

Περιεχόμενα

Η καλή μέρα ξεκινάει από το πρωινό	22
Σάντουιτς – Η προ μαγειρικής εποχή	23
Τι θα χρειαστείς για το σάντουιτς	25

Αβγό

Το Α της μαγειρικής	28
Μικρές απορίες – Απλές απαντήσεις	29
Ιστορικά – Λαογραφικά	30
Πώς θα βράσεις ένα αβγό	31
Αβγά τηγαντά (μάτια)	32
Αβγά ποσέ	32
Αβγά σκραμπλ	34
Αβγά Φλωρεντίν	36
Ομελέτα με πατάτες	37
Ομελέτα ισπανική	38
Αβγά στραπατσάδα	41

Σαλάτες

Η σαλάτα σαν ένα και μοναδικό πιάτο	44
Βασικά υλικά για τις σαλάτες σου	44
Μικρά μυστικά για τις σαλάτες	45
Σάλτσες για σαλάτα	46
Χωριάτικη σαλάτα	47
Πράσινη σαλάτα με σπανάκι και μπέικον	48
Σαλάτα με τόνο	50
Σαλάτα του Σεφ	52
Σαλάτα με κοτόπουλο	54
Σαλάτα Νισουάζ	55

Ζυμαρικά – Ρύζι

Ζυμαρικά	58
Τα είδη των ζυμαρικών	59
Διαδικασία για να τα βράσεις	60
Μικρά μυστικά	61
Πώς τρώγονται τα μακαρόνια	62
Σπαγγέτι Καρμπονάρα	63
Σπαγγέτι α λα Νόρμα	64
Τορτελίνι Πριμαβέρα	66
Σπαγγέτι Μπολονέζ	68
Σπαγγέτι Ναπολιτέν	69
Φετουτσίνι Αλφρέντο	70
Πένες με σάλτσα τόνου	72
Ρύζι – τύποι ρυζιού	74
Βράσιμο	75
Ιστορικά – Λαογραφικά / Τι πρέπει να ξέρεις για το τηγαντό ρύζι	76
Τηγαντό ρύζι	77
Κοτόπουλο σουβλάκι με τηγαντό ρύζι	78
Σπανακόρυζο	80
Ελληνικά πιάτα με ρύζι	81
Ριζότο με μανιτάρια	83

Σούπες

Σούπα η φιλική	86
Συνοδευτικά σούπας – Έτοιμες σούπες	87
Τραχανάς	88
Φακές σούπα	90
Μινεστρόνε	92
Φασολάδα	94
Κινέζικη σούπα με γαρίδες	96
Κοτόσουπα αβγολέμονο	98
Αβγολέμονο	99

Πατάτες

Ιστορία.....	102
Τι να προσέξεις όταν αγοράζεις πατάτες	103
Πώς θα τις φυλάξεις	103
Πώς θα τις καθαρίσεις	103
Πατάτες φούρνου	104
Πατάτες με κολοκυθάκια au gratin.....	106
Πατάτες τηγανιτές	107
Πατατοσαλάτα	109
Πατάτες με κρεμμύδια	111

Λαδερά

Οι ιδιαιτερότητες των λαχανικών	114
Κατεψυγμένα λαχανικά – Λαχανικά στον ατμό	116
Μικρά μυστικά για καλύτερα λαδερά	116
Αρακάς με αγκινάρες	117
Μηριάμ	118
Μηριάμ στην κατσαρόλα – στον φούρνο	120
Φασολάκια φρέσκα.....	121
Αγκινάρες α λα πολίτα	122
Σπανακόπιτα	124
Σγουρή τυρόπιτα σουφλέ.....	127

Ψάρια

Το ψάρι κάνει καλό	130
Ψάρια με ταξικές διαφορές	130
Τα λιπαρά της ζωής	131
Η δίαιτα των Εσκιμώων	131
Φαγκρί με κόκκινη σάλτσα.....	134
Σαρδέλες λαδορίγανη	136
Γαύρος ξιδάτος	136
Σολομός	138

