

9.3.2014

ΒΗΜΑ

www.vimagourmet.gr ■ ΤΕΥΧΟΣ 85

GOURMET

ΣΑΡΑΚΟΣΤΙΑΝΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

- Τα όσπρια της νηστείας
- Οι θαλασσινοί μεζέδες
- Τα γλυκά του λαδιού
- Τα εύκολα με κονσέρβες



ΛΕΥΤΕΡΗΣ ΛΑΖΑΡΟΥ



ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΠΑΣΕΒΑΝΗΣ



ΤΑΣΟΣ ΜΠΙΚΟΣ



ΣΠΥΡΟΣ ΑΡΤΕΛΑΡΗΣ



ΠΑΝΗΣ ΛΟΥΚΑΚΟΣ
Ευαγγελισμός
με μπακαλιάρο

EDITORIAL ΓΛΥΚΟΞΙΝΑ

Η Μελίσα Στοϊλη κυκλοφορεί και κα-
ταγράφει 6-7

ΛΙΧΟΥΔΗΣ ΤΟΥΡΙΣΤΑΣ

Ο Κοσμάς Βίδος συναντά την κινόα 10

ΣΙΝΕ ΚΟΥΖΙΝΑ

Dumplings μεγάλου μήκους 12

ΕΠΙΛΟΓΕΣ

Ο Αρχέστρατος τριγυρίζει και ανακαλύ-
πτει στέκια και καλούδια 14-16

ΖΟΥΜΕΡΑ

Οι νόστιμες γωνιές της πόλης 20

ΠΩΛΕΙΤΑΙ ΕΝΤΟΣ

Ψωνίζουμε για το τραπέζι της 25ης
Μαρτίου 22-23

ΕΔΩ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Η Αλεξάνδρα Ανθίδου μάς στέλνει νέα
όλο γεύση 26



ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Ο Αθανάσιος Τσαυτάρης μιλάει για τα
ελληνικά προϊόντα 28-29

ΣΥΝΔΑΙΤΥΜΟΝΑΣ

Ο Γιώργος και ο Μάνος Καραλάκης μάς
υποδέχονται στο μποστάνι τους 32-33

ΚΛΑΣΙΚΗ ΚΑΙ «ΠΕΙΡΑΓΜΕΝΗ»

Τα ντολμαδάκια, η ιστορία τους και η
νέα εκδοχή τους, από τους Μελίσα
Στοϊλη και Στέλιο Αποστόλου 34-36

ΟΣΠΡΙΑ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΗΣ

Νόστιμα και νηστίσιμα πιάτα από τον
Τάσο Μπίκο 38-44

ΣΕ ΠΡΩΤΟ ΕΝΙΚΟ

Με θαλασσινά και λαχανικά μαγειρεύει
ο Γιάννης Μπαξεβάνης 46-50

ΚΑΛΑΜΑΡΙ ΣΕ 4 ΕΚΔΟΧΕΣ

Ο Λευτέρης Λαζάρου μάς δείχνει
πώς να πειραματιστούμε 52-58

ΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ ΤΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΜΟΥ

Ο Γιάννης Λουκάκος βάζει φαντασία
στον μπακαλιάρο 60-65

ΣΗΜΕΡΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΩ

Η Βίκυ Κουμάντου ετοιμάζει το νηστίσι-
μο μενού της εβδομάδας 66-72

ΕΡΓΕΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Εύκολα πιάτα με κονσέρβες

