

15.09.2013

ΒΗΜΑ

www.vimagourmet.gr ■ ΤΕΥΧΟΣ 80

GOURMET

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

19 ΣΠΙΤΙΚΕΣ ΛΙΧΟΥΔΙΕΣ ΓΙΑ ΖΩΗΡΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ



Γλυκός Σεπτέμβρης
με σύκα
και σταφύλια



Φθινόπωρο στο
βάзо με τουρσιά,
πελτέδες και λικέρ



Νόστιμα, εύκολα
και οικονομικά
καθημερινά πιάτα

EDITORIAL ΓΛΥΚΟΞΙΝΑ

Η Μελίσσα Στοϊλή κυκλοφορεί και καταγράφει

ΛΙΧΟΥΔΗΣ ΤΟΥΡΙΣΤΑΣ

Ο Κοσμάς Βίδος ταξιδεύει στο Πεκίνο χωρίς εντομοαπωθητικό

ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΜΕ ΓΕΥΣΗ

Μεθυσμένο γεύμα στη Βοστώνη

ΣΙΝΕ ΚΟΥΖΙΝΑ

Μεσσηνιακές νοστιμιές στο Χόλιγουντ

ΑΠΟ ΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΣΤΗ ΓΕΥΣΗ

Ωρα για ελληνικό πρωινό

4 ΚΡΙΤΙΚΗ

Ο Επίκουρος αξιολογεί τα Αργουρα

16-17

6-7 ΣΥΝΔΑΙΤΥΜΟΝΑΣ

Ο Αγγελος Κατωπόδης μάς κερνάει ελληνικά μπέργκερ

18-19

8 ΤΗΣ ΕΠΟΧΗΣ

Η ιστορία των σταφυλιών και των σύκων

20-21

Ο pastry chef Σπύρος Αρτελάρης αναδεικνύει τη γλύκα τους

22-30

ΣΗΜΕΡΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΩ

Η Βίκυ Κουμάντου ετοιμάζει το μενού της εβδομάδας

32-37

ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΟ ΤΡΑΠΕΖΙ

Ο Γιάννης Λουκάκος μαγειρεύει για όλη την παρέα

40-43

ΣΕ ΠΡΩΤΟ ΕΝΙΚΟ

Τη νοστιμιά του μποστανιού κλείνει στο βάζο ο Γιάννης Μπαξεβάνης

44-50

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Σπιτικές λιχουδιές για μικρούς και μεγάλους μαθητές, από τον Τάσο Μπίκο

52-63

ΤΡΟΦΗ ΥΓΕΙΑΣ

Τι πρέπει να τρώνε τα παιδιά, τι πρέπει να ξέρουν οι γονείς

64-65

Ενεργειακά σνακ για όλες τις ώρες της ημέρας

66-73



22

ΑΓΟΡΑ

Κάνουμε όρεξη για τη σχολική χρονιά

74

ΟΙΝΟ-ΠΝΕΥΜΑΤΑ

Ο Terroirista εμβαθύνει στις κλιματολογικές συνθήκες

76

ΤΖΙΝ ΚΑΙ ΤΟΝΙΚ

Στο Balthazar της νέας εποχής

78

ΚΛΕΙΣΤΕ ΤΡΑΠΕΖΙ

Οι επιλογές του μήνα

79

ΒΛΕΠΩ, ΑΚΟΥΩ, ΜΑΘΑΙΝΩ

Τα νέα της αγοράς

80

INDEX

Αναζητήστε τις συνταγές μας με βάση το κυρίαρχο υλικό τους

81

ΤΡΟΦΟΣΥΛΛΕΚΤΗΣ

Περιήγηση στο πασίγνωστο μακεδονήσι

82



59

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΣΥΝΤΑΞΗΣ: Ιωάννα Σουφλήρη

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΡΙΑ: Μελίσσα Στοϊλή

CREATIVE ART DIRECTOR: Αντώνης Κ. Κοκαλιδής

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΛΗΣ: Κέλλυ Σώκου

DEPUTY ART DIRECTOR: Νίκος Μαχίας

PHOTO EDITOR: Ρένα Γαλιώτου

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

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

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ: Νίκη Σκαμάγκα

ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΙ: Αναστασία Αδαμάκη, Γιώργος Δέτσος, Νίκος Τσίρος (ΒΗΜΑ STUDIO)

FOOD STYLING: Αντωνία Κατή

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 Φαρακίας

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-BIBΛΙΟΔΕΣΙΑ: 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

Το κυλικείο της μαμάς

Λίγο πριν από την έναρξη της σχολικής χρονιάς, το υπουργείο Υγείας μάς εξέπληξε ευχάριστα με την ανακοίνωση της νέας υγειονομικής διάταξης που θα διέπει τη λειτουργία των σχολικών κυλικείων.

Σύμφωνα με τον νέο κατάλογο των επιτρεπόμενων τροφίμων, τα τυποποιημένα, λιπαρά και με πλήθος συντηρητικών τρόφιμα εξαφανίζονται από τις καντίνες των σχολείων. Τη θέση τους παίρνουν σαλάτες και φρούτα, χυμοί που παρασκευάζονται λίγο πριν καταναλωθούν, σουσαμμένα κουλούρια, ψωμάκια ολικής αλέσεως...

