10.11.2013 ΒΗΜΑ

www.vimagourmet.gr ■ ΤΕΥΧΟΣ 82

GOURMET



ΓΕΥΣΕΙΣ ΤΗΣ ΘΑΛΠΩΡΗΣ

- Μαγειρέματα με κρασί
- Σούπες για κάθε γούστο
- Γλυκά με καραμέλα

ΛΕΥΤΕΡΗΣ ΛΑΖΑΡΟΥ: ΨΑΡΙ ΑΠΛΑ ΚΑΙ ΓΡΗΓΟΡΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

EDITORIAL 4

ΓΛΥΚΟΞΙΝΑ
Η Μελίσσα Στοΐλη κυκλοφορεί και καταγράφει 6-7

ΛΙΧΟΥΔΗΣ ΤΟΥΡΙΣΤΑΣ
Ο Κοσμάς Βίδος ανακαλύπτει τη γλύκα της Βιέννης 8

ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΜΕ ΓΕΥΣΗ
Ζεστό μπάνιο σοκολά 10-11

ΣΙΝΕ ΚΟΥΖΙΝΑ
Η δίαιτα των σταφυλιών 12

ΑΠΟ ΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΣΤΗ ΓΕΥΣΗ
Οι «ξεβράκωτοι» της γαστρονομίας 14-15

ΓΕΥΣΙΓΝΩΣΙΑ
Ο σεφ κάνει τη διαφορά στο Αλάτσι 16-17

ΕΠΙΛΟΓΕΣ
Ο Αρχέστρατος τριγυρίζει, μυρίζει και μας συστήνει γευστικά μυστικά 18-19



ΠΡΟΪΟΝ
Το σταμναγκάθι στη νέα εποχή 20-21

ΠΩΛΕΙΤΑΙ ΕΝΤΟΣ
Wine bars: η τάση στη Θεσσαλονίκη 22-26

ΑΓΟΡΑ
Προϊόντα και εργαλεία που ανακαλύψαμε 28-29

ΣΗΜΕΡΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΩ
Η Βίκυ Κουμάντου ετοιμάζει το μενού της εβδομάδας 32-40

ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΟ ΤΡΑΠΕΖΙ
Ο Γιάννης Λουκάκος μαγειρεύει για όλη την παρέα 48-52

ΨΑΡΙ ΑΠΛΑ ΚΑΙ ΓΡΗΓΟΡΑ
Καλωσορίζουμε τον Λευτέρη Λαζάρου που μας μυεί στα μυστικά της κουζίνας του 54-59

ΣΕ ΠΡΩΤΟ ΕΝΙΚΟ
Κρασί στο φαγητό του βάζει ο Γιάννης Μπαξεβάνης 60-64

ΣΕ ΠΙΑΤΟ ΒΑΘΥ
Σούπες για όλα τα γούστα προτείνει ο Τάσος Μπίκος 66-72

ΤΡΟΦΗ ΥΓΕΙΑΣ
Συμβουλές προς χορτοφάγους 74-75
Μενού στο πράσινο 76-78

ΔΙΚΤΥΟ ΜΑΜΑΔΩΝ
Πατάτες και αβγά, τα αγαπημένα των παιδιών 80-81

ΓΛΥΚΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΑ
Ο pastry chef Σπύρος Αρτελάρης ετοιμάζει καραμελένιες λιχουδιές 82-86



