

Τεύχος #6, Απρίλιος 2024

μίσσερ

SWEET & SOUR MAGAZINE by STELIOS PARLIAROS



αλεύρι

ουδέτερο (τρόφιμο, πρώτη ύλη): Λεπτή σκόνη που δημιουργείται από το άλεσμα δημητριακών και άλλων αμυλούχων φυτών. Χρησιμοποιείται ως κύριο συστατικό του ψωμιού και σε πολλά ακόμη τρόφιμα.

ATHENS voice

ESTD 1901
LURPAK[®]

ΤΟ ΚΑΛΟ ΦΑΓΗΤΟ ΑΞΙΖΕΙ LURPAK



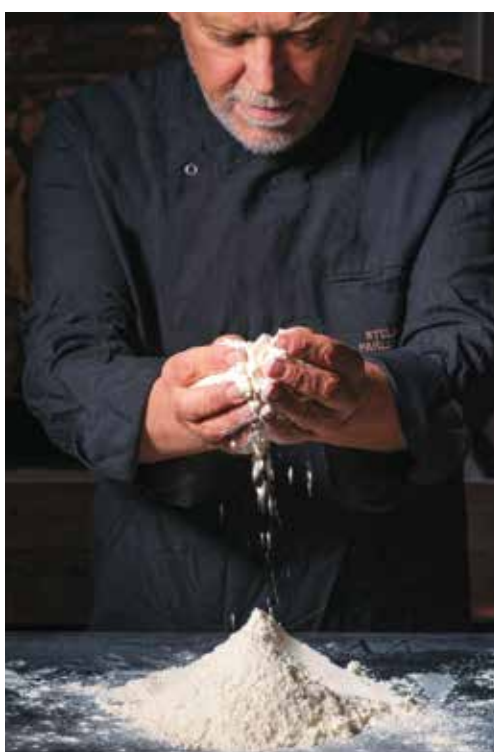
ΑΛΕΥΡΟΠΟΛΕΜΟΣ

στο Μίξερ

Από όταν μπήκα στις κουζίνες, πάντα θυμάμαι τον εαυτό μου με αλεύρι στην ποδιά – έμπαινα με μαύρη και έβγαينا με «άσπρη»! Βλέπετε στη δουλειά μας είναι δύσκολο να μείνεις καθαρός. Αλλά αυτή δεν είναι και η μαγεία της δημιουργίας; Να μπει, να δοκιμάσεις, να λερωθείς. Πώς οι ζωγράφοι έχουν χρωματιστές πινακίδες μπογιές στα ρούχα τους, έτσι και εμείς έχουμε το αλεύρι να «ζωγραφίζει» αφηρημένη τέχνη πάνω μας. Χωρίς το αλεύρι πάντως δεν θα μιλούσαμε ούτε για ζαχαροπλαστική. Χωρίς αυτό το πρώτο υλικό μάλιστα, τα πράγματα θα ήταν δύσκολα και για τη μαγειρική.

Στην απλούστερη μορφή του, το αλεύρι είναι η λεπτόκοκκη σκόνη που προέρχεται από την άλεση δημητριακών ή άλλων σπόρων. Ωστόσο, σε αυτήν την ήρεμη δύναμη της παγκόσμιας γαστρονομίας κρύβεται ένας κόσμος δυνατοτήτων που περιμένει να μεταμορφωθεί όταν συναντηθεί και προσμιχθεί με τα υπόλοιπα συστατικά. Είτε το απολαμβάνουμε με τη μορφή μιας ζεστής φρατζόλας ψωμιού είτε με τη μορφή ενός ντελικάτου γλυκού, το αλεύρι έχει τη δύναμη να παρηγορεί, να εμπνέει και να ενθουσιάζει, τόσο σε γλυκές όσο και σε αλμυρές δημιουργίες.

Αλλά το αλεύρι είναι κάτι περισσότερο από ένα απλό μέσο για τη μαγειρική – είναι φορέας της παράδοσης, ένας σύνδεσμος με το παρελθόν. Από τους αρχαίους πολιτισμούς μέχρι τις σύγχρονες κουζίνες, οι διάφορες τεχνικές με βάση το αλεύρι εξελίσσονται συνεχώς και προσαρμόζονται στις γεύσεις και τις τεχνικές κάθε εποχής. Πέρα από τον ρόλο του στη διαμόρφωση της υφής και της γεύσης των αγαπημένων μας φαγητών, το αλεύρι διαθέτει επίσης εντυπωσιακά διατροφικά οφέλη. Πλούσιο σε υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και βασικά



θρεπτικά συστατικά, παρέχει την ενέργεια που χρειαζόμαστε για να τροφοδοτήσουμε το σώμα και να θρέψουμε την ψυχή μας.

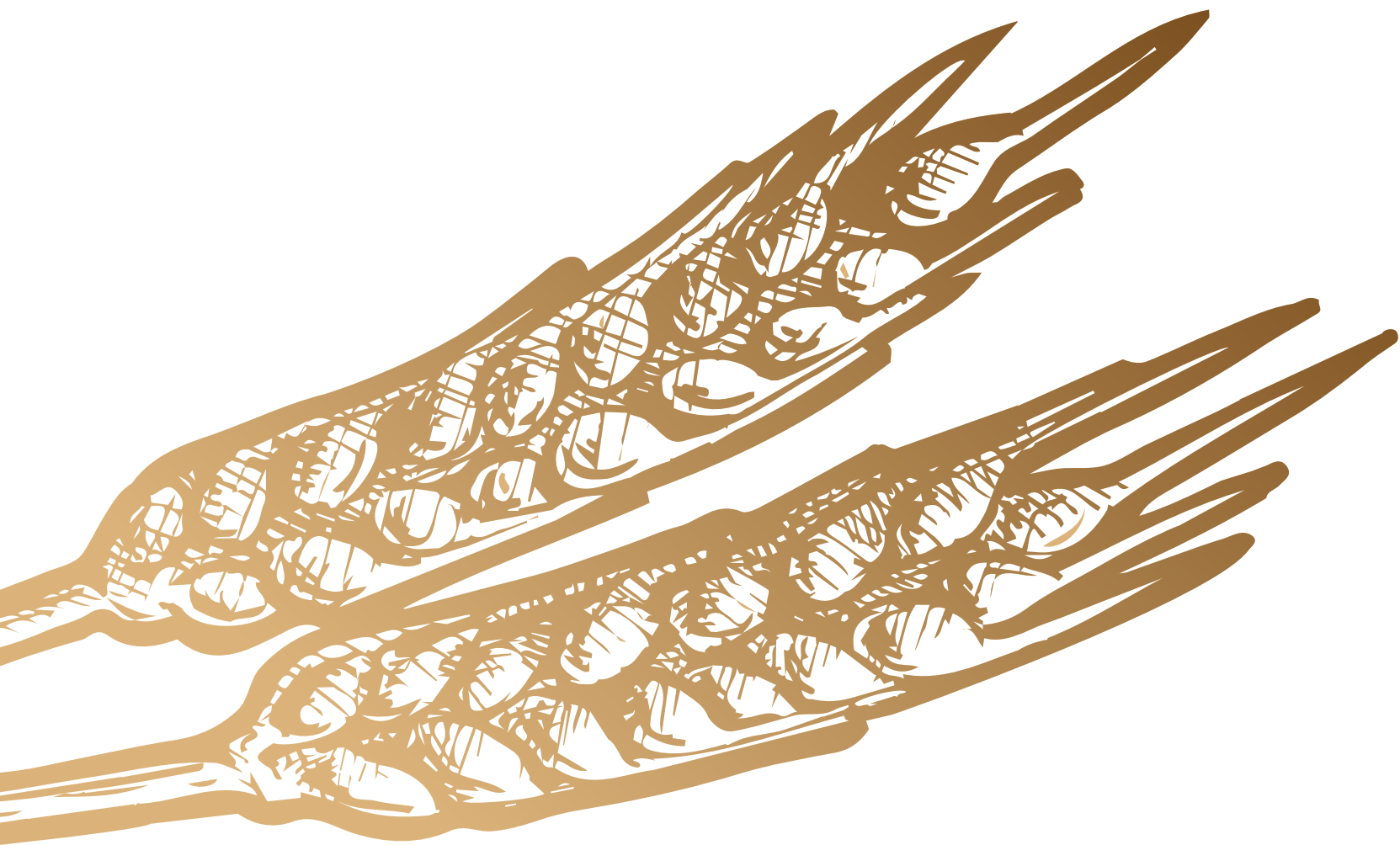
Γι' αυτό θεωρείται, όχι άδικα, το πρώτο ανάμεσα στους πρωταγωνιστές της κουζίνας μας. Έχει πάντοτε τη δική του θέση στο ράφι και οι μικροί μας φίλοι περιμένουν πώς και πώς να ξετρυνώσει για να φτιάξουμε αφράτο κέικ. Άρρηκτα συνδεδεμένο με το ψωμί, «ευθύνεται» για την πρώτη φρέσκια μπουκιά της ημέρας. Με τη μαλακή κονιορτοποιημένη υφή του δεν είναι απλώς το βασικό συστατικό της αρτοποιίας, είναι ο καμβάς πάνω στον οποίο ξεδιπλώνεται και η τέχνη της ζαχαροπλαστικής. Το υλικό από το οποίο γίνονται τα αγαπημένα μας μοσχομυριστά κουλουράκια και το μαστιχωτό τσουρέκι για το Πάσχα, το οποίο πλησιάζει... Γι' αυτό και εμείς σε αυτό το τεύχος, το πήραμε αγκαλιά και τα φτιάξαμε!

Το συλλεκτικό περιοδικό *Μίξερ* αυτού του μήνα «πασαλείβεται», λοιπόν, και σας σερβίρει αλμυρές και γλυκές συνταγές με βασικό υλικό το αλεύρι. Από τους αρχαίους σπόρους των προγόνων μας μέχρι τις καινοτόμες τεχνικές της σύγχρονης αρτοποιίας, θα εξερευνήσουμε μαζί την ιστορία, την επιστήμη και την τέχνη πίσω από αυτό το αγαπημένο συστατικό. Γι' αυτό σηκώστε τα μανίκια σας, πασπαλίστε τα χέρια σας με αλεύρι και ας ξεκινήσουμε μαζί μια γαστρονομική περιπέτεια.

Πες αλεύρι...

Το νέο τεύχος του *Μίξερ*, σε γυρεύει!

Στέλιος Παρλιάρος



Μια φορά και έναν καιρό...
**Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΣΙΤΑΡΙΟΥ ΚΑΙ
 ΤΟΥ ΑΛΕΥΡΟΥ**

**ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΑΡΧΑΙΟΤΕΡΟΥ ΤΥΠΟΥ
 ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΛΕΥΡΙΟΥ ΤΟΥ;**

Πιθανότατα δεν υπάρχει ημέρα που να μην έχουμε καταναλώσει αλεύρι. Μάλλον θα το συναντήσουμε σε κάποια τροφή μας. Ιδιαίτερα το σιτάλευρο (αλεύρι από άλεση του σιταριού) είναι ένα από τα σημαντικότερα τρόφιμα παγκοσμίως και αποτελεί το βασικό συστατικό για την παρασκευή των περισσότερων ειδών ψωμιού και προϊόντων ζαχαροπλαστικής σε πολλούς πολιτισμούς. Ποια είναι όμως η ιστορία του αρχαιότερου τύπου δημητριακών και του αλευριού του; Ας το ανακαλύψουμε παρέα.

ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ

Από τα αρχαία χρόνια, το σιτάρι ήταν από τα πρώτα φυτά που καλλιεργήθηκαν σε μεγάλη κλίμακα και έπαιξε πολύ μεγάλο ρόλο στην ανάπτυξη των αστικών κοινωνιών – άλλωστε ανέκαθεν το φαγητό ήταν δείκτης πολιτισμού. Σύμφωνα με αρχαιολογικές έρευνες, το σιτάρι πρωτοκαλλιεργήθηκε στην περιοχή της Μέσης Ανατολής. Μαθαίνουμε ότι οι πολιτισμοί των Βαβυλωνίων και Αιγύπτων βασίστηκαν στο σιτάρι, των Κινέζων στο ρύζι, ενώ των Ίνκας, Μάγιας και Αζτέκων στον αραβόσιτο.

Και στην αρχαία Ελλάδα καλλιεργούνταν σιτάρι. Μάλιστα, οι αρχές της καλλιέργειας βρίσκονται στη νεολιθική περίοδο. Ανασκαφές στη Θεσσαλία έφεραν στο φως σπόρους σταριού και κριθαριού της 4ης χιλιετηρίδας. Στην αρχαία ελληνική θρησκεία, το πολύτιμο σάρι έχει τη θεά του, τη Δήμητρα. Το όνομά της προέρχεται από το Δη (δωρικός τύπος του Γη) και το μήτηρ, δηλαδή μητέρα γη. Είναι η θεά που χαρίζει στους ανθρώπους τους καρπούς της γης, τους καρπούς των δημητριακών, όπως ονομάστηκαν από την ίδια, καθώς επίσης και όλο τον πλούτο της μάνας γης. Από τα αρχαία κείμενα προκύπτει ότι οι Έλληνες προσέφεραν άρτους στους θεούς, τους οποίους ονόμαζαν «θειαγόνους άρτους». Η μεγαλύτερη γιορτή που γινόταν προς τιμήν της Δήμητρας ήταν τα Θεσμοφόρια, στα μέσα Σεπτεμβρίου με μέσα Οκτωβρίου, την εποχή της σποράς. Στον ναό της Δήμητρας στην Ελευσίνα, κατά την εορτή, προσφερόταν στη θεά μεγάλος άρτος, από τον οποίο η συγκεκριμένη γιορτή ονομαζόταν «Μεγαλάρτια».

Στον Όμηρο υπάρχει μια περιγραφή θερισμού, στην οποία το εν λόγω δημητριακό απεικονίζεται στην ασπίδα του Αχιλλέα. Στην Παλαιά Διαθήκη, το σιτάρι αναφέρεται πολλές φορές και θεωρούνταν η κύρια τροφή σε όγκο και αξία για τους Εβραίους.

ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΣΙΤΑΡΙΟΥ

Καθ' όλα τα χρόνια, η εξασφάλιση του σιταριού ήταν όρος ζωής σε καιρούς ειρήνης αλλά και πολέμου, διότι όποια και αν ήταν η συνθήκη, η έλλειψη αυτού οδηγούσε σε πείνα και λιμούς. Επομένως, δύσκολα ένας λαός θα ξεκινούσε πόλεμο αν η παραγωγή ή τα αποθέματα σιταριού του δεν ήταν ικανοποιητικά. Συγκεκριμένα στη χώρα μας, κατά τη διάρκεια του Β' Παγκόσμιου Πολέμου, η πείνα από την έλλειψη ψωμιού ήταν μάλιστα. Χιλιάδες άνθρωποι πέθαναν γιατί τους έλειπε κυριολεκτικά ένα κομμάτι ψωμί. Στη Θεσσαλία μάλιστα, το 1944, δόθηκε η περίφημη «μάχη της σοδειάς» από τους αγρότες και τους αντάρτες που μάζεψαν όλο το σιτάρι πριν προλάβουν να το κατασχέσουν οι Γερμανοί.

Ο ΚΑΡΠΟΣ ΤΟΥ ΣΙΤΑΡΙΟΥ

Όπως τα περισσότερα φυτά και φρούτα, τα δημητριακά, συμπεριλαμβανομένων των κόκκων σιταριού, αποτελούνται από τρία κύρια συστατικά. Στον καρπό του σιταριού:

1. Το πίτουρο είναι το σκληρό εξωτερικό περίβλημα του καρπού, με μεγάλη περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και ιχνοστοιχεία, καθώς και στις κυριότερες βιταμίνες του Συμπλέγματος Β. Το πίτουρο περιέχεται στο αλεύρι ολικής άλεσης.
2. Το ενδόσπερμα είναι το εσωτερικό τμήμα του καρπού το οποίο περιέχει τη μεγαλύτερη ποσότητα πρωτεϊνών, υδατανθράκων και σιδήρου, καθώς και τις κυριότερες βιταμίνες Β (ριβοφλαβίνη, νιασίνη, θειαμίνη). Το λευκό αλεύρι και το σιμιγδάλι παρασκευάζονται αποκλειστικά από αυτό.

3. Το φύτρο είναι το πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά έμβρυο ή βλαστάρι του σπόρου, το οποίο διαχωρίζεται συχνά από το αλεύρι κατά την άλεση, επειδή η περιεκτικότητά του σε λιπαρά (10%) περιορίζει τη ζωή του αλεύρου στο ράφι. Περιέχει το μεγαλύτερο ποσοστό βιταμινών Β και ιχνοστοιχείων και αποτελεί μέρος του αλεύρου ολικής άλεσης.

ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ

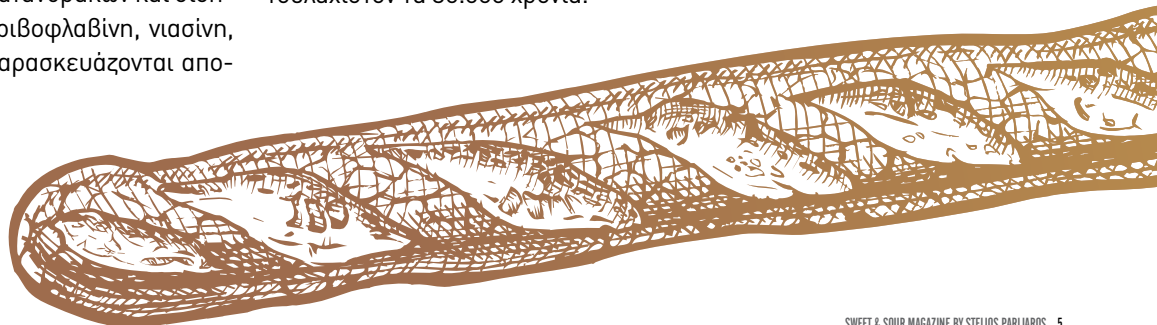
Το σιτάρι δεν ευδοκίμει στα θερμά ή υγρά κλίματα, εκτός εάν διαθέτουν μια περίοδο σχετικά δροσερή που να ευνοεί την ανάπτυξη των φυτών και να επιβραδύνει τη δράση των παρασιτικών ασθενειών. Η κύρια καλλιέργεια του σιταριού βρίσκεται στην εύκρατη ζώνη, στην τροπική ζώνη μπορεί να καλλιεργηθεί μόνο σε μεγάλα υψόμετρα, ενώ στα βόρεια πλάτη της γης λογίζεται μόνο ως εαρινή καλλιέργεια. Τη μεγαλύτερη αντοχή στο ψύχος έχει το μαλακό σιτάρι, που είναι και πιο διαδεδομένο. Το σκληρό σιτάρι καλλιεργείται κυρίως στις παραμεσόγειες χώρες, όπου φαίνεται να προσαρμόζεται στο ξηροθερμικό τους περιβάλλον. Η άριστη θερμοκρασία βλαστήσεως του σίτου είναι 20-22°C, η ελάχιστη 3-4°C και η μέγιστη 35°C. Στις υψηλές θερμοκρασίες το ενδοσπέρμιο υφίσταται αποσύνθεση από μικροβιακή δράση και το έμβρυο πεθαίνει. Οι χώρες με τη μεγαλύτερη παραγωγή είναι η Κίνα, η Ινδία, η ΗΠΑ και η Ρωσία.

ΚΑΛΙΕΡΓΕΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Στην Ελλάδα καλλιεργούνται δύο είδη. Το *Triticum durum* ή σκληρό σιτάρι που χρησιμοποιείται στη μακαρονοποιία και το *Triticum aestivum* ή μαλακό σιτάρι που χρησιμοποιείται για την παρασκευή ψωμιού. Το πρώτο είδος αποτελεί το κυρίως καλλιεργούμενο σκληρό σιτάρι. Έχει συμπαγείς, συνήθως, αγανοφόρους στάχεις, με πλατυσμένες πλευρές και στενότερες όψεις.

Η ΑΝΑΚΑΛΥΨΗ ΤΟΥ ΑΛΕΥΡΙΟΥ

Η ανακάλυψη ότι η άλεση των σπόρων του σιταριού μεταξύ απλών μολόπετρων μπορεί να παράγει αλεύρι, λέγεται ότι χρονολογείται περίπου στο 9000 π.Χ. Δεν είναι γνωστό ούτε το πότε ούτε και το πώς ακριβώς ανακαλύφθηκε. Πάντως πρέπει να συνέβη σε αρχαιότατη εποχή, καθώς ο Όμηρος επανειλημμένα αναφέρει τους αλευρόμυλους και το άλεσμα σαν πράγματα πολύ γνωστά σ' όλους τους λαούς της εποχής του. Ο τρόπος της κατασκευής των αλεύρων κατά την αρχαιότητα δεν διέφερε κατά βάση από τις νεότερες μεθόδους, δεδομένου ότι οι περιγραφόμενοι από τους αρχαίους μύλοι αποτελούνταν από δύο θεμελιώδεις μυλόπετρες, που παρόμοιες χρησιμοποιούνται και σήμερα. Ουσιαστική διαφορά υπάρχει μόνο όσον αφορά στην κινητήρια δύναμη που παλιότερα ήταν το νερό ή ο ατμός, ενώ σήμερα ο ηλεκτρισμός ή μηχανές εσωτερικής καύσης, και στην εμφάνιση των κυλινδρόμυλων που δεν έχουν εκτοπίσει τελείως τους πετρόμυλους – κυρίως στις υπανάπτυκτες χώρες. Σε έρευνα του ιταλικού Ινστιτούτου Προϊστορίας που δημοσιεύθηκε το 2010, ανακοινώθηκε πως ανακαλύφθηκαν λίθινα όργανα για το άλεσμα φυτών στην κοιλάδα του Μπιλανσίνο στην Ιταλία, στην κοιλάδα Ποκρόφσκι της Ρωσίας και στους λόφους Πάβλοφ της νότιας Μοραβίας στην Τσεχία. Η ηλικία αυτών των ευρημάτων φτάνει τουλάχιστον τα 30.000 χρόνια.



