



Οι κυπριακές λιχουδιές που τον ξετρελαίνουν, η δίαιτα στην οποία υποβάλλει συχνά τον εαυτό του, το μενού που ετοίμασε την πρώτη φορά που μαγείρεψε στην αγαπημένη του, η απάντησή του στα δημοσιεύματα που τον θέλουν κάθε τόσο να παντρεύεται και η επιθυμία του να γίνει πατέρας. Κάπου μεταξύ του «*Master Chef 2*» του Mega και του εστιατορίου του «*Ψωμί & Αλάτι*», ο Γιάννης Λουκάκος φωτογραφίζεται μαζί με τον μικρότερο αδελφό του, *Παναγιώτη* και εξηγεί γιατί η μαγειρική ήταν μονόδρομος για εκείνον.

Από τον Γιάννη Πουλόπουλο  
Φωτογραφίες: Ναταλία Δοκουμετζίδη



## ΓΙΑΝΝΗΣ ΛΟΥΚΑΚΟΣ

# ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΥΠΟΘΕΣΗ





**Εκτός από μαγειρική ξέρω ότι σπουδάσατε μηχανολόγος μηχανικός στο Pennsylvania State University. Φαντάζεστε πόσο διαφορετική θα ήταν η ζωή σας, αν είχατε ακολουθήσει αυτό το επάγγελμα;**

Όντως θα ήταν αρκετά διαφορετική η ζωή μου - θα ήμουν ένας επαγγελματίας μηχανολόγος μηχανικός και θα εργαζόμουν σε μία εταιρία ή σε κάποιο μεγάλο έργο στην Ελλάδα ή το

εξωτερικό, τις ελεύθερες ώρες μου θα μαγείρευα για φίλους και την οικογένειά μου και κάποιες φορές, θα έκανα συζητήσεις μαζί τους για το πώς θα ήταν η ζωή μου αν είχα ασχοληθεί επαγγελματικά με τη μαγειρική. Θα έφτιαχνα συνταγές διαφόρων chef από το internet και θα παρακολουθούσα, όποτε μπορούσα, εκπομπές μαγειρικής και λογικά, μεταξύ αυτών, το «Master Chef» που θα μου θύμιζε τον εαυτό μου. Σε κάθε περίπτωση πάντως, χαίρομαι που πήρα την απόφαση και πραγματοποίησα αυτό το μεγάλο όνειρό μου και χαίρομαι που, σε αυτήν μου την απόφαση, είχα τη στήριξη της οικογένειάς μου.

**Πολλοί Έλληνες τελευταία, εξαιτίας της κρίσης, φεύγουν στο**

**εξωτερικό. Πότε ήταν η τελευταία φορά που σας πέρασε από το μυαλό η σκέψη να επιστρέψετε στην Αμερική και να κάνετε μία νέα αρχή εκεί;**

Προς το παρόν δεν μου έχει περάσει κάτι τέτοιο από το μυαλό, να φύγω, δηλαδή, λόγω κρίσης. Θέλω να είμαι αισιόδοξος ότι θα καταφέρω να συνεχίσω αυτό που κάνω στη χώρα μου. Μέχρι σήμερα η λέξη εξωτερικό, περνά σαν σκέψη από το μυαλό μου, μόνο ως επιθυμία για να εξελίξω τις γνώσεις μου πάνω στο αντικείμενό μου. Βέβαια, γνωρίζοντας πολύ κόσμο πλέον και από το κοντινό μου περιβάλλον που αναγκάζεται να φύγει αναζητώντας εργασία στο εξωτερικό, καταλαβαίνω ότι όλα τα ενδεχόμενα είναι ανοιχτά. Αν χρειαστεί θα το κάνω, γνωρίζοντας ότι δεν είναι εύκολη επιλογή. Σε κάθε περίπτωση, πιστεύω στις δυνάμεις μου και δεν φοβάμαι τη σκληρή δουλειά. Παρόλα αυτά ελπίζω να τα καταφέρουμε στην Ελλάδα, αλλάζοντας όλοι μαζί τις νοοτροπίες του παρελθόντος και προσπαθώντας για το καλύτερο.

