

# Ο Άκης Πετρετζίκης στην Κουλτουρόσουπα: Η οικογένεια, τα παιδικά βιβλία και η σημασία της σωστής διατροφής | Interview

Συνέντευξη στη [Μιλάντα Σαρικιαχίδου](#) για την Κουλτουρόσουπα

Έχω μαγειρέψει άπειρες συνταγές του! ο Άκης μας, είναι ένας από τους πιο αγαπητούς ανθρώπους της τηλεόρασης και του διαδικτύου. Έχει συμμετάσχει σε πληθώρα εκπομπών ανά τα χρόνια, διατηρεί άμεση επαφή με το κοινό του μέσω των καναλιών του στα κοινωνικά δίκτυα, στα οποία διαρκώς διοχετεύει νέο περιεχόμενο και συνταγές που όλοι λαχταράμε!

Δικός μας, **Σαλονικιός**, γεννήθηκε και μεγάλωσε στη Θεσσαλονίκη. Στα δεκαοκτώ του χρόνια κατέβηκε στην Αθήνα για να σπουδάσει λογιστική. Σύντομα όμως συνειδητοποίησε ότι εκείνο που αγαπούσε πραγματικά ήταν η γεύση των φρέσκων φρούτων, οι μυρωδιές των μεσογειακών μπαχαρικών και οι ήχοι των ακονισμένων μαχαιριών, γι' αυτό και αποφάσισε να σπουδάσει παράλληλα σεφ, στη σχολή μαγειρικής Le Monde. Εργάστηκε σε πληθώρα εστιατορίων και ξενοδοχείων σε όλη την Ελλάδα, ενώ παρέμεινε και για πέντε χρόνια στην Αγγλία όπου είχε την ευκαιρία να συνεργαστεί με διάσημους, βραβευμένους σεφ. Το 2010 επέστρεψε στην Ελλάδα για να λάβει μέρος στο τηλεπαιχνίδι του MEGA Master Chef, απ' όπου και αναδείχθηκε ο πρώτος Έλληνας Master Chef κερδίζοντας τον διαγωνισμό.

Από τις [Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ](#) κυκλοφορούν τα βιβλία του ΑΥΤΟ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΟ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙΣ, το οποίο απέσπασε το βραβείο κοινού στην κατηγορία «Ευ Ζην» στα Public Book Awards το 2015, ΜΟΝΟ ΣΟΚΟΛΑΤΑ, PIECE OF CAKE, Η ΔΙΚΗ ΜΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ, STREET FOOD, ΤΟ ΑΠΟΛΥΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΤΗΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ και ALL ABOUT BRUNCH, καθώς και μια παιδική σειρά βιβλίων και

επιτραπέζιων παιχνιδιών για τη διατροφή, την οποία θα μας συστήσει με χαρά.

**1. Άκη, έχεις καταφέρει να σε φωνάζουν όλοι με το μικρό σου όνομα. Πως αισθάνεσαι γι' αυτό;**

Απίστευτα ευτυχής και... αγχωμένος (με την καλή έννοια). Γιατί; Επειδή με το μικρό όνομα σε φωνάζουν οι φίλοι και τους φίλους δεν θέλεις να τους απογοητεύεις ποτέ.

**2. Έχουμε δει την υπογραφή σου σε εκπομπές, βιβλία μαγειρικής, περιοδικά, youtube, τώρα πλέον σε παιδικά βιβλία και παιχνίδια. Πως γεννήθηκε η ιδέα;**

Η ιδέα υπήρχε πάντα. Μπήκε στο μυαλό μου πριν χρόνια, και ωρίμασε όταν γεννήθηκαν τα παιδιά μου. Γιατί; Επειδή έτυχε από μικρός να δω σε εμένα τον ίδιο τη διαφορά μιας ισορροπημένης διατροφής – τόσο όσον αφορά το οργανισμό μου, όσο και τον τρόπο που σκέφτομαι και τη διάθεσή μου. Όταν έγινα γονιός, ένιωσα αυτομάτως την ανάγκη να μοιραστώ τις σκέψεις μου και με άλλους γονείς και να θέσουμε παρέα τις βάσεις της σωστής διατροφής για τα δικά μας παιδιά – για τα παιδιά όλου του κόσμου. Για να το πετύχουμε, τα παιχνίδια και οι ιστορίες αποτελούσαν -αναμφίβολα- το καλύτερο μέσο.

