

# γευσιγνώστης

**ΑΦΙΕΡΩΜΑ**

## Πασχαλινή πανδαισία

Αρνιά στον φούρνο,  
πρωτότυπα κοντοσούβλια,  
κοκορέτσι και πίτες  
για το γιορτινό τραπέζι

**Ανοιξη  
στην κουζίνα**

Αρακάς, μάραθο,  
αγκινάρες, σπαράγγια  
και κουκιά σε υπέροχα  
μαγειρέματα



4,00 €



04

# Ποιον είπες άσχημο;

Η ατέλεια  
αντεπιτίθεται.  
Σε αντίθεση με  
την κυριαρχία  
του food porn  
και των  
αψεγάδιαστων  
πιάτων και  
υλικών, οι πιο  
σώφρονες  
απαντούν με  
την υπεράσπιση  
των δύσμορφων  
λαχανικών και  
φρούτων που  
καταλήγουν  
στα σκουπίδια,  
όταν 868 εκατ.  
άνθρωποι  
στον κόσμο  
υποφέρουν  
από ασιτία.

**N**

τομάτες και μελιτζάνες σαν καρδιές, μπλεγμένα καρότα, υπερμεγέθεις πατάτες, αγγούρια-μαγκούρες και πολλά-πολλά άλλα μπορεί κανείς να απολαύσει στον δημοφιλή λογαριασμό uglyfruitandveg στο Instagram με 42 χιλιάδες ακολούθους. Κάθε εβδομάδα ο Jordan Figueiredo δαπανεί πάνω από 30 ώρες αναρτώντας φωτογραφίες «άσχημων» φρούτων και λαχανικών, προσπαθώντας να αλλάξει τη νοοτροπία των καταναλωτών. Αρκεί να αναλογιστεί κανείς πως στη Μ. Βρετανία (και όχι μόνο) το 30% των λαχανικών δεν συλλέγεται καν από τα χωράφια, αλλά αφήνεται να σαπίσει γιατί οι καλλιεργητές γνωρίζουν πως δεν θα μπορέσουν να πουλήσουν στη συνέχεια τα «άσχημα» φρούτα και λαχανικά τους. Σε πρωταγωνιστές έχει αναδείξει τους «άσχημους» και ο γερμανός φωτογράφος και καλλιτέχνης Uli Westphal με το πρότζεκτ του «Mutatoes», ένα φωτογραφικό αρχείο που αποτίνει φόρο τιμής στη βιοποικιλότητα. Στη Γερμανία ένα ακόμα πρότζεκτ, το «MiSfiTs», είναι αφιερωμένο στα «ασχημόπαπα»: οι καλλιτέχνιδες Tanja Krakowski και Lea Brumsack άρχισαν τη δική τους καμπάνια. Στο μικρό κατάστημά τους πωλούν λαχανικά που δεν χωρούν στην «πασαρέλα» των σουπερμάρκετ και των οπωροπωλείων, ενώ στο café τους προσφέρουν χυμούς και μαγειρεμένα φαγητά από αυτά. Διοργανώνουν, επίσης, εργαστήρια με δημιουργικά παιχνίδια για μικρούς και μεγάλους, επισκέπτονται σχολεία, αλλά και μαγειρεύουν σε εκδηλώσεις. Πρόκειται για ένα νέο είδος ακτιβισμού.

## Λέμε «όχι» στη σπατάλη τροφίμων

Η μάχη κατά της σπατάλης τροφίμων έχει μόλις ξεκινήσει και είναι, προς το παρόν, εξαιρετικά άνιση. Υπολογίζεται πως το 1/3 της παγκόσμιας παραγωγής οδηγείται στον κάδο των σκουπιδιών. Σύμφωνα με έρευνα του Boston Consulting Group, το κόστος αυτής της σπατάλης ανέρχεται σε 1,3 δισ. δολάρια (σε μια εποχή που 868 εκατ. άνθρωποι υποφέρουν από ασιτία). Στα 700 δισ. δολάρια υπολογίζεται

μόνο το περιβαλλοντικό κόστος της σπατάλης τροφίμων σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Τροφίμων και Γεωργίας, ενώ με βάση τα στοιχεία της ΕΕ κάθε κάτοικός της πετά περίπου 179 κιλά τροφίμων τον χρόνο. «Τρώμε τον πλανήτη» κυριολεκτικά, όπως λέει χαρακτηριστικά το μότο της καμπάνιας του WWF, αφού χρησιμοποιούμε το 1/3 της επιφάνειάς του για παραγωγή τροφής, ενώ μέχρι το 2050 υπολογίζεται πως θα χρειαζομαστε τη διπλή παραγωγή.

Η ΕΕ έχει θέσει ως στόχο τη μείωση της σπατάλης των τροφίμων στο ήμισυ μέχρι το 2020 με σειρά μέτρων, ενώ προφανώς εναπόκειται στην πολιτική και της κάθε χώρας να αντιμετωπίσει το φαινόμενο. Για παράδειγμα, η Γαλλία πρωτοπόρησε νομοθετικά όταν απαγόρευσε στα σουπερμάρκετ να πετάνε τρόφιμα – οφείλουν να τα δωρίζουν σε Τράπεζες Τροφίμων. Πρέπει βέβαια να σημειωθεί ότι η βασική πηγή σπατάλης προέρχεται από τα νοικοκυριά (42%), το 39% από τον τομέα της παραγωγής, το 14% από το catering και τις υπηρεσίες τροφίμων και το 5% από το εμπόριο.

«Στην Ελλάδα η διάθεση προϊόντων στις Τράπεζες Τροφίμων και σε ιδρύματα εναπόκειται στη διακριτική ευχέρεια των σουπερμάρκετ και των εταιρειών τροφίμων. Συνήθως δωρίζονται τρόφιμα που δεν έχουν εμπορική αξία λόγω ελαττωμάτων στη συσκευασία τους ή λόγω της εμφάνισής τους» μας εξηγεί ο Δημήτρης Νέντας, διευθυντής στην ελληνική Τράπεζα Τροφίμων. «Θα πρέπει να πούμε ότι τα τελευταία χρόνια έχει αυξηθεί σημαντικά η προσφορά από τις εταιρείες, έχει αυξηθεί όμως και το ποσοστό του κόσμου που βρίσκεται σε ανάγκη». Η Τράπεζα Τροφίμων στην Ελλάδα λειτουργεί από το 1995 με παραρτήματα σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη και Θεσσαλία. Τι συμβαίνει στις λαϊκές αγορές; «Ο κόσμος που έρχεται στις βιολογικές αγορές είναι πιο ενημερωμένος», σχολιάζει η Δήμητρα Τσακίρη, μέλος του Συλλόγου Βιοκαλλιεργητών Αγορών Αττικής, «γι' αυτό και δεν έχουν ιδιαίτερο πρόβλημα με την εμφάνιση. Αν και, για να λέμε τα πράγματα με το όνομά τους, πρώτα “φεύγουν” τα λαχανικά και τα φρούτα με το συνηθισμένο σχήμα και έπειτα τα περιέργα». Προς το τέλος των βιολογικών αγορών, όσα προϊόντα δεν έχουν διατεθεί για

Από τη  
**Μελίνα**  
**Σιδηροπούλου**





τον λόγο αυτόν τροφοδοτούν συσσίτια και οργανώσεις που τα συλλέγουν.

Τρεις έλληνες μαθητές του Pierce College είχαν μια εξαιρετική ιδέα. Οι Θεωδωρής Πρωτέκδικος, Παντελής Καρασάββας και Χάρης Σείμανιδης σκέφτηκαν να δημιουργήσουν ένα ηλεκτρονικό κατάστημα από το οποίο θα διαθέτουν σε προνομιακές τιμές σε καταναλωτές και εστιατόρια όλα τα φρούτα και τα λαχανικά που απορρίπτονται λόγω εμφάνισης. Η ιδέα τους αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του Ομίλου Junior Achievement του σχολείου που αφορά την καλλιέργεια του επιχειρηματικού πνεύματος και θα συμμετάσχει στον παγκόσμιο μαθητικό διαγωνισμό «Diamond Challenge» στις ΗΠΑ. Εκεί θα ταξιδέψουν τα παιδιά με τον καθηγητή τους Γεώργιο Τζήρο.