ΟΙΝΟ-ΠΝΕΥΜΑΤΑ
Ο Terroirista αναζητεί την αγνότητα στην παράδοση 88

ΣΥΝΟΔΕΙΑ ΚΡΑΣΙΟΥ
Προτάσεις σερβιρίσματος με ψυχαγωγικό χαρακτήρα 90-91

TZIN ΚΑΙ ΤΟΝΙΚ
CAMP: Μια αλλιώτικη «κατασκήνωση» στην πλατεία Κοτζιά 92

ΚΛΕΙΣΤΕ ΤΡΑΠΕΖΙ
Οι επιλογές του μήνα 117

ΒΛΕΠΩ, ΑΚΟΥΩ, ΜΑΘΑΙΝΩ
Τα νέα της αγοράς 118

INDEX
Αναζητήστε τις συνταγές μας με βάση το κυρίαρχο υλικό τους 120

ΤΡΟΦΟΣΥΛΛΕΚΤΗΣ
Μπαμπακούλες στη φωτιά και ανεβατό στο ψωμί 122

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: Αλεξάνδρα Ανθίδου, Αρχέστρατος, Ερη Βαρδάκη, Κοσμάς Βίδος, Ανώνυμος Διπλωμάτης, Επίκουρος, Γιάννης Ζουμπουλάκης, Κατερίνα Καλού, Τζένη Σταυροπούλου, Terroirista, Τζιν & Τόνικ, Τροφοσυλλέκτης, Ειρήνη Τσολακέλλη

ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΟΙ: Σπύρος Αρτελάρης, Βίκυ Κουμάντου, Λευτέρης Λαζάρου, Γιάννης Λουκάκος, Γιάννης Μπαξεβάνης, Τάσος Μπίκος

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ: Νίκη Σκαμάγκα

ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΙ: Γιάννης Αθυμαρίτης, Γιώργος Δέτσης, Παναγιώτης Μπελτζινίτης, Νίκος Τσίρος (ΒΗΜΑ STUDIO)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΥΝΤΑΓΩΝ - FOOD STYLING: Αντωνία Κατή, Βίκυ Κουμάντου, Στέλιος Μαστοράκος

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: Κωνσταντίνος Κωλέτσης

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**

Επιτέλους βροχή!

