

Maria Benardis

Πρέσβειρα της ελληνικής κουζίνας στο Σίδνεϊ



Μια γυναίκα που ξεχειλίζει από αγάπη για τη μαγειρική και την ελληνική της κληρονομιά και ταυτόχρονα γεμάτη πάθος για τις αρχαίες σοφίες και φιλοσοφίες που βρίσκουν εφαρμογή όχι μόνο στην κουζίνα αλλά και σε κάθε πτυχή της ζωής: η Maria Benardis, ιδρύτρια της σχολής μαγειρικής Greekalicious με έδρα το Sydney, αποτελεί σημαντική πρέσβειρα της Ελλάδας στην Αυστραλία.

Της Ράνιας Μάργαρη_ by Rania Margari

Ambassador of Greek cuisine in Sydney. A woman full of love for cooking and her Greek heritage but at the same time, passionate about reviving the ancient wisdoms and philosophies which apply not only to cooking but also to every aspect of life: Maria Benardis is the founder of Greekalicious cooking school in Sydney, which offers an introduction to traditional and modern Greek cookery, an important ambassador of Greece in Australia.





Γεννημένη στην Αυστραλία, πήγε σε νεαρή ηλικία να ζήσει με τη γιαγιά της στα Ψαρά - εμπειρία η οποία έχει επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό τόσο το χαρακτήρα της όσο και τη φιλοσοφία της στη μαγειρική. «Μου λείπει η απλότητα που είχαμε στη ζωή μας εκεί. Καθημερινά είχαμε να φτιάχνουμε φαγητά, χωρίς την ανάγκη χημικών. Μαγειρεύαμε ως οικογένεια και σεβόμασταν τη φύση. Ήμασταν πολύ δεμένοι με τη φύση και το Θεό μέσω της μαγειρικής μας. Ακολουθώ μέχρι και σήμερα πολλούς από τις αρχές που έμαθα τότε», τονίζει. Το 2004 εγκαταλείπει τη μέχρι τότε καριέρα της στη φορολογική λογιστική, προκειμένου να κυνηγήσει το μεγάλο της πάθος: «Για μένα ήταν μια εύκολη απόφαση, γιατί βασιζόταν στην αγάπη. Ήθελα να κάνω κάτι που αγαπώ και που με συνέδεε με την ελληνική μου κληρονομιά». Η απόφασή της αποδείχτηκε σωστή. Το πρώτο της βιβλίο με τίτλο «My Greek Family Table» κέρδισε το βραβείο «Best Mediterranean Cuisine Book in Australia», στο διαγωνισμό «2009 Gourmand World Cook Book». Η Maria Benardis έχει χαρακτηριστεί εύστοχα «ζωντανό λεξικό ελληνικής μαγειρικής». Η δουλειά της βασίζεται σε όλες τις αρχαίες ελληνικές σοφίες, φιλοσοφίες και πρακτικές, τις οποίες προσπαθεί να αναβιώσει στη σύγχρονη ζωή. Μάλιστα, το δεύτερο βιβλίο που ετοιμάζει, καταπιάνεται με αυτό ακριβώς το θέμα. Μαθήματα μαγειρικής, θεματικά ταξίδια γύρω από τη μαγειρική, βιβλία, ραδιοφωνικές εκπομπές, και τώρα η Maria Benardis ετοιμάζεται να λανσάρει τη δική της «Greekalicious» σειρά από ελληνικά προϊόντα στις αρχές του 2012. Μέσα από την ενασχόλησή της με τη μαγειρική παρατηρεί ότι υπάρχει ένα αυξανόμενο ενδιαφέρον για την ελληνική κουζίνα στην Αυστραλία και ιδιαίτερα από τους Ελληνο-Αυστραλούς, οι οποίοι «θέλουν να μάθουν περισσότερα για τον πολιτισμό τους και να επανασυνδεθούν με την κληρονομιά τους», όπως η ίδια επισημαίνει. Η Maria Benardis μιλάει στο On Air για τις απόψεις της σχετικά με τη μαγειρική και τη ζωή...

