

# γευσιγνώστης

- Σε 30' τρόμες
- Σαλατογεύματα
- Σάντουιτς
- Healthy & Vegan
- Λεμονάτα γλυκά

**70**  
δοκιμασμένες  
συνταγές  
για κάθε  
περίσταση



Αφιέρωμα  
πίτσα

Από  
τη Νάπολι  
στον φούρνο  
μας

4,00 €



## EDITORIAL

# Υποκλινόμαστε στην εκλεκτή πρώτη ύλη



ίχα την τύχη κατά τις ημέρες των εορτών να δεχθώ ένα εκλεκτό δώρο από φίλους βιοκαλλιεργητές. Μια πεντάκιλη συσκευασία αλευριού ολικής άλεσης από δίκοκκο σιτάρι. Ενα από τα είδη σιτηρών που καλλιεργούνται στη χώρα μας από πολύ παλιά, με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, θρεπτικά και γευστικά. Το μάρκετινγκ τροφίμων και διάφοροι φαντασιόπληκτοι του έχουν προσδώσει σχεδόν μαγικές θεραπευτικές ιδιότητες, από τις οποίες καμία δεν επιβεβαιώνεται επιστημονικά, ούτε καν αυτή που το φέρει να μην έχει γλουτένη! Η αλήθεια είναι ότι περιέχει άλλου τύπου γλουτένη.

Ολα αυτά, όμως, δεν έχουν σημασία καθώς από το συγκεκριμένο σιτάρι παράγεται ένα εξαισιο αλεύρι, κι αυτό το καταλαβαίνεις, πώς αλλιώς, όταν βγει το ψωμί από τον φούρνο. Δεν ειδικευόμαστε στο σπίτι στα ψωμιά και στις σύμες, αλλά με όποια συνταγή κι αν το φτιάξαμε (όλες απλές, χωρίς προζύμι – κάποια μάλιστα είχε γιασούρτι κατσικίσιο αντί για μαγιά) γευτήκαμε ένα αξέχαστο, πεντανόστιμο ψωμί. Με τόσο έντονο χαρακτήρα, που εύκολα μπορούσε να χορτάσεις μόνο με αυτό. Με ελάχιστα έξοδα και υλικά είχε συντελεστεί στην κουζίνα μας ένα γευστικό θαύμα, που έβαζε κάτω μαγειρικές πολύωρες και περίτεχνες. Επιβεβαιώθηκε απλώς ένας χρυσός κανόνας της μεσογειακής διατροφής: η εκλεκτή πρώτη ύλη είναι απόλυτη προϋπόθεση για κάθε πετυχημένη μαγειρική.

Σε μια γιορτή όπου και πάλι πρωταγωνιστούσε η πρώτη ύλη βρέθηκα πριν από δέκα μέρες. Ήταν η εκδήλωση για την παρουσίαση του νέου εγχειρήματος της θυλικής πα ομάδας μαγειρών-εστιατόρων της «Κουκουβάγιας». Οι αδελφοί Λιάκοι, ο Κλεομένης Ζουρνατζής, ο Περικλής Κοσκινάς και ο Νίκος Καραθάνος μάς κέρασαν σουβλάκια, αλλά τι σουβλάκια; Με κρέας ολόφρεσκο, που κόβεται επί τόπου σε λεπτότατες φέτες, ψήνεται στις σχάρες σε λίγα λεπτά, τεμαχίζεται σε μικρά κομμάτια και τυλίγεται σε μια πίτα ολοκαίνουργια δικής τους συνταγής. Ψωμένια, αφράτη, νόστιμη και ελαφριά. Μια πίτα που δεν πρωταγωνιστεί αλλά υποδέχεται τα ψωτά από προβατίνα, χοιρινό, κοτόπουλο και μοσχάρι. Είναι πολύ πιθανόν ότι πρόκειται για μια μικρή επανάσταση που θα αλλάξει τα δεδομένα στο σουβλάκι. Θα επηρεάσει, θα βρει μιμητές, θα δώσει και πάλι αιγλή σε ένα δημοφιλές, λαϊκό έδεσμα, που ταλαιπωρείται τα τελευταία χρόνια από μια βιομηχανοποιημένη τυποποίηση μαζικής παραγωγής. Και οι τηγανητές πατάτες τους είναι φρέσκες και μια δεύτερη πίτα που συνοδεύει τις μεριδιές φτιάχνεται εντός του καταστήματος.

Το «ήθος» της πρώτης ύλης, η επιμέλεια και ο σεβασμός στη μεταχείρισή της, είναι το μέγια απού αυτού του καινοτόμου σουβλατζίδικου στην πλατεία Αγίας Ειρήνης.

**Σωκράτης Τσιχλιάς**

**ΓΕΥΣΕΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ**

# Η ντεμοντέ τελειότης του ψημένου κάστανου

Το χειμωνιάτικο street food,  
μια εξαίσια γεύση, αμυλώδης,  
ελαφρώς γλυκιά και καπνιστή  
ταυτοχρόνως.  
Ο ορισμός του αυθεντικού.

Της  
**Μελίσσας**  
Στοίλη

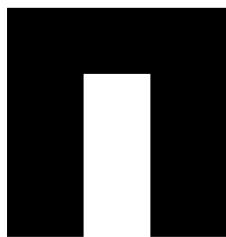
Styling και  
Φωτογραφία  
**Αναστασία**  
**Άδαμάκη**



πόγευμα, με ξεροβόρι. Γενάρης μήνας, τι περιμένεις... Ο χειμώνας του 1957 – όλοι το ἐλεγαν – ήταν πολύ βαρύς. Παρ' όλο το κρύο, ο καστανάς στη λεωφόρο Αθαλίας, έξω από το Ζάππειο, δεν ήταν καθόλου δυσαρεστημένος. Είχε ψήσει στη φουφού και είχε πουλήσει μέσα στη μέρα πάνω από 5 οκάδες κάστανα. Βέβαια είχε πολύ καλό πόστο, κάτι που το πάλεψε μέχρις εσοχάτων, μέχρι που ήρθε στα χέρια με έναν άλλον για να κρατήσει το προνομιακό αυτό σημείο. «Ο Τρικαλινός δεν χαρίζει κάστανα» έλεγε και γελούσε μόνος του με το λογοπαίγνιο. Πού ακούστηκε να του πάρει τη δουλειά Πελοποννήσιος... Αφού παραδοσιακά οι καστανάδες ήταν Θεσσαλοί. Τρικαλινός αυτός, Καρδιτσώτης ο άλλος στην Ερμού, και από τα Αγραφά ένας κουμπάρος του στο Μοναστηράκι. Δεν είχε παράπονο. Και τζίρο καλό έκανε και όλοι τον κοίταζαν με συμπάθεια. Μέχρι και τα Αναγνωστικά τον ανέφεραν τον καστανά. Οχι τον ίδιο ακριβώς, αλλά τέλος πάντων εκείνου του φαινόταν πως πολύ του έμοιαζε ο καστανάς του βιβλίου... Ήταν όμως κι αυτός υπόδειγμα στη δουλειά του. Επαιρνε κρητικά κάστανα, τα καλύτερα για ψήσιμο. Τα βολιώτικα, ωραία κι αυτά, αλλά ήταν για βράσιμο. Πρωι-πρωι έπιανε δουλειά. Αναβέ τη φουφού και μέχρι να πυρώσουν τα κάρβουνα χαράκωνε τα κάστανα με μια φαλτσέτα. Μόλις άρχιζαν να σκάνε, τα γύριζε με την τσιμπίδα από την άλλη. Δίπλα του είχε τακτοποιημένα κομμάτια από παλιές εφημερίδες και φραπ φραπ, με ταχυδακτυλουργκή επιδεξιότητα έφτιαχνε χάρτινα χωνάκια. Πέντε κάστανα στο κάθε χωνάκι. Αν ήταν μικρά, έβαζε παραπάνω, όλα κι όλα, απατεωνίές δεν έκανε. Και φρόντιζε να έχει και ρέγουλα στη δουλειά. Ανάλογα με την κίνηση έψυνε τόσα όσα έπρεπε ώστε να διατρούνται ζεστά, ωραία ψημένα από έξω και μαλακά από μέσα. Ανάρπαστα γίνονταν τα κάστανά του. Περνούσαν βιαστικά, κοντοστέκονταν μπροστά του – από τη μύτη τους έπιανε τους πελάτες –, αγόραζαν τα φρεσκοψημένα κάστανα, τα κράταγαν λίγο έτσι κλεισμένα στο χωνάκι στη φούκτα τους για να πάρουν τη ζέστη τους κι έπειτα τα ξεφλούδιζαν και τα έτρωγαν, βάλσαμο για το σώμα και την ψυχή έλεγαν. Και για τα αφτιά τους, θα προσέθετε ο ίδιος, αφού, καλλιφωνος καθώς ήταν, τραγουόδαγε – όπως κι ο Παγιουμιτζής – κάνοντας τρίλιες με τη φωνή του: «Μέσα στη βαρυχειμωνιά τώρα που κάνει κρύο, με τη φουφού μου στη γωνιά περνάω μεγαλείο, έχω κάστανα στην πένα, κάστανα ξεροψημένα. Είναι σα ζάχαρη γλυκά, τα κάστανα που ψήνω, μ' ένα φραγκάκι μοναχά τέσσερ' αμέσως δίνω, στα κορίτσια, βρε τι χάνω, δίνω κι ένα παραπάνω». Κι έκλεινε το μάτι με νόημα στις όμορφες!

# Υπόθεση μαύρος χοίρος

Διασώθηκαν από τον αφανισμό μόλις τα τελευταία χρόνια και επανήλθαν στη διατροφή μας με προϊόντα υψηλής διατροφικής αξίας



ριν από κάποια χρόνια ο Δημήτρης Δήμου, ιδιοκτήτης της φάρμας «Η Κιβωτός του Δήμου» που βρίσκεται κοντά στην Καλαμπάκα και ένας από τους πρώτους που αναβίωσαν τον ελληνικό μαύρο χοίρο, γύρισε όλη τη χώρα μαζί με έναν γάλλο ζωτέχνη και εντυπωσιάστηκε από την ποικιλία και τις δυνατότητες των αυτόχθονων ζώων που εξαφανίζονται. Τότε λοιπόν είδε σε μεμονωμένα δείγματα τον μαύρο χοίρο και κατάλαβε πως ήταν ένας αναζητούμενος θησαυρός, «μια ανεκτίμητη ζώσα κληρονομιά» όπως λέει ο ίδιος. Σιγά-σιγά μάζεψε το κοπάδι του και ξεκίνησε την εκτροφή ενός ζώου που είναι πιστοποιημένα ο απόγονος του αρχαίου μαύρου χοίρου. «Η πιστοποίηση γίνεται

από το Κέντρο Γενετικής Βελτίωσης Ζώων. Για να γίνει ταυτοποιητής λαμβάνονται υπ' όψιν τα χαρακτηριστικά τους που έχουμε από ιστορικές αναφορές και αρχαίες αναπαραστάσεις, αλλά και η ανάλυση DNA που στηρίζεται σε ευρήματα της παλαιοντολογίας. Τα ζώα θα πρέπει να βόσκουν σε μεγάλη έκταση, να μην είναι συνεχώς σταβλισμένα και να τρέφονται σωστά, διαφορετικά σύντομα θα γεμίσουν λίπος και η ράτσα θα χαλάσει» λέει ο κ. Δήμος.

## Υψηλή ποιότητα

Ετοιμούνται και στη «Φάρμα Μυρμιδόνας» του κυρίου Μάκη Δημόπουλου, στην τοποθεσία Χαϊντάρια στα Φάρσαλα. Τα ζώα κινούνται ελεύθερα σε έναν χώρο αρκετών στρεμμάτων και τρέφονται μόνο με ακατέργαστους καρπούς, όπως καλαμπόκι, κριθάρι, σύκα, μήλα και φρέσκο τυρόγαλο. Οπως λέει ο κ. Δημόπουλος, «οι ελληνικοί μαύροι χοίροι υπαίθριας εκτροφής, που έχουν επιβιώσει με φυσική επιλογή επί κιλιετίες στη δύσβατη ενδοχώρα και στα νησιά, δεν αναπτύσσουν παχύ στρώμα λίπους όπως τα άλλα είδη χοίρων που δεν κινούνται πολύ. Τα ζώα εκτρέφονται πημεκταπάκα σε ορεινούς βοσκοτόπους περίπου έναν χρόνο και το βάρος τους είναι μικρότερο από το γνωστό μας γουρουνάκι. Ο μαύρος χοίρος είναι λιγότερος αποδοτικός, όμως είναι πιο ικανός, για αυτό και η τιμή του είναι υψηλότερη. Οι τροφές με τις οποίες τρέφονται, εξαιτίας της βιοποικιλότητας της χώρας μας, προσθέτουν στο κρέας υψηλή βιολογική αξία, αντιοξειδωτικές

Της  
**Μελίσσας**  
Στοίλη



ιδιότητες, ιδιαίτερο άρωμα και γεύση. Βέβαια, η υπαίθρια εκτροφή των μαύρων χοιρών είναι μια δύσκολη υπόθεση για τον εκτροφέα, διότι είναι και ζώα αιτίασα και “ζημιάρικα”, αλλά αυτή είναι και η λεπτομέρεια που κάνει τη διαφορά! Γιατί ζώο που δεν έχει πατήσει ποτέ του χώμα, δεν έχει βοσκήσει ποτέ του φρέσκο χόρτο και πολλές φορές δεν το έχει δει καν ακόμη και ο ήλιος, δεν μπορεί να συγκριθεί σε καμία περίπτωση με ένα ζώο που διαβιώνει σε συνθήκες που προσομοιάζουν σε πολύ μεγάλο βαθμό με αυτές που θα ζούσε αν ήταν άγριο και ελεύθερο έξω στη φύση».

Ο Δάμης Πειθής στη «Φάρμα Μπράλου» του Νομού Φθιώτιδας έχει περάσει στη μεταποίηση των προϊόντων των ζώων που εκτρέφονται και μεγαλώνουν ελεύθερα στη φύση με καλαμπόκι, βελανίδια και ζαρβατικά από το μποστάνι. «Από το κρέας φτιάχνουμε οι ίδιοι εξαιρετικά λουκάνικα και αλαντικά και από το e-shop υπάρχει η δυνατότητα να παραγγείλει κάποιος νωπό κρέας (σπάλα, μπριζόλα, πανούτα, κιμά ή λουκάνικα με πράσα και μπαχαρικά)».

