

# Πράγματα που ίσως δεν γνωρίζετε...

Παρουσιάσε την εκπομπή η κουζίνα της μαμάς ([www.mamakouzina.tv](http://www.mamakouzina.tv)) στον Alpha για 3 χρόνια. Για μια χρονιά (2005-06) η εκπομπή έπαιζε στην ET3. Η εκπομπή είχε τόσο μεγάλη επιτυχία που προβάλλεται συνεχώς σε επανάληψη.

Τον Μάιο του 2009 παρουσιάστηκε στο πυροβολικό για να υπηρετήσει τη στρατιωτική του θητεία. Πάνω από 8 μήνες υπηρέτησε στην Ξάνθη και κατάφερε να κάνει ένα διάλειμμα από την τηλεόραση για να γράψει το βιβλίο “Μαγειρική Οικονομία” που κυκλοφόρησε με το που απολύθηκε τον Μάρτιο του 2010. Όσο ήταν στρατιώτης έγραψε και άλλα 2 βιβλία που θα κυκλοφορήσει σύντομα.

Εξακολουθεί να κατοικεί στην Θεσσαλονίκη, αν και συνεχώς ταξιδεύει. Μένει 20 ημέρες το μήνα (κατά μέσο όρο) σε ξενοδοχεία. Ταξιδεύει για τα γυρίσματα της εκπομπής, για παρακολούθηση σεμιναρίων στο εξωτερικό αλλά και για πραγματοποίηση μουσικομαγειρικών παραστάσεων σε όλη την Ελλάδα.

Τα «Μουσικομαγειρέματα» (The foodmusic Show) είναι ένα ψυχαγωγικό Show που προάγει την υγεία με εκπαιδευτική ψυχαγωγία και φιλοδοξεί να αυξήσει τη «διατροφική ευφυΐα» και να αφυπνίσει τη διατροφική συνείδηση όσων το παρακολουθούν. Είναι ένα ζωντανό, πρωτοποριακό event στο οποίο η διατροφή και η μαγειρική συναντάνε τη μουσική και την ψυχαγωγία σε μια αληθινά «νόστιμη» παράσταση.

Είναι εθισμένος με τη μόρφωση, το διάβασμα και την προσωπική εξέλιξη. Διαβάζει και γράφει 4 ώρες καθημερινά, παρακολουθεί σεμινάρια, εκπαιδευτικά προγράμματα μέσω Internet και ιδιαίτερα μαθήματα.

Σπούδασε μηχανικός Ηλεκτρονικών Υπολογιστών και δικτύων στο [University of Essex](http://www.univ-essex.ac.uk) λαμβάνοντας 3 φορές το βραβείο του καλύτερου φοιτητή της σχολής. Τελειώνοντας το πρώτο πτυχίο πήρε υποτροφία για μεταπτυχιακό στο [Imperial College London](http://www.imperial.ac.uk) από όπου και αποφοίτησε με διάκριση.

Πρόσφατα πήρε δίπλωμα διατροφικού συμβούλου και «υγιεινής» μαγειρικής.

Δεν είναι από αυτούς που τρώνε και δεν παχαίνουν. Δεν ήταν πάντα αδύνατος. Ως έφηβος ήταν εθισμένος στο Junk food και τη ζάχαρη. Στα πρώτα του φοιτητικά χρόνια τρεφόταν με πίτσες, σουβλάκια, fish & chips, πατάτες τηγανητές και γλυκά. Στα 20 ήταν 90 κιλά και έδειχνε 30άρης. Τώρα είναι 29 χρονών και νιώθει ξαναγεννημένος. Πως και άλλαξε; Πως έκανε την αλλαγή; Με μικρά βήματα! Όπως χαρακτηριστικά λέει, με ένα μήλο την ημέρα.

Θεωρεί πως το μυστικό της επιτυχίας είναι η αποτυχία. Όταν σπούδαζε χρειάστηκε πάνω από 10 αποτυχημένες απόπειρες για να καταφέρει να φτιάξει το παστίτσιο της μαμάς του.

Ακολουθεί ένα αρκετά «περίεργο» κατά πολλούς διαιτολόγιο. Τρέφεται μόνο με αληθινά, μη επεξεργασμένα τρόφιμα. Το μεγαλύτερο μέρος της διατροφής του είναι φρούτα, λαχανικά, ξηροί καρποί, σπόροι, όσπρια και ψάρια.

Το αγαπημένο του κουζινικό gadget είναι το μπλέντερ. Κάθε πρωί πίνει φρέσκους χυμούς φρούτων ή λαχανικών.

Υποστηρίζει πως κάθε τι που τρώμε πρέπει να χαρακτηρίζεται από τις εξής 6 λέξεις: Αληθινό και απλό, λίγο και καλό, νόστιμο και υγιεινό.

Αποφεύγει τα club, τη φασαρία και τη βαβούρα. Καταστρέφουν την αληθινή επικοινωνία όπως λέει.

Στα 7 ο δάσκαλος μουσικής είχε γράψει στον έλεγχο προόδου: «Δε συμμετέχει. Γιατί; Δεν αγαπά τη μουσική;». Αν και έχει ασύλληπτη αγάπη για τη μουσική, δεν ήταν από αυτούς που γεννήθηκαν με ένα βιολί στο χέρι. Χρειάστηκαν πολλά χρόνια για να καταλάβει πόσα μπορεί να προσφέρει η μουσική στη ζωή του. Όταν πρωτοέπιασε την κιθάρα ως φοιτητής οι συγγάτοικοί του είπαν ότι θα πρέπει να τους μαγειρεύει καθημερινά αν θα ήθελε να τον αφήνουν να τραγουδάει στο σπίτι.

Στα 8 πήρε το πρώτο του πτυχίο μαγειρικής? ως λυκόπουλο! Ήταν το πτυχίο ερασιτεχνικής απασχόλησης σε καλοκαιρινή προσκοπική κατασκήνωση. Η δοκιμασία ήταν το πλάσιμο κεφτέδων και το μαγείρεμα τους με πατάτες στο φούρνο!

Στα 10 ο δάσκαλος του είχε πει ότι δε θα μπορούσε να γίνει ποτέ παρουσιαστής επειδή ήταν κακός στην ανάγνωση και μιλούσε μέσα από τα δόντια του. Όπως ο ίδιος λέει, μπορεί να έγινε παρουσιαστής αλλά στην ορθοφωνία και το λόγο χρειάζεται και θα χρειάζεται πάντα δουλειά με μαθήματα και εξάσκηση.

Στα 13 του, σε καλοκαιρινή σχολική εκδρομή, κέρδισε διαγωνισμό μακαρονάδας. Όχι μαγειρικής αλλά ταχυφαγίας! Έφαγε ένα πιάτο спаγγέτι με σάλτσα χωρίς χέρια σε 35 δευτερόλεπτα. Σήμερα δε θέλει ούτε να το σκέφτεται? Προτιμάει να φάει το ίδιο πιάτο σε 35 λεπτά και να απολαύσει κάθε του μπουκιά