

# Ερωτήσεις και Απαντήσεις

**Σου αφήνει χρόνο η δουλειά σας να μαγειρεύεις για τον εαυτό σου ή σε αναγκάζει να είσαι, διαρκώς, φιλοξενούμενος στις κουζίνες των άλλων;**

Η αλήθεια είναι ότι δεν έχω το χρόνο και την ησυχία που χρειάζεται για να μαγειρέψω και να γευματίσω με τον τρόπο που θέλω. Όταν, σπανίως, βρίσκομαι στο σπίτι πειραματίζομαι με συνταγές και μαγειρεύω τα φαγητά που προτιμώ. Επειδή όμως ταξιδεύω διαρκώς, καταφεύγω σε κουζίνες μαμάδων, σεφ και φίλων. Το καλό είναι ότι και εκεί συμμετέχω στη διαδικασία του μαγειρέματος και έτσι δεν μου λείπει η χαρά της δημιουργίας του φαγητού που μοιράζομαι με τους άλλους.

**Η κουτάλα, η κιθάρα και το κομπιούτερ συνυπάρχουν και συμπρωταγωνιστούν στην καθημερινή ζωή σου. Πώς “μαγειρεύονται” όλα αυτά; Ποιο κερδίζει περισσότερο από τον χρόνο σου;**

Ο χρόνος είναι πράγματι σαν κατσαρόλα. Το τι βάζουμε μέσα και το πώς το ανακατεύουμε επηρεάζει και τη γεύση και την ποιότητα της ζωής μας. Στη δική μου καθημερινή κατσαρόλα προσπαθώ να βάζω όλα τα σημαντικά πράγματα που αγαπώ, συνδυασμένα με τέτοιο τρόπο ώστε να δημιουργούν ένα ισορροπημένο, χορταστικό και νόστιμο τελικό αποτέλεσμα. Όταν το καταφέρνω χαίρομαι πραγματικά, γιατί άξιζε τον κόπο που «έφαγα» το χρόνο μου. Σκέφτομαι συχνά ότι «θέλουμε, δε θέλουμε» τον χρόνο μας τον τρώμε. Ας τον κάνουμε πιο νόστιμο λοιπόν «μαγειρεύοντάς» τον με τα αγαπημένα μας υλικά και? ας τον φάμε με όρεξη!

**Πώς γίνεται να μαγειρεύεις τόσο ωραία φαγητά και να μην... «αναστενάζει» η ζυγαριά σου;**

Ακολουθώ τους κανόνες της σωστής διατροφής, επιλέγω σωστά ό,τι τρώω και πειθαρχώ τον εαυτό μου στο κρίσιμο θέμα της ποσότητας του φαγητού. Μ? αυτό τον τρόπο διατηρώ καλές σχέσεις με τη ζυγαριά και με τον καθρέφτη, κάτι που πιστεύω ότι είναι εφικτό να το καταφέρουν όλοι. Νομίζω ότι είναι καιρός να «απενοχοποιήσουμε» το φαγητό και τη μαγειρική. Δεν ευθύνονται τόσο αυτά για την παχυσαρκία που μαστίζει τον πλανήτη, όσο η έλλειψη ενημέρωσης και διατροφικής εκπαίδευσης. Με ωραία, θρεπτικά και υγιεινά φαγητά δε χρειάζεται να φάμε πολύ για να χορτάσουμε. Σε συνδυασμό με καθημερινή και ισορροπημένη σωματική άσκηση μπορούμε να εξασφαλίσουμε ευεξία, μακροβιότητα, καλή διάθεση και ελκυστική εμφάνιση απολαμβάνοντας στο έπακρο την χαρά του φαγητού και της μαγειρικής.

**Τι χαρακτηρίζει τη δική σου κουζίνα; Ποιες γεύσεις προσωπικά προτιμάς;**

Οι αγαπημένες μου επιλογές περιλαμβάνουν λιτές, μεσογειακές μακαρονάδες, ψάρια ψητά, πλούσιες πολυποίκιλες σαλάτες ή κάποιο από τα εξαιρετικά φαγητά της μαμάς σε μοντέρνες, υγιεινές παραλλαγές. Μ? άλλα λόγια, νόστιμη μεσογειακή κουζίνα βασισμένη σε αγνά υλικά, προσαρμοσμένη στις παγκόσμιες μοντέρνες διατροφικές τάσεις της εποχής, πλούσια σε γεύση και ουσία. Κουζίνα που εξασφαλίζει ευεξία, καλή διάθεση, όμορφη εμφάνιση και υγεία.