#### **Στη σκιά του Ολύμπου**

Μαύρα γουρουνάκια όμως υπάρχουν σε όλη τη Μεσόγειο. Ξακουστό, για παράδειγμα, είναι το χαμόνι ψηφέρικο που προέρχεται από τον ιβηρικό μαύρο χοίρο, ο οποίος είναι διαφορετικός από τον δικό μας. Ο κύριος Φωτιάδης από τη «Φάρμα Φωτιάδης» μας εξηγεί πω συγκεκριμένα τι συνέβη. «Το 2011 συμμετείχαμε ως εταρεία σε

ένα ευρωπαϊκό πρόγραμμα με θέμα την ιστορική διαδρομή του μαύρου χοίρου της Μεσογείου. Εκεί τεκμηριώθηκε με ιστορικά στοιχεία ότι το πρώτο γουρούνι στην Ευρώπη που έγινε οικόσιτο ήταν στην Παλαιολιθική Εποχή, στους Σιαγρούς της Δράμας. Τα πρώτα χρόνια των ελληνιστικών αποικιών μεταφέρθηκε από την Ελλάδα στις αποικίες (Σικελία, Γαλλία, Κορσική, Ισπανία κ.λπ.). Ο δικός μας μαύρος χοίρος Ολύμπου είναι ιδιος με όλους τους πιστοποιημένους αυτόχθονες χοίρους της Ελλάδας, η διαφορά του είναι ότι εκτρέφεται με ελιά καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου σε προσθήκη μέσα στην τροφή του και μεγαλώνει στην “ποδιά” του Ολύμπου, ο οποίος λόγω του όγκου του δημιουργεί μοναδικό μικροκλίμα. Τη διατροφή με την ελιά την έχουμε κατοχυρώσει ως πατέντα με παγκόσμιο διπλωμα ευρεσιτεχνίας. Πέραν της μοναδικής γεύσης - επίγευσης, το κρέας απέκτησε και μοναδική διατροφική αξία. Δοκιμάστε να το ψήσετε στη σχάρα, χωρίς μπαχαρικά, με λίγο άνθος αλατιού, ή σε τηγανιά σβοσμένη με κόκκινο ξηρό κρασί, αλλά και με όλους τους τρόπους που μαγειρεύεται το συμβατικό χοιρινό. Συνδυάζεται με κόκκινο ξηρό κρασί, κατά προτίμηση από ελληνικές ποικιλίες (αγιωργίτικο - ξινόμαυρο)».

#### **Στην κουζίνα**

Ο Γάιαννης Μαρόλης έχει κρεοπωλείο στα Εξάρχεια και παίρνει από τη «Φάρμα Μυρμιδόνας» κρέας μαύρου χοίρου. Μας λέει πως, επειδή ο μαύρος

χοίρος ζει ελεύθερος, το κρέας του είναι λίγο πιο σκληρό από τα συνηθισμένα χοιρινά και χρειάζεται λίγες μέρες σίτεμα για να μαλακώσει. «Μαγειρέυεται πολύ καλά σε γάστρα ή στην κατσαρόλα. Τον μαύρο χοίρο τον κόβουμε με το κόκαλο σε μερίδες ή κομμάτια, ανάλογα με το μαγειρέμα. Οι μπριζόλες του είναι σαν μεγάλα αρνιστικά παϊδάκια, μπορούν να ψυθούν και όλες μαζί και είναι πολύ νόστιμες! Οσο για την προετοιμασία, είμαι της γνώμης να το μαρινάρουμε με ελαιόλαδο, μπαχαρικά και μυρωδικά. Πρωτού το ψήσουμε στον φούρνο, μπορούμε να το αλείψουμε με μουστάρδα και λίγο μέλι».

Ο σεφ Τάσος Μπίκος προτείνει να το μαρινάρουμε τουλάχιστον για 5 ώρες με κόκκινο ξηρό κρασί, καρότο, δάφνη, θυμάρι, δεντρολίβανο και έπειτα να το μαγειρέψουμε ως κοκκινιστό και να το συνοδεύσουμε με πουρέ ύλυκοπατάτας ή πατάτας ή σελινόριζας. Πολύ ωραίο γίνεται μαγειρεμένο με κυδώνια και με πράσα.

## Πορτρέτο

– Τα μαύρα ελληνικά γουρουνάκια είναι σχεδόν μαλλιαρά, με σκούρο χρώμα και μακρύ ρύγχος για να σκάβουν στο χώμα. Εκτός του μαύρου κυρίαρχου χρωματισμού, υπάρχουν καφέ - κόκκινα και λευκά - μαύρα δείγματα. Το βελανίδι θεωρείται εξαιρετική τροφή. Ακόμα και του Οδυσσέα τα κοπάδια έτρωγαν «βάλανον μετοικέα», δηλαδή βελανίδι.

– Το συγκεκριμένο αυτόχθονο γουρούνι υπάρχει μόνο στην Ελλάδα. Στις υπόλοιπες χώρες υπάρχουν τα δικά τους αυτόχθονα μαύρα γουρουνάκια με ξεχωριστά χαρακτηριστικά, ωστόσο ο πατέρας όλων αυτών βρισκόταν στην Ελλάδα πριν από χιλιάδες χρόνια.

– Προσαρμοσμένοι στο κλίμα και στη μορφολογία του εδάφους της Ελλάδας, οι μαύροι χοίροι έχουν μεγάλη αντοχή στις ασθενειες και δεν απατείται η χορήγηση φαρμάκων.

– Εχουν λίγες απαιτήσεις και μικρό κόστος διατροφής διότι αειοποιούν την πλούσια χλωρίδα του τόπου και δεν χρειάζονται ιδιαίτερες, πολυέξοδες εγκαταστάσεις.

– Φτάνουν σε ικανοποιητικό βάρος σε τρεις - τρεισήμισι μήνες, ενώ τα γουρουνόπουλα εντατικής εκτροφής φτάνουν στο ίδιο βάρος σε μόλις έναν μήνα.

– Το κρέας τους είναι πιο κόκκινο από αυτό των συμβατικών, με ενδομυϊκό λίπος (η γνωστή εικόνα του «μαρμάρου» στο κρέας). Σύμφωνα με μελέτες του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, το λίπος των συγκεκριμένων ζώων είναι πλούσιο σε ω-3 λιπαρά οξέα και αποτελεί ένα από τα πιο υγιεινά ζωικά λίπη.

– Η τιμή κυμαίνεται από 12 έως 16 ευρώ, ανάλογα με το κομμάτι κρέατος που θα πάρουμε.

– Ενα συμβατικό γουρουνάκι μιας βιομηχανικής - χοιροτροφικής μονάδας σε πέντε - έξι μήνες φτάνει



τα 60-70 κιλά και οδηγείται στην κατανάλωση, ένας μαύρος χοίρος χρειάζεται οκτώ - δέκα, ακόμη και δώδεκα μήνες για να γίνει 40-50 κιλά.

– Ο μαύρος χοίρος υπερτερεί έναντι του αγριόχοιρου στο γεγονός ότι είναι φιλικός με τον βοσκότοπο, εύκολα διαχειρίσιμος, δεν είναι επιθετικός όπως το αγριογούρουνο και γεννά τον χρόνο επιπλέον 6 γουρουνάκια. Ως προς τη γεύση, το κρέας του μαύρου χοίρου έχει πιο φίνα γεύση και πολύ καλύτερο άρωμα.

– Οι μαύροι χοίροι γεννούν τον χρόνο 10 έως 14 γουρουνάκια, ενώ τα συμβατικά 24 έως 28 γουρουνάκια.

– Το κρέας τους δίνει πολύ καλή ποιότητας αλλαντικά. Θα βρούμε λουκάνικα, μπέικον, σαλάμι ωριμασης και προσούτο από ελληνικό μαύρο χοίρο, το «μέλαν ακροκάλιο», του οποίου το όνομα βασίστηκε σε αναφορές του αλλαντικού στα ομηρικά κείμενα.

– Νωπό κρέας και αλλαντικά μαύρου χοίρου θα βρούμε σε επιλεγμένα κρεοπωλεία, ντελικατέσεν και σουπερμάρκετ σε όλη την Ελλάδα.



## Πού θα τα βρούμε

### Φάρμα Μπράλου

Τατοϊού 73 & Χαριλάου Τρικούπη, Κηφισιά, τηλ. 210-2713.126 & 6944-950555.

### Φάρμα Μπράλου-Κρεοπωλείο

Μηλιών 9, Κολωνάκι, τηλ. 213-0455.929 (www.farmabralou.gr).

### Φάρμα Φωτιάδης

Σε πολλά σουπερμάρκετ «ΑΒ Βασιλόπουλος» σε όλη την Ελλάδα, στα σουπερμάρκετ «Θανόπουλος» και σε επιλεγμένα κρεοπωλεία (farma-fotiadi.gr). Θα βρούμε νωπό κρέας, σαλάμι αέρος, χοιρομέρι, λουκάνικα, καπνιστό ρολό, καπνιστή πανσέτα.

### Η Κιβωτός του Δήμου

Αύρα, Καλαμπάκα, Τρίκαλα,

τηλ. 24310-23 600.

Για παραγγελίες 6977-608755.

### Φάρμα Μυρμιδόνας

Μάκης Δημόπουλος. Στο κρεοπωλείο «Ο Γιάννης» (Καλλιδρομίου 51, Εξάρχεια, τηλ. 210-3301.230). Επίσης, για παραγγελίες άνω των 50 ευρώ, τηλ. 6980-583349.

Υπάρχουν αρκετές ακόμη φάρμες εκτροφής μαύρου χοίρου, προϊόντα των οποίων θα βρούμε σε επιλεγμένα κρεοπωλεία. Μπορείτε να συννενοηθείτε με τον χασάπη σας για να παραγγείλετε έγκαιρα, διότι η εκτροφή δεν είναι εκτεταμένη.

ΠΡΟΣΩΠΟ



# ΤΕΛΗΣ ΘΑΝΟΠΟΥΛΟΣ

**«Είμαι μπακάλης.  
Αυτή είναι  
η δουλειά μου»**

Ο σημερινός πρόεδρος της Δημότριος Θανόπουλος ΑΕ μιλάει για τη φιλοσοφία, τη μακροκρόνια ιστορία και τους στόχους του ντελικατέσεν σουπερμάρκετ

A

ν δεν είχε προηγηθεί η περιπλάνη μου επί μια ώρα στο κατάστημα της Νέας Ερυθραίας, όπου προσποιήθηκα τη δύστροπη πελάτησα, θα θεωρούσα ότι όσα μου είπε στη συνέχεια ο Τέλης (όπως φώναζαν και τον παππού του Παντελή) Θανόπουλος, σημερινός πρόεδρος της Δημότριος Θανόπουλος ΑΕ, είναι υπερβολές. Μου μίλησε για τους βασικούς άξονες της στρατηγικής της επικείρωσής του, από την αρχή της λειτουργίας της πριν από 140 χρόνια, την ποιότητα, την ποικιλία και την προσωπική εξυπηρέτηση. Καθώς μιλούσε, σκεφτόμουν πως είχα μετρήσει περισσότερα από 100 συσκευασμένα τυριά (ελληνικά και εισαγωγής, πέρα από τον πλούσιο πάγκο), ἀλλα τόσα αλλαντικά και περίπου τόσες μπήρες – εισαγωγής, ελληνικές και από μικρές ζυθοποιίες. Είχα επιμείνει να βρω ένα ιδιαίτερο αλεύρι και όταν η πρώτη πωλήτρια δεν το βρήκε, φώναξε τον επόμενο και επειδή δεν υπήρχε στο κατάστημα, μου πρότειναν να το παραγγείλουν και να με ειδοποιήσουν να το πάρω. Οσο για την ποιότητα, ήταν φανερή και στα φρέσκα φρούτα, και στο ιχθυοπωλείο, και στο κρεοπωλείο.

Πώς επιλέγετε τα προϊόντα; τον ρώτησα, γνωρίζοντας ότι είναι δική του αρμοδιότητα. «Η αξιολόγηση είναι μια πολύ συναρπαστική διαδικασία και θέλει μεγάλη προσοχή» λέει. «Το να είναι κάποιος μικρός παραγωγός δεν σημαίνει ότι είναι καλός, ούτε κάθε μικρός έμπορος είναι καλός, ούτε κάθε εξειδικευμένο προϊόν είναι καλό. Το κριτήριο δεν είναι τι αρέσει σε μένα, αλλά τι αρέσει στον πελάτη μου. Αυτό είναι ένα από τα στοιχεία που συνυπολογίζουμε παράλληλα με τη βιωσιμότητα των προϊόντων, τις τεχνικές προδιαγραφές, τις ανάγκες της εποχής, τις εποχικότητας, τη διαφορετικότητα και την τιμή. Στη διαδικασία αυτή έχω ειδικεύει εδώ και πολλά χρόνια και θέλω να παίρνω εγώ την τελική απόφαση. Είναι κάτι που δεν διδάσκεται. Το μαθαίνεις μέσα από τη δουλειά». Γιατί, όπως μου εξηγεί, από μικρό παιδί ήταν μέσα στα καταστήματα. «Ήταν το δεύτερό μου σπίτι. Οταν οι συμμαθητές μου πήγαιναν 3 μήνες οικογενειακές διακοπές, εμεις

πηγαίναμε το πολύ 10 μέρες, γιατί δεν μπορούσε να λείπει πολύ καιρό ο πατέρας μας. Αντί για κατασκήνωση, λοιπόν, δουλεύαμε εδώ. Μπαίνοντας μέσα, ως μαθητής δημοτικού, έπαιζα δουλεύοντας – ήταν μια πολύ ευχάριστη απασχόληση το να βάζω τα πράγματα στα ράφια, να εξυπηρετώ τις κυρίες που ζητούσαν κάποιο προϊόν και να βλέπω το χαμόγελο τους στο τέλος. Οι υπάλληλοι μου έδειχναν, με δίδασκαν πώς εξυπηρετούμε καλύτερα, πώς παρουσιάζουμε σωστά τα προϊόντα. Είναι κάτι που κατακτάται μέσα από τη δουλειά». Τον ρωτώ ποιο είναι το μεγαλύτερο μάθημα που πήρε από τον πατέρα του Δημήτρη. «Μου έχει δώσει πολλά – και δίνει μέχρι σήμερα. Είναι πάρα πολύ ευφυής άνθρωπος, δημιουργικός, διορατικός. Αυτό που παρέδωσε σε εμένα και τον αδελφό μου Περικλή είχε πολύ γερές βάσεις, οικονομικές, στρατηγικές, φιλοσοφίας, τάξης, και συγχρόνως είχε οικογενειακή ζευγαστά. Μας έμαθε τα πάντα, από το Α μέχρι το Ω, είτε ο ίδιος είτε μέσω συνεργατών του – από τον θείο μου, για παράδειγμα, ο οποίος μέχρι το 1990 περίπου

Συνέντευξη  
στην **Ιφιγένεια  
Βιρβιδάκη**

Πορτρέτο  
**Λευτέρης  
Μπλιώνης**

**«Στιγμιότυπα» μιας 140χρονης ιστορίας.**  
**Τότε:** το κατάστημα της Φιλοθέης που ιδρύθηκε τέλη της δεκαετίας του '60.  
**Σήμερα:** Το κατάστημα της Κηφισιάς, μεταξύ των τελευταία ανακαίνιση.



