

γευσιγνώστης



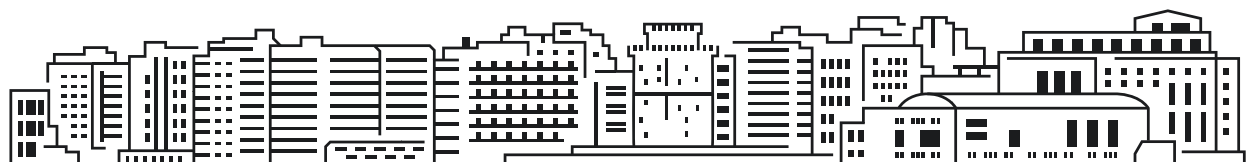
Συλλεκτικό τεύχος
Η γαστρονομία της
Θεσσαλονίκης

**Μοναδικές συνταγές,
πρόσωπα, κρασιά,
εστιατόρια, αγορές**

4,00 €

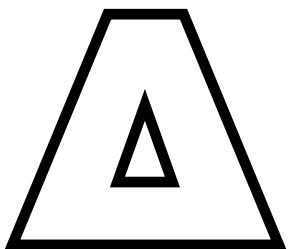


9 772585 315008



EDITORIAL

...Μια πόλη μαγική και μαγειρική



εν θα ξεχάσω ποτέ εκείνα τα σουτζουκάκια που δοκίμασα, πριν από πολλά χρόνια, σε ένα στενάκι στη Θεσσαλονίκη. Ήταν η πρώτη μου επίσκεψη στην πόλη, κι εγώ (φοιτήτρια) είχα ζητήσει από τους φίλους που με φιλοξένησαν να γευθώ κάτι δικό τους, κάτι θεσσαλονικιώτικο. Δεν θυμάμαι ακριβώς πού, πότε και πώς – το μόνο που θυμάμαι ήταν η γεύση τους.

Στη δεύτερη επίσκεψή μου στη Θεσσαλονίκη, δοκίμασα για πρώτη φορά ένα εξαιρετικό γλυκό εκεί ψηλά, στο Πανόραμα – τα τρίγωνα. Η τρίτη επίσκεψη, 24ωρη αυτή τη φορά, ήταν όταν τρελό νιάτο (όχι ακριβώς) ταξίδεψα ως τη Θεσσαλονίκη για τη συναυλία των U2. Τότε δοκίμασα μύδια στη Νέα Κρήνη. Αχνιστά. Αξέχαστα – σαν τα τραγούδια του Μπόνο.

Δεν θα σας κουράσω μιλώντας για τις επόμενες επισκέψεις – ήταν γεμάτες θαλασσινά, πασά, μεζεδάκια, μπουγάτσα, γιαουρτιού και πολλά άλλα.

Όταν αρχίσαμε να δοκιμάζουμε τα φαγητά των σεφ της Θεσσαλονίκης που συγκέντρωσαν η Αλεξάνδρα Ανθίδου και η Καλλιόπη Πατέρα, εμείς οι υπόλοιποι που δεν τα είχαμε ήδη γευθεί ενθουσιαστήκαμε. Από τη μια, τα κλασικά πιάτα στην καλύτερη εκδοχή τους και από την άλλη, μια εντυπωσιακή δημιουργική κουζίνα. Λογικό για μια πόλη που θεωρείται η γαστρονομική πρωτεύουσα της Ελλάδας. Γιατί η Θεσσαλονίκη ξέρει να κρατά την παράδοση αλλά και να ανανεώνεται. Ξέρει να μαζεύει τον κόσμο της έξω, είτε είναι παρέες ντόπιων είτε επισκέπτες που έρχονται από παντού για το διάσημο πλέον Food Festival – τι ωραία ιδέα η συνέργεια δήμου, εσπιατόρων και πολιτών με αποτέλεσμα να απολαμβάνει κανείς με μόνο 10 ευρώ ένα πλήρες γεύμα σε οποιοδήποτε από τα μαγαζιά που συμμετέχουν, είτε είναι ακριβό είτε είναι φθηνό.

Για τα πιάτα τι να πω; Ένα μυδοπιλάφο που μυρίζει θάλασσα και ένα νοστιμότατο αρνί φρικασέ «πειραγμένο». Σαρδέλες με κρεμμύδι και σκόρδο – επανομίτικη συνταγή – αλλά και κρέμα φασολάδας με καραμελωμένο κρεμμύδι που συμπληρώνουν το τρυφερό χταπόδι, συνταγή υψηλής κουζίνας. Ένα μοναδικό γιαουρτιού και μια κοτόσουπα που δεύτερη της δεν έχουμε δοκιμάσει – ο σοταρισμένος φιδές και τα σκυωτάκια πουλερικών την απογειώνουν. Θα μπορούσα να μιλάω ώρες για αυτήν. Όλα αυτά και άλλα πολλά θα βρείτε στις επόμενες σελίδες μαζί με μια περιδιάβαση στην πόλη. Τα πιο χαρακτηριστικά προϊόντα που δεν θα πρέπει να χάσετε και τα μαγαζιά που πρέπει να επισκεφθείτε. Από φούρνους μέχρι εστιατόρια πολυτελείας. Καλή ανάγνωση!

Ιφιγένεια Βιρβιδάκη

Αφιέρωμα ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

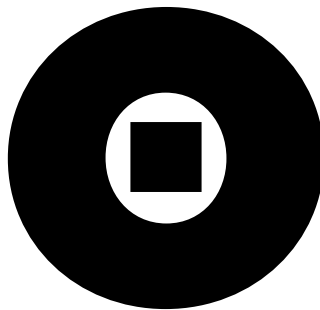
Μια πόλη που αγαπά το φαγητό

Από την
Καλλιόπη Πατέρα

14 - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2018



Alamy/Visualhellas



εσσαλονίκη, η πόλη που φημίζεται η για το φαγητό της. Γαστρονομική πρωτεύουσα της Ελλάδας, λένε πολλοί, Έλληνες και Ξένοι.

Έχει βάση ο ισχυρισμός αυτός; Τι ξεχωριστό έχει η Θεσσαλονίκη που δεν έχει η Αθήνα π.χ. ή οι άλλες πόλεις της Ελλάδας;

Ιστορικά, η Θεσσαλονίκη ήταν πάντα, και είναι ακόμη, μια πολυεθνική πόλη.

Εβραίοι, Τούρκοι και Έλληνες ήταν ο κύριος κορμός του πληθυσμού της μέχρι τη δεκαετία 1930-1940. Οι τελευταίοι Τούρκοι φεύγουν μεταξύ 1922 και 1930 και τη θέση τους παίρνουν οι μικρασιάτες πρόσφυγες. Οι Εβραίοι αποδεκατίζονται με τον πόλεμο. Η γαστρονομική τους κουλτούρα όμως μένει. Οι συνταγές είναι εκεί, και εμπλουτίζονται με τις μικρασιατικές, ποντιακές και πολιτικές των προσφύγων. Με την τάση της αστυφιλίας αργότερα, η πόλη δέχεται στους κόλπους της εσωτερικούς μετανάστες από τη Θράκη και τη Μακεδονία. Κι αυτοί φέρνουν μαζί τους τις δικές τους συνταγές, τις ανατολίτικες και βαλκανικές επιρροές τους. Επιπλέον, η Θεσσαλονίκη γίνεται σπουδαίο αστικό κέντρο με ανθούσα αστική τάξη. Κι αυτή φέρνει νέες συνταγές, επηρεασμένες από την Εσπερία αυτή τη φορά.

Εχουμε λοιπόν μια πόλη που μαγειρεύει τα πάντα. Από πίτες μακεδονίτικες, και το «βαλκανικό» χοιρινό με ξινό λάχανο, μέχρι σουτζουκάκια πολιτικά και σμυρναιικά (που είναι εντελώς διαφορετικά: τα μεν σαν μπιφτεκάκια σάχαρα, τα δε με τη γνωστή ντοματένια σάλτσα). Από τα κεφτεδάκια με σάλτσα καρυδιών, την εβραϊκή συνταγή, μέχρι χουνκιάρ μπεγεντί και μωσχάρι κυδωνάτο από την Πόλη και το Αϊβαλί αντίστοιχα. Από τον περίφημο ιταλικό σπανακοπούρε florentin του Ολυμπος-Νάουσα του ιστορικού εστιατορίου της πόλης που έκλεισε, μέχρι το ψητό κυδώνι με το καϊμάκι, το αγαπημένο, λέγεται, του Καραμανλή, κλασική πολιτική συνταγή, που προσέφερε το άλλο ιστορικό και κλειστό πλέον στέκι, ο Κρικέλας. Από το περίφημο filet au rovinire (φιλέτο με πράσινο πιπέρι) του γαλλικού τότε Clochard, μέχρι τα μπακαλιάρικα του Αρίστου, στη λαδόκολλα.

