

**ca**

#04

17.03.12

**COOK ART**

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ  
ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΤΥΠΟΣ



**ΤΑ ΛΑΔΕΡΑ**

Η σεφ Αρετή Μουλακάκη μαγειρεύει τα πιο νόστιμα νηστήσιμα  
//28



**ΣΧΟΛΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ**

ΤΥΡΙ ΤΥΡΙ το πας!  
//26



**ΦΡΑΟΥΛΕΣ**

Είναι η εποχή τους!  
//34



**ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ**

**Λευτέρης Λαζάρου**

«Αυτό που έχει σημασία σε ένα γεύμα είναι η ζεστασιά της οικογένειας»  
//12



Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ  
ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΓΡΑΦΗ  
ΤΗΣ **ΜΑΡΙΑΣ**  
**ΛΟΗ**

# ΠΙΑΤΑ ΠΟΥ ΑΓΑΠΟΥΝ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

Συνταγές της ελληνικής κουζίνας  
«παντρεμένες» με κρασί, τσίπουρο και ούζο







ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ  
ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΤΥΠΟΣ Α.Ε.

ΕΚΔΟΤΕΣ  
Δημήτρης Μπενέκος,  
Αλέξης Σκαναβής

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ  
Πάνος Αμυράς

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ  
Κάτια Μηλιαράκη  
kmiliaraki@e-typos.com

CREATIVE DIRECTOR  
Διονύσης Θεοδόσης  
dntcreative@gmail.com

ΕΙΔΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ  
Μαρία Λόη  
Αρετή Μουλακάκη

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΛΗΣ  
Κατερίνα Θεοδωροπούλου

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΙΟΡΘΩΣΗΣ  
Κατερίνα Μπεχράκη

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΕΜΠΟΡΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ  
ELSE AGENCY

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 210-8113276  
E-mail: elseagency@elseagency.gr  
Αγίας Λαύρας 2 & Σαρανταπόρου,  
Ν. Ηράκλειο Τ.Κ. 14121

ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ  
Ελφη Αλεξανδρόγλου  
ealexandrogrou@elseagency.gr  
ealexandrogrou@e-typos.com

ACCOUNT MANAGER  
Μαίρη Κούρτη  
mkourti@elseagency.gr  
Μίνα Γιαννάκη  
mgianlaki@elseagency.gr

ΥΠΟΔΟΧΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ  
Νικολέττα Ταγκάλου  
ntagkalou@e-typos.com

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΑΡΧΕΙΟ «Ε.Τ.»

Φανή Νικολαΐδου

ΕΚΤΥΠΩΣΗ: IRIS Εκτυπώσεις Α.Ε.Β.Ε.

ΔΙΑΝΟΜΗ: ΕΥΡΩΠΗ

ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΤΥΠΟΣ

Αγίας Λαύρας 2 & Σαρανταπόρου,  
Ν. Ηράκλειο Τ.Κ. 14121  
Τηλ. 210-8113000 FAX: 210-8113001  
www.e-typos.com

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΜΕ  
ΤΗΝ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΗ  
ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ



Λέσχης Αρχιμαγείρων  
Ελλάδος & του



LES CHEFS ml

Cook Art // 04  
17.03.2012

Μηνιαία έκδοση για τη γεύση  
που κυκλοφορεί μαζί  
με τον Ελεύθερο Τύπο



Γραμμάρια  
Κουταλιά σούπας  
Κουταλάκι του γλυκού  
Φλιτζάνι  
Υλικά  
Εκτέλεση

Γραμμ.  
Κουταλιά  
Κουταλάκι  
Φλιτζ.  
Τι χρειαζόμαστε  
Τι κάνουμε

## Περιεχόμενα



**Appetizer**  
Ορεκτικό

Ο Άρης Δαβαράκης μάς ανοίγει την όρεξη γράφοντας	4
<b>Food Gallery:</b> Νέες αφίξεις, τάσεις, προτάσεις αλλά και ενστάσεις	5-11
Ο Ρένος Χαραλαμπίδης σε μια ωδή στις τηγαννιές πατάτες	8
Τα τέσσερα πιο πρωτότυπα εστιατόρια του κόσμου	10



**Main dish**  
Κυρίως πιάτο

Ο σεφ Λευτέρης Λαζάρου μιλά στο «COOK ART»	12
10 μεθυσμένες συνταγές από τη Μαρία Λόη	15
Τι πρέπει να γνωρίζουμε για τα τυριά από τους καθηγητές της «Les Chefs ml»	26
Νηοστήσιμα πιάτα διά χειρός Αρετής Μουλακάκη	28
Συνταγές με φράουλες για εργαζόμενες και αρχάριες	34



**Dessert**  
Επιδόρπιο

Ανακαλύπτοντας τους πρωταγωνιστές της νηστείας	36
Κάντε τα παιδιά να αγαπήσουν τα όσπρια	38
Όλη η αλήθεια για τους ξηρούς καρπούς	39
30 διαφορετικά είδη μπισκότων στο Χαλάνδρι	40
Περί οίνου, αλκοόλ και άλλων μυστηρίων	42
Snack & Ιστορία στο Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης	44
Η χαρτοπετσέτα του designer Βασίλη Ζούλια	46

«**Ποτέ μην τρώτε  
παραπάνω από  
αυτό που μπορείτε  
να σηκώσετε**»

**Miss Piggy**

Πρωταγωνίστρια στο «Muppet Show»



Περιμένουμε τις δικές σας απορίες,  
παρατηρήσεις και ερωτήσεις στη διεύθυνση:  
ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΤΥΠΟΣ, Αγίας Λαύρας 2 &  
Σαρανταπόρου, Νέο Ηράκλειο, Τ.Κ. 14121  
με την ένδειξη «ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΤΥΠΟΣ – Cook Art»  
ή στο [cookart@e-typos.com](mailto:cookart@e-typos.com)



## Editorial



## SPRING CLEANING

Η ώρα της φασίνας

Στην κατάψυξή μου εκτός από παγάκια αναπαύονται μισάνοιχτες σακούλες με αρακά, φασολάκια, μπάμιες, μία πέρκα που οσονούπω θα σβήσει το πρώτο της κεράκι, ένα τάπερ με απομεινάρια κάποιου τιμημένου μουςακά ή παστίτσιου, θα σας γελάσω, κι ένα μπουκάλι βότκα.

Τι απ' όλα αυτά είναι ασφαλές για να καταναλωθεί από ανθρώπους; Μάλλον τίποτα. Όμως αυτό το σύνδρομο δεν περιορίζεται μόνο στο ψυγείο μου. Στο γραφείο, στην αποθήκη, στο πορτ μπαγκάζ, στην ντουλάπα και τώρα που το σκέφτομαι και στη ζωή μου έχω καταχωνιάσει διάφορα και διάφορους που μάλλον σκέτο χώρο μου πιάνουν.

Η συσσώρευση αγαθών, καταστάσεων ή ακόμη και ανθρώπων σχέσεων που μένουν αχρησιμοποίητα κι ανεκμετάλλευτα μπορεί να ικανοποιεί μεν την ανθρώπινη ανασφάλεια, όμως, σύμφωνα με το φενγκ σούι, «βαραίνουν» την αύρα, σταματούν την εξέλιξη και δεν αφήνουν χώρο στο καινούργιο να εισβάλει στη ζωή μας. Καιρός για ξεσκαρτάρισμα ή spring cleaning, όπως το λένε και οι Νεοϋορκέζοι φίλοι μας. Πετάξτε τα παλιά, καθαρίστε το χώρο, αναδιοργανώστε ψυγεία, ντουλάπια, συρτάρια και ζωές.

Κι επειδή η καλή νοικοκυρά είναι δούλα και κυρά, σήμερα σας κάνουμε δώρο 10 ηλεκτρικές σκούπες! Κι αφού καθαρίσαμε, μπαίνουμε στην κουζίνα για να «μεθύσουμε» με πιάτα που αγαπούν το αλκοόλ, να ανακαλύψουμε τη γοητεία των λαδερών, να συστηθούμε με τους πρωταγωνιστές της νηστείας (χαλβά-ταχίνι-ξηρούς καρπούς) και, τέλος, να ολοκληρώσουμε τις γαστριμαργικές μας απολαύσεις σκουπίζοντας απαλά τα χείλη μας με τη συλλεκτική in fashion χαρτοπετσέτα του σχεδιαστή μόδας Βασίλη Ζούλια!

Κάτια Μηλιαράκη



**Από το βούτυρο  
κρατήστε μόνο  
την απόλαυση!**

**Νέο** Flora Soft με  
**απίστευτη γεύση**  
και 60% λιγότερα κορεσμένα  
λιπαρά από το  
βούτυρο αγελάδος!  
**Δοκιμάστε το**  
στο ψωμί και σε κάθε  
αημυρή ή γλυκιά σας  
δημιουργία!

500g





**What's new?**



**Γκουρμέ παράδοση**

Με μεράκι και αφοσίωση στην παραγωγή του αυθεντικού λουκάνικου Τρικάλων, η «Απέλι-στρα» μας ξαφνιάζει για μία ακό-μα φορά. Χωριάτικο λουκάνικο, καπνιστό σε ξύλα βελανιδιάς, από 100% νωπό ελληνικό κοτόπουλο μας συντροφεύει στο τραπέζι τό-σο με τη γεύση του όσο και με το πλούσιο άρωμά του.

**✕ «Απέλιστρα»**  
**Δήμητρος 32, Άγιος Δημήτριος**  
**Αττικής Τηλ.: 210 9756380**  
**www.apelistra.gr**



**Νηστήσιμοι πειρασμοί**

Η Σαρακοστή αγαπάει τα Με-σογειακά της «Goody's». Νέες απολαυστικές συνταγές, όπως burger με καλαμαράκια, πίτα με onion rings, αλλά και all time classic, σάντουιτς με ψητά λαχα-νικά και μακαρονάδες με θαλασ-σινά, θα μας κολάσουν γευστικά αλλά πάντα νηστήσιμα.

**✕ www.goodysn.net**

# Περί μαγειρικής και άλλων δαιμονίων

**Ο ΑΡΗΣ ΔΑΒΑΡΑΚΗΣ** εκμυστηρεύεται την αδυναμία του στο junk food και το σπιτικό φαγητό κι ας μην γνωρίζει το δρόμο που οδηγεί προς την ηλεκτρική του κουζίνα



**Ε**ίμαι εργένης (γεροντοπα-λίκαιο, για να είμαι πιο συγκεκριμένος) και ζω μόνος, περιτριγυρισμένος από αγαπημένους φίλους που είναι η πραγματική μου οικογένεια. Η σχέση μου με τη μαγειρική είναι ανύπαρκτη, δεν γνωρίζομαστε. Δεν θυμάμαι πόσα χρόνια έχω να φτιάξω ένα αυγό τηγανητό στο σπίτι και η σπεσιαλιτέ μου (συνταγή της μητέρας μου αγαπημένη) mousse au chocolat, που ήταν το μόνο πράγμα που κατάφερνα από καιρού εις καιρόν να «πετύχω» για να το μοιραστώ με τους φίλους μου, είναι και αυτή αδρανής χρόνια τώρα.

Μ' αρέσει το καλό φαί, αλ-λά, να σας πω την αμαρτία μου, δεν είμαι και gourmet! Τρώω τα πάντα και συχνά τρώω και βρομιές, junk food δηλαδή, το οποίο (λυπάμαι που θα σας απογοητεύσω και θα πέσω και συγ-χρόνως τόσο χαμηλά στα μάτια σας!) βρίσκω και πολύ πιο νό-στιμο από διάφορες «εκλεπτυσμένες» τάχα μου γεύσεις που σερβίρονται ως φύκια για με-ταξωτές κορδέλες σε νεόπλου-τα, χλιδάτα και μοδάτα εστια-τόρια. «Κάπαρη από τη Σαντο-ρίνη», σου λέει, και «στρώμα από φύκια με μία σος (SOS στην πραγματικότητα!) από μανταρί-νι και μπαλσάμικο Νότιας Ιταλί-ας». Μου φαίνονται εξόχως γε-λοία όλα αυτά.

**Α**λλά δεν είναι μόνο αυτό. Το πρόβλημά μου είναι ότι δεν με πολυνοιάζει το φα-γητό, τη βγάζω μια χαρά με μια κούπα μούσλι με γάλα ή με μια ωραία «καραμανλική» σπανα-κοτυρόπιτα με πολλή φέτα. Αυτό που περισσότερο με νοιάζει τώ-ρα που πέρασα πια τη μέση ηλι-

κία, είναι να προσέχω κάπως τη διατροφή μου από άποψη υλι-κών, όσο μπορώ βέβαια, αφού δεν μαγειρεύω στο σπίτι. Και έχω πάντα στο μυαλό μου μια σοφή συμβουλή ενός αδελφι-κού φίλου-γιατρού που μου εί-χε πει μετά από μία σοβαρή ια-τρική μου περιπέτεια: «Έχε υπό-ψη σου, αν τύχει μια μέρα και δεν φας και τίποτα, κάνεις με-γάλο δώρο στον οργανισμό σου και στο στομάχι σου, που θα το ξεκουράσεις».

Τι να κάνω όμως; Ετσι ήμουν πάντα. Απολάμβανα, στα σπίτια

κυρίως και όχι στα εστιατόρια, τις μαγειρικές των φίλων μου με μεγάλη ευγνωμοσύνη, αλ-λά πάντα με ενδιέφερε περισ-σότερο η παρέα και η κουβέντα που θα προηγηθεί του φαγη-τού, ή θα το ακολουθήσει. Αυτή την εποχή που, λόγω της Σαρα-κοστής, νηστεύω κιόλας, απολαμ-βάνω ένα πιάτο καλοχυλωμέ-νη φασολάδα με την ίδια χα-ρά αλλά και αί-σθηση πολυτέ-

λειας που άλλοι απολαμβάνουν τα περίπλοκα πιάτα των επώνυ-μων μετρ. Αυτά εκτιμώ, αγαπώ, σέβομαι και θαυμάζω: τα μαγει-ρεμένα στην κουζίνα του καλού του νοικοκύρη. **◉**



**Ο Αρης Δαβαράκης** γεννήθηκε το 1953 στην Αλεξάνδρεια της Αιγύ-πτου. Είναι συγγραφέας, δημοσιογράφος, ραδιοφωνικός παραγωγός και στιχουργός με σημαντικές συνεργασίες όπως αυτές με την Αλ-κηστική Πρωτοψάλτη και την Ευανθία Ρεμπούτσικα. Το τελευταίο του βιβλίο « Ασημένια Σταγόνα» κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Ινδικτος.



## What's new?

«Κουνήσου  
στο ρυθμό»

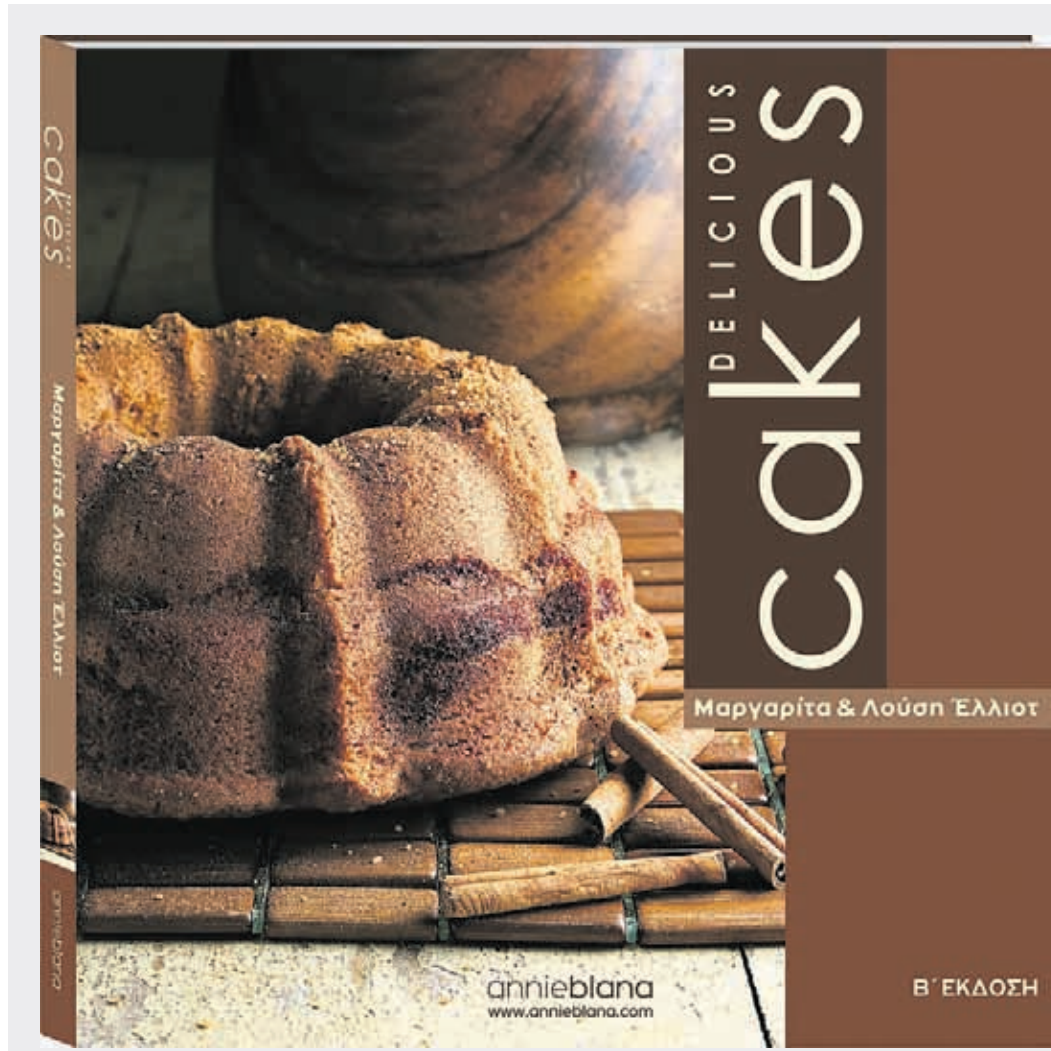
Τρεις διεθνούς φήμης ανερχόμενοι εικαστικοί δημιούργησαν στο πλαίσιο της καμπάνιας της Coca-Cola για τους Ολυμπιακούς του Λονδίνου, «Move to the beat», μία τοιχογραφία μήκους 25 μέτρων και ύψους 10 μέτρων δίπλα στο Ολυμπιακό Στάδιο του Λονδίνου. Το «Beat Wall» αποτελεί ουσιαστικά εικαστική «αφήγηση» του τραγουδιού που συνέθεσε ο Mark Ronson για τη συγκεκριμένη καμπάνια.

✕ Παρακολουθήστε τη δημιουργία του «Beat Wall»: [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

Η αρχή για μία  
καλή μέρα

Τώρα πια έχουμε σύμμαχο στο ξεκίνημα της μέρας! Ενα μπολ Quaker, συνδυασμένο με τα αγαπημένα μας συστατικά, αποτελεί ένα πλήρες σε θρεπτικές ουσίες και ενέργεια πρωινό, ικανό να μας κρατήσει σε φόρμα. Αν όμως αυτά δεν αρκούν, υπάρχει ένας ακόμα λόγος που το Quaker γίνεται πιο λαχταριστό: πρωταγωνίστρια της καμπάνιας είναι η μοναδική Κάτια Ζυγούλη. Κάτι ξέρει η Κάτια!

✕ [www.quakeroats.gr](http://www.quakeroats.gr)  
[www.facebook.com/QuakerGR](http://www.facebook.com/QuakerGR)

Σελίδα  
και  
κέικ

Μυστικά για σπιτικά, λαχταριστά και αφράτα κέικ μοιράζονται μαζί μας οι Μαργαρίτα και Λούση Έλλιου με το «Delicious cakes». Ενα βιβλίο με εύκολες και γρήγορες συνταγές από απλά και υγιεινά υλικά υπόσχεται να γίνει το «ευαγγέλιο» της ζαχαροπλαστικής για όσους λατρεύουμε τα κέικ.

✕ Κυκλοφορεί από τις εκδόσεις «annieblana» [www.annieblana.com](http://www.annieblana.com)

## Κυψέλη γεμάτη γλύκα

Ενας ολοκαίνουριος all day χώρος με το πρωτότυπο όνομα «Κυψέλη» έκανε την εμφάνισή του στην πλατεία της Νέας Σμύρνης. Ξεκινώντας από το πρωί ανταμείβει με τον καλύτερο τρόπο τους επισκέπτες του αφού συνδυάζει δύο υπέροχες λιχουδιές: τους γνήσιους ελληνικούς λουκουμάδες και το γιαούρτι, φρέσκο ή παγωτό, που συνοδεύεται με πάνω από τριάντα toppings, όπως φρέσκα φρούτα, σπιτικά γλυκά του κουταλιού, σιρόπια, μπισκότα. Μπορούμε όμως να απολαύσουμε και χειροποίητες λεμονάδες, σπιτικό κρύο τσάι με μίγμα βοτάνων, smoothies με μέλι και γιαούρτι και πρωτότυπα σάντουιτς.

✕ «Κυψέλη»  
Πλατεία Νέας Σμύρνης, 25ης  
Μαρτίου 15. Τηλ.: 210 9312116

Διάκριση  
γεύσης

Το αυθεντικό και το νόστιμο πάντα επιβραβεύεται, όπως ακριβώς συνέβη και στην περίπτωση των ζυμαρικών «MISKO Παραδοσιακά». 3.018 καταναλωτές που συμμετείχαν φέτος στην πανελλαδική έρευνα της TNS/ICAP για τα προϊόντα της χρονιάς ανέδειξαν μεγάλο νικητή στην κατηγορία «Τρόφιμα», τα «MISKO Παραδοσιακά».

✕ [www.misko.gr](http://www.misko.gr)



# «Blé» Γκαλερί... άρτου!

Αληθινό ψωμί, μοναδικά γλυκά,  
κρητικές λιχουδιές και ντελικάτέσεν  
με φόντο την Αγία Σοφία



**Η** λέξη «Blé» στα γαλλικά σημαίνει σιτάρι, ενώ για τους κατοίκους της συμπρωτεύουσας σηματοδοτεί ένα μνημείο στο όνομα της αρτοποιίας. Ο φούρνος «Blé» δημιουργεί 60 διαφορετικά είδη ψωμιού και υποσχεται οι επισκέπτες του να απολαμβάνουν καθημερινά τη γεύση με τον πιο φυσικό τρόπο.

