

# Η Αθηνά Πάνου του Bliss Buzz μας μιλά για το νέο της βιβλίο ζαχαροπλαστικής



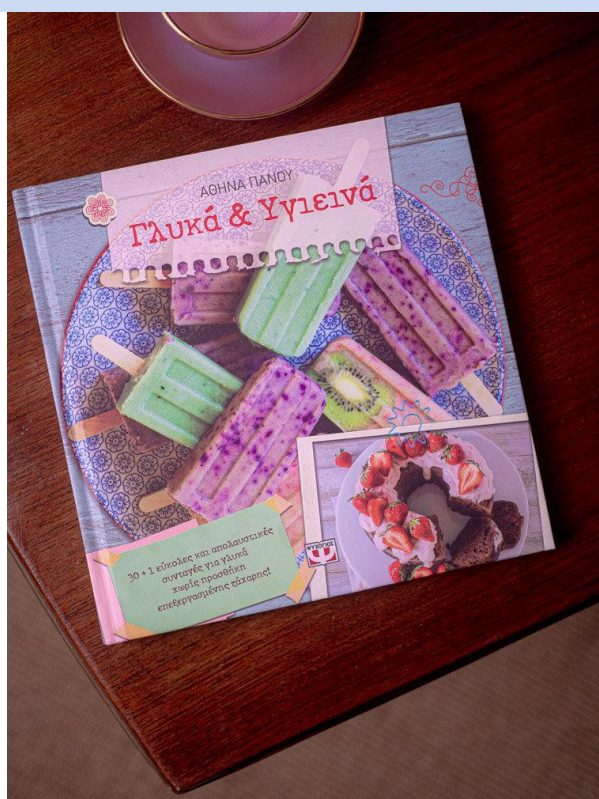
Αθηνά Πάνου, αυτοπορτρέτο

Το να παρακολουθώ τη δουλειά άπειρων food blogger του εξωτερικού, αλλά και της χώρας μας, είναι ένα κομμάτι της δουλειάς μου που απολαμβάνω πολύ, καθώς αποτελεί διαρκή πηγή γνώσης και έμπνευσης. Το blog της Αθηνάς, το Bliss Buzz, το παρακολουθώ εδώ και πάρα πολλά χρόνια, αφού ήταν μία από τους πρώτους bloggers που εμφανίστηκαν στο γαστρονομικό τοπίο της χώρας μας και μία από τους ελάχιστους που συνεχίζουν το blogging επί τόσα συναπτά έτη με συνέπεια, χωρίς να χάνει τη διάθεσή της για εξέλιξη και πειραματισμό. Αυτό άλλωστε αποτυπώνεται και στο ότι είναι και μία από τους λίγους bloggers που η δουλειά τους εκδίδεται και σε βιβλία ζαχαροπλαστικής και μάλιστα όχι ένα, αλλά τέσσερα! Πρόσφατα, λοιπόν, κυκλοφόρησε το τελευταίο της βιβλίο από τις εκδόσεις Ψυχογιός, με τίτλο “Γλυκά και Υγιεινά”, και έτσι συναντηθήκαμε από κοντά για να μιλήσουμε για αυτό, αλλά και για τη διαδικτυακή και συγγραφική δουλειά της γενικότερα, καθώς και τη μέχρι τώρα πορεία της στην μπλογκόσφαιρα.

**Αθηνά, είσαι μία από τις πρώτες food blogger της χώρας μας και μία από τους ελάχιστους blogger που συνεχίζουν με τόση συνέπεια τη δουλειά τους για τόσα συναπτά έτη. Πες μας, πώς και πότε ξεκίνησες το blog σου, το Bliss Buzz.**

Αρχικά να πω ότι χαίρομαι που με φιλοξενείς στο δικό σου «χώρο»! Όταν ξεκίνησα πριν 10 χρόνια το food blog θα έλεγα ότι ήταν μια «ρομαντική» περίοδος (όχι ό,τι συμβαίνει σήμερα με το Instagram)! Εμφανίζονταν δειλά δειλά τα blogs και στο χώρο της μαγειρικής είχε αρχίσει να δημιουργείται μια ωραία κοινότητα. Οπότε το ξεκίνησα αρχικά με μια κολλητή μου σαν χόμπι και πολύ γρήγορα καταλήξαμε να το έχω μόνο εγώ (αυτή συνέχισε με τη γιόγκα!). Στην αρχή δεν υπήρχε κάποιος συγκεκριμένος στόχος, αλλά το ένα έφερνε το άλλο και άρχισα να συνειδητοποιώ πόσο μου αρέσει και με εκφράζει, οπότε το δούλεα πιο επαγγελματικά.

