

12.06.2016

ΒΗΜΑ

www.vimagourmet.gr ■ ΤΕΥΧΟΣ 106

ΓΟΥΡΜΕΤ

ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ

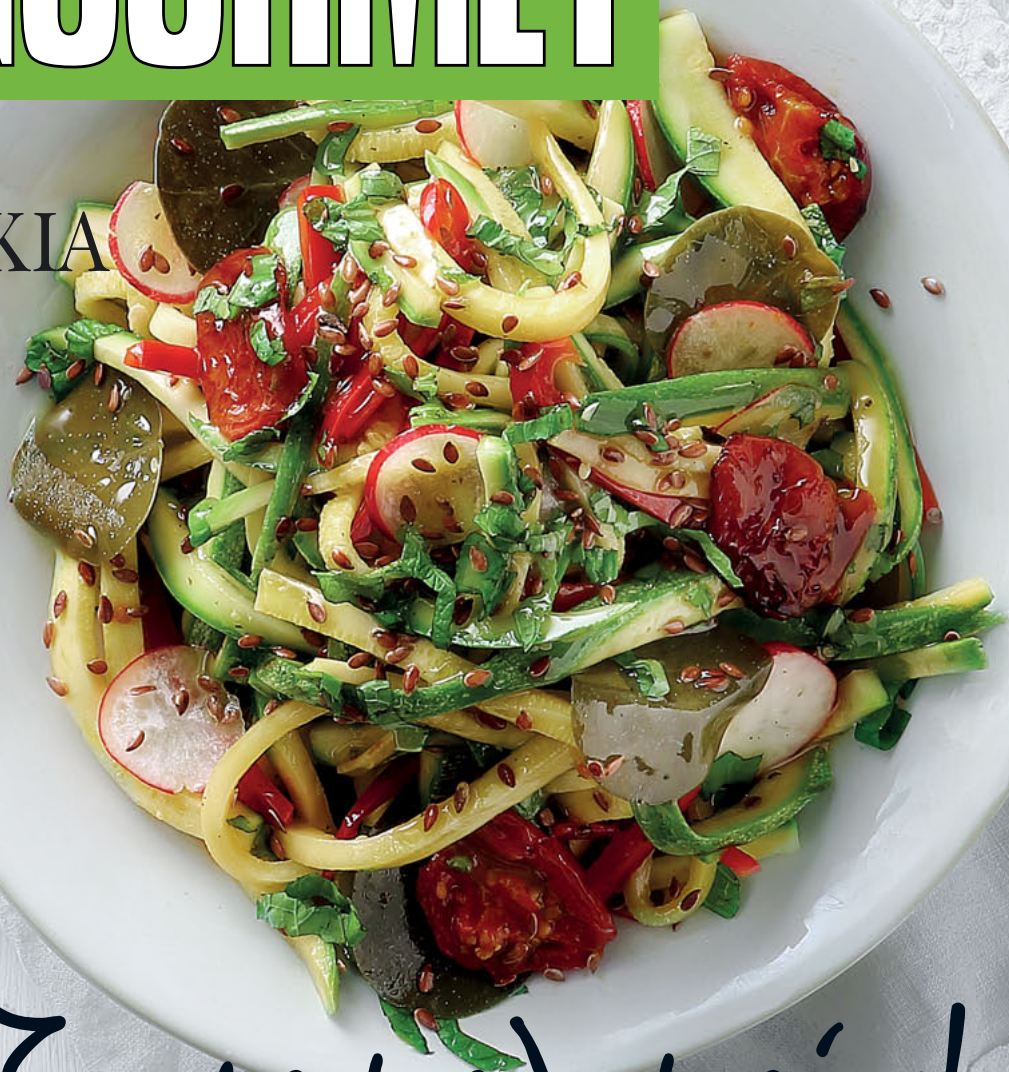
σε πρωταγωνιστικό ρόλο

ΓΕΥΣΗ

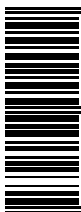
από Ιόνιο

ΠΡΩΙΝΟ

για δυνατό ξεκίνημα



Ορεξη για καλοκαίρι!



ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΣΤΙΣ 12/6 ΜΕ
«ΤΟ ΒΗΜΑ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ»
ΚΑΙ ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ
ΣΤΑ ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ ΜΕ €3,50

ΑΦΙΕΡΩΜΑ: BEST OF BARBEQUE, ΜΕΖΕΔΑΚΙΑ ΓΙΑ ΜΠΙΡΑ

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

Κυκλοφορεί μαζί με «Το Βήμα της Κυριακής»
Μιχαλακοπούλου 80, Τ.Κ. 115 28 Αθήνα
τηλ. 211 3657 000, 210 7766 000, fax 211 3659 101
e-mail: vimagourmet@tovima.gr, www.vimagourmet.gr

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ

Δημοσιογραφικός Οργανισμός Λαμπράκη
Δημήτριος Λαμπράκης (1931-1957)
Χρήστος Δ. Λαμπράκης (1957-2009)

ΕΚΔΟΤΗΣ: Σταύρος Π. Ψυχάρης

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ: Αντώνης Β. Καρακούσης

Διευθύντρια: Ιωάννα Σουφλήρη

Αρχισυντάκτρια: Μελίσα Στοίλη

Creative art director: Αντώνης Κ. Κокκαλίδης

Επιμέλεια ύλης: Κέλλυ Σώκου

Συντακτική ομάδα: Αλεξάνδρα Ανθίδου,
Αρχέστρατος, Έρη Βαρδάκη, Κοσμάς Βίδος,
Σίμος Γεωργίου, Γιάννης Ζουμπουλάκης,
Αγλαΐα Κρεμύνη, Νατάσα Μοράκη, Παράξενος,
Terroirista, Τζιν & Τόνικ, Μαρία Τζίτζη,
Τροφουλλέκτες

Deputy art director: Νίκος Μασίχας

Σελιδοποίηση: Κλειώ Λαδοπούλου

Photo editor: Ρένα Γαλιώτου

Διόρθωση κειμένων: Ράνια Ντούμα,
Ελένη Τερζοπούλου

Φωτογραφίες: Αναστασία Αδαμάκη,
Γιώργος Δρακόπουλος, Λευτέρης Σιαράπης -
Νίκος Τσίρος (ΒΗΜΑ Studio),
Μανώλης Κάπα (βοηθ. φωτογράφου),
Νίκος Παλιόπουλος (επεξεργασία εικόνας)

Εκτέλεση συνταγών - food styling:

Αντωνία Κατή, Ματίνα Πετρούτσά, Olivia Webb

Προτείνουν συνταγές:

Τάσος Αντωνίου, Μάκης Γεωργιάδης,
Βίκυ Κουμάντου, Λευτέρης Λαζάρου,
Γιάννης Μπαξεβάνης, Τάσος Μπίκος,
Νικόλας Νικολακόπουλος, Γκίκας Ξενάκης

Εμπορική διεύθυνση ΔΟΛ: Δέσποινα Βουδούρη

Διευθύντρια διαφήμισης: Ολυμπία Προποπαπαδάκη
(τηλ. 211 3659 718)

Direct market: Μάγδα Γεωργίου
(mgeorgiou@dolnet.gr, τηλ. 211 3659 716)

Διαφημίσεις Β. Ελλάδος: Τάνια Ντεντεγιάν
(tdedegian@dolnet.gr, τηλ. 2310 241 197)

Υποδοχή διαφήμισης: Αναστασία Χατζηπαντωνίου
(τηλ. 211 3659 892)

