

αλάτι & πιπέρι.

η ζωή είναι νόστιμη.

20 σεφ
μαγειρεύουν
70 ΣΥΝΤΑΓΕΣ



ΜΥΡΙΣΕ ΣΠΙΤΙ
Οικογενειακά
πιάτα από
αγαπημένους
μάγειρες

ΑΚΟΜΗ

- Πάρτι με φίλους
- Δώρα για την κουζίνα σας
- Γιαρτινά γλυκά
- Αφρώδη και γλυκά κρασιά

ΠΑΡΑΠΟΙΗΤΙΚΑ



ΤΕΤΡΟΣ 1| € 3,99

ΤΕΧΝΙΚΕΣ & ΜΥΣΤΙΚΑ

- Βήμα βήμα το σωστό ψήσιμο και κόψιμο της γαλοπούλας.
- Τα κόστανα σε τρεις παραλλαγές.

Νόστιμη χρονιά!

ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ ΣΑΣ
μαγειρεμένες και δοκιμασμένες από την ομάδα μας



Αθανασίος Κωστόπουλος



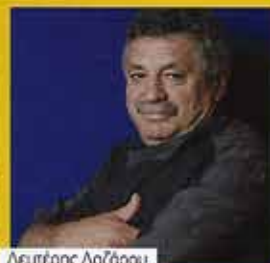
Μιχάλης Ντουνέτας



Ελένη Ψυχούλη



Δημήτρης Σκαρμούτσας



Λεωντάνης Λαζάρου

❖ Αλλαγή ρότας

ΔΑΜΗΣ ΠΕΙΘΗΣ: Από το Λονδίνο στον Μπράλο



Για έναν οικονομολόγο με διεθνή καριέρα στα ναυτιλιακά και στον τουρισμό, που έχει για κόμπι τη ζωγραφική, αρκεί μόνο ένα ταξίδι στον Μπράλο και ένα βλέμμα που αγκαλιάζει τα γύρω βουνά για να φέρει την πλήρη ανατροπή.

Πώς πήρες τη μεγάλη απόφαση;

Επειτα από 30 χρόνια καριέρας, αποφάσισα να ακολουθήσω το παιδικό μου όνειρο. Μια φάρμα. Σε μια στιγμή που άλλαζε γενικότερα η αντίληψη του Έλληνα για την υγιεινή διατροφή, αλλά και η αντίληψη για τον πρωτογενή τομέα, στον οποίο πιστεύω ότι κρύβεται το οικονομικό μέλλον μας.

Η καλύτερη στιγμή σου ως τώρα;

Το συναίσθημα ευεξίας και δημιουρ-

γίας κοντά στη φύση, όταν φροντίζεις τα ζώα και νιώθεις τις εποχές να αλλάζουν. Δεν περιγράφεται με λόγια.

Η πιο δύσκολη στιγμή;

Όταν γέννησε η πρώτη μας γουρουνίτσα τα 17 μικρά της. Σε μια νύχτα αναγκάστηκε να μάθω πώς θα την ξεγεννήσω, αλλά και πώς θα φροντίσω τις πρώτες στιγμές των μωρών.

Είναι αλήθεια ρόδινη η ζωή στην επαρχία;

Τα ωράρια, η ζέση, το κρύο, η λάσπη, η χειρωνακτική δουλειά, τα πολιτιστικά ερεθίσματα που δεν υπάρχουν και η ελληνική γραφειοκρατία είναι δύσκολα για κάποιον που έχει συνηθίσει τη ζωή του πίσω από ένα γραφείο. Τα θετικά, όμως, είναι πολύ περισσότερα. Ε.Ψ.

ΛΕΣΧΗ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑΣ ΜΥΚΟΝΟΥ



Κυκλάδες

ΕΝΑΣ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΟΣ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ ΓΕΝΝΙΕΤΑΙ

Στα χνάρια της Σαντορίνης, του απόλυτου γαστρονομικού προορισμού, αποφάσισε να κινηθεί και η Μύκονος. Εκεί, μια παρέα από ντόπιους και φίλους, θεωρητικούς της γεύσης, παραγωγούς, μάγειρες, εστιάτορες και καλοφαγάδες αποφάσισε να αναδείξει μια κουζίνα βασισμένη σε προϊόντα, γεύσεις και συνταγές του νησιού των ανέμων. Η αρχή έγινε με την ίδρυση της Λέσχης Γαστρονομίας Μυκόνου, στα άμεσα σχέδια της οποίας είναι η διοργάνωση σεμιναρίων, εκδηλώσεων, ημερίδων και γιορτών με σχετικά θέματα (νησιώτικη μαγειρική, τοπική κλωρίδα και πανίδα, παραγωγή προϊόντων κ.ά.). Στόχος τους να αναπτύξουν αυτό το νόστιμο κίνημα εντοπιότητας και στις υπόλοιπες Κυκλάδες.

Ένα όνειρο του Μυκονιάτη Δημήτρη Ρουσούνελου, συγγραφέα των εξαιρετικών βιβλίων «Μυκονιάτικη μαγειρική» και «Χοιροσφάγια στη Μύκονο», αρχίζει να παίρνει σάρκα και οστά. Εμείς δεν έχουμε παρά να τους ευχηθούμε καλή επιτυχία και να περιμένουμε νέα τους z.n.

Πληροφορίες στο www.mikonosgastronomia.gr

Φασιανοί, πέρδικες, γελάδια, ελάφια και κότες. Όλη η Κίβωτός του Νάε χωράει στην Μfarma, εκεί όπου τα ζώα ζουν ελεύθερα, τρώγοντας μόνο κριθάρι και καλαμπόκι, και όπου τα μύρτιλα και το αλεύρι μεταμορφώνονται σε μαρμελάδες, ζυμαρικά και τρακανά.
www.mfarma.gr (επισκέψιμη καθημερινά)