ΜΑΡΤΙΟΣ 2018 ΤΕΥΧΟΣ 5

ΚΥΡΙΑΚΗ 18 ΜΑΡΤΙΟΥ ΤΕΥΧΟΣ 5

γευσιγνώστης

Του Πάσχα και της άνοιξης

4,00 €
03>
9 772585 315008

EDITORIAL

Γιατί προτιμώ τις γενναίες γεύσεις από τα γευστικά επιτεύγματα

Είχα την τύχη στο τέλος του περασμένου μήνα να παρευρεθώ σε ένα πολύ φροντισμένο δείπνο κατά την τελετή απονομής των Χρυσών Σκούφων για το 2018. Το άριστα εκπαιδευμένο προσωπικό της «Μεγάλης Βρεταννίας» φρόντισε να φτάνουν εγκαίρως τα αλλεπάλληλα πιάτα, που ετοίμασαν για τη γιορτή του «Αθηνοράματος» νέοι έλληνες σεφ, οι οποίοι διακρίνονται σε βραβευμένα με αστέρια Michelin εστιατόρια, στο Παρίσι, στο Οσλο και στην Κοπεγχάγη. Στο τέλος της εκδήλωσης τους γνωρίσαμε κιόλας – μοντέρνοι, με τα χιπστεράδικα μούσια και τα τατουάζ τους, πού να το φανταζόταν η Ελλάδα της χασαποταβέρνας ότι θα έφτανε κάποια στιγμή να εξάγει και σεφ, μορφωμένους, κοσμογυρισμένους που αναμετριούνται και διακρίνονται σε χώρες με παράδοση υψηλής γαστρονομίας. Αυτό το είδος μαγειρικής αφορούν και οι Σκούφοι του «Αθηνοράματος» που έχουν παίξει τον ρόλο τους όλα αυτά τα χρόνια. Κάθε χώρος έχει ανάγκη τους δικούς του σταρ, με τον έναν ή τον άλλον τρόπο το περιοδικό βοήθησε να δημιουργηθούν.

Το δείπνο περιελάμβανε πέντε πιάτα μαζί με το επιδόρπιο. Φάγαμε, λοιπόν, μια γαρίδα καρπάτσιο με μια νόστιμη σάλτσα, σερβιρισμένη σε ένα θηριώδες μπολ πάγου, μια ρευστή «σπανακόπιτα» (τα εισαγωγικά από τον σεφ) με κάστανα και μανιτάρια, ένα μπακαλιαράκι με τρεις υφές, ένα μούλτι πιάτο με σφυρίδα, χταπόδι και «ανθό» καλαμαριού και ως επιδόρπιο μπίλιες γιαουρτιού παγωμένες με μια τεχνική με άζωτο, παντζάρι και δάφνη. Ολα τα πιάτα ήταν δεξιοτεχνικά κατασκευασμένα και υπέροχα παρουσιασμένα.

Δύο ημέρες μετά το πολυτελές αυτό δείπνο, στις δοκιμές του «Γευσιγνώστη» για τα φαγητά του τεύχους του Μαρτίου γεύθηκα ένα μεγαλειώδες πιάτο με ρίζες στην κουζίνα της Μικράς Ασίας. Μας το έστειλε η Βορειοελλαδίτισσα Στέλλα Σπανού. Αρνάκι με μαϊντανό αβγολέμονο, φαγητό πέντε υλικών απλό στην εκτέλεση, με πρωτότυπη μοναδική γεύση, το αρνί μαγειρεύεται με χίλιους τρόπους αλλά ο μαϊντανός είναι ελάχιστα δοκιμασμένος. Τα συνοδά υλικά, λίγος άνηθος, κρεμμύδι φρέσκο, αβγολέμονο και μαϊντανός, συμπληρώνουν και αναδεικνύουν τη νοστιμιά του κρέατος. Παίρνουν τη λιπαρότητα και επιστρέφουν ένα υπέροχο αρμονικό σύνολο διακριτών γεύσεων όπου η φρεσκάδα και η ποιότητα της πρώτης ύλης αποθεώνονται. Οι συνθήκες των δοκιμών στη φιλόξενη κουζίνα της εφημερίδας είναι τύπου εκστρατείας, τα φαγητά έρχονται σε συσκευασίες μιας χρήσεως, μας λείπουν μεγάλα πιάτα, μαχαίρια και πιρούνια, καθώς και εργαλεία σερβιρίσματος. Οι συνθήκες δεν εμπόδισαν πάντως την απόλαυση του γεύματος, που εκφράστηκε με μικρά επιφωνήματα στην αρχή και με θαυμαστικές προτάσεις στο τέλος.

Ξέρω ότι το πασχαλινό αρνάκι της Σπανού είναι λάθος να συγκριθεί με οποιοδήποτε πιάτο της λεγόμενης υψηλής γαστρονομίας. Οσοι το δοκιμάσαμε πάντως σηκωθήκαμε από το τραπέζι ευχαριστημένοι, χορτάτοι και χαρούμενοι. Πολύ συχνά τελειώνω τα δείπνα της ακαδημαϊκής μαγειρικής ιδιαίτερα εντυπωσιασμένος και ελαφρώς νηστικός. Τα πιάτα γίνονται αντικείμενο συζήτησης, τα δεκάδες υλικά που επιστρατεύονται για να δημιουργήσουν το γευστικό και οπτικό επίτευγμα συχνά θολώνουν την αρχική πρόθεση, οι πρώτες ύλες περνούν σε δεύτερη μοίρα, μετατρέπονται σε εργαλείο για να δοξαστεί ο σεφ.

Γι' αυτό προτιμώ τις γενναίες μαγειρικές της αγροτικής ή αστικής κουζίνας, εξελιγμένες προφανώς και τεχνικά άρτιες. Με παρασύρει το αίσθημά τους, η επίθεση στη γεύση και στην όσφρηση, η έλλειψη επίδειξης και, κυρίως, η υποταγή του δημιουργού στην αγία πρώτη ύλη.

Σωκράτης Τσιχλιάς

ΜΑΡΤΙΟΣ

ΤΕΥΧΟΣ 5

Γεύσεις ελληνικές **σ. 10**

Επιλογές **σ. 12**

Το προϊόν του μήνα **σ. 22**

Πρόσωπο: Λάζαρος Μαλτέζος **σ. 26**

Στον αμπελώνα της Ηπείρου **σ. 30**

Τι κρασί ταιριάζει στη μαγειρίτσα **σ. 32**

Το καρύκευμα των ψητών **σ. 33**

Ταξίδι στα αρώματα του αιθιοπικού καφέ **σ. 36**

Coctail **σ. 38**

Ύμνος στην κρητική γαστρονομία **σ. 40**

Τα bio αβγά άντεξαν στην κρίση **σ. 44**

Στα ίχνη του αυθεντικού βιδιανού **σ. 46**

Home made γιαούρτι **σ. 48**

Ενδοξοι μπακαλιάροι **σ. 50**

Η επανάσταση του sous vide **σ. 56**

Μια αγκινάρα φέρνει την άνοιξη **σ. 62**

Γαλλική τεχνική, ελληνικά προϊόντα **σ. 66**

Το τραπέζι του Πάσχα **σ. 69**

Η αρωματική σαλάτα της γιορτής **σ. 82**

Εαρινή χορτόπιτα **σ. 84**

Τζατζίκι σε παραλλαγή **σ. 88**

Η πιο νόστιμη Λαμπροκουλούρα **σ. 90**

Γεμιστό αρνί από τις Κυκλάδες **σ. 92**

Vegan **σ. 94**

Γρήγορα φαγητά με τα αρώματα της άνοιξης **σ. 99**

Lunch box **σ. 108**

Παιδική χαρά **σ. 110**

Για τη Μεγάλη Εβδομάδα **σ. 112**

Γλυκά **σ. 118**

Ευρετήριο / Ζωμοί / Διευθύνσεις **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 **Αναστασία Αδαμάκη**

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

8 - ΜΑΡΤΙΟΣ 2018

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

Wine

Στον αμπελώνα της Ηπείρου

Αυτή τη στιγμή είναι ο μικρότερος της χώρας, όμως αυτό δεν είναι ικανό να τον μειώσει σε καμία οινική συνείδηση, τη στιγμή μάλιστα που από εκεί ξεκίνησε η επανάσταση του κρασιού στη χώρα, ενώ παράλληλα διαθέτει και μοναδικές ΠΟΠ ετικέτες.

