ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2017 ΤΕΥΧΟΣ 1

γευσιγνώστης

ΙΚΑΡΙΑ
Οι συνταγές των αιωνόβιων

70 μοναδικές προτάσεις για το καθημερινό και το γιορτινό τραπέζι

Vegan και healthy cooking

Η τέλεια μπολονέζ

Βήμα-βήμα το θρυλικό ιταλικό πιάτο από τον μετρ Φαμπρίτσιο Μπουλιάνι

11
9 772585 315008

Καλώς ήρθατε

Γιάννης Γαβαλάς κατάγεται από μια Μικρή Κυκλάδα, την Ηρακλειά, και είναι σεφ και εστιάτορας του πολύ πετυχημένου «Bakaló» στη Μύκονο. Στο πρώτο τεύχος του «γευσιγνώστη» προτείνει μια υπέροχη τυροκουλούρα, μια απλή τηγανητή τυρόπιτα, με πρωτότυπο σχήμα, σαν κουλούρι Θεσσαλονίκης, με τέσσερα τυριά, που συμμετέχουν ιδανικά στην υφή και στις εντάσεις, και ντοματίνια στη γέμιση. Σοφή μαγειρική που γεννήθηκε πάνω στα βράχια των Κυκλάδων, την έχω δοκιμάσει, όπως όλα τα φαγητά του περιοδικού, γι' αυτό τολμώ να τη χαρακτηρίσω. Αυτό το έδεσμα είναι τυπικό της αγροτικής Κουζίνας μας. Τα άνυδρα ντοματάκια και τα έντονα τυριά, ξινά ή γλυκά, του δίνουν γεύση μοναδική. Ωστόσο, η ιστορία της συνταγής δεν τελειώνει εδώ. Καμία συνταγή δεν τελειώνει με τα υλικά και τον τρόπο μαγειρέματος. Γιατί λοιπόν τηγανητή; ρωτήσαμε τον Γιάννη. Μα γιατί στα νησιά ο ξυλόφουρνος άναβε μία φορά την εβδομάδα και τότε, μαζί με τα ψωμιά, φουρνίζονταν και οι πίτες. Η ανάγκη και τα τοπικά προϊόντα έμαθαν τους ανθρώπους να μαγειρεύουν. Το τηγάνι όρισε το σχήμα για το πιταράκι των Κυκλάδων, η τυροκόμηση και τα μποστανάκια τη γέμιση, και η έλλειψη χρόνου και ξυλείας οδήγησε στο τηγάνι.

Πριν μαγειρέψουμε, μαθαίνουμε τις ιστορίες των προϊόντων, των ανθρώπων που μοχθούν για αυτά, των συνταγών, των γεύσεων. Πριν μαγειρέψουμε, υποκλινόμαστε στην πρώτη ύλη της μαγειρικής, κανένας δεξιοτέχνης της Κουζίνας δεν μπορεί να μεταμορφώσει ένα μέτριο προϊόν σε ένα υπέροχο έδεσμα. Ψάχνουμε, δοκιμάζουμε και βρισκόμαστε διαρκώς μπροστά σε εκπλήξεις. Κανείς από την ομάδα του «γευσιγνώστη» δεν περίμενε να έχει αυτή την υπέροχη γεύση ο vegan μουσακάς που προτείνουμε, όπου τη θέση του κιμά έχουν πάρει οι κόκκινες φακές! Κανείς δεν φανταζόταν το υπέροχο γλυκόξινο πάντρεμα που συντελέστηκε εντός της κατσαρόλας του Κλεομένη Ζουρνατζή σε ένα ολοκαίνουργιο στιφάδο με κυδώνια!

Από την πρώτη ως την τελευταία σελίδα του περιοδικού, από τα φαγητά της Αγίας Καθημερινότητας, όπως τα έλεγε η αείμνηστη Εύη Βουτσινά, ως τα μαγειρέματα της γιορτής και της παρέας, εργαστήκαμε για να προτείνουμε τα πιο νόστιμα γεύματα, με τον μικρότερο συντελεστή δυσκολίας, υπολογίζοντας τον χρόνο που δεν υπάρχει και τα χέρια που λείπουν...

Από σήμερα και κάθε μήνα είστε καλεσμένοι μας. Αρχιμάγειρες από όλη την Ελλάδα, άνθρωποι δημιουργικοί και παθιασμένοι, με βαθιά γνώση της τοπικής παραγωγής και της γαστρονομίας παίρνουν μέρος σε μια προσπάθεια που επιδιώκει να κάνει την ανάγκη της διατροφής καθημερινή απόλαυση.