Ψάρι στο χαρτί	140
Φιλέτο ψαριού στο χαρτί με λαχανικά	141

Κοτόπουλο

Το κοτόπουλο και τα προσόντα του	144
Τι να προσέχεις όταν αγοράζεις κοτόπουλο	145
Τρόποι μαγειρέματος	146
Το σοτάρισμα	147
Κοτόπουλο με σάλτσα μουστάρδας	148
Κοτόπουλο γιουβέτσι	150
Φιλέτο κοτόπουλο με σάλτσα σόγιας	152
Κοτόπουλο πανέ με πιπεριές	153
Κοτόπουλο με σάλτσα κρασιού	156
Κοτόπουλο με σάλτσα κάρυ	158

Κρέας

Πάνω απ' όλα ποιοτικό κρέας	162
Προστασία στο μαγείρεμα	162
Αρνί	163
Μοσχάρι	163
Μπιριζόλα μοσχαρίσια – Φιλέτο.....	164
Χοιρινό	164
Ψαρονέφρι	164
Κιμάς	165
Αρνί μπούτι στον φούρνο	166
Αρνάκι φρικασέ.....	167
Μοσχάρι κοκκινιστό με φασολάκια	168
Φιλέτο πιπεράτο	170
Σάλτσα πιπεριού για φιλέτο.....	172
Τεχνική stir fry	173
Μοσχάρι stir fry με πιπεριές.....	174
Μαρινάδα.....	174

Χοιρινή τηγανιά	176
Μπιφτέκια	178
Κεφτεδάκια.....	180
Γιουβαρλάκια με κόκκινη σάλτσα	181

Γλυκά

Σοκολάτα	184
Mous σοκολάτας	185
Trifle	186
Αχλάδια Belle Hélène	188
Μηράουνις (Brownies)	190
Μήλα τηγανητά	192
Ζελέ ανανά με γιαούρτι	193
Μήλα με κρούστα δημητριακών	194
Κέικ με άρωμα πορτοκαλιού	196

Γιατί το μαχαίρι δεξιά και το πιρούνι αριστερά	198
Βασικός εξοπλισμός κουζίνας	202
Ασφάλεια στην κουζίνα	204
Καθαριότητα στην κουζίνα	205
Οδηγός σωστής διατροφής	206

Πρόλογος Α

Επικρίνεται συχνά η εποχή μας ως «εποχή του fast food», της πρόχειρης, βιαστικής και παραπειστικά γευστικής διατροφής και όχι μόνον, καθώς τα πρότυπα του προκάτ και της συνοπτικής διαδικασίας (προς εξυπηρέτηση της μαζικής πελατείας) δεν έχουν βέβαια πέραση μόνο στα φαστφουντάδικα, παρά κυριαρχούν και σε μια σειρά από άλλες καταναλωτικές δραστηριότητές μας (από τα ρούχα και τα στολίδια μέχρι τα φάρμακα και τα γιατροσόφια).

Εκ παραλλήλου, και καθώς τα βέλη της κοινωνικής κριτικής στρέφονται προς τις συνήθειες και τα γούστα της κρίσιμης ομάδας των νέων, κοινός τόπος είναι η αγωνιώδης αναφορά στην αντικοινωνικότητα και στην αδιέξοδη εσωστρέφεια του μοναχικού αυτού πλήθους.

