

---

ΓΕΥΣΕΙΣ, ΕΜΠΝΕΥΣΕΙΣ & ΑΛΛΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ

---

# ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

#50mas  
ΑΝΟΙΞΗ



ΕΔΩ  
ΚΑΙ 50 ΤΕΥΧΗ

ΣΕΡΒΙΡΟΥΜΕ ΛΑΧΤΑΡΙΣΤΟ  
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

**μασούτης**  
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

# ΤΟ ΠΑΣΧΑ ΑΞΙΖΕΙ LURPAK®

## Αφράτο Πασχαλινό Τσουρέκι του Στέλιου Παρλιάρου



### ΥΛΙΚΑ:

250g βούτυρο Lurpak, σε κυβάκια  
200g γάλα, 200g ζάχαρη, 6 αυγά, 5g μαχλέπι, 5g μαστιχέλαιο ή μαστίχα τριμμένη,  
5g αλάτι, 40g μαγιά μπίρας, 750 αλεύρι σκληρό, 1 αυγό για επικάλυψη,  
αμύγδαλο φιλέ για πασπάλισμα

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ:** Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε το γάλα μέχρι να γίνει κλιαρό. Σε μπολ βάζουμε τη μαγιά μπίρας και ρίχνουμε από πάνω το γάλα, ανακατεύοντας για να διαλυθεί η μαγιά. Στον κάδο του μίξερ ρίχνουμε το αλεύρι, τη ζάχαρη, το αλάτι, το μαχλέπι, τα αυγά, το μείγμα της μαγιάς και με τον γάντζο του μίξερ ζυμώνουμε έως ότου το μείγμα ομογενοποιηθεί καλά. Σταδιακά ρίχνουμε το βούτυρο κρύο, συνεχίζοντας το χτύπημα για 25-30 λεπτά, ώσπου το ζυμάρι να ξεκολλάει από τα τοιχώματα. Ρίχνουμε λίγες σταγόνες μαστιχέλαιο και ανακατεύουμε. Βάζουμε το ζυμάρι σε μπολ και το αφήνουμε σε ζεστό περιβάλλον, σκεπασμένο με πετσέτα

για 30-60 λεπτά, μέχρι να διπλασιαστεί σε όγκο. Στη συνέχεια, ζυμώνουμε με τα χέρια μας και χωρίζουμε στα δύο για να φτιάξουμε δύο τσουρέκια. Μοιράζουμε το καθένα σε τρία ίσα μέρη. Με αυτά πλάθουμε 3 μπιστούνια και φτιάχνουμε μία πλεξούδα. Αν κολλάει στα χέρια μας το ζυμάρι, ρίχνουμε λίγο αλεύρι. Αφήνουμε σε ζεστό περιβάλλον να φουσκώσουν και να διπλασιάσουν τον όγκο τους. Αραιώνουμε το αυγό σε λίγο νερό ή γάλα και με αυτό αλείφουμε την πλεξούδα. Πασπαλίζουμε με το αμύγδαλο φιλέ και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170 ° C για 45 λεπτά περίπου, μέχρι το τσουρέκι να ροδίσει.



# ΜΙΑ ΑΓΚΑΛΙΑ ΛΟΥΛΟΥΔΙΑ!

Και χαμόγελα και γεύσεις και τραγούδια! Αν δεν είναι ο ερχομός της άνοιξης αφορμή να γιορτάσουμε τη ζωή, τότε τι είναι;

Η πιο αισιόδοξη εποχή του χρόνου καταφτάνει, όλο χρώμα και φως, και εμείς δεν έχουμε παρά να ανοίξουμε παράθυρα και καρδιές για να γεμίσουμε με τη μαγεία της. Είναι τα αρώματα της φύσης, ακόμη και εκείνης που με πείσμα βρίσκει τρόπους να τρυπώνει στις αστικές γειτονιές, είναι οι μεγάλες πια μέρες, που ξεθαρρεύουν και αφήνουν τον ήλιο να μας συντροφεύσει λιγάκι παραπάνω, είναι τα σπιτικά που σιγά σιγά γίνονται πιο εξωστρεφή, οι μπαλκονόπορτες που ανοίγουν λίγο συχνότερα, οι βεράντες που αρχίζουν να πρασινίζουν αποκτώντας ζωή, γεμίζοντας παιδικές φωνές.

Είναι η άνοιξη! Μαζί της φέρνει το Πάσχα, λαμπρό και εορταστικό, μετά τη Σαρακοστή της κατάνυξης και της λιτότητας. Μαζί της φέρνει και την Πρωτομαγιά, με τα άνθη και τα στεφάνια στα μαλλιά της.

Για εμάς, στα σούπερ μάρκετ Μασούτη, φέρνει και κάτι ακόμη: την επέτειο 50 τευχών του Περιοδικού Μας! 50 τεύχη γεμάτα γεύσεις, ιδέες και εμπνεύσεις για μια καλύτερη, πιο νόστιμη και πιο ποιοτική καθημερινότητα! 50 τεύχη μετά, συνεχίζουμε να ετοιμάζουμε το έντυπο αυτό που αγκαλιάσατε από το ξεκίνημά του, με τον ίδιο ζήλο, την ίδια όρεξη για μια ακόμη πιο γευστική συνέχεια!

Με αυτά και άλλα τόσα κατά νου, ετοιμάσαμε το τεύχος που κρατάτε στα χέρια σας. Πάρτε τον χρόνο σας να το ξεφυλλίσετε, αντλήστε έμπνευση από τις σελίδες του. Δώστε στη φετινή άνοιξη τις μυρωδιές και τη γεύση που της αξίζει!

Καλή ανάγνωση!



06 Ευρετήριο συνταγών

10 Αλεξανδρούπολη  
Σταυροδρόμι πολιτισμών.

16 Χαλκίδα  
Στην πόλη με τα τρελά νερά.

22 Κουζινοπαντρέματα  
Αλεξανδρούπολη & Χαλκίδα.

26 Παναγιώτα Δόση  
Η νέα βασίλισσα των αιθέρων  
με το βλέμμα στους Ολυμπιακούς αγώνες.

30 Air Fryer  
Τραγανή υφή, χωρίς ενοχές!

36 Κάθε γουλιά και ένα ταξίδι!  
Ανταπόκριση από τον κόσμο του κρασιού.



Υπεύθυνος έκδοσης  
**Θοδωρής Τσαουρίδης**  
Διαχείριση έκδοσης  
**Λίνα Κακαρούδη**  
ΔΙΑΜΑΝΤΗΣ ΜΑΣΟΥΤΗΣ Α.Ε.

Επιμέλεια έκδοσης - Σχεδιασμός  
**twistedsquare.gr**

Project Management  
**Δημήτρης Ζαμπουρίδης**  
**Χρήστα Δεληγιαννίδου**

Art Direction  
**Μαριαλένα Κουτσοχρήστου**  
**Εύη-Ραφαέλλα Ανεστίδου**

Κείμενα  
**Μαρία Παντελίδου**

Δημοσιογράφος  
**Ντέπυ Χιωτοπούλου**

Foodstyling  
**Φωτεινή Πολιτάκη**

Chef  
**Γιάννης Γιαννακάρας**

Φωτογράφιση Συνταγών  
**Κώστας Αμοιρίδης**

Stock photos by adobestock

Η φωτογράφιση πραγματοποιήθηκε στις  
κουζίνες του τομέα Γαστρονομίας του  
**ΙΕΚ ΔΕΛΤΑ 360.**

Η ενέργεια και οι διατροφικές αξίες των συνταγών  
είναι ενδεικτικές και έχουν υπολογισθεί βάσει των  
συγκεκριμένων προϊόντων και ποσοτήτων από την  
κα. **Ειρήνη Κοντοπίδου**, Κλινικό Διαιτολόγο M.Sc.  
Σε ενδεχόμενη αλλαγή τους, θα προκύψει αλλαγή  
στην ενέργεια καθώς και στις διατροφικές αξίες.





40 Από τον τόπο μας  
Ποιότητα και οικονομία, κάθε μέρα!

48 Μαζί στο τραπέζι της λαμπρής

56 Συνταγές χωρίς... Ζάχαρη  
Γλυκές γεύσεις, χωρίς ενοχές!

60 Η μαγειρική γίνεται παιχνιδάκι!  
Μαγειρεύοντας με τα παιδιά.

64 Με τη σκέψη μας στην νέα γενιά!  
Ταινία μικρού μήκους για το bullying.

66 Μύρισε άνοιξη στο σπιτικό μας!  
Όλη η φρεσκάδα της εποχής στον χώρο μας.

68 50 Τεύχη  
Μια αναδρομή στη γευστική διαδρομή...



70 Κάθε καρπός στον καιρό του!  
Φράουλες, μούσμουλα, μανιτάρια.

78 Δεν θα μείνει ψίχουλο!  
Υπάρχει χώρος στην κουζίνα  
για το τσουρέκι που περισσεύει;

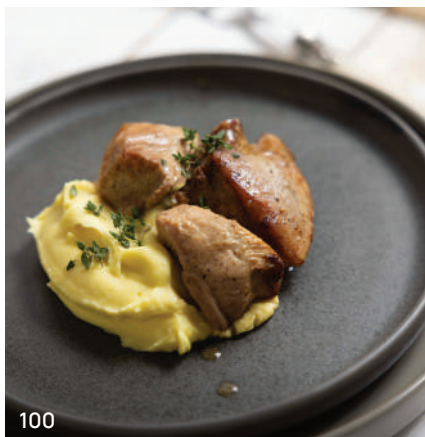
82 Στο Πι & Φι  
Συνταγές χωρίς κόπο!

84 Viral Μαγειρεμάτα  
Γεύσεις που μας κάνουν κλικ!

86 Τι θα μαγειρέψουμε σήμερα;  
7 νόστιμες προτάσεις  
για κάθε μέρα της εβδομάδας.

104 Όπου Πάσχα και χαρά!  
Ιδέες για αξέχαστες γιορτινές  
στιγμές με τα παιδιά.

# ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΣΥΝΤΑΓΩΝ





## A

### Αρνάκι με κρούστα γιαουρτιού, θυμάρι και πατάτες

Τα αμνοερίφια έχουν την τιμητική τους και αυτή η συνταγή είναι βέβαιο ότι θα καταπλήξει κάθε φίλο.

53

## Γ

### Γαριδόσουπα με ταχίни και καστανό ρύζι

Συνδυασμός απρόσμενος κι όμως πέρα για πέρα πετυχημένος. Μια δοκιμή θα σε πείσει.

42

### Γλυκό σάντουιτς με φρυγανισμένο τσουρέκι, κρέμα ζαχαροπλαστικής και φρέσκα φρούτα

Πριν πετάξεις εκείνο το τσουρέκι που μπαγιάτσε, ρίξε μια ματιά σε αυτή τη συνταγή και δεν θα το μετανιώσεις.

79

### Γλυκοπατάτες γεμιστές με μοτσαρέλα βουβαλίσια

Ελαφριά πρόταση γεύματος, με χαμηλή θερμιδική αξία αλλά υψηλή επίδοση σε δείκτες απόλαυσης.

31

## K

### Κέικ ελληνικού καφέ με πετιμέζι

Γλυκό χωρίς ζάχαρη; Το 'χουμε. Φτιάξε αυτό το απίθανο κέικ με πετιμέζι, ιδανικό για τη συνοδεία του καφέ!

57

### Κεφτεδάκια χοιρινά με πατάτες country

Κεφτεδάκι, αυτή η αλάνθαστη απόλαυση. Εδώ, στη φριτέζα αέρος με πεντανόστιμες πατατούλες country.

32

### Κορμός με σοκολατένιες κρέπες και μπισκότο

Από τις πιο gymmy κουζίνες του διαδικτύου στην κουζίνα σου. Σοκολατένιος κορμός, με... περιεχόμενο.

85

### Κοτομπουκιές με σουσάμι και σπιτικό dressing

Είναι οι κοτομπουκιές το all time classic παιδικό γεύμα; Από εμάς, σίγουρα να!

62

### Κρεμμύδια γεμιστά με ρύζι και κιμά μανιταριών

Ξέχνα τις πιπεριές και πιάσε τα κρεμμύδια. Απόλαυσε τα γεμιστά... αλλιώς!

92

### Κροκέτες μπακαλιάρου

Μπακαλιαροκροκέτες. Είναι τόσο νόστιμες όσο ακούγονται, τραγανές και απολαυστικές, μαγειρεμένες στον αέρα.

34

## Λ

### Λαγίτες με πετιμέζι

Παραδοσιακό γλύκισμα της Αλεξανδρούπολης, που θα σε κερδίσει στην πρώτη μπουκιά με μια γεύση... αληθινό πετιμέζι.

15

### Λαχανάκια Βρυξελλών με μπέικον

Τα λαχανάκια συνάντησαν το μπέικον και η απόλαυση μόλις σου συστήθηκε ξανά, μέσα από μια εξαιρετική συνταγή.

35

### Λικέρ φράουλα με μαύρη ζάχαρη

Πήραμε τις φράουλες, τις κάναμε αρωματικό λικέρ και κερνάμε όλο χαρά, στην υγεία της άνοιξης!

72

## M

### Μανιτάρια τηγανιά με σόγια, ούζο και μπούκοβο

Πάσης εποχής και γευστικής προτίμησης, τα μανιτάρια γίνονται μια τηγανιά με πικάντικη νότα και ξετρελαίνουν τους πάντες.

76

### Μελόπιτα με γλυκιά μυζήθρα

Αν δεν έχεις φάει μελόπιτα δεν ξέρεις τι θα πει έδεσμα που στάζει... μέλι σε κάθε μπουκιά!

44

### Μιλφέιγ με κρέμα λεμόνι και αμύγδαλα

Πλούσιο και μυρωδάτο, αυτό είναι το μιλφέιγ που θα κλείσει με τον καλύτερο τρόπο τη γευστική γιορτή του πασχαλινού τραπέζιού.

54

### Μιλφέιγ με μους χαλβά και φύλλα με άρωμα μπακλαβά

Χίλιες λέξεις δεν αρκούν για να περιγράψουν τη μοναδικότητα αυτής της πειραγμένης εκδοχής του έτσι κι αλλιώς αγαπημένου μιλφέιγ.

51

### Μοσχαρίσια σουβλάκια με κρέμα κουνουπίδι

Το μοσχαράκι δεν γίνεται συχνά σουβλάκι. Αλλά όταν γίνεται τα δίνει όλα!

98

### Μπούτι χοιρινό στη χύτρα με μουστάρδα και μπίρα

Εξαιρετική πρόταση κρεατικού κατσαρόλας, που τα έχει όλα: και γεύση και υψηλή διατροφική αξία!

100

## Π

### Πράσα γιαχνί με σελιινόριζα, απάκι και τραχανά

Πιάσε την απόλαυση στα... πράσα, δοκιμάζοντας αυτή την απρόσμενη συνταγή που σμίγει το αγαπημένο λαχανικό με ενδιαφέροντα υλικά.

88

### Προφιτερόλ τσουρέκι με καραμελωμένα φουντούκια

Άπαξ και το κάνεις, δεν θα θες να το περιγράψεις, θα θες απλά να το φας! Άλλα κόλπα με το τσουρέκι που περίσσεψε.

80

## P

### Ρεβυθοκεφτέδες

Ο χορτοφαγικός κεφτές στην πιο δημοφιλή του εκδοχή είναι από ρεβύθι. Όλοι το ξέρουν αυτό. Εκείνο που δεν ξέρουν είναι ότι μπορούν να τον ετοιμάσουν με τρία μόνο υλικά.

82



# ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΣΥΝΤΑΓΩΝ



83



74



58



94



96



24



29

## Σ

### Σινί μαντί με ντομάτα και γιαούρτι

Αν το όνομα σου ακούγεται... εξωτικό, η γεύση θα σου φανεί έξοχη. Πρόκειται για μια τοπική σπεσιαλιτέ της Χαλκίδας.

21

### Σιροπιαστό κέικ με μούσμουλα και Ξηρούς καρπούς

Τι θες για το καθημερινό σου σνακ; Κάτι να... κέικ! Και τι κέικ! Με μούσμουλα εποχής, μούρλια σε κάθε μπουκιά.

74

### Σολομός Ουέλιγκτον

Από το tik tok στην κουζίνα σου, σολομός, σε μια συνταγή που κάνει θραύση όπου και αν σταθεί.

85

### Σουπιές με σέσκουλα και ρεβύθια

Η συνταγή φωνάζει... «Παρασκευή!» Και νηστίσιμη και θαλασινή, και το κυριότερο; Διατροφικά άπαικτη.

96

### Σουφλέ ατομικά με κολοκυθάκια, γιαούρτι και φέτα

Έκαστος το σουφλέ του, σε αυτή την εξαιρετική συνταγή που κάνει το αλμυρό snacking απλά υπέροχο!

46

### Σπαγγέτι με καλαμάρι, γαρίδες και τσίλι

Σπαγγέτι θαλασινών προδιαγραφών, διακριτικά πικάντικο και απόλυτα λαχταριστό.

94

### Σπετζοφάι (λουκάνικο-πιπεριές-ντομάτες)

Παραδοσιακό σπετζοφάι στην πιο απλουστευμένη του εκδοχή. Έχει μόνο τρία υλικά και έχεις πολλούς λόγους να επιλέξεις να το μαγειρέψεις.

82

### Στριφτή πίτα με κιμά μανιταριών και κρέμα καπνιστού τυριού

Τα μανιτάρια, όταν έχουν κέφια, μας δίνουν τον πιο νόστιμο κιμά, και γίνονται η καλύτερη γέμιση για μια πίτα ...σκέτη απόλαυση!

51



### Στρούντελ με ξερά και φρέσκα φρούτα

Αυτό το στρόντελ, τα έχει όλα, και ξερά και φρέσκα φρούτα, εκτός από ζάχαρη! Απόλαυσε το χωρίς ενοχές.

58

## T

### Τάρτα με αγκινάρες και ανθότυρο

Η αλμυρή τάρτα είναι πάντα καλή ιδέα. Πόσο μάλλον σαν ορεκτικό στο τραπέζι της Λαμπρής! Με αγκινάρες και ανθότυρο, ανάλαφρη όπως και η άνοιξη.

50

### Τραμισού (σαβαγιάρ-μασκαρπόνε-καφές)

Τραμισού, με τρία υλικά, έτοιμο στο πι και φι! Τι... άλλο να ζητήσεις, όταν σε πιάνει ξαφνική λιγούρα για γλυκό;

83

### Τονοσαλάτα (τόνος-πατάτες-αβγά)

Σαλάτα με τόνο. Ανεβάζει τους τόνους στην απόλαυση, κατεβάζει το επίπεδο δυσκολίας στην προετοιμασία.

83

### Τρουφάκια λευκής και μαύρης σοκολάτας με μπισκότο

Φτιαγμένα με σοκολάτα, λευκή και μαύρη, αυτά τα τρουφάκια είναι σαν να φωνάζουν «φάτο»!

63

### Τσιπούρα φιλέτο (ή άλλο λευκόσαρκο ψάρι) με χόρτα φρικασέ και κρέμα σελινόριζας

Γίνεται το ψάρι φρικασέ; Γίνεται και μάλιστα... πεντανόστιμο! Φορτωμένο με αρώματα της άνοιξης, ελαφρύ και υγιεινό!

24

## X

### Χοιρινό ρολό με πέστο μυρωδικών και μορταδέλα

Κάθε πράμα στον καιρό του και Τρίτες το... ρολό! Με υπέροχο πέστο μυρωδικών, θα ζητήσεις και δεύτερο πιάτο.

90

## C

### Coleslaw με φρέσκο αρακά και βραστό αβγό

Αγαπημένη σαλάτα, στη σπιτική της εκδοχή, θα δώσει ξεχωριστή νοστιμιά στο Πασχαλινό τραπέζι.

52

## P

### Pancakes με cottage cheese, φρέσκα φρούτα και μέλι

Η αθλητική προπόνηση θέλει το κατάλληλο καύσιμο. Αυτές οι τηγανίτες έχουν όσα χρειάζεσαι για να φουλάρεις ενέργεια.

29

# ΘΕΛΕΙΣ ΝΑ ΜΑΓΕΙΡΕΨΕΙΣ ΤΗ ΣΥΝΤΑΓΗ;

Η προετοιμασία ποτέ δεν ήταν ευκολότερη!

- Σκανάρεις
- Βρίσκεις συγκεντρωμένα τα υλικά που θα χρειαστείς
- Τα προσθέτεις στο καλάθι
- Τα παραγγέλνεις
- Τα παραλαμβάνεις στο σπίτι



Δες τα χαρακτηριστικά κάθε συνταγής:



= Χρόνος εκτέλεσης συνταγής



= Μερίδες ή τεμάχια



= Vegetarian συνταγή

ΤΑΞΙΔΕΥΟΝΤΑΣ



ΜΑΣ ΕΡΧΕΤΑΙ Η ΟΡΕΞΗ

# ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ

## ΣΤΑΥΡΟΔΡΟΜΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΩΝ

Της Ντέπυς Χιωτοπούλου





**Σ**ημείο συνάντησης της Μεσογείου, ανάμεσα στη Δύση και την Ανατολή, η Αλεξανδρούπολη, μια πόλη σύγχρονη, ατενίζει το Θρακικό πέλαγος και τη Σαμοθράκη, προσκαλώντας σας σ' ένα ταξίδι γεμάτο ιστορία, πολιτισμό, γεύσεις και μαγικές εικόνες!



Πρωτεύουσα του νομού Έβρου, στο βορειοανατολικό άκρο της Ελλάδας, σε μια θέση κομβική, ενώνοντας την Ευρώπη με την Ασία, τη Δύση με την Ανατολή. Καλώς ορίσατε στην Αλεξανδρούπολη, τη μεγαλύτερη πόλη της Θράκης, ο πληθυσμός της οποίας ξεπερνάει τις 70.000.

Η σημερινή της θέση ταυτίζεται με την αρχαία πόλη Σάλη, τη δε ονομασία της την πήρε προς τιμήν του Βασιλιά Αλέξανδρου. Στις μέρες μας ξεχωρίζει για την ζωντάνια της που συνδυάζει τη διασκέδαση με τα μοντέρνα μπαράκια της, τα μεζεδοπωλεία με τους λαχταριστούς μεζέδες τους, τις ψαροταβέρνες με τα φρέσκα ψάρια και θαλασσινά να προσγειώνονται στα τραπέζια της παρέας.



Πόλη φιλική και προς τους ποδηλάτες, καθώς διαθέτει ένα μεγάλο και σύγχρονο δίκτυο ποδηλατοδρόμων, με εκδηλώσεις και δραστηριότητες αφιερωμένες σ' αυτό το οικολογικό μέσο μετακίνησης.

Μια πόλη με θαυμάσια ρυμοτομία, ιστορικά κτίρια με σπουδαία αρχιτεκτονική κληρονομιά, ένα λιμάνι – το μεγαλύτερο της Θράκης– κομβικό σημείο, κέντρο διαμετακομιστικού εμπορίου αλλά και επιβατικός λιμένας.

Με οικοτουριστικές διαδρομές στο Δέλτα του Έβρου και ακόμη πιο μακριά στο Εθνικό Πάρκο του Δάσους της Δαδιάς, προστατευόμενη περιοχή. Με τη μυθική σπηλιά του Κύκλωπα Πολύφημου πάνω από το λιμανάκι της Μάκρης, με τον υπεραιωνόβιο ελαιώνα, τις παραλίες σε ακτογραμμή 25 χλμ, την Αρχαία Εγνατία Οδό από τους μεγαλύτερους και σημαντικότερους στρατιωτικούς και εμπορικούς δρόμους της αρχαιότητας, την Αρχαία Πόλη Ζώνη.

## Ινσταγκραμικές φωτογραφίες μπροστά από το σήμα κατατεθέν

Αναρωτιέστε ποιο είναι το σήμα κατατεθέν της Αλεξανδρούπολης; Δεν έχετε παρά να κατεβείτε μια βόλτα προς την παραλιακή της, και να κατευθυνθείτε προς τον εμβληματικό της Φάρο, η κατασκευή του οποίου ξεκίνησε περίπου το 1850 από την Γαλλική Εταιρία Φάρων και Φανών της Μεσογείου, εγκαινιάστηκε την 1η Ιουνίου του 1880 και από τότε λειτουργεί αδιάκοπα. Τοποθετημένος δυτικά του λιμανιού, έχει ύψος 18 μ. ενώ η φωτεινή του δέσμη είναι ορατή σε απόσταση 24 ν.μ.



## Μαθαίνοντας την ιστορία του τόπου

Η Αλεξανδρούπολη διαθέτει μια αρκετά ικανοποιητική γκάμα μουσείων για να εξερευνήσετε. Το Εθνολογικό Μουσείο Θράκης στεγάζεται σε πέτρινο νεοκλασικό κτίσμα του 1899, το Ιστορικό Μουσείο Αλεξανδρούπολης, το Εκκλησιαστικό Μουσείο στη Λεονταρίδειο Σχολή, διατηρητέο μνημείο, το Μουσείο Φυσικής Ιστορίας. Αν ανεβείτε και μέχρι τις Φέρες – η Βυζαντινή Βήρα- (27 χλμ.) Θα θαυμάσετε τη βυζαντινή μονή της Παναγίας της Κοσμοσώτειρας.



## Οικοτουρισμός

Ο ποταμός Έβρος σχηματίζει ένα εκτεταμένο Δέλτα, διεθνούς οικολογικής σημασίας, συνολικής έκτασης 188 τ.χλμ. Πηγάζει από την οροσειρά της Ρίλα στη Βουλγαρία και εκβάλλει στο Θρακικό πέλαγος.

Το συνολικό του μήκος είναι 528 χλμ.. εκ των οποίων τα 218 χλμ. καθορίζουν τα σύνορα της Ελλάδας με τη Βουλγαρία και την Τουρκία. Στο Δέλτα του Έβρου με σπάνια κλωρίδα και πανίδα, πραγματοποιούνται χερσαίες και υδάτινες περιηγήσεις.







