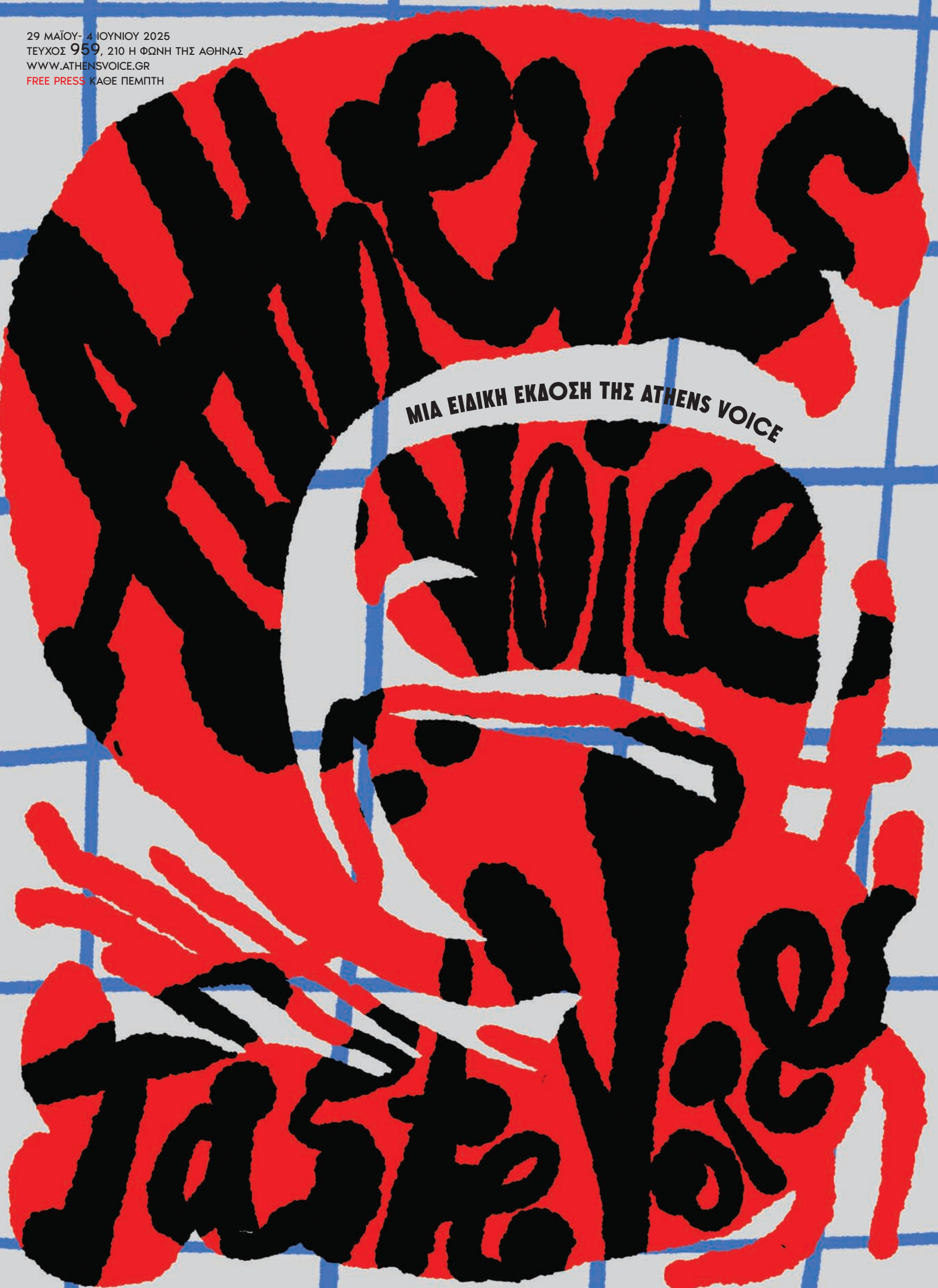
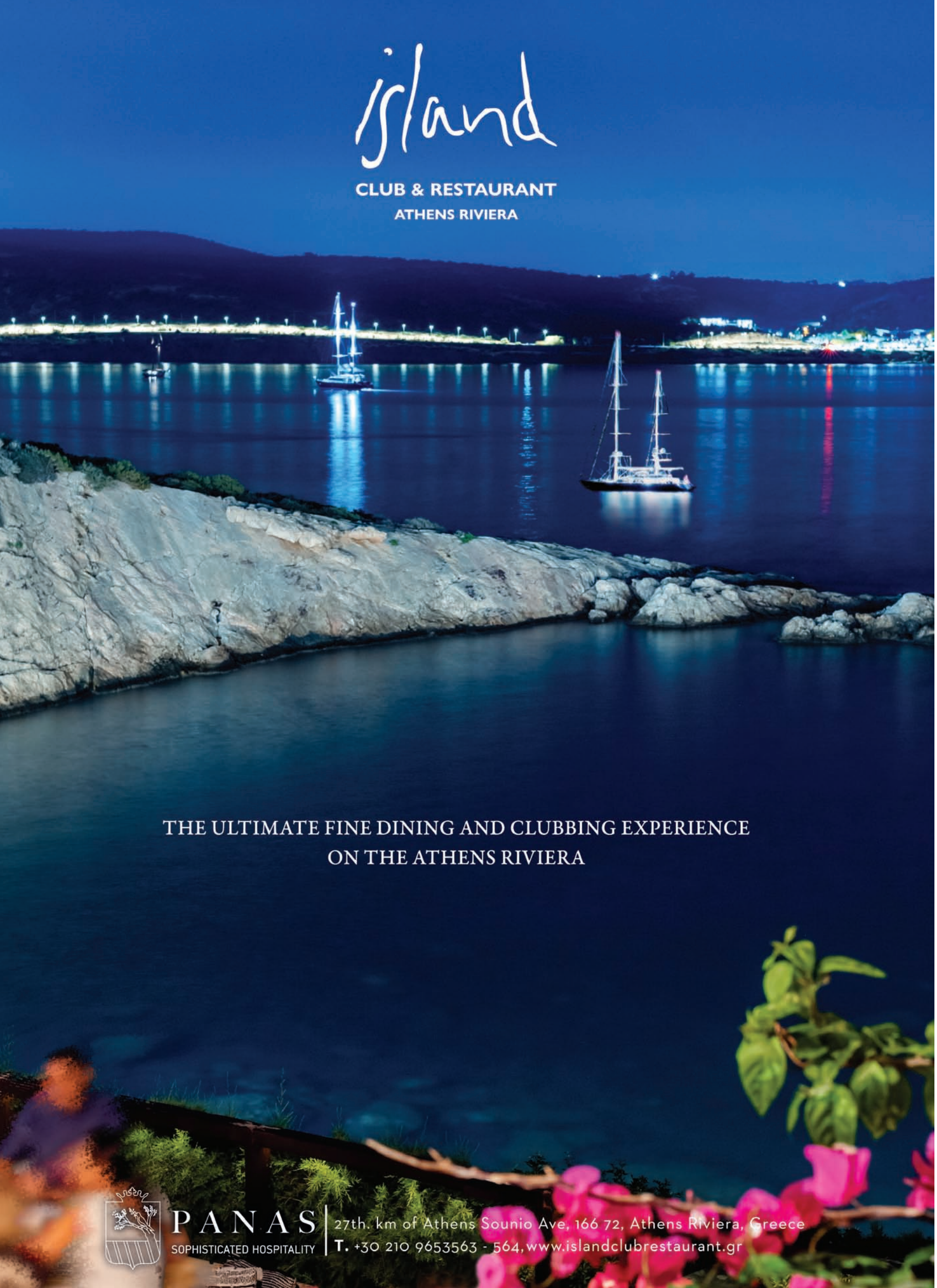


29 ΜΑΪΟΥ- 4 ΙΟΥΝΙΟΥ 2025
ΤΕΥΧΟΣ 959, 210 Η ΦΩΝΗ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ
WWW.ATHENSVOICE.GR
FREE PRESS ΚΑΘΕ ΠΕΜΠΤΗ

ΜΙΑ ΕΙΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ATHENS VOICE





island

CLUB & RESTAURANT
ATHENS RIVIERA

THE ULTIMATE FINE DINING AND CLUBBING EXPERIENCE
ON THE ATHENS RIVIERA



PANAS
SOPHISTICATED HOSPITALITY

27th. km of Athens Sounio Ave, 166 72, Athens Riviera, Greece
T. +30 210 9653563 - 564, www.islandclubrestaurant.gr

Εκδότης-Διευθυντής Φώτης Γεωργελές

Σύμβουλος Έκδοσης Σταυρούλα Παναγιωτάκη
Διευθύντρια Σύνταξης Αγγελική Μπιρμπιλίη

Γενική Διεύθυνση Διαφήμισης
Λουίζα Ναθαναήλ

Art Director Φώτης Πechλιβανίδης

Διεύθυνση Web Δημήτρης Αθανασιάδης

Σύμβουλος Διεύθυνσης Χριστίνα Γαλανοπούλου

Αρχισυντάξια Δανάη Καμζόλα (Podcast & City Guide)
Βοηθός αρχισυντάκτη Τόνια Ζαραβέλα
Τεχνικός διευθυντής Βάιος Συστηριμάς
Social Media Manager Τάσος Ανέστης

Υπεύθυνος ύλης Τάκης Σκριβάνος
Επιμέλεια ύλης Δήμητρα Γκρους
Διόρθωση κειμένων Φανή Κουλουντζού,
Κατερίνα Ασήμου

Συντακτική ομάδα: Κ. Αθανασιάδης, Ν. Αμανίτης, Μ. Ανδριωτάκη, Ε. Βαρδάκη, Σ. Βλέτσας, Κ. Βνάτσιου, Ρ. Γεροδήμος, Ν. Γεωργιλέ, Ν. Γεωργιάδης, Κ. Γιαννακίδης, Κ. Γλυνιαδάκη, Β. Γραμματικογιάννη, Β. Γρυπάρης, Γ. Δήμος, Θ. Κ. Ευθυμίου, Γ. Ζερβογιάννη, Μ. Ζουμπουλάκη, Κ. Καϊμάκης, Σ. Καλαμαντή, Μπ. Καλογιάννης, Κ. Καμπόσου, Δ. Καραθάνος, Α. Καψάλη, Ν. Κοσκινά, Α. Κοσμοπούλου, Δ. Κουμαριώτης, Α. Μανουσάκη, Μ. Μανωλοπούλου, Χ. Μαρκάκης, Δ. Μαστρογιαννίτης, Β. Ματζάρογλου, Τζ. Μελιτά, Α. Μπρουντζάκη, Γ. Νένης, Ε. Ντάκουλα, Γ. Χ. Παπαδόπουλος, Δ. Παπαδόπουλος, Π. Παναγιωτόπουλος, Κ. Παναγοπούλου, Γ. Παυριανός, Γ. Πρέζα, Μ. Προβατάς, Τζ. Ρουσάκη, Μ. Ι. Σιγαλού, Ε. Σιούσιουρα, Τ. Σκραπαλιώρη, Ζ. Σφυρή, Σ. Τριανταφύλλου, Σ. Τσιτσόπουλος, Γ. Φλωράκης, Ε. Χελιώτη, Κ. Χριστοφόρου, Γ. Ψύχας, Ε. Ψυχούλη

Γραμματεία Σύνταξης Γεωργία Σκαμάγκα
info@athensvoice.gr / avguide@athensvoice.gr

Ατελιέ Sotos Anagnos
LOOKmag Κωνσταντίνος Βλαχοπούλου

Creative Manager Θάνος Ψυλλίδης
Creative Marketing Manager Λαμπρινή Τρούγκου
Branded Content Editor Χαρά Αλεξανδροπούλου

Εικονογραφίες art@athensvoice.gr
Φωτό: Θανάσης Καρατζάς, Γιώργος Ζαρζώνης, Τάσος Βρεττός, Έκτορας Δ. Βούτσας, Κώστας Αμοιρίδης, Βαγγέλης Τάσης, Χρήστος Κισατζεκιάν, Δημήτρης Κλεάνθης, Μαρία Μαρκεζή, Πέτρος Νικόλαος, Λάζαρος Γραικός

Account Directors
Τίνα Γαϊτανίδου, Βόννη Ζαφειροπούλου

Direct Market Advertising Director Άννα Αντωνίου
Direct Market Advertising Managers
Μιχάλης Δρακάκης, Εύα Βαλαμβάνου, Ελένη Βαρύτη, Νώντας Νταμπάνης, Ελεονώρα Τζεφρόνη

Marketing Director Κική Μαλέρδου
Advertising & Marketing Manager VOICE 102.5
Τζίνα Σαλαμπάση

Συντονισμός Διαφήμισης Μαίρη Κούρτη
marketing@athensvoice.gr
Digital Traffic Manager Εύη Ταρνάρη
Digital Advertising Coordinator Μίνα Γιαννάκη

Ψηφιακή Υποστήριξη Νικόλας Αργυρίου,
Άγγελος Καραμανωλάκης

Διεύθυνση Λογιστηρίου Έφη Μούρτζη
Λογιστήριο Ουρανία Μιχάλη, Μαίρη Λυκούση, Μανώλης Κοττάκης

Διαχωρισμοί - Εκτύπωση «Καθημερινές Εκδόσεις ΑΕ»

Athens Voice S.A.
Χαρ. Τρικούπη 22, 106 79 Αθήνα
Σύνταξη: 210 3617.360, 3617.369, fax: 210 3632.317
Διαφημιστικό: 210 3617.530, fax: 210 3617.310
VOICE 102.5: 210 3648.213
Αγγελίες: 210 3617.369 Λογιστήριο: 210 3617.170

www.athensvoice.gr

Αν δεν βρίσκετε την Α.Υ. στα σημεία διανομής,
επικοινωνήστε: 210 3617.360, 210 3617.369
Κωδικός εντύπου: 7021, ISSN 1790-6164

Νόμιμος Εκπρόσωπος: Γεωργιλέ Ελισάβετ Τρισεύγενη
Κύριος Μέτοχος: Γεωργιλέ Φώτης

Αρ. Πιστοποίησης MET: 230237

ATHENS voice

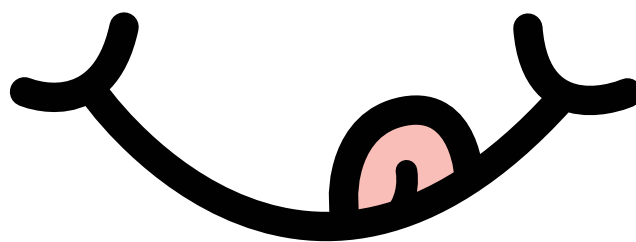
Εβδομαδιαίο εφημερίδα, διανέμεται δωρεάν. Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική ή μερική, η διασκευή ή απόδοση του περιεχομένου της έκδοσης με οποιονδήποτε τρόπο, μηχανικό, ηλεκτρονικό ή άλλο, χωρίς προηγούμενη γραπτή έγκριση του εκδότη.



EDITO

Της ΝΕΝΕΛΑΣ ΓΕΩΡΓΕΛΕ

taste voice



SPECIAL ΤΕΥΧΟΣ: Η ΓΕΥΣΗ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ

Κάθε που περπατάω στο κέντρο, στα στενά της Αθήνας ή λίγο πιο έξω, σε κάποια γειτονιά που πριν από λίγο δεν ξέραμε καν το όνομά της, πέφτω πάνω και σε μια νέα μυρωδιά-χαρά-ανακάλυψη. Βγαίνει από ένα μια σταλιά μαγαζί με τρία τραπέζια και μια γιαγιά στην κουζίνα, από μια ορεν κουζίνα όπου ένας τριαντάρης ανήσυχος μάγειρας κάνει μαγικά με ρεβίθια και μίσο, από το εστιατόριο ενός δημοφιούς σεφ που ετοιμάζεται να καταπλήξει τα πηλθή με τα καινούργια του. Δεν ξέρω πια πού τελειώνει η πόλη και πού αρχίζει το πιάτο. Η γαστρονομία της Αθήνας εξελίσσεται διαρκώς, έχει πάντα κάτι καινούργιο και νόστιμο να πει, χτίζει τη φήμη της ως μια από τις πιο δυναμικές κουζίνες της Ευρώπης και του κόσμου όλου.

Σε αυτό το τεύχος δεν γράψαμε απλώς για φαγητό. Κόναμε βόλτες, κρατήσαμε σημειώσεις σε χαρτοπετσέτες και μάθαμε τα μικρά μυστικά που λέγονται μόνο από στόμα σε στόμα. Βραβευμένα εστιατόρια, μαγειρεία που έγιναν cult, πιάτα που μιλάνε πολλές γλώσσες, εκείνες τις διευθύνσεις που κρατάς για σένα και τους φίλους σου, περισσότερα από 150 στέκια για να βγεις τώρα. Γνωρίσαμε ανθρώπους που δεν μαγειρεύουν για να εντυπωσιάσουν, αλλά για να θυμίσουν κάτι από την κουζίνα του σπιτιού των παιδικών μας χρόνων, κάτι από Κυριακή, κάτι από τον κόσμο που θα 'θελες να υπάρχει.

Και επειδή δεν γίνεται να μιλάμε για γεύση χωρίς τη **Θεσσαλονίκη**, έχουμε κι ένα μικρό (αλλά ζουμερό) αφιέρωμα στη συμπρωτεύουσα – με μπουγάτσες, street food και νοστιμιές που έτσι και τις γευτείς δεν πλένε να φύγουν απ' το μυαλό σου!

Αυτό το τεύχος δεν είναι ένας ακόμα οδηγός γεύσης, είναι ένα συλλεκτικό τεύχος, το οποίο θα ακοιουθήσουν και άλλα, σπέσιαλ αφιερωμένο σε εκείνους που «μιλάνε» μέσα από τα πιάτα τους αλλά και σε όλους εμάς που τα χαϊρόμαστε.

Καλή σας όρεξη!

Συνεργάστηκαν: **ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΒΝΑΤΣΙΟΥ, ΜΑΝΙΝΑ ΖΟΥΜΠΟΥΛΑΚΗ, ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΑΜΠΟΖΟΥ, ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ ΚΑΤΩΜΕΡΗ, ΕΛΕΝΑ ΛΑΝΑΡΑ, ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΜΙΣΙΡΛΗ, ΜΑΡΙΑ-ΙΩΑΝΝΑ ΣΙΓΑΛΟΥ, ΕΛΕΝΗ ΨΥΧΟΥΛΗ**



Αυτή την εβδομάδα το σχεδιάζει ο **Μενέλαος Κουρούδης**. Γεννήθηκε το 1989. Είναι απόφοιτος της Werkplaats Typografie, ζει και εργάζεται στην Αθήνα στην k2design. Η δουλειά του έχει βραβευτεί σε διεθνείς διοργανώσεις όπως τα Red Dot Design Awards, τα 3x3 Illustration Awards, τα European Design Awards και τα EBΓΕ.



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



16

06 ΜΕΖΕΣ, Ο ΑΚΑΤΑΜΑΧΗΤΟΣ

Η ζωή είναι νόστιμη ακόμη και σε μικρά πιατάκια

Της ΕΛΕΝΗΣ ΨΥΧΟΥΛΗ

16 ΣΕΦ, ΠΟΥ ΤΡΩΣ ΤΟΝ ΚΑΛΟ ΜΕΖΕ;

9 σεφ μάς αποκαλύπτουν τα αγαπημένα τους μεζεδάκια

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΚΑΜΠΟΣΟΥ

30 ΓΙΑΝΝΗΣ ΛΟΥΚΑΚΗΣ

Μια ακραία περίπτωση μάγειρα

Της ΕΛΕΝΗΣ ΨΥΧΟΥΛΗ

34 ΝΑ ΚΕΡΑΣΩ ΚΑΤΙ;

Πότε και πώς είναι ευγενικό να κερνάει ένα εστιατόριο τον πελάτη

Της ΜΑΝΙΝΑΣ ΖΟΥΜΠΟΥΛΑΚΗ

36 ΒΑΣΙΛΙΑΣ ΣΤΟ ΕΙΔΟΣ ΤΟΥ

Είσαι καλοφραγός, ξέρεις να αναγνωρίζεις το καλό πράγμα από μακριά και αυτές τις 80 διευθύνσεις τις χρειάζεσαι

A.V. TEAM



66

43 ΤΙ ΚΑΝΕΙ ΕΝΑ ΝΕΟ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ «TALK OF THE TOWN»;

Κάποια μαγαζιά έχουν το διαβατήριο της επιτυχίας

Της ΜΑΡΙΑΣ-ΙΩΑΝΝΑΣ ΣΙΓΑΛΟΥ

46 ΤΡΑΠΕΖΙ ΓΙΑ ΕΝΑΝ

Αφού ζούμε μόνοι, γιατί δεν βγαίνουμε για φαγητό σόλο;

Της ΕΛΕΝΑΣ ΛΑΝΑΡΑ

50 ΡΕΣΤΟΡΑΝ

Όταν θες να βγεις κάπου «καλά»...

66 Η ΑΝΘΗΣΗ ΤΩΝ WINE BARS

10 στάσεις στον αθηναϊκό οινικό χάρτη που έχουν κάτι να π(ι)ουν

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΒΝΑΤΣΙΟΥ

69 ALL DAY

Τρώμε από το πρωί ως το βράδυ, είναι αλήθεια

82 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Ο μουσακάς θα είναι πάντα στην καρδιά μας



36

97 STREET FOOD

Στάσεις ανεφοδιασμού για τις βόλτες μας στην πόλη

110 ΠΟΙΟΣ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΜΑΧΑΙΡΟΠΙΡΟΥΝΑ;

Πάνω που μάθαμε να κρατάμε το πιρούνι στο αριστερό, γίνεται ξανά της μόδας να τρώμε με τα χέρια. Ή μήπως όχι;

Της ΕΛΕΝΑΣ ΛΑΝΑΡΑ

112 ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

Αυτή η πόλη είναι μια γευστική περιπέτεια!

122 ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, LOVE FOR EVER

Θέλει προσπάθεια για να μη φας θείκιά στη συμπρωτεύουσα

Του ΣΤΕΦΑΝΟΥ ΤΣΙΤΣΟΠΟΥΛΟΥ

134 SWEET ATHENS

Σε ένα γλυκάκι λέμε πάντα ναι

140 HOME GOURMET

Το ντουλάπι του foodie τα έχει όλα

146 NEXT BIG THING

Ποτά κάνναβης

Της ΕΛΕΝΑΣ ΛΑΝΑΡΑ

Γιορτάσαμε την World Paloma Day, με την premium και αυθεντική Don Julio Tequila

Μια νύχτα γεμάτη χρώμα, άρωμα και δροσερή διάθεση, με γεύση Don Julio Paloma

Την Πέμπτη 22 Μαΐου το Balthazar μεταμορφώθηκε σε έναν μαγικό κήπο, με αφορμή το World Paloma Day, και η premium tequila Don Julio μας προσκάλεσε σε μια βραδιά γεμάτη χρώματα, μουσική και, φυσικά, την αυθεντική γεύση της Don Julio Paloma. Ο χώρος, ντυμένος με στοιχεία που θυμίζουν Μεξικό αλλά και με νινελιές στις αποχρώσεις του ροζ, που αποτελεί το επίσημο χρώμα της Paloma, έλαμπε από τα φώτα, τα άνθη και τα χαμόγελα των παρευρισκόμενων.

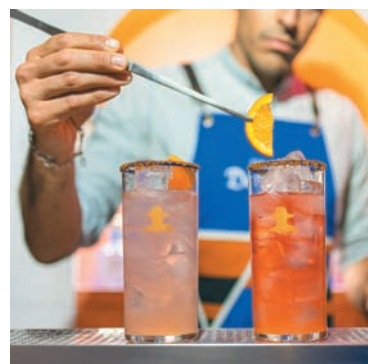
Από την είσοδο κιόλας ένιωθες να σε αγκαλιάζει μια αίσθηση γλυκιάς φρεσκάδας. Οι πρασινάδες και τα πολύχρωμα λουλούδια πλημμύρισαν κάθε γωνιά, δημιουργώντας μια ονειρική ατμόσφαιρα που σε μετέφερε κατευθείαν σε ένα ανοιξιάτικο σκηνικό στο Μεξικό.

Στο κέντρο της εμπειρίας, φυσικά, η Don Julio Paloma: δροσερή και απόλυτα απολαυστική. Οι bartenders της No1 tequila στο Μεξικό, της Don Julio, μετέτρεψαν την παρασκευή της σε τελετουργία. Με τέχνη, χαμόγελο και αστείρευτη ενέργεια, σέρβιραν την κλασική Don Julio Paloma αλλά και παραλλαγές που είχαν δημιουργηθεί αποκλειστικά για την World Paloma Day. Με το χαρακτηριστικό pop up bar να γίνεται το απόλυτο σημείο συνάντησης της βραδιάς, κάθε γουλιά και απόλαυση. Η Don Julio Paloma φέρνει μαζί της μια ισορροπία που ξαφνιάζει ευχάριστα. Σερβίρεται σε ψηλό ποτήρι, με tajine στο χέλιος του, πάγο και μια λεπτή φέτα grapefruit. Και κάπως έτσι γίνεται το ιδανικό cocktail για κάθε στιγμή. Από ένα χαλαρό απόγευμα μέχρι μια γιορτινή βραδιά. Γι' αυτό και πολλοί την αποκαλούν επίσημη γεύση του καλοκαιριού, κομψή, απλή και ανεπιτήδευτα ξεχωριστή.

Το event δεν σταμάτησε εκεί. Ένα ξεχωριστό flower workshop έδωσε στους καλεσμένους τη δυνατότητα να δημιουργήσουν τα δικά τους πολύχρωμα στεφάνια για τα μαλλιά και pins, εμπνευσμένα από τη γενέτειρα της Don Julio, το Μεξικό. Μια εμπειρία που ενίσχυσε τη σύνδεση με τη φύση, το χρώμα και την ελευθερία της δημιουργικότητας.

Η μουσική δεν σταμάτησε να δίνει στη βραδιά τον ρυθμό που χρειαζόταν, συνοδεύοντας τις συζητήσεις, τα γέλια και την party διάθεση. Ήταν ένα κάλεσμα σε μια γιορτή που τίμησε όχι μόνο ένα εμβληματικό cocktail, αλλά και την ίδια τη χαρά του να ζεις τη στιγμή.

Η βραδιά ήταν κάτι περισσότερο από ένα event, ήταν μια εμπειρία αισθήσεων, με άρωμα, γεύση και χρώμα Don Julio Paloma. Υψώσαμε, λοιπόν, τα ποτήρια μας και γιορτάσαμε ένα από τα πιο δροσιστικά, γευστικά και αγαπημένα cocktails του καλοκαιριού. Και κάπως έτσι, το World Paloma Day έγινε μια ανάμνηση δροσερή και πολύτιμη, που θα μείνει αξέχαστη.

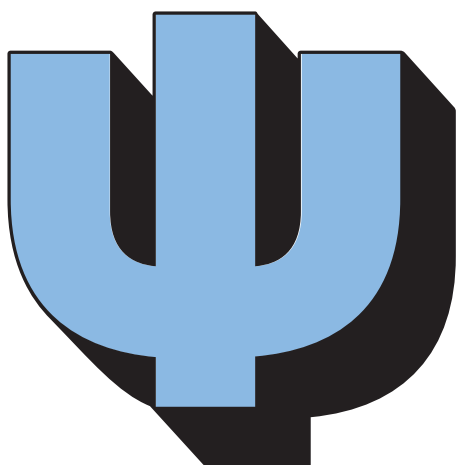




ΜΕΖΕΣ

Ο ΑΚΑΤΑΜΑΧΗΤΟΣ

Της ΕΛΕΝΗΣ ΨΥΧΟΥΛΗ



Ψάχνοντας τον ορισμό του μεζέ, θα σκοντάψεις σε πολλές γωνίες. Το ίδιο κι αν χρειαστεί να βάλεις μια τάξη στα μαγαζιά που τον φιλοξενούν, όπου θα δεις τα μικρά πιατάκια του να μπερδεύονται σε μεζεδοπωλεία, τσιπουράδικα, καφενεία, ουζερί, tapas bars, μοντέρνες δημιουργικότητες, μαζί και χταποδάκι στα κάρβουνα. Ο μεζές όταν προσπαθείς να τον στριμώξεις σε ορισμούς και λόγια, σου ξεγλιστράει σαν χέλι και σου πετάει αυτό το «δεν βαριέσαι» της χαλαρής ιδιοσυγκρασίας του, το «άσε τις κουβέντες και άραξε για ένα τσιπουράκι». Η λέξη μάς έρχεται κατευθείαν από τα παλάτια της οθωμανικής αυτοκρατορίας, που με τη σειρά της τη δανείστηκε από τα πέрсика.

Όμως ο μεζές είναι μια τεράστια δεξαμενή πνιγμένη για να σταθεί μόνο σ' ένα μέρος. Όλοι τον αγάπησαν και τον έκαναν δικό τους. Η Μέση Ανατολή, τα Βαλκάνια, η Ισπανία, η Ιταλία και ο κάθε ηλιόλουστος Νότιος, που ξέρει να εκτιμά τη ραστώνη και να μεταμορφώνει σε πολύχρωμο μωσαϊκό νοστιμιών τα λιγοστά βρισκόμενα της ρονερά κουζίνας του: μεζές είναι ένα αγγούρι και μια ντομάτα, μια ελιά και ένας κεφτές, το

φαγητό που περισσεύει από την προηγούμενη, μια μπουκιά ψωμί με πελτέ ντομάτας, μια κονσέρβα, μια παστή σαρδέλα, ένα όστρακο ή ένα χέλι με τρούφα και κέτσαπ πιπεριάς.

Ένα μόνο πράγμα φοβάται ο μεζές: τα άδεια ποτήρια! Γιατί χωρίς αλκοόλ ακυρώνεται, δεν υπάρχει, δεν υφίσταται, αποκλειστικά και μόνο σ' αυτό χρωστάει την ύπαρξή του. Ο μεζές είναι για το αλκοόλ ο αδιαπραγμάτευτος, ο πολυσιχιδής, ο παιχνιδιάρης και ευφάνταστος, ο εσάει συνοδός του. Γεννήθηκε για να κάνει παρέα στο ούζο, το τσίπουρο, το κρασί, την μπύρα, τώρα πια και σ' ένα νεγκρόνι με ανανά. Ο μεζές είναι ο ενορχηστρωτής, αυτός που δίνει τον ρυθμό στις γουλιές, για να κρατήσουν οι κουβέντες, να φωτίσουν τα χαμόγελα, να χορτάσουν τα μάτια, να ευλογηθεί η ψυχή με την ψευδαίσθηση της αφθονίας, να συντελεστεί το διονυσιακό συμπόσιο.

Μπορεί και να σε χορτάσει, αλλά δεν είναι για τη χόρταση. Είναι τα μικρά πιατάκια «για τη μέση», τα πιρούνια αγκαλιασμένα, η κοινοπραξία, η μοιρασιά. Είναι το αρχαιοελληνικό «ζην νδέως», το καλαμπούρι, το αντάμωμα, το «έξω καρδιά». Μπορεί να ξεκίνησε ως αυστηρά αντρική υπόθεση, ένα ποτηράκι για την αποφόρτιση πριν στρωθεί το οικογενειακό τραπέζι, όμως στη συνέχεια αγκάλιασε δημοκρατικά όλα τα φύλα, τις τάξεις και τις ηλικίες. Φερμένος από τις χαμένες πατρίδες και τους πρόσφυγες που ήξεραν από καλή ζωή, ο Ελλαδίτης τον υιοθέτησε μ' ενθουσιασμό. Για να φανταστείς, το πολιτικό πρωτοχρονιάτικο τραπέζι μετρούσε απαραίτητα 40, ζεστούς και κρύους, μεζέδες. Στο σπίτι, ο μεζές είναι η φροντίδα για τον απρόσκλητο πλην ευπρόσδεκτο επισκέπτη, μια αναπάντεχη μάζωξη στα πρόχειρα, το «περάστε για ένα μεζεδάκι με ό,τι βρεθεί!».

Πριν εφευρεθεί το μεζεδοπωλείο, ο αντρικός μεζές στεγαζόταν σε καφενέδες, οινοπαντοπωλεία που έβγαζαν στη λαδόκολλα ένα τυρί ή μια κονσέρβα από τα ράφια, στα παλιά καρβουνιάρικα που πουλούσαν και ρετσίνα, στα ουζερί. Μια νέα φοιτητική σκηνή, που ξεκινά από τη Θεσσαλονίκη της δεκαετίας του '80, θ' αναδείξει μια φρέσκια άποψη για το μεζεδοπωλείο, με μεζέ χορταστικό και σε μερίδες μπαμπάτσικες, ένα μεζεδοπωλείο νέας γενιάς, που χωράει τη γη και τη θάλασσα, το ψητό, το μαγειρεμένο και το ωμό, που δείχνει αδυναμία στην ψητή πατάτα με τυριά, μπέικον και λουκάνικο, και σ' άλλες παρόμοιες υπερβολές από κείνες που λατρεύει το κοινό των 20άρηδων — παιδιά που δεν έχει ακόμη ανοίξει παρτίδες μαζί τους η χολστερίνη. Η συνταγή μεζεδάκια της χόρτασης σε τιμή φαστ-φουντάδικου κέρδισε κάθε ελληνική καρδιά, έγινε θεσμός.

Τα όρια του μεζεδοπωλείου, στα πρόσφατα χρόνια, είναι πια δύσκολο να τα περιγράψεις. Κάπου μπλέκεται με το ποτό και το «κάτι να τσιμπήσω μετά το γραφείο», διευρύνει τους ορίζοντές του με καλούδια της ελληνικής, τοπικής παραγωγής, αδελφοποιείται με τον νέο/γαστρο/γιάπι καφενέ και πολλοί νέοι μάγειρες μπαίνουν στον πειρασμό να μας εκφράσουν τη δική τους εκδοχή για μια μεζεδοκατάσταση, που δεν διατάζει να μπλέξει ξένες πατρίδες, υλικά εξωτικά και παγκοσμιοποιημένα. Όπως και να τον προτιμήσεις, ο μεζές αλλάζει γεύση, αλλά όχι κανόνες. Οφείλεις να τον αντιμετωπίσεις με χαλαρή διάθεση, να του αφιερώσεις χρόνο, να μην πέσεις με τα μούτρα στο πιάτο, να σεβαστείς τις παύσεις, τις άρσεις και τις ανάσες του. Η Ελλάδα μπορεί να είναι φτωχομάνα, αλλά μίζερν δεν είναι. Και η ζωή μπορεί να είναι πλούσια και χαρούμενη ακόμη και —ή κυρίως!— όταν τη σερβίρεις σε μικρά πιατάκια, στην πιο εμπριμέ art de la table! →



ΠΩΣ ΘΑ ΤΟΝ ΞΕΧΩΡΙΣΩ;

Σάιτ και περιοδικά, όταν αναγκάζονται να δημιουργήσουν μια εμπεριστατωμένη κατηγοριοποίηση, μπερδεύονται, χάνονται στη μετάφραση. Έτσι θα δεις παλιά ουζερί —που δεν είναι μεζεδοπωλεία, αλλά θαλασσινά τσιπουράδικα— να μπαίνουν στη λίστα, θα δεις ταβέρνες καραμπινάτες, με τη βούλα της μπριζόλας και τη χωριάτικη στη μέση, να αναφέρονται ως μεζεδοπωλεία —που δεν είναι—, έτσι θα βρεις και καφενέδες, που το πρωί πίνουν γλυκύ βραστό και το βράδυ τηγανίζουν μαρίδες, να φέρονται και πάλι ως μεζεδοπωλεία, που είναι και δεν είναι. Το αμιγώς μεζεδοπωλείο αγκαλιάζει τη στεριά και τη θάλασσα, την αλοιφή, τον κεφτέ και το τας κεμπάπ, τον γαύρο και το τηγανητό καλαμαράκι.

Όταν φτάσει ένα πιάτο στο τραπέζι και προβληματίζεσαι «πώς μοιράζεται τώρα αυτό;», το φερόμενο ως μεζεδοπωλείο σου έχει πέσει σε φάουλ, καθώς ο μεζές πρέπει να μοιράζεται εύκολα, ακριβοδίκαια και χωρίς οπαζοκεφαλίες στην παρέα. Μια μακαρονάδα με κοκκινιστό στη μέση δεν είναι μεζές, είναι πονοκέφαλος. Στην ιδανική μορφή, ο μεζές δεν σε ρβίρεται σε πιάτα-πατέλες της nouvelle cuisine, από κείνα που αγαπά το καλό ρεστοράν και έχει συναίσθηση της ποσότητας που θα αντέξει την ποικιλία, χωρίς να σε στείλει στα επείγοντα με δυσπεψία. Το μεζεδοπωλείο το ξεχωρίζεις από τις μπουκιές που πίνουνται και με το χέρι — είσαι στο σωστό σημείο αν δεν χρειαστείς μαχαιροπίρουνο. Ένα μαχαίρι μονάχο στο τραπέζι αρκεί για να λειάνει τις λιγοστές δύσκολες γωνίες, όπως να κόψει σε μπουκιές ένα χταποδάκι ή ένα θράψαλο στα κάρβουνα.



ΟΙ ΠΙΑΤΣΕΣ ΤΟΥ ΜΕΖΕ

Τα ψυρριώτικα

Στη δεκαετία του '90, η γειτονιά του Ψυρρή έκανε καριέρα και όνομα βασισμένο στη θελκτικότητα συνταγή, κουζούρι στη λιακάδα και μεζεδάκια μετά τη νοσταλγική βόλτα στο Μοναστηράκι, την Πλάκα και το ιστορικό κέντρο. Δυστυχώς, ο υπερτουρισμός έβαλε στη συνταγή και το διαολάκι της ευκολίας και έτσι είδαμε τη γειτονιά του μεζέ να βάζει στο τραπέζι της γιγάντες από κονσόρβα, ντολμαδάκια από κέτερινγκ και προκάτ συρτάκια με ηλεκτρικές κιθάρες. Σ' ένα ευτυχέστερο Σήμερα η τιμή του μεζέ αποκαταστάθηκε στη γειτονιά με αξιοπρεπή ανοίγματα, τα οποία φωτίζουν ακόμη καλύτερα την αξία των παλιών που επέμειναν και αντιστάθηκαν στη δολοφονία της αυθεντικής μεζεδοκατάστασης.

Αν απολαμβάνεις το κουλέρ λοκάλ της γειτονιάς, αλλά τον μεζέ σου τον ποθείς διαφορετικό και ταξιδιάρικο, παρέα μ' ένα νεγκρόνι, ο **Τράγος** (πλ. Αγ. Αναργύρων, Ψυρρή, 2103231011) έχει αυτό που ζητάς: χρώμα και ατμόσφαιρα, δυνατές μουσικές, κεφτεδάκια προβατίνας, χωριάτικη μέσα σε ρουστίκ καρβελάκι, rīnsa με λαχανικά, ματζουράνα και κατσικίσιο τυρί, και tacos με γύρο κοτόπουλο. Ταξίδι στον χωροχρόνο η **Αυλή** (Αγ. Δημητρίου 12, Ψυρρή, 2103217642), είναι το πιο κινηματογραφικό σκηνικό, αυθεντικό και ακόμη σε λειτουργία από τον 19ο αιώνα. Στην αυλή με τα φτωχόσπιτα και το πηγάδι, ανάμεσα σε χαδιάρες γάτες, ελαφρολαϊκά και λουλουδιασμένες γλάστρες, ο μεζές ψηφίζει τηγανιά με συκώτι ή με χοιρινό, κεφτέδες, λουκάνικο, ομελέτες και ποικιλίες α λα παλαιά. Κρυμμένη ανάμεσα σε κλειδαράδες, καλαθάδικα και ραφτάδικα, η **Στοά του Ψυρρή** (Αγ. Δημητρίου 19, 2103319133) είναι το μικρό βασίλειο του Ιωάννη και της Ιωάννας, που έχουν καταφέρει ν' αφήσουν απείραχτη τη σκόνη της μαγειρίας του χρόνου, ξεσκονίζοντας ταυτόχρονα την εμφάνιση αλλά και την άποψη για τον μεζέ: ψωνίζουν μόνον από λαϊκές και μικρούς παραγωγούς, έχουν την πιο μοσχοβο-

λιστή ντομάτα και ξέρουν να φτιάχνουν τον τέλειο μεζέ, όπως μόνον ένας οικιακός μάγειρας σαν κι αυτούς μπορεί να το κάνει: ντολμαδάκια, κεφτεδάκια, χοιρινή τηγανιά, άπαιχτος ντάκος, χοιρινή πηχτή, ομελέτα με κάπαρη, ενίοτε ζωντανές μουσικές και 6ος ατμόσφαιρα. Τούτη εδώ η γειτονιά στέγαζε από πάντα μια ναξιώτικη παροιμία, που τα χνάρια της έχουν σβηστεί πίσω από τα λουσάτα Airbnb της νέας ανοικοδόμησης.

Τελευταίος θεματοφύλακας της μνήμης, το **Πάμε Νά-ξο** (Ν. Αποστόλη 5, 2155454253), που θα σου βγάλει λούζα, αλλαντικά και νοστιμιές από το νησί, με χαμόγελο και καρδιά αιγαιοπελαγίτικη. Μαζί και ναξιώτικο ντάκο με ξινομυζήθρα, θαλασσινό μεζέ, τσιροσαλάτα, τραγανό κολοκυθάκι τσιπσάκι, συκώτι του ονείρου, μύδια τηγανητά, πλιγούρι με κολιό μαρινάτο. Κλασική αξία, η τρισχαριστωμένη, πολύχρωμη **Ηβη** (Ηβης 10, 2103232554), είναι αυτό που ονειρεύεσαι όταν θέλεις να συνδυάσεις τις ρακές, μαγικό ντάκο, συκώτι στη σχάρα, αυγά με στάκα, κολιό και θράψαλο με την πιο γενναία δόση περαντζάδας.

Τα εξαρχειώτικα

Φοιτητικά, ανατρεπτικά, νεανικά, πάντα επαναστατικά και επαναστατημένα και πλέον κοσμοπολίτικα, τα Εξάρχεια είναι διαχρονικά η φωλιά του μεζέ. Ο οποίος θαρρείς και ποτέ δεν ταίριαξε καλύτερα στην αθηναϊκή γειτονιά που ξενυχτάει, συνεχώς μετακινείται, ανησυχεί για τη φιλοσοφία της τροφής και μέσα σε όλα, χαλαρά και ανεπιτήδευτα, θα συναντηθεί με τους δικούς της για ένα τσίπουρο, μια μπίρα και το απαραίτητο συνοδευτικό μεζεδάκι. Τον εξαρχειώτικο μεζέ τον αγαπάμε γιατί δεν ξεχωρίζει φυλές και ηλικίες, θα αγκαλιάσει τον βεριτάμπλ εναλλακτικό και τον φασαίο, το γούνα μπι μοντέλο από τη Σουνδία και τον digital νομάδα, τον βίγκαν και τον μπριζολολάτρη στα ίδια στέκια που ποτέ δεν αδειάζουν. Το **Άρα Λάχει** (Καλλιδρομίου 69, 2103845978) στην αυλή του παλιού δημοτικού της γειτονιάς, με τις μπουκαμβίλιες και τις λεμονιές, οι παλιότεροι το θυμόμαστε ως κλασικό ταβερνείο. Στην ανακαινισμένη εκδοχή του είναι το μεζεδοπωλείο της πλατείας του χωριού Εξάρχεια, ένα περικλειστο, κεφάτο σύμπαν, με δεκάδες τραπέζια και πιτάκια της μοιρασιάς, όπως οι μπρουσκετίτσες με τον μαρινάτο γαύρο πάνω σε ψιλοκομμένη χωριάτικη, οι λουκουμάδες φέτας, οι σιφνέικοι ρεβυθοκεφτέδες, η οσπριάδα με βαλεριάνα, κρέμα φέτας και λιαστή ντομάτα, και το μαστέλο Χίου με μαρμελάδα ντομάτας.

Ο **Ρακουμέλ** (Εμ. Μπενάκη 71, 2103800506) είναι διαχρονικά ο βασιλιάς του φοιτητικού μεζέ, που θα καλοδεχτεί και σένα τον γηραιότερο με παγωμένες ρακές στο πεζοδρόμιο της Μπενάκη. Λίγο πιο κάτω, το **Αλεξανδρινό** (Εμ. Μπενάκη 69 Α, 2103810117) θα σε ταξιδέψει στις πιο τζάζι παριζιάνικες βραδιές με dry martini, που θα συνοδέψουν τις μπρουσκετές με μανιτάρια, γραβιέρα και λιαστή ντομάτα ή μια ποικιλία με μοτσαρέλα, ντοματίνια, πέστο και φρυγανισμένο ψωμί. Και αν τη δική σου μεζεδοκατάσταση την προτιμάς φασαριόζα σαν πανηγύρι, υπάρχει και το **Aylak** (Εμ. Μπενάκη 73, Εξάρχεια, 2114259320) που θα σε ταξιδέψει στις πατρίδες του πολιτικού ή εν γένει τουρκικού μεζέ, με τατατόρι, μπαμπαγκανούς, ντολμαδάκια, σουβλάκι σουτζούκι, κεφτέδες με πίτα και κόκκινη σάλτσα, χούμους, μπεκρή μεζέ και μαντί σε διαφορετικές γεύσεις. **Αντέστε** (Κωλέτιη 11, 6987399383), κοπέλια, σε άλλη μια Κρήτη των Εξαρχείων, που θυμίζει καφενέ του χωριού. Ξύλινες καρέκλες, κρητικά για υπόγκρουση, βολβουδάκια, σιουφιχτά μακαρόνια με μυζήθρα, απάκι, τσιλαδιά και οφτή πατάτα με ρακές στη διαπασών.

Τα κλασικά

Κάποια ήταν εκεί πριν από σένα και πιθανότατα θα τα προλάβει και ο εγγονός σου. Άλλα ήρθαν με χαρακτήρα μεγatόνων για να μείνουν, πιστά στην ταυτότητα



Φοιτητικά, ανατρεπτικά,
νεανικά, πάντα επαναστατικά
και επαναστατημένα και πλέον
κοσμοπολίτικα,
τα Εξάρχεια είναι διαχρονικά
η φωλιά του μεζέ



Ο μεζές μπορεί και να σε χορτάσει, αλλιά δεν είναι για τη χόρταση. Είναι τα μικρά πιατάκια «για τη μέση», τα πιρουνία αγκαλιασμένα, η κοινοπραξία, η μοιρασιά.



και τον χαρακτήρα τους. Όλα κλασικά, αλλά κανένα δεν μοιάζει με το άλλο, αφού ο μεζές, ακόμη και ο παραδοσιακός, έχει πολλά ποδάρια κι άλλες τόσες ιδιοσυγκρασίες. Επιβιώνουν χωρίς να μεταλλάσσονται και είναι αυτά που ποτέ δεν τα βαριέσαι, αυτά που πρώτα σου έρχονται στον νου στα σουλάτσα μιας μεζεδοκατάστασης. «Μεζετζίδικο», όπως θα το έλεγαν στην Πόλη, τα **Καραμανλίδικα του Φάνη** (Σωκράτους & Ευριπίδου, 2103253184) στη στενή, γραφική σούδα που μοιάζει με κρυφό, αθηναϊκό σοκάκι, προσφέρουν τον μερακλή μεζέ που αγκαλιάζει τα καλύτερα της Ελλάδας, μικρούς παραγωγούς, εξαιρετα αλλαντικά και τυριά σε κλασικούς και αγαπημένους μεζέδες, σαγανάκια με σουτζούκι και αυγά, τηγανιά με βοδινό καβουρμά και πιπεριές, ισολί κεφτέ, καραμανλίδικη ρεβυθάδα με παστουρμά, να βλέπει και να χαίρεται ο Θεός του Μεζέ.

Το **Ειδικόν** (Ψαρρών 38 & Σαλαμίνας, Ταμπούρια, 2104612674), αν δεν ήταν ένα από τα παλιότερα μεζετζίδικα, θα ήταν μουσείο. Μιας Ελλάδας που ξεχάστηκε κάπου στη δεκαετία του '20, με τα παλιά ραδιόφωνα, το σκαλιστό-έργο τέχνης, μοναδικό ξύλινο ψυγείο του '38, τη μαρμαρίνη ποτηριέρα, το γραμμόφωνο, τις αντικές ζυγαριές, το καρό στα πλακάκια του πατώματος, τους χρυσούς πολυελαίους, τα καρό τζαμωτά της νεοκλασικής πρόσοψης. Στο μαγαζί που αγάπησαν πολιτικοί, διανοούμενοι και πλείστες όσες προσωπικότητες, ο κυρ-Αποστόλης τηγανίζει κεφτέ, σουκώτι και πατάτα στο παλιό τηγάνι, ομελέτα με κορν μπιφ, λουκάνικο και ζεστή παντρεμένη φάβα. Στα μικρά πιατάκια, ελιές, γραβιέρα και ντομάτα.

Της **Θεάτρου το Στέκι** (πλ. Θεάτρου 7, 2103215438) είναι ο μεσημεριανός μεζές του Σαββάτου μετά τα ψώνια στη Βαρβάκειο, είναι θεσμός που στηρίζει, με επιμονή και ενθουσιασμό, σύσσωμη η πολυπληθής οικογένεια Βαρέση από τη Βόρειο Ήπειρο, τα τελευταία 24 χρόνια. Δικηγόροι, πολιτικοί, καλλιτέχνες και τουρίστες κάτω από το υπόστεγο, που ολοένα και επεκτείνεται μέσα στα χρόνια, δοκιμάζουν τα ίδια υπέροχα κεφτεδάκια, την ονειρεμένη οκορδάτη μελιτζάνα με την πιπεριά, τα ρεβύθια με κουρκουμά, το χοιρινό μπεκρή μεζέ, τον άπαιχτο πουρέ, τον μαρινάτο γαύρο, το ψιλό ψαράκι και το καλαμαράκι από το πιο τραγανιστό, αλάδωτο τηγάνι. Όταν άνοιξε το **Καφέ Αβουσυνία** (Κυνέτου 7, Μοναστηράκι, 2103217047) ανάμεσα στα Louis IV του Γιουσουρούμ, ολόγυρα επικρατούσε ερημιά και σιωπή των αμνών. Με την τσάτσα που φιλάει την Ακρόπολη και ντεκόρ κατευθείαν από κάποιο cottage της Σκωτίας, παραμένει εσαεί κλασικό και αμετακίνητο, όταν όλα γύρω του ανοίγουν για να κλείσουν προσεχώς. Μεζές αστικός, κοζανίτικα γιαπράκια, μπιφτέκι Θεσσαλονίκης, μελιτζάνες του ρεμπέτη και αρνάκι με πλιγούρι.

Τα γλεντζέδικα

Ο μεζές ανέκαθεν δηλώνει παράφορα ερωτευμένος με τη μουσική, κατά προτίμηση τη ρεμπέτικη, τη λαϊκή, την οπωσδήποτε ελληνική. Πολλών μεζεδοπωλείων η καρδιά χτυπά δυνατά και στα κόκκινα τα Σαββατοκύριακα, τότε που πάνουν τα όργανα, σε γλέντια Διονυσιακά που δεν χρειάζονται έναν μισθό για να σε πάνε στον παράδεισο. Γλέντια στα οποία επιστρέφει μ' ενθουσιασμό μια νεολαία γύρω στα 20, που ξέρει απ' έξω τα άπαντα του Τσιτσάνη, αλλά και ο κάθε ηλικίας εραστής της «Φραγκοσυριανής». Το μεζεδοπωλείο είναι τα φτηνά μπουζούκια, που δεν θα σε παρεξηγήσουν αν προσέλθεις με τζιν και χωρίς ψηλοτάκουνα.

Μικρούλης, κόζι και κρυμμένος στη στοά Κανάκη, από τα μαγαζιά που λατρεύει ο φοιτητής και το νεανικό κοινό, ο **Κέρβερος** (στοά Κανάκη, Πειραιάς, 2104222524) πιάνει τα ρεμπέτικα όργανα στο τέλος της εβδομάδας και κάνει τη στοά να στενάξει με χορούς πάνω από τα πιατάκια του μεζέ. Στην **Ίμβρο και την Τένεδο** (Λ. Ε. Βενιζέλου 80, Ν. Σμύρνη), που στηρίζει ο Σύλλογος

Ιμβρίων, συντελούνται απίστευτοι χοροί και πανηγύρεις, το **Castello** (Ευριπίδου 88, πλ. Κουμουνδούρου, 2103212789) ξενυχτάει ως το πρωί όταν μαζεύονται οι τοαμπούνες να ξετυλίξουν τις ολονύχτιες καρπαθιές μαντινάδες, στην αυλή της **Μεταξούς** (Πιερίας & Πυθοδώρου 10, 2105229290) στήνονται τρικούβερτα πανηγύρια και κάθε Τρίτη τραγουδά η αειθαλής Ελένη Ροδά. Στο **Φειδίου 2** (Φειδίου 2, 2103300060) κάθε Σαββατόβραδο κλείνει ο δρόμος από τον ρεμπέτικο ξεσηκωμό, ενώ στην **Κοτταρού** (Αγίας Σοφίας 43, Κολωνός, 2105120682) τα μπουζούκια παίρνουν φωτιά ακόμη και μια Τρίτη καθημερινή. Η **Φεγγαρόπετρα** (Ηρακλείου 35, Αιγάλεω, 2105314038) ξεσηκώνει με τοιφτετέλια και ζεϊμπέκικα κάθε φοιτητή των παρακείμενων ΤΕΙ, και το **Εφήμερο** (Μεθώνης 58, Εξάρχεια, 2103841848) διαπρέπει στην επιλογή των μαγικών μουσικών του, με σαντούρι και βιολί. Αλλά ρεμπέτικα γλέντια με χορούς και διαφορετικά σχήματα στήνει και ο **Χαμπλός** (Αδριανουπόλεως 30, 2105155607).

Τα «ανήσυχ»

Ό,τι δεν εξελίσσεται, χάνεται στο διάβα του καιρού. Καλό το χταπόδι στα κάρβουνα, αλλά το μικρό twist, το κάτι έξω από τα γνωστά και καθιερωμένα, βάζει στη μέση του τραπέζιου την έκπληξη, τη σφραγίδα μιας νέας εποχής, τον καινούργιο μεζέ που θα εξασφαλίσει τη συνέχεια της πιο γλυκιάς, μοιρασμένης συνήθειας. Στο **Ραφίκι**, (Πέλλης 22, Βοτανικός, 2103464717) δυο Γιώργηδες (Τουρλούκης και Σκουραφίδης) στήνουν τα παλιά τραπέζακια του καφενέ στη νέα πιάτσα του Βοτανικού, κοντά στο υπέροχο πάρκο της Γεωπονικής Σχολής, ανάμεσα στα βιδάδικα, τα συνεργεία, τις σχολές χορού, τα θέατρα και τα νέα στέκια μιας κεφάτης γειτονιάς. Και σκέφτονται λίγο διαφορετικά τον μεζέ: κλασικό και σε μικρό πιατάκι, αλλά και παντρεμένο με εξωτισμούς, με πάνκο, μίσο, σπιτικά γλάσα και πίκλες, κονφί ντοματίνι και cosmopolitan πλην χαλαρή διάθεση. Εδώ θα φας χοιρινά μπριζολάκια με σάλτσα Hoisin, ταρτάρ καπνιστού μπακαλιάρου με πουρέ παντζάρι και σάλτσα μυρωδικών, νιόκι με καπνιστή πανσέτα και προϊόντα της Ελλάδας από μικρούς παραγωγούς. Χρώματα ποπ, που θυμίζουν Μίκυ Μάους, λουλουδάτες φορμάικες και βεγγέρες στο πεζοδρόμιο, το **Άστερ** (Τρώων 48, Πετράλωνα, 2103416668) είναι το μεζεδοπωλείο των εναλλακτικών σταρ του τοπικού μας σταρ σίστεμ. Του δηλώνουμε αιώνια πίστη για τα παγωμένα καραφάκια της ρακής και τον άχαστο μεζέ του: χοντροκομμένες αστεροπατάτες, χοχλιοί μπουμπουριστοί, χωριάτικη με ξύγαλο Σπείας, κοκκινιστά κεφτεδάκια και μελιτζάνες με ξινόχοντρο.

Η **Δούκισσα** (Δ. Πλακεντίας 14, 2114150070, Χαλάνδρι), με την καταπράσινη αυλή και το κόκκινο πηγάδι της, σου βγάζει εκδρομή στο χωριό και μια ρομαντική διάθεση που καθρεφτίζεται και στα ρετρό πιάτα της. Μη γελιέσαι όμως. Ο μεζές της ψάχνει το κάτι διαφορετικό, προσγειωμένο, πλην «αλλιώς» παρουσιασμένο, με μια παραπάνω φινέτσα: λουκουμάδες ντομάτας, σουτζουκάκια προβατίνας με σάλτσα ντομάτας και γιαούρτι, πείνιρλι με αυγό, μοσχαρίσια κεφτεδάκια στη σάρα.

Ο Νέος Κόσμος το μεζεδοπωλείο το έχει στο αίμα του, το **Λοστρέ** (Πυθέου 32, Ν. Κόσμος, 2109226600) όμως φαίνεται να το έχει στην καρδιά του, για το καταπράσινο παρκάκι μπροστά του, αλλά και για τη δική του άποψη του ελαφρώς πειραγμένου μεζέ, που φτιάχνει κριθαρότο με σύγκλινο Μάνης και σάλτσα από θυμάρι, και κριτσίνια κοτόπουλου παναρισμένα με σουσάμι και παρμεζάνα. Καινούργια και καυτή άφιξη, ο **Ποδήλατος** (Χ. Σμύρνης 26, Ταύρος, 2103459902) όπου μια παρέα νέων παιδιών φέρνει στα μέτρα της ηλικίας της τον παραδοσιακό μεζέ και φτιάχνει σπιτικό τηγανόψωμο με φέτα, κοπανιστή με φύλλα άγριας κάπαρης, γίγαντες φούρνου με σουτζούκι και γραβιέρα και χοιρινό σιγοψημένο στη γάστρα.



Τα εξωτικά

Γιατί κάθε πατρίδα έχει δικαίωμα να σου βγάλει ένα μεζεδάκι που θα διευρύνει τους ορίζοντές σου, στο πιο νόστιμο, επιτόπιο ταξίδι. Το **Dosa House** (πλ. Θεάτρου 3, 2103316850) είναι η ευκαιρία να εξερευνήσεις τον διαφορετικό τρόπο που αντιλαμβάνεται ο Ινδός τον μεζέ, με κάτι πολύ πιο εξωτικό από ένα πολυφορεμένο κοτόπουλο ταντούρι. Η dosa είναι κρέπα χωρίς γλουτένη, από μοσχοσίταρο, ρύζι και φακές, που αφήνονται να ζυμωθούν πριν ψηθούν πάνω σε καυτή πλάκα, για να σερβιριστούν με πουρέ από πατάτες μασάλα, τσάντνι καρύδας, πουρέ από φακές και άλλες νοστιμιές σε μπολάκια. Πλάι τους, αλμυρά ψωμάκια στον ατμό και άλλα άγνωστα μεζεδάκια από τις εξωτικές Νότιες Ινδίες. Πριν από χρόνια, ο Ρεζά ήρθε εδώ να σωθεί από την εμπολέμη ζωή του Αφγανιστάν στήνοντας τη **Folia**, (Α. Μεταξά 11, 2103803840), την πιο εξωτική ρακοκατάσταση των Εξαρχείων, φέρνοντας μαζί του το ταλέντο του καλού μεζέ, που φτιάχνει το πιο αρωματικό, αλάδωτο φελάφελ, τσαμπλί-ανάλαφρα μυρωδάτα κεφτεδάκια, υπέροχα μαν-αφγανικά ραβιολάκια, καμπολί-αρνάκι μαγειρεμένο με καρότα και σταφίδες και μαστόρικο ξινούτσικο μπασμάτι με φραγκοστάφυλο.

Η **Γρανάδα** (Μιλτιάδου 11, 2103250090) είναι μια ιδιαίτερη περίπτωση μεζέ. Θα την αγαπήσεις για την απλότητα, την μπάρα με τα κεραμικά και τη ρακή της. Η ψυχή της, διχασμένη ανάμεσα στο Αιγαίο και την Ισπανία, μαγειρεύει έναν δημιουργικό μεζέ, που συνδυάζει την παγγία με τις κροκέτες αρνιού με μετσοβόνη και γιαουρτένια σος με κύμινο, μπλέκει τα εμπαδάς με τσορίθο και γαρίδα με τα μάγουλα με τραχανά, για να σου δείξει τελικά πως όλη στη Μεσόγειο είμαστε ούνα φάτσα ούνα ράτσα. Στην ολοζώντανη πλατεία Μέμου, η **Ταμπακιέρα** (Μ. Αλεξάνδρου 27, Κορυδαλλός, 2104958630) είναι μια σταλιά μικρούλα, που φλερτάρει με το παλαιόν, αθηναϊκόν καφενείο και στα μοντέρνα πιατάκια του μεζέ σερβίρει μια ευρύτερη Μεσόγειο, με μια ιδιαίτερη αδυναμία στον Λίβανο. Έχει θρακιώτικα σουτζουκάκια αλλά και μαροκινά κεφτεδάκια με κουκουνάρι και σάλτσα ντομάτας με ταχίνι, λουκουμάδες με φέτα, σαγανάκι με αρσενικό Νάξου και κρέμα λεμονιού, κολοκυθανθούς, χούμους παπρικάτο και λιβανέζικη μουτάμπαλ μελιτζανοσαλάτα.

Μεζές με ντοπιολαλιά

Μια μεζεδοκατάσταση μπορεί να είναι η ευκαιρία για ένα ραντεβού με την πατρίδα σου ή με την πατρίδα των άλλων ή με το νησί της καρδιάς σου, που σου λείπει στην πρωτεύουσα. Ο μεζές ενώνει αλλά κρατά και το δικαίωμα της δικής του σφραγίδας, το δικαίωμα να έχει το δικό του χωριό. Καταφύγιο του μεζεδολάγνου, ο Πειραιάς έχει μεζέ για όλα τα γούστα. Για σένα που νοστάλησες τη Σύρο, το **Στέκι του Γιγαντα** (Ασκληπιού 43, Πειραιάς, 2104206202), σε μια γραφική γωνιά των Μανιάτικων, μοιάζει βγαλμένο από αλλοτινές σελίδες, με τα βινύλια, τις αρμαθιές τα σκόρδα και τα υφαντά στους τοίχους του. Ο μεζές θυμάται το νησί και το τιμά με συριανή μαϊντανοσαλάτα, σαλάτα με λούζα, σπιτική παστουρμαδόπιτα, καγιανά και μια γενναία τούρτα με αυγά μάτια, παστουρμά, πατάτες και σουτζουکی.

Οινοποιός και αποσταγματοποιός από τη Ρόδο, ο Νίκος Θυρρής μεταμόρφωσε το παλιό Κύθηρα σε ένα πολύχρωμο και κουκλίστικο **ATHeREE** (Στοά Τσιότσα, Κολοκοτρώνη 29, 69322351547), σε μια από τις ομορφότερες στοές του Συντάγματος, για να στεγάσει τα κρασιά του. Μεζές κλασικός, γίγαντες, μοσχαράκι γιουβέτσι που λιώνει στο στήμα, λαχανοντολμάδες, μελιτζανοσαλάτα, τυροκαυτερή. Κασιώτικο ντολμαδάκι μικρό σαν το δαχτυλάκι μου, μακαρούνες με τσίκνωμα κρεμμυδιού και σιτάκα, κανελάτο πιλάφι σε ζωμό από κατσικάκι και κασιώτικο κουλούρι, ο **Μπακαλόγατος** (Φ. Νέγρη 72,

Κυψέλη, 2108216598) θα σε ταξιδέψει στον μεζέ της Κάσου, χωρίς να φέρνει αντίρρηση και σε ένα κοζανίτικο κοτόπουλο με κρόκο, σε μια μανούρα της Φολεγάνδρου ή μια ρουμελιώτικη συκωταριά. Κι αν κάποιος κερδίζει το Όσκαρ του μεζέ, αυτή είναι η Κρήτη, με τα απανταχού λατταριστά στέκια της που δεν θα κουραστείς να τα ξετρυπώσεις, αφού σίγουρα κάποιο βρίσκεται κοντά σου: αυθεντικό και κοσμοαγάπητο από ένα νεανικό κοινό που το καλοκαίρι ψηφίζει Γαύδο για τις διακοπές του, το **Κουκάτσι** (Δράκου 10, Κουκάκι, 2160704590) μαγειρεύει φάβα με καπνιστά κρεμμύδια, γαμοπίλαφο με στάκα και τσιγαριαστό αρνάκι με μαρουβά.

Το καλλιτεχνικό **Λαϊνί** (Αρτεμισίου 40, Κεραμεικός, 2114021485) προτιμά τα μικρά πιατάκια του κρητικού καφενέ και τα γεμίζει με ασκορδουλάκους, ντολμαδάκια και απάκι, ενώ αν θέλεις να ζήσεις τρικουβερτα γλέντια με το καλύτερο αντικριστό της πόλης, θα επιλέξεις το **Ντελόγο** (Σινώπης 5, Πύργος Αθηνών, 2114068617). Το **Ραχάτι** (Μαρ. Αντύπα 93, Ηλιούπολη, 2109920207) θα σου σερβίρει ρακή από το οικογενειακό ρακοκάζανο και όλα τα κλασικά μεζεδάκια της Μεγαλονήσου. Στο γκάλοπ που θα κάνεις για το κοσμαγάπητο κρητικό, όλοι θα σου απαντήσουν **Μίτο**, (Αρσιτείδου 62, Καλλιθέα, 2109510134) για τις γενναϊόδωρες μερίδες και τον ξεχωριστό μεζέ, από αγκιναράκια, μέχρι δικό τους χοιρινό ζαμπόν, από χοιρινά που μεγαλώνουν ελεύθερα στον Μυλοπόταμο.

Το πολύχρωμο **Μικιό**, πάλι, (Αγ. Αλεξάνδρου 58, Π. Φάληρο, 2155509203) βάζει ένα μικρό τουίστ στον κλασισμό της Κρήτης με τις σάλτσες και τους αυτοσχεδιασμούς στα μυρωδικά του, αλλά έχει και ξιδάτο λουκάνικο από το νησί και τα κλασικά σιουφιχτά και τα πιταρούδια του. Τέλος, το **Ρακάκι** (Μοσχονοσίων 2, Καισαριανή, 2107237457) δεν αξίζει μόνο για τη ρακή του και τη γλεντζέδικη ατμόσφαιρα, αλλά και για τις τοικαλές πατάτες του, τα γαρδουμπάκια και την ανανεωτική του ματιά, που συνδυάζει με πρωτότυπο τρόπο τα κρητικά προϊόντα σε μια μοντέρνα σαλάτα ή ένα ορεκτικό.

Τα μοδάτα

Αν δεις άδειο μεζεδοπωλείο, να καλέσεις τα κανάλια, κάτι παράξενο θα συμβαίνει, στα όρια του ειδησεογραφικού σκανδάλου. Η καρέκλα του μεζέ δεν κρυώνει ποτέ, όμως υπάρχουν και κάποια που όχι μόνον κάνουν πένες, αλλά πρωταγωνιστούν και στα πρωτόσηλιδα τραβώντας πάνω τους τα φώτα. Κυρίως επειδή αντιμετωπίζουν με μια άλλη φαντασία τον μεζέ αλλά και επειδή τα προτιμά ένα πιο ανήσυχο, ίσως και δύσκολο, κοινό, που ενδεχομένως δεν θα πατούσε ποτέ το πόδι του σε ένα κλασικό μεζεδοπωλείο για μαρίδα και τυρί.

Η Μαρίνα Χρονά που τη γνωρίσαμε στο Ρίσι, ανοίγει ένα καινούργιο **Meigma** (Μ. Αλεξάνδρου 114, Κεραμεικός, 2103452094), που κυριολεκτεί και σου δίνει έναν μεζέ όπως τον υπόσχεται η ταμπέλα του. Τυριά, φάβα, λουκάνικα Τζουμαγιάς, αντιζούγιες Καλλονής και λοιπές ελληνικές λιχουδιές, παλιές συνταγές όπως οι σεφταλιές με ταχινόγιαουρτο, τα κανελόνια με το ραγού κόκορα και κρέμα από αρσενικό Νάξου και τα φρυγαδέλια, μπλέκονται με σνίτσελ, shepherd's pie με αρνίσιο κιμά, ντόνατ με άγρια μανιτάρια και ρώσικη από ρώσικη συνταγή, σ' έναν ανήσυχο μεζέ που δεν καταλαβαίνει από σύνορα. Θα μπορούσε να «παιξει» στην κατηγορία των κλασικών, αλλά η ανανεωμένη **Δεξαμενή** (πλ. Δεξαμενής, 2107224609) έχει φρεσκοριστεί, έχει δώσει μια άλλη νότα στα πιάτα και στην αισθητική του μεζέ της, για να γεμίσει ξανά από μια νέα γενιά, που, στα βήματα του Παπαδιαμάντη, εκπαιδεύεται καθημερινά στη ραστώνη στο κέντρο-απόκεντρο του Κολωνακίου και τη γεύεται με το κλασικό λουκάνικο με μουστάρδα, ντάκο με κρέμα ξινομυζήθρας, μίνι μπιφτεκάκια, πατάτες με αυγά και ψητό χαλούμι με σάλτσα από κόκκινα φρούτα, στα ασφυκτικά γεμά-

Για μεζεδάκια στα πάντα ασφυκτικά γεμάτα τραπέζια της Δεξαμενής

Ο μεζές είναι για το αλκοόλ
ο αδιαπραγμάτευτος,
ο πολυσχιδής, ο παιχνιδιάρης
και ευφάνταστος, εσαεί
συνοδός του





Castello

© ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ



Καϊρειον



Δούκισσα

Ο σεφ, ακόμη κι αν ανήκει στους διάσημους και βραβευμένους, έχει κι αυτός ψυχή ελληνική, που σπαρταράει για ουζάκια στη λιακάδα

τα τραπέζια, που αν είχαν φωνή θα έγραφαν τον πιο τεράστιο, πικάντικο τόμο από αθηναϊκές ιστορίες. Το μικράκι **Αλλιώς** (Κερκύρας 17-19, 6955113063) έφερε μια αλλιώς αύρα αστικού, αθηναϊκού καφενείου στη ζωντανή, νοσταλγική και πεντάμορφη Κερκύρας, που σου θυμίζει κάτι από τις καλύτερες στιγμές του Θεσσαλονικιώτικου κέντρου. Η Μαρίνα Φαρασοπούλου μαγειρεύει κλασικές συνταγές με φρέσκοις ανησυχίες, φτιάχνει σπιτική μαγιονέζα, ρώσικη και τουρσιά, αγοράζει βιολογικά λαχανικά και σπάνια ελληνικά τυριά και τα μεταμορφώνει σε μεζεδάκια όπως οι ξιδάτες πιπεριές με καπνιστό χέλι, παντζάρι με chevre από την Εύβοια και τυροκαυτερή με σκορδόψωμο.

Με την υπογραφή του σεφ

Διότι έχει και ο σεφ ψυχή ελληνική, που σπαρταράει για ουζάκια στη λιακάδα, ακόμη κι αν ανήκει στους διάσημους και βραβευμένους. Κάποτε κιόλας, μπαίνει στον πειρασμό να τον μαγειρέψει, να τον μεταμορφώσει, να τον σερβίρει με δικά του, πιο πολύπλοκα λόγια από κείνον τον παλιό του καφενείου. Αυτό σημαίνει πως η ελληνική υψηλή γαστρονομία ανεβαίνει κατεβαίνοντας στις απλές, λαϊκές απολαύσεις που χρειάζονται το δικό τους ξεσκόνισμα για να αντέξουν στον χρόνο. Όταν ο Χριστόφορος Πέσκιας σκέφτεται «μεζέ» αντιλαμβάνεται ότι έχει στο κεφάλι του κάτι διαφορετικό από το τηγανητό καλαμαράκι που κυκλοφορεί στο δικό σου. Και κάπως έτσι ο **Dopios** (Σκουλενίου 1, πλ. Αγ. Θεοδώρων, 2103310049) έκανε «σχολή» και πιάτσα μαζί στην πλατεία Αγίων Θεοδώρων από τη μέρα που έβαλε στο τραπέζι του τα γαριδάκια ποπ κορν, με σκορδαλιά μαύρου σκόρδου, τυροκαυτερή με βύσσινο γλυκό, μαραθοπιτάκια με τσάντεϊ σταφίδας και ταμάρινδο, γαύρο μαρινάτο με μαγιονέζα ρέγκας και κουμ κουάτ, και αρνίσια γλυκάδια με σάλτσα από πιπεριά κέρατο, για όσους δεν φέρνουν αντίρρηση στις εκπλήξεις.

