

Θέμα

## Οι γευστικές τάσεις του 2016

Από  Άντζελα Σταματιάδου ,  Δημήτρη Αντωνόπουλο - 22/01/2016

&lt;



Concert με ισχυρές δονήσεις, πρωτοκαθεδρία στις πρώτες ύλες, έμφαση σε μαγειρικές τεχνικές, στίλ και γευστικές συνήθειες που τροφοδοτούν τις γαστρονομικές ανησυχίες της ελληνικής σκηνής, πυροδοτούν εξελίξεις και βάζουν τη σφραγίδα τους στο μενού της νέας χρονιάς.



Οι μετοχές της περουβιανής κουζίνας ανεβαίνουν

Στο παγκόσμιο χωριό της σήμερα τα ρεύματα της γαστρονομίας ταξιδεύουν γρήγορα, οι σεφ-leader επηρεάζουν την εστιατορική σκηνή ιδίως στις μητροπόλεις του κόσμου, οι διεθνείς τάσεις εμπλουτίζονται με τοπικό χρώμα και το γευστικό τοπίο εξελίσσεται με τρόπο συναρπαστικό. Η Αθήνα, παρά τις δυσκολίες της οικονομικής

Εστιατόρια ανά

  
  


Αναζήτηση Εστιατορίων



Επιπλέον επιλογές

Κριτικές εστιατορίων

Ειδικές Κατηγορίες

After work

All-day spots

Business Lunch

Για δύο

Κήποι και αυλές

Κοντινές Εκδρομές

Κουζίνα της μαμάς

Κυριακή μεσημέρι στα Βόρεια

Κυριακή μεσημέρι σε Νότια &amp; Πειραιά

Κυριακάτικο brunch

Με θέα στην Ακρόπολη

Με θέα στη θάλασσα

Παιδάκια

Πρόσβαση για ΑμεΑ

κρίσης, δεν παραδίδει τα όπλα και τα εστιατόρια της επιχειρούν να εκφράσουν τις δημιουργικές ανησυχίες των σεφ και να συντονιστούν με το πνεύμα της εποχής. Έτσι, λοιπόν, γινόμαστε μάρτυρες ενός δημιουργικού αναβρασμού σε όλα τα επίπεδα και χαιρόμαστε πολύ ωραίες λιχουδιές και ιδέες. Ας μη μακρηγορούμε λοιπόν, ιδού τι παίζεται στην πρωτεύουσα...

Πρωινό

Λιψίσις

Χρυσό Σκούφοι 2015

Βραβεία Ελληνικής Κουζίνας 2015

Κάτω των € 20

## Οι πρώτες ύλες ανθίζουν



Το αβοκάντο κερδίζει συνεχώς οπαδούς

Τα τελευταία χρόνια συνειδητοποιούμε όλο και πιο πολύ –ευτυχώς και τα εστιατόρια– ότι οι πρώτες ύλες είναι η βάση πάνω στην οποία ανθίζει η γαστρονομία και ότι χωρίς την υψηλή τους ποιότητα μόνο μετριότητες θα παίζουν στα πιάτα μας. Ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά αυτής της αναζήτησης είναι τα προϊόντα με ταυτότητα. Πράγμα που σημαίνει, κατ' αρχάς, τυριά, αλλαντικά και λαχανικά **ονομασίας προέλευσης** ή με **σαφή γεωγραφική καταγωγή** και ρίζες στην παράδοση. μιλάμε δηλαδή για σκοτύρι Ίου, γραβιέρα Νάξου, πιπεριές Φλωρίνης, σύγκλινο Μάνης, φάβα Σαντορίνης και Σχοινούσας και πολλά άλλα. Σημαίνει όμως και προϊόντα από **επώνυμες φάρμες** όπως **τα κρέατα και τα αβγά της Φάρμας Μπράλου**, οι μαύροι χοίροι της Φάρμας Φωτιάδη, η σαντορινιά φάβα και τα ντοματάκια του Αγροκτήματος Νομικού, το προσούτο Ευρυτανίας Στρεμμένου ή οι πιπεριές Φλωρίνης του Ναουμίδα.

