

ΓΕΥΣΙΓΝΩΣΤΗΣ



**Μακαρονάδες
του θέρους**

**Γλυκά
με κεράσι**

Τα μυστικά του μπαρμπουνιού

**Η αγορά, το φιλετάρισμα,
το μαρινάρισμα,
το τέλειο τηγάνισμα
και ψήσιμο**

4,00 €



9 772585 315008

07>

ΓΕΥΣΕΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ

Ενα γλυκό κάτω από το νερό

Το κέρασμα-βουτηχτής
έχει πολλά ονόματα:
υποβρύχιο, άσπρο γλυκό
ή ζαχαροκάντιο ζυμωτή

Από τη
Μελίσσα Στοϊλν

Food styling
Καρολίνα Δωρίτη
Φωτογραφία
**Αναστασία
Αδαμάκη**

10 - ΙΟΥΛΙΟΣ 2018



A

υτό το παιδί μπορούσε να τρελάνει άνθρωπο με τις ερωτήσεις του. Γιατί αυτό, γιατί εκείνο, γιατί το άλλο... Και δεν του αρκούσε μια ξερή απάντηση. Η εξήγηση όταν ήταν μισή γεννούσε καινούργιες απορίες. Είχε τα δικά του βέβαια. Ο κόσμος ήταν γεμάτος μυστηριώδη πράγματα. Για παράδειγμα, τα κάλαντα. Ακατανόητα, δεν έβγαζαν νόημα. Αρχιμηνιά κι αρχικρονιά και μετά κάτι περίεργες λέξεις «ζαχαροκάντιο ζυμωτή». Τι είναι αυτό; Πήγε στη μάνα του να ρωτήσει κι εκείνη τον απέπεμψε εξουθενωμένη από τις προηγούμενες απορίες. Ανέλαβε η θεία να εξηγήσει πως αυτή ήταν η παλιά ονομασία για το γλυκό υποβρύχιο. Και τι σημαίνει; «Είναι

ένα σιρόπι που γίνεται από ζάχαρη και που ζεστό ακόμη το ανακατεύουν με λεμόνι και βανίλια μέχρι να ασπρίσει. Μην νομίζεις πως είναι εύκολη δουλειά. Σιγά-σιγά πήζει, κολλάει πολύ και θέλει δύναμη να το ανακατέψεις, σχεδόν σαν να ζυμώνεις είναι, για αυτό το λέγανε ζυμωτή ζάχαρη». «Ποιοι το λέγανε;» συνέχιζε ο μικρός, που δεν ικανοποιούνταν με το πρώτο. «Οι παλιοί, στο Βυζάντιο. Ήταν αρχοντικό γλυκό και το κερνούσαν στην Κωνσταντινούπολη, στα καλύτερα τα σπίτια. Κι αν θέλεις να ξέρεις, μέχρι σήμερα στο Πατριαρχείο αυτό είναι το επίσημο κέρασμα». Παύση. «Η ζαχαροκάντιο ζυμωτή;». Η επιμονή αυτού του παιδιού δεν είχε όρια. «Τώρα δεν το λένε έτσι, άσπρο γλυκό το λένε, και οι περισσότεροι το λέμε υποβρύχιο». «Γιατί;». «Τι θα πει γιατί... Γιατί μαζί με το κουτάλακι το βυθίζουμε μέσα στο νερό, όπως τα υποβρύχια, και μη ρωτήσεις τίποτε άλλο γιατί θα κάνω εσένα υποβρύχιο» είπε η θεία του και βγήκε έξω στην αυλή, να κάτσει κάτω από την κληματαριά να δροσιστεί. Σε λίγο εμφανίστηκε ο μικρός. Ετοιμάστηκε να τον αγριοκοιτάξει που της χαλούσε την πouxία αλλά σταμάτησε. Ο μικρός κρατούσε δύο ποτήρια με παγωμένο νερό και δύο υποβρύχια. Κάθισαν αμίλητοι πλάι-πλάι, το άφησαν να λιώσει αργά στο στόμα και δροσίστηκαν με το νερό.

Αχαΐα Ο Gustav θα ήταν υπερήφανος!

Η Αχαΐα μπορεί να είναι ταυτισμένη με τη Μαυροδάφνη, το επιδόρπιο κρασί που δημιούργησε ο Gustav Clauss, όμως έχει να επιδείξει πολύ περισσότερα από μια γλυκιά, μελαχρινή καλλονή.

