

**ΕΡΤ2**

**Ενημερωτικό σημείωμα προγράμματος**

**Σας ενημερώνουμε ότι στην ΕΡΤ2, τη ΔΕΥΤΕΡΑ 1/5/2023, στις 16:45, από την προγραμματισμένη εκπομπή «ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ» θα μεταδοθεί το επεισόδιο με τίτλο «ΜΙΟΥΖΙΚΑΛ» (2010) Κ8 W**

Σε ρυθμούς **μιούζικαλ** κινείται η εκπομπή **«ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ»,** επιλέγοντας μια διαφορετική μουσική πρόταση ανήμερα της **Πρωτομαγιάς.**

Με τραγούδια πασίγνωστα, του διεθνούς  ρεπερτορίου, που αγαπήσαμε, μέσα από παραστάσεις μιούζικαλ και εκλεκτούς καλεσμένους.

**Μεταξύ των οποίων οι:** Μίμης Πλέσσας, Γιάννης Δαλιανίδης, Μάρθα Καραγιάννη, Κωνσταντίνος Κωσταντόπουλος, Γιούρι Στούπελ και  Μιχάλης Αδάμ, σε ένα ξεχωριστό αφιέρωμα γεμάτο χρώματα, λάμψη και μελωδίες.

**Ερμηνεύουν  οι:** Μαριάννα Τόλη, Δημήτρης Παπάζογλου, Σία Κοσκινά, Νίκη Παλληκαράκη, Zωή Ναλμπάντη,  Μαρία Τσαρούχα, Νίκος Ρουσάκης, Άννα Φιλιππάκη, Παναγιώτης Πρίφτης Λίνα Εξάρχου, Αντώνης Δημητροκάλης, Δήμητρα Δουμένη, Αδάμ Τσαρούχης, Αναστάσης Δεληγιάννης, Γιάννης Φίλιας και Ιφιγένεια Αλυσανδράτου.

**Παρουσίαση:** Σπύρος Παπαδόπουλος

**Επίσης, σας ενημερώνουμε για τα επεισόδια της νέας ξένης σειράς ντοκιμαντέρ «ΓΕΥΣΕΙΣ ΠΟΥ ΜΑΣ ΑΝΕΒΑΖΟΥΝ ΜΕ ΤΟΝ ΕΪΝΣΛΙ» (AINSLEY'S GOOD MOOD FOOD) Κ8, που μεταδίδεται σε Α΄ ΤΗΛΕΟΠΤΙΚΗ ΜΕΤΑΔΟΣΗ, από την ΕΡΤ2, στις 11:00.**

**Σειρά ντοκιμαντέρ, παραγωγής Αγγλίας 2021**

Απολαύστε τον **Έινσλι Χάριοτ (Ainsley Harriott),** έναν από τους πιο αγαπημένους τηλεοπτικούς σεφ της Βρετανίας, σ’ ένα συναρπαστικό οδικό ταξίδι που τροφοδοτείται από το πάθος για τα τοπικά προϊόντα και τις τροφές που θρέφουν την ψυχή.

Από το Νόρφολκ μέχρι τη Βόρεια Ουαλία, αυτή είναι μια περιπέτεια για καλοφαγάδες, με σύμμαχους τα πιο φρέσκα και πιο νόστιμα προϊόντα της Βρετανίας.

Ο **Έινσλι Χάριοτ** συνοδεύεται από τον φίλο και συνάδελφο σεφ **Τζόζεφ Ντένισον Κάρεϊ,** καθώς ο καθένας πηγαίνει προς αντίθετες κατευθύνσεις, αναζητώντας θαυμάσιο φαγητό, εκπληκτικές ιστορίες και υπέροχους χαρακτήρες στα μέρη όπου οι άνθρωποι εργάζονται, ξεκουράζονται και παίζουν. Αλλά δεν είναι μόνο αυτό. Γεμάτος έμπνευση, συνταγές και χρήσιμες συμβουλές, ο Έινσλι ετοιμάζει φανταστικά γεύματα στην παραθαλάσσια κουζίνα του, ενώ παράλληλα γιορτάζει τη διαρκή δύναμη του φαγητού να μας φέρνει κοντά.

**ΔΕΥΤΕΡΑ 01/05/2023, στις 11:00** - **Eπεισόδιο 1ο: «Θαλασσινές λιχουδιές» (Seaside Delights)**

Ο **Έινσλι** εμπνέεται από τη θάλασσα και δημιουργεί υπέροχα πιάτα με **θαλασσινές νοστιμιές.** Λινγκουίνι με καβούρι, χορταρικά που φυτρώνουν πλάι στο κύμα, ένα υπέροχο κέικ σοκολάτας με σάλτσα καραμέλας και τέλος, τηγανητό μπακαλιάρο με τραγανές τηγανητές πατάτες.