**Είσαι επίσης μία από τους ελάχιστους food bloggers που έχουν δει τις συνταγές τους να δημοσιεύονται σε βιβλία. Πρόσφατα εξέδωσες το 4ο βιβλίο ζαχαροπλαστικής σου, με τίτλο Γλυκά και Υγιεινά, στις εκδόσεις Ψυχογιός. Θα σε ρωτήσω απλά: προφανώς γλυκά, αλλά γιατί υγιεινά; Είναι μια τάση της εποχής; Είναι μια προσωπική σου ανάγκη να προσέξεις τη διατροφή σου; Γιατί αποφάσισες να κάνεις αυτή την κατηγοριοποίηση;**



Όλα τα βιβλία μου που είχα την τύχη να εκδοθούν από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ, είχαν να κάνουν και με το πώς αισθανόμουν εγώ στο κομμάτι της μαγειρικής/ζαχαροπλαστικής το διάστημα που τα δούλεα. Πράγματι το «Γλυκά & Υγιεινά» προέκυψε από τη δική μου αλλαγή στην καθημερινότητα τα τελευταία χρόνια. Πριν ακόμα γίνει τάση, που όντως είναι πια, μέσα από τα ταξίδια μου στο εξωτερικό ανακάλυπτα πιο υγιεινά πιάτα και προϊόντα που ακόμα στη χώρα μας δεν είχαν έρθει ή ήταν σπάνια. Τώρα ευτυχώς έχουμε επιλογές και σε προϊόντα και σε καταστήματα!

Επειδή όμως δεν είμαι των άκρων, θα υπάρξουν στιγμές που θα φτιάξω

ξανά κάτι από τα προηγούμενα βιβλία! Ούτως ή άλλως όλα εξυπηρετούν τον δικό τους σκοπό!

**Οι υγιεινές συνταγές ζαχαροπλαστικής έχουν μια έξτρα δυσκολία: με την απουσία ζάχαρης, βουτύρου ή αυγών, δεν είναι τόσο απλό να επιτευχθούν γλυκά με ωραία υφή, όψη και φυσικά γεύση. Πώς ξεπέρασες αυτό το εμπόδιο; Με τι υλικά τα αντικαθιστάς στις συνταγές τους και πώς καταφέρνεις να κάνεις τα γλυκά σου να φαίνονται εξίσου λαχταριστά;**

Πράγματι, η ζάχαρη παίζει τεράστιο ρόλο σε ένα γλυκό! Όταν την αφαιρείς χάνεις και από εμφάνιση και από γεύση, αλλά στην ουσία από γεύση που έχεις συνηθίσει και μπορεί να αλλάξει στην πορεία. Εννοείται είχα να αντιμετωπίσω δυσκολίες και γι' αυτό το δούλεψα αρκετά χρόνια. Επιπλέον, σκοπός μου ήταν να μη χρησιμοποιήσω στέβια γιατί δεν έχουν όλες οι μάρκες την ίδια απόδοση, οπότε δεν θα μπορούσα να εγγυηθώ για το αποτέλεσμα όταν ο καθένας θα έπαιρνε διαφορετική. Πειραματίστηκα με μέλι, φρούτα, χουρμάδες, που μπορεί ο καθένας να τα βρει παντού (ναι, και τους χουρμάδες!). Αντίστοιχα δεν ήθελα να χρησιμοποιήσω σιρόπι σφενδάμου ή αγαύης, επειδή δεν είναι εύκολα προσβάσιμα, αλλά και η τιμή τους είναι σχετικά υψηλή.

**Ποια πιστεύεις ότι είναι αυτά τα χαρακτηριστικά της ζαχαροπλαστικής σου, αλλά και της αισθητικής σου στο food styling, που κάνουν τη διαδικτυακή και τη συγγραφική δουλειά σου να ξεχωρίζει;**

Ο καθένας μας μέσα από τα πιάτα του και τις φωτογραφίες του βγάζει τη δική του προσωπικότητα! Ίσως δεν μπορώ να περιγράψω ακριβώς ποια είναι τα χαρακτηριστικά μου, αλλά σίγουρα παίζω και με σκούρες και ανοιχτές συνθέσεις. Στο συγγραφικό κομμάτι όμως, αγαπώ τα ζεστά χρώματα, θέλω η φωτογραφία του γλυκού/φαγητού να βγάζει μια ζεστασιά και να σου φτιάχνει τη διάθεση! Σε συνδυασμό με τη συνταγή φυσικά! Και αυτό χαίρομαι ότι το έχω καταφέρει σε μεγάλο ποσοστό, αφού πολλοί όταν ξεφυλλίζουν τα βιβλία, τα μάτια τους αμέσως «χαμογελάνε»!



