

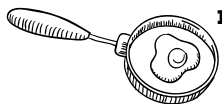


ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ



Στην κουζίνα με τον Γιάννη Λουκάκο

Ο πιο αυστηρός κριτής του Junior Mastef Chef μιλάει για το ξεκίνημά του στην κουζίνα, τις εντυπώσεις του από τους μικρούς σεφ που συνάντησε και τις διατροφικές συνήθειες...





Θυμάστε την πρώτη σας απόπειρα στη μαγειρική; **Επιτυχημένη ή... Βατερλό;** Μάλλον επιτυχημένη θα έλεγα... ή τουλάχιστον έτσι μου είχε πει η μπτέρα μου για να με εμψυχώσει. Ήταν στα 15 μου χρόνια, όταν αποφάσισα να μπω ενεργά στην κουζίνα και να φτιάξω μία μπλόπιτα. Γενικώς ήμουν από τα παιδιά που ήθελαν να ανακατεύονται στην κουζίνα. Ήθελα να δοκιμάζω τα πάντα. Μετά τη μπλόπιτα με ανεβασμένο ηθικό δοκίμασα να μαγει-

να δημιουργήσουν τέτοια αποτελέσματα. Το βασικότερο όλων όμως ήταν η διάθεση που είχαν για να μάθουν. Όλο αυτό έμοιαζε σαν ένα διαφορετικό σχολείο, όπου οι μαθητές δεν περιμένουν τη στιγμή που θα κτυπήσει το κουδούνι για διάλειμμα. Οι μεγάλοι, πάλι, είναι λογικοί να είναι πιο στοχοποιημένοι. Θέλουν να μάθουν αλλά και να τα καταφέρουν. Δεν ήταν γι' αυτούς ένα παιχνίδι, όπως για τα παιδιά. Για τους περισσότερους ήταν μια προσπά-

«ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ ΜΟΥ ΕΧΟΥΝ ΠΕΙ ΠΩΣ ΕΧΩ ΥΠΑΡΞΕΙ ΑΥΣΤΗΡΟΣ. Η ΠΡΟΘΕΣΗ ΜΟΥ, ΟΜΩΣ, ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟΠΡΟΑΙΡΕΤΗ».

ρέψω και άλλα πράγματα. Η προσπάθεια, λοιπόν, υπήρξε επιτυχημένη, η κουζίνα του σπιτιού, όμως, έζησε το δικό της Βατερλό...

Ποιες διαφορές εντοπίζετε στους μικρούς διαγωνιζόμενους του Jr Master Chef σε σχέση με τους αντίστοιχους ενήλικες;

Τα παιδιά είναι λογικό να σε κερδίσουν πιο εύκολα. Είναι χαριτωμένα, πολύ έξυπνα και περισσότερο ενθουσιασμένα απ' ό,τι ήμασταν εμείς στην ηλικία τους. Επιπλέον οι ικανότητές τους στη μαγειρική με εξέπληξαν και μένα ευχαρίστησα. Ούτε εγώ δεν περιμένα από παιδιά μιας τέτοιας ηλικίας, που έχουν μικρή πείρα μαγειρεύοντας δίπλα στις μαμάδες τους, να μπορούν

θεια να πραγματοποιήσουν ένα μέρος των επαγγελματικών τους στόχων ή έστω να ξεκινήσουν από κάπου. Υπήρχε πάθος για δημιουργία, αλλά και για τη νίκη. Και σίγουρα δεν είναι εύκολο να τα καταφέρουν έχοντας όχι μόνο τους συνήθεις περιορισμούς αλλά και επιπλέον εκείνους του τηλεοπτικού show. Σίγουρα πάντως κάτι που με εξέπληξε ευχάριστα, ειδικά στους μεγάλους, γιατί για τα παιδιά φαντάζει πιο λογικό, είναι πως δημιουργήθηκαν σχέσεις ανάμεσα στους διαγωνιζόμενους, εξ όσων γνωρίζω, που κράτησαν και εκτός Master Chef.

Απρόοπτα στα γυρίσματα υπήρξαν; Αρκετά σαρδάμ από όλους ακάτασχετα που έχουν διακόψει το



γύρισμα, αφορμή ζέστη το καλοκαίρι λόγω των υψηλών θερμοκρασιών, ατάκες από τα παιδιά που θα θυμάμαι για πάντα, αλλά και συγκίνηση απ' όλους όσοι αποχωρούσαν.

