

«Η παραδοσιακή ελληνική κουζίνα με το τίποτα κάνει φαΐ»

Εφημερίδα Καθημερινή

Κωνσταντίνος Μανωλόπουλος

26.05.2026 • 16:32

Η σημασία της παραδοσιακής κουζίνας και η στήριξη των Ελλήνων παραγωγών βρέθηκαν στο τραπέζι της εκδήλωσης Delphi School 2026, που πραγματοποιήθηκε την Παρασκευή 22 Μαΐου, στην Ακαδημία Αθηνών.



Οι Αναστάσιος Κώτσιρας, Αντωνία Τριχοπούλου, Λευτέρης Λαζάρου και Αγγελος Ρέντουλας στην εκδήλωση Delphi School 2026, που πραγματοποιήθηκε την Παρασκευή 22 Μαΐου, στην Ακαδημία Αθηνών.
Φωτ.: Βαγγέλης Ζαβός

[Προσθέστε την «Κ» στο Discover](#)

«Η παραδοσιακή ελληνική κουζίνα είναι φτωχική αλλά ιδιαίτερα εφευρετική. Ωφέλιμη αλλά και βιώσιμη. Είναι συνδεδεμένη με τον τόπο και τις εποχές, οργανωμένη πάνω σε λίγους πυλώνες: λαχανικά, χόρτα, βότανα, όσπρια, δημητριακά και λίγη πρωτεΐνη. Δεν πετάει τίποτα, αξιοποιεί τα πάντα. Με το τίποτα κάνει φαί», αναφέρει στην εισαγωγή της ομιλίας του ο κ. **Αγγελος Ρέντουλας**, διευθυντής των Γαστρονομικών Εκδόσεων της «Καθημερινής». Δίπλα του βρίσκονται **τρεις κορυφαίοι ειδικοί**, ο καθένας με τη δική του πορεία, οι οποίοι γνωρίζουν πολύ καλά τα θέματα και τις προκλήσεις στην τοπική παραγωγή τροφίμων. Με το παράδειγμα της Μεσσηνίας, όπου γίνονται κάποιες ουσιώδεις προσπάθειες να διατηρηθούν οι παραδοσιακοί σπόροι οι οποίοι μπολιάστηκαν με τον χρόνο, εξελίχθηκαν και έμαθαν από τη μορφολογία της περιοχής, εξήγησαν **την αξία στήριξης του Έλληνα παραγωγού αλλά και των τοπικών ποικιλιών**. Αυτό άλλωστε ήταν και το κεντρικό μήνυμα της εκδήλωσης Delphi School 2026, που πραγματοποιήθηκε την Παρασκευή 22 Μαΐου, στην Ακαδημία Αθηνών.

Για να τεθεί η βάση της συζήτησης ο κ. Ρέντουλας επιχείρησε με τη μέθοδο της εις άτοπον απαγωγής να εξηγήσει τι δεν είναι η ελληνική κουζίνα, ώσπου τελικά να φτάσει στο τι είναι. «Δεν είναι το σούσι και το σεβίτσε που σερβίρουμε στους τουρίστες στις Κυκλάδες. Δεν είναι το σκανδιναβικού τύπου προζυμένιο ψωμί που έχει κατακλύσει τους φούρνους της πρωτεύουσας. Δεν είναι το κορεάτικο κίμτσι. Γιατί να τρώμε το κίμτσι και όχι το μακεδονικό ξινολάχανο; Διαθέτουμε σπουδαία προϊόντα, όπως το γιαούρτι, το ψωμί, το κρασί, το τυρί. Γιατί να θεωρούμε ότι ο Νεοϋορκέζος θα έρθει να φάει καλύτερο σούσι εδώ από ό,τι σπίτι του;», διερωτάται ο κ. Ρέντουλας.

