

17-18.5.2014

ΒΗΜΑ

www.vimagourmet.gr ■ ΤΕΥΧΟΣ 87

GOURMET

ΓΕΥΣΗ ΑΠΟ ΜΑΪΟ

- Ανοιξιάτικες πίτες
- Μεζέδες με ούζο και για ούζο
- Μαγειρέματα με ελληνικά τυριά
- Δροσερά γλυκά με γιαούρτι



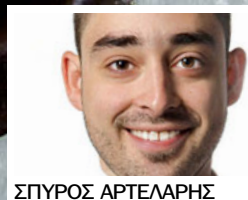
ΛΕΥΤΕΡΗΣ ΛΑΖΑΡΟΥ



ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΠΑΕΒΑΝΗΣ



ΓΙΑΝΝΗΣ ΛΟΥΚΑΚΟΣ



ΣΠΥΡΟΣ ΑΡΤΕΛΑΡΗΣ



ΤΑΣΟΣ ΜΠΙΚΟΣ

➤ **EDITORIAL**

➤ **ΓΛΥΚΟΞΙΝΑ**

Η Μελίσα Στοϊλη κυκλοφορεί και καταγράφει

➤ **ΛΙΧΟΥΔΗΣ ΤΟΥΡΙΣΤΑΣ**

Ο Κοσμάς Βίδος δοκιμάζει τα γλυκά της Πολωνίας

➤ **ΣΙΝΕ ΚΟΥΖΙΝΑ**

Ενας γκουρμέ κανίβαλος

➤ **ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ**

Το τελευταίο αντίο στον Επίκουρο **14-15**

➤ **ΣΥΝΔΑΙΤΥΜΟΝΑΣ**

Ο Δημήτρης Καλαϊτζιδάκης, ο τουρισμός και η γαστρονομία **16-18**

➤ **ΕΠΙΛΟΓΕΣ**

Ο Αρχέστρατος τριγυρίζει και ανακαλύπτει στέκια και καλούδια **20-22**

4 ➤ **ΜΙΚΡΑ & ΖΟΥΜΕΡΑ**

Οι νόστιμες γωνιές της πόλης **24**

6-7 ➤ **ΠΩΛΕΙΤΑΙ ΕΝΤΟΣ**

Γευστικές αφίξεις **26-27**

➤ **ΕΔΩ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**

Η Αλεξάνδρα Ανθίδου μάς στέλνει νέα όλο γεύση **30**

➤ **ΚΛΑΣΙΚΗ ΚΑΙ «ΠΕΙΡΑΓΜΕΝΗ»**

Ο μουσακάς, η ιστορία του και η νέα εκδοχή του, από τους Μελίσα Στοϊλη και Γκίκα Ξενάκη **32-34**

