

**ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

**ΕΡΤ2 – Τροποποιήσεις προγράμματος**

**Σας ενημερώνουμε ότι το πρόγραμμα της ΕΡΤ2 μεταβάλλεται ως εξής:**

**ΔΕΥΤΕΡΑ 26/6/2023**

----------------------------

**11:00 ΞΕΝΟ ΝΤΟΚΙΜΑΝΤΕΡ**

**12:00 ΓΕΥΣΕΙΣ ΑΠΟ ΕΛΛΑΔΑ (Ε) Κ W**

**Με την** **Ολυμπιάδα Μαρία Ολυμπίτη**

**Ένα ταξίδι γεμάτο ελληνικά αρώματα, γεύσεις και χαρά στην ΕΡΤ2**

Η εκπομπή έχει θέμα της ένα προϊόν από την ελληνική γη και θάλασσα.

Η παρουσιάστρια της εκπομπής, δημοσιογράφος **Ολυμπιάδα Μαρία Ολυμπίτη,** υποδέχεται στην κουζίνα, σεφ, παραγωγούς και διατροφολόγους απ’ όλη την Ελλάδα για να μελετήσουν μαζί την ιστορία και τη θρεπτική αξία του κάθε προϊόντος.

Οι σεφ μαγειρεύουν μαζί με την Ολυμπιάδα απλές και ευφάνταστες συνταγές για όλη την οικογένεια.

Οι παραγωγοί και οι καλλιεργητές περιγράφουν τη διαδρομή των ελληνικών προϊόντων -από τη σπορά και την αλίευση μέχρι το πιάτο μας- και μας μαθαίνουν τα μυστικά της σωστής διαλογής και συντήρησης.

Οι διατροφολόγοι-διαιτολόγοι αναλύουν τους καλύτερους τρόπους κατανάλωσης των προϊόντων, «ξεκλειδώνουν» τους συνδυασμούς για τη σωστή πρόσληψη των βιταμινών τους και μας ενημερώνουν για τα θρεπτικά συστατικά, την υγιεινή διατροφή και τα οφέλη που κάθε προϊόν προσφέρει στον οργανισμό.

**«Πιπέρι»**

Ενημερωνόμαστε για την ιστορία του διάσημου μπαχαρικού.

Ο σεφ **Πολυχρόνης Δαμάλας** έρχεται από τη Σαντορίνη και μαγειρεύει μαζί με την **Ολυμπιάδα Μαρία Ολυμπίτη** τηγανίτες με κατσικίσιο τυρί, μέλι και πιπέρι και ταλιατέλες με πιπέρι και πεκορίνο Αμφιλοχίας.

Η Ολυμπιάδα Μαρία Ολυμπίτη μάς ετοιμάζει μια γρήγορη και νόστιμη πιπεράτη σάλτσα με καλοκαιρινά λαχανικά για να την πάρουμε μαζί μας.

Μαθαίνουμε για τη διαδρομή και το ταξίδι του πιπεριού από την παραγωγή μέχρι και την κατανάλωση και ο διατροφολόγος-διαιτολόγος **Δημήτρης Πέτσιος** μάς ενημερώνει για τις ιδιότητες του πιπεριού.

**Παρουσίαση-επιμέλεια:** Ολυμπιάδα Μαρία Ολυμπίτη

**Αρχισυνταξία:** Μαρία Πολυχρόνη

**Σκηνογραφία:** Ιωάννης Αθανασιάδης

**Διεύθυνση φωτογραφίας:** Ανδρέας Ζαχαράτος

**Διεύθυνση παραγωγής:** Άσπα Κουνδουροπούλου - Δημήτρης Αποστολίδης

**Σκηνοθεσία:** Χρήστος Φασόης

**13:00 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΣΕΙΡΑ (Ε)**

------------------------------

**ΣΗΜ: Η εκπομπή «ΠΟΠ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ» (Ε) δεν θα μεταδοθεί.**

**ΤΡΙΤΗ 27/6/2023**

**----------------------------**

**11:00 ΞΕΝΟ ΝΤΟΚΙΜΑΝΤΕΡ**

**12:00 ΓΕΥΣΕΙΣ ΑΠΟ ΕΛΛΑΔΑ (Ε) Κ W**

**Με την** **Ολυμπιάδα Μαρία Ολυμπίτη**

**Ένα ταξίδι γεμάτο ελληνικά αρώματα, γεύσεις και χαρά στην ΕΡΤ2**

**«Κουνουπίδι»**

Το **κουνουπίδι**  είναι σήμερα το υλικό της εκπομπής «Γεύσεις από Ελλάδα».