Στο εξωτερικό οι πρωτοβουλίες για την αλλαγή της νοοτροπίας είναι πολλές και δημιουργικές. Εταιρείες, όπως η βρετανική Wonky Veg Boxes, συνδέουν παραγωγούς και καταναλωτές στέλνοντας στο σπίτι των δευτέρων τα λαχανικά και τα φρούτα που δεν θα βρουν τον δρόμο τους προς το εμπόριο. Η βρετανική Ooze φτιάχνει και διαθέτει στο εμπόριο χυμούς από δύσμορφα φρούτα, ενώ ιταλικά apps, όπως τα MyFoody και το Last Minute Sotto Casa, ενημερώνουν για τα περισσεύματα σε καταστήματα τροφίμων. Καταλυτική είναι η πολιτική που ακολουθούν τα σουπερμάρκετ. Στη Γαλλία π.χ. η Intermarché, η τρίτη μεγαλύτερη αλυσίδα της χώρας, πωλούσε τα δύσμορφα λαχανικά και φρούτα με 30% έκπτωση. Μάλιστα, πλαισίωσε τη δράση της με τη διαδικτυακή καμπάνια της «Inglorious Food and Vegetables» που βρήκε μεγάλη ανταπόκριση από το κοινό. Εξάλλου, η σπατάλη τροφίμων δεν θεωρείται πια ένδειξη ευμάρειας, όπως άλλοτε, τότε που σχολιάζαμε τον τρόπο που ψώνιζαν οι ξένοι λαοί φρούτα και λαχανικά. Είναι θέμα σεβασμού προς τον πλανήτη και τους συνανθρώπους μας να αξιοποιούμε ό,τι μας προσφέρει η φύση.

Τις εικόνες με τα «άσχημα φρούτα» τις δανειστήκαμε από την καμπάνια της WWF (φωτ. Γιώργος Δρακόπουλος) με σύνθημα «Δεν υπάρχει κάτι πιο άσχημο από τη σπατάλη τροφίμων».





Προτείνει ο  
**Γιώργος  
Λέκκας**  
Food styling  
**Καρολίνα  
Δωρίτη**

Φωτογραφίες  
**Νίκος  
Παλιόπουλος**



# Με άρωμα μαστίχας αλλά και κόλιαντρου

Εντυπωσιάζουμε με δύο συνταγές που χαρίζουν νοστιμιά σε κάθε γιορτινό γεύμα.



## Ανεβατό λαμπρόψωμο με γιαούρτι, μαυροσούσαμο και κόκκινα αβγά

Λίγο γλυκό, πολύ αφράτο και έντονα αρωματικό. Ο,τι πρέπει για το πασχαλινό τραπέζι.

**Προετοιμασία 1 ώρα, Αναμονή 2 ώρες και 20΄, Ψήσιμο 1 ώρα, Κόστος 11 €**

### Υλικά (για 1 μεγάλο καρβέλι)

#### Για το προζύμι

- 1 φλ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 2 φακελάκια ξηρή μαγιά
- 3/4 φλ. χλιαρό νερό

#### Για το ψωμί

- 2 αβγά
- 1 κεσεδάκι γιαούρτι στραγγιστό
- 1 φλ. γάλα σε θερμοκρασία δωματίου + 2 κ.σ. επιπλέον για άλειμμα
- 1 κ.γ. αλάτι
- 1/3 φλ. ζάχαρη
- 1 κ.γ. γλυκάνισο
- 1 κ.γ. μαχλέπι
- 1/2 κ.γ. μαστίχα τριμμένη
- 400 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 700 γρ. αλεύρι σκληρό
- 125 γρ. βούτυρο λιωμένο
- 4 κόκκινα αβγά
- 1 κρόκο αβγού, για άλειμμα
- 1 φακελάκι μαυροσούσαμο



**Προζύμι:** Κοσκινίζουμε σε ένα μπολ το αλεύρι.

Προσθέτουμε τη μαγιά και το νερό. Ανακατεύουμε καλά να ομογενοποιηθεί το μείγμα και να γίνει ένας ρευστός χυλός. Καλύπτουμε με μεμβράνη, σκεπάζουμε με πετσέτα και το αφήνουμε σε θερμοκρασία δωματίου για 1 ώρα.

**Ζύμη:** Χτυπάμε με έναν αβγοδάρτη, σε ένα μπολ, τα αβγά, το γιαούρτι, το γάλα, το αλάτι, τη ζάχαρη, τον γλυκάνισο, το μαχλέπι, το προζύμι και τη μαστίχα, για 2 λεπτά. Ρίχνουμε τα αλεύρια και ζυμώνουμε με τα χέρια μέχρι η ζύμη να γίνει λεία και ελαστική. Προσθέτουμε το λιωμένο βούτυρο και ζυμώνουμε για 3-4 λεπτά ακόμη.

Βάζουμε τη ζύμη σε ένα μπολ, τη σκεπάζουμε και την αφήνουμε να σταθεί για 20 λεπτά. Βουτυρώνουμε ένα ταψί διαμέτρου 34 εκ. Βάζουμε εκεί τη ζύμη και την απλώνουμε στο ταψί. Βάζουμε τα 4 κόκκινα αβγά αρκετά βαθιά στη ζύμη, αλλά να φαίνονται. Σκεπάζουμε και αφήνουμε σε ζεστό μέρος να διπλασιαστεί σε όγκο, για περίπου 1 ώρα. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Χτυπάμε με ένα πιρούνι τον 1 κρόκο αβγού με τις 2 κ.σ. γάλα και αλείφουμε την επιφάνεια του λαμπρόψωμου με ένα πινέλο. Πασπαλίζουμε με μαυροσούσαμο. Ψήνουμε για περίπου 1 ώρα, μέχρι να ροδίσει. Το αφήνουμε σε σχάρα, κατά προτίμηση με ποδαράκια, για να κρυώσει ομοιόμορφα.





## Λαμπρόψωμο γλυκό με κόλιαντρο, κρασί, μαστίχα και προζύμι με ρεβίθια

Η γεύση του είναι πιο κοντά σε τσουρέκι και είναι σίγουρο ότι θα αρέσει σε όλους.

**Προετοιμασία 1 ώρα, Αναμονή 2½ ώρες, Ψήσιμο 1 ώρα, Κόστος 6 €**

### Υλικά (για 2 καρβέλια)

#### Για το ψωμί

800 γρ. αλεύρι σκληρό  
100 γρ. ζάχαρη  
1 φακελάκι ξηρή μαγιά  
200 ml νερό, σε θερμοκρασία δωματίου  
200 ml λευκό κρασί  
100 ml χυμό πορτοκαλιού  
50 ml ελαιόλαδο  
20 γρ. αλάτι  
1 κ.σ. κόλιαντρο τριμμένο  
1 κ.γ. μαστίχα τριμμένη  
1 κ.γ. γλυκάνισο  
1 φακελάκι σουσάμι, για πασπάλισμα

#### Για το προζύμι

1 φλ. αλεύρι για όλες χρήσεις  
100 γρ. ρεβίθια βρασμένα, πολτοποιημένα  
1 φακελάκι ξηρή μαγιά  
1 φλ. χλιαρό νερό  
1 κ.γ. ζάχαρη



**Προζύμι:** Κοσκινίζουμε σε ένα μπολ το αλεύρι. Προσθέτουμε τα πολτοποιημένα ρεβίθια, τη μαγιά, το νερό και τη ζάχαρη. Ανακατεύουμε καλά να ομογενοποιηθεί και να γίνει ένας ρευστός κυλός. Καλύπτουμε με μεμβράνη, σκεπάζουμε με πετσέτα και αφήνουμε σε θερμοκρασία δωματίου για 1 ώρα.

**Ψωμί:** Ρίχνουμε όλα τα υλικά, και το προζύμι, σε ένα μπολ και ζυμώνουμε μέχρι η ζύμη να γίνει λεία και ελαστική. Σκεπάζουμε με μια πετσέτα τη ζύμη και την αφήνουμε σε ζεστό μέρος να διπλασιαστεί σε όγκο, για περίπου 1 ώρα. Μοιράζουμε τη ζύμη στα δύο. Το κάθε κομμάτι το χωρίζουμε σε 3 μέρη, τα κάνουμε μακριά κορδόνια και τα πλέκουμε πλεξούδες. Κλείνουμε τις πλεξούδες σε κουλούρες. Βάζουμε τις κουλούρες σε ταψί στο οποίο έχουμε στρώσει λαδόκολλα. Τις πασπαλίζουμε με σουσάμι και τις αφήνουμε να φουσκώσουν για περίπου 30 λεπτά. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C για 20 λεπτά. Χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία του φούρνου στους 180°C. Βάζουμε το ταψί στην προτελευταία σχάρα του φούρνου, για περίπου 1 ώρα.



# Γύρω από τον Φάρο Ψυχικού



Η **Καρολίνα Δωρίτη** γυρίζει στην Αθήνα, καταγράφει αφίξεις και τάσεις, δοκιμάζει καινούργια προϊόντα και μας προτείνει.