➤ **ΣΗΜΕΡΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΩ**

Η Βίκυ Κουμάντου ετοιμάζει το μενού της εβδομάδας **36-41**

➤ **ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΟ ΤΡΑΠΕΖΙ**

Ο Γιάννης Λουκάκος μάς ανοίγει την όρεξη **42-45**

➤ **ΣΕ ΠΡΩΤΟ ΕΝΙΚΟ**

Ανοιξιάτικες πίτες ετοιμάζει ο Γιάννης Μπαξεβάνης **46-50**

➤ **ΜΕ ΟΥΖΟ**

Απόσταγμα γεύσεων από τον Λευτέρη Λαζάρου **52-56**

➤ **ΜΑΓΑΖΙ**

Το Βαρούλκο στο Μικρολίμανο **57**

➤ **ΜΕ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΤΥΡΙΑ**

Ιδέες δίνει ο Τάσος Μπίκος **58-65**

➤ **ΜΕ ΠΟΠ ΠΡΟΪΟΝΤΑ**

Οι πράσινες ελιές Χαλκιδικής εμπνέουν τον Στέλιο Αποστόλου **66-67**

➤ **ΕΡΓΕΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ**

Ουζομεζέδες φτιάχνει ο Στέλιος Μαστοράκος **68-72**

➤ **ΔΙΚΤΥΟ ΜΑΜΑΔΩΝ**

Ιδέες για το παιδικό μενού **74-75**

➤ **ΩΡΑ ΓΙΑ ΓΛΥΚΟ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ**

Ο Σπύρος Αρτελάρης ενώνει τα αντίθετα **76-79**

➤ **ΟΙΝΟ-ΠΝΕΥΜΑΤΑ**

Ο Terroirista πίνει Μοσχάτο **80-82**

➤ **ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ ΤΑ ΚΡΑΣΙΑ**

Η Μαρία Τζιτζη μεθάει με λάβα **84-85**

➤ **ΤΖΙΝ ΚΑΙ ΤΟΝΙΚ**

Στην οδό Κιάφας **86-87**

➤ **ΤΟ ΚΟΚΤΕΪΛ ΤΟΥ ΜΗΝΑ**

Ο Παναγιώτης Φράγκος και το Cox's Daiquiri **88**

➤ **ΚΛΕΙΣΤΕ ΤΡΑΠΕΖΙ**

Οι επιλογές του μήνα **90**

➤ **ΒΛΕΠΩ, ΑΚΟΥΩ, ΜΑΘΑΙΝΩ**

Τα νέα της αγοράς **91**

➤ **INDEX**

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

➤ **ΤΡΟΦΟΣΥΛΛΕΚΤΗΣ**

Σε παραλίες και βουνοκορφές **98**



ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΣΥΝΤΑΞΗΣ: Ιωάννα Σουφλήρη

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΡΙΑ: Μελίσα Στοϊλη

CREATIVE ART DIRECTOR: Αντώνης Κ. Κοκκαλιδής

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΛΗΣ: Κέλλυ Σώκου

DEPUTY ART DIRECTOR: Νίκος Μαχίκας

ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Κλειώ Λαδοπούλου

PHOTO EDITOR: Κυριακή Φραγκιαδάκη

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ: Αλεξάνδρα Ανθίδου, Αρχέστρατος, Ερη Βαρδάκη, Κοσμάς Βίδος, Γιάννης Ζουμπούλακης, Terroirista, Τζιν & Τόνικ, Μαρία Τζιτζη, Τροφουσλλέκτης

ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΟΙ: Στέλιος Αποστόλου, Σπύρος Αρτελάρης, Αντωνία Κατή, Δημήτρης Κατριβέσης, Βίκυ Κουμάντου, Λευτέρης Λαζάρου, Γιάννης Λουκάκος, Στέλιος Μαστοράκος, Γιάννης Μπαξεβάνης, Τάσος Μπίκος, Γκίκα Ξενάκης, Παναγιώτης Φράγκος

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ: Νίκη Σκαμάγκα

ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΙ: Αναστασία Αδαμάκη, Γιάννης Αθουμαρίτης, Γιώργος Δέτσος, Παναγιώτης Μπελιτζιάνης, Λευτέρης Σιαράνης - Νίκος Food studio (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: Νικόλαος Φαράκλας

CREATIVE MEDIA MANAGER: Αργυρώ Κουτρούμπα

SENIOR ART DIRECTOR: Χριστίνα Γερασιμίδου Κωνσταντίνος Κωλέτσος

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 AE/BE

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

Πρωινό χωρίς τον Επίκουρο

«Παλιά, λέγαμε πως του Έλληνα (μηδέ της Ελληνίδας) ο τράχηλος πρωινό δεν υποφέρει. Τσιγάρο, φραπεδιά, τσιμπλα στο μάτι κι έξω από την πόρτα. Αν αυτό είναι το ελληνικό πρωινό, δύσκολα μπορώ να φανταστώ τους μπουφέδες φορτωμένους με κούτες από τσιγάρα και πίδακες από φραπεδιές να γεμίζουν τα ποτήρια των τουριστών. Ωστόσο, αν δεν υπάρχει κάποιος εύκολα αναγνωρίσιμος τύπος ελληνικού πρωινού, θα έπρεπε να τον εφεύρουμε.

Στην πράξη, έχει προκύψει ένα είδος αναγνωρίσιμου ελληνικού πρωινού που σερβίρεται ιδίως στα μεγάλα ξενοδοχεία, σε μια “ελληνική” (παραπεταμένη) γωνιά με ένα μικρό, πλην υπερήφανο, γαλανόλευκο σημαϊάκι να το διαχωρίζει. Συνήθως αποτελείται από όλα αυτά που περιμένουν οι τουρίστες να αναγνωρίσουν ως ελληνικά. Τουτέστιν, φέτα, ελιές, Greek yogurt, τυρόπιτες και σπανακόπιτες, ίσως κάποια στραπατσάδα, η οποία αναφέρεται ως “γκρικ σκραμπλ εγκς”, ενδεχομένως γλυκά του κουταλιού, μέλι, κουλούρι Θεσσαλονίκης και για γλυκό μπουγάτσα.

Αλλά νομίζω ότι δεν είναι αυτό το ζητούμενο. Το ζητούμενο είναι να προσφέρουμε ένα πρωινό το οποίο πείθει από γαστρονομικής απόψεως. Ενδεχομένως αυτό στα μεγάλα ξενοδοχεία να είναι τυποποιημένο. Στα μικρότερα ξενοδοχεία, όμως, τα πιο μπουτίκ και καλά, μπορεί να προσφερθεί ο πλούτος της τοπικής μας γαστρονομίας: καγιανάδες με σύγγινο, αβγά με στάκα, φρουτάλιες, στραπατσάδες, πέστροφες, αβγοτάραχα, χέλια καπνιστά, καβουρμάδες, τραχανάδες γλυκείς και ξινοί, λούζες και απάκια, ελιές θρούμπες και ψιλελιές, τυριά, τυροζούλια και μυζήθρες, ντάκοι, λαδένιες και λαλάγγια και όλη η ατελείωτη γκάμα από πίτες, γλυκές και αλμυρές. Και όλα αυτά να μη μένουν στον τύπο, στο όνομα και μόνο, αλλά να προέρχονται από μερακλήδες, μικρούς

παραγωγούς, οι οποίοι ξέρουν να φτιάχνουν έστω μικρές ποσότητες από αυτά τα προϊόντα, τα οποία δεν χρειάζονται κανένα σημαϊάκι, διότι λάμπουν από αυτή καθαυτή τη γαστρονομική αξία τους.