Από τον
Σίμο
Γεωργόπουλο

Wine



Ενα από τα
αφιερωματικά βαρέλια
που βλέπει κανείς στο
Οινόκαστρο της Achaia
Clauss φτιαγμένο το
1822 στην Τεργέστη



ΕΛΙΣΑΒΕΤ
ΚΟΥΛΟΥΡΗ«Το αληθινό ψωμί
θέλει υπομονή»

Η δημιουργός του «Betty's Bakery» σε μια συζήτηση για
αλεύρια, κοινωνικές επιχειρήσεις και γεύσεις.

Μιλώντας με την Ελισάβετ Κουλούρη για τα σπάρια, το ψωμί, την Κέρκυρα, την πατρίδα της, τον εθελοντισμό και τον 20 μηνών γιο της Νικόλα, στον φούρνο που φτιάχνεται το ψωμί «Betty's Bakery», βλέπω απέναντί μου μια νέα γυναίκα με όραμα. Παρακολουθώντας την όμως να μεταφέρει βαριές λεκάνες με ζύμη για να φτιάξει το νοστιμότερο ψωμί της («έχω συνηθίσει πια») και μαθαίνοντας πως δεν δέλιασε πριν από δύο περίπου χρόνια να αφήσει πίσω μια πετυχημένη 15ετή επαγγελματική πορεία στον χώρο της επικοινωνίας και να ξεκινήσει

φίλους. «Κατάφερα να λέω Όχι στα φθηνά αλεύρια. Από την οικογένεια Παπαγεωργίου προμηθεύομαι σπάρη λευκή, κίτρινη και ολικής άλεσης και χαρουπάλευρο από την Κρήτη. Από τους αδελφούς Κιζιριδη στο Κιλκίς (φανατίτσου, καλλιεργούν βιολογικά στα σύνορα) παίρνω σικάλη, αλεύρι ζέας και καπλουτζά. Ο καπλουτζάς είναι παραδοσιακή ελληνική ποικιλία μονόκοκκου αλευριού, πιο παλιά από το δικοκκο, την οποία είχε διασωώσει το Πελίτι». Αλλά από τα Κύθηρα της εταιρείας Νόστιμο, βότανα από το «Daphnis and Chloe», λάδι από τη βραβευμένη εταιρεία Lia, μέλι από τη Σίφνο. Όλα βιολογικά – εξάλλου και τα δικά της προϊόντα είναι βιολογικά, πιστοποιημένα από την TÜV Austria. «Προσπαθώ όλα να

από το μηδέν, καταλαβαίνω πως αυτό που τη χαρακτηρίζει περισσότερο είναι το τσαγανό της. «Κάποια στιγμή συνειδητοποίησα ότι η δουλειά αυτή δεν ταίριαζε με την ιδιοσυγκρασία μου. Σαφώς η “επικοινωνία” είναι αυτό που έχω μάθει, αλλά ήθελα να κάνω κάτι με τα χέρια μου. Αποφάσισα να σταματήσω». Στην αρχή πρόσφερε εθελοντικά τις υπηρεσίες της σε κοινωνικές επιχειρήσεις και έτσι έμαθε τι είναι ακριβώς ο θεσμός. «Γιατί δεν ήξερα. Όταν δουλεύεις 12 ώρες την ημέρα, δεν καταλαβαίνεις τι γίνεται γύρω σου». Όσο εργαζόταν ακόμα, ο σύντροφός της της έκανε δώρο μια συμμετοχή σε ένα σεμινάριο για το ψωμί στο Λονδίνο και εκείνη δεν άφησε την ευκαιρία ανεκμετάλλευτη. «Πάντα μαγειρεύα, γύριζα από το γραφείο το βράδυ και, ανάλογα με το σπρε που κουβαλούσα, έμπαινα για ώρες στην κουζίνα, όμως ψωμί δεν ήξερα να φτιάχνω. Στο σεμινάριο ενθουσιάστηκα, έβλεπα ότι το προζύμι είναι “ζωντανό”, πως το “ταΐζουμε”, και συνειδητοποίησα πως δεν έχουμε τέτοιο ψωμί στην Αθήνα. Αποφάσισα λοιπόν, να κάνω το δικό μας ψωμί». Απευθύνθηκε στους φίλους της που είχαν το «Bakers» για να φτιάχνει στον φούρνο τους το ψωμί της και ξεκίνησε να στήσει μια κοινωνική επιχείρηση η οποία θα προμηθεύεται αλεύρια από μικρούς παραγωγούς και θα εργάζονται σε αυτή μόνο μετανάστες. Η γραφειοκρατία και οι δυσκολίες όσον αφορά τον δεύτερο στόχο αποδείχθηκαν αεσιέραστες, αλλά ο πρώτος επιτεύχθηκε πλήρως. Επειτα από δοκιμές και έρευνα κατέληξε στους παραγωγούς με τους οποίους συνεργάζεται σήμερα. Μιλάει για αυτούς σαν να μου συστήνει