Ο Θερμαϊκός είναι ένα ακόμη στοιχείο που διαφοροποιεί τη Θεσσαλονίκη. Γαρίδες, καραβίδες και όστρακα ψαρεύονται εκεί και αξιοποιούνται στη μαγειρική σπιτιών και εστιατορίων.

Η κουλτούρα του «έξω» και του «μεζέ»

Κάτι ακόμη που χαρακτηρίζει τη Θεσσαλονίκη είναι η κουλτούρα του «τρώμε έξω». Καθημερινό φαινόμενο τα γεμάτα μεσημέρι-βράδυ εστιατόρια και μεζεδοπωλεία. Από τις κλασικές ταβέρνες μέχρι τα «φοιτητικά» μεζεδοπωλεία και street food. Χαρακτηριστικό, ότι τα περισσότερα εστιατόρια είναι ανοικτά το μεσημέρι ενώ στην Αθήνα π.χ. τα περισσότερα ανοίγουν μόνο βράδυ. Ας μην ξεχνάμε ότι είναι και φοιτητούπολη. Όσο η πόλη δεν είχε πάρει τις σημερινές της διαστάσεις, το ποσοστό των φοιτητών άγγιζε το 15% περίπου του πληθυσμού της.

Από αυτή την κουλτούρα προέκυψε ένας αριθμός εστιατορίων (και λέγοντας εστιατόρια εννοώ κάθε μορφή εστίασης) που είναι μοναδικός στην Ελλάδα. Δεν υπάρχει τετράγωνο στην πόλη χωρίς εστιατόριο, μπαρ, καφενεία, ζαχαροπλαστεία. Ολόκληρες περιοχές όπως η Μοδιάνο ή τα Λαδάδικα είναι αφιερωμένες στην εστίαση, πολύ προτού γίνει αυτό μόδα στις άλλες πόλεις.

Αφιέρωμα ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ



Μη φύγετε αν δεν...

Προτού ξεκινήσετε την περιδιάβασή σας στη Θεσσαλονίκη, καθίστε σ' ένα από τα πολλά παγκάκια της παραλίας. Μπροστά σας ο Θερμαϊκός, μια θάλασσα συνήθως «λάδι». Βαπόρια, βάρκες και караβάκια τη διασχίζουν συνεχώς. Ποδηλάτες και περπατητές διασχίζουν την προκυμαία. «Χαλαρά», χωρίς την «τρέλα» άλλων μεγαλουπόλεων. Στ' αριστερά σας ο Λευκός Πύργος, δεξιά στο βάθος τα παλιά σιλό (οι σιταποθήκες του λιμανιού). Πίσω σας μια πόλη ζωντανή και φιλόξενη, σύγχρονη μεγαλούπολη και παραδοσιακή «Ανατολίτισσα», μια πόλη που διατηρεί ακόμη την ιδιοπροσωπία της. Πέντε λεπτά και αυτή την θέα χρειάζεται κανείς για να «νιώσει» την ψυχή της Θεσσαλονίκης.

Από την
**Αλεξάνδρα
Ανθίδου**
και την
Καλλιόπη Πατέρα

Φωτογραφίες
**Αλέξανδρος
Αβραμίδης**



ΒΑΓΓΕΛΗΣ
ΓΕΡΟΒΑΣΙΛΕΙΟΥ

ΠΡΟΣΩΠΟ

«Οι ελληνικές ποικιλίες δίνουν το στίγμα της ποιότητας του ελληνικού κρασιού»

Μια συζήτηση με τον σπουδαίο οινοποιό για το αμπέλι, τη Μαλαγουζιά και την αγαπημένη του Επανομή.

Η

γνωριμία μας με τον Βαγγέλη Γεροβασιλείου μετράει αρκετές δεκαετίες – από το 1988, όταν ήμασταν συνάδελφοι στο τουριστικό συγκρότημα «Πόρτο Καρράς», εκείνος νεαρός γεωπόνος-οινολόγος του κτήματος, γεμάτος ενθουσιασμό και όνειρα, κι εγώ, νεαρά ιδιαίτερα γραμματέας του ιδιοκτήτη τότε του συγκροτήματος Γιάννη Καρρά.

Ο Βαγγέλης Γεροβασιλείου ήταν ο πρώτος άνθρωπος που μου μίλησε για το αμπέλι και το κρασί, μεταδιδοντάς μου, δεν σας κρύβω, όλη του την αγάπη του και τον σεβασμό. Μου μίλησε ακόμη για την υπομονή που χρειάζεται το αμπέλι

για να μεγαλώσει και να αποδώσει όπως πρέπει, για τις ελληνικές ποικιλίες που αξίζουν την προσοχή μας, για το καλό κρασί και την απόλαυση που προσφέρει, για τα σχέδιά του, για τον δικό του αμπελώνα στην Επανομή τον οποίο σύντομα αξιοποίησε. Λίγο αργότερα βρέθηκα εκεί να δοκιμάζω το δικό του κρασί, αυτό το απίστευτο για την εποχή χαρμάνι από ασύρτικο και Μαλαγουζιά, που αρχικά βαφτίστηκε Beau Soleil (Ομορφος Ηλιος), προφανώς υποδεικνύοντας τα χαρακτηριστικά του κλίματος της περιοχής, για να αλλάξει σύντομα ονομασία και να αποτελέσει ένα από τα πλέον δημοφιλή και πολυβραβευμένα ελληνικά λευκά κρασιά, το Κτήμα Γεροβασιλείου Λευκό.

Με την πάροδο των ετών, η σειρά των κρασιών του Κτήματος εμπλουτίστηκε και πλέον αποτελείται από 6 λευκούς, 5 ερυθρούς ξηρούς οίνους και έναν γλυκό, ενώ μόλις τελευταία στη συλλογή έχει προστεθεί και ένας rozé ξηρός οίνος από ξινόμαυρο. Το Κτήμα Γεροβασιλείου, όμως, είναι γνωστό και για δύο ακόμη συλλογές που βρίσκονται στο παρακείμενο Μουσείο Οίνου Γεροβασιλείου: τη συλλογή αμπελοοινικών εργαλείων και τη συλλογή ανοιχτηριών που αριθμεί 2.600 και πλέον αντικείμενα.

Να ‘μαστε λοιπόν οι δυο μας σήμερα, ύστερα από τόσα χρόνια, αυτή τη φορά στο πανέμορφο café του Μουσείου Οίνου Γεροβασιλείου, να τα λέμε πάλι για το αμπέλι και το κρασί, με θέα στον αμπελώνα που είναι φυτεμένος με μαλαγουζιά, τη γηγενή ποικιλία που η ιστορία της είναι συνυφασμένη με το όνομα του Βαγγέλη Γεροβασιλείου.

Τι σημαίνει για σας αυτός ο τόπος, η Επανομή;

«Είναι το χωριό μου, εδώ μεγάλωσα, εδώ έκανα οικογένεια και εδώ έσπασα την επιχείρησή μας. Πρόκειται για ένα όμορφο αγροτικό χωριό 10.000 περίπου μόνιμων κατοίκων, που κατοικείται αδιάκοπα εδώ και σχεδόν 6.000 χρόνια. Γειτνιάζει στις τρεις πλευρές με τη θάλασσα σε απόσταση περίπου 3 χιλιομέτρων, ενώ από τη δυτική πλευρά είναι ορατοί ο Θερμαϊκός Κόλπος και ο ορεινός όγκος του Ολύμπου. Έχει μεσογειακό κλίμα, με ήπιους χειμώνες και θερμά καλοκαίρια που μετριάζονται από τις θαλάσσιες αύρες. Το έδαφος είναι κυρίως αμμώδες με κάποια πηλώδη υποστρώματα και ασβεστολιθικά πετρώματα. Είναι πλούσιο σε θαλασσινά απολιθώματα, καθώς όλη η γύρω λοφώδης έκταση σχηματίστηκε από προσχώσεις της θαλάσσιας περιοχής. Ιδανικές οι συνθήκες λοιπόν για αμπελοκαλλιέργεια – από τη βυζαντινή περίοδο η περιοχή αναφέρεται ως γνωστός αμπελότοπος, ενώ οινοποίηση μαρτυρείται εδώ και περίπου 1.500 χρόνια. Η Επανομή άλλωστε ανήκε στην ευρύτερη περιοχή της Κалаμαριάς, που σημαίνει Καλή Μεριά. Ο τίτλος δόθηκε από γάλλους περιηγητές για να αποδώσει την καλή ποιότητα των αγροτικών προϊόντων της περιοχής.

