

Πως να αγαπήσεις τη Μαγειρική

Οι περισσότεροι άνθρωποι θεωρούν την μαγειρική μια κουραστική αγγαρεία. Ειδικά όταν είναι αναγκασμένοι να μαγειρεύουν, είτε επειδή κάνουν δίαιτα και πρέπει να τρώνε μόνο μαγειρεμένο φαγητό είτε επειδή θέλει ο σύντροφος τους ή έχουν οικογένεια, οπότε, εκ των πραγμάτων, πρέπει να μαγειρεύουν καθημερινά. Άλλοι μισούν την μαγειρική επειδή απλά την θεωρούν χάσιμο χρόνου. Εκτός των άλλων πιστεύουν πως αυτά που φτιάχνουν οι ίδιοι καμία σχέση δεν έχουν με τα νοστιμότετα προμαγειρεμένα φαγητά που βρίσκουν στα ψυγεία του σουπερ-μάρκετ.



Το σπιτικό φαγητό, όμως, όχι μόνο είναι νοστιμότερο από το προμαγειρεμένο αλλά είναι και πολύ πιο θρεπτικό. Τα κατεψυγμένα φαγητά περιέχουν μεγάλη ποσότητα κακού λίπους, πρόσθετα συντηρητικά και παρασκευάζονται με περίεργες μεθόδους.

Γι' αυτό το λόγο πρέπει να αντιμετωπίζεις την μαγειρική ως αναγκαιότητα και όχι ως επιλογή, αν φυσικά θες να παραμείνεις υγιής και σε φόρμα για το υπόλοιπο της ζωής σου. Αν θες να αγαπήσεις την μαγειρική στο σπίτι διάβασε τις παρακάτω συμβουλές: Θα κάνουν ακόμα και τον πιο ορκισμένο εχθρό της κουζίνας να απολαμβάνει τον χρόνο που περνάει εκεί μέσα!

1) Εκείνα να πειραματίζεσαι με απλές συνταγές

Επειδή είσαι αρχάριος στην κουζίνα, ξεκίνησε να μαγειρεύεις απλές συνταγές, που μπορείς να φτιάξεις εύκολα. Έτσι, όχι μόνο θα έχεις λιγότερες αποτυχίες, αλλά επίσης θα περνάς, σε πρώτο στάδιο, ελάχιστο χρόνο στην κουζίνα, και θα πάψεις να θεωρείς την μαγειρική αγγαρεία. Πειραμάτισου με απλά πιάτα, όπως π.χ. σούπες. Έτσι θα μπορείς να μαγειρεύεις καθημερινά, χωρίς να ξοδεύεις πολύ χρόνο και να κάνεις παράλληλα τις υπόλοιπες σου ασχολίες.

2) Ετοίμασε τα υλικά, πριν ξεκινήσεις το μαγείρεμα

Πολλοί άνθρωποι θεωρούν ότι η μαγειρική είναι μια πολύ περίπλοκη και αγχωτική διαδικασία, γιατί πρώτα βάζουν το τηγάνι στην φωτιά και μετά τρέχουν σαν τρελοί να συγκεντρώσουν τα υλικά τους. Αν θες να μαγειρεύεις σε ένα ήρεμο περιβάλλον, συγκροτημένο και απολαυστικό, έτσι ακριβώς όπως βλέπεις να γίνεται στις εκπομπές μαγειρικής, τότε κάνε αυτό ακριβώς που βλέπεις στην τηλεόραση! Ετοίμασε όλα τα υλικά σου πριν αρχίσεις το μαγείρεμα. Αν θεωρείς ότι το να κόβεις και να πλένεις λαχανικά είναι αγγαρεία ή δεν έχεις χρόνο, τότε αγόρασε κατεψυγμένα έτοιμα λαχανικά και μαγείρεψε με αυτά. Αργότερα, όταν αρχίσει να σου αρέσει η μαγειρική, θα θες να ψιλοκόψεις εσύ ο ίδιος τα λαχανικά σου...

3) Φτιάξε τα αγαπημένα σου φαγητά

Ακόμα και αν αποφάσισες να μαγειρεύεις στο σπίτι με σκοπό να τρως φρέσκα, υγιεινά φαγητά με χαμηλά λιπαρά, δεν θα μπορέσεις να διατηρήσεις για πολύ καιρό την δίαιτα σου, αν βγάλεις από την διατροφή σου όλα όσα λατρεύεις να τρως. Αν δεν σου αρέσει αυτό που φτιάχνεις, δεν πρόκειται να σε συγκινήσει ούτε όταν το μαγειρεύεις ούτε όταν το τρως. Αν αρχίσεις να μαγειρεύεις φαγητά που σου αρέσουν θα ενθουσιαστείς και θα έχεις καλύτερο αποτέλεσμα. Αν μάθεις να τρως ευχάριστα αυτό που μαγειρεύεις εσύ η ίδια, τότε έχεις βάλει τα θεμέλια για να χτίσεις μια μακροχρόνια σχέση αγάπης με την μαγειρική. Απλά θυμήσου! Την πρώτη φορά που θα μπεις στην κουζίνα προσπάθησε να φτιάξεις ένα φαγητό που σου αρέσει και είναι εύκολο και όχι μια γκουρμέ γαλλική λιχουδιά!

4) Αντιμετώπισε τον εαυτό σου σαν καλλιτέχνη

Όταν κάποιοι λένε ότι η μαγειρική είναι τέχνη, δεν λένε ψέματα. Σταμάτα να θεωρείς ότι η μαγειρική είναι αγγαρεία και σκέψου ότι μπορεί να γίνει ένας τρόπος να εκφράσεις την δημιουργικότητα σου. Σκέψου, ότι το φαγητό που δημιουργείς είναι μια ατομική δημιουργία, για την οποία νιώθεις περήφανος. Επίσης η δημιουργία κάθε πιάτου είναι μια πρόκληση που λατρεύεις να αντιμετωπίζεις.