

## Πιάτα με αξία

Με κόστος από 1,50-3,70 ευρώ  
**60 ξεχωριστές συνταγές**  
για ορεκτικά, σαλάτες,  
κύρια πιάτα και γλυκά



- Τα ιδιαίτερα της Κρήτης
- Η νόστιμη Νάξος από τον Γιώργο Βέλτσο

**Σπάνιες ελληνικές ποικιλίες στο ποτήρι**



Μια νέα **star** γεννήθηκε από την **Kaiser**.  
Υποδεχθείτε την.



Απολαύστε τη νέα  
**Kaiser Blonde**.

Με φρουτώδες άρωμα,  
απολή γεύση και ξεχωριστό,  
ξανθό χρώμα, είναι γεμάτη  
μοναδικές λεπτομέρειες που  
ανοίγουν νέους ορίζοντες  
στην απόλαυση.



**Kaiser Blonde**

Η βελούδινη πλευρά της Kaiser.

Απολαύστε Υπεύθυνα



CORBIS/SMART MAGNA

## Το χαμόγελο της κατσαρόλας

**Α**κόμη και τη δεκαετία του '70, τότε που η οικονομία της χώρας – και πάλι – δεν ήταν και στα καλύτερά της, ψυγεία και ντουλάπια ήταν γεμάτα, πολύ περισσότερο από τα αντίστοιχα των «γκουρμέ» Γάλλων, Ιταλών και άλλων. Οι λίγοι, είναι αλήθεια, ταξιδιώτες στις μητροπόλεις της Δύσης ανακάλυπταν ότι οι «δυστυχείς πολίτες» αγόραζαν το καρπούζι σε φρέτες, ζητούσαν μόλις 4 φρέτες ζαμπόν ή 100 γραμμάρια τυρί και έβαζαν στο δίχτυ τους με εξαιρετική άνεση δύο μίλα, μία ντομάτα και ένα κρεμμύδι δίχως να ερυθριούν ή να χαμλοκοιτάζουν όταν έφθαναν στο ταμείο. Την ίδια εποχή, στα δικά μας, μια ανάλογη συμπεριφορά θα προκαλούσε ψυχολογική κατάρρευση, αφού θα γινόμασταν η κουβέντα και ο περίγελως της γειτονιάς ολόκληρης για την ανεχιά μας. Η τιμή και η αξιοπρέπεια μας σώζονταν με γεμάτες σακούλες, άφθονες αγορές, κι ως πετούσαμε τα μισά στα σκουπίδια. Δεν το είχαμε ποτέ το χάρισμα της σοφής οικονομικής διαχείρισης, ούτε στα του οίκου μας. Κάτι το μεσογειακό ταμπεραμέντο, κάτι το στερπητικό αιώνων που κλωτσάει στο μέσα μας, προτεραιότητα ήταν το σήμερα – και για αύριο βλέπουμε...

Με την, έστω εικονική, άνεση των επόμενων δεκαετιών, τα ντουλάπια παρέμειναν ξέχειλα, τα ντελίβερι έζησαν τη χρυσή τους εποχή, τα ακριβά εστιατόρια γέμισαν τα τραπέζια τους. Η αρχοντική αφθονία με στοιχεία υπερβολής παρέμεινε ανεμπόδιστα στα χαρακτηριστικά μας. Και τώρα;

Η ύφεση, η τεράστια οικονομική κρίση, δημιουργεί τάχιστα νέα ήθη. Μιας άλλης μορφής αλληλεγγύη, μια νέα αφανής αισιοδοξία, ένα υπόγειο αγωνιστικό «δεν θα μας γονατίσετε» ανθεί σε παρέες τριαντάρηδων, και μικρότερων, και μεγαλύτερων.

Οι κατσαρόλες βγαίνουν από τα ντουλάπια, οι φούρνοι ανάβουν, οι συναντήσεις σε σπίτια πληθαίνουν, το «γύρω από το τραπέζι» γνωρίζει νέες δόξες.

Σε πείσμα της δυσπραγίας, απέναντι στις ολοένα μειούμενες τιμές των υπεραγορών τροφίμων, τα παραδοσιακά παντοπωλεία με τα προϊόντα μικρών παραγωγών προτείνουν εξαιρετικές γεύσεις, αυτή την ύψιστη πολυτέλεια που – εν τέλει – με χαμηλό κόστος μπορείς να απολαμβάνεις σχεδόν καθημερινά, μόνος ή με παρέα. Η νέα πολυτέλεια δεν είναι πια η επώνυμη τσάντα, είναι εκείνο το τόσο ιδιαίτερο ελληνικό τυρί που ανακάλυψες ύστερα από πολύ ψάξιμο και κοσμεί το πιάτο που μοιράζεσαι με τους ανθρώπους σου.

Για άλλη μία φορά στην Ιστορία, αποδεικνύεται ότι στο τραπέζι μπορείς να ξορκίσεις κάθε κακοδαιμονία, ένα μαγειρεμένο με φροντίδα φαγητό μπορεί να προκαλέσει χαμόγελα και τρεις ώρες μπροστά σε νόστιμα πιάτα με καλή παρέα αντικαθιστούν ωραιότατα την επίσκεψη στον ψυχναλυτή. Αυτή τη φορά όμως μοιάζει να λείπει το υπερβάλλον, αυτό το στοιχείο του πληθωρικού και της... επίδειξης.

Το νόστιμο φαγητό δεν είναι απαραίτητως ακριβό, το χορταστικό της ψυχής τραπέζι δεν απαιτεί δυσεύρετες εξωτικές πρώτες ύλες, ο σωστός προϋπολογισμός καταγράφεται στα θετικά, στα προσόντα του μάγειρα ή της μαγείρισσας.

Η κατσαρόλα, ξέχειλη από αγάπη και έγνοια, ξέρει να ανάγει τις πιο ταπεινές πρώτες ύλες σε συστατικά μαγείας και υψηλής οικιακής κουζίνας. Και, κυρίως, διώχνει την κατάρθεια.

Καλό φθινόπωρο.

**ΤΟ ΒΗΜΑ**



## Απλές συνταγές

- 25 Γεμιστά
- 28 Κοτόπουλο Κιέβου
- 28 Ομελέτα «κίς λορέν»
- 28 Μπιφτέκια σολομού
- 28 Μοσχαρίσια μπριζόλα με σάλτσα μυρωδικών
- 30 Τάρτα με κρεμμύδια, τυρί και θυμάρι
- 31 Κριθαράκι με κιμά και λαχανικά
- 32 Ντοματόσουπα με τραχανά
- 33 Μακαρονάδα ομελέτα
- 34 Κολοκύθια αβγολέμονο με κιμά και τραχανά
- 37 Πατατόπιτα με δυόσμο
- 38 Ρεβιθάδα με κάρι, απάκι και λεμόνι
- 39 Ψωμί γεμιστό με κιμά και φέτα
- 40 Πιροσκή με ζυμάρι μαγιάς και λουκάνικο
- 41 Μπέργκερ με πελτέ, κρεμμύδι και κασέρι
- 42 Λινγκουίνι με λεμονάτο κολοκυθάκι
- 42 Κολοκυθοτηγανίτες
- 42 Κολοκυθοσαλάτα
- 42 Γεμιστά κολοκυθάκια
- 42 Πιλάφι με κολοκυθάκια και πιπεριά
- 45 Σαρδέλες στον φούρνο
- 46 Γεμιστά με σταπόδι και κριθαράκι
- 47 Μελιτζανόπιτα
- 48 Φασόλια χάντρες με λιαστές ντομάτες



ΣΕΛ. 48

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ 09.09.2012



ΣΕΛ. 54



ΣΕΛ. 68

- 48 Μελιτζάνες «χαρακωτές»
- 51 Γιουβέτσι με μύδια, πιπεριά και τριμμένη φέτα
- 52 Μπιφτέκι από φασόλια και τουρλού με αντσούγιες
- 53 Μακαρόνια με λαχανικά σε πουρέ μελιτζάνας
- 54 Τραχανόπιτα με κοτόπουλο
- 54 Συκώτι μοσχαρίσιο με κρεμμύδια και πουρέ πατάτας
- 56 Κολοκυθοανθοί γεμιστοί με τυριά
- 57 Φρέσκος μπακαλιάρος με αλιάδα
- 58 Ταμπούλε με ψιτά λαχανικά και πέστροφα
- 59 Ρολό κιμά με μελιτζάνες και καπνιστό τυρί Μετσοβόνη
- 60 Μιλφέιγ με καραμελωμένα σύκα
- 63 Αρωματικό κοτόπουλο με πουρέ πατάτας
- 67 Ζελέ κρασιού με σύκα
- 68 Κρύα πουτίγκα με ανθόνερο και σος από σταφύλια και αρμπαρόριζα
- 69 Κεσκούλ με σουμάδα
- 70 Λαλάγγια με πετιμέζι
- 70 Κραμπλ με δαμάσκηνα και μπισκότα κανέλας
- 13 Τραπέζι: Γαλάζια Ακτή
- 14 Για φαγητό: Προτάσεις εστιατορίων
- 16 Οδοιπορικό: Μύηση στη γεύση της Νάξου, από τον Γιώργο Βέλτσο
- 18 Εξερεύνηση: Το χρονικό ενός περάσματος από την Κρήτη, από τον Γιώργο Πίττα
- 20 Επί παντός: Μαθήματα Οικιακής Οικονομίας
- 22 Εποχικές γεύσεις: Αμύγδαλο, αχλάδι, ντομάτα, παλαμίδα
- 24 Κλασική συνταγή: Γεμιστά
- 72 Ντουλάπι: Γλυκές απολαύσεις από σύκο
- 74 Εργαλείο: Τα πάντα για το ψάρι
- 76 Οινοθηρίες: Περί οίνου σχόλιο
- 78 Υπό δοκιμή: Σπάνιες ελληνικές ποικιλίες
- 82 Αγορά: Τα καλύτερα νέα κρασιά
- 84 Σοφιστείες: Τα νέα του κρασιού
- 106 Διαγωνισμός: Ψωμί του τοστ

### ...μεγάλες απολαύσεις

- 10 Μπορούν οι εξτρεμιστές να έρθουν στην εξουσία; Από τον Δημ. Ρουσσουνέλο
- 12 Τέχνης έργα: Μελιτζάνας εγκώμιον από τη Μ. Καβρουλάκη

### 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)
- ⊙●=Χρόνος αναμονής
- ⊙ ⊙=Χρόνος προετοιμασίας
- ⊙ ⊙ ⊙=Χρόνος μαγειρέματος

Φωτογραφία εξωφύλλου:  
Παύλος Τσοκούνογλου

**ΒΗΜΑ**  
**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

Δημοσιογραφικός Οργανισμός Λαμπράκη ΑΕ

Διοικητικό Συμβούλιο

Σταύρος Π. Ψυχάρης: Εκτελεστικός Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος, Παναγιώτης Στ. Ψυχάρης: Εκτελεστικός Αντιπρόεδρος, Μέλη: Στάθης Ελ. Ευσταθιάδης, Γιάννης Θ. Καρτάλης, Νικόλαος Χ. Κορίτσας, Ιωάννης Ν. Μάνος, Στέργιος Γ. Νέζης, Ιωάννης Ν. Παράσχος, Νικόλαος Γ. Πεφάνης, Νικόλαος Ε. Πιμπλής, Αντώνιος Π. Τριφύλλης, Χριστίνα Τσούτσουρα-Ψυχάρη



# Τα αγαπημένα της κουζίνας

**ΓΙΩΤΗΣ®**

## ΣΟΚΟΛΑΤΕΝΙΑ MUFFINS ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ

### ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 12-15 ΤΕΜΑΧΙΑ

2 αβγά  
1 φλ. ζάχαρη, άχνη  
1 φλ. **Φαρίνα ΓΙΩΤΗΣ**  
5 κ.σ. **Κακάο ΓΙΩΤΗΣ**, σε σκόνη  
1 κ.γ. βανίλια, σε σκόνη  
160 ml γάλα, φρέσκο  
150 ml βούτυρο ή μαργαρίνη, λιωμένα  
120 γρ. **Κουβερούρα σε Σταγόνες ΓΙΩΤΗΣ**

### ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

1 φακελάκι **Κρέμα Ζαχαροπλαστικής ΓΙΩΤΗΣ**  
με γεύση βανίλια  
2 ¼ φλ. γάλα, κρύο  
λίγη ζάχαρη άχνη για το γαρνίρισμα

### TIP

Δοκιμάστε στη γέμιση  
και τις υπόλοιπες γεύσεις  
**Κρέμας Ζαχαροπλαστικής**  
**ΓΙΩΤΗΣ**: τσιζκέις, μιλφέιγ  
και σοκολάτα.  
Θα ενθουσιαστείτε!

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Χτυπάμε στο μίξερ σε χαμηλή ταχύτητα τα αβγά με τη ζάχαρη, τη **Φαρίνα ΓΙΩΤΗΣ**, το **Κακάο ΓΙΩΤΗΣ**, τη βανίλια και το γάλα έως ότου ενωθούν τα υλικά. Προσθέτουμε το λιωμένο βούτυρο ή τη μαργαρίνη και συνεχίζουμε το χτύπημα μέχρι να ομογενοποιηθούν. Σταματάμε το χτύπημα, ρίχνουμε την **Κουβερούρα σε Σταγόνες ΓΙΩΤΗΣ** και ανακατεύουμε με μια σπάτουλα. Βουτυρώνουμε και αλευρώνουμε ελαφρώς 12-15 μικρές φόρμες του κέικ και μοιράζουμε το μείγμα. Ψήνουμε για περίπου 20 λεπτά. Κατόπιν τα βγάζουμε από τις φόρμες και τα αραδιάζουμε σε μια σχάρα ώστε να κρυσώσουν. Στο μεταξύ, φτιάχνουμε την **Κρέμα Ζαχαροπλαστικής ΓΙΩΤΗΣ** σύμφωνα με τις οδηγίες του φακέλου και την αφήνουμε για λίγη ώρα στο ψυγείο ώστε να σφίξει. Κόβουμε από τα muffins το «καπάκι» και μοιράζουμε από 1 κ.σ. **Κρέμα Ζαχαροπλαστικής ΓΙΩΤΗΣ** σε κάθε γλυκάκι. Σκεπάζουμε με το «καπάκι», πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη και σερβίρουμε.

[www.jotis.gr](http://www.jotis.gr)

Lambrakis | creative media

## Μαθήματα απόλαυσης

Επιστροφή στα θρανία με τον πιο γευστικό τρόπο χάρη στη ΓΙΩΤΗΣ! Η Φαρίνα αποτελεί τη βάση της επιτυχίας για κάθε αλμυρή ή γλυκιά δημιουργία που θα συνοδεύσει τους μικρούς μαθητές στο σχολείο και θα δώσει την απαραίτητη ενέργεια για ένα δυνατό ξεκίνημα. Το πρώτο αλεύρι που φουσκώνει μόνο του και εμπιστεύονται οι νοικοκυρές για αφράτα μπισκότα και κουλουράκια, λαχταριστές πίτες, ψωμάκια και μπριός, και ό,τι άλλο εμπνευστείτε.





## ΜΠΟΥΓΑΤΣΑ ΣΕΡΡΑΪΚΗ ΖΥΜΗ

Στα εργαστήρια της Σερραϊκής Ζύμης στη Νιγρίτα Σερρών όλα υλοποιούνται με παραδοσιακούς τρόπους και τεχνικές. Η ζύμη γίνεται μπάλα, ξεκουράζεται μερικές ώρες και στη συνέχεια ο τεχνίτης την ανοίγει σε «φύλλο αέρος», όπως λέγεται, το οποίο πετάγεται στον αέρα με μαεστρία 5-6 φορές, μέχρι να γίνει λεπτό και να πάρει τις επιθυμητές διαστάσεις. Στη συνέχεια εγκλωβίζει μια πλούσια γλυκιά κρέμα με άρωμα βανίλιας και καταψύχεται. Το μόνο που πρέπει να κάνουμε είναι να την αφήσουμε να ξεπαγώσει και να την ψήσουμε στους 180°C για 25 λεπτά. **Π.Λ.**

ΜΙΡΑΝ, ΕΥΡΙΠΙΔΟΥ 45, ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ. 210 3217 187

## Χερούλι σιλικόνης

Η θήκη σιλικόνης της Αποζ λειτουργεί σαν προστατευτικό στα μεταλλικά χερούλια της κατσαρόλας και του τηγανιού για την ασφαλή απομάκρυνση από τη φωτιά και τη μεταφορά τους. Θηλυκώνει εύκολα σε όλες τις λαβές, αφού το εύκαμπτο υλικό αγκαλιάζει κάθε σχήμα. Εμπιστευθείτε το και δεν θα καείτε, **€3,20. Π.Λ.**  
ΑΒ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΣ, Λ. ΚΗΦΙΣΙΑΣ 228, Ν. ΨΥΧΙΚΟ, ΤΗΛ. 210 6718 000



# Της ώρας

## ΦΡΕΣΚΕΣ ΑΠΟΨΕΙΣ • ΝΕΕΣ ΑΦΙΞΕΙΣ ΖΕΣΤΕΣ ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΓΙΑ GOURMET ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ

ΑΠΟ ΤΟΥΣ **ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΑΝΘΙΔΟΥ, ΜΑΡΙΑ ΖΑΦΕΙΡΑΤΟΥ, ΠΑΝΟ ΛΙΟΝΤΗ, ΖΩΗ ΠΑΠΑΦΩΤΙΟΥ, ΜΕΛΙΣΣΑ ΣΤΟΙΛΗ, ΘΑΛΕΙΑ ΤΣΙΧΛΑΚΗ, ΕΛΕΝΗ ΨΥΧΟΥΛΗ**  
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ **ΑΘΗΝΑ ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ, ΝΙΚΟΛΑΣ ΛΙΑΚΟΣ (ΒΗΜΑ STUDIO), STYLING ΠΑΝΟΣ ΛΙΟΝΤΗΣ**

### Βιολογικό ελαιόλαδο

Το πρώτο πράγμα που έκανα όταν έπεσε στα χέρια μου αυτό το βιολογικό εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο του Αγροκτήματος Δούρου ήταν να ανοίξω το καπάκι και να το μυρίσω. Μεθυστικό άρωμα φρεσκοκομμένου καρπού, που σε κάνει να θες να το πιεις! Δεν το ήπια, αλλά αναζήτησα γρήγορα γρήγορα λίγο φρέσκο ψωμάκι για να απολαύσω



το λαμπερό του χρώμα και τη φρουτώδη γεύση του. Με πολύ χαμηλή οξύτητα, κατάλληλο για να αναδείξει τις σαλάτες, αλλά και όλα τα ζεστά ή κρύα πιάτα που χρειάζονται τα αρώματά του. **Μ.Ζ.**

ΒΑΝΙΛΙΑ - ΚΑΝΕΛΑ  
ΛΟΥΙΖΗΣ ΡΙΑΝΚΟΥΡ 73,  
ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ,  
210 6925 940,  
210 6925 978,  
WWW.DOUROSFARM.GR

### ΤΣΙΜΠΙΔΑ & ΒΑΖΟ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗΣ

Τώρα που τα φρούτα και τα ζαρζαβατικά βρίσκονται στα καλύτερά τους, είναι η κατάλληλη εποχή για να ετοιμάσουμε σάλτσες και μαρμελάδες σε βάζα. Προμηθευτείτε γυάλινα βαζάκια (από €0,50) που κλείνουν αεροστεγώς, αποστειρώστε τα και γεμίστε τα. Για να μην καείτε, όμως, θα χρειαστείτε το κατάλληλο εργαλείο. Η τσιμπίδα για τα βάζα αγκαλιάζει σταθερά το δοχείο και κάνει τη διαδικασία εύκολη και ακίνδυνη, **€7,80. Π.Λ.**

ΚΑΤΟΣ Γ. & ΣΙΑ ΕΕ, ΕΥΡΙΠΙΔΟΥ 38, ΑΘΗΝΑ,  
ΤΗΛ. 210 3227 725







## ΤΡΑΧΑΝΑΣ ΤΗΣ TRINITY FARM

Εχω δοκιμάσει σχεδόν όλα τα αλεύρια της Trinity Farm σε ψωμιά και πίτες, ακόμη και μπριός, και έχω ξετρελαθεί με τη μοναδική υφή τους και την ξεχωριστή γεύση που δίνουν στο τελικό αποτέλεσμα. Ηρθε και η ώρα του γλυκού τραχανά από Triticum dicoccum ολικής άλεσης, ή αλλιώς Ζέα, ένα από τα αρχαιότερα σιτηρά. Μαγειρεμένους με γάλα, σε τραχανόπιτες ή ακόμη και σε μια σαλάτα, σαν ταμπουλέ, είναι θεικόσ! **Μ.Ζ.**

ΒΙΟ ΜΕΛΙΣΣΑΝΘΗ, ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΥ 13, ΚΟΛΩΝΑΚΙ, ΤΗΛ. 210 3638 850

## Mucca

Στην είσοδο του «χωριού», όπως αποκαλούν οι περίοικοι την πλατεία που φιλοξενεί τα πλήθη τής πιο κεφάτης νύχτας των βορείων προαστίων, θα σε υποδεχτεί μια ιταλίδα... αγελάδα. Η ταπεσαρία του μαγαζιού-παγωτατζίδικου δανείζεται τα prints από το δέρμα της, ενώ ο ασημένιος πολυέλαιος ρίχνει φως στις 40 παγωμένες γεύσεις που μεταφράζουν με τον



πιο σπιτικό και αυθεντικό τρόπο την τέχνη του ιταλικού παγωτού. Ο Ναπολιτάνος Enzo Zanni, της γνωστής Trattoria, έμαθε να φτιάχνει παγωτό στην επιχείρηση του παππού του. Και επιμένει να το φτιάχνει με τον ίδιο χειροποίητο τρόπο και μόνο με φρέσκο γάλα. Καθόλου τυχαίο που πρέπει να υπομονέψεις αρκετά στις ουρές για ένα χωνάκι με τη μαγική μπίτερ σοκολάτα ή το orgasmo πορτοκαλί που τηρεί την υπόσχεσή του. Στο πεπόνι, στη φράουλα και στο λεμόνι νιώθεις το φρέσκο φρούτο και τις αυθεντικές γεύσεις στο τιραμισού, στο fior di latte, στο cheese cake, στην jandua, στο ferrero rocher, στο kinder, στο φιστίκι και στο φουντούκι, διαπιστώνοντας τη γαλατένια νοστιμιά που έκανε το ιταλικό παγωτό διάσημο στον πλανήτη. **Ε.Ψ.**

ΧΑΡ. ΤΡΙΚΟΥΠΗ 146, Ν. ΕΡΥΘΡΑΙΑ, ΤΗΛ. 210 8001 614

## Χυμώδεις μαρμελάδες



Η Ελίζα Ντούλη ανακατεύει φρέσκα φρούτα, χυμό λεμονιού και ζάχαρη στις κασαρόλες του εργαστηρίου Μαρμελίζα στη Νάουσα Ημαθίας και φτιάχνει τις μαρμελάδες Oh, so delicious. Γευστικές και αρκετά ρευστές για να απλώνονται με χάρη και άνεση πάνω στις ζεστές φρυγανιές. Στα βασικά συστατικά

της μεγάλης ποικιλίας των μαρμελάδων συμπεριλαμβάνονται τα φρούτα εποχής, διαλεγμένα έτσι ώστε να βρίσκονται στη σωστή στιγμή ωρίμανσης, η έλλειψη συντηρητικών, αλλά και η αγάπη για γεύσεις με φαντασία. **Μ.Στ.**

ΓΙΑ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΕΣ: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΜΑΡΜΕΛΙΖΑ, ΝΑΟΥΣΑ ΗΜΑΘΙΑΣ, ΤΗΛ. 23320 23754 ΚΑΙ 6946 955 788. ΑΠΟ ΤΟΝ ΟΚΤΩΒΡΙΟ ΣΤΟ BOX GOURMET, ΚΥΔΩΝΙΩΝ 36, ΒΥΡΩΝΑΣ, ΤΗΛ. 210 7600 279

## MANIA ΜΕ ΤΗ ΛΟΝΤΖΑ

Το αλλαντοποιείο του Στρεμμένου στον Προυσό της Ευρυτανίας είναι συνώνυμο των εκλεκτών εδεσμάτων. Η λόντζα από μαύρο χοίρο είναι ένα από αυτά και φτιάχνεται από το κόντρα φιλέτο του ζώου, αρωματίζεται με βότανα, αρταίνεται με αλάτι και πιπέρι και στεγνώνει στον καθαρό αέρα του Καρπενησίου. Για να αναδειχθεί όλος ο γευστικός της πλούτος πρέπει να κοπεί σε πολύ πολύ λεπτές φέτες. **Μ.Στ.**

ΑΦΟΙ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΙ DELICATESSEN, ΠΑΠΑΡΡΗΓΟΠΟΥΛΟΥ 3, ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ. 210 3222 405 ΚΑΙ 210 3243 573



## ΜΕ ΔΥΝΑΜΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΟΛΥΜΠΟ

Η Παραδοσιακή Ολύμπου είναι μια εταιρεία που δραστηριοποιείται στην εμπορία βιολογικών προϊόντων που παράγονται από την Ιερά Μονή του Αγίου Διονυσίου στον Ολυμπο. Τα αλλαντικά φτιάχνονται από χοιρινά ελευθέρως βοσκής – κυρίως μαύρου χοίρου – που ανήκουν στη μονή, ενώ τα τυροκομικά από εκλεκτό γάλα, το οποίο συλλέγεται από τους κτηνοτρόφους της περιοχής. Δοκίμασα το βιολογικό καπνιστό λουκάνικο με τη φίνα γεύση και γέμισα κύματα αρωμάτων. Η μοναστηριακή γραβιέρα, βουτυράκι και μεστή, αναδείχθηκε με μια φέτα ζεστό χωριάτικο ψωμί. Τόσο απλά. **Μ.Στ.**

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΟΛΥΜΠΟΥ, ΛΕΩΦ. ΚΥΠΡΟΥ 56, ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗ, ΤΗΛ. 210 9946 020





## Η γωνιά

**Χαλάνδρι** ■ Ένα παντοπωλείο-θησαυρός, στα ράφια του οποίου μπαίνουν μόνο εκλεκτά εδέσματα που ανακαλύπτει ο ιδιοκτήτης Φώτης Οικονόμου ταξιδεύοντας σε όλη την Ελλάδα. «Εδώ ισχύει η λογική των εποχών» λέει ο ίδιος. Τον χειμώνα θα βρεις ακόμη και παστουρμά καμήλας των αλλαντικών Sary από τη Δράμα, ενώ το καλοκαίρι δροσερή κερκυραϊκή τσιτσιμπύρα, ένα πραγματικά δυσεύρετο προϊόν, αλλά και την απαστερίωτη μπίρα Ζέος, από το Αργος, που διατηρείται μόνο στο ψυγείο. Στα εξαιρετικά του, τα φρέσκα αβγά Αστρους, το προσούτο και τα λουκάνικα Στρεμμένου, το αβγοτάραχο Τρικαλινού, ο τόνος Αλοννήσου, πρωτότυπα σπιτικά ποτά όπως το ούζο-φράουλα, βότανα από το Καρπενήσι, τραχανάς και γλυκό νεραντζολέμονο από την οικοτεχνία του Καρίπη στο Μεγάλο Χωριό Ευρυτανίας, παξιμαδάκια Τραχιάς και χιώτικο γλυκό κουταλιού από άνηθ λεμονιάς του Ζαννίκου. **Ζ.Π.**

ΑΝΟΙΧΤΟ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ 10.00-16.00 ΕΔΕΣΣΗΣ 20 & ΟΛΥΜΠΟΥ 89, ΧΑΛΑΝΔΡΙ, 210 6835 591



gourmet νέα

ΟΛΑ ΓΙΑ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΙ ΤΗ ΓΕΥΣΗ  
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: ΑΘΗΝΑ ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ, ΝΙΚΟΛΑΣ ΛΙΑΚΟΣ (ΒΗΜΑ STUDIO)



## Εκτροφείο πτερωτών θηραμάτων «Αρτεμις»

**Λαγκαδάς** ■ Η απόφαση του Γρηγόρη Ανανάδη, από το χωριό Πέντε Βρύσες Λαγκαδά στο Βερτίσκο, να παραμείνει στον τόπο του και να κάνει κάτι πέρα από τα καθιερωμένα, τον οδήγησε στο να φτιάξει κάτι μοναδικό σε όλη την Ελλάδα: ένα πρότυπο εκτροφείο ορτυκιών, με ιδιωτικό εργαστήριο ζωτροφών, σύγχρονο σφαγείο και συσκευαστήριο. Το αποτέλεσμα είναι εντυπωσιακό και νόστιμο. Το τρυφερό και ζουμερό κρέας των ορτυκιών είναι ιδανική επιλογή για μπάρμπεκιου, αλλά επίσης δημιουργεί σπουδαία γαστρονομικά πιάτα. Παράλληλα είναι πλούσιο σε βιταμίνες, σίδηρο και φώσφορο. Τα ορτύκια «Αρτεμις» θα τα βρούμε νωπά και κατεψυγμένα για μαγείρεμα στο γκριλ, στον φούρνο ή στο τηγάνι, αλλά και έτοιμα σε συσκευασία, μαριναρισμένα, σε 30 φυσικά αρώματα και καπνισμένα στον φούρνο με ξύλα οξιάς. Σε ειδική συσκευασία θα βρούμε και αβγά ορτυκιού. **Αλ.Αν.**



## Rosemarie

**Γλυφάδα** ■ Όταν ανακάλυψα το Rosemarie, δεν μπόρεσα να ψάξω αν είναι φούρνος – δηλαδή αν ψήνονται εκεί τα ψωμιά που πουλάει – ή πρατήριο. Αυτό που με κέρδισε στο κουκλίστικο αυτό μαγαζί είναι τα 40 διαφορετικά είδη αληθινού ψωμιού (και όχι τίγκρα στα διογκωτικά) που προτείνει. Από το ζυμωτό του Μετσόβου, το χωριάτικο πέτρας, το βαρύ σταρένιο ολικής αλέσεως μέχρι το ψωμί σόδας, χωρίς αλάτι, και ένα άλλο χωρίς γλουτένη (νοστιμότητα και τα δύο) και μέχρι ένα «εναλλακτικό» με κουρκουμά, καρύδια και φουντούκια. Όλα ήταν υπέροχα. Και τα γλυκά του είναι, όμως, εξαιρετικά. Πέρα από το σούπερ μιλφάιγ, οι σοκολατομανείς θα λατρεύουν και τις τέσσερις γεύσεις από τα σφηνάκια μους σοκολάτα. Θα βρείτε ακόμη μια συλλογή από προϊόντα deli και από καφέδες που σερβίρονται στο κατάστημα ή μπορείτε να τα πάρετε για το σπίτι. **Θ.Τσ.**

ΖΕΠΠΟΥ 15, ΤΗΛ. 210 9601 471







## BUFFET by Varsos Catering

**Μαρούσι** ■ Ένα πρωτότυπο στέκι για φαγητό ανακαλύψαμε στο ισόγειο του εμπορικού κέντρου Avenue. Ο μπουφές του διαθέτει είκοσι και πλέον ζεστά φαγητά και ένα salad bar με έτοιμες σαλάτες, αλλά και φρέσκα υλικά για να κάνεις τους δικούς σου συνδυασμούς. Αν επιλέξεις να απολαύσεις το γεύμα σου εκεί, μπορείς να φας ό,τι θέλεις γεμίζοντας ξανά και ξανά το πιάτο σου με € 12,95 (€ 9,95 για παιδιά 2-12 ετών). Μπορείς επίσης να πάρεις το φαγητό σου σε πακέτο (σαλάτα € 5,95, ατομική μερίδα € 6,95, μερίδα 2 ατόμων € 9,95). Το μενού περιλαμβάνει γεύσεις «μαμαδίστικες», εξωτικές, νησιώσιμες, διαιτητικές, εποχικές. Γεμιστά, κοτόπουλο με σουσάμι και μέλι, ρύζι με σαφράν και ξηρούς καρπούς, καρτοσαλάτα με σταφίδες και άλλα. Την ποιότητα των μαγειρευτών εγγυάται η εταιρεία Βάρσος Catering, ενώ ψητά, ζυμαρικά και σαλάτες ετοιμάζονται επιτόπου, από τον σεφ του μαγαζιού. Λειτουργεί καθημερινά, 11.00-22.00, εκτός Κυριακής. **Ζ.Π.**  
ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ AVENUE, ΛΕΩΦ. ΚΗΦΙΣΙΑΣ 41-47, ΤΗΛ. 211 0120 428



## Michel

**Γυμπτός** ■ Ο Γιώργος και ο Απόστολος Γιώτας, ο ένας chef, ο άλλος pâtissier, με μπαμπά ζαχαροπλάστη, ανανεώνουν ένα παλιό ζαχαροπλαστείο, φέρνοντας στη γειτονιά τον νεωτερισμό μιας υπέροχης λευκής σοκολάτας με φρούτα του πάθους και όχι μόνο. Στα καλύτερα, το paris-bresse με κούκις ή με βανίλια και βύσσινο σπιτικό, η μηλόπιτα-τούρτα με κρέμα κανέλα και κραμπλ αμυγδάλου, η τούρτα γάλακτος με επικάλυψη υγείας, τα feuilletine με μους καραμέλα και η τούρτα σοκολάτα καραμέλα και λιωμένη σάλτσα καραμέλας βουτύρου. Ποικιλία από ταρτάκια, με μήλο, μους, σοκολάτα ή βατόμουρο, κούκις, πρωτότυπα κέικ, τσουρέκι γεμιστό με πραλίνα, φλωρεντίνες και, για τη νοσταλγία, τουλουμπάκια και σπιτικό παγωτό. **Ε.Ψ.**

ΑΜΙΣΟΥ 3, ΤΗΛ. 210 7613 063



## Οι Σύντεκνοι

**Νέος Κόσμος** ■ Μόλις λίγα βήματα από τη στάση του μετρό βρίσκεται αυτό το κρητικό παντοπωλείο. Ο ιδιοκτήτης του, Βαγγέλης Τζαβάρας, έχει συγκεντρώσει εκεί όλη τη νοστιμιά της λεβεντογέννας. Στο μαγαζί του θα βρείτε σπιτική ρακή από το Καστέλι Κισσάμου, ρακόμελο που φτιάχνει ο ίδιος, αλλά και μέλι από την ίδια περιοχή. Τα τυροκομικά του, το ένα καλύτερο από το άλλο. Γραβιέρα Μυλοποτάμου Βολτυράκης, ξινομυζήθρα Δουρουνοπούδη-Μανωλάκη, γίδινο γραβιεράκι Ρεθύμνου με χαμηλά λιπαρά (16%), ξύγαλο και στάκα Σητείας του Κουβαράκη. Δίπλα τους εκλεκτά αλλαντικά όπως απάκι των Αφών Γ. Κασσάκη και λουκάνικο με σταμναγκάθι του Χασίκου, παραδοσιακά ζυμαρικά «Κρητική Γη» και μια ενδιαφέρουσα ποικιλία βοτάνων. Νοστιμότατα και τα προϊόντα «Ξυλόφουρνος» του Στέφανου Μαλαδάκη. Παξιμάδια, κριθαροκούλουρα, βουτήματα και μπισκότα, τα οποία διαθέτει αποκλειστικά. Και, τέλος, μπουγάτσες Χανίων, ανεβγάτα, μαραθόπιτες και καλτσούνια, έτοιμα για ψήσιμο. **Ζ.Π.**

ΚΑΣΟΜΟΥΛΗ 46, ΤΗΛ. 210 9029 232



## Περέκ

**Μονοπήγαδο** ■ Εάν ευχαρίστως θα κάνατε μερικά χιλιόμετρα παραπάνω για να βρεθείτε στην ηρεμία της εξοχής, να γευτείτε μια ιδιαίτερη κουζίνα και να προμηθευτείτε χειροποίητα τοπικά προϊόντα, τότε το Περέκ στο Μονοπήγαδο θα γίνει ένας αγαπημένος προορισμός. Ο κατάλογος περιορισμένος, με συγκεκριμένα πιάτα, μόνο από πρώτες ύλες της περιοχής και φυσικά από προϊόντα της οικοτεχνίας Περέκ, όπως γιοφκάς, πλιγούρι, κορκότο, κουσκούς και πίτες. Το φαγητό, διά χειρός της αυτοδίδακτης σεφ Δώρας Ζιάμου, μαγειρεμένο μόνο σε γάστρα και σε ξυλόφουρνο, σερβιριζόμενο σε πραγματικά μεγάλες μερίδες, αλλά σε λογικές τιμές. Σταμνάτο εξοχικό, σαρμαδάκια και πολλά άλλα. Από το Περέκ, όμως, δεν φεύγεις αν δεν κάνεις τις απαραίτητες προμήθειες: οπωσδήποτε ζυμωτό ψωμί, τσουρέκι και έτοιμα φύλλα περέκ. **Αλ.Αν.**

ΠΕΡΕΚ - ΧΩΡΟΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΕΣΤΙΑΣΗΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ

30 ΧΛΜ. ΑΠΟ ΤΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, ΤΗΛ. 23960 25305, 6977 000 293

## Γάλα γαϊδούρας

**Αργολίδα** ■ Κοντά στο Αρχαίο Θέατρο της Επιδαύρου, σε μια ελιόφυτη έκταση 50 στρεμμάτων, βρίσκεται η μονάδα παραγωγής γαϊδουρινού γάλακτος του κυρίου Σπύρου Οικονόμου. Περίπου 30 γαϊδουράκια αρμούνται τρεις φορές την ημέρα και το γάλα τους είτε καταψύχεται στους -18°C είτε πωλείται άμεσα. Μέχρι πριν από λίγα χρόνια, το γάλα αυτό το χρησιμοποιούσαν κυρίως οι βιομηχανίες καλλυντικών, αλλά τελευταία έχει σημειωθεί σημαντική αύξηση ως υποκατάστατο άλλων ειδών γάλακτος. Πρόσφατες μελέτες, μάλιστα, έχουν δείξει ότι το γάλα γαϊδουριού θα μπορούσε να χρησιμεύσει ως εναλλακτική λύση για τα παιδιά με αλλεργικές αντιδράσεις στις πρωτεΐνες του αγελαδινού. Το γάλα της γαϊδούρας είναι χαμηλό σε λιπαρά και υψηλό σε πρωτεΐνες και βιταμίνες και δεν χρειάζεται pasteurization. **Μ.Στ.**

ΓΙΑ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΕΣ, ΤΗΛ. 27530 61210, 6974 128 340





## Μπορούν οι εξτρεμιστές να έρθουν στην εξουσία;

ΑΠΟ ΤΟΝ ΔΗΜΗΤΡΗ ΡΟΥΣΟΥΝΕΛΟ (karvouna.wordpress.com)

**Α**πομεσήμερο Σεπτέμβρη, μνήμη παραλίας, ουζοποσία, απολαυστικοί θαλασσινοί μεζέδες. Μερακλής εστίατορας, αντί να προσφέρει «ένα ακόμη για τον δρόμο», κερνά μια μπάλα παγωτό με μοσχοβολιά γλυκανισάτση, ούζο καθαρό και μυρωδάτο. Στο πλάι, διακριτική, μια μπαλίτσα γεύσης χταποδιού στα κάρβουνα!

Το σκεφτόμουν καθώς ένας μάστορας του παγωτού, ο Νίκος Κουκιάσας, μου προσέφερε μία μπάλα με άρωμα γλυκάνισο και μία από το πειραματικό παγωτό του με γεύση κοπανιστής Μυκόνου. Τα ιδιαίτερων γεύσεων παγωτά δεν ανήκουν απαραίτητα στα επιδόρπια. Συνοδεύουν συγκεκριμένα εδέσματα.

Στο παγωτό χταπόδι προηγούνται οι μάστερ των θαλασσινών γεύσεων Ιάπωνες. Φτιάχνουν, επιπλέον, παγωτό καλαμάρι με το μελάνι του και παγωτό αλάτι θαλασσινό, που τείνει να γίνει η εθνική τους γεύση παγωτού. Αυτό χάρη στην Ντίσνεϊλαντ του Τόκιο, όπου το πρωτοδοκίμασε ο σκινοθέτης ηλεκτρονικών παιχνιδιών Tetsuya Nomura. Ο ίδιος δηλώνει ότι του ξύπνησε παιδικές μνήμες, ενώ αργότερα συνειδητοποίησε ότι σκεπτόμενος την Ντίσνεϊλαντ, πρώτα του ερχόταν η γεύση του συγκεκριμένου παγωτού και ύστερα εικόνες της Ντίσνεϊ. Εντυπωσιασμένος, έπεισε την εταιρεία για ένα καινούργιο παιχνίδι, όπου το παγωτό θαλασσινό αλάτι είναι το έπαθλο. Η μεγάλη επιτυχία του παιχνιδιού επεφύλαξε για το παγωτό μια θέση στη σύγχρονη ιστορία.

Το παγωτό δεν ξεδιψάει, αλλά δροσίζει. Ξυπνάει μνήμες. Ενα καταπράσινο νησί κι ένας γέροντας ξερακιανός σαν πευκοβελόνα. Με την ίδια πάντα μελωδική επωδό και φωνή χιλίων τζιτζικιών, σπάει την ησυχία του απογεύματος, πλουμισμένη από τη γάργαρη ποίηση σπετσιώτικης ντοπιολαλιάς: Ξυλάααακι, κουπάααακι, πύυυυυυυυραυλος και σάαααααντουιτς! Η δική μου παιδική ανάμνηση είναι παγωτό πεύκο. Η δική μου Ντίσνεϊλαντ είναι απόλη-



WWW.H2CONCEPT.GR

ξη πευκοδάσους στη θάλασσα. Μια γλειψιά παγωτό μου θυμίζει τα τζιτζίκια του Αργοσαρωνικού, τη στυφή μυρωδιά ρετσινιού. Μπορώ, λοιπόν, να προτείνω ένα παγωτό... ρετσίνα; Μάλλον μπορώ.

Πριν από μερικά χρόνια, ο Χατζηγιαννάκης και οι συνεργάτες του στη Σαντορίνη μάς ξάφνιασαν με προδόρπιο παγωτό φάβα. Ο δημιουργός της Σελήνης συνεχίζει να παίζει, εκπλήσσοντας με παγωτό σαντορινιάς σαλάτας ή καπνιστής μελιτζάνας. Ο Γκίκας Ξενάκης έκλεισε χριστουγεννιάτικο μενού με χαλβάσιμυγαλένιο, πραλίνα από φιστίκι αράπικο, παγωτό μαύρης μπίρας και σπασμένα κουφέτα. Ο Αθηνάγορας Κωστάκος στη Μύκονο σερβίρει παγωτό ντοματάκι, με χταπόδι ξιδάτο, σκορδάτη μελιτζάνα και σόγια. Οι σεφ δεν κάνουν τυχαίους συνδυασμούς. Από την Αγρια Δύση ως τη μυστηριακή Ανατολή, οι γεύσεις ξεφεύγουν. Ξεκινώντας από την Αμερική, με μπάλες κέτσαπ, μουστάρδα, μακαρόνια με τυρί και σπαγκέτι σοκολάτας, κατεβαίνουν στη

Βενεζουέλα ως παγωτό μπράντι με σαρδέλα, ή περνούν απέναντι στην Ασία ως νουντλς. Το παγωτό μπέικον, για το οποίο οι Αγγλοι κρατούν την υπογραφή, έδεσε σε ελληνικό εστιατόριο με πουρέ μήλου και χοιρινά μάγουλα. Το παγωτό προσφέρει απόλαυση σε άπειρες γεύσεις. Οι πιο ακραίες δημιουργήθηκαν χάριν αστείου ή για να αναδείξουν τις ιδιαιτερότητες τοπικών προϊόντων. Αν πέσουν σε καλά χέρια, θα συντηρούν τον μύθο πως μπορεί και οι εξτρεμιστές, σαν του Σαββόπουλου τους φροϊδιστές, να έρθουν στην εξουσία επιβάλλοντας γεύσεις.

Γι' αυτό τα γούστα και τα όνειρά σου μην τα πεις στον παγωτατζή σου. Γιατί μπορεί ακόμη και την τσαμαρέλα, τη λιαστή κυπριακή αίγα, ή και τα γεμιστά, να τα κάνει παγωτό με σταφίδες, μαϊντανό και δυόσμο για στόλισμα. Ας είναι καλά η τεχνολογία, το χιούμορ και η πρόκληση, που είναι συνώνυμα του καλοκαιριού που φεύγει και του παγωτού που μένει. ●

**Τα όνειρά σου μην τα πεις στον παγωτατζή σου, γιατί μπορεί ακόμη και την τσαμαρέλα, τη λιαστή κυπριακή αίγα, να την κάνει παγωτό.**



## ► Τάρτα με λαχανικά

Υλικά για 1 τάρτα

**Για τη ζύμη**

250 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

150 γρ. **φρέσκο βούτυρο αγελάδος Χωριό**

½ κ.γ. αλάτι

1 κ.γ. ζάχαρη

1 αβγό

2½ κ.σ. νερό

**Για τη γέμιση**

1 φλ. κολοκυθάκι,

ψιλοκομμένο

1 φλ. κόκκινη πιπεριά,

ψιλοκομμένη

1 φλ. φινόκιο,

ψιλοκομμένο

1 φλ. μανιτάρια,

ψιλοκομμένα

4 κ.σ. **φρέσκο βούτυρο αγελάδος Χωριό**

2 κ.σ. αλεύρι για

όλες τις χρήσεις

1 ποτήρι γάλα, φρέσκο

1 φλ. κασέρι, τριμμένο

1 φλ. γραβιέρα τριμμένη

αλάτι και φρεσκοτριμμένο

πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Ζύμη:** Χτυπάμε στο μίξερ σε σιγανή ταχύτητα το φρέσκο βούτυρο αγελάδος Χωριό, το αλεύρι, τη ζάχαρη και το αλάτι μέχρι το μείγμα να σβολιάσει. Προσθέτουμε το αβγό και το νερό και συνεχίζουμε το χτύπημα μέχρι να έχουμε μια σφιχτή ζύμη. Σε μια καθαρή αλευρωμένη επιφάνεια εργασίας ανοίγουμε τη ζύμη με τη βοήθεια του πλάστη σε χοντρό φύλλο πάχους 0,5 εκ. και 3 εκ. μεγαλύτερο σε διάμετρο από τον πάτο της φόρμας. Βουτυρώνουμε καλά τη φόρμα, απλώνουμε το φύλλο και κόβουμε όση ζύμη περισσεύει.

**Γέμιση:** Σε ένα τηγάνι λιώνουμε το μισό φρέσκο βούτυρο αγελάδος Χωριό και σοτάρουμε όλα τα λαχανικά. Αλατοπιπερώνουμε, προσθέτουμε 1 φλ. του καφέ νερό και τα αφήνουμε να μαγειρευτούν για περίπου 10 λεπτά, έως ότου εξατμιστεί το νερό. Τα σουρώνουμε και τα απλώνουμε στην τάρτα. Σε μια μικρή κατσαρόλα ζεσταίνουμε το υπόλοιπο βούτυρο και σοτάρουμε το αλεύρι μέχρι να σκουρύνει. Ρίχνουμε το γάλα και ανακατεύουμε μέχρι να έχουμε μια πηχτή κρέμα. Αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε τα τυριά, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε. Με τη βοήθεια ενός κουταλιού αδειάζουμε το μείγμα ομοιόμορφα στην τάρτα σκεπάζοντας τα λαχανικά. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Καλύπτουμε την τάρτα με λαδόκολλα και ψήνουμε για περίπου 40 λεπτά. Αφαιρούμε τη λαδόκολλα και συνεχίζουμε το ψήσιμο για ακόμη 10 λεπτά, μέχρι η τάρτα να πάρει ένα ωραίο χρυσό χρώμα.