Ο στόχος μας πάντα είναι η παραγωγή ποιοτικών κρασιών με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του μικροκλίματος της Επανομής. Όμως, ένα καλό κρασί γίνεται ακόμη καλύτερο όταν συνοδεύει αρμονικά ένα καλό πιάτο. Γεννημένος και μεγαλωμένος σε ένα σπίτι με μια καταπληκτική μαγείρισσα, τη μητέρα μου Μαριάνθη, έμαθα από μικρός να εκτιμώ τη φρεσκάδα και την ποιότητα. Η σειρά των εκδόσεων “Από Στόμα σε Στόμα” που βγάζουμε κάθε χρόνο μάς έδωσε τη δυνατότητα, ήδη από την πρώτη χρονιά, το 2012, να γνωρίσουμε καλύτερα

Συνέντευξη στην
**Αλεξάνδρα
Ανθίδου**

Φωτογραφίες
**Αλέξανδρος
Αβραμίδης**



Το κουλούρι Θεσσαλονίκης

Μαθαίνουμε την ιστορία του πιο δημοφιλούς
ελληνικού σνακ, αλλά και πώς να το φτιάχνουμε
μόνοι μας με την αυθεντική συνταγή.



κουλούρι Θεσσαλονίκης ή σιμίτς ονομάζεται στην Ελλάδα το, σε όλους γνωστό και αγαπημένο πρωινό ή σνακ που το συναντάμε παντού. Στην Τουρκία, το αντίστοιχο σουσαμμένο άρτομα το ονομάζουν σιμίτ. Η ιστορία του πάει πίσω στο Βυζάντιο και έδρα του η Κωνσταντινούπολη αλλά και η Θεσσαλονίκη, όπου σύμφωνα με αναφορές το πωλούσαν πλανόδιοι στους δρόμους. Η λέξη «σιμίτς» σύμφωνα με το καθηγητή Μπαμπινιώτη προέρχεται από την αραβική λέξη «semiz», η οποία έχει τις ρίζες της στην ελληνική λέξη «σεμίδαλις», δηλαδή σιμιγδάλη. Η ονομασία «κουλούρι» με τη σειρά της, είναι υποκοριστικό της λέξης «κουλούρα» ή το αρχαιοελληνικό «κολλίκιον», που προέρχεται από τη λέξη «κόλλυρα», το στρογγυλό ψωμάκι που συνήθιζαν να τρώνε οι σκλάβοι κατά την αρχαιότητα.

Κατά την οθωμανική περίοδο στην Ελλάδα τα κουλούρια πωλούνταν στους δρόμους και το επάγγελμα του φούρναρη και κουλουρτζή φαίνεται να ασκούσαν κυρίως οι Έλληνες από την Ηπειρο. Χαρακτηριστική και η λαϊκή ηπειρώτικη ευχή «Αντε και στην Πόλη κουλουρτζής!». Επίσημα όμως η εμφάνιση της συνταγής στον τόπο μας ήρθε με τους Έλληνες μικρασιάτες πρόσφυγες και οι ίδιοι οι μικροπωλητές στους δρόμους καθιέρωσαν την ονομασία «κουλούρι Θεσσαλονίκης», αφού έτσι το διαλαλούσαν. Οι παραλλαγές του πλέον πολλές: διπλό-πλεχτό, γεμιστό, με τυρί από πάνω, τραγανό, με σταφίδες... ακόμα και με σοκολάτα. Η παλιά αυθεντική συνταγή γίνεται με πετιμέζι: μόλις το πλάσουμε, το αλείφουμε με μπόλικο πετιμέζι και έπειτα το βουτάμε στο σουσάμι. Στην Ελλάδα πολλοί συνηθίζουν να το βουτούν στο νερό και έπειτα στο σουσάμι, γι' αυτό και πολλές φορές βγαίνουν πιο λευκά στην όψη σε σύγκριση με αυτά του πετιμεζιού που είναι, κατά τη γνώμη μου, πιο μερακλικά!

Από την
Καρολίνα Δωρίτη

Συνταγή
- food styling
Καρολίνα Δωρίτη
Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης

Mnonyáto





Μπουγάτσα με κρέμα και έτοιμο φύλλο

Προετοιμασία-παρασκευή 30΄
Ψήσιμο 30΄ - 35΄, Κόστος 11 €

Υλικά (για 12-15 μερίδες)

1½ λίτρο φρέσκο γάλα, πλήρες
200 γρ. ζάχαρη
2 κάψουλες βανίλιας (βανιλίνη)
200 γρ. σιμιγδάλι ψιλό
2 κ.σ. βούτυρο γάλακτος + 160 γρ.
επιπλέον, λιωμένο σε πολύ χαμηλή
θερμοκρασία
1 πακέτο φύλλο κρούστας για
γλυκά
Ζάχαρη άχνη για πασπάλισμα
Κανέλα για πασπάλισμα



Ρίχνουμε σε μια κατσαρόλα το γάλα, τη ζάχαρη, τις βανίλιες και τοποθετούμε σε μέτρια φωτιά. Όταν ζεσταθεί το μείγμα καλά, προσθέτουμε σιγά-σιγά το σιμιγδάλι ανακατεύοντας ταυτόχρονα, γρήγορα με έναν αβγοδάρτη. Όταν πήξει καλά η κρέμα, δηλαδή σε περίπου 5 λεπτά, αποσύρουμε από τη φωτιά. Ρίχνουμε τις 2 κ.σ. βούτυρο και ανακατεύουμε.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 190°-200°C, στον αέρα. Βουτυρώνουμε ένα μεγάλο ταψί που να χωράνε τα φύλλα. Βάζουμε μέσα τα μισά φύλλα βουτυρώνοντάς τα καλά ένα-ένα. Απλώνουμε από πάνω την κρέμα να πάει παντού. Την καλύπτουμε με τα υπόλοιπα φύλλα, τα οποία επίσης βουτυρώνουμε ένα-ένα.

Ψήνουμε για 30-35 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν καλά τα φύλλα. Βγάζουμε την μπουγάτσα από τον φούρνο και την κόβουμε σε κομμάτια μεγέθους της αρεσκείας μας. Την πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη και κανέλα.

Αννα Ναθαναελίδου

Food styling

**Καρολίνα
Δωρίτη**

Φωτογραφίες

**Ακης
Ορφανίδης**

Τριγώνω



Τρίγωνα Πανοράματος

Προετοιμασία-παρασκευή 1 ώρα

Αναμονή 3½ ώρες, Ψήσιμο 30', Κόστος 15 €

Υλικά (για 36-42 τρίγωνα)

Για το σιρόπι

400 γρ. ζάχαρη

300 γρ. νερό

Λίγες σταγόνες χυμός λεμονιού

Για την κρέμα

1 λίτρο φρέσκο γάλα, πλήρες

4 κρόκοι αβγών

300 γρ. ζάχαρη

2 κάψουλες βανίλιας (βανιλίνη)

150 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

100 γρ. κορν φλάουρ

200 γρ. βούτυρο σε θερμοκρασία δωματίου

Για το φύλλο

1 πακέτο φύλλο κρούστας για γλυκά

250 γρ. βούτυρο λιωμένο

Φιστίκια Αιγίνης ή αμύγδαλα, τριμμένα (για πασπάλισμα)



Σιρόπι: Ρίχνουμε όλα τα υλικά σε μια κατσαρόλα και τοποθετούμε σε δυνατή φωτιά. Αφού κοχλάσει το μείγμα, το αφήνουμε να βράσει για 4 λεπτά.

