



ΝΤΙΝΑ ΝΙΚΟΛΑΟΥ



Μόνος στην κουζίνα

Συνταγές και συμβουλές για πρωτάρηδες στη μαγειρική



Μόνος στην κουζίνα



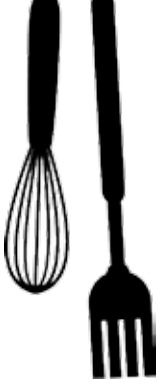
Copyright © κειμένων: Ντίνα Νικολάου
Φωτογραφίες και food styling: Παναγιώτης Μπελτζινίτης
Για τις φωτογραφίες των σελίδων 28, 36, 41, 45, 50, 66, 72, 86, 94, 112, 118, 124, 132, 138,
152, 157, 158, 166, 176, 182, 185, 188, 192, 194, 200: © Shutterstock.com
Στο εξώφυλλο ο γιος της Ντίνας Νικολάου Στέλιος Γρηγοριάδης.

Παραγωγή: ΜΙΝΩΑΣ Α.Ε.Ε.
1η έκδοση: Ιούνιος 2014
1η ανατύπωση: Ιούλιος 2014

Εκδοτική επιμέλεια: Αθηνά Λυρώνη
Σχεδιασμός εξωφύλλου – Σελιδοποίηση:
Δήμητρα Μυτσκίδου, Ιάκωβος Ψαρίδης

Copyright © για την παρούσα έκδοση:
Εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ
Τ.Θ. 504 88, 141 10 Ν. Ηράκλειο, ΑΘΗΝΑ
τηλ.: 210 27 11 222 – fax: 210 27 11 056
www.minoas.gr • e-mail: info@minoas.gr

ISBN 978-618-02-0273-1



ΝΤΙΝΑ ΝΙΚΟΛΑΟΥ

Μόνος στην κουζίνα

Συνταγές και συμβουλές για πρωτάρηδες στη μαγειρική

Φωτογραφίες και food styling:
Παναγιώτης Μπελτζινίτης

Στον Γιώργο και τον Στέλιο,
τα δικά μου φοιτητάκια,
που δεν είναι πάντα εύκολο
να μαγειρεύουν με το τηλέφωνο στο αυτί.

Μαγειρική προίκα, αγόρια μου,
για να είστε αυτάρκεις πάνω από μια κατσαρόλα!

περιεχόμενα

πρόλογος.....	13	λαδερό φαγάκι	
οργάνωση κουζίνας νέου σπιτιού	14	με κατεψυγμένα λαχανικά.....	47
οργάνωση εργένικης κουζίνας.....	17	αρωματικά πιτάκια	
μυρωδικά και μπαχαρικά:		με κατεψυγμένα λαχανικά.....	48
το μεγάλο σου όπλο	19	όλα σαλάτα!.....	50
ψυγείο: ο σύμμαχός σου	21	πράσινη σαλάτα	
κατάψυξη:		με ντρέσινγκ πετιμεζιού.....	52
πώς την αξιοποιείς.....	24	κατακόκκινες ντοματοσαλάτες	54
βόλτα στη λαϊκή	25	ντοματοσαλάτα ζεστή	
λαχανικά: έτσι κι αλλιώς!.....	28	με φέτα και μυρωδικά.....	56
τέλειο καλοκαιρινό τουρλού.....	30	διπλή ντοματοσαλάτα	
νοστιμότατο		με δυόσμο.....	57
χειμωνιάτικο τουρλού.....	32	σαλάτες με ζυμαρικά.....	58
ενισχυμένα τουρλού.....	33	πένες με λιαστές ντομάτες, κάρπαρη	
κλασικός πουρές πατάτας	34	και γαύρο μαρινάτο	59
πουρές καρότου με πορτοκάλι.....	35	σαλάτες με όσπρια	60
κατεψυγμένα λαχανικά: αρακάς.....	36	σαλάτα με φακές και φέτα	61
βελούδινη σούπα με αρακά.....	37	σαλάτες ψητές και βραστές	62
τέλειος πουρές αρακά	38	σαλάτα με βραστό μπρόκολο	
πιλάφι με αρακά	39	και σάλτσα φέτας.....	63
λαδερό φαγάκι με αρακά	40	παντζαροσαλάτα	
κατεψυγμένα λαχανικά: φασολάκια	41	με βινεγκρέτ πορτοκαλιού.....	64
φασολάκια με ζαμπόν και φέτα	42	πατατοσαλάτα μουστάρδενια	65
φασολάκια stir-fry		μακαρόνια.....	66
(σαν κινέζικα).....	43	μακαρονάδα με κλασικό πέστο.....	67
σαλάτα με φασολάκια		σάλτσα ντομάτας	
και κρεμμύδια	44	χωρίς μαγείρεμα!	68
ποικιλία λαχανικών: ποικιλία συνταγών.....	45	σάλτσα μπολονέζ.....	68
πιλάφι αρωματικό		κλασική σάλτσα	
με ποικιλία λαχανικών	46	ντομάτας (Ναπολιτάνα).....	69
		μακαρονάδα 4 τυριά, σε 5 λεπτά!.....	70