## Θέματα

[Πιο δημοφιλή](#)
[Τελευταία σχόλια](#)


**Κηφισιά: 13 γευστικά must**



**6 εστιατόρια με ιταλικό ταμπεραμέντο**



**«Bacoa»: steaks με λατινοαμερικάνικο αέρα**



**«Nolan»: πήγαμε στο talk of the town μπιστρό του Συντάγματος**



**«PigOut»... χωρίς ενοχές**



Τα σπαγκέτι λαχανικών ανεβαίνουν

Παράλληλα κάποια από τα λεγόμενα **super foods** –λέγε με kale, quinoa και chia– μπαίνουν συστηματικά πλέον στα μενού των εστιατορίων παντρεύοντας το γκουρμέ με το υγιεινό, ενώ η αναζήτηση **αρχαίων σπόρων** αποδίδει καρπούς όπως η εξαιρετική ποικιλία μαύρου ρυζιού Black venere που δίνει πολύ ξεχωριστά ριζότα. Η ντελικάτη πλευρά του φυτικού βασιλείου ευδοκιμεί πλέον συστηματικά στα πιάτα των καλών εστιατορίων με **μυρωδικά και λαχανικά μινιατούρες** και εδώδιμα λουλούδια με την πολυχρωμία και τις ποικίλες γεύσεις τους – τα περισσότερα προέρχονται από τον Καραλάκη στην Ιεράπετρα, αλλά αρκετοί σεφ τα τραγούν πλέον από τις γλάστρες και τα παρτέρια των εστιατορίων.



Οι κουζίνες «παίζουν» με τις ζυμώσεις

Οι **γκουρμέ ρίζες** έχουν εισβάλει πλέον για τα καλά στα πιάτα και έτσι την κλασική σελινόριζα ανταγωνίζονται πλέον το πασινάκι (parsnip, σαν λευκό καρότο ) και η αγκινάρα της Ιερουσαλήμ (torinambour ). Τα άλλοτε **ταπεινά κομμάτια κρέατος**

## Διαβάστε ακόμα



### «Nolan»: πήγαμε στο talk of the town μπιστρό του Συντάγματος

Ένα μπιστρό με νεοορκεζικό-λονδρέζικο χρώμα ξεκινάει την πορεία του προτείνοντας κοσμοπολίτικη κομψότητα και fusion comfort food για την κάθε μέρα.



### Γευστικές έξοδοι με τα παιδιά



### «Bacoa»: steaks με λατινοαμερικάνικο αέρα



### Kale: πώς η λαχανίδα που κέρδισε το Χόλιγουντ εμπνέει τους Έλληνες σεφ



### «PigOut»... χωρίς ενοχές



### Φεστιβάλ δημιουργικής ελληνικής κουζίνας στο «Artisanal»



### Ένα στόρι... Nice 'n' easy

(π.χ. διάφραγμα ) δίνουν δικαίως στα εστιατόρια τη φήμη του ψαγμένου, ενώ μέσα στην ανοσο της λογικής του complot food το μεδουλι κερδίζει διαρκώς πόντους σερβιρισμένο τολμηρά με το κόκαλό του. Τέλος πολλές κουζίνες έχουν αρχίσει συστηματικά να φτιάχνουν δικά τους αλλαντικά και τουρσιά, δίνοντας γεύση χειροποίητου στο μενού τους.

## Ανερχόμενα concepts



Το ψήσιμο-κάπνισμα εξελίσσεται

Με τις πολυπολιτισμικές επιρροές στις κουζίνες των αθηναϊκών εστιατορίων να πληθαίνουν, γεύσεις, αρώματα και έθνικ πνεύμα ραντίζουν την ντόπια «σκηνή» είτε μέσω ολοκληρωμένων fusion σεναρίων (περουβιανο-ιαπωνικών ή αλλιώς Nikkei, ελληνο-ιαπωνικών, ελληνο-ασιατικών και ούτω καθεξής ) ή και σε πιο ξεκάθαρα εθνικά concepts. Το σούσι κάνει trending διαρκείας. Τα σεβίτσε έχουν κατακλύσει τα μενού. Έθνικ στοιχεία αρχίζουμε σιγά-σιγά να βλέπουμε και σε πρωινά και brunch όπου όλο και εμφανίζονται huevos rancheros, αβγά shakshuka (σε πικάντικη σάλτσα ντομάτας ), breakfast burritos και tacos, ακόμη και περουβιανό σουφλέ και γιαπωνέζικη namelaka.