Συνέντευξη
στην **Ιφιγένεια
Βιρβιδάκη**

Φωτογραφίες
**Αγγελος
Γιωτόπουλος**

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Μπαρμπούνι

Μια κατηγορία από μόνο του

Ο σεφ **Κωνσταντίνος Μπουγιούρης** μάς αποκαλύπτει όλα τα μυστικά του μπαρμπουνιού, από το φιλετάρισμα μέχρι το σερβίρισμα.

Από την
**Ντιάνα
Καρτσαγκούλη**

Φωτογραφίες
**Αλέξανδρος
Πετράκης (InBulb)**









2



3



4

1. Ο κ. Κώστας Μηνάς ετοιμάζει το πιλάφι για το πανηγύρι. 2. Το μιτάτο της οικογένειας Παπαγεωργίου. 3. Η κυρία Μαρία Βοναπάρτη ανακατεύει το τυρόπηγμα. 4. Το πλάσιμο των τοπικών ζυμαρικών (μακαρούνες).

ΑΠΟΣΤΟΛΗ

Αυθεντικές γεύσεις, αυθεντικοί άνθρωποι

Στην καταγάλανη Κάσο, με τους φιλόξενους κατοίκους, φάγαμε μακαρούνες με σιτάκα, μάθαμε τι είναι η δρύλλα, πασπαλίσαμε το πιλάφι μας με κανέλα και αλλάξαμε για πάντα τον τρόπο που φτιάχνουμε τις φακές.

Από την
Ντιάνα
Καρτσαγκούλη

Φωτογραφίες
Αγγελος
Γιώτόπουλος

ΓΛΥΚΑ

Κεράσια, φρέσκα κεράσια

Δροσερές, εύκολες
και νόστιμες προτάσεις
με το αγαπημένο φρούτο
του καλοκαιριού.



Προτείνουν
η **Αννα**
Ναθαναλίδου
και ο **Γιώργος**
Λέκκας

Φωτογραφίες
Αναστασία
Αδαμάκη



Σπιτικό
παγωτό με
κεράσια
σελ. 52

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Μακαρονάδες του θέρους

Με χταποδάκια,
ντομάτες και βασιλικό,
με θαλασσινά,
αρωματικά και
λαχανικά, οι
μακαρονάδες
βγαίνουν από
τα συνηθισμένα
τους πρότυπα,
ενθουσιάζουν τους
πάντες και γίνονται
εύκολα και γρήγορα!



Food styling
Μάκης Γεωργιάδης

Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης



Ανά μερίδα
Θερμίδες 841
Λιπαρά 34,1 γρ.
Υδατάνθρακες 106,3 γρ.
Πρωτεΐνη 28,8 γρ.
Φυτικές ίνες 9 γρ.

Σπαγγέτι με
μαριναρισμένα
ντοματίνια και
σαλάμι Λευκάδας,
σελ. 74





Από τον
**Κλεομένη
Ζουρνατζή**

Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης

Ο γαύρος από πάνω

Διάσημος και αγαπητός στην Ελλάδα, συνοδεύει τα καλοκαίρια μας. Στις επόμενες συνταγές πρωταγωνιστεί είτε ως μεζές πάνω σε μπρουσκέτα είτε σε κάποιο ελαφρύ πιάτο, πάνω από πατάτα και ντομάτα