Από τον
Σίμο Γεωργόπουλο

Το κρύο, το ορεινό ανάγλυφο και οι... αρκούδες είναι στοιχεία του terroir της Ηπείρου και ιδιαίτερα του Μετσόβου. Εκεί πριν από 60 χρόνια ο οραματιστής Ευάγγελος Αβέρωφ έβαλε τα θεμέλια του σύγχρονου ελληνικού κρασιού φυτεύοντας τα πρώτα κλήματα του κοσμοπολίτικου Cabernet Sauvignon και δημιουργώντας το εμβληματικό Κατώγι **Αβέρωφ**, ένα κρασί που αποτέλεσε πηγή έμπνευσης για μια ολόκληρη γενιά και που σήμερα εξακολουθεί να δέχεται την αγάπη αμέτρητων καταναλωτών.

Πλέον ο καρπός του ιστορικού πρώτου αμπελώνα του Αβέρωφ – που βρίσκεται σε υψόμετρο άνω των 1.000 μέτρων – προορίζεται για τη ναυαρχίδα του οινοποιείου, το περίφημο Rossiu di Munte Γινιέτς, που παίρνει το όνομά του από τη βλάχικη ονομασία τού εν λόγω κομματιού. Στην ίδια σειρά, πάντως, υπάρχουν και άλλα αξιόλογα ερυθρά, όπως το Pinot Noir και το Βλάχικο, ενώ τον χορό των λευκών σέρνει το ξεμυαλιστικό Traminer, καρπός της ομώνυμης ποικιλίας που απαντάται και σε άλλους κρύους τόπους, όπως το Alto Adige και η Αλσατία.

Η ομορφιά του Μετσόβου (και του επιβλητικού οινοποιείου) αποτελεί αφορμή για επίσκεψη ακόμη και αν δεν είστε οινόφιλοι, όμως και η Ζίτσα προσφέρει ανάλογες συγκινήσεις. 27 χιλιόμετρα μακριά από τα Ιωάννινα και σκαρφαλωμένη στα 700 μέτρα, η Ζίτσα χαρακτηρίζεται από κρύο κλίμα και χειμωνιάτικες βροχές που απαιτούν έντονες κλίσεις και στραγγιστικά ασβεστολιθικά εδάφη καθιστώντας την καλλιέργεια κάθε άλλο παρά εύκολη υπόθεση. Όμως η ποικιλία Ντεμπίνα έχει αποδείξει ότι τα καταφέρνει εξαιρετικά στα δύσκολα προσφέροντας ελαφριά λευκά κρασιά, γεμάτα δροσιά, αρώματα πράσινου μήλου και λίγες ιδιαίτερες καπνιστές νότες.

Ο αγώνας της πάντως κάθε άλλο παρά απαρατήρητος έχει περάσει αφού ήδη από το 1972 έχει αναγνωριστεί ως ΠΟΠ Ζίτσα, μια ονομασία προέλευσης που αφορά τόσο ήσυχα όσο και αφρώδη και ημιαφρώδη κρασιά. Αυτά τα τελευταία παράγονται με τη μέθοδο της δεύτερης ζύμωσης στη φιάλη και μέχρι πριν από λίγα χρόνια ήταν τα μόνον λευκά ΠΟΠ με φυσαλίδες!

Δύο είναι τα αξιόλογα οινοποιεία της περιοχής και αμφότερα παράγουν διάφορες εκφράσεις της Ντεμπίνας που πρέπει κανείς να δοκιμάσει. Το οινοποιείο **Γκλίναβος** προσφέρει το υπέροχο φρέσκο Ζίτσα Primus αλλά και τη βαρελάτη εκδοχή του Barrique καθώς επίσης και τα περισσότερο ή λιγότερο... ανήσυχα Λευτέρης Γκλίναβος Brut και Κυρά Φροσύνη, ενώ ο συνεταιριστικός **Zoivos** καταθέτει τις δικές του προτάσεις – το Ζίτσα Classico και το Ζίτσα Ημιαφρώδες – τολμώντας και μια εξαιρετική Orange εκδοχή της ποικιλίας, το Debina Respect.

Πλάι στο ευοξείδωτο πλην χαρισματικό σταφύλι βρίσκουμε και πολλές αξιόλογες διεθνείς ποικιλίες, όπως το Traminer, το Syrah και το Cabernet Sauvignon, όμως τα φώτα όλο και περισσότερο τραβάει το Βλάχικο, ένα ερυθρό αυτή τη φορά ντόπιο σταφύλι. Ενα σταφύλι που στην καλή χρονιά γεμίζει το ποτήρι με άρωμα μαύρου πιπεριού αλλά και μαλακές τανίνες, σε ένα ευγενικό σύνολο που θυμίζει τα Grenache του Νότιου Ροδανού και θα έκανε τους απανταχού Βλάχους υπερήφανους!

ΤΙ ΠΑΕΙ ΜΕ ΤΙ

Η μαγειρίτσα θέλει σώμα και φρεσκάδα

Το Πάσχα πλησιάζει, και το πλέον παραδοσιακό πιάτο των ημερών είναι έτοιμο να σερβιριστεί αχνιστό στα πιάτα. Λόγω του κρέατος η μαγειρίτσα θεωρητικά θα ταίριαζε με ένα ερυθρό κρασί, όμως τα κυρίαρχα χορταρικά – συνεπικουρούμενα μάλιστα από φρέσκα μυρωδικά όπως ο άνηθος – αποφασίζουν αλλιώς!

Βάζοντας τους δικούς τους κανόνες στην αρμονία, «γυρνούν» το πιάτο για λευκό κρασί, το οποίο σε κάθε περίπτωση πρέπει να διαθέτει σώμα, φρεσκάδα και οξύτητα ανάλογη με αυτό.

Μάλιστα η ύπαρξη του αβγολέμονου κάνει την ανάγκη για σώμα ακόμα πιο επιτακτική, ενώ κανείς δεν θα πρέπει να ξεχάσει ότι όσο υψηλότερη είναι η οξύτητα στην παρασκευή τόσο υψηλότερη θα πρέπει να είναι και στο ποτήρι. Αν πάντως είστε αποφασισμένοι να φέρετε ερυθρό ή ροζέ στο τραπέζι, τουλάχιστον μην προσπεράσετε τα προηγούμενα, επιλέγοντας μια φρέσκια, όξινη αλλά και μαλακή στις τανίνες ετικέτα.

Ο **Σίμος Γεωργόπουλος** επιμελείται και τα οινικά ταιριάσματα στις συνταγές του τεύχους

SEMELI
Ορεινός Ηλιος Ροζέ

Αν αποφασίσετε να βάλετε χρώμα στα ποτήρια σας, ο Ορεινός Ηλιος σίγουρα θα αποτελέσει μια trendy όσο και οικονομική επιλογή. Αυτό το ροζέ από Αγιωργίτικο προσφέρει ξηρή αίσθηση και πολύ μαλακές τανίνες, χαρακτηριστικά που σε συνδυασμό με την αρωματική φρεσκάδα εγγυώνται μια τέλεια αρμονία.

Εναλλακτικά:
Λαντίδης / Ergo Rose Cabernet Sauvignon, Λαφαζάνης / Πρόρωγος Classic Ροζέ.

ΚΤΗΜΑ ΚΩΣΤΑ ΛΑΖΑΡΙΔΗ
Αμέθυστος Fume

Το μοναδικό χορτώδες και βοτανικό άρωμα του Sauvignon Blanc λες και είναι κομμένο και ραμμένο για αυτό το πιάτο, όχι όμως και το ελαφρύ σώμα του. Εδώ έρχεται το Δραμινό Κτήμα Κώστα Λαζαρίδη να φέρει όγκο και πλούτο, ωριμάζοντας για 4 μήνες τον πιο μεστό καρπό του ιδιόκτητου αμπελώνα του σε δρύινο βαρέλι.