Εκείνα δε τα αβγά, είναι μια τάση και από μόνα τους. Κυκλοφορούν τηγανητά σε σαγανάκια με αλλαντικά και λουκάνικα, με... γόνυ χελιού, σε sous vide στους 62°C, ποσέ σε χλωροφύλλη από σπανάκι και πάει λέγοντας. Ακόμη και το δικό τους θεματικό μαγαζί έχουν, κανονικό tribute, το «The egg» στον Χολαργό, όπου από το πρωί μέχρι το βράδυ μπορείς να φας αβγά σε άπειρες μορφές.

## Τεχνικές: το «προχώ» και το παραδοσιακό



**Ο Δημήτρης Κατριβέσης σε «Garage»**



**«Mono Restaurant» με καινούργιο look**



**Μαζωμός: Γεύσεις τ' Απεράθου και ζεστή καρδιά**



**Ο «Melartos» έχει και δικό του εστιατόριο**



**«Homu sushi bar» στη Γλυφάδα**



**Κηφισιά: 13 γευστικά must**



**«La Suite Lounge» με... buffet degustation**



**Συναντήσεις: «το φαγητό ενώνει τις διαλέκτους»**



**Πιάτσα Κουκάκι: Γειτονιά να την... ανεβάσεις στο Instagram!**



**«Tokyo Joe» (και) στη Χάριτος**



**Ο Χρόνης Δαμαλάς και πάλι στο «Gaspar»**



**Στο τραπέζι του «Feedέλ»**



**«Μπεμπέκα» μέσα και στην αυλή**



**6 εστιατόρια με ιταλικό ταμπεραμέντο**



**Για ψάρια και θαλασσινά με το αθηνόραμα Club**



**Αυτά τα δείπνα είναι... μουσικά**



**Τα brunch της Αθήνας: Κάλιο αβγά παρά... πατέ!**



Το χειροποίητο παγωτό δείχνει φροντίδα

Θ' αρχίσουμε από το sous vide ή αλλιώς μαγείρεμα εν κενώ που υλοποιεί με σχεδόν απολύτως ελεγχόμενο τρόπο το γιαγιαδίστικο σιγομαγειρεμένο του χωριού. Τα πάντα μπορούν να μαγειρευτούν για λιγότερο ή περισσότερο χρόνο κλεισμένα απουσία οξυγόνου μέσα σε νάιλον σακουλάκι σε σταθερές θερμοκρασίες που δεν ξεπερνούν τους 65° και να αποκτούν ιδανική υφή, πριν ένα γρήγορο πέρασμα από τη σχάρα ή το τηγάνι τούς εξασφαλίσει έξτρα νοστιμάδα και χρώμα.

Έχουμε όμως και τις παραδοσιακές μεθόδους του καπνίσματος και του φουρνίσματος ή ψησίματος στα ξύλα που επιστρέφουν δριμύτερες. Γι' αυτό και εξελίσσεται σε μόδα πλέον ουσιαστική η εγκατάσταση καπνιστηρίων και φούρνων Josper στις κουζίνες, αλλά και η δημιουργία σπέσιαλ ξυλόφουρνων ή ιδιοκατασκευών ψησίματος σε καλά εστιατόρια. Τελευταία λέξη της μόδας οι ζυμώσεις, όχι μόνο του ψωμιού, αλλά άλλων υλικών –π.χ. φασόλια– με τον τρόπο των Γιαπωνέζων για δημιουργία καινούργιων υλικών βουτηγμένων σε βαθιά umami νοστιμάδα.

