ΚΥΡΙΑΚΗ 3 ΜΑΡΤΙΟΥ ΤΕΥΧΟΣ 17

γευσιγνώστης

Το τραπέζι της Καθαράς Δευτέρας

Σαλάτες με όσπρια

Γλυκά με ελαιόλαδο

ΤΕΥΧΟΣ ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Χωρίς κρέας

70 πρωτότυπες συνταγές

4,00 €
03
9 772585 315008

3-4 κ.σ. σουσαμέλαιο (ή άλλο φυτικό λάδι)

100 ml σόγια (και παραπάνω, αν το θέλουμε πιο σκούρο και με πιο έντονη γεύση)

4 μικρά φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα και σοταρισμένα

1 κρεμμύδι ξερό, ψιλοκομμένο και σοταρισμένο

1-2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες και σοταρισμένες

ΜΥΣΤΙΚΑ

- Οταν ετοιμαστεί το ρύζι, το σκεπάζουμε με μια πετσέτα και το αφήνουμε εκτός φωτιάς 10-15 λεπτά.
- Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και ρύζι που μας έχει περισσέψει.
- Το πιάτο το συνθέτουμε στο γουόκ ή σε ένα βαθύ τηγάνι: σοτάρουμε τα κρεμμύδια και το σκόρδο, προσθέτουμε ωμά τα καρότα, βρασμένα τον αρακά και το καλαμπόκι και ανακατεύουμε. Ρίχνουμε βρασμένο το ρύζι, το «σπάμε» με το κουτάλι και μόλις ζεσταθεί προσθέτουμε τις γαρίδες και το αβγό. Ανακατεύουμε. Ρίχνουμε τη σόγια και το υπόλοιπο σησαμέλαιο και ανακατεύουμε ξανά.
- Το τηγανητό μας ρύζι γίνεται νηστίσιμο, αν αφαιρέσουμε τα αβγά.
- Οι ποσότητες είναι υπολογισμένες για 4-6 άτομα.

Τα μυστικά του τέλειου τηγανητού ρυζιού

1 φλιτζάνι ρύζι μπασμάτι, σοταρισμένο σε 1 κ.σ. λάδι και βρασμένο

300 γρ. ουρές από γαρίδες μεσαίου ή μικρού μεγέθους, καθαρισμένες και σοταρισμένες σε 1 κ.σ. σουσαμέλαιο για 3-4 λεπτά

2 αβγά, σε ομελέτα, κομμένη σε λεπτές φέτες

100 γρ. καρότο κομμένο σε λεπτά μπαστουνάκια του 1 εκ.

200 γρ. αρακά, κατεψυγμένο, βρασμένο και σουρωμένο

240 γρ. καλαμπόκι βρασμένο, σουρωμένο

Συνταγή - Food styling
Καρολίνα Δωρίτη

Φωτογραφία
Ακης Ορφανίδης

ΡΕΠΟΡΤΑΖ

Η τέλεια σοκολάτα

Ο **Αρης Φλόκας** και ο **Τάσος Θεοδοσιάδης**, 27 και 25 ετών αντιστοίχως, είναι παραγωγοί σοκολάτας. Η ιστορία τους, οι απόψεις τους και το προϊόν τους με ξάφνιασαν και με ενθουσίασαν.

Από την
Καλλιόπη Πατέρα

Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης

Μπήκα στο «Kakau Worship» στο Παγκράτι ένα βράδυ, κατά τις 7, μετά τη δουλειά. Στο πίσω μέρος, βρίσκεται το εργαστήριο της σοκολάτας. Μπαίνοντας σε «αγκαλιάζει» κυριολεκτικά το άρωμα του κακάο. Αισθάνθηκα τόση ευχαρίστηση που ένιωσα σαν να έφευγε η κούρασή μου.

Ο Τάσος με τον Αρη είναι παιδικοί φίλοι. Σ' ένα ταξίδι στη Λατινική Αμερική, ο Αρης γνώρισε την παραγωγή κακάο και γοητεύτηκε. Εμεινε 2-3 χρόνια στο Περού, όπου έμαθε πώς φτιάχνουν τη σοκολάτα. Γυρίζοντας στην Αθήνα καταπιάστηκε να φτιάξει ο ίδιος με κακαόμαζα του εμπορίου και μια «πάμφθηνη ινδική μηχανή, σαν μικρή εσπρεσιέρα». Από κοντά και ο Τάσος – έμεναν μαζί στο Γαλάτσι. Δεν είχαν σκοπό να γίνουν σοκολατοποιοί, έτσι για το κέφι τους. Το feedback των φίλων, τους έβαλε σε σκέψη. Χρήματα δεν υπήρχαν για εργαστήριο αλλά οι φίλοι τους δήλωσαν παρόντες. Ηταν 2015 και ακόμη ο Αρης και ο Τάσος μάθαιναν να «στρώνουν» τη σοκολάτα. Σταδιακά άρχισαν να φτιάχνουν τις πρώτες μπάρες τυλιγμένες σε λαδόκολλα – γίνονταν ανάρπαστες από συγγενείς και φίλους. «Σιγά-σιγά, ψάξαμε τα καλά αγροκτήματα και παραγγείλαμε σπόρους, δοκιμάσαμε καμιά 30αριά είδη και άπειρους τρόπους ψησίματος. Προς το παρόν φέρνουμε σπόρους από τη Γουατεμάλα και το Περού. Πρόσφατα δοκιμάσαμε και από το Μπελίζ».

Πόσες σοκολάτες μπορεί να φτιάξει την ημέρα ένας άνθρωπος;

«Αναλόγως με τα μηχανήματα, εμείς φτιάχνουμε γύρω στις 700».

Και τι χρειάζεται για να φτιάξεις σοκολάτα, ρωτώ περιμένοντας μια «τεχνική» απάντηση. «Θράσος και υπομονή. Και τα δύο να πηγαίνουν μαζί».

Το 2017 στήνουν το εργαστήριο με μηχανήματα από την Ιταλία. Τους ρωτώ πού δίνουν σοκολάτες και παίρνω για δεύτερη φορά απρόσμενη απάντηση: σε περισσότερα από 50 σημεία πώλησης (αν και έχουν - δεν έχουν έναν χρόνο ζωής), μεταξύ των οποίων πολλά από τα καλύτερα μπακάλικα-ντέλι, και βιολογικά μαγαζιά. Το προϊόν τους είναι αμιγώς

βιολογικό. Ακόμη και η ζάχαρή τους είναι βιολογική ζάχαρη καρύδας. Και το διαφανές περιτύλιγμα γίνεται από φλοιό δέντρου και τους πήρε 6 μήνες ψάξιμο στο Internet για να το εισαγάγουν.

Τι σημαίνει καλό κακάο;
«Το κακαόδεντρο θέλει υγρασία και σκιά, πρέπει να καλύπτεται από άλλα δέντρα για να μην εκτίθεται στον ήλιο. Ο καρπός του περιέχει τους σπόρους και μια ζελατινώδη μάζα. Οσον αφορά τον τρόπο καλλιέργειας, ο παραδοσιακός, αυτός των παππούδων, είναι ο καλύτερος. Αντίθετα, η ζύμωσή (βάζεις τους σπόρους και τη ζελατίνα σε ξύλινα κουτιά για να ζυμωθούν μαζί), σήμερα γίνεται με πεχάμετρο. Ο σπόρος κατά τη ζύμωση είτε θα βλαστήσει (οπότε είναι για πέταμα) είτε θα πεθάνει (αυτό θέλουμε εμείς). Πρέπει όμως αμέσως να σταματήσεις τη ζύμωση βγάζοντάς τον στο φως γιατί "αρπάζει" και αρχίζει να "αλκοολίζει". Είναι θέμα μιας μέρας – πριν είναι νωρίς και μετά είναι αργά. Υπάρχουν 4 ποικιλίες κακάο: η κριόλιο, η τρινιτάριο, η αμεναλάδο και το φοραστέρο, με τη σειρά που σου τα λέω είναι τα καλύτερα. Το τελευταίο είναι πιο ανθεκτικό, έχει μεγάλο ποσοστό βουτύρου και λίγο στερεό κακάο, άρα λίγα αρώματα και θεωρείται χαμηλότερης ποιότητας. Επειτα έρχεται το καβούρδισμα του κόκκου. Δεν είναι δύσκολο, το δύσκολο είναι να καταλάβεις τι σοκολάτα θα βγάλεις, γιατί με το ψήσιμο δημιουργούνται οι τανίνες που

Αρης Φλόκας και Τάσος Θεοδοσιάδης, παραγωγοί σοκολάτας.

καθορίζουν τη γεύση. Μετά, προσθέτεις το βούτυρο κακάο. Εμείς χρησιμοποιούμε βούτυρο από κριόγιο – το καλύτερο δηλαδή».
«Από εκεί και πέρα», συνεχίζει ο Αρης, «μπορείς να κάνεις ένα σωρό πράγματα. Εμείς δεν κάνουμε σκόντο. Θέλουμε να είμαστε σίγουροι για τη διατροφική αξία του προϊόντος. Ομως η υγεία είναι σημαντική μεν, αλλά δεν φθάνει για να αγαπήσεις κάτι, χρειάζεται και να σου αρέσει. Είδες αυτόν που αγόρασε πριν σπόρους κακάο; Είναι αθλητής ποδηλάτης. Θα τους φάει ως ξηρό καρπό γιατί είναι φουλ στο μαγνήσιο. Αλλά δεν ψάχνουμε αυτό». Δοκιμάζω μια σοκολάτα από το Μπελίζ, που δεν έχει ακόμη κυκλοφορήσει. Πρόκειται για γευστική εμπειρία. Στρογγυλή, με υπέροχο άρωμα, ελάχιστα όξινη και ελάχιστα φρουτώδης.

