

Επιστροφή στην τέλεια μαγειρική

Βιώσιμη κουζίνα: Η πράσινη πλευρά του φαγητού

Με τη βιώσιμη κουζίνα να εμπνέει μια ολόκληρη φιλοσοφία που έχει να κάνει με την "πράσινη" πλευρά του φαγητού και τους πιο δραστήριους μαρκετίστες να έχουν αναλάβει χρέη προώθησης προϊόντων και πιάτων σε σούπερ μάρκετ κι εστιατόρια, το "μενού" φαίνεται ότι διαμορφώνεται από σαφώς διαφορετικούς παράγοντες. Τα νέα πάντως είναι καλά και -αν μη τι άλλο- γευστικά.

Η έννοια της βιώσιμης κουζίνας αντικειμενικά απορρέει από αυτή της βιώσιμης γεωργικής παραγωγής, ενός βιώσιμου περιβάλλοντος. Η βιώσιμη κουζίνα, παρά τις δεκάδες ερμηνείες που έχει δεχτεί, δεν είναι παρά ένας πολύπλοκος συνδυασμός σχέσεων που καταλήγει στο πιάτο μας, μέσα από τις επιλογές τόσο σε πρώτες ύλες όσο και σε τεχνικές, της μαγειρείσας ή του μάγειρα, στο σπίτι ή έξω, οι οποίες στόχο έχουν να αναπαρήκουν τη βιωσιμότητα του γενικότερου συστήματος παραγωγής τροφίμων.



Του **Γιώργου Κυριανού***

Κλειδί η απλότητα

Χωνεύτε το, οι καταναλωτές δεν είναι άμοιροι ευθυνών. Και αυτό πλέον το γνωρίζουν και γι' αυτό έχουν αρχίσει να δρουν και ν' αντιδρούν, να ρωτούν, να μαθαίνουν και να επιλέγουν προφές απλές, όχι μόνο στο οικογενειακό τραπέζι αλλά και στο εστιατόριο ή ακόμη και στο delivery. Προφές για τις οποίες μπορούν να ενημερωθούν με λεπτομέρειες από τον κατάλογο σε τέτοιο βαθμό ώστε να μπορούν να λένε ότι ξέρουν τι βάζουν στο στομάχι τους.

Gourmet και προσπά

Πόση "καινοτομία" μπορούν να κουβαλάνε πιάτα και τρόφιμα όπως τα ζυμαρικά, το τυρί, το μπέργκερ ή η μπριζόλα; Με το κατάλληλο "στόλισμα" (μία καινούργια σαλτσα, ένα διαφορετικό συνοδευτικό ή μαγειρεμένα με άλλο τρόπο) τα ίδια παραδοσιακά πιάτα σερβίρονται ανανεωμένα και κερδίζουν τις εντυπώσεις, χωρίς να σημαίνει βέβαια ότι δεν υπάρχουν και οι καινοτόμες ιδέες από τους σύγχρονους και πολύ προοδευτικούς σεφ. Οι σεφ έχουν τη δύναμη να μεταλλάξουν τον τρόπο που τρώμε...



Πόση «καινοτομία» μπορούν να κουβαλάνε πιάτα και τρόφιμα όπως τα ζυμαρικά, το τυρί, το μπέργκερ ή η μπριζόλα; Με το κατάλληλο στόλισμα τα ίδια παραδοσιακά πιάτα σερβίρονται ανανεωμένα και κερδίζουν τις εντυπώσεις, χωρίς να σημαίνει ότι δεν υπάρχουν και οι καινοτόμες ιδέες από σύγχρονους σεφ

προϋπόθεση για πετυχημένες μαγειρικές είναι οι ποιτικές πρώτες ύλες. Η σημερινή οικονομική κρίση κατά βάθος έχει και τα θετικά της, καθότι μας βοηθά να αντιληφθούμε και να επιστρέψουμε στην απλότητα και την αγνότητα των υλικών που καλλιεργούνται στους δικούς μας λαχανοκήπους και στις δικές μας αυλές. Θα νιώσουμε την ικανοποίηση και τη χαρά του δικού μας φρούτου, λαχανικού και ό,τι άλλο μπορεί να φέρει η καλλιέργεια ή και η εκτροφή ακόμη.