Η ονομασία «Φάρος» στο σημείο αυτό του **Ψυχικού** δεν είναι τυχαία αφού μέχρι το 1933 υπήρχε στη συμβολή της Κηφισίας με την παλιά οδό Χαλανδρίου ο περίφημος **«σκαρδαμύσων φάρος»**, ένας χερσαίος φάρος, στερεωμένος σε τσιμεντένια βάση, με φως που αναβόσβηνε στην κορυφή του και λειτουργούσε τη νύχτα στη θέση του τροχονόμου. Σε αυτό το σημείο, άνοιξε το 1969 ο τρίτος κατά σειρά «Βασιλόπουλος», μετά το κατάστημα της Βουλής και της Σταδίου. Η αγοραστική δύναμη της περιοχής τη βοήθησε να αναπτυχθεί εμπορικά, παρ' όλο που ελάχιστα είναι τα παλιά μαγαζιά που υπάρχουν ακόμα. Τα περισσότερα ανήκουν στην κατηγορία του ντελικατέσεν και υπάρχει μια ανταγωνιστική τάση για «υψηλή» ποιότητα και εκλεπτυσμένα γούστα.



# 1. **Όπως ο Hemingway**

Το «Finca Vigía», άνοιξε πέρυσι το καλοκαίρι. Μπαίνοντας μυρίζεις φρέσκο pop corn από τη μηχανή στο βάθος – αυτό προσφέρουν με τα ποτά. Ωραία χρώματα, φυτά και τροπικά πουλιά, σωστός φωτισμός, concept και cocktail menu εμπνευσμένα από τον Ernest Hemingway. Πέρα από τα ιδιαίτερα καλά κοκτέιλ, έχουν και πάνω από 70 ρούμια αλλά και άλλα απλά και premium ποτά. Οι μουσικές τέλειες κάθε βράδυ από άλλον DJ.

**Ολυμπιονικών 304, τηλ. 210-6777.698.**



## **Τα πιο νόστιμα στραγάλια**

«Κόλλησα» με τα στραγάλια του «Era Nuts». Τα καβουρδίζουν οι ίδιοι και τα αρωματίζουν με βότανα (το κάνουν και με άλλους ξηρούς καρπούς). Έχουν και υπέροχα τσιπς λαχανικών, ροφήματα, βότανα και τσάι. Συνεργάζονται επίσης με μικρούς παραγωγούς και συσκευάζουν προϊόντα με δική τους ετικέτα: παστέλια, σοκολατάκια, μέλια, μαρμελάδες, φυτικά βούτυρα, λικέρ, αλλά και κρασιά. Το νεότερο προϊόν είναι συσκευασμένοι χυμοί σε γυάλινο μπουκάλι χωρίς προσθήκη ζάχαρης.

**Ομήρου 2, τηλ. 211-4076.506.**

# 2.



# 3. **Για γλυκά vegan και χωρίς ζάχαρη**

Εκτός από φούρνους, το «Katamaya» είναι και ζαχαροπλαστείο με έμφαση σε γλυκά χωρίς ζάχαρη αλλά και με επιλογές vegan. Από τα ψωμιά προτιμώ το ζέας (100%), το ντίνκελ και το ολικής με προζύμι και από τις πίτες τη νησιώτικη (με φύλλο χειροποίητο, φέτα, μυζήθρα, ελιά και πιπεριά) και τη γραβιερόπιτα με γραβιέρα από τη Νάξο. Η γαλατόπιτα με χειροποίητο καραμελωμένο φύλλο είναι μαγική! Η vegan και χωρίς ζάχαρη μους σοκολάτας με γάλα καρύδας έχει μεγάλη επιτυχία – το ίδιο και τα παγωτά. Τη Σαρακοστή φτιάχνουν και νηστίσιμο παγωτό χαλβά!

**Δημ. Βασιλείου 20, τηλ. 210-6711.115.**

# 4.

## **Παγωτό παντός καιρού**

Το «Le Greche» στον Φάρο άνοιξε τον Σεπτέμβριο του 2016. Αν κάποιος ξέρει από αυθεντικό gelato στην Ελλάδα, αυτή είναι η Εύη Παπαδοπούλου.

Προτεραιότητα η πρώτη ύλη αλλά και ο τρόπος ψύξης, αφού το παγωτό που φτιάχνει δεν έχει πρόσθετα τεχνητά αρώματα, χρώματα, μαργαρίνες, γαλακτοματοποιητές και άλλα συντηρητικά. Η αδυναμία μου είναι το σορμπέ λεμόνι με δυόσμο ενώ το φιστίκι τους είναι από τα καλύτερα. Επίσης εξαιρετικά χειροποίητα ιταλικά biscotti, brownies, baba και canolli.

**Ολυμπιονικών 220 & Λυκούργου 2, τηλ. 213-0416.299.**







Συνέντευξη στην  
**Ιφιγένεια  
Βιρβιδάκη**

Πορτρέτο  
**Μυρτώ  
Κονταράκη**



ΠΡΟΣΩΠΟ

# ΑΝΤΩΝΙΑ ΤΡΙΧΟΠΟΥΛΟΥ

**«Μπορεί να είναι τέλειο  
το ιπποφάες,  
αλλά εμείς έχουμε  
δίκταμο, μελισσόχορτο,  
έχουμε τόσα...»**

Μια ενδιαφέρουσα  
συνέντευξη με την καθηγήτρια  
και πρόεδρο του Ελληνικού  
Ιδρύματος Υγείας για τη  
μεσογειακή διατροφή και  
την υγεία, την παραγωγή  
τροφίμων και τη σχέση της  
με το περιβάλλον, τα ευπαθή  
τυριά των Κυκλάδων και τα  
παραδοσιακά μας προϊόντα.



# Wine

Ποιος είπε ότι το αρνί  
πηγαίνει μόνο με ερυθρό;  
Με τις προτάσεις του  
ο «Γευσιγνώστης»  
φροντίζει να μη στερηθείτε  
το αγαπημένο σας χρώμα  
με τον οβελία.

## Αρνί με κάθε χρώμα!

ΕΡΥΘΡΟ

Τα ερυθρά κρασιά  
θα προσφέρουν  
το απόλυτο  
ταίριασμα, όμως θα  
το πράξουν μόνο  
αν έχουν πολύ  
περισσότερα όξινα  
και στυφά από ό,τι  
γλυκά στοιχεία,  
ώστε να «σπάσουν»  
το λίπος του αρνιού.  
Συνεπώς, αν  
μπορείτε να πιείτε  
πάνω από τρεις-  
τέσσερις γουλιές  
«Ξεροσφύρι»  
με άνεση, τότε  
αποφύγετε το εν  
λόγω κρασί για τον  
οβελία!

ΕΡΥΘΡΟ, ΚΛΑΣΙΚΟ  
ΚΑΙ (ΥΠΟ  
ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ)  
ΑΞΕΠΕΡΑΣΤΟ!

### Παυλίδη, Εμφρασις Tempranillo

Λιγοστοί εί-  
ναι οι έλληνες  
παραγωγοί που  
καλλιεργούν τη  
σπουδαία ποικι-  
λία Tempranillo  
και ελάχιστοι  
αυτοί που έχουν  
καταφέρει να  
τιθασεύσουν  
τον δύστροπο  
χαρακτήρα της.  
Σίγουρα ανάμεσά  
τους βρίσκεται το  
δραμινό Κτήμα  
Παυλίδη που εδώ  
και αρκετά χρόνια  
τη δουλεύει στον  
ιδιόκτητο αμπε-  
λώνα του. Η ντίβα  
της Ισπανίας  
εκφράζεται εκεί  
με πληθωρικότη-  
τα, συμπύκνωση  
και έντονη γλύκα,  
όμως ταυτόχρο-  
να η άφθονη  
οξύτητα και οι  
παντοδύναμες  
τανίνες δημιουρ-  
γούν συνθήκες  
αγριάδας. Ετσι,  
μπολιάζεται με  
την επιθετικότητα  
που απαιτείται  
προκειμένου να  
κοπεί το πάχος  
του αρνιού.



Του  
**Σίμου**  
**Γεωργόπουλου**



## Γαία Οινοποιητική, Νεμέα Κτήμα Γαία

Το προερχόμενο από το Κούτσι εμβληματικό κρασί της Γαίας άναψε το φιτίλι της νεμεάτικης επανάστασης πριν από 20 χρόνια και με τις επιδόσεις του το ξανανάβει με κάθε πρόσφατη κυκλοφορία. Αιτία η πολυπλοκότητα, η αρμονία των επί μέρους στοιχείων και η ασύγκριτη φινέτσα του. Και αν όλα αυτά σάς φαίνονται πολύ... intellectual για το βουκολικό της περίσταση, το Κτήμα Γαία έρχεται οπλισμένο με άφθονη οξύτητα και τόσες τανίνες όσες χρειάζονται για ένα εξαιρετικό ταίριασμα.



