

γευσιγνωσις

**Θερινοί
κεφτέδες
με λαχανικά,
μυρωδικά,
ψάρια
και κρεατικά**



4,00 €

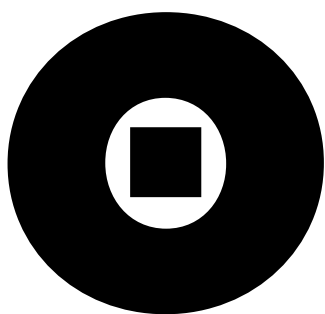


9 772585 315008

06>

Ρουμπίνια στο πιάτο

Όταν τα ξινά γίνονται γλυκά στη ζωή και στην κουζίνα



ρυλικό ήταν το γλυκό βύσσινο που έφτιαχνε κάθε χρόνο στις αρχές του Ιουλίου. Το είχε πάντοτε έτοιμο την ημέρα της γιορτής της, της Αγίας Μαρίνας, μεγάλη η χάρη της, και το κέρναγε αβέρτα είτε σκέτο είτε πάνω σε παγωτό καϊμάκι. Μα και πέντε και έξι κιλά γλυκό βύσσινο έφτιαχνε κάθε χρόνο, και για να κρατήσει και για να χαρίσει. Είχε μεγάλη σπουδή για να προλάβει να φτιάξει το γλυκό της εγκαίρως διότι δεν κρατάνε τα βύσσина πολύ καιρό. Εκεί, μέσα Ιουνίου με αρχές Ιουλίου και μετά τέλος.

Θρονιαζόταν στην καρέκλα της, έπαιρνε έναν συνδετήρα – παλιότερα χρησιμοποιούσε φουρκέτα – και με το βλέμμα προσπλωμένο

στο λεπτεπίλεπτο έργο της ξεκουκούτσιαζε ένα-ένα τα φρούτα. Φορούσε λεπτά χειρουργικά γάντια – γιατί αλλιώς το βύσσινο βάφει πολύ – και έμπηγε τον συνδετήρα σταθερά στη μαλακή σάρκα του ώριμου φρούτου. Ενα, δύο, τρία, σαράντα έξι, εκατόν εβδομήντα πέντε, άπειρα κουκούτσια. Αδειάζε τα βύσσина, άδειάζε και το μυαλό της, ηρεμούσε με αυτό το φαγώσιμο κομποσκοίνι που γινόταν ένας κόκκινος λοφίσκος μέσα στην αλουμινένια λεκάνη.

Σάμπως, σκεφτότανε, αυτό να έκανε πάντα. Σάμπως αυτή να ήταν η δική της η τέχνη, να κάνει τα ξινά γλυκά στη ζωή και στην κουζίνα. Και λίγο με τη ζάχαρη, λίγο με τη φωτιά, και λίγο με το λεμόνι να τα φέρνει όλα σε ισορροπία. Μέχρις ότου να καταλαγιάσουν οι εντάσεις και να δέσουν όλα σε ένα μελωμένο σιρόπι.

Για να ακολουθήσουν έπειτα τα γυάλινα βάζα στοιχισμένα στο ράφι, να έρθουν τα σκαλιστά πιατάκια, τα λεπτοδουλεμένα κουταλάκια και τα βογγητά ευχαρίστησης σε κάθε κουταλιά. Να έρθει από δίπλα και η βυσσινάδα φτιαγμένη από το σιρόπι του γλυκού και να δροσίσει την καλοκαιρινή κάψα. Για να έρθει το φθινόπωρο και να στεφανωθούν οι τηγανίτες με το γλυκό βύσσινο, να έρθει ο χειμώνας και να φτιάξει η ανιψιά της εκείνο το μοντέρνο γλυκό, το τοιζ κέικ, με το γλυκό βύσσινο που η ίδια της χάρισε. Μα πάνω από όλα για να κρατήσει το καλοκαίρι μέσα στο βάζο και να το γευτεί κουταλιά-κουταλιά όσο περισσότερο μπορεί, σεβριρισμένο σε δίσκο με λεπτή δαντέλα, και ένα ποτήρι κρύο νερό.

Από τη
Μελίσσα Στοϊλη

Food styling
Καρολίνα Δωρίτη
Φωτογραφία
Ακης Ορφανίδης





Από την
**Κατερίνα
Ι. Ανέστη**

ΓΙΑΝΝΙΝΗΣ ΤΟΜΠΑΣ

Με τόλμη από τη Νέα Υόρκη

Συναντήσαμε στην καρδιά του Μανχάταν τον νεαρό Έλληνα που μαγειρεύει για την Αριάννα Χάφινγκτον, τριγυρίζει στην κουζίνα της Σάρα Τζέσικα Πάρκερ και «τάισε» μελομακάρονα την Οπρα.