Κρέμα: Ρίχνουμε 800 ml από το γάλα σε μια κατσαρόλα και τη βάζουμε σε μέτρια φωτιά. Ρίχνουμε σε ένα μπολ τους κρόκους, τη ζάχαρη, το υπόλοιπο γάλα, τη βανίλια, το αλεύρι και το κορν φλάουρ και ανακατεύουμε με έναν αβγοδάρτη μέχρι να ομογενοποιηθούν. Αποσύρουμε το γάλα από τη φωτιά όταν έχει ζεσταθεί, αλλά πριν κοχλάσει. Αδειάζουμε στην κατσαρόλα σιγά-σιγά (για να μην κόψουν τα αβγά) το μείγμα των αβγών, ανακατεύοντας συνεχώς με τον αβγοδάρτη. Τοποθετούμε την κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά και ανακατεύουμε μέχρι να δέσει η κρέμα, 3-4 λεπτά.

Αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε το βούτυρο και ανακατεύουμε. Αδειάζουμε σε ένα βαθύ ταψί ή μπολ. Σκεπάζουμε την κρέμα με μεμβράνη έτσι ώστε να εφάπτεται με την επιφάνειά της. Αφήνουμε να κρυώσει για 30 λεπτά και τη μεταφέρουμε στο ψυγείο για 3 ώρες. Σε αυτή τη φάση μπορεί να διατηρηθεί για 3 ημέρες στο ψυγείο. Όταν πρόκειται να τη χρησιμοποιήσουμε την ανακατεύουμε με έναν αβγοδάρτη για να αφρατέψει.

Φύλλα: Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170°C.

Ανοίγουμε τα φύλλα πάνω στον πάγκο εργασίας μας και τα κόβουμε κατά μήκος της μακριάς τους πλευράς σε 3 λωρίδες. Παίρνουμε μια λωρίδα φύλλου και τη βουτυρώνουμε καλά με ένα πινέλο. Βάζουμε από πάνω της άλλη μία λωρίδα και την αλείφουμε και αυτή με βούτυρο. Διπλώνουμε σε τρίγωνο. Κόβουμε το τρίγωνο στη μέση ώστε να έχουμε 2 τρίγωνα, φροντίζοντας να μην πατάμε πολύ τα φύλλα και κολλήσουν μεταξύ τους. Βάζουμε στο άνοιγμά τους (στη σχισμή) ένα κομμάτι λαδόκολλα τσαλακωμένη σε μπάλα. Συνεχίζουμε την ίδια διαδικασία μέχρι να μας τελειώσουν τα φύλλα. Ντύνουμε ένα ταψί με λαδόκολλα και βάζουμε πάνω τα τρίγωνα. Τα ραντίζουμε με λιωμένο βούτυρο. Τα ψήνουμε για 25-30 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν. Βγάζουμε τα χαρτάκια. Βουτάμε τα τρίγωνα στο σιρόπι για μερικά δευτερόλεπτα ώστε να σιροπιαστούν αλλά να παραμείνουν τραγανά. Τα βγάζουμε με μια τρυπητή κουτάλα και τα αφήνουμε πάνω σε μια σχάρα με ποδαράκι για να στραγγίσουν.

Βάζουμε την κρέμα σε κορνέ και γεμίζουμε τα τρίγωνα. Αν θέλουμε, πασπαλίζουμε την κρέμα με τριμμένο αμύγδαλο ή φιστίκι.

Tip: Αν θέλουμε πιο αφράτη κρέμα ενσωματώνουμε 200 ml σαντιγί αφού τη βγάλουμε από το ψυγείο. **Γιώργος Λέκκας**

ΓΛΥΚΑ

Πέρα απ' την μπουγάτσα



Φωτογραφίες
**Αλέξανδρος
Αβραμίδης**

Από τα παραδοσιακά σαραϊλί, εκμέκ κανταΐφι και μηλόπιτα μέχρι την πιο σύγχρονη κρέμα λευκής σοκολάτας με φρούτα και μαρέγκες, οι ζαχαροπλαστικές προτάσεις των Θεσσαλονικιών σεφ.



Εκμέκ κανταΐφι

Προετοιμασία 10΄
Ψήσιμο 30΄ - 40΄, Κόστος 23 €

Υλικά (για 8 μερίδες)

500 γρ. παγωτό μαστίχας για το
σερβίρισμα
χοντροσπασμένα φιστίκια
Αιγίνης και μάντολες για το
γαρνίρισμα

Για την κρέμα

500 ml γάλα φρέσκο
500 ml κρέμα γάλακτος
80 γρ. ζάχαρη
80 γρ. νισεστές
2 γρ. μαστίχα, χτυπημένη στο
γουδί ή στο μούλτι με λίγη
ζάχαρη

Για το κανταΐφι

500 γρ. έτοιμο φύλλο κανταΐφι
150 γρ. βούτυρο

Για το σιρόπι

1 κιλό ζάχαρη
1 λίτρο νερό
1-2 κ.σ. χυμός λεμονιού
1 ξυλάκι κανέλας

Σιρόπι: Ρίχνουμε σε μια κατσαρόλα τη ζάχαρη, το νερό, τον χυμό λεμονιού και την κανέλα. Τοποθετούμε στη φωτιά και βράζουμε για 8 λεπτά, από την ώρα που θα κοχλάσει το μείγμα, μέχρι να δέσει καλά το σιρόπι. Αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε να κρυώσει.

Κανταΐφι: Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 160°C. Απλώνουμε το κανταΐφι σε ένα μεγάλο τσέρκι διαμέτρου 20-24 εκ. ή σε 8 ατομικά τσέρκια διαμέτρου περίπου 6 εκ. Λιώνουμε το βούτυρο και το ρίχνουμε πάνω από το κανταΐφι προσέχοντας να πάει παντού. Ψήνουμε μέχρι να ροδίσει το κανταΐφι, 30-40 λεπτά. Το παρακολουθούμε συνεχώς και δεν το βγάζουμε αν δεν έχει ροδίσει καλά. Το βγάζουμε από τον φούρνο και το περιχύνουμε αμέσως, σιγά-σιγά με το κρύο σιρόπι, προσέχοντας να πάει παντού.

Κρέμα: Ρίχνουμε το γάλα, την κρέμα γάλακτος και τη μισή ζάχαρη σε μια κατσαρόλα και την τοποθετούμε σε μέτρια φωτιά. Ρίχνουμε λίγο από το χλιαρό μείγμα του γάλακτος σε ένα μπολ και διαλύουμε τον νισεστέ, τη μαστίχα και την υπόλοιπη ζάχαρη. Μόλις βράσει το γάλα, προσθέτουμε τον διαλυμένο νισεστέ με τη ζάχαρη και δένουμε την κρέμα σε μέτρια φωτιά ανακατεύοντας συνεχώς, καλύτερα με έναν αβγοδάρτη, έτσι ώστε να μη σβολιάσει η κρέμα. Η διαδικασία αυτή θα διαρκέσει 5-10 λεπτά. Όταν «δέσει» η κρέμα, τη ρίχνουμε πάνω από το κανταΐφι.

Αν έχουμε χρησιμοποιήσει ατομικά τσέρκια, αφήνουμε το εκμέκ να κρυώσει πολύ καλά προτού τα ξεφορμάρουμε. Σερβίρουμε με μια μπάλα παγωτό μαστίχα. Πασπαλίζουμε με τα φιστίκια.

Σίσσυ Καρακολίδου, «Uma»



ΣΤΕΛΛΑ
ΡΟΔΙΟΥ

Η κουζίνα της παλιάς Θεσσαλονίκης

Φωτογραφίες
Αλέξανδρος
Αβραμίδης



Αυτοδίδακτη,
η ιδιοκτήτρια
και μαγείρισσα
της «Κάνουλας»
σπούδασε χρυσοχοΐα.
Τη μαγειρική τη
«σπούδασε» δίπλα
στις γιαγιάδες της,
τη Σμυρνιά και
την Ξανθιώτισσα.
«Αγαπούσαμε το
φαγητό, τρώγαμε
πολύ και απ' όλα, από
τζιγεροσαρμάδες
και σπλήνα γεμιστή,
μέχρι κολοκυθανθούς
γεμιστούς με κιμά στον
φούρνο – το κουσκούς
στο αρνάκι είναι
επίσης παιδική μνήμη.
Ολα τότε γύριζαν
γύρω από το φαγητό».



