

21.10.2012

ΒΗΜΑ

www.vimagourmet.gr ■ ΤΕΥΧΟΣ 71

GOURMET

ΤΙ ΝΑ ΜΑΓΕΙΡΕΨΩ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ;

- αφιέρωμα στα μήλα
- φτιάχνω
το δικό μου πιάτο
εργένικη κουζίνα
οικογενειακό τραπέζι
- ειδική διατροφή
ενισχύω το ανοσοποιητικό

EDITORIAL ΤΗΣ ΕΠΟΧΗΣ

Οι ποικιλίες των μήλων στη μαγειρική 7
Μήλα σε γλυκές και αλμυρές
συνταγές 8-14

ΣΤΗΝ ΑΓΟΡΑ

Εργαλεία κουζίνας
και εδέσματα με μήλο 16

ΣΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΟΥΣ

Κουτσομούρα, κυδώνι, γραβιέρα
Κρήτης, κολοκύθα 18-19

ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ

Δενδρόλιβανο 20

ΣΗΜΕΡΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΩ

Ο Γιάννης Λουκάκος ετοιμάζει το μενού
της εβδομάδας 22-31

ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΟ ΤΡΑΠΕΖΙ

Η Βίκυ Κουμάντου συνθέτει το γεύμα
της Κυριακής 32-36

ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ

Η Ρένα της Φτελιάς μαγειρεύει με ψά-
ρια και θαλασσινά 38-41

ΟΛΑ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Ο Γιάννης Μπαξεβάνης μπαίνει
στην κουζίνα με τους μικρούς του
φίλους 44-47

ΔΙΚΤΥΟ ΜΑΜΑΔΩΝ

Δοκιμασμένες συνταγές από ανήσυχες
μητέρες για παιδιά με απαιτήσεις 48-51

ΠΡΩΙΝΟ

Ο Νίκος Σουφλήρης κάνει προτάσεις για
το ξεκίνημα της ημέρας 54-58

ΣΤΗΝ ΑΓΟΡΑ

Τα απαραίτητα του πρωινού 60

ΕΡΓΕΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Ο Γιάννης Αποστολάκης δίνει εύκολες
και γρήγορες συνταγές για δύο 62-68

ΣΚΕΥΗ ΚΑΙ ΣΥΣΚΕΥΕΣ

Οι καταψύκτες της αγοράς 70-71
Τα μυστικά του πάγου 72-73

Ο Αθηναγόρας Κωστάκος
προτείνει πιάτα υπό το μηδέν 74-80

ΤΡΟΦΗ ΥΓΕΙΑΣ

Αντιμετωπίστε τις ιώσεις τρώγοντας και
αποφύγετε τη γλουτένη 82-84

ΟΙΝΟ-ΠΝΕΥΜΑΤΑ

Συμβουλές για ερασιτέχνες
οινοποιοίς από
τον Δημήτρη Χατζηνικολάου 86-87

ΤΖΙΝ ΚΑΙ ΤΟΝΙΚ

Βόλτα στα μπαρ της πόλης 90-91

ΒΛΕΠΩ, ΑΚΟΥΩ ΚΑΙ ΜΑΘΑΙΝΩ

Τα νέα της αγοράς 92

INDEX

Αναζητήστε τις συνταγές μας
με βάση το κυρίαρχο υλικό τους 112

ΤΡΟΦΟΣΥΛΛΕΚΤΗΣ

Ελληνικά εδέσματα
με ιστορία 114



ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΣΥΝΤΑΞΗΣ: Ιωάννα Σουφλήρη

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΡΙΑ: Μελίσσα Στοιλή

CREATIVE ART DIRECTOR: Αντώνης Κ. Κοκκαλίδης

DEPUTY ART DIRECTOR: Νίκος Μαχίκας

PHOTO EDITOR: Ρένα Γαλιώτου

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ: Άλκης Γαλαδός,
Μαρία Ζαφειράτου, Ζωή Παπαφωτίου,
Τζιν & Τόνικ, Τροφουσλλέκτης, Θάλεια Τσιχλάκη,
Ειρήνη Τσολακέλλη, Μαρία Χαραμή,
Δημήτρης Χατζηνικολάου

ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΟΙ: Γιάννης Αποστολάκης,
Βίκυ Κουμάντου, Αθηναγόρας Κωστάκος,
Γιάννης Λουκάκος, Γιάννης Μπαξεβάνης,
Νίκος Σουφλήρης, Ρένα Τόγια

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ: Νίκη Σκαμάγκα

ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΙ: Σταύρος Κωστάκης, Νικόλας Λιάκος,
Αθηνά Παπαγεωργίου, ΒΗΜΑΣΤUDIO

FOOD STYLING: Παναγιώτα Λιακοπούλου

ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ: Παναγιώτης Καβρούζος,
Ράνια Ντούμα, Ελένη Τερζοπούλου

**ΕΜΠΟΡΙΚΗ
ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΔΟΛ:**
Βασιλική Αλμπάνη

**ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ
ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ:**
Ολυμπία
Πρωτοπαπαδάκη
(Τηλ.: 211 3659 718)

**ΥΠΟΔΟΧΗ
ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ:**
Τασία Χατζηαντωνίου
(Τηλ.: 211 3659 892)

**ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ
ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΜΕΝΗΣ
ΑΓΟΡΑΣ-DIRECT
MARKET:**
Μάγδα Γεωργίου
(mgeorgiou@dolnet.gr)
(Τηλ.: 211 3659 892)

**CREATIVE
DEPARTMENT
CREATIVE MEDIA
DIRECTOR:**
Νικόλας Φαράκλας

**CREATIVE MEDIA
MANAGER:**
Αργυρώ Κουτρούμπα

**SENIOR
ART DIRECTOR:**
Λίνα Αθανασίου

ART DIRECTOR:
Χριστίνα Γερασιμίδου

**ΓΡΑΦΕΙΟ ΒΟΡΕΙΟΥ
ΕΛΛΑΔΟΣ:**
Αγ. Σοφίας 10, Τ.Κ. 546
22 Θεσσαλονίκη,
Τηλ.: 2310241197,
fax: 2310 243781

**ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ:**
Τάνια Ντεντεγιάν
(tdedegian@dolnet.gr)

**ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ
ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ:**
Γιώργος Γερονικολάου
(ggeronikolaou@dol-
net.gr)

**ΥΠΟΔΟΧΗ
ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ:**
Φένια Σκλάβου
(thsklavou@dolnet.gr)

**ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ
ΠΑΡΑΓΩΓΗ:**
Multimedia AE

**ΕΚΤΥΠΩΣΗ-
ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ:**
Iris AEBE

GOURMET

ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΜΑΖΙ ΜΕ
«ΤΟ ΒΗΜΑ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ»
ΜΙΧΑΛΑΚΟΠΟΥΛΟΥ 80, Τ.Κ. 115 28 ΑΘΗΝΑ
ΤΗΛ. 211 3657 000, 210 7766 000, FAX 211 3659 101
e-mail: vimagourmet@tovima.gr
www.vimagourmet.gr

ΤΟ ΒΗΜΑ

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ

Δημοσιογραφικός Οργανισμός Λαμπράκη Α.Ε.

ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΛΑΜΠΡΑΚΗΣ (1922-1957)

ΧΡΗΣΤΟΣ Δ. ΛΑΜΠΡΑΚΗΣ (1957-2009)

ΕΚΔΟΤΗΣ: Σταύρος Π. Ψυχάρης

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ: Αντώνης Β. Καρακούσης

Δημοσιογραφικός Οργανισμός Λαμπράκη ΑΕ

Διοικητικό Συμβούλιο

Σταύρος Π. Ψυχάρης Εκτελεστικός Πρόεδρος και Διευθύνων
Σύμβουλος, Παναγιώτης Στ. Ψυχάρης Εκτελεστικός
Αντιπρόεδρος, Μέλη: Στάθης Ελ. Ευσταθιάδης, Γιάννης Θ.
Καρτάλης, Νικόλαος Χ. Κορίτσας, Ιωάννης Ν. Μάνος, Στέργιος
Γ. Νέζης, Ιωάννης Ν. Παράσης, Νικόλαος Γ. Πεφάνης,
Νικόλαος Ε. Πιμπλής, Αντώνιος Π. Τριφύλλης,
Χριστίνα Τσοτούσουρα-Ψυχάρη