**Τι περιλαμβάνει το μενού της Μεσογειακής διατροφής;**

Η μεσογειακή διαίτα είναι ένα ισορροπημένο μοντέλο διατροφής που αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της εθνικής μας παράδοσης. Είναι συνδεδεμένο άμεσα με τα προϊόντα της ελληνικής γης και έχει ως κύρια συστατικά τα λαχανικά, τα φρούτα, τα όσπρια και το ελαιόλαδο. Στη βάση της διατροφικής πυραμίδας συναντάμε τους σύνθετους υδατάνθρακες όπως ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι και άλλα δημητριακά ολικής άλεσης. Το μοντέλο επίσης περιλαμβάνει λογική κατανάλωση γαλακτοκομικών, πουλερικών και αυγών δίνοντας ιδιαίτερο προβάδισμα στην ψαροφαγία. Περιορίζει την κατανάλωση κόκκινου κρέατος σε λίγες φορές το μήνα και επικροτεί τη συνετή κατανάλωση κόκκινου κρασιού.

### **Ποια κουζίνα ψηφίζεις; Ελληνική; Γαλλική; Μεξικάνικη; Κινέζικη; Ιταλική;**

Ομολογώ πως είμαι λάτρης των απλών και των αληθινών γεύσεων οι οποίες βασίζονται στη φρεσκάδα των υλικών και την ιδιαιτερότητα των προϊόντων που κάθε τόπος παράγει και προσφέρει. Ως λάτρης των λαχανικών, των οσπρίων και των δημητριακών ολικής άλεσης, θα έλεγα πως τα Μεσογειακά πρότυπα διατροφής είναι αυτά που απολαμβάνω περισσότερο. Η Μεσογειακή κουζίνα, που είναι και υγιεινή και νόστιμη, αποτελεί ένα ισορροπημένο μοντέλο διατροφής. Η «ψαρολατρεία», ωστόσο, που με χαρακτηρίζει με οδηγεί πολύ τακτικά και σε καλά εστιατόρια με Ιαπωνική κουζίνα.

### **Υπάρχει “μόδα” στη γεύση; Υπάρχουν κυρίαρχες γευστικές «τάσεις» στην εποχή μας; Αν ναι... ποία είναι η “τάση” που καθορίζει τη γεύση μας αυτόν τον καιρό;**

Θεωρώ πως υπάρχει μια ξεκάθαρη παγκόσμια τάση για επιστροφή στις παραδοσιακές, αγνές και αληθινές γεύσεις, που βασίζονται στην ποιότητα των υλικών και την ανεπιτήδευτη μαεστρία των δημιουργών. Ο κόσμος ζητάει «απεγνωσμένα» φαγητό αληθινό, υγιεινό και νόστιμο, γι? αυτό η δική μας κουζίνα, η ελληνική - και γενικότερα, η μεσογειακή - κερδίζει συνεχώς έδαφος στις προτιμήσεις του.

### **Πιστεύεις ότι η ελληνική κουζίνα έχει σήμερα τη δυνατότητα να αποτελέσει «μόδα»;**

Η μεσογειακή διατροφή έχει κατακτήσει όχι μόνο σπιτικά τραπέζια αλλά και την καρδιά και το μυαλό πολλών σεφ. Είναι η διατροφική ερωμένη της σημερινής παγκόσμιας γαστρονομίας, όπου βέβαια αυτή έχει την πολυτέλεια να ψάχνεται?. Το μεσογειακό είναι «trendy» και η ελληνική κουζίνα έχει αρχίσει να γίνεται μόδα εντός και εκτός συνόρων! Όμως δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι η δημιουργική εξέλιξη σε κάθε κουζίνα είναι απαραίτητη και αποτελεί λογικό επακόλουθο της συνεχούς τριβής των νέων σεφ με «φρέσκιες» ιδέες. Γι? αυτό η ελληνική κουζίνα χρειάζεται ευφάνταστες παρεμβάσεις για να ακολουθήσει τις παγκόσμιες γαστρονομικές τάσεις αλλά πρέπει, χωρίς καμία υποχώρηση, να διατηρήσει τα πρότυπα και τις βάσεις που την ανέδειξαν ως μία από τις πιο υγιεινές και νόστιμες κουζίνες του κόσμου!

### **Είναι γνωστό πως ξεκινήσες να ασχολείσαι με τη μαγειρική χάρη στις συνταγές της μαμάς σου. Σου ζητάει, σήμερα πια, η μητέρα σου να της δώσεις εσύ κάποια συνταγή; Οι φίλοι και οι συγγενείς, ζητάνε τη βοήθεια σου στα τραπέζια που διοργανώνουν;**

Η μαμά μου συνεχώς εμπνέεται από τις συνταγές της εκπομπής. Τις μαγειρεύει φανατικά και, συχνά, συνεργάζεται μαζί μου και πειραματίζεται εφευρίσκοντας πολλές έξυπνες παραλλαγές. Όσο για τους φίλους, αυτοί ρωτάνε συνεχώς πότε θα βγάλουμε βιβλίο με τις συνταγές της εκπομπής για να εισπράξουν την απάντηση «σύντομα!». Πολλοί απ? αυτούς μου ζητάνε τις συνταγές των

μαμάδων σε πιο «trendy» και «διαιτητικές» εκδοχές! Κι εγώ?χατίρια δε χαλάω!

