

17.04.2016

ΒΗΜΑ

www.vimagourmet.gr ■ ΤΕΥΧΟΣ 105

GOURMET

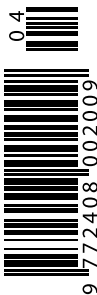
Η
ΜΠΛΟΓΚΟ-
ΣΦΑΙΡΑ
στο πιάτο μας

ΠΑΣΧΑΛΙΝΟ
ΤΡΑΠΕΖΙ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ
ΚΟΥΖΙΝΑ
με φρέσκα τυριά



Της άνοιξης και της Λαμπρής



ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΣΤΙΣ 17/4 ΜΕ
«ΤΟ ΒΗΜΑ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ»
ΚΑΙ ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ
ΣΤΑ ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ ΜΕ €3,50

Σχολείο ζαχαροπλαστικής: τα μυστικά των τσουρεκιών

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ
Κυκλοφορεί μαζί με «Το Βήμα της Κυριακής»
Μιχαλακοπούλου 80, Τ.Κ. 115 28 Αθήνα
τηλ. 211 3657 000, 210 7766 000, fax 211 3659 101
e-mail: vimagourmet@tovima.gr, www.vimagourmet.gr

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ
Δημοσιογραφικός Οργανισμός Λαμπράκη
Δημήτριος Λαμπράκης (1931-1957)
Χρήσιος Δ. Λαμπράκης (1957-2009)

ΕΚΔΟΤΗΣ: Σταύρος Π. Ψυχάρης

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ: Αντώνης Β. Καρακούσης

Διευθύντρια: Ιωάννα Σουφλέρη

Αρχιουντάτρια: Μελίσα Στοίλη

Creative art director: Αντώνης Κ. Κокκαλίδης

Επιμέλεια ύλης: Κέλυ Σόκου

Συντακτική ομάδα: Αλεξάνδρα Ανθίδου,
Αρχέστρατος, Ερη Βαρδάκη, Κοσμάς Βίδος,
Σίμος Γεωργόπουλος, Γιάννης Ζουμπουλάκης,
Αγλαΐα Κρεμύνη, Νατάσα Μαράκη, Παράξενος,
Τεττοίριστα, Τζιν & Τόνικ, Μαρία Τζίτζη,
Τροφουλλέκης

Deputy art director: Νίκος Μαχίκας

Σελιδοποίηση: Κλειώ Λαδοπούλου

Photo editor: Ρένα Γαλιώτου

Διόρθωση κειμένων: Ράνια Ντούμα,
Ελένη Τερζοπούλου

Φωτογραφίες: Αναστασία Αδαμάκη,
Γιώργος Δρακόπουλος, Λευτέρης Σιαράκης -
Νίκος Τσίρος (BHMA Studio),
Μανώλης Κάπα (βοήθ. φωτογράφου),
Νίκος Παλιόπουλος (επεξεργασία εικόνες)

Εκτέλεση συνταγών - food styling:

Αντωνία Κατή, Ματίνα Πετρούτσα, Olivia Webb

Προτείνουν συνταγές:

Τάσος Αντωνίου, Σπύρος Αρτελάρης, Μάκης
Γεωργιάδης, Βίκυ Κουμάντου, Λευτέρης Λαζάρου,
Γιάννης Λουκάκος, Γιάννης Μπαξεβάνης, Τάσος
Μπίκος, Νικόλας Νικολακόπουλος, Γκίκας Ξενάκης,
Παναγιώτης Φραγκός

Εμπορική διεύθυνση ΔΟΛ: Δέσποινα Βουδούρη

Διευθύντρια διαφήμισης: Ολυμπία Προτοπασιάκη
(τηλ. 211 3659 718)

Direct market: Μάγδα Γεωργίου
(mgeorgiou@dolnet.gr, τηλ. 211 3659 716)

Διαφημίσεις Β. Ελλάδος: Τάνια Ντεντιγιάν
(tdedegian@dolnet.gr, τηλ. 2310 241 197)

