

Η συνταγή της επιτυχίας: Μεράκι, καλά υλικά και ..πείνα



Γράφει ο
Βýρων Τομάζος
Μηχανολόγος,
Απόφοιτος Πολυτεχνείου
Μονάχου
e-mail: btomazos@gmail.com

Σε ένα προηγούμενο άρθρο μου είχα ασχοληθεί με τη γαστρονομική νοημοσύνη. Περιέγραφα τη φιλοσοφία της γεύσης, την αισθητική, την κοινωνιολογική και την τελετουργική της διάσταση.

Στο τωρινό άρθρο, για να ξεφύγουμε και λίγο από τη συνεχή ενασχόληση με τον κορωνοϊό, θα περιγράψω ορισμένες πρακτικές του μαγειρέματος.

Με τη μαγειρική ασχολούμαι από το 1955 και την έμαθα με τον τρόπο που με έμαθαν στη Χίο το κολύμπι. Με έριξαν στα βαθιά νερά από μια βάρκα όταν ήμουν μικρός. Το ίδιο συνέβη και με τη μαγειρική - ξεκίνησα από τα βαθιά.

Όταν τελειώνοντας το γυμνάσιο, ήρθα στην Αθήνα για να πάω φροντιστήριο, έμεινα σε ένα φιλικό σπίτι στη Νέα Σμύρνη. Με φιλοξένησε ένα ηλικιωμένο ανδρόγυνο, που δούλευαν και οι δύο στο εργαστήριό τους στηθόδεσμων και κορσέδων, στην Ομόνοια. Τότε ήταν της μόδας οι κυρίες να σφίγγονται με κορσέδες, μέχρι λίγο πριν ...το μπαμ. Πηγαίνονταν με τα λεωφορεία και επέστρεφαν το βράδυ στο σπίτι λιώμα από την κούραση. Ο κυρ Μανώλης, όπως οι περισσότεροι εκείνη την εποχή, δεν ήξερε να κάνει ούτε καφέ. Όλη η φροντίδα του σπιτιού και του μαγειρέματος έπεφτε πάνω στη γυναίκα του. Είχα, λοιπόν, τη φαινή ιδέα να γράψω ένα γράμμα στη μητέρα μου, που ήταν πολύ καλή μαγειρίσσα και να της ζητήσω να μου στείλει 4-5 συνταγές για να ξεκουράζω πού και πού την κ. Πόπη. Η μητέρα μου τις έστειλε και ένα βράδυ που το ζευγάρι γύρισε κατάκοπο, βρήκαν στρωμένο τραπέζι με αρνάκι και πατάτες στον φούρνο. Φάγαμε βασιλικά και απόλαυσα το ωραίο φαγητό διπλά - και για τη νοστιμιά του αλλά κυρίως για την ευχαρίστηση που πρόσφερα στους ανθρώπους που με φιλοξenoύσαν.

Έκτοτε πήρα το ...κολάι. Μαγειρεύω στο Γκρατς για τους συμφοιτητές μου σε μια τσουκάλια πάνω στην ξυλόσομπα του δωματίου μου, στο Μόναχο στην κουζίνα του σπιτιού όπου νοίκιαζα ένα δωμάτιο, στην Καβάλα στη σόμπα, στην εταιρεία, στην αρχή σε μια μικρή κουζίνα και τελευταία που μετακομίσαμε στο νέο κτίριο, μαγειρεύω και πάλι για όλους σε επαγγελματική κουζίνα. Τώρα βέβαια, έχω πάρει προαγωγή, για την ακρίβεια αυτοπροάχθηκα και έγινα manager στο εστιατόριο της εταιρείας. Ωραίο είναι και αυτό, να επιβλέπεις και να κατευθύνεις...

Κάθε Καθαρή Δευτέρα και Πρωτομαΐα, με εξαίρεση φέτος που μας στέρησε την ευκαιρία η πανδημία, μαγειρεύω στο Πανόραμα, στη Βούλα και σε διάφορες εκδηλώσεις. Πέρσι, την Καθαρά Δευτέρα, "έφαγαν και χόρτασαν" 750 άτομα. Επίσης έχω μαγειρέψει σε παρουσιάσεις σε ξενοδοχεία και σε events στην Κίνα και στη Γερμανία. Ήμουν πάντα μάγισσας μαζικής εστίασης, μαγειρεύω για πολύ κόσμο.

