

12.10.2014

ΒΗΜΑ

www.vimagourmet.gr ■ ΤΕΥΧΟΣ 91

GOURMET

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΓΛΩΣΣΕΣ

● Μανιτάρια
σε πρώτο ρόλο

● Φαγητό για
το γραφείο

● Αρωματικά γλυκά
με εσπεριδοειδή

- EDITORIAL**
ΓΛΥΚΟΞΙΝΑ
 Η Μελίσσα Στοϊλή κυκλοφορεί και καταγράφει
- ΛΙΧΟΥΔΗΣ ΤΟΥΡΙΣΤΑΣ**
 Ο Κοσμάς Βίδος «κολυμπάει» στο ιρλανδέζικο πόριτζ
- ΑΠΟ ΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΣΤΗ ΓΕΥΣΗ**
 Το νέο λεξιλόγιο της γαστρονομίας σχολιάζει η Αγγαίτα Κρεμέζη
- ΣΙΝΕ ΚΟΥΖΙΝΑ**
 Γεύμα σε καιρό κρίσης
- ΕΠΙΛΟΓΕΣ**
 Ο Αρχέστρατος τριγυρίζει και ανακαλύπτει στέκια και καλούδια
- ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ**
 Η Αθηνά Λινού μάς συστήνει τους Εθνικούς Διατροφικούς Οδηγούς
- ΠΩΛΕΙΤΑΙ ΕΝΤΟΣ**
 Ωρα για φθινοπωρινά ψώνια
- ΓΕΥΣΙΓΝΩΣΙΑ**
 Ο Σίμος Γεωργόπουλος βρίσκει τη χαρά της ζωής στη Ζωοδόχο Πηγή
- ΜΙΚΡΑ & ΖΟΥΜΕΡΑ**
 Νόστιμες γωνιές της Αθήνας
- ΣΥΝΔΑΙΤΥΜΟΝΑΣ**
 Η Μαίρη Δεβολή μάς ταξιδεύει στις μρωδιές της ινδικής κουζίνας
- 4 ΕΔΩ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**
 Η Αλεξάνδρα Ανθίδου μάς στέλνει νέα όλο γεύση
- 6-7 ΚΛΑΣΙΚΗ & ΠΕΙΡΑΓΜΕΝΗ**
 Το ατζέμ πιλάφι, η ιστορία του και η μοντέρνα εκδοχή του
- 10 ROCK 'N' ROLL ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ**
 Ο Ηλίας Σκουλάς αποδίδει τα του Καίσαρος στη σαλάτα του
- 12-13 ΣΗΜΕΡΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΩ**
 Ο Τάσος Μπίκος ετοιμάζει το μενού της εβδομάδας
- ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΟ ΤΡΑΠΕΖΙ**
 Ο Γιάννης Λουκάκος μάς ανοίγει την όρεξη
- ΣΕ ΠΡΩΤΟ ΕΝΙΚΟ**
 Ο Γιάννης Μπαξεβάνης πειραματίζεται με μανιτάρια
- ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ... ΑΠΛΑ**
 Εύκολες κοτονοστιμιές από τον Λευτέρη Λαζάρου
- ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΓΛΩΣΣΕΣ**
 Επτά έλληνες σεφ δημιουργούν έθνικ πιάτα
- ΕΡΓΕΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ**
 Το τάπερ του γραφείου ετοιμάζει ο Στέλιος Μαστοράκος
- 30 ME ΠΟΠ ΠΡΟΪΟΝΤΑ**
 Τα μήλα Ζαγοράς Πηλίου ΠΟΠ εμπνέουν τον Στέλιο Αποστόλου
- 76-77 ΚΟΝΣΕΡΒΕΣ**
 Ψητή κολοκύθα σε γλυκιά και αλμυρή εκδοχή, από τη Βίκυ Κουμάντου
- 78-79 ΓΛΥΚΑ ΜΕ ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΗ**
 Ο Νικόλας Νικολακόπουλος παντρεύει τα γλυκά με τα ξινά
- 80-87 ΟΙΝΟ-ΠΝΕΥΜΑΤΑ**
 Ο Terroirista αξιολογεί το Αγιωργίτικο Νεμέας
- 88-90 ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ ΤΑ ΚΡΑΣΙΑ**
 Η Μαρία Τζίτζη γνωρίζει την Καπαδοκία
- 92-93 ΤΖΙΝ ΚΑΙ ΤΟΝΙΚ**
 Το 'πε, το 'πε ο Μπλε Παπαγάλος
- 94 ΤΟ ΚΟΚΤΕΪΛ ΤΟΥ ΜΗΝΑ**
 Ο Παναγιώτης Φράγκος κερνάει Wasabi Martini
- 95 ΒΛΕΠΩ, ΑΚΟΥΩ, ΜΑΘΑΙΝΩ**
 Τα νέα της αγοράς
- 96 INDEX**
 Αναζητήστε τις συνταγές μας με βάση το κυρίαρχο υλικό τους
- 97 ΤΡΟΦΟΣΥΛΛΕΚΤΗΣ**
 Βουτιά στον μούστο και τα παράγωγά του
- 98**

