8.3.2015

ΒΗΜΑ

www.vimagourmet.gr ■ ΤΕΥΧΟΣ 95

GOURMET

ΠΕΙΡΑΣΜΟΙ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ

Μπακαλιάρος, σκορδαλιά και οι παραλλαγές τους

Νηστίσιμες λιχουδιές



- Γρήγορες συνταγές
- Γλυκά με superfoods
- Τα τελευταία πιάτα του χειμώνα

9 772408 002009 03

ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΣΤΙΣ 8/3 ΜΕ ΤΟ ΒΗΜΑ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ ΚΑΙ ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΤΑ ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ ΜΕ €3,50

08.03.2015

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

EDITORIAL 4

ΓΛΥΚΟΞΙΝΑ
Η Μελίσσα Στοΐλη κυκλοφορεί και καταγράφει 6-7

ΛΙΧΟΥΔΗΣ ΤΟΥΡΙΣΤΑΣ
Ο Κοσμάς Βίδος αναστενάζει από τα αρώματα στο Αμμάν 10-11

ΣΙΝΕ ΚΟΥΖΙΝΑ
Η πίτσα στη γλώσσα των «μπάτσων» 12

ΑΠΟ ΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΣΤΗ ΓΕΥΣΗ
Σε φιλανθρωπικό δείπνο ενάντια στην πείνα συμμετέχει η Αγλαΐα Κρεμέζη 14-17

ΓΕΥΣΙΓΝΩΣΙΑ
Ο Σίμος Γεωργόπουλος περιδιαβάζει τα στενά στα Καμίνια 18-19

ΣΥΝΔΑΙΤΥΜΟΝΑΣ
Η Ελένη Μπελεσιώτη στα χνάρια των ελληνικών οσπρίων 22-23



ΠΩΛΕΙΤΑΙ ΕΝΤΟΣ
Η πόλη μάς σέρνει από τη μύτη 24-25

ΜΙΚΡΑ & ΖΟΥΜΕΡΑ
Αυτοψία στα στέκια της Αθήνας 26

ΕΔΩ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
Η Αλεξάνδρα Ανθίδου μάς στέλνει νέα όλο γεύση 28

ΚΛΑΣΙΚΗ & ΠΕΙΡΑΓΜΕΝΗ
Η σκορδαλιά, η ιστορία της και η μοντέρνα εκδοχή της 30-32

ΣΗΜΕΡΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΩ
Ο Τάσος Μπίκος ετοιμάζει το μενού της εβδομάδας 34-39

ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΟ ΤΡΑΠΕΖΙ
Ο Γιάννης Λουκάκος μάς ανοίγει την όρεξη 42-47

ΣΕ ΠΡΩΤΟ ΕΝΙΚΟ
Ο Γιάννης Μπαξεβάνης μάς σερβίρει τα τελευταία πιάτα του χειμώνα 48-52

ΜΕ ΠΑΣΤΟ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟ
Αναπάντεχες εκδοχές του δημιουργεί ο Λευτέρης Λαζάρου 54-60

ΣΑΡΑΚΟΣΤΙΑΝΑ
Η νηστεία εμπνέει τον Στέλιο Αποστόλου 62-68

Ο ΕΡΓΕΝΗΣ ΣΤΟ ΣΟΥΠΕΡΜΑΡΚΕΤ
Με έτοιμα προϊόντα μαγειρεύει σε χρόνο dt ο Στέλιος Μαστοράκος 70-76

ΔΙΚΤΥΟ ΜΑΜΑΔΩΝ
Καθημερινό σνακ ή ιδέες για το πάρτι 78

ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ
Τουρσί λαχανικών κλείνει στο βάζο η Βίκυ Κουμάντου 80-81

ΩΡΑ ΓΙΑ SUPER ΓΛΥΚΑ
Ο Σπύρος Αρτελάρης βάζει τα superfoods σε εύκολα επιδόρπια 82-87

ΟΙΝΟ - ΠΝΕΥΜΑΤΑ
Ο Terroirista μάς συστήνει τα ακριβά κρασιά 88-89

ΚΡΑΣΙΑ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ
Η Μαρία Τζίτζη πίνει γλυκιά Κουμανταρία 90-91