«Τ

ο πιο σημαντικό είναι να μην ξεχνάω από πού ξεκίνησα, από ένα χωριό της Αιτωλοακαρνανίας». Τη φράση αυτή μου είπε τουλάχιστον τρεις φορές ο Γιάννης Τόμπας. Η συζήτησή μας ξεκίνησε από τους 50 δρόμους και την 5η Λεωφόρο στο Μανχάταν για να καταλήξει εκεί όπου ο ίδιος νιώθει ότι «αναπνέει» καλύτερα, στο West Village όπου κατοικεί, στον 17ο όροφο μιας πολυκατοικίας με θέα στην πόλη που του έδωσε μια απρόσμενη ευκαιρία. Μια ευκαιρία που αυτός άρπαξε, ρισκάροντας για μία ακόμα φορά στη ζωή του. Η πρώτη γεύση που θυμάται

είναι «το ζεστό γάλα που άρμεγε η γιαγιά μου και μου έδινε να πιω το πρωί μαζί με ψωμί και αλάτι», στο χωριό Βασιλόπουλο του Αστακού. Το ίδιο αγόρι, τώρα, είναι private chef για τη Σάρα Τζέσικα Πάρκερ, την Αριάννα Χάφινγκτον, την Τζέσικα Λανγκ, τον Τζον Βαρβάτος και πολλούς άλλους διάσημους κατοίκους της Νέας Υόρκης, αλλά και σύμβουλος σε ελληνικά εστιατόρια στις ΗΠΑ. Η ιστορία του είναι σχεδόν μυθιστορηματική – ένα μοντέρνο μυθιστόρημα που εκτυλίσσεται στη Νέα Υόρκη με διασημότητες να απολαμβάνουν τα μελομακάρονά του και τη σπανακόπιτα που φτιάχνει ακριβώς όπως η γιαγιά του, η Πολυτίμη.

Ψηλός, ευειδής, με νευρικό και γρήγορο περπάτημα, καπνίζει πολύ, μιλάει συνέχεια στο κινητό, για κανέναν λόγο δεν δουλεύει τις Κυριακές και έχει πάντα στο μυαλό του από πού ξεκίνησε – «να, άκου και την προφορά μου. Προφορά γηγενούς» λέει αυτοσαρκαζόμενος. Κάτι που του αρέσει να κάνει πολύ. Τριάντα ενός ετών σήμερα, βρέθηκε τυχαία για διακοπές στη Νέα Υόρκη τον Μάιο του 2012. Στην Ελλάδα έγινε γνωστός ως «ο Έλληνας σεφ που ξετρέλανε τη Σάρα Τζέσικα Πάρκερ». Προηγήθηκαν όμως πολλά πριν φτάσει εδώ.

Ενα χωριό πίσω από τον κόσμο

Μέχρι τα 18 του χρόνια έζησε στον Αστακό, στο χωριό Βασιλόπουλο. Ήταν το μοναδικό αγόρι μιας αγροτικής οικογένειας – ο πατέρας του έχει βιολογική φάρμα με κατοικία. Ως τα πέντε του τον μεγάλωσε η γιαγιά του, η οποία του μετέδωσε την αγάπη για την κουζίνα. «Μου άρεσε να τρώω! Και η γιαγιά με άφηνε να κάνω ό,τι ήθελα στην κουζίνα». Για πρώτη φορά ήρθε στην Αθήνα στα 16 του. «Είμαι του χωριού, όχι της πόλης» λέει καθώς διασχίζουμε το Washington Square Park και τον σταματούν διάφοροι γνωστοί του για μια αγκαλιά και ένα φιλί. Σουρεαλιστικό – αλλά ωραίο. Σπούδασε στην Ακαδημία του Εμπορικού Ναυτικού. Γιατί; «Δεν ξέρω. Το μόνο που ήθελα ήταν να φύγω από το χωριό». Στο πρώτο του ταξίδι έλειψε για