## Νοστιμιές από **χωριό** βούτυρο

Φρέσκα, εποχικά υλικά, γεμάτα άρωμα, ανακατείνονται αρμονικά με τη μοναδική γεύση του φρέσκου βουτύρου αγελάδος Χωριό και μας δίνουν πιάτα γεμάτα απολαυστική νοστιμιά. Η όρεξη ανοίγει με μια μυρωδάτη τάρτα λαχανικών, για να ακολουθήσει το καλοψημένο, στη λαδόκολλα αρνάκι. Η νοστιμιά δεν έχει μυστικά, αρκεί να ανοίξουμε ένα βούτυρο Χωριό και να ακολουθήσουμε τις συνταγές του Ηλία Μαμαλάκη.



## ► Αρνάκι με λαχανικά

Υλικά για 6 άτομα

150 γρ. **φρέσκο βούτυρο αγελάδος Χωριό**, λιωμένο

1 αρνίσιο μπουτάκι (περίπου 1.500 γρ.), κομμένο σε

μερίδες

3 καρότα, μεγάλα, καθαρισμένα και κομμένα σε ροδέλες

1 φλ. αρακά

250 γρ. κεφαλοτύρι, σε κυβάκια

2 κ.σ. ρίγανη, ξερή

αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια λεκάνη βάζουμε το κρέας, τα καρότα, τον αρακά και το κεφαλοτύρι. Πασπαλίζουμε με τη ρίγανη, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε καλά. Περιχύνουμε με το **φρέσκο βούτυρο αγελάδος Χωριό** και ανακατεύουμε ξανά. Προθερμαίνουμε 2-3 τον φούρνο στους 170°C. Σε μια λεία επιφάνεια απλώνουμε 2-3 λαδόκολλες, τη μία επάνω στην άλλη. Αδειάζουμε προσεκτικά το περιεχόμενο της λεκάνης στις λαδόκολλες και τις τυλίγουμε σε πακέτο. Δένουμε με σπάγκο, περιτυλίγουμε το δέμα με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για περίπου για 2-3 ώρες. Αφαιρούμε το αλουμινόχαρτο και τους σπάγκους και τοποθετούμε το πακέτο σε μια πιατέλα. Ανοίγουμε τις λαδόκολλες και σερβίρουμε το αρνάκι ζεστό, με τηγανητές πατάτες και πράσινη σαλάτα.





## Μελιτζάνας εγκώμιον

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑΝΑ ΚΑΒΡΟΥΛΑΚΗ (www.historyofgreekfood.wordpress.com)

**Π**άντα μου άρεσε να πιστεύω πως όταν διαδίδονται οι τροφές τις ακολουθούν και οι συνταγές τους και ότι μετά αλλάζουν, καθώς προσαρμόζονται σε κάθε χώρα και περνούν από στόμα σε στόμα και από γενιά σε γενιά. Στην πραγματικότητα, όμως, τα πράγματα δεν είναι συνήθως έτσι. Πάρτε για παράδειγμα τη μελιτζάνα.

Εγινε γνωστή, από το Βυζάντιο μέχρι την Ισπανία, μέσω των Αββασιδών Αράβων. Οι ίδιοι τη γνώρισαν όταν ήρθαν σε επαφή με τη γαστρονομία της Μεσοποταμίας, τότε που μετέφεραν το κέντρο του χαλιφάτου τους στο Ιράκ και η δυναστεία οικοδόμησε τη νέα πρωτεύουσα της Βαγδάτης.

Ο 9ος και ο 10ος αιώνας δεν ήταν η χρυσή περίοδος του χαλιφάτου μόνο για τα γράμματα, τις τέχνες και τις επιστήμες, αφού οι ελληνικές επιστήμες και η ελληνική σκέψη

βρήκαν εύφορο έδαφος να ανθήσουν υπό την προστασία τους. Ήταν επίσης η χρυσή περίοδος της αραβικής μαγειρικής, η οποία είχε πατήσει γερά στην εκλεπτυσμένη περσική κουζίνα. Οι δε Πέρσες ήταν τόσο μεγάλοι εραστές του καλού φαγητού, που έγραφαν ποιήματα και ιστορίες με αυτό το θέμα και διοργάνωναν μεγάλους γαστρονομικούς διαγωνισμούς.

Οι Αββασίδες, λοιπόν, όχι μόνο συνέχισαν αυτή την παράδοση, αλλά ένας αριθμός ηγεμόνων και πριγκίπων έμειναν στην Ιστορία και για τις μαγειρικές τους ικανότητες· είτε επέβλεπαν την παρασκευή του φαγητού είτε μαγείρευαν μόνοι τους.

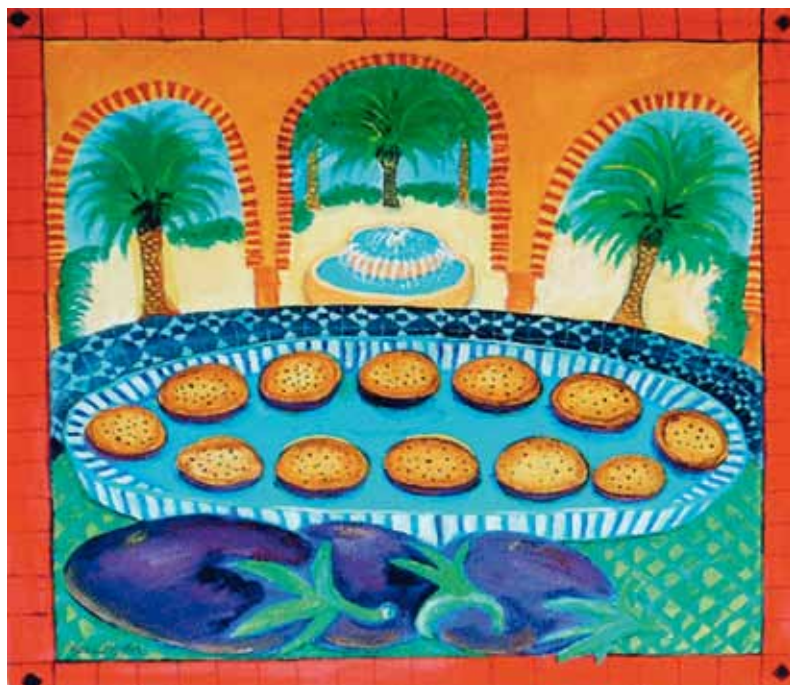
Αυτή την περίοδο ακμής, η μελιτζάνα είχε αντιφατική αντιμετώπιση. Οι διαιτολόγοι απέδιδαν στην πικράδα της την αιτία καρκίνων και άλλων ασθενειών, ενώ οι αριστοκράτες καλοφαγάδες και ποιητές είχαν βρει μια

πηγή έμπνευσης. Για αυτούς ήταν τόσο υπέροχη όσο «το σάλιο στα φιλιά που αντάλλασσαν οι ερωτευμένοι», «ένα μαύρο περιστέρι σε έναν πράσινο κήπο», «μια κόκκινη καρδιά αρνιού στα νύχια ενός γύπα». Μάλιστα, δύο από τις παλιότερες συνταγές ονομάζονται baadhinjaan buran, «η μελιτζάνα της Μπουράν», γιατί αποδίδονται στην Μπουράν, σύζυγο του χαλίφη al-Ma'mun.

Θα μου άρεσε, λοιπόν, να πιστεύω πως όταν οι Αραβες έφεραν τη μελιτζάνα στο Βυζάντιο, έφεραν μαζί και συνταγές της και ότι τον 12ο αιώνα, που ήταν πλέον μια διαδεδομένη καλλιέργεια, κάποιο μπουρανί μαγειρευόταν στην Κωνσταντινούπολη, με άλλο όνομα βεβαίως. Φαίνεται, όμως, ότι οι συνταγές των φαγητών μετακινούνται με άλλους τρόπους και όχι με το εμπόριο. Οι κατακτήσεις και η μόδα είναι δύο από αυτούς, αλλά αυτό είναι άλλο θέμα.

Πάντως, τώρα που είναι η εποχή της μελιτζάνας, δοκιμάστε να φτιάξετε ένα μπουράν. Πρόκειται για ένα πολύ εύγευστο φαγητό. Φυσικά, μπορείτε να αντικαταστήσετε το λίπος της ουράς με ελαιόλαδο.

Τηγανντές μελιτζάνες από το «Kitab al-Tabikh» (Το βιβλίο των συνταγών), γραμμένο τον 10ο αι. από τον Abu Muhammad al-Muzaffar ibn Sayyar.



### Συνταγή για μπουράν

«Βράζετε τη μελιτζάνα ελαφρώς με νερό και αλάτι, τη βγάξετε και την αφήνετε να στεγνώσει λίγο. Στη συνέχεια τηγανίζετε σε φρέσκο σποσαμέλαιο μέχρι να ψηθεί. Ξεφλουδίζετε και την αφήνετε σε ένα πιάτο ή ένα μεγάλο μπολ και ανακατεύετε καλά με μια κουτάλα μέχρι να γίνει σαν πολτός. Αλατίζετε και πασπαλίζετε με λίγο ξερό κόλιαντρο. Προσθέτετε γιαούρτι με σκόρδο και ανακατεύετε καλά. Μετά, παίρνετε αρνίσιο κρέας, το χτυπάτε (το κάνετε μικρούς κεφτέδες) και νωπό λίπος της ουράς (το λιώνετε) και ροδίζετε σε αυτά τα κεφτεδάκια. Στη συνέχεια καλύπτετε με νερό και βράζετε μέχρι να στεγνώσει το νερό και να αρχίσουν να τσιγαρίζονται. Τα βάζετε στην επιφάνεια της μελιτζάνας, πασπαλίζετε με κύμινο και κανέλα και σερβίρετε». ●

(Σελ. 58 «A BAGHDAD COOKERY BOOK», MUHAMMAD IBN AL-HASAN AL-BAGHDADI AND CHARLES, ΜΤΦ. CHARLES PERRY, PETITS PROPOS CULINAIRES, NOVEMBER 2005).

**Για τους Αββασίδες η μελιτζάνα ήταν τόσο υπέροχη όσο «το σάλιο στα φιλιά που αντάλλασσαν οι ερωτευμένοι» ή «ένα μαύρο περιστέρι σε έναν πράσινο κήπο».**



# Γαλάζια ακτή

Το μαγειρικό ιδίωμα της Κρήτης εκφρασμένο με τον πιο δημιουργικό τρόπο από τη Μυρσίνη Λαμπράκη, σε νησιώτικο περιβάλλον.

ΑΠΟ ΤΗ ΘΑΛΕΙΑ ΤΣΙΧΛΑΚΗ



**Η** σκέψη και μόνο μιας βραδιάς στη Γαλάζια Ακτή, στο Λαγονήσι, δελεάζει. Ενα λιτό deck, πάνω στη θάλασσα, η οποία καθώς φωτίζεται δείχνει πανέμορφη τη νύχτα.

Γνωρίζοντας πόσο νόστιμα μαγειρεύει και πόσο κατέχει τις πρώτες της ύλες, ανυπομονούσα να δοκιμάσω ξανά την κουζίνα της Μυρσίνης Λαμπράκη. Αυτή τη φορά, μάλιστα, η συμμετοχή της είναι πιο ουσιαστική. Παρ' ότι ο σεφ Φάνης Μπονιάκος διευθύνει άψογα την κουζίνα του, εκείνη επιμένει να μην περιορίζεται στο διαδεδομένο πλέον «διά χειρός», φράση που συνήθως δηλώνει ακριβώς το αντίθετο: δηλαδή ότι δεν μαγειρεύει αυτός που σχεδίασε τον κατάλογο, αλλά κάποιος άλλος, «αντ' αυτού».

Εμείς την είδαμε να καθοδηγεί τις κινήσεις της ομάδας για να είναι βέβαιη πως το φαγητό θα εκφράζει το μαγειρικό ιδίωμα του νησιού της. Από το καλωσόρισμα κιόλας, εκείνα τα μικρά ελιδάκια, που έρχονται μαριναρισμένα σε κρητικό οξυμέλι με κουμπουάτ, αισθάνεσαι πως ενώ οι βάσεις παραμένουν παραδοσιακές, η κυρία Λαμπράκη καταφέρνει να παντρεύει την κουζίνα της ιδιαίτερης πατρίδας της, της Κρήτης, με γεύσεις και αρώματα που ανακαλύπτει στους τόπους που ταξιδεύει. Το είχε αποδείξει αρκετές φορές στο παρελθόν, αλλά αυτή τη φορά φάνηκε πως έβαλε τα δυνατά της. Οι κρεμμυδοντολμάδες της,

παρά τη χρήση του πιο ρουστίκ χόντρου, ήταν τόσο ντελικάτοι, που στο στόμα σου ήταν «αέρας». Σωστά αλατισμένοι, με σωστή δόση κύμινου, με μοσχαρίσιο κιμά (και χοιρινό, όπως στην Κρήτη), ωραία βρασμένοι για να κρατάει το κρεμμύδι τους, αλλά και να μην κριτσανίζει. Αν δεν ήξερες ποιος τους μαγειρεύει, θα υποψιαζόσουν κάποια γιαγιά με εμπειρία ζωής πάνω από τις κασαρόλες της.

Αρχίσαμε με διάφορες δροσερές σαλάτες. Σε μία, μάλιστα, εκτίμησα τα εφτάζυμα παξιμάδια της. Στη συνέχεια ήρθαν καλοτηγανισμένα χορτοπιτάκια Μαλεβιζίου και η μαραθόπιτα Σφακιών (η χορταρένια εκδοχή της σφακιανής πίτας). Πήραμε κι ένα όμορφο χυλωμένο και πολύ γευστικό ριζότο με μελιτζα-

νάκια και στάκα, πιάτο που δεν προέρχεται μεν από την κρητική παράδοση, αλλά εμπνέεται από τα υλικά της.

Μην εκπλαγείτε, βέβαια, αν ακούσετε να λένε πως ένα από τα κορυφαία πιάτα της Γαλάζιας Ακτής είναι οι τηγανιτές πατάτες. Κερδίζουν όποιον τις δοκιμάζει, έτσι κομμένες, κατά μήκος, σε χοντρά μπαστούνια και τηγανισμένες ή σχεδόν βρασμένες στο καυτό ελαιόλαδο, όπως θα τις τηγάνιζαν κάποτε, σε μαυρισμένο από τη φωτιά της πυροστιάς τηγάνι, και αλατισμένες με χοντρό αλάτι. Το ίδιο ίσως αλάτι, από τη Γαύδο, που χρησιμοποιήθηκε ως κρούστα για να ψηθεί καλά και να μείνει τόσο ζουμερό το λαβράκι με τη λουίτζα και το ξύσμα περγαμόντου. Σε όποιον επιμένει στο κρέας, προτείνω ανεπιφύλακτα το μαγειρεμένο στη γάστρα αρνάκι από τα Αστερούσια, το αρνάκι σε κρούστα γιαουρτιού με άγριες αγκινάρες ή τις λίγο σκληρές μακαρούνες σε ζωμό από ζυγούρι με παλαιωμένο ανθότυρο, επίσης από τα Αστερούσια.

Πρόσεξα τις αναφορές στα τοπωνύμια των υλικών, ένδειξη πως μπήκαν στο μενού αφού προηγήθηκε μια προσωπική αναζήτηση (sourcing), όπως συνηθίζουν πια να κάνουν όλοι οι μάγειρες που γνωρίζουν πως για να μαγειρέψεις σωστά χρειάζεσαι υλικά που θα αποδώσουν στο εκατό τοις εκατό την αρχική σου ιδέα.

**Το σέρβις.** Το προσωπικό είναι ευχάριστο, περιποιητικό και γρήγορο, αν και μερικές φορές χάνει την μπάλα, προσπαθώντας να μην ξεφύγει από το καθιερωμένο τυπικό του.

**Το κρασί.** Μικρός κατάλογος με ελληνικές κυρίως ετικέτες για τα «ήσυχα» κρασιά και ξένες για τα αφρόδη και τη σαμπάνια, σε μάλλον τσιμπημένες τιμές που εγείρουν απαιτήσεις για έμπειρο σομελιέ. Δεν θα έλεγα πως με τέσσερα λευκά και τρία ερυθρά κρητικά, ο κατάλογος εστιάζει στην οινοπαραγωγή του νησιού, αλλά τουλάχιστον δεν την αγνοεί. Οι τιμές αρχίζουν από τα €26 το ροζέ Αβαντίς και φτάνουν στα €140 το Alpha One, Μαυροδάφνη-Montepulciano, ενώ υπάρχει και κρασί με το ποτήρι από €9-€12.

**Οι τιμές.** Σίγουρα η σχέση ποιότητας - τιμής δεν είναι ανισοβαρής, παρ' ότι η πρόταση της Γαλάζιας Ακτής δεν είναι και η πιο οικονομική. Θα πρέπει να υπολογίσει κανείς €50-€60 το άτομο, χωρίς το κρασί. ●

GRAND RESORT LAGONISSI, 400 ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΑ ΕΘΝΙΚΗΣ ΟΔΟΥ ΑΘΗΝΩΝ - ΣΟΥΝΙΟΥ, ΛΑΓΟΝΗΣΙ, ΤΗΛ. 22910 76000

Η Μυρσίνη Λαμπράκη και ο Φάνης Μπονιάκος.





## Εστιατόριο

### NEPTUNE, ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ LESANTE

**Ζάκυνθος** ■ Για ένα ακόμη καλοκαίρι αρκετοί σερ μας «ξενιτεύτηκαν» στα νησιά, φιλοδοξώντας να προσφέρουν ένα πιο αναβαθμισμένο φαγητό σε εστιατόρια ξενοδοχείων. Η υπογραφή τους δεν με πείθει από μόνη της, όταν δεν βρίσκονται εκεί οι ίδιοι, επιστατώντας, έστω, στις κουζίνες που αναλαμβάνουν. Η σύντομη περίοδος δεν επαρκεί για να δέσουν οι ομάδες και συχνά το αποτέλεσμα είναι απογοητευτικό. Είχα, όμως, την ευκαιρία να ζήσω την εξαίρεση μιας από τις συνεργασίες της Luxury Hotel Collection με τον gastro-maniac σερ, Δημήτρη Κατριβέση, που όχι μόνο είναι παρών, αλλά δουλεύει ολημερίς στο Neptune. Αυτό το μεράκι του μεταφράστηκε σε νοστιμιά στα πιάτα του.

Στην υπέροχη «γεμιστή ντομάτα» με καλαμαράκι, μπέικον και φρέσκο πράσο, απρόσμενα διάφανη και δροσερή, μες στο κρύο κονσομέ της, το αρωματισμένο με βασιλικό. Πιο γήινο, αλλά εξίσου φινό, βρήκα τον κρασάτο κόκορα με πιτάκια στον ατμό, σάλτσα βασιλικού και φουρνιστά ντοματίνια, καθώς και τη σιγομαγειρεμένη πανσέτα με τον πουρέ της. **Δεν τρελάθηκα: Με το ριζότο κολοκύθα-σπαράγγια, στο οποίο χανόταν η κολοκύθα και επικρατούσε ένα ευχάριστο άρωμα μανταρινιού.** **Πληρώσεις: €25-€30 /άτομο.**

**Θ. Τσιχλάκη**

NEPTUNE, ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ LESANTE, ΤΣΙΛΙΒΙ, ΤΗΛ. 26950 41330



ΓΙΑ ΦΑΓΗΤΟ

ΠΗΓΑΜΕ, ΔΟΚΙΜΑΣΑΜΕ ΚΑΙ ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ  
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: ΑΘΗΝΑ ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ, ΝΙΚΟΛΑΣ ΛΙΑΚΟΣ, ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΤΣΙΓΚΟΤΣΙΔΟΥ (BHMMA STUDIO)

## Ταβέρνα ΣΤΟΥ ΖΟΖΕΦ

**Ανδρος** ■ Επιστρέφοντας πριν από κάποια χρόνια στην εκμητρική πατρίδα της η Κατερίνα Ρεμούνδου άφηνε πίσω της μια πετυχημένη καριέρα στα ΜΜΕ. Το μόνο που της φαινόταν πια φυσικό ήταν να μαγειρεύει. Μετέτρεψε το παλιό καφενείο του παππού Ζοζέφ, στο ορεινό χωριό Πιτροφός, σε ένα πολύ ατμοσφαιρικό ταβερνάκι, με αυλίτσα μες στο πράσινο. Μπήκε αποφασιστικά στην κουζίνα για να δώσει τη δική της άποψη για την αυθεντική – όσο δεν πάει – ανδριώτικη φουρτάλια, που μοσχοβολάει αμαρτωλό λουκάνικο και μαντζουράνα, όπως και οι κολοκυθοκεφτέδες της με τυρί βολάκι, τα σκορδομακάρωνα, το κατσικάκι στον φούρνο με φρέσκια ρίγανη, το αρνάκι που γιαχνίζεται με την αγουρίδα, τη μινιμαλιστική λαδένια, τα αξέχαστα γεμιστά της. Πέρα από την ευκαιρία που

έχεις να γευτείς μια πολύ νόστιμη παραδοσιακή κουζίνα, θα περάσεις και μια εξαιρετική βραδιά. Σημειώνω πως το μαγαζί είναι μικρό και, κυρίως τα Σαββατοκύριακα του καλοκαιριού, χρειάζεται οπωσδήποτε κράτηση.

**Δεν τρελάθηκα: Μάλλον δεν άντεξα τη γενναιόδωρη φουρτάλια, την οποία επέμενα να πάρω, παρ' ότι χρειάζονται ομάδα για να τη μοιραστούν.**

**Πληρώσεις: €20/άτομο, αν δεν σε πιάσει κρίση λαιμαργίας.**

**Θ. Τσιχλάκη**

ΠΙΤΡΟΦΟΣ, ΤΗΛ. 22820 51050, ΚΙΝ. 6944 392 672



## Ψαροταβέρνα ΦΛΟΙΣΒΟΣ

**Πήλιο** ■ Ο Κατηγιώργης είναι ένα μέρος που φημίζεται τόσο για το ψάρι και τον αστακό του, που δεν είναι ημέρας, αλλά ώρας, όσο και για τις χαμηλές τιμές του. Μια σταλιά κουκλίστικο ψαροχώρι, τα τραπέζια πλάι στο κύμα, τα πόδια να βουλιάζουν στην άμμο κι όλα να μεταμορφώνονται σε απόκοσμο σκηνικό τις νύχτες με φεγγάρι. Εδώ έρχεσαι κυρίως για την εκπληκτική ψαρόσουπα. Διαλέγεις το φρεσκοτάτο ψάρι και απολαμβάνεις στην απλή συνταγή της ποικιλίας μαζί με την μεγάλη ποσότητα ψαριού για κάθε μερίδα και τη νοστιμιά των ντόπιων λαχανικών, μια σούπα κρεμώδη, με την πιο έντονη θαλασσινή νοστιμιά. Ως τότε, χαιρέσαι τη γαλήνη παρέα με ντόπιο τσίπουρο, ζεστά βρασμένα φρέσκα κρίταμα – κάτι που δύσκολα βρίσκεις στο Πήλιο – σκορδάτα τσιτσιράβλα, γαύρο μαρινάτο, μύδια αχνιστά και μελιτζανάκι τουρσί.

**Δεν τρελάθηκα: Με τα μαγειρευτά, που δεν στέκονται στο ύψος της ψαροκατάστασης.**

**Πληρώσεις: €15/άτομο. Ε. Ψυχούλη**

ΚΑΤΗΓΙΩΡΓΗΣ, 24230 71071





## Εστιατόριο PHOS



**Μύκονος** ■ Στο Phos θα πας επί τούτου για να δοκιμάσεις την κουζίνα του Γιάννη Μπαξεβάνη. Για μένα το ενδιαφέρον είναι πως υπάρχει μια κουζίνα που δουλεύει με κυκλαδίτικα υλικά, είναι γευστική και ταυτόχρονα σύγχρονη. Και αν η καλή μέρα φαίνεται από το πρωί, το καλό φαγητό φαίνεται από το καλωσόρισμα: η κλασική πια ψαρόσουπα του Μπαξεβάνη, με πουρέ από βλίτα, και τα μυδια με το ψιλοκομμένο χταποδάκι και μια αρωματική σαλτσούλα μάς κέρδισαν για ακόμη μία φορά. Δοκιμάσαμε τις τηγανιτές γαρίδες με τη σάλτσα ταραμά, τον ντάκο (αν και περίμενα μυκονιάτικη μόστρα) σε έναν έξυπνο συνδυασμό με αχινოსαλάτα, κρίταμο και φρέσκα κρεμμύδια, την εξαιρετική, λεπτή χορτόπιτα με παγωτό φέτα και λίγη ντοματούλα, που θεωρώ ότι ήταν ένα από τα καλύτερα ελληνικά πιάτα του φετινού καλοκαιριού. Με τόσο πλούσιες μερίδες, σπάνια φτάνεις στο επιδόρπιο. Αν τα καταφέρει κανείς, ο μπακλαβάς είναι κορυφαίος.

**Δεν τρελάθηκα:** Με την μπριζόλα γάλακτος Μυκόνου, με σπανάκι, άνηθο και φουρνιστά ντοματίνια. Νοστιμότατη μεν, αλλά όπως όλα τα ελληνικά κρέατα, δύσκολη στο μάσημα.

**Πληρώσεις:** €38-€50/άτομο. **Θ. Τσιχλάκη**  
ΟΔΟΣ ΤΟΥΡΛΙΑΝΗΣ, ΠΕΡΙΟΧΗ ΦΟΥΡΝΑΚΙΑ, ΤΗΛ. 22890 26217, ΚΙΝ. 6947 057 600



## Ταβέρνα ΕΛΕΝΗ

**Πήλιο** ■ Στη μέση του καταπράσινου πουθενά, με απέραντη θέα στο Αιγαίο, η οικογένεια Βούλγαρη μαγειρεύει πιο-σπιτικά-δεν-γίνεται τις τοπικές σπεσιαλιτέ, στην ολάνθιστη αυλή του σπιτιού της, που κάθε καλοκαίρι στεγάζει την αγάπη για την κουζίνα των παιδιών και της μαμάς. Παράδοση και μια πολύ ολίγη από νεωτερισμό, που ψήνεται στον ξυλόφουρνο και κόβει τα λαχανικά της από το μπουστάνι μπροστά σου. Το ηλιοβασιλέμα εδώ νοστιμίζει ακόμη περισσότερο το ντόπιο κουνέλι με δαμάσκηνα, το κατσικάκι με χοντροκομμένες πατάτες και ντομάτα και τα ριγανάτα γεμιστά που μοσχοβολούν παλιό φούρνο, τους κολοκυθοκεφτέδες, τα τυλιχτάκια μελιτζάνας με μετσοβόνη, το κοκκινιστό κατσικάκι, το μοσχάρι σοφигаδούρα με σκόρδο, ρίγανη και κεφαλοτύρι. Ωραία και η σαλάτα με μυζήθρα και παξιμαδάκι, αλλά ακόμη γοητευτικότερα τα ολόγλυκα βραστά κολοκυθάκια του κήπου και η διαφορετική νοστιμιά του άγριου βλίκου.

**Δεν τρελάθηκα:** Με το σέρβις που δυσκολεύεται όταν όλοι οι πελάτες πεινούν μαζί την ίδια ώρα.

**Πληρώσεις:** €10-€12/άτομο. **Ε. Ψυχούλη**  
ΑΦΕΙΛΙΑΝΕΣ, ΤΗΛ. 24230 71206



## Ταβέρνα ΤΟ ΣΤΕΚΙ ΤΟΥ ΚΥΝΗΓΟΥ

**Αίγινα** ■ Το γραφικό, σχεδόν εγκαταλελειμμένο Αντισαίο, με τα πετρόκτιστα σπίτια, ζει την παρθενική του γαλήνη, εκεί όπου ακόμη και ο πολιτισμός του λιμανιού δεν κατορθώνει να φτάσει, στα λιγοστά τραπέζια μπροστά από το παλιό σχολείο του χωριού που η Αγγελική Δρούλια έχει μεταμορφώσει σε ταβερνάκι. Καθηγήτρια αγγλικών και παθιασμένη με την κουζίνα, αφιερώνει τη σχολή του Σαββατοκύριακου στα μαγειρέματα που τιμούν την τοπική παραγωγή του νησιού. Και μόνο το ψωμί, που η γειτόνισσα ψήνει στον ξυλόφουρνο σε τεράστια καρβέλια, αξίζει την ανάβαση ως εδώ. Το φύλλο της χορτόπιτας, μια τραγανή μαγεία, το ντόπιο τυρί και οι μεραλίδες (αρωματικά χόρτα) στη γέμιση, το όνειρο της παράδοσης. Η ολόγλυκια ντόπια πατάτα τηγανίζεται τραγανή ή μαγειρεύεται γιαχνί με σκορδάκι στη στόφα, το μπριάμι με τον πλούσιο μαϊντανό μια γλύκα, μοναδική και η φάβα που σιγομαγειρεύεται για 24 ώρες στα ξύλα και νοστιμίζει μόνο με το φρέσκο άρωμα του ντόπιου λαδιού.

**Δεν τρελάθηκα:** Οποιοσ έχει πρόβλημα με τις γάτες ας το ξανασκεφτεί.

**Πληρώσεις:** €10/άτομο. **Ε. Ψυχούλη**

ΑΝΙΤΣΑΙΟ, ΤΗΛ. 22970 24014 (ΑΝΟΙΧΤΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, ΣΑΒΒΑΤΟ ΚΑΙ ΚΥΡΙΑΚΗ)



## Μύηση στη γεύση της Νάξου

Με οδηγό έναν Ναξιώτη που λατρεύει το νησί του, επιχειρούμε μια πρώτη ανάγνωση της κρυφής νοστιμιάς ενός τόπου που γεννάει εξαιρετικές πρώτες ύλες.

ΚΕΙΜΕΝΟ-ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΓΙΩΡΓΟΣ ΒΕΛΤΣΟΣ



1

**Η** Νάξος, στα παιδικά μου χρόνια, όταν τη θαύμαζα από τον νοτιά της Μυκόνου, μου φαινόταν σαν να ήταν ολόκληρη η Γη. Επιανε όλον τον ορίζοντα και τις ημέρες που είχε αντάρα έμοιαζε να προχωράει σαν να επρόκειτο να συγκρουστεί με το γενέθλιο νησί μου. Διάβαζα, πολύ αργότερα, μια σχεδόν ίδια εντύπωση του Γιώργου Χειμωνά για την αντικρινή στην Καβάλα του, Θάσο. Αν θυμάμαι καλά, ο Χειμωνάς αποκαλούσε τη Θάσο Ηπειρο.

Φέτος ταξίδεψα στη Νάξο με οδηγό τον Βασίλη Λαπαναίτη, που με μύησε.

Είδα το Ιερό του Διονύσου, δυο βήματα από τη Χώρα. Ανηφόρισα στο περιβολάκι με τους κούρους, στο Φλεριό, και ήπια ελληνικό καφέ φτιαγμένο στο μπρίκι από μια γριά. Το μεσημέρι, στο Κουρουνοχώρι, δοκίμασα κατσίκακι λεμονάτο στου Μουσάτου. Αισθάνθηκα λίγο σαν τον Μαμαλάκη όταν η Μαρία Πολυκρέτη μού πρότεινε να μαγειρέψουμε

στον οικογενειακό νερόμυλο στην Ανω Ποταμιά. Από φέτος παραδίδει μαθήματα ναξιωτικής κουζίνας στο αναπαλαιωμένο σπίτι του Μυλωνά, που το έχει μετατρέψει σε ένα κρυφό σχολειό μαγειρικής, με ξυλόφουρνο, φουφούδες και μπλάστρες για να ανοίγεται το φύλλο επιτόπου, είτε πρόκειται για πίτες, είτε για δίπλες, είτε για τσιμπιτά.

Την άλλη μέρα, αφού περάσαμε από το Ιερό της Δήμητρας στο Ανω Σαγκρί και από το μονοπάτι που οδηγεί τον επισκέπτη μέσα από γιασεμιά και πυκνό κισσό στον μεταβυζαντινό Αϊ-Γιώργη τον Διασορίτη, βρεθήκαμε στον Γιοβάννη, στην πλατεία του ίσως πιο όμορφου χωριού της Νάξου, το Χαλκί. Χασάπης ο Γιοβάννης και συγχρόνως παραγωγός αρσενικού και ξινομυζήθρας, αφού τα μαντριά του απέχουν λίγα μέτρα από το ιδιότυπο αυτό χασάπικο.

Στο Χαλκί, άλλωστε, βρίσκεται το παλιό αποστακτήριο του Βαλλινδρά, φη-

μισμένο για το πανελλήνια γνωστό Κίτρον Νάξου. Θυμάμαι τη δεκαετία του '50, στα καφεενεδάκια της Μυκόνου, να προσφέρεται με στραγάλι και παστέλι ως εναλλακτική επιλογή από το χύμα κονιάκ της άλλοτε φημισμένης πειραιώτικης ποτοποιίας Βαρβαρέσου. Την ίδια εικόνα είχα στο αναπαλαιωμένο καφεζαχαροπλαστείο Γλυκιά Ζωή με το μελαχρινό (ντόπια καρυδόπιτα) και την πορτοκαλόπιτα. Απέναντι έβλεπα τακτοποιημένες, σε παλαιά προθήκη, τις



2





μαρμελάδες Ερα από τα φρούτα της περιοχής. Αλλά όλα αυτά ήταν μόνον η αρχή, όταν το βράδυ καταλήξαμε στη Ματίνα, στην Κόρωνο. Εκεί μας περίμενε το πιο γευστικό κοκόρι καπαμά που έχω δοκιμάσει, καθώς και ομελέτα με κάρφα (ντόπια χόρτα), την οποία αντιλαμβάνομαι σαν μια νησιώτικη φρουτάλια, και ένα έξοχο τσίπουρο, ανώτερο, τολμώ να πω, από του «δύσκολου» Λεφτέρη στην Απειράνθο που πρέπει να κλείσεις τραπέζι δύο ημέρες πριν.

Δεν έχω τι να πω για την εμβληματική Αξιότισσα πιο πάνω από το Καστράκι ή για τον Φάρο με τη σκορπίνη στα κάρβουνα στην τουριστική παραλία της Αγίας Αννας.

Η Νάξος, όμως, είναι κυρίως τα ταπεινά ταβερνάκια των χωριών, όπως ο Γιώργης στους Μέλανες με τον παραδοσιακό καλόγερο (μοσχάρι με μελιτζάνες και κιμά), ή Η Πηγή, πάλι στην Ανω Ποταμιά. Αλλά μπορεί θαυμάσια να είναι ακόμη και το ψαγμένο 1924, το εστι-

ατόριο το οποίο στεγάζεται στο ξενοδοχείο Lagos Mare στον Αγιο Προκόπιο, ένα μικρό γκουρμέ ρέστοραν, το μενού του οποίου, βασισμένο σε φρέσκες ναξιωτικές πρώτες ύλες, έχει σχεδιάσει ο Δημήτρης Σκαρμούτσος και την ποιότητά του κρατάει αμείωτη ο βοηθός του Νίκος Πετράκης.

Αν θα έπρεπε να αναφερθώ στα τυπικά ναξιωτικά προϊόντα, εκτός από το θυμαρίσιο μέλι του Μανιού, τις παλαιωμένες γραβιέρες της Ένωσης Αγροτικών Συνεταιρισμών Νάξου, το εμφιαλωμένο γάλα με σύντομη ημερομηνία λήξης, το γιαούρτι και κυρίως το κατακίτρινο βούτυρο, θα πρόσθετα τα βότανα και την κάππαρη από το προπολεμικό μπακάλικο του Τζιμπλάκη στη Χώρα.

Δύο μέρες στη Νάξο και το ταχύπλοο σε μία ώρα με ξανάφερε στη Μύκονο, με τα σουσί στο Μπελβεντέρε και τις ξαπλώστρες προς 50 ευρώ στην Ψαρού, γεμάτες παρά την κρίση που τις δημιούργησαν... ●

**1.** Καφές στο μπρίκι στο καφενείο Γλυκεΐα Ζωή στο Χαλκί. **2.** Με τον νεαρό chef Νίκο Πετράκη και τον «οδηγό» μου στη Νάξο Βασίλη Λαπαναίτη, απολαμβάνοντας λευκό μυκονιάτικο Παραπορτιανό, στο gourmet εστιατόριο 1924, στον Αγιο Προκόπιο.

**3.** Στο παλαιότερο μπακάλικο της Νάξου, «Η ειλικρίνεια», με τον μαρμπα-Γιάννη και τη γυναίκα του. **4.** Ο ναός της Πρωτόθρονης στο Χαλκί. **5.** Με τον χασάπη και τυροκόμο Λάμπρο Μαράκη, στο Χαλκί. **6.** Εξω από το παρασκευαστήριο των σπιτικών μαρμελάδων Ερα.

# Το χρονικό ενός περάσματος από την Κρήτη

Η Κρήτη, χαρισματική, περήφανη, λαβωμένη από την κρίση, μετρά τα τραύματά της και ετοιμάζεται για τη μεγάλη αντεπίθεση. Με λάβαρο την ποιότητα και τη μοναδικότητά της.

ΚΕΙΜΕΝΟ-ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΙΤΤΑΣ



**Μ**ε αφορμή τη συμμετοχή μου σε ένα πάνελ ομιλητών στη Γιορτή της Κρητικής Διατροφής στο Ρέθυμνο, αλλά και τις συναντήσεις μου με παραγωγούς και ξενοδόχους για το πρόγραμμα «Ελληνικό Προϊνό» στην Κρήτη, είχα πρόσφατα την ευκαιρία να πραγματοποιήσω ένα ταξίδι στη Μεγαλόνησο. Τα αποτελέσματα πλούσια και τα συμπεράσματα αποκαλυπτικά. Σε πέντε ημέρες διέτρεξα 1.200 χιλιόμετρα, επισκέφτηκα καμιά εικοσαριά τοπικούς παραγωγούς, συνάντησα αρκετούς ξενοδόχους και ρίχνοντας κάτι κλεφτές ματιές στα καφενεία της Κρήτης – πώς αλλιώς να βρεις τις διευθύνσεις σου παρά ρωτώντας στα καφενεία! – κατανάλωσα, με κάποιους πρόχειρους υπολογισμούς, πάνω από διακόσιες ρακές, οι περισσότερες, αν όχι όλες, φυσικά κερασμένες. Γιατί, μην ξεχνάμε, στην Κρήτη βρισκόμαστε.

## Δύο ξεχωριστές περιπτώσεις

Στην τουριστική Κρήτη, στα αστικά κέντρα και στις παραλίες του νησιού δεν έμεινα και πολύ. Πρόλαβα, όμως, να επισκεφθώ το all time classic καφενείο Σαρανταυγά της Αγο-

ράς του Ηρακλείου και να γνωρίσω την καινοτόμο πρόταση ξενοδοχίας του Creta Maris Beach Resort. Το πρώτο καφενείο-καπηλειό της Αγοράς, από το 1924, είναι ένας σταθμός της κοινωνικής ζωής της πόλης. Μια σουδά 20 τετραγωνικών και στους τοίχους της όλη η ιστορία του Ηρακλείου. Κείμενα του Ηρακλειώτη Μανώλη Ρασούλη, αφίσες από τον παλιό ελληνικό κινηματογράφο, ξεθωριασμένες φωτογραφίες. Εξαίρετοι μεζέδες, μα πάνω απ' όλα αυτή η παρειστική ατμόσφαιρα, όπου όλα τα τραπέζια – τέσσερα μέσα και άλλα τόσα έξω – γίνονται μια παρέα. Η ζωή του Έλληνα. Το δεύτερο είναι μια αντιπρόταση για τα ξενοδοχεία all inclusive του μπιρ παρά που έχουν κατακλύσει την τουριστική αγορά. Ο Ανδρέας Μεταξάς πρωτοπορεί, γιατί με τη νέα φιλοσοφία του στο ξενοδοχείο του Creta Maris, που εκφράζεται μέσα από τρεις λέξεις («Green Cretan All Inclusive»), ανασηματοδοτεί την έννοια του all inclusive παρέχοντας υπηρεσίες υψηλής ποιότητας με προτεραιότητα στο περιβάλλον, στην κρητική διατροφή και στη σημασία της πολιτισμικής ταυτότητας σε όλες τις

εκφάνσεις των υπηρεσιών του ξενοδοχείου. Είθε να τον ακολουθήσουν κι άλλοι. Πρώτο κρητικό ξενοδοχείο που εντάχθηκε στο πρόγραμμα «Ελληνικό Προϊνό» του Ξενοδοχειακού Επιμελητηρίου Ελλάδος.

## Η ενδοχώρα που πληγώνουμε

Ταξιδεύοντας στην ενδοχώρα του νησιού, δεν πήρα καμιά οδό ταχείας κυκλοφορίας. Χρησιμοποίησα επαρχιακές οδούς και κάποια στιγμή, από το Οροπέδιο του Λασιθίου προς Καθαρό και Κριτσά, πέρασα μέσα από έναν χωματόδρομο, όπου παρέα είχα μόνο τους γυπαετούς. Τα νοικιασμένα αυτοκίνητα με τουρίστες, ελάχιστα. Εκεί πραγματικά ο κόσμος έχει καταλάβει την κρίση. Μπορεί η πληρότητα στα ξενοδοχεία των πόλεων να παλεύει να φθάσει τα περυσινά επίπεδα, στην επαρχία όμως η διαφορά είναι η μέρα με τη νύχτα. Οι ξένοι ή είναι μαντρωμένοι στα ξενοδοχεία ή δεν έχουν πια το ενδιαφέρον ή τα χρήματα να ταξιδέψουν για να ανακαλύψουν την πραγματική Κρήτη. Κι αν γλίτωσε η ενδοχώρα του κρητικού τοπίου από τα μπετά, σήμερα κινδυνεύει από τα φωτοβολταϊκά. Σε τοπία που δεν έχουν τίποτα να ζηλέψουν από την Τοσκάνη, θα 'λεγα μάλιστα ότι έχουν και πολύ μεγαλύτερη ποικιλία, καθ' ότι αναμειγνύονται ελαιώνες, αμπελοτόπια, μπουστάνια, δάση με καρυδιές, βαλανιδιές, κυπαρίσσια και χαρουπιές, βλέπεις να ξεφυτρώνουν κάτι τεράστια ραντάρ... Αν κάποιες επενδύσεις χρειάζονται περιβαλλοντολογικές μελέτες, είναι αυτές των φωτοβολταϊκών, γιατί η μόλυνση της αισθητικής του τοπίου είναι ανυπολόγιστη.

## Το απλόχερο της καρδιάς

Οι καφενέδες – γνωστή η αδυναμία μου – έχουν ακόμη ένα άρωμα από την παλιά Κρήτη: καφενεία-κουρεία, καφενεία-μπακάλικά, καφενεία-χασάπικα, καφενεία-ραφεία κτλ. Εναλλαγές μεζέδων, φιστίκια αράπικα, κε-







**1.** Το καφενείο Σαρανταυγά είναι επί 80 χρόνια ένα μνημείο καθημερινότητας στην Αγορά του Ηρακλείου. **2.** Να σας κεράσω μια ρακή. **3.** Οι ηλιακτίδες κοσκινίζονται από την πυκνή φυλλωσιά της κληματαριάς και φωτίζουν τη σφακιανή πίτα περιχυμένη με το μέλι. **4.** Η ταβέρνα-καφενείο της Ριρίκας στον Προφήτη Ηλία. **5.** Τυροκομικά Κρήτης, γραβιέρες και κεφαλοτύρια.

ράσια, αχλάδια, καρπούζια, ατζούρια, τυράκια, παξιμάδια, ελίτσες, απάκια, ανθότυρα, φαγάκια. Λίγες κουβέντες, μεστές, σταράτες, ουσιαστικές. Κουβεντολόι για τη ζωή, για τον θάνατο, αλλά και για το τίποτα, γιατί και η ζωή και ο θάνατος ένα τίποτα δεν είναι για τους Κρητικούς;

Στον Προφήτη Ηλία ξαναπήγα στο καφενείο της Ριρίκας. Στο μαγαζί σκοτάδι, πένθος για έναν θάνατο νέου – το 'χε κλείσει για έναν χρόνο –, «δεν έχω τίποτα, παλικάρι μου, αλλά κάτι θα βρούμε», και στο πότε πήρε τα πάνω της, φώτισε το μαγαζί, φώτισε και το πρόσωπό της. Σε λίγο κατέφθασε η σκεπαστή ομελέτα, καλοψημένη με το φρεσκοτηγανισμένο λάδι και το ζουμερό περιεχόμενο, οι βραστοί χοχλιοί, οι σαλάτες να κολυμπούν στο λάδι. Το απόλυτο γεύμα.

### Των Κρητών η τροφή

Στο θέμα των προϊόντων της Κρήτης, τι να πρωτοπεί κανείς... Οι γραβιέρες, τα ανθότυρα, τα κεφαλοτύρια, αλλά και οι ξηνομυζήθρες, οι γαλομυζήθρες, στα τυροκομεία του Τζουρμπάκη στις Καρίνες Ρεθύμνου, του Συνεταιρισμού Λασιθίου, του Αλεξάκη στη Μεσσαρά, του Μανούσου Τσιτσιρίδη στ' Ασκύφου, και τα πεντανόστιμα γάλατα του Συλλίγαρδου στη Νεάπολη Λασιθίου, σαν ενδεικτικά δείγματα μιας τεράστιας παραγωγής τυροκομικών, επιβεβαίωσαν όχι μόνο την πρωταγωνιστική θέση των Κρητικών στην κατανάλωση τυροκομικών – πρώτοι στον κόσμο –, αλλά και τις προόδους που έχουν κάνει στην τυροκομία. Αλλαντικά τυποποιημένα, λουκάνικα και απάκια από τον Βαβουράκη και τον Λεντάκη. Παξιμάδια από τον Γρινιάρη στο Τυμπάκι, αλλά και σιουφικτά και καλογερικά παραδοσιακά ζυμαρικά από τη ΜΕΛΚΟ που έχουν κυριεύσει τις αγορές. Εκατοντάδες εταιρείες εκσυγχρονίζονται, πιστοποιούνται και προσπαθούν να συνθέσουν γεύσεις παλιές με σύγχρονες τεχνολογίες. ●



# Μαθήματα οικιακής οικονομίας

Η μαγειρική έγινε τέχνη όταν οι μάγειρες έμαθαν να αξιοποιούν τα υλικά τους, όταν δηλαδή αξιοποίησαν το «πενία τέχνας κατεργάζεται».

