

HELLO! CUISINE



FOOD EXPERT

Νίκη Μηταρέα

Στη μακρόχρονη πορεία της έχει συνεργαστεί με ένα μεγάλο αριθμό μέσων κάθε μορφής, καταθέτοντας τις γνώσεις και την εμπειρία της για θέματα φαγητού, οίνου και resto-κριτικής.

Από την Ένν Βαλή

Ραδιόφωνο, τηλεόραση, περιοδικά, εφημερίδες και Διαδίκτυο καλύπτει η θητεία της Νίκης Μηταρέα στο χώρο της ενημέρωσης. Από τις κοινωνικές επιστήμες στη δημοσιογραφία και τις στήλες της γεύσης και του οίνου. Παράλληλα έχει να επιδείξει και συγγραφικό έργο. Το πρώτο της βιβλίο «Οινομαγειρέματα», που κυκλοφόρησε από τις εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, αξιολογήθηκε ως το καλύτερο ελληνικό βιβλίο μαγειρικής με κρασί και απέσπασε το πρώτο βραβείο στην κατηγορία «Best Book on Cooking With Wine in the World» στον παγκόσμιο διαγωνισμό βιβλίων μαγειρικής «Gourmand World Cookbook Awards 2006». Ακολούθησε το δεύτερο βιβλίο της «Με κρασί και ελληνικά» από τις εκδόσεις Πατάκη, από το οποίο δημοσιεύουμε σήμερα τέσσερις συνταγές.

Πώς ξεκίνησε η ενασχόλησή σου με τη μαγειρική;

Η επαγγελματική πορεία μου στο φαγητό υποθέτω ότι καθορίστηκε σε εποχή που εγώ δεν το συνειδητοποιούσα. Μεγάλωσα σε ένα οικογενειακό περιβάλλον με καταβολές από τη Μικρά Ασία που έδινε μεγάλη σημασία στο καθημερινό φαγητό, στην ποιότητα των εδεσμάτων, στον πλούτο των γεύσεων και τη γοητεία των αρωμάτων. Η οικογένειά μου αγαπούσε τη μαγειρική και το καλό φαγητό. Δασκάλες 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 ή πώς να πλάθω με αγάπη και υπομονή τον κιμά για τα σουτζουκάκια. Ατέλειωτες γευστικές μνήμες πλεγμένες με ιστορίες από τη Σμύρνη. Αυτές ήταν οι καταβολές, αλλά η πραγματική επαγγελματική μου ενασχόληση με το φαγητό ήταν ένας συνδυασμός συγκυριών που ήρθαν και έδωσαν με το πλήρωμα του χρόνου και την ώριμη σκέψη. Για να ανταποκριθώ με το δέοντα επαγγελματισμό, παρακολούθησα μαθήματα μαγειρικής σε σχολή σεφ και αποκόμισα πολύτιμες γνώσεις για τον οίνο σε μια σειρά κύκλων σπουδών στη σχολή WSPC υπό την καθοδήγηση του master of wine Κωνσταντίνου Λαζαράκη. Ενημερώνομαι πάντα από ελληνικές και ξένες πηγές για το τι συμβαίνει στον κόσμο της γεύσης και των υλικών. Η γνώση της γεύσης είναι μια σύνθετη ιδιότητα που, θεωρητικά τουλάχιστον, προϋποθέτει την ύπαρξη αναφορών από ένα ευρύ πεδίο. Περισσότερο από όλα πάντως, προϋποθέτει πλούτο εμπειριών.

Τι ήταν αυτό που σε κέρδισε στον οίνο;

