

GOURMET

ΕΛΑΦΡΙΑ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ

- 👉 Βότανα: από την κούπα στο πιάτο
- 👉 Νόστιμα ατμομαγειρέματα
- 👉 Γλυκά χωρίς ενοχές



ΛΕΥΤΕΡΗΣ ΛΑΖΑΡΟΥ
Το ψάρι
έχει το ζουμί



ΓΙΑΝΝΗΣ ΛΟΥΚΑΚΟΣ



ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΠΑΞΕΒΑΝΗΣ



ΤΑΣΟΣ ΜΠΙΚΟΣ



ΓΚΙΚΑΣ ΞΕΝΑΚΗΣ

► EDITORIAL	4
► ΓΛΥΚΟΕΙΝΑ	
Η Μελίσσα Στοίλη κυκλοφορεί και καταγράφει	6-7
► ΛΙΧΟΥΔΗΣ ΤΟΥΡΙΣΤΑΣ	
Ο Κοσμάς Βίδος παθαίνει μονομανία με το χούμους	8
► ΣΙΝΕ ΚΟΥΖΙΝΑ	
Το τραπέζι του «Αυγούστου»	10
► ΑΠΟ ΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΣΤΗ ΓΕΥΣΗ	
Ουκ εν τω πολλώ το ευ	12-13
► ΓΕΥΣΙΓΝΩΣΙΑ	
Ιταλικό στο Vespa Rossa	14-15
► ΕΠΙΛΟΓΕΣ	
Ο Αρχέστρατος τριγυρίζει και ανακαλύπτει στέκια και καλούδια	16-22
► ΠΩΛΕΙΤΑΙ ΕΝΤΟΣ	
Οι αυθεντικές γεύσεις μάς σέρνουν απ' τη μύτη	24-25



► ΑΓΟΡΑ	
Συσκευές και εργαλεία για υγιεινά και αρωματικά μαγειρέματα	26-27
► ΚΛΑΣΙΚΗ ΚΑΙ «ΠΕΙΡΑΓΜΕΝΗ»	
Η κοτόσουπα, η ιστορία της και η ευφάνταστη εκδοχή της, από τη Μελίσσα Στοίλη και τον Γκίκα Ξενάκη	28-30
► ΣΗΜΕΡΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΩ	
Η Βίκυ Κουμάντου ετοιμάζει το μενού της εβδομάδας	32-40
► ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΟ ΤΡΑΠΕΖΙ	
Ο Γιάννης Λουκάκος προτείνει χειμωνιάτικο μενού	42-46
► ΕΥΚΟΛΟ ΨΑΡΙ	
Ο Λευτέρης Λαζάρου μάς δείχνει πώς να φτιάξουμε ζωμό από ψάρι και πώς να τον αξιοποιήσουμε	48-52
► ΟΛΑ ΣΤΟΝ ΑΤΜΟ	
Νόστιμα ατμομαγειρέματα από τον Τάσο Μπίκο	59-65
► ΣΕ ΠΡΩΤΟ ΕΝΙΚΟ	
Με βάση τα βότανα μαγειρεύει ο Γιάννης Μπαξεβάνης	66-70
► ΕΡΓΕΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ	
Εύκολα και γρήγορα πιάτα για δύο από τον Στέλιο Μαστοράκο	72-75
► ΔΙΚΤΥΟ ΜΑΜΑΔΩΝ	
Ιδέες για το παιδικό μενού από το Πρό-	

