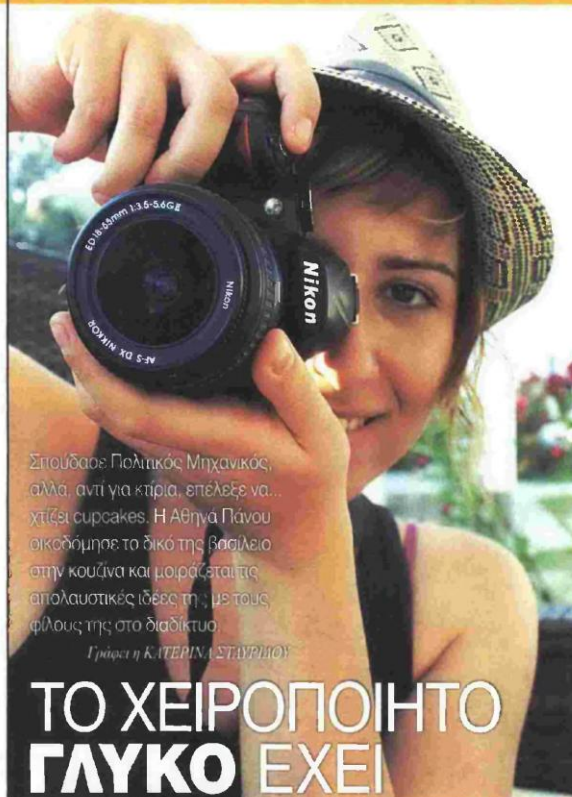


ΕΝΑΣ CHEF ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ ΜΑΣ



Σπούδασε Πολιτικός Μηχανικός, αλλά, αντί για «πίρα, επέλεξε να... χτίζει cupcakes. Η Αθηνά Πάνου οικοδόμησε το δικό της βασίλειο στην κουζίνα και μοιράζεται τις απλοαστικές ιδέες της με τους φίλους της στο διαδίκτυο.

Γράφει η ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΣΤΥΡΗΟΥ

ΤΟ ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΟ ΓΛΥΚΟ ΕΧΕΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΗ ΑΞΙΑ!

Αφορμή για όλα όσα εμπνεύστηκε η Αθηνά Πάνου στάθηκε ο Στέλιος Παρλιάρος. «Cupcakes» είναι ο τίτλος του βιβλίου της, που κυκλοφορεί από τις εκδόσεις «Ψυχογιός», στο οποίο μοιράζεται με τους αναγνώστες 30 εύκολες και πρωτότυπες συνταγές για γλυκά και αμυρά cupcakes.

- Τι μπορεί να κάνει μία πολιτικό-μηχανικό να ασχοληθεί με τη ζαχαροπλαστική;

«Το γεγονός ότι ένα μεγάλο βιβλιοπωλείο με ποικιλία βιβλίων μαγειρικής - ζαχαροπλαστικής ήταν δίπλα στη σχολή. Ή τουλάχιστον και αυτό, εκτός από

το ότι είναι ένας τρόπος να εκφράσεις τις δημιουργικές σου ανησυχίες».

- Σας άρεσε από μικρή να φτιάχνετε γλυκά ή υπήρξε κάποια μαγική στιγμή που αποφασίσατε ότι στην κουζίνα μπορείτε να «χτίσετε» το δικό σας γλυκό βασίλειο;

«Μικρή δεν ασχολήθηκα ποτέ με τα γλυκά! Προέκυψε ξαφνικά, στο πρώτο έτος σπουδών, όταν είδα στο βιβλιοπωλείο που ανέφερα προηγουμένως ένα βιβλίο του Στέλιου Παρλιάρου με σοκολατένια γλυκά και ενθουσιάστηκα! Το αγόρασα, οι συμφοιτητές μου με κοίταξαν περιέργως, έκανα πως δεν τους είδα και ξεκίνησα τις δοκιμές».

- Η μεγάλη σας αδυναμία είναι τα cupcakes ή έχετε αδυναμία γενικότερα στα γλυκά;

«Λάτρευα τα cupcakes γιατί είναι πολύ-χρωμα και σου φτιάχνουν τη διάθεση! Αλλά πίνω νερό στο όνομα της σοκολάτας».

- Και με τις θερμίδες τι γίνεται; Η μήπως είστε από τις γυναίκες που τους αρέσει να φτιάχνουν γλυκά αλλά μπορούν και αντιστέκονται;

«Να αντισταθείς στον πειρασμό! Αφού είναι γλυκός πειρασμός! Απλά μετά περνάς τη μέρα με σάλιατες».

