

10.03.2013

ΒΗΜΑ

www.vimagourmet.gr ■ ΤΕΥΧΟΣ 75

GOURMET

ΤΗΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ ΤΑ ΝΟΣΤΙΜΑ

- ◉ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ,
ΟΣΠΡΙΑ
ΚΑΙ ΧΟΡΤΑ
ΣΕ ΠΑΛΙΕΣ ΚΑΙ
ΝΕΕΣ ΕΚΔΟΧΕΣ
- ◉ Ο ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ
ΚΑΙ Η ΠΑΡΕΑ ΤΟΥ
ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ
ΤΗΣ ΓΙΟΡΤΗΣ
- ◉ ΓΛΥΚΑ
ΛΑΧΤΑΡΙΣΤΑ ΚΑΙ
ΟΧΙ ΑΜΑΡΤΩΛΑ

◉ ΑΦΙΕΡΩΜΑ: ΟΜΟΡΦΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

EDITORIAL ΓΛΥΚΟΞΙΝΑ

Η Μελίσσα Στοϊλή κυκλοφορεί και καταγράφει

ΛΙΧΟΥΔΗΣ ΤΟΥΡΙΣΤΑΣ

Ο Κοσμάς Βίδος μάς γλυκαίνει με τρίγωνα Πανοράματος

ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΜΕ ΓΕΥΣΗ

Στο τραπέζι με τους αριστοκράτες της Νέας Υόρκης και τον Χίτσκοκ

ΣΥΝΔΑΙΤΥΜΟΝΑΣ

Ο ιταλός σεφ Μαρτσέλο Ζακαρία μιλάει για την τέχνη της μαγειρικής

ΤΗΣ ΕΠΟΧΗΣ

Τα κεφαλόποδα της νηστείας και πώς να τα χειριστούμε στην κουζίνα

Η Βίκυ Κουμάντου βάζει στην κατσαρόλα και στο τηγάνι χταπόδι, καλαμαράκια και σουπιές

ΣΗΜΕΡΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΩ

Ο Γιάννης Λουκάκος ετοιμάζει το μενού της εβδομάδας

ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΟ ΤΡΑΠΕΖΙ

Η Ρένα της Φτελιάς μαγειρεύει τον μπακαλιάρo της γιορτής

ΣΕ ΠΡΩΤΟ ΕΝΙΚΟ

Ο Γιάννης Μπαξεβάνης μάς συστήνει τα ανοιξιότικα χόρτα και τα σερβίρει σε νηστίσιμα και μη πιάτα

ΕΡΓΕΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Φοιτητική Καθαρά Δευτέρα από τον Γιάννη Αποστολάκη

ΔΙΚΤΥΟ ΜΑΜΑΔΩΝ

Γλυκίσματα για τους μικρούς μας φίλους

ΤΡΟΦΗ ΥΓΕΙΑΣ

Νηστεύσαντες και διαιτώμενοι

ΩΡΑ ΓΙΑ ΓΛΥΚΟ

Ο pastry chef Σπύρος Αρτελάρης μάς

κερνάει νηστίσιμα, πλην λαχταριστά επιδόρπια

ΤΖΙΝ ΚΑΙ ΤΟΝΙΚ

Μοριακά κοκτέιλ

ΑΦΙΕΡΩΜΑ: ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Το γαστρονομικό παράδοξο μιας πολυσυλλεκτικής πόλης

Τα αγαπημένα στέκια του Επίκουρου

Σαλονικιώτικο street food

Εκλεκτά προϊόντα του Βορρά

Οι μερακλίδικες συνταγές των Θεσσαλονικιών

ΟΙΝΟ-ΠΝΕΥΜΑΤΑ

Ξινόμαυρο, μια ποικιλία με ιστορία

ΒΛΕΠΩ, ΑΚΟΥΩ, ΜΑΘΑΙΝΩ

Τα νέα της αγοράς

INDEX

Αναζητήστε τις συνταγές μας με βάση το κυρίαρχο υλικό τους

ΤΡΟΦΟΣΥΛΛΕΚΤΗΣ

Νηστίσιμα έθιμα και εδέσματα



ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΣΥΝΤΑΞΗΣ: Ιωάννα Σουφλήρη

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΡΙΑ: Μελίσσα Στοϊλή

CREATIVE ART DIRECTOR: Αντώνης Κ. Κοκκαλίδης

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΛΗΣ: Κέλλυ Σώκου

DEPUTY ART DIRECTOR: Νίκος Μαχίκας

PHOTO EDITOR: Ρένα Γαλιώτου

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ: Αλεξάνδρα Ανθίδου, Αρχέστρατος, Ερη Βαρδάκη, Κοσμάς Βίδος, Αλκης Γαλδαδάς, Ανώνυμος Διπλωμάτης, Επίκουρος, Μαρία Ζαφειράτου, Γιάννης Ζουμπουλάκης, Τετορίστα, Τζιν & Τόνικ, Τροφoσυλλέκτης, Ειρήνη Τσολακέλλη

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

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ: Νίκη Σκαμάγκα

ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΙ: Γιώργος Δέσης, Νίκος Τσίρος (BHEMA studio)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΥΝΤΑΓΩΝ: Βίκυ Κουμάντου

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 Νάτσ

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: Λίνα Αθανασίου

ART DIRECTOR: 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-BΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ: 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

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