Ποιο είναι το πιο σημαντικό πράγμα που πρέπει να έχει ένα μικρός σεφ στο μυαλό του ξεκινώντας να μαγειρεύει;

Νομίζω πως το σημαντικότερο όλων είναι να γνωρίζει ποιο θέλει να είναι το τελικό αποτέλεσμα και πώς θα φτάσει σε αυτό. Να ξέρει τον προορισμό δηλαδή, να χαράξει την πορεία και να αποφυγί τις κακοτοπιές στο δρόμο του.

Ποιο είναι το πιο δύσκολο πράγμα που πρέπει να κάνει ένας διαγωνιζόμενος στο παιχνίδι αν δεν είναι επαγγελματίας;

Να ξεκολλήσει το μυαλό του απ' όσα στραβά έχει μάθει ή έχει δει εδώ και εκεί και να καταλάβει ποιο είναι το επίπεδο στο οποίο πρέπει να φτάσει. Να βάλει το μυαλό του να δουλέψει, να πειραματιστεί, ακόμα και να αμφισβητήσει κάτι που έχει δει. Η μαγειρική είναι μια δημιουργική διαδικασία. Κάποιες φορές ο

πειραματισμός θα πετύχει, κάποιες θα αποτύχει. Όλα είναι μέσα στο πρόγραμμα. Σε κάθε περίπτωση και μετά από κάθε προσπάθεια κάτι νέο θα έχει γεννηθεί, αλλά για να γίνει κάτι τέτοιο πρέπει να προϋπάρχει η αντίληψη ως προς το επίπεδο που βρίσκεται ο καθένας ώστε να μπορεί να το βελτιώσει.

Ποια είναι τα δικά σας κριτήρια για να αποφασίσετε πως ένας νεαρός μπορεί να συνεχίσει στο Junior Master Chef;

Με ενδιαφέρει η εξέλιξη όλων των συμμετεχόντων. Κάποιες φορές μου έχουν πει πως έχω υπάρξει αυστηρός. Η πρόθεσή μου, όμως, είναι καλοπροαίρετη. Με ενδιαφέρει εκείνον που έχω απέναντί μου να τον βάζω σε σκέψεις με την κριτική μου. Δεν αρκεί μόνο το ταλέντο. Χρειάζεται μια κατάρτιση, μία τεχνική και σαφώς πολλή μελέτη. Ακόμα και αν δεν είναι τέλεια καταρτισμένος, ένας διαγωνιζόμενος που νοιάζεται, ξεχωρίζει. Από το πώς φέρεται στα υλικά του, από το πώς συνδυάζει τις γεύσεις στα πιάτα, ξεχωρίζει μέχρι για το πόσο καθαρό και τακτοποιημένο κρατά τον πάγκο του.

Πρόσφατα κυκλοφόρησε το νέο σας βιβλίο «Chef από την αρχή». Τι μπορεί να βρει κάποιος σ' αυτό;

Το 2ο βιβλίο μου «Chef από την αρχή» απευθύνεται με προσιτό τρόπο σε μικρούς chefs, αλλά και σε ενήλικες, που αναζητούν ένα χέρι βοήθειας στην κουζίνα. Οπότε κάποιος σε αυτό θα βρει πάνω από 50 συνταγές, έξυπνα δομημένες σε βήματα, με τη συνοδεία όλων των αντίστοιχων φωτογρα-

φιών. Νομίζω ότι είναι μια καλή αρχή για όλους τους αρχάριους μάγειρες σε οποιαδήποτε ηλικιακή ομάδα κι αν ανήκουν.

Ποιες συνταγές που περιλαμβάνονται στο βιβλίο σας θα προτείνατε στους Junior διαγωνιζόμενους του παιχνιδιού για σωστή διατροφή;

Η σωστή διατροφή δεν εξαντλείται σε μια συνταγή. Κατά τη γνώμη μου, οποιοδή-

ποτε καλό φτιαγμένο φαγητό με αγνά υλικά, αποτελεί καλή επιλογή για να αποτελέσει μέρος μιας σωστής διατροφής. Οι διατροφικές συνήθειες μπορούν να είναι λανθασμένες ή σωστές. Το καλό φαγητό -όταν καταναλώνεται στη σωστή ποσότητα και αναλογία- δεν μπορεί να είναι κακό. Με αυτήν την έννοια, λοιπόν, θα πρότεινα με άνεση όλες τις συνταγές του βιβλίου «Chef από την αρχή».



Το βιβλίο του Γιάννη Λουκάκου «Chef από την αρχή» κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Μεταίχμη στην τιμή των €28,60.

