20.7.2014 ΒΗΜΑ

www.vimagourmet.gr ■ ΤΕΥΧΟΣ 89

GOURMET

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ ΜΑΣ



- Κλασικά λαδερά
- Σπάνιοι ψαρομεζέδες
- Γρήγορες σαλάτες ζυμαρικών
- «Πειραγμένες» νοστιμιές από την Κρήτη και τη Μύκονο













20.07.2014

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

EDITORIAL 4

ΓΛΥΚΟΞΙΝΑ
Η Μελίσσα Στοΐλη κυκλοφορεί και καταγράφει 6-7

ΛΙΧΟΥΔΗΣ ΤΟΥΡΙΣΤΑΣ
Ο Κοσμάς Βίδος ανακαλύπτει τη γαστρονομία της Ταϊλάνδης 10

ΣΙΝΕ ΚΟΥΖΙΝΑ
Εραστής της γεύσης 12

ΣΥΝΔΑΙΤΥΜΟΝΑΣ
Η Αγλαΐα Κρεμέζη συστήνει στους ξένους την ελληνική κουζίνα 14-15

ΓΕΥΣΙΓΝΩΣΙΑ
Ο Σίμος Γεωργόπουλος γεύεται ισπανικά πιάτα στο La Cabinoteca 16-17

ΕΠΙΛΟΓΕΣ
Ο Αρχέστρατος τριγυρίζει και ανακαλύπτει στέκια και καλούδια 20-24

ΜΙΚΡΑ & ΖΟΥΜΕΡΑ
Νόστιμες γωνιές της Ελλάδας 26-27



ΠΩΛΕΙΤΑΙ ΕΝΤΟΣ
Στις ταράτσες της Αθήνας 28-29

ΕΔΩ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
Η Αλεξάνδρα Ανθίδου μάς στέλνει νέα όλο γεύση 30

ΚΛΑΣΙΚΗ ΚΑΙ «ΠΕΙΡΑΓΜΕΝΗ»
Η χωριάτικη, η ιστορία της και η νέα εκδοχή της από τους Μελίσσα Στοΐλη και Δημήτρη Κατριβέση 32-34

ΣΗΜΕΡΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΩ
Η Βίκυ Κουμάντου ετοιμάζει το μενού της εβδομάδας 41-47

ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΟ ΤΡΑΠΕΖΙ
Ο Γιάννης Λουκάκος μάς ανοίγει την όρεξη 48-51

ΤΑ ΚΛΑΣΙΚΑ ΛΑΔΕΡΑ
Ο Σωτήρης Ευαγγέλου μαγειρεύει ελληνικά 52-56

ΑΣΥΝΗΘΙΣΤΑ ΨΑΡΙΑ
Σαλάχι, κατσούλες και ζαργάνες από τον Λευτέρη Λαζάρου 58-61

ΣΕ ΠΡΩΤΟ ΕΝΙΚΟ
Ο Γιάννης Μπαξεβάνης αναδεικνύει την κρητική κουζίνα 62-66

ΕΡΓΕΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ
Σαλάτες ζυμαρικών στα γρήγορα ετοιμάζει ο Στέλιος Μαστοράκος 68-73

ΜΕ ΠΟΠ ΠΡΟΪΟΝΤΑ
Οι τσακώνικες μελιτζάνες εμπνέουν τον Στέλιο Αποστόλου 76-77

ΔΙΚΤΥΟ ΜΑΜΑΔΩΝ
Ιδέες για το παιδικό μενού 78-79

ΩΡΑ ΓΙΑ ΓΛΥΚΟ
Ο Σπύρος Αρτελάρης «πειράζει» τα παραδοσιακά μυκονιάτικα 80-85

ΟΙΝΟ-ΠΝΕΥΜΑΤΑ
Ο Terroirista πίνει σαντορινιά κρασιά 86-88

ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ ΤΑ ΚΡΑΣΙΑ
Η Μαρία Τζίτζη ταξιδεύει σε πλωτά αμπέλια 90-91

TZIN ΚΑΙ TONIK
Με θέα στην Ακρόπολη 92-93

ΤΟ ΚΟΚΤΕΪΛ ΤΟΥ ΜΗΝΑ
Ο Παναγιώτης Φράγκος φτιάχνει Bramble 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
Ρεβίθια, κατσικάκι και χαλβάς από νησί 98

