

13.4.2014

ΒΗΜΑ

www.vimagourmet.gr ■ ΤΕΥΧΟΣ 86

GOURMET

ΛΑΜΠΡΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΑ



Βήμα Βήμα
το σούβλισμα
του αρνιού



ΛΕΥΤΕΡΗΣ ΛΑΖΑΡΟΥ
**Πασχαλινό
τραπέζι**



ΠΑΝΝΗΣ ΜΠΑΣΕΒΑΝΗΣ
**Πρωτότυπες
σαλάτες**



ΠΑΝΝΗΣ ΛΟΥΚΑΚΟΣ
**Ορεκτικά
και μεζέδες**



ΣΤΕΛΙΟΣ ΜΑΣΤΟΡΑΚΟΣ
**Το τάπερ
του εργένη**



ΤΑΣΟΣ ΜΠΙΚΟΣ
**Με αρνί
και κατσίκι**

EDITORIAL	4	ΠΩΛΕΙΤΑΙ ΕΝΤΟΣ	ο Στέλιος Μαστοράκος	88-92
ΓΛΥΚΟΞΙΝΑ		Δοκιμάζουμε μυρωδάτα τσουρέκια	34-35	
Η Μελίσσα Στοϊλή κυκλοφορεί και καταγράφει	6-7	ΜΑΓΑΖΙ		
ΛΙΧΟΥΔΗΣ ΤΟΥΡΙΣΤΑΣ		Μιτάτο Μασσαούτη: Ένα ελληνικό ντελικατέσεν	40-41	
Ο Κοσμάς Βίδος στη βρετανική εξοχή	10-11	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΑΡΝΙΟΥ	Χρήσιμες συμβουλές για τη σουβλά	42-43
ΣΙΝΕ ΚΟΥΖΙΝΑ		ΚΛΑΣΙΚΗ ΚΑΙ «ΠΕΙΡΑΓΜΕΝΗ»	Η κρεατόπιτα, η ιστορία της και η νέα εκδοχή της, από τους Μελίσσα Στοϊλή και Δημήτρη Κατριβέση	44-46
Σερβίροντας προέδρους	12	ΣΗΜΕΡΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΩ	Η Βίκυ Κουμάντου ετοιμάζει το μενού της Μεγάλης Εβδομάδας	48-55
ΠΡΟΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ		ΣΕ ΠΡΩΤΟ ΕΝΙΚΟ	Ανοιξιάτικες σαλάτες ετοιμάζει ο Γιάννης Μπαξεβάνης	56-62
Το νέο βιβλίο του Επίκουρου	14-15	ΠΑΣΧΑΛΙΝΟΙ ΜΕΖΕΔΕΣ	Ο Γιάννης Λουκάκος μάς ανοίγει την όρεξη	64-70
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ		ΑΓΟΡΑ	Ουζοπροτάσεις για τον μεζέ	71
Η Μαρία Δαμανάκη σε βαθιά νερά	18-21	ΠΑΣΧΑΛΙΝΟ ΚΑΛΕΣΜΑ	Ο Λευτέρης Λαζάρου μαγειρεύει στο σπίτι για όλους	72-76
ΕΠΙΛΟΓΕΣ		ΜΕ ΑΡΝΙ ΚΑΙ ΜΕ ΚΑΤΣΙΚΙ	Σε όσους δεν θα σουβλίσουν δίνει ιδέες ο Τάσος Μπίκος	78-86
Ο Αρχέστρατος τριγυρίζει και ανακαλύπτει στέκια και καλούδια	22-24	ΕΡΓΕΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ	Πάσχα με τα τάπερ της μαμάς κάνει	
ΜΙΚΡΑ & ΖΟΥΜΕΡΑ				
Οι οσπίτες γωνίες της πόλης	26-27			
ΕΔΩ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ				
Η Αλεξάνδρα Ανθίδου μάς στέλνει νέα όλο γεύση	30			
ΝΕΑ ΕΚΔΟΣΗ				
Οι σεφ ποζάρουν ανατρεπτικά	32			



ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΣΥΝΤΑΞΗΣ: Ιωάννα Σουφλήρη
ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΡΙΑ: Μελίσσα Στοϊλή
CREATIVE ART DIRECTOR: Αντώνης Κ. Κοκκαλίδης
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, Επίκουρος, Γιάννης Ζουμπουλάκης, Terroirista, Τζιν & Τόνικ, Μαρία Τζίτζη, Τροφосυλλεκτής
ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΟΙ: Στέλιος Αποστόλου, Σπύρος Αρτελάρης, Αντωνία Κατή, 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 Δέτσος, Παναγιώτης Μπελτζινίτης, Νίκος Τσίρος (BHMASTUDIO)
ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΥΝΤΑΓΩΝ - FOOD STYLING: Αντωνία Κατή, Βίκυ Κουμάντου, Στέλιος Μαστοράκος
ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ: Ράνια Ντούμα

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: Νικόλαος 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)
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ: Γιώργος Γερονικολάου (ggeronikolaou@dolnet.gr)
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ: Multimedia AE
ΕΚΤΥΠΩΣΗ-ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ: Iris AEBE



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

Προσδοκώντας ανάσταση θαλασσών...

Φανταστείτε τι θα γινόταν αν εξωγήινοι έκαναν επελάσεις στη Γη και άρπαζαν συστηματικά τις 15χρονες κοπέλες. Σε μηδέν χρόνο το ανθρώπινο είδος θα ήταν παρελθόν!

Το φανταστικό αυτό σενάριο δεν είναι δικό μου. Η πατρότητά του ανήκει στον καθηγητή Ιχθυολογίας και Αλιευτικής Βιολογίας στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο της Θεσσαλονίκης κ. Κωνσταντίνο Στεργίου, ο οποίος ανησυχεί – βάσιμα – για τη μανία μας να καταναλώνουμε ανώριμα ψάρια, ψάρια δηλαδή που δεν έχουν ακόμη αναπαραχθεί και δεν έχουν προλάβει να συμβάλουν στον πολλαπλασιασμό του είδους τους.

Πρόσφατα, ο κ. Στεργίου ένωσε τη φωνή του με εκείνη πολλών ακόμη που επιθυμούν να προστατεύσουν το κεφάλαιο «αλιεία» της χώρας μας κατά τη διάρκεια μιας ειδικής εκδήλωσης με σύνθημα «Αφήνω τον γόνο να γίνει... γονιός».

Περίπτο να πούμε ότι ως περιοδικό γαστρονομίας υποστηρίζουμε ένθερμα οποιαδήποτε κίνηση στοχεύει σε μια βιώσιμη αλιεία. Οι τακτικοί αναγνώστες μας θα θυμούνται εξάλλου τον Γιάννη Μπαξεβάνη να επισημαίνει ότι πρέπει να προσέχουμε το μέγεθος των ψαριών που αγοράζουμε, ενώ ο Λευτέρης Λαζάρου αποτελεί έναν από τους πρεσβευτές της εκστρατείας ενημέρωσης για το δικαίωμα του γόνου να μεγαλώσει και να αφήσει απογόνους.

Σας προσκαλούμε λοιπόν να διαβάσετε τη συνέντευξη που μας παραχώρησε η επιτροπος Θαλασσίων Υποθέσεων και Αλιείας κυρία Μαρία Δαμανάκη για να δείτε πόσο σημαντική είναι η συμβολή όλων μας στην προσπάθεια να διαφυλαχθεί ο θαλάσσιος πλούτος της χώρας μας για τις επόμενες γενιές.

Και φυσικά δεν ξεχάσαμε όλα αυτά που περιμένετε από εμάς: σε αυτό το τεύχος θα βρείτε οδηγίες για το σούβλισμα και το ψήσιμο του αρνιού, αλλά και συνταγές για όσους στρώσουν πασχαλινό τραπέζι στην πόλη. Εμπνεύστετε από τις επόμενες σελίδες για να διαλέξετε ανάμεσα σε αρνί ή κατσίκι, να ετοιμάσετε μεζέδες και σαλάτες, κουλουράκια και γλυκά.

