

ΓΕΥΣΙΓΝΩΣΤΗΣ

Τα γεμιστά σήμερα

Υπέροχες συνταγές,
μοντέρνες και παραδοσιακές

4,00 €



9 772585 3 5008

05

ΓΕΥΣΕΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ


Το ευφρόσυνο κέρασμα

Γεύση καλοκαιρινού απογεύματος πασπαλισμένη με άχνη ζάχαρη.

Από τη
Μελίσα Στοίλη

Food styling
Καρολίνα Δωρίτη
Φωτογραφία
Ακης Ορφανίδης



A glass of water is centered in the upper half of the page, with a blurred reflection below it. In the lower-left corner, a white plate with some food is partially visible. The background is a solid light blue color.

A

χ αυτές οι παιδικές φωτογραφίες! Αδιάφευστοι μάρτυρες της λουκουμομανίας της. Παντού και πάντα πόζαρε χαμογελαστή και πασπαλισμένη με λουκουμόσκονη στα χείλη, στα μάγουλα, στα ρούχα. Από τη γιαγιά της την κληρονόμησε τη μανία. Η γιαγιά ακόμη και τα μοναστήρια τα αξιολογούσε από την ποιότητα των λουκουμιών που κερνούσαν. «Ωραίο μοναστήρι, έχει τη θαυματουργή εικόνα της Παναγίας και κάτι λουκούμια, σκέτος αφρός»! Η μεγάλη χαρά και των δύο, γιαγιάς και εγγονής, ήταν όταν πήγαιναν το καλοκαίρι στη νησί. Στη διαδρομή, μόλις το πλοίο έπανε στην Ερμούπολη ανέβαιναν πάνω στο κατάστρωμα οι συριανοί πλανόδιοι πωλητές λουκουμιών με τα άσπρα σακάκια τους και τα ψάθινα καλάθια τους και αναστάζωναν τον τόπο με τις φωνές τους «εδώ το καλό λουκούμι, το συριανό». Επαιρναν προμήθειες για όλο το καλοκαίρι και στην επιστροφή, για όλον τον χειμώνα. Δεκάδες χαρτονένια κουτάκια, τυλιγμένα με ζελατίνα και γεμάτα με γλυκά θαύματα με γεύση περγαμόντο και τριαντάφυλλο και βανίλια. «Το καλύτερο γλυκό και το πιο αθώο το έφτιαξαν οι Χιώτες, παιδί μου» έλεγε η γιαγιά. Μια φορά τόλμησε να αντιμιλήσει η μικρή. Είχε ακούσει, λέει, πως το πρώτο λουκούμι το έφτιαξε στην Πόλη, το 1777, ο ζαχαροπλάστης Χατζή Μπεκίρ, όταν άκουσε τον σουλτάνο να βρίζει μανιασμένος επειδή έσπασε το δόντι του από μια σκληρή καραμέλα και απαιτούσε τα γλυκά να είναι μαλακά και αφράτα. Έτσι ο Χατζή Μπεκίρ ανακάτεψε ζάχαρη, νερό και άμυλο και άρωμα από τριαντάφυλλο και σκλάβωσε και τον σουλτάνο και το χαρέμι του. «Βλακείες» απεφάνθη η γιαγιά φουρκισμένη. «Οι Χιώτες της Πόλης το έφτιαξαν πρώτοι σε μπακιρένια καζάνια και έβαλαν και μαστίχα μέσα. Αυτοί έμαθαν την τέχνη στους Συριανούς που έχουν και καλό νερό, να το πούμε κι αυτό, και έγινε το λουκούμι γνωστό στα πέρατα του κόσμου». Και τακτοποιούσε τα χαρτονένια κουτιά και κέρναγε τα απογεύματα καίμακλιδικούς καφέδες, δροσερό νερό και λουκούμι, βαθμολογώντας ενίοτε τη μαστοριά των μεγάλων λουκουμοποιών, του Λειβαδάρα, του Δεναζά, του Συκουτρή, του Κανακάρη και του Κορρέ. Μόνο στις σπέσιαλ περιστάσεις έβγαζε τα Ξερολούκουμα, αυτά που είχαν στεγνώσει προσεκτικά τυλιγμένα για έναν χρόνο. «Παλαιωμένο λουκούμι» την πείραζε ο παππούς και το κατάπινε γελώντας ευχαριστημένος κάτω από τα μουστάκια του. «Τη γλύκα του να 'χεις»!

Κάρι: φτιάχνουμε τη βασική συνταγή

Της **Μελίσσας Στοιλή**



Βασικό μείγμα κάρι

4 κ.γ. ολόκληροι σπόροι κόλιαντρου
2 κ.γ. κουρκουμάς, τριμμένος
1½ κ.γ. σπόροι κύμινο
½ κ.γ. ολόκληροι σπόροι μαύρου πιπεριού
½ κ.γ. τσίλι σε σκόνη
½ κ.γ. ολόκληροι σπόροι καρδάμωμο
¼ κ.γ. σκόνη τζίντζερ
1 κ.γ. σιναπόσπορος



Κονιορτοποιούμε όλους τους σπόρους στο γουδί ή στον μύλο του πιπεριού ή στο multi. Κοσκινίζουμε με ψιλή σήτα και ανακατεύουμε με τα υπόλοιπα υλικά. Φυλάσσουμε το κάρι σε γυάλινο δοχείο.

Η παλαιότερη συνταγή βρέθηκε στη Μεσοποταμία και χρονολογείται από το 1700 π.Χ. Αλλά η Ευρώπη το ανακάλυψε σχετικά πρόσφατα μέσω των βρετανικών αποικιών.

