

16.12.2012

ΒΗΜΑ



www.vimagourmet.gr ■ ΤΕΥΧΟΣ 73

GOURMET



ΓΙΟΡΤΕΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Καλούμε τους φίλους μας
Ετοιμάζουμε τα κλασικά των ημερών
Δοκιμάζουμε εναλλακτικές γεύσεις

● Η ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΟΙ ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ ΤΗΣ ● ΓΛΥΚΑ ΜΕ ΚΑΣΤΑΝΟ



EDITORIAL

ΑΓΟΡΑ

Χριστούγεννα στα μαγαζιά

ΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΣΚΕΨΗ

Ημερολόγια με ουσία

ΠΩΛΕΙΤΑΙ ΕΝΤΟΣ

Στα εδεσματοπωλεία της Αθήνας και της Θεσσαλονίκης

ΓΙΟΡΤΙΝΟ ΤΡΑΠΕΖΙ

Η Βίκυ Κουμάντου ετοιμάζει

φιλικό κάλεσμα

Τα πιάτα του ρεβεγιόν διά χειρός

Γιάννη Μπαξεβάνη

Το οικογενειακό τραπέζι των Χριστουγέννων από τη Ρένα της Φτελιάς

Γαλοπούλα με 4 είδη γέμισης υπό τις οδηγίες του Τάσου Μπίκου

4

6-13

14

16-19

20-32

34-40

42-48

50-52

Ο Νίκος Σουφλέρης μαγειρεύει εναλλακτικά

56-60

Μελομακάρονα, κουραμπιέδες και δίπλες

64-65

Ο Σπύρος Αρτελάρης προτείνει γλυκά με κάστανο

66-75

ΣΗΜΕΡΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΩ

Ο Γιάννης Λουκάκος ετοιμάζει το μενού της εβδομάδας με συνταγές χωρίς κρέας

76-86

ΔΙΚΤΥΟ ΜΑΜΑΔΩΝ

Οι λιχουδιές που φτιάξατε με πολλή αγάπη

88-92

ΕΡΓΕΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Ο Γιάννης Αποστολάκης αξιοποιεί τα απομεινάρια μιας γιορτινής νύχτας

94-98

ΤΡΟΦΗ ΥΓΕΙΑΣ

Οδηγός διατροφής για αποτοξινωτικά τετραήμερα ανάμεσα στις γιορτές

102

Συνταγές για ελαφριά πιάτα

104-106

Συνταγές χωρίς γλουτένη

108-110

ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΜΕ ΓΕΥΣΗ

Η σαμπάνια αρέσει στον κύριο πρέσβη

114-115

ΓΕΥΣΙΓΝΩΣΙΑ

Πήγαμε και δοκιμάσαμε

116-117

ΚΛΕΙΣΤΕ ΤΡΑΠΕΖΙ

Τα εστιατόρια του μήνα

118



98

ΤΟΠΟΥΣ ΤΟΠΟΥΣ

Τα νόστιμα της Λάρισας

120-121

ΟΙΝΟ-ΠΝΕΥΜΑΤΑ

Τα εξαιρετικά κρασιά των γιορτινών ημερών

122-124

ΤΖΙΝ ΚΑΙ ΤΟΝΙΚ

Βόλτα στα μπαρ της πλατείας Καρύτση

126-127

INDEX

Αναζητήστε τις συνταγές μας με βάση το κυρίαρχο υλικό τους

129

ΒΛΕΠΩ, ΑΚΟΥΩ, ΜΑΘΑΙΝΩ

Τα νέα της αγοράς

137

ΤΡΟΦΟΣΥΛΛΕΚΤΗΣ

Ελληνικά εδέσματα των Χριστουγέννων

138



34

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΣΥΝΤΑΞΗΣ: Ιωάννα Σουφλέρη

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΡΙΑ: Μελίσσα Στοιλή

CREATIVE ART DIRECTOR: Αντώνης Κ. Κокκαλίδης

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΛΗΣ: Κέλλυ Σώκου

DEPUTY ART DIRECTOR: Νίκος Μαχίκας

PHOTO EDITOR: Ρένα Γαλιώτου

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ: Αλίκη Γαλδαδάς, Ανώνυμος Διπλωμάτης, Αρχέστρατος, Μαρία Ζαφειράτου, Γιάννης Ζουμπούλακης, Τάσος Μπάρλας, Νατάσα Νικολοπούλου, Terroirista, Τζιν & Τόνικ, Τροφουσυλλέκτης, Θάλεια Τσιχλάκη, Ειρήνη Τσολακέλλη

ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΟΙ: Γιάννης Αποστολάκης, Σπύρος Αρτελάρης, Βίκυ Κουμάντου, Γιάννης Λουκάκος, Γιάννης Μπαξεβάνης, Τάσος Μπίκος, Νίκος Σουφλέρης, Ρένα Τόγια

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ: Νίκη Σκαμάνγκα

ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΙ: Γιώργος Δέτσος, 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: Τασία 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 Φαράλας

CREATIVE MEDIA MANAGER: Αργυρώ Κουτρούμπα

SENIOR ART DIRECTOR: Λίνα Αθανασίου

ART DIRECTOR: Χριστίνα Γερασιμίδου

ΓΡΑΦΕΙΟ ΒΟΡΕΙΟΥ ΕΛΛΑΔΟΣ: Αγ. Σοφίας 10, Τ.Κ. 54622 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

ΔΙΟΙΚΗΤΗΣ

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. Πέφανης, Νικόλαος Ε. Πιμπλής, Αντώνιος Π. Τριφύλλης, Χριστίνα Τσούτσουρα-Ψυχάρη