### **Ποιο φαγητό δεν κουράζεσαι ποτέ να τρως και γιατί;**

Αν και μου αρέσει η ποικιλία, μερικά πράγματα είναι αναπόσπαστα και αγαπημένα στοιχεία της διατροφής μου που ποτέ δεν τα βαριέμαι! Όπως, για παράδειγμα, χυμοί φρούτων και λαχανικών, πρωινό με δημητριακά και ξηρούς καρπούς και ψητό ψάρι που το συνοδεύουν πλούσια σαλάτα και μυρωδικά!

### **Υπάρχει ένα φαγητό ξένης κουζίνας που δεν θα έτρωγες ποτέ όση περιέργεια κι αν είχες για τη γεύση του;**

Δε νομίζω!. Είμαι πολύ ανοιχτός στο να γνωρίζω νέα και περίεργα πράγματα αν και αυτό δε σημαίνει απαραίτητα ότι θα τα φάω. Μπορεί απλά να δοκιμάσω.

### **Ποιο είναι αγαπημένο σου φαγητό;**

Το αγαπημένο μου φαγητό είναι το αληθινό φαγητό. Και οι αγαπημένες μου επιλογές περιλαμβάνουν αληθινά φαγητά: Ψητά ψάρια, πλούσιες πολυποίκιλες σαλάτες ή κάποιο εξαιρετικό φαγητό της μαμάς, όπως γεμιστά, φασολάκια γιαχνί, σπανακόρυζο, φακές και ρεβίθια. Άλλα αγαπημένα φαγητά, τα συνδέω με κάποιες συγκεκριμένες καταστάσεις και εμπειρίες. Για παράδειγμα το παστίτσιο της μαμάς, μου φέρνει στο μυαλό τα παιδικά μου χρόνια. Τα φασολάκια με κιμά μου θυμίζουν την αγαπημένη μου γιαγιά και η στραπατσάδα «ξαναζωντανεύει» τις προσκοπικές κατασκηνώσεις που πήγαινα παλαιότερα. Γενικά μιλώντας, πάντως, είμαι λάτρης των λαχανικών, των οσπρίων, των ξηρών καρπών και, βέβαια, τρελαίνομαι για φρούτα! Δεν είναι μόνο το ότι μου δίνουν ενέργεια, βιταμίνες, καθαρό νερό και φυτικές ίνες, αλλά έχουν καταπληκτική γεύση και είναι η πιο ευκολοχώνευτη τροφή.

### **Λένε ότι είσαι πολυάσχολο άτομο. Από πού αντλείς τόση ενέργεια;**

Πρακτικά, ενέργεια παίρνω από τη διατροφή μου, την γυμναστική και τις στιγμές ξεκούρασης και χαλάρωσης. Στην ουσία όμως με εφοδιάζουν με δύναμη, η ενέργεια του κόσμου, τα όνειρά μου και η όρεξη μου να μάθω και να εξελιχθώ.

### **«Πες μου τι τρως να σου πω ποιος είσαι». Ισχύει;**

Ισχύει! Ό,τι βάζεις στο σώμα σου γίνεται μέρος του οργανισμού σου αλλά και του εαυτού σου. Με λίγα λόγια, είσαι και γίνεσαι ό,τι τρως! Είσαι όμως και ό,τι τρώει αυτό που τρως, γιατί αυτό που θα φας είναι ό,τι έχει φαγωμένο. Συνεπώς και εσύ θα γίνεις ό,τι έφαγε αυτό που πρόκειται να φας. Που θα πει ότι αν το ψαράκι ή το κοτοπουλάκι που θα φας, έχει φάει σκουπιδάκια, μάντεψε τι σου μέλλεται να γίνεις? Αν το μηλαράκι, που έχεις ήδη καταπιεί, έχει ποτιστεί με φαρμάκι, μάντεψε τι έχεις γίνει κιόλας? Για να παραλλάξω μια γνωστή παροιμία «Δείξε μου τι έφαγες, να σου πω ποιος είσαι»? Συμπέρασμα: Ό,τι είμαστε αυτή τη στιγμή συναθροίζει το αποτέλεσμα όλων όσων έχουμε φάει μέχρι τώρα στη ζωή μας. Αν θέλουμε κάτι να αλλάξουμε στον εαυτό μας - στη ζωντάνια, την εμφάνιση ή στη διάθεσή μας- πρέπει να ξεκινήσουμε αναθεωρώντας τη διατροφή μας.

