14.9.2014 ΒΗΜΑ

www.vimagourmet.gr ■ ΤΕΥΧΟΣ 90

GOURMET



ΜΕ ΟΡΕΞΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

- Κολατσιό και γεύμα στο σπίτι και στο Ολοήμερο
- Σπιτικά ψωμάκια και ψάρι για έξυπνα παιδιά
- Γλυκό πρωινό και δροσερά smoothies για δυνατό ξεκίνημα

ΚΛΑΣΙΚΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΠΙΑΤΑ ΜΕ ΦΑΝΤΑΣΙΑ

14.09.2014

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

EDITORIAL 4

ΓΛΥΚΟΞΙΝΑ
Η Μελίσσα Στοΐλη κυκλοφορεί και καταγράφει 6-7

ΛΙΧΟΥΔΗΣ ΤΟΥΡΙΣΤΑΣ
Ο Κοσμάς Βίδος γεύεται την αυθεντική κρέμα καταλάνα 10-11

ΑΠΟ ΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΣΤΗ ΓΕΥΣΗ
Το παρελθόν και το παρόν της Βαρβακείου διερευνά η Αγλαΐα Κρεμέζη 12-14

ΣΙΝΕ ΚΟΥΖΙΝΑ
Ινδικό τάπερ 15

ΕΠΙΛΟΓΕΣ
Ο Αρχέστρατος τριγυρίζει και ανακαλύπτει στέκια και καλούδια 16-17

ΣΥΝΔΑΙΤΥΜΟΝΑΣ
Η Κατερίνα Μιχαηλίδου μάς καθοδηγεί στην παιδική διατροφή 18-19

ΓΕΥΣΙΓΝΩΣΙΑ
Ο Σίμος Γεωργόπουλος επιστρέφει χωρίς μαλλιά στο Αυθαίρετο 20-21



ΜΙΚΡΑ & ΖΟΥΜΕΡΑ
Νόστιμες γωνιές της Ελλάδας 22-23

ΕΠΙΧΕΙΡΕΙΝ
Οι γυναίκες αλλάζουν τον χάρτη της γεύσης 24-28

ΕΔΩ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
Η Αλεξάνδρα Ανθίδου μάς στέλνει νέα όλο γεύση 29

ΣΠΙΤΙΚΑ «ΑΛΛΙΩΤΙΚΑ»
Ο Αλέξανδρος Κοσκινάς μεταμορφώνει τις κλασικές, ελληνικές νοστιμιές με φαντασία 30-34

ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΟ ΤΡΑΠΕΖΙ
Ο Γιάννης Λουκάκος μάς ανοίγει την όρεξη 36-39

ΜΕ ΠΟΠ ΠΡΟΪΟΝΤΑ
Τα ξηρά σύκα «Ταξιάρχης Βορείου Ευβοίας» εμπνέουν τον Στέλιο Αποστόλου 46-47

ΣΗΜΕΡΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΩ
Ο Τάσος Μπίκος ετοιμάζει το μενού της εβδομάδας 48-54

ΨΑΡΙ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ
Δελεαστικές ψαρονοστιμιές από τον Λευτέρη Λαζάρου 56-60

ΣΕ ΠΡΩΤΟ ΕΝΙΚΟ
Ο Γιάννης Μπαξεβάνης φουρνίζει λαχταριστά ψωμάκια 62-66

ΟΡΕΞΑΤΟΙ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
Θρεπτικό κολατσιό για το διάλειμμα και γεύμα για το Ολοήμερο ετοιμάζει ο Στέλιος Μαστοράκος 68-78

ΩΡΑ ΓΙΑ ΓΛΥΚΟ
Ο Σπύρος Αρτελάρης μάς ξυπνάει με λιχούδικο πρωινό 80-84

ΔΡΟΣΙΣΤΙΚΑ SMOOTHIES
Φρέσκα και δυναμωτικά ροφήματα για ενέργεια, αποτοξίνωση, χαλάρωση, λιποδιάλυση... 86-89

ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ ΤΑ ΚΡΑΣΙΑ
Η Μαρία Τζίτζη ταξιδεύει στον βορειότερο και στον νοτιότερο αμπελώνα της Γης 90-91