Εναλλακτικά:
Κτήμα Γεροβασιλείου / Sauvignon Blanc.

ΚΤΗΜΑ ΣΚΟΥΡΑ
Dum Vinum Sperum

Το Chardonnay είναι το πρώτο σταφύλι που έρχεται στον νου όταν αναζητούμε γευστική δύναμη και πλούτο και το Dum Vinum Sperum του Γιώργου Σκούρα αποτελεί μια κορυφαία εγχώρια έκφρασή του. Μάλιστα, αν και οινοποιείται σε νέα barriques, διαθέτει άφθονη φρεσκάδα και νεύρο, στοιχεία τα οποία απαιτεί το πιάτο.

Εναλλακτικά:
Ζαφειράκης / Πρόποδες Chardonnay, Κτήμα Κατσαρού, Chardonnay.

ΚΤΗΜΑ ΒΙΒΛΙΑ ΧΩΡΑ
Οβηλος Λευκός

Το πολυσυζητημένο Κτήμα του Παγγαίου προσφέρει ένα σπουδαίο λευκό αναμειγνύοντας τις ποικιλίες Semillon και Ασύρτικο. Το πρώτο συνεισφέρει με το μελένιο του σώμα και το δεύτερο με τη νευρική του οξύτητα, ενώ η 8μηνη ωρίμαση σε βαρέλι προσθέτει επιπλέον πόντους πλούτου και δύναμης.

Εναλλακτικά:
Ευάμπελος Γη / Ασύρτικο, Κτήμα Τέχνη Οίνου / Ηδυσμα Δρυός Ασύρτικο.

ΜΠΑΧΑΡΙ

Το μαγικό καρύκευμα των ψητών

Της **Μελίσσας Στοΐλη**

Το κρεατικά, με τον τρόπο που τα ψήνουμε στην Ελλάδα, μοσχομυρίζουν θυμάρι και ρίγανη, θρούμπι και δεντρολίβανο. Παρόμοια χλωρίδα με τη δική μας θα βρούμε και σε άλλα μέρη της Μεσογείου, για παράδειγμα στην Προβηγκία, η οποία έχει να μας προτείνει ένα μείγμα αποξηραμένων αρωματικών βοτάνων, το περίφημο herbs de Provence. Ταιριάζει σε όλα τα ψητά κρέατα και ψάρια, σε μαρινάδες και σάλτσες και μπαίνει κατά τη διάρκεια του ψησίματος. Ανακατεμένο με ελαιόλαδο δημιουργεί μια αρωματική πάστα που μαρινάρει εξαιρετικά όλα τα είδη των κρεάτων.

Το μείγμα περιέχει οπωσδήποτε δεντρολίβανο, θρούμπι, ρίγανη, θυμάρι και βασιλικό, και (ανάλογα με την παραλλαγή) μαντζουράνα, δάφνη, δυόσμο, μαραθόσπορους, εστραγκόν, μαϊντανό και σε ορισμένες περιπτώσεις λεβάντα, που είναι το κατ' εξοχήν αρωματικό της Προβηγκίας. Η σύνθεση διαφέρει από χωριό σε χωριό, ακόμη και από μάγειρα σε μάγειρα, με βασικό στοιχείο διαφοροποίησης την ύπαρξη ή μη της λεβάντας στη σύνθεση.

Το μείγμα λανσαρίστηκε τη δεκαετία του 1970 από μεγαλεμπόρους μπαχαρικών της περιοχής και είχε τόσο μεγάλη επιτυχία που σύντομα κυκλοφόρησε και έγινε δεκτό με ενθουσιασμό όχι μόνο στην Ευρώπη αλλά και στην Αμερική καθώς δίνει μεγάλη αρωματική ένταση στα ψητά.

Δεν είναι δύσκολο να το φτιάξουμε.

Θα ανακατέψουμε 4 κ.σ. δεντρολίβανο, 4 κ.σ. θυμάρι, 3 κ.σ. θρούμπι, 3 κ.σ. ρίγανη, 1 κ.γ. βασιλικό, 1 κ.γ. μαντζουράνα, 1 κ.γ. εστραγκόν, 1. κ.γ. σπασμένους μαραθόσπορους, 1 κ.γ. άνθη λεβάντας. Ολα τα βότανα που θα χρησιμοποιήσουμε πρέπει να είναι αποξηραμένα και κοπανισμένα αλλά όχι τόσο τριμμένα ώστε να γίνουν σκόνη. Φυλάσσουμε το μείγμα σε γυάλινο βαζάκι σε σκοτεινό μέρος.

Coffee

Ταξίδι στα αρώματα του αιθιοπικού καφέ

Με την ποιότητα, τον μύθο και το μοναδικό μωσαϊκό αυτόχθονων ποικιλιών τις οποίες διαθέτει, η Αιθιοπία δίνει άλλη έννοια στον όρο «μαύρος χρυσός»!

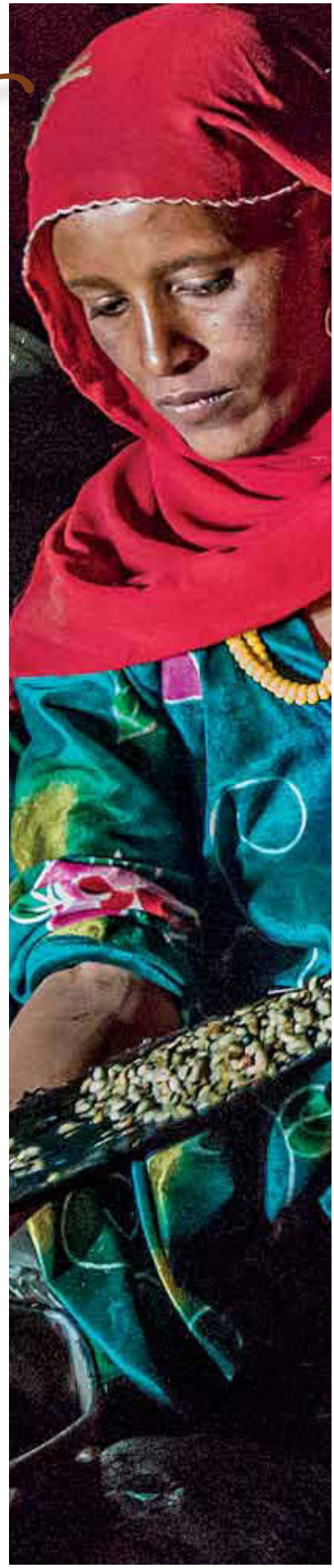
Υπάρχει στην Αιθιοπία τίποτα πιο διάσημο από τους δρομείς της; Η απάντηση είναι «ναι», αφού αυτή η πολύπαθη χώρα διαθέτει έναν μαύρο, ρευστό άσο στο μανίκι της! Ή, για την ακρίβεια, έναν μικρό, στρόγγυλο και κόκκινο, αφού ο καφές είναι το σημαντικότερο προϊόν της από την άποψη τόσο της ποιότητας όσο και της συνεισφοράς στην εγχώρια οικονομία.

Και όταν λέμε «σημαντικό», εννοούμε ότι αυτό είναι υπεύθυνο για το 60% της αξίας των εξαγωγών ολόκληρης της χώρας, ότι η καλλιέργεια, η επεξεργασία και το εμπόριό του απασχολούν πάνω από 12 εκατομμύρια κατοίκους και ότι ένα ολόκληρο υπουργείο της κεντροαφρικανικής αυτής χώρας ασχολείται μόνο με αυτό! Μάλιστα, σύμφωνα με τον θρύλο, η Αιθιοπία είναι και η γενέτειρα του καφέ, αφού στην περιοχή Kaffa (από όπου παίρνει και το όνομά του) ο βοσκός Kaldi ανακάλυψε – περί τα 800 μ.Χ. – τον καρπό ο οποίος «ντοπάρισε» τα γίδια του που το έφαγαν, κρατώντας τα... στην τσίτα!

