

Γεύση

ΜΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ CIAO # ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

Έξοδος

Οίνος & Ποτά

Προϊόντα
ΠΟΗ & ΠΤΕ

Συνταγές

Αγορά



YAZHOU



YA ZHOU

Το Ya Zhou σας προσκαλεί να ζήσετε μια μοναδική εμπειρία με πιάτα που ενώνουν τις αυθεντικές γεύσεις της Κορέας, Ιαπωνίας, Κίνας, Ταϊλάνδης και Βιετνάμ.

Από τις φρέσκες και αρωματικές σούπες, όπως η βιετναμέζικη Bún Hai San και η ταϊλανδέζικη Tom Yum Kung, μέχρι τις λαχταριστές επιλογές Sushi και τα κυρίως πιάτα που συνδυάζουν μοναδικές γεύσεις, το μενού του Ya Zhou θα σας ταξιδέψει. Δοκιμάστε το αρωματικό Kai Kang Dang με κοτόπουλο

και ταϊλανδέζικο κάρι ή απολαύστε το εκρηκτικό Thai Curry Salmon. Για τους λάτρεις του αυθεντικού, το Korean BBQ σας περιμένει για να απογειώσει τις αισθήσεις σας! Ανοικτό από το μεσημέρι μέχρι αργά το βράδυ, το Ya Zhou προσφέρει μια χαλαρή ατμόσφαιρα ιδανική για ένα διάλειμμα από την καθημερινότητα!

Λεπενιώτου 26, Αθήνα | Τ.: 210 3319876 FB: YAZHOU INSTA: Ya_Zhou_Asian_Restaurant SITE: www.yazhou.gr



osteria
ESTD 2023
DANIELE
forno a legna

Στο Daniele Osteria, η Ιταλική παράδοση ζωντανεύει μέσα από γεύσεις που μαγεύουν! Σε έναν χώρο που αποπνέει τη ζεστασιά και τη φιλοξενία της Μεσογείου, η κουζίνα μας συνδυάζει παραδοσιακές συνταγές με φρέσκα, αυθεντικά Ιταλικά υλικά. Απολαύστε φρέσκα ζυμαρικά, εκλεκτά κρεατικά και λαχανικά, όλα επιμελημένα με μεράκι για να σας προσφέρουν μια μοναδική εμπειρία γεύσης. Για να ολοκληρώσετε την εμπειρία, μπορείτε να επιλέξετε από την εκτενή λίστα Ιταλικών κρασιών, που συμπληρώνουν ιδανικά κάθε γεύμα. Το προσωπικό είναι πάντα πρόθυμο να σας καθοδηγήσει στις επιλογές σας, ενώ ο σεφ φροντίζει ώστε κάθε πιάτο να έχει την αρίστη ποιότητα!





Editor's note

Οι Έλληνες γνωρίζουν από καλό φαγητό και η ελληνική κουζίνα φημίζεται για τις νοστιμιές της. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι δεν εκτιμούμε και τις ξένες γεύσεις δοκιμάζοντας από όλες τις κουζίνες του κόσμου.

Στο ένθετο που κρατάτε στα χέρια σας παρουσιάζουμε μερικούς από τους θησαυρούς της ελληνικής γης. Είναι γνωστό ότι η χώρα μας, προικισμένη με ένα εξαιρετικό, ήπιο κλίμα και εύφορη γη, παράγει προϊόντα υψηλής διατροφικής αξίας. Τα ελληνικά προϊόντα ΠΟΠ και ΠΓΕ ξεχωρίζουν για την ποιότητα και οι Έλληνες τα προτιμούν σταθερά. Σας ξαναγούμε στον μαγικό κόσμο του οίνου και των ποτών που παράγονται στη χώρα μας και διακρίνονται για την εξαιρετική τους γεύση. Σας δίνουμε ιδέες και προτάσεις για έξοδο στην Αθήνα. Πού βρίσκονται τα καλύτερα στέκια στην Αθήνα, από Βόρεια μέχρι Νότια και από Ανατολικά μέχρι Δυτικά.

Η Αθήνα είναι ένα δημιουργικό παζλ γεύσεων.

Κάθε γειτονιά έχει τον χαρακτήρα της και, φυσικά, τα δικά της στέκια που δεν μοιάζουν με τίποτα άλλο στην πόλη. Θα βρείτε εστιατόρια που σερβίρουν από φρέσκο ψάρι και θαλασσινά, μεζέδες για τσίπουρο, κεμπάπ και άλλα παραδοσιακά πιάτα, μαγειρευτά, μέχρι μεξικάνικο, sushi, street food και fusion πιάτα που συνδυάζουν διεθνείς γεύσεις με μεσογειακά στοιχεία. Θα βρείτε ακόμα εστιατόρια με όλες τις κουζίνες του κόσμου όπου οι γεύσεις τους θα σας ταξιδέψουν σε κάθε μέρος του πλανήτη. Αλλά και για καφέ και ποτό οι επιλογές είναι πολλές σε μοντέρνα coffee spots και café-bar για όλες τις ώρες της ημέρας.

Τέλος, προτείνουμε συνταγές μαγειρικής και καταστήματα για να βρείτε τα πιο φρέσκα και ποιοτικά υλικά που θα κάνουν τις γεύσεις μοναδικές είτε πρόκειται για παραδοσιακή είτε για μοντέρνα ελληνική κουζίνα.

Καλή σας όρεξη!



ALL DAY - COFFEE - BAR

Το νέο hotspot του Βύρωνα!



f Boomerang All day - Coffee - Bar @ boomerang_all_day

BOOMERANG

Το Boomerang All Day - Coffee - Bar στον Βύρωνα είναι το ιδανικό μέρος για κάθε στιγμή της ημέρας. Ξεκίνα το πρωί με έναν αρωματικό καφέ και συνόδευσέ τον με ένα λαχταριστό γλυκό ή ένα δροσιστικό smoothie. Το μεσημέρι, απόλαυσε ένα πλούσιο brunch με επιλογές όπως αυγά, σάντουιτς και φρέσκες σαλάτες, φτιαγμένα με ποιοτικά υλικά. Το απόγευμα και το βράδυ, το Boomerang γίνεται το απόλυτο στέκι για μοναδικά signature cocktails, ιδανικά για να χαλαρώσεις και να απολαύσεις την ατμόσφαιρα. Με όμορφο, φιλόξενο χώρο και προσεγμένες γεύσεις, είναι το τέλειο σημείο για να βρεθείς με φίλους ή να περάσεις ευχάριστα τον χρόνο σου.

📍 Καραολή Δημητρίου 59 & Φορμίωνος, Βυρωνας
Τ.: 211 115 6907

Contents

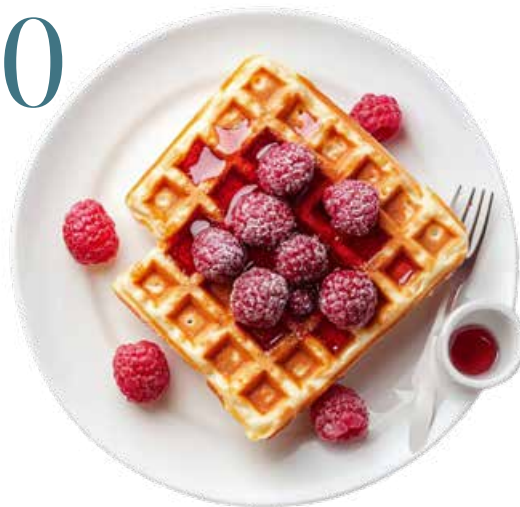


24



44

50



08 ΤΑ ΕΚΛΕΚΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΟΠ ΚΑΙ ΠΙΘΕ: Οι θησαυροί της ελληνικής γης

16 ΤΟ ΙΔΑΝΙΚΟ ΚΡΑΣΙ για κάθε γεύμα

22 ΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΣΤΕΚΙΑ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ: Από Βόρεια μέχρι Νότια και από Ανατολικά μέχρι Δυτικά

36 ΠΟΙΟΙ ΜΕΖΕΔΕΣ ταιριάζουν με το τσίπουρο;

44 ΓΙΑΤΙ ΛΑΤΡΕΥΟΥΜΕ το Street Food;

48 ΤΑ TRENDS στον κόσμο του καφέ

50 ΝΕΕΣ ΤΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΑΡΤΟΠΟΙΙΑ ΚΑΙ ΤΗ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ: Γεύσεις από όλο τον κόσμο έρχονται στα παραδοσιακά αρτοποιεία

54 MEAL PREP: Πώς να ετοιμάσεις γεύματα για όλη την εβδομάδα

58 DELICIOUS COOK: Συνταγές

66 ΜΠΥΡΑ & ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ: Ο συνδυασμός μπύρας και φαγητού





COFFEE | SNACKS | BRUNCH

COFFEE BLOG

Στο Coffee Blog στον Γέρακα, η γεύση, η ατμόσφαιρα και η ποιότητα συνδυάζονται για να σου προσφέρουν μοναδικές στιγμές απόλαυσης.

Στο Coffee Blog στον Γέρακα, η γεύση, η ατμόσφαιρα και η ποιότητα συνδυάζονται για να σου προσφέρουν μοναδικές στιγμές απόλαυσης.

Είτε είσαι λάτρης του κλασικού espresso, είτε του κρεμώδους cappuccino ή του εκλεπτυσμένου specialty coffee, εμείς φροντίζουμε να ικανοποιήσουμε κάθε σου επιθυμία. Ανακάλυψε τη γευστική μας ποικιλία, ενώ απολαμβάνεις ένα υγιεινό και γευστικό brunch! Θα βρεις πολλές επιλογές, από φρέσκες σαλάτες και υγιεινά σάντουιτς μέχρι νόστιμα super bowls, όλα φτιαγμένα με αγνά υλικά για να προσφέρουν την απόλαυση που αξίζεις. Χαλαρώνοντας σε έναν ζεστό και φιλόξενο χώρο, όπου η ατμόσφαιρα αποπνέει την τέλεια ισορροπία χαλάρωσης και ζωντάνιας, κάθε φλιτζάνι καφέ είναι φτιαγμένο με προσοχή και αγάπη, από τους καλύτερους κόκκους και τις πιο εξειδικευμένες τεχνικές.

Λεωφόρος Γέρακα 81, Γέρακας | Τ.: 21 1400 1497 EMAIL: coffeeblog2024@gmail.com FB: [Coffee Blog](#)

ΤΑ ΕΚΛΕΚΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΟΠ ΚΑΙ ΠΓΕ

Οι θησαυροί της ελληνικής γης



Είναι γνωστό ότι η χώρα μας, προικισμένη με ένα εξαιρετικό, ήπιο κλίμα και εύφορη γη, παράγει προϊόντα υψηλής διατροφικής αξίας, που την καθιστούν πρωταγωνιστή στην παγκόσμια αγορά.

Πάνω από 100 ελληνικά προϊόντα ΠΟΠ και ΠΓΕ έχουν μέχρι σήμερα καταχωρηθεί και ο κατάλογος εμπλουτίζεται συνεχώς. Η μοναδική ποιότητα πολλών από αυτά οφείλεται στην ιδιαίτερη ανθρωπογεωγραφία κάθε τόπου, με αποτέλεσμα καθένα να θεωρείται ο καλύτερος πρεσβευτής της περιοχής από όπου προέρχεται. Έτσι, οι τόποι συνδέουν το όνομά τους με τα προϊόντα αυτά και ταυτόχρονα γίνονται αναγνωρίσιμοι από τη φήμη των προϊόντων αυτών όπως π.χ. η γραβιέρα Νάξου, τα φασόλια Πρε-

σπών, ο κρίκος Κοζάνης, το κουμκου-άτ Κέρκυρας, το φιστίκι Αιγίνης κ.ά. Σήμερα, στις δυτικές κοινωνίες, έχουμε περάσει από τη φάση της διατροφής για την επιβίωση, την οποία στήριξε η βιομηχανική παραγωγή τροφίμων μετά τον πόλεμο, στη φάση της κατανάλωσης υγιεινών προϊόντων με ιδιαίτερες γεύσεις και πολιτισμική αξία. Έτσι, ολοένα και περισσότερα επώνυμα, πιστοποιημένα προϊόντα αρχίζουν να παίρνουν τη θέση των ανώνυμων και μαζικών προϊόντων της βιομηχανίας, καθώς

ένας ολοένα και μεγαλύτερος αριθμός καταναλωτών ενδιαφέρεται και δίνει προτεραιότητα στη ποιότητα και στην τοπικότητα. Η Ευρωπαϊκή Ένωση, το 1992, αναγνωρίζοντας την διαφορετικότητα των τόπων, των μεθόδων, των παραδόσεων και των γεωγραφικών χαρακτηριστικών και την επίδραση τους στην παραγωγή αγροτικών προϊόντων, θέσπισε για πρώτη φορά το καθεστώς για την προστασία των ονομασιών προέλευσης και των γεωγραφικών ενδείξεων των γεωργικών ➡

Αγροκτήματα “ΣΤΕΡΓΙΟΥ”

ΠΑΡΑΓΩΓΗ & ΕΜΠΟΡΙΟ ΟΣΠΡΙΩΝ



- Βιολογικές πιπεριές Φλωρίνης • Παραγωγή βιολογικών φασολιών
- Παραγωγή - Εμπορία - Διαλογή - Συσκευασία • Εργαστήριο τυποποίησης οσπρίων

Από το 1998 η οικογένεια Στεργίου δραστηριοποιείται στην παραδοσιακή καλλιέργεια 300+ στρεμμάτων βιολογικών φασολιών Πρεσπών και των βιολογικών πιπεριών Φλωρίνης τις οποίες και μεταποιούν στην οικοτεχνία τους. Χάρη στο μικροκλίμα της περιοχής των Πρεσπών και την αγάπη μας για τη γη και τη φροντίδα των καλλιεργειών μας και συγχρόνως διασφαλίζοντας την αξία των προϊόντων αλλά και τον σεβασμό προς το περιβάλλον έχουν αποκτήσει την πιστοποίηση Προστασίας Γεωγραφικής Ένδειξης (Π.Γ.Ε.) στα φασόλια γίγαντες - ελέφαντες Πρεσπών και φασόλια μεγαλόσπερμα πλακέ και σε συνεργασία με την εταιρία Arosis είναι η πρώτη εταιρεία με πιστοποίηση αναγεννητικής γεωργίας. Έχουν καταφέρει να παράγουν εκλεκτά προϊόντα χωρίς παρεμβάσεις, φυσικά και παραδοσιακά και αυτό είναι το motto τους. Τα προϊόντα παράγονται στις σύγχρονες εγκαταστάσεις στη Μικρολίμνη Πρεσπών και θα τα βρείτε σε καταστήματα βιολογικών προϊόντων σε Ελλάδα και εξωτερικό, αλλά και με την ιδιωτική ετικέτα μας αγροκτήματα «ΣΤΕΡΓΙΟΥ», Bioprespes και Οικοτεχνία Περιοχής Πρεσπών.

ΠΙΠΕΡΙΑ ΟΛΟΚΛΗΡΗ ΣΕ ΑΛΜΗ
450gr



ΜΠΑΡΜΠΟΥΝΣΙΑ

ΓΙΓΑΝΤΕΣ-ΕΛΕΦΑΝΤΕΣ



ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ

ΓΙΓΑΝΤΕΣ-ΕΛΕΦΑΝΤΕΣ



ΠΑΠΟΥΔΑ

ΜΕΓΑΛΟΣΠΕΡΜΑ ΠΛΑΚΕ



ΠΙΠΕΡΙΑ ΑΛΕΣΜΕΝΗ
250gr



ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ: Στεργίου Παρασκευάς | ΕΔΡΑ: Μικρολίμνη Πρεσπών | Τ.: 6932 975966
E-MAIL: viologikafasolia@hotmail.gr

«Η Γραβιέρα της Ε.Α.Σ. Νάξου βγήκε ως δεύτερο καλύτερο τυρί στον κόσμο»



Ο Δημήτρης Καπούνης, πρόεδρος και διευθύνων σύμβουλος της Ένωσης Αγροτικών Συνεταιρισμών (Ε.Α.Σ.) Νάξου μιλάει στο Cíao για την Ένωση και τα διάσημα σε όλο τον κόσμο προϊόντα της.



– Πότε ιδρύθηκε η Ένωση Αγροτικών Συνεταιρισμών (Ε.Α.Σ.) Νάξου και ποιος ο στόχος της;

Η Ε.Α.Σ. Νάξου ιδρύθηκε τον Απρίλιο του 1926, με την επωνυμία «Ένωση των Γεωργικών Συνεταιρισμών της Επαρχίας Νάξου». Του χρόνου κλείνει έναν αιώνα ζωής και παραγωγικής δραστηριότητας. Οι στόχοι της τότε ήταν, μεταξύ άλλων, η ικανοποίηση των χρηματικών αναγκών των μελών των συνεταιρισμών, η αγορά γεωργικών ειδών, αναγκαίων για τους παραγωγούς, η επεξεργασία και πώληση γεωργικών προϊόντων, η διαφύλαξη και επιδίωξη των κοινών συμφερόντων όλων των συνεταιρισμών. Και με το ισχύον νομικό καθεστώς, που μετέτρεψε, εδώ και δέκα χρόνια περίπου, τις αγροτικές συνεταιριστικές οργανώσεις σε αγροτικές εταιρικές συμπράξεις (Α.Ε.), η Ε.Α.Σ. Νάξου δεν έχασε τον προσανατολισμό της ως προς την ανάπτυξη του συνεταιριστικού ιδεώδους, την προστασία των συμφερόντων των συνεταιρισμένων μελών, την ανάπτυξη της παραγωγικής δυναμικής της και την άνθηση του πρωτογενούς τομέα. Απεναντίας, ενισχύθηκε ο ρόλος της στη συγκέντρωση, αποθήκευση, συντήρηση, επεξεργασία, διακίνηση, διάθεση και εμπορία αγροτικών προϊόντων και παράγωγων προϊόντων, η παραγωγή, προμήθεια και εμπορία πολλαπλασιαστικού υλικού, η προμήθεια και εμπορία ζωοτροφών, λιπασμάτων, γεωργικών εφοδίων κ.λπ, η προμήθεια στους παραγωγούς εργαλείων κ.λπ, η δημιουργία και λειτουργία μεταποιητικών μονάδων, η υποβολή και υλοποίηση ερευνητικών και επιχειρησιακών προγραμμάτων, η διανομή στους

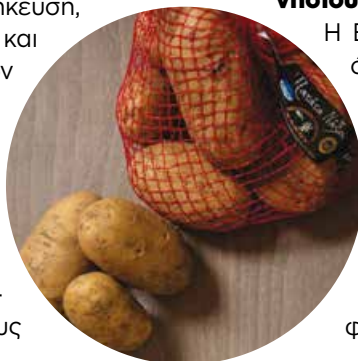
δικαιούχους επιδοτήσεων-ενισχύσεων. Και όλα αυτά τα αναφέρουμε περιληπτικά και ελλειπτικά.

– Ποια είναι η φιλοσοφία της;

Η ανάπτυξη της συνεταιριστικής ιδέας και του συνεταιριστικού κινήματος προς όφελος των αγροτών και κτηνοτρόφων δεν μπορούσε να μην επηρεάσει τη Νάξο, ένα νησί με μεγάλες δυνατότητες ανάπτυξης του πρωτογενούς τομέα της οικονομίας. Μέλημά μας είναι να διατηρηθεί και να αναπτυχθεί ο τομέας αυτός που σήμερα παλεύει για να επιβιώσει. Ειδικά στα νησιά ο μικρός κλήρος και η νησιωτικότητα θέτουν περιορισμούς και εμπόδια που πρέπει να αντιμετωπιστούν από την πολιτεία. Η ανάπτυξη του πρωτογενούς τομέα δεν συμβάλλει μόνο στην παραμονή των ανθρώπων, ειδικά των νέων, στο νησί και στην παραγωγή, αλλά είναι και αντίβαρο στην άκριτη τουριστικοποίηση και την καταστροφή του περιβάλλοντος.

– Κατά πόσο η Ε.Α.Σ. Νάξου βοηθά την οικονομία του νησιού;

Η Ε.Α.Σ. Νάξου δεν κοιτάζει μόνο τα μέλη της, όπως σας είπα. Παρακολουθεί όλες τις οικονομικές δραστηριότητες στο νησί και επιδιώκει τη συνέργεια με αυτές (τουρισμός, υπηρεσίες κ.λπ.). Επίσης, έχει μια έντονη αίσθηση της εταιρικής κοινωνικής ευθύνης που είναι ορατή σε όλους. Ενισχύει κοινωνικές δράσεις και πρωτοβουλίες, είναι κοντά στους συλλόγους και τους λοιπούς κοινωνικούς φορείς, συμμετέχει ενεργά σε προσπάθειες





που ωφελούν τον τόπο και τους ανθρώπους του, δίνει το παράδειγμα της οργανωμένης και ομαδικής δουλειάς, της προβολής του νησιού και της εξωστρέφειας. Μέσω του πρωτογενούς τομέα της Νάξου και αξιοποιώντας σχετικά προγράμματα διαφημίζουμε όλο το νησί.

→ Ποια είναι τα προϊόντα που παράγει;

Η ναυαρχίδα, το πιο αντιπροσωπευτικό και δημοφιλές προϊόν μας, είναι η Γραβιέρα Νάξου. Είναι Π.Ο.Π. (Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης) και διαφημίζει τη Νάξο παντού. Και τα άλλα προϊόντα μας δεν πάνε πίσω: Παραδοσιακό Κεφαλοτύρι, Ορεινό, Γίδινο, Γραβιέρα με Βότανα, Καπνιστή Γραβιέρα, Γραβιέρα με Τρούφα, Βούτυρο, Πρόβειο Γιαούρτι, Στραγγιστό Γιαούρτι, Φρέσκο Γάλα (πλήρες, με λίγα λιπαρά και σοκολατούχο) και την εύγευστη, καλόγνωμη τη λέμε εμείς, ναξιώτικη Πατάτα Φαγητού, που είναι Π.Γ.Ε. (Προστασία Γεωγραφικής Ένδειξης). Αυτές οι πιστοποιήσεις είναι τα «παράσημά» μας από την Ευρωπαϊκή Ένωση με ό,τι αυτό σημαίνει για την ποιότητα και τη διεύθυνση των προϊόντων μας στις ελληνικές και ξένες αγορές.

→ Τι κάνει τα προϊόντα Νάξου να ξεχωρίζουν;

Πολλά πράγματα. Η ιδιαίτερη κλωρίδα του νησιού. Το κλίμα. Η πανίδα, το ζωικό μας κεφάλαιο που ενισχύεται και εμπλουτίζεται διαρκώς. Η υγιεινή διαβίωση των ζώων. Η παραδοσιακή τυροκόμηση και ωρίμαση των τυροκομικών προϊόντων μας. Η φυσική λίπανση και η μη χρήση χημικών λιπασμάτων για την παραγωγή της πατάτας. Η παρακολούθηση όλης της παραγωγικής αλυσίδας από εσωτερικούς και εξωτερικούς ελεγκτές, δεδομένου ότι εμείς πρώτα από όλους προασπίζουμε την ποιότητα και φήμη των προϊόντων μας, αλλά και η Ευρωπαϊκή Ένωση (Ε.Ε.) μας επιβραβεύει με πιστοποιήσεις και προγράμματα. Όπως, βέβαια, η αγορά και οι ειδικοί στο χώρο της παραγωγής, του εμπορίου και της κατανάλωσης.

→ Πώς διασφαλίζεται η ποιότητα των προϊόντων;

Όπως σας είπα, από τους ελεγκτικούς μηχανισμούς κράτους

Η

ναυαρχίδα μας, η

Γραβιέρα Νάξου, είναι Π.Ο.Π.

και διαφημίζει τη Νάξο παντού. Και τα άλλα προϊόντα μας δεν πάνε πίσω:

Παραδοσιακό Κεφαλοτύρι, Ορεινό, Γίδινο, Γραβιέρα με Βότανα, Καπνιστή Γραβιέρα, Γραβιέρα με Τρούφα, Βούτυρο, Πρόβειο Γιαούρτι, Στραγγιστό Γιαούρτι, Φρέσκο Γάλα (πλήρες, με λίγα λιπαρά και σοκολατούχο) και την εύγευστη, καλόγνωμη τη λέμε εμείς, ναξιώτικη Πατάτα Φαγητού, που είναι Π.Γ.Ε.