**3. Πόσο σε βοήθησε η πατρότητα στο να προσεγγίσεις ως συγγραφέας τα παιδιά και να προωθήσεις την υγιεινή διατροφή;**

Με βοήθησε αρκετά μια και ήξερα όχι τόσο τι θέλουν τα παιδιά μου, αλλά το τι θα ήθελα εγώ για αυτά. Έτσι, προσπάθησα στην ουσία να δημιουργήσω κάτι το οποίο θα αποτελούσε οδηγό ακόμα και για εμένα τον ίδιο. Για να το πετύχω, είχα δίπλα μου αξιόλογους συνεργάτες οι οποίοι με βοήθησαν στην ουσία να δώσω σάρκα και οστά σε όλα όσα είχα φανταστεί.

**4. Στη σειρά «Η Μυστική των Μαγείρων Σχολή» αλλά και στο «Μυστικό Βιβλίο των Υπερδυνάμεων» έχεις δημιουργήσει έναν κόσμο γεμάτο περιπέτεια, γρίφους, κωδικούς, σκαναρίσματα, με στοιχεία graphic novel. Για ποιο λόγο ξέφυγες από την παραδοσιακή γραφή;**

Γιατί αυτή τη «γλώσσα» και αυτά τα «ερεθίσματα» αγαπούν πλέον τα παιδιά. Από τη στιγμή που είχα κάτι τόσο σημαντικό να τους πω, έπρεπε να βρω τον κατάλληλο τρόπο για να το κάνω προκειμένου να τραβήξω την προσοχή τους. Και μετά από πολλή έρευνα, τον βρήκα

**5. Ανάμεσα στους ήρωες των βιβλίων σου, συναντούμε κι εσένα ως Μυστικό Μάγαιρα. Σύστησε μας τον ήρωα Άκη και την ομάδα του.**

Οι βασικοί ήρωες των βιβλίων είναι τέσσερις: η Κυβέλη, ο Φοίβος, εγώ -που είμαι υπεύθυνος για όλες τις αποστολές- και ένας αξιαγάπητος σκυλάκος, ο Τάπερ. Ο καθένας από τους ήρωες φυσικά, έχει τα δικά του ταλέντα και δεξιότητες. Βασικό στοιχείο τους; Δρουν όλοι μαζί ως ομάδα προκειμένου να πετύχουν τον στόχο τους – κάτι το οποίο δεν απέχει καθόλου από την πραγματική μου ζωή, αφού -όσα έχω πετύχει- τα κατάφερα επειδή δίπλα μου είχα αξιόλογους συνεργάτες και έναν ομαδικό τρόπο σκέψης και δράσης.

**6. Στα επιτραπέζιά σου επίσης συστήνεις στα παιδιά τα λιπαρά, τους υδατάνθρακες, τις πρωτεΐνες. Πόσο σημαντικό να προωθήσουμε τη σωστή διατροφή; Πόσο μάλλον όταν η Ελλάδα κατέχει υψηλή θέση στη παιδική παχυσαρκία.**

Είναι το Α και το Ω μιας πιο υγιούς και δυνατής γενιάς. Η τροφή μας είναι το φάρμακό μας. Επιπλέον, έχουμε την τύχη να βρισκόμαστε σε μια χώρα με αμέτρητα αγαθά, τα οποία μας προσφέρει απλόχερα η φύση. Είναι, λοιπόν, απίστευτα σημαντικό να τα γνωρίσουμε, να

μάθουμε να τα αξιολογούμε, να τα επιλέγουμε σωστά και να τα αξιοποιούμε με τον καλύτερο τρόπο από μικρή ηλικία.

**7. Σε μια εποχή που οι διατροφικές διαταραχές συναντώνται σχεδόν σε κάθε σπίτι, αγγίζοντας κυρίως τους εφήβους. Πώς μπορεί ένας σεφ, δημοφιλής όπως εσύ, να βοηθήσει;**

Φέρνοντας τα παιδιά κοντά στο σπιτικό φαγητό. Καλώντας τα να μπουν στην κουζίνα. Να δοκιμάσουν νέες γεύσεις. Δίνοντας επιλογές – συνταγές νόστιμες με απλά υλικά και απλές παρασκευές τις οποίες θα μπορούσαν να ετοιμάσουν ακόμα και μόνοι τους. Μιλώντας την γλώσσα τους και χτίζοντας ένα κανάλι επικοινωνίας ανοιχτό για κάθε απορία, σκέψη, δημιουργία και ιδέα τους!

**8. Μιας και μιλάμε για βιβλία, αλήθεια διαβάζεις λογοτεχνία; Ποιο βιβλίο θεωρείς πως σου άλλαξε τη ζωή/τον τρόπο που σκέφτεσαι;**

Διαβάζω βιβλία μαγειρικής. Συνταγών. Υλικών. Αυτό είναι το πάθος μου. Με εξιτάρει και με χαλαρώνει ταυτόχρονα. Επίσης, αγαπώ να βλέπω ντοκιμαντέρ. Ντοκιμαντέρ για τα πάντα: για μακρινά και κοντινά μέρη, για το φαγητό -εννοείται!- και τη διατροφή. Για τη φύση, τα ζώα, την ιστορία και τους παλιούς χαμένους πολιτισμούς. Για το σύμπαν, την ανθρωπότητα... Θα μπορούσα να γράφω με τις ώρες...

