

ΟΙ ΔΟΚΙΜΑΣΜΕΝΕΣ ΧΡΥΣΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΤΕΥΧΟΣ 97 • 13/11/2016 • ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟΝ "Φ" ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ, ΜΕΤΑ ΣΤΑ ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ



Ιταλική κουζίνα

Οι Ιταλοί έχουν κπρύξει την εβδομάδα μεταξύ της 21ης και της 27ης Νοεμβρίου σαν «Παγκόσμια Εβδομάδα Ιταλικής Κουζίνας» που θα γιορταστεί σε 130 χώρες! Είναι σίγουρα μια από τις πιο δημοφιλείς κουζίνες στον κόσμο, αλλά και σε μας ιδιαίτερα, αφού είναι η πιο κοντινή στις γευστικές μας συνήθειες. Μια κατεξοχήν μεσογειακή κουζίνα όπως και η δική μας, με ελαιόλαδο, μπόλικα λαχανικά, αρωματικά βότανα και τυριά. Όσο για τα μακαρόνια, μπορεί να μην τα έχουμε εφεύρει, όμως, όπως λένε και στη διαφήμιση... «είμαστε όλοι μακαρονάδες». Οι Ιταλοί, αντιστέκονται σθεναρά στη φιλοσοφία των φαστφουντάδικων και έχουν από αντίδραση ιδρύσει το κίνημα Slow Food, σε αντίθεση με το Fast Food και υποστηρίζουν φανατικά την παραδοσιακή κουζίνα της μαμάς και της γιαγιάς. Από αυτή την παραδοσιακή κουζίνα αντλήσαμε συνταγές και σας τις παρουσιάζουμε: Antipasti (ορεκτικά), ζυμαρικά και ριζότο ως πρώτα πιάτα (οι ελαφρές συνταγές για μακαρονάδες και ριζότο αποτελούν το κλασικό πρώτο πιάτο), κυρίως πιάτα με πουλερικά, κρέας και θαλασσινά γεμάτα νοστιμιά και φαντασία και μοναδικά επιδόρπια. Όλα, χωρίς συμβιβασμούς, γίνονται με κλασικές ιταλικές συνταγές και όσα έχουν «εκμοντερνιστεί» δεν χάνουν τίποτα από την υπέροχη γεύση τους. Απολαύστε τα λοιπόν.

Νίνα Θεοχαρίδην

Μαγειρεύοντας για φίλους

Η ιστορικός/αρχαιολόγος Έλενα Γρηγορούλου-Λαδοπούλου μας μειώνει στο μαγικό κόσμο της ελληνικής πίτας και τις παραδοσιακές γεύσεις

Party Time!

Ζήστε αξέχαστες γιορταστικές στιγμές χωρίς κόπο με την προστή πολυτέλεια που σας προσφέρουν τα καταστήματα MARKS & SPENCER

Παραδοσιακή κουζίνα

Όλοι λατρεύουμε τα αφέλια κρασάτα με κόλιανδρο και πλιγούρι και το μπαρμπουνάκι με φρέσκα φασόλια ξεκούνια!

Αφιέρωμα

Μάθετε για την Κινόα, το μικρό αυτό σποράκι με την πλούσια θρεπτική αξία και ανακαλύψτε ωραίες συνταγές

Αυτιπάσι

Μικρά αλλά πεντανόστιμα πιάτα/μεζεδάκια που θα τα λατρέψετε

Πρώτα πιάτα

Ελαφρές μακαρονάδες, νιόκι και ριζότο σε μικρές δόσεις που σερβίρονται παραδοσιακά σαν πρώτα πιάτα

2

Κρίνως πιάτα

Η κουζίνα de la mamma σε όλο της το μεγαλείο! Κλασικές συνταγές όπως τις φτιάχνουν οι Ιταλίδες νοικοκυρές στο σπίτι τους, για να τις απολαύσετε με την οικογένεια και τους φίλους σας

6

Thermomix

Η Thermomix σας προτείνει συνταγές που μπορείτε να φτιάξετε στο σπίτι εύκολα, γρήγορα και προπαντός, οικονομικά

10

Επιδόρπια

Επιλεγμένες συνταγές από υπέροχα ιταλικά γλυκά που έχουν μπει στο παγκόσμιο συνταγολόγιο

12

Ethnic Food

Για να ξεφύγετε από την ανιαρή καθημερινότητα, σας προτείνουμε μια σειρά από ασιατικά πιάτα που γίνονται πανεύκολα, για να εκπλήξετε την οικογένεια, αλλά και τους φίλους σας

20

Επόμενο

Το χριστουγεννιάτικο τεύχος μας

26

32

42

48

54

64