**ΤΡΙΤΗ 02/05/2023, στις 11:00** - **Επεισόδιο 2ο: «Φρούτα και καρποί» (Fruits and Berries)**

Σ’ αυτό το επεισόδιο κυριαρχούν τα **φρούτα.** Ο **Έινσλι** ξεκινά μ’ ένα πιάτο από τα ταξίδια του: κοτόπουλο με χαρίσα τριαντάφυλλου, βερίκοκα και ρεβίθια. Συναντά τον Γουίλι Τσέις, για να μάθει περισσότερα για το μηλόξυδό του και τον μαγευτικό οπωρώνα του.

Στην παραλία, ανάβει μια ωραία φωτιά για να ψήσει σουβλάκια κοτόπουλο με ανανά, όσο ο Τζόζεφ διδάσκεται από την Τζέιντ την τέχνη των χειροποίητων μαρσμέλοου με φρούτα.

Πίσω στην κουζίνα, ο Έινσλι ετοιμάζει ένα υπέροχο «Γουάντσγουορθ Μες» για επιδόρπιο, ενώ το τελευταίο πιάτο του, πάπια σε μέλι συνοδεία σαλάτας με σικορέ, πορτοκάλι και ρόδι, κλέβει τις εντυπώσεις.

**ΤΕΤΑΡΤΗ 03/05/2023, στις 11:00** - **Επεισόδιο 3ο: «Αβγά» (Eggs)**

Ο **Έινσλι** ερευνά με ενθουσιασμό τον υπέροχο κόσμο των **αβγών.** Αρχίζει μ’ ένα γευστικό πρωινό στο τηγάνι, για ένα πικάντικο ξεκίνημα της μέρας.

Επισκέπτεται τον παλιό του φίλο Μάρκους Μπιν και τη φάρμα του για ένα γρήγορο μάθημα στις τάρτες κάσταρντ. Πίσω στην κουζίνα του, φτιάχνει το δικό του επιδόρπιο, κλαφουτί με μύρτιλα, αμύγδαλα και κρέμα με κάρδαμο.

Ο Τζόζεφ γνωρίζει τον Ματ και την Άναμπελ από την My Scotch Egg.com και μαθαίνει πώς φτιάχνουν το τέλειο φαγητό για πικ νικ. Ο Έινσλι φτιάχνει ένα γρήγορο κετζερί με πιπεράτο σκουμπρί και γιαούρτι με μέντα, ιδανικό για ένα τεμπέλικο δεκατιανό.

Το τελικό του πιάτο είναι μια πλούσια λιχουδιά από αβγόφετες μπριός, με σύκα ψημένα με πορτοκάλι και μέλι, φουντούκια και μασκαρπόνε, κάτι «άτακτο», μα ωραίο για το Σαββατοκύριακο.

**ΠΕΜΠΤΗ 04/05/2023, στις 11:00** - **Επεισόδιο 4ο: «Μέλι» (Honey)**

Η εκπομπή είναι αφιερωμένη στο **μέλι.** Ο **Έινσλι** συνδυάζει το μέλι με το τσίλι στο πρώτο του πιάτο, το αρνάκι με μέλι και τσίλι, ενώ ετοιμάζει και μια σαλάτα με πατάτες, φασολάκια και ντρέσινγκ μέντας. Στη συνέχεια, ταξιδεύει στη βόρεια Ουαλία για να επισκεφτεί έναν λάτρη των μπαχαρικών, τον Λόρενς, ο οποίος τα αναμιγνύει με την άλλη του αγάπη, το μέλι, και ετοιμάζει μια πίτσα ραντισμένη με πικάντικο μέλι. Στην παραλία, ο Έινσλι φτιάχνει χοιρινά παϊδάκια στο μπάρμπεκιου, χρησιμοποιώντας μια μαρινάδα με μέλι και μπαχαρικά, και τα συνοδεύει με σαλάτα με μάνγκο, μαύρα φασόλια και ρύζι.

Ο Τζόζεφ συναντά τον ιδιοκτήτη της εταιρείας Keepr’s και ανακαλύπτει οινοπνευματώδη ποτά εμποτισμένα με μέλι, ενώ ο Έινλσι ετοιμάζει πες μελμπά με ψητά ροδάκινα ραντισμένα με μέλι, αποδεικνύοντας πόσο ταιριάζει το μέλι με τα φρούτα. Τέλος, μαγειρεύει μια λαχταριστή τάρτα με μέλι, θυμάρι, καραμελωμένα αχλάδια, φιστίκια πεκάν και τυρί.