Αν κάποιος αποφασίσει να ασχοληθεί με την έθνικ κουζίνα, της Ινδίας, του Πακιστάν, της Ινδονησίας, της Ταϊλάνδης, το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνει είναι να βάλει ένα βαζάκι με μείγμα κάρι στο ντουλάπι του. Δεν νοείται νοτιοασιατική κουζίνα χωρίς αυτό το μείγμα που έχει ως βασικά συστατικά του τον κουρκουμά (είναι αυτό που του δίνει το χαρακτηριστικό κίτρινο χρώμα), το κύμινο, το καρδάμωμο, το πιπέρι καγέν, το κόλιαντρο, το τζίντζερ, το μαύρο πιπέρι, τον σιναπόσπορο και τις καυτερές πιπεριές. Υπάρχουν βέβαια πολλές παραλλαγές του μείγματος. Η καθεμία μπορεί να περιέχει μέχρι και σαράντα μπαχαρικά, στα οποία συμπεριλαμβάνονται η κανέλα, το γαρίφαλο, το μοσχοσίταρο, ο μαραθόσπορος και πολλά ακόμη. Πρόκειται για ένα μείγμα-πασπαρτού που μπαίνει σε μαγειρευτά και τηγανιτά, σάλτσες, ψάρι, κοτόπουλο, κρέας, ρύζι και σουπες δινοντιάς τους αμέσως έθνικ χαρακτήρα.

Βασικό για την ανάδειξη των αρωμάτων των μπαχαρικών είναι να τα ζεστανούμε σε χαμηλή φωτιά σε κάποια λιπαρή ουσία, ελαιόλαδο ή βούτυρο, ούτως ώστε να απελευθερωθούν τα πλούσια αρώματα. Μπορούμε να φτιάξουμε ένα βασικό μείγμα, ήπιο, στο οποίο σιγά-σιγά να προσθέσουμε και άλλα μπαχαρικά περισσότερο ή λιγότερο πικάντικα, ανάλογα με τα γούστα μας και τις αντοχές μας.

**ΤΟ
ΠΡΟΪΟΝ
ΤΟΥ
ΜΗΝΑ**

Τα μοναδικά κεράσια του «Αγίου Λουκά»

Φρούτο μοναδικής γεύσης, τα μαύρα κεράσια, καλλιεργείται στη Ράχη του Ολύμπου από τον Αγροτικό Συνεταιρισμό «Αγιος Λουκάς». Μυρωδάτα, τραγανά, γλυκά, θυμίζουν την παλιά ποικιλία, τα κεράσια Βοδενών. Η σημερινή ποικιλία ονομάζεται Burlat.

Η ιστορία του συνεταιρισμού είναι συναρπαστική. Πριν από το 1979 όλο το χωριό καλλιεργούσε καπνά. Μετά την είσοδό μας στην ΕΕ και τις επιδοτήσεις για να σταματήσει η καλλιέργεια καπνού συνέβη το «κλασικό». Οι αγρότες στο καφενείο και τα χωράφια χέρσα. Ένας άνθρωπος, ο παπα-Γιώργης, άλλαξε με το έτσι θέλω την πορεία προς τον μαρασμό. Αντιμετώπισε πρώτα το πρόβλημα της έλλειψης νερού. Το 'πε και το 'κανε, κατέβασε νερό από τον Όλυμπο, υπουργείει και ευρωπαϊκών προγραμμάτων βοηθούντων. Υπέργειο στην αρχή, με υπόγειες σωληνώσεις μετά. Αφού ήρθε το νερό, θέλησε να μάθει ποια θα ήταν η ιδανική καλλιέργεια για την περιοχή. Συνεργάστηκε με το Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, μελέτησαν το κλίμα και το έδαφος και κατέληξαν ότι ήταν ιδανικά για την καλλιέργεια κερασιών. Φυτεύτηκαν πιλοτικά 350 στρέμματα και απέδωσαν πολύ καλά. Το ένα «θαύμα» έφερε το άλλο. Οι αγρότες συνεργάστηκαν, ομονόησαν και δημιούργησαν τον Α.Σ. «Αγιος Λουκάς». Καλλιεργούν σήμερα 6.000 στρέμματα κεράσια διαφόρων ποικιλιών. Το 1994-95, στο πλαίσιο της κοινοτικής πρωτοβουλίας Leader I, κατασκευάστηκε μονάδα διαλογητήριου και ψυγείου 600 τ.μ. Το διαλογητήριο σήμερα έχει αποσβέσει τα 4.000.000 ευρώ που κόστισε ως επένδυση, και τα κεράσια εξάγονται κατά 90% από το Lidl σε όλη την Ευρώπη. Εμείς θα τα βρούμε στα Lidl και σε επιλεγμένα μανάβικα.

Από την
Καλλιόπη Πατέρα

Food styling
Καρολίνα Δωρίτη
Φωτογραφία
Ακης Ορφανίδης



Συνταγές,
Food styling
Καρολίνα Δωρίτη

Φωτογραφίες
Αναστασία Αδαμάκη

24 - ΜΑΪΟΣ 2018

ΨΩΜΙ

Χωρίς γλουτένη!

Με διάφορα εναλλακτικά αλεύρια, (που βρίσκουμε όλο και πιο συχνά στα σουπερμάρκετ και σε καταστήματα με βιολογικά) φτιάχνουμε νόστιμα ψωμιά για δυσανεκτικούς και μη.