καρμπονάρα σε 5 λεπτά!.....	71
βράσε ρύζι!.....	72
αν θέλεις να φτιάξεις σπυρωτό πιλάφι: Parboiled και Μπόνετ.....	74
πιλάφι ανατολίτικο και αρωματικό.....	75
αν θέλεις να φτιάξεις σπυρωτό πιλάφι: Μπασμάτι και Jasmine.....	76
αρωματική ρυζοσαλάτα.....	77
αν θέλεις να φτιάξεις χυλωμένο πιλάφι: Καρολίνα και Νυχάκι.....	78
σκορδάτο ντοματόρυζο.....	79
αν θέλεις να φτιάξεις ριζότο: Αρμπόριο, Καρναρόλι, Βιαλόνε Νάνο.....	80
απλό και πεντανόστιμο ριζότο.....	81
αν θέλεις να φτιάξεις σούπα: Γλασέ.....	82
αν θέλεις να φτιάξεις σούσι: γιαπωνέζικο ή ασιατικό ρύζι.....	82
ασιατικό ρύζι στον ατμό.....	83
τηγανητό ρύζι.....	84
ρυζοκροκέτες.....	85
αυγό: τροφή με χίλια πρόσωπα!.....	86
αυγά μάτια.....	88
αυγά ποσέ.....	89
ομελέτα.....	90
στραπατσάδα με ντομάτες και φέτα.....	93
τα πάντα για το κοτόπουλο!.....	94
μπαστουνάκια κοτόπουλου με σάλτσα μουστάρδας.....	97

κινέζικο κοτόπουλο με λαχανικά.....	98
κοτόπουλο με σάλτσα σόγιας.....	99
τέλειος γύρος κοτόπουλου!.....	100
μαρινάδα-γλάσο με κέτσαπ, μουστάρδα και πορτοκάλι.....	102
γλασάρισμα με μέλι και σουσάμι.....	103
μαρινάδα-γλάσο με κόλιανδρο.....	104
πανάρισμα με σουσάμι.....	104
τέλειο ψητό κοτόπουλο στον φούρνο.....	106
κοτομπιφτέκια πολύ αφράτα με λαχανικά.....	107
κοτομπιφτέκια με πατάτες στον φούρνο.....	108
κοτόσουπα με τραχανά και λαχανικά.....	110
μοσχαράκι: νόστιμο και εύκολο.....	112
μοσχαράκι στο γουόκ, κινέζικου στιλ.....	114
μοσχαράκι λεμονάτο στην κατσαρόλα.....	116
ωραία κρεατόσουπα για τον χειμώνα.....	117
μπριζόλες στο τηγάνι: τα κόλπα τους!.....	118
εύκολο gravy ή, αλλιώς, η τέλεια σάλτσα ψητού!.....	121

χοιρινά μπιριζολάκια από λαιμό με γλυκό κρασί και κέτσαπ	122
η χαρά του κιμά!	124
μερακλήδικα σουτζουκάκια	125
αφράτα κεφτεδάκια	126
κλασικά, πεντανόστιμα μπιφτέκια	128
παραδοσιακά κεμπάπ	130
μπέργκερ: πανεύκολο και οικονομικό!	132
κλασικά μπέργκερ με τυρί	136
ψάρια: ανώτερη τροφή στο πιάτο!	138
μικρά ψάρια	139
γαύρος ριγανάτος στον φούρνο	140
γαύρος στο τηγάνι: σκέτη λιχουδιά!	142
γαύρος στον φούρνο πλακί (με ντομάτες)	142
σαρδέλες γεμιστές στον φούρνο	143
σαρδέλες στα κάρβουνα για τους μερακλήδες	144
μαρίδες στο τηγάνι	145
μεγάλα ψάρια σε φέτες	146
σουβλάκια ψαριού	148
μπακαλιάρος	150
σκορδαλιά	150
διάσημα αγγλικά fish and chips	151

σνακ	152
σφολιάτα: απίθανα σνακ με 1 φύλλο!	158
στριφτάρια με σουσάμι και παπαρούνόσπορο	161
στριφτάρια με πάστα αντσούγας	162
στριφτάρια με τριμμένο τυρί	162
σαλίγκαροι με πάστα από πιπεριές Φλωρίνης	163
γλυκά κρουασίνια με σταφίδες και αμύγδαλο	164
πίτσα: η πιο νόστιμη είναι η δική σου!	166
συνταγή για σάλτσα ντομάτας	168
μαργαρίτα: απλή και μεγαλειώδης!	169
πίτσα σπέσιαλ	169
χωριάτικη, ελληνική πίτσα	170
πίτσα μόνο με τυριά	170
πίτσα με ανθότυρο και πιπεριές Φλωρίνης	171
πίτσα με σαρδέλες και λιαστές ντομάτες	172
πίτσα με πέστο και μοτσαρέλα ή ανθότυρο	172
πίτσα... σπανακόπιτα	173
πίτσα με κιμά, για μερακλήδες!	174
θαύματα με 1 κονσέρβα	176
με 1 κονσέρβα τόνου	176