Ωστόσο η Αιθιοπία δεν είναι μόνο η πατρίδα αλλά και ένας από τους καλύτερους τόπους στον κόσμο όσον αφορά την ποιότητά του. Οι λόγοι είναι η καλλιέργεια των καφεόδεντρων σε πολύ μεγάλα υψόμετρα που ξεπερνούν ακόμα και τα 2.000 μέτρα και ο μοναδικός θησαυρός των heirloom ποικιλιών Arabica που συνεισφέρουν στην τρομακτική πολυπλοκότητα και δύναμη στη γεύση. Μη ρωτάτε συνεπώς από ποια ποικιλία είναι ο αιθιοπικός καφές σας γιατί δεν θα πάρετε απάντηση, αφού εκατοντάδες γηγενείς από αυτές μπορεί να βρίσκονται στο φλιτζάνι σας! Εχετε όμως λόγους να ρωτάτε για την προέλευσή του, με τις μικρές σε έκταση φυτείες στο νότιο τμήμα της χώρας να καλλιεργούνται από νομάδες, οι οποίοι συνήθως δίνουν τον καρπό τους σε συνεταιρισμούς.

Η περιοχή Limu στα νοτιοδυτικά της πρωτεύουσας Addis Ababa, η Harar στα νοτιοανατολικά και οι μυθικές Yirgacheffe, Sidamo και Guji στο νοτιότερο άκρο της χώρας έχουν συνδέσει τα ονόματά τους με καφέδες παγκόσμιας κλάσης. Η αναφορά των επιμέρους γευστικών διαφορών αυτών των ύψιστων terroirs του καφέ ίσως ξεφεύγει από τα όρια αυτής της στήλης, ωστόσο ένα φλιτζάνι αιθιοπικού καφέ μπορεί να γεμίσει τον χώρο με αρώματα περγαμόντου, γιασεμιού, φράουλας, μαύρου μούρου, ροδάκινου, βερίκοκου, μόκας, δυόσμου και καρδάμωμου σε ένα αναγνωρίσιμο και μοναδικό μπουκέτο. Το ίδιο ξεχωριστό όμως είναι και στο στόμα, με τη γεύση του να διαθέτει πολύ πλούσιο σώμα και γλύκα mazi με εξαιρετικές λόγω υψομέτρου οξύτητες. Μάλιστα παρούσες είναι και χαρακτηριστικές οινώδεις νότες, που θα οδηγήσουν τους οινόφιλους που θέλουν να κάνουν παραλληλισμούς προς Cabernet Sauvignon μεριά.

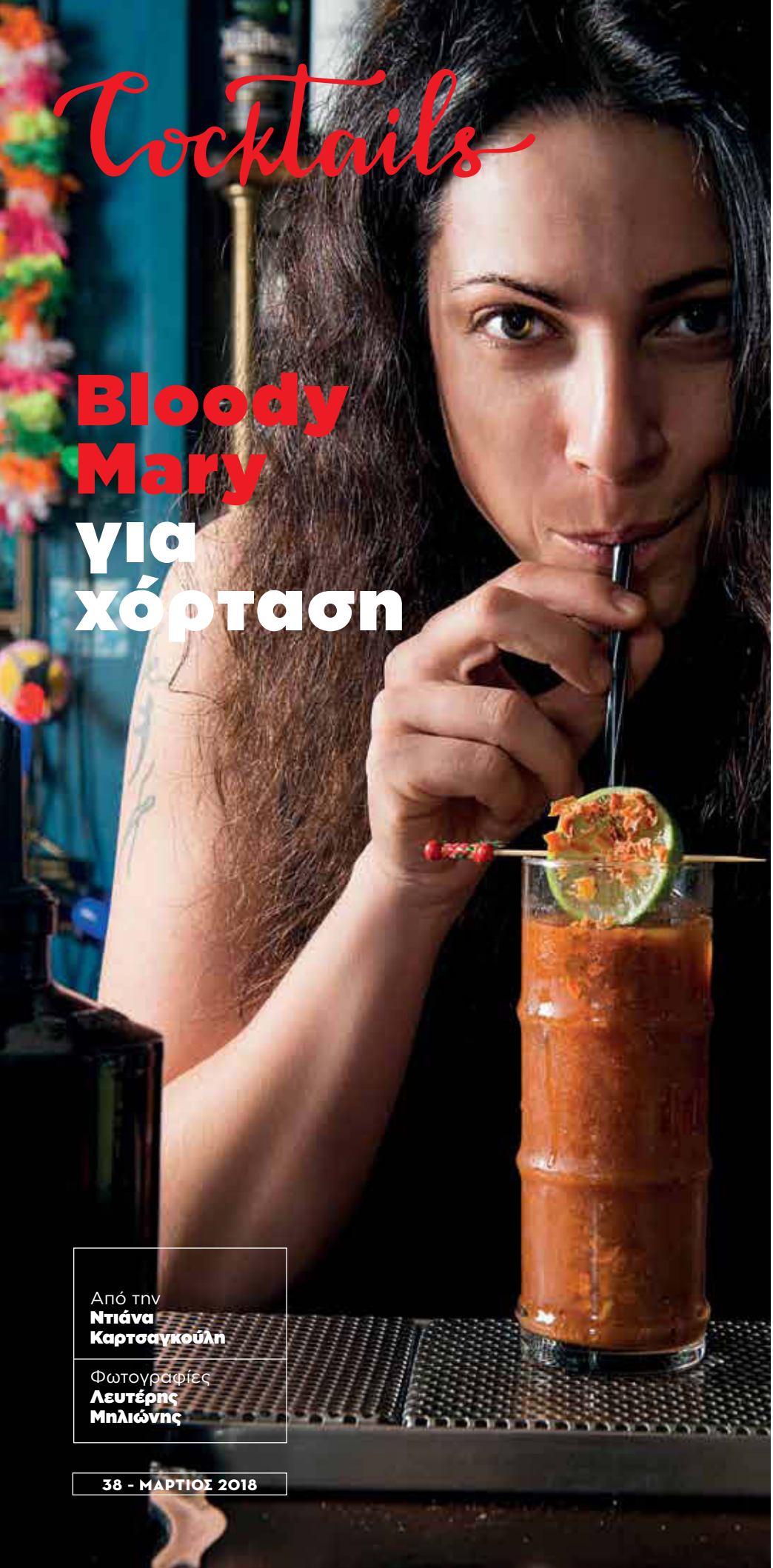
Είτε πάντως απολαύσετε τους ανυπέρβλητους αυτούς καφέδες με το ανάλογο ενός εξαιρετικού κρασιού «δυτικό» τελετουργικό είτε συμμετέχοντας στην «ντόπια» Buna Tetu συνάθροιση – όπου η οικοδέσποινα καβουρδίζει, αλέθει και παρασκευάζει τον καφέ παρουσία των καλεσμένων –, ένα είναι σίγουρο. Οτι θα βρεθείτε μπροστά σε μια ύψιστη γαστρονομική εμπειρία!



Από τον
Σίμο Γεωργόπουλο

Μια γουλιά αιθιοπικού καφέ

- Yirgacheffe To-La Natural (Taf, τηλ. 210-6218.172)
- Guji Natural (Samba, τηλ. 210- 5745.786)
- Burtukaana Natural (Underdog, τηλ. 213-0365.393)



Cocktails

Bloody Mary για χόρταση

Θεωρείται από τους περισσότερους θαμώνες του το καλύτερο cocktail του καταλόγου. Σερβίρεται από την πρώτη μέρα που άνοιξε το μαγαzi, πριν από 6 χρόνια, ακριβώς με την ίδια συνταγή και στο ίδιο ποτήρι. Πρόκειται για το κλασικό Bloody Mary, παραλλαγμένο ελαφρώς από τη Σκεύη Ερωτοκρίτου, την ιδιοκτήτρια του «Blue Bird», ώστε να είναι ακόμη πιο πικάντικο, με ζεστά μπαχαρικά και αποξηραμένα καροτάκια. Της ζητήσαμε να μας δώσει τη συνταγή και το έκανε με μεγάλη προθυμία. Σημείωση: δεν έδωσε μεγαλύτερη δόση για το περιοδικό. Ετσι μπόλικο και «χορταστικό» το σερβίρει και στο «Blue Bird»! Ηπίτου 4, Σύνταγμα, 210-3249.616.