### Δουλουφάκη, Sangiovese / Cabernet Sauvignon

Το οινοποιείο των Δαφνών Ηρακλείου βρίσκεται στην αιχμή του δόρατος της κρητικής επανάστασης, έχοντας συμβάλει τα μέγιστα στην άρση των προκαταλήψεων για τα κρασιά της Κρήτης. Ως απόρροια των σπουδών του Νίκου Δουλουφάκη στην Ιταλία έρχεται η ενασχόλησή του με τη φημισμένη ποικιλία της Τοσκάνης Sangiovese, που εδώ αναμειγνύεται με το πολυταξιδεμένο Cabernet Sauvignon. Παρά την τέλεια ωρίμαση των σταφυλιών, η έντονη οξύτητα του πρώτου και οι τανίνες του δεύτερου βάζουν δύσκολα στον αμνό οδηγώντας σε ένα εξαιρετικό, «κοσμοπολίτικο» ταίριασμα.



## Κυρ-Γιάννη, Ράμνισα

Λίγα κρασιά μπορούν να τα καταφέρουν καλύτερα από μια καλή Νάουσα όταν το κρέας αρχίσει να ξεκολλάει από το κόκαλο και η πρόταση της Κυρ-Γιάννη έχει ταυτιστεί όσο λίγες με αυτή τη σημαντική ΠΟΠ. Κάποιοι ίσως θεωρούν ότι διαθέτει μοντέρνο στυλ - που εκφράζεται με ζουμερό φρούτο στη μύτη και γλυκιά ωριμότητα στο στόμα -, όμως αυτό το εινόμαυρο από το κτήμα του Γιαννακοχωρίου είναι μπολιασμένο με τόση αρχέγονη επιθετικότητα που θα αντέξει τη λιπαρότητα ακόμα και ζώου με διψήφιο βάρος!



### Ελληνικά Κελλάρια Οίνου, Μελισσόμαντρα

Αν η παρέα είναι μεγάλη και πίνει πολύ, η Μελισσόμαντρα θα αποτελέσει μια εξαιρετική όσο και ιδιαίτερα οικονομική επιλογή. Μην νομίζετε όμως ότι λόγω της εξαιρετικής τιμής του αυτό το κρασί, που προέρχεται από το υπερσύγχρονο οινοποιείο της Ριτσώνας, κάνει παραδοχές στο θέμα ποιότητα. Ισαίσα που με την πρώτη ύλη να προέρχεται αποκλειστικά από Cabernet Sauvignon της Πελοποννήσου και την άψογη οινοποίησή του προσφέρει αρμονία και ευκολόπιτο χαρακτήρα αλλά και μια σταλιά από την απόλυτα απαραίτητη για την περίπτωση αγριάδα.

## Κτήμα Σκούρα, Σύνоро

Το αρνί σύνορα δεν γνωρίζει και ως εκ τούτου αγαπά όλες τις ποικιλίες, αρκεί βέβαια να μπορούν να τα φέρουν βόλτα με τη λιπαρότητά του. Το Σύνορο είναι ένα κρασί ράτσας, από τις ποικιλίες Cabernet Franc, Merlot και Αγιωργίτικο, που προέρχεται από ορεινούς αμπελώνες της Αργολίδας (650 μ.) και ως εκ τούτου είναι μπολιασμένο με άφθονη οξύτητα. Προσθέσετε εδώ και τη συφάδα που του προσδίδει η 13μηνη ωρίμαση σε κατά 50% καινούργιο βαρέλι και έχετε έναν μοναδικό συνδυασμό πολυπλοκότητας και ισχυρότατης δομής.





ΠΑΣΧΑΛΙΝΟ ΤΡΑΠΕΖΙ

# Γύρω από το αρνί

Φ

τιάχνουμε το γιορτινό μενού με βάση τον απόλυτο πρωταγωνιστή της Λαμπρής. Αρνί σουβλιστό ή στον φούρνο, κοκορέτσι, εξοχικά, γαρδουμπάκια, παϊδάκια... Στο τραπέζι της Λαμπρής τρώμε πολύ κρέας, γι' αυτό και φροντίζουμε

να έχουμε τα κατάλληλα καρυκεύματα και αρτύματα. Μια καλή μουστάρδα, για παράδειγμα, μπορεί να απογειώσει γευστικά το αρνί μας. Το ίδιο και τα φρεσκοτριμμένα πιπέρια – το πράσινο, αν βρείτε ταιριάζει πολύ όμορφα –, ακόμη και ένα ιδιαίτερο τσάτνεί, για να φέρουμε έναν πιο ευρωπαϊκό αέρα στο τραπέζι. Απαραίτητη επίσης είναι μια πράσινη σαλάτα, ιδανικά με μαρούλι. Την εμπλουτίζουμε με όσα λαχανικά θέλουμε, τα ραπανάκια είναι καλή προσθήκη, αλλά αποφεύγουμε τον πειρασμό να προσθέσουμε λιπαρά τυριά, αλλαντικά και σάλτσες. Θέλουμε να μην επιβαρύνουμε το ήδη πλούσιο σε λιπαρά τραπέζι, αλλά να δώσουμε και μια δροσιά. Το ίδιο ισχύει και για τις πίτες μας. Εκμεταλλευόμαστε στο έπακρο τα λαχανικά της άνοιξης για τη γέμιση, αν και κλασική και αγαπημένη επιλογή είναι πάντα η χορτόπιτα. Σαλάτες, αλείμματα και ντιπ με βάση το γιαούρτι και δεν ξεχνάμε ακόμη και το επιδόρπιο να είναι ελαφρύ και δροσερό.









# Φυσικά... χρωματιστά!

Κάνουμε τουρσί και  
βάφουμε με ρίζες τα  
πασχαλινά αβγά μας

Συνταγή -  
food styling  
**Καρολίνα  
Δωρίτη**

Φωτογραφία  
**Νίκος  
Παλιόπουλος**



## Αβγά τουρσί χρωματισμένα

Προετοιμασία 10', Αναμονή  
8-10 ώρες, Κόστος 15 €



### Υλικά (για 20 αβγά)

20 αβγά βραστά (σφικτά)

### Για το μείγμα

1.200 ml λευκό ξίδι

1.200 ml νερό

4 κ.γ. τριμμένο τζίντζερ 8 κ.σ.  
ζάχαρη καστανή κατά προτίμηση  
ή απλή

8 κ.σ. αλάτι ψιλό  
(προαιρετικά)

### Για το χρώμα

2 κ.σ. κουρκουμάς φρέσκος  
τριμμένος ή σκόνη (κίτρινο)

2 μέτρια παντζάρια τριμμένα  
ωμά (φούξια)

2 κ.σ. πράσινο τσάι μάτσα σε  
σκόνη (λαχανί)

1 μεγάλη κούπα μύρτιλα ή  
βατόμουρα ή και τα δύο, φρέσκα  
ή κατεψυγμένα, λιωμένα στο  
μπλέντερ (μπλε)

Ετοιμάζουμε το μείγμα για το τουρσί ως εξής: Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το ξίδι, το νερό, το τζίντζερ, τη ζάχαρη και το αλάτι και βάζουμε σε χαμηλή φωτιά ανακατεύοντας μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη και το αλάτι - δεν χρειάζεται να βράσει. Μόλις διαλυθεί, αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε 5-10 λεπτά να κρυώσει λίγο. Μοιράζουμε το μείγμα σε 4 γυάλινα δοχεία που κλείνουν και προσθέτουμε σε καθένα μια διαφορετική «χρωστική» (κουρκουμά, παντζάρια, πράσινο τσάι και μύρτιλα ή βατόμουρα). Ανακατεύουμε. Σπάμε τα αβγά σε διάφορα σημεία και, όπως είναι, με τα τσόφλια, τα βάζουμε ανά 5 σε κάθε γυάλινο βάζο. Κλείνουμε τα βάζα και τα αφήνουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 8-10 ώρες (όσο περισσότερες ώρες τα αφήσουμε τόσο πιο έντονη θα είναι η γεύση και το χρώμα).