TZIN ΚΑΙ TONIK
Εισαγωγή στα παλαιωμένα κοκτέιλ 92

ΤΟ ΚΟΚΤΕΪΛ ΤΟΥ ΜΗΝΑ
Ο Παναγιώτης Φράγκος φτιάχνει σπιτικό ρακόμελο 93

ΚΛΕΙΣΤΕ ΤΡΑΠΕΖΙ
Οι επιλογές του μήνα 94

ΒΛΕΠΩ, ΑΚΟΥΩ, ΜΑΘΑΙΝΩ
Τα νέα της αγοράς 95

INDEX
Αναζητήστε τις συνταγές μας με βάση το κυρίαρχο υλικό τους 96

ΤΡΟΦΟΣΥΛΛΕΚΤΗΣ
Νηστίσιμα και αρτύσιμα 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: Ρένα Γαλιώτου

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ: Αλεξάνδρα Ανθίδου, Αρχέστρατος, Ερη Βαρδάκη, 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, Νικόλας Νικολακόπουλος, Γκίκας Ξενάκης, Ηλίας Σκουλάς, Παναγιώτης Φράγκος

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ: Νίκη Σκαμάγκα

ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΙ: Αναστασία Αδαμάκη, 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. 54622 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**
Χριστίνα Τσούτσουρα-Ψυχάρη, **Αντιπρόεδρος ΔΣ**
Πάνος Στ. Ψυχάρης, **Διευθύνων Σύμβουλος**
Ν. Πεφάνης, **Οικονομικός Διευθυντής**
Ν. Πιμπλής, **Νομικός Σύμβουλος**

Ευχάριστα γεγονότα!

Στην ευχάριστη θέση να αναγγείλω την υλοποίηση ενός ονείρου βρίσκομαι σήμερα, αγαπητοί αναγνώστες. Ενα όνειρο που ξεπήδησε από την επιθυμία τη δική μου και των συνεργατών μου στο BHMAGOURMET για προσωπική επικοινωνία με όλους εσάς που αναζητείτε το περιοδικό μας κάθε μήνα, που στέλνετε e-mail με ερωτήματα και παρατηρήσεις, που στέλνετε φωτογραφίες των φαγητών τα οποία σας εμπνεύσαμε να φτιάξετε.

Δεν λέω, καλά και άγια τα social media, καλό και γρήγορο στην επικοινωνία το e-mail, αλλά δεν μπορούν να συγκριθούν με τη ζεστή ανθρώπινη επαφή. Ειδικά για ένα περιοδικό που έχει επίκεντρο τη μαγειρική, η επαφή είναι απαραίτητη. Ας το παραδεχθούμε: πόσες και πόσες φορές δεν έχουμε όλοι ευχηθεί να μπορούσαμε να μυρίσουμε και να γευτούμε τα πιάτα που βλέπουμε στα περιοδικά ή στην τηλεόραση; Πόσες φορές δεν ευχηθήκαμε να μπορούσαμε να κόβαμε ένα κομμάτι από το ψωμί (ζεστό άραγε;) που φιγουράρει σε μια σελίδα και να δοκιμάζαμε την τραγανή (ελπίζουμε) κρούστα του;



Αυτό ακριβώς το κενό, επικοινωνιακό και αισθητηριακό, θέλαμε να καλύψουμε και πιστεύουμε ότι βρήκαμε τον καλύτερο τρόπο: μια kouziva! Ναι, έχουμε μια ολοκαίνουργια kouziva, εδώ στο κτίριο των γραφείων μας, ειδικά σχεδιασμένη για να βρισκόμαστε μαζί σας και φυσικά να μαγειρεύουμε, να κάνουμε γευσιγνωσίες, να μαθαίνουμε νέα πράγματα.

Οι πρώτοι τυχεροί αναγνώστες θα μάθουν να φτιάχνουν μπακαλιάρο και σκορδαλιά σε πολλές παραλλαγές από τον σεφ μας Στέλιο Μαστοράκο και με την ευγενική χορηγία της εταιρείας Μαρινόπουλος. Δείτε τις λεπτομέρειες στο περιοδικό μας και μην ξεχνάτε να παρακολουθείτε το site μας. Σας ετοιμάζουμε πολλές εκπλήξεις...