Υποδοχή διαφήμισης: Αναστασία Χατζηαντωνίου
(τηλ. 211 3659 892)

Διευθυντής marketing: Διομήδης Γεώργας

Creative media: Νικόλας Φαρακλίας (Director),
Αργυρώ Κουτρούμπα, Χριστίνα Γερασμίδου
Γραμματεία περιοδικών: Γεωργία Νάτοη

Εκτύπωση-βιβλιοδεσία: Iris AEBE

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΔΟΛ

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



95



32



50



80

EDITORIAL 6

ΓΛΥΚΟΞΙΝΑ

Η Μελίσα Στοίλη κυκλοφορεί και
καταγράφει..... 8-9

ΛΙΧΟΥΔΗΣ ΤΟΥΡΙΣΤΑΣ

Ο Κοσμάς Βίδος γεύεται Ανατολή
στη Μανίσα 12

ΕΠΙΛΟΓΕΣ

Ο Αρχέστρατος τριγυρίζει
και προτείνει 16-17

ΠΩΛΕΙΤΑΙ ΕΝΤΟΣ

Καφές και καυτές πατάτες
στο κέντρο 18

ΕΔΩ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Τα οικικά νέα του Βορρά 20-22

ΤΟ ΛΕΜΕ, ΤΟ ΞΕΡΟΥΜΕ;

Κατάδυση στα γενετικά τροποποιημένα
προϊόντα 24

ΙΔΙΟΤΡΟΠΙΕΣ ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ

Ο Παράξενος και οι μαγειρικές
ανησυχίες του 28

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Ο Γκίκας Ξενάκης πειραματίζεται
με τα ανοιξιάτικα τυριά 32-36

ΠΡΩΙΝΟ ΞΥΤΙΝΗΜΑ

Η Μαρία Πρασά ετοιμάζει το πρώτο
γεύμα της ημέρας 38-39

ΣΕ ΠΡΩΤΟ ΕΝΙΚΟ

Ο Γιάννης Μπαξεβάνης εμπνέεται
από τις παραδοσιακές συνταγές
του Πάσχα..... 42-48

ΠΑΣΧΑ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ

Ο Λευτέρης Λαζάρου στρώνει γιορτινό
τραπέζι σε όσους μείνουν εντός 50-56

ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΗ ΜΠΛΟΓΚΟΣΦΑΙΡΑ

Οι φινελιστ food bloggers του διαγωνισμού
Food Blog Awards προτείνουν 58-89

ΣΧΟΛΕΙΟ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ

Ο Νικόλας Νικολακόπουλος
ζημώνει αρράτα και μυρωδάτα
τουσρέκια 90-95

ΒΛΕΠΩ/ΑΚΟΥΩ/ΜΑΘΑΙΝΩ

Τα νέα της αγοράς 96

ΚΛΕΙΣΤΕ ΤΡΑΠΕΖΙ

Οι προτάσεις μας
για την έξοδό σας 97

INDEX

Αναζητήστε τις συνταγές μας με βάση
το κυρίαρχο υλικό τους 97

ΤΡΟΦΟΣΥΛΛΕΚΤΗΣ

Ανοιξιάτικα ζυμώματα.....98

Το φως της άνοιξης

«Ο Ηλιος ο Ηλιάτορας
ο πετροπαιχνιδιάτορας
λίγο το στόμα του άνοιξε
κι ευθύς εμφύρισε άνοιξη»

Οδυσσέας Ελύτης

Στο απόγειο της άνοιξης θα
γιορτάσουμε εφέτος το Πάσχα
και δεν μπορώ να σκεφτώ
καμιά άλλη γιορτή που να
είναι τόσο συννυφασμένη με την
ελληνική ψυχή. Αυτήν ακριβώς
την ελληνικότητα θελήσαμε
να ζωντανέψουμε στο τεύχος
που κρατάτε στα χέρια σας, το
οποίο είναι γεμάτο με συνταγές
εμπνευσμένες από την παράδοση και
τα υλικά της εποχής.