Κάνετε και μείξεις ποικιλιών;
«Οχι, ακόμη, είναι πολύ δύσκολο. Πάντως κάτι πρέπει να έχουμε καταφέρει ήδη αφού στα International Chocolate Awards στο Αμστερνταμ τον Αύγουστο πήραμε τρία βραβεία – ένα ασημένιο και δύο χάλκινα». Επαναλαμβάνομαι αλλά εν γνώσει μου: μόλις έκλεισαν χρόνο στη δουλειά και ξεκίνησαν χωρίς χρήματα...

Γιατί να αγοράσει κανείς τις δικές σας σοκολάτες;
«Ζητάμε πάντα το καθαρότερο και το καλύτερο. Εισάγουμε βανίλια από τη Γαλλία και κοστίζει 1.000 ευρώ το κιλό. Ασε το πόσο μας παίδεψε να βρούμε τη σωστή αναλογία. Γιατί με τον καιρό η βανίλια ξεθυμαίνει». Σε πόσο καιρό; «Σε λίγο σχετικά. Ξέρεις, η μαύρη σοκολάτα, που δεν περιέχει γάλα, αν φυλάσσεται σε θερμοκρασία 20-23 βαθμών, δεν χαλάει ποτέ. Κάποιες μάλιστα, π.χ. αυτές που περιέχουν κανέλα ή κάρδαμο, με τον καιρό γίνονται καλύτερες. Ομως το φρέσκο δεν κοντράρεται. Ακόμη και μια βιομηχανική σοκολάτα αν τη φας φρέσκια θα δεις διαφορά».
Δεν μου είπατε ακόμη γιατί να αγοράσει κανείς τη δική σας σοκολάτα. «Για την καθαρότητα και την ποιότητα, γιατί είναι διεγερτική και γιατί είναι ελληνική. Γιατί έρχονται και μας λένε αυτοί που την αγοράζουν ότι αν φάνε λίγο το πρωί τους δίνει ευεξία και τους φτιάχνει τη μέρα».

Εργαστήριο:
Φαίδρου 4, Παγκράτι, τηλ. 212-1067.946. Τις βρίσκουμε ενδεικτικά: στις «4 Εποχές», «Πράσινο biomarket τα ελληνικά καλούδια», «Root 56», «Lacadona», «Στο βάθος κήπος», «Chocotopia», στις κάβες «Cava cibo et vino», «Cava halari», «Cava Πιτταράς», στη «Chocolatreia» (στη Θεσσαλονίκη) κ.α.

ΡΕΠΟΡΤΑΖ

«Εναλλακτικά» γάλατα

Μόδα ή ανάγκη;

Η γκάμα των φυτικών ροφημάτων εμπλουτίζεται διαρκώς. Σόγια; Γάλα αμυγδάλου; Καρύδας; Ή μήπως ρυζιού; Πλέον στα ράφια των βιολογικών καταστημάτων, των deli αλλά και των σουπερμάρκετ βρίσκουμε σχεδόν τα πάντα.

Από τη
Μελίνα Σιδηροπούλου
και τον διαιτολόγο -διατροφολόγο
Μάνο Δημητρούλη

ΠΡΟΣΩΠΑ

Και οι νικητές είναι...

Στην 6η Εξποτρόφ, την έκθεση ποτών και τροφίμων που πραγματοποιήθηκε στις αρχές του περασμένου μήνα, δόθηκαν τρία βραβεία γεύσης σε τρία εξαιρετικά προϊόντα. Ο ανταγωνισμός σκληρός αφού τα συγκεκριμένα προϊόντα κατάφεραν να ξεχωρίσουν ανάμεσα σε 115, από όλες τις γωνιές της Γης. Μιλήσαμε με τους παραγωγούς για να μάθουμε τι κάνει τα προϊόντα τους τόσο ιδιαίτερα και σε τι, εκείνοι πιστεύουν, οφείλεται η επιτυχία τους.

Από την
Ντιάνα Καρτσαγκούλη

Φωτογραφίες
Αλέξανδρος Πετράκης (inbulb)

2ο
βραβείο
ΝΙΚΟΣ
ΘΕΟΔΩΡΟΥ

3ο
βραβείο
ΝΙΚΟΣ
ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΣ

Από τον
Σίμο Γεωργόπουλο

Wine

Ρετσίνα

Ονομασία κατά (high tech) Παράδοση!

Το μοναδικό κρασί έχει πετάξει από πάνω του τη... ρετσινιά και με τις κορυφαίες επιδόσεις του κάνει κάθε Ελληνα υπερήφανο.

Cocktails

Ολη μέρα στο Μεταξουργείο

Εδώ και δυόμισι χρόνια ο απόλυτος all day προορισμός στην περιοχή του Μεταξουργείου είναι το «Upupa Epops». Ενας πανέμορφος χώρος, ο οποίος δημιουργήθηκε με την ανακαίνιση δύο εγκαταλελειμμένων παλιών κατοικιών που ενώνονταν με αυλή. Το είχαμε επισκεφθεί βράδυ, αλλά και το πρωί που πήγαμε για τη φωτογράφιση είναι ακόμη καλύτερο. Το συστήνουμε λοιπόν ανεπιφύλακτα για καφέ (έχουν δικό τους blend), brunch (12.00-18.00 καθημερινά και Κυριακή από τις 11.00), αλλά και το βράδυ. Εμείς, αν και πρωί, πήγαμε για κοκτέιλ, που μας έφτιαξε η ιδιοκτήτρια Μάρφη Μπαλή. Ενα γλυκόπικρο negroni με μαστίχα που θα σας ενθουσιάσει.
Αλκμήνης 7, Αθήνα,
τηλ. 212-1055.214.

Ionis

Ανακατεύουμε, περίπου 40 φορές, 5-6 σταγόνες bitters ελιάς, 35 ml βερμούτ*, 35 ml τζιν, 15 ml λικέρ μαστίχας (Skinos), περίπου 3 παγάκια και λίγο μπλε χρώμα ζαχαροπλαστικής (προαιρετικά). Αν δεν έχουμε καλό πάγο, χρησιμοποιούμε παγωμένα σκεύη και ποτά. Διακοσμούμε με λίγο δυόσμο.
* Αν θέλουμε, αρωματίζουμε το βερμούτ μας: Το ανακατεύουμε με τις φλούδες 1 λεμονιού, 1 πορτοκαλιού 1 γκρέιπφρουτ, 1 λάιμ και 5 γρ. θαλασσινό φύκι (σε ασιατικά μπακάλικα). Το αφήνουμε για 3-4 μέρες, ανακινώντας τακτικά το μπουκάλι).

Από την
Ντιάνα Καρτσαγκούλη

Φωτογραφία
Μυρτώ Κονταράκη

Γιατί νηστεύει ο «Γευσιγνώστης»