Σωκράτης Τσιχλιάς

COOK Η ομάδα του γευσιγνώστη

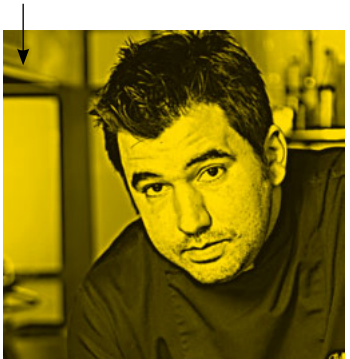
Δημήτρης Καράμπαμπας
Στην κουζίνα του ξενοδοχείου «Melià», της οποίας είναι επικεφαλής, δημιουργεί φαγητά μόνο με ποιοτικά ελληνικά προϊόντα. Η ευελιξία και το ταλέντο του (αποφοίτησε από το «Palmié» με Αριστα 10) τον κάνουν να τα καταφέρνει εξίσου καλά με πιάτα υψηλής γαστρονομίας καθώς και με το πιο δημοφιλές street food. Οι μικρές παρεμβάσεις του σε κλασικές συνταγές που μας προτείνει για το πρώτο τεύχος ξαφνιάζουν ευχάριστα.

Βαγγέλης και Σπύρος Λιάκος
Ιδιοκτήτες και σεφ τριών εστιατορίων. Οι αδελφοί Λιάκοι γεννήθηκαν και μεγάλωσαν στον Κολωνό. Εχοντας κάνει ο καθένας την πορεία του, το 2005 αποφάσισαν να φτιάξουν ένα δικό τους μαγαζί με τη δική τους φιλοσοφία – την αγάπη για την ελληνική κουζίνα και τα εκλεκτά προϊόντα της χώρας. Ετσι δημιουργήθηκε ο ναός της κρεοφαγίας, το «Base Grill», και ακολούθησαν η ψαροταβέρνα «Τραβόλτα» και η αστική «Cookoovaya» σε συνεργασία με τους σεφ Κλεομένη Ζουρνατζή, Περικλή Κοσκινά και Νίκο Καραθάνο.

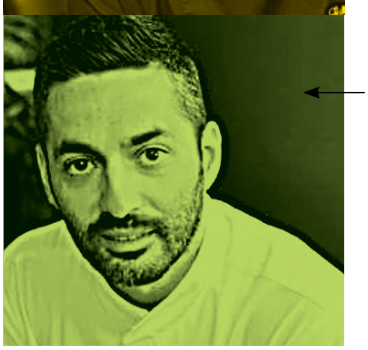
Κρυσταλλία Καραΐσκου
Οι σπουδές στα οικονομικά, στη διοίκηση επιχειρήσεων, αλλά και στη ρεφλεξολογία και στην ολιστική θεραπεία συνδυάστηκαν από την Κρυσταλλία αρμονικά για να δημιουργηθεί το μικρό χορτοφαγικό και vegan καφέ «Μελικρήνη». Εκεί βρίσκουμε, εκτός από ροφήματα, φρέσκους χυμούς και smoothies, vegan, sugar free και gluten free γλυκίσματα, σούπες και πίτες. Εμείς πάντως εντυπωσιαστήκαμε από τον vegan μπακλαβά που ετοίμασε για το περιοδικό.

Μάνος Δημητρούλης
Κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος, απόφοιτος του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου (από όπου πήρε και το μεταπτυχιακό του στη Διατροφή και Ασκηση), με γραφείο στη Γλυφάδα. Η ενότητα healthy του «γευσιγνώστη» περιέχει δικές του προτάσεις, ενώ έχει επιμεληθεί τα διατροφικά προφίλ των συνταγών του τεύχους. Περισσότερα ακόμα μοιράζεται μαζί μας μέσα από την ιστοσελίδα του dietstories.gr.

Γκίκας Ξενάκης
Ο σεφ του «Aleria», ο οποίος έχει εργαστεί και σε άλλες μεγάλες κουζίνες, όπως είναι το «Boschetto» και η «Σπονδή», θεωρεί πρωταρχικό στη μαγειρική την πρώτη ύλη, γι' αυτό και δίνει έμφαση στα τοπικά, εποχικά προϊόντα. Αυτό είναι παραπάνω από εμφανές στο γιορτινό μενού που μας δίνει, όπου αξιοποιεί εποχικά υλικά για να φτιάξει εξαιρετικά πιάτα.



