

14.07.2013

ΒΗΜΑ

www.vimagourmet.gr ■ ΤΕΥΧΟΣ 79

GOURMET

ΓΕΥΣΗ ΔΙΑΚΟΠΩΝ

Δροσερές
σαλάτες,
εύκολα
και γρήγορα
πιάτα



Μελιτζάνα
σε 4 εκδοχές



Γαύρος, αθερίνα
και σαρδέλες αλλιώς



Γλυκά με καρπούζι
και πεπόνι

EDITORIAL ΓΛΥΚΟΞΙΝΑ

Η Μελίσσα Στοϊλή κυκλοφορεί και καταγράφει

ΛΙΧΟΥΔΗΣ ΤΟΥΡΙΣΤΑΣ

Ο Κοσμάς Βίδος κάνει σκωτσέζικο ντους

ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΜΕ ΓΕΥΣΗ

Πρωινό για επαναστάτες

ΣΙΝΕ ΚΟΥΖΙΝΑ

Τρώγοντας έρχεται η όρεξη, λέει το «Δύο και δύο»

ΚΡΙΤΙΚΗ

Ο Επίκουρος αξιολογεί το Funky Gourmet

Στους Παξούς, στον Μπίρο, γευματίζει ο Αρχέστρατος

ΑΠΟ ΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΣΤΗ ΓΕΥΣΗ

Η επανάσταση των ρεστοράν

4 ΤΟΠΟΥΣ ΤΟΠΟΥΣ

Το πείραμα της Γαστούνης

25-26

6-7 ΣΥΝΔΑΙΤΥΜΟΝΑΣ

Ο Κυριάκος Κωσταρέλος μάς υποδέχεται στο τυροκομείο του

28-29

8 ΑΓΟΡΑ

Νησιώτικα προϊόντα

30-31

10 ΠΩΛΕΙΤΑΙ ΕΝΤΟΣ

Καλοκαιρινές επιλογές στην πόλη

32-33

11 ΤΗΣ ΕΠΟΧΗΣ

Μελιτζάνα: η ιστορία της

34

Ο Νίκος Σουφλήρης μαγειρεύει με μελιτζάνες

36-39

12-13 ΣΗΜΕΡΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΩ

Η Βίκυ Κουμάντου ετοιμάζει το μενού της εβδομάδας

40-45

ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΟ ΤΡΑΠΕΖΙ

Πρόσκληση από τον Γιάννη Λουκάκο

46-49

ΕΥΚΟΛΑ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΑ

Δροσερές σαλάτες και γρήγορα ορεκτικά από τον Τάσο Μπίκο

50-54

ΣΕ ΠΡΩΤΟ ΕΝΙΚΟ

Ο Γιάννης Μπαξεβάνης πρωτοτυπεί μαγειρεύοντας μικρά ψάρια

55-59

ΕΡΓΕΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Εξόρμηση στην παραλία οργανώνει ο Γιάννης Αποστολάκης

