ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2018 ΤΕΥΧΟΣ 4

ΚΥΡΙΑΚΗ 18 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ ΤΕΥΧΟΣ 4

γευσιγνώστης

Νηστίσιμη πανδαισία

- Το τραπέζι της Καθαράς Δευτέρας
- Ο ταραμάς χωρίς μυστικά
- Η τέλεια καραβιδομακαρονάδα
- Μαγειρική σε 30΄
- Τα γλυκά της Σαρακοστής

4,00 €
02>
9 772585 315008

EDITORIAL

Ενα αστέρι Michelin για την ελληνική κουζίνα!

Ακόμη κι αν κάποιος δυσπιστεί ως προς την ελληνικότητα του Μπιστρό των αδελφών Μαυρομμάτη που βρίσκεται στην καρδιά του Παρισιού, η αρχή του καταλόγου του δεν αφήνει πολλά περιθώρια. Τα τρία πιάτα γευσιγνωσίας που ξεκινούν την κάρτα των εδεσμάτων έχουν βαφτιστεί με τα τρία πρώτα γράμματα του ελληνικού αλφαβήτου. Αντιγράφω: «Alpha, 7 mezedes...», «Vita, 5 mezedes chaud...», «Gamma, mezedes froids et 4 mezedes chaud...». Δεν πρόκειται για γραφικότητα, ούτε για επίδειξη πατριωτισμού του οίκου Μαυρομμάτη, που σχεδόν σαράντα χρόνια δραστηριοποιείται στο εμπόριο ποιοτικών μεσογειακών τροφίμων και στη μαζική εστίαση. Απλώς είναι ένας ακόμη τρόπος υποδήλωσης της ταυτότητας του εστιατορίου, που πριν από λίγες ημέρες απέσπασε ένα αστέρι Michelin για την ελληνική κουζίνα του.

Στο κέντρο της παγκόσμιας γαστρονομίας, εκεί όπου εφευρέθηκαν όλες οι τεχνικές της υψηλής μαγειρικής, η φέτα και το τζατζίκι, ο μουσακάς και οι ντολμάδες, τα κεφτεδάκια με δυόσμο, η σπανακόπιτα, ο ταραμάς και η ρετσίνα εκλεκτής οινοποίησης κέρδισαν τον θαυμασμό και βραβεύτηκαν. Εχει σημασία για την ελληνική κουζίνα αυτή η βράβευση, γιατί αποδεικνύει ότι όταν αντιμετωπίζεται με σεβασμό, ποιοτικές προδιαγραφές και φαντασία, όταν τα προϊόντα και οι συνταγές βρίσκονται στα χέρια δημιουργικών σεφ, έτοιμων να κάνουν το αποφασιστικό βήμα εξελίσσοντας την παράδοση, η ελληνική κουζίνα παίρνει την κορυφαία θέση που της αξίζει, για τη Μεσόγειο τουλάχιστον. Στο Μπιστρό Μαυρομμάτης χρησιμοποιούν όλα τα μυρωδικά που αποθεώνουν τη μαγειρική μας, μαγειρεύουν χταπόδι, κερνάνε ούζο, και την ελληνική σαλάτα τη συνοδεύουν με κρίθινο κρητικό παξιμάδι. Εχουν στον κατάλογό τους όλα τα διάσημα και δημοφιλή ελληνικά φαγητά, μαγειρεμένα με πρωτοτυπία που δεν αλλοιώνει την ουσία και σεβασμό που δεν μπερδεύει. Σερβίρουν δύο μουσακάδες, έναν λαχανικών με φέτα και βασιλικό και έναν «παραδοσιακό» με τον δικό τους τρόπο, με κιμά αρνιού και μοσχαριού, όπου και πάλι βασιλεύουν οι μελιτζάνες και οι ντομάτες και απουσιάζει η λιγωτική μπεσαμέλ της γαλλικής κουζίνας.

Αν θυμάμαι καλά, ο Λευτέρης Λαζάρου είναι ο πρώτος έλληνας αρχιμάγειρας που τιμήθηκε με αστέρι και προφανώς του άξιζε. Υπηρετεί όμως δεκαετίες τώρα, με εκπληκτικές επιδόσεις, μόνο το τμήμα της ψαροφαγικής μας παράδοσης. Ολα τα άλλα αθηναϊκά εστιατόρια που πήραν Michelin, μαγείρευαν κυρίως διεθνή κουζίνα. Η κουζίνα του Μαυρομμάτη είναι τύποις και ουσία ελληνική. Δίνει νομίζω η βράβευση μια θαυμάσια αφορμή οι ιδιοκτήτες εστιατορίων και οι σεφ να στρέψουν το ενδιαφέρον τους στα εκατομμύρια ξένους που επισκέπτονται ετησίως την Ελλάδα. Τουλάχιστον αυτοί που δεν ασκούν το επάγγελμα με τη βαρβαρότητα των «τουριστικών» εστιατορίων, έχουν μια ευκαιρία να διευρύνουν την πελατεία τους με ανθρώπους που διψούν να ολοκληρώσουν την εικόνα που αποκτούν για την πατρίδα μας με τον γαστρονομικό της πολιτισμό.

Η γαστρονομία μιας χώρας είναι τμήμα του τουριστικού κεφαλαίου. Είναι όμως και τμήμα της οικονομίας, χρησιμοποιεί την ελληνική παραγωγή, αλλά διαφημίζει και τα εκλεκτά προϊόντα σε μελλοντικούς καταναλωτές του εξωτερικού. Ο ΕΟΤ οφείλει να βρει τρόπους να διακρίνει τα εστιατόρια που δουλεύουν όπως ο Μαυρομμάτης στο Παρίσι. Και το ελληνικό υπουργείο Οικονομικών να απαλλάξει τη μαζική εστίαση από την ανυπόφορη φορολογία, αναγνωρίζοντας τον κομβικό της ρόλο στην αλυσίδα της παραγωγής και διάθεσης αγαθών διατροφής.

Σωκράτης Τσιχλιάς

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

ΤΕΥΧΟΣ 4

Γεύσεις ελληνικές **σ. 10**
Επιλογές **σ. 12**
Το προϊόν του μήνα **σ. 20**
Αγριοκύμινο **σ. 21**
Home-made λαγάνες **σ. 22**
Πρόσωπο: Jean-Marie Hoffmann **σ. 24**
Κρασί: Τα κρασιά της Κρήτης/τι ταιριάζει με τους λαχανο-ντολμάδες **σ.28**
Αγοράζοντας μηχανή εσπρέσο **σ. 34**
Coctail **σ. 36**
Κάτι τρέχει με το κέιλ **σ. 38**
Οστρακα **σ. 40**
Ταραμάς χωρίς μυστικά **σ. 44**
Πορτοκαλένια και νηστίσιμα γλυκά **σ. 50**
Το μυστικό της τέλειας καραβιδομ-ακαρονάδας **σ. 54**

Η κουζίνα των Κυκλάδων **σ. 60**
Γαστρονομικό ταξίδι στην Κέρκυρα **σ. 62**
Το τραπέζι της Καθαράς Δευτέρας **σ. 74**
Κάθε μέρα στην κουζίνα **σ. 83**
Σε 30΄ τρώμε **σ. 84**
Σαλάτες **σ. 98**
Lunch box **σ. 102**
Σάντουιτς **σ. 104**
Παιδική χαρά **σ. 106**
Πρωινό **σ. 108**
Vegan **σ. 110**
Healthy **σ. 114**
Εστιατόρια **σ. 119**
Ζωμοί/ Δοσομετρητής **σ. 126**
Ευρετήριο **σ. 128**
Ιστορίες **σ. 130**