Australian-born, Maria was sent at an early age to live with her grandmother on the island of Psara, - an experience which has influenced her character as well as her cooking a great deal. "I miss the simplicity of life that we had there. We grew everything without the need for chemicals; we cooked as a family and respected nature. We were extremely connected to nature and God through our cooking. I follow many of these principles I learnt there till this day," she says. In 2004, Maria didn't have any doubts about leaving her career in tax accounting in order to pursue what she loved most: "For me it was easy because my decision was based on love. I wanted to do something that I loved and that connected me back to my Greek heritage." And she proved to be right. Her first book "My Greek Family Table" won the award of the "Best Mediterranean Cuisine Book" in Australia at the 2009 Gourmand World Cook Book. Maria Benardis has been described as a "living Greek culinary dictionary" and not without reason. Her business is based on all the ancient Greek wisdoms, philosophies and practices and she tries to revive these into people's lives again; in fact, her second book is all about it. Cooking lessons, culinary travels, books, radio shows and now Maria Benardis is about to launch her own Greekalicious delicacies early on 2012. Through her work she can see a growing interest for Greek cooking within Australia, especially amongst Australian-Greeks who "want to learn more about their culture and to reconnect back to their heritage" as she points out. Maria Benardis talks to On Air about her views on cooking and life...

Feel like a king

without the stress of being exiled

Majestic atmosphere. Royalty feel accommodation. King size hospitality. Impeccable staff at your service. At the Divani Collection Hotels you don't need to stress about a thing. Just sit back, relax and let yourself indulge in the luxury of being treated like a king.



DIVANI COLLECTION
ATHENS CORFU METEORA LARISSA

www.divanis.com

Ποιος είναι ο κύριος λόγος που ίδρυσε το Greekalicious; Πότε και πώς ξεκίνησαν όλα;

Δημιούργησα το Greekalicious αρχικά για να ακολουθήσω το πάθος μου για την ελληνική μαγειρική και έπειτα επειδή έβλεπα ότι υπήρχε ένα εκπαιδευτικό κενό σχετικά με το ελληνικό φαγητό, τις παραδόσεις και τον πολιτισμό. Ήθελα επίσης να μοιραστώ την ελληνική κουζίνα και τις σοφίες της με τον κόσμο. Όλα ξεκίνησαν τον Αύγουστο του 2004 στη Μύκονο, στη μικρή εκκλησία του Αγίου Φανουρίου, όπου έζησα μια αποκάλυψη και συνειδητοποίησα τι έπρεπε να κάνω. Αποφάσισα εκείνη τη στιγμή να εγκαταλείψω σταδιακά τη δουλειά μου στη φορολογική λογιστική για να ακολουθήσω την αγάπη μου για το ελληνικό φαγητό αλλά και ό,τι άλλο σχετίζεται με την Ελλάδα!

Ποια φιλοσοφία προεβύει ως μαγειρική σχολή το Greekalicious;

Η φιλοσοφία μας είναι να διδάσκουμε και να μοιραζόμαστε με τους ανθρώπους πώς μπορεί κανείς να μαγειρεύει απλά πιάτα με υλικά που καλλιεργούνται με βιώσιμες μεθόδους και σεβασμό στη φύση. Επίσης, διδάσκουμε και μοιραζόμαστε το πώς μπορεί κανείς να ζήσει για πολλά χρόνια με υγεία, υιοθετώντας αρχαίες σοφίες και θετική ενέργεια.

Γιατί είναι σημαντική η «θετική ενέργεια» στη μαγειρική;

Η ελληνική λέξη «ενέργεια» διαδραμάτισε σημαντικό ρόλο στην ελληνική κουζίνα από την αρχαιότητα ακόμη. Οι αρχαίοι Έλληνες δημιουργούσαν πολλά είδη ψωμιού στρογγυλά -έτσι ώστε η θετική ενέργεια να ρέει- και επειδή ήθελαν να μιμηθούν την ενέργεια του φεγγαριού, συχνά αποκαλούνταν «φεγγαρόψωμα». Γι' αυτό το λόγο υπάρχουν πολλά κυκλικά σκεύη στην κουζίνα, όπως είναι τα πιάτα, τα ποτήρια και τα κουτάλια. Όταν ο Θεός δημιούργησε τη φύση, δημιούργησε πολλά φρούτα και λαχανικά στο ίδιο σχήμα. Κατά την άποψή μου, η ενέργεια από τα συστατικά που χρησιμοποιούμε και η ενέργεια που φέρνουμε στην κουζίνα σχετίζεται άμεσα με την καλή υγεία και την ευημερία κάθε ατόμου. Ασχολούμαι με όλα αυτά λεπτομερώς στο δεύτερο βιβλίο μου.

