

19-20.9.2015

ΒΗΜΑ

www.vimagourmet.gr ■ ΤΕΥΧΟΣ 100

# GOURMET

## ΜΕ ΦΟΡΑ ΣΤΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

Κρυφό με το ψάρι

Το κυνήγι των λαχανικών

Τρίλιζα με κέικ



ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΣΤΙΣ 19-20/9  
ΜΕ ΤΟ ΒΗΜΑ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ ΚΑΙ  
ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΤΑ ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ ΜΕ €3,50



Η μεταμόρφωση  
του χθεσινού πιάτου



Φαγητό στο άψε-σβήσε  
για παιδιά κάθε ηλικίας

➤ <b>EDITORIAL</b>			
➤ <b>ΓΛΥΚΟΞΙΝΑ</b>			
Η Μελίσα Στοϊλή κυκλοφορεί και καταγράφει			
➤ <b>ΛΙΧΟΥΔΗΣ ΤΟΥΡΙΣΤΑΣ</b>			
Ο Κοσμάς Βίδος τρώει τηγανίτες όπως Αμερική	6-7		
➤ <b>ΣΙΝΕ ΚΟΥΖΙΝΑ</b>			
Πατέ πάπιας στις Βερσαλλίες	10		
➤ <b>ΤΟ ΛΕΜΕ, ΤΟ ΞΕΡΟΥΜΕ;</b>			
Τι είναι τα superfoods;	12		
➤ <b>ΑΠΟ ΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΣΤΗ ΓΕΥΣΗ</b>			
Μια χωριάτισσα κάνει καριέρα	14		
➤ <b>ΓΕΥΣΙΓΝΩΣΙΑ</b>			
Ο Σίμος Γεωργόπουλος ανοίγει τη Hytra	16-17		
➤ <b>ΣΥΝΔΑΙΤΥΜΟΝΑΣ</b>			
Ο Ηλίας Μανούσκακας μας ξανασυστήνει το χαρούφι	20-21		
➤ <b>ΠΩΛΕΙΤΑΙ ΕΝΤΟΣ</b>			
Υγιεινά σνακ, ζουμερά σουβλάκια και έθνικ κουζίνες	22-23		
➤ <b>ΠΑΡΑΓΩΓΟΣ</b>			
Ψάρια ιχθυοκαλλιέργειας από τον Ομίλο Ανδρομέδα	24-25		
➤ <b>ΜΙΚΡΑ &amp; ΖΟΥΜΕΡΑ</b>			
Αυτοψία στα στέκια της πόλης και της εξοχής	28		
➤ <b>ΕΔΩ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ</b>			
Η Αλεξάνδρα Ανθίδου μάς στέλνει νέα όλο γεύση	29	30	
➤ <b>ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ</b>			
Ο Γκίκας Ξενάκης πειραματίζεται με σύκα	31-36		
➤ <b>«ΠΑΙΔΙΚΑ» ΛΑΧΑΝΙΚΑ</b>			
Ο Γιάννης Μπαξεβάνης μαγειρεύει με τα πιτσιρίκια	38-42		
➤ <b>ΚΡΥΦΤΟ ΜΕ ΤΟ ΨΑΡΙ</b>			
Ο Λευτέρης Λαζάρου κρύβει το ψάρι σε λιχουδιές για παιδιά	44-48		
➤ <b>ΣΤΟ ΑΨΕ-ΣΒΗΣΕ</b>			
Ο Τάσος Αντωνίου ετοιμάζει σπιτικό φαστ φουντ	50-54		
➤ <b>ΚΑΤΑ ΤΟΠΟΥΣ</b>			
Ο Τάσος Μπίκος φτιάχνει παραδοσιακές πίτες της Ηπείρου	56-57		
➤ <b>ΣΧΟΛΕΙΟ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ</b>			
Ο Νικόλας Νικολακόπουλος μας μαθαίνει τα πάντα για το κέικ	58-61		
➤ <b>ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΟ ΤΡΑΠΕΖΙ</b>			
Ο Γιάννης Λουκάκος μαζεύει την παρέα	62-65		
➤ <b>ΣΗΜΕΡΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΩ</b>			
Το μενού της εβδομάδας από τον Στέλιο Μαστοράκο	66-70		
➤ <b>ΞΑΝΑ-MANA</b>			
Ο Νίκος Κουφαλιώτης ανανεώνει το χθεσινό μπριάμ	72		
➤ <b>ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ</b>			
Πελάτε ντομάτας κλείνει στο βάζο η Βίκυ Κουμάντου	74-75		
➤ <b>ΩΡΑ ΓΙΑ ΓΡΗΓΟΡΑ ΓΛΥΚΑ</b>			
Εύκολα επιδόρπια από τον Σπύρο Αρτελάρη	76-80		
➤ <b>ΟΙΝΟ-ΠΝΕΥΜΑΤΑ</b>			
Την πορεία του ελληνικού κρασιού εξετάζει ο Terroirista	82-83		
➤ <b>ΚΡΑΣΙΑ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ</b>			
Η Μαρία Τζιτζη ανακαλύπτει το Πράσινο Κρασί	84-85		
➤ <b>ΤΖΙΝ ΚΑΙ ΤΟΝΙΚ</b>			
Πίνοντας... αδέξια	86		
➤ <b>ΤΟ ΚΟΚΤΕΪΛ ΤΟΥ ΜΗΝΑ</b>			
Scorpion	87		
➤ <b>INDEX</b>			
Αναζητήστε τις συνταγές μας με βάση το κυρίαρχο υλικό τους	88		
➤ <b>ΚΛΕΙΣΤΕ ΤΡΑΠΕΖΙ / ΒΛΕΠΩ, ΑΚΟΥΩ, ΜΑΘΑΙΝΩ</b>			
Οι επιλογές του μήνα	97		
➤ <b>ΤΡΟΦΟΣΥΛΛΕΚΤΗΣ</b>			
Διεθνείς γεύσεις	98		