Ιωάννα Σουφλέρη

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΣΥΝΤΑΞΗΣ

ΥΓ.: Η οινολόγος συνεργάτιδά μας Μαρία Τζίτζη παρασημοφορήθηκε από τη Γαλλική Δημοκρατία και έλαβε τον τίτλο του Chevalier dans l'Ordre du Mérite Agricole για την προσφορά της στο πεδίο της οινολογίας.
Αλλος ένας λόγος για να είμαστε χαρούμενοι και περήφανοι στο περιοδικό!

INDEX ΣΥΝΤΑΓΩΝ

ΑΛΕΙΜΜΑΤΑ - ΝΤΙΠ

Ζαατάρ (μείγμα αποξηραμένων βοτάνων και μπαχαρικών) 11
Σκορδαλιά με καρύδια και ψωμί 31
Σκορδαλιά από ρεβίθια με καπνιστή ρέγκα 32

ΣΑΛΑΤΕΣ

Σαλάτα φακές με πλιγούρι και μανιτάρια 43
Σαλάτα με φασόλια και γαρίδες 62
Πατατοσαλάτα με πράσινο ντρέσινγκ 65

(ΣΑΝ) ΠΙΤΕΣ

Πίτα με συκωτάκια, μανιτάρια και αρωματικά 36
Ατομικές πίτσες με απάκι και γραβιέρα 46
Αλμυρό κέικ με σπανάκι και λιαστές ντομάτες 78

ΖΥΜΑΡΙΚΑ

Πένες με καυτερή πιπεριά, κάππαρη και βασιλικό 39
Κριθαρότο με αβγοτάραχο Μεσολογγίου 64
Τορτελίνια α λα κρεμ στον φούρνο 70

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Μανιτάρια φρικασέ 38
Ψητά λαχανικά σε βινεγκρέτ φέτας με μελάτο αβγό 52
Εύκολο τουρσί λαχανικών 80

ΟΣΠΡΙΑ

Πικάντικη σούπα φασολιών με παστουρμά 48
Ρεβιθάδα με ψίχα μελιτζάνας και ξινόγαλο 51
Κρέμα φάβας με κύμινο και πάπρικα 63
Ρεβίθια στη γάστρα με πιπεριές Φλωρίνης 66
Σούπα φακές και χταπόδι στη γάστρα 68
Γίγαντες κονσέρβας με λουκάνικο 74

ΨΑΡΙ

Λαβράκι σοτέ με πρασόρυζο 44
Κροκέτες μπακαλιάρου με γλυκό ντιπ μουστάρδας 54
Μπακαλιάρος στιφάδο στη γάστρα 56
Μπακαλιάρος γιαχνί με άγρια χόρτα 58
Μπακαλιάρος με μαραθόριζα στον φούρνο 60

ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

Καλαμαράκια κοκκινιστά 37
Πιλάφι αραμπιάτα με γαρίδες σοτέ 71
Σαγανάκι με μείγμα θαλασσινών 73

ΚΡΕΑΣ

Χοιρινά κεφτεδάκια με γλυκό πορτοκάλι 50
Σνίτσελ με ανάμεικτα ψητά λαχανικά 72
Κεφτεδάκια με σάλτσα και ταλιατέλες 76

ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ ΚΑΙ ΚΥΝΗΓΙ

Κοτόπουλο με πολύχρωμες πιπεριές και μπασμάτι 35
Κουνέλι με φρούτα και χαρουπόμελο 49

ΓΛΥΚΑ

Θρυμματισμένο ραβανί με κρέμα λεμονιού 47
Ρυζογκοφρέτες με σοκολάτα και ξηρούς καρπούς 82
Κέικ αμυγδάλου με ελαιόλαδο 83
Τάρτες σοκολάτας με καρδάμωμο 84
Φινανσιέ φιστικιού με κρέμα μαστίχας και ρόδι 85
Μακαρόν με κρέμα πορτοκαλιού και κανέλας 86

ΚΟΚΤΕΪΛ

Ρακόμελο (ζεστό και κρύο) 93



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.