Γιώργος Γκάτσος
Σπούδασε Θεολογία στο Βελιγράδι και στη συνέχεια η αγάπη του για το ποιοτικό φαγητό τον οδήγησε στον χώρο της εστίασης. Εργάστηκε ως μάγειρας επί 20-25 χρόνια στη Θεσσαλονίκη. Εδώ και περίπου δύο χρόνια μαγειρεύει στη «Φάμπρικα του Ευφρόσυνου».



Δημήτρης Σταμούδης
Τυχερό θεωρεί τον εαυτό του ο Δημήτρης Σταμούδης, αφού στα 15 χρόνια προϋπηρεσίας του στην Ελλάδα, αλλά και στη Γαλλία, έχει συνεργαστεί με ονόματα όπως οι Arnaud Bignon, Hervé Pronzato, Martin Berasategui και Éric Fréchon. Πέρα όμως από τύχη, ο σεφ του «Tier et Tout» στο Νέο Ψυχικό διαθέτει και ταλέντο, το οποίο διαπιστώσαμε και από τα δύο φαγητά που ετοίμασε για τον «γευσιγνώστη»: γιουβέτσι με ποντίκι και λιαστή ντομάτα, και κοτόσουπα με τζίντζερ και τσίλι.

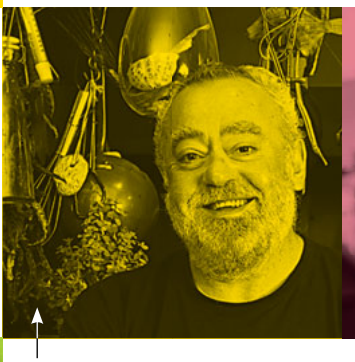
COOK

Η ομάδα του «γευσιγνώστη»

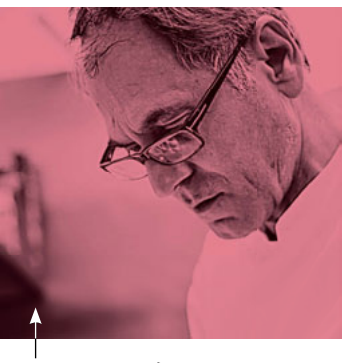
Μαρία Λόη
Εχει μαγειρέψει για τον Ομπάμα στον Λευκό Οίκο, εμφανίζεται σε αμερικανικές τηλεοπτικές εκπομπές όπου προωθεί την ελληνική γαστρονομία, έχει δώσει το όνομά της σε διάφορα προϊόντα, όπως σε μια σειρά ζυμαρικών που πωλούνται στο εξωτερικό, ενώ είναι ιδιοκτήτρια εστιατορίου στο Μανχάταν της Νέας Υόρκης. Η πάντοτε χαμογελαστή και αγαπητή ναυπάκτια σεφ μαθαίνει στους Αμερικανούς γιατί πρέπει να τρέφονται ελληνικά, ετοιμάζοντάς τους απλά και υγιεινά παραδοσιακά μας πιάτα.

Τάσος Μπίκος
Η προϋπηρεσία 20 χρόνων σε μεγάλα ξενοδοχεία και εστιατόρια της Ελλάδας και η αγάπη του για την ιταλική κουζίνα τον οδήγησαν στη δημιουργία του «Pizzamore» στο Γαλάτσι, όπου ετοιμάζει κλασικά πιάτα της γειτονικής μας χώρας. Το φθινοπωρινό τουρλού και το σπαγγέτι με τόνο Αλοννήσου και αντσούγιες που ετοίμασε για το πρώτο τεύχος του «γευσιγνώστη» είναι απλά και νόστιμα πιάτα για κάθε μέρα.

Ντέμη Γεωργίου, Αλκηστη Αλεξανδράτου
Εχετε δοκιμάσει γιουβαρλάκια, σπετζοφάι και μουσακά χωρίς κρέας; Αν όχι, κάντε το τώρα με τις συνταγές της Ντέμης και της Αλκηστης. Ακόμα περισσότερες τέτοιες δημιουργίες από τα χεράκια τους απολαμβάνουμε στο «Λάιμ Bistro» στα Εξάρχεια, όπου αποδεικνύουν καθημερινά ότι η vegan μαγειρική, πέρα από υγιεινή και θρεπτική, είναι πεντανόστιμη.