Ψωμί από αλεύρι αμυγδάλου με λεβάντα και μέλι

Προετοιμασία 15΄, Ψήσιμο 30΄

Υλικά (για 1 καρβέλι διαμέτρου περίπου 20 εκ.)

200 γρ. αλεύρι αμυγδάλου (σε ορισμένα σουπερμάρκετ, σε καταστήματα με βιολογικά προϊόντα και επιλεγμένα μπακάλικα)
60 γρ. αραρούτι (arrowroot) σκόνη από την ομώνυμη ρίζα (στα καταστήματα με βιολογικά)
30 γρ. αλεύρι λιναρόσπορου (στα καταστήματα με βιολογικά)
1½ κ.γ. μαγειρική σόδα
1 κ.σ. σπόροι chia
½ κ.γ. θαλασσίνο αλάτι
1 κ.γ. λεβάντα αποξηραμένη (στα μπαχαράδικα)
5 αβγά
60 ml ελαιόλαδο + λίγο ακόμη για τη φόρμα
1 κ.σ. μπλόξιδο
2 κ.γ. μέλι



Διαδικασία

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι αμυγδάλου με το αραρούτι, το αλεύρι λιναρόσπορου, τη σόδα, τους σπόρους chia, το αλάτι και τη λεβάντα (την οποία τρίβουμε με τα δάχτυλα).

Σε ένα δεύτερο μπολ, σπάμε τα αβγά και τα χτυπάμε με έναν αβγοδάρτη. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο, το μπλόξιδο και το μέλι και ανακατεύουμε καλά.

Ρίχνουμε σιγά-σιγά το μείγμα με τα αβγά στο μείγμα με το αλεύρι αμυγδάλου, ανακατεύοντας με ένα κουτάλι ώστε να ομογενοποιηθούν.

Λαδώνουμε μια φόρμα με διάμετρο περίπου 20 εκ. και ρίχνουμε το μείγμα, το οποίο θυμίζει περισσότερο μείγμα για κέικ. Ψήνουμε για περίπου 30 λεπτά, μέχρι να ροδοκοκκινίσει. Για να δούμε αν είναι έτοιμο, τρυπάμε με μια οδοντογλυφίδα ή ένα μαχαίρι και αν η οδοντογλυφίδα ή η λάμα βγουν στεγνές, βγάζουμε το ψωμί από τον φούρνο.



Ανά καρβέλι
Θερμίδες 2.465
Υδατάνθρακες 125,3 γρ.
Πρωτεΐνη 77,2 γρ.
Λιπαρά 187,3 γρ.
Φυτικές ίνες 32,2 γρ.



O LIVE Oil

λ α δ ι

LIVAN
KAMAR 40N

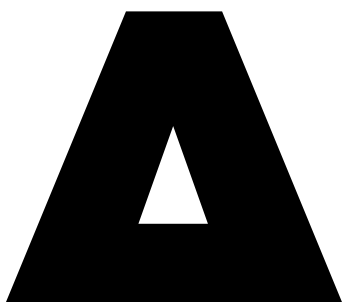
LIVAN
KAMAR 40N

LIVAN
300g

ΤΖΕΝΗ ΓΥΦΤΕΑ

«Το πλεονέκτημά μας στο λάδι είναι η ποιότητα»

Μια συζήτηση με την αντιπρόεδρο της Αγροβίμ, που ταξιδεύει το ελληνικό ελαιόλαδο σε όλον τον κόσμο, περί γεύσεων, εμπορίου και... Διαστήματος.



εν μπορούσα να φανταστώ εκείνο το πρωινό που, με μεγάλο μποτιλιάρισμα, αγωνιούσα να φτάσω εγκαίρως στο ραντεβού μου με την κυρία Τζένη Γυφτέα ότι τις επόμενες ώρες θα συζητούσα, εκτός φυσικά από το ελαιόλαδο, για τον Βέρνι και τη NASA!

Όταν φτάσαμε στα γραφεία της εταιρείας, είχαν μόλις πληροφορηθεί μία ακόμα βράβευσή τους στην έκθεση τροφίμων του Λονδίνου. Οι βραβεύσεις δεν είναι για αυτούς κάτι καινούργιο. Η ελιά ΠΟΠ Καλαμάτας «Ιλιάδα» το 2016 πήρε τρία χρυσά αστέρια στον διαγωνισμό

ITQi των ΗΠΑ. Την ίδια χρονιά, στον ίδιο διαγωνισμό, το έξτρα παρθένο ελαιόλαδό τους τιμήθηκε με δύο αστέρια. Η Αγροβίμ, εταιρεία παραγωγής, τυποποίησης και εξαγωγής ελαιολάδου, ελιάς και συναφών προϊόντων, είναι σήμερα μία από τις μεγαλύτερες ελληνικές με το αντικείμενο αυτό, με επίσημο τζίρο πάνω από 45 εκατ. ευρώ. Οι δικοί τους ελαιώνες δεν φτάνουν για να καλύψουν τις ανάγκες τους, γι' αυτό συνεργάζονται με 3.000-4.000 παραγωγούς κυρίως από τη Μεσσηνία – από την περιοχή αυτή προέρχεται το 80% των προϊόντων τους, ενώ αγοράζουν και από τη Λακωνία και την Κρήτη. Η εταιρεία είναι η συνέχεια αυτής που δημιούργησε το 1964 ο Α. Γυφτέας, ο οποίος απευθύνθηκε αρχικά στην εσωτερική αγορά με τοπικά λακωνικά προϊόντα. Στη συνέχεια τα παιδιά του, Δημήτρης και Τζένη, πήραν τα ντάνια και εξαγωγή τα προϊόντα τους σε περίπου 55 χώρες. «Μέχρι και στο Τρινιδάντ έχουμε φτάσει» λέει υπερήφανα η κυρία Γυφτέα. «Στην Ελβετία είμαστε σχεδόν το μόνο ελαιόλαδο σε όλα τα σουπερμάρκετ». Άλλες σημαντικές αγορές τους είναι οι ΗΠΑ, η Αυστρία (καλή αγορά για τα βιολογικά τους προϊόντα), η Γερμανία, η Αγγλία, η Σκανδιναβία, η Ρωσία, η Μέση Ανατολή, η Νότια Αφρική, η Ιαπωνία, η Νέα Ζηλανδία και η Κίνα. «Ο πατέρας μου είδε νωρίς το μέλλον στις εξαγωγές» επισημαίνει η κυρία Γυφτέα. «Μας έβαλε στη δουλειά πολύ νωρίς, στο πρώτο ταξίδι στην Αμερική ήμουν 21 ετών». Πόσο δύσκολα ήταν τα πρώτα