Ο συνδυασμός υψηλής αισθητικής και σύγχρονης αντίληψης με την υπογραφή του κορυφαίου μινιμαλιστή αρχιτέκτονα Claudio Silvestrin και της

Giullana Salmaso, η ιδιότυπη διακόσμηση με τα ψωμιά να τοποθετούνται σαν να βρίσκονται σε βιτρίνα ρούχων αλλά και ο μοντέρνος φούρνος μαγνητίζουν τα βλέμματα. Αυτό όμως που ξεχωρίζει και μάλιστα διεκδικεί θέση στο βιβλίο Γκίνες είναι ο επιβλητικός ξυλόφουρνος, ύψους 12 μέτρων, που έχει γίνει σήμα κατατεθέν. Το σχήμα του, που θυμίζει στο εσωτερικό του μετωρικό μονόλιθο, αποτυπώνει και αποδεικνύει την «εμμονή» στη λεπτομέρεια και τη δημιουργία

*Ο επιβλητικός  
ξυλόφουρνος του «Blé»,  
ύψους 12 μέτρων,  
διεκδικεί μια θέση  
στο βιβλίο Γκίνες*

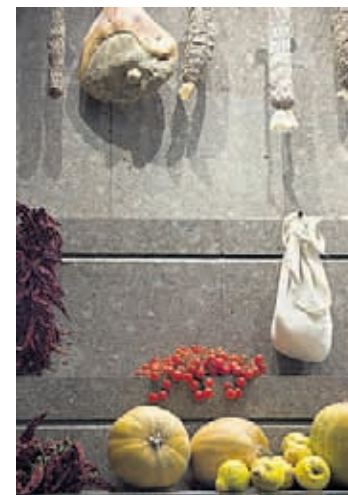


**«Blé»**  
Αγίας Σοφίας 19 και Γεωργίου  
Σταύρου, Θεσσαλονίκη.  
Τηλ.: 2310 501802.  
[www.ble.com.gr](http://www.ble.com.gr)

κορυφαίων γεύσεων. Η φιλοσοφία πάντως έγκειται στην αυστηρή επιλογή φυσικών υλικών από εκλεκτούς παραγωγούς της Ελλάδας και του εξωτερικού, στα χειροποίητα ζυμάρια και τις μοναδικές ποικιλίες προζύμης από βότανα, γιαούρτι, φρούτα ή μούστο, καθώς και στο ψήσιμο στην πέτρα ή στον ξυλόφουρνο. Εξάλλου, οι υπεύθυνοι του «Blé» αφήνουν τα συντηρητικά, τα υποκατάστατα, τα διογκωτικά και τα «δύθεν» για άλλους. Εκείνοι προτιμούν τα αληθινά, τα αυθεντικά, τα αγνά.

Μην έχετε όμως την ψευδαίσθηση ότι δοκιμάζοντας ψωμί, έχετε ανακαλύψει τα πάντα. Παραδοσιακές κρητικές λιχουδιές

όπως στειακά ανεβατά καλιτσούνια, χορτοπιτάκια, ξεροτήγανα, λασιθιώτικα τυροπιτάκια, ντάκος, κριθαροπαξίμαδα και πατουδερά κουλούρια με φρέσκο ανθότυρο, ξινομυζήθρα και άγρια χόρτα αλλά και ντελικάτέσεν νοστιμιές που συνδυάζουν καλά ζυμάρια με μορταδέλα Μπολόνια, μετσσβόνε, προσούτο Πάρμας και Σαν Ντανιέλε, δεν μπορούν να περάσουν απαρατήρητα. Για εσάς που εκτιμάτε όμως τις γλυκές δημιουργίες, μην ξεχάσετε να δοκιμάσετε προφιτερόλ, με αφράτα και χειροποίητα choux, που περιχύνονται από παχύρρευστη σοκολάτα, και εξαιρετικά homemade παγωτά.





## What's new?



## Στη «Hytra», ολοταχώς

Το βραβευμένο με ένα αστέρι Michelin και Χρυσό Σκούφο «Hytra» μετακόμισε από τις 15 Μαρτίου στον έκτο όροφο της Στέγης Γραμμάτων & Τεχνών του Ιδρύματος Ονάσπ. Τα ελληνικά δημιουργικά πιάτα υπό την επιμέλεια του Νίκου Καραθάνου, ο πλούσιος κατάλογος κρασιών, το ζεστό περιβάλλον διά χειρός Αγγελου Αγγελόπουλου και η θέα της Αθήνας αναδεικνύουν τη «Hytra» σε γκουρμέ hotspot.



[www.hytra.gr](http://www.hytra.gr)  
Τηλ. κρατήσεων: 217 7071118  
& 210 3316767



Συνταγή μόνο για εσάς

## Τορτίγιες με πικάντικο κοτόπουλο και Philadelphia

Από το [www.myphiladelphia.gr](http://www.myphiladelphia.gr)

## ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ

- 1 κουταλιά ελαιόλαδο
- 4 στήθη κοτόπουλου ψιλοκομμένα, χωρίς κόκαλο και πέτσα
- 1 κουταλάκι τσίλι σε σκόνη
- 1 κόκκινη και 1 κίτρινη πιπεριά, κομμένες σε λωρίδες
- 1 σκελίδα σκόρδου, ψιλοκομμένο και λιωμένο
- 8 τορτίγιες ζεστές
- ½ μαρούλι ψιλοκομμένο
- 4 μέτριες τομάτες ψιλοκομμένες
- 1 αβοκάντο κομμένο σε κύβους (προαιρετικά)
- 150 γραμμ. PHILADELPHIA Light
- 2 κουταλάκια κρύο νερό

## ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ

- Ζεσταίνουμε το λάδι σε ένα μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι. Αναμιγνύουμε το κοτόπουλο με το τσίλι και τσιγαρίζουμε για 5-6 λεπτά μέχρι να

ροδοκοκκινίσει και να ψηθεί εσωτερικά. Το βγάζουμε από τη φωτιά και το τοποθετούμε σε ένα πιάτο.

- Βάζουμε τις πιπεριές και το κρεμμύδι στο τηγάνι και τσιγαρίζουμε μέχρι να μαλακώσουν, προσθέτοντας το σκόρδο στο τέλος. Επειτα, ρίχνουμε το κοτόπουλο στο τηγάνι και τα μαγειρεύουμε όλα μαζί για 2-3 λεπτά, ανακατεύοντας ταυτόχρονα.
- Αραιώνουμε το PHILADELPHIA Light με λίγο νερό μέχρι να γίνει μαλακό. Για να σερβίρουμε, βάζουμε λίγο μαρούλι και μερικά κομματάκια τομάτας πάνω σε κάθε τορτίγιο, προσθέτουμε το κοτόπουλο με τα λαχανικά, μαζί με λίγους κύβους αβοκάντο. Ρίχνουμε από πάνω λίγη σος PHILADELPHIA, τυλίγουμε τις τορτίγιες και είναι πανέτοιμες!

[www.myphiladelphia.gr](http://www.myphiladelphia.gr)

## Με άρωμα θεάτρου

Τι συμβαίνει όταν ο αγαπημένος καφές όλων, ο «NESCAFÉ Gold Blend», πάει θέατρο; Τα φουαγιέ πέντε θεάτρων, «Αλίκη», «Λαμπέτη», «Κιβωτός», «Μικρό Παλλάς» και «Δανδουλάκη», πλημμυρίζουν μέχρι το τέλος Μαρτίου με το νέο άρωμά του ενώ το κοινό απολαμβάνει αυτή τη συναρπαστική εμπειρία. Μάλιστα την Τετάρτη 7 Μαρτίου πραγματοποιήθηκε και η επίσημη παρουσίαση αυτής της ξεχωριστής ιδέας στο «Παλλάς» με την Μπέσυ Μάλφα να αποκαλύπτει πως το ξεκίνημα της ιδανικής ημέρας γίνεται μόνο με NESCAFÉ® Gold Blend.



[www.nestle.gr](http://www.nestle.gr)





Αντρας  
στην κουζίνα  
μόνος φτιάχνει...

## Ρένος Χαραλαμπίδης

Ο γοητευτικός  
σκηνοθέτης  
και ηθοποιός  
αποκαλύπτει το μικρό  
ένοχο αλλά νόστιμο  
«μυστικό» του

**Τ**ην τελευταία δεκαετία, από το 2000, μας έχει απασχολήσει ιδιαίτερα το θέμα «μαγειρική» και «κουζίνα». Εκτός από τη φρενίτιδα των εκπομπών και ριάλιτι μαγειρικής, το συγκεκριμένο θέμα έχει εισβάλει και στον ελληνικό κινηματογράφο. Ποιος μπορεί, άλλωστε, να ξεχάσει τη μεγάλη επιτυχία της ταινίας «Πολίτικη κουζίνα»; Φυσικά δεν είναι μόνο η μικρή και μεγάλη οθόνη, είναι και η ποίηση. Ο κορυφαίος Pablo Neruda έχει γράψει μέχρι και ωδή για τις τηγανητές πατάτες: «Τσιτσιρίζει το λάδι ζεσταίνοντας τη χαρά του κόσμου, οι τηγανητές πατάτες


μπαίνουν στο τηγάνι σαν χιονισμένα φτερά πρωινού κύκνου και βγαίνουν χρυσωμένες από το τσιτσιριστό κεκριμπάρι ελιάς. Το σκόρδο τούς προσθέτει το γήινο άρωμά του, το πιπέρι σκόνη που πέρασε τους υφάλους και ντυμένες ξανά με φιλντισένιο κοστούμι, γεμίζουν το πιάτο με την επανάληψη της αφθονίας τους και τη γήινη γευστική τους απλότητα».

Χρειαζόμαστε άλλη απόδειξη για να καταλάβουμε ότι η μαγειρική είναι μορφή τέχνης; Δεν νομίζω!

Ερχόμενος, πάντως, στη δική μου περίπτωση, θα παραδεχτώ ότι παρόλο που αγαπώ

το καλό φαγητό, όπως όλοι οι Έλληνες άλλωστε, εντούτοις δεν είμαι καλός μάγειρας. Είμαι όμως ένας καλός βοηθός που έχει ως φιλοδοξία το να μάθει κάποια στιγμή να μαγειρεύει άριστα. Καταβάλλω μάλιστα φιλότιμες προσπάθειες, το παλεύω πολύ και δεν το βάζω κάτω. Μέσα σε αυτές τις απόπειρές μου, όπως αντιλαμβάνεστε, δεν λείπουν και οι αποτυχίες. Πρόσφατα, αντί να φτιάξω φακές, έφτιαξα πουρέ από φακές αφού είχα βάλει μεγάλη ποσότητα. Δεν πτοήθηκα, όμως, κι ας είμαι δειλός απέναντι στην κουζίνα. Σκεφτείτε πως ποτέ δεν έχω φτιά-

ξει φαγητό για τη σύντροφό μου. Εχω όμως ισχυριστεί ότι το μαγείρεψα εγώ. Αυτό δεν είναι κακό βέβαια γιατί παρουσιάζω τα πιάτα τόσο καλά που γίνομαι απόλυτα πιστευτός. Θεωρώ ότι δεν είμαι μάγειρας, είμαι καλός παρουσιαστής φαγητών.

Καταλήγοντας, πάντως, έχω παρατηρήσει ότι οι άνθρωποι μιλάνε πιο ανοικτά κατά τη διαδικασία παρασκευής ενός φαγητού ή σε ένα τραπέζι. Γι' αυτό δεν έχει τόση σημασία το τι μαγειρεύουμε. Ακόμα και ένα «πάναπλο» πιάτο, όπως οι τηγανητές πατάτες, είναι αρκετό για να μας φέρει πιο κοντά! 

## Τηγανητές πατάτες... στο φούρνο

### ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ

Πατάτες (η ποσότητα εξαρτάται από εσάς)

Ελαιόλαδο

Ρίγανη

Αλάτι

Κίτρινο τυρί

### ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ

- Κόβουμε τις πατάτες όπως θα τις κόβαμε για τηγάνι.
- Τις βάζουμε σε ένα ταψί αντικολλητικό.
- Ρίχνουμε λίγο ελαιόλαδο, αλάτι και ρίγανη.
- Ανακατεύουμε καλά με τα χέρια.
- Ψήνουμε στον αέρα στους 180-200 βαθμούς μέχρι να ροδίσουν.
- Όταν τις βγάλουμε, ρίχνουμε τριμμένο τυρί.



Δεν έχω φτιάξει φαγητό για τη σύντροφό μου. Εχω όμως ισχυριστεί ότι το μαγείρεψα εγώ. Αυτό δεν είναι κακό βέβαια γιατί παρουσιάζω τα πιάτα τόσο καλά που γίνομαι απόλυτα πιστευτός!



# ΨΑΡΑΚΙ ΝΟΣΤΙΜΑΚΙ

Νόστιμα φιλετάκια  
μπακαλιάρου

ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΑ ΜΕ  
**HELLMANN'S  
LIGHT**

σκόρδο και  
μαϊντανό

**41**  
ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΑΝΑ  
ΚΟΥΤΑΛΙΑ\*



Βρείτε αυτήν και άλλες συνταγές στο

[www.hellmanns.gr](http://www.hellmanns.gr)

\*Μία κουταλιά=15g

Η ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ  
ΣΤΑ

ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ





# Μπουκιά κι εκκεντρικότητα!

Μία κατάδυση σε βάθος πέντε μέτρων στον ωκεανό, ένα βήμα πιο κοντά στον ουρανό και η αναρρίχηση σε δέντρο, ακούγονται σαν επικίνδυνες αποστολές; Θα μπορούσαν! Κι όμως, πρόκειται απλά για τα πιο τρελά ρεστοράν στον κόσμο

ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΥ



## Τρώγοντας στους αιθέρες

Για ένα γεύμα στον αέρα δεν είναι πλέον απαραίτητο να μπειτε στο αεροπλάνο. Δύο βελγικές εταιρίες ένωσαν τις δυνάμεις τους και κατάφεραν να φέ-

ρουν την υψηλή γαστρονομία πιο κοντά στον ουρανό. Η εταιρία «Fun» λοιπόν, που ασχολείται με τις εγκαταστάσεις λούνα παρκ, και η «Hakuna Matata», ένα γραφείο που ειδικεύεται σε γκουρμέ απολαύσεις, δημιούργησαν ένα ιπτάμενο τραπέζι με

το όνομα «Dinner in the Sky». Από τότε το εν λόγω τραπέζι έχει διασχίσει τον ουρανό 40 χωρών και έχει διοργανώσει πάνω από 1.000 εκδηλώσεις. Μερικά από τα αστέρια της γαστρονομίας έχουν μαγειρέψει γι' αυτό- Pierre Gagnaire, Marc

Veyrat, Yves Mategne, Sergio Herman- ενώ το έχουν εμπιστευθεί και αρκετές διασημότητες, όπως ο πρίγκιπας Αλβέρτος του Μονακό. Ολα αυτά όμως δεν σταματούν εδώ! Για τους πιο τολμηρούς και απαιτητικούς που επιθυμούν να θυ-

μούνται την ημέρα του γάμου τους για μια ζωή, διοργανώνονται ακόμα και γαμήλια πάρτι. Αρκεί να μην έχετε υψοφοβία και να μη λύσετε τη ζώνη του καθίσματός σας.

[www.dinnerinthesky.com](http://www.dinnerinthesky.com)



## Γευματίζοντας στο WC!

Σίγουρα η λέξη φαγητό δεν είναι συνδεδεμένη με την εικόνα ενός μπάνιου. Πώς θα σας φαινόταν όμως να επισκεπτόσασταν ένα εστιατόριο διακοσμημένο σαν τουαλέτα; Οσο τρελό κι αν ακούγεται...είναι αληθινό! Ολα ξεκίνησαν από ένα κατάστημα στην Ταϊβάν, όπου μεγάλες ποσότητες παγωτού πουλιόντουσαν σε μπουλ που θύμιζαν «κάθισμα» τουαλέτας. Υστερα από τη μεγάλη επιτυχία του συγκεκριμένου κόνσεπτ, οι υπεύθυνοι επέκτειναν αυτή τη διόλου ρομαντική ιδέα, δημιουργώντας το εστιατόριο «Marton»

το οποίο λίγο αργότερα μετονομάστηκε σε «Modern Toilet», σε απλά ελληνικά «Μοντέρνα Τουαλέτα». Οποιος ψάξει για καθίσματα και τραπέζια σίγουρα θα απογοητευτεί αφού τα πρώτα έχουν αντικατασταθεί από λεκάνες τουαλέτας και τα δεύτερα από νιπτήρες. Το φαγητό σερβίρεται σε μίνι λεκανίτσες ενώ η πρωτοτυπία επεκτείνεται και στο μενού με φαγητά και ποτά εμπνευσμένα από το δωμάτιο που και ο βασιλιάς πηγαίνει μόνος!

[www.moderntoilet.com](http://www.moderntoilet.com)

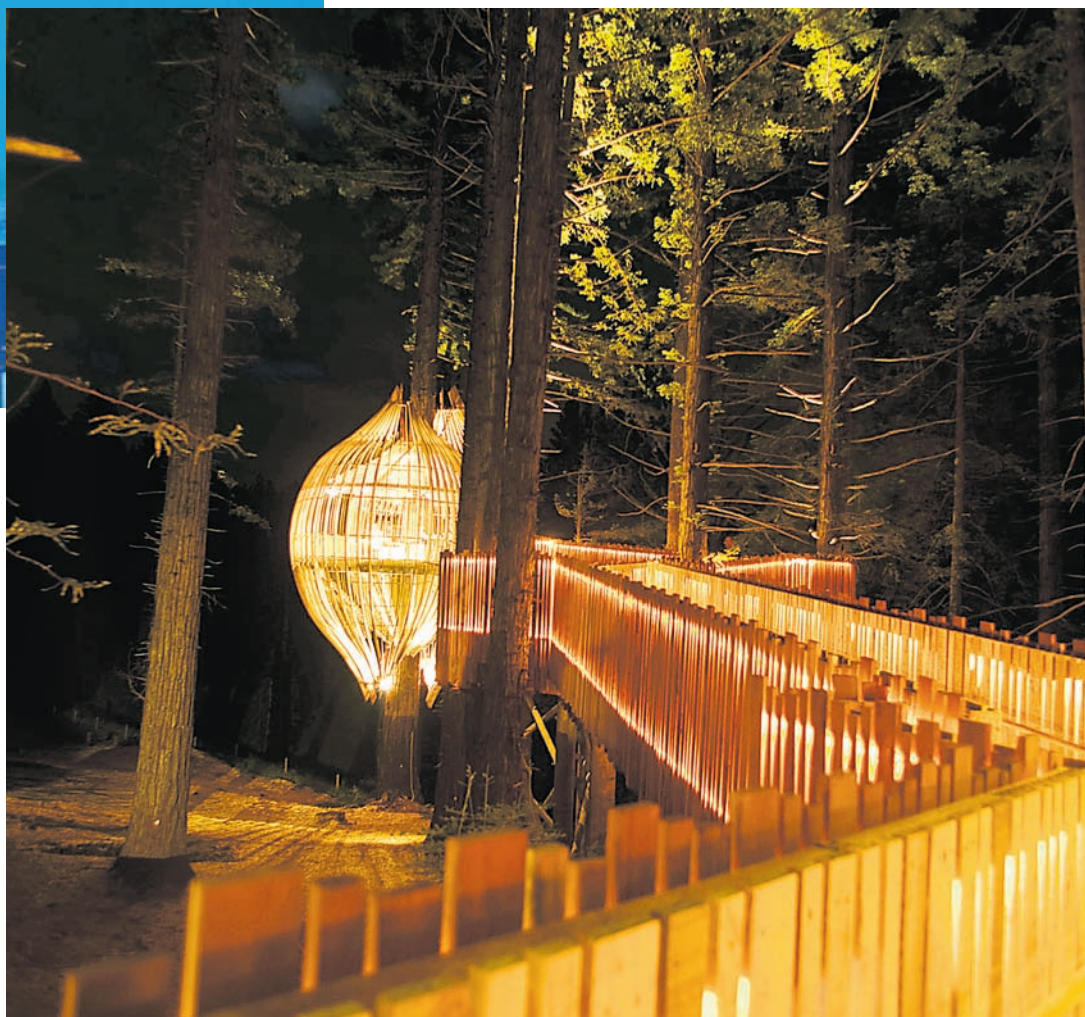


## Βουτιά στον Ινδικό Ωκεανό

Ενα ταξίδι στις Μαλδίβες αποτελεί από μόνο του μία μοναδική εμπειρία, πόσο μάλλον όταν συνδυάζεται και με ένα «υποβρύχιο» γεύμα. Για την ακρίβεια, με ένα γεύμα στο γυάλινο εστιατόριο που βρίσκεται πέντε μέτρα κάτω από τα κύματα του Ινδικού Ωκεανού. Το εστιατόριο «Ithaas», ή αλλιώς «Η μητέρα του μαργαριταριού», αποτελεί μέρος του «Conrad Maldives Rangali Island» και έχει ξετρελάνει τόσο με τις γκουρμέ γεύσεις του όσο και με την υπέροχη θέα του περισσότερων από 43.000 επισκέπτες μέσα σε επτά χρόνια λειτουργίας. Χωρά μόνο 14 άτομα και ως εκ τούτου οι τιμές του είναι λίγο τσουχτερές: ξεκινούν από 195 και φτάνουν 320 δολάρια το άτομο. Ο σεφ ανταμείβει τους προσκεκλημένους του με ευρωπαϊκά πιάτα που έχουν ωστόσο νότες Ασίας και φυσικά με την ευκαιρία να απολαύσουν για λίγες ώρες τη μαγεία του βυθού χωρίς να βραχούν!



[www.conradmaldives.com](http://www.conradmaldives.com)



## Το πιο γκουρμέ δεντρόσπιτο

Τα χνάρια του αγαπημένου ήρωα των παιδιών, Ταρζάν, ακολουθούν οι επισκέπτες του εστιατορίου «Redwood Treehouse». Πρόκειται για ένα εστιατόριο που έχει τη μορφή δεντρόσπιτου, παρόμοιου τύπου με αυτά που κατασκευάζαμε όταν ήμασταν μικροί. Το εν λόγω project αποτέλεσε μέρος μιας διαφημιστικής καμπάνιας του Χρυσού Οδηγού της Νέας Ζηλανδίας, (Yellow Pages), το 2008. Στόχος ήταν να αποδείξει ότι από τις σελίδες του μπορείς να φτιάξεις ακόμα κι ένα εστιατόριο με πλήρως οικολογικά υλικά. Ετσι ανέθεσαν το σχεδιασμό σε μια ομάδα αρχιτεκτόνων και αυτοί με όλη τους τη φαντασία δημιούργησαν το εστιατόριο, χωρητικότητας 30 ατόμων, πάνω σε ένα δέντρο ύψους 10 μέτρων. Βρίσκεται 45 λεπτά βόρεια του Οκλαντ, ενώ μπορείτε να το προσεγγίσετε μόνο με το ειδικό λεωφορείο καθώς για την πρόσβαση



του δρυμού η πρόσβαση είναι περιορισμένη. Τι πιο εντυπωσιακό και ρομαντικό λοιπόν από μία βόλτα στο δάσος και από ένα γεύμα στην κορυφή ενός δέντρου!