Ακόμη και να μη σε ενδιαφέρει ο κλασικός μεζές, στο **Cinapos** (Ηρακλειδών 10, Θησείο, 2107103030) θα μαγευτείς από την ανακαίνιση του παλιού Σταύλου, τον μαγικό πολυχώρο με την ελιά στη μέση της αυλής, που άλλοτε φιλοξενούσε τα άλογα του Όθωνα. Στέκι με τεράστιο σουξέ και κοινό που δύσκολα ξεπερνά τα 30, ο Cinapos είναι η ευκαιρία για να γευτείς την άποψη του Πάνου Ιωαννίδη και γνωστού ιταλοκεντρικού σεφ, για τα ντολμαδάκια, τη μελιτζανοσαλάτα, τη χοιρινή μπριζολοπανσέτα, τα κεφτεδάκια με την κόκκινη σάλτσα στο πλάι. Σε μια μαγική στοά του κέντρου, το **Καϊρειον** (στοά Καϊρη 6 & Αθηνάς, 2103315871) μόλις ήρθε για να φέρει τον δικό του κοσμοπολίτικο, ποπ αέρα, φως, χρώμα και ταξιδιάρικη διάθεση και μουσικές ελληνικές μα διόλου πολυφορεμένες, που ταιριάζουν γάντι με τον διαφορετικό, πεντανόστιμο μεζέ του Γιώργου Νούσια. Σπάνια τυριά της Ελλάδας, βουβαλίσινα μπουράτα, αλίπαστα του Μεσολογγίου, λαχανικά από φάρμες των Μεσογείων, κρέατα από το Λιγουριό, ντολμαδάκια με μύδια και γαύρο με σάλτσα αγιολί με μοσχολέμονο, λουκάνικο προβατίνας με άρωμα παστουριά, ντολμαδάκια και ζεστό ζυμωτό ψωμί. **101**

Φαγητό με θέα στο πιο αθηναϊκό τραπέζι της πόλης

Υπάρχουν εστιατόρια που απλώς σερβίρουν φαγητό και υπάρχουν και εκείνα που δημιουργούν εμπειρίες. Το Kuzina ανήκει ξεκάθαρα στη δεύτερη κατηγορία. Με θέα που κόβει την ανάσα από την ταράτσα – την Ακρόπολη, τον Ναό του Ηφαίστου και το χαρακτηριστικό αθηναϊκό φως – προσφέρει ένα μοναδικό περιβάλλον, που συνδυάζει την αυθεντική γαστρονομία με την ασύγκριτη τοποθεσία.



Στην καρδιά αυτής της εμπειρίας βρίσκεται από την πρώτη μέρα ο διακεκριμένος σεφ **Άρης Τσανακλίδης**, ο οποίος παντρεύει ελληνικές πρώτες ύλες με ασιατικές και μεσογειακές πινελιές, επιτυγχάνοντας μια μοναδική δημιουργική αρμονία μεταξύ fusion και comfort αποτελέσματος. Από την καβουροσαλάτα με mango, avocado και μπλε καβούρι Πιερίας μέχρι το φιλέτο αρνιού με μεσογειακό risotto λαχανικών και σάλτσα μαυροδάφνης, όλα έχουν λόγο ύπαρξης – και γεύση που μένει.

Ο χώρος του ισογείου συνδυάζει διακριτική πολυτέλεια με αίσθηση οικειότητας, όπου τα υλικά μοιάζουν να έχουν ιστορίες να πουν: γήινα χρώματα, ξύλο και λευκό μάρμαρο γύρω από την ανοιχτή κουζίνα και το στιβαρό bar που σε καλεί να πιεις το ποτό σου χωρίς δεύτερη σκέψη.

Φέτος το καλοκαίρι, το Kuzina ανεβάζει τον παλμό της πόλης ακόμα πιο ψηλά: κάθε Πέμπτη και Παρασκευή από τις 5 Ιουνίου και για περίπου έναν μήνα, **η ταράτσα γεμίζει με ήχους και ρυθμούς** μέσα από live events για να ζήσετε την εμπειρία του φαγητού, της μουσικής και της θέας στο έπακρον

• 5 & 6 Ιουνίου, 12 & 13 Ιουνίου:
Arion with Sax – Ένα μουσικό ταξίδι με σαξόφωνο και μελωδικές συνθέσεις.

• 19 & 20 Ιουνίου, 3 & 4 Ιουλίου:
Χριστιάννα Ζάρου – Μια βραδιά γεμάτη συναισθηματική ένταση και μοναδική φωνή υπό τους ήχους του βιολιού

• 26 & 27 Ιουνίου, 10 & 11 Ιουλίου:
Αλέξα & Μίλτος – Μια δυναμική συνεργασία με ποικιλία ήχων και ρυθμών.

• 11 & 12 Ιουλίου (Παρασκευή & Σάββατο):
Fortissimo – Το πρώτο γυναικείο ηλεκτρικό κουαρτέτο εγχόρδων στην Ελλάδα, με δυναμικές ερμηνείες

• 17 & 18 Ιουλίου: **JazzThe2** – Μια βραδιά γεμάτη τζαζ ήχους και αυτοσχεδιασμούς με ελληνικό και ξένο ρεπερτόριο

Ενώ τις eclectic μουσικές του εστιατορίου επιμελείται ο **Θοδωρής Γιαννόπουλος**, ραδιοφωνικός παραγωγός του Galaxy92.

Το Kuzina δεν είναι απλώς ένα εστιατόριο που έχει αναγνωριστεί από τον οδηγό Michelin και φιγουράρει συχνά στις διεθνείς λίστες για την καλύτερη θέα (ναι, και από το BBC).

Είναι ένα μέρος που αγαπάει την πόλη και εκείνη του το επιστρέφει. Κι αυτό, αξίζει να το ζήσεις – ξανά και ξανά.

Ο ΜΕΖΕΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΛΩΣ ΦΑΓΗΤΟ – ΕΙΝΑΙ ΣΤΙΓΜΕΣ, ΙΣΤΟΡΙΕΣ, ΠΑΡΕΕΣ. ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΜΙΚΡΟ ΠΙΑΤΟ ΠΟΥ ΦΕΡΝΕΙ ΤΗ ΜΕΓΑΛΗ ΧΑΡΑ, ΤΟ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ ΠΟΥ ΚΛΕΒΕΙ ΤΗΝ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ. ΕΙΝΑΙ Η ΓΟΥΛΙΑ ΤΟΥ ΟΥΖΟΥ ΠΟΥ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙ ΤΗΝ ΙΔΑΝΙΚΗ ΜΠΟΥΚΙΑ, ΤΟ ΚΟΥΒΕΝΤΟΛΟΪ ΠΟΥ ΔΙΑΚΟΠΤΕΤΑΙ ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΕΝΑ «ΠΑΡΕ ΚΙ ΑΠΟ ΑΥΤΟ». ΑΝ ΤΟΝ ΡΩΤΗΣΕΙΣ, ΚΑΘΕ ΣΕΦ ΕΧΕΙ ΕΝΑΝ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΜΕΖΕ – ΟΧΙ ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΥΣΗ ΤΟΥ, ΑΛΛΑ ΚΥΡΙΩΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΜΝΗΣΗ ΠΟΥ ΤΟΝ ΣΥΝΟΔΕΥΕΙ. 10 ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΤΗΣ ΓΕΥΣΗΣ ΠΕΡΙΓΡΑΦΟΥΝ ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΓΙ' ΑΥΤΟΥΣ ΙΔΑΝΙΚΟΣ ΜΕΖΕΣ ΚΑΙ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΥΝ ΤΟΥΣ ΚΑΛΥΤΕΡΟΥΣ.

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΚΑΜΠΟΣΟΥ

ΣΕΦ, ΠΟΥ ΤΟΝ ΤΡΩΣ ΤΟΝ ΚΑΛΟ ΜΕΖΕ;

**9 ΣΕΦ ΜΑΣ
ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΟΥΝ
ΤΑ ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ ΤΟΥΣ
ΜΕΖΕΔΑΚΙΑ**





01

ΠΟΛΥΧΡΟΝΗΣ ΔΑΜΑΛΑΣ

Ο ιδανικός για εμένα μεζές είναι ο απλός και νόστιμος. Ταιριάζει με τσίπουρο, ανοίγει την όρεξη και ευφραίνει την καρδιά. Στον **Νικηφόρο** στους Αμπελοκήπους, λίγο πιο πέρα από το Μετρό Πανόρμου, τρώω τα πιο ωραία ντολμαδάκια της Αθήνας και εξαιρετικά τηγανισμένη σαρικόπιτα γεμιστή με μυζήθρα. Στο **Dorios** του Χριστόφορου Πέσκια, τ' αρνίσια γλυκάδια με τη σάλτσα καυτερής πιπεριάς είναι ένα όνειρο, όπως και οι κεφτέδες του, που μοσχομυρίζουν дуόσμο. Στο οινομαγειρείο **Το Τριφύλλι** η τηγανιά με συκωταριά είναι ένα σκέτο ποίημα και οι τηγανιτές του πατάτες, που φτιάχνονται σε τηγάνι και όχι σε φριτέζα, είναι λόγος να παρακάμψεις τη διαίτα! Στις **Μικρές Κυκλάδες** στην Ηλιούπολη, το γαριδάκι τους το συμακό θα ήθελα να το τρώω σε κουβά σαν να τρώω поп κορν βλέποντας ταινίες. ***Σεφ και ιδιοκτήτης στο RawBoto** →



03 IKON5 Ο ιδανικός μεζές δεν είναι απλώς φαγητό, αλλά μια τελετουργία, μνήμες και αγάπη. Να γεμίζει το τραπέζι μυρωδιές και να κάνει την παρέα να σωπαίνει για μια στιγμή, με κλειστά τα μάτια. Επειδή δύσκολα μοιράζεσαι κάτι πολύ νόστιμο, αν είναι να το κάνεις, ας το κάνεις με ανθρώπους τους οποίους αγαπάς πραγματικά.



Τα καλύτερα μεζεδάκια στην Αθήνα τα τρώω στο καφενείο **Αλλιώς** στην Κυψέλη, στα **Καραμανλίδικα του Φάνη**, στον **Πελεκάνο** στον Κεραμεικό, στον **Γάκια** μεζετζιδικον στην Ν. Ερυθραία και φυσικά στο **Καπάνι** στο Μεταξουργείο – το μαγαζί του φίλου μου Κωστή Χρηστάκη, με νοστιμιές από τις Πρέσπες, απ' όπου και κατάγεται. Βέβαια, το πιο αγαπημένο μου πιάτο είναι ένα εξαιρετικό φρυγαδεύλι, που τρώω στο ένα και μοναδικό μεζεδοπωλείο το οποίο δεν πρόκειται να μοιρατώ ποτέ με κανέναν. Απλά γιατί δεν θέλω να γίνει λαϊκό προσκύνημα. Ένα φρυγαδεύλι ποίημα, με την πρώτη μπουκιά να είναι πάντα ιεροτελεστία. Ένα φρυγαδεύλι απέξω τραγανό και καραμελωμένο και μέσα ζουμερό, με το λίπος να λιώνει και να δίνει βαθιά νοστιμιά. Μπαίνει στο στόμα και σταματάει ο χρόνος. Τώρα που το σκέφτομαι ίσως κάνω ένα βίντεο αποκλειστικά και μόνο γι' αυτό το φρυγαδεύλι.

*Food content creator

02

ΑΓΑΠΗ ΜΙΧΕΛΗ

Όσο κι αν αγαπώ τα μεζεδοπωλεία και τα παλιά καφενεία, δεν μπορώ να μην ξεχωρίσω **Το Βυζάντιο** στη γειτονιά μου τη Νέα Σμύρνη. Ήταν το καφενείο στο οποίο χαζεύαμε τα παππουδάκια να πίνουν ελληνικό καφέ ή ακόμη και τσίπουρο από τις 7 το πρωί. Περνούσαμε από εκεί για να πάμε στο σχολείο, μέχρι που με τους κοληπτούς μου αρχίσαμε να χάνουμε τις πρώτες ώρες μαθήματος για να πάμε να πιούμε καφέ μαζί τους και να παίξουμε τάβλι. Αργότερα το πήρε μια οικογένεια Ιμβρίων, το ανακαίνισε και το έκανε μεζεδοπωλείο-καφενείο. Σήμερα την παράδοση συνεχίζει μια άλλη οικογένεια. Είναι απέναντι από την πλατεία, σε φαρδύ πεζοδρόμιο, έχει τέλειους, ολόφρεσκους μεζέδες, οθόνη για τις μέρες που έχει σοβαρό ματς και παρέες όλων των ηλικιών. Εκεί με βρίσκει κανείς σίγουρα μία φορά στις 10 μέρες, έστω και για μια γρήγορη μπίρα.

Για μένα ο ιδανικός μεζές είναι το μικρό πιατάκι που μοιράζεται εύκολα, είναι γεμάτο γεύση και ταυτόχρονα πολύ απλό. Έρχεται από κάπου που θυμίζει σπίτι ή φέρνει αναμνήσεις, συνοδεύει τέλεια μια παγωμένη μπίρα ή μια κρύα ρακή κι όσο και να μην πεινάς, δεν θέλεις να σταματήσεις το τοιμπολόγημα. Στο Βυζάντιο λατρεύω τη ζεστή, αφράτη φάβα με κρεμμύδι και κάππαρη, και τα μικρά, ολόφρεσκα τηγανητά ψαράκια, που κάθε φορά είναι διαφορετικά. Απολαμβάνω επίσης τους μεζέδες στον **Πελεκάνο** στο Μεταξουργείο και στον **Ατλαντικό** στο Μοναστηράκι.

*Σεφ στην Πρεσβεία της Δανίας



04

ΠΑΝΟΣ ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ

Μεζές είναι η αφορμή. Ο μεζές για μένα δεν είναι απλώς φαγητό. Είναι τελετουργία, μοιρασιά, το τραπέζι που μαζεύει ανθρώπους. Είναι το χτύπημα του πιρουνιού στο πιάτο την ώρα που γελάς δυνατά, το τσίμπημα που προλαβαίνει τον τελευταίο κεφτέ. Έχω μεγαλώσει με μεζέδες. Από το σπίτι μου, με τις γιαγιάδες να βγάζουν μικρά πατάκια το ένα μετά το άλλο, μέχρι τα ατελείωτα καλοκαιρινά τραπέζια σε αυλές και πλατείες, εκεί όπου το ουζάκι έρχεται παρέα με ντολμαδάκια, γαύρο μαρινάτο, χταπόδι ξιδάτο και ταραμοσαλάτα. Αυτή είναι η μνήμη μου. Στην Αθήνα αγαπώ τα μαγαζιά που κρατούν ζωντανή τη λογική του μεζέ και του καλομαγειρεμένου φαγητού. Που δεν βιάζονται να μαζέψουν τα πιάτα, που σου ξαναγεμίζουν το ποτήρι χωρίς να ρωτήσουν.

Από τις πιο αυθεντικές εμπειρίες για εμένα –ειδικά όταν μιλάμε για ψάρι– είναι ο **Τραβόλα** στο Περιστερι. Για πιο οικογενειακές καταστάσεις, συχνό στέκι και αγαπημένος προορισμός οι **Σεϋχέλλες** στον Κεραμεικό – ταβέρνα με υπέροχη ατμόσφαιρα και φίλους μαγειρικούς, τον Φώτη Φωτεινόγλου, τον Κλεομένη Ζουρντζή και τον Γιάννη Μαρκαδάκη. Φυσικά, δεν μπορώ να μη μιλήσω με περηφάνια για το «σπίτι» μου, το **Cinapos** στο Θησείο. Εκεί, με την ομάδα μου και τη σεφ μας, Δώρα Σακαγιάννη, δημιουργούμε μεζέδες που παντρεύουν την παράδοση με τη δημιουργικότητα, πάντα με σεβασμό στις πρώτες ύλες και την ελληνική γαστρονομία. Τα χαμογελαστά παιδιά του σέρβις, που ξέρουν να απαντήσουν σε κάθε ερώτηση, συμπληρώνουν με τον πιο όμορφο τρόπο την εμπειρία. Αγαπημένοι μου μεζέδες; Πολλοί! Μπουκιά με μπουκιά και ιστορία: Ντολμαδάκια με φρέσκο βύσσινο αντί για λεμόνι, όπως τα φτιάχνει η θεία μου η Ελένη Νιότη από την Πόλη. Φάβα καπνιστή με καραμελωμένα κρεμμύδια, που έτρωγα στη Σαντορίνη με την κολλητή μου την Καλλιόπη, πίνοντας μια τραγανή Μαλαγουζιά. Χοιρινή τηγανιά με ρίγανη και λεμόνι, που μου θυμίζει τις βόλτες στη Θεσσαλονίκη με τον φίλο μου τον Άρη. Κολοκυθάκια τηγαντά, αυγό μάτι με παστουρμά ή μύδια σαγανάκι με σουτζούκι – εικόνες που έχω από τη γιαγιά μου την Ελισάβετ. Από την πεθερά μου στην Κρήτη, γραβιέρα δίπλα σε πίκλες από αλμυρίκια και ελιές με δροσερό αγγούρι. Και, φυσικά, ο αεράτος ταραμάς με λίγη πατάτα και ζεστό, ζυμωτό ψωμί, που φτιάχνει η Δώρα στο Cinapos. Θες να φας έναν κουβά, πόσο μάλλον αν τον συνοδέψεις με ένα καλό απόσταγμα μια Κυριακή μεσημέρι.

Ο ιδανικός μεζές είναι ένας: αυτός που σου ανοίγει κουβέντα. Αυτός που μοιράζεται. Αυτός που, ενώ μοιάζει «λίγος», είναι τελικά μεγάλος και σου γεμίζει την ψυχή. Είναι η γάτα που τριγυρίζει στα τραπέζια της ταβέρνας και σε κοιτάζει μέσα στα μάτια. Είναι τα ποτήρια που τσουγκρίζουν, το παγάκι που λιώνει στο τσίπουρο, ο χρόνος που σταματά την καθημερινότητα. Είναι αυτή η Ελλάδα μας, που δεν θέλουμε να χάσουμε.

*Σεφ στα **Ovio** και **Cinapos** και κριτής στο «**Master Chef**»



© UNHCR/ACHILLEASZAVALLIS

05

ΓΩΓΩ ΔΕΛΟΓΙΑΝΝΗ

Ο ιδανικός μεζές; Μικρός, τίμιος και προκλητικός. Να σε τραβάει από τη μύτη με τη μυρωδιά του, να σε πείθει με την πρώτη μπουκιά ότι αξίζει κάθε αμαρτία. Για μένα, ο πιο αγαπημένος μεζές όλων των εποχών είναι το ψωμί, το τυρί και η ντομάτα. Το τρίπτυχο της απόλυτης ευτυχίας. Αλλά, ας είμαστε ειλικρινείς, αυτό δεν πολυπάνεται για κανονικό φαγητό. Είναι περισσότερο τρόπος ζωής. Οπότε αν πρέπει να διαλέξω τρία πραγματικά μεζεδάκια, θα πω: καβουρμάς με αυγά (ιδανικά με ψωμί που στάζει κρόκο), όλα τα τυρένια σαγανάκια που λιώνουν και τεντώνονται στο πιρούνι, και κεφτεδάκια – ωραία, κυκλαδίτικα, γεμάτα μυρωδικά και μπόλικο ψωμί για να

τα μαζεύεις στο τέλος. Και βέβαια, ΠΑΝΤΑ, πατάτες τηγανιτές. Καυτές, τραγανές, με ρίγανη και χοντρό αλάτι, όπως πρέπει. Από εκείνες που εξαφανίζονται πριν προλάβεις να ρωτήσεις ποιος έφαγε την τελευταία.

Στην Αθήνα, όσο κι αν αγαπάμε τα καινούργια, υπάρχει πάντα ένας χάρτης γεύσης που με τραβάει σταθερά στα παλιά, στα δοκιμασμένα: Στον **Νικήτα** στου Ψυρρή, γιατί εκεί οι λαχανοντολμάδες είναι μαστόρικοι και σωστά λεμονάτοι. Στην **Κληματαριά**, δίπλα στην Ομόνοια, για τα μαγειρευτά στις γάστρες. Για εκείνα τα φαγητά που μοσχοβολάνε από την πόρτα και σε κάνουν να νιώθεις ότι μπαίνεις σε αυλή γιαγιάς. Ξέρεις ότι μαγειρεύτηκε το φαί αργά, πήρε τον χρόνο του κι έγινε νόστιμο. Και φυ-

σικά, στο **Δίπορτο**, στο ημιπόγειο που ξέρει και αγαπά όλη η Αθήνα. Εκεί όπου τα ρεβίθια δεν είναι ρεβίθια, είναι ποίημα. Και τα ψιλά του ψαράκια στη σάρα είναι το τέλειο μεσημεριανό.

Για μένα, ο μεζές δεν είναι γκουρμεδιά. Δεν είναι φτιασιδία, δεν είναι τεχνικές. Είναι χειροπιαστή χαρά. Είναι η στιγμή που τοιμπάς λίγο από δω, λίγο από κει, γελάς, σπκώνεις το ποτήρι, ξαναγεμίζεις το πιάτο χωρίς πρόγραμμα και χωρίς ρολόι. Είναι η απόλαυση της στιγμής – και αυτή, ευτυχώς, δεν χρειάζεται σπουδές υψηλής γαστρονομίας. Χρειάζεται μόνο καλή παρέα και καλή καρδιά.

**Μαγείρισσα, chef στην εκπομπή της ΕΡΤ «Πρωίαν σε είδον»*



06

ΜΑΝΩΛΗΣ ΠΑΠΟΥΤΣΑΚΗΣ

Αν μπορούσα να δώσω έναν ορισμό για τον μεζέ θα έλεγα ότι είναι οι μερακλήδικες μπουκιές που συνοδεύουν τα αποστάγματα, το κρασί και την μπύρα. Ο μεζές χωράει στο μικρό πιάτο και δεν έρχεται για να χορτάσει την πείνα. Έρχεται για να ακουμπήσει πάνω του το αλκοόλ, για να κάνει παρέα στο ποτήρι και για να ξεγελάσει τη μέθη. Αν εξαιρέσεις το μέγεθος και τον σκοπό του, δεν περιορίζεται.

Μπορεί να είναι ένα δροσερό αγγουράκι με λίγο χοντρό αλάτι, λίγο τυρί, ένα ντολμαδάκι, μια μπουκιά σιγομαγειρεμένο κρέας, ένα τηγανητό ψαράκι, αλλά και ένα μικρό περίτεχνο πιάτο που απολαμβάνεις εύκολα σε μια μπουκιά. Ο μεζές είναι ελεύθερος και σκανδαλιάρης, είναι απρόβλεπτος και καθόλου βαρετός. Είναι ταπεινός μα και πλούσιος. Είναι εντέλει κουλτούρα. Μια κουλτούρα που ανθεί στα καφενεία και τα μεζεδοπωλεία, εκεί που οι άνθρωποι πίνουν και τσιμπολογούν συζητώντας. Εκεί που θορυβούν και λογοφέρουν, εκεί που αγκαλιάζονται και συγκινούνται. «Φέρε έναν μεζέ!». Αν το ακούσεις αυτό κάπου, μπες. Για να τον ζητούν οι θαμώνες θα υπάρχει. Και, ναι, δεν έχουμε πια πολλά μεζεδοπωλεία. Ούτε παλιακά ούτε μοντέρνα. Η κουλτούρα του μεζέ χάνεται, καθώς έξω βγαίνουμε πια περισσότερο για να καταναλώσουμε και να χορτάσουμε, παρά για να κάνουμε παρέα. Χρειαζόμαστε περισσότερο μεζέ στη ζωή μας. Έτσι δεν είναι;

*Σεφ και συνιδιοκτήτης στο Pharaoh, στο Χαρούπι και στα 10 Τρόπεζα



Ο μεζές που λιγουρεύομαι πιο συχνά από κάθε άλλον είναι η λακέρδα. Δεν έχω καλύτερη μπουκιά από το φρέσκο, τραγανό ψωμί με σουσάμι να κάνει παπάρα στο λάδι και να σπκώνει πάνω του τη μαλακή λακέρδα. Αν τώρα ο μάγειρας είναι μερακλής και ο μεζές έχει λίγο ωμό κρεμμύδι στο πλάι, το ευχαριστιέμαι διπλά. Η αφάδα του κρεμμυδιού μαζί με τη λακέρδα και το ψωμί είναι τόσο απλός και συνάμα ανεπανάληπτος συνδυασμός.

Την καλύτερη λακέρδα στην Αθήνα την τρώω στο **Λέοβιον** στο Γαλάτσι. Από μεζέδες με κρέας λατρεύω το μπεκρή μεζέ. Η παπάρα στα ζουμάκια του με κάνει να κλείνω τα μάτια και να το ευχαριστιέμαι κάθε φορά όλο και περισσότερο. Τέλος, συγκλονιστικός μεζές είναι οι τηγανητές αγκινάρες μονάχα με ανθό αλατιού. Η γεύση τους είναι τόσο μαγική που δεν χρειάζεται τίποτε παραπάνω και αξίζει κάθε δευτερόλεπτο που έχεις ξοδέψει για να τις καθαρίσεις και φυσικά κάθε τσίμπημα. Θυμάμαι τις τηγάνιζε η γιαγιά μου... Ο παπούς καθάριζε αγκινάρες μέσα σε κουβάδες, κυριολεκτικά όλη μέρα, και προς το μεσημεράκι η γιαγιά έβγαζε για μεζέ τηγανητές αγκινάρες με ντοματοσαλάτα και φέτα. Αδιανόητη γεύση, στην οποία ούτε να αντισταθώ μπορώ ούτε φυσικά να σταματήσω να τρώω, ακόμα κι αν έχω σκάσει.

*Σεφ και ιδιοκτήτρια στο **Ρίνι** και στο **Meigma**





08

ΕΛΕΝΗ ΣΑΡΑΝΤΗ

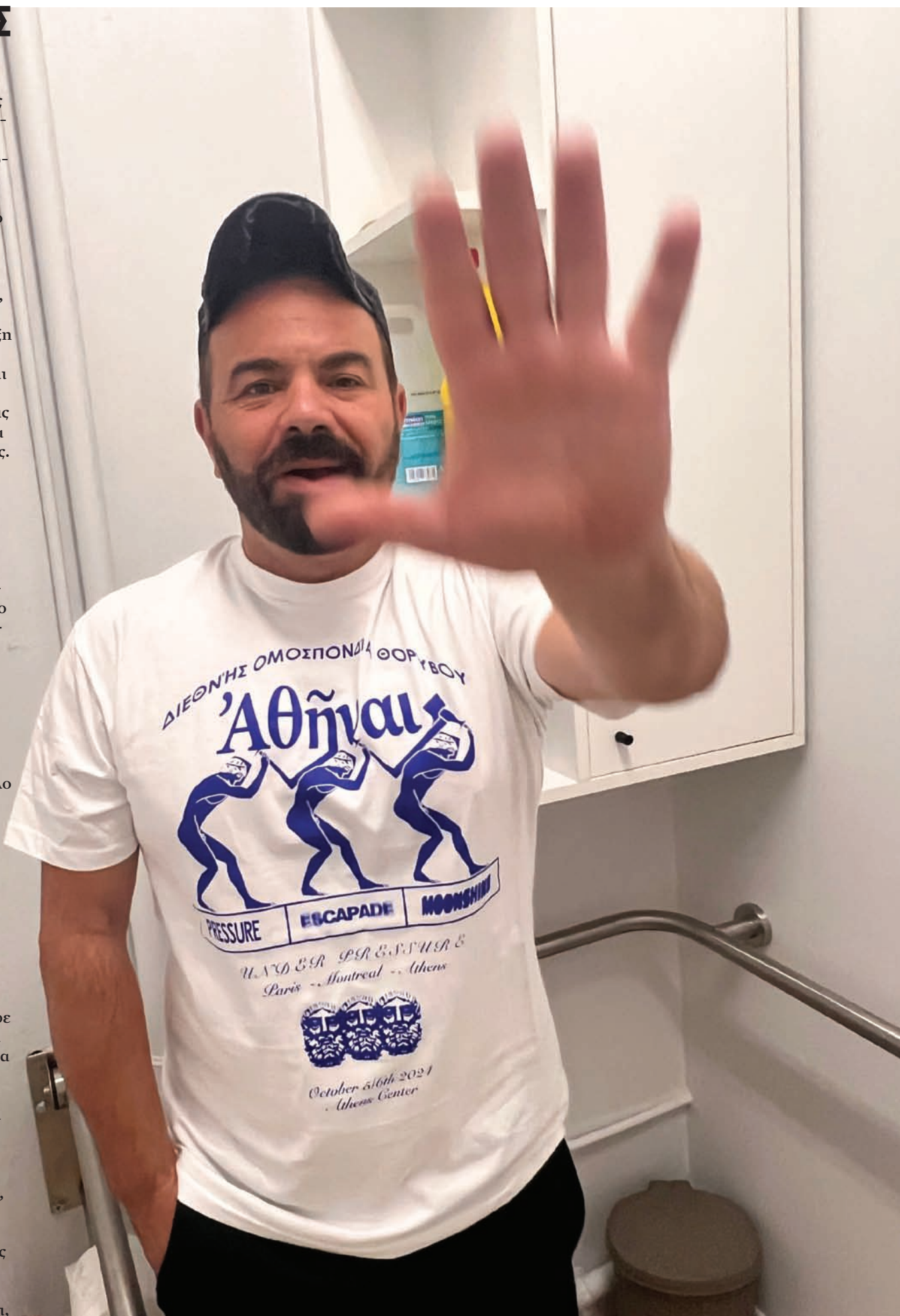
Ο ιδανικός μεζές δεν είναι κάτι μεγάλο ή εντυπωσιακό στην εμφάνιση. Είναι μια μικρή μπουκιά με ουσία – με ένταση, με γεύση που σου μένει. Δεν θέλω να με «μπουκώνει». Θέλω να με ξαφνιάζει με την απλότητά του, να με κάνει να σταματήσω και να τον σκεφτώ. Συνήθως, είναι κάτι απλό, γνώριμο, αλλά φτιαγμένο σωστά, με μεράκι. Σ' έναν κόσμο που κυριαρχεί η υπερβολή, αυτό που με κερδίζει είναι η αυθεντικότητα, το λιτό αλλά δυνατό.

Όταν ακούω τη λέξη μεζές, μόνο ένα μαγαζί σκέφτομαι: το **Μεζέν** στον Βόλο, όπου θα θυμάμαι για πάντα το παστό ψάρι με το τζιντζερ. Στην Αθήνα, στη **Ραμόνα** για κεφτεδάκι βγαλμένο από το τηγάνι καυτό, με μαγική κρούστα, αλλά και ζουμερό – βάλε ένα τζατζίκι δίπλα και θα με θυμηθείς. Το **Ουζερί Λέσβος** για όλα τα τηγάνια του (καλαμαράκια, σαρδέλες κ.λπ.) και για την κροκέτα πατάτας, λες και είσαι στα στενά της Μαδρίτης, αφράτη και πεντανόστιμη. Στον **Πελεκάνο** για ταραμά με ψητή ντομάτα και κάπαρη – συνδυασμός φωτιά! Στην **Ταβέρνα των Φίλων** για τυροκαυτερή που νιώθεις ότι είναι η πρώτη που έχεις φάει στη ζωή σου, δεν νομίζω ότι υπάρχει άλλη σαν κι αυτή. Θα κλείσω με τη φάβα και το τέλειο κεφτεδάκι στο **Της Θεάτρου** το **Στέκι** στην πλατεία Θεάτρου. *Σεφ **Osteria Mamma** και **Armando**

Πεθαίνω για χταπόδια, τυροκαυτερές και ταραμάδες. Λιώνω για μπουγιουρντί, σαγανάκια, τσίρους παστούς και παστουρμάδες. Βλέπετε, μεγάλωσα σε σπίτι σαλονικιώτικο, με μάνα και πατέρα που στρώνανε τραπεζώματα για δεκαεφτά νοματαίους στο πιτς φιτίλι και στο τραπέζι τις καθημερινές, μαζί με το σπανακόρυζο, τη φέτα και τη λαχανοσαλάτα, τριγύριζαν και πέντε έξι ταπεράκια με παστά, τουρσιά και μεζεκλίκια. Λόγω DNA λοιπόν, είμαι δύσκολος με τους μεζέδες. Θέλω κάθε μπουκιά να είναι έκρηξη στο στόμα, όπως πρέπει να είναι γεμάτη χαρά η κάθε μέρα. Βαριέμαι τις λεπτές γεύσεις, τα φινετσάτα και τα απαλά. «Μ' αρέσει ο ταραμάς γιατί δεν μυρίζει ψαρίλα», είπε μια φίλη. Δεν ξαναβγήκα ποτέ μαζί της. Να πάει μόνη σ' αυτά τα νέα, με τα ψητά ραδίκια στα κάρβουνα και τα πράσινα λάδια παντού. Εγώ είμαι άλλης σχολής. Ξέρετε τι ψάχνω...

Για να μη τα πολυλογώ –που τα πολυλογώ–, θα σας πω τον αγαπημένο μου μεζέ στην Αθήνα. Είναι το μαγιονεζογαριδάκι στο **Ψαροκόκκαλο της Άννας**, στο Κερατσίνι. Πέστε να με φάτε, αλλά thank me later. Ναι ρε, γαρίδες με μαγιονέζα και δεν ξέρω τι άλλο. Δεν με νοιάζει. Δεν ρωτάω την Άννα. Την έχω δει να καθαρίζει βουνά από γαριδάκια – μπειτε, δείτε τα στο Insta μου. Δεν θέλω να ξέρω τι άλλο βάζει μέσα. Ζάχαρη, γούστερ σος, μαμούνια, γκλίτερ από τον Χόντο, μαγιολίκια; Ούτε που με νοιάζει. Εγώ ξέρω πως βογκάω όταν την τρώω πάνω στο φρυγανισμένο ψωμί. Έρχονται οι ροφοί μετά τα πρώτα κι εγώ παραγγέλω ξανά γαριδοκοκτέιλ. Δεν με νοιάζουν οι ροφοί. Αυτό μόνο, ο βελούδινος μεζές: σκέψου ρώσικη αλλά αντί για πατάτες κ.λπ. βάλε μέσα φιλό γαριδάκι. Αχ και πάλι αχ! «Αμάν, ρε Άννα, με πέθανες, είπα θα έρθω να φάω ψάρι και χόρτα, και πάλι έπεσα στη μαγιονέζα με τα μούτρα».

Βλέπετε, είμαι παιδί των 80ς και οι μανάδες μας τότε είχαν τη μαγιονέζα τύπου γκράντε και νουβοτέ. Έκαναν ρώσικες και ψάρι, αθηναϊκή και βαλκανικές πατατοσαλάτες, γενικά έπαιζε πολύ η μαγιονέζα. Μ' αυτά μεγάλωσα, αυτά εμπίστεύομαι. Το κουλό όμως είναι πως το μενού της Άννας είναι λιτό και εποχιακό. Φρέσκα και απλά. Μία μόνο γουρουνιά έχει στο μενού και, εντελώς τυχαία, αυτός είναι ο αγαπημένος μου μεζές σε όλη την πόλη. Αμάν, ρε Άννα, με γ*%\$σες πάλι! **ΙΟ!**



ΠΑΝΟΣ ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ

Ο αγαπημένος Έλληνας σεφ μάς ξεναγεί στο εστιατόριό του

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΒΝΑΤΣΙΟΥ

Γήινα χρώματα, φωτισμός απαλός. Το άρωμα της φρεσκοψημένης πίτσας ίπτανται πάνω από τα τραπέζια. Κλείνεις τα μάτια, ταξιδεύεις ήδη. Ξέρεις ότι μόλις μπήκες σε μια μικρή Ιταλία. Γιατί αυτό είναι το Onio: η σύγχρονη πλευρά της ιταλικής κουζίνας. Φέτος το αγαπημένο εστιατόριο συμπληρώνει πέντε χρόνια. Πέντε χρόνια που κύλησαν με αχνιστές μακαρονάδες, άφταστα risotti και την πίτσα που πολλοί χαρακτηρίζουν ως «την καλύτερη της Αθήνας». Τι είναι αυτό που κάνει το Onio τόσο νόστιμο; Αναζητήσαμε την απάντηση στο μαγειρικό σύμπαν του Πάνου Ιωαννίδη.

Ποια ήταν η αρχική ιδέα και η φιλοσοφία πίσω από το μενού του Onio; Η ιδέα πίσω από το μενού και τον casual fine dining χαρακτήρα του Onio γεννήθηκε από την εμπειρία μου στην Ιταλία – τα χρόνια που έζησα εκεί, τις περιοχές που γνώρισα, τους σεφ που με επηρέασαν. Όλα αυτά ενώθηκαν με μια βαθιά προσωπική γευστική μνήμη που συνδέεται με την οικογένειά μου, τις ελληνικές μου ρίζες και την καταγωγή μου από την Πόλη, από τις γαργιάδες μου. Μεγάλωσα μαζί τους, μέσα σε μυρωδιές, μπαχαρικά και ιστορίες.

Το μεγάλο στοίχημα ήταν να παντρέψω αυτά τα στοιχεία με σεβασμό στις ιταλικές τεχνικές και παραδόσεις. Ήθελα το αποτέλεσμα να εκπέμπει τη σύγχρονη φινέτσα της Ιταλίας. Εξού και το όνομα: Onio, από το ρήμα *onviare* – που στη βόρεια ιταλική σλανγκ γίνεταί onvio, δηλαδή το «προφανές», το κομψό, το νόστιμο, το σύγχρονο (*cucina contemporanea*), αλλά ταυτόχρονα και το απλό. Το Onio για μένα είναι η ομορφιά της απλότητας.

Ποια υλικά ή πιάτα από το μενού του Onio θεωρείτε πιο χαρακτηριστικά και γιατί;

Όλα τα πιάτα μας έχουν τη δική τους ιστορία και κατεύθυνση. Ο κατάλογός μας αλλάζει συχνά – πρώτον γιατί ακολουθούμε την εποχικότητα κι έπειτα γιατί δεν αντέχουμε τη ρουτίνα. Παρ' όλα αυτά υπάρχουν κάποια πιάτα που, όσο κι αν προσπαθήσαμε να τα αποσύρουμε, οι σταθεροί μας πελάτες δεν μας το επέτρεψαν. Ένα από αυτά είναι τα gnocchi με gorgonzola και καραμελωμένα αχλάδια, με δαντέλα παρμεζάνας και καρυδιού, ένα πιάτο που συνδυάζει βά-

θος, ισορροπία και... βαθιά Ιταλία! Άλλο χαρακτηριστικό πιάτο είναι ο τόνος tonnato, μια δική μας μεσογειακή εκδοχή του vitello tonnato, μόνο που εδώ χρησιμοποιούμε καπνισμένο φρέσκο τόνο αντί για μοσχάκι γάλακτος, κρίταμο, αποξηραμένες ελιές, πίκλες κόκκινου κρεμμυδιού και κρέμα tonnata. Η αποδομημένη μας torta al limone (lemon pie στον κατάλογο) είναι επίσης σταθερή αξία – υπάρχει από την πρώτη μέρα λειτουργίας και είναι το νούμερο 1 σε πωλήσεις.

Και φυσικά, το spaghetti al pomodoro e basilico. Το πιο απλό, το πιο τίμιο. Είναι το απόλυτο crash test για κάθε ιταλικό εστιατόριο. Από αυτό φαίνεται το επίπεδο, στα απλά. Παρεμπιπτόντως, είναι και το δικό μου αγαπημένο πιάτο στο Onio.

Πώς θα περιγράφατε την εμπειρία του Onio σε κάποιον που δεν έχει έρθει ποτέ;

Η εμπειρία του Onio είναι σαν ένα μικρό ταξίδι στην Ιταλία, όχι την τουριστική, αλλά την πιο ψαγμένη, εκείνη που θα σου δείξει ένας ντόπιος. Το φαγητό κουβαλάει μνήμες και τεχνική. Οι γεύσεις είναι καθαρές, με σεβασμό στην πρώτη ύλη και τόλη στη λεπτομέρεια.

Ο χώρος είναι οικείος αλλά προσεγμένος, σχεδιασμένος για να μη σου «φωνάζει», αλλά να σε αφήνει να χαλαρώσεις, σαν να είσαι στο σπίτι σου ή στο σπίτι φίλων σου. Οι πελάτες στο Onio είναι καλεσμένοι μας. Αυτή είναι η γραμμή μας. Η φιλοσοφία μας δεν είναι απλώς να σερβίρουμε πιάτα. Είναι να χτίζουμε σχέση. Να θυμόμαστε το κρασί που σου άρεσε. Να πιάσουμε τη συζήτηση από εκεί που την αφήσαμε την προηγούμενη φορά. Το Onio δεν

θέλει να εντυπωσιάσει. Θέλει να σου γίνει αγαπημένο.

Πώς επηρεάζει η ελληνική σας ταυτότητα και καταγωγή το φαγητό που μαγειρεύετε;

Μεγάλωσα με την ελληνική κουζίνα, με τις γαργιάδες μου – Πολίτισσες γαρ – που μαγείρευαν με ένστικτο, αγάπη και ιστορίες. Αυτές οι μνήμες είναι χαραγμένες μέσα μου και ήταν η πρώτη μου επαφή με το φαγητό, όχι σαν συνταγές αλλά σαν πράξη φροντίδας και προσοχής σε αυτό που φτιάχνουμε για εμάς και τους δικούς μας.

Η Ιταλία ήρθε μετά, αλλά όχι επιφανειακά. Δεν ήταν απλώς ο τόπος όπου σπούδασα – ήταν και παραμένει μια δεύτερη πατρίδα. Έζησα, δούλεψα, κατάλαβα βαθιά τη φιλοσοφία της ιταλικής κουζίνας και των Ιταλών – τον σεβασμό που δείχνουν στην πρώτη ύλη, την αξία της απλότητας και τη φινέτσα σε ό,τι κάνουν. Αυτό θαύμασα και αυτό υιοθέτησα.

Όταν ήρθε η ώρα να μαγειρέψω «τη δική μου κουζίνα», ήταν φυσικό: έφτιαξα το φαγητό που θα ήθελα να τρώω εγώ. Μια κουζίνα που ενώνει τις δύο πλευρές μου, ελληνική στην καρδιά, ιταλική στην τεχνική.

Τι σας εμπνέει σήμερα; Από πού αντλείτε ιδέες για τα νέα πιάτα του μενού;

Η έμπνευση –όσο κλισέ κι αν ακούγεται– μπορεί να έρθει από παντού και ανά πάσα στιγμή. Μια εικόνα, μια μυρωδιά, ένα υλικό, μια μνήμη, ακόμα και μια μελωδία μπορούν να γεννήσουν την ιδέα για ένα πιάτο. Αλλά αυτό που με εμπνέει περισσότερο απ' όλα είναι η ίδια η ομάδα. Οι μάγειρες, τα παιδιά μου στο μαγαζί, όταν έρχονται με ιδέες γνωρίζοντας τη φιλοσοφία μου, καταλαβαίνοντας τις γεύσεις μου. Μαζί τις εξελίσσουμε, τις δοκιμάζουμε, τις κάνουμε πράξη. Εκεί βρίσκεται η αληθινή δημιουργία: όταν βλέπεις την εμπειρία σου να γίνεται κοινό έδαφος, να γεννάει καινούργια πράγματα από όλους. Αυτό δεν συγκρίνεται με τίποτα.

Ποιο είναι το πιο σημαντικό μάθημα που έχετε πάρει από την πορεία σας στην κουζίνα μέχρι σήμερα;

Ότι οι λεπτομέρειες κάνουν όλη τη διαφορά. Στην κουζίνα τίποτα δεν είναι «ψιλά γράμματα». Όλα μετράνε. Και αυτό τελικά ξεχωρίζει το καλό από το μέτριο. Το δεύτερο μάθημα είναι πως ο σεβασμός και το κοινό όραμα δεν επιβάλλονται. Τα κερδίζεις. Τα χτίζεις μέσα από τη συνέπεια και την αληθινή σχέση με την

ομάδα. Δεν θεωρείς τίποτα δεδομένο, γιατί δεν είναι. Και το τρίτο –ίσως και το πιο δύσκολο– είναι ότι, αν δεν αλλάξεις αυτό που ξέρεις ότι είναι λάθος, τότε θα συνεχίσεις να παίρνεις το ίδιο λάθος αποτέλεσμα. Και αυτό δεν ισχύει μόνο για συνταγές. Είναι κανόνας ζωής.

Υπάρχει κάποια στιγμή ή περιστατικό στο Onio που σας έχει μείνει αξέχαστο;

Έχουν συμβεί πολλά κατά καιρούς, όμορφα, άβολα, αστεία, ακόμα και δύσκολα. Δύο στιγμές όμως μου έχουν μείνει. Η πρώτη ήταν το άνοιγμα του Onio. Πρώτη βραδιά, γεμάτο μαγαζί, δημοσιογράφοι και food writers στα τραπέζια, όλα καινούργια – η κουζίνα, το σέρβις, η ένταση, εγώ στα όριά μου. Και φυσικά, τελευταία στιγμή, χωρίς προειδοποίηση, ο pizzaiolo μας... δεν ήρθε ποτέ. Τέλεια αρχή.

Η δεύτερη ήταν ένας πελάτης που παρίστανε τον Ιταλό γνώστη για να εντυπωσιάσει την παρέα του. Είχε έντονη νότια προφορά, αλλά μας έκανε παρατήρηση για την «έλλειψη αυθεντικότητας» σε ένα πιάτο... της Βόρειας Ιταλίας. Του απάντησα ήρεμα, σε άψογα ιταλικά – με βόρεια προφορά – ότι ίσως απλώς δεν το έχει δοκιμάσει στον Νότο στη σωστή εκδοχή του. Του εξήγησα με τεχνικά και ιστορικά επιχειρήματα την αυθεντικότητά του και το θέμα έκλεισε εκεί.

Πού θα θέλατε να δείτε το Onio τα επόμενα χρόνια; Ποιο είναι το όραμά σας για το μέλλον του;

Θέλω το Onio να είναι ένα διαχρονικό εστιατόριο. Όχι ένα «μέρος που πήγες κάποια στιγμή», αλλά ένα μέρος στο οποίο επιστρέφεις ξανά και ξανά, για την απόλαυση και την εμπειρία. Το όραμά μου είναι να προσφέρουμε πάντα αληθινή φροντίδα. Όχι μόνο μέσω του φαγητού, αλλά μέσω της συνολικής εμπειρίας. Να φεύγει ο καλεσμένος και να θυμάται τι έφαγε, πώς ένιωσε, πώς του φέρθηκαν. Αν το πετυχαίνουμε αυτό –και πιστεύω πως το πετυχαίνουμε–, όλα τα υπόλοιπα έρχονται.

Αν μπορούσατε να δώσετε μία συμβουλή σε έναν νέο μάγειρα που τώρα ξεκινάει, ποια θα ήταν;

Θα του έλεγα πως η μαγειρική δεν είναι απλώς ένα επάγγελμα. Είναι τρόπος ζωής. Είναι προσφορά, αγάπη για αυτό που κάνεις, δέσμευση. Θέλει πάθος, αφοσίωση, συνέπεια, υπομονή, και αντοχή – σωματική και ψυχική. Θα του έλεγα κι αυτό: αν δεν είναι έτοιμος να τα δώσει όλα αυτά, όχι περιστασιακά αλλά καθημερινά, καλύτερα να κάνει κάτι άλλο. Δεν είναι σκληρό, είναι τίμιο και αληθινό. Γιατί η κουζίνα δεν συγχωρεί τη μισή προσπάθεια.

«Το Ονίο για εμένα είναι η ομορφιά της απλότητας»



Της ΧΡΙΣΤΙΝΑΣ ΜΙΣΙΡΑΗ

Σε μια εποχή όπου το street food κατακλύζει την πόλη με τάσεις και επιτηδευμένα concepts, η Κουτσή Κατσικά έρχεται να ταράξει τα νερά με αυθεντικότητα, χιούμορ και ψυχή. Ξεκινώντας από μια απλή κουβέντα μεταξύ δύο φίλων με κοινή αγάπη για το φαγητό και τις λαχταριστές εμπειρίες, η Κατσικά κατάφερε να εξελιχθεί σε κάτι πολύ περισσότερο από ένα burger spot. Με «τίμιο» comfort food, ειλικρινές ύφος και τη λογική της παρέας, δημιούργησε μια δική της μικρο-κοινότητα στο urban τοπίο της Αθήνας.

Αυτό που την κάνει να ξεχωρίζει δεν είναι μόνο το εμβληματικό Truffle Burger ή οι γεμάτες χαρακτήρα γεύσεις της, αλλά ο τρόπος που η δημιουργικότητα γεννιέται μέσα από το γέλιο, τον πειραματισμό και την αληθινή αγάπη για το φαγητό. Με νέα καταστήματα στα σκαριά και την ιδέα ενός food truck να ετοιμάζεται να βγει στους δρόμους, η Κουτσή Κατσικά δείχνει πως όταν κάτι ξεκινά με αλήθεια και πάθος, μπορεί να γίνει κάτι πολύ μεγαλύτερο. Μία εμπειρία που σε βρίσκει εκεί που είσαι.

Πώς γεννήθηκε η ιδέα της Κουτσής Κατσίκας και τι κρύβεται πίσω από το όνομα; Η ιδέα της Κουτσής Κατσίκας γεννήθηκε στην πιο απλή – και συνήθως πιο δημιουργική – συνθήκη: την παρέα δύο φίλων που αγαπάνε το καλό φαγητό, τη street κουλούρα και τις αυθεντικές εμπειρίες. Ψάχναμε για να φτιάξουμε κάτι δικό μας. Και κάπως έτσι, με μια κουβέντα, ένα χαζό αστεϊάκι και μια γερή δόση αυθορμητισμού, βγήκε το όνομα. Η Κουτσή Κατσικά δεν είναι λογική – και γι' αυτό μας αρέσει. Είναι μια ατάκα που έμεινε και έγινε ταυτότητα.

Ποιο ήταν το αρχικό σας όραμα και πώς εξελίχθηκε μέσα στον χρόνο; Από την αρχή, το όραμά μας με τον Αποστόλη ήταν ξεκάθαρο: να προσφέρουμε ποιοτικό street food, τίμιο και χωρίς πόζα. Smash burgers, pulled beef, loaded fries και comfort flavors, που μιλάνε κατευθείαν στο στομάχι και την καρδιά. Στην πορεία αυτό το όραμα εξελίχθηκε – έγινε κοινότητα. Πλέον, η Κατσικά δεν είναι απλώς φαγητό, είναι φάση.

Ποιο είναι το στοιχείο που θεωρείτε ότι σας ξεχωρίζει και σας κάνει να διαφοροποιείστε; Αυτό που μας ξεχωρίζει είναι ότι δεν προσπαθούμε να γίνουμε κάτι που δεν είμαστε. Δεν παίζουμε το παιχνίδι του «gourmet



street». Είμαστε street. Πραγματικό φαγητό, αυθεντικό vibe σ' ένα περιβάλλον που μυρίζει παρέα, αλήθεια και όμορφες στιγμές.

Υπάρχει κάποιο πιάτο που θεωρείτε «σήμα κατατεθέν» της Κουτσής Κατσίκας; Αν υπάρχει ένα πιάτο που θεωρείται «σήμα κατατεθέν», αυτό είναι το «Truffle burger». Double smash burger με crispy bacon, κατσικίσιο τυρί Chevre, καραμελωμένα κρεμμύδια και truffle mayo. Είναι το burger που φτιάξαμε πρώτα για εμάς, και τώρα έχει γίνει το αγαπημένο των πελατών μας.

Πώς καλλιεργείτε δημιουργικότητα στην κουζίνα σας; Η δημιουργικότητα στην κουζίνα μας έρχεται από το πιο απλό πράγμα: τη χαρά του να δοκιμάζεις. Δεν έχουμε κανόνες. Λαμβάνω την απόλυτη εμπιστοσύνη του συνεταίρου μου Αποστόλη και πραγματικά ό,τι μπορούμε να το βάλουμε σε bun ή πάνω σε fries, το παίζουμε. Μιλάμε, τρώμε, γελάμε και κάπως έτσι βγαίνουν οι ιδέες που καταλήγουν στο μενού.

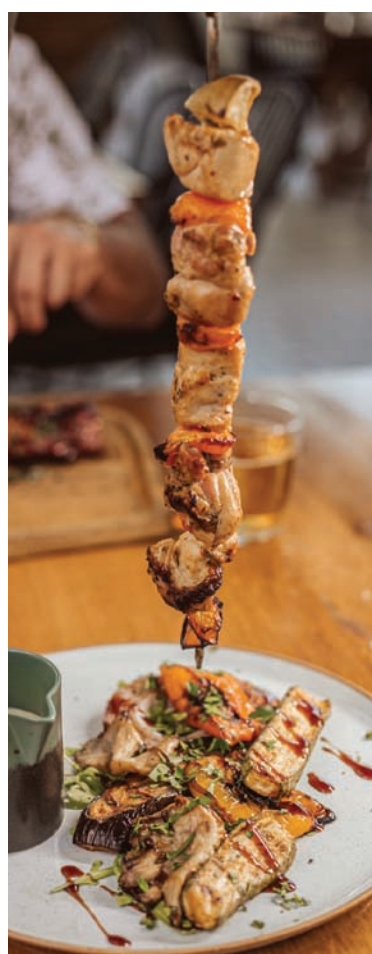
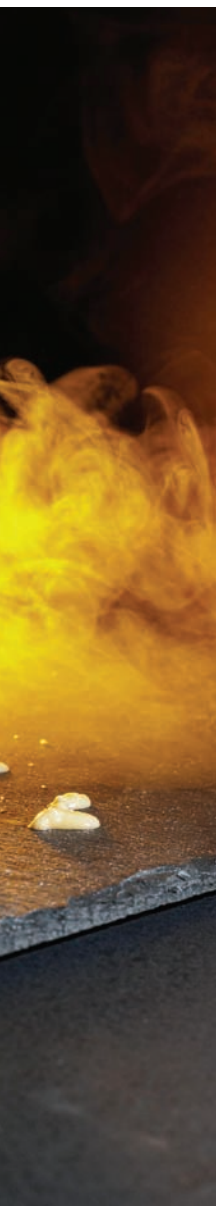
Ποιο είναι το επόμενο βήμα; Υπάρχει σκέψη για νέα projects; Το επόμενο βήμα; Να εξυπηρετεί η Κουτσή Κατσικά κάθε γειτονιά της Αθήνας και σύντομα όλη την Ελλάδα – ήδη το επόμενο διάστημα θα ανακοινωθεί το άνοιγμα τριών νέων καταστημάτων. Επίσης, μας ψήνει πολύ η ιδέα ενός food truck. Να κυκλοφορεί η Κατσικά στις γειτονιές, να σε βρίσκει εκεί που είσαι. Κάθε ημέρα και άλλος προορισμός!

Ποια είναι η μεγαλύτερη πρόκληση που αντιμετωπίζετε αυτή την περίοδο στον χώρο της εστίασης; Η μεγαλύτερη πρόκληση σήμερα; Να κρατήσεις ποιότητα χωρίς να κόψεις από πουθενά. Θέλουμε να δίνουμε το καλύτερο, με τίμιες τιμές, χωρίς να αλλοιώσουμε την ταυτότητά μας. Και πάνω απ' όλα, να κρατήσουμε την ομάδα μας ενωμένη. Γιατί χωρίς την παρέα, δεν υπάρχει Κατσικά.



Η Κουτσή Κατσικά θέλει να αφήσει το στίγμα της σε κάθε γειτονιά της Αθήνας

Ο σεφ Ηλίας Σιτινάς μάς υπενθυμίζει ότι το καλό φαγητό δεν χρειάζεται να είναι επιτηδευμένο για να είναι αξέχαστο



Από την αρχή
το όραμά μας
με τον
Αποστόλη
ήταν ξεκάθαρο:
να προσφέ-
ρουμε ποιοτικό
street food,
τίμιο και
χωρίς πόζα.
Smash burgers,
pulled beef,
loaded fries και
comfort flavors
που μιλάνε
κατευθείαν
στο στομάχι και
την καρδιά.



INFO

Κουντουριώτη 6, Λιμάνι Λαυρίου,
2292025525 / Λεωφ. Δεκελείας
109, Νέα Φιλαδέλφεια, 2102586046
/ Δημ. Γούναρη 136, Γλυφάδα,
2109602002 / Δοϊράνης 23, Καλλι-
θέα, 210 9564420 / Αιτωλικού 15,
Πειραιάς, 2104227631

www.koutsika.myshopify.com

Koutsi-Katsika-Street-Food

koutsi_katsika_streetfood

29 ΜΑΪΟΥ - 4 ΙΟΥΝΙΟΥ 2025 Α.Υ. 29

ΓΙΑΝΝΗΣ ΛΟΥΚΑΚΗΣ

ΜΙΑ ΑΚΡΑΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΜΑΓΕΙΡΑ

«ΝΟΣΤΙΜΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΓΕΦΥΡΑ ΤΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ. ΦΡΟΝΤΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΑΛΛΟΝ, ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΣ ΝΑ ΜΠΕΙΣ ΣΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΤΟΥ».

Της ΕΛΕΝΗΣ ΨΥΧΟΥΛΗ



Στα Άκρα στο Παγκράτι, το αθηναϊκό του εστιατόριο, που έκανε χαμό πριν καλά καλά ανοίξει



Ο

ΤΑΝ ΗΤΑΝ 22 ΧΡΟΝΩΝ ονειρευόταν να γίνει μάγειρας, να έχει δικό του μαγαζί, μουστάκι, να φοράει ποδιά και να 'χει μια κόρη. Η ζωή του έδωσε δυο κόρες, πέντε μαγαζιά, πολλές ποδιές, μουστάκι και γένι μαζι. Αν όμως το δεις πιο καθαρά, η ζωή δεν του έδωσε τίποτα. Είναι ο ίδιος ο Γιάννης Λουκάκης που έγραψε το σενάριο, σκηνοθέτη-

σε τις πολλές ταινίες της ζωής του και στις περισσότερες κράτησε τον ρόλο του σκληρά εργαζόμενου πρωταγωνιστή. Στις δε υπόλοιπες έκανε ο ίδιος το καστ, τον κασκαντέρ, στην ανάγκη και τον κομπάρσο.

Η ζωή του θα μπορούσε να είναι μια τρελή κούρσα σε λούνα παρκ της επικινδυνότητας. Μόνο ένα μοτίβο μένει σταθερό. Το σκηνικό μιας κουζίνας. Καταγεγραμμένος ως Θεσσαλονικιός μάγειρας στο μυαλό όλων μας, ο Γιάννης είναι Αθηναίος, που μοιράστηκε την παιδική του ηλικία μεταξύ Καλλιθέας και Ν. Φιλαδέλφειας, στο σπίτι της γιαγιάς και τις κουζίνες της μαγείρισσας μαμάς του, που υπήρξε και συνιδιοκτήτρια του θρυλικού πολιτικού Πέραν. Όταν, ξαφνικά, από την Αθήνα μετακόμισαν στη Δοϊράνη, ο Γιάννης είδε την εφηβεία του να τσαλακώνεται σε ένα χωριουδάκι με 15 γεροντάκια. Ύστερα μετακόμισαν στη Θεσσαλονίκη, ξανακατέβηκαν στην Αθήνα και ξανά μονά ανέβηκαν Θεσσαλονίκη. Με το σχολείο δεν τα κατάφερε να συμφιλιωθεί, δεν τελείωσε ποτέ το Λύκειο και το απολυτήριο της Γ' Γυμνασίου το πήρε χάρη στους σεισμούς του '99, χαριστικά, μαζί με δυο τρεις συμμαθητές που είχαν ξεμείνει για χρόνια στην ίδια τάξη. Ξεροκέφαλος και ασυμβίβαστος Πόντιος, ακόμη και τη μόρφωση προτίμησε να την κουμαντάρει μόνος του, με τα δικά του διαβάσματα, τις δικές του προτιμήσεις, στον δικό του χρόνο. Έπειτα από περιπληνήσεις στις κουζίνες των άλλων και στην κουζίνα της μαμάς, η οποία στο μεταξύ έχει ανοίξει εστιατόριο στη Θεσσαλονίκη, ξεκινά η δική του πορεία, που έμελλε να γυρίσει καινούργια σελίδα στη θεσσαλονικιώτικη γαστρονομική σκηνή.

Όπως και να το κάνεις, ο Λουκάκης ήταν εκεί να βάλει το κλειδί στην πόρτα. Νέα Φωλιά, Πεζόδρομος, Μούργα, +Τροφή. Φαγητό σε χώρους απλούς, ανεπιτήδευτους, σπαρταριστή πρώτη ύλη, μια καινούργια Ελλάδα. Παιδί του χώρου της ανέταχτης αριστεράς, ο Γιάννης βλέπει τον πολιτικό αντίπαλο να τον αποθεώνει, βουλευτές, δήμαρχοι και όλη η καθωσπρέπει κοινωνία της συμπρωτεύουσας στρώνουν με δάφνες τον δρόμο του, χτίζουν τη φήμη του, τον εξυμνούν διεκδικώντας ένα τραπέζι. Ο Γιάννης στον Πεζόδρομο αντιμετωπίζει τον μονόδρομο του one man show, της μοναξιάς σε όλα τα πόστα. Όταν ήρθε η ΣΔΟΕ για να τον πάει αυτόφωρο που δεν είχε ακόμη εκδοθεί η άδεια του μαγαζιού, αναγκάστηκε να περιμένει μέχρι να φύγει ο κόσμος – δεν είχε κανέναν να κλείσει το μαγαζί. Η μαμά βοήθησε λίγο, όσο χρειάστηκε για να εκδηλωθεί η σύρραξη, να του δηλώσει ο ψυχοθεραπευτής πως είναι εξαρτητικός και να αρχίσει να κατεργάζεται την ευτυχή στιγμή της αναγέννησης. Κάποτε πρέπει να χωρίσεις από τη μάνα σου για να την ξαναβρείς, ιδιαίτερα όταν από κείνη έχεις κληρονομήσει ως και τον επαγγελματικό σου προσανατολισμό. Από τότε η ψυχοθεραπεία έγινε κολλητή του φίλη, συμπορεύτρια και αρωγός.

Ακόμη και τα ονόματα των μαγαζιών του συνοψίζουν τον τίτλο της κάθε προσωπικής του σελίδας, τα ορόσημα της πορείας στο προσωπικό του φως. Η Μούργα ήταν το τέλει, το κατακάθι που έχουν συσσωρεύσει τα χρόνια, όμως μπορεί να γεννήσει φως αν το μεταποιήσεις καταλλήλως. Στη +Τροφή συναντά το συν των συν-τρόφων. Ο μοναξιασμένος λύκος γίνεται «ομάδα» για να φτάσουν μαζί στα αθηναϊκά Άκρα. Τον Γιάννη δεν τον πιάνεις εύκολα φίλο. Προσωπικά σχεδόν τον φοβόμουν, ένωθα τις γωνίες στο μάτι του, αισθανόμουν πως εύκολα θα μπορούσε να μου φέρει το τηγάνι στο κεφάλι με καμιά στραβή, από πλευράς μου, κουβέντα. Τον απέφευγα ώσπου να τον γνωρίσω. Για να αντιληφθώ πως αυτό το αρπαγμένο κρεμμύδι, άμα το ξεφυλλίσεις, μέσα του κρύβει ένα σκέτη γλύκα κρεμμυδάκι σε καλομαγειρεμένο στιφάδο, αυτή τη γλύκα που μετέφερε αρχικά, όταν τον είδα ν' αφήνει, διακριτικά, πουρμπουάρ δυο φορές μεγαλύτερο από τον λογαριασμό «στα παιδιά» σε ένα εστιατόριο όπου έτυχε να συμφάγομε. Πηγαίνοντας να τον συναντήσω, τον έπιασα να μιλά με μια του υπάλληλο. Και ήταν σαν να μιλούσε ο Φρόνιτ στην κόρη του την Άννα ή στη μαθήτριά του Μαρία Βοναπάρτη. Ποτέ πριν δεν είχα ακούσει αφεντικό να διαχειρίζεται το προσωπικό του με όρους ψυχής, να μπαίνει στον κόπο του τι κρύβεται πίσω από κάθε καθημερινό πρόβλημα.



— «Άκρα», υπερβολή ή όριο;

Η υπερβολή οδηγεί στον δρόμο της σοφίας κι αυτό εδώ το έργο είναι λίγο ακραίο. Μια εντελώς ανοιχτή διαδικασία, στην οποία εκτίθεται διαρκώς. Μια φόρα παρτίδα σε ό,τι σκεφτόμαστε για το φαγητό και στον τρόπο που το ετοιμάζουμε. Ο πελάτης επιλέξαμε να κάθεται από την πίσω πλευρά του πάγκου μιας ανοιχτής κουζίνας, να βλέπει τι κάνεις. Μπροστά, όλα μπορείς να τα φτιασιδώσεις. Όταν είσαι σε κοινή θέα, όλα γίνονται παράσταση: η πρώτη ύλη, η καθαριότητα, η συμπεριφορά σου. Είμαι αδρεναλίκας. Μου αρέσει το 100άρι και το 200άρι, το hit and run. Μέχρι που κατάλαβα ότι με τη μη βίαιη επικοινωνία μπορώ να έχω καλύτερα αποτελέσματα απ' ό,τι με τον αυταρχισμό και τη συγκεντρωτικότητα. Γιατί παλιά, αυτά ήταν τα πρότυπα. Αν και δεν ήμουν ποτέ το ατσάλωτο αφεντικό που έμπαινε στην κουζίνα κι έκανε χαμό. Δούλευα 8 και 10 μέρες σερί για να πάρουν ρεπό τα παιδιά. Στην τελική, όμως, δική μου επιλογή ήταν το πόσους είχα προσλάβει. Δεν το παίζω κακομοίρης.

— Μόνος ή με ομάδα;

Έχω υπάρξει μόνος, με 11 συνεταίρους και τώρα πια με 60-70 συνεργάτες. Σίγουρα δεν ήταν πιο εύκολο τότε που ήμουν μόνος και δεν μπορούσα να κλείσω ούτε για να με πάρουν στο αυτόφωρο.

— Τι βελτίωσε την επικοινωνία σου με τους άλλους;

Η ψυχοθεραπεία και η σχέση μου με την Πολυξένη, τη γυναίκα μου, που πάντα με φέρνει αντιμέτωπο με την αλήθεια που κρύβεται πίσω από κάθε πρόβλημα. Οι καβγάδες σε πάνε πίσω. Πρέπει να μιλάς, δεν φταίει ο άλλος αν δεν μπορείς να εξηγήσεις τον εαυτό σου. Οι άνθρωποι μου, ακόμη και οικονομικά να το δεις, έχουν μεγαλύτερη αξία από τα ντουβάρια και την επένδυση. Όλοι κουβαλάνε σκουπίδια και σκοτάδια. Αν όλοι μαζί δουλέψουμε τα σκουπίδια και τα σκοτάδια μας, δεν θα βγει μόνο νόημα αλλά και χρήμα. Αυτό, όμως, δεν είναι αφηρημένο. Θέλει πλαισίωση, οργάνωση, συνεχή άσκηση. Όταν κάνουμε τηλε-μίτινγκς με την ομάδα της Θεσσαλονίκης, καθένας που μπαίνει λέει «εγώ μπήκα». Μέχρι να μαζευτούν όλοι έχω ακούσει πάρα πολλά «Εγώ». Μόλις ανοίγει η κάμερα, τους ρωτάω: «παιδιά, τι κάνουν τα πολλά "Εγώ"; Ένα μεγάλο "Εμείς"».

— Μετά τα Άκρα, τι ονειρεύεσαι;

Αυτή η ιστορία έχει ταβάνι. Παντού υπάρχουν ταβάνια. Αν με ρωτάς πώς ονειρεύομαι το μέλλον, θα ήθελα τα νέα παιδιά να μπουν δυναμικά στο παιχνίδι με μικρά μαγαζιά, τα βιολογικά και τα τοπικά προϊόντα να υπάρχουν παντού, σαν υποχρέωση πια και όχι σαν προβολή. Μ' ενδιαφέρουν οι ομάδες, το κομμάτι της έρευνας. Μπορεί να νοικιάσω ένα χωράφι, να μπλέξω γεωπόνους, ψυχολόγους και επιστήμονες σ' ένα ομαδικό, ερευνητικό πρότζεκτ. Αυτή είναι πια η ανάγκη μου. Κι αν δούμε ότι δεν είναι βιώσιμο, το ανοίγουμε και στον κόσμο δύο μέρες την εβδομάδα. Εκεί με βλέπω στο μέλλον.

— Ποιος είσαι τελικά, Λουκάκη;

Είμαι γέφυρα. Είμαι περαματάρης ανάμεσα σε όσα έχω μάθει και σ' αυτά τα παιδιά που βλέπεις τώρα να μαγειρεύουν στην κουζίνα. Δεν ξέρω να μαγειρεύω, δεν είμαι μάγειρας και δεν έχω κανένα πρόβλημα μ' αυτό. Κονομάω από τα οικονομημένα και τα λιμά. Την κουζίνα τη νιώθω σαν εκκλησία, με την έννοια της κοινότητας. Θα ήθελα πολύ οι νεότεροι να κάνουν κάτι καινούργιο, να εμπνευστούμε κι εμείς και να τρέχουμε ξοπίσω τους.



— Πώς νιώθεις που τώρα βλέπεις όλο αυτά τα παιδιά να μαγειρεύουν στη θέση σου, μέσα στη δική σου κουζίνα;

Δεν νιώθω ότι αυτό που μαγειρεύεται από άλλα χέρια με αντιπροσωπεύει. Τα παιδιά στα Άκρα δεν μαγειρεύουν το δικό μου φαγητό. Φτιάχνουν το δικό τους. Τους δίνω ιδέες για το μενού και συχνά μου τις αλλάζουν, μου φέρνουν αντιρρήσεις. Καμιά φορά ξυπνάει μέσα μου το παιδί και εκνευρίζομαι. Σε δεύτερη σκέψη, προσπαθώ να καταλάβω τι παίζει στο μυαλό τους. Αφήνομαι τότε να μαγειρέψω με τα χέρια τους, το μυαλό και τα συναισθήματά τους. Και πολλές φορές έτσι βγαίνουν βαθιές νοστιμιές. Εγώ απ' αυτό έχω μόνο να πάρω.

— Τι είναι νοστιμιά;

Το φαγητό που φτιάχνεται με αγάπη. Η γέφυρα της φροντίδας. Η γεύση δεν είναι αντικειμενική. Φροντίζοντας τον άλλον, προσπαθώ να μπω στο συναίσθημά του. Παλιά το έκανα σαν παιχνίδι. Με διασκέδαζε πολύ να βλέπω την ηδονή στα μάτια του πελάτη. Η μαγειρική κρύβει και μεγάλη ματαιοδοξία.

— Τι νιώθεις όταν μαγειρεύεις;

Ανασφάλεια. Η ασφάλεια και η σιγουριά μπορούν να σε καταστρέψουν. Νιώθω ότι δεν ξέρω να μαγειρεύω, αλλά θέλω να δώσω χαρά στον άλλον. Νιώθω μαθητής στο ίδιο επίπεδο με τα παιδιά της κουζίνας. Και τρακ, όπως νιώθει ο ηθοποιός πριν από την παράσταση.

— Δεν βλέπω να σ' ενδιαφέρουν τα βραβεία.

Δεν έχω ψώνιο με κανένα βραβείο. Χάρηκα μόνο που μας συμπεριέλαβε το Guide Gourmand του Michelin χωρίς να το επιδιώξουμε. Το χάρηκα γιατί δεν ήταν κάτι δικό μου, αλλά μια νίκη των παιδιών της κουζίνας.

— Ποιο βλέπεις να είναι το μεγαλύτερο πρόβλημα της μαγειρικής στο μέλλον;

Το πρόβλημα δεν είναι πια η συνταγή αλλά η πρώτη ύλη. Και αυτό θα χειροτερέψει. Δεν ξέρω αν θα μπορούμε να βρούμε νερό ή μια καλή ντομάτα. Σωτηρία ίσως υπάρξει αν όλες οι επιστήμες συντονιστούν για να υπηρετήσουν τον λόγο για τον οποίο προέκυψαν: να λειτουργήσουν υπέρ του ανθρώπου.

— Ποιους μάγεις έχεις θαυμάσει στη ζωή σου;

Τον Γιώργο Γκάτσο, που είχε κάποτε το Νεγρεπόντε στη Θεσσαλονίκη, και στη συνέχεια τη Φάμπρικα του Ευφρόσυνου στην Αθήνα. Κι αυτός δεν ήταν επαγγελματίας μάγειρας. Ήταν όμως άμεσος και ο πρώτος που μου μετέφερε την αξία της πρώτης ύλης. Έριχνε καραβίδες με αλάτι στη σχάρα, ακαθάριστες. Ούτε λεμόνι ούτε λάδι. Σου έβγαζε και μια γενναία μερίδα από ένα φοβερό ανθότυρο και σε πήγαινε στον παράδεισο. Και τη μάνα μου για την τάξη, την εργατικότητα και την ατσάλινη υπομονή της. Δεν θαύμασα ποτέ κανέναν μεγάλο σεφ του εξωτερικού. Πιο πολύ με ενδιέφερε να μελετήσω τη λαογραφία της Ελλάδας, παρά τη ζωή του Πολ Μποκούζ. Θαυμάζω, όμως, τον Ρενέ Ρεντζέπι ο οποίος κατάφερε να αναδείξει την κουζίνα της ανάγκης σε επιστήμη που περιλαμβάνει την τροφосуλλογή και τη ζύμωση, που από μόνη της είναι βιομηχανική επανάσταση: η συντήρηση της τροφής με επιστημονικούς όρους. Και τον Φεράν Αντριά για τις έρευνές του πάνω στην τροφή. Το σπύσιμο ενός πιάτου και η ενασχόληση με την αισθητική δεν με αφορούν. Μόνο το rnd, η έρευνα και η ανάπτυξη. Όταν το φαγητό γίνεται κομμάτι της επιστήμης, όπου εμπλέκεται η Ιατρική, η Ψυχιατρική, ο άνθρωπος εντέλει.

