

οι δοκιμασμένες ΧΡΥΣΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΤΕΥΧΟΣ 34 • 2/10/2011 • ΜΑΖΙ ΜΕ «Φ» ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ



Χοιρινό γλυκόξινο
στιρ φράι 48

Μαγειρική για πρωτάρηδες

Το «δεν ξέρω» θα πει «δεν θέλω». Ο καθένας μπορεί να μαγειρέψει, ακόμα και εντυπωσιακά πιάτα, φτάνει να καταβάλει λίγη προσπάθεια και φυσικά να έχει τη σωστή συνταγή στα χέρια του. Αυτό το τεύχος έχει σκοπό να βοηθήσει όλους όσοι αρχίζουν τώρα να ασχολούνται με τη μαγειρική. Είτε πρώτη φορά μένουν μόνοι, είτε γιατί δεν τους δόθηκε ποτέ πριν η ευκαιρία, αλλά και για τους γνώστες που θέλουν συνταγές εύκολες και γρήγορες. Σας παραθέτουμε μια συλλογή από δοκιμασμένα, εξαιρετικά πιάτα, παραδοσιακά και γκουρμέ. Για σας και τους φίλους σας που γίνονται πάρα πολύ εύκολα με υλικά που θα βρείτε στην αγορά. Από κάπου πρέπει να ξεκινήσει κανείς να μαθητεύει και να είστε σίγουροι ότι όταν θα κάνετε τα πρώτα βήματα, τότε η μαγειρική, μια τέχνη τόσο δημιουργική, θα σας κατακτήσει σαν μια πολύ ευχάριστη απασχόληση.

Νίνα Θεοχαρίδου

Το 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.

Μάθε το κι αυτό 10
Μικρά μυστικά της κουζίνας που θα σας βγάλουν ασπροπρόσωπες.

Τα τετράδια της γιαγιάς 12
Φτιάξτε μαρμελάδα δαμάσκηνο με την παραδοσιακή γαλλική συνταγή και τη γεμάτη αναμνήσεις της παιδικής σας ηλικίας Πάστα Φλώρα.

«Κυνηγός» συνταγών 14
Η λάτρης της μαγειρικής Χρύσω Λέφου παρουσιάζει μια εκπληκτική φλαούνα κέικ και μια πανεύκολη αλλά υπέροχη μακαρονάδα με τρία τυριά.

**Αφιέρωμα
(Μαγειρική για πρωτάρηδες)** 17
Πανεύκολα, μοντέρνα και παραδοσιακά μεζεδάκια και πρώτα πιάτα, υπέροχες πρωτότυπες συνταγές για κυρίως πιάτα με εγγυημένη επιτυχία που εντυπωσιάζουν και απλά, αλλά φανταστικά γλυκά.

How to 62
Πρακτικές συμβουλές που θα βοηθήσουν στο μαγειρέμά σας

Μανάβικο 64
Μάθετε γιατί το σταφύλι θεωρείται το φρούτο της μακροζωίας και τι καλό κάνει στην επιδερμίδα μας.

ΕΚΔΟΤΕΣ - ΔΙΕΥΘΥΝΤΕΣ

ΝΙΚΟΣ ΧΡ. ΠΑΤΤΙΚΗΣ - ΜΥΡΤΩ ΜΑΡΚΙΔΟΥ
GROUP MAGAZINE MANAGER Σταύρος Χριστοδούλου
CREATIVE ART DIRECTOR Άκης Γκόγκαρης
ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΗΣ Νίνα Θεοχαρίδου
ΒΟΗΘΟΣ ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΗΣ Λένα Τσουκαλά
ΣΥΝΤΑΚΤΕΣ Φωτεινή Παλληκαρίδου, Χρύσω Λέφου
ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΑΤΕΛΙΕ Στάλω Δημητρίου
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ Αντώνης Γ. Αντωνίου, ©dreamstime.com, 123rf
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ Στέλλα Ανδρονίκου, Σοφοκλής Καρπασίτης
ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ Νάνσια Αγγελίδου
ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ N & M MEDIAMORFOSIS LTD
Διογένης 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 Γιαβρούτσας
CREATIVE & ADVERTISING MANAGER Μαριλένα Παλάζη

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ Στέλιος Ονουφρίου
ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΛΟΓΙΣΤΗΡΙΟΥ Κώστας Αναστασίου

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ ΠΩΛΗΣΕΩΝ Θάλεια Καλού
ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ & ΠΡΟΣΦΟΡΩΝ Μάγιο Χαρολάμπους

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΕΧΝΙΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ Σταύρος Φουκαρίδης
SENIOR EVENTS ORGANIZER Χριστίνα Αναστασίου

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ Θεοδώρα Ξενοφάντος, τηλ. 22744115

ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΙ, ΕΚΤΥΠΩΣΗ, ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ
Proteas Press Ltd, Παλαιός δρόμος Λευκωσίας-Λεμεσού
Βιομηχανική Περιοχή Νήσου
2571 Νήσου 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 περιεχομένου (κειμένου ή φωτογραφίας) με οποιονδήποτε τρόπο, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό, ηχογράφηση ή άλλο, χωρίς τη γραπτή έγκριση ή άδεια του εκδότη.