## Γευστικές τάσεις που ανεβαίνουν



Το μεδούλι κερδίζει πόντους

Η σύγχρονη κουζίνα εστιάζει στα χόρτα, τα λαχανικά και τα μανιτάρια, βάζοντάς τα στο επίκεντρο, και το γεγονός ότι πιάτα χωρίς κρέας ή ψάρι μπορεί να είναι εξίσου ιντριγκαδόρικά αρχίζει σιγά-σιγά να λειτουργεί και στη συνείδηση του ελληνικού κοινού. Μπροστά σε μια σύνθεση με υφές από διάφορες ρίζες λαχανικών με μαύρα αβγά ορτυκιού ή μια πολέντα με ραγού μανιταριών δεν νιώθεις την ανάγκη για κρέας. Και τα σπαγγέτι λαχανικών (καρότα, κολοκυθάκια κ.ά. ) παίζουν αρκετά σε sides ή

σαλάτες στα εστιατόρια και πιθανό να είναι θέμα χρόνου να εμφανιστούν και έτοιμα προς βρώση σε κανένα ψυγείο σουπερ μαρκετ όπως γίνεται ήδη στην Αμερική.

Το φλερτ με το spicy (που δεν σημαίνει κατ' ανάγκην καυτερό ) φαγητό εντείνεται. Μείγματα μπαχαρικών όπως το γιαπωνέζικο shichimi και το κινέζικο 5 spices, διάφορα curries και καυτερές πιπεριές που ανεβάζουν σταδιακά τους βαθμούς της κλίμακας Scoville (την κάψα μετράει ) που αντέχουμε, ξηροκαρπάτο αιγυπτιακό dukkah και za'atar πληθαίνουν τις εμφανίσεις τους.



Το αβγά γίνονται μανία

Άλλη διατροφική συνήθεια που ανεβαίνει σε παγκόσμιο επίπεδο και αντανακλάται και στην ελληνική γευστική σκηνή είναι τα υγιεινά λιπαρά. Εμείς έχουμε ήδη το ελαιόλαδο βασικό συστατικό της καθημερινής μας διατροφής. Αν στο εξωτερικό ανεβαίνει, εδώ παίζει απόλυτα στην έδρα του. Παρόλα αυτά στις κουζίνες των εστιατορίων την τάση εκπροσωπούν και άλλες πλούσιες σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα τροφές, όπως διάφοροι ξηροί καρποί και σπόροι –ο ηλιόσπορος, ας πούμε, παίζει πολύ– αλλά και το αβοκάντο, το οποίο συναντάμε συχνά σε σαλάτες, σε προτάσεις πρωινού, ακόμη και σε γλυκά.

## Γλυκά με νέα ματιά



Τα λαχανικά γίνονται επιδόρπια

Είναι αρκετά τα εστιατόρια που φτιάχνουν τα παγωτά τους στην κουζίνα τους με όπλα από παγωτομηχανές μέχρι rasojet, κι ελπίζουμε να δούμε κι άλλα. Το χειροποίητο είναι σίγουρα πιο γοητευτικό, δείχνει μια έξτρα φροντίδα, κι ανοίγει δρόμο και για πειραματισμούς. Παράλληλα αυξάνονται τα επιδόρπια που γλυκαίνουν με φυσικά γλυκαντικά, όπως για παράδειγμα σιρόπι αγαύης, μελάσα, χουρμάδες ή μέλι.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον έχει, τέλος, η είσοδος λαχανικών και βοτάνων στο πεδίο του γλυκού, εμπλουτίζοντας το ζαχαροπλαστικό «χρωματολόγιο» με νέες αποχρώσεις. Αυτή τη στιγμή στην αθηναϊκή γευστική σκηνή κυκλοφορούν ωραίες ιδέες, ανάμεσα στις οποίες σου με σορμπέ από λάιμ και χαμομήλι, γρανίτα από αρμπάρτζα και λουίζα, ζαχαρωτά με γέυση πεύκου και σορμπέ αγουρίδα με σκόνη wakame – ακόμη κι επιδόρπιο τζατζίκι έχουμε φάει.