[www.yellowtreehouse.co.nz](http://www.yellowtreehouse.co.nz)



## ΛΕΥΤΕΡΗΣ ΛΑΖΑΡΟΥ

«Θέλω να κάνω  
παρθενογένεση  
στη μαγειρική»

Είναι ο σεφ που όλοι αναγνωρίζουν ότι ανέβασε τον πήχυ στην ελληνική κουζίνα. Λιτός αλλά και πρωτοπόρος, μας «ξαναγνώρισε» τις θαλασσινές γεύσεις βάζοντας την υπογραφή του σε μοναδικά πιάτα.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΗΝ ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΥ

Ορισμένοι τον γνώρισαν μέσα από το «Master Chef». Οι περισσότεροι όμως τον ήξεραν ήδη, αφού το όνομά του έχει συνδεθεί με το «Βαρούλκο», ένα από τα πλέον βραβευμένα εστιατόρια της πόλης. Ο Λευτέρης Λαζάρου μάλλον ήρθε σ' αυτόν τον κόσμο με μία αποστολή που φροντίζει να τη φέρνει εις πέρας με τον καλύτερο τρόπο: να μας ταξιδεύει γαστρονομικά σε γεύσεις που μυρίζουν θάλασσα, αμπέλι και ελιά. Εξάλλου και ο ίδιος καθημερινά περιπλανιέται στις αγορές, ανακαλύπτει αγνές και ποιοτικές πρώτες ύλες, δημιουργώντας τα δικά του ποιήματα στην κουζίνα. Γνωρίζοντάς τον από κοντά εντυπωσιάζομαι. Είναι τόσο προσηνής όσο φαίνεται στην τηλεόραση. Ενας σεφ που έχει βραβευτεί και ξεχωρίζει στην Ελλάδα και διεθνώς, έχει κατακτήσει αστέρι Michelin, δεν μπορεί να είναι τόσο απλός, σκέφτομαι. Κι όμως μπορεί, αφού δεν διστάζει να παραδεχτεί πως μετά από τόσα χρόνια εμπειρίας συνεχίζει να μαθαίνει. Μήπως τελικά αυτό είναι και το μυστικό της μεγάλης του επιτυχίας;

**Τελικά η μαγειρική βρίσκει-  
ται στα γονίδιά σας;**

Ο πατέρας μου ήταν μάγειρας σε καράβια, οπότε τα ερεθίσματά μου

ήταν έντονα συνδεδεμένα με τον κόσμο των γεύσεων, της κουζίνας. Πιστεύω όμως ότι τη μαγειρική δεν την επιλέγεις, σε επιλέγει. Κάποια στιγμή έρχεται και σε βρίσκει.

**Η αγάπη  
σας για τα  
θαλασσι-  
νά σας οδη-  
γεί στο «Βαρούλ-  
κο». Ποιο είναι το μυστι-  
κό που κρατάει ένα εστι-  
ατόριο στην κορυφή εδώ  
και 24 χρόνια;**

Πρέπει να ξεχωρίσεις κάποια πράγματα στο μυαλό σου. Όταν είσαι μάγειρας ενός εστιατορίου δεν πρέπει να θυμάσαι ότι είσαι και επιχειρηματίας, αλλά και το αντίθετο. Ενας καλός μάγειρας είναι δύσκολο να είναι και καλός

«Τη μαγειρική δεν την επιλέγεις. Κάποια στιγμή έρχεται και σε βρίσκει»

Ο Λευτέρης  
Λαζάρου  
*à la carte*

- Γεννήθηκε το 1952.
- Ταξίδεψε σε διάφορες χώρες, όπου δούλεψε στις εθνικές τους κουζίνες.
- Το 1987 δημιούργησε το «Βαρούλκο».
- Πρωτοστάτησε στην εκστρατεία προώθησης του ελληνικού ελαιόλαδου μέσα από γαστρονομικές εκδηλώσεις σε όλο τον κόσμο.
- Έχει διδάξει ελληνική κουζίνα στο Culinary Institute of America.
- Από το 1993 βραβεύεται κάθε χρόνο με «Χρυσό Σκούφο» από το «Αθηνόραμα».
- Το 2000 βρέθηκε στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Σίδνεϊ για να δώσει το στίγμα της σύγχρονης ελληνικής κουζίνας με θαλασσινά.
- Το περιοδικό «Status» τον ανακήρυξε «Chef της χρονιάς» το 2007 και το 2009.
- Από το 2009 έως το 2011, το «Βαρούλκο» κατακτά από το περιοδικό «Αθηνόραμα» το βραβείο «Καλύτερο εστιατόριο ελληνικής κουζίνας».

**«Βαρούλκο»**

Πειραιώς 80, Κεραμεικός,  
Τηλ. 210-5228400  
[www.varoulko.gr](http://www.varoulko.gr)

**«2»**

Ξενοκράτους 49,  
Τηλ. 210-7294111-12



μάντζερ γιατί ο πρώτος επιλέγει ακριβές ύλες και ο δεύτερος θέλει να ισορροπήσει το ταμείο του.

**Εν αντιθέσει με τους σεφ που «σνομπάρουν» τις ελληνικές γεύσεις, εσείς ήσασταν πάντα πιστός σ' αυτές. Μήπως αυτή η «εμμονή» σας κάνει να ξεχωρίζετε κατακτώντας από το 2002 το αστέρι Michelin;**

Υπάρχουν συνάδελφοι που έχουν βάλει το λιθαράκι τους σε αυτό που λέγεται παραδοσιακή κουζίνα και μεσογειακή διατροφή, αλλά αυτό που με χαρακτηρίζει είναι η θέλησή μου να χαράζω το δικό μου δρόμο στη γαστρονομία. Θέλω να κάνω πράγματα που δεν τα κάνουν άλλοι, θέλω να κάνω παρθενογένεση.

**Συμμετέχοντας σε παγκόσμιες διοργανώσεις και διδάσκοντας σε σχολές μαγειρικής στην Αμερική, πώς αντιμετωπίζουν οι άλλοι λαοί την κουζίνα μας;**

Την ελληνική κουζίνα την αντιμετωπίζουν με σεβασμό. Ταυτόχρονα όμως είναι και παρεξηγημένη. Και πώς να μην είναι όταν, για παράδειγμα, οι οικονομικοί μετανάστες της Γερμανίας άνοιγαν εστιατόρια με ελληνικά ονόματα χωρίς να έχουν καμία γνώση; Σας πληροφορώ ότι όποιοι Γερμανοί έφαγαν εκείνο το μουσακά δεν θέλησαν να ξαναφάνε. Κάπως έτσι ξεκίνησε και η «ταλαιπωρία» της κουζίνας μας.

**Η οικονομική κρίση αλλάζει τα δεδομένα στο χώρο της εστίασης;**

Βέβαια, τα δεδομένα έχουν αλλάξει σε παγκόσμιο επίπεδο. Οι σεφ προσπαθούν να βρουν πιο ταπεινά υλικά και να τα αναδείξουν δημιουργώντας ένα προσιτό μενού, χωρίς να κάνουν εκπτώσεις στην ποιότητα. Έτσι χαμηλώνει το κόστος παραγωγής ενός πιάτου και προσφέρεται στον καταναλωτή σε πιο χαμηλή τιμή. Δυστυχώς, αν δεν γίνουν διορθωτικές προσπάθειες, θα μείνει αρκετός κόσμος άνεργος.

**Εσείς θα κάνατε εκπτώσεις προκειμένου να μειώσετε τις τιμές στον κατάλογό σας;** Δεν κάνω εκπτώσεις στα υλικά. Προσπαθώ να βρω κι εγώ πιο «ταπεινά» προϊόντα. Υπάρχει ασ πούμε γαύρος με 4 ευρώ αλλά και

## Συνταγή μόνο για εσάς

# Πεσκανδρίτσα σκορδάτη

### ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ

#### Για 4 άτομα

**1** ½ κιλό πεσκανδρίτσα, ακέφαλη και φιλεταρισμένη από το κεντρικό κόκαλο, κομμένη σε χοντρά κομμάτια  
**1** κουταλάκι σκορδομαϊντάνο  
**100** ml ελαιόλαδο

**100** ml λευκό κρασί  
**60** ml ζωμό ψαριού  
**3** κουταλιές χυμό λεμονιού  
**2** φλιτζ. τηγανητές κλωστές από πράσα για γαρνιτούρα  
Ωμό ελαιόλαδο για γαρνιτούρα  
Αλάτι



### ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ

- Σε μεγάλο τηγάνι διαμέτρου 36 εκ. ζεσταίνουμε, σε δυνατή φωτιά, το ελαιόλαδο.
- Αλατίζουμε καλά την πεσκανδρίτσα.
- Προσθέτουμε στο τηγάνι το σκορδομαϊντάνο και στη συνέχεια την πεσκανδρίτσα. Ρίχνουμε και το κρασί.
- Μόλις αχνιστεί, προσθέτουμε το ζωμό και το χυμό λεμονιού. Σκεπάζουμε το τηγάνι και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για λίγα λεπτά, μέχρι η σάλτσα να δέσει.
- Τοποθετούμε σε κάθε πιάτο 3 λωρίδες πεσκανδρίτσας, η μία κάθετα πάνω στην άλλη. Περιχύνουμε με τη σάλτσα και γαρνίζουμε κάθε πιάτο με περίπου ½ φλιτζάνι τηγανητό πράσο.
- Ραντίζουμε με λίγο ωμό ελαιόλαδο και σερβίρουμε αμέσως.

τα όσα έμαθες στο παιδί μου. Λόγω της συμμετοχής του, έμαθε να ακούει κριτική». Τι πιο ωραίο να ακούς: «Με αυτό το διαγωνισμό μάς ξαναβάλατε στο τραπέζι ως οικογένεια». Αφήνω λοιπόν τα σχόλια όλων αυτών των προφητών που έλεγαν διάφορα και πραγματικά δεν με αφορούν.

**Η «ανάμιξη» σας με την τηλεόραση έκανε πιο εύκολο το να περάσουν οι γαστρονομικές σας ιδέες στο κοινό;** Σίγουρα. Ο κόσμος όμως με γνωρίζει ήδη 24 χρόνια, ανεξάρτητα από την τηλεόραση. Πιστεύω ότι είναι εύκολο να περάσω τις ιδέες μου στο γαστρονομικό χάρτη.

**Πρόσφατα όμως ανοίξατε μαζί με τον Βάλτερ Φανιόνι στο Κολωνάκι το «2». Υπάρχει ένα εντελώς διαφορετικό σκεπτικό σε σχέση με το «Βαρούλκο».**

Ναι. Είναι ένα μικρό μεζεδοπωλείο που έγινε ώστε να έχει κι άλλος κόσμος μεροκάματο. Στο «2» θα βρείτε μικρές και ψαγμένες γεύσεις που προσπαθούν να εκφράσουν την τεχνική μας και να καλύψουν όλα τα γούστα.

**Ο όρος «γαστροταβέρνα» έχει αρχίσει να ακούγεται το τελευταίο διάστημα έντονα. Ταιριάζει σε αυτή σας τη νέα προσπάθεια;**

Θα μπορούσε. Αυτός ο όρος είναι μία νέα τάση που σημαίνει καλό ουζερί, καλό μεζεδοπωλείο, προσιτό για τον κόσμο.

**Ταυτόχρονα όμως έχετε αναλάβει μια πρωτοβουλία μοιράζοντας φαγητό σε ανθρώπους που έχουν ανάγκη...**

Το κάνω αρκετό καιρό αλλά δεν θέλω να δώσω δημοσιότητα γιατί μιλάμε για ανθρώπους με αξιοπρέπεια που έχουν έρθει σε δύσκολη στιγμή. Το μόνο που μπορώ να πω είναι ότι θα ήθελα να το κάνω πιο συχνά.

**Τι θα συμβουλευάτε τις νοικοκυρές να προσέχουν στο οικογενειακό τραπέζι;**

Πρέπει τα προϊόντα να είναι έξυπνα αγορασμένα. Δεν χρειάζονται εξεζητημένα υλικά. Τα απλά αρκούν για να δημιουργήσουμε ένα ωραίο τραπέζι. Αυτό πάντως που έχει σημασία σ' ένα γεύμα είναι η ζεστασιά της οικογένειας. ●

με 7. Πρέπει να καταλάβουμε ότι δεν έχει τόσο σημασία η τιμή αλλά η ποιότητα.

**Είχαμε όμως τη χαρά να σας δούμε και στην τηλεόραση. Πώς πήρατε αρχικά την απόφαση να συμμετάσχετε στην κριτική επιτροπή του «Master Chef»;**

Μου άρεσε η παρέα, η οποία έδωσε κιόλας πολύ γρήγορα. Όλες οι επιφυλάξεις που είχα εξαφανίστηκαν στην πορεία. Από την άλλη, χρειάζομαι αυτή τη δουλειά γιατί μου προσφέρει κάποια χρήματα ώστε να λειτουργώ το εστιατόριό μου όπως θέλω. Η κρίση δεν είναι εύκολο να ξεπερα-

στεί. Επρεπε να βρω κι άλλες πηγές χρημάτων ώστε να μην κάνω εκπτώσεις στην ποιότητα. Εχω υποχρέωση στους 40 εργαζομένους που δουλεύουν χρόνια στο «Βαρούλκο» να συνεχίσουν να έχουν δουλειά.

**Ερχεστε σε δύσκολη θέση όταν ασκείτε κριτική;**

Βεβαίως, δεν ξέρεις κατά πόσο έχεις δίκιο και δεν είναι εύκολο να απορρίπτεις ένα νέο παιδί. Πρέπει να είσαι σίγουρος για την κριτική και τις αποφάσεις σου.

**Με το «Junior Master Chef», καταλήξατε στο αν η μαγειρική είναι ένα ταλέντο**

**έμφυτο;**

Ναι, όπως σας είπα πιστεύω κατά κύριο λόγο ότι η μαγειρική υπάρχει στα γονίδια. Όμως υπήρξαν και παιδιά που την αγάπησαν λόγω της συμμετοχής τους στο διαγωνισμό.

**Πριν ξεκινήσει όμως η εκπομπή υπήρχαν αρκετές φωνές επιφύλαξης για τον τρόπο που θα συμμετείχαν τα παιδιά.**

Ήταν περισσότερο ένα παιχνίδι, τα παιδιά περνούσαν υπέροχα, το διασκεδάζαν. Σημασία έχει όμως και η άποψη των γονιών που ερχόντουσαν και μου έλεγαν για παράδειγμα: «Σε ευχαριστώ για

«Ενας καλός μάγειρας είναι δύσκολο να είναι και καλός μάντζερ. Ο πρώτος επιλέγει ακριβές ύλες και ο δεύτερος θέλει να ισορροπήσει το ταμείο του»



# ca

Το **COOK ART** σας προσφέρει  
πλούσια δώρα

# 10

**ΤΥΧΕΡΟΙ  
ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ**

θα κερδίσουν από  
μία συλλεκτική  
ηλεκτρική σκούπα  
με την υπογραφή  
της σεφ

**Μαρίας Λόη**



Για να λάβετε μέρος στην κλήρωση στείλτε μήνυμα από το κινητό σας γράφοντας:

**CA** ΚΕΝΟ **ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ** ΣΤΟ **19100**.

Ο διαγωνισμός ισχύει από το Σάββατο 17/03/2012 στις 06:00 έως την Κυριακή 18/03/2012 στις 23:59. Χρέωση 1,23 €/SMS (με ΦΠΑ),  
Mediatel γραμμή επικοινωνίας 214 214 8020





Main dish

**Τ**ο κρασί, το ούζο και το τσίπουρο είναι από τους πιο δυνατούς άσους στο μανίκι μιας μαγείρισσας. Πολύ συχνά στην κουζίνα χρησιμοποιούμε το αλκοόλ για να μαρινάρουμε κρέας, να «σβήσουμε» το φαγητό, να αρωματίσουμε μια συνταγή, να υπογραμμίσουμε τη γεύση και να «μεθύσουμε» με νοστιμιά τους συνδυαστούμενους μας. Σήμερα, σας προτείνω 10 νόστιμες, και μερικές από αυτές νηστήσιμες, συνταγές της ελληνικής κουζίνας, που περιέχουν κρασί, ούζο και τσίπουρο. Καλή σας όρεξη, και... προσοχή στα αλκοτέστ!!!



Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ  
ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΓΡΑΦΗ  
ΤΗΣ **ΜΑΡΙΑΣ  
ΛΟΗ**

# ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΝΤΑΣ ΜΕ ΚΡΑΣΙ!

**10**

ΛΑΧΤΑΡΙΣΤΕΣ  
ΚΑΙ ΕΥΚΟΛΕΣ  
ΣΥΝΤΑΓΕΣ







# Μοσχαράκι κοκκινιστό



## ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ

1 κιλό κρέας μοσχαρίσιο

6-7 πατάτες  
χοντροκομμένες

2 καρότα κομμένα σε  
ροδέλες

2 φλιτζ. συμπυκνωμένο  
χυμό ντομάτας

2 κρεμμύδια,  
ψιλοκομμένα

10 κρεμμυδάκια για  
στιφάδο

½ φλιτζ. λάδι ελιάς

2 ποτηράκια κόκκινο  
κρασί, «**KOUROS  
NEMEA**» Ελληνικά  
Κελλάρια Οίνων

3 σκελίδες σκόρδο  
καθαρισμένες

1 κουταλάκι  
ντοματοπελτέ

2 φύλλα δάφνης

1 ξυλάκι κανέλας

Αλάτι

Πιπέρι

Για το γαρνίρισμα

Κόκκους πιπεριού

## ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ

● Ξεπλύνουμε το κρέας, το στραγγίζουμε και το κόβουμε σε κομματάκια.

● Σε μία κασαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι και σοτάρουμε τις πατάτες και τα καρότα για 2-3 λεπτά. Τα βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα σε πιατέλα στρωμένη με απορροφητικό χαρτί κουζίνας.

● Ρίχνουμε στην κασαρόλα τα κρεμμυδάκια, τα κρεμμύδια

και σοτάρουμε μέχρι να χρυσίσουν. Προσθέτουμε τα κομματάκια κρέατος και συνεχίζουμε ανακατεύοντας έως ότου ροδίσουν ομοιόμορφα.

● Σβήνουμε με το κρασί, αφήνουμε να εξατμιστεί το αλκοόλ και προσθέτουμε το χυμό ντομάτας, τον ντοματοπελτέ διαλυμένο σε 4 φλιτζάνια νερό, το σκόρδο, τα φύλλα δάφνης, το ξυλάκι κανέλας,

αλάτι, πιπέρι και σιγοβράζουμε για περίπου 40 λεπτά.

● Ρίχνουμε στην κασαρόλα τις πατάτες, τα καρότα, ανακατεύουμε και σιγοβράζουμε για περίπου 30 λεπτά ακόμα, μέχρι να μαλακώσουν τα κομματάκια κρέατος και οι πατάτες, και να δέσει η σάλτσα.

● Κατεβάζουμε την κασαρόλα από τη φωτιά και σερβίρουμε, γαρνίροντας με κόκκους πιπεριού.

## ΣΥΝΟΔΕΥΟΥΜΕ ΜΕ

**KOUROS NEMEA** από την Ελληνικά Κελλάρια Οίνων

Το κρασί Kouros προέρχεται από το Αγιωργίτικο της NEMEAΣ. Τόσο αρωματικά όσο και γευστικά δένει αρμονικά με το μοσχαράκι κοκκινιστό. Χαρακτηρίζεται αρωματικά από ένα σύνθετο «μπουκέτο» φρούτων του δάσους δεμένα μέσα στα αρώματα της παλαιώσης στο βαρέλι (βανίλια, κανέλα, σοκολάτα κ.ά.)

1895  
**GWC**  
ΕΛΛΗΝΙΚΑ  
ΚΕΛΛΑΡΙΑ  
ΟΙΝΩΝ





# Χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι



## ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ

1 χταπόδι (περίπου 1 κιλό)  
 ½ κιλό κοφτό μακαρονάκι  
 5 ντομάτες ψιλοκομμένες  
 1 ποτηράκι κόκκινο γλυκό κρασί, Μαυροδάφνη  
 ½ φλιτζ. λάδι ελιάς  
 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
 1 καρότο κομμένο σε ροδέλες  
 2-3 μπαχάρια  
 1-2 φύλλα δάφνης  
 1 ξυλάκι κανέλας  
 Αλάτι  
 Πιπέρι

Για το γαρνίρισμα  
 Κόκκους πιπεριού

## ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ

- Αφαιρούμε με ένα μαχαιράκι το στόμα και την κουκούλα του χταποδιού και ξεπλένουμε τα πλοκάμια κάτω από τρεχούμενο νερό.
- Βάζουμε τα πλοκάμια σε μία κατσαρόλα με λίγο νερό, τα βράζουμε μαζί με τα φύλλα δάφνης για περίπου 35-40 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν. Τα στραγγίζουμε, αφήνουμε να κρυώσουν λίγο και τα κόβουμε σε κομματάκια.
- Σε μία καυτή κατσαρόλα

σοτάρουμε το κρεμμύδι, ανακατεύοντας, μέχρι να καραμελώσει. Ρίχνουμε το λάδι και, μόλις ζεσταθεί, προσθέτουμε τα κομματάκια του χταποδιού, το καρότο και τα σοτάρουμε για περίπου 4-5 λεπτά ακόμα, ανακατεύοντας διαρκώς. Σβήνουμε με το κρασί και αφήνουμε να εξατμιστεί το αλκοόλ.

● Ρίχνουμε στην κατσαρόλα τις ντομάτες, 3 φλιτζάνια νερό, το ξυλάκι κανέλας, τα μπαχάρια,

αλάτι, πιπέρι και αφήνουμε να πάρουν 1-2 βράσεις. Προσθέτουμε το κοφτό μακαρονάκι, ανακατεύουμε και τα βράζουμε για περίπου 20-25 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει το χταπόδι και τα ζυμαρικά.

● Κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και αφήνουμε για 5 λεπτά ώστε να απορροφηθούν τα υγρά.

● Σερβίρουμε το χταπόδι με το κοφτό μακαρονάκι, γαρνίροντας με κόκκους πιπεριού.

## ΣΥΝΟΔΕΥΟΥΜΕ ΜΕ

«Μελισσόμαντρα Καλλιγά» από την Ελληνικά Κελλάρια Οίνων

Η θαλασσινή γεύση του χταποδιού και η συνεκτική και στιλπνή γεύση των ζυμαρικών απαιτούν ένα αρωματικό ροζέ κρασί. Η ρομαντική Μελισσόμαντρα με το πλούσιο φρουτώδες άρωμα αλλά και τη μεστή και χωρίς τανίνες γεύση της, αποτελεί τον ιδανικότερο συνοδό του πιάτου.

1895  
 GWC  
 ΕΛΛΗΝΙΚΑ  
 ΚΕΛΛΑΡΙΑ  
 ΟΙΝΩΝ





## Αλά σπετσιώτα



### ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ

- 1 συναγρίδα
- 4 ντομάτες τριμμένες
- 3 κρεμμύδια κομμένα σε ροδέλες
- 4-5 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- ¾ φλιτζ. λάδι ελιάς
- 1 ποτηράκι λευκό κρασί, «Μικρός Βοριάς Λευκός του Αγγελου Ρούβαλη»
- 2-3 κουταλιές μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 3 κουταλιές άνηθο ψιλοκομμένο
- 2-3 κλωνάρια άνηθο
- 1 κουταλάκι ντοματοπελτέ
- Χυμό ενός λεμονιού
- Αλάτι
- Πιπέρι

### ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ

- Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180° C.
- Καθαρίζουμε το ψάρι, το πλένουμε, το στραγγίζουμε και το κόβουμε σε φέτες.
- Σε ένα τηγάνι ζεσταίνουμε 2 κουταλιές από το λάδι και σοτάρουμε τα κρεμμύδια μέχρι να χρυσίσουν.
- Σε ένα μπολ βάζουμε το υπόλοιπο λάδι, το χυμό λεμονιού, το κρασί, τον ντοματοπελτέ, το μαϊντανό, τον άνηθο, τα σκόρδα, τα κρεμμύδια, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε.
- Βάζουμε σε ένα μικρό ταψί τις

φέτες ψαριού, τα περιχύνουμε με το μίγμα κρασιού, προσθέτουμε από πάνω τις ντομάτες και ψήνουμε στον προθερμασμένο φούρνο για περίπου 30 λεπτά.

- Βγάζουμε το ταψί από το φούρνο και σερβίρουμε.