κρέμα τόνου	176	ρυζοσαλάτα	
σάλτσα τόνου	177	με καλαμπόκι, ιδιαίτερα χορταστική....	189
πατάτες γεμιστές		κόκκινη σαλάτα	
με τόνο και γιαούρτι.....	178	με καλαμπόκι.....	190
πράσινα μήλα με τόνο.....	180	με 1 κονσέρβα ψαράκια.....	192
αυγοσαλάτα με τόνο.....	180	μακαρονάδα	
πατατοσαλάτα με τόνο.....	181	με γαύρο ή σαρδέλες.....	193
με 1 κονσέρβα καλαμαράκια.....	182	ώρα για γλυκό: σοκολατομανία!.....	194
σάλτσα με κοκκινιστά		κλασικά	
καλαμαράκια.....	182	μπράουνις.....	196
φακές σαλάτα με καλαμαράκια	183	αέρινη μους σοκολάτα	197
απίθανο σάντουιτς με καλαμαράκια....	184	κλασικό και	
καλαμαράκια κρασάτα		αγαπημένο μωσαϊκό.....	198
με φάβα.....	184	η δική σου σοκολατόπιτα.....	199
με 1 κονσέρβα κορν μπιφ.....	185	ώρα για γλυκό:	
πιτσούλες της στιγμής		για τους λάτρες των λευκών!.....	200
με κορν μπιφ και		μους από ανθότυρο	
αραβική πίτα.....	185	με λεμόνι.....	201
ομελέτα με κορν μπιφ.....	186	μαμαδίστικο γλυκάκι	
μπολονέζ στο πι και φι		με στρώσεις από κρέμα, πτι-μπερ	
με κορν μπιφ.....	186	και ζελέ.....	202
στραπατσάδα		πανακότα με γιαούρτι.....	203
με κορν μπιφ.....	187	τιραμισού στο πι και φι!.....	204
με 1 κονσέρβα καλαμπόκι.....	188	Ευχαριστίες.....	207
πουρές καλαμποκιού.....	188		

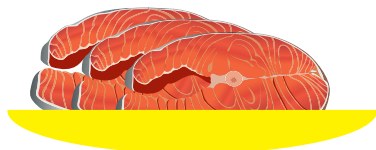


Αγαπημένοι μου φίλοι, κορίτσια και αγόρια που μένετε μόνοι σας, μακριά από την «κουζίνα της μαμάς», φοιτητάκια μου «οργισμένα», το βιβλιαράκι αυτό είναι αφιερωμένο σε εσάς. Σ' εσάς τους φοιτητές που ζείτε και σπουδάχετε μακριά από το σπίτι, στους εργένηδες, ακόμα και σ' εσάς που βρεθήκατε άνεργοι, αλλά και σ' όσους η οικονομική κατάσταση αναγκαστικά έχει περιορίσει τα έξοδα φαγητού. Κυρίως όμως είναι αφιερωμένο σε όσους ξέρουν ότι η λύση δεν είναι μόνο το τοστ ή τα σουβλάκια και θέλουν να μάθουν πώς να τρώνε νόστιμα, έξυπνα και με μικρό κόστος.

Σε αυτό το βιβλίο θα βρείτε έξυπνες ιδέες και λύσεις για οικονομικό αλλά πεντανόστιμο φαγητό, θα μάθετε τα πάντα για τη σωστή αγορά και συντήρηση των τροφών, αλλά και τους τρόπους με τους οποίους πρέπει να εκμεταλλευτείτε τις πρώτες ύλες ώστε να ανακαλύψετε χορταστικά και οικονομικά γεύματα.

Οι εποχές κρίσης δεν είναι απαραίτητα και εποχές ένδειας στην κουζίνα. Απεναντίας, μας δίνουν την ευκαιρία να ξαναθυμηθούμε ξεχασμένες τροφές, τεχνικές μαγειρέματος και λύσεις οικιακής οικονομίας, σοφές μέσα από την πείρα αιώνων, λιτές αλλά μεγαλειώδεις που, κακώς, έχουμε αγνοήσει και υποτιμήσει τα τελευταία χρόνια. Σήμερα αναγκάζομαστε όχι απλώς να τις επαναφέρουμε, αλλά και να τις εκτιμήσουμε βαθιά και να τις εντάξουμε στην καθημερινότητά μας με τρόπο αξιοθαύμαστο. Τι λέτε, ξεκινάμε;

Ντίνια Νικολάου



κατάψυξη: πώς την αξιοποιείς

Ναι, στην κατάψυξη μπορείς να φυλάξεις τα τρόφιμα για πάρα, πάρα πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα. Αυτό είναι αλήθεια αλλά το πώς θα την αξιοποιήσεις προς ευκολία και όφελός σου είναι μια άλλη υπόθεση!

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΚΡΕΑΣ, ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ, ΨΑΡΙΑ