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 05/05/2023, στις 11:00** - **Επεισόδιο 5ο: «Ξηροί καρποί και σπόροι» (Nuts and Seeds)**

Ο **Έινσλι** χρησιμοποιεί **ξηρούς καρπούς** και **σπόρους** για να δημιουργήσει όλα τα γευστικά πιάτα της σημερινής εκπομπής. Η πρώτη του συνταγή, σαλάτα με ψητά παντζάρια, καραμελωμένα καρύδια και κατσικίσιο τυρί, είναι γεμάτη γήινα αρώματα και οι ξηροί καρποί προσφέρουν το τραγανό στοιχείο.

Ο Έινσλι επισκέπτεται την εταιρεία Funky Nut για μια ξενάγηση με τον ιδρυτή της, τον Τζούλιαν, ο οποίος φτιάχνει ένα ξεχωριστό φιστικοβούτυρο.

Πίσω στην κουζίνα του, ο Έινσλι χρησιμοποιεί ένα πολύ ιδιαίτερο φιστικοβούτυρο στο βραστό του με γλυκοπατάτες, σπανάκι και φιστίκι, ένα χορταστικό χορτοφαγικό πιάτο.

Η αναζήτησή του για ένα γευστικό πρωινό οδηγεί τον Τζόζεφ στο Κότσγουολντς, όπου συναντά την Ντεμπς από την Forthray Granola, η οποία σερβίρει τη βραβευμένη της γκρανόλα στους ευχαριστημένους πελάτες του ξενώνα της. Προσφέρει στον Τζόζεφ μία επίδειξη συνδυασμού ξηρών καρπών και σπόρων για να φτιάξει την τέλεια γκρανόλα. Ο Έινσλι εμπνέεται απ’ αυτήν και φτιάχνει ενεργειακές μπάρες με φρούτα και βρώμη, τέλεια για ένα πρόγευμα σε πακέτο.

Τελευταίο, ένα πιάτο με ψάρι και γλυκιά σάλτσα με ξηρούς καρπούς, τέλειο για δύο. Το τηγανητό λαβράκι του Έινσλι με σάλτσα από ψητές κόκκινες πιπεριές και αμύγδαλα.

**ΔΕΥΤΕΡΑ 08/05/2023, στις 11:00** - **Επεισόδιο 6ο: «Λαχανικά» (Vegetables)**

Στο επίκεντρο του σημερινού επεισοδίου βρίσκονται τα **λαχανικά,** με πρώτο πιάτο μπουκιές κουνουπιδιού με πικάντικη κορεάτικη σάλτσα.

Ο σεφ **Έινσλι Χάριοτ** επισκέπτεται το Χάμσαϊρ, όπου μαζεύει σπαράγγια, τα οποία χρησιμοποιεί για να φτιάξει κριθαράκι με σπαράγγια, αγκινάρες, σπανάκι και κουκουνάρια.

Ο Τζόζεφ στο Νόρφολκ μαθαίνει τα πάντα για τα ραπανάκια και ο Έινσλι στην παραλία ψήνει στο μπάρμπεκιου φιλέτο κοτόπουλο με λεμόνι και μυρωδικά, με κρεμώδη σελινόριζα ρεμουλάντ.

Τέλος, για να μας αποδείξει ότι τα λαχανικά μπορεί να είναι και γλυκά, ο Έινσλι φτιάχνει ένα κέικ καρότου, με πορτοκάλι και δενδρολίβανο.

**ΤΡΙΤΗ 09/05/2023, στις 11:00** - **Επεισόδιο 7ο: «Δημητριακά και όσπρια» (Grains and Pulses)**

Ο Έινσλι τιμά τους αφανείς ήρωες που αποτελούν τη βάση τόσων και τόσων υπέροχων γευμάτων: τα **δημητριακά** και τα **όσπρια.**

Ξεκινά με μια γεύση από Μεσόγειο με ψητό τόνο και μια σαλάτα φασολιών με σος ντομάτας και αντσούγιας. Έπειτα μαθαίνει τα πάντα για το αλεύρι στον όμορφο αλευρόμυλο Shipton και χρησιμοποιεί το θαυμάσιο προϊόν τους για τη ζύμη μιας παραδοσιακής πίτσας «μαργαρίτα».

Ο Τζόζεφ συναντά την Κατ από το Crumpetorium για να μάθει τι κάνει τις πίτες της τόσο ακαταμάχητες, ενώ ο Έινσλι μαγειρεύει μία από τις αγαπημένες του παιδικές λιχουδιές σύμφωνα με τη συνταγή της μαμάς του: τηγανητή μπανάνα με κανέλα Καραϊβικής και ντιπ σοκολάτας!

Ολοκληρώνοντας, ο Έινσλι δημιουργεί ένα πιάτο με ρύζι στο φούρνο γεμάτο καπνιστές γεύσεις μπαχαρικών – δηλαδή, μια κρεολική τζαμπαλάγια.