ΕΒΛΟΓΗΜΕΝΟ  
νηστίσιμο

## Burger με μπιφτέκι από φασόλια, λαχανικά και

ΕΒΛΟΓΗΜΕΝΟ  
νηστίσιμο

### ΥΛΙΚΑ

#### Μπιφτέκι

40γρ. βρασμένα φασόλια λευκά  
80γρ. ΕΒΛΟΓΗΜΕΝΟ νηστίσιμο 3 mix τριμμένο  
1 κ.σ. τριμμένη φρυγανιά  
100γρ. καρότο τριμμένο  
1 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο  
30γρ. κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
1 κ.γ. φρέσκια ρίγανη  
1/2 κ.γ. chilli - Αλάτι - Πιπέρι

#### Καραμελωμένα κρεμμύδια

100γρ. κρεμμύδι λευκό σε ροδέλες  
1 κ.σ. ελαιόλαδο  
1 κ.σ. πετιμέζι  
½ κ.σ. ζάχαρη - ½ κ.γ. αλάτι

#### Burger

1 φύλλο γαλλικής σαλάτας  
2 φέτες ντομάτας  
2 φέτες ΕΒΛΟΓΗΜΕΝΟ νηστίσιμο  
γεύση cheddar  
1 vegan ψωμάκι 90γρ.

Vegan μαγιονέζα & γλυκοπατάτες  
τηγαντές για τη γαρνιτούρα

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πολτοποιούμε τα φασόλια, τα βάζουμε σε ένα μπολ με τα υπόλοιπα υλικά και τα αναμιγνύουμε πολύ καλά. Πλάθουμε το μπιφτέκι, το λαδώνουμε ελαφρά και το ψήνουμε σε αντικολλητικό τηγάνι.

Σοτάρουμε τα κρεμμύδια με το λάδι μέχρι να μαλακώσουν καλά, προσθέτουμε τη ζάχαρη, το αλάτι και το πετιμέζι και μαγειρεύουμε μέχρι να καραμελώσουν. Αφήνουμε να κρυώσουν.

Ψήνουμε τη ντομάτα στο τηγάνι & βάζουμε το μπιφτέκι λαχανικών με το ΕΒΛΟΓΗΜΕΝΟ νηστίσιμο γεύση cheddar στο φούρνο για να λιώσει.

Συνθέτουμε το burger και σερβίρουμε με τηγαντές γλυκοπατάτες και vegan μαγιονέζα.

Για την καλύτερη υγεία συνιστάται μια ποικιλία, ισορροπημένη διατροφή και ένας υγιεινός τρόπος ζωής

METAGENESIS



evlogimeho.com



Δεν είναι  
ΤΥΡΙ είναι...  
ΕΒΛΟΓΗΜΕΝΟ

ΤΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΜΑΣ

# ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ

## μασούτης

Πάνω από τρεις δεκαετίες δίνει δυναμικά το 'παρών', στην πόλη της Αλεξανδρούπολης, η εταιρία Διαμαντής Μασούτης Α.Ε., λειτουργώντας πλέον τέσσερα (4) καταστήματα λιανικής πώλησης καθώς και ένα cash & carry.



Ήταν το 1991 όταν η εταιρία άνοιξε εκεί το πρώτο της κατάστημα. Έκτοτε συνεχίζει την ανάπτυξή της επενδύοντας, ως είθισται, σε προϊόντα άριστης ποιότητας αλλά και σε ανθρώπινο δυναμικό.

Η πόλη της Αλεξανδρούπολης διαθέτει τέσσερα καταστήματα λιανικής πώλησης, με τμήματα οπωροπωλείου, κρεοπωλείου, κοπής αλλαντικών – τυροκομικών, κάβα με εκλεκτά κρασιά τόσο από την ευρύτερη περιοχή όσο και από τα υπόλοιπα μέρη της Ελλάδας και βεβαίως όλα όσα είναι χρήσιμα σ' ένα νοικοκυριό.

Μάλιστα σε δυο από τα καταστήματα της Θρακικής πρωτεύουσας θα βρείτε και εποχιακά είδη καθώς και είδη ταξιδιού. Πρόκειται για τα καταστήματα που βρίσκονται στην Εθνικής Αντιστάσεως 113 και επί της Φυλής 13 με το τελευταίο να παρέχει και τμήμα e-shop.

Για τους καταναλωτές που εξυπηρετούνται από το κατάστημα στη Νέα Χιλή, διατίθεται και μεγάλο πάρκινγκ. Βεβαίως, δεν θα μπορούσε να απουσιάζει ένα κατάστημα 'Μασούτης' από την κεντρική Λεωφόρο Δημοκρατίας της Αλεξανδρούπολης, στο νούμερο 146.

Η γκάμα των καταστημάτων της Δ. Μασούτης στην Αλεξανδρούπολη ολοκληρώνεται με το κατάστημα cash & carry, όπου γίνεται διανομή σε παραγγελίες τόσο από ιδιόκτητα αυτοκίνητα όσο και μέσω εφαρμογής e-shop ή και τηλεφωνικά κατόπιν συνεννόησης.

Σ' όλο του το δίκτυο καταστημάτων στην Αλεξανδρούπολη η εταιρία Διαμαντής Μασούτης απασχολεί συνολικά 130 άτομα προσωπικό.



# ΛΑΓΓΙΤΕΣ ΜΕ ΠΕΤΙΜΕΖΙ



## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΖΥΜΗ

260 γρ.	αλεύρι
380 ml	χλιαρό νερό
4 γρ.	μαγιά ξερή
8 γρ.	μπέικιν πάουτερ
3 γρ.	ζάχαρη
6 γρ.	αλάτι

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΨΗΣΙΜΟ

80 γρ.	βούτυρο
--------	---------

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

120 ml	πετιμέζι
60 γρ.	μέλι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε σε ένα μπολ το μισό νερό μαζί με τη μαγιά και τη ζάχαρη, ανακατεύουμε και σκεπάζουμε για 15'. Στη συνέχεια προσθέτουμε εναλλάξ το αλεύρι με το υπόλοιπο νερό, ανακατεύοντας συνεχώς. Όταν ο χυλός είναι έτοιμος, ρίχνουμε το αλάτι και το μπέικιν πάουτερ και σκεπάζουμε για να φουσκώσει το μίγμα για 40'. Ζεσταίνουμε σε μέτρια θερμοκρασία ένα τηγάνι 18 εκ με λίγο βούτυρο και ρίχνουμε με μία κουτάλα την ανάλογη ποσότητα χυλού (≈1/8) και φηίνουμε για 2' από κάθε πλευρά. Επαναλαμβάνουμε μέχρι να τελειώσει η ζύμη. Ανακατεύουμε το πετιμέζι με το μέλι και σερβίρουμε περιχύνοντας τις λαγγίτες με το μίγμα.

### Διαθρεπτική αξία ανά τεμάχιο:

Ενέργεια 253,3 kcal/ Λιπαρά 8,6 γρ.  
Υδατάνθρακες 43,2 γρ./ Πρωτεΐνες 3,4 γρ.  
Αλάτι 0,5 γρ.



ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ  
Moscato D' asti

ΠΡΟΤΙΝΟΥΜΕ





# ΤΑΞΙΔΕΥΟΝΤΑΣ



ΜΑΣ ΕΡΧΕΤΑΙ Η ΟΡΕΞΗ



# ΧΑΛΚΙΔΑ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ ΜΕ ΤΑ «ΤΡΕΛΑ ΝΕΡΑ»

**Κ**οσμοπολίτικη, αέρινη με βαθιά ιστορία και πολιτισμό, με κάστρα και μοναδικής αρχιτεκτονικής κτίρια. Παραλιακά σεργιανίσματα, γευστικές απολαύσεις, χαλαρή ατμόσφαιρα και μαγικά τοπία. Διασχίζοντας τις... γέφυρες της Χαλκίδας!

Της Ντέπυς Χιωτοπούλου





Πρωτεύουσα και μεγαλύτερη πόλη της Εύβοιας, του δεύτερου μεγαλύτερου νησιού της Ελλάδας, η Χαλκίδα, είναι κτισμένη στις δύο πλευρές του πορθμού του Ευρίπου. Εκεί, όπου σύμφωνα με το μύθο, στις δίνες των νερών του Ευρίπου στροβιλίστηκαν ο θεός Ποσειδώνας και η νύμφη Αρέθουσα.

Αυτή η πόλη της ιερής πηγής Αρέθουσας, οφείλει την ετυμολογική ρίζα της ονομασίας της στο ουσιαστικό 'Χαλκός' και στα εργαστήρια επεξεργασίας του μετάλλου που υπήρξαν εκεί.

Η πολυσύχναστη προκυμαία της, η μαγευτική θέα στον Ευβοϊκό κόλπο, τα νεοκλασικά κτίρια, το Κόκκινο Σπίτι -εμβληματικό αρχοντικό της πόλης του 1884-, το Σπίτι με τα Αγάλματα, το δημαρχείο της πόλης, η προτομή του μεγάλου φιλόσοφου Αριστοτέλη -γεννήθηκε από Χαλκιδαία μητέρα και πέθανε στη Χαλκίδα το 322 π.Χ.-, η τρίκλιτη βασιλική της Αγίας Παρασκευής, η Σειρήνα που χρησιμοποιήθηκε ως δημοτικό ρολόι, οι Καμάρες τμήμα υδραγωγείου Οθωμανικών χρόνων, το τζαμί Εμίρ Ζαδέ, το Παλιό Αρχαιολογικό μουσείο, το Νέο Αρχαιολογικό μουσείο 'Αρέθουσα' κλπ. καθιστούν τη Χαλκίδα αγαπητό προορισμό.

## Οι γέφυρες της... Χαλκίδας - Η παλιά και η νέα

Η παλιά συρταρωτή τοξωτή γέφυρα Negroronite στον πορθμό του Ευρίπου, εξακολουθεί να είναι κομβικό σημείο που οδηγεί κατευθείαν στην καρδιά της κοινωνικής ζωής της πόλης.

Η δε κρεμαστή καλωδιωτή Υψηλή Γέφυρα, η οποία από το 1993 ενώνει το νησί της Εύβοιας με την υπόλοιπη Ελλάδα, έχει μήκος 694,5 μ. από τα οποία τα 215 αιωρούνται σε ύψος 35,5 μέτρων. Αποτελεί τη δεύτερη μεγαλύτερη γέφυρα στην Ελλάδα, μετά του Ρίου -Αντίρριου.





## Η παλίρροια με τα «τρελά νερά»

Γιατί ονομάζεται η πόλη με τα «τρελά νερά»; Γιατί κάθε έξι ώρες, κάτω από την παλιά γέφυρα, τα νερά αλλάζουν φορά και το ρεύμα γίνεται ακανόνιστο.

Είναι η λεγόμενη Παλίρροια του Ευρίπου, σύνθετο μοναδικό φαινόμενο που παρατηρείται μόνο εδώ και οφείλεται στις παλιρροϊκές δυνάμεις.

## Στο κάστρο του Καράμπαμπα

Γαντζωμένο στο λόφο της Φούρκας, το κάστρο της Κανήθου ή πιο γνωστό του Καράμπαμπα, σχεδιάστηκε από τον Ενετό Γερόλυμο Γκαλότο, το 1688. Μην χάσετε την καλύτερη θέα της πόλης από εκεί πάνω, αλλά και ολόκληρου του Ευβοϊκού κόλπου!

## Γνωρίζετε ότι από την Χαλκίδα ήταν οι...

Η Χαλκίδα αποτελεί πατρίδα πολλών καλλιτεχνών όπως, του Ορέστη Μακρή, της Σωτηρίας Μπέλλου, του Δημήτρη Μυταρά, του λογοτέχνη Γιάννη Σκαρίμπα -του «μπάρμπα Γιάννη» όπως τον αποκαλούν οι συντοπίτες του- κ.ά.





Παραδοσιακό



ή με  
γλάσο

Βιτάμ



Όποια και αν είναι η αγαπημένη σου γεύση, το Βιτάμ την απογειώνει.

Παράγονται στη Δράμα

VIOFAST  
ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ



Νέα συσκευασία!

Η χαρά  
της γεύσης  
και στη  
νηστεία!



.....  
ΤΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΜΑΣ  
.....

# ΧΑΛΚΙΔΑ

## μασούτης

Δέκα χρόνια παρουσίας συμπληρώνει φέτος η εταιρία Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. στην πόλη της Χαλκίδας, με την έναρξη λειτουργίας και των τριών καταστημάτων της να τοποθετείται τον Μάρτιο του 2014.



Τα καταστήματα της Ευβοϊκής πρωτεύουσας παρέχουν καθημερινά στους κατοίκους της αλλά και στους χιλιάδες επισκέπτες άριστης ποιότητας προϊόντα και σ' όλο το δίκτυο της πόλης λειτουργεί κρεοπωλείο με εκλεκτά κρεατοσκευάσματα, εξαιρετική μαναβική, αλλαντοπωλείο με προϊόντα από όλη την Ελλάδα καθώς και τμήμα παροχής έτοιμου φαγητού.

Μάλιστα, στο μεγαλύτερο κατάστημα της Χαλκίδας, το οποίο βρίσκεται στην Περιφερειακή οδό, στην Ορέστη Μακρή 6, και απλώνεται σε μια έκταση 1.410 τ.μ., οι καταναλωτές βρίσκουν καθημερινά φρέσκο ζεστό ψωμί, το οποίο βγαίνει αφράτο από τους φούρνους του τμήματος bake off.

Στα top του μεγαλύτερου καταστήματος της αλυσίδας Διαμαντής Μασούτης Α.Ε., στη Χαλκίδα, και το τμήμα



της κάβας με εξειδικευμένη γκάμα κρασιών και πολλούς κωδικούς σε οίνους και αλκοολούχα ποτά. Επίσης, υπάρχει η δυνατότητα εξυπηρέτησης μέσω ηλεκτρονικών αγορών με αυθημερόν παράδοση στους πελάτες από το e-shop που υποστηρίζει η εταιρία καθώς και από εταιρία διανομής με την οποία υπάρχει συνεργασία.

Τα καταστήματα της εταιρίας Δ. Μασούτης στη Χαλκίδα απασχολούν συνολικά 98 άτομα προσωπικό, με τα υπόλοιπα δυο να βρίσκονται στις οδούς 28ης Οκτωβρίου & Σκύρου και επί της Λεωφόρου Κωνσταντίνου Καραμανλή & Διομήδη, αντίστοιχα.



# ΣΙΝΙ ΜΑΝΤΙ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΓΙΑΟΥΡΤΙ



## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΦΥΛΛΟ

- 500 γρ. αλεύρι σκληρό
- 2 τεμ. αβγά
- 50 ml ελαιόλαδο
- 60 ml γάλα χλιαρό

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΨΗΣΙΜΟ

- 400 ml ζυμό κοτόπουλου καυτό
- 100 γρ. φρέσκο βούτυρο μαλακό

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

- 600 γρ. κιμάς κοτόπουλο
- 100 γρ. κρεμμύδι στον τρίφτη
- 1 τεμ. σκελίδα σκόρδο τριμμένη
- 10 γρ. ψιλοκομμένος μαιντανός
- 8 γρ. αλάτι
- 5 γρ. πιπέρι
- 3 γρ. κόλιανδρος σε σκόνη
- 60 ml ελαιόλαδο



## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

- 250 γρ. γιαούρτι
- 100 γρ. ντομάτα σε μικρούς κύβους
- 5 γρ. αλάτι
- 80 ml ελαιόλαδο
- 3 γρ. κύμινο
- 10 γρ. ψιλοκομμένος μαιντανός



**ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ**  
Κρασί Λευκό Ξηρό

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζυμώνουμε όλα τα υλικά της γέμισης και βάζουμε στο ψυγείο. Βάζουμε σ' ένα μπολ τα αβγά μαζί με το γάλα και το λάδι. Ανακατεύουμε καλά και προσθέτουμε το αλεύρι σταδιακά, ζυμώνοντας συνεχώς. Σκεπάζουμε τη ζύμη με μεμβράνη και την αφήνουμε 1 ώρα να περιμένει. Στη συνέχεια ανοίγουμε τη ζύμη, σε αλευρωμένο πάγκο, με τον πλάστη σε λεπτό φύλλο (3mm). Κόβουμε σε κομμάτια 8x4cm και βάζουμε στο καθένα ½ κ.γ. γέμιση. Τσιμπάμε τις άκρες, κολλάμε με λίγο νερό και σχηματίζουμε μικρά βαρκάκια. Βουτυρώνουμε καλά το ταψί και τοποθετούμε τα μαντί, χωρίς να αφήσουμε κενά. Ψήνουμε στους 180°C για 20'. Μόλις ροδίσουν καλά τα περιχύνουμε με τον ζωμό και βάζουμε ξανά στο φούρνο για 5'. Στη συνέχεια, αναμιγνύουμε το γιαούρτι με το μισό ελαιόλαδο, το αλάτι και το κύμινο. Σερβίρουμε τα μαντί με το καρυκευμένο γιαούρτι, προσθέτοντας τη φρέσκια ντομάτα, τον μαιντανό και λίγο ελαιόλαδο.

ΠΡΟΤΙΝΟΥΜΕ



Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:

Ενέργεια 420,2 kcal / Λιπαρά 23,5 γρ. / Υδατάνθρακες 37 γρ. / Πρωτεΐνες 17,8 γρ. / Αλάτι 0,6 γρ.



# ΚΟΥΖΙΝΟ- ΠΑΝΤΡΕΜΑΤΑ

Ο κάθε τόπος, σ' αυτήν την ευλογημένη χώρα που ζούμε, παράγει εκλεκτά προϊόντα, κάποια χαρακτηρισμένα ως Προϊόν Γεωγραφικής Ένδειξης (ΠΓΕ) και άλλα με Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης (ΠΟΠ) αναδεικνύοντας τη γαστρονομική παράδοση και αποτελώντας τη βάση στα πιάτα και τις κουζίνες των μαγείρων. Στα 'Κουζινοπαντρέματα' παντρεύουμε τις... κουζίνες, όπως προδίδει και ο τίτλος της νέας μας στήλης.



Στο τεύχος που κρατάτε στα χέρια σας, παντρεύουμε τα εξαιρετικά προϊόντα που παράγουν τόσο η Αλεξανδρούπολη όσο και η Χαλκίδα.

Παντρεύουμε τους καβουρμάδες, τα φρέσκα ψάρια, τα κορυφαία εξαιρετικά παρθένα ελαιόλαδα, με ταμανιτάρια, τα αρωματικά βότανα, τις κουρκουμπίνες, τα τυροκομικά και όχι μόνο, συνδυάζοντας το τραπέζι με κρασί, αλλά και ουζάκι ακόμη και με μπίρα. Άλλωστε, μην ξεχνάτε ότι η ελληνική γη παράγει μοναδικής ποιότητας προϊόντα και η ελληνική κουζίνα προσφέρεται για απεριόριστες συνταγές και συνδυασμούς. Αυτό που απομένει είναι να βάλετε εσείς τη φαντασία σας και οι επαγγελματίες σεφ την τέχνη τους για πιάτα που το τελικό τους αποτέλεσμα θα σας κάνει να... γλύφετε τα δάκτυλά σας!





# ΘΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ

Στη Θρακιώτικη κουζίνα ξεχωρίζει το εξαιρετικό ελαιόλαδο της Μάκρης χαρακτηρισμένο ως προϊόν ΠΟΠ. Τα ψάρια και τα θαλασσινά από την περιοχή του Θρακικού Πελάγους και τις εκβολές του Έβρου, τα ντόπια κρεατικά εξαιρετικής ποιότητας, ο καβουρμάς για τους μερακλήδες, τα χειροποίητα ζυμαρικά όπως οι γιουφκάδες και ο τραχανάς, τα γαλακτοκομικά, οι πίτες, τα γλυκά του κουταλιού αλλά και τα εκλεκτά κρασιά και ούζα προσφέρουν πλουσιοπάροχα τραπέζια!

# ΧΑΛΚΙΔΑ

Και στην Χαλκίδα, ταξιδεύουμε γευστικά με το εξαιρετικό ελαιόλαδο και τις επιτραπέζιες ελιές, τα διάσημα μανιτάρια από την περιοχή της Δίρφυς, τα αρωματικά βότανα, το μέλι και τους ξηρούς καρπούς. Με τα παραδοσιακά της ζυμαρικά όπως οι κουρκουμπίνες αλλά και τα τυροκομικά με γνωστή τη φέτα Μίστρου, τα ντόπια κρέατα από φάρμες και τα πουλερικά, τα ψάρια από ιχθυοκαλλιέργειες και βεβαίως με τα κρασιά της περιοχής αναγνωρισμένα ως Προϊόν Γεωγραφικής Ένδειξης (ΠΓΕ), την ρετσίνα, την μπίρα, τους χυμούς της.



# ΤΣΙΠΟΥΡΑ ΦΙΛΕΤΟ\* ΜΕ ΧΟΡΤΑ ΦΡΙΚΑΣΕ ΚΑΙ ΚΡΕΜΑ ΣΕΛΙΝΟΡΙΖΑΣ

\*(ή άλλο λευκόσαρκο ψάρι)



## ΥΛΙΚΑ

4 τεμ.	τσιπούρες (400-500 γρ) ≈2 κιλά
200 γρ.	σελινόριζα καθαρισμένη
250 ml	γάλα
40 γρ.	φρέσκο βούτυρο
100 γρ.	φρέσκο κρεμμυδάκι ψιλοκομμένο
40 γρ.	άνηθο ψιλοκομμένο
60 ml	ελαιόλαδο
60 ml	χυμό λεμονιού
2 τεμ.	κρόκους αβγών
8 γρ.	κορν φλάουρ
4 γρ.	πιπέρι
10 γρ.	αλάτι
800 γρ.	ανάμικτα χόρτα (σέσκουλα- σταμναγκάθι- ακτινίδια)

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΖΩΜΟ

100 γρ.	τα κόκκαλα των ψαριών
100 γρ.	καρότο χοντροκομμένο
100 γρ.	κρεμμύδι χοντροκομμένο
50 γρ.	σέλερι χοντροκομμένο
1 τεμ.	φύλλο δάφνης
10 τεμ.	κόκκους πιπέρι
1,5 lt	νερό

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Φιλετάrouμε τα ψάρια και αφαιρούμε σχολαστικά όλα τα αγκάθια. Βάζουμε σε μια κατσαρόλα όλα τα υλικά για τον ζωμό μαζί με 1,5 λίτρο κρύο νερό και βράζουμε για 30'. Σ' ένα μικρό κατσαρολάκι βάζουμε το γάλα, κόβουμε την σελινόριζα σε μικρούς κύβους και τα βράζουμε για 30' σε χαμηλή φωτιά. Μόλις είναι έτοιμη, στραγγίζουμε, προσθέτουμε το βούτυρο και χτυπάμε στο μπλέντερ μέχρι να γίνει κρέμα. Την διατηρούμε ζεστή μέχρι να σερβίρουμε. Πλένουμε τα χόρτα, τα χοντροκόβουμε και τα ζεματίζουμε σε βραστό νερό για 5'. Τα βάζουμε στη συνέχεια σε νερό με πάγο να κρυώσουν καλά και στη συνέχεια τα στραγγίζουμε πολύ καλά. Σε μια πλατιά κατσαρόλα ρίχνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε το φρέσκο κρεμμυδάκι για 5'. Προσθέτουμε τα χόρτα και ζωμό ψαριού (στραγγισμένο) μέχρι να σκεπαστούν. Μαγειρεύουμε για 10'. Στη συνέχεια στρώνουμε από πάνω τα φιλέτα, σκεπάζουμε με καπάκι και μαγειρεύουμε για 10' ακόμη. Παράλληλα χτυπάμε σ' ένα μπολ τους κρόκους μαζί με το λεμόνι και το κορν φλάουρ. Ρίχνουμε μέσα στο μπολ σιγά-σιγά καυτό ζωμό απ' την κατσαρόλα, το αλάτι και το πιπέρι και χτυπάμε συνεχώς με το σύρμα. Περιχύνουμε το φαγητό με το αβγολέμονο. Κουνάμε την κατσαρόλα για να αναμειχθούν τα υλικά και πασπαλίζουμε με τον άνηθο. Σερβίρουμε τα χόρτα φρικασέ με το ψάρι και την κρέμα σελινόριζας. Περιχύνουμε με λίγο έξτρα αβγολέμονο και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

**Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:**  
Ενέργεια 963,7 kcal/ Λιπαρά 42,2 γρ.  
Υδατάνθρακες 12,9 γρ.  
Πρωτεΐνες 125,5 γρ./ Αλάτι 3,1 γρ.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ







**ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ**

Κρασί λευκό ξηρό  
παλαιωμένο





# ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΔΟΣΗ

Η ΝΕΑ ΒΑΣΙΛΙΣΣΑ  
ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΩΝ ΜΕ  
ΤΟ ΒΛΕΜΜΑ ΣΤΟΥΣ  
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ



**Η** Παναγιώτα Δόση δεν είναι μόνο μία πολύ καλή αθλήτρια του ύψους, αλλά είναι παράλληλα μία προσγειωμένη 23χρονη και ένας άνθρωπος έξω καρδιά. Η αγάπη της για τον στίβο επιβεβαιώνεται απευθείας σε μία σύντομη συζήτηση μαζί της και αυτός είναι ίσως ο κύριος λόγος που είναι τόσο καλή σε αυτό που κάνει. Δουλεύει σκληρά, καταρρίπτει ρεκόρ και μεγάλο όνειρο είναι να βρεθεί στο μεγαλύτερο αθλητικό γεγονός. Τους Ολυμπιακούς Αγώνες.



## FIT & EAT



### **Πότε έκανες τα πρώτα σου βήματα στον στίβο και έγινε μετά αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής σου;**

Θυμάμαι να ανοίγει την τηλεόραση ο μπαμπάς μου όταν ήμουν στο νηπιαγωγείο ακόμα και να έχει παγκόσμιο πρωτάθλημα ανδρών - γυναικών. Έβλεπα ως μικρό παιδάκι την Μπλάνκα Βλάσιτς και έλεγα: «Μπαμπά, πόσο όμορφη είναι αυτή η αθλήτρια!; Πώς την λένε; Κάνει αυτό το αγώνισμα που μου λες ότι θα κάνω κι εγώ όταν μεγαλώσω;» Και πέραγε ο καιρός και εγώ όλο και περισσότερο ζήταγα τον στίβο και όλο και πιο δύσκολα με μαζεύανε από τις πλατείες που έτρεχα και σκαρφάωνα παντού. Ώσπου μια μέρα κατάφερα να πείσω τον μπαμπά να με πάει μια βόλτα στο γήπεδο. Πρέπει να ήμουν 10 χρονών τότε. Είδα το στρώμα και το ερωτεύτηκα! Με έβαλε ο μπαμπάς να ανεβαίνω απλά πάνω του σε στιλ ψαλιδάκι με 4-5 βήματα φόρα και γυρνάω και του λέω: «Μπαμπά μου αυτό το στρώμα είναι πολύ ψηλό! Αλλά μου αρέσει πάρα πολύ!». Ε δεν χρειάστηκαν πολλά πολλά. Έρωτας με την πρώτη ματιά!

