



Συνέντευξη:
ΓΙΑΝΝΗΣ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ
giannis@enet.gr

Η ισορροπία στις επιθυμίες είναι ο στόχος του βιβλίου της, που θα κυκλοφορήσει στην Ελλάδα τον Ιούνιο.

– Πώς πρωτοασχολήθηκε με τη μαγειρική;

«Η γιαγιά μου μαγείρευε, ακόμη μαγειρεύει σήμερα στα 97 χρόνια της. Η καταγωγή μας είναι από τη Μεγαλόπολη στην Πελοπόννησο. Με τη γιαγιά μου μαγειρεύαμε μαζί, κυρίως κουραμπιέδες. Αργότερα παρακολούθησα σχολές για σεφ στην Καλιφόρνια και μετά ξεκίνησα να δουλεύω στα εστιατόρια. Αυτή η περίοδος κράτησε 10 χρόνια. Κάποια στιγμή βαρέθηκα, ήθελα να κάνω κάτι καινούργιο. Πριν από 4 χρόνια άκουσα ότι υπάρχει καινούργια εκπομπή, το Top Chef, και αποφάσισα να συμμετάσχω. Τώρα παίζω στο Food Network κανάλι, όπου κάνω διαφορετικά πράγματα. Σ' ένα επεισόδιο έφτιαξα μέσα σε 8 ώρες το Σαν Φρανσίσκο με μόνο φίλα προιόντα: δημητριακά, σοκολάτα και ζάχαρη. Ήταν ο πιο δύσκολος αγώνας που έδωσα ποτέ. Συμμετείχα με 4 σεφ και κανένας δεν τελείωσε. Μας είπαν ποια πόλη θέλει να φτιάξει ο καθένας και πώς. Μια γυναίκα που δούλευε μαζί μου είχε πατέρα αρχιτέκτονα. Αλλά, αφού το ολοκλήρωσα, στη φάση της επίδειξης, ένα κτίριο από το δημόσιο γημά μου έπεσε στο πάτωμα. Ωχ Παναγία μου! Νόμιμο ότι θα πεθάνω!».

– Πώς είναι η ζωή μιας νέας κοπέλας σε αυτή τη δουλειά, των εστιατορίων; Είναι όπως της Κάθριν Ζέτα Τζόουνς στο «No reservations»;

«Σίγουρα πρέπει να έχεις πάθος, επειδή είναι δύσκολη δουλειά. Πάντως, παρότι λέγεται ότι είναι πιο δύσκολη δουλειά για γυ-

Μαρίσα Τσόρτσιλ

Γλυκά με λίγες θερμίδες για καιρούς κρίσης

ναίκες, εγώ δεν είχα ποτέ πρόβλημα ούτε όταν δούλευα για άντρα, ούτε όταν αργότερα είχα άντρες υφισταμένους. Εάν δουλεύεις σωστά, ανταποκρίνεσαι στην πίεση και δεν κάνεις τη «γατούλα», τότε οι άντρες σε σέβονται και δεν έχεις κανένα πρόβλημα. Πολλές ημέρες όντως γύριζα σπίτι μου στις 2 το πρωί και ήμουν πολύ κουρασμένη, είχα δουλέψει 12-15 ώρες στο εστιατόριο. Τώρα έχω κάνει focus σε εκπομπές και βιβλία και σε κάτι που να είναι περισσότερο δικό μου. Μπορεί να ανοίξω κάτι ή να συνεχίσω τη συμβουλευτική δουλειά».

– Στην Αμερική ή στην Ελλάδα;

«Ερχομαι συχνά στην Ελλάδα εδώ και δύο χρόνια, αλλά το μεγαλύτερο πρόβλημα στην αρχή ήταν η γλώσσα, αν και προσπαθώ να βελτιώνομαι και βοηθάει το ότι έχω ακούσει πολλά ελληνικά στο σπίτι. Τον επόμενο χρόνο αυτό θα κάνω, θα είμαι μεταξύ Αμερικής και Ελλάδας, λίγο καιρό εδώ, λίγο καιρό εκεί. Θα δούμε... Αυτό που μου αρέσει πιο πολύ είναι το πάθος που έχουν οι Έλληνες για τη ζωή τους, για το φαγητό. Γι' αυτό έχω και τα τατουάζ. Κοίτα εδώ! (ο.σ. έχει τατουάζ στο εσωτερικό του μπράτσου της τη φράση «το πάθος είναι η ζωή μου»)».

– Τις ελληνικές εκπομπές μαγειρικής τις έχεις δει;

«Νομίζω ότι είναι περίπου το ί-



Έχει διάσημο όνομα, ελληνική καταγωγή, μεγάλη εμπειρία στα αμερικανικά εστιατόρια και μεγάλο ταλέντο στην παρασκευή γλυκών με λίγα λιπαρά. Έρχεται στην Αθήνα τον Σεπτέμβριο

διο με τις αμερικανικές, αλλά επειδή εδώ τώρα αρχίζει αυτό, δεν είναι τόσο έντονο. Στην Αμερική πρέπει σε κάθε εκπομπή να κάνεις κάτι παραπάνω, επειδή υπάρχει μεγάλος ανταγωνισμός. Θα ήθελα να δω στις ελληνικές εκπομπές

κάτι ακόμη πιο δύσκολο από τις δοκιμασίες στις οποίες υποβάλλονται τώρα οι παίκτες».