έξι μήνες, πήγε Νιουμπάι, Σαουδική Αραβία, Μπαχρέν. Μετά Ιαπωνία, Λατινική Αμερική, σε όλον τον κόσμο, ως δόκιμος. «Η πρώτη μου δουλειά ήταν στην Olympic Shipping (συνέχεια της Olympic Maritime του Ωνάση). Εκεί εργαζόταν ως αρχιμάγειρας ο θεός μου, Γιώργος, πρώτος εξάδελφος του πατέρα μου (ο οποίος παλιά ήταν και μάγειρας του Ωνάση στον Σκορπιό). Πλάι του έμαθα να μαγειρεύω, ρωτούσα τα πάντα. Μου έλεγε: “Αντί να μάθεις τα μηχανολογικά, ρωτάς συνταγές...”». Τελείωσε τη σχολή και έχοντας συγκεντρώσει αρκετά χρήματα από τα ταξίδια γράφτηκε σε μια σχολή μαγειρικής, στην αρχή στο Εσσεξ και μετά στο Λονδίνο. Εμεινε εκεί και δούλεψε ως private chef στο Σίτι. «Δεν ξέρω αν είμαι τυχερός. Αν δεν ρισκάρεις, δεν πετυχαίνεις τίποτα. Και εγώ έχω ρισκάρει πολύ στη ζωή μου» λέει.

Τι ήθελε να γίνει όταν ήταν μικρός; «Ήμουν ένα παιδί που μεγάλωνε σε ένα χωριό πίσω από τον κόσμο. Δεν είχα όνειρα. Το μόνο που ήθελα ήταν να φύγω από το χωριό, δεν με ένοιαζε τι θα κάνω. Και ακόμη δεν ξέρω τι θέλω να κάνω στο μέλλον. Μου έρχονται ευκαιρίες συνέχεια, αλλά και εγώ δεν επαναπαύομαι» λέει.

Αγκινάρες α λα πολίτα, το εισιτήριο

Τον Μάιο του 2012 πήγε για δέκα ημέρες διακοπές στη Νέα Υόρκη, φιλοξενούμενος σε φίλους. Όταν έφτασε, 28 του μήνα, γιόρταζαν τη Memorial Day – αμερικανική αργία – και

Εύβοια

Το κρασί πέρα από τις... γέφυρες!

Η Εύβοια μπορεί να διαθέτει μικρή οινοποιητική δραστηριότητα σε σχέση με το μέγεθός της, όμως ρεφάρει με υψηλότερη ποιότητα ό,τι της λείπει σε ποσότητα.

Από τον
Σίμο
Γεωργόπουλο

Wine

Οι αμπελώνες
του οινοποιείου
Βруνιώτη,
στα βόρεια του
νησιού.





Από τη
Μελίσα Στοίλη

Φωτογραφίες
Εφη Παρούτσα

Μια αμερικανίδα αρχαιολόγος, η Τζέρολιν Μόρισον, ένας οργανισμός πολιτισμού, το Branding Heritage, και η Βρετανική Σχολή αναβίωσαν ένα μινωικό γεύμα και ήμασταν εκεί.

Στην Κρήτη φάγαμε σαν Μινωίτες



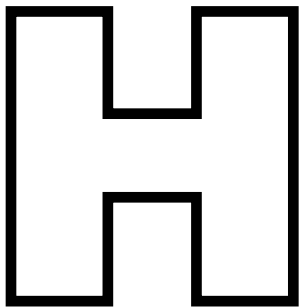
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

ΤΖΕΡΟΛΙΝ ΜΟΡΙΣΟΝ

**«Ρίχνω γέφυρα
γεύσης ανάμεσα
στο παρελθόν
και στο τώρα»**

Συνέντευξη στη
Μελίσα Στοϊλν

Φωτογραφίες
Εφη Παρούτσα



ιδρύτρια του Minoan Tastes δρ Τζέρολιν Μόρισον είναι μια Αμερικανίδα που γοντεύτηκε από την Κρήτη, την ιστορία και τον πολιτισμό της και εγκαταστάθηκε στο νησί. Γνωρίζοντας από κοντά την ίδια και το έργο της, νιώθω πως η κινητήρια δύναμή της είναι η αγάπη της για τους ανθρώπους. Για όλους. Ακόμη

και για αυτούς που έζησαν πριν από 3.000 χρόνια. Αυτό άλλωστε τη βοηθά να αγαπήσει και τους σημερινούς ανθρώπους. Οι γνώσεις της στην αρχαιολογία, την ανθρωπολογία και την κεραμική τη βοηθούν να συνθέσει, κατά προσέγγιση βέβαια, σκηνές που μπορεί να ήταν η καθημερινότητα τη Μινωική Εποχή. Επενδύει χρόνο στη γνώση, στην εξάσκηση και στους πειρατισμούς για να κάνει κάτι πολύ ενδιαφέρον. Να φτιάξει όσο το δυνατόν πιο πιστά τα μαγειρικά σκεύη που χρησιμοποιούνταν και να μαγειρέψει μέσα σε αυτά. Η Τζέρολιν είναι παθιασμένη με το αντικείμενό της. Φαίνεται από τη λάμψη στα μάτια της καθώς μιλά για πηλούς, υλικά και πολιτισμούς.