Όταν είναι έτοιμα, τα βγάζουμε από το υγρό και τα ξεφλουδίζουμε (παρατηρούμε ότι το τσόφλι έχει μαλακώσει, αυτό είναι φυσιολογικό). Θα σχηματιστούν όμορφα σχέδια και τα αβγά μας θα έχουν βαφτεί με απόλυτα φυσικό τρόπο! Μπορούμε να απολαύσουμε σκέτα, σε σαλάτες, σάντουιτς κ.τ.λ.







Οι παραδοσιακές συνταγές για το αρνί είναι ο ορισμός του nose to tail (από τη μύτη ως την ουρά). Τα εντόσθια, λοιπόν, συμμετέχουν σε πολλές συνταγές.

Από τους τζιγεροσαρμάδες, τις γαρδούμπες, το ναξιώτικο πατούδο, τον λαμπριάτη της Ανδρου, τα σαντορινιά σγαρδούμια και τα κερκυραϊκά τσιλίχουρδα, κάθε περιοχή της Ελλάδας έχει και τις δικές της πασχαλινές συνταγές με αρνί και τα εντόσθιά του.

Από τον  
**Κλεομένη  
Ζουρνατζή**

Φωτογραφίες  
**Ακης  
Ορφανίδης**

# Μαγειρικές των εντοσθίων



## ΤΙ ΠΡΕΠΙ ΝΑ ΞΕΡΟΥΜΕ

### ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΚΩΤΑΡΙΑ

- Επειδή το Πάσχα θα χρειαστούμε περισσότερες φρέσκες συκωταριές, μπορούμε να τις προμηθευτούμε νωρίτερα και να τις διατηρήσουμε στην κατάψυξη.
- Όταν η συκωταριά είναι νωπή, πρέπει να μη μυρίζει, το χρώμα του συκωτιού να είναι σκούρο κόκκινο και των πνευμονίων έντονο ροζ.
- Αν μαγειρέψουμε τη συκωταριά, καλό είναι να τη ζεματίσουμε (ή προτού τη βάλουμε στην κατάψυξη, εάν σκοπεύουμε, ή προτού τη μαγειρέψουμε) για 3-4 λεπτά σε νερό που βράζει τόσο για να σφίξει και να μπορούμε να την κόψουμε εύκολα όσο και για να φύγουν τυχόν ακαθαρσίες.
- Αν η συνταγή ζητεί να κοπεί η συκωταριά ωμή, τότε καλό είναι να χρησιμοποιήσουμε ψαλίδι κουζίνας.

### ΓΙΑ ΤΑ ΕΝΤΕΡΑ

- Προσέχουμε όταν τα αγοράζουμε να μην είναι σκισμένα και σε μεγάλα κομμάτια.
- Ιδανικά, παίρνουμε την αντεριά από τον

χασάπη μας πλυμένη. Για να την πλύνουμε εμείς ένας καλός τρόπος είναι να βάλουμε ένα πλαστικό χωνάκι στην άκρη του εντέρου, να το βάλουμε κάτω από τη βρύση και να αφήσουμε το νερό να τρέξει. Μετά το πλύσιμο, βυθίζουμε τα έντερα σε μια λεκάνη με νερό και ξίδι ή λεμόνι για περίπου 1 ώρα και μετά τα τυλίγουμε σε κουλούρες αφού τα στραγγίζουμε. Εναλλακτικά, τα βάζουμε σε σουρωτήρι, περιχύνουμε με χυμό λεμονιού και τα αφήνουμε σε σουρωτήρι 1-2 ώρες στο ψυγείο – έτσι ασηπρίζουν.

- Εάν πρόκειται να τα φυλάξουμε στην κατάψυξη, πάντα τα πλένουμε πρώτα. Στη συνέχεια τα στραγγίζουμε σε σουρωτήρι, τα βάζουμε σε σακούλες και τα τοποθετούμε στην κατάψυξη.

### ΓΙΑ ΤΗΝ ΜΠΟΛΙΑ

- Καλό είναι να είναι από αρνάκι γάλακτος – όπως και τα έντερα. Διαφορετικά η μρωδιά είναι έντονη.
- Πρέπει να είναι λεπτή με διάφανο πλέγμα.





*Dimitris Stamoudis*

Από την  
**Νπιάνα**  
Καρτσαγκούλη

Φωτογραφίες  
**Αναστασία**  
**Αδαμάκη**



# Γρήγορη, εύκολη και αρωματική

Ο **Δημήτρης Σταμούδης** ετοίμασε βήμα-βήμα μια σούπα που θα τύχει καθολικής αποδοχής τη βραδιά της Ανάστασης.

**Κ**άθε σπίτι έχει και τη δική του «παραδοσιακή» μαγειρίτσα. Έτσι και οι σεφ μας. Μερικοί βάζουν σπανάκι, άλλοι την κάνουν χωρίς μαρούλι, μερικοί μόνο με σукώτι, ενώ δεν λείπουν και οι παραλλαγές: χωρίς κρέας (με μανιτάρια δηλαδή), με μοσχαρίσιο σукώτι, μέχρι και με λουκάνικα.

Για το εφετινό αναστάσιμο τραπέζι επιλέξαμε να ετοιμάσουμε μια εύκολη μαγειρίτσα, για την οποία δεν χρειάζεται να περάσουμε πολλές ώρες στην κουζίνα, αφού θα βάλουμε μόνο σукώτι, και η οποία χαρακτηρίζεται κυρίως από τα μπόλικα μυρωδικά. Πρόκειται για συνταγή του συνεργάτη του «Γευσιγνώστη» Δημήτρη Σταμούδη, ο οποίος είναι σεφ στο εστιατόριο «Nolita» και φημίζεται για τη μαγειρίτσα του: «Εγώ τη φτιάχνω με μοσχαρίσιο σукώτι, αλλά φυσικά μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και αρνίσιο, ή και άλλα μέρη του κατσικιού. Επίσης, θα μπορούσαμε να κάνουμε και άλλες παραλλαγές, όπως το να βάλουμε ψάρι ή και χωριάτικο λουκάνικο». Δύο ειδών μαρούλια (iceberg και ελληνικό), σπανάκι, μάραθο, άνηθο, μυρώνια και ένα ιδιαίτερο αβγολέμονο με σπιτική sour cream, η οποία δίνει στη σούπα μια φρεσκάδα και όξινη γεύση που της πάει πολύ. Τα μυρωδικά προστίθενται τελευταία στιγμή και έτσι παραμένουν ολοζώντανα στο άρωμα και στη γεύση. Το καλύτερο; Σε λιγότερο από μία ώρα είναι έτοιμη για σερβίρισμα!





# «Εναλλακτικά» ΚΟΝΤΟΣΟΥΒΛΙΑ

Όλα τα μυστικά για να φτιάξουμε  
στον οικιακό φούρνο ζουμερό και  
νόστιμο κοντοσούβλι με μοσχάρι  
ή κοτόπουλο, από τον κρεοπώλη

**Λευτέρη Γεωργιάδη.**





Μοσχαρίσιο  
κοντοσούβλι  
σε οικιακό  
φούρνο  
**σελ. 72**



Από την  
**Καλλιόπη  
Πατέρα**

Φωτογραφίες  
**Ακης  
Ορφανίδης**



Ο κ. Αντρέας Κόλλιας  
επί το έργον.





# Τα μυστικά του έμπειρου ψήστη

Μάθαμε πώς να φτιάχνουμε στο σπίτι  
τέλειο κοκορέτσι και παϊδάκια.

Από την  
**Καρολίνα  
Δωρίτη**

Φωτογραφίες  
**Ακης  
Ορφανίδης**



**ΠΑΣΧΑΛΙΝΟ ΤΡΑΠΕΖΙ**

# Αρνί (ή κατσίκι) στον φούρνο

Αφήνουμε το  
απλό και κλασικό  
με πατάτες και το  
φτιάχνουμε με  
αγκινάρες, αρακά,  
καρότα, μέχρι και  
με κουμκουάτ,  
νεράντζια και  
πολίτικο τσουρέκι!

Food styling  
**Μάκης  
Γεωργιάδης**

Φωτογραφίες  
**Ακης  
Ορφανίδης**





Κατσίκι του Πάσχα  
(Χαλκιδικής)  
σελ. 82





ΠΑΣΧΑΛΙΝΟ ΤΡΑΠΕΖΙ

# Λαμπριάτικες

Ανοιξιάτικες πίτες και καλιτσούνια για τη μεγάλη γιορτή.







