

ΒΗΜΑ
Gourmet

ΑΠΛΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ, ΜΕΓΑΛΕΣ ΑΠΟΛΑΥΣΕΙΣ

26

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2008

+

Ελευθερώνουμε
το spirit των ημερών
με κρασιά, πόρτο
και γλυκά

Αστρο λαμπρό μάς
οδηγεί στις καλύτερες
γκουρμέ διευθύνσεις

Μαγικά!

Δύο ολοκληρωμένα μενού
με μόνο μία γαλοπούλα

Ό,τι απέμεινε από το χθεσινό δείπνο
μεταμορφώνεται σε πλούσιο γεύμα





Σκάρωσαν στο τσάκα τσάκα την τεμπελόπιτα της Σμαράγδας και ποζάρουν άνετοι και περήφανοι.

Οι τέσσερις σωματοφύλακες της «Μαρμίτας». Οι ραδιοφωνικοί παραγωγοί της εκπομπής «**Star Morning Show**» πήραν το μαγειρικό τους μάθημα στη σχολή της Σμαράγδας Μακρή. Η **Γεωργία Δώδου** καταγράφει την πρόδό τους

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: ΑΡΗΣ ΡΑΜΜΟΣ

Το να σε πούνε μερακλή στη Θεσσαλονίκη είναι πολύ τιμητικός χαρακτηρισμός, γιατί οι Σαλονικιοί είναι τεχνίτες στην απόλαυση. Ένα τέτοιο μερακλίδικο χαρμάνι είναι και η παρέα που παρουσιάζει το «Star Morning Show» στον Star FM, έναν από τους πιο δημοφιλείς ραδιοφωνικούς σταθμούς της πόλης. Η Μαρία Αμαντιδίου, ο Αλέξανδρος Φυτάς, ο Ακης Αναστασιόδης και ο Αντώνης Βλαβογελάκης αποφάσισαν, τώρα που πλησιάζουν οι γιορτές και τα ξενύχτια, να μαγειρευτούν ένα σαββατιάτικο πρωινό στη «Μαρμίτα», το εργαστήρι μαγειρικής της Σμαράγδας Μακρή που έχει ξετρελάνει όλους τους θέλω-να-μάθω-να-τρέφομαι-και-να-μαγειρεύω-σωστά της Θεσσαλονίκης, για να σκαρώσουν ένα πανετικόλο χριστουγεννιάτικο brunch.

Τα παιδιά ρωτούν τι εστί «μαρμίτα» και η Σμαράγδα απαντάει ότι είναι μια μεγάλη κατσαρόλα μέσα στην οποία σιγοβράζουν οι μαγικοί ζωμοί των σερφ. «Άλλωστε, και

ο Οβελίξ σε μια μαρμίτα γεμάτη με μαγικό ζωμό έπεσε όταν ήταν μικρός και η ζωή του από τότε άλλαξε» συμπληρώνει την πρόταση της η Σμαράγδα. Έτσι, το «Star Morning Show» ξεκίνησε να «μαγειουργήσει», μαγειρεύοντας και διασκεδάζοντας ταυτόχρονα, αφού η μαγειρική είναι η καινούργια διασκέδαση.

Η Μαρμίτα μίλησε

Για τη Σμαράγδα και τη «Μαρμίτα» όλα ξεκίνησαν από μια αυστηρή γαλιά που την πρόσεχε όσο οι γονείς της έλειπαν για δουλειές στο εξωτερικό και η οποία το μόνο που της επέτρεπε να κάνει ελεύθερα μέσα στο σπίτι ήταν να μαγειρεύει. «Την πρώτη συνταγή που έφτιαξα την ξεσήκωσα από ένα "Μίκι Μάους" στο οποίο ο θείος Σκρουτζ είχε πάει τα ανίψια του στο λούνα παρκ και τα κέρασε τηγανίτες. Μου είχε κάνει εντύπωση που ο θείος ήταν τόσο γενναίοδαρος και σκέφτηκα ότι μάλλον θα ήταν πολύ νόστιμες οι τηγανίτες. Έτσι, αποφάσισα να

τις φτιάξω βλέποντας τα υλικά μόνο στις εικόνες του κόμικ! Φυσικά, η προσπάθειά μου ήταν σκέτη αποτυχία, αλλά τη δεύτερη φορά τα κατάφερα».