– Στο βιβλίο σου ο τίτλος είναι «Sweet and Skinny». Έχεις 100 συνταγές, με υπότιτλο «Χωρίς να ανεβαίνει η ζυγαριά».

«Έχω τους κουραμπιέδες της γιαγιάς μου, ένα τοϊζέκι με κατοικίσιο τυρί, με έμπνευση από ένα εστιατόριο της Σαντορίνης όπου είχα πάει, καρυδόπιτα με θυμάρι και πορτοκάλια, τοϊζέκι με σιρόπι λεβάντα. Επίσης υπάρχει η ενόπιτα American classics: το chocolate cake, το Boston cream pie, που είναι κέικ με κρέμα, βανίλια και σοκολάτα. Σε ένα άλλο κομμάτι έχω συνταγές για γλυκά που γίνονται σε λιγότερα από 30 λεπτά, εάν δεν έχεις πολύ χρόνο και περιμένεις κάποιους καλεσμένους. Επίσης, γλυκά που φτιάχνεις για τις γιορ-

τές, Χριστούγεννα κ.λπ. Γενικά προσπάθησα το βιβλίο μου να έχει μια ποικιλία γιατί διαφορετικά οι άνθρωποι βαριούνται. Παράλληλα, επειδή στην Αμερική έχουμε μεγάλο πρόβλημα με τον σακχαρώδη διαβήτη, ο στόχος είναι να μην είναι παχυντικά τα προτεινόμενα γλυκά. Το βιβλίο θα κυκλοφορήσει στις 7 Ιουνίου και στην Ελλάδα και θα κάνουμε κάποιο event τον Σεπτέμβριο».

– Πόσο καιρό πήρε η συγγραφή του «Sweet and Skinny»;

«Συνήθως έχεις ένα χρόνο να κάνεις ένα βιβλίο. Εγώ είχα 5,5 μήνες και λόγω της συμμετοχής μου σε διάφορους διαγωνισμούς, οι εκδότες μου μου είπαν ότι αντέχω στην πίεση και θα τα καταφέρω στο μισό χρόνο! Αλλά υπήρχαν μέρες που ξιπνούσα στις 6 το πρωί και στις 11 το βράδυ ήμουν ακόμη με τις πιτζάμες μου, με φαγητό παντού τριγύρω, ακατάστατη κ.λπ. Επειτα, για να είμαστε σίγουροι ότι οι συνταγές είναι σωστές, τις δοκίμασε όλος μια φίλη μου ζαχαροπλάστισ. Κι αυτό ήταν δύσκολο».

– Στην Αμερική υπάρχει η εξής αντίφαση: από τη μια η όλη κουλτούρα του healthy sic και από την άλλη οι τριμερή παχύσαρκοι άνθρωποι. Πώς εξηγείται;

«Πιστεύω ότι πρέπει να έχεις ισορροπία στη ζωή σου. Να μη λες στον εαυτό σου «ποτέ δεν θα φάω βούτυρο ή σοκολάτα», γιατί τότε κάτι θα πάθεις. Θα... τρελαθείς μια μέρα και θα φας τρία κέικ σοκολάτα μαζί... Κι αυτός ήταν ο στόχος του βιβλίου μου. Μια ισορροπία στις επιθυμίες και στις αντιστοιχίες επιλογές». ✘

Μια συνταγή για ένα γλυκό sweet and skinny

Λεμόνι μους με βατόμουρα και φρέσκο βασιλικό (2 μερίδες)

Κάθε μερίδα: 190 θερμίδες και 8 γραμμ. λιπαρά (με Cool Whip)

2/3 φλιτζ. Cool Whip ή κρέμα γάλακτος έτοιμη
1/2 φλιτζ. γιαούρτι χωρίς λιπαρά
3 κ.σ. άσπρη σοκολάτα σε κομμάτια
1/2 κ.γ. ξύσμα λεμονιού
1/2 φλιτζ. βατόμουρα

1 κ.γ. φρέσκο βασιλικό ψιλοκομμένο, περίπου 2 φύλλα

Σε ένα μπολ, ανακατεύουμε το γιαούρτι και την κρέμα γάλακτος. Σ' ένα άλλο μικρό μπολ ανακατεύουμε 2 κ.γ. νερό με τη σοκολάτα και τα βάζουμε στο φούρνο μικροκυμάτων για περίπου 30 δευτερόλεπτα.

Ανακατεύουμε τη σοκολάτα μέχρι να λιώσει τελείως.

Ρίχνουμε τη σοκολάτα και το ξύ-

σμα μέσα στο μπολ με το γιαούρτι. Ανακατεύουμε τα υλικά μέχρι να γίνουν ένα μείγμα.

Μοιράζουμε μισή από τη μους σε δύο μικρά ποτήρια. Βάζουμε τα μισά από τα βατόμουρα και μισό από το βασιλικό πάνω στη μους.

Μοιράζουμε και την άλλη μισή μους από πάνω και γαρνίρουμε με τα υπόλοιπα βατόμουρα και βασιλικό. Σερβίρουμε αμέσως.

