

# Μαγειρική στο Γυαλί: 10+1 Συμβουλές Τηλεοπτικής Μαγειρικής

Στις μέρες μας ο κόσμος δεν μαγειρεύει μόνο στις σπιτικές κουζίνες αλλά και στα τηλεοπτικά πλατώ. Αν ασχολείσαι με τη μαγειρική, ερασιτεχνικά ή και επαγγελματικά, είναι πολύ πιθανό να κληθείς να μαγειρέψεις κάποια στιγμή και εσύ μπροστά στον τηλεοπτικό φακό. Άλλο πράγμα όμως η μαγειρική στο σπίτι και άλλο η μαγειρική στο γυαλί. Μπορεί να ξέρεις να μαγειρεύεις, μπορεί και να είσαι επαγγελματίας σεφ αλλά η μαγειρική στην τηλεόραση είναι διαφορετική. Χρειάζεται να έχεις



κάποιες γνώσεις και βασικές μαγειρικές ικανότητες αλλά πρέπει επίσης να δώσεις έμφαση στον τρόπο που θα επικοινωνήσεις και στην προετοιμασία όσων θα κάνεις και θα πεις. Οι παρακάτω συμβουλές θα σε βοηθήσουν να προετοιμαστείς για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

**1. Ξεκαθάρισε τον σκοπό σου. Πριν καν ξεκινήσεις να προετοιμάζεις σκέψου και γράψε για ποιους λόγους θα μαγειρέψεις στην τηλεόραση και ποιο είναι το αποτέλεσμα που επιδιώκεις. Θες να κερδίσεις σε κάποιο διαγωνισμό; Θες να το κάνεις επειδή θα είναι μία μοναδική εμπειρία που θα έχεις να θυμάσαι σε όλη σου τη ζωή; Ευελπιστείς να σου ανοίξουν πόρτες για επαγγελματική απασχόληση σε κάποιο σχετικό τομέα; Ή Θες απλά να κάνεις την πλάκα σου; Όποιοι και αν είναι οι λόγοι σου, φρόντισε να τους ξεκαθαρίσεις πριν καν ξεκινήσεις.**

**2. Σκέψου το κοινό σου. Όταν μαγειρεύεις στην κάμερα, πρέπει να σκέφτεσαι τον τηλεθεατή. Μία καλή συμβουλή είναι να φαντάζεσαι ένα φίλο σου που βλέπει τηλεόραση και να απευθύνεσαι σε αυτόν. Αν δεν απευθύνεσαι στην κάμερα και μιλάς σε παρουσιαστή μίας εκπομπής που σου κάνει ερωτήσεις, τότε είναι πιο απλά τα πράγματα. Το μόνο που χρειάζεσαι είναι να απευθύνεσαι σε αυτόν και να ξεχνάς την κάμερα.**

**3. Διάλεξε τηλεοπτική συνταγή. Η συνταγή που θα επιλέξεις να μαγειρέψεις είναι πολύ σημαντικός παράγοντας που θα καθορίσει την επιτυχία σου. Πρέπει να είναι κάτι που μπορεί να φτιάξει ο τηλεθεατής στο σπίτι. Να περιέχει γνωστά υλικά που μπορείς κάποιος εύκολα αν**

βρεις. Να είναι σχετικά πρωτότυπο και εύκολο για να παρασκευαστεί. Να είναι υγιεινό και οικονομικό. Να έχει χρώμα (πχ χρωματιστά λαχανικά), και διαδικασίες που «γράφουν» στον φακό (πχ τύλιγμα ντολμαδάκια).

4. Γράψε το σενάριο σου. Το πιο σημαντικό στάδιο της προετοιμασίας είναι να γράψεις και να τυπώσεις αυτά που θα πεις. Αν δεν έχεις έναν τυπωμένο «μούσουλα» δε μπορείς να κάνεις σωστή πρόβα. Γράψε τη συνταγή που σκοπεύεις να μαγειρέψεις με απλό, προφορικό τρόπο, όπως ακριβώς σκοπεύεις να τα πεις. Πρόσθεσε στο κείμενο κάποια εισαγωγή, πληροφορίες για τη συνταγή και κάποια σχετική ιστορία που θα μπορούσες να πεις.

5. Προετοιμάσου. Δεν υπάρχει τίποτε άλλο που θα καθορίσει την επιτυχία σου περισσότερο από τις σωστές πρόβες. Έχοντας τυπωμένο σενάριο, διάβασε δυνατά ξανά και ξανά, όπως ακριβώς σκοπεύεις να τα πεις, μέχρι να σου γίνει δεύτερη φύση. Οραματίσου τη διαδικασία και κράτα σημειώσεις για τυχόν αλλαγές. Κάνε αρκετές πρόβες μαγειρεύοντας τη συνταγή. Αν θες μπορείς να βρεις και κάποιον για να του περιγράψεις τι κάνεις προβάροντας τα λόγια σου.