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΣΥΝΤΑΞΗΣ: Ιωάννα Σουφλήρη
ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΡΙΑ: Μελίσσα Στοϊλή
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, Σίμος Γεωργόπουλος, Γιάννης Ζουμπούλακης, Αγγαίτα Κρεμέζη, Terroirista, Τζιν & Τόνικ, Μαρία Τζίτζη, Τροφουσλλέκτης
ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΟΙ: Στέλιος Αποστόλου, Σπύρος Αρτελάρης, Αλέξανδρος Κοσκινάς, Βίκυ Κουμάντου, Λευτέρης Λαζάρου, Γιάννης Λουκάκος, Στέλιος Μαστοράκος, Γιάννης Μπαξεβάνης, Τάσος Μπίκος, Νικόλας Νικολακόπουλος, Γίκικα Ξενάκης, Ηλίας Σκουλάς, Παναγιώτης Φράγκος
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ: Νίκη Σκαμάγκα
ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΙ: Αναστασία Αδαμάκη, Παναγιώτης Μπελτζινίτης, Λευτέρης Σιράρης - Νίκος Τσίρος (BHMASTUDIO)
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 Νάτοη
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΟΜΕΝΗΣ 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 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)
ΥΠΟΔΟΧΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ: Φένια Σκλάβου (thsklavou@dolnet.gr)
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ: Multimedia AE
ΕΚΤΥΠΩΣΗ-ΒΙΒΛΙΟΔΕΞΙΑ: 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 Λαμπράκης 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
 Πάνος Ψυχάρης, Αντιπρόεδρος ΔΣ
 Χρ. Μιμής, Γεν. Διευθυντής Μέσων Ενημέρωσης
 Ν. Περφάνης, Οικονομικός Διευθυντής
 Ν. Πιμπλής, Νομικός Σύμβουλος

Εθνική διατροφή

Πώς θα σας φαινόταν αν σας έλεγε κάποιος ότι το μάνγκο δεν θα έπρεπε να λείπει από τη διατροφή σας; Ή πως θα έπρεπε απαραίτητως να καταναλώνετε συστηματικά και κάποια λαχανίδα που δεν φύεται μεν στη χώρα μας, αλλά, όπως αποδεικνύουν εμπειριστατωμένες διεθνείς μελέτες, είναι απαραίτητη για την καλή λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος;

Υποθέτω ότι θα ακούγατε μεν, θα προσπερνούσατε δε τις ανεδαφικές συστάσεις του. Γιατί, ακόμη και αν τα οικονομικά σας ήταν τόσο ανθηρά ώστε να μπορούσατε να αντέξετε το έξοδο των εισαγόμενων τροφίμων, όσοι από εσάς έχετε φάει μάνγκο στην Ινδία θα έχετε σίγουρα διαπιστώσει ότι το να πετύχεις ένα φρούτο της ίδιας νοστιμιάς επί ελληνικού εδάφους είναι σαν να κερδίζεις το λαχείο. Για να μην πούμε ότι είναι ανοησία να αναζητεί κανείς μοδάτα υποτιθέμενα υπερχόρτα στη χώρα όπου φύονται ραδίκια, σταμναγκάθι, ζοχοί, καυκαλήθρες, τσουκνίδες, ξινήθρες...

Οι τακτικοί αναγνώστες του περιοδικού μας θα γνωρίζετε ήδη την αγάπη μας για την ελληνική διατροφή και την προσπάθειά μας να παρακολουθούμε τις εποχές.