ήταν συνέταιρος στην επιχείρηση, έμαθα πολλά όσον αφορά την εμπορική δραστηριότητα».

Στη συζήτηση μας αναφέρω το «ντελικατέσεν Θανόπουλος» και με διορθώνει ευγενικά. «Σουπερμάρκετ ντελικατέσεν. Υπάρχουν κατ' αρχάς τα σταντ με τα προϊόντα LP (Low Price), όπου βρίσκεται κανείς τα φθηνότερα επώνυμα προϊόντα κάθε κατηγορίας. Η επόμενη κατηγορία είναι όλα τα προϊόντα μεγάλων παραγωγών, μικρών παραγωγών, Ελλήνων, πολυεθνικών. Σε αυτά διαθέτουμε όλη την γκάμα που έχουν οι μεγάλες αλυσίδες σε ανταγωνιστικές τιμές και προσφορές. Υπάρχει μια ακόμα κατηγορία, το επιπλέον, περιορισμένη μας: τα προϊόντα ελλήνων παραγωγών, μικρών και μεγάλων ξένων εταιρειών, κάποια που υπάρχουν αποκλειστικά στον “Θανόπουλο” στην Ελλάδα. Ενας καταναλωτής, λοιπόν, που θεωρεί ότι δεν θέλει π.χ. να ξοδέψει χρήματα για χαρτί υγείας, αλλά επιθυμεί ένα ιδιαίτερο τυρί, μπορεί βρει και τα δύο. Και ο καταναλωτής, όμως, που προτιμά ποιοτικό χαρτί υγείας, αλλά δεν τον ενδιαφέρει το τυρί του τοστ να είναι ιδιαίτερο, θα εξυπρετηθεί από εμάς». Επισημαίνω και τη μεγάλη γκάμα βιολογικών αλλά και χωρίς γλουτένη, λακτόζη ή ζάχαρη που είδα στα ράφια τους. «Τα βιολογικά τρόφιμα πέφτουν στην Ελλάδα, δυστυχώς, λόγω κρίσης. Εμεις με την ποικιλία, τη φρεσκάδα, το όνομα που έχουμε στα βιολογικά τρόφιμα βρίσκουμε τιμές μικρότερες και καλύτερες. Τα βιολογικά μας ανεβαίνουν με διψήφια νούμερα κάθε χρόνο τα τελευταία 15 χρόνια». Μιλάει με ενθουσιασμό και για το καφέ του καταστήματός τους της Νέας Κηφισιάς, που σερβίρει ροφήματα και φαγητά αποκλειστικά χωρίς γλουτένη.

«Αποφασίσαμε με τον αδελφό μου, αφού είκαμε εξασφαλίσει μεγάλη ποικιλία, καλή ποιότητα και καλό σέρβις, να επενδύσουμε, τα τελευταία χρόνια, στην ομορφιά και την εργοδυναμική των καταστημάτων μας. Πρώτα στη Νέα Κηφισιά ενώ φέτος ολοκληρώσαμε και το κατάστημά στον σταθμό της Κηφισιάς. Πρότυπα αρχιτεκτονικά κτίρια, μοντέρνα και ελκυστικά για τον πελάτη, για τα οποία έχουμε βραβευτεί. Το πρότζεκτ θα ολοκληρωθεί με το κατάστημα της Νέας Ερυθραίας». Ένα άλλο σχέδιο για το μέλλον: «Δεν θέλουμε να ανοίξουμε άλλα μαγαζιά, αλλά ENA μαγαζί που να καλύπτει τις ανάγκες της Αθήνας. Ετοιμάζουμε πλεκτρονικό κατάστημα στα πρότυπα και στις αρχές των φυσικών μας καταστημάτων. Ξεκινάμε στα βόρεια προάστια, σύντομα επεκτείνομαστε - αυτό είναι το πλάνο - στην υπόλοιπη Αττική, με ντελιβερί άλων των προϊόντων μας, και σε τρίτη φάση θα εξυπηρετούμε όλη την Ελλάδα με συσκευασμένα τρόφιμα».



Ιατί επιμένετε στα τρία μόνο φυσικά καταστήματα σε όλη την Ελλάδα; «Ο συνήθης τρόπος εξέλιξης των επιχειρήσεων στον κλάδο μας σημαίνει άνοιγμα καταστημάτων, οριζόντια εξάπλωση δικτύου. Αυτό είναι θεμιτό και πολλές φορές η καλύτερη λύση, αλλά για διαφορετικές στρατηγικές από τη δική μας. Η δική μας μάς υπαγορεύει σχεδόν να παραμείνουμε μικροί, συγκεντρωτικοί και να βελτιωνόμαστε σε αυτήν τη μικρή κλίμακα σε αυτά που είμαστε διαφορετικοί. Δηλαδή στην καλύτερη εξυπρέτηση, στην καλύτερη ποιότητα και στη μεγαλύτερη ποικιλία - κάπι το οποίο δεν είναι εύκολο να το κάνει κανείς αν έχει πολλά καταστήματα. Θα παρατηρήσετε και εσείς πως η ποικιλία στην αγορά, αντί να μεγαλώνει, μειώνεται. Γιατί δεν συμφέρει τις μεγάλες επιχειρήσεις να έχουν ένα προϊόν μόνο για εσάς, θα πρέπει να υπάρχουν τουλάχιστον άλλοι εκατό ή χιλιοί για να δικαιολογείται η τοποθέτησή του στο ράφι. Θα μου πείτε, για έναν πελάτη μπορεί να φέρεις ένα προϊόν και να το διατηρήσεις μέχρι να σου λήξει; Αυτό είναι το εξερευνήσαμε και να δικαιολογούμε τη θέση στο ράφι και ενός προϊόντος με πολύ χαμηλή κίνηση».

Παρατηρώ πως όλη η φιλοσοφία τους θυμίζει τα μπακάλικα της παλιάς εποχής. «Ετσι είναι. Την κρατάμε με νύχια και με δόντια και δεν θα το καταφέρναμε με πολλά καταστήματα. Τα στελέχη μας και εγώ ο ίδιος περνάμε πολλές ώρες μέσα στο κατάστημα. Κοιτάζετε: η οικογένειά μου είναι οικογένεια μπακάληδων. Από το 1877, που ιδρύθηκε η επιχείρηση αυτή από τον προπάππο μου, είμαστε μπακάληδες και είμαστε πολύ υπερήφανοι γι' αυτό. Είμαι περήφανος που αυτοαποκαλούμαστε μπακάλης. Αυτή είναι η δουλειά μου, την έρω μαλά. Την έχω μάθει από τους προγόνους μου. Είμαι μάνατζερ, σύμφωνοι, διοικώ 300 τόσα άτομα, είναι μια δουλειά που έχει πολλά προβλήματα, πολλές αντιδοτητές, αλλάζουν οι καιροί, οι νόμοι, όλα είναι δυναμικά στον χώρο μας, αν όμως με ρωτήσετε τη δουλειά κάνω, θα σας απαντήσω πως δεν είμαι μάνατζερ, δεν είμαι επιχειρηματίας, είμαι μπακάλης».

Τον ρωτών με όλα αυτά έχει καθόλου χρόνο για τον εαυτό του. Γελάει. Το πρόσωπό του γλυκαίνει καθώς μου μιλάει για τον δυόμισι ετών γιο του. Τολμώ την τελευταία ερώτηση. Σκέφτεστε να το φέρνετε και αυτόν τα καλοκαίρια στο μαγαζί να δουλεύει; «Αν σας πω ότι ήδη το φέρνω»;

## Info:

«Από τα “Εδώδιμα - Αποικιακά” στα σουπερμάρκετ - Η πορεία 140 ετών μιας ελληνικής εταιρείας τροφίμων» είναι ο τίτλος του βιβλίου που κυκλοφόρησε από τις εκδόσεις Καστανιώτη, αφιερωμένο στην 140χρονη πορεία του «Θανόπουλου».

wine

Ο οινικός  
θησαυρός  
της  
Αιγαίαλείας



Από τον  
**Σίμο**  
Γεωργόπουλο



# A

μπέλια σκαρφαλωμένα σε απότομες πλαγιές. Θέα προς τον Κορινθιακό που κόβει την ανάσα. Υψόμετρα που ελάχιστοι μπορούν να συναγωνιστούν. Κρασιά όλο δροσιά και μπριό. Ολα τα παραπάνω προσφέρει η Αιγιαλεία, ένας μοναδικός αμπελώνας που καταλαμβάνει όλες τις πλαγιές από τα Καλάβρυτα ως το Ριό. Τόπος στον οποίο συν τοις άλλοις δραστηριοποιούνται ιστορικά οινοποιεία και γεννιούνται σπουδαία κρασιά. Πρωταγωνιστής φυσικά ο παρεξηνημένος Ροδίτης που σχεδόν παντού είναι καταδικασμένος στη μετριότητα. Ομως σε αυτό το terroir – που διαθέτει τη δική του ΠΟΠ Πάτρα – ο ερυθρωπός κλώνος του που είναι γνωστός ως Αλεπού μεγαλουργεί, προσφέροντας ελαφριά κρασιά όλο νεύρο και ορυκτότητα. Αυτή η ονομασία προέλευσης περιλαμβάνει τους πιο υψηλού υψομέτρου αμπελώνες από όλες τις ΠΟΠ της χώρας (που αγγίζουν τα 1.000 μέτρα!) και το αποτέλεσμα είναι κρασιά όπως το all time classic – και απίστευτα τιμολογημένο – **Ασπρολίθι** από τον Αγγελο Ρούβαλη, ο **Ροδίτης** του Τετράμυθου και ο **Αετοκορφές** του Καρανικόλα.

Η δροσιά που προσφέρει η βόρεια έκθεση και η επιδραση του Κορινθιακού ευνοούν την παραγωγή αρωματικών κρασιών, όπως το Gewurztraminer **Coryphée** από το οινοποιείο Rira, το φίνο, Έπρο **Moschato de Rio** της Αχαΐας Οινοποιητικής, η **Μηλιά** του Τετράμυθου και η **Μαλαγουζιά** του Καρανικόλα.

Ομως και οι οπαδοί των πιο λιπαρών λευκών θα βρουν υπέροχους εκπροσώπους του είδους, όπως για παράδειγμα το συμωμένο σε βαρέλι Chardonnay **Concert** από τη Rira και το **Iavò Chardonnay** από τον Ρούβαλη, το πιο παλαιωμένο εγχώριο δείγμα της πουκιλίας σε τρέχουσα κυκλοφορία.

## Στιβαρά, και όχι μόνο, ερυθρά

Τα ερυθρά αδελφάκια της σειράς – που απαρτίζουν το Cabernet Sauvignon, το Cava και το Syrah – προσφέρουν πολυπλοκότητα και ωριμότητα και αποτελούν μέλη μιας πολύ δυνατής ομάδας στηβαρών ερυθρών της περιοχής. Αυτή περιλαμβάνει, μεταξύ άλλων, τα **Μηλιά Ερυθρή** και **Cabernet Sauvignon** του Τετράμυθου αλλά και τα σπουδαία ερυθρά από το Κτήμα Μέγα Σπιλαίου, αυτού του μοναδικού αμπελοτοπίου που είναι κρεμασμένο πάνω από τη χαράδρα του Βουραϊκού και καλλιεργείται από την Cavino. Το Syrah, το Cabernet Sauvignon και το blend Maurodáφνης και Μαύρου Καλαβρυτινού αποδεικνύουν το υψηλό δυναμικό αυτού του ευλογημένου Cru.

Αιγιαλεία δεν σημαίνει μόνο τανίνες και συμπόκνωση, αφού εδώ παράγονται κάποιοι από τους πλέον ποιοτικούς ερυθρούς εκπροσώπους του ζουμερού, μαλακού στυλ. Το **Laura Nera** είναι μια απίθανη ίνος Μαυροδάφνη από την Αχαΐα Οινοποιητική και το **Μαύρο Καλαβρυτινό** μια εξίσου ενδιαφέρουσα πρόταση από τον Τετράμυθο. Προσθέστε εδώ και τον **Μικρό Βοριά** του Ρούβαλη και έχετε πολλές επιλογές για έναν καλοκαιρινό ερυθρό!

Τα γλυκά κρασιά μπορεί να μην είναι το δυνατό σημείο της Αιγιαλείας, όμως ακολουθούν τον δρόμο του «λίγα αλλά καλά». Εποιητικός Σεμιαλίζει με τις ημιαρρώδεις λευκές και ροζέ εκδοχές του **Deus** και γοντεύει με την παλαιωμένη **Μαυροδάφνη Reserve** που προέρχεται από επιλογή των καλύτερων βαρελιών.

Και αν ακόμη δεν έχετε πειστεί, η νέα εθνική οδός Κορινθου - Πατρών θα σας φέρει από την Αθήνα στο Αίγιο σε λιγότερη από μιάμιση ώρα! Τι περιμένετε λοιπόν για να γνωρίσετε την πανέμορφη Αιγιαλεία;

Wine



ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ  
ΤΣΑΝΤΑΛΗΣ

### Αβατον Λευκό

Οι οπαδοί του κλασικού σίγουρα θα πετύχουν ένα ωραίο ταΐριασμα με ένα λευκό, εφόσον βέβαια διασφαλίσουν ότι αυτό δεν θα έχει έντονα αρώματα που μπορεί να κλωτσήσουν με το ψάρι. Το blend αυτό Αθηριού και Ασύρτικου από τον αμπελώνα του Αγίου Ορούς διαθέτει διακριτικά αρώματα αλλά άφθονη γευστική ουσία!