Διευθυντής marketing: Διομήδης Γεώργας

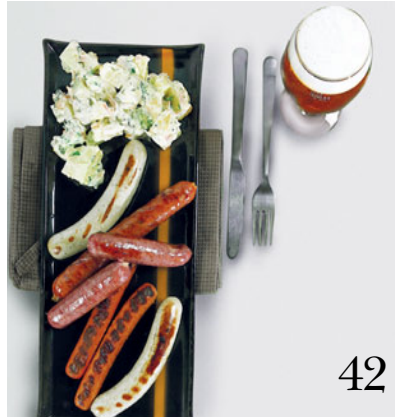
Creative media: Νικόλας Φαράκλας (Director),
Αργυρώ Κουτρούμπα, Χριστίνα Γερασιμίδου

Γραμματεία περιοδικών: Γεωργία Νάτσι

Εκτύπωση-βιβλιοδεσία: Iris AEBE

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΔΟΛ

Σταύρος Π. Ψυχάρης, **Πρόεδρος ΔΣ**
Χριστίνα Τσοτύσουρα-Ψυχάρη, **Αντιπρόεδρος ΔΣ**
Πάνος Στ. Ψυχάρης, **Διευθύνων Σύμβουλος**
Α. Χρηστάκης, **Οικονομικός Σύμβουλος**
Ν. Αναστασόπουλος, **Οικονομικός Διευθυντής**
Ν. Πιμπλής, **Νομικός Σύμβουλος**



42



52



62



80

EDITORIAL4

ΓΛΥΚΟΕΙΝΑ

Η Μελίσα Στοίλη κυκλοφορεί και
καταγράφει.....6-7

ΛΙΧΟΥΔΗΣ ΤΟΥΡΙΣΤΑΣ

Ο Κοσμάς Βίδος δοκιμάζει παγωτά σε
όλον τον κόσμο! 10-11

ΕΠΙΛΟΓΕΣ

Ο Αρχέστρατος τριγυρίζει
και προτείνει12-13

ΓΕΥΣΙΓΝΩΣΙΑ

Επισκεφθήκαμε το Καπινοτόπι-Οινότοπι
..... 14-15

ΤΟ ΛΕΜΕ, ΤΟ ΞΕΡΟΥΜΕ;

Γεύση από ουμάμι16

ΣΥΝΔΑΙΤΥΜΟΝΑΣ

Ο Ευτύχης Ανδρουλάκης και το κρητικό
του ελαιόλαδο 18-19

ΠΩΛΕΙΤΑΙ ΕΝΤΟΣ

Βόλτα στην καλοκαιρινή Αθήνα20-21

ΕΔΩ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Στην έκθεση ελαιόλαδου22

ΠΕΡΙ ΜΠΙΡΑΣ

Μια παλιά, ξανθιά ιστορία..... 28-29

ΙΔΙΟΤΡΟΠΙΕΣ ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ

Ο Παράξενος και οι
ανησυχίες του στα... κάρβουνα.....32-34

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Best of barbeque 36-48

ΣΕ ΠΡΩΤΟ ΕΝΙΚΟ

Ο Γιάννης Μπαξεβάνης δημιουργεί
προτότυπους μεζέδες για μπύρα 50-56

ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΟ ΤΡΑΠΕΖΙ

Ο Λευτέρης Λαζάρου καλεί φίλους ... 58-62

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Ο Γκίκας Ξενάκης πειραματίζεται
με τα τρυφερά κολοκυθάκια.....64-70

ΚΑΤΑ ΤΟΠΟΥΣ

Ο Τάσος Μπίκος εξερευνά τις παραδόσεις
του Ιονίου..... 72-74

ΠΡΩΙΝΟ ΞΥΤΙΝΗΜΑ

Η Μαρία Πρασσά ετοιμάζει το πρώτο
γεύμα της ημέρας 76-77

ΣΗΜΕΡΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΩ

Η Βίκυ Κουμάντου στρώνει καθημερινό
τραπέζι 78-84

INDEX/ΒΛΕΠΩ/ΑΚΟΥΩ/ΜΑΘΑΙΝΩ

Αναζητήστε τις συνταγές μας με βάση
το κυρίαρχο υλικό τους και μάθετε τα νέα
της αγοράς86