Ο αγέρωχος

- Στα αρχαία ελληνικά το επίθετο γαύρος σημαίνει ο επιπόλεμος, ο ανδρείος, ο αγέρωχος.
- Ο γαύρος ζει σε ζεστές περιοχές – την άνοιξη και το καλοκαίρι βρίσκεται στον αφρό αλλά τον χειμώνα μένει σε βάθος 100-200 μ., όπου οι θερμοκρασίες είναι πιο ήπιες. Στις ελληνικές θάλασσες υπάρχει σε αφθονία – συχνάζει ιδιαίτερα στο Θρακικό Πέλαγος, στο Κεντρικό Αιγαίο, στον Ευβοϊκό, στον Παγασητικό και στον Σαρωνικό Κόλπο, περιοχές πλούσιες σε θρεπτικά άλατα, οι οποίες συνήθως επηρεάζονται από ρεύματα γλυκού νερού. Ο γαύρος αποτελεί το 1/10 του συνόλου των αλιευμάτων των ελληνικών θαλασσών και σε ποσότητα αλιεύματος έρχεται δεύτερος μετά τη σαρδέλα.
- Στο εμπόριο εκτός από φρέσκο, τον βρίσκουμε σε κονσέρβα (αντσούγια) ή κατεψυγμένο.
- Θεωρείται εξαιρετικό ορεκτικό αλλά και τρόφιμο πολύ καλό για την πέψη. Έχει πολλά ωφέλιμα ω3 (22,6% του συνολικού του λίπους), υψηλή περιεκτικότητα σε ασβέστιο και φώσφορο, ενώ αποτελεί καλή πηγή νιασίνης (βιταμίνης B3). Η χαμηλή περιεκτικότητά του σε νάτριο τον καθιστά μια καλή επιλογή ακόμα και για εκείνους που αντιμετωπίζουν προβλήματα υπέρτασης.
- Μαγειρεύεται με πολλούς τρόπους – αρκεί να αφαιρέσουμε το κεφάλι και τα εντόσθια που πικρίζουν. Γίνεται τηγανητός, λαδορίγανη στον φούρνο, πλακί, αχνιστός, ξιδάτος, μαρινάτος, με ντομάτα και λεμόνι, τυλιχτός με αμπελόφυλλα, παραδοσιακά πασός κ.ά. Του ταιριάζει πολύ το μάραθο.
- Και κάτι από την Ιστορία: Οι αρχαίοι Έλληνες έφτιαχναν με γαύρο μια πολύ δημοφιλή σάλτσα για τα λαχανικά, το κρέας ή το ψάρι, το ν γάρο. Μαγείρευαν το ψάρι, το έλιωναν και πρόσθεταν άλμη, ξίδι και ψιλοκομμένο μαϊντανό. Οι Ρωμαίοι την κληρονόμησαν και την ονόμασαν garum.



Γαύρος μαρινάτος με ντομάτα, κρίταμο σε φρυγανισμένο ψωμί

Ενας εξαιρετικός γρήγορος μεζές

Προετοιμασία 10', Ψήσιμο 10', Κόστος 6 €

Υλικά (για 4 μερίδες)

4 φέτες ψωμί χωριάτικο
8 γαύροι φιλεταρισμένοι (δες οδηγίες σελ. 88). Εναλλακτικά ζητούμε από τον ιχθυοπώλη μας να τον φιλετάρει.
2 ντομάτες ώριμες
2 ml ξίδι
100 ml ελαιόλαδο
Λίγα φύλλα μαϊντανός ψιλοκομμένος
1 κ.γ. ρίγανη
Αλάτι χοντρό, 1 πρέζα πιπέρι καγιέν
Χυμός από μισό λεμόνι
4-5 κλαδάκια κρίταμο τουρσί για το σερβίρισμα



Κόβουμε τις φέτες ψωμιού στη μέση. Πασπαλίζουμε με λάδι, αλάτι και ρίγανη και ψήνουμε στον φούρνο για 5 λεπτά να ξεροψηθούν. Τρίβουμε τις ντομάτες στη χοντρή πλευρά του τρίφτη και τοποθετούμε τον πολτό σε μία ψιλή σήτα να φύγουν τα πολλά υγρά. Σε μια λεκάνη, βάζουμε τη σουρωμένη ντομάτα, ξίδι, λίγο μαϊντανό, λίγη ρίγανη, αλάτι και πιπέρι. Σε ένα πιάτο, στρώνουμε τον γαύρο και πασπαλίζουμε με αλάτι, πιπέρι καγιέν και λίγες σταγόνες λεμόνι και τον αφήνουμε να μαριναριστεί λίγα λεπτά. Συναρμολόγηση: σε κάθε μισή φέτα, αλείφουμε μια κουταλιά της σούπας ντομάτα και στρώνουμε 2 φιλετάκια γαύρου. Γαρνίρουμε με λίγο κρίταμο και πασπαλίζουμε με λίγο ελαιόλαδο και αλάτι χοντρό.



