

18.10.2015

ΒΗΜΑ

www.vimagourmet.gr ■ ΤΕΥΧΟΣ 101

GOURMET

ΤΑ ΟΚΤΩΒΡΙΑΝΑ ΤΗ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Η ψαροφαγία

των εθνών

Χαρούπι:

Γαστρονομική

παντιέρα

Μπρόκολο

και κουνουπίδι

στην πρώτη

γραμμή



ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΣΤΙΣ 18/10
ΜΕ ΤΟ ΒΗΜΑ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ ΚΑΙ
ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΤΑ ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ ΜΕ €3,50



Αφιέρωμα: Καφές και σοκολάτα
σε γλυκά και αλμυρά πιάτα

EDITORIAL ΓΛΥΚΟΞΙΝΑ

Η Μελίσσα Στοϊλή κυκλοφορεί και καταγράφει

ΛΙΧΟΥΔΗΣ ΤΟΥΡΙΣΤΑΣ

Ο Κοσμάς Βίδος θυμάται τη γοητευτική Συρία

ΣΙΝΕ ΚΟΥΖΙΝΑ

Ντελίβερι για δύο στο γραφείο

ΓΕΥΣΙΓΝΩΣΙΑ

Ο Σίμος Γεωργόπουλος έχει γαστρονομική θέα από το Dionysos

ΕΠΙΛΟΓΕΣ

Ο Αρχέστρατος τριγυρίζει στο Κέντρο

ΑΠΟ ΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΣΤΗ ΓΕΥΣΗ

Τον Μουσά Νταγκντεβιρέν θαυμάζει η Αγλαΐα Κρεμέζη

30



4 ΤΟ ΛΕΜΕ, ΤΟ ΞΕΡΟΥΜΕ;

Τι σημαίνει βιοδυναμική καλλιέργεια;

6-7 ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Ο Γκίκας Ξενάκης πειραματίζεται με τη σοκολάτα

10 ΕΘΝΙΚ ΨΑΡΙ

Τουρισμός ψαροφαγίας από τον Λευτέρη Λαζάρου

12 ΣΕ ΠΡΩΤΟ ΕΝΙΚΟ

Ο Γιάννης Μπαξεβάνης δεν κάνει ρούπι χωρίς χαρούφι

ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΟ ΤΡΑΠΕΖΙ

Ο Γιάννης Λουκάκος τραπεζώνει την παρέα

ΣΗΜΕΡΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΩ

Το μενού της εβδομάδας από τον Στέλιο Μαστοράκο

ΣΤΟ ΑΨΕ-ΣΒΗΣΕ

Ο Τάσος Αντωνίου φτιάχνει πιάτα με μπρόκολο και κουνουπίδι

ΞΑΝΑ-MANA

Ο Νίκος Κουφαλιώτης ανανεώνει το χθεσινό κοτόπουλο

ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

Μαρμελάδα και σιρόπι αχλαδιού κλείνει στα βάζα η Βίκυ Κουμάντου

ΣΧΟΛΕΙΟ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ

Ο Νικόλας Νικολακόπουλος μας μαθαίνει τα πάντα για τον καφέ

22

23-28

30-34

36-40

42-45

46-52

54-58

60

62-63

64-68

70



ΩΡΑ ΓΙΑ ΓΛΥΚΑ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ

Εύκολα επιδόρπια από τον Σπύρο Αρτελάρη

70-74

ΚΡΑΣΙΑ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ

Η Μαρία Τζιτζη ανακαλύπτει το Αγιο Κρασί

76-77

ΟΙΝΟ-ΠΝΕΥΜΑΤΑ

Με τη διαδικασία της παλαίωσης ασχολείται ο Terroirista

78

ΤΖΙΝ ΚΑΙ ΤΟΝΙΚ

Ψυχανάλυση στο μπαρ

79

ΚΛΕΙΣΤΕ ΤΡΑΠΕΖΙ / ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ ΑΓΟΡΑΣ

Οι επιλογές του μήνα

80

INDEX

Αναζητήστε τις συνταγές μας με βάση το κυρίαρχο υλικό τους

81

ΤΡΟΦΟΣΥΛΛΕΚΤΗΣ

Διεθνείς γεύσεις

82

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. Πιμπλής, Νομικός Σύμβουλος