Τι σημαίνουν τα σύμβολα που συνοδεύουν τις συνταγές

Χρόνος προετοιμασίας, κόστος και υλικά

Διαδικασία βήμα-βήμα

Τα κρασιά που συνοδεύουν ιδανικά το πιάτο

Διατροφικό προφίλ ανά μερίδα

Χρήσιμες συμβουλές και μαγειρικά tips

Φωτογραφία εξωφύλλου **Ακης Ορφανίδης**
Food styling **Καρολίνα Δωρίτη**

ΤΟ ΒΗΜΑ γευσιγνώστης

Μηνιαίο περιοδικό. Κυκλοφορεί ως ένθετο μαζί με «Το Βήμα της Κυριακής» και στη συνέχεια στα περίπτερα

ΕΚΔΟΤΗΣ
ΑΛΤΕΡ ΕΓΚΟ ΜΜΕ ΑΕ
ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ
ΑΝΤΩΝΗΣ Β. ΚΑΡΑΚΟΥΣΗΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ **Σωκράτης Τσιχλιάς** CREATIVE DIRECTOR **Γιάννης Κούρτης** ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΙΣ **Ιφιγένεια Βιρβιδάκη** ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ **Καρολίνα Δωρίτη, Ντιάνα Καρτσαγκούλη, Καλλιόπη Πατέρα, Μελίσσα Στοΐλη, Αλεξάνδρα Ανθίδου (Θεσ/κη)** COLUMNIST **Σίμος Γεωργόπουλος** (κριτικός οίνου και γεύσης) ΕΙΔΙΚΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ **Μάνος Δημητρούλης** (Κλινικός διαιτολόγος - διατροφολόγος) FOOD STYLING **Καρολίνα Δωρίτη, Μάκης Γεωργιάδης** ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΙ ΤΕΥΧΟΥΣ **Ακης Ορφανίδης, Αναστασία Αδαμάκη, Λευτέρης Μηλιώνης** ΑΤΕΛΙΕ **Θανάσης Ατσης, Αργυρώ Ζάππη, Κλειώ Λαδοπούλου**

ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ **Πέννυ Λάγκα** Τηλ. 210-7547.059 plagka@alteregomedia.org
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ **Λίλη Ξενάκη** Τηλ. 210-7547.063 lxenaki@alteregomedia.org,
Κώστας Ταταράκης Τηλ. 210-7547.057 ktatarakis@alteregomedia.org
ΥΠΟΔΟΧΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ **Χριστίνα Βατού** Τηλ. 210-7547.054 chvatou@alteregomedia.org

Η μεγαλειώδης ταπεινότητα

Το αγαπημένο γλυκό της νηστείας που ένωνε όλον τον χρόνο τις παρέες στις ταβέρνες.

Από την
Μελίσσα Στοΐλη

Φωτογραφία
Ακης Ορφανίδης,
Food styling
Καρολίνα Δωρίτη

Ακόμη έχει στο στόμα του τη γεύση του ζεστού χαλβά. Στο πατρικό σπίτι στα Καμίνια, η μυρωδιά του σουσαμιού από τη χαλβαδοποιία του θείου του τον ξύπναγε κάθε πρωί. Με την πρώτη ευκαιρία πέρναγε τον δρόμο, έσπρωχνε τη βαριά σιδερένια πόρτα του εργαστηρίου και βρισκόταν στο βασίλειο του χαλβά. Καζάνια, μύλοι, καβουρντιστήρια. Από το ψημένο σουσάμι έβγαινε το ταχίνι γλυκό και ξανθό για να ενωθεί με την καραμέλα και τη χαλβαδόριζα. Τότε έπιανε το καυτό μείγμα στα χέρια του ο τεχνίτης, γίγαντας σωστός, και το ζύμωνε στη μεγάλη μεταλλική λεκάνη, στο μπασίμι, μέχρι να γίνει ο χαλβάς όπως έπρεπε, μαστιχωτός και ινώδης, να κόβεται με το μαχαίρι χωρίς να τρίβεται. Τότε ήταν που πλησίαζε ο ίδιος, τραβούσε κομμάτια ζεστού χαλβά και τα άφηνε να λιώσουν στο στόμα του. Για όλα είχε να πει κάτι. Καλός ο χαλβάς με τα αμύγδαλα, συμπαθητικός αυτός με το κακάο, αλλά αξεπέραστος εκείνος με τη βανίλια. Πάντα τον ρώταγε ο αρχιτεχνίτης τη γνώμη του. Μήπως άφηνε τίποτε λαδίλα στο στόμα; Μύριζε ωραία το σουσάμι; Ηταν απαλός σαν μετάξι; Το είχε αποφασίσει, εκεί θα δούλευε. Πώς τα 'φερε όμως η ζωή και βρέθηκε στην ταβέρνα, να κάνει τι; Τη λάντζα. Και σιγά το μεροκάματο, αστεία πράγματα. Ετρωγε βέβαια τζάμπα. Αλλά η μεγάλη του χαρά, εκείνη για την οποία κατάπινε όλα τα υπόλοιπα, ακόμη και τις αγριοφωνάρες του αφεντικού, ήταν η ώρα που σέρβιρε το γλυκό, τον χαλβά δηλαδή. Σταθερό χέρι, κοφτερό μαχαίρι, ήρεμη κίνηση. Διαφορετικά ο χαλβάς γινόταν θρύψαλα. Υστερα τον ράντιζε από πάνω με μερικές σταγόνες από χυμό λεμονιού και τον πασπάλιζε με κανέλα. Και έπειτα ήταν η απόλαυση.

Με εκείνο το γλυκό οι παρέες καθόντουσαν για καμιά ώρα ακόμη πίνοντας κρασί και μιλώντας. Αυτό ήταν το ωραίο. Αυτές οι ιστορίες που έλεγαν γύρω από το τραπέζι. Εκείνα τα γέλια, εκείνα τα πειράγματα. Εκείνα τα γεγονότα. Για όλα μίλαγαν, για πολιτικά, για ποδόσφαιρο, για ταινίες, για πορείες, για έρωτες. Για όλα.

Ετσι ενηλικιώθηκε, με τις ιστορίες του χαλβά. Και με τα τραγούδια. Καντάδες, ρεμπέτικα, αντάρτικα, αυτό ήταν το ρεπερτόριο. Κάθε παρέα το δικό της. Ολοι όμως γύρω από το ίδιο γλυκό. Μερικές φορές τύλιγε τον χαλβά στη λαδόκολλα και τον έψηνε στον φούρνο για λίγο. Μεγαλείο. Τόσο ωραίο γλυκό και να το τρώνε μόνο στη νηστεία... Κρίμα!

Home-made λαγάνες

Food styling
Καρολίνα Δωρίτη

Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης

«Φουρνίζει» ο **Νίκος Μάζης**

Στις λαγάνες μας χρησιμοποιήσαμε αλεύρι Λήμνου για όλες τις χρήσεις – στη λευκή συσκευασία (σε σουπερμάρκετ και μεγάλα παντοπωλεία). Είναι ένα αλεύρι κατηγορίας 70% φτιαγμένο από μαλακό σιτάρι. Μια εναλλακτική πρόταση είναι το δίκοκκο αλεύρι ζέας, στη λευκή εκδοχή του. Βρήκαμε το λευκό ζέας του Αντωνόπουλου στα περισσότερα βιολογικά καταστήματα, σε μεγάλα παντοπωλεία και σε επιλεγμένα ντελικατέσεν (ενδεικτικά: «Παντοπωλείο της Μεσογειακής Διατροφής», «Μανδραγόρας», «4 Εποχές»).