Ο σεφ **Μιχάλης Τζόβας** μαγειρεύει μαζί με την **Ολυμπιάδα Μαρία Ολυμπίτη** λαχταριστές και ευφάνταστες συνταγές με κουνουπίδι για να το αγαπήσουν όσοι δεν το αγαπούν.

Η Ολυμπιάδα Μαρία Ολυμπίτη ετοιμάζει μια ωμή σαλάτα για να την πάρουμε μαζί μας.

Ο παραγωγός από τον Μαραθώνα, **Μάνος Κρητικός,** μας μαθαίνει τη διαδρομή του σπουδαίου αυτού λαχανικού από την καλλιέργεια μέχρι το πιάτο μας και η διατροφολόγος - διαιτολόγος **Βασιλική Κούργια** μάς ενημερώνει για τη θρεπτική του αξία.

**13:00 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΣΕΙΡΑ (Ε)**

**------------------------------**

**ΣΗΜ: Η εκπομπή «ΠΟΠ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ» (Ε) δεν θα μεταδοθεί.**

**ΤΕΤΑΡΤΗ 28/6/2023**

**----------------------------**

**11:00 ΞΕΝΟ ΝΤΟΚΙΜΑΝΤΕΡ**

**12:00 ΓΕΥΣΕΙΣ ΑΠΟ ΕΛΛΑΔΑ (Ε) Κ W**

**Με την** **Ολυμπιάδα Μαρία Ολυμπίτη**

**Ένα ταξίδι γεμάτο ελληνικά αρώματα, γεύσεις και χαρά στην ΕΡΤ2**

**«Πράσο»**

Το **πράσο** είναι σήμερα το υλικό της εκπομπής «Γεύσεις από Ελλάδα».

Ενημερωνόμαστε για την ιστορία του πράσου.

Ο σεφ **Κωνσταντίνος Αραμπάνος** έρχεται από τη Λιβαδειά και μαγειρεύει μαζί με την **Ολυμπιάδα Μαρία Ολυμπίτη** χοιρινή τηγανιά με πράσο και ρύζι με πράσα και διάφορα λαχανικά.

Η Ολυμπιάδα Μαρία Ολυμπίτη μάς ετοιμάζει ένα υγιεινό πρασόρυζο της στιγμής για να το πάρουμε μαζί μας.

Ο καλλιεργητής και παραγωγός **Δημήτρης Τσανακαλιώτης** μάς μαθαίνει τη διαδρομή των πράσων από την καλλιέργεια, τη συγκομιδή τους μέχρι την κατανάλωση και η διατροφολόγος-διαιτολόγος **Ελένη Τσαχάκη** μάς ενημερώνει για τις ιδιότητες του πράσου και τα θρεπτικά του συστατικά.

**13:00 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΣΕΙΡΑ (Ε)**

**------------------------------**

**ΣΗΜ: Η εκπομπή «ΠΟΠ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ» (Ε) δεν θα μεταδοθεί.**

**ΠΕΜΠΤΗ 29/6/2023**

**----------------------------**

**11:00 ΞΕΝΟ ΝΤΟΚΙΜΑΝΤΕΡ**

**12:00 ΓΕΥΣΕΙΣ ΑΠΟ ΕΛΛΑΔΑ (Ε) Κ W**

**Με την** **Ολυμπιάδα Μαρία Ολυμπίτη**

**Ένα ταξίδι γεμάτο ελληνικά αρώματα, γεύσεις και χαρά στην ΕΡΤ2**

**«Χοιρινό κρέας»**

To **χοιρινό κρέας** είναι σήμερα το υλικό της εκπομπής «Γεύσεις από Ελλάδα».