Έτσι ίσως είναι... αν έτσι νομίζουν, δεν πρόκειται να τα βάλω για μιαν ακόμα φορά με τους ιεροεξεταστές της κοινωνίας και της εποχής μας. Για να δούμε όμως τα πράγματα και λίγο πιο νηφάλια: Δεν έχω την παραμικρή αντίρρηση ότι τα ετοιμαζόμενα χάμπουργκερ, τα κλαμπ σάντουιτς στα πεταχτά και οι λογής-λογής πίτες στο πόδι βαστούν όλο και πιο πολύ το μέτρο και δίνουν το στίγμα της πιεστικής καθημερινής ζωής μας. Τούτο άραγε σημαίνει το τέλος του επιμελημένου σπιτικού φαγητού, την οριστική παρακμή της ιεροτελεστίας και της χαράς της μοιρασιάς, την οποία το γενναιόδωρο σπιτικό τραπέζι, φτωχικό ή πλούσιο, εξέφραζε από πάντα πειστικότερα από οποιαδήποτε άλλη επινόσή μας; Όχι, κατά κανέναν τρόπο. Νέοι κρίκοι θα συνεχίσουν ασφαλώς να προστίθενται στις αλυσίδες McDonald's, Goody's, Pizza Hut... αλλά δεν θα πάψουν να πολλαπλασιάζονται και οι πιστοί αναγνώστες και επιμελείς αντιγραφείς κατ' οίκον των συνταγών που με μεράκι αποδελτιώνει ή και σκαρφίζεται η Βίκυ Σμυρλή. Από κοντά βέβαια και άλλοι εκλεκτοί συνάδελφοι που, με τα βιβλία τους και μέσα από τις στήλες τους στον περιοδικό τύπο, αμιλλώνται το ποιος θα δώσει μια πιο γιορτινή νότα (λίγο περισσότερο στυλ – γιατί να φοβόμαστε να την πούμε κι αυτήν τη λέξη;) στο καθημερινό μας διαιτολόγιο. Στη δεύτερη δεκαετία του ταραχώδους αιώνα που διανύουμε –πολλά μπορούμε να του καταμαρτυρήσουμε, οφείλουμε ωστόσο να του αναγνωρίσουμε πόσο δημοκρατικά, εν τέλει, προώθησε την ανακατανομή του δικαιώματος στην απολαυστική εμπειρία– το φαγητό –στο εστιατόριο, στον τόπο των διακοπών μας, αλλά βέβαια και στο σπίτι– δέσποσε ως κυρίαρχη αξία. Και χρίστηκε μάλιστα προοδευτικά, όλο και πιο εμφαντικά, ως μορφή εφήμερης και διαβατικής αλλά υψηλής πάντως τέχνης. Δεν θα τολμούσα να ισχυριστώ ότι τα φαστφουντάδικα συνέβαλαν σ' αυτή την καταξίωση – αν και σε ορισμένες προσφορές τους έχει ήδη αποδοθεί το cult status! Εκείνο πάντως που δεν θα δίσταζα να πω είναι ότι εξοικονο-

μώντας χρόνο μ' ένα καλοφτιαγμένο κλαμπ σάντουιτς, αποκτούμε συχνά μεγαλύτερη διάθεση κι έχουμε ευνοήτως αποθέματα δυνάμεων για απαιτητικότερα πράγματα στο σπίτι, για μας ή για να το δοκιμάσουν και να το χαρούν γνωστοί και φίλοι.

As έρθουμε όμως τώρα σ' αυτούς που για χάρη τους κυρίως γράφτηκε το κομψό όσο και χρηστικό αυτό βιβλίο. Τα νεαρά κορίτσια κι αγόρια του φοιτητόκοσμου, που μετ' επιτάσεως λέγεται ότι παραδομένοι στις εγωκεντρικές, ναρκισσιστικές αναζητήσεις τους, με τα PC, τις υπόλοιπες αλλοτριωτικές συσκευές τους και τον χαοτικό κόσμο του διαδικτύου, έχουν δήθεν χάσει οριστικά την αίσθηση της αμεσότητας και της συντροφικότητας. Κάπου εδώ χωράει κι η παρατήρηση ότι αποπροσανατολισμένοι από τον κόσμο της εικονικής πραγματικότητας στον οποίο ζούνε, όχι μόνον ένα τραπέζι για την παρέα ή για δύο δεν είναι πρόθυμοι κι ικανοί να στρώσουν, αλλ' ούτε καν στο άτομό τους δεν είναι σε θέση να προσφέρουν τη μικρή μεγάλη χαρά ενός ζεστού πιάτου.