**Στο εστιατόριο, «Ψωμί & Αλάτι», συνεργάζεστε με τον αδελφό σας, τον Παναγιώτη. Πόσο εύκολο είναι αυτό; Δεν τσακώνεστε;**

Υπάρχουν στιγμές που διαφωνούμε, αλλά δεν τσακωνόμαστε. Σε κάθε συνεργασία οφείλεις να είσαι ψύχραιμος, να σέβεσαι τη διαφορετική άποψη και να εξετάζεις όλα τα δεδομένα. Εμείς, στο «Ψωμί & Αλάτι», είμαστε τρεις συνεταίροι. Ο αδελφός μου, εγώ και ένας φίλος, ο Στέφανος. Είμαστε τρεις διαφορετικοί χαρακτήρες, με άλλες αρμοδιότητες ο καθένας, που προσπαθούμε καθημερινά για το καλύτερο. Πάντα υπάρχουν διαφωνίες και διαφορετικές προσεγγίσεις, αλλά πλέον γνωρίζομαστε καλά και έχουμε έναν κοινό στόχο: Την άψογη λειτουργία του εστιατορίου.

**Όταν ήσαστε μικροί, ποιος ήταν ο λόγος για τον οποίο τσακωνόσασταν πιο συχνά με τον Παναγιώτη;**

Για όλα όσα τσακώνονται τα αγόρια: Ποιος κέρδισε στο παιχνίδι, ποιος είναι ο πιο δυνατός, ποιος κάνει φασαρία, ποιος το ξεκίνησε πρώτος, ποιος είναι ο πιο άτακτος και πολλά άλλα. Τίποτα λιγότερο ή περισσότερο απ' ό,τι συμβαίνει ανάμεσα σε δύο αγόρια αδέρφια. Ταυτόχρονα είχαμε πάντα μια βαθιά αγάπη και μία ανεπτυγμένη διάθεση στήριξης ο ένας του άλλου. Είμαι πάντα δίπλα του και εκείνος για μένα.

**Σε ποια ηλικία φτιάξατε την πρώτη σας συνταγή;**

Σε ηλικία 15 ετών έφτιαξα μόνος μου μια μπλόπιτα, δημιουργώντας ένα απόλυτο χάος στην κουζίνα της μαμάς μου (γελά).

**Έχετε δηλώσει σε συνέντευξή σας ότι μικρός ήσαστε ένα στρουμπουλό παιδάκι και πως, κατά καιρούς, δίνετε μάχη με τα**

**κιλά. Ποια είναι η πιο αυστηρή διαίτα που έχετε κάνει;**

Όταν ήμουν μικρός ένωθα άβολα με τα παραπάνω κιλά μου. Ήταν άλλωστε κάτι για το οποίο καμιά φορά με «πείραζαν» οι συμμαθητές μου. Μεγαλώνοντας, έχασα τα κιλά χωρίς να κάνω κάποια αυστηρή διαίτα. Παρόλα αυτά ακόμη και σήμερα προσπαθώ να μην ξεφεύγω πολύ και να επανέρχομαι στα φυσιολογικά μου βελτιώνοντας τη διατροφή μου, όταν χρειάζεται. Δεν είμαι από αυτούς τους τυχερούς, που τρώνε και δεν παχαίνουν. Και τρώω. Και παχαίνω. Και φυσικά δοκιμάζω και διάφορες δίαιτες που βασίζονται σε έναν καλύτερο τρόπο διατροφής, χωρίς πολλά λιπαρά και άμυλα.

**Σε ποιο φαγητό δεν μπορείτε να αντισταθείτε;**

Μάλλον σε οποιοδήποτε εμπνευσμένο, δημιουργικό και καλομαγειρεμένο που το μοιράζεσαι με καλή παρέα.