- **ΦΤΙΑΞΕ ΜΙΚΡΑ ΠΑΚΕΤΑ:** Όταν αγοράζεις μεγάλες ποσότητες κρέατος (ή σου έχουν στείλει από το χωριό ένα μεγάλο κομμάτι), ζύγισε το κρέας και χώρισέ το σε μικρότερα μέρη. Βάλε τα κομμάτια σε σακουλάκια, κλείσ' τα καλά και, με έναν αδιάβροχο, χοντρό μαρκάδоро, γράψε στο σακουλάκι την ημερομηνία αποθήκευσης, το είδος του κρέατος και το βάρος, π.χ.: «μοσχάρισμα ελιά, 850 γραμ., 30-09-2014».
- **ΚΙΜΑΣ ΣΕ ΠΛΑΚΕΣ:** Για να καταψύξεις τον κιμά, τον χωρίζεις σε μικρότερα κομμάτια, τα πιέζεις να λεπτύνουν σαν πλάκες και τα τυλίγεις με διάφανη μεμβράνη. Ο κιμάς σε πλάκες ξεπαγώνει απίστευτα γρήγορα συγκριτικά με την κλασική μάζα και έτσι μπορείς να προγραμματίσεις τις κιμαδοσυνταγές σου κυριολεκτικά την τελευταία στιγμή! Και εδώ σημειώνεις με μαρκάδоро τις πληροφορίες για το βάρος και το είδος του κιμά.
- **ΣΤΟΙΒΕΣ, ΓΙΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΧΩΡΟΥ:** Τόσο τις πλάκες του κιμά όσο και το ψαχνό από κρέας τα στοιβάξεις το ένα επάνω στο άλλο σε μια γωνιά της κατάψυξης για να εξοικονομήσεις χώρο και να παίρνεις εύκολα το κομμάτι που θέλεις.
- **ΧΩΡΙΣΕ ΤΟ ΚΡΕΑΣ ΑΠΟ ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ:** Μην βάζεις στο ίδιο ράφι ή συρτάρι της κατάψυξης κρέας, πουλερικό ή ψάρι μαζί με λαχανικά, φρούτα ή άλλα τρόφιμα. Διάλεξε ένα σημείο μόνο για τα κρεατικά σου, ώστε να μην αναμειχθούν χυμοί και υγρά των μεν με τα δε.
- **ΜΗΝ ΚΑΘΑΡΙΣΕΙΣ ΤΑ ΨΑΡΙΑ ΠΟΥ ΘΑ ΚΑΤΑΨΥΞΕΙΣ:** Όταν αγοράσεις φρέσκα ψάρια, μην τα καθαρίσεις από λέπια, εντόσθια και βράγχια. Άσ' τα όπως είναι και όταν τα ξεπαγώσεις, θα με θυμηθείς. Μοιάζουν με ολόφρεσκα!



βόλτα στη λαϊκή

Τα ψώνια στη λαϊκή είναι εμπειρία! Η απίθανη πληθώρα προϊόντων, οι φωνές, οι βρισιές, το στρίμωγμα, τα χρώματα, οι μυρωδιές, τα καλαμπούρια με υπονοούμενα, οι γιαγιάδες που σε παίρνουν σβάρνα με το καροτσάκι της λαϊκής, οι ρεπόρτερ καναλιών που τριγυρνούν με ένα μικρόφωνο και ρωτούν τους πελάτες για την «τιμή της ντομάτας», η τσίκνα από τα σουβλάκια... Όλα τα έχει η λαϊκή και, κυρίως, τη μεγαλύτερη ποικιλία από τα πιο φρέσκα φρούτα και λαχανικά!

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΤΗ ΛΑΪΚΗ;

- Θα βρεις τη **μεγαλύτερη ποικιλία** από φρούτα και λαχανικά εποχής που δεν θα συναντήσεις σε κανένα μανάβικο.
- Είναι κοντά στο σπίτι σου ή στη δουλειά σου ή στη σχολή σου κι έτσι **δεν χρειάζεται να μετακινηθείς πολύ** για τα ψώνια σου.
- Βρίσκεις τις πιο **χαμηλές τιμές** αφού, στη συντριπτική πλειονότητά τους, οι «παγκίτες» της λαϊκής είναι ταυτόχρονα και παραγωγοί. Έτσι απουσιάζουν οι λεγόμενοι «μεσάζοντες», που ανεβάζουν τις τιμές των προϊόντων.
- Βρίσκεις **τα πιο φρέσκα και ποιοτικά προϊόντα**. Πολλά λαχανικά ή φρούτα έχουν κοπεί το χάραμα της ίδιας ημέρας (αν το χωράφι είναι στον ίδιο ή σε κοντινό νομό), επομένως η εγγύηση φρεσκάδας είναι δεδομένη!
- Βρίσκεις **τα πιο σπάνια προϊόντα** ή μπορείς να τα παραγγείλεις από τον παραγωγό. Αποκτώντας οικειότητα με τους παραγωγούς που εμπιστεύεσαι, μπορείς να τους ζητήσεις κάτι ιδιαίτερο που δεν θα βρεις σε κανένα σούπερ μάρκετ, όπως πράσινες ντομάτες ή μικρά αγγουράκια για τουρσί, αμπελόφυλλα ολόφρεσκα για τους ντολμάδες σου ή αμπελοκορφάδες.