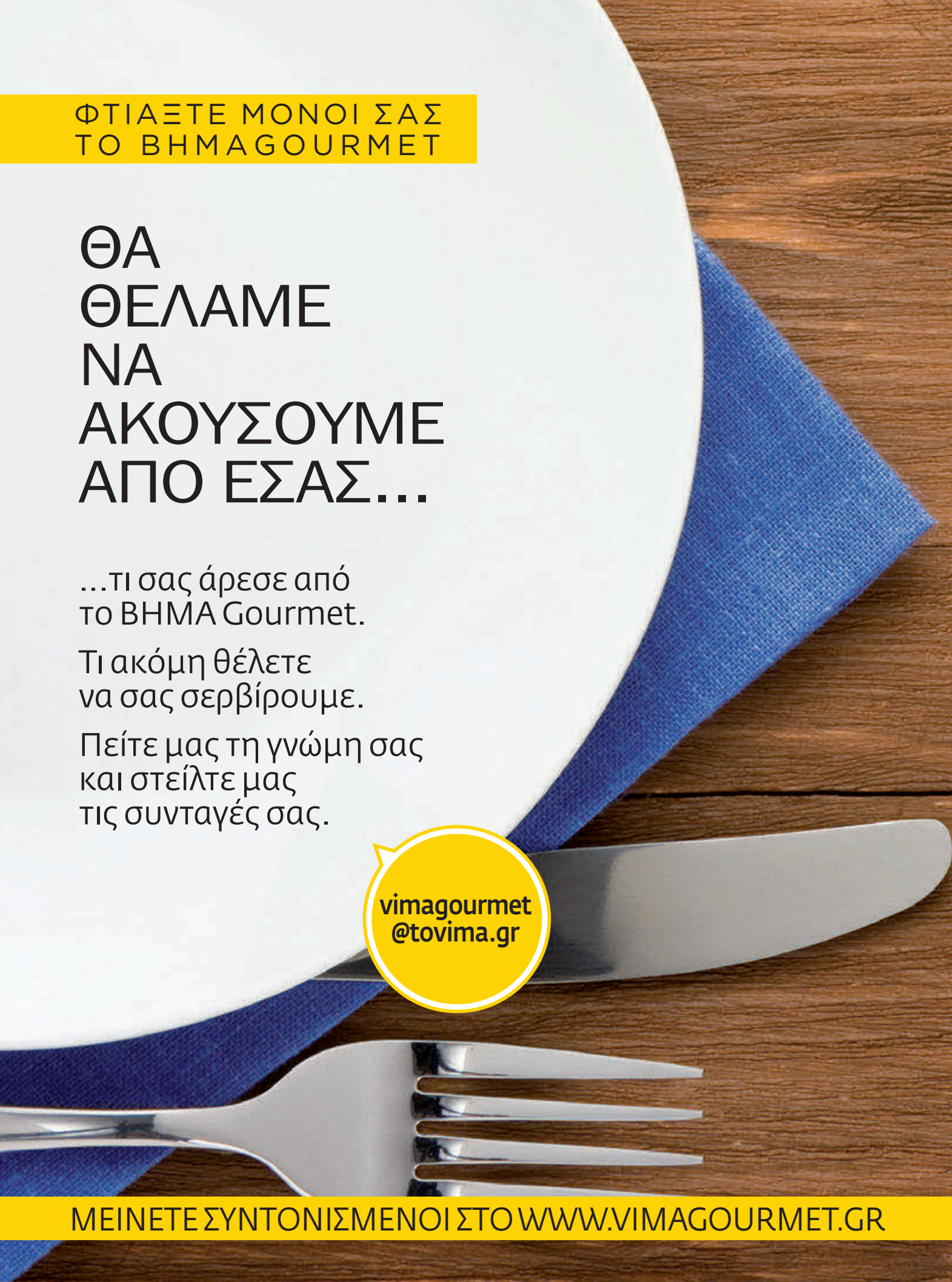
Πριν από 15 ημέρες, με τα σημαιάκια της εθνικής επετείου να κοσμούν τους δρόμους της πρωτεύουσας, αν έπρεπε κανείς να μαντέψει την εποχή από το μπαλκόνι μου, σίγουρα θα έπεφτε έξω. Καθόλου δεν έφθιναν οι οπώρες, αντιθέτως μέχρι και η γαρδένια μας θυμήθηκε να ξανανθίσει! Δεν λέω, καλός μπαναμάς το άρωμα της γαρδένιας, αλλά αποπροσανατολιστικός μες στο φθινόπωρο. Γι' αυτό και χάρηκα που την περασμένη Τετάρτη το πρωί ξυπνήσαμε με τους ήχους της βροχής.

Τι θέλει ο άνθρωπος για να είναι ευτυχής μια βροχερή μέρα; Λίγα πράγματα στην πραγματικότητα. Αγαπημένη παρέα, μια σούπα για να ζεσταθεί, φαγητό που μοσχοβολά καθώς μοιράζεται στα πιάτα, καλό κρασί... Για την παρέα θα πρέπει να φροντίσετε μόνοι σας, αγαπητοί αναγνώστες. Αλλά για το καλό κρασί και το φαγητό της θαλπωρής φροντίσαμε εμείς για εσάς. Ζεσταθείτε με τις σούπες του Τάσου, σιγομαγειρέψτε τη ρεβιθάδα της Βίκυς, διαλέξτε ανάμεσα στο κοτόπουλο μπρεζέ του Γιάννη Λουκάκου και στον κρασάτο κόκορα του Γιάννη Μπαξεβάνη, επιλέξτε το κρασί σας από το ειδικό αφιέρωμά μας και ολοκληρώστε την απόλαυση με τα καραμελογλυκά του Σπύρου.