Ετσι, οι κορυφαίοι σεφ μας,
Λευτέρης Λαζάρου και Γιάννης
Μπαξεβάνης, ανέλαβαν να μας
βοηθήσουν να στρώσουμε το
τραπέζι της Λαμπρής, ο πρώτος
δημιουργώντας ένα πλήρες μενού
και ο δεύτερος αποκαλύπτοντας τα
μυστικά παραδοσιακών πασχαλινών
συνταγών από διαφορετικές γωνιές
της χώρας. Και επειδή η Λαμπρή
έχει γεύση από τσουρέκι, ο Νικόλας
Νικολακόπουλος δίνει οδηγίες και
συνταγές που δεν αφήνουν κανένα
περιθώριο αποτυχίας.

Από τον Γκίκα Ξενάκη
ζητήσαμε να εμπνευστεί από τα
φρέσκα τυριά, τώρα που είναι
η εποχή τους, ενώ σε αυτό το
τεύχος καλωσορίζουμε και τη
βραβευμένη blogger Μαρία
Πρασά, η οποία αναλαμβάνει
να μας δίνει ιδέες για το πρώτο
γεύμα της ημέρας.

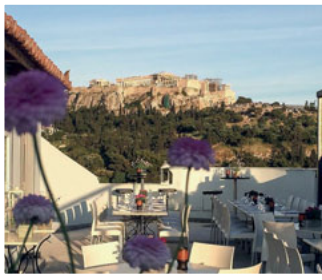
Αλλά η Μαρία δεν είναι
η μόνη blogger που θα
βρείτε σε αυτό το τεύχος.
Είκοσι δύο εμπνευσμένες
bloggers, από τη βραχεία
λίστα των Food Blog
Awards που διοργανώσε
το BHMAGOURMET,
μας σερβίρουν πιάτα χορτοφαγικά
(και νησιτίσιμα), ταξιδεύοντάς μας
με τον νοστιμότερο τρόπο στην
ελληνική μπλογκόσφαιρα. Τις
ευχαριστούμε όλες από καρδιάς και
σας προτρέπουμε να τις γνωρίσετε
καλύτερα.

Καλή Ανάσταση!

Ιωάννα Σουφλέρη



ΚΛΕΙΣΤΕ ΤΡΑΠΕΖΙ – INDEX ΣΥΝΤΑΓΩΝ



Συν Αθηνά

Θεωρείται ένα από τα ομορφότερα roof gardens της Αθήνας και είναι ιδανικό για καλοκαιρινές ατμοσφαιρικές εξορμήσεις. Σε ένα ευωδιαστό, γεμάτο αρωματικά φυτά περιβάλλον θα δοκιμάσετε εκλεπτυσμένες γεύσεις της σύγχρονης μεσογειακής κουζίνας, με θέα στον Παρθενώνα. Την ίδια στιγμή στο μπαρ θα απολαύσετε τα πιο δροσιστικά κοκτέιλ υπό τον ήχο ψαγμένων μουσικών επιλογών.

Κουζίνα: Σύγχρονη, μεσογειακή
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: ΑΝΟΙΧΤΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΑΠΟ ΤΙΣ 9 ΤΟ ΠΡΩΙ ΕΩΣ ΠΟΛΥ ΑΡΓΑ ΤΟ ΒΡΑΔΥ. ΗΡΑΚΛΕΙΔΩΝ 2, ΠΕΖΟΔΡΟΜΟΣ, ΘΗΣΕΙΟ, ΤΗΛ. 210 3455 550
WWW.SINATHINA.GR