Πότε ξεκίνησε το ταξίδι σας στη Μινωική Εποχή;

«Όταν πρωτοήρθα στην Κρήτη δεν ήξερα πολλά πράγματα ούτε για την Ελλάδα ούτε για τους Μινωίτες. Γνώριζα μόνο για τη θεά των όφεων από τα μαθήματα Ιστορίας της Τέχνης! Είχα πτυχίο στην κεραμική και τη ζωγραφική, ενώ στο Penland School of Crafts στη Βόρεια Καρολίνα έμαθα να δουλεύω με τον πηλό. Τους χειμώνες ταξίδευα κυρίως στην Πολιτεία Τσιάπας στο Μεξικό, όπου βρίσκονται αρχαίες πόλεις, και στα υψίπεδα της Γουατεμάλα, αλλά ήταν πολύ επικίνδυνα εξαιτίας του εμφυλίου. Ετσι, το φθινόπωρο του 1997 ήρθα στην Κρήτη, στα Χανιά, για να συναντήσω τη δρ Τζένιφερ Μούντι, μια πολύ γνωστή αρχαιολόγο, με ειδίκευση στους αρχαιολογικούς χώρους της Κρήτης. Μετά την πρώτη μου επίσκεψη επέστρεφα κάθε χρόνο στο νησί προκειμένου να δουλέψω με διαφορετικές ομάδες αρχαιολόγων στη Δυτική και την Κεντρική Κρήτη. Το 2007 η ζωή μου άλλαξε εκ βάθρων επειδή βραβεύθηκα από το Ίδρυμα Fulbright και είχα την ευκαιρία να μείνω καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς στην Κρήτη. Αυτό μου έδωσε την ευκαιρία να εργαστώ πολύ πάνω στη δημιουργία των μαγειρικών σκευών με τον τρόπο των Μινωικών, σύμφωνα με όμοια σκεύη που βρέθηκαν, και να μελετήσω τρόπους για να μαγειρέψουμε μέσα σε αυτά».

Πώς αποφασίσατε να τα ενώσετε όλα αυτά με τη μαγειρική και μάλιστα της συγκεκριμένης περιόδου;

«Ο πλούτος της γνώσης των αρχαιολογικών ανακαλύψεων περιλαμβάνει σημαντικές πληροφορίες σχετικά με ό,τι αποκαλούμε μινωική κουζίνα. Αυτού του είδους η πληροφορία με ενδιαφέρει πολύ επειδή στοχεύει στη μέση καθημερινή ζωή των ανθρώπων. Είναι κάτι που με παθιάζει. Ένας άλλος λόγος που με συνεπαίρνει η νεο ανακτορική περίοδος είναι επειδή ήταν μια εποχή ανακατασκευής, ανάπτυξης και εξωστρέφειας».

Ποια είναι τα χαρακτηριστικά της μινωικής κουζίνας;

«Δεν έχουμε γραπτές πληροφορίες σχετικά με τις μαγειρικές και διατροφικές συνήθειες της εποχής στην Κρήτη. Αυτά που γνωρίζουμε είναι πως οι Μινωίτες μαγείρευαν το φαγητό τους σε ανοικτή φωτιά σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους. Πολλές κουζίνες είχαν κυκλικές

εστίες από πέτρες οι οποίες είχαν τη δυνατότητα να μεταφερθούν από το ένα μέρος στο άλλο. Πολλές φορές μαγείρευαν σε κοινό χώρο, όλοι μαζί, ενώ ταυτόχρονα ασχολούνταν με άλλες δραστηριότητες. Η ποικιλία των σκευών υποδεικνύει πως χρησιμοποιούσαν διάφορες τεχνικές για να φτιάξουν φαγητό».

Η αναπαραγωγή των σκευών και η παρασκευή των φαγητών τι σκοπό έχει;

«Το σκεπτικό του Minoan Tastes είναι να δημιουργηθεί μια εκπαιδευτική αλλά ταυτόχρονα ελκυστική δράση θεμελιωμένη στην επιστημονική γνώση. Κάτι σαν βιωματικό μουσείο. Ρίχνουμε μια γέφυρα γεύσης ανάμεσα στο παρελθόν και το τώρα, ανάμεσα σε ανθρώπους και αντικείμενα για να κατανοήσουμε καλύτερα τη θέση μας στον κόσμο και στην Ιστορία. Ένα από τα στοιχεία του προγράμματος του Minoan Tastes είναι να εξερευνήσουμε και να ξεκινήσουμε