βήματα; «Πολύ. Δεν είχα εμπειρία αλλά είχα την αίσθηση ότι δεν μπορούμε να κάνουμε αλλιώς, μόνο να πάμε μπροστά. Αυτή είναι και τώρα η φιλοσοφία μου. Και στην κρίση, π.χ., δεν έπρεπε να συρρικνωθούμε αλλά να κάνουμε επενδύσεις, γιατί στην μπόρα αν κάνεις πίσω, θα σε τραβήξει προς τα πίσω». Το μεγάλο μάθημα από τον πατέρα της; «Να κρατάς τον λόγο σου, είτε γραπτό είτε προφορικό. Οποιαδήποτε δυσκολία κι αν προκύψει, να κρατάς τις υποσχέσεις σου. Η εμπιστοσύνη του πελάτη και του παραγωγού είναι ό,τι πιο σημαντικό. Πρέπει να είσαι δίκαιος, να υπάρχει ηθική. Φυσικά και δουλεύουμε όλοι

Συνέντευξη
στην **Ιφιγένεια**
Βιρβιδάκη


Φωτογραφίες
Αναστασία
Αδαμάκη

Νεμέα

Η ζωή πέρα από το Αγιωργίτικο

Η σημαντικότερη αμπελουργική ζώνη
μπορεί να έχει ως σημαία της το
Αγιωργίτικο, όμως πολλά άλλα λάβαρα
κυματίζουν στους οινικούς ιστούς της

Από τον
Σίμο
Γεωργόπουλο

A photograph of a vineyard. The foreground is dominated by a path made of light-colored gravel and small stones, leading into the distance. On the right side, there are several rows of grapevines with lush green leaves. The vines are trained in a way that they form a canopy over the path. In the background, there are more rows of grapevines and a hillside under a clear blue sky. A semi-transparent dark box is overlaid on the right side of the image, containing white text.

Οι αμπελώνες
του Κτήματος
Σκούρα

Cocktails

Με μαύρο ρούμι και λευκή σοκολάτα

Το να καταφτάνεις μεσημεριανά στον υπέροχο χώρο του «Taf» στο Μοναστηράκι και να πετυχαίνεις ολόκληρο το προσωπικό σε διαδικασία γευστικής διαδικασίας κοκτέιλ, νομίζω ότι είναι μια πολύ ευτυχής συγκυρία. «Αλλάζουμε τον κατάλογο για το καλοκαίρι» μας ενημερώνει ο Στάθης Κολώνιας. Στον πάγκο έξι διαφορετικά κοκτέιλ (ναι, τα δοκιμάσαμε κι εμείς) και οι βαθμολογίες για να αναδειχθούν τα επικρατέστερα δίνουν και παίρνουν. Στο τέλος ο Στάθης μάς έδωσε και τη συνταγή για ένα από αυτά. Το αν κατάφερε να μπει στον κατάλογο θα το διαπιστώσετε μόλις πάτε στο «Taf».

Νορμανού 5, Αθήνα, τηλ. 210-3238.757



Πιστάσιο

Χτυπάμε καλά σε ένα σέικερ 30 ml ταχίνι αραιωμένο με σιρόπι μπαχαρικών, 25 ml χυμό λεμονιού, 40 ml μαύρο ρούμι και 30 ml λικέρ λευκής σοκολάτας. Περνάμε το στόμιο του ποτηριού με λίγο λεμόνι και το ακουμπάμε σε φιλοτριμμένα φιστίκια Αιγίνης για να κολλήσουν πάνω του. Σουρώνουμε το κοκτέιλ μέσα στο ποτήρι και σερβίρουμε.

Από την
**Ντιάνα
Καρσαγκούλη**

Φωτογραφία
**Λευτέρης
Μηλιώνης**

FINE CATERING SERVICES



PAPASPIROU



T: +30 210 2409235 | **E:** info@papaspirou.gr | **www.papaspirou.gr**

• since 1940 •

STREET FOOD

Παγωτό

με αγνά υλικά



Από τους
Αλεξάνδρα
Ανθίδου, Καρολίνα
Δωρίτη, Ντιάνα
Καρτσαγκούλη,
Καλλιόπη Πατέρα

