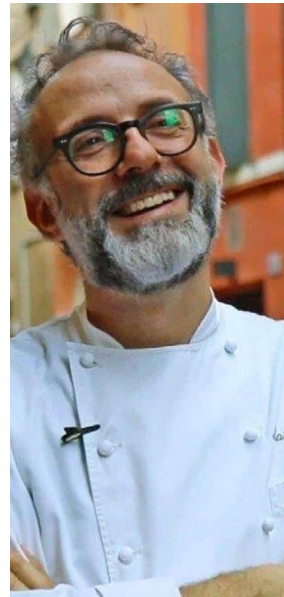
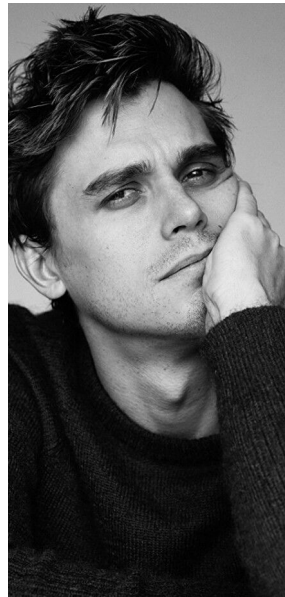




#ΜένωΣπίτι και μαγειρεύω με διάσημους σεφ



Tον τελευταίο καιρό οι περισσότεροι καταπιάνομαστε με την κουζίνα, ανακαλύπτοντας ανάμεσα στα άλλα τη χαρά του να ζυμώνεις και να ψήνεις ψωμί, να τακτοποιείς σε στρώσεις τον μουσακά ή να φτιάχνεις σούπες-ελιζήρια, κάποιες φορές με επιτυχία και άλλοτε όχι. Σε κάθε περίπτωση πάντως, αγαπημένη ενασχόληση αποτελούν τα μαθήματα μαγειρικής που παραδίδουν διάσημοι σεφ από όλο τον κόσμο, προσφέροντας αφιλοκερδώς ένα κομμάτι από τη γαστρονομική τους εμπειρία.

Πρώτος σε δημοτικότητα ο βραβευμένος με τρία αστέρια Michelin σεφ, Massimo Bottura, ιδιοκτήτης του περίφημου εστιατορίου Osteria Francescana, το οποίο βρίσκεται στη Μόντενα της Ιταλίας. Στην εκπομπή του, που προβάλλεται καθημερινά στον λογαριασμό του στο Instagram, μαγειρεύει, με πολύ κέφι, αγαπημένες συνταγές, μαζί με την οικογένεια του ([\[tagram.com/massimobottura/?hl=en\]\(https://www.instagram.com/massimobottura/?hl=en\)\).](https://www.ins-</p>
</div>
<div data-bbox=)

Εξίσου δημοφιλής η Samin Nosrat, ιθύνων νους της εκπομπής Salt, Fat, Acid, Heat του Netflix έχει ξεκινήσει ένα podcast που αποκαλεί «Home Cooking» (<https://podcasts.apple.com/us/podcast/home-cooking/id1503149669>) μέσω του οποίου απαντά σε ερωτήσεις «τι μπορώ να κάνω με αυτά τα φασόλια εν μέσω της επιδημίας». Προκειμένου να επικοινωνήσει κανείς μαζί της, υπάρχει το e-mail alittlehomecooking@gmail.com, ενώ σύντομα και αυτή θα ποστάρει συνταγές από το Instagram.

Συνταγές που ικανοποιούν το μάτι, τον ουρανίσκο και το συναίσθημα ταυτόχρονα προτείνει ο Antoni Porowski, ένας expert του φαγητού και του κρασιού που είναι βασικό μέλος της σειράς του αμερικανικού Netflix *Queer Eye's Fab Five*. Στο δικό του IGTV (<https://www.instagram.com/antoni/?hl=en>) φιλοξενεί μαθήματα μαγειρικής με τίτ-

λο *Quar Eye: Cooking Lessons in Quarantine*, τα οποία βασίζονται σε φαγητά και υλικά που έχουν περισσέψει. Τα βίντεο του ανεβαίνουν καθημερινά και φιλοξενούνται επίσης και στη σελίδα του στο facebook (www.facebook.com/antoni-porowski/?ref=page_internal).

Ενδιαφέροντα, επίσης, πιστεύω ότι θα βρείτε τα μαθήματα του κινήματος Slow Food, βάση των οποίων θα μάθετε να φτιάχνετε από προζυμένιο ψωμί μέχρι μια zero-waste, πεντανόστιμη σούπα μινεστρόνε (<https://slowfoodusa.org/slow-food-live/>), καθώς και αυτά που παραδίδει η Ali Cayne (ιδρύτρια του NYC Cooking School) στον γιο της - τον οποίο μαθαίνει να φτιάχνει από απλό ρύζι μέχρι καραμελωμένο french toast με μπανάνα. Τις συνταγές της θα βρείτε στο προφίλ της στο Instagram (www.instagram.com/havenskitchen/channel/) και πιο συγκεκριμένα στο Highlight «Cooking W/ Will».