21.6.2015 ΒΗΜΑ

www.vimagourmet.gr ■ ΤΕΥΧΟΣ 98

GOURMET

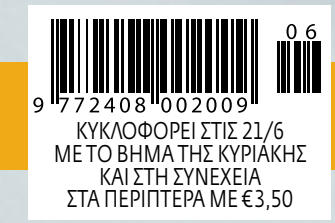
ΝΟΣΤΙΜΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

Ψάρι σε ρόλο-έκπληξη

Ζυμαρικά με φαντασία

Λαχανικά στο έπακρο

Γρανίτες και γρήγορα γλυκά



ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΣΤΙΣ 21/6
ΜΕ ΤΟ ΒΗΜΑ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ
ΚΑΙ ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ
ΣΤΑ ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ ΜΕ €3,50

Μαγειρεύουμε με κινόα, κεχρί, φαγόπυρο, κριθάρι και ηλιόσπορους

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

EDITORIAL 4

ΓΛΥΚΟΞΙΝΑ
Η Μελίσσα Στοΐλη κυκλοφορεί και καταγράφει 6-7

ΛΙΧΟΥΔΗΣ ΤΟΥΡΙΣΤΑΣ
Ο Κοσμάς Βίδος γεύεται σπιτική μαρμελάδα 10

ΣΙΝΕ ΚΟΥΖΙΝΑ
Στον «Αστακό» γευματίζουν αλλόκοτα 11

ΕΠΙΛΟΓΕΣ
Ο Αρχέστρατος τριγυρίζει και προτείνει στέκια και καλούδια 12-13

ΑΠΟ ΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΣΤΗ ΓΕΥΣΗ
«Καταναλώστε θαλασσινά με συνείδηση» προτρέπει η Αγλαΐα Κρεμέζη 14-16

ΓΕΥΣΙΓΝΩΣΙΑ
Ο Σίμος Γεωργόπουλος επισκέπτεται το wine restaurant Vein 18-19

ΣΥΝΔΑΙΤΥΜΟΝΑΣ
Η Ιωάννα Κομνηνού ταξιδεύει τους μαθητές της στις γεύσεις του κόσμου 22-23

ΠΩΛΕΙΤΑΙ ΕΝΤΟΣ
Πιροσκί, γλυκά και τοπικά προϊόντα 24-25

ΜΙΚΡΑ & ΖΟΥΜΕΡΑ
Αυτοψία στα στέκια της πόλης και της εξοχής 26

ΕΔΩ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
Η Αλεξάνδρα Ανθίδου μάς στέλνει νέα όλο γεύση 27

ΚΛΑΣΙΚΗ & ΠΕΙΡΑΓΜΕΝΗ
Το χουνκιάρ μπεγεντί, η ιστορία του και η μοντέρνα εκδοχή του 30-32

ΣΗΜΕΡΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΩ
Ο Τάσος Μπίκος ετοιμάζει το μενού της εβδομάδας 34-40

ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΟ ΤΡΑΠΕΖΙ
Ο Γιάννης Λουκάκος μαζεύει την παρέα 42-45

ΨΑΡΙ ΣΕ ΔΕΥΤΕΡΟ ΡΟΛΟ
Ο Λευτέρης Λαζάρου το χρησιμοποιεί σε σάλτσες, σαλάτες και λουκουμάδες 46-50

ΣΕ ΠΡΩΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ
Ο Γιάννης Μπαξεβάνης μαγειρεύει με φαγόπυρο, κινόα, κεχρί, ηλιόσπορους και κριθάρι 52-56

ΦΑΝΤΑΣΙΑ ΣΤΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ
Πρωτότυπες ιδέες από τον Αλέξανδρο Κοσκινά 58-64

ΦΟΥΛ ΤΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
Ο Στέλιος Μαστοράκος δημιουργεί με πρώτες ύλες από το μποστάνι 66-72

ΜΕ ΠΟΠ ΠΡΟΪΟΝΤΑ
Το ντοματάκι Σαντορίνης εμπνέει τον Στέλιο Αποστόλου 74-75

ΣΧΟΛΕΙΟ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ
Ο Νικόλας Νικολακόπουλος μας μαθαίνει τα πάντα για τις γρανίτες 76-78