και Ε.Ε. και τις πιστοποιήσεις όλης της διαδικασίας παραγωγής. Από τους ποιοτικούς ελέγχους των μεγάλων αλυσίδων του εμπορίου, των υπεραγορών. Από τον εσωτερικό έλεγχο σε όλη τη γραμμή παραγωγής, από την παραλαβή από τον παραγωγό μέχρι τη διάθεση στον καταναλωτή, τον οποίο σεβόμαστε και έχουμε στο νου μας σε κάθε βήμα μας, όταν άλλοι βλέπουν μόνο το κέρδος και τον περιορισμό του κόστους παραγωγής.

→ Με ποιους τρόπους στηρίζετε τα μέλη της

Ένωσης;

Με ταμειακές διευκολύνσεις. Με την προμήθεια ζωοτροφών στις χαμηλότερες δυνατές τιμές. Με την προώθηση των προϊόντων στις αγορές, σε νέες αγορές. Με την εισαγωγή νέων φυλών αγελάδων και τη διάθεσή τους στους κτηνοτρόφους, με τη διεκδίκηση αιτημάτων του αγροτικού κόσμου γενικά, μέσω της ΕΘ.Ε.Α.Σ. (Εθνικής Ένωσης Αγροτικών Συνεταιρισμών), αλλά και με ειδικές παρεμβάσεις και διεκδικήσεις σε όλα τα επίπεδα, που επιβάλλουν οι ειδικές συνθήκες και περιορισμοί της νησιωτικότητας.

→ Ποια βραβεία έχει πάρει η Ένωση;

Από το 2015-2024 η Γραβιέρα Νάξου βραβεύεται κάθε χρόνο με δύο αστέρια από το Διεθνές Ινστιτούτο Γαστρονομίας (International Taste Institute). Επίσης, βραβεύτηκε με τρία αστέρια από τα Olymp Awards και με χρυσό βραβείο στο ελληνικό φεστιβάλ γάλακτος.

Στο Athens Fine Food Awards βραβεύτηκαν το Κεφαλοτύρι και το Ορεινό της Ε.Α.Σ. Νάξου.

Τέλος, σημαντικότερο γεγονός είναι ότι η Γραβιέρα της Ε.Α.Σ. Νάξου βγήκε ως δεύτερο καλύτερο τυρί στον κόσμο από τον διεθνή διαγωνισμό Taste Atlas και η πατάτα Νάξου ως τέταρτη καλύτερη στον κόσμο.

Τα προϊόντα της Ένωσης έχουν πάρει και πολλά ακόμη βραβεία.

προϊόντων και των τροφίμων, και το καθεστώς για τις βεβαιώσεις ιδιότητας των γεωργικών προϊόντων και τροφίμων.

Η επιλογή ποιοτικών τοπικών προϊόντων είναι σημαντική όχι μόνο για την υγεία μας αλλά και για τη βιωσιμότητα του οικοσυστήματος που ανήκουμε. Σήμερα, περισσότερο από ποτέ, η επιλογή της τροφής μας αποτελεί στάση ζωής και θέση απέναντι σε έναν κόσμο που ραγδαία αλλάζει και έχουμε τη δύναμη να επηρεάσουμε. Ταυτόχρονα, η υποστήριξη τοπικών παραδοσιακών προϊόντων, όπως τα προϊόντα ΠΟΠ / ΠΓΕ, αποτελεί βασικό όχημα για να δηλώσουμε την εθνική μας ταυτότητα και να διασφαλίσουμε την πολιτισμική μας κληρονομιά. Τέλος, ας μη ξεχνάμε ότι πίσω από κάθε τοπικό προϊόν που φτάνει στο πιάτο μας υπάρχει κάποιος που το παράγει, το φυτεύει, το θερίζει, το ψαρεύει, το μεταφέρει και ζει από αυτό.

Προϊόντα ΠΟΠ

“Προϊόντα ΠΟΠ” ή αλλιώς “Προϊόντα Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης” ονομάζονται τα προϊόντα που παράγονται από συγκεκριμένη περιοχή, τόπο ή χώρα, η ποιότητα ή τα χαρακτηριστικά των οποίων οφείλονται ουσιαστικά ή αποκλειστικά στο ιδιαίτερο γεωγραφικό περιβάλλον (που συμπεριλαμβάνει τους εγγενείς φυσικούς και ανθρώπινους παράγοντες) της παραπάνω περιοχής, τόπου ή χώρας, με όλα τα στάδια παραγωγής (παραγωγή, μεταποίηση, επεξεργασία) να γίνονται εντός της εν λόγω οριοθετημένης γεωγραφικής περιοχής.

Προϊόντα ΠΓΕ

“Προϊόντα ΠΓΕ” ή αλλιώς “Προϊόντα Προστατευόμενης Γεωγραφικής Ένδειξης” ορίζονται τα προϊόντα που παράγονται από συγκεκριμένη περιοχή, τόπο ή χώρα, η ποιότητα, η φήμη ή άλλα χαρακτηριστικά των οποίων μπορούν να αποδοθούν στη γεωγραφική τους καταγωγή και των οποίων η παραγωγή ή/και μεταποίηση ή/και επεξεργασία γίνονται στην οριοθετημένη γεωγραφική περιοχή.

Ελαιόλαδο

Το ελαιόλαδο είναι, ίσως, το πιο χαρακτηριστικό προϊόν της Ελλάδας. Δεν νοείται ελληνική κουζίνα χωρίς ελαιόλαδο. Οι εξαιρετικές ποικιλίες αυτού του εκπληκτικού προϊόντος έχουν αναγνωριστεί παγκόσμια. Πολλές ετικέτες, από όλο το φάσμα της ελληνικής υπαίθρου, είναι Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης. Η Κρήτη, η Χαλκιδική, η Καλαμάτα, το Λυγouriό, η Λακωνία,, καθώς επίσης η Κεφαλονιά, η Ολυμπία, η Λέσβος, η Πρέβεζα, η Ρόδος, η Θάσος, η Σάμος, η Ζάκυνθος είναι τόποι που τους έχει αναγνωριστεί η μεγάλη τους συμβολή στον πολιτισμό του ελαιολάδου και έχουν αποσπάσει αμέτρητες διακρίσεις.



Ελιές

Οι εξαιρετικές ποικιλίες των ελληνικών ελαιόδεντρων δίνουν αυτό το υπέροχο έδεσμα, τη βρώσιμη ελιά. Με δυνατή γεύση, οι ελιές συνοδεύουν το ελληνικό τραπέζι ως ορεκτικό αλλά και νοστιμίζουν διάφορα πιάτα. Οι περίφημες ελιές Καλαμάτας, η κονσερβολιά της Άμφισσας, της Άρτας, του Βόλου, η θρούμπα της Θάσου, της Χίου και της Κρήτης, αλλά και οι πράσινες ελιές της Χαλκιδικής, έχουν τιμηθεί με Προστασία Ονομασίας Προέλευσης. Η ποικιλία των χρωμάτων, των μεγεθών, της υφής και των αρωμάτων της ελιάς είναι μοναδική. Κάθε δέντρο δίνει διαφορετικούς καρπούς. Κοινό τους, η υψηλή διατροφική αξία και η απόλαυση που προσφέρουν.



ΑΡΙΑΝΑ

«Προσφέρουμε τη μεγαλύτερη και πληρέστερη ποικιλία ελιών και τουρσιών στη χώρα μας»

Ο κος Καλοθανάσης μας μίλησε και μοιράστηκε μαζί μας τη φιλοσοφία της επιχείρησής, την αγάπη για το προϊόν και τις προσωπικές αξίες που καθοδηγούν τη συνεχιζόμενη επιτυχία της ΑΡΙΑΝΑ.

→ Πως αποφασίσατε να ασχοληθείτε με τον συγκεκριμένο κλάδο;

Η εταιρεία ΑΡΙΑΝΑ είναι μια οικογενειακή επιχείρηση η οποία δραστηριοποιείται κυρίως στο χώρο της επεξεργασίας και εμπορίας ελαιών από το 1921. Δεν ήταν δύσκολο λοιπόν, τρίτη γενιά πλέον ο αδελφός μου κι εγώ, ν' αγαπήσουμε και ν' αφοσιωθούμε σ' ένα τόσο ευλογημένο προϊόν. Ήταν μια συνειδητή απόφαση να υπηρετήσουμε με σεβασμό όχι απλώς μια παράδοση που κληρονομήσαμε αλλά ένα ζωντανό μέλος της οικογένειάς μας.

→ Τι προϊόντα έχετε;

Είμαστε περήφανοι γιατί στην ΑΡΙΑΝΑ προσφέρουμε τη μεγαλύτερη και πληρέστερη ποικιλία ελιών και τουρσιών στη χώρα μας. Επεξεργαζόμαστε και προσφέρουμε ελιές μαύρες, πράσινες, καλαμών, θρούμπες, γεμιστές και πολλά είδη προϊόντων τουρσί, από κάθε γωνιά της Ελλάδας. Ακόμη, διαθέτουμε εξαιρετικά παρθένα ελαιόλαδα από επιλεγμένους ελαιώνες. Όλα δε τα προϊόντα που παράγουμε συνοδεύονται από την πιστοποίηση αξιολόγησης ISO 22000:2018.

→ Ποιο είναι το κύριο χαρακτηριστικό που ξεχωρίζει τα προϊόντα σας από αυτά των ανταγωνιστών;

Είναι η εγγύηση ποιότητας που δίνει η συνεχής κι επιτυχημένη παρουσία της επιχείρησής μας για 104 χρόνια! Η συσσωρευμένη εμπειρία και γνώση στην επιλογή μόνο εκλεκτών προϊόντων, στην επεξεργασία, στην συντήρηση και στη διάθεσή τους, έχουν σαν αποτέλεσμα να βρισκόμαστε στην κορυφή της προτίμησης των καταναλωτών. Όσο για την τιμή... αποτελεί πάντα μια ευχάριστη έκπληξη για τους πελάτες μας.

→ Υπάρχει κάποιο προϊόν που έχει ξεχωρίσει ιδιαίτερα για την επιχείρησή σας;

Με το ίδιο πάθος παρασκευάζουμε και διαθέτουμε όλα τα



προϊόντα μας. Ωστόσο, η έμπνευση που αντλούμε από την αγάπη για τον τόπο μας, σε συνδυασμό με τη λειτουργία της Μονάδας Παραγωγής μας στον Παραδοσιακό Ελαιώνα της Άμφισσας, μας κάνει να ξεχωρίζουμε ιδιαίτερα τις περίφημες ελιές Άμφισσης. Μαύρες, πράσινες, λιαστές, πάντα φυσικές και με μεγάλη θρεπτική αξία, θέλουμε να τους δώσουμε τη θέση που τους αξίζει στο καθημερινό τραπέζι.

→ Ποιο είναι το όραμα σας για την επιχείρησή;

Παρά το γεγονός ότι η σκυτάλη ετοιμάζεται να περάσει στην τέταρτη γενιά της οικογένειας Καλοθανάση και η εταιρεία μας αναπτύσσει πλέον μια εξωστρέφεια, το όραμά μας παραμένει το ίδιο. Να προσφέρουμε σε όλο και περισσότερους ανθρώπους τη γνωριμία και απόλαυση της γευστικής εμπειρίας του καρπού της ελιάς. Να γίνουμε άξιοι πρεσβευτές του εθνικού μας προϊόντος αλλά και η αφορμή για να το εντάξουν οι νέοι μας στις διατροφικές τους συνήθειες.



📍 Θεάτρου 3, Αθήνα, ☎ 21 0321 1839
📍 Σερνικάκι, Δ.Ε. Άμφισσας, ☎ 2265034853
🌐 www.eliesariana.gr
📍 Ελιές Αριάνα - Ariana Olives 📍 [arianaolives](https://www.instagram.com/arianaolives)



Τυροκομικά

Η μεγάλη παράδοση της Ελλάδας στην κτηνοτροφία αποτυπώνεται στα εξαιρετικά τυροκομικά της προϊόντα. Τυριά δυνατά, με εξάισια αρώματα, ενσωματώνουν μια αρχαία γνώση και πρακτική. Πολλά είδη τυριών έχουν τιμηθεί έως τώρα με Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης: Η φορμαέλα της Αράχοβας Παρνασσού, το μετσοβόνη, η σφέλα της Μάνης, το Σαν Μιχάλη της Σύρου, το κατίκι Δομοκού, η ξυνομυζήθρα της Κρήτης, η γραβιέρα των Αγράφων, της Κρήτης και της Νάξου, το καλαθάκι

της Λήμνου, το λαδοτύρι της Μυτιλήνης, το πηχτόγαλο των Χανίων, η κοπανιστή των Κυκλάδων, το ανεβατό των Γρεβενών. Ο μπάτζος στη Μακεδονία, το γαλοτύρι στην Ήπειρο και στη Θεσσαλία, το ανεβατό στα Γρεβενά και το μανούρι στη Μακεδονία και τη Θεσσαλία και, βέβαια, το κασέρι, η κεφαλογραβιέρα και η φέτα είναι τα εκλεκτά τυριά που χαίρουν της εκτίμησης και της προτίμησης τόσο των ταξιδευτών που έρχονται στην Ελλάδα όσο και των ανθρώπων που τα συναντούν στις δικές τους χώρες και αγορές.

Φασόλια - Πατάτες

Τα φασόλια, αυτό το τόσο ευεργετικό όσπριο, καλλιεργείται στην Ελλάδα από τα πανάρχαια χρόνια. Πολλές ποικιλίες του έχουν σημανθεί ως Προϊόντα Γεωγραφικής Ένδειξης, όπως η ποικιλία «ελέφαντες» Πρεσπών, τα μεγάλοςπερμα Πρεσπών, οι γίγαντες Καστοριάς, τα κοινά μεσόσπερμα του Κάτω Νευροκοπίου.

Η πατάτα φαγητού Νάξου είναι Π.Γ.Ε. (Προστασία Γεωγραφικής Ένδειξης). Φημίζεται για την εξαιρετική γεύση της και την υψηλή διατροφική της αξία.



Φρούτα & καρποί

Τα εξαιρετικά προϊόντα που καλλιεργούνται στην ελληνική ύπαιθρο έχουν αναγνωρισθεί για τη θρεπτική τους αξία και για την ιδιαίτερα μεγάλη φροντίδα των Ελλήνων αγροτών.



Τα πορτοκάλια του Μάλεμε Χανίων, τα ακτινίδια του Σπερχειού, τα φιρίκια και τα μήλα Ζαγοράς του Πηλίου, η σταφίδα της Κορίνθου και της Ζακύνθου, τα ροδάκινα της Νάουσας τα κεράσια του Ροδοχωρίου, τα σύκα Κύμης και Ταξιάρχη της Βόρειας Εύβοιας, τα φιστίκια των Μεγάρων και της Αίγινας είναι κάποια από τα δώρα της ελληνικής γης που έχουν, επίσης, σημανθεί με Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης.



Επίσης, ο κρόκος Κοζάνης και η μασίχα Χίου είναι ονομαστά προϊόντα ΠΟΠ.

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΜΟΥΡΤΖΗ

“Δεν δημιουργούμε απλώς γλυκά – αφηγούμαστε την ιστορία μας μέσα από γεύσεις”

Η Κατερίνα Μούρτζη, μας μιλά για την ιστορία της οικογένειας που έκανε διάσημο το φιστίκι Αιγίνης και για τα περίφημα γλυκά τους, που μαζί με τον αδελφό της Γιώργο, τα έχουν κάνει μια ξεχωριστή γευστική εμπειρία.

-Το όνομα Μούρτζης είναι συνώνυμο με το φιστίκι Αιγίνης.

Πώς το καταφέρατε αυτό;

Η σχέση μας με το φιστίκι Αιγίνης ξεκινά από τον παππού μας, που αντικατέστησε τα αμπέλια του με φιστικιές, αναγνωρίζοντας τη δυναμική του καρπού. Παράλληλα, η γιαγιά μας, γνωστή για τη φιλοξενία της, έκανε το κέρασμα παράδοση, μια συνήθεια που συνεχίζουμε μέχρι σήμερα. Μεγαλώσαμε σε ένα περιβάλλον όπου η γη και οι γεύσεις της ήταν τρόπος ζωής. Ο πατέρας μας καλλιεργούσε και άλλα προϊόντα, μαθαίνοντάς μας να σεβόμαστε τη φύση. Οι γεύσεις αυτές, όπως το φρέσκο ψωμί από τον ξυλόφουρνο και το φιστίκι κατευθείαν από το δέντρο, χαρακτήκαν στη μνήμη μας και έγιναν η βάση της δημιουργικότητάς μας.

-Ποια είναι τα μυστικά της επιτυχίας της οικογενειακής επιχείρησής;

Η επιτυχία μας βασίζεται σε τρεις αξίες: αφοσίωση, παράδοση, καινοτομία. Από μικροί μάθαμε να δουλεύουμε με τα χέρια μας και να εκτιμούμε τις πρώτες ύλες. Το 2013, ο αδερφός μου, Γιώργος, σπούδασε ζαχαροπλαστική στη Le Monde, φέρνοντας νέες τεχνικές. Ο Νίκος ανέλαβε το μάρκετινγκ και την προώθηση, ενώ εγώ, μετά από 20 χρόνια στον τραπεζικό τομέα, επέστρεψα στις ρίζες μας. Δουλεύουμε όλοι μαζί, συμμετέχοντας ενεργά στην παραγωγή και την εξυπηρέτηση, για να διατηρούμε την ποιότητα και την επαφή με τον κόσμο.

-Μιλήστε μας για τα δικά σας προϊόντα. Ποια είναι;

Δεν δημιουργούμε απλώς γλυκά – αφηγούμαστε την ιστορία μας μέσα από γεύσεις:

- Φιστικάτο: Πάστα φιστικιού με λικέρ και ζάχαρη, σεβριρισμένη με καραμέλα ή σε μπακλαβά.
- Μπακλαβάς: Με φρέσκο φύλλο, εξαιρετικής ποιότητας βούτυρο και ξηρούς καρπούς.
- Φλωρεντίνες φιστικιού: Σε τρεις εκδοχές – με ανθό αλατιού, τσίλι ή σοκολάτα.



Κατερίνα και Νίκος Μούρτζης



Γιώργος Μούρτζης



- Φιστικοβούτυρο, πέστο φιστικιού, βουτήματα, γλυκά κουταλιού, τάρτες και προφιτερόλ φιστικιού.

Σεβόμαστε τη γη μας και διατηρούμε την αυθεντικότητα, προσθέτοντας μια σύγχρονη πινελιά.

-Ποιοι είναι οι στόχοι σας;

- Να διατηρήσουμε την ποιότητα και την αυθεντικότητα των γεύσεών μας.
- Να προωθήσουμε το φιστίκι Αιγίνης σε νέες αγορές.
- Να δημιουργούμε καινοτόμα προϊόντα, πάντα με σεβασμό στην παράδοση.
- Να προσφέρουμε μια ολοκληρωμένη γευστική εμπειρία. Η γεύση είναι αναμνήσεις, συναίσθημα, εμπειρία. Θέλουμε κάθε μπουκιά από τα προϊόντα μας να αφηγείται την ιστορία της Αίγινας, της οικογένειάς μας και της γης μας.

Μούρτζης | Αίγινα | Γνήσιο φιστίκι, παραδοσιακά γλυκά

Π. Ηρειώτη 57, Αίγινα, 18010 | Τ.: 2297027649 | Λεωφόρος Δημοκρατίας 6, Αίγινα (νέο κατάστημα)

EMAIL: info@mourtzis.com SITE: www.mourtzis.com

FB: [Μούρτζης Παραδοσιακά Γλυκά / Mourtzis Traditional Sweets](#) INSTA: [mourtzis_traditional_sweets](#)

Το ιδανικό κρασί για κάθε γεύμα

Ο κόσμος του κρασιού είναι πλούσιος, ποικίλος και γεμάτος ιστορία, ενώ η τέχνη της σωστής αντιστοίχισης κρασιού με φαγητό είναι μια παράδοση που έχει εξελιχθεί εδώ και αιώνες.

Η σωστή επιλογή κρασιού μπορεί να αναδείξει τις γεύσεις ενός πιάτου, να ενισχύσει την εμπειρία του γεύματος και να δημιουργήσει μια ισχυρή γαστρονομική απόλαυση. Από τα ελαφριά λευκά κρασιά μέχρι τα πλούσια κόκκινα, και από τα αφρώδη κρασιά μέχρι τα γλυκά, η επιλογή του σωστού κρασιού για κάθε πιάτο είναι ένας καλλιτεχνικός συνδυασμός γεύσεων που πρέπει να δοκιμαστεί από κάθε γευσιγνώστη. Ας εξετάσουμε λοιπόν ποια κρασιά ταιριάζουν με τα πιο κοινά γεύματα και γιατί.

Λευκά κρασιά

Τα λευκά κρασιά είναι συνήθως πιο ελαφριά και έχουν πιο φρέσκες, φρουτώδεις γεύσεις που τα καθιστούν ιδανικά για συνδυασμό με ελαφρύτερα πιάτα. Ανάλογα με την ποικιλία και την παραγωγή τους, τα λευκά κρασιά μπορεί να έχουν και πιο ντελικάτες νότες, όπως βοτανικές ή ανθικές, κάτι που τους επιτρέπει να ταυτίζονται τέλεια με συγκεκριμένα είδη φαγητού.

• ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ ΚΑΙ ΟΣΤΡΑΚΟΕΙΔΗ:

Τα λευκά κρασιά με υψηλή οξύτητα, όπως το Sauvignon Blanc ή το Chablis, είναι εξαιρετικοί σύντροφοι για πιάτα με θαλασσινά. Η οξύτητα του κρασιού βοηθά να καθαρίσει την παλέτα μετά από κάθε μπουκιά και να αναδείξει

τη φυσική γεύση των ψαριών και των οστρακοειδών.

• **ΛΕΥΚΑ ΚΡΕΑΤΑ:** Αντίστοιχα, τα λευκά κρασιά ταιριάζουν άριστα με πιάτα που περιλαμβάνουν λευκά κρέατα, όπως το κοτόπουλο, η γαλοπούλα και το χοιρινό. Ένα φρέσκο και ελαφρύ Chardonnay ή ένα Pinot Grigio μπο-

ρεί να συνδυαστεί τέλεια με πιάτα με λευκό κρέας.

• ΠΙΑΤΑ ΜΕ ΚΡΕΜΑ Η ΒΟΥΤΥΡΟ:

Κρασιά με πιο πλούσιες γεύσεις, όπως το Chardonnay, ταιριάζουν καλά με πιάτα που περιέχουν κρέμα ή βούτυρο. Η πλούσια υφή του κρασιού «αγκαλιάζει» τη λιπαρότητα των πιάτων και δημιουργεί έναν ισχυρό συνδυασμό.

Κόκκινα κρασιά

Τα κόκκινα κρασιά, με τη πιο έντονη γεύση τους και τις συχνά πιο πλούσιες τανίνες, είναι ιδανικά για πιάτα με κόκκινα κρέατα, ψητά και πικάντικες γεύσεις. Η υψηλή περιεκτικότητα σε τανίνες του κόκκινου κρασιού βοηθά να εξισορροπηθούν οι λιπαρές γεύσεις του κρέατος, ενώ οι έντονες νότες φρούτων και μπαχαρικών προσφέρουν ένα πολύπλοκο γευστικό προφίλ.

• **ΚΟΚΚΙΝΑ ΚΡΕΑΤΑ (ΜΟΣΧΑΡΙ, ΑΡΝΙ, ΧΟΙΡΙΝΟ):** Τα βαριά και πλούσια κόκκινα κρασιά, όπως το Cabernet Sauvignon, το Merlot και το Syrah, ταιριάζουν τέλεια με ψητά κρέατα και μπριζόλες. Οι τανίνες στο κρασί βοηθούν να «μαλακώσουν» τις γεύσεις του κρέατος και προσφέρουν μια πιο ισχυρή γευστική





GARALIS WINERY

Γευσιγνωσίες & περιηγήσεις στον Λημνιακό αμπελώνα
και στο οινοποιείο μας!