γραμμα Σίτισης και Προώθησης Υγιεινής Διατροφής του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος	76-78
► ΩΡΑ ΓΙΑ ΕΛΑΦΡΙΑ ΓΛΥΚΑ	
Ο Σπύρος Αρτελάρης μάς γλυκαίνει με λιγότερες θερμίδες	80-84
► ΟΙΝΟ-ΠΝΕΥΜΑΤΑ	
Ο Terroirista προτείνει Μοσχοφίλερο από τη Μαντίνεια	86-87
► ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ ΤΑ ΚΡΑΣΙΑ	
Η Μαρία Τζίτζη μάς ταξιδεύει σε παγωμένους αμπελώνες	90-91
► ΤΟ ΚΟΚΤΕΪΛ ΤΟΥ ΜΗΝΑ	
Ο Παναγιώτης Φράγκος βάζει στο σέικερ... καραμέλες βουτύρου	92
► ΤΖΙΝ ΚΑΙ ΤΟΝΙΚ	
Τζαζ στις παρυφές του Λυκαβηττού	93
► ΚΛΕΙΣΤΕ ΤΡΑΠΕΖΙ	
Οι επιλογές του μήνα	94
► ΒΛΕΠΩ, ΑΚΟΥΩ, ΜΑΘΑΙΝΩ	
Τα νέα της αγοράς	96
► INDEX	
Αναζητήστε τις συνταγές μας με βάση το κυρίαρχο υλικό τους	97
► ΤΡΟΦΟΣΥΛΛΕΚΤΗΣ	
Πίτες με ιστορία, μυστηριώδη χόρτα και δυνατά κρασιά	98

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΣΥΝΤΑΞΗΣ: Ιωάννα Σουφλήρη
ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΡΙΑ: Μελίσσα Στοίλη
CREATIVE ART DIRECTOR: Αντώνης Κ. Κοκκαλίδης
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΛΗΣ: Κέλλυ Σώκου
DEPUTY ART DIRECTOR: Νίκος Μαχίκας
ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Κλειώ Λαδοπούλου
PHOTO EDITOR: Ρένα Γαλιώτου
ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ: Αλεξάνδρα Ανθίδου, Αρχέστρατος, Ερη Βαρδάκη, Κοσμάς Βίδος, Ανώνυμος Διπλωμάτης, Επίκουρος, Γιάννης Ζουμπουλάκης, Κατερίνα Καλού, Terroirista, Τζιν & Τόνικ, Μαρία Τζίτζη, Τροφουσλλέκτης, Ειρήνη Τσολακέλλη
ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΟΙ: Σπύρος Αρτελάρης, Βίκυ Κουμάντου, Λευτέρης Λαζάρου, Γιάννης Λουκάκος, Στέλιος Μαστοράκος, Γιάννης Μπαξεβάνης, Τάσος Μπίκος, Γκίκα Ξενάκη, Παναγιώτης Φράγκος
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ: Νίκη Σκαμάγκα
ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΙ: Αναστασία Αδαμάκη, Γιώργος Δέτσος, Παναγιώτης Μπελτζινίτης, Νίκος Τσίρος (BΗMA STUDIO)
ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΥΝΤΑΓΩΝ - FOOD STYLING: Αντωνία Κατή, Βίκυ Κουμάντου, Στέλιος Μαστοράκος
ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ: Ράνια Ντούμα, Ελένη Τερζοπούλου

ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΔΟΛ: Βασιλική Αλμπάνη
ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ: Ολυμπία Πρωτοπαπαδάκη (τηλ. 211 3659 718)
ΥΠΟΔΟΧΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ: Τασία Χατζηαντωνίου (τηλ. 211 3659 892)
ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΩΝ: Γεωργία Νάτση
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΜΕΝΗΣ ΑΓΟΡΑΣ-DIRECT MARKET: Μάγδα Γεωργίου (mgeorgiou@dolnet.gr τηλ. 211 3659 716)
CREATIVE DEPARTMENT
CREATIVE MEDIA DIRECTOR: Νικόλαος Φαράκλας
CREATIVE MEDIA MANAGER: Αργυρώ Κουτρούμπα

SENIOR ART DIRECTOR: Κωνσταντίνος Κωλέτσος Χριστίνα Γερασιμίδου
ΓΡΑΦΕΙΟ ΒΟΡΕΙΟΥ ΕΛΛΑΔΟΣ: Αγ. Σοφίας 10, Τ.Κ. 54622 Θεσσαλονίκη, τηλ. 2310 241 197, fax: 2310 243 781
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ: Τάνια Ντεντεγιάν (tdedegian@dolnet.gr)
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ: Γιώργος Γερονικόλαου (ggeronikolaou@dolnet.gr)
ΥΠΟΔΟΧΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ: Φένια Σικλάβου (thsklavou@dolnet.gr)
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ: Multimedia AE
ΕΚΤΥΠΩΣΗ-ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ: Iris AEBE