Κουραφέξαλα! Γνωρίζω προσωπικά κάμποσους τέτοιους νάρκισσους, ως ακαδημαϊκός δάσκαλος αλλά και ως πατέρας, που μένουν να μοιράζονται πολλά με τους συντρόφους τους, όχι παρά το γεγονός, αλλ' επειδή ακριβώς νοιάζονται καλαίσθητα, δηλωμένα και ακριβοδίκαια, πρωτίστως, την πάρτη τους. Πριν ζητήσουν άλλωστε τη βοήθεια του Google για να τριγυρίσουν μοναχοί στα βιβλιοπωλεία, στα λογής-λογής αρχεία ή και στις κακόφημες γειτονιές του κόσμου, πρώτα στο e-mail τους θα σταθούν, για να δουν τι τους έχουν γράψει οι τακτικοί καθώς και οι περιστασιακοί επιστολογράφοι τους και για να αποκτήσουν με χιούμορ και με φαντασία προκαλώντας νέους διαλόγους. Είναι οι ίδιοι που ενώ δεν βρίσκουν κανένα λόγο ν' αποκηρύξουν τη βολή του ετοιματζήδικου φαγητού, έχοντας ζήσει κι αφομοιώσει εκ παραλλήλου τη σύγχρονη κουλτούρα της υγιεινής και έντεχνης διατροφής, πρώτοι καμαρώνουν για τα «μαγειρέματά» τους και διψούν να μάθουν περισσότερα για να τελειοποιήσουν τα repas solitaires τους και τις προσφορές προς τους φίλους τους. Η καλή φίλη Βίκυ Σμυρλή έγραψε τούτο το εγχειρίδιο παρακινήμενη από το ενδιαφέρον του γιου της για τα «μυστικά» της καλής σπιτικής κουζίνας. Μπορώ να τη διαβεβαιώσω ότι δεν θα δυσκολευτεί διόλου να προκαλέσει το ενδιαφέρον και να κερδίσει την εμπιστοσύνη και την εύνοια πολλών συνομηλίκων του – και όχι μόνο.

*Δημήτρης Ποταμιάνος
Καθηγητής Παντείου Πανεπιστημίου*

Πρόλογος Β

Όταν μου ζήτησε η Βίκυ Σμυρλή να γράψω τον πρόλογο της παρούσας έκδοσης, αρχικά το βρήκα δύσκολο να μιλήσω για ένα βιβλίο που έχει ακολουθήσει μια τόσο λαμπερή εκδοτική πορεία στα χρόνια που προηγήθηκαν. Καθώς όμως το είχα «ζήσει» αυτό το βιβλίο, από την εποχή που το έγραφε η Βίκυ, και θυμήθηκα τη λαχτάρα της, αποκαλώντας το «δεύτερο παιδί» της, σκέφτηκα πως δεν χρειαζόταν ένας περισπούδαστος πρόλογος που θα ανέλυε είτε την ανάγκη των φοιτητών για ζεστό, σπιτικό φαγητό, είτε την ανάγκη των νέων ανθρώπων να αναζητήσουν στη γέυση δεσμούς με την πατρίδα ή την οικογένεια που άφησαν πίσω τους.

Θυμήθηκα τα ξενύχτια και τις αγωνίες της για να βγει ένα σεμνό βιβλίο που θα χάριζε εξαρχής στον αναγνώστη του τη σιγουριά πως μπορεί και αυτός να μαγειρέψει. Ως μάνα είχε στον νου της το δικό της παιδί, τον Βασίλη Χατζόπουλο, που τότε ήταν φοιτητής στην Αγγλία και συνήθιζε να της τηλεφωνεί ζητώντας να μάθει τι μυστικά βάζουμε στα γεμιστά ή πόση ώρα πρέπει να βράσει το κουνουπίδι. Αυτές οι συνομιλίες ήταν το έναυσμα και η αγωνία της να γίνει αναλυτική, ώστε να την καταλαβαίνει και κάποιος που δεν τη βλέπει για να ακολουθεί τις κινήσεις της και να τη μιμείται, όπως συμβαίνει με τους πραγματικούς σπουδαστές των σχολών μαγειρικής. Αυτή ήταν η αιτία που το βιβλίο της έγινε τόσο επεξηγηματικό και μίλησε στις καρδιές του κόσμου. Το έγραψε μια μάνα που ήθελε να μεταδώσει τις γνώσεις της, έτσι ώστε να το διαβάσει και να μαγειρεύει πρώτα ο γιος της κι ύστερα όλου του κόσμου τα παιδιά, που φεύγουν μακριά από την οικογενειακή στέγη και καλούνται να αναλάβουν και χρέη μάγαιρα.

