interview

«Το ελαιόλαδο είναι το υλικό που αποτελεί τη βάση, από αυτό θα ξεκινήσεις για να διαλέξεις όλα τα άλλα»

interview

Τις γνώσεις της και τις εμπειρίες ετών στα θέματα της γαστρονομίας μεταλαμπαδεύει εδώ και χρόνια η Μανιάτισσα (από τη Στούπα) δημοσιογράφος, συγγραφέας και γευσιγνώστρια Νίκη Μηταρέα. Ο πλούτος της ελληνικής παράδοσης, αλλά και των μοντέρνων τάσεων, αποτυπώνεται γλαφυρά στα βιβλία και τις συνταγές της. Τα βιβλία αυτά αποτελούν μια κλασική αξία για κάποιον που αγαπά τη μαγειρική, αφού στηρίζονται σε ένα υλικό διαχρονικά αγαπημένο: το κρασί... Εχουμε τόσα ακόμα να μάθουμε από εκείνη...

Η ΝΙΚΗ ΜΗΤΑΡΕΑ ΣΤΗΝ "Ε"

"Η κουζίνα της Μάνης αποπνέει ειλικρίνεια, είναι γοητευτική αλλά απλή και γρήγορη"

Συνέντευξη στη **Γιούλα Σαρδέλη**

■ **Πώς ξεκίνησε η σχέση σας με την κουζίνα; Σε ποια ηλικία;**

Η επαγγελματική πορεία μου στο φαγητό υποθέτω ότι καθορίστηκε σε εποχή που εγώ δεν το συνειδητοποίησα. Μεγάλωσα σε ένα οικογενειακό περιβάλλον με καταβολές από τη Μικρά Ασία, που έδινε μεγάλη σημασία στο καθημερινό φαγητό, στην ποικιλία των εδεσμάτων, στον πλούτο των γεύσεων, στην γοητεία των αρωμάτων. Η οικογένειά μου αγαπούσε τη μαγειρική και το καλό φαγητό. Δάσκαλοί μου η μαμά μου και οι γιαγιάδες μου. Τις θυμάμαι να με μαθαίνουν πώς να «φοβερίζω» το κρεμμύδι στο τηγάνι για να φτιάξω τη γέμιση για τα κολοκύθια. Να πλάθω με αγάπη και υπομονή τον κιμά για τα σουτζουκάκια. Ατέλειωτες γευστικές μνήμες πλεγμένες με ιστορίες από τη Σμύρνη και αδιάκοπες ερωτήσεις μιας αχόρταγης παιδικής περιέργειας. Αυτές ήταν οι καταβολές, αλλά η πραγματική επαγγελματική μου ενασχόληση με το φαγητό ήταν ένας συνδυασμός συγκυριών που ήρθαν κι έδεσαν με το πλήρωμα του χρόνου και την ώριμη σκέψη.

■ **Τι ρόλο θεωρείτε ότι έπαιξε η μανιάτικη καταγωγή σας στη διαμόρφωση της γαστρονομικής σας συνείδησης; Από πού πηγάζουν κυρίως οι μνήμες σας;**

Μπορεί να ακουστεί κοινότοπο, αλλά αυτό που με γοητεύει πραγματικά είναι ένα απλό σπιτικό φαγητό που θα το βρω συνήθως εκτός πόλης, φτιαγμένο από μια νοικοκυρά που θα μου το προσφέρει με αγάπη, έχοντας αξιοποιήσει ό,τι είχε πρόχειρο από τον κήπο της. Η περίσσια νοστιμιά που αναδεικνύεται από τέτοια πιάτα, όταν μάλιστα συνοδεύεται από τη σεμνότητα της ρήσης «δεν έκανα κάτι σπουδαίο» που συνήθως συνοδεύει ένα ειλικρινές σπιτικό φαγητό, πραγματικά με μαγεύει. Στην αυθεντική μορφή της -και όχι σε κάποια κακέκτυπα- η κουζίνα της Μάνης αποπνέει ειλικρίνεια, είναι γοητευτική αλλά απλή και γρήγορη λόγω των ιδιαιτεροτήτων της περιοχής. Πιστεύω ότι η γοητεία της μαγειρικής βρίσκεται στην ικανότητα να αναδεικνύεις τις γεύσεις των καλών πρώτων υλών. Το απλό όμως είναι πάντα και πιο δύσκολο. Τα υλικά που δίνει η περιοχή -στάρι, ρεβίθια, λαθούρι, παπούλες, ορτύκια, χοιρινό, άγρια χόρτα, ελαιόλαδο- αξιοποιούνται με τον καλύτερο τρόπο από την τοπική κουζίνα.