10 ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΨΩΝΙΣΕΙΣ ΕΞΥΠΝΑ

- **Φτιάξε μια λίστα με τα ψώνια, αλλά τήρησέ τη χαλαρά:** Τσεκάρεις πρώτα τι σου λείπει και τι χρειάζεσαι και τα γράφεις σε ένα χαρτί. Αν στη λαϊκή ανακαλύψεις κάτι σπάνιο, πρωτότυπο, διαφορετικό που αξίζει να το δοκιμάσεις (π.χ. ένα σπάνιο μυρωδικό, μια παράξενη ποικιλία ντομάτας, ένα εποχικό φρούτο που κυκλοφορεί για λίγο), μην διστάσεις να το αγοράσεις.
- **Προτίμησε τα εποχικά προϊόντα:** Δεν έχεις κανένα λόγο να ψωνίσεις ντομάτες τον Γενάρη ή λάχανο τον Αύγουστο. Τα λαχανικά και τα φρούτα εκτός εποχής είναι άνοστα, ευάλωτα σε ασθένειες, επιβαρυνμένα με φάρμακα και λιπάσματα, αλλά και πολύ ακριβότερα.
- **Για περισσότερα, φρεσκότερα (και λίγο ακριβότερα) προϊόντα πήγαινε νωρίς το πρωί:** Σ' αυτό το θέμα οι μεγαλύτεροι που επισκέπτονται τη λαϊκή από τα άγρια χαράματα έχουν δίκιο. Όσο περνάει η μέρα και μεσημεριάζει, τα προϊόντα λιγοστεύουν, μένουν τα πιο ταλαιπωρημένα, αλλά και τα πιο φθηνά.
- **Εμπιστεύσου τις αισθήσεις σου:** Εφτασες στον πάγκο με τα ροδάκινα. Πιάσε τα φρούτα, δες αν είναι σκληρά ή μαλακά, χτυπημένα ή γερά, ταλαιπωρημένα ή ζουληγμένα, αν μοσχοβολάνε ροδάκινο ή να είναι άοσμα σαν πλαστικά και πάρε αυτά που δείχνουν υγιή και φρέσκα.
- **Τα «τέλεια» προϊόντα δεν είναι πάντα τα καλύτερα:** Μια τέλεια εμφανισιακά ντομάτα, με ολοστρόγγυλο σχήμα, αψεγάδιαστη και λαμπερή σαν πλαστική, ασφαλώς δεν είναι η καλύτερη αγορά. Άλλο το γερό και υγιές λαχανικό ή φρούτο και άλλο το τέλειο στην εμφάνιση, αλλά άοσμο και άνοστο σαν χάρτινο που τέρπει μόνο τα μάτια. Το ίδιο συμβαίνει και με τα εκτυφλωτικά λαμπερά εσπεριδοειδή, αν και στις λαϊκές θα τα δεις πιο σπάνια: τα φρούτα με αφύσικα λαμπερή φλούδα είναι σίγουρο ότι είναι «κερωμένα», δηλαδή αλειμμένα με παραφίνη για να αντέξουν σε πιθανά μεγάλα ταξίδια αν έρχονται από το εξωτερικό.
- **Προτίμησε να ψωνίζεις από πάγκο παραγωγού και όχι απλώς εμπόρου,** γιατί έτσι θα αποφύγεις μεσάζοντες και επιπλέον κόστος. Με τον παραγωγό μπορείς να κουβεντιάσεις, να τον ρωτήσεις για τα προϊόντα του, για ποικιλίες που δεν ήξερες, να μάθεις ποιο είναι το καλύτερο μαγείρεμα για το προϊόν του (συνήθως θα σ' το προτείνει ο ίδιος).
- **Μην κάνεις τον παντογνώστη,** αλλά μην πας και με ύφος ανίδεου «ψαρωμένου». Μια σχέση ειλικρίνειας είναι ασφαλής και ωφέλιμη για σένα.
- **Μην κολλήσεις στους πάγκους στην είσοδο της λαϊκής.** Κάνε μια βόλτα σε όλο το μήκος της γιατί ενδέχεται να βρεις καλύτερα και φθηνότερα προϊόντα. Σύγκρινε ποιότητες και τιμές και κάνε την επιλογή που σου ταιριάζει.
- **Διάβασε με προσοχή τις πινακίδες στους πάγκους.** Τα δεκαδικά ψηφία μιας τιμής συχνά είναι «τυχαία» μισοσβησμένα ή κρύβονται από λαχανικά, αν η ταμπέλα έχει τοποθετηθεί εκεί επί τούτου για να σε ξεγελάσει.

- **Μην αφήσεις τον υπάλληλο ή τον παραγωγό να γεμίσει την τσάντα σου** γιατί συχνά θα βάλει μέσα, με ταχυδακτυλουργικό τρόπο, χαλασμένα, άγουρα ή χτυπημένα προϊόντα. Ζήτησε να βάλεις μόνος σου τα λαχανικά ή τα φρούτα για να διαλέξεις αυτά που θέλεις.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΛΑΪΚΕΣ ΑΓΟΡΕΣ;

Σε όλες τις πόλεις της Ελλάδας λειτουργούν βιολογικές λαϊκές αγορές που αξίζει να επισκεπτεσαι συχνά. Εκεί θα βρεις μεν μικρότερη ποικιλία προϊόντων, αλλά θα ενθουσιαστείς με την ποιότητα και τη νοστιμιά τους. Οι τιμές είναι σαφώς υψηλότερες, αλλά μην ξεχνάς ότι αγοράζεις ένα καθόλα αγνό προϊόν, καλλιεργημένο με όσο το δυνατόν πιο φυσικές μεθόδους.

Η σχέση με τους παραγωγούς είναι πιο άμεση και ειλικρινής και μπορείς πιο εύκολα να τους ρωτήσεις ό,τι πληροφορίες θέλεις σχετικά με τα προϊόντα τους, τον τρόπο που καλλιεργήθηκαν και τη γενικότερη φιλοσοφία της βιοκαλλιέργειας, θέματα που συνήθως θα σου εξηγήσουν με ειλικρίνεια και ενθουσιασμό.

Οι βιολογικές λαϊκές αγορές λειτουργούν μία φορά την εβδομάδα σε κάθε προάστιο ή συνοικία (συνήθως μεσημέρι και απόγευμα, σε αντίθεση με τις συμβατικές που λειτουργούν από τα χαράματα), σε συγκεκριμένους χώρους που παραχωρεί ο Δήμος.