**Εναλλακτικά:** Κτήμα Χρυσοχόου,  
Ασπρο από Μαύρο / Κεχρής,  
Το Δάκρυ του Πεύκου.

ΤΙ ΠΑΕΙ ΜΕ ΤΙ

## Ψάρι πλακί και ερυθρό με προϋποθέσεις

Ο κανόνας θέλει το κρέας με κόκκινο κρασί και το ψάρι με λευκό. Και όχι άδικα, αφού τουλάχιστον το δεύτερο αποζητεί φρεσκάδα και οξύτητα ενώ παράλληλα μισεί τις τανίνες. Δυστυχώς η Ελλάδα λόγω κλίματος προσφέρει επί το πλείστον κόκκινα με ακριβώς «ανάποδο» προφίλ, με λίγο όμως ψάξιμο ένα ερυθρό με άγουρο φρούτο, λεμονάτη γεύσην και παντελί έλλειψη στυφάδας μπορεί να βρεθεί και να προσφέρει μια ιδανική όσο και πρωτότυπη αρμονία. Μάλιστα στην περίπτωσή μας, η παρουσία της ντομάτας και η χρήση λιπαρών (συνίθισης) ψαριών για αυτή την κλασική συνταγή χτίζει επιπλέον γέφυρες για το άνοιγμα ενός ερυθρού. Φυσικά ένα καλό, ξινούτσικο ροζέ ή ένα πλούσιο, γευρικό λευκό θα προσφέρουν κλασικές, σίγουρες λύσεις.

ΑΜΠΕΛΩΝΕΣ ΖΑΦΕΙΡΑΚΗ

### Μικρή Αρκούδα Ερυθρό

Συνίθως το Syrah και το Merlot δίνουν κρασιά με ωριμότητα, γλύκα και τανίνες, όμως ο Χρήστος Ζαφειράκης με το αιθέριο άγγιγμά του προσδίδει στον συνδυασμό τους τον φρουτώδο, μαλακό και άγουρο χαρακτήρα για τον οποίο έχει τόσο φανατικούς οπαδούς. Απολαύστε το δροσερό στους 14°C.

**Εναλλακτικά:** Κτήμα Παλυβού, Ανεμος  
Ερυθρός / Domaine Monsieur Nicolas  
Mois Je M'en Fous Ερυθρό.



## Chapoutier, Saint Joseph Les Granits 2006

Ο γρανίτης του Saint Joseph σμιλεύει μοναδικά το Syrah και η Μεγάλη Βρετανία προσφέρει αυτό το οινικό γλυπτό... σε ποτήρι! Ο Βαγγέλης Ψωφίδης έχει δημιουργήσει στο Wine Library της Μεγάλης Βρετανίας μία από τις κορυφαίες λίστες της χώρας, η οποία μάλιστα είναι και εξαιρετικά τιμολογημένη (με δεδομένο το status του ξενοδοχείου). Μπορεί τα περισσότερα από τα βαριά ονόματα του παγκόσμιου κρασιού που θα βρείτε εδώ να σερβίρονται μόνο σε φιάλη, όμως δεν λείπουν και διαμάντια σε ποτήρι, όπως η κορυφαία cuvée του μεγάλου Michel Chapoutier στο Saint Joseph, το περίφημο Les Granits.

Καρπός των παλαιότερων αμπελιών που καλλιεργούνται βιοδυναμικά στη δυτική πλευρά του Βόρειου Ροδανού, το Les Granits εκπλήσσει με τη φρεσκάδα του που σου δίνει την εντύπωση ότι έχει μόλις εμφιαλωθεί! Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι το υπέρπικο άρωμά του στερείται πολυπλοκότητας. Αντιθέτως, γλυκόριζα, μαύρη τρούφα, γλυκό βαρέλι, ιώδιο και βότανα έρχονται και φεύγουν στο background, με το πρώτο πλάνο να κυριαρχείται από γενναιόδωρο φρέσκο βύσσινο. Πολλά κρασιά μυρίζουν βύσσινο, όμως αυτό το βύσσινο σίγουρα θα καρφωθεί στη μνήμη σας λόγω της ζωντάνιας και της αγριάδας του. Αυτά όμως τα στοιχεία συναντάμε και στο στόμα, με το άφθονο γλυκό φρούτο να ρεφάρεται με τέλειες δόσεις οξύτητας και παντοδύναμων τανινών. Μία μόνο γουλιά αρκεί ώστε να επιγευσητεί την πιπεριού και του μελανιού να αφήσει ανεξίτηλη υπογραφή, οπότε τα 150 ml, ποσότητα στην οποία σερβίρεται το Les Granits, είναι σίγουρο ότι θα σας κρατήσει καθηλωμένους για ώρα. Ενα οινικό γλυπτό που κάθε εραστής του Syrah θα πρέπει να δοκιμάσει!

**Chapoutier, Saint Joseph Les Granits 2006: 40 €/150 ml. Μεγάλη Βρετανία, Wine Library, 210 3330.766.**



### ΚΤΗΜΑ ΚΩΣΤΑ ΛΑΖΑΡΙΔΗ

#### **Domaine Merlot Rose**

Ο σουδαίος παραγωγός της Δράμας δεν πήδηξε απλά στο τρένο των ανοιχτόχρωμων ροζέ αλλά πήρε θέση στην ατμομυχανή με ένα από τα κορυφαία δείγματα! Το Domaine Merlot προέρχεται από τους ιδιόκτητους αμπελώνες του κτήματος και συνδυάζει ιδανικά φινέτσα, πάχος και νεύρο.

**Εναλλακτικά:** Αβαντίς,  
Πλαγιές Γερακιών Ροζέ  
/ Κτήμα Βιβλία Χώρα  
Βίβλινος.

**Ο Σίμος Γεωργόπου-  
λος** επιμελείται και  
τα οινικά ταιριάσμα-  
τα στις συνταγές του  
τεύχους



### ΟΙΝΟΠΟΙΙΑ ΔΟΥΛΟΥΦΑΚΗ **Δάφνιος Ερυθρός**

Ο Νίκος Δουλουφάκης δεν είναι μόνο ένας από τους σπουδαιότερους παραγωγούς της Κρήτης αλλά και ένας από τους ανθρώπους που πιστεύουν όσο λίγοι στο δυναμικό της ποικιλίας Λιάτικο. Ο ερυθρός Δάφνιος των δικαιώνει αφού αυτό το ΠΟΠ κρασί από τις Δαφνές συνδυάζει φινέτσα, ελαφράδα και μαλακότητα.

**Εναλλακτικά:**  
Domaine Monsieur  
Nicolas, Μεσενικόλας.

# Cocktails

## Η Μυρσίνη βάζει... τα ποτά

Συναντήσαμε τη μοναδική γυναίκα φιναλίστ του ελληνικού τελικού του «World Class 2017» και μας σέρβιρε τις δημιουργίες της.



Από την  
**Ντιάνα  
Καρτσαγκούλη**

Φωτογραφίες  
**Λευτέρης  
Μπλιώνης**



### Carbolactic (1 ποτήρι)

Ρίχνουμε στο μούλτι  
60 ml Tanqueray  
10 (τζιν),  
10 ml χυμό λεμονιού,  
10 ml χυμό λάιμ,  
25 ml απλό σιρόπι και  
1 scoop παγωτό βανίλια  
Μαδαγασκάρης, και τα χτυπάμε μέχρι να γίνουν σαν μίλκοσέικ.  
Αδειάζουμε το μείγμα σε ένα μεγάλο ποτήρι.  
Προσθέτουμε παγάκια μέχρι το χείλος του ποτηριού, ρίχνουμε από πάνω, προσεκτικά για να μην υπερχειλίσει, μέχρι 50 ml σόδα περγαμόντο - μανταρίνι (ή με κάποιο άλλο εσπεριδοειδές της αρεσκείας μας). Γαρνίρουμε με ίνες πιπεριάς τσίλι ή με ό,τι άλλο θέλουμε.

«Μπορώ να εμπνευστώ από τα πάντα. Και από εσένα, τώρα. Αν σε δω τοαχτίνα, θα φτιάξω ένα ποτό πικάντικο, αν είσαι αυστηρή, κάπι ίσως σε negroni» μου απαντάει η Μυρσίνη Σπανέλη όταν τη ρωτάω από πού παίρνει ιδέες για να φτιάχνει τόσο πολλά signature cocktails (για τον διαγωνισμό «World Class», έπρεπε να φτιάξει σε μία ημέρα 28). Γρήγορη, επιβλητική, γοητευτική και φιλόξενη, ο χώρος του μπαρ της ανήκει. Καθόλου τυχαία επιλογή για επικεφαλής μπαρ στο «Blends», την καινούργια εντυπωσιακή άφιξη στη Γλυφάδα, ένα all day μαγαζί όπου μπορείς να πας το πρωί για καφέ, να συνεχίσεις το μεσημέρι με φαγητό και να καταλήξεις το βράδυ να πίνεις τα κокτέιλ της Μυρσίνης.

Το ποτό που μας ετοίμασε είναι από τον κατάλογο του «Blends», τον οποίο έχει φτιάξει με την ομάδα της και έχει θέμα τα υβριδικά ποτά: «Αποδομούμε δύο κλασικά κοκτέιλ, ένα παλιό (πριν από τη δεκαετία του '50) και ένα πιο καινούργιο, για να φτιάξουμε το δικό μας. Για το Carbolactic συνδυάσαμε το Ramos Gin Fizz με το Breakfast Martini». Το αποτέλεσμα, ένα κοκτέιλ ξινό, γλυκό, αλμυρό και λίγο πικρό, με σώμα, ισορροπημένο, που γίνεται εύκολα και στο οπίτι. Δοκιμάστε το.

# Μύλος καφέ Το κοπίδι της απόλαυσης

Κάθε φλιτζάνι ποιοτικού καφέ περνά από έναν μύλο και ο «Γευσιγνώστης» φροντίζει να αλέσετε ιδανικά έως και τον τελευταίο κόκκο!

**A**εν έχει σημασία αν είναι εσπρέσο, καπουτσίνι ή φίλτρου. Οι ποιοτικοί καφέδες έχουν ένα κοινό γνώρισμα, αφού όλοι τους πρέπει να... νιώσουν τον πόνο των

μαχαιριών προκειμένου να φτάσουν ευωδιαστοί και γλυκόπιοτο στο φλιτζάνι μας!

Το άλεσμα του καφέ είναι μια απαραίτητη διαδικασία προκειμένου αυτός να πάρει τη μορφή πούδρας που απαιτεί το μπρικί, τη μορφή άμφου από την οποία η μπχανί θα διυλίσει έναν εσπρέσο ή την τραχιά μορφή που θα επιφέψει την παρασκευήν ενός καφέ φίλτρου. Ισως κάποιος σκεφτεί την αγορά έτοιμου, αλεσμένου καφέ, όμως με τον τρομακτικά γρήγορο ρυθμό που αυτός οξειδώνεται χάνοντας άρωμα και γεύση, η ανάγκη απόκτησης ενός μύλου άλεσης είναι επιτακτική ακόμα και αν μένετε πάνω από το καλύτερο καφεκοπείο!

Και σαν να μην έφταναν όλα αυτά, η απόκτηση ενός καλού μύλου θα επιβαρύνει τον προϋπολογισμό σας από πολλές δεκάδες έως και μερικές εκατοντάδες ευρώ. Ποσά που μπορεί κατ' αρχάς να τρομάζουν, όμως αυτά σύντομα θα αποσβεσθούν, αν πίνετε πάνω από 1-2 καφέδες την ημέρα. Ποια είναι η δουλειά ενός μύλου άλεσης; Μα να κόβει ομοιόμορφα τον καφέ χωρίς να τον ταλαιπωρεί, κάπι που είναι ιδιαίτερα δύσκολο. Και αυτό γιατί απαιτεί εξαιρετικά μαχαιρία και δυνατό μοτέρ, ιδιαίτερα όσο πιο λεπτός αλέθεται ο καφές. Σε



αντίθετη περίπτωση ο καφές είτε θα «καεί» από την ταλαιπωρία και την υπερβολική θερμοκρασία ενός χαμηλής ποιότητας μύλου είτε θα κοπεί ανομοιόμορφα, με αποτέλεσμα την κακή εκχύλιση ή την έλλειψη σταθερότητας από φλιτζάνι σε φλιτζάνι. Αν αγαπάτε τον espresso ή τον ελληνικό, ένας καλός πλεκτρικός μύλος με τιμή άνω του 200 € είναι απαραίτητος και αποτελεί μια επένδυση που θα αλλάξει τον τρόπο που απολαμβάνατε ως τώρα τον καφέ. Από τα value μοντέλα της Baratza (200 €) μέχρι τα υπέροχα ημιεπαγγελματικά της Anfim (350 €), θα είστε απόλυτα διασφαλισμένοι στο θέμα της ποιότητας των μαχαιριών και του μοτέρ. Οι χειροκίνητοι μύλοι ουσιτίθιμα δεν τα καταφέρνουν σε τόσο ψιλά κουμίματα και αποτελούν καλές λύσεις στην περίπτωση που ο καφές προορίζεται για brew, όμως υπάρχουν και (ακριβές δυστυχώς) εξαιρέσεις, όπως ο εκπληκτικής κατασκευής Comandante που κόβει τέλεια ακόμα και espresso, μεταφέρεται παντού και λειτουργεί αθόρυβα. Οι αποκλειστικοί θιασώτες του καφέ φίλτρου, πάντως, εκτός από έναν χειροκίνητο μύλο μπορούν να προμηθευτούν και έναν προσπότη πλεκτρικό, με την Krups ή την Gaggia να προσφέρουν αξιόλογες λύσεις κάτω από τα 100 €.

Σε κάθε περίπτωση, πάντως, αποφύγετε τους μύλους με δοσομετρητές και προτιμήστε τους «on demand». Οι πρώτοι όχι μόνο είναι ακριβότεροι αλλά απαιτούν και οι κυψέλες της δόσης να είναι πάντα γεμάτες, με αποτέλεσμα ο καφές να παραμένει κορμένος για μεγάλα διαστήματα και να μπαγιατεύει!

Από τον  
**Σίμο  
Γεωργόπουλο**

**ΓΛΥΚΑ**

# Στα λεμόνια λέμε **«val»**

Δίνουν άρωμα και χαρακτηριστική ξινή γεύση σε κάθε μας παρασκευή, ενώ όταν συνδυάζονται με ζάχαρη, το αποτέλεσμα είναι σχεδόν τέλειο.

Προτιμάμε πάντα ακέρωτα (τα ξεχωρίζουμε γιατί δεν γυαλίζουν σαν τα κερωμένα) όταν πρόκειται να χρησιμοποιήσουμε το ξύσμα ή τη φλούδα τους!