### ΣΥΝΟΔΕΥΟΥΜΕ ΜΕ

**«Μικρός Βοριάς Λευκός (Chardonnay/Sauvignon blanc) του Αγγελου Ρούβαλη»**  
Ο Μικρός Βοριάς Λευκός, ένα κρασί με μεγάλο πλούτο και ένταση αρώματος, θα ταιριάζει ιδανικά με το πλούσιο πιάτο σε αρώματα και γεύσεις του ψαριού. Οι πράσινες αρωματικές νότες του Sauvignon blanc θα βρουν το ταίρι τους στα μυρωδικά του πιάτου και η οξύτητά του θα αλλάξει τη γεύση του ελαιόλαδου και του ψαριού.





# Κόκορας κρασάτος



## ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ

- 1 κόκορας, περίπου 1½ κιλό
- 4 ντομάτες τριμμένες
- 2 κρεμμύδια τριμμένα
- 1 φλιτζ. λάδι ελιάς
- 3 ποτηράκια κόκκινο κρασί, «Ποικιλιακά Λουλούδια, Cabernet Sauvignon / Syrah» Ελληνικά Κελλάρια Οίνων
- 2 φύλλα δάφνης
- Αλάτι
- Πιπέρι

## ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ

- Κόβουμε τον κόκορα σε κομμάτια, τα ξεπλένουμε και τα στραγγίζουμε.
- Σε μία καυτή κατσαρόλα σοτάρουμε τα κρεμμύδια, ανακατεύοντας μέχρι να καραμελώσουν.
- Προσθέτουμε το λάδι και, μόλις κάψει, σοτάρουμε τα κομμάτια κρέ-

ατος έως ότου ροδίσουν ομοιόμορφα. Σβήνουμε με το κρασί, αλατοπιπερώνουμε και αφήνουμε να εξατμιστεί το αλκοόλ.

- Ρίχνουμε στην κατσαρόλα τις ντομάτες, 1 λίτρο νερό, τη δάφνη και σιγοβράζουμε για 45 λεπτά μέχρι να

μαλακώσουν αρκετά τα κομμάτια κρέατος.

- Κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και σερβίρουμε τα κομμάτια κόκορα με ρύζι γαρνιρισμένο με ντομάτα και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

## ΣΥΝΟΔΕΥΟΥΜΕ ΜΕ

### «Ποικιλιακά Λουλούδια, Cabernet Sauvignon / Syrah» Ελληνικά Κελλάρια Οίνων

Το πλούσιο ερυθρό κρασί Cabernet Sauvignon / Syrah θα δέσει ιδανικά με την κυρίαρχη γεύση και άρωμα του κόκορα αλλά και με τις γλυκιές και έντονες νότες του «καραμελωμένου» κρεμμυδιού. Οι δύο ποικιλίες από τον παγκόσμιο αμπελώνα, το Cabernet Sauvignon, ισχυρό, πλούσιο και με ισχυρές τανίνες και το Syrah, κομψό, βελούδινο και αρωματικό μπορούν να προσφέρουν τη ζητούμενη γευστική αρμονία.







# Κουνέλι στην κατσαρόλα



## ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ

- 1 κουνέλι
- 3 ποτηράκια κόκκινο κρασί, «Μικρός Βοριάς Ερυθρός» του Αγγελου Ρούβαλη
- 1 φλιτζ. λάδι ελιάς
- 3 κρεμμύδια χοντροκομμένα
- 4 ώριμες ντομάτες
- 1 κουταλιά πάστα ντομάτας
- 2 φύλλα δάφνης
- ½ κουταλάκι κύμινο
- 3 φλιτζ. νερό
- Αλάτι
- Πιπέρι

## ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ

- Ξεπλύνουμε το κουνέλι, το κόβουμε σε κομμάτια και τα στραγγίζουμε. Τα βάζουμε σε μία κατσαρόλα, προσθέτουμε το νερό, αλάτι και σιγοβράζουμε με σκεπασμένη την κατσαρόλα για 40 λεπτά μέχρι να απορροφηθούν τα περισσότερα από τα υγρά.
- Βγάζουμε το κρέας από την κατσαρόλα.
- Ρίχνουμε σε ένα βαθύ τηγάνι το λάδι και, μόλις κάψει, προσθέτουμε τα κρεμμύδια και τα σοτάρουμε μαζί με τα κομμάτια κρέατος ώστε να πάρουν χρώμα ομοιόμορφα.
- Εν τω μεταξύ, διαλύουμε σε ένα μπολ την πάστα ντομάτας στο κρασί. Προσθέτουμε τις ντομάτες ξεφλουδισμένες, κομμένες σε τέσσερα κομμάτια, αφαιρώντας τους

σπόρους, το κύμινο, τη δάφνη, το αλάτι, το πιπέρι και ανακατεύουμε.  
● Ρίχνουμε το μίγμα στην κατσαρόλα και συνεχίζουμε να βράζουμε για περίπου 20-25 λεπτά ακόμα μέχρι να μαλακώσουν τα κομμάτια κρέατος και να δέσει η σάλτσα.  
● Κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και σερβίρουμε.

## ΣΥΝΟΔΕΥΟΥΜΕ ΜΕ

### «Μικρός Βοριάς Ερυθρός» του Αγγελου Ρούβαλη

Το φρέσκο και χωρίς παλαίωση σε βαρέλι ερυθρό κρασί Μικρός Βοριάς, με όλα τα αρώματα των ποικιλιών να αναδίδονται στο ποτήρι μας, μπορεί να δέσει αρμονικά με το φινετσάτο πιάτο «Κουνέλι στην κατσαρόλα». Η πιο απλή και μαλακή υφή του κουνελιού χρειάζεται ένα μαλακό και βελούδινο ερυθρό κρασί, παράλληλα, τα έντονα αρώματα των καρυκευμάτων και της πάστας ντομάτας αναζητούν πλούσια και σχετικά έντονα αρώματα.

Άγγελος  
ΡΟΥΒΑΛΗΣ







# Μελιτζάνες παπουτσάκια



## ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ

4 μελιτζάνες φλάσκες  
¼ του κιλού μοσχαρίσιο κιμά

½ φλιτζ. τυρί κασέρι τριμμένο

1 ποτηράκι κόκκινο κρασί, «Ποικιλιακά Λουλούδια, Κοτσιφάλι». Ελληνικά Κελλάρια Οίνων

2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα

2 φλιτζ. ντομάτα τριμμένη

5 κουταλιές μαργαρίνη

5 κουταλιές λάδι ελιάς

2 κουταλιές μαϊντανό ψιλοκομμένο

1 φλιτζ. αμύγδαλα τριμμένα

1 κουταλιά κουκουνάρι

1 κουταλάκι ζάχαρη

Αλάτι

Πιπέρι

Για την μπεσαμέλ

3 φλιτζ. γάλα χλιαρό

3 κουταλιές μαργαρίνη

4 κουταλιές αλεύρι

Πιπέρι

## ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ

● Πλένουμε τις μελιτζάνες, τις καθαρίζουμε, τις κόβουμε στη μέση, τις βάζουμε σε ένα σουρωτήρι, τις πασπαλίζουμε με αλάτι και τις αφήνουμε για 30 λεπτά.

● Κατόπιν, τις ξεπλένουμε, τις στραγγίζουμε και τις βάζουμε σε ένα ταψί στρωμένο με απορροφητικό χαρτί κουζίνας. Αφαιρούμε λίγη από την ψίχα τους με ένα κουτάλι και τις πασπαλίζουμε με αλάτι και πιπέρι.

● Σε μία κατσαρόλα βάζουμε 2 κουταλιές από τη μαργαρίνη με το λάδι και σοτάρουμε τα κρεμμύδια μέ-

χρι να χρυσίσουν. Προσθέτουμε τον κιμά και τον σοτάρουμε μέχρι να ασπρίσει. Σβήνουμε με το κρασί και αφήνουμε να πάρει μια βράση. Ρίχνουμε την ντομάτα, το μαϊντανό, ¾ του φλιτζανιού νερό, τη ζάχαρη, τα κουκουνάρια, την ψίχα από τις μελιτζάνες, αλάτι, πιπέρι και τα σιγοβράζουμε μέχρι να απορροφηθούν τα περισσότερα από τα υγρά.

● Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C.

● Εν τω μεταξύ ετοιμάζουμε την μπεσαμέλ: Σε ένα κατσαρόλακι λιώνουμε τη μαργαρίνη και ρίχνουμε το αλεύ-

ρι ανακατεύοντας συνεχώς με ξύλινη κουτάλα έως ότου αναμιχθούν. Προσθέτουμε σιγά σιγά το γάλα, συνεχίζουμε να ανακατεύουμε μέχρι να δέσει η μπεσαμέλ και κατεβάζουμε το κατσαρόλακι από τη φωτιά.

● Αφαιρούμε από το ταψί το χαρτί, γεμίζουμε τις μελιτζάνες με το μίγμα του κιμά, σκεπάζουμε με την μπεσαμέλ και τα πασπαλίζουμε με τα αμύγδαλα. Τα περιχύνουμε με την υπόλοιπη λιωμένη μαργαρίνη, προσθέτουμε 1 φλιτζάνι νερό και τα ψήνουμε στον προθερμασμένο φούρνο για περίπου 35-40 λεπτά.

## ΣΥΝΟΔΕΥΟΥΜΕ ΜΕ

**«Ποικιλιακά Λουλούδια, Κοτσιφάλι από την Κρήτη, Ελληνικά Κελλάρια Οίνων»**

Μια παραδοσιακή ελληνική συνταγή, αγαπημένη αλλά και πολύπλοκη γευστικά. Το Κοτσιφάλι της Κρήτης, ένα ερυθρό κρασί με δύναμη, φινέτσα αλλά και ιδιαίτερο φρουτώδες άρωμα μπορεί να δέσει αρμονικά με την πολυπλοκότητα του πιάτου.

1895  
GWC  
ΕΛΛΗΝΙΚΑ  
ΚΕΛΛΑΡΙΑ  
ΟΙΝΩΝ







# Ριζότο με μύδια



## ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ

2 φλιτζ. ρύζι για ριζότο  
1 κιλό μύδια  
1 ποτηράκι λευκό κρασί, «Ασπρολίθι» του Αγγελου Ρούβαλη  
4 φλιτζ. ζωμό λαχανικών  
3 ντομάτες ψιλοκομμένες  
1 κρεμμύδι τριμμένο  
1 σκελίδα σκόρδο τριμμένη  
6 κουταλιές λάδι ελιάς  
2 κουταλιές άνηθο ψιλοκομμένο  
Αλάτι  
Πιπέρι

Για το γαρνίρισμα  
Κλωναράκια δυόσμου

## ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ

- Καθαρίζουμε τα μύδια κάτω από τρεχούμενο νερό με ένα βουρτσάκι για να βγει το χνούδι τους. Στη συνέχεια, τα αχνίζουμε σε μια κατσαρόλα με 1 φλιτζάνι νερό για περίπου 5 λεπτά ώστε να ανοίξουν.
- Πετάμε όσα μύδια δεν άνοιξαν, κρατάμε τα υπόλοιπα και βάζουμε το νερό στο οποίο τα αχνίσαμε σε μια κατσαρόλα, αφού πρώτα το περάσουμε από τουλπάνι.
- Προσθέτουμε το ζωμό λαχανικών, τα σιγοβράζουμε και τα διατηρούμε ζεστά σε χαμηλή φωτιά.
- Επειτα, σε μια άλλη κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι και σοτάρουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο έως ότου χρυσίσουν. Προσθέτουμε το ρύζι και το σοτάρουμε ανακατεύοντας για περίπου 3-4 λεπτά ακόμα.
- Σβήνουμε με το κρασί, αφήνουμε να εξατμιστεί το αλκοόλ και ρίχνουμε σιγά σιγά το ζωμό με μια κουτάλα, ανακατεύοντας συνεχώς και φροντίζοντας πριν ρίξουμε την επόμενη κουταλιά να έχει απορροφηθεί

- η προηγούμενη.
- Μόλις τελειώσουμε με το ζωμό και έχει μαλακώσει το ρύζι, προσθέτουμε τα μύδια, τις ντομάτες και ανακατεύουμε για 1-2 λεπτά.
- Κατόπιν, προσθέτουμε τον άνηθο, αλάτι, πιπέρι, ανακατεύουμε για 1-2 λεπτά και κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά.
- Σερβίρουμε γαρνίροντας με κλωναράκια δυόσμου.

## ΣΥΝΟΔΕΥΟΥΜΕ ΜΕ

### «Ασπρολίθι» του Αγγελου Ρούβαλη

Το κλασικό πιάτο του ριζότου με μύδια συνοδεύεται πάντα με λευκό κρασί. Το αγαπημένο Ασπρολίθι, ο ορεινός Ροδίτης της Αιγιάλειας, με τον αρωματικό πλούτο του αλλά και την ένταση -ώστε να συνοδέψει και όχι να σκεπάσει τις φίνες θαλασσινές νότες από τα μύδια- μας χαρίζει μια υπέροχη γευστική αρμονία.

Άγγελος  
ΡΟΥΒΑΛΗΣ





# Πατάτες αντιναχτές



## ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ

- 1 κιλό μικρές πατάτες
- 1 κουταλιά κόλιαντρο κοπανισμένο
- 1 ποτηράκι κρασί, «Μικρός Βοριάς Ροζέ» του Αγγελου Ρούβαλη
- 2 φλιτζ. λάδι για το τηγάνισμα
- Αλάτι
- Πιπέρι

## ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ

- Ξεφλουδίζουμε τις πατάτες, τις πλένουμε, τις στραγγίζουμε σε ένα σουρωτήρι και τις αλατοπιπερώνουμε.
- Βάζουμε το λάδι σε μια ρηχή κατσαρόλα και, όταν κάψει, ρίχνουμε τις πατάτες και τις τηγανίζουμε με σκεπασμένη την κατσαρόλα.
- Δεν τις ανακατεύουμε καθόλου με πιρούνι για να μην μας σπάσουν, αλλά κουνάμε λίγο την κατσαρόλα για να ανακατευθούν.
- Τις τηγανίζουμε περισσότερη ώρα από ό,τι τις συνηθισμένες τηγανητές πατάτες, για να ροδίσουν πολύ καλά,

και στη συνέχεια αφαιρούμε το λάδι με μια κουτάλα και τις σβήνουμε με το κρασί.  
● Προσθέτουμε το κόλιαντρο, αφήνουμε να εξατμισθεί το αλκοόλ και κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά.

## ΣΥΝΟΔΕΥΟΥΜΕ ΜΕ

### Τσίπουρο «Μπαμπατζίμ» του Ανέστη Μπαμπατζιμόπουλου

Το αυθεντικό και φινό τσίπουρο Μπαμπατζίμ συνοδεύει εξαιρετικά την απλή συνταγή της πατάτας. Η γλυκιά και ζεστή γεύση της αλκοόλης-αρωματισμένη στη διαδικασία της περίτεχνης απόσταξης από τα αρώματα των φλοιών των σταφυλιών- θα δέσει αρμονικά με την αμυλώδη υφή της τηγανισμένης πατάτας.

**ΜΠΑΜΠΑΤΖΙΜ**







# Σκαλτσούνια



## ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ

### Για τη ζύμη

1½ φλιτζ. αλεύρι

1 φλιτζ. λάδι ελιάς

1 ποτηράκι ούζο «Μπαμπατζίμ» του Ανέστη Μπαμπατζιμόπουλου

Χυμό από 2 πορτοκάλια

½ κουταλάκι μπέικιν πάουντερ

Αλεύρι για την επιφάνεια εργασίας

1 λαδόκολλα

### Για τη γέμιση

1 φλιτζ. καρυδόπιχα χοντροκομμένη

¼ φλιτζ. σουσάμι

¼ φλιτζ. φρυγανιά, τριμμένη

3 κουταλιές μέλι

1 κουταλάκι κανέλα

### Για το γαρνίρισμα

Ζάχαρη άχνη

Ανθόνερο

Κανέλα

## ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ

● Σε ένα τηγάνι καβουρδίζουμε το σουσάμι και το «κοπανάμε» στο γουδί.

● Σε ένα μπολ ρίχνουμε όλα τα υλικά για τη ζύμη και τα ανακατεύουμε έως ότου η ζύμη γίνει ομοιογενής.

● Βάζουμε τη ζύμη πάνω σε μια αλευρωμένη επιφάνεια και με έναν πλάστη την ανοίγουμε σε φύλλο πάχους περίπου ½ εκατοστού.

● Με ένα φλιτζάνι τσαγιού κόβουμε μικρά στρογγυλά κομματάκια.

● Σε ένα άλλο μπολ ανακατεύουμε τη φρυγανιά, τα καρύδια, το σουσάμι και την κανέλα.

● Σε ένα κατσαρολάκι ζεσταίνουμε ½ φλιτζάνι νερό και, μόλις γίνει χλιαρό, προσθέτουμε το μέλι, ανακατεύουμε για μερικά λεπτά, κατεβάζουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε το μίγμα με τα καρύδια και συνεχίζουμε το ανακάτεμα.

● Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C.

● Βάζουμε σε κάθε κομματάκι ζύμης μια κουταλιά από το μίγμα

μας, βρέχουμε τις άκρες του φύλλου με λίγο νερό και τα κλείνουμε καλά, πιέζοντας με τα δάχτυλά μας ώστε να τους δώσουμε σχήμα μισοφέγγαρου.

● Στρώνουμε σε ένα ταψί τη λαδόκολλα, βάζουμε τα σκαλτσούνια και τα ψήνουμε στον προθερμασμένο φούρνο για περίπου 15-20 λεπτά.

● Όταν ψηθούν, τα αφήνουμε να κρυώσουν, τα πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη, κανέλα και σερβίρουμε.

## ΣΥΝΟΔΕΥΟΥΜΕ ΜΕ

### Ούζο «Μπαμπατζίμ» του Ανέστη Μπαμπατζιμόπουλου

Τα σκαλτσούνια στην Κρήτη είναι το γλύκισμα που συνοδεύεται κυρίως με απόσταγμα. Το ούζο Μπαμπατζίμ μπορεί να παίξει γευστικά με τα αρώματα των ξηρών καρπών και του σησαμιού, δίνοντας μια ιδιαίτερη αλλά αισθησιακή αρμονία.

**ΜΠΑΜΠΑΤΖΙΜ**





# Κεφτέδες με σάλτσα



## ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ

**600** γραμμ. μοσχαρίσιο κιμά και **300** γραμμ. χοιρινό

**250** γραμμ. ψωμί μπαγιάτικο

**2** κρεμμύδια

**2** αβγά

**½** ποτηράκι τσίπουρο «Μπαμπατζίμ»

**2** κουταλιές μαργαρίνη

**2** κουταλιές μαϊντανό ψιλοκομμένο

**2-3** φύλλα δυόσμου ψιλοκομμένα

Αλάτι

Πιπέρι

### Για τη σάλτσα

**2** κουταλιές πελτέ ντομάτας

**2** κουταλιές ζάχαρη

**2** κουταλιές μαργαρίνη

**3-4** κουταλιές ξίδι

**1** φύλλο δάφνης

### Για το τηγάνισμα

Λάδι ελιάς

**1** φλιτζ. αλεύρι

## ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ

● Σε ένα μπολ με νερό μουλιάζουμε το ψωμί για 3-4 λεπτά. Αφαιρούμε την κόρα, στύβουμε καλά την ψίχα και τη βάζουμε σε μπολ μαζί με το τσίπουρο.

● Σε ένα τηγάνι λιώνουμε τη μαργαρίνη και σοτάρουμε το κρεμμύδι, μέχρι να χρυσίσει. Ρίχνουμε το περιεχόμενο του τηγανιού στο μπολ με το ψωμί. Προσθέτουμε τον κιμά, το μαϊντανό, το δυόσμο, τα αβγά, αλάτι, πιπέρι και ζυμώνουμε μέχρι να ενωθούν.

● Πλάθουμε το μίγμα σε κεφτεδάκια, τα αλευρώνουμε και τα τινάζουμε για να φύγει το περιττό αλεύρι.

● Σε ένα τηγάνι ζεσταίνουμε το λάδι και μόλις κάψει τηγανίζουμε τους κεφτέδες λίγους λίγους, για 2-3 λεπτά μέχρι να κάνουν κρούστα.

● Τους βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα σε πιατέλα στρωμένη με απορροφητικό χαρτί κουζίνας και συνεχίζουμε έως ότου τελειώσουν

με με όλους τους κεφτέδες.

● Εντω μεταξύ, σε μία κατσαρόλα βάζουμε τον πελτέ διαλυμένο σε 2 φλιτζάνια νερό, τη μαργαρίνη, τη ζάχαρη, το ξίδι, αλάτι και σιγοβράζουμε για 15 λεπτά. Προσθέτουμε στην κατσαρόλα τους κεφτέδες, ανακατεύουμε ώστε να καλυφθούν ομοιόμορφα και αφήνουμε να βράσουν για περίπου 15 λεπτά.

● Κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και σερβίρουμε.

## ΣΥΝΟΔΕΥΟΥΜΕ ΜΕ

### «Μικρός Βοριάς Ροζέ» του Αγγελου Ρούβαλη

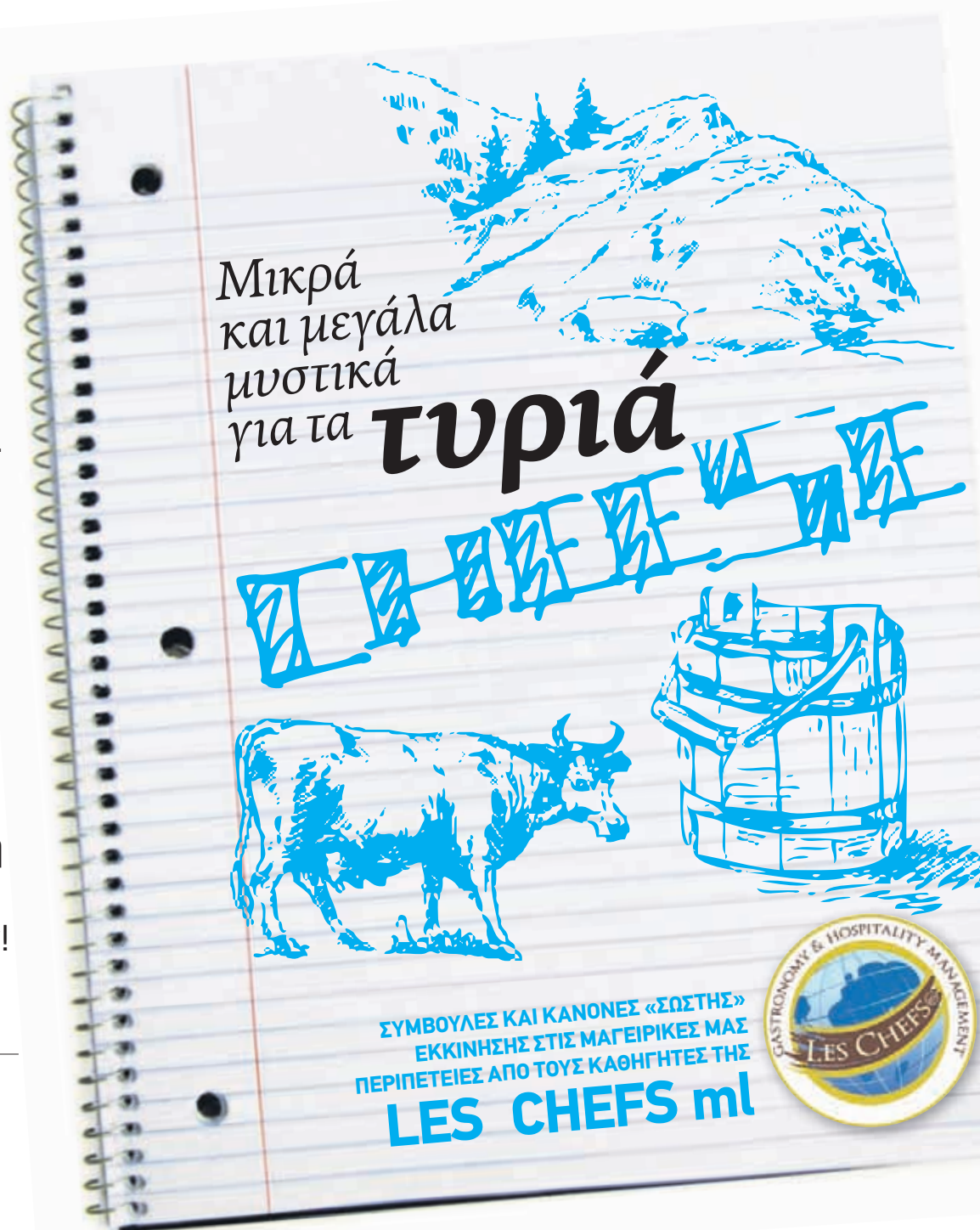
Το φρουτώδες και πλούσιο ροζέ κρασί, «Μικρός Βοριάς», δένει αρμονικά με την έντονη και όχι ιδιαίτερα πολύπλοκη γεύση του τηγανισμένου κιμά.