Προετοιμασία 15΄ (αν χρησιμοποιήσουμε μίξερ περίπου 10΄)
Αναμονή 1 ώρα και 40΄
Ψήσιμο 60΄-70΄
Κόστος 4 €

Υλικά (για 2 λαγάνες του ½ κιλού)

1 κιλό λευκό αλεύρι Λήμνου
20 γρ. ξηρή μαγιά
600-620 γρ. χλιαρό νερό
1½ κουτ. σούπας αλάτι
60 γρ. ζάχαρη
Σουσάμι και μαυροκούκι, για το πασπάλισμα

Σε μια λεκάνη ανακατεύουμε το αλεύρι με τη μαγιά. Προσθέτουμε τη ζάχαρη και το αλάτι και σιγά-σιγά το νερό και αρχίζουμε να ζυμώνουμε. Αν ζυμώσουμε στο χέρι θα χρειαστούμε 12΄, αν βάλουμε τα υλικά στο μίξερ θα χρειαστούμε 6΄-8΄. Χωρίζουμε τη ζύμη στα δύο, φτιάχνουμε 2 μπάλες και τις σκεπάζουμε (ξεχωριστά την καθεμία) με βαμβακερή πετσέτα. Τις αφήνουμε να φουσκώσουν για 30'. Κατόπιν τις ξαναπλάθουμε σε φραντζολάκια, τις ξανασκεπάζουμε και τις αφήνουμε για 40΄. Κατόπιν, βάζουμε τα φραντζολάκια στο ταψί, πάνω σε λαδόκολλα, και τα πιέζουμε με τις παλάμες μας μέχρι να πάρουν το σχήμα και το πάχος μιας λεπτής λαγάνας. Ξανασκεπάζουμε και αφήνουμε πάλι να φουσκώσουν για 30΄. Λίγο πριν το τέλος αυτής της διαδικασίας ανάβουμε τον φούρνο και τον προθερμαίνουμε στους 220°C.
Αφού περάσουν τα τελευταία 30΄, πιέζουμε με τις άκρες των δακτύλων μας τις λαγάνες για να δημιουργήσουμε τις χαρακτηριστικές «λακούβες». Με ένα ψεκαστήρι ψεκάζουμε με νερό, πασπαλίζουμε με σουσάμι και λίγο μαυροκούκι και φουρνίζουμε για 60΄-70΄ στους 220°C.

Κρήτη: Ενα οινικό σεντούκι γεμάτο θησαυρούς

Ο διαθέσιμος χώρος αυτού του άρθρου είναι πολύ μικρός για να περιγραφεί ένας από τους πλέον συναρπαστικούς αμπελώνες της χώρας. Οπότε δεν θα σπαταλήσω τις λέξεις ούτε για τη μακραίωνη οινοποιητική ιστορία – που όπως μαρτυρεί το πατητήρι που έχει βρεθεί στο Βαθύπετρο Αρχάνων μετρά πάνω από 3.500 χρόνια – ούτε για τα «μαύρα» χρόνια του 20ού αιώνα που είχαν οδηγήσει το κρασί της Κρήτης στην απόλυτη ανυποληψία.

Θα τις χρησιμοποιήσω για να εξυμνήσω την οινική Κρήτη του σήμερα, που καταφέρνει να κερδίσει ακόμα και τον πλέον απαιτητικό οινόφιλο με τον μοναδικό πλούτο των αρωμάτων και των γεύσεών της. Ο νοτιότερος αμπελώνας της Ευρώπης βέβαια απέχει πολύ από το να χαρακτηριστεί cool climate, όμως αποφεύγει και το... baking hot, μια και τα ψηλά βουνά της εξασφαλίζουν την απαραίτητη δροσιά. Βάλτε και το ημιορεινό των ποιοτικών αμπελώνων της και έχετε το κατάλληλο terroir για τις εκπληκτικές ποικιλίες της. Εδώ είναι που η Κρήτη δεν έχει αντίπαλο, μια

Από τον
Σίμο Γεωργόπουλο

και διαθέτει αμέτρητους γηγενείς θησαυρούς που συνθέτουν ένα εντυπωσιακό ποικιλιακό ψηφιδωτό. Η **Βηλάνα** μπορεί να είναι το πιο πολυφυτεμένο σταφύλι του νησιού, όμως, αν και συμμετέχει και στις τρεις ΠΟΠ λευκών, ξηρών κρασιών (Πεζά, Σητεία, Χάνδακας - Candia), δεν έχει – κατά την ταπεινή μου γνώμη – τη στόφα άλλων λευκών σταφυλιών του νησιού.

Και η Κρήτη έχει πολλά τέτοια που έχουν διασωθεί και αναδειχθεί μέσα από τον αγώνα μιας νέας γενιάς ιδιαίτερα αξιόλογων παραγωγών. Το σπάνιο **Δαφνί** με τα αλησμόνητα αρώματα δαφνόφυλλου που μας χαρίζει το οινοποιείο Λυραράκη, το εξωτικό, κρεμώδες **Θραψαθήρι** που έχει καταφέρει να δαμάσει ιδανικά η Ιδαία Οινοποιητική, το ξεμυαλιστικό **Μοσχάτο Σπίνας** που αποτελεί το σήμα κατατεθέν των αδελφών Στραταριδάκη και η εξίσου αρωματική **Malvasia di Candia** που τόσο όμορφα βάζει στη φιάλη ο Νίκος Μηλιαράκης προσφέρουν απτές αποδείξεις.

Ωστόσο η μεγάλη λευκή ντίβα της Κρήτης ακούει στο όνομα **Βιδιανό**. Η εκ Ρεθύμνου ποικιλία, αφού γλίτωσε τον αφανισμό, δίνει κρασιά σπουδαίας ράτσας που γεμίζουν το ποτήρι με βεριοκοκένια αρώματα, γευστικό πλούτο και μαλακή, στρόγγυλη γεύση. Ο μαέστρος Νίκος Δουλουφάκης μαζί με την Ειρήνη Δασκαλάκη του οινοποιείου Silva, τον Ζαχαρία Διαμαντάκη και τα οινοποιεία Στραταριδάκη και Ρους προσφέρουν υπέροχες

Οι αμπελώνες Λυραράκη στην Πλακούρα (υψόμετρο 500 μ.)

Νίκος Σομαράκης

Με έναν ανεκτίμητο πλούτο γηγενών ποικιλιών και μια νέα γενιά η Κρήτη προσφέρει και οινικά ποιήματα πλάι στον Ερωτόκριτο!

inox αλλά και βαρελάτες εκδοχές του, όμως όποιο Βιδιανό και να δοκιμάσει κανείς θα βρεθεί μπροστά σε ένα ξεχωριστό κρασί.

Το μαλακό **Κοτσιφάλι** και το άγριο **Μανδηλάρι** είναι τα πιο γνωστά ερυθρά σταφύλια του νησιού, με τον Μιχαλάκη να δίνει εξαιρετικό δείγμα του πρώτου, τον Λυραράκη του δεύτερου και την Ιδαία Οινοποιητική να μπλεντάρει αμφότερα με σοφία στην Ιδαία Γη της. Επιπροσθέτως η συνύπαρξή τους με διεθνείς ποικιλίες όπως το Cabernet Sauvignon και το Syrah φέρνουν σπουδαία αποτελέσματα, όπως το εκπληκτικό Σκαλάνι της Μπουτάρη, το Gold Cuvee του Μιχαλάκη και το Λύχνος του Ντουράκη.

Το απόλυτο ερυθρό μεγαλείο πάντως έρχεται από το απαιτητικό στην καλλιέργεια **Λιάτικο**, το οποίο ρεφάρει την έλλειψη χρώματος και σώματος με φινέτσα και πολυπλοκότητα. Ο Γιάννης Οικονόμου στη Σητεία και ο Νίκος Δουλουφάκης στις Δαφνές προσφέρουν εκπληκτικές ξηρές και γλυκές εκδοχές, ενώ οι τελευταίες διαθέτουν και άλλους εκπροσώπους παγκόσμιας κλάσης, όπως το VII της Μπουτάρη, το Emilia της Silva και το Λιάτικο της Ιδαίας.