Με τα ποσοστά της παιδικής παχυσαρκίας στη χώρα μας να βαίνουν συνεχώς αυξανόμενα, δεν μπορεί κανείς να μην παρατηρήσει ότι το υπουργείο έλαβε τα μέτρα που όφειλε. Οι καλές προθέσεις των αρμόδιων αρχών, όμως, δεν απαλλάσσουν εμάς από τα καθήκοντά μας. Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι η οικογένεια παίζει τον πρωταρχικό ρόλο (και) στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών. Δικό μας χρέος, λοιπόν, είναι να μάθουμε στα παιδιά μας να τρώνε σωστά.

Δεν είναι τόσο δύσκολο όσο ακούγεται: αν το παιδί έχει φάει σπιτικό μπιφτέκι με αληθινό κιμά, δεν θα χρειαστεί να του απαγορεύσουμε την είσοδο στα ταχυφαγεία, θα απορρίψει από μόνο του το «πλαστικό» μπιφτέκι τους. Και οι γεμάτες χρώματα και συντηρητικά καραμέλες, τις οποίες αγαπούν τα παιδιά για τη γλύκα και την άμεση ενέργεια που προσφέρουν, θα μπουκ στην άκρη εύκολα όταν τους προσφερθεί η σπιτική, εναλλακτική επιλογή.

Με τη σκέψη μας στη σύγχρονη εργαζόμενη μητέρα σχεδιάσαμε το τεύχος που κρατάτε στα χέρια σας. Με εύκολες αλλά και ευφάνταστες συνταγές για το καθημερινό τραπέζι και τη σχολική τσάντα. Αλλά και με πολλές προτάσεις για να χαρούμε τη φθινοπωρινή αφθονία του κήπου και του μποστανιού.

Εμπνευστείτε από τις συνταγές μας και... αλλάξτε τες για να ταιριάζουν στις γευστικές προτιμήσεις των αγαπημένων σας.

Καλό Φθινόπωρο και Καλή Σχολική Χρονιά στα παιδιά.

Ιωάννα Σουφλέρη

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΣΥΝΤΑΞΗΣ

ΣΑΛΑΤΕΣ, ΟΡΕΚΤΙΚΑ & ΣΟΥΠΕΣ

- Κρύα σούπα ντομάτας και μπρουσκέτα με αβοκάντο > 40
Σαλάτα με σταφύλια και καρύδια > 42
Μελιτζάνες γεμιστές, στο λάδι > 44
Πίκλες του φθινοπώρου > 45
Πράσινες ντομάτες, στο ξίδι > 48

ΨΩΜΙΑ, ΠΙΤΕΣ & ΤΑΡΤΕΣ

- Γεμιστό καρβελάκι φούρνου με τυριά > 33
Λαχματζούν > 34
Τάρτα με σπανάκι και φέτα > 60
Τάρτα με λιαστή ντομάτα, ρικότα και βασιλικό > 60

ΖΥΜΑΡΙΚΑ

- Λαζάνια με μελιτζάνες, πιπεριές και ξινομυζήθρα > 41

ΚΡΕΑΣ & ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

- Σιγοψημένο χοιρινό με πετιμέζι σύκου > 36
Φιλέτο κοτόπουλου με σταφύλια > 37
Μπέργκερ με μοσχαρίσιο κιμά και τσένταρ > 52
Μπέργκερ με κοτόπουλο γεμιστό με κασέρι > 52

ΨΑΡΙ

- Σαλάτα παστού μπακαλιάρου > 35

ΓΛΥΚΑ

- Ψητά σύκα με παγωτό > 22
Ζελέ μουσταλευριάς με τραγανό φύλλο > 23

- Μιλφέιγ με κρέμα μούστου και καραμελωμένο φύλλο > 24
Γλυκό του κουταλιού σταφύλι > 28
Κρεμ μπρυλέ με σύκο > 30
Τάρτα με σύκα και κρέμα αμυγδάλου > 43
Καραμέλες από πάστα κυδωνιού > 47
Κριτσίνια σφολιάτας με πραλίνα φουντουκιού > 54



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

- Κριτσίνια σφολιάτας με μαρμελάδα μήλο, κανέλα και μαύρη ζάχαρη > 54
Κριτσίνια σφολιάτας με μαρμελάδα φράουλα και κομμάτια σοκολάτας > 54
Κέικ σοκολάτα με κολοκύθι και καρύδια > 68

ΜΑΡΜΕΛΑΔΕΣ & ΠΕΛΤΕΔΕΣ

- Μαρμελάδα σύκο > 26
Ζελέ κυδωνιού > 46

ΣΝΑΚ

- Πιροσκή με λουκάνικο > 56
Πιροσκή με πατάτες, θυμάρι και κεφαλογραβιέρα > 56
Σάντουιτς με τόνο και άισμπεργκ > 58
Σάντουιτς με γαλοπούλα και κασέρι > 58
Σάντουιτς με σολομό και τυρί κρέμα > 58
Κέικ με τυριά και ελιές > 62
Κέικ με γαλοπούλα και τυριά > 62
Κέικ με τυριά, πιπεριές καιμανιτάρια > 62
Μπάρες βρόμης με πραλίνα φουντουκιού > 66
Μπισκότα από ψίχα φουντουκιού > 70
Μπουκιές από αποξηραμένα φρούτα και ξηρούς καρπούς > 72

ΠΟΤΑ

- Σπιτικό λικέρ από ρόδι > 50