## Πίτα με αρωματικά χόρτα

**Προετοιμασία 1½  
ώρα, Αναμονή  
30', Ψήσιμο 1  
ώρα, Κόστος 11 €**

### Υλικά (για 8-10 μερίδες)

½ κιλό λάπαθα  
½ ματσάκι  
(½ φλ.)  
μαϊντανός,  
ψιλοκομμένος  
½ ματσάκι  
(½ φλ.) άνηθος,  
ψιλοκομμένος  
½ ματσάκι (½ φλ.)  
μάραθος  
⅓ ματσάκι (⅓  
φλ.) δυόσμος  
2 ματσάκια (2-2½  
φλ.) καυκαλήθρες  
1 ματσάκι (1 φλ.)  
μυρώνια  
2 μεγάλα πράσα  
(μόνο το λευκό  
μέρος)  
6 φρέσκα  
κρεμμυδάκια  
4 κ.σ. ελαιόλαδο  
1 ξερό κρεμμύδι,  
ψιλοκομμένο  
Αλάτι, πιπέρι

### Για το φύλλο

750 γρ. αλεύρι  
για όλες τις  
χρήσεις  
1 ποτήρι κρασιού  
ελαιόλαδο +  
επιπλέον για τα  
φύλλα και το ταψί  
2 κ.σ. ξίδι  
1 κ.γ. (κοφτό)  
αλάτι  
½ κ.γ. ζάχαρη  
1½ ποτήρι νερού  
χλιαρό νερό



Πλένουμε και καθαρίζουμε τα χόρτα και τα αφήνουμε σε ένα σουρωτήρι να στραγγίξουν. Πλένουμε και χοντροκόβουμε, τον μαϊντανό, τον άνηθο, τον μάραθο, τον δυόσμο, τις καυκαλήθρες και τα μυρώνια. Κόβουμε τα πράσα και τα φρέσκα κρεμμυδάκια σε ροδέλες, κρατώντας λίγο από το πράσινο μέρος των κρεμμυδιών. Σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε 4 κ.σ. ελαιόλαδο και τσιγαρίζουμε ελαφρά τα πράσα, ανακατεύοντας σε χαμηλή φωτιά για 4 λεπτά. Προσθέτουμε τα κρεμμύδια (ξερό και φρέσκα), τα λάπαθα και τον μάραθο, αλάτι και πιπέρι. Τα μαγειρεύουμε μέχρι να μαραθούν και να βγάλουν τα υγρά τους, για 4-5 λεπτά. Προσθέτουμε τις καυκαλήθρες, τα μυρώνια, τον άνηθο, τον δυόσμο, τον μαϊντανό και ανακατεύουμε καλά. Αποσύρουμε από τη φωτιά. Αδειάζουμε τα χορταρικά σε ένα σουρωτήρι και τα αφήνουμε να κρυσώσουν και να στραγγίξουν.

**Φύλλο:** Ρίχνουμε το αλεύρι σε ένα μεγάλο μπολ και σχηματίζουμε μια λαγκούβα στη μέση. Ρίχνουμε στη λαγκούβα το λάδι, το ξίδι, το αλάτι, και τη ζάχαρη και αρχίζουμε να προσθέτουμε σιγά-σιγά το νερό, ενώ παράλληλα ζυμώνουμε. Όταν έχουμε μια μαλακή, εύπλαστη και ελαστική ζύμη, την αφήνουμε να ξεκουραστεί, σκεπασμένη, για μισή ώρα.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Χωρίζουμε τη ζύμη σε 6 μπαλάκια και ανοίγουμε το καθένα σε φύλλο διαμέτρου ίσης με τη διάμετρο του ταψιού (30 εκ.). Λαδώνουμε λίγο το ταψί μας και βάζουμε μέσα ένα από τα φύλλα. Το ραντίζουμε με ελαιόλαδο. Βάζουμε από πάνω το δεύτερο φύλλο και το ραντίζουμε και αυτό με λάδι. Αδειάζουμε από πάνω τη μισή γέμιση και τη σκεπάζουμε με ένα φύλλο. Το ραντίζουμε με λάδι. Αδειάζουμε την υπόλοιπη γέμιση και κλείνουμε την πίτα μας με 3 φύλλα, τα οποία ραντίζουμε με λάδι ένα-ένα. Χαράζουμε την επιφάνειά της με ένα μαχαίρι, τη λαδώνουμε και τη ραντίζουμε με λίγο νερό. Την ψήνουμε για περίπου 1 ώρα.

**Εύα Παρακεντάκη**

Food styling  
**Μάκης  
Γεωργιάδης**

Φωτογραφίες  
**Ακης  
Ορφανίδης**





Συνταγή  
food styling  
**Καρολίνα  
Δωρίτη**

Φωτογραφία  
**Αναστασία  
Αδαμάκη**



# Γιατί στον φούρνο;



Τα ψητά ντολμαδάκια δεν λιώνουν όσο στην κατσαρόλα, τα φύλλα τους δεν ανοίγουν, ούτε βράζουν. Γευστικά μοιάζουν ελάχιστα με γεμιστά λαχανικά. Τα ψήνουμε σε γάστρα για να μην ξεροψηθεί το φύλλο, αλλά αν σε μερικούς αρέσει αυτό, μπορούν να τα ξεσκεπάσουν για λίγα λεπτά στο τέλος του ψησίματος.



## Ντολμαδάκια φούρνου

**Προετοιμασία 1 ώρα, Αναμονή 1 ώρα**  
**Ψήσιμο περίπου 40', Κόστος 18 €**

### Υλικά (για περίπου 80 ντολμαδάκια)

400 γρ. ρύζι καρολίνα  
80-100 αμπελόφυλλα φρέσκα ή σε βάζο  
90 ml ελαιόλαδο + 4 κ.σ. επιπλέον + για σερβίρισμα  
1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο  
11 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα  
480 ml νερό  
1 μεγάλη, ώριμη ντομάτα, τριμμένη  
75 ml χυμός λεμονιού  
1 ματσάκι (1 φλ.) φύλλα μαϊντανού, ψιλοκομμένα  
1 ματσάκι (3/4 φλ.) φύλλα δυόσμου, ψιλοκομμένα  
1 ματσάκι (1 φλ.) μάραθος, ψιλοκομμένος  
1 ματσάκι (1 φλ.) άνηθος, ψιλοκομμένος  
2-3 ακέρωτα λεμόνια κομμένα σε λεπτές φέτες (ροδέλες με τη φλούδα)  
Παούρτι ή ξύγαλο για το σερβίρισμα  
Αλάτι, πιπέρι



Ξεπλένουμε το ρύζι και το μουλιάζουμε σε μπόλικο νερό για περίπου 1 ώρα. Αυτό κάνει το ρύζι να μη λασπώνει. Αν χρησιμοποιήσουμε φρέσκα αμπελόφυλλα, τα πλένουμε και τα βράζουμε σε νερό που κοχλάζει, για 3-4 λεπτά, μέχρι να αλλάξει το χρώμα τους και να μαλακώσουν. Αμέσως τα ξεπλένουμε με κρύο νερό και τα αφήνουμε σε ένα σουρωτήρι να στραγγίσουν.

Σουρώνουμε το ρύζι και το ξεπλένουμε. Σοτάρουμε, σε μέτρια φωτιά, σε μια φαρδιά κατσαρόλα με 1 κ.σ. ελαιόλαδο τα κρεμμύδια να γυαλίσουν. Προσθέτουμε το ρύζι, χαμηλώνουμε λίγο τη φωτιά και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε 300 ml νερό και σιγοβράζουμε για 5 λεπτά, μέχρι να απορροφηθούν τα υγρά. Αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε την ντομάτα, τον χυμό λεμονιού, τα 90 ml ελαιόλαδο, τα μυρωδικά, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε καλά. Η ντομάτα και το λεμόνι επίσης κάνουν το ρύζι να μη λασπώνει. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C. Απλώνουμε τα μικρότερα ή σκισμένα αμπελόφυλλα στον πάτο μιας πήλινης γάστρας ή ενός στρογγυλού ταψιού (σχετικά βαθιού). Παίρνουμε ένα φύλλο, αν χρειάζεται κόβουμε το κοτσανάκι, και το βάζουμε στην παλάμη μας ή στην επιφάνεια εργασίας μας, με τη γυαλιστερή μεριά προς τα κάτω. Βάζουμε πάνω του ένα γεμάτο κ.γ. γέμιση και αρχίζουμε να τυλίγουμε. Διπλώνουμε πρώτα τα πλαϊνά μέρη και στη συνέχεια τυλίγουμε το φύλλο σε ρολό, προσέχοντας να μη σκίσει. Τα βάζουμε στη γάστρα σε σπирάλ (όπως θα κάναμε σε μια κατσαρόλα), το ένα δίπλα στο άλλο, ξεκινώντας από τα τοιχώματα της γάστρας και καταλήγοντας στο κέντρο. Με τον ίδιο τρόπο συνεχίζουμε και με επόμενες στρώσεις μέχρι να τυλίξουμε όλα τα φύλλα. Ρίχνουμε από πάνω 3 κ.σ. ελαιόλαδο, 180 ml νερό, λίγο ακόμη αλάτι και ακουμπάμε πάνω στους ντολμάδες τις φέτες λεμονιού. Σκεπάζουμε τη γάστρα με το καπάκι της ή το ταψί με λαδόκολλα και από πάνω με αλουμινόχαρτο. Χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία του φούρνου στους 180°C και ψήνουμε τους ντολμάδες για περίπου 40 λεπτά. Βγάζουμε τους ντολμάδες από τον φούρνο, τους ξεσκεπάζουμε και τους αφήνουμε λίγο να κρυώσουν. Σερβίρουμε με λίγο ωμό ελαιόλαδο και γιαούρτι στραγγιστό ή ξύγαλο.



