editorial

ΑΠΟ ΤΟ ΧΡΥΣΩ ΛΕΦΟΥ

κι όμως, η σαλάτα χορταίνει!

«Σίγουρα δεν θέλεις να παραγγείλουμε και κάτι στη σχάρα; Ίσως, κάποιο συνοδευτικό ντιπ ή πατατούλες; Μα, θα χορτάσεις μόνο με μία σκέτη σαλάτα; Αποκλείεται. «Όχι, όχι είμαι μια χαρά. Δεν θέλω κάτι άλλο. Εξάλλου, έχει και θαλασσινά». Όλο χόρτα θα φας, μονολογούσα. Με τίποτα δεν μπορούσα να πιστέψω ότι η 20χρονη κόρη μου είχε ένα πλήρες γεύμα τρώγοντας σαλάτα.
Όλα αυτά, μέχρι την 1η Φεβρουαρίου. Έτσι ξαφνικά, που λέει και το τραγούδι, μπήκε στη ζωή μου το γυμναστήριο. Ή καλύτερα μπήκα εγώ σε αυτό. Και μπορεί η απόφαση να πάρθηκε επειδή αγαπώ το φαγητό και δεν μπορώ τους περιορισμούς όμως, λίγο οι πίνακες στο διάδρομο με τις θερμίδες, λίγο τα κιλά που φεύγουν και νιώθεις μία ανακούφιση άρχισα να εμπλουτίζω τα γεύματά μου με περισσότερες σαλάτες και ναι τις πλείστες φορές είναι αυτές το κυρίως μου πιάτο. Με θαλασσινά, κρέας, κοτόπουλο, λαχανικά, ξηρούς καρπούς, αποξηραμένα φρούτα και διάφορα super foods έχουν γίνει οι αγαπημένες μου. Και τις απολαμβάνω και στις εξόδους μου. Απλά βάζω μία κουταλιά από το συνοδευτικό ντρέσινγκ γιατί εμείς που ασχολούμαστε με την κουζίνα θέλουμε και τις γεύσεις πλούσιες. Όπως στη σαλάτα του Καίσαρα στο «Αφιέρωμα» που δεν έκανα καμιά έκπτωση στα υλικά. Απλά, στη δική μου μερίδα, η σος είναι μετρημένη. Αμαρτωλή και η Κόσλοου. Αμαρτία μου, εξομολογημένη: Την απόλαυσα στο μάξιμουμ και την επομένη το ποδήλατο πήρε φωτιά. Βέβαια, η γκάμα με τις σαλάτες εμπλουτίστηκε και με αρκετές άλλες πολύχρωμες επιλογές για να τσιμπήσετε όσοι μετράτε τις θερμίδες. Απλά γυρίστε στη σελ. 8-12.
Και επειδή καλοκαιράκι έρχεται και το απαιτεί η εποχή στο τεύχος θα βρείτε επίσης μια μεγάλη ποικιλία από ελαφριά γεύματα που θα σας δώσει λύσεις στο... τι θα φάμε σήμερα;

ΣΟΚΟΛΑΤΕΝΙΑ ΚΡΕΜΑ ΣΕ 10΄

Σε ένα κατσαρολάκι βάζετε 3 ½ φλιτζάνια γάλα και το τοποθετείτε στη φωτιά να ζεσταθεί. Σε ένα μπολ, αναμιχνύετε καλά 4 κουταλιές κορν φλάουερ ή νισεστέ, 3 κουταλιές ζάχαρη και ½ φλιτζάνι γάλα. Τα ρίχνετε στο ζεστό γάλα και ανακατεύετε μέχρι να αρχίζει να πήξει η κρέμα. Προσθέτετε 2 κουταλιές πραλίνα φουντουκιού και ανακατεύετε μέχρι να πήξει η κρέμα. Τη μοιράζετε σε μπολ ή βαζάκια και γαρνίρετε με χοντροκομμένα φουντούκια ή άλλους ξηρούς καρπούς της αρεσκείας σας.

περιεχόμενα

2 HOW TO Πώς να φτιάξετε σπιτική μαγιονέζα

6 ΑΦΙΕΡΩΜΑ Πλούσιες, πολύχρωμες και λαχταριστές σαλάτες

14 ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΝΤΑΣ ΓΙΑ ΦΙΛΟΥΣ Τρυπώσαμε στο σπίτι της Αφροδίτης Γεωργίου

16 ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ ΤΗΣ ΜΑΜΑΣ Πλάθουμε μπισκότα

18 ΒΗΜΑ – ΒΗΜΑ Σε έξι κινήσεις η πιο νόστιμη πάβλοβα με φράουλες

20 ΑΦΡΟΔΙΤΕΣ KITCHEN Η Χριστίνα Λουκά ετοιμάζει τα αγαπημένα της παρέας

22 KITCHEN FANATICS Οι χορτοφαγικές προτάσεις της Γαλάτειας Παμπορίδη

30 ΚΑΛΕΣΜΕΝΟΙ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ Η Νίνα Θεοχαρίδου πέτυχε στην αγορά καλή ψαριά

38 ΧΡΥΣΩ-ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΑ Λατρεύουμε το Comfort Food

44 ΚΟΥΖΙΝΑ ΠΑΝΤΟΣ ΚΑΙΡΟΥ Ο Ανδρέας Καβάζης βάζει χρώμα στη διατροφή μας

50 ΠΙΑΤΑ ΜΕ ΥΠΟΓΡΑΦΗ Γκουρμέ πινελιές από τον Δημήτρη Κανελλόπουλο

52 ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟ Επιδόρπια με άρωμα βανίλιας

60 ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ Η κ. Στέλλα Μαλλούπα σερβίρει ταχινόπιτες

64 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΤΗΣ ΓΙΑΓΙΑΣ Το «φαρμακείο» της φύσης