ΤΣΟΥΡΕΚΙ

ΥΛΙΚΑ

250 γρ. Βούτυρο Lurpak
200 γρ. γάλα
200 γρ. ζάχαρη
6 αυγά
5 γρ. μαχλέπι
5 γρ. μαστίχα τριμμένη ή μαστιχέλαιο
1 γρ. αλάτι
40 γρ. μαγιά μπίρας
750 γρ. αλεύρι σκληρό
1 αυγό για άλειμμα
αμύγδαλο φιλέ για πασπάλισμα

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε ελαφρώς το γάλα ώστε να γίνει κλιαρό και διαλύουμε τη μαγιά. Στον κάδο του μίξερ ρίχνουμε όλα τα υλικά, εκτός από το βούτυρο. Προσθέτουμε το μείγμα γάλακτος-μαγιάς και με τον γάντζο ζυμώνουμε μέχρι το ζυμάρι να ομογενοποιηθεί καλά. Σταδιακά ρίχνουμε το βούτυρο κρύο, σε μικρά κομμάτια και συνεχίζουμε το χτύπημα έως ότου το ζυμάρι να ξεκολλάει από τα τοιχώματα. Στη συνέχεια αφήνουμε το ζυμάρι σε ζεστό περιβάλλον μέχρι να διπλασιαστεί και έπειτα ζυμώνουμε με τα χέρια μας. Το μοιράζουμε σε τρία ίσα μέρη και φτιάχνουμε μια πλεξούδα, την οποία αφήνουμε πάλι να φουσκώσει και να διπλασιαστεί σε όγκο. Αλείφουμε προσεκτικά με το αυγό, το οποίο έχουμε αραιώσει σε λίγο νερό ή γάλα, πασπαλίζουμε με το αμύγδαλο φιλέ και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170°C για 45 λεπτά περίπου, μέχρι το τσουρέκι να ροδίσει.

Βάρος: 1500 γρ.

Χρόνος προετοιμασίας: 3 ώρες

Χρόνος ψησίματος: 45 λεπτά



ΕΛΜΑ

 με **Μαστίχα Χίου**

ΜΕΙΓΜΑ ΓΙΑ ΤΣΟΥΡΕΚΙ



ΞΗΡΗ ΜΑΓΙΑ,
ΜΑΧΛΕΠΙ &
ΜΑΣΤΙΧΑ ΧΙΟΥ

Το πρώτο Μείγμα για Τσουρέκι, 3 σε 1, με ξηρή μαγιά, μαχλέπι και μαστίχα Χίου για να φτιάξεις το δικό σου τσουρέκι εύκολα και γρήγορα.

Το μείγμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για μπριός, τηγανίτες, λουκουμάδες, πανετόνε και ψωμί.

2 φακελάκια των 20g αναλογούν σε 1 κιλό αλεύρι για την παρασκευή 2 μεγάλων τσουρεκιών.



mastishop®

SHOP ONLINE: www.mastishop.com, info@mastishop.com

 mastishop  mastishop_greece



ΤΙ ΑΛΕΥΡΙ *βάζουμε;*

ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΟΥ ΑΛΕΥΡΙΟΥ ΚΑΙ ΤΑ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥΣ

Πολλές φορές αναρωτιόμαστε, ποιο αλεύρι είναι κατάλληλο για να κάνουμε κουλουράκια; Είναι το ίδιο με αυτό που βάζουμε στο κέικ ή στο τσουρέκι; Με ή χωρίς γλουτένη; Συχνές ερωτήσεις που τριγυρνάνε στο κεφάλι μας πριν μπούμε στην κουζίνα – ειδικά τα τελευταία χρόνια που στο εμπόριο συναντάμε πολλά είδη αλευριού. Είναι αλήθεια ότι κάθε είδος διαφέρει στη σύσταση,

την προέλευση, τον τρόπο παρασκευής, τη γεύση, την υφή, το χρώμα, αλλά και στον τρόπο που θα το χρησιμοποιήσουμε όταν μαγειρεύουμε ή φτιάχνουμε γλυκά. Το πιο συνηθισμένο αλεύρι είναι βέβαια από σιτάρι. Ακολουθεί από κοντά το καλαμπόκι, η σίκαλη, το κριθάρι και το ρύζι, αλλά δεν είναι μόνο αυτά! Τελευταία όλο και πιο συχνά οι μοντέρνες συνταγές ζητούν άλλου

τύπου αλεύρι, για παράδειγμα από βρόμη, όσπρια, χαρούπι, σόγια, πατάτες, καστανό ρύζι, ρεβίθια, ακόμα και από ξηρούς καρπούς όπως αμύγδαλα. Οι διαφορές στα είδη έγκεινται στην ποιότητα του σιταριού ή όποιας άλλης πρώτης ύλης, τον βαθμό κοσκίνισματος, αλλά και τον τρόπο αλέσματος. Ας δούμε ένα ένα κάποια από τα βασικότερα είδη αλευριού.

ΑΛΕΥΡΙ ΣΚΛΗΡΟ

Το σκληρό αλεύρι έχει πιο πλούσια υφή και χρησιμοποιείται, κυρίως, στα διάφορα ζυμώματα και στο ψωμί, γιατί δίνει όγκο και ελαστικότητα στη ζύμη. Είναι κατάλληλο και για άνοιγμα φύλου για πίτες ή δίπλες. Η μεγάλη περιεκτικότητα σε γλουτένη δίνει ελαστική ζύμη, τραγανή κόρα και αφράτη ψίχα.

ΑΛΕΥΡΙ ΜΑΛΑΚΟ

Το μαλακό αλεύρι έχει λευκό χρώμα, απαλή υφή και χαμηλή περιεκτικότητα πρωτεΐνης. Είναι το βασικό αλεύρι της ζαχαροπλαστικής επειδή η ζύμη που μας δίνει είναι μαλακή και εύπλαστη. Το χρησιμοποιούμε σε κουλουράκια, κέικ, τάρτες, μπισκότα και άλλες γλυκές παρασκευές. Μπορείτε να το πείτε και το αλεύρι του Πάσχα!

ΑΛΕΥΡΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ

Σε αντίθεση με το απλό αλεύρι που παρασκευάζεται από την άλεση του ενδοσπέρμιου (το εσωτερικό δηλαδή μέρος του καρπού) του κόκκου του σιταριού, το ολικής άλεσης παρασκευάζεται από την άλεση ολόκληρου του κόκκου του σιταριού – του ενδοσπέρμιου, του πίτουρου και του φύτρου. Είναι πολύ πιο υγιεινό από το απλό, καθώς το πίτουρο (φλοιός) αυτών είναι γεμάτο με βιταμίνες, αλλά κυρίως με φυτικές ίνες και πρωτεΐνες, πολύ περισσότερες από το αλεύρι για όλες τις χρήσεις. Οι πιο πολλές συνταγές που παρασκευάζονται με αλεύρι για όλες τις χρήσεις ή αλεύρι για ψωμί, μπορούν να αντικατασταθούν με αλεύρι ολικής. Ωστόσο, προσοχή γιατί χρειάζονται περισσότερο ψήσιμο.

ΑΛΕΥΡΙ ΖΕΑΣ

Παρασκευάζεται από δίκοκκο σιτάρι και είναι ένα από τα πρώτα είδη σιτηρών που καλλιεργήθηκαν στην αρχαιότητα για τη διατροφή του ανθρώπου. Περιέχει μικρότερες ποσότητες γλουτένης, μεγαλύτερες ποσότητες λυσίνης (βασικού αμινοξέος, συστατικού πρωτεϊνών), και μαγνησίου. Ιδανικό για ψωμί, παξιμάδια και κουλουράκια λαδιού. Λόγω του χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη ενδείκνυται για διαβητικούς.

ΣΙΜΙΓΔΑΛΙ

Παρασκευάζεται από χοντρό άλεσμα σκληρού χειμωνιάτικου σιταριού. Το χρώμα του είναι κίτρινο λόγω των καροτενοειδών, των φυσικών χρωστικών του, και είναι πλούσιο σε γλουτένη και πρωτεΐνες. Είναι κατάλληλο για ζυμαρικά και άνοιγμα πίτσας, που μάλιστα την κάνει πολύ τραγανή. Το χρησιμοποιούμε πολύ σε γλυκά όπως ο σιμιγδαλένιος χαλβάς, το σάμαλι κ.ά.

ΑΛΕΥΡΙ ΣΙΚΑΛΕΩΣ

Η σίκαλη είναι ένας κόκκος δημητριακών που σχετίζεται με το σιτάρι και το κριθάρι. Είναι ιδιαίτερα δημοφιλής στη βόρεια και ανατολική Ευρώπη, με τις περισσότερες καλλιέργειες στον κόσμο σε Ρωσία, Ουκρανία, Πολωνία και Γερμανία – λόγω και του ψυχρού κλίματος

στο οποίο ευδοκμεί. Το αλεύρι σικάλεως έχει υψηλή διατροφική αξία και περιέχει πολύ λίγη γλουτένη, γι' αυτό και συχνά αναμειγνύεται με αλεύρι σίτου για την παραγωγή παρασκευασμάτων, όπως ψωμί και αλμυρές τάρτες. Η γεύση του είναι ιδιαίτερα γλυκιά, με νότες πιπεριού.

ΧΑΡΟΥΠΑΛΕΥΡΟ

Μια γευστική τάση που επικρατεί τα τελευταία χρόνια, ειδικά στα παξιμάδια. Υπάρχει λόγος. Το χαρουπάλευρο είναι πολύ υγιεινό, αφού περιέχει τρεις φορές περισσότερο ασβέστιο από το γάλα και είναι πλούσιο σε σίδηρο και φώσφορο. Δεν περιέχει καθόλου γλουτένη, γι' αυτό δεν διογκώνονται οι παρασκευασμένες από αυτό ζύμες. Έχει γλυκιά γεύση, το χρώμα του κακάου και σοκολατένια επίγευση, έτσι πολλοί το χρησιμοποιούν για γλυκαντικό. Στα σημαντικά υπέρ είναι ότι δεν προκαλεί αλλεργίες. Αν θέλετε να φτιάξετε ψωμί από το συγκεκριμένο είδος αλευριού πρέπει να το αναμειξετε με αλεύρι σίτου.

ΑΛΕΥΡΙ ΑΠΟ ΚΡΙΘΑΡΙ

Είναι κυρίως ολικής άλεσης, έχει πυκνή υφή και δίνει αισθητά πιο πικρή γεύση στο ψωμί μας σε σχέση με άλλα αλεύρια. Η περιεκτικότητά του σε γλουτένη είναι ακόμα πιο μικρή από τη σίκαλη. Ιδανικό για αρτοποιήματα παραδοσιακού τύπου.

ΑΛΕΥΡΙ ΑΠΟ ΒΡΟΜΗ

Υγιεινός τρόπος ζωής σημαίνει τροφές με βρόμη. Το αλεύρι βρόμης παράγεται από την άλεση νιφάδων βρόμης και είναι πιο υγιεινό από το αλεύρι σίτου επειδή είναι λιγότερο επεξεργασμένο, καθώς με τον τρόπο παρασκευής του διατηρεί όλες τις ίνες και τα θρεπτικά συστατικά του. Ανάμεσα στα πολλαπλά οφέλη του, το σημαντικότερο είναι ότι βοηθάει πολύ στη μείωση της κακής χοληστερίνης. Το συναντάμε σε κάποια είδη ψωμιού όπως το πολύσπορο. Ακόμη, μπορεί να κάνει κάθε γλυκιά παρασκευή πολύ πιο υγιεινή και θρεπτική. Δοκιμάστε το σε cookies βρόμης, κέικ και άλλα αρτοποιήματα.

