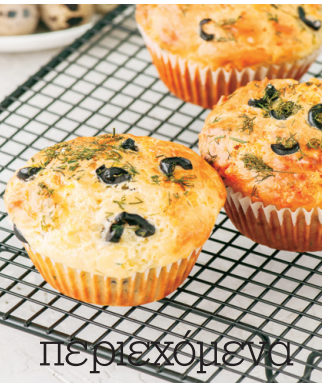
Χρυσές Συνταγές



περιεχόμενα

2. ΑΦΙΕΡΩΜΑ: ΚΑΙ ΤΟ ΛΑΔΙ ΕΧΕΙ ΤΟ ΒΑΣΙΛΙΑ ΤΟΥ

4. ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΣΤΟ ΛΑΔΙ

6. ΑΝΤΙΠΑΣΤΙ ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΣΤΟ ΛΑΔΙ

8. ΤΡΑΓΑΝΕΣ ΣΟΤΕ ΜΙΚΡΕΣ ΠΑΤΑΤΟΥΛΕΣ (BABY)

10. ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΕΛΙΕΣ ΜΕ ΤΥΡΙ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ

12. ΜΑΦΙΝ ΜΕ ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΕΛΙΕΣ

14. ΨΗΤΕΣ ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΕΣ, ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΦΕΤΑ

16. ΤΕΡΙΝ ΜΕ ΤΥΡΙ, ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΕΣ

18. ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΕΛΙΟΨΩΜΟ

20. ΚΛΑΦΟΥΤΙ ΜΕ ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ

22. ΕΛΙΟΠΙΤΑ ΤΥΛΙΧΤΗ

24. ΤΑΡΤΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΩΝ ΜΕ ΤΥΡΙ

26. ΙΜΑΜ ΜΠΑΪΛΝΤΙ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ

28. ΜΥΔΙΑ ΝΤΟΛΜΑΔΕΣ

30. ΣΑΡΔΕΛΕΣ ΨΗΤΕΣ

32. ΧΤΑΠΟΔΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΣΠΑΓΕΤΙ

34. ΣΟΥΠΙΕΣ ΚΡΑΣΑΤΕΣ ΜΕ ΤΟ ΜΕΛΑΝΙ ΤΟΥΣ

36. ΠΕΝΕΣ ΜΕ ΠΕΣΤΟ ΒΑΣΙΛΙΚΟΥ

38. ΤΣΙΠΟΥΡΑ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΛΕΜΟΝΙ

40. ΣΚΑΛΟΠΙΝΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΑΡΣΑΛΑ

42. FUSILLI ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΙ ΚΟΚΚΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ

44. ΑΝΑΠΟΔΟ ΚΕΪΚ ΜΕ ΝΕΚΤΑΡΙΝΙΑ ΚΑΙ ΦΙΣΤΙΚΙΑ ΑΙΓΙΝΗΣ

46. ΜΑΦΙΝ ΜΕ ΜΠΑΝΑΝΑ, ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΜΕΛΙ

48. ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Βγάλτε της το... λάδι

Με το που έπεσε το μήνυμα διεθνώς και η μεσογειακή διατροφή ανέβηκε στο βάθρο της καλής υγείας και ομορφιάς, η ελιά και το ελαιόλαδο κέρδισαν τη θέση που τους αξίζει και ανέβηκαν στο πρώτο βάθρο των επιλογών μας. Κι εμείς, που έχουμε προϊστορία με τα συγκεκριμένα υλικά στην κουζίνα μας, αν το δούμε ιστορικά το θέμα, ο νους μας ταξιδεύει στο γνωστό επεισόδιο της φιλονικίας της θεάς Αθηνάς με τον Ποσειδώνα για το όνομα της Αθήνας... Ε, ναι, από τότε υπήρχε στην Ακρόπολη η ιερή ελιά, σύμφωνα με τη μυθολογία, η θεά Αθηνά δίδαξε στους αρχαίους ημών προγόνους και την καλλιέργειά της. Και ευτυχώς, κι εμείς στο «χρυσοπράσινο φύλλο» της Μεσογείου, όπου ζούμε, έχουμε την τύχη να διαθέτουμε πληθώρα απ' αυτό τον ευλογημένο καρπό... Οι ελιές και το παράγωγό τους, το ελαιόλαδο, είναι από τα δημοφιλέστερα παραδοσιακά προϊόντα του τόπου μας. Και τα χρησιμοποιούμε αφειδώλευτα, αφού, εκτός του ότι είναι πολύ θρεπτικά, χαρίζουν τα πολύτιμα συστατικά τους για τη διατήρηση της υγείας και της ομορφιάς μας. Σήμερα, δε, με δεδομένη την αντιοξειδωτική δράση της ελιάς, σας υπενθυμίζουμε ότι οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η ελιά έχει 10 φορές περισσότερα αντιοξειδωτικά από το ελαιόλαδο. Γι' αυτό άλλωστε, την απολαμβάνουμε με χίλιους δυο τρόπους. Πράσινες, τσακιστές, σκορδάτες ή μαύρες, αποτελούν ένα από ένα αγαπημένα συνοδευτικά του κυπριακού τραπεζιού. Συνοδεύουν τα όσπρια, τα πιάτα με λαχανικά, ενώ είναι ιδανικός συνδυασμός στις καλοκαιρινές σαλάτες, με ντομάτα, φέτα και κρεμμύδι. Η εφευρητικότητα της Κύπριας νοικοκυράς όμως, τις αξιοποιεί περισσότερο στα λαχταριστά ελιοπιτάκια και τα ελιόψωμα. Εννοείται, επιλέγουμε και το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο στους περισσότερους μαγειρικούς μας πειραματισμούς, που μοσχοβολά μεσογειακή... παράδοση, αλλά και γιατί είναι ένας πραγματικός διατροφικός θησαυρός.

Καλά μαγειρέματα

Φωτεινή Παλληκαρίδου