### **Πως καταστάλαξες στο ύψος; Δοκίμασες και άλλα αγωνίσματα πριν από αυτό;**

Το ύψος είχε από την αρχή μοναδική θέση στην καρδιά μου. Ήταν το ένα και μοναδικό. Όμως από όταν θυμάμαι τον εαυτό μου, πάντοτε έβαζα κόντρα όλα τα αγόρια στο σχολείο ποιος θα τρέξει πιο γρήγορα, ποιος θα πηδήξει πιο μακριά ή ποιος θα σκαρφαλώσει πιο ψηλά. Ξεκάθαρα αγοροκόριτσο. Ήμουν απίστευτα υπερκινητική. Πέρασα από πάρα πολλά... Τι μπαλέτα, τι καράτε, τι κολύμβηση, τι χάντμπολ, τι μαζορέτες και breakdance, μέχρι και ιστιοπλοΐα δοκίμασα. Κανένα όμως δεν πληρούσε τα κριτήρια του να με ελιτάρει τόσο πολύ όσο το ύψος. Να θέλει τέτοια αυτοκυριαρχία στην προπόνηση και να είναι και ντελικάτο ταυτόχρονα. Ήταν αναμενόμενη η επιλογή μου και πληρούσε όλα τα κριτήρια που έθετα!

### **Το 2023 πέρασες για πρώτη φορά το φράγμα του 1.90μ, κομβικό σημείο για τις αθλήτριες του ύψους. Ποια ήταν τα συναισθήματά σου;**

Το φράγμα του 1.90μ έσπασε στο βαλκανικό πρωτάθλημα στο Κράλιεβο, όπου κατέκτησα το ασημένιο μετάλλιο με επίδοση 1.91μ. Πραγματικά τα συναισθήματα του να ανεβαίνεις ένα αγωνιστικό σκαλοπάτι είναι απεριγράπτα. Αλλά απεριγράπτα ξεκινάνε και γίνονται πολύ πιο νωρίς! Δηλαδή όταν βλέπεις την επίδοση να έρχεται σιγά σιγά, όταν βλέπεις την προπόνηση να πηγαίνει πολύ καλά, όταν οι αγώνες είναι σταθεροί σε καλές επιδόσεις, ξέρεις και γίνεσαι σίγουρος για το τι μπορείς να περιμένεις. Στη σωστή προπονητική τιποτα δεν γίνεται κατά τύχη!

### **Στο ευρωπαϊκό πρωτάθλημα K23 κατέκτησες το αργυρό μετάλλιο. Ήταν η ανταμοιβή για όλους τους κόπους που έχεις κάνει;**

Νομίζω πως η 17η Ιουλίου του 2023 ήταν η πιο χαρούμενη μέρα της ζωής μου. Θυμάμαι τα χείλη μου να μην μπορούν να συγκρατήσουν το χαμόγελο μου και να τρέμουν από ευτυχία. Τα πόδια μου δεν πάταγαν στο έδαφος από τη χαρά και κυριολεκτικά πέταγα στον ουρανό. Οι κόποι πολλών χρόνων, η πολλαπλή προσπάθεια μαζί με τον πατέρα μου και κάθε αμφισβήτηση που δεχτήκαμε, βραβεύτηκε με ένα ασημένιο ευρωπαϊκό μετάλλιο, κάτι που περιμέναμε πάρα μα πάρα πολύ καιρό καρτερικά. Άφηνα πίσω μου την παιδική κατηγορία K23 και η εισαγωγή μου στην ομάδα των γυναικών ξεκίναγε με ευλογημένα και πανέμορφα εκέγγυα!

### **Πως είναι να αγωνίζεσαι σε κορυφαίο επίπεδο του στίβου, όπως ήταν το παγκόσμιο πρωτάθλημα ανδρών - γυναικών στη Βουδαπέστη;**

Ένα όνειρο που έγινε πραγματικότητα ήταν και η πρόκρισή μου στο παγκόσμιο ανδρών - γυναικών της Βουδαπέστης. Αν με ρώταγες στην αρχή της προετοιμασίας μου για την θερινή σεζόν, θα σου έλεγα πως δεν βλέπω τον εαυτό μου εκεί ούτε για αστέιο. Και αυτό γιατί στην ζωή μας θα τεσταριστούμε πολλές φορές με δυσκολίες, για να αποδείξουμε σε εμάς τους ίδιους, αν είμαστε άξιοι να μας δοθεί από τον Θεό η ζωή που του ζητάμε. Μεγάλη χαρά για εμένα η ευκαιρία να αγωνιστώ σε τόσο υψηλό επίπεδο πρωταθλητισμού. Ταυτόχρονα όμως είχα και την ατυχία ενός σοβαρού τραυματισμού. Ένα μεγάλο διάστρεμμα που δεν μου επέτρεψε να αγωνιστώ «ως η καλή Παναγιώτα του 2023» και με ταλαιπωρεί μέχρι και σήμερα. Όλα για κάποιον λόγο γίνονται όμως ακόμα και έτσι απόλαυσα με μεγάλη χαρά το παγκόσμιο της Βουδαπέστης.

**Όνειρο κάθε αθλητή και αθλήτριας είναι οι Ολυμπιακοί Αγώνες. Αποτελεί και δικό σου στόχο;**

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες είναι όνειρο και ο μεγαλύτερος στόχος κάθε αθλητή. Αν ο Θεός το θέλει και μας κρατήσει χωρίς τραυματισμούς, αλλά και με σωστή προπόνηση μέχρι το καλοκαίρι...είναι ένα όνειρο που μπορεί να γίνει πραγματικότητα!

**Πως θα περιέγραφες μία μέρα στην καθημερινότητά σου;**

Μια μέρα στην καθημερινότητα μου ξεκινάει με ένα πολύ όμορφο και χορταστικό πρωινό. Έπειτα πίνω τον καφέ μου, απαντάω τα mail μου και τακτοποιώ τις υποχρεώσεις μου για το υπόλοιπο της ημέρας. Στη συνέχεια έχω 2 ώρες πρωινή προπόνηση. Γυρνάω σπίτι, τρώω, κάνω μπάνιο και ξεκουράζομαι. Ξανά απογευματινή προπόνηση για 2 ώρες περίπου και έπειτα φυσιοθεραπεία. Μετά η καλύτερη στιγμή της ημέρας: γυρνάω σπίτι και κάνω ζεστό μπάνιο, ετοιμάζω ένα υπέροχο γεύμα και απολαμβάνω μια ταινία με τους αγαπημένους μου ανθρώπους! Φυσικά και αν είναι ΣΚ λατρεύω τις εξόδους σε fancy καφετέριες και cozy μαγαζιά με νόστιμο φαγητό!



**Είναι απαιτητικό να συνδυάζεις τον πρωταθλητισμό με τις σπουδές και το διάβασμα;**

Θα πω ότι ευτυχώς το πανεπιστήμιο αποτελεί παρελθόν για εμένα! Φοίτησα 4 χρόνια στη Θεσσαλονίκη, εκεί όπου πήρα και το πτυχίο μου πέρυσι το καλοκαίρι από την Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Δυστυχώς αν θέλεις να έχεις ένα υψηλό ακαδημαϊκό επίπεδο σε γνώσεις, δεν γίνεται να κάνεις εύκολα πρωταθλητισμό στην Ελλάδα. Για αυτό και οι επιδόσεις μου εκείνα τα χρόνια έπεσαν δραματικά. Το focus ήταν στη σχολή. Το πανεπιστήμιο αυτό καθαυτό δεν μεριμνά να καλύπτει κάπως τους πρωταθλητές, ώστε να διευκολυνθούν στο διάβασμα, εφόσον και οι ίδιοι το αγαπούν. Γνώμη μου πάντως είναι ότι στην ηλικιακή φάση 18-22 ετών κρίνεται απαραίτητο να επικεντρωθεί



κάνεις σε καθαρά ακαδημαϊκούς στόχους, προκειμένου να μπορεί να αφήσει πίσω αυτό το κεφάλαιο της ζωής του μόλις εισαχθεί στην κατηγορία ανδρών - γυναικών.

**Υπάρχει χρόνος για προσωπική ζωή;**

Καλή ερώτηση. Ψέματα δεν θα πω. Όχι δεν υπάρχει. Και για αυτό φροντίζεις να τον δημιουργείς. Ευτυχώς έχω την ευλογία να έχω έναν πολύ κλειστό κύκλο ανθρώπων, που στηρίζουν τους στόχους μου και με αγαπούν για αυτό που πραγματικά είμαι! Θοδωρή, Νικολέτα, Γιώργο, Μόρτη και Γιώργο σας αγαπώ!

**Στη ζωή ενός αθλητή η διατροφή έχει σημαντικό ρόλο. Ποιο είναι το τρόφιμο που δεν λείπει ποτέ από την διατροφή σου;**

Αγαπώ πολύ το φαγητό και το να μαγειρεύω, αλλά είμαι απλός άνθρωπος. Λατρεύω την ελληνική κουζίνα, από τη διατροφή μου δεν λείπει ποτέ το ζυμωτό φρέσκο ψωμί, το ελαιόλαδο, τα αβγά, οι σαλάτες και η φέτα – αν και ένα από τα πιο αγαπημένα μου τυριά, που επιλέγω να καταναλώνω συχνά είναι το cottage cheese.



# ΠΑΝΚΑΚΕΣ ΜΕ COTTAGE CHEESE, ΦΡΕΣΚΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΜΕΛΙ



## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΙΓΜΑ

125 ml	γάλα
30 γρ.	γιαούρτι
10 ml	ηλιέλαιο
1 τεμ.	αβγό
6 γρ.	μπέικιν πάουντερ
6 γρ.	ζάχαρη
3 γρ.	αλάτι
110 γρ.	αλεύρι

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΨΗΣΙΜΟ

20 γρ.	βούτυρο μαλακό
--------	----------------

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

120 γρ.	cottage cheese
	ανάμικτα φρέσκα φρούτα
120 γρ.	σε μικρούς κύβους (φράουλα-μπανάνα- ακτινίδιο)
80 γρ.	μέλι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε όλα τα υλικά της ζύμης σ' ένα μπολ, εκτός απ' το αλεύρι. Χτυπάμε καλά με το σύρμα και προσθέτουμε στη συνέχεια το αλεύρι σταδιακά. Ανακατεύουμε καλά μέχρι να έχουμε έναν λείο χυλό. Ζεσταίνουμε ένα τηγάνι σε μέτρια ένταση, βουτυρώνουμε μ' ένα πινέλο και ρίχνουμε περίπου 80 γρ. ζύμης. Ψήνουμε για 2' από κάθε πλευρά μέχρι να εμφανιστούν πολλές τρυπούλες και να ροδίσει. Επαναλαμβάνουμε μέχρι να τελειώσει η ζύμη. Σερβίρουμε με το cottage και τα ανάμικτα φρούτα και μέλι.

Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:  
Ενέργεια 616,4 kcal/ Λιπαρά 22,1 γρ.  
Υδατάνθρακες 89,8 γρ.  
Πρωτεΐνες 20,3 γρ./ Αλάτι 1,5 γρ.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ



# AIR FRYER

## ΤΡΑΓΑΝΗ ΥΦΗ, ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!

Τι θα έλεγες αν κάποιο σκεύος σου υπόσχονταν την απόλυτα λαχταριστή και τραγανή υφή της τηγανητής πατάτας, βγάζοντας το... λάδι από τη διαδικασία της μαγειρικής; Προφανώς και ακούγεται δελεαστικό. Μια δοκιμή θα σε πείσει πως είναι και πέρα για πέρα αληθινό. Δεν είναι λοιπόν τυχαίο που η φριτέζα αέρος έχει μπει τόσο δυναμικά στο παιχνίδι της μαγειρικής, αποτελώντας μια από τις πιο δημοφιλείς τάσεις στις κουζίνες του κόσμου.



Το επαναστατικό αυτό σκεύος έχει ένα βασικό πλεονέκτημα: αξιοποιεί τον καυτό αέρα στο ψήσιμο, χωρίς να απαιτείται η παραμικρή ποσότητα λαδιού. Ετοιμάζει τα φαγητά γρήγορα, εξοικονομώντας ενέργεια, χρήματα και χρόνο, και διατηρεί τα θρεπτικά συστατικά των τροφίμων. Το δε γευστικό αποτέλεσμα δεν υστερεί σε τίποτα συγκριτικά με όλες τις αγαπημένες -και συχνά απαγορευμένες- τηγανητές λιχουδιές.

Η φριτέζα αέρος είναι ιδανική για ένα τεράστιο εύρος συνταγών, αλλά κερδίζει έξτρα πόντους στην παρασκευή όλων εκείνων των πιάτων που συνήθως απολαμβάνουμε τηγανητά: κροκέτες, κεφτεδάκια, φτερούγες κοτόπουλου, πατάτες. Εξασφαλίζει τέλεια υφή κάθε φορά και βρίσκει τη χρυσή τομή ανάμεσα στην υγιεινή και τη λαχταριστή πλευρά της μαγειρικής. Για αυτό και δεν χορταίνουμε να την χρησιμοποιούμε!



# ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΕΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΜΕ ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ ΒΟΥΒΑΛΙΣΙΑ



## ΥΛΙΚΑ

4 τεμ.	γλυκοπατάτες ίδιου μεγέθους (800 γρ)
360 γρ.	μοτσαρέλα φρέσκια
80 γρ.	φρέσκο βούτυρο
8 γρ.	φύλλα βασιλικού
8 γρ.	αλάτι θαλασσινό ημίχοντρο
4 γρ.	πιπέρι καγιέν
60 ml	ελαιόλαδο

## ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ



## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε καλά τις γλυκοπατάτες και τις ψήνουμε στο air fryer για 40' στους 180°C μέχρι να μαλακώσουν. Όταν είναι έτοιμες τις βγάζουμε και τις ανοίγουμε κατά μήκος με μία τομή σχηματίζοντας βαρκάκια (σαν πείνιρλι). Προσθέτουμε στην κάθε μία βούτυρο και αλάτι. Κόβουμε τη μοτσαρέλα σε χοντρά κομμάτια και την μοιράζουμε στις γλυκοπατάτες. Ψήνουμε ξανά στους 200°C για 10'. Σερβίρουμε με τον βασιλικό, το πιπέρι καγιέν και το ελαιόλαδο.

Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:  
 Ενέργεια 724,5 kcal  
 Λιπαρά 50,3 γρ.  
 Υδατάνθρακες 46,6 γρ.  
 Πρωτεΐνες 23,8 γρ.  
 Αλάτι 1,6 γρ.



## ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ

Κρασί ροζέ ξηρό

# ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ COUNTRY



1 ώρα

6

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΙΜΑ

1 κιλό	κιμά χοιρινό από σπάλα
2 τεμ.	αβγά
200 γρ.	μουλιασμένο ψωμί (πολύ καλά στραγγισμένο)
10 γρ.	μαϊντανό
200 γρ.	κρεμμύδι τριμμένο
6 γρ.	ρίγανη ξερή
4 γρ.	πιπέρι
10 γρ.	αλάτι
40 ml	ελαιόλαδο
4-5 τεμ.	φύλλα δυόσμου χοντροκομμένα
60 γρ.	κεφαλοτύρι τριμμένο

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΑΤΑΤΕΣ

500 γρ.	πατάτες baby
3 γρ.	καπνιστή πάπρικα
15 ml	ελαιόλαδο
3 γρ.	κόλιανδρος
2 γρ.	σκόρδο σκόνη
2 γρ.	κύμινο

Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:  
Ενέργεια 579 kcal// Λιπαρά 31,8 γρ.  
Υδατάνθρακες 31,6 γρ.  
Πρωτεΐνες 43,7 γρ./ Αλάτι 1,0 γρ.





**ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

Βράζουμε τις πατάτες για 10' και τις κόβουμε στη μέση. Τις βάζουμε σε ένα μπολ με όλα τα μπαχαρικά και ανακατεύουμε. Ζυμώνουμε καλά τον κιμά και πλάθουμε σε κεφτεδάκια 40 γρ. Στρώνουμε τα κεφτεδάκια, ανάμικτα με τις πατάτες στη φριτέζα αέρος και ψήνουμε στους 200°C για 15' μέχρι να ροδίσουν (ψήνουμε σε 2 δόσεις).

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ



**ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ**

Ρετσίνα





# ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ



Scan here!



## ΥΛΙΚΑ

800 γρ.	μπακαλιάρος υγρόλατος (φιλέτο) - (400 γρ στραγγισμένος)
500 γρ.	πατάτες (400 γρ καθαρισμένες)
100 γρ.	λευκό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
10 γρ.	μαϊντανός ψιλοκομμένος
1 σκελ.	σκόρδο τριμμένη
8 γρ.	αλάτι
4 γρ.	πιπέρι
30 ml	ελαιόλαδο

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξαμυρίζουμε πολύ καλά τον μπακαλιάρo και τον ζεματίζουμε σε βραστό νερό. Τον στραγγίζουμε πάρα πολύ καλά με μια βαμβακερή πετσέτα πιέζοντας όσο περισσότερο μπορούμε. Βράζουμε τις πατάτες να μαλακώσουν πολύ καλά, τις ξεφλουδίζουμε ζεστές και τις πολτοποιούμε καλά με ένα πιρούνι. Θρυμματίζουμε τον μπακαλιάρo με τα χέρια και τον βάζουμε μαζί με τις πατάτες. Προσθέτουμε κρεμμύδι και σκόρδο, μαϊντανό και αλατοπιπερώνουμε. Ζυμώνουμε καλά το μίγμα και πλάθουμε σε μπάλες 40 γρ δίνοντάς τους οβάλ σχήμα. Τις λαδώνουμε με ένα πινέλο και ψήνουμε στους 190°C για 15'.

**Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:**  
Ενέργεια **285,8 kcal**/ Λιπαρά **9,5 γρ.**  
Υδατάνθρακες **23,6 γρ.**  
Πρωτεΐνες **26,2 γρ.**/ Αλάτι **1,2 γρ.**

ΠΡΟΤΙΝΟΥΜΕ



**ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ**

Κρασί λευκό ξηρό



# ΛΑΧΑΝΑΚΙΑ ΒΡΥΞΕΛΛΩΝ ΜΕ ΜΠΕΪΚΟΝ



## ΥΛΙΚΑ

400 γρ.	λαχανάκια Βρυξελλών (≈30 τεμάχια)
15 τεμ.	φέτες μπέικον μακρόστενες
5 γρ.	αλάτι
60 γρ.	βούτυρο λιωμένο Εύσμα από 1 λεμόνι
40 γρ.	χυμό από 1 λεμόνι αμύγδαλο φιλέ

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεματίζουμε τα λαχανάκια για 3' σε βραστό νερό. Τα στραγγίζουμε καλά και τα αλατίζουμε. Κόβουμε τις φέτες του μπέικον στη μέση κατά μήκος. Τυλίγουμε τα λαχανάκια με μισή φέτα μπέικον το κάθε ένα. Ψήνουμε στους 180°C για 15' μέχρι να ροδίσει καλά το μπέικον. Μόλις είναι έτοιμα, τα βάζουμε σε μία πιατέλα και περικυκλώνουμε με το λιωμένο βούτυρο. Προσθέτουμε Εύσμα, χυμό λεμονιού και τα αμύγδαλα και σερβίρουμε.

**Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:**  
Ενέργεια 356,7 kcal/ Λιπαρά 30,2 γρ./ Υδατάνθρακες 5,1 γρ.  
Πρωτεΐνες 16,3 γρ./ Αλάτι 1,3 γρ.

ΠΡΟΤΙΝΟΥΜΕ



ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ

Κρασί ροζέ ξηρό



Scan here!







# ΚΑΘΕ ΓΟΥΛΙΑ ΚΑΙ ΕΝΑ ΤΑΞΙΔΙ!

ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ ΑΠΟ  
ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΟΥ ΚΡΑΣΙΟΥ



**Ο**ι φίλοι του κρασιού το ξέρουν καλά. Κάθε φιάλη κρύβει μέσα της μυστικά. Δεν είναι απλά ένα ακόμη ποτό, το κρασί. Είναι μια ολόκληρη ιστορία. Και αν του δώσεις την προσοχή και τον χρόνο σου, έχει πολλά να σου πει. Για τον τόπο που γεννήθηκε, τα χώματα όπου ρίζωσαν τα αμπέλια, το είδος τους, το χρώμα τους, την ποικιλία που του έδωσε ζωή. Μιλάει ακόμη για τον χρόνο που πέρασε μέχρι να ωριμάσει, για την τέχνη και την τεχνική του αμπελουργού, για το μεράκι και την αγάπη που εμφανιάθηκαν μαζί του.

Εκεί ακριβώς αποσκοπεί η οινογνωσία, που σαν μια πολύ ιδιαίτερη μορφή τέχνης μας προσκαλεί σε ένα ταξίδι για όλες τις αισθήσεις. Μας καλεί να γευτούμε το κρασί σε βάθος, να αναγνωρίσουμε γευστικές πολυπλοκότητες. Να δούμε πίσω και πέρα από την απλή πράξη της γουλιάς, και να ενδώσουμε σε ένα αισθητηριακό ταξίδι που ζητά από εμάς υπομονή, εξάσκηση, και ένστικτο, για να αποκαλύψει τον γευστικό θησαυρό κάθε οίνου.

## Ξεκινώντας... με το μάτι

Στην αρχή αυτού του ταξιδιού, πρέπει να κατανοήσουμε τις βασικές αρχές της οινογευσίας, τα βήματα που απαιτούνται για να φτάσουμε στον τελικό προορισμό. Ξεκινάμε με την οπτική εξέταση του κρασιού. Ρίχνουμε μια μικρή ποσότητα σε ένα ποτήρι και παρατηρούμε: το χρώμα του, τις ιριδίζουσες αποχρώσεις, τη διαύγιά του. Τι πληροφορίες παίρνουμε από την εικόνα του; Η απόχρωση μπορεί να υποδηλώνει την ποικιλία σταφυλιών, την ηλικία, ακόμη και τη διαδικασία οινοποίησης. Για παράδειγμα, ένα έντονο και βαθύ ρουμπινί μπορεί να μας προετοιμάσει για ένα κόκκινο κρασί με γεμάτο σώμα, που έχει παλαιωθεί για καιρό, ενώ ένα απαλό, αχυρένιο χρώμα θα μπορούσε να υποδηλώνει ένα δροσερό και αρωματικό λευκό.



## Περνώντας στη... μύτη

Στο δεύτερο στάδιο της διαδικασίας, ακολουθεί η οσφρητική εξερεύνηση, που για πολλούς αποτελεί και την πιο ενδιαφέρουσα πτυχή της οινογνωσίας. Στροβιλίζοντας το κρασί στο ποτήρι απελευθερώνουμε το μπουκέτο του, τα αρώματα δηλαδή που κρύβονται μέσα του. Το εύρος είναι αληθινά μεγάλο και εντυπωσιακό: από φρουτώδεις νότες μούρων, εσπεριδοειδών, αρώματα όπως τριαντάφυλλο, βανίλια, καραμέλα, μέχρι γήινους τόνους δέρματος και καπνού, κάθε άρωμα αφηγείται μια ιστορία που αφορά στην προέλευση και τη διαδικασία οινοποίησης του κρασιού. Με την εξάσκηση, μπορεί κανείς να διακρίνει ακόμη και τις πιο λεπτές αποχρώσεις, ξετυλίγοντας νέα επίπεδα πολυπλοκότητας σε κάθε γουλιά.

## Ηχώντας... σωστά!

Λίγο πριν ο οίνος φτάσει στο στόμα, κάνει μια στάση στα ...αυτιά – είναι η σειρά του τσουγκρίσματος! Η στιγμή που η οينوποσία γίνεται αφορμή να υψωθούν τα ποτήρια και να γίνουν οι ενθουσιώδεις προποσείς! Ο ήχος των ποτηριών που συναντιούνται με θέρμη, πριν από την πρώτη γουλιά κρασί, είναι αναπόσπαστο κομμάτι της οικικής τελετουργίας και ένας ακόμη λόγος που οι παρέες αγαπούν το κρασί.

## Φτάνοντας στη ...γεύση

Η στιγμή της αλήθειας είναι πάντα στην πρώτη γουλιά, όταν τη σκυτάλη παίρνει η γεύση. Η διαδικασία θέλει εγκράτεια, μικρές ποσότητες και να αφιερώσουμε χρόνο, για να αντιλαμβανόμαστε τα αρώματα που ξεδιπλώνονται στον ουρανό. Υπάρχουν αρμονίες, από τις φρουτώδεις εκρήξεις μέχρι τις μακρές επιγεύσεις, ενώ από την αλληλεπίδραση γευστικών χαρακτηριστικών, όπως είναι η γλυκύτητα, η οξύτητα, η παρουσία ή όχι τανινών, γεννιούνται γευστικές ισορροπίες.

## Και μαζί και μόνος!

Και πώς μαθαίνει κανείς να αναγνωρίζει όλες αυτές τις γευστικές ιδιότητες του οίνου; Πώς ξεκλειδώνει τα μυστικά του; Πώς βρίσκει τι του αρέσει; Μόνος ή και με παρέα! Η οينوγνωσία είναι ένα ταξίδι αυτοανακάλυψης, καθώς οι προσωπικές μας προτιμήσεις συχνά εξελίσσονται με την πάροδο του χρόνου. Αυτό που απολαμβάνει κανείς σήμερα μπορεί να διαφέρει από αυτό που προτιμούσε χθες, αντανακλώντας έναν συνεχώς αναπτυσσόμενο ουρανό και μια ευρύτερη κατανόηση του κρασιού.