ΤΡΟΦΟΣΥΛΛΕΚΤΗΣ

Καλαματιανά και αργεντινικά 106

Διακοπές... αλλιώς

Εχουν περάσει κάπου έξι-επτά χρόνια από τότε που πρωτοδιάβασα την αγγλική λέξη *staycation* σε ένα άρθρο που αφορούσε τις συνέπειες της οικονομικής κρίσης στις ΗΠΑ. Ο όρος χρησιμοποιείται για να περιγράψει διακοπές που κάνουμε στο σπίτι (*stay at home + take a vacation*). Με άλλα λόγια, όταν δεν μπορούμε να απομακρυνθούμε από το σπίτι μας για οικονομικούς λόγους, μπορούμε να κοιμόμαστε τα βράδια στο κρεβατάκι μας, αλλά την ημέρα να κάνουμε περίπου ό,τι συνηθίζουμε στις διακοπές.

Με το καλοκαίρι στην πόρτα μας και τις συνέπειες της κρίσης που βιώνει η χώρα εδώ και καιρό, ο όρος μου ξανάρθε αυθόρμητα στον νου. Ετσι, σχεδιάσαμε το περιοδικό με στόχο να σας βοηθήσουμε να περάσετε καλό καλοκαίρι, ακόμη κι αν οι διακοπές σας είναι εφέτος λιγότερες, ακόμη κι αν πάτε μόνο μέχρι το χωριό της γιαγιάς (πού τέτοια τύχη!), ακόμη κι αν μείνετε στην πόλη.

Καλοκαίρι και διακοπές, λοιπόν, δεν σημαίνει μόνο θάλασσα και ήλιος. Σημαίνει επίσης να μην κοιτάζουμε την ώρα και να μην έχουμε την έγνοια του πρωινού ξυπνήματος. Σημαίνει

να βλέπουμε τους φίλους μας γύρω από το ίδιο τραπέζι ή, λόγω Euro, μπροστά από την ίδια οθόνη.

Καλέστε λοιπόν τους φίλους σας να δείτε μαζί τον τελικό και μαγειρέψτε μεξεδάκια που θα συντροφεύσουν την απαραίτητη μπιρίτσα. Την επιτυχία τους υπογράφει ο Γιάννης Μπαξεβάνης. Πάρτε κάρβουνα και ανάψτε τη φωτιά εμπνεόμενοι από τις καλύτερες συνταγές για BBQ που έχουμε συγκεντρώσει εδώ. Οργανώστε μια μονοήμερη εκδρομή έχοντας πάρει ένα θρεπτικό πρωινό. Εκμεταλλευτείτε τον χρόνο σας για να στήσετε καλύτερα το οικογενειακό τραπέζι.

Εν ολίγοις, απολαύστε το καλοκαίρι όπου και αν βρεθείτε!

Ιωάννα Σουφτέρη



ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ ΑΓΟΡΑΣ – INDEX ΣΥΝΤΑΓΩΝ

Το Μοσχοφιλέρο στα καλύτερά του

Η οινοποιία Μπουτάρη παρουσιάζει το Οροπέδιο, ένα λευκό κρασί από επιλεγμένους αμπελώνες του οροπεδίου της Αρκαδίας. Είναι αποτέλεσμα της βαθιάς γνώσης και των πολυετών πειραματισμών με την ποικιλία Μοσχοφιλέρο, αλλά και της σπουδαίας πείρας που παρέλαβε η οινοποιία από την εταιρεία



Καμπά, η οποία δραστηριοποιήθηκε στην περιοχή της Μαντινείας.