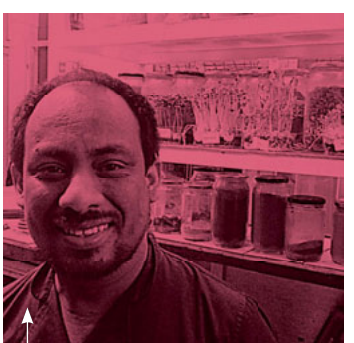


Νίκος Μιχαήλ
Γεννήθηκε και μεγάλωσε στο Αργυρό Ευβοίας. Με τη μαγειρική ασχολείται περίπου 30 χρόνια. «Με τον καιρό» λέει ο ίδιος «κατάλαβα ότι η απλότητα στη δουλειά μου είναι πολύ βασικό στοιχείο. Μου αρέσει να μαγειρεύω τα προϊόντα του τόπου μας με άλλα προϊόντα από όλον τον κόσμο. Στα "Αργουρα" βέβαια έχουμε μόνο ψάρια και όστρακα. Το χαμόγελο και η ευχαρίστηση που έχουν όσοι γεύονται στα "Αργουρα" είναι η καλύτερη επιβράβευση για μένα και την ομάδα μου κι αυτό από το οποίο παίρνω δύναμη για νέες εμπνεύσεις».



Κωνσταντίνος Ερίνκογλου
Γεννήθηκε στη Μουσθένη της Καβάλας από γονείς πρόσφυγες. Σπούδασε Κοινωνιολογία στο Στρασβούργο και συνέχισε με υποτροφία στο College de l'Europe. Ακολούθησε καριέρα στελέχους στην Ευρωπαϊκή Ενωση. Ωσπου κάποια στιγμή αποφάσισε ότι δεν ήταν αυτό που ποθούσε η ψυχή του. Ξεκίνησε να εισάγει ελληνικά προϊόντα στη Γαλλία και στο Βέλγιο, αλλά μαγείρευε κιόλας, για να δοκιμάζουν οι πελάτες του, ένα πιάτο γεμιστά, μια τυρόπιτα με φύλλο δικό του, λίγα πράγματα... Ετσι σαν μαγειρική της παρέας ξεκίνησε ο «Νότος», το εστιατόριό του στις Βρυξέλλες, πριν από 20 χρόνια. Εφθασε να τιμηθεί από τον βασιλιά του Βελγίου με τον τίτλο του Ιππότη της Γαστρονομίας. Το σημαντικό όμως δεν είναι αυτό. Σημαντικό είναι ότι μαθαίνει έλληνες και ξένους τι μπορεί να σημαίνει υψηλή ελληνική γαστρονομία.

Αννα Ναθαναηλίδου
Μία από τους συνδημιουργούς του περιοδικού «Ζάχαρη & Αλεύρι», με ένα ατελείωτο συνταγολόγιο γλυκών και αρτολιχουδιών στην κατοχή της, πάνω στο οποίο πειραματίζεται συνεχώς για να δημιουργεί νέες γεύσεις. Εργάζεται στον χώρο της εστίασης και των περιοδικών τα τελευταία χρόνια. Οι δημιουργίες της είναι απλές, νόστιμες και «έξυπνες».



Πόλας Αλάμ
Ο Πόλας Αλάμ γεννήθηκε στην Ινδία, σπούδασε μαγειρική στη Νέα Υόρκη και ύστερα από περιπλάνηση ανά την υφήλιο βρήκε στην Ελλάδα τις κατάλληλες συνθήκες για να πραγματοποιήσει το όνειρό του για μια vegan κουζίνα. Με την πολύτιμη συμβολή και συνεργασία των φίλων του Ξενοφώντα Πελετλή και Αγγελου Σκεύη δημιούργησαν την άνοιξη του '15 τη δική τους «μαμά γη», το «Mama Tierra».