Και βέβαια, το πράγμα αποκτά ακόμη περισσότερο ενδιαφέρον όταν απολαμβάνουμε τον οίνο με παρέα! Η οينوγνωσία μπορεί να είναι και μια υπέροχη κοινωνική δραστηριότητα που μας δίνει την ευκαιρία να ζυμωθούμε με άλλους, να ανταλλάξουμε εντυπώσεις και εμπειρίες, προσφέροντας διαφορετικές προοπτικές και οδηγώντας στην εκτίμηση της ποικιλομορφίας του κρασιού.







## Την ανοιξιιάτικη φρεσκάδα τους να 'χεις!



Τα Έτοιμα Γεύματα Λαχανικών είναι γεμάτα γεύση, ευκολία και φρεσκάδα. Όπως κι εσύ όταν τα τρως.



Έτοιμα σε 10'



Εξαιρετική γεύση



100% φυτικής προέλευσης



Περιέχουν αλάτι και καρυκεύματα



Τα λαχανικά μας καθαρίζονται, ελέγχονται προσεκτικά και η επεξεργασία τους πραγματοποιείται μέσα σε λίγες ώρες από τη συγκομιδή τους. Έτσι, διατηρούν τη νόστιμη γεύση και τις θρεπτικές τους ιδιότητες.



# SKINOS<sup>®</sup>

Mastiha Spirit

**Skinos MED**

## Το Ελληνικό Mojito

### Ευστατικά

- 50ml Skinos Mastiha Spirit
- 25ml φρεσκοστυμμένο χυμό λεμονιού
- 10ml σιρόπι ζάχαρης
- 8-10 φύλλα βασιλικό
- Σόδα

### Διαδικασία παραγωγής

Σε ένα ψηλό ποτήρι τοποθετούμε όλα τα υλικά εξαιρουμένης της σόδας. Γεμίζουμε το ποτήρι με πάγο και ανακατεύουμε για να αναμιχθούν όλα τα συστατικά. Απογεμίζουμε προσεκτικά με τη σόδα και γαρνίρουμε με μία φέτα λεμόνι και μία κορυφή βασιλικό.





ΑΠΟ ΤΟΝ  
ΤΟΠΟ ΜΑΣ

## ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ, ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

Μια νέα εβδομάδα ξεκινά και εσύ ετοιμάζεις τη λίστα με τα ψώνια. Είναι η στιγμή που ελέγχεις το ψυγείο και τα ντουλάπια για να δεις τι σου λείπει, πριν κάνεις το πέρασμά σου από το σούπερ μάρκετ.

«Μα καλά, πότε τέλειωσε το μέλι;» αναρωτιέσαι. Και ύστερα παίρνεις ένα κουταλάκι και γεύεσαι την τελευταία κουταλιά, αρωματική, μεστή, γεμάτη μυστικά ευεξίας. Συνειδητοποιείς πόσο μεγάλη είναι η αξία αυτού του προϊόντος. Μετά θυμάσαι πόσο αρμονικά δένει η γεύση του με το προϊόν που είναι τρία βαζάκια παραδίπλα: το ταχίνι. Πόσα και πόσα πρωινά δεν έχεις απολαύσει με την οικογένειά σου ένα υπέροχο μίγμα των δύο, αλειμμένο πάνω σε φρέσκο ψωμί;

## Γιαούρτι Στραγγιστό

Στραγγιστό γιαούρτι από 100% ελληνικό φρέσκο γάλα. Ένα υγιεινό και αγαπημένο σνακ, που μπορεί να καταναλωθεί σκέτο, αλλά και σε άπειρους συνδυασμούς, ενώ αποτελεί ένα εξαιρετικό υλικό για μαγειρική ή ζαχαροπλαστική χρήση.





Ύστερα προσθέτεις στη λίστα γιαούρτι, στραγγιστό, όπως σας αρέσει. Γίνεται ελληνική, ισορροπημένη διατροφή χωρίς το γιαούρτι σε θέση περίοπτη; Δεν γίνεται. Συμπληρώνεις και τα υπόλοιπα, λίγο πριν περάσεις το κατώφλι του Μασούτη της γειτονιάς σου. Νιώθεις αυτόματα οικεία, σαν να είσαι σπίτι. Το προσωπικό στη μαναβική σε χαιρετάει με το όνομά σου. Στα ψυγεία υπάρχει πάντα ένα πρόθυμο, χαμογελαστό πρόσωπο, έτοιμο να σου προτείνει κάτι νέο να δοκιμάσεις. Και όσο τικάρεις ένα προς ένα τα προϊόντα στη λίστα, ξέρεις καλά τι να διαλέξεις

από τις τόσες επιλογές που θα βρεις στα ράφια. Εκείνη την ετικέτα που σου εμπνέει σιγουριά και εμπιστοσύνη. «Από Τον Τόπο Μας» γράφει το μέλι, το ταχίνι, το γιαούρτι και τόσα άλλα προϊόντα διαλεχτά.

Τα αναγνωρίζεις στην πρώτη ματιά, τα ρίχνεις στο καρότσι χωρίς δεύτερη σκέψη. Γιατί τα γνωρίζεις. Γιατί σέβονται την προτίμησή σου και μαζί το πορτοφόλι σου. Γιατί μαζί τους η ποιότητα είναι δεδομένη και η γεύση εξαιρετική.

Άλλωστε, ποιος γνωρίζει καλύτερα τον τόπο μας;

## Ταχίνι

Θρεπτικό και νόστιμο ταχίνι από 100% αλεσμένο σπασάμι. Πλούσιο σε ασβέστιο, σίδηρο, πρωτεΐνη και κάλιο, αυτό το εκλεκτό προϊόν ελληνικής παραγωγής με καταγωγή από τη Θεσσαλονίκη είναι ό,τι καλύτερο για την καθημερινή διατροφή.

## Μέλι Μάνης

Ένα μοναδικό μέλι με υπέροχη γεύση, παχύρρευστη υφή και άρωμα που κλείνει μέσα του όλα τα μυστικά της γης της Μάνης. Γεμάτο με θρεπτικά συστατικά, πλούσιο και μυρωδάτο, προικίζει την καθημερινή διατροφή με τις ευεργετικές του ιδιότητες.



# ΓΑΡΙΔΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΤΑΧΙΝΙ ΚΑΙ ΚΑΣΤΑΝΟ ΡΥΖΙ



## ΥΛΙΚΑ

1 κιλό	γαρίδες 16/20
100 γρ.	καστανό ρύζι
8 γρ.	αλάτι
60 γρ.	ταχίνι
60 ml	χυμό λεμονιού
100 γρ.	ντομάτα χοντροκομμένη
100 γρ.	κρεμμύδι χοντροκομμένο
100 γρ.	καρότα χοντροκομμένα
50 γρ.	σέλερι χοντροκομμένο
100 γρ.	φινόκιο χοντροκομμένο
1 σκελ.	σκόρδο
10 τεμ.	κόκκους πιπέρι
1 τεμ.	αστεροειδή γλυκάνισο
100 ml	κρασί λευκό
60 ml	ελαιόλαδο
	λίγο άνηθο ψιλοκομμένο
2 lt	νερό

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τις γαρίδες και βάζουμε τα κελύφη μαζί με τα λαχανικά σε μια κατσαρόλα με το λάδι και τα σοτάρουμε καλά. Σβήνουμε με το κρασί και προσθέτουμε τα μπαχαρικά και 2 λίτρα νερό κρύο. Βράζουμε 30' και στη συνέχεια πολτοποιούμε με το ραβδομπλέντερ και περνάμε τον ζωμό από ψιλή σίτα. Τον βάζουμε σε καθαρή κατσαρόλα, αλατίζουμε και ρίχνουμε το ρύζι. Βράζουμε για 15'. Στο τέλος ρίχνουμε τις γαρίδες να μαγειρευτούν για 2'. Αποσύρουμε και ρίχνουμε το ταχίνι και το λεμόνι. Ανακατεύουμε και σερβίρουμε με τον άνηθο.

Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:

Ενέργεια 541 kcal/ Λιπαρά 26,8 γρ./ Υδατάνθρακες 26 γρ.

Πρωτεΐνες 46,7 γρ./ Αλάτι 1,7 γρ.



## ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ

Κρασί ροζέ ξηρό

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ







Scan here!



# ΜΕΛΟΠΙΤΑ ΜΕ ΓΛΥΚΙΑ ΜΥΖΗΘΡΑ



3 ώρες 8 VE

## ΥΛΙΚΑ

600 γρ.	γλυκιά μυζήθρα
200 γρ.	μέλι
40 γρ.	καστανή ζάχαρη
3 τεμ.	αβγά μεγάλα
	ξύσμα από 1 λεμόνι
	βούτυρο για τη φόρμα

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

100 γρ.	μέλι
60 γρ.	αμύγδαλα χοντροκομμένα

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε στον κάδο του μίξερ τη μυζήθρα με το μέλι και τη ζάχαρη. Χτυπάμε καλά να ομογενοποιηθούν, προσθέτουμε τα αβγά ένα-ένα και στο τέλος το ξύσμα. Παίρνουμε μια φόρμα με κλειδί και τη βουτυρώνουμε γύρω-γύρω. Στρώνουμε τη βάση με λαδόκολλα και αδειάζουμε το μίγμα. Ψήνουμε στους 175° C για 45'. Γαρνίρουμε με το μέλι και τα αμύγδαλα. Κόβουμε στα 8 μόλις κρυώσει καλά (μετά από 2 ώρες περίπου).

### Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:

Ενέργεια 318,6 kcal/ Λιπαρά 13,8 γρ.

Υδατάνθρακες 38,6 γρ.

Πρωτεΐνες 11,9 γρ./ Αλάτι 0,1 γρ.

ΠΡΟΤΙΝΟΥΜΕ



Scan here!



ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ

Κρασί λευκό ημίγλυκο





## Προϊόντα από κοτόπουλο ελεύθερης βοσκής!

Υψηλής ποιότητας και ασφάλειας,  
αξεπέραστη νοστιμιά!

Γιατί το κοτόπουλο ελεύθερης βοσκής:



Τρέφεται μόνο με 100% πιστοποιημένες τροφές



Μεγαλώνει σε υψόμετρο άνω των 700 μέτρων με τον παραδοσιακό τρόπο εκτροφής



Βραβείο Ανώτερης Γεύσης



Το 65% των τροφών του είναι καλαμπόκι, γι' αυτό και έχει αυτό το χαρακτηριστικό κίτρινο χρώμα



Διατηρεί τα θρεπτικά του συστατικά και μετά το μαγείρεμα, λόγω της υψής του κρέατος



# ΣΟΥΦΛΕ ΑΤΟΜΙΚΑ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ, ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΚΑΙ ΦΕΤΑ



## ΥΛΙΚΑ

360 γρ.	κολοκυθάκια σε λωρίδες
4 τεμ.	αβγά
40 γρ.	φρέσκο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
10 τεμ.	φύλλα δυόσμου ψιλοκομμένα
20 γρ.	άνθος ψιλοκομμένος
60 γρ.	παρμεζάνα τριμμένη
250 γρ.	φέτα σε μικρούς κύβους
120 γρ.	φαρίνα
10 γρ.	μπέικιν πάουντερ
80 γρ.	βούτυρο μαλακό
40 γρ.	αλεύρι για τα φορμάκια

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χωρίζουμε τα αβγά και χτυπάμε τα ασπράδια σε μαρέγκα. Βάζουμε τους κρόκους και όλα τα υπόλοιπα υλικά σε ένα μπολ και ανακατεύουμε καλά. Βουτυρώνουμε και αλευρώνουμε τα φορμάκια. Προσθέτουμε στο μίγμα τη μαρέγκα και αναμειγνύουμε ελαφρά με μια σπάτουλα. Μοιράζουμε στα φορμάκια και ψήνουμε στους 180° C για 25' σε προθερμασμένο φούρνο στον αέρα.

### Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:

Ενέργεια 242,5 kcal/ Λιπαρά 16,2 γρ./ Υδατάνθρακες 13,7 γρ.

Πρωτεΐνες 11,2 γρ./ Αλάτι 0,6 γρ.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ



ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ

Κρασί λευκό ξηρό



Scan here!





# ΜΑΖΙ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ ΤΗΣ ΛΑΜΠΡΗΣ

Σημασία δεν έχει πού το γιορτάζεις, έχει να το ζεις, όπως του πρέπει. Είτε σε βρει η μέρα στο χωριό, είτε στην πόλη. Το Πάσχα άλλωστε δεν το κάνει ο τόπος, αλλά ο τρόπος. Με διάπλατα χαμόγελα, φωτεινά βλέμματα και ζεστές καρδιές. Με αγάπη, που όση κι αν δώσουμε και όση κι αν πάρουμε, πάντα χωράει και λίγη ακόμη. Και βέβαια, με το τραπέζι γεμάτο με έμπνευση και... γεύση.



Γιατί όπως και να το κάνουμε, η καρδιά της Λαμπρής χτυπάει εκεί, στο μέρος που συγκεντρωνόμαστε μεγάλοι και μικροί για να δημιουργήσουμε τις πιο όμορφες αναμνήσεις.

Φέτος, σας προσκαλούμε να δώσετε έμφαση όχι μόνο στο περιεχόμενο αλλά στην παρουσίαση του τραπέζιού της Λαμπρής. Ένα όμορφα στολισμένο γιορτινό τραπέζι προδιαθέτει ιδανικά για όλα τα νόστιμα που είναι μπροστά!



## Φέρτε την άνοιξη!

Η εποχή αποτελεί την καλύτερη πηγή έμπνευσης για το τραπέζι της γιορτής. Πείτε ναι στα ζωηρά χρώματα και τη φρεσκάδα της άνοιξης! Από χαρούμενα τραπεζομάντηλα σε παστέλ χρώματα, μέχρι φλοράλ λεπτομέρειες, μικρά γλαστράκια και φρέσκα, πολύχρωμα λουλούδια και ανθοσυνθέσεις, το πασχαλινό τραπέζι είναι η ιδανική ευκαιρία να φέρετε την άνοιξη στο σπίτι!





## Ιδέες που αυγατίζουν!

Σήμα κατατεθέν του Πάσχα και αναπόσπαστο κομμάτι της γιορτής, τα πολύχρωμα αυγά πρέπει να έχουν μια περίοπτη θέση στο τραπέζι, αφού το παραδοσιακό τσούγκρισμα αποτελεί μέρος της γιορτής. Τοποθετήστε τα λοιπόν σε μια γωνιά του τραπεζιού, σε ένα όμορφο μπολ ή περίτεχνο καλάθι.

## Γεύσεις... χάρμα!

Λείπει η νοστιμιά από το πασχαλινό τραπέζι; Ρητορική η ερώτηση, αφού το φαγητό είναι που τελικά θα κάνει τη διαφορά. Εμείς σας προτείνουμε ένα υπέροχο μενού τεσσάρων πιάτων που είναι βέβαιο ότι δεν θα αφήσει κανέναν ασυγκίνητο. Φυσικά και το αρνάκι δεν θα μπορούσε να λείπει. Προτείνουμε λοιπόν, тарта με αγκινάρες και ανθότυρο για ορεκτικό, σαλάτα coleslaw με φρέσκο αρακά και βραστό αβγό, αρνάκι με κρούστα γιαουρτιού, θυμάρι και πατάτες για κυρίως, και για μια γλυκιά επισφράγιση της εμπειρίας, μιλφέιγ με κρέμα λεμόνι και αμύγδαλα.

Καλή Ανάσταση σε όλους!



# ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΚΑΙ ΑΝΘΟΤΥΡΟ



## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΒΑΣΗ

300 γρ.	αλεύρι σκληρό
20 γρ.	σιμιγδάλι χοντρό
120 ml	χλιαρό νερό
80 ml	ελαιόλαδο
5 γρ.	αλάτι
3 γρ.	ζάχαρη

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

4 τεμ.	αγκινάρες φρέσκες καθαρισμένες (≈600 γρ)
30 ml	ελαιόλαδο
40 γρ.	φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
160 γρ.	γιασούρτι πρόβειο
200 ml	κρέμα γάλακτος
40 γρ.	φαρίνα
30 γρ.	τριμμένη παρμεζάνα
100 γρ.	ανθότυρο θρυμματισμένο
3 γρ.	πιπέρι
2 τεμ.	αβγά
5 γρ.	αλάτι
80 ml	χυμό λεμονιού

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

10 γρ.	άνηθο ψιλοκομμένο
	Εύσμα λεμονιού

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε στον κάδο του μίξερ το αλεύρι και το σιμιγδάλι, το αλάτι και τη ζάχαρη. Το θέτουμε σε λειτουργία και προσθέτουμε σιγά-σιγά πρώτα το λάδι και στη συνέχεια το νερό. Σκεπάζουμε την ζύμη με μεμβράνη και την αφήνουμε 30' να ξεκουραστεί. Σε μια κατσαρόλα με βραστό νερό προσθέτουμε το λεμόνι και ζεματίζουμε τις αγκινάρες για 5'. Τις στραγγίζουμε, τις κόβουμε στα έξι, τις αλατίζουμε και τις λαδώνουμε. Βάζουμε σ' ένα μπολ όλα τα υπόλοιπα υλικά της γέμισης και ανακατεύουμε καλά. Ανοίγουμε τη ζύμη σε στρογγυλό φύλλο διαμέτρου 40cm. Το βάζουμε σ' ένα ταψί (30cm) και αδειάζουμε μέσα τη γέμιση. Στρώνουμε τις αγκινάρες και διπλώνουμε τα περισεύματα της ζύμης προς τα μέσα. Ψήνουμε στους 180° C για 40'. Αφήνουμε να κρυώσει για 30' και κόβουμε στα 8. Σερβίρουμε με λίγο άνηθο και λίγο Εύσμα λεμονιού.



**ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ**  
Κρασί λευκό ξηρό

Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:  
Ενέργεια 447,3 kcal/ Λιπαρά 27,8 γρ.  
Υδατάνθρακες 40,3 γρ.  
Πρωτεΐνες 12,2 γρ./ Αλάτι 0,6 γρ.

ΠΡΟΤΙΝΟΥΜΕ





# ΟΙ ΣΠΙΤΙΚΕΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΕΣ ΕΧΟΥΝ ΤΟ ΦΥΛΛΟ ΤΟΥΣ! ΤΟ ΦΥΛΛΟ ΤΗΣ ΧΡΥΣΗΣ ΖΥΜΗΣ



Δεν έτυχε... Πέτυχε!

www.xrisizimi.gr

f i y t /xrisizimi

Τα μυστικά της τέλειας ζύμης, η τέχνη του φύλλου και η χαρά της δημιουργίας είναι αυτά που φροντίζουμε να φέρνουμε στο τραπέζι σας με κάθε φύλλο Χρυσή Ζύμη. Σε κάθε πίτα που λαχταρήσατε να ετοιμάσετε, σε κάθε δημιουργία που εμπνευστήκατε να δοκιμάσετε, σε κάθε γευστική απόλαυση που θελήσατε να μοιραστείτε, είμαστε εκεί. Με εγγυημένη τη γνώση και τη φροντίδα μας, με τους θησαυρούς της ελληνικής παράδοσης καλά κρατημένους και, πάντα, με ένα φύλλο έτοιμο να γίνει στα χέρια σας η δική σας επιτυχία. Βάλτε την αγάπη, τη φαντασία σας και το φύλλο μας και αφήστε το σπίτι να μοσχοβολήσει με μια δημιουργία που... «Δεν έτυχε... Πέτυχε!».

## ΣΤΡΙΦΤΗ ΠΙΤΑ ΜΕ ΚΙΜΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ ΚΑΙ ΚΡΕΜΑ ΚΑΠΝΙΣΤΟΥ ΤΥΡΙΟΥ



### ΥΛΙΚΑ

- 1 πακ. : χωριάτικο φύλλο ΧΡΥΣΗ ΖΥΜΗ
- 100 ml : ελαιόλαδο
- 100 γρ. : φρέσκο βούτυρο

### ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ ΚΑΠΝΙΣΤΟΥ ΤΥΡΙΟΥ

- 180 γρ. : κρέμα γάλακτος
- 120 γρ. : καπνιστό τυρί τριμμένο
- 20 γρ. : κορν φλάουρ
- 1 τεμ. : σβγό

### ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΚΙΜΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ

- 500 γρ. : μανιτάρια λευκά σε πολύ μικρούς κύβους
- 80 γρ. : καρτό τριμμένο
- 80 γρ. : κρεμμύδι τριμμένο
- 40 γρ. : σέλερι φιλοκομμένο
- 80 ml : ελαιόλαδο
- 6 γρ. : αλάτι
- 4 γρ. : πιπέρι
- 4 γρ. : μαϊντανός φιλοκομμένος
- 1 τεμ. : δαφνόφυλλο



Χωριάτικο φύλλο 650 gr



### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Διαλύουμε το κορν φλάουρ σε 50 γρ κρέμα και βάζουμε την υπόλοιπη να βράσει. Μόλις είναι έτοιμη, προσθέτουμε το τυρί και την κρέμα με το κορν φλάουρ και ανακατεύουμε συνεχώς, μέχρι να πήξει. Αποσύρουμε, προσθέτουμε το σβγό και ανακατεύουμε καλά. Παράλληλα σε πλατιά κατσαρόλα ρίχνουμε το λάδι και σοσάρουμε τα μανιτάρια μαζί με τα λαχανικά πολύ καλά, μέχρι να ροδίσουν και να χάσουν το νερό τους. Αποσύρουμε από την φωτιά, προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και τον μαϊντανό και αφήνουμε να κρυσώσουν. Στη συνέχεια αφαιρούμε το δαφνόφυλλο, αναμειγνύουμε τον κιμά με την κρέμα και βάζουμε σε σακούλα ζαχαροπλαστικής. Λιώνουμε το βούτυρο μαζί με το ελαιόλαδο και παίρνουμε ένα-ένα φύλλο και το βουτυρώνουμε καλά. Βάζουμε την γέμιση στην άκρη, κατά μήκος της μεγάλης πλευράς του φύλλου και τυλιγουμε σε κορδόνι. Τοποθετούμε σε στρογγυλό (32 mm) βουτυρωμένο ταψί και επαναλαμβάνουμε με τα υπόλοιπα υλικά, μέχρι να γεμίσει το ταψί. Βουτυρώνουμε ξανά και ψήνουμε στους 180°C για 40' περίπου, στον αέρα σε προθερμασμένο φούρνο.



Φύλλο κρούστας για γλυκά 450 gr

## ΜΙΛΦΕΪΓ ΜΕ ΜΟΥΣ ΧΑΛΒΑ ΚΑΙ ΦΥΛΛΑ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΜΠΑΚΛΑΒΑ



### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε την κρέμα μέχρι να γίνει σαντιγί. Τρίβουμε το χαλβά σε ψιλό τρίφτη και αναμειγνύουμε καλά με την σαντιγί. Βάζουμε σε σακούλα ζαχαροπλαστικής. Στη συνέχεια, σ' ένα μπολ ανακατεύουμε την ζάχαρη με το καρύδι, την κανέλα, το ξύσμα και το γαρύφαλο. Βάζουμε σ' ένα ταψί λαδόκολλα, στρώνουμε το πρώτο φύλλο και βουτυρώνουμε καλά. Πασπαλίζουμε όλη την επιφάνεια με το μίγμα της ζάχαρης. Συνεχίζουμε την ίδια διαδικασία, τοποθετώντας το ένα φύλλο πάνω στο άλλο. Τέλος, κόβουμε με την ρόδα σε 12 τεμάχια, σκεπάζουμε με λαδόκολλα και τοποθετούμε ένα δεύτερο ταισάκι ίδιων διαστάσεων για βάρος. Ψήνουμε στους 200°C για 10' μέχρι να ροδίσουν και να καραμελώσουν τα φύλλα. Μόλις κρυσώσουν στήνουμε το μιλφέιγ με την κρέμα και 3 τεμάχια φύλλα γεμιστά για κάθε γλυκό.

### ΥΛΙΚΑ

- 300 γρ. : φυτική κρέμα γάλακτος
- 100 γρ. : χαλβάς βανίλια

### ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΑ ΦΥΛΛΑ

- 5 τεμ. : φύλλο κρούστας για γλυκά ΧΡΥΣΗ ΖΥΜΗ
- 100 γρ. : μαύρη ζάχαρη
- 100 γρ. : καρύδια τριμμένα, πούδρα
- 3 γρ. : γαρύφαλο τριμμένο
- 3 γρ. : κανέλα σε σκόνη
- 150 γρ. : βούτυρο λιωμένο φυτικό (μαργαρίνη)
- ξύσμα από 1 πορτοκάλι



Σκάνναρε το QR Code και βρες αμέτρητες λαχταριστές συνταγές

# COLESLAW ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΑΡΑΚΑ ΚΑΙ ΒΡΑΣΤΟ ΑΒΓΟ



45'



8



VE

## ΥΛΙΚΑ

250 γρ.	λάχανο λευκό
150 γρ.	iceberg
100 γρ.	ραντίτσιο
10 γρ.	φύλλα σέλερι
50 γρ.	καρότο
100 γρ.	φρέσκο ή κατεψυγμένο αρακά
5 γρ.	αλάτι
50 ml	μηλόξυδο
60 ml	ελαιόλαδο
100 γρ.	μαγιονέζα
20 ml	χυμό λεμονιού
4 τεμ.	αβγά βρασμένα σφικτά
	φρεσκοτριμμένο πράσινο πιπέρι
30 γρ.	φρέσκο κρεμμυδάκι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεματίζουμε τον αρακά για 5' και τον κρυώνουμε σε παγωμένο νερό. Στραγγίζουμε καλά. Κόβουμε όλα τα λαχανικά σε λεπτές φέτες (με μαντολίνο) και τα βάζουμε σε ένα μεγάλο μπολ. Προσθέτουμε τον μισό αρακά, το κρεμμυδάκι, 2 αβγά σε λεπτές φέτες και τα μισά φύλλα σέλερι. Χτυπάμε με το σύρμα τη μαγιονέζα με το μισό λάδι, το ξύδι και το λεμόνι. Περικύνουμε τα σαλατικά με τη σάλτσα και ανακατεύουμε ελαφρά με τα χέρια. Μεταφέρουμε σε μια πλατιά σαλατιέρα, κόβουμε τα υπόλοιπα αβγά στα 4 και γαρνίρουμε με τα υπόλοιπα φύλλα σέλερι, τον αρακά και τα βραστά αβγά. Προσθέτουμε φρεσκοτριμμένο πιπέρι, αλάτι και ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο και σερβίρουμε.

Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:

Ενέργεια 218,8 kcal/ Λιπαρά 20,3 γρ.

Υδατάνθρακες 4,3 γρ./ Πρωτεΐνες 5,2 γρ./ Αλάτι 0,3 γρ.



Scan here!



ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ



ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ

Κρασί Λευκό Ξηρό



# ΑΡΝΑΚΙ ΜΕ ΚΡΟΥΣΤΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ, ΘΥΜΑΡΙ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ



3:15' 8

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξεκοκαλίζουμε τα μπουτάκια και διατηρούμε το επάνω κόκαλο. Τα καρυκεύουμε εσωτερικά με τη μισή ποσότητα από αλάτι, πιπέρι, ρίγανη, θυμάρι και δένουμε με σπάγκο. Αλείφουμε το κρέας καλά με το γιαούρτι. Σε ένα μπολ βάζουμε τις πατάτες και όλα τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε καλά. Τις στρώνουμε σε ένα μεγάλο ταψί πυρέξ και τοποθετούμε ανάμεσα το κρέας. Σκεπάζουμε με λαδόκολλα και αλουμινόχαρτο και ψήνουμε στους 180°C για 2,5 ώρες. Στη συνέχεια ξεσκεπάζουμε και ροδίζουμε για 15'. Σερβίρουμε με λίγο έξτρα θυμάρι φρέσκο.



## ΥΛΙΚΑ

2 τεμ.	μπουτάκια αρνίσια (3 κιλά με κόκαλο)
400 γρ.	γιαούρτι στραγγιστό
20 γρ.	φύλλα από φρέσκο θυμάρι
	Ξύσμα από 2 λεμόνια
160 ml	ελαιόλαδο
1,5 κιλό	πατάτες κομμένες σε βαρκάκια
20 γρ.	αλάτι
8 γρ.	πιπέρι
80 ml	χυμό λεμονιού
8 γρ.	Ξερή ρίγανη
200 ml	λευκό κρασί

Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:  
Ενέργεια 928 kcal/ Λιπαρά 64,3 γρ.  
Υδατάνθρακες 38 γρ.  
Πρωτεΐνες 47,5 γρ./ Αλάτι 1,1 γρ.



ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ  
Κρασί λευκό ξηρό

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ



# ΜΙΛΦΕΪΓ ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΛΕΜΟΝΙ ΚΑΙ ΑΜΥΓΔΑΛΑ

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ

900 ml	γάλα
150 γρ.	ζάχαρη
100 ml	χυμό λεμονιού
40 γρ.	αλεύρι
40 γρ.	κορν φλάουρ
3 ml	υγρή βανίλια
6 τεμ.	κρόκους αβγών
	φλούδα από 1 λεμόνι
60 γρ.	κρύο βούτυρο αγελάδας σε μικρούς κύβους
2 τεμ.	φύλλα σφολιάτας



## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ

100 γρ.	ζάχαρη
20 γρ.	μέλι
100 ml	νερό

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΝΤΙΓΙ

500 ml	κρέμα γάλακτος
50 γρ.	άχνη ζάχαρη

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΓΑΡΝΙΡΙΣΜΑ

1 τεμ.	lime
80 γρ.	καρέ αμύγδαλο ψημένο

ΠΡΟΤΙΝΟΥΜΕ



## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε το σιρόπι για 2' και το αφήνουμε να κρυώσει. Ζεσταίνουμε το γάλα με τη ζάχαρη και τη φλούδα λεμονιού σε μέτρια φωτιά. Σε ένα μπολ κοσκινίζουμε αλεύρι και κορν φλάουρ, προσθέτουμε τους κρόκους και τη βανίλια. Προσθετούμε το περιεχόμενο του μπολ στο ζεστό γάλα αφού αφαιρέσουμε την φλούδα και ανακατεύουμε μέχρι να πήξει. Αποσύρουμε απ' την φωτιά, προσθέτουμε το βούτυρο και ομογενοποιούμε. Αδειάζουμε σε πλατύ σκεύος για να κρυώσει καλά. Βάζουμε τα φύλλα σφολιάτας σε 2 ταψιά με λαδόκολλα και κόβουμε το καθένα σε 12 μακρόστενα τεμάχια. Σκεπάζουμε το καθένα με λαδόκολλα και 2° ταψί για να μην φουσκώσουν στο ψήσιμο. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C και ψήνουμε για 20'. Στη συνέχεια ξεσκεπάζουμε και αλείφουμε τα φύλλα με το σιρόπι. Ψήνουμε για 5' ακόμη, μέχρι να καραμελώσουν καλά. Τα βγάζουμε και τ' αφήνουμε να κρυώσουν. Στη συνέχεια, χτυπάμε την κρέμα γάλακτος με την άχνη, μέχρι να γίνουν σφιχτή σαντιγί. Μαζεύουμε την κρέμα ζαχαροπλαστικής σ' ένα μπολ, προσθέτουμε το 1/3 της σαντιγί και χτυπάμε με το μίξερ να αφρατέψει. Βάζουμε την υπόλοιπη σαντιγί και την κρέμα σε σακούλες ζαχαροπλαστικής. Τη στιγμή που θέλουμε να σερβίρουμε, συναρμολογούμε το μιλφέιγ. Βάζουμε στο πιάτο μια μικρή ποσότητα κρέμα και κολλάμε το πρώτο φύλλο. Επαναλαμβάνουμε με 3 φύλλα συνολικά για κάθε μερίδα. Τελειώνουμε το γλυκό γαρνίροντας το πάνω μέρος με κρέμα, σαντιγί, καρέ αμύγδαλο και ελάχιστο ξύσμα lime.



ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ

Κρασί λευκό γλυκό



Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:

Ενέργεια 915 kcal/ Λιπαρά 46,7 γρ./ Υδατάνθρακες 87,3 γρ./ Πρωτεΐνες 18,7 γρ./ Αλάτι 1,5 γρ.



# Pasta Contest από το **IEK ΔΕΛΤΑ 360°** και τη **ΜΑΚΒΕΛ!**

**IEK ΔΕΛΤΑ 360°**

**ΜΑΚΒΕΛ**  
ΑΠΟ ΤΟ 1959

**Mr. Grand**  
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ

**ΑΠΟ ΤΟΝ  
ΤΟΠΟ ΜΑΣ**

Ο τομέας Γαστρονομίας του **IEK ΔΕΛΤΑ 360**, σε συνεργασία με τον εκπαιδευτικό συνεργάτη **ΜΑΚΒΕΛ**, διοργάνωσε έναν ξεχωριστό διαγωνισμό pasta για τους σπουδαστές Μαγειρικής!

Νικήτρια του διαγωνισμού αναδείχθηκε η σπουδάστρια **Μέλια Τσαγγαλίδου**, η οποία μαγείρεψε με τα ποιοτικά ζυμαρικά της **ΜΑΚΒΕΛ** και κέρδισε την κριτική επιτροπή με τους δημιουργικούς συνδυασμούς και το γευστικό αποτέλεσμα που παρουσίασε.

Το **IEK ΔΕΛΤΑ 360** συγχαίρει τη νικήτρια, αλλά και όλους τους συμμετέχοντες για την εξαιρετική επίδοσή τους!



## Μακαρόνι Σέλινο με Βόειο Καβουρμά, Κασέρι Ξάνθης Π.Ο.Π. και αυγά μάτια.

Υλικά: (για 4 άτομα)

- 350gr ζυμαρικά σέλινο ΜΑΚΒΕΛ
- 1 μέτριο κρεμμύδι φιλοκομμένο
- 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 70ml κρασί Άβδηρος ροζέ
- 1 φλιτζάνι νερό από τα ζυμαρικά
- 250gr βόειο καβουρμά Sary σε κύβους
- 30gr παρμεζάνα τριμμένη
- 100gr κασέρι Ξάνθης Π.Ο.Π. τριμμένο
- 100ml κρέμα γάλακτος
- 50gr μαϊντανό φιλοκομμένο
- 4 τεμάχια αυγά
- 80ml ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Τα προϊόντα που χρησιμοποιήθηκαν στην συνταγή είναι **Mr Grand & Μασούτης** από τον τόπο μας.

## Νικήτρια συνταγή

Σε καθαρόλα με αλατισμένο νερό που κολλάζει, βράζουμε τα ζυμαρικά. Παράλληλα, σε ένα μεγάλο τηγάνι προσθέτουμε την μισή ποσότητα ελαιόλαδου και αφού ζεσταθεί σοτάρουμε τα κρεμμύδια. Στη συνέχεια, προσθέτουμε σταδιακά το σκόρδο, τον καβουρμά και τον πελτέ. Αφού τα αφήσουμε για 3-4 λεπτά, σβήνουμε με το κρασί. Προσθέτουμε το νερό που έχουμε κρατήσει από τα ζυμαρικά και το αφήνουμε να βράσει για περίπου 10 λεπτά ακόμη. Σβήνουμε το μάτι, και προσθέτουμε τα τριμμένα τυριά, την κρέμα γάλακτος και μαϊντανό, και ανακατεύουμε καλά. Προσθέτουμε τα

ζυμαρικά, αφού τα έχουμε σουρώσει, και τα αναμειγνύουμε με τη σάλτσα. Τέλος, σε αντικαταστάτικό τηγάνι προσθέτουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο και μόλις ζεσταθεί ρίχνουμε μέσα τα αυγά ώστε να γίνουν μάτια, σε περίπου 2-3 λεπτά. Αποσύρουμε από τη φωτιά και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Σερβίρουμε τα ζυμαρικά με τη σάλτσα σε βαθιά πιάτα και τοποθετούμε 1 αυγό μάτι πάνω από το καθένα. Το πιάτο μας είναι έτοιμο!

**Tip:** Σερβίρουμε με επιπλέον τριμμένο κασέρι Ξάνθης και προσθέτουμε λίγο από το λάδι που τηγανίσαμε τα αυγά.





# ΓΛΥΚΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ, ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!

**Μ**πορεί το καθημερινό τραπέζι να αγαπά την ποικιλία και τον γευστικό πλούτο, αλλά κάποιες φορές μπαίνει φρένο στις ορέξεις και περιορισμοί στη διατροφή. Οι λόγοι, πολλοί και διάφοροι. Μπορεί να είναι κάποιο πρόβλημα υγείας, μπορεί να είναι η απόφαση να χάσουμε βάρος, ή απλά να δοκιμάσουμε κάτι διαφορετικό, να αλλάξουμε διατροφικές συνήθειες.

Και τότε εύλογα προκύπτει η ερώτηση: Υπάρχει απόλαυση στο "χωρίς"; Χωρίς ζάχαρη, χωρίς γλουτένη, χωρίς αλάτι, χωρίς αυγό, χωρίς κρέας, χωρίς... το αγαπημένο σου υλικό; Σε αυτή τη στήλη, στόχος μας είναι να απαντήσουμε στο ερώτημα με χειροπιαστά παραδείγματα, δηλαδή με συνταγές.

Για του λόγου το αληθές, βγάλαμε τη ζάχαρη από τη γλυκιά δημιουργία, και φτιάξαμε κέικ ελληνικού καφέ με πετιμέζι και στρούντελ με ξερά και φρέσκα φρούτα! Το αποτέλεσμα, δεσμευόμαστε ότι θα ικανοποιήσει και τον πιο απαιτητικό γλυκατζή.

Έτοιμοι να ανακαλύψετε μαζί μας τη νοστιμιά που κρύβει το "χωρίς";





# ΚΕΪΚ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΚΑΦΕ ΜΕ ΠΕΤΙΜΕΖΙ

Scan here!



## ΥΛΙΚΑ

500 γρ.	φαρίνα
250 γρ.	φρέσκο βούτυρο μαλακό
100 ml	πετιμέζι
4 τεμ.	αβγά
150 ml	σιρόπι αγαύης
1 τεμ.	βανίλια
30 γρ.	ελληνικό καφέ σε σκόνη
150 ml	γάλα χωρίς λακτόζη

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε το βούτυρο με το μίξερ μέχρι να αφρατέψει. Προσθέτουμε τα αβγά ένα-ένα, χτυπώντας συνεχώς. Έπειτα ρίχνουμε το πετιμέζι, τη βανίλια, το σιρόπι αγαύης και το γάλα. Ανακατεύουμε τη φαρίνα με τον καφέ και κοσκινίζουμε το μίγμα. Το ρίχνουμε σταδιακά στο πρώτο μίγμα χτυπώντας συνεχώς με το μίξερ. Αδειάζουμε σε αντικολητική φόρμα και ψήνουμε στους 180° C για 1 ώρα.

Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:  
Ενέργεια 586 kcal/ Λιπαρά 30 γρ.  
Υδατάνθρακες 72,5 γρ.  
Πρωτεΐνες 10,3 γρ./ Αλάτι 0,5 γρ.



## ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ

Κρασί κόκκινο ημίγλυκο

ΠΡΟΤΙΝΟΥΜΕ





# ΣΤΡΟΥΝΤΕΛ ΜΕ ΞΕΡΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΑ ΦΡΟΥΤΑ

1 ώρα 4 VE



## ΥΛΙΚΑ

- 150 γρ. φρέσκα φρούτα σε μικρούς κύβους (αχλάδι, μήλο, μπανάνα)
- 150 γρ. Ξερά φρούτα σε μικρούς κύβους (βερίκοκα, δαμάσκηνα, χουρμάδες)
- 30 γρ. μέλι
- 50 γρ. φυσιτικοβούτυρο
- 1 τεμ. φύλλο σφολιάτα
- 60 γρ. λιωμένο βούτυρο
- 1 τεμ. αβγό χτυπημένο

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Απλώνουμε τη σφολιάτα στον πάγκο και την στρώνουμε λίγο με τον πλάστη. Την βουτυρώνουμε και αλείφουμε με το φυσιτικοβούτυρο. Βάζουμε σ' ένα μπολ όλα τα φρούτα μαζί με το μέλι και ανακατεύουμε. Τα απλώνουμε στα  $\frac{3}{4}$  της επιφάνειας και τυλίγουμε σε ρολό. Κολλάμε την άκρη με λίγο αβγό και με το υπόλοιπο αλείφουμε όλο το στρούντελ. Χαράζουμε το πάνω μέρος και το βάζουμε στο ταψί που έχουμε στρώσει με λαδόκολλα. Ψήνουμε στους 180°C για 25'. Όταν είναι έτοιμο, περιμένουμε 20' να κρυώσει, κόβουμε σε φέτες και σερβίρουμε.

### Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:

Ενέργεια 630,6 kcal/ Λιπαρά 35,6 γρ./ Υδατάνθρακες 65,3 γρ.

Πρωτεΐνες 5,9 γρ./ Αλάτι 1,5 γρ.

## ΠΡΟΤΙΝΟΥΜΕ



## ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ

Κρασί ροζέ ημίγλυκο





Η απόλαυση είναι σημαντική.



Πιθανόν κάποια από τα εικονιζόμενα προϊόντα να μη διατίθενται στο σύνολο των καταστημάτων λόγω περιορισμένου χώρου πώλησης.

**LEERDAMMER**

**ΟΠΩΣ  
ΚΙ ΑΝ ΤΟ ΘΕΣ**



Ποιος είπε ότι το να  
φτιάξεις ένα σάντουιτς  
δεν είναι μαγείρεμα;



Η γεύση που αρέσει  
σε όλους, με όλους  
τους τρόπους.  
**ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΤΑ ΟΛΑ!**





# Η ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΓΙΝΕΤΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΑΚΙ!

Πόσες και πόσες φορές, ενώ εμείς είμαστε στην κουζίνα και μαγειρεύουμε, έχουν έρθει τα παιδιά μας γυρεύοντας να μας βοηθήσουν; Και πόσες φορές τα στείλαμε άπραγα πίσω στο δωμάτιό τους, σκεπτόμενοι πως το να τα εμπλέξουμε στο παιχνίδι της μαγειρικής θα οδηγήσει σε βομβαρδισμένη κουζίνα; Κι όμως, πρόκειται για λανθασμένη τακτική! Το να υποδεχόμαστε τα μικράκια μας στην κουζίνα και να ζητάμε τη βοήθειά τους, είναι μια επικοδομητική εμπειρία με πολλά οφέλη τόσο για τους γονείς, όσο και για τα παιδιά.



## Για να “δέσουν” οι σχέσεις μας!

Το να μαγειρεύουμε παρέα μας φέρνει πιο κοντά! Δουλεύοντας δίπλα-δίπλα, βοηθώντας ο ένας τον άλλον στη μαγειρική διαδικασία, ενισχύουμε τη σχέση γονέα - παιδιού. Είναι μια ευκαιρία να μοιραστούμε ιστορίες, να γελάσουμε και να δημιουργήσουμε αναμνήσεις που διαρκούν μια ζωή.

## Μαθήματα... ανεξαρτησίας

Το παιδί που μπαίνει στην κουζίνα έχει τη διάθεση να μάθει, να ακολουθήσει οδηγίες, να αναλάβει έναν ρόλο. Αν ο γονέας το εμπιστευτεί και του αναθέσει έστω και βοηθητικές εργασίες, αυτόματα αισθάνεται σημαντικό, αποκτά εμπιστοσύνη στις ικανότητές του, αλλά και υπευθυνότητα απέναντι σε ό,τι του έχει ανατεθεί. Από το να βομβαρδίζουμε λοιπόν τα παιδιά μας με “όχι!” και “μην” όταν τα βλέπουμε να καταπιάνονται με τη μαγειρική, είναι προτιμότερο να τα ενθαρρύνουμε και να τα καθοδηγούμε - και ας συνεπάγεται αυτό καμιά φορά λίγο πιο ακατάστατη κουζίνα στο τέλος της μαγειρικής περιπέτειας.



## Ατελιέ... γεύσεων!

Η μαγειρική είναι πάνω από όλα δημιουργία. Επιτρέπει λοιπόν στα παιδιά να πειραματιστούν με γεύσεις, υφές, ακόμη και με την παρουσίαση του πιάτου. Η κουζίνα μπορεί να λειτουργήσει σαν ένα ιδανικό σκηνικό για να εξάψουμε τη φαντασία των μικρών μας μαγείρων, βοηθώντας τους να αναπτύξουν δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, αλλά δίνοντας περιθώρια και για αυτοσχεδιασμούς. Επιπλέον, βάζοντας στο μενού και συνταγές από άλλες χώρες, μπορούμε να τους δώσουμε την ευκαιρία να δοκιμάσουν διαφορετικά υλικά και τρόπους μαγειρικής, διευρύνοντας τους γευστικούς αλλά και τους πολιτιστικούς τους ορίζοντες.

## Όσο μαγειρεύουμε, μαθαίνουμε!

Εξάσκηση στα μαθηματικά; Στην ανάγνωση; Στη... χημεία; Όλα τα έχει η μαγειρική διαδικασία. Από τη μέτρηση των συστατικών έως την παρατήρηση αντιδράσεων ανάμεσα σε διάφορα υλικά, το μαγείρεμα παρέχει εμπειρίες μάθησης που είναι και διασκεδαστικές. Επιπλέον βοηθάει τα παιδιά στο να εξοικωθούν με βασικές δεξιότητες μαγειρικής!

Την επόμενη λοιπόν φορά που θα μπούμε στην κουζίνα να ετοιμάσουμε μια λιχουδιά για τα παιδιά μας, ας τους ζητήσουμε να συμμετέχουν! Είναι μια ανταποδοτική εμπειρία που θα θρέψει το σώμα, το μυαλό και την ψυχή τους, αλλά και τις ίδιες τις σχέσεις μας!

Σηκώνουμε μανίκια, φοράμε τις ποδιές μας και ξεκινάμε την απολαυστική περιπέτεια!

# ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ ΚΑΙ ΣΠΙΤΙΚΟ DRESSING



1 ώρα 3

Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:  
Ενέργεια 810,2 kcal/ Λιπαρά 56,6 γρ.  
Υδατάνθρακες 42,4 γρ.  
Πρωτεΐνες 38,2 γρ./ Αλάτι 1,9 γρ.

## ΥΛΙΚΑ

300 γρ.	κοτόπουλο φιλέτο
40 γρ.	αλεύρι
30 γρ.	μουστάρδα απαλή
30 γρ.	τριμμένη παρμεζάνα
6 γρ.	αλάτι
2 γρ.	πιπέρι
2 τεμ.	αβγά χτυπημένα
100 γρ.	τριμμένη φρυγανιά
30 γρ.	σουσάμι λευκό
	ηλιέλαιο για το τηγάνισμα

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ DRESSING

100 γρ.	κέτσαπ
2 γρ.	πάπρικα καπνιστή γλυκιά
20 γρ.	ντοματοπελτέ
15 ml	ηλιέλαιο
2 γρ.	αλάτι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε τα φιλέτα σε λεπτές φέτες και τα αλατοπιπερώνουμε. Προσθέτουμε τη μουστάρδα και την παρμεζάνα και ανακατεύουμε. Σε ένα μπολ αναμιγνύουμε τη φρυγανιά με το σουσάμι. Αλευρώνουμε το κοτόπουλο και στη συνέχεια περνάμε τις φέτες μία-μία από το αβγό και κολλάμε το μίγμα της φρυγανιάς πιέζοντας καλά. Βάζουμε στο ψυγείο για 30'. Τηγανίζουμε σε αρκετό ηλιέλαιο μέχρι να ροδίσουν. Χτυπάμε με το σύρμα τα υλικά του dressing να ομογενοποιηθούν και σερβίρουμε τις κοτομπουκιές.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ



Scan here!





# ΤΡΟΥΦΑΚΙΑ ΛΕΥΚΗΣ ΚΑΙ ΜΑΥΡΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΜΕ ΜΠΙΣΚΟΤΟ

 1,5 ώρα
  25 τεμ./είδος
  VE

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΑ ΜΑΥΡΑ ΤΡΟΥΦΑΚΙΑ

200 ml κρέμα γάλακτος  
 200 γρ. κουβερτούρα  
 20 γρ. μπισκότο πιτι μπερ  
 20 γρ. κακάο για την επικάλυψη

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΑ ΛΕΥΚΑ ΤΡΟΥΦΑΚΙΑ

200 ml κρέμα γάλακτος  
 200 γρ. λευκή κουβερτούρα  
 20 γρ. σοκολατένια μπισκότα βρώμης  
 20 γρ. ινδοκάρυδο για την επικάλυψη



## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε τις κρέμες γάλακτος να ζεσταθούν σε δύο ξεχωριστά μπεν μαρί. Λιώνουμε μέσα τις κουβερτούρες αντιστοίχα και προσθέτουμε τα μπισκότα που αντιστοιχούν στο κάθε μίγμα τριμμένα. Ανακατεύουμε και αδειάζουμε τα μίγματα σε δύο ταψάκια να κρυώσουν, ώστε να μπορέσουμε να τα πλάσουμε. Πλάθουμε σε τρουφάκια 20γρ. Βάζουμε σε ένα βαθύ πιάτο το κακάο και σε ένα άλλο το ινδοκάρυδο. Κυλάμε μέσα τα τρουφάκια αντίστοιχα για να δημιουργήσουμε την επικάλυψη. Βάζουμε στο ψυγείο για μία ώρα.

ΠΡΟΤΙΝΟΥΜΕ



Διαθρεπτική αξία ανά τεμάχιο:

Ενέργεια 231,6 kcal/ Λιπαρά 15,5 γρ./ Υδατάνθρακες 21,6 γρ./ Πρωτεΐνες 2,7 γρ./ Αλάτι 0,2 γρ.



# ΟΙ ΣΚΕΨΕΙΣ ΤΗΣ ΝΕΦΕΛΗΣ

ΤΑΙΝΙΑ ΜΙΚΡΟΥ ΜΗΚΟΥΣ  
ΓΙΑ ΤΟ BULLYING



**MILATORA.GR**

PROUD ANTIBULLYING  
SUPPORTERS



EVENT SPONSOR





# ΜΕ ΤΗ ΣΚΕΨΗ ΜΑΣ ΣΤΗ ΝΕΑ ΓΕΝΙΑ!

«Οι σκέψεις της Νεφέλης» είναι μια ταινία μικρού μήκους με θέμα τον σχολικό εκφοβισμό, που δημιουργήθηκε με πρωτοβουλία του Οργανισμού «Το Χαμόγελο του Παιδιού». Σε μια εποχή που τα συνεχόμενα περιστατικά bullying προκαλούν ανασφάλεια και φόβο σε χιλιάδες μαθήτριες και μαθητές, είναι μεγάλη η ανάγκη ευαισθητοποίησης και κινητοποίησης σύσσωμης της σχολικής κοινότητας αλλά και της κοινωνίας γενικότερα, σχετικά με το ανησυχητικό αυτό φαινόμενο.

Σε αυτό το πλαίσιο, «Το Χαμόγελο του Παιδιού» προχώρησε στη δημιουργία της πρωτότυπης αυτής ταινίας μικρού μήκους, η οποία, βασισμένη σε πραγματικά περιστατικά ενδοσχολικής βίας, αποκαλύπτει με διεισδυτική ματιά τον εφιάλτη που ζουν καθημερινά μαθητές στο σχολικό περιβάλλον.



Είμαστε λοιπόν ιδιαίτερως χαρούμενοι που συμμετέχουμε και στη συγκεκριμένη πρωτοβουλία ως χορηγοί προβολής. Η ταινία έχει ήδη ξεκινήσει το ταξίδι της και πρόκειται να προβληθεί σε κινηματογραφικές αίθουσες στις πόλεις Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Λάρισα, Πάτρα, Κέρκυρα και Ξάνθη, στέλνοντας ένα ηχηρό μήνυμα κατά του σχολικού εκφοβισμού. Σε αυτή την πορεία είμαστε συνοδοιπόροι, γεγονός που μας γεμίζει ικανοποίηση, αλλά μας δεσμεύει και για άλλες τέτοιες ενέργειες στο μέλλον.