από τον Στέλιο Μαστοράκο 74-77

ΔΙΚΤΥΟ ΜΑΜΑΔΩΝ

Ιδέες για το παιδικό μενού 78-79

ΩΡΑ ΓΙΑ ΓΛΥΚΟ

Ο Σπύρος Αρτελάρης ετοιμάζει επιδόρ-
πια με λάδι 80-84

ΟΙΝΟ-ΠΝΕΥΜΑΤΑ

Ο Terroirista νίνει Μαλαγουζιά 86-88

ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ ΤΑ ΚΡΑΣΙΑ

Η Μαρία Τζίτζη βρίσκει θησαυρούς
στα άχυρα 90-91

ΤΖΙΝ ΚΑΙ ΤΟΝΙΚ

Βιογραφικό για γερούς πότες 92

ΤΟ ΚΟΚΤΕΪΛ ΤΟΥ ΜΗΝΑ

Ο Παναγιώτης Φράγκος βάζει στο
ποτήρι τσίπουρο και κρόκο Κοζάνης 94

ΚΛΕΙΣΤΕ ΤΡΑΠΕΖΙ

Οι επιλογές του μήνα 95

ΒΛΕΠΩ, ΑΚΟΥΩ, ΜΑΘΑΙΝΩ

Τα νέα της αγοράς 96

INDEX

Αναζητήστε τις συνταγές μας με βάση
το κυρίαρχο υλικό τους 97

ΤΡΟΦΟΣΥΛΛΕΚΤΗΣ

Από το λιωτήρι του εργένη στα γλυκά
κουφέτα του γάμου του 98

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΣΥΝΤΑΞΗΣ: Ιωάννα Σουφλήρη
ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΡΙΑ: Μελίσα Στοϊλη
CREATIVE ART DIRECTOR: Αντώνης Κ. Κοκκαλίδης
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΛΗΣ: Κέλλυ Σώκου
DEPUTY ART DIRECTOR: Νίκος Μαχίας
ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Κλειώ Λαδοπούλου
PHOTO EDITOR: Ρένα Γαλιώτου
ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ: Αλεξάνδρα Ανθίδου, Αρχέστρατος,
Ερη Βαρδάκη, Κοσμάς Βίδος, Ανώνυμος Διπλωμάτης,
Επίκουρος, Γιάννης Ζουμπουλάκης, Κατερίνα Καλού,
Terroirista, Τζιν & Τόνικ, Μαρία Τζίτζη, Τροφουσλλέκτης
ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΟΙ: Στέλιος Αποστόλου, Σπύρος Αρτελάρης,
Βίκυ Κουμάντου, Λευτέρης Λαζάρου, Γιάννης Λουκάκος,
Στέλιος Μαστοράκος, Γιάννης Μπαξεβάνης,
Τάσος Μπίκος, Γκίκας Ξενάκης, Παναγιώτης Φράγκος
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ: Νίκη Σκαμάγκα
ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΙ: Αναστασία Αδαμάκη, Γιώργος Δέσης,
Παναγιώτης Μπελτζινίτης, Νίκος Τσίρος (BHMASTUDIO)
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:**
Νικόλας 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 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

Χώμα ελληνικό

Μία από τις πρωιμότερες και πολύ έντονες αναμνήσεις από τον πατέρα μου έχει να κάνει με την ελληνική γη. Με τη Θεσσαλική γη, για την ακρίβεια. Θυμάμαι τον ήλιο να γέρνει πίσω από ψηλές λεύκες, το μικρό μου χέρι χωμένο στην τεράστια παλάμη του, τα αβέβαια βήματά μου δίπλα στο σταθερό, σίγουρο πάτημά του. Σταματά, χαμηλώνει και, ερχόμενος στο ύψος μου, μου λέει με γελαστά συνωμοτικά μάτια: «Θέλεις να δεις κάτι μαγικό;». Με πολλή προσοχή, χαϊδεύει το χώμα και μου αποκαλύπτει ένα νεαρό φυτό που πασχίζει να ανοίξει δύο κιτρινωπά зарωμένα φυλλαράκια. Δίπλα του αχνοφαίνεται, σκεπασμένο ακόμη από το χώμα, άλλο ένα, κι άλλο, κι άλλο! Και παρακάτω, δυο-τρία που έχουν ήδη πετάξει το χώμα από πάνω τους και τα φυλλαράκια τους είναι πράσινα και «σιδερωμένα». «Βλέπεις; Ρουφούν ήλιο!». Βλέπω! Σηκώνω το βλέμμα μου αναζητώντας το δικό του. Δεν μπορώ να το εκφράσω, αλλά ξέρω μέσα μου ότι μόλις μου άνοιξε μια πόρτα στον κόσμο του και είμαι ευτυχισμένη.

Από τότε και μέχρι το τέλος της ζωής του μοιράστηκα πολλές φορές μαζί του αυτές τις συνωμοτικές στιγμές: μοιράστηκα τη μαγεία του σπόρου που φυτρώνει και του χωραφιού που γίνεται πράσινο και ύστερα χρυσό, μοιράστηκα την αγωνία του για τη βροχή που δεν έρχεται ή την καταιγίδα που γίνεται χαλάζι, αγάπησα το καλαμπόκι που ήταν η καλλιέργεια που προτιμούσε ακόμη και όταν το βαμβάκι ήταν ο λευκός χρυσός του κάμπου. Παρακολούθησα τα δέντρα του να δίνουν καρπούς, έφαγα σύκα, αχλάδια, κυδώνια, λωτούς, μήλα και δαμάσκηνα από τον κήπο του και χάρισα στους φίλους μου το ποπκόρν που πάντα έσπερνε στην άκρη του χωραφιού για τα παιδιά τα δικά του, των γειτόνων, των περαστικών...