— Αν δεν ήσουν μάγειρας τι θα ήθελες να είσαι;

Ψυχίατρος.

— Μια ευχή για το μέλλον

Εύχομαι να κρασάρουν τα Άκρα και όλα μαζί τα εστιατόρια που αγαπώ και κινούνται στην ίδια λογική με εμάς. Να πάψουμε να έχουμε δουλειά, ν' αρχίσει η γκρίνια. Ίσως έτσι να ψάξουμε για ποιο λόγο είμαστε εδώ και ν' αναζητήσουμε το επόμενο βήμα μας.

— Ποιο είναι το πιο σημαντικό απ' όσα έχεις πετύχει στη ζωή σου;

Η σχέση μου με την Πολυξένη, τη γυναίκα μου. **10!**

👉 Διαβάστε ολόκληρη τη συνέντευξη στο athensvoice.gr

Την κουζίνα τη νιώθω σαν εκκλησία, με την έννοια της κοινότητας. Θα ήθελα πολύ οι νεότεροι να κάνουν κάτι καινούργιο, να εμπνευστούμε κι εμείς και να τρέχουμε ξοπίσω τους.

LEVANTE BEER

Η πρώτη ζακυνθινή μπίρα είναι χειροποίητη!

Στη Ζάκυνθο ή αλλιώς Φιόρο του Λεβάντε, όπως ονόμασαν το νησί οι Βενετσιάνοι, υπάρχει ένα μικρό ζυθοποιείο που δεν μοιάζει με κανένα άλλο. Η ιστορία του αρχίζει με τη συνάντηση τριών ανθρώπων. Ο **Τάσος**, ο **Steven** και η **Marion** γνωρίστηκαν στη Ζάκυνθο πριν χρόνια και σχεδόν αμέσως κατάλαβαν ότι μοιράζονται την ίδια αγάπη για την μπίρα. Καθώς τα χρόνια περνούσαν, τόσο μεγάλωνε και το κοινό όνειρο των τριών φίλων: να δημιουργήσουν μαζί την **πρώτη χειροποίητη μπίρα υψηλής ποιότητας** στο νησί της Ζακύνθου. Μετά από δεκαετίες δοκιμών κι έρευνας, το όνειρό τους έγινε πραγματικότητα το καλοκαίρι του 2017. Η **Levante Beer**, η **πρώτη ζακυνθινή μπίρα** είχε μόλις γεννηθεί και δεν θα μπορούσε να έχει πιο ταιριαστό όνομα.

Το **ζυθοποιείο** της **Levante Beer** παράγει μπίρες με τον τρόπο που τις έκαναν παλιά οι Βαυαροί μοναχοί, χρησιμοποιώντας νερό της βροχής (το οποίο φιλτράρεται ελαφρώς) και φυσική βύνη. «*Η βαυαρική σχολή έχει τεράστια παράδοση στις μπίρες και αυτός ο τύπος μπίρας που παράγει ταιριάζει πολύ στην Ελλάδα. Εμείς, πάνω από όλα θέλαμε να κάνουμε μια μπίρα με ταυτότητα*», μας λέει ο ένας εκ των τριών ιδιοκτητών της **Levante Beer**, ο κ. **Τάσος Πυλαρινός**.

Σήμερα το πρώτο και μέχρι στιγμής μοναδικό ζυθοποιείο της Ζακύνθου παράγει 7 τύπους μπίρας: τη **Zante Lager**, μια αφιλτράριστη ξανθιά lager, την **Bruno Dark Lager**, αφιλτράριστη μαύρη Lager, τη **San Petros**, μια πολύ δυνατή bock με 5,8% περιεκτικότητα σε αλκοόλ, τη **Xigia Pils** που δημιουργήθηκε για να θυμίζει τα αρώματα του ζακυνθινού καλοκαιριού, την **Bavarian Weisse**, μια premium σταρένια μπίρα, την **Caretta IPA**, μια αφιλτράριστη ξανθιά μπίρα Ινδικού τύπου, και τη **Radler** που φτιάχνεται με ζακυνθινή λεμόνια! Είναι όλες τους φρέσκες και χειροποίητες, ενώ στα άμεσα σχέδια του ζυθοποιείου είναι να βγουν ακόμη δύο γευστικές μπίρες.

Τις μπίρες του ζυθοποιείου **Levante Beer** μπορείτε να τις βρείτε σχεδόν παντού στη Ζάκυνθο. Και να τις απολαύσετε δροσερές, με φόντο τα τirkουάζ νερά του νησιού.



ΖΑΚΥΝΘΟΣ: Οδός Κατασταρίου-Κοριθιού • 6981189799

www.levantebeer.com • FB: Levante Beers • INSTAGRAM: levantebeers



Να κεράσω κάτι;

Πότε και πώς είναι ευγενικό να κερνάει ένα εστιατόριο τον πελάτη

Της ΜΑΝΙΝΑΣ ΖΟΥΜΠΟΥΛΑΚΗ

Ένας γνωστός μας εστιατορας, καταπληκτικό άτομο κατά τ' άλλα, δεν μας έχει κεράσει ποτέ ούτε κουκούτσι. Το σχολιάζουμε μερικές φορές, φιλογελώντας, γιατί ξέρουμε ότι το κόστος του κέρασματος είναι χαμηλό, απλώς ο κακομοίρης είναι ιδιόρρυθμος, έχει και κάτι καβούρια στις τσέπες, δεν βαριέσαι, του τη χαρίζουμε... Μέχρι μια φορά που μας κέρασε από ένα σφηνάκι, την παρέα μας, παρέα τεσσάρων γυναικών: τέσσερα μικρά σφηνάκια, ωραιότατα, αλλά που όλα μαζί έφταναν δεν έφταναν το ένα κανονικό ποτήρι ποτού.

«Είδατε;», μας είπε με καμάρι ο εστιατορας, «Γιατί άκουσα ότι σχολιάζετε ότι εγώ δεν κερνάω ποτέ!».

Η αλήθεια είναι ότι δεν είναι υποχρεωμένος να κεράσει κανένας εστιατορας κανέναν πελάτη. Αν το μαγαζί του πετάει, το μόνο που σκέφτεται είναι να φύγουν οι μπαγλαμάδες από το τραπέζι Α23 για να καθίσει κανένας άλλος, δεν τον συμφέρει να χασομερήσουν

περισσότερο με σφηνάκια ή επιδόρπια. Αν το μαγαζί του είναι στην κλάψα, αν κοπανάει μύγες κι είμαστε οι μοναδικοί πελάτες, πάλι δεν τον συμφέρει να κεράσει το στιδήποτε – εδώ μετά βίας αντέχει τα έξοδά του, δεν χρειάζεται κι άλλα στο καπάκι. Μόνο που το κέρασμα, το μικρό κατιτίς που είναι τζάμπα, δωρεάν, χαρισμένο από την επιχείρηση στο τέλος του τραπέζιου, κάνει τον καλό πελάτη – από περιστασιακό, «είδα φως και μπήκα», τον σπρώχνει προς το να γίνει σταθερός πελάτης, ειδικά αν έφαγε φαγητό της προκοπής. Το εκτιμάει το φαγητό της προκοπής, το πληρώνει άλλωστε, μερικές φορές και χρυσό. Αλλά εκτιμάει το κέρασμα ακόμα περισσότερο, ότι κι αν είναι. Όχι επειδή το έχει ανάγκη, απλώς επειδή είναι μια ευγενική,

φιλική, βαθιά φιλόξενη χειρονομία, που τον κάνει να βλέπει με άλλο, φιλικότερο μάτι το μαγαζί.

Υπάρχουν διαφόρων ειδών κέρασματα

1) Το «έγινε στραβή, επιτρέψτε μας να σας προσφέρουμε κάτι», απαραίτητο όταν το σέρβις είναι αργό ή όταν ένα πιάτο φτάνει άψπτο, λάθος, χωρίς γαρνιτούρα ή γενικά χτυπημένο από τη μοίρα. Αν το κρέας/ψάρι/κοτόπουλο ήταν καψαλισμένο ή δεν τρωγότανε με τίποτα, αδερφέ μου, ο μαγαζάτορας πρέπει να μην το χρεώσει καθόλου ΚΑΙ να κεράσει κάτι άλλο, για παρηγοριά.

2) Το «αυτό είναι κερασμένο από εμάς, για να το δοκιμάσετε». Πολύ σωστό όταν πρόκειται για «πιάτο» ή αξιοπρεπές πρώτο, ορεκτικό (όχι ελιές) που μπαίνει στη μέση. Πολύ λάθος όταν είναι μια κουταλιά τζατζίκι, με ένα ντοματάκι, ή κάτι ντιπ άσχετο με αυτό που τρώει η παρέα, π.χ. σουπιές κρασάτες ενώ έχει παραγγείλει κρεατικά, ή μπριζόλα ενώ τρώει θαλασσινά.

3) Το «η τέταρτη φιάλη είναι από εμάς». Οι χριστιανοί έχουνε σκίσει τέσσερα μπουκάλια κρασί, προς 35+ (και λίγα λέω) το μπουκάλι, το οποίο έχει τιμή σούπερ μάρκετ 12 ευρώ και χονδρική σίγουρα κάτω από 10 ευρώ. Ναι μεν ο μαγαζάτορας έχει έξοδα, προσωπικό, παιδιά, χάμστερ, ΙΚΑ κ.λπ., αλλά στα τέσσερα μπουκάλια, σόρι, το ένα οφείλει να είναι κερασμένο. Αν ο μαγαζάτορας αγαπάει τον πελάτη, πρέπει να του το δείχνει. Αφήστε που σίγουρα έκανε κατανάλωση φαγητού η παρέα, με



τέσσερα μπουκάλια κρασί. Αποκλείεται να τα ήπια ξεροσφύρι.

4) Το «τα επιδόρπια είναι από εμάς», όταν η παρέα έχει ξεσκιστεί με κρασιά, φαγητά, τα πάντα όλα, κι όταν πρόκειται να πληρώσει με μισό νεφρό. Τρία γλυκάκια στη μέση δεν του κοστίζουν πολλά του μαγαζιού. Ή έστω χαλβάς, ραβανί, σοκολατάκια – κάτι που δείχνει εκτίμηση από το μαγαζί στον πελάτη. Ποτέ τσιχλες και καραμέλες, εκτός αν το μαγαζί είναι ταβέρνα, οπότε, δεχόμαστε.

5) Τα σφηνάκια. Κάθε εστιατόριο πρέπει να επενδύσει σε λιμοντσέλο, μαστίχα ή άλλα λικέρ, όπως και γκράπα, να προτείνει μια επιλογή στον πελάτη. Και να είναι κερασμένα εννοείται τα σφηνάκια – έχει συμβεί, αλλά είναι αδιανόητο να χρεώνει ο εστιατόρας τα σφηνάκια λες και είναι ποτά κανονικά, ενώ είναι μισή γουλιά, ειδικά στα ποτηράκια-απάτες με τον χοντρό πάτο. Και δεν το λέω χοντροφοβικά. Σε όλους μας τη σπάνε αυτά τα ποτηράκια.

6) Το κέρασμα δεν πρέπει ποτέ να προτείνεται την ώρα που οι πελάτες έχουν σηκωθεί και φοράνε τα παλτό τους. Όταν ο μετρ ή ο σερβιτόρος λέει: «Τι, φεύγετε; Μα να μη σας κεράσουμε κάτι;», ο πελάτης που περιμένε μισή-μία ώρα μπας και εμφανιστεί κανένα πτι φουρ στο τραπέζι του, θέλει να πάρει δρόμο και αισθάνεται ότι τον δουλεύουν ψιλό γαζί. Η κίνηση είναι αντίστοιχη με αυτή των μπάρμεν, που σε ρωτάνε αν

Ο πελάτης εκτιμάει το κέρασμα γιατί είναι μια ευγενική, φιλική, βαθιά φιλόξενη χειρονομία, που τον κάνει να βλέπει με άηλο, φιλικότερο μάτι το μαγαζί

θέλεις ένα ποτό «από το μαγαζί» μόλις βάζεις το μπουφανάκι σου: θα ήθελα ένα ποτό από το μαγαζί, ή κι ένα σφηνάκι, πριν από ώρα, όταν είδες ότι είχα τελειώσει το ποτό μου κι έπαιζα με τα παγάκια. Τώρα είναι αργά. Κι εσύ είσαι κόπανος, σόρι.

Γενικά ο μαγαζάτορας, εστιατόρας ή μπάρμαν, πρέπει να έχει στον νου τους πελάτες του, να βλέπει με την άκρη του ματιού του αν τελείωσαν, αν έγιναν μπίλιες και θέλουν να φύγουν άρον άρον, αν έχουνε σκάσει στο φαΐ ή αν έχουνε μείνει νηστικοί/απότιστοι.

Θα πείτε, πού να προλάβει ο μαγαζάτορας να τσεκάρει όλα τα τραπέζια; Μα γι' αυτό έχει προσωπικό, για να ξέρει τι γίνεται μέσα στο τσαρδί του, που δεν είναι και το Ταζ Μαχάλ πια, δεν έχει 1500 τραπέζια. Κι όσα τραπέζια κι αν έχει, αν ο μαγαζάτορας δεν είναι διατεθειμένος να προσφέρει έστω ένα ταπεινό σφηνάκι στον πελάτη, θα έχει άδεια τα περισσότερα τραπέζια του δυστυχώς. Γιατί πολλοί αγαπάνε το καλό φαγητό, αλλά όλοι μα όλοι αγαπάνε τη θερμή φιλοξενία... δηλαδή το κέρασμα. **10!**



SEA FOOD SUN

*wise combination

OPENING: END OF MAY
BEACH HOUSE ANTIPAROS
MONDAY TO SUNDAY 13:00 - 21:00


COOKOOVAYA
WISE CUISINE

RESERVATIONS: +30 6980968445
ANTIPAROS@COOKOOVAYA.GR
WWW.COOKOOVAYA.GR

ΕΙΣΑΙ ΚΑΛΟΦΑΓΑΣ, ΞΕΡΕΙΣ ΝΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΕΙΣ ΤΟ ΚΑΛΟ ΠΡΑΓΜΑ ΑΠΟ ΜΑΚΡΙΑ, ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΟΥ ΠΑΝΤΑ ΨΩΝΙΖΕΙΣ ΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ. ΚΙ ΕΜΕΙΣ ΤΕΤΟΙΟΙ ΕΙΜΑΣΤΕ... ΣΤΟΝ ΜΑΚΡΥ ΚΑΤΑΛΟΓΟ ΠΟΥ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΘΑ ΒΡΕΙΣ **80 ΠΡΟΪΟΝΤΑ**, ΛΙΧΟΥΔΙΕΣ ΓΛΥΚΕΣ ΚΑΙ ΑΛΜΥΡΕΣ, ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΤΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΤΑ ΠΟΥΛΑΝΕ, Σ' ΑΥΤΑ ΠΗΓΑΙΝΟΥΜΕ ΜΕ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΚΛΕΙΣΤΑ ΚΑΘΕ ΠΟΥ ΜΑΣ ΠΙΑΝΟΥΝ ΟΙ ΛΙΓΟΥΡΕΣ...

Από τις: ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΒΝΑΤΣΙΟΥ, ΝΕΝΕΛΑ ΓΕΩΡΓΕΛΕ, ΜΑΝΙΝΑ ΖΟΥΜΠΟΥΛΑΚΗ, ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΑΜΠΟΣΟΥ, ΜΑΡΙΑ-ΙΩΑΝΝΑ ΣΙΓΑΛΟΥ, ΕΛΕΝΗ ΨΥΧΟΥΛΗ

01 Τσάγια. Οι Τούρκοι το 'χουν με τα τσάγια, πίνουν όποτε τους δοθεί η ευκαιρία – όλη μέρα. Τα καλύτερα και εξόχως αρωματικά τούρκικα τσάγια θα τα βρεις στο Moral market - Ανατολίτικες γεύσεις. **Ευαλκίδου 15, Πλατεία Αττικής, 6984717108**

02 Κρητικές γραβιέρες. Του Στειάκη από το Ηράκλειο ωριμάζει πέντε χρόνια και, αν είσαι τυχερός, μπορείς να τη βρεις και σε ωρίμανση που φτάνει τη δεκαετία στον Σύντεκνο. Έτσι όπως θα τη γευόσουν μόνο στις μαδάρες των Αστερουσίων. **Ευριπίδου 88, 2103210232**

03 Μακαρόν, το ελληνικό(!) Στον Καγέλην βρήκαμε το πιο νόστιμο, κλασικό μακαρόν, θα σου θυμίσει τον παλιό εργολάβο, όμως τούτο εδώ είναι ένα ποίημα από πεντάφρεσκα «κουπάκια» ζύμης, που περικλείουν την πεντανόστιμη-σκέτο αφρό κρέμα. Και τέλεια αμυγδαλωτά. **Κουσιδίου 30 & Χλόης 37, Ζωγράφου, 2107756729**

04 Αποστάγματα. Στο Οινότυπο θα βρεις εξαιρετικά αποστάγματα, όπως θεσσαλικό παλαιωμένο τσίπουρο, που η απόσταξη του έχει τελειώσει σε βαρέλι από vinsanto, και παλαιωμένη ρακή διπλής απόσταξης από τις Αρκάνες. Και κρασιά χύμα απ' όλη την Ελλάδα και από γνωστούς παραγωγούς, σε τιμές σουπερ. **Χαριλάου Τρικούπη 98, Αθήνα, 2103388577**

05 Πολύσπορα κριτσίνια. Τα πολύσπορα του Δρόσου είναι ό,τι πρέπει. Τραγανά, γεμάτα σπόρους και με πασατέμπο που κάνει τη διαφορά. Θα καταλάβεις με το που ανοίξεις τη σακούλα. Πάρε διπλή δόση. **Λεωφ. Αναγυρού-ντος 22, Βάρη, 2108974535**

06 Πεϊνιρλί. Περνάς από τη γειτονιά του και ξελιγώνεσαι από τις μυρωδιές! Τα πεϊνιρλί Ιωνίας ζυμώνονται και ψήνονται καθημερινά, αδυναμία μας το κλασικό, με βούτυρο και λιωμένο τυρί, εξίσου καλά και αυτά με τη

μελιτζάνα, με πικάντικο λουκάνικο, με σπανάκι και αυγό, μέχρι και για βίγκαν έχει. **Πανόρμου 3 & Λεωφ. Αλεξάνδρας, Αμπελόκηποι, 2106462854**

07 Ανθόγαλο. Στο ιστορικό γαλακτοπωλείο Στάνη της Ομόνοιας, το βελούδινο, πλούσιο ανθόγαλο σερβίρεται σε ψηλό ποτήρι με μέλι και προαιρετικά γαρνίρεται με καρύδια. Υπέροχο! **Μαρίκας Κοτοπούλη 10, Ομόνοια, 2105233637**

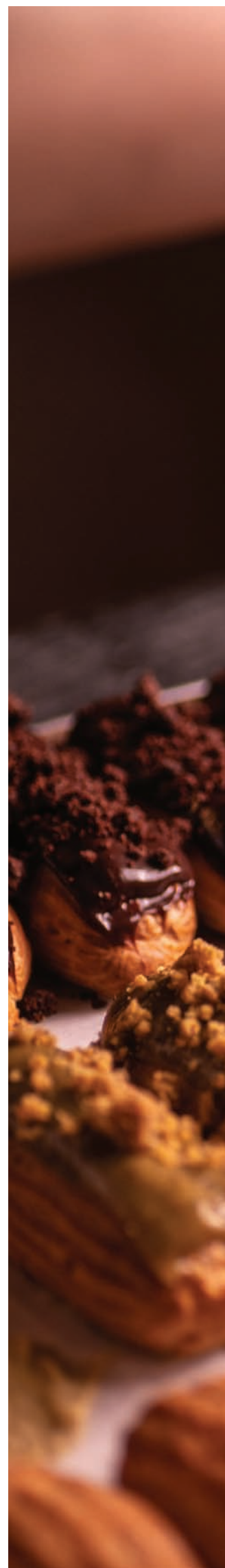
08 Γιαούρτι. Ο κύριος Τσιαπάρας είναι ένας από τους τελευταίους πλανόδιους γιαουρτάδες της Αθήνας, που κάθε πρωί παραδίδει στα σπιτία του Χαϊδαρίου παραδοσιακό, πρόβειο γιαούρτι, με παχιά πέτσα και έντονη βουκολική γεύση. Το βρίσκεις και στο εργαστήριό του, μαζί με ωραίες κρέμες και ρυζόγαλα. **Ικάρων 67, Χαϊδάρη, 2105810384**

09 Τυρόπιτα ταψιού. Την καλύτερη τυρόπιτα ταψιού της Αθήνας την παίρνουμε από το Baklavas, τη λένε su boregi και τα φύλλα της τα ζεματάνε σε βραστό νερό πριν τα στρώσουν στο ταψί μαζί με φέτα και φρέσκο βούτυρο. **Νίκης 10, Σύνταγμα, 2103213959**

10 Τηγανητή τυρόπιτα. Της Δήμητρας Γουναρίδου, που τη βλέπεις να τηγανίζεται μπροστά σου. Ζύμη με παράδοση μικρασιατική και οικογενειακή συνταγή, που μετρά σχεδόν έναν αιώνα, για ένα αλάδωτο φύλλο που σκάει σε φουσκάλες και κλείνει μέσα του μια γενναϊόδωρη δόση από κρέμα αληθινής φέτας. **Ευαγγελικής Σχολής 5, Ν. Ιωνία, 2102712548**

11 Χωριάτικο φύλλο. Χοντρό όσο πρέπει και με τη νοστιμιά πολιτικής συνταγής, το χειροποίητο φύλλο της Ειρήνης Πρινωτάκη φτιάχνει την πίτα που θα ξεγελάσει τους πάντες και θα πιστέψουν ότι είσαι εξπέρ του πλάστη. Μένει τραγανό και την επομένη και κρατά καιρό στην κατάψυξη. **Παπαδιαμαντοπούλου 84, Ζωγράφου, 2107798035**

ΕΙΔΟΣ ΤΟΥ ΒΑΣΙΛΙΑΣ



12 Μέλι θυμαρίσιο Limited edition, αποκλειστικά από θυμάρι 100% και με 65% γυρεόκοκκους θυμαριού, με απίστευτη γεύση και άρωμα, από την εταιρεία Μέλι Μούσες. Στα σουπερ μάρκετ

13 Ψωμί σίκαλης. Από το Τρομερό Παιδί κρατά πάνω από μία εβδομάδα, βγαίνει σε κουκλίστικο καρβελάκι και μοσχοβολά ευλογία. Από βιολογικό αλεύρι, με μια διακριτική ξινάδα και στιβαρή υφή, που θυμίζει το παλιό καρβέλι της γιαγιάς, αλλά στο βάθος διακρίνεις το γαλλικό αζάν του. Παπαδιαμαντοπούλου 30, Ζωγράφου, 2107777537

14 Τούρτα αμυγδάλου. Η καλύτερη στιγμή της ζαχαροπλαστικής δεκαετίας του '60 είναι η τούρτα του Μπόζα. Αφράτη, καρωμένη με αληθινά υλικά και με το περισσότερο, πρώτης ποιότητας, καβουρδισμένο αμύγδαλο που έχει μπει ποτέ σε γλυκό. Έξτρα μπόνους αμύγδαλο σε σακουλάκι – για το όσο αντέχεις. Κερκύρας 39 και Παξών, Κυψέλη, 2108211107

15 Παγωτό σορμπέ σοκολάτα. Από σοκολάτα μικρής παραγωγής που παράγεται με υπευθυνότητα, με τσίλι που «ακούγεται», στο Django. Βεΐκου 15, 2114222029

16 Κυπριακές ταخينόπιτες. Στριφτές, χειροποίητες, με στιλπνή, αρωματική κρούστα και λεπτή ζύμη, μοσχοβολούν μαχλέπι και κανέλα. Στον Παύλου. Παπαδιαμαντοπούλου 24, Ιλίσια, 2107774012

17 Εκλέρ. Το βασικό προϊόν του Choureal –που του έδωσε και την επωνυμία– είναι τα choux, φτιάχνουν και τέλειο προφιτερόλ. Όμως εμείς δηλώνουμε σφόδρα ερωτευμένοι με τα εκλέρ τους, κι αυτά με την κρέμα κι αυτά με τη σοκολάτα. Φρέσκα πάντα, σε μπαμπατσικό μέγεθος, απλά τα καλύτερα της πόλης! Διομείας 2 & Ερμού, Σύνταγμα, 2103317883

18 Ελληνικά σπάνια τυριά μικρής παραγωγής. Πυθαρίσια γραβιέρα Σκύρου, κανιάκι από τη Φωτεινή της Καστοριάς, ηρακλειώτικη γραβιέρα τρύπας και μεριαρένο από την Κάσο – δεν τα ξέρεις, αλλά θέλεις να τα δοκιμάσεις. Στα Καραμανλίδικα του Φάνη. Ευριπίδου 41, 2103254184



Μαναβική, ΜΠΟΣΤΑΝΙ



© ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ

Κοκάκια, ΤΑΣΟΣ



Γιαούρτια, ΤΣΙΑΠΑΡΑΣ



© ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ

← **19 Ψωμί από γερμανικό αλεύρι ντίνκελ.** Σκέτο ή μαζί με κριθαρένιο αλεύρι – ένα ποίημα. Όπως και τα ντίνκελ κουλουράκια και τα κέικ, με αλεύρι που εισάγεται από το Κούλμπαχ της Γερμανίας. Στον Ρίζο. **Ματρώζου 12, Κουκάκι, 2109249527**

20 Σύκα αποξηραμένα. Με ιστορία από το 1922, ο Ιορδάνης έχει τα πιο γλυκά, ζουμερά, αρωματισμένα με ρίγανη και δάφνη, φερμένα από τη Χιλιαδού της Εύβοιας. **Λεωφ. Ηρακλείου 230, Ν. Ιωνία**

21 Χειροποίητα pancakes. Τα φρέσκα, της Σάντρα Περτέν, που αγνοούν τα έτοιμα μείγματα, με άχνη ζάχαρη ή ακόμη καλύτερα, με αυγά και μπέικον. Στο Pancake. **Καρυατίδων 15, Ακρόπολη, 2109222253**

22 Καρυδάτο γλυκό. Με σιρόπι και τραγανό φύλλο από το Μητροπολιτικόν. Το απόλυτο παλιό κέρασμα στην πιο καρυδένια, φινετσάτη εκδοχή του. **Βουλής 39, 2103220226**

23 Μοσχαρίσιο φιλέτο. Χωρίς ινες, άψογα καθαρισμένο και κομμένο, το φιλέτο του Δαβούτη λειώνει στο στόμα και έχει τη νοστιμιά που μόνο ένα ξεχωριστό μοσχάρι μπορεί να σου χαρίσει. Μαζί θα βρεις και τα άπαντα του κρεατικού. Κάνουν και δικές τους παρασκευές, που σου λύνουν τα χέρια, αλλά και τέλεια λουκάνικα. **Εργασίας 15, Νέα Ιωνία, 2107786776**

24 Ναξιώτικο αγνό κρέας. Από χοιρινά που βόσκουν ελεύθερα και τρέφονται μόνο με βελανίδια και αιγοπρόβεια από μικρά ορεινά κοπάδια. Μαζί και ο αλανιάρης, ο σωστός ο κόκορας. Και όλα έρχονται σπίτι σου με ένα τηλεφώνημα. Νάξια επιλογή. **Κειριαδών 44, Πετράλωνα, 2103471540**

25 Ποντικάκι πάστα. Με αληθινή σεράνο, θα τη βρεις στου Μπαλή. **Τριφυλλίας 69, Αμπελόκηποι, 2106911543**

26 Χουρμάδες οι βασιλικοί. Παχουλοί, μεγαλύτεροι, γλυκύτεροι κι αυτοί και η τιμή τους μαζί, θα τους πάρεις από την Κλεοπάτρα. **Κρατίνου 11-13, Πλατεία Δημαρχίου, 2105227975**

27 Γουρ(ου)νοπούλα, η βέρα καλαματιανή. Ψήνεται 7 ώρες στον φούρνο, μετά από μασάζ με χοντρό αλάτι για την πιο τραγανή-σαν κρύσταλλο-πετσούλα. Κλείνει στις 4, πάρε στη Γουρουνοπούλα του Γιώργη να κάνεις «κράτηση». **Αμβρ. Φραντζή 8, Νέος Κόσμος, 2107659880**

28 Τούρτα choux φράουλα. Ένα αφράτο choux, γεμιστό με κρεμ πατισερί του ονείρου, φράουλες, φιλέ αμυγδάλου, σιρόπι φράουλας, το καπάκι

του choux και σύννεφο άχνης ζάχαρης από πάνω. Στο Pastry Family. **Ριζάρη 19, Παγκράτι, 2108082897**

30 Χατσαπούρι. Η γεωργιανή τυρόπιτα ζυμώνεται με γάλα και γιαούρτι και κλείνει μέσα της ένα ήπιο τυρί, που μοιάζει με μοτσαρέλα. Στο Marili, που σημαίνει αλάτι, είναι καταπληκτική. **Αγίας Ζώνης 26, Κυψέλη, 2114252269**

31 Παξιμάδι. Το βαρύ, κριθινο του Ζαφειράκη από την Ιεράπετρα είναι ό,τι ονειρεύεται ο αυθεντικός ντάκος. Το κανονικό ή ολικής κρητικό εφτάζυμο, με κείνη την παλιά γεύση, αφράτο όπως το αποζητά το κάθε τυρί, στην εκδοχή με γλυκάνισο αναδεικνύει το άρωμα του καφέ και κάθε ελληνικό βότανο, αλλά έχει και το προζυμένιο παξιμάδι από τον Πάρωννα, καθώς και παξιμάδι χωρίς γλουτένη. Στα Παραδοσιακά προϊόντα. **Αθηνάς 39, 2103222622**

32 Εκμέκ. Το απόλυτο, το σωστό, το πολιτικό θα το βρεις στο Σιντριβάνι. **Μαραθώνος & Ειρήνης 4, Ν. Φιλαδέλφεια, 2102518152**

33 Φέτα. Βουτυράτες, φέτες βαρελίσιας, φέτες για όλα τα γούστα, στα πιο παραδοσιακά τους και κατόπιν δοκιμής, όπως παλιά. Στη Στρούγγα του Μοριά. **Ευρωπαϊδου 21, 2103216351**

34 Παγωτό Σικάγο. Τριπλή απόλαυση σοκολάτα-βανίλια-καραμέλα, με τραγανό φινιρίσμα στο κοσμικό στέκι Aqua Marina, ό,τι πιο old school έχει απομείνει στη Βουλιαγμένη. **Αγ. Παντελεήμονος 15, 2108961214**

35 Τσουρέκι Ουρουγουάης. Ξεχνάς ό,τι ήξερες για το τσουρέκι. Ο ουρουγουανικός φούρνος La Linda, που προσγειώθηκε από την Punda Del Este στη Γλυφάδα, το πάει αλλού: γεμίζει το τσουρέκι του με dulce de leche (καραμελωμένο γάλα) και κάνει χαμό. Πας για έναν καφέ και μένεις για το γλυκό. Tip: πάρε και δεύτερο για το σπίτι. **Κύπρου 13, 2108949900**

36 Γαλακτομπούρεκο. Αν δεν έχεις δοκιμάσει το γαλακτομπούρεκο του Κοσμηκών, δεν έχεις φάει γαλακτομπούρεκο. Φύλλο κριτσανιστό, κρέμα ονειρική, σιρόπι όσο πρέπει. Πας, παραγγέλνεις, δαγκώνεις... και καταλαβαίνεις τι σημαίνει παλιά σχολή. **6 καταστήματα σε όλη την Αθήνα**

37 Αλείμματα Ξηρών καρπών. Σούπερ νόστιμα και υγιεινά πρωινά, με καταγωγή από τη μυρωδάτη Χίο (στα στέλνουν σπίτι σου) και εντελώς σπιτική «φιλοσοφία». Φιστικοβούτυρο, αμυγδαλόβουτυρο, φουντουκοβούτυρο, αλλά και σε συνδυασμό, όπως αυτό το τέλειο που περιέχει φιστικοβούτυρο, φουντουκοβούτυρο, βιολογικό κακάο και κίωτικο μέλι. Ανοίγεις βαζάκι, αδειάζεις βαζάκι... **Από την kiss the earth**

38 Πολωνέζικα deli. Στο Polonia θα βρεις παχουλές ρέγκες σε άλμη, καταπληκτικά πολωνέζικα αλλαντικά, πατέ και φουά γκρα, μεγάλη ποικιλία από κατεψυγμένα πιλμένι και τორτελίνια, καπνιστά ψαρικά και χαβιάρια, αγριομανίταρα του πολωνικού δάσους, ξινολάχανα, μαρμελάδες και τα άγλυκα αλλά παλιακά νόστιμα γλυκά τους. **Ιουλιανού 79, 2108821189**

Vegan παγωτό,

PLAN(ET) ICE CREAM



Φυσικοβούτυρο, KISS THE EARTH



Μασκαρόνε-σούκο, SOLO GELATO



29 Ψωμί μαύρο της Πνύκας ή αλλιώς το πιο ιστορικό καρβέλι του Παγκρατίου. Σιτάρι, κριθάρι και βρόμη πρώτης ποιότητας, στιβαρή υφή και σχεδόν καθόλου αλάτι. Το ψωμί που νιώθεις ότι σου κάνει καλό. **Πρατίνου 2, Παγκράτι, 2103245162**

→



Bagels, BAKEL

39 Παγωτό μασκαρπόνε με σύκο. Το απόλυτο ιταλικό gelato artigianale, από την οικογένεια του Solo Gelato, που έχει αφιερώσει τρεις γενιές στο παγωτό. **A. Παπανδρέου 44, Χαλάνδρι, 2106813622**

40 Μπαμπάδες. Για την ακρίβεια μπαμπαδάκια, μικρά, αφράτα, ζουμερά, κρεμουλένια και τέλεια σιροπιασμένα, που θα σου μείνουν αξέχαστα, θα τα βρεις στην Καμέλια. **28ης Οκτωβρίου 2, Νέα Αγορά Παλαιού Ψυχικού, 2106717134**

41 Κιμαδόπιτα του ονείρου. Ελαφριά και καθόλου λιγωτική, με αφράτο κιμά και πλούσια γέμιση, φτιαγμένη από τον συνεταιρισμό γυναικών Αμφιλοχίας. Κατεψυγμένη ώστε να έχεις μόνο το ψήσιμο. Μαζί και τυρόπιτες, τσουκνιδόπιτες, πιπερόπιτες, παστουρμαδόπιτες, όλες τους σπιτικές, τις βρήκαμε στο παραδοσιακό μπακάλικο Αμφιλοχία. **Σαρανταπόρου 30, Χολαργός, 2106532051**

42 Κοιλιά καπνιστού σολομού. Τον πιο βουτυράτο, μυρωδάτο καπνιστό σολομό, σε τιμή του ονείρου, τον βρήκαμε στην Ανρα. **Αρμοδίου και Αθηνάς 14, 2103218775**

43 Ρώσικη σαλάτα. Ρωσίδες είναι και ξέρουν από καλό πιρσοκί (αυτό το τρώς επιτόπου), μεγάλη δύναμη όμως κρύβουν και στην απίθανη και πεντανόστιμη ρώσικη σαλάτα τους. Την παίρνεις για το σπίτι σε πακέτο ή ψωνίζεις από το ηλεκτρονικό τους κατάστημα. Στο Καλίνκα Μαλίνκα. **Σόλωνος 81, 2103388358 / Σταδίου 27, 2103316070**

44 Τσουρέκι το κλασικό. Έχουμε φάει τα τσουρέκια όλης της Αθήνας, δηλώνουμε πιστοί στο απίστευτα μαλακό και έξτρα μυρωδάτο από τις Γεύσεις Μαρασλή, να πάρεις αυτό με την κρέμα. **Μαρασλή 37, Κολωνάκι, 2107230543**

45 Σοκολατάκια μαργαρίτες. Στο In Centro θα βρεις τα παλιακά σοκολατάκια-κεράσματα, αλλά και ελίτσες σοκολατένιες και πολλές ποικιλίες κουβερτούρας για φιλόδοξες ζαχαροπλαστίσες. **Ευριπίδου 22, 2103212564**

46 Σοκολάτα πορτοκάλι. Η πιο ωραία σοκολάτα ντύνει το πιο νόστιμο πορτοκάλι, γεύση

του ονείρου! Μικρό (σχετικά) μέγεθος, ίσα για να έχεις δικαιολογία που θα αδειάσεις το κουτί, τραγανό δάγκωμα σαν να έχει και ξηρούς καρπούς – που δεν έχει. Και μια ερώτηση: γιατί δεν είναι στις πλατφόρμες online delivery; Στο Fresh. **Πατρ. Ιωακείμ 9, Κολωνάκι, 2107293453**

48 Σπανακόπιτα ταψιού. Η σπανακόπιτα του ζαχαροπλαστείου Διεθνές Classic είναι μαλακή, με τραγανό φύλλο από πάνω, με μπόλικο σπανάκι και τυράκι, και το ιδιαίτερο χαρακτηριστικό της είναι οι στρώσεις φύλλων ανάμεσα στο πάνω και στο κάτω (φύλλο). **Σπύρου Μερκούρη 76, Παγκράτι, 2107228166.**

49 Σπάνια γαλλικά τυριά. Απέραντη ποικιλία, κάποια δύσκολο να τα βρεις ως και στο Παρίσι, όπως το camembert Calvados – κρεμώδες τυρί με επικάλυψη φρυγανιάς, που ωριμάζει μέσα σε καλβαντός. Τα βρήκαμε στο Nora's Deli μαζί και πολλά άλλα εξαιρετικά deli σε καλές τιμές. **Αναπήρων Πολέμου 10, 2103389349**

50 Αυγά, τα άπαντα. Κοινά, βιολογικά ή ελεύθερας βοσκής, μικροσκοπικά από ορτύκι ή θεόρατα από στρουθοκάμηλο, αυγά χήνας, πάπιας, φραγκόκοτας ή γαλοπούλας –κατόπιν παραγγελίας–, συσκευασίες μόνο με ασπράδι ή μόνο με κροκάδια παστεριωμένα, αυγουλάκια ορτυκιών τουρσί, αλλά και όλα τα γκάτζετ που κάνουν παιχνίδι το μαγείρεμα του αυγού. Στον Κρόκο. **Σοφοκλέους 20, Αθήνα, 2103248946**

51 Καϊμάκι παγωτό. Μαστιχωτό, μυρωδάτο, εξαιρετικό, ο παππούς των σημερινών ιδιοκτητών είχε ζαχαροπλαστείο στο Ταξίμ, στην Πόλη. Τίλλας, το μαγαζί που αγαπούν οι Νεοφιλαδελφιώτες και όσοι ξέρουν! **Πλ. Πατριάρχου 10, 2102514077**

52 Κοκ-άκι, το πιο τέλειο της πόλης. Τα εργαστήρια ζαχαροπλαστικής Κάκαλης έχουν τελειοποιήσει τη συνταγή. Αντί για παντεσπάνι, ένα στεγνό αλλά απίστευτα αφράτο «μπισκοτάκι» αποτελεί τη βάση. Στη μέση, η μπόλικη, πάλλευκη κρέμα πατισερι μοιάζει με λαχταριστό σύννεφο... ονειρικό! **Θηβών 206, Περιστέρι, 2105777472 / Λεωφ. Ανδρέα Παπανδρέου 248, Ίλιον, 2102628516 / Μπότσαρη Μάρκου 17, Αγ. Δημήτριος, Πετρούπολη, 2105019843**

53 Τυρόπιτα κουρού. Την έχει τιμή και καμάρι και best seller του εδώ και πάνω από 100 χρόνια το Άριστον. Θα σου μιλήσει γι' αυτή η μαμά σου και η γιαγιά σου, θα τη μάθεις κι εσύ στα δικά σου παιδιά. Η αλάνθαστη συνταγή της έχει καλές πρώτες ύλες και το χέρι του παλιού τεχνίτη. **Βουλής 10, Σύνταγμα, 2103227626**

54 Κίφελ. Τα πιο τέλεια μικρά τσουρεκάκια-μυσοφέγγαρο, γεμιστά με σοκολάτα και καρύδια, θα τα βρεις στο Saray. Μικρά σαν βουτηματάκια, αλλά και σε ατομικό μέγεθος – πιο μπαμπατσικό αυτό. **Λευκωσίας 45, Πλατεία Αμερικής, 2108613489**



Γαλετόπιτα, STARAATA



Γαλακτομούρεκο, ΚΟΣΜΙΚΟΝ



Μακαρόν, ΚΑΓΓΕΛΗΣ

47 Bagels, τα αυθεντικά. Τα βρίσκεις στο Bakel, που μόλις άνοιξε ξεφουρνίζοντας την αμερικανική λιχουδιά σε αλμυρές και γλυκές εκδοχές. Δοκίμασε οπωσδήποτε το bagel με γαλοπούλα και αβοκάντο.

Δραγατσάνιου 8, Πλατεία Αγίων Θεοδώρων, 2160703407



Παγωτό ανθόγαλο,
ΜΑΡΑΜΠΟΥ

55 Μουστοκούλουρα. Στον Ρεμούνδο, τον ιστορικό φούρνο της Κυψέλης, φτιάχνουν τα μουστοκούλουρα με την παλιά συνταγή, ίδια και απaráλλακτη από το 1953, όταν άνοιξε ο φούρνος. Ο παππούς Ρεμούνδος την κληροδότησε στα εγγόνια του και η ιστορία συνεχίζεται. **Κυψέλης 37, 2108215808**

56 Καζάν ντιπι. Όποιος το δοκίμασε στην Κωνσταντινούπολη κατάλαβε την τεράστια διαφορά της αυθεντικής συνταγής. Στην Αθήνα άξιο καζάν ντιπι κάνει το πολιτικό ζαχαροπλαστέιο Πελίτ, εξίσου εξαιρετικό και το ταούκ κιοκσού του. **Σπάρτης και Λευκωσίας 1, Πλατεία Αμερικής, 2108659914**

57 Παγωτό ανθόγαλο. Μην ψάχνεις άλλο, το Μαραμπού έχει το καλύτερο! Γεμάτη γεύση, αλλά ταυτόχρονα αέρινη, μια που εδώ χρησιμοποιούν τις καλύτερες πρώτες ύλες, πάντα φυσικές και τίποτα χημικό. **Αρχελάου 17, Παγκράτι, 2107247037**

58 Παγωτό vegan (και οικολογικό). Φτιάχνεται με βάση ένα ρόφημα από ελληνική βρόμνη, είναι πολύ ελαφρύ, πολύ πιο χαμηλό σε λιπαρά από τα συμβατικά παγωτά και σερβίρεται μέσα σε βρώσιμο κυπελλάκι με μπισκοτένιο κουταλάκι, γιατί σέβεται και το περιβάλλον. Το βρίσκεις σε πολλές γεύσεις στο Plan(et) Ice Cream. **Ερμού 86, Μοναστηράκι**

59 Ντοματίνια. Για τα καλύτερα πας με κλειστά μάτια στο Μποστάνι του Στέλιου Χαρκιολάκη. Κι ακόμα, θα βρεις τα άπαντα του (φρέσκου) ζαριζαβατικού, ό,τι δεν βρεις ζητά από το Στέλιο να στο φέρει! **Ιφικράτους 2, Παγκράτι, 2177080091**

60 Μπατόν σαλέ. Κλασικά, με παρμεζάνα ή με ροκφόρ, τα καλύτερα και πάντα φρέσκα τα βρίσκουμε στο Desire.

Δημοκρίτου 6, Κολωνάκι, 2103632333

61 Εκλεκτά γαλλικά αλλαντικά. Το ζαμπόν μαύρου χοίρου είναι μια γαλλική ΠΟΠ ράτσα και το κρέας του ωριμάζει για 24 μήνες. Δεν μοιάζει με τίποτα από ό,τι έχεις φάει. Το βρίσκεις μαζί με πολλά ακόμη αλλαντικά (όπως τα Noir de Bigorre ή το περιφημο μπουντέν) και αυθεντικά γαλλικά προϊόντα στο La Cave. **Κεραμεικού 111 (μέσα στο Athens Street Hub), Κεραμεικός, 6970292444**

62 Τα άπαντα του (έξτρα παρθένου) ελαιολάδου. Στο Maison d' Olive θα ανακαλύψεις περισσότερες από 220 ετικέτες εξαιρετικών παρθένων ελαιολάδων, βραβευμένες σε διεθνείς διαγωνισμούς. Μπορείς να κάνεις και γευσιγνωσία ελαιολάδου. **Ξανθίππου 7-9, Κολωνάκι, 2117353912**

63 Συκώτι σε καλαμάκι. Το συκώτι πολλοί σνόμπαραν, αλλά από αυτό του Ringo παραγγέλνουν και δεύτερη μερίδα. Τόσο καλό είναι! Το μοσχαρίσιο συκώτι του, γάλακτος, ψήνεται στην εντέλεια και πασπαλίζεται με μπόλικη ριγανίτσα, που του πάει πολύ. **Πρωτογένους 8, Ψυρρή, 2103250324**

64 Noodles, η μεγαλύτερη ποικιλία. Στο ασιατικό παντοπωλείο Wang Fu ένας ολόκληρος τοίχος είναι αφιερωμένος στα noodles – πλατιά, λεπτά, διάφανα, πιο κοντά, πιο μακριά, από ρύζι, από

Κρεατικό, ΔΑΒΟΥΤΗΣ



ΔΩΔΕΚΑ ΠΙΑΤΑ

Μια ταβέρνα όπως τη θέλεις



Η νέα και πολύ ενδιαφέρουσα άφιξη, από τις αρχές Φεβρουαρίου, στη γαστρονομική σκηνή της Αθήνας. Τα Δώδεκα Πιάτα ήταν μια ιδέα του διακεκριμένου με αστέρι Μισελέν σεφ Παύλου Κυριάκη και του επιχειρηματία Πάννη Σαλπέα, με την εξής φιλοσοφία: παραδοσιακή ελληνική κουζίνα, με πιάτα που θα τρώγαμε σε μια ταβέρνα τη δεκαετία του '50 και του '60, αλλά μαγειρεμένα με άριστες πρώτες ύλες και μενού που αλλάζει συχνά, βάσει της εποικότητας αλλά και της φαντασίας!

Όπως προκύπτει από το όνομα του εστιατορίου, το μενού προτείνει 12 πιάτα καθημερινά, τα οποία είναι όλα τους ένα κι ένα. Καπνιστό τζατζίκι χωρίς σκόρδο, τυροκαυτερή που σερβίρεται ζεστή από τον φούρνο, εξαιρετικός χειροποίητος γύρος από ελληνικά κρέατα, που φτιάχνεται από την αρχή εδώ, τηγανιά συκώτι, μπιφτεκάκια με ροδίτικη λαδόπιτα, χόρτα σαλάτα, που θα σας θυμίσει λιγάκι σπανακόπιτα, καθώς προσφέρεται με πολλά μυρωδικά και μυζήθρα.

Θα συνοδεύσετε με επιλεγμένες ετικέτες, περίπου 30, κυρίως από τον ελληνικό αμπελώνα αλλά και από την Ιταλία και την Ισπανία, κάποιες από τις οποίες προσφέρονται και σε ποτήρι, καθώς και με μπίρες από ελληνικές μικροζυθοποιίες, αλλά και με το πατροπαράδοτο τσίπουρο.

Όλα αυτά σε έναν απόλυτα περιποιημένο χώρο, με τραπέζια καλοστρωμένα με τραπεζομάντιλα, ανθρώπους φιλόξετους και τιμές αυτό που λέμε value for money, στην πάντα ζωντανή γειτονιά του Κουκακίου. Από Τρίτη έως και Κυριακή 13.00 με 24.00.



INFO

Οδυσσέα
Ανδρούτσου 36
Κουκάκι, 2109242514
@ dodekapiata
email: dodekapiata@gmail.com

αυγό, από λαχανικά. Και όλα τους πάμφθυνα! **Κεραμεικού 37, Μεταξουργείο**

65 Κρουασάν. Μέχρι να ανοίξει το Overoll δεν ξέραμε τι πάει να πει αυθεντικό γαλλικό κρουασάν. Γίνονται με γαλλικό βούτυρο και ακρίβεια στη γαλλική συνταγή, και δεν αφήνουν κανέναν ασυγκίνητο. Κυκλοφορούν σε αλμυρές και γλυκές γεύσεις. Άρχισε από το κρουασάν βουτύρου. **Πραξιτέλους 27, Αθήνα, 2114198151**

66 Panettone. Ο pastry chef Αντώνης Σελέκος στο μυρωδάτο εργαστήριό του φτιάχνει άψογο panettone και μάλιστα όλο τον χρόνο. Προτείνουμε το signature panettone του με προζύμι, χειροποίητο confit λεμόνι και πορτοκάλι, σταφίδες Κρήτης, cranberries και σοκολάτα 70%. **Εριφύλλης 2, Παγκράτι, 2107248888**

67 Νεγράκια. Ο ζαχαροπλάστης παππούς του Τάσου Κοιτίδη, φανατικός οπαδός του Πανιώνιου, τα έφτιαξε προς τιμήν του ποδοσφαιριστή Κώστα Νέγρη. Εννοείται ότι ο εγγονός τα φτιάχνει ακόμη, με την ίδια συνταγή, στο εργαστήριο ο Τάσος, (το οποίο φημίζεται και για την τυρόπιτά του). **Μαραγκού 6, Γλυφάδα, 2108943154**

68 Καφές όπως τον θες. Χαρμάνια από όλο τον κόσμο, μονοποικιλιακοί καφέδες και φρεσκοκαβουρδισμένοι. Στο καφεκοπείο Δέντρο του Καφέ θα καβουρδίσουν τον καφέ σου ακριβώς όπως τον θες. **Χαριλάου Τρικούπη 89, Εξάρχεια, 2155503754**

69 Όστρακα. Από το 1944 (!) ο Αράρης τροφοδοτεί την αγορά με ολοζώντανα όστρακα. Βασιλικά στρείδια, χτένια, καβούρια, γυαλιστερές, κυδώνια, αχιβάδες και όλα τα οστρακόδερμα του βυθού σε ποιότητα που συναγωνίζεται μόνο ο ψαράς. **Βαρβάκειος Αγορά, Ιχθυοπωλείο Νο 49, 2109328728**

70 Άγρια μανιτάρια. Ο Γιώργος Μάντικας, πιστοποιημένος συλλέκτης άγριων αυτοφυών μανιταριών, οργώνει κάθε μέρα τα βουνά της Ελλάδας. Με ένα τηλεφώνημα στο 6936092303 ή ένα e-mail στο wildmushroomsfgreece@gmail.com θα σου φέρει ό,τι μανιτάρια θες.

71 Σύγκλινο Μάνης. Το καλύτερο θα το ανακαλύψεις στα Εξάρχεια, αφού πρώτα βρεις το λιλιπούτειο μπακάλικο που το πουλάει. Το μαγαζάκι του Δημήτρη Μοιρόπουλου είναι μια σταλιά, έχει λίγα πράγματα, αλλά όλα τους εξαιρετικά. Φημίζεται και για τα τυριά του.

Γραβιάς 2, 2103818846

72 Κοντοσουβλι κοτόπουλο. Θα το βρεις στα Τρίκαλα, όχι στα δυο στενά, αλλά στην Ιπποκράτους. Χασάπικο είναι αυτό, και δεν προλαβαίνει να τα βγάλει τα κοντοσουβλία του – εξαφανίζονται σαν φρέσκα ψωμάκι. Έχουμε φίλη που κάνει προκράτηση! **Ιπποκράτους 102, Εξάρχεια, 2103607731**

73 Γκιουζέλ. Το signature γλυκό του ζαχαροπλαστέιου Θ.Ε.Κ.Α. μοιάζει με εκμέκ κανταΐφι, αλλά χωρίς ξηρούς καρπούς και με μια θεσπέσια κρέμα. Έκανε το ζαχαροπλαστείο γνωστό στα πέρατα της πόλης και όποιος το δοκίμασε πετάγεται στην Κερατέα



Γαλλικά τυριά, NORA'S DELI

κάθε τόσο για να το βρει. **Επαρχιακή οδός Κερατέας-Κακής Θαλάσσης, Κερατέα, 2299063377**

74 Παγωτό ρυζόγαλο. Μάλιστα ρυζόγαλο! Να ζητήσεις να σου βάλουν και κανελίτσα από πάνω, να το ευχαριστηθείς. Πού; Στο ξακουστό ζαχαροπλαστείο Χαρά, που φημίζεται επίσης και για το εκμέκ του, το παγωτό Σικάγο, το παγωτό κιουνεφέ (!) και χίλια δυο ακόμη γλυκά. **Πατησίων 339, Πατήσια, 2102287266**

75 Γαλατόπιτα. Με πλούσια, παχιά (τρία δάχτυλα τουλάχιστον!) και μοσχοβολιστή κρέμα, η καλύτερη στο είδος της. Την παίρνεις από Starata και την καταβροχθίζεις επιτόπου. **Χαριλάου Τρικούπη 26, Εξάρχεια, 2103644650**

76 Ιαπωνικά προϊόντα. Sushi rice, premium soy sauce, ιαπωνικά gin, dashi, yuzu, miso, kombu και τόσα άλλα που θα σε βοηθήσουν να στήσεις μια σωστή ιαπωνική βραδιά στο σπίτι. Περισσότερα από 200 προϊόντα delicatessen από την Ιαπωνία (τα περισσότερα δυσεύρετα) σε περιμένουν στο Ikigai, το ιαπωνικό μάρκετ του σεφ Άρη Βεζενέ. **Σκούφου 15, Σύνταγμα, 2103250535**

77 Βουτήματα βουτύρου κ.ά. Με βανίλια, με σοκολάτα, με λεμόνι, με βρόμη, με ταχίνι, σμυρνάικα. Ο Κωστής Κωστάκης φτιάχνει παραδοσιακές συνταγές από όλη την Ελλάδα, με μια αδυναμία στην πατρίδα του, την Κρήτη, και τα πουλάει στο Α Λα Γκρεκ. Θα βρεις πάρα πολλές λιχουδιές (πίτες, κριτσίνια, τσουρέκια), η μία καλύτερη από την άλλη. **Αγίας Παρασκευής 65, Χαλάνδρι, 2110122071**

78 Lemon pie. Αν δεν σου αρέσει η τάρτα λεμόνι, αυτή του Δημήτρη Μακρυγιάννη θα σε πείσει ότι δεν έχει ξαναδοκιμάσει ωραιότερο γλυκό. Η μοναδικότητά της οφείλεται σ' αυτή την απόλυτη ισορροπία ζάχαρης και λεμονιού, ε και σε μερικά μυστικά που κρατάει ο σεφ για τον εαυτό του. Στη Routina.

Δούσμανη 8-10, Γλυφάδα, 2108982736

79 Λουκουμάδες Χανίων. Τραγανοί απέξω, σιροπιαστοί από μέσα, στον Κτιστάκη. Βάζεις την μπαλίτσα στο στόμα σου και μια ναπάλη σκάει στον ουρανίσκο σου. Η λέξη λουκουμάς αδικεί αυτό το ανυπέρβλητο μινιμαλιστικό ντελικατέσεν. **Σωκράτους 59, Ομόνοια, 2105240891**

80 Ξινομυζήθρα Κρήτης. Αυθεντική Χανίων, με δυνατό ξινούτσικο «τοίμπημα», ωραία κρεμώδη σύσταση, βελούδινη υφή, κάνει τον ντάκο να απογειωθεί. Τη βρήκαμε στο Μαράθη-Κρητικά Παραδοσιακά Προϊόντα, μαζί με πολλά ωραία κρητικά τυριά, παξιμάδια, ελιές, ρακές και πολλές ακόμη κρητικές νοστιμιές. **Κατεχάκη 70, Ελληνορώσων, 2106777834 101**



Αποστάγματα και κρασιά, ΟΙΝΟΤΥΠΟ

Ιαπωνικά προϊόντα, IKIGAI



Κρουασάν, OVEROLL



Μέλι θυμαρίσιο ΜΟΥΣΕΣ



ΤΙ ΚΑΝΕΙ ΕΝΑ ΝΕΟ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ «TALK OF THE TOWN»

ΑΝ ΚΟΙΤΑΞΟΥΜΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΑ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΑ
ΚΑΙ ΧΟΤ ΡΕΣΤΟ, ΘΑ ΒΡΟΥΜΕ ΣΤΑΝΤΑΡ ΚΑΠΟΙΑ
ΚΟΙΝΑ ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥΣ ΣΤΟΙΧΕΙΑ. ΜΗΠΩΣ ΑΥΤΑ
ΑΚΡΙΒΩΣ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΔΙΑΒΑΤΗΡΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ;

Της ΜΑΡΙΑΣ-ΙΩΑΝΝΑΣ ΣΙΓΑΛΟΥ



Tempo Social Club

Καινούργια στέκια στην Αθήνα ανοίγουν συνέχεια, δεν τα προλαβαίνουμε. Κάποια χάνονται στον «σωρό», κάποια όμως γίνονται με τη μία talk of the town. Ποιο είναι αυτό το «κάτι», το μαγικό ραβδί που ακουμπά ένα μαγαζί και η δημοφιλία του εκτινάσσεται στα ύψη, ενώ κάποια άλλα μπορεί να

μείνουν στην αφάνεια; Κοιτώντας με ένα πιο διεισδυτικό μάτι τα εστιατόρια, bars και wine bars που άνοιξαν τον τελευταίο καιρό στην Αθήνα, ανακαλύπτουμε τα «golden keys» της επιτυχίας, τους νέους «κανόνες» τους οποίους ακολουθεί σήμερα ένα καινούργιο εστιατόριο που φιλοδοξεί να γίνει το επόμενο χοτ αθηναϊκό στέκι.

Νο 1 κανόνας: το μωσαϊκό

Κάποτε οι επιχειρηματίες κάνανε αμάν και πώς να καλύψουν το ντεμοντέ και φθαρμένο μωσαϊκό των 50ς και 60ς. Τώρα ξηλώνουν με μαεστρία το ξύλινο παρκέ ή το πλαστικό δάπεδο, για να πεταχτεί από κάτω, όσο πιο άθικτο γίνεται, το μωσαϊκό. Σε πορφυρό, σε ώχρα, σε γαλάζιο, σε όλες τις αποχρώσεις, το μωσαϊκό έχει κάτι το old-fashioned, που φαίνεται να αρέσει πολύ – κάτι από την παλιά, καλή Αθήνα, από τα ρετιρέ της Κυψέλης ή το πρώτο υπόγειο του Κουν. «Αφήσαμε το παλιό πάτωμα όπως ήταν», πολύ πιθανόν να έχεις ακούσει αυτό ή κάτι αντίστοιχο, αν έχεις ρωτήσει για το ντεκόρ. Εναλλακτική; Το τσιμέντο.

Να φαίνονται τα μπετά, τα σιφόνια και οι σωλήνες

Και τι έγινε δηλαδή αν κάποιοι τοίχοι έχουν μείνει στα μπετά, φαίνονται παντού τα σιφόνια και οι σωλήνες; Κάπως έτσι είναι η εικόνα των περισσότερων –αν όχι όλων– μονάδων εστιατορίων της Αθήνας. Αυτή η industrial αισθητική, με έκδηλη τη φιλοσοφία less is more, δίνει και παίρνει. Εδώ να πούμε ότι το αποτέλεσμα μπορεί να φαίνεται αβίαστο και ατημέλητο, όμως σχεδόν πάντα έχει δουλευτεί από τους καλύτερους νέους αρχιτέκτονες της Αθήνας.

Ελληνική κουζίνα σκέτη και ταβερνίσια

Τα τελευταία χρόνια η ελληνική κουζίνα έκανε δυναμική προσπάθεια, εμφανίστηκε ανανεωμένη αλλά και γεμάτη αναμνήσεις –πρόσθεσε και το λεγόμενο «with a twist»– και κέρδισε ξανά το κοινό της, ειδικά τους Gen Z. Φέτος μάλιστα ζούμε την αποθέωση της παλιάς, καλής ελληνικής ταβέρνας. Κοψίδια, παϊδάκια, συκωταριές, τυροκαυτερές και κολοκυθάκια τηγανητά, βάλε και δίπλα μια αποδομημένη μελιτζάνα κι ένα καμένο λάχανο, είπαμε... with a twist.

Ελληνικό όνομα όπως και δέποτε

Τέλος στα ξενόφερτα ονόματα μαγαζιών, τα πράγματα πια είναι απλά: ένα ελληνικό όνομα –Άσωτος, Βουλκανιζατέρ, Άκρα, Ιώδιο, Τράκα, Τσιμπούρι– και αμέσως το έχουμε βάλει στη λίστα με τα πιο χοτ σημεία της πόλης.

Sitting

Εντάξει κι εμείς ως Έλληνες το παρακάνουμε. Πηγαίνουμε για φαγητό και καταλήγουμε να ξεπερνάμε το εξάωρο – true story. Κάπου εδώ έρχονται οι επιχειρηματίες και καθορίζουν ότι ο μέγιστος αριθμός παραμονής είναι οι δύο ώρες. Και μετά σκέφτεσαι τι ώρα να πας; 8-10 ή 10-12; Το 8 πολύ νωρίς,



←

το 10 πολύ αργά. Πας με τη δεύτερη επιλογή, γιατί τουλάχιστον με αυτή δεν θα φας με την ψυχή στο στόμα, επειδή δεν θα «πρέπει να σηκωθείτε, έχει έρθει η επόμενη κράτηση». Στην αρχή τοιμίσαμε αλλά τελικά Ευρώπη γίναμε – σε αυτό βρήκαμε;

Φυσικά κρασιά

Εννοείται πως ένα νέο hip μαγαζί που σέβεται τον εαυτό του, έχει στις λίστες του φυσικά κρασιά. «Προμηθευόμαστε κρασιά φυσικής οινοποίησης και με όσο το δυνατόν πιο ήπια παρέμβαση από μικρούς Έλληνες παραγωγούς» – αγαπημένη ατάκα. Θα διαβάσεις ετικέτες που δεν έχεις ξανακούσει ποτέ και οπτικά θα μοιάζουν με αφηρημένη τέχνη ή ζωγραφιά 3χρονου. Σίγουρα, όμως, αξίζει να τα δοκιμάσεις.

Εναλλακτικοί σερβιτόροι με T-shirt με logo

Φουλ στα τατού, από stickers style έως cyber sigillism, προσεγμένα piercing, μεγάλα 70s γυαλιά μυωπίας, μοντέρνα κουρέματα π.χ. πολύ κοντές αφέλειες. Εάν μοιάζεις κάπως έτσι, έχεις bonus για να προστεθείς στο προσωπικό των αθηναϊκών μαγαζιών που κάνουν πάταγο. Και από dress code; Oversized, συνήθως λευκό, T-shirt με το πιασάρικο logo του μαγαζιού. Coolness και cuteness overload, και μας αρέσει πολύ.

Φαγητό στην μπάρα

Τώρα πια όχι μόνο δεν δυσανασχετούμε αν μας πουν: «θέση έχω μόνο στην μπάρα», αλλά το ζητάμε κιόλας. Καβαλάμε τα ψηλά σκαμπό, οι αγκώνες μας είναι σε ακούσιο αλλά τρυφερό tet a tet με αυτούς των άγνωστων διπλανών μας, λικνιζόμαστε στον ρυθμό της μουσικής, έχουμε οπτική πρόσβαση σε όλο τον χώρο. Καθόμαστε στην μπάρα για το χάζι, για το cool, για τη γνωριμία με τους διπλανούς, και γιατί όχι με τον ίδιο τον σεφ. Μας το πούλησαν ως προνόμιο; Ναι. Το αγοράσαμε; Ναι.

Οι καρέκλες του φακίρη

Μάστιγα της σημερινής εστίασης ή μια καλή ευκαιρία για να δείξεις πόσο ίσια πλάτη έχεις; Πού πήγαν οι καρέκλες-αγκαλιά και οι πολυθρόνες-υπερπαραγωγή; Στη θέση τους ήρθαν οι σιδερένιες, σχετικά στενές, ενίοτε ξεβιδωμένες και



Pharaoh



Μανάρι Taverna



Pharaoh



Λινού Σουμπάσας & Σία



Βουήκανιζατέρ

τραμπαλιστές, σίγουρα πολύ πολύ άβολες καρέκλες. Αυτές που χαιρεσαι όταν θες να πας τουαλέτα, γιατί ξέρεις ότι θα ξεπαστείς. Μήπως είναι εναλλακτική τακτική του δίωρου sitting και μας το πλασάρουν ως interior sophisticated design; Δαιμόνιο!

Connected people

«Πίσω από το καινούργιο κρύβεται η επιτυχημένη ομάδα που έστησε και τα...». «Ο Γιώργος, που πήγαινες στο μαγαζί του στην Αντίπαρο, μόλις άνοιξε στον Νέο Κόσμο το...». «Τα παιδιά που πρόπερσι άνοιξαν το τάδε (πολύ σουσουύ ρεστό) φέτος συνεργάζονται με τον ξάδερφο του Γιώργου από την Αντίπαρο και ανοίγουν το...». Με κάποιο ανεξήγητο τρόπο, οι επιχειρηματίες των χοτ μαγαζιών συνδέονται με δεσμούς που κρατάνε από το σχολείο (Κολλέγιο), από τον στρατό, από κοινές διακοπές τους στις Κυκλάδες, με κουμπαριά... Και ο κόσμος που πάει στο ένα, λίγο μετά θα πάει στο επόμενο, σ' αυτό «των φίλων» του προηγούμενου, σίγουρα θα κλείσει τη βραδιά στον ξάδερφο του Γιώργου, του φέρνει μάλιστα και χαιρετίσματα...

Ινσταγκραμικό content

Το check-in στο Instagram μπορεί να είναι πασέ, αλλά κατά βάθος θες να καταλάβουν πού είσαι –και το μαγαζί θέλει–, γι' αυτό και ανεβάζεις κάτι χαρακτηριστικό του χώρου του. Μια φράση (όχι σε νέον πια, βρόμιζε ο τόπος), ένα πόστερ, την Πάμελα Άντερσον με κόκκινο ολόσωμο, αυτοκόλλητα στον μπλε τηλεφωνικό θάλαμο, «φαγόντες ευφρανθόμεν» κεντημένο στη λευκή πετσέτα, «Καλή όρεξη μαγαρί μου» στο πιάτο. Πες μας πού είσαι χωρίς να μας το πεις.

Λιωμένα κεριά σε μπουκάλια κρασιού

Ίσως και το πιο χοτ. Το λιωμένο κεριά κουβαλάει μια αναφορά σε παλιές ταβέρνες, σε ένα στέκι «καταραμένων» διανοούμενων, σε μοναστηριακή απλότητα ή ακόμα και παριζιάνικους bistro χώρους. Είναι δείγμα ότι το μαγαζί προσπαθεί να δείξει cozy, αλλά όχι «του κουτιού». Είναι αυτό το τέλειο «επιμελώς απημέλητο». Ειδικά, αν το λιωμένο κεριά είναι καρφωμένο σε μπουκάλι κρασιού, μοιάζει να λέει «εδώ το ζούμε, έχουμε ιστορία, έχουμε υπαρξιακά». Βάλε κρασί να στα πω, θα πω και θα κλείσω. 10!



BALERO

*Το Μεξικό ζει
στη Νέα Ερυθραία*

Μπαίνοντας στο Balero νιώθεις σαν να μπήκες σε ένα φιλόξενο μεξικάνικο σπίτι και πως από στιγμή σε στιγμή θα εμφανιστεί η Frida Kahlo για να σου σερβίρει όσα μαγείρεψε. Το χρώμα κυριαρχεί, τα μεξικάνικα vibes επίσης, είναι όμως η μυρωδιά των καυτών fajitas που σε πείθει ότι όντως βρίσκεσαι στην άλλη άκρη του πλανήτη. Και να ήταν αυτές οι μόνες λιχουδιές! Εδώ θα ανακαλύψεις απολαυστικές quesadillas και πληθωρικά burritos, tacos σε κάθε δυνατή εκδοχή, burgers με black Angus και πολλές ακόμη μεξικάνικες γεύσεις. Πίνεις cocktails με βάση το ρούμι και την τεκίλα και κλείνεις με τραγανά churros. Τι άλλο θες;

INFO

Χαριλάου Τρικούπη 162
Νέα Ερυθραία, 2106200089
www.balero.gr

Balero

balero_erythraia



SCORPINA

*Ένα εστιατόριο που
μοσχοβολά θάλασσα*

Αυτή η Scorpina χρόνια τώρα κολυπά στα στενά του Νέου Ψυχικού, φέρνοντας τη σύγχρονη ψαροφαγία στη βόρεια πλευρά της πόλης. Αν είσαι λάτρης του βυθού, ξέρεις ήδη ότι εδώ θα βρεις πάντα ολόφρεσκο ψάρι και θαλασσινά που μυρίζουν ακόμη ιώδιο. Στην κομψή σάλα της, με τα λευκά τραπεζομάντιλα και τα artistic φωτιστικά, η Scorpina θα σου σερβίρει ό,τι λαχταράς: από (πραγματικά ασυναγώνιστα) σεβίτσε και ταρτάρ μέχρι μεγάλα, εκλεκτά ψάρια. Δεν φεύγεις χωρίς να παραγγείλεις την κυκλαδίτικη κακαβιά βελουτέ με ψάρι ημέρας – είναι must.

INFO

Γρηγορίου Ξενόπουλου 2
Νέο Ψυχικό, 2106722223
www.scorpina.gr

Scorpina

scorpina.seafood



CASA MEXICANA

*Μια νόστιμη fiesta
στήνεται εδώ κάθε βράδυ*

Σε μια όμορφη, διώροφη μονοκατοικία του Νέου Ψυχικού έχει στηθεί ένα μικρό... Μεξικό! Τοίχοι γεμάτοι τοιχογραφίες, ρομαντικά, ψάθινα φωτιστικά, γωνιές στολισμένες με τροπικά φυτά. Βρες τη θέση σου στο patio (ή αλλιώς στην υπαίθρια αυλή που κάθε μεξικάνικο σπίτι έχει) και ετοιμάσου να ζήσεις την πιο νόστιμη fiesta της ζωής σου. Τραγανά nachos, που βουτάς σε μεξικάνικες salsas, σαλάτες αλά Μεξικό, tacos, quesadillas και enchiladas που δεν μπορούν να συγκριθούν με τίποτα άλλο... εκτός ίσως με μια ζουμερή picanha! Τι απογειώνει το γεύμα σου; Το signature cocktail, που φέρνουν το λατινοαμερικάνικο ταμπεραμέντο στο ποτήρι σου.

INFO

Δημητρίου Βασιλείου 16
Νέο Ψυχικό, 2106729275
www.casamexicana.gr

Casa Mexicana Athens

casamexicana_athens



TEKILA

*Το μεξικάνικο σπίτι σου
στην Κολοκοτρώνη*

Μπορεί να μπήκες από την Κολοκοτρώνη, αλλά βγήκες στο Μεξικό. Η Tekila είναι το μεξικάνικο στέκι που πάντα ήθελες, εκείνο που συνδυάζοντας (φοβερά!) cocktails και αυθεντικές μεξικάνικες γεύσεις, ξέρει πάντα πώς να σε κάνει να περνάς καλά. Έλα για μια σπιρτόζα Margarita, μείνε για όλα τα υπόλοιπα: θα ανακαλύψεις από πεντανόστιμες chimichangas και tacos που κάνουν χαμό, μέχρι premium κοπές από την Αργεντινή. Εννοείται και άφθονη tequila, για τα πιο όμορφα καλοκαιρινά βράδια που θα σου μείνουν αξέχαστα, σε έναν από τους πιο ζωντανούς δρόμους, εκεί που χτυπάει μέρα και νύχτα η καρδιά της πόλης και της αθηναϊκής διασκέδασης!

INFO

Κολοκοτρώνη 3, Αθήνα
2103232482
www.tekila.gr

Tekila

tekila_athens

ΤΡΑΠΕΖΙ για ΕΝΑΝ

ΑΦΟΥ ΖΟΥΜΕ ΜΟΝΟΙ, ΓΙΑΤΙ ΔΕΝ ΒΓΑΙΝΟΥΜΕ
ΓΙΑ ΦΑΓΗΤΟ ΣΟΛΟ;

Της ΕΛΕΝΑΣ ΛΑΝΑΡΑ

Μου αρέσει η εικόνα κάποιου που τρώει μόνος. Μπαίνει με ηρεμία στο εστιατόριο, κάθεται στο μπαρ ή σε τραπέζι, πίνει κουβέντα για το μενού με τον σερβιτόρο. Το κάνω εγώ η ίδια; Σπάνια. Για την ακρίβεια, το έκανα δύο φορές κι ένιωσα σαν τη μύγα μες στο γάλα — αγχωμένη και αμήχανη. Και εδώ είναι το παράδοξο: αφού ολοένα και περισσότεροι ζουν μόνοι και δεν έχουν κανένα πρόβλημα να πάνε σόλο για καφέ, σινεμά ή θέατρο, γιατί το να τρώς μόνος προκαλεί τόσο αμηχανία; Λες, θα βγω να μου κάνω το κέφι, να περάσω καλά — το αξίζω άλλωστε. Και μετά αισθάνεσαι τύψεις που κρατάς μόνος σου τραπέζι τεσσάρων ατόμων, νομίζεις ότι όλοι σε κοιτάζουν και τουλάχιστον οι μισοί σε λυπούνται. Είναι και το βλέμμα της hostess όταν σε ρωτά «Πόσα άτομα;» και απαντάς «Ένα»... Τελικά, μπορεί να καταλήξεις σε τραπέζι δίπλα στις τουαλέτες και να νιώσεις πολίτης δεύτερης κατηγορίας. Ακόμη κι αν τα διαχειριστείς όλα αυτά και παραγγείλεις αγέρωχος, σύντομα δεν θα ξέρεις τι να κάνεις με τον εαυτό σου — ειδικά με τα χέρια σου. Θα θέλεις να βγάλεις το κινητό και να προσποιηθείς ότι είσαι απασχολημένος. Σε απλά ελληνικά, να κρυφτείς.