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΣΥΝΤΑΞΗΣ: Ιωάννα Σουφλέρη

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΡΙΑ: Μελίσσα Στοΐλη

CREATIVE ART DIRECTOR: Αντώνης Κ. Κοκκαλίδης

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΛΗΣ: Κέλλυ Σώκου

DEPUTY ART DIRECTOR: Νίκος Μαχίκας

ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Αργυρώ Ζάππη, Κλειώ Λαδοπούλου

PHOTO EDITOR: Κυριακή Φραγκιαδάκη

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ: Αλεξάνδρα Ανθίδου, Αρχέστρατος, Ερη Βαρδάκη, Κοσμάς Βίδος, Σίμος Γεωργόπουλος, Γιάννης Ζουμπουλάκης, Νίκος Θρασυβούλου, Terroirista, Τζιν & Τόνικ, Μαρία Τζίτζη, Τροφοσυλλέκτης

ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΟΙ: Στέλιος Αποστόλου, Σπύρος Αρτελάρης, Σωτήρης Ευαγγέλου, Δημήτρης Κατριβέσης, Βίκυ Κουμάντου, Λευτέρης Λαζάρου, Γιάννης Λουκάκος, Στέλιος Μαστοράκος, Γιάννης Μπαξεβάνης, Τάσος Μπίκος, Γκίκας Ξενάκης, Παναγιώτης Φράγκος

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ: Νίκη Σκαμάγκα

ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΙ: Αναστασία Αδαμάκη, Γιώργος Δέτσης, Παναγιώτης Μπελτζινίτης, Λευτέρης Σιαράπης - Νίκος Τσίρος (BHMA STUDIO)

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: Χριστίνα Γερασιμίδου Κωνσταντίνος Κωλέτσης

ΓΡΑΦΕΙΟ ΒΟΡΕΙΟΥ ΕΛΛΑΔΟΣ: Αγ. Σοφίας 10, Τ.Κ. 546 22 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

ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΛΑΜΠΡΑΚΗ
Δημήτριος Λαμπράκης (1931-1957)
Χρήστος Δ. Λαμπράκης (1957-2009)

Σταύρος Π. Ψυχάρης, **Πρόεδρος ΔΣ**
Πάνος Ψυχάρης, **Αντιπρόεδρος ΔΣ**
Χρ. Μεμής, **Γεν. Διευθυντής Μέσων Ενημέρωσης**
Ν. Πεφάνης, **Οικονομικός Διευθυντής**
Ν. Πιμπλής, **Νομικός Σύμβουλος**

Γεύση από ήλιο



Ξέρω, ξέρω τι θα μου πείτε: λίγο ο ήλιος που μας παίρνει τα μυαλά, λίγο οι διακοπές που ήρθαν ή αναμένονται οσονούπω, λίγο η ζέστη που δεν συνάδει με αναμμένο φούρνο, το καλοκαίρι δεν ενδείκνυται για μαγειρέματα.

Θα συμφωνήσω εν μέρει. Πράγματι, στην ξεγνοιασιά των διακοπών το καθημερινό μαγείρεμα μπορεί να είναι μια έγνοια από την οποία θα προτιμούσαμε να απαλλαγούμε. Αλλά μη μου πείτε ότι εκεί που τριγυρνάτε στα νησιά ή χαλαρώνετε στο βουνό δεν σας έτυχε ποτέ να θελήσετε να αγοράσετε τα ζαρζαβατικά που καταφανώς μόλις κόπηκαν από το μποστάνι ή το φρέσκο τοπικό τυρί που νοστιμίζει τη σαλάτα σας.

Οσοι αγαπούν να μαγειρεύουν δεν θεωρούν το μαγείρεμα υποχρέωση αλλά χαρά. Και κατά τη διάρκεια των διακοπών, τότε που ο απαλλαγμένος από τις σκοτούρες νους βρίσκει ευκαιρία να περιπλανηθεί, έρχεται και έμπνευση για μαγειρέματα και περιπέτειες στην κουζίνα. Αποτέλεσμα έμπνευσης από τον πλούτο της Κρήτης είναι οι συνταγές του Γιάννη Μπαξεβάνη (σελ. 62), ενώ ο Σπύρος Αρτελάρης «πάτησε» πάνω στα παραδοσιακά γλυκά της Μυκόνου για να εμπνευστεί τα δικά του (σελ. 80). Και ο Λευτέρης Λαζάρου, που ξέρει τα ψάρια όσο κανείς άλλος, μας ετοίμασε μεζέδες με ψάρια που δεν συναντάμε συχνά στον ψαρομανάβη μας αλλά μπορεί να τα βρούμε τώρα που θα αρχίσουμε τις περιπλανήσεις μας (σελ. 58).