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΓΙΑ ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΛΑΪΚΕΣ ΑΓΟΡΕΣ

Αν μένεις στην επαρχία, συμβουλεύσου τις δημοτικές αρχές για τον χρόνο και τον τόπο λειτουργίας των βιολογικών λαϊκών αγορών. Σου δίνω όμως και μερικά χρήσιμα τηλέφωνα ώστε να αντλήσεις τις πληροφορίες που θέλεις:

Πανελλαδική Ομοσπονδία Συλλόγων Παραγωγών & Πωλητών Λαϊκών Αγορών:

Τηλ.: 210 5752449 • www.laikesagores.gr

Σύλλογος Βιοκαλλιεργητών Λαϊκών Αγορών Αττικής (κα Βαλοπετροπούλου Αλεξάνδρα):

Τηλ.: 210 8614659 • www.sybilaa.blogspot.gr

«Αγορές Βιοκαλλιεργητών»:

Τηλ.: 210 3615490 • www.bioagores.gr



Λαχανικά: έτσι κι αλλιώς!

Τα λαχανικά δεν λείπουν από καμία, μα καμία κουζίνα του κόσμου και είναι αδίκως ταυτισμένα με τις προτιμήσεις μεγαλύτερων ηλικιών.

Στις επόμενες σελίδες θα σε πείσω ότι στις μέρες μας με λαχανικά μπορείς να φτιάξεις γρήγορα, απλά, εύκολα και πεντανόστιμα πιάτα που θα σε κάνουν να αλλάξεις γνώμη μια για πάντα για τα καλούδια της λαϊκής.

Αγορά και συντήρηση

🍏 Προτίμησε τα λαχανικά εποχής: Είναι παράλογο να θέλεις να φτιάξεις χωριάτικη ή γεμιστά μέσα στο καταχείμωνο! Τα λαχανικά στην εποχή τους είναι πιο νόστιμα, αφού μεγαλώνουν και ωριμάζουν στις καιρικές συνθήκες που έχει ορίσει γι' αυτά η φύση, οικονομικότερα και συχνά υγιεινότερα αφού δεν έχουν ιδιαίτερες ανάγκες σε φάρμακα.

🍆 Προτίμησε να ψωνίζεις από τη λαϊκή: Τα βρίσκεις πολύ πιο φρέσκα (συχνά της ίδιας ημέρας), τα προμηθεύεσαι κατευθείαν από τον παραγωγό, χωρίς μεσάζοντες, και τα αγοράζεις φθηνότερα.

🥕 Μην ψάχνεις λαχανικά με τέλεια εμφάνιση: Αναζήτησε αυτά που έχουν μυρωδιά, όσο κακομούνται κι αν είναι! Η απόλυτη συμμετρία δεν υπάρχει στη φύση παρά μόνο στις σελίδες των περιοδικών. Διάλεξε λαχανικά γερά, όσο πιο καθαρά γίνεται, χωρίς σημάδια και χτυπήματα, χωρίς μαραμένα ή χαλασμένα σημεία, με έντονο άρωμα και φρεσκάδα.

🍅 Αν αγοράσεις συσκευασμένα λαχανικά από το σούπερ μάρκετ, καλό είναι να τσεκάρεις τις πληροφορίες που αναγράφονται στην επεξεργασία τους. Εκεί θα διαβάσεις αν έχουν δεχτεί κάποιο φάρμακο οπότε η φλούδα τους δεν είναι βρώσιμη και θα βρεις πληροφορίες για τον τόπο καλλιέργειας, τον παραγωγό και τη συσκευασία.

 **Θα σε συμβούλευα να επιλέξεις βιολογικά λαχανικά**, αλλά μόνο αν το αντέχει το πορτοφόλι σου, αφού στη χώρα μας τουλάχιστον είναι ακριβότερα από τα συμβατικά. Τα βιολογικά τα βρίσκεις είτε συσκευασμένα (σε σούπερ μάρκετ, καλά μανάβικα, ντελί και καταστήματα βιολογικών προϊόντων) είτε σε εξειδικευμένες, πιστοποιημένες λαϊκές αγορές ή καταστήματα βιολογικών. Πουθενά αλλού!

 **Η σωστή συντήρηση είναι το μυστικό** για να χαρείς τα λαχανικά μεγάλο διάστημα σε άριστη κατάσταση (βλ. σελ.: 21). Συνήθως διατηρούνται άριστα στο ψυγείο, στο ειδικό συρτάρι ήπιας ψύξης και υγρασίας, ή σε μέρος σκοτεινό, δροσερό και ξηρό, ανάλογα πάντα με το είδος του λαχανικού.

Ευκολία των λαχανικών

 Τα περισσότερα λαχανικά **μαγειρεύονται γρήγορα**, ώστε να μην χάσουν τις πολύτιμες βιταμίνες και τα θρεπτικά τους συστατικά.

 Μαγειρεύονται **στον φούρνο, στην κατσαρόλα, στο τηγάνι**.

 Με τα λαχανικά φτιάχνεις **χορταστικά κυρίως πιάτα**, αλλά και **συνοδευτικά** για κρέας, ψάρι ή πουλερικά.

 Τα φτιάχνεις **γεμιστά** με ρύζι, ζυμαρικά ή τραχανά και τα τρως με **εξαιρετικά απλά** μαγειρέματα.

 Με πολλά λαχανικά ετοιμάζεις **εξαιρετικούς πουρέδες** (αρακά, πατάτας, καρότου, σελινόριζας), που θα σερβίρεις είτε σαν ελαφρύ διαιτητικό πιάτο είτε σαν συνοδευτικό.