Αφιέρωμα ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Γιαουρτού

Προετοιμασία 5' - 6'

Αναμονή 60', Ψήσιμο 10' - 12'

Μαγείρεμα 5' - 6', Κόστος 14,50 €

Υλικά (για 4 μερίδες)

2 μεγάλα ξερά κρεμμύδια
3 σκελίδες σκόρδου
½ ματσάκι μαϊντανός ψιλοκομμένος
(1 φλ.)
1 κιλό κιμάς ανάμεικτος (μοσχαρίσιος
και αρνίσιος)
2 αβγά
1 φλ. φρυγανιά
1 πρέζα καπνιστή πάπρικα
2 πρέζες κύμινο
1 πρέζα σουμάκι
1 πρέζα κανέλα
3 πρέζες αλάτι
2 πρέζες πιπέρι

Σάλτσα ντομάτας

2 σκελίδες σκόρδου ψιλοκομμένες
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
30 ml περίπου ελαιόλαδο
500 γρ. χυμός ντομάτας
1 πρέζα ζάχαρη
1 κ.σ. φρέσκια ρίγανη ή ½ ξερή
Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για το σερβίρισμα

4 πίτες για σουβλάκι
8-12 κ.σ. στραγγιστό γιαούρτι
2 κ.γ. καπνιστή πάπρικα



Μπιφτεκάκια: Χτυπάμε στο μούλτι το σκόρδο, το κρεμμύδι και τον μαϊντανό.

Σε ένα μεγάλο μπολ ρίχνουμε τον κιμά και προσθέτουμε τα αβγά. Ζυμώνουμε και προσθέτουμε τη φρυγανιά.

Ρίχνουμε επίσης στη συνέχεια το μείγμα κρεμμύδια - σκόρδα - μαϊντανός και τα μπαχαρικά. Θέλουμε ο κιμάς μας να είναι πολύ αφράτος. Τον αφήνουμε στο ψυγείο για 1 ώρα για να αναμειχθούν τα αρώματα. Πλάθουμε μακρόστενα μπιφτεκάκια μήκους περίπου 7 εκ. και τα ψήνουμε στη σχάρα ή στην ψηστιέρα για 5 λεπτά από κάθε πλευρά.

Σάλτσα: Σοτάρουμε τα κρεμμύδια και τα σκόρδα στο ελαιόλαδο. Προσθέτουμε τον ντοματοχυμό και μια πρέζα ζάχαρη και αφήνουμε να μαγειρευτεί για 5-6 λεπτά. Προσθέτουμε το αλατοπίπερο. Όταν είναι έτοιμη ρίχνουμε τη ρίγανη.

Συναρμολόγηση: Κόβουμε κάθε πίτα στα 4. Σερβίρουμε σε κάθε πιάτο από μία πίτα και ένα μπιφτέκι. Περιχύνουμε με τη σάλτσα. Προσθέτουμε στο πλάι 2-3 κουταλιές γιαούρτι στραγγιστό και πασπαλίζουμε με την πάπρικα.

Το «κλασικό» είναι αξεπέραστο

Στο «Clochard» οι συνταγές είναι του εστιατορίου, όχι του σεφ. Νέα παιδιά μαθητεύουν δίπλα στον προηγούμενο μάγειρα και παίρνουν τη σκυτάλη. Το ίδιο έκανε και ο σημερινός μάγειρας, ο Γιώργος Φούρναρης, που μαγειρεύει εξαιρετικά.

Food styling
Μάκης Γεωργιάδης

Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης





Ψαρόσουπα βελουτέ

Προετοιμασία 40´

Μαγείρεμα 1 ώρα, Κόστος 22 €

Υλικά (για 4 μερίδες)

1 σελινόριζα, καθαρισμένη
2 καρότα, καθαρισμένα
1 κολοκυθάκι
1 πατάτα, καθαρισμένη
1 σέλινο, μόνο το λευκό μέρος
2 ξερά κρεμμύδια
1 φινόκιο
100 ml ελαιόλαδο + 2-3 κ.σ. επιπλέον
για το ψάρι
1 κρασοπότηρο (περίπου 50 ml)
λευκό κρασί
3 λίτρα ζωμός ψαριού (βλ. σελ. 129)
Χυμός από 1 λεμόνι
2 χριστόψαρα του ½ κιλού, φιλεταρισμένα ή άλλο ψάρι της επιλογής μας (ζητούμε από τον ιχθυοπώλη να μας τα φιλετάρει)
Αλάτι, πιπέρι



Πλένουμε τα λαχανικά και τα κόβουμε σε μικρούς κύβους, σαν ζάρια. Ρίχνουμε το ελαιόλαδο σε μια κατσαρόλα και σοτάρουμε τα λαχανικά για 3 λεπτά. Τα σβήνουμε με το κρασί. Προσθέτουμε τον ζωμό ψαριού και τα βράζουμε σε χαμηλή φωτιά ώσπου να μαλακώσουν, θα χρειαστούμε 20-30 λεπτά. Αλατοπιπερώνουμε και προσθέτουμε τον χυμό λεμονιού. Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και περνάμε τη σούπα από το μπλέντερ και έπειτα από σινοιά έτσι ώστε να έχουμε μια κρέμα βελουτέ. Σοτάρουμε σε ένα τηγάνι με 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο τα φιλέτα του ψαριού για 3 λεπτά από κάθε πλευρά. Μοιράζουμε τη βελουτέ σε 4 βαθιά πιάτα και πάνω σε καθεμιά βάζουμε από ένα φιλέτο ψαριού.



Τι πίνουμε: Ένα ζωηρό Σαββατανό όπως αυτό της Αναστασίας Φράγκου.



Ανά μερίδα

Θερμίδες 528,5

Λιπαρά 33,9 γρ.

Υδατάνθρακες 32,7 γρ.

Πρωτεΐνη 29,4 γρ.

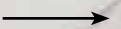
Φυτικές ίνες 6,3 γρ.

Κατάλληλο για διαβητικούς

Σε 30 λεπτά τρώμε



Γαύρος
με ούζο,
μουστάρδα
και μάραθο
σελ. 104



Kcal

Ανά μερίδα
Θερμίδες 550
Λιπαρά 31,4 γρ.
Υδατάνθρακες 6,7 γρ.
Πρωτεΐνη 52,8 γρ.
Φυτικές ίνες 0,9 γρ.
Κατάλληλο για διαβητικούς

Food styling
Μάκης Γεωργιάδης

Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης



Γαύρος με ούζο, μουστάρδα και μάραθο

Προετοιμασία 10'
Μαγείρεμα 10'
Κόστος 9,50 €

Υλικά (για 4 μερίδες)
1 κιλό γαύρο
100 γρ. ελαιόλαδο
1 καυτερή πιπεριά
1 κ.σ. μουστάρδα
1 σφηνάκι ούζο
10 κοτσανάκια μάραθο
ψιλοκομμένο
Αλάτι, φρεσκοτριμμένο
μαύρο πιπέρι



Κόβουμε τα κεφάλια από τους γαύρους, καθαρίζουμε τα εντόσθιά τους, ξεπλένουμε καλά με κρύο νερό και τους στραγγίζουμε.

Σε μια φαρδιά κατσαρόλα στρώνουμε τα ψάρια περιμετρικά, ρίχνουμε το ελαιόλαδο, αλατοπίπερο, ολόκληρη την καυτερή πιπεριά και λίγο νερό, ίσα που να τα σκεπάσει.

Λιώνουμε τη μουστάρδα μέσα στο ούζο και περιχύνουμε το φαγητό. Βάζουμε την κατσαρόλα στη φωτιά και αφήνουμε μέχρι να απορροφήσουν το νερό, περίπου 10 λεπτά. Λίγο προτού αποσύρουμε από τη φωτιά προσθέτουμε το μάραθο.

Στέλλα Σπανού



Τι πίνουμε: Το Κεχριμπάρι του Κεχρί είναι από τα λίγα κρασιά που θα τα βγάλουν πέρα με αυτό το πιάτο.