## GOURMET **ΤΟ ΒΗΜΑ**

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ  
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

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

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΔΟΛ  
Σταύρος Π. Ψυχάρης, Πρόεδρος ΔΣ  
Χριστίνα Τσουτσουρα-Ψυχάρη, Αντιπρόεδρος ΔΣ  
Πάνος Στ. Ψυχάρης, Διευθύνων Σύμβουλος  
Α. Χρηστάκης, Οικονομικός Σύμβουλος  
Ν. Αναστασόπουλος, Οικονομικός Διευθυντής  
Ν. Πιμπλής, Νομικός Σύμβουλος

ΕΚΔΟΤΗΣ: Σταύρος Π. Ψυχάρης  
ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ: Αντώνης Β. Καρακούσης

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ: Ιωάννα Σουφλήρη

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΡΙΑ: Μελίσα Στοϊλή  
CREATIVE ART DIRECTOR: Αντώνης Κ. Κοκκαλίδης  
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΛΗΣ: Κέλλυ Σώκου

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ: Αλεξάνδρα Ανθίδου, Αρχέστρατος, Ερη Βαρδάκη, Κοσμάς Βίδος, Σίμος Γεωργόπουλος, Γιάννης Ζουμπούλακης, Αглаία Κρεμέζη, Νατάσα Μωράκη, Terroirista, Τζιν & Τόνικ, Μαρία Τζιτζη, Τροφουσυλλέκτης

DEPUTY ART DIRECTOR: Νίκος Μαχίκας

ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Κλειώ Λαδοπούλου

PHOTO EDITOR: Ρένα Γαλιώτου

ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ:  
Ράνια Ντούμα, Ελένη Τερζοπούλου

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ:

Αναστασία Αδαμάκη, Παναγιώτης Μπελτζιζνίτης, Λευτέρης Σιαράνης - Νίκος Τσίρος (BHMASTUDIO)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΥΝΤΑΓΩΝ - FOOD STYLING:

Αντωνία Κατή, Στέλιος Μαστοράκος

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ  
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗΣ  
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ:  
Ανδρέας Στ. Ψυχάρης

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ  
MARKETING:  
Διομήδης Γεώργας

CREATIVE MEDIA:  
Νικόλας Φαράκλας  
(Director),  
Αργυρώ Κουτρούμπα,  
Χριστίνα Γερασιμίδου

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ  
ΠΕΡΙΟΔΙΚΩΝ:  
Γεωργία Νάσση

ΕΚΤΥΠΩΣΗ-  
ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ:  
Iris AEBE

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΝ ΣΥΝΤΑΓΕΣ:

Τάσος Αντωνίου, Στέλιος Αποστόλου, Σπύρος Αρτελάρης, Αλέξανδρος Κοσκινάς, Βίκυ Κουμάντου, Νίκος Κουφαλιώτης, Λευτέρης Λαζάρου, Γιάννης Λουκάκος, Στέλιος Μαστοράκος, Γιάννης Μπαξεβάνης, Τάσος Μπίκος, Νικόλας Νικολακόπουλος, Γκίκας Ξενάκης, Παναγιώτης Φράγκος

ΕΜΠΟΡΙΚΗ  
ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΔΟΛ:  
Βασιλική Αλμπάνη

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ:  
Ολυμπία Πρωτοπαπαδάκη  
(τηλ. 211 3659 718)

DIRECT MARKET:  
Μάγδα Γεωργίου  
(mgeorgiou@dolnet.gr  
τηλ. 211 3659 716)

ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ Β. ΕΛΛΑΔΟΣ:  
Τάνια Ντεντεγιάν  
(tdedegian@dolnet.gr  
τηλ. 2310 241 197)

ΥΠΟΔΟΧΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ:  
Αναστασία Χατζηφαντωνίου  
(τηλ. 211 3659 892)

## Κάθε αρχή και νόστιμη

Αχ, αυτή η γλύκα του Σεπτέμβρη! Με άρωμα μούστου και πετιμεζιού, με σχολικές τσάντες και παιδικές φωνές, με βράδια δροσερά και μια αίσθηση νέου ξεκινήματος στον αέρα.

Λένε ότι οι άνθρωποι χρησιμοποιούν ως πρόσχημα την αρχή του χρόνου για να κάνουν αλλαγές στη ζωή τους. Ε, λοιπόν, εδώ στο ΒΗΜΑ GOURMET είναι ο Σεπτέμβρης που μας δημιουργεί τέτοια αίσθηση. Αρχίσαμε μια μικρή ανανέωση του περιοδικού (περισσότερα στο επόμενο τεύχος...) και με πολλή χαρά υποδεχόμαστε τη Νατάσα Μωράκη, που θα αναζητεί την ουσία πίσω από γαστρονομικούς όρους, τον Τάσο Αντωνίου, που θα μας βοηθά να ετοιμάσουμε πιάτα στο άψε-σβήσε, και τον Νίκο Κουφαλιώτη, που θα μας δείχνει πώς να φτιάξουμε ένα καινούργιο φαγητό με τα περισσεύματα της προηγούμενης ημέρας.

Βεβαίως, ετούτο το τεύχος είναι αφιερωμένο στα παιδιά που ξεκινούν το σχολείο. Νόστιμα και θρεπτικά πιάτα για να φάνε στο σπίτι, αλλά και να πάρουν μαζί τους στο σχολείο και στα σπορ. Εμπνευστείτε από τις συνταγές μας στις σελίδες 37-61.

Επειδή όμως δεν είναι όλα τα παιδιά εξίσου τυχερά, θέλουμε τη βοήθειά σας. Σε συνεργασία με την PITSOS, της οποίας οι εργαζόμενοι ακούραστα και αθόρυβα προσφέρουν εθελοντική εργασία στην κοινότητα, θελήσαμε να ενισχύσουμε τη δράση των Παιδικών Χωριών SOS. Ενημερωθείτε σχετικά στις σελ. 8-9. Περιμένουμε τη συμμετοχή σας για να μη μείνει κανένα παιδί παραπονεμένο.