Βασικές αρχές

- Τρεις από τις κεντρικότερες ιδέες στην καρδιά της βιώσιμης κουζίνας/μαγειρικής:
- Η εντοπισότητα των υλικών καθιστά την ντόπια οικονομία και τους ντόπιους παραγωγούς οικονομικά δυνατούς και τους μάγειρες γνώστες της ποιότητας των υλικών τους.
- Η εποχικότητα με τη σειρά της βοηθά όχι μόνο τη γεύση αλλά και τις παραγωγικές διαδικασίες.
- Οι πρώτες ύλες δεν ταξιδεύουν από δεκάδες χιλιάδες μίλια μακριά με αρνητικές επιδράσεις τόσο στη γεύση όσο και στο περιβάλλον.

Πράσινη κουζίνα

Η εντατικοποίηση της εργασίας και η επικράτηση αυτού που αποκαλούμε "fast food", είτε με τη μορφή του έτοιμου φαγητού από το delivery, είτε με τη μορφή του έτοιμου φαγητού από το σούπερ μάρκετ, έχει οδηγήσει τις νέες γενιές ανθρώπων μακριά από την κουζίνα, όσο και αν αυτό ακούγεται περίεργο σε μια εποχή όπου ακόμα

Στο εστιατόριο: Γεύση από μάρκετινγκ

Μια ολόκληρη επιστήμη, η οποία αξιοποιεί αρχές της ψυχολογίας αλλά και του μάρκετινγκ, ασχολείται μ' έναν άλλο τομέα, στο "περιβάλλον" του ίδιου του φαγητού, εξίσου ή και περισσότερο σημαντικό από αυτό: τον τρόπο με τον οποίο μπορεί να "σερβιριστεί" το κάθε πιάτο σ' ένα εστιατόριο.

Οι ειδικοί μάλιστα έχουν καταλήξει πλέον σε συμπεράσματα που έχουν να κάνουν τόσο με την ονοματοδοσία των πιάτων όσο και με το στήσιμο του καταλόγου. Οι επιθετικοί προσδιορισμοί που περιγράφουν με γλαφυρότητα το περιεχόμενο του πιάτου -απαλή sauce, φρεσκοψημένα ψωμάκια, καραμελωμένα αμυγδαλάκια, τραγανά φλιετάρια- ή δηλώνουν απεριφραστα τη γνησιότητα του -πίτα της γιαγιάς, σουτζουκάκια της Σταυρούλας- έχουν την τιμητική τους, ενώ το σημάδι του ευρώ εξορίζεται επί ορίστη, γιατί σύμφωνα με έρευνες τρωμάζει τους πελάτες περισσότερο και από την ίδια την τιμή. Το μέγεθος του καταλόγου από την πλευρά του μικραίνει, επειδή ο μεγάλος κατάλογος είναι πιθανό να παραπέμπει και σε... μεγάλες τιμές.

και ο Πανούτσος χρησιμοποιεί την οργανωτική δομή της κουζίνας σαν παράδειγμα στα γραπτά του.

Οι δεκάδες τηλεοπτικές συνεισφορές στη σύγχρονη μαγειρική και τα χιλιάδες άρθρα δεν αποτελούν τίποτε άλλο παρά ένα κομμάτι αυτού που αποκαλείται food porn και αναφέρεται στην εστιατορική μαγειρική και τις εμμονές της. Η πραγματικότητα λέει ότι η απλή δυνατότητα μαγειρικής στο σπίτι έχει εξαφανιστεί ακόμη και στις πιο βασικές της μορφές και μάλιστα από τους ίδιους τους ανθρώπους που παρακολουθούν με τις ώρες εκπομπές μαγειρικής. Η "πράσινη κουζίνα" έχει σαν βασική της προϋπόθεση την επιστροφή στην κουζίνα, την απόκτηση των τεχνικών δυνατοτήτων γιατί μόνο κάτι τέτοιο μπορεί να επαναφέρει την υπευθυνότητα απέναντι στις καθημερινές διατροφικές επιλογές που όλοι κάνουμε καθημερινά αλλά ακόμα-ακόμα και σε αυτό που αποκαλούμε γεύση.