ΩΡΑ ΓΙΑ ΕΥΚΟΛΑ ΓΛΥΚΑ
Με έτοιμα υλικά από το σουπερμάρκετ φτιάχνει επιδόρπια ο Σπύρος Αρτελάρης 80-84

ΟΙΝΟ-ΠΝΕΥΜΑΤΑ
Την ορολογία της περιγραφής των κρασιών εξετάζει ο Terroirista 86-87

ΚΡΑΣΙΑ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ
Η Μαρία Τζίτζη πίνει Κίτρινο Κρασί 88-89

TZIN ΚΑΙ TONIK
Κάθε μπαλκόνι έχει άλλη θέα 90

ΤΟ ΚΟΚΤΕΪΛ ΤΟΥ ΜΗΝΑ
Ο Παναγιώτης Φράγκος κερνάει Pina Colada 91

ΤΡΟΦΟΣΥΛΛΕΚΤΗΣ
Ικαριώτικα τραπεζώματα 92

ΒΛΕΠΩ, ΑΚΟΥΩ, ΜΑΘΑΙΝΩ
Τα νέα της αγοράς 93

INDEX
Αναζητήστε τις συνταγές μας με βάση το κυρίαρχο υλικό τους 93

GOURMET ΤΟ ΒΗΜΑ

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ
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

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

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΔΟΛ
Σταύρος Π. Ψυχάρης, **Πρόεδρος ΔΣ**
Χριστίνα Τσούτσουρα-Ψυχάρη, **Αντιπρόεδρος ΔΣ**
Πάνος Στ. Ψυχάρης, **Διευθύνων Σύμβουλος**
Ν. Πεφάνης, **Οικονομικός Διευθυντής**
Ν. Γιμπλής, **Νομικός Σύμβουλος**

ΕΚΔΟΤΗΣ: Σταύρος Π. Ψυχάρης
ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ: Αντώνης Β. Καρακούσης

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ: Ιωάννα Σουφλέρη

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΡΙΑ: Μελίσσα Στοΐλη
CREATIVE ART DIRECTOR: Αντώνης Κ. Κοκκαλίδης
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΛΗΣ: Κέλλυ Σώκου

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

DEPUTY ART DIRECTOR: Νίκος Μαχίκας

ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Κλειώ Λαδοπούλου

PHOTO EDITOR: Ρένα Γαλιώτου

ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ:
Ράνια Ντούμα, Ελένη Τερζοπούλου

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ:
Αναστασία Αδαμάκη, Παναγιώτης Μπελτζινίτης, Λευτέρης Σιαράπης - Νίκος Τσίρος (ΒΗΜΑ STUDIO)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΥΝΤΑΓΩΝ - FOOD STYLING:
Αντωνία Κατή, Στέλιος Μαστοράκος

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ MARKETING:
Αγγελική Κουκουμέλη

CREATIVE MEDIA:
Νικόλας Φαράκλας (Director), Αργυρώ Κουτρούμπα, Χριστίνα Γερασιμίδου, Κωνσταντίνος Κωλέτσης

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΩΝ:
Γεωργία Νάτση

ΕΚΤΥΠΩΣΗ-ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ:
Iris ΑΕΒΕ

ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΔΟΛ:
Βασιλική Αλμπάνη

ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ:
Ολυμπία Πρωτοπαπαδάκη (τηλ. 211 3659 718)

DIRECT MARKET:
Μάγδα Γεωργίου (mgeorgiou@dolnet.gr τηλ. 211 3659 716)

ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ Β. ΕΛΛΑΔΟΣ:
Τάνια Ντεντεγιάν (tdedegian@dolnet.gr τηλ. 2310 241 197)

ΥΠΟΔΟΧΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ:
Αναστασία Χατζηαντωνίου (τηλ. 211 3659 892)

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

Εύφορο καλοκαίρι

Ε λοιπόν σήμερα δεν ξέρω από πού να αρχίσω... Το βρήκα! Θα σας μεταφέρω κατ' αρχάς τον ενθουσιασμό μου: όλοι στο περιοδικό κινούμαστε τις τελευταίες εβδομάδες στον αστερισμό των Food Blog Awards, του διαγωνισμού που διοργανώνουμε με στόχο να ανακαλύψουμε, να βραβεύσουμε και να σας συστήσουμε τους καλύτερους διαδικτυακούς συναδέλφους μας.