Άγγελος  
ΡΟΥΒΑΛΗΣ





Το τυρί, αναπόσπαστο κομμάτι της ελληνικής διατροφής, αναφέρεται ακόμα και στην αρχαιότητα. Ο Οδυσσέας συνάντησε τον κύκλωπα Πολύφημο, ο οποίος έβοσκε τα αιγοπρόβατά του και έφτιαχνε τυρί! Χιλιάδες χρόνια μετά αυτή η λιχουδιά έχει μόνο φανατικούς! Και εχθρούς και φίλους!



### Το χρώμα και το γάλα

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να διαχωρίσουμε τα τυριά μας: είτε από το χρώμα τους (λευκά, μπεζ, υποκίτρινα, κίτρινα), ή από τη γεύση τους (αλμυρά, γλυκά, ξινά), αλλά φυσικά από το γάλα από το οποίο παρασκευάζονται (αγελαδινό, πρόβειο, κατσικίσιο). Πολλές φορές βέβαια χαρακτηρίζονται και από το μέσο στο οποίο ωριμάζουν και συντηρούνται (αλάτι, λάδι, κρασί, ήλιος).

### Γέμισε ο ελληνικός χάρτης τυριά

Τα ελληνικά τυριά είναι πολλά και διαφέρουν ανάλογα με την περιοχή. Τα πιο γνωστά από αυτά, τόσο εγχώρια όσο και στο εξωτερικό, είναι η φέτα, το κεφαλοτύρι και η μυζήθρα. Έχουν μετρηθεί περίπου 70 είδη τυριών, εδώ

θα αναφέρουμε κάποια από αυτά, αν και γνωρίζουμε καλά ότι θα μπορούσαμε να μιλάμε σε πολλά τεύχη όσον αφορά σε αυτά.

### Και τα 16 είναι υπέροχα!

**01 Ο ανθότυρος:** Πολλές φορές τον μπερδεύουμε με τη μυζήθρα. Η βασική τους διαφορά είναι ότι προστίθεται περισσότερο φρέσκο γάλα ή κρέμα με πλήρη λιπαρά, καθώς επίσης ότι ψήνεται για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Είναι λευκό τυρί που διατίθεται στην αγορά τόσο φρέσκο αλλά και ώριμο ή ξεραμένο.

**02 Το γαλοτύρι:** Είναι ένα μαλακό λευκό τυρί από πρόβειο ή από μίγμα πρόβειο και κατσικίσιο γάλακτος με χαρακτηριστική υφή κρέμας.

**03 Η γραβιέρα:** Αποτελεί από μόνη της ένα κεφάλαιο. Υπάρχουν πολλές γνωστές γραβιέρες, μεταξύ των οποίων αυτή της Νάξου, της Κρήτης, της Θήνου και των Αγράφων. Είναι ένα υποκίτρινο σκληρό τυρί με κόρα που παρασκευάζεται κυρίως από αγελαδινό γάλα.

**04 Καλαθάκι Λήμνου:** Παρασκευάζεται στο νησί της Λήμνου από πρόβειο γάλα ή μίγμα πρόβειο γάλακτος με κατσικίσιο. Φτιάχνεται μέσα σε καλαθάκι λυγαριάς από το οποίο παίρνει το χαρακτηριστικό σχήμα του.

**05 Κασέρι:** Κίτρινο ημί-σκληρο τυρί από πρόβειο γάλα. Είναι ένα από τα αγαπημένα τυριά των Ελλήνων, λόγω του ελα-

φρού του αρώματος και της αλμυρής του γεύσης. Τρώγεται είτε ωμό ή μαγειρεμένο στο φούρνο αλλά και στην κατσαρόλα.

**06 Κατίκι Δομοκού:** Ενα διαφορετικό σε υφή τυρί. Είναι πολύ μαλακό, η υφή του μοιάζει περίπου με γιαούρτι και για αυτό το λόγο σερβίρεται με κουτάλι. Έχει μία απαλή γεύση η οποία μπορεί να είναι ελαφρά ξινή ή ελαφρά αλμυρή. Παραδοσιακά θα το βρείτε να συνοδεύει ψιτά κρέατα (και κυρίως αρνί) αλλά μπορείτε να το συνδυάσετε καλύτερα με διάφορα λαχανικά αλλά και να αντικαταστήσετε με αυτό το γιαούρτι σας.

**07 Κεφαλογραβιέρα:** Παρασκευάζεται από πρόβειο γάλα ή μίγμα πρόβειο γάλακτος

## Σωστή φύλαξη

**ΤΑ ΜΑΛΑΚΑ** Για τη φύλαξη του τυριού προτιμάμε σκεύη με ξύλινη επιφάνεια που κλείνουν καλά. Όσον αφορά στα μαλακά τυριά, όπως είναι η φέτα, η μυζήθρα ή το μανούρι, που δεν τα περιβάλλει μία σκληρή πέτσα, πριν τα φυλάξουμε στο ψυγείο τα τυλίγουμε καλά με το περιτύλιγμα στο οποίο μας τα έβαλαν κατά την αγορά τους και εν συνεχεία τα τοποθετούμε σε μία κατά προτίμηση ξύλινη τυριέρα στο ψυγείο. Φροντίζουμε να τα βγάλουμε λίγα λεπτά πριν από το σερβίρισμα από το ψυγείο, να τα ξετυλίξουμε και να τα αφήσουμε να ζεσταθούν λίγο.

**ΤΑ ΣΚΛΗΡΑ** Όσον αφορά στα σκληρά τυριά, μπορούμε να τα φυλάξουμε στο ψυγείο χωρίς περιτύλιγμα μέσα στην τυριέρα μας. Τα βγάζουμε νωρίτερα από ό,τι τα μαλακά τυριά από το ψυγείο, για να αποκτήσουν θερμοκρασία δωματίου και κατά προτίμηση τα καθαρίζουμε από το εξωτερικό τους περίβλημα πριν τα σερβίρουμε.

## Διαχωρίστε τα!

Για να σερβίρουμε διάφορα τυριά σε κάποιο επίσημο τραπέζι, τα ομαδοποιούμε ανάλογα με το αν είναι μαλακά ή σκληρά. Καλό θα είναι όταν τα σερβίρουμε να είναι σαφής ο διαχωρισμός μεταξύ τους, αλλά και να έχουμε φροντίσει να βρίσκονται στη σωστή θερμοκρασία. Θέλει προσοχή γιατί τα μαλακά τυριά αν μείνουν για πολλή ώρα εκτός ψυγείου και ζεσταθούν βγάζουν μία οξύτητα στη γεύση τους και πολλές φορές βγάζουν υγρά.



με κατσικίσιο και παρασκευάζεται κυρίως στη Μακεδονία, στην Ηπειρο και την Αιτωλοακαρνανία. Με πικάντικη και αλμυρή γεύση, τρώγεται ωμό αλλά και τηγανισμένο ή πάνω από τη μακαρονάδα μας.

**08 Κεφαλοτύρι:** Είναι το παλιότερο ελληνικό σκληρό τυρί, το οποίο παρασκευάζεται σχεδόν σε ολόκληρη την Ελλάδα. Ανάλογα με την περιοχή διαφοροποιείται η γεύση του, αλλά το αποτέλεσμα παραμένει ένα εξαιρετικό υποκίτρινο πλούσιο τυρί με αλμυρή πικάντικη λιπαρή γεύση.

**09 Λαδοτύρι Μυτιλήνης:** Σκληρό τυρί υποκίτρινου χρώματος από πρόβειο γάλα ή μίγμα από πρόβιο και κατσικίσιο γάλα και διατηρείται, όπως φαίνεται και από το όνομά του, σε λάδι ελιάς το οποίο έχει σε πληθώρα το νησί της Μυτιλήνης.

**10 Μανούρι:** Λευκό μαλακό τυρί από πρόβειο γάλα ή από πρόβειο και γίδινο γάλα. Τρώγεται φρέσκο ή αν ξεραθεί μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε τριμμένο σε ζυμαρικά.

**11 Μετσοβόνη:** Χρυσόκτρινο ημίσκληρο καπνιστό τυρί από την πόλη του Μετσόβου από την οποία φέρει και το όνομά του. Χαρακτηριστικά τρώγεται ψημένο και με αυτό τον τρόπο αναδεικνύεται το χαρακτηριστικό καπνιστό του άρωμα.

**12 Μυζήθρα:** Και το τυρί αυτό παράγεται σχεδόν σε ολόκληρη την Ελλάδα από πρόβειο, γίδινο και αγελαδινό γάλα. Είναι λευκό τυρί το οποίο βρίσκουμε είτε σκληρό και αλατισμένο ή μαλακό (η φρέσκια μυζήθρα) που μπορούμε να τη φάμε σε γλυκά σκευάσματα ή απλά προσθέτοντας από πάνω μέλι.

Στην Ελλάδα έχουν μετρηθεί περίπου 70 είδη τυριών!



Ανθότυρος



Γραβιέρα



Κασέρι



Μετσοβόνη




Φέτα

**13 Ξινομυζήθρα Κρήτης:** Φημίζεται για την αλοιφώδη υφή του σε κόκκους. Είναι ένα λευκό τυρί που παρασκευάζεται από πρόβειο ή κατσικίσιο γάλα ή μίγμα αυτών. Διαφοροποιείται από τη μυζήθρα στο ότι η γεύση της είναι πολύ πιο πικάντικη για να συνοδεύει την κρητική τσικουδιά και όχι μόνο.

**14 Σαν Μιχάλη:** Ένα σκληρό χρυσοκίτρινο τυρί από το νησί της Σύρου που γευστικά θυμίζει το ιταλικό τυρί παρμεζάνα. Παρασκευάζεται από αγελαδινό γάλα και έχει μία υπέροχη πικάντικη γεύση με έντονη τη μυρωδιά του βουτύρου. Απολαύστε το ωμό, ψητό σε πίτες, πίτσες και σουφλέ, αλλά και ψητό στη σχάρα για το μεζέ σας. Τέλος, είναι ένα από εκείνα τα τυριά που μπορούμε να συνδυάσουμε με φρούτα.

Για να σερβίρουμε διάφορα τυριά σε επίσημο τραπέζι τα ομαδοποιούμε ανάλογα με το αν είναι μαλακά ή σκληρά

**15 Τελεμές:** Είναι ακόμα ένα τυρί το οποίο, παρότι πολλοί από εμάς δεν το γνωρίζουμε, υπάρχει από την αρχή περίπου του αιώνα στη Βόρεια και Στερεά Ελλάδα καθώς και την Πελοπόννησο. Έχει μπεζ χρώμα, ημίσκληρη υφή, χωρίς εξωτερικό περίβλημα και διατηρείται μέσα στην άλμη. Η γεύση του είναι ελαφρά ξινή αλλά και αλμυρή και συνδυάζεται κάλλιστα με λαδερά φαγητά, μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε σε πίτες, αλλά και να το συνδυάσουμε μοναδικά με φρούτα.

**16 Φέτα:** Μπορεί να την αναφέρουμε στο τέλος για λόγους γευστικής συνοχής, αλλά είναι πιθανότατα πρώτη στην καρδιά μας και ίσως και στις προτιμήσεις των άλλων λαών. Το εθνικό μας τυρί είναι λευκό και παράγεται από πρόβειο γάλα ή από μίγμα πρόβειου και γίδινου γάλακτος. Συνοδεύει ωμή τα περισσότερα από τα πιάτα μας, αλλά τη χρησιμοποιούμε και για μαγείρεμα στο φούρο ή στην κατσαρόλα. 



## Με Αρετή + τόσημη!



### Λαδερά & νηστήσιμα

από την  
**Αρετή Μουλακάκη**

Νηστεία... και οι κουζίνες των σπιτιών ανακηρύσσουν πρωταγωνιστές τα όσπρια και τα λαχανικά. Υλικά που συνδέουν το γαστρονομικό τους ταξίδι με το αγαπημένο σε όλους ελαιόλαδο. Οι γευστικές προτάσεις μας λοιπόν αυτή τη φορά συνδυάζουν την παραδοσιακή με τη μοντέρνα κουζίνα. Λίγο «πειραγμένα» τα πιάτα της νηστείας μετατρέπουν την αυστηρότητα της περίπτωσης σε μια δελεαστική επιλογή για το οικογενειακό τραπέζι. Φάβα, φασόλια, φακές, λαχανικά, βότανα και εσπεριδοειδή, συνθέτουν νόστιμα φαγητά που θα δεν μας προκαλέσουν οικονομικό πονοκέφαλο, θα τονώσουν την υγεία μας και θα ικανοποιήσουν τον ουρανίσκο μας. Καλή Σαρακοστή να έχουμε και ας μην ξεχνάμε! Κάθε άνοιξη είναι ένα νέο ξεκίνημα για τη φύση. Γιατί όχι και για εμάς;



## Main dish // Για ανήσυχους ουρανίσκους



## Αγκινάρες με σαφράν

### ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ

6 αγκινάρες καθαρισμένες  
και κομμένες στα δύο  
2-3 κρεμμυδάκια φρέσκα  
3 πατάτες μέτριες, κομμένες  
σε κύβους  
3 καρότα, κομμένα σε κύβους  
300 γραμμ. αρακά  
1 ματσάκι άνηθο  
Στήμονες κρόκου Κοζάνης  
(σαφράν)  
Χυμό και ξύσμα από 3 λάιμ  
2-3 κουταλιές ούζο  
¾ φλιτζ. ελαιόλαδο  
800 ml νερό ή ζωμό λαχανικών  
Αλάτι  
Πιπέρι

### ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ

- Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι για 2-3 λεπτά. Προσθέτουμε το καρότο, τις πατάτες, τις αγκινάρες και τα βλαστάρια με αυτή τη σειρά.
- Ρίχνουμε το ζωμό λαχανικών ή το νερό καθώς και το άνηθο, το ούζο, το ξύσμα, τον αρακά. Προσθέτουμε το σαφράν και αφήνουμε για 20 λεπτά να βράσει σε φωτιά μέτρια προς δυνατή.
- Σε μία μεγάλη κούπα διαλύουμε το κορν φλάουρ σε λίγο νερό.
- Παίρνουμε μια κουτάλα από το ζωμό της κατσαρόλας, τον ρίχνουμε στο κορν φλάουρ και προσθέτουμε το χυμό λεμονιού. Ξαναρίχνουμε το μίγμα στην κατσαρόλα μας και αφήνουμε για 10-15 λεπτά μέχρι να βράσουν τα λαχανικά μας και να δέσει σαν αβγολέμονο η σάλτσα.
- Δοκιμάζουμε την αγκινάρα, ώστε να έχει μαλακώσει, και διορθώνουμε το αλάτι και το πιπέρι.





## Τραχανόσουπα με μελιτζάνες

### ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ

- 180 γραμμ. τραχανά ξινό (χωρίς αβγά)
- 1.200 ml ζωμό λαχανικών ή νερό
- 1 μελιτζάνα φλάσκα κομμένη σε ροδέλες
- 1 μέτριο κρεμμύδι κομμένο σε καρέ
- 1 κουταλάκι ζάχαρη

1 ποτήρι κρασί ξηρό

- 50 γραμμ. φέτα (προαιρετικά)
- Φύλλα μαϊντανού φριζέ
- Λίγο σκόρδο σε σκόνη
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Πιπέρι

### ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ

- Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180° C και τοποθετούμε σε χαρτί ψησίματος τις ροδέλες μελιτζάνας. Αλατοπιπερώνουμε και πασπαλίζουμε με σκόρδο σε σκόνη.
- Θα χρειαστούν περίπου 15-20 λεπτά ανάλογα με το φούρνο μέχρι να μαλακώσουν.

- Εν τω μεταξύ σοτάρουμε το κρεμμύδι για λίγα λεπτά και προς το τέλος πασπαλίζουμε με τη ζάχαρη ώστε να καραμελώσει.
- «Σβήνουμε» με το κρασί και όταν αυτό εξατμιστεί προσθέτουμε το ζωμό ή το νερό και τον τραχανά. Μόλις αρχίσει ο βρασμός, χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε για 15 λεπτά περίπου.

- Σερβίρουμε βάζοντας 2 κομμάτια μελιτζάνας στο κέντρο του πιάτου.
- Μερικές σταγόνες ελαιόλαδο πριν από το σερβίρισμα και λίγα φύλλα μαϊντανού θα δώσουν άλλη νότα στο πιάτο μας.
- Προαιρετικά θρυμματίζουμε τη φέτα και ενισχύουμε με λίγο φρεσκοτριμμένο πιπέρι.





## Φάβα με καραμελωμένα κρεμμύδια

### ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ

250 γραμμ. φάβα  
1 κρεμμύδι κομμένο σε καρέ  
2 καρότα κομμένα σε κύβους  
3 κουταλιές ελαιόλαδο  
Αλάτι  
1 λίτρο ζωμό λαχανικών ή νερό

### Για τα καραμελωμένα κρεμμύδια

500 γραμμ. κρεμμύδια κομμένα σε ροδέλες

¼ κούπας χυμό πορτοκαλιού  
½ κούπας μαυροδάφνη  
3 κουταλιές μπαλσάμικο ξίδι  
3 κουταλιές μαύρη ζάχαρη  
2 κουταλιές μέλι  
1 ξυλάκι κανέλας  
4-5 κόκκοι μπαχάρι  
Αλάτι, πιπέρι  
Θυμάρι φρέσκο

Λίγα φύλλα δυόσμου και 4 κουταλιές ελαιόλαδο

### ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ

● Για τη φάβα: σε μια κασά-ρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε ελαφρά το κρεμμύδι. Προσθέτουμε τα καρότα, τη φάβα και σβήνουμε με το ζωμό ή το νερό. Αφήνουμε να βράσει σε μέτρια φωτιά για 35-40 λεπτά μέχρι να μαλακώσει η φάβα. Στο τέλος, αν έχουν μείνει υγρά, σουρώνουμε και πολτοποιούμε στο

μπλέντερ. Δοκιμάζουμε και αλατοπιπερώνουμε.

● Εν τω μεταξύ για τα καραμελωμένα κρεμμύδια, ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε ένα αντι-κολλητικό τηγάνι και σοτάρουμε τα κρεμμύδια σε μέτρια φωτιά για 3-4 λεπτά. Πασπαλίζουμε με τη ζάχαρη και σβήνουμε με τα υγρά ενώ προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά. Σιγοβράζουμε για 15 λε-

πτά περίπου. Δοκιμάζουμε και αλατοπιπερώνουμε.

● Φάβα χωρίς ελαιόλαδο στο σερβίρισμα δεν γίνεται. Αρωματίζουμε το ελαιόλαδο με λίγα φύλλα δυόσμου χτυπώντας τα στο μούλτι. Τα ρίχνουμε πάνω από τη φάβα λίγο πριν σερβίρουμε.



# Φακές με φινόκιο

## ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ

350 γραμμ. φακές

1 μεγάλο κρεμμύδι κομμ. σε καρέ

3 καρότα κομμένα σε κύβους

1 ποτήρι λευκό ξηρό κρασί

1 μεγάλη ντομάτα τριμμένη

1½ λίτρο νερό ή ζωμό λαχανικών

3 φύλλα δάφνης

2 μέτριες πατάτες κομμ. σε κύβους

200 γραμμ. φινόκιο

½ φλιτζ. ελαιόλαδο

Αλάτι, πιπέρι

## Για τα κρουτόν

3 φέτες ψωμί του τοστ

3 κουταλιές ελαιόλαδο

½ κουταλάκι σκόρδο σε σκόνη

Ρίγανη, πιπέρι, αλάτι

½ κουταλάκι ζάχαρη

100 γραμμ. φιλέτο αντσούγιας

## ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ

● Πλένουμε καλά τη φακή και τη βάζουμε να βράσει με το ζωμό ή το νερό και τα φύλλα δάφνης για 15 λεπτά σε μέτρια φωτιά.

● Εν τω μεταξύ ζεσταίνουμε στο τηγάνι το ελαιόλαδο και «ιδρώνουμε» το κρεμμύδι για 2-3 λεπτά.

● Μετά προσθέτουμε τα καρότα, τις πατάτες και το φινόκιο για άλλα 3-4 λεπτά. Σβήνουμε με το κρασί και μόλις εξατμιστεί, προσθέτουμε τα κρεμμύδια στην κατσαρόλα με τη φακή. Βάζουμε το θυμάρι και την τριμμένη ντομάτα, δοκιμάζουμε και αλατοπιπερώνουμε. Βράζουμε ώσπου να μαλακώσουν τα υλικά, για 20 λεπτά περίπου. Αν θέλουμε η φακή να χυλώσει, αφήνουμε για άλλα 5 λεπτά με κλειστό καπάκι σε χαμηλή φωτιά.

● Για τα κρουτόν: κόβουμε το ψωμί σε τετράγωνα και σε ένα μπολ τα ανακατεύουμε καλά με το ελαιόλαδο. Στρώνουμε τα ψωμάκια σε ταψάκι антикоλλητικό και πασπαλίζουμε με τα μπαχαρικά, τα βότανα και τη ζάχαρη. Τοποθετούμε στο φούρνο στους 180° C για 10 λεπτά μέχρι να γίνουν κριτσανιστά.

● Σερβίρουμε με τα κρουτόν και τα φιλέτα αντσούγιας, ενώ αν θέλουμε προσθέτουμε σε κάθε πιάτο 1 κουταλιά ξίδι.