ΑΛΕΥΡΙ ΑΠΟ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ

Κίτρινο και ιδιαίτερο στη γεύση του, το αλεύρι καλαμποκιού προέρχεται από το ενδοσπέρμιο του καλαμποκιού και είναι πολύ πλούσιο σε φυτικές ίνες, με αποτέλεσμα να φέρνει γρήγορο κορεσμό. Έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε γλουτένη και πρωτεΐνες γι' αυτό και οι ζύμες του δεν έχουν καθόλου ελαστικότητα, ωστόσο παραμένουν πολύ γευστικές. Είναι μια κοινή βασική τροφή και αλέθεται σε χοντρή, μέτρια και λεπτή σύσταση, αλλά όχι τόσο λεπτό όσο μπορεί να είναι το αλεύρι σίτου. Το βρασμένο, χοντροαλεσμένο, κίτρινο αλεύρι καλαμποκιού ονομάζεται πολέντα στην Ιταλία, ενώ την ίδια στιγμή αποτελεί παραδοσιακό πιάτο και υποκατάστατο ψωμιού στη Ρουμανία. Ταιριάζει τόσο με αλμυρές όσο και με γλυκές συνταγές. Μεγάλη νοστιμιά έχουν οι πίτες καλαμποκιού, ένας εναλλακτικός τρόπος να απολαύσετε το σουβλάκι σας.



ΑΛΕΥΡΙ ΣΟΓΙΑΣ

Ή αλλιώς το αγαπημένο αλεύρι των vegetarian. Παράγεται από το ελαφρύ ψήσιμο των φασολιών της σόγιας και μπορεί κανείς να το βρει με πλήρη ή μειωμένα λιπαρά. Εκτός από μεγάλη ποσότητα πρωτεΐνης, είναι πλούσιο σε βιταμίνες, ασβέστιο, μαγνήσιο και σίδηρο. Έχει ελαφρώς πικρή γεύση.

ΑΛΕΥΡΙ ΑΠΟ ΡΕΒΥΘΙ

Παρασκευάζεται από ωμά αλεσμένα ρεβίθια. Το σημαντικότερο στοιχείο είναι ότι είναι αλεύρι χωρίς γλουτένη, γι' αυτό και οι παρασκευές με αυτό δεν φουσκώνουν. Λόγω της μεγάλης περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες, απορροφά πολύ περισσότερα υγρά από άλλα αλεύρα. Για τον λόγο αυτόν όταν το χρησιμοποιούμε, πρέπει να αυξάνουμε την ποσότητα των υγρών σε μια συνταγή. Ιδανικό για όσους αθλούνται ή για vegan.

ΝΙΣΕΣΤΕΣ

Ο νισεστές ή το νισεστέ είναι πολύ φιλό αλεύρι που χρησιμοποιείται τόσο σε φαγητά όσο και σε γλυκά. Προέρχεται από αμυλούχες τροφές (πατάτες, ρύζι, καλαμπόκι, σιτάρι κ.λπ.), με πιο γνωστό αυτό από άμυλο καλαμποκιού. Ιδανικό για σάλτσες και κρεμώδη γλυκά.



ΑΛΕΥΡΙ ΦΑΓΟΠΥΡΟΥ

Το αλεύρι από φαγόπυρο είναι χωρίς γλουτένη, δεν φουσκώνει κι αποκτά κολλώδη υφή όταν ανακατευτεί με υγρά. Έχει έντονα γήινη γεύση και είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί πολύ εύκολα σε αρτοποιήματα και γλυκά, καθώς στις περισσότερες συνταγές μπορεί να γίνει απόλυτη αντικατάσταση του σιτάλευρου με αλεύρι από φαγόπυρο σε αναλογία 1:1. Χρησιμοποιείται πολύ και για εναλλακτικές κρέπες. Θυμηθείτε τη λαχταριστή traditionnelle κρέπα με φαγόπυρο του Jean Marie Hoffman στο 4ο τεύχος του *Μίξερ!*

ΑΛΕΥΡΙ ΚΑΡΥΔΑΣ

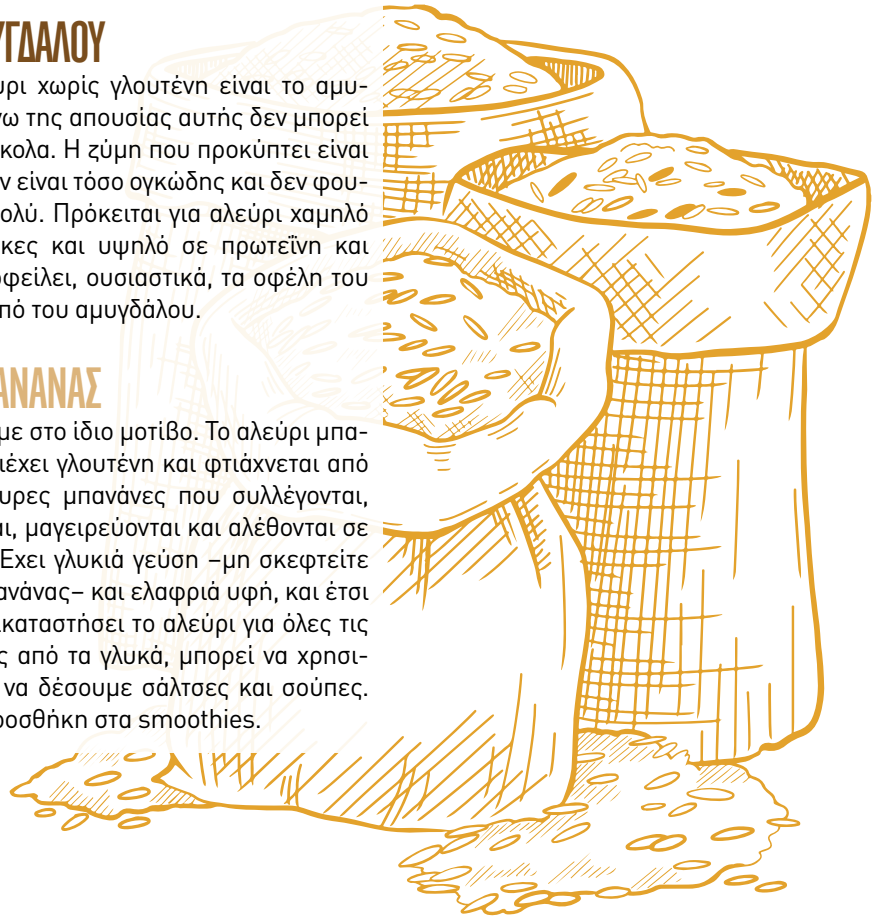
Κατάλληλο τόσο για γλυκές όσο και αλμυρές συνταγές, το αλεύρι καρύδας είναι ένα καλό υποκατάστατο όταν φτιάχνουμε παρασκευές χωρίς γλουτένη, καθώς δεν την περιέχει. Κατάλληλο για ελαφρύ πανάρισμα πρώτων υλών, όπως το κοτόπουλο και το ψάρι. Το αλεύρι καρύδας δεν έχει άμυλο κι επειδή είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες απορροφά περισσότερα υγρά από άλλα αλεύρια. Αυτό ενδέχεται να οδηγήσει σε πιο συμπαγή μείγματα.

ΑΛΕΥΡΙ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ

Άλλο ένα αλεύρι χωρίς γλουτένη είναι το αμυγδάλου και λόγω της απουσίας αυτής δεν μπορεί να ζυμωθεί εύκολα. Η ζύμη που προκύπτει είναι πιο ρευστή, δεν είναι τόσο ογκώδης και δεν φουσκώνει τόσο πολύ. Πρόκειται για αλεύρι χαμηλό σε υδατάνθρακες και υψηλό σε πρωτεΐνη και βιταμίνη E – οφείλει, ουσιαστικά, τα οφέλη του στον ξηρό καρπό του αμυγδάλου.

ΑΛΕΥΡΙ ΜΠΑΝΑΝΑΣ

Και συνεχίζουμε στο ίδιο μοτίβο. Το αλεύρι μπανάνας δεν περιέχει γλουτένη και φτιάχνεται από πράσινες, άγουρες μπανάνες που συλλέγονται, ξεφλουδίζονται, μαγειρεύονται και αλέθονται σε λεπτή σκόνη. Έχει γλυκιά γεύση –μη σκεφτείτε ίδια με της μπανάνας– και ελαφριά υφή, και έτσι μπορεί να αντικαταστήσει το αλεύρι για όλες τις χρήσεις. Εκτός από τα γλυκά, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να δέσουμε σάλτσες και σούπες. Είναι τέλεια προσθήκη στα smoothies.



ΑΡΤΙΣΤΟΝ

Πάσχα στο αρτοποιείο που αγαπάμε

Με ιστορία περισσότερο από 100 χρόνια, από το 1910, τα καταστήματα Άρτιστον συνδυάζουν τις παραδοσιακές τεχνικές με όλες τις σύγχρονες γευστικές τάσεις, προσφέροντάς μας εκπληκτικές νοστιμιές, φτιαγμένες με τις πιο αγνές πρώτες ύλες. Ειδικά για τις πασχαλινές διακοπές, οι άνθρωποι του Άρτιστον, που εξακολουθεί έως και σήμερα να είναι μια αμιγώς οικογενειακή επιχείρηση, ετοιμάζουν στα εργαστήριά τους λαχταριστά τσουρέκια, από εκείνα που μπαίνουν στο σπίτι και μοσχοβολάει ο τόπος, πασχαλινά βουτυρένια κουλουράκια με αρώματα βανίλιας και πορτοκάλι, από αυτά που αγαπήσαμε όταν ήμασταν παιδιά, αλλά και υπέροχα σοκολατένια αυγά, σαν αυτά που περιμέναμε πώς και πώς να μας φέρει ο/η νονός/ά μας. Χει-

ροποίητο είναι και το πεντανόστιμο παγωτό του – δοκιμάστε οπωσδήποτε το μπανόφι, τη φράουλα, το βερίκοκο και το σορμπέ σοκολάτας. Μαζί με όλα αυτά τα φρέσκα που παρασκευάζονται καθημερινά, θα βρείτε φρέσκο ζυμωτό ψωμί από εξαιρετικά άλευρα, λατρεμένα γλυκά βασισμένα στην ντελικάτη γαλλική ζαχαροπλαστική, πεντανόστιμα αλμυρά σνακ, από σάντουιτς μέχρι παραδοσιακές πίτες, δροσερές σαλάτες και φρεσκοστυμμένους χυμούς. Και τελευταίο αλλά ίσως το πιο σημαντικό, το Άρτιστον ξεχωρίζει για την ευγένεια, την αληθινή φιλοξενία και τη γελαστή «καλημέρα». Υπάρχει καλύτερος τρόπος να ξεκινήσεις την ημέρα σου; Όχι, γι' αυτό, το Άρτιστον, δεν είναι τυχαία το αρτοποιείο που αγαπάμε.



**ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ
ΜΕ ΤΟΝ ΣΤΕΛΙΟ**

με ανοιξιάτικη διάθεση

ΤΥΡΟΨΩΜΟ

Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά



Χρόνος ψσίματος: 40-45 λεπτά

Χρόνος αναμονής: 25 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

500 γρ. αλεύρι
1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
1 κ.γ. ανθό αλατιού
φρεσκοτριμμένο πιπέρι
150 γρ. Arla σκληρό τυρί Δανίας τριμμένο
150 γρ. Arla Pasta & Gratar mix τυριών
200 γρ. ελαιόλαδο
250 γρ. πολτό από ντομάτα
60 γρ. ντοματίνια κομμένα στη μέση
60 γρ. ελιές απύρηνες
λίγο δεντρολίβανο

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ, το αλάτι και το πιπέρι. Κάνουμε μια λακκούβα στο κέντρο και ρίχνουμε σιγά σιγά τον πολτό ντομάτας και το ελαιόλαδο ανακατεύοντας παράλληλα. Στη συνέχεια προσθέτουμε και τα τυριά και ανακατεύουμε ξανά. Απλώνουμε το μείγμα σε ένα αντικολητικό χαρτί διαμέτρου 25 εκ., λαδώνουμε λίγο την επιφάνεια και ρίχνουμε τα ντοματίνια και τις ελιές. Τοποθετούμε σε λαμαρίνα φούρνου και ψήνουμε, σε προθερμασμένο φούρνο, στους 170°C για 30 λεπτά και στους 160°C για άλλα 10-15 λεπτά. Το σερβίρουμε κατά προτίμηση ζεστό.





ΜΠΡΙΟΣ ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΤΥΡΙ ΚΡΕΜΑ και σοσομό

16



Χρόνος προετοιμασίας: 40 λεπτά

ΜΕΡΙΔΕΣ

Χρόνος ψήσιματος: 15-20 λεπτά

Χρόνος αναμονής: 2 ώρες

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΑ ΜΠΡΙΟΣ

500 γρ. αλεύρι
50 γρ. γάλα
10 γρ. αλάτι
50 γρ. ζάχαρη
6 αυγά
300 γρ. Βούτυρο
1 φακελάκι ξερή μαγιά
ανθός αλατιού
φρεσκοτριμμένο πιπέρι
αυγό για άλειμμα

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

500 γρ. φρέσκο τυρί κρέμα Arla
½ κ.γ. φρεσκοτριμμένο πιπέρι
λίγο άνηθο ψιλοκομμένο
2 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
200 γρ. σολομό καπνιστό
φύλλα μαρουλιού

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

ΜΠΡΙΟΣ

Σε ένα μπολ ρίχνουμε το γάλα χλιαρό και τη μαγιά και ανακατεύουμε καλά για να διαλυθεί. Στον κάδο του μίξερ βάζουμε το αλεύρι, το αλάτι, τη ζάχαρη, τα αυγά και το γάλα με τη μαγιά. Ζυμώνουμε με το γάντζο για 15 λεπτά. Προσθέτουμε το βούτυρο παγωμένο σε μικρά κομμάτια. Συνεχίζουμε το ζύμωμα έως ότου να σχηματιστεί μια ελαστική ζύμη και να μαζευτεί όλη γύρω από τον γάντζο. Την μαζεύουμε και την αφήνουμε σε ένα μπολ, σκεπασμένη με ένα πανί, για μιάμιση ώρα. Κατόπιν μοιράζουμε τη ζύμη ανά 30 γρ. σε μικρές θήκες για muffins και αφήνουμε για μία ώρα ακόμα. Αλείφουμε τα μικρά μπριός με χτυπημένο αυγό, τα πασπαλίζουμε με ανθό αλατιού και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και τα ψήνουμε, σε προθερμασμένο φούρνο, στους 160-170°C για περίπου 15-20 λεπτά. Αφήνουμε να κρυώσουν.

ΓΕΜΙΣΗ

Ανακατεύουμε το φρέσκο τυρί κρέμα, το πιπέρι, τον άνηθο και τα κρεμμυδάκια.

ΣΥΝΘΕΣΗ

Κόβουμε το κάθε μπριός στη μέση και απλώνουμε μία κουταλιά από τη γέμιση, ένα φύλλο μαρουλιού και σολομό.

SCONES

Χρόνος προετοιμασίας: 20 λεπτά



Χρόνος ψήσιματος: 20 λεπτά

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ

380 γρ. αλεύρι
 1/2 κ.γ. αλάτι
 2 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
 40 γρ. ζάχαρη
 120 γρ. Βούτυρο Luwak τεμαχισμένο σε κύβους
 200 γρ. γάλα
 100 γρ. Arla κρέμα γάλακτος 35% λιπαρά
 1 αυγό για άλειμμα
 100 γρ. σκληρό τυρί Δανίας Arla τριμμένο
 φρέσκο τυρί κρέμα Arla
 γλυκό του κουταλιού Βύσσινο

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι με το αλάτι, το μπέικιν πάουντερ, τη ζάχαρη και προσθέτουμε το βούτυρο τρίβοντάς το έως ότου να μοιάζει με ψίχουλα ψωμιού. Προσθέτουμε το γάλα και την κρέμα σιγά σιγά ζυμώνοντας μέχρι να έχουμε μία μαλακή ζύμη, όχι πολύ ομογενοποιημένη. Αφήνουμε τη ζύμη στο ψυγείο για 30 λεπτά να ξεκουραστεί. Σε μία ελαφρώς αλευρωμένη επιφάνεια ανοίγουμε τη ζύμη σε φύλλο πάχους 5 εκ. και κόβουμε με κουπ πατ μικρά scones διαμέτρου 6 εκ. Τα τοποθετούμε σε ταψί, τα αλείφουμε με το αυγό και τα πασπαλίζουμε με το σκληρό τυρί Δανίας. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170°C για 20 λεπτά έως ότου να πάρουν χρυσαφί χρώμα. Τα βγάζουμε από τον φούρνο και τα αφήνουμε να κρυώσουν.

Τα σερβίρουμε την ίδια ημέρα συνοδεύοντάς τα με Arla φρέσκο τυρί κρέμα και γλυκό του κουταλιού Βύσσινο.





ΑΛΜΥΡΑ κουλούρια

Χρόνος προετοιμασίας: 20 λεπτά

700 γρ.
ΒΑΡΟΣ

Χρόνος ψσίματος: 25 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

400 γρ. αλεύρι
200 γρ. Βούτυρο Lurpak
10 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
1 αυγό
40 γρ. κρέμα γάλακτος Arla 35% λιπαρά
40 γρ. ελαιόλαδο
½ κ.γ. μπέικιν πάουντερ
20 γρ. ανθό αλατιού
10 γρ. φρεσκοτριμμένο πιπέρι
1 αυγό + λίγο γάλα για άλειμμα

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Αφήνουμε το βούτυρο σε θερμοκρασία δωματίου για αρκετή ώρα ώστε να μαλακώσει. Αναμειγνύουμε όλα τα υλικά και ζυμώνουμε καλά με το χέρι ή στο μίξερ έως ότου να πετύχουμε ένα ομοιογενές ζυμάρι. Το βάζουμε στο ψυγείο για αρκετή ώρα να ξεκουραστεί. Στη συνέχεια πλάθουμε κουλούρια σε ό,τι σχήμα θέλουμε και τα τοποθετούμε σε μια λαμαρίνα φούρνου. Τα αλείφουμε με το αυγό που έχουμε ανακατέψει με λίγο γάλα και τα ψήνουμε, σε προθερμασμένο φούρνο, στους 160°C για 25 λεπτά μέχρι να ροδίσουν.

KAMENO CHEESECAKE

με castello blue cheese

Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά



Χρόνος ψησίματος: 50 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

1.000 γρ. φρέσκο τυρί κρέμα Arla
5 μεγάλα αυγά
500 γρ. κρέμα γάλακτος Arla 35% λιπαρά
500 γρ. Castello blue cheese
30 γρ. αλεύρι
½ κ.γ. φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Σε ένα βαθύ σκεύος ανακατεύουμε το φρέσκο τυρί κρέμα και την κρέμα γάλακτος με μια μαρίζ ή ένα μπλέντερ χειρός, προσέχοντας να μη δημιουργηθεί αέρας στο μείγμα. Στη συνέχεια προσθέτουμε τα αυγά και, σε κομμάτια, το blue cheese. Ομογενοποιούμε πολύ καλά με μπλέντερ χειρός και ρίχνουμε το κορν φλάουερ και το πιπέρι. Στο εσωτερικό ενός ταψιού διαμέτρου 24 εκ. τοποθετούμε αντικολλητικό χαρτί έτσι ώστε να εξέχει, αδειάζουμε το μείγμα και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 230°C για 40 λεπτά. Αφήνουμε να κρυώσει πολύ καλά και σερβίρουμε με σαλάτα της αρεσκείας μας.





ΚΟΥΛΟΥΡΑΚΙΑ, πασχαλινά

700 γρ.
ΒΑΡΟΣ

Χρόνος προετοιμασίας: 40 λεπτά

Χρόνος ψησίματος: 30 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

380 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
200 γρ. Βούτυρο Lurpak
130 γρ. ζάχαρη άχνη
1 αυγό
½ κ.γ. μπέικιν πάουντερ
1 αυγό + λίγο γάλα για άλειμμα

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Τεμαχίζουμε σε μικρά κομμάτια το βούτυρο παγωμένο και το ρίχνουμε με όλα τα υπόλοιπα υλικά στον κάδο του μίξερ. Ζυμώνουμε καλά έως ότου να πετύχουμε ένα ομοιογενές ζυμάρι. Εάν το ζυμάρι βγει μαλακό και κολλάει, το αφήνουμε για λίγο στο ψυγείο να ξεκουραστεί. Στη συνέχεια, πλάθουμε μικρά κουλουράκια και τα τοποθετούμε στη λαμαρίνα του φούρνου. Σε ένα μπολ χτυπάμε ελαφρώς το αυγό με το γάλα και με ένα πινέλο αλείφουμε τα κουλουράκια. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160-170°C για 30 λεπτά, μέχρι να πάρουν ωραίο χρυσαφί χρώμα.

ΠΙΤΑ BROWNIE ΜΕ ΓΛΥΚΟ ΤΟΥ ΚΟΥΤΑΛΙΟΥ *κουμκουάτ*

Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά



Χρόνος ψησίματος: 25-30 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

180 γρ. Βούτυρο Lurpak
100 γρ. σοκολάτα 66% κακάο
200 γρ. ζάχαρη καστανή
85 γρ. αλεύρι κοσκινισμένο
3 αυγά
180 γρ. φιστίκι Αιγίνης
180 γρ. σταγόνες σοκολάτας bitter

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Λιώνουμε τη σοκολάτα με το βούτυρο και διατηρούμε το μείγμα ζεστό. Στη συνέχεια ανακατεύουμε τη ζάχαρη με τα αυγά και τα ενσωματώνουμε στο μείγμα της λιωμένης σοκολάτας. Έπειτα ρίχνουμε το αλεύρι, το φιστίκι και τέλος τις σταγόνες σοκολάτας. Αδειάζουμε το μείγμα σε βουτυρωμένη και αλευρωμένη φόρμα 20x20 εκ. Ψήνουμε στους 160°C για 25-30 λεπτά. Προαιρετικά σερβίρουμε με γλυκό του κουταλιού κουμκουάτ.