ΤΟ ΣΤΙΓΜΑ ΦΕΥΓΕΙ...

Αναμενόμενα όλη αυτά. Πάμε ν' αλλάξουμε συνήθειες δεκαετιών. Η γιαγιά μου δεν θα έβγαινε ποτέ για φαγητό μόνη της. Η μητέρα μου το έκανε κάποιες φορές όταν ταξίδευε για δουλειά στην επαρχία. Ένιωθε λίγο παράξενα. Μια δυο φορές δέχτηκε ανήθικες προτάσεις. Αναμενόμενο κι αυτό. Πριν από δύο μόλις γενιές, η γυναίκα που έτρωγε μόνη ήταν «ελευθέρων πθών», και τα μαγαζιά που δέχονταν να τη σερβί-

ρουν ήταν κατά κανόνα κακόφημα.

Μέχρι το 1950, ούτε καν γυναικοπαρέες δεν έβγαιναν χωρίς τη συνοδεία άντρα. Πριβέ και ακριβά εστιατόρια, όπως το θρυλικό Oak Room του Plaza Hotel στη Νέα Υόρκη, απαγόρευαν εντελώς την είσοδο γυναικών κατά τις ώρες του φαγητού, για να μην αποσπούν τους άντρες επιχειρηματίες από τις δουλειές τους και τις συμφωνίες τους. Το 1969 η Μπέτι Φρίνταν κι άλλες δεκαπέντε γυναίκες μπόυκαραν με πανό απαιτώντας τραπέζι. Τους το αρνήθηκαν και τις έδιωξαν. Τέσσερις μήνες αργότερα αναίρεσαν την απαγόρευση. Για έναν άντρα ήταν ευκολότερο. Αλλά, πάλι, κι αυτός θα εισέπραττε το συμπονετικό βλέμμα κάποιας σερβιτόρας — κρίμα να τρώει μόνος του ο καμμένος...

Και σήμερα; Στην Αμερική, διαβάζω, τα τελευταία έξι χρόνια, οι σόλο κρατήσεις σε εστιατόρια έχουν αυξηθεί κατά 64%. Και συνεχίζουν να αυξάνονται. Βάλε κι αυτούς που δεν έκαναν κράτηση, και το νούμερο μεγαλώνει κι άλλο. Την έξοδο για φαγητό σόλο την προτιμούν ολοένα περισσότεροι, αλλά εκείνοι που πρωτοστατούν είναι οι Gen Zers και οι Millennials. Είναι εξαίρεση βολικό — δεν έχεις να μαγειρεύεις ούτε να πλένεις πιάτα. Μπορείς να εξερευνήσεις περισσότερα εστιατόρια. Επίσης, ταξιδεύουμε περισσότερο, συχνά μόνοι, και είναι κρίμα να τη βγάζεις με κάτι στο χέρι ή με ντελίβερι στο δωμάτιο του Airbnb. Λες κάποια στιγμή: γιατί να μη βάλω ωραία ρούχα και να κάνω μια ωραία έξοδο σ' ένα καλό εστιατόριο;

Μ' αυτά και μ' αυτά, η σόλο έξοδος για φαγητό έχει γίνει κομμάτι της κουλτούρας του self-care, που τόσο αρέσει

σ' αυτές τις γενιές. Μπορεί να θέλεις χρόνο για τον εαυτό σου, χρόνο για να χαλαρώσεις, να κάνεις αποσυμπίεση και να σε περιποιούνται. Έπειτα από μια κουραστική μέρα στη δουλειά, μπορεί να θέλεις ένα καλό φαγητό που θα σου το μαγειρέψουν και θα σου το σερβίρουν — σε ένα όμορφο περιβάλλον. Ή μπορεί να έχεις όρεξη για κάτι πολύ γκουρμέ, που δεν πρόκειται να καθίσεις μόνος να το ετοιμάσεις — πολλά υλικά, πολλές οδηγίες, πολύς μπελάς.

Τα εστιατόρια αρχίζουν σιγά σιγά να προσαρμόζονται. Προσέχουν λίγο περισσότερο πού θα βάλουν τον σόλο πελάτη, δεν τον παραμελούν επειδή θα κάνει μικρότερη κατανάλωση και ενδεχομένως θα αφήσει μικρότερο φιλοδώρημα. Τα καλά τουλάχιστον. Κάποια, στο εξωτερικό, προσαρμόζουν το μενού τους. Οι εταιρείες τροφίμων το έχουν κάνει ήδη από καιρό — βγάζουν τα πάντα σε ατομική συσκευασία, η οικογενειακή δεν έχει τόση ζήτηση. Αντίστοιχα, καλές οι ποικιλίες πέντε ατόμων στο τσιπουράδικο, καλές και οι τεράστιες σαλάτες, αλλά δεν εξυπηρετούν όταν είσαι μόνος. Καταλήγεις να παραγγέλνεις μόνο από τα ορεκτικά — δεν είναι δίκαιο.

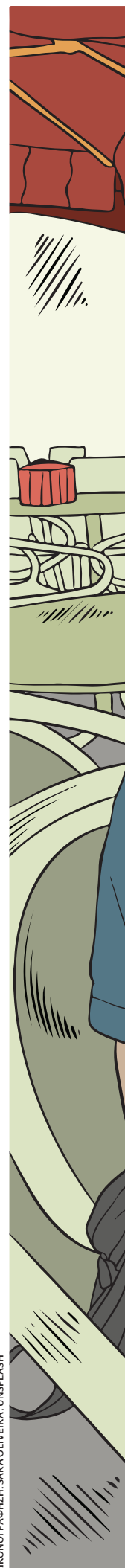
Πολύ περισσότερα εστιατόρια αρχίζουν να σερβίρουν στο μπαρ, εκεί άλλωστε καταλήγουν οι περισσότεροι σόλο πελάτες. Κάποια δέχονται κρατήσεις ενός ατόμου σε τραπέζι. Βραχυπρόθεσμα, μπορεί να χάνουν τρεις πελάτες σε κάθε τραπέζι. Σε βάθος χρόνου, θα βγουν σίγουρα κερδισμένοι. Έτσι γίνεται με όσους βλέπουν μπροστά.

...Η ΑΜΗΧΑΝΙΑ ΜΕΝΕΙ

Στην ταινία The Lonely Guy, του 1984, ο Στιβ Μάρτιν μπαίνει σ' ένα κατάμεστο εστιατόριο και ζητάει τραπέζι για ένα άτομο. Πελάτες και υπάλληλοι κάνουν εκκωφαντική σιγή ενός λεπτού όσο ο σερβιτόρος τον οδηγεί στο μοναχικό τραπέζι του. Εκείνος ντρέπεται τόσο πολύ για τη μοναξιά του, που παριστάνει ότι είναι κριτικός εστιατορίων, κι όταν φτάνει το φαγητό του, βγάζει μπλοκ και σιλό κι αρχίζει, τάχα, να κρατά σημειώσεις.

Σαράντα ένα χρόνια αργότερα, δεν θα ένιωθε τόσο άσχημα. Αλλά, πάλι, ποιος ξέρει; Η έξοδος για φαγητό θεωρείται δραστηριότητα κοινωνική. Πάμε σ' ένα εστιατόριο για να γνωρίσουμε κάτι ή έστω να βρεθούμε με τους φίλους μας. Κάνουμε προπόσεις, τσουγκρίζουμε ποτήρια, μοιραζόμαστε πιάτα και λέμε τις ιστορίες μας. Είναι και οι έρευνες που συνεχώς μας τρομοκρατούν με τα δεινά της μοναξιάς και μας παροτρύνουν να κάνουμε παρέες, να πηγαίνουμε δυο δυο ή και κοπάδι.

Αλλά όσοι τρώνε μόνοι δεν είναι απαραίτητα μοναχικοί, μπορεί απλώς να τους αρέσει. Οι δε έρευνες ίσως θα





Αφού
ολοένα
και περισ-
σότεροι
ζουν μόνοι
και δεν
έχουν
κανένα
πρόβλημα
να πάνε
σόλο για
καφέ, γιατί
το να τρως
μόνος
προκαλεί
τόση
αμηχανία;



← πρέπει ν' αρχίσουν να εστιάζουν και στα οφέλη της αυτοδιάθεσης και του ιδιωτικού χρόνου. Λένε ότι η μοναξιά οδηγεί σε κατάθλιψη. Ωραία, αλλά, αν είμαι μόνη, γιατί να μην μπορώ να βγω για φαγητό; Και το πολύ μέσα οδηγεί σε κατάθλιψη. Ωραία είναι να εξιδανικεύεις την εικόνα του ζευγαριού και της παρέας, αλλά καλό είναι και το να είσαι ρεαλιστής. Και σήμερα δεν ζούμε όλοι μαζί – όχι συνεχώς τουλάχιστον. Δεν θα έπρεπε να είναι απλό και φυσικό το να τρώμε μόνοι; Γιατί να πρέπει να κάνουμε ασκήσεις θάρρους για να το καταφέρουμε;

Για την ώρα, χρειάζεται λίγο θάρρος για να μπεις σ' ένα εστιατόριο και να διεκδικήσεις τον χώρο σου –το τραπέζι σου– χωρίς αμηχανία και ενοχές. Είναι ευκολότερο όταν είσαι σε μεγάλη πόλη –ή, ακόμη καλύτερα, σε ξένη χώρα– όπου δεν σε ξέρουν και δεν σε αφορά η γνώμη τους. Βοηθάει επίσης το να είναι το εστιατόριο κάπως casual. Και το να είσαι άντρας. Και ο συνδυασμός τους. Αν είσαι μόνη γυναίκα, και είσαι πολύ καλά ντυμένη, σε ένα πολύ καλό εστιατόριο,

υπάρχουν πιθανότητες να σε περάσουν για escort. Δεν πειράζει. Πρέπει απλώς να μη σε νοιάζει. Θα το συνηθίσουν. Θα μάθουν. Το ζητούμενο είναι να μην αφήνουμε τους άλλους, τις νόρμες και τη συνήθεια να καθορίζουν το πώς ζούμε. Και πού και πού να κερνάμε τον εαυτό μας ένα ωραίο φαγητό σ' ένα καλό εστιατόριο. Όπως θα μας κερνούσαμε ένα παγωτό – ή ένα ζευγάρι πέδιλα.

Ήμουν στη Ρώμη. Μόνη. Σε μια πόλη με υπέροχα εστιατόρια. Έπειτα από δύο μέρες που την έβγαλα τρώγοντας πίτσα στο χέρι και takeaway στο δωμάτιο, οπλιστικά με κινητό, τάμπλετ, βιβλίο και χάρτες και πήγα σ' ένα εστιατόριο. Τα αράδιασα όλα μπροστά μου σαν οχυρό. Απέναντί μου έτρωγε μια κυρία γύρω στα εξήντα. Χωρίς κινητό. Χωρίς νευρική κούραση. Χωρίς να απολογείται. Τη χάζενα. Τη θαύμαζα. Συμπέρασμα: Αν νιώθεις ότι όλοι σε κοιτάζουν, μάλλον είναι ιδέα σου. Αν όντως κάποιοι σε κοιτάζουν, μπορεί να μην είναι επειδή σε λυπούνται, αλλά επειδή σε θαυμάζουν και τους εμπνέεις.



ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ ΓΙΑ ΦΑΓΗΤΟ ΣΟΛΟ; ΜΗΝ ΑΓΧΩΝΕΣΑΙ

- Δες το σαν ευκαιρία να προσφέρεις στον εαυτό σου μια απολαυστική εμπειρία. Γι' αυτό, κάν' την απολαυστική. Δεν είναι τιμωρία, είναι δώρο. Αν βαρεθείς, μπορείς να κρυφακούς τι λένε στα διπλανά τραπέζια.
- Συνδύασέ το με κάτι άλλο νέο και περιπετειώδες – κορεάτικη κουζίνα, λόγου χάριν, αν δεν την έχεις δοκιμάσει, ή βόλτα σε μια άγνωστη γειτονιά.
- Αναζήτησε εστιατόριο που σερβίρει στο μπαρ. Είναι πλέον πολλά. Κάποια άλλα έχουν πάγκους μπροστά στην τζαμαρία, μικρά τραπέζια δύο ατόμων ή μεγάλους, κοινόχρηστους πάγκους.
- Αν θέλεις δικό σου τραπέζι, μην πας σε ώρα αιχμής – μπορεί να σου ξινίσουν, και δεν θα 'ναι επειδή είναι ρατσιστές, αλλά επειδή πρέπει κι αυτοί να επιβιώσουν κι αυτό δεν είναι πάντα εύκολο.
- Αν μπορείς να διαλέξεις τραπέζι, προτίμησε ένα σε στρατηγικό σημείο, ιδανικά με θέα στον δρόμο, να έχεις κάτι να ασχολείσαι.
- Αν φοβάσαι ότι θα βαρεθείς, έχε μαζί σου ένα βιβλίο. Οι περισσότεροι καταφεύγουν στο κινητό, κάποιοι και στα ακουστικά. Οκέι, δεν απαγορεύεται, θα μπορούσες να είσαι με παρέα πέντε ατόμων και να είστε όλοι απορροφημένοι στα κινητά σας. Συνηθίζεται.
- Κάν' το ξανά. Practice makes perfect.

SINGLE FRIENDLY 8 στέκια που αγαπούν τους μοναχικούς

Ντύλαν Με τη φιλική του μπάρα του και τα μικρά του πατάκια, θυμίζει αμυδρά εγγλέζικη παμπ.

Pharaoh Από τις πιο φιλόξενες μπάρες της πόλης! Κάτσε στην αρχή της και πες τα με τον dj ή πιάσε σκαμπό στο τέρμα της, να σε κερνάνε μεζεδάκια τα μαγειρία.

Δεξομενή Κλασικό πόστο για μοναχικούς από τον καιρό του Παπαδιαμάντη.

Μονόρι Στην πιο δύσκολη για να βρεις τραπέζι «ταβέρνα» της Αθήνας, έχουν ένα μεγάλο ακριβώς για τους μόνους και τους περαστικούς του κέντρου.

Black Duck Μεγάλος κήπος, πολλά τραπέζια, ωραίο στέκι για τα ζεστά μεσημέρια.

GB Roof Garden Γνωστή και άψογη η ξενοδοχειακή περιποίηση στους «μόνους». Σε κάνουν να αισθάνεσαι βασιλιάς!

Πράσινη Τέντα Πολλά τραπέζια παντού, όλα με φαντασμαγορική θέα της Αθήνας μπροστά σου, δεν θα χρειαστείς ούτε καν το κινητό για να απασχοληθείς.

Borghese Έχει ένα μικρό, μισό μέσα-μισό έξω, τραπεζάκι, ίσα που χωράει εσένα, το σάντουιτς και το σπριτζ που θα πάρεις από το μεσοτοιχία κι αδελφό Tre Sorelle. **101**



FRANKIE

Ολόφρεσκα ζυμαρικά και comfort επιλογές

Το Frankie Restaurant στην καρδιά της Αθήνας είναι ένας μοναδικός προορισμός για τους λάτρεις της ιταλικής κουζίνας. Στο μενού του ξεχωρίζουν τα χειροποίητα ζυμαρικά, φτιαγμένα με φρέσκα υλικά και παραδοσιακές τεχνικές. Μεταξύ άλλων, θα ανακαλύψετε πίτσες από φρέσκο ζυμάρι, κρεατικά, καθώς και gluten free και lactose free επιλογές, ενώ θα συνοδεύσετε το φαγητό σας με κάποια ετικέτα από τη μεγάλη γκάμα από τον ελληνικό και ιταλικό αμπελώνα. Μια ιδανική επιλογή για όσους αναζητούν προσεγμένο γεύμα σε έναν φιλόξενο και stylish χώρο.

INFO

Σκουφά 42, Κολωνάκι
2103647052
www.frankierestaurant.gr
f frankie.restaurant
@ Frankie.restaurant



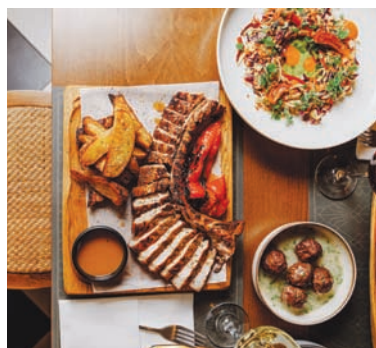
THE AMOROUS PROJECT

Φαντασία και γαστρονομικό ρομάντζο

Το The Amorous Project στην Κηφισιά είναι ένα all-day εστιατόριο που ξεχωρίζει για τη μοναδική του ταυτότητα. Με αισθητική εμπνευσμένη από τη μεταπολεμική Νέα Υόρκη και ρετρό-vintage διακόσμηση, προσφέρει μια εμπειρία που δεν συναντάμε συχνά. Το μενού, με την υπογραφή του σεφ Δημήτρη Ριζογιάλα, συνδυάζει μεσογειακές πρώτες ύλες με νεοϋορκέζικες επιρροές. Η ατμόσφαιρα, η ποιότητα και η προσοχή στη λεπτομέρεια καθιστούν το Amorous μια ιδιαίτερη πρόταση εξόδου για κάθε ώρα της ημέρας.

INFO

Αγίου Δημητρίου 9, Κηφισιά
210808 9890
www.theamorousproject.com
f theamorousproject
@ theamorousproject_



LYRA

Η μελωδία της γεύσης στην καρδιά της Πλάκας

Στην καρδιά της Πλάκας, το Lyra αποδίδει φόρο τιμής στην ελληνική κουζίνα, παντρεύοντας παραδοσιακές συνταγές με σύγχρονες τεχνικές και αισθητική. Ο Chef Νίκος Δρακάκης επιμελείται ένα μενού που στηρίζεται σε αγνές, τοπικές πρώτες ύλες και εποχικά προϊόντα, δημιουργώντας πιάτα που είναι ταυτόχρονα οικεία και ξεχωριστά. Ο λιτός και κομψός χώρος, εμπνευσμένος από την παλιά Αθήνα, ενισχύει την αυθεντική εμπειρία. Είτε ξεκινήσεις τη μέρα με ένα απολαυστικό brunch, είτε επιλέξεις ένα γεύμα ή δείπνο με φίλους, η Lyra σε υποδέχεται με φιλοξενία και γεύσεις που μένουν αξέχαστες.

INFO

Λυσίου 22, Αθήνα
2103229727
www.lyrarestaurant.gr
f Lyra
@ lyra_athens



NICE N EASY

Νέο concept στον Πύργο του Πειραιά

Το Nice n Easy από το 2008 έχει αφήσει το δικό του αποτύπωμα στη γαστρονομική σκηνή της Αθήνας. Με σεβασμό στην ποιότητα και τις ελληνικές πρώτες ύλες, έγινε συνώνυμο της υγιεινής απόλαυσης και του συνειδητού τρόπου ζωής. Σήμερα, το Nice n Easy κάνει ένα νέο, δυναμικό βήμα, φέρνοντας ένα ανανεωμένο concept στον Πύργο του Πειραιά. Σε έναν χώρο φωτεινό και σύγχρονο, συνεχίζει να προσφέρει πιάτα φτιαγμένα με αγνά, βιολογικά υλικά από Έλληνες παραγωγούς, δίνοντας έμφαση στη φρεσκάδα και τη γεύση. Έτσι, έρχεται να προσθέσει μια νέα σελίδα στην ιστορία του, με την ίδια αγάπη για το φαγητό.

INFO

Ομήρου 60 & Σκουφά
Κολωνάκι, 2103617201
f niceneasyrestaurants
@ niceneasy
Ακτή Ποσειδώνος 2, Πύργος
Πειραιά, 2108774200
f niceneasypiraeus
@ niceneasypiraeus
www.niceneasy.gr

RESISTO





Καλοκαίρι στα ASTERIA Γλυφάδας

Οι στιγμές που ονειρεύτηκες
βρίσκονται μια ανάσα
από κοντά σου!



Είσαι στο γραφείο, η προθεσμία λήγει, το τηλέφωνο χτυπάει και πρέπει να απαντήσεις. Παίρνεις δουλειά και για το σπίτι, αλλά είναι καλοκαίρι κι εσύ ονειρεύεσαι διακοπές. Θα 'ρθουν κι αυτές, αλλά δεν χρειάζεται να περιμένεις τόσο πολύ, γιατί το πιο όμορφο καλοκαίρι είναι δίπλα μας, στα ASTERIA στη Γλυφάδα, σημείο αναφοράς στην Αθηναϊκή Ριβιέρα ήδη από τη δεκαετία του '50.

Το εμβληματικό παραθαλάσσιο συγκρότημα, που συνδυάζει αρμονικά τη διαχρονική κομψότητα με τη σύγχρονη άνεση, θα σου προσφέρει τις πιο ανέμελες στιγμές. Θα κάνεις το μπάνιο σου στην πισίνα ενηλίκων, με τις ρετρό καμπάνες, τις ξαπλώστρες και τις ομπρέλες που αναδεικνύουν την κλασική αισθητική, ή στην ιστορική παραλία που θυμίζει κινηματογραφικές εικόνες άλλης εποχής. Κι αυτή με άνετες ξαπλώστρες και τις ριγέ χαρακτηριστικές ομπρέλες, με το beach service να εξασφαλίζει δροσερά ποτά και ελαφριά γεύματα καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας – θα βρεις ακόμα και υπηρεσίες mini spa!

Εδώ, σε αυτόν τον επίγειο παράδεισο, θα απολαύσεις τον καφέ, τον χυμό ή τον σνακ που επιθυμείς, με το μενού των σνακ να επιμελείται ο σεφ **Ντίνος Φωτεινάκης**, ο οποίος υπογράφει και όλες τις γαστρονομικές προτάσεις του εστιατορίου Bungalow 7. Εδώ, στο Bungalow 7, όπου το ηλιοβασίλεμα που χάνεται στον ορίζοντα δίνει τα πιο μαγικά χρώματα, θα γευτείς δίπλα στη θάλασσα τα νόστιμα πιάτα που ετοιμάζει κάθε βράδυ ο σεφ και η ομάδα του, συνδυάζοντας μεσογειακές πρώτες ύλες με εκλεπτυσμένες ασιατικές τεχνικές. Και για όσους επιθυμούν να συνοδεύσουν το φαγητό τους με ένα κοκτέιλ, οι προτάσεις που έχουν δημιουργηθεί από τους **Δημήτρη Καραπάνο** και **Βασίλη Σγουρομάλλη** διαθέτουν γαστρονομικό χαρακτήρα και αναδεικνύουν τις γεύσεις του μενού.

Το κρασί κατέχει επίσης ξεχωριστή θέση στη γαστρονομική εμπειρία του Bungalow 7 με μια πλούσια λίστα από τον ελληνικό και διεθνή αμπελώνα, ενώ οι magnum φιάλες προσφέρουν την ιδανική αφορμή για περισσότερες στιγμές απόλαυσης με παρέα.

Στην άλλη πλευρά της ακτής, στο εστιατόριο Ark, ο σεφ **Γιάννης Μπαξεβάνης** αποτυπώνει την ουσία της ελληνικής κουζίνας, προτείνοντας γεύσεις που καλύπτουν όλη την ημέρα – από το πλούσιο πρωινό μέχρι το χορταστικό γεύμα και το εκλεπτυσμένο δείπνο. Μια αληθινά μοναδική εμπειρία, με το Ark, κυριολεκτικά πάνω στη θάλασσα, να είναι σταθερά ο αγαπημένος προορισμός της Αθηναϊκής Ριβιέρας.

ASTERIA, η ιδανική σου απόδραση και φέτος το καλοκαίρι!

INFO

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:
asteriaglyfada.gr

ΒΑΣΙΛΑΙΝΑΣ

Βασίλεινας Athens

Η γοητεία του κλασικού!

Παράδοση και καινοτομία, μέτρο και νόστιμος πειραματισμός σε κάθε πιάτο, περισσότερο από 100 χρόνια τώρα. Μακριά από τις εφήμερες τάσεις και τις περαστικές μόδες, ο «Βασίλεινας» επιμένει στην εξαιρετική πρώτη ύλη και στην προσεκτική διαχείρισή της.

Με τα προϊόντα της θάλασσας σε πρώτο πλάνο και την καλοδουλεμένη Head-to-Tail φιλοσοφία του, κάθε πολύτιμο κομμάτι του ψαριού αναδεικνύεται δημιουργικά, ενώ κυριαρχεί ο απόλυτος σεβασμός των αλιευτικών αποθεμάτων: ο «Βασίλεινας» κρατά επαπαιτούμενα είδη και εκτός εποχής ψάρια μακριά από τα πιάτα του. Η κουζίνα του «Βασίλεινα», η οποία έχει συνδεθεί άρρηκτα στη συνείδηση των Αθηναίων με την αστική κληρονομιά της πόλης, εκτός από τις κλασικές συνταγές όπως η ταραμοσαλάτα και το ψητό καλαμάρι

με φάβα και σουτζούκι, προτείνει ένα νέο μενού ηθικής και εποχικής ψαροφαγίας, όπως η Αθηναϊκή με ρίκι, ο σκοπελίτικος μπακαλιάρος στιφάδο με δαμάσκηνα, η καθημερινή ψαριά με αγκινάρες αλά πολίτα, ενώ πιστός στη zero waste φιλοσοφία του μετατρέπει τους γιακάδες των ψαριών σε μυρωδάτες μακαρονάδες και τις κοιλιές σε αφράτα και πικάντικα σουτζουκάκια. Η εντυπωσιακή walk-in κάβα του περιέχει 170 και πλέον ετικέτες κρασιών και ικανοποιεί όλα τα γούστα. Οι βραδιές οινογευσίας, οι οποίες διοργανώνονται μια φορά τον μήνα, είναι ιδιαίτερα δημοφιλείς, καθώς κορυφαία ελληνικά οινοποιεία παρουσιάζουν τα κρασιά τους τα οποία συνοδεύονται από ειδικά μενού γευσισγασίας. Οι βραδιές αυτές αποτελούν πόλο έλξης για τους οινόφιλους και γίνονται sold out με την ανακοίνωσή τους.

INFO

Βρασίδα 13, Αθήνα, 2107210501

[f VassilenasRestaurant](#) [@vassilenasrestaurant](#)



Vassilenas Blue Αντίπαρος

Το νέο του λιμάνι

Πάνε τρία χρόνια από τότε που το «Vassilenas Blue», το μικρό αδερφάκι του «Βασίλεινα», βρήκε καταφύγιο στη χώρα της Αντιπάρου. Στο ομορφότερο spot του νησιού, πάνω στο κύμα, στο ξενοδοχείο Κούρος Village, το «Vassilenas Blue» είναι πλέον θεσμός στις Κυκλάδες με πελάτες να έρχονται από την Πάρο, ακόμη και τα γειτονικά νησιά, για να δοκιμάσουν μια φρέσκια και κυκλαδίτικη εκδοχή της κουζίνας του ιστορικού εστιατορίου. Νωρίς το πρωί θα ξεκινήσετε με το ελληνικό πρωινό, στο οποίο θα βρείτε ζεστά και λαχταριστά προζυμμένα ψωμιά αργής ωρίμανσης, χειροποίητες μαρμελάδες, βιολογικό μέλι από τη Σκόπελο, τα ονομαστά «Σαΐτια» - παραδοσιακές χορτόπιτες Μάνης- και αφράτες μπουγάτσες, χωρίς να λείπουν από το μενού οι all time classic παρασκευές, με κορυφαία τα αυγά με ντομάτες φούρνου και απάκι Κρήτης! Από το μεσημέρι μέχρι αργά το βράδυ, με τη θάλασσα πάντα σε πρώτο πλάνο, θα δοκιμάσετε τη μοναδική Head-to-Tail ψαροφαγία του. Εκτός από τα εμβληματικά του πιάτα, θα γευθείτε λακέρδες και αλ-

λαντικά ψαριών, «καραβίσια» κακαβιές με ντόπια πετρόψαρα καθώς και nigiri με γαύρους, σαρδέλες και άλλα ταπεινά ψαράκια. Μπορείτε επίσης να παραγγείλετε την περίφημη μελωμένη αστακομακαρονάδα τους ή οποιοδήποτε ψάρι υπάρχει και να σας το προετοιμάσουν με διαφορετικούς τρόπους μαγειρέματος για κάθε διαφορετική κοπή του ψαριού. Εξέχουσα θέση στην κουζίνα του, εκτός από τα τοπικά λαχανικά και μυρωδικά, κατέχουν και τα κυκλαδίτικα τυριά, όπως οι παριανές γραβιέρες, τα νιότικα τυριά, το αρσενικό Νάξου και το συριανό Σαν Μιχάλη. Η μελετημένη λίστα κρασιών δίνει έμφαση στο νησιωτικό αμπελώνι και περιλαμβάνει δεκάδες ετικέτες που θα ικανοποιήσουν όλα τα γούστα. Κι όταν ο ήλιος αρχίσει να δύει, καθώς μπαίνει δυναμικά στο παιχνίδι και η μπάρα με signature cocktails δίπλα στη θάλασσα, μια απολαυστική γιορτή γεύσης, φιλοξενίας και καλοκαιρινής χαλάρωσης αρχίζει. Μια γιορτή που Πειραιά και συνεχίζεται στην Αθήνα, αλλά και κάθε καλοκαίρι στην Αντίπαρο.

INFO

Αντίπαρος, Χώρα, 2284061497

[f Vassilenasblueantiparos](#) [@vassilenasblueantiparos](#)

Υπάρχουν μέρη που δεν αρκεί να τα περιγράψεις, χρειάζεται μια επίσκεψη εκεί για να τα «αισθανθείς». Το AbraOvata, φωλιασμένο στην καρδιά της μαγευτικής Λίμνης Βουλιαγμένης, είναι ένας τέτοιος προορισμός. Ένα εστιατόριο που ξεφεύγει από τον παραδοσιακό ορισμό και μετατρέπεται σε κάτι μοναδικό, όπου η φύση και η υψηλή γαστρονομία συμπορεύονται αρμονικά.

Η αρχιτεκτονική του χώρου εμπνέεται από το περιβάλλον και εναρμονίζεται πλήρως με τη φυσική παλέτα της λίμνης. Ξύλο, πέτρα και φυσικά υλικά συνυπάρχουν σε έναν σχεδιασμό που επιτρέπει στο βλέμμα να περιηγηθεί στον χώρο. Μάλιστα, το AbraOvata παρουσιάζει μια νέα δημιουργική προσέγγιση μέσα από προσεκτικά επιλεγμένες υφές που κάνουν τον χώρο να μεταμορφώνεται σε έναν καμβά ο οποίος συνδυάζει το φυσικό τοπίο με τον σύγχρονο σχεδιασμό.

Το γευστικό ταξίδι στο AbraOvata ξεκινά από νωρίς. Από τις 9 το πρωί έως τις 6 το απόγευμα, στους lounge χώρους και στην παραλία, οι επισκέπτες μπορούν να απολαύσουν ένα snack menu, σχεδιασμένο για ανάλαφρη απόλαυση δίπλα στο νερό. Από τις 12:30 το lunch menu ανεβάζει τον πήχη της γαστρονομίας, ενώ το dinner menu, που σερβίρεται από τις 19.30, προσφέρει μια ολοκληρωμένη fine dining εμπειρία, ιδανική για ρομαντικές βραδιές, ιδιαίτερες περιστάσεις ή απλώς για όσους επιθυμούν να αφεθούν στην απόλαυση του εξαιρετικού φαγητού σε ένα μαγικό σκηνικό.

«Συνθέτης» αυτής της εμπειρίας είναι ο ταλαντούχος σεφ John Skotidas, ο οποίος έχει κατορθώσει να δημιουργήσει ένα μενού που συνδυάζει την αυθεντικότητα της ελληνικής κουζίνας με εξωτικές επιρροές από τη Λατινική Αμερική και την Ασία. Από τις πρώτες ύλες μέχρι την τελική παρουσίαση, κάθε πιάτο είναι ένας φόρος τιμής στην εποχικότητα και την ποιότητα.

Το AbraOvata δεν περιορίζεται μόνο στις γεύσεις, αλλά είναι κι ένας χώρος που φιλοξενεί με απaráμιλλο στιλ εκδηλώσεις που ξεφεύγουν από τα συνηθισμένα. Exclusive δεξιώσεις υπό το φως του φεγγαριού, brand events και ιδιαίτερα private dinners. Όλα γίνονται με έμφαση στη λεπτομέρεια και σεβασμό στη μοναδικότητα της κάθε στιγμής.

Με μία λέξη, το AbraOvata είναι μια εμπειρία. Ένα σημείο συνάντησης της φύσης με την υψηλή αισθητική και της γεύσης με την αρμονία. Και όπως κάθε αληθινή εμπειρία, δεν περιγράφεται μόνο με λόγια αλλά πρέπει και να τη ζήσεις.

INFO

Λίμνη Βουλιαγμένης
Λεωφ. Ποσειδώνος, 2108962220
www.abraovata.gr

abraovata abraovata



ABRAOVATA

Όταν η γαστρονομία συναντά τη μαγεία της Λίμνης Βουλιαγμένης



Από το τραπέζι σου έχεις θέα την ανοιχτή κουζίνα, με όλες τις φωτιές, τις κατασρόλες και τις σχάρες της. Οι μυρωδιές σου έχουν σπάσει τη μύτη. Παρακολουθείς το κοντοσούβλι να γυρίζει στη σούβλα του και ξέρεις ήδη τι θα παραγγείλεις. Άλλωστε εδώ έχεις έρθει πρώτα απ' όλα για το κρέας. Αυτό το μοναδικό κρέας που καταφτάνει από μικρές φάρμες της Ελλάδας για να ψηθεί ηδονικά στον ξυλόφουρνο, στη σούβλα ή στα κάρβουνα. Μια ταβέρνα κρέατος όπως την ονειρευόσουν: με value for money τιμές για όλους και μεγάλο σεβασμό στην παράδοση.

Σεφ στο Ox ο Τάσος Θεοτόκης, που έχει δημιουργήσει ένα μενού-φόρο τιμής στη βασίλισσα ελληνική ταβέρνα, αλλά στη σύγχρονη εκδοχή της, συνδυάζοντας την παραδοσιακή τέχνη του ψησίματος με τις σύγχρονες τεχνικές. Τι να δοκιμάσεις πρώτα; Τα αρνίσια παϊδάκια, που ψήνονται στην εντέλεια – είναι το best seller πιάτο. Ύστερα τις ελληνικές μοσχίδες, το τρομερό φριγαδέλι, το κοντοσούβλι (χοιρινό και κοτόπουλο), που ψήνεται στη σούβλα μέχρι να γίνει λουκούμι.

Το τραπέζι σου θα στολίσουν και όλα τα υπόλοιπα «απαραίτητα»: θεϊκές πατάτες, μαϊντανοσαλάτα, μια θεσπέσια βουτυρομακαρονάδα με τυρί και του κόσμου οι χειροποίητες πίτες (αυτή την εποχή θα βρεις μια χορτόπιτα με βάση τους ζωχούς – βάλ' τη στα «οπωσδήποτε»). Η κατασρόλα με τα μαγειρευτά της δεν λείπει. Από εδώ ξεπηδάνε καθημερινά λουκούλλια πιάτα ημέρας όπως το τέλειο φρικασέ, ένα κατσικάκι με αγκινάρες, ακόμη και χουνκιάρ μπεγιεντί. Για να τα συνοδεύσεις όλα αυτά, θα βρεις μία πολύ καλά ενημερωμένη wine list, με περισσότερες από 100 ετικέτες από τους αμπελώνες της Ελλάδας και του κόσμου. Αξίζει να σημειώσουμε πως ένα πολύ μεγάλο μέρος αυτής της λίστας είναι αφιερωμένο στα κρασιά που ταιριάζουν απόλυτα με το κρέας, οπότε δεν θα δυσκολευτείς να βρεις το ιδανικό κρασί για το γεύμα σου.

Extra tip: Μην φύγεις χωρίς να δοκιμάσεις το Αρμενοβίλ. Σοβαρά.



OX ATHENS

Μια ταβέρνα κρέατος όπως την ονειρευόσουν



INFO

Χατζηγιάννη Μέξη 9, Ιλίσια, 2107107070

www.ox-restaurant.gr

[f Ox Athens](#) [@ox_athens](#)

Το Cupola είναι εκείνο το εστιατόριο που σου έρχεται πρώτο στο μυαλό όταν κάποιος σε ρωτάει «Ξέρεις κανένα καλό ιταλικό;» Από το 2017, όταν κι άνοιξε στον όμορφο πεζόδρομο της Ευφορίωνος, είναι το στάνταρ ραντεβού μας για παραδοσιακή ιταλική κουζίνα, ακριβώς όπως τη λαχταράμε. Αν έπρεπε να το περιγράψουμε μόνο με τρεις φράσεις, θα ήταν αυτές: φρέσκα ζυμαρικά, βέρα ναπολιτάνικη πίτσα, το καλύτερο τιραμισού της πόλης.

Βρες τη θέση σου στην όμορφη, ζεστή σάλα και κάθισε αναπαυτικά. Την προσοχή θα σου τραβήξει πρώτα απ' όλα ο pizzaiolo έτσι όπως ανοίγει και στριφογυρίζει στον αέρα το ζυμάρι για να το ψήσει ύστερα στον ξυλόφουρνο. Στον κατάλογο θα βρεις πολλές λαχταριστές πίτσες, όλες τους φτιαγμένες με την παραδοσιακή συνταγή της Νάπολης. Λένε ότι για να καταλάβεις αν ένα εστιατόριο κάνει καλή πίτσα, πρέπει να παραγγείλεις τη Μαργαρίτα του. Και στο Cupola αυτός ο κανόνας επιβεβαιώνεται: η Μαργαρίτα είναι πρώτη σε πωλήσεις! Την ακολουθεί, όμως, από κοντά και η Piccante (με μοτσαρέλα, spianata piccante, gorgonzola dolce, σάλτσα ντομάτας San Marzano και pecorino), όπως και η αγαπημένη Nduja (με σάλτσα ντομάτας San Marzano, scamorza affumicata, nduja, parmigiano reggiano, μέλι, δεντρολίβανο, φιστίκια Αιγίνης και σταφίδες).

Στα ζυμαρικά πρέπει οπωσδήποτε να συναντηθείς τουλάχιστον μία φορά σε αυτή τη ζωή με την Carbonara στην αυθεντική της συνταγή – δεν θα ξαναδοκιμάσεις άλλη. Αν θες κάτι διαφορετικό, τότε τα mezzì rigatoni (με pesto φιστίκι-βασιλικό, stracciatella και καβουρδισμένα φιστίκια Αιγίνης) φτιάχτηκαν για εσένα. Τώρα, αν αυτό που αναζητάς είναι το απόλυτο comfort πιάτο, ζήτη τα Lasagne Bolognese (σιγομαγειρεμένο μοσχαρίσιο χτένι, béchamel, grana padano και scamorza affumicata). Πιάτο πεντανόστιμο, πληθωρικό και σε τόσο γενναία μερίδα, που πρέπει να είσαι πολύυ πεινασμένος για να το καταφέρεις μόνος σου. Αυτό, όμως, ισχύει για όλες τις μερίδες στο Cupola, εδώ που τα λέμε...

Το καλύτερο το κρατάμε (πάντα!) για το τέλος: είναι το ξακουστό Tiramisu του Cupola με κρέμα mascarpone-marsala, savoiardi και ζεστό espresso. Δεν έχεις φάει ωραιότερο!

INFO

Ευφορίωνος 13, Παγκράτι, 210 7104040

www.cupola.gr

[f Cupola](#) [@cupola_trattoria](#)



CUPOLA

Το σταθερό ιταλικό ραντεβού στο Παγκράτι



Μέσα στον ζωντανό παλμό της Αθήνας, στην οδό Μητροπόλεως, λίγα μόλις βήματα από την Πλατεία Συντάγματος, ένας ιδιαίτερος γαστρονομικός προορισμός συστήνει την αυθεντική ελληνική κουζίνα ξανά, αλλά με τρόπο απόλυτα σύγχρονο. Το Ella Urban Greek Cuisine δεν είναι απλώς ένα ακόμα εστιατόριο – είναι μια εμπειρία. Ένα ταξίδι γεύσης, που ξεκινά από την ελληνική παράδοση και φτάνει μέχρι τις πιο ευφάνταστες, μοντέρνες εκδοχές της μεσογειακής κουζίνας.

Με τη μοναδική του σφραγίδα ποιότητας, το Ella αποτίει φόρο τιμής στην πλούσια γαστρονομική κληρονομιά, μετασχηματίζοντάς τη σε σύγχρονα πιάτα, που αποπνέουν σπιτική θαλπωρή. Ο ξυλόφουρνος στο κέντρο της κουζίνας φροντίζει γι' αυτό: από την αγαπημένη χειροποίητη τυρόπιτα, το πείνιρλί με σπανάκι και το αρνάκι με πατάτες baby, μέχρι την πεντανόστιμη σιφνέικη ρεβιθάδα και τα κάστανα «στιφάδο» με ρύζι, κάθε πιάτο είναι απόλαυση για όλες τις αισθήσεις.

Οι επιλογές στο νέο ανοιξιάτικο μενού είναι πολλές και περιλαμβάνουν επίσης ευφάνταστα ορεκτικά, όπως φάβα με ροβίτσα, σπαράγγια ψητά στη σχάρα και πράσινη σαλάτα με φράουλες και μπλε τυρί Μακεδονίας, αλλά και πεντανόστιμα μαγειρευτά, όπως το ριζότο μαπαταριών. Από την κατηγορία «Σχάρα και Ψητά» must try επιλογή, που ξεφεύγει από τα συνηθισμένα, είναι το σουβλάκι μαύρου χοίρου.

Κι επειδή το επιδόρπιο στο Ella αξίζει σίγουρα δοκιμής, στο ανανεωμένο μενού βρίσκουμε δροσερές προτάσεις, όπως cheese cake με σάλτσα καραμέλας σε βάση από μπισκότο κανέλας, και πάβλοβα με κρέμα μαστίχας από γιαούρτι και φρούτα εποχής. Το κρασί εδώ, πάντα ελληνικό, επιλέγεται με φροντίδα, ώστε να δένει απόλυτα με το μενού, μια προσέγγιση που αναβαθμίζει την έννοια του food και wine pairing.

Ο χώρος του εστιατορίου αποπνέει μια κομψή, αστική ζεστασιά. Με μοντέρνα μοναστηριακή αισθητική, κεραμικά σερβίτσια και φυσικά υλικά, η σάλα προσφέρει μια αίσθηση οικειότητας, που σπάνια συναντάμε στο κέντρο της πόλης. Όσο για τον εξωτερικό χώρο, είναι ιδανικός για ανοιξιάτικα γεύματα κάθε στιγμή της ημέρας.

Στο Ella Urban Greek Cuisine συναντιούνται όλοι όσοι αναζητούν ποιότητα και αληθινή φιλοξενία. Εδώ, η σύγχρονη ελληνική και μεσογειακή κουζίνα γίνεται μια αξέχαστη γαστρονομική εμπειρία που αξίζει να μοιραστούμε με τους αγαπημένους μας.

INFO

Μητροπόλεως 26, Αθήνα, 2103315547

www.ellarestaurant.gr

[f](#) Ella Athens [@](#) ella.athens

[v](#) ella.athens



ELLA URBAN GREEK CUISINE

*Σύγχρονη ελληνική-μεσογειακή κουζίνα
στην καρδιά της Αθήνας*



Στο ιστορικό κέντρο της Αθήνας, εκεί που τα παλιά υφασματάδικα συνυπάρχουν με τους δημοφιλείς εμπορικούς δρόμους της πόλης, ένας διαφορετικός γαστρονομικός προσορισμός τραβά την προσοχή όχι μόνο με το όνομά του ή με τα όμορφα φερ φορτζέ που σε καλούν να χαλαρώσεις, αλλά κυρίως με τη γευστική του πρόταση. Η Γιαγιά Κούκου προτείνει μια φρέσκια ελληνική κουζίνα με δημιουργικό χαρακτήρα.

Το μενού είναι βασισμένο στα καλούδια της κάθε εποχής, ενώ το φαγητό αντιμετωπίζεται με φροντίδα, καθώς εδώ η ελληνική παράδοση επανερμηνεύεται με ευρηματικότητα. Η χειροποίητη χορτόπιτα, που φτιάχνεται καθημερινά με άγρια χόρτα, έχει ήδη γίνει σήμα κατατεθέν. Οι πίτες γενικά έχουν τιμητική θέση, όμως δεν είναι οι μόνες.

Από τα πιάτα που ξεχωρίζουν, το παπουτσάκι μελιτζάνας με σιγομαγειρεμένο αρνάκι, αρσενικό Νάξου και τσιπς πατάτας είναι ένα από τα πιο δημοφιλή. Το εστιατόριο ενθαρρύνει το «μοίρασμα» στο τραπέζι, καθώς η λογική του μενού εξυπηρετεί τη δοκιμή διαφορετικών γεύσεων στη μέση – μια εμπειρία που ενισχύει την απόλαυση.

Αξιοσημείωτο είναι ότι υπάρχουν και vegetarian επιλογές. Το στιφάδο μανιταριών με φάβα Σχοινούσας και παστέλι ξηρών καρπών αποτελεί μία από τις πιο ευφάνταστες προτάσεις, γεφυρώνοντας τη σύγχρονη διατροφή με παραδοσιακές τεχνικές.

Σταθερή αξία οι baby πατάτες σοτέ με γλυκολέμονο, τραγανό αυγό, αμπελοφάσουλα και λούτζα Μυκόνου, ένα πιάτο που δύσκολα λείπει από τα τραπέζια. Ενδιαφέρον έχει και το μαριναρισμένο κοκοράκι με πορτοκαλένιο γλάσο και αμπελοφάσουλα στα κάρβουνα, που συνδυάζει τεχνική και ισορροπία.

Για τους λάτρεις του καλού κρέατος, η μοσχαρίσια σπαλομπριζόλα Black Angus δίμηννης ωρίμανσης είναι μια πρόταση που αποδεικνύει τη μαγειρική μαεστρία της ομάδας. Παράλληλα, το μπουρδέτο με φαγκρί, με παραδοσιακή σάλτσα κόκκινου πιπεριού και άγρια χόρτα φέρνει τον αέρα του Ιονίου στο αθηναϊκό τραπέζι. Το γεύμα ολοκληρώνεται με χειροποίητο μπακλαβά και κρέμα φιστικιού Αιγίνης – ένα επιδόρπιο που αφρίζει εξαιρετικές εντυπώσεις.

Η Γιαγιά Κούκου δεν είναι απλώς ένα ακόμα εστιατόριο. Είναι μια σύγχρονη προσέγγιση της ελληνικής γαστρονομίας, που τιμά την παράδοση και την εξελίσσει, με φόντο την πιο ζωντανή γωνιά της Αθήνας.

INFO

Παναγή Σκουζέ 4
Αθήνα, 2103245901

 Giagiakoukou.athens

 giagiakoukou.athens



ΓΙΑΓΙΑ ΚΟΥΚΟΥ

*Ελληνικές γεύσεις με μοντέρνα ματιά
στην καρδιά της Αθήνας*



LA SUITE LOUNGE

Μια εξαιρετική ιστορία γεύσης στον 6ο όροφο του St. George Lycabettus



Κάνε το εικόνα: η φωτισμένη Αθήνα από τον 6ο όροφο του εμβληματικού St. George Lycabettus Lifestyle Hotel – όλη η πόλη στα «πόδια σας». Εδώ, στο εστιατόριο La Suite Lounge, ο executive chef Στέφανος Παπανικολάου υπογράφει ένα ανανεωμένο μενού, που δεν είναι απλά μια κομψή παρέλαση νέων πιάτων, αλλά η ίδια η λαογραφία της κουζίνας μας, αλλά επικαιροποιημένη. Η ελληνικότητα της γεύσης remastered!

Το St George Lycabettus, εδώ και 50 χρόνια, είναι αυτό αναπόσπαστο μέρος της ιστορίας και της εξέλιξης της πόλης, συνδημιουργός της αστικής κουλτού-

ρας, που δεν ακολουθεί τις τάσεις, τις θέτει. Με τον ίδιο ακριβώς τρόπο που τώρα επιβάλλει την... αιώνια λιακάδα του αττικού ουρανού μέσα από το νέο μενού του La Suite Lounge.

Οι επιλογές αποτελούν ένα remake των καλύτερων στιγμών της κουζίνας μας. Το χειροποίητο κριθαράκι Ταυγέτου αντικαθιστά το παγκοσμιοποιημένο ρύζι, το μπλε ελληνικό καβούρι δίνει διαστάσεις κομψότητας στη σεμνή και χαμηλών τόνων θαλασσινή μαγειρική μας, ενώ το μαύρο αρσενικό της Νάξου, ο κρόκος Κοζάνης ή η κορινθιακή σταφίδα αναλαμβάνουν να μας ξεναγήσουν στο θησαυροφυλάκιο του πλούτου της ελληνικής γης.

Κι ακόμη, βελούδινη ψαρόσουπα με σαφράν, μπλε καβούρι και ρίζα μάραθου, φιλέτο γλώσσας σε ψημένη σάλτσα λεμονιού, τηγανητή κάρπαρη και textures, ψητό αρνάκι, με πετιμέζι, καπνιστή μελιτζάνα, τουρσί σταφίδας με κύμινο και μαύρο σκόρδο – μαγειρεμένα με σεβασμό, μετατρέπονται σε ακαταμάχητες γαστρονομικές δημιουργίες. Στο La Suite Lounge η γεύση στέκεται στο ύψος της θέας και κάθε πιάτο δημιουργεί και έναν νέο αστικό μύθο... Life is Suite, άλλωστε, στο La Suite!



INFO

Κλεομένους 2
Κολωνάκι
2107416191
www.sgl.gr
f lycabettushotel
stgeorge_ lycabettus_hotel

ΒÓΤΟΧΕ ATHENS

The ETHEREAL GARDEN of ΒÓΤΟΧΕ
ο απόλυτος γαστρονομικός προορισμός



Στην καρδιά της Αθήνας, το restaurant ETHEREAL GARDEN of ΒÓΤΟΧΕ άνοιξε τις πόρτες του την Πέμπτη 8 Μαΐου. Για όσους αναζητούν κάτι ξεχωριστό, ο χώρος του ETHEREAL GARDEN of ΒÓΤΟΧΕ συνδυάζει μια μοναδική γευστική εμπειρία με την κομψότητα και την αίσθηση της απόδρασης. Η μαγεία προκύπτει από την αρμονία της ασιατικής κουζίνας με τις οικείες γεύσεις και τα αρώματα της Μεσογείου, με το restaurant να αγκαλιάζει τους επισκέπτες με εμπνευσμένα πιάτα και εκλεκτά κρασιά, δημιουργώντας όλες τις συνθήκες για ξεχωριστές γαστρονομικές εμπειρίες. Η εμπνευσμένη συνταγή του βασιλικού καβουριού κλέβει τις εντυπώσεις, ενώ οι γαρίδες tempura με γλάσο βαλσάμι-

κου ετοιμάζουν το σκηνικό για μια γευστική εμπειρία που έχει σχεδιαστεί για να ενθουσιάζει. Φανατικά αγαπημένο είναι επίσης το sushi μενού, οι εξαιρετικές κοπές κρεάτων, με πρωταγωνιστές το Rib Eye και τα mini burgers από Black Angus, καθώς και οι υπέροχες σαλάτες και τα rolls σολομού. Γευστικά αριστουργήματα για όλα τα γούστα! Ο επίλογος της γαστρονομικής αυτής διαδρομής ολοκληρώνεται με την αέρινη κρέμα, που σερβίρεται σε αφράτο γαλλικό choux, προσφέροντας μια γλυκιά απογείωση. Ξεχωριστή μείνεια για τη σφαίρα σοκολάτας και την crème brûlée.

Για όσους αναζητούν συναρπαστικές γευστικές προτάσεις, η μπάρα του ΒÓΤΟΧΕ Athens εφοδιάζει τους επισκέπτες με premium spirits και εξαιρετικά cocktails, δημιουργώντας μια ολοκληρωμένη εμπειρία που αγκαλιάζει τη μαγεία της γεύσης. Με αρώματα και γεύσεις από τη Μεσόγειο και την Ασία, το cocktail bar του εστιατορίου συμπληρώνει την ανατρεπτική γευστική περιπέτεια και επιφυλάσσει εκλεκτικά events με την απαραίτητη δόση μουσικής από γνωστούς djs, κάνοντας την κάθε επίσκεψη μια αξέχαστη εμπειρία. Κάθε Πέμπτη, Παρασκευή και Σάββατο.



INFO

Πέτρου Ράλλη 38
Αθήνα, 6944234234
f botoxeathens
botoxeathens
botoxeathens

Στην καρδιά της πόλης, ανάμεσα στους πολύβουους ήχους της Ερμού και τη ρευστή ενέργεια της σύγχρονης Αθήνας, ξεπροβάλλει ένα νέο εστιατόριο που μοιάζει να έρχεται από το μέλλον της ελληνικής γαστρονομίας, χωρίς να ξεχνά το παρελθόν της. Το Liystor, στη γωνία των οδών Ερμού 92-94 και Πιττάκη 1, είναι μια εμπειρία που ανανεώνει τον αστικό χάρη της γεύσης και της φιλοξενίας.

Το εστιατόριο στεγάζεται στο σπίτι του Κυριάκου Πιττάκη, του σπουδαίου Έλληνα αρχαιολόγου. Ο Πιττάκης αφιέρωσε τη ζωή του στην ανάδειξη της αρχαίας ιστορίας, και με τον ίδιο ζήλο, σήμερα, η ομάδα του Liystor γράφει μια νέα σελίδα: αυτή της δημιουργικής κουζίνας, με εκλεκτές γεύσεις και σεβασμό στην πρώτη ύλη.

Πίσω από τη μαγειρική πρόταση του Liystor βρίσκεται ο σεφ Νίκος Αποστολάκης, ένας δημιουργός που επενδύει στην τεχνική ωρίμανσης του ψαριού και τη συνδυάζει με πρωτότυπες ιδέες και τολμηρούς συνδυασμούς. Τα πιάτα του, όπως το λουκάνικο ψαριού, το μπέικον τόνου ή τα ευφάνταστα crudo, αναδεικνύουν το θαλάσσιο στοιχείο με φρέσκια ματιά και απaráμιλλη αισθητική.

Το μενού εξελίσσεται μέσα στην ημέρα. Ξεκινά με πρωινό brunch γεμάτο χειροποίητες δημιουργίες, από το Sausage Sando και το Sourdough Toast, έως το πολυσυζητημένο Pancake Dubai. Συνεχίζει με μεσημεριανά και βραδινά πιάτα, που ισορροπούν ανάμεσα στη θαλασσινή φινέτσα και τις γήινες απολαύσεις: από Fish & Chips και Carpaccio Tonato μέχρι Lamb Chops και προσεγμένες χορτοφαγικές επιλογές.

Το Liystor διαθέτει μια ήρεμη αυλή-όαση στην οδό Πιττάκη. Στον επάνω όροφο η εντυπωσιακή βεράντα προσφέρει πανοραμική θέα στην Ακρόπολη και στον ναό του Ηφαίστου, μετατρέποντας κάθε δείπνο σε μια εμπειρία αισθήσεων με σκηνικό την πιο εμβληματική εικόνα της Αθήνας. Στο υπόγειο του χώρου κρύβεται ένας ακόμα γευστικός θησαυρός: ένα κελάρι κρασιών όπου πραγματοποιούνται tasting events και food & wine pairings με ετικέτες από τον ελληνικό και διεθνή αμπελώνα. Και όταν πέφτει η νύχτα, η σκυτάλη περνά στα signature cocktails του bar, που ολοκληρώνουν ιδανικά μια βραδιά με χαρακτήρα και άποψη.

Το Liystor είναι ένας χώρος που σέβεται τον χρόνο, τα υλικά και τον άνθρωπο, τιμώντας την καθαρότητα των γεύσεων και την ουσία της φιλοξενίας.

INFO

Ερμού 92-94 & Πιττάκη 1, Αθήνα

2102241113

www.liystor.com

[f liystor](#) [f liystor](#)



LIYSTOR

*Το νέο γαστρονομικό εστιατόριο της Αθήνας
που παντρεύει την τεχνική με την αυθεντική γεύση*





Όλη η φρεσκάδα της θάλασσας,
μια έκπληξη σε κάθε πιάτο



INFO

Τζων Κέννεντυ 6, Αγ. Ιωάννης Ρέντης, 2107104578

[f](#) Polpo Athens [@](#) polpoathens



ΨΑΡΟΣΑΒΟΥΡΑΣ ΜΠΟΥΝΟΣ

*Η φημισμένη
ψαροταβέρνα
του Ναυπλίου*

Ψαροταβέρνα από τις λίγες, με ιστορία από το 1999, στο γραφικό λιμάνι του Ναυπλίου. Εδώ, στον πεζόδρομο μπροστά στη θάλασσα, θα απολαύσετε ψάρια, θαλασσινά αλλά και εκπληκτικούς ψαρομεζέδες, όλα φτιαγμένα με μεράκι και προερχόμενα από τους ψαράδες με τους οποίους συνεργάζεται ο Γιώργος Μπούνος. Φρέσκα ψάρια αλλά και εξαιρετικά πιάτα, όπως φαγκροκέφαλο γιουβέτσι, μύδια και γαρίδες αχνιστές, γαριδομακαρονάδα, караβιδομακαρονάδα και άλλα πολλά, συνοδεία εκλεκτών αποσταγμάτων και κρασιών, σε ένα απόλυτα φιλόξενο περιβάλλον.

INFO

**Μπουμπουλίνας 77
Ναύπλιο, 2752027704
psarosavouras-bounos.gr
[f](#) mpounos**



AXINOS SEAFOOD RESTAURANT

*Φρέσκα ψάρια και
θαλασσινά δίπλα
στο κύμα*

Ο Αχινός στη Ναύπακτο, με προνομιακή τοποθεσία δίπλα στο κύμα, προσφέρει καθημερινά ολόφρεσκα ψάρια και θαλασσινά από τοπικούς ψαράδες, από το Γαλαξίδι έως το Μεσολόγγι. Κάθε πιάτο ξεχωρίζει για την αδιαπραγμάτευτη ποιότητα των πρώτων υλών, που προέρχονται απευθείας από τοπικούς παραγωγούς. Στον κατάλογο θα βρείτε πάνω από 150 ετικέτες ούζου και τσίπουρου, καθώς και επιλεγμένα ελληνικά κρασιά και συλλεκτικές φιάλες. Η ήρεμη ατμόσφαιρα, ο ήλιος και η θάλασσα συνθέτουν το ιδανικό σκηνικό για να απολαύσετε τις γεύσεις του καλοκαιριού!

INFO

**Ναυμαχίας 70, Ναύπακτος
6955099369
[f](#) Axinos Sea Food Restaurant
[@](#) axinos_nafpaktos**

ELYSIUM ROOFTOP

Η πόλη στα πόδια σου, η απόλαυση στα ύψη



Σε μια πόλη που ποτέ δεν κοιμάται, υπάρχει ένα μέρος που σε κάνει να θέλεις να μείνεις ξύπνιος και να κοιτάς από ψηλά. Το Elysium Rooftop σε κερδίζει από την πρώτη στιγμή με την ατμόσφαιρα, τις γεύσεις και τη φιλοξενία του.

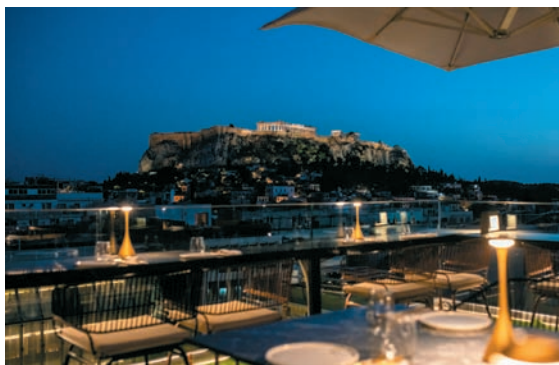
Με ανεμπόδιστη θέα στην Ακρόπολη και φόντο το μαγευτικό ηλιοβασίλεμα της Αθήνας, προσφέρει μια εμπειρία που συνδυάζει μεσογειακές γεύσεις, signature cocktails και την πιο δροσερή ατμόσφαιρα των καλοκαιρινών βραδιών.

Το μενού του Elysium δίνει έμφαση στη μεσογειακή γαστρονομία, με πιάτα που βασίζονται σε αγνές, ελληνικές

πρώτες ύλες και δημιουργούνται με τη λογική της fine dining εμπειρίας. Η παραδοσιακή ελληνική κουζίνα αποκατά σύγχρονη διάσταση, μέσα από ευρηματικούς συνδυασμούς και τεχνική ακρίβεια.

Η cocktail list του Elysium είναι όσο δημιουργική χρειάζεται για να σου μείνει αξέχαστη. Οι έμπειροι bartenders δημιουργούν κλασικά blends σε μοντέρνες εκτελέσεις και signature επιλογές που «παίζουν» με αρώματα, μπαχαρικά και local υλικά. Κατάλληλα για να αγναντέψεις την απaráμιλλη θέα. Η μουσική ισορροπεί ιδανικά μεταξύ chill και urbeat, ενώ ο χώρος απονέμει μια αίσθηση σύγχρονης πολυτέλειας χωρίς υπερβολές.

Το Elysium Rooftop μεταμορφώνεται καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, από ιδανικό spot για ένα afterwork aperitivo μέχρι ρομαντικός προορισμός για δείπνο ή κομψό meeting point για βραδινή έξοδο. Η προσεγμένη αισθητική, ο ατμοσφαιρικός φωτισμός και η ζωντανή ενέργεια του χώρου συνθέτουν ένα σκηνικό όπου κάθε στιγμή γίνεται ξεχωριστή.



INFO

Ερμού 15-17
Αθήνα
2103250100
www.elysiumathensrooftop.com
f elysium.rooftop
@ Elysium.rooftop

LABROS RESTAURANT

Η απόλυτη πρόταση για φρέσκο ψάρι και θαλασσινά με θέα θάλασσα!



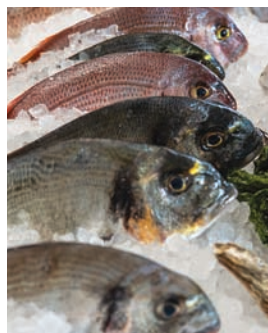
Τα εστιατόρια στη Βουλιαγμένη, στα νότια προάστια της Αθήνας, είναι συνυφασμένα με τα θαλασσινά και τα ψάρια που προσφέρουν στους επισκέπτες τους, οι οποίοι έχουν τη δυνατότητα να απολαμβάνουν ταυτόχρονα απίστευτη θέα στη θάλασσα. Ανάμεσα στη μεγάλη λίστα των προορισμών για καλό φαγητό, υπάρχει ένα εστιατόριο με θαλασσινά και ψάρια, το οποίο ξεχωρίζει, κι αυτό δεν είναι άλλο από το Labros Restaurant!

Το άριστης ποιότητας φαγητό που προσφέρεται, με βάση εκλεκτές και πάντα φρέσκες πρώτες ύλες, αποτε-

λεί μέχρι και σήμερα αξία αδιαπραγμάτευτη για το ιστορικό πια εστιατόριο, που διανύει πλέον τον δεύτερο αιώνα ζωής.

Το μενού του είναι διαμορφωμένο με τρόπο που να απευθύνεται σε κάθε επισκέπτη του, όσο «απαιτητικός» και να είναι. Από τα πιο «απλά» μέχρι τα πιο εντυπωσιακά του πιάτα, το Labros Restaurant υπόσχεται να μας ικανοποιήσει πλήρως γευστικά.

Παράλληλα, ο εξαιρετικά προσβάσιμος χώρος του εστιατορίου, που ανακαινίστηκε πρόσφατα, καταφέρνει να συνδυάζει αρμονικά το σύγχρονο στοιχείο με τη ζεστή οικογενειακή ατμόσφαιρα, επιτρέποντας στους επισκέπτες του να αισθάνονται υπέροχα. Η θάλασσα είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με το καλοκαίρι και το Labros Restaurant, χάρη στη μοναδική του θέση, απέναντι ακριβώς από τη λίμνη Βουλιαγμένης, μας δίνει την ευκαιρία να γευτούμε απολαυστικά πιάτα με θέα και να «αποδράσουμε» από την καθημερινή ρουτίνα της πόλης κατά τους καλοκαιρινούς μήνες.



INFO

Λ. Ποσειδώνος 20
Βουλιαγμένη
2108960144
labrosrestaurant.gr
f Labros Restaurant
@ labrosrestaurant

TASTE VOICE 2025

ZAATAR

Φρέσκιες γεύσεις σε έναν καταπράσινο κήπο!



Αέρας ανανέωσης στο αγαπημένο Ζάαταρ της Νέας Ερυθραίας, το οποίο εδώ και λίγες ημέρες μάς φιλοξενεί στον καταπράσινο και πανέμορφο νέο του κήπο! Αλλά η ανανέωση δεν σταματάει εδώ, καθώς ο ταλαντούχος σεφ Βασίλης Τζίμας μάς παρουσιάζει και το νέο μενού του εξαιρετικού αυτού εστιατορίου.

Στην κουζίνα του Ζάαταρ η παράδοση συναντά τη δημιουργικότητα, καθώς βασίζεται σε ελληνικά προϊόντα εποχής, διατηρώντας τον σεβασμό στις

ρίζες της μεσογειακής διατροφής – και ταυτόχρονα πειραματίζεται με σύγχρονες τεχνικές και γευστικούς συνδυασμούς. Πιάτα όπως οι παπαρδέλες παστίτσιο και το χταπόδι στιφάδο με αβοκάντο τζατζίκι τιμούν την ελληνική γευστική μνήμη, προσθέτοντας μια φρέσκια ματιά. «Στόχος μας είναι να δημιουργούμε εμπειρίες που αγκαλιάζουν το συναίσθημα και τη γεύση, με έμφαση στην ποιότητα, την ισορροπία και την αυθεντικότητα», λέει ο σεφ.

Όλα αυτά τα νόστιμα θα τα συνοδεύσετε με κάποια ετικέτα του ελληνικού ή του διεθνούς αμπελώνα από την απόλυτα ενημερωμένη κάβα του Ζάαταρ, καθώς και με κάποιο από τα signature ή classic cocktails.

Σημειώστε ότι το Ζάαταρ μπορεί να φιλοξενήσει με τον καλύτερο τρόπο κάθε προσωπική ή επαγγελματική σας εκδήλωση, ενώ αξέχαστα μένουν για τους μικρούς μας φίλους τα παιδικά πάρτι. Ανοιχτά από Τρίτη έως Κυριακή 13.00 με 24.00, με φρέσκιες γεύσεις και αξέχαστες βραδιές να σας περιμένουν!



INFO

Χειμάρας 7
Νέα Ερυθραία
2108070969
zaatar.gr
f zaatar.gr
i zaatar.gr

GARGARETTA

Απολαυστικές γευστικές
διαδρομές στον κόσμο



Σε μια από τις πιο πολυσυζητημένες γειτονιές της Αθήνας, η Gargaretta αποτελεί έναν προορισμό που συνδυάζει τη χαλαρότητα του μπιστρό με τη δημιουργική ματιά της σύγχρονης γαστρονομίας.

Το μενού είναι γεμάτο πιάτα με προσωπικότητα και αέρα διεθνούς κουζίνας. Οι κροκέτες κοτόπουλου, με μετσοβόνη και σάλτσα πιπεριάς Φλωρίνης, είναι ο ορισμός του comfort, ενώ οι crispy prawns, με φάβα και chorizo, συνδυάζουν θαλασσινή φρεσκάδα με ευρηματική ένταση. Το tartare λαυρακίου, με σορμπέ από αγγούρι και πρά-

σινο μήλο, προσφέρει γκουρμέ αναπάντεχες ισορροπίες, ενώ το καλαμάρι με φρέσκο κριθαράκι, μάρθο και λεμόνι είναι από τα πιάτα που κερδίζουν τις εντυπώσεις: δροσερό, ζωντανό, με διακριτικές εντάσεις και αριστοτεχνική ισορροπία. Εξαιρετικό είναι και το καρπάτσιο μοσχάρι, με φρέτα, μαύρο σκόρδο, τηγανητή κάρπαρη και ρίγανη.

Η εμπειρία ολοκληρώνεται ιδανικά με κάποιο από τα εξαιρετικά επιδόρπια, όπως το προφιτερόλ – ένας φόρος τιμής στη σοκολάτα και τον καφέ, με καραμελωμένη κρέμα, βανίλια και αίσθηση νοσταλγικής πολυτέλειας.

Η Gargaretta δεν είναι απλώς ένα ακόμα bistro. Είναι ένας χώρος που σέβεται την πρώτη ύλη και δίνει χώρο στη δημιουργικότητα. Με ευφυείς συνδυασμούς, ανεπιτήδευτο στιλ και ανεβασμένη αισθητική, προσφέρει μια αυθεντική εμπειρία που απευθύνεται τόσο στον καθημερινό flâneur της πόλης όσο και στον απαιτητικό foodie. Να το ανακαλύψετε!

Extra tip: Μη χάσετε το νέο μενού brunch τα Σαββατοκύριακα από τις 10.00!



INFO

Ροβέρτου Γκάλι 1
Αθήνα, 2109228713
f Gargaretta
i Gargaretta

Ολοκαίνουργιο (ούτε μήνα δεν έχει ανοίξει), βρίσκεται πάνω ακριβώς στο Μικρολίμανο και έχει για θέα τη θάλασσα και τα καΐκια της. Το λένε Twenty Five και είναι το εστιατόριο του Alec Peters (ναι, του μπασκεμπολίστα του Ολυμπιακού - το όνομα είναι αναφορά στον αριθμό της φανέλας του!) με σεφ τον υπέρ ταλαντούχο, Γιώργο Τσούλη!

Ο Αμερικανός μπασκετμπολίστας θέλοντας να επιστρέψει μέρος της αγάπης που πήρε τα τελευταία τρία χρόνια από τους Έλληνες, αποφάσισε να ανοίξει αυτό το εστιατόριο στον Πειραιά. Κι έτσι ζήτησε τη συνεργασία του σεφ Γιώργου Τσούλη.

«**Φροντίδα**» είναι η λέξη που χαρακτηρίζει αυτό το εστιατόριο και είναι κάτι που το καταλαβαίνεις πριν καν δεις το μενού. Από την ανοιχτή κουζίνα όπου πρωταγωνιστεί η custom made parrilla (ειδική σχάρα για το ψήσιμο του κρέατος), από την cozy σάλα με τα γήινα χρώματα, από την ευγένεια των σερβιτόρων. Εδώ νιώθεις πραγματικά καλεσμένος, σαν να έχεις έρθει σε ένα σπίτι ζεστό και φιλόξενο.

Το **Twenty Five** είναι ένα fine comfort εστιατόριο με έμφαση στις εκλεκτές κοπές κρεάτων, αλλά και σε μερικές πραγματικά πρωτότυπες συνταγές. Ο Γιώργος Τσούλης έχει κάνει εξαιρετική δουλειά, δημιουργώντας ένα μενού που ξεχειλίζει από γεύση. Με τι να αρχίσεις; Σίγουρα με το Mac n' cheese, πιάτο εμβληματικό: μακαρονάκι κοφτό (με καβουρμά, γαλάκτωμα από καμένο κρεμμύδι και custard cheddar) που σερβίρεται σαν... παγωτό! Ύστερα είναι και οι φοβερές πατάτες με αυγά, που ακούγονται συνηθισμένες αλλά δεν είναι καθόλου. Αντίθετα σερβίρονται με vinaigrette παρμεζάνας, gel κρόκου αυγού, brisket, μαγιονέζα από τηγανητό αυγό και ανοιξιόφινη φρέσκια τρούφα – ήδη ένα από τα best sellers του καταλόγου. Αν σου αρέσει το carpaccio, σίγουρα αξίζει να δοκιμάσεις αυτό εδώ το μοσχαρίσιο «καμένο» carpaccio, με vinaigrette παρμεζάνας και ρόκα, μεγαλειώδες στην απλότητά του.

Η **καρδιά του μενού**, ωστόσο, είναι οι premium κοπές: Tomahawk από την Αργεντινή, μοσχαρίσια Picanha από τις ΗΠΑ, T-Bone από την Ισπανία, ένα (εκπληκτικό!) μοσχαρίσιο συκώτι από ελληνικές φάρμες. Αν είσαι λάτρης του κρέατος, εδώ θα βρεις ό,τι πιο εκλεκτό. Και για να το συνοδέψεις θα ανακαλύψεις την ιδανική wine list με κρασιά από όλο τον κόσμο, με κάποια από αυτά να είναι αρκετά δυσεύρετα.

Extra tip: Με τίποτα μη φύγεις χωρίς να δοκιμάσεις το skillet cookie – το πιο λαχταριστό κλείσιμο σε ένα τέλειο γεύμα.

