

# οι δοκιμασμένες ΧΡΥΣΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΤΕΥΧΟΣ 31 • 19/06/2011 • MAZI ME "Φ" ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ



Χταπόδι μαρινάτο  
στα κάρβουνα 28

*To μενού της εβδομάδας* 2  
Σας δίνουμε ιδέες για το καθημερινό σας τραπέζι κι ένα γλυκό για την Κυριακή.

*Shopping list* 4  
Η Φωτεινή Παλληκαρίδου ανακάλυψε στην αγορά ό,τι θα σας βοηθήσει στην οργάνωση του πάρτι σας.

*Η κουζίνα μου* 8  
Η Λένα Τσουκαλά εντοπίζει «παθιασμένες» με τη μαγειρική και τους αποσπά τα μυστικά τους.

*Mάθε το κι αντί* 10  
Μικρά μυστικά της κουζίνας που θα σας βγάλουν ασπροπρόσωπες.

*Tα τειράδια της γιαγιάς* 12  
Κλασικές συνταγές για κυπριακά σπατίσια μπισκοτάκια και χαλβά από τα τεφτέρια παλιών νοικοκυρών, εκαυγχρονισμένες και απλοποιημένες.

*«Κυνηγός» συνταγών* 14  
Η λάτρης της μαγειρικής Χρύσω Λέφου παρουσιάζει ένα υπέροχο ταϊζεκί και ένα πανεύκολο γλυκό για εργένηδες.

*Aφιέρωμα*  
*Γεύσεις από Μεσόγειο* 17  
Μεζεδάκια, μπουκίτσες και πρώτα πιάτα γεμάτα άρωμα και γεύση, φτιαγμένα με τα αγαπημένα λαχανικά και τυριά, εκπληκτικές παραδοσιακές συνταγές για κυρίως πιάτα και ακαταμάχητες γλυκιές δημιουργίες.

*How to*  
Πρακτικές συμβουλές που θα βοηθήσουν στο μαγείρεμά σας

*Μανάβικο* 64  
Μάθετε τα μυστικά για τα αγγουράκια και γιατί η γιαγιά σας που τα χρησιμοποιούσε για να δροσίζει το δέρμα της είχε δίκιο.

Νίνα Θεοχαρίδου

## Γεύσεις από Μεσόγειο

Χωρίς τα πλούσια, απέραντα λιβάδια των βορειότερων χωρών, οι μεσογειακοί λαοί έπρεπε να αρκεστούν στα τρόφιμα που μπορούσαν να καλλιεργήσουν σύμφωνα με το κλίμα και το έδαφός τους. Στήριζαν για αιώνες τη διατροφή τους στα δόσπιρια, στις ελιές, στο ελαιόλαδο, στα λαχανικά, στα αρωματικά βότανα, στο λιγοστό κρέας και στα γαλακτοκομικά. Όλα αυτά τα μαγείρευαν με τέχνη, γιατί τα αποκτούσαν με κόπο και μόχθο. Η «μεσογειακή διατροφή» λοιπόν ήταν ό,τι καλύτερο για την υγεία τους· λένε οι ειδικοί. Δυστυχώς τα τελευταία χρόνια την εγκαταλείψαμε και τώρα προσπαθούμε να την εντάξουμε ξανά στην ζωή μας. Στο τεύχος αυτό κάνουμε μια περιδιάβαση στους μεσογειακούς λαούς και στις παραδοσιακές συνταγές τους.

Στο τεύχος αυτό κάνουμε μια περιδιάβαση στους μεσογειακούς λαούς και στις παραδοσιακές συνταγές τους.

## ΕΚΔΟΤΕΣ - ΔΙΕΥΘΥΝΤΕΣ

ΝΙΚΟΣ ΧΡ. ΠΑΤΤΙΚΗΣ - ΜΥΡΤΩ ΜΑΡΚΙΔΟΥ  
GROUP MAGAZINE MANAGER Σταύρος Χριστοδούλου  
CREATIVE ART DIRECTOR Άκης Γκάγκαρης  
ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΗΣ Νίνα Θεοχαρίδου  
ΒΟΗΘΟΣ ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΗΣ Λένα Τσουκαλά  
ΣΥΝΤΑΚΤΕΣ Φωτεινή Παλληκαρίδου, Χρύσω Λέφου  
ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΑΤΕΛΙΕΣ Στάλω Δημητρίου  
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ Αντώνης Γ. Αντωνίου, ©dreamstime.com, 123rf  
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ Στέλλα Ανδρονίκου,  
Σωφοκλής Καρπαΐτης  
ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ Νάνσια Αγγελίδης  
ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ Ν & Μ MEDIAMORFOSIS LTD  
Διοικένους 1, Έγκωμη ΤΘ 21094, 1501, Λευκωσία  
Τηλ. Κέντρο: 22744000, Σύνταξη φαξ: 22590516.  
Λογιστήριο τηλ.: 22744211, φαξ: 22590170

Διαφημίσεις τηλ.: 22744472, φαξ: 22590470  
Οι Χρυσές Συνταγές είναι συνδεδεμένο περιοδικό με το Δημοσιογραφικό Οργανισμό Ο ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΛΤΔ

ΓΕΝΙΚΟΣ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ Μιχάλης Καρής  
ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΠΩΛΗΣΕΩΝ & MARKETING  
Ρένος Ονουφρίου  
ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ IT & ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΕΚΔΟΣΕΩΝ  
Τάσος Γιαβρούτας  
CREATIVE & ADVERTISING MANAGER Μαριλένα Παλαζή  
ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ Στέλιος Ονουφρίου  
ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΛΟΓΙΣΤΗΡΙΟΥ Κώστας Αναστασίου  
ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ ΠΩΛΗΣΕΩΝ Θάλεια Καλού  
ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ & ΠΡΟΣΦΟΡΩΝ  
Μάγια Χαραλάμπης  
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΕΧΝΙΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ Σταύρος Φουκαρίδης  
SENIOR EVENTS ORGANIZER Χριστίνα Αναστασίου

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ Θεοδώρα Ξενοφώντος, τηλ. 22744115

ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΙ, ΕΚΤΥΠΩΣΗ, ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ  
Proteas Press Ltd, Παλαιός δρόμος Λευκωσίας-Λεμεσού  
Βιομηχανική Περιοχή Νίσσου  
2571 Νίσσου Τ.Θ. 21098 1501 Λευκωσία  
τηλ. 22479000, fax: 22479200  
email: info@proteaspres.com.cy

ISSN 1450 - 3565

COPYRIGHT © N & M MEDIAMORFOSIS LTD  
Απαγορεύεται αυστηρώς η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή,  
ολική, μερική ή περιληπτική ή κατά προτίμηση ή διασκευή-  
απόδοση του περιεχόμενου (κειμένου ή φωτογραφίας) με  
οποιονδήποτε τρόπο, πλεκτρονικό, φωτοτυπικό, ποχγράφηση  
ή άλλο, χωρίς τη γραπτή έγκριση ή άδεια του εκδότη.