Χοιρινό με μανιτάρια και πιπεριά Φλωρίνης

Προετοιμασία 5'
Μαγείρεμα 25', Κόστος 8 €

Υλικά (για 4 μερίδες)
700 γρ. χοιρινός λαιμός (ζητούμε από τον κρεοπώλη μας να το κόψει σε κομμάτια των 15 γρ.)
5 κ.σ. ελαιόλαδο
2 πιπεριές Φλωρίνης, κομμένες καρεδάκια
200 γρ. καφέ μανιτάρια καθαρισμένα και κομμένα φέτες
3 σκελίδες σκόρδου σε λεπτές φέτες
250 ml κρασί λευκό
250 ml νερό
2 κ.σ. κορν φλάουρ
½ ματσάκι μαϊντανός, τα φύλλα ψιλοκομμένα
Κρουτόν για το σερβίρισμα
Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



Σε δυνατή φωτιά σε φαρδιά ατσαρόλα προθερμαίνουμε το μισό λάδι και τσιγαρίζουμε το χοιρινό χωρίς να το γυρνάμε για 4 λεπτά. Αλατοπιπερώνουμε. Θέλουμε να πάρει χρώμα και να αφήσει γεύσεις στον πάτο του σκεύους. Το μεταφέρουμε από τη γηάνη με μια τρυπητή κουτάλα σε ένα πιάτο.

Βάζουμε το υπόλοιπο λάδι στο σκεύος. Όταν ζεσταθεί ρίχνουμε τις πιπεριές, τσιγαρίζουμε 2 λεπτά να γυαλίσει και προσθέτουμε μανιτάρια και σκόρδο. Τσιγαρίζουμε 3 λεπτά. Αλατοπιπερώνουμε. Σβήνουμε με το κρασί, αφήνουμε να βράσει για 1 λεπτό και προσθέτουμε το νερό όπου έχουμε διαλύσει το κορν φλάουρ. Μόλις πάρει βράση, ρίχνουμε και το κρέας και αφού πάρει βράση χαμηλώνουμε και το αφήνουμε σε σιγανό βρασμό 4 λεπτά. Ανακατεύουμε μέσα τον μαϊντανό και αποσύρουμε από τη φωτιά. Σερβίρουμε στο πιάτο με κρουτόν. **Θοδωρής Σταμούλης**



Τι πίνουμε: Ενα κλασικό σκουρόχρωμο ροζέ όπως το 14-18 της Γαίας.



Ανά μερίδα
Ενέργεια 618
Υδατάνθρακες 11,3 γρ.
Πρωτεΐνη 52,7 γρ.
Λιπαρά 35,6
Φυτικές ίνες 2

Κατάλληλη για διαβητικούς



Σουπιά σε μπεν μαρί

Προετοιμασία 7'
Μαγείρεμα 19', Κόστος 15 €

Υλικά (για 3 μερίδες)
Για τη σουπιά
450 γρ. φρέσκια σουπιά (καθαρό βάρος)
Χυμός από 1 λεμόνι
3 κ.σ. ελαιόλαδο
½ κ.γ. αλάτι
Τα φύλλα από 3 κλωναράκια φρέσκο θυμάρι
Πιπέρι
Για το λαδολέμονο
50 γρ. χυμός λεμονιού
100 γρ. ελαιόλαδο
1 κ.γ. μουστάρδα
Για τον πουρέ αρακά
400 γρ. νερό
3 κ.σ. ελαιόλαδο
500 γρ. αρακάς κατεψυγμένος
Ξύσμα από 1 και χυμός από ½ λεμόνι
½ μάτσο άνηθος ψιλοκομμένος
Αλάτι, πιπέρι



Πουρές αρακά: Ρίχνουμε το νερό, το αλάτι και το λάδι σε ένα κατσαρολάκι και το τοποθετούμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Όταν βράσει το νερό, προσθέτουμε τον αρακά και τον αφήνουμε να βράσει για 10 λεπτά, σε χαμηλή φωτιά με σκεπασμένη κατσαρόλα. Αποσύρουμε από τη φωτιά και χτυπάμε το περιεχόμενο της κατσαρόλας με ραβδομπλέντερ, σε μούλτι ή μπλέντερ. Ρίχνουμε το ξύσμα, τον χυμό λεμονιού και τον άνηθο και ανακατεύουμε.

Σουπιά: Ζητούμε από τον ιχθυοπώλη να καθαρίσει τη σουπιά και να την κόψει σε ροδέλες μικρότερες του 1 εκ. και ένα-ένα τα πλοκάμια. Στερεώνουμε ένα ανοξείδωτο μπολ στο στόμιο μιας κατσαρόλας που περιέχει λίγο νερό. Φροντίζουμε να μην ακουμπάει το μπολ στο νερό. Βάζουμε την κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά και, αφού βράσει το νερό, μειώνουμε στο χαμηλό την ένταση της φωτιάς. Ρίχνουμε όλα τα υλικά στο μπολ εκτός από τη σουπιά. Αφού ζεσταθεί το νερό στο μπολ, ρίχνουμε μέσα τη σουπιά. Την ανακατεύουμε διαρκώς. Θα πρέπει εσωτερικά η σουπιά να φτάσει τους 45°C. Ο πιο απλός τρόπος να το ελέγξουμε είναι όταν ασπρίσει εξωτερικά η σουπιά, να δοκιμάσουμε ένα κομμάτι. Αν η υφή είναι βελούδινη, το αποσύρουμε από τη φωτιά. Για τη συγκεκριμένη ποσότητα δεν χρειάζονται πάνω από 9 λεπτά. Χτυπάμε τα υλικά του λαδολέμονου στο μπλέντερ.

Σερβίρουμε σε κάθε πιάτο τον πουρέ, από πάνω τη σουπιά και περιχύνουμε με το λαδολέμονο. **Θοδωρής Σταμούλης**

Οι πιο νόστιμες σούπες

Με πατάτες, μανιτάρια,
φακές, ρέβα, καυκαλήθρες,
ακόμη και καρύδια!

Σούπα νταλ
- ινδικές φακές
σελ. 112



Food styling
**Καρολίνα
Δωρίτη**

Φωτογραφίες
**Αναστασία
Αδαμάκη**



Σούπα με γλυκοπατάτα και ρέβα

Προετοιμασία 15',
Μαγείρεμα 20' - 25', Κόστος 5,50 €

Υλικά (για 4 μερίδες)

2 κ.σ. ελαιόλαδο ή λάδι καρύδας
1 μικρό, ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
450 γρ. γλυκοπατάτα καθαρισμένη, σε μικρούς κύβους
200 γρ. ρέβα καθαρισμένη, σε μικρούς κύβους
½ κ.γ. τζίντζερ σε σκόνη
¼ κ.γ. κανέλα σε σκόνη
2 κ.σ. αμύγδαλο φιλέ, καβουρδισμένο
2 κ.σ. φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο
1 λίτρο ζωμός λαχανικών σπιτικός (βλ. σελ. 129) ή από βιολογικό κύβο
30 γρ. creamed coconut (σε καταστήματα με ασιατικά ή βιολογικά) ή κρέμα καρύδας στην ίδια ποσότητα, το πηχτό κομμάτι
Κόλιαντρο, ψιλοκομμένο, για γαρνίρισμα (προαιρετικά)
Αλάτι, πιπέρι



Ζεσταίνουμε σε μια κατσαρόλα, σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, το ελαιόλαδο. Σοτάρουμε το κρεμμύδι και προσθέτουμε τη γλυκοπατάτα και τη ρέβα, ανακατεύοντας συνεχώς για 3-4 λεπτά. Προσθέτουμε το τζίντζερ, την κανέλα, αλατοπίπερο, το φιλέ αμυγδάλου και το φρέσκο κρεμμυδάκι. Χαμηλώνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και σοτάρουμε για 1-2 λεπτά ακόμα. Προσθέτουμε τον ζωμό και συνεχίζουμε να σιγοβράζουμε, με σκεπασμένη κατσαρόλα, για 15-20 λεπτά, μέχρι να είναι έτοιμα τα λαχανικά. Σβήνουμε τη φωτιά, συμπληρώνουμε αλατοπίπερο αν χρειάζεται και τρίβουμε στον τρίφτη την καρύδα (αν χρησιμοποιήσουμε creamed coconut). Ανακατεύουμε, πασπαλίζουμε με κόλιαντρο και σερβίρουμε τη σούπα ζεστή. **Καρολίνα Δωρίτη**



