

«ΨΩΜΙ ΚΙ ΑΛΑΤΙ THE COOK BOOK» ΓΙΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ

Ο Γιάννης Λουκάκος δεν χρειάζεται συστάσεις. Ο μηχανολόγος μηχανικός ερωτεύτηκε τη μαγειρική και αναδείχθηκε σε έναν καταξιωμένο σεφ. Πολύπλευρη προσωπικότητα, μοιράζει το χρόνο του στο εστιατόριό του, τα σεμινάρια μαγειρικής, την εκπομπή «Dr Cook» στο Mega και στο γράψιμο.

Γράφει η ΧΡΥΣΑ ΠΑΧΟΥΜΗ

Το βιβλίο του «Ψωμί και αλάτι - The Cookbook» βραβεύτηκε από τα Βραβεία Gourmet ως το καλύτερο βιβλίο μαγειρικής από Έλληνα συγγραφέα, για τη χρονιά 2010-2011.

ΞΕΧΩΡΙΣΤΟ

- Σε μια εποχή που βρίσκεται από συνταγές και βιβλία μαγειρικής το «Ψωμί και αλάτι - The Cookbook» γιατί ξεχωρίζει;

«Γιατί αλλά επιτρέπει στον αναγνώστη να σερβίρει πιάτα εστιατορίου στο σπίτι του! Είναι ένα βιβλίο που περιλαμβάνει αγαπημένες συνταγές από την κουζίνα του εστιατορίου «Ψωμί & Αλάτι». Μέσα από τις σελίδες του λοιπόν μπορεί να μάθει κανείς τον τρόπο παρασκευής πιάτων που δοκιμάστηκαν και αγαπήθηκαν από τους επισκέπτες του εστιατορίου, ώστε να τα μαγειρέψει μόνοι του και να τα απολαμβάνει όποτε και όπως επιθυμεί. Επιπλέον, οι συνταγές του βιβλίου υποστηρίζονται από συμβουλές και θεωρητικές γνώσεις πάνω σε βασικές τεχνικές της μαγειρικής, κάνοντας έτσι κάθε εκτέλεση πιάτου να είναι και ένα χρήσιμο μάθημα, με γενικότερη εφαρμογή στην κουζίνα».

- Ποια είναι τα μεγάλα ατού του βιβλίου και κέρδισε την αγάπη του αναγνωστικού κοινού;

«Η απλότητα των συνταγών, η ποιότητα και η νοστιμιά των πιά-

των, η σωστή μαγειρική τεχνική που μεταδίδεται στον αναγνώστη αναλυτικά και κατανοητά, επιτρέποντάς του να κατακτήσει γνώσεις πολύ χρήσιμες για την κουζίνα του γενικότερα, ώστε να μπορέσει να δημιουργήσει. Αυτά είναι μερικά από τα γερά χαρτιά που έχουν ήδη κερδίσει το κοινό και έχουν χαρίσει στο «Ψωμί και

αλάτι - The Cookbook» διακρίσεις, αλλά και πολύ καλές πωλήσεις. Στα δύομισι χρόνια της πρώτης κυκλοφορίας του, έχει πουλήσει πολλά αντίτυπα και έχει επίσης αποσπάσει βραβείο Gourmet στη χώρα μας, αλλά και βραβείο Gourmand στη Γαλλία. Η επανέκδοσή αυτή από τον «Τηλεθεατή», λοιπόν, έρχεται ως συνέχεια του ενδιαφέροντος που έχει ήδη δείξει το κοινό. Χαίρομαι μάλιστα πολύ γι' αυτή την επανέκδοσή, γιατί πιστεύω ότι πραγματικά αξίζει να μπορούμε όλοι να έχουμε γεύση και ποιότητα στο καθημερινό μας τραπέζι. Πιστεύω ότι και οι αναγνώστες του «Τηλεθεατή» θ' αγαπήσουν ιδιαίτερα τις συνταγές και τα πιάτα του βιβλίου, και

θα μπορέσουν να εξελίσσουν το μαγειρικό τους ρεπερτόριο».

- Στην εισαγωγή του βιβλίου γράφετε: «Έπρεπε να φτιάξω κάτι που να απευθύνεται σε πολύ κόσμο, αλλά να μην είναι μαζικής κατανάλωσης». Αυτό τι σημαίνει;

«Αναζητούσα τον τρόπο να μεταφέρω στο ευρύ κοινό την εξειδικευμένη γνώση που είχα αποκομίσει από την εμπειρία μου σε υψηλές κουζίνες, χωρίς να κάνω κάτι που θα είναι για λίγους. Αυτός ήταν ο στόχος μου για το βιβλίο, όπως αυτή είναι και η φιλοσοφία μου ως σεφ στο εστιατόριο «Ψωμί & Αλάτι». Να προσφέρω δηλαδή πιάτα προστά και οικεία σε όλους, χρησιμοποιώντας τεχνικές μαγειρικής και γνώσεις που κάνουν τη διαφορά, αλλά χωρίς το αποτέλεσμα να είναι εξεζητημένο! Αντίστοιχα, το βιβλίο περιέχει συνταγές που απευθύνονται σε κάθε μάγειρα, αλλά που διακρίνονται παράλληλα για την ποιότητα και το μαγειρικό επίπεδό του».