Λίγα είναι τα παγωτατζίδικα που φτιάχνουν παγωτό με αγνά και φρέσκα υλικά. Τα περισσότερα χρησιμοποιούν έτοιμα μείγματα, που περιέχουν πολλές διογκωτικές ύλες. Μερικοί χρήσιμοι, αν και χονδρικοί, δηλαδή όχι εντελώς αξιόπιστοι, κανόνες που πρέπει να έχουμε κατά νου επιλέγοντας παγωτό είναι οι εξής: Όσο πιο «φουσκωτά» είναι τα παγωτά μέσα στα ψυγεία τόσο πιο πιθανό να είναι μείγματα. Το κανονικό παγωτό φτιαγμένο από γάλα και αβγά δεν φουσκώνει τόσο πολύ. Επίσης, όσο πιο έντονο το χρώμα τόσο πιο αφύσικο. Το παγωτό φτιαγμένο με κανονικό φιστίκι δεν είναι καταπράσινο, όπως και το παγωτό μπανάνα δεν είναι κατακίτρινο. Ας έχουμε στον νου μας τα χρώματα που έχουν στη φυσική τους μορφή τα φρούτα. Τέλος, όσο πιο τυποποιημένες οι γεύσεις (δηλαδή αυτές που έχουν μέσα γνωστές μάρκες μπισκότων ή σοκολάτας) τόσο πιο πιθανό να μην είναι φυσικές. Αν πάντως δυσκολεύεστε να επιλέξετε, ο οδηγός που φτιάξαμε με παγωτά από όλη την Ελλάδα αποτελεί εγγύηση ποιότητας, αλλά και νοστιμιάς.

ΑΘΗΝΑ

«Παυλίδης»

Ο Παύλος Παυλίδης ήταν πλανόδιος παγωτατζής. Σήμερα, ο εγγονός του Στέλιος συνεχίζει την παράδοση του χειροποίητου παγωτού με υλικά «όχι φυτικής προέλευσης», όπως μου τόνισε η κόρη του: «Αγοράζουμε τα καλύτερα υλικά, είτε πρόκειται για βούτυρο και γάλα είτε για έλαια για να φτιάξουμε το καϊμάκι μαστίχα και το καϊμάκι πικραμύγδαλο». Φτιάχνουν και σορμπέ από φρέσκα φρούτα. **Κ.Π.** Κατεχάκη 59, Νέο Ψυχικό, 210-6911.912.

«Αφοί Ασπυράκη»

Ό,τι και να πάρεις από εδώ είναι σίγουρα καλό, από το

τσουρέκι έως τα κουλουράκια, τις πάστες και τα σοκολατάκια. Περίφημο το παγωτό βανίλια με φρέσκο γάλα και αυθεντική βανίλια Μαδαγασκάρης. **Κ.Π.** Χαρ. Τρικούπη 82, 210-3610.092.

«Παπασπύρου»

Μπορεί το εργαστήριο τους να είναι υπερσύγχρονο, ωστόσο, στα ζαχαροπλαστεία Παπασπύρου υπάρχει πάντοτε χώρος και για την παράδοση. Τρανταχτό παράδειγμα το παγωτό κασάτο, που φτιάχνουν με την ίδια συνταγή από το 1940 (παγωτό βανίλια και μους σοκολάτας με σαντιγί, κεράσι και κροκάν αμυγδαλού). Διατίθενται ακόμη 7 γεύσεις. Δοκιμάζουμε

οπωσδήποτε τα παρφέ (κρέμα και σοκολάτα) με ελληνικούς ξηρούς καρπούς. **Ντ.Κ.** Πανόρμου 19, Αμπελόκηποι, 210-6424.528, Αγ. Τριάδος και Ν. Ζίχνης 15, Αχαρνάι, 210-2409.235, Τατοΐου 100 και Κολοκοτρώνη 29, Κηφισιά, 210- 6204.836 Αγ. Παρασκευής 115 Χαλάνδρι, 210-6842.278

«Le Greche»

Αυθεντικό ιταλικό τζελάτο με αγνές και ψαγμένες πρώτες ύλες από την Ελλάδα και την Ιταλία. Για περισσότερες λεπτομέρειες βλ. σελ. 50. **Ντ.Κ.** Μητροπόλεως 16, 216-7006.458, Λυκούργου 2, Νέο Ψυχικό, 213-0416.299.



- Cheesecake → →
- Cookies & cream
- Pistacchio di Bronte
- Nocciola di Piemonte
- Stracciatella
- Caffè
- Mascarpone
- Karamoules
- Green
- Tiramisu
- Raffaello
- Mentha
- Ricotta

Από την
Νιόνα
Καρσαγκούλη

Φωτογραφίες
Αναστασία
Αδαμάκη

Από αριστερά,
Βικτώρια Πολίτη,
Λου Γραμμένου,
Εύη Παπαδοπούλου,
Αλεξάνδρα Ταφρά
και
Ανοιξη Πέτροβιτς.

Baklava
risu
ello
-stracciatella
a, bergamot
& APEROL
arpone &
μελιωμένα σικά
η tea MATCHA

- cioccolato prugne & rum
- Cioccolata

* VALRHONA *
• C
• P 24,00/kg

91,00 €/kg



Τα μυστικά του τζελάτο από τις «Le Greche»

Φτιάχνουμε, με την Εύη Παπαδοπούλου και την ομάδα της
ιταλικό παγωτό στο σπίτι. Εύκολα και με μόνο 4 υλικά!

Τα υπέροχα φασολάκια

Το απόλυτο ελληνικό καλοκαιρινό λαχανικό. Το απολαμβάνουμε φρέσκο από τα τέλη της άνοιξης μέχρι τα μέσα του φθινοπώρου.