 Με τα λαχανικά φτιάχνεις **θαυμάσια τουρλού**, δηλαδή φαγητά κατσαρόλας ή φούρνου που αποτελούνται από διάφορα ανάμεικτα λαχανικά εποχής.

 Με τα λαχανικά ετοιμάζεις **θαυμάσιες σούπες**, χειμώνα-καλοκαίρι, οι οποίες τα περιέχουν ατόφια και ψιλοκομμένα ή πολτοποιημένα (**βελουτέ**).

 Αν πιάνουν τα χέρια σου, μπορείς να φτιάξεις με τα λαχανικά **μους, τερίνες και πατέ**, ιδανικά για μπουφέ ή για ένα ιδιαίτερο γεύμα.

τέλειο καλοκαιρινό τουρλού



Το καλό με τα τουρλού κάθε εποχής είναι ότι μπορείς να χρησιμοποιήσεις όποια λαχανικά θέλεις ή έχεις διαθέσιμα. Κανόνες δεν υπάρχουν, αφού το τουρλού επινοήθηκε ακριβώς για αυτό τον σκοπό!

ΥΛΙΚΑ

- 2 μεγάλες μελιτζάνες (ή 3 μέτριες τσακωνικές, δηλαδή ανοιχτόχρωμες και ριγωτές μοβ) και κομμένες σε μέτρια κομμάτια-μπουκιές
- 4 μέτρια κολοκυθάκια, κομμένα σε μέτρια κομμάτια-μπουκιές
- 3-4 μέτρια καρότα, καθαρισμένα και κομμένα σε μέτρια κομμάτια
- 2 μέτριες πατάτες, καθαρισμένες και κομμένες σε μέτρια κομμάτια-μπουκιές
- 1-2 χούφτες φασολάκια φρέσκα, καθαρισμένα από ίνες
- 1-2 χούφτες μπάμιες, με προσεκτικά κομμένο το κοτσανάκι τους
- 1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι, χοντροκομμένο
- 3-4 σκελίδες σκόρδου, ψιλοκομμένες
- 2 μέτριες ώριμες ντομάτες, κομμένες σε μέτρια κομμάτια
- ½ ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- φύλλα από 2-3 κλαδάκια φρέσκο δυόσμο ή βασιλικό
- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

- Βάζεις όλα τα υλικά σε ένα ευρύχωρο ταψί και ανακατεύεις καλά με μια ξύλινη κουτάλα ή με τα χέρια σου.
- Ρίχνεις 1 φλιτζάνι νερό και βάζεις το ταψί στο μεσαίο ράφι του φούρνου, τον οποίο έχεις προθερμάνει στους 180 °C.
- Ψήνεις το τουρλού για 1-1½ ώρα, μέχρι τα λαχανικά να μαλακώσουν και να ροδίσουν. Το αφήνεις να γίνει χλιαρό, πριν σερβίρεις.

παραλλαγή

Μπορείς να το φτιάξεις και στην κατσαρόλα:

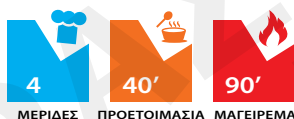
πρώτα θα σοτάρεις τα κρεμμύδια και τα καρότα σε μια μεγάλη κατσαρόλα, στο μισό λάδι, μέχρι να ροδίσουν. Μετά θα ρίξεις όλα τα υπόλοιπα λαχανικά και θα σοτάρεις για λίγο ακόμα, ανακατεύοντας με προσοχή. Προσθέτεις νερό τόσο ώστε να καλύψει τα υλικά, αλατοπιπερώνεις και μαγειρεύεις σε μέτρια φωτιά, για καμιά ώρα, ανακατεύοντας ή σείοντας την κατσαρόλα για να μην κολλήσουν τα υλικά. Είναι εξίσου νόστιμο, αλλά προτιμώ το ψήσιμο στον φούρνο γιατί τα λαχανικά μελώνουν καλύτερα και αποκτούν μια ελαφρώς καβουρδιστή νοστιμιά!

Στην πιο απλή εκδοχή το τουρλού περιέχει μόνο πατάτες και κολοκύθια, με ή χωρίς ντομάτα, αλλά με μπόλικά φρέσκα μυρωδικά και σκορδάκι. Αυτό είναι το μπριάμ!





νοστιμότατο χειμωνιάτικο τουρλού



Ό,τι ισχύει για το καλοκαιρινό τουρλού ισχύει και για το χειμωνιάτικο. Με ό,τι έχεις στο ψυγείο σου φτιάχνεις ένα πιάτο χορταστικό και νόστιμο. Εδώ σου προτείνω να βάλεις προαιρετικά μέσα και μερικά γλυκά υλικά, όπως κυδώνι και κολοκύθα.

ΥΛΙΚΑ

- | | |
|---|--|
| 3 πατάτες, καθαρισμένες και κομμένες σε μπουκιές | 1-2 φλιτζάνια κυβάκια από ψίχα κολοκύθας |
| 1 σελινόριζα, καθαρισμένη και κομμένη σε μπουκιές | 1-2 χούφτες φρέσκα μανιτάρια |
| 3 πράσα, κομμένα σε ροδέλες | 2-3 σκελίδες σκόρδου, ψιλοκομμένες |
| 3 καρότα, κομμένα σε ροδέλες | 1 κυδώνι, καθαρισμένο και κομμένο σε φέτες |
| 2 ξερά κρεμμύδια, κομμένα στα τέσσερα | φουντίτσες από 1 μπρόκολο |
| 1 ρέβα, καθαρισμένη και κομμένη σε μπουκιές | 1 κουταλιά ξερό θυμάρι |
| | 1 κουταλιά ξερό δεντρολίβανο, τριμμένο |
| | 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο |
| | αλάτι, πιπέρι |

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

1. Βάζεις όλα τα υλικά σε ένα μεγάλο ταψί, προσθέτεις 1 ποτήρι νερό, ανακατεύεις καλά και ψήνεις σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 °C, για 1½ ώρα, μέχρι να μαλακώσουν και να μελώσουν.
2. Αφήνεις να κρυώσει λίγο και σερβίρεις.

