

15.11.2015

ΒΗΜΑ

www.vimagourmet.gr ■ ΤΕΥΧΟΣ 102

GOURMET

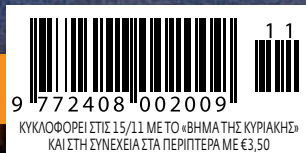
ΠΙΑΤΑ ΠΟΥ ΖΕΣΤΑΙΝΟΥΝ

Νόστιμες
σούπες σε 30΄

Οσπρια μεν,
γκουρμέ δε

Τα κάστανα
της δημιουργικής
κουζίνας

Ψάρια-έκπληξη



Γλυκά σουφλέ και εύκολα σιροπιαστά

EDITORIAL

ΓΛΥΚΟΞΙΝΑ

Η Μελίσσα Στοϊλη κυκλοφορεί και καταγράφει

ΛΙΧΟΥΔΗΣ ΤΟΥΡΙΣΤΑΣ

Ο Κοσμάς Βίδος δοκιμάζει αβοκάντο

ΣΙΝΕ ΚΟΥΖΙΝΑ

Ενας γόης σεφ

ΓΕΥΣΙΓΝΩΣΙΑ

Ο Σίμος Γεωργόπουλος συνδυάζει το Βερολίνο με τη ρακή 14-15

ΣΥΝΔΑΙΤΥΜΟΝΑΣ

Η κοιλάδα με τις ροδιές 18-19

ΠΩΛΕΙΤΑΙ ΕΝΤΟΣ

Στα σοκάκια της γεύσης 20-21

ΜΙΚΡΑ & ΖΟΥΜΕΡΑ

Τριγυρίζουμε στα στέκια της πόλης 26

ΕΔΩ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Τα γευστικά νέα του Βορρά 28

ΤΟ ΛΕΜΕ, ΤΟ ΞΕΡΟΥΜΕ;

Πόσα τροφοχιλιόμετρα διανύουν οι τροφές μας; 30

ΒΙΤΡΙΝΑ

Vintage στην κουζίνα 32

4 ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Ο Γκίκας Ξενάκης πειραματίζεται με το κάστανο 34-38

6-7 ΣΕ ΠΡΩΤΟ ΕΝΙΚΟ

Ο Γιάννης Μπαξεβάνης εμπνέεται από τα όσπρια της ελληνικής γης 40-46

10 ΨΑΡΙ-ΕΚΠΛΗΞΗ

Ο Λευτέρης Λαζάρου κρύβει το ψάρι με μαεστρία 48-52

12 ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΟ ΤΡΑΠΕΖΙ

Ο Γιάννης Λουκάκος τραπεζώνει την παρέα 54-57

ΣΗΜΕΡΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΩ

Το μενού της εβδομάδας από τον Στέλιο Μαστοράκο 60-66

ΣΤΟ ΑΨΕ-ΣΒΗΣΕ

Ο Τάσος Αντωνίου σκαρώνει ζεστές σούπες 68-71

ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

Ελληνικό τόνο κλείνει στα βάζα η Βίκυ Κουμάντου 72-73

ΩΡΑ ΓΙΑ ΣΙΡΟΠΙΑΣΤΑ ΓΛΥΚΑ

Εύκολα επιδόρπια από τον Σπύρο Αρτελάρη 74-78

ΣΧΟΛΕΙΟ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ

Ο Νικόλας Νικολακόπουλος μας μαθαίνει τα πάντα για τα σουφλέ 80-83



46

ΟΙΝΟ-ΠΝΕΥΜΑΤΑ

Δοκιμάζοντας τους δοκιμαστές από τον Terroirista 84-85

ΚΡΑΣΙΑ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ

Η Μαρία Τζίτζη σαλπάρει για Σαντορίνη με Vinsanto 86-87

ΤΖΙΝ ΚΑΙ ΤΟΝΙΚ

Κεντρικά της μπάρας 88

ΤΡΟΦΟΣΥΛΛΕΚΤΗΣ

Ενας μαρουβάς για το μπάρμπεκιου 90

INDEX

Αναζητήστε τις συνταγές μας με βάση το κυρίαρχο υλικό τους 92

ΒΛΕΠΩ/ΑΚΟΥΩ/ΜΑΘΑΙΝΩ

Τα νέα της αγοράς 93

GOURMET

ΤΟ ΒΗΜΑ

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ
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

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ

ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΛΑΜΠΡΑΚΗ
Δημήτριος Λαμπράκης (1931-1957)
Χρήστος Δ. Λαμπράκης (1957-2009)

