

## ΑΣΤΕΡΙΑ Σ ΘΑΛΑΣΣΑΣ

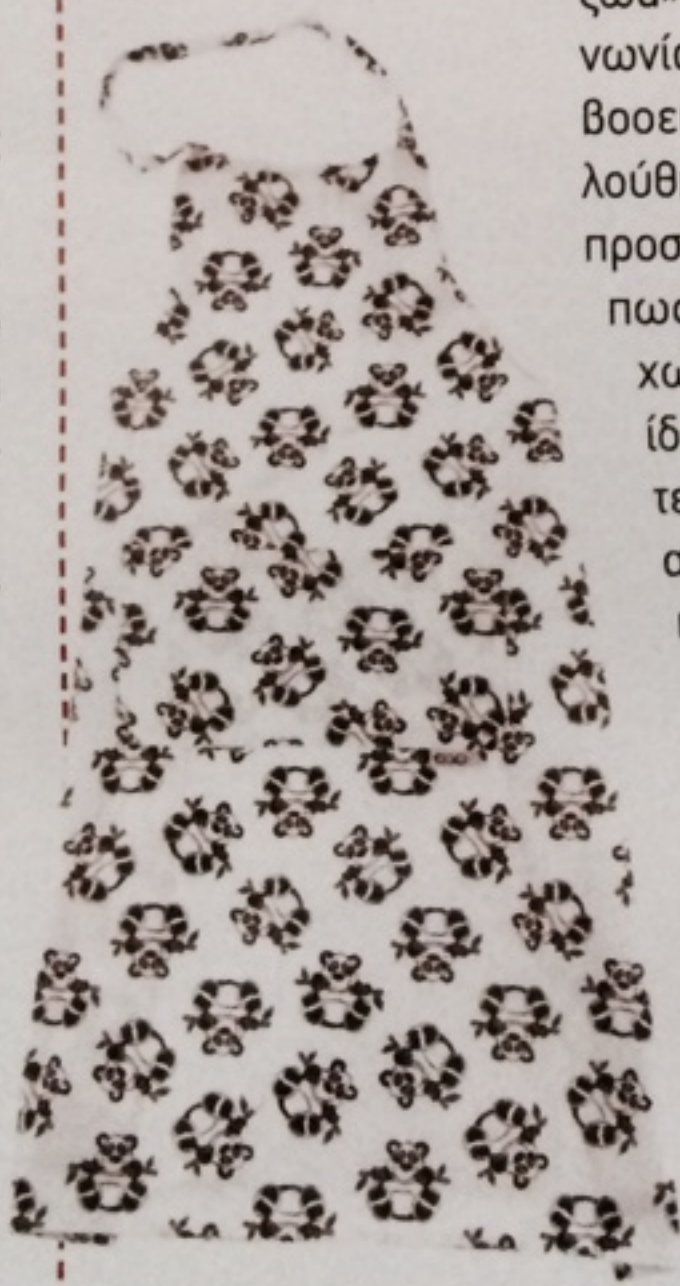
ΓΙΝΕΤΑΙ ΔΥΟ τόσο μικρά, όπως είναι η σαρδέλα και ο γούρνος, να γίνουν η αφορμή για μεγάλες νοστιμιές; Ο Γιώργος Κωνσταντίνου και η Stella Mare είχαν στόχο: «Να παντρέψουμε τις πρώτες ύλες με την ελληνική κουζίνα». Το αποτέλεσμα είναι να τον δικαιώνει. «Μαζί με τα παιδιά μου συμπληρώνουμε τις κενές στον χώρο της αλιείας. Εξοικονομούμε καλά το προϊόν, γιατί η φιλοσοφία μας για ποιότητα αποτελεί περνώμα. Η δουλειά: φιλετάμε τις κρέμες σαρδέλες και γούρνος 12 ωρών από την αλίευσή τους έχοντας στη διάθεσή μας τις 5 κορυφαίες μηχανές μαρίναρισματος παγκοσμίως. Το μαρίναρισμα γίνεται με μεσογειακό ελαιόλαδο και ό,τι άλλο είναι η συνταγή, π.χ. σκόρδο, κ.λπ., σε φρέσκια μορφή. Η διαδικασία είναι φυσικά και οικονομικά όπως είναι το λάδι, το λεμόνι και το αλάτι». Εκτός από τα κλασικά μαριναρισμένα σαρδέλα και σαρδέλα σε ελαιόλαδο με σκόρδο, η Stella Mare προφέρει και τα αντίστοιχα με φιλέτο με σκόρδο, ή πιλάφι, για τους πιο τολμηρούς. Θα κυκλοφορήσουμε και μαριναρισμένα ψάρια σε αεροστεγή συσκευασία διάρκειας λίγων μηνών, ώστε να επαναφέρουμε τις νοστιμιές στο ελληνικό τραπέζι. Ακολουθήστε την μελαλίδικη