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

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ: Ιωάννα Σουφλήρη

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΡΙΑ: Μελίσσα Στοϊλή

CREATIVE ART DIRECTOR: Αντώνης Κ. Κοκκαλίδης

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΛΗΣ: Κέλλυ Σώκου

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ: Αλεξάνδρα Ανθίδου, Αρχέστρατος, Ερη Βαρδάκη, Κοσμάς Βίδος, Σίμος Γεωργόπουλος, Γιάννης Ζουμπούλακης, Αγλαΐα Κρεμέζη, Νατάσα Μωράκη, Terroirista, Τζιν & Τόνικ, Μαρία Τζιτζη, Τροφουσλλέκτης

DEPUTY ART DIRECTOR: Νίκος Μαχίκας

ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Κλειώ Λαδοπούλου

PHOTO EDITOR: Ρένα Γαλιώτου

ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ: Ράνια Ντούμα, Ελένη Τερζοπούλου

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ:

Αναστασία Αδαμάκη, Παναγιώτης Μπελτζιάνης, Λευτέρης Σιαράνης - Νίκος Τσίρος (ΒΗΜΑ STUDIO)

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

ΕΜΠΟΡΙΚΗ

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΔΟΛ:

Βασίλικη 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)

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΝ ΣΥΝΤΑΓΕΣ:

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

Αληθινό φαγητό, αληθινοί άνθρωποι, αληθινά βραβεία!

Όλα ξεκίνησαν τυχαία. Πολύ προτού το BHMAGOURMET γίνει μέρος της επαγγελματικής καθημερινότητάς μου. Αναζητώντας στο Διαδίκτυο συνταγές για να αξιοποιήσω διάφορα «εξωτικά» υλικά που κουβαλούσα από ταξίδια ή για να εμπνευστώ και να ανανεώσω το φαγητό της οικογένειας. Διαπίστωσα ότι όλο και συχνότερα έπεφτα πάνω σε τόσο εμπνευσμένα blogs, που ξεχνούσα τον αρχικό σκοπό της αναζήτησής μου και περιπλανιόμουν με τις ώρες στις θελκτικές σελίδες τους, όπου οι φωτογραφίες συναγωνίζονταν τα κείμενα σε κομψότητα και κάλλος. Εγίνα φανατική και δεν περνούσε ημέρα αν δεν τσέκαρα τι ανέβασε η Σάρα στο My New Roots, η Αράν στο Cannelle et Vanille ή ο Ντέιβιντ Λίμποβιτς (του ομώνυμου blog David Lebovitz) που γράφει από το αγαπημένο Παρίσι.

Σύντομα στη λίστα των αγαπημένων μου προστέθηκαν και ελληνικά blogs, τα οποία όχι μόνο δεν έχουν να ζηλέψουν τίποτε απολύτως από αντίστοιχα του εξωτερικού, αλλά αντίθετως παραδίδουν μαθήματα αισθητικής και εμπνευσμένης δημιουργικότητας.

Φυσική συνέπεια της αγάπης που τρέφουμε στο BHMAGOURMET για τη δημοκρατική μπλογκόσφαιρα είναι η απόφασή μας να βραβεύσουμε για πρώτη φορά στην Ελλάδα τους καλύτερους Έλληνες bloggers φαγητού. Περισσότερο να σας πω ότι είμαστε πολύ περήφανοι για την εμπιστοσύνη που μας δείχνει η ελληνική κοινότητα των food bloggers μέσω της αθρόας συμμετοχής στον θεσμό που μόλις ξεκινήσαμε.