Από τότε κύλησαν πολλοί ζωμοί μέσα στις κατσαρόλες της. Μεγάλη επιρροή της άσκησε η Αφρική όπου γεννήθηκε και έζησε τα παιδικά της χρόνια. «Έχα δοκιμάσει από πολύ νωρίς παράξενες γεύσεις, όπως ινδικό, κινέζικο, λιβανέζικο φαγητό, και παραδοσιακή τοπική κουζίνα (μπανάνες με κοτόπουλο, πικάντικα ψάρια κ.ά.) και μεγαλώνοντας άρχισα να αναζητώ τις γεύσεις αυτές στην καθημερινότητά μου. Ο απλός τσελεμεντές της μαμάς και τα κουλουράκια βουτύρου έδωσαν τη θέση τους σε πιο πολύπλοκες συνταγές, πάντοτε με σκοπό να πλησιάσω τις γευστικές μνήμες των παιδικών μου χρόνων. Η γεύση είναι συνδεδεμένη με τις πρώτες αισθήσεις μας από την ίδια τη ζωή: τη γεύση από το γάλα της μανάς, την πρώτη κρέμα, το πρώτο φρούτο, τα πρώτα γλυκά. Όμως ενώ μου

«Η γεύση είναι συνδεδεμένη με τις πρώτες αισθήσεις μας από την ίδια τη ζωή: τη γεύση από το γάλα της μανάς, την πρώτη κρέμα, το πρώτο φρούτο, τα πρώτα γλυκά»

άρεσαν οι νοστιμιές και το μαγειρεύει να μην ερχόταν να ασχοληθώ επαγγελματικά με αυτό. Ωστόσο μια μέρα πήγα σε ένα μάθημα μαγειρικής για ερασιτέχνες στη Σύμη, στον φίλο μου, σήμερα πα, Σταύρο Γωγλό (σεφ και ιδιοκτήτη τριών εστιατορίων στη Σύμη) και ενθουσιάστηκα. Στη συνέχεια προσπάθησα να βρίσκω παρόμοια σεμινάρια μαγειρικής σε κάθε ταξιδιωτικό προορισμό μου».

Αρχισε έτσι ένας κύκλος βασικών σπουδών μαγειρικής στην École Ritz Escoffier του ξενοδοχείου Ritz στο Παρίσι, στη Marie de Broglie και στο Cordon Bleu της Φλωρεντίας, ακολούθησαν μαθήματα ασιατικής και ιαπωνικής κουζίνας και άλλα. Όλα αυτά τη βοήθησαν να συνειδητοποιήσει ότι θέλει να ασχοληθεί και επαγγελματικά με αυτό που αγαπάει και αποφάσισε να φτιάξει έναν χώρο στη Θεσσαλονίκη για να μοιράζεται και με άλλους ανθρώπους αυτή την εμπειρία. «Δηλαδή να μαγειρεύεις όχι μόνο αλλά με παρέα, να δοκιμάζεις, να

χαλαρώνεις ζυμώνοντας μια πίτσα ή φιλοκόβοντας ένα λαχανικό, να προτείνεις άλλες γεύσεις, να ανταλλάσσεις ιδέες και να γεύσαι τη δημιουργία όλων».

Ραδιοφωνικά μαγειρέματα

Τα παιδιά την κοπιούν με προσοχή νίνοντας τον χυμό ευεξίας, δηλαδή ρόδι με βότανα, και κλέβοντας μουσικές σαλάτες κοτόπουλου. Τα μέλη της ομάδας του «Star Morning Show» είναι μερακλήδες και στη μουσική και στην ατάκα και στις «γευστικές δοκιμές» και στο κέφι. Η εκπομπή τους θεωρείται πλέον μουσικός θεσμός και πραγματικά δεν σου πάει καλά η μέρα αν δεν ακούσεις Ακη και Μαρία να παίξουν μουσική όταν σπακωθείς το πρωί να πας στη δουλειά. Η παρέα μεγαλώνει όταν ο Γρηγόρης Αρναούτογλου μέσω ραδιοφωνικού «δορυφόρου» εκπέμπει μαζί με την παρέα του Star FM. Καινούργιο συστατικό στη συνταγή της επιτυχίας ο Αλέξανδρος Φυτάς, ο οποίος σε ενθιμ- ➤