Τη σκυτάλη πήρε η ομότιμη καθηγήτρια της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ, **Αντωνία Τριχοπούλου**, η οποία μίλησε για τον κίνδυνο απομάκρυνσης από την παράδοση, κυρίως των νεότερων γενεών. Για αυτό τον λόγο μαζί με μια ομάδα συνεργατών της πηγαίνουν σε διάφορα μέρη προκειμένου να καταγράψουν τις παραδοσιακές τεχνικές. Πρώτον γιατί αισθάνεται το χρέος διαφύλαξης αυτών για τις επόμενες γενιές και δεύτερον επιχειρώντας αυτοί οι αγνοί και

παραδοσιακοί τρόποι να ξαναζωντανέψουν. «Η ελληνική μεσογειακή διατροφή είναι αυτή που δεν λέει “όχι” σε τίποτα, αλλά βάζει μέτρο στο “πόσο συχνά” και στο “τι ποσότητα”», λέει η ίδια. Εδωσε, όμως, και το μερίδιο ευθύνης που αναλογεί στους καταναλωτές: «Πρώτα απ’ όλα πρέπει να μάθουμε να ψηφίζουμε με το πιρούνι μας στο τι επιλέγουμε να τρώμε. Όσοι είμαστε εδώ σημαντικό θα ήταν να βγαίνουμε στις λαϊκές και να αναπτύσσουμε σχέσεις με τον τοπικό παραγωγό», σημειώνει.



Η ομότιμη καθηγήτρια της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ Αντωνία Τριχοπούλου και ο διευθυντής των Γαστρονομικών Εκδόσεων της «Καθημερινής» Αγγελος Ρέντουλας. Φωτ.: Βαγγέλης Ζαβός

Από την πλευρά του, ο καθηγητής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου **Αναστάσιος Κώτσιρας** αναφέρθηκε στον πλούτο των παλιών ποικιλιών που κινδυνεύουν με εξαφάνιση. Εξήγησε ότι οι παραδοσιακοί σπόροι «μεταφέρουν μαζί τους όλη την ιστορία των αγροτικών καλλιεργειών που έχουν διαμορφωθεί σε αρμονία με το περιβάλλον». Μίλησε για μεσσηνιακές ποικιλίες όπως τα πηχιάρικα, το βελονάκι, το τσαουλί και η χοντροκατσαρή ντομάτα, αρκετά εκ των οποίων είναι άνυδρα φυτά και εξαιρετικά ανθεκτικά, τα οποία όμως κινδυνεύουν να εξαφανιστούν. Μαζί με τους συνεργάτες του στο Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου επιχειρούν να καταγράψουν αλλά και να

μελετήσουν παραδοσιακούς σπόρους ενημερώνοντας ταυτόχρονα και τους τοπικούς παραγωγούς για τα οφέλη αλλά και τη διατροφική αξία αυτών των υπερτροφών, τα οποία εν πολλοίς αγνοούμε.



Ο καθηγητής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου Αναστάσιος Κώτσιρας.
Φωτ.: Βαγγέλης Ζαβός

Η λύση για να σωθούν αυτές οι καλλιέργειες στην πράξη ήρθε από τον σεφ **Λευτέρη Λαζάρου**. Ο ίδιος υπογράμμισε ότι η εστίαση οφείλει να εκπαιδεύσει τον καταναλωτή και να στηρίξει άμεσα τον τοπικό αγρότη, παρακάμπτοντας τα υψηλά κόστη μεταφοράς. Ανέφερε το δικό του επιτυχημένο παράδειγμα συνεργασίας. Ο ίδιος «υιοθέτησε» ένα κτήμα στη Μεσσηνία. Με τη χρήση παραδοσιακών σπόρων εφοδιάζει όλα του τα μαγαζιά αλλά και τα ξενοδοχεία στα οποία είναι υπεύθυνος με μια παραδοσιακή αλλά πολύ θρεπτική ποικιλία αγκινάρας. «Αυτό είναι ένα κίνητρο που μπορεί να δώσει ένας εστιάτορας στον αγρότη, να μπορεί να εξασφαλίσει ένα εισόδημα», εξηγεί.



Ο σεφ Λευτέρης Λαζάρου, η ομότιμη καθηγήτρια της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ Αντωνία Τριχοπούλου και ο διευθυντής των Γαστρονομικών Εκδόσεων της «Καθημερινής» Αγγελος Ρέντουλας. Φωτ.: Βαγγέλης Ζαβός

«Μια ντομάτα, ένα σύκο, μια χεριά χόρτα», λέει ο **κ. Ρέντουλας**. Αυτή είναι η απάντηση σε αυτή τη μανιώδη τάση της εποχής μας να παραμερίσουμε και να απομακρυνθούμε από αυτά που συντελούν στο ποιοι είμαστε. Γιατί «αν δεν πατήσουμε στην παράδοσή μας, πώς θα διαφυλάξουμε την ταυτότητά μας;», καταλήγει ο ίδιος.