Το οικογενειακό οινοποιείο στη Λήμνο συνδυάζει με επιτυχία την παράδοση και την καινοτομία, παράγοντας κρασιά που αναδεικνύουν τη μοναδικότητα του νησιού και τη γαστρονομική του κληρονομιά. Στο οινοποιείο παράγονται λευκά, πορτοκαλί, ροζέ και κόκκινα κρασιά από τοπικές και ελληνικές ποικιλίες, ενώ ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη δημιουργία δύο εκδοχών ρητινίτη οίνου υψηλών αξιώσεων, τιμώντας μια αρχαία παράδοση της Λήμνου.

Με τη μέθοδο του εκτεταμένου skin contact για τα πορτοκαλί κρασιά και τις βιώσιμες καλλιέργειες, το οινοποιείο προσφέρει προϊόντα που αποτυπώνουν το παρελθόν, ενώ παράλληλα διαμορφώνουν το μέλλον του ελληνικού κρασιού.



Άγιος Δημήτριος, Λήμνος
Τ.: 6979393271, 2254062871, 2254061884
EMAIL: mgaralis@gmail.com
INSTA: [garaliswinery](https://www.instagram.com/garaliswinery) FB: [Οινοποιείο Γκαράλη Μανώλη](https://www.facebook.com/OinopoiieioGkaralhnManwlhn)
www.garaliswinery.gr



ZEGINIS
— W I N E R Y —

Λεωφ. Σουλίου 62, Μαραθώνα, 19007
Τ.: 22940 67494
EMAIL: zeginiswinery@gmail.com
SITE: www.zeginiswinery.com FB: Zeginis Winery



More than a wine
it's the taste of
pure elegance.



Taste, Heritage & Emotion

Στην ιστορική γη του Μαραθώνα, το Οινοποιείο Ζεγγίνης παράγει από τους οικογενειακούς αμπελώνες **βραβευμένα κρασιά** που αφηγούνται μια ιστορία. Με ρίζες στην παράδοση, φτιαγμένα με αγάπη και φροντίδα, για να σας ενθουσιάσουν!

Το Ασύρτικο Ζεγγίνης είναι μια ζωντανή συμφωνία εσπεριδοειδών και ορυκτότητας, δροσιστικό σαν καλοκαιρινή αύρα. Το φρουτώδες ροζέ **Mon Rose** μετατρέπει κάθε συνάντηση σε γιορτή - ευτυχία, αυθορμητισμός και ανέμελες στιγμές σε ένα ποτήρι. Ελάτε στο οινοποιείο μας για μια οινοτουριστική εμπειρία. Καλέστε μας για κρατήσεις!

● ΤΟ ΙΔΑΝΙΚΟ ΚΡΑΣΙ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΓΕΥΜΑ

εμπειρία. Το Syrah, με τις μπαχαρικές νότες του, είναι επίσης εξαιρετική επιλογή για πιάτα με αρνί.

• **ΣΑΛΤΣΕΣ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ Η ΣΑΛΤΣΕΣ ΒΑΣΕΙ ΚΟΚΚΙΝΟΥ ΚΡΑΣΙΟΥ:** Αν το πιάτο περιέχει μια σάλτσα που έχει βάση από κόκκινο κρασί ή ακόμα και σοκολάτα, ένα κόκκινο κρασί με έντονες νότες φρούτων, όπως το Zinfandel ή το Shiraz, μπορεί να απογειώσει την εμπειρία.

• **ΠΙΚΑΝΤΙΚΑ ΦΑΓΗΤΑ:** Αν αγαπάτε τα πικάντικα φαγητά, όπως τα ταϊλανδέζικα ή τα ινδικά curry, τα γλυκόπικρα κρασιά όπως το Grenache ή το Zinfandel ταιριάζουν εκπληκτικά. Η γλυκύτητα και το μέτριο σώμα του κρασιού ισχυροποιούν την ένταση του πικάντικου, χωρίς να την επισκιάζουν.

Ροζέ κρασιά

Τα ροζέ κρασιά είναι μια εξαιρετική

18 ΓΕΥΣΗ

και ευέλικτη επιλογή για όσους δεν μπορούν να αποφασίσουν αν θα επιλέξουν λευκό ή κόκκινο κρασί. Διαθέτουν ισχυρή οξύτητα και φρέσκες νότες φρούτων, που τα καθιστούν κατάλληλα για ποικίλα φαγητά.

• **ΣΑΛΑΤΕΣ ΚΑΙ ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ:** Τα ροζέ κρασιά με φρέσκες και ελαφριές γεύσεις ταιριάζουν ιδανικά με σαλάτες και ελαφριά λαχανικά, αναδεικνύοντας τη φυσικότητα των συστατικών.

• **ΚΡΥΑ ΚΡΕΑΤΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙΑ:** Τα ροζέ κρασιά μπορούν επίσης να συνδυαστούν υπέροχα με κρύα κρέατα και διάφορους τύπους τυριών, όπως φέτα, κασέρι ή φρέσκο τυρί, δημιουργώντας έναν ευχάριστο συνδυασμό.

Αφρώδη κρασιά

Τα αφρώδη κρασιά, όπως το Prosecco, το Cava ή το Champagne,



είναι ιδανικά για γιορτές και επίσημες περιστάσεις, καθώς η ζωντάνια τους και οι φυσαλίδες προσφέρουν μια εξαιρετική αίσθηση φρεσκάδας. Αυτά τα κρασιά συνδυάζονται με διάφορους τύπους φαγητού.

• **ΟΡΕΚΤΙΚΑ ΚΑΙ ΣΝΑΚ:** Αφρώδη κρασιά είναι ιδανικά για να συνοδεύσουν μικρά ορεκτικά ή σνακ, όπως κανα- ➔



Aivalis WINERY

«Όλα τα κρασιά μας είναι σαν τα παιδιά μας»

Ο κύριος Χρήστος Αϊβαλής μας μίλησε για την πορεία του στον κόσμο του κρασιού και την αγάπη του για την αμπελουργία, την οποία μοιράζεται τα τελευταία χρόνια με τον γιο του, Σωτήρη Αϊβαλή.

→ Τι σας ενέπνευσε να ασχοληθείτε με την οινοποιία;

Κατάγομαι από μία οικογένεια που είχε ανέκαθεν σχέση με την αμπελουργία. Να πω την αλήθεια, την αγάπη και το μικρόβιο του κρασιού τα κόλλησα εργαζόμενος στον οινοποιητικό συνεταιρισμό της Νεμέας.

→ Τι είναι αυτό που σας ξεχωρίζει από άλλα οινοποιεία;

Πατέρας και γιος λατρεύουμε τη γη μας και τα αμπέλια μας, ακολουθώντας ένα αυστηρό πρωτόκολλο καλλιεργητικής μεθοδολογίας, όπως η αποφυγή ποτίσματος, λίπανσης, αυστηρό κλάδεμα και χαμηλές στρεμματικές αποδόσεις. Κατά την οινοποίηση χρησιμοποιούμε μόνο γηγενείς ζύμες και τα κρασιά δεν υπόκεινται σε σταθεροποίηση ή φιλτράρισμα, καθώς θεωρούμε ότι αυτές οι διαδικασίες αλλοιώνουν τον χαρακτήρα του κρασιού.

→ Ποιες ποικιλίες σταφυλιού καλλιεργείτε;

Καλλιεργούμε κυρίως Αγιωργίτικο, μια ποικιλία που είναι συνυφασμένη με τη Νεμέα και αποδίδει εξαιρετικά στον συγκεκριμένο αμπελώνα. Επικεντρωνόμαστε επίσης σε άλλες τοπικές ποικιλίες και, φυσικά, ακολουθούμε τις αρχές της βιώσιμης γεωργίας για να εξασφαλίσουμε τη μέγιστη ποιότητα των σταφυλιών. Οι αμπέλωνες μας εκτείνονται σε περίπου 100 στρέμματα εκ των οποίων τα 50 βρίσκονται στην κοινότητα Κούτσι, μια περιοχή που θεωρείται κορυφαία στην παραγωγή Αγιωργίτικου. Καλλιεργούμε κυρίως Αγιωργίτικο, με ποικιλίες Syrah, Cabernet και Chardonnay. Το «4», πρόκειται για ένα ερυθρό ξηρό κρασί από την ποικιλία Αγιωργίτικο που παράγεται από ένα μικρό προφυλλοξηρικό αμπέλι τεσσάρων στρεμμάτων.

Έχουμε επίσης δύο εξαιρετικά blend κρασιά που είναι πραγματικά ξεχωριστά. Το «Deux Dieux» είναι ένα κρασί που φτιάξαμε με ένα μοναδικό χαρμάνι από Syrah και Αγιωργίτικο. Συνδυάζει τη



δύναμη του Syrah με την φινέτσα του Αγιωργίτικου, δημιουργώντας έναν ισχυρό, αλλά συγχρόνως κομψό χαρακτήρα. Τέλος, ο «Αρμακάς» που αποτελείται από 35% Αγιωργίτικο, 35% Syrah, 20% Cabernet και 10% Merlot.

→ Ποιο είναι το αγαπημένο σας κρασί από την παραγωγή σας;

Όλα τα κρασιά μας είναι σαν τα παιδιά μας, αλλά έχω μια ιδιαίτερη αγάπη στο «Μονοπάτι» και το Le Sang de la Pierre. Το «Μονοπάτι» είναι ένα από τα

πρώτα premium Αγιωργίτικα που κυκλοφόρησαν και, συγκεκριμένα, το πρώτο «μεγάλο» κρασί μας και αποτελεί ένα από τα κορυφαία κρασιά της περιοχής.

→ Ποια είναι η στρατηγική σας για τη διατήρηση της ποιότητας του κρασιού;

Η στρατηγική μας για τη διατήρηση της ποιότητας του κρασιού βασίζεται σε προσεγμένες καλλιεργητικές πρακτικές, υποστηρίζοντας την αναγεννητική γεωργία με όσο το δυνατόν περισσότερη χειρωνακτική εργασία. Στόχος μας είναι η μείωση του ανθρακικού αποτυπώματος και η προστασία του περιβάλλοντος. Εφαρμόζουμε εξαιρετικές καλλιεργητικές μεθόδους, χρησιμοποιούμε οργανικά μέσα για τη λίπανση και δίνουμε έμφαση στην προληπτική προστασία των φυτών, διασφαλίζοντας έτσι την άριστη ποιότητα του τελικού προϊόντος.

→ Ποια είναι η γνώμη σας για τον οινoturισμό;

Πιστεύουμε ακράδαντα ότι ο οινoturισμός είναι το μέλλον της Νεμέας. Επενδύουμε στην κατεύθυνση αυτή, όχι μόνο μέσω της ανάπτυξης κτιριακών εγκαταστάσεων, αλλά και με την απόκτηση αμπελώνων, με στόχο την ενίσχυση του υπαίθριου οινoturισμού. Ιδιαίτερη σημασία και βαρύτητα δίνουμε στον οινoturισμό στη Νεμέα, καθώς αποτελεί μια αμπελουργική ζώνη με όλα τα εχέγγυα για την επίτευξη αυτού του στόχου.



ΣΕΑΟΠ

Σύνδεσμος Ελλήνων Παραγωγών Αποσταγμάτων και Αλκοολούχων Ποτών

Ο κλάδος των Ελληνικών αλκοολούχων ποτών και αποσταγμάτων έχοντας ως κινητήρια δύναμη την αδιαμφισβήτητη ποιότητα των Ελληνικών προϊόντων μας, διανύει μια περίοδο αυξανόμενης εξωστρέφειας. Βασιζόμενος στην παράδοση και την καινοτομία, συνδυάζει την αυθεντικότητα με τις σύγχρονες τάσεις της παγκόσμιας αγοράς και ενισχύει την παρουσία του τόσο σε εθνικό όσο και σε διεθνές επίπεδο. Αρκεί να σημειωθεί ότι το 68% της παραγωγής εξάγεται σε πάνω από 30 χώρες.

Ιδιαίτερη σημασία έχουν τα αλκοολούχα ποτά με Γεωγραφική Ένδειξη, τα οποία αποτελούν σύμβολα της ελληνικής παράδοσης και παρουσιάζουν το μεγαλύτερο δυναμικό ανά-

πτυξης στον γαστρονομικό τουρισμό καθώς αναγνωρίζονται διεθνώς για την αυθεντικότητά τους. Παράλληλα, η παραγωγή premium αλκοολούχων ποτών και αποσταγμάτων με ελληνική ταυτότητα, συνιστά μια ανερχόμενη τάση που αναδεικνύει την καινοτομία και τη δημιουργικότητα των Ελλήνων παραγωγών.

Η συμβολή του κλάδου στην ελληνική οικονομία είναι ιδιαίτερα σημαντική. Η παραγωγή ποτών στηρίζεται σε ελληνικές πρώτες ύλες, δημιουργώντας θέσεις εργασίας σε διάφορες περιφέρειες της χώρας, ενισχύοντας και την αγροτική παραγωγή.

Η ελληνική βιομηχανία αποσταγμάτων παραμένει ανθεκτική, με ένα πολλά υποσχόμενο μέλλον.

T.: 210 33 10 472 E-MAIL: info@seaop.gr

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ ΣΕΑΟΠ: www.seaop.gr

Ακολουθήστε τον ΣΕΑΟΠ στα κοινωνικά δίκτυα



● ΤΟ ΙΔΑΝΙΚΟ ΚΡΑΣΙ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΓΕΥΜΑ

πεδάκια, τυριά ή φρέσκες σαλάτες. Οι φυσαλίδες βοηθούν στην απομάκρυνση των λιπαρών και καθαρίζουν την παλέτα για το επόμενο μπουκί.

• **ΓΑΡΙΔΕΣ ΚΑΙ ΣΑΛΙΓΚΑΡΙΑ:** Τα αφρώδη κρασιά ταιριάζουν υπέροχα με ελαφριά θαλασσινά πιάτα, όπως γαρίδες ή σαλιγκάρια. Η φρεσκάδα τους αναδεικνύει τη φυσική γεύση του θαλασσινού προϊόντος.

Γλυκά κρασιά

Τα γλυκά κρασιά, όπως το Sauternes ή το Port, είναι ιδανικά για να ολοκληρώσουν ένα γεύμα, ειδικά όταν συνδυάζονται με επιδόρπια. Η γλυκύτητά τους ισχυροποιεί τη γεύση των γλυκών χωρίς να τη σκεπάζει, προσφέροντας μια εξαιρετική ισορροπία.

• **ΣΟΚΟΛΑΤΕΝΙΑ ΚΑΙ ΚΡΕΜΩΔΗ ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ:** Τα γλυκά κρασιά είναι ιδα-



νικά για σοκολάτες ή κρέμες, καθώς η γλυκύτητά τους συνδυάζεται άψογα με τις πλούσιες γεύσεις των γλυκών.

• **ΤΑΡΤΕΣ ΦΡΟΥΤΩΝ ΚΑΙ ΚΕΪΚ:** Όταν συνδυάζετε γλυκά κρασιά με φρουτένια επιδόρπια, όπως τάρτες ή φρουτοσαλάτες, η φυσική γλυκύτητα των φρούτων ενισχύεται από το κρασί, δημιουργώντας έναν υπέροχο γευστικό συνδυασμό.

Η επιλογή του σωστού κρασιού για κάθε γεύμα μπορεί να μεταμορφώσει την εμπειρία του φαγητού και να προσφέρει νέες γευστικές απολαύσεις. Είτε επιλέξετε λευκό, κόκκινο, ροζέ, αφρώδες ή γλυκό κρασί, το κλειδί είναι να βρείτε την ισορροπία μεταξύ του κρασιού και του φαγητού.

Δεν υπάρχουν αυστηροί κανόνες – το πιο σημαντικό είναι να απολαμβάνετε την εμπειρία και να πειραματίζεστε με συνδυασμούς που σας ευχαριστούν.

ΧΑΡΑ ΚΑΤΣΟΥ



«Δημιουργία, όχι απλά παραγωγή»

Η Χαρά Κατσού, οινολόγος και ιδιοκτήτρια της Avantes Distillery, μας μιλάει για τη φιλοσοφία της ποτοποιίας, τις πρώτες ύλες και την διαδικασία απόσταξης των εκλεπτυσμένων αποσταγμάτων της εταιρείας.

-Ποια προϊόντα παράγετε και ποια η φιλοσοφία σας;

Η ιστορία της οικογενειακής ποτοποιίας Avantes ξεκινάει στην Χαλκίδα το 1963. Αποτελεί παράδοση τα αποστακτήρια να περνούν από γενιά σε γενιά. Η ιστορικότητα όμως μιας ποτοποιίας ενισχύει την αξία της όταν υπάρχει εξέλιξη. Ο πατέρας μας περίμενε να ολοκληρώσουμε τις σπουδές μας και κατόπιν μας παρέδωσε «τα κλειδιά» με απόλυτη εμπιστοσύνη. Η οικογενειακή παράδοση σου δίνει την εμπειρία, περνάει στο DNA σου ως οικεία συμπεριφορά, με στόχο όμως να δοθεί στην παράδοση προοπτική. Και αυτό πραγματοποιείται όταν ως συνεκιστής μεταφέρεις τη δική σου προσωπικότητα και τα δικά σου οράματα. Λειτουργούμε με τη διαίσθησή μας και τη λαχτάρα για καθετί αληθινό και ποιοτικό. Και αυτή η φιλοσοφία δε μας έχει διαψεύσει μέχρι στιγμής. Για εμάς η εξέλιξη είναι μια έννοια επαναστατική και αναγκαία. Η ποτοποιία μας συνεχίζει την παράδοση σε δημιουργία ΟΥΖΟΥ, ΤΣΙΠΟΥΡΟΥ και ΛΙΚΕΡ φρούτων και βοτάνων. Ενισχύουμε τις συνταγές μας με φυσικές πρώτες ύλες (πχ. Μέλι αντί για ζάχαρη σε λικέρ, επιπλέον βοτανικά στοιχεία σε ούζο) και καινοτόμες τεχνικές στην απόσταξη. Επίσης από το 2016, έχοντας ως όραμα η Ελλάδα και η Εύβοια συγκεκριμένα να έχει δυναμική παρουσία στον παγκόσμιο χάρτη της παραγωγής ποιοτικών αποσταγμάτων, οδηγηθήκαμε στα μονοπάτια της παραγωγής GIN και ΑΨΕΝΤΙ

-Με ποια κριτήρια επιλέγετε τις πρώτες ύλες;

Αναφέρθηκα ήδη στη πίστη μας να μεταδώσουμε τα οράματά μας ως δεύτερη γενιά αποσταγματοποιών και να ενταχθεί η ελληνική ποτοποιία με ανταγωνιστικά αποστάγματα στο διεθνές χάρτη. Προσανατολισμένοι σε αυτό το στόχο εμπνεόμαστε από την ελληνική φύση και το terroir του νησιού μας. Από το μάρ-

θο της Β. Εύβοιας για τη δημιουργία του 100% εξ αποστάξεως ούζο μας, από τα βοτανικά στοιχεία, τα εσπεριδοειδή και το μέλι της περιοχής μας για τα λικέρ, από το κρίταμο της Σκύρου για το gin, το δεντρολίβανο, τη δάφνη και το έλατο για Αψέντι. Η θέλησή μας να μεταδώσουμε τα αρώματα του τόπου μας και να μεταφέρουμε την ενέργειά της ελληνικής φύσης στο καταναλωτή αποτελεί το ερέθισμα για κάθε καινοτόμο προϊόν μας. Είναι ο τόπος που μας εμπνέει. Η αλληλεπίδραση γήινου και υγρού στοιχείου ισορροπούν σε μία τελειότητα. Το ελληνικό φως, ο αέρας, η θάλασσα δίνουν ιδιαίτερα πλεονεκτήματα στην πρώτη ύλη που θέλει προσοχή και ευαισθησία η διαχείρισή της. Με αυτή τη φιλοσοφία δημιουργούμε τη συνταγή των προϊόντων που ξεχωρίζουν για το έντονο ελληνικό στοιχείο τους.

-Πώς γίνεται η απόσταξη;

Εργαζόμαστε με τη λογική του «Δημιουργία, όχι απλά παραγωγή» Για την εξέλιξη της παραγωγικής διαδικασίας η δημιουργικότητα συνδυάζεται με την καινοτομία. Ως οινολόγος έχω την πλήρη επιμέλεια της όλης παραγωγικής διαδικασίας. Καινοτόμες τεχνικές στην απόσταξη, βοτανικά στοιχεία που δεν έχουν ξαναχρησιμοποιηθεί στην ποτοποιία, αποτελούν τα όπλα μας για να πάμε παραπέρα το επάγγελμά μας που κάποιοι το χαρακτηρίζουν παραδοσιακό. Για την δημιουργία κάθε αποστάγματος προηγείται έρευνα και πειραματισμός και στην κάθε συνταγή βάζεις την «υπογραφή» σου ως στοιχείο αυθεντικότητας. Η απόσταξη αποτελεί ιεροτελεστία, αργή συνένωση βρασμού - ατμοποίησης - υγροποίησης που γεννά σταγόνα-σταγόνα τα εκλεπτυσμένα αποστάγματα που ωριμάζουν ιδανικά στο χρόνο ώστε να εμφανίσουν την τέλεια γεύση όσο και επίγευση. Απαιτεί χρόνο, αφοσίωση, εκσυγχρονισμό αλλά πάνω από όλα ψυχή και μεράκι.

Avantes Distillery- Μέλος του ΣΕΑΟΠ

Επαρχιακή Οδός Χαλκίδας - Δροσιάς, 34100, Εύβοια

T/F: 22210 98998, Κ.: 6947762461

EMAIL: info@avantesdistillery.gr SITE: www.avantesdistillery.gr

AVANTES
DISTILLERY
Since 1963 Premium αποστάγματα της Εύβοιας



ΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΣΤΕΚΙΑ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ:

Από Βόρεια μέχρι Νότια και από Ανατολικά μέχρι Δυτικά

Η Αθήνα είναι μια πόλη γεμάτη αντιφάσεις, χρώματα και ανατροπές. Κάθε γειτονιά έχει τον χαρακτήρα της και, φυσικά, τα δικά της στέκια που δεν μοιάζουν με τίποτα άλλο στην πόλη. Από τα βόρεια προάστια μέχρι τα νότια, από τα ανατολικά μέχρι τα δυτικά, η κάθε περιοχή κουβαλάει τη δική της ατμόσφαιρα και vibe.

Είναι εντυπωσιακό πώς η κάθε γειτονιά αποπνέει μια διαφορετική ενέργεια και πώς οι άνθρωποι, οι δρόμοι και τα κτίρια δημιουργούν ένα ψηφιδωτό μοναδικών εμπειριών.

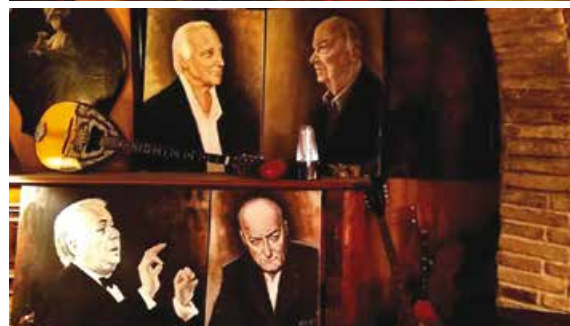
Από το κλασικό και παραδοσιακό ύφος των ιστορικών περιοχών μέχρι το σύγχρονο και δυναμικό προφίλ των πιο νέων συνοικιών, η Αθήνα συνδυάζει την παλιά ατμόσφαιρα με την καινοτομία και την δημιουργικότητα της σύγχρονης ζωής.

Κάθε γωνιά κρύβει και μια ιστορία, από το ιστορικό κέντρο μέχρι τις αναπτυσσόμενες περιοχές που γίνονται το επίκεντρο της νεανικής κουλτούρας και της νυχτερινής ζωής. ➔





Μαγεμένος Αυλός



Το ιστορικό εστιατόριο Μαγεμένος Αυλός σας περιμένει να το επισκεφθείτε!

