03.02.2013 ΒΗΜΑ

www.vimagourmet.gr ■ ΤΕΥΧΟΣ 74

GOURMET



ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΑΓΑΠΗ ΜΟΥ!

Τα γλυκά του έρωτα έχουν τη γεύση της

ΕΤΟΙΜΑΖΟΥΜΕ ΜΟΣΧΟΜΥΡΙΣΤΟ ΠΡΩΙΝΟ

ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΥΜΕ ΤΑ ΝΟΣΤΙΜΑ ΤΗΣ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΕΩΣ

(ΑΝΑ)ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΤΑ ΧΟΡΤΑ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΗΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

EDITORIAL 4

ΓΛΥΚΟΞΙΝΑ
Η Μελίσσα Στοΐλη κυκλοφορεί και καταγράφει 6-8

ΛΙΧΟΥΔΗΣ ΤΟΥΡΙΣΤΑΣ
Ο Κοσμάς Βίδος μάς ταξιδεύει στη Στοκχόλμη 8

ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΜΕ ΓΕΥΣΗ
Δείπνο με τούρκους επισήμους 10-11

ΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΣΚΕΨΗ
Δύο βιβλία και μία ταινία μάς ανοίγουν την όρεξη 12-13

ΓΕΥΣΙΓΝΩΣΙΑ
Πήγαμε και δοκιμάσαμε 16

ΤΗΣ ΕΠΟΧΗΣ
Η Ιωάννα Σουφλέρη μοιράζεται μαζί σας όσα πρέπει να ξέρετε για τα εσπεριδοειδή και τη γλύκα τους 18-19

Η Βίκυ Κουμάντου μαγειρεύει αλμυρά και γλυκά με τους χυμούς τους 20-23

ΣΗΜΕΡΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΩ
Ο Γιάννης Λουκάκος ετοιμάζει το μενού της εβδομάδας 26-32

ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΟ ΤΡΑΠΕΖΙ
Η Ρένα της Φτελιάς μαγειρεύει ελληνικά 39-41

ΣΕ ΠΡΩΤΟ ΕΝΙΚΟ
Ο Γιάννης Μπαξεβάνης μάς ξεναγεί στα χόρτα του τόπου μας με εμπνευσμένες συνταγές 42-48

ΣΚΕΥΗ ΚΑΙ ΣΥΣΚΕΥΕΣ
Φούρνοι 50

Τα μυστικά του ψησίματος 51

ΠΡΩΙΝΟ
Προτάσεις από τον Τάσο Μπίκο για να φτιάξετε πρωινό στον φούρνο 52-58

ΤΡΟΦΗ ΥΓΕΙΑΣ
Η δύναμη της ολικής αλέσεως 65
Νόστιμες συνταγές ολικής αλέσεως 66-70

ΔΙΚΤΥΟ ΜΑΜΑΔΩΝ
Δύο λιχουδιές με βρόμη 72-73

ΕΡΓΕΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ
Μενού για δύο από τον Γιάννη Αποστολάκη 74-76

ΩΡΑ ΓΙΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑ
Λαχταριστά γλυκά για τη γιορτή των ερωτευμένων από τον pastry chef Σπύρο Αρτελάρη 78-82

ΑΓΟΡΑ
Για τον Αγιο Βαλεντίνο 84

ΠΩΛΕΙΤΑΙ ΕΝΤΟΣ
Βόλτα στις σοκολατερί της Αθήνας 86-87

ΟΙΝΟ-ΠΝΕΥΜΑΤΑ
Κρασί από βαρέλι 88

TZIN ΚΑΙ ΤΟΝΙΚ
Στα μπαρ των βορείων προαστίων 90-91

INDEX
Αναζητήστε τις συνταγές μας με βάση το κυρίαρχο υλικό τους 92

ΚΛΕΙΣΤΕ ΤΡΑΠΕΖΙ
Τα εστιατόρια του μήνα 94

ΒΛΕΠΩ, ΑΚΟΥΩ, ΜΑΘΑΙΝΩ
Τα νέα της αγοράς 96

ΤΡΟΦΟΣΥΛΛΕΚΤΗΣ
Ελληνικά εδέσματα με ιστορία 98



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: Αρχέστρατος, Ερη Βαρδάκη, Κοσμάς Βίδος, Αλκης Γαλδαδάς, Ανώνυμος Διπλωμάτης, Μαρία Ζαφειράτου, Γιάννης Ζουμπουλάκης, Terroirista, Τζιν & Τόνικ, Τροφοσυλλέκτης, Ειρήνη Τσολακέλλη

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

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ: Νίκη Σκαμάγκα

ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΙ: Γιώργος Δέτσης, Γιώργος Οικονομόπουλος, Αρτεμις Τσίπη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΥΝΤΑΓΩΝ: Βίκυ Κουμάντου, Αρτεμις Τσίπη

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 Νάτση

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**