## Κούκις λεμονιού με επικάλυψη λευκής σοκολάτας

Μοσχοβολάνε βούτυρο και λεμόνι, ενώ η προσθήκη της λευκής κουβερτούρας στη ζύμη και στην επικάλυψη τα απογειώνει γευστικά.

**Προετοιμασία 30'**  
**Ψήσιμο 12' - 14', Κόστος 5,50 €**

### Υλικά (για 20 - 30 κούκις)

250 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις  
1 κουτ. γλυκού μπέικιν πάσουντερ  
125 γρ. βούτυρο, σε θερμοκρασία περιβάλλοντος  
180 γρ. ζάχαρη  
2 μικρά αβγά  
Ξύσμα από 1 ακέρωτο λεμόνι  
60 γρ. αμύγδαλα, καβουρδισμένα και χοντροκομμένα  
125 γρ. λευκή κουβερτούρα, σε μικρά κομμάτια



Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170°C. Κοσκινίζουμε σε ένα μπολ το αλεύρι με το μπέικιν πάσουντερ. Χτυπάμε καλά στο μίξερ το βούτυρο με τη ζάχαρη, για 6' - 8', να ασπρίσει το μείγμα. Προσθέτουμε ένα-ένα τα αβγά και κατόπιν το ξύσμα. Σταματάμε το μίξερ και ρίχνουμε το μείγμα το κοσκινισμένου αλευριού. Ανακατεύουμε με μια σπάτουλα. Τέλος ενσωματώνουμε τα αμύγδαλα και τα 85 γρ. από τη λευκή κουβερτούρα. Πλαίρουμε, με ένα κουτάλι, λίγη από τη ζύμη και τη βάζουμε στη λαμαρίνα του φούρνου που έχουμε ντύσει με λαδόκολλα. Συνεχίζουμε με την υπόλοιπη ζύμη, αφήνοντας απόσταση ανάμεσα στα κομμάτια, γιατί θα απλωθούν στο ψήσιμο. Τα βάζουμε στον φούρνο για 12' - 14'.

Βγάζουμε τα μπισκότα από τον φούρνο και τα αφήνουμε να κρυώσουν για περίπου 30'. Λιώνουμε την υπόλοιπη λευκή κουβερτούρα είτε σε μπεν μαρί (σε ανοξείδωτο μπολ που έχουμε στερεώσει στο στόμιο μιας κατσαρόλας με λίγο νερό που βράζει) είτε στον φούρνο μικροκυμάτων (στα 600 W για περίπου 1', διακόπτοντας στο ενδιάμεσο για να ανακατέψουμε, προκειμένου να μην καεί η κουβερτούρα). Αφήνουμε να κρυώσει για 1' και περιχύνουμε τα μπισκότα μας με λίγη από τη λιωμένη κουβερτούρα.



## Πάστα φλώρα με λεμόνι

Η ζύμη φτιάχνεται με σπορέλαιο αντί για βούτυρο προκειμένου να μειωθούν τα κορεσμένα λιπαρά, αλλά και το συνολικό κόστος της συνταγής.

**Προετοιμασία 35'**  
**Ψήσιμο περίπου 45'**  
**Κόστος 3,50 €**

### Υλικά (για 10 - 12 μερίδες)

100 γρ. καστανή ζάχαρη, κρυσταλλική  
150 γρ. σπορέλαιο  
Ξύσμα από 1 ακέρωτο λεμόνι  
1 αβγό  
100 γρ. χυμός λεμονιού  
15 γρ. μπράντι ή κονιάκ  
500 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του 1 ασπράδι αβγού  
400 γρ. μαρμελάδα λεμόνι (βλ. συνταγή στη σελ. 49)



Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Ρίχνουμε σε ένα μπολ τη ζάχαρη με το λάδι και ανακατεύουμε να λιώσει, όσο γίνεται, η ζάχαρη. Στη συνέχεια προσθέτουμε το ξύσμα, το αβγό, τον χυμό και το μπράντι και ανακατεύουμε. Τέλος, ρίχνουμε σιγά-σιγά το αλεύρι. Ζυμώνουμε ελαφρά με τα χέρια μας να απορροφηθεί το αλεύρι. Απλώνουμε τα ¾ της ζύμης σε μια ταρτιέρα διαμέτρου περίπου 24 εκ., φροντίζοντας να καλύπτονται και τα τοιχώματα. Αλείφουμε όλη την επιφάνεια της ζύμης με το ασπράδι και από πάνω απλώνουμε τη μαρμελάδα. Με την υπόλοιπη ζύμη που μας έμεινε κάνουμε ό,τι σχέδια μας αρέσουν και διακοσμούμε την επιφάνεια της τάρτας. Ψήνουμε για περίπου 45'.

Προτείνει  
**η Άννα  
Ναθαναηλίδου**

Φωτογραφίες  
**Αναστασία  
Άδαμάκη**



## Τσιζκέικ λεμονιού με φιστίκια Αιγίνης

Απορρίπτουμε τις επικαλύψεις με μαρμελάδα ή γλυκό του κουταλιού και επιλέγουμε να πασπαλίσουμε το τσιζκέικ μας με καβουρδισμένο φιστίκι Αιγίνης και ξύσμα πορτοκαλιού, κάτι που του πάει πολύ.

**Προετοιμασία 25'**  
**Αναμονή 4 - 6 ώρες, Κόστος 10 €**

### Υλικά (για 10 - 12 μερίδες)

#### Για τη βάση

250 γρ. μπισκότα τύπου ππι μπερ  
120 γρ. βούτυρο λιωμένο  
1 κουτ. γλυκού ξύσμα ακέρωτου λεμονιού

#### Για την κρέμα

1 κουτί ζαχαρούχο γάλα (397 γρ.)  
300 γρ. τυρί κρέμα (τύπου Philadelphia)  
Χυμός και ξύσμα από 2 ακέρωτα λεμόνια  
10 γρ. ζελατίνες σε φύλλα (τις μουλιάζουμε σε μπόλικο παγωμένο νερό να μαλακώσουν)

#### Για τη γαρνιτούρα

Ξύσμα από 1 ακέρωτο λεμόνι  
60 γρ. φιστίκια Αιγίνης (χωρίς τα κελύφη)



**Ετοιμάζουμε τη γαρνιτούρα:** Ψήνουμε στον φούρνο, στους 140°C, τα φιστίκια Αιγίνης για περίου 8' και μετά τα σπάμε σε χοντρά κομμάτια, είτε στο γουδί είτε βάζοντάς τα σε μια σακούλα τροφίμων όπου τα κοπανάμε με έναν πλάστη. Αναμειγνύουμε τα σπασμένα φιστίκια με το ξύσμα λεμονιού και τα αφίνουμε για λίγο στην άκρη.

**Στη συνέχεια φτιάχνουμε τη βάση:** Χτυπάμε στο μούλι τα μπισκότα μέχρι να γίνουν σκόνη. Τα αδειάζουμε σε ένα μπολ και τα ανακατεύουμε καλά με το λιωμένο βούτυρο, αλλά και το ξύσμα, ώστε να γίνουν σαν βρεγμένη άμμος. Τα απλώνουμε σε μια φόρμα με αποσπώμενη βάση, διαμέτρου 20 - 24 εκ. Απλώνουμε καλά το μείγμα, πιέζοντάς το προς τα κάτω, είτε με τα χέρια είτε με το πίσω μέρος ενός κουταλιού, μέχρι να έχουμε μια ενιαία βάση που να είναι παντού ισόπαχη. Βάζουμε τη βάση στο ψυγείο μέχρι να ετοιμάσουμε την κρέμα.

**Για την κρέμα**, χτυπάμε στο μίξερ πολύ καλά το ζαχαρούχο γάλα με το τυρί, τον χυμό και το ξύσμα. Βάζουμε 3 κουτ. σούπας ζεστό νερό σε ένα μπολ και ρίχνουμε εκεί τις μουλιάσμένες ζελατίνες, αφού τις στύψουμε με τα χέρια, ώστε να στραγγίζουν από το περιπτό νερό. Ανακατεύουμε να λιώσουν οι ζελατίνες και αδειάζουμε στο μείγμα της κρέμας, το οποίο συνεχίζουμε να χτυπάμε στο μίξερ. Αφού χτυπήθει και με τις ζελατίνες, αδειάζουμε το μείγμα πάνω από τη βάση μπισκότου και τη βάζουμε στο ψυγείο για 4 - 6 ώρες, μέχρι να σταθεροποιηθεί η κρέμα. Πασπαλίζουμε με τη γαρνιτούρα και σερβίρουμε.





## Κέικ με χυμό και ξύσμα λεμονιού

Αφράτο και μαλακό, μπορούμε να προσθέσουμε λίγο παπαρουνόσπορο στη ζύμη ή να φτιάξουμε μια σοκολατένια επικάλυψη. Και σκέτο όμως είναι ότι πρέπει για κάθε ώρα της ημέρας.

**Προετοιμασία 25', Ψήσιμο 50' - 55'**

**Αναμονή 2 ώρες και 10'**

**Κόστος 5,50 €**

### Υλικά (για 12 - 14 μερίδες)

250 γρ. βούτυρο, σε θερμοκρασία περιβάλλοντος + επιπλέον για τη φόρμα  
420 γρ. ζάχαρη  
4 μεγάλα αιγάλια  
500 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του + επιπλέον για τη φόρμα  
½ κουτ. γλυκού μπέικιν πάσουντερ  
100 γρ. χυμός λεμονιού  
120 γρ. γάλα  
Ξύσμα 1 ακέρωτου λεμονιού  
Ζάχαρη άχνη, για πασπάλισμα (προαιρετικά)



Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Βουτυρώνουμε και αλευρώνουμε καλά μια φόρμα μακρόστενη για κέικ, μεγάλου μεγέθους. Χτυπάμε στο μίξερ το βούτυρο με τη ζάχαρη για 8' - 10' να ασπρίσουν και μετά προσθέτουμε ένα-ένα τα αιγάλια. Στη συνέχεια, χαμηλώνουμε την ταχύτητα του μίξερ στο ελάχιστο και προσθέτουμε εναλλάξ το αλεύρι με το μπέικιν πάσουντερ και τον χυμό με το γάλα. Στο τέλος ρίχνουμε και το ξύσμα. Ψήνουμε για 50' - 55'. Δεν ανοίγουμε τον φούρνο όστι ώρα ψήνεται το κέικ. Στο τέλος, βυθίζουμε στο κέντρο του ένα μαχαίρι. Αν βγει στεγνό, χωρίς υπολείμματα νωπής ζύμης στη λάμα του, τότε βγάζουμε το κέικ από τον φούρνο. Στην αντίθετη περίπτωση, ψήνουμε για 5' ακόμη και ξαναδοκιμάζουμε. Επαναλαμβάνουμε μέχρι να βγει στεγνό το μαχαίρι. Αφού βγάλουμε το κέικ από τον φούρνο, το αφήνουμε 10' να σταθεί και μετά ξεφορμάρουμε (περνάμε ένα μαχαίρι ανάμεσα στο κέικ και στα τοιχώματα της φόρμας για να ξεκολλήσει και μετά το αναποδογυρίζουμε, κατά προτίμο στον πάνω σε μια σχάρα με ποδαράκι για να κρυώσει πιο σωστά). Το αφήνουμε να κρυώσει εντελώς (περίπου 2 ώρες), προτού το ανανίσουμε (αν θέλουμε).



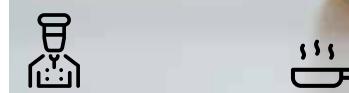
## Μαρμελάδα λεμόνι με λουίζα

Αν δεν τη χρησιμοποιήσουμε για τα γλυκά μας, την κρατάμε για το πρωινό ως επικάλυψη στο ψωμί, τις φρυγανιές ή το γιαούρτι μας. Οι πιο προχωρημένοι μπορούν να τη συνδυάσουν και με κάποια κίτρινα τυριά.

**Προετοιμασία περίπου 2 ώρες**  
**Αναμονή 30'**  
**Κόστος 3 €**

### Υλικά (για περίπου 2 κιλά)

1.200 γρ. σάρκα λεμονιών (θα χρειαστούμε περίπου 2½ κιλά λεμόνια ολόκληρα)  
½ κούπα νερό  
1 κιλό ζάχαρη  
1 κουτ. σούπας κοφτή κορν φλάουρ  
1 κουτ. σούπας ξερή λουίζα



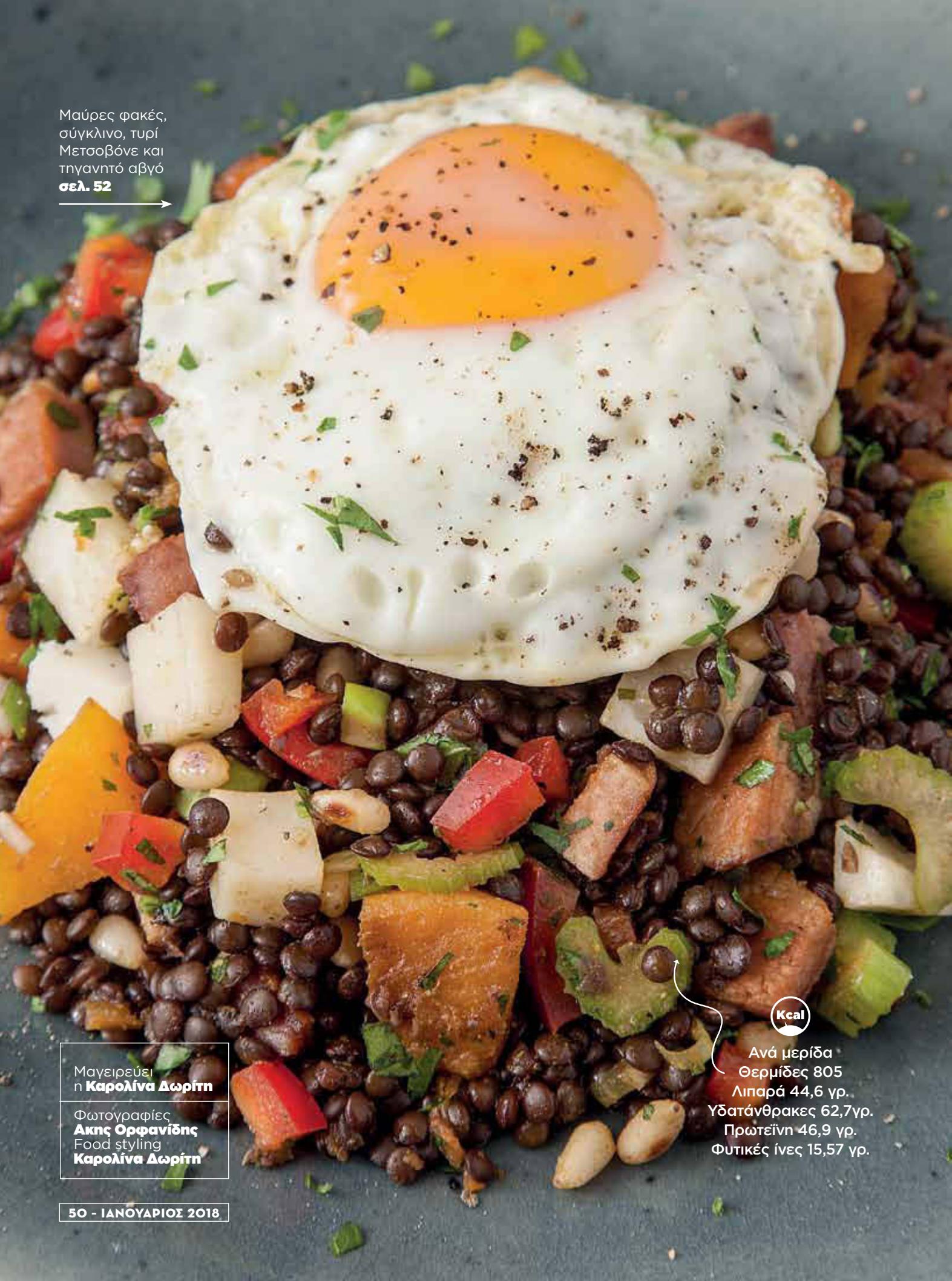
Για να πάρουμε 1.200 γρ. καθαρή σάρκα λεμονιών, δηλαδή χωρίς το άσπρο και την εξωτερική κίτρινη φλούδα, θα χρειαστούμε περίπου 2½ κιλά λεμόνια. Καθαρίζουμε τα λεμόνια από την εξωτερική κίτρινη φλούδα και στη συνέχεια τα κόβουμε σε φέτες. Αφαιρούμε τα χοντρές ίνες αλλά και κουκούτσια.