ΑΠΟ ΤΗ ΘΑΛΕΙΑ ΤΣΙΧΛΑΚΗ

**Ο**ταν ήμουν παιδί, προς το τέλος του καλοκαιριού, την εποχή που οι ντομάτες είχαν ωριμάσει πια για τα καλά και η τιμή τους στην αγορά ήταν πολύ χαμηλή, οι γυναίκες του σπιτιού μας συνήθιζαν να φτιάχνουν σάλτσα και πελτέ. Εβραζαν τις ντομάτες μέχρι συμπύκνωσης των χυμών τους σε μεγάλες κατσαρόλες, τις περνούσαν από σουρωτήρια στρωμένα με τουλπάνια, έβραζαν και γυάλες για να τις αποστειρώσουν και τις φύλαγαν στην αποθήκη του σπιτιού για να τις χρησιμοποιούν όποτε το ζητούσε η συνταγή τους. Δεν ήταν πως δεν υπήρχαν κονσέρβες και στο εμπόριο, αλλά αυτές τις χρησιμοποιούσαν μόνο όποτε είχαν πραγματικά ξωμείνει. Τότε εκτιμούσαμε ακόμη το χειροποίητο, το θεωρούσαμε αυτονόητο μιν, αλλά διασκεδαστικό να μαζεζόμαστε, όλοι μαζί, για να ετοιμάσουμε τις προμήθειες του χειμώνα. Ακόμη εκτιμούσαμε τις αξίες που εκφράζουν οι λέξεις οργάνωση, εργατικότητα, προνοητικότητα, διαχείριση και οικονομία. Δεν πιστεύαμε ότι όποιος οργανώνει τις δουλειές του είναι σχολαστικός, όποιος κάνει δουλειές στο σπίτι του είναι κολλημένος, όποιος προνοεί και προβλέπει τι θα του χρειαστεί συγκεντρωτικός και μανιακός ούτε ότι όποιος φτιάχνει κάτι μόνος τους είναι τσιγκούνης, οπισθοδρομικός, αναχρονιστικός, βλάκας...

Μετά ήρθε η πρόοδος, που έφερε τις ευκολίες, που μας «απελευθέρωσε» επειδή μας έδωσε ελεύθερο χρόνο για να τον διαχειριζόμαστε όπως νομίζουμε. Μόνο που μας τον πήρε από αλλού. Από τις ώρες που μας έβαλε να δουλεύουμε για να έχουμε να αγοράσουμε όλα αυτά που φτιάχναμε μόνοι μας μέχρι τότε, από τις ώρες που τρέχουμε για να φορτωθούμε όλα αυτά που «χρησιμοποιάστε»

πια, ακόμη και από τις ώρες που αναλωνόμαστε για να χλευάσουμε εκείνους τους λίγους που συνέχισαν να κάνουν όλα αυτά που περιφρονούσαμε πια. Το δημιουργικό, το χειροποίητο, το σπιτικό, το εύγευστο έγιναν είδη πολυτελείας και χρειαζόταν πια να τα αγοράσουμε για να έχουμε την επιθυμητή ποιότητα στη ζωή μας.

Σήμερα οι καιροί και οι καταστάσεις μάς οδηγούν να αναθεωρήσουμε τον τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε και διαχειριζόμαστε τη ζωή μας και την καθημερινότητά μας. Η οικονομία γίνεται και πάλι αρετή και δεν κοιτάμε με μισό μάτι όποιον διαχειρίζεται τα υπάρχοντά του με σύνεση, αξιοποιώντας τα και εξοικονομώντας χρήματα και ενέργεια.

Όταν φτάσουμε στην κουζίνα οι κανόνες της οικιακής οικονομίας είναι απλοί. Στηρίζονται στην εποχικότητα, στην ικανότητά μας να διαχειριζόμαστε τα υλικά μας, να τα υπολογίζουμε εκ των προτέρων τι και πόσο θα χρειαστούμε και στην ικανότητά μας να αξιοποιούμε το ενδεχόμενο πλεόνασμα ή περίσσειμά μας.

## Εποχικότητα

Σεβόμενοι τον κύκλο του χρόνου και γνωρίζοντας ποια εποχή μπορούμε να βρούμε εύκολα και σε αφθονία το κάθε υλικό που χρησιμοποιούμε, μας δίνει την ευκαιρία να το αγοράσουμε στο βέλτιστό του, σωστά ωριμασμένο και στην καλύτερη τιμή. Τον Σεπτέμβριο, για παράδειγμα, στην Ελλάδα είναι ακόμη στο φόρτε τους τα αγγούρια, τα αμπελοφάσουλα, το καλαμπόκι, οι μπάμιες, τα μπρόκολα, οι ντομάτες, οι πιπεριές, το πράσο, η ρόκα, το σπανάκι και τα φασιόλια. Λιγοστεύουν τα μυριστικά, αλλά βρίσκουμε ακόμη αφθονο βασιλικό, δυόσμο, μαιντανό

και φρέσκο φασκόμυλο. Οποτε μας περισσεύουν και ενώ ακόμη αφθονούν, μπορούμε να διατηρήσουμε τα μυρωδικά μας είτε αποξηραίνοντάς τα είτε φυλάσσοντάς τα στην κατάψυξη ώστε να τα χρησιμοποιήσουμε για να αρωματίσουμε το νερό μας ή διάφορα ποτά, είτε ψιλοκόβοντάς τα και τοποθετώντας τα σε σακούλες για να τα προσθέσουμε όταν θελήσουμε σε σούπες και σάλτσες.

Τα αχλάδια, οι βανίλιες, τα βατόμουρα που πια καλλιεργούνται σε κάποιες περιοχές, τα δαμάσκηνα, τα καρπούζια, τα κυδώνια, τα μήλα, τα πεπόνια, τα σταφύλια και τα σύκα προσφέρονται όχι μόνο για άμεση κατανάλωση, αλλά και για να φτιάξουμε μαρμελάδες, κομπόστες και γλυκά του κουταλιού. Με τα δαμάσκηνα, μάλιστα, μπορούμε να φτιάξουμε «ξινόπαστα» και με το κυδώνι πελτέ. Τα μήλα, τα δαμάσκηνα, τα σύκα αποξηραίνονται είτε για να χρησιμοποιηθούν σαν τρογάλια (σνακ) είτε για να φτιάξουμε δαμασκηνόπιτες και συκόπιτες (συκομαϊδες), πολτοποιώντας τα και πλάθοντάς τα με μπαχαρικά και ούζο.

Τα ψάρια του Σεπτεμβρίου είναι κυρίως γαύροι, γλώσσες, γόπες, κέφαλοι, λαβράκια, λυθρίνια, σκουμπριά, ξιφίες, μεγάλες σαρδέλες, σαφριδία και τوناκία. Τα μικρότερα από αυτά ενδείκνυνται για το τηγάνι, αλλά όποτε θέλουμε να φτουρήσουν μπορούμε να τα ψήσουμε στον φούρνο μαζί με λαχανικά, που κάνουν το φαγητό μας να πληθαίνει.

## Διαχείριση υλικών

Είναι πολύ σημαντικό να έχεις πάντα κατά νου τι λήγει και τι πρέπει να ξοδευτεί πρώτο. Αυτό σημαίνει πως κάθε φορά που μπαίνουν οι καινούργιες προμήθειες στα ντουλάπια ή στο ψυγείο οι πιο παλιές έρχονται μπροστά



## Η διαδικασία για να ετοιμάσουμε τις προμήθειες του χειμώνα είναι - εκτός των άλλων - και διασκεδαστική

οθετώντας τη λίστα αγορών που μας θυμίζει τι πραγματικά χρειαζόμαστε και υπολογίζοντας σε γραμμάρια τις μερίδες του κρέατος ή του ψαριού που καταναλώνει λογικά ο κάθε άνθρωπος, έχουμε έναν καλό μπούσουλα για να υπολογίσουμε τι θα ψωνίσουμε και να αποφύγουμε τα άσκοπα έξοδα. Πολλές φορές μπορούμε να φτιάξουμε με λιγότερο κρέας ή ψάρι φαγητό, αν τα κόψουμε σε κομμάτια και τα ανακατέψουμε με ρύζι, όσπρια, μακαρόνια, πατάτες και λαχανικά. Το τας κεμπάπ, το σπετζοφάι, ακόμη και το στιφάδο είναι οι πιο κλασικές αποδείξεις αυτής της θεωρίας.

### Μείωση της «φύρας»

Όταν αγοράζουμε ένα κιλό ραπανάκια, για παράδειγμα, παίρνουμε τουλάχιστον 200 γρ. που αντιστοιχούν στα φύλλα τους. Αν τα βράσουμε, θα διαπιστώσουμε πως έχουν μια πολύ ιδιαίτερη γεύση, που μπορεί να προσφέρει σπιρτάδα σε σαλάτες ή στις σούπες.

Καθαρίζοντας τα λαχανικά, τα ψάρια και τα κρέατα, δεν χρειάζεται να πετάμε τα υπόλοιπα. Με τα κοτσάνια και τα κόκαλα φτιάχνουμε ζωμούς, τις βάσεις της καλής κουζίνας. Το φιλέτο μπορεί να είναι ακριβό κρέας, αλλά με το παραφιλέτο, που ψιλοκόβουμε σε λωρίδες ή κυβάκια, βγαίνουν πολλά φαγητά, από τηγανιές μέχρι μαγειρευτά. Τα υπολείμματα του ψαριού ή του κρέατος αξιοποιούνται μια χαρά σε κεφτέδες, μπιφτέκια, πίτες. Οι κεφτέδες και οι ψευτοκεφτέδες των λαχανικών και των οσπρίων συνάδουν απόλυτα με τη λογική της κουζίνας μας. Είναι μαζί με τις πίτες και τους διάφορους λουκουμάδες (όπου τα υλικά ανακατεύτηκαν, πολτοποιημένα, με τον χυλό) η ελληνική επιδεξιότητα να αξιοποιούμε τα περισσεύματα ή τη φύρα. ●

για να καταναλωθούν κατά προτεραιότητα. Ακόμη πιο σημαντικό είναι να φροντίζουμε να αξιοποιήσουμε όσα έχουμε προτού βγούμε να ψάξουμε για καινούργια. Ένα υπόλοιπο από σπετζοφάι ή μπριάμ μπορεί να γίνει ένας πρόχειρος καγιανάς ή να πολτοποιηθεί για να δέσει μια κόκκινη σάλτσα για να ζεστάνουμε μέσα τα λίγα σουτζουκάκια που περίσσεψαν από την προηγούμενη. Πολλές φορές, ακόμη και πλάθοντας μπιφτέκια ή ετοιμάζοντας ένα φαγητό, έχουμε ανάγκη από τη «βοήθεια» που μπορεί να προσφέρει μια ήδη έτοιμη σάλτσα που θα ενισχύσει ό,τι μαγειρεύουμε. Το ρύζι που περίσσεψε μπορεί να γίνει σαλάτα, ανακατεμένο με ντομάτες, τόνο, κάππαρη, ελιές και λαδολέμονο ή να χρησιμοποιηθεί, πολτοποιημένο μαζί με τον ζωμό ενός επόμενου φαγητού, για να δέσει τη σάλτσα του. Σας θυμίζω ακόμη το γκρατέν ρυζιού με λαχανικά και λίγο ζαμπόν στον φούρνο, κά-

τι αντίστοιχο με αυτό που ετοιμάζουμε με τα μακαρόνια ή τις πατάτες που περίσσεψαν.

### Υπολογισμός των ποσοτήτων

Δεν υπάρχει κανένας λόγος να μαγειρεύουμε για λόγους. Αν, όμως, κάποιος εργάζεται και δεν έχει τον χρόνο να μαγειρεύει καθημερινά, μπορεί να ετοιμάσει μια διπλή ποσότητα από κάποια φαγητά και να καταψύξει τη μισή για να την ψήσει όποτε τη χρειαστεί. Αποφεύγουμε να καταψύξουμε το βρασμένο ρύζι και τα μαγειρεμένα γεμιστά γιατί δεν ανακτούν την αρχική τους όψη και υφή.

Είναι περιττό να αγοράζουμε ποσότητες που δεν προλαβαίνουμε να καταναλώσουμε. Αν δεν σκοπεύουμε να φτιάξουμε κάποια κονσέρβα λαχανικών, είναι περιττό να αγοράζουμε μεγάλες ποσότητες και να πετάμε τα μισά, επειδή τα βρήκαμε φθηνά, γιατί πετώντας τα γίνονται αυτομάτως πανάκριβα. Υι-

CORBIS/IML



## Αμύγδαλο

Πέντε μόλις αμύγδαλα την ημέρα, με τη φλούδα τους, λειτουργούν ως φυσικό αντιβιοτικό κατά των ιώσεων και προστατεύουν την καρδιά. Το γάλα που θα φτιάξουμε μουλιάζοντας τους καρπούς σε νερό μπορεί να υποκαταστήσει με τον πιο θρεπτικό τρόπο το αγελαδινό για όσους υποφέρουν από δυσανεξία στη λακτόζη.

### ΕΥΚΟΛΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΚΙΑ

Λιώνουμε σε μπεν μαρί 1 κιλό κουβερτούρα ή σοκολάτα γάλακτος μαζί με 1 κ.γ. σπορέλαιο. Προσθέτουμε 1 κιλό αμύγδαλα καβουρδισμένα με τη φλούδα τους και με μικρό κουταλάκι τα απλώνουμε σε μπουκίτσες σε ένα ταψί που θα στρώσουμε με λαδόκολλα. Τα αφήνουμε να κρυσώσουν.

### ΣΟΥΜΑΔΑ

Λιώνουμε στο multi 200 γρ. αμύγδαλα ασπρισμένα. Ανακατεύουμε τα αμύγδαλα με 3 φλ. νερό και τα περνάμε από τουλπάνι στύβοντας καλά. Σε κατσαρολάκι βράζουμε ½ κιλό ζάχαρη μαζί με το αμυγδαλόνερο και 1 επιπλέον φλ. νερό, μέχρι να γίνει σιρόπι, για 15 λεπτά. Φυλάμε τη σουμάδα σε μπουκάλι στο ψυγείο. Περίπου 1-2 δάχτυλα ανά ποτήρι αρκούν. Συμπληρώνουμε με παγωμένο νερό.

### ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΑ

Σοτάρουμε το κοτόπουλο σε μερίδες με ½ φλ. ελαιόλαδο και 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο. Σβήνουμε με 1 ποτήρι κρασί, προσθέτουμε 1 κ.γ. κουρκουμά, 2 σκελίδες σκόρδου ψιλοκομμένες, αλατοπίπερο, 1 ξυλάκι κανέλας και 1 φλ. ξερά βερύκοκα. Μόλις μαλακώσει, ρίχνουμε 2 κ.σ. μέλι και 1 φλ. λευκά αμύγδαλα καβουρδισμένα, ανακατεύουμε και σε 1 λεπτό σερβίρουμε.



## Αχλάδι

Σύμβολο αφθονίας και ευμάρειας, το αχλάδι πρωτοεμφανίστηκε στις χώρες γύρω από την Κασπία θάλασσα και ήταν το αγαπημένο φρούτο της ευρωπαϊκής αριστοκρατίας από τον 18ο αιώνα. Τα ελληνικά αχλάδια κατέχουν την 6η θέση στην ευρωπαϊκή παραγωγή. «Κρυστάλλι», «βουτυράτη», «δουκέσσα» ή «κοντούλα», λατρεύουν τη ζαχαροπλαστική και είναι γεμάτα βιταμίνη C, B6, ποτάσιο, φώσφορο και ασβέστιο.

### ΑΧΛΑΔΙΑ ΚΑΡΑΜΕΛΕ

Κόβουμε στα δύο 1 κιλό καθαρισμένα αχλάδια. Τα βάζουμε σε αντικολλητικό τηγάνι με 1 φλ. μαύρη ζάχαρη, 1 κ.σ. βούτυρο και 1 βανίλια. Σε δυνατή φωτιά, τα σοτάρουμε μέχρι να λιώσει η ζάχαρη και να δέσει το σιρόπι. Τα σερβίρουμε με παγωτό κρέμα πασπαλισμένα με κανέλα και καβουρδισμένο αμύγδαλο φιλέ.

### ΓΡΑΝΙΤΑ ΑΧΛΑΔΙ

Βράζουμε για 10 λεπτά 1 φλ. ζάχαρη με 1 φλ. νερό. Χτυπάμε στο multi 5 αχλάδια, καθαρισμένα, μαζί με τον χυμό 1 πορτοκαλιού. Ανακατεύουμε τον πολτό με το σιρόπι αφού κρυώσει. Χτυπάμε σε σφιχτή μαρέγκα 1 ασπράδι αβγού και το ενσωματώνουμε στο μείγμα. Παγώνουμε στην κατάψυξη, σε μεταλλικό μπολ κατά προτίμηση.

### ΜΠΡΟΥΣΚΕΤΑ ΜΕ ΑΧΛΑΔΙ

Αλείφουμε με ελαιόλαδο και σκόρδο χοντρές φέτες από χωριάτικο ψωμί και τις ψήνουμε στο γκριλ. Απλώνουμε πάνω τους ροκφόρ ή μανουρί, από 1 φρέτα προσούτο, αχλάδι σε κυβάκια, ψιλοκομμένο μαϊντανό και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.





## Ντομάτα

Πλούσια σε βιταμίνες Α, C, κάλιο και μαγνήσιο, τη βρίσκουμε στα πιο νόστιμα και πιο θρεπτικά της τον Σεπτέμβριο.

### ΝΤΟΜΑΤΟΧΥΜΟΣ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΨΥΞΗ

Παίρνουμε τις πιο ώριμες ντομάτες προσέχοντας να μην έχουν πάνω τους κανένα σάπισμα γιατί μία αρκεί για να μας οξειδώσει όλο τον χυμό. Τις ξεφλουδίζουμε και τις περνάμε από το multi ή τον τρίφτη του κρεμμυδιού, προσθέτουμε ελάχιστο αλάτι, 1 κ.σ. ζάχαρη για κάθε κιλό ντομάτα και φρέσκο ψιλοκομμένο βασιλικό προαιρετικά. Ανακατεύουμε και μοιράζουμε τον χυμό σε βαζάκια χωρητικότητας ενός φλιτζανιού. Τα φυλάμε στην κατάψυξη.

### ΛΙΑΣΤΕΣ ΝΤΟΜΑΤΕΣ ΣΤΟΝ ΦΟΥΡΝΟ

Κόβουμε στα 2 ώριμα, αλλά σφιχτά πομοντόρια. Τα αραδιάζουμε σε μία στρώση σε ταψί που έχουμε στρώσει με λαδόκολλα. Τα αλατίζουμε, πασπαλίζουμε με ρίγανη και τα ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο. Τα ψήνουμε στον φούρνο, στους 120°C και στον αέρα για 13 ώρες. Θα χάσουν τα υγρά τους, αλλά θα μείνουν μαλακά. Τα συντηρούμε σε γυάλινο βάζο σκεπασμένα ως επάνω με ελαιόλαδο.

### ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ΣΤΟ ΒΑΖΟ

Παίρνουμε τις πιο ώριμες ντομάτες και τις κόβουμε σε μικρά κομμάτια σε σουρωτήρι. Τις πατάμε ελαφρά και τις αφήνουμε να στραγγίσουν τα υγρά τους. Σε φαρδύ και χαμηλό σκεύος τις βράζουμε σε μέτρια προς σιγανή φωτιά με 2 σκελίδες ψιλοκομμένο σκόρδο, λίγη ζάχαρη και αλάτι, ανακατεύοντας μέχρι να απορροφήσουν τα υγρά τους. Τις πολτοποιούμε στο multi, γεμίζουμε τα βάζα, καλύπτουμε με λίγο ελαιόλαδο και διατηρούμε στο ψυγείο.

## Παλαμίδα

Πλούσια σε Ω3 λιπαρά, θωρακίζει την καρδιά και μειώνει τα επίπεδα της κακής χοληστερόλης στο αίμα. Στα λατινικά το όνομά της, *relampis*, σημαίνει νεαρός τόνος. Φθηνή, χορταστική και χωρίς πολλά κόκαλα, φτιάχνει νόστιμη λακέρδα.

### ΣΤΟ ΧΑΡΤΙ ΜΕ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ

Σε ένα κομμάτι λαδόκολλα στρώνουμε μια στρώση κρεμμύδια σε φέτες κι από πάνω βάζουμε την παλαμίδα αλατισμένη. Περιχύνουμε με χυμό από 1 λεμόνι στον οποίο θα ανακατέψουμε 1 κ.γ. μουστάρδα, πιπέρι και ψιλοκομμένο μαϊντανό. Τυλίγουμε καλά, τοποθετούμε σε ταψάκι και ψήνουμε είτε στα κάρβουνα είτε στον φούρνο, στους 180°C, για 1 ώρα, για 1 παλαμίδα με βάρος 1 κιλό.

### ΣΠΙΤΙΚΗ ΛΑΚΕΡΔΑ

Καθαρίζουμε 1 παλαμίδα, αφαιρούμε την πέτσα και την πλένουμε να στραγγίσει το αίμα της. Την κόβουμε σε φέτες και τη βάζουμε σε τάπερ με αλατόνερο (αναλογία 300 γρ. χοντρό αλάτι με 1½ λίτρο νερό) για 48 ώρες. Την στεγνώνουμε, την κόβουμε σε λεπτές φέτες και τη συντηρούμε σε γυάλινο βάζο με ηλιέλαιο στο ψυγείο.

### ΠΑΛΑΜΙΔΑ ΣΚΟΡΔΑΤΗ ΣΤΗ ΓΑΣΤΡΑ

Καθαρίζουμε το ψάρι και κόβουμε το κεφάλι του. Το αλατίζουμε καλά, χαράζουμε εγκοπές στην πλάτη του και μπήγουμε μισή σκελίδα σκόρδου σε κάθε εγκοπή. Βάζουμε το ψάρι στη γάστρα, πασπαλίζουμε με ρίγανη, προσθέτουμε φέτες και χυμό από 1 λεμόνι, λίγο ελαιόλαδο, 1 σφηνάκι λευκό κρασί και ψήνουμε για 1 ώρα στους 180°C στον αέρα. Το τελευταίο 20λεπτο αφαιρούμε το καπάκι για να πάρει χρώμα το ψάρι. ●

ΑΠΟ ΤΗΝ  
**ΕΛΕΝΗ  
ΨΥΧΟΥΛΗ**  
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ  
**ΓΙΩΡΓΟΣ  
ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ,**  
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ  
**JULIA MUNN**



# Γεμιστά

Με υλικά κάθε λογής για γέμιση και αρωματισμένα με μπαχαρικά και βότανα, γεμίζουν τα καλοκαιρινά ταψιά με χρώμα και μυρωδιές και ενώνουν τους λαούς της Ανατολής και της Μεσογείου σε έναν υπέροχο, χορταστικό χορό.

ΚΕΙΜΕΝΟ **ΜΕΛΙΣΣΑ ΣΤΟΪΛΗ**, ΣΥΝΤΑΓΗ - FOOD STYLING **ΜΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ**  
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ **ΠΑΥΛΟΣ ΤΣΟΚΟΥΝΟΓΛΟΥ**, ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ **JULIA MUNN**

**Σ**τα πολύ παλιά χρόνια, η γενναία και όμορφη πριγκίπισσα Περιεζάντ, στις «Χίλιες και μία νύχτες», αφού πέρασε από όλες τις περιπέτειες που της έγραφε η μοίρα, ήρθε η ώρα να καλέσει σε δείπνο τον σουλτάνο της Περσίας. Και τότε του προσέφερε ως πρώτο πιάτο – όπως ακριβώς την είχε συμβουλέψει το σοφό πουλί που μιλούσε – αγγουράκια γεμιστά με μαργαριτάρια. Ο σουλτάνος παραξενεύτηκε αφού τα γεμιστά λαχανικά ήταν μεν ένα συνηθισμένο πιάτο, αλλά αυτή η γέμιση ήταν ασυνήθιστη. Την εποχή εκείνη, γνωστή ως εποχή των Χαλιφάτων (7ος-11ος αι.), στην περιοχή της Αραβικής χερσονήσου και της Μέσης Ανατολής παραγέμιζαν τα λαχανικά τους όχι με μαργαριτάρια βέβαια, αλλά με κουσκούς ή ρύζι. Το τι έγινε ύστερα από αυτό το σερβίρισμα είναι μια άλλη ιστορία, ωστόσο σε αυτό το παραμύθι έχουμε μια γραπτή καταγραφή της συνήθειας να γεμίζονται τα λαχανικά.

**Από την Περσία**, τα γεμιστά (dolmeh) με το άρωμα του εστραγκόν να πρωτοστατεί, εξαπλώθηκαν σε όλον τον κόσμο, με διάφορες γემίσεις και παραλλαγές. Στη Γαλλία, μάλιστα, όλα τα γεμιστά φαγητά λέγονται «farci» (φαρ-

σί). Γιατί; Σύμφωνα με μια εκδοχή, που κινείται στα όρια του μύθου, όταν κάποτε ο Σάχης της Περσίας πήγε στο Παρίσι μαζί με όλη την ακολουθία του, έβαλε τους μαγείρους του να φτιάξουν περσικά φαγητά, μεταξύ των οποίων και γεμιστά, για να κάνουν φιγούρα στους Γάλλους. Τα γεμιστά όντως εντυπωσίασαν και ονομάστηκαν από τους Γάλλους «farci», όπου farci ή parci είναι η περσική γλώσσα. Αρα τα γεμιστά ονομάστηκαν περσικά.

**Η πιο πεζή εκδοχή αποδίδει τα farci** στο ρήμα farcir που σημαίνει «παραγεμίζω». Ονομαστά δε είναι αυτά της Προβηγκίας, φτιαγμένα από λιλιπούτεια λαχανικά και γεμισμένα με ένα μείγμα από λαχανικά, κρέας, αρωματικά και κύβους ψωμιού. Σε όλη τη Μεσόγειο τα γεμιστά είναι δημοφιλή. Πιπεριές, ντομάτες, μελιτζάνες, κολοκυθολούδα, κολοκύθια, αλλά και κρεμμύδια γεμίζονται χωρίς σταματημό κάθε καλοκαίρι. Οι Ιταλοί τα λένε ripieno, οι Ισπανοί rellenos, στον Λίβανο, στην Αίγυπτο και στη Συρία τα λένε mahshi. Άλλοι τα γεμίζουν με ρύζι, άλλοι με ψωμί ή γαλέτα, με κουσκούς, με πλιγούρι, με κιμάδες, με ξηρούς καρπούς.

**Στην Τουρκία είναι τόσο γνωστά** όσο και στην Ελλάδα. Στις κουζίνες της πρώην Οθωμανικής Αυτοκρατορίας και των γύρω περιοχών όλα τα γεμιστά φαγητά λέγονται ντολμάδες (από το ρήμα dolmak=γεμίζω). Όσα πιάτα χρειάζονται τυλίγμα, όπως οι αμπελοντολμάδες, βρίσκονται στην ίδια μαγειρική οικογένεια, αλλά ανήκουν στην υποκατηγορία των τυλιχτών και ονομάζονται «σάρμα» από το τουρκικό ρήμα sarmak που σημαίνει «τυλίγω» ή yaprak από την τουρκική λέξη για το «φύλλο». Στο βιβλίο μαγειρικής «Melceu't Tabbahin» (Το καταφύγιο των μαγείρων, 1844) του Mehmed Kamil υπάρχει συνταγή για γεμιστές με κιμά ντομάτες τις οποίες αποκαλούσαν τότε «φράγκικες μελιτζάνες». Εκεί αναφέρονται για πρώτη φορά

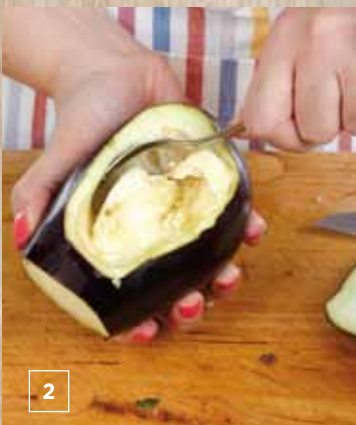
και τα γιαλαντζί γεμιστά, δηλαδή ψεύτικα (yalanci=ψεύτικος), διότι δεν περιείχαν κρέας και επιπλέον ήταν μαγειρεμένα με λάδι, κάτι σχεδόν αφύσικο για την οθωμανική κουζίνα, που βασιζόταν στο κρέας και στο βούτυρο.

**Στην Ελλάδα τώρα**, ντολμάδες λέμε τα τυλιχτά στα οποία έχουμε μεγάλη παράδοση, αφού στην αρχαία Ελλάδα συνήθιζαν να φτιάχνουν ένα είδος αμπελοντολμάδων, τα «θρία», καμωμένα από τρυφερά συκώφυλλα. Τα γεμιστά είναι απλώς γεμιστά. Η γέμιση αποτελείται συνήθως από ρύζι, πλιγούρι ή κιμά και σε κάθε περίπτωση περιλαμβάνει κρεμμύδι, ντομάτα, μυριστικά και μπαχαρικά. Φτιάχνονται κυρίως από ντομάτες και πιπεριές, αλλά και από μελιτζάνες και κολοκυθάκια, ενώ το πιάτο γαρνίρεται με πατάτες φούρνου. Όταν τα γεμιστά γίνονται χωρίς κιμά, τα λέμε συνήθως «ορφανά». Οι συνταγές τους δε είναι τόσες σχεδόν όσα και τα σπίτια στα οποία φτιάχνονται. Συνήθως ψήνονται στον φούρνο, σε βαθύ ταψί, αλλά κάποιος προτιμούν την κατσαρόλα. Άλλοι βάζουν σκόρδο, άλλοι όχι, άλλοι βάζουν θυμάρι, άλλοι μαϊντανό, άλλοι προσθέτουν στο μείγμα της γέμισης το εσωτερικό από τα κολοκυθάκια και τις μελιτζάνες που γεμίζονται. Τα πολίτικα φτιάχνονται με μπόλικο κρεμμύδι, κουκουνάρια, σταφίδες και κανέλα. Στην Κρήτη παλαιότερα συνηθίζονταν τα γεμιστά με χόντρο, ενώ στην Τσακωνιά βάζουν ως γέμιση πλιγούρι και φέτα. Στη Φλώρινα λένε τις στρογγυλές πιπεριές «μπάπκες» και τον χειμώνα φτιάχνουν γεμιστά (ή παραγεμισμένα όπως τα λένε) με αποξηραμένες πιπεριές, ενώ τα ελαφρώς κολλώδη ρύζια ποικιλίας φάνσου (μπλου ροζ) και καρολίνα θεωρούνται τα καλύτερα για τη γέμιση.

**Εκεί, πάντως, που όλοι συμφωνούν** είναι στο πώς τα απολαμβάνουμε. Κατά προτίμηση κρύα, από το ψυγείο, με φέτα, φρεσκοψημένο ψωμί, ένα ποτήρι μπύρα και ένα μελτεμάκι να ολοκληρώνει τη γαστρονομική ευτυχία.







### ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

■ Η μικρασιάτικη συνταγή περιλαμβάνει στη γέμιση 3-4 κ.σ. κουκουναρόσπορους και άλλες τόσες ξανθές σταφίδες.

■ Μπορούμε να κάνουμε τα γεμιστά με κιμά μοσχάρι. Η αναλογία είναι 100 γρ. ρύζι/400 γρ. κιμάς που τσιγαρίζεται μαζί με το κρεμμύδι.

■ Γεμιστά γίνονται και άλλα λαχανικά, όπως κολοκύθια, τα οποία πρέπει να είναι χοντρά, ή κρεμμύδια που πρώτα τα έχετε χαράξει σταυρωτά στη βάση και έπειτα τα έχετε ζεματίσει για 5 λεπτά ώστε να μαλακώσουν και να αφαιρούνται πιο εύκολα τα φύλλα. Τα ιδανικότερα για γέμισμα είναι τα νεροκρέμνυδα.

### ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 6 ΑΤΟΜΑ

**6** ντομάτες, μέτριες

**4** πιπεριές πράσινες, για γεμιστά

**2** μελιτζάνες, φλάσκες

**4** πατάτες, κομμένες κυδωνάτες

**300 γρ.** ρύζι, για γεμιστά (καρολίνα ή φάνσυ)

**½ ματσάκι** μαϊντανό, ψιλοκομμένο

**½ ματσάκι** δυόσμο, ψιλοκομμένο

**3** ξερά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα

**2** σκελίδες σκόρδου, ψιλοκομμένες

**100 ml** έ.π. ελαιόλαδο τριμμένη φρυγανιά για το πασάλισμα

**2 κ.σ.** ζάχαρη αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε το καπάκι από τις ντομάτες και με ένα κουτάλι αδειάζουμε προσεκτικά τη σάρκα **(ΦΩΤ. 1)** χωρίς να τις τρυπήσουμε και φροντίζοντας να αφήσουμε λίγη ψίχα στα τοιχώματα. Περνάμε τη σάρκα από το multi. Το ίδιο κάνουμε με τις μελιτζάνες **(ΦΩΤ. 2)**, πολ-

τοποιώντας επίσης το εσωτερικό τους στο multi. Με τον ίδιο τρόπο κόβουμε το καπάκι από τις πιπεριές και τις αδειάζουμε από τους σπόρους. Πασπαλίζουμε με λίγη ζάχαρη και αλάτι τις ντομάτες και τις βάζουμε ανάποδα σε μια σχάρα ώστε να στραγγίσουν. Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε το μισό λάδι και σοτάρουμε τα κρεμμύδια, το ρύζι, το σκόρδο και την ψίχα από την μελιτζάνα για 5 λεπτά. Κατόπιν προσθέτουμε τον μισό χυμό ντομάτας **(ΦΩΤ. 3)**, αλατοπίπερο, ανακατεύουμε, χαμηλώνουμε λίγο τη φωτιά και αφήνουμε να σιγομαγειρευτούν μέχρι να απορροφηθούν όλα τα υγρά. Αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε τη γέμιση να κρυώσει ελαφρώς. Ρίχνουμε τα αρωματικά, ανακατεύουμε και γεμίζουμε τα λαχανικά μέχρι τα 2/3 **(ΦΩΤ. 4)**. Κλείνουμε με τα καπάκια τους και τα πασπαλίζουμε με φρυγανιά. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Γεμίζουμε τα κενά ανάμεσα στα γεμιστά με τις πατάτες, αλατοπιπερώνουμε, περιχύνουμε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο και την ντομάτα **(ΦΩΤ. 5)** και ψήνουμε για περίπου 1 ώρα.



### Tips

■ Αν θέλετε περισσότερη σάλτσα στα γεμιστά, προσθέστε 2 ώριμες, ζουμερές ντομάτες περασμένες από τον τρίφτη.

■ Μην παραγεμίσετε τα λαχανικά, διότι θα φουσκώσει το ρύζι και θα «σκάσουν». Αν σας περισσέψει γέμιση, μοιράστε την μέσα στο ταψί ή διπλώστε μερικά ντολμαδάκια με αμπελόφυλλο.

■ Η γέμιση θα γίνει πιο πλούσια αν προσθέσετε ένα τριμμένο κολοκυθάκι που θα το σοτάρετε με τα υπόλοιπα λαχανικά.



# Νέα αυθεντική γεύση από τη Μακεδονία

Στη Μακεδονία, θέλουμε το γιαούρτι μας να είναι από το δικό μας ολόφρεσκο γάλα, φτιαγμένο με το μοναδικό τρόπο που εμείς γνωρίζουμε.

Θέλουμε για τη δική μας οικογένεια ένα γιαούρτι με πλούσια γεύση και όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και σε τιμή που μας συμφέρει.

## Στραγγιστό ΜΕΒΓΑΛ

το δικό μας στραγγιστό!



# ΜΕΒΓΑΛ

[www.mevgal.gr](http://www.mevgal.gr)





**Κοτόπουλο Κιέβου**



**Ομελέτα «κис λορέν»**

## Κάθε μέρα νόστιμα

Τα γευστικά πιάτα θέλουν φαντασία και τρόπο, χωρίς ιδιαίτερο κόπο.

ΑΠΟ ΤΗ **ΝΑΝΑ ΔΑΡΕΙΩΤΗ**

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΠΑΥΛΟΣ ΤΣΟΚΟΥΝΟΓΛΟΥ, FOOD STYLING ΜΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ, ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ JULIA MUNN

**Μοσχαρίσια μπριζόλα  
με σάλτσα μυρωδικών**



**Μπιφτέκια σολομού**



## Ομελέτα «κις λoren»

⊙O=5' ⊙Θ=35'-40'

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

**175 γρ.** μπέικον σε φέτες,  
κομμένες σε καρεδάκια

**8** αυγά

**200 ml** γάλα

**75 γρ.** τυρί τσένταρ, τριμμένο  
(ή άλλο κίτρινο τυρί)

αλάτι, φρεσκοτριμμένο  
πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Σε αντικολλητικό τηγάνι «φρυγανίζουμε» το μπέικον να γίνει τραγανό, γυρνώντας το μέχρι να ροδίσει, χωρίς να προσθέσουμε λάδι ή βούτυρο. Στρώνουμε σε ένα ταψί 20 x 28 εκ. λαδόκολλα (ή χαρτί ψησίματος). Χτυπάμε τα αυγά με το γάλα σε μεγάλο μπολ, προσθέτουμε το μπέικον με τους ζωμούς του από το τηγάνι, τα 2/3 από το τυρί (50 γρ.), αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε.

Αδειάζουμε το μείγμα στο ταψί,



πασπαλίζουμε με το υπόλοιπο τυρί και ψήνουμε για 30-35 λεπτά μέχρι να χρυσαίσει.

Τρώγεται ζεστή, χλιαρή ή κρύα, με φρεσκοζυμωμένο ψωμί, ώριμες ζουμερές ντομάτες και πράσινη σαλάτα.

### Tips

■ Με λίγη πράσινη σαλάτα κάνει ωραιότατο σάντουιτς για το γραφείο ανάμεσα σε 2 φέτες καλό ψωμί. ■ Αν θεωρείτε το μπέικον πολύ λιπαρό, αντικαταστήστε το με ζαμπόν, καπνιστό χοιρινό ή γαλοπούλα. ■ Αντί για τσένταρ, δοκιμάστε γλυκιά γραβιέρα ή κασέρι.

## Κοτόπουλο Κιέβου

⊙O=20' ⊙Θ=35'-40'

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

**4** φιλέτα από στήθος  
κοτόπουλου

**125 γρ.** ψίχουλα από  
μπαγιάτικο (ξερό) ψωμί

**40-50 γρ.** παρμεζάνα,  
τριμμένη

**2-3** αυγά, χτυπημένα

**75 γρ.** αλεύρι

**1 κ.γ. (κοφτή)** πάπρικα, γλυκιά

Για το σκορδοβούτυρο

**4 σκελίδες** σκόρδου,  
λιωμένες

**2 κ.σ.** μαϊντανό, ψιλοκομμένο

**100 γρ.** βούτυρο ή μαργαρίνη  
χυμός από ½ λεμόνι  
αλάτι, πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Σκορδοβούτυρο:** Βάζουμε τα υλικά σε ένα μπολ, τα λιώνουμε με πιρούνι και δουλεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν. Το απλώνουμε σε μεμβράνη, τυλίγουμε και δουλεύουμε ώστε να πάρει τη μορφή λουκάνικου. Το βάζουμε στο ψυγείο να σφίξει και



το κόβουμε σε 8 ροδέλες.

**Φιλέτα:** Σε κάθε φιλέτο κάνουμε με μαχαίρι μια βαθιά «τσέπη». Βάζουμε από 2 ροδέλες βουτύρου, πιέζουμε να γίνει επίπεδο και κλείνουμε με τα δάχτυλα.

Ανακατεύουμε την παρμεζάνα με τα ψίχουλα σε ένα πιάτο. Χτυπάμε τα αυγά σε άλλο. Σε ένα τρίτο πιάτο ανακατεύουμε το αλεύρι με την πάπρικα και αλάτι. Περνάμε τα φιλέτα από το αλεύρι, έπειτα από το αυγό και από την παρμεζάνα και επαναλαμβάνουμε άλλη μία φορά τη διαδικασία. Βάζουμε στο ψυγείο για 1 ώρα να σφίξει. Ψήνουμε στους 180°C στον αέρα για 35-40 λεπτά σε σχάρα.

## Μπιφτέκια σολομού

⊙O=20' ⊙Θ=15'

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

**450 γρ.** πατάτες, σε κυβάκια

**350 γρ.** σολομό, σε φέτες

**1 κ.γ.** πελτέ ντομάτας

**1 κ.γ.** μουστάρδα, πικάντικη

ξύσμα από ½ λεμόνι και  
φέτες

**1 κ.σ.** (γεμάτη) μαϊντανό,  
ψιλοκομμένο

**1 κ.σ.** άνηθο, ψιλοκομμένο

**3 κ.σ.** αλεύρι για όλες  
τις χρήσεις

**1** αυγό, χτυπημένο

**100 γρ.** φρυγανιά, τριμμένη

**4 κ.σ.** έ.π. ελαιόλαδο, απαλό  
σαλάτα για το σερβίρισμα

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τις πατάτες για 12-15 λεπτά να μαλακώσουν. Τις στραγγίζουμε καλά και τις πολτοποιούμε. Στο μεταξύ, αλατοπιπερώνουμε τον σολομό και τον ψήνουμε στο γκριλ ή στην γκριλιέρα στο μάτι της κουζίνας για 5-6 λεπτά ίσα να πάρει χρώμα. Μόλις κρυώσει λίγο, τον σπάμε



σε μικρά κομμάτια. Ανακατεύουμε τις πατάτες, τον πελτέ, τη μουστάρδα, το ξύσμα λεμονιού, τα μυρωδικά και αλατοπιπερώνουμε. Προσθέτουμε τον σολομό, απαλά για να μη διαλυθεί. Ζυμώνουμε 4 μεγάλα μπιφτέκια. Βάζουμε σε 3 πιάτα το αλεύρι, το αυγό και τη φρυγανιά και περνάμε τα μπιφτέκια από αλεύρι, αυγό, φρυγανιά. Τηγανίζουμε σε καυτό λάδι για 3-4 λεπτά από την κάθε πλευρά ή ψήνουμε στους 200°C στον αέρα για 5-6 λεπτά από την κάθε πλευρά.

### Tip

Ταιριάζει πολύ ωραία με γιαούρτι στραγγιστό.

## Μοσχαρίσια μπριζόλα με σάλτσα μυρωδικών

⊙O=15' ⊙Θ=10'

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 2 ΑΤΟΜΑ

**2** μπριζόλες μοσχαρίσιες,  
χωρίς κόκαλο

ρύζι, σαλάτα ή πατάτες  
τηγανητές για το  
σερβίρισμα

Για τη σάλτσα

**1 ματσάκι** μαϊντανό,  
ψιλοκομμένο

**½ κ.γ.** ρίγανη, ξερή ή **1 κ.γ.**  
φρέσκια

**2 σκελίδες** σκόρδου

**1** κρεμμύδι ξερό, μικρό,  
ψιλοκομμένο

**½ κ.γ.** μπουκόβο, μέτριο ή  
λίγη πάπρικα καυτερή

**3 κ.σ.** έ.π. ελαιόλαδο

χυμός από ½ λεμόνι

**2 κ.γ.** ξίδι από κρασί  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο  
πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Σάλτσα:** Ρίχνουμε όλα τα υλικά στο multi και τα ψιλοκόβουμε.



Προσθέτουμε 3 κουταλιές ελαιόλαδο, τον χυμό λεμονιού, το ξίδι, αλατοπίπερο και τα χτυπάμε όλα μαζί να αποκτήσουν μια «σαλτσάτη» υφή.

**Μπριζόλες:** Τις περνάμε με λίγο ελαιόλαδο, τις αλατοπιπερώνουμε και τις ψήνουμε είτε στο γκριλ του φούρνου είτε στην γκριλιέρα στην εστία της κουζίνας. Υπολογίστε από 2-3 λεπτά για την κάθε πλευρά, αν σας αρέσει το κρέας ροζ, και αυξήστε τους χρόνους όσο πιο ψημένες τις θέλετε.

Σερβίρουμε σε πιάτα, από πάνω μοιράζουμε τη σάλτσα και συνοδεύουμε με πατάτες, ρύζι ή σαλάτα.





# ΚΑΘΕ ΦΙΑΛΗ TSANTALI ΜΙΑ ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ

Ζώντας τη μοναδική εμπειρία του τρύγου στους αμπελώνες της TSANTALI στο Άγιο Όρος και στη Ραψάνη, το κρασί αποκτά άλλη διάσταση. Τελικά η οινική μαγεία δεν είναι μόνο η εντύπωση στις αισθήσεις και το παιχνίδι με τον ουρανίσκο, αλλά η σαγηνευτική ιστορία που κρύβεται μέσα σε κάθε φιάλη.

Το μάζεμα των σταφυλιών μπορεί να είναι επίπονο, αλλά το αποτέλεσμα είναι να κρατάς στα χέρια σου τους κόπους και την προσμονή μιας χρονιάς. Ειδικά όταν βρίσκεσαι σε δύο από τους πλέον ιδιαίτερους αμπελώνες της Ελλάδας, στο Άγιο Όρος και στη Ραψάνη, το πάντρεμα του πανέμορφου φυσικού τοπίου με την ελληνική αμπελοοινική παράδοση και ιστορία είναι τόσο έντονο που σε γεμίζει ενέργεια.

Για τους αμπελώνες στο Μετόχι Χρωμίτσας του Αγίου Όρους, οι γνώστες του κρασιού από όλο τον κόσμο μιλούν για το μοναδικό μικροκλίμα, ιδανικό για αμπελοκαλλιέργεια και παραγωγή οίνων υψηλής ποιότητας. Το μάτι δεν χορταίνει την απaráμιλλη φυσική ομορφιά και το αρμονικό “δέσιμο” με τους γραμμικούς αμπελώνες πιστοποιημένης βιολογικής καλλιέργειας που εκτείνονται στη σκιά του οινοποιείου με την παραδοσιακή αγιορείτικη αρχιτεκτονική.

Εδώ παράγεται και ο KORMILITSA GOLD, ο Επίσημος Οίνος του Κρεμλίνου, τμητικός τίτλος που έχει αποδοθεί αποκλειστικά σε αυτή την επιλεγμένη αγιορείτικη ευκέτα και την οινοποιία TSANTALI, σε διεθνές επίπεδο.

Στον Όλυμπο και στο μικρό χωριό της Ραψάνης ξετυλίγεται μια ξεχωριστή αμπελοοινική παράδοση αιώνων, με τρεις ελληνικές ποικιλίες -Ξινόμαυρο, Κρασάτο και Σταυρωτό- να καλλιεργούνται και να οινοποιούνται μαζί, δημιουργώντας τον διάσημο ΠΟΠ οίνο της περιοχής. Από το 1991 όταν και το οινοποιείο πέρασε στην οικογένεια Τσάνταλη αυτή η σπουδαία κληρονομιά αναβιώθηκε και σήμερα οι ευκέτες ΡΑΨΑΝΗ TSANTALI, γνωστές ως “το νέκταρ των Θεών του Ολύμπου”, αφηγούνται την ιστορία τους σε καταναλωτές από όλο τον κόσμο.