## Φασολάδα με μανιτάρια porcini

### ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ

500 γραμμ. φασόλια μέτρια  
1 φλιτζ. ελαιόλαδο  
30 γραμμ. μανιτάρια porcini  
αποξηραμένα  
200 ml κόκκινο ξηρό κρασί  
1 κρεμμύδι κομμένο σε κύβους  
2 καρότα μέτρια κομμένα σε  
κύβους  
1 πατάτα μεγάλη κομμένη σε  
κύβους  
1 κλωνάρι σέλερι  
Χυμό από 1 ντομάτα  
1 κουταλιά πελτέ ντομάτας  
1 κουταλιά ζάχαρη  
Χυμό και ξύσμα  
από 1 πορτοκάλι  
1 πρέζα ρίγανη  
Θυμάρι, αλάτι, πιπέρι

### ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ

- Μουλιάζουμε τα φασόλια για 12 ώρες περίπου από το προηγούμενο βράδυ.
- Τα βάζουμε στην κατσαρόλα με αρκετό νερό ώστε να σκεπαστούν. Μόλις πάρουν μια βράση και αφρίσουν στην επιφάνεια, τα σουρώνουμε και τα αφήνουμε στην άκρη.
- Ζεσταίνουμε στην κατσαρόλα το μισό ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι και το σέλερι μέχρι να μαλακώσουν σε μέτρια φωτιά.
- Σβήνουμε με το κρασί και μόλις αυτό εξατμιστεί, προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά εκτός του ελαιόλαδου και του χυμού πορτοκαλιού.
- Προσθέτουμε όσο νερό χρειαστεί για να σκεπαστούν τα υλικά και να βράσουν μέχρι να μαλακώσουν τα φασόλια. Περίπου δηλαδή 35-40 λεπτά. Προς το τέλος του βρασμού, προσθέτουμε το χυμό πορτοκαλιού και το υπόλοιπο ελαιόλαδο.

**mastercook**

Περισσότερες  
συνταγές στο  
[www.mastercook.gr](http://www.mastercook.gr)





## Φρικασέ μανιταριών

### ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ

**5-6** φρέσκα κρεμμυδάκια  
**200** γραμμ. μανιτάρια Porto Bello, κομμένα σε καρέ  
**300** γραμμ. μανιτάρια πλευρώτους, κομμένα σε καρέ  
**250** γραμμ. μανιτάρια Agaricus, τεμαχισμένα  
**4** κουταλιές ελαιόλαδο  
**1** ποτήρι λευκό κρασί  
**500** ml ζωμό λαχανικών  
**1** μαρούλι ψιλοκομμένο  
**1** κουταλιά κορν φλάουρ

Χυμό από **1** μεγάλο λεμόνι  
 Θυμαρί  
 $\frac{1}{2}$  κουταλάκι γλυκάνισο κοπανισμένο  
 Λίγα κλωναράκια άνηθο  
 $\frac{1}{2}$  κουταλάκι σκόρδο σε σκόνη  
 Αλάτι  
 Πιπέρι  
**2** κουταλιές ελαιόλαδο για να ρίξουμε στο τέλος σε κάθε πιάτο

### ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ

● Κόβουμε τα μανιτάρια και τα βάζουμε σε διαφορετικό μπολ ανά είδος.  
 ● Ζεσταίνουμε μια κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο σε αντικολλητικό τηγάνι και σοτάρουμε ανά είδος τα μανιτάρια μέχρι να μαλακώσουν.  
 ● Σοτάρουμε και τα τρία είδη μανιταριών και κάθε φορά τα αλατίζουμε και πασπαλίζουμε με λίγο σκόρδο σε σκόνη. Τε-

λευταίο σοτάρουμε το κρεμμύδι σε χαμηλωμένη φωτιά.  
 ● Τοποθετούμε τα σοταρισμένα μανιτάρια και το κρεμμύδι σε μια άνετη κατσαρόλα και αφού ζεσταθεί σβήνουμε με το κρασί. Όταν αυτό εξατμιστεί προσθέτουμε το ζωμό, το γλυκάνισο, το θυμαρί, το μαρούλι και τον άνηθο. Τα αφήνουμε για 5 λεπτά να πάρουν μια βράση και παίρνοντας μια μεγάλη κουτάλα από το ζουμί της κα-

τσαρόλας, προσθέτουμε στο μούλτι και το χυμό λεμονιού με το κορν φλάουρ.  
 ● Χτυπάμε καλά ώστε να διαλυθεί και το ρίχνουμε ξανά στην κατσαρόλα. Βράζουμε για 5 λεπτά ακόμα μέχρι να δέσει η σάλτσα μας.  
 ● Στο σερβίρισμα προσθέτουμε ελαιόλαδο κατά προτίμηση στο πιάτο μας όπου θα δώσει εξαιρετική επίγευση.



**Αφού  
μπορώ  
εγώ,  
μπορείς  
κι εσύ!**



## Φράουλες Οι κυρίες με τα κόκκινα

από την  
**Κάτια Μηλιάρáκη**

Οι φράουλες είναι από τα πιο αγαπημένα μου φρούτα και η άνοιξη φαίνεται πως τις λατρεύει. Πάντα στη λογική του «έχω μία ώρα για να σκεφτώ, να ψωνίσω και να μαγειρέψω», σας προτείνω εύκολες αλλά πεντανόστιμες συνταγές, που θα σας κάνουν να κοκκινίσετε από τα κομπλιμέντα σαν ώριμη φράουλα που το 'σκάσε από το λιβάδι...



## Η σαλάτα της Κοκκινοσκουφίτσας

Για να γοητεύσετε τον Κακό το Λύκο



### EXTRA TIP

Αν βαριέστε τη διαδικασία της παρασκευής του dressing, χρησιμοποιήστε ελαιόλαδο κι έτοιμο σιρόπι μπαλσάμικο παραλείποντας το μέλι.

### ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ

Μία πλούσια ποικιλία από πράσινα σαλατικά όπως σπανάκι, μαρούλι φριζέ, λόλο, ρόσο, καρδιές από φρέσκο μαρούλι

**1** ματσάκι ρόκα

**1** φλιτζ. φράουλες κομμένες σε φετάκια

**200** γραμμ. κατσικίσιο τυρί ή ροκφόρ ή γκοργοντζόλα ή ακόμη και μία γλυκιά φέτα

**100** γραμμ. καρυδόψιχα ή καρύδια τύπου πεκάν

### Για το dressing

**6** κουταλιές ελαιόλαδο

**3** κουταλιές ξίδι μπαλσάμικο

**1** κουταλάκι μέλι

Αλάτι

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ

- Πλένουμε πολύ καλά και στεγνώνουμε επίσης πολύ καλά τα φύλλα από τις σαλάτες και τη ρόκα. Τα κόβουμε σε μεγάλα κομμάτια και τα βάζουμε σε μία ευρύχωρη σαλατιέρα.
- Προσθέτουμε το τυρί που προτιμάμε, τα καρύδια σπασμένα σε μικρά κομμάτια και τις φράουλες.
- Ανακατεύουμε καλά τα υλικά του dressing και «λούζουμε» τη σαλάτα.
- Καρυκεύουμε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και σερβίρουμε με ξεροψημένες αραβικές πίτες ή φέτες ξεροψημένου ψωμιού.

## Φραουλί... σαμπουάν!

Μη λουστείτε,  
φάτε το!

### ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ

**500** γραμμ. φράουλες

**50** γραμμ. κρυσταλλική ζάχαρη

### ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ

- Πλένουμε καλά τις φράουλες κι αφαιρούμε το πράσινο κοτσανάκι.



- Κρατάμε λίγες μικρές φράουλες στην άκρη και τις υπόλοιπες τις χτυπάμε στο μούλτι, χωρίς όμως να γίνουν τελείως πολτός.

- Βάζουμε τη ζάχαρη, τις πολτοποιημένες αλλά και τις ολόκληρες φράουλες σε ένα αντικολλητικό τηγάνι για να βράσουν, ανακατεύοντας συ-

νέχεια μέχρι να δέσει η σάλτσα. 5 με 7 λεπτά είναι αρκετά για να μας δώσουν μία δεμένη λαχταριστή σος.

- Περιλούζουμε τα... πάντα με αυτή την παραδεισένια σάλτσα. Ταιριάζει τέλεια πάνω από παγωτό, γιαούρτι, κρέμες, μπράουνις, ρυζόγαλο, πουτίγκες, πανακότες, γλυκά με μαρέγκα και κρέμα πατισερί, ενώ αντικαθιστά την κάλυψη πάνω από cheesecakes.

### EXTRA TIP

**Αρωματίστε τη σος με βανίλια, λίγη μαστίχα ή ξύσμα από πορτοκάλι.**





## Αποδομημένο μιλφέιγ Φυσικά με φράουλες

### ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ

Για την κρέμα:

2½ φλιτζ. γάλα

4 κουταλιές κορν φλάουρ

1 φλιτζ. ζάχαρη

2 αβγά

2 κουταλιές βούτυρο

1 πακέτο έτοιμα μικρά σφο-  
λιατίνα-μπισκοτάκια Mille  
foglie (θα τα βρείτε στα σου-  
περ μάρκετ)

1 φλιτζ. φράουλες, κομμένες  
σε φετάκια, τις οποίες έχου-  
με πασπαλίσει με λίγη ζάχα-  
ρη άχνη

1 φακελάκι βανιλίνη

Ζάχαρη άχνη για τις φράουλες  
και το γαρνίρισμα

Λίγα φύλλα φρέσκιας μέντας ή  
δυόσμου για τη γαρνιτούρα  
και μερικές μικρές φράουλες

### ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ

● Βάζουμε το γάλα σε χαμηλή  
φωτιά να ζεσταθεί. Μόλις αρ-  
χίσει να βράζει, χαμηλώνου-  
με το μάτι και προσθέτου-  
με τη ζάχαρη και το βούτυρο.  
Ανακατεύουμε συνεχώς μέ-  
χρι ομογενοποιηθεί το μίγμα.

● Προσθέτουμε το κορν φλά-  
ουρ, το οποίο πρώτα έχουμε  
διαλύσει σε ένα ποτήρι με 2-3  
κουταλιές νερό βρύσης. Ανα-  
κατεύουμε συνεχώς για να μη  
σβολιάσει η κρέμα μας, μέχρι  
να «στέκεται» στην κουτάλα.

● Αποσύρουμε από τη φωτιά  
και προσθέτουμε τα αβγά κα-  
λά χτυπημένα και τη βανιλία.  
Αφήνουμε την κρέμα να κρυ-  
ώσει πολύ καλά.

● Σε αυτό το στάδιο και αφού  
έχει κρυώσει εντελώς, μπο-  
ρούμε να προσθέσουμε με-

ρικές κουταλιές έτοιμη σα-  
ντιγί από το ζαχαροπλαστείο.  
Ετσι η κρέμα μας θα γίνει πιο  
πλούσια και σε γεύση, αλλά  
και σε θερμίδες.

● Λίγο πριν σερβίρουμε το γλυ-  
κό, φέρνουμε δύο μπισκοτά  
δίπλα και παράλληλα μέσα  
στο πιάτο.

● Ρίχνουμε 2-3 κουταλιές κρέ-  
μας και βάζουμε μερικά φε-  
τάκια φράουλας. Κατόπιν  
στρώνουμε τη δεύτερη σει-  
ρά με τα μπισκοτάκια και από  
πάνω απλώνουμε τη δεύτε-  
ρη δόση της κρέμας μας.

● Θρυμματίζουμε 2-3 μπισκο-  
τάκια και τα ανακατεύουμε  
με λίγη άχνη ζάχαρη.

● Πασπαλίζουμε σε όλη την  
επιφάνεια και τελειώνουμε  
με δύο φυλλαράκια μέντας ή  
δυόσμου και μία φράουλα!

## Καταδύτριες στη σοκολάτα Πάνε παρέα και με άλλα φρουτάκια

### ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ

200 γραμμ. σταγόνες ζαχαρο-  
πλαστικής μαύρης σοκολά-  
τας ή γάλακτος (θα βρείτε  
έτοιμα σακουλάκια στα σου-  
περ μάρκετ)

70 γραμμ. κρέμα γάλακτος με  
35% λιπαρά

500 γραμμ. φρέσκοιες  
φράουλες

### ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ

● Διαλέγουμε ωραίες ισομε-  
γέθεις και όχι πολύ ώριμες  
φράουλες.

● Τις πλένουμε και τις στεγνώ-  
νουμε καλά με απορροφητικό  
χαρτί κουζίνας.

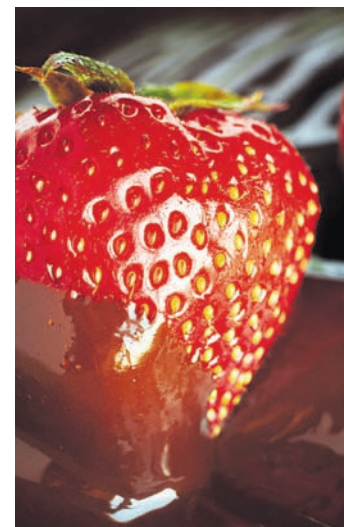
● Τεμαχίζουμε τη σοκολάτα ή  
προσθέτουμε τις σταγόνες σο-  
κολάτας σε μπεν-μαρί και τη  
λιώνουμε.

● Προσθέτουμε την κρέμα γά-  
λακτος, ανακατεύοντας απα-  
λά μέχρι να ομογενοποιηθούν.

● Σε αυτό το σημείο μπορούμε,  
αν θέλουμε, να δώσουμε πε-  
ρισσότερο άρωμα, προσθέτο-  
ντας μία-δύο κουταλιές από  
κάποιο αγαπημένο μας λικέρ  
ή μία πρέζα από μπαχαρικά,  
όπως κανέλα ή τζίντζερ.

● Μεταφέρουμε σε πυρίμαχο  
σκεύος προκειμένου να δια-  
τηρήσουμε το μίγμα ζεστό.

● Αν έχουμε συσκευή φοντί,  
ακολουθούμε την ίδια διαδι-  
κασία, λιώνοντας όμως τη σο-



κολάτα κατευθείαν στο σκεύ-  
ος. Σε αυτή την περίπτωση,  
κρατήστε τα κοτσανάκια από  
τις φράουλες για να μπορείτε  
να τις βουτάτε πιο εύκολα στη  
σοκολάτα. Διαφορετικά, εφο-  
διαστείτε είτε με καλαμάκια  
για σουβλάκι είτε με τα ειδικά  
πιρουνάκια του φοντί.

### Info

### Το βιογραφικό μιας φράουλας

● Αγγειόσπερμο, δικότυλο φυ-  
τό, ανήκει στην οικογένεια των  
ροδοειδών. Κατά πάσα πιθανό-  
τητα η καταγωγή της είναι από  
τη Χίλη.  
● Ιδιαίτερα γνωστή στην Ελλά-  
δα είναι η ευρωπαϊκή φράου-  
λα. Ο καρπός της άγριας αυτής  
φράουλας είναι μικρός, εξαιρε-  
τικά γλυκός και νόστιμος.  
● Οι φράουλες είναι πλούσι-  
ες σε βιταμίνη C. Βοηθούν πολ-  
ύ, σύμφωνα με επιστημονικές  
έρευνες, στη χολή, στα νεφρά,  
στα αρθρικά και είναι καλές

και για την αναιμία.

● Στη φράουλα υπάρχουν αρκε-  
τές δραστικές ουσίες όπως τα-  
νίνη, σάκχαρο, ασβέστιο, φώ-  
σφορος, θείο, ιώδιο, σίδηρος,  
μαγνήσιο. Δρουν, λοιπόν, αι-  
μοστατικά, καθαρίζουν το αί-  
μα, έχουν τονωτική και ορε-  
κτική ιδιότητα, ανακουφίζουν  
από τους ερεθισμούς της χολη-  
δόχου κύστης.

● 6 φράουλες, υπερκαλύπτουν  
την ημερήσια ανάγκη σε βιταμί-  
νη C ενός οργανισμού, προσθέ-  
τοντάς του μόνο 50 θερμίδες.

● Φυλάξτε τις στο ψυγείο μέχρι  
και τρία 24ωρα σε κλειστό μπουλ.  
Μην τις πλένετε αν δεν πρόκει-  
ται να τις σερβίρετε αμέσως και  
μη βγάξετε τα κοτσάνια τους  
παρά μόνο μετά το πλύσιμο.

● Για να έχετε φράουλες όλο το  
χρόνο μπορείτε να τις καταψύ-  
ξετε, στρώνοντας μια σειρά σε  
ρηχό πιάτο ή δίσκο και τοποθε-  
τώντας το στην κατάψυξη. Μό-  
λις παγώσουν, τις τοποθετείτε  
σε σακούλες για την κατάψυξη,  
από όπου μπορείτε να παίρνετε  
εύκολα όσες θέλετε.

### EXTRA TIP

Μπορείτε να έχετε μαζί και μπουλ με τριμμένους ξηρούς καρπούς ή μπι-  
σκοτό, και μετά τη βουτιά στη σοκολάτα να «τυλίγετε» την μπουκιά  
σας σε αυτά.





## ΧΑΛΒΑΣ & TAXINI

### Στη νηστεία λέμε... ναι!

Ανακαλύπτουμε τους θρεπτικούς  
αλλά και γευστικούς  
πρωταγωνιστές της Σαρακοστής



**ΑΘΗΝΑ ΡΟΥΝΤΟΥ**  
ΚΛΙΝΙΚΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ  
-ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ, BSC  
ΙΔΡΥΤΙΚΟ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ  
ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΚΗΣ  
ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ

#### Οι μυστικές «χάρες» του χαλβά

Αδιαμφισβήτητα αποτελεί την ιδανικότερη τροφή σε περίοδο νηστείας καθώς μπορούμε να τον καταναλώσουμε τόσο ως κύριο γεύμα όσο και ως επιδόρπιο. Παρασκευάζεται από το ταχίνι, που με τη σειρά του φτιάχνεται

από πολτοποιημένο σουσάμι και είναι μια υψηλής διατροφικής αξίας τροφή.

Αποτελεί πηγή του συμπλέγματος Β, βιταμίνης Ε, ασβεστίου, φωσφόρου, μαγνησίου, ψευδαργύρου, σεληνίου και αντιοξειδωτικών ουσιών. Έτσι συμβάλλει στην καλή λειτουργία του κεντρικού νευρικού συστήματος, στην σωστή αναδόμηση των οστών και στη βελτίωση της άμυνας του οργανισμού. Όσον αφορά στη θερμιδική του αξία, ο συνδυασμός των συστατικών του -σουσαμιού και σακχάρων- του προσδίδουν υψηλό ενεργειακό περιεχόμενο.

Περιλαμβάνει λιπαρά οξέα που είναι, κυρίως, μονοακόρεστα και πολυακόρεστα, τα οποία είναι απαραίτητα για τον ανθρώπινο οργανισμό. Επιστημονικές μελέτες αποδεικνύουν και άλλα σημαντικά πλεονεκτήματα στην ανθρώπινη υγεία όπως η αντιγηραντική και αντιυπερτασική του







ιδιότητα καθώς και η συμβολή του στην αντιμετώπιση της υψηλής χοληστερόλης, στην πρόληψη του καταρράκτη και στην αντιμετώπιση του σακχαρώδους διαβήτη. Προσοχή πρέπει να δώσουν στην ποσότητα κατανάλωσής του άτομα που βρίσκονται στη διαδικασία απώλειας βάρους αφού το θερμιδικό του περιεχόμενο είναι αρκετά υψηλό. Συγκεκριμένα τα 100 γραμμάρια αποδίδουν 536 θερμίδες.

### Ταχίνι και ξερό ψωμί

Αποτελεί ιδανικό υποκατάστατο των ζωικών πρωτεϊνών αφού περιέχει σημαντική ποσότητα φυτικών πρωτεϊνών, υψηλής όμως βιολογικής αξίας, που δρουν αναζωογονητικά και αντιγηραντικά για τον οργανισμό. Είναι φυσικό προϊόν και παράγεται από σπέρματα διαλεγμένων σπόρων σουσαμιού που περνούν από τη διαδικασία της αποφλοιώσης και της ξήρανσης.

Το ταχίνι, αν και αποδίδει υψηλά ποσοστά θερμίδων (τα 100 γραμμάρια έχουν 663 θερμίδες), δίνει παράλληλα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά. Συνδυαζόμενο με ψωμί ή με όσπρια, η βιολογική του αξία αναβαθμίζεται, συμβάλλοντας σημαντικά στην κάλυψη των πρωτεϊνικών μας αναγκών. Παράλληλα, είναι ένας ιδανικός σύμμαχος για την καλή υγεία των οστών.

Είναι πλούσιο σε ασβέστιο και μαγνήσιο, στοιχεία που συμμετέχουν στην ισχυρή δομή των οστών. Ιδιαίτερα αυτή την περίοδο που λείπουν οι βασικές πηγές ασβεστίου - γαλακτοκομικά

προϊόντα- το ταχίνι μαζί με τους ξηρούς καρπούς αποτελούν τις ιδανικές εναλλακτικές λύσεις.

Επιπλέον, μας δίνει και βιταμίνες του συμπλέγματος Β, συμβάλλοντας στην καλή λειτουργία του νευρικού μας συστήματος. Οι βιταμίνες αυτές είναι απαραίτητες στο μεταβολισμό των πρωτεϊνών, των υδατανθράκων και των λιπών. Παράλληλα προ-

*Ιδιαίτερα αυτή την περίοδο που λείπουν οι βασικές πηγές ασβεστίου, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το ταχίνι μαζί με τους ξηρούς καρπούς αποτελούν τις ιδανικές εναλλακτικές λύσεις*

σφέρει και ένα ακόμη πολύτιμο συστατικό, το σίδηρο.

Ελλειψη σιδήρου σημαίνει ότι οι μύες δεν θα έχουν καύσιμο για να παράγουν έργο και συνεπώς επέρχεται γρήγορα η κόπωση. Σε συνδυασμό με τα όσπρια και τη βιταμίνη C, μπορούν να καλύψουν το κενό σιδήρου που δημιουργείται τη Σαρακοστή αφού δεν προσλαμβάνουμε κρέας.

Τέλος, τα λιπαρά του είναι κυρίως μονοακόρεστα και πολυακόρεστα ενώ τα επικίνδυνα κορεσμένα είναι ελάχιστα. Οστόσο, περιέχει και μικρές ποσότητες φυτοστερόλης που όπως έχει αποδειχθεί μπορεί να συμβάλει στη μείωση των επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα. ●

Συνταγές μόνο για εσάς

## Κέικ με κουβερτούρα και χαλβά

### ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ

1 πακέτο αλεύρι που φουσκώνει  
200 γραμμ. μαλακή μαργαρίνη  
500 γραμμ. θρυμματισμένο χαλβά  
½ κούπας γάλα ή γάλα σόγιας  
4 αβγά  
Λίγη βανίλια  
200 γραμμ. κουβερτούρα  
100 γραμμ. γάλα σόγιας

### ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ

● Χτυπάμε στο μίξερ τη μαλακή μαργαρίνη μέχρι να αφρατέψει. Προσθέτουμε το θρυμματισμένο χαλβά, τα αβγά και τη βανίλια συνεχίζοντας το χτύπημα μέχρι να γίνουν ομοιογενές μίγμα. Στη συνέχεια ρίχνουμε το αλεύρι και το γάλα εναλλάξ. Χτυπάμε άλλα 3 λεπτά και σταματάμε το μίξερ.  
● Προσθέτουμε τον υπόλοιπο χαλβά και τον ανακατεύουμε απαλά με μια σπάτουλα.  
● Βάζουμε το κέικ σε ελαφρά λαδωμένη φόρμα και το ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς.



● Όταν ψηθεί το βγάζουμε πάνω σε μία σχάρα και το αφήνουμε να κρυώσει.

● Επειτα καλύπτουμε το κέικ με γλάσο σοκολάτας: Λιώνουμε σε μπεν μαρί την κουβερτούρα και την αραιώνουμε με το γάλα σόγιας. Περιχύνουμε το γλάσο πάνω στο κέικ προσέχοντας να πάει παντού.

