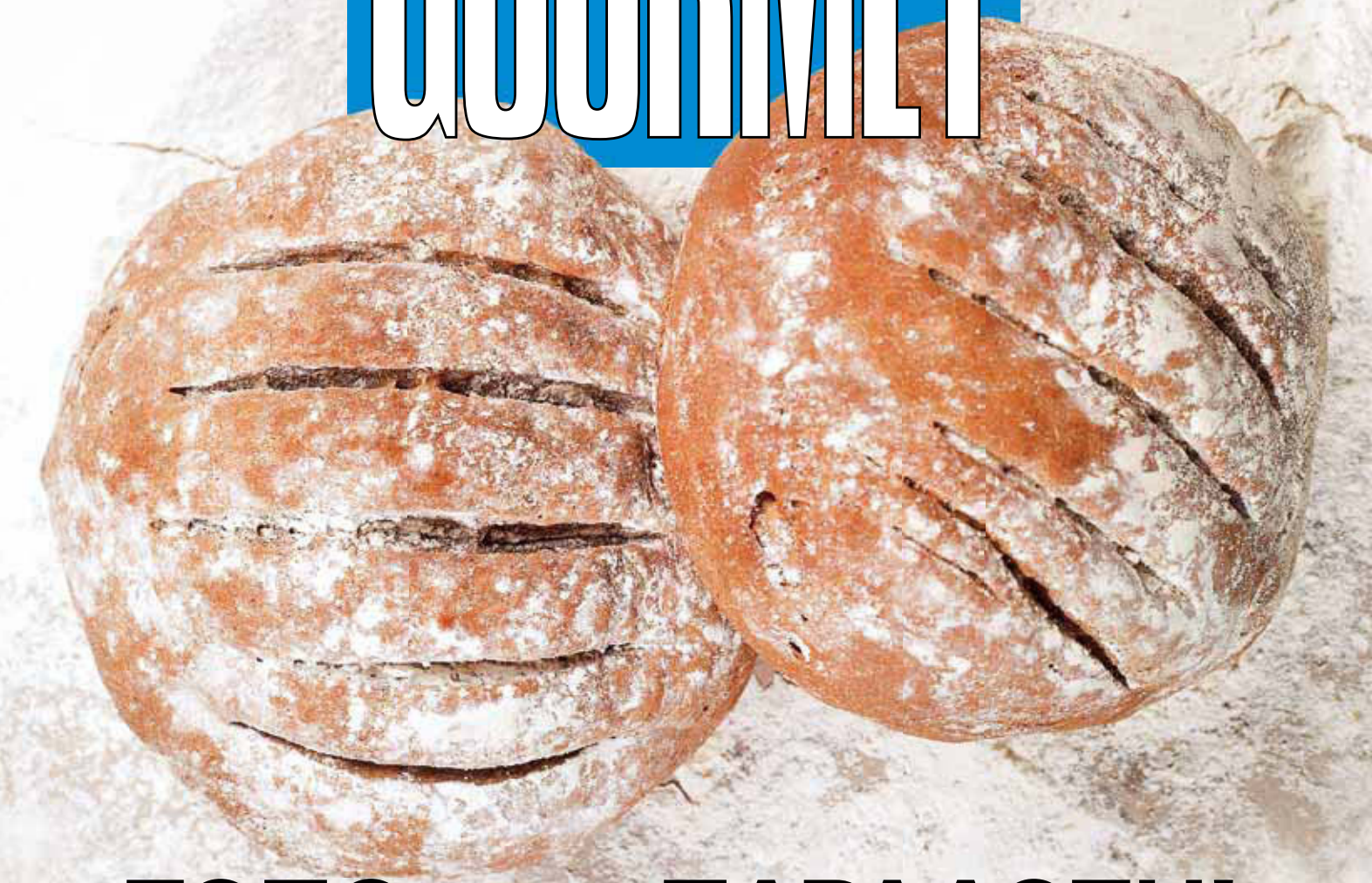
18.11.2012 ΒΗΜΑ

www.vimagourmet.gr ■ ΤΕΥΧΟΣ 72

GOURMET



ΤΟΠΟ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΔΟΣΗ!

Ζυμώνουμε το ψωμί μας

Μαγειρεύουμε αγαπημένες συνταγές αλλιώς

Φέρνουμε στο σήμερα τα γλυκά τού χθες

ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΣΤΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ

ΝΟΣΤΙΜΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΑΛΑΤΙ, ΖΑΧΑΡΗ, ΓΛΟΥΤΕΝΗ

18.11.2012

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

EDITORIAL ΤΗΣ ΕΠΟΧΗΣ 4

Οσα πρέπει να γνωρίζετε για τα μανιτάρια 6

Εμπνευσμένα πιάτα από τη Βίκυ Κουμάντου 8-14

ΣΤΗΝ ΑΓΟΡΑ
Μαζεύοντας μανιτάρια 16

ΠΩΛΕΙΤΑΙ ΕΝΤΟΣ
Στα «παντοπωλεία» της Αθήνας 18

ΕΔΩΔΙΜΑ & ΕΠΟΧΙΑΚΑ
Παραδοσιακά ελληνικά προϊόντα 20

Μουτεβελής: Παρασκευάζοντας νόστιμα λουκάνικα 22

ΣΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΟΥΣ
Κάστανα, μπρόκολο, κουνουπίδι, λουκάνικα, τόνος 24-25

ΣΗΜΕΡΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΩ
Ο Γιάννης Λουκάκος ετοιμάζει το μενού της εβδομάδας 26-34



ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΟ ΤΡΑΠΕΖΙ
Η Ρένα της Φτελιάς μαγειρεύει παραδοσιακά για το οικογενειακό γεύμα 36-38

ΣΚΕΥΗ ΚΑΙ ΣΥΣΚΕΥΕΣ
Αρτοπαρασκευαστές 40

Τα μυστικά της αρχέγονης συνταγής 41

Προτάσεις από τον Γιάννη Μπαξεβάνη για να φτιάξετε το δικό σας ψωμί 42-46

ΟΛΑ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ
Ο Αθηναγόρας Κωστάκος προσφέρει στους πιτσιρικάδες πειραγμένα παραδοσιακά πιάτα 48-51

ΔΙΚΤΥΟ ΜΑΜΑΔΩΝ
Τρεις συνταγές που φτιάξατε με πολλή αγάπη 52-54

ΕΡΓΕΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ
Τα πιάτα ενός ολοκληρωμένου και εύκολου μενού από τον Γιάννη Αποστολάκη 56-59

ΩΡΑ ΓΙΑ ΓΛΥΚΟ
Παραδοσιακά, δροσερά και πρωτότυπα επιδόρπια από τον pastry chef Σπύρο Αρτελάρη 60-64

ΤΡΟΦΗ ΥΓΕΙΑΣ
Αντιμετωπίστε τον σακχαρώδη διαβήτη τρώγοντας σωστά 66-67

Συνταγές για διαβητικούς 68-69

Συνταγές χωρίς γλουτένη 70-71

Ο Λευτέρης Λαζάρου μαγειρεύει χωρίς αλάτι 72-74



ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΜΕ ΓΕΥΣΗ
Το γεύμα του Νίξον στην Γκάντι 76

Ο Οβελίξ και η βρετανική κουζίνα 77

ΚΑΛΕΣΜΑ
Τυριά, αλλαντικά και μεζεδάκια μαζί με οινικές προτάσεις για την παρέα 80-82

ΟΙΝΟ-ΠΝΕΥΜΑΤΑ
Οίνος ο τοπικός 84

Wine bar Heteroclito 85

TZIN ΚΑΙ TONIK
Βόλτα στα μπαρ των Εξαρχείων 86

INDEX
Αναζητήστε τις συνταγές μας με βάση το κυρίαρχο υλικό τους 88

ΒΛΕΠΩ, ΑΚΟΥΩ, ΜΑΘΑΙΝΩ
Τα νέα της αγοράς 90

ΤΡΟΦΟΣΥΛΛΕΚΤΗΣ
Ελληνικά εδέσματα με ιστορία 114

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΣΥΝΤΑΞΗΣ: Ιωάννα Σουφλέρη

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΡΙΑ: Μελίσσα Στοΐλη

CREATIVE ART DIRECTOR: Αντώνης Κ. Κοκκαλίδης

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΛΗΣ: Κέλλυ Σώκου

DEPUTY ART DIRECTOR: Νίκος Μαχίκας

PHOTO EDITOR: Ρένα Γαλιώτου

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ: Αλκης Γαλδαδάς, Ανώνυμος Διπλωμάτης, Αρχέστρατος, Μαρία Ζαφειράτου, Γιάννης Ζουμπουλάκης, Ζωή Παπαφωτίου, Terroirista, Τζιν & Τόνικ, Τροφοσυλλέκτης, Θάλεια Τσιχλάκη, Ειρήνη Τσολακέλλη

ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΟΙ: Γιάννης Αποστολάκης, Σπύρος Αρτελάρης, Βίκυ Κουμάντου, Αθηναγόρας Κωστάκος, Γιάννης Λουκάκος, Γιάννης Μπαξεβάνης, Ρένα Τόγια

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ: Νίκη Σκαμάγκα

ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΙ: Γιώργος Δέτσης, Σταύρος Κωστάκης, Νικόλας Λιάκος, Αθηνά Παπαγεωργίου, ΒΗΜΑ STUDIO

FOOD STYLING: Παναγιώτα Λιακοπούλου

ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ: Ράνια Ντούμα, Ελένη Τερζοπούλου

ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΔΟΛ: Βασιλική Αλμπάνη

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ: Ολυμπία Πρωτοπαπαδάκη (τηλ. 211 3659 718)

ΥΠΟΔΟΧΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ: Ταοία Χατζηαντωνίου (τηλ. 211 3659 892)

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΜΕΝΗΣ ΑΓΟΡΑΣ-DIRECT MARKET: Μάγδα Γεωργίου (mgeorgiou@dolnet.gr) (τηλ. 211 3659 716)

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. 2310 241 197, fax: 2310 243 781

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

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ: Γιώργος Γερονικολάου (ggeronikolaou@dolnet.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. Παράσχης, Νικόλαος Γ. Πεφάνης, Νικόλαος Ε. Πιμπλής, Αντώνιος Π. Τριφύλλης, Χριστίνα Τσούτσουρα-Ψυχάρη**