Ευτυχώς, κάτι γίνεται τον τελευταίο καιρό προς αυτή την κατεύθυνση και το ελληνικό πρωινό με την παραπάνω έννοια έχει αρχίσει να γίνεται πραγματικότητα, όχι ως τυποποιημένο προϊόν, αλλά ως έκφραση του τόπου όπου βρίσκεται το ξενοδοχείο. Όταν ένα τέτοιο ελληνικό πρωινό γίνει κάποτε της μόδας, όταν ένας ανάλαφρος καγιανάς, συνοδευμένος από δύο φετούλες σύγγινο και λούπινα, αντικαταστήσει τα αβγά με μπέικον και φασόλια, ή όταν ένας γλυκός τραχανάς αντικαταστήσει το πόριτζ, τότε όχι μόνο οι τουρίστες μας θα μάθουν να τρώνε ελληνικό πρωινό, αλλά ίσως μάθουμε να το τρώμε κι εμείς».

Του Επίκουρου
(για το BHMAGOURMET 13.09.2013)

Ο Επίκουρος, κατά κόσμον Αλβέρτος Αρούχ, έφυγε από κοντά μας ένα Σάββατο του περασμένου Απριλίου. Μας λείπει...



INDEX ΣΥΝΤΑΓΩΝ

ΣΑΛΑΤΕΣ

- Σαλάτα ρόκας με φράουλες και καρύδια > 43
Χταποδοσαλάτα με μαυρομάτικα > 55

ΟΡΕΚΤΙΚΑ

- Ρυζοκροκέτες με μετσοβόνη και σάλτσα ντομάτας > 58
Μελιτζάνα σαγανάκι με λαδοτύρι Μυτιλήνης > 60
Κολοκυθοκεφτέδες με καλαθάκι Λήμνου > 61
Σουβλάκια με χαλούμι και σάλτσα μελιού με μάραθο > 63
Μαριναρισμένες χονδρές ελιές > 66
Ντακάκια με ούζο και φέτα > 68

ΠΙΤΕΣ, ΠΙΤΣΕΣ & ΤΑΡΤΕΣ

- Ατομικές πίτσες με αγκινάρες τουρσί και κρέμα τυριού > 39
Μαραθότουρτα με σέσκουλα > 46
Τάρτα με τσουκνίδα και μυρώνια > 47
Μυζηθροπιτάκια, χορτοπιτάκια και κρεμμυδοπιτάκια > 48
Ανοιχτή γλυκιά πίτα με ξινομυζήθρα, μέλι και αχλάδι > 49
Γλυκιά σεσκουλόπιτα Τήνου > 50
Στριφτές ελιόπιτες με πλιγούρι και δυόσμο > 67

ΖΥΜΑΡΙΚΑ

- Σουφλέ ζυμαρικών με ελληνικά τυριά > 62

ΚΡΕΑΣ & ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ

- Χοιρινές μπριζόλες με μανιτάρια > 37
Κοτόπουλο στον φούρνο με σκόρδα και λεμόνια > 38
Ρολό με σπανάκι και κόκκινη πιπεριά > 40
Φρικασέ με αγκινάρες, φινόκιο και σέσκουλα > 44
Αρωματικά κεφτεδάκια > 69

ΨΑΡΙ & ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

- Μουσακάς με αγκινάρες και θαλασσινά > 34
Μύδια αχνιστά με ούζο > 52
Γαρίδες σαγανάκι > 54
Καλαμαράκια στιφάδο > 56
Θράψαλα στο τηγάνι με ντιπ γιαουρτιού > 70
Γαρίδες με σουσάμι > 71
Γαύρος μαρινάτος > 72
Ψαρομπουκιές με πουρέ λαχανικών > 74

ΛΑΧΑΝΙΚΑ & ΛΑΔΕΡΑ

- Μουσακάς > 33
Λεμονάτο μπριάμ > 41
Πουρές σελινόρριζας > 45

ΚΕΪΚ

- Κέικ μπανάνα > 75
Γιαουρτόπιτα > 77

ΓΛΥΚΑ

- Κιουνεφέ με ανθότυρο και κρόκο Κοζάνης > 64
Πανακότα με ζελέ βύσσινο > 76
Γιαούρτι με μέλι και καρύδια «αλλιώς» > 78
Γιαούρτι με γρανίτα φράουλα > 79

ΚΟΚΤΕΪΛ

- Cox's daiquiri > 88



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