Καλή Ανάσταση στις καρδιές και στις θάλασσές μας!

Ιωάννα Σουφλιέρη
ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΣΥΝΤΑΞΗΣ

ΟΡΕΚΤΙΚΑ

- Κρεατόπιτα > 45
«Κρεατόπιτα» με μοσχαρίσια ου-
ρά, φύλλα γιουφκά και πουρέ
μελιτζάνας > 46
Χαλούμι σχάρας με σάλτσα
από πορτοκάλι και κύμινο > 64
Μπρουσκέτες με λουκάνικα
ραγού > 66
Φέτα χτυπητή με τσίλι
και σκόρδο > 70
Ντολμάδες με κατσίκι
και σάλτσα γιαουρτιού > 82
Μετσοβόνη με σουσάμι και πικά-
ντικη μαρμελάδα φράουλα > 94
Σουφλέ πράσων με μετσοβόνη
και σύγλινο > 95

ΣΑΛΑΤΕΣ

- Σαλάτα με γλυκόξινα κεράσια
και κατσικίσιο τυρί > 56
Αρωματικά φύλλα
σε μοσχαρίσιο παγιάρ > 57
Σαλάτα με θαλασσινά και βινε-
γκρέτ λιαστής ντομάτας > 58
Ραδίκια του βουνού με αβγά
ποσέ > 60
Κινόα με κολοκυθάκια σχάρας
και ανθότυρο > 62
Αβγοσαλάτα με κάππαρη
και μουστάρδα > 65
Σαλάτα με αγκινάρα,
μαρούλι και ντοματίνια > 74
Πράσινη σαλάτα με πασχαλινά
αβγά > 89

ΟΣΠΡΙΑ

- Φασόλια σαλάτα με πετιμέζι
χαρουπιού και πορτοκάλι > 52
Ξερά κουκιά γιαχνί > 55

ΓΙΑΧΝΕΡΑ

- Μανιτάρια με κρεμμύδια
και πλιγούρι > 49
Χταπόδι στιφάδο με Μαυροδάφ-
νη και δενδρολίβανο > 50

ΡΥΖΙ & ΖΥΜΑΡΙΚΑ

- Παριανά σκορδομακάρονα > 54
Ρύζι με κόκκινες φακές
και μαντζουράνα > 76
Ριζότο με αρνίσια
συκωταριά > 84
Πιλάφι με κατσίκι > 86

ΚΡΕΑΣ

- Τηγανιά με αρνίσια
συκωταριά > 68

- Αρνίσιο μπουτί γεμιστό
με πιπεριά και τυρί Νάξου > 72
Παραδοσιακή, κόκκινη
μαγειρίτσα > 75
Γιαουρτλού με κερπάπ,
παϊδάκια και κρέας > 78
Κατσικάκι με βερίκοκα,
γλυκοπατάτες και πετιμέζι > 79
Μαριναρισμένα αρνίσια
σουβλάκια > 80
Γκιούλμασι > 81
Μανιτάρια γεμιστά με χθεσινά
συκωτάκια > 88
Μπριοςάκια με λαμπριάτικο
αρνί > 90

ΚΟΥΛΟΥΡΑΚΙΑ

- Με άρωμα βανίλιας
και κράνμπερις > 96
Αφράτα με φουντούκια > 97
Με σκούρα και λευκή
σοκολάτα > 98
Πολίτικα τσατάλια > 99

ΓΛΥΚΑ

- Pancakes > 10
Επιδόρπιο με μπαγιάτικο
τσουρέκι και φρουτοσαλάτα
γιαουρτιού > 92
Γρανίτα σοκολάτα με ανανά > 101
Μπαλίτσες με κρέμα μπανάνα-
σοκολάτα > 102
Παρφέ με σοκολάτα
γάλακτος > 103
Κρύο σουφλέ
με τζιαντούγια > 104
Προφιτερόλ με παγωτό > 106

ΚΟΚΤΕΪΛ

- Γιαούρτι με μέλι > 116



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