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΔΟΛ

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

ΕΚΔΟΤΗΣ: Σταύρος Π. Ψυχάρης
ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ: Αντώνης Β. Καρακούσης

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ: Ιωάννα Σουφλήρη

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΡΙΑ: Μελίσσα Στοϊλη

CREATIVE ART DIRECTOR: Αντώνης Κ. Κοκκαλίδης

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΛΗΣ: Κέλλυ Σώκου

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ: Αλεξάνδρα Ανθίδου, Αρχέστρατος, Ερη Βαρδάκη, Κοσμάς Βίδος, Σίμος Γεωργόπουλος, Γιάννης Ζουμπουλάκης, Αγγαία Κρεμέζη, Νατάσα Μωράκη, Terroirista, Τζίν & Τόνικ, Μαρία Τζίτζη, Τροφουσυλλέκτης

DEPUTY ART DIRECTOR: Νίκος Μαχίκας

ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Κλειώ Λαδοπούλου

PHOTO EDITOR: Ρένα Γαλιώτου

ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ: Ράνια Ντούμα, Ελένη Τερζοπούλου

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ:

Αναστασία Αδαμάκη, Παναγιώτης Μπελτζινής, Λευτέρης Σιαράνης - Νίκος Τσίρος (BHMASTUDIO)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΥΝΤΑΓΩΝ - FOOD STYLING:

Αντωνία Κατή, Στέλιος Μαστοράκος

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗΣ

ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ:

Ανδρέας Στ. Ψυχάρης

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ

MARKETING:

Διομήδης Γεώργας

CREATIVE MEDIA:

Νικόλας Φαράκλας

(Director),

Αργυρώ Κουτρούμπα,

Χριστίνα Γερασιμίδου

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ

ΠΕΡΙΟΔΙΚΩΝ:

Γεωργία Νάτση

ΕΚΤΥΠΩΣΗ-

ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ:

Iris AEBE

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΝ ΣΥΝΤΑΓΕΣ:

Τάσος Αντωνίου, Στέλιος Αποστόλου, Σπύρος Αρτελάρης, Αλέξανδρος Κοσκινάς, Βίκυ Κουμάντου, Λευτέρης Λαζάρου, Γιάννης Λουκάκος, Στέλιος Μαστοράκος, Γιάννης Μπαξεβάνης, Τάσος Μπίκος, Νικόλας Νικολακόπουλος, Γκίκας Ξενάκης, Παναγιώτης Φράγκος

ΕΜΠΟΡΙΚΗ

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΔΟΛ:

Βασιλική Αλμπάνη

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ:

Ολυμπία Πρωτοπαπαδάκη

(τηλ. 211 3659 718)

DIRECT MARKET:

Μάγδα Γεωργίου

(mgeorgiou@dolnet.gr

τηλ. 211 3659 716)

ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ Β. ΕΛΛΑΔΟΣ:

Τάνια Ντεντεγιάν

(tdedegian@dolnet.gr

τηλ. 2310 241 197)

ΥΠΟΔΟΧΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ:

Αναστασία Χατζηαντωνίου

(τηλ. 211 3659 892)

Λιχουδιές Θαλπωρής

Διαβάσατε την περασμένη εβδομάδα το «Περί διαίτης» του Ιπποκράτη από τη σειρά «Η σοφία των Αρχαίων Ελλήνων» της προσφοράς του «Βήματος»;

Προσωπικά, παρότι προετοιμασμένη και – επιτρέψτε μου να πω – διαβασμένη, εκπλήσσομαι ακόμη από τη διαύγεια του πνεύματος που οδήγησε σε συμπεράσματα τα οποία υποστηρίζονται πλήρως από τη σύγχρονη επιστήμη. Στην πραγματικότητα εκπλήσσομαι από το πόσο παλιά είναι η γνώση που σήμερα θεωρούμε σύγχρονη.

Πριν από 2.500 χρόνια λοιπόν ο Ιπποκράτης μιλούσε για την ισορροπία ψυχής και σώματος, για την αξία της φυσικής άσκησης, για το πώς η τροφή γίνεται μέσο ανάκτησης και διατήρησης της καλής υγείας. Και μη νομίζετε ότι η μόδα της εποχικότητας των πρώτων υλών είναι σημερινή ή ότι κάποιες τροφές δεν είχαν πάντοτε ένα ιδιαίτερο status.

