

13.10.2013

ΒΗΜΑ

www.vimagourmet.gr ■ ΤΕΥΧΟΣ 81

GOURMET

Η ΕΛΛΑΔΑ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ ΜΑΣ

Μαγειρεύουμε
παραδοσιακές
και μοντέρνες
συνταγές
με ΠΟΠ
προϊόντα



Λαχταριστά
ζυμαρικά από σπιτί



Νοστιμιές που
διώχνουν το στρες



Ο καφές και
η γλυκιά παρέα του

EDITORIAL ΓΛΥΚΟΞΙΝΑ

Η Μελίσσα Στοϊλή κυκλοφορεί και καταγράφει

ΛΙΧΟΥΔΗΣ ΤΟΥΡΙΣΤΑΣ

Ο Κοσμάς Βίδος μυείται στη μαφία των ιταλικών γεύσεων

ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΜΕ ΓΕΥΣΗ

Κοίτα ποιος έμεινε απέξω

ΕΠΙΛΟΓΕΣ

Ο Αρχέστρατος τριγυρίζει, μυρίζει και μας συστήνει γευστικά μυστικά

ΣΥΝΔΑΙΤΥΜΟΝΑΣ

Ο Γιώργος Μάζος σκιαγραφεί τη σταφίδα του

ΑΓΟΡΑ

Περί καφέ

ΠΩΛΕΙΤΑΙ ΕΝΤΟΣ

Στα καφεκοπτεία της πόλης

ΤΗΣ ΕΠΟΧΗΣ

Η Ιωάννα Σουφλήρη προτείνει

τρία νόστιμα πιάτα

ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΟ ΤΡΑΠΕΖΙ

Ο Γιάννης Λουκάκος μαγειρεύει για όλη την παρέα

ΣΗΜΕΡΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΩ

Η Βίκυ Κουμάντου ετοιμάζει το μενού της εβδομάδας

ΣΕ ΠΡΩΤΟ ΕΝΙΚΟ

Την Ελλάδα στο πιάτο μάς φέρνει ο Γιάννης Μπαξεβάνης, μαγειρεύοντας με ΠΟΠ προϊόντα

ΣΥΜΑΡΙΚΑ

Λαχταριστά σπαγκέτι, παπαρδέλες, πένες, φρέσκια σπιτική πάστα και πεντανόστιμες σάλτσες με κρέας, λαχανικά και θαλασσινά προτείνει ο Τάσος Μπίκος

ΔΙΚΤΥΟ ΜΑΜΑΔΩΝ

Δύο εύκολα πιάτα για «έκτακτες» περιστάσεις

ΤΡΟΦΗ ΥΓΕΙΑΣ

Υπάρχουν αγχολυτικές τροφές;

Πιάτα που υπόσχονται ψυχική ηρεμία

ΓΛΥΚΑ ΜΕ ΚΑΡΥΔΙΑ

Ο pastry chef Σπύρος Αρτελάρης ετοιμάζει παραδοσιακά και μοντέρνα επιδόρπια

ΩΡΑ ΓΙΑ ΚΑΦΕ

Με γλυκιά παρέα

ΟΙΝΟ-ΠΝΕΥΜΑΤΑ

Ο Terroirista επιλέγει φθηνά και καλά κρασιά

ΤΖΙΝ ΚΑΙ ΤΟΝΙΚ

Ποτό στο ταξίδι των καλλιτεχνικών ανησυχιών

ΚΛΕΙΣΤΕ ΤΡΑΠΕΖΙ

Οι επιλογές του μήνα

ΒΛΕΠΩ, ΑΚΟΥΩ, ΜΑΘΑΙΝΩ

Τα νέα της αγοράς

INDEX

Αναζητήστε τις συνταγές μας με βάση το κυρίαρχο υλικό τους

ΤΡΟΦΟΣΥΛΛΕΚΤΗΣ

Ρατστές, τσουχτές και λοιπά εδέσματα



26

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΣΥΝΤΑΞΗΣ: Ιωάννα Σουφλήρη

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΡΙΑ: Μελίσσα Στοϊλή

CREATIVE ART DIRECTOR: Αντώνης Κ. Κοκαλιδής

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΛΗΣ: Κέλλυ Σώκου

DEPUTY ART DIRECTOR: Νίκος Μαχάκας

PHOTO EDITOR: Ρένα Γαλιώτου

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

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

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ: Νίκη Σκαμάγκα

ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΙ: Αναστασία Αδαμάκη, Γιώργος Δέτσος, Μόνικα Κρητικού, Νίκος Τσίρος (BHMASTUDIO)

FOOD STYLING: Αντωνία Κατή

ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΥΝΤΑΓΩΝ: Βίκυ Κουμάντου

ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΙΜΕΝΩΝ: 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: Νικόλαος Φαράκλας

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-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

ΔΙΟΙΚΗΤΗΣ

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

Φαΐ από τον τόπο σου

Ενα από τα πρώτα πράγματα που μου έκαναν εντύπωση όταν, στις αρχές της δεκαετίας του '90, πρωτοπάτησα το πόδι μου στη Γηραιά Αλβιών για σπουδές, ήταν η υπερηφάνεια των Βρετανών για τα προϊόντα του τόπου τους και η προθυμία τους να ξεδώσουν τις στερλίνες τους για αυτά.

Πόσο μεγάλη αντίθεση με τη νοοτροπία της δικής μου γενιάς! Μιας γενιάς που, ενώ δεν είχε ακόμη δικαίωμα ψήφου το 1981, έζησε την εφηβεία της στη γενικευμένη ευφορία της δανεικής, όπως αποδείχθηκε, ευημερίας που ακολούθησε. Ετσι, η δική μου γενιά ανακάλυπτε την Ξενοιασιά του ταχυφαγείου και ξόδευε τις δραχμές των γονέων της για να φορά με υπερηφάνεια γαλλικά μπλουζάκια και αμερικανικά παπούτσια και τζιν.