Το πρώτο σου βιβλίο με τίτλο «My Greek Family Table» κέρδισε το βραβείο «Best Mediterranean Cuisine Book in Australia», στο διαγωνισμό «2009 Gourmand World Cook Book». Τι σημαίνει αυτό για σένα;

Μου επιβεβαίωσε ότι είχα επιλέξει το σωστό δρόμο στη ζωή μου και επίσης ήταν ένα δείγμα ότι υπήρχε πραγματική ανάγκη στον κόσμο για βιβλία μαγειρικής γραμμένα με ουσία και αγάπη. Οι άνθρωποι λαχταρούν τη γνώση και τις ιστορίες που τους συγκινούν και τους συνδέουν και πάλι με τον εαυτό τους και τη φύση.

What is the main reason you set up Greekalicious in the first place? When did it all started and how?

I set up Greekalicious firstly to pursue my passion for Greek cookery and secondly because I could see that there was an education gap in relation to Greek food, traditions and culture. I also wanted to share Greek cookery and its wisdoms with the world. It all started in August 2004 in Mykonos in the small church of Saint Fanourios where I had an epiphany and my calling came. I decided then and there to gradually leave my tax accounting job to pursue my love for Greek food and all things Greek!

What is the philosophy of Greekalicious cooking school?

At Greekalicious our philosophy is to teach and to share with people how to cook simple dishes including ingredients that are grown using sustainable and respectable ways. We also teach and share how one can live a long and healthy life by adopting ancient wisdoms and positive energy.

Why is “positive energy” important to cooking?

Energy, the Greek word “energia”, has been important in Greek cookery since ancient times. It appears to have been forgotten by the modern world. Ancient Greeks created many of their breads round so that the positive energy flowed and because they emulated the energy of the moon they were often called “moon breads”. You will find many circular items in a kitchen for this reason including plates, cups and spoons. When God created nature he created many fruits and vegetables in the same shape. In my view, the energy of the ingredients that we use and the energy that we bring into the kitchen directly correlates to one’s health and well being. I discuss all this in great detail in my second book.

Your first book, “My Greek Family Table” has been awarded as the “Best Mediterranean Cuisine Book in Australia” at the 2009 Gourmand World Cook Book. What did this mean to you?

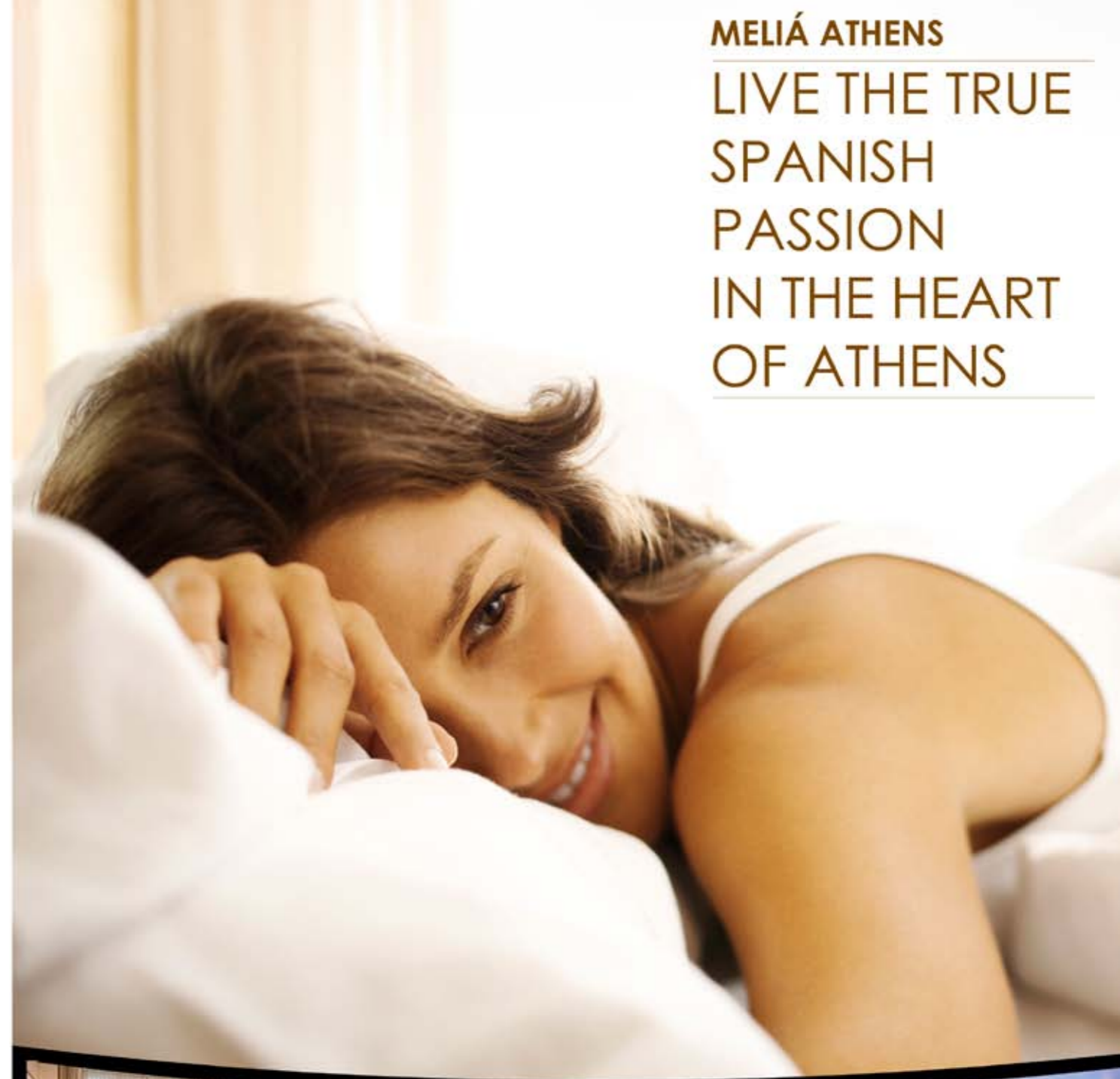
This verified to me that I was on the right track regarding my life’s purpose and it demonstrated also that there was a real need out there for cook books written with substance and love. People are craving for knowledge and stories that move them and connect them back to themselves and nature.