Ξενοδοχείο Τιτάνια

Με ένα αφιέρωμα στη φράουλα υποδέχεται το ξενοδοχείο Τιτάνια την άνοιξη. Ετσι, μέχρι τις 30 Απριλίου, τα εστιατόρια La Brasserie και Olive Garden προτείνουν γευστικούς πειρασμούς όπως daiquiri τοιζκέι με μαύρο ρούμι, σπιτική μαρμελάδα φράουλας και δυόσμο, σοκολατίνα Valrhona με τριμμένη βάφλα και φράουλες, τάρτα φράουλας με κρέμα αμυγδάλου και μπισκότο βουτύρου, σπασμένο μιλφέιγ σε ποτήρι με φύλλο μπακλαβά, φράουλες, σπιτική κρέμα και ξηρούς καρπούς και πολλά ακόμη γλυκά.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ 52, ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ. 210 3326 000,
WWW.TITANIA.GR

Σαλάτες

Σαλάτα με λευκά φασόλια και φρέσκο κόλιαντρο → 56
Καπνιστές φακές σαλάτα σε αβοκάντο → 76

Πίτες

Μπουρεκάκια αρνιού σε κρούστα από ανεβατά καλτσούνια Σπείας → 44
Πίτα με μοσχάρι και μαντζουράνα → 54
Στριφτές πίτες με σπανάκι → 82

Αβγά

Αβγοφέτες με κρούστα ινδικής καρύδας → 38
Χόρτα με κεχρί, αβοκάντο και αβγό → 39

Μετυρί

Φέτα σε κρούστα κινόα → 32
Ξινός τραχανάς με σπανάκι και κατίκι Δομοκού → 34

Σούπες

Σούπα κατσίκας με κουρκουμπίνια → 48
Μαγειρίτσα αβγολέμονο → 52

Ριζότο

Ριζότο φούρνου με κολοκύθα και σπανάκι → 60
Ριζότο με αβγοτάραχο και πράσινες ελιές → 78

Κρέας

Σιγοψημένο αρνί κατσαρόλας με φρέσκια ρίγανη → 47

Αποκρυπτογράφηση

- 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

Αρνάκι φρικασέ με μυρωδικά και σάλτσα αβγολέμονο → 50
Αρνάκι γεμιστό στη γάστρα → 51

Οσπρία

Πίτες με κεφτεδάκια φακής και σος μουστάρδας → 58
Μαύροι γίγαντες με λευκά μανιτάρια → 61
Γίγαντες στην κατσαρόλα με σπανάκι και μυρωδικά → 66
Μπέργκερ με ρεβιθοκεφτεδες → 67
Πλιγούρι με φακές → 81
Φαλάφελ με σάλτσα αβοκάντο → 85

Θαλασσινά

Αχινάδες με μύδια ψίχα → 59
Καραβιδομακαρονάδα → 74
Σουπές στιφάδο → 86

Λαχανικά με γέμιση

Γεμιστά κρεμμύδια με συκοτάκια → 42
Ντολμαδάκια γιαλαντζί → 68
Κολοκύθια γεμιστά με κινόα → 80
Ποντιακοί λαχανοντομάδες με πατάτα → 84

Ψωμί/κέικ

Λαγάνα ολικής αλέσεως με ταχίνι → 64
Νηστίσιμα ελιόψωμα → 72
Κέικ ταραμοσαλάτας → 87

Γλυκά

Κρέμα ανθότυρου με άρωμα μανταρινιού → 36
Πετμεζόπιτα με καρύδια και σταφίδες → 62
Κέικ με ταχίνι → 70
Νηστίσιμο κέικ με βουτυρόκρεμα → 88
Παραδοσιακό τσουρέκι → 92
Τσουρέκι με πορτοκάλι και κομμάτια σοκολάτας → 95
Τσουρέκι γεμιστό με κάστανο, κανέλα και σταφίδες → 95

ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική, μερική ή περιληπτική, η κατά παράφραση ή διασκευή απόδοση του περιεχομένου του περιοδικού με οποιονδήποτε τρόπο, μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό, ηχογράφησης ή άλλο, χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια του εκδότη. Νόμος 2121/1993 και κανόνες Διεθνούς Δικαίου που ισχύουν στην Ελλάδα.