να σκεφτόμαστε σχετικά με το φαγητό και το περιβάλλον χρησιμοποιώντας όλες τις αισθήσεις μας. Είναι κατά βάση μια εμπειρία αισθήσεων. Βλέπεις, αγγίζεις, μυρίζεις, ακούς και γεύσαι. Δεν μπορούμε βέβαια να δημιουργήσουμε μια 100% αυθεντική αναπαράσταση της νεοανακτορικής φάσης της μινωικής περιόδου με συγκεκριμένες συνταγές, διατροφή και τεχνικές μαγειρικής. Κάτι τέτοιο είναι αδύνατον. Κάποια πράγματα στηρίζονται σε ευρήματα και κάποια άλλα στη δική μας ερμηνεία πάνω σε αυτά».



Το σκεπτικό του Minoan Tastes είναι να δημιουργηθεί μια εκπαιδευτική αλλά ταυτόχρονα ελκυστική δράση θεμελιωμένη στην επιστημονική γνώση



Πείτε μου ένα παράδειγμα. Ας πούμε για τις καφέ φακές με κόλιαντρο που δοκιμάσαμε στην εκδήλωση «Cooking like Minoans» που συνδιοργανώθηκε με τον Οργανισμό Πολτισμού Branding Heritage.

«Το Branding Heritage προάγει και στηρίζει καλλιτέχνες και δημιουργούς, όπως είμαι εγώ για παράδειγμα, οι οποίοι βρίσκουν έμπνευση στην ελληνική Ιστορία. Στο “Cooking like Minoans” το γεύμα περιελάμβανε τις φακές επειδή τα συγκεκριμένα όσπρια παίζουν σημαντικό ρόλο στην ελληνική κουζίνα αλλά και σε πολλές άλλες περιοχές του κόσμου. Το σκεπτικό είναι να φτιάξουμε φακές χρησιμοποιώντας υλικά που ήταν διαθέσιμα κατά τη διάρκεια της μινωικής περιόδου στην Κρήτη και όχι να φτιάξουμε φακές με υλικά όπως είναι οι ντομάτες και οι πατάτες που ήρθαν από τον Νέο Κόσμο. Οι φακές και το κόλιαντρο ταξίδεψαν στην Κρήτη είτε ως μέρος των αποσκευών των ταξιδευτών είτε ως μέρος του εμπορίου. Και τα δύο αυτά φυτά δεν είναι ενδημικά της Κρήτης. Οι φακές καλλιεργούνταν στην Εγγύς Ανατολή και στην Κεντρική Ασία. Το κόλιαντρο προέρχεται από τη Δυτική Ασία αλλά βρίσκουμε άγριο κόλιαντρο στη Νότια Ευρώπη. Είναι λοιπόν πολύ ενδιαφέρον να βρει κάποιος πως έφτιασε στην Ελλάδα. Με αυτή τη διαδικασία γνωρίζουμε πολλά για την ιστορία και τη θέση μας στον κόσμο».



Προτείνει η
Αννα
Ναθανανλίδου

Food styling
Καρολίνα Δωρίτη
Φωτογραφίες
Αναστασία
Αδαμάκη



ΓΛΥΚΑ

Τα πιο ωραία μωσαϊκά

Κακάο, βούτυρο, μπισκότα και
μια ιδέα μπράντι τα βασικά
συστατικά του πιο αγαπημένου
γλυκού των παιδικών μας χρόνων.
Αποφασίσαμε να το «πειράξουμε»
λίγο παίζοντας και με άλλα υλικά,
με εντυπωσιακά αποτελέσματα στη
γεύση και στην εμφάνιση.



Ο Βαγγέλης Λιάκος
με το αποτέλεσμα
του μαθήματος

Τα μυστικά της τέλει μοσχαρίσιας μπριζόλας



Πρώτον, καλύπτουμε από τη μία πλευρά με χοντρό αλάτι, δεύτερον, ποτέ δεν κόβουμε το κρέας όσο ψήνεται και, τρίτον, το γυρίζουμε συνεχώς. Αυτά ήταν τα τρία μυστικά που οδήγησαν σε ένα εξαιρετικό αποτέλεσμα, το οποίο φωτογραφίσαμε εν τη γενέσει του βήμα-βήμα.

