

# Τρέλα για τα κέικ... φλιτζανιού

Η μόδα των cupcakes εξαπλώνεται τώρα και στην Ελλάδα

«Όταν ήμουν μικρή δεν έπαιζα με κούκλες, μόνο με κουζινικά. Στην αρχή, προσποιούμουν ότι μαγειρεύω, χρησιμοποιώντας παιδικά σκεύη και σιγά σιγά άρχισα να το δοκιμάζω και στην κουζίνα. Κατά κάποιο τρόπο θα μπορούσα να πω ότι μαγειρεύω... από πάντα! Αυτή η αγάπη μου για τη μαγειρική με οδήγησε στην τρέλα με τα cupcakes».

ΡΕΠΟΡΤΑΖ: Αγγελική Καραγεώργου

Η Άλεξ Γκρες είναι 28 ετών και τα τελευταία 14 χρόνια εργάζεται ως μοντέλο. Το γεγονός ωστόσο ότι έχει μία επιτυχημένη πορεία στον χώρο του μότελινγκ δεν την κράτησε μακριά από το αγαπημένο της χόμπι, τη μαγειρική. Όπως χαρακτηριστικά λέει, τα τελευταία δύο χρόνια έχει αποκτήσει μία σχέση εξάρτησης με τη δημιουργία των cupcakes. «Άρχισα λοιπόν να φτιάχνω και να τα μοιράζω σε φίλους. Ο ενθουσιασμός και η απορία τους από ποιο ζαχαροπλαστέιο τα είχα αγοράσει με γέμιζαν χαρά. Πλέον τα cupcakes είναι κομμάτι της ζωής μου και δεν θα σταματήσω να δη-

## MANIA...

Στο εξωτερικό πολλαπλασιάζονται τα καφέ με εξειδίκευση στα κέικ φλιτζανιού

μιουργώ καινούργιες γεύσεις και σχέδια», τονίζει. Και επισημαίνει ότι στα άμεσα σχέδιά της είναι να βρει τον κατάλληλο χώρο στο κέντρο της Αθήνας και να ανοίξει το δικό της cupcake καφέ με το όνομα «Bakergirl».

Τα cupcakes είναι μικρά κέικακια με πολύχρωμα γλασαρίσματα, τα οποία πρωτοδημιουργήθηκαν στις ΗΠΑ τον 19ο αιώνα. Η ονομασία τους κέικακια φλιτζανιού προήλθε είτε από το αμερικανικό σύστημα μέτρησης των υλικών, το οποίο βασίζεται στα φλιτζάνια, είτε επειδή άρχισαν να ψήνονται σε κούπες. Στο εξωτερικό τα cupcakes αποτελούν τη μόδα της δεκαετίας και τείνουν να αποκτήσουν μεγαλύτερη φήμη από εκείνη των σοκολατένιων κούκικς. Επιχειρήσεις και καφέ που ασχολούνται με τη δημιουργία και πώλησή τους, ξεφυτρώνουν σαν μανιτάρια το ένα μετά το άλλο.

## Οι θερμίδες

Σύμφωνα με τη διατροφολόγο Κωσταλένια Καλλιανιώτη, η θερμιδική αξία των κέικ φλιτζανιού εξαρτάται από τη σύστασή τους και κυμαίνεται στις 120 με 150 θερμίδες. «Τα cupcakes είναι αρκετά πλούσια σε κορεσμένο λίπος λόγω του βουτύρου. Ωστόσο, εάν κά-

ποιος ενδιαφέρεται να κάνει σπιντικά cupcakes θα μπορούσε να αντικαταστήσει το βούτυρο με μαλακή μαργαρίνη, η οποία είναι πλούσια σε πολυακόρεστα λιπαρά. Επίσης, η ζάχαρη θα μπορούσε να αντικατασταθεί από κάποιο άλλο γλυκαντικό, όπως για παράδειγμα φρουκτόζη ή σουκραλόζη».

■ Η Άλεξ Γκρες έφτιαχνε cupcakes μόνο για τους φίλους της. Τώρα σκέφτεται να ανοίξει το δικό της καφέ, που θα σερβίρει μόνο τα γλυκίσματά της

## Τα μυστικά των

# cupcakes

Πηγή: www.cupcakes.gr

### Βασική συνταγή για 12 τεμάχια

- 100 gr βούτυρο ή μαργαρίνη
- 100 gr ζάχαρη
- 100 gr αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 2 αυγά

**Προθερμαίνουμε** τον φούρνο στους 180°C (170°C με αέρα).

**Βάζουμε** από μία χάρτινη φόρμα για κέικ σε κάθε θέση του ταψιού (δηλαδή φόρμα για muffins).

**Χτυπάμε** το βούτυρο και τη ζάχαρη μέχρι να γίνει το μείγμα ανοιχτόχρωμο και κρεμώδες.

**Προσθέτουμε** τα αυγά ένα ένα με περίπου μία κουταλιά της σούπας αλεύρι. Προσθέτουμε το υπόλοιπο αλεύρι ανακατεύοντας πολύ ελαφρά.

