ΟΙ ΔΟΚΙΜΑΣΜΕΝΕΣ ΧΡΥΣΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΤΕΥΧΟΣ 50 • 13/1/2013 • ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟΝ "Φ" ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ

Νόστιμα και υγιεινά

Μετά τις υπερβολές και τις καταχρήσεις των γιορτών όλοι έχουμε ανάγκη να «αποτοξινωθούμε» και να ξαναβρούμε τη φόρμα μας με μια πιο προσεγμένη και υγιεινή διατροφή. Νιώθουμε την ανάγκη να ξαναβάλουμε στο τραπέζι μας περισσότερα όσπρια και λαχανικά και λιγότερο κρέας, για να νιώσουμε καλύτερα. Και παρόλο που όταν μιλούμε για υγιεινή διατροφή τη συνδυάζουμε συνήθως με το όχι ιδιαίτερα νόστιμο φαγητό, οι συνταγές που σας προτείνουμε δεν κάνουν καμιά έκπτωση στη γεύση! Μάλιστα θα βρείτε πιάτα υγιεινά που θα μπορείτε να τα σερβίρετε ακόμα και στους καλεσμένους σας και να τους ενθουσιάσουν. Θα βρείτε λοιπόν σε αυτό το τεύχος υπέροχες συνταγές για σούπες, που είναι ό,τι χρειάζεται για την εποχή, ορεκτικά και μεζεδάκια, αλλά και σνακ που θα μπορείτε να τα πάρετε μαζί σας στο γραφείο ή τα παιδιά για το σχολείο, κυρίως πιάτα για μεσημέρι και βράδυ, αλλά και γλυκά γεμάτα φαντασία. Η επιχείρηση «αποτοξίνωση» αρχίζει τώρα, με όπλο το συνταγολόγιό μας.

Νίνα Θεοχαρίδου

Μάθε αυτό 2
Η Λένα Τσουκαλά σας αποκαλύπτει μυστικά για το μαγείρεμα και το νοικοκυριό, που θα 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 κλασική μους σοκολάτας

Τα τειράδια της γιαγιάς 12
Μάθετε να φτιάχνετε κέικ γεωγραφίας με γιαούρτι και μούγκρα

Κυνηγός συνταγών 14
Η λάτρις της μαγειρικής Χρύσω Λέφου φτιάχνει ρεβίθια με σέλινο και ντομάτα και ελιόπιτα τυλιχτή με πουρέ ελιάς

Η κουζίνα μου 16
Η Λένα Τσουκαλά παρουσιάζει τη δημοσιογράφο Γωγώ Βασιλάκη που μαγειρεύει νοστιμιές της πατρίδας της, της Κρήτης

Αφιέρωμα - Shopping list 18
Συμβουλές για το πώς να μαγειρεύετε υγιεινά στο χαρτί και στη σχάρα του φούρνου

Αφιέρωμα 22
Ορεκτικά και σνακ, σούπες, πρώτα πιάτα, κύρια πιάτα και επιδόρπια

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