- Η ζαχαροπλαστική λειτουργεί χαλαρωτικά; Δηλαδή φτιάχνοντας ένα γλυκό βγαίνουν από το μυαλό μας οι έννοιες και τα προβλήματα;

«Για μένα σίγουρα λειτουργεί χαλαρωτικά. Αλλά γενικά έχω διαπιστώσει ότι την ώρα που θα αφοσωθεί κάποιος στο να φτιάξει ένα γλυκό, θα ξεχάσει ό,τι τον απασχολούσε, θα χαλαρώσει, εκτός κι αν προβληματιστεί αν θα το φτιάξει καλά».

- Ποια είναι τα φέλη που έχουμε φτιάχνοντας τα δικά μας γλυκά στο σπίτι;
«Το χειροποίητο γλυκό έχει ιδιαίτερη αξία. Γνωρίζεις τι προσφέρεις στην οικογένειά σου, στους φίλους σου, έχεις επιλέξει ο ίδιος τα υλικά και φυσικά έχεις και την ικανοποίηση ότι δημιούργησες κάτι».

- Οι νέες γυναίκες μπαίνουν πιο εύκολα στην κουζίνα για να φτιάξουν ένα γλυκό;
«Οι νέες γυναίκες μπορεί να διατάζουν ακόμα, επειδή ίσως κάποιες φορές συγκρίνουν τον εαυτό τους με τη μαμά τους και λένε πως δεν θα τα καταφέρουν το ίδιο καλά. Αλλά είναι ευχάριστο που βλέπω μέσα από το blog ότι όλο και περισσότερες ασχολούνται, φτιάχνουν γλυκά και τους αρέσει».

- Η οικονομική κρίση, που είναι σίγουρα το μεγαλύτερο πρόβλημα που μας βασανίζει όλους, έχει λειτουργήσει θετικά προς αυτή την κατεύθυνση;

«Προφανώς και έχει συμβάλει η κρίση στην καλλιέργεια νέων ταλέντων που μπορεί να έχει κάποιος και να μην το γνώριζε! Τελικά, όμως, η μαμά που θα φτιάξει την τούρτα του παιδιού της μόνη της θα το χαρεί περισσότερο από το να την αγοράζει έτοιμη».

- Πολλές γυναίκες πιστεύουν ότι κοστίζει πολύ περισσότερο να φτιάξουν μόνες τους ένα γλυκό, απ' ό,τι να το αγοράσουν. Είναι μύθος αυτό;

«Με το χέρι στην καρδιά, λέω μύθος! Με απλά υλικά που αγοράζεις από το σούπερ μάρκετ φτιάχνεις υπέροχα γλυκά».

ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ...



• Γίνετε γνωστή στο κοινό με το δικτυακό τόπο *zagarbuzz.gr*. Ο κόσμος που επισκέπτεται τη σελίδα επικοινωνεί μαζί σας;

• Το blog έχει αμεσότητα, σε ρωτάει κάποιος σαν να σε ξέρει κι εσύ απαντάς, επίσης, σαν να ήταν φίλος σου! Με ρωτούν πολλές φορές για το πού μπορούν να προμηθευτούν κάποια ιδιαίτερα υλικά και εργαλεία ζαχαροπλαστικής, πόσες μέρες μπορούν να συντηρηθούν κάποια γλυκά, ώστε να κεράσουν σε μια γιορτή ή να φτιάξουν για το παιδικό πάρτι, ή ακόμα και ποια κουβερτούρα προτιμώ.

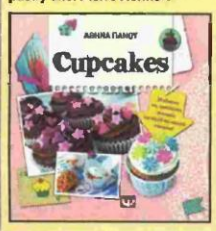
• Σας δίνουν ιδέες; «Φυσικά και μου στέλνουν ιδέες ή μου γράφουν για κάτι που δοκίμασα, όπως επίσης μπορεί να μου προτείνουν και κατόπιν με είδη ζαχαροπλαστικής που να μην το γνώριζα, οπότε αυτό με βοηθάει κι εμένα».

• Όταν πάτε κάποιο ταξίδι σε κάποια άλλη πόλη ή χώρα, σας αρέσει να δοκιμάζετε τα τοπικά γλυκά;

• Νομίζω ότι πια το κάθε ταξίδι μου ξεκινάει με αυτό το σκοπό. Ειδικά στο εξωτερικό, επισκέπτομαι λιγότερα μουσεία πια και περισσότερα ζαχαροπλαστεία».

• Σε ποιο μέρος δοκιμάσατε το πιο απίθανο γλυκό;

• Χωρίς δεύτερη σκέψη στο Παρίσι, όταν δοκίμασα το μακαρόν με γεύση πορτοκάλι - καρτό - κανέλα του κορυφαίου pastry chef Pierre Hermé».