Με σχεδόν όλα τα οινοποιεία που ήδη αναφέρθηκαν να βρίσκονται στον Νομό Ηρακλείου, καταλαβαίνει κανείς ότι εκεί χτυπά η καρδιά της κρητικής οινοπαραγωγής. Ωστόσο και τα Χανιά βάζουν τη δική τους υπογραφή, η οποία μάλιστα είναι και ισχυρή, αφού το οινοποιείο Μανουσάκη ήταν αυτό που ξαναέβαλε το νησί στον χάρτη με τα εντυπωσιακά του κρασιά, τα οποία προέρχονται επί το πλείστον από ποικιλίες της Νότιας Γαλλίας. Οι φίλοι της Ιταλίας πάντως δεν χρειάζεται να αλλάξουν νομό, αφού ο Καραβιτάκης φέρνει τοσκανέζικη αύρα με το Sangiovese Ελιά, ενώ οι ψαγμένοι φίλοι του διαφορετικού δεν θα πρέπει να προσπεράσουν το Euphoria του Ντουράκη, ένα συγκλονιστικό χανιώτικο γλυκό από την ποικιλία **Ρωμαίικο**.

Και μπορεί ο μεγάλος Βιντσέντσος Κορνάρος να έγραφε «Πόσοι Αφεντόπουλοι όμορφοι ήσαν εκεί στη μέση, και μόνον ο Ρωτόκριτος της Αρετής αρέσει», όμως οι σύγχρονοι οινόφιλοι είναι σίγουρο ότι θα γοητευτούν από όλα τα υπέροχα οινικά Αφεντόπουλα της Κρήτης!

Ποιος φοβάται τα όστρακα;

Μαθαίνουμε πώς να τα συντηρούμε σωστά, πώς να τα καθαρίζουμε, αλλά και να ξεχωρίζουμε ποια είναι ασφαλή για κατανάλωση.

Από την Καθαρά Δευτέρα και μετά, τα οστρακοειδή και γενικότερα όλα τα θαλασσινά έχουν την τιμητική τους. Κάτι η νηστεία πριν από το Πάσχα, κάτι ο καιρός που καλυτερεύει και αρχίζουν οι έξοδοι για ουζάκι στις παραλιακές ταβέρνες, το θέμα είναι ένα: μπαίνουμε σιγά-σιγά στην εποχή τους. Πολλοί βέβαια μπορεί να αποφεύγουν τους εκλεκτούς αυτούς μεζέδες από φόβο δηλητηριάσεων, καθώς όντως είναι αρκετά ευπαθείς. Είναι όμως κρίμα γιατί αποτελούν πολύτιμη τροφή, πλούσια σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα ω-3, πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, ενώ περιέχουν ελάχιστο λίπος, υδατάνθρακες και θερμίδες. Γι' αυτό προσφέρονται ως εναλλακτική του κρέατος και των ψαριών κατά τη διάρκεια της νηστείας.
Αν γνωρίζουμε λοιπόν μερικά – λίγα – πράγματα για το πώς να ξεχωρίζουμε τα φρέσκα και πώς να τα συντηρούμε, τότε δεν υπάρχει απολύτως κανένα πρόβλημα και μπορούμε να τα καταναλώνουμε άφοβα.

Ξεκινάμε από την αγορά

Το ζητούμενο, όταν αγοράζουμε ή όταν τρώμε ωμά οστρακοειδή, είναι να είναι ζωντανά. Κι αυτό το διαπιστώνουμε με τους εξής τρόπους:
- Τα κελύφη τους πρέπει να είναι κλειστά ή να ανοίγουν δύσκολα. Αν είναι μισάνοιχτα και τα πιέσουμε λίγο θα πρέπει να κλείσουν από μόνα τους καλά.
- Θα πρέπει να είναι εντελώς άοσμα, ενώ το εσωτερικό τους υγρό και καθαρό.

Ρεπορτάζ
Ντιάνα Καρτσαγκούλη

Food styling
Καρολίνα Δωρίτη
Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης

ΕΠΟΧΗΣ

Ταραμάς χωρίς μυστικά

Πώς γίνεται, από πού έρχεται, ποιος είναι πιο ποιοτικός, σε τι διαφέρει ο ροζ από τον άσπρο και βέβαια πώς φτιάχνουμε την καλύτερη ταραμοσαλάτα;

Προτείνει ο σεφ
Κλεομένης Ζουρνατζής
Ρεπορτάζ
Ιφιγένεια Βιρβιδάκη

Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης

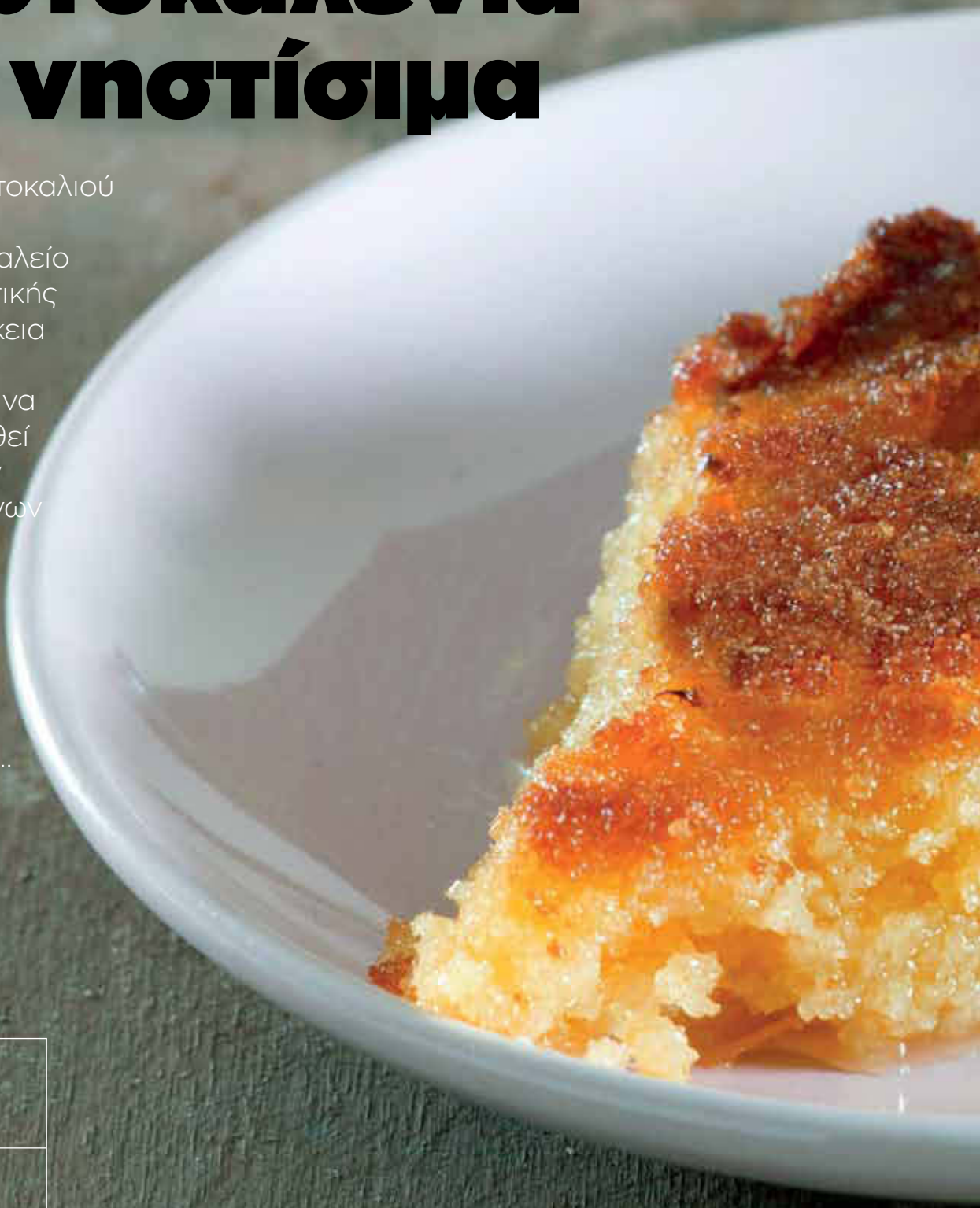
Πηγαίνοντας στο εστιατόριο «Cookoovaya» για να συναντήσουμε τον σεφ Κλεομένη Ζουρνατζή και να καταγράψουμε για τον «Γευσιγνώστη» βήμα-βήμα πώς φτιάχνουμε την τέλεια ταραμοσαλάτα, δεν μπορούσα να φανταστώ πόσες λεπτομέρειες και μικρά μυστικά μπορεί να κρύβει αυτή η διαδικασία. Ο σεφ καθυστέρησε λίγα λεπτά στο ραντεβού μας – «είχα πάει στον Ασπρόπυργο για να φέρω να δείξουμε στους αναγνώστες πώς είναι ο σωστός ταραμάς». Ετσι είδα για πρώτη φορά τους λοβούς και γνώρισα μία ακόμα «πηγή». Το επόμενο απόγευμα λοιπόν βρέθηκα στον Πειραιά, στο γραφείο της κυρίας Ιάσμη Μαμάη, για περισσότερες πληροφορίες. Η εταιρεία Μαμάη (ιδρύθηκε πριν από πολλά χρόνια από τον παππού της κυρίας Ιάσμη) εισάγει, επεξεργάζεται, συσκευάζει και πουλά σε σουπερμάρκετ και μπακάλικα ταραμά και προϊόντα του.