Ζεστή μπλόσσυπα

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

4 πράσινα μήλα
4 κόκκινα μήλα
1 ½ κούπα νερό
2 κ.σ. χυμό λεμόνι
1 κ.κ. μοσχοκάρυδο
1 κ.κ. κανέλα
1/2 κούπα κρέμα γάλακτος, με χαμηλά λιπαρά
αλάτι και φρεσκοτριμμένο άσπρο πιπέρι
4 κ.σ. κατίκι Δομοκού για το σερβίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τα μήλα από τη φλούδα και τα κοκκίζουμε, τα κόβουμε σε μικρά κομμάτια και τα βάζουμε σε ένα κατσαρολάκι με τα υπόλοιπα υλικά εκτός από την κρέμα γάλακτος. Βράζουμε για 15 λεπτά, μέχρι τα μήλα μας να μαλακώσουν. Στη συνέχεια τα κάνουμε πουρέ και ξαναβάζουμε το μείγμα στην κατσαρόλα προσθέτοντας την κρέμα γάλακτος. Το ζεσταίνουμε σε χαμηλή φωτιά για 5 λεπτά χωρίς να βράσει η σούπα. Αλατοπιπερώνουμε και σερβίρουμε τη σούπα ζεστή προσθέτοντας μία κουταλιά κατίκι Δομοκού σε κάθε πιάτο.

Tip

• Για μια πιο γλυκιά εκδοχή, μπορείτε να προσθέσετε σταφίδες (που θα έχετε μουλιάσει σε ζεστό νερό και στη συνέχεια θα έχετε περάσει στο μούλι) και 1/2 κουταλάκι του γλυκού μέλι σε κάθε πιάτο προτού σερβίρετε.



Ασιατική σαλάτα με τζίντζερ, κοτόπουλο και μπρόκολο

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 6 ΑΤΟΜΑ

2 κ.σ. σησαμέλαιο
750 γραμμ. φιλέτο κοτόπουλο, κομμένο σε μπουκίτσες
1 μέτριο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
1 ποτηράκι του καφέ άσπρο κρασί
1 ½ ποτηράκι του καφέ νερό
1 κ.σ. μηλόξιδο
2 κ.σ. μέλι
450 γραμμ. μπρόκολο, μόνο τον ανθό
2 κ.σ. φρέσκο τζίντζερ, κομμένο σε φέτες
1/4 κούπα σόγια σος
φρεσκοτριμμένο πιπέρι και καβουρντισμένο σουσάμι για το γαρνίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα βαθύ τηγάνι (ή γουόκ) βάλτε το σησαμέλαιο να ζεσταθεί σε δυνατή φωτιά και ρίξτε το κοτόπουλο. Μαγειρέψτε το μέχρι να πάρει ένα ωραίο χρώμα (για περίπου 8-10 λεπτά). Στη συνέχεια ρίξτε το κρεμμύδι, σοτάρετε για 2 λεπτά, προσθέστε το σκόρδο, σοτάρετε για άλλα 2 λεπτά και σβήστε με το κρασί. Μόλις εξατμιστεί το κρασί, ρίχνετε το νερό, το ξίδι, το μέλι, το μπρόκολο, το φρέσκο τζίντζερ και τη σόγια και μαγειρεύετε για περίπου 8-10 λεπτά. Μόλις πύξει η σάλτσα και μαλακώσει το μπρόκολο, η σαλάτα σας είναι έτοιμη. Τρώγεται και ζεστή και κρύα.

Tip

• Αν σας έχει μείνει κοτόπουλο (ή γαλοπούλα) από την προηγούμενη μέρα, παραλείψτε τα πρώτα βήματα και προσθέστε το στο τέλος απλώς για να ζεσταθεί.