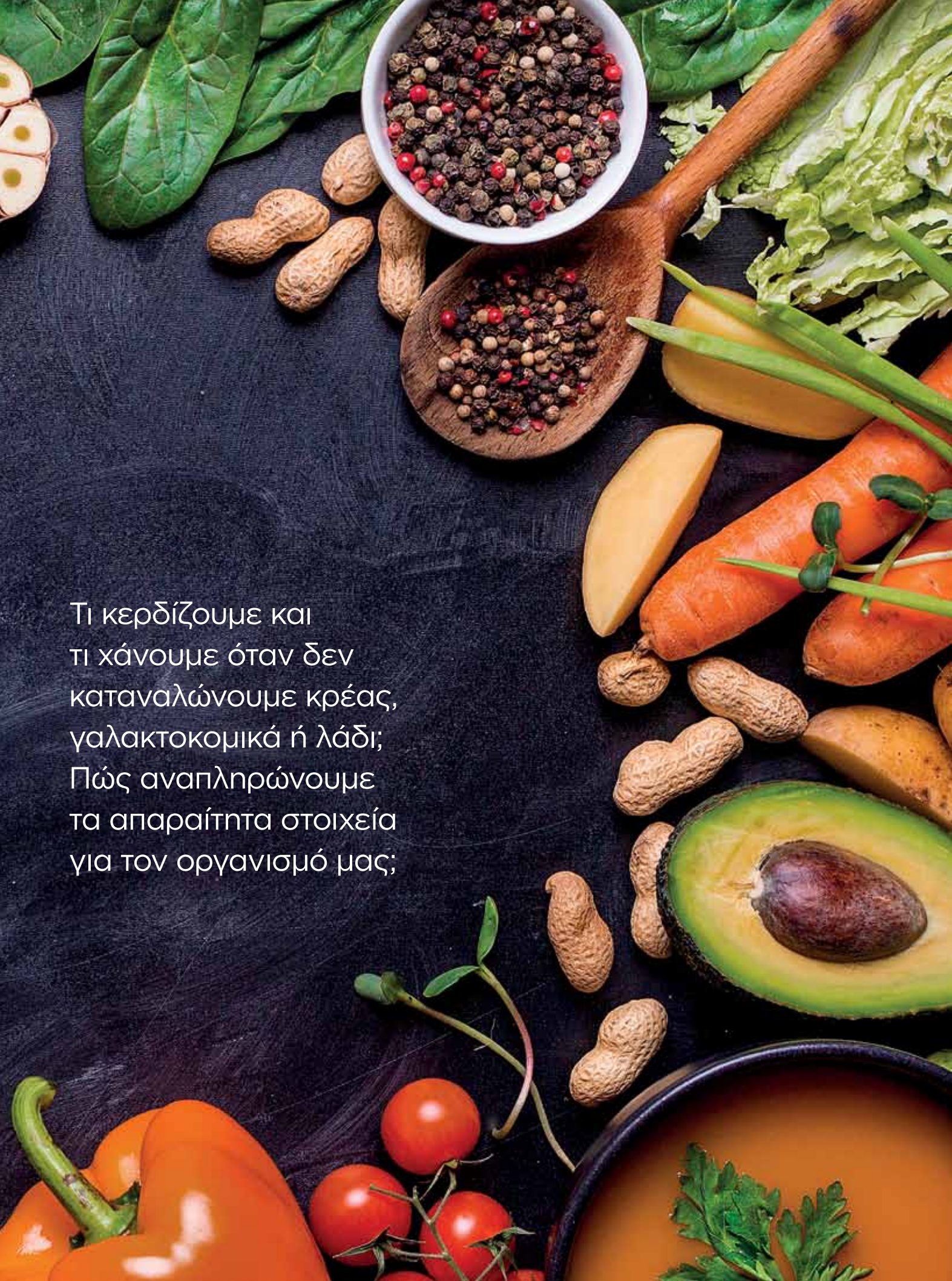
Οι λόγοι για τους οποίους αποφασίσαμε να αφιερώσουμε ολόκληρο τεύχος σε συνταγές χωρίς κρέας.

Vegan, vegetarian, flexitarian, pescatarian, clean eating, όλο και περισσότερες κατηγορίες είναι αναγκαίες για να χαρακτηρίσουν τις νέες διατροφικές συνήθειες που υιοθετούν παγκοσμίως οι σύγχρονοι άνθρωποι. Αν τις αναλύσει κανείς όμως, θα δει μία συγκεκριμένη τάση, την προσπάθεια να μειωθεί η κατανάλωση κρέατος. Ποια τάση, θα πείτε οι περισσότεροι. Και η νηστεία τι είναι; Η αλήθεια είναι ότι υπάρχει μια διαχρονικότητα στην προσπάθεια αυτή. Για άλλους λόγους όμως κάθε φορά. Η σύγχρονη ανάγκη πηγάζει από τρεις πολύ διαφορετικούς λόγους: Ο πρώτος είναι η βελτίωση της υγείας μας. Η υπερβολή που έχουμε επιδείξει στην κατανάλωση τροφών ζωικής προέλευσης (καθημερινά και σε κάθε μας γεύμα) έχει οδηγήσει στην εμφάνιση ασθενειών που παλαιότερα σπάνιζαν ή περιορίζονταν σε ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας. Τώρα παρουσιάζονται ακόμη και σε μικρά παιδιά. Ο δεύτερος έχει να κάνει με το περιβάλλον. Οι επιστήμονες συνεχώς καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος να σώσουμε το περιβάλλον είναι να περιορίσουμε το κρέας, μια και οι σύγχρονες πρακτικές εντατικής κτηνοτροφίας ευθύνονται για τη μεγαλύτερη καταστροφή παγκοσμίως. Ο τρίτος είναι ηθικός και αφορά κυρίως τους vegan, οι οποίοι θεωρούν ότι κανένα ζώο δεν θα πρέπει να θυσιάζεται αφού μπορούν μια χαρά οι διατροφικές μας ανάγκες να καλυφθούν με φυτικές τροφές.

Εμείς θα βάζαμε και έναν τέταρτο λόγο: τη νοστιμιά και την ποικιλία. Αλήθεια, έχετε σκεφτεί πόσο δημιουργικοί θα μπορούσαμε να είμαστε με τα όσπρια, τα λαχανικά, τα ζυμαρικά αν δεν καταφεύγαμε αμέσως στη λύση του κρέατος για την καθημερινή μας διατροφή; Ευκαιρία τώρα που ξεκινά η νηστεία να το δούμε. Ας νηστέψουμε, όχι επειδή είναι πάλι μόδα, αλλά για να ανακαλύψουμε πάλι γεύσεις που ίσως έχουμε ξεχάσει. Ας νηστέψουμε κι ας είναι μόνο από το κρέας!

Εξυπνη διατροφική στρατηγική στη νηστεία

Γράφει ο διαιτολόγος-διατροφολόγος **Μάνος Δημητρούλης**



Τι κερδίζουμε και τι χάνουμε όταν δεν καταναλώνουμε κρέας, γαλακτοκομικά ή λάδι; Πώς αναπληρώνουμε τα απαραίτητα στοιχεία για τον οργανισμό μας;

ΝΗΣΤΕΙΑ

Για το τραπέζι της Καθαράς Δευτέρας

Food styling
Μάκης Γεωργιάδης

Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης

Λαγάνα
σελ. 56

Από την
Ιφιγένεια Βιρβιδάκη

Φωτογραφίες
Αναστασία Αδαμάκη

Γεμιστό καλαμάρι αλλιώς

Ο **Βαγγέλης Λιάκος** μάς προτείνει μια μοναδική συνταγή για το αγαπημένο φαγητό του σαρακοστιανού τραπεζιού, όπου το ρύζι αντικαθίσταται με... ψωμί.

«Ela να μυρίσεις» μου λέει ο Βαγγέλης Λιάκος μόλις κατεβάζει από τη φωτιά τα ψιλοκομμένα μυρωδικά. Δεν μπορώ να περιγράψω τα αρώματα... Βρισκόμαστε στην ψαροταβέρνα «Τραβόλτα» στο Περιστέρι και αποστολή μας είναι να μαγειρέψουμε, για την ακρίβεια, να καταγράψουμε πώς γίνονται τα γεμιστά καλαμάρια. Οχι τα κλασικά γεμισμένα με ρύζι ή φέτα αλλά μια καινούργια πρόταση: θα αντικαταστήσουμε το ρύζι με ψωμί, ξέρετε το μπαγιάτικο, όπως αυτό που βάζουμε στα μπιφτέκια. Αυτό έχει δύο συνέπειες. Πρώτον, δεν θα ρισκάρουμε με τους διαφορετικούς χρόνους ψησίματος του καλαμαριού και του ρυζιού, να είναι ψημένο το ένα και άψητο το άλλο, δηλαδή, αλλά και θα μπορέσουμε να γεμίσουμε με μπόλικα μυρωδικά κάθε καλαμάρι.

Δεν σας κρύβω πως ό,τι είναι γεμιστό, το αντιμετωπίζω με δέος, μου φαίνεται μπελαλίδικο και πολύ δύσκολο. Επειτα από μία ώρα στην κουζίνα του «Τραβόλτα», κατάλαβα πόσο άδικο είχα.

Τα μυστικά της συνταγής; Δεν έχει πολλά. Ισα-ίσα, είναι αρκετά απλή. Υπάρχουν όμως μερικά τιπς.

- Οταν βάζουμε το ψιλοκομμένο ξερό κρεμμύδι και το φινόκιο με το λάδι στο τηγάνι, προσθέτουμε λίγο αλάτι. Θα τα βοηθήσει να βγάλουν τα υγρά και να μελώσουν πιο γρήγορα.
- Ψιλοκόβουμε πολύ καλά τα λαχανικά και τα μυρωδικά. Ετσι θα «ανακατευτούν» όμορφα οι εξαίσιες μυρωδιές και η γέμισή μας θα ενοποιηθεί.
- Οταν μας καθαρίζει ο ιχθυοπώλης το καλαμάρι, τον ενημερώνουμε ότι θέλουμε να το γεμίσουμε (για να μην το κόψει). Θα αφαιρέσει το διαφανές «κόκαλο», το στόμα και το δέρμα. Του ζητούμε όμως να κρατήσει τον «λωλό», όπως το λένε όσοι ξέρουν ή ωλό, όπως είναι η επίσημη ονομασία. Είναι «η ουσία του καλαμαριού», όπως τη χαρακτήρισε ο Βαγγέλης Λιάκος.
- Θα μπορούσαμε να προσθέσουμε καβουρδισμένο κουκουνάρι.

Το αποτέλεσμα; Ενα μελωμένο πιάτο που μυρίζει θάλασσα και μποστάνι.