**Έχετε δοκιμάσει κυπριακή κουζίνα;**

Ναι, έχω δοκιμάσει πολλά πιάτα της κυπριακής κουζίνας. Η γυναίκα του αδελφού μου, η Ζωή, είναι από την Κύπρο και έχω

**«ΟΤΑΝ ΗΜΟΥΝ ΜΙΚΡΟΣ ΕΝΙΩΘΑ ΑΒΟΛΑ ΜΕ ΤΑ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΚΙΛΑ ΜΟΥ. ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΑΠΟ ΑΥΤΟΥΣ ΤΟΥΣ ΤΥΧΕΡΟΥΣ, ΠΟΥ ΤΡΩΝΕ ΚΑΙ ΔΕΝ ΠΑΧΑΙΝΟΥΝ. ΚΑΙ ΤΡΩΩ. ΚΑΙ ΠΑΧΑΙΝΩ»**



ταξιδέψει πολλές φορές εκεί, δοκιμάζοντας σχεδόν τα πάντα. Μ' αρέσουν ιδιαίτερα οι κούπες, οι σιεφταλιές, τα αφέλια, τα κουπέπια, οι ραβιόλες με χαλούμι, τα πουρέκια με αναρή και άλλα πολλά. Έχω καιρό να επισκεφτώ την Κύπρο, αλλά σε αρκετές εορταστικές περιστάσεις, η Ζωή περιλαμβάνει στο menu και κάτι κυπριακό.

**Έχετε επιστρέψει ποτέ φαγητό σε κάποιο εστιατόριο επειδή δεν σας άρεσε;**

Το έχω κάνει δύο φορές. Την πρώτη φορά σε ένα beach bar δίπλα σε μια υπέροχη θάλασσα που μου προσέφεραν μια ποικιλία από κατεψυγμένα θαλασσινά 3ης διαλογής και μία ποικιλία με κατεψυγμένες σφολιάτες αμφιβόλου προέλευσης. Με ευγενικό τρόπο εξήγησα πως ήταν κρίμα σε αυτό το υπέροχο μέρος να προσφέρουν τόσο κακής ποιότητας φαγητό. Μία απλή

χωριάτικη σαλάτα που είχα αρχικά φάει με ντομάτες από το γειτονικό μπιστάκι και εξαιρετικό τοπικό ελαιόλαδο αρκούσε για να με ικανοποιήσει. Η δεύτερη φορά ήταν σε εστιατόριο γνωστής αλυσίδας του εξωτερικού που επέστρεψα μία σαλάτα, γιατί δεν ήταν αυτή που είχα παραγγείλει βάσει καταλόγου. Τα υλικά ήταν διαφορετικά και κακομαγειρεμένα. Με ενόχλησε το γεγονός πως δεν ενημερώθηκα εξαρχής ότι η σαλάτα που θα φτάσει στο τραπέζι μου είναι άλλη από αυτήν που θα παραγγείλω.

**Είχατε κάποιον επώνυμο πελάτη που σας έκανε παράπονο για το πιάτο του;**

Στο παρελθόν, το 2003, σε ένα εστιατόριο που εργαζόμουν ως chef, ο πρώην πρωθυπουργός Κώστας Σημίτης είχε παραπονεθεί πως το ψάρι που είχε παραγγείλει είχε ►



περισσότερο αλάτι από αυτό που επιθυμούσε.

**Ακόμα και στους λάτρεις του καλού φαγητού αρέσει κατά καιρούς το junk food. Ποιο από αυτά τα φαγητά απολαμβάνετε να τρώτε;**

Υπάρχουν στιγμές που απολαμβάνω ιδιαίτερα τα burgers και τα σουβλάκια με πίτα. Στην πραγματικότητα πάντα τα απολαμβάνω αλλά, όπως όλοι, θέλω κι εγώ να προσέχω τη διατροφή μου και επιλέγω να μην τα τρώω συχνά. Βέβαια, δεν πρόκειται για τις απόλυτες junk τροφές. Και τα burgers και τα σουβλάκια μπορούν να αποτελέσουν, υπό συνθήκες, κορυφαίες gourmet επιλογές, ανάλογα τα υλικά που χρησιμοποιούνται και τον τρόπο παρασκευής τους.