Είναι δύσκολο να σας περιγράψω πόσο συγκινημένοι είμαστε με τον αριθμό των συμμετοχών και απολύτως γοητευμένοι από την ποιότητά τους. Με απόλυτη ειλικρίνεια δηλώνω ότι έχουμε περάσει πολύ δύσκολες ώρες προσπαθώντας να καταλήξουμε μόνο σε πέντε φιναλίστ ανά κατηγορία.

Παρακαλούμε μείνετε συντονισμένοι, καθώς στις αρχές του Ιουλίου θα βγει στον διαδικτυακό αέρα η ειδική ενότητα του διαγωνισμού που θα φιλοξενείται στο www.tovima.gr/vimagourmet. Εκεί, θα έχετε τη δυνατότητα να γνωρίσετε έναν προς έναν τους/τις φιναλίστ και, καθώς δεν θεωρούμε ότι έχουμε το αλάθητο, να ψηφίσετε για να αναδείξετε τους δικούς σας νικητές.

Εν τω μεταξύ, όσοι από εσάς θέλετε, μπορείτε να λάβετε μέρος στα τρία δωρεάν (χάρη στη γενναιοδωρία των χορηγών μας) σεμινάρια μαγειρικής που έχουμε σχεδιάσει για τις επόμενες εβδομάδες. Δείτε τις σχετικές ανακοινώσεις στις σελίδες του περιοδικού και κρατήστε θέση.

Οσο για το τεύχος που κρατάτε στα χέρια σας, έχουμε φροντίσει όπως πάντα να αφουγκραστούμε τις επιθυμίες σας: έτσι, το «μάθημα» του σχολείου μαγειρικής είναι σήμερα οι γρανίτες, ενώ τα γλυκά μας ετοιμάζονται γρήγορα για να γλυκαθείτε χωρίς να κουραστείτε. Οι εργένικες συνταγές έχουν λαχανικά (γιατί οι εργένηδες δεν τρέφονται μόνο με πίτσα και σουβλάκι!), το αγαπημένο χουνκιάρ μεταμορφώνεται, τα ψάρια περνούν σε δεύτερο ρόλο (εξίσου νόστιμο, υπογεγραμμένο από τον Λευτέρη), οι σπόροι-υπερτροφές νοστιμίζουν το πιάτο μας (με τη βοήθεια του Γιάννη Μπαξεβάνη) και χάρη στον Αλέξανδρο Κοσκινά οι μακαρονάδες γίνονται απολαυστικότερες.

Καλά μαγειρέματα και σας περιμένουμε...

Ιωάννα Σουφλέρη

Στον αφρό της

Η μπίρα Marea παρασκευάζεται από πέντε δημητριακά και διακρίνεται από μεστή γεύση και άρωμα εσπεριδοειδών και αποξηραμένων φρούτων. Δεν είναι όμως μόνο η γεύση της που την κάνει να ξεχωρίζει αλλά και η εμφάνισή της. Η ετικέτα της ανανεώνεται με διαφορετικά κόμικς σε κάθε νέα παρτίδα παραγωγής, φιλοξενώντας σταθερά ιστορίες στο ίδιο «ναυτικό» ύφος, γραμμένες από τον δημοσιογράφο Ηλία Κανέλλη, σε σκίτσα του Πέτρου Χριστούλια. Μάλιστα, έχει ήδη στο ενεργητικό της δύο βραβεία ετικέτας/συσκευασίας με πιο πρόσφατο αυτό που κατέκτησε στα βραβεία BeerBartender Awards 2015. Αυτόν τον καιρό κυκλοφορεί με δύο νέες ιστορίες με θέμα το «πράσινο διαμάντι» και πρωταγωνιστή έναν πελεκάνο. Θα τη βρείτε σε επιλεγμένα καταστήματα, κάβες και σε όλα τα σουπερμάρκετ ΑΒ Βασιλόπουλος. Περισσότερα στο www.facebook.com/MareaBeer