INFO

Ακτή Κουμουνδούρου 58, Μικρολίμανο
Πειραιάς, 2104122257
www.twentyfive.gr

 TwentyFive
 twentyfiverestaurant



TWENTY FIVE

Το καινούργιο hot εστιατόριο στο Μικρολίμανο



ΥΡΗΕΣ

Η νέα κρυφή all day αυλή της Αθήνας



Στο κέντρο της Αθήνας, πίσω από την ολοζώντανη Ερμού και λίγα μόλις μέτρα από το Σύνταγμα, υπάρχει μια μικρή όαση που περιμένει να την ανακαλύψεις. Το Yrhes, στην οδό Κτενά 3, δεν είναι απλώς ένα ακόμα all day στέκι – είναι ένας χώρος που φτιάχτηκε για να ξυπνά τις αισθήσεις και να δημιουργεί αναμνήσεις. Με έμπνευση από τη φιλοσοφία του Emerald Boutique Hotel, το Yrhes στήθηκε γύρω από την ιδέα της αυθεντικής φιλοξενίας: ζεστασιά, φρεσκάδα, γεύση και άνεση. Από το πρώτο

brunch με καφέ και προσεγμένα πιάτα, μέχρι τα βραδινά cocktails κάτω από τα δέντρα της μικρής του πλατείας, το Yrhes είναι μια εμπειρία που ρέει φυσικά μέσα στην καθημερινότητα της πόλης.

Στην κουζίνα, ο σεφ Νίκος Ζερβός δημιουργεί ένα μενού που σε ταξιδεύει από τη Μεσόγειο έως την Άπω Ανατολή, παντρεύοντας την ελληνική φρεσκάδα με ασιατικές λεπτομέρειες. Κάθε γεύση εδώ λέει μια ιστορία – και κάθε ιστορία σε φέρνει πιο κοντά σε ένα ταξίδι απόλαυσης.

Όλα αυτά σε έναν χώρο που καταφέρνει να συνδυάζει την αίσθηση της ιδιωτικότητας με την ανοιχτή ενέργεια του πληθωρικού κέντρου. Η μικρή αυλή μπροστά από το Yrhes γεμίζει τα απογεύματα με γέλια, μουσική και αρώματα, ενώ σύντομα ετοιμάζει και θεματικές βραδιές, που υπόσχονται ακόμα περισσότερες εκπλήξεις.

Το Yrhes είναι ο προσορισμός για εκείνους που αναζητούν κάτι αληθινό, κομψό και ανεπιτήδευτο στο κέντρο της πόλης. Ή, όπως θα λέγαμε πιο απλά: η νέα «υφή» της αθηναϊκής ζωής.



INFO

Κτενά 3, Αθήνα
2113335433
yphesrestaurant.com
@yphes.athens

ΑΜΕΝΤΕ

Το απόλυτο καταφύγιο γευσιγνωσίας με θέα το επιβλητικό Ιόνιο



Στην καταπράσινη πλαγιά της Λευκάδας, με ανεμπόδιστη θέα προς το Ιόνιο, το Amente είναι ένας χώρος που δεν ξεχνιέται εύκολα – και όχι τυχαία. «A mente» στα ιταλικά σημαίνει «στο μυαλό», και αυτό ακριβώς φιλοδοξεί να πετύχει: να μείνει αξέχαστο. Με φιλοσοφία που εστιάζει στην αυθεντικότητα, στην πρώτη ύλη και στην προσαρμοσμένη εμπειρία χωρίς εκπτώσεις στην ποιότητα, το Amente χωρίζεται σε δύο διακριτούς χώρους: ένα εστιατόριο και ένα cocktail bar, καθένα με τη δική του ταυτότητα.

Η κουζίνα, με την υπογραφή του σεφ Ανδρέα Μπέλου, τιμά τις γεύσεις του

Ιονίου και της ευρύτερης Ελλάδας, αξιοποιώντας πρώτες ύλες από τη Λευκάδα, την Κέρκυρα, τη Μακεδονία και την Κρήτη. Από σαλάτες με τοπικά αλλαντικά μέχρι λαβράκι σε ceviche, σφυρίδα με σάλτσα κακαβιά και ριζότο θαλασσινών, κάθε πιάτο αποτυπώνει την ισορροπία ανάμεσα στην παράδοση και τη μοντέρνα τεχνική.

Το bar λειτουργεί αυτόνομα, προσφέροντας εξαιρετικό σούσι και ευρηματικά cocktails με πρωταγωνιστές τα φρέσκα βότανα, τα handmade σιρόπια και τις σύγχρονες τεχνικές όπως το clarification. Υπάρχει και ειδική premium λίστα με μοναδικό σερβίρισμα, καπνίσματα και twist σε κλασικές συνταγές. Η εμπειρία συμπληρώνεται από τη φιλοσοφία του aperitivo και μια ενημερωμένη λίστα αποσταγμάτων.

Η θέα, η ατμόσφαιρα και η φροντίδα σε κάθε λεπτομέρεια καθιστούν το Amente σημείο αναφοράς για κάθε επισκέπτη του νησιού.

Extra tip: Το εστιατόριο λειτουργεί με κρατήσεις. Για το bar προτείνεται άφιξη νωρίς.



INFO

Varagas, Δρυμώνας
Λευκάδα, 6977461415
f Amente
Restaurant &
Cocktail Bar
@amente_lefkada

POINT A

Μια συγκλονιστική εμπειρία γεύσης



Στην καρδιά της πόλης, στην ταράτσα του Herodion Hotel, το Point A προσφέρει μια εμπειρία που συνδυάζει την υψηλή γαστρονομία με την πιο εντυπωσιακή θέα στην Αθήνα. Τοποθετημένο στο πιο κοντινό rooftop στην Ακρόπολη, μοιάζει σαν να αιωρείται ανάμεσα στο ιστορικό μεγαλείο και τον σύγχρονο αστικό παλμό. Από το εστιατόριο που βλέπει κατάματα τον Ιερό Βράχο, μέχρι τη κομψό lounge area και τα ψηλά τραπέζια του bar, που σχεδόν ακουμπούν το Μουσείο της Ακρόπολης, η εμπειρία εδώ

είναι συγκλονιστική. Τη νύχτα, όταν τα εκθέματα φωτίζονται, η αίσθηση είναι μαγική. Πανοραμικά, η πόλη απλώνεται μπροστά σου, από τον Φιλοπάπου έως τον Λυκαβηττό.

Το μενού, εμπνευσμένο από την ελληνική και μεσογειακή κουζίνα, προσεγγίζεται με φινέτσα και δημιουργικότητα. Στο εστιατόριο, η σαλάτα με σπανάκι θυμίζει μια εκλεπτυσμένη σπανακόπιτα, τα tagliolini με κοτόπουλο και μορχέλες ξεχωρίζουν για τη γευστική τους ένταση, ενώ η mousse bitter σοκολάτας αφήνει τη γλυκιά σφραγίδα στο τέλος.

Το bar προσφέρει ένα ευέλικτο αλλά εξίσου γευστικό μενού, με σημείο αναφοράς τις γαριδές – ένα πιάτο που έχει κερδίσει φανατικό κοινό. Τα cocktails υπογράφονται από ταλαντούχους mixologists, ενώ οι επιλογές κρασιών αναδεικνύουν άψογα κάθε γευστικό pairing.

Extra tip: Κάθε Δευτέρα μουσικές επιλογές από την dj Dora και σε κάθε full moon event με live μουσική!



INFO

Ροβέρτου Γκάλι 4
Αθήνα, 2144025700
f Point A
Restaurant & Bar
@ pointarestaurant

MEDOULI ATHENS

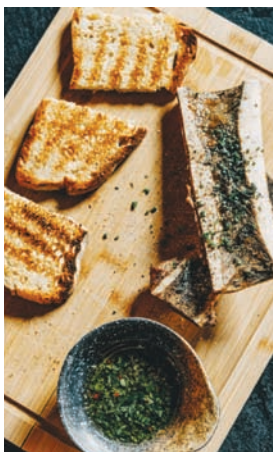
Το steak house της καρδιάς σου



Είναι καλοκαίρι, θέλεις τα καλύτερα και, ναι, βρίσκεσαι στο σωστό σημείο, στο τέλειο steak house. Πρώτα απ' όλα εδώ χορταίνουν το μάτι και η καρδιά. Είτε καθίσεις στο όμορφο και φιλόξενο εσωτερικό του, με την open kitchen αλλά και το Dry Age ψυγείο ωρίμανσης, είτε στον δροσερό εξωτερικό του χώρο, χαζεύοντας τα αστέρια! Εδώ, λοιπόν, θα φάτε καλά. Να θυμάστε, επίσης, ότι τα πάντα είναι χειροποίητα, όλα φτιάχνονται εδώ. Πρωταγωνιστής, βέβαια, είναι το κρέας, με το μενού να έχει ανανεωθεί βάσει της εποικότητας αλλά και της φαντασίας.

Έτσι, δίπλα στις σπαλομπριζόλες και τα T-bones, που γίνονται μερίδες από 700 έως 1.250 γραμμάρια για να επιλέξετε ανάλογα με την όρεξή σας, θα βρείτε και δύο νέες εξαιρετικές κοπές, τις Terrer Major και Flat Iron.

Από το τραπέζι σας οπωσδήποτε δεν θα λείψουν οι σαλάτες, με ολόφρεσκα φρούτα και λαχανικά εποχής – μία από αυτές που ξεχωρίζουν είναι η κρητική χωριάτικη, όπου έχουν παντρέψει την παραδοσιακή ελληνική χωριάτικη με τον κρητικό ντάκο. Όσο για τη μέση, φοβερή επιλογή (και νέα προσθήκη) είναι τα τσιγαριστά χόρτα λεμονάτα, με μανούρι σάφρας και ελιές, ενώ, τόσο για την αρχή όσο και για το τέλος, τα πλατό αλλαντικών και τυριών θα δώσουν έναν ακόμα τόνο νοστιμιών. Όλα αυτά τα σπουδαία θα τα συνδυάσετε άψογα με ετικέτες αποκλειστικά από τον ελληνικό αμπελώνα, σε φιάλη και ποτήρι, όλα τους επιλεγμένα και ταιριαστά με το καλοκαίρι. Κρατήστε και λίγο χώρο για το αγαπημένο γαλακτομπούρεκο με ανθότυρο, και απολαύστε όλες αυτές τις υπέροχες γεύσεις και στον χώρο σας, μέσα από τις πλατφόρμες E-Food και Wolt.



INFO

Λεωφόρος
Αλεξίουπόλεως 31
Αργυρούπολη
2109944444
f Medouli Athens
@ medouli.athens

Η ΑΝΘΗΣΗ ΤΩΝ wine bars

10 στάσεις στον αθηναϊκό οινικό χάρτη που έχουν κάτι να π(ι)ουν

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΒΝΑΤΣΙΟΥ



Δέκα (μόλις!)

χρόνια πριν, αν πρότεινες σε κάποιον να βγείτε σε wine bar, θα σε κοίταζε με μισό μάτι. Έτσι θα σε κοιτάξει και τώρα, αλλιά για εντελώς διαφορετικό λόγο: πιθανότατα έχει πάει ήδη –και πολύ πριν από εσένα– στο wine bar που του προτείνεις. Την τελευταία διετία τα wine bars ξεφυτρώνουν στην Αθήνα σαν σουβλατζίδικα – κάθε γειτονιά έχει το δικό της. Χωρίς αμφιβολία, ζούμε στην εποχή των wine bars, κι αυτό δεν είναι μία ακόμη μόδα, αλλιά μια «ανθοφορία» που ξεπήδησε από γερό σπόρο: τους Έλληνες οινοποιούς. Η Ελλάδα δεν έχει πια τίποτα να ζηλέψει από τα Bordeaux, τα Sauvignon Black και τα Syrah. Γιατί έχει τα δικά της εξαιρετικά Ξινόμαυρα, τις Ρομπόλες και τον βασιλιά Ασύρτικο. Όλα αυτά τροφοδοτούν τα wines bars, τα οποία με τη σειρά τους εκπαιδεύουν ένα ολόενα και μεγαλύτερο οινόφιλο κοινό. Ξέρουμε πια απέξω τις εμβληματικές ποικιλίες, μιλάμε με οινικούς όρους, όλοι έχουμε και από ένα κρασί που αγαπάμε. Αλλιά πάντα θέλουμε να μάθουμε περισσότερα. Άλλωστε αυτό το τεράστιο κεφάλαιο που λέγεται «κρασί» δεν τελειώνει πραγματικά ποτέ. Τα παρακάτω wine bars το ξέρουν καλά.

Στο **Paleo** για τη νουάρ ατμόσφαιρα του έρημου πειραιώτικου δρόμου

Αυτό το wine bar κρύβει στο μανίκι του έναν άσοο: έχει ιδιοκτητή τον Γιάννη Καϊμενάκη, άνθρωπο με τεράστια εμπειρία πάνω στο κρασί, αλλά και μ' ένα μοναδικό χάρισμα... Μέσα στο πρώτο λεπτό της γνωριμίας σας, ξέρει ακριβώς το κρασί που θα σου ταιριάζει γάντι. Το Paleo του, που μάλλον ήταν μοιραίο να ανοίξει σ' αυτή τη γειτονιά του Πειραιά που λέγεται... Ρετσίνα (!), είναι τελείως ανεπιτήδευτο και φιλικό. Γιατί αυτός είναι ο πρωταρχικός σκοπός του κ. Καϊμενάκη: να σε κάνει φίλο με το κρασί, να το αγαπήσεις όπως το αγαπά και ο ίδιος. Για συνοδεία θα βρεις ένα μικρό, σφιχτό μενού φαγητού, που σκοπό έχει να αναδείξει τα σπουδαία κρασιά της λίστας. Το Paleo, με τη χαλαρή, μποέμ του διάθεση και την υπέροχη συλλογή κρασιών, το βράδυ, κάθε βράδυ, μετατρέπεται αυτή τη βιομηχανική πλευρά του Πειραιά σε κάτι μαγικό.
Ποθυδέους 39, Πειραιάς, 2104125204

Στο **Psyche** για την πιο ωραία, κρυφή και οινόφιλη αυλή της Ερμού

Από τον δρόμο δεν φαίνεται η μαγεία. Αλλά με το που το πάρεις απόφαση και μπεις στη στοά, σε περιμένει μια υπαίθρια αυλίτσα, με ρομαντικά φωτάκια, ωραίες μουσικές και χαλαρή διάθεση. Ένα σωστό, οινικό καταφύγιο μια ανάσα από την Ερμού. Η wine list εστιάζει σε μικρούς παραγωγούς από όλη την Ελλάδα και (πολύ σημαντικό αυτό) προσφέρει όλα τα κρασιά της και σε ποτήρι. Τα συνδυάζεις μ' ένα νόστιμο, μικρό μενού (τα μπιφτεκάκια με πουρέ πατάτας είναι must), αυτό ακριβώς που πρέπει για να συνοδέψει επάξια το κρασί σου.
Κορνάρου 4, Σύνταγμα, 2103221271

Στον **Ιούδα** για χιούμορ, παλιές αμαρτίες και κρασί

Στην μπάρα εμφανίζεται σε πρώτο πλάνο (και φωτισμένο) ένα αγαλματίδιο της Παναγίας. Σε δεύτερο φόντο βλέπουμε τον Ιησού, με τα χέρια ανοιχτά, να κρατά μια γιρλάντα από φελλούς. Από πάνω γραμμένη με νέον η φράση: «Ο Χριστός και η Μάνα του». Η σκηνογραφία αυτού του wine bar θα ήταν αρκετή από μόνη της για να με κερδίσει. Αλλά έλα που ο Ιούδας, εκτός από προδοσίες, τελικά ξέρει και από κρασί! Στη wine list ανακαλύπτουμε τους αμπελώνες της Ελλάδας μέσα από 40 ετικέτες (πολλές από αυτές και σε ποτήρι) – όλες τους σε εξαιρετικές τιμές. Τις πίνουμε ακούγοντας house και (αμπελο)φιλοσοφώντας πάνω στη φράση «Each Man creates his own God for himself, his own heaven, his own hell», που μας υποδέχεται στην είσοδο.
Καρόνη 5, Αθήνα

Στο **Terroirist** για μια χαλαρή βραδιά με φίλους

Με αυτό το τέλειο όνομα άνοιξε πρώτα στο Χαλάνδρι (μέσα σε μια παλιά μονοκατοικία με αυλή, που όλοι ονειρευόμαστε για το σπίτι μας) και πριν λίγους μήνες εμφανίστηκε και στο Παγκράτι. Το Terroirist αγαπά το κρασί και θα σε κάνει και εσένα να το αγαπήσεις μέσα από μια ενημερωμένη wine list, που ξεπερνά τις 100 ετικέτες. Το ατού του είναι η χαλαρή του διάθεση – εντελώς απροσποίητο και φιλικό, είναι τέλειο για μετά το γραφείο. Θα σε χορτάσει με comfort food, θα σε χαλαρώσει με ωραία κρασιά και σε λίγο καθόλου δεν θα σε νοιάζει που αύριο είναι Δευτέρα.
Θουκυδίδου 12, Χαλάνδρι, 2160046388, Εμπεδοκλήους 28-30, Παγκράτι, 2168089368

Στο **By the Glass** για μια από τις πιο ενημερωμένες κάβες

Το 2012 η φράση «wine bar» ήταν σχεδόν άγνωστη στα χείλια του αθηναϊκού κοινού. Όχι, όμως, και για τη Φωτεινή Παντζιά, που παίρνει τη γενναία απόφαση ν' ανοίξει ένα από τα πρώτα στέκια του κρασιού στην Αθήνα. Το By the Glass εμφανίζεται σε μια από τις ωραιότερες στοές του κέντρου, ζωντανεύοντας μια για πάντα αυτή την πλευρά της πόλης. Και γίνεται αμέσως στέκι. Όχι μόνο γιατί, ήδη από εκείνη την πρώτη στιγμή, στα ράφια του έχει εκατοντάδες ετικέτες κρασιών, αλλά και γιατί σερβίρει τα περισσότερα από αυτά και σε ποτήρι. Μιλάμε για περισσότερες από 500 ετικέτες, αλλά η Φωτεινή, αυτή η αληθινή λάτρης του κρασιού, σε καθοδηγεί ώστε να βρεις τη δική σου αγαπημένη.
Γ. Σουρή 3 & Φιλελλήνων, Σύνταγμα, 2103232560

Στους **7 Μάρτυρες** για να τα πιεις με τον Άγιο

Ξεσήκωσε hype με το που άνοιξε. Δεν είναι μόνο οι ελληνικοί και γαλλικοί αμπελώνες που φέρνει καταμεσής στον Νέο Κόσμο, ούτε τα τσίφτικα μεζεδάκια με τα οποία μπορείς να συνοδέψεις το κρασί σου. Είναι η ατμόσφαιρα που έχει αυτό το wine bar, η αίσθηση ότι εδώ συμβαίνει κάτι διαφορετικό, κάτι φρέσκο και αναζωογονητικό. Σε αυτή την μπάρα ακόμα και οι Άγιοι πίνουν, έχουν μάλιστα και τις δικές τους προτιμήσεις: «ο Μαρτίνος drinks fizz, ο Ιωάννης sinks white, ο Διονύσιος likes orange» – η κατηγοριοποίηση των 100 κρασιών της λίστας γίνεται με τα ονόματα των επτά μαρτύρων, η μουσική επιλογή πάλι ακολουθεί τα κέφια του κόσμου και έτσι περνάει από κλασική σε jazz και από hip-hop σε ρεμπέτικο. Σαν τη ζωή.
Μεναίχμου 3B, Νέος Κόσμος



Wine is Fine



Terroirist

Η Ελλάδα δεν έχει πια τίποτα να ζηλέψει από τα Bordeaux, τα Sauvignon Black και τα Syrah. Γιατί έχει τα δικά της εξαιρετικά Ξινόμαυρα, τις Ρομπόλες και τον βασιλιά Ασύρτικο.



Wine with Eleni



Στο **Wine with Eleni** για κρασιά που δεν γνωρίζεις

Από τα μυστικά της πόλης, που οι Αθηναίοι αγάπησαν και μετέδωσαν από στόμα σε στόμα. Το Wine with Eleni είναι —κυριολεκτικά— μια σταλιά, αλλά έχει στη διάθεσή του μια κουκλίστικη πλατεΐτσα στην ήσυχη πλευρά της πιο success story αθηναϊκής γειτονιάς. Ναι, έχει και τέτοιες πλευρές το Κουκάκι. Ψυχή του wine bar είναι η Ελένη Κεφαλοπούλου, που κάθε χρόνο οργώνει τα οινοποιεία για να μας συστήσει τα κρυφά διαμάντια των αμπελώνων. Η wine list δεν έχει πολλά, αλλά λίγα και ιδιαίτερα κρασιά. Σκοπός εδώ είναι να δοκιμάσεις κρασιά που δεν γνωρίζεις, κι αν κάποιο τύχει να το αγαπήσεις λίγο παραπάνω, μπορείς να το πάρεις μαζί σου φεύγοντας — όλα τα κρασιά πωλούνται και σε τιμές κάβας.

Μισοραϊώτου 20, Κουκάκι, 6934125839

Στο **Wine is Fine** για παριζιάνικα vibes

Τι γίνεται όταν δύο Γάλλοι συναντούν έναν Έλληνα σεφ; Ανοίγουν ένα bistrot με ελληνική ψυχή και πολύ κρασί. Και κάπως έτσι εμφανίζονται τραπέζια με λευκά τραπεζομάντιλα πάνω στον πεζόδρομο της Βύσσης και φίλοι-θαμώνες που κάνουν χαμό (σε σημείο που αν περάσεις στο pick θα νομίζεις ότι γίνεται πάρτι). Τσουγκρίζεις με ελληνικά και γαλλικά κρασιά (από €5 το ποτήρι), τοιμολογάς νόστιμα πιατάκια που φανερώνουν τη γαλλοελληνική συμμαχία (βλ. μοσχαρίσιο ταρτάρ).

Βύσσης 6, Μοναστηράκι, 2103230304

Στο **Kennedy** για γαλλικά κρασιά και μουσική

Λίγα κρασιά και μόνο γαλλικά, εκλεκτά αλλαντικά και βούτυρα, προζυμένιο ψωμί και κονσέρβες που ποντάρουν στη φινέτσα. Το Kennedy, γενικώς, ποντάρει όλες του τις μάρκες σε αυτό το λίγο αλλά καλό, στο καλύτερο που μπορεί να βρεθεί. Είτε αυτό είναι ένα κρασί από την Αλσατία είτε η ποιότητα του ήχου (ναι, είναι και listening bar). Το κερδίζει το στοιχείο; Αν κρίνουμε από τον κόσμο που μαζεύεται τις νύχτες στη Νίκιου, σίγουρα.

Νίκιου 9, Σύνταγμα

Στο **La Cave** για κρασιά με στρείδια και χαβιάρι

Μια καντίνα βέρα Γαλλίδα μέσα στο Athens Street Hub. Δημιουργοί του ο Γάλλος Florentin Le Noxiaic και ο ελληνογαλλικής καταγωγής Αλέξης Sparacello, που είχαν την ιδέα να κάνουν τη γαλλική κουζίνα προσιτή σε όλους, αλλά και να μας μάθουν τα φίνα γαλλικά προϊόντα, ανάμεσά τους και τα υπέροχα γαλλικά κρασιά. Στην κάβα τους θα βρεις 40 κρασιά (όλα και σε ποτήρι) και θα τα συνοδέψεις με λικουδιές της Γαλλίας (αλλαντικά, τυριά, στρείδια, χαβιάρι) αλλά και σπεσιαλιτέ της γαλλικής κουζίνας σε street food εκδοχή.

Κεραμεικού 111, Κεραμεικός, 6970292444 101



WANNA FLIRT

Το must-spot όπου το φαγητό, το ποτό και η διάθεση... φλερτάρουν



Στην πιο ζωντανή γωνιά του Ψυρρή, εκεί όπου οι δρόμοι μυρίζουν φαντασία και αυθορμητισμό, το «Wanna ΦΛΕΡΤ» έχει καταφέρει να γίνει κάτι πολύ περισσότερο από ένα all day στέκι. Είναι ένα σημείο συνάντησης, δημιουργικότητας και κυρίως... φλερτ. Με ζωή με γεύσεις, με ανθρώπους.

Το πρωί ξεκινά με εκλεκτό καφέ δικής τους ποικιλίας και γευστικές προτάσεις. Από το Sandwich beef pastrami και τον καγιανά, μέχρι τον απόλυτο πρωινό πειρασμό – τα pancakes σπανακόπιτα με κρέμα φέτας και τηγανητό αυγό, που πρώτοι σέρβιραν στην Αθήνα. Κι όταν

μπει το brunch σε ρυθμό, όλα απογειώνονται: Waffle Salmon, Avocado Toast, Sando Chicken και το Dubai Chocolate Tsourekí που λιώνει στο στόμα.

Καθώς η μέρα προχωρά, το μενού γίνεται ακόμα πιο πληθωρικό: Δροσερή σαλάτα με Buratta και φράουλες, pinsa με προσούτο ή πέστο βασιλικού, focaccia, μακαρονάδες, μπρουσκετίνια και πλατό τυριών και αλλαντικών. Πίσω από όλα αυτά, η δημιουργική ματιά της head chef Μαρίας Σιάχου, που «ζυμώνει» καθημερινά την επόμενη έμπνευσή της.

Το βράδυ, η ατμόσφαιρα αλλάζει ρυθμό. Χαμηλός φωτισμός, ωραίες μουσικές και ευφάνταστα cocktails με χαρακτήρα και στίλ. Από το παιχνιδιάρικο Sour You Love μέχρι το flirty Wanna Tai Flirt, κάθε ποτό είναι μια αφορμή να μείνεις λίγο ακόμα.

Και κάπου εκεί αρχίζει και η μαγεία του φλερτ: στα πάρτι, στη μουσική, στα βλέμματα. Το community του «Wanna ΦΛΕΡΤ» είναι ετερόκλητο, ψαγμένο, δημιουργικό. Δεν ακολουθεί τάσεις, τις γεννά και τις αναδεικνύει. Μπορεί να ήρθες για έναν καφέ. Αλλά τελικά, ήρθες για τη στιγμή που θα θυμάσαι!



INFO

Μίκωνος και
Αισώπου 12, Ψυρρή
2114247161

[f wannaflirt](#)

[@wannaflirt_athens](#)

[d wanna.flirt.athens](#)

Σε μια γωνιά της πόλης όπου η καθημερινότητα συναντά την απόλαυση, το Le Pain Quotidien φέρνει τη μυρωδιά του ζεστού ψωμιού και αυθεντικές βελγικές συνταγές. Στο πρώτο κατάστημα του φημισμένου βελγικού brand που άνοιξε στην Ελλάδα, όλα περιστρέφονται γύρω από την ποιότητα των πρώτων υλών, την απλότητα, τα ζεστά χαμόγελα και τις γεύσεις που μας κάνουν να αισθανόμαστε σαν στο σπίτι μας.

Το όνομα «Le Pain Quotidien» σημαίνει «το καθημερινό ψωμί» και κρύβει μία ολόκληρη φιλοσοφία, εμπνευσμένη από τον Βέλγο ιδρυτή του, τον Alain Coumont. Είναι η επιστροφή στις ρίζες, στα αγνά υλικά και στο χειροποίητο, βιολογικό, προζυμένιο ψωμί που φουρνίζεται καθημερινά και πρωταγωνιστεί σε κάθε πιάτο. Από νωρίς το πρωί μέχρι το βράδυ έχουμε την ευκαιρία να απολαύσουμε ένα all day menu γεμάτο φρεσκάδα, φροντίδα και γαστρονομική φαντασία.

Εδώ, το πρωινό και το brunch είναι τελετουργία. Η μέρα ξεκινά με βιολογικό αρωματικό καφέ 100% Arabica, κρουασάν που μοσχοβολούν, pancakes με εποχιακά φρούτα, βιολογικά αυγά σε δημιουργικές συνταγές και γιαούρτι με σπιτική γκρανόλα, όλα συντροφιμένα με φρεσκοψημένο ψωμί, βιολογικό βούτυρο και λαχταριστά spreads, σύμφωνα με την παραδοσιακή βελγική συνήθεια του sharing.

Ο επάνω όροφος έχει πανοραμική θέα στο πάρκο δίπλα από το Caravel, με καναπέδες και άπλετο φυσικό φως είναι ότι πρέπει για remote εργασία, συζητήσεις ή απλώς... ένα διάλειμμα από την πόλη. Από το μεσημέρι και μετά, το cozy περιβάλλον του Le Pain Quotidien είναι ιδανικό για ένα ελαφρύ lunch, επαγγελματικό ραντεβού ή ένα ελαφρύ dinner για να κλείσει όμορφα η μέρα. Οι περίφημες tartines –η βελγική εκδοχή του open sandwich– κλέβουν την παράσταση, μαζί με πλούσιες, χορταστικές σαλάτες, πεντανόστιμες προτάσεις σε flatbreads και comfort σούπες. Και όπως καθετί στο Le Pain Quotidien, τα ολόφρεσκα γλυκά που φτιάχνονται in house αξίζουν οπωσδήποτε δοκιμής. Φεύγοντας παίρνουμε φρέσκο ψωμάκι για το σπίτι επιλέγοντας από μία πραγματικά μεγάλη ποικιλία βιολογικών ψωμιών με προζύμι και ρίχνουμε μια ματιά στη βιβλιοθήκη του ισογείου για ν' απολαμβάνουμε και στο σπίτι τις αγαπημένες μας λιχουδιές, όπως βιολογικές μαρμελάδες και spreads, σπιτικά κεκάκια και αυθεντικά βελγικά μπισκότα Speculoos.

Extra info: Τα προϊόντα του Le Pain Quotidien τα βρίσκουμε και στις πλατφόρμες delivery, ενώ περισσότερες πληροφορίες είναι διαθέσιμες στο πλήρως ενημερωμένο site.

INFO

Ιοφώντος 31, Ιλίσια, 2107258533

www.lepainquotidien.com

 Le Pain Quotidien Greece

 [lepainquotidiengreece](https://www.instagram.com/lepainquotidiengreece)



LE PAIN QUOTIDIEN

*All day εμπειρία ζεστασιάς, απλότητας
και αξεπέραστης ποιότητας βιολογικών προϊόντων*



Το καλοκαίρι στην πόλη αποκτά άλλη διάσταση όταν το συνδυάζεις με τα summer vibes των TGI Fridays™. Στιγμές ανεμελιάς, comfort γεύσεις και cocktails με άρωμα διακοπών, όλα σεβριρισμένα με τον αυθεντικό αμερικανικό τρόπο, που μόνο τα Fridays™ ξέρουν να προσφέρουν.

Στο μενού, οι νέες γεύσεις από το The All-American Route έχουν γίνει ήδη talk of the town. Τα Birria Tacos, με pulled beef σιγομαγειρεμένο σε πικάντικη Birria sauce, ξεχωρίζουν για το γεμάτο σώμα και την εκρηκτική γεύση τους. Σεβρίζονται σε τέσσερις πίτες με Monterey Jack, φρέσκο κόλιανδρο και κρεμμύδι και συνοδεύονται από την Guajillo Birria dip, για το απόλυτο γευστικό ταξίδι. Και για όσους αγαπούν το αμερικάνικο comfort food, το Country Chicken είναι must try πιάτο που αξίζει σίγουρα δοκιμής. Τραγανό, χρυσαφένιο τηγανητό κοτόπουλο με country gravy sauce που συνοδεύεται από Cheddar Cheese mashed potatoes και μπρόκολο στη σχάρα, είναι μια εμπειρία που χορταίνει όλες τις αισθήσεις.

Από το τραπέζι του καλοκαιριού δεν θα μπορούσε να λείπει η δροσερή, ελαφριά και γεμάτη αρώματα εποχής Strawberry Fields Salad. Μια περισσότερο πληθωρική και απόλυτα χορταστική επιλογή είναι η Chicken Quesadilla, που φέρνει τη σωστή δόση από spicy και cheesy σε κάθε μπουκιά. Με τρυφερό κοτόπουλο σχάρας, Colby, Monterey Jack, Mozzarella, μπέικον και λαχανικά, σεβρίζεται με guacamole, sour cream και Pico de Gallo για το απόλυτο tex-mex delight. Και φυσικά, δεν νοείται έξοδος χωρίς ένα αυθεντικό Smashed Cheeseburger, ψημένο στους 220°C για τέλεια υφή, με διπλό ζουμερό burger, λιωμένο cheddar, καραμελωμένα κρεμμύδια και ελαφρώς spicy Chipotle Mayo για μια ανεπανάληπτη εμπειρία σε κάθε μπουκιά.

Το ιδανικό σκηνικό του καλοκαιριού δεν είναι άλλο από τις εξωτερικές αυλές των Fridays™, εκεί όπου κάθε cocktail γίνεται αφορμή για απόδραση. Από το δροσιστικό Passion Mojito, μέχρι το αρωματικό Perfect Bramble με Malfy Gin ή το Paloma Nights με Patron Silver, κάθε ένα κρύβει twists που απογειώνουν την απόλαυση. Όσο για το cocktail του φετινού καλοκαιριού, αυτό είναι ήδη η Peach Basil Margarita με ροδάκινο, βασιλικό και τεκίλα el Jimador Blanco!

That Fridays™ Feeling... για όσους ξέρουν πώς να απολαμβάνουν το καλοκαίρι.

INFO

www.fridays.gr

 TGI Fridays Greece

 tgifridaysgr  tgifridaysgr



TGI FRIDAYS™

Η γεύση του καλοκαιριού έχει όνομα



TASTE
VOICE
2025

ZIYA WINE BAR

*Για αυθεντικό sushi, εκλεκτή ποικιλία κρασιών
και μοναδική ατμόσφαιρα*

Στο Ziya Wine & Bar, στην Κάντζα Παλλήνης, η καθημερινότητα δίνει χώρο στην εμπειρία. Το όνομά του, Ziya, σημαίνει φως και λάμψη. Και αυτή ακριβώς είναι η αίσθηση που σε διαπερνά μόλις περάσεις την πόρτα του.

Ο καφές στο Ziya είναι μια εμπειρία που αξίζει να ζήσεις. Ποικιλίες από Κένυα, Παπούα Νέα Γουινέα, Αιθιοπία, Βραζιλία, Κολομβία και Ινδία σερβίρονται με σεβασμό στην πρώτη ύλη και την τέχνη του καφέ. Για τους λάτρεις του brunch, το μενού προσφέρει αυθεντικές γεύσεις, ισορροπημένες και καλοφτιαγμένες, ακριβώς όπως πρέπει να είναι ένα σωστό πρωινό.

Από τις 17.00 και μετά, το Ziya σε μυεί στον κόσμο της Ανατολής, με αυθεντικό sushi, φτιαγμένο από Ελληνίδα σεφ γεννημένη στην Ταϊλάνδη, με πολυετή εμπειρία στην ιαπωνική κουζίνα. Οι πρώτες ύλες είναι πάντα φρέσκες, ενώ η παρουσίαση μαρτυρά υψηλή αισθητική και σεβασμό στη γεωτρονομία. Ξεχωρίσαμε το Dragon Roll, με τηγαντές γαρίδες, αγγούρι, σολομό, teriyaki sauce, spicy mayo και κανταΐφι, το Magic Roll, με χέλι, αβοκάντο και μαριναρισμένο σολομό, το Crab Volcano Roll, με ελληνικό μπλε καβούρι, αβοκάντο και spicy mayo, και το Rock Shrimp Tempura Roll, με κρέμα τυριού, τραγανές μπουκιές γαρίδας, sweet chili mayo, αβοκάντο και φρέσκα μυρωδικά. Ετοιμάσου να πιώσεις τα ξυλάκια σου και να ξεκινήσεις να τσιμπάς! Οι συνδυασμοί και η υφή των υλικών θα σε εθίσουν στο sushi και θα σε κάνουν να θέλεις να απολαύσεις όλες τις προτάσεις του Ziya.

Από τον Ιούνιο, το Ziya επεκτείνεται για να υποδεχτεί ακόμη περισσότερους κόσμο στον νέο του χώρο: μια μικρή όαση, σαν κήπος. Ένας απόλυτα καλοκαιρινός προορισμός, ιδανικός για εξόδους με τα αγαπημένα σου πρόσωπα. Στον νέο χώρο, η εμπειρία εμπλουτίζεται. Το μενού αποκτά νέα νοή με πιάτα με βάση το κρέας και τα φρέσκα ζυμαρικά, επιμελημένα με την ίδια αφοσίωση και γευστική ισορροπία που χαρακτηρίζει το Ziya.

Η wine list περιλαμβάνει πάνω από 100 ετικέτες κρασιών από τον ελληνικό και διεθνή αμπελώνα, επιλεγμέ-

νες με την επιμέλεια εξειδικευμένης sommelier. Κάθε μπουκάλι έχει τη δική του ιστορία και συνοδεύει ιδανικά τα πιάτα του καταλόγου. Παράλληλα, η ανανεωμένη λίστα με κοκτέιλ υπόσχεται δροσερές, αρωματικές εκπλήξεις, δημιουργίες που ισορροπούν ανάμεσα στο κλασικό και το καινοτόμο, από bartenders με εμπειρία και φαντασία.

Κάθε Πέμπτη, Παρασκευή και Σάββατο το Ziya μετατρέπεται σε σημείο διασκέδασης. Την Πέμπτη και το Σάββατο παίζουν μελωδίες από τον διεθνή μουσικό χάρτη και την Παρασκευή ελληνικοί ρυθμοί που ανεβάζουν τη διάθεση. Είναι ιδανικό για events, γενέθλια, επαγγελματικές συναντήσεις, παρουσιάσεις, βαφτίσεις ή ό,τι άλλο φανταστείς. Και ναι, υπάρχει και χώρος για καπνίζοντες, ώστε όλοι να απολαμβάνουν χωρίς περιορισμούς.

Εκεί θα βρεις αυτό που πραγματικά χρειάζεσαι. Έναν κομψό και ήσυχο χώρο για να εργαστείς με το ταχύτερο WiFi της περιοχής, να απολαύσεις τον specialty καφέ σου ή να οργανώσεις την επόμενη συνάντησή με φίλους και συνεργάτες. Είναι ένας πολυδιάστατος χώρος, φτιαγμένος με αγάπη, όπου κάθε στιγμή σου έχει αξία. Η υπεύθυνη του καταστήματος είναι πάντα εκεί για να σε ακούσει, με πραγματικό ενδιαφέρον και διάθεση να κάνει την εμπειρία σου μοναδική. Το προσωπικό είναι ευγενικό, άρτια εκπαιδευμένο, πάντα πρόθυμο να σε «ξεναγήσει» στο μενού και στις must προτάσεις. Φροντίζει ώστε κάθε επισκέπτης να νιώθει σημαντικός, προσφέροντας μία ζεστή φιλοξενία, γιατί για το Ziya η φιλοξενία δεν είναι υπηρεσία, αλλά στάση ζωής.

Δεν προλαβαίνεις να έρθεις από κοντά; Οι γεύσεις του Ziya σε ταξιδεύουν γρήγορα και εύκολα όπου κι αν βρίσκεσαι μέσω Wolt και Efood. Απόλαυσε το αγαπημένο σου sushi ή brunch στον χώρο σου, με ένα μόνο κλικ.

Το Ziya είναι ένας χώρος με χαρακτήρα, ταυτότητα και όραμα. Με εστίαση στον άνθρωπο, γεύσεις που μένουν, μουσικές που σε ταξιδεύουν και ατμόσφαιρα που σε χαλαρώνει, το Ziya είναι εδώ για να γίνει το δικό σου «καταφύγιο» φωτός και εμπειρίας.



INFO

Αφανών Ηρώων 3 και Φλέμινγκ 4
Κάντζα Παλλήνης, 2106657087

Ziya Wine & Bar ziya_winebar



TASTE VOICE
2025

BUENA VISTA SOCIAL BAR

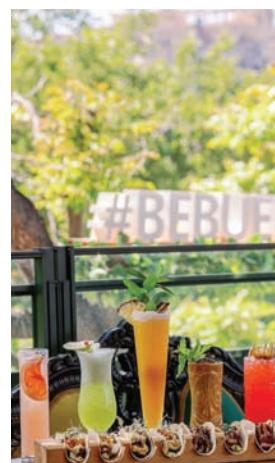
Η τροπική τaráτσα της Αθήνας



Όλα ξεκινούν από την ξεχωριστή και πολυφωτογραφημένη είσοδό του: έχει σχεδιαστεί έτσι ώστε να δίνει την εντύπωση ότι μπαίνουμε σε ένα κουβανέζικο σπίτι. Και έτσι η λάτιν περιπέτειά μας ξεκινά. Ο γνωστός bartender Σπύρος Τσοπελάκος έχει αναλάβει ως bar manager, με την ομάδα του, οπότε τα κοκτέιλ βρίσκονται σε πολύ υψηλό επίπεδο. Αν είστε λάτρεις της Margarita και της Paloma, το Buena Vista θα γίνει το στέκι σας. Αν πάλι προτιμάτε το ρούμι, τότε προτείνουμε

το Cuba Vista ή το Old Baba, δυο γλυκόξινες επιλογές, η μια με ανανά και η άλλη με φρούτα του δάσους και μαύρη σοκολάτα. Τα κοκτέιλ μπορείτε να τα συνοδεύσετε με comfort food επιλογές. Εδώ θα βρείτε εξαιρετικά τάκος, με κοτόπουλο, χοιρινό, γαρίδες ή μοσχάρι, τάπας, αλλά και chimichangas. Μην παραλείψετε να τα συνοδεύσετε με τις patatas bravas. Στα γλυκά, δεν γίνεται να μην αναφέρουμε τα λαχταριστά churros, με ζάχαρη-κανέλα, καραμέλα-σοκολάτα ή παγωτό.

Είναι ιδανική τaráτσα για ένα aperitivo μετά το γραφείο, για να χαλαρώσετε σε μια ευχάριστη λάτιν ατμόσφαιρα. Από μουσική, εδώ θα ακούσετε πολλή σάλσα και μπασότα, αλλά και afro-latín και afro-house, ενώ κάποιες στιγμές της βραδιάς μπορεί να μπουν και κάποια κομμάτια 80s και 90s, με πιο ντίσκο και πάρτι διάθεση. Μπορεί η εξωτική αυτή τaráτσα να ενδείκνυται ιδιαίτερα για βράδυ, αλλά είναι ανοιχτή από το πρωί, με πολλές επιλογές για brunch, καλό καφέ και φρουτένια smoothies.



INFO

Αγίου Φιλίππου 7
Αθήνα, 2103210017

[buenavistasocialbarathens](#)

[buenavistasocialbarathens](#)

ΦΑΒΟΡΙΤΑ

Ελληνικές γεύσεις και διασκέδαση
στην πλατεία Αθησυνίας



Ένας all day χώρος με χαρακτήρα στην Πλατεία Αθησυνίας, που γεμίζει χρώματα και αρώματα το μέρος. Ανοιχτό από το πρωί μέχρι αργά το βράδυ, προσφέρει specialty καφέ, δροσιστικά smoothies και έχει και αρκετές επιλογές σε brunch. Τα Σαββατοκύριακα γίνεται χαμός με το Γιουσιουρούμι. Η διακόσμηση είναι μοναδική και ιδιαίτερα προσεγμένη, γεμάτη πίνακες με προσωπικότητες με φαβορίτες από όλη την ιστορία του προηγούμενου αιώνα: από τον Σταμάτη Κόκοτα μέχρι και τον Έλβις Πρίσλεϊ, η διακόσμηση μάς ταξιδεύει. Αν αναρωτιέστε για το πώς προ-

έκυψε το όνομά του, είναι ένας συνδυασμός του Σταμάτη Κόκοτα και της Ρίτας Σακελλαρίου, ενώ παράλληλα παραπέμπει και στο αγγλικό «Favorite». Τι θα βρείτε εδώ; Ελληνικά μεζεδάκια, αυτά που όλοι αγαπάμε, μαγειρεμένα με μεράκι και νοστιμιά: ντολμαδάκια, κεφτεδάκια, λουκάνικα χοίρου. Αξίζει οπωσδήποτε να δοκιμάσετε τον ντάκο τους. Στις πιο ιδιαίτερες προτάσεις του ξεχωρίζουμε το πιτόγυρο αλλιώς, μέσα σε tortitas. Τα πιτάκια συνοδεύονται από signature κοκτέιλ, που έχουν ως βάση τους ελληνικά ποτά και αποστάγματα, τσίπουρο, ούζο ή μαστίχα. Για γλυκό, προτείνουμε τον λαχταριστό κορμό σοκολάτας ή κάτι πιο ελαφρύ, γιαούρτι με γλυκό κυδώνι. Στις μουσικές επιλογές επιμένουν ελληνικά, στο καλό ελληνικό τραγούδι, από Τσιτσάνη μέχρι Μαραβέγια και Χατζηφραγκέτα. Μάλιστα, μια φορά τον μήνα περίπου διοργανώνουν και live. Η Φαβορίτα αποπνέει έναν αέρα χαλαρότητας, αλλά αρκεί ένα τραγούδι για να ξεσηκωθούν όλοι και να γίνουν μια μεγάλη παρέα. Σίγουρα είναι ένα μέρος που θα θέλετε να βρεθείτε ξανά και ξανά.



INFO

Πλατεία
Αθησυνίας 10
Μοναστηράκι
2103210016

[favorite.athens](#)

[favorita.athens](#)

Στην καρδιά της Αθήνας, εκεί όπου χτυπά ο παλμός της πόλης, στην πλατεία Αγίων Αναργύρων στου Ψυρρή, ο Τράγος έχει καταφέρει να γίνει κάτι παραπάνω από ένα ακόμη στέκι. Είναι ένα must visit all day spot για όσους αναζητούν αυθεντικές εμπειρίες, γεύσεις που ενώνουν και βραδιές που δεν ξεχνιούνται.

Η νέα εποχή του Τράγου ξεκινά από ψηλά

Από τον Ιούνιο, ο Τράγος μας ανεβάζει... ταράτσα! Το ολοκαίνουργιο rooftop έρχεται να δώσει φρέσκο αέρα και να απογειώσει τις καλοκαιρινές μας νύχτες. Ένα αστικό «καταφύγιο» με θέα, ατμόσφαιρα και χαρακτήρα, όπου η ανανέωση είναι αισθητή σε κάθε λεπτομέρεια. Η εμπειρία στον Τράγο αποκτά νέο νόημα – δροσιά, χαλάρωση και απολαυστικά βράδια κάτω από τον αθηναϊκό ουρανό.

Brunch που θα σε κάνει να θες κάθε μέρα να 'ναι Σαββατοκύριακο

Τα Σαββατοκύριακα ο Τράγος είναι η απόλυτη brunch επιλογή. Με πιάτα που παντρεύουν τη δημιουργικότητα με την ποιότητα και με καφέ εκλεκτής γεύσης, σεβρισμένο με μεράκι, θα σε κάνει να ξαναερωτευτείς τα slow πρωινά. Από αυγά και pancakes μέχρι πιο «πειραγμένες» προτάσεις, το brunch εδώ είναι εμπειρία που αξίζει να μοιραστείς.

Fusion ελληνική κουζίνα, γεύσεις για sharing

Καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας η κουζίνα του Τράγου προτείνει μια ελληνική fusion προσέγγιση, που θα σε εκπλήξει. Η φιλοσοφία είναι απλή και γεμάτη νόημα: το φαγητό είναι για να μοιράζεται. Το νέο μενού, γεμάτο δημιουργικότητα και προσεγμένα υλικά, σε προκαλεί να δοκιμάσεις, να γευτείς και να ανταλλάξεις πιάτα με την παρέα σου.

Όταν πέφτει η νύχτα, ο Τράγος αλλάζει ρυθμό

Και όταν δύει ο ήλιος; Ο Τράγος μεταμορφώνεται σε απόλυτο party place! Κάθε Παρασκευή και τα Σαββατοκύριακα η δι-άθεση ανεβαίνει με μοναδικά dj sets, θεματικά parties και κοκτέιλ που ξεφεύγουν από τα συνηθισμένα. Η βραδινή διασκέδαση αποκτά άλλη έννοια, με έναν χαρακτήρα αυθεντικό και αυθόρμητο. Γιατί όταν είσαι στον Τράγο, όλα πάνε καλά!

Επιστρέφεις ξανά και ξανά

Για τον πρώτο καφέ της ημέρας, για το brunch με την παρέα, για τις γευστικές εμπειρίες, που θέλεις να κρατήσουν περισσότερο. Στην πιο προνομιακή τοποθεσία της Αθήνας, ο Τράγος είναι ο λόγος που αγαπάμε την πόλη ακόμη πιο πολύ.

INFO

Πλατεία Αγίων Αναργύρων, Ψυρρή
2103231011

 Tragos Moderno Kafeneio

 tragos_psyrri



ΤΡΑΓΟΣ

Εκεί που η Αθήνα ζει, γεύεται και διασκεδάζει



TRE SORELLE

Η καρδιά της ιταλικής απόλαυσης χτυπά στο Παγκράτι



Στην πάντα ζωντανή γειτονιά του Παγκρατίου, το Tre Sorelle είναι ένα αυθεντικό εστιατόριο που σε ταξιδεύει στις γεύσεις της Ιταλίας. Με το που περάσεις το κατώφλι του, θα σε τυλίξει το άρωμα της φρεσκοψημένης πίτσας και η φιλική ατμόσφαιρα.

Η πίτσα εδώ έχει την τιμητική της. Το ζυμάρι, φτιαγμένο με αγάπη και μεράκι, ωριμάζει για 48 ώρες, προσφέροντας μια βάση αέρινη, τραγανή και γεμάτη γεύση. Ψήνεται για μόλις 90 δευτερόλεπτα σε παραδοσιακό ιταλικό φούρνο, κλειδώνοντας μέσα της όλα τα

αρώματα της Μεσογείου. Οι επιλογές είναι πληθωρικές και πεντανόστιμες. Ξεχωρίζουμε τη Margherita, επιτομή της απλότητας, με την αυθεντική της σάλτσα και τη λιωμένη μοτσαρέλα, την Divola, πικάντικη και τολμηρή, αλλά και την Cotto Funghi, ένας συνδυασμός από προσούτο και μανιτάρια, που χαρίζει νοστιμιά σε βάθος.

Οι σαλάτες του καταλόγου θα σε εκπλήξουν ευχάριστα. Από τη Caesar's, που δίνει έννοια στο comfort food, μέχρι την εκλεπτυσμένη Pomodorini con Bufala με βουβαλίσια μοτσαρέλα, λάδι βασιλικού και κουκουνάρι και την Pesche e Burrata, με φιστίκι Αιγίνης. Για να ολοκληρώσεις την εμπειρία, μπορείς να επιλέξεις ένα καλό κρασί ή ένα δροσερό Spritz.

Παράλληλα, τον Ιούνιο το Tre Sorelle μάς συστήνει το νέο του μενού! Η κουζίνα αποκτά ακόμα πιο πλήρη ιταλική ταυτότητα, με την προσθήκη φρέσκων ζυμαρικών και επιλεγμένων πιάτων με κρέας. Μια νέα, ολοκληρωμένη πρόταση που υπόσχεται να κάνει το αγαπημένο στέκι ακαταμάχητο.



INFO

Αρχελάου 19
Παγκράτι
2114072172
f tresorellepizza
@ tre_sorelle_pizza

BORGHESE

Το αγαπημένο στέκι στο Παγκράτι για αρωματικό καφέ και ιταλικό πρωινό



Στην Αρχελάου, μια ήσυχη και ολοένα πιο ζωντανή γωνιά του Παγκρατίου, έχει στηθεί ένα μικρό «καταφύγιο» για όσους θέλουν να ξεκινούν τη μέρα τους με αρωματικό καφέ και πλούσιες γεύσεις. Το Borghese σε περιμένει από νωρίς το πρωί με πολύ δυνατό ψωμί και εξαιρετικές πρώτες ύλες που φωνάζουν Ιταλία και γεύση.

Το μενού φέρει την υπογραφή του Θοδωρή Παπανικολάου και περιλαμβάνει ευφάνταστες και πεντανόστιμες προτάσεις που παρασκευάζονται στη στιγμή μπροστά στα μάτια σου. Εδώ θα βρεις από Granola με γιαούρ-

τι και φρούτα μέχρι egg rolls με αυγά scramble και ψωμάκι brioche, avocado toast με δύο αυγά ποσέ, προζυμμένο ψωμί και coulis ντομάτας, αλλά και λαχταριστό cornetto alla francese με prosciutto cotto, τυρί fontina και μπεσαμέλ τυριών. Κι αν αγαπάς ένα πραγματικά πλούσιο πρωινό ή θέλεις χορταστικές επιλογές για το lunch break σου, η δεύτερη κατηγορία του μενού θα σε ενθουσιάσει. Θα δοκιμάσεις οπωσδήποτε το BLT club sandwich με bacon, μαρούλι, ντομάτα, τυρί Asiago και μουστάρδα Dijon, αλλά και το λαχταριστό steak sandwich με ciabatta, roast beef, μαγιονέζα τρούφας, pecorino και τηγανητό αυγό, ενώ και η ciabatta με ψητά λαχανικά, μπαλσάμικο και φρέσκια μοτσαρέλα αξίζει σίγουρα δοκιμή. Αν, πάλι, είσαι λάτρης του γλυκού, στο Borghese θα βρεις πεντανόστιμες γλυκές προτάσεις, όπως marsala trifle με κεράσια αμαρένα σε παντεσπάνι, κρασί Marsala, κρέμα πανακότας και σαντιγί.

Όλα αυτά κι ακόμα περισσότερα μπορείς να τα απολαύσεις εκεί, να τα πάρεις μαζί σου ή να τα παραγγείλεις σε πλατφόρμα delivery.



INFO

Αρχελάου 19
Παγκράτι
2107250511
f Borghese
@ borgheseathens

Αν ψάχνεις ένα μέρος που να συνδυάζει κομψότητα, χαρακτήρα και εκείνη τη χαλαρή αίσθηση του «είμαι ακριβώς εκεί που θέλω», τότε η Κυψελί στα Μελίσσια είναι ακριβώς αυτό. Ένα all-day spot που μοιάζει να βγήκε από mood board, αλλά χωρίς ίχνος επιτήδευσης. Μια πραγματική κυψέλη απόλαυσης – και ναι, το όνομα δεν είναι τυχαίο. Όλα εδώ δουλεύουν με ροή, φροντίδα και στίλ: από τον καφέ και τις γεύσεις μέχρι τα ποτά και τη μουσική. Ιδανικό spot για να χαλαρώσεις στα κομψά τραπέζια του και να απολαύσεις ποιοτικό καφέ και γεύσεις που ανεβάζουν την ενέργεια (και τη διάθεση). Must try: Η σφακιανή τυρόπιτα με χόρτα, γιαούρτι με κρέμα, μυρωδικά και ένα χρυσό αυγό στην κορυφή. Comfort, ελληνικό, αλλά με το κάτι παραπάνω.

Το μενού στην Κυψελί δεν μένει στάσιμο, αλλάζει ανάλογα με την εποχή, με φρέσκα, καλά διαλεγμένα υλικά και έμφαση σε κάθε λεπτομέρεια. Είναι από εκείνα τα μέρη που τρως και λες «κάποιος το έχει σκεφτεί καλά αυτό το πιάτο». Αξίζει να δοκιμάσεις τα bao bun με μπακαλιάρο, μοντέρνο και απίθανο γευστικό, το ζουμερό κοντοσούβλι με πιο σύγχρονη προσέγγιση, ενώ τα mini burgers και τα finger food θα συνοδεύσουν άψογα το ποτό ή το cocktail σου.

Στην μπάρα, η μουσική αλλάζει ρυθμό κι εσύ μαζί της. Τα dj sets δίνουν παλμό, αλλά τα cocktails είναι αυτά που γράφουν το πραγματικό soundtrack της βραδιάς. Καλοφτιαγμένα, πρωτότυπα και με διάθεση να σε εκπλήξουν. Δοκίμασε οπωσδήποτε το Haze, με gin, tarragon, lime, πεπόνι και άρωμα καρύδας, αλλά και το Dr. Funk, με ρούμι, βανίλια, lime cordial και homemade tropical soda.

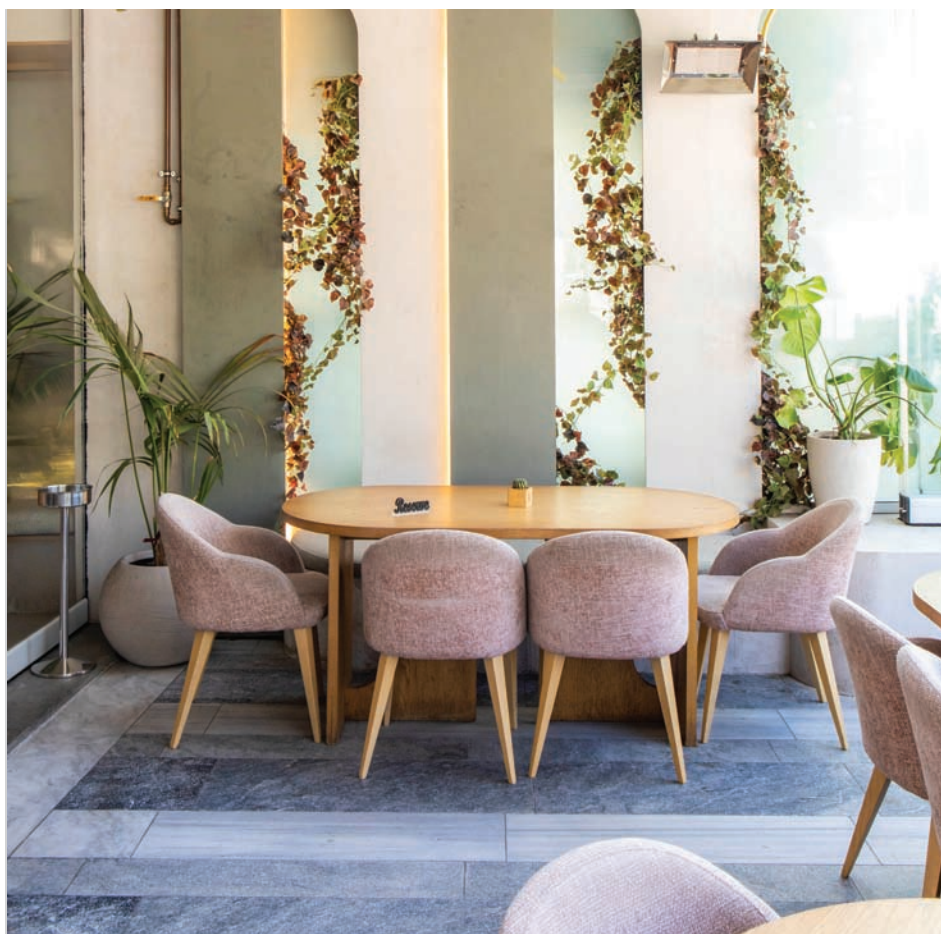
Τίποτα από όλα αυτά δεν θα ήταν το ίδιο χωρίς την ομάδα της Κυψελί. Ευγενικοί και πάντα πρόθυμοι να σε εξυπηρετήσουν, κάνοντας την εμπειρία σου μοναδική. Έτσι, είναι σαν να επιστρέφεις στο αγαπημένο σου στέκι και όχι απλά να πηγαίνεις σε ένα ακόμα μαγαζί.

INFO

Ελευθέριου Βενιζέλου 21, Μελίσσια
2108100701

 kypseli.drinkeatery

 kypseli.drinkeatery



ΚΥΨΕΛΙ

To all day spot στα Μελίσσια για γευστικές εμπειρίες και δημιουργικά cocktails



KOEL

Εκπληκτικά γλυκά και ακαταμάχητο brunch
στο νέο στέκι της Αργυρούπολης



Νωρίς το πρωί, στην οδό Κύπρου απλώνεται ένα βουτυρένιο άρωμα. Η γειτονιά ξυπνάει με τη μυρωδιά αφράτων cinnamon rolls, φρεσκοψημένων μπισκότων, συννεφένιων lobster loafs. Όλα βγαίνουν από τον φούρνο του Koel, αυτής της μικρής ζαχαρένιας γωνιάς, που άνθησε πριν από λίγο καιρό στην Αργυρούπολη και που πολύ γρήγορα έγινε το αγαπημένο στέκι της περιοχής για brunch, γλυκό και ποιοτικό καφέ. Ψυχή του Koel ο Τίμος – τίποτα δεν θα ήταν το ίδιο χωρίς το γλυκό χαμόγελό του. Ο ταλαντούχος αυτός pastry chef φτιάχνει μόνος του

τα πάντα, από τα λαχταριστά γλυκά ως το πλουσιοπάροχο brunch. Εδώ θα έρθεις πρώτα απ' όλα για πρωινό, αλλά όχι συνηθισμένο: εκτός από scrambled eggs και στραπατσάδα, θα ανακαλύψεις επίσης μια καταπληκτική, χειροποίητη (και vegan) focaccia, lobster loaf (δηλαδή βουτυρένιο ψωμάκι brioche γεμιστό με παναρισμένο κοτόπουλο, scrambled eggs και βαλεριάνα), αλλά και τσιαπάτα (με προσούτο, μοτσαρέλα, ρόκα και ντομάτα) ή πεντανόστιμες ομελέτες. Και όχι μόνο... Το Koel έχει αποκτήσει ήδη μεγάλη φήμη χάρη στα γλυκά του: babka με φιστίκι, υπέροχα soft cookies, μηλόπιτα με καραμελωμένο πράσινο μήλο, υπέροχο banana bread, τα καλύτερα cinnamon rolls στα νότια προάστια και ένα carrot cake που κάνει χαμό. Όλα αυτά τα συνδυάζεις με εξαιρετικό καφέ (σ.σ. δοκίμασε οπωσδήποτε το Matcha Latte ή το Latte με κουρκουμά!), ενώ το βράδυ υπάρχει και κρασάκι.

Υ.Γ. Φεύγοντας πάρε ένα βαζάκι με μοσχομυριστά μαντλέν – δεν φαντάζεσαι πόσο νόστιμα είναι.



INFO

Λ. Κύπρου 117
Αργυρούπολη
216 2021474

[f Koel Argiroupoli](#)
[@ koel_arg](#)

LOT 51

Αυθεντική all day διασκέδαση, με στιλ



Με ξεχωριστό urban vibe, αέρα μητροπολιτικό και μια αίσθηση αυθεντικότητας, το Lot 51 στην Πλατεία Βραζιλίας έχει αγαπηθεί από locals και επισκέπτες ως ένα από τα πιο cool spots της πόλης για specialty καφέ, brunch αλλά και νυχτερινή έξοδο.

Στο Lot 51 ο καφές δεν είναι απλή υπόθεση. Η νέα συνεργασία με τους June Coffee Roasters φέρνει φρεσκάδα, ποιότητα και άρωμα στον πρωινό σου καφέ, δημιουργώντας μια εμπειρία που ξεπερνά το αναμενόμενο. Τον απολαμ-

βάνεις ακόμα καλύτερα συνοδεύοντάς τον με ένα πληθωρικό brunch. Από χειροποίητα sandwiches με προζυμένιο ψωμί, με κοτόπουλο ή τόνο, αβοκάντο και αυγό, μέχρι γλυκές λιχουδιές όπως τα αφράτα cinnamon rolls, το red velvet, το blueberry lemon cake, βελούδινα cookies, healthy bars, αλλά και τη νέα προσθήκη στο μενού: το απόλυτο τιραμισού.

Όταν πέσει το φως, οι ρυθμοί ανεβαίνουν, τα decks ζεσταίνονται και γνωστοί djs δημιουργούν το soundtrack της νύχτας. Το κοινό απολαμβάνει δροσιστικά cocktails, μια προσεγμένη λίστα κρασιών και επιλεγμένες μπύρες IPA.

Μάλιστα, το Lot 51 είναι και χώρος συνάντησης μιας κοινότητας που αγαπά την κίνηση και την επαφή. Το «Lot 51 Run Crew» αποτελεί μια ιδιαίτερη πρωτοβουλία που συνδυάζει το αστικό lifestyle με τον αθλητισμό. Κάθε Σάββατο runners της πόλης συγκεντρώνονται στο Lot 51 και ξεκινούν τη διαδρομή τους στους δρόμους της Αθήνας, δίνοντας άλλο νόημα στο wellbeing.



INFO

Παπαδιαμαντοπούλου
24B, Ιλίσια
211115 5024

[www.lot51.gr](#)
[f lot51Athens](#)
[@ lot.51](#)

Στην πάντα ζωντανή γειτονιά των Πετραλώνων, μια ανάσα από την πλατεία Μερκούρη, το Obscura είναι η νέα άφιξη ενός project που υπήρχε για καιρό στο μυαλό των ανθρώπων του. Εμπνευσμένο από industrial εργαστήρια φωτογραφίας, η αισθητική του είναι μυστηριώδης και μυσταγωγική. Μπαίνοντας στον χώρο, το βλέμμα σας θα πέσει στην υπέροχη νησίδα-μπαρ όπου συμβαίνει όλη η δράση. Ένα ανοιχτό workplace όπου οι mixologists κάνουν «τα δικά τους», χωρίς να κρύβουν τίποτα. Ο χώρος άνετος και απέριττος, τα μεγάλα παράθυρα σου δίνουν την αίσθηση της εναρμόνισης με τη γειτονιά.

Εδώ τα cocktails είναι προορισμός από μόνοι τους, φτιαγμένα με σκέψη και υψηλή τεχνογνωσία, είναι μικρές ιστορίες που αλλάζουν με την εποχή. Καλά διαλεγμένα αποστάγματα, κυρίως από ανεξάρτητους παραγωγούς, γεμίζουν τα ράφια πίσω από το μπαρ. Το Obscura αγαπάει όμως και το κρασί, φιάλες και ποτήρια ήπιας παρέμβασης από μικρούς παραγωγούς στις καλύτερες στιγμές τους – ενώ λειτουργεί και ως bottle shop αν θέλεις να πάρεις κάποιο μαζί σου.

Για συνοδευτικό η ομάδα σερβίρει εκλεκτά ελληνικά τυριά και σπάνια αλλαντικά, καθώς επίσης αλατικό tart flambé, ένα είδος λεπτού crispy ζυμαριού με διάφορα toppings, όπως το κλασικό με Guanciale, τσαλαφούτι και φρέσκο κρεμμυδάκι ή το πιο εναλλακτικό με αντζούγιες και αγκινάρες. Όλα αυτά υπό τους soul και funk ήχους που επιλέγουν djs.

Το σημαντικότερο, όμως, στο Obscura είναι οι άνθρωποί του. Την εμμονή στις λεπτομέρειες και την ποιότητα που νιώθεις παντού, αλλά και την αίσθηση του πόσο καλοδεχούμενος είναι ένας επισκέπτης τους, πρέπει να τη βιώσεις για να τη μοιραστείς.

INFO

Δωριέων 26, Άνω Πετράλωνα
2103412223

 Obscura Athens

 obscura_athens



OBSCURA ATHENS

Ο νέος προορισμός στα Πετράλωνα θα σε γοητεύσει



ROASTING WAREHOUSE ATHENS

Ένα αυθεντικό concept εμπνευσμένο από τη Μελβούρνη



Στην καρδιά της Αθήνας, το Roasting Warehouse δεν είναι απλώς ένα καφέ – είναι μια ολοκληρωμένη εμπειρία για τους λάτρεις του specialty καφέ και του ποιοτικού φαγητού. Ένα αυθεντικό concept εμπνευσμένο από τη Μελβούρνη, που φέρνει την κουλτούρα του αυστραλιανού brunch και του φρεσκοκαβουρδισμένου καφέ στην ελληνική καθημερινότητα. Ο χώρος συνδυάζει industrial αισθητική με cozy λεπτομέρειες, δημιουργώντας ένα περιβάλλον φιλόξενο, φωτεινό και ιδανικό για κάθε ώρα της ημέρας. Εδώ ο καφές δεν είναι απλώς

ένα ρόφημα αλλά μια ιστορία. Επιλεγμένοι κόκκοι από φάρμες παγκοσμίως, καβουρδίζονται in-house καθημερινά, με έμφαση στη φρεσκάδα, τη διαφάνεια και τη βιωσιμότητα. Το αποτέλεσμα; Ισορροπημένα, αρωματικά και συναρπαστικά φλιτζάνια που αναδεικνύουν το terroir κάθε χώρας παραγωγής.

Δίπλα στον specialty καφέ, ξεχωρίζει το Australian-style brunch. Πιάτα όπως αβοκάντο σε καψαλισμένο ψωμί, αυγά ποσέ, bagels με χειροποίητες σαλάτες, αλλά και γλυκές επιλογές όπως το profiterole, το carrot cake, αλλά και τα ανάρπαστα ricotta hot cakes που σερβίρονται με δημιουργικότητα και φινέτσα. Το μενού ανανεώνεται τακτικά, πάντα με βάση την εποχικότητα και τα φρέσκα υλικά.

Παράλληλα, το Roasting Warehouse λειτουργεί και ως εταιρεία καβουρδίσματος και χονδρικής διάθεσης specialty καφέ στην Ελλάδα και το εξωτερικό, συνεργαζόμενο με επιλεγμένα καταστήματα και επαγγελματίες του χώρου.

Είναι κάτι περισσότερο από ένας προορισμός – είναι μια φιλοσοφία.



INFO

Ντελακρούα 2
Νέος Κόσμος
2109227346
roastingwarehouse.gr
f Roasting
Warehouse Athens
@roastingwarehouseath

COULEUR LOCALE ATHENS

To all day rooftop bar που αγάπησες



Αγαπημένο στέκι στην καρδιά της Αθήνας, στο Μοναστηράκι, εδώ και 11 χρόνια, ένα all day rooftop bar με ιστορικό χαρακτήρα και σταθερή ποιότητα όλα αυτά τα χρόνια, με φιλόξενους ανθρώπους που θα σας κάνουν να νιώσετε όπως στο σπίτι ενός καλού σας φίλου.

Πολύ πρόσφατα ανακαινισμένο, το Couleur Locale Athens είναι μια αληθινή εμπειρία για όλες τις ώρες της ημέρας, από τον πρωινό καφέ, μέχρι το τελευταίο κοκτέιλ με φόντο την Ακρόπολη. Η μέρα εδώ ξεκινάει από τις 9 το πρωί με ατμόσφαιρα, ήλιο και καφέ, αλλά και με ένα brunch για το οποίο έχουν να

το λένε Αθηναίοι αλλά και travelers. Θα απολαύσετε υπέροχα πιάτα, όπως αυγά ποσέ με καπνιστό σολομό και βινεγκρέτ τζίντζερ-μοσχολέμονο, αλλά και healthy επιλογές σαν το power bowl με φιστικοβούτυρο, γιαούρτι, granola και φρούτα εποχής, ενώ υπέροχα είναι και τα smoothies, όπως εκείνο το τέλειο με καρύδα και φράουλες ή cold matcha με lime και ginger για detox και ενέργεια! Η comfort κουζίνα του, όμως, θα σας προτείνει επιλογές καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, με πιάτα όπως το εξαιρετικό truffle burger με τυρί τσένταρ και μαγιονέζα τρούφας, αλλά και πλατό τυριών ή αλλαντικών.

Βεβαίως, το Couleur Locale Athens είναι ιδανικό για ένα ποτό, ένα signature κοκτέιλ, ένα σπιτικό aperitif ή ένα κρασί από την επιλεγμένη λίστα μετά τη δουλειά ή πιο αργά το βράδυ, από τις 5 κιόλας το απόγευμα όταν η ταράτσα του μετατρέπεται στο πιο cool σημείο της πόλης. Με resident djs που καθημερινά 18.00 με 23.00 στήνουν τον ήχο της Αθήνας.

Χωρίς κανόνες και dress code, αληθινό και ανεπιτήδευτο!



INFO

Νορμάνου 3
Μοναστηράκι
2167004917
www.couleurlo
caleathens.com
f couleur
localeathens
@couleur
localeathens

PANCAKE

Για brunch, pasta, cocktail
και καλοκαιρινές συζητήσεις



Άνοιξε τις πόρτες του το περασμένο καλοκαίρι και από την πρώτη στιγμή κατάφερε να ξεχωρίσει για τα αυθεντικά, ολόφρεσκα pancakes, αλλά και για τα χειροποίητα, αφράτα cakes αλά american style. Πρόκειται για ένα διαφορετικό brunch place, που στη φιλοσοφία του βάζει πάνω απ' όλα την απλότητα, χωρίς περιττές υπερβολές,

διατηρώντας όμως ακέραια την απόλαυση και την ποιότητα.

Το Pancake είναι ιδανικός προορισμός και τις υπόλοιπες ώρες της ημέρας, προσφέροντας ένα ξεχωριστό after brunch menu. Pasta, δροσερές σαλάτες και κυρίως πιάτα, όπως το λαχταριστό bacon cheeseburger, η quiche lorraine σε δημιουργικές παραλλαγές, αλλά και το meatloaf ρολό με baby πατάτες. Για ακόμα πιο απολαυστική εμπειρία, μπορείς να συνοδεύσεις το φαγητό σου με ένα δροσιστικό cocktail, ένα ποτήρι κρασί ή ένα Spritz, που αναδεικνύει τα αρώματα της εποχής.