Με μια μακρά ιστορία που ξεκινά από το 1961, αυτό το θρυλικό στέκι έχει γίνει το αγαπημένο σημείο συνάντησης για τους ανθρώπους της τέχνης και του πολιτισμού.

Εδώ, ο χρόνος μοιάζει να έχει σταματήσει και η παράδοση συναντά τη γεύση σε ένα μενού που παντρεύει την ελληνική και τη μεσογειακή κουζίνα με διεθνείς επιρροές. Οι σεφ χρησιμοποιούν φρέσκα και εκλεκτά υλικά, δημιουργώντας πιάτα που έχουν γοητεύσει σπουδαίους Έλληνες όπως ο Μάνος Χατζιδάκις, ο Δημήτρης Χόρν, ο Μίκης Θεοδωράκης, ο Μάνος Κατράκης, ο Ανδρέας Παπανδρέου, η Μελίνα Μερκούρη, ο Βασιλιάς Κωνσταντίνος και πολλές ακόμα εξέχουσες προσωπικότητες της ελληνικής κουλτούρας και της πολιτικής ζωής. Κάθε Κυριακή μεσημέρι, ο Μαγεμένος Αυλός σας προσκαλεί σε έναν υπέροχο οικογενειακό μπουφέ, γεμάτο από κρύα και ζεστά πιάτα, καθώς και πλούσια επιδόρπια, ενώ κάθε βράδυ υπάρχει διακριτική ζωντανή μουσική.



Αμύντα 4, Αθήνα | Τ.: 21 0722 3195 | EMAIL: magemenosavlos@yahoo.gr
TIKTOK: [magemenos.avlos0](https://www.tiktok.com/@magemenos.avlos0) SITE: [magemenosavlos.com](https://www.magemenosavlos.com)
FB: [Μαγεμένος Αυλός](https://www.facebook.com/magemenosavlosrestaurant) INSTA: [magemenosavlosrestaurant](https://www.instagram.com/magemenosavlosrestaurant)

Η πόλη, με τους ήχους και τα χρώματα της, προσφέρει πάντα κάτι καινούργιο για να ανακαλύψεις, με τα μοναδικά στέκια να σε περιμένουν για να τα εξερευνήσεις και να ζήσεις τη δική σου αθηναϊκή εμπειρία.

ΒΟΡΕΙΑ ΠΡΟΑΣΤΙΑ: ΠΟΛΥΤΕΛΕΙΑ ΚΑΙ ΗΡΕΜΙΑ

Τα βόρεια προάστια της Αθήνας είναι πραγματικά ένας μικρός παράδεισος για όσους επιθυμούν να συνδυάσουν την ηρεμία με την κομψότητα και τον μοντέρνο τρόπο ζωής. Η αρχιτεκτονική τους χαρακτηρίζεται από εκλεπτυσμένες μονοκατοικίες και σύγχρονα διαμερίσματα, που ενσωματώνουν φυσικά στοιχεία με καθαρές γραμμές και ανοιχτούς χώρους. Η ησυχία που διαπνέει την περιοχή δημιουργεί έναν αέρα αυθεντικότητας και εξαιρετικής ποιότητας ζωής.

Αν περάσεις μια βόλτα στις γειτονιές θα παρατηρήσεις ότι οι δρόμοι είναι γεμάτοι από καλαίσθητες μπουτίκ, που προτείνουν μοναδικά ρούχα και αξεσουάρ, αλλά και χώρους για art lovers, με γκαλερί και εκθέσεις που



Τα brunch spots, για παράδειγμα, έχουν καταφέρει να παντρέψουν την κλασική φιλοξενία με πιάτα που εντυπωσιάζουν.

εντυπωσιάζουν. Η γαστρονομία στην περιοχή έχει πολλές επιλογές που προσφέρουν κάτι ξεχωριστό, με εστιατόρια που συνδυάζουν την παράδοση με τη μοντέρνα δημιουργικότητα. **Τα καφέ εδώ είναι συχνά στυλάτα** και προσεγμένα, με cozy ατμόσφαιρα και τέλεια σιγκαρί, κάτι που σε βάζει σε mood να περάσεις ώρες χαλαρώνοντας, διαβάζοντας ή απλά παρατηρώντας τη ζωή γύρω σου. Η δυναμική του χώρου αναδεικνύεται στα events που συχνά οργανώνονται, είτε πρόκειται για θεατρικές παραστάσεις είτε για μουσικές βραδιές σε μικρούς, αλλά ατμοσφαιρικούς χώρους.

Τα βόρεια προάστια της Αθήνας είναι το τέλειο μέρος για όσους θέλουν να είναι κοντά στο κέντρο της πόλης, αλλά να έχουν και την ηρεμία και την άνεση μιας πιο ήσυχης γειτονιάς. Εδώ βρίσκεις το καλύτερο από τους δύο κόσμους: τη ζωντάνια και την κουλτούρα της Αθήνας, αλλά με λιγότερο άγχος και θόρυβο. Περιοχές που συνδυάζουν πράσινο, ανοιχτούς χώρους και ήσυχο περιβάλλον με αμέτρητα trendy καφέ, εστιατόρια και μαγαζιά δημιουργούν μια νεανική, cosmopolitan ατμόσφαιρα. Είναι η ιδανική βάση για να ζεις χαλαρά, αλλά πάντα κοντά στην πόλη και όσα έχει να προσφέρει – είτε ψάχνεις για καλό φαγητό, είτε για βόλτες και κοινωνικές εξορμήσεις. Αν αγαπάς τη ζωή στην πόλη αλλά θέλεις και λίγη ηρεμία, τα βόρεια προάστια είναι το μέρος σου.

ΝΟΤΙΑ ΠΡΟΑΣΤΙΑ: ΘΑΛΑΣΣΑ ΚΑΙ ΑΕΡΑΣ

Όταν μιλάμε για τα νότια, μιλάμε για παραλία, θάλασσα και μοντέρνα ζωή, σε συνδυασμό με τη χαλαρή ατμό-



ΦΕΓΓΑΡΟΠΕΤΡΑ

Μεζεδοτεχνείο



Στην καρδιά του Αιγάλεω, απέναντι από την πλατεία, η “Φεγγαρόπετρα” σας υποδέχεται σε ένα ζεστό, φιλικό περιβάλλον όπου η παράδοση συναντά τη διασκέδαση!



Με μισό μαγαζί φτιαγμένο από ξύλο, δημιουργούμε μια ζεστή, ρομαντική ατμόσφαιρα, ενώ τους καλοκαιρινούς μήνες τα τραπεζάκια στην πλατεία προσφέρουν δροσερές βραδιές γεμάτες γεύση και μουσική. Με ένα πλούσιο μενού γεμάτο ποικιλία γεύσεων και εκλεκτά κρασιά, κάθε γεύμα γίνεται απόλαυση.

Κάθε Παρασκευή και Σάββατο βράδυ, καθώς και Κυριακή μεσημέρι, το γλέντι απογειώνεται με ζωντανή μουσική που δημιουργεί αναμνήσεις. Ανοικτά από Τρίτη έως Κυριακή, σας περιμένουμε να γίνετε μέρος της εμπειρίας, εκεί όπου το καλό φαγητό και η καλή παρέα γίνονται ένα!



Η ΣΤΟΑ ΤΩΝ ΑΘΑΝΑΤΩΝ

Εξαιρετική επιλογή στην καρδια της Αθήνας

Μια παραδοσιακή ταβέρνα, με χαλαρό κλίμα και ατμόσφαιρα που θυμίζει εποχές παλιάς Αθήνας, το παλιό ρεμπετάδικο της Στοάς των Αθανάτων. Εδώ ο επισκέπτης θα απολαύσει φρέσκο κρέας, ψάρια και θαλασσινά όλα ψημένα στα κάρβουνα καθώς και σπιτικά μαγειρευτά φαγητά. Ολόφρεσκες σαλάτες και βραστά λαχανικά, χειροποίητα ορεκτικά έχουν την τιμητική τους. Ελληνικά κρασιά και αποστάγματα θα συνοδεύσουν του νόστιμους μεζέδες σας.

Σοφοκλέους 19, Αθήνα, Στοά των Αθανάτων
Τ.: 210 3316633 FB: [Εν Στοά Αθανάτων](#) - [En Stoa Athanaton](#)

ΤΑΒΕΡΝΑ Ο ΑΡΗΣ

Μια οικογενειακή, αυθεντική ταβέρνα στο κέντρο της πόλης δίπλα από την κεντρική αγορά της Αθήνας εντός της περίφημης Στοάς των Αθανάτων. Λειτουργεί τα τελευταία 25 χρόνια και οι θαμώνες του απολαμβάνουν φρέσκους ψαρομεζέδες από την αγορά κατευθείαν στο πιάτο τους. Κάθε πρωί διαλέγουμε τα καλύτερα ψάρια και θαλασσινά, από σαρδέλα κουτσομούρα, γαύρο, χταπόδι, μύδια, γαρίδες καλαμάρι και φυσικά δεν λείπουν τα φρέσκα πελαγίσια ψάρια όπως σφυρίδα, φαγκρί, τσιπούρα και μπαρμπούνη.



Σοφοκλέους 17-19, Αθήνα, Στοά των Αθανάτων
Τ.: 210 3249615 FB: [Taverna Aris](#)

● ΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΣΤΕΚΙΑ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ

σφαιρα που φέρνει η θάλασσα και ο αέρας της Αττικής Ριβιέρας. Η θάλασσα είναι πάντα πρωταγωνίστρια. Οι βόλτες δίπλα στο κύμα είναι must, είτε στον παραλιακό πεζόδρομο είτε στις πιο απόμερες παραλίες που μοιάζουν με κρυφούς θησαυρούς μέσα στην πόλη. **Τα beach bars** εδώ δεν είναι απλώς μέρη για καφέ ή ποτό· είναι εμπειρίες. **Με lounge μουσικές**, κοκτέιλ που απογειώνουν τη διάθεση και ξαπλώστρες που σε προσκαλούν να χαλαρώσεις, δημιουργούν ένα σκηνικό που σε κάνει να ξεχνάς ότι βρίσκεσαι λίγα λεπτά μακριά από το κέντρο της Αθήνας.

Η γαστρονομία στα νότια έχει το δικό της ξεχωριστό ύφος. Εδώ θα βρεις εστιατόρια που σερβίρουν από φρέσκο ψάρι και θαλασσινά, μέχρι sushi



EL LOBO

Αυθεντικές μεξικάνικες γεύσεις στο Νέο Φάληρο!

Τι κοινό έχει το Μεξικό και το Νέο Φάληρο; Η απάντηση βρίσκεται στην οδό Γιαννοπούλου 22 και το El Lobo! Ένας απόλυτος γαστρονομικός προορισμός για τους λάτρεις της μεξικανικής κουζίνας.

Το μενού έχει επιμεληθεί ο έμπειρος Σεφ Ζήσης Μπουντούρης, πλούσιο και προσεγμένο, περιλαμβάνει όλα τα αυθεντικά και αγαπημένα πιάτα του Μεξικού, βάζοντας όμως την προσωπική του πινελιά.

Πρέπει σίγουρα να δοκιμάσεις το Chimichangas de Pollo, ένα Burrito Chili, Enchiladas μοσχάρι, οπωσδήποτε μια Quesadillas κοτόπουλο και το Burger στην mexican εκδοχή του για τους λάτρεις του είδους. Για το τέλος μην ξεχάσεις τα τραγανά Churros, τους Ισπανικούς λουκουμάδες με σοκολάτα και καραμέλα. Συνοδεύστε τα με signature cocktails, τεκίλα και μαργαρίτες σε όλες τις εκδοχές, μπίρες ή κρασί.

Tip:

To El Lobo
Ξεκινά
καθημερινά με
καλό καφέ και
brunch



Γιαννοπούλου 22, Νέο Φάληρο

T.: **210 4829187** FB: **El Lobo the Mexican**

INSTA: **ellobothemexican**

FRATTI BISTRO

Στην σκιά της Ακρόπολης



Tip:

Καθημερινά από
το πρωί μέχρι
τη μια μετά τα
μεσάνυχτα...

Στην πιο όμορφη γειτονιά της Αθήνας, σε μια ιστορική περιοχή κάτω από την Ακρόπολη, μια ανάσα από το Θέατρο Ηρώδου του Αττικού, ένα all day café-bistro που αποτελεί ιδανική επιλογή για την έξοδό σας.

Χαλαρώστε απολαμβάνοντας τον καφέ και το πρωινό σας, έναν φυσικό χυμό, σπιτικά γλυκά, ζεστό τσάι τον χειμώνα και μια κούπα αρωματική σοκολάτα.

Ο απόλυτος προορισμός για brunch, lunch break, ένα ρομαντικό δείπνο, χαλαρό ποτό ή μια βόλτα με την παρέα σας. Το φαγητό εξαιρετικό, πλατό τυριών και αλλαντικών, finger food, pinsa, μπρουσκετές, μακαρονάδες, ριζότο, γευστικές σαλάτες και όχι μόνο. Ελληνικές και μεσογειακές γεύσεις που συνδυάζονται τέλεια με ένα κρασί ή μια παγωμένη μπίρα, αλλά και πρωτότυπα cocktails.

Φράττι 1, Ακρόπολη | T.: **210 9214146**

FB : **Fratti Bistro** INSTA: **Fratti.bistro**

ΜΙΤΑΤΟ

Μεζεδοπωλείο

Ανακαλύψτε την αυθεντική ελληνική κουζίνα σε ένα ζεστό και φιλόξενο περιβάλλον στο αγαπημένο μας μεζεδοπωλείο. Στο Μιτάτο, η παράδοση συναντά τη γεύση, προσφέροντάς σας μια μοναδική γαστρονομική εμπειρία. Στο φιλικό και ζεστό περιβάλλον, θα βρείτε μια ποικιλία από παραδοσιακούς μεζέδες, μαγειρευτά πιάτα και κρεατικά.

Μην διατάσετε να γευτείτε τα πεντανόστιμα ορεκτικά όπως τη χωριάτικη σαλάτα, τις τυροκροκέτες και τα τηγανητά κολοκυθάκια αλλά και τα ζουμερά κρεατικά. Δοκιμάστε το ζουμερό **κοντοσούβλι χοιρινό** και **κοτόπουλο**, το παραδοσιακό **κοκορέτσι**, το λαχταριστό **λουκάνικο**, το **εξοχικό**, το νόστιμο **αρνί** και το απολαυστικό **γουρούνι**. Όλα τα πιάτα είναι φτιαγμένα με φρέσκα υλικά και μαγειρεμένα με μεράκι. Ελάτε να τα γευτείτε τη γνήσια γεύση της ελληνικής κουζίνας!



Μενελάου 2, Ηλιούπολη | Τ.: 211015 4492

EMAIL: mitatomeze@gmail.com

INSTA: [mitato.meze](https://www.instagram.com/mitato.meze) FB: [Μιτάτο Μεζεδοπωλείο](https://www.facebook.com/MitatoMezedopoleio)



● ΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΣΤΕΚΙΑ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ

και fusion πιάτα που συνδυάζουν διεθνείς γεύσεις με μεσογειακά στοιχεία. Τα brunch spots είναι επίσης μια δυνατή εμπειρία, με τραπεζάκια που κοιτάνε θάλασσα και γεύσεις που παίζουν με τις αισθήσεις.

Η νυχτερινή ζωή είναι από τις πιο δυναμικές της Αθήνας, αλλά με ένα πιο κοσμοπολίτικο ύφος. Από cocktail bars με minimal αισθητική μέχρι club δίπλα στη θάλασσα που φιλοξενούν DJs με παγκόσμια φήμη, τα νότια προάστια δεν στερούνται καθόλου ενέργειας και στυλ.

Αν ψάχνεις για μια έξοδο που να συνδυάζει χαλαρότητα και ένταση, εδώ θα βρεις ό,τι ακριβώς χρειάζεσαι.

ΑΝΑΤΟΛΙΚΑ ΠΡΟΑΣΤΙΑ: ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ ΚΑΙ ΜΟΝΤΕΡΝΟΥ

Στην ανατολική πλευρά της Αθήνας, η ατμόσφαιρα είναι πιο οργανική και



οικογενειακή, αλλά χωρίς να στερείται της μοντέρνας αύρας που έχει η πόλη. Οι περιοχές εδώ είναι γεμάτες ζωή, με λιγότερο θόρυβο από το κέντρο και πιο χαλαρούς ρυθμούς,

αλλά παράλληλα έχουν αυτή την όμορφη αντιφατικότητα – συνδυάζουν τη ζωντάνια της πόλης με την ηρεμία της προαστιακής ζωής. Τα στέκια στα ανατολικά της Αθήνας ➡



UMAMI

Cocktail Restaurant

Μέσα στον πρώτο χρόνο της λειτουργίας του το Umami Cocktail Restaurant εδραιώθηκε στην περιοχή της Αρτέμιδας ως ο απόλυτος γευστικός προορισμός για όσους επιθυμούν εξαιρετικές γεύσεις και μια ζεστή, φιλόξενη ατμόσφαιρα. Το πλούσιο μενού μεσογειακής κουζίνας καλύπτει κάθε γευστική επιθυμία, καθώς περιλαμβάνει θαλασσινά, κρεατικά, ριζότο, burger, ζυμαρικά που αποτελούν την πιο απολαυστική εμπειρία. Η μεγάλη ποικιλία αποσταγμάτων, ποτών και τα εξαιρετικά κοκτέιλ θα σας ενθουσιάσουν!

Κι όλα τα παραπάνω σε έναν ιδιαίτερο και όμορφο διακοσμημένο χώρο που αποπνέει μια μοναδική αίσθηση άνεσης και κομψότητας. Το πολύ ευγενικό προσωπικό είναι πάντα με το χαμόγελο για να σας εξυπηρετήσει. Δεν είναι τυχαίες οι πεντάστερες κριτικές από τους ευχαριστημένους πελάτες.

Λεωφ. Βραυρώνας 336, Αρτέμιδα | Τ.: 2294 047600

EMAIL: umami.artemida@gmail.com

INSTA: [umami restaurant](#) FB: [Umami Restaurant](#)

OSCAR DI PASTA

Restaurant – Pizzeria – Grill

Ένα εστιατόριο που ξεχωρίζει για την ποιότητα των πρώτων υλών, τις εξαιρετικές γεύσεις και την άποψη εξυπηρέτηση. Το μενού περιλαμβάνει μία μεγάλη ποικιλία πιάτων από την ιταλική, αιγυπτιακή και ελληνική κουζίνα. Απολαύστε pizza και pasta, σουτζουκάκια, μουσακά, ψητά της ώρας, κεμπάπ, κρέπες, πείνιρλί, φρέσκα καλαμαράκι και πολλές ακόμη σπεσιαλιτέ.

Αναλαμβάνει catering για κάθε είδους εκδήλωση.



Ώρες λειτουργίας: Καθημερινά 12.00 - 24.00

Χαλεπά 53 - Άνω Πατήσια | Τ.: (δωρεάν διανομή στο χώρο σας) 210 2920434,

210 2920435, 2102137700 Vodafone: 6944061625 Cosmote: 6971550552

SITE: www.oscardipasta.com FB: OSCAR di pasta

● ΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΣΤΕΚΙΑ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ

έχουν την αίσθηση του παλιού, του αυθεντικού, με μια καλή δόση μοντέρνας πινελιάς. Αν σου αρέσουν τα μέρη που συνδυάζουν την παραδοσιακή αθηναϊκή κουζίνα με μια πιο φρέσκια προσέγγιση, τα ανατολικά προάστια είναι ο προορισμός σου. Θα βρεις μικρά bistros με εξαιρετικές σπιτικές γεύσεις, αλλά και εστιατόρια που τολμούν να προσφέρουν κάτι διαφορετικό, αναδεικνύοντας την ελληνική κουζίνα με έναν πιο μοντέρνο τρόπο. Η νυχτερινή ζωή εδώ δεν έχει την ένταση των κεντρικών περιοχών, αλλά αυτό δεν σημαίνει πως υστερεί σε ποιότητα.

Μικρά μπαρ με προσεγμένες μουσικές επιλογές και wine bars με ψαγμένες ετικέτες κρασιών δημιουργούν ένα πιο ήρεμο αλλά ιδιαίτερα ατμοσφαιρικό σκηνικό.

30 ΓΕΥΣΗ



ΔΥΤΙΚΑ ΠΡΟΑΣΤΙΑ: Η ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ

Τα δυτικά προάστια είναι η Αθήνα όπως την ξέρουμε: αυθεντική, χωρίς φίλτρα, γεμάτη ενέργεια και ανθρω-

πους που δεν φοβούνται να ζουν αληθινά. Εδώ δεν θα βρεις την πολυτέλεια και το στίλ των πιο κομψών περιοχών, αλλά θα ανακαλύψεις την πραγματική αθηναϊκή ζωή, την καθη-

ΞΥΠΟΛΗΤΟΣ



Ψαροταβέρνα

Σε προνομιακή θέση δίπλα στη θάλασσα με θέα το φάρο, η ψαροταβέρνα «Ξυπόλητος» είναι ιδανικός γευστικός προορισμός για τις εξορμήσεις σας στον Άγιο Νικόλαο, στην Αρτέμιδα. Μια κλασική ψαροταβέρνα με πολύ όμορφο εξωτερικό χώρο που βρίσκεται κυριολεκτικά πάνω στο κύμα και ανάμεσα σε αλμυρίκια. Εδώ θα φάτε μόνο ό,τι πιο φρέσκο βγάζει η θάλασσα. Η ψαροταβέρνα «Ξυπόλητος» φημίζεται για τα φρεσκότατα ψάρια, την ψαρόπουπα, το φρέσκο καλαμάρι, τις γαρίδες, τα οποία πρέπει οπωσδήποτε να δοκιμάσετε.

25ης Μαρτίου, Άγιος Νικόλαος, Αρτέμιδα | Τ.: 22940 28342 FB: [Ξυπόλητος ψαροταβέρνα](#)
INSTAGRAM: [xipolitos_taverna](#) YOUTUBE: [Ο Ξυπόλητος Ψαροταβέρνα](#)



ΜΑΪΣΤΡΑΛΙ

Εστιατόριο – Ψαροταβέρνα

Ζήστε την αυθεντική γεύση της θάλασσας στην Ψαροταβέρνα Μαϊστράλι στη Μαραθόπολη! Εδώ, τα φρέσκα θαλασσινά από τη γύρω περιοχή συνδυάζονται με φαντασία και αγάπη για το καλό φαγητό. Χταπόδι στη σχάρα, λιγκουίνι με γαρίδες και πολλές άλλες γευστικές προτάσεις σας περιμένουν για να απογειώσουν τη γαστρονομική σας εμπειρία. Η θέα της παραλίας και η ξεχωριστή ατμόσφαιρα του τόπου θα κάνουν την επίσκεψή σας ακόμα πιο απολαυστική. Εδώ, το καλό φαγητό και η παραδοσιακή θαλασσινή κουζίνα είναι πάντα στην καλύτερη τους εκδοχή!

Πεζόδρομος Μαραθού, Μαραθόπολη
Μεσσηνίας | Τ.: 27630 61514, 6944 658396
SITE: www.maistralitavern.gr
EMAIL: info@maistralitavern.gr
FB: [Maistrali Restaurant Official Group](#)
INSTA: [maistrali.restaurant](#)



Ταβέρνα «Ο Γιάννης»

Απολαύστε μια αξέχαστη εμπειρία στην ταβέρνα μας! Χαρείτε τα αυθεντικά ελληνικά καλοψημένα κρεατικά μας στα κάρβουνα, όπως τα αφράτα μπιφτέκια, τα αρνίσια παϊδάκια, τις μπιριζόλες – είτε κανονικές είτε μεγαλύτερες για τους πιο απαιτητικούς! Δοκιμάστε επίσης το νόστιμο κοτόπουλο και το αρνίσιο μπουτάκι στην λαδόκολλα. Για εκείνους που αγαπούν κάτι διαφορετικό, τα σαλιγκάρια μας είναι μαγειρεμένα με μοναδικό τρόπο και θα σας ενθουσιάσουν, όπως επίσης και το κουνέλι. Όλα τα υλικά μας είναι αυθεντικά και προσεκτικά επιλεγμένα για να προσφέρουμε γνήσιες ελληνικές γεύσεις.