ΟΙΝΟ-ΠΝΕΥΜΑΤΑ
Ο Terroirista αξιολογεί τις οινικές λίστες 92

TZIN ΚΑΙ ΤΟΝΙΚ
Ποτά για αμούστακους και μουστακοφόρους 93

ΤΟ ΚΟΚΤΕΪΛ ΤΟΥ ΜΗΝΑ
Ο Παναγιώτης Φράγκος κερνάει Mint Julep 94

ΚΛΕΙΣΤΕ ΤΡΑΠΕΖΙ
Οι επιλογές του μήνα 95

ΒΛΕΠΩ, ΑΚΟΥΩ, ΜΑΘΑΙΝΩ
Τα νέα της αγοράς 96

INDEX
Αναζητήστε τις συνταγές μας με βάση το κυρίαρχο υλικό τους 97

ΤΡΟΦΟΣΥΛΛΕΚΤΗΣ
Κάναμε τη σούμα 98

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΣΥΝΤΑΞΗΣ: Ιωάννα Σουφλέρη

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΡΙΑ: Μελίσσα Στοΐλη

CREATIVE ART DIRECTOR: Αντώνης Κ. Κοκκαλίδης

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΛΗΣ: Κέλλυ Σώκου

DEPUTY ART DIRECTOR: Νίκος Μαχίκας

ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Κλειώ Λαδοπούλου

PHOTO EDITOR: Κυριακή Φραγκιαδάκη

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ: Αλεξάνδρα Ανθίδου, Αρχέστρατος, Ερη Βαρδάκη, Νατάσα Βησσαρίωνος, Κοσμάς Βίδος, Σίμος Γεωργόπουλος, Γιάννης Ζουμπουλάκης, Αγλαΐα Κρεμέζη, Terroirista, Τζιν & Τόνικ, Μαρία Τζίτζη, Τροφοσυλλέκτης

ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΟΙ: Στέλιος Αποστόλου, Σπύρος Αρτελάρης, Αλέξανδρος Κοσκινάς, Βίκυ Κουμάντου, Λευτέρης Λαζάρου, Γιάννης Λουκάκος, Στέλιος Μαστοράκος, Γιάννης Μπαξεβάνης, Τάσος Μπίκος, Γκίκας Ξενάκης, Παναγιώτης Φράγκος

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ: Νίκη Σκαμάγκα

ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΙ: Αναστασία Αδαμάκη, Γιάννης Αθυμαρίτης, Παναγιώτης Μπελτζινίτης, Λευτέρης Σιαράπης - Νίκος Τσίρος (BHMA STUDIO)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΥΝΤΑΓΩΝ - FOOD STYLING: Αντωνία Κατή, Στέλιος Μαστοράκος

ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ: Ράνια Ντούμα, Ελένη Τερζοπούλου

ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΔΟΛ: Βασιλική Αλμπάνη

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

ΥΠΟΔΟΧΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ: Αναστασία 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: Χριστίνα Γερασιμίδου Κωνσταντίνος Κωλέτσης

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)

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

ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΛΑΜΠΡΑΚΗ
Δημήτριος Λαμπράκης (1931-1957)
Χρήστος Δ. Λαμπράκης (1957-2009)

Σταύρος Π. Ψυχάρης, **Πρόεδρος ΔΣ**
Πάνος Ψυχάρης, **Αντιπρόεδρος ΔΣ**
Χρ. Μεμής, **Γεν. Διευθυντής Μέσων Ενημέρωσης**
Ν. Πεφάνης, **Οικονομικός Διευθυντής**
Ν. Πιμπλής, **Νομικός Σύμβουλος**

Τσάντες, μολύβια, κολατσιό

«Ο Κωστής τρώει μόνο το χειρότερο ψωμί! Ξέρεις, αυτό το κάτασπρο και μαλακό που την άλλη μέρα γίνεται λάστιχο» μου παραπονέθηκε η Μαρίνα για τον πεντάχρονο γιο της. «Η Λίνα τρώει τα πάντα, αλλά το ψάρι ούτε να το ακούσει δεν θέλει» μου είπε η Κατερίνα για την επτάχρονη κόρη της. Και ο Κώστας, περήφανος μπαμπάς του επίσης επτάχρονου Δημήτρη που αγαπά τα σπορ, αναρωτιόταν με τι να γεμίσει την τσάντα του γιου του που δεν θα προλαβαίνει να επιστρέψει στο σπίτι και θα πηγαίνει στην προπόνηση απευθείας από το σχολείο.

Ερωτήσεις και αγωνίες σαν αυτές, προερχόμενες από φίλους και αναγνώστες, μεταφέραμε στους σεφ μας. Και εκείνοι, όπως πάντα, έβαλαν τον καλύτερο εαυτό τους να μας βοηθήσουν να λύσουμε το πρόβλημα της καθημερινής διατροφής των παιδιών μας.

Καλή μου Μαρίνα, είμαι βέβαιη πως όταν ο Κωστής δοκιμάσει τα ψωμάκια του Γιάννη Μπαξεβάνη δεν θα ξαναγυρίσει ποτέ στα... λαστιχένια! Οσο για τη Λίνα, δεν έχω συναντήσει παιδί (ούτε ενήλικο!) που να μπορεί να αντισταθεί σε ψαροσυνταγή του Λευτέρη Λαζάρου. Πολύ θα ήθελα να μάθω τα αποτελέσματα της προσπάθειάς σου, αγαπητή Κατερίνα... Και για σένα, Κώστα μου, όπως και για όλους τους γονείς που γεμίζουν κάθε μέρα την τσάντα του παιδιού τους με κολατσιό ή με κάτι πιο ενισχυμένο για το ολοήμερο σχολείο έχουμε πολλές δελεαστικές προτάσεις με την υπογραφή του Στέλιου Μαστοράκου (ευτυχή πατέρα ενός γιου μόλις λίγων μηνών).