Ξεκινήσαμε λοιπόν από το άλφα

1. Ο ταραμάς δεν είναι παρά αβγά ψαριών – συνήθως μπακαλιάρου.
2. Η καλύτερη ποιότητα ταραμά από μπακαλιάρο βγαίνει από τους παστωμένους λοβούς αβγών – τα αβγά είναι ακόμη μέσα στη μεμβράνη, όπως τα αφαιρούν από το ψάρι. Ετσι μένουν ανέπαφα. «Οι λοβοί είναι για τους μερακλήδες» όπως μου είπε η κυρία Ιάσμη.
3. Μιλάμε για μεγάλα ψάρια των 25-30 κιλών που αλιεύονται κυρίως στις βόρειες θάλασσες, και δη στην Ισλανδία, οι μεγαλύτεροι δε καταναλωτές είναι οι Ιάπωνες.
4. Η καλύτερη ποιότητα βγαίνει από ψάρια που αλιεύονται Ιανουάριο και Φεβρουάριο. Η αλιευτική περίοδος όμως κρατάει περίπου ως το Πάσχα.
5. Μόλις αλιευθεί ο μπακαλιάρος πάνω στο πλοίο, τα αβγά αφαιρούνται και παστώνονται είτε καταψύχονται.
6. Το πάστωμα γίνεται με δύο τρόπους: με τον κλασικό (νερό και αλάτι) αλλά και με σαλαμούρα που περιέχει νερό, αλάτι και ζάχαρη (έτσι γίνεται πιο «γλυκός», η ζάχαρη ισορροπεί την άλμη, όπως μου εξήγησε η κυρία Μαμάη).
7. Στην Ελλάδα, οι λοβοί φτάνουν μέσα σε βαρέλια Μάιο - Ιούνιο και η επεξεργασία τους γίνεται από τον Σεπτέμβριο ως τον Δεκέμβριο. Οταν λέμε επεξεργασία, εννοούμε ότι οι λοβοί πιέζονται, περνούν από ένα μηχάνημα που αφαιρεί τις μεμβράνες και, στη συνέχεια, ο ταραμάς συσκευάζεται σε μεγάλα βαρέλια. Από εκεί κάποιες ποσότητες διατίθενται έτσι (πρόκειται για τον σκέτο ταραμά που αποτελείται 100% από αβγά), άλλες γίνονται ταραμοπολτός (90% αβγά και 8% σογιάλευρο) και άλλες σκευάσματα (25% αβγά, σογιάλευρο κ.ά.). Το τι είναι το καθένα το διαβάζουμε στη συσκευασία.
8. Τα τελευταία χρόνια κερδίζει έδαφος ο «λευκός» ταραμάς – στην πραγματικότητα είναι μπεζ, γιατί αυτό είναι το χρώμα των αβγών. Ο ροζ που είχαμε συνηθίσει είναι ο ίδιος, αλλά «βαμμένος» με εγκεκριμένα χρώματα – γιατί είχε παρατηρηθεί πως αυτό προτιμούσαν οι καταναλωτές. Τα πράγματα όμως δείχνουν να αλλάζουν.

Πορτοκαλένια και νηστίσιμα

Ο χυμός πορτοκαλιού αποτελεί ένα πολύτιμο εργαλείο ζαχαροπλαστικής κατά τη διάρκεια της νηστείας, αφού μπορεί να χρησιμοποιηθεί στη θέση των απαγορευμένων υλικών (γάλα και γιαούρτι). Το ίδιο ισχύει για το λάδι, το σιμιγδάλι, το αμύγδαλο...



Προτείνει η **Αννα Ναθαναηλίδου**

Φωτογραφίες **Αναστασία Αδαμάκη**

Αφράτο σάμαλι
σελ. 52

Ανά μερίδα
Θερμίδες 708
Υδατάνθρακες 97,5 γρ.
Πρωτεΐνη 34,5 γρ.
Λιπαρά 15 γρ.
Φυτικές ίνες 6,3 γρ.

Το μυστικό της τέλειας καραβιδο μακαρονάδας

Πώς απογειώνει ο Φαμπρίτσιο Μπουλιάνι, ο μετρ του «Mama Fuga» στο Μέγαρο Μουσικής, το κλασικό και αγαπημένο πιάτο;

«Θα αγοράσουμε καραβίδες από το Πευκί (περιοχή της Βόρειας Εύβοιας που φημίζεται για τις καραβίδες). Να το σημειώσεις. Εχουν μεγάλη διαφορά από τις άλλες». Ηταν το πρώτο tip που μοιράστηκε μαζί μας ο Φαμπρίτσιο Μπουλιάνι και ξεκίνησε να καθαρίζει τις καραβίδες που είχε μπροστά του. Αφαιρεί τα κεφάλια και με επιμέλεια βγάζει με ένα κουτάλι το εσωτερικό τους. «Μην τα βλέπεις έτσι μαύρα, είναι τα αβγά τους, και κάτσε να δεις τι θα κάνω με αυτά» μου λέει και κόβει μπόλικα κομμάτια από βούτυρο. «Α, τη θέλεις νηστίσιμη τη μακαρονάδα;». «Δεν πειράζει» του απαντάω, «θα το βάλουμε για όσους δεν νηστεύουν». Δεν υπήρχε περίπτωση να το χάσουμε αυτό.

Η αλήθεια είναι ότι έχουμε συνηθίσει στην κουζίνα του Φαμπρίτσιο Μπουλιάνι να μαθαίνουμε διάφορα μικρά κόλπα, πολλά από τα οποία τού έρχονται εκείνη τη στιγμή, καθώς μαγειρεύει. Η λογική είναι ότι πετάμε όσο το δυνατόν λιγότερο φαγητό και εκμεταλλευόμαστε τα πάντα για να δώσουμε περισσότερη ένταση και χαρακτήρα στα πιάτα. Στη συγκεκριμένη περίπτωση, τα μόνα πράγματα που πετάξαμε από τις καραβίδες ήταν τα κελύφη και οι ουρές.