Πιο κάτω θα αναφέρω ορισμένες πρακτικές που χρησιμοποιώ, που μπορεί να είναι γνωστές, όμως νομίζω ότι αξίζουν τον κόπο.

Το νούμερο ένα στο μαγείρεμα είναι τα καλά υλικά και το μεράκι. Ακολουθεί, επί του πρακτέου, το σωτάρισμα, δηλαδή τοσιγάρισμα των κρεάτων με κρεμμύδι και διάφορα μπαχαρικά. Το σωτάρισμα θωρακίζει το κρέας και μένει ζουμερό. Είναι βασικό στο σωτάρισμα, το κρέας να είναι στεγνό πριν μπει στην κατσαρόλα και να μην το τρυπάμε για να μη χάνει τα υγρά του.

Το νούμερο δύο είναι το μαγείρεμα στη χύτρα ταχύτητας. Ειδικά για τα κρέατα, η χύτρα εξασφαλίζει ότι θα είναι μαλακά στο πιάτο - έχω φτιάξει γριές γίδες που ο κόσμος με ρωτούσε αν είναι κατσικάκι γάλακτος από τη Χίο- αλλά και τα λαχανικά γίνονται σε ελάχιστο χρόνο.

Υπάρχει και ένα τρίτο που είναι το πιο σπουδαίο για ένα νόστιμο φαγητό. Είναι η σάλτσα, την οποία συνήθως τη φτιάχνω ξεχωριστά στην κατσαρόλα, προσθέτω κόκκινο κρασί και την αφήνω να σιγοβράζει μέχρι να δέσει και να μείνει με το λαδάκι της.

Συνεχίζω με μερικές ακόμη συμβουλές μαγειρικής: Στις πατάτες φούρνου βάζω μουστάρδα και βιτάμ. Στις σουπές με κρέας ή ψάρια, βράζω και μία πατάτα που μετά την πολτοποιώ για να δέσει ο ζωμός. Είναι μια συμβουλή που εκμαίευσά, με πολύ κόπο, από μία μαγειρίσσα σε μια ταβέρνα που τρώγαμε γίδα βραστή επιστρέφοντας από τον Παρνασσό. Πάντα η σούπα της ήταν υπέροχα χυλωμένη. Ρωτούσα πώς την κάνει και δεν μου έλεγε. Μια φορά, της είπα: «Πες μου το μυστικό, εγώ δεν έχω ταβέρνα εδώ γύρω. Είμαι μάγισσας στη Μεγάλη Βρετανία». Πείστηκε και μου εκμυστηρεύτηκε στο αυτί, για να μην ακούσει κανείς γύρω, ότι βράζει μαζί με τη γίδα, μία πατάτα, που μετά τη λιώνει στη σούπα.

Για τις φασολάδες μου, μουσκεύω αποβραδής τα φασόλια για να φουσκώσουν, βράζω ξεχωριστά τη σάλτσα με πελτέ, καρότα, κρεμμύδια, σέλινο, αλάτι, πιπέρι και μετά τη βάζω με τα φασόλια στη χύτρα. Προσθέτω seven-up ή sprite και αυτό είναι το μυστικό για χυλωμένες φασολάδες. Στο Πανόραμα, τις Καθαρές Δευτέρες, έχω ακούσει πολλούς να λένε «τέτοια φασολάδα δεν έχω ξαναφάει», με τις συζήτους από δίπλα να προσθέτουν «γιατί η δική μου δεν σου αρέσει;».

Η παρεξηγημένη κατάψυξη...