**ΤΕΤΑΡΤΗ 10/05/2023, στις 11:00** - **Επεισόδιο 8ο: «Στροφή στα χορταρικά» (Going Green)**

Είναι σίγουρο ότι τα **φυλλώδη λαχανικά** σάς κάνουν να νιώθετε καλά. Όλα τα σημερινά πιάτα έχουν μια γενναία ποσότητα σαλατικών. Ξεκινάμε με μάφιν για πρωινό, τόσο νόστιμα που θα τα θέλετε για όλα τα γεύματα της ημέρας.

Ο **Έινσλι** επισκέπτεται με τρένο τα χωράφια νεροκάρδαμου στο Χάμπσιρ για να μάθει τα πάντα για το πιπεράτο φυτό. Έπειτα, αξιοποιεί στο έπακρο τα υπέροχα φύλλα του σε μια τάρτα με καπνιστή πέστροφα και νεροκάρδαμο, ένα ιδανικό γεύμα για να εντυπωσιάσετε τους καλεσμένους σας.

Ο Τζόζεφ κάνει παρέα με τους «Two Dirty Boys» και μαθαίνει πώς να ξανακαλλιεργεί λαχανικά από αποφάγια. Στη συνέχεια, ο Έινσλι φτιάχνει ένα πικάντικο και γευστικό στερ φράι με διάφορα χόρτα εποχής.

Και τέλος, μια γλυκιά λιχουδιά: πεντανόστιμα κεκάκια, ιδανικά για απογευματινό τσάι, με φιστίκι, λεμόνι και πολέντα.

**ΠΕΜΠΤΗ 11/05/2023, στις 11:00** - **Επεισόδιο 9ο: «Βότανα και μπαχαρικά» (Herbs and Spices)**

Σ’ αυτό το επεισόδιο, **βότανα** και **μπαχαρικά** κυριαρχούν στα πιάτα του **Έινσλι.** Όπως στους αρνίσιους κεφτέδες με κρεμμυδάκια με σουμάκ που σερβίρονται πάνω σε πίτες και γιαούρτι αρωματισμένο με δύοσμο.

Σε μια βόλτα στο δάσος, με τη βοήθεια της ειδικής τροφοσυλλέκτριας **Alysia Vasey,** ο Έινσλι ανακαλύπτει μερικά καταπληκτικά βότανα που φυτρώνουν μπρος στα πόδια μας.

Παράλληλα, ο Τζόζεφ επισκέπτεται μια μονάδα αλλαντοποιίας, βραβευμένη για τα αλλαντικά της με βότανα και μπαχαρικά. Στην παραλία, ο Έινσλι ψήνει στο BBQ πικάντικο κοτόπουλο που συνοδεύεται με καλαμπόκι με τσίλι.

Και για το τέλος, ο Έινσλι μαγειρεύει ψάρι με ένα τέλειο μείγμα βοτάνων και μπαχαρικών.

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 12/05/2023, στις 11:00** - **Επεισόδιο 10ο: «Σοκολάτα και καφές» (Coffee and Chocolate)**

Η **σοκολάτα** και ο **καφές** σίγουρα μας τονώνουν! Ας ακολουθήσουμε τον **Έινσλι,** καθώς μας δείχνει πώς να τα χρησιμοποιούμε και σε γλυκά και σε αλμυρά πιάτα, ξεκινώντας με ένα γρήγορο και εύκολο μαγειρευτό με φασόλια και καυτερή πιπεριά που θα σας ζεστάνει την καρδιά!

Ο Έινσλι επσικέπτεται τις αδερφές Μίλι και Λίντια που έχουν μανία με τη σοκολάτα. Μαθαίνει πώς φτιάχνουν τη σπεσιαλιτέ του φούρνου τους, του Buzzy Bee, το μπρούκι. Ύστερα, φτιάχνει μπλόντι, μια μοντέρνα εκδοχή του παραδοσιακού μπράουνι.

Ο σεφ Τζόζεφ μαθαίνει πώς χρησιμοποιείται ο καφές ως μπαχαρικό από τον σεφ Ρίτσαρντ Μπέινμπριτζ, καθώς φτιάχνει σάλτσα μπάρμπεκιου με καφέ.

Στην κουζίνα του στην παραλία, ο Έινσλι χρησιμοποιεί και τον καφέ και τη σοκολάτα για Παρασκευιάτικες φαχίτας, ένα νόστιμο πιάτο για όλη την οικογένεια.

Για το τέλος, ένα πλούσιο και απολαυστικό γλυκό που θα εντυπωσιάσει τους καλεσμένους σας: σοκολατένιο τσίζκεϊκ με εσπρέσο!