## Cookies με ταχίνι

### ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ

½ φλιτζ. ταχίνι  
½ φλιτζ. μέλι  
1 φλιτζ. σπασμένη καρυδόψιχα  
½ φλιτζ. ξανθές σταφίδες  
1 ½ φλιτζ. νιφάδες δημητριακών ολικής αλέσεως  
50 γραμμ. κουβερτούρα σπασμένη σε κομμάτια  
½ κουταλάκι κανέλα

### ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ

● Ρίχνουμε σε ένα μπολ το ταχίνι, το μέλι, την καρυδόψιχα, τις σταφίδες, την κανέλα και τα ανακατεύουμε.  
● Στη συνέχεια ρίχνουμε τη βρώμη ανακατεύοντας και προσθέτουμε την κουβερτούρα.  
● Σε ένα ταψί απλώνουμε μια λαδόκολλα.  
● Από το μίγμα παίρνουμε κομμάτια στο μέγεθος ενός καρυδιού, το πλάθουμε με τα χέρια



και του δίνουμε ένα πεπλατυσμένο σχήμα. Υπολογίζουμε περίπου πως βγαίνουν 12 κομμάτια.

● Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180 βαθμούς και τα ψήνουμε για 10 λεπτά.

● Όταν τα βγάζουμε από το φούρνο, τα αφήνουμε να κρυώσουν.



# ΟΣΠΡΙΑ Πάρ' το αλλιώς

Όταν ένα πιάτο φάβα είναι αιτία πολέμου στο οικογενειακό τραπέζι!



**ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΓΡΗΓΟΡΑΚΗΣ,**  
ΚΛΙΝΙΚΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ  
-ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ, ΜΣΣ  
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ  
ΚΕΝΤΡΟΥ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΗΣ  
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ & ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΥ  
ΕΛΕΓΧΟΥ ΑΠΙΣΧΝΑΝΣΙΣ  
-ΛΟΓΩΔΙΑΤΡΟΦΗΣ  
GRIGORAKIS@LOGODIATROFIS.GR

**Τ**ην ώρα που σερβίρετε φακές, ρεβίθια ή φασόλια στο τραπέζι -εκθειάζοντας ταυτόχρονα τη θρεπτική τους αξία- το μικρό σας σταυρώνει τα χέρια του παραπονεμένο; Απειλεί ότι δεν πρόκειται να φάει και δέχεται να πάει για ύπνο νηστικός;

Καλώς ήρθατε στο club των απελπισμένων μαμάδων των οποίων τα βλαστήρια μισούν τα όσπρια!

Ας το παραδεχτούμε. Η εύκολη λύση, στην οποία υποκύπτουμε οι περισσότεροι γονείς, είναι να του κάνουμε το κατίρι φτιάχνοντας κάποιο άλλο φαγητό! Ωστόσο δεν είναι η πιο ενδεδειγμένη. Το μυστικό είναι ένα! Οπλιστεί-

τε με υπομονή, επιμονή και έξυπνες ιδέες και μεταμορφώστε τα θρεπτικά όσπρια σε ελκυστικά πιάτα ακόμα και για τα παιδιά που αρνούνται να φάνε έστω και μια κουταλιά.

## Πώς να καμουφλάρω τα όσπρια για να τα φάει το παιδί μου;

Πριν ακόμη μαγειρέψετε τα όσπρια, θα μπορούσατε να τα χρησιμοποιήσετε με τα παιδιά σε χειροτεχνίες ή ζωγραφιές σαν αυτές που κάνουν στον παιδικό σταθμό ή το σχολείο έτσι ώστε να εξοικειωθούν μαζί τους και να είναι πιο δεκτικά στην κατανάλωσή τους. Όμως το καλύτερο που μπορείτε να κάνετε προκειμένου να μάθετε τα παιδιά σας να τρώνε όσπρια είναι να τα συνδυάσετε με άλλα τρόφιμα, προκειμένου να μην είναι ιδιαίτερα διακριτά, τόσο ως υφή όσο και ως γεύση. Ταυτόχρονα, αναμειγνύοντας τα όσπρια με άλλες τροφές επαυξάνετε τη διατροφική τους αξία.

## Κάν' το αλλιώς

Δοκιμάστε νέους δημιουργικούς συνδυασμούς για να τα σερβίρετε:

- «Μπιφτέκια» που θα φτιάξετε αντικαθιστώντας τον κιμά με βρασμένες φακές ή ρεβίθια, ζυμωμένα με βρώμη και μυρωδικά.
- Μοσχάρι κοκκινιστό με ρεβίθια και μυρωδικά στη γάστρα.



- Φαλάφελ (αραβικοί κεφτέδες) από ρεβίθια, φάβα, σουσάμι, πλιγούρι, αλεύρι και μυρωδικά.
- Ρυζομπιφτέκια φτιαγμένα με καστανό ρύζι, μαυρομάτικα φασόλια, τριμμένη φρυγανιά, κρεμμύδι, καρότο και μίγμα μυρωδικών.
- Γίγαντες σπετζοφάι: γίγαντες στο φούρνο με ντομάτα, κρεμμύδι, πράσο και λουκάνικο γαλοπούλας.
- Σαλάτα με βρασμένα όσπρια συνδυασμένα με λαχανικά, τυριά, αλλαντικά ή θαλασσινά.
- Μακαρονάκι κοφτό με ντομάτα, φακές και σκόρδο.

βράζονται καλά πριν φαγώθουν και να αλλάζεται το νερό, (για να είναι πιο ελαφριά).

- Κατά τη διάρκεια του βρασμού, η προσθήκη αρωματικών φυτών, όπως σέλινο, κρεμμύδι, δάφνη, μάραθο, σκόρδο, θυμάρι, είναι ορθή διαδικασία, γιατί ενεργοποιούν τα γαστρικά υγρά του στομάχου και τα όσπρια αφομοιώνονται πιο εύκολα.
- Η προσθήκη αλατιού να γίνεται στο τέλος του βρασμού, για να αποφεύγεται η σκληράδα της φλούδας.

## Τι να προσέξετε στο μαγείρεμα

- Τα περισσότερα όσπρια, εκτός από τις φακές, είναι απαραίτητο να φουσκώνουν σε νερό πριν από το μαγείρεμα, για 12 περίπου ώρες. Με το φούσκωμα μαλακώνει η φλούδα τους και γίνονται πιο εύπεπτα.
- Όλα τα όσπρια πρέπει να



– Συνοδέψτε το κρέας με πουρέ από κόκκινες φακές  
– Μη χρησιμοποιείτε σόδα για να μαλακώσουν τα όσπρια διότι καταστρέφονται οι βιταμίνες τους



## Info

## Πολύτιμη τροφή

Όσπρια ονομάζονται οι αποξηραμένοι καρποί μιας ολόκληρης κατηγορίας φυτών που ανήκουν στην οικογένεια leguminosae. Είναι πλούσια σε πολύτιμα συστατικά όπως:



**ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ:** Περιέχουν μεγάλη ποσότητα φυτικής πρωτεΐνης, από την οποία όμως λείπει το αμινοξύ μεθειονίνη. Μπορούμε εύκολα να την καλύψουμε αν συνδυάσουμε τα όσπρια με δημητριακά, ξηρούς καρπούς ή σπόρους (ηλιόσπορους, κολοκυθόσπορους κ.λπ.).

**ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ:** Έχουν περισσότερες φυτικές ίνες από οποιαδήποτε άλλη ομάδα τροφίμων, ακόμα και από τα δημητριακά. Μια διατροφή πλούσια σε ίνες μειώνει τον κίνδυνο καρδιοπαθειών, ενώ βοηθά στην αποβολή του λίπους από το έντερο.

**ΑΣΒΕΣΤΙΟ:** Είναι απαραίτητο στις εγκύους, στις γυναίκες κατά την εμμηνόπαυση και στα παιδιά. Τα ρεβίθια και οι φακές είναι πλούσιες πηγές σε ασβέστιο, καθώς περιέχουν, αντίστοιχα, 150 mg και 130 mg ανά 100 gr.

**ΣΙΔΗΡΟΣ:** Είναι πολύτιμος κυρίως για τις γυναίκες. Συνδυάζοντας τα μάλιστα με τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C, απορροφάται ακόμα περισσότερος σίδηρος.

**ΦΥΛΛΙΚΟ ΟΞΥ:** 100 gr. ρεβίθια περιέχουν 199 mg φυλλικό οξύ, δηλαδή την ποσότητα που χρειάζομαστε σε καθημερινή βάση.



# Πιάσε το μπολ με τους ξηρούς καρπούς!

Οι ξηροί καρποί έχουν δημιουργήσει το δικό τους βασίλειο στη διατροφή μας. Πριν όμως τσακίσουμε το μπολάκι με τα κάσιους και τα καπνιστά αμύγδαλα οφείλουμε να γνωρίζουμε τη θρεπτική αλλά και θερμιδική τους αξία από την καλή και την... ανάποδη!



**ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΠΩΛΗ, MSc**  
ΚΛΙΝΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ  
-ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ  
ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ  
ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ

## Θετική ψήφος στην κατανάλωσή τους

### Πλούσιοι σε ω-3 λιπαρά:

δρουν κατά της αθηρωμάτωσης, προφυλάσσουν από την υψηλή χοληστερόλη και δημιουργούν αντιοξειδωτική ασπίδα προστασίας έναντι στο έμφραγμα και το εγκεφαλικό.

### Υψηλή περιεκτικότητα σε ασβέστιο και πρωτεΐνη:

χτίζουν γερά οστά, δόντια και μύες και αποτελούν ιδανική επιλογή για χορτοφάγους ή για άτομα που νηστεύουν και δεν καταναλώνουν γαλακτοκομικά και κρέας.

### Εμπεριέχουν φυλλικό οξύ και αντιοξειδωτική βιταμίνη Ε:

το πρώτο αποτελεί ένα



πολύ σημαντικό στοιχείο για την πρόληψη των καρδιαγγειακών ενώ το δεύτερο ενισχύει την υγεία και τη σφριγνότητα της επιδερμίδας.

### Τι πρέπει να προσέξω;

- Θα πρέπει να αποφεύγεται η κατανάλωση αλατισμέ-

νων ξηρών καρπών, ιδιαίτερα αν έχετε υψηλή αρτηριακή πίεση.

- Μπορεί οι ξηροί καρποί να προκαλέσουν επίσης αλλεργία και να οδηγήσουν σε αναφυλακτικό σοκ, γι' αυτό καλό είναι να αποφεύγονται από άτομα με τέτοιου είδους

ιστορικό.

- Πρέπει να θυμάστε ότι έχουν πολλές θερμίδες και η κατανάλωσή τους πρέπει να γίνεται με μέτρο ενώ η κακή συντήρηση και αποθήκευσή τους μπορεί να εμφανίσει ισχυρές τοξικές και καρκινογόνες ουσίες. ●

## ΕΙΣΑΙ Ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ! ΤΟ TOP 5

### ΠΑΣΑΤΕΜΠΟΣ

Οι ανατολικοί λαοί υποστηρίζουν ότι περιέχει ουσίες που αποτρέπουν τη μετατροπή ορμονών στον ανδρικό οργανισμό και συμβάλλουν με τον τρόπο αυτό στην πρόληψη του καρκίνου του προστάτη.

### ΑΜΥΓΔΑΛΑ

Είναι πλούσια σε πολυακόρεστα λιπαρά, βιταμίνη Ε, φυτικές ίνες και φυτοστερόλες καθώς επίσης είναι και μια πολύ καλή πηγή ασβεστίου. Τα 100 γραμμάρια προσφέρουν 0,78mg βιταμίνης Β2, ιδανικής για την αντιμετώπιση των προβλημάτων του δέρματος και των βλεννογόνων.

### ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΑ

Οχι μόνο είναι μία πολύ καλή πηγή διαλυτών φυτικών ινών και μαγανίου αλλά δεν έχουν και καθόλου χοληστερόλη.

### ΚΑΡΥΔΙΑ

Αποτελούν μία από τις καλύτερες πηγές ω-3 λιπαρών οξέων στη φύση (μία χούφτα περιέχει 2,5 γραμμάρια). Οι πολυφαινόλες τους δείχνουν να αναστέλλουν την οξείδωση της «κακής» χοληστερόλης ενώ βελτιώνουν τη λειτουργία των ενδοθηλίων των αγγείων.

### ΚΑΡΥΔΙΑ ΤΥΠΟΥ ΠΕΚΑΝ

Εχουν πολύ υψηλή περιεκτικότητα σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και επιστημονικά στοιχεία συνηγορούν στο ότι αυτά τα καρύδια μπορούν να συνεισφέρουν στη μείωση των επιπέδων της «κακής» χοληστερόλης. Επιπλέον, είναι πλούσια σε σελήνιο, το οποίο έχει υψηλή αντιοξειδωτική ικανότητα με καρδιοαγγειακή-προστατευτική και αντικαρκινική δράση.

Μια χούφτα πασατέμπος  
=86 θερμίδες

Μια χούφτα αμύγδαλα  
=150 θερμίδες

Μια χούφτα φουντούκια  
=177 θερμίδες

Μια χούφτα καρύδια  
=185 θερμίδες

Μία χούφτα καρύδια  
=195 θερμίδες



# Μπισκοτάκι μου!

Οι γαστρονομικοί ιστορικοί θεωρούν πως το μπισκότο δημιουργήθηκε από τους Ασσύριους και τους αρχαίους Αιγύπτιους. Ευτυχώς για μας «αναγεννήθηκε» στο Χαλάνδρι!

ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΥ



**Υ**πάρχουν ορισμένες μυρωδιές και γεύσεις που φέρνουν αμέσως στην επιφάνεια της μνήμης εικόνες, στιγμές και πρόσωπα. Τα μπισκότα έχουν έναν τέτοιο μαγικό συνδυασμό αλλά και κάτι παραπάνω, αφού και μόνο που τα βλέπεις τα αισθάνεσαι να θρυμματίζονται στο στόμα, με καφέ, γάλα ή και σκέτα.

Εξάλλου δεν έχουν ανάγκη συνοδείας καθώς είναι χαραγμένα στο υποσυνείδητό μας ως μια μορφή επιβράβευσης. Μας τα έδινε η μητέρα μας όταν ήμασταν καλά παιδιά και τακτοποι-

ούσαμε το δωμάτιό μας. Τώρα τα επιτρέπουμε στον εαυτό μας λίγο πριν από μια δύσκολη σύσκεψη ή μετά από ένα καταστροφικό ραντεβού. Μέχρι και στο σκύλο μας τα δίνουμε όταν είναι υπάκουος.

Ενάντια στη μόδα των μεγάλων αλυσίδων franchise, ένα ξεχωριστό κατάστημα ξυπνά αυτές

τις γλυκές αναμνήσεις, από τότε που πλάθαμε κουλουράκια και μύριζε παντού ζάχαρη.

Το «Μπισκότο από σπίτι» είναι ένα οικογενειακό ζαχαροπλαστείο που έχουν η Χαρίκλεια και η Εβίτα Παπαχαράλμπους, η μητέρα και η αδερφή της γνωστής ηθοποιού, Άννας-Μαρίας Παπαχαράλμπους. Συνεχίζουν

την... μπισκοτοπαράδοση, προσθέτοντας τις δημιουργικές τους πινελιές στη βασική συνταγή του μπισκότου.

Φτάνοντας έξω από το κατάστημα, το άρωμα από τα φρεσκοψημένα μπισκότα και τη ζύμη με συνεπαίρνουν και με μεταμορφώνουν σε πεντάχρονο παιδάκι που θέλει να τα δοκιμάσει

«Η μητέρα μου έφτιαχνε στο σπίτι πολύ ωραία μπισκότα και μία γνωστή της τα πήγε ως δώρο σε έναν επιχειρηματία με αλυσίδα καφεκοπτείων. Εκείνος της πρότεινε συνεργασία κι έτσι ξεκίνησε το “Μπισκότο από σπίτι”»

## Who is who

### Εβίτα Παπαχαράλμπους

- Σπούδασα Διεύθυνση Φωτογραφίας και Φωτογραφία.
- Εργάστηκα 2 χρόνια στον κινηματογράφο ως βοηθός οπερατέρ και στην τηλεόραση κάνοντας κάμερα.
- Στο χώρο των περιοδικών δούλεψα ως φωτογράφος για 7 χρόνια.
- Κάνοντας διάλειμμα ενός έτους, ασχολήθηκα με το μαγαζί της μητέρας μου, το «Μπισκότο από σπίτι».
- Έτσι αποφάσισα να πάω στα σεμινάρια ζαχαροπλαστικής του Στέλιου Παρλιάρου, ο οποίος με βοήθησε πολύ και συνεχίζει να με βοηθά σε ό,τι χρειάζομαι.
- Προσπαθώ να παρακολουθώ σεμινάρια ζαχαροπλαστικής και στο εξωτερικό γιατί πιστεύω ότι κάθε γνώση είναι εφόδιο για έναν επαγγελματία.
- Έχω κυκλοφορήσει το βιβλίο «Delicious Cookies» από τις εκδόσεις «Αννυ Μπλάνα», που περιλαμβάνει όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε για τα νόστιμα μπισκότα και φυσικά ιδιαίτερες συνταγές.



**«Μπισκότο από σπίτι»**  
Σπάρτης 11, Χαλάνδρι.  
Τηλ.: 210 6833598





όλα χωρίς ενοχές. Η γλυκιά Εβίτα όμως είναι εκεί για να με ξεναγήσει σ' αυτόν τον μπισκοτοπαράδεισο από τον οποίο... δεν θέλω να βγω!

**Τα γλυκά σας έχουν μια «εικαστική» αντιμετώπιση. Είναι αποτέλεσμα της καλλιτεχνικής σας εμπειρίας;**

Νομίζω ότι είναι θέμα ανάγκης. Όταν υπάρχει δημιουργία, η καθημερινότητά μου γίνεται πιο εύκολη και όμορφη. Είναι βασικό κομμάτι της ζωής μου και με συνδέει με την αυθόρμητη έκφραση της παιδικής μου ηλικίας.

**Τελικά και στα γλυκά ισχύει ότι μία εικόνα αξίζει όσο χίλιες... μπουκιές;**

Προσπαθούμε να υπάρχει μία ισορροπία ανάμεσα στην εικόνα και τη γεύση. Βέβαια η εικόνα είναι πολύ σημαντική, αλλά όταν υπερισχύει ή το ένα ή το άλλο θεωρώ ότι χάνεται η αρμονία. Ενα άψογο εμφανισιακά γλυκό χωρίς ισάξια γεύση είναι κάτι απογοητευτικό. Πρώτα ασχολούμαστε με την ουσία και μετά με το περιτύλιγμα που την ολοκληρώνει.

**Σε μια περίοδο που οι αλυσίδες ζαχαροπλαστείων «σαρώνουν» την αγορά, εσείς επιμένετε οικογενειακά. Αισθάνεστε ότι οι καταναλωτές κάνουν στροφή στις πιο μικρές παραγωγές με περισσότερο χαρακτήρα;**

Νιώθω προσωπικά, ως καταναλωτής, ότι πλέον θα σκεφτώ καλύτερα πού θέλω να ξοδέψω τα χρήματά μου. Οπότε, θέλω να πιστεύω ότι και ο κόσμος θα προτιμήσει να αγοράζει μικρότερες ποσότητες αγαθών αλλά καλύτερης ποιότητας. Είναι κάτι που σε αυτή τη χώρα το είχαμε ξεχάσει.

**Γιατί επιλέξατε ως κύριο υλικό το μπισκότο και όχι κάτι άλλο;**

Το μπισκότο υπήρχε ήδη και απλά εγώ προσαρμόστηκα σε αυτό. Για τη μητέρα μου ήταν τυχαίο. Εφτιαχνε στο σπίτι πολύ ωραία μπισκότα και μία γνωστή της τα πήγε ως δώρο σε έναν επιχειρηματία με αλυσίδα καφεκοπτείων. Εκείνος της πρότεινε συνεργασία κι έτσι ξεκίνησε το «Μπισκότο από σπίτι».

**Τα πάντα είναι χειροποίητα. Αυτό ανεβάζει και τις τιμές;**

Το κόστος είναι υψηλότερο ακριβώς γι' αυτό το λόγο αλλά δεν υπάρχει διαφορετικός τρόπος να εξασφαλίσουμε τη συγκεκριμένη ποιότητα. Ωραία τα μηχανήματα αλλά μιλάμε για εντελώς διαφορετικό αποτέλεσμα. Πιστεύω ότι οι πελάτες μας έχουν την ικανότητα να αντιληφθούν τη διαφορά κι έτσι δεν θεωρούν τις τιμές υψηλές.

**Πόσα είδη μπισκότων μπορούμε να συναντήσουμε στο κατάστημά σας;**

Βγάζουμε περίπου τριάντα είδη μπισκότων με όλους τους συνδυασμούς σοκολάτας και ξηρών καρπών, αλλά και φυσικά πιο ξε-

*Συνταγή μόνο για εσάς*

## Μπισκότα με κάσιους



**ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ**

**ΓΙΑ 25 ΜΠΙΣΚΟΤΑ**

150 γραμμ.	βούτυρο
130 γραμμ.	μαύρη ζάχαρη
2	αβγά
180 γραμμ.	αλεύρι
50 γραμμ.	βρώμη
	Μισό κουταλάκι μπέικιν πάουντερ
100 γραμμ.	κάσιους καβουρδισμένα και χοντροκομμένα

**ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ**

- Στον κάδο του μίξερ ανακατεύουμε καλά το βούτυρο με τη ζάχαρη, προσθέτουμε τα αβγά και συνεχίζουμε να ανακατεύουμε. Προσθέτουμε το αλεύρι και στο τέλος τα κάσιους.
- Με το χέρι ζυμώνουμε το μίγμα μέχρι να έχουμε μια σφιχτή ζύμη.

- Ανάμεσα σε δύο φύλλα νάιλον, ανοίγουμε φύλλο πάχους 1εκ. και κόβουμε μπισκότα με κουππατ μεγέθους περίπου 5 εκ.
- Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160 βαθμούς για περίπου 30 λεπτά.

χωριστά, με κάρδαμο και λεμόνι, ταχίνι και πορτοκάλι κ.λπ. Επίσης φτιάχνουμε και αλμυρά μπισκότα με έμμενταλ και καρύδι.

**Αλλά όχι μόνο μπισκότα...**

Ναι, έχουμε επεκταθεί και σε θεματικές τούρτες για πάρτι και διάφορες εκδηλώσεις, εταιρικά δώρα και συνθέσεις. Εκεί η φαντασία ξεπερνά τους ζαχαροπλαστικούς περιορισμούς. Φτιάχνουμε τούρτες -μακαρονάδα, τσάντες, ρόδες από μηχανές και δοκιμάζουμε κάθε ιδέα που θα μας φανεί ενδιαφέρουσα.

**Ποια είναι η πηγή έμπνευσης;**

Οι άνθρωποι που προσπαθούν να πραγματοποιήσουν τα όνειρά τους. Πιστεύω ότι ο μόνος τρόπος να πετύχει κανείς είναι πρώτα να το πιστέψει και μετά να αποφασίσει ότι πρέπει να δουλέψει πολύ γι' αυτό.