ΓΛΥΚΟ ΤΟΥ ΚΟΥΤΑΛΙΟΥ ΚΟΥΜΚΟΥΑΤ

ΥΛΙΚΑ

300 γρ. ζάχαρη
300 γρ. νερό
400 γρ. κουμκουάτ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Τοποθετούμε τα κουμκουάτ σε ένα μπολ, τα σκεπάζουμε με καυτό νερό και τα αφήνουμε να κρυσώσουν. Στη συνέχεια ρίχνουμε τη ζάχαρη και το νερό σε μια κατσαρόλα και την τοποθετούμε στη φωτιά. Μόλις διαλυθεί η ζάχαρη και αρχίσει να βράζει το νερό, ρίχνουμε τα κουμκουάτ τα οποία έχουμε στραγγίσει καλά. Αφήνουμε να σιγοβράσουν σε χαμηλή φωτιά για 30 λεπτά.





ΓΛΥΚΟ σαντονιτς



Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά

Χρόνος ψσίματος: 50 λεπτά

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΛΕΥΚΗ ΒΑΣΗ

60 γρ. αλεύρι
160 γρ. ζάχαρη άχνη
75 γρ. αμύγδαλο σε σκόνη (στο μπλέντερ)
90 γρ. Βούτυρο Lurpak λιωμένο
3 ασπράδια αυγού

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΒΑΣΗ ΦΙΣΤΙΚΙΟΥ

60 γρ. αλεύρι
160 γρ. ζάχαρη άχνη
75 γρ. φιστίκι σε σκόνη (στο μπλέντερ)
90 γρ. Βούτυρο Lurpak λιωμένο
3 ασπράδια αυγού

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΒΑΣΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

60 γρ. αλεύρι
160 γρ. ζάχαρη άχνη
75 γρ. αμύγδαλο σε σκόνη (στο μπλέντερ)
90 γρ. Βούτυρο Lurpak λιωμένο
3 ασπράδια αυγού
20 γρ. κακάο

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

250 γρ. σοκολάτα 55% κακάο, τεμαχισμένη σε μικρά κομμάτια
150 γρ. κρέμα γάλακτος Arla 35% λιπαρά
300 γρ. μαρμελάδα της αρεσκείας μας (αρκετά σφιχτή)

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

ΒΑΣΕΙΣ

Για κάθε βάση ακολουθούμε την ίδια διαδικασία

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε όλα τα στερεά υλικά και προσθέτουμε το ασπράδι αυγού και στο τέλος το λιωμένο βούτυρο. Στη συνέχεια απλώνουμε κατά προτίμηση σε ένα ταψί ή σε τσέρκι διαστάσεων 35x10 εκ. το μείγμα και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160°C για 15 λεπτά περίπου. (Αντίστοιχα μπορεί να γίνει και σε τετράγωνο σχήμα.) Αφήνουμε να κρυώσει.

ΓΕΜΙΣΗ

Σε μικρή κατσαρόλα ρίχνουμε την κρέμα και την τοποθετούμε στη φωτιά. Μόλις πάρει βράση την αδειάζουμε στην τεμαχισμένη σοκολάτα. Ομογενοποιούμε πολύ καλά ανακατεύοντας με μια μαρίζ και την αφήνουμε στο ψυγείο να σταθεροποιηθεί.

ΣΥΝΘΕΣΗ

Σε μια πιατέλα τοποθετούμε μία βάση, απλώνουμε τη μαρμελάδα και στη συνέχεια τοποθετούμε τη δεύτερη βάση και απλώνουμε την κρέμα σοκολάτας. Τέλος, καλύπτουμε με την τρίτη βάση, αφήνουμε στο ψυγείο να σταθεροποιηθεί πολύ καλά και κόβουμε σε κομμάτια.

ΚΕΙΚ

των 12 Προσώπων



Χρόνος προετοιμασίας: 60 λεπτά

Χρόνος ψησίματος: 60 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

400-500 γρ. αμυγδαλόπαστα
(έτοιμη ή χειροποίητη)
170 γρ. βούτυρο Lurpak
175 γρ. καστανή ζάχαρη
3 αυγά
150 γρ. αλεύρι
1 πρέζα αλάτι

1 κ.γ. μοσχοκάρυδο
400 γρ. ξερά φρούτα, ψιλοκομμένα και
γλασαρισμένα
60 γρ. πορτοκάλι γλασέ σε κύβους
ξύσμα από 1 πορτοκάλι
1 κ.σ. μαρμελάδα βερύκοκο

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Στον κάδο του μίξερ χτυπάμε το βούτυρο με τη ζάχαρη μέχρι να αφρατέψει το μείγμα. Στη συνέχεια προσθέτουμε ένα ένα τα αυγά, καθαρίζοντας ενδιάμεσα τον κάδο με μια μαρίζ. Σταματάμε το χτύπημα και προσθέτουμε το αλεύρι, το αλάτι, το μοσχοκάρυδο και ανακατεύουμε. Στο τέλος ρίχνουμε το ξύσμα, τα ξερά γλασαρισμένα φρούτα και το πορτοκάλι. Έπειτα, βουτυρώνουμε και αλευρώνουμε ένα ταψί ή τσέρκι διαμέτρου 20 εκ. και αδειάζουμε το μισό μείγμα. Ανοίγουμε τη μισή ποσότητα αμυγδαλόπαστας σε λεπτό φύλλο και κόβουμε έναν δίσκο διαμέτρου 18 εκ., τον οποίο τοποθετούμε πάνω στο μείγμα. Στη συνέχεια, απλώνουμε στην αμυγδαλόπαστα το υπόλοιπο μείγμα. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160°C για 10 λεπτά και στους 150°C για άλλα 40-50 λεπτά περίπου. Αφήνουμε να κρυώσει και αλείφουμε την επιφάνεια με τη μαρμελάδα. Τέλος, ανοίγουμε και την υπόλοιπη ποσότητα της αμυγδαλόπαστας σε φύλλο και κόβουμε άλλον έναν δίσκο στη διάμετρο του κέικ. Τοποθετούμε το φύλλο της αμυγδαλόπαστας στο κέικ και χαράζουμε σε 12 κομμάτια. Κάθε κομμάτι το γαρνίρουμε με ένα μικρό κομμάτι αμυγδαλόπαστας σε σχήμα που επιθυμούμε.

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΜΥΓΔΑΛΟΠΑΣΤΑ

70 γρ. φρέσκος χυμός πορτοκαλιού
ξύσμα από 1 πορτοκάλι
100 γρ. ζάχαρη άχνη
450 γρ. λευκό αμύγδαλο σε σκόνη

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Ρίχνουμε στο μπλέντερ όλα τα υλικά και φτιάχνουμε την αμυγδαλόπαστα (μάρτζιπαν). Αφήνουμε για λίγο τη ζύμη να ξεκουραστεί.





ΤΟΥΡΤΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ

με σενκνή κρέμα



Χρόνος προετοιμασίας: 1 ώρα

Χρόνος αναμονής: 3-4 ώρες

Χρόνος ψσίματος: 25 λεπτά

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΒΑΣΗ

240 γρ. ζάχαρη άχνη
200 γρ. αμύγδαλο σε σκόνη
100 γρ. αλεύρι
1 κ.γ. γεμάτο μπέικιν πάουντερ
280 γρ. ασπράδι αυγού (9 ασπράδια)
260 γρ. Βούτυρο Lufrak λιωμένο
ξύσμα από ένα λεμόνι
λίγο αμύγδαλο φιλέ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ

300 γρ. κρέμα γάλακτος 35-36% λιπαρά
500 γρ. φρέσκο γάλα
50 γρ. ζάχαρη άχνη
2 φύλλα ζελατίνης (10 γρ.)
150 γρ. φρέσκο τυρί κρέμα Arla
ξύσμα από ένα λεμόνι

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

ΒΑΣΗ

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τη ζάχαρη, την αμυγδαλόσκόνη, το αλεύρι και το μπέικιν πάουντερ. Προσθέτουμε το ασπράδι, το ξύσμα και το λιωμένο βούτυρο. Στη συνέχεια, βουτυρώνουμε και αλευρώνουμε δύο τσέρκια ή ταψάκια μιας χρήσης διαμέτρου 20-24 εκ. και πασπαλίζουμε την επιφάνεια του ενός με αμύγδαλο φιλέ. Μοιράζουμε το μείγμα σε αυτά και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160°C για 20 λεπτά.

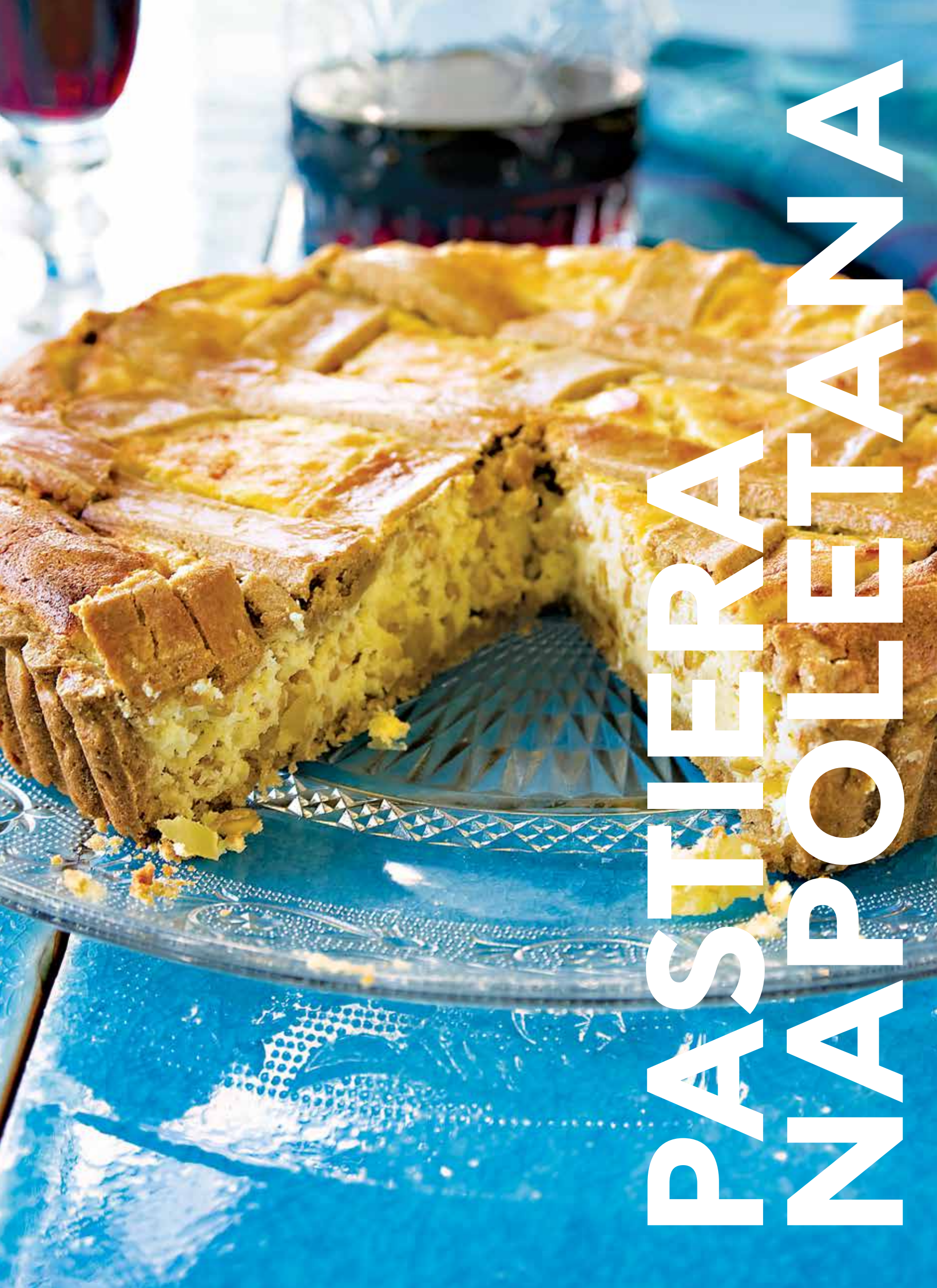
Αφήνουμε να κρυώσει.