Γεμιστό καλαμάρι

Προετοιμασία 20΄, Ψήσιμο 30΄
Κόστος 24 €

Υλικά (για 6 μερίδες)

125 ml ελαιόλαδο
3 μέτρια ξερά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
1/4 ενός μικρού φινόκιο, ψιλοκομμένο
3 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα (και το πράσινο)
½ μάτσο μαϊντανός, ψιλοκομμένος + 2 κλαράκια
½ μάτσο άνηθος, ψιλοκομμένος + 2 κλαράκια
½ μάτσο μυρώνια, ψιλοκομμένα + 2 κλαράκια
2 σκελίδες σκόρδου, λιωμένες
250 ml λευκό ξηρό κρασί
120 γρ. μπαγιάτικο ψωμί, «ξασμένο»
2 κιλά καλαμάρια – 6 μεσαία καλαμάρια –, ζητούμε από τον ιχθυοπώλη μας να τα καθαρίσει.
Αλάτι, πιπέρι

Για το σερβίρισμα

Μια πρέζα ψιλοκομμένος άνηθος
Το ξύσμα ¼ ακέρωτου λεμονιού

Μαγειρεύει ο σεφ **Κωνσταντίνος Μπουγιούρης,** ιδιοκτήτης του εστιατορίου «Ηλιοβασίλεμα» στον Γαλησσά της Σύρου. Κορυφαίος εκπρόσωπος της κυκλαδίτικης μαγειρικής, με προτίμηση στα θαλασσινά και στα ψάρια, μοιράζεται μαζί μας, μέσα από τις σελίδες του «Γευσιγνώστη», τις πολύτιμες γνώσεις και συνταγές του.

Γράφει και μαγειρεύει ο **Κωνσταντίνος Μπουγιούρης**

Φωτογραφίες **purplesheep.gr**

ΤΟ ΓΕΥΜΑ ΤΗΣ 25ΗΣ ΜΑΡΤΙΟΥ

Μπακαλιάρος και πατάτα

Τα ψάρια, και ιδιαίτερα ο μπακαλιάρος, ταιριάζουν απόλυτα με τις πατάτες. Ειδικά αυτόν τον μήνα οι πατάτες νέας εσοδείας (πρώιμες ανοιξιάτικες) είναι ιδανικές γι' αυτό το ταίριασμα. Οχι μόνο στην ελληνική κουζίνα, αλλά και στην παγκόσμια, αυτός ο συνδυασμός είναι δημοφιλής.

Πατατοσαλάτα με μπακαλιάρο ποσέ σε ελαιόλαδο

Προετοιμασία 45΄
Μαγείρεμα 40΄
Τηγάνισμα 3΄
Κόστος 19 €

Υλικά (για 6 μερίδες)
1 κιλό πατάτες, με τη φλούδα τους
200 γρ. ξαρμυρισμένος μπακαλιάρος
Μπόλικο ελαιόλαδο για το τηγάνισμα
6 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
10 κλωνάρια σχινόπρασο, ψιλοκομμένο
100 γρ. κρίταμο σε άλμη
Αλάτι, πιπέρι
Για την καπνιστή μαγιονέζα
4 κρόκοι αβγών
¼ κ.γ. σκόρδο λιωμένο
1 κ.σ. μουστάρδα dijon
Λίγες σταγόνες χυμός λεμονιού
Ξίδι λευκό, κατά βούληση
1 κ.γ. υγρός καπνός (το βρίσκουμε σε σχεδόν όλα τα μπαχαράδικα και δίνει γεύση καπνιστού στο φαγητό μας. Αν δεν βρούμε όμως, μπορούμε να το παραλείψουμε)
1 παγάκι
200 ml ηλιέλαιο
Για το λάδι μάραθου
1 ματσάκι φρέσκος μάραθος (1 φλ.)
100 ml ελαιόλαδο
Αλάτι

Βράζουμε τις πατάτες σε μια κατσαρόλα με μπόλικο αλατισμένο νερό για περίπου 40 λεπτά (αφού βράσει το νερό). Παράλληλα, κόβουμε τον μπακαλιάρο σε κύβους 2x2 εκ. Ζεσταίνουμε μπόλικο ελαιόλαδο, που να καλύπτει τον μπακαλιάρο σε ένα μεγάλο τηγάνι, έως ότου φτάσει στους 80°C (να μην κάψει πολύ) και προσθέτουμε τον μπακαλιάρο για 3 λεπτά. Βγάζουμε τον μπακαλιάρο από το τηγάνι και τον βάζουμε σε μια πιατέλα με απορροφητικό χαρτί κουζίνας να στραγγίξει. Σουρώνουμε τις πατάτες και τις αφήνουμε να κρυώσουν.

Καπνιστή μαγιονέζα: Σε στενόμακρο δοχείο (π.χ. κανάτα) χτυπάμε με ραβδομπλέντερ τους κρόκους, το σκόρδο, τη μουστάρδα, το λεμόνι, το ξίδι, τον καπνό και ένα παγάκι για τουλάχιστον 4 λεπτά, μέχρι να ομογενοποιηθούν. Προσθέτουμε σιγά-σιγά το ηλιέλαιο, συνεχίζοντας το χτύπημα. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και κανονικό μπλέντερ.

Λάδι μάραθου: Ρίχνουμε τον μάραθο για 3 λεπτά σε ένα κατσαρολάκι με νερό που βράζει. Τον βγάζουμε από την κατσαρόλα και τον ρίχνουμε αμέσως σε ένα μπολ με παγωμένο νερό. Χτυπάμε στο μούλτι ή στο μπλέντερ τον μάραθο με το ελαιόλαδο για τουλάχιστον 20 λεπτά (κάνοντας παύσεις για να μην καεί το μούλτι). Σουρώνουμε σε φίλτρο γαλλικού καφέ.

Σερβίρισμα: Καθαρίζουμε τις πατάτες, τις κόβουμε σε μεγάλα κομμάτια και τις ρίχνουμε σε ένα μεγάλο μπολ. Προσθέτουμε τα κρεμμυδάκια, το σχινόπρασο, τον κρίταμο και 4 κ.σ. από την καπνιστή μαγιονέζα. Σερβίρουμε σε βαθύ πιάτο με τον μπακαλιάρο από πάνω. Αλατοπιπερώνουμε κατά βούληση και περιχύνουμε με λάδι μάραθου.

FOOD STORIES
THE TRIBE

Σπαράγγι, το ντελικάτο

Θέλει προσοχή τόσο στην καλλιέργεια όσο και στο καθάρισμα και στο μαγείρεμά του. Εχει όμως μοναδική γεύση και διατροφικά ατού

Είναι από τα λαχανικά που είναι γνωστά από την αρχαιότητα – εμφανίζονται 5.000 χρόνια πριν σε αιγυπτιακές τοιχογραφίες. Επίσης έχουμε αρκετές ιατρικές αναφορές στην αρχαία Ελλάδα – ο Διοσκουρίδης και ο Ιπποκράτης τα μνημονεύουν. Θεωρείται ότι έχουν αντιφλεγμονώδη, αντιοξειδωτική δράση και ότι ωφελούν την καρδιά. Εχουν ελάχιστες θερμίδες και είναι πλούσια σε βιταμίνες A, C, E, K, B6, φυλλικό οξύ, ασβέστιο, μαγνήσιο και ψευδάργυρο. Τα αγαπούν ιδιαίτερα στη Βόρεια Ευρώπη και στην Αμερική. Τα σπαράγγια σηματοδοτούν τον ερχομό της άνοιξης – τόσο τα καλλιεργημένα όσο και τα άγρια τα βρίσκουμε σε λαϊκές και σουπερμάρκετ από τις αρχές του Μάρτη μέχρι τις αρχές του καλοκαιριού. Τα ντόπια καλλιεργούνται κυρίως στη Μακεδονία, στη Θράκη και στην Ηλεία, με σημαντικές εξαγωγές κυρίως στη Γερμανία.

Τα καλλιεργημένα μπορεί να είναι:

* **Πράσινα**: Σπαράγγια μέτρια έως λεπτά, με τη γνωστή γλυκιά γεύση.
* **Λευκά:** Με πιο απαλή γεύση. Είναι πιο δύσκολα στην καλλιέργεια, καθώς σε όλη τη διάρκεια της ανάπτυξής τους πρέπει να καλύπτονται με χώμα.
* **Μοβ:** Είναι πιο δυσεύρετα και έχουν έντονα φρουτώδη γεύση.

Ενας από τους λόγους που θεωρούνται ο «αριστοκράτης» των λαχανικών είναι ίσως και η δυσκολία στην παραγωγή τους, άρα και η υψηλή τιμή τους. Ενα παράδειγμα: χρειάζονται τρία χρόνια από την ώρα που θα γίνει η σπορά μέχρι να κοπούν και να φτάσουν στις αγορές. Επίσης θέλουν ιδιαίτερη περιποίηση και στο καθάρισμα και στο διάλεγμα, αλλά και στο μαγείρεμα.

Πώς τα διαλέγουμε:

– Προσέχουμε το «λουλούδι» τους, το επάνω μέρος δηλαδή, να είναι καθαρό από χώματα.
– Ο κορμός τους να είναι τρυφερός. χωρίς σκληρή φλούδα.

Πώς τα καθαρίζουμε: Με ένα πίλερ, δηλαδή με καθαριστή πατάτας, προσέχοντας να μη σπάσουν. Ξεκινάμε 3-4 εκατοστά κάτω από το λουλούδι. Τα τελευταία 2-3 εκατοστά του κοτσανιού, αν είναι ξυλώδες, τα κόβουμε με ένα καλό μαχαίρι.