Στον χώρο εκφράζεται και η καλλιτεχνική δημιουργία, καθώς φιλοξενεί έργα με ιστορία και νόημα. Ο παππούς του ιδιοκτήτη Στέφανου Έλλιου ήταν ο γνωστός ζωγράφος Σπύρος Βασιλείου, ο οποίος ζούσε στο Κουκάκι και το έργο του «Ο Υμηττός» κοσμεί τον χώρο.

Το Pancake είναι μια εμπειρία που ενώνει το καλό φαγητό με την αισθητική και τη ζεστασιά. Εδώ η γεύση, η παρέα και η τέχνη συναντιούνται καθημερινά.



INFO

Καρυάτιδων 15
Κουκάκι, 2109222253
www.pancake.gr
f pancakegreece
@ pancakegreece

MOMIX

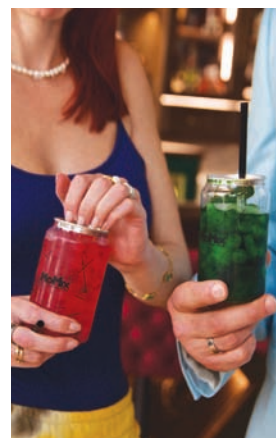
Μία μεθυστική επανάσταση στο ποτήρι σου



Το MoMix άνοιξε τις πόρτες του για πρώτη φορά το 2012, κι από τότε αποτελεί το πρώτο μοριακό cocktail bar στην Ελλάδα – και ένα από τα ελάχιστα παγκοσμίως. Έκτοτε, το MoMix δεν έπαψε ποτέ να πειραματίζεται, να εκπληρώσει και να εξελίσσεται. Το νέο του «σπίτι» βρίσκεται στου Ψυρρή, σε ένα ιστορικό νεοκλασικό κτίριο όπου κάποτε γευμάτιζε ο Ελευθέριος Βενιζέλος με οικογενειακούς φίλους. Το αυθεντικό δάπεδο του 1920 και η vintage αύρα του χώρου το καθιστούν μοναδικό.

Η πιο εμβληματική του δημιουργία είναι τα Bubbles, με πάνω από 37.000 τεμάχια να έχουν πουληθεί το τελευταίο διάστημα. Η τεχνική της σφαιροποίησης προσφέρει μια έκρηξη γεύσεων διάρκειας 20-30 δευτερολέπτων. Τα νέα «A Bubbles» εξελίσσουν τη φιλοσοφία του MoMix, με διαδοχικές γεύσεις που κορυφώνονται σε μια ενιαία αίσθηση. Το MoMix διαθέτει brunch μενού, που περιλαμβάνει επιλογές όπως κρουασάν, πιάτα με βάση το αυγό και δυναμωτικά smoothies. Ο καφές τους καβουρδίζεται αποκλειστικά για αυτούς και σερβίρεται, όπως και τα cocktails, σε ανακυκλώσιμη συσκευασία, έτοιμα για take away στις αθηναϊκές βόλτες.

Στον επάνω όροφο φιλοξενούνται private events, εκδηλώσεις και καλλιτεχνικά happenings, ενώ στον σύγχρονο εργαστηριακό του χώρο γεννιούνται οι επόμενες μοριακές εμπνεύσεις. Αρχές καλοκαιριού, το MoMix επεκτείνεται ξανά στον παλιό του χώρο στο Γκάζι, με ένα νέο sustainable εστιατόριο που υπόσχεται να είναι μια ευχάριστη έκπληξη!



INFO

Αγίων Αναργύρων 21
Ψυρρή, 6974350179
www.momixbar.com
f MoMixMolecular
Mixology
@ momixbar

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ



Το Άμα Λάχει στα Εξάρχεια είναι ένα από εκείνα τα μέρη που δύσκολα ξεχνάς και εύκολα αγαπάς. Με πάνω από δέκα χρόνια σταθερής παρουσίας, έχει καταφέρει να αποκτήσει το δικό του, φανατικό κοινό, που επιστρέφει ξανά και ξανά για την οικεία, παρτίστικα ατμόσφαιρα και τη σταθερή ποιότητα στη γεύση. Ένα από τα δυνατά του χαρτιά; Η μεγάλη, καταπράσινη αυλή του, που αποπνέει έναν μοναδικό αέρα χαλάρωσης και σε ταξιδεύει εκτός πόλης, ακόμα κι αν βρίσκεσαι στην καρδιά της Αθήνας.

Η κουζίνα του βασίζεται στην παραδοσιακή ελληνική γαστρονομία, με συνταγές που φτιάχνονται από εποχιακές πρώτες ύλες, επιλεγμένες προσεκτικά από εκλεκτούς παραγωγούς από όλη την Ελλάδα. Τα πιάτα εναλλάσσονται ανάλογα με την εποχή, ενώ ακόμη και τα γλυκά είναι χειροποίητα, αποτυπώνοντας την ίδια φροντίδα και σπιτική νοστιμιά.

Φέτος, το μενού ανανεώνεται και υποσχεται να ενθουσιάσει ακόμη και τους πιο απαιτητικούς. Ανάμεσα στα νέα πιάτα που ξεχωρίζουν είναι τα σκουφιχτά Κρήτης με μανιτάρια πλευρώτους, κολοκυθάκι και βελούδινη κρέμα παρμεζάνας, μια χορταστική, αρωματική πρόταση, η ψητή μελιτζάνα με φρέσκια ντομάτα και αέρινη μους φέτας, απόλυτα μεσογειακή και δροσερή επιλογή, η ρεβυθάδα με σουπιές λεμονάτες και ταχίνι, μια έξυπνη, παντρεμένη γεύση που τιμά την παράδοση με ένα δημιουργικό twist, οι σαρδέλες ψητές με λευκό κρασί, ντοματίνια και κάρπαρη και, για το τέλος, λεμονόπιτα με κρέμα λευκής σοκολάτας και γιαούρτι, ελαφριά, δροσερή και τόσο γλυκιά όσο χρειάζεται για να κλείσει ιδανικά το γεύμα. Τα γλυκά στο Άμα Λάχει είναι όλα χειροποίητα, με την ίδια προσοχή στη λεπτομέρεια και την ποιότητα των υλικών. Μοντέρνες δημιουργίες, αλλά πάντα με τον ίδιο σεβασμό προς την ελληνική παράδοση.

Η συνολική εμπειρία στο Άμα Λάχει σε τραβάει συνεχώς κοντά του. Είναι το μέρος που σε καλεί να κάτσεις λίγο παραπάνω, να παραγγείλεις ένα ακόμη ορεκτικό, να πεις «να μείνουμε λίγο ακόμα». Αν ψάχνεις ένα στέκι που παντρεύει την ποιότητα με τη φιλοξενία, τη νοστιμιά με την ηρεμία, τότε μόλις το βρήκες!

INFO

Καλλιδρομίου 69, Εξάρχεια
2103845978

[f amalaxeiresto](#) [@amalaxeinef](#)



ΑΜΑ ΛΑΧΕΙ

*Ραντεβού στην καταπράσινη αυλή
για απολαυστικές νέες γεύσεις*



ΤΥΠΟΥ ΤΑΒΕΡΝΑ

Η comfort εκδοχή της αγαπημένης ελληνικής κουζίνας



Η νέα άφιξη στο Παγκράτι είναι μια Τύπου Ταβέρνα. Τι σημαίνει αυτό; Αυθεντικό, τίμιο, σπιτικό φαγητό, στην πιο comfort εκδοχή της παραδοσιακής ελληνικής κουζίνας. «Κατάλαβες;», όπως λέει και το σλόγκαν του καταστήματος.

Όταν θα πας από εκεί, πάντως, σίγουρα θα καταλάβεις. Πρώτα απ' όλα, θα σου αρέσει ο καθαρός, μοντέρνας αισθητικής χώρος. Μετά, οι άνθρωποι του Τύπου Ταβέρνα - φιλόξενοι και πρόθυμοι να σε εξυπηρετήσουν με

τον καλύτερο τρόπο. Και κυρίως... η κουζίνα. Θα ξεκινήσεις με ορεκτικά - και η αλήθεια είναι ότι θα μπορούσες να τελειώσεις και μόνο με αυτά: καγιανάς με παστό και φρέτα, πίτες ημέρας, ψητή φρέτα στη θράκα. Αλλά το μενού έχει να σου προτείνει τόσες νοστιμιές, που καλό θα είναι να συγκρατηθείς.

Η Τύπου Ταβέρνα αγαπάει το κρέας και δεν το κρύβει. Αρνίσια παϊδάκια, παϊδάκια προβατίνας, χοιρινά μπριζολάκια - και άλλες επιλογές που σίγουρα θα ικανοποιήσουν και τον πιο απαιτητικό λάτρη του κρέατος. Αλλά δεν λαχταράς και μια τσουκλή; Ένα κατσικάκι κλέφτικο ή ένα σωστά μαγειρεμένο ιμάμ; Σίγουρα, τα θέλεις όλα.

Συνόδευσέ τα με επιλεγμένα αποστάγματα και ετικέτες από τον ελληνικό αμπελώνα. Κράτα και λίγο χώρο για ένα τέλειο μωσαϊκό ή μια εξαιρετική πορτοκαλόπιτα με παγωτό - και ξαφνικά, έχεις βρει το νέο σου στέκι. Κατάλαβες;



INFO

Ηρώνα 8, Παγκράτι
2107233508

@typou_taverna

ΣΧΟΛΑΡΧΕΙΟ ΤΗΣ ΚΥΨΕΛΗΣ

Γευστική εμπειρία στην πλατεία Αγίου Γεωργίου



Δεν υπάρχει καλοφαγάς απ' όλη την Αθήνα που να μην έχει επισκεφθεί αυτό το φημισμένο για τις εξαιρετικές του γεύσεις μεζεδοπωλείο. Στο πιο κεντρικό και ζωντανό σημείο της Κυψέλης, στην πλατεία Αγίου Γεωργίου, σημείο συνάντησης Αθηναίων και επισκεπτών της πόλης, το Σχολαρχείο της Κυψέλης ξεχωρίζει για τη φιλοσοφία που τηρεί πιστά: άριστες πρώτες ύλες, αυθεντικές συνταγές της παραδοσιακής ελληνικής κουζίνας, αγάπη και μεράκι.

Ολόφρεσκες σαλάτες, ορεκτικά σαν τους φοβερούς κολοκυθοκεφτέδες, διάφορα τυριά, μαζί με τα απαραίτητα αποστάγματα, τις μπίρες ή κάποια από τις επιλεγμένες ετικέτες κρασιού θα καταφθάσουν πρώτα στο τραπέζι σας. Και στη συνέχεια οι τέλεια μαγειρεμένοι μεζέδες που θα γλύφετε τα δάχτυλά σας, τα φρέσκα ψάρια και θαλασσινά, τα ζουμερά της ώρας, τα πιάτα ημέρας που ετοιμάζονται καθημερινά βάσει της εποχής αλλά και της φαντασίας στην κουζίνα!

Όλα αυτά στον απόλυτα φιλόξενο αλλά και παρεϊστικό εξωτερικό ή εσωτερικό χώρο του Σχολαρχείου, με ανθρώπους που θα σας περιποιπήσουν σαν να είστε καλεσμένοι στο σπίτι τους και με αληθινά value for money τιμές. Το ακόμα καλύτερο; Είναι σχεδόν all day, αφού η κουζίνα ετοιμάζει τις νοστιμιές της από τις 12 το μεσημέρι έως τη 1 μετά τα μεσάνυχτα!



INFO

Επτανήσου 18
Κυψέλη, 2108815820
tosxolarxio.com

Το Σχολαρχείο της Κυψέλης

@to_scholarxio_tis_kypselis

TSIFTIS

Το γαστροκουτούκι στην καλύτερη στιγμή του



Αν δεν έχεις βρεθεί ποτέ σου σε αυτή την πλευρά της Αθήνας, δεν θα πιστέψεις ότι είναι αληθινή. Κι όμως. Μια ανάσα από τη Μιχαλακοπούλου, ο πεζόδρομος της Σεβαστείας απλώνεται ήσυχος, δροσερός, με τις χρωματιστές καρέκλες του Tsifti να υπόσχονται ξέγνοιαστες καλοκαιρινές βραδιές κάτω από τα πλατάνια. Μοιάζει με πλατεία χωριού και έτσι είναι. Μόνο που τόσο νόστιμο χωριό δεν έχεις ξανασυναντήσει. Η ομάδα αυτού του εστιατορίου τριγυρνάει όλη την Ελλάδα για να βρει την αγνή πρώτη ύλη, την πιο αλη-

θινή και ξεχασμένη. Ύστερα τη μαγειρεύει με σεβασμό και με ταλέντο σπάνιο. Δεν καταλαβαίνεις πόσο μεγάλος σεφ είναι ο Μπάμπης Καζάνας μέχρι να δοκιμάσεις τα γεμιστά του με πιπεριά Φλωρίνης, καπνιστή σάλτσα ντομάτας και κρέμα μυζήθρας ή μία –έστω!– πιρουνιά από τις φρέσκιες παπαρδέλες με σάλτσα βουτύρου, παστό λεμόνι, λουίζα και όστρακα. Ακόμη και η απλή ντοματοσαλάτα στα χέρια αυτού του μάγειρα αποκτά άλλη χάρη, με τέσσερις διαφορετικές ποικιλίες ντομάτας, ανεβαστό Γρεβενών, μαρμελάδα αγριοκέρασο, ντρέσινγκ ντομάτας και βασιλικού, καππαρόφυλλα και φράουλες. Να βουτήξεις εδώ το προζυμένιο ψωμί, να μη θες τίποτα άλλο. Εκτός από ένα ποτήρι κρασί. Η wine list του Tsifti έχει κάτι μοναδικό: κρασιά δυσεύρετα και σπάνια από παλιότερες σοδειές που σερβίρονται... και σε ποτήρι! Να ένας ωραίος τρόπος να δοκιμάσεις τις ελληνικές ποικιλίες και να υποδεχτείς το καλοκαίρι.

Extra tip: Τις Κυριακές ο Tsiftis ψήνει και τις διάσημες πίτες του. Δεν θες να τις χάσεις...



INFO

Μιχαλακοπούλου
και Σεβαστείας
Ιλίσια, 2107754246
tsiftis_gastrokoutouki
tsiftis_gastrokoutouki

ΑΟΡΙΤΗΣ

Η ταβέρνα όπως τη θες



Όταν ο γνωστός σεφ Σήφης Μανουσέλης αποφάσισε να ανοίξει τη δική του ταβέρνα, ξέραμε από την αρχή ότι δεν θα ήταν συνθησιμένη.

Κανένα αγαπημένο πιάτο της τιμημένης ελληνικής ταβέρνας δεν λείπει, ο Σήφης, όμως, τα μαγειρεύει με την καρδιά, την τεχνική και την άποψη της κρητικής καταγωγής του, βάζοντας στις συνταγές του βασιλίσσα την αγνή πρώτη ύλη. Έτσι εξηγείται που το μο-

σαχάριο σικώτι είναι το καλύτερο της πόλης, που τα αρνίσια παιδάκια δεν προφταίνουν τις παρέες (μεγάλη η ζήτηση!), που ο τζιγεροσαρμάς είναι ένα μικρό αριστούργημα από μόνος του. Άλλη μεγάλη (μα και πεντανόστιμη) ιστορία στον Αορίτη είναι και τα μαγειρευτά του...

Τα πιάτα ακολουθούν τους καιρούς και τις εποχές, και αλλάζουν συχνά, αλλά ένα είναι σίγουρο: το τσουκάλι του Αορίτη δεν σε απογοητεύει ποτέ. Είτε μιλάμε για έναν παραδοσιακό μουσακά, είτε για ένα μοσαχάριο γιουβέτσι με τα όλα του (και μπόλικη γραβιέρα Κρήτης), εδώ θα βρεις τη σοφή νοστιμιά της ελληνικής κουζίνας.

Όλα αυτά τα απολαμβάνεις μαζί με ένα ποτήρι ωραίο κρασί από την πλούσια wine list (να ξέρεις όμως ότι υπάρχει κι εξαιρετικό χύμα), ιδανικά στα τραπέζια που είναι απλωμένα ανάμεσα στις πράσινες φυλλωσιές της Μαιάνδρου.



INFO

Μαιάνδρου 15, Ιλίσια
2107255699
taverna_aoritis

ΜΕΔΙΚΩΝ

Ένα ταξίδι ιστορίας και γεύσης στη Μάνη



Στο γραφικό ψαροχώρι του Αγίου Νικολάου στη Μάνη, μόλις μία ώρα από την Καλαμάτα, το εστιατόριο και cocktail bar **Μεδίκων** σας προσκαλεί σε ένα μοναδικό ταξίδι γεύσεων, αρωμάτων και ιστορίας. Στεγασμένο σε ένα αναπαλαιωμένο πετρόχτιστο αρχοντικό, αναδεικνύει την πολιτιστική και γαστρονομική κληρονομιά του τόπου, με θέα στο μαγευτικό λιμανάκι.

Το γαστρονομικό ταξίδι ξεκινά νωρίς

το πρωί με το άναμμα του ξυλόφουρνου και την προετοιμασία ενός αυθεντικού farm-to-table πρωινού, με φρέσκα τοπικά προϊόντα. Το μεσημέρι και το βράδυ τα πιάτα ημέρας εμπνέονται από τη μεσογειακή παράδοση και αποτυπώνουν τη νοστιμιά της μανιάτικης γης και θάλασσας.

Στον καταπράσινο κήπο τους, απολαύστε ένα ποτήρι κρασί από την προσεγμένη κάβα, δοκιμάστε τα signature cocktails ή επιλέξτε ένα aperitivo ή digestif για να ολοκληρώσετε τη βραδιά σας, συνοδεία ενός εκλεκτού κουβανέζικου πούρου.

Μια γοητευτική ιστορία συνδέει τους Μεδίκους της Φλωρεντίας με τα μανιάτικα πυργόσπιτα. Οι πρόγονοί τους έφεραν μαζί τους τη φινέτσα της Ιταλίας, παντρεύοντάς την αρμονικά με τη δωρική ομορφιά της Μάνης. Ετοιμαστείτε να βιώσετε αυτή την εμπειρία σε έναν τόπο όπου η ιστορία, η γεύση και η φιλοξενία ενώνονται.



INFO

Άγιος Νικόλαος
Δυτική Μάνη
2721079119
www.medikon.com
f Medikon
Restaurant
@ medikon_
restaurant

ΜΕΖΕ ΜΑΝΙ

Αυθεντικοί μεζέδες στο λιμανάκι του Αγίου Νικολάου της Μάνης



Στο μαγευτικό λιμανάκι του Αγίου Νικολάου στη Μάνη, το Meze Mani σας προσκαλεί να ανακαλύψετε την αυθεντική τέχνη του ελληνικού μεζέ. Ένα μικρό, ζεστό μεζεδοπωλείο, που αποπνέει τη γνήσια φιλοξενία και την ανεπιτήδευτη ομορφιά της Μάνης.

Περνώντας το κατώφλι του, θα σας αγκαλιάσουν τα αρώματα των φρεσκομαγειρεμένων πιάτων, φτιαγμένων με μεράκι από τους έμπειρους μάγειρές τους. Στο μενού θα ανακαλύψετε αγαπημένες ελληνικές γεύσεις, όπως δροσερή μελιτζανοσαλάτα, μαυρο-

μάτικα φασόλια, λιαστό χταπόδι στη σχάρα και χοιρινή πανσέτα, όλα φτιαγμένα με φρέσκα, τοπικά υλικά. Όσο για τους ψαρομεζέδες: Είναι όλοι τους από ολόφρεσκα ψάρια και θαλασσινά που φτάνουν κάθε πρωί εδώ με τις ψαρόβαρκες.

Στο Meze Mani κάθε μικρό πιάτο αποτελεί μια γαστρονομική ιστορία, αποτυπώνοντας την ουσία της μανιάτικης παράδοσης και της μεσογειακής διατροφής. Συνοδέψτε το γεύμα σας με ένα ποτήρι τσίπουρο από τις πάρα πολλές επιλογές που θα σας προτείνει ο κατάλογος κι αφήστε το βλέμμα σας να ταξιδέψει στο γραφικό λιμανάκι.

Η φιλική εξυπηρέτηση, η χαλαρή ατμόσφαιρα και το αυθεντικό περιβάλλον δημιουργούν το ιδανικό σκηνικό για να μοιραστείτε γεύσεις και στιγμές με την οικογένεια ή τους φίλους σας. Στο Meze Mani η γεύση συναντά την παράδοση και η κάθε στιγμή γίνεται μια αξέχαστη εμπειρία. Ελάτε να γνωρίσετε την ψυχή της Μάνης μέσα από τις γεύσεις του Meze Mani!



INFO

Άγιος Νικόλαος
Μάνη, 2721077368
www.mezemani.gr
f Meze Mani
@ meze mani.gr

ΚΑΠΑΝΙ ΜΑΡΚΕΤ

Μια free style γευστική απόλαυση



Ένα εστιατόριο με free style χαρακτήρα, έντονη ελληνική ταυτότητα και έμφαση στις φυσικές, εποχιακές πρώτες ύλες. Το μενού βασίζεται στην παράδοση, με γεύσεις μαγειρεμένες στον ξυλόφουρνο, στα κάρβουνα και στη σούβλα, σε μια ορθάνοιχτη κουζίνα. Ο χώρος φωτεινός, με μοντέρνες χρωματικές νινελιές. Υπάρχει βέβαια και εξωτερικός για καθήμενους και για όρθιους. Στην είσοδο η βιτρίνα με επι-

λεγμένα ελληνικά τυριά και αλλαντικά, και δίπλα της μία ακόμη με τα φυσικά κρασιά – διαθέσιμα και για αγορά. Στο βάθος ξεχωρίζει ο dj, που δίνει τον ρυθμό. Το μενού αλλάζει καθημερινά ανάλογα με τα διαθέσιμα υλικά. Ανάμεσα στα σταθερά πιάτα ξεχωρίζουν τα σαλιγκάρια γαλλικής εμπνεύσεως, η πανσέτα μαύρου χοίρου στον ξυλόφουρνο και η «καρμπονάρα» με θράψαλο.

Πίσω από τη γεύση βρίσκεται ο σεφ Δημήτρης Μπαλάκας, από τη Φλώρινα, όπως και ο ιδιοκτήτης Κωστής Χρηστάκης (γνωστός από τον Πρίγκιπα στα Εξάρχεια). Η βαλκανική επιρροή παίζει καθοριστικό ρόλο, όπως στη σάλτσα σουτ μακάλο, που συνοδεύει το βουβαλίσιο μπιφτέκι, ή τα κεφτεδάκια. Κάθε Τετάρτη από τις 14.00, σερβίρεται το «μενού λαϊκής» – με υλικά από τη λαϊκή της γειτονιάς. Ανοικτό καθημερινά (εκτός Δευτέρας) από τις 14.00, και η κουζίνα μαγειρεύει έως τα μεσάνυχτα. Οπωσδήποτε κράτηση.

Extra tip: Στη λίστα θα βρεις και 5 ετικέτες δικής τους παραγωγής – όπως και δική τους μπύρα.



INFO

Χίου 29, Αθήνα
2155600234

@kapani.athens

ΠΡΙΓΚΙΠΑΣ STREET FOOD RESTAURANT

Μοναδικές γεύσεις 5 αστέρων
στο κέντρο της Αθήνας



Το στέκι που αγαπήθηκε όσο λίγα από τους θεατρόφιλους και όχι μόνο, προσφέρει στο αθηναϊκό κοινό ξεχωριστές γεύσεις βασισμένες σε αυθεντικές συνταγές από τη Βόρεια Ελλάδα. Ένας από τους λόγους που το κάνουν μοναδικό και τόσο αγαπημένο είναι η αξιόπιστα ποιότητα των πρώτων υλών. Τα ιδιαίτερα κρέατα, που δύσκολα βρίσκεις αλλού στην Αθήνα, έρχονται από μικρές ελληνικές φάρμες, ενώ οι σάλτσες είναι χειροποίητες. Στον Πρίγκιπα, λοιπόν, θα δοκιμάσεις τα διάσημα παραδοσιακά κεμπάπια

Φλωρίνης, αλλά και ζουμερό burger προβατίνας. Κι αν θες να απολαύσεις κάτι που ξεφεύγει από τα συνηθισμένα, θα δοκιμάσεις λαχταριστό burger με βουβαλίσιο μπιφτέκι, πεντανόστιμο βουβαλίσιο καλαμάκι και καλαμάκι μαύρου χοίρου, που θα σου μείνουν αξέχαστα. Όποιες κι αν είναι οι επιλογές σου, θα τις συνοδεύσεις τέλεια με τις εξίσου ενδιαφέρουσες και προσεγμένες προτάσεις του Πρίγκιπα σε ποτά. Εδώ θα βρεις εξαιρετικό τσίπουρο, ποικιλία σε βιολογικές ρετσίνες και μια πλούσια λίστα από φυσικά κρασιά ελληνικής ετικέτας, στην οποία περιλαμβάνονται και τρεις ετικέτες δικής τους παραγωγής. Αν πάλι προτιμάς την μπύρα, θα επιλέξεις ανάμεσα σε πραγματικά δυνατές ετικέτες ελληνικής μικροζυθοποιίας. Κι επειδή ο Πρίγκιπας δεν σταματά να μας εκπλήσσει ευχαρίστητα, αξίζει σίγουρα να δοκιμάσεις τη «Μεγάλη Λίμνη», την πρώτη μπύρα lager με την υπογραφή του Πρίγκιπα, που οφείλει το όνομά της στη Μεγάλη λίμνη των Πρεσπών.

Extra info: Κάθε βράδυ είναι γιορτή, με dj που παίζει μουσική με βινύλια!



INFO

Χαριλάου Τρικούπη 23
Εξάρχεια, 2114050070
www.prigkipas.gr

Prigkipas.
Exarcheia

@prigkipas.
exarcheia

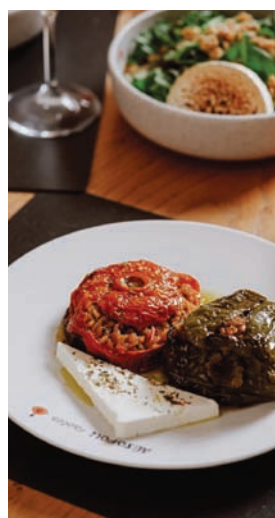
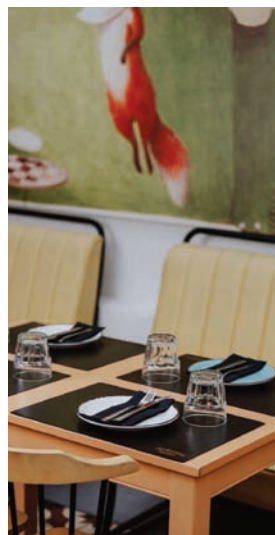
ΑΙΣΩΠΟΥ ΜΥΘΟΙ

Πεντανόστιμη ελληνική κουζίνα
στα στενά του Ψυρρή



Ο Θανάσης Χρονόπουλος είναι παλιός γνώριμος (και βαθύς γνώστης) της αθηναϊκής εστίασης. Για πολλά χρόνια εργάστηκε ως μετρ σε γνωστά εστιατόρια και σε χώρους ψυχαγωγίας στην Αθήνα, μέχρι που αποφάσισε ότι είναι πια η στιγμή να ανοίξει το δικό του εστιατόριο. Ο δρόμος τον έβγαλε στη γειτονιά του Ψυρρή, στη μικρή οδό που ονομάζεται Αισώπου. Εμπνευσμένος από το όνομα της οδού, άνοιξε εδώ το Αισώπου Μύθοι, ένα εστιατόριο αφιερωμένο στη γαστρονομική παράδοση της Ελλάδας αλλά και στη φιλοξενία

που χαρακτηρίζει αυτή τη χώρα. Εδώ κανένας δεν νιώθει «πελάτης». Είναι όλοι θαμώνες, φίλοι που θα καθίσουν για ένα γεύμα το οποίο θα τους μείνει αξέχαστο. Η εγκάρδια, ειλικρινής και απροσποίητα φιλική εξυπηρέτηση είναι ο ένας λόγος που τα τραπέζια αυτού του εστιατορίου είναι καθημερινά γεμάτα. Ο άλλος είναι, βεβαίως, το φαγητό. Η μαγειρική του βραβευμένου σεφ Δημήτρη Αϊβαλιώτη ακολουθεί τη σοφία των παραδοσιακών συνταγών, βάζοντας την ελληνική κουζίνα στο επίκεντρο και στις κατσαρόλες της τοπικά προϊόντα και πρώτες ύλες από μικρούς παραγωγούς. Ποιο πιάτο πρέπει να δοκιμάσεις πριν από οτιδήποτε άλλο; Την κατσοκομακαρονάδα. Είναι το best seller του εστιατορίου και υπάρχει λόγος για αυτό: το κατσικάκι σιγομαγειρεύεται μέσα σε μια λαχταριστή κόκκινη σάλτσα, ύστερα φτάνει στο τραπέζι σου καυτό, μαζί με φρέσκιες, λεπτές κυλοπίτες και μπόλικο ξηρό ανθότυρο. Δεν το ξεχνάς εύκολα. Το ίδιο συμβαίνει και με τα υπόλοιπα πιάτα, όπως τον επικό κόκορα παστιτσάδα, τα παινεμένα γεμιστά ή το υπέροχο γιουβέτσι. Συνοδεύεις με ωραία κρασιά σε καλές τιμές και γρήγορα επιστρέφεις.



INFO

Αισώπου 9, Ψυρρή
210 3251243
aesopoufables.gr
f Aesopou Fables
@ aisopou_mythoi

ΚΑΠΛΑΝΙ

Το στέκι που αποθεώνει την απλότητα
της κρητικής κουζίνας



Μερικά μέρη δεν χρειάζονται φανταχτερή διακόσμηση ή επιτήδευση για να σε κερδίσουν. Αρκεί μια μπουκιά, μια μυρωδιά, ένα χαμόγελο από τον άνθρωπο που σε υποδέχεται. Το Καπλάνι, ένα αυθεντικό κρητικό εστιατόριο στο Παγκράτι, έχει αυτό το σπάνιο χάρισμα: να σε κάνει να νιώθεις σαν στο σπίτι σου, την ίδια στιγμή που σε ταξιδεύει στα μονοπάτια της κρητικής γης.

Με ρίζες βαθιά στην παράδοση της ελληνικής κουζίνας και την καθοδήγηση

του Μανώλη Ρωμανάκη, που μετρά πάνω από δύο δεκαετίες στον χώρο της εστίασης, το Καπλάνι ακολουθεί έναν απλό αλλά αταλάντευτο δρόμο: η μαγεία βρίσκεται στα αγνά υλικά. Ελιές, μέλι, ελαιόλαδο, όλα προσεκτικά διαλεγμένα από την Κρήτη και από γωνιές όλης της Ελλάδας, πλαισιώνονται από ελληνικά, χειροποίητα προϊόντα και συνοδεύονται από κρασιά και αποστάγματα ντόπιων παραγωγών.

Στον κατάλογο δύο πιάτα που ξεχωρίζουν είναι το Μαγγίρι Σίζουμο, τα «μακαρόνια του φτωχού» από τη Μεσσαρά. Ζυμαρικό βρασμένο σε ζωμό από ζυγούρι, με ξεψαχνισμένο κρέας και τριμμένο ανθότυρο, και η σαλάτα Θεριστής, ένα super food της εποχής, με υλικά που διατηρούνται εκτός ψυγείου, όπως ακριβώς γινόταν παλιά στα χωράφια του θέρους, όταν το φαγητό έπρεπε να είναι θρεπτικό, δροσερό και ανθεκτικό. Για το τέλος, η γλυκιά υπόσχεση του Καπλανιού, πεπόνι με παγωτό βανίλια και γλυκό του κουταλιού βύσσινο, όλα χειροποίητα, όπως και κάθε πιάτο.



INFO

Ευφρονίου 47
Παγκράτι
2107211161
2107211191
www.tokaplani.gr
f tokaplani
@ tokaplani

Τώρα που ο καιρός άνοιξε, η πλατεία Αγίου Γεωργίου στην Κυψέλη είναι ακόμα πιο όμορφη και ζωντανή. Παρέες, ζευγάρια, οικογένειες, κάτοικοι της περιοχής και τουρίστες συνυπάρχουν εδώ, στην πλατεία όπου από το 2016 βρίσκεται η Κυβέλη, το μεζεδοπωλείο-εστιατόριο του Πύργου Αναγνώστου.

Εδώ, στις δροσιές της λουλουδιασμένης πλατείας, θα δοκιμάσετε εξαιρετικές γεύσεις, τις οποίες επιμελείται ο σεφ Πύργος Κόντας, με επιρροές από τη Σμύρνη αλλά και απ' όλη την Ελλάδα. Και μπορείτε να επιλέξετε είτε τη λογική του sharing, δηλαδή να μοιραστείτε όλες αυτές τις νοστιμιές με την παρέα, είτε να απολαύσετε ένα πιάτο εστιατορικό. Οπωσδήποτε να ρωτήσετε για τα πιάτα ημέρας, που είναι μια-δυο διαφορετικές επιλογές καθημερινά βάσει της εποχικότητας. Μπορεί να είναι ζουμερά παϊδάκια κοτόπουλου ελευθέρως βοσκής. Ή τα εμπνευσμένα σκαλοπίνια από φιλέτο μόσχου σε πιπεράτη σάλτσα με απάκι και κολοκυθάκια τηγανητά. Φοβερό πιάτο, επίσης και το θράψαλο στη σχάρα με σπαγγέτι ολικής, σάλτσα από αυγοτάραχο, βασιλικό και γραβιέρα Μυτιλήνης, αλλά και οι παπαρδέλες με φιλετάκια κοτόπουλου ελευθέρως βοσκής, απάκι Κρήτης και θυμάρι.

Τόσους κι άλλους τόσους πρωταγωνιστές θα σας προτείνει ο βασικός κατάλογος. Ξεκινήστε με τη φημισμένη σαλάτα Ποπάι και Σουίπι, με ρόκα, τρυφερό σπανάκι, μαρούλι, κόκκινο λάχανο, ντοματίνια, παντζάρι, φιλέτο κοτόπουλο, παρμεζάνα και βινεγκρέτ χαρουπόμελο και μετά... το πράγμα δυσκολεύει, καθώς οι επιλογές είναι όλες τους λαχταριστές. Από τους best seller κολοκυθοκεφτέδες με σος γιαουρτιού, τα σκιουφικτά με χοιρινά φιλετάκια, τσίκνωση Καρπάθου και μαλακή φρέτα και το κοτόπουλο χαρακίρι (και χοιρινό) που καταφθάνει στο τραπέζι σας στη σούβλα, μέχρι τις τηγανιές χοιρινό, κοτόπουλο, συκώτι, σουτζούκι και άλλα πολλά.

Θα συνοδεύσετε με ελληνικές και ξένες μπύρες, ωραίο χύμα κρασί και τσίπουρο από την Πρέβεζα, εμφιαλωμένα αποστάγματα αλλά και ετικέτες από την επιλεγμένη wine list, ιδανικές για κάποια ιδιαίτερή σας στιγμή και όχι μόνο. Κλείστε με ένα υπέροχο γλυκό, όπως την τερτίνα σοκολάτα, σαν υγρό κέικ σοκολάτας με κρέμα γάλακτος και σιρόπι. Όλα αυτά μπορείτε να τα απολαύσετε και με delivery μέσω efood, Wolt και Box.

Extra tip: Ιδανικός προορισμός η Κυβέλη για οικογένειες με παιδιά καθημερινά αλλά και τα Σαββατοκύριακα. Τα παιδιά θα παίξουν με ασφάλεια στην πλατεία, όσο εσείς απολαμβάνετε όλα αυτά τα ωραία!

INFO

Επτανήσου 15, Πλατεία Αγίου Γεωργίου
Κυψέλη, 2108219406
kybeli.gr
f kivelirest
kyveli_kypseli



ΚΥΒΕΛΗ

Το νόστιμο στέκι της Κυψέλης



ΜΥΣΤΙΚΟΣ ΚΗΠΟΣ

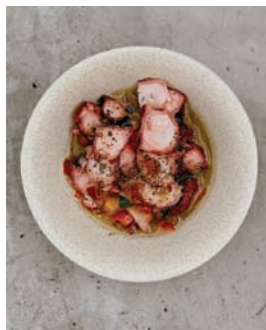
Νοστιμιές στην πιο όμορφη αυλή



Βραδάκι καλοκαιριού κι εσύ με το αμόρε, την παρέα ή την οικογένεια αναζητάς ευκαιρία να το ρίξετε λιγάκι έξω, να φάτε κάτι, να ξεσκάσετε. Βέβαια, εδώ και χρόνια έχει πάρει να αποτελεί μυστικό, αφού αυτός ο κήπος έχει μαθευτεί στόμα με στόμα και προσελκύει κόσμο απ' όλη την Αθήνα. Δροσιές, λουλούδια, τα άστρα για ταβάνι και μια αίσθηση σαν να είσαι διακοπές σε κάποιο νησί. Αυτή είναι η αυλή του Μυστικού Κήπου –που, παρεμπιπτόντως, διαθέτει και τον κομψό εσωτερικό του χώρο–, α-

ποτελώντας την ιδανική απόδραση και για τις καλοκαιρινές ημέρες. Η ομάδα, ο Σείριος, ο Δημήτρης και ο Μάριος, συνεχίζουν πάντα με την ίδια φιλοσοφία. Η μέρα αρχίζει με την επιλογή των πρώτων υλών, που πρέπει να είναι πάντα εποχικές και ολόφρεσκες – έχει ήδη προηγηθεί η προμήθεια προϊόντων από κάθε γωνιά της ελληνικής γης, από αυτά που χαρακτηρίζουν τον κάθε τόπο. Και μετά η αγάπη, το μεράκι και η φαντασία στην κουζίνα, μετουσιώνονται σε εξαιρετικά πιάτα της ελληνικής παράδοσης με δημιουργικές πινελιές. Κρέατα, ψάρια, ζυμαρικά, σαλάτες, ορεκτικά, σίγουρα θα αποζημιώσουν και τους πιο απαιτητικούς, θα συνοδεύσετε με κάποια ετικέτα από τον ελληνικό και διεθνή αμπελώνα, ενώ μεγάλη είναι και η ποικιλία από αποστάγματα από όλη την Ελλάδα.

Όλα αυτά σε έναν πραγματικά φιλόξενο χώρο, με ανθρώπους που θα σας καλοδεχθούν σαν να ήσασταν φίλοι από παλιά.



INFO

Καρσολή &
Δημητρίου 21
Χαλάνδρι
2130370929

[f mustikoskipos](#)
[@ mistikos_kipos](#)

AERIS CU29

Μία εντυπωσιακή εμπειρία γεύσεων που θα λατρέψεις



To Aeris Cu29 ξεχωρίζει ως μια γαστρονομική εμπειρία που τιμά τη μεσογειακή κουζίνα, με έντονα ελληνικά αλλά και ιταλικά στοιχεία. Το μενού του ανανεώνεται διαρκώς, φέρνοντας πάντα νέες γευστικές προτάσεις, ενώ διατηρεί σταθερά την ποιότητα και τον σεβασμό στις πρώτες ύλες. Ένα από τα χαρακτηριστικά του εστιατορίου είναι το ζυμαρί 48ωρης ωρίμανσης, που δίνει μοναδική υφή και γεύση στις πίτσες. Πιάτα που ξεχωρίζουν είναι το ριζότο με μανιτάρια, αλλά και το ριζότο με

καπνιστή πανσέτα, καρότο και πορτοκάλι, ο μπακαλιάρος μαριναρσμένος σε εσπεριδοειδή και τα τορτελίνι με σπανάκι, που θυμίζουν την ηπειρωτική σπανακοκιμαδόπιτα. Δεν μπορείς να επισκεφθείς το Aeris Cu29 χωρίς να δοκιμάσεις την μπαλοτίνα κοτόπουλου με πράσινη φάβα, ένα δημιουργικό πιάτο που έχει την υπογραφή του εστιατορίου.

Άλλο ένα παράδειγμα της μαγειρικής τους δεξιοτεχνίας είναι η πανσέτα, η οποία ωριμάζει για 3 ημέρες σε χοντρό αλάτι και 18 ημέρες σε διαφορετικά πιπέρια – μια συνταγή που απογειώνει την έννοια της γευστικής έντασης. Το Aeris Cu29 επενδύει στον ελληνικό αμπελώνα, αναδεικνύοντας κρασιά με χαρακτήρα και ταυτότητα. Έτσι, θα βρείτε το κατάλληλο κρασί για να συνοδεύσετε το γεύμα σας.

Αν αναζητάς αυθεντικές, δημιουργικές γεύσεις σε έναν φιλόξενο και προσεγμένο χώρο στην Καλλιθέα (εντός στοάς), τότε μόλις βρήκες το νέο σου αγαπημένο στέκι.



INFO

Συνταγματάρχου
Δαβάκη 65, Καλλιθέα
2109503040

www.aeriscu29.gr

[f Aeriscu29](#)
[@ aeris_cu29](#)



MIRONI

Αυθεντικές ελληνικές γεύσεις στο Μεταξουργείο

Η κομψή παραδοσιακή ταβέρνα στην πλατεία Καραϊσκάκη, η οποία εδώ και 7 χρόνια μάς προσφέρει γεύσεις αυθεντικής ελληνικής και μεσογειακής κουζίνας. Στον εσωτερικό χώρο ή στο ατμοσφαιρικό αίθριο, υπό τους ήχους ελληνικής μουσικής από μπουζούκι και κιθάρα πέντε φορές την εβδομάδα και παρέα με ενθουσιασμένους, είναι η αλήθεια, ξένους επισκέπτες, θα απολαύσετε πιάτα όπως το χορταστικό σουβλάκι κοτόπουλο, που καταφθάνει σε σούβλα, εξαιρετική φέτα με μέλι, σουσάμι και ούζο, χειροποίητο μπιφτέκι, σπαλομυριζόλα, ποικιλίες κρεατικών και άλλα πολλά, φτιαγμένα όλα τους με άριστης ποιότητας πρώτες ύλες. Και για το πιο γλυκό τέλος, κερασμένη σπιτική πανακότα!

INFO

Μ. Αλεξάνδρου 7, Μεταξουργείο
2105202339

www.mironi.gr

[f mironi.gr](https://www.facebook.com/mironi.gr) [@mironi.gr](https://www.instagram.com/mironi.gr)



MIRAVILIA

Ελληνική γαστρονομία στην πλατεία Αυδή

Νέα άφιξη στην όμορφη πλατεία Αυδή, στο Μεταξουργείο, το Miravilia μπήκε στον τέταρτο μήνα της νόστιμης ζωής του, πιστό στη φιλοσοφία του: σεβασμός στην πλούσια ελληνική γαστρονομική κληρονομιά, δίνοντας σε κάποιες από τις συνταγές της ένα πιο μοντέρνο twist. Εδώ, στον καλαίσθητο εσωτερικό ή εξωτερικό χώρο, θα απολαύσετε πιάτα όπως χταπόδι σκάρας, λαβράκι, καρπάτσιο μοσχάρι, σμυρνέικα σουτζουκάκια, παραδοσιακά κεφτεδάκια, αλλά και απίστευτες παραδοσιακές πίτες με χειροποίητο φύλλο. Με μεγάλη ποικιλία σε ελληνικά κρασιά και αποστάγματα. Να το επισκεφθείτε!

INFO

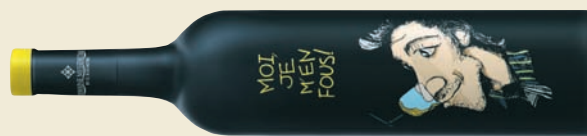
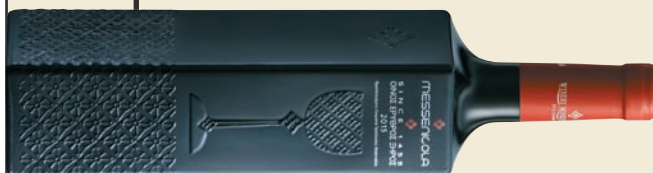
Κεραμεικού 51, πλατεία Αυδή
2105243987

www.miravilia.gr

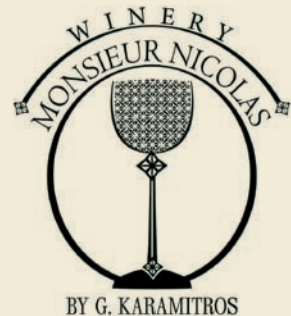
[f Miravilia Restaurant](https://www.facebook.com/MiraviliaRestaurant)

[@miravilia_restaurant](https://www.instagram.com/miravilia_restaurant)

WINERY MONSIEUR NICOLAS



Το οινοποιείο με την «ευγενική» καταγωγή και τις μοναδικές ετικέτες κρασιών, που έχουν κερδίσει διεθνή αναγνώριση Σε επιλεγμένες κάβες σε όλη την Ελλάδα



Οινοποιείο MONSIEUR NICOLAS
Μεσενικόλας Καρδίτσα - Τηλ. 2441070871

TASTE VOICE 2025

ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟ

Αγαπημένη σπιτική ελληνική κουζίνα



Θυμάσαι τα παλιά κυριακάτικα μεσημέρια; Που η οικογένεια μαζεύονταν γύρω από το τραπέζι και η μαμά ή η γιαγιά έβγαζαν τα πιο νόστιμα, μαγειρεμένα με όλη τους την αγάπη; Κάπως έτσι μοιάζουν και οι στιγμές στο Θεραπευτήριο, το οποίο εδώ και 30 χρόνια μας προσφέρει τα καλύτερα της παραδοσιακής ελληνικής κουζίνας.

Εδώ θα απολαύσετε καλομαγειρεμένα θαλασσινά και ολόφρεσκα ψάρια ημέρας –μη χάσετε το φρέσκο καλαμάρι– και ό,τι αγαπάμε από την ελληνική κουζίνα: φοβεροί λαχανοντολμάδες, μυρωδάτα γεμιστά, τέλειο παστίτσιο, μουσακάς όπως πρέπει να είναι, αγκινάρες αλά πολιτά που θα σας μείνουν αξέχαστες! Το πιο σημαντικό; Όλα τους φτιαγμένα με επιλεγμένες, άριστες πρώτες ύλες, με τη φροντίδα που τους αξίζει.

Όλα αυτά σε έναν απόλυτα φιλόξενο χώρο, με ανθρώπους που θα σας καλοδεχθούν σαν να σας έκαναν το τραπέζι στο σπίτι τους. Και τώρα, με τον καιρό να έχει ανοίξει για τα καλά, ο όμορφος εξωτερικός του χώρος στην ολοζώντανη γειτονιά των Άνω Πετραλώνων, μετατρέπεται στο ιδανικό σκηνικό για να ευχαριστιόμαστε τα πιάτα του κάτω από τον αθηναϊκό ουρανό. Να πάτε!



INFO

Κυδαντιδών 41
Άνω Πετράλωνα
2103412538

[f totherapeftirio](#)
[@to_therapeftirio](#)

ΨΑΡΟΧΩΡΙ

Εκλεκτή ψαροφαγία στο κέντρο της Αθήνας

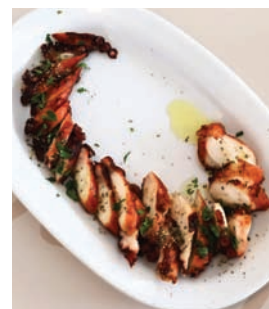


Μοντέρνο, με μίνιμαλ διακόσμηση και με το λευκό να κυριαρχεί, θα σου δώσει την αίσθηση ότι μεταφέρθηκες σε κάποιο νησί – κι ας βρίσκεται στο κέντρο της Αθήνας. Το φιλόξενο Ψαροχώρι έκλεισε πρόσφατα τα 7 του χρόνια, έχοντας αποκτήσει όλο αυτό το διάστημα το δικό του κοινό, ανθρώπους που έρχονται απ' όλη την Αθήνα για να απολαύσουν την εξαιρετική του ψαροφαγία.

Οι άνθρωποι εδώ δίνουν μεγάλη έμφαση στην ποιότητα και στην εποχικότητα, και στο μενού θα ανακαλύψετε

πεντανόστιμα πιάτα, με δημιουργικές νότες, όπως τη μαγειρευτή σφυρίδα με πράσο, σέλινο, αγκινάρα και καρότο, αλλά και το γιουβέτσι με θαλασσινά (γαρίδες, μύδια, κυδώνια). Εξίσου ενδιαφέροντα είναι και τα ορεκτικά, σαν το σεβίτσε τσιπούρας με μάνγκο και κόλιανδρο, το καπνιστό χέλι με πουρέ από παντζάρι, αλλά και το συμμακό γαριδάκι, ενώ καθημερινά, πέρα από τον βασικό κατάλογο, υπάρχουν και 8 με 12 πιάτα ημέρας. Έτσι, αν οι άνθρωποι βρουν караβίδα, θα φτιάξουν ένα φοβερό καρπάτσιο, αν βρουν τόνο μπορεί να μπει στη σχάρα, ενώ μια σουπιά μπορεί να γίνει ένα τέλειο ριζότο. Θα σας προσφέρουν, επίσης, φρέσκα ψάρια ημέρας, ροφούς, φαγκριά, συναγρίδες κ.λπ., τα οποία μπορούν να γίνουν είτε ψητά είτε να ψηθούν σε κρούστα αλατιού.

Θα συνοδεύσετε με κάποια από τις 45 ετικέτες από τον ελληνικό ή διεθνή αμπελώνα, με την κάβα να είναι απόλυτα ενημερωμένη επίσης σε ούισκι, βότκες, τζιν και ρούμια, ενώ δεν λείπουν και τα classic cocktails. Οι λάτρες της ψαροφαγίας να το επισκεφθούν οπωσδήποτε!



INFO

Αναστασίου Τσόχα 21
Αμπελόκηποι
2106438691
psarochori.gr

[f psarochori.gr](#)
[@psarochori](#)

ΔΟΥΚΙΣΣΑ

Το μοντέρνο μεζεδοπωλείο του Χαλανδρίου
με την καταπράσινη αυλή



Θυμάσαι εκείνη την ταβέρνα που έτρωγες στο νησί, βραδάκι, με τις δροσιές από τα μεγάλα δέντρα και τον αέρα της εξοχής; Κάπως έτσι είναι η αυλή της Δούκισσας, η οποία στεγάζεται σε ένα υπέροχο νεοκλασικό κτίριο στο Χαλάνδρι. Καταπράσινη και πανέμορφη, με τα δέντρα και τα λουλούδια της, ό,τι πρέπει για τα καλοκαιρινά μεσημέρια και βράδια.

Η Δούκισσα, η οποία λειτουργεί ήδη από το 2019, είναι ένα μεζεδοπωλείο,

αλλά αυτό που λέμε μοντέρνο. Τόσο σε ό,τι αφορά το καλαίσθητο περιβάλλον της όσο και την κουζίνα της, με το μενού να έχει ανανεωθεί από τον σεφ Νικόλα Κόσαρη μόλις τις προηγούμενες ημέρες, βάσει εποχικότητας όπως πάντα. Θα χαρείτε ολόφρεσκες, δροσερές σαλάτες, τέλεια ορεκτικά, αληθινές τηγανητές πατάτες, αλλά και φοβερά πιάτα όπως πανσέτα στον ξυλόφουρνο, μάγουλα με ταλιατέλες, σουτζουκάκια προβατίνας και πολλές ακόμα εξαιρετικές επιλογές – αφήστε και λίγο χώρο για το τέλος για ένα εκπληκτικό πολιτικό εκμék με καϊμάκι.

Όλα αυτά μπορείτε να τα απολαύσετε και μέσα από τις γνωστές πλατφόρμες delivery και θα τα συνδυάσετε με αποστάγματα και κρασιά (και χύμα) από διάφορα μέρη της Ελλάδας. Το πιο σημαντικό; Θα είναι σαν να σας έκανε το τραπέζι κάποιος πολύ καλός σας φίλος. Ανοιχτά καθημερινά, με την κουζίνα να σερβίρει από τις 13.00 έως τις 23.30.



INFO

Δουκίσσης
Πλακεντίας 14
Χαλάνδρι
2114150070
doukissa
chalandri
doukissa
chalandri

ΤΑΒΕΡΝΑ ΜΠΑΜΠΗΣ

Το στέκι των καλοφαγάδων από το 1967



Αν ψάχνεις το απόλυτο meeting point των καλοφαγάδων στο Παλαιό Φάληρο, μόλις το βρήκες! Μόνο 6,5 χιλιόμετρα από το κέντρο της Αθήνας, η Ταβέρνα Μπάμπης δεν είναι απλώς μια ακόμη ταβέρνα. Είναι το μέρος όπου η παράδοση της ελληνικής κουζίνας, η ποιότητα και η καλή παρέα δίνουν ραντεβού εδώ και σχεδόν 60 χρόνια. Από το 1967 ο Μπάμπης κρατάει το τιμόνι σταθερά, με τα πιο αγνά υλικά και τις μυστικές συνταγές που μένουν αναλλοίωτες. Φυσικά, αναφερόμαστε στα πασίγνωστα ζουμερά μπιφτέκια του, αλλά και στην ποικιλία κρεατικών κατευθείαν από την Ελασσόνα, τα Τρίκαλα και την Άρτα, που δεν θέλεις με

τίποτα να χάσεις. Ψημένα με μαεστρία από τον κυρ-Βασίλη, κάνουν θραύση και φέρνουν παρέες και οικογένειες κοντά.

Όμως στον Μπάμπη δεν βρίσκει κανείς μόνο κρεατικά. Διαθέτει μεγάλη ποικιλία ψαρικών, μεζέδων, αλλά και χειροποίητων μαγειρευτών που είναι ακαταμάχητα είτε στη μέση για την παρέα, είτε μια καθημερινή για μεσημεριανό στο γραφείο. Ξεκινάει κανείς με τα χειροποίητα ντολμαδάκια, χταποδάκι ψητό ή τη χαρακτηριστική σαλάτα του Μπάμπη και μπορεί να συνεχίσει με παπουτσάκια, κανελόνια ή τα υπέροχα μαμαδίστικα γεμιστά. Φυσικά, όλα αυτά τώρα που καλοκαιριάζει, πάνε πολύ καλύτερα με μια πολύ παγωμένη μπύρα, επίσης σπешιαλιτέ του Μπάμπη.

Κι όσον αφορά τον χώρο, το μαγαζί διαθέτει κλιματιζόμενη αίθουσα στο εσωτερικό, αλλά και άπλετο χώρο επί της Λεωφόρου Αμφιθέας, με γλυκό φως και ζεστή ατμόσφαιρα. Αν θες να φας καλά και οικονομικά με την οικογένεια ή την παρέα σου, έλα στον Μπάμπη. Η ποικιλία είναι μεγάλη και η ποιότητα σταθερά καταπληκτική!



INFO

Λ. Αμφιθέας 73
Παλαιό Φάληρο
2109420529
babistaverna
babis_taverna



ΚΑΤΣΟΥΡΜΠΟΣ

Αυθεντική κρητική κουζίνα

Ο ιστορικός Κατσούρμπος φέτος κλείνει τα 20 χρόνια του, όντας το εστιατόριο που πρωτοστάτησε στην αναγέννηση της κρητικής κουζίνας στην αθηναϊκή εστίαση. Σήμερα, συνεχίζει με την ίδια ακριβώς φιλοσοφία: άψογη φιλοξενία, άριστη ποιότητα, μεράκι στην κουζίνα. Το μενού ανανεώνεται συχνά, οι πρώτες ύλες έρχονται από την Κρήτη, το ελαιόλαδο είναι βιολογικής καλλιέργειας, τα ζυμαρικά και το ψωμί χειροποίητα. Τσιγαριαστό αρνάκι, γαμοπίλαφο, αρνάκι με σταμναγκάθι είναι από τα πιάτα που δεν πρέπει να λείπουν από το τραπέζι σας, όπως και τα κρασιά και τα αποστάγματα, που κι αυτά έρχονται από το νησί. Εσείς απλώς καθίστε σε κάποιο τραπέζι μπροστά στην πλατεία και απολαύστε τα!

INFO

Αμύντα 2, Παγκράτι
2107222167
Katsourbos.gr
f Katsourbosgr
@ katsourbos



ΤΟ ΛΑΪΝΙ

Κρητικό πρωινό στον Κεραμεικό

Παραδοσιακός, κλασικός, αγαπημένος κρητικός καφενές, σε μια από τις πιο ιδιαίτερες γειτονιές της πόλης, στον Κεραμεικό. Το Λαϊνί είναι ανοιχτό μέχρι αργά το βράδυ. Αυτό που ίσως δεν ξέρεις, όμως, είναι ότι από τις 10 το πρωί θα απολαύσεις ένα brunch... αλλιώς, και εξηγούμε: κρητικό πρωινό, πεντανόστιμο και δυναμωτικό. Από σφακιανόπιτα με μέλι και αυγά με στάκα, μέχρι την ομελέτα με παραδοσιακό κρητικό απάκι και άλλα πολλά. Όλα αυτά, βεβαίως, έρχονται απευθείας από την Κρήτη και η φιλοξενία είναι αυθεντική.

INFO

Αρτεμισίου 40, Κεραμεικός
2114021485
f Το λαϊνί

ΡΙΖΟΣ

Νοστιμιές στην καρδιά του Θησείου



Στην καρδιά του Θησείου, εκεί όπου για χρόνια στεγαζόταν το «Καφενείο του Ρίζου», η Ραχήλ άνοιξε αυτό το ιδιαίτερο εστιατόριο, με σεβασμό στην παράδοση και στην ιστορία του χώρου. Μια ιστορία η οποία αποτυπώνεται, μάλιστα, με τον ιδανικό τρόπο στους τοίχους, με τους πίνακες που απεικονίζουν παλιές φωτογραφίες του καφενείου.

Στον φιλόξενο Ρίζο θα μοιραστείτε τις ιστορίες σας, θα χαλαρώσετε και θα απολαύσετε εξαιρετικές γεύσεις,

φτιαγμένες με τα καλύτερα υλικά, από τον ταλαντούχο Ρόδιο σεφ Λυσίμαχο Δράκο. Στα must η γαριδομακαρονάδα, το λαυράκι σχάρας με λαδολέμονο κάρπας, τάρταρ ντομάτας και σπασμένες πατάτες, αλλά και οι κροκέτες φέτας με σπανάκι, ενώ δεν λείπουν και οι προτάσεις σε κρέας, όπως το τέλειο αρνί με chimichurri, σύκο και κόκκινο κρεμμύδι, η φοβερή τηγανιά κοτόπουλο και τα ζουμερά χοιρινά ψητά. Ανοιχτά από νωρίς το πρωί έως τη μία μετά τα μεσάνυχτα.



ΟΙ ΠΑΛΙΕΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΕΥΤΕΛΙΚΗ ΠΑΡΑΧΩΡΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΑΡΧΕΙΟ ΤΟΥ Π. ΚΟΝΙΑΡΗ

INFO

Ακάμαντος 2, Θησείο
2103458485
f Rizos Athens

ΒΑΡΚΟΥΛΕΣ

Τέλεια ψαροφαγία στη Νέα Ιωνία



Σε μια όμορφη γειτονιά της Νέας Ιωνίας, με έντονο το μικρασιατικό στοιχείο –κάπου εδώ έζησε και ο Στέλιος Καζαντζίδης–, οι Βαρκούλες γράφουν τη δική τους ιστορία στην ψαροφαγία ήδη από το 2008. Όμορφα διακοσμημένος χώρος, που θα σου δώσει την αίσθηση ότι βρίσκεσαι σε κάποιο νησί, μπορείς να το πεις ψαροταβέρνα, μπορείς να το πεις και μεζεδοπωλείο, μιας και το μενού καλύπτει όλα τα γούστα και όλες τις γεύσεις. Για όλα αυτά έχει φροντίσει ο ιδιοκτή-

της και σεφ, Θέμης Ζεάκης, ο οποίος προσέχει να χρησιμοποιεί πάντα άριστες πρώτες ύλες. Καθημερινά θα βρεις φρέσκα ψάρια που μαγειρεύονται με διάφορους τρόπους, ενώ εξαιρετικά είναι τα κυρίως πιάτα, σαν τον εκπληκτικό μουςακά τόνου, το πεντανόστιμο κριθαρότο με γαρίδες, το φοβερό λαβράκι φρικασέ. Κι από μεζεδάκια, όρεξη να έχεις! Από λακέρδα πολιτική, παστουρμά θαλασσινών, σκουμπρί καπνιστό και φρέσκα μύδια αχνιστά, μέχρι σεβίτσε λαβράκι και ταρτάρ τόνου.

Από το τραπέζι σας, βεβαίως, δεν θα λείψουν και οι ολόφρεσκες σαλάτες, σαν τη φημισμένη «Βαρκούλες», με φαγόπυρο και κόκκινη κινόα, που συνοδεύεται από ρέγγα καπνιστή, η οποία δεν είναι μόνο σούπερ θρεπτική αλλά και σούπερ γευστική, και τη νέα προσθήκη σαλάτα με γαρίδες. Όλα αυτά τα τέλεια της θάλασσας θα τα συνοδεύσετε με μια μεγάλη ποικιλία από ούζα και τσίπουρα, μπίρες και επιλεγμένα κρασιά απ' όλη την Ελλάδα, σ' έναν χώρο πραγματικά φιλόξενο. Τρίτη έως Σάββατο 13.00 με 24.00, Κυριακή 13.00 με 18.00.



INFO

Αλαιάς 2, Νέα Ιωνία
2130358767

f Βαρκούλες -
Varkoules

@ seafood_
varkoules

ΦΥΣΑΡΜΟΝΙΚΑ

Το μεζεδοπωλείο που παντρεύει
το μοντέρνο με το παραδοσιακό

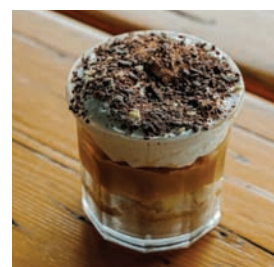


Στον δρόμο για τα βόρεια, στο ύψος του Χολαργού, η Φυσαρμόνικα ξεχωρίζει ως ένα μοντέρνο μεζεδοπωλείο που τιμά την ελληνική γαστρονομική παράδοση με φρέσκια ματιά και δημιουργικές ιδέες. Με πιάτα για τη μέση, η απόλαυση της παρέας είναι δεδομένη. Το μενού συνδυάζει γεύσεις Ελλάδας, με ιδιαίτερη έμφαση στα ντόπια υλικά και στις εποχικές πρώτες ύλες. Οι επιλογές ανανεώνονται συχνά, ώστε κάθε επίσκεψη να κρύβει και μια έκπληξη. Από τα πιάτα που ξεχωρίζουν, τα μοσχарία μάγουλα με κριθαράκι

είναι μια δυνατή επιλογή, ενώ τα μίνι hot dogs σπετσοφάι, με τη φέτα δίνουν έναν παιγνιώδη τόνο στο τραπέζι. Εξαιρετική δουλειά γίνεται και στις ωμές παρασκευές, όπως ο τόνος tartare, που συνοδεύεται από crispy πατάτες και πικάντικη μαγιονέζα. Η εμπειρία δεν σταματά στο φαγητό. Η λίστα κρασιών περιλαμβάνει αποκλειστικά ελληνικές ετικέτες, ενώ τα signature κοκτέιλ φτιάχνονται με βάση αποστάγματα, όπως τσίπουρο, μαστίχα και ρακή. Ξεχωρίζει το κοκτέιλ «Γκρικ Λόβερ», με ελληνικό gin – μια δροσερή, απόλυτα καλοκαιρινή πρόταση.

Το περιβάλλον είναι οικείο και προσεγμένο, με εσωτερικό και εξωτερικό χώρο, ιδανικό για όλες τις ηλικίες. Για την καλύτερη εξυπηρέτηση, συνιστάται κράτηση. Η Φυσαρμόνικα λειτουργεί καθημερινά 13.00 με 01.30.

Extra tip: Μην χάσετε το ομώνυμο επιδόρπιο, με σοκολάτα γάλακτος, καραμέλα, τραγανή βάση από πραλίνα φουντουκιού, καραμελωμένο pop corn, ανθό αλατού και ελαιόλαδο!



INFO

Λεωφ. Μεσογείων 180
Παπάγος Χολαργός
210 6564388

f Φυσαρμόνικα
Μεζεδοποτείον

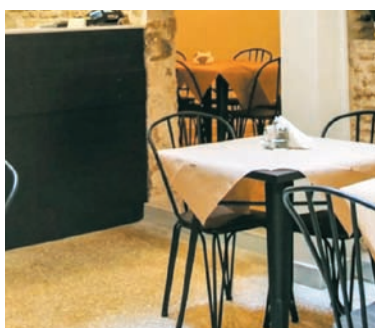
@ fysarmonika_
mezedopoteion



ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟ ΤΗΣ ΝΟΣΤΙΜΙΑΣ

30 χρόνια σερβίρει τις πιο αυθεντικές γεύσεις

Το Τριαντάφυλλο της Νοστιμιάς, 30 χρόνια τώρα, αποτελεί αγαπημένο στέκι για όσους αναζητούν αυθεντικές γεύσεις. Με εξειδίκευση στα θαλασσινά και το φρέσκο ψάρι, έχει καταφέρει να κερδίσει την καρδιά του κόσμου και να γίνει σημείο αναφοράς. Στο μενού η φιλεταρισμένη σαρδέλα έχει αφήσει εποχή, ενώ δεν λείπουν λαχταριστά πιάτα όπως το ψητό θράψαλο, οι φρέσκιες κουτσουμούρες και ο μπακαλιάρος. Τα χειροποίητα ντολμαδάκια και οι αλοιφές ετοιμάζονται καθημερινά με φροντίδα. Συνοδεύστε τα με χύμα κρασί από τους αμπελώνες της Ζίτσας ή από το Κτήμα Κουκουλήθρα της Λήμνου.



INFO

Λέκκα 22, Αθήνα, 2103227298

[f](#) ToTriantafyllotisNostimias

[@](#) to_triantafyllo_tis_nostimias



ΛΕΣΒΟΣ

Το ιστορικό ουζερί της Μπενάκης

Μπορεί ένα ουζερί να είναι τόπος μνήμης, παρέας, ιστορίας; Αν μιλάμε για το ουζερί Λέσβος, ναι. Είναι αυτό ακριβώς. Πάνω από 60 χρόνια στην Ερμανουήλ Μπενάκη, από τα τραπέζια του έχουν περάσει οι πάντες: καλλιτέχνες, φοιτητές, άνθρωποι της γειτονιάς. Έρχονται και ξανάρχονται για τη φιλοξενία του, για την υπέροχη αύρα που έχουν αφήσει πίσω τους όλοι αυτοί οι άνθρωποι που το αγάπησαν. Και γιατί εδώ δεν κάνουν εκπτώσεις στην ποιότητα: κάθε πιάτο είναι φτιαγμένο από τα καλύτερα υλικά, που έρχονται από το νησί, τα ψάρια είναι ολόφρεσκα, το ούζο εννοείται μυτιληνίο. Κι όπως λένε και οι ίδιοι, η απλότητα δεν είναι τάση, είναι στάση.

INFO

Ερμανουήλ Μπενάκη 38
Αθήνα, 2103814525

[f](#) OuzeriLesvos

[@](#) ouzeri_lesvos



ΑΡΙΣΜΑΡΙ

Η κρητική παράδοση στο Χαλάνδρι

Το αγαπημένο Αρισμαρί ανανέωσε την πανέμορφη αυλή του και μας περιμένει για τις πιο γευστικές καλοκαιρινές βραδιές. Εδώ, ο Γιώργος Μαρής, ιδιοκτήτης και μάγειρας, θα σας υποδεχτεί με χαμόγελο και μια ρακή (ή/και παγωμένο ρακόμελο) και θα σας προσφέρει τα πιο νόστιμα πιάτα της αυθεντικής κρητικής κουζίνας με τις περισσότερες από τις πρώτες ύλες να έρχονται από το νησί: από το στακοβούτυρο, τις γραβιέρες και τα σκιουφικά ζυμαρικά, μέχρι τις μυζήθρες, το απάκι και πολλά ακόμα προϊόντα της κρητικής γης. Να ρωτήσετε για τα πιάτα ημέρας, βασισμένα κι αυτά στην παράδοση, σε έναν απόλυτα φιλόξενο χώρο που θα σας ταξιδέψει στην Κρήτη. New entry: το σπιτικό, δροσιστικό και χωνευτικό λεμοντσέλο με βάση την ξεχωριστή ρακή.

INFO

Αριστοτέλους 43, Χαλάνδρι
2106823906

[f](#) ArismariHalandri

[@](#) arismarichalandri



ΚΑΦΕΝΕΙΟ ΣΤΗ ΡΟΔΟΥ

Όπως στο οικογενειακό τραπέζι

Στο Μαρούσι, το «Καφενείο στη Ρόδο» αποτελεί σταθερό σημείο συνάντησης εδώ και 17 χρόνια. Με φιλοσοφία που θυμίζει οικογενειακό τραπέζι, η σπιτική κουζίνα συναντά τις φρέσκες πρώτες ύλες και την εποχικότητα. Κάθε πιάτο μαγειρεύεται με μεράκι: αγαπημένα μαγειρευτά, παραδοσιακές πίτες, ψάρι ημέρας, vegan επιλογές και ιδιαίτερες συνταγές όπως το κοτόπουλο της Τοσκάνης ή ο μπακαλιάρος πλακί. Το καφενείο είναι ολόημερο στέκι με ζεστή ατμόσφαιρα, ποδοσφαιρικές προβολές και φιλικές τιμές. Οι γεύσεις του έρχονται εύκολα και στο σπίτι σου μέσω όλων των γνωστών πλατφορμών διανομής.

INFO

Ρόδου 4, Μαρούσι, 2108022324

[f](#) ToKafeneioStiRodou

[@](#) to_kafeneio_sti_rodou





FI & BAKERY

**STREET
FOOD**

Η ΚΑΝΤΙΝΑ ΤΗΣ ΜΙΧΑΛΑΚΟΠΟΥΛΟΥ



Είναι μέρη που, αν τα προφέρεις δυνατά, θα ζωντανέψουν ιστορίες πιο δυνατές απ' αυτές που συνήθως λένε τα λόγια. Γιατί, αν περπατήσεις στους δρόμους της Αθήνας και ρωτήσεις τους ανθρώπους να σου πουν τι σημαίνει «Καντίνα της Μιχαλακοπούλου», ένα πλατύ χαμόγελο θα χαραχτεί στα πρόσωπά τους. Όλοι έχουν περάσει τουλάχιστον μία φορά από την εμβληματική καντίνα, ντόπιοι και επισκέπτες, ενώ ζουν την αθηναϊκή ζωή. Κι αυτό το χαμόγελο είναι που μας μιλά για πολλά παραπάνω από τις νοστιμότερες κοτομπουκιές και χοτ ντογκ της πόλης.

Η ιστορία ξεκινά πίσω στο 1987, την εποχή που η νυχτερινή ζωή της Αθήνας βρισκόταν στην ακμή της. Και κάπου πίσω από το Χίλτον, ένα καροτσάκι μικρό, γεμάτο χειροποίητες νοστιμιές, ξεκίνησε να κάνει παρέα στους θαμώνες που έψαχναν κάτι γευστικό τη νύχτα. Μια οικογένεια από τα Γρεβενά ετοίμαζε κάθε βράδυ τη μυστική της συνταγή για σος και το σιγομαγειρεμένο καραμελωμένο κρεμμυδάκι. Όλα τα απαραίτητα συστατικά για κάθε ιστορία εξόδου που διαδραματίστηκε στην πόλη από τότε.

Τα χρόνια πέρασαν, το καροτσάκι έγινε καντίνα και με τα χρόνια προστέθηκε το ντελίβερι και δύο φυσικά καταστήματα. Ένα ακριβώς δίπλα στην καντίνα κι ένα ακριβώς απέναντι. (Δεν το μάθατε από δω, αλλά όσοι ξέρουν τα κόλπα και νιώθουν την πείνα να τους χτυπά δυνατότερα, αποφεύγουν τη μεγαλύτερη ουρά στην καντίνα και πηγαίνουν στα καταστήματα). Και μέχρι σήμερα κάπως σαν να έχει μείνει ένα ιερό μυστικό, το πώς, ενώ όλη η πόλη περνάει από κει, η γεύση μένει η ίδια όπως τότε. Να 'ναι που το δημιούργησε οικογένεια σαν παιδί της κι αυτό ή που ήταν πάντα το «χαμόγελο» οδηγός: για τους συνεργάτες, για την ομάδα, για τους περαστικούς;

Η ΙΣΤΟΡΙΚΟΤΕΡΗ ΚΑΝΤΙΝΑ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ ΠΛΕΟΝ ΕΙΝΑΙ... ON THE ROAD!

Σήμερα η ιστορία μεγαλώνει και η καντίνα βγαίνει «on the road», για να είναι εκεί και σε άλλες στιγμές και εκτός της γειτονιάς της, σε άλλες πόλεις, με άλλες παρέες. Η Καντίνα της Μιχαλακοπούλου ταξιδεύει πλέον σε όλη την Ελλάδα, για να μας κάνει παρέα στα αγαπημένα μας μουσικά event, να δώσει επίγευση στα καλύτερα πάρτι και να συντροφεύσει τις πιο δημιουργικές ιδέες και εκδηλώσεις.

Ήδη ήταν παρούσα στο Φεστιβάλ του Δήμου Αθηναίων, στο Φεστιβάλ της Πλατείας Βραζιλίας και ετοιμάζεται για τον Χελμό, για γάμους στα νησιά, και ποιος ξέρει πού αλλού θα την καλέσουν...