Η ταβέρνα μας είναι ιδανική για οικογενειακές εξόδους αλλά και για φιλικές συγκεντρώσεις. Με τη φιλική ατμόσφαιρα και την άσπογη εξυπηρέτηση του προσωπικού μας, θα αισθανθείτε σαν στο σπίτι σας.

📍 Λεωφ. Καρέα 122, Βύρωνα ☎ 210 7652318, 6945 852626, 6945 435033

● ΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΣΤΕΚΙΑ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ

μερινότητα των ανθρώπων που κάνουν την πόλη να «ζει» στην πιο αυθεντική της εκδοχή.

Τα δυτικά προάστια είναι ένα μείγμα παλιών παραδόσεων και σύγχρονων επιρροών, όπου η ενέργεια της γειτονιάς και η ζωντάνια των ανθρώπων σε παρασύρουν. Η ατμόσφαιρα είναι πιο ζωντανή και έντονη, με τα πάντα να κινούνται πιο γρήγορα και τα μικρά μαγαζιά και στέκια να γεμίζουν συνεχώς από κόσμο. Οι δρόμοι είναι γεμάτοι ζωή, με κόσμο να περπατάει, να συζητάει και να κάνει τις δουλειές του.

Η ενέργεια των δρόμων αντανακλά τη δυναμική των κατοίκων τους, που είτε είναι ντόπιοι είτε νέοι που ανακαλύπτουν την περιοχή, αισθάνονται τον παλμό της πόλης στον καθένα της βήμα. Το στυλ των κατοίκων αυτών των περιοχών δεν έχει τίποτα επιτηδευμένο – είναι αληθινό και αυθόρμητο.





«ΤΟ ΣΤΕΚΙ ΣΑΣ»

Ταβέρνα

Η ταβέρνα “Το Στέκι σας” θα γίνει το αγαπημένο σας σημείο για αυθεντικές ελληνικές γεύσεις, ζεστή φιλοξενία και στιγμές που θυμίζουν ταβέρνες μιας άλλης εποχής. Στη Λεωφόρο Φυλής 137, στη Χασιά, αυτός ο χώρος δημιουργήθηκε με αγάπη για την παράδοση, αλλά και με μια φρέσκια ματιά, για να προσφέρει γεύσεις που τιμούν την τέχνη του καλού κρέατος. Στο “Στέκι σας”, η Άντα και ο Παναγιώτης έχουν αναλάβει προσωπικά κάθε λεπτομέρεια. Από τις τηγανητές πατάτες που κόβονται τη στιγμή της παραγγελίας, τις πικάντικες αλοιφές, το μοναδικό τηγανόψωμο, μέχρι τις ζουμερές μπριζόλες και τα λαχταριστά παϊδάκια, κάθε πιάτο φτιάχνεται από φρέσκα, ποιοτικά υλικά. Κάθε μπουκιά είναι μια γευστική εμπειρία που συνδυάζει ποσότητα και ποιότητα χωρίς συμβιβασμούς!



Λεωφόρος Φυλής 137, Φυλή, 13345
Τ.: 210 2412340, 6973335002



Στη Λεωνίδου 46, Αθήνα, βρίσκεται το εστιατόριο Το Αυγό του Κόκκορα, όπου μπορείτε να απολαύσετε παραδοσιακές χεύσεις σε έναν όμορφο κήπο. Ιδανικός προορισμός για κάθε στιγμή της ημέρας, με ζεστή ατμόσφαιρα και εξαιρετική κουζίνα.

📍 Λεωνίδου 46, Αθήνα ☎ 21 7705 0103 📧 toavgotoukokkora
📱 Το Αυγό Του Κόκκορα Μεταξουργείο



Τα δυτικά προάστια είναι ένα μείγμα παλιών παραδόσεων και σύγχρονων επιρροών, όπου η ενέργεια της γειτονιάς και η ζωντάνια των ανθρώπων σε παρασύρουν. Η ατμόσφαιρα είναι πιο ζωντανή και έντονη, με τα πάντα να κινούνται πιο γρήγορα και τα μικρά μαγαζιά και στέκια να γεμίζουν συνεχώς από κόσμο.

Τα στέκια στα δυτικά είναι γεμάτα ζωή και αποπνέουν μια μοναδική αίσθηση της γειτονιάς που πλέον δύσκολα βρίσκεις σε άλλες περιοχές της πόλης. Εδώ, η έννοια του «γειτονικού καφέ» ή του «στεκιού» είναι κάτι πολύ περισσότερο από ένα μέρος για να πιεις έναν καφέ ή ένα ποτό – είναι μια συνήθεια, ένα σημείο συνάντησης όπου όλοι γνωρίζονται και επικοινωνούν.

Η νυχτερινή ζωή είναι εξίσου αυθεντική και γεμάτη ενέργεια, μακριά από τις επιτηδευμένες ατμόσφαιρες και τα exclusive cocktail bars της πόλης. Αντί για αυτά, τα δυτικά προσφέρουν μια πληθώρα μικρών, ατμοσφαιρικών μαγαζιών που σε κάνουν να νιώθεις άνετα από την πρώτη στιγμή.

Τα ρεμπετάδικα με αυθεντικό χαρακτήρα και οι ταβέρνες με πιάτα που θυμίζουν σπίτι είναι μόνο η αρχή. Εδώ θα βρεις μικρά μπαρ με ροκ, λαϊκές και έντεχνες μουσικές, ενώ η νυχτερινή ζωή δεν περιορίζεται μόνο στα μικρά μαγαζιά.

Οι μεγάλες πίστες, τα νυχτερινά κέντρα και οι live σκηνές κρατούν ζωντανή τη νυχτερινή διασκέδαση της Αθήνας και μεταφέρουν την αυθεντική αθηναϊκή διασκέδαση στο κοινό που αγαπά τις έντονες εμπειρίες.

Αν αγαπάς τη γνήσια αθηναϊκή κουλτούρα, με τις χρωματιστές πινελιές, τις μυρωδιές από τα φαγητά του δρόμου και την ασταμάτητη ενέργεια που διαπνέει κάθε γωνιά, τα δυτικά είναι το μέρος για σένα. Εδώ θα ανακαλύψεις την αληθινή Αθήνα, αυτή που σφύζει από ζωή και παράλληλα διατηρεί τον αυθόρμητο χαρακτήρα της, χωρίς να προσποιείται τίποτα.



Η Αθήνα είναι μια πόλη που δεν τη βαριέσαι ποτέ! Κάθε γειτονιά έχει το δικό της vibe, τις δικές της γωνιές και στέκια που κουβαλούν χαρακτήρα και ιστορία. Βόρεια, θα βρεις στυλ και ατμόσφαιρα χαλαρής πολυτέλειας, με όμορφα καφέ, brunch spots και ανοιχτούς χώρους για βόλτες. Νότια, η παραλία γίνεται τρόπος ζωής—χαλαροί ρυθμοί τη μέρα, δυνατή νυχτερινή ζωή το βράδυ, και πάντα ένα cocktail δίπλα στο κύμα.

Ανατολικά, η φάση είναι πιο urban και ανεπιτήδευτη, με στέκια που ισορροπούν ανάμεσα στο παλιό και το νέο, ενώ τα δυτικά προάστια είναι η καρδιά της αυθεντικής, ακατέργαστης Αθήνας—δυνατές μουσικές, ζεστές γειτονιές και μια καθημερινότητα που δεν σταματά ποτέ. Όπου κι αν πας, η Αθήνα έχει κάτι να σου δώσει. Από alternative μπαράκια και καλλιτεχνικά στέκια μέχρι rooftops με θέα και παραθαλάσσια spots για απόδραση, αυτή η πόλη είναι γεμάτη εκπλήξεις.

Δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος να την ανακαλύψεις—αρκεί να βρεις το δικό σου σημείο και να αφηθείς στον ρυθμό της!

Το Καπηλειό

Μουσικό Μεζεδοπωλείο



Το Καπηλειό στον Πειραιά είναι το ιδανικό σημείο για όποιον θέλει να συνδυάσει αυθεντική ελληνική κουζίνα με ζωντανή μουσική και ατμόσφαιρα γεμάτη ζεστασιά. Στον οικογενειακό του χώρο, το φαγητό είναι πάντα φτιαγμένο με μεράκι και τα υλικά είναι πρώτης ποιότητας.

Ανάμεσα στις σπεσιαλιτέ του, το μπιφτέκι, το κοντοσουβλι και το κότσι ξεχωρίζουν για την απίστευτη γεύση τους, ενώ η Κρητική κουζίνα αποτελεί τον «πρωταγωνιστή» του μενού. Εδώ, η διασκέδαση είναι στο προσκήνιο, με ζωντανή μουσική να συνοδεύει κάθε γεύμα, δημιουργώντας μια ατμόσφαιρα που σε καλεί να απολαύσεις την κάθε στιγμή. Αν βρεθείς στον Πειραιά και θέλεις να ζήσεις μια αξέχαστη εμπειρία, το Καπηλειό είναι ο τόπος που πρέπει να επισκεφτείς.



ΣΠΑΡΤΗΣ 129 & ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ, ΠΕΙΡΑΙΑΣ

T.: 2104633009, 6973902036

Fb: Το Καπηλειό

Λαδόκολλα

η δική σας
ταβερνα

Στη Λαδόκολλα
σας προσφέρουμε
ποιότητα,
προσιτές τιμές &
εξαιρετικό σέρβις!



- ◊ Αγίων Πάντων 6, Καλλιθέα
- ◊ Θησέως 243, Καλλιθέα
- ◊ Παπαναστασίου 8, Δάφνη
- ◊ Υμηττού 46, Καισαριανή
- ◊ Δεκελείας 4, Φιλαδέλφεια

- ☎ 210 9561659
- ☎ 210 9530370
- ☎ 210 9702001
- ☎ 210 7228705
- ☎ 210 2525530



ΟΙΝΟΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΑΘΗΝΑ

Ελληνικό εστιατόριο

Ανακαλύψτε το οινοεστιατόριο «Αθήνα» στη Δραπετσώνα, όπου η παράδοση συναντά τη γεύση! Απολαύστε την εξαιρετική ψαρόσουπα της Λίλης, φημισμένη για τη μοναδική της γεύση και φρεσκάδα.

Τα ψάρια μας προέρχονται καθημερινά απευθείας από τα καΐκια, διασφαλίζοντας την υψηλότερη ποιότητα σε κάθε πιάτο. Επισκεφθείτε μας τις καθημερινές για να απολαύσετε την ηρεμία και την αυθεντικότητα του χώρου, καθώς τα Σαββατοκύριακα η κίνηση είναι μεγάλη!

Μην χάσετε την ευκαιρία να ζήσετε μια μοναδική γαστρονομική εμπειρία!

Καπετανίδου 71, Δραπετσώνα

Τ.: 21 0461 2696 FB: Οινοεστιατοριο Αθηνά

● ΠΟΙΟΙ ΜΕΖΕΔΕΣ ΤΑΙΡΙΑΖΟΥΝ ΜΕ ΤΟ ΤΣΙΠΟΥΡΟ;

ρετικό γευστικό συνδυασμό, αποτελούν μερικές από τις πιο δημοφιλείς επιλογές για να συνοδεύσουν το τσίπουρο.

Η αλμυρότητα των θαλασσινών, με τη φρεσκάδα και την έντονη γεύση τους, συνδυάζεται τέλεια με την καθαρότητα και τη δυναμική του τσίπουρου. Η αίσθηση της θαλασσινής φρεσκάδας, που φέρνουν τα ψαρικά, αναδεικνύει την ένταση του ποτού και δημιουργεί έναν εκρηκτικό συνδυασμό που ξυπνά τις γεύσεις και τις αισθήσεις, κάνοντάς τον ιδανικό για όσους επιθυμούν μια απόλαυση γεμάτη αρώματα και γεύσεις της θάλασσας.



Τα ψαρικά και τα θαλασσινά είναι από τους πιο δημοφιλείς και αγαπημένους μεζέδες στην ελληνική κουζίνα. Η αίσθηση της θαλασσινής φρεσκάδας, που φέρνουν τα ψαρικά, αναδεικνύει την ένταση του ποτού και δημιουργεί έναν εκρηκτικό συνδυασμό



Ψητά κρέατα και λουκάνικα

Η κλασική ελληνική ταβέρνα, με τη ζωντανή της ατμόσφαιρα και τις παραδοσιακές της γεύσεις, προσφέρει πάντα μια ποικιλία από ψητά κρέατα, τα οποία αποτελούν το ιδανικό συνοδευτικό του τσίπουρου. Κοψίδια από αρνί ή χοιρινό, μαριναρισμένα με διάφορα μπαχαρικά και μυρωδικά, όπως ρίγανη, σκόρδο και θυμάρι, έχουν την ικανότητα να αναδεικνύουν και να ενισχύουν τις γεύσεις του τσίπουρου με τον πιο αυθεντικό τρόπο. Η λιπαρότητα του κρέατος και η πλούσια γεύση του συνδυάζονται υπέροχα με την ένταση και τη δυναμική του τσίπουρου, δημιουργώντας μια μοναδική γευστική εμπειρία που ικανοποιεί τις αισθήσεις.

Επιπλέον, τα παραδοσιακά ελληνικά λουκάνικα, με την καπνιστή και πικάντικη γεύση τους, καθώς και τα μπουτάκια κοτόπουλου, με την τραγανή κρούστα και



Ο ΜΙΜΗΣ ΚΑΙ Η ANNA

Μεζεδοπωλείο



«Ο Μίμης και η Άννα» θα σε κερδίσει από την πρώτη επίσκεψη. Δεν είναι μόνο το ανανεωμένο πολύχρωμο σκηνικό με την μπουκαμβίλια, τους διαχρονικούς μαυροπίνακες και τις χρωματιστές καρέκλες, αλλά και οι εξαιρετικές γεύσεις «πειραγμένης» ελληνικής κουζίνας που θα σε ενθουσιάσουν.

Εδώ οι δημιουργικές συνταγές δίνονται με νέο τρόπο που εξιτάρει τον ουρανίσκο.

Ο Μίμης και η Άννα θα σε φιλοξενήσουν στον όμορφο χώρο τους, προσφέροντας την πιο ζεστή ατμόσφαιρα για να γευτείς **αγαπημένα πιάτα διά χειρός του βραβευμένου chef Δημήτρη Τζιράκη**, όπως τη σαλάτα cheesecake (πειραγμένος ντάκος), το «κοκό του Μίμη», το «γύρο γύρο με την Άννα» ή το χοιρινό κότσι με μαύρη μπύρα και μέλι παραγωγής της οικογένειας Τζιράκη. Συνόδευσέ τα με ρακή Κισάμου.

Οι συνταγές παρασκευάζονται με φρέσκα υλικά και κρητικά προϊόντα.

Ασκληπιοῦ 34, Κορυδαλλός | Τ.: 2130 144642

FB: [Ο Μίμης και η Άννα](#) INSTAGRAM: [o_mimis_kai_i_anna](#)



mamaz **κουζίνα**

Μαγειρέματα στον ξυλόφουρνο

Αν ψάχνετε για καλομαγειρεμένο σπιτικό φαγητό στη Νέα Ερυθραία, όλοι οι δρόμοι οδηγούν στο **mamaz κουζίνα**. Παραδοσιακές ελληνικές συνταγές της γιαγιάς ψήνονται στον ξυλόφουρνο και δίνουν ένα μοναδικό γευστικό αποτέλεσμα. Δοκιμάστε σουτζουκάκια, μοσχαράκι κοκκινιστό, γεμιστά, γιουβέτσι, κοτόπουλο στο φούρνο με πατάτες, γίγαντες και πολλές ακόμη νόστιμες σπεσιαλιτέ.

Αναξαγόρα 21, Νέα Ερυθραία | Τ.: 210 620 9484

EMAIL: mamazkouzina@gmail.com

FB: [Mamaz kouzina](https://www.facebook.com/Mamaz-kouzina) INSTAGRAM: [mamaz_kouzina](https://www.instagram.com/mamaz_kouzina)

ΓΙΑ.. ΜΕΖΕ

στην Ερυθραία



Όμορφο και ζεστό μεζεδοπωλείο, ο απόλυτος προορισμός στη Νέα Ερυθραία.

Απολαύστε υπέροχους ψαρομεζέδες και μεζέδες με κρεατικά απ' όλη την Ελλάδα και ζηστε μια μοναδική γευστική εμπειρία. Ό,τι πιο ιδανικό για να συνοδεύσετε το τσίπουρο, το ούζο ή το κρασί.

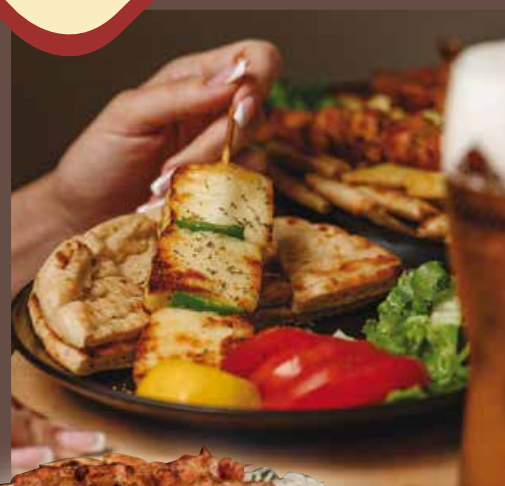
Τετάρτη βράδυ και Κυριακή μεσημέρι διασκεδάστε με ζωντανή μουσική (ρεμπέτικα και παλιά λαϊκά).

Αγίου Φανουρίου 2-4, Νέα Ερυθραία
Τ.: 21 0800 0533 FB: [Gia Meze Erythraia](https://www.facebook.com/Gia-Meze-Erythraia)
INSTAGRAM: [gia_meze_erythraia](https://www.instagram.com/gia_meze_erythraia)





Από το 2012 στα Καμίνια μετρά μόνο ευχαριστημένους πελάτες. Το καλαμάκι, χοιρινό και κοτόπουλο, είναι η σπεσιαλιτέ που πρέπει να δοκιμάσεις. Όπως και το ψημίσμένο μπριζοκάλαμο. Το μενού περιλαμβάνει πολλές ξεχωριστές σπεσιαλιτέ όπως παϊδάκι κοτόπουλο, φρεσκοκομμένες σαλάτες και τυλιχτά. Όλα είναι χειροποίητα, με βασική αρχή την επιμονή στην ποιότητα, χρησιμοποιώντας τα πιο αγνά και φρέσκα υλικά και φυσικά ελληνικά κρέατα. Μπορείτε να δοκιμάσετε τις εκλεκτές γεύσεις στον ζεστό και φιλικό χώρο του ψητοπωλείου είτε στον χώρο σας με ένα τηλεφώνημα.





12 με τόνο



Ελ. Βενιζέλου 125 Α
Τ.: 210 6254204
EMAIL: 12metono@gmail.com
FB: 12 με τόνο
INSTA: [12_me_tono](https://www.instagram.com/12_me_tono)



Στο «12 με Τόνο», κάθε πιάτο είναι φτιαγμένο με φρέσκα, εποχιακά υλικά και χειροποίητες παρασκευές. **Το**

μενού ανανεώνεται κάθε 12 ημέρες με 12 νέες, προτάσεις, που εστιάζουν σε φρέσκο ψάρι και θαλασσινά. **Ξεχωρίζει το ψάρι ημέρας, σε τρεις απολαυστικές εκδοχές: ψητό, ceviche και με φρέσκες ταλιατέλες.**

Συνδυάστε τις γεύσεις με 12 μοναδικές **μπύρες μικροζυθοποιίας** και εκλεκτά αποστάγματα.

Κάθε μήνα, ο σεφ Μιχάλης Κεχαγιόγλου και ένας καλεσμένος σεφ δημιουργούν νέες γεύσεις που θα σας συναρπάσουν!

● ΠΟΙΟΙ ΜΕΖΕΔΕΣ ΤΑΙΡΙΑΖΟΥΝ ΜΕ ΤΟ ΤΣΙΠΟΥΡΟ;

την τρυφερή σάρκα τους, αποτελούν εξαιρετικές επιλογές για να συνοδεύσετε το τσίπουρο. Αυτά τα πιάτα, με την πλούσια γεύση τους, ενισχύουν την αίσθηση του τσίπουρου και δημιουργούν έναν ιδανικό γευστικό συνδυασμό.

Μεζεδάκια με λαχανικά

Τα ψητά ή βραστά λαχανικά, όπως οι μελιτζάνες, οι πιπεριές, τα κολοκυθάκια και οι ντομάτες, αποτελούν μια εξαιρετικά ελαφριά και υγιεινή επιλογή για συνοδευτικά με το τσίπουρο, ειδικά για εκείνους που θέλουν να απολαύσουν την πλούσια γεύση του ποτού χωρίς να «βαρύνουν» την εμπειρία.

Τα λαχανικά αυτά, με τις φυσικές τους γεύσεις και τα αρώματα, συνδυάζονται άψογα με το τσίπουρο, προσφέροντας μια αίσθηση φρεσκάδας και ελαφρότητας που έρχεται σε αντίθεση με την ένταση του ποτού.

Ειδικότερα, όταν αυτά τα λαχανικά ψήνονται ή βράζονται με τον κατάλληλο τρόπο, με μια ελαφριά μαρινάδα από ελαιόλαδο, ρίγανη, σκόρδο και λεμόνι, ενισχύεται η γεύση τους και καθίστανται ιδανικά για συνοδεία του τσίπουρου.

Σως και σαλάτες

Μεζεδάκια όπως η ταραμοσαλάτα, η σκορδαλιά ή η μελιτζανοσαλάτα, που συχνά συνοδεύουν το τσίπουρο, είναι ιδανικά για να προσφέρουν μια πικάντικη και νόστιμη γεύση που ενισχύει τη συνολική εμπειρία. Οι αλοιφές αυτές, με τη βελούδινη υφή και τη δροσερή τους γεύση, συνδυάζονται τέλεια με το τσίπουρο και δημιουργούν έναν ωραίο συνδυασμό που «ξυπνά» τον ουρανίσκο.

Η ταραμοσαλάτα, με την αλμυρή γεύση της, η σκορδαλιά, που έχει μια πικάντικη αίσθηση από το σκόρδο, και η μελιτζανοσαλάτα με τη μοναδική καπνιστή γεύση της, είναι μερικοί από τους πιο αγαπημένους μεζέδες για το τσίπουρο.

Ο συνδυασμός του τσίπουρου με αυτούς τους μεζέδες είναι μια αυθεντική γευστική εμπειρία που δεν πρέπει να λείπει από καμία ελληνική παρέα.

Όποιον μεζέ κι αν διαλέξετε, το πιο σημαντικό είναι να απολαύσετε τη στιγμή, να χαλαρώσετε και να μοιραστείτε το τσίπουρο με φίλους και αγαπημένα πρόσωπα, δημιουργώντας όμορφες αναμνήσεις και απολαμβάνοντας την παρέα.



ΓΟΥΡΟΥΝΟΠΟΥΛΑ Ο «ΚΑΛΑΜΑΤΙΑΝΟΣ»

Στη λαδόκολλα



Το κατάστημα Γουρουνοπούλα ο «Καλαματιανός» βρίσκεται κοντά σας από το 2014 στην λεωφόρο Αθηνών 397 στο Αιγάλεω, με σκοπό να προσφέρει καθημερινά την καλύτερη ποιότητα και γεύση στην παραδοσιακή γουρουνόπουλα που μπορείτε είτε να την παραλάβετε πακέτο είτε να καθίσετε να την απολαύσετε στον χώρο του. Επιπλέον, μπορείτε να απολαύσετε λουκάνικα παραδοσιακά, παστό, σύγκλινο, τυρί σφέλα, ψωμί χωριάτικο, τζατζίκι, τυροκαυτερή, σαλάτα χωριάτικη, πατάτες τηγανητές φρέσκιες, και την γνωστή σε όλους παραδοσιακή γουρουνοπούλα. Για την καλύτερη εξυπηρέτησή σας καλέστε στα τηλέφωνα 210 5317338 - 6989105014 για την διαθεσιμότητα των προϊόντων μας. Αναλαμβάνουμε κάθε είδους εκδήλωση.