Ακόμη όμως και αν δεν αισθάνεστε έτοιμοι να πειραματιστείτε στην κουζίνα, μην προσπεράσετε τα κολοκυθάκια, τα φασολάκια, τις ντομάτες που σας γνέφουν στην άκρη του κτήματος καθ' οδόν προς την παραλία. Οι συνταγές για κλασικά λαδερά (σελ. 52) που κάνοντάς μας μεγάλη τιμή μάς παραχώρησε ο κ. Σωτήρης Ευαγγέλου, executive σεφ του ξενοδοχείου «Μεγάλη Βρετανία», είναι δοκιμασμένες: βγαίνουν πάντα και αποτελούν την επιτομή του ελληνικού καλοκαιριού.

Θα βρείτε κι άλλα να σας εμπνεύσουν στο τεύχος αυτό: οι αμετανόητοι «μακαρονάδες» θα εμπλουτίσουν το ρεπερτόριό τους με τη βοήθεια του Στέλιου Μαστοράκου (σελ. 68) και όσοι φροντίζουν το φαγητό της οικογένειας θα πάρουν ιδέες από τις συνταγές του Γιάννη Λουκάκου (σελ. 48), της Βίκυς Κουμάντου (σελ. 41), του Στέλιου Αποστόλου (σελ. 76), αλλά και των μαμάδων του Δικτύου (σελ. 78).

Αλλά και όσοι επιμένουν να τρώνε εκτός σπιτιού μπορούν να πάρουν ιδέες από τον Αρχέστρατο (σελ. 20) και τον Σίμο Γεωργόπουλο (σελ. 16), τον οποίο καλωσορίζουμε από σήμερα στο περιοδικό μας.

Καλό καλοκαίρι και ραντεβού τον Σεπτέμβρη!

Ιωάννα Σαμαλέρη

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΣΥΝΤΑΞΗΣ

INDEX ΣΥΝΤΑΓΩΝ

ΟΡΕΚΤΙΚΑ
Ντοματοκεφτέδες με ξινόχοντρο 62
Ισπανική ντοματόσουπα 78

ΣΑΛΑΤΕΣ
Χωριάτικη 33
Ρολάκια αγγουριού με γεύση χωριάτικης 34
Σαλάτα panzanella 49
Χωριάτικη με πένες ολικής άλεσης 68
Ιταλική σαλάτα με ριγκατόνι 73
Μελιτζανοσαλάτα με φέτα και ντοματίνια 77

ΑΒΓΟ
Χωριάτικο μπέργκερ της γιαγιάς 79

ΛΑΧΑΝΙΚΑ
Φασολάκια με πατάτες 54
Αρακάς με αγκινάρες και πατάτες 55
Αχηβαδάκι με ψητά λαχανικά και εξωτικά φρούτα 69

ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ
Μουσακάς με ψητά λαχανικά 44
Ρολάκια μελιτζάνας με ανθότυρο και σάλτσα ντομάτας 47
Μπριάμ 52
Μελιτζάνες ιμάμ 53
Μελιτζάνες ιμάμ με χταπόδι 76

ΡΥΖΙ
Τηγανητό ρύζι με ξηρούς καρπούς και φρούτα 46
Γεμιστά 56

ΖΥΜΑΡΙΚΑ
Μακαρούνες με ντομάτα, απάκι και τηγανητό ζυμάρι 54
Σκορδάτες βίδες με τόνο 70
Φαρφάλες με ποικιλία μανιταριών 72



ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
Κοκκινιστό κοτόπουλο με μπάμιες 42
Κοτόπουλο με κρούστα από μαγιονέζα και παρμεζάνα 50
Τορτελίνια με σπανάκι και κοτόπουλο 71

ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ
Χταπόδι με ασκορδουλάκους και λουμπούνια 53
Καλαμαράκια γεμιστά σε σάλτσα από γιαούρτι και ταχίνι 55

ΨΑΡΙ
Μαγιάτικο α λα σπετσιώτα 43
Σαλάχι με πορτοκάλι 58
Κατσούλες μαρινάτες 60
Ζαργάνες ψητές στη σχάρα 61

ΓΛΥΚΑ
«Σούπα» από κεράσια με φιστίκια Αιγίνης 51
Σοκολατένια τρουφάκια με χαρουπάλευρο 56
«Σούπα» ταχινιού 80
Φωλιές κρούστας με τυροβολιά 81
Αμυγδαλωτά λουκούμια 82
Τηγανητές «γριές» με γρανίτα μελιού 83
Μελόπιτα μιλφέιγ 84

ΚΟΚΤΕΪΛ
Bramble 94

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

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