### **Σήμερα, από έλλειψη χρόνου, οι περισσότεροι άνθρωποι τρώνε «στο πόδι» ή σε κάποιο fast food. Είναι το μαγείρεμα τόσο χρονοβόρο όσο πιστεύουμε;**

«Fast food»: δύο έννοιες στενά δεμένες που ορίζουν ένα τρόπο ζωής, και όμως δύο έννοιες εν τέλει ασυμβίβαστες οι οποίες, όταν παντρεύονται, συνθλίβουν απόλυτα τη μαγειρική. Γιατί, πολύ απλά, η μαγειρική είναι μια «τέχνη» του χρόνου.

Ο χρόνος είναι πολύτιμος στην εποχή μας, και όσο δύσκολα εξασφαλίζεται, τόσο πιο ευκολότερα «τρώγεται», πολύ πιο εύκολα από το ίδιο το φαγητό. Τον «τρώμε» παντού: στο δρόμο, στη δουλειά, στις ατέλειωτες διαδρομές από τη μια άκρη της πόλης ως την άλλη. Και όσο περισσότερο τον «τρώμε» μεταφορικά, άλλο τόσο δυσκολευόμαστε να φάμε κυριολεκτικά.

Είναι αλήθεια πως το φαγητό, η μαγειρική και η ενασχόληση με την υγεία μας απαιτεί χρόνο. Και τον αξίζει! Τόσο χρόνο σπαταλάμε σε άλλα ανούσια πράγματα που ουσιαστικά επιβαρύνουν την υγεία μας και καταλήγουμε να μην έχουμε χρόνο για κάτι τόσο σημαντικό. Χρειάζεται να αναθεωρήσουμε πολλές μας προτεραιότητες γιατί στην τελική, όλα είναι θέμα προτεραιοτήτων. Όλοι τον ίδιο χρόνο έχουμε. Σημασία έχει τι κάνουμε με αυτόν. Πώς θα τον διαχειριστούμε, ώστε να πάρουμε στα χέρια μας το θέμα της διατροφής μας .

### **Θεωρείς ότι με τους σημερινούς ρυθμούς ζωής είναι εύκολο για κάποιον να ακολουθεί μια ισορροπημένη διατροφή;**

Εύκολο δεν είναι, είναι όμως εφικτό. Παρά τις προκλήσεις και τις αμέτρητες ανθυγιεινές επιλογές που περνάμε από μπροστά μας πρέπει να παραδεχτούμε πως εμείς είμαστε υπεύθυνοι για το τι βάζουμε στο στομάχι μας. Πάνω από όλα χρειάζεται να πάρουμε την απόφαση για υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής με ισορροπημένη διατροφή, καθημερινή σωματική άσκηση και ψυχική ηρεμία. Η δέσμευση αυτή απέναντι στον εαυτό μας ξεκινάει με την ενημέρωση. Χρειάζεται όλοι μας, έως ένα βαθμό να είμαστε διαιτολόγοι του εαυτού μας. Να καταλαβαίνουμε και να αξιολογούμε την επίδραση που έχει κάθε τι που τρώμε. Να «ακούμε» τα μηνύματα που στέλνει ο οργανισμός μας και να τα αξιοποιούμε για το καλό μας. Η αλήθεια είναι πως όλοι λίγο-πολύ γνωρίζουμε τι είναι υγιεινό και καλό για τον οργανισμό μας. Πρόκειται για κοινή λογική. Δυστυχώς όμως κοινή λογική δε σημαίνει και κοινή πρακτική. Χρειάζεται επιμονή, πειθαρχία και κίνητρα. Αν αυτά υπάρχουν, υπάρχουν και οι επιλογές. Πάντα μπορούμε να έχουμε μαζί μας μερικά αμύγδαλα, μια μπανάνα ή ένα παξιμάδι για να κοπεί η λιγούρα? αυτή η λιγούρα που συνήθως μας οδηγεί σε ένα ανθυγιεινό σνακ ή μια κακοποιημένη λιγδιασμένη τυρόπιτα γεμάτη trans λιπαρά. Σαλάτες take away, ισορροπημένα σάντουιτς με ψωμί ολικής, πολύσπορα κριτσίνια, γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά και φρέσκα φρούτα μπορείς σχεδόν παντού να βρεις. Δικαιολογίες είναι πλέον δύσκολο να βρεις! Αν θέλεις, μπορείς!