Τα σταφύλια επιλέγονται προσεκτικά από τα αμπέλια, ενώ στην οινοποίηση εφαρμόζεται η μέθοδος της προζυμωτικής εκκύλισης. Φίνα αρώματα άγριου λευκού τριαντάφυλλου, εσπεριδοειδών και γκρέιπφρουτ πρωταγωνιστούν σε ένα κρασί με δομή, όγκο και πολυπλοκότητα. Η υψηλή αισθητική σχεδίαση της φιάλης αναδεικνύεται με κυρίαρχο όχημα την ανάγλυφη

ετικέτα με τον τοπογραφικό χάρτη της περιοχής του οροπεδίου της Μαντινείας. Συνοδεύει άριστα σαλάτες με πολλά αρωματικά ή και φρούτα, πιάτα με σολομό, ψητά λαχανικά και καλοκαιρινές γεύσεις με ψάρι ή θαλασσινά. Περισσότερα στο www.boutari.gr



Εύκολα και γλυκά!

Οι Μύλοι Αγίου Γεωργίου εμπλουτίζουν την πρωτοποριακή σειρά έτοιμων μειγμάτων Easy Bake. Μπορείτε λοιπόν να φτιάξετε εύκολα και γρήγορα, με τρία υλικά και σε τρία βήματα, νόστιμες κρέπες, λουκουμάδες και κέικ σοκολάτας. Στόχος των Μύλων Αγίου Γεωργίου είναι με τη νέα αυτή σειρά να δημιουργηθεί μια πλήρης γκάμα έτοιμων μειγμάτων για αλμυρά και γλυκά πιάτα, χωρίς κόπο. Περισσότερα στο www.alevri.com/easybake

Σαλάτες

- Πατατοσαλάτα με άρωμα πορτοκαλιού → 54
- Σαλάτα πλιγούρι με γαρίδες → 58
- Δροσερή κολοκυθοσαλάτα με βινεγκρέτ δυόσμου → 70

Σούπες

- Σούπα με μελάني σουπιάς → 59
- Κρύα κολοκυθόσουπα με γιαούρτι → 68

Ορεκτικά-πίτες

- Πουτίγκα με καβουράκι σε αλμυρό κέικ → 50
- Τάρτα με κολοκυθάκια, γραβιέρα Κρήτης και βασιλικό → 67
- Pancakes με σπανάκι και τηγανητό αβγό → 76

Κρέας

- Χοιρινές μπριζόλες μαριναρισμένες σε βότανα → 36
- Γιαουρτλού με καμπάπ, παϊδάκια και κρέας → 38
- Φουλ του BBQ → 40
- Ποικιλία λουκάνικων με πατατοσαλάτα → 42
- Μπέργκερ διπλής απόλαυσης → 44

Αποκρυπτογράφηση

- 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

- Αρνίσια σουβλάκια με τζατζικι από ραπανάκια → 46
- Παϊδάκια με πέστο θυμαριού → 48
- Λουκάνικα σε πουρέ από μπριάμ → 51
- Χοιρινή τηγανιά με σάλτσα πορτοκαλιού κονφι → 52
- Σοφρίτο → 74
- Κεφτέδες με κρεμμύδια γιαχνι → 81

Ψάρι

- Μπακαλιάρος μπριάμ → 60
- Μπακαλιάρος μπιάνκο → 72
- Μπακαλιάρος με αρωματικά χόρτα → 80

Ττουλερικά

- Κοτόπουλο φούρνου με παστό λεμόνι → 78

Λαχανικά

- Τηγανητά κολοκυθάκια με μπολονέζ → 56
- Κολοκυθοσάνθι γεμιστοί με παστό μπακαλιάρo → 66
- Μανέστρα με φέτα και λαχανικά → 79

Οσπρία

- Φασόλια με σέσκουλα γιαχνι → 82

Γλυκά

- Σπιτικό εύκολο παγωτό → 11
- Σοκολατόπιτα με καρύδια → 62
- Δημητριακά και smoothies φράουλα-πορτοκάλι → 77

ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική, μερική ή περιληπτική, η κατά παράφραση ή διασκευή απόδοση του περιεχομένου του περιοδικού με οποιοδήποτε τρόπο, μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό, ηχογράφησης ή άλλο, χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια του εκδότη. Νόμος 2121/1993 και κανόνες Διεθνούς Δικαίου που ισχύουν στην Ελλάδα.