■ **Πώς σκεφτήκατε να γράψετε το βιβλίο για το κρασί; Ηταν κάτι που έλειπε, θα έλεγε κανείς, από την ελληνική βιβλιογραφία.**

Τόσο το παλαιότερο βιβλίο μου το «Οινομαγειρέματα» όσο και το νεότερο «Με κρασί και Ελληνικά» τα συνόδευε η ευχή και η πρόθεση να παρακινήσουν τον αναγνώστη τους να εκτιμήσει την αξία της μαγειρικής και τις συνταγές που ευωδιάζουν Ελλάδα. Να παίξει το ρόλο του οδηγού στην απόλαυση του κρασιού και του φαγητού. Να ξεσηκώσει τον αναγνώστη να μπει στην κουζίνα και να μαγειρέψει, να αγαπήσει ή να ερωτευτεί το κρασί και να εμβαθύνει στα μυστικά του, να γνωρίσει το ρόλο του κρασιού στη μαγειρική και να αφεθεί σε ένα ευφάντασμο παιχνίδι χρωμάτων και αρωμάτων. Η σοφία της παράδοσης αλλά και οι πειραματισμοί της τεχνικής έχουν αποδείξει ότι το κρασί μπορεί να προσθέσει πολλά στη μαγειρική. Αν λάβουμε υπόψη μας τον μεγάλο αριθμό των χαρακτηριστικών που μπορούμε να συναντήσουμε σε διάφορα κρασιά, όπως τα διαφορετικά χρώματα, η ηλικιακή φρεσκάδα ή ωριμότητα, τα διάφορα επίπεδα περιεκτικότητας σε οινόπνευμα καθώς και μια σειρά από ιδιότητες που προσδιορίζουν τις πολλαπλές προσωπικότητες του κρασιού, θα κατανοήσουμε γιατί συμβαίνει αυτό. Ας μην ξεχνάμε ότι το κρασί δεν είναι μια απλή πρώτη ύλη. Είναι ένα προϊόν ήδη ώριμο και αναπτυγμένο. Η παρουσία του και μόνο σε μια συνταγή είναι ικανή να βελτιώσει θεαματικά τη σύνθεσή της. Επιτυγχάνει μόνο του πολύπλοκα αποτελέσματα για τα οποία θα χρειαζόταν κανείς να καταφύγει σε διάφορους συνδυασμούς υλικών, αν δεν είχε στη διάθεση του το κρασί.

■ **Γιατί παγκοσμίως τα ελληνικά κρασιά δεν είναι τόσο διάσημα όπως της Γαλλίας π.χ.;**

Η «διασημότητα» έχει να κάνει με πολλά πράγματα, την παράδοση, την τεχνογνωσία, το μέγεθος της παραγωγής. Ας μην ξεχνάμε ότι η σύγχρονη ελληνική οινοποιία έχει ηλικία μόλις μερικών δεκαετιών και σε αυτό το διάστημα έχει ανταποκριθεί με εξαιρετικό ρυθμό προσαρμογής. Ηδη αρκετές από τις ελληνικές ποικιλίες έχουν αποκτήσει το δικό τους στίγμα στον παγκόσμιο οινικό χάρτη, και είναι η μοναδικότητα των γηγενών ποικιλιών αμπελιού που δίνει στα ελληνικά κρασιά την ιδιαιτερότητά τους. Δεν θα κουραστούμε να επαναλαμβάνουμε ότι το Ασύρτικο Σαντορίνης είναι μοναδικό όσο και ο τόπος που το γέννησε. Δεν μπορεί παρά να είναι η πρώτη επιλογή από τις λευκές ποικιλίες χωρίς να παραγνωρίζει κανείς τις αρετές της Μαλαγουζιάς, του Μοσχοφίλερου, του Μοσχάτου Σάμου, της ηπειρώτισσας Ντεμπίνας, της Κυδωνίτσας, του κρητικού Βιδιανού κ.ά.