Γιατί, τελικά, η Καντίνα της Μιχαλακοπούλου ήταν πάντα κάτι περισσότερο από το φαγητό της: ήταν η αφορμή για να έρθουμε κοντά, να μοιραστούμε ιστορίες και να δημιουργήσουμε αναμνήσεις. Και τώρα που ταξιδεύει, αυτή η γεύση και το χαμόγελο μπορούν να βρεθούν παντού. Στο επόμενο event, στην επόμενη γιορτή ή στην επόμενη παρέα που θα ανταμώσει μπροστά της. Άλλωστε, όπου και να βρεθεί, η υπόσχεση θα είναι πάντα η ίδια: να φέρνει σε μια μπουκιά της λίγη από την καρδιά της Αθήνας, όπου κι αν πάει.

INFO

Μιχαλακοπούλου 40
Μιχαλακοπούλου 47
Μιχαλακοπούλου 38
Αθήνα, 2107229129

 Η Καντίνα της Μιχαλακοπούλου
 [kantinamichalakopoulou](https://www.instagram.com/kantinamichalakopoulou)

Πληροφορίες & κρατήσεις:

www.kantinamichalakopoulou.com
kantinamichalakopoulou@gmail.com



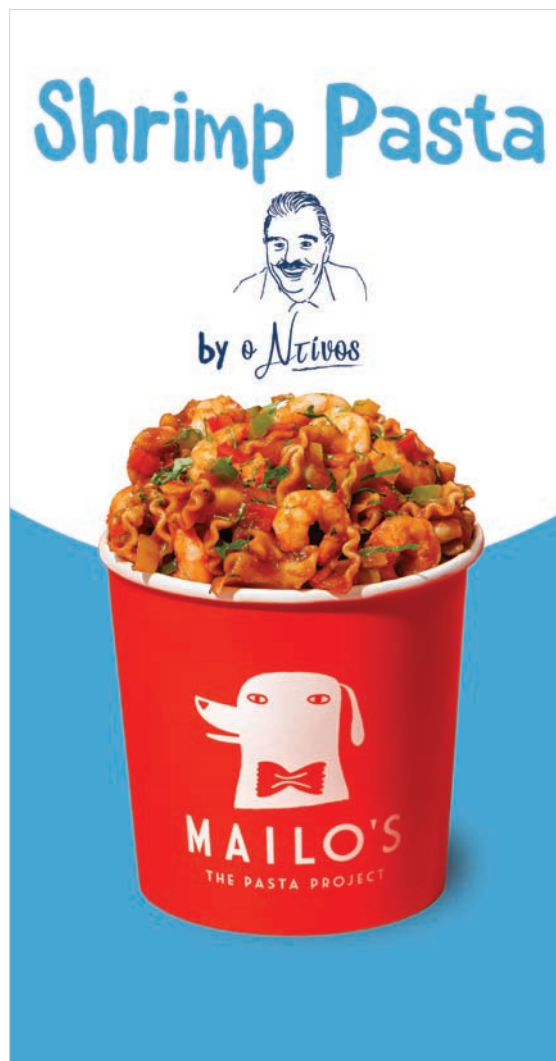
MAILO'S THE PASTA PROJECT

Η ξακουστή τηνιακή γαριδομακαρονάδα του Ντίνου σε ένα Mailo's Cup!



Αν έχεις βρεθεί στην Τήνο, τότε ξέρεις ότι η παρακάτω φράση είναι από τις πρώτες που ακούς πατώντας το πόδι σου στο νησί: «Για γαριδομακαρονάδα θα πας στου Ντίνου!». Το εστιατόριο αυτό ακολουθεί την ίδια αλάνθαστη συνταγή για τέλεια γαριδομακαρονάδα από το 1996, όταν κι άνοιξε στην Καρδιανή της Τήνου, μέχρι σήμερα. Πράγματι, αυτή η μακαρονάδα δικαιολογεί τη φήμη της: εί-

ναι τόσο νόστιμη που δεν την ξεχνάς. Και τώρα, χάρη στα Mailo's - The Pasta Project δεν χρειάζεται να πας μέχρι την Τήνο για να τα απολαύσεις... Ναι, είναι απίστευτο, αλλά αληθινό! Τα Mailo's όχι μόνο έχουν στην κουζίνα τους τη μυστική συνταγή της γαριδομακαρονάδας του Ντίνου, αλλά τη μαγειρεύουν στη street food εκδοχή της! Φτιάχνουν στο τηγάνι τους μια νόστιμη σάλτσα από ντομάτες, γλυκές πιπεριές και ζουμερές γαρίδες, ύστερα τη σερβίρουν πάνω από τα ζυμαρικά της αρεσκείας σου: Rigatoni, Casarecce ή Campanelle που φτιάχνονται καθημερινά στα Mailo's μόνο με σιμιγδάλι και νερό. Και κάπως έτσι όλο το καλοκαίρι χωράει σε ένα κατακόκκινο Mailo's Cup και μας μεταφέρει στα γαλάζια νερά της Τήνου με την πρώτη κιόλας μπουκιά. Η γαριδομακαρονάδα του Ντίνου είναι limited edition, οπότε μην αργείς! Βρες τη σε ένα από τα 43 Mailo's spots σε Ελλάδα και Κύπρο και καλές... βουτιές στην απόλαυση!



INFO

www.mailos.gr

f Mailo's -
The Pasta Project
@ mailos_pasta

Scan to find
your closest store



ΤΣΙΚΕΝ THE VAN

Το τηγανητό κοτόπουλο που ονειρεύεσαι



Έχει το τέλειο χρυσαφένιο χρώμα και άρωμα που σου σπάει τη μύτη. Το κρατάς καυτό ανάμεσα στα δάχτυλά σου και δαγκώνεις την πρώτη μπουκιά. Ένα δυνατό, απολαυστικό «κρατς» αποκαλύπτει το πιο τρυφερό, ζουμερό κοτόπουλο που έχεις φάει ποτέ. Το λένε Τσίκεν και το βρίσκεις σε απόσταση ενός λεπτού από το μετρό Μοναστηράκι. Η ιστορία του Τσίκεν The Van ξεκινάει το 2021, όταν με ένα λαχταριστό βανάκι «όργωνε» τα φρεστιβάλ και

τις συναυλίες της πόλης. Επειδή όμως αυτό το fried chicken είναι ακαταμάχητο, γρήγορα γεννήθηκε η ανάγκη για ένα σταθερό σημείο, όπου οι φανατικοί του οπαδοί θα μπορούσαν να το βρουν κάθε ώρα και στιγμή. Και να που οι ευχές μας εισακούστηκαν και το Τσίκεν The Van απέκτησε μόνιμο πόστο σε ένα από τα πιο κεντρικά σημεία της πόλης! Τι κάνει, όμως, αυτό το fried chicken τόσο τραγανά απολαυστικό; Πρώτον το γεγονός ότι μιλάμε για φρέσκο κοτόπουλο, ποτέ καταψυγμένο. Κι έπειτα το (θείκό!) πανάρισμα, ένα μείγμα από δεκάδες μπαχαρικά και μυρωδικά, που όλα μαζί δημιουργούν την τέλεια μπουκιά. Δοκίμασέ το σκέτο μαζί με τηγαντές πατάτες ή μέσα σε burger (προτείνουμε το Chicken Burger και οπωσδήποτε το ΤΣΙΚΕΝ Bun - για αρχή). Αν τώρα αυτό που θες είναι ένα smash burger, το Τσίκεν έχει πολλές λαχταριστές επιλογές και για εσένα, με το Classic Beef Burger και το Spicy Smash Burger να έρχονται πρώτα στις προτιμήσεις. Φύγαμε; Ω, ναι!



INFO

Μισούλη 19, Ψυρρή
2168081619

f Tsiken The Van
@ tsikenthevan

Αν είσαι από εκείνους που θεωρούν το burger εμπειρία κι όχι απλώς ένα γεύμα, τότε τα Pax Burgers σίγουρα βρίσκονται ήδη στη λίστα σου. Και όχι τυχαία. Από στόμα σε στόμα, από story σε story, έχουν χτίσει τη φήμη τους ως το απόλυτο burger spot της Αθήνας. Τώρα, έρχονται να κατακτήσουν και τα βόρεια προάστια με το νέο τους κατάστημα στο Χαλάνδρι, και συγκεκριμένα στην οδό Κολοκοτρώνη 18, σ' έναν χώρο με μοντέρνα urban αισθητική και τα πιο δυνατά vibes.

Στα Pax Burgers η ποιότητα ξεκινά από τα βασικά: 100% φρέσκος μοσχαρίσιος κιμάς, ζουμερά burgers που ψήνονται εκείνη τη στιγμή στη σχάρα και σερβίρονται όπως πρέπει: φρέσκα, λαχταριστά και απολαυστικά. Μαζί τους, αφράτα ψωμάκια χωρίς συντηρητικά, που παρασκευάζονται καθημερινά με αποκλειστική συνταγή (και φτάνουν ανχινιστά στα καταστήματα για να είναι πάντα φρέσκα), χειροποίητες sauces, που κάνουν κάθε δαγκωνιά αξέχαστη, και φρέσκες τηγανητές πατάτες, που συμπληρώνουν ιδανικά την εμπειρία. Η μοναδική τους ποιότητα όμως δεν είναι απλώς υπόσχεση, είναι αναγνώριση. Το Pax Burgers αναδείχθηκε ως Best Burger στο Burger Fest 2024 και Best Burger House το 2023, αποδεικνύοντας ότι πίσω από τη φήμη κρύβονται συνέπεια, δημιουργικότητα και τεχνική.

Αν λοιπόν αγαπάς το αυθεντικό burger και τις πρωτότυπες γεύσεις, αξίζει σίγουρα να δοκιμάσεις το ολοκαίνουργιο Epic Smash, μία πραγματικά «επική» πρόταση, με δύο smashed μπιφτέκια, τραγανό μπέικον, smoked chili mayo και τηγανητό κρεμμύδι, που έχει ήδη αποκτήσει φανατικούς. Οι επιλογές είναι πολλές και όλες λαχταριστές. Ανάμεσα σε αυτές που ξεχωρίζουν, το Goat Cheese & Truffle ξεφεύγει σίγουρα από τα συνηθισμένα, συνδυάζοντας μοσχαρίσιο μπιφτέκι με κατσικίσιο τυρί, μανιτάρια και truffle mayo, ενώ το Oldboy με το περίφημο buttermilk chicken των Pax, sriracha glaze και δροσερά λαχανικά είναι must για κάθε fan του κοτόπουλου. Όταν πρόκειται για burger από Pax, το σύνθημα είναι ένα: Grab it, taste it! Γιατί στα Pax Burgers, το burger γίνεται εμπειρία και τώρα, είναι πιο κοντά σου από ποτέ.

INFO

Κολοκοτρώνη 18 & Ζαλοκώστα
Χαλάνδρι, 2106821427
www.paxburgers.gr

 Pax burgers  paxburgers
 paxburgers



PAX BURGERS

To talk of the town burgerάδικο έφτασε και στο Χαλάνδρι!



TASTE
VOICE
2025

ATHENS STREET HUB

Ο Κεραμεικός απέκτησε το πιο «νόστιμο» στέκι,
κι έχει όλα όσα θες

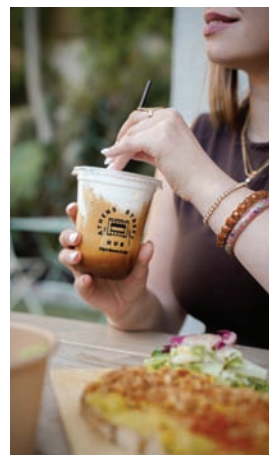


Σκέψου έναν urban χώρο, ανάμεσα σε παλιά κτίρια, street art και βιομηχανικά vibes. Τέσσερα containers, στιλ Box Park της Αμερικής και του Λονδίνου, ωραία μουσική, χαλαρά vibes και εσύ με ένα παγωμένο cocktail στο χέρι. Αυτό είναι το Athens Street Hub, το δροσερό industrial πάρκο της πόλης. Ένα hub που έχει όλα όσα ψάχνεις για να νοστιμίσεις την ημέρα σου – και το βράδυ σου.

Στη μια άκρη του δρόμου, το The Bar μετατρέπεται σε μικρή όαση δροσιάς και γεύσης, καθώς το bar στήνει ένα εντυπωσιακό street cocktail menu: σπιτικά ροφήματα από φρέσκα φρούτα

για τους πρωινούς επισκέπτες, αλλά και signature cocktails με δημιουργικό twist, που παντρεύουν γνώριμες γεύσεις με απρόσμενα αρώματα. Εδώ, θα δοκιμάσεις την πιο τέλεια παλόμα που έχεις πιει. Όλα τα παραπάνω συνδυάσε τα με το λαχταριστό brunch από το La Cave. Στο άλλο άκρο, μυρίζει πίτσα, με ζυμάρι που ωριμάζει 48 ώρες (Picolla), ενώ λίγα βήματα παραπέρα, οι Michelin σεφ Θάνος Φέσκος και Πύργος Παπαζαχαρίας σερβίρουν από τα καλύτερα smashed burgers της πόλης (Four Hands). Κι εκεί που νομίζεις ότι τα είδες όλα, ξαναμπαίνει στο παιχνίδι το La Cave. Ένα γαλλικό wine bar με street χαρακτήρα και ατμόσφαιρα που θυμίζει παριζιάνικο μπιστρό. Επιλεγμένες ετικέτες κρασιών, αλλαντικά και εκλεκτά τυριά στήνουν τον ιδανικό γευστικό χάρτη – από αυθεντικό γαλλικό croque monsieur και δροσερές σαλάτες με φουαγκρά, μέχρι ζουμερό μοσχάρι σφιλέτο και πιάτα ημέρας!

Το Athens Street Hub δεν ήρθε για να περάσει απλώς καλά. Ήρθε για να γίνει το σημείο συνάντησης. Και εσύ δεν γίνεται να λείπεις.



INFO

Κεραμεικού 111
Αθήνα
athensstreethub.com
[f athens.streethub](https://www.facebook.com/athens.streethub)
[@ athens.streethub](https://www.instagram.com/athens.streethub)

LA CAVE

Η street γαλλική κουζίνα «σερβίρεται»
στον Κεραμεικό



Μέσα στον πολύχρωμο κόσμο του Athens Street Hub ξεπροβάλλει μια καντίνα-wine bar που θα σε ταξιδέψει κατευθείαν στη Γαλλία – χωρίς καν να βγεις από την πόλη. Το La Cave δεν είναι απλώς ένας γευστικός σταθμός, είναι εμπειρία. Κάθε μπουκιά και μια ιστορία: από αχνιστή, αυθεντική κρεμμυδόσουπα και σαλιγκάρια με βούτυρο μαϊντανού, μέχρι χαβιάρι, εκλεκτά αλλαντικά και μύδια φρέσκα από τη

Βρετανία. Ό,τι σε εντυπωσιάσει – και θα είναι πολλά – μπορείς να το πάρεις και σπίτι σου: φρέσκες μπαγκέτες, τυριά που λιώνουν στον ουρανό, σαλάτες Bonduelle, πατέ, μπουντέν και φυσικά... πάνω από 40 ετικέτες εκλεκτών γαλλικών κρασιών, όλες και σε ποτήρι. Για ακόμα πιο comfort απόλαυση, το La Cave έρχεται πλέον και στο σπίτι σου μέσω Wolt, με ολόκληρο το μενού διαθέσιμο για delivery. Όλα αυτά σε συνεργασία με την Galitel, την εταιρεία που εισάγει τεράστια ποικιλία γαλλικών προϊόντων στην Ελλάδα και εξάγει ελληνικά προϊόντα στη Γαλλία περισσότερα από 20 χρόνια. Από κοινού διοργανώνουν γευστιγνωσίες για επαγγελματίες της εστίασης (όπως ιδιοκτήτες delicatessen, παντοπωλείων και εστιατορίων), με tasting ground το La Cave. Μην ξεχάσετε να ακολουθήσετε το La Cave στο Instagram: κάθε μήνα ανακοινώνεται με μυστικό κωδικό το «κρασί του μήνα» με έκπτωση αποκλειστικά για τους followers. Santé!



INFO

Κεραμεικού 111
Κεραμεικός
[f lacave.athens](https://www.facebook.com/lacave.athens)
[@ lacave.athens](https://www.instagram.com/lacave.athens)

Άνοιξε πριν από λίγες εβδομάδες φέροντας τη Νέα Υόρκη στην καρδιά της Αθήνας. Λέγεται Bakel και κάθε πρωί ξεφουρνίζει φρεσκοψημένα, λαχταριστά bagels, όπως ακριβώς τα κάνουν στην Αμερική. Ύστερα τα γεμίζει με εκλεκτά προϊόντα απ' όλη την Ελλάδα (όπως παστράμι από τη Δράμα, προσούτο βαθιάς ωρίμανσης από την Κέρκυρα, γαλοπούλα ψητή από την Ξάνθη, γραβιέρα από τη Νάξο), τα φρυγανίζει και σε λίγα λεπτά κρατάς στα χέρια σου καυτό το τέλειο πρωινό. Ή μεσημεριανό. Ή το ιδανικό γλυκό για τις λιγούρες!

Πίσω από το Bakel βρίσκονται δύο νέα παιδιά: ο Θεodorής Σιδεράς, που είναι μάγειρας και έχει δικό του εστιατόριο στις Βρυξέλλες, και ο Νίκος Καραβάς, που για χρόνια εργαζόταν ως ακαδημαϊκός ερευνητής ρομποτικής στο πανεπιστήμιο του Harvard (ναι, όντως!). Η ιδέα για ένα μαγαζί που θα ξεφουρνίζει χειροποίητα και αυθεντικά bagels προέκυψε όταν ο τελευταίος επέστρεψε στην Αθήνα και δεν μπορούσε να βρει τίποτα που να είναι ταυτόχρονα υγιεινό, χορταστικό και νόστιμο όσο ένα bagel. «Ένα bagel είναι αρκετό για να σε χορτάσει, χωρίς όμως να σε βαρύνει. Αυτό συμβαίνει γιατί φτιάχνεται με σκληρά αλεύρα, που έχουν πολύ υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη», λέει ο ίδιος.

Όλα τα bagels φτιάχνονται εδώ από την αρχή μέχρι το τέλος, μπορείς μάλιστα να παρακολουθήσεις όλη την παραγωγική διαδικασία από το ανοικτό εργαστήριο. Τα bagels (λευκό, ολικής άλεσης και πολύσπορο), πριν ψηθούν, βράζονται σε νερό και μετά πασπαλίζονται με σουσάμι, παπαρουνόσπορο ή με το «everything», δηλαδή έναν συνδυασμό αποξηραμένου σκόρδου, αποξηραμένου κρεμμυδιού, σουσαμιού και παπαρουνόσπορου.

Αφού επιλέξεις το bagel που θες ως βάση, είναι η ώρα να διαλέξεις με τι θέλεις να το γεμίσεις. Για τον σκοπό αυτό θα βρεις έναν άκρως λαχταριστό κατάλογο που πραγματικά καλύπτει κάθε γούστο. Αν δεν μπορείς να αποφασίσσεις, προτείνουμε να αρχίσεις με το best seller Γαλοπούλα-Αβοκάντο, αν θες κάτι αλμυρό, ή με το Peanut Butter Jelly, αν προτιμάς κάτι γλυκό.

Για να συνοδέψεις το bagel σου, θα βρεις εξαιρετικό καφέ, σπιτικές λεμονάδες χωρίς ζάχαρη από μια μικρή οικογενειακή επιχείρηση στα Καλάβρυτα και μπίρες από μικρές ζυθοποιίες. Τέλειο; Ναι!

INFO

Δραγατσανίου 8, Πλατεία Αγίων Θεοδώρων
216 0703407

 Bakel Athens  bakel.ath



BAKEL

Για χειροποίητα bagels στην πλατεία Αγίων Θεοδώρων



ΚΟΥΝΤΟΥΡΙΩΤΙΚΟ

Ένα ψητομεζεδοπωλείο σαν κυκλαδίτικο νησί



Μια ολόδροση αυλή που θα σας θυμίσει κάποιο κυκλαδίτικο νησί, με το μπλε και το άσπρο να κυριαρχούν και τις υπέροχες μπουκαμβίλιες να συμπληρώνουν το καλοκαιρινό σκηνικό. Αυτός είναι ο ανανεωμένος χώρος του αγαπημένου Κουντουριώτικου, του ξεχωριστού ψητομεζεδοπωλείου στην πάντα ζωντανή γειτονιά του Κουκακίου.

Το Κουντουριώτικο, φημισμένο για τα εκλεκτά του κρέατα και την ποιότητα των πρώτων υλών που χρησιμοποιεί, ανανέωσε, όμως, και το μενού του. Στις άχαστες προσθήκες, η χοιρινή μπριζολοπανσέτα (700γρ.) αλλά και η επίσης χοιρινή σπαλομπριζόλα, ενώ

πολλά από τα κρέατά του θα τα βρείτε, πλέον, και σε σάντουιτς! Όσο για τα ορεκτικά, όνομα και πράγμα, να δοκιμάσετε οπωσδήποτε τα παστουρμαδοπιτάκια με γκούντα, νέα προσθήκη κι αυτά.

Από τον κατάλογο δεν λείπουν όλα εκείνα τα νόστιμα, με τα οποία το Κουντουριώτικο μας έχει καλωμάθει όλα αυτά τα χρόνια. Να μη λείψουν από το τραπέζι σας οι φημισμένες σκεπαστές, και σε μέγεθος γίγας, με λαχταριστό γύρο χοιρινό και κοτόπουλο, με καλαμάκι χοιρινό και κοτόπουλο, με κεμπάπ, κοτομπέικον, ακόμα και με χαλούμι! Βέβαια, όλα τα ωραία του Κουντουριώτικου μπορούν να τυλιχθούν σε κλασικές πίτες, αλλά και σε τσιτζίτες και σε κυπριακές πίτες. Σημειώστε ακόμη ότι τα καλαμάκια είναι χειροποίητα και ημέρας, πως οι τηγανιτές πατάτες είναι αυτό που λέμε αληθινές, ότι πάντα υπάρχουν οι ποικιλίες δύο και τεσσάρων ατόμων, ενώ δεν λείπουν και οι vegetarian επιλογές. Κρατήστε για το τέλος λίγο χώρο για την τέλεια πορτοκαλόπιτα, αλλά και το διευρυμένο ωράριο λειτουργίας, τόσο για φαγητό εδώ όσο και για delivery: 12.00 με 02.00.

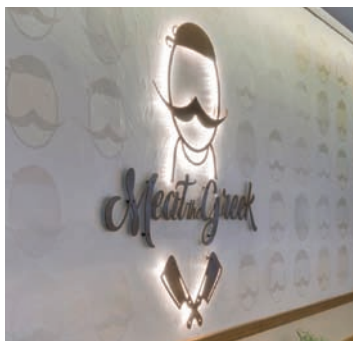


INFO

Πλατεία
Κουντουριώτου 3 &
Ευρώπης 11, Κουκάκι
2109229944
f kountouriotiko
i kountouriotiko

MEAT THE GREEK

Λαχταριστό σουβλάκι στο κέντρο της Αθήνας



Αν ψάχνεις την πιο αυθεντική γεύση του ελληνικού street food, μια στάση στο Meat the Greek, λίγα μόλις βήματα από την Ερμού, είναι must. Πέντε χρόνια τώρα, έχει καταφέρει να ξεχωρίσει για την αναλλοίωτη ποιότητά του και την αγάπη που βάζει σε κάθε τυλιχτό. Πρόσφατα το Meat the Greek επεκτάθηκε, δίπλα ακριβώς στον υπάρχοντα χώρο, έτοιμο να υποδεχτεί ακόμη περισσότερους σουβλάκι lovers που ξέρουν να εκτιμούν το καλό κρέας. Ο νέος χώρος, ζεστός και φιλόξενος, συνδυ-

άζει το παραδοσιακό με το μοντέρνο, προσκαλώντας σε να απολαύσεις το φαγητό σου χωρίς βιασύνη. Αυτό που κάνει τη διαφορά στο Meat the Greek είναι οι εξαιρετικές πρώτες ύλες, τις οποίες προμηθεύονται από Έλληνες παραγωγούς, τα προσεγμένα κρέατα που κόβονται και μαρινάρονται καθημερινά, το χειροποίητο τζατζίκι, με φινό σκόρδο και στραγγιστό γιαούρτι, οι φρεσκοκομμένες πατάτες, τηγανιτές όπως πρέπει, τραγανές και χρυσαφένιες, και φυσικά ο κλασικός χειροποίητος γύρος, φρέσκος και μαγειρεμένος με φροντίδα την ίδια ημέρα.

Στο Meat the Greek το σουβλάκι είναι μία ολοκληρωμένη εμπειρία. Κάθε μπουκιά θυμίζει την απλότητα και την τιμιότητα του αυθεντικού τυλιχτού. Είτε περάσεις για ένα γρήγορο τυλιχτό, είτε καθίσεις να τα απολαύσεις με την παρέα σου, το Meat the Greek είναι η σταθερή αξία στο κέντρο της Αθήνας. Και εννοείται, ιδανική στάση μετά τη βόλτα σου στα μαγαζιά, για να χορτάσεις ποιοτικά.



INFO

Φωκίωνος 4, Αθήνα
2103222832
f meatthegreek
souvlaki
i meatthegreek
souvlaki

Ξέχνα την έννοια «καντίνα» όπως την ήξερες, γιατί εδώ έχουμε κάτι πολύ διαφορετικό. Urban αισθητική, κουλούρα εμπνευσμένη από τους ρυθμούς του δρόμου, γεύσεις που πάνε το street food σε άλλο επίπεδο. Η ομάδα του Story Street, που άνοιξε την πρώτη της καντίνα στον Πειραιά το 2019 και τη δεύτερη στο Αιγάλεω το 2022, έχει εμπειρία στον χώρο της εστίασης και προσέχει τα πάντα στη λεπτομέρεια.

Για παράδειγμα, όλα τα κρέατα έρχονται από συγκεκριμένο προμηθευτή στη Λάρισα. Έχει όμως και μεγάλη φαντασία, στο τι μπορεί να ορέχτηκες είτε αργά το απόγευμα είτε νωρίς το πρωί.

Πρωταγωνιστής εδώ είναι τα σάντουιτς και τα burgers – με χειροποίητα ψωμάρια δικής τους συνταγής, όπως και οι σάλτσες που θα βρεις σε πολλές επιλογές. Φιλέτο και μπιφτέκι προβατίνας, πανσέτα, μπιριζολάκι, κεμπάπ, κοτόπουλο πανέ, καλαμάκι χοιρινό και κοτόπουλο, μοσχαρίσιο μπιφτέκι, όλες αυτές οι λικουδιές μπαίνουν στα σάντουιτς.

Το φιλέτο και το μπιφτέκι προβατίνας, όπως και το μοσχαρίσιο μπιφτέκι στα burgers. Φαντάζεσαι μια τέτοια υπερπαραγωγή μετά το ξενύχτι; Θα τα απολαύσεις είτε εδώ, έξω από την καντίνα, είτε θα τα πάρεις take away, είτε θα παραγγείλεις μέσω E-food και Wolt, και θα μας θυμηθείς. Παρασκευή και Σάββατο 18.00 με 06.00, τις άλλες ημέρες 18.00 με 05.00.

Extra tip: Ποιος δεν θα ήθελε να έχει μια τέτοια καντίνα κοντά στο σπίτι του; Επιχειρηματική ιδέα: το Story Street δίνει τη δυνατότητα για Franchise.



STORY STREET

To street food σε άλλο επίπεδο



INFO

Ακτή Μιαούλη Πειραιάς, 2100107239

Θηβών 474, Αιγάλεω, 2160011775

www.storystreet.gr

[f story.street](#) [@ story_street](#)

ΠΝΥΚΑ

Η παράδοση του ελληνικού ψωμιού
μέσα από τρεις γενιές



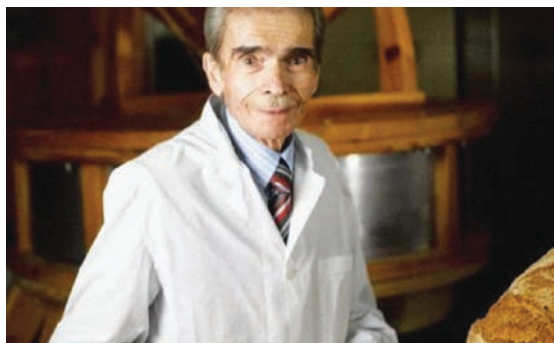
Πίσω από τα ξύλινα ράφια, γεμάτα καρβέλια και αρώματα που σε ταξιδεύουν στον χρόνο, στην Πνύκα συνεχίζουν ακούραστα μια παράδοση που ξεκίνησε το 1981 από τον Δημήτρη Κότσαρη. Στο εργαστήριό τους στο Παγκράτι, ένας αυστριακός πετρόμυλος με πλάκες από τη Νάξο αναλαμβάνει έναν ρόλο σχεδόν τελετουργικό. Αλέθει ευλαβικά τα σιτηρά, διατηρώντας όλα τα θρεπτικά συστατικά τους.

Το ψωμί ολικής άλεσης, για το οποίο η Πνύκα έχει τιμηθεί και με βραβείο, εί-

ναι φτιαγμένο με μείγμα από μαλακό και σκληρό αλεύρι, κριθάρι, βρόμη και προζύμι χωρίς ίχνος μαγιάς ή διογκωτικών, προσφέροντας μια βαθιά, όξινη γεύση και μια σκληρή, ικανοποιητική κρούστα. Είναι το ψωμί που σε χορταίνει πραγματικά, που σε επιστρέφει στα παιδικά σου χρόνια, τότε που το ψωμί δεν ήταν συνοδευτικό, αλλά πρωταγωνιστής στο τραπέζι. Στην Πνύκα επιμένουν με σιτηρά από ελληνικά χωράφια, αλλά και με συνεχείς αναζητήσεις για τα καλύτερα σιτηρά παγκοσμίως.

Από τον ιδρυτή Δημήτρη, στον γιο του Γιώργο, και τώρα στον εγγονό Δημήτρη Κότσαρη, η οικογένεια της Πνύκας διατηρεί αναλλοίωτη την αυθεντικότητα του αρτοποιείου. Η νέα γενιά δεν πειράζει τη συνταγή, τη σέβεται και την εξελίσσει με ευθύνη.

Και αν δοκιμάσεις έστω μία φέτα από το εμβληματικό τους ολικής άλεσης ψωμί με αλεύρι πετρόμυλου, θα καταλάβεις γιατί έχει κερδίσει τη θέση της ανάμεσα στους πιο «ειλικρινείς» φρουρούς της ελληνικής γεύσης.



INFO

ΑΘΗΝΑ: Πετράκη 24
2103245162
ΠΑΓΚΡΑΤΙ: Πρατίνου 2
2107213832
f PnykaBakeryShop
kotsarispnika

ΠΙΑΤΣΑ ΚΑΛΑΜΑΚΙ

Σουβλάκι, αγάπη μου!



Μια ιστορία γευστικής επιτυχίας που ξεκίνησε το 2016, με το πρώτο κατάστημα στη Νέα Σμύρνη, και σήμερα μετράει 8 spots σε όλη την Αθήνα, ενώ σε λίγες εβδομάδες θα προστεθεί ένα ακόμη στη Λεωφόρο Αλεξάνδρας, πάντα με την ίδια φιλοσοφία: ποιοτικές πρώτες ύλες, βαθιά γνώση αλλά και φαντασία στην κουζίνα, άριστη εξυπηρέτηση, μοντέρνοι και φιλόξενοι χώροι. Η νέα προσθήκη στο έτσι κι αλλιώς φοβερό μενού είναι το τηγανητό κοτόπουλο υψηλής ποιότητας, που μαρινάρεται και πανάρεται εδώ και θα το βρείτε στο κατάστημα της Νέας

Φιλαδέλφειας, αλλά σύντομα θα είναι διαθέσιμο σε όλα τα καταστήματα. Τι άλλο θα βρείτε; Περισσότερες από 300 επιλογές σε τυλιχτά, σε έξι διαφορετικές πίτες, κεμπάπ που μένει α-ξέχαστο, εξαιρετικό γύρο χοιρινό και κοτόπουλο, ζουμερά μπιφτέκια, πανσετάκια, σουτζούκι, τα πάντα όλα που λένε, με τέλειες χειροποίητες σος – και οπωσδήποτε να συνοδεύσετε με τηγανητές πατάτες, είναι αυτό που λέμε αληθινές και πεντανόστιμες! Δίπλα σε αυτά, burgers από τα λίγα, σπιτικά μαγειρευτά, επιλογές σε γλυκά, όλα τους σε πραγματικά value for money τιμές και σε ωράριο που καλύπτει και τις νυχτερινές ορέξεις: καθημερινά 12.00 με 03.00, είτε για το κατάστημα είτε για take away και delivery.

Τα Πιάτσα Καλαμάκι έχουν κερδίσει τρεις φορές το Estia Awards Gold in Souvlaki (2024), καθώς και το Estia Awards Silver for Strategic Development 2024, αλλά ακόμη πιο σημαντικό είναι ίσως το «βραβείο» όλων μας που τα εμπιστευόμαστε!



INFO

Καταστήματα:
Νέα Σμύρνη
Χαλάνδρι
Κυψέλη
Ηλιούπολη
Πειραιάς
Αιγάλεω
Καισαριανή
Νέα Φιλαδέλφεια

piatsakalamaki.gr

f piatsa
kalamakiofficial
piatsakalamaki

JUICY GRILL ATHENS

Τα burgers που αγαπήσαμε!



Το **φημισμένο μπεργκεράδικο** που μας συστήθηκε για πρώτη φορά το 2011 στον Χολαργό πλέον έχει περάσει τα ελληνικά σύνορα. Η νόστιμη αυτή ιστορία γύριζε για καιρό στο μυαλό του Δημοσθένη Κουβαράκη, που μεγάλωσε στο κρεπωλείο της οικογένειάς του κι έμαθε την τέχνη του burger στην Αμερική. Αυτή είναι και η φιλοσοφία του Juicy Grill: άριστη ποιότητα υλικών, ολόφρεσκα κρέατα, ποικιλία στο μενού, φρέσκο ψωμάκι μπριός, λαχανικά μόνο εποχής, χειροποίητες σος, αληθινές τηγανιτές πατάτες, σε ένα περιβάλλον που αντιπροσωπεύει τη street κουτούρα. Το μενού είναι πραγματικά εντυπω-

σιακό και το πιθανότερο είναι ότι δεν θα ξέρεις τι να πρωτοδιαλέξεις. Ένα επιβλητικό Smashed bunge, με δύο μπιφτέκια smashed, παλαιωμένο τσένταρ, ρεγκάτο, ψητό λευκό κρεμμύδι, jalapenos, sweet pickle relish και bunge mayo; Ή ένα τέλειο Bacon jam cheese, με δύο μπιφτέκια smashed, cheddar, μαρμελάδα bacon και mayo; Ή, αν προτιμάς κοτόπουλο, ένα χορταστικό Paul Lee, με τηγανητό φιλέτο κοτόπουλο παναρισμένο με panko, καπνιστό provolone, red coleslaw, red hot frank mayo και ranch sauce. Βεβαίως, θα βρεις κι άλλες πολλές επιλογές, μαζί με φοβερά ορεκτικά αλλά και φρεσκοτάτες σαλάτες, σε έναν χώρο φιλόξενο, με την ανοιχτή κουζίνα να κυριαρχεί και την αίσθηση ότι βρίσκεστε σε κάποιο μπεργκεράδικο της Νέας Υόρκης. Καθόλου τυχαίο που εκτός από το κατάστημα του Χολαργού το Juicy Grill βρίσκεται ήδη από το 2021 και στο κέντρο της Αθήνας, αλλά και σε Ντουμπάι και Λίβανο! Σημειώσε ότι μπορείς να κάνεις την κράτησή σου τηλεφωνικά αλλά και online, κι αν δεν το έχεις ήδη κάνει, βάλ' το στο πρόγραμμά!



INFO

ΑΘΗΝΑ:
Παλαιών Πατρών
Γερμανού 7
2103238689
ΧΟΛΑΡΓΟΣ:
Περικλέους 37
2155203201
www.juicygrill.gr
f JuicyGrill
@juicygrill_athens

ΑΡΙΣΤΟΝ

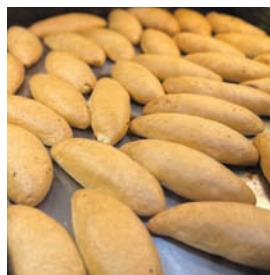
Ένας αιώνας γεύσης στην καρδιά της Αθήνας



Στην οδό Βουλής, λίγα βήματα από το Σύνταγμα, σε έναν χώρο που από το 2018 έχει χαρακτηριστεί ως νεότερο πολιτιστικό μνημείο, το Αριστον αποτελεί εμβληματικό σταθμό για τους Αθηναίους και τους επισκέπτες της πόλης από το 1910, για το πιο νόστιμο και χορταστικό σνακ όλων των εποχών: την ξακουστή τυρόπιτά του. Με πάνω από έναν αιώνα ιστορίας, ο φούρνος αυτός έχει καθιερωθεί ως σημείο αναφοράς για τις αυθεντικές, χειροποίητες πίτες του. Η φήμη του Α-

ριστον ξεκίνησε με τη σήμα κατατεθέν τυρόπιτα, που παραμένει αναλλοίωτη στον χρόνο: τραγανή ζύμη κουρού, με πλούσια γέμιση και μοναδική γεύση. Όμως οι επιλογές δεν σταματούν εδώ. Από σπανακόπιτες και κολοκυθόπιτες μέχρι κοτόπιτες και μελιτζανόπιτες, κάθε επιλογή είναι μια γευστική εμπειρία που συνδυάζει την παράδοση με την ποιότητα. Φημισμένη και εξίσου πεντανόστιμη και η πρασόπιτα με τη μυστική συνταγή. Πού οφείλεται η επιτυχία; Στην αφοσίωση στην ποιότητα και στη διατήρηση των παραδοσιακών συνταγών. Το ζυμάρι δεν είναι απλώς φύλλο, αλλά μια ιδιαίτερη ζύμη που αγκαλιάζει τη γέμιση, προσφέροντας μια μοναδική υφή και γεύση.

Εκτός από τις αλμυρές πίτες, το Αριστον προσφέρει και γλυκές απολαύσεις, όπως μηλόπιτες με κανέλα και εποχιακές κολοκυθόπιτες, που ικανοποιούν κάθε γούστο. Το Αριστον δεν είναι απλώς ένας φούρνος. Είναι ένα ζωντανό κομμάτι της αθηναϊκής γευστικής ιστορίας, που συνεχίζει να προσφέρει αυθεντικές γεύσεις και συγκίνηση με την ίδια αγάπη και μεράκι όπως πριν από έναν αιώνα.



INFO

Βουλής 10, Σύνταγμα
2103227626



WILD CHILD

**Φρεσκοψημένα
κρουασάν και specialty
coffee στα Χανιά**

Το Wild Child στα Χανιά, είναι μια croissanterie με specialty χαρακτήρα, όπου ο καφές –ένα μοναδικό χαρμάνι σε συνεργασία με τους Mr Bean Coffee Roasters– συναντά τα χειροποίητα κρουασάν, που φτιάχνονται καθημερινά στο εργαστήριο τους με γαλλικά βούτυρα. Με 12 μοναδικές γλυκές και αλμυρές γεύσεις, sandwiches με απρόσμενους συνδυασμούς και προφιτερόλ από χειροποίητες σοκολάτες, που ετοιμάζονται à la minute στο pastry lab, το Wild Child είναι ένας παράδεισος. Ξεχωρίζουν το dragon fruit matcha latte, το honeycomb mascarpone croissant και η schiacciata με καπνιστή πανσέτα και miso mayo.

INFO

Μυλωνγιάννη 54, Χανιά
2821071482

@wild.child_chq



CON TE FOCCACERIA

**Η ολόφρεσκη,
χειροποίητη focaccia!**

Τον περασμένο Νοέμβριο το Con te Focacceria άνοιξε τις πόρτες του στο Περιστέρι, φέρνοντας στο τραπέζι μας τη γεύση της ελληνικής υπαίθρου, με πρώτο υλικό την ποιότητα. Στην καρδιά του concept η focaccia: χειροποίητη, αφράτη και φρέσκια, ζυμωμένη καθημερινά, σε όλα τα στάδια, με αλεύρι από Έλληνες παραγωγούς. Το μενού βασίζεται εξολοκλήρου σε εκλεκτές πρώτες ύλες, όπως σάλτσες, τυριά και αλλαντικά από διάφορα μέρη της Ελλάδας. Στο νέο μενού θα βρείτε ελληνικό club sandwich με focaccia αλλά και λαχταριστά κεφτεδάκια. Για το ιδανικό φινάλε, συνοδεύστε το γεύμα σας με δροσερό aperol ή limoncello.

INFO

Θουκυδίδου 11, Περιστέρι
2105733444

www.confocacceria.gr

f Con tè focacceria

@conte_athens



GYROKOMEIO GRILL

**Εξαιρετική κρεατοφαγία
στο Ναύπλιο**

Σε ένα από τα πιο όμορφα σημεία του Ναυπλίου, στην πλατεία Κολοκοτρώνη, στην Παλιά Πόλη, το Gyro Komeio φημίζεται για τα εξαιρετικά κρέατα και τα σουβλάκια του. Φοβερά τυλιχτά και τα καλύτερα της ώρας και της σούβλας, από παιδάκια προβατίνια και αρνίσια, μηριζόλες μοσχαρίσιες, χοιρινές αλλά και Tomahawk, κοκορέτσι και πανσέτα σούβλας (τα ΣΚ), αλλά και ποικιλίες, σκεπαστές, σάντουιτς και ζουμερά burgers, πάντα από φρέσκο κιμά. Όλα αρίστης ποιότητας και σε πολύ καλές τιμές – και delivery (και εκτός Ναυπλίου).

INFO

Σιδηράς Μεραρχίας 11 &
Πολυζωίδου, Ναύπλιο
2752023600
gyrokomeio.gr



**TASTE
ATHENS
VOICE**

follow @tastevoice on

Instagram



tag your pics with

#tastevoice

to be featured

Taste lovers, join us!

KALAMAKI BAR

Σούπερ κρεατοφαγία στο Κουκάκι



Μετρά πλέον 14 χρόνια λειτουργίας και αποτελεί σταθερή αξία στον πεζόδρομο της Δράκου, λίγα βήματα από το μετρό Συγγρού-Φιξ. Ανοίγει νωρίς το μεσημέρι (12.00) και κλείνει αργά το βράδυ (01.00). Εδώ μπορείτε να δοκιμάσετε παντός είδους καλαμάκια που κινούνται και πέρα από το συνηθισμένο. Για τους κρεατοφάγους, εκτός από τα κλασικά –χοιρινό, κοτόπουλο (μπούτι) και κεμπάπ–, θα βρείτε μοσχάρι, αρνάκι γάλακτος αλλά και συκώτι. Σε χορτοφαγικές και

vegan επιλογές, υπάρχουν καλαμάκια με χαλούμι και μανιτάρι. Με τι να συνοδεύσετε τα κρεατικά σας; Με χειροποίητα ορεκτικά αλλά και φρέσκιες τηγανιτές πατάτες, που κόβονται καθημερινά σε μεγάλες ποσότητες στην κουζίνα και τηγανίζονται σε αγνό λάδι. Ό,τι σερβίρεται σε αυτό το κατάστημα είναι προσεγμένο και χειροποίητο, γι' αυτό δίνουν και πολύ μεγάλη σημασία στους παραγωγούς και τους προμηθευτές τους, ώστε να εξασφαλίζουν τα καλύτερα προϊόντα τόσο στα κρέατα όσο και στη μανιακή τους. Εδώ δεν θα βρείτε τίποτα κατεψυγμένο, τα πάντα ετοιμάζονται στην κουζίνα τους αυθημερόν. Ακόμα και οι σος είναι χειροποίητες. Για να συνοδεύσετε το φαγητό σας, πέρα από αναψυκτικά, υπάρχουν επιλογές σε μπίρες – μόνο ελληνικές ετικέτες.

Όλα αυτά μπορείτε να τα απολαύσετε και στον χώρο σας παραγγέλλοντας τηλεφωνικά ή και μέσω όλων των πλατφορμών delivery.



INFO

Δημητρακοπούλου &
Δράκου 15, Κουκάκι
2110171862
kalamakibar.gr
f Kalamaki BAR
i kalamakibar.
athens

TAPFIELD

Ο ναός της ελληνικής craft μπίρας
υπάρχει στου Ψυρρή



Στον πλιόλουστο πεζόδρομο της Ναυάρχου Αποστόλη βλέπεις την ταμπέλα «Tapfield». Από κάτω η επιγραφή «Beer Bar» σε καλεί να μπει μέσα, αλλά αυτό που θα συναντήσεις εδώ ούτε που το φαντάζεσαι ακόμη.

Εκατοντάδες craft μπίρες, οι περισσότερες από μικρές ζυθοποιίες, σε περιμένουν να τις πιεις στο ποτήρι! Αλλά ας πάρουμε τα πράγματα από την αρχή...

Η ιστορία του Tapfield ξεκινά το 2020 όταν ο Μίλτος και η Χρύσα, έχοντας

πάθος για τη χειροποίητη μπίρα, αποφάσισαν να δημιουργήσουν τη δική τους γωνιά στη γειτονιά του Ψυρρή και να τη γεμίσουν με αληθινά καλές μπίρες.

Σκοπός τους ήταν, είναι και θα είναι να μας δείξουν τη σπουδαία δουλειά των Ελλήνων ζυθοποιών πάνω στην craft μπίρα.

Πέντε χρόνια μετά, το Tapfield είναι ένα «σπίτι» που συγκεντρώνει κάτω από την ίδια στέγη μπίρες από κάθε γωνιά της Ελλάδας. Στις κάνουλες του θα ανακαλύψεις 19 μπίρες σε βαρέλι (μεταξύ των οποίων και τρεις δικές τους παραγωγής!), ενώ στα ράφια του περισσότερες από... 200 (!).

Για να συνοδέψεις όλες αυτές τις μπίρες θα βρεις και το κατάλληλο bar food: (εκπληκτικό) burger, hot dogs με χωριάτικο λουκάνικο, μίνι πιτσάκια με μετσοβόνη και σπιτική σάλτσα ντομάτας, αλλά και nachos.

Cheers!



INFO

Ναυάρχου
Αποστόλη 4, Ψυρρή
210 3221923
www.tapfield.gr
f Tapfield
i tapfield_bar



Ποιος χρειάζεται μαχαιροπίρουνα;

Πάνω που μάθαμε να κρατάμε το πιρούνι στο αριστερό, γίνεται ξανά της μόδας να τρώμε με τα χέρια. Ή μήπως όχι;

Της ΕΛΕΝΑΣ ΛΑΝΑΡΑ

Πριν από χρόνια βρέθηκα καλεσμένη σε έναν τοιγάνικο γάμο στο Μενίδι. Τα παιδιά που θα παντρεύονταν ήταν πολύ νέα, πολύ χαρούμενα και λίγο ντροπαλά, οι γονείς ήταν περήφανοι, η μουσική ήταν στο τέρμα και η θέση μου, όπως και αυτή του συνοδού μου, ήταν τιμητική, στο τραπέζι των πεθερικών. Όλα ωραία. Μέχρι που ήρθε η ώρα του σερβιρίσματος και ξέσπασε πανικός — δεν υπήρχαν μαχαιροπίρουνα. Όσο κι αν προσπάθησα να τους πω ότι καθόλου δεν με πείραζε, ήταν μάταιο. Κίνησαν γη και ουρανός, ανέβηκαν το σερβίρισμα και κάποια στιγμή ήρθαν θριαμβευτικά με δυο μαχαιροπίρουνα. Το φαγητό ήταν κοψίδια, τρώγονταν μια χαρά και με τα χέρια. Τώρα, μαθαίνω, η τελευταία λατρεία των γκουρμέ στην Αμερική είναι τα εστιατόρια *katayan*. Στα φιλιππινέζικα, *katayan* σημαίνει «τρώω με τα χέρια». Δεν έχουν πιάτα ούτε μαχαιροπίρουνα, αλλά έχουν σε περίοπτη θέση μια λεκάνη για να πλένεις τα χέρια σου. Οι πελάτες κάθονται σε ένα τραπέζι στρωμένο με φύλλα μπανάνας, στα οποία σερβίρεται το φαγητό — συνήθως ένας λόφος από ρύζι, περιτριγυρισμένος από ψάρια, λαχανικά, κρέας, συχνά λουσμένα σε πηχτή σάλτσα. Ένας σερβιτόρος δείχνει στους πελάτες πώς να φτιάχνουν με τα δάχτυλα μια μπουκίτσα από ρύζι και να τη χρησιμοποιούν ως κουτάλι για όλα τα υπόλοιπα. Εστιατόρια *katayan* έχουν ανοίξει στη Νέα Υόρκη, το Λος Άντζελες, το Σαν Φρανσίσκο. Ο λογαριασμός είναι τοιμημένος και η κράτηση απαραίτητη.

Το καταλαβαίνω. Είναι ωραίο να τρώς με τα χέρια — αυτό δεν είναι κάτι καινούργιο. Στην Ασία, τη Μέση Ανατολή, την Αφρική και τη Λατινική Αμερική έχουν παράδοση στο είδος. Στην Ευρώπη, ας πούμε ότι φλερτάρουμε με την ιδέα. Μας αρέσει το *finger food*, μας αρέσει να τοιμηπάμε τα κεφτεδάκια με το χέρι στο τοιπουράδικο και να διπλώνουμε στα δύο την πίτσα. Αλλά για κάποια φαγητά είναι λιγότερο βολικό το να τρώς με τα χέρια, τα σπαγγέτι για παράδειγμα. Η Ιταλίδα food designer Τζούλια Σολντάτι έκανε μια διαδραστική περφόρμανς στο Design Academy του Αϊντχόβεν, με τίτλο «*Mangia maccheroni*». Στενοί πάγκοι ήταν στρωμένοι με ατελείωτες ποσότητες σπαγγέτι, τα οποία οι παρευρισκόμενοι έπρεπε να φάνε τυλίγοντάς τα στα δάχτυλά τους, όπως έκαναν κάποτε οι συμπατριώτες της. Πιθανότατα δεν είχε σκοπό να προτείνει πώς να τρώμε τα σπαγγέτι, αλλά να προβοκάρει, να περάσει ένα μήνυμα κόντρα στους συμβατικούς κανόνες του καθώς πρέπει. Γιατί, τελικά, αυτή ακριβώς είναι η γοητεία του να τρώς με τα χέρια: το ότι σπάει τους κανόνες και δίνει μια αίσθηση ελευθερίας. Ο Αμερικανός, φαντάζομαι, που τρώει με λαδωμένα δάχτυλα σε ένα εστιατόριο *katayan*, δεν σκοπεύει να αποχωριστεί τα μαχαιροπίρουνά του. Απλώς ζει μια εξωτική περιπέτεια, δοκιμάζει καταδεκτικά κάτι «πρωτόγονο» και ξένο, από αυτά που μας κάνουν να νιώθουμε ψαγμένοι και ανοιχτόμυαλοι.

Κόντρα στους συμβατικούς κανόνες του καθώς πρέπει, αυτή ακριβώς είναι η γοντεία του να τρως με τα χέρια: σπάει τους κανόνες και δίνει μια αίσθηση ελευθερίας

Είμαστε άνθρωποι των αισθήσεων

Άρα, τι; Είναι καταδικασμένο το φαγητό με τα χέρια να μείνει «εξωτικός προορισμός» κι εμείς περαστικοί τουρίστες; Αυτό θα ήταν πραγματικά κρίμα. Οι άνθρωποι είμαστε πλάσματα των αισθήσεων. Και το φαγητό, λένε οι καλοφγάδες, πρέπει να εμπλέκει και τις πέντε αισθήσεις. Τον ήχο του μαγειρέματος, το άρωμα, τη γεύση, την εικόνα – και την αφή; Τι γίνεται με την αφή, όταν ανάμεσα στα δάχτυλά μας και το φαγητό μας παρεμβάλεται ένα μεταλλικό εργαλείο; Στο βιβλίο του, «*The Futurist Cookbook*», ο Φίλιππο Τομάζο Μαρινέτι, από τους ιδρυτές του φουτουριστικού κινήματος, περιλαμβάνει μια συνταγή στην οποία τρως μια ελιά καϊδεύοντας ένα μεταξωτό ύφασμα, ένα κουμκουάτ

καϊδεύοντας βελούδο και ένα κλωνάρι μάραθο καϊδεύοντας ένα γυαλόχαρτο. Ο ίδιος ήταν πολέμιος των μαχαιροπύρουνων. Πραγματικά, η αφή είναι συνυφασμένη με τη γεύση – υπάρχει κάτι πιο όμορφο από το να ταΐζεις κάποιον στο στόμα; Είναι ένδειξη φροντίδας, εμπιστοσύνης και οικειότητας.

Όσο για το κομμάτι της υγιεινής, το φαγητό με τα χέρια έχει κανόνες συγκεκριμένους και αυστηρούς. Υπάρχουν αποκλίσεις από χώρα σε χώρα, αλλά οι βασικές γραμμές είναι κοινές. Πλένεις σχολαστικά και σε κοινή θέα τα χέρια σου πριν από το φαγητό. Ακόμη κι αν είναι πεντακάθαρα, τα πλένεις ως ένδειξη σεβασμού προς τους γύρω σου. Χρησιμοποιείς μόνο το δεξί χέρι, για την ακρίβεια μόνο τρία δάχτυλα –αντίχειρα, δείκτη και μέσο– κι από αυτά μόνο τις δύο επάνω αρθρώσεις. Αφού φτιάξεις την μπουκίτσα σου, χρησιμοποιείς τον αντίχειρα για να τη σπρώξεις στο στόμα, χωρίς τα δάχτυλα να ακουμπήσουν τα χείλη. Δεν λερώνεις με φαγητό την παλάμη και δεν γλείφεις τα δάχτυλα ή κάποιο άλλο μέρος του χεριού.

Οι πολέμιοι του πιάτου και του μαχαιροπύρουνου λένε ότι οι ατομικές μας μερίδες και τα σερβίτσια δεν κάνουν άλλο από το να καθρεφτίζουν τον γενικότερο τύπο της εποχής μας. Όταν τρως με τα χέρια, από ένα κοινό πιάτο –ή χωρίς πιάτο– επικοινωνείς περισσότερο με τους γύρω σου, μοιράζεσαι, συμμετέχεις. Επίσης, δεν υπάρχει περιορισμός στον αριθμό των ατόμων που μπορούν να συμμετέχουν στο γεύμα – αν μη τι άλλο, δεν κινδυνεύεις να ξεμείνεις από σερβίτσια.

Το ταμπού

Παρ' όλα αυτά, στον δυτικό κόσμο, το φαγητό με τα χέρια είναι ταμπού. Φοβόμαστε ότι μας κάνει να δείχνουμε απολίτιστοι, έρμαια των ορέξεών μας, σαν πεινασμένα αγρίμια. Μερικές μόνο περιστάσεις εξαιρούνται. Στα ψηλά είναι τα γκουρμέ καναπεδάκια που σερβίρονται σε κοκτέιλ πάρτι – μπουκίτσες εξεζητημένες αλλά και εργονομικά μελετημένες ώστε να μπαίνουν με χάρη στο στόμα, αφήνοντας πίσω τους σχεδόν καθόλου ζουμιά ή ψίχουλα. Στα χαμηλά είναι τα χάμπουργκερ και τα σουβλάκια, τα οποία μοιάζουν φτιαγμένα για να αφήνουν πίσω τους όσο γίνεται περισσότερα ζουμιά και ψίχουλα. Αυτά τα τελευταία έχουν πάρει απαλλαγή από τους κανόνες του σαβουάρ βιβρ του τραπέζιου, σε βαθμό που μοιάζει ανοσιούργημα να τα τρως με μαχαιροπύρουνο.

Σε όλες τις άλλες περιπτώσεις, τα σερβίτσια πρωτοκαθεδρεύουν, όσο πιο επίσημη η περίπτωση τόσο περισσότερα τα σερβίτσια. Ένα επίσημο δείπνο μπορεί να χρειαστεί μέχρι και εννέα διαφορετικά κουτάλια, πιρούνια, πιατάκια – το καθένα με τη δική του αποστολή και τη δική του θέση στο τραπέζι. Είναι υλισμός ατόφιος; Είναι η μανία μας να περιπλέκουμε τα πράγματα για να δείξουμε πόσο σοφιστικέ είμαστε;

Συνήθως οι τρόποι μας και τα ήθη μας δεν δημιουργούνται σε κενό αέρος, πηγάζουν από κάποιες ανάγκες πρακτικές. Για παράδειγμα, μια χωριάτικη είναι πιο δύσκολο να τη φας με τα χέρια. Οι δε Ιταλοί ήταν από τους πρώτους που υιοθέτησαν το πιρούνι – βλέπε σπαγγέτι, πιο πάνω. Και τα τσόπτικς έγιναν δημοφιλή στην Κίνα όταν μπήκε περισσότερο άμυλο στη διατροφή τους – βλέπε ντάμπλινγκς και νουντλς.

Πάντως, η επανάσταση του μαχαιροπύρουνου έγινε σχετικά πρόσφατα. Τα μαχαίρια μέχρι τον 17ο αιώνα ήταν όπλα. Αυτός που λέγεται ότι τα έφερε στο τραπέζι ήταν ο Καρδινάλιος Ρισελιέ, το 1637. Ακόμη και τότε όμως, ήταν προνόμιο των αριστοκρατών. Ο απλός κόσμος κουβαλούσε στη ζώνη του μαχαίρι, αλλά το χρησιμοποιούσε για τα πάντα – για να κόψει το κρέας που θα φάει ή τον λαιμό του εχθρού του.

Πιρούνια με δύο μύτες υπήρχαν από τον 8ο π.Χ. αιώνα (αναφέρονται και στην Ιλιάδα). Αλλά δεν ξέρουμε αν τα χρησιμοποιούσαν για να φάνε ή αν ήταν εργαλεία γενικής χρήσης. Το σημερινό πιρούνι ήρθε στην Ευρώπη τον 10ο αιώνα, από την αυτοκράτειρα Θεοφανώ και αργότερα το έφερε στη Γαλλία η Αικατερίνη των Μεδίκων – τότε ήταν που η χώρα ανέβηκε επίπεδο και έγινε υπόδειγμα του σαβουάρ βιβρ. Αλλά και πάλι, τα χρησιμοποιούσαν άνθρωποι των ανώτερων τάξεων. Οι υπόλοιποι ήταν πολύ καχύποπτοι με αυτή την ξενόφερτη γυναίκα που δεν άγγιζε το φα-

γητό της. Για τους απλούς ανθρώπους του Θεού, το πιρούνι και το μαχαίρι στο τραπέζι ήταν ήθη παρακμιακά, εξεζητημένα και αμαρτωλά.

Αν τελικά όλοι υπέκυψαν στα μαχαιροπύρουνα, δεν έγινε για λόγους υγιεινής, άλλωστε εκείνες τις εποχές αυτό δεν τους απασχολούσε όπως εμάς σήμερα. Έγινε ακριβώς επειδή ήταν μονοπώλιο και καπρίτσιο των λίγων – εκείνων που είχαν τα χρήματα για να τα αποκτήσουν και τη γνώση για να τα χρησιμοποιούν. Ήταν σημάδι στάτους. Το ίδιο στάτους με τα νέα αξεσουάρ είχαν και οι κανόνες που τα συνόδευαν, το αυστηρό πρωτόκολλο του τραπέζιου. Και τα δυο μαζί δημιουργούσαν έναν φράχτη, περιχαράκωναν μια προστατευμένη περιοχή για τους προνομιούχους, άβατη για τους υπόλοιπους.

Αλλά, πάλι, όλα είναι σχετικά. Στο μοναδικό της μυθιστόρημα, «*Ο γυάλινος κώδων*», η Σιλβία Πλαθ γράφει πόσο αγχωτόταν μη χρησιμοποιήσει λάθος κουτάλι στο δείπνο. Μέχρι που ανακάλυψε ότι αν κάνεις κάποιο λάθος στο τραπέζι, αλλά το κάνεις με σιγουριά και αλαζονεία, κανείς δεν θα σε θεωρήσει άξεστο και απολίτιστο, θα σε θεωρήσουν «αυθεντικό και πνευματώδη». Ίσως τελικά ο φράχτης να μην είναι τόσο ψηλός και οι κανόνες να υπάρχουν για να καταστρέφονται με σιελ.

Και τα ένστικτα

Από την άληη, ίσως τα χρειαζόμαστε τελικά και τα μαχαίρια, και τα εννέα διαφορετικά κουτάλια, και το σαβουάρ βιβρ του φαγητού. Ώστε να κρύψουμε αυτό που είναι το φαγητό στη βάση του: επίθεση δηλαδή, ξεκάθαρα. Ή έστω να πάρουμε μια απόσταση – τα δεκαπέντε εκατοστά ενός πιρουνιού από το θήραμά μας. Να κόβουμε με το σωστό μαχαίρι το ψάρι και να παριστάνουμε ότι το φαγητό δεν είναι κάτι ανέλπιδα πρωτόγονο, και γι' αυτόν ακριβώς τον λόγο υπέροχο.

Τι είναι τα μαχαιροπύρουνα τελικά αν όχι μια τεχνητή απόσταση ανάμεσα σε εμάς και το φαγητό μας, ανάμεσα σε εμάς και τα ακατέργαστα ένστικτά μας; Ξαν να παίρνεις το άγριο ζώο μέσα μας και να του φοράς κολάρο, να το καταστέλλεις, να το κάνεις οικόσιτο. Ο πολιτισμός, λένε, αυτό κάνει: μετατρέπει τη ζούγκλα σε ζωολογικό κήπο, με κλουβιά και περίφραξη.

Αλλά ποιον κοροϊδεύουμε; Τα σαγόνια μας, όσο κι αν έχουν μικρύνει κατά την εξέλιξη του είδους μας, και τα δόντια μας, ακόμη κι αν δεν είναι πια τόσο κοφτερά, παραμένουν εργαλεία καταστροφής. Ακόμη και μέσα στον ζωολογικό κήπο, ο λύκος παραμένει λύκος και το λιοντάρι παραμένει λιοντάρι. Και το φαγητό παραμένει ένα από τα πιο βασικά ένστικτά μας. Επίθεση λοιπόν, με τα χέρια ή με ασημένια πιρούνια, κι ας είναι και στο προφιτερόλ. **ΙΟΙ**

小林正樹



ΤΑΞΙΑΙ
ΣΤΟΝ
ΚΟΣ
ΜΟ



Αν αγαπάς τη ζωντανή κουλούρα του Μεξικού, τις έντονες γεύσεις και την urban αισθητική, τότε το Ancho Mexican Grill είναι ο απόλυτος προορισμός σου. Εδώ, το street food γίνεται τέχνη και η εμπειρία ξεπερνά κάθε προσδοκία, σε ένα περιβάλλον που συνδυάζει ζωντανή ατμόσφαιρα, ποιότητα και φιλική εξυπηρέτηση.

Το Ancho φέρνει στο πιάτο σου τις αυθεντικές μεξικάνικες γεύσεις μέσα από ένα μοναδικό DIY concept. Εσύ αποφασίζεις τι θα φας και πώς θα το φας. Από τη βάση μέχρι την τελευταία πινελιά, κάθε στοιχείο στο πιάτο σου είναι δική σου επιλογή. Ζουμερές πρωτεΐνες, φρεσκοκομμένα λαχανικά, πικάντικες ή δροσερές σάλτσες σε περιμένουν ολόφρεσκα για να πειραματιστείς και να δημιουργήσεις την εκδοχή του τέλει γεύματος για εσένα. Η ποικιλία σε tacos, burritos, nachos, quesadillas, chivichangas, bowls και churros είναι εντυπωσιακή, με υλικά που καθημερινά παρασκευάζονται φρέσκα και με μεράκι. Κάθε μπουκιά κουβαλά τη ζεστασιά της μεξικάνικης κουζίνας και την αζεπέραστη ποιότητα του Ancho. Must-try: Οι απολαυστικές frozen margaritas, που χαρίζουν δροσιά και ανεβάζουν τη διάθεση, και φυσικά το φημισμένο χειροποίητο guacamole, που παρασκευάζεται καθημερινά και απογειώνει τη γευστική εμπειρία σε κάθε γεύμα.

Αν πάλι το DIY δεν είναι για σένα αλλά θές κάτι εξίσου εμπνευσμένο, είναι σίγουρο ότι θα εντυπωσιαστείς από τα signature dishes. Προσεκτικά σχεδιασμένα, συνθέτουν όλες τις αγαπημένες γεύσεις του μενού και φέρνουν στο τραπέζι σου την εμπειρία Ancho σε ένα πιάτο. Η τελευταία άφιξη στο μενού, τα Mexi-style bowls, έχουν ήδη γίνει talk of the town. Γεμίζουν με τα υλικά που επιθυμείς και προσφέρουν την ιδανική ισορροπία ανάμεσα σε απόλαυση και διατροφή. Εσύ επιλέγεις πρωτεΐνη, σάλτσα και toppings κι έχεις στη στιγμή ένα χορταστικό και θρεπτικό γεύμα.

Με τόσες επιλογές και έξι καταστήματα σε κεντρικές γειτονιές της Αθήνας, το Ancho δεν είναι απλώς μια στάση για φαγητό, είναι παντού κοντά σου για μια καθημερινή απόδραση γεμάτη χρώμα, μουσική, γεύσεις και θετικά vibes. Είναι το μέρος όπου μπορείς να επιλέξεις ό,τι σου ταιριάζει, να μοιραστείς, να απολαύσεις και να επιστρέφεις ξανά και ξανά. Είναι το απόλυτο New Mexperience που σε περιμένει να ανακαλύψεις.

INFO

www.ancho.gr

 Ancho Mexican Grill  anchomexicangrill

 anchomexicangrill



ANCHO MEXICAN GRILL

*Η πιο αυθεντική street food εμπειρία
που σε ταξιδεύει στο Μεξικό*



Ένα όμορφα διαμορφωμένο και προσεγμένο εστιατόριο στη Νέα Σμύρνη, αφιερωμένο στην αυθεντική ιταλική κουζίνα. Κάθε πιάτο είναι φτιαγμένο για να σας ταξιδεύει γευστικά στην καρδιά της Ιταλίας, μέσα από αυθεντικές συνταγές, αρώματα και υλικά που απογειώνουν την εμπειρία.

Όπως στο **La Bella Napoli**, έτσι κι εδώ, οραματιστής του project είναι ο Αλέξανδρος Σβορώνος, ο οποίος δημιούργησε έναν χώρο όπου η αληθινή ιταλική παράδοση συναντά τη σύγχρονη προσέγγιση στη γαστρονομία.

Πίσω από το εκλεκτό μενού του **La Ricotta** βρίσκεται η καταξιωμένη σεφ Ναόμι Σιτζίλο, γεννημένη και μεγαλωμένη στη Νάπολη, η οποία επιμελείται με μαεστρία τους καταλόγους. Έχοντας εμβαθύνει στη φιλοσοφία της ιταλικής γαστρονομίας, δημιουργεί συνδυασμούς που σέβονται την παράδοση χωρίς να φοβάται το διαφορετικό και το καινούριο.

Στην **κουζίνα του La Ricotta** θα συναντήσετε και τη Σέβη, την έμπειρη πιτσαγιόλο, η οποία με φροντίδα και ακρίβεια ετοιμάζει αυθεντικές ιταλικές πίτσες, φτιαγμένες όπως ακριβώς θα τις βρίσκατε σε μια μικρή trattoria της Ιταλίας. Στόχος είναι να σας προσφέρει πιάτα νόστιμα, φτιαγμένα με εξαιρετικές πρώτες ύλες και πολλή αγάπη.

Special επιλογή είναι χωρίς αμφιβολία η αυθεντική καρμπονάρα, καθώς και το βελούδινο τιραμισού, που θα ολοκληρώσει με τον ιδανικότερο τρόπο το γεύμα σας. Στο μενού, μεταξύ άλλων, θα ανακαλύψετε risotti, μπρουσκέτες, focaccia αλλά και πιάτα από φρέσκα ζυμαρικά. Μάλιστα, όλα τα γεύματα μπορείτε να τα συνοδεύσετε με ιταλικές μπίρες ή κάποιο εκλεκτό ιταλικό κρασί.

Στο **La Ricotta επιλέγουν** να χρησιμοποιούν μόνο φρέσκα υλικά. Κάθε πρωί προμηθεύονται ολόφρεσκα λαχανικά από μικρούς παραγωγούς και τα χρησιμοποιούν αυθημερόν, διασφαλίζοντας μέγιστη φρεσκάδα και γεύση. Τα αλλαντικά και τα τυριά είναι αποκλειστικά ιταλικής προέλευσης, πιστοποιημένα ώστε να πληρούν τα αυστηρότερα ποιοτικά κριτήρια. Ένα από τα «μυστικά» τους είναι η χειροποίητη σάλτσα ντομάτας, βασισμένη σε εκατό ετών συνταγή με ντομάτες San Marzano, δίνοντας μοναδικό βάθος στη γεύση.

Αυτό που θα σας κερδίσει στο **La Ricotta**, εκτός από το φαγητό είναι η φιλοξενία, η ποιότητα και το πάθος για την ιταλική κουζίνα.

INFO

Ελ. Βενιζέλου 25, Νέα Σμύρνη

2109346070

www.laricotta.gr

@laricotta_athens



LA RICOTTA

Η τέχνης της ιταλικής κουζίνας στο πιάτο σας



Αν αναζητάς μια αυθεντική ιταλική εμπειρία, δεν χρειάζεται να ταξιδέψεις μέχρι τη Νάπολη. Το La Bella Napoli φέρνει την ψυχή της ιταλικής κουζίνας κατευθείαν στο τραπέζι σου με πάθος, ποιότητα και γεύσεις που μιλούν στην καρδιά.

Στο τιμόνι του La Bella Napoli βρίσκεται ο Αλέξανδρος Σβορώνος, ένας άνθρωπος με βαθιά αγάπη για την Ιταλία και την κουλτούρα της. Το όραμά του δεν ήταν απλώς να ανοίξει ένα ιταλικό εστιατόριο, αλλά να δημιουργήσει έναν χώρο όπου ο επισκέπτης θα νιώθει σαν να κάθεται σε ένα τραπέζι κάπου στη Νάπολη. Από τη διακόσμηση μέχρι την εξυπηρέτηση, από τις πρώτες ύλες μέχρι τη μουσική υπόκρουση, όλα είναι προσεγμένα ώστε να αποπνέουν ζεστασιά, γνησιότητα και ποιότητα.

Στο πλευρό του, η εξαιρετική σεφ Ναόμι Σιτζίλο, γεννημένη και μεγαλωμένη στη Νάπολη, δίνει ζωή σε αυτό το όραμα. Με πολυετή εμπειρία στην ιταλική γαστρονομία, επιμελείται τον κατάλογο με μεράκι, τιμώντας την παράδοση, χωρίς να φοβάται τη δημιουργικότητα. Κάθε πιάτο είναι μία αποθέωση στην ιταλική κουλτούρα.

Ιδιαίτερη μνεία αξίζει να γίνει στους πιτσαγιόλο του La Bella Napoli, που αποτελούν βασικό κομμάτι της ταυτότητας του χώρου. Ξεχωρίζει ο Αρτέμης, ένας αυθεντικός τεχνίτης, που με σεβασμό στην παράδοση και πάθος για την τελειότητα, φέρνει στο τραπέζι σας την αυθεντική πίτσα της Νάπολης.

Από τη φρέσκια, αρωματική ζύμη μέχρι τα αγνά υλικά που ολοκληρώνουν την κάθε δημιουργία, η κάθε πίτσα είναι μία εμπειρία που αξίζει να γευτείτε. Το μενού είναι γεμάτο ιταλικούς θησαυρούς, αλλά, αν πρέπει να ξεχωρίσουμε δύο πιάτα, αυτά είναι η Pizza Parma, με φρέσκια μοτσαρέλα, ρόκα, προσούτο Πάρμας, ντοματίνια και flakes παρμεζάνας, και το παραδοσιακό τιραμισού, φτιαγμένο με φρέσκο μασκαρπόνε, savoiardi και espresso, που κλείνει ιδανικά κάθε ιταλικό γεύμα με έναν γλυκό, βελούδινο αποχαιρετισμό.

Όλα τα κρασιά και οι πρώτες ύλες είναι εισαγωγής από την Ιταλία, διασφαλίζοντας την αυθεντικότητα και την ποιότητα σε κάθε πιάτο. Στο La Bella Napoli κάθε γεύμα είναι ένα μικρό ταξίδι γεμάτο γεύση, συναίσθημα και αυθεντικότητα.

INFO

Ρουμπέση 64, Νέος Κόσμος

211150602

www.labellanapoli.gr

@la_bella_napoli_gr



LA BELLA NAPOLI

Οι γεύσεις της Νάπολης ταξίδεψαν στον Νέο Κόσμο



SHISAN SUSHI BAR

Μεγάλο Giveaway για την International Sushi Day!