**Απ' όσα έχω ακούσει υπήρξε παχύς σε νεότερη ηλικία, γεγονός που υποδηλώνει κακές διατροφικές συνήθειες για πολύ καιρό. Πώς άλλαξε αυτό; Ήταν κάτι που το προσπάθησες ή απλώς συνέβη καθώς μεγάλωνες; Αν η αιτία της παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας σου ήταν η κουζίνα της μαμάς σου, στην οποία δηλώνεις εθισμένος, πως καταπολέμησες τον εθισμό αυτό; Και πόσο δύσκολο ήταν;**

Δυστυχώς, δεν είμαι από αυτούς που τρώνε και δεν παχαίνουν? Και δεν ήμουν πάντα αδύνατος. Μεγάλωσα, όπως οι περισσότεροι, πιστεύοντας ότι το φαγητό αρκεί να είναι νόστιμο για να είναι απολαυστικό. Κάποια στιγμή, όμως, άρχισα να καταλαβαίνω πως η απόλαυση του φαγητού δεν έχει να κάνει μόνο με τη νοστιμιά και την άμεση γευστική ικανοποίηση την οποία προσφέρει, αλλά και με την ενέργεια και την όρεξη ζωής που χαρίζει αφού «μπουν στην άκρη» το πιρούνι και το

κουτάλι...

Παλαιότερα έτρωγα όχι από αληθινή ανάγκη και πείνα, αλλά γιατί ήμουν λιχούδης. Έτρωγα από συνήθεια ή για να νιώσω όμορφα. Έτρωγα, ακόμα, για συναισθηματικούς λόγους. Όταν ένιωθα στεναχωρημένος, για παράδειγμα, ξετύλιγα αμέσως μια σοκολάτα? Άργησα να το συνειδητοποιήσω αλλά, σήμερα πια, μου είναι ξεκάθαρο το «γιατί»: Όλες οι όμορφες στιγμές των παιδικών μου χρόνων - γιορτές, γενέθλια, πρωτοχρονιές και πάρτι - είναι συνδεδεμένες με γλυκά. Έτσι, υποσυνείδητα, αποδέχτηκα ότι η ζάχαρη είναι απαραίτητο συστατικό στη συνταγή της ευτυχίας. Και σ? αυτήν στρεφόμουν αβασάνιστα από τότε, κάθε φορά που αποζητούσα λίγη? ευτυχία. Σ? αυτήν και, γενικά, στο φαγητό!

Ως έφηβος, ήμουν εθισμένος στο Junk food και τη ζάχαρη. Στα πρώτα μου φοιτητικά χρόνια τρεφόμουν με πίτσες, σουβλάκια, fish & chips, πατάτες τηγανητές και γλυκά. Στα 20 μου ήμουν 90 κιλά και έδειχνα 30άρης. Τώρα είμαι 29 χρονών και νιώθω ξαναγεννημένος. Πως έκανα την αλλαγή; Με μικρά βήματα? Ξεκινώντας με ένα μήλο την ημέρα. Κυριολεκτικά! Στην συνέχεια, άρχισα να αυξάνω διαρκώς τη διατροφική μου ευφυΐα και παράλληλα να εφαρμόζω σταδιακά στη ζωή μου την απλή κοινή λογική της σωστής διατροφής. Αυτό ήταν το δύσκολο. Το να μάθω τι σημαίνει υγιεινή διατροφή ήταν απλό, το να το εφαρμόσω στην πράξη ήταν βουνό. Με μικρά βήματα, όμως, έκανα συνήθεια κάποιες ευεργετικές ρουτίνες που μου επιτρέπουν σήμερα να βλέπω το φαγητό με άλλο μάτι.

**Λένε πως είναι πολύ δύσκολο να αλλάξεις συνήθειες όταν μεγαλώσεις, γι? αυτό και πρέπει να αποκτάς τις καλές από μικρός. Το τηλεοπτικό κοινό σου είναι νέοι ή άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας; Και πόσο νομίζεις ή ξέρεις ότι τους επηρεάζει αυτό που κάνεις;**

Είναι αλήθεια ότι τις καλές συνήθειες τις αποκτάς από μικρός. Γι? αυτό διατροφική παιδεία, που δε διδάσκεται στα σχολεία, είναι επιτακτική ανάγκη στις μέρες μας. Δεν ξέρω ποιος ευθύνεται για τα προβλήματα που βλέπουμε γύρω μας. Για τα αυξημένα κρούσματα παιδικής παχυσαρκία και τις παιδικές «εκδοχές» σοβαρών ασθενειών όπως ο διαβήτης, οι καρδιοπάθειες ή ο καρκίνος. Ένα, όμως, είναι σίγουρο. Η διατροφικές συνήθειες παίζουν σημαντικότατο ρόλο. Οι μεγάλοι δύσκολα αλλάζουν τις κακές συνήθειες ή «ξεμαθαίνουν» όσα έμαθαν μια ολόκληρη ζωή. Για τα παιδιά όμως, υπάρχει ελπίδα. Να μάθουν ό,τι είναι σωστό από την αρχή και να το ακολουθήσουν σε όλη τους τη ζωή.

