ΟΙ ΔΟΚΙΜΑΣΜΕΝΕΣ ΧΡΥΣΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΤΕΥΧΟΣ 47 • 21/10/2012 • ΜΑΖΙ ΜΕ "Φ" ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ

Οικογενειακά μαγειρέματα

Το σπιτικό φαγητό είναι το καλύτερο, γιατί είναι πιο οικονομικό και μπορούμε να ελέγξουμε την ποιότητα των υλικών που χρησιμοποιούμε για να είναι πιο νόστιμο και υγιεινό. Τώρα που αρχίζει το κρύο, όλοι έχουμε ανάγκη από ζεστό μαγειρεμένο φαγητό όπως σούπες, γιαχνιστά και κοκκινιστά… Ακόμα και για τους καλεσμένους μας, όταν είναι η «παρέα», θέλουμε όμορφα μεν πιάτα, αλλά μαγειρευτά, που να αποπνέουν οικογενειακή θαλπωρή. Έτσι, θα σας παρουσιάσουμε μια μεγάλη συλλογή από παραδοσιακά, αλλά και πρωτότυπα πιάτα από το διεθνές συνταγολόγιο από την «κουζίνα της μαμάς», για να ψαρέψετε ιδέες για την καθημερινότητα και τα φιλικά δείπνα. Θα βρείτε στις σελίδες μας σούπες, άλλες για να ξεκινήσετε το γεύμα σας και άλλες που αποτελούν το γεύμα, λαχανικά και όσπρια για πιο υγιεινές επιλογές γευμάτων, όπως και κύρια πιάτα με ψάρι, κοτόπουλο και κρέας. Όμως, δεν θα λείψουν και τα όμορφα σπιτικά γλυκά, για να σας βρίσκονται το απογευματάκι με τον καφέ σας ή για μετά το φαγητό. Επίσης, θα βρείτε συμβουλές για το πώς να οργανώσετε τα ψώνια σας καταρτίζοντας εβδομαδιαία μενού που θα σας βοηθήσουν να έχετε ένα πιο ισοζυγισμένο, οικονομικό και υγιεινό διαιτολόγιο. Και όπως πάντα, ενδιαφέρουσες πληροφορίες για ό,τι νέο κυκλοφορεί στην αγορά και στο διαδίκτυο, διατροφικές συμβουλές και συνταγές που προέρχονται από σας και σας τις παρουσιάζουμε.

Νίνα Θεοχαρίδου

Μάθε αυτό 2
Η Λένα Τσουκαλά σας αποκαλύπτει μυστικά για το μαγείρεμα και το νοικοκυριό, που σας ευκολύνουν τη ζωή

Shopping basket 4
Η Φωτεινή Παλληκαρίδου προτείνει κομψά και χρήσιμα gadgets, μικροσυσκευές και προϊόντα που νοστιμίζουν το τραπέζι μας

Βιβλία 6
Επιλέγουμε για σας χρήσιμα, ωραία βιβλία που κυκλοφορούν στην αγορά

How to 8
Πρακτικές συμβουλές της Νίνας Θεοχαρίδου που θα βοηθήσουν το μαγείρεμά σας

www 9
Ό,τι καλύτερο και ενδιαφέρον ανακαλύψαμε στο internet

Βήμα-βήμα 10
Το σχολείο μαγειρικής σας μαθαίνει πώς να φτιάξετε μια κλασική ιταλική πανακότα

Τα τετράδια της γιαγιάς 12
Μάθετε να φτιάχνετε κουλουράκια και παλουζέ (μουσταλευριά)

Κυνηγός συνταγών 14
Η λάτρης της μαγειρικής Χρύσω Λέφου σας παρουσιάζει κοτόπουλο με τσιπς αλατιού και Cheesecake με λεμόνι

Η κουζίνα μου 16
Η Λένα Τσουκαλά παρουσιάζει την αρχιτέκτονα Κάριν Γεωργιάδου που μας σχεδιάζει ένα υπέροχο και πλήρες δείπνο

Αφιέρωμα - Shopping list 18
Συμβουλές για το πώς να οργανώσετε τα ψώνια σας καταρτίζοντας εβδομαδιαία μενού που θα σας βοηθήσουν να έχετε ένα πιο ισοζυγισμένο, οικονομικό και υγιεινό διαιτολόγιο

Αφιέρωμα 22
Σούπες, λαχανικά και όσπρια, κύρια πιάτα με κρέας, κοτόπουλο και ψάρι και υπέροχα γλυκά

Στο επόμενο 64
Τι θα βρείτε στο επόμενο τεύχος των Δοκιμασμένων Χρυσών Συνταγών