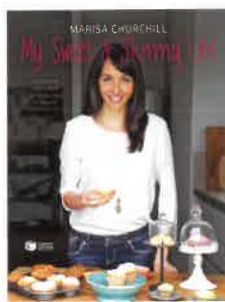


γλυκά

χωρίς γλουτένη



Η MARISA CHURCHILL ΠΕΙΡΑΖΕΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΑ ΚΛΑΣΙΚΕΣ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ, ΤΙΣ ΚΑΝΕΙ SWEET & SKINNY, ΑΦΑΙΡΕΙ ΑΠΟ ΚΑΠΟΙΕΣ ΤΗ ΓΛΟΥΤΕΝΗ ΚΑΙ ΤΙΣ ΜΟΙΡΑΖΕΤΑΙ ΜΑΖΙ ΜΑΣ.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΜΗΤΣΙΟΥ

Ε

ίναι μία από τις πιο ισχυρές πρέσβειρες των εθνητικών προϊόντων στην Αμερική. Στην Ελλάδα τη βλέπουμε κάθε Σάββατο στον Alpha, στην εκπομπή My Sweet & Skinny Life, να μετατρέπει γλυκά-θερμιδικές «βόμβες» στην πιο υγιεινή εκδοχή τους.

Εκείνη θυμάται τον εαυτό της να μαγειρεύει

«από την ηλικία που έφτανα να ανοίξω το φούρνο», όπως λέει. Περνούσε ατέλειωτες ώρες με την Εθελνίδα γιαγιά της στην κουζίνα και δίπλα της έμαθε να ετοιμάζει εθιές, να φτιάχνει σπιτικό ψωμί, μακαρόνια και να μαγειρεύει ποτήρια ελληνικά φαγητά. Τελικά, αποφάσισε να κάνει το πάθος της για τη μαγειρική και τη ζαχαροπλαστική επάγγελμα. Η μαγειρική καριέρα της στην τηλεόραση άρχισε με μερικές τοπικές τηλεοπτικές εμφανίσεις στο Σαν Φρανσίσκο και στη συνέχεια ήρθε το Top Chef Season 2! «Από τότε αρνούμαι να «μαζεύω τα μαχαίρια μου και να φύγω»» λέει! Τώρα εμφανίζεται στα Food Network, Access Hollywood και The Talk στο CBS, ενώ έχει εκδώσει το βιβλίο My Sweet & Skinny Life (Εκδόσεις Πατάκη) και δημοσιεύει άρθρα της στην Huffington Post.

© ΣΤΟΙΧΙΟΓΡΑΦΗ: CHRISTINA HOLMES

SMALL TALK με τη Marisa



* Η Marisa θυμάται τον εαυτό της να μαγειρεύει από πολύ μικρή. «Από την ηλικία που έφτανα να ανοίξω το φούρνο».

Πώς κατέληξες στην ιδέα των υγιεινών γλυκών;
«Δούλεψα σε μερικά από τα πιο γνωστά εστιατόρια του Σαν Φρανσίσκο, όπως τα Rubicon (ιδιοκτήτες του οποίου ήταν οι Robin Williams, Robert De Niro και Francis Ford Coppola), The Slanted Door, Ame, LuLu και Yoshi's, στα οποία συχνάζαν διάσημοι και πολλές φορές είχαμε ειδικές παραγγελίες, γιατί έκαναν εξειδικευμένες δίαιτες.

Έτσι, άρχισα να φτιάχνω πιο υγιεινά γλυκά και αυτό είχε επιτυχία, γιατί όλο και περισσότεροι κόσμος ζητούσε πιο υγιεινά γλυκά με χαμηλότερα λιπαρά. Κι εγώ προσωπικά προσπάθησα να τρέφομαι υγιεινά, οπότε ήταν κάτι φυσικό για μένα, αφού αυτός είναι ο τρόπος ζωής μου».