Με γοήτευσε η πολυπλοκότητα αλλά και η αμεσότητα του κρασιού που το κάνουν μοναδικό προϊόν. Τα μυστικά του οίνου είναι πολλά, οι κώδικές του συχνά αποδεικνύονται αρκετά σύνθετοι. Ταυτόχρονα όμως δύο γουλιές μπορούν να σηκώσουν εύκολα την αυλαία της απόλαυσης. Ο κόσμος του κρασιού είναι αρκετά μεγάλος και έχει χώρο όχι μόνο για ειδήμονες ή αδαείς, επαγγελματίες ή ερασιτέχνες, αλλά και για απλούς φίλους, θαυμαστές, ανήσυχους ερευνητές, φανατικούς οπαδούς, παθιασμένους εραστές ακόμα και για χομπίστες. Όμως η γοητεία του δεν σταματά στο ποτήρι. Η σοφία της παράδοσης αλλά και οι πειραματισμοί της τεχνικής έχουν αποδείξει ότι μπορούν να προσθέσουν πολλά στη μαγειρική. Αν λάβουμε υπόψη μας το μεγάλο αριθμό των χαρακτηριστικών που συναντάμε σε διάφορα κρασιά, καθώς και μια σειρά από ιδιότητες που προσδιορίζουν τις πολλαπλές προσωπικότητές τους, θα κατανοήσουμε γιατί συμβαίνει αυτό. Το κρασί δεν είναι μια απλή πρώτη ύλη. Είναι ένα προϊόν ήδη ώριμο και αναπτυγμένο. Η παρουσία του σε μια συνταγή είναι ικανή να βελτιώσει θεαματικά τη σύνθεσή της.

Ποιο είναι το αγαπημένο σου υλικό;

Αν έπρεπε να επιλέξω, θα προτιμούσα «ό,τι βγάξει η θάλασσα». Όμως 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.

Ποια γεύση θα σου μείνει αξέχαστη;

Είναι πολλές. Η μαγειρική είναι δημιουργία. Είναι μνήμες. Μνήμες από καλοκαίρια με πληθωρικές σαλάτες, φέτες ζυμωτό ψωμί, χταποδάκι στα κάρβουνα και ουζάκι. Δροσερό καρπούζι δίπλα στο κύμα και τις σφίρες να με τριγυρίζουν. Χειμωνιάτικα βράδια με μπιρζολάκια, φασολάδα και κόκκινο κρασί. Η φρεσκάδα του αχινού, το ψητό χταπόδι και η γοητεία των ολόφρεσκων μπαρμουνιών μου φέρνουν στη μνήμη αλησμόνητα καλοκαιρινά βράδια στο λιμανάκι της Νάουσας στην Πάρο, ταμπουσία με φίλους σε μια κατάσταση απόλυτης αθωότητας. Ήταν η εποχή που είχα την ευκαιρία να γευτώ τα θαλασσινά, τη γούνα και την κακαβιά όπως τα έφτιαχναν οι ψαράδες για να συνοδεύσουν τη σούμα και το ντόπο κρασί τους, προτιού ακόμη το νησί προσαρμοστές γαστρονομικά στις απαιτήσεις των

καλοκαιρινών επισκεπτών, αλλά και πριν η δική μου επαγγελματική ενασχόληση με το φαγητό μου χάρισε έναν πλούτο γευστικών αναμνήσεων από όλο τον κόσμο.

Από τις τάσεις που εμφανίζονται κατά καιρούς στη γαστρονομία ποια είναι εκείνη που νιώθεις πιο κοντά στη δική σου γεύση και φιλοσοφία;

Στο φαγητό αυτά που με γοητεύουν είναι το πολύ απλό και το πολύ σύνθετο. Σίγουρα οι παραδοσιακές αξίες κερδίζουν την εύνοιά μου, αφού δίνω μεγάλη έμφαση στην καλή πρώτη ύλη. Δεν μου αρέσει όμως η πολυπλοκότητα να λειτουργεί εις βάρος της αυθεντικότητας. Πιστεύω ότι η γοητεία της μαγειρικής βρίσκεται στην ικανότητα να αναδεικνύει τις ιδιαίτερες γεύσεις των καλών πρώτων υλών. Το απλό όμως είναι πάντα και πιο δύσκολο. Οι γεύσεις της Ελλάδας είναι τόσο πολύπλοκες όσο πλούσια είναι η ελληνική φύση με τις αναπάντεχες εναλλαγές. Όσο πολυσυλλεκτική είναι η ανθρώπινη μαγιά αυτού του τόπου. Είναι όμως ταυτόχρονα τόσο απλές όσο αγνά και πρωτόγονα αυθεντικά είναι το άρωμα του θυμαριού, το χρώμα της ελιάς, η μέθη της αμπέλου, η γλύκα του μελιού. Μυρωδιές, χρώματα, αναπάντεχο πάντρεμα υλικών, παραδόσεις που τηρούνται από γενιά σε γενιά, διαφορετικές εθνικές καταβολές, ακόμα και μυστικισμός, όλα έχουν τη θέση τους σε αυτό το μαγικό παζλ που ονομάζουμε ελληνική γεύση.