**Σε λίγο καιρό ξεκινά στο Mega, μια καινούρια εκπομπή μαγειρικής, με εσάς στο ρόλο του σεφ-καθηγητή. Πιστεύετε ότι θα σας ταιριάζει αυτός ο ρόλος; Θα είστε αυστηρός με τους επώνυμους επίδοξους σεφ;**

Δεν έχω κανένα λόγο να είμαι αυστηρός μαζί τους. Άλλωστε, δεν πρόκειται για επίδοξους σεφ. Οι άνθρωποι αυτοί ασκούν άλλα επαγγέλματα με επιτυχία και δεν επιθυμούν να γίνουν επαγγελματίες μάγειρες. Το ζητούμενο είναι να έχουν αγάπη για τη μαγειρική και διάθεση να μάθουν περισσότερα. Σκοπός είναι μετά από κάθε επεισόδιο να μοιράζονται αυτά που έμαθαν με τις οικογένειές τους, τους φίλους τους και επιπλέον μέσα στην εκπομπή να περνάμε δημιουργικές, ευχάριστες ώρες, προσφέροντας γνώση στους τηλεθεατές. Προφανώς επιθυμώ να αντιμετωπίσουν με σοβαρότητα την προσπάθεια που θα κάνουμε κάθε φορά και είμαι απολύτως σίγουρος πως θα το κάνουν γιατί, απ' όσο γνωρίζω, μιας και τα γυρίσματα δεν έχουν ξεκινήσει ακόμη, όλοι τους έχουν καλή σχέση με τη μαγειρική. Ως προς το κομμάτι της διδασκαλίας, είναι μια διαδικασία που με ενδιαφέρει και με ευχαριστεί. Το έχω κάνει στο παρελθόν σε μαθητές σχολών μαγειρικής, το έχω κάνει μέσα από το site μου, [www.yiannislucacos.gr](http://www.yiannislucacos.gr) που περιλαμβάνει αρκετά ανάλογα μαθήματα, το έχω κάνει στο «Master Chef» μέσα από τα Master Class και γνωρίζω καλά πως μπορώ να μεταδώσω τη γνώση με απλό και κατανοητό τρόπο, βοηθώντας τους ακροατές, τους αναγνώστες και τους τηλεθεατές να ανοίξουν τα φτερά τους και να δημιουργήσουν.

**Όταν μαγειρέψατε για πρώτη φορά στην αγαπημένη σας, τι της ετοιμάσατε;**

Νομίζω ότι προσπάθησα να φτιάξω κάτι γρήγορο και σχετικά εμπνευσμένο από τα λιγοστά υλικά που βρήκα στο ψυγείο της. Το αποτέλεσμα ήταν ιδιαίτερα ικανοποιητικό και ενδιαφέρον μαγειρικά, εφόσον συνδύαζε υλικά που σε πρώτη φάση έμοιαζαν ασυνδύαστα. Δεν νομίζω ότι μπορώ πάντως να επαναλάβω ακριβώς την ίδια συνταγή. Η έλλειψη υλικών με οδήγησε σε μια δοκιμασία σαν το «Κουτί του «Master Chef»». Μαγειρέψα με ό,τι βρήκα!

**Στο σπίτι μαγειρεύετε εσείς ή η σύντροφός σας;**

Μαγειρεύει το εστιατόριο μου, «Ψωμί & Αλάτι», εκεί όπου



#### INFO

Τα βιβλία του Γιάννη Λουκάκου «Ψωμί & Αλάτι-The Cookbook» και «Chef από την Αρχή» κυκλοφορούν από τις εκδόσεις «Ψυχογιός» και «Μεταίχμιο» αντίστοιχα. Το εστιατόριο του «Ψωμί & Αλάτι» βρίσκεται στην Πλατεία Αγίου Νικολάου, στο Χαλάνδρι (τηλ. κρατήσεων: 0030-2106848178). Το site του, για περισσότερες πληροφορίες, είναι το [www.yiannislucacos.gr](http://www.yiannislucacos.gr).