GOURMET

ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΜΑΖΙ
 ΜΕ «ΤΟ ΒΗΜΑ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ»
 ΜΙΧΑΛΑΚΟΠΟΥΛΟΥ 80, Τ.Κ. 115 28 ΑΘΗΝΑ
 ΤΗΛ. 211 3657 000, 210 7766 000,
 FAX 211 3659 101
 e-mail: vimagourmet@tovima.gr
 www.vimagourmet.gr

ΤΟ ΒΗΜΑ

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ

Δημοσιογραφικός Οργανισμός Λαμπράκη Α.Ε.
 ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΛΑΜΠΡΑΚΗΣ (1922-1957)
 ΧΡΗΣΤΟΣ Δ. ΛΑΜΠΡΑΚΗΣ (1957-2009)
 ΕΚΔΟΤΗΣ: Σταύρος Π. Ψυχάρης
 ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ: Αντώνης Β. Καρακούσης

Τερπινά και ωφέλιμα

Στο συλλογικό υποσυνείδητο τα νόστιμα φαγητά είναι παχυντικά και αμαρτωλά. Αντίθετα, εκείνα που μας ωφελούν είναι άνοστα, «νοσοκομείου», όπως πρόσφατα σημείωσε φίλος που έχει λόγους να προσέχει τη διατροφή του. Δεν συμφωνούμε, και σε αυτό το τεύχος στοιχηματίσαμε να αποδείξουμε ότι το ελαφρύ και θρεπτικό φαγητό μπορεί να είναι τόσο νόστιμο, ώστε να σε βάζει σε πειρασμό να αμαρτήσεις. Ρίξτε μια ματιά στις συνταγές στον ατμό, του Τάσου Μπίκου, και θα καταλάβετε τι εννοώ.

Βεβαίως, σε μια χώρα όπως η δική μας, τα πράγματα είναι πολύ εύκολα για όσους έχουν επωμιστεί τη μαγειρική της οικογένειας. Με ελαιόλαδο άριστης ποιότητας και μια ανεξάντλητη ποικιλία φρούτων, λαχανικών, μυρωδικών και βοτάνων, θα πρέπει κανείς να προσπαθήσει πολύ για να φάει άνοστο φαγητό! Δείτε πώς ο Γιάννης Μπαξεβάνης δεν περιορίζεται να χρησιμοποιεί τα βότανα του τόπου μας ως αφεψήματα, αλλά τα βάζει και στο πιάτο μας, και εμπνευστείτε.

Φτιάξτε τον νόστιμο ψαροζωμό του Λευτέρη Λαζάρου για να τον χρησιμοποιήσετε στις εύκολες συνταγές του (και τις δικές σας) και παρακολουθήστε το παιδί σας να ζητάει δεύτερη μερίδα. Και μια και μιλάμε για παιδιά, εντάξτε τις άρτιες διατροφικές και νοστιμότητες συνταγές του Δικτύου Μαμάδων στο μενού της οικογένειας: τις συνιστούν περισσότεροι από 50.000 μαθητές!

Και μη νομίζετε ότι θα σας αφήναμε χωρίς γλυκό! Ο Σπύρος Αρτελάρης πετυχαίνει να κρατήσει την απόλαυση σε γλυκά με λίγες θερμίδες.

Προτού κλείσω, να σας ενημερώσω για τις νέες αφίσες μας. Καλωσορίζουμε τον σεφ Στέλιο Μαστοράκο, που αναλαμβάνει να εμπνέει με τις «εργένικες» συνταγές του όσους από εμάς στερούνται χρόνου και σκευών, αλλά όχι και επιθυμίας για καλό φαγητό. Καλωσορίζουμε επίσης τον Παναγιώτη Φράγκο, που κάθε μήνα θα μας δίνει συνταγές για ευφάνταστα κοκτέιλ που γίνονται και στο σπίτι. Τέλος, να σας επισημάνω την καινούργια στήλη μας «συγκριτικής μαγειρικής»: η Μελίσσα Στοϊλη γράφει την ιστορία και δίνει τη συνταγή για ένα κλασικό πιάτο που «πειράζει» δημιουργικά ο Γκίκας Ξενάκης.

