

# ΟΙ ΔΟΚΙΜΑΣΜΕΝΕΣ ΧΡΥΣΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΤΕΥΧΟΣ 76 • 1/3/2014 • ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟΝ «Φ» ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ, ΜΕΤΑ ΣΤΑ ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ



Ιταλικά κερτεδάκια με σάλτσα ντομάτας

52

## Τα παραδοσιακά της Μεσογείου

Το κοινό χαρακτηριστικό της παραδοσιακής κουζίνας των χωρών της Μεσογείου είναι ότι βασίζονταν, πολύ περισσότερο από σήμερα, στα λαχανικά, τα όσπρια και το ελαιόλαδο. Τα αβγά, τα τυροκομικά προϊόντα, τα πουλερικά και το ψάρι καταναλώνονταν τακτικά, αλλά σε μικρότερες ποσότητες και το κρέας εμφανιζόταν πολύ λιγότερο στο τραπέζι. Σήμερα, πολλά άλλαξαν, αφού προσθέσαμε πολύ περισσότερο κρέας από ό,τι μας χρειάζεται και σίγουρα πολλά καινούρια, «ξένα» υλικά. Όμως, ένα χαρακτηριστικό της παραδοσιακής διατροφής μας που μένει αναλλοίωτο, έχει να κάνει με τον τρόπο που απολαμβάνουμε τα γεύματα και που τα αναδεικνύουμε ως μια κοινωνική εκδήλωση. Λατρεύουμε τα μικρά πιατάκια, είτε τα λέμε τάπας ή ανπιάσι ή μεζεδάκια, που τα φέρνουμε στο τραπέζι και τα μοιραζόμαστε όλοι και μας αρέσουν τα γεύματα που κρατάνε ώρες πολλές... Ύστερα, παρόλο που δεν δυσκολευόμαστε να δοκιμάσουμε καινούριες γεύσεις, από όλες τις κουζίνες του κόσμου, αισθανόμαστε καλύτερα, «σαν στο σπίτι μας» με τα παραδοσιακά της Μεσογείου.

Νίνα Θεοχαρίδου

### Shopping basket

Η Φωτεινή Παλληκαρίδου προτείνει νέες, πρωτότυπες λύσεις για να εμπλουτίσετε το τραπέζι σας.

### W. W. W.

Πρακτικά gadgets από το Ίντερνετ για να ετοιμάσετε με τα παιδιά σας τις συνταγές του αφιερώματός μας.

### How to

Μικρές συμβουλές και τεχνικές της Νίνας Θεοχαρίδου για να διευκολύνετε τη ζωή σας όταν μαγειρεύετε.

### Η κουζίνα μου

Η Λένα Τσουκαλά μας παρουσιάζει τις πιο ελκυστικές δημιουργίες της Χριστίνας Λουκά.

### Βήμα με Βήμα

Το σχολείο της μαγειρικής σας μαθαίνει να φτιάχνετε βήμα με βήμα την απόλυτη σοκολατίνα.

### Τεράδια μαγειρικής

Δύο μεσογειακές και πεντανόστιμες σπεσιαλιτέ διά χειρός των κριτών του τηλεπαιχνιδιού Άλφα Chef.

### 2 Book 14

Η Μαρία Θ. Μασούρα ανακαλύπτει βιβλία με μεσογειακές συνταγές για να εμπλουτίσετε το μενού σας.

### 4 «Κυνηγός» συνταγών 16

Η Χρύσω Λέφου ανακάλυψε εύκολες συνταγές για ζαμπούσιες και γευσάτα κουλούρια.

### 6 Αφιέρωμα 18

Η Νίνα Θεοχαρίδου προτείνει τις πιο πρακτικές λύσεις και εύκολες συνταγές για να τις φτιάξετε μαζί με τα παιδιά σας.

### 8 Συνταγές 26

Η μεσογειακή κουζίνα είναι ανεξάντλητη, αλλά εμείς επιλέξαμε για σας τις πιο διαδεδομένες συνταγές, με ορεκτικά, κυρίως πιάτα και επιδόρπια, που θα τις εντάξετε στο τραπέζι σας.

### 10 Shopping list 62

Για να υλοποιήσετε τις συνταγές μας σας προτείνουμε υλικά και ό,τι άλλο νεότερο κυκλοφορεί στην αγορά.

### 12 Στο επόμενο 64

Σας ετοιμάζουμε τις πιο εντυπωσιακές ιδέες με τις παραδοσιακές συνταγές για τα πασχαλινά μαγειρέματά σας.