Could you tell us a bit more about your “culinary travel” project?

My culinary tours travel to various parts of Greece and are aimed at introducing people to the local food, traditions and customs. Many of the dishes we get to know,

MELIÁ ATHENS

LIVE THE TRUE
SPANISH
PASSION
IN THE HEART
OF ATHENS



It's easy to feel good when you're walking around the streets in the heart of the Greek capital. What really makes you feel at ease is the service you receive from our team. You'll experience the new essence of Meliá, in generously spacious rooms and suites featuring luxurious marble bathrooms with Jacuzzi. The Sky Lounge Rooftop Dining Bar, operating during summer season, features a 22m pool and offers fine dining options with breathtaking view to the Acropolis and Lycabettus Hill.

Information & reservations: +30 210 33 20 100 melia.athens@melia.com or melia.com

14, Chalkokondili & 28th October Str. 106 77 Athens Greece

Member of Meliá Hotels International

MELIÁ
ATHENS

melia-athens.com

Τι περιλαμβάνουν τα θεματικά ταξίδια που διοργανώνεις γύρω από τη μαγειρική;

Τα θεματικά ταξίδια μαγειρικής που διοργανώνω σε διάφορα μέρη της Ελλάδας στοχεύουν στο να γνωρίσουν οι συμμετέχοντες τα τοπικά φαγητά, τις παραδόσεις και τα έθιμα. Πολλά από τα φαγητά που γνωρίζουμε, δεν μπορείς να τα βρεις στα μενού των εστιατορίων. Πηγαίνουμε επίσης σε μέρη όπου συναντούν τους ντόπιους οι οποίοι μοιράζονται τις σοφίες και φιλοσοφίες τους, την προσέγγισή τους στο φαγητό, το μαγείρεμα και τον τρόπο ζωής που τους εξασφαλίζει μακροβιότητα και υγεία. Μερικά από τα μέρη που επισκεπτόμαστε είναι η Κρήτη, η Χίος, η Καλαμάτα και η Κορώνη.

Τι ρόλο παίζουν στη ζωή σου το φαγητό και η μαγειρική;

Το φαγητό και η μαγειρική είναι έκφραση της αγάπης μου προς τους άλλους. Αποτελεί τον τρόπο με τον οποίο μπορώ να επικοινωνήσω πνευματικά με τους ανθρώπους, τη φύση και τον ίδιο μου τον εαυτό. Είναι θεραπευτική μέθοδος την οποία μοιράζομαι τόσο με τον εαυτό μου όσο και με τους ανθρώπους γύρω μου.