Είμαι πολύ χαρούμενος που, μέσα από τις δραστηριότητές μου, μου έχει δοθεί η ευκαιρία να έρθω σε επαφή με πολύ κόσμο, μικρούς-μεγάλους αλλά κυρίως παιδιά συμβάλλοντας, όσο μπορώ, στη διαμόρφωση μιας διατροφικής παιδείας. Κάτι που μπορεί να αποδειχθεί σημαντικότερος σύμμαχος τους για μια ολόκληρη ζωή. Δε θα πω ποτέ στα παιδιά τι να φάνε και τι να μη φάνε. Σκοπός μου είναι η αύξηση της διατροφικής τους ευφυΐας και η αφύπνιση της διατροφικής τους συνείδησης, έτσι ώστε μεγαλώνοντας να ψαχτούν, να ενδιαφερθούν και να αποκτήσουν τον απόλυτο έλεγχο της διατροφής τους ώστε να τρέφονται και να ζουν υγιεινά. Η υγιεινή διατροφή να είναι μέρος της προσωπικότητάς τους και όχι κάποια αγγαρεία.

**Ποια είναι συνήθως τα λάθη που κάνουμε κατά τη διατροφή μας;**

Τρώμε χωρίς να πεινάμε ή τρώμε περισσότερο από όσο χρειάζεται ο οργανισμός μας. Εκτός αυτού,

λόγω των ρυθμών της σύγχρονης ζωής, τρώμε χωρίς πρόγραμμα, παραλείπουμε να φάμε πρωινό και ξεχνάμε τι θα πει ποικιλία. Το χειρότερο είναι ότι απομακρυνόμαστε όλο και περισσότερο από το σπιτικό φαγητό και τη μαγειρική στο σπίτι που συνθέτουν τη μόνη αλάνθαστη μέθοδο για να ελέγχουμε την τροφή μας. Είναι αλήθεια? Χρειαζόμαστε περισσότερη διατροφική ευφύια!...

### **Τι σημαίνει σωστή διατροφή και πόσο σημαντική είναι για κάθε άνθρωπο;**

Η διατροφή είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που επηρεάζουν τη διάθεση και την υγεία μας. Ενσωματώνοντας στην καθημερινότητά μας έναν ισορροπημένο και υγιεινό τρόπο διατροφής, νιώθουμε καλά, διατηρούμε το σωστό σωματικό βάρος και μειώνουμε τον κίνδυνο ασθενειών. Όσον αφορά το τι τρώμε, αρκεί να θυμόμαστε 3 λέξεις: Ποικιλία, ισορροπία και μέτρο. Σωστή διατροφή όμως δεν είναι μόνο το τι τρώμε αλλά και το πώς τρώμε ότι τρώμε. Εδώ, το τρίπτυχο είναι: «Έκούραστα, ήρεμα και λιτά». Υιοθετώντας αυτές τις απλές και γνωστές σε όλους ιδέες μπορούμε να εξασφαλίσουμε ευεξία, μακροβιότητα, καλή διάθεση και ελκυστική εμφάνιση απολαμβάνοντας στο έπακρο την χαρά του φαγητού.

### **Δεν είναι βαρετή η υγιεινή διατροφή; Θα καλούσες ποτέ φίλους σου σ' ένα γιορτινό τραπέζι από όπου θα έλειπαν τα παιδάκια και τα κοψίδια;**

Αυτό εξαρτάται από τα γούστα και τις προτεραιότητες του καθενός. Κάποιος που θεωρεί σημαντικό πράγμα την υγεία, την ευεξία και την καλή φυσική κατάσταση είμαι σίγουρος ότι δε θεωρεί καθόλου βαρετή την υγιεινή διατροφή. Ίσα - ίσα, για κάποιους τα παιδάκια και τα κοψίδια είναι αποκρουστικά ή απλά όχι τόσο αγαπητά. Θα το έκανα αυτό που λες για να τους αποδείξω ότι υγιεινή διατροφή δε σημαίνει απαραίτητα άνοστα φαγητά.

### **Πες μου δύο λόγους που πρέπει να είμαστε υπέρ του σπιτικού φαγητού και κατά του junk food?**

Το junk food είναι και junk life! Δυστυχώς το junk food έχει μπει στις μέρες μας και στο ίδιο μας στο σπίτι. Όλα όσα ψωνίζουμε ή παραγγέλνουμε απ' έξω είναι αμφίβολης ποιότητας. Το παν είναι να είμαστε ως καταναλωτές πολύ επιφυλακτικοί σε καθετί νέο και περίεργο κυκλοφορεί προς τα έξω. Ας μείνουμε πιο κοντά στη φύση και στα αγνά προϊόντα της! Πρέπει ο σύγχρονος καταναλωτής να γνωρίζει, να ενημερώνεται σωστά και πάνω απ' όλα να μαθαίνει τι πρέπει να τρώει και τι όχι.