Bloody Mary

Ρίχνουμε σε ένα σέικερ ½ κ.γ. μείγμα μπαχαρικών (από ζεστά μπαχαρικά που χρησιμοποιούμε για το κρέας), 15 ml χυμό λάιμ, 15 ml χυμό λεμονιού, ½ κ.γ. horse radish, 6 σταγόνες ταμπάσκο, 1 κ.γ. γούστερ σος, 60 ml βότκα, 3 σταγόνες bitters σέλινου και 200 ml (περίπου) χυμό ντομάτας. Κουνάμε δυνατά το σέικερ να ανακατευτούν καλά τα υλικά και τα σουρώνουμε σε ένα μεγάλο ποτήρι με πάγο. Γαρνίρουμε με μια φέτα λεμονιού και μπόλικο τρίμμα αποξηραμένου καρότου (σε μπαχαράδικα).

Από την
Ντιάνα Καρτσαγκούλη

Φωτογραφίες
Λευτέρης Μηλιώνης

ΘΕΜΑ

Υμνος στην κρητική γαστρονομία

Το έγκριτο αμερικανικό περιοδικό «Saveur» ταξίδεψε μέχρι την ορεινή Κρήτη για να ανακαλύψει την κουζίνα της, τα τυριά της και τους βοσκούς που επιμένουν, παρά τις αντιξοότητες, να τα φτιάχνουν μόνοι τους.

Από την
Ντιάνα Καρτσαγκούλη

Ως συνήθως, οι ξένοι μας δείχνουν πού βρίσκονται οι γαστρονομικοί θησαυροί της πατρίδας μας. Στην προκειμένη περίπτωση, το γαστρονομικό περιοδικό «Saveur». Με τίτλο «Στην Κρήτη δεν υπάρχει φέτα» ξεκινά 8σέλιδο αφιέρωμα στα άγνωστα στον μέσο Αμερικανό τυριά που φτιάχνονται στα βουνά των Χανίων και του Ρεθύμνου. Ο τίτλος με διττή σημασία: από τη μία επισημαίνει ότι, λόγω του ότι είναι προϊόν γεωγραφικής προέλευσης, οι Κρητικοί δεν μπορούν να ονομάσουν το λευκό τους τυρί φέτα, παρ' όλο που το φτιάχνουν με τον ίδιο τρόπο και έχει ακριβώς την ίδια γεύση, και από την άλλη υπονοεί την απίστευτη ποικιλία άλλων τυριών που φτιάχνονται στην ορεινή Κρήτη, μερικά εκ των οποίων δεν έχουν καν όνομα, αφού μπορεί σε κάποιο χωριό να υπάρχει μόνο ένα. Η δημοσιογράφος Κάθριν Γουϊτακερ, που έγραψε το άρθρο, έκανε το μακρινό ταξίδι από την άλλη άκρη του Ατλαντικού για να μιλήσει για τη μυζήθρα, τη στάκα, τη γραβιέρα, το ανθότυρο, το πηχτόγαλο, το ανθόγαλο και τη μαλάκα. Δίνοντας μάθημα για το πώς θα πρέπει όλοι οι δημοσιογράφοι γαστρονομίας να κάνουν τα ρεπορτάζ τους, έψαχνε εξαντλητικά επί μία εβδομάδα έναν βοσκό από εκείνους που φτιάχνουν μόνοι τους τυρί να της μιλήσει για το έργο του. Τελικά, βρήκε τον Στέλιο Φιλιππάκη και τον πατέρα του Αντώνη στο Ρέθυμνο. Αναφέρει χαρακτηριστικά ότι πατέρας και γιος είχαν σε λιγότερο από μία ώρα αρμέξει περίπου 100 πρόβατα, ενώ όνειρο του Στέλιου Φιλιππάκη είναι να ανοίξει ένα μικρό μαγαζί που θα πουλάει τα τυριά του μόνος του.

Αναφέρεται στις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν όσοι επιμένουν να φτιάχνουν τυρί σε μικρή παραγωγή, αλλά και στην αγάπη που τρέφει για το έργο και τον τόπο του: «Μετά το χιόνι», λέει χαρακτηριστικά όταν περιγράφει τις δύσκολες καιρικές συνθήκες στο βουνό, «έρχεται αυτό» και δείχνει το καταπράσινο τοπίο.

Πέρα όμως από τα τυριά, υπάρχει και αφιέρωμα στην κουζίνα της Κρήτης με κεντρικό πρόσωπο τον Στέλιο Τριλιράκη, ιδιοκτήτη της ταβέρνας «Ντουνιάς», στο ορεινό χωριό Δρακώνα, που βρίσκεται μία ώρα μακριά από το λιμάνι των Χανίων. Μια ταβέρνα στην οποία το μαγείρεμα δεν γίνεται με ρεύμα, αλλά σε 4 ξυλόφουρνους και τα κρέατα μαγειρεύονται σιγά-σιγά στο λίπος τους. Ο κ. Τριλιράκης έχει τα δικά του ζώα, φτιάχνει μόνος του τυρί και καλλιεργεί τα δικά του λαχανικά. Στο «Saveur» έδωσε έξι συνταγές: μπουρέκι με κολοκύθα και τυρί, καλιτσούνια, σαρικοπιτάκια, ψητό κατσίκι με πατάτες και κρεμμύδια, μαναρόλι ή μπίζα (σαν ρεβίθι) με σπανάκι και, τέλος, αυτή που μεταφράσαμε για τον «Γευσιγνώστη», μπρόκολο, κουνουπίδι και ξινόχοντρο μαγειρεμένα σε γάλα.

Σπιτικό γιαούρτι

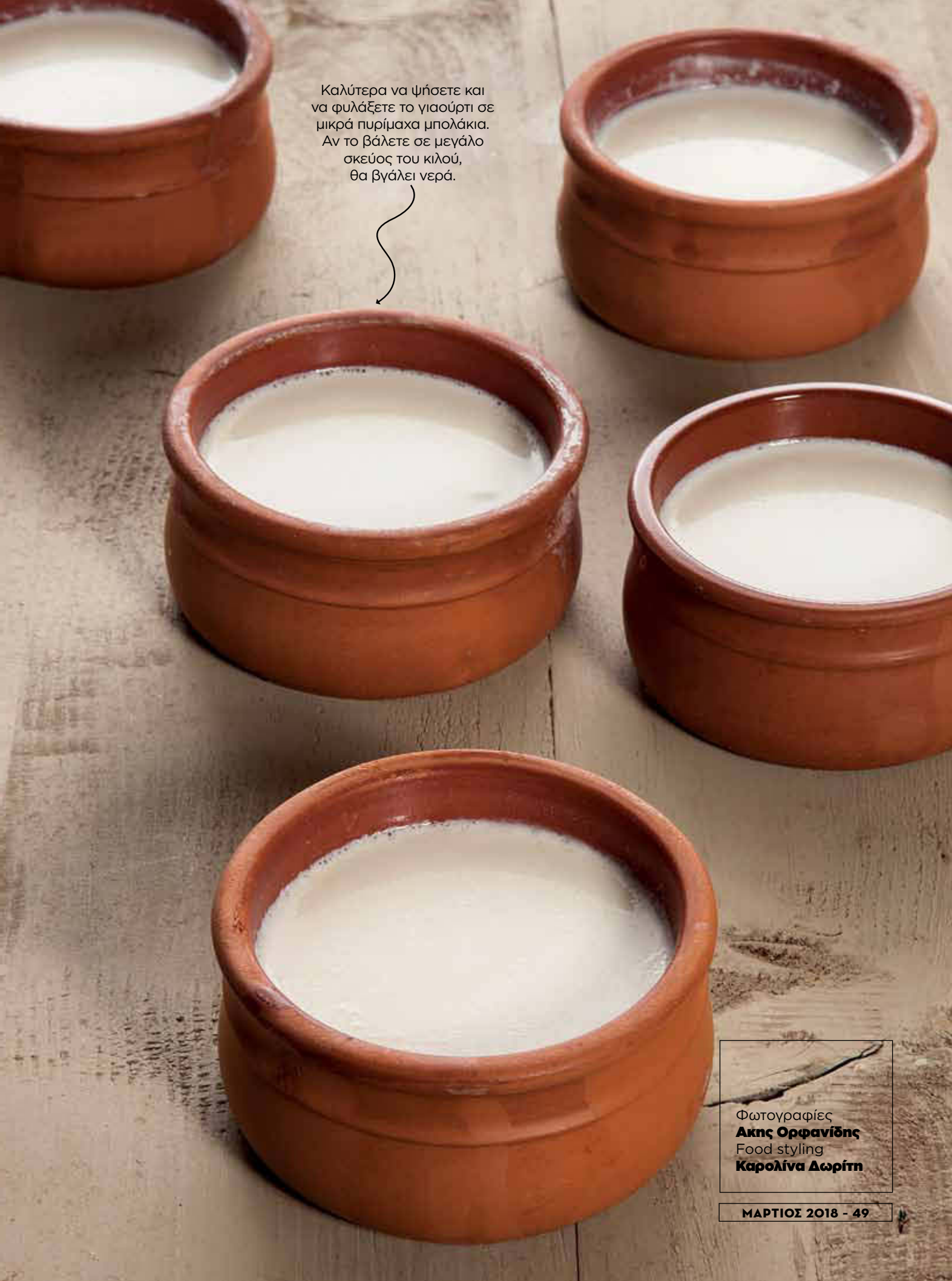
Είναι μια πολύ εύκολη συνταγή, αλλά θέλει μεγάλη προσοχή στις θερμοκρασίες, γι' αυτό θα χρειαστούμε απαραιτήτως θερμόμετρο ζαχαροπλαστικής.