Αν μάλιστα το Ασύρτικο είναι παλαιωμένο μπορείς να πεις ότι μαγεύεσαι από ένα θαύμα της οινικής φύσης. Απέναντι σε αυτό ο ερυθρός συμπρωταγωνιστής είναι το Ξινόμαυρο, ένα σταφύλι τόσο ιδιαίτερο που το κρασί του δεν σε αφήνει να το χαρείς παρά μόνο αν αποδείξεις την πιστότητά σου στέκοντας δίπλα του υπομονετικά για πολλά χρόνια. Αν όμως θελήσεις ένα λιγότερο εκκεντρικό οινικό σύντροφο, τότε τα κρασιά από Αγιωργίτικο θα σε γοητεύσουν με τις πολλές οινικές χάρες τους.

■ **Γνωρίζουν οι Ελληνες την ιστορία και τις ιδιαιτερότητες των ελληνικών κρασιών;**

Το γεγονός ότι πληθαίνουν τα τελευταία χρόνια οι εκθέσεις, οι εκδηλώσεις, οι γευσιγνωσίες σχετικά με το κρασί δεν μπορεί παρά να δείχνει ότι το κρασί, και ειδικά στις νέες γενιές, έχει κερδίσει έδαφος. Δεν είναι τυχαίο ότι η δημοτικότητα των wine bars αυξάνεται στις ηλικίες κάτω των 40 χρόνων. Για την παλιότερη γενιά που έμαθε στο χύμα, ήταν δύσκολο για πολλούς λόγους να αποδεχτεί το εμφιαλωμένο κρασί. Η αμέσως προηγούμενη γενιά φορτώθηκε με αυτόκλητους γνώστες και «μεγαλοπρεπή» ημιμάθεια.

Οι καινούργιες γενιές όμως αναπτύσσουν κουλτούρα και έχουν πρόσβαση σε άπλετη πληροφόρηση. Ταυτόχρονα οι σχολές που παρέχουν οινική εκπαίδευση δούλεψαν καλά τα τελευταία χρόνια για να μεταδώσουν τη γνώση του κρασιού. Και δεν είναι απαραίτητο να ξέρεις τα πάντα για το κρασί.

Χρειάζεται να τακτοποιήσεις τις γνώσεις σου, να ξέρεις πως αυτό που λες είναι πραγματικότητα, όπως επίσης να γνωρίζεις αν αυτό που πρεσβεύεις σου αρέσει ή δεν σου αρέσει.

■ **Πώς σχολιάζετε το γεγονός ότι έπρεπε να μπούμε σε καραντίνα για να μπει πολύς κόσμος στις κουζίνες;**

Το κρίσιμο ερώτημα που συνοδεύει αυτή τη διαπίστωση είναι αν η εμπειρία της προσωπικής ενασχόλησης με την προετοιμασία του φαγητού μπορεί να αποτελέσει καθημερινότητα γιατί πραγματικά το θέλουμε, και όχι γιατί είμαστε αναγκασμένοι να το κάνουμε. Η προετοιμασία του φαγητού σε διδάσκει πολλά. Ο τρόπος που θα μαγειρέψεις, το πώς θα αξιοποιήσεις τα υλικά, σε μαθαίνει να διακρίνεις τις γεύσεις, να κρατάς ισορροπίες, και κυρίως να μπορείς να ξεχωρίζεις πότε ένα φαγητό είναι έξοχο και πότε δεν αξίζει να φαγωθεί. Κάθε φορά που μαγειρεύεις μπορείς να ανακαλύπτεις πόσο «ακονίζεις» τη φαντασία σου. Ανακαλύπτεις τις χάρες των υλικών και τις ιδιότητες τους. Η μαγειρική είναι χαρά, είναι χαλάρωση. Χαζεύω το παιχνίδι των υλικών να αλλάζουν, να ενώνονται, να συνδυάζονται σε κάτι νόστιμο για να καταλήξουν στο πιάτο σε ένα δημιούργημα. Επιβράβευση είναι τα χαρούμενα πρόσωπα που το δοκιμάζουν και τα επιφωνήματα χαράς.