Από τα τέλη Απριλίου εμφανίζονται στους πάγκους πρώτα τα μπαρμπούνια και τα τσαουλιά (που είναι ευαίσθητα στη ζέση) και τελευταία τα αμπελοφάσουλα στα μέσα Ιουνίου, και τα βρίσκουμε στην αγορά μέχρι τα μέσα του φθινοπώρου. Υπάρχουν και άλλες ποικιλίες που δεν είναι τόσο διαδεδομένες (όπως η «ζαργάνα» Χρυσούπολης με τον καστανό σπόρο, τα κίτρινα «καναρίνια», οι «πίκες», ένα αμπελοφάσουλο της Λακωνίας, οι ασπροκόκκινες «χάτρες» – που απολαμβάνουμε μόνο τον καρπό τους –, τα λευκά βουτυράτα, τα φασόλια της Καρατζόβας κ.ά.). Φρέσκα φασολάκια βρίσκουμε και άλλους μήνες αλλά είναι θερμοκπίου. Επειδή είναι ένα λαχανικό που επιβαρύνεται με ψεκασμούς, προτιμάμε τα βιολογικής καλλιέργειας που είναι τρυφερά και πιο αρωματικά.

Προτείνει
**ο σεφ Κλεομένης
Ζουρνατζής**

Φωτογραφίες
**Αναστασία
Αδαμάκη**





Ανά μερίδα
Θερμίδες 513
Λιπαρά 38,8 γρ.
Υδατάνθρακες 37,5 γρ.
Πρωτεΐνη 11 γρ.
Φυτικές ίνες 9,7 γρ.
**Κατάλληλη για
διαβητικούς**



Πατατοσαλάτα με
φασολάκι σάρας,
ντομάτα και αβγά.
σελ. 62



ΓΕΥΣΙΓΓΩΣΗΣ



Υπέροχες συνταγές για γεμιστά, μοντέρνες και παραδοσιακές

Το στοίχημα αυτού του μήνα είναι να βρούμε τη ζεύξη μεταξύ των πολύ αγαπημένων παραδοσιακών γεμιστών με την σύγχρονη ελληνική κουζίνα. Οσον αφορά τις παραδοσιακές συνταγές πηγαίνουμε πίσω στον χρόνο και βάζουμε κρέμα γιαουρτιού στη θέση της μπεσαμέλ, στην εκδοχή των αστικών γεμιστών με κιμά. Μαθαίνουμε τα μυστικά των κρητικών γεμιστών, την επιτομή των γεμιστών με όλα τα λαχανικά της εποχής να μπαίνουν στο ταψί, από κολοκυθολούλουδα μέχρι ντομάτες, πιπεριές, πατάτες, μελιτζάνες και αμπελόφυλλα. Πρόκειται για ένα αριστουργηματικό πιάτο, ένα από τα νοστιμότερα που έχουμε ποτέ γευτεί. Αλλάζουμε στα κολοκυθάκια αβγολέμονο το ρύζι με πλιγούρι, ένα υλικό που ισορροπεί ανάμεσα στο παραδοσιακό και το μοντέρνο. Παράλληλα ανιχνεύουμε τις μοντέρνες εκδοχές φτιάχνοντας γλυκόξινες ντομάτες με γαρίδες όπου η κάππαρη κοντράρει τις σταφίδες, αλλά και πιπεριές Φλωρίνης – γιατί αγαπάμε τα τοπικά προϊόντα – με κατσικίσιο τυρί και φαγόπυρο, ένα από τα υλικά-φetiχ της σύγχρονης κουζίνας

Food styling:
Καρολίνα Δωρίτη

Φωτογραφίες:
Ακης Ορφανίδης

Σαλάτες στο βάζο!

Είναι νέα τάση. Αποθηκεύουμε τη σαλάτα μας σε ένα γυάλινο δοχείο. Αυτό μας διευκολύνει στη μεταφορά και μας βοηθά να τη διατηρήσουμε φρέσκια μέχρι και 3 ημέρες. Μόνο που πρέπει να ακολουθήσουμε αυστηρά κάποιους κανόνες.



Συνταγές -
Food styling
Καρολίνα Δωρίτη

Φωτογραφίες
**Αναστασία
Αδαμάκη**

Όσα υλικά έχουμε
βράσει ή ψήσει,
προτού τα βάλουμε
στο βάζο, πρέπει
οπωσδήποτε να έχουν
κρυώσει προτού τα
χρησιμοποιήσουμε



ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ

Με λαχανικά εποχής



Ανά σάντουιτς
Θερμίδες 217,5
Λιπαρά 7 γρ.
Υδατάνθρακες 31,5 γρ.
Πρωτεΐνη 7,3 γρ.
Φυτικές ίνες 1,6 γρ.



Με πάστα ελιάς, ξινομυζήθρα και ντομάτα

Προετοιμασία 5'

Κόστος 2 €

Υλικά (για 2 σάντουιτς)

½ λευκή μπαγκέτα με σουσάμι
2-4 κ.γ. πάστα ελιάς
2 γεμάτες κ.σ. Ξινομυζήθρα
½ ντομάτα κομμένη σε λεπτές φέτες
½ κ.γ. ξερή ρίγανη
Αλάτι, πιπέρι



Κόβουμε την μπαγκέτα κατά μήκος στα 2. Βάζουμε τις φέτες ανοιχτές πάνω στον πάγκο εργασίας. Αλείφουμε την πάστα ελιάς και από πάνω απλώνουμε την Ξινομυζήθρα. Τοποθετούμε τις φέτες της ντομάτας στη σειρά, τρίβουμε από πάνω λίγο ρίγανη και λίγο αλατοπίπερο. Κλείνουμε με την άλλη μισή φέτα και κόβουμε το σάντουιτς στα δύο.