Τι το ξεχωριστό έχουν τα ελληνικά κρασιά;

Είναι η μοναδικότητα των γηγενών ποικιλιών αμπελιού που δίνουν στα ελληνικά κρασιά την ιδιαίτερότητά 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 ηπειρωτικής Ντεμπίνας, της Κυδωνίτσας... Αν μάλιστα το Ασύρτικο είναι παλαιωμένο, μπορείς να πεις ότι μαγεύσει 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 πίστη 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.



HELLO! CUISINE

🕒 4 / 🍴 10' / 🍳 20' / 👨‍🍳 Εύκολη

ΣΚΙΟΥΦΙΧΤΑ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ, ΚΑΒΟΥΡΜΑ ΚΑΙ ΒΑΣΙΛΙΚΟ

ΥΛΙΚΑ

- 200 γρ. καβουρμά σε κομμάτια
- 500 γρ. σκιουφίχτα
- 300 γρ. ντοματίνια κομμένα στη μέση
- 4 κ.σ. κρασί ροζέ
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. μέλι
- 2 σκελίδες σκόρδου ψιλοκομμένες

- 100 γρ. μυζήθρα ξερή τριμμένη
- 4 κ.σ. φύλλα φρέσκου βασιλικού ψιλοκομμένα
- 2 κ.σ. κουκουνάρι καβουρντισμένο
- αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200° C. Ανακατεύουμε

σε ένα ταψί τα ντοματίνια με το ελαιόλαδο, το κρασί, το μέλι, το σκόρδο, αλάτι, πιπέρι και τα ψήνουμε για 20', μέχρι να μαραθούν και να βγάλουν τα υγρά τους. Μεταφέρουμε τα ντοματίνια σε ένα μπολ μαζί με τα υγρά τους και προσθέτουμε τον καβουρμά.

Παράλληλα, βράζουμε τα σκιουφίχτα σε μπόλικο αλατισμένο

νερό για όσο χρόνο αναγράφεται στη συσκευασία τους, ανακατεύοντας, ανά διαστήματα, απαλά για να μην κολλήσουν. Όταν είναι έτοιμα, τα βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και τα ρίχνουμε στο μπολ με τα ντοματίνια και τον καβουρμά. Προσθέτουμε το βασιλικό, τη μυζήθρα και το κουκουνάρι, ανακατεύουμε καλά και σερβίρουμε.



TIP: Ένα κρασί Ασύρτικο και Sauvignon Blanc από τη Βόρειο Ελλάδα θα αποδειχθεί ο καλύτερος σύντροφος του πιάτου.

2 / 10' / 30' / Εύκολη

ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ ΓΙΑΧΝΙ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΕΣ ΦΛΟΥΔΕΣ ΑΠΟ ΑΠΑΚΙ ΚΑΙ ΛΕΥΚΑ ΣΤΑΦΥΛΙΑ

ΥΛΙΚΑ

- 1/2 κιλό σπαράγγια
- 3 κρεμμύδια ξερά χοντροκομμένα
- 1 ποτήρι κρασί λευκό ξηρό
- 150 γρ. απάκι σε λεπτές φέτες

- 1/2 κούπα ελαιόλαδο
- αλάτι
- 1/2 κούπα σταφύλια λευκά

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τα σπαράγγια κόβοντας το σκληρό μέρος τους. Σοτάrouμε στο ελαιόλαδο το

κρεμμύδι για 5' και σβήnouμε με το κρασί. Μόλις εξατμιστεί το αλκοόλ, ρίχνουμε τα σπαράγγια, σοτάrouμε για 5', προσθέτουμε αλάτι και νερό να τα καλύπτει και μαγειρεύουμε για 10'. Λίγο πριν το τέλος, ρίχνουμε τις ρόγες των σταφυλιών.

Ζεσταίνουμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά ένα αντικολλητικό τηγάνι, ρίχνουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο και ξεροψήnouμε το απάκι μέχρι να γίνει τραγανό. Σερβίrouμε τα σπαράγγια σε βαθύ πιάτο και γαρνίrouμε με τις τραγανές φλούδες απάκι.



TIP: Ένα Sauvignon Blanc, μια αρωματική ποικιλία με έντονες φυτικές νότες, θα ταιριάξει με τα σπαράγγια – ή αβρωνιές, όπως λέγονται στην Κρήτη.

4/ 15' / 15' / Μέτρια

ΣΑΛΑΤΟΥΡΙ ΠΑΡΟΥ

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό σαλάχι ή καλκάνι
- 1 κρεμμύδι ξερό ολόκληρο και 1/2 ψιλοκομμένο επιπλέον για το γαρνίρισμα
- 1 δαφνόφυλλο
- αλάτι
- 1 κ.γ. ελαιόλαδο
- μία κούπα κρασί λευκό
- 3 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο για γαρνίρισμα

Για τη σάλτσα

- 1/2 φλιτζ. ελαιόλαδο
- 1/2 φλιτζ. χυμό λεμονιού
- 1 κ.σ. μουστάρδα
- αλάτι
- πιπέρι φρεσκοτριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεματίζουμε το ψάρι σε καυτό νερό για 3', το βγάζουμε και αφαιρούμε την πέτσα του. Στη

συνέχεια το βάζουμε σε μια κατσαρόλα με το κρεμμύδι ολόκληρο, τη δάφνη, το ελαιόλαδο και αλάτι και το σκεπάζουμε με το κρασί.

Μόλις πάρει βράση, το ξαφρίζουμε και μετά από 10' το αποσύρουμε από την εστία. Σουρώνουμε το ψάρι και το αφήνουμε να κρυώσει. Κατόπιν, το μαδάμε με ένα πιρούνι, αφαιρώντας

προσεκτικά τα κόκαλά του.

Χτυπάμε στο μπλέντερ όλα τα υλικά της σάλτσας μέχρι να αποκτήσουμε ένα μείγμα με σχετικά πυκνή υφή.

Περιχύνουμε με αυτό το ψάρι και σερβίρουμε γαρνίροντας με ψιλοκομμένο κρεμμύδι και μαϊντανό.

Συνοδεύουμε ιδανικά το πιάτο μας με σαλάτα ρεβίθια.

TIP: Ένα κρασί από Μονεμβασιά, τη λευκή ποικιλία της Πάρου, θα υποστήριζε αποτελεσματικά τον τοπικό χαρακτήρα του ονικού συνδυασμού, ταιριάζοντας ακόμα περισσότερο με την εύρωστη γεύση της προτεινόμενης για συνοδευτικό ρεβιθοσαλάτας.

TIP: Προτείνεται ένα σαντορινιό Mezzo, που πέρα από τη διακριτική σχετικά γλυκύτητά του δεν θα καλύψει το συνολικό γευστικό αποτέλεσμα, καθώς διαθέτει και την απαιτούμενη οξύτητα για να αντιμετωπίσει τη λιπαρότητα του τυριού.

🕒 2 / 🍴 5' / 🍳 10' / 🍴 Εύκολη

ΤΑΛΑΓΑΝΙ ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ ΨΗΤΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΠΟ ΡΟΖΕ ΚΡΑΣΙ, ΣΤΑΦΙΔΕΣ ΚΑΙ ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

ΥΛΙΚΑ

- 200 γρ. ταλαγάνι σε φέτες
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. μαρμελάδα πορτοκάλι
- λίγο θυμάρι φρέσκο
- 3 κ.σ. κρασί ροζέ (ξηρό, ημίξηρο ή ημίγλυκο)
- 1 κ.σ. σταφίδες ξανθές

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Απλώνουμε τις φέτες από το ταλαγάνι σε ένα πυρέξ, προσθέτουμε από πάνω όλα τα υλικά και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180° C, για 10'. Σερβίρουμε το ταλαγάνι αμέσως μόλις το βγάλουμε από το φούρνο.