

Ορεκτικά

6 ΤΙ ΜΑΓΕΙΡΕΥΕΤΑΙ ΑΥΤΟ ΤΟ ΜΗΝΑ Όσα δεν πρέπει να χάσεις τον Μάρτιο.

8 NEW IN TOWN Κυκλοφορούμε και καταγράφουμε ό,τι νέο υπάρχει στη διασκέδαση.

10 HOT CHILI PEPPERS Σούζου, μούζου μανταλάκια... Μη γελιάς! Εκεί θα φας το πιο θείκο σαγανάκι κοτόπουλο και σε χρόνο dt θα γίνεις θαμώνας.

14 ΔΟΚΙΜΑΣΑΜΕ ΚΑΙ ΜΑΣ ΑΡΕΣΕ Όλα όσα σημειώσαμε στο μπλοκάκι μας με την ένδειξη super.

16 ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΗΣ Ο Γιώργος Χατζηλύρας ανέλαβε την κουζίνα του Πραλίνα και υπόσχεται να την απογειώσει.

18 ΑΛΑΤΙ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙ Αν δεν έχεις δοκιμάσει ακόμη τις εξωτικές εκλεπτυσμένες γεύσεις του Asiachi στη Λεμεσό, επιβάλλεται να το κάνεις.

20 BITS & BITES Ο «Ρατατού» κάνει βουτιές στο Διαδίκτυο και ανακαλύπτει τις πιο τρελές ιδέες.

22 MULTI TASTE «Μπουκίτσες» από την αγορά με βάση το design.

48 JUICY DETAILS Καλέ, μην κάθεται μέσα, έξω είναι χαρά Θεού! Αυτό το σύνδρομο περνάμε και στήσαμε το πιο ανοιξιάτικο σκηνικό στη φύση.

60 TRAVELLER WITH A CAUSE Αφορμές για να βγεις από την κουζίνα και να μπεις στο αεροπλάνο.

62 MATTER OF TASTE Η πτήση φεύγει για Λος Άντζελες, εσύ διάλεξε διαμονή. Το thes hip ή chic;

64 NOTE BOOK Η Σώπια Ζένιου έχει φάει άγριο κόλλημα με την Άνδρο και θέλει σώνει και καλά να το μοιραστεί μαζί σας.

66 TASTE DIARY Dolce Vita στη Ρώμη στο υπέροχο Portait Suites.

Κυρίως Πιάτο food

82 ΤΟ ΓΛΩΣΣΑΡΙ ΤΟΥ ΜΕΝΟΥ Για να μην «κολλάς» στις λέξεις.

84 A TASTE OF... ACAI BERRIES μάθε τα πάντα γι' αυτά τα μικρά μαύρα θαυματουργά μούρα που έγιναν το super φρούτο της εποχής.

86 ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ Για την πιο ανάλαφρη, γρήγορη και εύκολη «κυρία» της σαχαροπλαστικής. Μπαβαρούάζ!



PHOTO: 12fr



128

recommended

Ταρτάρ σολομού με ανοιξιάτικη σαλάτα. Ένα μικρό έργο τέχνης με πολύ ραφινρισμένη γεύση που θα φέρει την άνοιξη στο τραπέζι σου.

90 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ Σπανακομαγειρήματα με πολλά θρεπτικά συστατικά και ελάχιστες θερμίδες.

92 ΠΙΑΤΑ ΗΜΕΡΑΣ Οι πιο νόστιμες και πρωτότυπες συνταγές για να ανανεώσεις την ανιαρή σου «σχέση» με το κοτόπουλο.

94 YOUNG FRESH VEGETABLES Παιχνίδια με τρυφερά πρώιμα λαχανικά και βότανα μυριστικά που φέρνουν την ανοιξιάτικη δροσιά στο πιάτο μας.

100 VEGGIE HEAVEN Ο Patric Steklmacher, ο Σουηδός Executive Chef του Londa Hotel, μας δείχνει πρωτότυπους τρόπους για να εκμεταλλευτούμε τα δώρα της άνοιξης.

108 ΜΥΡΙΣΕ ΠΑΣΧΑ Πεντανόστιμες παραδοσιακές συνταγές για να δώσεις μια φολκλόρ νότα στο γιορτινό τραπέζι από την ταβέρνα «Ο Μέρμηγκας».

120 MADE IN CYPRUS «Ταραχτή» και light με τη Μαριλένα Ιωαννίδου.

122 WINE & SPIRITS Ανακάλυψε το ξυνιστέρι. Το κυπριακό λευκό που μπορεί να συγκριθεί με τα «διεθνή» sauvignon blanc.

124 Q&A Ερωτήσεις και απαντήσεις για το κρασί, μη σε πιάσουν αδιάβαστο.

126 ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ Τα νέα από το μενού της αγοράς

Επιδόρπιο

114 ΛΕΜΟΝΑΚΙ ΜΥΡΩΔΑΤΟ Λατρεμένα δροσερά γλυκά με γεύση και άρωμα λεμόνι.

Special Dishes

24 ΤΟ ΚΑΡΕ ΤΗΣ ΓΕΥΣΗΣ Οι καλύτερες ταινίες της δεκαετίας, που μας έκαναν να σαλπάρσουμε -κυριολεκτικά- μπροστά στη μεγάλη οθόνη.

31 ΘΑ ΣΤΟ ΞΕΦΟΥΡΝΙΣΩ Μια έρευνα που βγήκε ζεστή-ζεστή απ' το φούρνο σερβίροντας ό,τι καλύτερο απ' τον μαγικό κόσμο των αρτολιχουδιών.