ΣΑΛΑΤΕΣ

Οι θαλασσινές

Όταν ο γαύρος, οι γαρίδες, η πέστροφα και το χταπόδι συναντούν τη γλιστρίδα, την αλμύρα και τις «πρασινάδες».

Συνταγές
Food styling
Καρολίνα Δωρίτη

Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης



Πράσινη σαλάτα
με βαλεριάνα,
καλαμπόκι,
πικάντικες γαρίδες
σελ. 92



Ανά μερίδα
Θερμίδες 186
Λιπαρά 11,4 γρ.
Υδατάνθρακες 14,9 γρ.
Πρωτεΐνη 7,4 γρ.
Φυτικές ίνες 4,4 γρ.

BEACH BOX

Σνακ στην παραλία

Μετακομίζουμε από το γραφείο στη θάλασσα, αλλά δεν ξεχνάμε να πάρουμε μαζί μας κάτι για τη λιγούρα μετά το κολύμπι



Συνταγές
food styling
Καρολίνα Δωρίτη

Φωτογραφίες
**Αναστασία
Αδαμάκη**

100 - ΙΟΥΛΙΟΣ 2018

Μυρίζει ροδάκινο

Εύκολο, γρήγορο και υγιεινό γλυκό
με φρέσκο φρούτο, ανθότυρο
και έτοιμο φύλλο



Ροδακινοπιτάκια

**Προετοιμασία 10΄, Αναμονή
15΄, Ψήσιμο 25΄, Κόστος 9 €**

Υλικά (για 20-25 πιτάκια)

300 γρ. καθαρισμένα και
ψιλοκομμένα ροδάκινα
2-4 κ.σ. μαύρη ακατέργαστη
ζάχαρη (ψιλή)
½ κ.γ. κανέλα
¼ κ.γ. γαρίφαλο
¼ κ.γ. ξύσμα λεμόνι
1 κ.γ. χυμό λεμόνι
½ λωβός βανίλιας
100 γρ. γλυκό ανθότυρο
Κρήτης ή cream cheese
1 αβγό
20-25 στρογγυλά κομμάτια
από φύλλο σφολιάτας
διάμετρου 10 εκ.
2 κ.σ. παπαρουνόσπορος
Αχνη ζάχαρη και επιπλέον
κανέλλα για το σερβίρισμα.



Σε ένα μπολ βάζουμε τα ροδάκινα, τη ζάχαρη, το ξύσμα, τον χυμό λεμονιού, την κανέλα και το γαρίφαλο. Ανοίγουμε με ένα μαχαίρι τον λωβό της βανίλιας στα δύο κατά μήκος και αφαιρούμε τα σποράκια. Τα προσθέτουμε στα ροδάκινα, μαζί με το λωβό και ανακατεύουμε. Τα αφήνουμε για περίπου 15΄. Σε ένα τηγάνι ρίχνουμε το περιεχόμενο του μπολ και το βάζουμε στη φωτιά ανακατεύοντας με ξύλινη σπάτουλα μέχρι να απορροφηθούν τα υγρά (3-4΄). Αποσύρουμε από τη φωτιά, αφαιρούμε τη βανίλια, προσθέτουμε το ανθότυρο και ανακατεύουμε να διαλυθεί καλά. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Σε ένα μπολ, σπάμε ένα αβγό και το χτυπάμε με πιρούνι. Καλύπτουμε ένα ταψί με λαδόκολλα. Ανοίγουμε τα σφολιάτκια και τα αλείφουμε με το αβγό. Στο κέντρο καθενός βάζουμε από ένα κουταλάκι του γλυκού γέμιση και κλείνουμε, σφραγίζοντας με τα δοντάκια ενός πιρουνιού. Τοποθετούμε τα πιτάκια με απόσταση μεταξύ τους στο ταψί. Αλείφουμε με αβγό. Πασπαλίζουμε με παπαρουνόσπορο. Ψήνουμε για 20΄. Βγάζουμε από τον φούρνο, κι όταν κρυώσουν ελαφρά πασπαλίζουμε με άχνη και κανέλα.

