

13.10.2013

ΒΗΜΑ

www.vimagourmet.gr ■ ΤΕΥΧΟΣ 81

GOURMET

Η ΕΛΛΑΔΑ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ ΜΑΣ

Μαγειρεύουμε
παραδοσιακές
και μοντέρνες
συνταγές
με ΠΟΠ
προϊόντα



 Λαχταριστά
ζυμαρικά από σπιτί

 Νοστιμιές που
δώχνουν το στρες

 Ο καφές και
η γλυκιά παρέα του

Comfort food, το θεραπευτικόν

Η πώς ένα αγαπημένο έδεσμα σε αγκαλιάζει παρηγορητικά.

ΤΗΣ ΜΕΛΙΣΣΑΣ ΣΤΟΙΛΗ

“ Το comfort food σε κάνει να επιστρέφεις στον αγαπημένο σου τόπο και χρόνο ”

Αγαπημένο μου ημερολόγιο,

Θέλω να παραδεχθώ δημοσίως πως είμαι οπαδός του comfort food, δηλαδή του φαγητού εκείνου που ικανοποιεί κι άλλες αισθήσεις εκτός από τη γεύση, δημιουργώντας μια μεγάλη αγκαλιά γλύκας και τρυφερότητας. Ο καθένας, βέβαια, έχει το δικό του comfort food. Μπορεί να είναι κοτόσουπα αβγολέμονο, μακαρόνια με κιμά, σοκολατένιο κέικ, μηλόπιτα, παγωτό καϊμάκι, καραμέλες βουτύρου, ό,τι δημιουργεί σ' εκείνον την αίσθηση της επιστροφής στον αγαπημένο του τόπο και χρόνο.

Το παρηγορητικό φαγητό έχει την ιδιότητα να κάνει τη διάθεσή σου να ανεβαίνει μόνο που το μυρίζεις. Σκέψου τώρα να γυρίζεις στο σπίτι και να νιώθεις πως σέρνεσαι. Θα ήθελες άνετα ρούχα, μια χνουδάτη κουβέρτα και – καλό θα ήταν – μια καλή παρέα. Ας μείνουμε, όμως, σε αυτά που εξαρτώνται από εμάς.

Τέτοιες ώρες, ας πούμε, θα ήθελα ένα ωραίο γιουβέτσι. Παίρνω τρυφερό μοσχάρι από τον Γιάννη (Καλλιδρομίου 51, Εξάρχεια, τηλ. 210 3301 230 και 210 3842 270), τον πιο κεφάτο και χαμογελαστό ροκά χασάπη. Δεν ανησυχώ για την ποιότητα, εκείνος ξέρει. Επειτα βγάζω από το ντουλάπι κριθαράκι Αριάδνη. Η Αριάδνη Χαντζή φτιάχνει εξαιρετικά ζυμαρικά στη Ζαρούχλα του Χελμού. Χρησιμοποιεί τοπικό κατσικίσιο γάλα που μοσχομυρίζει, τα αβγά είναι από στρουμπουλές κοτούλες που ζουν εκεί που πρέπει να ζουν – δηλαδή στο κοτέτσι –, το αλεύρι ολικής αλέσεως αλέθεται σε παλιό νερόμυλο. Η Αριάδνη έχει και χυλοπίτες, και βίδες, και τραχανά που χυλώνει ωραία – μια χειμωνιάτικη βραδιά, μαζί με λίγη τριμμένη φέτα, είχαμε κάνει, θυμάμαι, καλή παρέα.

Στο γιουβέτσι μας τώρα. Βάζω μια σάλτσα ντομάτας που είναι καινούργια άφιξη. Η Γιώτα Σωτηροπούλου έφτιαξε τη Spitiki, όνομα και πράγμα. Από κερασόμορφα ντοματίνια Κυκλάδων, που καλλιεργήθηκαν χωρίς χρήση χημικών, δημιούργησε έναν ελαφρώς συμπυκνωμένο χυμό ντομάτας που περιέχει μόνο φυσικό αλάτι. Έχει φτιάξει και ζουμερά ημίλιαστα ντοματίνια, που διατηρούνται σε ελαιόλαδο, αλλά και μια σάλτσα μαντζουράνας, που είναι ένα κι ένα για ψητά κρέατα.