Υγιεινά ζυμώματα

Οι Μύλοι Αγίου Γεωργίου παρουσιάζουν ένα νέο αλεύρι ολικής άλεσης από δίκοκκο σιτάρι, με την ονομασία αλεύρι Ζην. Η πρώτη ύλη προέρχεται από ελληνικό σπόρο και αλέθεται παραδοσιακά στην ειδική ξεχωριστή γραμμή πετρόμυλου. Είναι υψηλότερης διατροφικής αξίας από το κοινό σιτάρι ολικής, καθώς είναι πλουσιότερο σε μεταλλικά στοιχεία, όπως φώσφορο, κάλιο και μαγνήσιο, αλλά και βιταμίνες, όπως η Β3. Περισσότερα στο www.loulismills.gr

Η μαγειρική γίνεται παιχνίδι

Η Rockwell.gr φέρνει την επανάσταση στα είδη κοπής και στα σκεύη μαγειρικής. Το μαντεμένιο τηγάνι της Skeppshult λειτουργεί και σαν γκριλιέρα και σας επιτρέπει να κάνετε οικονομία στο ρεύμα, ενώ με το μαχαίρι κοπής κρέατος και ψαριού (carving) της σειράς Shun Classic της KAI φιλετάρετε ό,τι επιθυμείτε. Είναι φτιαγμένο από ειδικό σκληρό και ανθεκτικό ανοξείδωτο ατσάλι (V-Gold-10) και παρουσιάζει απαράμιλλη ικανότητα κοπής. Αναγνωστοπούλου 11, Κολωνάκι, www.rockwell.gr

ΣΑΛΑΤΕΣ
Με καβούρι και μάνγκο 49
Με γλυκόξινα κεράσια και φαγόπυρο 55
Με βλίτα και ηλιόσπορους 56

ΟΡΕΚΤΙΚΑ
Λαχανικά σε κουρκούτι μπίρας 43
Ατομικοί μουσακάδες σε φύλλο κρούστας 70
Τηγανητές μπάμιες 72
Μους γιαουρτιού με σιρόπι ντομάτας 74

ΨΑΡΙ
Σολομός με baby πατάτες 37
Σαρδέλες σε σαλάτα με σπόρους κριθαριού 53
Λιγκουίνι με μαραθόριζα και μπαρμπούνια 60
Σπαγκέτι ολικής άλεσης με φρέσκο τόνο 64
Ψητά ντοματάκια με σκουμπρί 75

ΚΡΕΑΣ
Χουνκιάρ μπεγεντί 31
Κανελόνια με μοσχαράκι 32
Τασκεμπάμπ με μανιτάρια 36
Χοιρινό μπούτι 38
Βιτέλο τονάτο 46

ΑΒΓΑ
Αβγά σκραμπλ με καπνιστό σολομό 48
Παπαρδέλες με φουντούκια και αβγά ποσέ 59

ΣΟΥΦΛΕ
Με κεχρί, λαχανικά και παρμεζάνα 54
Σουφλέ λαχανικών 66

ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ
Σπαγκέτι με γαρίδες 45
Λουκουμάδες με γαρίδες 50
Σπαγκέτι με θαλασσινά στη λαδόκολλα 61

ΜΕ ΤΥΡΙ
Φασολάκια με φέτα 44
Σιουφιχτά με κατίκι 58
Ιμάμ με κεφαλοτύρι 67

ΡΥΖΙ
Με κάρι και λαχανικά 40
Ρυζόγαλο 84

ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
Αχηβάδες με αρακά 35
Φαρφάλες με λιαστή ντομάτα και μπρόκολο 62
Χορτοφαγικό φρικασέ 68
Κριθαρότο με λαχανικά 69

ΓΡΑΝΙΤΕΣ
Γρανίτα σαμπάνιας 77
Φράουλα-πορτοκάλι 78
Γρανίτα Mojito 78

ΓΛΥΚΑ
Κινόα με γάλα καρύδας και μύρτιλα 52
Τούρτα πραλίνα 80
Μους με «πουράκια» 81
Σαρλότ με κομπόστα 82
Τιραμισού 83

ΚΟΚΤΕΪΛ
Pina Colada 91

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.

21.6.2015 ΒΗΜΑ

www.vimagourmet.gr ■ ΤΕΥΧΟΣ 98

GOURMET

Ραντεβού έξω...

ΚΛΕΙΣΤΕ ΤΡΑΠΕΖΙ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ

Τα νέα πιάτα των σεφ

Ελληνική και διεθνής κουζίνα

Οι ωραιότερες επιλογές για δείπνο

ΣΥΝΟΔΕΙΑ ΚΡΑΣΙΟΥ