Μαγειρεύει ο **Φαμπρίτσιο Μπουλιάνι**, επικεφαλής σεφ του εστιατορίου «Mama Fuga».

Από την **Ντιάνα Καρτσαγκούλη**
Φωτογραφίες **Αναστασία Αδαμάκη**

Λάδι, λαχανικά, μυρωδικά και, κυρίως, μπαχαρικά. Αυτά χαρακτηρίζουν την κουζίνα του νησιού, που είναι «πολυμορφική» – πολύ απλή όταν μαγειρεύει τσιγαρέλια αλλά σύνθετη όταν σερβίρει dolce garbo. Σε όλες τις μορφές, όμως, είναι πικάντικη και διαφορετική.

ΑΠΟΣΤΟΛΗ

Μια αρχόντισσα με υπέροχη κουζίνα

Της **Καλλιόπης Πατέρα**

Φωτογραφίες **Βλάσσης Τσώνος**

ΚΕΡΚΥΡΑ

Πανοραμική άποψη της Κέρκυρας.

Το αυθεντικό βούτυρο Κερκύρας του Περικλή Αλέξη.

Στο dolce garbo τα κρεμμύδια αχνίζονται για 20΄.

Το δέντρο του κουμκουάτ, μια πινελιά δροσιάς.

Το τραπέζι της Καθαράς Δευτέρας

Για τη φωτογράφιση τα εκλεκτά νηστίσιμα εδέσματα ετοίμασαν οι σπουδαστές μαγειρικής του Δημόσιου ΙΕΚ Κυκλάδων. Οι συνταγές όμως είναι αρκετά απλές, ώστε να τις κάνουμε εύκολα μόνοι μας στο σπίτι.

Μαγειρεύει ο **Κωνσταντίνος Μπουγιούρης**

Food styling **Κωνσταντίνος Μπουγιούρης**
Φωτογραφίες **Purplesheep.gr**

Τι πίνουμε: Μόνο ένα κορυφαίο ροζέ όπως το Flamingo από το Κτήμα Χαρλαύτη μπορεί να μην υποστεί πανωλεθρία από όλη αυτή την ποικιλία πιάτων. Αν όμως θέλουμε να ακολουθήσουμε την παράδοση δίνοντας παράλληλα και ένα twist φινέτσας, θα προτιμήσουμε μια top ρετσίνα από το Ασύρτικο όπως το εκπληκτικό Pine Forest του Γκίκα.

Kcal

Ανά μερίδα
Θερμίδες 674
Λιπαρά 32,3 γρ.
Υδατάνθρακες 103 γρ.
Πρωτεΐνη 12,4 γρ.
Φυτικές ίνες 5,7 γρ.

• Σε 30' τρώμε

Κριθαράκι με όστρακα
σελ. 84

- **Σαλάτες και σάντουιτς**
- **Vegan προτάσεις με αβοκάντο**
- **Φαγητά με λίγες θερμίδες**
- **Το γεύμα του γραφείου**
- **Νόστιμα πρωινά και παιδικά**

Food styling
Μάκης Γεωργιάδης
Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης

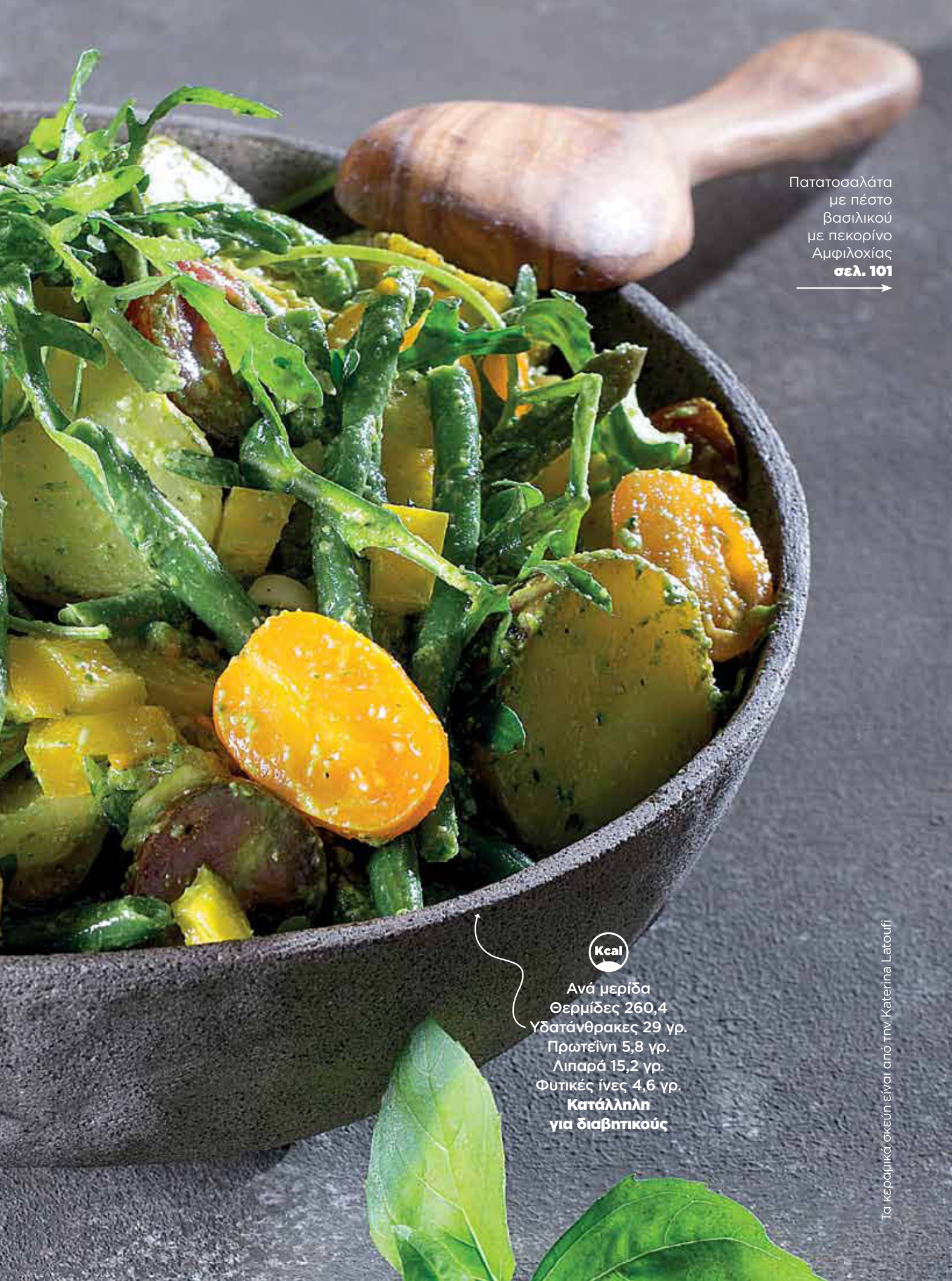
ΣΑΛΑΤΕΣ

Δροσερές και μοναδικές

Οσπρια, λαχανικά, ξηροί καρποί και δημητριακά συνδυάζονται ιδανικά σε ένα μπολ.

Συνταγές
Food styling
Καρολίνα Δωρίτη

Φωτογραφίες
Αναστασία Αδαμάκη



Πατατοσαλάτα
με πέστο
βασιλικού
με πεκορίνο
Αμφιλοχίας
σελ. 101

Kcal

Ανά μερίδα
Θερμίδες 260,4
Υδατάνθρακες 29 γρ.
Πρωτεΐνη 5,8 γρ.
Λιπαρά 15,2 γρ.
Φυτικές ίνες 4,6 γρ.
Κατάλληλη
για διαβητικούς

Τα κεραμικά σκεύη είναι από την Katerina Latoufi

ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ

Μόνο με τα καλύτερα υλικά

Kcal

Ανά μερίδα
Θερμίδες 609
Υδατάνθρακες 58 γρ.
Πρωτεΐνη 28,3 γρ.
Λιπαρά 30 γρ.
Φυτικές ίνες 4,3 γρ.