Ενημερωνόμαστε για το χοιρινό κρέας. Ο σεφ **Θάνος Μπαλτατζάνης** μαγειρεύει μαζί με την **Ολυμπιάδα Μαρία Ολυμπίτη** κότσι χοιρινό με πατατούλες στη γάστρα και χοιρινές μπριζόλες με σάλτσα λαχανικών.

Η Ολυμπιάδα Μαρία Ολυμπίτη μάς ετοιμάζει μια νόστιμη αλοιφή με χοιρινό για την πάρουμε μαζί μας.

Μαθαίνουμε για τη διαδρομή του χοιρινού κρέατος από την παραγωγή μέχρι και την κατανάλωση από τον παραγωγό **Θανάση Βαμπούλα** και η διατροφολόγος-διαιτολόγος **Βασιλική Κούργια** μάς ενημερώνει για τις ιδιότητες του χοιρινού κρέατος και τα θρεπτικά του συστατικά.

**13:00 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΣΕΙΡΑ (Ε)**

**------------------------------**

**ΣΗΜ: Η εκπομπή «ΠΟΠ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ» (Ε) δεν θα μεταδοθεί.**

**ΣΑΒΒΑΤΟ 1/7/2023**

**----------------------------**

**12:00 ΠΛΑΝΑ ΜΕ ΟΥΡΑ**

**13:00 ΓΕΥΣΕΙΣ ΑΠΟ ΕΛΛΑΔΑ (Ε) Κ W**

**Με την** **Ολυμπιάδα Μαρία Ολυμπίτη**

**Ένα ταξίδι γεμάτο ελληνικά αρώματα, γεύσεις και χαρά στην ΕΡΤ2**

**«Φέτα»**

Η **φέτα** είναι σήμερα το υλικό της εκπομπής «Γεύσεις από Ελλάδα».

Ενημερωνόμαστε για την ιστορία του διασημότερου ελληνικού τυριού.

Ο σεφ **Βαλάντης Γραβάνης** μαγειρεύει μαζί με την **Ολυμπιάδα Μαρία Ολυμπίτη** εύκολες συνταγές για όλη την οικογένεια με φέτα.

Η Ολυμπιάδα Μαρία Ολυμπίτη μάς ετοιμάζει μια μοντέρνα εκδοχή της ελληνικής χωριάτικης σαλάτας για να την πάρουμε μαζί μας.

Ο τυροκόμος **Προκόπης Πλουμπής** μάς μαθαίνει τη διαδρομή της φέτας από το εργαστήριό του μέχρι την κατανάλωση και η διατροφολόγος-διαιτολόγος **Αστερία Σταματάκη** μάς ενημερώνει για τις ιδιότητες της φέτας και τα θρεπτικά της συστατικά.

**14:00 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΤΑΙΝΙΑ (Ε)**

**------------------------------**

**ΣΗΜ: Η εκπομπή «ΠΟΠ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ» (Ε) δεν θα μεταδοθεί. Στη θέση της, στις νυχτερινές επαναλήψεις, θα μεταδοθεί το «Γεύσεις από Ελλάδα» (Ε) ημέρας.**

**ΚΥΡΙΑΚΗ 2/7/2023**

**----------------------------**

**12:00 ΕΚΠΟΜΠΗ**

**13:00 ΓΕΥΣΕΙΣ ΑΠΟ ΕΛΛΑΔΑ (Ε) Κ W**

**Με την** **Ολυμπιάδα Μαρία Ολυμπίτη**

**Ένα ταξίδι γεμάτο ελληνικά αρώματα, γεύσεις και χαρά στην ΕΡΤ2**

**«Παντζάρι»**

Το **παντζάρι** είναι σήμερα το υλικό της εκπομπής «Γεύσεις από Ελλάδα».

Ενημερωνόμαστε για την ιστορία των παντζαριών.

Ο σεφ **Αντώνης Καφέτσιος** μαζί με την **Ολυμπιάδα Μαρία Ολυμπίτη** μαγειρεύουν βελουτέ με παντζάρια, γιαούρτι και αβγοτάραχο και κριθαρότο με παντζάρι και καπνιστό μπέικον.

Η Ολυμπιάδα Μαρία Ολυμπίτη μάς ετοιμάζει μια κατακόκκινη σαλάτα για να την πάρουμε μαζί μας.