ΑΓΙΟ ΟΡΟΣ

ΡΑΨΑΝΗ

Photos by Nestor Sfranos (www.flickr.com/photos/nestoras)

## ΟΙ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΜΑΣ

ΑΓΙΟ ΟΡΟΣ  
Αγιορείτικος  
Μετόχι Χρωμίτσας  
Μετόχι Χ  
Άβατον  
Kormilitsa  
Kormilitsa Gold  
Τσίπουρο Άβατον

ΡΑΨΑΝΗ  
Ραψάνη  
Ραψάνη Επιλεγμένος  
Ραψάνη Grand Reserve



# Στην κουζίνα της Ελένης

Πέντε πιάτα, πέντε ιδέες για μαγειρέματα με μέγιστο κόστος 2 ευρώ το άτομο: Μακαρονάδα ομελέτα, κριθαράκι με κιμά και λαχανικά, ντοματόσουπα με τραχανά, τάρτα και κολοκυθάκια αβγολέμονο.

ΑΠΟ ΤΗΝ **ΕΛΕΝΗ ΨΥΧΟΥΛΗ**

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΠΑΥΛΟΣ ΤΣΟΚΟΥΝΟΓΛΟΥ, FOOD STYLING ΜΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ, ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ JULIA MUNN



## Τάρτα με κρεμμύδια, τυρί και θυμάρι

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4-5 ΑΤΟΜΑ

**1 κιλό κρεμμύδια** ξερά,

κομμένα όπως στη χωριάτικη

**½ φλ. έ.π. ελαιόλαδο**

**αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι**

**2-3 κλωνάρια** φρέσκου θυμαριού,

φιλοκομμένα ή **1 κ.σ. (κοφή)** ξερό, τριμμένο

**200 γρ. μυζήθρα**, θρυμματισμένη

**1 φύλλο** σφολιάτας

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα κρεμμύδια με το αλατοπίπερο και το θυμάρι, μέχρι να πάρουν ένα σκούρο χρώμα και να καραμελώσουν **(ΦΩΤ. 1)**. Τα ανακατεύουμε συχνά και υπομονετικά σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, η διαδικασία θέλει περίπου 30 λεπτά. Αποσύρουμε από τη φωτιά και μόλις κρυώσουν τα κρεμμύδια, τα ανακατεύουμε με τη μυζήθρα **(ΦΩΤ. 2)**. Καλύπτουμε με χαρτί ψησίματος μια ταρτιέρα και απλώνουμε από πάνω το φύλλο σφολιάτας ομοιόμορφα μέχρι και τα τοιχώματα **(ΦΩΤ. 3)**. Φροντίζουμε η σφολιάτα να είναι πολύ κρύα (από το ψυγείο) και τρυπάμε με πιρούνι όλη την επιφάνεια της ζύμης. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα. Μοιράζουμε πάνω στη σφολιάτα τα κρεμμύδια με τη μυζήθρα **(ΦΩΤ. 4)** και ψήνουμε για περίπου 30 λεπτά. Την τρώμε ζεστή.



**€1,70**  
η μερίδα







**Tip**  
Μπορούμε να προσθέσουμε στον κιμά 2 κ.σ. κουκουνάρια και μαύρες σταφίδες.

**€2**  
η μερίδα

## Κριθαράκι με κιμά και λαχανικά

**ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ**

**300 γρ. κιμάς, μοσχαρίσιος**

**1 φλ. έ.π. ελαιόλαδο**

**2 πιπεριές κέρατο, κομμένες σε πολύ λεπτές ροδέλες**

**2 κ.γ. μείγμα μπαχαρικών για κοτόπουλο**

**2 σκελίδες σκόρδου, ψιλοκομμένες**

**1 κρεμμύδι ξερό, μέτριο, ψιλοκομμένο**

**1 κολοκύθι, περασμένο από το mult**

**1 καρότο, περασμένο από το mult**

**1 μεγάλη ντομάτα, πολύ ώριμη, ψιλοκομμένη**

**2 κ.γ. ζάχαρη**

**αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι**

**1 ματσάκι φρέσκο βασιλικό, ψιλοκομμένο**

**3/4 από 1 πακέτο κριθαράκι, χοντρό**

**Για το σερβίρισμα**

**200 γρ. φέτα, θρυμματισμένη**

**φυλλαράκια βασιλικού**

**1 ντομάτα ξεφλουδισμένη, ξεσποριασμένη και κομμένη σε καρεδάκια**

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε χαμηλή κατσαρόλα, ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε τον κιμά με τις πιπεριές και το μείγμα μπαχαρικών **(ΦΩΤ. 1)** ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι να αλλάξει χρώμα ο κιμάς **(ΦΩΤ. 2)**. Προσθέτουμε το σκόρδο, το κρεμμύδι, το κολοκύθι και το καρότο και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για ακόμη 4-5 λεπτά. Σβήνουμε με την ντομάτα **(ΦΩΤ. 3)**, ρίχνουμε τη ζάχαρη, αλατοπίπερο, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγομαγειρεύουμε τον κιμά μέχρι να μείνει με τη σάλτσα του, για περίπου 30 λεπτά. Λίγο προτού αποσύρουμε από τη φωτιά, ρίχνουμε και τον βασιλικό.

Στο μεταξύ, σε κατσαρόλα με άφθονο αλατισμένο νερό βράζουμε το κριθαράκι σύμφωνα με τις οδηγίες του πακέτου. Το στραγγίζουμε και το μεταφέρουμε σε πιατέλα. Ανακατεύουμε με τον κιμά, πασπαλίζουμε με τη φέτα **(ΦΩΤ. 4)**, τα φυλλαράκια βασιλικού και τα κυβάκια της ντομάτας και σερβίρουμε. ➤





## Ντοματόσουπα με τραχανά

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4-5 ΑΤΟΜΑ

**Για τα κρουτόν**

φέτες από μπαγιάτικο ψωμί,  
κομμένες σε κυβάκια  
μείγμα μπαχαρικών για κρέας  
ή κοτόπουλο, ή ρίγανη

**Για τη σούπα**

3/4 φλ. έ.π. ελαιόλαδο

3 σκελίδες σκόρδου, χοντροκομμένες

1 κρεμμύδι ξερό, χοντροκομμένο

2 πιπεριές στρογγυλές,  
χοντροκομμένες

1 κ.γ. κόλιαντρο, ξερό

2 κ.γ. μείγμα μπαχαρικών για κρέας  
ή κοτόπουλο

1 κ.γ. πάπρικα, γλυκιά

1 κ.γ. θυμάρι ξερό ή 1 κλαδάκι φρέσκο  
(τα φύλλα)

1 καυτερή πιπερίτσα (προαιρετικά)

3 ντομάτες μεγάλες, πολύ ώριμες,  
ξεφλουδισμένες  
και χοντροκομμένες

αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

3 κ.γ. ζάχαρη

1/2 φλ. τραχανά ξινό ή ξινόχοντρο

1 κ.γ. ρίγανη, ξερή

1 ματσάκι φρέσκο βασιλικό,  
ψιλοκομμένο

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Κρουτόν:** Ζεσταίνουμε ένα αντικαλλητικό τηγάνι και ψήνουμε τα κυβάκια ψωμιού σε μέτρια φωτιά ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι να ροδίσουν (**φωτ. 1**). Μόλις τα αποσύρουμε από τη φωτιά, τα πασπαλίζουμε με το μείγμα μπαχαρικών ή με ρίγανη.

**Σούπα:** Σε κασαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι και σοτάρουμε για 2 λεπτά το σκόρδο, το κρεμμύδι και τις πιπεριές, με το κόλιαντρο, το μείγμα μπαχαρικών, την πάπρικα, το θυμάρι και την καυτερή πιπεριά. Ρίχνουμε τις ντομάτες με τη ζάχαρη και το αλατοπίπερο. Προσθέτουμε ζεστό νερό, γύρω στα 7 βαθιά



€1,50  
η μερίδα

πιάτα (**φωτ. 2**). Ανακατεύουμε, χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε τη σούπα να σιγομαγειρευτεί για 30 λεπτά. Την αποσύρουμε από τη φωτιά, την πολτοποιούμε με το ραβδομπλέντερ (**φωτ. 3**) ή το multi ώστε να γίνει βελουτέ και την ξαναβάζουμε στη φωτιά. Την αφήνουμε να πάρει μια βράση, ρίχνουμε τον τραχανά (**φωτ. 4**) και τον σιγοβράζουμε για 15 λεπτά. Προσθέτουμε τη ρίγανη, τον βασιλικό και τα κρουτόν και σερβίρουμε.

### Tips

■ Τρώγεται καλύτερα χλιαρή και την επομένη είναι ακόμη πιο νόστιμη.

■ Με τα μυρωδικά και τα μπαχαρικά αυτοσχεδιάζουμε αφαιρώντας, προσθέτοντας ή αντικαθιστώντας με ό,τι έχουμε στο ντουλάπι μας. Ταιριάζει και ο ξερός дуόσμος ή ο βασιλικός, ο φρέσκος μαϊντανός, η αρμπαρόριζα, η λουίζα, η μαντζουράνα, αλλά και ο κουρκουμάς.



# Μακαρονάδα ομελέτα

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4-5 ΑΤΟΜΑ

½ πακέτο σπαγκέτι

4 αβγά

1 φλ. κίτρινα τυριά (παρμεζάνα, κεφαλοτύρι, κεφαλογραβιέρα), τριμμένα

αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

½ φλ. έ.π. ελαιόλαδο

1 κ.γ. ρίγανη ξερή ή φρέσκο βασιλικό ή 2 κ.γ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε κατσαρόλα με άφθονο αλατισμένο νερό βράζουμε τα σπαγκέτι σύμφωνα με τις οδηγίες του πακέτου. Τα σουρώνουμε, τα ραντίζουμε με λίγες σταγόνες λάδι και τα ανακατεύουμε για να μην κολλήσουν. Σε ένα μπολ χτυπάμε τα αβγά. Προσθέτουμε τα τυριά και το πιπέρι και ανακατεύουμε **(φωτ. 1)**. Σε αντικολλητικό τηγάνι ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και στρώνουμε στον πάτο ομοιόμορφα τα μακαρόνια **(φωτ. 2)**. Αδειάζουμε από πάνω τα αβγά με το τυρί **(φωτ. 3)**, προσθέτουμε το μυρωδικό και χαμηλώνουμε τη φωτιά στο μέτριο. Μόλις ροδίσει η ομελέτα από τη μία πλευρά, την αναποδογυρίζουμε με τη βοήθεια ενός πιάτου **(φωτ. 4)** και την ψήνουμε και από την άλλη πλευρά. ➤

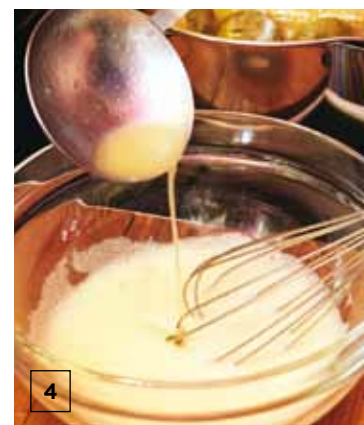
## Tips

■ Στην ομελέτα μπορούμε να προσθέσουμε τον κιμά, τη σάλτσα ντομάτας, το κοτόπουλο ή το κρέας που μαγειρέψαμε την προηγούμενη ημέρα, αλλά και οποιοδήποτε λαχανικό ή αλλαντικό.

■ Τρώγεται και κρύα.







€1,80  
η μερίδα

#### Τίπ

Μπορούμε να παραλείψουμε τον κιμά και να προσθέσουμε στη γέμιση περισσότερα λαχανικά ψιλοκομμένα, όπως μελιτζάνα, σάρκα ντομάτας, πιπεριά και άνηθο, αλλά και καρύδι ή αμύγδαλο ψιλοτριμμένο.

## Κολοκύθια αβγολέμονο με κιμά και τραχανά

### ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4-5 ΑΤΟΜΑ

8 κολοκύθια, μεγάλα

1 φλ. έ.π. ελαιόλαδο

300 γρ. κιμάς, μοσχαρίσιος

1 φλ. τραχανά γλυκό ή ξινόχοντρο

1 καρότο, τριμμένο

1 κρεμμύδι ξερό, μεγάλο, ψιλοκομμένο

2-3 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα

1 ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο

1 ματσάκι δυόσμο, ψιλοκομμένο  
αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### Για το αβγολέμονο

χυμός από 2 λεμόνια

2 αβγά, χωριστά τα ασπράδια  
από τους κρόκους

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε τη μία άκρη από τα κολοκυθάκια και την κρατάμε για καπάκι. Με το ειδικό εργαλείο ή με ένα κουτάλι τα αδειάζουμε **(ΦΩΤ. 1)** και κρατάμε στην άκρη την ψίχα τους. Την ψιλοκόβουμε, τη ρίχνουμε σε ένα μπολ και την ανακατεύουμε με τα υπόλοιπα υλικά και το μισό ελαιόλαδο. Γεμίζουμε με το μείγμα τα κολοκυθάκια **(ΦΩΤ. 2)** και τα κλείνουμε με τα καπάκια που έχουμε κρατήσει. Βάζουμε τα κολοκύθια στην κατσαρόλα, προσθέτουμε λίγο αλάτι, το υπόλοιπο ελαιόλαδο και περίπου 1 ποτήρι νερό. Σκεπάζουμε και μαγειρεύουμε τα κολοκύθια για 30 λεπτά σε μέτρια φωτιά. Χτυπάμε τα ασπράδια σε μαρέγκα, ενσωματώνουμε τους κρόκους **(ΦΩΤ. 3)** και συνεχίζοντας το χτύπημα, ρίχνουμε τον χυμό των λεμονιών. Συμπληρώνουμε στο αβγολέμονο ζουμί από την κατσαρόλα χωρίς να σταματήσουμε το χτύπημα **(ΦΩΤ. 4)**. Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, περιχύνουμε το φαγητό με το αβγολέμονο και κουνάμε κυκλικά την κατσαρόλα ώστε να πάει παντού. Ξαναβάζουμε την κατσαρόλα σε πολύ χαμηλή φωτιά και μόλις αρχίσει να παίρνει την πρώτη βράση την αποσύρουμε και σερβίρουμε. ●



**5** χρήσεις σε ένα  
ευέλικτο πολυμηχάνημα.  
Φανταστική **i5**έα!



CREATIVE  
PLUS

**Multi-5 kMix:** Μια νέα ιδέα από την Kenwood είναι εδώ για να σας καταπλήξει! Ένα μικρό, μεταλλικό πολυμηχάνημα μοναδικού design και στιλ, με πανίσχυρο μοτέρ 700W και 5 ταχυτήτων που εκτελεί 5 διαφορετικές χρήσεις:

- **Ραβδο-μπλέντερ:** με σύστημα 3 λεπίδων Triblade - καινοτομία Kenwood - και μεταλλική ράβδο, ιδανικό για να ετοιμάζετε σάλτσες, ροφήματα ή παιδικές τροφές.
- **Νέο εξάρτημα Soup XL:** για απευθείας χρήση στην κατσαρόλα, με σύστημα τριών λεπίδων Triblade και μεγάλο πέλμα. Ιδανικό για σούπες, πουρέ.κ.α.
- **Επεξεργαστής τροφών:** με δίσκο κοπής διπλής όψης για κοπή λαχανικών σε ροδέλες ή τρίψιμο.
- **Πολυκόπτης-multi:** με κάδο χωρητικότητας 1 λίτρου για ψιλοκομμένα λαχανικά και πολτοποίηση τροφών.
- **Αυγοδάρτης:** ιδανικός για κρέμες και μαρέγκες.

Διατίθενται από την DE'LONGHI KENWOOD HELLAS A.E.,  
τηλ.: 210 28 54 880, [www.kenwood.com.gr](http://www.kenwood.com.gr)

KENWOOD  
**kMix**  
the art of living



**KENWOOD**  
CREATE MORE



# Τα χορταστικά

Ζύμες, φύλλα, ψωμί και όσπρια, μυρωδικά, κιμάς και αλλαντικά σε πιάτα οικεία, αλλά πρωτότυπα.

ΑΠΟ ΤΟΝ **ΑΘΗΝΑΓΟΡΑ ΚΩΣΤΑΚΟ**  
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ **ΠΑΥΛΟΣ ΤΣΟΚΟΥΝΟΓΛΟΥ**, FOOD STYLING **ΜΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ**, ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ **JULIA MUNN**



**€2,70**  
η μερίδα

**Μπέργκερ με πελτέ, κρεμμύδι και κασέρι** (ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΕΛ. 41)



## Πατατόπιτα με δυόσμο

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 6-8 ΑΤΟΜΑ

**1 πακέτο** χωριάτικο φύλλο

**1 κιλό** πατάτες, καλά πλυμένες,  
με τη φλούδα

αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**1 ματσάκι** άνηθο, ψιλοκομμένο

**1 ματσάκι** δυόσμο, ψιλοκομμένο

**1 κ.σ.** μουστάρδα Dijon

**200 ml** έ.π. ελαιόλαδο

**2** κρεμμύδια ξερά, σε φέτες

**2** πράσα, ψιλοκομμένα

**2** πιπεριές Φλωρίνης, ψιλοκομμένες  
σουσάμι για πασπάλισμα

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε κατσαρόλα με άφθονο νερό που κοχλάζει βράζουμε τις πατάτες μέχρι να μαλακώσουν. Καρφώνουμε ένα μυτερό μαχαίρι σε μια πατάτα και αν εισχωρήσει εύκολα η λεπίδα είναι έτοιμες. Τις σουρώνουμε και μόλις κρυσώσουν ελαφρώς τις καθαρίζουμε και τις λιώνουμε με πιρούνι σε ένα μπολ. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, τον άνηθο, τον δυόσμο, τη μουστάρδα και λίγο ελαιόλαδο, ανακατεύουμε και το αφήνουμε στην άκρη. Σε ένα τηγάνι ζεσταίνουμε 3-4 κ.σ. λάδι και σοτάρουμε τα κρεμμύδια για 3-4 λεπτά. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και συνεχίζουμε το σοτάρισμα έως ότου καραμελώσουν και πάρουν ένα σκούρο χρώμα. Προσθέτουμε τα πράσα και τις πιπεριές, αλατίζουμε και συνεχίζουμε σε μέτρια φωτιά μέχρι να μαλακώσουν και αυτά. Ρίχνουμε το περιεχόμενο του τηγανιού στις πατάτες και ανακατεύουμε καλά. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Λαδώνουμε ένα ταψί και βάζουμε 3 φύλλα στον πάτο, λαδώνοντάς τα πολύ καλά ένα ένα. Αδειάζουμε μέσα και στρώνουμε ομοιόμορφα τη γέμιση. Καλύπτουμε με άλλα 3 φύλλα καλά λαδωμένα ένα ένα. Αλείφουμε με μπόλικο ελαιόλαδο την επιφάνεια της πίτας, χαράζουμε και πασπαλίζουμε με σουσάμι. Ψήνουμε για περίπου 1 ώρα και 15 λεπτά. ➤

€1,60  
η μερίδα



Τα φίνα αρώματα, το πάχος και η ζωντάνια ενός καλοφτιαγμένου *ορεινού Ροδίτη*, όπως το *Ασπρολίθι* από την Αιγιαλεία, του *Αγγελου Ρούβαλη*, θα ανταποκριθούν ιδανικά στις ανάγκες αυτού του πιάτου. Α.Ν.Α.

## Ρεβιθάδα με κάρι, απάκι και λεμόνι

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

**150 γρ.** απάκι\*, χοντροκομμένο

**100 ml** έ.π. ελαιόλαδο + **4 κ.σ.**

για το σερβίρισμα

**1 κιλό** ρεβίθια, μουλιασμένα

από το προηγούμενο βράδυ

**2** κρεμμύδια ξερά, ψιλοκομμένα

**1 σκελίδα** σκόρδου, ψιλοκομμένη

αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**1 κ.σ.** κάρι

χυμός από **3** λεμόνια

**½ ματσάκι** άνηθο, ψιλοκομμένο

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε βαθιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι και σοτάρουμε για 5 λεπτά το απάκι με τα ρεβίθια, αφού πρώτα τα έχουμε σουρώσει. Προσθέτουμε τα κρεμμύδια, το σκόρδο και νερό ίσα να τα σκεπάζει καλά. Κλείνουμε με το καπάκι, χαμηλώνουμε πολύ τη φωτιά και αφήνουμε το φαγητό να βράσει για περίπου 2½ ώρες μέχρι να μαλακώσουν και να χυλώσουν τα ρεβίθια. Κατά διαστήματα ανακατεύουμε και ελέγχουμε το νερό. Αν χρειαστεί, προσθέτουμε κι άλλο, πάντοτε χλιαρό. Όταν είναι έτοιμα, ρίχνουμε αλατοπίπερο, το κάρι, τον χυμό λεμονιού και τον άνηθο, ανακατεύουμε ελαφρώς και σερβίρουμε με μια κουταλιά φρέσκο ελαιόλαδο στο κάθε πιάτο.

\***Απάκι:** Χοιρινό καπνιστό από την Κρήτη, αρωματισμένο (συνήθως) με κύμινο και ξίδι. Το άρωμα του κύμινου ταιριάζει πολύ στα ρεβίθια. Αν δεν σας αρέσει, αντικαταστήστε το με χωριάτικο χοιρινό λουκάνικο.



Τα «χυλωμένα» ρεβίθια αναζητούν ένα λιπαρό, λευκό ξηρό κρασί, ενώ το κάρι απαιτεί να είναι και ιδιαίτερα πλούσιο αρωματικά. Πολύ καλή επιλογή η **Μαλαγουζιά Single Vineyard** από το **Κτήμα Γεροβασιλείου**. Α.Ν.Α.

**€2,30**  
η μερίδα



### Tip

Προτού βγάλετε το ψωμί από τον φούρνο δοκιμάστε αν έχει ψηθεί τρυπώντας το με ένα μαχαίρι μέχρι το κέντρο του.



Ωραίος μεζές για μπίρα, ειδικά αν διαλέξουμε μια ιρλανδέζικη *Red Ale* όπως η κόκκινη *Mc Farland*, με την πολύ εκφραστική μύτη και την πυκνή, γεμάτη γεύση. Α.Ν.Α.



**€2,30  
η μερίδα**

## Ψωμί γεμιστό με κιμά και φέτα

### ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 5-6 ΑΤΟΜΑ

#### Για το ψωμί

**40 γρ.** μαγιά, νωπή (ψυγείου)

**1 κ.σ.** μέλι

**600 ml** νερό

**1 κ.σ.** αλάτι

**1 κιλό** αλεύρι για όλες τις χρήσεις

#### Για τη γέμιση

**500 γρ.** κιμάς, μισός μοσχαρίσιος και μισός χοιρινός

**2-3 κ.σ.** έ.π. ελαιόλαδο

**1** κρεμμύδι ξερό, ψιλοκομμένο

**2-3** ντομάτες, περασμένες από τον τρίφτη

**2-3** καρφάκια γαρίφαλου

**1** ξυλαράκι κανέλας

αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**200 γρ.** φέτα, σκληρή, θρυμματισμένη

**½** ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Ψωμί:** Σε μια λεκάνη ρίχνουμε όλα τα υλικά και τα δουλεύουμε με τα χέρια για περίπου 10 λεπτά μέχρι να έχουμε μια ομοιόμορφη ζύμη. Σκεπάζουμε με μια βαμβακερή πετσέτα και την αφήνουμε να ξεκουραστεί μέχρι να φτιάξουμε τον κιμά.

**Κιμάς:** Σε χαμηλή κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι και σοτάρουμε τον κιμά «σπάζοντάς» τον με μια ξύλινη κουτάλα μέχρι να πάρει χρώμα. Προσθέτουμε το κρεμμύδι και συνεχίζουμε το σοτάρισμα μέχρι να μαραθεί. Συνεχίζουμε με την ντομάτα και τα μπαχαρικά, ανακατεύουμε και αφήνουμε τον κιμά να μαγειρευτεί έως ότου πιει όλα τα υγρά του. Μόλις είναι έτοιμος, αποσύρουμε από τη φωτιά, αφαιρού-

με την κανέλα και τα καρφάκια γαρίφαλου, ρίχνουμε τη φέτα, αλάτι (με προσοχή), πιπέρι και τον μαϊντανό, ανακατεύουμε καλά και τον αφήνουμε να κρυώσει τελείως.

**Σύνθεση:** Με τη βοήθεια ενός πλάστη ανοίγουμε το ζυμάρι πάνω σε μια καθαρή και ελαφρώς αλευρωμένη επιφάνεια σε πάχος 1 εκ. Απλώνουμε επάνω του τον κιμά και το τυλίγουμε σε ρολό. Τοποθετούμε το ψωμί σε μακρόστενη φόρμα του κέικ, σκεπάζουμε και το αφήνουμε να ξεκουραστεί και να φουσκώσει για 40 λεπτά. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C και ψήνουμε το ψωμί για περίπου 35-40 λεπτά μέχρι να πάρει χρώμα η επιφάνεια. Το βγάζουμε, το αφήνουμε να κρυώσει και το κόβουμε σε φέτες. ➤

# Πιροσκή με ζυμάρι μαγιάς και λουκάνικο

ΥΛΙΚΑ 5-6 ΑΤΟΜΑ

**1 κιλό** αλεύρι για όλες τις χρήσεις

**1 κ.σ.** ζάχαρη

**1 κ.σ.** αλάτι

**40 γρ.** μαγιά, νωπή (ψυγείου)

**1** αβγό, μεγάλο ή **2** μικρά

**50 γρ.** βούτυρο, λιωμένο

**100 ml** γάλα, φρέσκο

**10** λουκάνικα Φραγκφούρτης, κομμένα στη μέση  
έ.π. ελαιόλαδο ή σπορέλαιο για το τηγάνισμα

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ρίχνουμε σε βαθιά λεκάνη το αλεύρι και κάνουμε μια μικρή λακούβα στη μέση. Προσθέτουμε σε αυτή όλα τα υλικά, εκτός από τα λουκάνικα, αφήνοντας τελευταίο το γάλα. Ζυμώνουμε με τα χέρια μέχρι να έχουμε μια μαλακή και εύπλαστη ζύμη. Τη σκεπάζουμε με μια βαμβακερή πετσέτα και την αφήνουμε

να φουσκώσει και να ξεκουραστεί για 30 λεπτά. Κόβουμε τη ζύμη και την πλάθουμε σε μπαλάκια μεγέθους μεγάλου καρδιού. Με τη βοήθεια ενός πλάστη και λίγο αλεύρι ανοίγουμε τα ζυμαράκια σε πιτάκια. Τοποθετούμε σε κάθε πιτάκι ½ λουκάνικο και διπλώνουμε προς τα μέσα το επάνω και το κάτω μέρος της ζύμης και κατόπιν τα πλαινά. Ρολάρουμε ελαφρώς για να του δώσουμε σχήμα και να κολλήσει η ζύμη. Συνεχίζουμε τη διαδικασία με τα υπόλοιπα υλικά. Σε βαθύ τηγάνι ζεσταίνουμε αρκετό λάδι, τόσο όσο να φτάνει στη μέση του πιροσκή. Βάζουμε λίγα λίγα τα πιροσκή και τα τηγανίζουμε για λίγα λεπτά γυρίζοντάς τα συνεχώς ώσπου να πάρουν ένα ομοιόμορφο χρυσαφί χρώμα. Τα βγάζουμε με μια τρυπητή κουτάλα και τα αφήνουμε σε χαρτί κουζίνας να απορροφηθεί το περιττό λάδι. Σερβίρονται ζεστά.



Πόσα μπουκάλια μπίρα μπορεί να πιει κανείς, ένα βραδάκι τσιμπολογώντας αυτά τα ορεκτικότετα πιροσκή; Σίγουρα πολλά! Αν μάλιστα η μπίρα είναι η ξανθιά **FIX**, με τη δροσερή, ισορροπημένη γεύση, ίσως λίγο περισσότερα! A.N.A.

**€2**  
η μερίδα

## Tip

Για να αποφύγετε τις πολλές θερμίδες του τηγανίσματος, αλείψτε τα πιροσκή με λίγο λάδι και ψήστε τα στους 200°C για περίπου 15 λεπτά.



## Μπέργκερ με πελτέ, κρεμμύδι και κασέρι

(ΑΠΟ ΤΗ ΣΕΛ. 36)

**ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4-5 ΑΤΟΜΑ**

**Για τα μπέργκερ**

**800 γρ.** κιμάς, αρνίσιος ή γίδινος

**1** κρεμμύδι ξερό, ψιλοκομμένο

**2** σκελίδες σκόρδου, ψιλοκομμένες

**2 κ.σ.** μαϊντανό, ψιλοκομμένο

**½ κ.γ.** κύμινο

**¼ κ.γ.** κανέλα, τριμμένη

**½ κ.γ.** κόλιαντρο ξερό, τριμμένο

**αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι**

**Για τα συνοδευτικά**

**4-5** ψωμάκια για μπέργκερ

**1-2** νεροκρέμμουδα Ζακύνθου, σε ροδέλες

**4-5** φέτες κασέρι

**2 κ.σ.** πελτέ, αραιωμένο με **1 κ.σ.** έ.π.  
ελαιόλαδο

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Μπέργκερ:** Σε μια λεκάνη βάζουμε όλα τα υλικά και τα ζυμώνουμε καλά με τα χέρια για τουλάχιστον 10 λεπτά ώστε να ενωθούν. Μεταφέρουμε το μείγμα στον πάγκο εργασίας και το πλάθουμε σε ρολό, διαμέτρου ανάλογου με το ψωμί που θα χρησιμοποιήσουμε για τα μπέργκερ. Τυλίγουμε το ρολό σε λαδόκολλα και το καλύπτουμε

επιμελώς με διάφανη μεμβράνη. Το βάζουμε στο ψυγείο και το αφήνουμε για τουλάχιστον 1 ώρα ώστε να δέσουν τα αρώματα. **Ψήσιμο:** Αλατοπιπερώνουμε τις ροδέλες κρεμμυδιού, τις αλείφουμε με λάδι, τις ψήνουμε στο μεσαίο γκριλ για περίπου 3 λεπτά από την κάθε πλευρά και τις μεταφέρουμε σε πιάτο στρωμένο με απορροφητικό χαρτί. Βγάζουμε το ρολό κιμά από το ψυγείο και το κόβουμε σε 4-5 χοντρές ροδέλες. Τα ψήνουμε στο γκριλ για περίπου 7-8 λεπτά από την κάθε πλευρά ανάλογα με το πόσο καλοψημένες τις θέλουμε. Κόβουμε τα ψωμάκια στη μέση και τα ψήνουμε για 1-2 λεπτά από την κάθε πλευρά. **Σύνθεση:** Βάζουμε ένα μπιφτέκι πάνω στο κομμένο ψωμάκι, από πάνω 1-2 ροδέλες κρεμμυδιού, το κασέρι, αλείφουμε τη μέσα πλευρά από το καπάκι του ψωμιού με τον αραιωμένο πελτέ και κλείνουμε το μπέργκερ. ●

### Tips

- Μοσχαρίσιος ή μισός μισός με χοιρινό κιμάς, προτείνεται αν το αρνάκι σας φαίνεται βαρύ.
- Τα νεροκρέμμουδα είναι πιο γλυκά. Αν δεν βρείτε, μπορείτε βέβαια να χρησιμοποιήσετε τα κόκκινα.



Αν και η πρώτη μου σκέψη πηγαίνει στην μίρα, θα προτιμούσα μάλλον ένα δροσιστικό, ξηρό ροζέ από Ξινόμαυρο, που θα τονίσει τα αρώματα του αρνίσιου κιμά και του πελτέ. Για παράδειγμα, οι **Ακακίες Ροζέ**, από το Αμύνταιο, με την υπογραφή της **Κυρ-Γιάννη ΑΕ. Α.Ν.Α.**

## Μικρός Βοριάς



Άνοιγμα ψυχής, έκφραση γιορτής!

- ♦ Χρυσά Μετάλλια για το Μ.Β. Λευκό στο Δ.Δ. Θεσ/κης το 2011 και στις Βρυξέλλες το 2009, Ασημένια Μετάλλια στη Θεσ/κη το 2006 και στις Βρυξέλλες το 2007, Μετάλλιο στο IWSC το 2011
- ♦ Χρυσό Μετάλλιο για το Μ.Β. Ερυθρό στο Δ.Δ. Θεσ/κης το 2005 και Ασημένια Μετάλλια στη Θεσ/κη και στις Βρυξέλλες το 2007
- ♦ Ασημένιο Μετάλλιο για το Μ.Β. Λαγόρθη στη Θεσ/κη το 2007
- ♦ Ασημένιο Μετάλλιο για το Μ.Β. Ροζέ το 2008
- ♦ Ασημένια μετάλλια για το Μ.Β. Riesling στο Διεθνή Διαγωνισμό Mundus Vini το 2011 και 2009, Ασημένιο Μετάλλιο στο Δ.Δ. Θεσ/κης το 2009 και διακρίσεις στην Prowein 2011, 2008

Άγγελος  
ΡΟΥΒΑΛΗΣ



Εμπορική διανομή: Ελληνικά Κελλάρια Οίνων, τηλ.: 22990-22231-6, [www.oenoforos.gr](http://www.oenoforos.gr)

Angelos Rouvalis Winery



# Κολοκυθάκια x 5

Το πιο εύκολο και οικονομικό καλοκαιρινό λαχανικό σε νέες, νόστιμες περιπέτειες.

ΑΠΟ ΤΗ **ΝΑΝΑ ΔΑΡΕΙΩΤΗ**

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΠΑΥΛΟΣ ΤΣΟΚΟΥΝΟΓΛΟΥ, FOOD STYLING ΜΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ, ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ JULIA MUNN

## 1. Λινγκουίνι με λεμονάτο κολοκυθάκι

ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ ● Ο=10' ● ●=15'

Βράζουμε al dente 1 **πακέτο λινγκουίνι**. Τα σουρώνουμε κρατώντας στην κασαρόλα λίγο από το νερό τους και τα ξαναρίχνουμε στην κασαρόλα. Στο μεταξύ, τρίβουμε στον τρίφτη του κρεμμυδιού 4 **κολοκυθάκια** και τα σοτάρουμε σε δυνατή φωτιά με 2 **κ.σ. ελαιόλαδο** για 2-3 λεπτά. Προσθέτουμε 1 **σκελίδα σκόρδου** πολτοποιημένη και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για 1 λεπτό ακόμη. Ρίχνουμε τα κολοκυθάκια στην κασαρόλα με τα ζυμαρικά, προσθέτουμε **ξύσμα από 1 λεμόνι** ακέρωτο, **αλατοπίπερο**, 3-4 **κ.σ. ελαιόλαδο** και ανακατεύουμε καλά. Σερβίρουμε πασπαλίζοντας με **μία χούφτα χοντροκομμένα φύλλα βασιλικού**. Αν θέλουμε, προσθέτουμε και από 1-2 **κ.σ. θρυμματισμένη πικάντικη φέτα** σε κάθε πιάτο.

## 2. Κολοκυθο-τηγανίτες

ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ ● Ο=10' ● ●=6'-8'

Σε μεγάλο μπολ βάζουμε 50 **γρ. αλεύρι** για όλες τις χρήσεις. Κάνουμε μια λακκούβα στο κέντρο, σπάμε 2 **αβγά** και ανακατεύουμε προσθέτοντας λίγο λίγο 50 **ml γάλα**, μέχρι να γίνει μια μαλακή ζύμη. Προσθέτουμε 1 **μεγαλούτσικο κολοκυθάκι** τριμμένο, 2 **κ.σ. άνηθο** και 2 **κ.σ. φέτα** θρυμματισμένη ή **κασέρι** τριμμένο. Αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε. Σε αντικολητικό τηγάνι ζεσταίνουμε 2 **κ.σ. ελαιόλαδο**. Με ένα κουτάλι της σούπας παίρνουμε ζύμη και βάζουμε στο τηγάνι, σε απόσταση τη μία από την άλλη. Τηγανίζουμε 2-3 λεπτά από την κάθε πλευρά μέχρι να χρυσίσουν ελαφρά και σερβίρουμε.

## 3. Κολοκυθοσαλάτα

ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ ● Ο=10' ΧΩΡΙΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ

Τρίβουμε 4 **κολοκυθάκια** στον τρίφτη του κρεμμυδιού και τα βάζουμε σε βαθιά σαλατιέρα. Προσθέτουμε 1 **σκελίδα σκόρδου** πολτοποιημένη, 1 **πρέζα μπούκοβο** μέτριο ή 1 **φρέσκια καυτερή πιπερίτσα** ψιλοκομ-

μένη, **χυμό από 1 λεμόνι**, 3-4 **κ.σ. έ.π. ελαιόλαδο**, **αλάτι**, φρεσκοτριμμένο **πιπέρι** και ανακατεύουμε καλά. Πασπαλίζουμε με **μία χούφτα ψιλοκομμένα φύλλα δυόσμου** και σερβίρουμε. Δεν ανακατεύουμε τον δυόσμο γιατί θα μαυρίσει αμέσως.

## 4. Γεμιστά κολοκυθάκια

ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ ● Ο=15' ● ●=30'

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C. Κόβουμε κατά μήκος στη μέση 4 **κολοκυθάκια** και με ένα κουταλάκι αφαιρούμε τμήμα από τη σάρκα τους που τη βάζουμε σε ένα μπολ. Απλώνουμε τα κολοκυθάκια με την κομμένη πλευρά προς τα επάνω σε πυρίμαχο σκεύος, λαδώνουμε ελαφρά και ψήνουμε για 10 λεπτά. Αναμειγνύουμε τη σάρκα των κολοκυθιών με 100 **γρ. ψιλοκομμένη ντομάτα**, 25 **γρ. ψίχουλα ψωμιού** και 2-3 **κ.σ. χοντροκομμένα φύλλα μαϊντανού** και **δυόσμου** ή **βασιλικού**. Αλατοπιπερώνουμε,

ανακατεύουμε και μοιράζουμε στα κολοκυθάκια. Από πάνω τρίβουμε **ξηρή μυζήθρα**, **κεφαλογραβιέρα**, **πεκορίνο** ή **παρμεζάνα**. Ψήνουμε για 15-20 λεπτά μέχρι το τυρί να πάρει χρώμα.

## 5. Πιλάφι με κολοκυθάκια και πιπεριά

ΓΙΑ 2 ΜΕΡΙΔΕΣ ● Ο=10' ● ●=25'

Σε μεγάλο τηγάνι σοτάρουμε 1 **ψιλοκομμένο κρεμμύδι** σε 2 **κ.σ. ελαιόλαδο** μέχρι να μαλακώσει. Προσθέτουμε 2 **κολοκυθάκια** κομμένα σε μισές ροδέλες και 1 **πιπεριά Φλωρίνης** σε καρεδάκια και σοτάρουμε για ακόμη 2-3 λεπτά. Ρίχνουμε 140 **γρ. ρύζι μπασμάτι**, **ξύσμα από 1 λεμόνι** και 280 **ml νερό ή ζωμό λαχανικών**. Σκεπάζουμε και μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά για 15-20 λεπτά μέχρι το ρύζι να απορροφήσει το νερό και να μαλακώσει. Πασπαλίζουμε με 2 **κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο** και φρεσκοτριμμένο **πιπέρι**, ανακατεύουμε και σερβίρουμε. ●







2



3



4



5





# Της θάλασσας και του μπαχτσέ

Από τη μία τα περιβόλια που λυγίζουν από το βάρος των ζαρζαβατικών και από την άλλη οι βάρκες που καταφθάνουν γεμάτες ψάρια μάς δίνουν έμπνευση για λαχταριστά πιάτα της εποχής.

ΑΠΟ ΤΗ **ΡΕΝΑ ΤΗΣ ΦΤΕΛΙΑΣ**

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΠΑΥΛΟΣ ΤΣΟΚΟΥΝΟΓΛΟΥ, FOOD STYLING ΜΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ,  
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ JULIA MUNN



**€2,50**  
η μερίδα

**Μελιτζάνες  
«χαρακωτές»**  
(ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΕΛ.48)



## Σαρδέλες στον φούρνο

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

**1 κιλό** σαρδέλες, καθαρισμένες,  
χωρίς το κεφάλι

**1 ποτήρι του κρασιού** έ.π. ελαιόλαδο

**2** κρεμμύδια ξερά, περασμένα  
από τον τρίφτη

**3-4** σκελίδες σκόρδου, ψιλοκομμένες

**1 ποτήρι του κρασιού** λευκό ξηρό κρασί

**1** κιλό ντομάτες, χοντροκομμένες

**1** πιπεριά Φλωρίνης, σε κυβάκια

**1** πιπερίτσα καυτερή

αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**1** πράζα ζάχαρη

**3-4** φύλλα δάφνης

**½** ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε καλά τις σαρδέλες και τις αφήνουμε σε σουρωτήρι να στραγγίσουν. Σε ένα τηγάνι ζεσταίνουμε το λάδι και σοτάρουμε τα κρεμμύδια και το σκόρδο για 4-5 λεπτά. Σβήνουμε με το κρασί και μόλις εξατμιστεί το αλκοόλ προσθέτουμε τις ντομάτες, τις πιπεριές, αλατοπίπερο, τη ζάχαρη, τα φύλλα δάφνης και τον μαϊντανό. Τα φέρνουμε μια βόλτα και αφήνουμε τη σάλτσα να βράσει μέχρι να δέσει και να εξατμιστούν τα πολλά υγρά. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170°C. Βάζουμε τις σαρδέλες σε ένα ταψί, τη μία δίπλα στην άλλη, τις περιχύνουμε με τη σάλτσα και τις ψήνουμε για 20-25 λεπτά. Πασπαλίζουμε με μπόλικο φρεσκοτριμμένο πιπέρι και σερβίρουμε. ➤



Γευστικός δυναμίτης ετούτο το πιάτο, παρά την αρχικά αθώα εμφάνισή του, με τις ντομάτες, την καυτερή πιπεριά και το «μπόλικο πιπέρι», ζητάει ένα ξηρό ροζέ κρασί, με υπόσταση, αλλά κυρίως δροσιστική οξύτητα, όπως το *Δρυόπη Ροζέ*, από Αγιωργίτικο, που υπογράφει ο *Γιάννης Τσέλεπος*. Α.Ν.Α.

**€3,50**  
η μερίδα



## Γεμιστά με χταπόδι και κριθαράκι

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 5-6 ΑΤΟΜΑ

2 κιλά ντομάτες, για γεμιστά  
1½ ποτήρι του κρασιού έ.π. ελαιόλαδο  
3 κρεμμύδια ξερά, σε κυβάκια  
1.200-1.300 γρ. χταπόδι, καθαρισμένο  
και κομμένο σε μικρά κομμάτια  
½ ματσάκι άνηθο, ψιλοκομμένο  
½ ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο  
1 κιλό ντομάτες, περασμένες  
από τον τρίφτη  
αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι  
1 κ.σ. ξίδι  
1 πρέζα ζάχαρη  
200 γρ. κριθαράκι χοντρό  
ή κοφτό μακαρονάκι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανοίγουμε τις ντομάτες και κρατάμε το καπάκι. Με τη βοήθεια ενός κουταλιού αφαιρούμε προσεκτικά τη σάρκα τους, την ψιλοκόβουμε και την κρατάμε στην άκρη. Σε ένα φαρδύ τηγάνι ζεσταίνουμε το 1 ποτήρι λάδι και σοτάρουμε τα κρεμμύδια για 3-4 λεπτά. Προσθέτουμε το χταπόδι, τα μυρωδικά, τις τριμμένες ντομάτες, αλατοπίπερο, τη ζάχαρη και το ξίδι. Συμπληρώνουμε νερό ίσα να σκεπάσει το φαγητό και το αφήνουμε να βράσει μέχρι να μαγειρευτεί το χταπόδι, περίπου 15-20 λεπτά. Στο μεταξύ, σε ένα κατσαρολάκι με αλατισμένο νερό που κοχλάζει, βράζουμε το κριθαράκι, 5 λεπτά λιγότερο από τις οδηγίες του πακέτου, και το σουρώνουμε. Ανακατεύουμε το κριθαράκι με το χταπόδι και με αυτό γεμίζουμε τις ντομάτες ως τα ¾. Σκεπάζουμε με τα καπάκια τους και τις αραδιάζουμε σε ένα ταψί. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Περιχύνουμε τις ντομάτες με το υπόλοιπο λάδι, τη σάρκα από τις ντομάτες και 1 ποτήρι νερό. Σκεπάζουμε το ταψί με αλουμινοχαρτό και ψήνουμε για 25-30 λεπτά. Κατόπιν αφαιρούμε το αλουμινοχαρτό και συνεχίζουμε το ψήσιμο για ακόμη 10-15 λεπτά ώστε να πάρουν χρώμα οι ντομάτες.



Η πλούσια γεύση του χταποδιού, οι ντομάτες και το ζυμαρικό σχεδόν επιβάλλουν ένα ξηρό ροζέ κρασί, με ισχυρή, αλλά ισορροπημένη προσωπικότητα, όπως το *Τέχνη Αλυπίας Ροζέ*, από το *Κτήμα Τέχνη Οίνου*, της Δράμας. Α.Ν.Α.

€3,70  
η μερίδα



## Μελιτζανόπιτα

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΕΝΑ ΤΑΨΙ 25 X 30 ΕΚ.

Για το φύλλο

1 πακέτο αλεύρι (500 γρ.)

που φουσκώνει μόνο του

1 πακέτο μαργαρίνη (250 γρ.), λιωμένο

1 γιαούρτι

1 αβγό

1 πρέζα ζάχαρη

1 πρέζα αλάτι

Για τη γέμιση

1 ποτήρι του κρασιού έ.π. ελαιόλαδο

2 κρεμμύδια ξερά, περασμένα  
από τον τρίφτη

1.500 γρ. μελιτζάνες, κομμένες  
σε κύβους

αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

1 πρέζα κανέλα

1 φλ. τραχανά, γλυκό

200 γρ. κεφαλογραβιέρα  
ή 300 γρ. φέτα

3 αβγά

½ ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Φύλλο:** Ρίχνουμε σε μια λεκάνη τη μαργαρίνη, το γιαούρτι, το αβγό, τη ζάχαρη, το αλάτι και σιγά σιγά το αλεύρι. Ζυμώνουμε καλά ώσπου να ενωθούν τα υλικά και να έχουμε μια ομοιογενή ζύμη. Χωρίζουμε το ζυμάρι σε 2 μπάλες και τις αφήνουμε σκεπασμένες για 30 λεπτά.

**Γέμιση:** Σε ένα φαρδύ τηγάνι ζεσταίνουμε το λάδι και σοτάρουμε τα κρεμμύδια και τις μελιτζάνες για 6-7 λεπτά. Αλατοπιπερώνουμε και ρίχνουμε την κανέλα και 1 ποτήρι του κρασιού νερό. Μόλις αρχίσει να βράζει το νερό, προσθέτουμε τον τραχανά και ανακατεύουμε για να μην κολλήσει. Το αφήνουμε να βράσει για περίπου 12-15 λεπτά ανακατεύοντας τακτικά, αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε το μείγμα να κρυώσει. Κατόπιν ρίχνουμε το τυρί, τα αβγά, τον μαϊντανό και ανακατεύουμε να ενωθούν τα υλικά.