Και, φυσικά, δεν έχουμε ξεχάσει το πρωινό των παιδιών για να αρχίζει η ημέρα τους με ενέργεια και ευεξία (με γλυκές συνταγές του Σπύρου Αρτελάρη), όπως επίσης δεν ξεχάσαμε ούτε το κυριακάτικο (όπως πάντα με την υπογραφή του Γιάννη Λουκάκου), ούτε το καθημερινό τραπέζι (στρωμένο από τον Τάσο Μπίκο).

Και κάτι ακόμη: με πολλή χαρά καλωσορίζουμε στο περιοδικό τον εξαιρετικά ταλαντούχο σεφ Αλέξανδρο Κοσκινά που έκλεψε λίγο χρόνο από τα καθήκοντά του στο εστιατόριο Tudor Hall του ξενοδοχείου King George για να ανανεώσει για εμάς κλασικά ελληνικά πιάτα. Και είμαστε πολύ περήφανοι που πείσαμε (παίζοντας το «χαρτί» της νοσταλγίας, καθώς υπήρξε για χρόνια μέλος της μεγάλης οικογένειας του Δημοσιογραφικού Οργανισμού Λαμπράκη) την εκλεκτή συνάδελφο κυρία Αγλαΐα Κρεμέζη να αρθρογραφεί στο περιοδικό μας.

Απολαύστε τους όλους!

Ιωάννα Σαββαλίδη

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΣΥΝΤΑΞΗΣ

INDEX ΣΥΝΤΑΓΩΝ

ΣΑΛΑΤΕΣ & ΟΡΕΚΤΙΚΑ

Σαλάτα με σπανάκι, σταφύλια και ανθότυρο 32
Πουγκιά με προσούτο και αποξηραμένα σύκα 47
Μπρουσκέτες με σύκα, θυμάρι και ανθότυρο 46
Φλογέρες με τυρί 68
Φλογέρες με λαχανικά 69
Αλμυρά ταρτάκια 73
Κρέπες με σπανάκι 76

ΨΑΡΙ

Σκορπίνες με πατάτες γιαχνί 33
Λαβράκι στη λαδόκολλα με ντομάτα και αρωματικά 53
Λουκουμάδες ψαριού με σάλτσα κοκτέιλ 56
Κροκέτες μπακαλιάρου 60
Ξιφίας σουβλάκι 59
Μπέργκερ ψαριού 58

ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

Γιουβαρλάκια θαλασσινών 30
Χταποδάκι ξιδάτο, με πορτοκάλι και μάραθο 37
Γιουβέτσι με γαρίδες, λάιμ και εστραγκόν 49

ΛΑΔΕΡΑ

Φασολάκια με καρύδια και ξινομυζήθρα 38
Παπουτσάκια με μανιτάρια 50
Μπάμιες με λιαστή ντομάτα, βασιλικό και φέτα 54

ΚΡΕΑΣ

Μοσχαρίσια μάγουλα με μελιτζάνα και ντομάτα 31
Χοιρινές κοτολέτες με πολέντα και σύκα 34
Οσομπούκο με φασολάκια 52
Αραβική πίτα με χθεσινό μοσχαράκι 70

ΚΙΜΑΔΕΣ

Κιμαδοπιτάκια 71
Λαζάνια του Γκάρφιλντ 74
Αρακάς με κιμά 77



ΑΠΟΚΡΥΠΤΟΓΡΑΦΗΣΗ

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

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

Σάντουιτς με κοτόπουλο και ροζ σος γιαουρτιού 72
Κοτομπουκιές με ψητά λαχανικά 75

ΨΩΜΙ

Χαρουπόψωμο 62
Αλσατικό ψωμί με καρύδια και τυρί 63
Ψωμάκια με γάλα 64
Σταφιδοψωμάκια 65
Ψωμί του τοστ με καρύδια 66

ΑΒΓΑ

Καγιανάς 78

ΓΛΥΚΑ

Κρέμα καταλάνα 11
Σεμιφρέντο μπανάνα 39
Γαλατόπιτα 80
Σπιτική πραλίνα 82
Κέικ με κανέλα και καρύδια 83
Μπισκότα με κεράσι 81
Κρέπες με πορτοκάλι 84

SMOOTHIES

Με μήλο και λεμόνι 86
Με φράουλες και τσάι 87
Με μπανάνα, νόνι και τζίντζερ 88
Με καρότα και σταφύλι 89

ΚΟΚΤΕΪΛ

Mint Julep 94

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.