### **Πώς προέκυψε η τηλεόραση στη ζωή σου; Άλλοι την κυνηγούν χρόνια και δεν καταφέρνουν να εισβάλουν.**

Η αλήθεια είναι πως δεν το κυνήγησα εσκεμμένα. Έκανα την τρέλα μου κυκλοφόρησα «Το παστίτσιο της μαμάς». Ένα βιβλίο με συνταγές της μαμάς οι οποίες με έσωσαν τα φοιτητικά μου χρόνια στην Αγγλία το οποίο συνοδευόταν από ένα μουσικό CD με Foodmusic, δηλαδή μουσική για φαγητά! Αρχικά το έστειλα σε δημοσιογράφους και εκπομπές και είχα την καλή τύχη ο Γρηγόρης ο Αρναούτογλου να ανταποκριθεί και να με καλέσει στην εκπομπή του. Βγήκα στον «Όμορφο κόσμο» δύο φορές. Όταν μετά από λίγο καιρό ψάχνανε παρουσιαστή για μία νέα ταξιδιωτική εκπομπή μαγειρικής που θα ξεκινούσε στην ET3 στη Θεσσαλονίκη, επικοινωνήσαν μαζί μου για να περάσω από casting. Πήγα, με διάλεξαν και η «Κουζίνα της μαμάς» έκανε ντεμπούτο! Μετά από ένα χρόνο στο κρατικό κανάλι, πήραμε μεταγραφή στον Alpha όπου η εκπομπή προβλήθηκε για άλλες τρεις σειζόν. Κάναμε συνολικά περίπου 150 επεισόδια. Το καθένα από αυτά διαφορετικό από τα άλλα. Άλλο μέρος, άλλες συνταγές, άλλες μαμάδες...! Νιώθω αφάνταστα τυχερός που μου δόθηκε η

ευκαιρία να κάνω κάτι που αγαπώ, που με βοηθά να εξελίξομαι και που αγκαλιάζει τις μεγάλες μου αγάπες: Τη μαγειρική, τη μουσική και τα ταξίδια που, βέβαια, δεν τελειώνουν ποτέ.

### **Πως έφτασες στην ιδέα να συνδυάζεις την κουζίνα με τη μουσική;**

Είναι απλά οι 2 μεγάλες μου αγάπες. Τα δύο μου πάθη. Τα hobby μου. Ο συνδυασμός τους είναι κάτι που έρχεται φυσιολογικά αφού και τα δύο αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μου. Γράφω μουσική και τη γαρνίρω με γαστρονομικούς στίχους ή γράφω τραγούδια εμπνευσμένα από τις περιπέτειές μου στην κουζίνα.

### **Τι σου λέει η μαμά σου για την εκπομπή; Δέχεσαι τις παρατηρήσεις της;**

Με βοηθάει, μου δίνει δύναμη και με υποστηρίζει με κάθε τρόπο. Είναι ευτυχισμένη που με βλέπει ευτυχισμένο και εγώ με τη σειρά μου είμαι ευτυχισμένος που την κάνω ευτυχισμένη! Το ωραίο είναι πως ανταλλάσσουμε απόψεις. Συζητάμε μεταξύ μας. Έτσι η μαμά μου τα παραδοσιακά, κλασικά φαγητά της τα μαγειρεύει πλέον με ένα πιο διαφορετικό και μοντέρνο τρόπο που να ταιριάζουν στον δικό μου τρόπο ζωής.

### **Ποια ήταν η συμβουλή της μαμάς σου, την οποία εφαρμόζεις μέχρι σήμερα;**

«Ένα μήλο την ημέρα, το γιατρό τον κάνει πέρα»? Η έκφραση αυτή δεν είναι ένα απλό παιχνίδι με ομοιοκαταληξίες, ούτε διατυπώθηκε στην τύχη. Αποκαλύπτει την εμπειρία γενεών και συμπυκνώνει τη σοφία τους σε μια αράδα με απλά λόγια που δυστυχώς αν και τα μαθαίνουμε μικροί συνήθως δεν τα εφαρμόζουμε μεγάλοι

Το μήλο, που σε ημερήσια δόση αχρηστεύει μετά βεβαιότητας τους γιατρούς, έχει σίγουρα ευρύτερη σημασία: συμβολίζει οτιδήποτε μας κάνει καλό, οτιδήποτε μας χαρίζει υγεία, οτιδήποτε μας βοηθά να ζούμε καλύτερα. Συμβολίζει τη δυνατότητά μας να ζούμε? όπως μας αξίζει να ζούμε: Τρώγοντας ό,τι μας κάνει καλό κι αποφεύγοντας ό,τι μας βλάπτει? Τρώγοντας όσο χρειάζεται, ελαφριά και υγιεινά, και συνδυάζοντας σωστά ποιοτικές, αληθινές και αγνές τροφές. Και βέβαια προσφέροντας στο σώμα μας την άσκηση αλλά και τη χαλάρωση που χρειάζεται.