**Σύνθεση:** Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 160°C-170°C. Αλευρώνουμε τον πάγκο εργασίας και με τη βοήθεια ενός πλάστη ανοίγουμε τη 1 μπάλα ζυμαριού σε φύλλο. Απλώνουμε το φύλλο στο ταψί, στρώνουμε τη γέμιση, ανοίγουμε τη δεύτερη μπάλα σε φύλλο και κλείνουμε την πίτα. Με ένα μαχαίρι τη χαράζουμε σε κομμάτια, τα τρυπάμε με ένα πιρούνι σε 2-3 σημεία και λαδώνουμε ελαφρώς την επιφάνεια. Ψήνουμε για περίπου 35-40 λεπτά. ➤

€2,00  
η μερίδα



Η ιδιόρρυθμη και υπόπικρη γεύση της μελιτζάνας, σε συνδυασμό με την αλμύρα του τυριού, μας κατευθύνουν προς ένα ροζέ ξηρό κρασί, υψηλόβαθμο και γεμάτο, που δεν του λείπει όμως η οξύτητα, όπως το *Κτήμα Λίγας Ροζέ*, από την Πέλλα. Α.Ν.Α.

€2,80  
η μερίδα

## Φασόλια χάντρες με λιαστές ντομάτες

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

**1.300-1.500 γρ.** χάντρες  
**1 ποτήρι του κρασιού** έ.π. ελαιόλαδο  
**3** κρεμμύδια ξερά, σε κυβάκια  
**2** πράσινες πιπεριές, σε κυβάκια  
**1** πιπεριά Φλωρίνης, σε κυβάκια  
**4-5** ντομάτες, χοντροκομμένες  
αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι  
**1 πρέζα** ζάχαρη  
**½ ματσάκι** μαϊντανό, ψιλοκομμένο  
**200 γρ.** λιαστές ντομάτες,  
χοντροκομμένες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε τις χάντρες σε ένα σουρωτήρι και τις πλένουμε καλά κάτω από άφθονο τρεχούμενο νερό. Σε μια κασαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι και σοτάρουμε τα κρεμμύδια για 5-6 λεπτά. Προσθέτουμε τις χάντρες, τις πιπεριές, τις ντομάτες, το αλατοπίπερο και τη ζάχαρη. Συμπληρώνουμε νερό τόσο όσο να σκεπάσει το φαγητό, ανακατεύουμε, χαμηλώνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε με το καπάκι και αφήνουμε το φαγητό να βράσει για περίπου 30-35 λεπτά. Κατόπιν ρίχνουμε τον μαϊντανό και τις λιαστές ντομάτες, ανακατεύουμε και συνεχίζουμε το μαγείρεμα έως ότου βράσουν τα φασόλια και δέσει η σάλτσα.



Αυτό το πιάτο με την έντονη παρουσία της ντομάτας και της πιπεριάς, λες και δημιουργήθηκε για το Ξινόμαυρο. Λόγω εποχής θα το προτιμούσαμε στη ροζέ εκδοχή του, όπως για παράδειγμα το *Ossa Ξινόμαυρο Ροζέ*, από το *Κτήμα Μπαμπατζιμόπουλου*. Α.Ν.Α.



## Μελιτζάνες «χαρακωτές»

(ΑΠΟ ΤΗ ΣΕΛ. 44)

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

**1 κιλό** μελιτζάνες αργίτικες, μακρόστενες  
**½ ποτήρι του κρασιού** έ.π. ελαιόλαδο  
**2** κρεμμύδια ξερά, σε κυβάκια  
**3-4** σκελίδες σκόρδου, ψιλοκομμένες  
**1 κιλό** ντομάτες, ψιλοκομμένες  
**1 κ.σ.** πελτέ  
αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι  
**1 πρέζα** ζάχαρη  
**1 πρέζα** κανέλα  
**½ ματσάκι** μαϊντανό, ψιλοκομμένο  
**½ ποτήρι του κρασιού** λευκό ξηρό κρασί  
**150-200 γρ.** κεφαλοτύρι, κομμένο  
σε μαστουνάκια  
**150-200 γρ.** γραβιέρα, κομμένη  
σε μαστουνάκια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

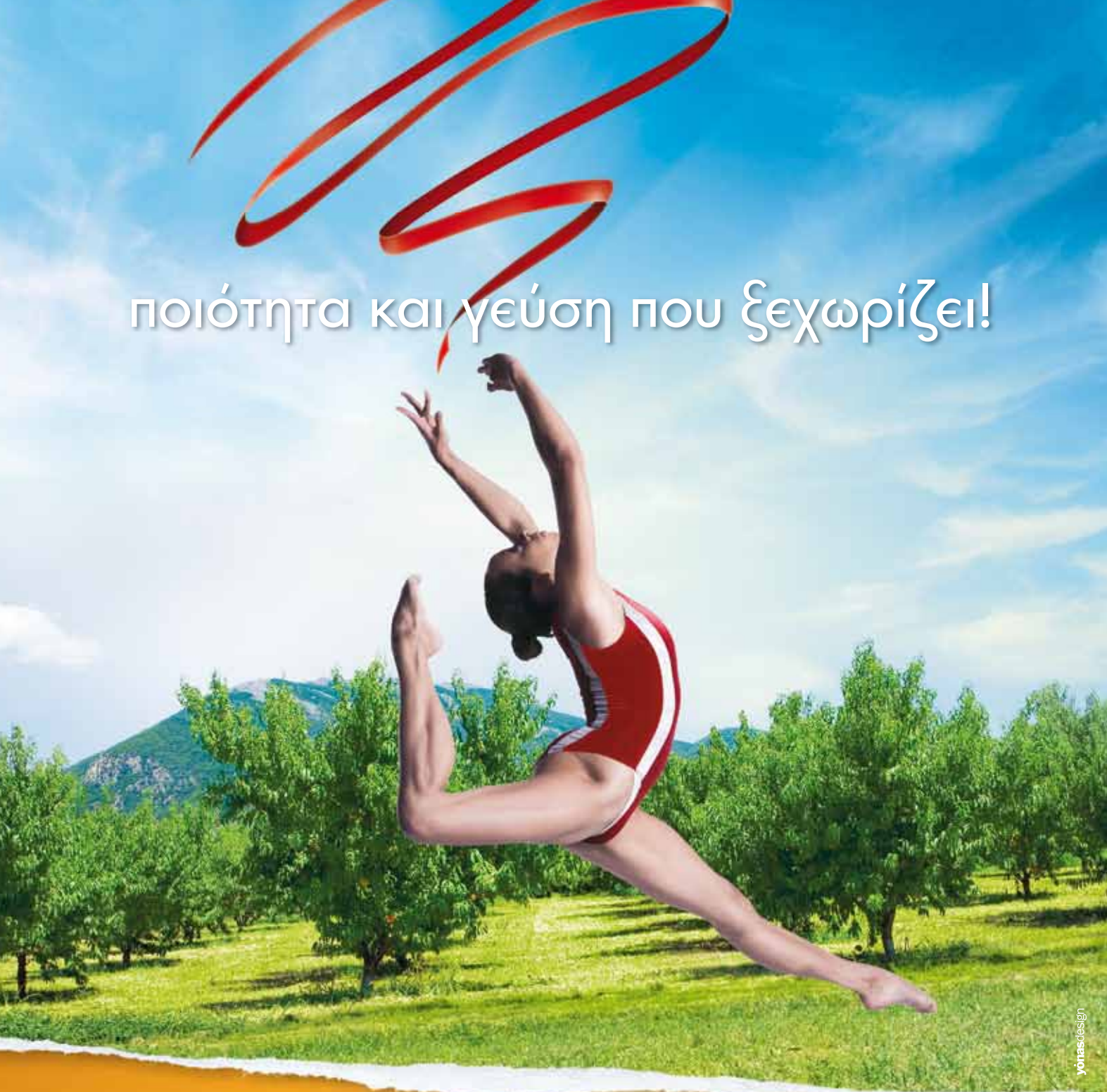
Πλένουμε καλά τις μελιτζάνες και με ένα κοφτερό μαχαίρι τις χαρακώνουμε σε 2 μέρη. Κατόπιν, σε φαρδύ τηγάνι, ζεσταίνουμε λίγο λάδι, τις τηγανίζουμε μέχρι να μαραθούν και τις αφήνουμε στην άκρη. Στο ίδιο τηγάνι ζεσταίνουμε το υπόλοιπο λάδι και σοτάρουμε τα κρεμμύδια και το σκόρδο για 5 λεπτά. Προσθέτουμε τις ντομάτες, τον πελτέ, αλατοπίπερο, τη ζάχαρη, την κανέλα, τον μαϊντανό και το κρασί. Ανακατεύουμε, χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε τη σάλτσα να βράσει μέχρι να δέσει και να εξατμιστούν τα πολλά υγρά, για περίπου 15 λεπτά. Στο μεταξύ, στις μελιτζάνες που έχουν κρυώσει ελαφρώς, σφηνώνουμε από 1 κομμάτι κεφαλοτύρι και 1 κομμάτι γραβιέρα στις 2 «χαρακίες» αντίστοιχα και τις αραδιάζουμε σε μια φαρδιά κασαρόλα. Περιχύνουμε τις μελιτζάνες με τη σάλτσα και τις αφήνουμε σε μέτρια φωτιά για περίπου 20 λεπτά μέχρι να χυλώσει το φαγητό. Εναλλακτικά μπορούμε να στρώσουμε το φαγητό σε ταψί και να το ψήσουμε για περίπου 20 λεπτά στους 180°C. ●



Αν και ένα πλούσιο ροζέ, δεν ταίριαζε όμορφα, εμείς θα τολμήσουμε ένα μαλακό και θερμό κόκκινο, χωρίς πέρασμα από βαρέλι, με βάση την ποικιλία Syrah, όπως το *Prinos* από το οινοποιείο *Διαμαντάκη*, στο Ηράκλειο της Κρήτης. Α.Ν.Α.



ποιότητα και γεύση που ξεχωρίζει!



yonasdesign



**Αγροτικός  
Συνεταιρισμός  
Νάουσας**



Αντύπα 5 • Κοπανός Νάουσας • 59035 Νάουσα • τηλ. κέντρο: 23320 41 751  
fax: 23320 43 048 • τμήμα πωλήσεων: 23320 41 187 • <http://www.acn.com.gr>  
e-mail: [info@acn.com.gr](mailto:info@acn.com.gr)





# Τα Ιδιαίτερα

Πιάτα που θα μπορούσαν να σερβιριστούν στα καλύτερα γκουρμέ εστιατόρια παίρνουν θέση στο τραπέζι μας αποδεικνύοντας πως το καλό δεν είναι απαραίτητα ακριβό.

ΑΠΟ ΤΟΝ **ΓΙΑΝΝΗ ΜΠΑΞΕΒΑΝΗ**

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ **ΠΑΥΛΟΣ ΤΣΟΚΟΥΝΟΓΛΟΥ**, FOOD STYLING **ΜΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ**, ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ **JULIA MUNN**



**€3  
η μερίδα**

**Συκώτι μοσχαρίσιο με κρεμμύδια  
και πουρέ πατάτας** (ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΕΛ.54)



## Γιουβέτσι με μύδια, πιπεριά και τριμμένη φέτα

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

**1 φλ. έ.π.** ελαιόλαδο

**2** κρεμμύδια ξερά, ψιλοκομμένα  
λίγα φύλλα σέλινου, ψιλοκομμένα

**3 σκελίδες** σκόρδου, ψιλοκομμένες

**800-1.000 γρ.** μύδια, καλά πλυμένα  
και καθαρισμένα

**1 σφηνάκι** ούζο

**2 ποτήρια** λευκό ξηρό κρασί

**3** πιπεριές κέρατο, σε ροδέλες

**500 γρ.** κριθαράκι

**500 γρ.** ντομάτες, πολύ ώριμες,  
περασμένες από τον τρίφτη

**80 γρ.** φέτα

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνω το μισό λάδι και σοτάρω το 1 κρεμμύδι για 2-3 λεπτά. Ρίχνω το σέλινο και το σκόρδο και συνεχίζω το σοτάρισμα για 1-2 λεπτά ακόμη. Προσθέτω τα μύδια, το ούζο και το μισό κρασί. Σκεπάζω και το αφήνω για μερικά λεπτά μέχρι να ανοίξουν τα μύδια. Μόλις ανοίξουν, τα βγάζω από την κατσαρόλα, σουρώνω και κρατάω τον ζωμό τους. Όσα μύδια δεν ανοίξουν τα πετάω. Σε άλλη κατσαρόλα ζεσταίνω το υπόλοιπο λάδι και σοτάρω τις πιπεριές με το δεύτερο κρεμμύδι για 3-4 λεπτά. Προσθέτω το κριθαράκι και το φέρνω 2-3 βόλτες να λαδωθεί καλά. Σβήνω με το υπόλοιπο κρασί και συνεχίζοντας το ανακάτεμα προσθέτω σιγά σιγά τον ζωμό από τα μύδια και τις ντομάτες. Αν το κριθαράκι χρειάζεται ακόμη λίγα υγρά, συμπληρώνω με λίγο νερό. Το κριθαράκι είναι έτοιμο σε περίπου 20 λεπτά σε μέτρια φωτιά. Στο τέλος προσθέτω και τα μύδια, τα μισά με το κέλυφος και τα άλλα μισά καθαρισμένα. Τρίβω από πάνω τη φέτα και σερβίρω. ➤

**€2**  
η μερίδα



Τα μύδια και η φέτα κατευθύνουν την επιλογή μας προς ένα λευκό ξηρό κρασί, με όγκο και νεύρο, παρ' ότι η ντομάτα και το κριθαράκι συνηγορούν υπέρ του ροζέ. Τελικά κερδίζει η σπάνια, **Λευκή Κυδωνίτσα**, από τη Νεάπολη της Λακωνίας και τον αμπελώνα του **Γιάννη Βατίστα**. Α.Ν.Α.



## Μπιφτέκι από φασόλια και τουρλού με αντσούγιες

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

**Για τα μπιφτέκια**

**400 γρ.** φασόλια μαυρομάτικα

**1** κρεμμύδι ξερό, ψιλοκομμένο

**1 φλ.** μαϊντανό, ψιλοκομμένο

λίγος δυόσμος, ψιλοκομμένος

**1** ντομάτα, ψιλοκομμένη

**3 κ.σ.** αλεύρι για όλες τις χρήσεις

**1 κ.σ.** φρυγανιά, τριμμένη (γαλέτα)

αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

λάδι για το τηγάνισμα

**Για το τουρλού**

**150 γρ.** μελιτζάνες, σε κύβους

**150 γρ.** κολοκυθάκια, σε κύβους

**100 γρ.** πιπεριές, σε καρέ

**3-4 κ.σ.** έ.π. ελαιόλαδο

**2 σκελίδες** σκόρδου, ψιλοκομμένες

**1 πρέζα** θυμάρι, ξερό

**1** ντομάτα, ξεσοριασμένη

και ψιλοκομμένη

**1 κ.σ.** κάππαρη

**5-6** αντσούγιες, ψιλοκομμένες

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

**Μπιφτέκια:** Σε κατσαρόλα με άφθονο νερό βράζω τα μαυρομάτικα καλά για περίπου 20 λεπτά, τα σουρώνω και τα πολτοποιώ με ένα πιρούνι. Τα βάζω σε μπολ και προσθέτω το κρεμμύδι, τον μαϊντανό, τον δυόσμο και την ντομάτα, το αλεύρι και τη φρυγανιά. Αλατοπιπερώνω, ανακατεύω πολύ καλά να ενωθούν τα υλικά και πλάθω μπιφτεκάκια. Σε ένα τηγάνι ζεσταίνω αρκετό λάδι τόσο όσο να φτάνει ως τη μέση των μπιφτεκιών και τα τηγανίζω για λίγα λεπτά από την κάθε πλευρά μέχρι να πάρουν χρώμα.

**Τουρλού:** Ζεσταίνω στο τηγάνι λίγο ελαιόλαδο και σοτάρω τα λαχανικά για περίπου 6-7 λεπτά. Αλατοπιπερώνω, ρίχνω το σκόρδο, το θυμάρι, προς το τέλος την ντομάτα και σοτάρω για ακόμη 3-4 λεπτά. Αποσύρω από τη φωτιά και ρίχνω την κάππαρη και τις αντσούγιες. Ανακατεύω προσεκτικά. Σερβίρω 2 μπιφτεκάκια ανά άτομο πάνω στο τουρλού.



Η γήινη αίσθηση των φασολιών και η ένταση του ρατατούγι υποδεικνύουν ένα λευκό ξηρό κρασί με «φυτικές» αναφορές στη μύτη και ζωντάνια, συνδυασμένη με υπόσταση, στο στόμα, όπως η **Μαλαγουζιά** του **Α. Σώκου**, από τις Πλαγιές του Κιθαιρώνα. Α.Ν.Α.



**€1,50**  
η μερίδα



# Μακαρόνια με λαχανικά σε πουρέ μελιτζάνας

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

Για τον πουρέ μελιτζάνας

500 γρ. μελιτζάνες, σε κύβους

λίγο ελαιόλαδο

½ ντομάτα, πολύ ώριμη, ψιλοκομμένη

λίγα φύλλα βασιλικού

½ κ.σ. βούτυρο ή μαργαρίνη,  
σε θερμοκρασία δωματίου

Για τη μακαρονάδα

1 πακέτο ζυμαρικά (σπαγκέτι,  
ταλιατέλες κτλ.)

200 γρ. σπανάκι, τα φύλλα

200 γρ. κολοκυθάκια, σε κυβάκια

200 γρ. πιπεριές κέρατο, σε καρεδάκια

80 γρ. παρμεζάνα, τριμμένη

αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

λίγες φλοίδες παρμεζάνας

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Πουρές μελιτζάνας:** Σε ένα τηγάνι ζεσταίνω λίγο λάδι και σοτάρω τις μελιτζάνες με την ντομάτα και τα φύλλα βασιλικού μέχρι να εξατμιστούν τα υγρά. Όταν είναι έτοιμα, τα περνάω από το multi ώστε να γίνουν ένας ελαφρύς πουρές, αλατοπιπερώνω, προσθέτω το βούτυρο και το ανακατεύω ώσπου να ενσωματωθεί στον πουρέ.

**Μακαρονάδα:** Σε κατσαρόλα με άφθονο αλατισμένο νερό που κοχλάζει βράζω τα μακαρόνια σύμφωνα με τις οδηγίες του πακέτου ώστε να γίνουν al dente. Ταυτόχρονα, σε άλλη κατσαρόλα με νερό που κοχλάζει, ζεματάω το σπανάκι και έπειτα το πολτοποιώ στα multi μέχρι να γίνει πουρές. Σε βαθύ τηγάνι ζεσταίνω ελάχιστο ελαιόλαδο και σοτάρω για λίγα λεπτά τις πιπεριές και τα κολοκυθάκια ώστε να μείνουν τραγανά. Αλατοπιπερώνω και με τη βοήθεια μιας τρυπητής κουτάλας μεταφέρω στο τηγάνι τα μακαρόνια από την κατσαρόλα. Προσθέτω τον πουρέ από σπανάκι και τριμμένη παρμεζάνα, λίγο πιπέρι, ανακατεύω και δοκιμάζω στο αλάτι. Σερβίρω στο πιάτο μία στρώση πουρέ μελιτζάνας και επάνω τα πράσινα μακαρόνια. Πασπαλίζω με τις φλοίδες παρμεζάνας.



€1,50  
η μερίδα

## Σχόλιο

Μου αρέσει πολλές φορές να σερβίρω τη μακαρονάδα πάνω σε ελαφρύ πουρέ λαχανικών ή αρωματικών. Δηλαδή βάζω τον πουρέ (π.χ. μελιτζάνας εδώ, ή κολοκύθι με λουίζα, ή καρότο με βασιλικό κτλ.) στον πάτο του πιάτου και τον απλώνω να πιάσει όλη την επιφάνεια. Ετοιμάζω μακαρονάδα με άλλο χρώμα και γεύση και τη σερβίρω στο κέντρο του πιάτου έτσι ώστε να βλέπουμε και τον διαφορετικό σε χρώμα πουρέ γύρω γύρω από τα μακαρόνια. Οι γεύσεις ανακατεύονται τρώγοντας.



Δύσκολη εξίσωση καθώς άλλο κρασί μας δείχνουν τα πράσινα λαχανικά και άλλο η μελιτζάνα. Σολομώντεια λύση η επιλογή ενός λευκού ξηρού, με διακριτικά, γήινα αρώματα και δυνατά, θερμό στόμα, όπως ο *Ανεμός*, από Ροδίτη του *Κτήματος Παλυβού*. Α.Ν.Α.



€1,70  
η μερίδα

## Τραχανόπιτα με κοτόπουλο

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 6 ΑΤΟΜΑ

**500 γρ.** τραχανάς, γλυκός ή ξινός  
**500 ml** ζωμός κοτόπουλου, σπιτικός, από βιολογικό κύβο ή ψυγείου  
**25 φύλλα** δυόσμου, ψιλοκομμένα  
**½ ματσάκι** μαϊντανό, ψιλοκομμένο  
**4 αβγά**  
**6-7 κ.σ.** αλεύρι για όλες τις χρήσεις  
**2 μπουτिया** κοτόπουλου, βρασμένα (ή μαγειρεμένο κοτόπουλο που μας περίσσεψε), ψιλοκομμένα  
**100 γρ.** φέτα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σιγοβράζω τον τραχανά με τον ζωμό (οι παλιές έλεγαν ότι όσο περισσότερο σιγοβράζει, τόσο καλύτερος γίνεται) μέχρι να γίνει πολύ πυκνός χυλός. Μόλις κρυώσει, τον ανακατεύω με τον δυόσμο, τον μαϊντανό, τα αβγά, το αλεύρι και το κοτόπουλο. Προθερμαίνω τον φούρνο στους 180°C. Λαδώνω μια φόρμα για τάρτα ή ένα μικρό ταψί και αδειάζω το μείγμα, το απλώνω ομοιόμορφα και τρίβω από πάνω τη φέτα. Ψήνω μέχρι να σταθεροποιηθεί και να ροδίσει, περίπου 35-40 λεπτά. Σερβίρω την πίτα με μια πράσινη σαλάτα.



Μυρωδάτη και πλούσια αυτή η πίτα, με τις κρητικές αναφορές -εγώ τουλάχιστον έτσι θέλω να τη βλέπω- θα ταιριάζει όμορφα μ' ένα λευκό ξηρό κρασί, με διακριτική παρουσία ξύλου και πληθωρικό στόμα, όπως ο λευκός *Ασπρος Λαγός*, του *Νίκου Δουλουφάκη*, από την ποικιλία Βιδιανό. Α.Ν.Α.



## Συκώτι μοσχαρίσιο με κρεμμύδια και πουρέ πατάτας

(ΑΠΟ ΤΗ ΣΕΛ. 50)

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 2 ΑΤΟΜΑ

**1** συκώτι μοσχαρίσιο (περίπου **400 γρ.**), κομμένο σε λεπτές φέτες  
**2-3 κ.σ.** έ.π. ελαιόλαδο

Για τα κρεμμύδια

**2** κρεμμύδια ξερά, μεγάλα, σε λεπτές φέτες  
**2-3 κ.σ.** έ.π. ελαιόλαδο

**2 κ.σ.** μέλι

**1 φλ. του καφέ** ξίδι

**1 κλωνάρι** δενδρολίβανου

Για τον πουρέ

**1 κιλό** πατάτες, καλά πλυμένες

**100 γρ.** βούτυρο ή μαργαρίνη  
 αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Κρεμμύδια:** Σε ένα τηγάνι ζεσταίνω το λάδι και σοτάρω τα κρεμμύδια ανακατεύοντάς τα μέχρι να ξανθύνουν. Ρίχνω το μέλι, το ξίδι και το δενδρολίβανο και συνεχίζω το ανακάτεμα για 10-12 λεπτά. Μόλις καραμελώσουν τα κρεμμύδια, αποσύρω το σκεύος από τη φωτιά και το αφήνω στην άκρη.

**Πουρές:** Σε κατσαρόλα με άφθονο αλατισμένο νερό βράζω τις πατάτες με τη φλούδα τους. Μόλις βράσουν (μπήγω ένα μαχαίρι και αν εισχωρήσει εύκολα είναι έτοιμες), τις αφήνω να κρυώσουν ελαφρώς. Κατόπιν τις καθαρίζω και τις λιώνω με ένα πιρούνι. Τις ανακατεύω με το βούτυρο και το αλατοπίπερο και διατηρώ τον πουρέ ζεστό.

**Συκώτι:** Ζεσταίνω σε αντικολλητικό τηγάνι το λάδι και ψήνω το συκώτι για λίγα λεπτά, ώπου να πάρει χρώμα. Μόλις ψηθεί, ρίχνω μέσα τα κρεμμύδια και τα φέρνω μια βόλτα ώστε να ζεσταθούν μαζί. Σερβίρω τον πουρέ με το συκώτι και τα κρεμμύδια αμέσως. ●



Η οξύτητα, η δύναμη και ο πλούτος ενός κόκκινου ξηρού Ξινόμαυρου από τη Νάουσα, όπως η *Νάουσα ΠΟΠ Reserve*, της εταιρείας *Μπουτάρη*, θα αντιμετωπίσουν με επιτυχία τόσο τη γλύκα των κρεμμυδιών όσο και τη σχεδόν επιθετική γεύση του συκωτιού. Α.Ν.Α.



# ΟΛΕΣ ΟΙ ΑΠΟΡΙΕΣ ΔΕΚΤΕΣ

Επειδή τίποτε δεν είναι δεδομένο και καμία γνώση δεν θεωρείται υποχρεωτική, ο Γιάννης Μπαξεβάνης θα σας απαντά σε όλα τα ερωτήματά σας. Κάποια θα δημοσιεύονται, όλα θα έχουν όμως την ηλεκτρονική τους απάντηση.

**Αγαπητέ κύριε Μπαξεβάνη,**

Μου αρέσουν πολύ τα ψάρια μαρινάτα και θα ήθελα

να μου προτείνετε τρόπους για γρήγορο και εύκολο μαρινάρισμα.

Δήμητρα Αργυριάδου, Αλεξανρούπολη

## Αγαπητή Δήμητρα,

Μια και σε προηγούμενο τεύχος αναφερθήκαμε στο μαρινάρισμα των ψαριών που χρειάζεται αρκετή διαδικασία και χρόνο, τώρα είναι μια καλή ευκαιρία να σας δώσω άλλους, πιο γρήγορους τρόπους μαρινάρισματος, που περιλαμβάνουν αλάτισμα των ψαριών με θαλασσινό αλάτι και άμεση κατανάλωση.

### • **Ας κάνουμε έναν κολιό λιοκάφτο (ή «γούνα»):**

Ανοίγω το ψάρι και βγάζω τα κόκαλα, αφήνοντας τα φιλέτα ενωμένα από τη μία πλευρά. Αλατίζω με θαλασσινό αλάτι, προσθέτω και λίγη ρίγανη, η οποία με τη μυρωδιά της διώχνει τα έντομα, και αφήνω για μία ή δύο ώρες να βγάλουν τα υγρά τους. Κατόπιν, κρεμάω τις γούνες ανοιχτές, με τη βοήθεια ενός μικρού ξύλου, για μία ώρα στον ήλιο, προστατεύοντάς τες από τα έντομα με ένα τούλι. Επειτα τις αφήνω σε δροσερό, σκιερό και αέρινο μέρος για άλλες 4-5 ώρες. Έτσι στεγνώνουν, αλλά δεν αποξηραίνονται τελείως. Καταναλώνονται αμέσως, ή μέσα σε λίγες ημέρες, με ένα απλό πέρασμα από τη σχάρα, από την πλευρά του δέρματος.

### • **Μπορεί να δείτε σεφ να ετοιμάζουν τον σολομό με κατευθείαν μαρινάρισμα,**

χωρίς να τον αφήνουν πρώτα στο αλάτι, όπως το εξηγήσαμε σε προηγούμενο τεύχος. Αλατίζουν με θαλασσινό αλάτι το κάθε φιλέτο σολομού, προσθέτουν ζάχαρη, πιπέρι, το βρέχουν με κονιάκ και κάνουν «σάντουιτς» με πολύ ψιλοκομμένο άνηθο στο κέντρο ή με άλλα αρωματικά. Τυλίγουν τα φιλέτα με σελοφάν και τα αφήνουν 2-3 μέρες στο ψυγείο, με κάτι βαρύ επάνω τους, για να πάρουν γεύση.

Κόβονται σε λεπτές φέτες και καταναλώνονται όπως το καπνιστό.

• **Το ψάρι «σεβίτσε»:** γίνεται με λαβράκι, τόνο, κολιό, παλαμίδα, κυνηγόψαρα, ακόμη και φιλέτα γλώσσας, γενικά τα ψάρια που ταιριάζουν και στο σούσι. Ένα σούσι ψημένο σε αλάτι, λάδι και λεμόνι την τελευταία στιγμή: αλατίζω τα φιλέτα του ψαριού με θαλασσινό αλάτι και τα αφήνω 20-30 λεπτά. Φτιάχνω μια σαλάτα με ντομάτα ψιλοκομμένη σε κύβους, φρέσκο κρεμμυδάκι, δυόσμο ή κόλιαντρο και ανακατεύω με ελαιόλαδο και ξύσμα λεμονιού. Σερβίρω το ψάρι κομμένο σε φέτες πάχους 2-3 εκ. μέσα στη σαλάτα από ντομάτα και βρέχω με λίγες σταγόνες χυμό λεμονιού. Μερικές φορές, εμπλουτίζω τη σαλάτα με κρίταμα ή άλλα θαλασσινά χόρτα.

• **Φιλέτα παλαμιδας «λακέρδα»:** Τα ετοιμάζω αλατίζοντάς τα με χοντρό αλάτι και τα αφήνω για 10-12 ώρες. Επειτα, τα ξεπλένω με άφθονο νερό να ξαλμυρίσουν καλά και συντηρώ στο λάδι.

• **Τέλος, ας κάνουμε έναν μπακαλιάρο ημίπαστο:** Αλατίζω τον μπακαλιάρο με μπόλικο θαλασσινό αλάτι, αλλά δεν τον αφήνω να αποξηρανθεί. Σε 30 με 40 λεπτά τον ξεπλένω και τον χρησιμοποιώ είτε σαν σεβίτσε, όπως προηγουμένως, είτε τον μαγειρεύω κρατώντας τον πολύ ζουμερό. Έτσι, δυναμώνουν οι γεύσεις της θάλασσας μέσα στη σάρκα του.

Ελπίζω να έχω απαντήσει σε όλες τις απορίες σας! ●

**Φιλικά,  
Γιάννης Μπαξεβάνης**



(\*σεφ στο εστιατόριο Phos στη Μύκονο, στο Γεύση Πλους της Καρύστου, στο Ξενοδοχείο Κυρίμα στον Γερολιμένα Μάνης, στο Ξενοδοχείο 6 Κλειδιά στον Βόλο και στο Catering Μπαξεβάνης)

Στείλτε τις ερωτήσεις σας στον σεφ στο e-mail: [info@baxevanis.com](mailto:info@baxevanis.com)

περίπου  
€65  
συνολικό  
κόστος

# Κάλεσμά σε γεύμα φιλικό

Ενα τραπέζι ολοκληρωμένο, με το πρώτο και το ορεκτικό του, σαλάτα, κύριο και γλυκό, εξαιρετικής νοστιμιάς και χαμηλού κόστους.

ΑΠΟ ΤΟΝ ΜΙΧΑΛΗ ΝΤΟΥΝΕΤΑ

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΠΑΥΛΟΣ ΤΣΟΚΟΥΝΟΓΛΟΥ, FOOD STYLING ΜΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ, ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ JULIA MUNN



## ΟΡΕΚΤΙΚΟ

### Κολοκυθοανθοί γεμιστοί με τυριά

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 6 ΑΤΟΜΑ

18 κολοκυθοανθοί

Για τη γέμιση

200 γρ. φέτα, χοντροτριμμένη

300 γρ. ανθότυρο, χοντροτριμμένο

3 αβγά

1 κ.γ. κάπνισμα, ψιλοκομμένη

12 φύλλα δυόσμου, ψιλοκομμένα  
φρεσκοτριμμένο πιπέρι

3-4 φιλέτα αντσούγιας,  
ψιλοκομμένα

Για τη σος γιαουρτιού

1 κεσεδάκι γιαούρτι, στραγγιστό

½ ντομάτα, περασμένη από το  
multi

4-5 κλωνάρια δυόσμου,  
μόνο τα φύλλα

3 κ.σ. έ.π. ελαιόλαδο

αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

1 κ.γ. ξίδι, λευκό

½ σκελίδα σκόρδου (προαιρετικά)

Για το κουρκούτι

300 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

2 αβγά

450-500 ml νερό

1 σκελίδα σκόρδου, ψιλοκομμένη  
λίγος μαϊντανός, ψιλοκομμένος  
αλάτι

λίγο σουμάκι για το πασπάλισμα\*  
λάδι για το τηγάνισμα

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε το εσωτερικό από τους κολοκυθοανθούς, αφαιρώντας τους στήμονες. Τους πλένουμε και τους αφή-

νουμε σε σουρωτήρι να στραγγίσουν.

**Γέμιση:** Σε ένα μπολ βάζουμε τα τυριά, προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε ώστε να ενωθούν. Δοκιμάζουμε αν χρειάζεται αλάτι. Γεμίζουμε τους κολοκυθοανθούς (**φωτ. 1**), τους απλώνουμε σε έναν δίσκο, σκεπάζουμε με διάφανη μεμβράνη και τους αφήνουμε στο ψυγείο για 1 ώρα.

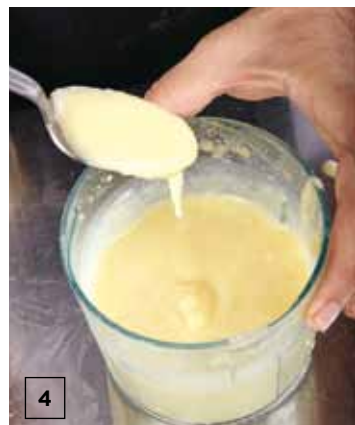
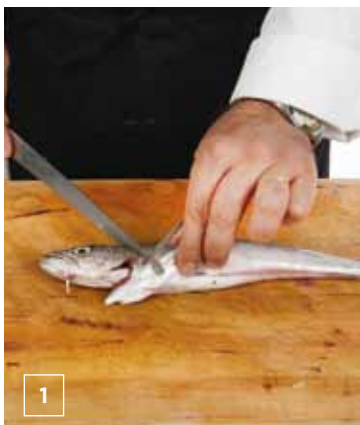
**Σος γιαουρτιού:** Χτυπάμε στο multi τα υλικά (**φωτ. 2**) και αφήνουμε το μείγμα στο ψυγείο έως ότου σερβίρουμε τους κολοκυθοανθούς.

**Τηγάνισμα:** Χτυπάμε σε ένα μπολ με τον αβγοδάητη ή στο multi τα υλικά για το κουρκούτι (**φωτ. 3**). Σε ένα βαθύ τηγάνι ζεσταίνουμε αρκετό λάδι. Βουτάμε τους κολοκυθοανθούς στο κουρκούτι ώστε να καλυφθούν τελείως με αυτό και τους ρίχνουμε στο τηγάνι, φροντίζοντας να μην είναι κολλητά ο ένας με τον άλλο. Τους τηγανίζουμε για λίγα λεπτά μέχρι να πάρουν ένα χρυσαφί χρώμα από όλες τις πλευρές και κατόπιν τους μεταφέρουμε σε πιατέλα στρωμένη με χαρτί κουζίνας ώστε να απορροφήσει το περιττό λάδι (**φωτ. 4**). Αφαιρούμε το χαρτί, πασπαλίζουμε με λίγο σουμάκι και συνοδεύουμε με τη σος.

\* Το σουμάκι ή κουρκουμάς είναι ένα μπαχαρικό που δίνει λεμονάτη γεύση στο φαγητό. Το βρίσκουμε στα μπαχαράδικα και συσκευασμένο στα ράφια των σουπερμάρκετ.







## ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ

# Φρέσκος μπακαλιάρος με αλιάδα

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 6 ΑΤΟΜΑ

**1.200 γρ.** φρέσκος μπακαλιάρος,

ή **6** μπακαλιάρικια των **200 γρ.**

**Για τον ζωμό**

**1** κρεμμύδι ξερό, σε ροδέλες

**1** καρότο, μικρό, σε ροδέλες

**1** κλωνάρι σέλινου

**Για την αλιάδα**

**5** πατάτες, καθαρισμένες και κομμένες  
σε κύβους

**5** σκελίδες σκόρδου

έ.π. ελαιόλαδο

χυμός από **1** λεμόνι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Φιλετάρισμα:** Κάνουμε μια τομή στη βάση του κεφαλιού του ψαριού **(φωτ. 1)** και περνώντας το μαχαίρι παράλληλα στο κόκαλο κόβουμε το ένα φιλέτο **(φωτ. 2)**. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία από την άλλη πλευρά κόβοντας το άλλο φιλέτο **(φωτ. 3)**. Ξεπλένουμε τα κόκαλα και τα κεφάλια.

**Ζωμός:** Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε το κρεμμύδι, το καρότο και το σέλινο, μαζί με 700 ml νερό να βράσουν για 10 λεπτά. Κατόπιν ρίχνουμε τα κεφάλια και τα κόκαλα και σιγοβράζουμε για ακόμη 15 λεπτά, ξαφρίζοντας με τρυπητή κουτάλα. Σουρώνουμε τον ζωμό και πετάμε τα υπόλοιπα.

**Αλιάδα:** Σε κατσαρόλα βράζουμε τις πατάτες στον ζωμό του μπακαλιάρου, με 2 σκελίδες σκόρδου και αλάτι. Τις σουρώνουμε και κρατάμε τον ζωμό που έμεινε. Ξαναβράζουμε τον ζωμό στην κατσαρόλα και βράζουμε τα φιλέτα για 5 λεπτά. Πολτοποιούμε τις πατάτες στο multi μαζί με 2 σκελίδες σκόρδου και λίγο από τον ζωμό στον οποίο βράσαμε τα φιλέτα. Χτυπάμε με ελαιόλαδο και η αλιάδα είναι έτοιμη **(φωτ. 4)**. Αν θέλουμε, τονεναπομείναντα στην κατσαρόλα ζωμό τον «δένουμε» με λίγο χυμό λεμονιού και ελαιόλαδο, ψιλοκομμένο μαϊντανό και περιχύνουμε το ψάρι. ➤

## ΣΑΛΑΤΑ

# Ταμπουλέ με ψητά λαχανικά και πέστροφα

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 6 ΑΤΟΜΑ

Για το ταμπουλέ

1½ φλ. πλιγούρι

180 ml έ.π. ελαιόλαδο

1 μελιτζάνα, μεγάλη, σε μακρόστενες φέτες

2 κολοκυθάκια, σε μακρόστενες φέτες

1 κίτρινη πιπεριά, σε μακρόστενες φέτες

1 κόκκινη πιπεριά, σε μακρόστενες φέτες

1 ντομάτα, μεγάλη, ψιλοκομμένη

1 αγγούρι, καθαρισμένο και κομμένο σε κυβάκια

3 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα

12 φύλλα ρόκας + 10 ακόμη για γαρνίρισμα

1 ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο

15 φύλλα μέντας ή δυόσμου, ψιλοκομμένα

55-60 ml χυμός λεμονιού

2 κ.σ. ξίδι

φρεσκοτριμμένο πιπέρι

3-4 φιλέτα πέστροφας, καπνιστής

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε το πλιγούρι σε ένα μπολ, ρίχνουμε χλιαρό νερό **(ΦΩΤ. 1)** ίσα να το καλύπτει και το αφήνουμε για 10 λεπτά. Αλείφουμε με λάδι τις φέτες από τη μελιτζάνα, τα κολοκύθια και τις πιπεριές και τις ψήνουμε στο γκριλ του φούρνου για 4-5 λεπτά από την κάθε πλευρά. Μόλις κρυώσουν ελαφρώς, ψιλοκόβουμε τα ψητά λαχανικά και τα ρίχνουμε στο μπολ με το πλιγούρι, μαζί με την ντομάτα, το αγγούρι, τα κρεμμυδάκια, τη ρόκα και τα μυρωδικά **(ΦΩΤ. 2)**. Προσθέτουμε ελαιόλαδο, χυμό λεμονιού, το ξίδι και ανακατεύουμε **(ΦΩΤ. 3)**. Αφήνουμε τουλάχιστον 10-15 λεπτά να μαριναριστούν. Συνοδεύουμε με πέστροφα καπνιστή, μαριναρισμένη με λίγο λαδολέμονο, τα φύλλα ρόκας και φρεσκοτριμμένο πιπέρι **(ΦΩΤ. 4)**.







## ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ

# Ρολό κιμά με μελιτζάνες και καπνιστό τυρί Μετσόβου

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 6 ΑΤΟΜΑ

**3** μελιτζάνες, σε μακρόστενες φέτες

**Για τις πατάτες**

**1** κιλό πατάτες, σε ροδέλες

**2** σκελίδες σκόρδου, ψιλοκομμένες

**1** ντομάτα, ψιλοκομμένη

**150 ml** έ.π. ελαιόλαδο

**80 ml** χυμός λεμονιού

**1** πρέζα ρίγανη

**½ φλ.** μαϊντανό, ψιλοκομμένο

**Για το ρολό**

**1** κιλό κιμάς, μοσχαρίσιος

**1** σκελίδα σκόρδου, ψιλοκομμένη

**100 γρ.** ξερό κρεμμύδι, τριμμένο

**½ φλ.** μαϊντανό, ψιλοκομμένο

**20 γρ.** αλάτι

**10 γρ.** πάπρικα, γλυκιά

**30 γρ.** ρίγανη

**60 ml** έ.π. ελαιόλαδο

**60 γρ.** γαλέτα (φρυγανιά τριμμένη)

**2** αβγά

**80 γρ.** καπνιστό τυρί Μετσόβου (Μετσοβόνη), τριμμένο

αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**Για τη γέμιση**

**150 γρ.** τυρί Μετσοβόνη, σε μπαστουνάκια

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Απλώνουμε τις φέτες μελιτζάνας σε ένα ταψί, τις ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο και τις ψήνουμε στο γκριλ του φούρνου για 2-3 λεπτά από την κάθε πλευρά.

**Πατάτες:** Σε ένα ταψί ρίχνουμε όλα τα υλικά, ανακατεύουμε και αφήνουμε τις πατάτες να μαριναριστούν.

**Ρολό:** Σε ένα μεγάλο μπολ ρίχνουμε όλα τα υλικά και τα ζυμώνουμε για τουλάχιστον 10 λεπτά ώστε να ενωθούν. Καλύπτουμε με διάφανη μεμβράνη και αφήνουμε το μείγμα για περίπου 30 λεπτά στο ψυγείο.

**Σύνθεση:** Απλώνουμε τις φέτες μελιτζάνας στον πάτο και στα πλαϊνά μιας μεταλλικής φόρμας ή αλουμινίου ώστε να καλύπτουν τα τοιχώματα και να εξέχουν από τη μία πλευρά (**ΦΩΤ. 1**). Γεμίζουμε μέχρι τη μέση με κιμά και βάζουμε στο κέντρο το τυρί Μετσοβόνη (**ΦΩΤ. 2**). Συμπληρώνουμε με κιμά και κλείνουμε με τις μελιτζάνες (**ΦΩΤ. 3**) γυρίζοντας προς τα μέσα τις άκρες που εξέχουν. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Βάζουμε τη φόρμα με το ρολό ανάποδα στο ταψί με τις πατάτες (**ΦΩΤ. 4**) και ψήνουμε για 30 λεπτά. Ξεφορμάρουμε, κόβουμε σε φέτες και σερβίρουμε. ➤



### Tip

Η σάλτσα που μας περισσεύει από τα καραμελωμένα σύκα μπορεί να ενσωματωθεί στην κρέμα ή να την περιχύσουμε πάνω από το γλυκό.

## ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ

### Μιλφέινγκ με καραμελωμένα σύκα

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 6 ΑΤΟΜΑ

**3 φύλλα** σφολιάτας

ζάχαρη, άχνη

**Για τη γέμιση**

**120 ml** κονιάκ ή λικέρ της επιλογής σας

**800 γρ.** τυρί μασκαρπόνε

**800 ml** κρέμα γάλακτος,

χτυπημένη σε σαντιγί

**500 γρ.** άχνη

**18** φρέσκα σύκα, κομμένα σε λεπτές ροδέλες

**60 γρ.** βούτυρο

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Απλώνουμε σε μια καθαρή επιφάνεια τα φύλλα της σφολιάτας, τα ανοίγουμε ελαφρώς με έναν πλάστη και τα πουδράρουμε με μπόλικη άχνη. Τα κόβουμε σε παραλληλόγραμμα κομμάτια, τα απλώνουμε σε ταψί βάζοντας λαδόκολλα πάνω και κάτω από τα φύλλα (**φωτ. 1**), καθώς και ένα βάρος (μία άλλη λαμαρίνα) για να μη φουσκώσει η σφολιάτα.

**Γέμιση:** Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε το κονιάκ με το μασκαρπόνε, προσθέτουμε σιγά σιγά τη σαντιγί, ομογενοποιούμε καλά και διατηρούμε τη γέμιση στο ψυγείο. Σε ένα μικρό τηγάνι ζεσταίνουμε τη ζάχαρη σε χαμηλή φωτιά ανακατεύοντάς την συνεχώς μέχρι να γίνει καραμέλα. Ρίχνουμε τα σύκα και τα ανακατεύουμε ώστε να καραμελώσουν από όλες τις πλευρές (**φωτ. 2**). Προσθέτουμε το βούτυρο, ανακατεύουμε ελαφρώς, τα αποσύρουμε από τη φωτιά και τα αφήνουμε να κρυώσουν.

**Σύνθεση:** Κρατάμε ένα κομμάτι σφολιάτας, το τρίβουμε με τα χέρια (**φωτ. 3**) και το ανακατεύουμε με λίγη ζάχαρη άχνη. Βάζουμε μία στρώση σφολιάτας, μία στρώση κρέμας, μία στρώση σύκων (**φωτ. 4**) και επαναλαμβάνουμε το ίδιο 2 φορές κλείνοντας με φύλλο. Πασπαλίζουμε με τα τριμμάτα σφολιάτας και σερβίρουμε. ●



- Για τα τρία πρώτα πιάτα μπορούμε να διαλέξουμε το ίδιο λευκό ξηρό κρασί, χωρίς να κάνουμε σοβαρές «υποχωρήσεις» σε θέματα γευστικών συνδυασμών. Θα προτιμήσουμε ένα κρασί με υπόσταση, περασμένο από βαρέλι, που διαθέτει όμως και αρκετά αποθέματα ζωντάνιας, για να αντιμετωπίσει τόσο τους τηγανητούς κολοκυθανθούς όσο και την αλιάδα! Το **ΔΕΚΑ(χ)**, από τη Δράμα, με την υπογραφή του **Μπ. Τσάλκου**, που στηρίζεται στο κοσμοπολίτικο **Sauvignon Blanc**, αποτελεί μια καλή επιλογή.
- Στο ρολό, ο κιμάς με τα μπαχαρικά του και το μετσοβόνη

καθορίζουν την γευστική ταυτότητα του πιάτου, περισσότερο ίσως από τις μελιτζάνες. Οπότε, άνετα μπορούμε να σκεφτούμε ένα κόκκινο ξηρό κρασί, με πλούτο και ευγένεια, όπως το **Κατώγι-Αβέρωφ**, που συνδυάζει τη δύναμη του **Cabernet Sauvignon** με τη χάρη του Αγιωργίτικου.