**Ποιο είναι το αγαπημένο σου γλυκό; Ποιο απολαμβάνεις περισσότερο να τρως και ποιο απολαμβάνεις να φτιάχνεις;**

Το αγαπημένο μου γλυκό είναι το τιραμισού. Βασικά ταλαντεύομαι μεταξύ τιραμισού και μους σοκολάτας, αλλά ναι, τιραμισού! Αυθεντικό ιταλικό με αυγά και μασκαρπόνε και όχι σαντιγί και υποκατάστατα! Λατρεύω επίσης να το φτιάχνω για φίλους και πάντα με βγάζει ασπροπρόσωπη!

**Ποια είναι τα αγαπημένα σου υλικά από τα οποία εμπνέεσαι και τα οποία χρησιμοποιείς τακτικά για να δημιουργείς γλυκές απολαύσεις;**

Αγαπημένα υλικά είναι η κουβερτούρα, τα αυγά και οι ξηροί καρποί! Νιώθω ότι μπορείς να κάνεις μικρά θαύματα με αυτά! Φροντίζω να έχω πάντα προμήθειες από αυτά και αν τα συνδυάσεις με γάλα ή αλεύρι (που επίσης υπάρχουν στην κουζίνα μου), μπορείς να φτιάξεις γρήγορα ένα εύκολο γλυκό!

**Αγαπάς πολύ τη φωτογραφία φαγητού και από την πρώτη στιγμή έβγαζες τις δικές σου φωτογραφίες για το blog σου. Πώς έμαθες να φωτογραφίζεις; Πόσο δύσκολο πιστεύεις ότι είναι αυτό για εμάς τους bloggers;**

Ναι, η φωτογραφία φαγητού είναι για μένα κάτι ξεχωριστό! Η φωτογραφία τοπίου για παράδειγμα, δεν με απασχολεί καθόλου, δεν το 'χω! Αλλά στο φαγητό είναι κάτι μαγικό, σα να λες μια ιστορία! Όσον αφορά στο πώς έμαθα, είμαι αυτοδίδακτη. Αφού είχα αγοράσει μηχανή, είχα παρακολουθήσει άπειρα tutorials, είχα παραγγείλει βιβλία από το εξωτερικό και είχα διαβάσει συμβουλές από γνωστές bloggers του εξωτερικού, στη συνέχεια παρακολούθησα και κάποια σεμινάρια τα οποία όμως ήταν περισσότερο για σφαιρικές γνώσεις. Δηλαδή έκανα ασπρόμαυρη αναλογική και μετά ψηφιακή αλλά πιο καλλιτεχνική... καμία σχέση με φαγητό! Η

φωτογραφία παίζει μεγάλο ρόλο στους food bloggers και σίγουρα ο καθένας χρειάζεται να επενδύσει χρόνο (και χρήμα αν μιλάμε για μηχανές, φακούς, props). Προφανώς υπάρχουν και τα κινητά, αλλά δεν είναι το ίδιο!

**Πες μας ποια είναι τα αγαπημένα σου food blogs, τα οποία παρακολουθείς τακτικά και από τα οποία εμπνέεσαι.**

Αγαπημένα food blogs από τα οποία πρωτοέμαθα είναι [My New Roots](#), [Joy the Baker](#), [Two Peas and Their Pod](#), [Our Food Stories](#) και τη φοβερή Linda Lomelino από τη Σουηδία και το [Call me Cupcake](#), που είχα την τύχη να τη γνωρίσω και σε food photography workshop!



**Και για να κλείσουμε, ποια είναι η αγαπημένη σου συνταγή από το καινούργιο σου βιβλίο – αν μπορείς να μας προτείνεις μονάχα μία;**

Από το καινούριο μου βιβλίο εννοείται αγαπώ όλες τις συνταγές και δύσκολα ξεχωρίζω κάποιες! Αλλά αν πρέπει να διαλέξω μια θα έλεγα την τάρτα με χουρμάδες, βρώμη και σοκολάτα γιατί είναι κατά μια έννοια σα να τρως μπάρα ενέργειας αλλά στα καλύτερά της!

- **Το νέο βιβλίο (αλλά και όλα τα προηγούμενα) της Αθηνάς θα το βρείτε σε όλα τα βιβλιοπωλεία από τις εκδόσεις Ψυχογιός. Η Αθηνά κι εγώ, για να γιορτάσουμε τη συνάντησή μας, σε συνεργασία με τις εκδόσεις Ψυχογιός, θα σας προσφέρουμε και ένα αντίτυπο δώρο - ακολουθεί διαγωνισμός στα social της Madame Gâteaux, οπότε stay tuned!**