Στην εταιρεία Μασούτης, έχουμε πάντα το βλέμμα στραμμένο στις ανάγκες της κοινότητας και ειδικότερα της νέας γενιάς, και στηρίζουμε έμπρακτα ενέργειες που στοχεύουν στην αντιμετώπιση φαινομένων, που αφορούν εμάς και τα παιδιά μας.



24 ώρες, δωρεάν,  
ανώνυμα

# ΜΥΡΙΣΕ ΑΝΟΙΞΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙΚΟ ΜΑΣ!

ΟΛΗ Η ΦΡΕΣΚΑΔΑ  
ΤΗΣ ΕΠΟΧΗΣ  
ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΜΑΣ.

Έρχεται η άνοιξη, και μαζί της φέρνει μια νέα επνοή, τα υπέροχα χρώματά της, τα φρέσκα, αναζωογονητικά αρώματά της. Ποιος δεν θέλει να την υποδεχτεί στον χώρο του; Ακολουθώντας τις παρακάτω συμβουλές μπορείτε και εσείς να μεταμορφώσετε το σπίτι σας σε ένα απίθανο εαρινό σκηνικό!



## Ανοίξτε τα παράθυρα:

Αφήστε τον φρέσκο, καθαρό αέρα της εποχής να μπει στο σπίτι, ανοίγοντας τα παράθυρα και επιτρέποντας τον φυσικό αερισμό του. Ακόμη και αν μένετε στην πόλη, αυτή την εποχή οι μυρωδιές είναι αλλιώς. Η φύση βρίσκει τρόπους να ανθίζει και στις αστικές γειτονιές, και έτσι υπάρχουν πολλές πιθανότητες ο αέρας της άνοιξης να φέρει μαζί του το μεθυστικό άρωμα μιας νεραντζιάς, που ανθίζει στον ακάλυπτο.

## Ανανεώστε τον χώρο:

Υποδεχτείτε τη νέα σεζόν με έναν σχολαστικό καθαρισμό του σπιτιού. Τώρα είναι η ώρα να πατάξετε τη μουντίλα του χειμώνα. Μαζέψτε τα βαριά χειμερινά καλύμματα, απαλλαγείτε από την οσμή κλεισούρας, καθαρίστε σε βάθος κάθε χώρο, και δημιουργήστε έναν φρέσκο, αέρινο καμβά για να βρουν μια θέση τα ανοιξιότικα αρώματα.

## Βάλτε άνθη και πρασινάδες στη ζωή σας:

Πείτε ναι στο μαγικό άγγιγμα της φύσης και διακοσμήστε το σπίτι με φρέσκα λουλούδια και φυτά εσωτερικού χώρου. Επιλέξτε ευωδιαστά άνθη της εποχής, όπως πασχαλιές και κρίνα, τα οποία όχι απλά θα ομορφύνουν τον χώρο, αλλά θα απελευθερώσουν ταυτόχρονα και τα μεθυστικά τους αρώματα!

## Ανάψτε αρωματικά κεριά:

Η οσμή του χώρου είναι το άλφα και το ωμέγα, κάθε εποχή, πόσο μάλλον την άνοιξη. Πέρα από τους φυσικούς τρόπους, μπορείτε να επενδύσετε και σε ενισχυτικά, όπως είναι τα αρωματικά κεριά ή τα αρωματικά χώρου. Επιλέξτε νότες εμπνευσμένες από την άνοιξη, όπως φρέσκο λινό, πράσινο τσάι, γιασεμί, εσπεριδοειδή, λεβάντα. Τοποθετήστε τα στρατηγικά σε όλο το σπίτι σας για να πετύχετε μια ομοιόμορφη και διακριτική οσμή.

## Εστιάστε στα υφάσματα:

Τώρα είναι μια καλή στιγμή να φρεσκάρετε και τις κουρτίνες. Επιλέξτε απορροπantικά ρούχων με λουλουδάτα αρώματα για να εμποτίσετε τα υφάσματα με αρώματα φρεσκάδας. Επιπλέον, για ακόμη πιο έντονη αύρα άνοιξης, μπορείτε να δημιουργήσετε σπρέι ψεκασμού, αναμιγνύοντας λίγες σταγόνες από τα αγαπημένα σας αιθέρια έλαια με νερό. Ψεκάστε τις μαξιλαροθήκες, τα σεντόνια και τα σκεπάσματα και απολαύστε μια αίσθηση φρεσκάδας διαρκείας.



## Βάλτε την άνοιξη στην κουζίνα:

Η νέα σεζόν με τα ολόφρεσκα αρωματικά της υλικά γίνεται σπουδαία πηγή έμπνευσης και για μαγειρικές δημιουργίες. Κάντε νόστιμα ζυμώματα με φρούτα του δάσους, χυμούς εσπεριδοειδών, φράουλες, αφράτα μπανανόψωμα, και προσθέστε ένα γλυκό και φιλόξενο άρωμα στην κουζίνα σας. Επιπλέον, μαγειρεύοντας γεύματα με φρέσκα βότανα και μυρωδικά, δυόσμο, μέντα, βασιλικό, μαϊντανό, άνηθο, θα εντείνετε ακόμη περισσότερο την υπέροχη ανοιξιότικη αίσθηση.

# 50 ΤΕΥΧΗ



## ΜΙΑ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΣΤΗ ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ...

**Μ**ετράμε κιόλας 50 τεύχη από την κυκλοφορία του πρώτου Περιοδικού Μας! Ένα έντυπο που, στα πρώτα του δειλά βήματα, είχε ως κύριο στόχο να παρουσιάσει κυρίως προσφορές, διανθισμένες με ήδη υπάρχουσες συνταγές – όχι δηλαδή κάτι διαφορετικό από το πλήθος των εντύπων που κατά καιρούς κυκλοφορούν τα σούπερ μάρκετ.

Όμως με το Περιοδικό Μας τα πράγματα έμελλε να εξελιχθούν αλλιώς. Τεύχος με το τεύχος, χρόνο με τον χρόνο, αποδείχτηκε πως είχε πολλά ακόμη να δώσει τούτη η έκδοση. Με μια όρεξη ακόρεστη για δημιουργία και αγάπη αληθινή για την ελληνική κουζίνα, η ομάδα του Περιοδικού Μας, άρχισε σταδιακά να σχεδιάζει μια πιο ολοκληρωμένη προσέγγιση στο όλο project.

Σιγά-σιγά, το περιεχόμενο αναβαθμίστηκε και έγινε ακόμη πιο λατταριστό.







Προστέθηκαν πρωτότυπες συνταγές, επαγγελματικές φωτογραφίες. Για την παρουσίαση των συνταγών δημιουργήθηκε και το site [storiatomas.gr](http://storiatomas.gr), που αργότερα ενσωματώθηκε στο site του Μασούτι. Επιπλέον, οι συνταγές άρχισαν να συνοδεύονται με διατροφικές πληροφορίες, θερμιδική αξία, προτεινόμενα υλικά, συνοδευτικά κρασιά.

Και βέβαια, μέσα στα χρόνια διανθίστηκε και η θεματολογία, για να απαντήσει στα σύγχρονα ζητούμενα του κοινού. Ταξιδιωτικά θέματα, συνεντεύξεις, γευστικά και εποχιακά αφιερώματα με tips για μια πιο όμορφη καθημερινότητα, όλα βρήκαν μια θέση στις σελίδες του. Επιπλέον, γεννήθηκαν στήλες όπως οι κλασικές πλέον «Συνταγές στο Πι & Φι» και «Από τον Τόπο Μας», μέχρι νέα entries, όπως το «Trending recipes», που αντλεί έμπνευση από τις κουζίνες του διαδικτύου, αλλά και το «Συνταγές χωρίς», που βρίσκει την τέχνη της απόλαυσης ακόμη και όπου υπάρχουν διατροφικοί περιορισμοί.



Με όλες αυτές τις νόστιμες εμπειρίες στις αποσκευές και όρεξη μεγάλη για ακόμη περισσότερους προορισμούς, το Περιοδικό Μας συνεχίζει το γευστικό του ταξίδι. Κοιτάμε τα τεύχη που αφήσαμε πίσω με περηφάνια και νοσταλγία, μα με ακόμη περισσότερη ανυπομονησία κοιτάζουμε τα τεύχη που είναι μπροστά!

Πάμε για τα επόμενα!





ΤΑ ΕΠΟΧΙΑΚΑ ΜΑΣ



# ΚΑΘΕ ΚΑΡΠΟΣ ΣΤΟΝ ΚΑΙΡΟ ΤΟΥ!

Κάθε εποχή έχει τη χάρη της, τις γεύσεις της, τις νοστιμιές της, μέσα από τα φρούτα και τα λαχανικά που απλόχερα μας δίνει! Υπάρχει πιο νόστιμος καρπός από αυτόν που τρώγεται στην εποχή του; Ωστόσο, η κατανάλωση εποχιακών φρούτων και λαχανικών δεν είναι μόνο θέμα γευστικής προτίμησης. Είναι ακόμη περισσότερο μια διατροφική αναγκαιότητα, ριζωμένη στους ρυθμούς της φύσης, αλλά και τις ανάγκες του ανθρώπινου σώματος.





Τα εποχιακά προϊόντα υπερτερούν για πολλούς λόγους. Πρώτον και κύριον, γιατί συλλέγονται στην ώρα τους, στην καλύτερή τους φάση, και φτάνουν στο τραπέζι γεμάτα φρεσκάδα, πλούσια θρεπτικά συστατικά και υπέροχη γεύση. Επιπλέον είναι προϊόντα κατά γενική ομολογία πιο αγνά, καθώς τα φρούτα και τα λαχανικά που τρώγονται στην εποχή τους, όταν δηλαδή συντρέχουν οι κλιματικές συνθήκες στις οποίες ευδοκμούν, απαιτούν λιγότερες τεχνητές παρεμβάσεις, όπως φυτοφάρμακα και γενετικές τροποποιήσεις.

Εναρμονίζοντας τις διατροφικές μας επιλογές με τις εποχές, όχι μόνο αποκομίζουμε τα διατροφικά οφέλη των φρέσκων προϊόντων, αλλά συμβάλλουμε και στην περιβαλλοντική βιωσιμότητα. Είναι σημαντικό να αποδεχτούμε τη γενναιοδωρία κάθε εποχής, πετυχαίνοντας μια βαθύτερη σύνδεση με τον φυσικό κόσμο και βάζοντας με τον τρόπο μας τις βάσεις για τη συνολική ευημερία, τη δική μας και του πλανήτη.



## ΦΡΑΟΥΛΕΣ

Έρχονται μαζί με την άνοιξη και προκαλούν χαμόγελα σε μεγάλους και μικρούς, με την ακαταμάχητη γεύση και το ζωνρό άρωμά τους! Δεν είναι τυχαίο που ο καρπός της φράουλας έχει το χρώμα του πάθους και το σχήμα της καρδιάς. Είναι που μας κλέβει την καρδιά μια για πάντα.



## ΜΟΥΣΜΟΥΛΑ

Το κάπως παρεξηγημένο μούσμουλο είναι ένας ανοιξιάτικος καρπός που αξίζει να βάλουμε στη διατροφή μας. Πέρα από την υπέροχη γεύση του διαθέτει και πλήθος θρεπτικών συστατικών: ασβέστιο, βιταμίνη C, φυτικές ίνες και μεταλλικά άλατα. Στην Ελλάδα συναντάμε τα μούσμουλα κυρίως στην Πελοπόννησο και πιο συγκεκριμένα στην Κορινθία, ενώ διαθέσιμες είναι δύο ποικιλίες, μια πιο στρογγυλωπή και μια μακρύκαρπη.



## ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ

Τα μανιτάρια είναι μια εξαιρετική μη ζωική πηγή βιταμίνης D. Διαθέτουν ακόμη σε αφθονία αντιοξειδωτικά που υποστηρίζουν τη συνολική ευεξία. Με το μεγάλο γευστικό τους εύρος και το εντυπωσιακό διατροφικό τους προφίλ, τα μανιτάρια αποτελούν περιζήτητο υλικό της διατροφής, βελτιώνοντας τόσο τη γευστική ταυτότητα όσο και τη θρεπτική αξία των γευμάτων.

# ΛΙΚΕΡ ΦΡΑΟΥΛΑ ΜΕ ΜΑΥΡΗ ΖΑΧΑΡΗ



15'



750ml



VE

Έτοιμο σε  
ένα μήνα

## ΥΛΙΚΑ

600 γρ.	φράουλες καθαρισμένες κομμένες στα 4
300 γρ.	μαύρη ζάχαρη
300 ml	τσίκουρο χωρίς γλυκάνισο φλούδα από 1 λάιμ
3 ml	υγρή βανίλια

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε καλά τις φράουλες με τη ζάχαρη και τις βάζουμε σε ένα αποστειρωμένο βάζο. Προσθέτουμε τη βανίλια, τη φλούδα από lime και το τσίπουρο και κλείνουμε καλά. Βάζουμε το βάζο σε σκιερό και δροσερό μέρος για 1 μήνα. Φροντίζουμε κάθε βδομάδα να ανακινούμε το περιεχόμενο του βάζου. Στο τέλος στραγγίζουμε το λικέρ με τουλπάνι και το διατηρούμε στο ψυγείο σε γυάλινο μπουκάλι.

Διαθρεπτική αξία ανά 100 ml:  
Ενέργεια 174 kcal/ Λιπαρά 0,05 γρ./  
Υδατάνθρακες 35,7 γρ.  
Πρωτεΐνες 0,4γρ./ Αλάτι 0,001 γρ.

## ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ







ΔΩΔΩΝΗ

# Plant'd

Τα μόνα φυτικά με γεύση ΔΩΔΩΝΗ.

Νέα γεύση

Πορτοκάλι  
Περγαμόντο



100% ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ  
ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ



# ΣΙΡΟΠΙΑΣΤΟ ΚΕΪΚ ΜΕ ΜΟΥΣΜΟΥΛΑ ΚΑΙ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ



  
 2,5 ώρες 16 VE



## ΥΛΙΚΑ

250 γρ.	φαρίνα
200 γρ.	σιμιγδάλι ψιλό
50 γρ.	ινδοκάρυδο
120 γρ.	μούσμουλα (καθαρισμένα)
10 γρ.	μπέικιν
200 γρ.	ζάχαρη
4 τεμ.	αβγά
80 γρ.	Ξηρούς καρπούς χοντροκομμένους (αμύγδαλο-καρύδι- φουντούκι)
200 γρ.	μαλακό βούτυρο

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ

200 γρ.	ζάχαρη
330 ml	νερό
2 τεμ.	φέτες λεμόνι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αρχικά, βράζουμε το σιρόπι για 3' και το αφήνουμε να κρυώσει. Στη συνέχεια ξεφλουδίζουμε τα μούσμουλα, αφαιρούμε τα κουκούτσια και τα κόβουμε σε φέτες. Χτυπάμε το βούτυρο με τη ζάχαρη μέχρι να αφρατέψουν. Αναμιγνύουμε σ' ένα μπολ τη φαρίνα, το μπέικιν, το σιμιγδάλι και το ινδοκάρυδο. Προσθέτουμε στο χτυπημένο βούτυρο τ' αβγά ένα-ένα, χτυπώντας συνεχώς. Ρίχνουμε σταδιακά τη φαρίνα και ομογενοποιούμε. Τέλος, συμπληρώνουμε τα αλευρωμένα μούσμουλα και τους ξηρούς καρπούς και ανακατεύουμε με μια σπάτουλα. Αδειάζουμε σε φόρμα αντικολλητική και ψήνουμε στους 175°C για 1 ώρα. Μόλις είναι έτοιμο, βγάζουμε απ' τον φούρνο και σιροπιάζουμε. Αφήνουμε να κρυώσει για 1 ώρα.

**Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:**  
 Ενέργεια 360,1 kcal/ Λιπαρά 17,1 γρ.  
 Υδατάνθρακες 49 γρ.  
 Πρωτεΐνες 5,6 γρ./ Αλάτι 0,2 γρ.



## ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ

Αφρώδες λευκό  
κρασί demi sec

ΠΡΟΤΙΝΟΥΜΕ







# Κασσιάτα Ζαγορίου

## Μπουκιά και ...Ζαγόρι!



Με κιμά, κρεμμύδι & πράσο

Με κολοκύθι, μυζήθρα,  
φέτα ΠΟΠ & φρέσκο κρεμμύδι

# Απολαύστε τις 2 νέες μας γεύσεις!



# ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΤΗΓΑΝΙΑ ΜΕ ΣΟΓΙΑ, ΟΥΖΟ ΚΑΙ ΜΠΟΥΚΟΒΟ



## ΥΛΙΚΑ

250 γρ.	ανάμικτα μανιτάρια σε λεπτές φέτες (λευκά, πλευρώτους, πορτομπέλο)
60 ml	ελαιόλαδο
30 ml	σόγια σος
50 ml	ούζο
50 ml	λευκό κρασί
2-3 τεμ.	μπούκοβο γλυκό ή καυτερό
	λεπτές φέτες σκόρδο
	λίγο φρέσκο μαϊντανό για το σερβίρισμα
30 γρ.	φρέσκο βούτυρο κρύο σε κύβους
30 ml	χυμό λεμονιού

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σοτάρουμε τα μανιτάρια με το λάδι μέχρι να ροδίσουν καλά. Προσθέτουμε τη σόγια, ανακατεύουμε και σβήνουμε με το κρασί και το ούζο. Μόλις εξατμιστεί το αλκόολ συμπληρώνουμε με όλα τα υπόλοιπα υλικά και μαγειρεύουμε για 1', μέχρι να λιώσει το βούτυρο. Σερβίρουμε με φρέσκο μαϊντανό και λίγο ελαιόλαδο.

**Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:**  
Ενέργεια 479,5 kcal/ Λιπαρά 42,8 γρ./  
Υδατάνθρακες 9,0 γρ.  
Πρωτεΐνες 2,4γρ./ Αλάτι 0,1γρ.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ



**ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ**

Κρασί λευκό ξηρό





ΔΩΔΩΝΗ®

ΓΙΑΟΥΡΤΙ  
στραγγιστό



Νέα συνταγή. Νέα εποχή.

ΠΛΟΥΣΙΟ ΣΕ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ  
ΜΕ ΚΡΕΜΩΔΗ ΥΦΗ / ΑΠΟ 100% ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ ΓΑΛΑ

# ΔΕΝ ΘΑ ΜΕΙΝΕΙ ΨΙΧΟΥΛΟ! ΥΠΑΡΧΕΙ ΧΩΡΟΣ ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ ΓΙΑ ΤΟ ΤΣΟΥΡΕΚΙ ΠΟΥ... ΠΕΡΙΣΣΕΥΕΙ;

Υπάρχουν κάποιοι κανόνες στην απόλαυση. Ανάμεσά τους είναι και αυτός: μερικά πράγματα – τα περισσότερα για να ακριβολογούμε – είναι πιο νόστιμα φρέσκα. Το αγαπημένο τσουρέκι δεν αποτελεί εξαίρεση. Γνωρίζει ένδοξες στιγμές όταν βγαίνει από τον φούρνο και το σπίτι μοσχοβολάει μαστίχα, βανίλια και μαχλέπι. Παίρνει θέση όλο υποσχέσεις στο πασχαλινό τραπέζι και έχει φίλους φανατικούς, που το τιμούν σε κάθε ευκαιρία, στο πρωινό, σαν επιδόρπιο μετά το γεύμα, με τον καφέ τους, με το τσάι τους. Μπορεί μάλιστα να «σταθεί» αρκετές μέρες χωρίς να χάσει κάτι από τη νοστιμιά του. Αλλά επειδή είναι πολλές οι πασχαλινές νοστιμιές, όπως πολλά είναι και τα τσουρέκια τέτοιες μέρες, συμβαίνει κάποια από αυτά να καταλήγουν στα αζήτητα.

Και τότε τι; Τότε περνάμε στον επόμενο κανόνα. Ότι η βιωσιμότητα στην κουζίνα αποτελεί μια από τις πιο επίκαιρες έννοιες. Με άλλα λόγια, δεν είναι καιρός να πετάμε τρόφιμα. Για αυτό άλλωστε και τα leftovers τείνουν να κάνουν τη δική τους σχολή στη μαγειρική – ενίστε και στη ζαχαροπλαστική. Το τσουρέκι αποτελεί ένα εξαιρετικό δείγμα τροφίμου που επιδέχεται... μεταποιήσεις. Μπορεί

ένα μπαγιάτικο τσουρέκι να μην είναι πια και πολύ θελκτικό, αφού στεγνώνει, χάνει την αφρατάδα του και τον άλλοτε αρωματικό του πλούτο, αλλά παραμένει ένα τέλειο υλικό για... πειραματισμούς. Δεν το λέμε μόνο εμείς, το λένε τόσες και τόσες συνταγές που προτείνουν πώς μπορούμε να αξιοποιήσουμε γευστικά το αγαπητό αυτό αρτοσκεύασμα, όταν περισσέψει για μέρες.

Ξεχωρίσαμε δύο από αυτές και σας τις προτείνουμε ανεπιφύλακτα. Γλυκό σάντουιτς με φρυγανισμένο τσουρέκι, κρέμα ζαχαροπλαστικής, φρέσκα φρούτα, και προφιτερόλ τσουρέκι με καραμελωμένα φουντούκια! Και αν στο δικό σας σπιτικό, το τσουρέκι σπανίως περισσεύει, μπορείτε ίσως φέτος να φυλάξετε λίγο στην άκρη ειδικά για αυτό τον σκοπό. Για να του δώσετε την ευκαιρία να αποδείξει ότι με λίγη φαντασία και μερικά ακόμη υλικά μπορεί να αποτελέσει τη βάση και για πολλά ακόμη γλυκά.

Καλή απόλαυση!



# ΓΛΥΚΟ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΜΕ ΦΡΥΓΑΝΙΣΜΕΝΟ ΤΣΟΥΡΕΚΙ, ΚΡΕΜΑ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΑ ΦΡΟΥΤΑ



## ΥΛΙΚΑ

8 τεμ.	φέτες τσουρέκι
40 γρ.	βούτυρο μαλακό
120 γρ.	ανάμικτα φρούτα (ακτινίδιο, φράουλα, μπανάνα)
10 γρ.	ζάχαρη άχνη για το σερβίρισμα

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ

400 ml	γάλα
70 γρ.	ζάχαρη
20 γρ.	αλεύρι
20 γρ.	κορν φλάουρ
3 ml	υγρή βανίλια
2 τεμ.	κρόκους αβγών
30 γρ.	βούτυρο



**ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ**  
Κρασί λευκό γλυκό

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε τα φρούτα σε μικρούς κύβους και αναμιγνύουμε. Ζεσταίνουμε το γάλα με τη ζάχαρη σε μέτρια φωτιά. Σε ένα μπολ κοσκινίζουμε αλεύρι και κορν φλάουρ, προσθέτουμε τους κρόκους και τη βανίλια. Τα προσθετούμε στο ζεστό γάλα και ανακατεύουμε μέχρι να πήξει. Αποσύρουμε και προσθέτουμε το βούτυρο. Ανακατεύουμε και απλώνουμε σε ένα ταψί να κρυώσει. Όταν είναι έτοιμη, χτυπάμε στο μίξερ για να αφρατέψει. Αλείφουμε τις φέτες με βούτυρο και φρυγανίζουμε σε καυτό τηγάνι και από τις 2 πλευρές. Αλείφουμε τη μία φέτα με την κρέμα, απλώνουμε ομοιόμορφα και προσθέτουμε από πάνω φρούτα. Σκεπάζουμε με τη δεύτερη φέτα, πασπαλίζουμε με λίγη άχνη και σερβίρουμε.

Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:  
Ενέργεια 591 kcal / Λιπαρά 29 γρ./  
Υδατάνθρακες 76 γρ./  
Πρωτεΐνες 10 γρ./ Αλάτι 0,2 γρ.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ



# ΠΡΟΦΙΤΕΡΟΛ ΤΣΟΥΡΕΚΙ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΑ



## ΥΛΙΚΑ

200 γρ.	τσουρέκι σε κύβους
200 γρ.	κουβερτούρα
150 ml	κρέμα γάλακτος

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ

150 γρ.	ζάχαρη
120 ml	νερό
1 τεμ.	φέτα πορτοκάλι

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ

300 ml	γάλα
60 γρ.	ζάχαρη
20 γρ.	κορν φλάουρ
15 γρ.	αλεύρι
1 τεμ.	βανίλια
2 τεμ.	κρόκους αβγών
20 γρ.	φρέσκο βούτυρο κρύο

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΝΤΙΓΙ

200 ml	κρέμα γάλακτος
20 γρ.	άχνη ζάχαρη

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

60 γρ.	φουντούκια
--------	------------

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε το σιρόπι για 2' και το αφήνουμε να κρυώσει. Βάζουμε 150 ml κρέμα γάλακτος να ζεσταθεί σε μπεν μαρί και λιώνουμε μέσα την κουβερτούρα. Παράλληλα, για την κρέμα, ζεσταίνουμε το γάλα με τη ζάχαρη σε μέτρια φωτιά. Σε ένα μπολ κοσκινίζουμε αλεύρι και κορν φλάουρ, προσθέτουμε τους κρόκους και τη βανίλια. Τα προσθέτουμε στο ζεστό γάλα και ανακατεύουμε μέχρι να πήξει. Αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το βούτυρο και ομογενοποιούμε. Χτυπάμε την κρέμα γάλακτος με την άχνη μέχρι να γίνουν σφιχτή σαντιγί και βάζουμε στο ψυγείο. Ανακατεύουμε τα φουντούκια με 30 ml σιρόπι και τα ψήνουμε στο φούρνο στους 180° C για 6', μέχρι να καραμελώσουν. Στη συνέχεια τα χοντροκόβουμε. Μουσκεύουμε το τσουρέκι με το σιρόπι μέσα σ' ένα μπολ γυάλινο. Βάζουμε από πάνω την κρέμα. Στη συνέχεια προσθέτουμε την γκανάζ και την στρώνουμε καλά. Βάζουμε στο ψυγείο για 1 ώρα να κρυώσουν καλά τα υλικά. Κατόπιν βάζουμε την σαντιγί σε σακούλα με κορνέ και γαρνίρουμε το γλυκό. Διακοσμούμε με τα φουντούκια.