Από πού αντλείς έμπνευση για τα γλυκά σου;
«Κυρίως από την υγιεινή μεσογειακή διατροφή. Επίσης, από τα ελληνικά τρόφιμα και συστατικά με τα οποία μεγάλωσα τρώγοντας με τη γιαγιά μου. Μου αρέσει πολύ να χρησιμοποιώ προϊόντα όπως ελαιόλαδο, γιουρτί, καρύδια, φρέσκα εσπεριδοειδή και βότανα».

Προημάς να ζεις στην Ελλάδα ή στην Αμερική;

«Και τα δύο μέρη έχουν τα θετικά τους. Από την Ελλάδα αντλώ απίστευτη ομορφιά και έμπνευση. Στην Αμερική είναι πολύ πιο εύκολο να επικοινωνήσεις και δε χρειάζεται να ανησυχώ αν θα πω κάτι σωστά. Επιπλέον, το λεξιλόγιό μου δεν είναι τόσο περιορισμένο – και αυτό είναι καλό! Ίσως ο καλύτερος τρόπος για να απαντήσω είναι να πω ότι το μυαλό μου είναι αμερικάνικο και η ψυχή μου ελληνική!»

Γιατί τα γλυκά είναι απαγορευμένη τροφή σε όσους ακολουθούν υγιεινή διατροφή;

«Το πιο δύσκολο πράγμα είναι να κάνεις τα γλυκά ελαφριά και υγιεινά διατηρώντας ταυτόχρονα την ωραία τους γεύση. Η εύκολη απάντηση είναι να πεις "μην τα τρώτε". Αλλά αυτό δεν είναι ρεαλιστικό. Ποιος θα έλεγε "δεν πρόκειται να φάω σοκολάτα ποτέ ξανά"; Οπότε, πιστεύω πως το "κλειδί" είναι να βρεις πιο υγιεινούς τρόπους για να απολαύσεις ένα γλυκό».

Ποια υλικά κάνουν τα γλυκά θερμιδικές «βόμβες»;

«Οι ένοχοι είναι το βούτυρο, το λάδι, η ζάχαρη, η κρέμα γάλακτος και η υπερβολική ποσότητα σοκολάτας».

Με τι μπορούμε να τα αντικαταστήσουμε;

«Με ποικιλία από υγιεινά υποκατάστατα.

Να χρησιμοποιούμε, για παράδειγμα, γιουρτί με χαμηλά λιπαρά ή χωρίς λιπαρά για να αντικαταστήσουμε την κρέμα γάλακτος και το λάδι. Να προτιμούμε φυσικές γλυκαντικές ουσίες όπως καρότα, φρούτα, μέλι και στέβια αντί για ζάχαρη. Επίσης, αντιστοιχίζω κακάο σε σκόνη για να μειώσουμε την ποσότητα της σοκολάτας. Υπάρχουν πολλά εύκολα tricks που θα μοιραστή με τις τηλεθεάτριες στο νέο μου τηλεοπτικό σόου, My Sweet & Skinny Life, που προβάλλεται κάθε Σάββατο στον Alpha».

Γιατί προτιμάς να ασχοληθείς με τη ζαχαροπλαστική και όχι με τη μαγειρική;

«Τα τελευταία 14 χρόνια έχω αφοσιωθεί στα γλυκά και το μεγαλύτερο διάστημα στα ελαφριά γλυκά με χαμηλές θερμίδες. Ήταν μια φυσική εξέλιξη αφού, εκτός από σεφ ζαχαροπλαστικής, είμαι και διατροφολόγος (με πιστοποίηση από το Πανεπιστήμιο Cornell στην Αμερική). Το να φτιάχνεις ελαφριά, υγιεινά γλυκά με πλούσια γεύση είναι μια πρόκληση που περιλαμβάνει σίγουρα πολλή χημεία. Είναι κάτι που απολαμβάνω και μου δίνει έμπνευση. Είναι τρόπος ζωής. Το να είμαι υγιής και σε καλή φυσική κατάσταση είναι σημαντικό για μένα και θέλω να παρακινήσω κι άλλους ανθρώπους να το κάνουν».