■ **Μπορείτε να ξεχωρίσετε τα αγαπημένα σας υλικά μαγειρικής από όλη την Ελλάδα;**

Το ελαιόλαδο είναι το υλικό που αποτελεί τη βάση, από αυτό πρέπει να ξεκινήσεις για να διαλέξεις όλα τα άλλα. Οταν διαθέτεις ποιοτικό ελαιόλαδο στην κουζίνα σου, έχεις κερδίσει μεγάλο κομμάτι της προσπάθειας να «χτίσεις» μια καλή γεύση. Αν έπρεπε να επιλέξω ανάμεσα στα υπόλοιπα υλικά, θα προτιμούσα «ό,τι βγάζει η θάλασσα». Ομως κάθε πρώτη ύλη έχει τις δικές της αρετές, αρκεί να είναι ποιοτική και φρέσκια. Αν διαθέτει αυτές τις ιδιότητες θα δώσει εξαιρετικά αποτελέσματα, υπό την προϋπόθεση ότι θα τη σεβαστούμε στο μαγείρεμα.

■ **Πόσο δύσκολο ήταν για μια γυναίκα να πάρει τη θέση που της αξίζει σε έναν χώρο "ανδροκρατούμενο" όπως η δημοσιογραφία και η γευσιγνωσία;**

Το δύσκολο δεν είναι να ξεπεράσεις τους όποιους περιορισμούς προέρχονται από το φύλο σου – αν υπάρχει τέτοιο θέμα πλέον. Η δυσκολία του να λειτουργήσεις ικανοποιητικά σε έναν γνωστικό τομέα που δεν είναι επαρκώς τεκμηριωμένος εκπαιδευτικά έγκειται στο να υπερβείς την άγνοια και την ημιμάθεια, και με δική σου πρωτοβουλία και αναζήτηση να δημιουργήσεις τις προϋποθέσεις επαγγελματικής επάρκειας. Για να ανταποκριθώ με τον δέοντα επαγγελματισμό στις ανάγκες της δουλειάς μου, παρακολούθησα μαθήματα μαγειρικής σε σχολή σεφ και πήρα πολύτιμες γνώσεις για τον οίνο σε μια σειρά κύκλων σπουδών στην σχολή WSPC, υπό την καθοδήγηση του master of wine Κωνσταντίνου Λαζαράκη. Ενημερωνόμουν πάντα από ελληνικές και ξένες πηγές σχετικά με το τι συμβαίνει στον κόσμο της γεύσης και των υλικών. Κάτι που συνεχίζω να κάνω με πάθος, ανελλιπώς. Και βέβαια δεν έπαψα ποτέ να διευρύνω τις γευστικές μου εμπειρίες εντός και εκτός Ελλάδος. Η γνώση της γεύσης είναι μια μάλλον σύνθετη ιδιότητα, που θεωρητικά τουλάχιστον προϋποθέτει την ύπαρξη αναφορών από ένα ευρύ γνωστικό πεδίο. Περισσότερο από όλα πάντως προϋποθέτει πλούτο εμπειριών, οι οποίες μπορούν να δώσουν την ικανότητα σύγκρισης και αξιολόγησης που ενισχύει την αντικειμενικότητα σε έναν τομέα όπως είναι η γεύση, όπου η υποκειμενικότητα έχει τον πρώτο λόγο.

■ **Αυτές τις μέρες γίνεται πολύς λόγος για τα καλλιτεχνικά μαθήματα στα σχολεία. Παλιότερα για τα Λατινικά. Δεν θα ήταν χρήσιμο πιστεύετε να υπάρχει και κάποιο μάθημα -έστω επιλογής- σχετικά με τη διατροφή, τη μαγειρική και την ιστορία της;**