CUPCAKES ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΜΠΑΝΑΝΑ & ΣΟΚΟΛΑΤΑ

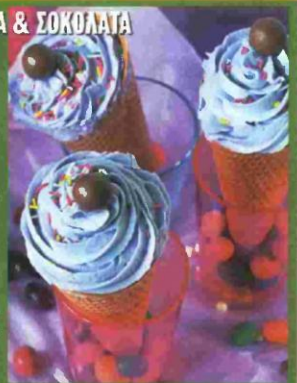
- ΥΛΙΚΑ**
- 130 γραμμ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
 - 100 γραμμ. ζάχαρη ■ 1 βανίλια ■ 1 αυγό
 - 60 γραμμ. βούτυρο λιωμένο
 - 110 γραμμ. παιδικό γιαούρτι με γεύση μπανάνα
 - 40 γραμμ. κουβερτούρα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ανάβετε το φούρνο στους 170° C, στον αέρα.
2. Τοποθετείτε 12 χάρτινες θήκες στο ταψάκι για μάφιν.
3. Ανακατεύετε σε ένα μπολ τα στερεά υλικά (αλεύρι, βανίλια, ζάχαρη).
4. Προσθέτετε το λιωμένο βούτυρο (όχι καυτό), το γιαούρτι, το αυγό και ανακατεύετε με έναν αυγοδάρτη ώσπου να ομογενοποιηθούν.
5. Ρίχνετε την κουβερτούρα.
6. Μοιράζετε το μίγμα στις χάρτινες θήκες και ψήνετε για 18-20'.

Συνοψίζοντας...

Όταν κρυώσουν τα κεκάκια, βγάξτε το καθένα από τη χάρτινη θήκη και το τοποθετείτε σε μπισκοτένιο χωνάκι παγωτού. Στηρίζετε τα χωνάκια μέσα σε κομμάτι φελιζόλ ή σε πτηρία με κουφετάκια. Διακοσμείτε με βουτυρόκρεμα που μπορείτε να την έχετε χρωματίσει και χρωματιστή τρούφα, κουφετάκια κ.τ.λ.



CUPCAKES ΜΕ ΛΙΑΣΤΗ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΒΑΣΙΛΙΚΟ ΚΑΙ ΚΡΕΜΑ ΦΕΤΑΣ



- ΥΛΙΚΑ**
- 180 γραμμ. αλεύρι ■ 1/2 κ.γ. σόδα
 - 1/2 κ.γ. αλάτι ■ 200 γραμμ. γιαούρτι στραγγιστό 2% λιπαρά
 - 60 γραμμ. γάλα ■ 100 γραμμ. βούτυρο λιωμένο
 - 2 αυγά ■ 1 κ.γ. βασιλικό ξερό
 - 6 λιαστές ντομάτες

Υλικά για γλάσο

- 200 γραμμ. τυρί κρέμα
- 50 γραμμ. κρέμα γάλακτος
- 100 γραμμ. φέτα
- 1 κ.σ. φρέσκο βασιλικό, ψιλοκομμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ανάβετε το φούρνο στους 170° C, στον αέρα.
2. Τοποθετείτε 12 χάρτινες θήκες στο ταψάκι για μάφιν ή βουτυρώνετε τις θήκες του και τις αλευρώνετε.
3. Ανακατεύετε σε ένα μπολ τα στερεά υλικά (αλεύρι, σόδα, αλάτι, βασιλικό).
4. Ψιλοκόβετε τις λιαστές ντομάτες.
5. Ρίχνετε στο μίγμα των στερεών τα αυγά, το γάλα, το λιωμένο βούτυρο και το γιαούρτι και ανακατεύετε με έναν αυγοδάρτη ώσπου να ομογενοποιηθούν.
6. Προσθέτετε τις λιαστές ντομάτες στο μίγμα.
7. Το μοιράζετε στις θήκες.
8. Ψήνετε για 19-20'.

- Τρίβετε τη φέτα με το πιρούνι.
- Στη συνέχεια, χτυπάτε στο μίξερ το τυρί κρέμα με την κρέμα γάλακτος και ρίχνετε και την τριμμένη φέτα ώσπου να ομογενοποιηθούν.
- Τέλος, προσθέτετε τον φρέσκο βασιλικό.
- Βάζετε την κρέμα είτε σε κορνέ είτε την απλώνετε με ένα κουτάλακι στα cupcakes.
- Εφόσον βάλετε την κρέμα τυριού στα cupcakes, τα διατηρείτε σε τάπερ στο ψυγείο. Όταν θέλετε να τα σερβίρετε, τα βγάξτε και τα αφήνετε λίγα λεπτά να έρθουν σε θερμοκρασία δωματίου.