ΚΡΕΜΑ

Μουσκεύουμε τα φύλλα ζελατίνης σε κρύο νερό. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε την κρέμα γάλακτος, το γάλα, τη ζάχαρη, το λεμόνι και το ξύσμα λεμονιού και την τοποθετούμε σε δυνατή φωτιά. Μόλις το μείγμα αρχίσει να φουσκώνει, αφαιρούμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και ρίχνουμε τα φύλλα ζελατίνης στραγγισμένα. Συνεχίζουμε να ανακατεύουμε έως ότου η θερμοκρασία να πέσει στους 35°C. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε με έναν αυγοδάρτη το φρέσκο τυρί κρέμα και ρίχνουμε σιγά σιγά το μείγμα του γάλακτος. Ομογενοποιούμε πολύ καλά.

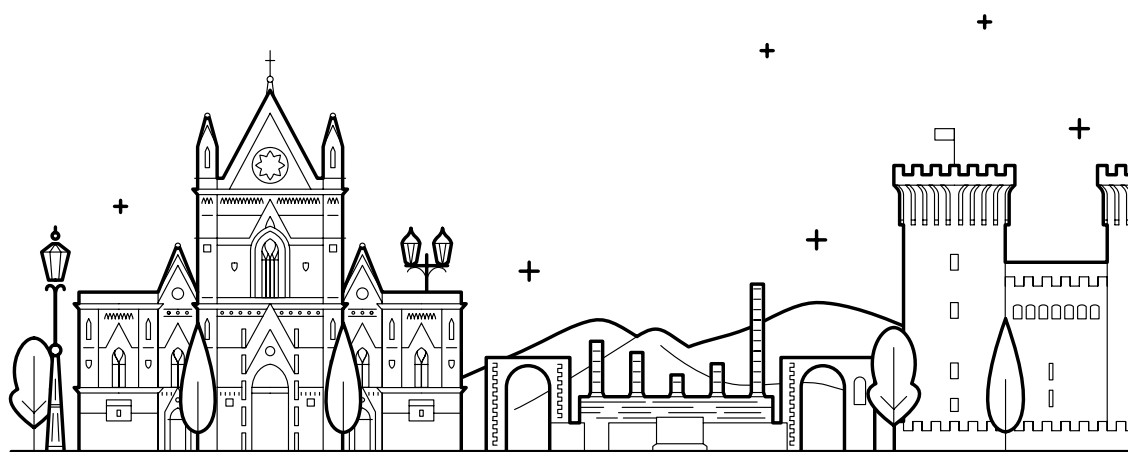
ΣΥΝΘΕΣΗ

Σε ένα τσέρκι ιδίων διαστάσεων με αυτά των βάσεων, τοποθετούμε τον δίσκο χωρίς το αμύγδαλο και καλύπτουμε με την κρέμα. Στη συνέχεια τοποθετούμε και τον δεύτερο δίσκο έτσι ώστε να φαίνεται το φιλέ αμύγδαλο. Βάζουμε στο ψυγείο για 3-4 ώρες και σερβίρουμε πασπαλίζοντας με άχνη ζάχαρη.



PASTIOLLETTA PIAPO

ΞΕΧΑΣΤΕ ΤΟ ΑΛΕΥΡΙ. ΠΑΜΕ ΝΑ ΜΑΓΕΙΡΕΨΟΥΜΕ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΥΛΗ, ΤΟ ΣΙΤΑΡΙ!



Η αλήθεια είναι ότι οι περισσότερες συνταγές γίνονται με αλεύρι, το παράγωγο του σιταριού. Σας έχουμε όμως και μία βασισμένη στο σιτάρι, το δεύτερο σε συγκομιδή παγκοσμίως δημητριακό, η οποία μας ταξιδεύει στη γειτονική «μπότα». Η ξινή αρωματική τάρτα Pastiera Napoletana αποτελεί το παραδοσιακό пасχαλινό γλυκό της Νάπολης – κάτι αντίστοιχο με τα δικά μας κουλουράκια και το τσουρέκι. Προέρχεται από μία πολύ ιδιαίτερη και παλιά συνταγή και περιέχει ένα συστατικό που την καθιστά μοναδική, το βρασμένο σιτάρι. Περιέχει επίσης τυρί ricotta, συνηθισμένο στα ιταλικά γλυκά, και γλασαρισμένα φρούτα.

Η Pastiera Napoletana έχει τη βάση της σε παγανιστικές τελετές των ρωμαϊκών χρόνων. Σύμφωνα με την παράδοση, γεννήθηκε από την έμπνευση μιας μοναχής –το όνομα της οποίας παραμένει άγνωστο– στο μοναστήρι του San Gregorio Armeno, θέλοντας να φτιάξει ένα γλυκό που να περιέχει όλους τους συμβολισμούς της Ανάστασης (π.χ. το αυγό συμβολίζει τη νέα ζωή, όπως τα δικά μας πασχαλινά αυγά). Μάλιστα, την αρωμάτισε με άνθη πορτοκαλιάς από τον κήπο του μοναστηριού. Από τότε η Pastiera καθιερώθηκε ως έθιμο. Φτιάχνεται τη Μεγάλη Πέμπτη ή Παρασκευή, για να έχει χρόνο να «δέσει» τα άρωματά της.

Αν και είναι πασχαλινό έθιμο, πλέον στην Ιταλία, την φτιάχνουν πάντα και παντού: στα σπίτια τους, στις τρατορίες, στους φούρνους, στις παστισερίες. Γιατί να μην τη φτιάξουμε και στην Ελλάδα, από τη στιγμή μάλιστα που πολλοί θεωρούν ότι το συγκεκριμένο γλυκό προέρχεται από Έλληνες αποίκους της Νεάπολης; Φύγαμε!

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΖΥΜΗ

200 γρ. αλεύρι ολικής άλεσης
100 γρ. ζάχαρη
100 γρ. βούτυρο παγωμένο, τεμαχισμένο σε μικρά κομμάτια
1 αυγό
1 κρόκος αυγού

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

500 γρ. τυρί ricotta (ή ανθότυρο)
200 γρ. ζάχαρη
200 γρ. σιτάρι
40 γρ. γλασαρισμένο πορτοκάλι
40 γρ. γλασαρισμένο λεμόνι
30 γρ. βούτυρο
4 κρόκοι αυγών
3 ασπράδια αυγών
500 γρ. γάλα
½ κ.γ. κανέλα
1 πρέζα αλάτι
1 αυγό για άλειμμα

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

ΖΥΜΗ

Στο μίξερ ή σε ένα βαθύ μπολ ζυμώνουμε όλα τα υλικά έως ότου να σχηματιστεί μια μαλακή ζύμη. Την αφήνουμε στο ψυγείο για 30 λεπτά να ξεκουραστεί.

ΓΕΜΙΣΗ

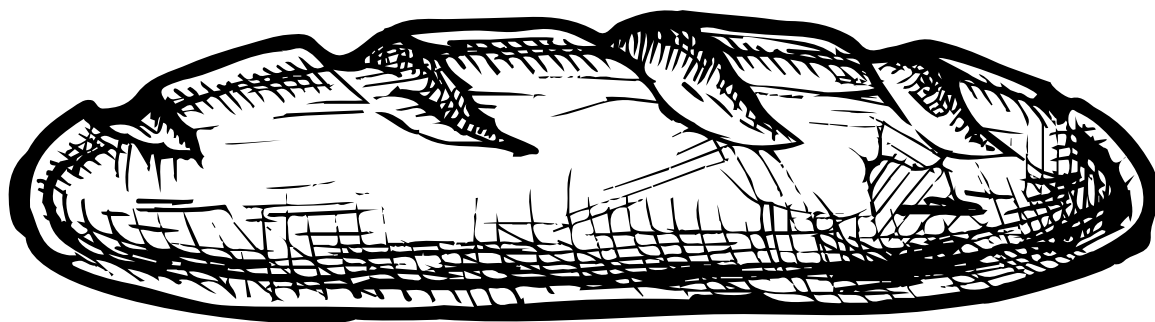
Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το σιτάρι με το γάλα, το βούτυρο, το ξύσμα από το μισό λεμόνι και την τοποθετούμε στη φωτιά. Μόλις πάρει βράση, χαμηλώνουμε τη φωτιά και βράζουμε ώσπου το γάλα να εξατμιστεί και το σιτάρι να μαλακώσει, ανακατεύοντας ανά διαστήματα. (Εάν το σιτάρι δεν έχει μαλακώσει αρκετά, προσθέτουμε γάλα και συνεχίζουμε το βράσιμο ώσπου να εξατμιστεί ξανά.) Στη συνέχεια, σε ένα μπολ ανακατεύουμε τη ricotta, τη ζάχαρη, το ξύσμα από το υπόλοιπο λεμόνι, την κανέλα και το αλάτι, και ομογενοποιούμε ώσπου να δημιουργηθεί μια λεία κρέμα. Έπειτα προσθέτουμε χοντροκομμένα τα γλασαρισμένα φρούτα, τους κρόκους και το μείγμα του βρασμένου σιταριού. Χτυπάμε τα ασπράδια σε μαρέγκα και την ενσωματώνουμε στο προηγούμενο μείγμα ανακατεύοντας απαλά.

ΣΥΝΘΕΣΗ

Ανοίγουμε τα 2/3 της ζύμης σε μια βουτυρωμένη και αλευρωμένη φόρμα τάρτας διαμέτρου 24 εκ. σε πάχος μισού εκατοστού. Με ένα πιρούνι τρυπάμε όλη την επιφάνεια της ζύμης, αδειάζουμε τη γέμιση και διπλώνουμε τις άκρες ελαφρώς προς τα μέσα. Με την υπόλοιπη ζύμη φτιάχνουμε λωρίδες πλάτους μισού εκατοστού και με αυτές σχηματίζουμε ένα πλέγμα στην επιφάνεια της τάρτας. Χτυπάμε ελαφρώς 1 αυγό με λίγο νερό ή γάλα και με αυτό αλείφουμε την επιφάνεια. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160-170°C για 1 ώρα περίπου.