60-63



66

ΔΙΚΤΥΟ ΜΑΜΑΔΩΝ

Ζεστή πατατοσαλάτα και νόστιμες κρέπες

64-65

ΩΡΑ ΓΙΑ ΓΛΥΚΟ

Επιδόρπια με καρπούζι και πεπόνι από τον pastry chef Σπύρο Αρτελάρη

66-71

ΟΙΝΟ-ΠΝΕΥΜΑΤΑ

Ο Terroirista επιλέγει καλοκαιρινό κρασί

74-76

ΤΖΙΝ ΚΑΙ ΤΟΝΙΚ

Παραλιακά του αλκοόλ

96

ΒΛΕΠΩ, ΑΚΟΥΩ, ΜΑΘΑΙΝΩ

Τα νέα της αγοράς

97

INDEX

Αναζητήστε τις συνταγές μας με βάση το κυρίαρχο υλικό τους

97

ΤΡΟΦΟΣΥΛΛΕΚΤΗΣ

Κρουαζιέρα στα νησιά με κούνες και αβραμίθια

98



56

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΣΥΝΤΑΞΗΣ: Ιωάννα Σουφλήρη

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΡΙΑ: Μελίσσα Στοϊλή

CREATIVE ART DIRECTOR: Αντώνης Κ. Κοκαλιδής

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΛΗΣ: Κέλλυ Σώκου

DEPUTY ART DIRECTOR: Νίκος Μαχίκας

PHOTO EDITOR: Ρένα Γαλιώτου

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ: Αρχέστρατος, Ερη Βαρδάκη, Κοσμάς Βίδος, Αλκης Γαλδαδός, Ανώνυμος Διπλωμάτης, Επίκουρος, Μαρία Ζαφειράτου, Γιάννης Ζουμπουλάκης, Κατερίνα Καλού, Τζέννη Σταυροπούλου, Terroirista, Τζιν & Τόνικ, Τροφουσλλέκτης, Ειρήνη Τσολακέλλη

ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΟΙ: Γιάννης Αποστολάκης, Σπύρος Αρτελάρης, Βίκυ Κουμάντου, Γιάννης Λουκάκος, Γιάννης Μπαξεβάνης, Τάσος Μπίκος, Νίκος Σουφλήρης

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ: Νίκη Σκαμάγκα

ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΙ: Γιώργος Δέτσος, Νίκος Τσίρος (ΒΗΜΑ STUDIO)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΥΝΤΑΓΩΝ: Βίκυ Κουμάντου

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)

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΩΝ: Γεωργία Νάτοη

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: Κωνσταντίνος Κωλέτσος

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

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. Κατάνης, Νικόλαος Χ. Κορίτσας, Ιωάννης Ν. Μάνος, Στέργιος Γ. Νέζης, Ιωάννης Ν. Παράσχης, Νικόλαος Γ. Πεφάνης, Νικόλαος Ε. Πιμπλής, Αντώνιος Π. Τριφύλλης, Χριστίνα Τσούτσουρα-Ψυχάρη

Οι νικητές

Με επιτυχία ολοκληρώθηκε την Παρασκευή 5 Ιουλίου ο διαγωνισμός της εταιρείας Mythos στο ΒΗΜΑ GOURMET. Ο πρώτος νικητής είναι ο Δημήτρης Καρλατήρας, ο οποίος κερδίζει ένα ταξίδι τεσσάρων διανυκτερεύσεων για δύο άτομα στα Χανιά, αλλά και δύο κιβώτια μπύρες Mythos. Οι υπόλοιποι εννέα νικητές, οι οποίοι κερδίζουν από δύο κιβώτια μπύρες Mythos, είναι ο Κώστας Τασάκος, η Ιωάννα Λεμπέση, ο Λάζαρος Νικολαΐδης, ο Αθανάσιος Τσες, η Πασχαλίνα Μήτκα, ο Γιώργος Φιλιππίδης, η Χριστίνα Ράπτη, ο Ευθύμιος Κουφογιάννης και ο Παύλος Μιχαηλίδης. Οι νικητές θα ενημερωθούν μέσω email για τον τόπο και τον τρόπο παραλαβής του δώρου τους.



Θεϊκό παγωτό

Η Δωδώνη για ένα ακόμη καλοκαίρι πρωταγωνιστεί. Ετσι, οι σοκολάτες Υγείας Παυλίδη και Lacta μεταμορφώνονται σε παγωτό, όπως και η αγαπημένη μας Merenda. Επιπλέον, η Δωδώνη μάς συστήνει το παγωτό Cream & Cookies Oreo και το Forest Fruits Cheesecake με τυρί κρέμα Philadelphia. Απολαυστικότητα είναι και η τούρτα Cream & Cookies Oreo.