Ετοιμάζει η
Καρολίνα Δωρίτη

Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης
Food styling
Καρολίνα Δωρίτη

Ανά μερίδα
Θερμίδες 800
Υδατάνθρακες 60 γρ.
Πρωτεΐνη 20,1 γρ.
Λιπαρά 48,7 γρ.
Φυτικές ίνες 11,2 γρ.

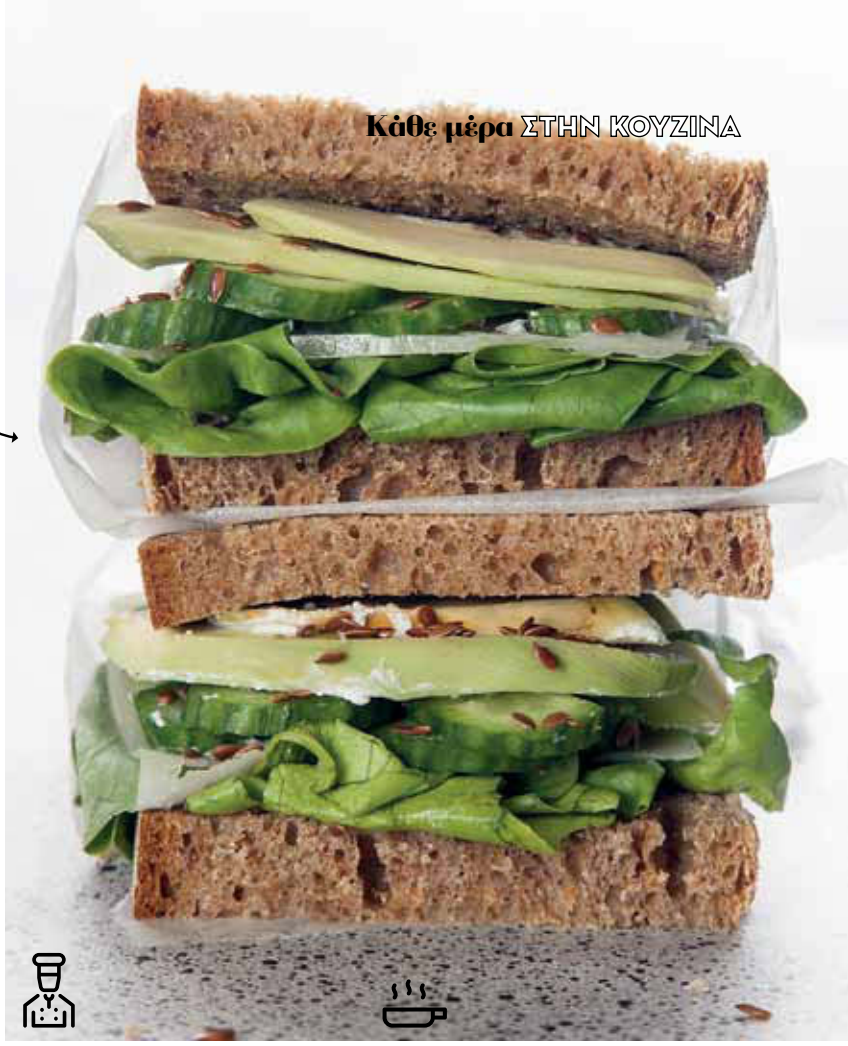
Μοσχαρίσιο νουά και λιαστή ντομάτα

Προετοιμασία 15΄, Ψήσιμο 6΄, Κόστος 7 €

Υλικά (για 2 σάντουιτς)
4 μεγάλες φέτες σταρένιο ζυμωτό ψωμί με προζύμι
50 γρ. φρέσκα φύλλα άγριας ρόκας, πλυμμένα και στεγνωμένα
2 μεγάλες κουτ. σούπας αιγοπρόβειο ξινοτύρι σε κρέμα
6 μεγάλες φέτες μοσχαρίσιο νουά Φάρμα Μπράλου – περίπου 130 γρ. (Το βρίσκουμε στα καταστήματα της «Φάρμας», Κολωνάκι: Μηλιώνη 8, τηλ. 2130 455.929 / Κηφισιά: Τατοΐου 73 και Χαρ. Τρικούπη, τηλ. 210 2713.126 / www.farmabralou.gr.) Εναλλακτικά χρησιμοποιούμε ένα πολύ καλό ζαμπόν.
Ελαιόλαδο, αλάτι

Για το άλειμμα λιαστής ντομάτας
8 λιαστές ντομάτες
3-4 κουτ. γλυκού λάδι από τις λιαστές ντομάτες
2 κουτ. σούπας στραγγιστό γιαούρτι
½ κουτ. γλυκού ξερή ρίγανη
Αλάτι, φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
1 κουτ. γλυκού φρέσκο σχοινόπρασο ψιλοκομμένο, ή το πράσινο μέρος από ένα φρέσκο κρεμμυδάκι

Αλειμμα λιαστής ντομάτας: Βάζουμε τις λιαστές ντομάτες, με το λάδι τους, το γιαούρτι, τη ρίγανη, λίγο αλάτι και πιπέρι στο μπλέντερ και πολτοποιούμε. Μόλις το μείγμα γίνει λείο, ανακατεύουμε μέσα το ψιλοκομμένο σχοινόπρασο και το αφήνουμε για λίγο στην άκρη.
Προθερμαίνουμε το γκριλ του φούρνου στους 200°C. Βάζουμε τις φέτες του ψωμιού σε ένα ταψί. Τις ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο και αλάτι και τις ψήνουμε στο γκριλ για 3΄ από κάθε πλευρά μέχρι να φρυγανιστούν ελαφρά.
Βγάζουμε από τον φούρνο και τις αφήνουμε να κρυώσουν ελαφρά για 2΄.
Αλείφουμε τις δύο φέτες με το τυρί και τις άλλες δύο με το άλειμμα λιαστής ντομάτας που ετοιμάσαμε.
Πάνω στις φέτες με το τυρί τοποθετούμε το νουά και από πάνω τα φύλλα ρόκας. Κλείνουμε το σάντουιτς με τη φέτα του ψωμιού στην οποία έχουμε απλώσει το άλειμμα λιαστής ντομάτας και επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία με το δεύτερο σάντουιτς.
Αν περισσέψει άλειμμα λιαστής ντομάτας, μπορούμε να το διατηρήσουμε στο ψυγείο για 2-3 ημέρες.