Συνταγή
food styling
Καρολίνα Δωρίτη

Φωτογραφία
**Αναστασία
Αδαμάκη**

VEGAN+HEALTHY

Το καρπούζι γίνεται πίτσα και σούπα και οι φακές σαλάτα. Τρεις προτάσεις γεμάτες βιταμίνες, με λίγες θερμίδες.

Μεταμορφώσεις

Πίτσα καρπούζι,
σελ. 106

Kcal

Ανά μερίδα
Θερμίδες 160
Υδατάνθρακες 32,1 γρ.
Πρωτεΐνη 3,1 γρ.
Λιπαρά 2,1 γρ.
Φυτικές ίνες 4,1 γρ.

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

healthy



Η πιο υγιεινή πίτσα

Το καρπούζι ανήκει στην ίδια οικογένεια με την κολοκύθα και το αγγούρι. Όλα τα μέρη του τρώγονται και είναι πολύ θρεπτικά, εδώ το χρησιμοποιούμε σαν βάση για πίτσα – δεν θα βρείτε άλλη με 40 θερμίδες το κομμάτι και τόσο πολλές βιταμίνες και αντιοξειδωτικά.

Προετοιμασία 5'
Κόστος 2 €

Υλικά (για 2 μερίδες)

1 στρογγυλή χοντρή
φέτα καρπούζι
1 ακτινίδιο
5 φράουλες
½ μπανάνα
1 κ.σ. σπόροι chia
1 χούφτα φρέσκο
δυόσμο



Κόβουμε μια χοντρή φέτα από τη μέση του καρπούζιου, τοποθετούμε πάνω της κομμένα σε φετάκια φρούτα της αρεσκείας μας, ανάλογα με την εποχή, όπως ακτινίδια, μπανάνες. Γαρνίρουμε με σπόρους chia και φύλλα δυόσμου. Με κοφτερό μαχαίρι, την κόβουμε σε 8 κομμάτια όπως μια πίτσα. Εάν επιθυμούμε, καρφώνουμε τα τριγωνικά κομμάτια του καρπούζιου σε ξυλάκια για παγωτό, τα καταψύχουμε και καταναλώνουμε ύστερα από λίγες ώρες.



Diet tip

Το 92% του βάρους ενός καρπούζιου είναι νερό, ιδανικό για ενυδάτωση τους καλοκαιρινούς μήνες.



Φακές σαλάτα με ντοματίνια και αβοκάντο

Προετοιμασία 10', **Μαγείρεμα 45'**
Κόστος 4 €

Υλικά (για 4 μερίδες)

250 γρ. φακές
½ κ.γ. σκόνη κάρι
½ κ.γ. κύμινο
1 αβοκάντο σε κυβάκια
1 αγγούρι σε κυβάκια
20 ντοματίνια ψιλοκομμένα
1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
1 κ.σ. ελαιόλαδο
3 κούπες σπιτικό ζωμό λαχανικών (σελ. 129) ή από βιολογικό κύβο
Αλάτι και πιπέρι



Σε κατσαρόλα σιγοβράζουμε σκεπασμένες τις φακές με τον ζωμό λαχανικών, το κάρι και το κύμινο για 45 λεπτά. Αν χρειαστεί, προσθέτουμε και λίγο ακόμα ζωμό λαχανικών. Απομακρύνουμε τα υγρά που περισσεύουν σουρώνοντας καλά τις φακές. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά, αλατοπιπερώνουμε και τις σερβίρουμε ζεστές ή κρύες.



Ανά μερίδα (½ συνταγής)
Ενέργεια: 342 kcal
Υδατάνθρακες: 40,6 γρ.
Πρωτεΐνη: 15,7 γρ.
Λιπαρά: 15,4 γρ.
Φυτικές ίνες: 8,6 γρ.



Γκασπάτσο «βόμβα» λυκοπενίου

Μια καλοκαιρινή κρύα σούπα με ισπανικές καταβολές, φτιαγμένη από πληθώρα λαχανικών και φρούτων, που θα μας ενυδατώσει και θα μας δροσίσει.