**9. Αλήθεια πόσο εφευρετικός μπορείς να γίνεις με τη διατροφή των παιδιών σου; Είσαι ο μπαμπάς που φτιάχνει μάφιν με σπανάκι;**

Νομίζω σάς έχω αποδείξει πόσο εφευρετικός μπορώ να γίνω! Μέχρι και γύρο από κουνουπίδι σας έχω φτιάξει :-))

**11. Πόσο δύσκολο είναι να συνδυάσεις την πολυπραγμοσύνη σου, μια απαιτητική καθημερινότητα, μια σύζυγο και δύο παιδιά;**

Όλοι ζούμε σε ιδιαίτερα γρήγορους ρυθμούς. Ευτυχώς είμαι από τους τυχερούς που -ως επάγγελμα- κάνω κάτι που αγαπάω και γυρίζω στο σπίτι χορτάτος. Ναι, δεν είναι εύκολο να έχεις διαρκώς γεμάτες τις μπαταρίες σου, θεωρώ όμως πώς λίγο πολύ τα πατήματα τα βρίσκεις, ιδίως όταν υπάρχει κατανόηση, αγάπη, σεβασμός και συνεργασία.

**12. Άκη, η τηλεόραση και το διαδίκτυο έχουν γεμίσει συνταγές, εκπομπές μαγειρικής, video με tips κτλ. Συνεχίζεις όμως να είσαι ο αγαπημένος όλων. Πώς νιώθεις γι' αυτό;**

Ευγνωμοσύνη και άγχος νιώθω, όπως ανέφερα και πιο πάνω. Γιατί; Επειδή θέλω διαρκώς να βρίσκω νέα πράγματα για να κρατώ το ενδιαφέρον του κόσμου.

**13. Θα άλλαζες κάτι στην μέχρι τώρα επαγγελματική πορεία σου; Έχεις μετανιώσει για κάποια επιλογή σου;**

Όχι, δεν έχω μετανιώσει και δεν θα άλλαζα κάτι. Κάθε επιλογή - καλή ή κακή- με έφερε εδώ που είμαι. Και δεν θα μπορούσα παρά να είμαι ευγνώμον γι' αυτό.

**14. Αν δεν ήσουν σεφ, τι άλλο θα μπορούσες να είσαι;**

Φωτογράφος! Αγαπώ να επισκέπτομαι διάφορα μέρη και να βγάζω φωτογραφίες τοπίων, φαγητών και ανθρώπων. Αν δεν ήμουν μάγειρας, λοιπόν, πιστεύω ότι θα διάλεγα να γίνω φωτογράφος.

**15. Ποια είναι η άποψή σου για τον βιγκανισμό και αν θεωρείς πως είναι μια κάποια λύση στη διατροφή των ανθρώπων;**

Λύση δεν είναι. Είναι, όμως, μια επιλογή. Προσωπικά η λύση που αγαπώ και σπάζομαι για μια πιο ισορροπημένη διατροφή και ένα πιο υγιές περιβάλλον, είναι η παραδοσιακή διατροφή της προηγούμενης γενιάς. Τότε που το κρέας αποτελούσε την εξαίρεση (π.χ. στο κυριακάτικο τραπέζι) και τα όσπρια και τα λαδερά τον κανόνα.

19. **Ως Θεσσαλονικιός, τι αισθάνεσαι, πως νιώθεις (αλήθειες θέλουμε!) όταν έρχεσαι, τώρα που δεν ζεις πια εδώ;**

Νιώθω... σαν στο σπίτι μου! Μεγαλύτερη αλήθεια από αυτή, δεν υπάρχει.

20. **Ποια είναι τα σχέδια σου για το 2024; Τι θα δούμε από τον Άκη;**

Συνταγές! Πολλές συνταγές. Απλές συνταγές. Εύκολες και χρήσιμες. Τρόπους μαγειρικής και διαχείρισης των υλικών που θα κάνουν ακόμα πιο εύκολη τη ζωή στην κουζίνα. Έξυπνες λύσεις και προτάσεις για πιο θρεπτικές και υγιεινές εναλλακτικές. Σίγουρα υπάρχουν κι άλλα πολλά... Ξέρεις όπως τις πιστεύω; Πώς είναι καλύτερο να κάνεις, παρά να λες. Γι' αυτό δεν θα σας πω κάτι άλλο. Μόνο θα κάνω;)