Α, έχω και κάτι ακόμη να σας πω! Στη δική μας παρέα προστίθεται από σήμερα ο (τα λόγια είναι περιττά...) Λευτέρης Λαζάρου. Κατέφθασε με χιλιάδες ιδέες που ανυπομονώ να μοιραστώ μαζί σας στα επόμενα τεύχη. Προς το παρόν, απολαμβάνουμε τα ψάρια του και τον καλωσορίζουμε από καρδιάς.

Ιωάννα Σαββαλίερη

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΣΥΝΤΑΞΗΣ



ΦΤΙΑΞΤΕ ΜΟΝΟΙ ΣΑΣ
ΤΟ ΒΗΜΑGOURMET

ΘΑ ΘΕΛΑΜΕ ΝΑ ΑΚΟΥΣΟΥΜΕ ΑΠΟ ΕΣΑΣ...

...τι σας άρεσε από
το ΒΗΜΑ Gourmet.

Τι ακόμη θέλετε
να σας σερβίρουμε.

Πείτε μας τη γνώμη σας
και στείλτε μας
τις συνταγές σας.

vimagourmet
@tovima.gr

ΜΕΙΝΕΤΕ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΕΝΟΙ ΣΤΟ WWW.VIMAGOURMET.GR

INDEX ΣΥΝΤΑΓΩΝ

ΣΟΥΠΕΣ & ΟΡΕΚΤΙΚΑ

Πολέντα με παρμεζάνα και θυμάρι 49
Τάρτες με κατσικίσιο τυρί και καραμελωμένα κρεμμύδια 50
Μανιταρόσουπα με λάδι τρούφας 66
Σούπα με καρότο και πορτοκάλι 67

ΨΑΡΙ

Ψαρόσουπα με πικάντικη μαγιονέζα 33
Τσιπούρα στη λαδόκολλα με φινόκιο 56
Σαρδέλες σχάρας με ψητές πιπεριές και σάλτσα ντομάτας 58
Μπαρμπούνια σαβόρι με λευκό κρασί 59
Σφυρίδα με σπανάκι, καυκαλήθρες και μαυρομάτικα 62

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

Κοτόπουλο μιλανέζα 38
Κοτόπουλο μπρεζέ με φινόκιο, πράσο και λεμόνι 48
Κόκορας κρασάτος με άγριο καρότο 64
Σούπα με γλυκό τραχανά και κοτόπουλο 72

ΚΡΕΑΣ & ΚΥΝΗΓΙ

Ζουμερά μπιφτέκια φούρνου με πατάτες 34
Κουνέλι με βανίλιες σε τηγανητές χυλοπίτες 60
Κουνέλι με σαλάτα από γλυκιά κολοκύθα 61
Χοιρινό κότσι με σέλινο και αγριοσέλινο 63
Γίδα βραστή 69
Σούπα με ψητό αρνί 71

ΟΣΠΡΙΑ

Ρεβίθια σούπα στον φούρνο με ρόδι και δενδρολίβανο 40



Φασόλια με λουκάνικο και πολύχρωμες πιπεριές 68
Φακές με σπανάκι και κόλιαντρο 70
Πικάντικα σέσκουλα με φασόλια γίγαντες 77

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Αρωματικό λαχανόρυζο 36
Σνίτσελ μελιτζάνας με σουμάκ 78
Ψητή πατάτα γεμιστή με μπρόκολο και τυρί 80

ΖΥΜΑΡΙΚΑ & ΑΒΓΑ

Ταλιατέλες με άγρια μανιτάρια και λαχανάκια Βρυξελλών 76
Αβγά ποσέ με τυρί και ζαμπόν επάνω σε ψωμάκια 81

ΓΛΥΚΑ

Ψημένη κρέμα σοκολάτας με μπισκότο στρέζελ 52
Σουφλέ σοκολάτα με καραμέλα βουτύρου 82
Φοντί καραμέλας 83
Τουλούμπες με αλμυρή καραμέλα 84
Γεμιστά καραμελωμένα φιρίκια 85
Τάρτες με καραμελωμένα αχλάδια 86

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

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.