ΥΛΙΚΑ

Μια μοσχαρίσια μπριζόλα 900 γρ., πάχους 4-5 εκ.
1 φλ.κ. γεμάτο με αλάτι χοντρό
3 κλαράκια φρέσκα αρωματικά. Εμείς χρησιμοποιήσαμε 1 κλαράκι δεντρολίβανο ψιλοκομμένο και τα φύλλα από 1 κλαράκι ρίγανη και 1 λεμονοθύμαρο. Εναλλακτικά, στο τέλος του ψησίματος μπορούμε να βάλουμε 1 κ.γ. ξερό δεντρολίβανο ή ξερό θυμάρι ή κόλιαντρο. Ελάχιστο ελαιόλαδο Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκείνα τα 5 λεπτά που περιμέναμε να «ξεκουραστεί» η μπριζόλα προτού την κόψουμε για να τη δοκιμάσουμε είναι από τα πιο δύσκολα. Όσο κι αν προσπαθούσα να συγκεντρωθώ στο ρεπορτάζ και στις πληροφορίες που μου έδιναν ο Βαγγέλης και ο Σπύρος Λιάκος, ήταν σχεδόν αδύνατον. Ιδιοκτήτες ή συνιδιοκτήτες μιας σειράς εστιατορίων («Base Grill», «Τραβόλτα», «Cookoonaya» και «Hoocut») και εξαιρετικοί γνώστες (και) των μυστικών του κρέατος, δέχθηκαν να τα μοιραστούν μαζί μας. Οι ευωδιές από το μπάρμπεκιου στην ταράτσα του σπιτιού του Βαγγέλη Λιάκου, που μας

φιλοξένησε, ήταν απεριγράπτες – έφθαναν ως τον δρόμο σκεπάζοντας τα αρώματα από τους βασιλικούς, τη φρέσκια ρίγανη, τα λεμονοθύμαρα και το δεντρολίβανο.

Από την πρώτη μας επικοινωνία, ο Βαγγέλης Λιάκος ήταν ξεκάθαρος. «Μη μου ζητήσεις να σου πω για μαρινάδες και τέτοια, δεν χρειάζονται, τα μυστικά βρίσκονται στην ποιότητα του κρέατος και στο σωστό ψήσιμο».

Το «μάθημα» έγινε σε ένα εξαιρετικής ποιότητας κλειστό μπάρμπεκιου – ίδια περίπου δουλειά όμως μπορεί να γίνει κάλλιστα και σε ένα απλό αλουμινένιο ή σε κάποιο χτιστό, αλλά με διαφορετικούς χρόνους.

Ρεπορτάζ:
**Ιφιγένεια
Βιρβιδάκη**

Φωτογραφίες:
Ακης Ορφανίδης



Σαντορινιοί ντοματοκεφτέδες,
πρωτότυποι αγγουροκεφτέδες-
αποκάλυψη, χορταστικοί κεφτέδες
του πασά και πολλοί ακόμη με υλικά
και αρωματικά της εποχής!

Κεφτέδες καλοκαιρινοί



Food styling
Μάκης Γεωργιάδης

Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης

Κάθε μέρα ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ



Ανά μερίδα
Θερμίδες 672,5
Λιπαρά 51,75 γρ.
Υδατάνθρακες 51,9 γρ.
Πρωτεΐνη 18,6 γρ.
Φυτικές ίνες 14,2 γρ.
Κατάλληλη για
διαβητικούς

Τσιγαριστά
βλίτα,
σελ. 78

Ελαφρά & καλοκαιρινά

Foodstyling
Μάκης Γεωργιάδης

Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης

Με τη δροσιά του αγγουριού

Μια δροσερή, πρωτότυπη
και εύκολη σούπα και wraps
με το χθεσινό κοτόπουλο
για το γραφείο.



Ανά μερίδα
Θερμίδες 288
Λιπαρά 17,4 γρ.
Υδατάνθρακες 29,8 γρ.
Πρωτεΐνη 8,8 γρ.
Φυτικές ίνες 2,2 γρ.
**Κατάλληλη
για διαβητικούς**

Συνταγές
food styling
Καρολίνα Δωρίτη

Φωτογραφίες
**Αναστασία
Αδαμάκη**





ΑΠΟΣΤΟΛΗ

Νόστιμη Σύρος

Η πρωτεύουσα των Κυκλάδων μαγεύει τον επισκέπτη με την αρχοντιά, τις παραλίες, τους υπέροχους ανθρώπους της, αλλά και τη σημαντική γαστρονομική της παράδοση.