Όσες καλές συνήθειες, λοιπόν, και αν έχω στο καθημερινό μου πρόγραμμα, ποτέ δεν ξεχνώ να τρώω το καθημερινό μου μηλαράκι - ακόμα και αν είναι εκτός εποχής. Το κάνω για να μου θυμίζει από πού ξεκίνησα. Το κάνω για να μου θυμίζει την απλή, απλούστατη, συνταγή της μαμάς για την κατάκτηση της ευζωίας: «Ένα μήλο την ημέρα το γιατρό τον κάνει πέρα». Μια καλή συνήθεια τη μέρα φέρνει υγεία και ευτυχία!

### **Ποια είναι η δική σου σπεσιαλιτέ και γιατί;**

Είναι πανεύκολο να ικανοποιήσεις τη γεύση των περισσότερων ανθρώπων. Πολύ αλάτι, πολλή ζάχαρη, πολλά ζωικά λιπαρά και? ό,τι και να σε βίβρεις ωραίο είναι! Το δύσκολο είναι να ικανοποιήσεις κάποιον προσφέροντας του ένα φαγητό πραγματικά υγιεινό. Να τον κάνεις να ξερογλείφεται τρώγοντας μπρόκολο χωρίς να χρειαστεί να το «σκοτώσεις» μαγειρεύοντας το με κρέμα γάλακτος, πολύ αλάτι, μπέικον και 3 ειδών τυριών. Έχω αφιερώσει πολύ χρόνο κι έχω σπαταλήσει πολλή φαϊά ουσία για να παντρέψω τους μαγειρικούς και τους διατροφικούς κανόνες, να ανακαλύψω μ? άλλα λόγια, όπου είναι εφικτό, τη χρυσή τομή του νόστιμου και του υγιεινού και να την εφαρμόσω στην πράξη. Δεν έχω κάποια συγκεκριμένη σπεσιαλιτέ αλλά σε κάθε τι που

προσωπικά ετοιμάζω κάνω τα πάντα για να είναι ταυτόχρονα θρεπτικό, υγιεινό και νόστιμο.

### **Ποια ήταν η μεγαλύτερη? «πατάτα» που έχεις κάνει σε κουζίνα;**

Η πρώτη φορά που δοκίμασα να φτιάξω το παστίτσιο της μαμάς όταν ήμουν φοιτητής. Σκέτη καταστροφή! Δεν έφαγα μπουκιά, όχι μόνο εγώ αλλά ούτε καν τα αδέσποτα της γειτονιάς όταν τους το «προσέφερα». Όλα μου έφταιγαν για την αποτυχία: Η συνταγή, τα υλικά, τα κατσαρόλια, ακόμα και το? υγρό κλίμα της Αγγλίας. Είναι πολύ εύκολο να ρίξεις το φταίξιμο αλλού, όταν κάτι πάει στραβά. Δεν ήθελε και πολύ, όμως, για να καταλάβω και να το παραδεχτώ πως το μεγάλο πρόβλημα στην αποτυχία ήμουν εγώ!. Αυτή η διαπίστωση μου έδωσε κουράγιο και με εφοδίασε με κίνητρα. Γιατί κατάλαβα πως μπορούσα να βελτιωθώ και, διορθώνοντας τα λάθη που έκανα, να καταφέρω να πετύχω το στόχο μου.

### **Πιστεύεις πως ο έρωτας περνάει από το στομάχι;**

Όλα περνάνε από το στομάχι. Και πρακτικά αν δε φάμε καλά δε μπορούμε να αποδώσουμε στη δουλειά μας αλλά και συναισθηματικά. Πολλά μπορείς να κάνεις με ένα καλομαγειρεμένο φαγητό.

### **Εσύ τι θα ετοιμάζες για ένα ρομαντικό δείπνο για δύο;**

Τι θα μαγειρέυα? Χμ? Εξαρτάται από την κοπέλα. Θα φρόντιζα να μάθω πρώτα κάποια πράγματα για αυτήν. Αλλιώς αντιμετωπίζεις μια «chocoholic» από μία «dietmaniac», μία «save-the-planet-eat-the-green», μία «μόνο-της-μαμάς», μία «I-am-a-food-junky» μια «Φερε-μου-τα-τσοποστικς»?