Βάζουμε τα λεμόνια και το νερό σε μια βαθιά κατσαρόλα, την οποία τοποθετούμε σε δυνατή φωτιά. Οταν αρχίσει να κοκλάζει το νερό, αφήνουμε να βράσουν για 30'. Αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε λίγο να κρυώσουν (για 30'). Λιώνουμε τα λεμόνια μέσα στην κατσαρόλα με ένα ραβδομπλέντερ ή τα μεταφέρουμε στο μπλέντερ. Τα ξαναβάζουμε στην κατσαρόλα, με τη ζάχαρη αυτήν τη φορά, και τοποθετούμε σε μέτρια φωτιά. Τα αφήνουμε να βράσουν για 20' - 30'. Είμαστε από πάνω και ανακατεύουμε συχνά με ξύλινη κουτάλα, για να μην κολλήσει η μαρμελάδα στον πάτο της κατσαρόλας. Περίπου 7' προτού αποσύρουμε τη μαρμελάδα από τη φωτιά, διαλύουμε το κορν φλάουρ σε 3 - 4 κουτ. σούπας κρύο νερό. Στα 5' πριν αποσύρουμε ρίχνουμε στη μαρμελάδα τη λουίζα, ανακατεύουμε και αμέσως μετά προσθέτουμε το κορν φλάουρ. Αφήνουμε να κοκλάσει για 1' και αποσύρουμε. Αδειάζουμε αμέσως τη μαρμελάδα σε αποστειρωμένα βάζα, ώστε να γεμίσουν εντελώς.

Αποστειρώνουμε ως εξής: Πλένουμε τα βάζα με σαπουνάδα και τα ξεπλένουμε πολύ καλά. Στη συνέχεια τα βάζουμε πάνω σε ένα ταψί και στον φούρνο, στους 100°C, για 15'. Τα καπάκια τα βάζουμε τα τελευταία 5', μην τυχόν και καταστραφούν τα λάστιχα τους.

Μαύρες φακές,  
σύγκλινο, τυρί  
Μετσοβόνε και  
τηγανωτό αβγό

**σελ. 52**



Μαγειρεύει  
η **Καρολίνα Δωρίτη**

Φωτογραφίες  
**Ακης Ορφανίδης**  
Food styling  
**Καρολίνα Δωρίτη**



Ανά μερίδα  
Θερμίδες 805  
Λιπαρά 44,6 γρ.  
Υδατάνθρακες 62,7 γρ.  
Πρωτεΐνη 46,9 γρ.  
Φυτικές ίνες 15,57 γρ.

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

# Σαλατογεύματα

Χορταστικά και νόστιμα γεύματα που  
περιέχουν όσπρια, δημητριακά, λαχανικά,  
ξηρούς καρπούς, φρούτα και ό,τι άλλο  
χωράει ο νους σας.



Ανά μερίδα

Θερμίδες 880

Λιπαρά 28,3 γρ.

Υδατάνθρακες 110 γρ.

Πρωτεΐνη 57,3 γρ.

Φυτικές ίνες 21,3 γρ.



Φασόλια  
μαυρομάτικα  
και τόνος  
Αλοννήσου

σελ. 52

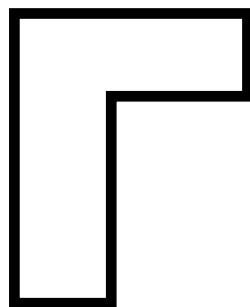


Γράφει και μαγειρεύει ο σεφ **Γιάννης Γαβαλάς**, γνώστης και πρεσβευτής της κυκλαδίτικης κουζίνας στην Ελλάδα και στο εξωτερικό. Κατάγεται από την Ηρακλειά, την οποία αγαπά ιδιαιτέρως. Οταν δεν εργάζεται στο μυκονιάτικο «Bakalo», μοιράζεται μαζί μας τα μαγειρικά μυστικά του τόπου του.

Food styling  
**Μάκης Γεωργιάδης**

Φωτογραφίες  
**Άκης Ορφανίδης**

# ΓΛΥΚΟ ΜΕ Ό,ΤΙ ΣΥΠΡΙΧΕ



ριές (λόγω του χυλού και του κουταλιού είναι πιο άμορφες, πιο άσχημες), κουταλίτες (διά μιας κουταλιάς), μονούριστές (λεπτές και ψήνονται μόνο από την μία πλευρά), ανεβατές (με προζύμι ή μαγιά και κανέλα), φουσκόπιτες (με προζύμι ή μαγιά), φωτόπιτες (με αρώματα δάφνης, πιπεριάς καυτερής και γλυκάνισου) ή στην πιο αναγνωρίσιμη εκδοχή τους τηγανίτες. Απαντώνται σχεδόν σε όλα τα Κυκλαδονήσια με κάποιες διαφοροποιήσεις στη συνταγή ή στην τεχνική. Ευκαιρίας δοθείστηκε τη γάνη έπαιρνε φωτιά και το γλύκισμα ήταν έτοιμο στο λεπτό. Τις άρτυζαν με μέλι, με έψιφο μέλι (που έχει ωριμάσει περισσότερο και είναι σκούρο σαν πετιμέζι), με πετιμέζι, με ζάχαρη, με σουσάμι, ξηρούς καρπούς, κανέλα, με ό,τι είχε ο κάθε τόπος. Στη Μύκονο με στη Λέσχη Γαστρονομίας Μυκόνου τις παραδοσιακές «γριές» τις «πειράξαμε» με τον Δημήτρη Ρουσσούνελο και τις αλμυρίσαμε με κοπανιστή, σουσάμι και πετιμέζι. Παραδοσιακά, τις έφτιαχναν με το πρώτο ελαιόλαδο της χρονιάς. Τυχαία, τις έφτιαχναν όταν έμενε χυλός από κουρκούτι (πιο σύνηθες του Ευαγγελισμού) για μπακαλιάρο ή λαχανικά και για να μην πάει χαμένο (οικιακή οικονομία σε κάθε έκφανσή της). Εθιμικά, έφτιαχναν τηγανίτες στην Τήνο του Αγίου Ανδρέα. Στη Νάξο και συγκεκριμένα στ' Απεράθου αρκετά χρόνια πριν (πριν από το 1920, όπως αναφέρει στο βιβλίο του «Ξερολιθίτες της Γεύσης» ο Δημήτρης Παπαδόπουλος) έφτιαχναν, αντί για βασιλόπιτα, την παραμονή της Πρωτοχρονίας, το μονούριστό, μια μεγάλη τηγανίτα που κάλυπτε όλο το τηγάνι. Τις φωτόπιτες έφτιαχναν των Θεοφανίων (Φώτων) στην Αμοργό με τα ιδιαίτερα αρώματα δάφνης, καυτερής πιπεριάς και γλυκάνισου αλλά και στην Ηρακλειά τις ανεβατές τηγανίτες των Θεοφανίων με άρωμα κανέλας. Νησιώτικο κέρασμα για τους Καλαντιστές, αλλά και τους εορτάζοντες. Παραμονή Θεοφανίων έφτιαχναν ένα μείγμα με προζύμι και αλεύρι και έκαναν μπαλάκια σαν τους λουκουμάδες, όμως λιγότερο αφράτα, με πιο συμφένια υφή λόγω του προζυμιού και λίγη κανέλα (προαιρετικά) στον χυλό. Τα τηγάνιζαν σε μπόλικο λάδι και μετά τους έριχναν μέλι και καβουρδισμένο σουσάμι. Αντέχουν και πέντε μέρες (αν ποτέ καταφέρουν να μείνουν!) και νοστιμίζουν πολὺ, μου έλεγε η Αννιώ, που είχαμε πάσσει κουβέντα για τις ανεβατές τηγανίτες. Σαν παιδιά, λαχταρούσαν τις μέρες που θα γεύονταν κάποιο γλυκό μιας και δεν ήταν δα και πολλές. Ο τόπος μικρός και τα προϊόντα λιγοστά, όμως λίγο σταρένιο αλεύρι, νερό, αλάτι, μέλι και σουσάμι ήταν αρκετά για να προσφέρουν χαρά και γλύκα στις παιδικές και όχι μόνο ψυχές.



### Ανεβατές τηγανίτες (Ηρακλειά)

Πρόκειται για ψωμένιους και όχι αφράτους λουκουμάδες, που χορταίνουν και γλυκαίνουν μαζί.

**Προετοιμασία 30'**  
**Αναμονή περίπου 1 ώρα**  
**Τηγάνισμα περίπου 30'**  
**Κόστος 5 €**

### Υλικά (για περίπου 20 τηγανίτες)

500 γρ. αλεύρι ολικής άλεσης, από σιτάρι  
1 κουτ. γλυκού (κοφτή) αλάτι  
1 φακελάκι (6 γρ.) ξερή μαγιά 1 κύβος φρέσκια ή προζύμι + επιπλέον για πασπάλισμα Νερό χλιαρό, όσο χρειαστεί (περίπου 200 ml)  
Ελαιόλαδο, για το τηγάνισμα Ηλιέλαιο, για το τηγάνισμα Μέλι, για το σερβίρισμα Σουσάμι, καβουρδισμένο 1 κουτ. γλυκού (κοφτή) κανέλα, σκόνη (προαιρετικά)



Ρίχνουμε σε ένα μεγάλο μπολ το αλεύρι, το αλάτι και, αν θέλουμε, την κανέλα. Λιώνουμε τη μαγιά σε ένα ποτήρι με λίγο χλιαρό νερό. Οι παραδοσιακές ανεβατές γίνονται με προζύμι: Παίρνουμε από το προζύμι του ψωμιού, το αραιώνουμε με λίγο νερό και το προσθέτουμε στο μείγμα του αλευριού. Το ίδιο θα κάνουμε με τη μαγιά που έχουμε διαλύσει στο νερό. Ανακατεύουμε και δημιουργούμε έναν χυλό προσθέτοντας όσο νερό χρειαστεί. Ο χυλός μας δεν θα είναι τόσο αραιός όπως όταν φτιάχνουμε τις τηγανίτες με το κουτάλι αλλά θα πιάνεται με το χέρι, όπως όταν κάνουμε τους λουκουμάδες. Αφήνουμε το μείγμα να φουσκώσει για περίπου 1 ώρα. Σε βαθύ τηγάνι ή ακόμη και κατσαρολάκι βάζουμε ελαιόλαδο και σπορέλαιο τόσο ώστε όταν ρίξουμε μερικές τηγανίτες να κολυμπάνε μέσα στο λάδι. Μόλις ζεσταθεί κρατάμε με το ένα χέρι το ζυμάρι και με το άλλο το «κόβουμε» με κουτάλι σε μπαλάκια. Τηγανίζουμε να πάρουν χρώμα. Επιλέγουμε λάδι δύο ειδών για πιο ελαφριά γεύση. Περιχύνουμε με μέλι (ζεσταμένο λίγο για να αραιώσει ή αραιωμένο με ζεστό νερό), πασπαλίζουμε με καβουρδισμένο σουσάμι και, προαιρετικά, κανέλα.

# Μάθημα πίτσας από έναν ναπολιτάνο σεφ

Στο αφιέρωμα που έκαναν οι «New York Times» στον **Ciro Salvo** γίνεται εκτενής αναφορά για το πώς, με το εστιατόριό του «50 Kalò», άλλαξε τον τρόπο που οι Ναπολιτάνοι φτιάχνουν πίτσα, συμβάλλοντας αποφασιστικά στην καλυτέρευση της ποιότητάς της. Παλαιότερα, πριν από το «50 Kalò», τα περισσότερα μαγαζιά της πόλης σέρβιραν πίτσα με φθηνά υλικά, χωρίς να δίνουν σημασία στο αποτέλεσμα. Αντιθέτως, ο 40χρονος Ναπολιτάνος, **τρίτης γενιάς πιτσαϊόλο**, ο οποίος ασχολείται από 10 χρόνων με το επάγγελμα, έχει αναγάγει το κλασικό, παραδοσιακό ιταλικό πιάτο σε επιστήμη, ειδικά σε ό,τι αφορά την παρασκευή της ζύμης. Πρόκειται για το αποτέλεσμα πολυετούς έρευνας από πλευράς του Ciro Salvo, ώστε να πετύχει μια βάση για **πίτσα άφογη, πιο ελαφριά και εύπεπτη**. Αλλωστε, και το ίδιο το όνομα του εστιατορίου παραπέμπει χονδρικά στη φράση **«καλή ζύμη»** – και, ναι, προέρχεται από την ελληνική λέξη «καλό». Και ενώ θα μπορούσε να κρατήσει όλες του τις τεχνικές ένα καλά κρυμμένο μυστικό μόνο για λίγους, εκείνος δεν δίστασε, όταν τον συναντήσαμε, **να δώσει για τον «Γευσιγνώστη»** την προσωπική του συνταγή για το τέλειο ζυμάρι. Μας αναλύει ποιο αλεύρι πρέπει να χρησιμοποιούμε, με πόση περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη, πόσο πρέπει να το αφήσουμε να ξεκουραστεί προτού το ανοίξουμε και το ψήσουμε και ό,τι άλλο θα μπορούσε να μας βοηθήσει ώστε να φτιάξουμε και εμείς **στο σπίτι την τέλεια ναπολιτάνικη πίτσα**.