Ο καλλιεργητής και παραγωγός **Γιάννης Μέλλος** μάς μαθαίνει τη διαδρομή των παντζαριών από την καλλιέργεια, τη συγκομιδή τους μέχρι την κατανάλωση και η διατροφολόγος-διαιτολόγος **Ντορίνα Σιαλβέρα** μάς ενημερώνει για τις ιδιότητες των παντζαριών και τα θρεπτικά τους συστατικά.

**14:00 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΤΑΙΝΙΑ (Ε)**

**------------------------------**

**ΣΗΜ: Η εκπομπή «ΠΟΠ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ» (Ε) δεν θα μεταδοθεί. Στη θέση της, στις νυχτερινές επαναλήψεις, θα μεταδοθεί το «Γεύσεις από Ελλάδα» (Ε) ημέρας.**

**ΔΕΥΤΕΡΑ 3/7/2023**

**----------------------------**

**11:00 ΞΕΝΟ ΝΤΟΚΙΜΑΝΤΕΡ**

**12:00 ΓΕΥΣΕΙΣ ΑΠΟ ΕΛΛΑΔΑ (Ε) Κ W**

**Με την** **Ολυμπιάδα Μαρία Ολυμπίτη**

**Ένα ταξίδι γεμάτο ελληνικά αρώματα, γεύσεις και χαρά στην ΕΡΤ2**

**«Κρεμμύδι»**

Το **κρεμμύδι** είναι σήμερα το υλικό της εκπομπής «Γεύσεις από Ελλάδα».

Ενημερωνόμαστε για την ιστορία του.

Ο σεφ **Ζαν Λουί Καψαλάς** μαγειρεύει μαζί με την Ολυμπιάδα Μαρία Ολυμπίτη γεμιστά κρεμμύδια στον φούρνο και κρεμμυδόπιτα.

Η Ολυμπιάδα Μαρία Ολυμπίτη μάς ετοιμάζει μια γλυκιά σαλάτα με κρεμμύδια για να την πάρουμε μαζί μας.

Ο καλλιεργητής και παραγωγός **Γρηγόρης Γιανναράκης** μάς περιγράφει τη διαδρομή των κρεμμυδιών από την καλλιέργεια, τη συγκομιδή του μέχρι την κατανάλωση και ο διατροφολόγος-διαιτολόγος **Δημήτρης Πέτσιος** μάς ενημερώνει για τις ιδιότητες των κρεμμυδιών και τα θρεπτικά τους συστατικά.

**13:00 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΣΕΙΡΑ (Ε)**

**------------------------------**

**ΣΗΜ: Η εκπομπή «ΠΟΠ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ» (Ε) δεν θα μεταδοθεί.**

**ΤΡΙΤΗ 4/7/2023**

**----------------------------**

**11:00 ΞΕΝΟ ΝΤΟΚΙΜΑΝΤΕΡ**

**12:00 ΓΕΥΣΕΙΣ ΑΠΟ ΕΛΛΑΔΑ (Ε) Κ W**

**Με την** **Ολυμπιάδα Μαρία Ολυμπίτη**

**Ένα ταξίδι γεμάτο ελληνικά αρώματα, γεύσεις και χαρά στην ΕΡΤ2**

**«Ελιά»**

Η **ελιά** είναι σήμερα το υλικό της εκπομπής «Γεύσεις από Ελλάδα».

Ενημερωνόμαστε για τα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά της ελιάς, καθώς και την ιστορία της.

Ο σεφ **Στέλιος Κουτρουβέλης** μαγειρεύει μαζί με την **Ολυμπιάδα Μαρία Ολυμπίτη** ταλιατέλες με ελιές και γραβιέρα και ένα αλμυρό κέικ με ελιές.

Ακόμη, η Ολυμπιάδα Μαρία Ολυμπίτη μάς ετοιμάζει σαλάτα με τόνο και ελιές για να την πάρουμε μαζι μας.

Ο ειδικός **Γιώργος Βαϊδάνης** από την Άμφισσα μάς μαθαίνει τη διαδρομή της ελιάς από το δέντρο μέχρι την κατανάλωση και η διατροφολόγος-διαιτολόγος **Αστερία Σταματάκη** μάς ενημερώνει για τις ιδιότητες που έχουν οι ελιές και τα θρεπτικά τους συστατικά.