Από την
**Ντιάνα
Καρτσαγκούλη**

Φωτογραφίες
**Inbulb
(Αλ. Πετράκης),
Purplesheep,
Εβελυν Φωσκόλου,
Μαριάννα Ρούσσου,
Γ. Βαβίτσας,
Σ. Μαμίδης,
Γ. Βλάχος**

«**Κ**ρέας λιπόβραστον κατά τους Γενοβέζους», «Αρτόκρεας (παστίκιον)», «Τηγανιστόν κατά τους Ισπανούς», «Λαγώς μαγειρεμένος κατά τους Γάλλους». Αυτές είναι μόνο μερικές από τις συνταγές που βρίσκονται στο βιβλίο «Η Μαγειρική», το πρώτο βιβλίο μαγειρικής που γράφτηκε ποτέ στην Ελλάδα και συγκεκριμένα στη Σύρο το 1828. Αν το διαβάσει κανείς λίγο πιο αναλυτικά θα διαπιστώσει αυτό που μας είπαν όλοι οι σεφ που συναντήσαμε στο νησί: ότι δηλαδή υπήρχε εκεί, από πολύ παλιά, προχωρημένη αστική κουζίνα, με επιρροές από πολλές ευρωπαϊκές χώρες. Όπως μας είπε και ο σεφ Κωνσταντίνος Μπουγιούρης: «Στη Σύρο υπάρχει γαστρονομική κουλτούρα. Υπάρχουν στοιχεία από όλους όσους πέρασαν από εδώ: Χιώτες, Κασιώτες, Ενετούς (τα τυριά μας παρμεζανίζουν). Από εδώ περνούσαν όλα τα μπαχαρικά για την υπόλοιπη Ευρώπη, οπότε είχαμε και επιρροές από Ανατολή. Το λουκούμι ήταν μικρασιατικό και το εξελίξαμε. Από πολύ παλιά μαγειρεύαν με ζωμούς. Δημιουργούσαν λιπαρές ουσίες μόνοι τους. Είχαν προσεγμένα κοψίματα. Αλλά και χοιροσφάγια». Οι μαγειρίτσες λοιπόν που εργάζονταν στα πιο πλούσια σπίτια της Σύρου ήταν ενημερωμένες για τις ευρωπαϊκές γαστρονομικές



Η κάππαρη, τα φρέσκα θαλασσινά και τα τοπικά τυριά πρωταγωνιστούν στη συριανή κουζίνα



τάσεις και τεχνικές, τις οποίες εφάρμοζαν και στα δικά τους σπιτία, με πιο «ταπεινά» υλικά. Έτσι δημιουργήθηκε και μια μεικτή κουζίνα, μεσοασιατική, η οποία δεν είναι καταγεγραμμένη και έχουν χαθεί πολλές συνταγές. Ίσως και γι' αυτό όσους ρώτησα στη Σύρο ποιο είναι το παραδοσιακό τους φαγητό δεν μου έδωσαν απάντηση. Αντίθετα άρχισαν να μου λένε για τα προϊόντα τους. Για την κάππαρη, τον μάραθο, τα άγρια χόρτα, τα φρέσκα ψάρια, το θυμάρι. Μου μιλούσαν για το ΠΟΠ Σαν Μιχάλη, την ελληνική παρμεζάνα. Για τις Κυκλάδες και το Αιγαίο και για το τι έφτανε στο τραπέζι τους όσο ήταν μικροί. Αν κράτσα λοιπόν κάτι από το σύντομο πέρασμά μου στη Σύρο είναι αυτό: την εμμονή των σεφ αλλά και των απλών κατοίκων για την ντόπια, πρώτη ύλη. Τον σεβασμό που δείχνουν οι παραγωγοί στην παράδοση του τόπου και την προσπάθεια διαφύλαξης, αλλά και εξέλιξης των τοπικών θησαυρών (τρανό παράδειγμα ο Κώστας Πρέκας και η καταπληκτική δουλειά που κάνει στο Παντοπωλείο του). Τα προϊόντα που δοκίμασα είτε στα καταστήματα πώλησής τους είτε σε εστιατόρια και ταβέρνες που τα χρησιμοποιούν και τα αναδεικνύουν στη μαγειρική τους πολλά και ενδιαφέροντα. Έτσι, κατέληξα σε δύο λίστες. Στη μία περιλαμβάνονται τα προϊόντα που πρέπει οπωσδήποτε να πάρετε μαζί σας φεύγοντας από τη Σύρο και στην άλλη τα μέρη που πρέπει οπωσδήποτε να φάτε ή να πείτε το ποτό σας!

healthy



Wrap ομελέτας

Προετοιμασία 5', Μαγείρεμα 16'
Κόστος 5 €

Υλικά (για 2 μερίδες)

2 μεγάλα αβγά
2 κ.σ. γιαούρτι στραγγιστό 2%
1 κ.σ. ελαιόλαδο
2 κ.σ. τυρί κρέμα light
½ αβοκάντο
10 ντοματίνια κομμένα στη μέση
4 φύλλα μαρουλιού
3 κ.σ. φρέσκο κόλιαντρο,
ψιλοκομμένο (προαιρετικά)
Αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι



Χτυπάμε τα 2 αβγά με το γιαούρτι μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα.