Εχουμε πλήρη συνείδηση της ευθύνης που αναλάβαμε. Και επειδή δεν διεκδικούμε το αλάθητο, σας προσκαλούμε να πάρετε την κατάσταση στα χέρια σας. Επισκεφθείτε το ειδικό site που δημιουργήσαμε (<http://www.tovima.gr/vimagourmet/foodblogawards15/>), ενημερωθείτε για τις υποψηφιότητες και λάβετε μέρος στην ψηφοφορία που θα καθορίσει τα 9 βραβεία του κοινού.



Ιωάννα Σουφλιέρη

INDEX ΣΥΝΤΑΓΩΝ

ΣΑΛΑΤΕΣ & ΟΡΕΚΤΙΚΑ

- Τηγανίτες με μυζήθρα
σε χαρουπόμελο > 38
- Σαλάτα με μπρόκολο
και σος ταχινιού > 56

ΣΟΥΠΕΣ

- Σούπα κολοκύθας
με πικρή σοκολάτα > 24
- Μπουγιαμπέσα Μασσαλίας > 31

ΖΥΜΑΡΙΚΑ & ΡΙΖΟΤΟ

- Ριζότο με αβγοτάραχο
και λευκή σοκολάτα > 25
- Πένες με λουκάνικα,
σπανάκι και φέτα > 44
- Σπαγκέτι με τσορίθο
και μπρόκολο > 54

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

- Κολοκυθοκεφτέδες με ταλαγάνι
και σος γιαουρτιού > 43
- Σελινόριζα λεμονάτη > 47
- Τραχανές μπουκίτσες
από κουνουπίδι > 55
- Πουρές κουνουπιδιού
με μπέικον > 58

ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

- Γαρίδες με σάλτσα λευκής
σοκολάτας > 26
- Μπρόκολο γκρατινέ
με γαρίδες > 52

ΨΑΡΙ

- Παστός μπακαλιάρου
με πιπεριές > 30

- Τσιπούρες με ντοματίνια και βα-
σιλικό > 32
- Λαβράκι σεβίτσε
σε χυμό λάιμ > 34
- Μπακαλιάρου με μπάμιες
στον φούρνο > 48

ΚΡΕΑΣ & ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ

- Αρνάκι φρικασέ
με σέσκουλα > 46
- Τερίνα κοτόπουλου
με πιπεριές > 60

ΚΥΝΗΓΙ

- Ορτύκια με γλυκοπατάτες
και σάλτσα σοκολάτας > 28
- Κρέπες χαρουπιού
με κουνέλι > 39



66

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

- Κουνέλι κρασάτο
με ζυμαρικά > 50

ΓΛΥΚΕΣ «ΣΑΛΤΣΕΣ»

- Χαρουπόμελο > 36
- Μαρμελάδα αχλάδι > 63
- Σιρόπι αχλαδιού > 63

ΜΠΙΣΚΟΤΑ

- Μπισκότα με χαρουπάλευρο > 40
- Cookies με καφέ > 67

ΚΕΪΚ

- Κέικ με χαρουπάλευρο
και πούδρα αμυγδάλου > 37
- Μαντλέν με δυόσμο > 70
- Υγρό κέικ με μπανάνα
και σταφίδες > 72

ΓΛΥΚΑ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ

- Τάρτα με καραμελωμένο γάλα
και σοκολάτα > 45
- Μιλφέιγ με καφέ και σταγόνες
σοκολάτας > 68
- Τρουφάκια με μέλι
και τζίντζερ > 71
- Μπράουνις με εσπρέσο > 73
- Ζεστές τάρτες με παγωτό > 74

ΡΟΦΗΜΑΤΑ

- Καφές για ευεξία > 66
- Καφές με λευκή σοκολάτα
και γάλα αμυγδάλου > 66
- Μους μοκατσίνο > 66

ΚΟΚΤΕΪΛ

- Nuts for Coffee Cocktail > 66