Αντιοξειδωτικό ποτό με ρόδι και λάιμ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 2 ΠΟΤΗΡΙΑ

1 κούπα χυμό ρόδι
1 ξυλαράκι κανέλας
2 κ.κ. χυμό λάιμ
φρέσκα ή κατεψυγμένα μούρα
2 κούπες φυσικό ανθρακούχο νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μικρό κατσαρολάκι ζεσταίνετε τον χυμό του ροδιού με το ξυλαράκι κανέλας για 15 λεπτά χωρίς να έρθει σε σημείο βρασμού. Σβήστε τη φωτιά, αφήστε να κρυώσει εντελώς και αφαιρέστε την κανέλα. Χωρίστε τον χυμό σε δύο ποτήρια της αρεσκείας σας, προσθέστε τον χυμό λάιμ, τα μούρα, το ανθρακούχο νερό και παγάκια. Ανακατέψτε καλά και σερβίρετε με μία φέτα λάιμ.

Tip

• Μπορείτε να αντικαταστήσετε το ανθρακούχο νερό με σαμπάνια ή οποιονδήποτε αφρώδη οίνο για μια εκδοχή με αλκοόλ. ➤



Τεμπελόπιτα με γιαούρτι και δυόσμο

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 6 ΑΤΟΜΑ

2 αβγά
2 φλιτζ. γιαούρτι στραγγιστό (αν βρείτε πρόβειο, ταιριάζει καλύτερα)
2 φλιτζ. γάλα
2 φλιτζ. διάφορα τυριά, τριμμένα
4 κ.σ. ελαιόλαδο
2 κ.σ. δυόσμο, ψιλοκομμένο
αλάτι και πιπέρι
2 φλιτζ. αλεύρι (ίσως χρειαστεί και λίγο ακόμη για να σφίξει ο χυλός)
σουσάμι
λάδι για επάλειψη στο ταψί

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 200°C. Χτυπάτε σε μπολ τα αβγά με το γιαούρτι και το 1 ½ φλιτζάνι γάλα. Προσθέτετε από τα τυριά το 1 ½ φλιτζάνι, τις 3 κουταλιές ελαιόλαδο, τον δυόσμο, αλάτι, πιπέρι και τα 2 φλιτζάνια αλεύρι. Ανακατεύετε καλά. Αν ο χυλός είναι αραιός, προσθέτετε λίγο αλεύρι ακόμη. Λαδώνετε το μεγάλο ταψί του φούρνου και αδειάζετε μέσα τον χυλό. Τον απλώνετε σε όλο το ταψί (όσο πιο λεπτή η πίτα τόσο πιο καλά). Ανακατεύετε σε ένα μπολ το υπόλοιπο γάλα με το υπόλοιπο τυρί και το υπόλοιπο ελαιόλαδο. Με ένα κουτάλι απλώνετε αυτό το μείγμα σε όλη την επιφάνεια της πίτας. Στη συνέχεια πασπαλίζετε με το σουσάμι και ψήνετε την πίτα στη μεσαία σχάρα του φούρνου για περίπου 50 λεπτά.



Σκον με κάστανο και μαρμελάδα

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 24 ΣΚΟΝΣ

4 φλιτζ. αλεύρι
1 κ.σ. μπέικινγκ πάουντερ
1/2 φλιτζ. ζάχαρη άχνη
1/2 φλιτζ. βούτυρο, σε θερμοκρασία δωματίου
1 κ.κ. αλάτι
10 μαρόν γλασέ, ψιλοκομμένα
1 φλιτζ. γάλα
3 αβγά
μαρμελάδα και κρέμα γάλακτος χτυπημένη σε σαντιγί για το σερβίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μπολ κοσκινίστε το αλεύρι με το μπέικινγκ πάουντερ, ρίξτε τη ζάχαρη, το βούτυρο και ανακατέψτε καλά με τα χέρια για να διαλυθεί το βούτυρο. Στη συνέχεια ρίξτε το αλάτι, τα μαρόν γλασέ, το γάλα και τα αβγά χτυπημένα. Ανακατέψτε καλά, βάλτε τη ζύμη σε βουτυρωμένα ατομικά φορμάκια για κέικ και αλείψτε την επιφάνειά τους με γάλα ή αβγό. Ψήστε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C για 15 λεπτά μέχρι τα σκον σας να ροδίσουν ελαφρά. Τα ανοίγετε στη μέση και προσθέτετε τη μαρμελάδα της αρεσκείας σας και μια κουταλιά της σούπας κρέμα γάλακτος χτυπημένη σε σαντιγί.

Tip

● Μπορείτε να αντικαταστήσετε τα μαρόν γλασέ με σταφίδες ή με άλλα φρούτα της αρεσκείας σας. ●