• Τέλος, για το γλυκό, ιδανικός σύντροφος θα ήταν ένα ωραίο, γλυκό Μοσχάτο, ειδικά αν χρησιμοποιήσετε κονιάκ αντί για λικέρ, στην εκτέλεση της συνταγής. Η δική μας αγάπη είναι το **Μοσχάτο Ρίου Πατρών ΠΟΠ**, της οικογένειας Παρπαρούση. Α.Ν.Α.



# ΚΟΥΖΙΝΟΜΗΧΑΝΗ COOKING CHEF

Η πιο διάσημη μικροσυσκευή στον κόσμο τώρα μπορεί και να μαγειρέψει.

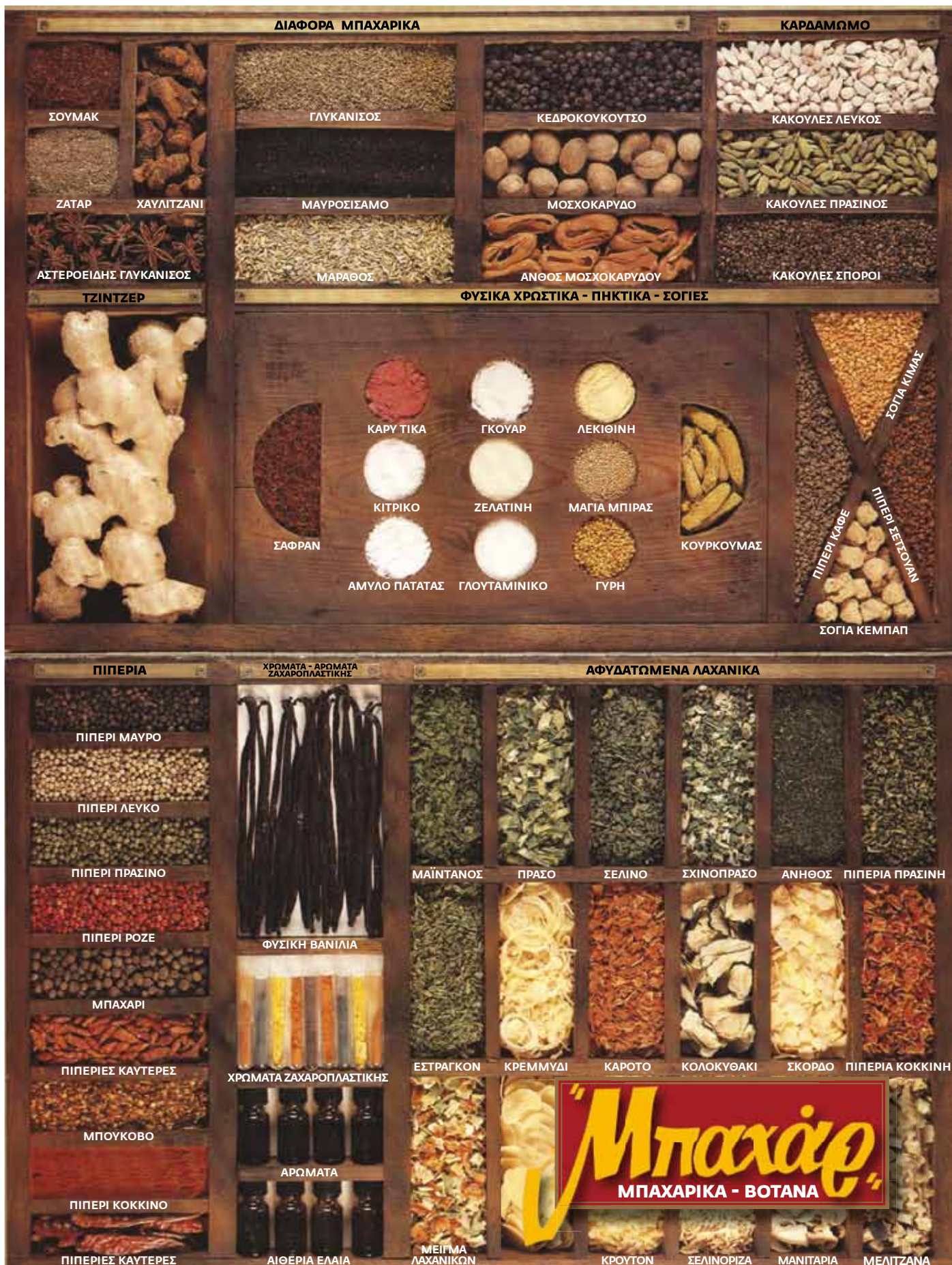


Η νέα κουζίνομηχανή Cooking Chef της Kenwood απευθύνεται σε εσάς που ονειρεύεστε να έχετε το τέλειο αποτέλεσμα με την ελάχιστη προσπάθεια. Πρόκειται για ένα μικρό θαύμα, το αποτέλεσμα περισσότερων από 60 χρόνων συνεχούς ανάπτυξης και σημαντικών τεχνολογικών ανακαλύψεων.

Η κουζίνομηχανή Cooking Chef εισάγει εκπληκτικές καινοτομίες στις μαγειρικές δυνατότητες. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην προετοιμασία φαγητού με τη δυνατότητα προσαρμογής πάνω από 30 εξαρτημάτων, όπως ακριβώς η κουζίνομηχανή Kenwood που όλοι γνωρίζετε, με μια μεγάλη όμως διαφορά. Η Cooking Chef έχει σχεδιαστεί για να μαγειρεύει επαγωγικά στο μπλ και μάλιστα με εκπληκτική ακρίβεια στη θερμοκρασία, από 20°C μέχρι και 140°C.







ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΣΤΑ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ, ΕΥΡΙΠΙΔΟΥ 31, ΑΘΗΝΑ, 105 54, ΤΗΛ. 210 3217 225

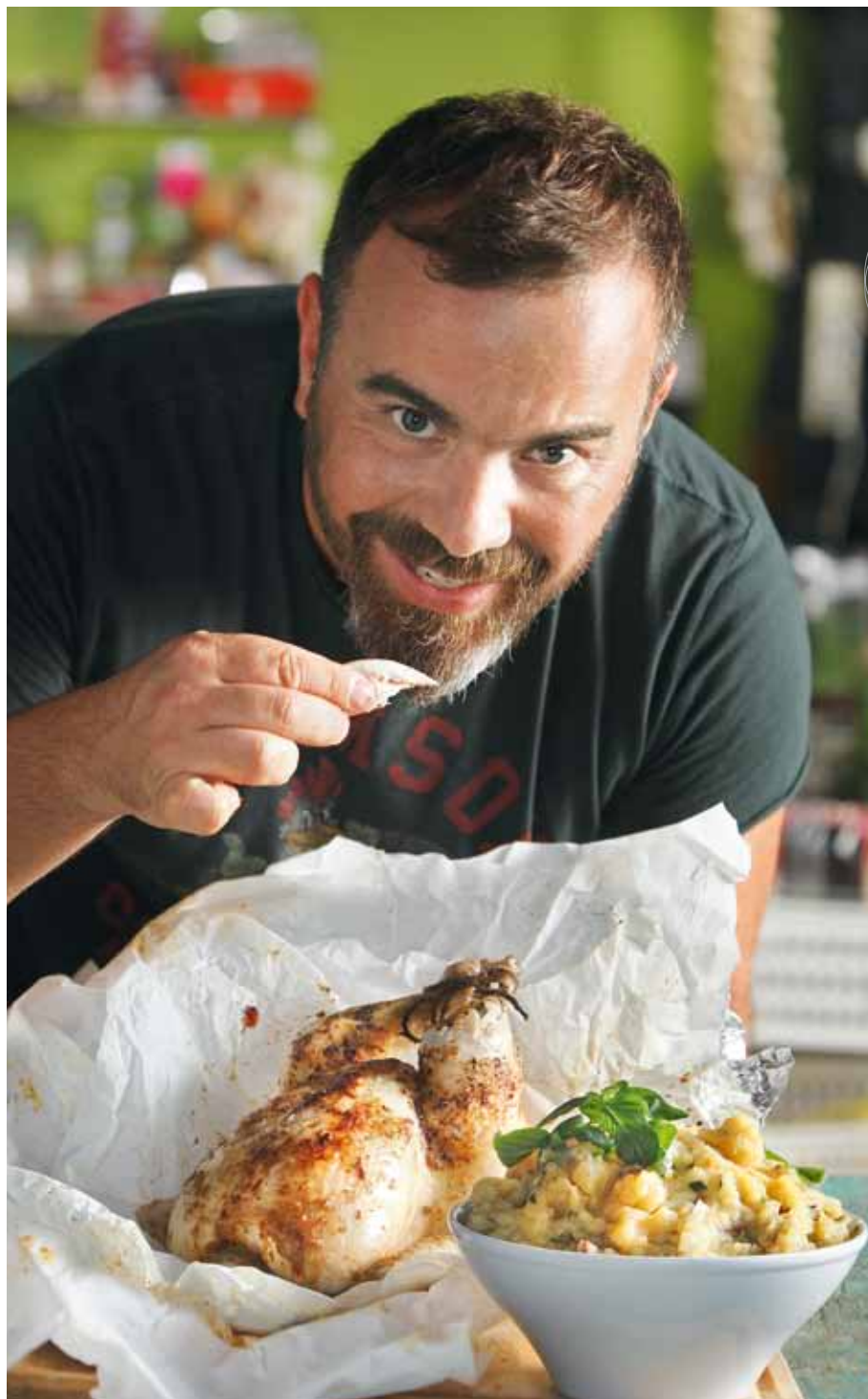
[www.bahar.gr](http://www.bahar.gr)



# Αρωματικό κοτόπουλο με πουρέ πατάτας

Ο Βασίλης Καλλίδης απομυθοποιεί ιστορίες του ταψιού.

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ, FOOD STYLING ΜΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ, ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ JULIA MUNN



Κυριακάτικο  
γεύμα με  
€12

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4-5 ΑΤΟΜΑ

### Για το κοτόπουλο

- 1 κοτόπουλο μεγάλο, κατά προτίμηση βιολογικό ή ελευθέρας βοσκής
- 4 σκελίδες σκόρδου
- 4 κ.σ. βούτυρο, αγελαδινό ή μαργαρίνη, σε θερμοκρασία δωματίου
- 1 κόκκινη καυτερή πιπερίτσα
- 1 κόκκινη πιπεριά
- 1 κ.σ. (κοφτή) πάπρικα, γλυκιά
- 1 κ.γ. (κοφτή) πιπέρι, μαύρο
- 1 κ.γ. κόλιαντρο, σε σκόνη
- 1 κ.σ. μουστάρδα, σε σκόνη
- ξύσμα από 1 πορτοκάλι, ακέρωτο
- 1 κ.σ. (γεμάτη) αλάτι

### Για τον πουρέ

- 1.300 γρ. πατάτες, καθαρισμένες και κομμένες σε κύβους
- όλο το ζουμί από το ψημένο κοτόπουλο
- 1 φλ. λιαστές ντομάτες, ψιλοκομμένες
- 8 ελιές Καλαμών, χωρίς κουκούτσι
- 10 φυλλαράκια πλατύφυλλου βασιλικού, ψιλοκομμένα
- 1 σκελίδα σκόρδου, σε φετάκια

## ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ



**1** Κόβουμε τις 2 σκελίδες σκόρδου στα τρία και μπήγουμε το κάθε κομμάτι στο στήθος του κοτόπουλου, ανοίγοντας τρύπες με τη βοήθεια ενός κοφτερού μαχαιριού.



**2** Ρίχνουμε το βούτυρο στο multi, μαζί με τις υπόλοιπες σκελίδες σκόρδου, τις πιπεριές, τα μπαχαρικά, τη μουστάρδα, το ξύσμα πορτοκαλιού και το αλάτι. Χτυπάμε τα υλικά έως ότου ομογενοποιηθούν.



**3** Με τη βοήθεια ενός κουταλιού βάζουμε το μισό μείγμα βουτύρου στην κοιλιά του κοτόπουλου.



**4** Απλώνουμε το υπόλοιπο μείγμα σε όλο το κοτόπουλο και κάνουμε καλό μασάζ με τα χέρια μας, ώστε να πάει παντού.



**5** Δένουμε τα μπούτια του κοτόπουλου με σπάγκο κουζίνας ώστε να μη φύγει η γέμιση. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C. Απλώνουμε στον πάγκο σταυρωτά 2 φύλλα αλουμινόχαρτο και από πάνω 2 φύλλα λαδόκολλα. Ακουμπάμε πάνω το κοτόπουλο.



**6** Κλείνουμε πρώτα τη λαδόκολλα και μετά το αλουμινόχαρτο. Βάζουμε το «πακέτο» σε ταψί και το ψήνουμε για 2 ώρες. Μόλις είναι έτοιμο, ανοίγουμε προσεκτικά και κρατάμε το ζουμί από το ψημένο κοτόπουλο.

### Tips

■ Σίγουρα το βιολογικό κοτόπουλο είναι πιο υγιεινό και πιο νόστιμο από τα υπόλοιπα. Όμως η τιμή του είναι λίγο τσουχτερή. Βλέπω στο σουπερμάρκετ πως ένα κοτόπουλο (1.300-1.500 γρ.) βιολογικής εκτροφής κοστίζει περίπου 8 ευρώ. Πολλές φορές το χέρι μου πάει στο συμβατικό, αν όμως θέλω να περιποιηθώ τους φίλους μου, κάνω με όλη μου την καρδιά το έξοδο. Εσείς αποφασίζετε για το σπιτικό σας. Βέβαια, με ό,τι κοτόπουλο κι αν στήσετε το φαγητό αυτό, θα βγει πεντανόστιμο.

■ Το ξέρω πως στο άκουσμα του βουτύρου πολλοί μπορείτε να γυρίσετε σελίδα για άλλη συνταγή, όμως τα έχουμε ξαναπεί: μια στο τόσο, λίγο βούτυρο στο φαγητό δεν βλάπτει.

■ Στο βούτυρο μπορείτε να προσθέσετε από τριμμένο τζίντζερ, κουρκουμά, λουίζα, μπαχάρι, κύμινο, ξύσμα από λεμόνι, μέχρι μείγμα μπαχαρικών για ψητά, μπούκοβο, μέλι, πετιμέζι, σιρόπι από ρόδια, ούζο και κακουλέ.

■ Αν δεν κάνετε κέφι τον πουρέ, γεμίστε την κοιλιά του



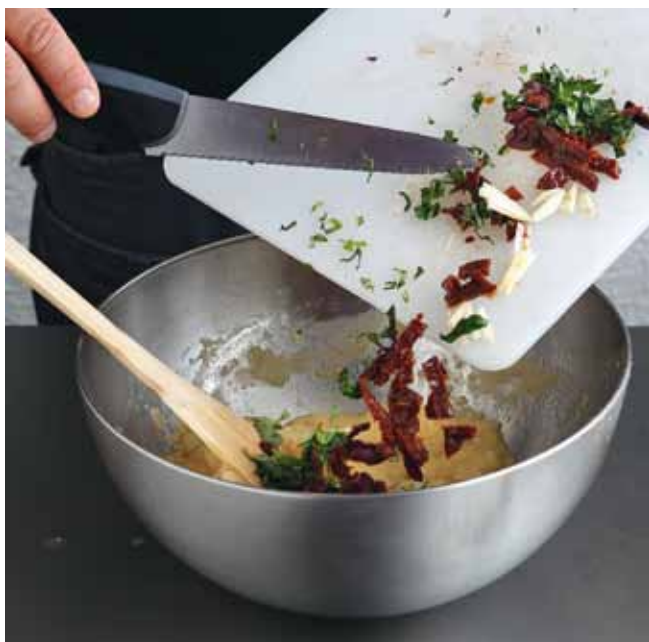
## πουρές πατάτας



**1** Σε κατσαρόλα με άφθονο αλατισμένο νερό βράζουμε τις πατάτες. Μόλις μαλακώσουν, τις σουρώνουμε και τις μεταφέρουμε σε ένα μπολ. Με το ειδικό εργαλείο για πουρέ ή με ένα πιρούνι τις λιώνουμε όπως είναι καυτές.



**2** Περιχύνουμε με το ζουμί από το ψήσιμο του κοτόπουλου και ανακατεύουμε με ξύλινη κουτάλα.



**3** Προσθέτουμε στις πατάτες τις λιαστές ντομάτες, τις ελιές κομμένες στα 4, τον βασιλικό και το σκόρδο.



**4** Συνεχίζουμε το ανακάτεμα ώστε να ενωθούν τα υλικά και σερβίρουμε μαζί με το κοτόπουλο.

κοτόπουλου με πατάτες κομμένες κυδωνάτες και ρίξτε και μερικές μέσα στη λαδόκολλα. Θα ψηθούν με το βούτυρο και θα γίνουν μούρλια.

■ Συχνά βάζω στην κοιλιά του κοτόπουλου ένα ολόκληρο κεφάλι σκόρδου, μαζί με το φλούδι του. Δεν μπορώ να σας περιγράψω τη μυρωδιά που έχει το κρέας όταν ανοίξετε τη λαδόκολλα.

■ Μην βάλετε αλάτι στον πουρέ, γιατί και το ζουμί από το ψητό και οι ελιές είναι ήδη αλμυρά.

■ Αν βαριέστε τη διαδικασία του πουρέ, φτιάξτε έναν του κουτιού με έτοιμο μείγμα και προσθέστε τα υπόλοιπα υλικά της συνταγής.

■ Την επομένη, μαδήστε τα κόκαλα από το κοτόπουλο και βάλτε στο τηγάνι τα κρεατάκια που θα βγάλετε, μαζί με τον λίγο περίσσιο πουρέ. Μόλις ζεσταθούν καλά, σπάστε μέσα στο τηγάνι 4 αβγά και ανακατέψτε απαλά. Ο καγιανάς αυτός έχει θεϊκή γεύση! ●

# Η γλύκα του Σεπτέμβρη

Με υλικά εποχικά, σαν τα φρέσκα δαμάσκηνα, το σταφύλι, τα σύκα, το πετιμέζι και τα αμύγδαλα, φτιάχνουμε γλυκά ξεχωριστά, πεντανόστιμα και άκρως οικονομικά.

ΑΠΟ ΤΟΝ **ΒΑΣΙΛΗ ΚΑΛΛΙΔΗ**

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ **ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ**, FOOD STYLING **ΜΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ**,  
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ **JULIA MUNN**

**€2**  
η μερίδα

**Κραμπλ με δαμάσκηνα  
και μπισκότα κανέλας**

(ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΕΛ. 71)



## Ζελέ λευκού κρασιού με σύκα

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 8 ΜΠΟΛΑΚΙΑ

4 φύλλα ζελατίνας

400 ml χυμός μήλου (χωρίς ζάχαρη)

300 ml λευκό ξηρό κρασί

200 γρ. ζάχαρη

2-3 φυλλαράκια αρμπαρόριζας

16 σύκα ώριμα, καθαρισμένα και κομμένα  
στη μέση

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μουλιάζουμε τα φύλλα ζελατίνας σε μπολ με κρύο νερό. Βράζουμε σε κατσαρόλα τον χυμό μήλου με το κρασί, τη ζάχαρη και την αρμπαρόριζα για 2-3 λεπτά, μέχρι να εξατμιστεί το αλκοόλ. Προσθέτουμε τα φύλλα ζελατίνας, αφού προηγουμένως τα στύψουμε καλά με τα χέρια μας, και ανακατεύουμε απαλά. Αφαιρούμε την αρμπαρόριζα και μοιράζουμε το μείγμα στα μπολάκια. Βάζουμε σε κάθε μπολ 2 κομμάτια από τα σύκα. Μόλις κρυώσουν, τα βάζουμε στο ψυγείο και τα αφήνουμε όλο το βράδυ. ➤

€2  
η μερίδα



**€2,50  
η μερίδα**

## Κρύα πουτίγκα με ανθόνερο και σος από σταφύλια και αρμπαρόριζα

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 1 ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΦΟΡΜΑ ΤΟΥ ΚΕΪΚ

**6 φύλλα** ζελατίνας

**1 λίτρο** γάλα, φρέσκο

**300 ml** κρέμα γάλακτος, 35% λιπαρά

**300 γρ.** ζάχαρη

**4 κ.σ.** ανθόνερο

**Για τη σος**

**4 κ.σ.** μέλι

**2 κ.σ.** ζάχαρη

**500 γρ.** σταφύλια, χωρίς κουκούτσια,  
καλά πλυμένα

**4-5 φυλλαράκια** αρμπαρόριζας,  
ψιλοκομμένα

χυμός από **1** λάιμ (μοσχολέμονο)

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μουλιάζουμε τα φύλλα ζελατίνας σε ένα μπολ με κρύο νερό. Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε το γάλα, την κρέμα γάλακτος και τη ζάχαρη σε μέτρια φωτιά. Μόλις βράσει το μείγμα, στύβουμε τα φύλλα ζελατίνας, τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα και ανακατεύουμε **(φωτ. 1)**. Προσθέτουμε το ανθόνερο στο μείγμα της πουτίγκας και συνεχίζουμε το ανακάτεμα. Αδειάζουμε την κρέμα σε μια στρογγυλή φόρμα του κέικ **(φωτ. 2)**. Μόλις κρυώσει, τη βάζουμε στο ψυγείο και την αφήνουμε όλο το βράδυ να σφίξει.

**Σος:** Σε ένα βαθύ τηγάνι ζεσταίνουμε το μέλι με τη ζάχαρη, σε μέτρια φωτιά για 4-5 λεπτά, μέχρι να αφρίσουν **(φωτ. 3)**. Προσθέτουμε τα σταφύλια και βράζουμε τη σάλτσα σε χαμηλή φωτιά για περίπου 10 λεπτά **(φωτ. 4)**. Αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε τα φύλλα αρμπαρόριζας και τον χυμό λάιμ, ανακατεύουμε και αφήνουμε τη σος να κρυώσει καλά. Κατόπιν τη βάζουμε στο ψυγείο σε ένα βάζο ή ένα τάπερ. Σερβίρουμε την πουτίγκα σε φέτες με 2 κουταλιές της σούπας από τη σος με τα σταφύλια.



## Κεσκούλ με σουμάδα

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 6 ΑΤΟΜΑ

1 λίτρο γάλα, φρέσκο

300 ml σουμάδα (για συνταγή  
βλ. σελ. 22)

2 κ.σ. νισεστέ (κορν φλάουρ)

1 φλ. αμύγδαλα, καβουρδισμένα  
και χοντροσπασμένα

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κρατάμε ½ φλ. γάλα και βάζουμε το υπόλοιπο σε μια κατσαρόλα με 200 ml σουμάδα σε μέτρια φωτιά μέχρι να βράσουν. Ανακατεύουμε το γάλα που κρατήσαμε με τον νισεστέ. Μόλις βράσει το μείγμα στην κατσαρόλα, ρίχνουμε το γάλα με τον νισεστέ και ανακατεύουμε συνεχώς μέχρι να δέσει η κρέμα. Μοιράζουμε την κρέμα σε μπολάκια και μόλις κρυώσει τη βάζουμε στο ψυγείο. Τη σερβίρουμε δροσερή, περιχύνοντάς την με λίγη σουμάδα και πασπαλίζοντάς την με μπόλικο αμύγδαλο. ➤

€2  
η μερίδα



bee2bee  
GREEK HONEY

ελληνικό μέλι από ποικιλίες  
που ποτέ δεν είχατε φανταστεί...



Ηλεκτρονικό Κατάστημα

[www.bee2bee.gr](http://www.bee2bee.gr)

...από διάφορες περιοχές  
της Ελλάδας

ΚΑΙ ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ

Μακεδονομάχων 18 - 57009 Καλοχώρι, Θεσσαλονίκη - Τηλ.: 2310 700777, Φαξ: 801 11 70777 - [info@bee2bee.gr](mailto:info@bee2bee.gr)

## Λαλάγγια με πετιμέζι

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 6-8 ΑΤΟΜΑ

1 κιλό αλεύρι, σκληρό

20 γρ. μαγιά, νωπή (ψυγείου)

1 φλ. έ.π. ελαιόλαδο

1 κ.γ. ζάχαρη

1 αβγό

Ξύσμα από 1 πορτοκάλι, ακέρωτο

½ κ.γ. κανέλα, σε σκόνη

½ κ.γ. γαρίφαλο

4 κ.σ. τσίπουρο

½ κ.γ. αλάτι

1 λίτρο έ.π. ελαιόλαδο ή ηλιέλαιο  
για το τηγάνι

1 φλ. πετιμέζι για το σερβίρισμα

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε σε μια λεκάνη τη μαγιά με μια χούφτα αλεύρι και ένα φλιτζάνι χλιαρό νερό. Αφήνουμε το μείγμα για περίπου 20 λεπτά,

ώσπου να αφρίσει. Κατόπιν προσθέτουμε το υπόλοιπο αλεύρι, το 1 φλ. λάδι, τη ζάχαρη, το αβγό, το ξύσμα, τα μπαχαρικά, το τσίπουρο, το αλάτι και 2 φλιτζάνια χλιαρό νερό. Ανακατεύουμε καλά μέχρι να σχηματιστεί μια μαλακή ζύμη. Αν χρειαστεί, προσθέτουμε λίγο χλιαρό νερό παραπάνω. Σκεπάζουμε τη ζύμη με διάφανη μεμβράνη και την αφήνουμε να φουσκώσει, για περίπου 1 ώρα. Κόβουμε τη ζύμη σε μικρά κομμάτια και τα πλάθουμε σε λεπτά κορδόνια, επάνω σε λαδωμένη επιφάνεια, τυλίγοντάς τα σε κουλουρίτσες. Σε ένα βαθύ τηγάνι ζεσταίνουμε αρκετό σπορέλαιο ή ελαιόλαδο και τα τηγανίζουμε για περίπου 5-6 λεπτά, μέχρι να πάρουν χρυσό χρώμα. Τα βγάζουμε με μια τρυπητή κουτάλα και τα αφήνουμε σε χαρτί κουζίνας να απορροφήσει το περιττό λάδι. Τα περιχύνουμε με το πετιμέζι και τα σερβίρουμε.

**€1,50**  
η μερίδα



## Κραμπλ με δαμάσκηνα και μπισκότα κανέλας (ΑΠΟ ΤΗ ΣΕΛ. 66)

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 6-8 ΑΤΟΜΑ

**1 κιλό** φρέσκα δαμάσκηνα, ώριμα, χωρίς κουκούτσια

**1 φλ.** ζάχαρη, καστανή

**2 κ.σ.** κορν φλάουρ

**2 κ.σ.** υγρό άρωμα βανίλιας (στα σουπερμάρκετ, στα είδη ζαχαροπλαστικής)

**400 γρ.** μπισκότα ή παξιμάδια κανέλας

**3 κ.σ.** βούτυρο ή μαργαρίνη, σε κυβάκια

**500 γρ.** παγωτό βανίλια για το σερβίρισμα

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αραδιάζουμε τα δαμάσκηνα σε ένα βουτυρωμένο πυρίμαχο ταψί. Ανακατεύουμε τη ζάχαρη με το κορν φλάουρ και τη βανίλια. Πασπαλίζουμε με το μείγμα της ζάχαρης τα δαμάσκηνα και τα αφήνουμε να σταθούν όση ώρα ετοιμάζουμε την κρούστα. Θρυμματίζουμε σε μικρά κομμάτια τα μπισκότα στο πολυμίξερ, αλλά δεν τα κάνουμε σκόνη. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Απλώνουμε τα μπισκότα στα δαμάσκηνα, μοιράζουμε το βούτυρο από πάνω και ψήνουμε για 40 λεπτά. Σερβίρουμε το κραμπλ χλιαρό με μια μεγάλη μπάλα παγωτό βανίλια. ●



### ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

## ΜΕΛΕΚΟΥΝΙ ΡΟΔΟΥ

Το παραδοσιακό γλύκισμα της Ρόδου που προσφέρει ενέργεια, υγεία και δύναμη.

Σύμφωνα με την παράδοση, στους γάμους και στα βαφτίσια που γίνονται στο νησί της Ρόδου κερνάνε τους καλεσμένους μελεκούνι. Ένα υπέροχο γλύκισμα φτιαγμένο από σουσάμι, μέλι, αμύγδαλα, πορτοκάλι και διάφορα μπαχαρικά. Οι ρίζες του γλυκίσματος χάνονται στην αρχαιότητα, καθώς τόσο το μέλι, όσο και το σουσάμι ήταν βασικά συστατικά της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων. Αν και οπτικά μοιάζει με το παστέλι, δοκιμάζοντάς το καταλαβαίνει κανείς πως δεν είναι το ίδιο. Κόβεται σε σχήμα ρόμβου, είναι μαλακό και ελευθερώνει όλα τα αρώματά του τη στιγμή που το γεύεσαι. Το μυστικό της συνταγής είναι η αγάπη και η χαρά των στιγμών που συνοδεύει το μελεκούνι και ο ιδιαίτερος παραδοσιακός τρόπος παραγωγής του.

Ρόδος, τηλ. 22410 48200, [www.mel.gr](http://www.mel.gr)





## Καλομάθαμε στα σύκα

Τα σύκα του καλοκαιριού είναι ο μεζές του χειμώνα, λένε και έχουν δίκιο, αφού τα ξερά σύκα, παραγεμισμένα ή όχι, είναι ο κλασικός μεζές του τσίπουρου. Τα υπόλοιπα γίνονται γλυκό του κουταλιού και μαρμελάδα, μπαίνουν στο τυρί και στο ξίδι και νοστιμίζουν τα παστέλια και τα λουκούμια.

KEIMENO - STYLING ΠΑΝΟΣ ΛΙΟΝΤΗΣ  
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΠΑΥΛΟΣ ΤΣΟΚΟΥΝΟΓΛΟΥ

### 1. Παστελαριές

Με παρακαταθήκη τη συριανή παράδοση, ο **Κώστας Πρέκας**, που διατηρεί τη μεγαλύτερη μονάδα παραγωγής προϊόντων του νησιού, αναδεικνύει ξεχασμένες γεύσεις όπως οι παστελαριές: δύο σύκα ξερά, γεμισμένα με καβουρδισμένο σουσάμι, αμύγδαλο και κανέλα που φουρνίζονται. Μόλις βγουν από τον φούρνο, ένα κομμάτι μάρμαρο τοποθετείται επάνω τους για να «κολλήσουν» καλά. Γλυκό αφοπλιστικής απλότητας και καλός μεζές για ρακή, €6,30/500 γρ. (ΣΥΡΙΑΝΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΡΕΚΑΣ)

### 2. Παστέλι σύκου

Ο Δημήτρης Μοσχούτας είναι βιολογικός καλλιεργητής από την Ιστιαία Ευβοίας. Μέσα στα **Κτήματα Μοσχούτα** ξεχωρίζουν οι συκιές των οποίων τους καρπούς μετατρέπει σε μυρωδάτα καλούδια. Για το παστέλι επιλέγονται τα πιο μικρά σύκα που πολτοποιούνται, ζυμώνονται και διαχωρίζονται σε δύο είδη. Εκείνα που περνούν στο επόμενο στάδιο με αυτή τη μορφή και εκείνα που ανακατεύονται με μπαχαρικά. Στη συνέχεια μπαίνουν στα καλούπια όπου πέφτει το καρύδι και στρώνονται με το χέρι. Ακολουθεί το χάραγμα, το κόψιμο και το βάπτισμα στο σουσάμι. Ένα θρεπτικό και νόστιμο σνακ, €1,60/τεμ. (ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ)

### 3. Κατσικίσιο τυρί με σύκο

Η **Ιναχος** είναι μια γαλακτοβιομηχανία που συνεχίζει την οικογενειακή παράδοση στη Γραμμένη Φθιώτιδος. Στη σειρά Ερίφι αποκλειστικά από εξαιρετικής ποιότητας γίδινο γάλα, ξεχωρίζει το κατσικίσιο μαλακό τυρί με αποξηραμένο σύκο. Σε σχήμα κορμού, πλούσια κρεμώδη γεύση, 19% λιπαρά και ελάχιστο αλάτι, ανακατεμένο με κομματάκια αποξηραμένου σύκου, δημιουργεί μια ωραία αντίθεση με την οξύτητα του τυριού και τη γλυκύτητα του φρούτου, €2,95/140 γρ. (ΡΟΥΜΕΛΗ)

### 4. Σύκα γεμιστά με ξηρούς καρπούς

Τα σύκα του Ταξιάρχη στη Β. Εύβοια χαρακτηρίστηκαν ΠΟΠ φέτος. Αυτά από τα

**Αγροκτήματα Μουσέτη** γεμίζονται με καρύδι, φιστίκι Αιγίνης, αμύγδαλο, καβουρδισμένο σουσάμι και αρωματίζονται μερίγανη, δυόσμο, γαρίφαλο, λίγο πιπέρι και ροδίζουν στον φούρνο. Δοκιμάστε τα με μαλακά τυριά ή φιλοκομμένα στο γιαούρτι, €5/400 γρ. (ΤΟ ΔΙΚΤΑΜΟ)

### 5. Γλυκό κουταλιού άγριο σύκο

Στην Πυλία της Μεσσηνίας η **Πυλιακή Γη** έχει αδυναμία στις παραδοσιακές γεύσεις. Το ανοιχιάτικο σύκο από τις αγριοσυκιές, μικρό και άγουρο ακόμη, καθαρίζεται και τρυπιέται ένα προς ένα. Ζάχαρη, μέλι, λεμόνι και βότανα χωρίς προσθήκη συντηρητικών, βράζουν μαζί τους για να δέσει η συνταγή. Ιδανικό κέρασμα μόνο του ή με παγωτό καϊμάκι, €6,90/220 γρ. (ΕΛΙΑ ΚΑΙ ΜΕΛΙ)

### 6. Βράσμα σύκου και μαρμελάδα πράσινου σύκου

Ο **Αγροτουριστικός Συνεταιρισμός Γυναικών Παρακοίλων Λέσβου** δραστηριοποιείται από το 2011 στην παραγωγή γλυκών αναζητώντας παλιές ξεχασμένες γεύσεις. Με πρωταγωνιστή το σύκο ξεχωρίσαμε:

**α)** Το βράσμα σύκου. Η πρώτη ύλη είναι τα ξερά σύκα που κόβονται σε κομματάκια και μόλις βγάλουν τους χυμούς τους, βράζουν για 4-5 ώρες και σουρώνονται. Η διαδικασία βρασμού επαναλαμβάνεται μέχρι να δέσει το σιρόπι. Ένα φυσικό γλυκαντικό που μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως σιρόπι και ως ντρέσινγκ για τις σαλάτες, με λίγο λάδι και ξίδι, €6,10/300 γρ. (ΠΕΡΙ ΛΕΣΒΟΥ)

**β)** Τη μαρμελάδα πράσινου σύκου, από ώριμα συκαλάκια που βράζουν με νεραντζόφυλλα, πολτοποιούνται, ανακατεύονται με ζάχαρη και λίγες σταγόνες χυμό λεμονιού χωρίς προσθήκη συντηρητικών, €2,90/200 γρ. (ΠΕΡΙ ΛΕΣΒΟΥ)

### 7. Λουκούμι σύκου με λεμόνι

Το **Citrus** αναδεικνύει από το 2008 την ιστορία των εσπεριδοειδών της Χίου. Στη σειρά των λουκουμιών προστέθηκε το σύκο με λεμόνι. Μαστιχώτη υφή που συνδυάζει τη γλυκύτητα του σύκου με την οξύτητα του λεμο-

νιού. Χρειάζεται έναν ελληνικό καφέ από δίπλα για να σας πλημμυρίσουν οι γεύσεις της νοσταλγίας, €5/400 γρ. (ΤΟ ΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟΝ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ)

### 8. Ξερά σύκα

Μόλις ωριμάσουν οι καρποί επάνω στα δέντρα και πέσουν στα δίχτυα, χωρίς να ακουμπήσουν στο χώμα, αποκτούν τη μέγιστη περιεκτικότητα σε σάκχαρα. Επειτα αποξηραίνονται στην καλαμωτή και συσκευάζονται από τα **Κτήματα Μοσχούτα**. Δοκιμάστε τα σε μαγειρευτά κατσαρόλας, ακόμη και μόνα τους, για να συνοδεύσετε το τσίπουρο, €6,45/500 γρ. (ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ)

### 9. Μαρμελάδα σύκου για αλμυρά

Ανάμεσα στα πολλά και εκλεκτά προϊόντα **Ηδιστον**, ξεχωρίζει η μαρμελάδα σύκου, με την προσθήκη χυμού σταφυλιού, λεμονιού και πούλπας μήλου. Ελαφρώς υπόξινη, ιδανική για μαρινάρισμα κρεάτων, αλλά και για συνοδεία ψητών τυριών, όπως φορμαέλα ή ταλαγάνι, €4/240 γρ. (ΓΕΥΣΕΙΣ ΕΛΛΑΔΟΣ)

### 10. Βαλσαμικό ξίδι με σύκο

Η **Ariston Hellas** στους Γαργαλιάνους Μεσσηνίας συνεχίζει μια οικογενειακή παράδοση 300 χρόνων στην παραγωγή εξαιρετικού παρθένου ελαιόλαδου. Το 1999 συνδύασε ένα βαλσαμικό ξίδι από τη Μόντενα της Ιταλίας με ιταλικά σύκα και προέκυψε αυτό το ξίδι που είναι ιδανικό για σαλάτες, σάλτσες και μαρινάδες, €3,95/250 ml (ΜΑΝΟΝΤΑ) ●

#### ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ

**ΓΕΥΣΕΙΣ ΕΛΛΑΔΟΣ**, ΜΑΧΗΣ ΑΝΑΛΑΤΟΥ 51, Ν. ΚΟΣΜΟΣ, ΤΗΛ. 210 9029 750

**ΕΛΙΑ ΚΑΙ ΜΕΛΙ**, ΣΟΦΟΚΛΗ ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 69, ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ, ΤΗΛ. 210 9945 141

**ΜΑΝΟΝΤΑ**, ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΥ ΣΜΥΡΝΗΣ 23, ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗ, ΤΗΛ. 210 9914 047

**ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ**, ΑΓ. ΙΩΑΝΝΟΥ 23Β, ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, ΤΗΛ. 210 6017 731

**ΠΕΡΙ ΛΕΣΒΟΥ**, ΑΘΗΝΑΣ 27, ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ. 210 3233 227

**ΡΟΥΜΕΛΗ**, ΤΑΤΟΪΟΥ 111, ΚΗΦΙΣΙΑ, ΤΗΛ. 210 8000 530

**ΣΥΡΙΑΝΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΡΕΚΑΣ**, ΧΙΟΥ 4, ΕΡΜΟΥΠΟΛΗ, ΣΥΡΟΣ, ΤΗΛ. 22810 87556

**ΤΟ ΔΙΚΤΑΜΟ**, ΚΑΡΑΟΛΗ & ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ 63, ΒΥΡΩΝΑΣ, ΤΗΛ. 210 7658 530

**ΤΟ ΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟΝ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**, ΣΟΦΟΚΛΕΟΥΣ 1, ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ. 210 3628 738







## Καλή ψαριά

Του αφρού και του βυθού, τα ψάρια θέλουν τα λούσα τους για να αναδειχθούν γευστικά. Απολεπιστές, μαχαίρια φιλεταρίσματος, σκεύη ψησίματος, σαλτιέρες και πιατέλες παίρνουν θέση για να κάνουν την ψαροφαγία όχι μόνο απολαυστική, αλλά και εύκολη.

ΕΡΕΥΝΑ ΑΓΟΡΑΣ, STYLING **ΠΑΝΟΣ ΛΙΟΝΤΗΣ**  
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ **ΠΑΥΛΟΣ ΤΣΟΚΟΥΝΟΓΛΟΥ**





#### ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ

**ΑΦΟΙ ΚΑΤΟΥ ΟΕ**, ΕΥΡΙΠΙΔΟΥ 34, ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ. 210 3216 448 • **ΚΑΤΟΣ Γ. & ΣΙΑ ΕΕ**, ΕΥΡΙΠΙΔΟΥ 38, ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ. 210 3227 725 • **Κ. ΚΩΤΣΟΠΟΥΛΟΣ & ΣΙΑ ΕΕ**, ΕΥΡΙΠΙΔΟΥ 44, ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ. 210 3251 306 • **ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ**, Λ. ΚΗΦΙΣΙΑΣ 290, Ν. ΨΥΧΙΚΟ, ΤΗΛ. 210 6774 029 • **ΥΙΟΙ Δ. ΒΡΑΧΝΟΥ ΟΕ-ΟΡΙΝΕΛ**, ΑΡΙΣΤΕΙΔΟΥ 35, ΠΕΙΡΑΙΑΣ, ΤΗΛ. 210 4176 488 • **COOK-SHOP**, ΗΡΟΔΟΤΟΥ 26, ΚΟΛΩΝΑΚΙ, ΤΗΛ. 210 7258 989 • **MY HOME (THE MALL ATHENS)**, Α. ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ 35, ΜΑΡΟΥΣΙ, ΤΗΛ. 210 6179 161 • **NOTOS HOME**, ΚΡΑΤΙΝΟΥ 5, ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΟΤΖΙΑ, ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ. 210 3743 000 • **OMNISHOP**, ΦΡΥΝΗΣ 6, ΠΑΓΚΡΑΤΙ, ΤΗΛ. 210 7564 848 • **ROCKWELL**, ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ 11, ΚΟΛΩΝΑΚΙ, ΤΗΛ. 210 7223 336

**1.** Πήλινη γάστρα για ψάρι (39 x 26 εκ.) της εταιρείας Römertopf. Ιδανική για μαγείρεμα χωρίς να είναι απαραίτητη η προσθήκη νερού ή λαδιού. Μετά το ψήσιμο μπορεί να παραμείνει 25 λεπτά επιπλέον σε σβηστό φούρνο διατηρώντας ζεστό το φαγητό χωρίς να το κάψει (€45, COOK-SHOP).

**2.** Απολεπιστής από συνθετικό υλικό και υποδοχή που συγκεντρώνει τα λείπια στο εσωτερικό της καθώς καθαρίζουμε το ψάρι (€1,50, ΚΩΤΣΟΠΟΥΛΟΣ & ΣΙΑ).

**3.** Σαλτσιέρα από πυρίμαχο γυαλί, χωρητικότητα 300 ml, της εταιρείας Maxwell & Williams (€6,95, COOK-SHOP).

**4.** Πινέλο σιλικόνης με μακριά λαβή (42 εκ.) της εταιρείας Lékue, για να λαδώνετε το ψάρι ενώ αυτό ψήνεται χωρίς να καίτε τα χέρια σας στον φούρνο (€13,50, ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ).

**5.** Ανοξείδωτο σκεύος για ψάρι (45 εκ.) από τη σειρά Pandora της εταιρείας Lagostina για μαγειρεύτά, αλλά και ψητά (€139, OMNISHOP).

**6.** Παλέτα για ψάρι της εταιρείας Lagostina από ανοξείδωτο ασάλι και ελλειπτική ματ λαβή που βοηθά στο σερβίρισμα (€15,90, OMNISHOP).

**7.** Οβάλ ανοξείδωτο σχάρα 30 εκ. (€8,45, MY HOME).

**8.** Θήκη ατμού από σιλικόνη (30 x 20 εκ.) της εταιρείας Lékue για υγιεινό μαγείρεμα στον ατμό. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σαν σκεύος αποθήκευσης του φαγητού στο ψυγείο (€44, MY HOME).

**9.** Ανοξείδωτος απολεπιστής ψαριού με διπλή κεφαλή που απομακρύνει εύκολα τα λείπια (€14,90, ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ).

**10.** Ανοξείδωτος στύψτης με αποσπώμενο καπάκι. Αν αφαιρέσετε το καπάκι, μετατρέπεται σε μια πρακτική σαλτσιέρα (€22, NOTOS HOME).

**11.** Μαχαίρι Carpaccio No 123 με λαβή από ξύλο οξιάς και λάμα inox πάχους 1,5 χλστ. Κατάλληλο για να κόβει σε λεπτές φέτες το ψάρι (€29,50, ΥΙΟΙ Δ. ΒΡΑΧΝΟΥ ΟΕ-ΟΡΙΝΕΛ).

**12.** Ανοξείδωτος απολεπιστής ψαριού (€2,50, ΚΑΤΟΣ Γ. & ΣΙΑ ΕΕ).

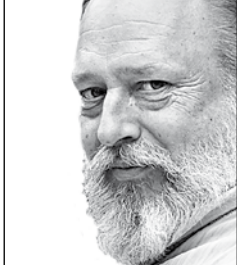
**13.** Ανοξείδωτο σετ σερβιρίσματος με μαχαίρι και σπάτουλα ψαριού από τη σειρά Practica της εταιρείας Guy Degrenne (€32,90, NOTOS HOME).

**14.** Μαχαίρι φιλεταρίσματος από ανοξείδωτο ασάλι της σειράς Twin και λαβή από προπυλένιο της εταιρείας Zwilling. Ιδανικό για να φιλετάρτε ωμό ή ψητό ψάρι (€73,50, ROCKWELL).

**15.** Επιφάνεια κοπής (33 x 18 εκ.) από συνθετικό υλικό. Ξεπλένεται εύκολα και δεν κρατάει οσμές (€6, ΚΑΤΟΣ Γ. & ΣΙΑ ΕΕ).

**16.** Ανοξείδωτη λαβίδα για ξεκοκάλισμα των ψαριών χωρίς κόπο (€3, ΑΦΟΙ ΚΑΤΟΥ ΟΕ).

**17.** Απολεπιστής από αλουμίνιο, σε σχήμα ψαριού, της εταιρείας Kitchen Craft (€5,90, NOTOS HOME).●



## Με αίσθημα ελαφριάς πείνας

ΑΠΟ ΤΟΝ Α. Ν. ΑΝΔΡΟΥΛΙΔΑΚΗ, [anandroulidakis@gmail.com](mailto:anandroulidakis@gmail.com)



ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΑΡΑΧΡΗΣΤΟΣ

**Ο**ταν είχα αρχίσει να ασχολούμαι επαγγελματικά με το κρασί και διάβαζα τα πρώτα εγχειρίδια περί γευσιγνωσίας, μου είχε φανεί αστεία η παραίνεση «ο δοκιμαστής πρέπει να αισθάνεται ελαφριά πείνα». Αργότερα κατάλαβα πως αυτή ακριβώς η ελαφριά πείνα οξύνει την αντίληψη και τονίζει τις λεπτομέρειες, σε αντίθεση με το αίσθημα κορεσμού, που λειτουργεί περίπου ως ναρκωτικό.