Λεωφόρος Αθηνών 397, Αιγάλεω, | Τ.: 210 5317338, 6989105014
SITE: www.gournopoula.blogspot.com FB: Γουρουνοπούλα ο Καλαματιανός



Γιατί Λατρεύουμε το Street Food;

Αν υπάρχει κάτι που ενώνει τους ανθρώπους σε κάθε γωνιά του κόσμου, αυτό είναι το φαγητό. Κάθε κουζίνα, με τα μοναδικά συστατικά και τις παραδοσιακές συνταγές της, φέρνει κοντά τους ανθρώπους, είτε πρόκειται για ντόπιους, είτε για ταξιδιώτες. Και όταν μιλάμε για φαγητό, το street food έχει μια ξεχωριστή θέση στις καρδιές μας.

Από τα μικρά, γεμάτα ζωή food trucks μέχρι τους πάγκους του δρόμου, αυτός ο τρόπος φαγητού είναι κάτι παραπάνω από απλή απόλαυση—είναι εμπειρία, είναι πολιτισμός, είναι ζωή. Αλλά γιατί το αγαπάμε τόσο πολύ;

Γεύσεις από όλο τον κόσμο σε μια μπουκιά

Το street food είναι σαν ένα γαστρονομικό ταξίδι χωρίς διαβατήριο. Από τα tacos του Μεξικού μέχρι τα σουβλάκια της Ελλάδας και τα bao buns της Ασίας, κάθε δαγκωνιά είναι μια εμπειρία που μας μεταφέρει σε άλλη χώρα. ➔



Ο ΑΡΧΟΝΤΑΣ ΤΟΥ ΣΑΝΤΟΥΪΤΣ



Εδώ, η ποιότητα και η γεύση συναντιούνται σε κάθε μπουκιά. Με μεγάλη ποικιλία από σάντουιτς που ικανοποιούν κάθε γούστο, από λαχταριστό σουβλάκι και πανσέτακι μέχρι κεμπάπ και χωριάτικο λουκάνικο, κάθε επιλογή είναι φτιαγμένη με φρέσκα, αγνά υλικά για να απολαύσετε την καλύτερη γευστική εμπειρία. Είτε είστε λάτρεις των κλασικών γεύσεων, είτε αναζητάτε κάτι πιο ιδιαίτερο, στον "Αρχοντα του Σάντουιτς" θα βρείτε το ιδανικό σάντουιτς που θα σας εντυπωσιάσει. Με γρήγορη και άμεση παράδοση μέσω e-food και άλλων πλατφορμών delivery, δεν χρειάζεται να περιμένετε για την απόλαυση.

Μπορείτε να απολαύσετε το αγαπημένο σας σάντουιτς από το σπίτι σας παραγγέλλοντας μέσω  



Από το 1987, η Καντίνα της Μιχαλακοπούλου είναι το στέκι που κανείς δεν ξεχνά!

Ξεκίνησε με ένα απλό καρότσι σερβίροντας το πιο θρυλικό «βρώμικο» της πόλης και έχει εξελιχθεί σε έναν από τους πιο αγαπημένους προορισμούς. Από τα πρώτα hot dogs που έκαναν αίσθηση, μέχρι τις κοτομπουκιές, η Καντίνα είναι συνώνυμο της γεύσης και της αυθεντικότητας. Το «βρώμικο» με το αφράτο ψωμάκι, τα λαχταριστά λουκάνικα και την τέλεια σως, έχει γίνει η απόλυτη λιχουδιά για όσους αναζητούν αυθεντικό street food. Και για τους λάτρεις των κοτομπουκιών, η μερίδα με το τραγανό πανάρισμα, τις τηγανητές πατάτες και τη σως είναι διαχρονικό must!

Τα τελευταία χρόνια, η Καντίνα προσφέρει και delivery και take away μέσω των delivery apps e-food, wolt και box.

ΜΙΧΑΛΑΚΟΠΟΥΛΟΥ 40, ΑΘΗΝΑ | ΜΙΧΑΛΑΚΟΠΟΥΛΟΥ 47, ΑΘΗΝΑ | ΜΙΧΑΛΑΚΟΠΟΥΛΟΥ 38, ΑΘΗΝΑ | Τ.: 2107229129

FACEBOOK: Η Καντίνα της Μιχαλακοπούλου **INSTAGRAM:** kantina.tis.mixalakopoulou



TALIBAN STREET FOOD

Το καλύτερο σάντουιτς στα βόρεια προάστια εδώ και 40 χρόνια

Το πρώην καντίνα «Όπως παλιά», νυν “Taliban Street Food”, σας περιμένει για αξέχαστες γευστικές απολαύσεις. Δοκιμάστε το φημισμένο σάντουιτς γεμισμένο με ό,τι επιθυμείτε: καλαμάκι χοιρινό ή κοτόπουλο, καλαμάκι προβατίνα, κερπάη, πανσέτα, λουκάνικο ή κοτομπουκιές. Όλα σερβίρονται και σε μερίδες.

Πολύ σύντομα στη διάθεσή σας και κρέπες.

Θα γίνει το αγαπημένο σας street food στέκι στα βόρεια.

Ωράριο: Δευτέρα-Παρασκευή: 11:00-24:00 | Σαββατοκύριακο: Κλειστά

Λεωφ. Αμαρουσίου 29, Λυκόβρυση | Τ.: 210 2827638

INSTA: [taliban_street_food](#) FB: [Καντίνα «Όπως παλιά»](#) TIKTOK: [taliban_street_food](#)



● ΓΙΑΤΙ ΛΑΤΡΕΥΟΥΜΕ ΤΟ STREET FOOD;

Αν είσαι foodie, ξέρεις πόσο εθιστικό είναι να δοκιμάζεις νέες γεύσεις στο δρόμο!

Γρήγορο και οικονομικό

Ζούμε σε μια εποχή που ο χρόνος και το budget μας είναι περιορισμένα, και το να βρεις την τέλεια λύση για ένα γρήγορο, αλλά νόστιμο γεύμα γίνεται ολόένα και πιο δύσκολο. Όμως, το street food είναι η απάντηση σε αυτό το δίλημμα: γρήγορο, οικονομικό, γεμάτο γεύση και έτοιμο σε ελάχιστο χρόνο. Το καλύτερο; Δεν χρειάζεσαι καν πιρούνι και μαχαίρι – απλά το απολαμβάνεις με τα χέρια και προχωράς τη μέρα σου χωρίς καθυστερήσεις.

Από το σουβλάκι στην πίτα, από τα φρέσκα σάντουιτς μέχρι τα πιο μοντέρνα και δημιουργικά πιάτα, το street food είναι το γεύμα που



ταιριάζει στην καθημερινότητά μας, χωρίς να χρειάζεται να θυσιάσουμε την ποιότητα.

Χαλαρή, fun ατμόσφαιρα

Ξεχνάς το dress code και τα επίσημα τραπέζια – το street food είναι χαλαρό, ανεπιτήδευτο και πάντα έχει αυτή τη δόση περιπέτειας. Δεν ξέρεις ποτέ ποιον θα γνωρίσεις ή ποιο νέο γευστικό κόλλημα θα αποκτήσεις!



Δημιουργικότητα χωρίς όρια

Οι street food chefs είναι οι αληθινοί καλλιτέχνες της κουζίνας. Παιζουν με υλικά, δοκιμάζουν νέες συνταγές και δημιουργούν φαγητό που δεν βαριέσαι ποτέ. Από fusion γεύσεις μέχρι τα πιο τρελά combos, το street food είναι μια γιορτή της δημιουργικότητας! Είτε είσαι λάτρης του κλασικού βρώμικου μετά τα ξενύχτια, είτε ψάχνεις το πιο insta-worthy food truck, ένα είναι σίγουρο: το street food δεν είναι απλά φαγητό, είναι εμπειρία! Και γι' αυτό το αγαπάμε.



WOLFIE'S

Original Street Food

Το Wolfie's φέρνει μια ανανεωμένη εκδοχή της κλασικής καντίνας, προσφέροντας μοναδικό street food που συνδυάζει παραδοσιακές γεύσεις με μοντέρνα πινελιές. Θα βρείτε πολλά πεντανόστιμα πιάτα αλλά μην παραλείψετε να δοκιμάσετε το θρυλικό Fried Chicken Σάντουιτς, με φιλεταρισμένο, μαρινarisμένο και παναρισμένο κοτόπουλο, που σερβίρεται με τσένταρ ή παρμεζάνα και συνοδεύεται από τραγανές τηγανητές πατάτες. Αν πάλι είστε λάτρεις του μπιφτεκιού, το Bacon Cheeseburger με γλυκοπατάτα bun, διπλό 100% Black Angus μπιφτέκι, διπλό τσένταρ, διπλό μπέικον συνοδευόμενο από την πεντανόστιμη, χειροποίητη Wolfie's μαγο είναι η ιδανική επιλογή για εσάς! Wolfie's.. Ένα street food που αξίζει να δοκιμάσετε!



Ιερά οδός 37, Αθήνα | Τ.: 21 0342 0127
 FB: [Wolfie's Street Food](#) INSTA: [wolfies_streetfood](#)

Ta trends στον κόσμο του καφέ

ΦΥΤΙΚΑ ΓΑΛΑΤΑ, ICED COFFEE ΠΑΡΑΣΚΕΥΕΣ ΚΑΙ ΝΕΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ!

Ο κόσμος του καφέ εξελίσσεται διαρκώς, με τις νέες τάσεις να αντανakλούν τις ανάγκες των καταναλωτών για πιο υγιεινές, γευστικές και βιώσιμες επιλογές. Είτε πρόκειται για τις φυτικές επιλογές γάλακτος, τις παγωμένες παρασκευές ή τις νέες, καινοτόμες γεύσεις, ο καφές πια έχει μετατραπεί σε μια εμπειρία που ξεπερνά τις παραδοσιακές συνήθειες. Ας ρίξουμε μια πιο προσεκτική ματιά στις σημαντικότερες τάσεις που έχουν αναδειχθεί τα τελευταία χρόνια.

Φυτικά γάλατα

Τα φυτικά γάλατα αποτελούν μία από τις μεγαλύτερες τάσεις στον κόσμο του καφέ. Με την αυξανόμενη συνείδηση για θέματα υγείας, η κατανάλωση φυτικών προϊόντων συνεχώς αυξάνεται. Τα γάλατα που προέρχονται από αμύγδαλο, βρώμη, σόγια και καρύδα είναι πλέον πολύ δημοφιλή, προσφέροντας στους καταναλωτές μια εναλλακτική λύση στα παραδοσιακά γάλατα που παράγονται από αγελάδες.

Το γάλα βρώμης έχει γίνει ιδιαίτερα δημοφιλές, καθώς προσφέρει μια κρεμώδη υφή που ταιριάζει τέλεια με τον καφέ, ενώ ταυτόχρονα έχει χαμηλότερη περιεκτικότητα σε λιπαρά και θερμίδες από το γάλα αγελάδας. Πολλοί καταναλωτές εκτιμούν τη φυσική γλυκύτητα που προσφέρει, κάνοντάς το ιδανικό για παρασκευές όπως το latte ή το cappuccino. Τα φυτικά γάλατα δεν περιορίζονται μόνο σε γεύσεις, αλλά αποτελούν και επιλογές για πιο βιώσιμη κατανάλωση, καθώς η παραγωγή τους έχει μικρότερο περιβαλλοντικό αποτύπωμα σε σχέση με τα ζωικά γάλατα.

Iced coffee παρασκευές

Οι iced coffee παρασκευές έχουν αποκτήσει ιδιαίτερη δημοφιλία τα τελευταία χρόνια, τόσο για την αναζωογονητική τους φύση όσο και για τη δυνατότητα να απολαμβάνεις έναν καφέ και το χειμώνα. Όταν μιλάμε για iced coffee, δεν αναφερόμαστε απλώς στον παραδοσιακό παγωμένο καφέ, αλλά σε μια ποικιλία από δημιουργικές συνταγές που συνδυάζουν καφέ με παγάκια και διαφορετι-

κές γεύσεις.

Ένας από τους πιο αγαπημένους τρόπους παρασκευής iced coffee είναι το cold brew, ο οποίος απαιτεί έναν ειδικό τρόπο παρασκευής. Σε αυτήν την τεχνική, ο καφές αφήνεται να «σταθεί» σε κρύο νερό για πολλές ώρες, κάτι που του προσδίδει μια πιο απαλή, λιγότερο όξινη γεύση. Επιπλέον, το iced latte και το iced americano έχουν γίνει δημοφιλείς παρασκευές που συνδυάζουν την ένταση του καφέ με την δροσιά του πάγου, κάνοντάς τα ιδανικά για οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας.

Η άνοδος του specialty coffee

Μια από τις πιο ενδιαφέρουσες τάσεις είναι η άνοδος του specialty coffee, δηλαδή του καφέ με υψηλής ποιότητας κόκκους που προέρχονται από συγκεκριμένες περιοχές και έχουν ειδική επεξεργασία για την ανάδειξη των γευστικών τους χαρακτηριστικών. Οι λάτρεις του καφέ πλέον δεν αναζητούν μόνο έναν «καλό» καφέ, αλλά έναν καφέ με μοναδικά χαρακτηριστικά που αντανakλούν την περιοχή προέλευσής του. Οι καφετέριες που ειδικεύονται στο specialty coffee προσφέρουν καφέδες από single-origin beans (μοναδικούς κόκκους από συγκεκριμένες περιοχές), με τον τρόπο ψησίματος να παίζει καθοριστικό ρόλο στην γεύση του καφέ. Η έμφαση δίδεται στις μεθόδους καλλιέργειας, τη συγκομιδή και την επεξεργασία, γεγονός που οδηγεί σε πιο περίπλοκες και εκλεπτυσμένες γεύσεις, οι οποίες εντυπωσιάζουν τον πιο απαιτητικό καταναλωτή.



Ο κόσμος του καφέ δεν έχει σταματήσει να εξελίσσεται και να προσαρμόζεται στις νέες τάσεις και προτιμήσεις των καταναλωτών. Οι φυτικές επιλογές γάλακτος, οι παγωμένες παρασκευές και οι νέες γεύσεις προσφέρουν αμέτρητες δυνατότητες στους λάτρεις του καφέ να ανακαλύψουν νέες εμπειρίες και να απολαύσουν το ποτό τους με διαφορετικό τρόπο. Η τάση για καινοτομία στον καφέ είναι εδώ για να μείνει, και για κάθε φλιτζάνι καφέ, υπάρχουν συνεχώς νέες επιλογές να ανακαλύψουμε.





IL TOTO
Coffee Passion



ΙΕΡΑ ΟΔΟΣ 348, ΑΙΓΑΛΕΩ

Μια μοναδική
εμπειρία
**SPECIALTY
COFFEE**
που ξεπερνά
το απλό ρόφημα!



ΙΕΡΑ ΟΔΟΣ 348, ΑΙΓΑΛΕΩ
Τ. 210 5310649
email: info@iltoto.gr
www.iltoto.gr



ΝΕΕΣ ΤΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΑΡΤΟΠΟΙΙΑ ΚΑΙ ΤΗ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

Γεύσεις από όλο τον κόσμο έρχονται στα παραδοσιακά αρτοποιεία

Ο κόσμος της αρτοποιίας και της ζαχαροπλαστικής εξελίσσεται συνεχώς, με καινοτόμους και δημιουργικούς σεφ να αμφισβητούν τα όρια της παράδοσης. Ας εξερευνήσουμε τις τάσεις αρτοποιίας και ζαχαροπλαστικής που θα σηματοδοτήσουν το έτος 2025.

Οι Γάλλοι αναζητούν όλο και περισσότερο μοναδικές γευστικές εμπειρίες και ένα αποτέλεσμα έκπληξης όταν επισκέπτονται ένα αρτοποιείο. Όλο και περισσότερα αρτοποιεία και ζαχαροπλαστεία στρέφονται σε εξωτικές γεύσεις από όλο τον κόσμο. Περιμένετε να δείτε δημιουργίες εμπνευσμένες από την ασιατική, τη μεσανατολική και τη νοτιοαμερικανική κουζίνα.

Τολμηροί συνδυασμοί όπως matcha, yuzu, κάρδαμο και μάνγκο

θα δώσουν μια διεθνή πινελιά στα αρτοσκευάσματα. Οι σεφ και οι αρτοποιοί συγχωνεύουν πιάτα, είτε από την ίδια κουζίνα είτε από άλλες κουζίνες, για να δημιουργήσουν νέα συναρπαστικά πιάτα που ξυπνούν τους γευστικούς μας κάλυκες.

Επιδόρπια και γλυκά αναμειγνύονται και κυρίως πιάτα αποκτούν νέα όψη, δημιουργώντας κάτι διαφορετικό για να δοκιμάσουμε. Το πορτοκάλι είναι ένα δημοφιλές συστατικό σε καφετέ-

ριες και αρτοποιεία, είτε με τη μορφή του κλασικού πορτοκαλιού, είτε με τη μορφή μανταρινιών, καλαμών, ανθών πορτοκαλιού και άλλων. Προσθέτοντας γλυκές, μερικές φορές ελαφρώς όξινες νότες, τα πορτοκάλια χρησιμοποιούνται σε γλυκά και αλμυρά πιάτα, καθώς και σε ζεστά και κρύα ροφήματα. Χρησιμοποιώντας όχι μόνο το χυμό και τη σάρκα, αλλά και τη φλούδα πορτοκαλιού, η οποία προσθέτει έντονη γεύση χάρη στα έλαια της, μπορεί να ➡

ΜΠΑΚΟΓΙΑΝΝΗΣ Β. ΙΩΑΝΝΗΣ | Γαλακτοπωλείο



Από το 1954, στο εργαστήριο παρασκευάζεται καθημερινά το καλύτερο πρόβειο γιαούρτι, παγωτό καϊμάκι με φυσική μαστίχα Χίου, ρυζόγαλο, κρέμες και άλλες λιχουδιές, φτιαγμένα με μεράκι και σεβασμό προς τη φύση. Όλα τα προϊόντα μας παρασκευάζονται με πρόβειο γάλα και με φυσικά υλικά, χωρίς συντηρητικά ή πρόσθετα, διατηρώντας τη γνήσια γεύση της παραδοσιακής ελληνικής κουζίνας.

Η αγάπη για τη φύση και η ποιότητα είναι η βασική τους προτεραιότητα! Το καλοκαίρι, από Ιούλιο μέχρι Οκτώβριο, το κατάστημα παραμένει κλειστό, καθώς σέβονται τον κύκλο της φύσης και τη γαλακτοφορία των προβάτων. Επισκεφτείτε και γευτείτε την παράδοση σε κάθε μπουκιά! Με σεβασμό στη φύση και την ποιότητα.

Χρυσοστόμου Σμύρνης 15, Ηλιούπολη | Τ.: 2109736971
INSTA: bakogiannis__ SITE: www.bakogiannisdairy.gr

Εργαστήριο Ζαχαροπλαστικής



120 χρόνια παράδοσης! Αφοί Βελογιάννη ΨΗΛΟΡΕΙΤΗΣ

Μια πλούσια ιστορία 4 γενιών

Με παράδοση που ξεκινά το **1905 στα Ιωάννινα, το Εργαστήριο Ζαχαροπλαστικής «Αφοί Βελογιάννη Ψηλορείτης»** αποτελεί σημείο αναφοράς για όσους αγαπούν τα αυθεντικά παραδοσιακά γλυκά.

Εδώ, η ζαχαροπλαστική είναι τέχνη, με συνταγές που περνούν από γενιά σε γενιά, διατηρώντας την ποιότητα και τη γεύση αναλλοίωτες.

Το φημισμένο «Λουκούμι Αφοί Βελογιάννης» είναι το σήμα κατατεθέν του εργαστηρίου, με απαλή υφή και αξεπέραστη γεύση, παρασκευασμένο από αγνά υλικά και αρωματισμένο με παραδοσιακές μεθόδους. Εκτός από τα κλασικά λουκούμια, θα βρείτε μια μεγάλη ποικιλία από σιροπιαστά γλυκά, όπως **μπακλαβά, κανταΐφι και ραβανί**, όλα φτιαγμένα με υλικά υψηλής ποιότητας. Με περισσότερα από 120 χρόνια ιστορίας, η ζαχαροπλαστική «Αφοί Βελογιάννη» συνεχίζει να ξεχωρίζει για την ποιότητά της, παραμένοντας πιστή στις αξίες της παράδοσης!



χρησιμοποιηθεί ζαχαρωμένη, ψητή, ως καρύκευμα ή σε μαρμελάδα. Επίσης, παλαιότερα είδαμε το **τσάι Earl Grey** και το matcha στο φαγητό και τα συστατικά αυτά συνεχίζουν να αρωματίζουν τα πιάτα.

Πρώτα η ευχαρίστηση

Τα αρτοποιεία και τα ζαχαροπλαστεία έχουν να κάνουν με την άνεση, με πιάτα που μπορεί να μην τρώμε κάθε μέρα, αλλά τα οποία απολαμβάνουμε να δοκιμάζουμε κατά καιρούς. Τα σάντουιτς συνεχίζουν να είναι εξίσου άφθονα, σερβιρισμένα σε τοπικό, σπιτικό ή χωρίς γλουτένη ψωμί. Παραδοσιακά πιάτα μετατρέπονται σε σάντουιτς και δεν διστάζουμε να προσφέρουμε επιλογές εμπνευσμένες από όλο τον κόσμο, ιδανικές για να τις απολαμβάνετε όλη μέρα. Πολύ καινοτόμες είναι οι τυρένιες απολαύσεις. Γιατί να μην προσθέσετε τυρί, ένα

προϊόν που πάντα κατέχει τόσο σημαντική θέση, ή ακόμη και συνδυασμούς τυριών με διαφορετικές υφές. Είτε τοπικό είτε διεθνές, από αγελαδινό ή κατσικίσιο γάλα ή ακόμη και χωρίς γαλακτοκομικά για τους vegans, προσθέστε τη δική σας πάστα για να ξεχωρίσετε από το πλήθος. Επίσης, τα αμερικάνικα κέικ, όπως μπισκότα, ντόνατς, muffins, brownies, cheesecakes και cupcakes, είναι της μόδας και μπορούν να προσφερθούν σε μορφές XXL με ασυνήθιστες γεύσεις.

Δημιουργικότητα με επίκεντρο την εμπειρία του πελάτη

Οι συγχωνεύσεις μεταξύ αρτοποιείων/ζαχαροπλαστείων και άλλων επιχειρήσεων είναι γεγονός. Οι συνεργασίες με τοπικές καφετέριες, μάρκες χειροποίητης σοκολάτας ή ακόμη και μπρασερί θα επιτρέψουν στους εστιατόρες να διαφοροποιήσουν την προσφορά τους, προσελκύοντας παράλληλα νέους πελάτες. Αυτές οι συνεργασίες προσφέρουν επίσης μια μοναδική ευκαιρία για τη δημιουργία αποκλειστικών προϊόντων περιορισμένης έκδοσης, δημιουργώντας αίσθηση γύρω από τη μάρκα και αυξάνοντας το προφίλ της.

Πέρα από τις γεύσεις, η εμπειρία του πελάτη παίζει καθοριστικό ρόλο. Τα αρτοποιεία και τα ζαχαροπλαστεία θα υιοθετήσουν πιο διαδραστικές προσεγγίσεις, προσφέροντας στους πελάτες την ευκαιρία να εξατομικεύσουν τα προϊόντα τους, να λάβουν μέρος σε εργαστήρια μαγειρικής ή ακόμη και να επισκεφθούν τις κουζίνες. Μια καθηλωτική εμπειρία θα ενισχύσει την αφοσίωση των πελατών και θα δημιουργήσει έναν ισχυρότερο δεσμό μεταξύ καταναλωτή και μάρκας.

Εναλλακτικές λύσεις χωρίς γλουτένη και vegan

Η αυξανόμενη ζήτηση για πιο υγιεινές επιλογές έχει οδηγήσει στην επέκταση των προϊόντων χωρίς γλουτένη και στην εξερεύνηση θρεπτικών εναλλακτικών λύσεων. Οι αρτοποιοί θα προσφέρουν περισσότερα ψωμιά και αρτοσκευάσματα χωρίς γλουτένη, εστιάζοντας σε συστατικά όπως τα άλευρα αμυγδάλου, καρύδας και σπόρων. Οι χορτοφαγικές και φυτικές εναλλακτικές λύσεις θα κερδίσουν επίσης σε δημοτικότητα, ανταποκρινόμενες στις αυξανόμενες ανησυχίες για τη βιωσιμότητα και την υγεία.