Βρείτε στην Κάπαρη (211 0104220) και στο (Κομνηνών 12, για πληροφορίες στο [stellamare.gr](http://stellamare.gr)

### Αξέκριαστη ποδιά

Αν θέλετε να μαγειρεύετε με στυλ, αυτή η ποδιά είναι ό,τι πρέπει. Επιπλέον, είναι φτιαγμένη από ειδικό ύφασμα το οποίο αντέχει τις υψηλές θερμοκρασίες του πλυντηρίου που εξαφανίζουν κάθε λεκέ, €12. Μ.Κ.

Kelly's cookbook store: Εμμανουήλ Μπενάκη 17, τηλ. 210 3837140



## ΧΟΙΡΟΙ & ΒΙΣΟΝΕΣ ΕΛΕΥΘΕΡΑΣ ΒΟΣΚΗΣ

Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ τριών γενεών εκτροφής ζώων και παραγωγής κρέατος κάνει τη Φάρμα Ντούμα να ξεχωρίζει. Σε μια έκταση 8.000 στρεμμάτων στο Μεγάλο Ελευθεροχώρι του Δήμου Ελασσόνας, τα ζώα κυκλοφορούν, τρέφονται και αναπαράγονται ελεύθερα: «Εμείς παρεμβαίνουμε μόνο όταν οι συνθήκες το απαιτούν, όπως για παράδειγμα τον χειμώνα, όταν η εύρεση τροφής είναι δύσκολη για τα ζώα» μου εξηγεί η Βίκυ Ντούμα, υπεύθυνη επικοινωνίας της φάρμας. Ο παππούς Ντούμας ξεκίνησε με βοοειδή: «Εμείς, από το 1999, βάλαμε χοιρινά, ακολουθήσαν οι βίσονες και τα τελευταία χρόνια έχουμε προσθέσει κατσίκια» μου λέει η Βίκυ διευκρινίζοντας πως όλα τα προϊόντα είναι πιστοποιημένα βιολογικά, χωρίς πρόσθετο λίπος παρά μόνο αυτό που έχει το ίδιο το ζώο. Έτσι τα προϊόντα είναι πλούσια σε πρωτεΐνη και έχουν χαμηλά λιπαρά. Η σειρά προϊόντων από βιολογικό μαύρο χοίρο ελευθέρως βοσκής περιλαμβάνει: χωριάτικο λουκάνικο, παιδικό σαλάμι και από καπνιστά σαλάμι, φιλέτο, μπούτι και μπριζόλα. «Τώρα ξεκινάμε την κυκλοφορία λουκάνικου από βίσονα καθώς και κομμάτια κρέατος κλεισμένα σε αεροστεγή συσκευασία, όπως μπριζόλα, ρολό, φιλέτο και σπάλα» συμπληρώνει. Μ.Ζ.

Τα προϊόντα της Φάρμας Ντούμα θα τα βρείτε σε επιλεγμένα παντοπωλεία και ντέλι στην Αθήνα, τη Θεσσαλονίκη και τη Λάρισα. Περισσότερες πληροφορίες στο τηλ. 2414 002811 και στο [www.doumavitalfarm.gr](http://www.doumavitalfarm.gr)