Προετοιμασία: 15'
Αναμονή 30' , Κόστος 4 €

Υλικά (για 4 μερίδες)

600 γρ. καθαρισμένο και κομμένο καρπούζι, χωρίς σπόρους
3 μικρές ντομάτες (360 γρ.) ξεφλουδισμένες
½ αγγούρι καθαρισμένο
½ κόκκινη γλυκιά πιπεριά, χωρίς σπόρια
2 κ.σ. κρεμμύδι ψιλοκομμένο
½ σκελίδα σκόρδο
1 κ.γ. ελαιόλαδο
2 κ.γ. ξίδι από κόκκινο κρασί
2 φέτες ψωμί για τοστ, χωρίς κόρα, μουλιασμένες σε νερό
2 κ.γ. πικάντικη σάλτσα
Χυμό από ½ λάιμ ή λεμόνι
Αλάτι
Παγωμένο καρπούζι και φρέσκο κόλιαντρο για γαρνίρισμα



Σε ένα μεγάλο μπολ ρίχνουμε όλα τα υλικά εκτός από τον κόλιαντρο και το παγωμένο καρπούζι. Πολτοποιούμε με ραβδομίξερ χειρός. Εναλλακτικά, πολτοποιούμε όλα τα υλικά στο μπλέντερ. Βάζουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 30 λεπτά. Σερβίρουμε κρύα τη σούπα και γαρνίρουμε με φρέσκο κόλιαντρο και «μπαλάκια» παγωμένο καρπούζι.



Diet tip

Η σούπα αυτή είναι πάρα πολύ πλούσια σε λυκοπένιο, καθώς το καρπούζι και η ντομάτα είναι οι καλύτερες πηγές του τόσο σημαντικού αυτού αντι-καρκινικού καροτενοειδούς.

Vegan

Με... χωρίς κρέας

«Σουβλάκι» με «τζατζίκι»,
«κεμπάπ», «κοτοσαλάτα»
και nuggets χωρίς ίχνος
ζωικών προϊόντων αλλά
εξίσου νόστιμα!

Μαγειρεύουν
η ομάδα
του «**Λάιμ Bistro**»,
η **Λίζα Σπάικερς**
και ο
Νίκος Σωτηρίου

Food styling
Καρολίνα Δωρίτη,
Μάκης Γεωργιάδης
Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης



Σεϊτάν με «τζατζίκι»

Προετοιμασία 1 ώρα, Αναμονή 1½ ώρα
Βράσιμο 35' - 45', Τηγάνισμα 3'
(η δόση), Κόστος 13 €

Υλικά (για 4 σουβλάκια)

1 δόση σπιτικό σεϊτάν (βλ. σελ. 112)
 4 πίτες ψημένες ελαφρώς
 2 ντομάτες σε λεπτές φέτες
 Μαρούλι φιλοκομμένο
 Πατάτες τηγανητές (προαιρετικά)
 Λάδι για τηγάνισμα
 1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι σε φέτες
 Χυμός από 2 λεμόνια
 2 κ.γ. ρίγανη
 Αλάτι, πιπέρι

Vegan τζατζίκι

2 φλ. vegan γιαούρτι (καρύδα ή σόγια)
 1 αγγούρι τριμμένο και καλά στυμμένο
 με τα χέρια να φύγουν τα νερά
 2 ή περισσότερες σκελίδες σκόρδου
 φιλοκομμένες (ανάλογα με το πόσο
 δυνατό το θέλουμε)
 1 κ.σ. ξίδι από λευκό κρασί
 Ελαιόλαδο όσο θέλουμε
 Αλάτι



Vegan τζατζίκι: Σουρώνουμε σε σινουά το γιαούρτι για τουλάχιστον 1 ώρα να φύγει το πολύ νερό. Βάζουμε πάνω σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας το αγγούρι να στεγνώσει από τα νερά του. Αδειάζουμε το γιαούρτι σε ένα μπολ, προσθέτουμε το αγγούρι, το σκόρδο, το ξίδι, το αλάτι και το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε πολύ καλά. Βάζουμε το τζατζίκι στο ψυγείο για τουλάχιστον 1 ώρα. Βάζουμε αρκετό λάδι σε ένα τηγάνι και κόβουμε το σεϊτάν σε λωρίδες. Το τηγανίζουμε να ροδίσει (περίπου 3 λεπτά). Το βγάζουμε από το τηγάνι και του ρίχνουμε ρίγανη και χυμό λεμονιού.