Συνταγές
Food styling
Καρολίνα Δωρίτη

Φωτογραφίες
Αναστασία Αδαμάκη



Με σαχάνι και ψητά λαχανικά

Προετοιμασία 10΄, Ψήσιμο 20΄
Κόστος 6 €

Υλικά (για δύο σάντουιτς)

4 μεγάλες λεπτοκομμένες φέτες ψωμί ολικής άλεσης με προζύμι
6-8 φέτες σαχάνι (θα το βρείτε στον «Κωσταρέλο», διευθύνσεις καταστημάτων σελ. 129).

Μπορείτε να το αντικαταστήσετε με χαλούμι, φορμαέλα ή μαστέλο Χίου

1 μικρή λευκή μελιτζάνα κομμένη σε φέτες

1 κολοκυθάκι κομμένο σε φέτες
1 πιπεριά Φλωρίνης κομμένη σε φέτες κατά μήκος (προαιρετικά)
Λίγο ελαιόλαδο

1/2 κ.γλ. Ξίδι μπαλσάμικο

1 κ.γλ. φρέσκο θυμάρι

ψιλοκομμένο ή 1/2 κ.γλ. Ξερό

Αλάτι, πιπέρι



Απλώνουμε στον πάγκο τις τέσσερις φέτες ψωμιού και τις ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο. Από πάνω πασπαλίζουμε με το θυμάρι.

Βάζουμε τα κομμένα λαχανικά σε ένα μπολ. Αλατοπιπερώνουμε και τα ραντίζουμε με λίγες σταγόνες ελαιόλαδο, το μπαλσάμικο και ανακατεύουμε.

Ζεσταίνουμε καλά ένα αντικοληπτικό σχαρωτό τηγάνι. Ψήνουμε πρώτα τα λαχανικά για περίπου 3 λεπτά από κάθε πλευρά και στη συνέχεια το σαχάνι 2΄-3΄ από κάθε πλευρά. Φρυγανίζουμε και τις φέτες ψωμιού από την πλευρά που τις ραντίσαμε με ελαιόλαδο για 3΄ στο ίδιο τηγάνι. Τοποθετούμε πρώτα τις μελιτζάνες πάνω στις δύο φέτες ψωμί, από πάνω τα κολοκυθάκια, έπειτα τις πιπεριές και τέλος το σαχάνι. Κλείνουμε τα σάντουιτς με τις υπόλοιπες φέτες ψωμιού.

Κάθε μέρα ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ



Ανά σάντουιτς
Θερμίδες 538
Λιπαρά 23,3 γρ.
Υδατάνθρακες 62 γρ.
Πρωτεΐνη 24,7 γρ.
Φυτικές ίνες 9 γρ.





ΠΡΩΙΝΟ

Αβοκάντο



Συνταγές,
food styling
Καρολίνα Δωρίτη

Φωτογραφίες
**Αναστασία
Αδαμάκη**



Αβοκάντο με ανθότυρο, αγγούρι και άνηθο

Υλικά

2 μεγάλες φέτες ψωμιού της αρεσκείας μας
1 ώριμο αβοκάντο
Λίγο χυμό λάιμ ή λεμόνι
1 κουτ. γλ. ξύσμα από ακέρωτο λεμόνι
½ μικρό βιολογικό αγγούρι με τη φλούδα, κομμένο σε λεπτές φέτες
2 κ.σ. ανθότυρο τριμμένο
1 κ.σ. ψιλοκομμένο άνηθο
Αλάτι, φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι



Καθαρίζουμε το αβοκάντο, αφαιρούμε το κουκούτσι, το κόβουμε σε φέτες και πάνω τους στύβουμε λίγο χυμό λάιμ για να μη μαυρίσουν. Τοποθετούμε όμορφα τις φέτες του αβοκάντο πάνω στο ψωμί. Πάνω σε κάθε φέτα προσθέτουμε λίγο ξύσμα, 1 κ.σ. ανθότυρο, μερικές φέτες αγγούρι και πασπαλίζουμε με άνηθο.



Αβοκάντο με γροθοτυράκι Σύρου με ρίγανη και ντοματίνια

Υλικά

2 μεγάλες φέτες ψωμιού της αρεσκείας μας
1 ώριμο αβοκάντο
Λίγο χυμό λάιμ ή λεμόνι
1 κ.γλ. ξύσμα ακέρωτου λεμονιού
2 κουταλιές της σούπας γροθοτυράκι Σύρου με ρίγανη του Τυροκομείου Ζωζεφίνος (σε μεγάλα σουπερμάρκετ)
6-7 ντοματίνια κομμένα στα δύο
2 κ.γλ. κάππαρη
Αλάτι, φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
Λίγες σταγόνες ελαιόλαδο



Καθαρίζουμε το αβοκάντο, αφαιρούμε το κουκούτσι και το λιώνουμε με ένα πιρούνι. Προσθέτουμε τον χυμό λάιμ, το ξύσμα και λίγο αλατοπίπερο και ανακατεύουμε. Αλείφουμε το μείγμα αβοκάντο πάνω στο ψωμί. Πάνω σε κάθε φέτα βάζουμε 1 κ.σ. γροθοτυράκι, μερικά ντοματίνια, 1 κουτ. γλυκού κάππαρη και μερικές σταγόνες ελαιόλαδο.