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

ΤΕΥΧΟΣ 1

Γεύσεις ελληνικές **σ.10**

Επιλογές **σ.12**

Το προϊόν του μήνα **σ.23**

Ρεπορτάζ: Το καλό αλεύρι γίνεται στον πετρόμυλο **σ.24**

Ψωμί κατ' οίκον **σ.26**

Συνέντευξη Γιώργος Σκούρας **σ.28**

Street food/ σουβλάκια **σ.32**

Κρασί **σ.38**

Cocktails **σ.40**

Coffee stories **σ.42**

Μπαχάρι **σ.44**

Στο ψητό: Καρέ αγελάδας στο τζάκι **σ.46**

Εποχής: Κολοκύθα **σ.50**

Νέες γεύσεις **σ.54**

Η μπολονέζ του Φαμπρίτσιο Μπουλιάνι **σ.56**

Ρεπορτάζ Ελληνική σφυρίδα εξ Αλγερίας; **σ.62**

Αποστολή Ικαρία. Η γαστρονομία των αιωνόβιων. **σ.64**

Ρεπορτάζ Κάθε χωριό και η μπίρα του **σ.76**

Κάθε μέρα στην κουζίνα **σ.77**

Τα κεφτεδάκια της Τέτας **σ.84**

Lunch box **σ.86**

Η κουζίνα των Κυκλάδων **σ.88**

Σε 30' τρώμε **σ.90**

Παιδική χαρά **σ.94**

Πρωινό **σ.96**

Vegan **σ.98**

Σαλάτες **σ.105**

Healthy **σ.110**

Τα γλυκά **σ.116**

Της παρέας και της γιορτής **σ.123**

Μεσημέρι Κυριακής **σ.130**

Ιστορίες της θάλασσας **σ.134**

Εστιατόρια **σ.137**

Ευρετήριο συνταγών**σ.144**

Ιστορίες **σ.146**

Τι σημαίνουν τα σύμβολα που συνοδεύουν τις συνταγές

Χρόνος προετοιμασίας, κόστος και υλικά

Διαδικασία βήμα-βήμα

Τα κρασιά που συνοδεύουν ιδανικά το πιάτο

Διατροφικό προφίλ ανά μερίδα

Χρήσιμες συμβουλές και μαγειρικά tips

ΤΟ ΒΗΜΑ γευσιγνώστης

Μηνιαίο περιοδικό. Κυκλοφορεί ως ένθετο μαζί με «Το Βήμα της Κυριακής»

ΕΚΔΟΤΗΣ
ΑΛΤΕΡ ΕΓΚΟ ΜΜΕ ΑΕ
ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ
ΑΝΤΩΝΗΣ Β. ΚΑΡΑΚΟΥΣΗΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ **Σωκράτης Τσιχλιάς** CREATIVE DIRECTOR **Γιάννης Κούρτης** ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΙΣ **Ιφιγένεια Βιρβιδάκη** ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ **Ειρήνη Δημητρίου, Καρολίνα Δωρίτη, Ντιάνα Καρτσαγκούλη, Μελίσσα Στοϊλη, Αλεξάνδρα Ανθίδου (Θεσ/κη)** COLUMNIST **Σίμος Γεωργόπουλος** (κριτικός οίνου και γεύσης) ΕΙΔΙΚΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ **Μάνος Δημητρούλης** (Κλινικός διαιτολόγος - διατροφολόγος) FOOD STYLING **Καρολίνα Δωρίτη, Ηλίας Δεμιρτζόγλου** ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΙ ΤΕΥΧΟΥΣ **Ακης Ορφανίδης, Αναστασία Αδαμάκη, Λευτέρης Μηλιώνης** ΑΤΕΛΙΕ **Θανάσης Ατσης, Αργυρώ Ζάππη, Κλειώ Λαδοπούλου**

ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ **Παναγιώτης Ροτζιώκος** Τηλ. 210-7547.060 protziokos@alteregomedia.org
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ **Λίλη Ξενάκη** Τηλ. 210-7547.063 lxenaki@alteregomedia.org
ΥΠΟΔΟΧΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ **Χριστίνα Βατού** Τηλ. 210-7547.054 chvatou@alteregomedia.org

ΓΕΥΣΕΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ

Συμπυκνωμένο μεσογειακό καλοκαίρι σε έναν κατακόκκινο, πικάντικο πολτό.