Από τον **Δημήτρη Παπακωνσταντίνου,** διευθύνοντα σύμβουλο της εταιρείας Ιναχος-Ρούμελη.

Υλικά (για ένα κιλό γιαούρτι)

1 λίτρο αγελαδινό γάλα πλήρες (η ίδια συνταγή ισχύει και για το πρόβειο γάλα, που όμως είναι πιο σπάνιο στην αγορά)
1 κοφτή κ.σ. γιαούρτι πλήρες, πρόβειο, χωρίς πέτσα

Σε ένα κατσαρολάκι, σε μέτρια φωτιά, ζεσταίνουμε το γάλα **(2)** ανακατεύοντάς το τακτικά για να μην κολλήσει **(3)** μέχρι να φτάσει στους 90°C **(4).** Το κατεβάζουμε από τη φωτιά και περιμένουμε να φθάσει στους 45°C. Το γάλα θα κρυώσει γρηγορότερα αν τοποθετήσουμε στη μέση της κατσαρόλας ένα ποτήρι με κρύο νερό. Οπωσδήποτε το ποτήρι πρέπει να είναι χοντρό για να μη σπάσει **(5, 6)**.
Μόλις φθάσει στους 45°C , προσθέτουμε 1 κοφτή κ.σ. γιαούρτι πρόβειο (χωρίς την πέτσα του) και ανακατεύουμε καλά να διαλυθεί **(7, 8).**
Μοιράζουμε το μείγμα σε πέντε πυρίμαχα μπολάκια των 200 γρ. το καθένα **(9)** και τα βάζουμε στον φούρνο στους 50°C για 2½ ώρες. **(10)**. Βγάζουμε τα μπολάκια από τον φούρνο και τα βάζουμε κατευθείαν στην κατάψυξη (**11)** – θέλουμε να πάθει το γιαούρτι «σοκ» για 15΄. Τα μεταφέρουμε στο ψυγείο. Το γιαούρτι διατηρείται αναλλοίωτο για δέκα ή και περισσότερες ημέρες.



Καλύτερα να ψήσετε και να φυλάξετε το γιαούρτι σε μικρά πυρίμαχα μπολάκια. Αν το βάλετε σε μεγάλο σκεύος του κιλού, θα βγάλει νερά.

Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης
Food styling
Καρολίνα Δωρίτη

Ενδοξοι μπακαλιάροι

Με κουρκούτι ή πανέ για τους παραδοσιακούς, με χόρτα πλακί ή γιουβαρλάκια για όσους θέλουν κάτι διαφορετικό. Πάντως για τη γιορτή της 25ης Μαρτίου μπακαλιάρο θα φάμε όλοι!

Μαγειρεύει ο σεφ **Κωνσταντίνος Μπουγιούρης** μαζί με τους σεφ **Δημήτρη Πλυτά** και **Γιώργο Τσαπάρα**

Food styling **purplesheep.gr**

Μπακαλιάρος πλακί με πικρά χόρτα
σελ. 52

Ανά μερίδα
Θερμίδες 528,5
Λιπαρά 32,3 γρ.
Υδατάνθρακες 26,1 γρ.
Πρωτεΐνη 24,2 γρ.
Φυτικές ίνες 3,5 γρ.

Μαρινάρουμε το κρέας όπως ακριβώς το κάνουμε και στα άλλα μαγειρέματα, μόνο που τα ρίχνουμε όλα στη σακούλα.

Γράφει και μαγειρεύει **ο Θοδωρής Σταμούλης**

Styling **Καρολίνα Δωρίτη**
Φωτογραφίες **Ακης Ορφανίδης**

ΤΕΧΝΙΚΗ

Η επανάσταση του sous vide

Ο Θοδωρής Σταμούλης μάς αποκαλύπτει βήμα-βήμα όλα τα μυστικά της μαγειρικής σε κενό αέρος, μιας τεχνικής που μας επιτρέπει, με τον πιο εύκολο τρόπο, να επιτύχουμε τέλειο ψήσιμο σε κρέατα, ψάρια και λαχανικά.

Sous vide (προφέρεται «σου βιντ») στα γαλλικά σημαίνει «υπό κενό» και στη μαγειρική περιγράφει την τεχνική του βυθίσματος ενός τροφίμου (κυρίως κρέατος), κλεισμένου σε ειδική σακούλα χωρίς αέρα, σε νερό που σιγοβράζει σε σταθερή θερμοκρασία. Συνήθως το μαγείρεμα διαρκεί 1-2 ώρες, όμως υπάρχουν συνταγές που χρειάζονται μέχρι και 3 μέρες. Για απλή οικιακή χρήση απαιτείται εξοπλισμός, με κόστος που ξεκινάει από 130 €.

Γιατί να επιλέξουμε τη μαγειρική sous vide;

- Επιτυγχάνουμε ασύγκριτη ακρίβεια στα ειδικευμένα ψησίματα. Αν, για παράδειγμα, θέλουμε ένα medium φιλέτο, το μαγειρεύουμε στους 63°C και δεν υπάρχει πιθανότητα σφάλματος. Ενα στήθος κοτόπουλου που θα μαγειρευτεί στους 70°C σταθερά για τουλάχιστον μία ώρα θα είναι εξαιρετικά ζουμερό.
- Η απώλεια βάρους είναι ελάχιστη γιατί το φαγητό είναι καλυμμένο εφαρμοστά από τα τοιχώματα και με τη χαμηλή θερμοκρασία έχουμε ελάχιστη αφυδάτωση, ώσμωση κ.λπ.
- Θεωρείται το πιο υγιεινό μαγείρεμα αφού δημιουργείται ένα περιβάλλον κλειστό, με χαμηλές θερμοκρασίες, με αποτέλεσμα να μην εξουδετερώνονται θρεπτικά συστατικά και βιταμίνες.
- Δίνει καινούργιες υφές και γεύσεις στο φαγητό.
- Εξαιρετικό εργαλείο μεριδοποίησης, αφού το μαγείρεμα μπορεί να γίνει σε μικρές, ατομικές σακούλες.
- Πολλοί φοβούνται την επαφή του φαγητού με τη σακούλα του sous vide. Οι σακούλες όμως αυτές είναι πιστοποιημένες για μαγείρεμα σε θερμοκρασίες μέχρι 120°C. Πάντως μπορεί να υποστηριχθεί ότι είναι πιο υγιεινές από το μαγείρεμα σε αντικολλητικά τηγάνια ή σε παραδοσιακές γάστρες που περνιούνται με λούστρο.