Βραβευμένη και ελληνική

Η ελληνική, καλοκαιρινή μπύρα Blue Island κέρδισε τον τίτλο «Runner Up of New Product Innovation of the Year», στο Canadean's International Beer Strategy Congress, το οποίο πραγματοποιήθηκε στην Πράγα. Πρόκειται για την πρώτη μεσογειακή, καλοκαιρινή μπύρα, η οποία παράγεται στην Ελλάδα από την ΕΖΑ, πρότυπο ελληνική ζυθοποιία. Περισσότερα στο www.eza.gr



Στην κορυφή

Ενα ακόμη χρυσό μετάλλιο απονεμήθηκε στο κρασί Δάκρυ του Πεύκου, του οиноπαραγωγού Στέλιου Κεχρή, στον διαγωνισμό «Decanter Wine Awards». Ο διαγωνισμός πραγματοποιήθηκε στο Λονδίνο, συμμετείχαν 14.362 κρασιά και μόνο το 1,59% των διαγωνιζόμενων κατέκτησαν χρυσό μετάλλιο. Στον ίδιο διαγωνισμό βραβεύτηκε με ασημένιο μετάλλιο και η ρετσίνα Κεχρίμπάρι (www.kechri.gr).



INDEX ΣΥΝΤΑΓΩΝ

ΣΑΛΑΤΕΣ

- Πιάζ με ταχίνι > 43
- Νισουάζ με γαρίδες > 48
- Με ψητά ροδάκινα, τυρί και λιαστή ντομάτα > 50
- Με πεπόνι, βαλεριάνα και προσούτο > 51
- Με ντοματίνια, ρόκα και κατίκι > 54
- Ζεστή πατατοσαλάτα με φασολάκια > 64

ΟΡΕΚΤΙΚΑ

- Τάρτα μελιτζάνας με ντομάτα και μασκαρπόνε > 39
- Κολοκυθοανθοί με πλιγούρι > 52
- Στικ κοτόπουλου με σάλτσα πιπεριάς > 53
- Κρέπες με λαχανικά και κατσικίσιο τυρί > 65

ΚΡΕΑΣ & ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

- Σκωτσέζικα χάγκικς > 8
- Ρολάκια μοσχαριού σε σάλτσα κρασιού > 36
- Γιουβαρλάκια γαλοπούλας > 41
- Μοσχαρίσια ταλιάτα με πράσινη σαλάτα > 44
- Κοτόπουλο μαριναρισμένο με κύμινο και λεμόνι > 47
- Κυπριακές πίτες με κουσκούς και κοτόπουλο > 60

ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

- Τουρλού φούρνου με χταπόδι > 37

- Σκουμπρί πλακί > 42
- Μαριδάκι με βινεγκρέτ φρέσκιας ντομάτας > 55
- Γαύρος τηγανητός σε πουρέ μελιτζάνας > 56
- Σαρδέλες στα αμπελόφυλλα με ξινομουζήθρα > 57
- Τηγανίτα με ντομάτα και αθερίνα > 58
- Σαρδέλες στον φούρνο με μαυρομάτικα > 59

ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

- Παπουτσάκια με κοτόπουλο σε γλυκόξινη σάλτσα > 38
- Ντοματορούζο με κάρπαρη > 45
- Πλιγούρι με λαχανικά και δυόσμο > 46
- Ομελέτα φούρνου με κολοκυθάκια > 61
- Φουσίλι με ψητά λαχανικά και αντσούγιες > 62

ΓΛΥΚΑ

- Τσιζίκικ με βερίκοκα > 49
- Κέικ καρότου > 63
- Πανακότα με κουλί πεπονιού > 66
- Μους μαστίχα με πεπόνι > 67
- Γρανίτα φέτας με καρπούζι > 68
- Τηγανητό πεπόνι > 69
- Καρπουζένια > 70
- Γλυκό καρπούζι > 71

ΑΠΟΚΡΥΠΤΟΓΡΑΦΗΣΗ

- κ.κ. = κουταλάκι του καφέ
- κ.γ. = κουταλιά του γλυκού
- κ.σ. = κουταλιά της σούπας
- έ.π. ελαιόλαδο = έστρα παρθένο ελαιόλαδο
- φλ. = φλιτζάνι (200 ml)
- θ.δ. = θερμοκρασία δωματίου

ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική, μερική ή περιληπτική, η κατά παράφραση ή διασκευή απόδοση του περιεχομένου του περιοδικού με οποιονδήποτε τρόπο, μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό, ηχογράφησης ή άλλο, χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια του εκδότη. Νόμος 2121/1993 και κανόνες Διεθνούς Δικαίου που ισχύουν στην Ελλάδα.