*Ιωάννα Σουφλιέρη*

Α, και να μην ξεχάσω! Από το τέλος του μήνα θα σας ζητήσουμε και κάτι ακόμη. Όσοι θέλετε να συμβάλλετε στην ανάδειξη των καλύτερων ελληνικών food blogs, θα μπορείτε να το κάνετε μπαίνοντας στο ειδικό site ([www.tovima.gr/vimagourmet/foodblogawards15](http://www.tovima.gr/vimagourmet/foodblogawards15)). Μείντε συντονισμένοι...



# INDEX ΣΥΝΤΑΓΩΝ

## ΣΑΛΑΤΕΣ

- Σαλάτα με baby σπανάκι και σταφύλι > 50  
Ποικιλία από ντομάτες με ξινο-μυζήθρα, ελιές και βασιλικό > 65

## ΠΙΤΕΣ

- Ψαροτυροπιτάκια > 44  
Μπατσαριά > 56  
Ζυμαρόπιτα > 57

## ΟΡΕΚΤΙΚΑ

- Γραβιέρα σε κρούστα βρόμης > 32  
Σύκα ψητά με κοπανιστή και νούμπουλο > 33  
Κρέπες με χορταρικά > 40  
Ψωμί τράβα-τσιμπα > 51  
Τυροκροκέτες με γλυκόξινη σάλτσα > 63

## ΚΡΕΑΣ

- Χοιρινό γεμιστό με μπρόκολο και κουνουπίδι > 42  
Μίνι μπέργκερ > 52  
Μπιφτέκια με πιπεριά Φλωρίνης και δαμάσκηνα > 69

## ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

- Κοτόπουλο καλαμάκι με λεμόνι και μυρωδικά > 64  
Κοτόπουλο με μανιτάρια και πιπεριές > 66

## ΨΑΡΙ

- Μαρινάτοι κολιοί με φρέσκα σύκα > 34  
Παναρισμένο ψάρι > 46  
Ψαροκροκέτες > 48  
Κολιοί με πατάτες, λάιμ και θυμάρι > 67

## ΖΥΜΑΡΙΚΑ

- Κανελόνια με πουρέ μανιταριών > 38

- Μακαρόνια με ντομάτα σε πράσινο πουρέ > 39  
Ψαρομακαρονάδα > 47  
Κοφτό μακαρονάκι με χταποδάκι κρασάτο > 68  
Λιγκουίνι με λαχανικά και ελιές > 70  
Σουφλέ ζυμαρικών με «κιμά» από μπριάμ > 72

## ΚΟΝΣΕΡΒΕΣ

- Πελτές ντομάτας > 74

## ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ

- Ελαφριά pancakes > 11  
Γλυκές τηγανίτες με ανθότυρο > 35  
Ρολάκια κανέλας με δαμάσκηνα > 54  
Κέικ (βασική συνταγή) και 4 παραλλαγές > 60  
Φρουτοσουβλάκια με κρέμα μασκαρπόνε > 76  
Φρουτοσαλάτα με παγωμένο βερίκοκο > 77  
Μιλφέιγ με γιαούρτι και ανανά > 78  
Μωσαϊκό με καραμέλες βουτύρου > 79  
Γλυκό «πέστο» με παγωτό και μπισκότα > 80

## ΚΟΚΤΕΪΛ

- Scorpion > 87



## ΑΠΟΚΡΥΠΤΟΓΡΑΦΗΣΗ

- κ.κ. = κουταλάκι του καφέ
- κ.γ. = κουταλιά του γλυκού
- κ.σ. = κουταλιά της σούπας
- έ.π. ελαιόλαδο = έστρα 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 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.