Χαρήκαμε, λοιπόν, πολύ με την ανακοίνωση της επικείμενης έλευσης των Εθνικών Διατροφικών Οδηγών. Όπως μπορείτε να πληροφορηθείτε από τη συνέντευξη της καθηγήτριας κυρίας Αθηνάς Λινού (σελ. 18-19), η οποία είχε κομβικό ρόλο στη συγγραφή των Οδηγών, πρόκειται για 8 βιβλία (4 για τους ειδικούς και 4 για το ευρύ κοινό). Σε αυτά συμπυκνώνεται όλη η σύγχρονη γνώση για το πώς πρέπει να τρεφόμαστε εμείς οι Έλληνες σε όλες τις φάσεις της ζωής μας (βρέφη και παιδιά, υγιείς ενήλικοι, ηλικιωμένοι, γυναίκες που εγκυμονούν, θηλάζουν ή βρίσκονται στην εμμηνόπαυση).

Παρακαλώ, μη μας παρεξηγήσετε: αγαπάμε το καλό φαγητό και έχουμε ένα υγιές ενδιαφέρον για το τσουκάλι των άλλων λαών (όπως αποδεικνύεται άλλωστε και από το αφιέρωμά μας στο έθνικ κοτόπουλο που ελπίζουμε να απολαύσετε και να σας εμπνεύσει). Όταν όμως πρόκειται για διατροφικές συστάσεις, ε αυτές τις θέλουμε εθνικές! Και δωρεάν!

Ιωάννα Σουφλιέρη
ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΣΥΝΤΑΞΗΣ

ΠΡΩΙΝΟ

- Πόριτζ > 10
Ενεργειακό smoothie > 80

ΣΑΛΑΤΕΣ

- Σαλάτα του Καίσαρα > 37
Σαλάτα με τραγανό μπρόκολο και κουνουπίδι > 47

ΣΝΑΚ ΚΑΙ ΠΙΤΕΣ

- Μυζηθρόπιτα με γέμιση μανιταριών > 56
Σάντουιτς σολομού με αβοκάντο > 70
Εύκολη κολοκυθόπιτα > 74

ΚΟΝΣΕΡΒΕΣ

- Ψητή κολοκύθα σε δύο εκδοχές (γλυκιά και αλμυρή) > 79

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΙ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ

- Ψητό κοτόπουλο με καραμελωμένα κρεμμύδια > 58
Φούρνου, με παστουρμά και μπίρα > 60
Με φασόλια χάντρες > 61
Κινέζικο στο γουόκ, με σόγια σος > 62
Ιταλικό, με πέστο ρόκας > 63
Αμερικανικό τηγανητό, με πάπρικα > 64
Ταϊλανδέζικο, με σάλτσα λάιμ > 65
Πακιστανικό καράχι μασάλα > 66

- Ινδικό τζαλφρέζι με μπαχαρικά και πιπεριές > 67
Μπιφτέκια κοτόπουλου με πατάτες φούρνου > 71
Παιδάκια γαλοπούλας φρικασέ > 72

ΚΡΕΑΣ

- Χοιρινό μπούτι με κυδώνια > 40
Χοιρινές μπριζόλες σε μαρινάδα κέτσαπ και σόγιας > 48
Χοιρινές κοτολέτες με πουρέ μήλων > 77

ΨΑΡΙ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

- Καραβιδομακαρονάδα > 42
Σολομός σε κρούστα αρωματικών > 44

ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ

- Κάστανα και μανιτάρια στιφάδο > 53
Κανελόνια με πουρέ μανιταριών και φρέσκια μυζήθρα > 54
Μανιτάρια αβγολέμονο > 55

ΡΥΖΙ, ΚΡΙΘΑΡΙ, ΠΛΙΓΟΥΡΙ

- Ατζέμ πιλάφι > 33
Ατζέμ πιλάφι, με κρόκο Κοζάνης και ψητό μεδούλι > 34
Γιουβαρλάκια με πλιγούρι > 39
Κριθαρότο με μανιτάρια εποκι > 52
Σπανακόρυζο με καυκαλήθρες > 73

ΟΣΠΡΙΑ

- Γίγαντες με σπανάκι και ντοματίνια > 45

ΓΛΥΚΑ

- Κραμπλ μήλου με παγωτό > 49
Ταούκ κιοκσού > 68
Μήλα Ζαγοράς ποσέ σε κρασί Σάμου > 76
Τσιζκέικ ανθότυρου με πορτοκάλι σε βάση ντάκου > 81
Μους σοκολάτας με στικ μανταρινιού > 82
Τάρτα με κρέμα λάιμ, λουίζας και δυόσμου > 84
Μους γκρέιπφρουτ-πορτοκαλιού με μπράουνι σοκολάτας > 86

ΚΟΚΤΕΪΛ

- Wasabi Martini > 95



86

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