Ανά μερίδα
Θερμίδες 279,5
Υδατάνθρακες 37,1 γρ.
Πρωτεΐνη 4,5 γρ.
Λιπαρά 11,2 γρ.
Φυτικές ίνες 5,4 γρ.
Κατάλληλη για διαβητικούς

Vegan



Σούπα με
πατάτα, πράσο,
καρύδι και
καυκαλήθρες



Σούπα με πατάτα, πράσο, καρύδι και καυκαλήθρες

Προετοιμασία 35'

Μαγείρεμα 20-30', Κόστος 6 €

Υλικά (για 4 μερίδες)

500 γρ. πατάτες καθαρισμένες και κομμένες σε κύβους μεσαίου μεγέθους
150 γρ. πράσα σε ροδέλες
1 κ.σ. ελαιόλαδο
½ φλ. καυκαλήθρες, χοντροκομμένες, με τα κοτσάνια
400 ml γάλα καρυδιού
200 ml ζωμός λαχανικών σπιτικός (βλ. σελ. 129) ή από βιολογικό κύβο
1 κ.γ. μοσχοκάρυδο
1 κ.σ. σιρόπι σφενδάμου
Αλάτι, πιπέρι

Για γαρνίρισμα (προαιρετικά)

½ πράσο σε ροδέλες
1-2 κ.σ. ελαιόλαδο
2 κ.γ. σιρόπι σφενδάμου
½ φλ. καρύδια χοντροκομμένα
Αλάτι, πιπέρι



Ρίχνουμε σε μια κατσαρόλα το ελαιόλαδο και σοτάρουμε, σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, τις πατάτες με τα πράσα και τις καυκαλήθρες. Αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε τον ζωμό και το γάλα καρυδιού, χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε τη σούπα να σιγοβράσει με σκεπασμένη κατσαρόλα για 20-30 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν πολύ οι πατάτες. Προσθέτουμε το σιρόπι σφενδάμου και το μοσχοκάρυδο. Χτυπάμε τη σούπα με μπλέντερ χειρός (ραβδομπλέντερ) ή σε κανονικό μπλέντερ. Αλατοπιπερώνουμε κατά βούληση.

Γαρνίρισμα: Βάζουμε ένα τηγάκι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Σοτάρουμε στο λάδι το πράσο να πάρει χρώμα. Προσθέτουμε το σιρόπι σφενδάμου. Αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε μέσα και τα χοντροκομμένα καρύδια. Αποσύρουμε από τη φωτιά. Σερβίρουμε τη σούπα με το σοταρισμένο γαρνίρισμα από πάνω. **Καρολίνα Δωρίτη**



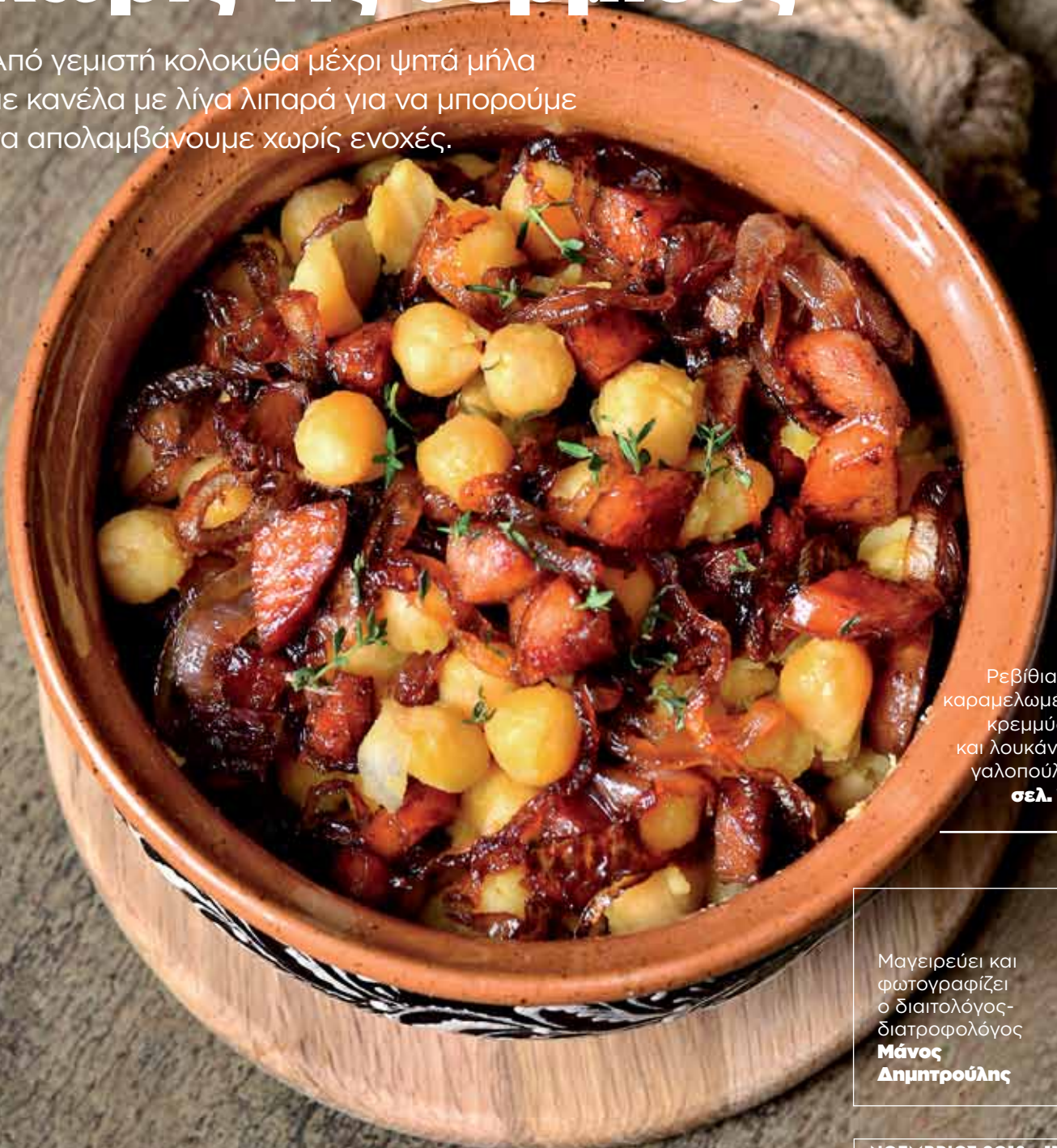
Ανά μερίδα
Θερμίδες 272
Υδατάνθρακες 39,2 γρ.
Πρωτεΐνη 4,1 γρ.
Λιπαρά 11,7 γρ.
Φυτικές ίνες 4,3 γρ.
Κατάλληλη για διαβητικούς

Healthy

Όλη η νοστιμιά χωρίς τις θερμίδες

Από γεμιστή κολοκύθα μέχρι ψητά μήλα
με κανέλα με λίγα λιπαρά για να μπορούμε
να απολαμβάνουμε χωρίς ενοχές.

Ρεβίθια με
καραμελωμένα
κρεμμύδια
και λουκάνικο
γαλοπούλας
σελ. 116



Μαγειρεύει και
φωτογραφίζει
ο διαιτολόγος-
διατροφολόγος
**Μάνος
Δημητρούλης**

Με κάθε είδους μανιτάρι

Πλευρώτους, λευκά, πορτομπέλο ή πορτσίνι; Τώρα που είναι η εποχή τους, ανεξαρτήτως είδους, τρυπώνουν και στις σαλάτες.