Λαδόξιδο με μουστάρδα και τουρσιά ψιλοκομμένα

Μαγιονέζα με βρασμένο κρόκο, μουστάρδα και φρέσκο βασιλικό

Μαγειρεύει ο **σεφ Κλεομένης Ζουρνατζής**

Φωτογραφίες **Αναστασία Αδαμάκη**

Μια αγκινάρα φέρνει την άνοιξη

Στην κατσαρόλα, στον φούρνο, ενίοτε και ωμές, οι αγκινάρες αποτελούν ιδανικό έδεσμα για την εποχή αυτή.

Πικάντικη σάλτσα με πιπεριές Φλωρίνης και αμύγδαλο

Αγκινάρες κονφί με 3 σάλτσες
σελ. 62

Της παρέας και

ΤΗΣ ΓΙΟΡΤΗΣ

Το πασχαλινό τραπέζι

Food styling
Καρολίνα Δωρίτη

Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης

Kcal

Ανά μερίδα
Θερμίδες 810
Λιπαρά 34,1 γρ.
Υδατάνθρακες 108,7 γρ.
Πρωτεΐνη 18 γρ.
Φυτικές ίνες 8,8 γρ.

Μαγειρεύει ο
Γιώργος Γκάτσος

Food styling
Καρολίνα Δωρίτη
Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης

Εαρινή χορτόπιτα

Η πρωτοτυπία της συνταγής είναι το καραμέλωμα των ξερών κρεμμυδιών (που δίνει γλύκα) και η προσθήκη ρίζας φινόκιο. Ο σεφ προτείνει επίσης να χρησιμοποιήσουμε βιολογικά λαχανικά.

Η πιο νόστιμη Λαμπροκουλούρα

Ενα εξαιρετικό ψωμί της αείμνηστης μαγείρισσας και ερευνήτριας της ελληνικής γαστρονομίας Εύης Βουτσινά, η οποία έδωσε τη συνταγή στον Νίκο Μάζη. Φτιάχνουμε περισσότερες δόσεις, σίγουρα θα μας χρειαστούν.

Φουρνίζει
ο Νίκος Μάζης

Food styling
Καρολίνα Δωρίτη
Φωτογραφία
Αναστασία Αδαμάκη

«Φουρνίζει» ο **Νίκος Μάζης**

Προετοιμασία 30΄
Αναμονή 1-1½ ώρα
Ψήσιμο περίπου 40΄
Κόστος 7 €

Υλικά (για 1 κιλό)
600 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
600 γρ. αλεύρι για τσουρέκια
20 γρ. αλάτι
120 γρ. ζάχαρη
10 γρ. μαχλέπι, σε σκόνη
50 γρ. βούτυρο γάλακτος, λιωμένο
50 γρ. γωπή μαγιά
4 αβγά σε θερμοκρασία δωματίου + 1 για το άλειμμα
250 γρ. γιαούρτι
250 γρ. χλιαρό νερό
Λίγο σουσάμι για το στόλισμα

Αναμειγνύουμε σε ένα μεγάλο μπολ τα αλεύρια, τη ζάχαρη, το αλάτι και το μαχλέπι και κατόπιν τρίβουμε μέσα τη νωπή μαγιά. Ανακατεύουμε καλά και προσθέτουμε το λιωμένο βούτυρο, το γιαούρτι και τα αβγά. Ρίχνουμε σιγά-σιγά το νερό και ζυμώνουμε 6-7 λεπτά. Η ζύμη πρέπει να είναι μέτρια, ούτε πολύ σφιχτή ούτε πολύ μαλακή, να δουλεύεται εύκολα με το χέρι. Αν είναι σφικτή προσθέτουμε λίγο νερό ακόμη.
Την πλάθουμε σε μπάλα και την αφήνουμε να ξεκουραστεί για 20 λεπτά σκεπασμένη με βαμβακερή πετσέτα.
Επειτα , παίρνουμε τη ζύμη, τη ζυμώνουμε λίγο και κόβουμε 150 γρ., τα οποία χωρίζουμε στα δύο. Πλάθουμε 4 μακρόστενα φυτίλια για να φτιάξουμε τους σταυρούς που στολίζουν το Πασχαλόψωμο.
Αν κάνουμε 2 κουλούρες, κόβουμε 150 γρ. ζύμης αλλά πλάθουμε 8 μακρόστενα φιτίλια για τους σταυρούς. Αφήνουμε τις κουλούρες σκεπασμένες με πετσέτα να ξεκουραστούν για άλλα 45 - 50 λεπτά.
Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170° - 180°C. Χτυπάμε το πέμπτο αβγό και αλείφουμε τις κουλούρες. Τις πασπαλίζουμε με σουσάμι. Ψήνουμε για 40 λεπτά. Το «μυστικό» αυτού του ψωμιού είναι η χαμηλή θερμοκρασία του φούρνου. Ελέγχουμε αν είναι έτοιμο. Πρέπει να έχει ροδίσει. Αν όχι, ψήνουμε για 5-10 λεπτά ακόμη.

Vegan

Πάσχα χωρίς αρνί

Φρέσκα λαχανικά εποχής, όσπρια και ξηροί καρποί συνθέτουν αυτό το ολοκληρωμένο, χορταστικό και πεντανόστιμο πασχαλινό μενού.