Πώς τα μαγειρεύουμε: Αν είναι λεπτά, δεν χρειάζονται βράσιμο. Μπορούμε να τα ψήσουμε κατευθείαν σε κάρβουνα, στο γκριλ ή στο τηγάνι (με λίγο ελαιόλαδο). Αν είναι χοντρά, τα βράζουμε πρώτα για 7-8 λεπτά σε αλατισμένο νερό.

Προτάσεις σερβιρίσματος: Μπορούμε να τα φάμε σαν ζεστή σαλάτα με ελαιόλαδο και λεμόνι ψητά στο γκριλ είτε με κάποιο τυρί ή μαγιονέζα ή ζεστή σάλτσα βουτύρου.

Tip: Στο νερό που βράσαμε τα σπαράγγια προσθέτουμε τις φλούδες και τα κοτσάνια από το καθάρισμα, τα αφήνουμε να βράσουν 4-5 λεπτά, τα σουρώνουμε και χρησιμοποιούμε τον ζωμό για σούπα.

Προτείνει ο σεφ
Κλεομένης Ζουρνατζής

Φωτογραφίες
Αναστασία Αδαμάκη

Ψητές γλυκοπατάτες σε κύβους, με λάπαθα, ρεβίθια, μαϊντανό και σος πάπρικας

Προετοιμασία 15΄
Ψήσιμο 25΄, Αναμονή 30΄
Κόστος 5,50 €

Υλικά (για 4 μερίδες)
3 γλυκοπατάτες με τη φλούδα τους, πλυμένες και κομμένες σε κύβους
7 κ.σ. ελαιόλαδο
1 κ.γ. καπνιστή πάπρικα
1½ φλ. ρεβίθια βρασμένα
3 φρέσκα κρεμμυδάκια, κομμένα διαγώνια
1 κ.σ. μαϊντανός, ψιλοκομμένος
3 κ.σ. μηλόξιδο
Ξύσμα από 1 ακέρωτο πορτοκάλι
1 κ.γ. κύμινο τριμμένο
½ κ.γ. κανέλα τριμμένη
½ κ.γ. πιπέρι καγέν
400 γρ. λάπαθα βρασμένα
Αλάτι, πιπέρι

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Στρώνουμε λαδόκολλα σε ένα ταψί και απλώνουμε εκεί τους κύβους γλυκοπατάτας. Περιχύνουμε με 4 κ.σ. ελαιόλαδο, πασπαλίζουμε με την καπνιστή πάπρικα και αλατοπιπερώνουμε. Ανακατεύουμε και βάζουμε το ταψί στον φούρνο. Ψήνουμε για 25 λεπτά μέχρι να ροδίσουν. Αφήνουμε τις γλυκοπατάτες να κρυώσουν για 30 λεπτά. Ανακατεύουμε σε ένα μπολ τα ρεβίθια, τα κρεμμυδάκια, τον μαϊντανό, 3 κ.σ. ελαιόλαδο, το ξίδι, το ξύσμα, το κύμινο, την κανέλα και το πιπέρι. Προσθέτουμε τις γλυκοπατάτες και ανακατεύουμε. Σερβίρουμε πάνω από τα λάπαθα. **Γιώργος Λέκκας**

Kcal

Ανά μερίδα
Θερμίδες 475
Υδατάνθρακες 55,8 γρ.
Πρωτεΐνη 9,5 γρ.
Λιπαρά 26,3 γρ.
Φυτικές ίνες 11,1 γρ.
Κατάλληλο για διαβητικούς

Για vegetarians και μη

Από σούπα σπανακιού μέχρι μπιφτέκια μανιταριών και «πράσινη» πίτσα, υπάρχουν πεντανόστιμες και εύκολες λύσεις για όσους, για οποιονδήποτε λόγο, δεν τρώνε κρέας.

Food styling
Μάκης Γεωργιάδης

Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης

Ολα στην κατσαρόλα

Η απλή, καθημερινή μαγειρική σε όλο της το μεγαλείο.

Food styling
Μάκης Γεωργιάδης

Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης

Σουπιές με μπαχαρικά

Προετοιμασία 15΄, Μαγείρεμα 1 ώρα και 15΄, Κόστος 14 €

Υλικά (για 4 μερίδες)
1.200 γρ. φρέσκες σουπιές, καθαρισμένες (ζητούμε από τον ιχθυοπώλη να τις καθαρίσει)
2 ξερά κρεμμύδια, τριμμένα
100 ml ελαιόλαδο
250 ml κόκκινο γλυκό κρασί
1 κ.γ. ξερό κόλιαντρο
½ κ.γ. κύμινο
1 αστεροειδής γλυκάνισος
Αλάτι

Βάζουμε τις σουπιές σε μια κατσαρόλα, τις σκεπάζουμε με νερό και τις βράζουμε για 10 λεπτά. Τις στραγγίζουμε και κρατάμε ένα ποτήρι από το ζουμί τους. Σοτάρουμε τα κρεμμύδια σε μια κατσαρόλα με το ελαιόλαδο. Κόβουμε τις σουπιές σε κομματάκια και τις ρίχνουμε στην κατσαρόλα με το κρεμμύδι. Μετά από 5 λεπτά προσθέτουμε το κρασί, το ζουμί από τις σουπιές που έχουμε κρατήσει, τα μπαχαρικά και το αλάτι. Μαγειρεύουμε για 1 ώρα, σε χαμηλή φωτιά. Σερβίρουμε με τηγανητές πατάτες. **Στέλλα Σπανού**

Τι πίνουμε: Καλύτερη η επιλογή ενός φρέσκου ερυθρού όπως το Ιδέα του Μπαραφάκα.

Ανά μερίδα (χωρίς πατάτες)
Ενέργεια 483
Υδατάνθρακες 9,9 γρ.
Πρωτεΐνη 49,4 γρ.
Λιπαρά 25,4 γρ.
Φυτικές ίνες 0,8 γρ.

Ανά μερίδα
Θερμίδες 512
Λιπαρά 19,9 γρ.
Υδατάνθρακες 64,4 γρ.
Πρωτεΐνη 24,2 γρ.
Φυτικές ίνες 13,1 γρ.
Κατάλληλη για διαβητικούς

Συνταγές-
Food styling
Καρολίνα Δωρίτη

Φωτογραφίες
Νίκος Παλιόπουλος

ΣΑΛΑΤΕΣ

Οσπριο-καταστάσεις

Συνδυάζουμε φασόλια, φακές και ρεβίθια με αρωματικά και ετοιμάζουμε νόστιμα σαλατογεύματα.

Μαυρομάτικα με τουρσί

Προετοιμασία 20΄, Μαγείρεμα 40΄, Κόστος 5 €

Υλικά (για 4 μερίδες)

350 γρ. φασόλια μαυρομάτικα
1 μέτριο κρεμμύδι κόκκινο, ψιλοκομμένο
4-6 καυτερές πράσινες πιπεριές τουρσί, ολόκληρες
3 κ.σ. παντζάρι τουρσί, κομμένο σε κυβάκια
1½ φλ. ανάμεικτο τουρσί (καρότο, ντομάτα, κουνουπίδι, λάχανο, μελιτζάνα, πιπεριά) ή σε συνδυασμό της αρεσκείας σας, κομμένο σε κυβάκια
½ φλ. μαϊντανός, ψιλοκομμένος
80 ml ελαιόλαδο
2-3 κ.σ. ξίδι
Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε άφθονο κρύο νερό και τα μαυρομάτικα. Φέρνουμε σε βράση και τα σουρώνουμε αμέσως. Τα ξαναβάζουμε στην κατσαρόλα και ξαναγεμίζουμε με κρύο νερό.
Αλατίζουμε το νερό και βράζουμε για περίπου 40 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν. Στραγγίζουμε καλά.
Σε μια σαλατιέρα βάζουμε τα μαυρομάτικα με το κρεμμύδι, τα διάφορα τουρσιά και τον μαϊντανό και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, το ελαιόλαδο και το ξίδι και ανακατεύουμε.

Γράφει και μαγειρεύει ο **Γιάννης Γαβαλάς,** ο αρακλειανός (από την Ηρακλειά) σεφ του εστιατορίου «Bakaló» στη Λάκκα της Μυκόνου. Γνώστης όσο λίγοι της κυκλαδίτικης κουζίνας, «πειράζει» παραδοσιακές συνταγές συνδυάζοντας με δημιουργικό τρόπο τα εκλεκτά προϊόντα του τόπου για να αναδείξει όσο γίνεται περισσότερο τη γεύση τους.

Η ΚΟΥΖΙΝΑ ΤΩΝ ΚΥΚΛΑΔΩΝ

Η νοστιμιά της απλότητας

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ, τηγανίζουμε σε λίγο λάδι και έχουμε ένα απλό και ταυτόχρονα πεντανόστιμο γεύμα ή κολατσιό.