Έχω διαπιστώσει ότι αρκετός κόσμος δεν είναι ενημερωμένος για τη χρησιμότητα της κατάψυξης. Νομίζει ότι χάνονται οι βιταμίνες και πολλά από τα θρεπτικά συστατικά των τροφίμων. Στην πραγματικότητα συμβαίνει το αντίθετο. Όταν αγοράζετε φρέσκα λαχανικά, ας πούμε φασολάκια ή μπάμιες, από τον μανάβη, μέχρι να τα μαγειρέψετε θα έχει περάσει περίπου μία εβδομάδα από τη στιγμή που κόπηκαν, ενώ με τις σύγχρονες μεθόδους καταψύχονται σχεδόν στο χωράφι.

Το ίδιο συμβαίνει με τα ψάρια. Ό,τι καταψύχεται κρατάει τις βιταμίνες του, φυσικά είναι πιο φθηνό και σίγουρα ασφαλές απέναντι στον κορωνοϊό.

Μία άλλη παρεξήγηση έχει να κάνει με το συκώτι, που μέχρι πρόσφατα το θεωρούσαν επιβλαβές, γιατί κρατάει όλα τα απορρίματα του οργανισμού. Σήμερα θεωρείται μία υγιεινή και θρεπτική τροφή. Κάτι ανάλογο συμβαίνει με το μαύρο ψωμί ολικής αλέσεως. Μετά την κατοχή, το άσπρο ψωμί πουλιόταν στη μαύρη αγορά και περιμέναμε τον θείο μου τον φούρναρη να μας φέρει κρυφά ψωμί "πολυτελείας", λευκό. Σήμερα όλοι γνωρίζουμε ότι το ψωμί ολικής αλέσεως περιέχει το σύνολο του κόκκου του σιταριού με όλα τα θρεπτικά συστατικά του.

...και η σωτήρια κονσερβοποίηση

Μία από τις μεγαλύτερες ανακαλύψεις στη διατροφή, στις αρχές του 19ου αιώνα, είναι η κονσερβοποίηση, που βασίζεται στην αφαίρεση του αέρα από το εσωτερικό της κονσερβας και άρα στην αποφυγή ανάπτυξης μικροβίων. Χάρη στην κονσερβοποίηση συντηρήθηκαν ευαίσθητα τρόφιμα, ενισχύθηκε η οικονομία και σώθηκε πολύς κόσμος σε κρίσιμες περιστάσεις. Λέγεται ότι η κονσερβοποίηση έδωσε λύση στη σίτιση του στρατού του Ναπολέοντα, όπως και το Corn Beef, πολύ αργότερα, που κονσερβοποιείται αμέσως από ελεύθερης βοσκής ζώα. Είχα την ευκαιρία, σε ένα από τα ταξίδια μου στη Νότια Αμερική, να δω τον τρόπο κονσερβοποίησης σε εργοστάσια που υπάρχουν στον τόπο που ζουν ελεύθερα τα ζώα.

Ένα ενδιαφέρον χόμπι

Η μαγειρική είναι ένα ενδιαφέρον χόμπι τουλάχιστον για τους άνδρες. Θυμάμαι στο Μόναχο έναν συμφοιτητή μας, πλουσιόπαιδο, που κάπου-κάπου, όταν ξέμενε από λεφτά, καταδεχόταν το τσουκάλι μου. Όταν τελειώσαμε τις σπουδές, μου είπε: «Τόσο πολύ με επηρέασες που θα πάω έξι μήνες στο Παρίσι να μάθω μαγειρική και όταν επιστρέψω θα έρθω να σας μαγειρέψω». Ο καλοφάγας της παρέας, ο Απόστολος Δόμβρος, τον περίμενε πώς και πώς. Πράγματι, γύρισε από το Παρίσι αλλά από τα χέρια του δεν φάγαμε. Για να μας μαγειρέψει, γύρευε μοντέρνα κουζίνα, ειδικά σκεύη και πανάκριβα υλικά. Πού να συμβιβαστεί με το ένα τηγάνι και τη μία τσουκάλια που είχαμε εμείς. Ο απογοητευμένος Απόστολος έλεγε και ξανάλεγε: «Πανάθεμά σε, μετρούσα τις μέρες να γυρίσεις και μου θέλεις βασιλικά έξοδα για να μας κάνεις ένα φαΐ».