Συναρμολόγηση: Γεμίζουμε τις πίτες με σεϊτάν, ντομάτα, κρεμμύδι, μαρούλι, πατάτες τηγανητές (αν θέλουμε) και τζατζίκι. Τις τυλίγουμε σε ρολό και σερβίρουμε. **Λίζα Σπάικερς**



Ανά μερίδα
 Θερμίδες 1.035
 Υδατάνθρακες 148 γρ.
 Πρωτεΐνη 25,1 γρ.
 Λιπαρά 38,4 γρ.
 Φυτικές ίνες 7,7 γρ.



Από την
**Ντιάνα
Καρτσαγκούλη**

Φωτογραφίες
Βιβή Χανιώτη



ΒΗΜΑ - ΒΗΜΑ

Η θρυλική κρεμμυδόπιτα της Μυκόνου

Στο εστιατόριο «Bakaló»
ο Γιάννης Γαβαλός μάς δείχνει πώς
γίνεται το πιο εμβληματικό φαγητό του
πιο κοσμοπολίτικου νησιού της Ελλάδας.

Μ

εσημεράκι στη Μύκονο. Περιπλάνηση στα στενά. Κόσμος πολύς να πηγαινοέρχεται. Η παρέα είναι σε μεγάλα κέφια ενώ κατευθυνόμαστε στο εστιατόριο «Bakaló», όπου μας περιμένει ο σεφ Γιάννης Γαβαλός για να μας μυήσει στα μυστικά της μυκονιάτικης κρεμμυδόπιτας.

Κατ' αρχήν να δηλώσω την ένστασή μου ως προς την ονομασία. Είναι παραπλανητική, αφού ουσια-

στικά πρόκειται για τυρόπιτα. Ναι, έχει κρεμμύδια μέσα στη γέμιση, τα οποία δίνουν μια απάδα, αλλά πρωταγωνίστρια είναι η τυροβολιά. Λευκή, κρεμώδης, ξινούτσικη, εύπλαστη και... πολυπρόσωπη. Ταιριάζει το ίδιο σε αλμυρά και γλυκά (άλλωστε τη χρησιμοποιούν στη Μύκονο και για την παραδοσιακή τους μελόπιτα) δινοντάς τους «χαρακτήρα». Επειδή ενδέχεται να μην τη βρούμε στην Αθήνα, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ξινομυζήθρα, αλλά αξίζει τον κόπο να την ψάξουμε λίγο (τη βρίσκουμε στα καταστήματα «Μιράν» και κάποιες φορές στα σουπερμάρκετ «Βασιλόπουλος»).

Η γέμιση λοιπόν έχει κρεμμύδι ξερό και φρέσκο και γι' αυτό ίσως και το όνομα. Το πιο ιδιαίτερο όμως στην παραδοσιακή κρεμμυδόπιτα, όπως μας λέει ο σεφ, βρίσκεται στο τύλιγμα του φύλλου. Πώς κάθε νοικοκυρά διπλώνει το φύλλο περιμέτρικα (κόθρος), πώς χάρασσε την πίτα, τι σχήμα έδινε στα κομμάτια. Ήταν λίγο σαν να «υπέγραφε» με αυτόν τον τρόπο την πίτα της και όλοι ήξεραν ότι ήταν δική της.

Η γεύση λοιπόν και η ιδιαιτερότητα της συγκεκριμένης πίτας βρίσκεται στην απλότητά της. Λίγα υλικά, αλλά καλά, με φύλλο που φτιάχνουμε μόνοι μας και περιέχει αβγό. Όταν το ανοίγουμε πασπαλίζουμε την επιφάνεια της εργασίας με κορν φλάουρ και όχι αλεύρι, για να γίνει έτσι πιο τραγανό, ενώ με μόνο 20 λεπτά αναμονής μπορούμε άνετα να εντάξουμε αυτή την πίτα και στο καθημερινό μας διατολόγιο. Γι' αυτό και για την επιστροφή πήραμε μαζί μας πόλικη τυροβολιά!