Από τη **Μελίσσα Στοϊλη**
Φωτογραφία **Ακης Ορφανίδης**
Food styling **Καρολίνα Δωρίτη**

Η ρωμαλέα γεύση ενός φτωχικού κολατσιού

Ένας μπακάλης κόβει ένα τετράγωνο κομμάτι λαδόκολλας και βάζει επάνω μια γενναία ποσότητα ντοματοπελτέ. Επειτα, κλείνει το ντενεκεδένιο κουτί του πελτέ, το τοποθετεί δίπλα στο βαρελάκι με τον ταραμά, μπροστά από το τσουβαλάκι με τα χύμα φασόλια. Διπλώνει τη λαδόκολλα, ζυγίζει και δίνει το πακετάκι στο μικρό αγόρι που περιμένει την παραγγελία του. Ο μικρός βάζει τα ρέστα στις τσέπες του κοντού παντελονιού του και πηγαίνει τρέχοντας προς το σπίτι. Θα ήθελε να καθυστερήσει για λίγο στην αλάνα, αλλά όχι, δεν είναι ώρα για παιχνίδι. Θα πάει πρώτα στο σπίτι. Η μάνα του θα ρίξει μια κουταλιά ντοματοπελτέ διαλυμένη σε μισό ποτήρι νερό στο φαγητό που μαγειρεύεται στην κατσαρόλα. Μάλλον πατάτες γιαχνί είναι. Ή μπορεί και φασολάδα. Επειτα θα κόψει μια χοντρή φέτα ψωμί, θα τη ραντίσει με λίγο λάδι, θα την αλείψει με ντοματοπελτέ και θα του τη δώσει. Χορτάτος και ευχαριστημένος θα τρέξει στην αλάνα. Γυρίζοντας στο σπίτι θα δει τον πατέρα του να ετοιμάζει τον μεζέ για το τσίπουρο: ελιές, αγγουράκι με χοντρό αλάτι και μερικές μπουκιές ψωμί με πελτέ και ρίγανη. Η μητέρα του θα βάλει τον πελτέ που περίσσεψε σε φλιτζάνι και θα ρίξει στην επιφάνεια λίγο λάδι για να συντηρηθεί. Από το ραδιόφωνο ακούγεται κάποιο τραγούδι της εποχής.

Ο πελτές της ντομάτας, σπιτικός ή του μπακάλη, έβαψε με κόκκινο χρώμα τα πιάτα της ελληνικής Cucina Povera. Πρόκειται για ένα εμβληματικό προϊόν, φθηνό, που γινόταν με τις υπερώριμες και σε περίσσεια ντομάτες που υπήρχαν πάντα σε αφθονία στο τέλος του θέρους. Οι πιο εύποροι προτιμούσαν την κονσέρβα με τις ολόκληρες ντομάτες, ένα σύμβολο προόδου και ευμάρειας…

Ο λαϊκός πελτές παραμερίστηκε σταδιακά. Ομως τα τελευταία χρόνια βρήκε και πάλι θέση στην κουζίνα μας. Για του λόγου το αληθές, ανακατέψτε 4 κ.σ. φέτα μαλακή, 2 κ.σ. έ.π. ελαιόλαδο, 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας και αρτύστε με κόκκινο καυτερό πιπέρι. Εξαιρετικός μεζές για τσίπουρο! Ή ανακατέψτε τον με λάδι, θυμάρι ή βασιλικό ή ρίγανη φρέσκια ή αποξηραμένη και λίγο σκόρδο για να πάρετε ένα εξαιρετικό άλειμμα.

Vegan

Οταν οι φακές αντικαθιστούν τον κιμά

Από τα εστιατόρια
Λάιμ μπίστρο, Mama Tierra και Μελικρήνη

Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης
Food styling
Ηλίας Δεμιρτζόγλου

Kcal

Ανά μερίδα
Θερμίδες 162
Λιπαρά 7,5 γρ.
Υδατάνθρακες 19 γρ.
Πρωτεΐνη 2,7 γρ.
Φυτικές ίνες 4,3 γρ.

Μα από πού θα παίρνεις πρωτεΐνη; Είσαι αναιμική και δεν θα τρως κόκκινο κρέας; Θα πέσεις κάτω! Και τι τρως, μόνο μαρούλια και ποτέ ξανά μπέργκερ; Οι ερωτήσεις πέφτουν βροχή με το που ανακοινώνει κάποιος στον περίγυρό του ότι έχει αποφασίσει να ακολουθήσει μια αυστηρά χορτοφαγική διατροφή (αποκλείοντας όλες τις ζωικές τροφές και τα παράγωγά τους). Και τότε αρχίζει η ατελείωτη ανάλυση για το πώς θα προσλαμβάνει τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται. Συζήτηση βέβαια που ποτέ δεν γίνεται όταν κάποιος τρώει σε κάθε του γεύμα κρέας ή σχεδόν αποκλειστικά delivery.