ΠΡΟΤΙΝΟΥΜΕ



ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ  
Κρασί κόκκινο γλυκό



Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:  
Ενέργεια 600,2 kcal/ Λιπαρά 34,2 γρ./  
Υδατάνθρακες 69,6 γρ./ Πρωτεΐνες 7,1 γρ./  
Αλάτι 0,08 γρ.





Όταν σκέφτεσαι απλές και εύκολες συνταγές, που δεν θέλουν χρόνο και υλικά πολλά, τι σου έρχεται στον νου; Κανένα τوست, καμιά μακαρονάδα με τυρί, άντε και κανένα αυγό τηγανητό.

Εμείς θα σου ζητήσουμε να σκεφτείς για μια ακόμη φορά πρωτότυπα! Έλα να ετοιμάσεις μαζί μας ρεβυθοκεφτέδες, σπετζοφάι, τονοσαλάτα και τιραμισού! Όλα τους φτιάχνονται με λίγα μόνο υλικά και καταρρίπτουν τον μύθο ότι το εύκολο είναι και γευστικά βαρετό!

Καλή απόλαυση ...στο ΠΙ & ΦΙ!



### ΥΛΙΚΑ

- 300 γρ. ρεβύθια μουλιασμένα για 12 ώρες
- 150 γρ. κρεμμύδι
- 1/2 τεμ. σκελίδα σκόρδο
- 20 γρ. μαιντανό σε φύλλα
- 20 γρ. κόλιανδρο σε φύλλα
- 6 γρ. αλάτι
- 5 γρ. πιπέρι
- 5 γρ. κύμινο
- 50 γρ. αλεύρι
- σπορέλαιο για το τηγάνισμα

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Στραγγίζουμε πολύ καλά τα ρεβύθια και πολτοποιούμε στο multi. Επίσης, χτυπάμε στο multi το κρεμμύδι, το σκόρδο και τα μυρωδικά. Βάζουμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και ανακατεύουμε καλά να ομογενοποιηθούν. Πλάθουμε σε μπαλάκια 25 γρ και τηγανίζουμε σε σπορέλαιο μέχρι να ροδίσουν.

Διαθρεπτική αξία ανά τεμάχιο:  
Ενέργεια 153 kcal/ Λιπαρά 11,4 γρ.  
Υδατάνθρακες 10 γρ.  
Πρωτεΐνες 3,6 γρ./ Αλάτι 0,1 γρ.

## Ρεβυθοκεφτέδες



### ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ

Κρασί ροζέ Ξηρό

### ΥΛΙΚΑ

- 500 γρ. λουκάνικο χωριάτικο
- 800 γρ. πιπεριές χρωματιστές
- 500 γρ. ντομάτες
- 1 τεμ. σκελίδα σκόρδο
- 100 ml ελαιόλαδο
- 60 γρ. ντοματοπελτέ
- 10 γρ. μαιντανός ψιλοκομμένος
- 10 γρ. αλάτι
- 5 γρ. πιπέρι
- 5 γρ. ρίγανη



## Σπετζοφάι



### ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ

Κρασί κόκκινο Ξηρό

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε τις πιπεριές και τις ντομάτες σε βαρκακία και το λουκάνικο σε χοντρές ροδέλες. Τα βάζουμε με τα υπόλοιπα υλικά, εκτός από τον μαιντανό. Ανακατεύουμε πολύ καλά και αδειάζουμε σε ένα ταψί. Ψήνουμε στους 180° C για 30'. Σερβίρουμε με ψιλοκομμένο μαιντανό.

Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:  
Ενέργεια 767,5 kcal/ Λιπαρά 66,4 γρ.  
Υδατάνθρακες 28,4 γρ.  
Πρωτεΐνες 17 γρ./ Αλάτι 1,9 γρ.





## Τιραμισού



**ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ**

Κρασί κόκκινο γλυκό



1,5 ώρα 8 VE

### ΥΛΙΚΑ

- 16 τεμ. : μπισκότα σαβαγιάρ
- 500 γρ. : μασκαρπόνε
- 100 γρ. : ζάχαρη
- 300 ml : γάλα
- 25 γρ. : στιγμιαίο καφέ

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε το γάλα σε χλιαρό και διαλύουμε μέσα τον καφέ. Βάζουμε σε ένα μπολ το μασκαρπόνε με τη ζάχαρη και 80 ml από το μίγμα του καφέ και χτυπάμε πολύ καλά στο μίξερ. Βάζουμε το μίγμα σε σακούλα ζαχαροπλαστικής και αφήνουμε στο ψυγείο για 1 ώρα. Βάζουμε στο πιάτο μία ποσότητα κρέμας, βουτάμε 2 σαβαγιάρ στο μίγμα καφέ και τα κολλάμε πάνω στην κρέμα. Πασπαλίζουμε με σκόνη καφέ και σερβίρουμε.

**Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:**

Ενέργεια 439,1 kcal/ Λιπαρά 28,4 γρ./ Υδατάνθρακες 35,8 γρ.

Πρωτεΐνες 5,9 γρ./ Αλάτι 0,1 γρ.

### ΥΛΙΚΑ

- 200 γρ. : πατάτες σε μικρούς κύβους
- 1 τεμ. : κονσέρβα τόνο σε λάδι
- 2 τεμ. : αβγά σφιχτά βρασμένα
- 10 γρ. : φρέσκο κρεμμύδι
- 30 ml : ελαιόλαδο
- 50 ml : χυμό λεμονιού
- 5 γρ. : αλάτι



## Τουνοσαλάτα



25' 2



### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τις πατάτες μέχρι να μαλακώσουν, τις στραγγίζουμε και τις βάζουμε σε ένα μπολ. Προσθέτουμε τα αβγά σε λεπτές φέτες, τον τόνο μαζί με το λάδι του και τα υπόλοιπα υλικά. Ανακατεύουμε ελαφρά και σερβίρουμε.

**Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:**

Ενέργεια 449 kcal/ Λιπαρά 27,5 γρ./ Υδατάνθρακες 17,8 γρ./ Πρωτεΐνες 32,2 γρ./ Αλάτι 1,3 γρ.



**ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ**

Κρασί ροζέ Ξηρό

VIRAL ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΑ



# # YUMMY

## Γεύσεις που μας κάνουν κλικ!

Τι σχέση έχει η μαγειρική με την τεχνολογία; Παθιασμένη! Μπορεί να μην έχουμε φτάσει σε σημείο να ζητάμε από την τεχνητή νοημοσύνη να μας ...μαγειρεύει την αγαπημένη μας σπεσιαλιτέ, αλλά και πάλι! Ένα πέραςμα από τις γειτονιές του διαδικτύου συχνά μοιάζει με ένα ταξίδι στη γεύση, όπου μοναδικά video με συνταγές μάς δελεάζουν με την πρωτοτυπία, την ευρηματικότητα, την ευκολία προετοιμασίας και τη νοστιμιά τους!

Εμείς κάναμε την καθιερωμένη μας βόλτα στα κοινωνικά δίκτυα, τσεκάρουμε λαχταριστό περιεχόμενο από food vloggers, συγκεντρώσαμε ιδέες και υλικό, εμπνευστήκαμε, δημιουργήσαμε, δοκιμάσαμε!

Σε αυτό το τεύχος σας προτείνουμε ένα κυρίως και ένα επιδόρπιο για να ετοιμάσετε – όχι απαραίτητα με αυτή τη σειρά. Σολομός Ουέλιγκτον, όπου το αγαπημένο ψάρι συναντά τη σφολιάτα και μαζί κλέβουν τις εντυπώσεις, αλλά και κορμός με σοκολατένιες κρέπες και μπισκότο – ναι, είναι τόσο λαχταριστός όσο ακούγεται!

Καλά μαγειρέματα!





# ΚΟΡΜΟΣ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΕΝΙΕΣ ΚΡΕΠΕΣ ΚΑΙ ΜΠΙΣΚΟΤΟ

2,5 ώρες 6 VE

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΚΡΕΠΕΣ

200 ml	γάλα
150 γρ.	αλεύρι
40 γρ.	λιωμένο βούτυρο
20 γρ.	κακάο
3 γρ.	αλάτι
6 γρ.	ζάχαρη
2 τεμ.	αβγά

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ

200 ml	κρέμα γάλακτος
200 ml	γάλα
2 τεμ.	κρόκοι αβγών
40 γρ.	κορν φλάουρ
60 γρ.	ζάχαρη
1 τεμ.	βανίλια
60 γρ.	τριμμένο μπισκότο πτι μπερ

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ



## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε όλα τα υλικά για τις κρέπες σ' ένα μπολ, εκτός απ' το αλεύρι. Χτυπάμε καλά με το σύρμα όλα τα υλικά και στη συνέχεια προσθέτουμε το αλεύρι σταδιακά και ομογενοποιούμε. Ψήνουμε τις κρέπες σε τηγάνι (24 cm) για 2' από κάθε πλευρά (θα βγουν 5 τεμάχια). Στη συνέχεια ετοιμάζουμε την κρέμα. Βάζουμε όλα τα υλικά σε μια κατσαρόλα και χτυπάμε καλά με το σύρμα. Βάζουμε πάνω στη φωτιά και ανακατεύουμε συνεχώς μέχρι να πήξει. Αδειάζουμε την κρέμα σ' ένα ταψί και την απλώνουμε να κρυώσει καλά. Όταν είναι έτοιμη την αφρατεύουμε με το μίξερ και συναρμολογούμε τον κορμό. Απλώνουμε μια μεμβράνη πάνω στον πάγκο και πάνω εκεί βάζουμε την πρώτη κρέπα στην οποία απλώνουμε την ανάλογη ποσότητα κρέμας. Επαναλαμβάνουμε καλύπτοντας τα 2/3 της πρώτης κρέπας με την 2η και ούτω καθεξής, μέχρι να τελειώσουν τα υλικά. Σε κάθε στρώση προσθέτουμε το ανάλογο μπισκότο. Τυλίγουμε σε σφικτό ρόλο με τη βοήθεια της μεμβράνης και βάζουμε στο ψυγείο για 2 ώρες. Όταν κρυώσει καλά, κόβουμε σε φέτες και σερβίρουμε με λίγη άχνη ζάχαρη.

Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:

Ενέργεια 431 kcal/ Λιπαρά 24,8 γρ./ Υδατάνθρακες 45,3 γρ./ Πρωτεΐνες 9,4 γρ./ Αλάτι 0,4 γρ.



ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ

Κρασί κόκκινο γλυκό

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΠΑ

60 ml	γάλα
35 γρ.	αλεύρι
60 γρ.	σπανάκι baby
1 τεμ.	αβγό
2 γρ.	αλάτι



## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

250 γρ.	φιλέτο σολομού
250 γρ.	μανιτάρια λευκά
4 γρ.	αλάτι
40 γρ.	βούτυρο
1 κ.γ.	ξύσμα lime
2 γρ.	πιπέρι

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ

120 γρ.	γιαούρτι
3 γρ.	αλάτι
10 τεμ.	φύλλα βασιλικού
40 ml	κρέμα γάλακτος
1 τεμ.	παγάκι
50 ml	ελαιόλαδο
1 τεμ.	φύλλο σφολιάτας
2 τεμ.	κρόκους αβγών για την επάλειψη

# ΣΟΛΟΜΟΣ ΟΥΕΛΙΓΚΤΟΝ

2 ώρες 4

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για να ετοιμάσουμε την κρέπα, ζεματίζουμε το σπανάκι για 3' και το βάζουμε σε νερό με πάγο. Το στραγγίζουμε καλά και το βάζουμε στο μπλέντερ μαζί με τα υπόλοιπα υλικά και χτυπάμε μέχρι να έχουμε έναν λείο κυλό. Ρίχνουμε το μίγμα σε τηγάνι (28cm), φτιάχνοντας μια κρέπα. Ψήνουμε σε μέτρια φωτιά για 2' από κάθε πλευρά. Προσέχουμε η κρέπα να είναι ελαστική και λεπτή. Στη συνέχεια κόβουμε τα μανιτάρια σαν χοντροκομμένο κιμά και τα σοτάρουμε με το βούτυρο, μέχρι να ροδίσουν και να χάσουν τα περισσότερα υγρά τους. Προσθέτουμε το αλάτι, το πιπέρι και το ξύσμα και τ' αφήνουμε να κρυώσουν καλά. Κόβουμε τον σολομό μακρόστενες λωρίδες και τις τυλίγουμε σφικτά με μεμβράνη, έτσι ώστε να γίνουν σαν σαλάμι (μπολοτίνα). Βάζουμε στο ψυγείο για 30'. Στρώνουμε την κρέπα στον πάγκο και πάνω της απλώνουμε τα μανιτάρια. Βάζουμε στη μέση τον σολομό (αφαίρουμε την μεμβράνη) και τυλίγουμε σφικτά, κλείνοντας απ' όλες τις πλευρές. Στη συνέχεια τυλίγουμε με την σφολιάτα, κολλάμε καλά και αφαιρούμε τα περισεύματα. Αλείφουμε με τον κρόκο και ψήνουμε στον αέρα, σε προθερμασμένο φούρνο, στους 170°C για 45'. Όταν είναι έτοιμο, αφήνουμε 15' να ξεκουραστεί για να κόβεται ευκολότερα. Παράλληλα ετοιμάζουμε τη σάλτσα. Χτυπάμε στο μπλέντερ τον βασιλικό μαζί με το λάδι και τον πάγο. Περνάμε το μίγμα από ψιλή σίτα, αλατίζουμε το γιαούρτι και προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος και το λάδι του βασιλικού. Ανακατεύουμε ελάχιστα για να διατηρήσουμε τη διχρωμία στη σάλτσα. Κόβουμε με πριονωτό μαχαίρι το σολομό σε χοντρές φέτες και σερβίρουμε με τη σάλτσα.

Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:

Ενέργεια 750 kcal/ Λιπαρά 43 γρ.

Υδατάνθρακες 40 γρ./ Πρωτεΐνες 28,4 γρ./ Αλάτι 2,3 γρ.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ



ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ

Κρασί ροζέ ξηρό

ΤΙ ΘΑ ΜΑΓΕΙΡΕΨΟΥΜΕ  
ΣΗΜΕΡΑ;

**Η** μαγειρική θέλει τον τρόπο της για να σε ανταμείψει. Να μπαίνεις στην κουζίνα με κέφι, να μην την βαριέσαι. Δεν είναι αγγαρεία, είναι μια μοναδική δημιουργική περιπέτεια. Θέλει όρεξη. Όχι μόνο να τρως, να ετοιμάζεις κιόλας. Να δοκιμάζεις, να πειραματίζεσαι, να παίζεις. Γιατί η μαγειρική είναι (και) παιχνίδι.

Όταν αναρωτιέσαι “τι μαγειρεύουμε πάλι σήμερα;” μην βιάζεσαι να πάρεις αποφάσεις. Πάρε τον χρόνο σου, μέτρησε τις επιλογές σου. Διάλεξε ένα προς ένα τα υλικά σου, να είναι διαλεχτά και μυρωδάτα, η πρώτη ύλη είναι πάντα που κάνει τη διαφορά σε κάθε πιάτο. Ύστερα σήκωσε τα μανίκια, βάλε την ποδιά σου και ετοιμάσου να δημιουργήσεις για μια ακόμη φορά κάτι μοναδικό. Ποτέ δεν μαγειρεύεις το ίδιο φαγητό δύο φορές. Πάντα κάτι αλλάζει. Θεες κάποιον από τα υλικά, θεε το αλάτι, θεε η φροντίδα που έβαλες. Κάθε φορά που μαγειρεύεις, κάνεις κάτι μοναδικό. Να το θυμάσαι αυτό.



Με αυτές τι σκέψεις κατά νου, σε προσκαλούμε να ανακαλύψεις το δικό μας επταήμερο μενού. Σπαγγέτι με καλαμάρι και τσίλι, πράσα γιαχνί με σελινόριζα και τραχανά, κρεμμύδια γεμιστά με ρύζι και κιμά μανιταριών, χοιρινό ρολό με πέστο μυρωδικών και μορταδέλα, σουπιές με σέσκουλα και ρεβύθια, μπουτί χοιρινό στη χύτρα με μουστάρδα και μπίρα, μοσχαρίσια σουβλάκια με κρέμα κουνουπίδι.



# ΠΡΑΣΑ ΓΙΑΧΝΙ ΜΕ ΣΕΛΙΝΟΡΙΖΑ, ΑΠΑΚΙ ΚΑΙ ΤΡΑΧΑΝΑ



1,5 ώρα 4

## ΥΛΙΚΑ

600 γρ.	πράσα καθαρισμένα
200 γρ.	απάκι σε κύβους <b>Πατεράκης</b>
300 γρ.	σελινόριζα σε κύβους
100 γρ.	λευκό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
1 τεμ.	σκελίδα σκόρδο λιωμένη
250 γρ.	ντομάτες αποφλοιωμένες σε κύβους
120 ml	ελαιόλαδο
60 γρ.	τραχανά ξινό
50 ml	χυμό λεμονιού
8 γρ.	αλάτι
5 γρ.	πιπέρι
250 ml	ζωμό λαχανικών ή νερό

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε τα πράσα σε χοντρές ροδέλες. Σοτάρουμε σε πλατιά κατσαρόλα στο λάδι, το κρεμμύδι, το σκόρδο, τα πράσα, το απάκι και την σελινόριζα. Μόλις αρχίσουν να ροδίζουν προσθέτουμε την ντομάτα, το αλάτι και το πιπέρι. Συμπληρώνουμε 250 ml ζωμό λαχανικών ή νερό και μαγειρεύουμε για 30' σε χαμηλή φωτιά. Στη συνέχεια ρίχνουμε τον τραχανά και μαγειρεύουμε για 10' ακόμα. Αποσύρουμε από τη φωτιά μόλις είναι έτοιμο και προσθέτουμε τον χυμό λεμονιού. Αφήνουμε το φαγητό να περιμένει για 20' σκεπασμένο και σερβίρουμε.

## ΠΡΟΤΙΝΟΥΜΕ



Απάκι  
Πατεράκης



**ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ**  
Κρασί λευκό ξηρό

Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:

Ενέργεια 466,4 kcal/ Λιπαρά 36,3 γρ./ Υδατάνθρακες 18,4 γρ./ Πρωτεΐνες 17,1 γρ./Αλάτι 1,4 γρ.

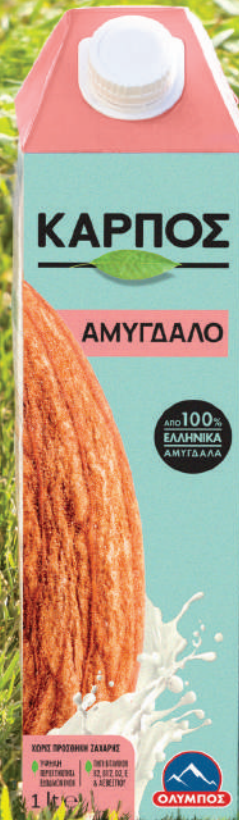




# ΚΑΡΠΟΣ



## Η ΖΩΗ ΞΕΚΙΝΑΕΙ ΜΕ ΚΑΡΠΟ





---

# ΧΟΙΡΙΝΟ ΡΟΛΟ ΜΕ ΠΕΣΤΟ ΜΥΡΩΔΙΚΩΝ ΚΑΙ ΜΟΡΤΑΔΕΛΑ

---

  
2,5 ώρες 5







ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό πανσέτα χοιρινή φιλεταρισμένη σε λεπτό φύλλο (≈40x30cm)
- 100 γρ. μορταδέλα με φυστίκια Αιγίνης
- 80 γρ. μουστάρδα πικάντικη
- 80 ml ελαιόλαδο
- 80 γρ. ανάμικτα μυρωδικά (μαϊντανό, θυμάρι, φρέσκια ρίγανη, δεντρολίβανο)
- Εύσμα από 1 λεμόνι
- χυμό από 1 λεμόνι
- 10 γρ. αλάτι
- 10 γρ. πιπέρι μαύρο
- 500 γρ. πατάτες baby για την γαρνιτούρα



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε τα μυρωδικά με το μισό λάδι στο multi να γίνουν πάστα. Αλατοπιπερώνουμε καλά το κρέας και το αλείφουμε με τη μουστάρδα κι απ' τις 2 πλευρές. Το απλώνουμε στον πάγκο και το αλείφουμε με το μισό πέστο μυρωδικών. Καλύπτουμε με τη μορταδέλα και συμπληρώνουμε το εύσμα. Τυλίγουμε σε σφικτό ρολό και δένουμε με σπάγκο. Τοποθετούμε το ρολό σ' ένα ταψί που έχουμε στρώσει λαδόκολλα. Στη συνέχεια χαράζουμε τις πατάτες και τις ανακατεύουμε με το υπόλοιπο πέστο και τον χυμό λεμόνι. Τις βάζουμε στο ταψί και ψήνουμε σκεπασμένο για 1,5 ώρα. Στη συνέχεια ξεσκεπάζουμε και ροδίζουμε για 20'. Μόλις είναι έτοιμο, αφήνουμε το φαγητό να περιμένει για 10' και στη συνέχεια κόβουμε σε φέτες το κρέας και σερβίρουμε με τις ψητές πατάτες.



ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ

Κρασί κόκκινο ξηρό

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ



Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:  
 Ενέργεια 1069,7 kcal/ Λιπαρά 94,5 γρ./  
 Υδατάνθρακες 19,0 γρ.  
 Πρωτεΐνες 36,7 γρ./ Αλάτι 1,5 γρ.

# ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΚΙΜΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ



1,5 ώρα 4 VE

## ΥΛΙΚΑ

4 τεμ.	μεγάλα κρεμμύδια καθαρισμένα (600 γρ)
200 ml	κόκκινο κρασί ξηρό
800 ml	νερό

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

500 γρ.	μανιτάρια λευκά σε μικρούς κύβους
100 γρ.	πιπεριά Φλωρίνης σε μικρούς κύβους
1 τεμ.	σκελίδα σκόρδο λωμένη
120 γρ.	ρύζι Arborio
100 ml	λευκό κρασί
2 τεμ.	δαφνόφυλλα
4-5 τεμ.	κόκκους μπαχάρι
80 γρ.	κρεμμύδι ψιλοκομμένο
8 γρ.	αλάτι
4 γρ.	πιπέρι
200 ml	ελαιόλαδο
400 γρ.	ντοματάρια κονκασέ

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

10 γρ.	μαϊντανός ψιλοκομμένος
5 γρ.	πάπρικα γλυκιά σκόνη

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε σε μια στενή κατσαρόλα το κόκκινο κρασί με 600 ml νερό. Κάνουμε στα κρεμμύδια μια τομή ακτινωτά στο καθένα. Τα βάζουμε να βράσουν για 15' μέχρι να μαλακώσουν. Τα βγάζουμε απ' την κατσαρόλα να στραγγίσουν και να κρυώσουν. Παράλληλα ετοιμάζουμε τη γέμιση. Σε μια κατσαρόλα σοτάρουμε με το μισό λάδι, το κρεμμύδι με το σκόρδο, τα μανιτάρια και την πιπεριά. Μόλις αρχίσουν να ροδίζουν, προσθέτουμε το ρύζι και σοτάρουμε για 4-5' ακόμη. Σβήνουμε με το λευκό κρασί και μόλις απορροφηθεί, συμπληρώνουμε 200 ml νερό και το μισό αλάτι. Μαγειρεύουμε για 10' μέχρι να σωθούν τα υγρά. Αποσύρουμε και αφήνουμε τη γέμιση να κρυώσει για μισή ώρα. Χωρίζουμε τα φύλλα του κρεμμυδιού ένα-ένα. Γεμίζουμε το καθένα φύλλο με μια κουταλιά γέμιση. Τα κλείνουμε δίνοντας σχήμα οβάλ και τα στρώνουμε σε μια κατσαρόλα (25cm) με τη ραφή από κάτω. Αφού καλύψουμε όλο τον πάτο της κατσαρόλας, προσθέτουμε τα μπαχάρια, τη δάφνη, το κονκασέ, το υπόλοιπο λάδι, το αλάτι, το πιπέρι και μαγειρεύουμε για 20' σε χαμηλή φωτιά. Πασπαλίζουμε με τον μαϊντανό και την πάπρικα και σερβίρουμε.

**Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:**  
Ενέργεια 722,5 kcal/ Λιπαρά 52,6 γρ.  
Υδατάνθρακες 45,2 γρ.  
Πρωτεΐνες 8 γρ./ Αλάτι 0,8 γρ.



## ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ

Κρασί ροζέ ξηρό

ΠΡΟΤΙΝΟΥΜΕ



Scan here!







# ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΕ ΚΑΛΑΜΑΡΙ, ΓΑΡΙΔΕΣ ΚΑΙ ΤΣΙΛΙ



## ΥΛΙΚΑ

500 γρ.	σπαγγέτι Νο 7
400 γρ.	καλαμάρι καθαρισμένο σε ροδέλες
200 γρ.	γαρίδες αποφλοιωμένες <b>7 Θάλασσες</b>
150 γρ.	αποφλοιωμένη ντομάτα σε μικρούς κύβους
100 γρ.	λευκό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
50 γρ.	φρέσκο κρεμμυδάκι ψιλοκομμένο
1 τεμ.	κόκκινο chili σε λεπτές ροδέλες
1 τεμ.	σκελίδα σκόρδο σε λεπτές φέτες
80 ml	ελαιόλαδο
8 γρ.	αλάτι

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

20 γρ.	μαϊντανό ψιλοκομμένο
	φρεσκοτριμμένο πιπέρι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια πλατιά κατσαρόλα ρίχνουμε το λάδι και σοτάρουμε σε δυνατή φωτιά τα καλαμάρια με το κρεμμύδι και το σκόρδο. Παράλληλα βράζουμε τα σπαγγέτι για 5'. Μόλις το κρεμμύδι αρχίσει να ροδίζει προσθέτουμε τη ντομάτα, το chili, τις γαρίδες, το φρέσκο κρεμμυδάκι, το αλάτι και λίγο νερό από τα μακαρόνια που βράζουν. Ταυτόχρονα στραγγίζουμε τα ζυμαρικά και τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα με τα καλαμάρια. Μαγειρεύουμε για 2-3' ακόμα, μέχρι να απορροφηθούν τα υγρά. Σερβίρουμε αμέσως και γαρνίρουμε με μαϊντανό και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.



ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ

Κρασί ροζέ Ξηρό

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ



Γαρίδες  
αποφλοιωμένες  
**7 Θάλασσες**

Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:

Ενέργεια 746,8 kcal/ Λιπαρά 24,7 γρ./

Υδατάνθρακες 97,54 γρ./ Πρωτεΐνες 40 γρ./ Αλάτι 1,0 γρ.





**Μπάρμπα  
Στάθης**

Μας κάνει καλό

**ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ**  
ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ



Μπάρμπα  
Στάθης

**φρεσκάδα**

**ποιότητα**

**φροντίδα**

**ευκολία**

**βιταμίνες**

**νοστιμιά**

**ευεξία**

**ΚΟΙΤΑ ΤΙ ΧΩΡΑΕΙ**

**ΣΕ ΕΝΑ ΣΑΚΟΥΛΑΚΙ**

**ΦΡΕΣΚΙΑΣ ΣΑΛΑΤΑΣ**

**ΜΠΑΡΜΠΑ ΣΤΑΘΗΣ**

Χωρούν όλα αυτά που κάνουν τις σαλάτες μας να ξεχωρίζουν! Φρεσκάδα, άριστη ποιότητα, αγάπη και φροντίδα για τα λαχανικά μας! Οι φρέσκες σαλάτες Μπάρμπα Στάθης είναι πάντα τριπλοπλυμένες, ομοίμορφα κομμένες και διατηρούν όλες τις βιταμίνες και τη θρεπτική τους αξία.

Κυκλοφορούν σε νέα διάφανη συσκευασία και σε 10 απολαυστικούς συνδυασμούς, που μπορείς κάθε στιγμή να απολαύσεις ως γεύμα ή συνοδευτικό.

ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ  
ΣΕ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ  
& ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ Α & C  
ΠΗΓΗ ΣΙΔΗΡΟΥ

**100%**

**ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΙΜΗ**  
ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

**17%** ΛΙΓΟΤΕΡΟ  
ΠΛΑΣΤΙΚΟ



**3**  
φορές

**ΠΛΥΜΕΝΑ &  
ΚΑΘΑΡΙΣΜΕΝΑ**

**100%**

**ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΙΜΗ**  
ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ





# ΣΟΥΠΙΕΣ ΜΕ ΣΕΣΚΟΥΛΑ ΚΑΙ ΡΕΒΙΘΙΑ

Scan here!



## ΥΛΙΚΑ

600 γρ.	σουπιές καθαρισμένες κομμένες σε χοντρά κομμάτια
1 κιλό	σέσκουλα
200 γρ.	ρεβύθια βρασμένα
120 γρ.	λευκό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
60 γρ.	φρέσκο κρεμμυδάκι ψιλοκομμένο
50 γρ.	άνηθο ψιλοκομμένο
60 ml	χυμό λεμονιού
8 γρ.	αλάτι
4 γρ.	πιπέρι
80 ml	ελαιόλαδο
500 ml	νερό

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

... Ξύσμα από 1 λεμόνι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφαιρούμε από τα σέσκουλα τον μίσχο και κρατάμε μόνο τα φύλλα. Τα ζεματίζουμε για 3', τα παγώνουμε σε κρύο νερό και τα στραγγίζουμε. Σε πλατιά κατσαρόλα σοτάρουμε το κρεμμύδι με το λάδι, μέχρι ν' αρχίσει να ροδίζει. Προσθέτουμε τις σουπιές και τις αχνίζουμε για 10'. Συμπληρώνουμε το λεμόνι, το αλάτι, το πιπέρι, καθώς και 500 ml νερό. Μαγειρεύουμε για 30' μέχρι να μαλακώσουν οι σουπιές. Στη συνέχεια ρίχνουμε τα σέσκουλα και τα ρεβίθια και μαγειρεύουμε για 15' ακόμη. Τέλος, αποσύρουμε και προσθέτουμε τον άνηθο και τα κρεμμυδάκια, ανακατεύουμε καλά και σερβίρουμε με λίγο ξύσμα λεμονιού.

### Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:

Ενέργεια 528 kcal/ Λιπαρά 26 γρ./ Υδατάνθρακες 32 γρ./ Πρωτεΐνες 43,1 γρ./ Αλάτι 1,7 γρ.

ΠΡΟΤΙΝΟΥΜΕ



ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ

Κρασί λευκό ξηρό





# 360° PLANT BASED MEAL



Μπάρμπα  
Στάθης

Μας κάνει καλό

360° ΦΥΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΠΟΝΑΣΤΙΚΑ



## 360° Plant Based Meal Μπάρμπα Στάθης

Ολοκληρωμένα φυτικά γεύματα σε 6 λαχταριστούς συνδυασμούς, έτοιμα σε μόλις 10 λεπτά. Επιλέξτε ανάμεσα σε:

- Φυτικά κεφτεδάκια, από πρωτεΐνη αρακά, με πατάτες ή ρύζι με λαχανικά
- Ζυμαρικά, σκιουφιχτά ή βίδες ολικής άλεσης, με Φυτικό κιμά, από πρωτεΐνη αρακά

Κάντε αυτήν την κίνηση και απολαύστε τον αγαπημένο σας συνδυασμό!

   @barbastathis



# ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ



## ΥΛΙΚΑ

800 γρ.	μσχαρίσιο φιλέτο σε κύβους
10 γρ.	ημίκοντρο θαλασσινό αλάτι
15 γρ.	κόκκους πράσινο πιπέρι
60 ml	ελαιόλαδο
60 γρ.	φρέσκο βούτυρο μαλακό
	φρέσκια ρίγανη και lime για το σερβίρισμα

## ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΟΥΡΕ

600 γρ.	κουνουπίδι σε μπουκέτα
80 γρ.	φρέσκο βούτυρο
6 γρ.	αλάτι
600 ml	γάλα

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε το κρέας σ' ένα μπολ. Προσθέτουμε το λάδι και το πιπέρι σπασμένο. Ανακατεύουμε και φτιάχνουμε 4 σουβλάκια. Παράλληλα βάζουμε το κουνουπίδι με το γάλα στην κατσαρόλα και βράζουμε για 25'. Όταν είναι έτοιμο, το στραγγίζουμε απ' το γάλα και το βάζουμε στο μπλέντερ με το βούτυρο και το αλάτι. Χτυπάμε μέχρι να γίνει λείος πουρές. Τον διατηρούμε ζεστό. Παράλληλα, ψήνουμε τα σουβλάκια στο σχαροτήγανο απ' όλες τις πλευρές. Όταν είναι έτοιμα, αλατίζουμε και τα αλείφουμε με το βούτυρο. Τα σερβίρουμε με τον πουρέ κουνουπίδι, ελάχιστο ξύσμα lime και φρέσκια ρίγανη.

Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:  
Ενέργεια 760,8 kcal/ Λιπαρά 56,2 γρ.  
Υδατάνθρακες 11,7 γρ./ Πρωτεΐνες 52,6 γρ./ Αλάτι 2,1 γρ.



**ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ**  
Κρασί κόκκινο ξηρό





ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ



Scan here!



# ΜΠΟΥΤΙ ΧΟΙΡΙΝΟ ΣΤΗ ΧΥΤΡΑ ΜΕ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ ΚΑΙ ΜΠΙΡΑ



1 ώρα 5

## ΥΛΙΚΑ

1 κιλό	μπούτι χοιρινό σε μεγάλους κύβους
80 γρ.	αλεύρι
60 ml	ελαιόλαδο

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΡΙΝΑΔΑ

500 ml	μαύρη μπίρα
60 γρ.	μουστάρδα Dijon γλυκιά
1 τεμ.	αστεροειδή λυκάνισο
10 γρ.	αλάτι
1 τεμ.	φλούδα πορτοκαλιού
1 τεμ.	σκελίδα σκόρδο λιωμένη

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΟΥΡΕ

1 κιλό	πατάτες
120 γρ.	φρέσκο βούτυρο σε κύβους
60 ml	κρέμα γάλακτος
8 γρ.	αλάτι
3 γρ.	λευκό πιπέρι

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

φυλλαράκια θυμάρι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για να ετοιμάσουμε τον πουρέ, τυλίγουμε σε αλουμινοχαρτο τις πατάτες και τις ψήνουμε στον φούρνο στους 180°C για 45'. Μόλις είναι έτοιμες τις ξεφλουδίζουμε όσο είναι ζεστές και τις περνάμε από σήτα πιέζοντας. Προσθέτουμε το βούτυρο, την κρέμα γάλακτος, το αλάτι και το πιπέρι και ανακατεύουμε καλά μέχρι να λιώσει και να απορροφηθεί το βούτυρο. Τον διατηρούμε ζεστό. Για το κρέας, ανακατεύουμε καλά τα υλικά της μαρινάδας και βάζουμε μετά το κρέας. Αφήνουμε στο ψυγείο για 24 ώρες. Στη συνέχεια αφαιρούμε το κρέας και στραγγίζουμε τα υγρά της μαρινάδας. Στεγνώνουμε το κρέας με χαρτί κουζίνας και το αλευρώνουμε. Βάζουμε το λάδι στην χύτρα να κάψει και ροδίζουμε το κρέας πολύ καλά. Σβήνουμε με τη μαρινάδα και κλείνουμε τη χύτρα. Μαγειρεύουμε για 30' σε χαμηλή φωτιά μέχρι να μαλακώσει το κρέας και να δέσει η σάλτσα. Αφήνουμε για 15' μέχρι να ανοίξει η χύτρα και σερβίρουμε με λίγο φρέσκο θυμάρι πάνω από τον πουρέ.

### Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:

Ενέργεια 1081,0 kcal/ Λιπαρά 82,0 γρ.

Υδατάνθρακες 48,4 γρ.

Πρωτεΐνες 40,1 γρ./ Αλάτι 2,0 γρ.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ



### ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ

Κρασί λευκό ξηρό παλαιωμένο



Scan here!





ΠΑΣΧΑΛΙΝΟ ΤΡΑΠΕΖΙ.  
ΓΙΟΡΤΙΝΟ ΦΑΓΗΤΟ.  
ΠΑΓΩΜΕΝΗ

Coca-Cola

Η Συνταγή της Μαγείας





# Κατσικάκι Κοκκινιστό με πέννες και ανθότυρο

## ΥΛΙΚΑ (ΓΙΑ 4-6 ΑΤΟΜΑ)

- 1 kg κατσικίσιο μπούτι (σπασμένο σε μερίδες για κατσαρόλα)
- 2 κρεμμύδια ξερά (ψιλοκομμένα)
- ½ πράσο (ψιλοκομμένο)
- 3 σκελίδες σκόρδο (ψιλοκομμένες)
- 1 μεγάλο καρότο (τριμμένο στον τρίφτη στο χοντρό)
- 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 650-700γρ. Ντομάτα στον τρίφτη (συσκευασμένη)
- 1 κλωνάρι δεντρολίβανο
- 2 κρασοπότηρα κόκκινο κρασί
- 3 φύλλα δάφνης
- 6 μπαχάρια
- κανέλα σε σκόνη
- 2 κ.σ. ζάχαρη
- 1 κ.γ. μπούκοβο
- 1 χούφτα μαϊντανό (καλά ψιλοκομμένο)
- 1 - 1 ½ συσκευασία ζυμαρικά πέννες
- 200-300γρ. ανθότυρο
- ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αλατοπιπερώνουμε τα κομμάτια του κατσικιού. Σε μεγάλη κατσαρόλα με ελαιόλαδο τα σοτάρουμε σε δυνατή φωτιά από όλες τις πλευρές μέχρι να ροδίσουν καλά. Μόλις πάρουν το επιθυμητό χρώμα αποσύρουμε σε μεγάλο μπολ. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σοτάρουμε στην ίδια κατσαρόλα το κρεμμύδι και το πράσο έως ότου μαραθούν λιγάκι. Προσθέτουμε το καρότο και λίγο αργότερα το σκόρδο και τον πελτέ. Συνεχίζουμε το σοτάρισμα για 1' ακόμη και σβήνουμε με το κρασί. Ξύνουμε τον πάτο της κατσαρόλας καλά και αφήνουμε να εξατμιστεί το αλκοόλ. Προσθέτουμε την Ντομάτα στον τρίφτη, τη ζάχαρη, το μπούκοβο, τα μπαχάρια, πιπέρι, αλάτι και ανακατεύουμε. Επαναφέρουμε τα κομμάτια του κρέατος μαζί με όλα τα ζουμιά που έβγαλαν στο μπολ. Σκεπάζουμε με νερό το φαγητό, ρίχνουμε τα φύλλα δάφνης και το δεντρολίβανο και σιγοβράζουμε με κλειστό καπάκι αρχικά για 45-60'. Ύστερα ξεσκεπάζουμε και αφήνουμε να βράσει σε μέτρια φωτιά, έως ότου μαλακώσει τελείως το κρέας και ταυτόχρονα πήξει και η σάλτσα.

Όσο αργοψήνεται το κατσικάκι, βράζουμε σε μεγάλη κατσαρόλα με άφθονο αλατισμένο νερό τις πέννες για όσο χρόνο αναγράφεται πάνω στη συσκευασία τους. Τα σουρώνουμε και τα ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο να μην κολλήσουν. Τα διατηρούμε ζεστά στην κατσαρόλα.

Για το σερβίρισμα, βάζουμε σε πιάτο τις πέννες, ρίχνουμε λίγο τριμμένο ανθότυρο, σκεπάζουμε με μπόλικη πηχτή σάλτσα, γαρνίρουμε με τα κομμάτια του κρέατος της αρεσκείας μας και πασπαλίζουμε περισσότερο ανθότυρο και μαϊντανό.



**Καλή Απόλαυση!**



# ΟΠΟΥ ΠΑΣΧΑ ΚΑΙ ΧΑΡΑ!

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΑΞΕΧΑΣΤΕΣ  
ΓΙΟΡΤΙΝΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ  
ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ!





**Κ**άθε γιορτινή περίσταση αποτελεί μια καλή αφορμή να έρθουμε πιο κοντά με τα αγαπημένα μας πρόσωπα -ειδικότερα τα παιδιά μας - και να περάσουμε μαζί τους ποιοτικές στιγμές, δημιουργώντας όμορφες αναμνήσεις για μια ολόκληρη ζωή. Το Πάσχα δεν αποτελεί εξαίρεση. Γιορτή λαμπερή και πανηγυρική, με θρησκευτική σπουδαιότητα και ιδιαίτερη γαστρονομική ταυτότητα, είναι μια εξαιρετική ευκαιρία να οργανώσουμε μαζί με τους μικρούς πρωταγωνιστές της ζωής μας δραστηριότητες που θα την κάνουν αλησμόνητη!



## Πλάθω τσουρεκάκια!

Τι καλύτερο από το να ετοιμάσουμε με τα παιδιά μας πασχαλινές λικουδιές; Μαζί μπορούμε να περάσουμε δημιουργικά ποιοτικό χρόνο στην κουζίνα! Σηκώνουμε μανίκια και πλάθουμε τσουρέκια, κουλούρες, κουλουράκια. Παίζουμε με τα αφράτα ζυμάρια, δίνουμε σχήμα και μορφή στα πιο γλυκά αρτοσκευάσματα! Κι όταν μοσχοβολήσει το σπίτι βανίλια, μαχλέπι και καβουρδισμένο αμύγδαλο, ξεφουρνίζουμε παρέα και καμαρώνουμε τις δημιουργίες μας. Τι και αν δεν βγουν τέλειες; Σημασία έχει ότι τις κάναμε μαζί, με πολλή αγάπη!



## Βάφουμε τα αυγά!

Μεγάλη Πέμπτη ανήμερα, δεν καθόμαστε στα αυγά μας! Μοιραζόμαστε με τα παιδιά μας την εμπειρία του παραδοσιακού βαψίματος των αυγών. Επιλέγουμε χρώματα και τεχνικές, και με την κατάλληλη καθοδήγηση επιτρέπουμε στα παιδιά μας να φτιάξουν τα δικά τους πασχαλινά αυγά όπως τα ονειρεύονται. Και αν κάτι δεν πάει όπως το είχαμε κατανοήσει, δεν τα βάφουμε μαύρα. Και πάλι, εκείνο που μετράει είναι η εμπειρία, η συνεργασία και η προσπάθεια.

## Κάνουμε χειροτεχνίες!

Το Πάσχα μπορεί να αποτελέσει μια εξαιρετική πηγή έμπνευσης για να φιλοτεχνήσουμε με τα χέρια μας όμορφες δημιουργίες. Πασχαλινά κουνελάκια, πουλάκια, καλαθάκια με αυγά και λουλούδια, στεφανάκια με σπάγκους και λουλούδια, είναι μερικές από τις θεματικές με τις οποίες μπορούμε να καταπιαστούμε. Το διαδίκτυο είναι γεμάτο φρέσκες ιδέες για όμορφες κατασκευές. Δεν έχουμε παρά να εμπνευστούμε και να αφήσουμε τη φαντασία μας ελεύθερη!





## Λέμε πασχαλινές ιστορίες!

Το ελληνικό Πάσχα είναι γεμάτο εξακουστές παραδόσεις, που διαφέρουν από τόπο σε τόπο! Μπορούμε να κάνουμε μια έρευνα και ύστερα να αφηγηθούμε στα παιδιά μας τι σημαίνει η Λαμπρή στην Ελλάδα, ποια ήθη και έθιμα την συνοδεύουν, τι συνέβαινε παλιά και πώς τα αλλοτινά αντηχούν στο τώρα. Μπορούμε ακόμη να μιλήσουμε για το θρησκευτικό νόημα της μεγάλης γιορτής, να μεταδώσουμε το μήνυμα της Ανάστασης στα παιδιά μας με τρόπο απλό και κατανοητό. Το να μοιραζόμαστε ιστορίες με όσους αγαπάμε, αφήνοντας οθόνες και έγνοιες στην άκρη, είναι μια πρακτική που μας επιτρέπει να συνδεθούμε ουσιαστικά!



  
**ΔΩΔΩΝΗ**  
Η γεύση του καλού

● Απλή

● Τομάτα & βασιλικός



● Καυτερή πιπεριά



## Θα βγουν μαχαίρια για χάρη τους!



## Spread

με κομμάτια φέτας ΠΟΠ ΔΩΔΩΝΗ

Η αγαπημένη μας φέτα ΔΩΔΩΝΗ και το γιοούρτι ΔΩΔΩΝΗ έγιναν Spread για να απλώνεται εύκολα και να το απολαμβάνουμε κάθε στιγμή. Με κρεμώδη υφή, απολαυστικά κομμάτια φέτας ΠΟΠ ΔΩΔΩΝΗ, υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη και 16% λιπαρά, κυκλοφορεί σε 3 υπέροχες γεύσεις.



## Καταπιανόμαστε με την... κηπουρική!

Πάσχα και άνοιξη πάνε μαζί! Τώρα λοιπόν είναι μια καλή εποχή να μιήσουμε τα παιδιά μας στην περιπέτεια της κηπουρικής. Ετοιμάζουμε τη βεράντα για τη μεγάλη γιορτή, φυτεύοντας άνθη και πρασινάδες, και αφήνουμε τους μικρούς κηπουρούς να συμμετέχουν τόσο στην επιλογή των φυτών όσο και στην καλλιέργεια! Η παρακολούθηση των λουλουδιών να ανθίζουν θα είναι μια ανταποδοτική εμπειρία!

Καλή διασκέδαση!



# Νέο app!

## ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟΣ ΓΟΝΕΑΣ

η πρώτη ασφάλεια... αγάπης!



**Νέο: barcode** για συναλλαγές με την **άυλη κάρτα**



**Δείτε το ποσό** που έχετε συγκεντρώσει



**Βρείτε τις συνεργαζόμενες επιχειρήσεις** κοντά σας



**Κερδίστε επιπλέον** από τις μοναδικές προσφορές



Κατεβάστε το εδώ!



Allianz

## ΑΓΝΟΤΙΣ

Υψηλής ποιότητας βρεφική περιποίηση!

**Έκπτωση** σε όλα τα προϊόντα με



\*Πιθανόν κάποια από τα προϊόντα να μην υπάρχουν σε όλα τα καταστήματα λόγω περιορισμένου χώρου πώλησης.

Οι προσφορές ισχύουν από 15/4-1/6/2024.

# -50%



Μωρομάντηλα 70 τμχ (2+1 δώρο)  
5,78€ **2,89€**  
αρχική/τελική τιμή τμχ 0,03€ **0,01€**



Υγρά Μαντηλάκια **"Bold"** 60 τμχ (1+1 δώρο)  
3,96€ **1,98€**  
αρχική/τελική τιμή τμχ 0,03€ **0,02€**



Μωρομάντηλα 50 τμχ (2+1 δώρο)  
4,38€ **2,19€**  
αρχική/τελική τιμή τμχ 0,03€ **0,01€**

# -45%

Σαμπουάν Αφρόλουτρο 400 ml  
7,25€ **3,99€**  
αρχική/τελική τιμή λιτ 18,13€ **9,98€**



Συμμετέχουν:  
-45% όλες οι πάνες AGNOTIS  
-40% όλα τα απορρυπαντικά AGNOTIS  
-50% βρεφικό μαλακτικό AGNOTIS 22μεζ1 λιτ, όλα τα καλλυντικά AGNOTIS

# -40%



Family Απορρυπαντικό 1.8L  
11,32€ **6,79€**  
αρχική/τελική τιμή λιτ 0,28€ **0,17€**



Βρεφικό Απορρυπαντικό 1.8L  
14,81€ **8,89€**  
αρχική/τελική τιμή λιτ 0,37€ **0,22€**

Πάνες Νο4 44 τμχ  
16,35€ **8,99€**  
αρχική/τελική τιμή τμχ 0,37€ **0,20€**



# Gillette®

## ΕΧΕΙΣ ΠΡΟΣΩΠΟ!



### PROGLIDE



\*Αν δεν μείνετε ικανοποιημένοι, παίρνετε τα χρήματά σας πίσω.  
Το αίτημα επιστροφής χρημάτων πρέπει να υποβληθεί μέσα σε 100 μέρες, από την ημερομηνία αγοράς, σύμφωνα με τους Όρους & Προϋποθέσεις στο [epithimies.gr](http://epithimies.gr)



Colgate®

# ΛΕΥΚΟΤΕΡΑ ΔΟΝΤΙΑ ΣΕ ΜΟΛΙΣ 3 ΗΜΕΡΕΣ\*



ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ ΤΗΝ  
ΕΠΙΣΤΗΜΗ  
ΤΗΣ ΛΑΜΨΗΣ

ΣΚΑΝΑΡΕ



\*Αφαιρεί τους λεκέδες που προκαλούνται από φαγητό & ποτό.

& ΜΑΘΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ





## Η ΖΩΗ ΜΟΥ ΣΕ ΕΝΑ ΠΙΑΤΟ



Δείτε ολόκληρη τη σειρά σκανάροντας το QR code:



Η **μασούτης** μάς "σερβίρει" ένα ζεστό ΠΙΑΤΟ, γεμάτο με τις **πολύτιμες ιστορίες**

**των παππούδων & των γιαγιάδων!**

Ένα πιάτο φτιαγμένο με αγάπη μπορεί να ξυπνήσει αναμνήσεις μιας ολόκληρης ζωής. Το αγαπημένο μας φαγητό είναι πολλά παραπάνω από τροφή - είναι θρέψη για την ψυχή μας. Οι συνταγές που περνάνε από γενιά σε γενιά είναι μία άρρηκτη γραμμή που μας συνδέει με το παρελθόν μας, τις ρίζες μας, την παράδοση του τόπου μας. Γι' αυτό και είναι ιδιαίτερα σημαντικό να φροντίζουμε να μην χάνονται!

Την παράδοση αυτή προσπαθεί να κρατήσει ζωντανή η Μασούτης με τη νέα σειρά 6 mini επεισοδίων «Η ΖΩΗ ΜΟΥ ΣΕ ΕΝΑ ΠΙΑΤΟ», στην οποία «αγκαλιάζει» τους ανθρώπους της 3ης ηλικίας σε συνεργασία με τη ΜΚΟ **ΕΜΦΑΣΙΣ**

Παππούδες και γιαγιάδες από όλη την Ελλάδα ανοίγουν το σπίτι και την κουζίνα τους και, καθώς μαγειρεύουν ένα φαγητό με ιδιαίτερη συναισθηματική αξία για εκείνους, αφηγούνται την προσωπική ιστορία τους. Διαλεχτά υλικά, παραδοσιακές τεχνικές, μνήμες και συναισθήματα, όλα «δένουν» γλυκά, αναδεικνύοντας τη μοναδική μαγειρική παράδοση της Ελλάδας και θυμίζοντάς μας πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος των ανθρώπων της 3ης ηλικίας στις ζωές μας!

**μασούτης**

ΑΝΟΙΧΤΗ ΓΡΑΜΜΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ

**800 11 803 803**

Χωρίς χρέωση

Φροντίζουμε για την επάρκεια αποθεμάτων στα προϊόντα προσφοράς αλλά ορισμένα μπορεί να εξαντληθούν νωρίτερα. Στην αναγραφόμενη τιμή με sticker έχει ήδη αφαιρεθεί η αντίστοιχη αξία. Στα καταστήματα είναι αναρτημένοι δείκτες ραφίου με την αρχική και τελική τιμή που προκύπτει μετά την αφαίρεση της προσφοράς. Επίσης, το ποσό της προσφοράς αφαιρείται στο ταμείο και αναγράφεται αυτόματα στην απόδειξη. Σε παράλληλες προωθητικές ενέργειες, ισχύει η μεγαλύτερη προσφορά. Η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. δεν ευθύνεται για τυχόν τυπογραφικά λάθη στο έντυπο αυτό. Πιθανόν κάποια από τα προϊόντα να μην υπάρχουν σε όλα τα καταστήματα λόγω περιορισμένου χώρου πώλησης. Το έντυπο αυτό είναι από ανακυκλωμένο υλικό. Σκεφτείτε το περιβάλλον και ανακυκλώστε το μετά τη χρήση του. Οι προσφορές ισχύουν σε όλα τα καταστήματα Μασούτης, έως εξαντλήσεως των αποθεμάτων και μέχρι 3 τεμάχια ανά Α.Φ.Μ. Οι τιμές αφορούν τα εικονιζόμενα προϊόντα.

masoutis.gr



masoutis  
mobile app