Τα ξαναθυμήθηκα όλα τούτα φέτος το καλοκαίρι, όταν, για πρώτη φορά ίσως, πρόσεξα γεγονότα και συμπεριφορές που σε άλλες συνθήκες θα προσπερνούσα αδιάφορα. Η οικονομική δυσπραγία, όμως, ευαισθητοποίησε τα αντανάκλαστικά μας, μας έκανε πιο προσεκτικούς στον τρόπο με τον οποίο ξοδεύουμε το μειωμένο, πολλαπλώς, εισόδημά μας και σίγουρα πιο παρατηρητικούς. Φέτος το καλοκαίρι στενοχωρήθηκα, ταξιδεύοντας στην Κρήτη, έναν τόπο που αγαπώ, όπου έχω περάσει τουλάχιστον 40 από τα καλοκαίρια της ενήλικης ζωής μου. Στενοχωρήθηκα με τον

θλιβερό ταβερνιάρη που μας χρέωσε για ένα κακοψημένο κομμάτι αρνί (ένα κιλό είπτε, αλλά τα 100 γραμμάρια ήταν τρίχες από την προβιά), μια μερίδα πατάτες και ένα νερό 32 ευρώ και αντί για απόδειξη μας έφερε ένα λιγδιασμένο μπακαλόχαρτο. Οπως στενοχωρήθηκα και με τον άλλο, που πέρα από τις ληστρικές τιμές, υπέβαλε σε ταλαιπωρία και το πεπτικό μας σύστημα, με ένα πιάτο σαρδέλες γεμιστές, οι οποίες προφανώς είχαν μείνει στην κατάψυξη από την αρχή της σεζόν!

Με στενοχώρησαν και μερικοί από τους επιχώριους άρχοντες, διαφόρων βαθμίδων εξουσίας, που μπερδεύουν τα κονδύλια της ΕΕ για την προώθηση των τοπικών προϊόντων με τις ψηφιοθηρικές φιέστες. Ομως αυτή είναι μια άλλη ιστορία, πολύ πιο σύνθετη, που πάει πολύ πίσω στον χρόνο. Στους δημάρχους της αρχαίας Ρώμης, που πρόσφεραν «άρτον και θεάματα» στο πόπολο και ίσως ακόμη πιο πίσω!

Ασφαλώς υπάρχουν σοβαροί εστιάτορες που σέβονται και τιμούν τη δουλειά και

τον τόπο τους. Και καταπληκτικές μαμάδες στις ταβέρνες των χωριών που συνεχίζουν μια γαστρονομική παράδοση πολλών αιώνων. Η μαμά Γερωνυμάκη στον Βάταλο του Φραγκοκάστελου είναι πάντα εκεί, και οι επίσης μαμάδες Στέλλα και Γεωργία συνεχίζουν να μαγειρεύουν στο Horizon, στην Πολύρριζο του Ροδάκινου – πολύ χάσατε, κύριε Τσίπρα μας, που δεν δοκιμάσατε το τσιγαριστό και τα ντολμαδάκια τους. Και η επίσκεψη στο Κτήμα της Agreco, στο Αδελε του Ρεθύμνου, είναι μια εμπειρία. Η κρητική γεύση και η φιλοξενία αναδεικνύονται σε όλη τους τη μεγαλοπρέπεια και ταξιδεύουν σε όλον τον κόσμο. Οπως υπάρχουν και τοπικοί άρχοντες που νοιάζονται για τα προϊόντα της περιοχής τους και την ουσιαστική τους ανάδειξη και προώθηση.

Μόνο που φέτος σαν να μου φάνηκε πως λιγόστεψαν τα καλά και πλήθυναν τα κακά. Μπορεί, πάλι, να 'ναι ιδέα μου και όλα να λειτουργούν υποδειγματικά σε αυτόν τον τόπο. Πράγμα που εύχομαι ολοψύχως! ●

**Φέτος σαν να μου φάνηκε πως λιγόστεψαν τα καλά και πλήθυναν τα κακά. Μπορεί, πάλι, να 'ναι ιδέα μου και όλα να λειτουργούν υποδειγματικά σε αυτόν τον τόπο.**





# ZITHOS'12

## BIRTHDAY FESTIVAL

ΖΥΘΟ η Θεσσαλονίκη!

### ΖΥΘΟΣ

Λαδάδικα 2310 540 284, 6943 211211

- Δ 17/9 **ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΜΕ ΤΟΝ  
ΓΙΑΝΝΗ ΜΑΛΛΟΥΧΟ  
TRIO BALKANO**  
 Τ 18/9 **ΚΟΖΑ ΜΟΣΤΡΑ**  
 Τ 19/9 **ΑΒΙΑ - FORTISSIMO**

### ΝΤΟΠΕ

Λευκός Πύργος 2310 279 010, 6943 904038

- Δ 24/9 **SINDOS CONCERT BAND**  
 Τ 25/9 **ΕΚΜΕΚ**  
 Τ 26/9 **ΚΩΣΤΑΣ ΜΥΛΩΣΗΣ**  
 Π 27/9 **"Beer, γυνή και χάλασα"**  
**ΣΙΑΜΑΝΤΑ - ΠΑΧΙΔΗΣ - ΠΕΛΤΕΚΗΣ**

**ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ**

**ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΤΙΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΖΩΝΤΑΝΑ [www.zithos.gr/live](http://www.zithos.gr/live)**

ΧΟΡΗΓΟΙ

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ



ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ



# Σπάνιες λευκές ελληνικές ποικιλίες

Αναζητώντας τους θησαυρούς, του παρόντος ή του μέλλοντος, συγκεντρώσαμε 30 δείγματα λευκών κρασιών, που προέρχονται από τις λιγότερο, έως ελάχιστα, γνωστές ελληνικές ποικιλίες σταφυλιού. Χωρίς να πιστεύουμε ότι εξαντλήσαμε το θέμα, είχαμε μια πολύ αντιπροσωπευτική εικόνα και επιλέξαμε τις 10, κατά τη γνώμη μας, καλύτερες ετικέτες.

ΑΠΟ ΤΟΥΣ **Α. Ν. ΑΝΔΡΟΥΛΙΔΑΚΗ** ΚΑΙ **ΓΙΩΡΓΟ ΛΟΥΚΑ**  
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ **ΣΙΣΣΥ ΜΟΡΦΗ**

**Κ**υδωνίτσα, Ροκανιάρης, Μπεγλέρι, Βοστιλίδι... Ονόματα άγνωστα στους περισσότερους, θυμίζουν ίσως χωριά ή εξοχικές τοποθεσίες. Κι όμως, πρόκειται για ποικιλίες σταφυλιού, από τον τεράστιο πλούτο του ελληνικού αμπελώνα, που η καλλιέργειά τους εγκαταλείφθηκε πριν από χρόνια. Οι λόγος της εγκατάλειψης ποικίλοι. Η αναζήτηση μεγάλων στρεμματικών αποδόσεων, για παράδειγμα, που γέμισε την Ελλάδα με Σαββατιανό και Ροδίτη. Η μετακίνηση πληθυσμού προς τα αστικά κέντρα, που σε αρκετές περιπτώσεις συνδυάστηκε με τη φυλλοξήρα

και οδήγησε σε εγκατάλειψη ολόκληρων περιοχών. Ακόμη, η ευαισθησία κάποιων ποικιλιών και, σπανιότερα, τα φτωχά ποιοτικά αποτελέσματά τους.

Λίγο η νοσταλγία για το παρελθόν, αλλά περισσότερο μια τάση που φάνηκε στη διεθνή αγορά για αναζήτηση νέων γεύσεων, πέρα από τα κλασικά Chardonnays και Cabernets, βοήθησαν στη μερική έστω αναβίωσή τους. Ασφαλώς, η αναβίωση των ξεχασμένων ποικιλιών του ελληνικού αμπελώνα δεν θα ήταν εφικτή, χωρίς την καθοριστική βοήθεια του – αποψιλωμένου πλέον – Ινστιτούτου Αμπέλου και Οί-

νου της Ανκόβρυσης, που στα χρόνια της δόξας του διέσωσε και αξιολόγησε πειραματικά πολλές από αυτές. Ούτε βέβαια χωρίς την ύπαρξη μιας καινούργιας γενιάς αμπελουργών και οινοποιών, που τις εμπιστεύτηκαν και δούλεψαν συστηματικά μαζί τους.

Τα αποτελέσματα δεν είναι πάντα τα αναμενόμενα, ούτε τα προϊόντα που προκύπτουν ανταποκρίνονται οπωσδήποτε στις προτιμήσεις, γευστικές και ποιοτικές, των σύγχρονων καταναλωτών. Σίγουρα, όμως, ο αμπελώνας μας κρύβει ακόμη θησαυρούς!

Αναζητώντας αυτούς τους θησαυρούς, του παρόντος ή του μέλλοντος, συγκεντρώσαμε 30 δείγματα λευκών κρασιών, που προέρχονται από τις λιγότερο, έως ελάχιστα, γνωστές ελληνικές ποικιλίες σταφυλιού. Χωρίς να πιστεύουμε ότι εξαντλήσαμε το θέμα, νομίζουμε ότι είχαμε μια πολύ αντιπροσωπευτική εικόνα. Χωρίς αμφιβολία, ξεχώρισαν το ανερχόμενο αστέρι της Κρήτης, το Βιδιανό, που, ενώ εξαφανίστηκε από τους αμπελώνες του Ρεθύμνου, ξαναζωντανεύει στο Ηράκλειο, και η Κυδωνίτσα από τη Λακωνία, με την τραγανή οξύτητα και το αναγνωρίσιμο άρωμα. Ευχαρίστες εκπλήξεις το Κατσάνο από τη Σαντορίνη, ο Σκλάβος και ο Ροκανιάρης από την Ερμιονίδα και το Μπεγλέρι από την Ικαρία. Στα αρνητικά καταγράφουμε την έντονα «τεχνολογική» προσωπικότητα ελάχιστων, ευτυχώς, κρασιών. Γιατί; Επειδή πιστεύουμε ότι τα δυνατά στοιχεία των γηγενών ποικιλιών είναι η αυθεντικότητα και η μοναδικότητά τους και αυτά αξίζει να αναδειξουμε! ➤

## ΤΑ ΤΥΠΙΚΑ

- Η σειρά της παρουσίασης των κρασιών είναι τυχαία και σε καμία περίπτωση δεν αποτελεί κατάταξη.
- Τα δείγματα ζητήθηκαν από τους παραγωγούς και δοκιμάστηκαν σε θερμοκρασία 10°C.
- Μαζί μας δοκίμασε και ο Αποστόλης Πλαχούρας.
- Η δοκιμή έγινε στον χώρο του Genius In Gastronomy ([www.geniusingastronomy.gr](http://www.geniusingastronomy.gr)).







# ΟΙ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΜΑΣ (ΜΕ ΤΥΧΑΙΑ ΣΕΙΡΑ)

## ΑΣΠΡΟΣ ΛΑΓΟΣ 2011

ΒΙΔΙΑΝΟ  
ΖΥΜΩΣΗ ΚΑΙ  
ΩΡΙΜΑΝΣΗ ΓΙΑ 5  
ΜΗΝΕΣ ΣΕ ΒΑΡΕΛΙ.  
ΤΟ 60% ΤΩΝ  
ΒΑΡΕΛΙΩΝ ΑΠΟ  
ΞΥΛΟ ΑΚΑΚΙΑΣ,  
ΤΟ ΥΠΟΛΟΙΠΟ  
ΑΠΟ ΞΥΛΟ ΔΡΥΟΣ  
ΚΡΗΤΗ ΠΓΕ  
ΠΑΡΑΓΩΓΟΣ:  
ΟΙΝΟΠΟΙΑ Ν.  
ΔΟΥΛΟΥΦΑΚΗ



Ξανθοκίτρινο, λαμπερό, με διακριτικές πράσινες πινελιές.

Πυκνή και πολύπλοκη σύνθεση, με λεπτή παρουσία ξύλου, που αφήνει χώρο να εκφραστεί το φρούτο, με νότες βερικόκου και λεμονιού, αλλά και μια λουλουδένια αύρα.

Γεμάτο, πλούσιο και θερμό, με πολύ καλή οξύτητα που χαρίζει αρμονία στο σύνολο. Αφθονο φρούτο, δύναμη και βάθος. Υποδειγματική ποικιλιακή έκφραση και πολύ μακρύ τελείωμα.

## VORINOS 2011

ΒΙΔΙΑΝΟ  
ΚΡΗΤΗ ΠΓΕ  
ΠΑΡΑΓΩΓΟΣ:  
SILVA - EIP.  
ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ



Ανοιχτόξανθο, λαμπερό, με πρασινωπές ανταύγειες.

Ωραία εναλλαγή αρωματικών εντυπώσεων, που συνδυάζουν ένταση με φινέτσα και θυμίζουν ξύσμα λεμονιού, ροδάκινο και πεπόνι, μαζί με μνήμες μαστίχας και σαμπύκου.

Η λεμονάτη οξύτητα, που είναι παρούσα από την πρώτη επαφή, ισορροπεί εξαιρετικά την αλκοολική θέρμη και το πάχος του κρασιού. Επίμονη, φρουτώδης επίγευση.

## ΚΑΤΣΑΝΟ 2011

ΚΑΤΣΑΝΟ (85%) &  
ΓΑΪΔΟΥΡΙΑ (15%)  
ΚΥΚΛΑΔΕΣ ΠΓΕ  
ΠΑΡΑΓΩΓΟΣ:  
ΟΙΝΟΠΟΙΑ  
ΓΑΒΑΛΑ  
(ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ)



Ξανθοπράσινο, λαμπερό.

Φίνα αρώματα, που παραπέμπουν σε χαμομήλι, βότανα, μέλι και λεμόνι, συναντούν έναν απόηχο ορυκτών και θαλασσινού αέρα.

Οι δύο ποικιλίες, που αντιπροσωπεύουν μόλις το 1% του σαντορινιού αμπελώνα, δημιουργούν ένα ιδιαίτερο κρασί. Χωρίς να φτάνει τη μεταλλική αιχμηρότητα του Ασύρτικου, διαθέτει υπόσταση, δροσερή οξύτητα και λεμονάτο, μακρύ τελείωμα.

## ΔΑΦΝΙΟΣ 2011

ΒΙΔΙΑΝΟ  
ΚΡΗΤΗ ΠΓΕ  
ΠΑΡΑΓΩΓΟΣ:  
ΟΙΝΟΠΟΙΑ Ν.  
ΔΟΥΛΟΥΦΑΚΗ



Ξανθοκίτρινο, λαμπερό.

Διακριτική και κομψή αρωματική έκφραση, όπου αναγνωρίζονται λευκά λουλούδια, εσπεριδοειδή και λεμονόχορτο.

Γεμάτο άγγιγμα και οξύτητα ικανή να δαμάσει την πλούσια αλκοόλη. Ισορροπημένο σύνολο, με άφθονο και πυκνό φρούτο. Επίμονο και θερμό τελείωμα.

## ΘΡΑΨΑΘΗΡΙ 2011

ΑΜΠΕΛΩΝΑΣ  
ΑΡΜΙ  
ΚΡΗΤΗ ΠΓΕ  
ΠΑΡΑΓΩΓΟΣ:  
ΓΕΑ - ΛΥΡΑΡΑΚΗΣ



Ξανθοπράσινο, λαμπερό.

Εκφραστική μύτη, που κινείται σε δύο επίπεδα. Πεπόνι, φρέσκο δαμάσκηνο και εσπεριδοειδή στην αρχή, μπαχαρικά όπως το μοσχοκάρυδο και η κανέλα στη συνέχεια.

Καλοδομημένο και πλούσιο, με τη χαρακτηριστική θέρμη των κρητικών κρασιών. Αρμονικό και ισορροπημένο, χάρη στην οξύτητα και στο φρούτο του. Μακριά, μπαχαράτη επίγευση.

## ΣΚΛΑΒΟΣ

ΡΟΔΟΧΡΩΜΟΣ  
ΚΛΩΝΟΣ ΤΗΣ  
ΠΟΙΚΙΛΙΑΣ  
ΣΚΛΑΒΑ  
ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΟΣ  
ΟΙΝΟΣ  
ΠΑΡΑΓΩΓΟΣ:  
Ι. ΚΟΝΤΟΒΡΑΚΗΣ  
(ΕΡΜΙΟΝΙΔΑ)



Ανοιχτόξανθο, με πρασινωπές πινελιές και ελαφρά παρουσία διοξειδίου.

Φρέσκα, αν και μέτριας έντασης αρώματα, που παραπέμπουν σε λεμονανθούς, αχλάδι και κίτρο, μαζί με μια λεπτή βοτανική αίσθηση.

Μαλακό στην πρώτη επαφή, ισορροπεί όμορφα ανάμεσα στη δροσερή οξύτητα και στο πάχος. Λεμονάτο φρούτο και καλό τελείωμα. Πολλές υποσχέσεις για το μέλλον.

## ΚΥΔΩΝΙΤΣΑ 2011

ΛΑΚΩΝΙΑ ΠΓΕ  
ΠΑΡΑΓΩΓΟΣ:  
Ι. ΒΑΤΙΣΤΑΣ



Αχυροπράσινο, λαμπερό.

Ευχάριστη και εκφραστική μύτη, όπου νότες λευκόσαρκου ροδάκινου, πράσινου μήλου και βοτάνων απλώνονται σε επίμονο φόντο κυδωνιού.

Στόμα μεσαίου όγκου, με καλή δομή και χαρακτηριστική, σχεδόν μεταλλική, οξύτητα. Υψηλόβαθμο, χωρίς να γίνεται δυσάρεστο. Στην επίγευση επανέρχεται το ροδάκινο.

## ΒΙΔΙΑΝΟ 2011

ΚΡΗΤΗ ΠΓΕ  
ΠΑΡΑΓΩΓΟΣ:  
ΟΙΝΟΠΟΙΑ  
ΔΙΑΜΑΝΤΑΚΗ



Αχνοκίτρινο, λαμπερό, με πράσινες ανταύγειες.

Ντελικάτη αρωματική παρουσία, με περάσματα γιάσεμιου, βερικόκου, περγαμόντου και λάιμ.

Η ζεστή αίσθηση της αλκοόλης ξαφνιάζει στην αρχή και επιβάλλει τη συνοδεία φαγητού. Η οξύτητα και το φρούτο έρχονται λίγο αργότερα για να ισορροπήσουν τα πράγματα. Θερμό και μακρύ τελείωμα.

## ΠΛΥΤΟ 2011

ΚΡΗΤΗ ΠΓΕ  
ΠΑΡΑΓΩΓΟΣ:  
ΓΕΑ - ΛΥΡΑΡΑΚΗΣ



Αχυρόξανθο, λαμπερό, με ελάχιστο πράσινο.

Φινετσάτη και διακριτική παρουσία, τυπική της ποικιλίας. Λεμονανθός, λουίζα, λευκόσαρκα φρούτα και λάιμ, σε ελαφρά φυτικό υπόβαθρο.

Ολοκληρωμένη και ενδιαφέρουσα προσωπικότητα, που ενσωματώνει την πολυχρονία ενασχόληση του κτήματος Λυραράκη με το Πλύτο. Μεσαίος όγκος, κομψότητα, ζωντάνια και πολύ καλή διάρκεια.

## ΚΥΔΩΝΙΤΣΑ 2011

ΛΑΚΩΝΙΑ ΠΓΕ  
ΠΑΡΑΓΩΓΟΣ:  
ΚΤΗΜΑ Γ.  
ΘΕΟΔΩΡΑΚΑΚΟΥ



Ωχροκίτρινο, λαμπερό, με πρασινωπές ανταύγειες.

Ενδιαφέρουσα και ελκυστική σύνθεση, όπου εκτός από το κυδώνι - σήμα κατατεθέν της ποικιλίας - αναγνωρίζονται ακακία, φτέρη, αχλάδι και εσπεριδοειδή.

Στο μεσαίου όγκου στόμα κυριαρχούν η ζωντάνια και η φρεσκάδα, που τονίζονται από τη λεμονάτη οξύτητα. Επίμονο, φρουτώδες τελείωμα.



our **espresso** coffee is closer  
to you than you may think



**CAFFE'**  
**Molinari**  
*Cinque stelle* ★★★★★

**ΤΖΕΝΤΡΑΚΟΜ Α.Ε.**  
**ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΓΕΝΙΚΟΥ ΕΜΠΟΡΙΟΥ ΕΙΣΑΓΩΓΩΝ ΔΙΑΝΟΜΩΝ**  
ΚΕΝΤΡΙΚΟ: ΙΒΑΚΗΣ 4 ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ, Τ.Κ. 121-33 ΑΘΗΝΑ  
Τel: 210-3414414-6 Fax: 210-3414420  
ΥΠΟΚ/ΜΑ: ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ 15 ΕΥΟΣΜΟΣ  
Τel: 2310-709020  
e-Mail: [info@molinari.gr](mailto:info@molinari.gr) Web Site: <http://www.molinari.gr>

## Οινικά εκλεκτά

Η ώρα για τα καθιερωμένα ΒορΟινά πλησιάζει. Δύο λευκά κρασιά και χρήσιμα αξεσουάρ συμπληρώνουν την οινική ειδησεογραφία.

ΑΠΟ ΤΟΝ Α. Ν. ΑΝΔΡΟΥΛΙΔΑΚΗ, [anandroulidakis@gmail.com](mailto:anandroulidakis@gmail.com)



### ΔΕΚΑ 2008 και 2009

Ο Μπάκης Τσάλκος ανήκει σε εκείνη τη γενιά των οινολόγων που με τη δουλειά και τις γνώσεις τους συνέβαλαν στην αναγέννηση του ελληνικού κρασιού και ιδιαίτερα της περιοχής της Δράμας. Επιστρέφοντας από τις σπουδές του στη Γαλλία, στα μέσα της δεκαετίας του '80, συνδέθηκε με την ενιαία τότε εταιρεία των αδελφών Λαζαρίδη, ενώ μετά τη διάσπασή της ακολούθησε τον Νίκο Λαζαρίδη, έχοντας για πολλά χρόνια την ευθύνη της οινοποίησης όλων των κρασιών του. Το όνομά του, όμως, παρέμενε άγνωστο στο ευρύ καταναλωτικό κοινό, γιατί, βλέπετε, αυτή είναι η μοίρα του οινολόγου. Να βρίσκεται στη σκιά του επιχειρηματία-παραγωγού!

Όσπου πριν από περίπου πέντε χρόνια ξεκίνησε το δικό του οινοποιείο, στην Αδριανή της Δράμας φυσικά, που αξιοποιεί τη σταφυλική παραγωγή τόσο των ιδιόκτητων όσο και συνεργαζόμενων αμπελώνων. Οι πρώτες προσπάθειες, στη σειρά Φεγγίτες, απέσπασαν θετικά σχόλια, όμως οι πραγματικές δυνατότητές του αποτυπώνονται στο «Ζευγάρι» του ΔΕΚΑ, με το λατινικό σύμβολο του αριθμού να κυριαρχεί στην ετικέτα. Η λευκή εκδοχή του, που στηρίζεται στις ποικιλίες Sauvignon Blanc, Ugni Blanc (γνωστή και ως Trebbiano) και Semillon, έχει τη στόφα ενός κρασιού παλαιώσης, όπου η χρήση του βαρελιού είναι ιδιαίτερα προσεκτική, ώστε να μην «εξαφανίσει» τα ποικιλιακά χαρακτηριστικά. Χρυσόξανθο χρώμα, ώριμα φρούτα και πικάντικο ξύλο στη μύτη, πλούτος, δύναμη, πολυπλοκότητα και φρούτο στο στόμα, μακρύ και ζωηρό τελείωμα συνθέτουν την ταυτότητά του! **Τιμή: περίπου €16 στο ράφι.**



### ΤΑ ΒΟΡΟΙΝΑ 2012 ΣΤΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Τα ΒορΟινά, η πολύ επιτυχημένη εκδήλωση των Οίνων Βορείου Ελλάδος, δίνει ραντεβού με τους οινόφιλους της Μακεδονίας – και όχι μόνο – το Σάββατο 22 Σεπτεμβρίου, στην προβλήτα 1 του λιμανιού της Θεσσαλονίκης, από τις 6.00 το απόγευμα ως τις 11.00 το βράδυ. Τριάντα έξι οινοποιοί, από τα Τέμπη και την Ηπειρο μέχρι τη Θράκη, μας προσκαλούν να δοκιμάσουμε κρασιά και αποστάγματα σε παλιές και καινούργιες σοδειές, καθώς και πολλές καινούργιες ετικέτες. Ακόμη θα υπάρχουν θεματικά περίπτερα, όπως αυτό που είναι αφιερωμένο στα ροζέ και στα αφρώδη κρασιά του βορειοελλαδίτικου αμπελώνα, δύο κατηγορίες που γίνονται όλο και πιο δημοφιλείς τα τελευταία χρόνια. Και επειδή βέβαια

το κρασί δεν πίνεται... ξεροσφύρι, παραγωγοί τοπικών και παραδοσιακών εδεσμάτων θα προσφέρουν για δοκιμή τα προϊόντα τους, σε ξεχωριστό περίπτερο. Το πρόγραμμα της εκδήλωσης συμπληρώνουν ο διαγωνισμός γευσιγνωσίας μονοποικιλιακών κρασιών, το παιχνίδι του χαμένου θησαυρού και ένα εργαστήρι μαγειρικής με σταφύλι για παιδιά από 5 χρόνων και πάνω! Όλα τούτα με εισιτήριο 5 ευρώ, στο οποίο περιλαμβάνεται και το ποτήρι γευσιγνωσίας. Λεπτομέρειες στο [www.wineroads.gr](http://www.wineroads.gr)



### ΨΗΦΙΑΚΟ ΘΕΡΜΟΜΕΤΡΟ ΟΙΝΟΥ

Είναι αλήθεια ότι όσο ανεβαίνει η ποιοτική κατηγορία των κρασιών που καταναλώνουμε και συνακόλουθα η τιμή τους, τόσο μεγαλύτερη σημασία αποκτούν οι λεπτομέρειες που σχετίζονται με την απόλαυσή τους. Αν για το καθημερινό κρασί η ένδειξη δροσερό ή κρύο είναι αρκετή, για τις σπουδαίες φιάλες 2°C ή 3°C μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά. Οπότε, σε αυτή την περίπτωση, το ψηφιακό θερμόμετρο, που βρήκαμε στο ηλεκτρονικό κατάστημα [www.coozina.gr](http://www.coozina.gr), μπορεί να είναι μια καλή λύση. Κατασκευασμένο στη Γαλλία, σε σχήμα φιάλης, διαθέτει ψηφιακή οθόνη, όπου απεικονίζεται με ακρίβεια 0,1°C η θερμοκρασία του περιεχομένου. Η μακριά ακίδα που βυθίζεται στο μπουκάλι είναι ανοξείδωτη, ενώ γίνεται σύγκριση της πραγματικής με την ιδανική θερμοκρασία 16 διαφορετικών τύπων κρασιού. Η τιμή του στα €59.





## ΑΝΕΜΟΣ Λευκός 2011

Με το μεγαλύτερο μέρος των αμπελώνων του μέσα στη ζώνη της Νεμέας και επομένως αφιερωμένο στην παραγωγή κόκκινων κρασιών, το Κτήμα Παλυβού καταφέρει να δημιουργεί δύο από τα δημοφιλέστερα λευκά κρασιά της αγοράς αυτή την εποχή! Το ένα είναι, βέβαια, οι Πέτρινες Πλαγιές και το άλλο ο Ανεμος, που δοκιμάσαμε πρόσφατα και μας άφησε εξαιρετικές εντυπώσεις. Αξιοποιώντας τον – εν πολλοίς παρεξηγημένο – Ροδίτη, που προέρχεται από τα δικά του αμπέλια, ο Γιώργος Παλυβός μάς δίνει ένα κρασί με υποδειγματική σχέση ποιότητας - τιμής, που προκαλεί τον ανταγωνισμό στην κατηγορία των €6 και κάτω. Πέρα όμως από την τιμή του, έχουμε πέντε ακόμη λόγους για να το αγαπήσουμε. Ο πρώτος, το χρώμα του, που παίζει σε τόνους ξανθοπράσινους. Ο δεύτερος, η φινετσάτη μύτη του, όπου εναλλάσσονται μνήμες πικάντικης μέντας, γιασεμιού και σαμπούκου, σε φόντο αχλαδιού και λάιμ. Ο τρίτος, το μεστό, αρμονικό και καλοδομημένο στόμα του, με τη δροσερή οξύτητα που ισορροπεί την αλκοόλη. Ο τέταρτος, το μακρύ, λεμονάτο τελείωμά του. Και ο τελευταίος, αλλά όχι λιγότερο σημαντικός, η ευκολία με την οποία συνοδεύει όλα σχεδόν τα πιάτα, όπου δεν κυριαρχεί το... κόκκινο χρώμα!

**Τιμή: περίπου €6 στο ράφι.**



## ΘΕΡΜΟΜΕΤΡΟ ΚΡΑΣΙΟΥ τύπου ΜΠΡΑΣΕΛΕ

Κανείς, φαντάζομαι, δεν αμφιβάλλει για τον ρόλο που παίζει η θερμοκρασία κατανάλωσης ενός κρασιού στην ανάδειξη των χαρακτηριστικών του, αλλά και μερικές φορές των ελαττωμάτων του. Αλλωστε, στις περισσότερες οπίσθιες ετικέτες, των ελληνικών τουλάχιστον κρασιών, υπάρχει και η σχετική πρόταση του παραγωγού. Μέχρις εδώ καλά. Πώς, όμως, μπορούμε να ξέρουμε πότε η συγκεκριμένη φιάλη βρίσκεται στην ιδανική θερμοκρασία; Απλό. Χρησιμοποιούμε ένα από τα πολλά, ειδικά θερμομέτρα, που εμφανίστηκαν στην αγορά τα τελευταία χρόνια. Από αυτά, τα τύπου μπρασελέ παρουσιάζουν ένα σημαντικό πλεονέκτημα. Μας δείχνουν τη θερμοκρασία, συνήθως σε μια οθόνη υγρών κρυστάλλων, χωρίς να χρειαστεί να ανοίξουμε τη φιάλη, αφού τοποθετούνται εξωτερικά. Αντίστοιχα, υπάρχουν ενστάσεις για την απόλυτη ακρίβεια των ενδείξεων, μια και μετράει στο γυαλί και όχι στο υγρό. Παρά ταύτα, εμείς τη βρήκαμε μια βολική, εύχρηστη και οικονομική λύση, διαθέσιμη περίπου στα €10, σε πολλές κάβες και ηλεκτρονικά καταστήματα, όπως το [www.barandwine.gr](http://www.barandwine.gr)



## ΠΩΜΑ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑΤΟΣ

Οσοι οικοδεσπότες προκάλεσαν την οργή της συζύγου τους – ή, ακόμη χειρότερα, της πεθεράς τους – γιατί στην προσπάθειά τους να σερβίρουν κόκκινο κρασί στα ποτήρια λέρωσαν το κεντημένο, προικώο τραπεζομάντιλο, θα καταλάβουν αμέσως τη χρησιμότητα αυτής της μικρής επινόησης! Βλέπετε, όσο επιδέξια και αν χειριστεί κανείς τη φιάλη, πάντα μια μικρή σταγόνα θα ξεφύγει από το χείλος και θα γίνει η ζημιά. Η λύση βρέθηκε με τη μορφή ενός πώματος, που το ειδικά σχεδιασμένο ρύγχος του επιτρέπει τη διακοπή της ροής του υγρού, χωρίς δυσάρεστες παρενέργειες. Στην αγορά κυκλοφορούν πολλές διαφορετικές εκδοχές, σε ποικιλία υλικών και τιμών, αλλά η βασική ιδέα παραμένει η ίδια. Εμείς προτιμήσαμε το ακρυλικό πώμα, που βρήκαμε σε πολλά καταστήματα και στο [www.eftihiadis.gr](http://www.eftihiadis.gr), τόσο για τη χαμηλή τιμή του, που δεν ξεπερνά τα €6, όσο και γιατί δεν θαμπώνει και δεν μαυρίζει όπως τα αντίστοιχα μεταλλικά.



## Ευ αγωνίζεσθαι

Κάθε διάκριση σε διεθνή διαγωνισμό, κάθε θετική αξιολόγηση ελληνικών κρασιών από τον ειδικό Τύπο του εξωτερικού αποτελεί σίγουρα σημαντική και χρήσιμη συμβολή για την αναβάθμιση της εικόνας τους. Όμως, επιτρέψτε μου να θεωρήσω δύο κατηγορίες διακρίσεων σημαντικότερες. Εκείνες που κερδίζουν οι καινούργιοι ή πρωτοεμφανιζόμενοι οινοποιοί, ακριβώς επειδή δίνουν υποσχέσεις για το μέλλον, και εκείνες που κερδίζουν οι μεγάλες, ιστορικές οινοποιίες μας, όπως η Μπουτάρης, η Τσάνταλης και η Κουρτάκης, ή Ελληνικά Κελλάρια Οίνων, αν προτιμάτε. Γιατί αυτές; Μα επειδή αυτές σηκώνουν το μεγάλο βάρος των εξαγωγών, γιατί τα δικά τους προϊόντα θα βρουν ευκολότερα οι καταναλωτές στις περισσότερες χώρες του κόσμου. Αυτές εκπροσωπούν τον λεγόμενο μέσο όρο, που όσο ανεβαίνει, και η άνοδος αυτή αναγνωρίζεται από τους ειδικούς, τόσο θα βελτιώνεται και η εικόνα των κρασιών μας συνολικά!

# ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΟΥ ΚΡΑΣΙΟΥ

ΝΕΑ, ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΧΟΛΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΟΙΝΙΚΟ ΧΩΡΟ ΕΝΤΟΣ ΚΑΙ ΕΚΤΟΣ  
ΑΠΟ ΤΟΝ Α. Ν. ΑΝΔΡΟΥΛΙΔΑΚΗ, [anandroulidakis@gmail.com](mailto:anandroulidakis@gmail.com)



Η μακέτα αναπαριστά με ακρίβεια το... αισθητικό αποτέλεσμα της εγκατάστασης της κεραίας.

## ΣΙΓΑ ΤΗΝ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑ!

Γκρίνιαζα τις προάλλες, ιδιωτικώς εννοείται, αφού το θέμα δεν εμπίπτει στις αρμοδιότητές μου, για τα φωτοβολταϊκά πάρκα που ξεφυτρώνουν σε διάφορα σημεία της Κρήτης, αλλοιώνοντας – κάποτε δραματικά – το τοπίο. Ενα τοπίο που, από την άλλη, αποτελεί τουριστικά εμπορεύσιμο προϊόν. Παρηγορήθηκα, όμως, διαπιστώνοντας πως πάντα υπάρχουν χειρότερα. Γιατί σίγουρα χειρότερο είναι αυτό που πρόκειται να συμβεί σε μία από τις εμβληματικές οινικές τοποθεσίες της κοιλάδας του Ροδανού, αλλά και ολόκληρης της Γαλλίας. Στον λόφο της, με το χαρακτηριστικό παρεκκλήσι στην κορφή του, που έχει αποτυπωθεί σε εκατομμύρια φωτογραφίες και καρτ ποστάλ, θα εγκατασταθεί ένας τηλεοπτικός αναμεταδότης, ύψους 18 μέτρων! Οι οινοπαραγωγοί της περιοχής, που σημειωτέον θεωρείται κοιτίδα της κόκκινης ποικιλίας Syrah, αλλά και της λευκής Roussanne, αντιδρούν έντονα και απειλούν ακόμη και με αποκλεισμούς δρόμων, αν τα ένδικα μέσα στα οποία έχουν καταφύγει δεν τελεσφορήσουν. Οι αιτιάσεις τους εστιάζονται κυρίως στην αισθητική υποβάθμιση του λόφου και των αμπελώνων του, που έχουν ήδη χαρακτηριστεί μνημείο εθνικής πολιτιστικής κληρονομιάς και διεκδικούν την αναγνώρισή τους ως Μνημείο Παγκόσμιας Πολιτιστικής Κληρονομιάς από την UNESCO. Το πιο αστειό είναι ότι την άδεια για την εγκατάσταση της κεραίας υπέγραψε η τοπική δήμαρχος, έστω και αν τώρα εμφανίζεται μετανιωμένη για την απόφασή της.

## Η Κίνα στο μικροσκόπιο

Όσο αυξάνεται η κατανάλωση κρασιού στην Κίνα, τόσο πληθαίνουν και οι έρευνες που επιδιώκουν να αποκρυπτογραφήσουν τη συμπεριφορά αυτής της τεράστιας αγοράς, σε σχέση με ένα προϊόν που για τη συντριπτική πλειονότητα των καταναλωτών είναι εντελώς



καινούργιο. Οι εύποροι Κινέζοι, για παράδειγμα, που πίνουν συστηματικά εισαγόμενα κρασιά, προτιμούν τις

κλασικές ετικέτες στις φιάλες, σε σχέση με αυτές που έχουν μοντέρνο σχεδιασμό, καθώς οι πρώτες τούς δημιουργούν μεγαλύτερη αίσθηση ασφάλειας και σιγουριάς. Επίσης, σε άλλη έρευνα, καταγράφεται μια αργή, αλλά σταθερή στροφή προς τα λευκά κρασιά, κυρίως από τις ποικιλίες Sauvignon Blanc και Riesling, που εντοπίζεται στις βορειότερες επαρχίες της χώρας. Μιας χώρας που μέχρι σήμερα, σε ποσοστό 85%, καταναλώνει κόκκινα!



## Η ΜΠΙΡΑ ΧΑΝΕΙ ΕΔΑΦΟΣ

Και οι Καναδοί, όμως, αλλάζουν συνήθειες. Φαίνεται να εγκαταλείπουν το εθνικό τους ποτό, την μπίρα, καθώς το μερίδιό της στο σύνολο της κατανάλωσης έπεσε από το 52% στο 45%, μέσα σε μια δεκαετία. Αντίθετα, αναλυτές προβλέπουν ότι η αγορά κρασιού στον Καναδά θα αυξηθεί με εντυπωσιακά γρήγορους ρυθμούς τα αμέσως επόμενα χρόνια, ρυθμούς που θα ξεπεράσουν το 18% μέχρι το 2014! Πρακτικά, αυτό μεταφράζεται σε 16 λίτρα κρασί κατά κεφαλή ετησίως και σε εισαγωγές που θα ξεπεράσουν τα 400 εκατομμύρια μπουκάλια, κυρίως κόκκινων και πρωτίστως από τους αμπελώνες της Ευρώπης.



# πολύτιμο... Κεχριμπάρι

δημοιουργικό: [www.mariekechri.com](http://www.mariekechri.com)



Το "Κεχριμπάρι" μας, μία ρετσίνα ξεχωριστή και ποιοτική, συνοδεύει αρμονικά ό,τι εκλεκτότερο στο ελληνικό τραπέζι. Ισορροπεί επιδέξια μεταξύ ρετσινιού, νότες μαστίχας και λευκών φρούτων και "παντρεύεται" με όλους σχεδόν τους ελληνικούς μεζέδες. Στους 10-12°C αποτελεί ιδανικό σύντροφο της ελληνικής και μεσογειακής κουζίνας πλούσιας σε ελαιόλαδο, των ψητών, τηγανιτών και σουβλιστών κρεάτων, των λαδερών της κατσαρόλας, της μαρίδας, του γαύρου και της φέτας λαδοπίπερο, ακόμα και του χαλβά!

Όπως το αποθήτωμα παγιδεύει τη ζωή, το πολύτιμο Κεχριμπάρι παγιδεύει εδώ και χρόνια τη γέυση σφραγίζοντάς τη σε ένα κομψό καραφάκι με φελλό. Απολαύστε το!

Βραβευμένο από τους μεγαλύτερους διαγωνισμούς κρασιού του κόσμου:



τηλ. / fax: 2310.751.283 | e-mail: [info@kechri.gr](mailto:info@kechri.gr) | [www.kechri.gr](http://www.kechri.gr)

*Stelios Kechris*  
steliosKECHRISdomaine



ΚΑΣΤΕΛΟΡΙΖΟ



## Βάζουμε πλώρη για την απόλαυση

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΚΟΥζίΝΑ ΓΕΜΑΤΗ  
ΑΠΟ ΘΑΛΑΣΣΑ

Εδώ οι θαλασσινές γεύσεις έχουν βρει την απόλυτη έκφρασή τους με φρέσκο ψάρι και περιβάλλον απόλυτα εναρμονισμένο με το μενού. Εδώ η θάλασσα γεμίζει τόσο τα πιάτα μας με τις υπέροχες πρώτες ύλες όσο και τις αισθήσεις μας χάρη στη μοναδική τοποθεσία του εστιατορίου με την υπέροχη γαλάζια θέα. Ο ιδιαίτερα καλόγουστα διακοσμημένος χώρος περικλείει όλη την ατμόσφαιρα κυκλαδίτικου νησιού με φωτεινά και γήινα χρώματα στο εσωτερικό και τις αποχρώσεις της άμμου στο αίθριο. Απολαύστε πιάτα προσεγμένα και γευστικά με άψογο σέρβις και σε ακόμη πιο προσιτές τιμές.

Οι πρώτες ύλες προέρχονται από αλιείς όλης της χώρας, καθώς ο Όμιλος Καστελόριζο έχει εξασφαλίσει πολυάριθμες αποκλειστικές συνεργασίες που εγγυώνται τόσο τη φρεσκάδα όσο και την ποιότητά τους.



Λεωφ. Ποσειδώνος, Λιμανάκια Βάρκιζας,  
τηλ. 210 9655 022, [www.kastelorizogroup.gr](http://www.kastelorizogroup.gr)





# Η νέα άφιξη στα νότια προάστια

«IL TRAMONTO» ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΗΛΙΟΒΑΣΙΛΕΜΑ ΚΑΙ ΣΙΓΟΥΡΑ ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΠΙΟ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΟΝΟΜΑ ΓΙΑ ΤΟ ΝΕΟ ΙΤΑΛΙΚΟ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΤΟΥ ΑΣΤΕΡΑ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ.

Είναι γεγονός ότι το ηλιοβασίλεμα στη θάλασσα από τη βεράντα του «Il Tramonto» προσφέρει ένα μοναδικό θέαμα. Το «Il Tramonto» βρίσκεται στη θέση του φημισμένου Grill Room, στο ξενοδοχείο Arion Resort & Spa, στον Αστέρα Βουλιαγμένης. Με τις κατάλληλες αλλαγές και παρεμβάσεις μεταμορφώθηκε σε ένα πολυτελές εστιατόριο με λιτό και φινό ύφος. Ντιζαϊνάτα φωτιστικά, αλλά και spots, πολυθρόνες και τζαμαρίες με θέα στη θάλασσα συνθέτουν ένα φιλόξενο περιβάλλον και προσκαλούν τον επισκέπτη να απολαύσει τη δημιουργική κουζίνα του. Ο νέος σεφ Στέφανο Ρόσι δίνει τη δική του πινελιά και δημιουργεί ένα ευφάνταστο μενού με άρωμα και γεύσεις από την παλέτα της ιταλικής κουζίνας.





PENTHOUSE21



Lambrakis | creative media

## Απόλαυση αφ' υψηλού

ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ Η ΑΤΤΙΚΗ, ΑΛΛΑ ΚΑΙ  
ΟΛΟΚΛΗΡΟΣ Ο ΚΟΣΜΟΣ...

Στον 21ο όροφο του ξενοδοχείου President μάς περιμένει το Penthouse21 - Skyscraper Bar Restaurant. Εκεί μπορούμε να απολαύσουμε – εκτός από την εντυπωσιακή θέα σε ολόκληρη την Αθήνα – καφέ, γεύμα, δείπνο, αλλά και υπέροχα house cocktails, όπως apple martinis & strawberry daiquiris, σε ένα μοναδικό περιβάλλον. Διακοσμημένο με τη λιτή αρχιτεκτονική που αναδεικνύει τα αντικείμενα και χαλιά από την Ασία και τη Μέση Ανατολή, τα οποία και αποτελούν τη βασική διακοσμητική επιρροή του χώρου, με τα βουδιστικά αγάλματα, τους

αναπαυτικούς, μοντέρνους καναπέδες και τα μεταλλικά τραπέζια δημιουργείται μια ιδιαίτερη ατμόσφαιρα που προσαρμόζει αρμονικά τη ζεστασιά του οικείου σε ένα διεθνές περιβάλλον, σε έναν χώρο όπου οι επισκέπτες του προέρχονται από όλα τα σημεία της Γης. Ακολουθώντας την ίδια φιλοσοφία, δημιουργήθηκε και το μενού του Penthouse21. Ασιατικό finger food και μοναδικές γεύσεις από πιάτα της Μεσογείου είναι μόνο μερικές από τις απολαύσεις που προσφέρονται από την κουζίνα του Penthouse21.

PENTHOUSE21  
SKYSCRAPER BAR RESTAURANT

HP  
PRESIDENT  
HOTEL ATHENS  
★★★★

Λεωφ. Κηφισίας 43, Τ.Κ. 11523, Αθήνα, τηλ. 210 6989 000, fax: 210 6924 900, E: president@president.gr, www.president.gr





# Κλασικά γοητευτικό, αναπάντεχα προσιτό

Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΣΠΙΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ  
ΦΙΛΟΞΕΝΕΙΤΑΙ ΣΕ ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΙΟ  
ΑΤΜΟΣΦΑΙΡΙΚΑ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ.

Η καταπράσινη βεράντα της Αίγλης Ζαππείου ξανασυστήνεται, παρουσιάζοντας ένα καινούργιο γευστικό concept και μια νέα ιδέα, με ρίζες στις παλιές, καλές ελληνικές συνταγές! Με μοναδική θέα στην Ακρόπολη και στον Λυκαβηττό, το «Αίγλη Εστιατόριο» δίνει ζωή στις γεύσεις και στα αρώματα της Ελλάδας που αγαπάμε, προσφέροντας προσιτές επιλογές και πιάτα με γεύσεις απλές, αλλά πλούσιες, εμπνευσμένες από την ελληνική παράδοση συνδυάζοντας την υψηλή ποιότητα και τις απροσδόκητα χαμηλές τιμές (μέση τιμή κατανάλωσης €20 ανά άτομο). Το μενού απαρτίζεται από έναν σταθερό πυρήνα κλασικών πιάτων, όπως οι αφράτοι κολοκυθοκεφτεδάδες, οι πεντανόστιμες αθερίνες, τα ζουμερά τηγανητά κεφτεδάκια, αλλά και από εναλλασσόμενα πιάτα ημέρας όπως το αρνάκι φρικασέ και το κουνέλι στη γάστρα με λαχανικά. Τα χειροποίητα γλυκά και παγωτά, όπως είναι το ραβανί με παγωτό μαστίχα και ο σιμιγδαλένιος χαλβάς με παγωτό καϊμάκι, συμπληρώνουν τις χορταστικές προτάσεις του σεφ Μάκη Κοντοκόστα και της ομάδας του. Εξίσου φιλόδοξη η πλούσια λίστα κρασιών του «Αίγλη Εστιατόριο» σας επιτρέπει να ανακαλύψετε επιλεγμένες ετικέτες της Mediterra Οινοποιητικής και άλλων εκλεκτών παραγωγών-καλύπτοντας ένα ευρύ φάσμα ελληνικών περιοχών και ποικιλιών-αλλά και φίνια αποστάγματα, για να παντρέψετε ιδανικά το φαγητό σας.





DEPOSE  
Gourmet

ALBION

ΕΞΟ  
ΔΟΣ



## Η αυλή των γευστικών θαυμάτων

ΕΚΛΕΠΤΥΣΜΕΝΟ ΥΦΟΣ  
ΚΑΙ ΠΡΟΣΕΓΜΕΝΗ  
ΚΟΥΖΙΝΑ ΣΕ ΕΝΑ  
ΥΠΕΡΟΧΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ.