**13:00 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΣΕΙΡΑ (Ε)**

**------------------------------**

**ΣΗΜ: Η εκπομπή «ΠΟΠ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ» (Ε) δεν θα μεταδοθεί.**

**ΤΕΤΑΡΤΗ 5/7/2023**

**----------------------------**

**11:00 ΞΕΝΟ ΝΤΟΚΙΜΑΝΤΕΡ**

**12:00 ΓΕΥΣΕΙΣ ΑΠΟ ΕΛΛΑΔΑ (Ε) Κ W**

**Με την** **Ολυμπιάδα Μαρία Ολυμπίτη**

**Ένα ταξίδι γεμάτο ελληνικά αρώματα, γεύσεις και χαρά στην ΕΡΤ2**

**«Γιαούρτι»**

Το **γιαούρτι** είναι σήμερα το υλικό της εκπομπής «Γεύσεις από Ελλάδα».

Η σεφ **Ευδοκία Φυλακούρη** μαγειρεύει μαζί με την **Ολυμπιάδα Μαρία Ολυμπίτη** μια πρωτότυπη σούπα με γιαούρτι και ένα δροσερό γλυκό με γιαούρτι και γλυκό του κουταλιού ελιά.

Η Ολυμπιάδα Μαρία Ολυμπίτη μάς ετοιμάζει ένα σνακ με γιαούρτι για έξτρα ενέργεια για να το πάρουμε μαζί μας.

Ο παραγωγός γαλακτοκομικών προϊόντων και παραδοσιακού γιαουρτιού **Πάνος Μαγγίνας** μάς μαθαίνει πώς γίνεται το γιαούρτι και πώς να ξεχωρίζουμε την καλή ύλη ενός σωστού γιαουρτιού, ενώ η διαιτολόγος-διατροφολόγος **Ντορίνα Σιαλβέρα** μάς ενημερώνει για τη θρεπτική αξία του γιαουρτιού.

**13:00 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΣΕΙΡΑ (Ε)**

**------------------------------**

**ΣΗΜ: Η εκπομπή «ΠΟΠ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ» (Ε) δεν θα μεταδοθεί.**

**ΠΕΜΠΤΗ 6/7/2023**

**----------------------------**

**11:00 ΞΕΝΟ ΝΤΟΚΙΜΑΝΤΕΡ**

**12:00 ΓΕΥΣΕΙΣ ΑΠΟ ΕΛΛΑΔΑ (Ε) Κ W**

**Με την** **Ολυμπιάδα Μαρία Ολυμπίτη**

**Ένα ταξίδι γεμάτο ελληνικά αρώματα, γεύσεις και χαρά στην ΕΡΤ2**

**«Αβοκάντο»**

Το **αβοκάντο** είναι σήμερα το υλικό της εκπομπής «Γεύσεις από Ελλάδα».

Ενημερωνόμαστε για την ιστορία του.

Ο σεφ **Γιώργος Λέκκας** μαγειρεύει μαζί με την **Ολυμπιάδα Μαρία Ολυμπίτη** μια δροσερή σαλάτα με αβοκάντο, τόνο και σος γιαούρτι και μια πάστα με αβοκάντο και φρούτα του δάσους ειδική για vegans.

Η Ολυμπιάδα Μαρία Ολυμπίτη μάς ετοιμάζει ένα ανοιχτό σάντουιτς με κρέμα αβοκάντο για να το πάρουμε μαζί μας.

Ο καλλιεργητής και παραγωγός **Γιώργος Καλλιτεράκης** από την Κρήτη μάς μαθαίνει τη διαδρομή του αβοκάντο από το χωράφι μέχρι τη συγκομιδή και την κατανάλωση και ο διατροφολόγος-διαιτολόγος **Σταμάτης Μουρτάκος** μάς ενημερώνει για τις ιδιότητες του αβοκάντο και τα θρεπτικά του συστατικά.

**13:00 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΣΕΙΡΑ (Ε)**

**------------------------------**

**ΣΗΜ: Η εκπομπή «ΠΟΠ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ» (Ε) δεν θα μεταδοθεί.**