Κάθε εποχή, ανάλογα με τα υλικά που απλόχερα μας προσφέρει η φύση, μπορούμε να συνθέσουμε διαφορετικές τηγανίτες. Οι μαραθοτηγανίτες συνηθίζονται στην Τήνο, στη Σέριφο και στη Σίφνο, ενώ τον μάραθο σαν υλικό τον συναντάμε πολύ και σε άλλα νησιά όπως η Σύρος, η Μύκονος, η Ανδρος, η Νάξος, η Ηρακλειά και η Πάρος. Γρήγορο, εύκολο και χορταστικό. Το αλεύρι και το λάδι συνήθως ήταν «εύκαιρα» σε κάθε σπίτι, ενώ τα διάφορα βότανα και μυρωδικά ανά εποχή αποτελούσαν εξαιρετικοί «συνοδοί». Αν προσθέσουμε μπέικιν πάουντερ γίνονται πιο αφράτες, ενώ με αβγά και τυρί (συνήθως κατσικίσιο) έχουμε μια συνταγή για μαραθοκεφτέδες ιδιαίτερα αρωματικούς και νόστιμους.

Μαραθοτηγανίτες με σέσκουλα ή σπανάκι

Προετοιμασία 35΄, Αναμονή 5΄-10΄
Τηγάνισμα 2΄-4΄ (η δόση), Κόστος 5 €

Υλικά (για 10 μερίδες)
1 κιλό σέσκουλα ή σπανάκι
3 φρέσκα κρεμμυδάκια
⅓ ματσάκι (⅓ φλ.) άνηθος
1 ματσάκι (1 φλ.) μάραθος
Λίγες σταγόνες χυμός λεμονιού
100 ml νερό
200 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις ή όσο «πάρει»
2-3 κ.σ. ελαιόλαδο για το τηγάνισμα
Χοντρό αλάτι, πιπέρι

Καθαρίζουμε και πλένουμε καλά τα λαχανικά και τα αφήνουμε να στραγγίξουν. Αν έχουμε σπανάκι με μεγάλα φύλλα, το κόβουμε με το μαχαίρι σε πιο μικρά κομμάτια. Αν είναι μικρότερα, τρυφερά τα φύλλα τα σπάμε απλώς λίγο με τα χέρια. Τους ρίχνουμε χοντρό αλάτι. Αν έχουμε σέσκουλα (σέφουκλα) τα ζεματάμε σε βραστό νερό (για 3-5 λεπτά), για να μαραθούν, επειδή είναι πιο σκληρά. Τα σουρώνουμε και τα βάζουμε κατευθείαν σε ένα μπολ με παγωμένο νερό. Τα στραγγίζουμε. Ψιλοκόβουμε το κρεμμυδάκι και τα μυρωδικά και τα ανακατεύουμε με το σπανάκι ή τα σέσκουλα. Προσθέτουμε λίγες σταγόνες χυμό λεμονιού, λίγο πιπέρι και το νερό. Ανακατεύουμε καλά και προσθέτουμε αλεύρι – όσο πάρει – ώστε να σχηματιστεί ένας χυλός που να μπορεί να «κόβεται» με το κουτάλι και να έχουμε μια «ψωμένια» υφή στην τηγανίτα. Αφήνουμε 5-10 λεπτά να «δέσουν» τα υλικά. Ρίχνουμε 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο σε ένα αντικολλητικό τηγάνι, ίσα-ίσα να καλυφθεί ο πάτος. Το βάζουμε σε μέτρια φωτιά. «Κόβουμε» με το κουτάλι της σούπας τηγανίτες και τις τηγανίζουμε για 1-2 λεπτά από την κάθε πλευρά μέχρι να ροδίσουν. Τις βγάζουμε από το τηγάνι και τις αφήνουμε σε απορροφητικό χαρτί για να στραγγίξουν από το περιττό λάδι. Είναι μυρωδάτες και νόστιμες μες στην απλότητά τους.

LUNCH BOX

Εθνικ στο γραφείο

Τα ετοιμάζουμε το προηγούμενο βράδυ και απολαμβάνουμε ακόμη και... γλυκό στο διάλειμμα της δουλειάς.

Chia pudding με σοκολάτα και πορτοκάλι

Προετοιμασία 5΄
Αναμονή 8 ώρες, Κόστος 8 €

Υλικά (για 2 μερίδες)

280 ml γάλα καρύδας
½ κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
5-6 κ.σ. σιρόπι σφενδάμου ή παραπάνω ανάλογα με το πόσο γλυκό το θέλουμε
1 κ.γ. ξύσμα από ακέρωτο πορτοκάλι
20 γρ. κακάο σκόνη χωρίς πρόσθετα και ζάχαρη
70 γρ. σπόροι chia
Γαρνίρισμα (προαιρετικά)
1 μπανάνα
cacao nibs

Σε ένα μπολ βάζουμε το γάλα και προσθέτουμε τη βανίλια, το κακάο, το σιρόπι σφενδάμου και το ξύσμα πορτοκαλιού. Χτυπάμε με σύρμα ώστε να διαλυθεί καλά το κακάο χωρίς να σβολιάζει. Προσθέτουμε τους σπόρους chia και χτυπάμε με το σύρμα καλά για 1-2 λεπτά. Σκεπάζουμε το μπολ με μεμβράνη και το αφήνουμε στο ψυγείο για περίπου 8 ώρες ή όλη τη νύχτα. Το πρωί θα έχει πήξει. Ανακατεύουμε με κουτάλι και σερβίρουμε σε μπολ. Μπορούμε να το γαρνίρουμε με φρέσκα φρούτα ή ξηρούς καρπούς ή άλλες «υπερτροφές», όπως γύρη, μάτσα ή cacao nibs. Εμείς χρησιμοποιήσαμε φέτες μπανάνας και cacao nibs.

Συντάκτες-
Food styling
Καρολίνα Δωρίτη

Φωτογραφίες
Αναστασία Αδαμάκη

Noodles με λαχανικά

Προετοιμασία 20΄
Μαγείρεμα 15΄, Κόστος 6 €

Υλικά (για 6-7 μερίδες)
375 γρ. ramen noodles (ή άλλα noodles της επιλογής σας)
1 κ.σ. ηλιέλαιο
1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη
1 κ.γ. φρέσκο τριμμένο τζίντζερ
1 ξερό κρεμμύδι κομμένο στη μέση και σε λεπτές φέτες (μισοφέγγαρο)
4 κ.σ. ψιλοκομμένο σέλερι
160 γρ. λεπτοκομμένο λάχανο
160 γρ. τριμμένο καρότο
100 γρ. φουντίτσες μπρόκολου
100 γρ. αρακά
1 κ.σ. λευκό κρασί ξηρό
3-4 κ.σ. κάσιους καβουρδισμένα

Για τη σάλτσα
2 κ.σ. oyster sauce
2 κ.σ. σησαμέλαιο
4 κ.σ. σόγια

Σε μια κατσαρόλα με άφθονο νερό, βράζουμε τα noodles 2-3 λεπτά λιγότερο από τον χρόνο που αναγράφεται στη συσκευασία, ώστε να κρατούν λίγο. Στραγγίζουμε και ξεπλένουμε με κρύο νερό ώστε να μην κολλήσουν μεταξύ τους (αν δούμε ότι κολλάνε τα ραντίζουμε με λίγο σησαμέλαιο και τα «χτενίζουμε» με τα δάχτυλα).
Βάζουμε ένα γουόκ ή μεγάλο βαθύ τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Προσθέτουμε το ηλιέλαιο και σοτάρουμε το κρεμμύδι με το σκόρδο και το τζίντζερ για περίπου 1 λεπτό, ανακατεύοντας με σπάτουλα. Βάζουμε και το σέλερι και ανακατεύουμε. Ρίχνουμε και το λάχανο, το καρότο και το μπρόκολο και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε τον αρακά και σβήνουμε με το κρασί. Μόλις πιει τα υγρά, ρίχνουμε μέσα τα noodles και ανακατεύουμε.
Σάλτσα: Σε ένα μπολάκι ανακατεύουμε τη σόγια, την oyster sauce και το σησαμέλαιο. Ρίχνουμε τη σάλτσα στο γουόκ ή στο τηγάνι και συνεχίζουμε το ανακάτεμα. Τελειώνουμε, προσθέτοντας τα κάσιους.

ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ

Χορτόπιτα στο κουλούρι και ταραμοσαλάτα στο ψωμί

Σάντουιτς «χορτόπιτα»

Προετοιμασία 10΄ Ψήσιμο 10΄, Κόστος 6,50 €

Υλικά (για 2 σάντουιτς)
1 κ.σ. ελαιόλαδο
1 μικρό πράσο, ψιλοκομμένο (και το πράσινο μέρος)
1 κρεμμυδάκι φρέσκο, ψιλοκομμένο (και το πράσινο μέρος)
350 γρ. μείγμα για χορτόπιτα (στα σουπερμάρκετ). Μπορούμε να το αντικαταστήσουμε με χόρτα της αρεσκείας μας ή απλώς σπανάκι και να το ενισχύσουμε με περισσότερα μυρωδικά
1 κ.σ. άνηθος, ψιλοκομμένος
2 κουλούρια φαρδιά
150 γρ. φέτα μαλακή, σε φέτες
Αλάτι, πιπέρι

Ανά μερίδα
Θερμίδες 515,5
Λιπαρά 26,2 γρ.
Υδατάνθρακες 63,2 γρ.
Πρωτεΐνη 24,5 γρ.
Φυτικές ίνες 6,4 γρ.