ΟΣ ΔΑΗΤΙ

- Με το εστιατόριο «Ψωμί και αλάτι» αποδείξατε ότι το καλό φαγητό μπορεί να είναι προσιτό για όλα τα βαλάντια. Με το βιβλίο ενθαρρύνετε τον αναγνώστη να περαματιστεί;

«Φυσικά! Οι συνταγές πρέπει να είναι πηγή έμπνευσης και πάνω σ' αυτές να δημιουργεί κανείς. Θεωρώ ότι πρέπει κάθε οικιακός μάγειρας να αποδεσμευτεί από

“Οι συνταγές πρέπει να είναι πηγή έμπνευσης και πάνω σ' αυτές να δημιουργεί κανείς”

ΓΙΑΝΝΗΣ ΛΟΥΚΑΚΟΣ



ΜΕ ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ...

- Ο Γιάννης Λουκάκος γεννήθηκε στις ΗΠΑ στις 19/11/1973.
- Μεγάλωσε στην Αθήνα, ενώ τελειώνοντας το λύκειο το 1991 επέστρεψε στις ΗΠΑ για σπουδές.
- Σπούδασε Μηχανολόγος Μηχανικός στο Pennsylvania State University, απ' όπου αποφοίτησε το 1996.
- Το 1997 ξεκίνησε σπουδές στο Culinary Institute of America (CIA), μία από τις καλύτερες σχολές μαγειρικής στον κόσμο.
- Επιστρέφοντας στην Ελλάδα, το 2000, εργάστηκε ως σεφ σε επώνυμα εστιατόρια.
- Έλαβε το βραβείο Gourmet της Ελευθεροτυπίας το 2006 και το 2007.
- Ακολουθώντας το όραμά του, δημιούργησε το δικό του εστιατόριο, το «Ψωμί και Αλάτι».
- Το 2010 συμμετείχε, ως κριτής, στο «Master Chef» (Mega), ενώ ένα χρόνο αργότερα, «Master Chef Junior».
- Τον Δεκέμβριο του 2011 κυκλοφόρησε το βιβλίο του «Chef από την αρχή».



τη "στεγνή" αναπαραγωγή πιάτων και να χρησιμοποιεί τη δική του κρίση και έμπνευση στη μαγειρική. Αντίστοιχα και στο site μου www.yiannislucacos.gr, μέσω του οποίου μοιράζομαι καθημερινά πολλές συνταγές με το κοινό, η συμβουλή μου πάντα είναι να μη γίνεται η εκτέλεσή τους με προσκόλληση! Οι συνταγές προτείνω να αντιμετωπίζονται ως οδηγοί που μας προσφέρουν μια γενική κατεύθυνση και αν κάπου πρέπει να εστιάσει κανείς, είναι στην τεχνική με την οποία μαγειρεύεται ένα πιάτο, ώστε με την ίδια μέθοδο να φτιάξει πολλά ακόμα».

- Πόσες συνταγές υπάρχουν στο βιβλίο;

«Υπάρχουν συνταγές για περισσότερα από 50 πιάτα. Επειδή όμως κάθε πιάτο περιλαμβάνει επιμέρους συνταγές, συνολικά ο

αριθμός τους ξεπερνά κατά πολύ αυτό το νούμερο».

- Τα σεμινάρια μαγειρικής έχουν ξεκινήσει;

«Ναι, έχει ξεκινήσει μια σειρά σεμιναρίων στον εκθεσιακό χώρο της Miele, με την οποία συνεργάζομαι. Σύντομα όμως θα κάνω μαθήματα και στο δικό μου χώρο, ο οποίος βρίσκεται υπό κατασκευή αυτή την περίοδο. Όποιος ενδιαφέρεται, μπορεί να παρακολουθεί τις σχετικές ανακοινώσεις μέσα από την ειδική ενότητα "Σεμινάρια" του site μου: <http://www.yiannislucacos.gr/seminars>. Σκοπεύω να διοργανώσω στην κουζίνα μου μαθήματα σε πιο τακτική και συχνή βάση, θέλοντας να προσφέρω όσο το δυνατόν περισσότερες γνώσεις για τεχνικές μαγειρικής και γευστικά πιάτα σε κάθε ενδιαφερόμενο μάγειρα».