40 ΑΛΛΟΣ ΘΕΟΣ, ΑΛΛΟΣ ΚΟΣΜΟΣ ΣΟΥ ΛΕΩ Πήραμε τα βουνά και τα λαγκάδια και ξετρελαθήκαμε με τα χρώματα, τα αρώματα και τις γεύσεις της κυπριακής εξοχής.

52 ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΣΕ ΓΕΥΜΑ Η Σύλβια Προκοπίου δημιουργεί μικρά νηστίσιμα θαύματα για την πιο κεφαλή παρέα.

68 ΠΑΣΧΑΛΙΝΕΣ ΑΠΟΔΡΑΣΕΙΣ Για σένα που αποφάσισες να περάσεις το Πάσχα εκτός, ψάξαμε και προτείνουμε ιδέες για ταξίδια από Ελλάδα μέχρι Παρίσι και Κωνσταντινούπολη.

76 ΟΜΟΡΦΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ Με τις μπουγάτες της, τα σουζάκια της και τα ωραιότερα κορίτσια της Ελλάδας.



Here comes the sun, little darling...

Mαρέσει η πόλη. Η ιδέα της, ο τρόπος που λειτουργεί, ο κόσμος της. Την νιώθω οικεία για έναν παράξενο τρόπο. Όταν βρέθηκα για πρώτη φορά σε μια μεγάλη πόλη και συγκεκριμένα στο Λονδίνο για σπουδές, είχα ενθουσιαστεί με το underground, τα café που έμεναν ως αργά ανοικτά, τους γρήγορους ρυθμούς της καθημερινότητας, την κουλτούρα του δρόμου και το γεγονός ότι ακόμα και όταν περπατούσα ανάμεσα σε ψηλά κτίρια και σε πλατιά πεζοδρόμια, ένιωθα μια απίστευτη ενέργεια.

Με το πέρασμα των χρόνων όμως, στη λίστα μου με τα πράγματα που χρειάζομαι για να περνάω καλά, προστέθηκε και κάτι άλλο. Η εξοχή.

Κατάλαβα πως όσο και αν με εξιτάρει το τσιμέντο, η δύναμη της φύσης και η ηρεμία που μου προκαλεί μια βόλτα στην παραλία, είναι εξίσου σημαντικά.

Μεγαλώνοντας σε χωριό, ποτέ δεν είχα συνειδητοποιήσει το σημαντικό ρόλο που έπαιξε στο χαρακτήρα μου, ώσπου έφτασα να μιλώ με φίλους που μεγάλωσαν σε πόλη.

Για μένα ως τότε ήταν αυτονόητο, πως όλοι όταν ήταν μικροί, έπαιζαν στους αγρούς, πως οι φίλοι τους ήταν μαζεμένοι σε μια γειτονιά και πως σκαρφάζονταν στα δέντρα, όπως έκανα εγώ με την Ελένη που έμενε δίπλα μας. Ακόμα θυμάμαι ότι περιμέναμε

πώς και πώς την άνοιξη για να ξεκουθούμε στους αγρούς, με τα χόρτα να φτάνουν ως τη μέση μας για να παίξουμε κρυφτό. Ήταν δεδομένο πως όλα μου τα παντελόνια στα γόνατα, είχαν μια πρασι-νίλα που δεν έφευγε με τίποτα. Και τον Μάρτη, όταν προσέχαμε να μην πατήσουμε εκείνα τα μικρά σκουληκάρια, τα «μαρτάκια», γιατί, όπως

μας έλεγαν, θα έπεφταν τα μαλλιά μας. Έτσι πλέον συνειδητοποιώ πως το γεγονός ότι είχα υπέροχα παιδικά χρόνια, οφείλεται σε μεγάλο βαθμό σε αυτή την ελευθερία και την επαφή με τη φύση που είχα καθημερινά.

Τώρα που μένω πλέον στην πόλη, περιμένω πώς και πώς εκείνα τα απογεύματα της άνοιξης στο πατρικό μου, που θα αράζω στο παγκάκι, ανάμεσα στις πορτοκαλιές, τις μανταρινιές και τον κήπο με τα βότανα και θα λιάζομαι.

Για να μπούμε στο κλίμα της άνοιξης και στο περιοδικό, κάναμε καταρχάς μια μεγάλη βόλτα δύο ημερών στην κυπριακή εξοχή, επισκεφτήκαμε χωριά, μιλήσαμε (και σκαβωθήκαμε) με τους κατοίκους της και δοκιμάσαμε υπέροχες τοπικές λιχουδιές. Επίσης, ετοιμάσαμε μενού με ολόφρεσκα πρώιμα λαχανικά που θα φέρουν την άνοιξη στο τραπέζι σου και φτιάξαμε δροσερά επιδόρπια με αρωματικό λεμόνι. Και επειδή το Πάσχα είναι λίγες μόνο μέρες μακριά, μπήκαμε στην ανάλογη διάθεση, επισκεφτήκαμε το εστιατόριο «Μέρμηγκας» και ετοιμάσαμε πασχαλινό μενού και επιπλέον προτείνουμε τις αγαπημένες μας φλαούνες και τσουρέκια. Τέλος, επειδή το ψωμί και τα αρτοποιασκευάσματα τα αγαπάμε ιδιαίτερα, βγήκαμε στους δρόμους (στην κυριολεξία), ερευνήσαμε, δοκιμάσαμε και προτείνουμε τα αγαπημένα μας.

Κλείσει λοιπόν την τηλεόραση, βάλτε το τζιν και πήγαινε εκδρομή. Η άνοιξη είναι εδώ!

*Κλείσε λοιπόν την
τηλεόραση, βάλτε το τζιν
και πήγαινε εκδρομή.
Η άνοιξη είναι εδώ!*