Βάζουμε ένα βαθύ τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Προσθέτουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο και σοτάρουμε το πράσο και το κρεμμύδι μέχρι να μαραθούν. Προσθέτουμε το μείγμα με τα χόρτα και ανακατεύουμε. Τα ψήνουμε ίσα-ίσα να μαραθούν, για 2-3 λεπτά, να κρατάνε λίγο. Προσθέτουμε τον άνηθο, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε. Με ένα καλό μαχαίρι, κόβουμε εγκάρσια τα κουλούρια. Ψήνουμε την εσωτερική τους πλευρά σε ένα ζεστό τηγάνι για 3-4 λεπτά, να κάνει λίγο κρούστα. Μοιράζουμε μια πλούσια στρώση από το μείγμα με τα χόρτα και από πάνω τη φέτα. Κλείνουμε.

Ανά μερίδα
Θερμίδες 376
Λιπαρά 7,9 γρ.
Υδατάνθρακες 54,1 γρ.
Πρωτεΐνη 11,4 γρ.
Φυτικές ίνες 3,9 γρ.
Κατάλληλη για διαβητικούς

Με ταραμοσαλάτα, κάππαρη, αγγούρι και μαρούλι

Προετοιμασία 5΄, Κόστος 3,50 €

Υλικά (για 2 σάντουιτς)
4 φέτες ψωμί ζυμωτό με προζύμι (ή άλλο της αρεσκείας μας)
3 φύλλα μαρουλιού, πολύ λεπτοκομμένα
6 κ.γ. ταραμοσαλάτα
1 μικρό βιολογικό αγγουράκι με τη φλούδα, κομμένο σε φέτες
2 κ.γ. κάππαρη
2 κ.γ. άνηθο ψιλοκομμένο

Απλώνουμε στον πάγκο 2 φέτες ψωμιού. Στρώνουμε πάνω τους το ψιλοκομμένο μαρούλι, από πάνω 3 κ.γ. ταραμοσαλάτα σε κάθε φέτα, φετούλες αγγουριού, κάππαρη και πασπαλίζουμε με ψιλοκομμένο άνηθο. Κλείνουμε με τις άλλες δύο φέτες ψωμιού.

Συνταγές-Food styling
Καρολίνα Δωρίτη

Φωτογραφίες
Αναστασία Αδαμάκη

Mini veggie burgers

Πολύ εύκολα και θρεπτικά, τα κόκκινα αυτά μπεργκεράκια με παντζάρι, γλυκοπατάτα και φασόλια θα γίνουν ανάρπαστα!

Συνταγές - Food styling
Καρολίνα Δωρίτη

Φωτογραφίες
Αναστασία Αδαμάκη

Mini veggie burgers

Προετοιμασία 20΄
Αναμονή περίπου 9 ώρες
Ψήσιμο 15΄-20΄, Κόστος 9 €

Υλικά (για 10-12 μικρά μπέργκερ)

100 γρ. κεχρί
3 κ.σ. ελαιόλαδο
1 μέτριο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
2 μικρά καρότα, τριμμένα
100 γρ. ωμό παντζάρι, τριμμένο
120 γρ. κόκκινη γλυκοπατάτα, τριμμένη
150 γρ. κόκκινα φασόλια από κονσέρβα, στραγγισμένα
100 γρ. αλεύρι βρόμης (ή νιφάδες βρόμης τριμμένες στο μούλτι)
2 αβγά ελαφρά χτυπημένα, κατά προτίμηση βιολογικά
2 κ.σ. μαϊντανός ψιλοκομμένος
1 κ.γ. σκόρδο σε σκόνη
10-12 φύλλα μαρουλιού
10-12 φέτες ντομάτας
6 κ.σ. μαγιονέζα
3 κ.σ. κέτσαπ χωρίς ζάχαρη
Μικρά ψωμάκια για μπέργκερ
Αλάτι, πιπέρι

Βάζουμε, από το προηγούμενο βράδυ, το κεχρί σε ένα μπολάκι. Το καλύπτουμε με νερό και το αφήνουμε να μουλιάσει για περίπου 8 ώρες.
Την επομένη, στραγγίζουμε καλά το κεχρί. Ρίχνουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι και σοτάρουμε τα κρεμμύδια μέχρι να μαραθεί και να γυαλίσει. Χτυπάμε στο μπλέντερ τα καρότα, το παντζάρι, τη γλυκοπατάτα και τα φασόλια και τα πολτοποιούμε, να μη λιώσουν εντελώς. Αδειάζουμε σε ένα μπολ και προσθέτουμε τα σοταρισμένα κρεμμύδια, το κεχρί, το αλεύρι βρόμης, τα αβγά, το ελαιόλαδο, τον μαϊντανό, το σκόρδο, αλάτι και πιπέρι. Ανακατεύουμε καλά με ένα κουτάλι μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα και να δέσει. Το καλύπτουμε με μεμβράνη και βάζουμε στο ψυγείο για περίπου 1 ώρα, να σφίξει και να πλάθεται καλύτερα.
Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C. Βάζουμε λαδόκολλα σε δύο ταψιά και πλάθουμε τα μπιφτέκιαξ μας ανάλογα με το πόσο μεγάλα είναι τα ψωμάκια. Τα ψήνουμε για 15-20 λεπτά. Στο μεταξύ, ανακατεύουμε σε ένα μπολ τη μαγιονέζα με την κέτσαπ. Ανοίγουμε τα ψωμάκια στα δύο με μαχαίρι. Αν θέλουμε, μπορούμε να τα βάλουμε λίγο στον αναμμένο φούρνο να ζεσταθούν.
Βάζουμε στη βάση λίγη από τη σάλτσα που ετοιμάσαμε, από πάνω μαρούλι, μια φέτα ντομάτας, το μπιφτέκι, λίγη ακόμη σάλτσα, και κλείνουμε.

healthy

Γεμάτα ενέργεια

Ιδανικά για περιόδους νηστείας – με όσπρια και ξηρούς καρπούς εξισορροπούν την έλλειψη της ζωικής πρωτεΐνης.

Σούπα με κάστανα και φακές **σελ. 127**

Μαγειρεύει και φωτογραφίζει ο διαιτολόγος-διατροφολόγος **Μάνος Δημητρούλης**

ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ ΜΕ ΤΗΝ «Έμαθα να σέβομαι την ΕΥΑ ΠΑΡΑΚΕΝΤΑΚΗ

Από την
Ντιάνα Καρτσαγκούλη

Φωτογραφία
Κώστας Μουστάκας

καλή πρώτη ύλη»