Αφήνουμε να κρυώσει και, προαιρετικά, σερβίρουμε πασπαλίζοντας με ζάχαρη άχνη.

Χρόνος προετοιμασίας: 60 λεπτά **Μερίδες:** 12



BREAD TIME

ΠΩΣ ΦΥΛΑΜΕ ΤΟ ΨΩΜΙ ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΗΘΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΚΑΙΡΟ;

Μια μπουκιά φρέσκου ψωμιού από τον φούρνο της γειτονιάς σου. Ένα από τα καλύτερα μικροπράγματα για να πάει καλά η ημέρα σου. Ωστόσο, για να εκτιμήσει κανείς το φρέσκο ψωμί, πρέπει επίσης να αποδεχτεί την πολύ σύντομη διάρκεια ζωής του. Η διάρκεια ζωής του πραγματικά φρέσκου (χωρίς συντηρητικά) ψωμιού είναι δύο με τρεις ημέρες. Αλλά σίγουρα είναι πολύ ενοχλητικό να αναζητούμε τη φρατζόλα που αγοράσαμε πρόσφατα και να διαπιστώνουμε ότι είναι ήδη ξεραμένη. Υπάρχουν τρόποι να το αποφύγουμε; Ναι! Παρακάτω θα βρείτε κάποια βασικά tips για τη σωστή φύλαξη του ψωμιού ώστε να διατηρηθεί περισσότερο καιρό, αλλά και πώς να κάνουμε τη φρατζόλα που ξεχάσαμε και έχει μπαγιατέψει ξανά φρέσκια;

Αποθηκεύστε το ψωμί σε χαρτί και όχι σε πλαστικό

Αν αποθηκεύετε το ψωμί στον πάγκο της κουζίνας, ο ευκολότερος τρόπος για να το διατηρήσετε φρέσκο είναι να το αφήσετε στο χάρτινο περιτύλιγμα στο οποίο βρισκόταν. Στη συνέχεια, αν χρειαστεί, καλύψτε το με μια άλλη χάρτινη σακούλα για να τυλίξετε την κομμένη ή εκτεθειμένη άκρη. Ό,τι κι αν κάνετε, αντισταθείτε στην παρόρμηση να το «ντουλαπάρετε» σε πλαστικό. Μπορεί να φαίνεται έξυπνη κίνηση, αλλά εμποδίζει το ψωμί να αναπνεύσει και παγιδεύει την υγρασία, ενθαρρύνοντας τα σπόρια της μούχλας να πολλαπλασιαστούν γρηγορότερα. Φροντίστε

ακόμη να μην το τοποθετήσετε κοντά σε συσκευές που εκλύουν θερμότητα, όπως ο φούρνος ή το πλυντήριο πιάτων. Απόφυγε και τα σημεία που χτυπά έντονα ο ήλιος.

Χρησιμοποιήστε ψωμιέρα

Οι ψωμιέρες είναι μια άλλη καλή επιλογή αποθήκευσης. Όχι μόνο μπορούν να αποτελέσουν ένα ελκυστικό κομμάτι διακόσμησης της κουζίνας, αλλά αφήνουν αποτελεσματικά τον αέρα να απελευθερωθεί, ενώ ταυτόχρονα κρατούν το ψωμί μας καλά ασφαλισμένο από τα παράσιτα.

Μη φυλάσσετε το ψωμί στο ψυγείο

Αν δεν αισθάνεστε άνετα να κρατάτε το ψωμί σας σε θερμοκρασία δωματίου, σκεφτείτε το διπλά πριν το κρύψετε στο ψυγείο σας. Όταν βάζουμε το ψωμί στο ψυγείο (ακόμα και καλά καλυμμένο), η χαμηλή θερμοκρασία σε συνδυασμό με την ξηρασία επιταχύνουν την κρυσταλλοποίηση του αμύλου. Αποτέλεσμα; Το ψωμί όχι μόνο δεν διατηρείται, αλλά μπαγιατεύει ακόμα πιο γρήγορα. Επίσης, η υγρασία ενεργοποιεί τη μούχλα. Επομένως, χρυσός κανόνας: Ποτέ ψυγείο!

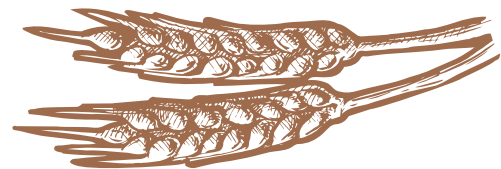
Διατήρηση στην κατάψυξη

Όσο παράξενο και αν ακούγεται ενδείκνυται ως ένας από τους καλύτερους τρόπους να παρατείνουμε τη διάρκεια ζωής του ψωμιού. Το κόβουμε πρώτα σε φέτες, το καλύπτουμε αεροστεγώς (σε αυτήν την περίπτωση κάνει και το

πλαστικό) και το αποθηκεύουμε. Χρησιμοποιούμε είτε σακούλες κατάψυξης είτε φύλλα πλαστικής μεμβράνης για να κρατήσουμε μακριά τους κρυστάλλους του πάγου και να αποφύγουμε το «κάψιμο» από την κατάψυξη. Όταν πια θελήσουμε να το καταναλώσουμε, αφαιρούμε το πλαστικό και το αφήνουμε να ξεπαγώσει και να έρθει σε θερμοκρασία δωματίου ώστε η υγρασία να μη διαρρεύσει στο ψωμί μας. Μπορούμε ακόμη να το βάλουμε απευθείας στον φούρνο ή στη φρυγανιέρα. Το ψωμί θα είναι ζεστό και αρωματικό, περίπου σαν να βγήκε μόλις από τον φούρνο. Δοκιμάστε το!

Πώς να κάνουμε το μπαγιατίτικο ψωμί ξανά φρέσκο

Αν παρ' όλα αυτά ξεχάσαμε τη φρατζόλα μας μέρες και έχει ξεραθεί και μπαγιατέψει, υπάρχει τρόπος να την «αναστήσουμε»! Απλώς τη βρέχουμε και τη βάζουμε για 10 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο στους 160°C στον αέρα. Το αποτέλεσμα είναι μια τραγανή φραντζόλα σαν να την αγοράσατε μόλις.



ΣΑΝ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ

Φτιάξτε τη δική σας συνταγή με πρωταγωνιστή το αλεύρι, φωτογραφίστε τη και στείλτε τη στην επίσημη σελίδα του Instagram [@mixer_steliosparliaros](#).

Η πιο ευφάνταστη, δημιουργική και «ονειροπόλα», θα δημοσιευτεί στο [@mixer_steliosparliaros](#) με το όνομα του account σας. Επιπλέον, ο νικητής θα κερδίσει προϊόντα Lurpak.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΒΗΜΑΤΑ

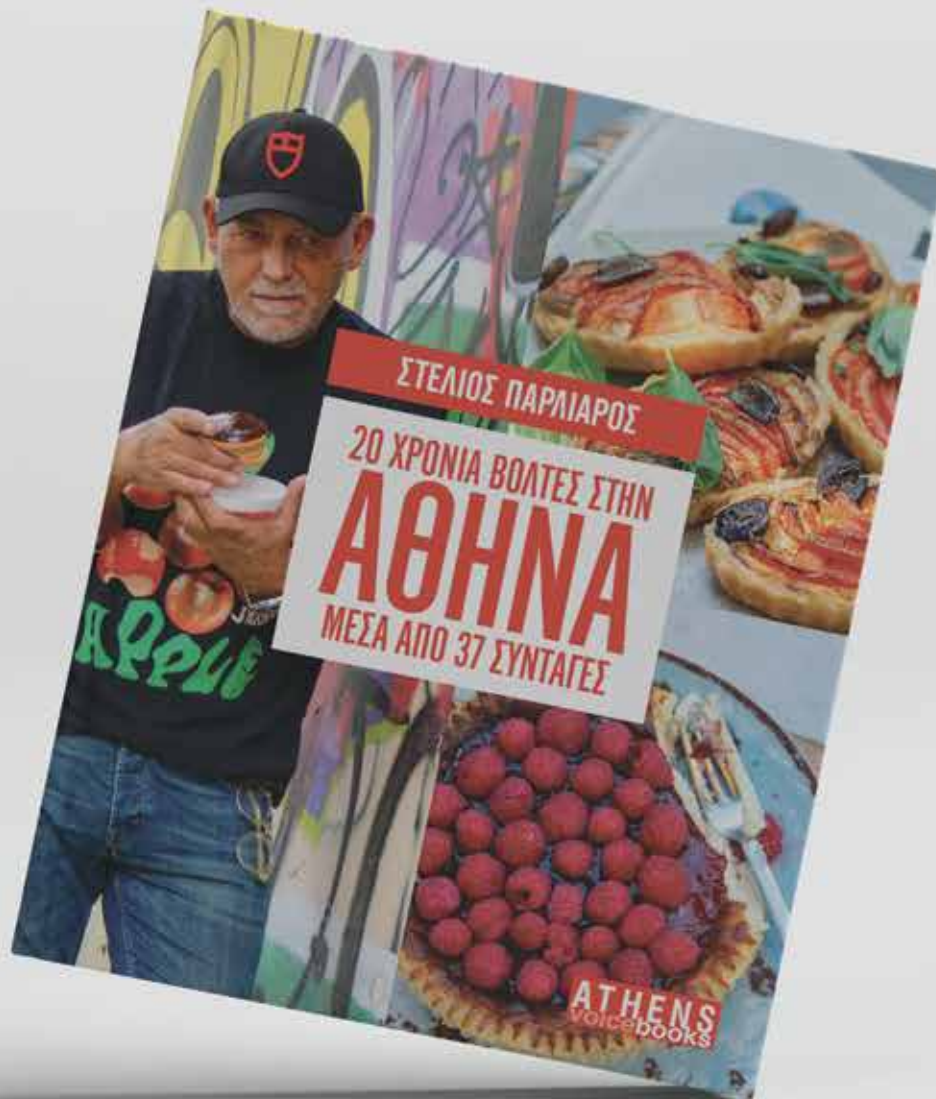
Κάντε follow στο Instagram την [@athensvoice](#), το [@mixer_steliosparliaros](#) και το [@lurpakgr](#).

Καλά μαγειρέματα και καλή επιτυχία!

Στέλιος Παρλιάρος

Ο «ΕΘΝΙΚΟΣ ΜΑΣ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΗΣ» ΠΕΡΠΑΤΑΕΙ ΣΤΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ, ΘΥΜΑΤΑΙ ΙΣΤΟΡΙΕΣ, ΜΟΙΡΑΖΕΤΑΙ ΓΕΥΣΕΙΣ

112 σελίδες γεμάτες συνταγές με δημιουργικά
twist και street vibes, με αφορμή τα 20 χρόνια
της Athens Voice



ΣΤΑ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΗΣ Α.Υ.
Κεντρική Διάθεση ΕΚΔΟΣΕΙΣ ATHENS VOICE BOOKS
Χαριλάου Τρικούπη 22, 106 79 Αθήνα,
210 3617170 (εσωτ. 114), fax: 210 3617310

Παραγγελίες on-line
athensvoice.gr/athens-voice-books



μίξερ

ATHENS VOICE