**Μοιράζουμε** το μείγμα στις 12 θήκες cupcake και ψήνουμε για 14'-18'. Ο χρόνος ποικίλλει ανάλογα με τον φούρνο.

**Προσοχή να μην παραψηθούν.**

### ΤΙΜΗ

1,5-3,5€  
ανά τεμάχιο



Η Λιζ Ζαχοπούλου τα τρία τελευταία χρόνια ασχολείται επαγγελματικά με τη δημιουργία cupcakes. Έως τώρα δουλεύει με παραγγελίες, είτε τηλεφωνικές είτε μέσω Ίντερνετ στο [www.cupcakes.gr](http://www.cupcakes.gr).

### Cupcakes με λιγότερες θερμίδες

Αντικαθιστούμε:

- Βούτυρο με μαργαρίνη
- Ζάχαρη με φρουκτόζη ή σουκραλόζη

**ΘΕΡΜΙΔΕΣ**  
120 έως 150  
ανά τεμάχιο

### Γλάσο βουτυρόκρεμας (Frosting)

- 100 gr βούτυρο ή μαργαρίνη
- 225 gr ζάχαρη άχνη, κοσκινισμένη
- 20 ml γάλα
- δύο σταγόνες εκχύλισμα βανίλιας

**Χτυπάμε** το βούτυρο, το γάλα και τη βανίλια μέχρι το μείγμα να γίνει πολύ μαλακό και το ανακατεύουμε με τη ζάχαρη. Με ένα απλό μαχαίρι αλείφουμε το γλάσο στα cupcakes αφού κρυώσουν και τα διακοσμούμε με ό,τι θέλουμε: σοκολάτα, ξηρούς καρπούς, τρούφα.

## «Έκανα το χόμπι μου επάγγελμα»

«**ΑΠΟ ΚΟΡΙΤΣΑΚΙ** μου άρεσε να μαγειρεύω. Η εικόνα να βοηθάω τη μητέρα και τη γιαγιά μου ενώ εκείνες δημιουργούσαν λαχταριστές λιχουδιές για την οικογένεια είναι η πρώτη που μου έρχεται στον νου όταν σκέφτομαι τα παιδικά μου χρόνια», λέει η βρετανικής καταγωγής κ. Λιζ Ζαχοπούλου, η οποία τα τρία τελευταία χρόνια, έπειτα από παρότρυνση συγγενών και φίλων, ασχολείται επαγγελματικά με τη δημιουργία cupcakes.

Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει, εδώ και δεκαετίες στις ΗΠΑ και σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες έχει δημιουργηθεί κάποιο είδος μανία με το συγκεκριμένο είδος γλυκών. «Το μεγάλο ενδιαφέρον του κόσμου οδήγησε στη δημιουργία μικρών καφέ και τσαγερί που εξειδικεύονται στα cupcakes, ακόμα και σε χώρες με εντελώς διαφορετικές παραδόσεις σε γεύσεις και γλυκίσματα. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η Γαλλία, όπου τα cupcakes καφέ ξεφυτρώνουν το ένα μετά το άλλο», λέει. Και επισημαίνει ότι αυτός ήταν ο λόγος που αποφάσισε να προχωρήσει στη δημιουργία του δικού της cupcake cafe.

Πρόσφατα η κ. Ζαχοπούλου με τον σύζυγο και τα παιδιά τους άφησαν την Αθήνα όπου έμεναν και εγκαταστάθηκαν μόνιμα στο Ναύπλιο. Έως τώρα η δημιουργός των cupcakes δουλεύει με παραγγελίες. Ωστόσο, την άνοιξη του 2010, η οικογένεια υπολογίζει ότι θα έχει ανοίξει το δικό της cupcake καφέ.

## «Τα διακοσμού και τα πουλάω στο Ίντερνετ»

«**ΠΑΡ' ΟΛΟ** που τα cupcakes είναι επί πολλές δεκαετίες γνωστά στο εξωτερικό, εγώ τα ανακάλυψα πριν από δύο χρόνια, όταν άρχισα να ψάχνω νόστιμες συνταγές στο Διαδίκτυο για να φτιάξω γλυκά στα παιδιά μου. Έτσι άρχισα και επί δύο χρόνια τα έφτιαχνα μόνο για προσωπική χρήση».

Η κ. Νίκη Καββαδάτου ζει στη Λάρισα και ασχολείται επαγγελματικά, πλέον, με τη διακόσμηση των cupcakes. Εδώ και έξι μήνες έχει δημιουργήσει δικό

της εργαστήριο και δική της ιστοσελίδα, το [www.sketiglyka.com](http://www.sketiglyka.com), από όπου δέχεται τις παραγγελίες των πελατών της. «Η φήμη των γλυκισμάτων μου εξαπλώθηκε από στόμα σε στόμα μέσω φίλων. Έτσι προέκυψε και η συνεργασία μου με τα ζαχαροπλαστέια «Θάναος» στη Λάρισα, τα οποία μου φτιάχνουν τον καμβά, τη βάση δηλαδή με το κέικ, πάνω στο οποίο εγώ προσθέτω τη διακόσμηση ανάλογα με το θέμα που έχει ζητήσει ο πελάτης».



■ Η κ. Νίκη Καββαδάτου «διακοσμή» τα cupcakes της και τα διαθέτει – από τη Λάρισα όπου ζει – μέσω του [sketiglyka.gr](http://sketiglyka.gr)