Η Εύα Παρακεντάκη, η νεότερη προσθήκη στην ομάδα των σεφ του «Γευσιγνώστη», μεγάλωσε, όπως λέει και η ίδια, μέσα στα αλεύρια: «Είχαμε φούρνο-ζαχαροπλαστείο όπως και τα αδέλφια της μητέρας μου, αλλά και του πατέρα μου, οπότε όπως καταλαβαίνεις με τα ζυμάρια ειδικά, το 'χω!». Η ίδια όμως, παρότι πάντοτε αγαπούσε να ανακατεύεται με τη ζαχαροπλαστική και τη μαγειρική, στην αρχή έκανε την επανάστασή της σπουδάζοντας δημόσιες σχέσεις. Χρειάστηκε να περάσουν κάποια χρόνια για να αποφασίσει για διάφορους λόγους να φύγει από την Αθήνα και να μετακομίσει στην Κρήτη, και συγκεκριμένα στο Ρέθυμνο, τον τόπο καταγωγής της. Εκεί ανακάλυψε ξανά το πάθος της για την κουζίνα: «Μια μέρα, εκεί που κατέγραφα τις συνταγές του οικογενειακού μας φούρνου στον υπολογιστή, μου δίνει την ιδέα ο ένας από τους δύο γιους μου να φτιάξω μπλογκ, όπου θα τις αποθήκευα, χωρίς να πιάνουν χώρο στον σκληρό δίσκο. Εμαθα πώς να το κάνω και το ξεκίνησα. Αυτό το μπλογκ το είχα για προσωπική χρήση, αλλά άρχισαν να το διαβάζουν πολλοί άνθρωποι. Μου πήρε αρχικά μια συνέντευξη η δημοσιογράφος Νενέλα Γεωργελέ για την "Athens Voice", μετά με ανακάλυψαν από τη "Νέα Τηλεόραση", το τοπικό κανάλι της Κρήτης και ξεκίνησε η εκπομπή "Mama mia", η οποία κρατάει 4 χρόνια τώρα. Στη συνέχεια έκανα και την ιστοσελίδα μου "evaintasteland.com". Κάθε μέρα παρουσιάζω στην εκπομπή μου 1-2 συνταγές, ανάλογα με το θέμα που έχω. Τις Τρίτες ας πούμε, έχω συνταγές vegan ή για όσους έχουν δυσανεξία στη γλουτένη κ.ά., τις Τετάρτες συνταγές πιο οικονομικές. Εχω 2 μέρες γυρίσματα και τις υπόλοιπες δοκιμάζω τις συνταγές. Αυτό το κάνω γιατί δεν θέλω οι άνθρωποι να πετάνε τα φαγητά». Οσο πιο επαγγελματική γινόταν η ενασχόληση της Εύας με τη μαγειρική τόσο πιο πολύ άρχισε να εκπαιδεύεται και να μαθαίνει καινούργια πράγματα, με σεμινάρια, μαθήματα, αλλά και εμπειρικά. Παρακολούθησε πολλά σεμινάρια μεγάλων και καταξιωμένων σεφ, καθώς επίσης και σεμινάρια τεχνολογίας και χημείας τροφίμων: «Δεν έχει πλέον καμία σχέση ο τρόπος που μαγειρεύω. Τώρα βλέπω με μεγαλύτερο σεβασμό την πρώτη ύλη. Ειδικά στην Κρήτη η πρώτη ύλη είναι τέτοια που δεν χρειάζεται να ξέρεις να μαγειρεύεις. Επίσης, θέλω να προωθώ πάντα τα ελληνικά προϊόντα και μαγειρεύω μόνο με αυτά. Θέλω να περάσω το μήνυμα της καλής, παραδοσιακής πρώτης ύλης. Τρώω στακοβούτυρο που έχει 50% λιπαρά, αλλά είναι πολύ καλύτερο από το να τρως τη μαργαρίνη. Πάω και μαζεύω ραδίκια. Οσοι μαγειρεύουμε επαγγελματικά αναζητούμε τη νοστιμιά και μόνο με το αυθεντικό, αυτό που είναι φυσικό, μπορούμε να τα καταφέρουμε». Τη ρωτάω ποια είναι η αγαπημένη της τοπική κουζίνα πέρα από την κρητική: «Ίσως η κουζίνα των Επτανήσων, αλλά δεν μπορώ να ξεχωρίσω. Ελληνική κουζίνα! Μου αρέσει και η πολίτικη αλλά δεν μπορώ τα πολλά μπαχαρικά. Στην Κρήτη έχουμε τα βοτάνια». Αγαπημένο της φαγητό το αρνάκι με αγκινάρες αβγολέμονο (άγιρες): «Καλλιεργώ αγκινάρες. Εχω 200. Δεν προλαβαίνουν να μπουν σε βαζάκι ή να μαγειρευτούν. Τις τρώμε ωμές με αλάτι και λάδι. Καλλιεργούμε τα δικά μας προϊόντα χειμώνα - καλοκαίρι». Farm to table δηλαδή της λέω: «Δεν είναι farm to table, είναι ο τρόπος να ζεις στην Κρήτη. Συνειδητοποιείς τη δυσκολία των παραγωγών όταν καλλιεργείς εσύ. Δεν σου βγαίνει η ντομάτα και την αφήνεις να τη φάνε τα σκουλήκια. Το καλοκαίρι χρειάζομαι τουλάχιστον 1 ώρα για να περιποιηθώ τα ζαρζαβατικά μου. Επίσης έχω κάνει φίλους όλους τους "παλιούς" που ξέρουν από φαγητό. Η κυρα-Μαρία ας πούμε που ποτέ δεν μου δίνει τη γνώση έτοιμη, αλλά με παίρνει μαζί της για να μαζέψουμε χόρτα και μετά με βάζει να τα καθαρίσω και να τα μαγειρέψω μαζί της προτού μου μάθει καν πώς τα λένε. Επρεπε να τα θυμάμαι. Μετά μάθαμε τα βοτάνια. Τώρα θέλει να μου μάθει τα μανιτάρια, αλλά τα φοβάμαι λίγο γιατί δύσκολα ξεχωρίζεις τα δηλητηριώδη. Θα τον ξεπεράσω όμως τον φόβο μου, πού θα μου πάει».

Η φωτογράφιση έγινε στην έκθεση επίπλων Wood Home Rethymno, ενώ το μακιγιάζ της Εύας έκανε η Εφη Μουστάκα

Με ελαιόλαδο ή ταχίνι

Δύο υλικά που μπορούν εύκολα να αντικαταστήσουν το βούτυρο από τα γλυκά μας δίνοντάς τους έναν εντελώς διαφορετικό χαρακτήρα.

Μους σοκολάτας με ελαιόλαδο **σελ. 138**

Food styling
Καρολίνα Δωρίτη

Φωτογραφίες
Αναστασία Αδαμάκη

Μους σοκολάτας με ελαιόλαδο

Προετοιμασία 15΄
Αναμονή 30΄
Κόστος 4,50 €

Υλικά (για 2 μερίδες)
125 γρ. κουβερτούρα
50 γρ. ελαιόλαδο
1 κ.γ. μπράντι (κονιάκ)
150 γρ. κρέμα γάλακτος, χτυπημένη σε ελαφριά σαντιγί
Κακάο ή τριμμένη κουβερτούρα για γαρνίρισμα

Λιώνουμε τη σοκολάτα σε μπεν μαρί (σε ένα ανοξείδωτο μπολ που έχουμε στερεώσει σε μια κατσαρόλα με λίγο νερό που βράζει). Αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το ελαιόλαδο και το μπράντι. Ανακατεύουμε με μια σπάτουλα και αφήνουμε το μείγμα να κρυώσει για περίπου 30 λεπτά. Ενσωματώνουμε τη σαντιγί ανακατεύοντας απαλά με τη σπάτουλα, προσέχοντας να μην ξεφουσκώσει το μείγμα. Μοιράζουμε σε ποτήρια και, αν θέλουμε, πασπαλίζουμε με κακάο ή με τριμμένη κουβερτούρα.
Αννα Ναθαναηλίδου

Ταχινόπιτα παραδοσιακή

Συνηθιζόταν στις αλάδωτες νηστείες, όπως άλλωστε και άλλα παρασκευάσματα με ταχίνι. Η μόνη λιπαρή ουσία είναι το ταχίνι. Ούτε βούτυρο ούτε ελαιόλαδο ούτε αβγά ή γάλα. Κι όμως η πίτα είναι πολύ αρωματική και πολύ νόστιμη!

Προετοιμασία 40΄, Ψήσιμο 50΄-60΄, Κόστος 6,50 €

Υλικά (για 12 μερίδες)
250 γρ. ταχίνι
250 γρ. νερό
250 γρ. ζάχαρη
Χυμός και ξύσμα από 1 ακέρωτο πορτοκάλι
1 κ.γ. κανέλα
½ κ.γ. γαρίφαλο σε σκόνη
1 κ.γ. σόδα μαγειρική
250 γρ. καρύδια, χοντροσπασμένα
500 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του (ή για όλες τις χρήσεις με 2½ κ.γ. μπέικιν πάουντερ) + λίγο ακόμη για το ταψί
250 γρ. σταφίδες
Λίγο ελαιόλαδο για το ταψί
Για την επικάλυψη
2-3 κ.σ. αναποφλοίωτο σουσάμι ή 1 φλ. ζάχαρη άχνη

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Χτυπάμε πολύ καλά, στο μίξερ, το ταχίνι με το νερό να ασπρίσουν. Συνεχίζοντας το χτύπημα, προσθέτουμε τη ζάχαρη, το ξύσμα, την κανέλα και το γαρίφαλο. Διαλύουμε τη σόδα στον χυμό πορτοκαλιού και το ρίχνουμε στο μείγμα. Προσθέτουμε τα καρύδια. Ανακατεύουμε τις σταφίδες με ½ φλ. από το αλεύρι. Σταματάμε το χτύπημα και προσθέτουμε τις αλευρωμένες σταφίδες. Ανακατεύουμε με μια σπάτουλα. Προσθέτουμε το υπόλοιπο αλεύρι και συνεχίζουμε το ανακάτεμα με τη σπάτουλα ή με τα χέρια. Αδειάζουμε το μείγμα σε μια λαδωμένη και αλευρωμένη φόρμα διαμέτρου 28 εκ. Αν δεν έχουμε σκοπό να τη γλασάρουμε πασπαλίζουμε την επιφάνεια με σουσάμι. Ψήνουμε την ταχινόπιτα για 50-60 λεπτά. Δοκιμάζουμε αν έχει ψηθεί βυθίζοντας ένα μαχαίρι στο κέντρο της πίτας. Αν δεν βγει στεγνό, ψήνουμε για 5 λεπτά ακόμη και ξαναδοκιμάζουμε. Την αφήνουμε για 10 λεπτά στη φόρμα, σκεπασμένη με μια πετσέτα. Την ξεφορμάρουμε αναποδογυρίζοντάς την σε ένα ξύλο κοπής ή μια πιατέλα.
Αν θέλουμε να την καλύψουμε με γλάσο, ανακατεύουμε τη ζάχαρη άχνη με 2-3 κ.σ. νερό, μέχρι να έχουμε ένα ρευστό αλλά πηχτό γλάσο. Γλασάρουμε την ταχινόπιτα ώστε μα καλυφθεί όλη η επιφάνεια.

Ευαγγελία Κασσαπάκη

- Αν θέλουμε, αρωματίζουμε το γλάσο με μια κάψουλα βανιλίνη ή ξύσμα εσπεριδοειδούς.
- Για το ψήσιμο της ταχινόπιτας ακολουθούμε τις κλασικές οδηγίες για όλα τα κέικ (προθερμασμένος φούρνος, δεν ανοίγουμε την πόρτα του φούρνου προτού περάσουν τα ¾ του συνιστώμενου χρόνου, σκεπάζουμε με χαρτί ψησίματος αν ροδίσει πολύ η επιφάνεια).