της  
**Ντιάνας**  
Καρτσαγκούλη

A black and white photograph of a man with short dark hair, smiling broadly at the camera. He is wearing a light-colored polo shirt. On the left chest of the shirt, the name "Ciro Salvo" is printed in a cursive font. On the right chest, there is a circular logo containing the text "50 kalò" in large letters, with "di CIRO SALVO" and "PIZZERIA" in smaller letters below it. He is wearing a dark apron over his shirt. He is holding a large, round pizza in front of him with both hands. The pizza has a thick, slightly charred crust and is topped with various ingredients, including cherry tomatoes, olives, and leafy greens.

Ciro Salvo

50  
kalò  
di CIRO SALVO  
PIZZERIA

# Κάθε μέρα ΣΤΗΝ KOYZINA

## Κλασικά μεν, πρωτότυπα δε

Η παραδοσιακή φασολάδα ανανεώνεται με λίγο τσορίθο και πιπεριά τσίλι. Η ιταλική καρμπονάρα, με ελληνικόταπη λούζα. Στον τραχανά προστίθεται κοτόπουλο και στα σουτζουκάκια φέτα. Μερικά μόνο παραδείγματα για το πώς μπορούμε να μετατρέψουμε τα ίδια φαγητά, που φτιάχνουμε χρόνια, σε κάτι πιο νέο, φρέσκο και ταυτόχρονα πεντανόστιμο.



Ανά μερίδα  
Θερμίδες 557  
Λιπαρά 47 γρ.  
Υδατάνθρακες 18,2 γρ.  
Πρωτεΐνη 21,6 γρ.  
Φυτικές ίνες 2,4 γρ.



Μαγειρεύουν οι σεφ  
**Γιώργος Γκάτσος, Νίκος Μαυρόκωστας, Τάσος Μπίκος, Γκίκας Ξενάκης, Τέτα Πουλιοπούλου, Δημήτρης Σταμούδης και Νίκος Σωτηρίου**

Φωτογραφίες  
**Άκης Ορφανίδης**  
Food styling  
**Μάκης Γεωργιάδης**

Πατσαβουρόπιτα  
με χορταρικά  
(συνταγή στην  
επόμενη σελίδα) →

## LUNCHBOX

### Ζεστή σούπα ή κρύα σαλάτα;

Μαγειρεύει η **Καρολίνα Δωρίτη**  
Φωτογραφίες **Ακης Ορφανίδης**  
Food styling **Καρολίνα Δωρίτη**



#### Σούπα κουνουπιδιού με αμύγδαλα

Μια πολύ νόστιμη και ελαφριά σούπα ιδανική για αυτή την εποχή, αλλά και ένας ωραίος τρόπος να απολαύσουμε το κουνουπίδι! Η συνταγή εύκολα μετατρέπεται σε vegan, αντικαθιστώντας τον ζωμό κότας με ζωμό λαχανικών.

**Προετοιμασία 10', Ψήσιμο 20', Κόστος 5 €**

##### Υλικά (για 3-4 μερίδες)

1 κουνουπίδι γύρω στα 650-700 γρ.  
1 μεγάλο κρεμμύδι  
2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο  
3-4 κλωναράκια φρέσκο θυμάρι ή 1 κουτ. γλυκού ξερό θυμάρι  
3 κουτ. της σούπας αμύγδαλο φιλέ  
1 λίτρο ζωμό κοτόπουλου (σελ. 126)  
1/2 κουτ. γλυκού μοσχοκάρυδο  
150 ml σκέτο γάλα αμυγδάλου (χωρίς ζάχαρο ή άλλο άρωμα)  
αλάτι, φρεσκοτριψμένο πιπέρι  
επιπλέον αμυγδαλά φιλέ καβουρδισμένα σε αντικολλητικό τηγάνι για το γαρνίρισμα



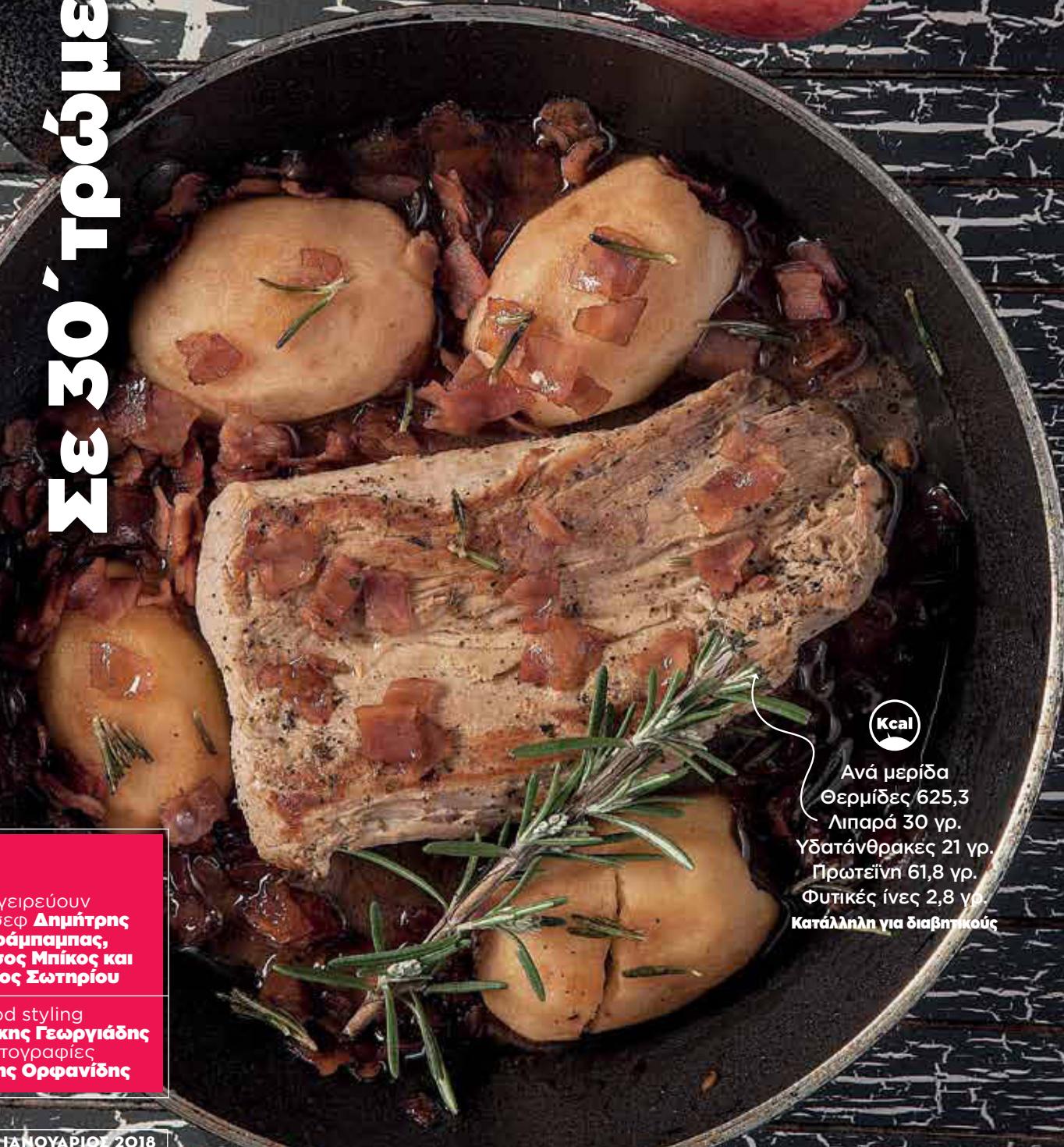
Πλένουμε το κουνουπίδι και το κόβουμε σε χοντρά κομμάτια. Καθαρίζουμε το κρεμμύδι και το χοντροκόβουμε και αυτό. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μια κατσαρόλα, σοτάρουμε ελαφρά το κρεμμύδι μέχρι να γυαλίσει και προσθέτουμε το κουνουπίδι, τα κλωναράκια θυμάρι και τις τρεις κουταλιές της σούπας αμύγδαλα, ανακατεύοντας. Προσθέτουμε τον ζωμό κότας και περιμένουμε να πάρει βράσο. Χαμπλώνουμε τη φωτιά, μισοκλείνουμε με το καπάκι την κατσαρόλα και σιγοβράζουμε μέχρι να μαλακώσει καλά το κουνουπίδι, για περίπου 15'-20'. Αφαιρούμε τα κλωνάρια θυμάρι. Προσθέτουμε το γάλα αμυγδάλου και λιώνουμε τη σούπα με το ραβδομπλέντερ ή σε απλό μπλέντερ. Προσθέτουμε αλατοπίπερο, αν χρειάζεται, και το μοσχοκάρυδο. Αν θέλουμε να αραιάσουμε τη σούπα, μπορούμε να προσθέσουμε λίγο ακόμα γάλα αμυγδάλου ή ζωμό. Σερβίρουμε με καβουρδισμένα αμύγδαλα.



Ανά μερίδα  
Θερμίδες 187  
Λιπαρά 11,2 γρ.  
Υδατάνθρακες 17 γρ.  
Πρωτεΐν 9,7 γρ.  
Φυτικές ίνες 5,9 γρ.  
**Κατάλληλη για διαβολικούς**



# Χεζότρους



Μαγειρεύουν  
οι σεφ **Δημήτρης**  
**Καράμπαμπας**,  
**Τάσος Μπίκος** και  
**Νίκος Σωτηρίου**

Food styling  
**Μάκης Γεωργιάδης**  
Φωτογραφίες  
**Ακης Ορφανίδης**



Ανά μερίδα  
Θερμίδες 625,3  
Λιπαρά 30 γρ.  
Υδατάνθρακες 21 γρ.  
Πρωτεΐνη 61,8 γρ.  
Φυτικές ίνες 2,8 γρ.  
Κατάλληλη για διαβητικούς

**Κάθε μέρα ΣΤΗΝ KOYZINA**



Ανά μπιφτέκι  
Θερμίδες 346,5  
Λιπαρά 21 γρ.  
Υδατάνθρακες 25,1 γρ.  
Πρωτεΐνη 15,1 γρ.  
Φυτικές ίνες 3,2 γρ.  
Κατάλληλη για  
διαβολικούς



# ΠΑΙΔΙΚΗ ΧΑΡΑ

## Υγιεινά και νόστιμα

Μαγειρεύει η **Καρολίνα Δωρίτη**  
Φωτογραφίες **Άκης Ορφανίδης**  
Food styling **Καρολίνα Δωρίτη**



### Μπιφτέκια με καρότο και βρόμη και πουρές γλυκοπατάτας

Ενα εύκολο και γρήγορο φαγητό, ιδιαίτερα αγαπητό στα παιδιά. Ο πουρές γλυκοπατάτας, εκτός από νόστιμος και απολαυστικά γλυκός, είναι και πολύ θρεπτικός καθώς είναι εξαιρετική πηγή βιταμίνης C, B6, αλλά και μετάλλων όπως σίδηρο, κάλιο και μαγνήσιο. Προτιμώ να χρησιμοποιώ αγνό βούτυρο γάλακτος και γάλα κατοικίσιο, που είναι πιο ελαφρύ στην πέψη.

**Προετοιμασία 10' - 15'**  
**Ψήσιμο 15' (τηγάνι) ή 30' - 45'**  
**(φούρνος) & 40' - 45' (πουρές)**  
**Κόστος 11 €**

#### Υλικά (για 8-10 μπιφτεκάκια)

600 γρ. κιμάς μοσχαρίσιος από σπάλα  
1 κουτ. σούπας μηλόξιδο  
1 μικρό καρότο τριμμένο  
50 γρ. νιφάδες βρόμης + 25 γρ. τριμμένες σε σκόνη (στο μούλτι)  
1 κουτ. γλυκού ρίγανη  
1 κουτ. σούπας πάστα ντομάτας  
1 αβγό  
1 μικρό κρεμμύδι τριμμένο  
2 κουτ. σούπας μαϊντανός ψιλοκομμένος  
2 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο + επιπλέον για το ψήσιμο  
Αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

#### Για τον πουρέ

850 γρ. γλυκοπατάτες  
120 ml κατσικίσιο γάλα  
80 γρ. βούτυρο ή ελαιόλαδο  
Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι  
¼ κουτ. γλυκού μοσχοκάρυδο



Τοποθετούμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και ζυμώνουμε καλά να ομογενοποιηθούν. Τα πλάθουμε σε μπιφτεκάκια, τα οποία μπορούν να ψυθούν είτε σε τηγάνι είτε στον φούρνο.

#### Ψήσιμο σε τηγάνι

Επιλέγουμε ένα αντικολλητικό τηγάνι. Το ζεσταίνουμε καλά και το αλείφουμε με λίγο λάδι. Τοποθετούμε τα μπιφτεκάκια, τα ψύνουμε και από τις δύο πλευρές σε δυνατή φωτιά, για να τα «θωρακίσουμε», και χαμηλώνουμε τη φωτιά μέχρι να ψυθούν εσωτερικά (περίπου 15').

#### Η ψήσιμο στον φούρνο

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C. Απλώνουμε λαδόκολλα σε ένα ταψί και τοποθετούμε πάνω της τα μπιφτεκάκια. Ψήνουμε για περίπου 30' - 45' (ανάλογα με το μέγεθός τους) μέχρι να ροδίσουν απ' έξω και να ψυθούν εσωτερικά. Στον μισό περίπου χρόνο ψησίματος, μπορούμε να τα γυρίσουμε για να ψυθούν ομοιόμορφα και από τις δύο πλευρές.