6. Οργανώσου. Ένα γύρισμα έχει πολλά πρακτικά ζητήματα που πρέπει να οργανώσεις. Φτιάξε μία λίστα με όλα όσα πρέπει να γίνουν από πριν. Πχ ψώνια, κομμωτήριο, μαγείρεμα τελικού πιάτου (σε περίπτωση που σου ζητηθεί). Αν τα πρακτικά ζητήματα σε αγχώσουν και δε σου επιτρέπουν να βρεις χρόνο για να γράψεις το σενάριο και να κάνεις πρόβες, ζήτησε βοήθεια από κάποιον φίλο ή συγγενή.

7. Νίκησε το άγχος σου. Χρησιμοποίησε αποδεδειγμένες πρακτικές για να καταπολεμήσεις το άγχος σου πριν και κατά την διάρκεια του γυρίσματος. Προετοιμάσου σωστά κάνοντας πολλές πρόβες τα λόγια σου. Ενδυνάμωσε την αυτοπεποίθησή σου φέρνοντας στο μυαλό σου όμορφες και επιτυχημένες στιγμές από το παρελθόν και οραματίσου το τέλειο αποτέλεσμα που θα ήθελες να πραγματοποιηθεί. Πάρε βαθιές αναπνοές και φρόντισε σωματικά να έχεις ενέργεια και να είσαι στην καλύτερη σου φάση.

8. Αύξησε την ενέργειά σου. Φρόντισε τον εαυτό σου

σωματικά εστιάζοντας στα τρία θεμέλια της ενέργειας και της ευεξίας: Διατροφή, Κίνηση, Ξεκούραση. Φάε γεύμα τουλάχιστον 3 ώρες πριν το γύρισμα. Σε καμία περίπτωση δε θες να χωνεύεις την ώρα του γυρίσματος. Απόφυγε τον καφέ και προτίμησε ένα φυσικό χυμό ή ένα φρούτο πριν το γύρισμα. Ξεκουράσου σωστά με καλό ύπνο 7-8 ώρες το προηγούμενο βράδυ και ασκήσεις χαλάρωσης πριν το γύρισμα. Κινήσου! Λίγο πριν το γύρισμα ξεπιάσου, τεντώσου και κάνε κάποια σύντομη κινητική δραστηριότητα (πχ πηδηματάκια ή έντονο περμάτημα). Οι ενδορφίνες που θα παραχθούν θα απογειώσουν την απόδοσή σου.

9. Πρόσεξε την παρουσία σου. Φρόντισε την εξωτερική σου εμφάνιση. Η πρώτη εντύπωση που κάνεις στον φακό είναι πολύ σημαντική. Θες δε θες ο κόσμος θα σε κρίνει αρχικά από τα ρούχα, το κούρεμα και τη γενική εξωτερική σου εμφάνιση. Φόρα ρούχα στα οποία νιώθεις άνετα, απόφυγε το άσπρο, το μαύρο, τα ριγέ και τα καρό. Τις μέρες πριν το γύρισμα γυμνάσου συστηματικά, κοιμήσου αρκετά και πρόσεξε τη διατροφή σου για να έχεις όμορφο δέρμα, λαμπερά μάτια και όσο το δυνατόν καλύτερη εξωτερική εμφάνιση.

10. Συγκεντρώσου. Την ώρα του γυρίσματος συγκέντρωσε όλη σου την προσοχή σε αυτό που κάνεις εκείνη τη στιγμή. Μπες στο ρόλο σου και φρόντισε να είσαι ο εαυτός σου. Μην σε απασχολεί τίποτε άλλο εκτός από τη συνταγή και το πρόσωπο στο οποίο απευθύνεσαι.

10+1. Χαμογέλα! Μην ξεχάσεις το πιο σημαντικό συστατικό στην συνταγή της επιτυχίας: Την καλή σου διάθεση! Το χαμόγελο θα σε κάνει αποδεκτό και φιλικό στους τηλεθεατές. Φρόντισε αυτό το χαμόγελο να είναι φυσικό. Το ψεύτικο χαμόγελο κάνει «μπαμ» από μίλια μακριά. Πριν ξεκινήσεις κλείσε τα μάτια και σκέψου μία όμορφη ή αστεία στιγμή από το παρελθόν. Σκέψου κάτι που να σε κάνει να χαμογελάσεις φυσικά και αληθινά. Καλή επιτυχία! ☐

Αν θες και άλλες συμβουλές Μαγειρικής στο Γυαλί, μπες στο <http://tvcook.gr>