Το γιουβέτσι μπαίνει στον φούρνο και περνάμε στο γλυκό. Λουκουμάδες από το Αιγαίο. Ποιος δεν ξέρει το λουκουματζίδικο στην Πανεπιστημίου; Ιδρύθηκε το 1926 και από τότε στα μαρμάρινα τραπέζια με τα μεταλλικά βιεννέζικα καθίσματα έχουν σερβιριστεί χιλιάδες λουκουμάδες περιχυμένοι με μέλι και πασπαλισμένοι με ζάχαρη άχνη και κανέλα. Αφράτοι και μυρωδάτοι, τραγανιστοί και φρεσκοψημένοι, τρώγονται επιτόπου ή κλείνονται σε κουτί για το σπίτι. Εναλλακτικά σερβίρονται με ζεστή σοκολάτα γάλακτος, ενώ υπάρχουν και κατεψυγμένοι για να μπορούμε να φτιάχνουμε λουκουμαδάκια ανά πάσα στιγμή στο σπίτι μας. Τέλος πάντων, είτε πάμε από εκεί, είτε τους ψήσουμε μόνοι μας, τους λουκουμάδες μας δεν θα τους στερηθούμε. Έχει και ωραία γαλατόπιτα και πορτοκαλόπιτα.

Για τις άλλες ώρες που κάτι μέσα μου βοά για γλυκιά και παρηγορητική λιχουδιά, το μέλι με μαστίχα Χίου Melion από τη Symphonia περιλουζει γιαούρτι, παγωτό καϊμάκι ή φρυγανισμένο ψωμί. Για πιο ενισχυμένες καταστάσεις έχω και το μέλι με φουντουκόπαστα της ίδιας εταιρείας. Τέλειο.



ΑΓΙΑ ΦΙΛΗ

Μοναστηριακό ντεκόρ, κρασιά από σπάνιες ποικιλίες, ψαγμένα τσίπουρα από όλη την Ελλάδα και signature cocktails, δίπλα σε μεσογειακούς μεζέδες και πιάτα ημέρας (ψητό θρόψαλο, νανοπατάτες στον φούρνο, κριθαρότο με μετσοβόνη, και άλλα πολλά). Έρχονται και μουσικές βραδιές με live μπάντες καθώς και γευσιγνωσίες παρουσία των παραγωγών. Πανόρμου 115Α, Αμπελόκηποι, τηλ. 210 6981 032.



ΜΕΛΙ ΜΕ ΜΑΣΤΙΧΑ ΧΙΟΥ

Χιώτικη μαστίχα, ελληνικό δασόμελο, μαστιχόνερο και μαστιχέλαιο συνυπάρχουν στο Melion, το οποίο πήρε δύο αστέρια στα Great Taste Awards 2013 στην κατηγορία Flavored Honey. Degustation: Κουμπάρη 5, Κολωνάκι, τηλ. 210 3627 744, www.symphonia.com.gr



ΑΡΙΑΔΝΗ

Ζυμαρικά από ελληνικές παραδοσιακές συνταγές, κατσικίσιο μυρωδάτο γάλα και αλεύρι ολικής αλέσεως. Ελληνικά καλούδια: Χατζηχρήστου 8 (απέναντι από το Μουσείο της Ακρόπολης), τηλ. 210 9224 060, και στη Ζαρούχλα, τηλ. 26960 34693. Παραγγελίες γίνονται και ηλεκτρονικά στο www.ariadni.com.gr



ΛΟΥΚΟΥΜΑΔΕΣ ΑΙΓΑΙΟΝ

Τρώγονται επιτόπου, αλλά έρχονται και στο σπίτι, χρυσαφένιοι και τραγανοί (γίνεται και delivery). Πανεπιστημίου 46, Αθήνα, τηλ. 210 3814 621-2, www.loukoumades-aigaion.gr



SPITIKI

Ανοίγει το βάζο και μοσχοβολάει ντομάτα. Αφοί Βασιλόπουλοι Delicatessen: Παπαρρηγοπούλου 3, πλατεία Κλαυθμώνος.



ΚΕΣΑΝΤΙΓΙΑΣ ΜΕ ΦΑΣΟΛΙΑ

Απλώνουμε κάθε tortiγία στον πάγκο και στρώνουμε στη μισή επιφάνεια τα μισά φασόλια. Προσθέτουμε την πιπεριά σε ροδέλες και 2 φέτες κασέρι. Διπλώνουμε με το υπόλοιπο φύλλο και ψήνουμε στους 180°C. Σερβίρουμε με το γιαούρτι και την κρεμ φρες.