**Τι άλλο να περιμένουμε από τα χεράκια σας;**

Αυτό δεν το γνωρίζω ούτε εγώ. Κάθε τόσο βρίσκω μία καινούργια ιδέα που θέλω να δοκιμάσω, οπότε δεν είναι προγραμματισμένο. Το σίγουρο είναι ότι αγαπώ αυτή τη δουλειά και εύχομαι να μας δίνεται η ευκαιρία να δουλεύουμε κάνοντας αυτό που αγαπάμε. ○



# Ρετσίνα... η παρεξηγημένη

Αν και πολλοί τη «σνόμπαραν» για πολλές δεκαετίες, επιστρέφει δυναμικά στα σύγχρονα τραπέζια αποδεικνύοντας τη διαχρονική της αξία

ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΤΟΥ **LE PETIT SOMMELIER**

**Π**ρόκειται συνήθως για λευκό, ξηρό ρητινωμένο κρασί που παράγεται από την ποικιλία Σαββατιανό, δίχως να αποκλείεται νομοθετικά ή πρακτικά η χρήση άλλων ποικιλιών, ως επί το πλείστον στη Στερεά Ελλάδα και τη Μακεδονία. «Σκαλίζοντας» λίγο στην ιστορία, ανακαλύπτει κανείς πως η ρητίνωση ως τεχνική συντήρησης και αρωματισμού αναπτύχθηκε σταδιακά και ίσως κατά τύχη από την

πρακτική των αρχαίων Ελλήνων να σφραγίζουν τους αμφορείς του κρασιού με υλικό που περιείχε ρητινόπισσα. Το ρητινώδες αυτό υλικό σφραγίσματος έκανε τα δοχεία σχεδόν αεροστεγή, ενώ παράλληλα δημιουργούσε μια λεπτή μεμβράνη τερεβινθίνης η οποία, καθώς επιπλέει στην επιφάνεια του κρασιού, το κρατά μακριά από το οξυγόνο και το συντηρεί εν μέρει ακόμα κι όταν το δοχείο είναι πλήρως ανοικτό.

**Σύγχρονη και οικονομική**  
Σήμερα είναι εξαγώγιμο προϊόν και οι περισσότεροι παραγωγοί έχουν εξελίξει τις οινοποιητικές μεθόδους τους προκειμένου να φτιάξουν ένα κρασί που διεκδικεί το δικό του μερίδιο στην κάβα μας. Συγκρατάται στους αρωματισμένους οίνους (η νομοθεσία επιτρέπει αναλογία ρετσινίου μέχρι 1%) και μαζί με τη «Verdea» χαρακτηρίζεται

ως «Οίνος Ονομασίας Κατά Παράδοση». Πρόκειται για το μόνο κρασί που μπορεί να συνοδεύσει αρμονικά τα άνευ πρωτοκόλλου αλλά τόσο λατρευτά, πληθωρικά και ελαφρώς άναρχα ελληνικά γεύματα. Εξάλλου η ρετσίνα βρίσκεται στο σημείο όπου ο τσίρος συναντά τον μπεκρή μεζέ και οι δύο μαζί τον μπακαλιάρο σκορδαλιά, δηλαδή στο παραδοσιακό μας τραπέζι.

## ΝΑ ΤΙΣ ΠΙΕΙΣ ΣΤΟ ΠΟΤΗΡΙ



**Κοντογιάννη Ρετσίνα  
Μαρκόπουλου**  
9,00 € / φιάλη 750ml

Στην οινοποιία Κοντογιάννη έχουν παράδοση μισού αιώνα στην παραγωγή της ρετσίνας. Το καλύτερο Σαββατιανό από τους αμπελώνες της Αττικής και η κατάλληλη ποσότητα ποιοτικής ρητίνης, οινοποιημένα με την πλέον σύγχρονη τεχνολογία, δημιουργούν ένα εξαιρετικό λευκό ξηρό κρασί με μοναδικό χαρακτήρα.



**Ρετσίνα  
Κουρτάκη**  
3,60 € / φιάλη 750ml

Είναι αδιαμφισβήτητα ο γένης της ρετσίνας στην Ελλάδα και τον κόσμο. Η κίτρινη ετικέτα έχει καθιερωθεί σε πρώτη επιλογή στους λάτρεις της ρετσίνας. Στην Ελλάδα διακατέχει το 65% του μεριδίου αγοράς των εμφιαλωμένων ρετσινών.



**Ρητινίτης Nobilis Γαία  
Οινοποιητική**  
8,50 € / φιάλη 750ml

Επαναπροσδιορίζοντας την ποιτική και γευστική θέση της ρετσίνας, η Γαία επέλεξε έναν εκλεκτό Ροδίτη, από την Κορινθία. Το αποτέλεσμα δίνει μια γεύση δροσερή που ισορροπεί θαυμαστά ανάμεσα στο σταφύλι και το πεύκο, ενώ λεμόνι και αίσθηση μαστίχας συνυπάρχουν ισότιμα χωρίς τάσεις επικυριαρχίας.



**Κεχριμπάρι  
Κεχρή**  
4,90 € / φιάλη 750ml

Το κεχριμπάρι ως λίθος δημιουργείται από το απολιθωμένο ρετσίνο του πεύκου. Η ρετσίνα Κεχριμπάρι της οινοποιίας Κεχρή γεννήθηκε στη Θεσσαλονίκη το 1939 και έως σήμερα διατηρεί τον ποιοτικό χαρακτήρα ενός ρητινίτη οίνου από Σαββατιανό και Ροδίτη.

Με τι «πάει»;



Η ρετσίνα είναι ιδανική για να συντροφεύει παραδοσιακά ελληνικά φαγητά, όπως μπακαλιάρος σκορδαλιά, τηγανιά, παϊδάκια, τηγανητός γάυρος ή μαρίδα, ντολμαδάκια, ακόμα και φασολάδα.



Μην ξεχάσετε να την παγώσετε πριν από το σερβίρισμα για να είναι πιο απολαυστική, καθώς και να τη σερβίρετε σε χαμηλό ποτήρι.



Το γεγονός ότι αρκετοί την περιφρονούν δεν πρέπει να σας επηρεάζει. Θυμηθείτε ότι η ρετσίνα είναι ένας από τους λόγους για τους οποίους η κουζίνα μας είναι γνωστή διεθνώς. Γι' αυτό, τολμήστε να τη ζητήσετε εμφιαλωμένη και να την παρουσιάσετε σε ένα γεύμα ή δείπνο. Είναι και πάλι στη μόδα!



Οι τιμές είναι ενδεικτικές από την κάβα «Stafilina» (Αιγαίου 18, Νέα Σμύρνη τηλ. 2109335870)



# Οι «έμπειρες» μπίρες

Αυτές τις 4 δεν θα τις βρείτε στο περίπτερο της γειτονιάς αλλά μόλις τις βάλετε στο στόμα σας θα γευτείτε μια ανεπανάληπτη εμπειρία

ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΤΟΥ **LE PETIT SOMMELIER**

Είναι αναμφίβολα το πιο δημοφιλές αλκοολούχο ποτό, καθώς μπορεί να συνοδέψει χωρίς πολλές απαιτήσεις κάθε στιγμή μας. Για όσους νομίζουν πως πρόκειται για το «αναψυκτικό

των μεγάλων» ή για ένα «χαλαρό» συνοδευτικό αθλητικών γεγονότων και γρήγορου φαγητού, προτείνουμε τέσσερις μπίρες με παγκόσμια καταξίωση, βάθος και πολυπλοκότητα, ικανές να αλλάξουν

άρδην την άποψή σας. Δεν θα τις βρείτε στο περίπτερο της γωνιάς αλλά μπορείτε να τις αναζητήσετε σε εξειδικευμένες κάβες. Αλλωστε, η γευστική εμπειρία που προσφέρουν αξίζει τον κόπο!



**1 Dumm Inedit Estrella Barcelona**  
6,50 € / φιάλη 750ml

## Η ιδανική συντροφιά στο τραπέζι

Η Inedit (σημαίνει «Κάτι που δεν έχει γίνει ξανά στο παρελθόν») αποτελεί το διαμάντι του διάσημου Ισπανού σεφ Ferran Adria, ο οποίος σε συνεργασία με την ομάδα του φημισμένου εστιατορίου «El Bulli» και τους brewmasters της ζυθοποιίας Damm, δημιούργησαν την πρώτη μπίρα ειδικά σχεδιασμένη για να συνοδεύει φαγητό. Παράγεται από ένα μοναδικό μίγμα βύνης κριθαριού και σιταριού, λυκίσκου, κόλιανδρου, φλοιού πορτοκαλιού, γλυκόριζας, μαγιάς, νερού και επαναζυμώνεται στη φιάλη.

**2 La Chouffe**  
8,60 € / φιάλη 750ml

## Εκφραστική και δυνατή από το Βέλγιο

Η υψηλή ποιότητα και ο χαρακτήρας της οφείλονται σε μεγάλο ποσοστό στο νερό που χρησιμοποιείται στην παραγωγή της και προέρχεται από τις πηγές της Cedrogne στα όρη των Αρδεννών. Η «La Chouffe» είναι αφιλτράριστη με επαναζύμωση στη φιάλη. Εκρηκτικά αρώματα μαύρων και κόκκινων φρούτων, άριστα συνδυασμένα με αρωματικές ποικιλίες λυκίσκου, συνδυάζονται αρμονικά με τη φρεσκάδα του κοριάνδρου, χαρίζοντας γευστικό πλούτο και αρμονία.

**3 Sierra Nevada**  
3,50 € / φιάλη 330ml

## Μια κλασική pale ale από την California

Αποτελεί την πιο δημοφιλή μπίρα της μικροζυθοποιίας από το Chico της California και είναι αυτή που έκανε την περιοχή διάσημη σε όλο τον κόσμο. Η πολυβραβευμένη αυτή μπίρα με το κεκριμπαρένιο χρώμα έχει μια γεμάτη και πικάντικη γεύση με χαρακτηριστική επίγευση λυκίσκου που προσδίδει μια ελαφριά και ευχάριστη πικράδα.

**4 Aecht Schlenkerla**  
3,85 € / φιάλη 500ml

## Η αυθεντική καπνιστή μπίρα της Βαυαρίας

Μια ιδιαίτερη γεύση, άκρως αρωματική, που προκύπτει από την ειδική κατεργασία έκθεσης της βύνης σε καπνό από ξύλα οξιάς, καθώς και από τη χρήση εξαιρετικής ποιότητας λυκίσκου στην παρασκευή της. Δύο ταβέρνες-ζυθοποιία, μία εκ των οποίων και η «Schlenkerla», ασχολούνται σχεδόν αποκλειστικά εδώ και δύο αιώνες με την παραγωγή καπνιστής μπίρας. Αυτό το είδος μπίρας παραμένει ένα από τα λιγότερο γνωστά στο ευρύ κοινό, όχι μόνο λόγω της ιδιότυπης γεύσης της, αλλά και λόγω των δυσκολιών στην παρασκευή της, η οποία απαιτεί ιδιαίτερη τεχνογνωσία και γίνεται μέσα σε ειδικά διαμορφωμένες εγκαταστάσεις. ●



Οι τιμές είναι ενδεικτικές από την κάβα Stafilina (Αιγαίου 18, Νέα Σμύρνη τηλ. 2109335870)





## ΜΟΥΣΕΙΟ ΚΥΚΛΑΔΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ

# Μυστικός κήπος στην καρδιά της πόλης

Φάτε την Ιστορία με το κουτάλι  
(και τα μαχαιροπύρουνα)  
στη mini πράσινη οάση  
του ανανεωμένου καφέ-εστιατορίου  
του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης



**Τ**ο ταξίδι στην Ιστορία που ξεκινά στις αίθουσες του μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης μας γυρίζει νοερά από το 3200 π.Χ. έως τον 6ο αιώνα μ.Χ. από την κυκλαδική και αρχαιοελληνική τέχνη στα δημιουργήματα της αρχαιοκυπριακής. Ε, μετά από τόση επιμόρφωση ένα ζουμερό μπέργκερ κι ένα ένα ποτήρι κρασί Beaujolais Nouveau είναι ο πιο νόστιμος επίλογος.

Το «Aethrion at Cycladic», το πλήρως ανανεωμένο café-εστιατόριο του μουσείου, ολοκληρώνει με τις ελληνικές του γεύσεις την επίσκεψή μας επιβεβαιώνοντας ότι η γεύση συνδέεται

άρρηκτα με τον πολιτισμό.

Εκτός από το νέο του όνομα, λειτουργεί τόσο με νέα διεύθυνση, αυτή της εταιρίας «Μπεγνής catering», όσο και με ολοκαίνουργιο μενού. Πλούσια πιάτα με βάση την ελληνική κουζίνα και τα αγνά-ποιοτικά υλικά συνδυάζονται δημιουργικά με διεθνείς γεύσεις και το αποτέλεσμα φυσικά είναι εξαιρετικό.

Για το ξεκίνημα της ημέρας, ένας ζεστός καφές ή ένα φλιτζάνι τσάι συνοδεύεται υπέροχα από σπιτικά αφράτα κέικ, γαλλικά κρουασάν, τραγανά cookies και νόστιμα pretzel. Τις μεσημεριανές ώρες, για ένα ελαφρύ γεύ-

## Οι εκθέσεις του μουσείου

**ΑΓΟΝΗ ΓΡΑΜΜΗ**

Εως τις 23 Απριλίου 2012

● Στην εν λόγω έκθεση φιλοξενούνται 390 αρχαιολογικά αντικείμενα από πέντε απομακρυσμένα νησιά της Ελλάδας, το Καστελόριζο, τη Σύμη, τη Χάλκη, την Τήλο και τη Νίσυρο. Παράλληλα, παρουσιάζονται τα γεωγραφικά, γεωλογικά και γεωφυσικά στοιχεία των νησιών, η μυθολογία και η ιστορία τους με μία πλειάδα από ακίνητα (αρχιτεκτονικά) και άλλα κινητά δημιουργήματα (αγάλματα, ανάγλυφα, αγγεία, όπλα, εργαλεία, κοσμήματα κ.λπ.).

**ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΟΥΝΕΛΛΗΣ**

Απρίλιος-Οκτώβριος 2012

● Ο διεθνούς φήμης Έλληνας καλλιτέχνης Γιάννης Κουνέλλης πρόκειται να παρουσιάσει ένα νέο έργο εμπνευσμένο από τους χώρους και τις συλλογές του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης. Θα δημιουργήσει ένα έργο-εγκατάσταση ειδικά για το Μουσείο, στη νεοκλασική πτέρυγα του Μεγάρου Σταθάτου.

**UGO RONDINONE**

Μάιος-Οκτώβριος 2012

● Ο Ελβετός καλλιτέχνης Ugo Rondinone δημιουργεί επτά νέα γλυπτά, φτιαγμένα με γνώμονα το συγκεκριμένο χώρο. Οι φυσικού μεγέθους γυμνές και ευάλωτες φιγούρες εμφανίζονται σε χαλαρές στάσεις ήρεμης ανάπαυσης με φόντο τους λευκούς τοίχους του μουσείου. Με αρθρώσεις σαν τις κούκλες που βρίσκουμε στις βιτρίνες των καταστημάτων, οι μορφές αυτές είναι εξαιρετικά λεπτομερείς.



**Αναλυτικά οι εκθέσεις  
στο [www.cycladic.gr](http://www.cycladic.gr)**





μα, μπορείτε να επιλέξετε μέσα από μία ποικιλία φρέσκων σαλατών και σάντουιτς, που συμπεριλαμβάνουν πάντα υλικά από τόπους της Ελλάδας, όπως το σύγκλινο Μάνης ή το τυρί Λήμνου. Τα φρεσκομαγειρεμένα ζυμαρικά και τα ζουμερά μπέργκερ με τις ψιλοκομμένες σπιτικές τηγανητές πατάτες, αποτελούν εξαιρετικές ιδέες για όσους από εσάς αδιαφορείτε για τις θερμίδες. Συγκεκριμένα, τα λιγκουίνι με φρέσκια ντομάτα, βασιλικό και καπνιστή μελιτζάνα, δεν θα πρέπει να απουσιάσουν από το τραπέζι σας όπως φυσικά και το σουφλέ σοκολάτας με sauce anglaise ή παγωτό. Για πολλούς βέβαια είναι άδικο το να αντισταθείτε στη pousse κάστανο με βανίλια Μαδαγασκάρης ή στο κυκλαδικό γλυκό. Καθημερινά ωστόσο σας περιμένει το διαφορετικό πιάτο της ημέρας. Αυτό που προκαλεί ευχάριστη έκπληξη, ιδιαίτερα τις δύσκολες οικονομικά μέρες που διανύουμε, είναι οι προσιτές τιμές. Με 25 ευρώ, ο gourmet επισκέπτης έχει τη δυνατότητα να απολαύσει κυρίως πιάτο, επιδόρπιο και ένα ποτήρι κρασί!

Το «Aethrion at Cycladic» έχει καθιερωθεί ως ένα ξεχωριστό σημείο συνάντησης τόσο για τους επισκέπτες του μουσείου όσο και για αυτούς που απλά επιθυμούν έναν ωραίο cozy χώρο για χαλάρωση και μία ενδιαφέρουσα γευστική εμπειρία. Οι λιτές μοντέρνες γραμμές του, το φως του ήλιου που καταφέρνει να εισβάλει σε κάθε γωνιά λόγω της διαφανούς συρόμενης οροφής και το μικρό σιντριβάνι διά χειρός της καλλιτέχνιδος Ζιζής Μακρή, αναμφίβολα αποτελούν σπουδαίο λόγο για ένα γευστικό διάλειμμα από την κίνηση και τους ρυθμούς του κλεινού άστεως. ●



Συνταγή μόνο για εσάς

## Σουβλάκι κοτόπουλο με ανατολίτικα μπαχαρικά

### ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ

Κοτόπουλο μπούτι  
ξεκοκαλισμένο

### Για το μαρινάρισμα

Λίγο καλαμποκέλαιο

1 κουταλιά γιαούρτι

1 κουταλιά μουστάρδα

Κόλιανδρο

Κύμινο, κάρδαμο

Αλάτι, πιπέρι

### Για τη σάλτσα

2 ντομάτες ξεφλουδισμένες,

κομμένες καρέ

1 σκελίδα σκόρδο

2 μέτρια κρεμμύδια

Αλάτι, πιπέρι

Ζάχαρη

### ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ

● Κόβουμε το μπούτι κοτόπουλου σε μικρά ίδια κομμάτια, τα ανακατεύουμε με τα υλικά της μαρινάδας και τα περνάμε σε καλαμάκια.

● Για τη σάλτσα, ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια και τα σοτάρουμε μέχρι να μαλακώσουν. Ρίχνουμε το σκόρδο και στο τέλος τις ντομάτες. Βράζουμε μέχρι να απορροφήσουν όλα τα υγρά. Δι-ορθώνουμε τη γεύση με αλάτι, πιπέρι και ζάχαρη.

● Ψήνουμε τα σουβλάκια και τα συνοδεύουμε με σάλτσα ντομάτας, γιαούρτι και τραγανές πιτούλες.



### Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης

Νεοφύτου Δούκα 4, Βασ. Σοφίας & Ηροδότου 1, Τηλ.: 210 7228321-3  
[www.cycladic.gr](http://www.cycladic.gr)

Το «Aethrion at Cycladic» είναι ανοιχτό κατά τις ώρες λειτουργίας του ΜΚΤ. (Δευτέρα-Τετάρτη-Παρασκευή-Σάββατο: 10.00π.μ-17.00μ.μ, Πέμπτη: 10.00π.μ-20.00μ.μ, Κυριακή: 11.00π.μ-17.00μ.μ, Τρίτη: κλειστά)

Κατόπιν συνεννόησης με το Τμήμα Επικοινωνίας και Ανάπτυξης του ΜΚΤ, μπορείτε να κλείσετε το χώρο για βραδινές εκδηλώσεις και δείπνα.





## ΒΑΣΙΛΗΣ ΖΟΥΛΙΑΣ

ΣΧΕΔΙΑΣΤΗΣ ΜΟΔΑΣ

### Υψηλή ραπτική στο τηγάνι!

Για χρόνια μοίραζε το ταλέντο του ανάμεσα στη διεύθυνση μόδας των περιοδικών και στο styling προσωπικοτήτων. Το 2003, όμως, ο Βασίλης Ζούλιας αφοσιώθηκε κυρίως στην πρώτη και μεγάλη του αγάπη, το σχέδιο μόδας, κι άρχισε να δημιουργεί εκλεπτυσμένα αξεσουάρ, γυναικεία παπούτσια και τσάντες. Το 2007 παρουσίασε την πρώτη του ολοκληρωμένη συλλογή prêt-à-porter κι έκτοτε κέρδισε τον τίτλο του απόλυτου εκφραστή του ορισμού της new age κομψότητας. Ο designer μάς υποδέχτηκε στο ατελιέ του στο Κολωνάκι και σχεδίασε πάνω στη χαρτοπετσέτα του ένα κοκτέιλ φόρεμα... για την κουζίνα, καθώς πιστεύει ότι η κομψότητα πρέπει να μας συνοδεύει σε κάθε στιγμή της ζωής μας, ακόμα και στο μαγείρεμα!

«Αυτή την περίοδο βρίσκομαι στο ατελιέ μου ετοιμάζοντας νέα projects. Κάνω επίσης και κάποια σχέδια για επέκταση της δουλειάς μου στη συμπρωτεύουσα»



#### ΑΓΑΠΗΜΕΝΗ ΓΕΥΣΗ:

«Τρελαίνομαι από μικρό παιδί για τις τηγανιτές πατάτες. Δεν τις αλλάζω με οποιοδήποτε άλλο φαγητό. Σχεδιάζοντας σκεφτόμουν πώς μία σύγχρονη γυναίκα ακόμα και την ώρα που τηγανίζει πατάτες πρέπει να είναι κομψή. Γιατί, δηλαδή, να μη φοράει ένα κοκτέιλ φόρεμα και από πάνω την ποδιά της;»



Η χαρτοπετσέτα επιβραβεύει πάντα τα χείλη στο τέλος ενός ωραίου γεύματος. Είτε πρόκειται για ένα ταπεινό σουβλάκι είτε για ένα δείπνο σε εστιατόριο με 2 αστέρια Michelin. Το μαλακό της άγγιγμα σηματοδοτεί την ολοκλήρωση της απόλαυσης και ανανεώνει το ραντεβού μέχρι το επόμενο πιάτο. Ετσι, η δική μας χαρτοπετσέτα κλείνει το κάθε τεύχος με μια ξεχωριστή υπογραφή, ανανεώνοντας το ραντεβού μας για τον επόμενο μήνα.



96 χρόνια



advertising



**ZAGORIN**

μήλο με βαρύτητα



Αγροτικός Συνεταιρισμός Ζαγοράς Πηλίου  
e-mail: zagora@otenet.gr URL: <http://www.zagorin.gr>



# Μοναδικά από τη φύση τους



Μοναδικά, ξεχωριστά, γεννημένα από την αύρα της ελληνικής νησιώτικης γης, τα προϊόντα μαστίχας Χίου, το ελαιόλαδο Ζακύνθου και η γραβιέρα Νάξου είναι προϊόντα Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης (Π.Ο.Π.) και Προστατευόμενης Γεωγραφικής Ένδειξης (Π.Γ.Ε.) με κορυφαία γεύση και ποιότητα που κατέκτησαν ολόκληρο τον κόσμο.



## Νήσων ΓΗ

ΜΑΣΤΙΧΑ ΧΙΟΥ

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΖΑΚΥΝΘΟΥ

ΓΡΑΒΙΕΡΑ ΝΑΞΟΥ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΥΓΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΟΥΜΕΝΟ  
ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

