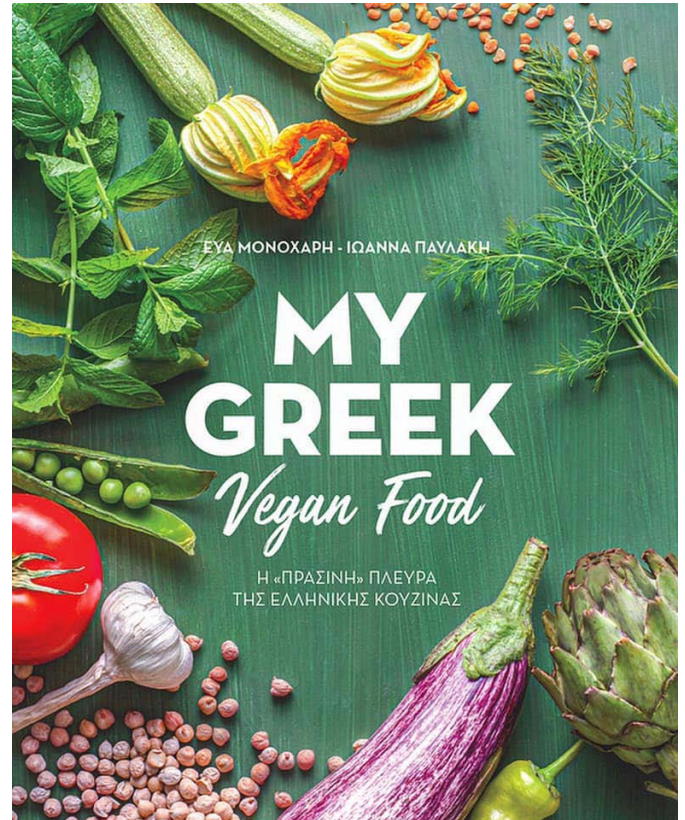




My Greek Vegan Food: Ένα βιβλίο για την πραγματική πλευρά της ελληνικής μαγειρικής ταυτότητας



Πολύ συχνά φίλοι με ρωτούν αν το μεγάλο κόλλημα που έχω με τα όσπρια, τα λαχανικά και τα βότανα με κατατάσσει στο «στρατόπεδο» των vegan. Ας ξεκαθαρίσουμε κάτι, λοιπόν. Αφενός δεν πιστεύω σε αυτού του είδους τις διακρίσεις και αφετέρου τρώω τα πάντα. Αυτό το οποίο αγαπώ όμως είναι η ισορροπία, ενώ ο χρόνος που περνά μου έχει δείξει πως η φράση «είσαι ότι τρως» είναι πέρα για πέρα αληθινή, οπότε η ένταξη όλων των πράσινων συστατικών στη διατροφή είναι ένας από αυτούς τους παράγοντες που καθορίζουν σε μεγάλο ποσοστό την ευζωία.

Στην Ελλάδα είμαστε αφάνταστα τυχεροί, καθώς η κουζίνα του τόπου μας διαθέτει μια απίστευτη συλλογή από πιάτα όπως τα γεμιστά, το μπριάμ, η φασολάδα και η φάβα, τα οποία βασίζονται σε «ταπεινά» υλικά και καθρεφτίζουν εκείνη την περίοδο που το κρέας ήταν πολυτέλεια. Θεωρώ ότι αυτό το γαστρονομικό μας κεφάλαιο είναι ισάξιο της αντίστοιχης, ιταλικής, Cucina Povera και είμαι αφάνταστα περήφανη που ξεπερνά τα όρια της μαγειρικής της αναγκαιότητας με ευκολία, χαρίζοντας απίστευτες στιγμές γαστρονομικής ευδαιμονίας.

Γι αυτό, όταν στα χέρια μου έπεσε το νέο βιβλίο My Greek Vegan Food, με τις 65 παραδοσιακές και μοντέρνες αυστηρώς χορτοφαγικές συνταγές, δεν μπόρεσα να κρύψω τη χαρά μου.

Όσπρια, δημητριακά, χόρτα, ζαρζαβατικά και ελαιόλαδο πρωταγωνιστούν στις σελίδες του, δίνοντας εναλλακτικές λύσεις για μια πιο «καθαρή» διατροφή σε όσους ασπάζονται τις αρχές του βιγκανισμού, αλλά και πεντανόστιμες προτάσεις για όλους εμάς που δεν εξοβελίζουμε τα ζωικά προϊόντα από τη διατροφή μας, μα αγαπάμε το πλούσιο σε εναλλαγές διατροφικό πρόγραμμα.

Το συγκεκριμένο βιβλίο είναι το δεύτερο στη σειρά της ξενόγλωσσας μαγειρικής «My Greek» της φίλης Ιωάννας Παυλάκη και κυκλοφορεί φυσικά και στα ελληνικά (έχει προηγηθεί το «My Greek Taverna» όπου η Ιωάννα συνεργάστηκε με τον έμπειρο μάγειρα Μάκη Γεωργιάδη). Αυτή τη φορά συνεργάτης είναι η food blogger Εύα Μονοχάρη, γνωστή ως Funky Cook, η οποία υπογράφει τις συνταγές – σας θυμίζω ότι δραστηριοποιείται στον χώρο με το ομώνυμο blog ήδη από το 2007 και οι προτάσεις της είναι πάντα απολαυστικές.

Αν κι εσείς θέλετε κι εσείς να αλλάξετε σελίδα και να εντάξετε μια πιο υγιεινή και eco-friendly διατροφή στη ζωή σας, σας το προτείνω ανεπιφύλακτα. Για μένα προσωπικά, άλλωστε, η μαγειρική δεν είναι ευεργετική μόνο για το σώμα, αλλά και για το μυαλό και την ψυχή.