Αλειμμα αβοκάντο με φέτα, με αβγό τηγανητό και σουσάμι

Υλικά

2 μεγάλες φέτες ψωμιού της αρεσκείας μας
1 ώριμο αβοκάντο
Λίγο χυμό λάιμ ή λεμόνι
1 γεμάτη κ.σ. τριμμένη φέτα
½ κ.γλ. ρίγανη
2 αβγά
Λίγο ελαιόλαδο για το τηγάνισμα
1 κ.γλ. σουσάμι
Αλάτι, φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι



Καθαρίζουμε το αβοκάντο, αφαιρούμε το κουκούτσι και το λιώνουμε με ένα πιρούνι. Προσθέτουμε τον χυμό λάιμ, τη φέτα, τη ρίγανη και λίγο αλατοπίπερο και ανακατεύουμε. Σε ένα τηγάνι βάζουμε λίγο λάδι και τηγανίζουμε τα δύο αβγά. Αλείφουμε το μείγμα αβοκάντο πάνω στο ψωμί. Πάνω σε κάθε φέτα βάζουμε 1 αβγό, πασπαλίζουμε με λίγο σουσάμι και προσθέτουμε αλατοπίπερο.



Αβοκάντο με σπανάκι μπέιμπι, μαγιονέζα, βραστό αβγό και παπαρουνόσπορο

Υλικά

2 μεγάλες φέτες ψωμιού της αρεσκείας μας
1 ώριμο αβοκάντο
Λίγο χυμό λεμόνι
2 αβγά βραστά
6-8 φύλλα σπανάκι μπέιμπι
1 κ.γλ. παπαρουνόσπορο
Λίγη μαγιονέζα
Αλάτι, μαύρο πιπέρι



Βράζουμε τα αβγά όπως τα προτιμάμε. Εγώ το προτιμώ μέτρια βρασμένο για να είναι πιο ζουμερό. Καθαρίζουμε το αβοκάντο, αφαιρούμε το κουκούτσι, το κόβουμε σε φέτες και πάνω τους στύβουμε λίγο χυμό λεμόνι για να μη μαυρίσουν. Τοποθετούμε τις φέτες του αβοκάντο πάνω στο ψωμί. Πάνω σε κάθε φέτα βάζουμε 3-4 φυλλαράκια σπανάκι, λίγη μαγιονέζα και από πάνω 1 αβγό, το οποίο το κόβουμε στη μέση. Προσθέτουμε αλατοπίπερο και λίγο παπαρουνόσπορο.



Αβοκάντο με μανούρι, φράουλες και κολοκυθόσπορο

Υλικά

2 μεγάλες φέτες ψωμιού της αρεσκείας μας
1 ώριμο αβοκάντο
Λίγο χυμό λάιμ ή λεμόνι
1 κ.γλ. ξύσμα από ακέρωτο λεμόνι
2 κ.σ. μανούρι τριμμένο σε μικρά κομμάτια
4 φράουλες κομμένες σε λεπτές φέτες ή ψιλοκομμένες
2 κ.γλ. κολοκυθόσπορο
Αλάτι, φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι



Καθαρίζουμε το αβοκάντο, αφαιρούμε το κουκούτσι και το λιώνουμε με ένα πιρούνι. Προσθέτουμε τον χυμό λάιμ, το ξύσμα και το αλατοπίπερο και ανακατεύουμε. Αλείφουμε το μείγμα αβοκάντο πάνω στο ψωμί. Πάνω σε κάθε φέτα βάζουμε 1 κουταλιά της σούπας μανούρι, 2 φράουλες κομμένες και ένα κουταλάκι του γλυκού κολοκυθόσπορο.



Αβοκάντο με ρόκα, προσούτο Ευρυτανίας και ντρέισινγκ με μέλι και μουστάρδα

Υλικά

2 μεγάλες φέτες ψωμιού της αρεσκείας μας
1 ώριμο αβοκάντο
Λίγο χυμό λεμόνι
2 μεγάλες λεπτοκομμένες φέτες προσούτο Ευρυτανίας
½ φλ. φύλλα άγριας ρόκας
Ντρέισινγκ
1 κ.γλ. μουστάρδα
1 κ.γλ. μέλι θυμαρίσιο
1 κ.γλ. ξύσμα ακέρωτου λεμονιού
1 κ.γλ. ελαιόλαδο
½ κ.γλ. ξίδι μπαλσάμικο
Αλάτι, μαύρο πιπέρι



Ντρέισινγκ. Σε ένα μπολάκι βάζουμε τη μουστάρδα, το ελαιόλαδο, το ξύσμα λεμονιού, το μέλι, το ξίδι, το αλατοπίπερο και ανακατεύουμε καλά. Καθαρίζουμε το αβοκάντο, αφαιρούμε το κουκούτσι, το κόβουμε σε φέτες και πάνω τους στύβουμε χυμό λεμόνι για να μη μαυρίσουν. Τοποθετούμε τις φέτες του αβοκάντο πάνω στο ψωμί. Πάνω σε κάθε φέτα βάζουμε μερικά φυλλαράκια ρόκας και από πάνω 1 φέτα προσούτο. Προσθέτουμε περίπου ένα κουταλάκι του γλυκού από το ντρέισινγκ πάνω σε κάθε φέτα.

toasts

ΑΛΜΥΡΑ ΚΕΙΚ

Με λαχανικά εποχής

Ένα ωραιότατο και χορταστικό κολατσιό για όλες τις ώρες.



Προτείνουν η
Καρολίνα Δωρίτη
και η **Άννα**
Ναθαναλίδου

Food styling
Καρολίνα Δωρίτη
Φωτογραφίες
Αναστασία Αδαμάκη