Αραγε γιατί επιφέρει τόσες αντιδράσεις η βίγκαν διατροφή; Ίσως επειδή από μικροί έχουμε μάθει ότι τρώμε το αβγουλάκι μας το πρωί για ενέργεια, το συκώτι για σίδηρο, γάλα και τυρί για ασβέστιο και ψάρι για υγιή καρδιά και μάτια. Οσοι όμως έχουν ασπαστεί τον «βιγκανισμό» είναι πεπεισμένοι ότι μπορούν να παίρνουν όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζονται, εκτός από τη βιταμίνη B12, αποκλειστικά από φυτικές τροφές, με το επιπλέον όφελος ότι δεν σκοτώνονται και βασανίζονται ζώα για τη διατροφή τους και ότι συμβάλλουν στη διάσωση του περιβάλλοντος. Πάντως, οι περισσότερες αντιδράσεις προκύπτουν από το ότι αυτή η διατροφή μάς ακούγεται πολύ ξένη και περιοριστική. Δεν θα έπρεπε, όμως, αν σκεφτούμε ότι η ελληνική κουζίνα είναι ως επί το πλείστον βίγκαν. Τόσα από τα κλασικά μας πιάτα είναι αυστηρώς χορτοφαγικά (γεμιστά, σπανακόρυζο, η εθνική μας φασολάδα κ.ά.). Ακόμη και από το ταξίδι μας στην Ικαρία διαπιστώσαμε ότι η κουζίνα της μακροζωίας είναι χορτοφαγική.

Στο πρώτο μας τεύχος είπαμε να μετατρέψουμε κάποια ελληνικά πιάτα με κρέας σε χορτοφαγικά, χρησιμοποιώντας όσπρια, ξηρούς καρπούς και λαχανικά. Πρόκειται για έναν θαυμάσιο τρόπο να δώσουμε στα παιδιά μας όσπρια χωρίς να το καταλάβουν!

healthy

Οταν ένας διατροφολόγος αγαπά και ανακατεύεται στην κουζίνα, προκύπτουν προτάσεις για φαγητά και γλυκά που μας γεμίζουν ενέργεια και βιταμίνες χωρίς να μας φορτώνουν περιττές θερμίδες. Ιδού ένα πρώτο δείγμα.

Ανά μερίδα
Θερμίδες 233
Υδατάνθρακες 42,9 γρ.
Πρωτεΐνη 9,1 γρ.
Λιπαρά 5,2 γρ.
Κορεσμένα λιπαρά 1,7 γρ.
Φυτικές ίνες 5,1 γρ.

Μαγειρεύει ο **Μάνος Δημητρούλης**
Κλινικός διαιτολόγος - διατροφολόγος Χαροκοπείου Πανεπιστημίου, Msc Αθλητικής Διατροφής.

Σαλάτα με κατεψυγμένο αρακά και κουσκούς

Προετοιμασία 10΄
Μαγείρεμα 20΄, Κόστος 6 €

Υλικά (για 8 μερίδες)
400 γρ. αρακάς κατεψυγμένος
250 γρ. κουσκούς
4-5 κουτ. σούπας μαϊντανός ψιλοκομμένος
4-5 κουτ. σούπας δυόσμος ψιλοκομμένος
50 γρ. καρύδια σπασμένα (ή φουντούκια)
αλάτι, πιπέρι

Για τη σάλτσα
3 κουτ. σούπας λευκό ξίδι
2 κουτ. σούπας μέλι
4-5 κουτ. σούπας αρακάς κατεψυγμένος
4-5 κουτ. σούπας μαϊντανός
4-5 κουτ. σούπας δυόσμος
1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
1 μικρή σκελίδα σκόρδο τριμμένη ή 1/2 κουτ. γλυκού σκόνη αποξηραμένο
αλάτι, πιπέρι

Βράζουμε για 20 λεπτά τον αρακά. Βράζουμε το κουσκούς, σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε το κουσκούς με τον αρακά, τα μυρωδικά, τους ξηρούς καρπούς, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε. Πολτοποιούμε στο μπλέντερ ή στο μούλτι όλα τα υλικά της σάλτσας και την αδειάζουμε πάνω από τη σαλάτα. Ανακατεύουμε απαλά. Προαιρετικά, γαρνίρουμε με επιπλέον φρέσκα μυρωδικά.