ενισχυμένα τουρλού

Μπορείς να εμπλουτίσεις τα τουρλού σου με πολλά υλικά για να δώσεις ένταση στη γεύση!

ΤΟΥΡΛΟΥ ΜΕ ΛΑΖΑΝΙΑ

Βάζεις σε μια μεγάλη κατσαρόλα μπόλικο αλατισμένο νερό να βράσει και ρίχνεις μέσα, σε δόσεις, 1 πακέτο λαζάνια. Τα αφήνεις για 2-3 λεπτά και τα απλώνεις σε καθαρές πετσέτες για να κρυώσουν. Βάζεις μια στρώση λαζάνια σε ένα μεγάλο και βαθύ λαδωμένο ταψί, απλώνεις επάνω τους ένα μέρος από το μείγμα λαχανικών του τουρλού σου και σκεπάζεις με άλλη μια στρώση λαζάνια. Συνεχίζεις, τελειώνοντας με λαχανικά, ρίχνεις και μπόλικο λαδάκι και περιχύνεις με 1 ποτήρι νερό. Ψήνεις για 1 ώρα στους 180 °C, μέχρι να μαλακώσουν καλά τα λαχανικά.

ΤΟΥΡΛΟΥ ΜΕ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ

Βάζεις όλα τα υλικά του τουρλού σε ένα βαθύ ταψί. Σε ένα μεγάλο μπολ ρίχνεις 1 κιλό γιαούρτι (αυτό στον μεγάλο κεσέ-κουβαδάκι που βρίσκεις σε όλα τα σούπερ μάρκετ), προσθέτεις 2 αυγά, 1 φλιτζάνι τριμμένο τυρί της αρεσκείας σου, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύεις απαλά, ίσα-ίσα για να διαλυθούν τα αυγά. Αδειάζεις το μείγμα στο ταψί επάνω στα στρωμένα λαχανικά και ραντίζεις την επιφάνεια με λίγο λάδι. Ψήνεις για 1 ώρα περίπου στους 180 °C, μέχρι το γιαούρτι να αποκτήσει μια ρόδινη κρούστα.

ΤΟΥΡΛΟΥ ΣΕ ΠΙΤΑ

Διαλέγεις φύλλο της αρεσκείας σου, όπως σφολιάτα, χωριάτικο, κρούστας. Λαδώνεις ένα μεγαλούτσικο ταψί και στρώνεις εκεί τα φύλλα ως εξής: αν έχεις χρησιμοποιήσει σφολιάτα ή κουρού, βάζεις το 1 φύλλο. Αν έχεις χρησιμοποιήσει χωριάτικο ή κρούστας, βάζεις τα μισά από όσα περιέχει η συσκευασία. Από πάνω απλώνεις το τουρλού και σκεπάζεις με τον ίδιο τρόπο (1 φύλλο σφολιάτας ή κουρού και τα υπόλοιπα φύλλα της συσκευασίας αν είναι χωριάτικα ή κρούστας). Γυρίζεις τις άκρες των φύλλων που εξέχουν προς τα μέσα, χαράζεις την πίτα σε κομμάτια και ραντίζεις με λίγο νερό και λίγο λαδάκι. Ψήνεις για 1 ώρα στους 180 °C, μέχρι να ροδίσουν καλά τα φύλλα.

Μόνος στην κουζίνα

Συνταγές και συμβουλές για πρωτάρηδες στη μαγειρική



- Πώς να φτιάξω ένα λαχταριστό μπέργκερ;
- Ποια μπαχαρικά πρέπει να έχει το ντουλάπι μου;
- Τι συνταγές μπορώ να φτιάξω με μια κονσέρβα;
- Πώς θα ετοιμάσω ψητό κοτόπουλο στον φούρνο, σαν της μαμάς;
- Πώς θα φτιάξω μια πεντανόστιμη καρμπονάρα σε 5 μόνο λεπτά;
- Τιραμισού στο πι και φι: γίνεται;

Ένα βιβλίο μαγειρικής που απευθύνεται σε ανθρώπους που μένουν μόνοι τους, σε φοιτητές που ζουν μακριά από το πατρικό τους, στους εργένηδες, σε όλους εκείνους που τα καταφέρνουν δύσκολα οικονομικά, αλλά και σε όσους κάνουν τα πρώτα τους βήματα στη μαγειρική.

Έξυπνες ιδέες και λύσεις για οικονομικό αλλά πεντανόστιμο φαγητό με την υπογραφή της γνωστής σεφ Ντίνας Νικολάου. Πληροφορίες για τη σωστή αγορά και συντήρηση των τροφών, ώστε κάθε νέος μάγειρας να δημιουργήσει χορταστικά και οικονομικά γεύματα.



www.minoas.gr



9 786180 202731
ISBN 978-618-02-0273-1

ΚΩΔ. 30427