Η χρήση της τεχνολογίας

Η τεχνολογία θα συνεχίσει να μεταμορφώνει τη βιομηχανία αρτοποιίας. Με μια ολοένα και πιο απαιτητική πελατεία και μια αύξηση των τροφικών αλλεργιών τα τελευταία χρόνια, η εξατομίκευση θα συνεχίσει να αποτελεί σημαντική τάση, επιτρέποντας στους πελάτες να δημιουργούν τους δικούς τους συνδυασμούς γεύσεων, υφών και γαρνιτούρων. Η χρήση των κοινωνικών δικτύων θα γίνει ακόμη πιο διαδεδομένη ώστε τα αρτοποιεία και ζαχαροπλαστεία να μοιράζονται πιο εύκολα τις λαχταριστές δημιουργίες τους.

Αειφόρος ανάπτυξη: εστίαση στην καταπολέμηση της σπατάλης τροφίμων

Η βιώσιμη ανάπτυξη παραμένει ένα σημαντικό ζήτημα για τους επαγγελματίες της εστίασης, όχι μόνο από περιβαλλοντική αλλά και από οικονομική άποψη. Η σπατάλη τροφίμων αποτελεί πλέον την 4η μεγαλύτερη πρόκληση για τους εστιατόρες και η διαχείρισή της είναι απαραίτητη για τη μείωση όχι μόνο των περιβαλλοντικών επιπτώσεων αλλά και του κόστους που συνδέεται με την προετοιμασία των πιάτων στην κουζίνα. Καλό είναι οι επαγγελματίες του χώρου να διαχειρίζονται την ποσότητα των απαιτούμενων συστατικών μέχρι το τελευταίο χιλιόστο και να επαναχρησιμοποιούν.





Παραδοσιακό Ζαχαροπλαστείο

Καγγέλης

Από το 1982 δημιουργούμε για εσάς γλυκούς πειρασμούς, φλερτάροντας πάντα με τις νέες γευστικές τάσεις.

Η μεγάλη ποικιλία των γλυκών θα σας εντυπωσιάσει. Εκτός από τα περίφημα μακαρόν που φημολογείται ότι είναι τα καλύτερα της πόλης, θα βρείτε από σιροπιαστά, πάστες και γλυκά του κουταλιού μέχρι βουτήματα, παγωτά, τούρτες και μικρές λιχουδιές από φρέσκα υλικά, φτιαγμένα με αγάπη και μεράκι. Τα εκλεκτά προϊόντα του Ζαχαροπλαστείου Καγγέλης διατίθενται και για γιορτές, γενέθλια, γάμους, βαπτίσεις και άλλες εκδηλώσεις κατόπιν παραγγελίας.

Χλόης 37 & Γρ. Κουσίδου 30, Ζωγράφου

T.: 210 7756729 EMAIL: p.kaggelis@hotmail.com

INSTA: [zaxaroplasteioKaggelis](#)

FB: Ζαχαροπλαστείο Καγγέλης | www.kaggelis.gr



ΠΝΥΚΑ

Ελληνικά γλυκά και αρτοσκευάσματα

Στο Πνύκα, κάθε μέρα θα βρείτε φρέσκο ψωμί και μια μεγάλη ποικιλία από αρτοσκευάσματα και γλυκά. Οι παραγωγές τους γίνονται στο δικό τους εργαστήριο, διασφαλίζοντας έτσι την εξαιρετική ποιότητα. Το αλεύρι παράγεται στον πετρόμυλό τους, καθώς και οι πρώτες ύλες είναι διαλεγμένες από τοπικούς παραγωγούς. Εκτός από τα κλασικά προϊόντα, αξίζει να δοκιμάσετε την εξαιρετική χειροποίητη ταρταμοσαλάτα και μελιτζανοσαλάτα, φτιαγμένα με πρώτης ποιότητας υλικά αλλά και τους χειροποίητους χαλβάδες τους. Επίσης, το κατάστημα προσφέρει πολλά ακόμη νησίσιμα εδέσματα, όπως φρέσκες λαγάνες και άλλα παραδοσιακά προϊόντα που συνδυάζουν την ποιότητα και τη γεύση με τη μακρόχρονη παράδοση.

Πετράκη 24, Σύνταγμα | Πρατίνου 2, Παγκράτι, Αθήνα

T.: 2103245162, 2107213832 EMAIL: pnuka_bakery@hotmail.com

FB: [Pnyka Bakery Shop](#) INSTA: [kotsarispnuka](#)



Meal Prep: Πώς να ετοιμάσεις γεύματα για όλη την εβδομάδα



Αν θέλεις να εξοικονομήσεις χρόνο και χρήμα, το meal prep είναι η λύση που ψάχνεις. Όσο δύσκολο κι αν σου φαίνεται στην αρχή, με λίγη προετοιμασία και οργάνωση, μπορείς να ετοιμάσεις γεύματα για όλη την εβδομάδα χωρίς να ξοδέψεις ώρες στην κουζίνα κάθε μέρα.

Σε αυτό το άρθρο, θα σου δώσουμε πρακτικές και απλές συμβουλές για να εκμεταλλευτείς στο έπακρο το meal prep, προετοιμάζοντας υγιεινά και γευστικά γεύματα με λίγα υλικά και σε σύντομο χρόνο.

Σχεδίασε το μενού σου

Πριν αρχίσεις να μαγειρεύεις, είναι σημαντικό να δημιουργήσεις ένα σχέδιο για τα γεύματα της εβδομάδας. Οργάνωσε τα γεύματα σου σε καθημερινές κατηγορίες, για παράδειγμα: πρωινό, μεση-

μεριανό, βραδινό και ενδιάμεσα σνακ. Σκέψου τις ανάγκες σου και τις προτιμήσεις σου και επέλεξε γεύματα που μπορείς να ετοιμάσεις σε μεγάλες ποσότητες και να αποθηκεύσεις για μετέπειτα. Αξιοποίησε απλά υλικά, όπως κοτόπουλο, τόνο, φακές, ρύζι, πατάτες, λαχανικά εποχής και δημητριακά. Αυτά τα υλικά είναι οικονομικά, ευέλικτα και μπορούν να δημιουργήσουν πολλές παραλλαγές γευμάτων χωρίς να κουράσουν. Μην ξεχνάς να προσθέσεις και υγιεινές πηγές λίπους, όπως αβοκάντο, ελαιόλαδο ή ξηρούς καρπούς. ➡



SOULIOTIS PRODUCTS

Ο **Ανδρέας Σουλιώτης**, καταξιωμένος στον τομέα του εμπορίου τροφίμων, επικεντρώνεται στην εύρεση και διάθεση αυθεντικών ελληνικών τροφίμων,

με στόχο την προσφορά προϊόντων υψηλής ποιότητας και γεύσης στους καταναλωτές. Μέσα από συνεργασίες με εξαιρετικούς παραγωγούς, όπως ο **Μέγας Καρπός**, ο **ΣΑΓΑΠΕΛ** και τα **Γαλακτοκομικά προϊόντα «Σουλιού»** φέρνει στην αγορά προϊόντα που έχουν την υπογραφή της ποιότητας και της παράδοσης.



Τα γαλακτοκομικά προϊόντα «Σουλιού» προσφέρουν μία σειρά από εξαιρετικής ποιότητας προϊόντα που παρασκευάζονται με μεράκι και σεβασμό στις παραδοσιακές συνταγές. Τα προϊόντα που ξεχωρίζουν είναι το κεφίρ και τα στραγγιστά γιαούρτια, γνωστά για την πλούσια γεύση τους.

Ο **Μέγας Καρπός** καλλιεργεί βιολογικά και ρόδια στην Αργολίδα και παράγει βιολογικούς χυμούς χωρίς συντηρητικά και ζάχαρη. Στη σειρά «Fresh Juice Megas Karpos» περιλαμβάνονται χυμοί ρόδι, ρόδι-πορτοκάλι, ρόδι-λεμόνι-ginger, σπιτική λεμονάδα με μαστίχα Χίου ή ginger καθώς και το επαναστατικό προϊόν κρέμα ροδιού.

Επιπλέον, ο **Συνεταιρισμός ΣΑΓΑΠΕΛ** διακρίνεται για το φρέσκο και υψηλής ποιότητας γάλα, για τις βανίλιες και τα ρυζόγαλά του, προσφέροντας αξεπέραστη γεύση.

Ανακαλύψτε τη γεύση της παράδοσης και της ποιότητας μέσα από αυτά τα μοναδικά προϊόντα.

Αγροτικά προϊόντα της ελληνικής γης



Μέγας Καρπός



SOULIOTIS PRODUCTS 📍 Λεωφ. Αμφιθέας 49, Παλαιό Φάληρο ☎ 210 943 0580

✉ sales@souliotisproducts.com 🌐 Souliotis products

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ «ΣΟΥΛΙΟΥ» 🌐 Γαρδίκη Σουλιού - Θεσπρωτίας

☎ 266 604 1880 ✉ souliou_karagiotis@yahoo.com

🌐 Γαλακτοκομικά προϊόντα "Σουλιού"

ΜΕΓΑΣ ΚΑΡΠΟΣ 🌐 5ο χλμ Άργους- Στέρνας, Άργος ☎ 2751 091342

🌐 www.grandefructus.com ✉ grandefructus@gmail.com

🌐 Φυσικός Χυμός Ρόδι - Φρέσκα Φρούτα «Μέγας Καρπός»

ΣΑΓΑΠΕΛ 🌐 Κεφαλάρι, Άργος 🌐 www.togalatoumoriam.gr

✉ info@togalatoumoriam.gr 🌐 Το Γάλα Του Μοριά 🌐 togalatoumoriam_gr



Αποθήκευση και συντήρηση των γευμάτων

Αφού έχεις ετοιμάσει τα γεύματα, ήρθε η ώρα να τα αποθηκεύσεις. Η σωστή αποθήκευση είναι ζωτικής σημασίας για να διατηρηθούν τα φαγητά φρέσκα και ασφαλή για κατανάλωση. Χρησιμοποίησε αποθηκευτικά σκεύη με αεροστεγείς καπάκια για να αποφύγεις την αλλοίωση των γευμάτων και να τα κρατήσεις στην καλύτερη κατάσταση. Μπορείς να χωρίσεις τα γεύματα σε μερίδες για να διευκολύνεις την καθημερινή κατανάλωση. Αν το meal prep είναι για περισσότερες από 4 ημέρες, ίσως είναι καλύτερο να καταψύξεις κάποια γεύματα για να τα καταναλώσεις αργότερα.

Μαγειρεύε σε μεγάλες ποσότητες

Το κλειδί είναι να μαγειρεύεις σε μεγάλες ποσότητες. Μαγειρεύε τα γεύματα που έχεις επιλέξει για την εβδομάδα σε μια μέρα και χωρίσέ τα σε μερίδες. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις ποικιλία από δοχεία αποθήκευσης (κατά προτίμηση γυάλινα ή πλαστικά χωρίς BPA) για να διατηρήσεις τα γεύματά σου φρέσκα και έτοιμα προς κατανάλωση. Αν το μεσημεριανό σου είναι μια σαλάτα, ετοίμασέ τη χωρίς τη σάλτσα και διατήρησέ την σε ξεχωριστό δοχείο. Αν πρόκειται για ζυμαρικά ή ρύζι, μπορείς να τα μαγειρέψεις και να τα αποθηκεύσεις, προσθέτοντας την πρωτεΐνη (π.χ. κοτόπουλο ή τόνο) την ώρα που θα τα φας, για να μην ξεραθούν.



Διατήρηση ποικιλίας στα γεύματα

Αυτό δεν σημαίνει ότι θα τρως το ίδιο φαγητό κάθε μέρα. Μπορείς να διατηρήσεις την ποικιλία προσθέτοντας διαφορετικά καρυκεύματα, σάλτσες ή μαρινάδες. Εναλλακτικά, μπορείς να επιλέξεις διαφορετικές επιλογές για κάθε γεύμα, π.χ. 2 ημέρες κοτόπουλο με ρύζι, 2 ημέρες φασόλια με ρύζι και 2 ημέρες σαλάτες με τόνο ή σολομό. Αυτό θα σε βοηθήσει να μην βαρεθείς τα γεύματα και να κρατήσεις την ενέργειά σου υψηλή κατά τη διάρκεια της εβδομάδας.

Το meal prepping μπορεί να είναι η απάντηση για όσους θέλουν να εξοικονομήσουν χρόνο, χρήμα και ενέργεια, ενώ παράλληλα απολαμβάνουν υγιεινά και γευστικά γεύματα. Με τον σωστό προγραμματισμό, λίγα υλικά και την κατάλληλη προετοιμασία, μπορείς να εξασφαλίσεις ότι η εβδομάδα σου θα κυλήσει ομαλά, χωρίς να χρειάζεται να σκέφτεσαι καθημερινά τι θα φας.

Επιλογή υλικών και μεγάλες ποσότητες

Το meal prep δεν χρειάζεται να είναι ακριβό, αν επιλέξεις σωστά τα υλικά σου. Αγοράζοντας σε μεγάλες ποσότητες βασικά συστατικά όπως ρύζι, ζυμαρικά, φακές, φακές, λαχανικά και φρούτα, θα έχεις όλα όσα χρειάζεσαι για την εβδομάδα, χωρίς να χρειαστεί να επιστρέφεις στο σούπερ μάρκετ κάθε λίγο. Προσπάθησε να αξιοποιήσεις υλικά που συνδυάζονται

εύκολα μεταξύ τους, για να μπορείς να φτιάχνεις διάφορους συνδυασμούς και να μην βαριέσαι το ίδιο γεύμα κάθε μέρα. Για παράδειγμα, το κοτόπουλο μπορεί να συνδυαστεί με ρύζι και λαχανικά, ή να το χρησιμοποιήσεις σε σαλάτες και σάντουιτς. Οι φακές μπορούν να γίνουν σαλάτα, σούπα ή να τις προσθέσεις σε ριζότο.





ΕΦΡΟΥΙΤ ΠΕΠΠΑΣ



Efruit ΦΡΟΥΤΕΜΠΟΡΙΚΗ ΠΕΠΠΑΣ

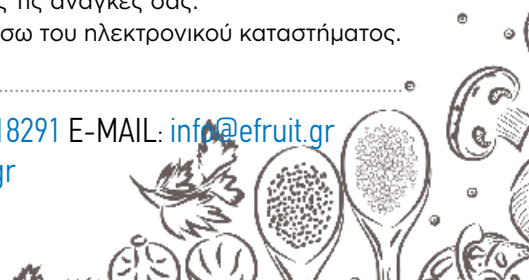


Φρέσκα φρούτα & λαχανικά και προϊόντα delicatessen με την εγγύηση ποιότητας της Φρουτεμπορικής Πέππας από το 1990. Εδώ θα βρείτε μόνο φρέσκα και ποιοτικά προϊόντα από παραγωγούς από όλη την Ελλάδα. Εκτός από φρούτα και λαχανικά άριστης ποιότητας θα βρείτε όσπρια, ζυμαρικά, λάδι, ελιές, τυροκομικά, αλίπαστα, αποξηραμένα φρούτα, αλείμματα και πολλά ακόμη επιλεγμένα προϊόντα για το τραπέζι σας.

Κύριο μέλημα της επιχείρησης είναι η ικανοποίηση των πελατών, μέσω της ποιότητας των προϊόντων αλλά και η άψογη εξυπηρέτηση, καλύπτοντας όλες τις ανάγκες σας.

Τα φρέσκα προϊόντα έρχονται στην πόρτα σας με ένα κλικ μέσω του ηλεκτρονικού καταστήματος.

Λεωφ. Μαραθώνος 10 & Ελλ. Στρατού 2, Άνοιξη Τ.: 210 6218291 E-MAIL: info@efruit.gr
E-SHOP: www.efruit.gr FB: [efruit.gr](https://www.facebook.com/efruit.gr) INSTAGRAM: [efruitgr](https://www.instagram.com/efruitgr)



Λυχναρακια: Τα γλυκά κρητικά καλιτσούνια

Τα καλιτσούνια με μυζήθρα είναι ένα από τα πιο αγαπημένα και φημισμένα γλυκά της Κρήτης, που αποπνέουν την παράδοση και τη γεύση του νησιού σε κάθε μπουκιά. Το παραδοσιακό αυτό γλυκό έχει κερδίσει τις καρδιές των Κρητικών και όχι μόνο. Σερβίρονται σε γιορτές και οικογενειακές συγκεντρώσεις, αποτελώντας μια γλυκιά απόλαυση που συνδυάζει την κρητική φιλοξενία με την αυθεντικότητα της τοπικής κουζίνας.

Υλικά

Για τη ζύμη:

- 500 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 100 ml ελαιόλαδο
- 1 πρέζα αλάτι
- 1 κουταλάκι του γλυκού ξύδι
- 150 ml χλιαρό νερό

Για τη γέμιση:

- 500 γρ. φρέσκια μυζήθρα (γλυκιά, όχι αλμυρή)
- 2 κουταλιές της σούπας μέλι
- 1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα

Για το σερβίρισμα:

- Μέλι
- Κανέλα
- Ζάχαρη άχνη (προαιρετικά)

Εκτέλεση

Για να φτιάξουμε τη ζύμη, πρώτα κοσκινίζουμε το αλεύρι σε ένα μπολ και προσθέτουμε το αλάτι. Ρίχνουμε το ελαιόλαδο και το δουλεύουμε με τα δάχτυλα, μέχρι το μείγμα να γίνει σαν υγρή άμμος. Στη συνέχεια, προσθέτουμε το ξύδι και λίγο-λίγο το χλιαρό νερό, ζυμώνοντας μέχρι η ζύμη να γίνει μαλακή και ελαστική.

Τυλίγουμε τη ζύμη με μεμβράνη και την αφήνουμε να ξεκουραστεί για 30 λεπτά.

Για τη γέμιση, λιώνουμε τη μυζήθρα με ένα πιρούνι, προσθέτουμε το μέλι και την κανέλα και ανακατεύουμε καλά



μέχρι να γίνει ομοιογενές το μείγμα. Ανοίγουμε τη ζύμη σε φύλλο πάχους 2-3 χιλιοστών και με ένα κουπ-πατ ή ένα ποτήρι κόβουμε δίσκους περίπου 10 εκ. στη διάμετρο.

Στο κέντρο κάθε δίσκου, βάζουμε ένα κουταλάκι από τη γέμιση, διπλώνουμε τη ζύμη σε σχήμα μισοφέγγαρου και πιέζουμε τις άκρες με ένα πιρούνι για να κλείσουν καλά.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C και τοποθετούμε τα καλιτσούνια σε ταψί με λαδόκολλα. Ψήνουμε για 20-25 λεπτά μέχρι να ροδίσουν. Αν προτιμάμε να τα τηγανίσουμε, ζεσταίνουμε ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και τηγανίζουμε τα καλιτσούνια μέχρι να αποκτήσουν χρυσαφένιο χρώμα. Τα αφήνουμε να στραγγίξουν σε χαρτί κουζίνας.

Για το σερβίρισμα, περιχύνουμε τα καλιτσούνια με μέλι, πασπαλίζουμε με κανέλα και, αν θέλουμε, προσθέτουμε λίγο ζάχαρη άχνη.





ΚΑΛΙΤΣΟΥΝΙΑ
με ***ΜΑΛΑΚΑ**,
εσύ δοκίμασες?

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ
από το
**ΚΡΗΤΙΚΟ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ**
της Οικογένειας
ΛΑΜΠΑΚΗ



ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΙΣ ΑΠΟΜΙΜΗΣΕΙΣ

[*ΜΑΛΑΚΑ (ΤΥΡΟΜΑΛΑΜΑ): ΜΑΛΑΚΟ ΤΥΡΙ ΠΟΥ ΠΑΡΑΓΕΤΑΙ ΣΤΑ ΧΑΝΙΑ ΑΠΟ ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΟ ΓΑΛΑ]

www.ergastiri.gr

25ης Μαρτίου, Αγροκήπιο, Χανιά, Τ.Κ.: 73100 | Τ.: 28210 72155 (για επαγγελματίες)

Αλ. Παπαναστασίου 176, Λενταριανά, Χανιά | Τ.: /Fax: 28210 57185

Αποκορώνου 109, Κέντρο Χανίων, Χανιά | Τ.: /Fax: 28210 42200

Κισσάμου 89, Χανιά | Τ.: /Fax: 28210 99369

EMAIL: info@ergastiri.gr | FB: [Κρητικό Εργαστήρι](#) | INSTAGRAM: [kritikoerg](#)

Κατσικάκι φρικασέ

Το φρικασέ είναι μια γενική ονομασία που περιγράφει ένα βραστό πιάτο που συνήθως γίνεται με αρνί, κατσίκι, χοιρινό αλλά μπορεί να γίνει και με άλλα λευκά κρέατα. Το Ελληνικό φρικασέ γίνεται συχνά με κατσικάκι ή αρνάκι και συνήθως περιέχει πράσινα αγριόχορτα ή μαρούλι ή σπανάκι ή και τα δυο την άνοιξη και με χοιρινό με σέλινο ή πράσο το χειμώνα. Το φαγητό δένεται με αυγολέμονο (αβγά χτυπημένα με λεμόνι και ζωμό από το κρέας) λίγο πριν το σερβίρισμα.

Υλικά

- 1,5 κιλό κατσικάκι γάλακτος σε μερίδες
- 2 κιλά ασκόλυμπρους & σταμναγκάθι
- 1 μάτσο φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 ματσάκι μαϊντανό
- 1 ματσάκι μάραθο ή άνηθο
- 1 φλυτζάνι έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- Ανθό αλατιού

Για το αυγολέμονο

- 2 αυγά
- Χυμό από 1 λεμόνι
- Ανθό αλατιού

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε και ξεπλένουμε καλά τα χόρτα μας και τα βάζουμε σε ένα τρυπητό σκεύος για να στραγγίσουν καλά από τα νερά τους. Ψιλοκόβουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια και τα μυρωδικά μας και τα τοποθετούμε μαζί σε ένα ξεχωριστό σκεύος. Σε μία βαθιά κατσαρόλα με χοντρό πάτο, ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και μόλις κάψει το λάδι σωτάρουμε το κατσικάκι ελαφρά και μόλις αχνίσει προσθέτουμε το κρεμμύδι να αχνιστεί και αυτό, συνεχίζοντας το ανακάτεμα. Αλατοπιπερώνουμε, προσθέτουμε κρύο νερό τόσο όσο να σκεπάσει το κρέας, χαμηλώνουμε τη φωτιά και μαγειρεύουμε για περίπου 1 ώρα και ξαφρίζουμε όποτε χρειαστεί. Στη συνέχεια προσθέτουμε τα καθαρισμένα χόρτα και τα ψιλοκομμένα μυρωδικά και μαγειρεύουμε για ακόμη 30'-40' ανακατεύοντας συχνά με προσοχή. Μόλις το φαγητό είναι έτοιμο, αποσύρουμε από τη φωτιά και το αφήνουμε λίγο να ξεκουραστεί, να πέσει η θερμοκρασία και ετοιμάζουμε το αυγολέμονο.

Για το αυγολέμονο

Σε ένα μπολ χτυπάμε τα αυγά έως ότου αφρατέψουν. Στη συνέχεια προσθέτουμε σταδιακά το χυμό λεμονιού και 1-2 κουτάλες της σούπας από το ζωμό του φαγητού, αφού έχει κρυώσει λίγο για να μην μας κόψει το αυγολέμονο, χτυπώντας το συνεχώς. Προσθέτουμε το αυγολέμονο στα φαγητό μας και ανακινούμε την κατσαρόλα. Σερβίρουμε το φρικασέ ζεστό με φρεσκοτριμμένο πιπέρι.





“Η Βόνιτσα” Το σπίτι του φρέσκου κρέατος - The meat house - ΩΜΟ Ή ΨΗΜΕΝΟ Κρεοπωλείο – Οβελιστήριο



Εδώ και 43 χρόνια φέρνουν στο τραπέζι σας φρέσκα κρέατα από τη “Βόνιτσα, ωμά ή ψημένα, και Κυριακές και αργίες!