ΣΑΛΑΤΕΣ

# Λαμπρότατες!

Με φρέσκα λαχανικά και φρούτα ή βραστά αβγά που συμπληρώνουν ιδανικά το πασχαλινό γεύμα.

Συνταγές -  
food styling  
**Καρολίνα  
Δωρίτη**

Φωτογραφίες  
**Νίκος  
Παλιόπουλος**





**Με ωμό σταμναγκάθι,  
φρέσκες  
φράουλες, δυόσμο,  
κολοκυθόσπορους,  
σπαράγγια**

**Προετοιμασία 15', Κόστος 12€**

**Υλικά (για 6-8 μερίδες)**

600 γρ. φρέσκο  
σταμναγκάθι, πλυμένο και  
καθαρισμένο  
10-12 φρέσκες φράουλες,  
σε μακρόστενες φέτες  
10-12 φύλλα δυόσμου,  
χοντροκομμένα  
8-10 φρέσκα τρυφερά  
σπαράγγια  
3 κρεμμυδάκια φρέσκα, σε  
λεπτές φέτες  
2 κ.σ. κολοκυθόσπορο  
2 κ.γ. ξύσμα ακέρωτου  
κατά προτίμηση βιολογικού  
λεμονιού

**Για το ντρέσινγκ**

70 ml χυμός λεμονιού  
1 κ.γ. απαλή μουστάρδα  
90 ml ελαιόλαδο  
Θαλασσινό αλάτι  
Μαύρο πιπέρι



**Ντρέσινγκ:** Ανακατεύουμε με  
σύρμα το λεμόνι με τη μου-  
στάρδα και προσθέτουμε σιγά-  
σιγά το ελαιόλαδο. Προσθέτου-  
με αλατοπίπερο κατά βούληση.  
Κόβουμε περίπου 2 δάχτυλα  
από το κοτσάνι του σπαραγγιού  
και κρατάμε το πάνω μέρος που  
είναι τρυφερό. Τα κόβουμε σε  
παχιές φέτες 3-4 εκ. Σε μια  
λεκάνη βάζουμε όλα τα υλικά  
της σαλάτας, εκτός από το ξύ-  
σμα και τους μισούς κολοκυ-  
θόσπορους, προσθέτουμε το  
ντρέσινγκ και ανακατεύουμε  
καλά. Σερβίρουμε σε πιατέλα ή  
σαλατιέρα και πασπαλίζουμε με  
τον υπόλοιπο κολοκυθόσπορο  
και το ξύσμα λεμονιού.



Ανά μερίδα  
Θερμίδες 192  
Υδατάνθρακες 11,9 γρ.  
Πρωτεΐνη 3,3 γρ.  
Λιπαρά 16,4 γρ.  
Φυτικές ίνες 5 γρ.

**Κατάλληλη  
για διαβητικούς**





## Εβραϊκή αβγοσαλάτα Θεσσαλονίκης

Προετοιμασία 12΄  
Ψήσιμο 17΄ Κόστος 7 €

### Υλικά (για 4-6 μερίδες)

10 αβγά βρασμένα  
σφικτά – μπορούμε  
να χρησιμοποιήσουμε  
πασχαλινά αβγά  
2 ξερά κρεμμύδια  
100 γρ. φιλέ  
αμυγδάλου  
¼ ματσάκι μαϊντανό  
2 καρότα τριμμένα  
στη χοντρή πλευρά  
του τρίφτη  
2 κ.σ. μπλόξιδο  
50 ml ελαιόλαδο  
Αλάτι,  
φρεσκοτριμμένο  
πιπέρι



Κόβουμε σε ροδέλες τα  
αβγά και τις απλώνουμε σε  
μια πιατέλα.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Ψιλοκόβουμε τα ξερά κρεμμύδια. Σε ένα ταψί απλώνουμε μια λαδόκολλα, βάζουμε τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια και τα ψήνουμε στον φούρνο για 15 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν. Όταν κρυώσουν, τα ρίχνουμε στην πιατέλα, πάνω από τα αβγά. Σε καυτό τηγάνι σοτάρουμε λίγο τα αμύγδαλα μέχρι να πάρουν χρώμα. Τα προσθέτουμε στην πιατέλα. Ψιλοκόβουμε τον μαϊντανό και τον ρίχνουμε μαζί με το τριμμένο καρότο πάνω από τα υπόλοιπα υλικά της πιατέλας. Σε ένα μπολάκι ανακατεύουμε το αλάτι, το πιπέρι, το ξίδι και το ελαιόλαδο και περικύνουμε με αυτό τη σαλάτα.

**Στέλλα Σπανού**







## Αβγοσαλάτα με μαγιονέζα με κόκκους μουστάρδας

Προετοιμασία 15'  
Κόστος 8 €

### Υλικά (για 6-7 μερίδες) Για τη σαλάτα

14 αβγά βρασμένα  
σφιχτά – μπορούμε  
να χρησιμοποιήσουμε  
πασχαλινά αβγά  
4 φρέσκα  
κρεμμυδάκια,  
ψιλοκομμένα  
1 πρέζα καπνιστή  
πάπρικα  
1 πιπεριά Φλωρίνης  
σε μικρά κομμάτια  
50 γρ. ραντίτσιο  
ψιλοκομμένο

### Για τη μαγιονέζα με κόκκους μουστάρδας

200 γρ. μαγιονέζα  
100 γρ. μουστάρδα  
με κόκκους  
50 ml χυμό λεμόνι  
Αλατοπίπερο



**Μαγιονέζα:** Σε ένα πολ-  
ανακατεύουμε όλα τα υλι-  
κά μαζί.

Κόβουμε τα αβγά «κυδω-  
νάτα». Σε μια σαλατιέρα  
βάζουμε τα αβγά, τα κρεμ-  
μυδάκια, την πιπεριά Φλω-  
ρίνης, το ραντίτσιο και την  
πάπρικα. Προσθέτουμε τη  
μαγιονέζα και ανακατεύ-  
ουμε μέχρι να ομογενο-  
ποιηθεί. Γαρνίρουμε με λί-  
γο ψιλοκομμένο μαϊντανό.

**Δημήτρης Σταμούδης**





Συνταγές,  
Food styling  
**Καρολίνα  
Δωρίτη**

Φωτογραφίες  
**Αναστασία  
Αδαμάκη**



ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ

# Με αρνάκι και πέστο αρακά

Ενα σνακ για την επόμενη  
μέρα με το αρνί που περίσσεψε  
από το γιορτινό τραπέζι.

Kcal

Ανά σάντουιτς  
Θερμίδες 795  
Λιπαρά 30,7 γρ.  
Υδατάνθρακες 64,7 γρ.  
Πρωτεΐνη 58,3 γρ.  
Φυτικές ίνες 9 γρ.