Χαίρομαι ιδιαιτέρως με τη μεταστροφή που έχει επέλθει και δεν με εκπλήσσει καθόλου το ότι η γεύση έχει παίξει κυρίαρχο ρόλο σε αυτό. Σε προσωπικό επίπεδο οι πρώιμες γευστικές εμπειρίες μου με διέσωσαν από την Ξιπασία της δεκαετίας του '90. Εγώ που αντάλλασσα το κολατσιό μου στο δημοτικό με το τυρί της συμμαθήτριάς μου που έστελνε ο παππούς της από το Μέτσοβο (ακόμη και σήμερα μπορώ να ανακαλέσω τη θεσπέσια γεύση του) δεν εντυπωσιάστηκα καθόλου από την πορτοκαλιά απόχρωση του κόκκινου λέστερ (red leicester), όταν βρέθηκα στην ομώνυμη βρετανική πόλη (Leicester).

Σήμερα, το αγαπημένο παιχνίδι του ελάχιστου γιου μου όταν ταξιδεύουμε είναι η «ανακάλυψη» νέων γεύσεων. Φέτος το καλοκαίρι στην Αργαλαστή, έτρωγε μετά μαζίας τα λεμονάτα πηλιορείτικα ροδάκινα και δεν υπάρχει περίπτωση να περάσουμε από την Τρίπολη το φθινόπωρο και να μη σταματήσουμε στα κιόσκια των παραγωγών για μήλα. Ομοίως, κάθε φορά που επισκεπτόμαστε τη γενέτειρά μου, φέρνουμε χαλβά Φαρσάλων για τους φίλους του και, κατά δική του απαίτηση, κάνουμε την απαραίτητη στάση στον Δομοκό για κατίκι (το οποίο βάζουμε στον τραχανά της γιαγιάς του που τρώει για πρωινό).

Πιστέψτε με, αξίζει τον κόπο να παίξετε το παιχνίδι της ανακάλυψης νέων γεύσεων, ακόμη και αν δεν είστε παιδιά. Πάρτε ιδέες από το τεύχος μας και μη διστάσετε να μας στείλετε τις δικές σας ανακαλύψεις.

Ιωάννα Σουφλιέρη

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΣΥΝΤΑΞΗΣ

INDEX ΣΥΝΤΑΓΩΝ

ΣΑΛΑΤΕΣ & ΟΡΕΚΤΙΚΑ

- Σαλάτα με λάχανο, καρότο
και πράσινο μήλο > 32
Σαγανάκι από αρσενικό Νάξου
με παντζάρι > 49

ΣΟΥΠΕΣ & ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ

- Εύκολη κολοκυθόσουπα > 27
Πατάτες λυωνέζ > 33
Σουφλέ με καρότο
και κύμινο > 69

ΠΙΤΕΣ

- Παραδοσιακή θεσσαλική
μπατζίνα > 29
Πολύσπορη κολοκυθόπιτα > 71

ΚΡΕΑΣ & ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

- Χοιρινό καρέ με μάραθο
και μυρωδικά > 30
Κοτόπουλο στον φούρνο με
λεμόνι και ταχίνι > 37
Εύκολο κεμπάπ στο τηγάνι > 42
Κατσικάκι Ελασσόνας
με πουρέ μελιτζάνας
και ξύγαλο Σητείας > 46
Μακαρούνες με τράγο
και κρόκο Κοζάνης > 50
Αρνάκι με πιπεριές > 72

ΨΑΡΙ & ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

- Πολύχρωμος ψητός
σολομός > 40
Γιουβέτσι με οστρακοειδή και
κουρκουμά > 60

- Ταλιατέλες με σκουμπρί > 73
Μπακαλιάρος με ελιές > 74

ΟΣΠΡΙΑ

- Φακές Εγκλουβής με ραβιόλια
τσουκνίδας > 47
Φάβα Σαντορίνης με συκώτι και
γλυκά κρεμμύδια > 48

ΛΑΔΕΡΑ - ΜΑΓΕΙΡΕΥΤΑ

- Σοφεγάδα με απάκι > 38
Πιπεριές Φλωρίνης
με ξινόχοντρο > 44

ΠΑΣΤΑ & ΡΙΖΟΤΟ

- Ριζότο με κολοκύθα > 28
Φρέσκια σπιτική πάστα > 59
Λινγκουίνι με μοσχάρaki,
ελιές και φρέσκια ρίγανη > 61
Σπαγκέτι άλιο όλιο με γαύρο
μαρινάτο > 62
Παπαρδέλες με πεσκανδρίτσα
και κρέμα τυριού > 63
Μακαρόνια με γκούλας
από αρνί > 64
Πένες με μελιτζάνες,
αντσούγιες και κρέμα
μυζήθρας > 66

ΑΒΓΑ

- Ελαφριά ομελέτα
με σπανάκι > 68

ΓΛΥΚΑ

- Τιραμισού με σοκολάτα > 8
Στρούντελ με μήλο
και σταφίδες > 34
Εύκολη και γρήγορη
καρυδόπιτα > 76
Καλαθάκια με καρύδι > 78
Πουτίγκα γιαουρτιού με καρύδια
και δαμάσκηνα > 79
Σαραγλάκια με καρύδια
και καρύδα > 80
Μακαρόν φιστίκι > 84
Τσιζκέικ της Νέας Υόρκης > 84
Μαλακά μπισκότα > 85
Σοκολατόπιτα > 85
Μαντλέν > 85



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