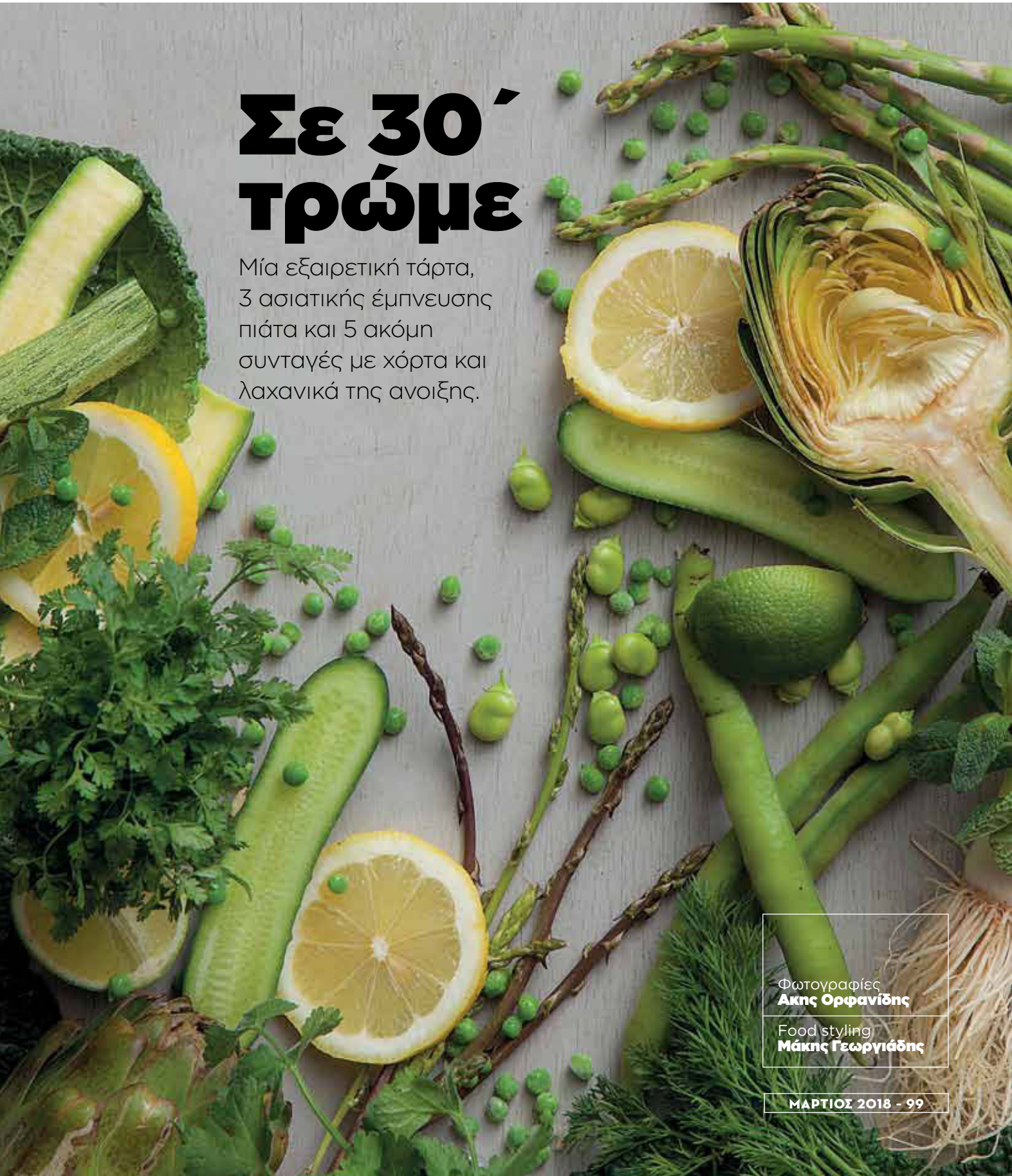
Kcal

Για ολόκληρη την πίτα
Θερμίδες 2.035
Λιπαρά 74,6 γρ.
Υδατάνθρακες 328,3 γρ.
Πρωτεΐνη 44,8 γρ.
Φυτικές ίνες 51,5 γρ.

Πίτα με πράσο και φινόκιο
σελ. 96

Μαγειρεύουν η **Ντέμυ Γεωργίου και η Αλκηστη Αλεξανδράτου** από το «Λάιμ Bistro»

Food styling **Ντέμυ Γεωργίου και Αλκηστη Αλεξανδράτου**
Φωτογραφίες **Αναστασία Αδαμάκη**



Σε 30΄ τρώμε

Μία εξαιρετική τάρτα, 3 ασιατικής έμπνευσης πιάτα και 5 ακόμη συνταγές με χόρτα και λαχανικά της ανοιξης.

Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης

Food styling
Μάκης Γεωργιάδης

Πρωτότυπο παστίτσιο

Αγαπημένη συνταγή, στην οποία μια εξαιρετική, γλυκιά κρέμα κολοκύθας αντικαθιστά την κλασική μπεσαμέλ.

Με κρέμα κολοκύθας αντί για μπεσαμέλ

Προετοιμασία 1 ώρα, Ψήσιμο 30΄
Κόστος 18€

Υλικά (για 6 μερίδες)

Για τον κιμά

500 γρ. κιμάς μοσχαρίσιος από λάπα, περασμένος μία φορά στη μηχανή του κιμά
1 κ.σ. ελαιόλαδο
1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
1-2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
2 φύλλα δάφνης
½ κ.γ. ρίγανη
1 γεμάτο ποτήρι του κρασιού κρασί λευκό, ξηρό
500 ml πασάτα ντομάτας
1 κ.σ. πελτές ντομάτας
¼ κ.γ. κανέλα σε σκόνη
¼ κ.γ. μπαχάρι σε σκόνη
150 ml ζωμός λαχανικών (συνταγή σελ. 129) ή νερό
Αλάτι

Για την κρέμα κολοκύθας

1 κιλό κολοκύθα στον ατμό, καθαρισμένη και κομμένη σε κύβους (πωλείται και έτοιμη στα σουπερμάρκετ)
300 ml γάλα
250 γρ. τυρί ρικότα
¼ κ.γ. μοσχοκάρυδο
4 κ.σ. τριμμένη παρμεζάνα
2 κρόκοι αβγών
Αλάτι

Για το παστίτσιο

1 πακέτο μακαρόνια για παστίτσιο
1 κ.σ. ελαιόλαδο
Τριμμένη παρμεζάνα για το πασπάλισμα
Αλάτι

Κιμάς: Σε ένα μεγάλο τηγάνι ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε τον κιμά για να «σπάσει». Προσθέτουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο, αλάτι, τη δάφνη και τη ρίγανη και ανακατεύουμε. Σβήνουμε με το κρασί και χαμηλώνουμε λίγο τη φωτιά. Προσθέτουμε την πασάτα και τον πελτέ ντομάτας και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε την κανέλα, το μπαχάρι, τον ζωμό (ή το νερό) και ανακατεύουμε ξανά. Αφήνουμε να σιγοβράσει για περίπου 40- 45 λεπτά σε χαμηλή φωτιά μέχρι να «καραμελώσει» ο κιμάς, ανακατεύοντας περιστασιακά. Αν χρειαστεί, συμπληρώνουμε αλάτι.

Βράζουμε τα μακαρόνια 1-2 λεπτά λιγότερο από τις οδηγίες του πακέτου (γιατί θα ξαναψηθούν στον φούρνο). Μόλις τα σουρώσουμε καλά-καλά, τα βάζουμε σε ένα μεγάλο πυρέξ ή ταψί και τα ανακατεύουμε με λίγο ελαιόλαδο, «χτενίζοντάς» τα με τα δάχτυλά μας (προσέχουμε να μην καούμε).

Κρέμα κολοκύθας: Σε μια μεσαία κατσαρόλα βάζουμε την κολοκύθα και το γάλα. Τα αφήνουμε να σιγοβράσουν για περίπου 5 λεπτά, στη συνέχεια κατεβάζουμε από τη φωτιά και πολτοποιούμε σχολαστικά με το ραβδομπλέντερ. Προσθέτουμε τη ρικότα και πολτοποιούμε ξανά. Θέλουμε η υφή να είναι πηχτή και κρεμώδης – αντίστοιχη με αυτή της μπεσαμέλ. Προσθέτουμε τους δύο κρόκους και ανακατεύουμε με σύρμα. Τέλος, προσθέτουμε αλατοπίπερο, μοσχοκάρυδο και την τριμμένη παρμεζάνα και ανακατεύουμε ξανά.

Προσθέτουμε στον κιμά 4 κ.σ. από την κρέμα κολοκύθας και είμαστε έτοιμοι για την τελική συναρμολόγηση!

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C.

Συναρμολόγηση: Σε ένα ταψί ή πυρέξ στρώνουμε τα μακαρόνια. Από πάνω στρώνουμε τον κιμά και στη συνέχεια απλώνουμε από πάνω ομοιόμορφα την κρέμα κολοκύθας. Πασπαλίζουμε με τριμμένη παρμεζάνα. Βάζουμε το ταψί στη μεσαία σχάρα του φούρνου και ψήνουμε για περίπου 30- 40 λεπτά, μέχρι να ροδοκοκκινίσει ωραία.

Τα νηστίσιμα της Μεγάλης Εβδομάδας

Θαλασσινά , όσπρια και χόρτα σε συνδυασμούς που δημιουργούν εξαιρετικής νοστιμιάς πιάτα τα οποία θα μπείτε σε πειρασμό να τα φτιάχνετε και εκτός νηστείας!

Food styling
Μάκης Γεωργιάδης

Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης

Ανά μερίδα
Θερμίδες 843
Λιπαρά 27,6 γρ.
Υδατάνθρακες 55,2 γρ.
Πρωτεΐνη 72,5 γρ.
Φυτικές ίνες 14,3 γρ.
Κατάλληλη για διαβητικούς

Σουπιές με χόρτα και πλιγούρι
σελ. 114

ΓΛΥΚΑ

Μύρισε άνοιξη

Η παράδοση προστάζει να ψήσουμε κουλουράκια και τσουρέκια, ενώ ο καιρός μάς προτρέπει να ετοιμάσουμε δροσερά και ελαφριά επιδόρπια.

Για το πασχαλινό τραπέζι, αλλά και για κολατσιό οποιαδήποτε ώρα της ημέρας

Ζουμερή μυζηθρόπιτα με αμύγδαλα και σταφίδες
σελ. 120

Προτείνει
η Αννα Ναθαναηλίδου

Φωτογραφίες
Αναστασία Αδαμάκη

Επιλέγουμε όποια γεύση ζελέ προτιμάμε, αλλά το κόκκινο χρώμα είναι πιο εντυπωσιακό

Μπισκοτοζελέ light με μόνο 5 υλικά

σελ. 120