Με έμφαση στην εποχικότητα και στα προϊόντα του τόπου μας είναι σχεδιασμένο και το τεύχος που κρατάτε στα χέρια σας. Κάστανα που μοσχοβολούν, όσπρια σε γκουρμέ εκδοχές, ψάρια-έκπληξη, γρήγορες και νόστιμες σούπες (αν και ο Νοέμβρης δεν μας έχει κρυώσει ακόμη όπως όφειλε!), σουφλέ που φουσκώνουν στον φούρνο και γλυκά σιροπιαστά είναι τα «υλικά» για να δημιουργήσετε γεύματα γεμάτα θαλπωρή για την οικογένεια και τους φίλους σας.

Δεν θα μπορούσα να κλείσω αυτή μας την επικοινωνία χωρίς να ευχαριστήσω όλους εσάς τους αναγνώστες μας για τη θερμή με την οποία ανταποκριθήκατε στην προσπάθειά μας να συγκεντρώσουμε τρόφιμα και είδη πρώτης ανάγκης για τα Παιδικά Χωριά SOS. Ζεστάνετε την καρδιά μας και μας θυμίσατε ότι το νοστιμότερο φαγητό είναι αυτό που μοιράζεται!

Ιωάννα Σουφλιέρη

ΥΓ.: Τα Food Blog Awards είναι σε εξέλιξη για έναν ακόμη μήνα. Ψηφίσατε;

ΣΑΛΑΤΕΣ

- Σαλάτα με κάστανο, πέστροφα
και φύλλα ρόκας > 37
Σαλάτα με φύτρα οσπρίων > 42

ΟΡΕΚΤΙΚΑ

- Κανταϊφι με γαρίδες σε σάλτσα
ντομάτας > 52

SIDE DISHES

- Βουτυράτες πατάτες με φρέσκα
μυρωδικά > 55

ΣΟΥΠΕΣ

- Σούπα κολοκύθας με κάστανο
και προσούτο > 35
Γιουβαρλάκια από σπανάκι > 66
Γαλλική κρεμμυδόσουπα > 68
Ιαπωνική σούπα ράμεν > 69

ΠΙΤΕΣ

- Ανοιχτή πίτα με φασόλια
και σύγλινο > 40
Ψαρόπιτα > 50
Μπουρεκάκια με πράσο,
μανιτάρια και τυριά > 56

ΖΥΜΑΡΙΚΑ

- Ραβιόλια με τσουκνίδα
επάνω σε φακές > 46
Παπαρδέλες με σολομό
και λάιμ > 62
Μινεστρόνε > 70

ΟΣΠΡΙΑ

- Φακές με φρούτα > 41
Ρεβίθια με γεμιστή πανσέτα > 44

ΨΑΡΙ

- Ροφός σε κρούστα αλατιού > 48
Τσιπούρες με φινόκιο
στη λαδόκολλα > 49
Φιλέτο πέρκας με χορταρικά > 60
Ελληνικός τόνος ή παλαμίδα
σε κονσέρβα > 73

ΚΡΕΑΣ

- Χοιρινό φιλέτο με μουστάρδα
και μανιτάρια > 57
Μοσχαρακι ραγού
με μελιτζάνες > 61
Χοιρινό στη λαδόκολλα
με λαχανικά > 64

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

- Κοτόπουλο με κάστανο,
γλυκοπατάτες και ελιές > 36
Σούπα με κοτόπουλο και γάλα
καρύδας > 71

ΓΛΥΚΑ

- Γλυκό του κουταλιού κάστανο
με πιπερόριζα > 38
Μαντιλάκια με φιστίκια
Αιγίνης > 74
Εκμέκ με τσουρέκι και κρέμα
μαστίχα > 75
Κιουνεφέ > 76
Κανταϊφάκια με κρέμα
πορτοκαλιού > 77
Βυζαντινό με παγωτό > 78
Σουφλέ με πορτοκάλι
και Cointreau > 81
Σουφλέ σοκολάτας γάλακτος
με μπράντι > 82
Σουφλέ με λάιμ
και αρμπαρόριζα > 83



82

ΑΠΟΚΡΥΠΤΟΓΡΑΦΗΣΗ

- κ.κ. = κουταλάκι του καφέ
- κ.γ. = κουταλιά του γλυκού
- κ.σ. = κουταλιά της σούπας
- έ.π. ελαιόλαδο = έστρα παρθένο
ελαιόλαδο
- φλ. = φλιτζάνι (200 ml)
- θ.δ. = θερμοκρασία δωματίου