Η ελληνική εκπαίδευση έχει τόσο πολλά προβλήματα -δομικά, διαρθρωτικά, περιεχομένου, αποτελεσματικότητας- που αποτελεί πολυτέλεια να συζητάμε αν της λείπει ένα μάθημα μαγειρικής. Τέτοιου είδους προβληματισμοί είναι διαδεδομένοι σε χώρες που έχουν λύσει τα βασικά τους εκπαιδευτικά θέματα και αναζητούν τρόπους να ωθήσουν το εκπαιδευτικό τους σύστημα σε νέες κατευθύνσεις. Αν υποθέσουμε όμως ότι οι βασικές μας εκπαιδευτικές ανεπάρκειες έχουν αντιμετωπιστεί ή έστω ότι έχουν δρομολογηθεί λύσεις που θα τις εξαλείψουν, τότε ένα μάθημα μαγειρικής μόνο θετικά στοιχεία θα είχε να προσφέρει, ιδιαίτερα στις μικρότερες ηλικίες. Οι επιστημονικές παρατηρήσεις αναφέρουν ότι η μαγειρική ενισχύει τη δημιουργικότητα, αναπτύσσει δεξιότητες, καλλιεργεί ομαδικό πνεύμα, πλουτίζει τις γνώσεις υγιεινής, εκπαιδεύει σε θέματα υγείας, αυξάνει την πρακτική μαθηματική και φυσιογνωστική αντίληψη, και ακόμη δημιουργεί συνειδητοποιημένους καταναλωτές με οικολογική συνείδηση που αντιμετωπίζει τη διατροφική σπατάλη. Ομως η μαγειρική εκπαίδευση δεν είναι υπόθεση μόνο του σχολείου, αλλά και του οικογενειακού περιβάλλοντος. Δεν έχει νόημα να αναζητήσουμε σχολικά μαθήματα διατροφής και μαγειρικής όταν η εικόνα που παίρνει ένα παιδί περί του φαγητού στο σπίτι είναι ένα μακρύς κατάλογος με αριθμούς τηλεφώνων από ντελιβεράδικα.

Σύντομο βιογραφικό

Ραδιόφωνο, τηλεόραση, περιοδικά, εφημερίδες και διαδίκτυο καλύπτει η θητεία της Νίκης Μηταρέα στο χώρο της ενημέρωσης. Από τις Κοινωνικές Επιστήμες στη δημοσιογραφία και στις στήλες της γεύσης και του οίνου. Εχει συνεργαστεί στη μακρόχρονη πορεία της με έναν μεγάλο αριθμό μέσων κάθε μορφής σε θέματα φαγητού, οίνου και resto-κριτικής. Εχει γράψει 2 βιβλία το «Οινομαγειρέματα» από τις Εκδόσεις "Ελληνικά Γράμματα" και το «Με κρασί και Ελληνικά» από τις Εκδόσεις Πατάκη. Το «Οινομαγειρέματα» είχαν αξιολογηθεί το 2006 ως το καλύτερο ελληνικό βιβλίο μαγειρικής με κρασί και απέσπασε το Α' βραβείο στην κατηγορία «Best book on cooking with wine in the world» στον παγκόσμιο διαγωνισμό βιβλίων μαγειρικής «Gourmand World Cookbook Awards 2006». Από το βιβλίο «Με κρασί και Ελληνικά» η κ. Μηταρέα προτείνει στους αναγνώστες της "Ε" την παρακάτω συνταγή:

Ταλαγάνι Μεσσηνίας ψητό με σάλτσα από ροζέ κρασί, σταφίδες και μαρμελάδα πορτοκάλι

Το χειροποίητο μεσσηνιακό τυρί ταλαγάνι, που παρασκευάζεται από πρόβειο γάλα, τρώγεται συνήθως ωμό, ψητό στη σχάρα ή σαγανάκι. Το κρασί, η μαρμελάδα και οι σταφίδες που θα χρησιμοποιηθούν στο μαγείρεμά του θα δώσουν σε αυτό το πιάτο γλυκύτητα και διαφορετική προσωπικότητα. Ετσι μπορεί να το συνοδεύσει κανείς με ένα γλυκό κρασί, που έτσι κι αλλιώς ταιριάζει και με πολλά τυριά. Το ροζέ κρασί για το μαγείρεμα μπορεί να είναι ξηρό, ημίξηρο ή ημίγλυκο.

Υλικά για 2 άτομα:
- 200 γραμ. ταλαγάνι κομμένο σε φέτες
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. μαρμελάδα πορτοκάλι
- λίγο φρέσκο θυμάρι
- 3 κ.σ. ροζέ κρασί
- 1 κ.σ. ξανθές σταφίδες

Εκτέλεση:

Τοποθετούμε το ταλαγάνι σε ένα πυρέξ, προσθέτουμε επάνω όλα τα υλικά και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για 10 λεπτά. Βγάζουμε από το φούρνο και σερβίρουμε αμέσως.