Μετά τα παραπάνω, είναι μάλλον περιττό να πω ότι με συγκινεί και με ικανοποιεί αυτή η αναβίωση της ελληνικής υπαίθρου που συντελείται τα τελευταία χρόνια, όπως επίσης και η στροφή μας στην ποιότητα.

Με πολλή χαρά λοιπόν σας προσκαλώ να ξεφυλλίσετε αυτό το τεύχος και να γνωρίσετε ανθρώπους με τους οποίους μάς ενώνει το ίδιο πάθος. Διαβάστε τη συνέντευξη του υπουργού Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων Αθανασίου Τσαυτάρη και γνωρίστε τον παραγωγό που έβαλε στον χάρτη σπάνια προϊόντα.

Και φυσικά, μην ξεχάσετε να μαγειρέψετε τις συνταγές μας που είναι γεμάτες με εκλεκτά προϊόντα της ελληνικής γης. Ελπίζουμε ότι οι προτάσεις των σεφ μας θα σας εμπνεύσουν έτσι ώστε να βάλετε ακόμη περισσότερα από αυτά στο τραπέζι σας.

Ιωάννα Σουφλιέρη
ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΣΥΝΤΑΞΗΣ

INDEX ΣΥΝΤΑΓΩΝ

ΣΑΛΑΤΕΣ

- Γαριδοσαλάτα
με μαυρομάτικα > 48
- Σαλάτα με καλαμάρι,
φινόκιο και μαραθόσπορο > 54
- Σαλάτα με ρόκα, παντζάρι
και βινεγκρέτ πορτοκαλιού > 60
- Χταποδοσαλάτα
με στριφτάδια > 64
- Πατατοσαλάτα με χταπόδι > 75
- Παντζαροσαλάτα με καρύδια,
γιαούρτι και σκόρδο > 76

ΟΡΕΚΤΙΚΑ

- Ντολμαδάκια γιαλαντζί > 35
- Ντολμαδάκια με πεσκανδρίτσα
και κρόκο Κοζάνης > 36
- Φαβοκεφτέδες > 42
- Πιτάκια χαρουπάλειου
με μους ταραμά > 46
- Οφτές πατάτες με σκορδαλιά
από φασόλια > 50
- Σκορδαλιά με πατάτα
και φουντούκι > 61

ΟΣΠΡΙΑ

- Ξερά αμπελοφάσουλα
(μαυρομάτικα) με σπανάκι > 38
- Ρεβίθια στη γάστρα > 39
- Μουσακάς με φακές > 40
- Γίγαντες φούρνου > 43
- Φάβα με καραμελωμένα
μανιτάρια > 44

ΧΟΡΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

- Αγκινάρες με κουκιά
ντελμπιέ > 68

- Βραστά χόρτα με σκορδαλή
σάλτσα ταχινιού > 70
- Πρασοκεφτέδες με πλιγούρι > 72

ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

- Χταπόδι σε πράσινη φάβα > 47
- Βελουτέ κουνουπιδιού
με καβουροσαλάτα > 49
- Ρεβιθάδα με ψητό καλαμάρι > 52



94

- Γεμιστά καλαμάρια
με αρωματικό ρύζι > 56

ΨΑΡΙ

- Μπέργκερ με μπιφτέκι
μπακαλιάρου > 62

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

- Κοτόπουλο πανέ στον φούρνο
με ριζότο αρακά > 78

ΡΥΖΙ

- Ριζότο καλαμάρι > 58
- Πιλάφι σε φύλλο κρούστας > 69
- Πιλάφι με θαλασσινά > 74

ΖΥΜΑΡΙΚΑ

- Λινγκουίνι με πέστο αρακά > 67
- Ζυμαρικά με σάλτσα τόνου
και κάππαρη > 77

ΓΛΥΚΑ

- Χαλβάς με σάλτσα
πορτοκαλί > 65
- Νιφάδες βρόμης
με φρούτα του δάσους > 79
- Κουλούρια λαδιού > 80
- Φανουρόπιτα > 81
- Κανταΐφι με φιστίκι Αιγίνης > 82
- Τηγανίτες με μέλι > 83
- Μους σοκολάτα
με τρούφα
και ψητά αχλάδια > 84

ΚΟΚΤΕΪΛ

- Αλκοολούχος λεμονάδα
με κρόκο Κοζάνης > 94

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