## Σάντουιτς με αρνί

Προετοιμασία 15', Μαγείρεμα  
-Ψήσιμο 5', Κόστος 10 €

### Υλικά (για 2 σάντουιτς)

#### Για το πέστο αρακά

180 γρ. αρακάς φρέσκος ή  
κατεψυγμένος  
8-10 φύλλα φρέσκου δυόσμου  
1 σκελίδα σκόρδο  
3 κ.γ. γιαούρτι  
στραγγιστό  
1 κ.σ. χυμός λεμονιού  
½ κ.γ. ξύσμα ακέρωτου, κατά  
προτίμηση βιολογικού λεμονιού  
1 κ.σ. ελαιόλαδο  
Αλάτι, πιπέρι

#### Για τη σαλάτα

3-4 φύλλα μαρουλιού, κομμένα  
1 κρεμμυδάκι φρέσκο,  
ψιλοκομμένο  
1 κ.σ. άνηθος, ψιλοκομμένος  
1-2 κ.γ. ελαιόλαδο  
3 κ.γ. χυμό λεμόνι  
Αλάτι  
4 μεγάλες φέτες ζυμωτού  
ψωμιού  
250-300 γρ. ψαχνό από ψητό  
αρνί που περίσσεψε



**Πέστο αρακά:** Βράζουμε τον αρακά για 2 λεπτά, σουρώνουμε και ρίχνουμε σε μπολ με πάγο για να διατηρήσουμε ζωντανό το χρώμα. Σουρώνουμε καλά. Βάζουμε όλα τα υλικά για το πέστο σε μπλέντερ και πολτοποιούμε. Προσθέτουμε αλατοπίπερο, κατά βούληση. Αν περισσέψει πέστο, το διατηρούμε κλεισμένο σε γυάλινο βάζο στο ψυγείο για περίπου 5 ημέρες και το απολαμβάνουμε με πολλούς τρόπους (π.χ. με ζυμαρικά ή σε σαλάτες).

**Σαλάτα:** Σε ένα μπολ ετοιμάζουμε τη μαρουλοσαλάτα ανακατεύοντας τα υλικά με 1-2 κ.γ. ελαιόλαδο, λίγο αλάτι και 3 κ.γ. χυμό λεμόνι.

Φρυγανίζουμε ελαφρά το ψωμί (και από τις δύο πλευρές αν το ψήσουμε σε τηγάνι). Ζεσταίνουμε, αν το προτιμάμε, λίγο σε ένα αντικολητικό τηγάνι το αρνί.

Βάζουμε δύο φρυγανισμένες φέτες ψωμιού στον πάγκο εργασίας. Τις αλείφουμε με λίγο πέστο και από πάνω βάζουμε σαλάτα. Στη συνέχεια, στρώνουμε τα κομμάτια του αρνιού. Βάζουμε πάλι λίγο πέστο πάνω από το αρνί και καλύπτουμε με τις υπόλοιπες φρυγανισμένες φέτες ψωμιού.

Εναλλακτικά μπορούμε να το κάνουμε σε wrap, χρησιμοποιώντας 2 αραβικές πίτες.





Γράφει και μαγειρεύει ο **Γιάννης Γαβαλάς**, ο αρακλειανός (από την Ηρακλειά) σεφ του εστιατορίου «Βακαλό» στη Λάκκα της Μυκόνου. Γνώστης όσο λίγοι της κυκλαδίτικης κουζίνας, «πειράζει» παραδοσιακές συνταγές συνδυάζοντας με δημιουργικό τρόπο τα εκλεκτά προϊόντα του τόπου για να αναδείξει όσο γίνεται περισσότερο τη γεύση τους.

Food styling  
**Καρολίνα Δωρίτη**

Φωτογραφίες  
**Ακης Ορφανίδης**

## Η ΚΟΥΖΙΝΑ ΤΩΝ ΚΥΚΛΑΔΩΝ

# Συριανή... γλυκιά

Με ένα απλό ανακάτεμα είναι έτοιμη για ψήσιμο αυτή η παραδοσιακή, πασχαλινή «τυρόπιτα» των Καθολικών.

Τη φτιάχνουν οι Καθολικοί τη Μεγάλη Δευτέρα συνήθως, αλλιώς όσο πιο κοντά στο Μεγάλο Σάββατο για να μην μπαίνουν σε πειρασμό κατά τη διάρκεια της νηστείας. Είναι «ανοιχτή» με ζάχαρη και όχι μέλι όπως οι αντίστοιχες γλυκές τυρόπιτες (μελόπιτες) στη Σίφνο, στην Τήνο ή στη Μύκονο. Βασικό στοιχείο που χαρακτήριζε τη γεύση από σπίτι σε σπίτι ήταν η κατοικίδια μυζήθρα της κάθε οικογένειας, η οποία είχε τη δική της νοστιμιά. Τη συνταγή μου την έδωσε η Μαρία Ρηγούτσου από τη Σύρο.



### Γλυκιά πασχαλινή τυρόπιτα Σύρου

**Προετοιμασία 10', Ψήσιμο 40' - 45'**  
**Κόστος 12 €**

#### Υλικά (για 8-10 μερίδες)

1 κιλό νωπή μυζήθρα  
8-10 αβγά  
800 γρ. ζάχαρη  
Ξύσμα από 1 ακέρωτο πορτοκάλι  
1 κ.γ. κανέλα + λίγη ακόμη για πασπάλισμα  
80-100 γρ. σιμιγδάλι ψιλό  
Λίγη μαστίχα (προαιρετικά)  
Σουσάμι για πασπάλισμα  
Βούτυρο για το ταψί



Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 190°-200°C. Βουτυρώνουμε ένα ταψί διαμέτρου 30-32 εκ. Θρυμματίζουμε τη μυζήθρα σε ένα μπολ και προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά, εκτός από το σουσάμι. Ανακατεύουμε καλά και αδειάζουμε το μείγμα στο ταψί. Πασπαλίζουμε με κανέλα και σουσάμι και ψήνουμε για 40-45 λεπτά.











Προτείνει η  
**Αννα**  
**Ναθαναλίδου**  
Food styling  
**Καρολίνα**  
**Δωρίτη**

Φωτογραφίες  
**Νίκος**  
**Παλιόπουλος**



ΓΛΥΚΑ

# Με άρωμα εσπεριδοειδών

Είτε πρόκειται για τα κουλουράκια και το κέικ μας είτε για το τσίζκεϊκ και το ραβανί, λίγο ξύσμα λεμονιού, πορτοκαλιού ή περγαμόντου είναι απαραίτητο για άρωμα – και όχι μόνο.



## Ατομικά τσίζκεϊκ με κουλουράκια πασχαλινά

Αν μας έχουν μείνει από το Πάσχα, έχει καλώς, αλλιώς χρησιμοποιούμε όποια κουλουράκια βουτύρου ή και άλλου τύπου θέλουμε.

**Προετοιμασία 20΄**  
**Αναμονή 4 ώρες, Κόστος 12 €**

### Υλικά (για 8-10 μερίδες)

220 γρ. πασχαλινά κουλουράκια  
100 γρ. βούτυρο λιωμένο  
400 γρ. τυρί κρέμα  
1 κουτί ζαχαρούχο γάλα  
Χυμός από 1 μεγάλο λεμόνι  
100 γρ. κρέμα γάλακτος  
50 γρ. ανθόμελο  
30 γρ. καρύδια ψιλοκομμένα



Θρυμματίζουμε τα κουλουράκια στο μπλέντερ και τα ρίχνουμε σε ένα μπολ. Προσθέτουμε το λιωμένο βούτυρο και ανακατεύουμε καλά να βραχεί το τριμμένο κουλούρι. Μοιράζουμε το μείγμα σε 8-10 ποτηράκια ή μπολάκια και το πιέζουμε προς τα κάτω για να γίνει σαν βάση. Αν θέλουμε να κάνουμε ένα μεγάλο τσίζκεϊκ, απλώνουμε το μείγμα σε μια φόρμα με αποσπώμενο πάτο. Τα βάζουμε στο ψυγείο να σφίξουν. Χτυπάμε στο μίξερ, σε μέτρια ταχύτητα, το τυρί, το ζαχαρούχο γάλα, το λεμόνι και την κρέμα γάλακτος μέχρι να πήξουν ελαφρά. Μοιράζουμε το μείγμα στα ποτήρια ή το απλώνουμε πάνω από τη βάση και τα βάζουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 4 ώρες. Σερβίρουμε γαρνίροντας με μέλι και καρύδια.



# Σε 30 λεπτά τρώμε

Ομελέτες, ζυμαρικά και άλλα γρήγορα  
πιάτα και μεζέδες, πάντα με πρωταγωνιστές  
τα ανοιξιάρικα λαχανικά.



Μισό κιλό χλωροκούκια  
Θερμίδες 1.768  
Λιπαρά 15,3 γρ.  
Υδατάνθρακες 160,1 γρ.  
Πρωτεΐνη 18,5 γρ.  
Φυτικές ίνες 18,2 γρ.



Χλωροκούκια  
τηγανητά  
σελ. 126



**Τι πίνουμε:**

Κεχρή: Γένεσις  
Λευκό ή  
Κεχριμπάρι αν  
τα σερβίρουμε  
σκέτα ή με  
σκορδαλιά  
αντίστοιχα

Food styling  
**Μάκης  
Γεωργιάδης**

Φωτογραφίες  
**Ακης  
Ορφανίδης**