#### Για τον πουρέ

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C. Πλένουμε καλά τις γλυκοπατάτες και τις τυλίγουμε με αλουμινόχαρτο όπως είναι, με τη φλούδα τους. Τις βάζουμε σε ένα ταψί ή στη σχάρα του φούρνου και τις ψήνουμε για περίπου 40' - 45' μέχρι να μαλακώσουν. Τις αφήνουμε να κρυώσουν και τις ξεφλουδίζουμε.

Τοποθετούμε τις καθαρισμένες γλυκοπατάτες σε ένα μεταλλικό μπολ ή σε μια κατσαρόλα. Σε ένα μικρό κατσαρολάκι ζεσταίνουμε το γάλα μαζί με το βούτυρο μέχρι να λιώσει. Ρίχνουμε το γάλα με το λιωμένο βούτυρο (ή ελαιόλαδο) στις πατάτες και τις πολτοποιούμε με ένα πιρούνι ή τις περνάμε από πρες πουρέ για καλύτερο και πιο αφράτο αποτέλεσμα. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και το μοσχοκάρυδο.



## Μπάρες δημητριακών με βερίκοκα

Εύκολη και γρήγορη συνταγή για μικρούς και μεγάλους. Ιδανικός τρόπος για να κάνετε τα παιδιά σας να τρώνε περισσότερους ξηρούς καρπούς. Οι συνδυασμοί δημητριακών, ξηρών καρπών, φρούτων αλλά και μπαχαρικών είναι άπειροι.

**Προετοιμασία: 10'**  
**Ψήσιμο 15', Κόστος 4 €**

#### Υλικά για 8-10 μπάρες

5 ξερά βερίκοκα  
70 γρ. λάδι καρύδας (τον χειμώνα πήζει και μοιάζει με βούτυρο) συν λίγο επιπλέον για το λάδωμα του ταψιού  
3 κουτ. σούπας σταφίδα σουλτανίνα  
120 γρ. πετιμέζι  
170 γρ. νιφάδες βρόμης (χοντρές)  
2 κουτ. σούπας τριμμένη καρύδα  
3 κουτ. σούπας κοπανισμένο αμύγδαλο  
2 κουτ. σούπας σουσάμι  
1 κουτ. σούπας παπαρουνόσπορος  
2 κουτ. σούπας πλιόσπορος  
1 κουτ. σούπας κολοκυθόσπορος  
½ κουτ. γλυκού κανέλα τριμμένη  
1 κουτ. γλυκού ξύσμα πορτοκαλιού



Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Ψιλοκόβουμε τα βερίκοκα με ένα μαχαίρι και κοπανάμε λίγο τα αμύγδαλα σε ένα γουδί.

Αν χρειάζεται, λιώνουμε το λάδι καρύδας σε ένα μπρίκι σε χαμηλή φωτιά (το καλοκαίρι είναι ήδη ρευστό). Το βγάζουμε από τη φωτιά, ρίχνουμε μέσα το πετιμέζι και ανακατεύουμε (μπορούμε να αντικαταστήσουμε το πετιμέζι με μέλι ή σιρόπι σφενδάμου ή χαρουπόμελο). Σε ένα μπολ ανακατεύουμε καλά όλα μαζί τα υλικά μας.

Λαδάνουμε καλά ένα ταψάκι περίπου 16 - 28 cm. Ρίχνουμε μέσα το μείγμα πατώντας το ελαφρά για να γίνει λείο και ομοιόμορφο σε πάχος. Ψήνουμε στον φούρνο, στους 180°C, για περίπου 15', μέχρι να πάρει ωραίο χρυσαφί χρώμα. Βγάζουμε από τον φούρνο, κόβουμε τις μπάρες όσο είναι ακόμα ζεστό το μείγμα και τις αφήνουμε να κρυώσουν και να «δέσουν». Τις αποθηκεύουμε σε ένα δοχείο (κατα προτίμη μεταλλικό) που να κλείνει αεροστεγώς για να διατηρηθούν τραγανές.



Ανά μπάρα  
Θερμιδες 196  
Λιπαρά 13,2 γρ.  
Υδατάνθρακες 23 γρ.  
Πρωτεΐνη 3,3 γρ.  
Φυτικές ίνες 2,6 γρ.



ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ

# Χωριάτικη σε φρυγανισμένη μπαγκέτα

Εντυπωσιακό και νόστιμο, μπορεί να ανταγωνιστεί και το πιο γκουρμέ πιάτο.

Ετοιμάζει η Καρολίνα Δωρίτη

Φωτογραφίες  
**Άκης Ορφανίδης**  
Food styling  
**Καρολίνα Δωρίτη**



Ανά σάντουιτς  
Θερμίδες 647 kcal  
Υδατάνθρακες 38 γρ.  
Πρωτεΐνη 11,9 γρ.  
Λιπαρά 51,3 γρ.  
Κορεσμένα λιπαρά 14,5 γρ.  
Φυτικές ίνες 1,7 γρ.

Κάθε μέρα ΣΤΗΝ KOYZINA

ΠΡΩΙΝΟ

# Εναλλακτικό γιαούρτι, κλασικό αβγό



Ανά μερίδα  
Θερμίδες 433  
Λιπαρά 21,8 γρ.  
Υδατάνθρακες 44 γρ.  
Πρωτεΐνη 15,6 γρ.  
Φυτικές ίνες 1,6 γρ.



## Κουλούρι Θεσσαλονίκης με αβγά τηγανητά, ντοματίνια και προσούτο Ευρυτανίας

Γρήγορο, εύκολο, εντυπωσιακό και ελληνικό!

Προετοιμασία 3'  
Μαγείρεμα 5', Κόστος 3,50 €

### Υλικά (για 2 μερίδες)

2 κουλούρια Θεσσαλονίκης  
2 αβγά  
2 λεπτές φέτες προσούτο Ευρυτανίας  
κομμένες στη μέση ή στα τέσσερα  
4 ντοματίνια κομμένα στα δύο  
Λάδι για τηγάνισμα  
Θαλασσινό αλάτι  
Φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι  
Μαυροκούκι για το σερβίρισμα



Βάζουμε λάδι σε ένα τηγάνι και το ζεσταίνουμε καλά. Τοποθετούμε ένα κουλούρι στο τηγάνι και μέσα στην τρύπα του σπάμε ένα αβγό. Χαμπλώνουμε τη φωτιά και ανάμεσα στο αβγό και το κουλούρι τοποθετούμε τα κομμάτια προσούτο και τα ντοματίνια. Τηγανίζουμε μέχρι να ψηθεί το αβγό όπως το προτιμάμε. Σερβίρουμε προσεκτικά με σπάτουλα, προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι, και πασπαλίζουμε με λίγο μαυροκούκι. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία με το δεύτερο κουλούρι και το δεύτερο αβγό.

Μαγειρεύει η  
**Καρολίνα Δωρίτη**

Food styling  
**Καρολίνα Δωρίτη**  
Φωτογραφίες  
**Άκης Ορφανίδης**

# Με ό,τι έχει το ψυγείο

Ισ Παρασκευές, μετά τη λαϊκή αγορά, το ψυγείο θυμίζει καρότσα περιβολάρη. Το Σάββατο, μετά τα ψώνια, είναι σαν διαφήμιση του σουπερμάρκετ. Οι μέρες περνούν και στο τέλος μένουν λίγα υλικά, κάπως αταίριαστα μεταξύ τους, ή άλλα που κινδυνεύουν να χαλάσουν. Κάπως έτσι ήταν όταν οι φίλοι μου με πήραν για να μου πουν ότι έρχονται για επίσκεψη. Είχα δύο ώρες να μαγειρέψω για τέσσερα άτομα. Αποφάσισα να μην καταφύγω στο delivery, αλλά να χρησιμοποιήσω ό,τι είχε το ψυγείο: μπόλικο σπανάκι, καρότο, παντζάρι και πράσα! Επίσης, ένα φύλλο σφριλιάτας σε μεμβράνη (το άλλο το είχα χρησιμοποιήσει για finger food τις προάλλες) και πολλά μυρωδικά (που πάντα τα αγοράζω, αλλά συχνά τα παραμελώ). Για κρεατικό, ούτε κουβέντα. Ήταν όλα σπν κατάψυξη.

Kcal

Ανά μερίδα  
Θερμίδες 454  
Λιπαρά 12,5 γρ.  
Υδατάνθρακες 61,1 γρ.  
Πρωτεΐνη 13,9 γρ.  
Φυτικές ίνες 4,2 γρ.

Γράφει και  
μαγειρεύει ο  
**σεφ Θοδωρής  
Σταμούλης**

Food styling  
**Θοδωρής  
Σταμούλης**  
Φωτογραφίες  
**Αναστασία  
Άδαμάκη**

Ριζότο  
με σπανάκι  
και φέτα  
**σελ. 94**

# Vegan

## Κεφτέδες από φασόλια



Συνταγές από την  
**Αννα Ναθαναηλίδου**  
και τα εστιατόρια  
**Λάιμ Bistro**  
και «**Mama Tierra**»

Food styling  
**Μάκης Γεωργιάδης**  
Φωτογραφίες  
**Ακης Ορφανίδης**



*healthy*

# Της παρέας και ΤΗΣ ΓΙΟΡΤΗΣ

Φωτογραφία Αναστοσία Λδαμάκη



Ανά μερίδα  
Θερμίδες 339,8  
Λιπαρά 11,1 γρ.  
Υδατάνθρακες 51,8 γρ.  
Πρωτεΐνη 14,5 γρ.  
Φυτικές ίνες 10,6 γρ.



## Με δύναμη από την Ηπειρο

Πίτα, μανιτάρια, χόρτα,  
αρνάκι και καπνιστή  
πέστροφα για ένα  
μενού με ηπειρώτικες  
επιρροές.

Μπλατσαριά με χόρτα εποχής,  
μανιτάρια, άρωμα μαύρης  
τρούφας και γαλοτύρι (συνταγή  
στην επόμενη σελίδα)



ΜΕΣΗΜΕΡΙ  
ΚΥΡΙΑΚΗΣ

# Eva αλλιώτικο γιουβέτσι

Μαγειρεύουν οι σεφ  
**Σπύρος και**  
**Βαγγέλης Λιάκος**

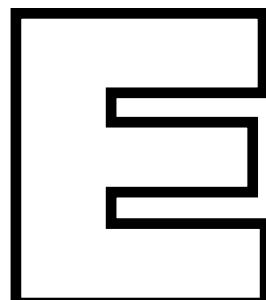
## ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ



Γράφει και μαγειρεύει ο σεφ **Κωνσταντίνος Μπουγιούρης**, από τους κορυφαίους εκπροσώπους της κυκλαδίτικης κουζίνας (όπως μπορεί να διαπιστώσει όποιος επισκεφθεί το «Ηλιοβασίλεμα» της Σύρου), ο οποίος αγαπάει ιδιαίτερα το ψάρι, του οποίου τα μυστικά μοιράζεται κάθε μήνα μέσα από τις σελίδες του «Γευσιγνώστη».

Food styling  
**Κωνσταντίνος Μπουγιούρης**  
Φωτογραφίες  
**purplesheep.gr**

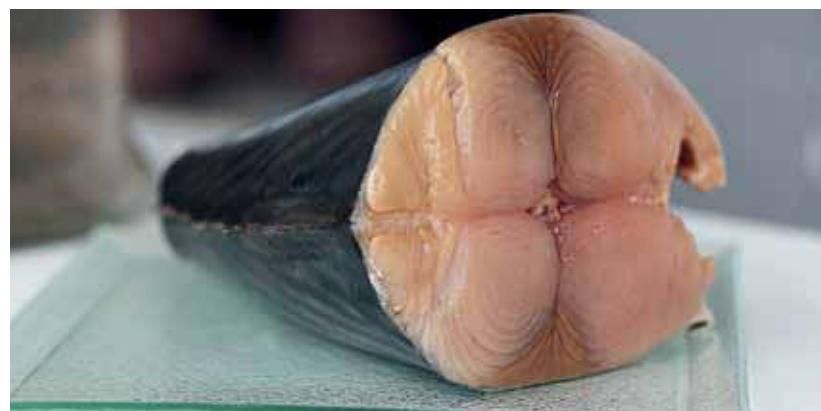
# Ο τόνος ή, επί το ελληνικότερον, θύννος



ίναι το ψάρι που ο κορυφαίος σούσι σεφ του κόσμου, Jiro Ono, 92 ετών σήμερα, παραδέχεται ότι δεν μπορεί να αντικαταστήσει στις συνταγές του με κάποιο άλλο. Διαθέτει κόκκινη, μυώδη σάρκα, πλούσια σε πρωτεΐνες, λιπαρά οξέα, λιποδιαλύτες και βιταμίνες. Αξιοσημείωτη είναι η δύναμη και η ταχύτητά του (70 χλμ./ώρα) όταν βρίσκεται στο φυσικό του περιβάλλον. Αυτό που μόλις πρόσφατα έμαθα και εντυπωσιάστηκα είναι ότι χρησιμοποιεί μεγάλες ποσότητες ενός χημικού, την τριφωσφορική αδενοσίν - ATP, για να απελευθερώσει πολλή ενέργεια, η οποία, όταν θανατώνεται, μετατρέπεται σε μονοφωσφορική ιοσίν - IMP ή, όπως εμείς οι μάγιερες το ξέρουμε, το γνωστό μας ουμάμι, η πεμπτουσία της γεύσης. Γ' αυτό το κρέας του μοιάζει τόσο πολύ με ένα φρέσκο μοσχαρίσιο ή βοδινό φιλέτο και έχει την ίδια ακριβώς συμπεριφορά κατά το μαγείρεμα (σφιχτό κρέας, όμως και μαλακό πολύ όταν ψηθεί σωστά).

## Info:

Η αλίευση ελληνικού φρέσκου τόνου μεγάλου μεγέθους θα ξεκινήσει τον Μάιο, σε περιορισμένη έκταση, καθώς αποτελεί προστατευόμενο είδος ψαριού. Αυτήν την εποχή βρίσκουμε εισαγωγής, αλλά και μικρού μεγέθους τονάκια μέχρι 2 κιλά.



# ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ



## Ψαροφαγία!

Δοκιμάσαμε και προτείνουμε ταβέρνες με φρέσκα ψάρια και θαλασσινά, με προσιτές τιμές (τηρουμένων των αναλογιών, αφού μιλάμε για ψάρι) και με νόστιμα πιάτα.

### ΓΑΥΡΟΣ

Ως δείκτης ποιότητας εκληφθεί η περιεκ-

ου. Η πο-

είναι ση-

μάτερα τη-

ξέος (ΕΡ-

ηθητη τη-

μαρά το-

ματα κ-

τα επ-

γο-

τη