Η οικογένεια Λίτου, με καταγωγή από την “Βόνιτσα, διατηρούν τη δική τους κτηνοτροφική μονάδα εδώ και 43 χρόνια, προσφέροντας δικά τους εκλεκτά κρέατα ελευθέρως βοσκής. Από το 1982 λειτουργεί το κρεοπωλείο όπου κάθε εβδομάδα φέρνουν από τη “Βόνιτσα” μοσχάρια παραγωγής τους, αρνιά, κατσίκια, γίδες, πρόβεια, βετούλια, ζυγούρια, κοκόρια ελευθέρως βοσκής, τράγους, χοιρινά από την Αμφιλοχία κ.ά. Το εξειδικευμένο προσωπικό του κρεοπωλείου θα σας προτείνει ό,τι καλύτερο για το καθημερινό ή το γιορτινό σας τραπέζι. Αξίζει να αναφερθεί ότι μπορείτε να εξυπηρετηθείτε από το κρεοπωλείο και τις Κυριακές και γιορτές (και για επαγγελματίες).

Στο οβελιστήριο, δίπλα ακριβώς από το κρεοπωλείο, οι σούβλες γυρίζουν ασταμάτητα και οι ψησταριές ψήνουν με τον πιο σωστό τρόπο νόστιμες σπεσιαλιτέ για τους καλοφαγάδες. Από τη μεγάλη ποικιλία προτείνουμε να δοκιμάσετε το μοναδικό κρέας της αρχαίας φυλής του μαύρου χοίρου. Δώστε την παραγγελία σας και παραλάβετε σε πακέτο, καθώς το οβελιστήριο δεν διαθέτει τραπέζια. Εξυπηρετεί μόνο για take away και delivery. Επιπλέον, έχει τη δυνατότητα να ψήσει μεγάλες ποσότητες κρέατος, έως 100 αρνιά στη σούβλα συγχρόνως.

Αγοράζοντας το αρνί ή το γουρουνό-πoulo από το κρεοπωλείο, μπορούν να το ψήσουν για τη γιορτή σας την ημέρα και ώρα που εσείς θέλετε.

Παράδοση
σε όλη την Αττική
κατόπιν συνεννόησης
Δώστε την παραγγελία σας έγκαιρα
και παραλάβετε το πακέτο με ωμά
ή ψημένα κρέατα
Έχουμε τη δυνατότητα να σας
εξυπηρετήσουμε Κυριακές
και Γιορτές
(και για επαγγελματίες)

ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ

Ωράριο delivery – διανομής
Δευτέρα: 08:00 – 23:00
Τρίτη: 08:00 – 23:00
Τετάρτη: 08:00 – 23:00
Πέμπτη: 08:00 – 23:00
Παρασκευή: 08:00 – 23:00
Σάββατο: 08:00 – 23:00
Κυριακή: 10:00 – 23:00

Ωράριο λειτουργίας
Δευτέρα: 08:00 – 21:00
Τρίτη: 08:00 – 21:00
Τετάρτη: 08:00 – 21:00
Πέμπτη: 08:00 – 21:00
Παρασκευή: 08:00 – 21:00
Σάββατο: 08:00 – 21:00
Κυριακή:...

ΟΒΕΛΙΣΤΗΡΙΟ

Ωράριο λειτουργίας και διανομής
Δευτέρα: 10:00 – 00:30
Τρίτη: 10:00 – 00:30
Τετάρτη: 10:00 – 00:30
Πέμπτη: 10:00 – 00:30
Παρασκευή: 10:00 – 00:30
Σάββατο: 10:00 – 00:30
Κυριακή: 10:00 – 00:30

ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ: 📍 Ρουμπέση 25, Ν. Κόσμος ☎ 210 9016487

🌐 www.ivanitsakreopoleio.gr

(με κάθε online παραγγελία άνω των 20 ευρώ, δώρο 1 μερίδα γύρο χοιρινό ή κοντοσουβλί από το οβελιστήριο μας)

ΟΒΕΛΙΣΤΗΡΙΟ: 📍 Ηλ. Ηλιού 91, Ν. Κόσμος ☎ 210 9022500

🌐 www.ivanitsa.gr

(με κάθε online παραγγελία, 15% έκπτωση στις τιμές του site)



Μοσχάρι σε κόκκινο κρασί με αρωματικά και πουρέ πατάτας με τρούφα

Ένα πιάτο που φέρνει την πολυτέλεια και την αυθεντικότητα στο τραπέζι χωρίς υπερβολές, συνδυάζοντας τις γεύσεις του κλασικού με εκείνες της σύγχρονης κουζίνας, είναι το μοσχάρι σε κόκκινο κρασί με αρωματικά, συνοδευόμενο από πουρέ πατάτας με τρούφα. Ένα κυρίως πιάτο που μαγεύει με την απλότητά του, αλλά και με τον πλούτο των γεύσεων που κρύβει.

Υλικά για το μοσχάρι:

- 1 κιλό μοσχαρίσια σπάλα ή φιλέτο (κομμένο σε μεγάλες μπριζόλες ή κομμάτια)
- 1 κρεμμύδι μεγάλο, ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες
- 2 καρότα, κομμένα σε ροδέλες
- 2 κλαδάκια δεντρολίβανο
- 3 φύλλα δάφνης
- 1 φλιτζάνι κόκκινο κρασί (προτιμήστε ένα ξηρό και γεμάτο κρασί, όπως Cabernet Sauvignon ή Merlot)
- 2 φλιτζάνια ζωμό βοδινού
- 50 γρ. βούτυρο
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- Αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 κουταλάκι ζάχαρη (προαιρετικά)

Υλικά για τον πουρέ πατάτας με τρούφα:

- 1 κιλό πατάτες
- 50 γρ. βούτυρο
- 100 ml κρέμα γάλακτος (για πιο πλούσια γεύση)
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- 2 κουταλάκια λάδι τρούφας (ή φρέσκια τρούφα, αν βρεις)
- Αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- Μερικές φλούδες φρέσκιας τρούφας για το σερβίρισμα (προαιρετικά)



Εκτέλεση

Ξεκινάμε με το μοσχάρι. Αν το έχετε σε μπριζόλες, χτυπήστε το ελαφρώς με ένα σφυρί κρέατος, για να γίνει πιο τρυφερό. Αν είναι σε κομμάτια, απλά το αλατίζετε και το πιπερώνετε καλά. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μια μεγάλη κασαρόλα ή τηγάνι με ψηλά τοιχώματα και σοτάρουμε το κρέας σε δυνατή φωτιά, μέχρι να πάρει χρώμα από όλες τις πλευρές. Αν το κρέας είναι σε μεγάλα κομμάτια, το σοτάρουμε σε μικρές δόσεις, ώστε να μην «βράσει». Μόλις το κρέας σοταριστεί, το αφαιρούμε από την κασαρόλα και στην ίδια κασαρόλα προσθέτουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Σοτάρουμε μέχρι να γίνουν διάφανα και μαλακά. Προσθέτουμε τα καρότα, τα κλαδάκια δεντρολίβανου και τα φύλλα δάφνης και ανακατεύουμε για 2-3 λεπτά. Ρίχνουμε το κρασί στην κασαρόλα και το αφήνουμε να βράσει για 3-4 λεπτά, ώστε να εξατμιστεί το αλκοόλ και να ενσωματωθούν οι γεύσεις.

Επιστρέφουμε το κρέας στην κασαρόλα, προσθέτουμε τον ζωμό βοδινού και, αν θέλουμε, ρίχνουμε και μια κουταλιά ζάχαρη για να εξισορροπήσουμε την οξύτητα του κρασιού. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε το φαγητό να μαγειρευτεί για περίπου

1,5-2 ώρες, μέχρι το κρέας να είναι τρυφερό και η σάλτσα να έχει πυκνώσει. Στο τέλος, μόλις το κρέας είναι έτοιμο, προσθέτουμε το βούτυρο και ανακατεύουμε για να δημιουργηθεί μια λεία, πλούσια σάλτσα. Διορθώνουμε τη γεύση με αλάτι και πιπέρι.

Για τον πουρέ πατάτας με τρούφα:

Καθαρίζουμε και κόβουμε τις πατάτες σε μέτρια κομμάτια. Τις βράζουμε σε αλατισμένο νερό μέχρι να μαλακώσουν πλήρως (περίπου 20 λεπτά). Μόλις είναι έτοιμες, τις στραγγίζουμε και τις αφήνουμε για 1-2 λεπτά να «στεγνώσουν» από την υγρασία.

Στο ίδιο τηγάνι ή σε κασαρόλα, λιώνουμε το βούτυρο με το ελαιόλαδο και τη κρέμα γάλακτος. Προσθέτουμε τις βρασμένες πατάτες και τις λιώνουμε. Αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε καλά. Μόλις ο πουρές είναι έτοιμος, προσθέτουμε το λάδι τρούφας και ανακατεύουμε ξανά. Αν έχετε φρέσκια τρούφα, ξύστε μερικές φλούδες πάνω από τον πουρέ για ακόμα πιο έντονη γεύση.

Σερβίρισμα:

Βάλε τον πουρέ πατάτας στη βάση του πιάτου και τοποθέτησε από πάνω το μοσχάρι με την πλούσια σάλτσα του. Μπορείς να γαρνίρεις με φρέσκες φλούδες τρούφας και να προσθέσεις λίγο φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι για επιπλέον άρωμα.

Αυτό το πιάτο συνδυάζει την πλούσια γεύση του μοσχαρίσιου κρέατος με την αρωματική σάλτσα κρασιού και την κρεμώδη υφή του πουρέ πατάτας, ενώ η τρούφα του δίνει μια αίσθηση πολυτέλειας και βάθους. Ιδανικό για μια ιδιαίτερη περίσταση ή για να εντυπωσιάσεις τους καλεσμένους σου!



MANIBUS

Γνωρίστε την MANIBUS, τον κορυφαίο προμηθευτή κρέατος και παρασκευασμάτων κρέατος! Εξυπηρετούμε ιδιώτες, επαγγελματίες εστίασης και ξενοδοχεία με αφοσίωση και ταχύτητα, εξασφαλίζοντας ότι οι ανάγκες σας καλύπτονται άμεσα. Από φρέσκο κρέας μέχρι εκλεκτά παρασκευάσματα, η ποιότητα μας είναι εγγυημένη.

Επιλέξτε την MANIBUS για άριστη εξυπηρέτηση και προϊόντα που θα ενθουσιάσουν τους πελάτες σας! Σύντομα θα λειτουργήσει το νέο μας eshop, προσφέροντας εύκολη και γρήγορη πρόσβαση σε προϊόντα υψηλής ποιότητας.

ΟΙ ΣΑΛΑΤΕΣ ΕΙΝΑΙ Η ΙΔΑΝΙΚΗ ΚΑΙ ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΛΥΣΗ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΩΡΑ!

Πράσινη ανάμεικτη σαλάτα με μύρτιλα και κατίκι

Υλικά

• Ανάμεικτα σαλατικά:

- 1/2 ματσάκι ρόκα,
- 1/2 λόλα κόκκινη,
- 1/2 μικρό μαρούλι
- 1 κ. σούπας αποξηραμένα μύρτιλα
- 1 κ. σούπας ηλιόσπορους
- 120 γρ. κατίκι

• Για τη σως:

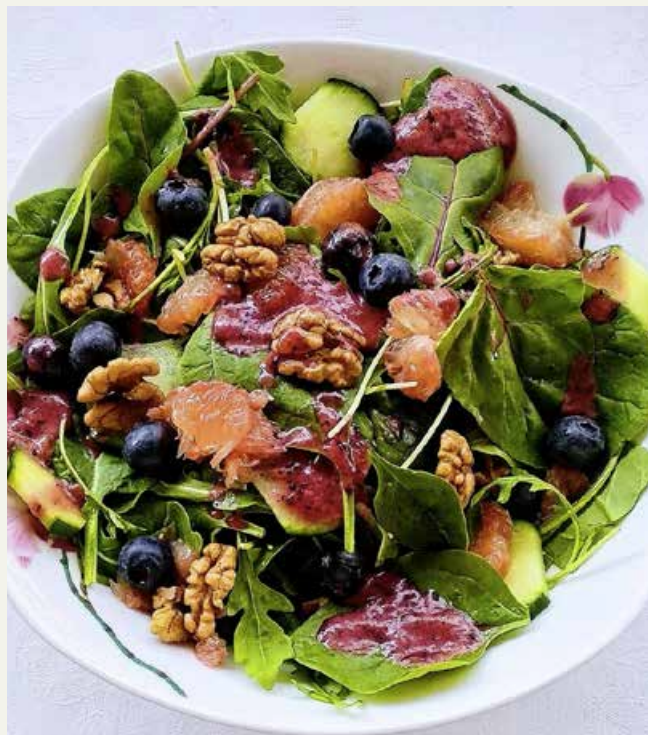
- 2 κ. σούπας ελαιόλαδο,
- 1 κ. σούπας βαλσάμικο ξύδι,
- 1 κ. γλυκού μουστάρδα και
- 1 κ. γλυκού μέλι

Εκτέλεση

Πλένετε και κόβετε με το χέρι τα σαλατικά, τα τοποθετείτε σε μια σαλατιέρα και ανακατεύετε.

Στη συνέχεια, προσθέτετε τα μύρτιλα, τους ηλιόσπορους και το τυρί και ανακατεύετε πάλι.

Τέλος, προσθέτετε τη σως, αφού έχετε ανακατέψει το ελαιόλαδο με το βαλσάμικο ξύδι, τη μουστάρδα και το μέλι.



EASY DINNER RECIPES

Κροκέτα Γραβιέρας Νάξου Π.Ο.Π. με κρέμα μανιταριού

Υλικά:

- 160 γρ. Γραβιέρα Νάξου Π.Ο.Π. της Ε.Α.Σ. Νάξου σε μπαλίτσες 2 εκ.
- 150 γρ. αλεύρι σκληρό
- 4 αυγά

- 200 γρ. αμύγδαλο
- 50 γρ. ελαιόλαδο
- 50 γρ. βούτυρο αγελαδινό
- 2 γρ. αλάτι
- 150 γρ. μανιτάρια πλευρώτους
- Ηλιέλαιο για το τηγάνισμα

Για το γαρνίρισμα:

- 50 γρ. βλαστάκια ηλιανθού ή ραπανάκι
- 70 γρ. μαρμελάδα βερίκοκο

Εκτέλεση:

Για την κροκέτα: Κοσκινίζουμε το αλεύρι σε ένα μπολ και σε ένα άλλο σπάμε τα αυγά. Πανάρουμε τη Γραβιέρα Νάξου Π.Ο.Π. με αλεύρι και αυγά δύο φορές. Ντύνουμε τις κροκέτες με το θρυμματισμένο αμύγδαλο παναριστά, προσέχοντας να έχει κολλήσει παντού. Τοποθετούμε στο ψυγείο, ώστε να σφίξουν. Σε ένα κατσαρολάκι ζεσταίνουμε το ηλιέλαιο στους 160 με 170 βαθμούς. Τοποθετούμε τις μπαλίτσες απαλά και προσεκτικά μέσα στο τηγάνι χρησιμοποιώντας ξύλινη λαβή.

Για την κρέμα μανιταριού: Καθαρίζουμε και ψήνουμε τα μανιτάρια στον φούρνο στους 150 βαθμούς για 45 λεπτά. Τρίβουμε 120 γρ. Γραβιέρα Νάξου Π.Ο.Π. σε ένα μεταλλικό σκεύος και το τοποθετούμε για 7 με 8 λεπτά στον φούρνο στους 200 βαθμούς. Στη συνέχεια χτυπάμε τις δύο παρασκευές μαζί σε ένα μπλέντερ μαζί με το βούτυρο μέχρι η υφή να γίνει σπυρνή και απαλή. Αλατοπιπερώνουμε βάσει το πόσο αλμυρό και έντονο το θέλουμε. Γαρνίρουμε με την κρέμα μανιταριού, τη μαρμελάδα βερίκοκο και προσθέτουμε τα βλαστάκια.

Φρέσκα Ψάρια
Black Cod
Fisheries
Ψητό ψάρι

Ψάρι Ψητό | Θαλασσινά Μαγειρευτά | Ψάρι Τηγανιτό



Στο Black Cod θα βρείτε φρέσκα ψάρια και θαλασσινούς μεζέδες που θα σας ενθουσιάσουν.

Κάθε μέρα φτάνουν τα πιο φρέσκα αλιεύματα, για να απολαύσετε γεύσεις που ξεχωρίζουν.

Εδώ, μπορείτε να βρείτε ό,τι καλύτερο έχει να προσφέρει η θάλασσα, από ψάρια μέχρι νόστιμους μεζέδες, όλα με την καλύτερη ποιότητα.

Αν ψάχνετε για φρέσκα θαλασσινά, το Black Cod είναι η ιδανική επιλογή.

Ωράριο λειτουργίας: 8:00 με 23:00
Δευτέρα με Κυριακή όλη την εβδομάδα

ΧΑΡΟΚΟΠΟΥ 34, ΚΑΛΛΙΘΕΑ, Τ: 210 9581382
Για περισσότερες πληροφορίες καλέστε: 690 7504326
FB: [Black cod](#) INSTA: [black_cod.kallithea](#)



Μπύρα & Γαστρονομία

Ο συνδυασμός μπύρας και φαγητού προσφέρει άπειρες δυνατότητες για γαστρονομικές απολαύσεις.

Η μπύρα κατακτά μια θέση στους καταλόγους των κορυφαίων εστιατορίων στην Ευρώπη, τα οποία οργανώνουν ειδικές εκδηλώσεις αφιερωμένες στην μπύρα και στη γαστρονομία, προκειμένου να ενημερώσουν το κοινό για τις δυνατότητες της μπύρας να συνοδεύει τα γεύματά μας, προσφέροντας παράλληλα και τη δυνατότητα να δοκιμάσει κανείς διάφορους συνδυασμούς. Ακόμα, σε κάποιους ιδιαίτερους χώρους υπάρχουν και ειδικοί γευσιγνώστες,

οι οποίοι βοηθούν τους θαμώνες να επιλέξουν την ιδανική μπύρα, που θα αναδείξει με τον καλύτερο τρόπο το φαγητό τους.

Παίζοντας με τα αρώματα, τις γεύσεις και τα χρώματα, μπορεί κανείς να πετύχει αναρίθμητους μοναδικούς συνδυασμούς.

Ανακαλύπτοντας τον τέλειο συνδυασμό

Η αρμονία είναι το κλειδί για τον τέλειο συνδυασμό μπύρας και φαγητού. Και η αρμονία προκύπτει τόσο με το πάντρεμα των γεύσεων όσο και με την αντίθεση. Πειραματιστείτε με τόλμη. Παρακάτω θα βρείτε κάποιες ιδέες που θα σας βοηθήσουν να ξεκινήσετε.

• ΜΙΑ ΚΡΥΑ, ΔΡΟΣΙΣΤΙΚΗ ΜΠΥΡΑ PILSNER LAGER

συνοδεύει τέλεια τις ντελικάτες γεύσεις και την υφή των θαλασσινών.

Ταιριάζει επίσης με ελαφρά καλοκαιρινά πιάτα, όπως κοτόπουλο, σολομό και σαλάτες. Οι μπύρες Lager από τη φύση

τους συνδυάζονται εύκολα με πολλά γεύματα. Το ανθρακικό της μπύρας Lager την καθιστά

ιδανική στο να μετριάξει το πλούσιο σώμα των λιπαρών πιάτων. Με ακόμα πιο πλούσια σε λιπαρά γεύματα, μπορείτε να επιλέξετε μία ακόμα πιο

σκούρα μπύρα, όπως μία αγγλική Pale Ale, που βρίσκει το ιδανικό της ταίρι στα παλαιωμένα ώριμα τυριά, όπως το Τσένταρ.

• **Η ΝΟΤΑ ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΩΝ ΤΗΣ WEISS** μπύρας παντρεύεται υπέροχα με πιάτα ψαριών.

• Οι περισσότεροι από εμάς γνωρίζουν ότι μια μπύρα ταιριάζει απόλυτα με διεθνείς κουζίνες πλούσιες σε μπαχαρικά όπως η Ινδική, η Ταϊλανδέζικη και η Μεξικάνικη. Είναι αυτό ακριβώς που χρειάζεστε για να δροσίσετε και να αλλάξετε τη γεύση σας και να αντιμετωπίσετε την καυτερή αίσθηση των μπαχαρικών. Μία σπέσιαλ lager είναι ό,τι καλύτερο.

• **ΟΙ ΣΚΟΥΡΕΣ ΒΑΡΙΕΣ PORTERS** συνοδεύουν άριστα βαριά πιάτα με κρέας, όπως κοκκινιστά, πάπια, ή καπνιστά λουκάνικα. Παραδοσιακά, όμως, οι Porters και οι Stouts ταιριάζουν με μενού οστρακοειδών. Η αλμυρή αφάδα των οστρακοειδών και η γλυκιά γεύση της βύνης προσφέρουν ένα ξεχωριστό γευστικό αποτέλεσμα.

• **ΟΙ ΦΡΟΥΤΩΔΕΙΣ ΜΠΥΡΕΣ** προσφέρουν πολλές δυνατότητες καθώς ταιριάζουν με σαλάτες, μαλακά άσπρα τυριά και με γλυκά ή ξινά πιάτα.

• **ΑΝ ΕΙΣΤΕ ΛΑΤΡΗΣ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ, ΜΙΑ ΓΕΜΑΤΗ, ΚΡΕΜΩΔΗΣ STOUT** με την χαρακτηριστική πικρή νότα καφέ είναι ακριβώς αυτό που αναζητάτε για να ενισχύει και να ολοκληρώνει την απόλαυση της αγαπημένης μας αδυναμίας.

Αναφέραμε μόνο ελάχιστους από τους δυνατούς συνδυασμούς του καλού φαγητού με την καλή μπύρα, που μπορούν να χαρίσουν μία από τις μεγαλύτερες απολαύσεις της ζωής.





Levante Zakynthos Beer

NO CHEMICALS, NO ENZYME

Η Levante Beers, η πρώτη εταιρεία παραγωγής υψηλής ποιότητας και χειροποίητης μπίρας στη Ζάκυνθο, προσφέρει μια μοναδική γευστική εμπειρία που συνδυάζει την παράδοση με την καινοτομία.

Στην καρδιά του νησιού, παράγει μπίρες που είναι φτιαγμένες με μεράκι και πάθος, χρησιμοποιώντας τα καλύτερα υλικά και τις παραδοσιακές τεχνικές ζυθοποιίας.

Μη χάσετε την ευκαιρία να δοκιμάσετε τις μπίρες Levante: την ελαφριά και φρέσκια Lager, την παραδοσιακή βαυαρική Weisse, τη σοκολατένια και καπνιστή Bruno Dark Lager ή την πλούσια και γεμάτη San Petros Red Ale.

Ανεξαρτήτως της γεύσης που προτιμάτε, οι μπίρες Levante θα σας ταξιδέψουν στην αυθεντική γεύση της Ζακύνθου, με κάθε γουλιά να αποπνέει την ποιότητα και την τέχνη της παραδοσιακής ζυθοποιίας.



Restaurant

Σε μια πραγματική όαση της Αθήνας, στα όρια της αρχαίας και της σύγχρονης πόλης και την απόλυτη θέα προς τον ιερό βράχο της Ακρόπολης, βρίσκεται το "THETA", ένα all day καφέ εστιατόριο που δημιουργήθηκε με αγάπη για την ελληνική κουζίνα και σεβασμό στην παράδοση. Από την ανατολή του ηλίου μπορείτε να απολαμβάνετε τον καφέ σας, συνοδευόμενο από πρωινό ή brunch, συνεχίζοντας με μεσημεριανό και φτάνοντας σε μοναδικά βραδινά πιάτα, εμπλουτισμένα με γεύσεις από όλη την Ελλάδα. Σας περιμένει!



📍 Αδριανού 11, Μοναστηράκι, ☎ 210 3318693 ✉ info@theta-athens.gr
 🌐 www.theta-athens.gr 📱 theta.athens 📷 theta.athens