Σε έναν από τους πιο όμορφους κήπους της Αθήνας κρύβεται το εστιατόριο Albion με ολόφρεσκες δημιουργίες από ιταλική και μεσογειακή κουζίνα, συνοδευόμενες από μια πλούσια λίστα κρασιών, οι οποίες σας περιμένουν από το μεσημέρι μέχρι αργά το βράδυ. Απολαύστε στην καρδιά του Νέου Ψυχικού πιάτα όπως • σαλάτα με κοτόπουλο, ανανά, σουσάμι, καραμελωμένα αμύγδαλα και βινεγκρέτ πορτοκαλιού • λαβράκι σχάρας με πουρέ σελινόριζας, σάλτσα πορτοκάλι, μαύρες σταφίδες και κουκουνάρι • φρέσκα λαζάνια με μελιτζάνα, προσούτο, ντομάτα, βασιλικό και παρμεζάνα. Σας προτείνουμε να κρατήσετε χώρο για το επιδόρπιο, καθώς η σούπα φράουλας με γιαούρτι, μαρεγκάκια και φρέσκο δυόσμο και το πολυδιαφημισμένο καλτσόνε σοκολάτας με μασκαρπόνε αποτελούν τον ιδανικό επίλογο σε ένα υπέροχο γεύμα.

Ομήρου 6, Νέο Ψυχικό, τηλ. 210 6740 710

ALBION THE  
DAILY FRESH FOOD AND WINE • SINCE 1931





# Δείτε και γευτείτε την Αθήνα αλλιώς!

Ο,ΤΙ ΖΗΤΑΤΕ ΑΠΟ ΕΝΑ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ, ΣΤΗΝ  
ΚΑΡΔΙΑ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ.

Στην ταράτσα του ξενοδοχείου Τιτάνια, σε μια από τις ομορφότερες βεράντες της Αθήνας με σήμα κατατεθέν το ελαιόδεντρο, το All-day Gourmet Restaurant Olive Garden προσφέρει μαγευτική θέα στην Ακρόπολη, στον λόφο του Λυκαβηττού και στη φωτισμένη Αθήνα.

Το Olive Garden υποδέχεται τους επισκέπτες του από τις 11.00 το πρωί, με πρωινό καφέ και φρέσκους χυμούς για ένα ευχάριστο ξεκίνημα, μεσημεριανό ούζο, τοπίπουρο ή ρακή συνοδευόμενα από μεζεδάκια για τους λάτρεις των ελληνικών γεύσεων, απογευματινά aperitifs & cocktails και βραδινά δείπνα με πρωτοποριακές μεσογειακές και ελληνικές γεύσεις αποκλειστικά από φρέσκα ελληνικά προϊόντα, με τη σφραγίδα των καταξιωμένων σεφ Χρήστου Τζιλήρα και Αλέξανδρου Χαραλαμπίδου.



  
TITANIA  
Olive Garden

Ξενοδοχείο Τιτάνια, Πανεπιστημίου 52, Αθήνα, τηλ. 210 3326 000. Ανοιχτό καθημερινά 11.00-00.30.





ΠΙΡΟΥΝΙ & ΚΟΥΤΑΛΙ



## Κρητική γαστρονομία

ΓΚΟΥΡΜΕ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΜΕ ΚΡΗΤΙΚΟ ΑΡΩΜΑ  
ΚΑΙ ΦΙΛΟΞΕΝΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΕΦ  
ΓΑΒΡΙΗΛ ΜΑΝΔΕΛΕΝΗ ΠΟΥ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙ  
ΠΙΑΤΑ ΜΕ ΕΜΠΝΕΥΣΗ.

Η ιδέα της κουζίνας του είναι δελεαστική. Υγιεινή διατροφή με ρίζες στην κρητική κουζίνα και φιλοξενία παραδοσιακή. Ο γνωστός σεφ Γαβριήλ Μανδελένης, με καταγωγή από το Βραχάσι της Κρήτης, σας προσφέρει τη δυνατότητα να απολαύσετε γαστρονομικές εμπειρίες ποιότητας με έμφαση στις αγνές πρώτες ύλες και πιάτα που μαρτυρούν τον πλούτο και τη δύναμη της κρητικής γης. Επηρεασμένος από τις εικόνες και τις μυρωδιές, τα βότανα και τα χόρτα, τις παλιές τεχνικές μαγειρέματος της ιδιαίτερης πατρίδας του, ο σεφ δημιούργησε έναν δικό του χώρο, όπου δημιουργεί συνδυάζοντας την παράδοση με τη σύγχρονη οπτική στον χώρο της γαστρονομίας. Οι πρώτες ύλες, όπως το αλμυρίκι, οι ασκορδουλάκοι, το γαλοτύρι, η στάκα, οι κοχλιοί, το ελαιόλαδο και, βέβαια, η τσικουδιά έρχονται κατευθείαν από το νησί και η ατμόσφαιρα γιορτής των κρητικών τραπεζιών μεταφέρεται στην καρδιά της Αθήνας. Επισκεφθείτε το «Πιρούνι και Κουτάλι» και διαπιστώστε πώς ένα ταξίδι στην Κρήτη μπορεί να γίνει με όχημα τη γεύση.





   
**ACQUA PANNA** **S. PELLEGRINO**  
— THE FINE DINING WATERS —

# Ιταλική *Πινέτσα*

Τα ιταλικά μεταλλικά νερά ευφραίνουν γαργαλιστικά τον ουρανίσκο μας, συνοδεύουν και αναδεικνύουν με τον καλύτερο και πιο ελαφρύ τρόπο τις γευστικές επιλογές μας.



## ΑΙΓΛΗ

Με μοναδική θέα στην Ακρόπολη και στον Λυκαβηττό, το Αίγλη Εσπιατόριο αποτελεί τη νέα γευστική άφιξη στην Αίγλη Ζαππείου, προσφέροντας γεύσεις απλές – ωστόσο πλούσιες – και εμπνευσμένες από την ελληνική μας παράδοση, σε εξαιρετικά προσιτές τιμές.

Κρίνος Ζαππείου (είσοδος από Βασ. Ολγας), τηλ. 210 3369 364, 210 3369 300, ελεύθερο πάρκινγκ  
Λειτουργεί καθημερινά 20.00-01.00



## WHITE SAND

Χαρείτε την απόλυτη άνεση, αφεθείτε και νιώστε την πολυτέλεια ενός μοναδικού χώρου με θέα στην ομορφότερη θάλασσα και απολαύστε τις γευστικές δημιουργίες της κουζίνας από τα χέρια των καλύτερων σεφ. Η ώρα του καφέ το μεσημέρι με ηλιοθεραπεία και μπάνιο, ένα κοκτέιλ στη συνέχεια και φυσικά φαγητό, είναι τα must βήματα που μπορεί να ακολουθήσει κανείς στο White Sand.

Παραλία Χιλαδού, τηλ. 26340 71222  
Λειτουργεί από τις 9.00 το πρωί



## MATSUHIHI ATHENS

Προσφέροντας την παγκοσμίου φήμης κουζίνα Nobu, το εσπιατόριο Matsuhihi Athens έχει εισαγάγει στον γαστρονομικό χάρτη της Αθήνας την ήρεμη δύναμη της ιαπωνικής κουλτούρας καθώς και τη γοητεία της fusion φιλοσοφίας. Το Matsuhihi Athens, που φιλοξενείται σε μία από τις πιο γραφικές τοποθεσίες της πόλης, στο συγκρότημα Astir Palace, υπόσχεται μια αξέχαστη γαστρονομική εμπειρία.

Ξενοδοχείο Astir Palace, Απόλλωνος 40, Βουλαγαμένη, τηλ. 210 8960 510



## Acqua Panna

Η ελαφριά σύνθεσή του, σε συνδυασμό με τη φρεσκάδα και τη διαύγιά του, μπορούν να συνοδεύσουν ιδανικά εκλεκτά κρασιά και ιδιαίτερα πιάτα.

## S. Pellegrino

Το ελαφρώς ανθρακούχο φυσικό μεταλλικό νερό συστήνεται από κορυφαίους γευσιγνώστες και οινοκόους και το αξιολογούν ως συνώνυμο της εξαιρετικής ποιότητας.



## Γεύση με θέα

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΥΨΗΛΟΤΕΡΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΑΠΟΛΑΥΣΗΣ  
ΚΑΙ ΣΤΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΓΕΥΣΕΩΝ, ΣΤΗΝ  
ΩΡΑΙΟΤΕΡΗ ΒΕΡΑΝΤΑ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ.

Υπάρχει ένα μέρος στο κέντρο της Αθήνας που θα σας κάνει να απομακρυνθείτε από τον θόρυβο της πόλης και να απολαύσετε τη χαλαρή ατμόσφαιρα και τη γαστρονομία α λα ελληνικά, το εστιατόριο Ορίζοντες, στον λόφο του Λυκαβηττού. Οι γαστρονομικές ιδέες του σεφ Νίκου Φωτιάδη βαδίζουν στα μονοπάτια των ελληνικών γεύσεων, ενώ οι παραδοσιακές συνταγές παρουσιάζονται με μοντέρνο και ελκυστικό τρόπο. Το εξειδικευμένο προσωπικό θα φροντίσει για την ποιοτική εξυπηρέτηση των καλεσμένων και θα συμβουλευσει για τον άρτιο συνδυασμό των εδεσμάτων με το κατάλληλο κρασί. Οι εκπλήξεις, όμως, δεν σταματούν εδώ, γιατί στους Ορίζοντες

οι καλεσμένοι μας μπορούν να ζήσουν αυτή την εμπειρία και να απολαμβάνουν καθημερινά τα πιο νόστιμα πιάτα με πλήρες dégustation menu από €30 ανά άτομο, αλλά και το ιδιαίτερο κυριακάτικο μενού. Το εστιατόριο Ορίζοντες λειτουργεί καθημερινά από το μεσημέρι, ενώ υπάρχει τρόπος να το επισκεφθείτε με ασφάλεια ακόμη και αν στο κέντρο γίνεται κοσμοχλασιά. Απομακρυνθείτε από τον θόρυβο της πόλης και απολαύστε την ποιότητα των πρώτων υλών και το εξειδικευμένο σέρβις σε ένα μέρος που μαγεύει κάθε επισκέπτη και με την Αθήνα κυριολεκτικά στο πιάτο. Η γεύσή στους Ορίζοντες φτάνει στο υψηλότερο σημείο απόλαυσης.





# Γεύση από Ιταλία

ΓΝΗΣΙΕΣ ΙΤΑΛΙΚΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ ΣΕ  
ΕΝΑ ΦΙΛΟΞΕΝΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ.

Ενα διαχρονικό ιταλικό εστιατόριο και αγαπημένο στέκι πολλών προσωπικοτήτων που ξεχωρίζει για τις γνήσιες ιταλικές γεύσεις του, αλλά και το φιλόξενο και προσεγμένο περιβάλλον του. Λιτός χώρος με εξαιρετική θέα από τον δεύτερο όροφο, ενώ τους καλοκαιρινούς μήνες μάς φιλοξενεί στον όμορφο κήπο του. Ο κατάλογος αποτελείται από αρκετά ορεκτικά, κρύα ή ζεστά, σαλάτες, λαχταριστές μακαρονάδες με πρωτοπόρο το τορτελάτσι με γέμιση αστακού σε σάλτσα σαμπάνιας, πετυχημένα ριζότο, την περίφημη πίτσα του, καθώς επίσης σκαλοπίνια και φιλέτο μοσχαριού μέχρι σφυρίδα και σολομό. Η λίστα των κρασιών καλά ενημερωμένη με ελληνικές και διεθνείς ετικέτες.



Εθνικής Αντιστάσεως 109, Ν. Ψυχικό,  
τηλ. 210 6710 370 και 210 6748 598,  
[www.lastrada.gr](http://www.lastrada.gr), e-mail: [info@lastrada.gr](mailto:info@lastrada.gr)

**la  
strada**

Gourmet  
**έξο  
δος**

FRAGMA

## Μαγευτικό τοπίο

ALL-DAY LOUNGE RESTAURANT-CAFE  
ΜΕ ΘΕΑ ΣΤΗ ΛΙΜΝΗ ΤΟΥ ΜΑΡΑΘΩΝΑ.

Μίνιμαλ διακόσμηση με κύριο χαρακτηριστικό την άνετη βεράντα που επιτρέπει σε όλα τα τραπέζια να έχουν θέα στη λίμνη του Μαραθώνα όπως και στην περίφημη αρχιτεκτονική του μάρμαρινου φράγματος. Ενας χώρος που μεταμορφώνεται συνεχώς, τόσο με τον εσωτερικό και εξωτερικό φωτισμό του όσο και με τις εμπνεύσεις κάθε ώρας της ημέρας. Ο κατάλογος αποτελείται από επτά σαλάτες, άλλα τόσα ορεκτικά, δέκα πιάτα με πάστα, κρέας και ψάρι που συνοδεύονται από κρασιά από την ενημερωμένη λίστα μας, υπό τους χαλαρωτικούς ρυθμούς της chill out και lounge μουσικής. Ανοιχτά 09.00-01.00. Διαθέτει πάρκινγκ. (€20-€30). Υπεύθυνη κρατήσεων κυρία Αθανασία Τσουκνίδα.





ΕΞΟ  
ΔΟΣ

# Ο κήπος της γεύσης

ΖΗΣΤΕ ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΗΣ ΑΛΗΘΙΝΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ  
ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΣ ΤΗ ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΣΤΟΝ  
ΩΡΑΙΟΤΕΡΟ ΚΗΠΟ.

Το Ομικρον αποτελεί έναν γαστρονομικό προορισμό με την έγκυρη υπογραφή των δημιουργών και ιδιοκτητών του Ομίλου Καστελόριζο. Σε έναν εντυπωσιακό χώρο με ατμοσφαιρική μουσική, σας προσκαλεί να το ανακαλύψετε, τόσο λόγω της ιδιαίτερης αρχιτεκτονικής και διακόσμησής του, όσο και για τις άρτια συνδυασμένες και ελαφριές γεύσεις από το μενού του σεφ Νίκου Φωτιάδη, το οποίο εκτελούν άψογα οι chef de cuisine Κωνσταντίνα Γκίνη και Δημήτρης Ορέστης. Ο χώρος είναι διαμορφωμένος σε δύο επίπεδα, με δύο μεγάλα τζάκια και εντυπωσιακά φωτιστικά. Με έναν ιδιαίτερα μεγάλο κήπο, γεμάτο φοίνικες και λουλούδια, που αποτελεί όαση για τις ζεστές νύχτες της πρωτεύουσας. Στο Ομικρον σκεπτόμενοι τις ανάγκες των πελατών διαμορφώθηκε ένας κατάλογος με μεγάλη ποικιλία ποιοτικών και συγχρόνως οικονομικών πιάτων έτσι ώστε να δίνεται η ευκαιρία για ένα πεντανόστιμο «χορτάτο τσιμπολόγημα» ή αλλιώς το «λίγο απ' όλα». Επίσης διατίθεται το degustation menu των €25 ανά άτομο που περιλαμβάνει ένα πρώτο πιάτο, μια σαλάτα, ένα κύριο πιάτο και επιδόρπιο συνοδευόμενα από 1 ποτήρι λευκό ή κόκκινο κρασί. Όλα αυτά με υλικά πάντα φρέσκα και διαλεγμένα από όλες τις περιοχές της Ελλάδας.





# Γαστρονομικό ταξίδι στην Κρήτη

ΕΠΟΧΙΑΚΕΣ ΠΡΩΤΕΣ ΥΛΕΣ, ΤΟΠΙΚΑ ΠΙΑΤΑ  
ΚΑΙ ΑΥΘΕΝΤΙΚΗ ΡΑΚΗ ΜΑΣ ΤΑΞΙΔΕΥΟΥΝ  
ΣΤΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΝΗΣΙ.

Εδώ και δέκα χρόνια στο κέντρο της Θεσσαλονίκης λειτουργεί το κρητικό εστιατόριο Μυρσίνη, όνομα από το ομώνυμο χωριό του ιδιοκτήτη Νίκου Μακρυνάκη στην Ανατολική Κρήτη, στην επαρχία Σητείας. Η αισθητική του χώρου σε συνδυασμό με την αυθεντικότητα των κρητικών προϊόντων και την κρητική φιλοσοφία της τάβλας «στέλνουν» τον επισκέπτη κατευθείαν στη μεγαλόνησο. Τα προϊόντα προέρχονται κατά αποκλειστικότητα από μικρούς παραγωγούς της Κρήτης, ενώ το ψωμί, τα λαχανοπιτάκια, τα μυζηθοπιτάκια, οι χυλοπίτες, η πηχτή, η στάκα και άλλα πολλά παρασκευάζονται στο ίδιο το εστιατόριο. Τα φαγητά είναι εποχιακά, περιλαμβάνοντας και ευχάριστες εκπλήξεις, όπως αγριαγκινάρες από το Γαϊδουρονήσι, ασκολύμπρους, σταμναγκάθι και ασκορδουλάκους και μαγειρεύονται κυρίως με λασιθιώτικο τρόπο, πάντοτε, όμως, με την επιδίωξη να αντιπροσωπευθεί η γεύση ολόκληρου του νησιού. Η έντεχνη ελληνική μουσική μαζί με τη μυρσινιώτικη ρακή, τα κρητικά χύμα και εμφιαλωμένα κρασιά ευφραίνουν τον επισκέπτη και συνθέτουν την κατάλληλη ατμόσφαιρα για συζήτηση και επικοινωνία, παρακάμπτοντας το καθιερωμένο πρωτόκολλο του εστιατορίου.







ΚΟΥΝΔΟΥΡΟΣ

Lambrakis | creative media



## Κρητικές μαγειριές

ΜΝΗΜΕΣ ΑΠΟ ΤΑ ΟΡΕΙΝΑ ΤΩΝ ΧΑΝΙΩΝ ΣΕ ΠΛΗΘΩΡΙΚΑ ΠΙΑΤΑ ΚΑΙ ΠΑΡΕΪΣΤΙΚΟ ΤΣΙΜΠΟΥΣΙ.

Ο Νίκος Κουνδουράκης συνεχίζει τα γαστρονομικά ταξίδια του στην ορεινή Κρήτη σε μια όμορφη πετρόχτιστη μονοκατοικία, με την πιο δροσερή και ατμοσφαιρική αυλή της πόλης, χρησιμοποιώντας υλικά φρέσκα, εξαιρετικής ποιότητας και αυθεντικά, σύμφωνα με την εποχή τους. Κάθε μαγειριά φτιάχνεται σύμφωνα με την παράδοση και τη μεθοδολογία της γιαγιάς και σερβίρεται σε πληθωρική ποσότητα, διότι στην Κρήτη η φιλοξενία και η περιποίηση εκφράζονται με αυτόν τον τρόπο. Μικρά χειροποίη-

τα λουκάνικα, σύγκλινα καπνισμένα, ξινομυζήθρα και γραβιέρα, γαρδουμπάκια, κουνέλι στο τηγάνι ξιδάτο, στάκα, κοκοράκια και κουνέλια αλανιάρικα, ερίφια φουριάρικα συνοδεύουν την παγωμένη ρακή και το κρασί. Η σχέση νοστιμιάς, απόλαυσης, ποιότητας και τιμής είναι η ιδανική, επειδή ο Νίκος Κουνδουράκης επιθυμεί να ευχαριστεί τον επισκέπτη του συνολικά. Όλες οι γνωστές γεύσεις του και τα μεζεδάκια για τη ρακή σερβίρονται τώρα από το μεσημέρι. Τρίτη κλειστά.



Λεωφ. Κύπρου 79 και Σολωμού, Μπουρνάζι, τηλ. 210 5713 546, [www.koundouros.com.gr](http://www.koundouros.com.gr)



VINCENZO

Gourmet  
έξο  
δος



Lambrakis | creative media

## Η Ιταλία στο πίάτο σας

ΑΥΘΕΝΤΙΚΕΣ ΙΤΑΛΙΚΕΣ  
ΝΟΣΤΙΜΙΕΣ, ΣΕ ΕΝΑΝ ΛΙΤΟ ΚΑΙ  
ΚΑΛΟΓΟΥΣΤΟ ΧΩΡΟ, ΣΑΣ  
ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΝ ΣΤΗ ΓΛΥΦΑΔΑ.

Στο άκουσμα της φράσης «ιταλική κουζίνα», το μυαλό μας πηγαίνει αυτομάτως σε συγκεκριμένα πράγματα: πίτσα σε λεπτό ζυμάρι με σπιτική σάλτσα ντομάτας και μοτσαρέλας μπουφαλα ψημένη στον ξυλόφουρνο, al dente σπαγκέτι με φρέσκα ντοματίνια και μοσχομυριστό βασιλικό και, φυσικά, ριζότο σωστά μαγειρεμένο και μπόλικη φρεσκοτριμμένη παρμεζάνα. Για όλα τα παραπάνω, ευτυχώς δεν χρειάζεται να πετάξουμε ως τη Ρώμη, αλλά απλώς να πεταχτούμε ως τη Γλυφάδα για μια επίσκεψη στο εστιατόριο Vincenzo, μία από τις πρώτες αυθεντικές τρατορίες που μας έμαθαν να απολαμβάνουμε τις νοστιμιές της γειτονικής χώρας. Μην παραλείψετε, επίσης, να δοκιμάσετε τον τρυφερό σολομό στη σχάρα, το ρολό κοτόπουλου, γεμιστό με μοτσαρέλα και προσούτο, σε σάλτσα από κρασί Μαρσάλα και μανιτάρια. Φυσικά, ο ιδανικός επίλογος δεν θα μπορούσε να γραφτεί παρά με ένα κλασικό αφράτο τираμισού με μασκαπόνε. Όλες αυτές τις εξαιρετικές γεύσεις μπορείτε να τις απολαύσετε και σε έναν υπέροχο, δροσερό κήπο.

Γιαννιτσοπούλου 1, Γλυφάδα, τηλ. 210 8941 425. Ανοιχτά κάθε μέρα από τις 12.00 το μεσημέρι ως τη 01.00 το βράδυ.





## Γνήσια κρητική νοστιμιά

ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ΚΑΙ ΑΥΘΕΝΤΙΚΗ  
ΦΙΛΟΞΕΝΙΑ ΑΠΟ ΤΗ ΜΕΓΑΛΟΝΗΣΟ.

Η Κρήτη έχει μια από τις πιο εύγευστες και ευφάνταστες κουζίνες στον κόσμο, όπου τα αρώματα, τα υλικά και οι τεχνοτροπίες συνεργάζονται για το καλύτερο αποτέλεσμα. Για να γευτείτε αυθεντικό κρητικό φαγητό δεν χρειάζεται να ταξιδέψετε ως τη μεγαλόνησο. Στο ρακάδικο Πατούχας θα ανακαλύψετε μια μεγάλη ποικιλία πιάτων όπως είναι ο ντάκος, οι μπουρμπουριστοί χοχλιοί, οι σαρικόπιτες, οι μυζηθρόπιτες, οι παπούλες, το σφακιανό τσιγαριστό, η αίγα με πιλάφι και το ζυμωτό ψωμί, το οποίο ψήνεται καθημερινά στον ξυλόφουρνο. Στον φιλόξενο χώρο του θα γευτείτε εδέσματα που ακόμη και στην Κρήτη δύσκολα θα βρίσκατε, μαγειρεμένα με τα αγνότερα υλικά και με παραδοσιακό τρόπο. Κάθε Τρίτη οικονομικό μενού με 10 ευρώ/άτομο.

Νικολάου Ζερβού 95, Καλλιθέα, τηλ. 210 9420 611, 210 9402 249





## Γεύσεις από σπίτι

ΟΤΑΝ Η ΝΟΣΤΙΜΙΑ ΣΕ  
ΚΑΛΩΣΟΡΙΖΕΙ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΤΗΣ.

Ατμόσφαιρα οικογενειακής ταβέρνας όπως την ξέραμε παλιά και πιάτα που το καθένα αντιπροσωπεύει με τον καλύτερο τρόπο το όνομά του. Τα τραπέζια στον κήπο δροσίζονται από τις πυκνές μουριές τις ζεστές ημέρες, ενώ τις χειμωνιάτικες ο εσωτερικός χώρος πλημμυρίζει από θαλπωρή, μυριστικά και δίσκους που πηγαινοέρχονται γεμάτοι. Γεύσεις εποχικές, ντόπιες και πάντοτε αυστηρά διαλεγμένες: τυροπιτάκια, ρουμελιώτικο κοκορέτσι, κεφτέδες, ντολμαδάκια, κολοκυθόπιτα και μελιτζάνα

φούρνου για... καλή αρχή. Στη συνέχεια, η επιλογή ανάμεσα στα σπιτικά μαγειρευτά όπως το μοσχάρι γιουβέτσι στη γάστρα, η κατσικομακαρονάδα, το αγριογούρουνο σιφάδο, το κατσικάκι λαδορίγανη και το χουνκιάρ μπεγντί ή τα μυρωδάτα ψητά της ώρας είναι δύσκολη... Τα διλήμματα, όμως, συνεχίζονται και στα γλυκά: χειροποίητα γλυκά του κουταλιού, πάβλοβα, μους σοκολάτα, καρυδόπιτα με αυθεντικό παγωτό καϊμάκι και κρεμ καραμελέ. Καλή απόλαυση σε ό,τι κι αν διαλέξετε!

Γεωργίου Λύρα 41, Νέα Κηφισιά, τηλ. 210 8017 869 και 210 8018 457  
Ανοιχτά κάθε μέρα από τις 13.00. Κυριακή βράδυ κλειστά.



ΜΠΑΛΚΟΝΙ ΣΤΙΣ ΚΥΚΛΑΔΕΣ



## Κυκλαδίτικο άρωμα στην Αθήνα

ΜΟΝΤΕΡΝΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΚΟΥΖΙΝΑ ΕΜΠΝΕΥΣΜΕΝΗ  
ΑΠΟ ΤΗ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΗ  
ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ ΤΩΝ ΚΥΚΛΑΔΩΝ.

Ενα άνετο, κομψό και φιλόξενο περιβάλλον, μια όαση δροσιάς με τα πεύκα του Υμηττού στην πλάτη του roof top και με την Αθήνα κυριολεκτικά στο πιάτο, ακόμη και από τον εσωτερικό χειμερινό χώρο του εστιατορίου. Γεύσεις από Ελλάδα με έμφαση στο φρέσκο ψάρι, στα θαλασσινά, αλλά και επιλεγμένα κρέατα, όλα καμωμένα με δημιουργική διάθεση και με άριστη αξιοποίηση εξαιρετικών πρώτων υλών προέλευσης από τις Κυκλάδες και όχι μόνο. Ειδική μνεία στη μοναδική φάβα βιολογικής καλλιέργειας Σχοινούσας, τόπου καταγωγής των ιδιοκτητών. Extra tip, το μοναδικό ηλιοβασιλέμα.







ΖΥΘΟΣ ΝΤΟΡΕ

# ΖΥΘΟΣ: Η μπύρα στα ελληνικά

Από το 1990 η Θεσσαλονίκη έχει τη δική της μπουραρία. Γεννήθηκε στα Λαδάδικα κι ο ίσκιος του Λευκού Πύργου είδε την ενηλικίωσή της. Ο ΖΥΘΟΣ και το ΝΤΟΡΕ-ΖΥΘΟΣ αποτελούν χρόνια τώρα σπονδή στην παράδοση με μια σύγχρονη δημιουργική ματιά.

Η φιλοσοφία δεν είναι καινούργια, κι ας είναι επιταγή των ημερών. Γεύσεις απλές φτιαγμένες με τα πιο αγνά ελληνικά προϊόντα. Μπύρες εγχώριες, μια ευχάριστη έκπληξη στην υγεία της Ελλάδας. Και μια ελληνικότητα δήλωση: «Μπύρα» είναι... θα περάσει!



Lambrakis | creative media

ΖΥΘΟΣ: Κατούνη 5, Λαδάδικα, τηλ. 2310 540 284 • Ζύθος - Ντορέ: Τσιρογιάννη 7, Λευκός Πύργος, τηλ. 2310 279 010  
ΖΥΘΟΣ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ: τηλ. 2310 211 211, 6943 211 211 • [www.zithos.gr](http://www.zithos.gr) • Καθημερινά από τις 10.00 το πρωί για καφέ ή μπύρα.  
Η κουζίνα εξυπηρετεί από τη 1.00 το μεσημέρι ως και τη 1.00 τα ξημερώματα.





# Λιχουδιές δίπλα στο κύμα

ΜΙΑ ΨΑΡΟΤΑΒΕΡΝΑ ΟΝΟΜΑ ΚΑΙ ΠΡΑΓΜΑ, ΠΟΥ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΠΙΑΤΑ ΠΟΥ ΕΥΩΔΙΑΖΟΥΝ ΘΑΛΑΣΣΑ.

Η νέα ψαροταβέρνα-μεζεδοπωλείο στο Μικρολίμανο, ακριβώς επάνω στο κύμα, «βλέπει» το γραφικό λιμανάκι με τα αραγμένα σκάφη. Η κουζίνα φτιάχνει μόνο σπιτικά, μαγειρευτά φαγητά, με αγνά υλικά και παραδοσιακές συνταγές. Ολόφρεσκα ψάρια από Νεάπολη και Ικαρία, όπως φαγκριά, σφυρίδες, στείρες, σαργοί και άλλα πολλά καταφθάνουν στο εστιατόριο καθημερινά. Μια μεγάλη ποικιλία από τσίπουρα και ούζα κρατούν συντροφιά στους εκλεκτούς μεζέδες όπως ο τηγανητός γαύρος, η ψητή σαρδέλα, το χταποδάκι, οι πετροσωλήνες και τα αχνιστά μύδια. Στο κύριο μενού ξεχωρίζουν τα φιλετάκια πεσκανδρίτσας με σάλτσα μουστάρδας, η αστακομακαρονάδα, το ριζότο με καραβίδες και το γιουβέτσι με γαρίδες.

Ακτή Κουμουνδούρου 58, Μικρολίμανο, Πειραιάς, τηλ. 210 4132 070. Ωρες λειτουργίας: καθημερινά από τις 12.00 το μεσημέρι.



ZACHARH & ALATI BISTROT BAR

# Απολαύσεις για όλες τις ορέξεις

ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ ΥΠΑΡΧΕΙ ΜΙΑ ΦΙΛΟΞΕΝΗ ΓΩΝΙΑ ΒΓΑΛΜΕΝΗ ΑΠΟ ΕΙΚΟΝΕΣ ΤΗΣ ΠΑΛΙΑΣ ΕΠΟΧΗΣ ΓΕΜΑΤΕΣ ΝΟΣΤΙΜΙΑ.

Τι γίνεται σε μια παρέα όταν ο ένας πεινάει σαν λύκος, ο άλλος έχει όρεξη για γλυκό, ο τρίτος επιθυμεί απλώς να πει ένα καλό κοκτέιλ και ο τέταρτος της παρέας δεν έχει αποφασίσει ακόμη τι θέλει; Η απάντηση είναι απλή. Κατεβαίνει στον πεζόδρομο της Βαλτετσίου οδού κατευθείαν προς το Ζάχαρη & Αλάτι. Σε ένα δίπατο, νεοκλασικό, βαμμένο στα κόκκινα, που δύσκολα χάνεις από τον δρόμο σου, φιλοξενείται ένα bistrot bar πραγματικό στολίδι. Με την είσοδό σου σε αυτό, σε καλωσορίζει η γεμάτη ανθισμένα λουλούδια γραφική αυλή, σαν σκηνικό της παλιάς Αθήνας. Η ζεστή ατμόσφαιρα συμπληρώνεται από καλομαγειρεμένα σπιτικά πιάτα, ελαφριές σαλάτες, ποικιλίες τυριών και αλλαντικών και εκλεκτά γλυκά. Στην αυλή μπορούμε επίσης να απολαύσουμε ένα από τα εμπνευσμένα κοκτέιλ του μπαρ που βρίσκεται στον επάνω όροφο.



Βαλτετσίου 47, Εξάρχεια, τηλ. 210 3801 253







SALERO



Lambrakis | creative media



## Πολύχρωμο και χαρούμενο

ΠΟΛΥΣΥΛΛΕΚΤΙΚΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ΣΕ  
ΜΙΑ ΔΡΟΣΕΡΗ ΑΥΛΗ.

Το bar restaurant Salero λειτουργεί καθημερινά σε μια ανακαινισμένη μονοκατοικία Bauhaus του 1930. Το όνομά του σημαίνει «αλατιέρα» ή «γευστικός» και στην κουζίνα του παντρεύονται αρμονικά γεύσεις και κουλτούρες. Τα πιάτα παίρνουν χαρακτήρα με διάφορα είδη αλατιού απ' όλον τον κόσμο, όπως οι μαύρες πέρλες από Χαβάν, οι ροζ νιφάδες από τα Ιμαλάια και ο ανθός αλατιού από τη Γαλλία. Ωραιές ποικιλίες αλλαντικών, πολλά tapas, όπως οι νοστιμότητες μπουκιές μπακαλιάρου με αγιολί, τα φρέσκα μύδια με λευκό κρασί ή τα ρεβίθια με σπανάκι, ενώ και στα κύρια πιάτα ξεχωρίζουν το πibeye σχάρας με μαύρη σαμπουκά, καθώς και η παέγια και το μπιφτέκι σχάρας με σάλτσα μανιταριών. Όλα αυτά με την ευεργετική δύναμη του κρασιού και της τζαζ μουσικής. Μπορείτε να απολαύσετε το φαγητό στα τραπέζια της Βαλτετσίου, αλλά και στον καταπράσινο κήπο, στην πίσω αυλή.

Βαλτετσίου 51, Εξάρχεια, τηλ. 210 3813.358



# βλέπω, ακούω και μαθαίνω

ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ ΑΓΟΡΑΣ



## Το Saint Clair στις Κάβες Ανθίδη

Οι κάβες Ανθίδη φέρνουν στα ράφια τους και στα ποτήρια μας κρασιά από το Saint Clair, το οποίο κατέκτησε πρόσφατα τον τίτλο του οινοποιείου της χρονιάς. Το πολυβραβευμένο Sauvignon Blanc της Νέας Ζηλανδίας, με την αρωματική του ένταση, τη φινέτσα από τα εξωτικά φρούτα, το καθιστούν τον απόλυτο οινικό συνδυασμό. Υψηλάντου 11-15, Κολωνάκι, τηλ. 210 7251 050, Γρ. Λαμπράκη 77, Γλυφάδα, τηλ. 210 9690 234, Λεωφ. Κηφισιάς 76, Μαρούσι, τηλ. 210 8061 560



## Η Ασία στο πιάτο σας

Ενα γευστικό ταξίδι στην Ασία σας εξασφάλισαν τα καταστήματα Lidl για το διάστημα 10-15 Σεπτεμβρίου, με μια μεγάλη ποικιλία γλυκών και αλμυρών εδεσμάτων. Δοκιμάστε τα spring rolls Vitasia με χοιρινό, κοτόπουλο ή λαχανικά, συνοδευόμενα από τη Vitasia γλυκόξινη σάλτσα, και μην ξεχάσετε να προμηθευτείτε το ομώνυμο γάλα καρύδας που πίνεται σκέτο ή χρησιμοποιείται σε πολλές ασιατικές συνταγές.

## Μουσικές στιγμές με Amstel

Γεμάτο μοναδικές μουσικές στιγμές και παγωμένη μπύρα Amstel ήταν και φέτος το River Party, το μεγαλύτερο και μακροβιότερο μουσικό και κατασκηνωτικό φεστιβάλ στην Ελλάδα, που διοργανώθηκε στο Νεοστόριο Καστοριάς, σημειώνοντας μάλιστα προσέλευση ρεκόρ. Σε ένα φυσικό τοπίο ασύλληπτης ομορφιάς δίπλα στον Αλιάκμωνα, παρέα πάντα με παγωμένη Amstel, την μπύρα-συνώνυμο της απόλαυσης αυθεντικών στιγμών με αγαπημένα πρόσωπα, και καλή ελληνική και ξένη μουσική από γνωστά ονόματα όπως Χαρούλα Αλεξίου, Δήμητρα Γαλάνη, Νίκος Πορτοκάλογλου, Thievery Corporation και Nouvelle Vague.



## Υγιεινό σνακ για όλες τις ώρες

Το μείγμα αποξηραμένων φρούτων «Mixed Fruit» από την Παναγιόγλειο Ένωση Συνεταιρισμών αποτελείται από εξαιρετικά προϊόντα της ελληνικής γης. Τρώγονται σκέτα, μαζί με γιαούρτι ή συνοδεύουν ακόμη και μια πλούσια πράσινη σαλάτα με βινεγκρέτ μπαλσάμικου.

## 10 λόγοι για να επιλέξετε Morfat Creamy

- ✓ Σαντιγύ από άπαχο γάλα και φυτικά λίπαρά
- ✓ Χωρίς ζωικά λίπαρά και συντηρητικά
- ✓ Δεν περιέχει ζάχαρη
- ✓ Πλούσια γεύση, βελούδινη υφή
- ✓ Αφρατεύει τις κρέμες, συμπληρώνοντας τη γεύση τους
- ✓ Δεν κάνει τον όγκο της, δεν κόβει, δεν αλλοιώνεται
- ✓ Μπορεί να αναμειχθεί με άλλα υλικά, όπως αλλοιώδη, φρούτα
- ✓ Εκπληκτική ικανότητα διατήρησης της φόρμας της
- ✓ Άψογη συμπεριφορά στην κατάψυξη
- ✓ Εγγυημένο αποτέλεσμα



## Οινική τέχνη

Από τα μπαλκόνια της ορεινής Αιγιαλείας το Ασπρολίθι του Αγγελου Ρούβαλη ταξιδεύει σε κάθε ελληνική γωνιά και δίνει άλλη γεύση στη γνήσια μεσογειακή κουζίνα. Πλούσιο σώμα, φρουτώδες άρωμα και τραγανή οξύτητα από ένα απολαυστικό λευκό κρασί που συνοδεύει με τον καλύτερο τρόπο ψάρια, θαλασσινά, παραδοσιακή ελληνική φέτα, πίτες και λαδερά.

## Το τάβλι θέλει ούζο Πλωμαρίου

Σε μια μεγάλη ολοήμερη γιορτή για δύο από τις πιο αγαπημένες ελληνικές συνήθειες, το ούζο και το τάβλι, πραγματοποιήθηκε η τελική φάση του τουρνουά τάβλι που διοργάνωσε το αγαπημένο όλων Ούζο Πλωμαρίου Ισιδώρου Αρβανίτου. Οι φιναλίστ του τουρνουά προσήλθαν στο φιλόξενο χώρο του SouthCoast στην Α' Πλαζ Βούλας, αγωνίστηκαν με πνεύμα ευγενούς άμιλλας διεκδικώντας το μεγάλο δώρο: ένα ταξίδι 5 ημερών για δύο στη Λέσβο και μια ξενάγηση στο παραδοσιακό αποστακτήριο του Ούζου Πλωμαρίου στο Πλωμάρι. Νικητής και μεγαλύτερος ταβλαδόρος αναδείχθηκε ο Αναστάσιος Χαραλαμπίδης από την Αθήνα.



# Ψωμί για τoστ

Οι εξεταζόμενες με το όμορφο, σταρένιο χρώμα κατέφθασαν με πολλές υποσχέσεις για τη σταθερότητά τους, την αφράτη υφή τους και την προθυμία τους να μετέχουν σε πλήθος εδεσμάτων. Ποιες από αυτές κράτησαν τον λόγο τους;



**AB**  
**Βασιλόπουλος**  
€0,94



Μαρία Ζαφειράτου

Υγρό και μαλακό όσο πρέπει. Από τις φέτες για τoστ που τρώγονται ευχάριστα και χωρίς να περάσουν από το ψήσιμο της τοστιέρας.



Μάκης Γεωργιάδης

Ψωμί με σωστή υγρασία, ώστε να μη λασπώνει, αλλά η προσθήκη ζάχαρης το κάνει να θυμίζει ελαφρώς τσουρέκι ή γλυκό ψωμί. Σε γενικές γραμμές, όμως, είναι από τα καλύτερα.



Μελίσσα Στοϊλή

Ενα ελαφρώς υγρό ψωμί, με γεύση μεστή, το οποίο, μόλις ψηθεί, αποκτά τη σωστή υφή και υγρασία του. Αυτές οι φέτες στρωμένες δίπλα δίπλα σε ένα ταψάκι μπορούν να αποτελέσουν μια εύκολη και ωραία βάση για ένα σουφλέ τυριών.



Ελένη Ψυχούλη

Υγρό και ζουμερό, με αδιόρατη κόρα, που σχεδόν δεν ξεχωρίζει, και γεύση σταρένιου ψωμιού, σε προϊδεάζει για το πιο ιδανικά ψημένο, τραγανό και χυμώδες, ταυτόχρονα, τoστ.

**Καραμολέγκος**  
€1,40

Μαλακή υφή, με την κατάλληλη υγρασία και ελαφρώς λαστιχωτή υφή. Με δύο φέτες καλό κασέρι, θα έκανε ένα ωραιότατο τραγανό τoστάκι.

Εδώ, μας έπεσε λίγο παραπάνω υγρασία, με αποτέλεσμα μια πιο λαστιχωτή υφή, τόσο στην κόρα όσο και στην ψίχα.

Μαλακές φέτες, με ελαφρώς γλυκιά επίγευση, που θυμίζουν ένα είδος άγλυκου μπριός. Φρυγανισμένες και αλειμμένες με πραλίνα φουντουκιού ή μαρμελάδα, ή ταχίνι και μέλι μετατρέπονται σε σχεδόν μηδενικό χρόνο σε μικρά γλυκά.

Με ήπια γεύση ψωμιού πολυτελείας, θα το προτιμούσα σε ένα τραμεσίνι, ή αλλιώς ωμό σάντουιτς, εκεί όπου το ψωμί θες απλώς να αναδεικνύει τη διακριτική γεύση ενός άπαχου ζαμπόν.

**Κρις Κρις**  
€1,58

Ωραίο, μαλακό ψωμάκι με τόσες ίνες που αν ήταν λιγάκι γλυκό, θα έφερνε περισσότερο σε τσουρέκι. Τρώγεται πολύ ευχάριστα ακόμη και σκέτο.

Η ινώδης υφή και η γλυκύτητά του σε παραπέμπουν περισσότερο σε τσουρέκι παρά σε ψωμί.

Συνεκτική υφή, με κάπως ινώδη ζύμη και αρκετά γλυκιά επίγευση. Με ένα πικάντικο τυρί και κάποιο αλλαντικό με προσωπικότητα θα αποκτήσει ισορροπία και θα έχουμε ένα τoστ με χαρακτήρα.

Μέτρια υγρό, θυμίζει στην υφή, αλλά και στη γεύση, τσουρέκι. Θα το ήθελες με μέλι και κανέλα στο πρωινό σου ή με την αντίθεση ενός έντονου, πιπεράτου τυριού.

**Κατσέλης**  
€1,78

Σαν λιγάκι σκληρό μού φάνηκε στις άκρες. Του έλειπε η σωστή δόση υγρασίας, με αποτέλεσμα να τρίβεται στα χέρια μου. Με τυρί που λιώνει και λίγη ντομάτα, όμως, το πράγμα διορθώνεται στο λεπτό.

Η έλλειψη υγρασίας το έκανε να χάνει τη φρεσκάδα του και να μένει πίσω σε σχέση με τα – πιο αφράτα – υπόλοιπα ψωμάκια. Επιπλέον, γλυκίζει λίγο παραπάνω από το κανονικό.

Κάπως αδιάφορη η γεύση του και λίγο στεγνή η ψίχα του, που του αφαιρεί την αίσθηση του φρέσκου. Θα το δοκίμαζα ως βάση για μια γρήγορη πίτσα με μια ελαφριά σάλτσα ντομάτας που θα αναπληρώσει αμέσως την ελλιπή υγρασία.

Χωρίς ιδιαίτερη υγρασία, στην πρώτη μπουκιά σου θυμίζει την παλιά γεύση των πρώτων τoστ της δεκαετίας του '70.

**Μαράτα**  
**Σκλαβενίτης**  
€0,98

Αφράτο, μαλακό και με μια ελαφριά γλυκάδα στη γεύση. Θα έκανε καλή παρέα και ωραία γευστική αντίθεση με μια φέτα αλμυρή γραβιέρα και ζαμπόν.

Σταθερή κόρα, κυψελωτό και αρκετά τριφτό, χωρίς όμως να διαλύεται. Επικρατεί η γλυκιά γεύση στην αρχή, η οποία εξασθενεί στην επίγευση.

Ενα νόστιμο ψωμί, αφρατούλικο, με επίπεδα γεύσης και «κρατήματα» στη δομή του, το οποίο θα επέλεγα για να φτιάξω ένα εντυπωσιακό κλαμπ σάντουιτς με πολλές στρώσεις, αφού η σταθερότητά του είναι ό,τι πρέπει για να συγκρατήσει μια πλούσια γέμιση.

Με ήπια ψωμения γεύση και μέτρια υγρασία, θα ταίριαζε ιδανικά σε ένα γλυκό σουφλέ ή μια πουτίγκα, εκεί όπου το ψωμί το θες περισσότερο για την υφή παρά για την έντονη γεύση του.

Η ΔΟΚΙΜΗ ΕΓΙΝΕ ΣΤΙΣ 3 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ ΚΑΙ ΗΤΑΝ ΤΥΦΛΗ. ΤΑ ΔΕΙΓΜΑΤΑ ΑΦΟΡΟΥΝ ΚΛΑΣΙΚΕΣ, ΣΤΑΡΕΝΙΕΣ ΦΕΤΕΣ ΨΩΜΙ ΓΙΑ ΤOΣΤ ΣΕ ΜΙΚΡΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ ΚΑΙ ΑΓΟΡΑΣΤΗΚΑΝ ΑΠΟ ΤΑ ΣΟΥΠΕΡΜΑΡΚΕΤ ΑΒ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΣ ΚΑΙ ΣΚΛΑΒΕΝΙΤΗΣ.



# Ριμέλο

Ρακόμελο...  
με ιστορία!

ΑΠΟ ΣΥΝΤΑΓΗ  
ΒΥΖΑΝΤΙΝΗΣ  
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ



Το ρακόμελο PIMELO  
δημιουργεί νέα κατηγορία απολαυστικού ποτού.!

**VRISSA**  
DISTILLERS OF FINE SPIRITS SINCE 1952



Ιδιόκτητος αμπελώνας στα Γερακάρια Αφρατίου, στην πνοή της Δίρφης

# Κτήμα Αβαντίς



Απολαύστε εξαιρετικά κρασιά από το Κτήμα Αβαντίς σε φιλικές τιμές.

Οινοποιημένα από την Οικογένεια Μούντριχα, με το ίδιο πάθος και αγάπη που  
20 χρόνια τώρα μας έδωσαν βραβεία, διακρίσεις και την αναγνώριση των καταναλωτών.

[www.avantisestate.gr](http://www.avantisestate.gr)

Αποκλειστική διάθεση για την Ελλάδα: Β.Σ. Καρούλιας Α.Β.Ε.Ε.Π. • Τ 210 8141801

Απολαύστε υπεύθυνα