Συνταγές
food styling
**Καρολίνα
Δωρίτη**

Φωτογραφίες
**Νίκος
Παλιόπουλος**





Ανά μερίδα
Θερμίδες 567
Λιπαρά 26,5 γρ.
Υδατάνθρακες 74,8 γρ.
Πρωτεΐνη 18,2 γρ.
Φυτικές ίνες 10,2 γρ.
**Κατάλληλο
για διαβητικούς**



Με πλιγούρι, μανιτάρια του δάσους και φέτα

**Προετοιμασία 15΄, Αναμονή 1 ώρα
Ψήσιμο 4΄, Κόστος 9,5 €**

Υλικά (για 4 μερίδες)

350 γρ. πλιγούρι
60 ml ελαιόλαδο
1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη
300 γρ. διάφορα μανιτάρια του
δάσους χοντροκομμένα
1 σφηνάκι λευκό κρασί ξηρό ή
τσίπουρο
1 μεγάλη κ.σ. τσάντνεϊ κρεμμυ-
διού
2 κ.σ. σέλερι ψιλοκομμένο
Ξύσμα από ένα ακέρωτο λεμόνι
150 γρ. μαλακή φέτα
2 κ.σ. ψιλοκομμένο άνηθο
2 κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό
1 κουτ. σούπας ξίδι μπαλσάμικο



Σε ένα μπολ, βάζουμε το πλιγούρι και το καλύπτουμε με κρύο νερό. Το αφήνουμε να μουλιάσει για περίπου μία ώρα, μέχρι να μαλακώσει. Το σουρώνουμε καλά σε πολύ λεπτό σουρωτήρι πατώντας το με τα χέρια να στραγγίξουν καλά όλα τα υγρά.

Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι και σε μέτρια φωτιά βάζουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο και μόλις ζεσταθεί προσθέτουμε το ψιλοκομμένο σκόρδο και τα μανιτάρια. Ανακατεύουμε και σβήνουμε με το κρασί.

Σε ένα μπολ βάζουμε το πλιγούρι και προσθέτουμε τα μανιτάρια με όλα τους τα υγρά από το τηγάνι. Στη συνέχεια, ρίχνουμε το τσάντνεϊ κρεμμυδιού, το σέλερι, το ξύσμα λεμονιού, τη φέτα τριμμένη με τα χέρια και τα μυρωδικά και ανακατεύουμε.

Σε ένα μπολάκι ανακατεύουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο με το ξίδι μπαλσάμικο, αλάτι και πιπέρι και περιχύνουμε τη σαλάτα. Ανακατεύουμε και σερβίρουμε.

**ΣΤΗΝ
ΚΟΥΖΙΝΑ
ΜΕ ΤΗΝ**

**«Γεννήθηκα στη
ΙΩΑΝΝΑ ΘΕΟΔΩΡΑΚΑΚΗ**



Σαλονίκη»...



Είχα ακούσει για αυτήν και το «Duck», το εστιατόριό της στην Πυλαία, προτού την επισκεφθώ. Συνάντησα την Ιωάννα Θεοδωρακάκη σε έναν πανέμορφο χώρο, πολύ προσωπικό, με γούστο απλό και σίγουρο, με μπόλικα λουλούδια και με ένα «κρυφό» κηπάκι για τα μυρωδικά της. Και την κουζίνα της ανοικτή, εις θέαν όλων των παρευρισκομένων.

- Είχατε οικογενειακή παράδοση στο φαγητό και στο μαγείρεμα;

«Γεννήθηκα και μεγάλωσα στη Θεσσαλονίκη σε μία οικογένεια που αγαπούσε το καλό φαγητό. Οικογενειακό τραπέζι απαραίτητα καθημερινά, κυριακάτικα καλέσματα φίλων με πίτες, ορεκτικά, γλώσσες μοσχαρίσιες, λαχανοντολμάδες, μοσχαροκεφαλές στη λαδόκολλα, που ο πατέρας μου τις τύλιγε αποβραδīs για

να ψηθούν 12 ώρες και να σερβιριστούν με περπφάνια. Και στο τέλος, πάντα, η σουσαμόπιτα της μητέρας μου με τη μυρωδιά από το σπασμένο σουσάμι στο γουδί που ακόμα νομίζω πως μυρίζω».

- Πώς θα περιγράφατε τη μαγειρική σας; «Η μαγειρική μου είναι αυθόρμητη. Μου αρέσει να δημιουργώ τα πιάτα με πολύ χρώμα και γεύση από τις μνήμες που έχω. Σημαντικό είναι τα υλικά μου να είναι φρέσκα και πρώτης ποιότητας. Θέλω το ίδιο το προϊόν να μου προκαλέσει τη διάθεση να το μαγειρέψω και να δημιουργήσω κάτι με αυτό».

- Έχετε αγαπημένα υλικά; «Αγαπώ πολλά υλικά και ανά διαστήματα αλλάζουν οι προτιμήσεις μου. Θα έλεγα ότι αυτή την περίοδο χρησιμοποιώ φρέσκο ψάρι, μάγουλα μόσχου που τα αργομαγειρεύω για 12 ώρες στο μαντέμι, ουρές μόσχου που τις κάνω τερίνες, φρέσκα μανιτάρια, μεγάλα τραγανά κάστανα με τα οποία γεμίζω διάφορα πουλερικά».

- Ποια συνταγή σας θα λέγατε ότι είναι signature plate; «Αυτή την περίοδο ένα πιάτο μου που αγαπάει ο κόσμος είναι η μοσχαρίσια ταλιάτα που σερβίρω με μια κρέμα περουμενιανής πατάτας, η σπανάκι-τυρόπιτα και τα ντολμαδάκια γιαλαντζί».

- Τι πιστεύετε για την ελληνική κουζίνα; Εσείς πού εντάσσετε ως σεφ; «Φέτος κλείνω 20 χρόνια στην επαγγελματική μου πορεία και, όπως καταλαβαίνετε, έχω περάσει από διάφορες μόδες. Η δική μου άποψη είναι η εξής: η μοντέρνα κουζίνα είναι κάτι που και στον κόσμο και εξιτάρει έναν σεφ. Είναι η εξέλιξη της γεύσης, της παρουσίας, της υφής του φαγητού. Όμως θα πρέπει να μην παραλείψουμε τη γευστική μνήμη που κρύβεται πίσω από κάθε έδεσμα».

- Πιστεύετε ότι οι σεφ, ιδιαίτερα τώρα μετά την παρουσία τους στην τηλεόραση που τους έχει κάνει σταρ, έχουν κοινωνική ευθύνη ως προς το τι μαγειρεύουν, τι υλικά χρησιμοποιούν, αν προάγουν τους έλληνες παραγωγούς; «Τα τελευταία χρόνια βλέπουμε μία ελπιδοφόρα επιστροφή των ανθρώπων στην παραγωγή τροφίμων. Προσωπικά λατρεύω αυτές τις προσπάθειες, όπως π.χ. τις 8 γυναίκες στο Κιλκίς που ξεκίνησαν τη δική τους μικροπαραγωγή γάλακτος από δικές τους αποκλειστικά αγελάδες, ή τα μικρά τυροκομεία στα νησιά μας που φτιάχνουν εκλεκτά τυριά. Η ευθύνη για τη συνεργασία παραγωγών και σεφ είναι κοινή. Εμείς πρέπει να τους προωθούμε και εκείνοι πρέπει να μπαίνουν στον κόπο να μας πλησιάζουν και να μας στέλνουν τα προϊόντα τους».

- Πιστεύετε ότι η Θεσσαλονίκη έχει δική της κουζίνα; Δική της ξεχωριστή γαστρονομική προσωπικότητα; «Η Θεσσαλονίκη έχει μοναδική γαστρονομική ταυτότητα. Το χαρμάνι των ανθρώπων έζησαν εδώ είχε διαφορετικές κουζίνες. Υπάρχει και αυτή η κουλτούρα του οικογενειακού τραπέζιου, η γιαγιά και η μαμά που πάντα μαγείρευαν στα σπίτια. Αυτόν τον άνθρωπο λοιπόν τον Θεσσαλονικιό δεν τον ξεγελάς στο φαγητό του. Το έχει γευτεί στο σπίτι του και πριν φύγει από το εστιατόριο θα σου ψιθυρίσει στο αφτί ένα από τα πολλά μυστικά που είχε η μητέρα του για αφράτους λαχανοντολμάδες».

- Τι θα ευχόσασταν για την ελληνική μαγειρική; «Θα ευχόμουν η ελληνική κουζίνα να μη χάσει την ταυτότητά της. Να την κρατήσουμε σαν μια μεγάλη κληρονομιά και να την αναδεικνύουμε όσο καλύτερα μπορούμε. Θα ευχόμουν εμείς οι σεφ, μετά τα χρόνια της αναζήτησης και της εκζήτησης, να αγαπήσουμε ξανά την απλότητα και την καθαρότητα στη μαγειρική».

Από την
Καλλιόπη Πατέρα

Φωτογραφία
Αλέξανδρος
Αβραμίδης