Σε ένα πολύ καλό αντικολλητικό τηγάνι ρίχνουμε ½ κ.σ. ελαιόλαδο. Μόλις ζεσταθεί, ρίχνουμε το μισό μείγμα και απλώνουμε καλά ώστε να δημιουργηθεί μία λεπτή στρώση σαν κρέπα. Αφήνουμε για 3-4 λεπτά και με τη βοήθεια σπάτουλας ή μαριζ σιλικόνης γυρνάμε από την άλλη πλευρά. Αφήνουμε για άλλα 3. Κάνουμε την ίδια διαδικασία και για το δεύτερο wrap.

Στη μέση της ομελέτας απλώνουμε το τυρί κρέμα, βάζουμε πάνω τα ντοματίνια κομμένα στη μέση, το αβοκάντο σε φέτες, το μαρούλι ψιλοκομμένο (και ό,τι άλλα υλικά θέλουμε να χρησιμοποιήσουμε σαν γέμιση). Τυλίγουμε προσεκτικά και γαρνίρουμε με φρέσκο ψιλοκομμένο κόλιαντρο (προαιρετικά) και με πικάντικη σάλτσα της αρεσκείας μας. Σερβίρουμε αμέσως.



Ανά μερίδα
Θερμίδες 238
Υδατάνθρακες 9,4 γρ.
Πρωτεΐνη 13,1 γρ.
Λιπαρά 16 γρ.
Κορεσμένα λιπαρά 4,6 γρ.
Φυτικές ίνες 4,8 γρ.



Ανά μερίδα
Θερμίδες 328
Υδατάνθρακες 23,8 γρ.
Πρωτεΐνη 13,2 γρ.
Λιπαρά 22,9 γρ.
Κορεσμένα λιπαρά 4,2
Φυτικές ίνες 12 γρ.



Πιτσάκια μελιτζάνας

Προετοιμασία 15' - 20'

Μαγείρεμα 55', Κόστος 8 €

Υλικά (για 4 μερίδες)

Για τη σάλτσα ντομάτας

1 μικρό ξερό κρεμμύδι
ψιλοκομμένο
300 γρ. ψιλοκομμένες
ντομάτες
300 γρ. χυμός ντομάτας
½ κ.γ. αποξηραμένος
βασιλικός
1 κ.γ. ελαιόλαδο
1 κ.γ. ζάχαρη
Αλάτι και φρεσκοτριμμένο
πιπέρι

Για τα φετάκια μελιτζάνας

3 μελιτζάνες κομμένες σε
ροδέλες πάχους 1 εκατοστού
2 κ.σ. ελαιόλαδο
½ κ.γ. αποξηραμένη ρίγανη
120 γρ. μοτσαρέλα και
ρεγκάτο (60 γρ. και 60 γρ.)
χαμηλών λιπαρών
Φρέσκια ρίγανη ή βασιλικός
για γαρνίρισμα
Αλάτι, φρεσκοτριμμένο
πιπέρι



Σάλτσα ντομάτας

Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι με το ελαιόλαδο σοτάρουμε το κρεμμύδι και μόλις γυαλίσει προσθέτουμε τη ζάχαρη. Καραμελώνουμε για λίγα λεπτά και προσθέτουμε τις ψιλοκομμένες ντομάτες, τον αποξηραμένο βασιλικό συνεχίζοντας το σοτάρισμα σε μέτρια φωτιά για άλλα 5-10 λεπτά. Σε χαμηλή προς μέτρια φωτιά, προσθέτουμε τον χυμό ντομάτας και αλατοπιπερώνουμε. Αφήνουμε τη σάλτσα να σιγοβράσει για άλλα 5 λεπτά.

Για τα φετάκια μελιτζάνας

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Βάζουμε τις ροδέλες μελιτζάνας σε ταψί στρωμένο με αντικολλητικό χαρτί, τις πασπαλίζουμε ή τις αλείφουμε με πινέλο με 2 κ.σ. ελαιόλαδο, πασπαλίζουμε με αλάτι, πιπέρι και ρίγανη και ψήνουμε στον προθερμασμένο φούρνο για 30 λεπτά. Βγάζουμε από τον φούρνο, προσθέτουμε σάλτσα και τυρί και επαναφέρουμε στον φούρνο για άλλα 10 λεπτά ή μέχρι να λιώσει το τυρί. Γαρνίρουμε με φρέσκο βασιλικό ή φρέσκια ρίγανη.