* ΜΑ. ΒΑ. Β διευθυντή Τεχνικής Σχολής Παραλιμνίου

Διατροφική δημοκρατία

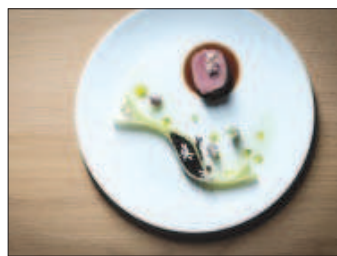
Το καθημερινό φαγητό, αυτή η απλή ζωτική ανάγκη, διαπερνά τα πάντα στην κοινωνία μας και αποτελεί την ουσιαστική βάση κάθε οικονομίας. Το καθημερινό μας φαγητό μεταλλάσσεται συνεχώς αναπαράγοντας σχέσεις κοινωνικές, σχέσεις ταξικές, σχέσεις φύλου και οικογενειακές. Τα τελευταία χρόνια η δημογραφική και οικονομική ανάπτυξη έχουν βάσει το καθοριστικό ερώτημα της σχέσης του φαγητού με τη βιωσιμότητα του περιβάλλοντος καθώς επίσης και το ερώτημα της σχέσης της διατροφής με την "ασφάλεια" απέναντι στις διατροφικές ανάγκες σε παγκόσμιο επίπεδο.

Η πρόσβαση στο καθημερινό φαγητό αντιμετωπίζεται σήμερα πολιτικά ως επιβάρυνση και όχι ως δικαίωμα, τη στιγμή που καθημερινά 40.000 συνάνθρωποι μας πεθαίνουν από την πείνα, ενώ εκατοντάδες χιλιάδες άλλοι δοκιμάζονται από ελλιπή διατροφή. Η απάντηση του συστήματος στο συγκεκριμένο πρόβλημα είναι κυριολεκτικά η επίθεση στο περιβάλλον, με τη μορφή της εντατικοποίησης της

παραγωγής τροφίμων, την υπέρμετρη χρήση χημικών και τις καταστροφικές συνέπειες που έχει η μετακίνηση τροφίμων από την μία άκρη της Γης στην άλλη. Η διατροφική δημοκρατία, δηλαδή η ύπαρξη, πρόσβαση, αποδοχή και πληθώρα τροφίμων για όλους τους κατοίκους της Γης είναι η μοναδική απάντηση στο πρόβλημα της πείνας, η οποία τα τελευταία χρόνια εμφανίζεται με ιδιαίτερη ένταση στα αστικά κέντρα. Η αποπολιτικοποίηση της πείνας,

Κρέας και περιβάλλον

Όταν πριν 3-4 χρόνια ξέσπασαν δεκάδες διαδηλώσεις και εξεγέρσεις σε διάφορα μέρη της Γης με αφορμή τη δραματική αύξηση των τιμών βασικών πρώτων υλών διατροφής, τα δυτικά media, με βασικό εκπρόσωπο τον Economist, φρόντισαν να μας εξηγήσουν ότι για όλα φταίει η ξαφνική διατροφική στροφή λαών όπως οι Ινδοί και οι Κινέζοι προς το κρέας, εξαιτίας κυρίως της οικονομικής ευμάρειας των μεσοσίων τάξεων. Βέβαια η ερμηνεία αυτή δεν



μας εξηγεί για ποιο λόγο η παραγωγή κρέατος σε παγκόσμιο επίπεδο, ανάμεσα στο 1950 και το 1994, πολύ πριν την κρίση, τετραπλασιάστηκε, πολύ περισσότερο δηλαδή από την αύξηση του ανθρώπινου πληθυσμού, και ότι τα χρόνια αυτά η παραγωγή κρέατος για ανθρώπινη κατανάλωση ξεπετάχτηκε από

τα 18 κλάκα άτομο τον χρόνο στα 35 κλάκα.

Οι επιπτώσεις της εξάρτησης της παγκόσμιας διατροφής από το κρέας είναι ανυπολόγιστες τόσο για τη δημόσια υγεία όσο και για το περιβάλλον. Η παραγωγή κρέατος είναι ιδιαίτερα απαιτητική σε νερό και ενέργεια ενώ ταυτόχρονα επιβραδύνει ιδιαίτερα το περιβάλλον. Αρκεί να αναλογιστούμε ότι για κάθε κλάκα κρέας που καταναλώνουμε παράγονται 40 κλάκα κοπριά που κοστίζουν σε μια κοινωνία τεράστια ποσά για να αδραντοποιηθούν και να αποθηκευτούν, αν όπως αυτό είναι δυνατό. Ταυτόχρονα οι ανάγκες παραγωγής δημητριακών και άλλων λαχανικών για την εκτροφή των ζώων οδηγούν αντικειμενικά σε ελαχιστοποίηση της γης που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την παραγωγή φρούτων και λαχανικών για την κοινωνία.

Οι CyChefs εγείνται σε όλους τους Σεφ να έχουν πάντοτε υπέρκοξες δημιουργικές στιγμές με γνώμονα σύγυρα την υγεία και την προστασία τόσο του ανθρώπου όσο και του περιβάλλοντος.