βρίσκομαι τις περισσότερες ώρες λόγω δουλειάς. Μαγειρεύουν τα άλλα εστιατόρια που μας αρέσει να επισκεπτόμαστε μόνοι μας ή με φίλους. Μαγειρεύουν φυσικά τα διάφορα delivery και αν τελικώς υπάρχει χρόνος για μαγειρική στο σπίτι, είναι κάτι που το αναλαμβάνω εγώ, λόγω γνώσης, ταχύτητας και μεγαλύτερης έμπνευσης και σίγουρου αποτελέσματος.

**Θα μπορούσατε να ζείτε με μία γυναίκα που δεν ξέρει να βράσει ούτε αβγό;**

Φυσικά. Δεν έχω τέτοιο πρόβλημα. Άλλωστε θα είχε δίπλα της έναν πολύ καλό δάσκαλο να της διδάξει πώς να κάνει τα πρώτα της βήματα στην κουζίνα. Και σίγουρα, στην κριτική προς εκείνη, δεν θα ήμουν καθόλου αυστηρός. Αν πάλι ήταν ανεπίδεκτη μαθήσεως, θα αναγκαζόμουν να το ξεπεράσω. Αυτό που σίγουρα δεν θα μου άρεσε θα ήταν μια γυναίκα που θα ήταν μίζερη ως προς τα γούστα της στο φαγητό και όχι οι μαγειρικές της ικανότητες.

**Τα περιοδικά σας θέλουν κατά καιρούς να ντύνεστε γαμπρός. Γιατί δεν το έχετε τολμήσει μέχρι τώρα; Είστε κατά του γάμου;**

Δεν είμαι κατά του γάμου, αλλά δεν είναι κάτι που θα ήθελα να συζητώ μέσα από περιοδικά και τηλεοπτικές εκπομπές. Άλλωστε δεν μου ήταν ευχάριστα αυτά τα δημοσιεύματα, στο παρελθόν, που μιλούσαν για τόσο προσωπικά μου θέματα. Δεν είχα συνηθίσει, όπως είναι λογικό, να ασχολούνται με την ιδιωτική μου ζωή, άνθρωποι που δεν έχω επηρεάσει εγώ. Άνθρωποι που δεν ανήκουν στους στενούς φίλους μου ή στην οικογένειά μου. Κατάλαβα, εκ των υστέρων, ότι η έκθεσή μου στην τηλεόραση, θα είχε και κάποιες τέτοιες συνέπειες. Γι' αυτό προσπαθώ τουλάχιστον να είμαι όσο πιο διακριτικός μπορώ, χωρίς βέβαια να κρύβομαι και να μην απολαμβάνω τη ζωή μου. Ως προς το γάμο, λοιπόν, όταν και αν υπάρξω κάποια στιγμή έτοιμος και βρίσκομαι δίπλα στον κατάλληλο άνθρωπο, πιθανότατα θα παντρευτώ.

**Έχετε κάνει ποτέ πρόταση γάμου;**

Μέχρι σήμερα, όχι.

**Η σουνααστροφή σας με τα παιδιά, εξαιτίας του «Master Chef Junior», δεν μεγάλωσε την επιθυμία σας να γίνετε σύντομα πατέρας;**

Η σουνααστροφή με τα παιδιά του «Junior Master Chef» γενικώς με γέμισε μεγάλη χαρά, όπως και όλους τους υπόλοιπους συντελεστές που συνεργαστήκαμε μαζί τους στο συγκεκριμένο πρόγραμμα. Θα ήταν κάπως επιπόλαιο να πω πως, λόγω του προγράμματος αυτού, κινητοποιήθηκε και η διάθεσή μου να γίνω πατέρας. Πρόκειται άλλωστε για μια εντελώς άλλη εσωτερική διεργασία, που σχετίζεται με τις ανάγκες μας, τα θέλω μας, τα όνειρά μας, τη φάση που βρισκόμαστε στη ζωή μας και τις φοβίες που έχουμε να αντιμετωπίσουμε. Σαφώς σχετίζεται και με τον άνθρωπο που βρίσκεται στο πλάι μας και την επιθυμία που πρέπει να υπάρχει κι από τους δύο για μια τέτοια σημαντική εξέλιξη.

DT