Ελπίζω να απολαύσετε το τεύχος μας και οι συνταγές μας να γίνουν αφορμή για δημιουργικό πειραματισμό.

Ιωάννα Σουφλιέρη

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΣΥΝΤΑΞΗΣ

ΣΑΛΑΤΕΣ

- Με σπανάκι, χαλούμι και προσούτο > 42
Σε κανταΐφι με σορμπέ λεμόνι και θυμάρι > 69

ΣΟΥΠΕΣ

- Κοτόσουπα αβγολέμονο > 29
Κοτόσουπα με παντζάρι, σελινόριζα και γογγύλι > 30
Ξινόχοντρος σούπα με απάκι > 40
Ψαρόσουπα με τραχανά και λαχανικά > 48
Ζωμός ψαριού > 49

ΤΑΡΤΕΣ & ΠΙΤΣΕΣ

- Τάρτα με κρέμα μανιταριών > 44
Πίτσα α λα ελληνικά > 72
Πίτσα με λαχανικά > 78

ΖΥΜΑΡΙΚΑ

- Ραβιόλια με σπανάκι, ρικότα και πέστο ρόκας > 64
Κοχύλια με κολοκυθάκια και σκόρδο > 73

ΑΒΓΑ

- Χόρτα τσιγαριαστά με αβγά > 33
Μεσογειακή ομελέτα > 74

ΨΑΡΙ & ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

- Μπακαλιάρος με δαμάσκηνα > 38
Παστός μπακαλιάρος με άγρια χόρτα > 50

- Τηγανητή τσιπούρα με μανιτάρια > 52
Σφυρίδα με σάλτσα εσπεριδοειδών > 59
Ντολμάδες με θαλασσινά και σάλτσα ούζου > 63
Λαβράκι με λουίζα σε πουρέ από μπρόκολο > 67
Ψάρι στον ατμό ευκαλύπτου > 68

ΚΡΕΑΣ & ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ

- Κατσικάκι λεμονάτο με αγκινάρες > 36
Συκώτι με σάλτσα φρέσκων μυρωδικών > 43
Νιόκι πατάτας με κεφτεδάκια > 60



- Ρολάκια κοτόπουλου με λιαστή ντομάτα και προσούτο > 62
Καπνιστό κοτόπουλο σε φασκόμηλο και πορτοκάλι > 66
Ζελέ τσαγιού με πουρέ ντομάτας και ταρτάρ μόσχου > 70
Μπρουσκέτες με κοτόπουλο, λαχανικά και γιαούρτι > 75

ΛΑΧΑΝΙΚΑ & ΟΣΠΡΙΑ

- Λαχανοντολμάδες πίτα με σάλτσα αβγολέμονο > 34
Μπιφτέκια λαχανικών > 77
Μπιφτέκια οσπρίων > 77

ΓΛΥΚΑ

- Πουτίγκα με τσουρέκι, λευκή σοκολάτα, σταφίδες και ρούμι > 46
Πουτίγκα με σάλτσα σοκολάτας και σαντιγί > 65
Τσιζκέικ με φρούτα του δάσους (χαμηλά λιπαρά) > 80
Κέικ σοκολάτας με επικάλυψη (με φρουκτόζη) > 81
Κέικ καρότου (χαμηλά λιπαρά) > 82
Black forest (με φυτική κρέμα γάλακτος) > 83
Ρυζόγαλο με γάλα καρύδας (με στέβια) > 84

ΚΟΚΤΕΪΛ

- Butterscotch > 92

ΑΠΟΚΡΥΠΤΟΓΡΑΦΗΣΗ

- κ.κ. = κουταλάκι του καφέ
- κ.γ. = κουταλιά του γλυκού
- κ.σ. = κουταλιά της σούπας
- έ.π. ελαιόλαδο = έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- φλ. = φλιτζάνι (200 ml)
- θ.δ. = θερμοκρασία δωματίου