργώντας σαν μικρό ταψί. Με αυτόν τον τρόπο αν αρχικά ο φούρνος σου δεν είχε δικό του ταψί, μπορείς να βολευτείς μέχρι να αγοράσεις ένα.



Ταψί. Ακόμα και αν έχεις τηγάνι που μπαίνει στο φούρνο, ένα μεγάλο ταψί θα σε βοηθήσει να φτιάξεις μεγάλη ποσότητα φαγητού πολύ εύκολα. Τα φαγητά φούρνου, όπως κοτόπουλο με πατάτες και μπριάμ είναι ιδανικές συνταγές για όσους κάνουν τα πρώτα τους μαγειρικά βήματα.

Αν έχεις τα πέντε παραπάνω πράγματα μπορείς να ξεκινήσεις το μαγείρεμα. Τα πιο σημαντικά όμως πράγματα νομίζω πως είναι το θάρρος. Μην φοβάσαι! Η μαγειρική είναι διασκέδαση. Ξεκίνα με

απλά βήματα και σύντομα θα μπορείς να μαγειρέψεις πολλά και νόστιμα φαγητά. Καλή τύχη! Στο βιβλίο Στη **Μαγειρική Οικονομία** θα βρεις και άλλες πολλές χρήσιμες συμβουλές μαζί με πολλές απλές συνταγές για να κάνεις τα πρώτα σου μαγειρικά βήματα και να εξοικονομήσεις χρήματα τρώγοντας τα δικά σου νόστιμα και υγιεινά φαγητά. Για να διαβάσεις περισσότερα μπες στο <http://www.cookingeconomy.gr/>