editorial

ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΥΣΩ ΛΕΦΟΥ

στην κουζίνα ολοταχώς

Τρεις φορές την εβδομάδα όσπρια, δύο ψάρι και κοτόπουλο, μία φορά κόκκινο κρέας, μπόλικα λαχανικά, φρούτα, γαλακτοκομικά και ελαιόλαδο. Κάθε Σεπτέμβρη το ίδιο σκηνικό. Το χιλιοειπωμένο back to school ή αλλιώς η επιστροφή στα σχολεία σηματοδοτεί και την επιστροφή στην κουζίνα, (όσο να 'ναι το καλοκαιράκι τα πράγματα είναι πιο χαλαρά), το βασίλειό μου. Ένα φρεσκάρισμα της μεσογειακής διατροφής, συζήτηση με τα παιδιά και τον σύζυγο για τα νέα τους αγαπημένα πιάτα και το εβδομαδιαίο διατροφικό πρόγραμμα της οικογένειας είναι αναρτημένο στο ψυγείο.
Με τις καθημερινές απαιτήσεις, η αλήθεια είναι πως πλέον μας μένει ελάχιστος χρόνος στην κουζίνα. Με αυτό τον τρόπο, βρήκα την ευκολία μου και εννοείται πως όταν οι απαιτήσεις της δουλειάς με κρατάνε στο γραφείο και έτοιμα φαγητά αγοράζω (απλά επιλέγω να είναι όσο το δυνατό πιο σπιτικά) και κάτι στα γρήγορα θα φτιάξω και θα τους αφήσω να πειραματιστούν οι ίδιοι με ό,τι έχουμε στο σπίτι.
Η μαγειρική δεν πρέπει να είναι αγγαρεία, αλλά απόλαυση. Στις παρακάτω σελίδες θα βρείτε μία ξεχωριστή συνταγή με φακές, γλυκοπατάτα, κάρι και σάλτσα ντομάτας. Πειραματίστηκα με νέες γεύσεις για να μην είναι πάντα η μουτζιέντρα και οι φακές με κριθαράκι. Η πρότασή μου, τους ενθουσίασε κι εγώ ήμουν περήφανη για την καινούρια μου συνταγή. Δοκιμάστε την και περιμένω εντυπώσεις.
Λίγο πιο κάτω στο Ζαχαροπλαστείο και το Cheesecake New York. Μετά, από πολλή μελέτη, πάντρεμα υλικών και 2 δοκιμές σας παρουσιάζω την αγαπημένη μου πλέον συνταγή.
Το τεύχος είναι εμπλουτισμένο και με τις ολοκαίνουριες δημιουργίες από τους ταλαντούχους συνεργάτες μας. Προτάσεις για το μεσημεριανό της οικογένειας, τα φιλικά τραπεζώματα, τις γκουρμέ βραδιές, το κολατσιό των παιδιών και φυσικά τα γλυκά. Κατά το απογευματάκι λίγη ζαχαρίτσα ξαναγεμίζει τις μπαταρίες. Τσιμπήστε, λοιπόν, ό,τι σας αρέσει. Καλά μαγειρέματα!

ΣΠΙΤΙΚΕΣ ΤΥΡΟΠΙΤΕΣ ΣΕ 35 ΛΕΠΤΑ!

Κόβετε ένα φύλλο σφολιάτας σε 4 τετράγωνα 15Χ15εκ. περίπου και τα τοποθετείτε σε ένα ταψί. Σε ένα μπολ, αναμιγνύετε 200γρ. φέτα, 2 φλ. τυρί, 1 αυγό, 2 κουταλάκια δυόσμο, ½ φλιτζανάκι χάλα και λίγο αλάτι. Τοποθετείτε σε κάθε φύλλο το ¼ της γέμισης και αλείφετε τις άκριες με λίγο αυγό. Διπλώνετε το φύλλο τριγωνικά και πιέζετε καλά τις άκριες με τα δάχτυλά σας. Αλείφετε τις τυρόπιτες με λίγο αυγό. Τις χαράζετε με ένα μαχαίρι σε 2-3 σημεία. Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180° C για 30΄ περίπου ή μέχρι να ροδοκοκκινίσει το φύλλο.

περιεχόμενα

2 HOW TO Φτιάξτε με τα παιδιά σας σπιτικά κουλούρια Θεσσαλονίκης

6 ΑΦΙΕΡΩΜΑ Τα αγαπημένα του Σεπτέμβρη με ελαιόλαδο

14 ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΝΤΑΣ ΓΙΑ ΦΙΛΟΥΣ Νόστιμα και υγιεινά από την κλινική διαιτολόγο Ελένη Π. Ανδρέου

18 ΒΗΜΑ – ΒΗΜΑ Ο Pastry Chef Γιάννης Τούμπας μας μαθαίνει πώς φτιάχνονται οι μπάρες με βρώμη

20 ΑΦΡΟΔΙΤΕΣ KITCHEN Η Χριστίνα Λουκά ετοιμάζει μαρέγκες με μούρα και σάλτσα από μύρτιλα

22 KITCHEN FANATICS Ζυμώματα με τη Γαλάτεια Παμπορίδη για το κολατσιό των παιδιών και το σνακ στο γραφείο

30 ΚΑΛΕΣΜΕΝΟΙ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ Γκουρμέ μενού από τη Νίνα Θεοχαρίδου

38 ΧΡΥΣΩ-ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΑ Τα όσπρια, έτσι κι αλλιώς

44 BE MY CHEF Ο executive chef του Pastione Χαράλαμπος Κωνσταντίνου μας εντυπωσιάζει με τις συνταγές του

50 ΚΟΥΖΙΝΑ ΠΑΝΤΟΣ ΚΑΙΡΟΥ Ο Ανδρέας Καβάζης σερβίρει μάφιν για τα όλα τα γούστα

52 ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟ Τα πιο λαχταριστά Cheesecake

64 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΤΗΣ ΓΙΑΓΙΑΣ Μαγειρική σόδα και στο καθάρισμα του σπιτιού