Παρεμπιπτόντως, να πω ότι εκτιμώ ιδιαίτερα αυτούς που μπορούν να "στήνουν κατσαρόλα" με ό,τι έχει μέσα το ψυγείο ή το ντουλάπι τους. Τα χρόνια της κρίσης, όπως και τα παλαιότερα χρόνια της φτώχειας, οι άνθρωποι σοφίζονταν νόστιμα φαγητά, φτιαγμένα με απλά υλικά, αντικαθιστούσαν κάτι που έλειπε με κάτι που υπήρχε, είχαν φαντασία και αξιοποιούσαν καθετί που είχαν στο σπίτι ή το περιβάλλον τους.

Έτσι και για μας, τότε, στο Γκρατς και στο Μόναχο, το μαγείρεμα ήταν τρόπος επιβίωσης. Μαγειρεύω συκώτι, σπλήνες, γιουβαρλάκια με μπόλικο ρύζι και η πεινασμένη πελατεία ήταν κατευχαριστημένη. Μια φορά έλειψα δεκαπέντε μέρες στο Παρίσι και την έβγαλαν με ψωμί και λάδι. Είπαν αμάν μέχρι να γυρίσω.

Μεσογειακή διατροφή

Οι Έλληνες έχουμε διαχρονική παράδοση στο μαγείρεμα, συνδεδεμένη με τη διονυσιακή λατρεία και το ευζήν, που πιστεύω ότι επηρέασε την ποίηση, τη φιλοσοφία και γενικά τις τέχνες. Η μεσογειακή διατροφή αναγνωρίζεται σήμερα από τις πιο υγιεινές. Κρασί, ελιές, λάδι, σταφίδα, όσπρια είναι οι ευλογημένοι καρποί της ελληνικής γης και το φυσικά το μοναδικό τρόφιμο που δεν χαλάει ποτέ, το μέλι. Ειδικά τα όσπρια, όπως τα ρεβύθια, ο Ιπποκράτης τα συμπεριέλαβε στα φάρμακα. Είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, που πλησιάζουν σε αυτές του κρέατος, που βέβαια έχει και πολλά ακόμη συστατικά.

Χύτρα ταχύτητας: ένα χρήσιμο εργαλείο

Για τη χύτρα ταχύτητας πολλοί δεν έχουν σωστή πληροφόρηση και γνώση. Συνεχίζουν να έχουν λαθεμένες αντιλήψεις που οφείλονται στις πρώτες χύτρες που κυκλοφόρησαν στην αγορά και είχαν προκαλέσει ατυχήματα.

Η χύτρα είναι σαν το πείραμα της ανακάλυψης του ατμού ως κινητήρια δύναμη. Φτάνει σε βρασμό, βγάζει ατμό και ανεβάζει θερμοκρασία και πίεση, οι οικιακές χύτρες μέχρι 120 βαθμούς και λίγο παραπάνω από 1 ατμόσφαιρα. Αν ο ατμός δεν έχει οδό διαφυγής, η χύτρα εκρήγνυται, γι' αυτό υπάρχουν οι βαλβίδες ασφαλείας.

Η χύτρα ταχύτητας αφενός εξοικονομεί ενέργεια και αφετέρου, παρά την υψηλή θερμοκρασία, μαγειρεύει σε ένα "κλειστό" σύστημα, σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα και με ελάχιστο νερό κι έτσι διατηρείται μεγάλο μέρος των βιταμινών.

Πολλές από τις βιταμίνες των φαγητών είναι υδατοδιαλυτές (όπως η βιταμίνη Β και C) και εφόσον χρησιμοποιούμε ελάχιστη ποσότητα νερού και ο ατμός δεν φεύγει από την κατσαρόλα, το φαγητό μας (και το ζουμάκι του) είναι γεμάτο βιταμίνες.

Εκτός από την εξοικονόμηση ενέργειας, κερδίζουμε και πολύτιμο χρόνο και έτσι μπορούμε να κάνουμε πιο χρονοβόρα φαγητά.

Όμως για να χρησιμοποιούμε με ασφάλεια μία χύτρα ταχύτητας πρέπει πάντα να ακολουθούμε τις οδηγίες του κατασκευαστή. Κυρίως να μην την ανοίγουμε ποτέ ενώ έχει ακόμα ατμό μέσα.