Ο στόχος της ήταν απόλυτα ξεκάθαρος. Δημιούργησε ένα βιβλίο που ήθελε να είναι χρηστικό. Ένα βιβλίο που θα λειτουργούσε λίγο σαν τυφλοσούρτης για όσους χρειάζονται να μάθουν τα βασικά, ώστε να νιώσουν πως μπορούν κι αυτοί να μαγειρέψουν. Όπως ήταν φυσικό δεν αρκέστηκε σε στείρες συνταγές. Με την πολύχρονη πείρα της ως εκπαιδεύτρια πληρωμάτων, την οποία είχε αποκτήσει στην πρότερη δουλειά της ως αρχισυνδοός στην Ολυμπιακή, ήξερε πώς να τραβήξει το ενδιαφέρον των παιδιών –αλλά και των μεγάλων, όπως αντιληφθήκαμε αργότερα– και να τους οδηγήσει, βήμα-βήμα, στο μαγείρεμα των απλών καθημερινών πιάτων μιας κουζίνας που συνηθίζεται στα περισσότερα ελληνικά σπίτια, χωρίς απαραίτητα να διεκδικεί τις δάφνες της ακραιφνούς ελληνικότητας.

Από την πρώτη της έκδοση, για να μην πω από την πρώτη στιγμή που τη γνώρισα, πριν πολλά-πολλά χρόνια, στο περιοδικό *Γεύση*, διαπίστωσα πόσο της άρεσε να «κεντάει», όπως έλεγε η ίδια, τα κείμενά της, να τα προσέχει δηλαδή, μην της ξεφύγουν λάθη και ανακρίβειες. Αν χρησιμοποιούσα μια πιο λαϊκή έκφραση θα επέλεγα

τη λέξη «ψειρίζει». Γιατί η Βίκυ Σμυρλή, παρά τον μποέμ χαρακτήρα της, όταν γράφει γίνεται πραγματικά λεπτολόγος, επειδή διακατέχεται από εκείνη την παλιά καλή αγωνία των επιμελητών κειμένων, που επιθυμούσαν να παραδώσουν στον αναγνώστη τους ένα άψογο, εννοιολογικά και εκφραστικά, κείμενο.

Στον καμβά του Φοιτητή δεν αρκέστηκε στις σταυροβελονιές της ορθογραφίας και του συντακτικού. Θέλησε να τον κεντήσει όλο με τα δικά της αγαπημένα, ζωηρά χρώματα. Και γι' αυτό, όταν τελείωσε με τα γραψίματα, μαγείρεψε η ίδια και «σέρβιρε» τα φαγητά που φωτογραφήθηκαν. Φρόντισε να προσθέσει και στο κείμενο δεκάδες, άλλοτε απλά χρηστικές και άλλοτε τόσο εγκυκλοπαιδικές, πληροφορίες, που θα επέτρεπαν στους πιο επιμελείς από τους φοιτητές της να φτάσουν στον τελικό πολλών μαγειρικών τηλεπαιχνιδιών.

Μετά από τόσες εκδόσεις που προηγήθηκαν, στην παρούσα, βελτιωμένη και επαυξημένη, νέα του έκδοση θα μπορούσα να πω ότι ο Φοιτητής έχει πλέον στα χέρια του το διδακτορικό του και ετοιμάζεται για μια ουσιαστική καριέρα στην κουζίνα. Διαβάζοντάς τον όμως, με χαρά διαπίστωσα ότι, παρ' όλο το λίφτινγκ του, εξακολουθεί να διατηρεί όλη τη φρεσκάδα της πρώτης έκδοσης και να μεταλαμπαδεύει τον ενθουσιασμό της συγγραφέως του, αφού παραμένει ένα βιβλίο κουζίνας, που γράφτηκε με τον σκοπό να σε πάρει από το χέρι και να σε οδηγήσει στον παράδεισο της γεύσης, όχι από το ύψος της μεγαλοσύνης όσων τα ξέρουν όλα, αλλά ακολουθώντας τον πιο απλό δρόμο, εκείνον που οδηγεί στη γνώση, μέσα από την ταπεινοφροσύνη που διακατέχει εξ αρχής τον αληθινό μάγειρα.

Θάλεια Τσιχλάκη
Δημοσιογράφος και αιώνια φοιτήτρια γεύσης