Κι η Ελλάδα τι σημαίνει για εσένα;

Η Ελλάδα είναι πάντα στην καρδιά και την ψυχή μου και μου λείπει πάρα πολύ όταν βρίσκομαι στην Αυστραλία. Λατρεύω την ενέργεια, την ιστορία, τις παραδόσεις, τον πολιτισμό και τις καθημερινές γιορτές της ζωής. Είναι ο τό-

που will not find on restaurant menus. I also take people to places where they meet the locals who share their wisdoms and philosophies, their approach to food, cooking and their way of life which has ensured that they live a long and healthy life. Some of the places we visit are Crete, Chios, Kalamata and Koroni.

What does food and cooking mean to you?

Food and cooking is an expression of my love and the sharing of my love with others. It is the way that I connect spiritually to people, nature and myself. It is a healing experience that I share with myself and the people around me.

What does Greece mean to you?

Greece is always in my heart and soul and I miss it very much when I am in Australia. I love the energy, history, traditions and culture and daily celebrations of life. It is the place that one day soon I will be moving to in order to live there part of the year.

Do you think that Greek food and cuisine is well positioned in today's world?

Not as much as I would like it to be and this is where I am trying to play a small part and to help. From ancient times, the Greeks were the creators and the Romans



αρχιτεκτονική / Photography: Bellzimitis Panagiotis


elysium
RESORT & SPA
★★★★★

Impressively composed,
well-rehearsed, perfectly orchestrated.

*Harmonious Meetings
at Elysium!*

P.O. Box 262, Kalithea, 85100 Rhodes, Greece
T +30 22410 45700 F +30 22410 87060
E info@elysium.gr www.elysium.gr

Member of
HARMONY RESORTS
www.harmonyresorts.gr





ποσούπου μια μέρα, σύντομα, θα μένω τουλάχιστον για κάποιο μέρος του χρόνου.

Θεωρείς ότι το ελληνικό φαγητό και η ελληνική κουζίνα κατέχουν τη θέση που τους αρμόζει στο παγκόσμιο γίγνεσθαι;

Όχι, και προς αυτή την κατεύθυνση προσπαθώ να παίξω ένα μικρό ρόλο και να βοηθήσω. Από την αρχαιότητα ακόμη, οι Έλληνες ήταν οι δημιουργοί και οι Ρωμαίοι οι μεγάλοι έμποροι. Αυτό συνεχίζει μέχρι τις μέρες μας. Όλοι εμείς οι Έλληνες πρέπει να επικεντρωθούμε τώρα όχι μόνο στη δημιουργία αλλά και στην προώθηση των δημιουργιών και επιτευγμάτων μας. Δεν είναι τυχαίο ότι κανείς δεν γνωρίζει πως η παρασκευή ψωμιού, ελαιολάδου και κρασιού αναπτύχθηκε στην Ελλάδα και στη συνέχεια διδάχτηκε στους Ρωμαίους και φυσικά κανένας επίσης δεν γνωρίζει ότι τα λαζάνια έληκον την καταγωγή τους από την Ελλάδα.

Ποια είναι τα μελλοντικά σου σχέδια;

Να επεκτείνω τα Greekalicious μαθήματά μου στην Αμερική. Θα ήθελα να εγκατασταθώ εκεί εν μέρει, και εν συνεχεία να ανοίξω μια σχολή μαγειρικής/ταξιδιωτική στην Ελλάδα.

were the great marketers. This continues today. All us Greeks now need to focus not just on creating but also marketing our creations and achievements. It's no wonder no one knows that bread making, olive oil and wine making was developed in Greece and then taught to the Romans and of course no one knows that lasagna has its origins in Greece.

What are your plans for the future?

To take Greekalicious and my teachings to the USA. I would like to settle there part-time and then to open up a cooking/travel school in Greece.



The most awarded 5* hotel in Rhodes!
For Business or Leisure in a unique Location

The Rodos Palladium Leisure & Wellness, the island's most awarded deluxe hotel, harmonically combines discrete luxury and authentic quality; it is renowned for its exceptional service, elegant restaurants & bars and large tropical pools. Its infrastructure for conferences & events is recognized as one of the best on the island of Rhodes. The main multi-purpose room and the 3 meeting rooms with various capacities accommodate a total of 750 participants in various types of events. With its impressive banqueting and conference facilities, Rodos Palladium is ideal for both leisure and business travelers.