Καταλαβαίνουμε πως έχει πέσει η πίεση, όταν η βαλβίδα πέφτει και σταματάει να σφυρίζει. Υπάρχουν δύο τρόποι για να συμβεί αυτό: Κλείνουμε το μάτι και αφήνουμε τη χύτρα να κρυώσει μόνη της σε θερμοκρασία δωματίου. Η πίεση πέφτει σιγά σιγά σε 10 με 15 λεπτά περίπου ή βάζουμε τη χύτρα κάτω από κρύο, τρεχούμενο νερό. Είναι ο πιο γρήγορος τρόπος και είναι ο πιο κατάλληλος για φαγητά που χρειάζονται λίγο χρόνο μαγειρέματος.

Από τον Νίκο Τσελεμεντέ στο MasterChef

Ένας από τους λόγους που αποφάσισα να γράψω αυτό το άρθρο είναι ότι, παρακολουθώντας τις τηλεθεάσεις, διαπίστωσα ότι **2.000.000** τηλεθεατές παρακολουθούν το MasterChef, εν αντιθέσει με άλλες πετυχημένες εκπομπές που μόλις αγγίζουν τις 700.000.

Επιπλέον, δεν υπάρχει εφημερίδα χωρίς ένθετο μαγειρικής, όλα τα κανάλια φιλοξενούν εκπομπές μαγειρικής και στο διαδικτυο υπάρχουν χιλιάδες συνταγές.

Η μαγειρική τα τελευταία χρόνια παραμένει σταθερά στην επικαιρότητα και όλο και περισσότεροι δοκιμάζουν παλαιές και νέες συνταγές στην κουζίνα τους.

Ένας φίλος μου, συνταξιούχος πληροφορικός, ένας από αυτούς που έστησαν τα ΚΕΠ, μου έλεγε πρόσφατα ότι ανοίγει τον υπολογιστή του και μαγειρεύει. Κι εγώ ακολουθώ συνήθως τον Ακη Πετρετζίκη. Παίρνω μία συνταγή του, πολλαπλασιάζω τα υλικά επί τα άτομα που έχω και είμαι σίγουρος ότι δεν θα πέσω έξω στη δοσολογία. Επίσης, σε κάθε συνταγή, μου υπενθυμίζει τι χρειάζεται και δεν υπάρχει περίπτωση να ξεχάσω κάτι. Ο φίλος των ΚΕΠ δεν μαγειρεύει ποτέ. Τώρα κρατάει το τάμπλετ πάνω από την κατσαρόλα, διαβάζει και ανακατεύει. Δεν είναι ο μόνος, πολλοί άνδρες μαγειρεύουν με το τάμπλετ. Είναι μια ασφάλεια να υπάρχει μία ή περισσότερες συνταγές για ένα φαγητό, όπως είναι και αναγκαίο να έχεις έναν βοηθό, ειδικά αν μαγειρεύεις για πολλούς ανθρώπους.

Με όσα έγραψα παραπάνω, ελπίζω να βοήθησα και κυρίως να ενθάρρυνα, όσους δεν έχουν ακόμη ασχοληθεί με την κουζίνα, να το κάνουν. Πάντα προσπαθώ να μοιράζομαι τις γνώσεις μου και τα μυστικά της όποιος επιτυχίας. Στο μαγείρεμα, είναι τέσσερα, μεράκι, καλά υλικά, πεινασμένοι συνδαιτημόνες, και που δεν έχουν κάνει κόπο και έξοδα για το φαγητό τους. Πώς να μην το βρίσκουν νόστιμο αφού και στους βασιλιάδες ακόμα αρέσει το "δώρο".

Υ.Σ. Επί ευκαιρία θυμήθηκα μια πολύ ενδιαφέρουσα παρατήρηση ενός φίλου μάγισσας, του Αντώνη. «Όσα και να πει κανείς για τη μαγειρική, πάντα κάτι παραπάνω θα χρειάζεται να συμπληρώσει, γιατί η μαγειρική τέχνη είναι ένα πανεπιστήμιο και μία εγκυκλοπαίδεια από μόνη της».