«Πράσινο» με άλειμμα γιαουρτιού

Προετοιμασία 15΄, Κόστος 3 €

Υλικά (για 2 σάντουιτς)
4 φέτες ζυμωτό ψωμί ολικής άλεσης με προζύμι (ή άλλο της αρεσκείας μας)
1 γαλλική σαλάτα (6 φύλλα), σε μεγάλα κομμάτια
1 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο
2 κουτ. σούπας χυμό λεμονιού
¼ αγγούρι, σε λεπτές φέτες
1 ώριμο αβοκάντο, σε φέτες
100 γρ. ανθότυρο σε φέτες
2 κουτ. γλυκού λιναρόσπορος
Αλάτι, πιπέρι

Για το άλειμμα γιαουρτιού
2 κουτ. σούπας σχοινόπρασο ψιλοκομμένο ή το πράσινο μέρος από ένα φρέσκο κρεμμυδάκι
2 κουτ. σούπας μαγιονέζα light
2 κουτ. σούπας δυόσμος ψιλοκομμένος
2 κουτ. σούπας στραγγιστό γιαούρτι
1 κουτ. γλυκού ξύσμα ακέρωτου λεμονιού
2 κουτ. σούπας χυμό λεμονιού
2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
Αλάτι, πιπέρι

Αλειμμα γιαουρτιού: Χτυπάμε στο μούλτι το σχοινόπρασο, τον δυόσμο, τη μαγιονέζα, το γιαούρτι, το ξύσμα και 2 κουταλιές από τον χυμό λεμονιού και το ελαιόλαδο. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι κατά βούληση και ανακατεύουμε.
Σε ένα μπολ βάζουμε τα φύλλα της σαλάτας και τις φέτες αγγουριού. Τα αλατοπιπερώνουμε και τα ραντίζουμε ελαφρά με τον χυμό λεμονιού και το ελαιόλαδο.
Απλώνουμε σε έναν καθαρό πάγκο τις φέτες του ψωμιού. Μοιράζουμε στις δύο φέτες ψωμιού το αβοκάντο. Βάζουμε από πάνω το αγγούρι, πασπαλίζουμε με τον λιναρόσπορο και στρώνουμε από πάνω το ανθότυρο. Τέλος, τοποθετούμε μία στρώση από τα φύλλα της σαλάτας. Απλώνουμε το άλειμμα στις άλλες φέτες ψωμιού και κλείνουμε τα σάντουιτς.

ΠΡΩΙΝΟ

Banana Breakfast

Kcal

Ανά μερίδα
Θερμίδες 215,5
Υδατάνθρακες 36,6 γρ.
Πρωτεΐνη 5,15 γρ.
Λιπαρά 9 γρ.
Φυτικές ίνες 3,6 γρ.

Ετοιμάζει η
Καρολίνα Δωρίτη

Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης
Food styling
Καρολίνα Δωρίτη

Banana bread με κεχρί και καρύδια

Το κεχρί αποτελείται από σπόρους και είναι πλούσιο σε μαγγάνιο, μαγνήσιο και φώσφορο, αλλά και σε βιταμίνες Β1 και Β3. Στη συνταγή χρησιμοποιούμε αλεύρι ολικής άλεσης, αλλά βγαίνει εξίσου καλό και με απλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις.

Προετοιμασία 20΄, Ψήσιμο 1 ώρα + 15΄
Κόστος 6 €

Υλικά (για 15 μερίδες)
150 γρ. κεχρί (σε μεγάλα σουπερμάρκετ, σε καταστήματα με βιολογικά και σε μπαχαράδικα)
240 γρ. αλεύρι ολικής άλεσης (ή για όλες τις χρήσεις)
1 κουτ. γλυκού μαγειρική σόδα
½ κουτ. γλυκού κανέλα
½ κουτ. γλυκού τζίντζερ σε σκόνη
¼ κουτ. γλυκού γαρίφαλο
½ κουτ. γλυκού αλάτι
70 γρ. καρυδόψιχα ψιλοκομμένη
100 γρ. καστανή ζάχαρη (ή 115 γρ. ζάχαρη καρύδας)
60 ml ελαιόλαδο + λίγο για τη φόρμα
2 μεγάλα αβγά
60 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
2 μπανάνες λιωμένες καλά με πιρούνι

Βράζουμε το κεχρί με νερό για 10΄-15΄. Το σουρώνουμε καλά και το σκεπάζουμε με μια πετσέτα για να τραβήξει την υγρασία.
Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Λαδώνουμε καλά μια μακρόστενη φόρμα κέικ, την οποία ντύνουμε με λαδόκολλα.
Σε ένα μπολ, βάζουμε το αλεύρι, τη σόδα, την κανέλα, το τζίντζερ, το γαρίφαλο, το αλάτι και τα καρύδια. Ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.
Σε ένα δεύτερο μπολ χτυπάμε καλά τη ζάχαρη με το λάδι. Προσθέτουμε τα αβγά ένα-ένα και το γιαούρτι, και ανακατεύουμε καλά. Στη συνέχεια, προσθέτουμε τις λιωμένες μπανάνες και το κεχρί, και ανακατεύουμε απαλά.
Ενώνουμε σιγά-σιγά το μείγμα με το αλεύρι με εκείνο με τις μπανάνες, ανακατεύοντας απαλά με ένα κουτάλι. Θέλουμε να ενοποιηθούν, αλλά προσοχή να μην τα ανακατέψουμε πολύ γιατί το κέικ δεν θα βγει αφράτο.
Μεταφέρουμε το μείγμα στη φόρμα και το βάζουμε στον φούρνο για περίπου 30΄. Στη συνέχεια, το καλύπτουμε πρώτα λαδόκολλα και έπειτα με αλουμινόχαρτο και το ψήνουμε στον φούρνο για άλλα 20΄-30΄, μέχρι να ψηθεί καλά εσωτερικά. (Το ελέγχουμε τρυπώντας το στο κέντρο με ένα μαχαίρι ή μια οδοντογλυφίδα. Αν όταν βγάλουμε το μαχαίρι ή την οδοντογλυφίδα είναι καθαρά, χωρίς υγρά υπολείμματα από άψητη ζύμη, τότε το κέικ είναι έτοιμο. Διαφορετικά, ψήνουμε για 5΄ακόμη και ξαναδοκιμάζουμε.) Βγάζουμε το banana bread από τον φούρνο και το αφήνουμε να κρυώσει καλά προτού το κόψουμε. Μπορεί να διατηρηθεί και στο ψυγείο, καλά κλεισμένο. Σερβίρουμε με κρέμα τυριού ή φρέσκο ανθότυρο και μέλι.

Χειμωνιάτικο smoothie

Προετοιμασία 5΄, Κόστος 4 €

Υλικά (για 2 smoothies)
1 μπανάνα
200 ml κεφίρ
50 γρ. άσπρα αμύγδαλα (χωρίς φλούδα)
1 κουτ. γλυκού φρέσκο τζίντζερ τριμμένο
½ κουτ. γλυκού ξύσμα από περγαμόντο ή πορτοκάλι ακέρωτο βιολογικό
1 μεγάλη κουτ. σούπας μέλι θυμαρίσιο
¼ κουτ. γλυκού κανέλα σκόνη
⅛ κουτ. γλυκού μοσχοκάρυδο σκόνη
⅛ κουτ. γλυκού καρδάμωμο σκόνη
Πάγος (προαιρετικά)

Βάζουμε όλα τα υλικά στο μπλέντερ και τα χτυπάμε καλά σε δυνατή ταχύτητα. Σερβίρουμε σε μεγάλα ποτήρια.

Kcal
Ανά μερίδα
Θερμίδες 299
Υδατάνθρακες 34 γρ.
Πρωτεΐνη 9,3 γρ.
Λιπαρά 16,3 γρ.
Φυτικές ίνες 5 γρ.

Vegan Αβοκάντο επί τέσσερα

«Μαγειρεύουν»
οι σεφ των
εστιατορίων
«Λάιμ Bistro»
και **«Mama Tierra»**
και ο **Νίκος Σωτηρίου**

Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης
Food styling
Καρολίνα Δωρίτη

healthy

Πικάντικα πιάτα γεμάτα βιταμίνες

Μαγειρεύει ο κλινικός διαιτολόγος και διατροφολόγος **Μάνος Δημητρούλης**

Kcal

Ανά μερίδα:
Ενέργεια 207 kcal
Υδατάνθρακες 15 γρ.
Πρωτεΐνη 6 γρ.
Λιπαρά 15 γρ.
Φυτικές ίνες 2,2 γρ.
Κατάλληλη για διαβητικούς

Σούπα μπρόκολο
σελ. 116