Το καλοκαίρι έρχεται κι εσύ ονειρεύεσαι διακοπές. Ένα road trip στην Ελλάδα ή στο εξωτερικό. Εσύ και η παρέα σου μέσα σε ένα MINI Countryman κι όπου σας βγάλει ο δρόμος! Κι αφού την όρεξη την έχεις, μπορείς να αποκτήσεις και το αυτοκίνητο, καθώς το αγαπημένο Shisan, γιορτάζοντας τη Διεθνή Ημέρα Sushi, διοργανώνει έναν μεγάλο διαγωνισμό όπου δύο τυχεροί νικητές θα κερδίσουν από ένα MINI Countryman για 6 μήνες, μέσω leasing από το instacar!

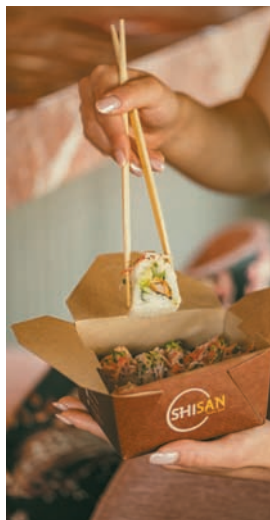
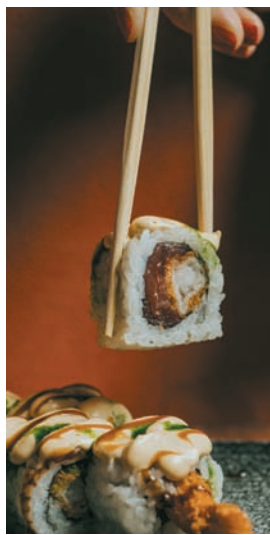
Δείτε πώς θα συμμετάσχετε:

• Follow to @Shisan

• Like στην ανάρτηση του διαγωνισμού
• Σχολιάστε taggώντας έναν φίλο σας
Επιπλέον συμμετοχές: Μοιραστείτε στο Story ή κάντε repost για περισσότερες πιθανότητες νίκης! Σημειώστε ότι ο διαγωνισμός λήγει στις 18 Ιουνίου, στις 12 το μεσημέρι, και οι νικητές θα ανακοινθούν την ίδια ημέρα. Η τέλεια ευκαιρία να γιορτάσετε την αγάπη σας για το sushi και να κερδίσετε μια μοναδική εμπειρία με ένα MINI Countryman!

Το Shisan, πιστό στις ρίζες της παραδοσιακής ιαπωνικής κουζίνας, αλλά με μια δημιουργική πνοή fusion, δημιουργεί από το 2016 καθημερινά γευστικές sushi εμπειρίες, χρησιμοποιώντας αποκλειστικά φρέσκα υλικά υψηλής ποιότητας. Σήμερα, με 11 καταστήματα στην Αθήνα, προσφέρει ποικιλία για όλους, δημιουργώντας καθημερινά γευστικές εμπειρίες. Με φιλοσοφία να κάνει το sushi μια προσίτη καθημερινή πολυτέλεια - για delivery, takeaway ή άμεση απόλαυση στα καταστήματα.

Extra tip: Ετοιμάσου γιατί τις αμέσως επόμενες ημέρες θα βγει ο νέος καλοκαιρινός κατάλογος κοκτέιλ που σίγουρα θα μας αφήσει άφωνους!



INFO

www.shisan.gr

[f Shisansushibar](https://www.facebook.com/Shisansushibar)

[@ shisan_sushi_](https://www.instagram.com/shisan_sushi_)

[shisan_sushi_bar](https://www.tiktok.com/@shisan_sushi_bar)

TARTUFO CUCINA ITALIANA

Μια νέα (θερινή) εποχή γεύσης στο κέντρο της Αθήνας



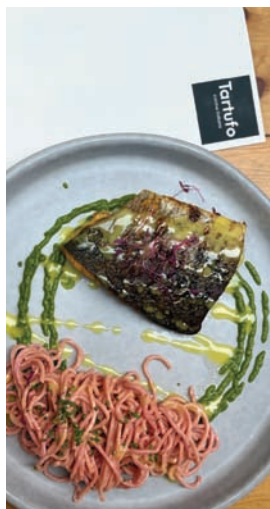
Στην καρδιά της Αθήνας, στην Αγία Θέκλας, το Tartufo Cucina Italiana συνεχίζει να εκπλήσσει τους λάτρεις της ιταλικής και μεσογειακής κουζίνας με νέα δημιουργικά πιάτα, εμπνευσμένα από τη φρεσκάδα της εποχής και την παράδοση της ιταλικής γαστρονομίας. Με επικεφαλής τον νέο σεφ Γιώργο Χετουράνη και πάντα με την υποστήριξη του Ιταλού chef Pino Secheri, το μενού του Tartufo ανανεώνεται δυναμικά. Τα θαλασσινά βρίσκονται στο επίκεντρο: καλαμάρια με τσιπς πατάτας και πέστο βασιλικού, καλαμαράκια με λαβράκι, αρακά και φινόκιο, αλλά και ραβιόλι με

σολομό και μυλοκόπι, με χειροποίητο ταλιολίνι παντζαριού. Δίπλα τους, ξεχωρίζει το φετουτσίνι με καραβίδες και χούμους.

Για όσους προτιμούν τα κρεατικά, το νέο μενού προτείνει παϊδάκια αρνιού, με πουρέ και σάλτσα δυόσμου, αλλά και φιλέτο μοσχαριού σε φύλλα σπανάκιου, με δροσερή ιταλική σάλτσα. Στην πίτσα, η νέα ζύμη φέρνει γευστική αναβάθμιση, με αποκορύφωμα την πίτσα με μπρεζόλα, παρμεζάνα, ρόκα και λάδι τρούφας.

Η εμπειρία ολοκληρώνεται με δύο νέα επιδόρπια: μια ολόδροση λεμονοτάρτα με λεμοντσέλο και μια σοκολατένια μους που επιμελείται η ομάδα του Tartufo.

Σε ένα περιβάλλον που αποπνέει φιλοξενία, η αυθεντικότητα συναντά τη δημιουργικότητα. Συνδυάστε τα πιάτα με προσεγγμένες ετικέτες κρασιών ή απολαύστε ένα ιταλικό cocktail από το aperitivo έως το δροσιστικό Spritz. Το Tartufo δεν είναι απλώς ένα εστιατόριο, είναι ένα γευστικό ταξίδι στην Ιταλία.



INFO

Αγίας Θέκλας 9 & Πιττακή 8, Ψυρρή
2103315458

[f tartufo.athens](https://www.facebook.com/tartufo.athens)

[@ tartufo.athens](https://www.instagram.com/tartufo.athens)



NAAN STOP

Ινδική απόλαυση δίχως τέλος

Πίσω από μια ταπεινή πρόσοψη στη λεωφόρο Αλεξάνδρας, το Naan Stop ανοίγει μια πόρτα γεύσεων κατευθείαν για την Ινδία. Ο αέρας μυρίζει γαρίφαλο, κύμινο και φρεσκοψημένες πίτες νάαν. Τα samosa σπάνε τραγανά και γεμίζουν το στόμα αρακά και κάρι. Το raaneer tikka καψαλίζεται απαλά, οι γαρίδες tandoori μοσχοβολούν λεμόνι και μπαχαρικά, το κοτόπουλο tikka masala λούζεται σε καυτή, κόκκινη σάλτσα. Ρύζι ruiao με σαφράν, παπαντάρ με δυόσμο, και για το τέλος, ινδικό παραδοσιακό παγωτό kulfi και gulab jamun – η πιο γλυκιά υπόσχεση ότι θα ξαναέρθεις. Το φαγητό εδώ δεν το γεύεσαι απλά, το ζεις.

INFO

Λ. Αλεξάνδρας 223, 2111829303
www.naanstop.gr
f NaanStop Indian Cuisine
@naanstop.gr



INDIA GATE

Από την καρδιά της Ινδίας στο πιάτο σου

Στο India Gate, στο Μαρούσι, η κουζίνα σιγοβράζει ιστορίες από Ινδία και Νεπάλ. Ζουμερό chicken tikka ψήνεται στον φούρνο tandoor, καθώς τα αρώματα 19 μπαχαρικών γεμίζουν τον αέρα σαν μουσική. Πικάντικα momos ξεσπούν με γεύση, ενώ το chicken makhni λιώνει βελούδινα στον ουρανίσκο σαν ινδικό παρμεζάνη. Το saag paneer με σπανάκι και φρέσκο τυρί μοσχοβολά σπιτική φροντίδα. Νάαν, ρύζι με κρόκο Κοζάνης, παπαντόμ – ένας μικρός θησαυρός σε κάθε μπουκιά. Και μόλις νομίζεις ότι τα είδες όλα, έρχεται το λάσι με μάνγκο – δροσιστικό σαν ινδικό απόγευμα μετά τον μουσώνα.

INFO

Δημ. Πάλη 18, Μαρούσι
2106121888
f India Gate Restaurant
@indiagate.gr

NAMASTE

Ένα μοναδικό γαστρονομικό ταξίδι στην Ινδία



Κρυμμένο απέναντι από τους Στύλους του Ολυμπίου Διός, το Namaste Indian Restaurant δεν είναι απλώς ένας γευστικός σταθμός, είναι ένα προσωπικό όνειρο που έγινε πραγματικότητα: η γνώση για τις αληθινές γεύσεις της Ινδίας να μοιραστούν σε όλους εμάς.

Το Namaste προσφέρει μια γαστρονομική εμπειρία με αυθεντικά πιάτα

μαγειρεμένα σε παραδοσιακό φούρνο tandoor και πρώτες ύλες υψηλής ποιότητας – όλα τα κρέατα είναι 100% halal. Το Chicken Curry με ντομάτα και μπαχαρικά, το Nawabi shish kebab με αρωματισμένο κιμά αρνιού, τα vegetarian samosas και το Butter Chicken με Garlic Naan είναι μόνο μερικά από τα highlights.

Υπάρχουν και δροσιστικές επιλογές, όπως ρύζι ruiao με σαφράν ή φακές dal, που ισορροπούν τέλεια τα πιο πικάντικα πιάτα. Μην παραλείψετε την Aloo Paratha –πίτα γεμιστή με πατάτες και μυρωδικά–, αλλά και τη γλυκιά Peshawari Naan με αποξηραμένα φρούτα και κάσιους.

Με ατμόσφαιρα που σε κάνει να ξεχνάς ότι βρίσκεσαι στην καρδιά της Αθήνας, εξαιρετικό σέρβις και value for money πιάτα, το Namaste είναι ένας αυθεντικός πρεσβευτής της ινδικής κουζίνας.



INFO

Λεμπέση 12, Αθήνα
2109233999
www.namastey.gr
@namaste-restaurant.gr

AMIGOS

Μεξικαίρι στα Amigos!



Margaritas, ήλιος, mexi-comfort και latin salsa είναι μερικά από τα βασικά συστατικά που συνθέτουν το Mexican Summer, ή αλλιώς το γνωστό Μεξικαίρι, την πιο αγαπημένη εποχή του χρόνου, που έρχεται κάθε καλοκαίρι στα 750 τ.μ. των τροπικών κήπων των Amigos σε Γλυφάδα και Νέα Σμύρνη.

MexiSummer σημαίνει comfort zone. Σημαίνει ζουμερές fajitas, λαχταριστά tacos και πληθωρικές enchiladas. Σημαίνει χορό κέφι και τραγούδι με Live Salsa Nights κάθε Τετάρτη στη Νέα Σμύρνη και κάθε Πέμπτη στη Γλυφάδα.

Σημαίνει δροσιστικά, summer 2025 edition signature cocktails από τις φημισμένες tequilerias μας.

Σημαίνει «θέλω το guacamole μου να ετοιμάζεται from scratch μπροστά στο τραπέζι μου», δηλαδή, Guacamolive, κάθε Τρίτη μετά τις 19.00.

Σημαίνει Tequila Days, σημαίνει Φεστιβάλ Ισπανόφωνου Κινηματογράφου. Αλλά πάνω απ' όλα σημαίνει ότι και αυτό το καλοκαίρι θέλω να περάσω καλά με την παρέα μου, γιατί life has no flavor without your Amigos!

Οπότε, μάζεψε όλους τους καλούς σου τους amigos και κατηφορίστε προς Γλυφάδα και Νέα Σμύρνη, γιατί φέτος υπάρχει ακόμη μία «δικαιολογία» για να περάσετε καλά. Τα Amigos γιορτάζουν τα 30 χρόνια από την ίδρυσή τους και, όπως καταλαβαίνετε, θα γίνει ένας μικρός μεξικάνικος χαμούλης, με parties, happenings και πολλές sorpresas. Μπορεί να πέρασαν τριάντα ολόκληρα χρόνια, αλλά στα Amigos δεν θα το αφήσουμε να περάσει χωρίς να το γιορτάσουμε όπως του αξίζει.



INFO

ΓΛΥΦΑΔΑ:
Κύπρου 65
2108983167 /
ΝΕΑ ΣΜΥΡΝΗ:
Μ. Αλεξάνδρου 70
2109332220
www.amigos.gr
f Amigos.gr
@ amigos.mexican

LUNA PICCOLA

Μία μικρή Ιταλία στη δυτική Μάνη



Στο ειδυλλιακό λιμανάκι του Αγίου Νικολάου στη Δυτική Μάνη, το Luna Piccola στήνει ένα τραπέζι γεμάτο αρώματα, γεύσεις και συναισθήματα. Ένα φιλόξενο μεσογειακό καταφύγιο, όπου η τέχνη της ιταλικής κουζίνας παντρεύεται με την απλότητα και τη δύναμη των τοπικών προϊόντων. Ακολουθώντας το άρωμα του ξυλόφουρνου και των φρέσκων μυρωδικών, θα βρεθείτε σε έναν χώρο που αποπνέει αυθεντικότητα και χαρά. Τα

τραπέζια, ακριβώς δίπλα στη θάλασσα, γίνονται ιδανική σκηνή για ατέλειωτα γεύματα και βραδιές κάτω από τον μαγικό ουρανό.

Το μενού στο Luna Piccola είναι ένας «ύμνος» στη γεύση και στην ποιότητα. Χειροποίητα ζυμαρικά, λεπτές πίτσες ψημένες στον ξυλόφουρνο, φρέσκα λαχανικά εποχής και το εκλεκτό λάδι της Μάνης συνθέτουν πιάτα που δεν χρειάζονται τίποτα παραπάνω από σεβασμό στα υλικά και μεράκι στη δημιουργία.

Καθώς ο ήλιος δύει, βάφοντας τον ορίζοντα με χρυσοκόκκινα χρώματα, κάθε μπουκιά συνοδεύεται από κρασί, γέλιο και την αίσθηση ότι βρίσκεστε σε ένα μέρος φτιαγμένο για απολαύσεις.

Το Luna Piccola δεν είναι απλώς ένα εστιατόριο, αλλά ένα ταξίδι στις πιο αυθεντικές, απλές χαρές της ζωής. Ένα μικρό κομμάτι Ιταλίας, φωλιασμένο στην καρδιά της Μάνης, που θα σας μείνει αξέχαστο.



INFO

Άγιος Νικόλαος
Δυτική Μάνη
2721079068
www.lunapiccola.com
f Luna-Piccola
@ lunapiccola_ristorante

A dimly lit restaurant interior. A large window in the background shows a night view of a tropical garden with large, illuminated plants. In the foreground, a dark wooden table is set with two plates, glasses, and a bottle of champagne. A black metal railing is visible behind the table. The lighting is warm and intimate.



A photograph of the exterior of a restaurant named 'L'Espresso'. The building has a white facade with a blue awning over the entrance. A wooden bar counter is visible, and several red-topped stools are placed outside. Green plants are hanging from the awning and climbing the wall. A sign with the word 'L'Espresso' is visible on the wall.

A photograph of a modern restaurant interior. The space features large, multi-paned windows on the left side, through which a city street at night is visible. A person is standing near the window. The ceiling is made of exposed wooden beams, and several hanging plants are suspended from it. The lighting is warm and ambient, with pendant lights hanging over the tables. In the foreground, there are round tables with white tablecloths and dark chairs. A bar area with a wooden counter and stools is visible on the right. A metal shelving unit with glassware is positioned near the bar. The overall atmosphere is cozy and contemporary.

The logo for Taste Voice 2025. The words "TASTE" and "VOICE" are in a large, bold, sans-serif font. "TASTE" is orange and "VOICE" is black. Between them is a circular icon containing a white fork and spoon crossed. Below "VOICE" is the year "2025" in a smaller, orange, sans-serif font.

SUSHI ROLLS

To hot spot της ιαπωνικής κουζίνας στον Πειραιά



Αν βρεθείς πίσω από τον εντυπωσιακό ναό του Αγίου Νικολάου στον Πειραιά, σε ένα ήσυχο στενάκι, θα ανακαλύψεις έναν από τους πιο σταθερούς γευστικούς «θησαυρούς» της πόλης: το Sushi Rolls. Για πάνω από 10 χρόνια αποτελεί το απόλυτο meeting point για λάτρεις της ιαπωνικής κουζίνας, αλλά και για όσους εργάζονται στις ναυτιλιακές της περιοχής και ψάχνουν κάτι ξεχωριστό για lunch break ή after office treat.

Ο χώρος cozy, με κυρίαρχο το ξύλο και μεγάλα τζάμια που αφήνουν τον ήλιο να μπαίνει και την πόλη να γίνεται κομ-

μάτι της εμπειρίας. Εδώ, κάθε πιάτο ετοιμάζεται τη στιγμή της παραγγελίας, με πρώτες ύλες top ποιότητας από επιλεγμένους προμηθευτές – γιατί η φρεσκάδα κάνει τη διαφορά.

Το μενού ανανεώνεται κάθε χρόνο, πάντα με τον απαραίτητο σεβασμό στην παράδοση αλλά και μια δόση δημιουργικότητας. Δοκίμασε οπωσδήποτε το Fried crispy tuna rice για να ξεκινήσεις, αλλά και τη signature Shrimp Passion Salad – ένας δροσιστικός συνδυασμός με σοταρισμένες γαρίδες, αβοκάντο, passion fruit και μια ιδιαίτερη λεμονό-τη σάλτσα.

Για πιο... ανεβασμένη εμπειρία, βάλε στο τραπέζι τα Crispy Salmon Rolls, με τραγανό σολομό, φιλέτο χελιού και νιφάδες τεμπουρά, ή τα super popular Tuna Garlic Rolls, με τηγαντές γαρίδες, φιλέτο τόνου και γλυκά τραγανά κρεμμύδια.

Και φυσικά, τίποτα δεν ολοκληρώνει καλύτερα το γεύμα από μια παγωμένη ιαπωνική μπίρα ASAHI ή ένα ποτήρι sake, ζεστό ή κρύο – ανάλογα με τη διάθεσή σου.



INFO

Αγίου Νικολάου 3
Πειραιάς, 2104284439

[f SushiRolls](#)

[@ sushi_rolls_gr](#)

TUK TUK

Η ταϊλανδέζικη γωνιά στο Κουκάκι



Αγαπημένη και αυθεντική ταϊλανδέζικη κουζίνα, σε έναν πανέμορφο χώρο στο Κουκάκι, με χάρτινα φαναράκια, βεντάλιες, τυχερές γάτες και ξύλινα chopsticks παντού, που θα σου δώσει την αίσθηση ότι μεταφέρθηκες με κάποιον μαγικό τρόπο κάπου στην Ασία. Αυτή η νόστιμη ιστορία είναι το αποτέλεσμα των περιηγήσεων του ιδιοκτήτη και σεφ Μπάμπη Ασκερίδη. Και πού δεν πήγε στην Ασία. Καμπότζη, Βιετνάμ, Μιανμάρ, Λάος και, τέ-

λος, Ταϊλάνδη. Εκεί, στην Μπανγκόκ, έμαθε τα πάντα για την παραδοσιακή κουζίνα της χώρας, σερβίροντας, πλέον, στα πιάτα μας όλα του τα μυστικά! Όπως και στην Ταϊλάνδη, ο κατάλογος χωρίζεται σε σούπες, σαλάτες, μικρά πιάτα, πιάτα με κάρι και noodles – πραγματικά είναι όλα τους τέλεια και θα τα απολαύσετε είτε στα τραπέζια είτε στον ξύλινο πάγκο, μπροστά στην ανοιχτή κουζίνα.

Τι να δοκιμάσετε; Οπωσδήποτε την Tom Ka Khai, τη φοβερή σούπα, με κοτόπουλο, γάλα καρύδας, τρυφερό καλαμπόκι, λεμονόχορτο, φύλλα kaffir, galangal και κόλιανδρο, αλλά και το Pad Thai (noodles με λαχανικά, κοτόπουλο, χοιρινό ή γαρίδες), που πραγματικά θα σας μείνει αξέχαστο! Σημειώστε ότι όλες αυτές τις νοστιμιές μπορείτε να τις απολαύσετε και take away καθημερινά 17.00 με 23.50.

Extra tip: Για να το λέτε και στους φίλους σας, tuk tuk στην Ασία αποκαλούν τα μηχανοκίνητα με τις τρεις ρόδες, που είναι τα τοπικά ταξί.



INFO

Βεΐκου 40
Κουκάκι
2114051947

[f Tuk Tuk](#)
Thai Street Food

[@ tuktuk.](#)
thai.street.food.
athens

LA BOTTEGA DA MARCO

Το αγαπημένο ιταλικό μάς υποδέχεται με νέο μενού



Στην καρδιά του Χαλανδρίου, το La Bottega da Marco μάς προσκαλεί σε ένα αυθεντικό ιταλικό ταξίδι γεύσεων με το ολοκαίνουριο μενού του, το οποίο υποσχεται να ξεσηκώνει τον ουρανό και να μας μεταφέρει νοερά σε κάθε γωνιά της Ιταλίας.

Το νέο μενού, που ανανεώνεται κάθε 50 ημέρες, φέρνει κοντά μας προτάσεις που ξεχωρίζουν, όπως η Tagliata di manzo με φλοίδες παρμεζάνας, ντοματίνια και κρέμα βαλσάμικου. Επίσης, το Costata di vitello: μοσχαρίσια μπριζόλα

μαριναρισμένη σε λάδι και δεντρολίβανο με baby πατάτες, και το Risotto gambero, με φρέσκο μαϊντανό και ιταλικό βούτυρο. Κάθε πιάτο μπορεί να συνδυαστεί με το ιδανικό ιταλικό κρασί, καθώς το εστιατόριο διαθέτει κάβα με σπάνιες ετικέτες από τις σημαντικότερες οινοπαραγωγικές περιοχές της Ιταλίας. Συμπλήρωσε το γεύμα σου με τη βελούδινη τιραμισού ή το Bavaresse alle fragole, ένα δροσερό ιταλικό γλυκό με κονκασέ από μαριναρισμένες φράουλες, δυόσμο και βασιλικό.

Το εστιατόριο διοργανώνει special dinners, εμπνευσμένα από διαφορετικές περιοχές της Ιταλίας. Τον Μάιο ταξιδέψαμε στη Σικελία, ενώ τον Ιούνιο ετοιμάζουμε βαλίτσες (και όρεξη) για τη Νάπολη. Κάθε δείπνο περιλαμβάνει 8 πιάτα με wine pairing, προσφέροντας μια πλήρη εμπειρία γευστιγνωσίας.

Κι επειδή η αγάπη για το καλό φαγητό καλλιεργείται και... διδάσκεται, ο σεφ και ιδιοκτήτης, Marco Serra, διοργανώνει cooking masterclasses για ενήλικες και παιδιά. Μια εμπειρία που σε φέρνει ακόμα πιο κοντά στην ιταλική φιλοσοφία του «mangiare bene».



INFO

Ηρακλείου 8
Χαλάνδρι
2106838138
f chefserra
delicatessen
@labotte
gadamarco

IGUAZÚ

Ένας τροπικός γαστρονομικός παράδεισος στην καρδιά της Αθήνας



Στην πλατεία Βραζιλίας, μια ανάσα από το κέντρο, το Iguazú προσφέρει μια καθηλωτική εμπειρία που σε μεταφέρει κατευθείαν στη ζούγκλα του Αμαζονίου. Με έντονο το φυτικό στοιχείο, θεματική διακόσμηση με γορίλες και μαϊμούδες και ήχους από live latin μπάντες ή djs, το Iguazú δεν είναι απλώς ένα εστιατόριο – είναι ένα ταξίδι. Η κουζίνα του, διά χειρός του καταξιωμένου σεφ Γιάννη Παρίκου, παντρεύει

αυθεντικές λατινοαμερικάνικες γεύσεις με δημιουργικότητα και φινέτσα. Η έμπνευση ξεκινά από τη Βραζιλία, περνά από το Περού και φτάνει μέχρι τα βάθη της Αργεντινής, με highlights όπως η παραδοσιακή Moqueca de Camarão – γαρίδες με ρύζι, γάλα καρύδας και ανανά – ή το ceviche, που «φωνάει» καλοκαίρι.

Το ιδιαίτερο twist έρχεται από το Brazilian sushi, που προέκυψε από τη συνύπαρξη ιαπωνικής και βραζιλιάνικης κουλτούρας, χαρίζοντας εξωτικούς συνδυασμούς όπως sushi rolls με mango και riquant σάλτσες. Τα τηγανητά καλαμάρια με καλαμποκάλευρο και aioli yuzu ή οι γαρίδες tempura με γλυκόξινη σάλτσα ανανά είναι ιδανικά για ένα ελαφρύ, καλοκαιρινό sharing dinner.

Με κουζίνα που λειτουργεί έως τις 12.30 π.μ. και κοκτέιλ με εξωτικά twists όπως το Cataratas do Iguazú με Bombay gin, λικέρ St-Germain και καρύδα, το Iguazú είναι το απόλυτο after-work ή late dinner spot. Αν αναζητάτε μια διαφορετική, πολυαισθητηριακή έξοδο μέσα στην πόλη, μόλις τη βρήκατε.



INFO

Λαοδικίας 16 &
Νυμφαίου 1
Αθήνα, 2107775225
@iguazu.athens

ΟΕΣΣΑ ΛΟΝΙΚΗ ΤΑΣΤΕ



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ LOVE FOR EVER

ΘΕΛΕΙ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΜΗ ΦΑΣ ΘΕΪΚΑ
ΣΤΗ ΣΥΜΠΡΩΤΕΥΟΥΣΑ

Του ΣΤΕΦΑΝΟΥ ΤΣΙΤΣΟΠΟΥΛΟΥ

Πολυθεματική και ντερμπεντέρα, μεγαλόψυχη, με αρχοντική συμπεριφορά, η κουζίνα της Θεσσαλονίκης ήταν ανέκαθεν μια fusion και κοσμοπολιτική διασταύρωση Ανατολής με Δύση. Το προφίλ των πιάτων και των γεύσεων της πόλης είναι άμεσα συνυφασμένο με τις φυλές που την κατοίκησαν στα δύομισι χιλιάδες και κάτι χρόνια αδιάλειπτης αστικής οντότητας.

Πάμε λίγη ιστορία της θεσσαλονικιότητας γεύσης για αρχάριους: Οι Μακεδόνες του Φίλιππου μαγειρεύαν το αρνάκι γκουρμεδιά, με λαχανικά και κυδώνι, η βυζαντινή κουζίνα περιελάμβανε σε καθημερινή βάση εκλεκτά πρόβεια και κατωϊκίσια τυριά, ψάρια, βραστά ή τηγανητά, και ελιές, που διατηρούνταν σε άλμη ή σε ξίδι. Τα χοιρινά ήταν μαγειρεμένα με καρυκεύματα και περίεργες σάλτσες, που ήθελαν βούτες με λευκό σταρένιο ψωμί. Μετά τους Βυζαντινούς ήρθαν οι Οθωμανοί. Να πώς περιγράφει τα πράγματα ο περιπλανώμενος χρονογράφος και μπον βιβέρ Εβλιγιά Τσελεμπή, που οδοιπόρησε στα γαστρονομικά της πόλης και των πέριξ της Μακεδονίας: «κατά κει που φυσά ο γαρμπής και προκόβει η εύφορη πεδιάδα της όμορφης αυτής πολιτείας. Τα δημητριακά της μπορούν να συγκριθούν μόνο με κείνα που 'ρχονται από τους γόνιμους κάμπους της κοίλης Συρίας και του Χοράν. Παράγει επτά διαφορετικά είδη σιταριού, καθώς και ρύζι, κουκιά, φακές και φασόλια. Απ' τα χλωρά λαχανικά βρίσκεις, χειμώνα-καλοκαίρι, αγ-

γούρια, κρεμμύδια, πράσα, κάρδαμα, σκόρδα, λάχανα, ραπάνια, βολβούς και δαυκιά. Στους ονειρεμένους μπαχτσέδες, στα μπουστάνια και στ' αμπέλια, ευδοκιμούν όλων των ειδών τα οπωρικά. Όμως, τα πιο ξακουστά είναι τα περίφημα άσπρα κεράσια. Τις κρύες νύχτες του χειμώνα, οι αϊάνηδες δίνουν —εκ περιτροπής— μεγάλα συμπόσια που τα ονομάζουν “γκεομέ”. Κατά τη διάρκεια των συμποσίων (απ' ό,τι ξέρω σε καμιά άλλη χώρα του κόσμου δεν γίνεται κάτι τέτοιο), σεργιούν θαυμάσια φαγητά όπως ψητό αρνάκι, αρνάκι καπαμά, ψάρια και διάφορα χασάφια. Όλα είναι υπέροχα. Παράγονται διάφορα εκλεκτά ποτά, μα το κρασί τους είναι ένα από τα πιο εκλεκτά του κόσμου. Μόνο που —και μια σταγόνα να πιεις— είναι χαράμ (αμαρτία). Έτσι κι εγώ ο εγκρατής, δεν το δοκίμασα κι ούτε είδα τον κεχαγιά των ποτών να τον ρωτήσω. Πάντως από τα σερμπέτια, πολύ επαινετά είναι οι βυσονάδες και το μέλι του Χορτάτζι».

Οι Εβραίοι Σεφαραδίτες, δίπλα στα πιάτα των Ελλήνων και των Μωαμεθανών, συνεισφέρουν με μελιτζάνες και πιπεριές ψημένες ανηλεώς ώσπου να καψαλιστούν οι φλούδες, σφουγγάτο με πράσα στον φούρνο και σαρδέλες βουτηγμένες σε αυγό, αλεύρι και τηγανισμένες σε καυτό λάδι. Αρχές 20ού αιώνα, οι δυνάμεις της Αντάντ και της Συμμαχικής Στρατιάς, που στάθμευσαν εδώ στον Α' Παγκόσμιο Πόλεμο, εξοικείωσαν μεν την πόλη με τα ευρωπαϊκά γούστα, καθώς άνοιξαν πληθώρα μαγαζιών με γαλλικές, ιταλικές και διεθνείς γεύσεις, όμως τα «διεθνή» πέ-

ρασαν και δεν ακούμπησαν. Το «έθιμο» κρατά ως σήμερα, ο Θεσσαλονικιός παθαίνει αλλεργία όταν ακούει fine dinning. Αντιθέτως, μίλα του για κιμπάρικη κουζίνα και πάρε του τόσο την καρδιά όσο και το τελευταίο γιαπράκι στο πιάτο! Γιατί κιμπάρικη τη λένε την κουζίνα που αγαπά η Θεσσαλονίκη, και είναι ένας συγκεκριμένος γεύσεων που έδωσε από τα μαγειρικά ήθη που έφεραν οι Μικρασιάτες, οι Πόντιοι και οι Αρμένιοι πρόσφυγες από τις πατρίδες.

Τότε ήταν που ξεκίνησαν αυτά τα τραπέζια μπερεκέτι (μπερεκέτ θα πει αφθονία υλικών) και ας αρχίσουμε να μετράμε καλούδια: κουλούρια σουσαμένια, μπουγάτσες ερωτικές και λογής πίτες σπέσι-αλ, αφράτα σουτζουκάκια με βελούδινες σάλτσες σκέτη ποίηση, μαντί και μυδοπίλαφα ξεμυαλιστικά, χουνκιάρ μπεγιεντί να κλαις, ατζέμ πιλάφια και κουνέλια με καϊμάκια όνειρο, καλαμάρια γεμιστά, παστοურμάδες και χταπόδια, τουρσιά και καβουρμάδες, τυροκαφτερές και μύδια με σαφράνι, οσπριάδες, λαχανοντολμάδες με κιμά, ντολμαδάκια γιαλαντζί, γεμιστά ορφανά ή με κιμά — ορίστε πώς δομήθηκε το μοναδικό γευστικό και μαγειρικό DNA της Θεσσαλονίκης. Μαζί φυσικά με την ιδιαίτερη ζαχαροπλαστική της Ανατολής (τρίγωνα με κρέμα, μπουγάτσες γλυκές, πολιτικά καζάν ντιπί, εκμέκ κανταΐφια, τουλουμπάκια και ρεβανί), όλα εδώ επά-νω ξεμυαλίζουν.



MONO UNIQUE FRESH

Η πρώτη αυθεντική ranineria - spritzeria της πόλης



Ένα φιλόξενο σαλόνι στην πλατεία Αριστοτέλους, μια αυθεντική ranineria σε περιμένει καθημερινά για gourmet street food, για τα απαιτητικά business meetings και lunch breaks έως τις χαλαρές στιγμές με την παρέα. Στην ανοιχτή κουζίνα του MONO η φρέσκια ζύμη με προζύμι και ελαιόλαδο μεταμορφώνεται σε unique, fresh συνταγές, με τα πιο απλά και νόστιμα εκλεκτά υλικά.

Μεγάλη ποικιλία από φρεσκοφτιαγμένα ranini με αγαπημένες γεύσεις, όπως το αξέχαστο με Prosciutto Πάρμας 12μηνης ωρίμανσης, φρέσκια buratta, ντομάτα, ρόκα και ελαιόλαδο βασιλικού, αλλά και το τέλειο με mortadella μπολόνια, buratta, μαρμελάδα lime, λάδι από φιστίκι Αιγίνης και άφθονο τραγανό φιστίκι Αιγίνης. Το μεσημέρι φρό-

ντισε να προλάβεις τα μοναδικά σιγομαγειρεμένα κρέατα, Porchetta και Brisket, που, μόλις βγουν μετά από 13-14 ώρες από τον φούρνο, ξεκουράζονται μέσα στην ανχιστή foccacia. Γίνονται sold out πριν τα πάρεις μυρωδιά!

Εδώ, στο ομορφότερο σαλόνι της Θεσσαλονίκης, μετά τις 16.00 η spritzeria σε υποδέχεται με προτάσεις για δροσιστικά Spritz & cocktails, αλλά και με μια προσεκτικά επιλεγμένη wine list, την οποία μπορείς να συνοδεύσεις ιδανικά με ένα πλατό τυριών και αλλαντικών.

Επισκεφθείτε το, αλλά και αν δεν προλαβαίνετε, όλο το μενού είναι διαθέσιμο να το παραλάβετε στο σπίτι ή το γραφείο μέσα από τις πλατφόρμες delivery Efood & Wolt.

INFO

Μητροπόλεως 28 και Πλατεία Αριστοτέλους 7, Θεσσαλονίκη, 2310223501
mono.com.gr

f MONOuniquefresh @monouniquefresh



←

Τσιπουράδικα, ταβέρνες, ουζάδικα, παραδοσιακά μαγέρικα και σύγχρονα εστιατόρια μαγειρεύουν τόσο μασαλά, γουσταρλίδικα και αλλιώτικα, με το αποτέλεσμα γνωστό: Το πρώτο πράγμα που σκέφτονται και πράττουν οι επισκέπτες όταν ανηφορίζουν είναι να γλεντούν τη θεσσαλονικιώτικη κουζίνα σαν να μην υπάρχει αύριο και όταν κατεβαίνουν στο Κλεινόν, τη νοσταλγούν αφόρητα μέχρι την επόμενη φορά.

Το ίδιο ξεμυαλιστικό συμβαίνει και με το πρόχειρο, το γρήγορο, το φαγητό του δρόμου. Τα θεσσαλονικιώτικα πιτόγυρα, τα σουβλάκια και οι τυρόπιτες απέχουν παρασάγγας από κάθε τι άλλο. Και τώρα που γράφω αυτές τις γραμμές, σκέφτομαι πως ως και στα φαστ φουντ είμαστε διαφορετικοί. Τα Goody's (η απάντηση της Ελλάδας στην ταχυφαγική αμερικανική χαμπουργερική) στη Θεσσαλονίκη εφευρέθηκαν!

Πρόσφατα, ο χάρτης της γέυσης του Βορρά εντάχθηκε στο Δίκτυο Δημιουργικών Πόλεων Γαστρονομίας της Unesco. Όμως μεγάλη τιμή και σούπερ διάκριση στο μέγιστο αυτό επίτευγμα θεωρώ ότι δεν συνηγόρησε μόνο το στιβαρό unique προφίλ και η ξεκάθαρη ταυτότητα των πιάτων μας, αλλά και η νέα σκηνή των Θεσσαλονικέων σεφ. Είκοσι περίπου χρόνια πριν, έφεραν τα πάνω κάτω, όχι μόνο στα εντός αλλά και στα εκτός πόλης, αναδεικνύοντας τα ταπεινά εποχικά υλικά σε σταρ πρώτου μεγέθους. Με τέτοια φίνα ζαρζαβατική, κρεατική και ψαρική, που καταφθάνουν φρεσκότατες από τη Μηχανιώνα, το Βόρειο Αιγαίο, τις φάρμες του Έβρου και τα κρεοπωλεία της Δυτικής Μακεδονίας, η νέα γενιά Θεσσαλονικέων σεφ έπαιξε τα ρέστα της και δικαιώθηκε. Χέλια με φασόλια στο φλόγιστρο, πατάτες οφτές με ρέγκες και μαγιονέζα, ημίπαστα σκουμπριά με αμπελόφυλλα, φύκια, κρέμες από αγριοράπανα και πίκλες κοκάρι, ξιφίες με μελιτζανοσάλατα, και ζυγούρια με μπίμες σχάρας και αρωματικά γιαούρτια είναι πιάτα πλέον αποδεκτά παντού, όπου διακονείται η νέα εστιατορική, η οποία (να μην το ξεχνάμε), με τσαμπουκά, φαντασία και πάθος, από εδώ πρωτοξεκίνησε. Κι έτσι ήρθε άλλος ένας τίτλος, αυτός που θέλει τους σεφ της Θεσσαλονίκης αλλιώτικους από τους άλλους, όπως αλλιώτικη είναι σήμερα η γραφιστική των Beetroot και του Θανάση Γεωργίου των designmono ή, παλιά, το ροκ εντ ρολ των Τρύπες, η χορευτική των Μίκρο, όπως και ξεχωριστή εις τους αιώνες των αιώνων θα είναι η ποδοσφαιρική τέχνη του Χατζηπαναγή και η υψηλή μπασκετική του Γκάλην. **ΙΟ!**

Για το Salonika Restaurant του ξενοδοχείου Makedonia Palace δεν χρειάζονται πολλές συστάσεις. Αποτελεί σήμα κατατεθέν της υψηλής γαστρονομίας στη Θεσσαλονίκη, εκεί όπου η αυθεντική ελληνική κουζίνα αποκτά νέα, δημιουργική πνοή. Με θέα στον μαγευτικό Θερμαϊκό και τη Νέα Παραλία, ο επισκέπτης απολαμβάνει ένα περιβάλλον που παντρεύει τη χαλαρότητα με την εκλεπτυσμένη αισθητική ενός κορυφαίου εστιατορίου.

Χρυσοί Σκούφοι, Βραβεία Ελληνικής Κουζίνας και FNL Awards είναι μόνο κάποια από τα βραβεία που έχει αποσπάσει το Salonika Restaurant. Στην κουζίνα πρωτοστατεί ο πολυβραβευμένος Executive Chef Σωτήρης Ευαγγέλου, με σχεδόν τέσσερις δεκαετίες πορείας στη γαστρονομία, διαθέτει μια κατασταλαγμένη μαγειρική φιλοσοφία που συνδυάζει το πάθος για την ποιότητα με τον βαθύ σεβασμό στην παράδοση. Ο σεφ δημιουργεί πιάτα βασισμένα σε φρέσκα προϊόντα από τοπικούς παραγωγούς, τιμώντας τη γη και τη θάλασσα της Μακεδονίας, ενώ το προσωπικό του ύψος και η αυθεντική του προσέγγιση εμπνέουν εμπιστοσύνη, σεβασμό και αποτελούν σημείο αναφοράς για το γαστρονομικό προφίλ της πόλης.

Το μενού εξελίσσεται ανάλογα με τις εποχές, προσφέροντας μια μοναδική εμπειρία με επιλογές για πρωινό, μεσημεριανό και dinner. Από παραδοσιακές σαλάτες και εκλεκτά θαλασσινά, όπως καλαμάρι σχάρας και φρέσκα ψάρια ημέρας, μέχρι πλούσιες επιλογές σε κρέας –όπως μοσχαρίσιο ταρτάρ και χωριάτικα λουκάνικα σχάρας–, το μενού προσφέρει γευστικές εμπειρίες που εκπλήσσουν. Ξεχωρίζουν πιάτα-έκπληξη, όπως το αυθεντικό θεσσαλονικιώτικο μπουγιουρντί, καθώς και μια μεγάλη ποικιλία από ζυμαρικά και ριζότο. Κάθε γεύση ισορροπεί μοναδικά ανάμεσα στην παράδοση και τη σύγχρονη μαγειρική. Ξεχωριστή μνεία αξίζει η μελιτζανοσαλάτα, που ετοιμάζεται μπροστά στον πελάτη, αναδεικνύοντας τον βιωματικό χαρακτήρα της γευστικής εμπειρίας, αλλά και η signature πάβλοβα που ολοκληρώνει κάθε γεύμα με μια δόση γλυκιάς πολυτέλειας.

Η απόλυτα ενημερωμένη κάβα περιλαμβάνει προσεκτικά επιλεγμένες ετικέτες από τον ελληνικό και τον διεθνή αμπελώνα, ώστε κάθε πιάτο να συνοδεύεται αρμονικά από το ιδανικό κρασί. Το Salonika Restaurant είναι προσηλωμένο σε κάθε επισκέπτη που θέλει να γνωρίσει την ελληνική κουζίνα σε βάθος, χωρίς συμβιβασμούς στην ποιότητα ή την εξυπηρέτηση. Επιπλέον, χάρη στη φιλοξενία του Makedonia Palace, προσφέρει προνόμια και ανέσεις ενός πολυτελούς ξενοδοχείου, καλύπτοντας τις ανάγκες κάθε επισκέπτη, είτε πρόκειται για ένα επαγγελματικό γεύμα είτε για μια ξεχωριστή βραδιά.

Οι θεματικές ημέρες και τα ειδικά degustation menus για ιδιαίτερες περιστάσεις προσθέτουν μια ακόμα νότα μοναδικότητας σε έναν χώρο που ξέρει να γιορτάζει τη γεύση με σтил και μοναδικότητα.

INFO

Λ. Μεγάλου Αλεξάνδρου 2
Θεσσαλονίκη, 2310897176
www.salonikarestaurant.com

 [salonikarestaurant](https://www.facebook.com/salonikarestaurant)  [salonika_restaurant](https://www.instagram.com/salonika_restaurant)



SALONIKA RESTAURANT

*Ο καθρέφτης της σύγχρονης ελληνικής κουζίνας
στο Makedonia Palace*



NUOVA ROSTICCERIA DI SALONICCO

Παραδοσιακή ιταλική κουζίνα



Όσες και όσοι έχουν ταξιδέψει στην Ιταλία, και τους έχουν προσκαλέσει για φαγητό σε κάποιο φιλικό τους σπίτι, θα έχουν να το λένε, όχι μόνο για τη φιλοξενία αλλά και για τις απίστευτες γεύσεις, τις σπιτικές, αυτές που με φροντίδα ετοιμάζει η Ιταλίδα μαμά και γιαγιά. Αυτήν ακριβώς την ιταλική κουζίνα, την αυθεντική, με μια ιδιαίτερη αγάπη προς την παραδοσιακή σικελιάνικη, σερβίρουν ο Γκαετάνο και η ομάδα του στη Nuova Rosticceria. Η πρώτη φροντίδα του Γκαετάνο είναι

οι πρώτες ύλες. Ό,τι έρχεται στο εστιατόριο είναι προσεκτικά επιλεγμένο και πάντα πρώτης ποιότητας. Και στη συνέχεια έρχονται το μεράκι, η αγάπη και η γνώση στην κουζίνα. Το μενού, το οποίο ανανεώνεται συχνά βάσει της εποχής, θα σας προτείνει εξαιρετικά πιάτα ημέρας, αλλά και ολόφρεσκα ζυμαρικά.

Να σας προτείνουμε το pesto al pistachio με σπιτικό πέστο και φιστίκι Αιγίνης, την αυθεντική carbonara με κρόκους και guanciale, την κρέμα πιπεριάς Φλωρίνης με σπιτική salsiccia (παραδοσιακό ιταλικό λουκάνικο), αλλά και τη σάλτσα alla Norma, ένα παραδοσιακό σικελιάνικο πιάτο με κόκκινη σάλτσα, φρέσκο βασιλικό, ψημένες μελιτζάνες στον φούρνο και ricotta salata, το παραδοσιακό σικελιάνικο τυρί.

Από ένα αυθεντικό ιταλικό εστιατόριο δεν θα μπορούσαν να λείπουν, φυσικά, και τα γλυκά. Τιραμισού, πανακότα, αλλά και cannoli siciliani, όλα τους χειροποίητα και τέλεια. Όλα αυτά σε έναν αληθινά φιλόξενο χώρο που θα σας ταξιδέψει στη γειτονική μας χώρα.



INFO

Αρμενοπούλου 27
Θεσσαλονίκη
2310206830

Nuova Rosticceria di Salonicco
 nuovarosticceria disalonicco

SIGNORA TRATTORIA

Η φινετσάτη Ιταλίδα της Θεσσαλονίκης



«Μια κυρία της Θεσσαλονίκης». Έτσι αποκαλούν στη Θεσσαλονίκη τη Signora Trattoria, το φιλόξενο και κομψό αυτό εστιατόριο, που μας έχει καλομάθει με τις αυθεντικές ιταλικές γεύσεις που μας προσφέρει. Ο χώρος και η αύρα του θα σας ταξιδέψουν σε κάποιο στενό της Τοσκάνης, με τον κατάλογο, ο οποίος είναι χωρισμένος σε πέντε κατηγορίες –Antipasti, Primi, Secondi, Pizza & Dolce–, να καλύπτει κάθε γούστο.

Εδώ θα βρείτε ό,τι θα βρίσκατε και σε μια παραδοσιακή ιταλική τρατορία. Από το τραπέζι σας να μη λείψει κάποια από τις ευφάνταστες σαλάτες, σαν την Caprese Burrata, με τοματίνια, ντομάτες, pesto βασιλικού, χύμα χαρούφι, βασιλικό, έξτρα παρθένο ελαιόλαδο και παλαιωμένο βαλσάμικο, ενώ στην κατηγορία Primi θα ανακαλύψετε ξεχωριστές προτάσεις, σαν την Paccheri alla Carbonara, με κρόκους αυγών, pecorino romano, guanciale Τοσκάνης, παρμεζάνα Reggiano 24 μηνών και φρέσκο πιπέρι.

Αξέχαστες θα σας μείνουν και οι ναπολιτάνικες πίτσες τύπου Cannoto, οι οποίες είναι πιο φουσκωμένες στο στεφάνι τους. Τι άλλο από μια φοβερή Margherita (Prosciutto), με σάλτσα San Marzano, φρέσκια mozzarella, βασιλικό και έξτρα παρθένο ελαιόλαδο! Κι από Secondi, δηλαδή τα κυρίως πιάτα με κρέας, σίγουρα θα αγαπήσετε το Guance di Vitello alla Lombardia, με μοσχαρίσια μάγουλα, risotto alla Milanese, σκόρδο και κρασί Chianti Classico.

Όλα αυτά θα τα συνδυάσετε τέλεια με κάποια ετικέτα από τον ιταλικό και τον ελληνικό αμπελώνα ή με κάποιο δημιουργικό κοκτέιλ, ολοκληρώνοντας την εμπειρία σας με ένα θεϊκό τιραμισού!



INFO

Παύλου Μελά 38
Θεσσαλονίκη
2310238233

signoratrattoria.gr
 signora.trattoria

Στην καρδιά της Θεσσαλονίκης, στην πλατεία Αριστοτέλους, εκεί όπου η ιστορία και το παρόν συνυπάρχουν σε απόλυτη αρμονία, το MonAsty Hotel, Autograph Collection, υπό τη διαχείριση της SWOT Hospitality Management, αποτελεί ένα καταφύγιο με μοναδικό χαρακτήρα. Το όνομά του αντλεί έμπνευση από το πλούσιο βυζαντινό παρελθόν της πόλης – «Μον» από το μοναστήρι και «Asty» από την πόλη –, αποτυπώνοντας τον ιδανικό συνδυασμό παράδοσης και σύγχρονου αστικού πολιτισμού.

Πρωταγωνιστής είναι το Samite Gastro Bar, όπου η ημέρα ξεκινά νωρίς, με ένα επιμελώς επιλεγμένο hybrid πρωινό και συνεχίζεται μέχρι αργά το βράδυ. Η εμπειρία ξετυλίγεται σε ατμοσφαιρικά σημεία – το secret garden, τη στοά ή τον εκλεπτυσμένο εσωτερικό χώρο, όπου το κυκλικό bar λειτουργεί ως σημείο αναφοράς. Το brunch επανασυστήνεται μέσα από comfort dishes με δημιουργικό twist, ενώ το μενού κινείται ανάμεσα σε μεσογειακή κομψότητα και διεθνές ταπεραμέντο, αναδεικνύοντας εποχιακές πρώτες ύλες στην πιο αυθεντική εκδοχή τους. Όταν η μέρα δίνει τη σκυτάλη στη νύχτα, οι bartenders αναλαμβάνουν – με signature cocktails, που ξεχωρίζουν για τη λεπτομέρεια και την έμπνευσή τους.

Και όταν το βλέμμα στρέφεται ψηλά, το Ennea Rooftop Bar αποκαλύπτει μια εντελώς διαφορετική πλευρά του MonAsty. Με πανοραμική θέα στην πόλη και boho ατμόσφαιρα, το Ennea αναδεικνύεται στο top σημείο αναφοράς στη Θεσσαλονίκη. Η rooftop πισίνα μετατρέπεται σε σκηνικό προμίας και στιλ, ενώ το μενού συστήνει έναν τολμηρό διάλογο ανάμεσα στη street-comfort κουλούρα και τη σύγχρονη γαστρονομική δημιουργικότητα: ζουμερά burgers, τραγανά bites για ατελείωτο sharing και φρέσκα plates που ισορροπούν ανάλαφρα ανάμεσα στο casual και το εκλεπτυσμένο. Τα signature cocktails μετατρέπουν κάθε απόγευμα σε εμπειρία, με έμφαση στη δημιουργικότητα, την πρώτη ύλη και την παρουσίαση. Όλα αυτά πλαισιώνονται από προσεκτικά επιλεγμένα DJ sets, που δίνουν ρυθμό σε βραδιές γεμάτες ενέργεια, θέα και ατμόσφαιρα – όπως μόνο ένα αυθεντικό rooftop party μπορεί να προσφέρει.

Η διαμονή στο MonAsty αφηγείται μια ιστορία, με τα δωμάτια και τις σουίτες να αποτελούν έναν ύμνο στη διακριτική πολυτέλεια. Πανοραμική θέα στην πόλη ή στην αυλή του ξενοδοχείου, αναπauτικά κρεβάτια με υψηλής ποιότητας, λινά και signature amenities συνθέτουν την απόλυτη εμπειρία χαλάρωσης. Σημειώστε ακόμη ότι το MonAsty είναι το ιδανικό σκηνικό για να διοργανώσετε κάθε ξεχωριστή στιγμή της ζωής σου. Από εταιρικά incentives και exclusive private parties έως ονειρικούς γάμους, βαφτίσεις και tailor-made εκδηλώσεις, οι άρτια εξοπλισμένοι χώροι του ξενοδοχείου και η δημιουργική του ομάδα υπόσχονται να μετατρέψουν κάθε event σε μια αξέχαστη εμπειρία.

INFO

Βασιλέως Ηρακλείου 45, Θεσσαλονίκη

2310274545

www.monastyhotel.com

[monasty.hotel](https://www.instagram.com/monasty.hotel)



MONASTY HOTEL AUTOGRAPH COLLECTION

Μια ξεχωριστή εμπειρία γεύσεων στην πλατεία Αριστοτέλους



MAESTRANZA

Μια ανοιχτή κουζίνα γεμάτη έμπνευση
και αυθεντικότητα



Στην καρδιά της Θεσσαλονίκης, το Maestranza δεν είναι απλώς ένα εστιατόριο – είναι ένας ύμνος στην αυθεντική γεύση και τη δημιουργική μαγειρική τέχνη. Από την πρώτη στιγμή που διασχίζεις το κατώφλι του, σε καλωσορίζει το άρωμα του φρεσκοψημένου προζυμμένου ψωμιού, ζυμωμένου καθημερινά και ψημένου σε ξυλόφουρνο με πέντε διαφορετικά είδη ξύλου, από βελανιδιά μέχρι κερασιά, προσδίδοντας μοναδικά αρώματα σε κάθε μπουκιά.

Ο σεφ και ιδιοκτήτης Κώστας Παπαδόπουλος, με βαθιές ρίζες στην οικογενειακή παράδοση της εστίασης, έχει δημιουργήσει έναν χώρο όπου το comfort food συναντά την υψηλή γαστρονομία. Η κουζίνα του Maestranza βασίζεται σε

άριστες πρώτες ύλες, πολλές από τις οποίες προέρχονται από τη δική τους microfarm στον πρώτο όροφο του εστιατορίου, σε συνεργασία με το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο. Η κουζίνα είναι ανοιχτή, σχεδιασμένη έτσι ώστε να βλέπεις τους μάγειρες εν δράσει, να αφουγκράζεσαι τη φωτιά, να μπαίνεις στην καρδιά της δημιουργίας.

Το μενού είναι ένας καμβάς γεύσεων που αναδεικνύει την ελληνική παράδοση με σύγχρονες πινελιές. Δεν πρέπει με τίποτα να χάσεις τον κόκορα με καπνιστό πουρέ πατάτας, λάδι τσορίθο και πικάντικη σάλτσα ντομάτας – ένα πιάτο γεμάτο ένταση και ισορροπία. Must have είναι επίσης το flatbread με προζύμι, πρόβειο κιμά, μπαμπαγκανούς και κρέμα ξινομυζήθρας, ένα πιάτο αυστηρά για καλοφαγάδες!

Το γεύμα σου ολοκληρώνεται ιδανικά με ένα ποτήρι κρασί από τον ελληνικό αμπελώνα. Η wine list του Maestranza περιλαμβάνει περίπου 50 επιλεγμένες ετικέτες από μικρά αλλά εξαιρετικά οινοποιεία της Ελλάδας.

Τώρα που καλοκαιριάζει, το Maestranza απλώνεται και στη δροσερή στοά της Πτολεμαίων, προσφέροντας ανάσα δροσιάς και ένα ήσυχο καταφύγιο από τη βόη της πόλης.



INFO

Πτολεμαίων 29B

Θεσσαλονίκη

2310555150

[f Maestranza.sk](#)

[@maestranza.sk](#)

THE CARAVAN

Brunch με ιστορία και ψυχή



Τα τραπέζια του The Caravan Café απλώνονται στον ήλιο, με φόντο το Χαμζά Μπέη Τζαμί. Εκεί, όπου οι κουβέντες γίνονται πιο ανάλαφρες, τα γέλια πιο αυθόρμητα και ο καφές αποκτά άλλη γεύση. Ο εξωτερικός χώρος, με τα πολύχρωμα μαξιλάρια, τα λουλούδια και τις μικρές λεπτομέρειες που θυμίζουν αυλή παλιάς Θεσσαλονίκης, είναι από μόνος του λόγος να έρθεις εδώ που η πόλη ζει και αναπνέει δίπλα σου. Αλλά αυτό είναι μόνο η αρχή. Με βαθιά γνώση της γαστρονομίας, ο σεφ Αντώ-

νης Μουστάκης έχει δημιουργήσει ένα contemporary μενού που συνδυάζει σύγχρονες γεύσεις και παραδοσιακές πινελιές. Αν έχεις δοκιμάσει έστω μία φορά το brunch του The Caravan, ξέρεις πως μιλάμε για εμπειρία, όχι απλώς για γεύμα. Η φιλοσοφία του στηρίζεται σε ελληνικά υλικά, δεμένα με μια μοντέρνα, διεθνή ματιά. Το κουλούρι Θεσσαλονίκης με τσαλαφούτι, prosciutto cotto, κασέρι και τηγανητό αυγό είναι ένα πιάτο γεμάτο μήνη και δημιουργία. Το Dirty Brûlée Toast και το Breakfast Hot-Dog πάνε το comfort food σε άλλη διάσταση. Και μετά είναι οι γλυκές στιγμές: η μπλόμπιτα... αλλιώς, με καραμελωμένο μπριός, και η αυγόφρετα από τσουρέκι, με μους λευκής σοκολάτας, φιστίκι Αιγίνης και σπιτικό γλυκό τριαντάφυλλο, φέρνουν αναμνήσεις από παιδικές Κυριακές.

Το The Caravan δεν είναι απλώς café. Είναι τόπος συνάντησης και χαλάρωσης. Είναι εκεί που η καρδιά της Θεσσαλονίκης χτυπά πιο δυνατά. Και σε περιμένει – με ανοιχτή αγκαλιά και ένα τραπέζι στον ήλιο.



INFO

Βαμβακά 3

Θεσσαλονίκη

2313062790

[thecaravancafe.gr](#)

[thecaravan.gr](#)

[f thecaravan](#)
[thessaloniki](#)

[@thecaravangr](#)

[thecaravangr](#)

Το fancy εστιατόριο που έφερε ιταλικό αέρα στη Θεσσαλονίκη και δεν μοιάζει με κανένα άλλο. Φινετσάτο και φιλόξενο, με εσωτερικό και εξωτερικό χώρο, μια μεγάλη μπάρα στην οποία μπορείτε να απολαύσετε και το φαγητό σας, ταιριαστές μουσικές από djs και μια ατμόσφαιρα στην οποία πλανώνται θετικά vibes καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

Το άλφα και το ωμέγα στο Apallou Bar Ristorante Italiano είναι η επίμονη επιλογή της άριστης πρώτης ύλης. Τυριά, αλλαντικά, άλευρα έρχονται από την Ιταλία, όπως και καθετί άλλο: από τη φημισμένη τομάτα San Marzano, μέχρι το guanciale. Τα υπόλοιπα είναι δουλειά του σεφ Θάνου Πάχα, με θητεία σε μισελενάτο εστιατόριο της Τοσκάνης – φαντασία, μεράκι και ταλέντο αποτυπώνονται σε όλα τα πιάτα. «Αυτό που θέλουμε είναι να φέρουμε την Ιταλία στην Ελλάδα, να είμαστε διαφορετικοί σε ό,τι κάνουμε», λέει ο ίδιος και εκ του αποτελέσματος αποδεικνύεται ότι τα έχουν καταφέρει.

Το Apallou Bar Ristorante Italiano ανοίγει από νωρίς, και από τις 09.00 η κουζίνα προσφέρει επιλογές σε πρωινό-brunch, με έξοχα πιάτα σαν την ομελέτα Margherita, με mozzarella, ντοματίνια, prosciutto crudo και βασιλικό, ενώ από τις 13.30 έως τις 23.30 πρωταγωνιστεί το κυρίως μενού με τις απίστευτες νοστιμιές του. Πολλές και εξαιρετικές είναι οι επιλογές, να σας προτείνουμε τα Polpette, δηλαδή μοσχάρια κεφτεδάκια με γαλάκτωμα πάπρικας, το τέλειο Carpaccio di Manzo, που είναι φιλέτο μοσχάρι με dressing salsaverde, Parmigiano, gel βαλσάμικο, έξτρα παρθένο ελαιόλαδο και πράσινα φυλλώματα, αλλά και το ιδιαίτερο Saltimbocca alla Romana (μοσχάρι νουά με prosciutto crudo και φασκόμηλο).

Βεβαίως, και αφού βρισκόμαστε σε ένα αυθεντικό ιταλικό εστιατόριο, εξέχουσα θέση στις καρδιές μας έχουν οι πίτσες και τα ζυμαρικά. Να δοκιμάσετε τη φοβερή pizza Diavola, με σάλτσα San Marzano, provolone, salame ventricina, nduja, ντοματίνια και έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, ενώ στην κατηγορία pasta, μια από τις κορυφαίες επιλογές είναι η Pomodoro e Basilico, με spaghetti, σάλτσα San Marzano, βασιλικό, παρμεζάνα και έξτρα παρθένο ελαιόλαδο.

Κρατήστε λίγο χώρο για το εξαιρετικό τираμισού με κρέμα mascarpone, savoiardi, espresso, κακάο και σοκολάτα, συνδυάστε με κάποιο από τα εκλεκτά κρασιά από τον ελληνικό και διεθνή αμπελώνα και απολαύστε τη γλυκιά ζωή!

INFO

Καρόλου Ντηλ 10 & Μητροπόλεως 51
Θεσσαλονίκη, 2310228898

f apallou @ apallou
d apallou_bar_ristorante



APALLOU BAR RISTORANTE ITALIANO

Η γευστική μαγεία της Ιταλίας στο τραπέζι σας



FENNEL GASTROTAVERN

Αυθεντική, δημιουργική ελληνική κουζίνα



Νέα άφιξη στη Θεσσαλονίκη, άνοιξε τον Ιανουάριο και είναι το «αδερφάκι» του φημισμένου Μάραθου στη Χαλκίδα – αυτό σημαίνει στα αγγλικά και το όνομά του. Το Fennel συστήνεται –και είναι– ως μια γαστροταβέρνα, ένα μέρος με μεράκι και αγάπη, από την παρασκευή του ψωμιού καθημερινά, τα χειροποίητα τυριά και τα ντολμαδάκια μέχρι τα νιόκι και τα γλυκά.

Ειδικότητα της κουζίνας είναι η αυθεντική ελληνική κουζίνα, με το μενού να αλλάζει συχνά, ανάλογα με την εποχή. Πολλά και νόστιμα είναι αυτά που επιμελούνται οι ταλαντούχοι σεφ

Κωνσταντίνος Δελνησάκης και Νίκος Καραγιάννης. Για την αρχή, που λέμε, στα ορεκτικά δηλαδή, θα επιλέξετε από γεύσεις όπως γαρίδες σαγανάκι ουζάτες, ταραμοσαλάτα από εξαιρετικής ποιότητας λευκό ταραμά, μαραθοπιτάκια με τρία τυριά και μαρμελάδα φρούλας – και οπωσδήποτε να μη λείψουν από το τραπέζι σας οι δικές τους τραγανές τηγανητές πατάτες. Εξαιρετική είναι και η μεσογειακή σαλάτα, με μοτσαρέλα μπουράτα, ντοματίνια και πέστο βασιλικού.

Όσο για τα κυρίως, ποιος μπορεί να αντισταθεί στα μοσχαρίσια σουτζουκάκια γιαουρτλού, με πίτα στη σχάρα και μελωμένη σάλτσα ντομάτας; Ή στο κοτόπουλο σχάρας με αρωματικό μπαχαμάρια και εσπεριδοειδή; Κι οπωσδήποτε τα πεντανόστιμα σκιουφιχτά Κρήτης με γαρίδες, δεμένε με μπισκ και τσορίθο!

Για το τέλος, αφήστε λίγο χώρο για ένα τέλειο γλυκό σαν το τσιζκέικ και τη λεμονόπιτα, και το σίγουρο είναι ότι θα επιστρέψετε ξανά και ξανά.



INFO

Θ. Σοφούλη 89
Θεσσαλονίκη
2310801713
www.fennelgastrotavern.gr
Facebook: Fennel Gastrotavern
Instagram: fennel_gastrotavern

BRUNCH BOX

Το all day brunch για αλμυρές και γλυκές απολαύσεις!



Χειροποίητες πίτες της μαμάς από αυτές που θυμάσαι από τα παιδικά σου χρόνια, healthy επιλογές, όπως ολόφρεσκες σαλάτες με υλικά από τον οικογενειακό μπαξέ και διάφορα bowls, ομελέτες σε ποικίλες νόστιμες εκδοχές με βιολογικά αυγά, αλλά και χαρατσούρι, το φημισμένο γεωργιανό τηγανόψωμο σε διάφορες εκδοχές.

Αυτά και άλλα πολλά στο Brunch Box, το οποίο ήταν από τα πρώτα καταστήματα που σύστησαν το brunch στη Θεσσαλονίκη και συνεχίζει ως ένα all day brunch. Σε έναν πολύ ιδιαίτερο και ξεχωριστό χώρο, μια απόλυτα φιλόξενη οικογενειακή επιχείρηση, την αύρα της οποίας θα αντιληφθείτε από την πρώτη στιγμή.

Δίπλα στις αλμυρές γεύσεις, θα βρείτε επίσης καλοφτιαγμένο καφέ και ροφήματα σοκολάτας, τσάγια, φρέσκους χυμούς, milkshakes, smoothies, αλλά και κάποια φοβερά γλυκά, σαν τα τσιζκέικ που θα σας μείνουν αξέχαστα! Καθόλου τυχαίο που το Brunch Box είναι νούμερο ένα προορισμός στο TripAdvisor για τους επισκέπτες της πόλης, οι οποίοι το προτιμούν λόγω του έθνικ χαρακτήρα του και της κουζίνας του!

Ανοιχτό καθημερινά από τις 9 το πρωί έως τις 12 το βράδυ. Μια επίσκεψη εδώ επιβάλλεται!



INFO

Κολοκοτρώνη 25
Θέρμη, Θεσσαλονίκη
2311295480
Instagram: brunchboxskg

Η μυρωδιά ενός φρεσκοψημένου καφέ και μιας παραδοσιακής μπουγάτσας, τραγανής και γεμισμένης με κρέμα, αχνοπασπαλισμένη και κανελομυρωδάτη! Πες μου τώρα εσύ, όσο δύσκολο κι αν είναι το πρωινό σου, όσες υποχρεώσεις κι αν έχεις να διευθετήσεις, δεν σου φτιάχνουν την ημέρα αυτές οι αγαπημένες μυρωδιές;

Παραδοσιακό, κυρίες και κύριοι, τα καταστήματα που μας προσφέρουν καθημερινά εξαιρετικό street food, ο απόλυτος προορισμός για παραδοσιακές σπιτικές γεύσεις. Μεράκι, μαστοριά, φροντίδα και άριστες πρώτες ύλες, αυτή είναι η φιλοσοφία που ακολουθεί ήδη από το μακρινό 1957 το φημισμένο Παραδοσιακό, που ξέρει να μας ανεβάξει τη διάθεση τόσο με τις γεύσεις που μας προσφέρει, όσο και με το αληθινό χαμόγελο και τη φιλοξενία των ανθρώπων του.

Για πρωί ή για βράδυ, για γλυκό ή αλμυρό, για κρύο ή ζεστό, το Παραδοσιακό φροντίζει πάντα με τον καλύτερο τρόπο την καθημερινή μας διατροφή. Από την αυθεντική μπουγάτσα με φύλλο αέρος και πλούσια γέμιση, τις φοβερές πίτες με χωριάτικο φύλλο που μυρίζεις τα καλά λιπαρά (δοκίμασε οπωσδήποτε αυτήν με κατσικίσιο τυρί και πιπεριά Φλωρίνης), τα φρεσκοψημένα, χειροποίητα ψωμάκια στη μεγάλη ποικιλία από χορταστικά σάντουιτς, σαν αυτό με τη γενναιόδωρη γέμιση από φιλέτο κοτόπουλου, παρμεζάνα και sauce γιαουρτιού, μέχρι τις healthy ελαφριές επιλογές σε γιαούρτια με γκρανόλα και φρέσκα φρούτα, τις δροσερές, ολόφρεσκες σαλάτες και τις homemade μπάρες δημητριακών, όλα εδώ ψήνονται για εσένα και ξεχειλίζουν από τα αρώματα και τις γεύσεις της παράδοσης.

Στο Παραδοσιακό θα σε προσέξουν, θα νιώθεις σαν στο σπίτι σου, κάθε μέρα, όλη μέρα. Σε κάθε στιγμή είναι μαζί σου! Στο αγχωμένο ξεκίνημα της ημέρας, στο διάλλειμα από το μάθημα, στην επαγγελματική συνάντηση, στην κουβέντα με την κολλητή, στο τρέξιμο με τον κολλητό. Εσύ διαλέγεις τη γεύση που θα σε ακολουθήσει!

Extra tip: Όλα τα νόστιμα του Παραδοσιακού θα τα απολαύσεις και με delivery με Efood και Wolt.

INFO

www.paradosiako.net

 Παραδοσιακό

 paradosiako_gram

 paradosiako_official



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ

Οι γεύσεις της καλής ημέρας





ΚΑΝΟΥΛΑ

Νόστιμα και ποιοτικά

Νόστιμη και φιλόξενη, η Κάνουλα είναι ένα εστιατόριο που τιμά την ελληνική παράδοση από το 2000, χρησιμοποιώντας άριστες πρώτες ύλες στην κουζίνα της. Εδώ θα φάτε ποιοτικά, χορταστικά και, αυτό που λένε, value for money. Να σας προτείνουμε οπωσδήποτε την προβατίνα τσιγαριαστή λεμονάτη με νιόκι, αλλά και το φοβερό κοκκινιστό μοσχάρι με μελιτζάνα πουρέ, ενώ δεν λείπουν και οι vegan επιλογές, όπως το πιάτο με άγριο ρύζι, μανιτάρια, κουκουνάρι, καρύδια και σταφίδες. Θα συνοδεύσετε με τοπικά βιολογικά κρασιά και μπίρες από ελληνικές μικροζυθοποιίες και σίγουρα θα περάσετε καλά!

INFO

Τάσκου Παπαγεωργίου 4
Θεσσαλονίκη, 2310222185
www.kanoula.gr



ΜΟΝΜΑΡΤΗ

Το μποέμ wine bar της πόλης

Πίνακες του Πικάσο, του Μοντιλιάνι και άλλων καλλιτεχνών που έζησαν στην περίφημη παριζιάνικη συνοικία κυριαρχούν στον χώρο αυτού του μποέμ wine bar restau, που εδώ και 4 χρόνια έχει φέρει άλλον αέρα στην πόλη. Η κάβα είναι πραγματικά σπουδαία: 400 ετικέτες από τον ελληνικό και διεθνή αμπελώνα, πολλές και σε ποτήρι, με ένα μενού εστιατορικό, που κινείται στη λογική της μεσογειακής κουζίνας που της αρέσουν οι επιρροές. Ανάμεσα στα άλλα, θα βρείτε εξαιρετικές κοπές, τέλεια ζυμαρικά, πλατό αλλαντικών και τυριών, με τη Μονμάρτη να σερβίρει και brunch έως τις 14.00. Η κουζίνα λειτουργεί καθημερινά έως 01.00 και ΠΣ έως 02.00.

INFO

Θεμιστοκλή Σοφούλη 92
Καλαμαριά, Θεσσαλονίκη
2310414814
f Monmarti winebar
@ monmarti_winebar



MANDARINI

Το all day στέκι της Ζεύξιδος

Το all day στέκι στον όμορφο πεζόδρομο της Ζεύξιδος από το 2022. Εδώ η μέρα ξεκινάει από τις 10 το πρωί, με καλοφτιαγμένο καφέ, πρωταγωνιστής όμως είναι το brunch (έως τις 17.00): πεντανόστιμο, χορταστικό, δυναμωτικό, αλλά και απόλυτα value for money. Κι όσο η ώρα περνάει, το Mandarinini αποκτά πιο μπαρ χαρακτήρα, με ωραία κοκτέιλ και hip hop, κυρίως, μουσικές, χωρίς να λείπουν και οι επιλογές σε street food, όπως burgers, σάντουιτς και διάφορα bowls. Γλυκιά, χαλαρή ζωή, όπως πρέπει να είναι.

INFO

Ζεύξιδος 6, Θεσσαλονίκη
6983448243
f Mandarinini SKG
@ mandarinini_skg



RAFIKI

Η «κρυφή» σου απόλαυση στην Τιμισκλή

Ο κρυφός κήπος της Θεσσαλονίκης, με είσοδο από μια πολυκατοικία επί της Τιμισκλής, θα σε μεταφέρει σε έναν κόσμο όπως τον ονειρεύεσαι: μακριά από την πολύ βουβούρα, ανάμεσα σε πράσινο, λουλούδια και φιλόξενους ανθρώπους. Νοστιμότατο brunch σε street food στιλ, που σημαίνει πως ό,τι θα έβρισκες σε ένα μπραντσάδικο θα το φας κι εδώ αλλά μέσα σε σάντουιτς, σε περιποιημένες τორτίγιες κ.λπ. Κι όσο ο ήλιος πέφτει, από νωρίς το απόγευμα, τα κοκτέιλ γίνονται πρωταγωνιστές, οι μουσικές είναι ευρωπαϊκό χιπ χοπ και νεανικά κομμάτια κι εσύ θα χαλαρώσεις με τον πιο τέλειο τρόπο όσο δύσκολη κι αν ήταν η μέρα σου.

INFO

Τιμισκλή 33, Θεσσαλονίκη
2310223005
f BacksideGarden
@ rafiki_outdoors

Το ζεστό φρυγανισμένο ψωμί με τον λευκό ταραμά με εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο και ραπανάκια, και η σφακιανή πίτα με μέλι, σουσάμι και παπαρουνόσπορο προσομοιάζουν με ατόφια ποίηση. Το καλοκαίρι ξεκίνησε και ορίστε τα καλά νέα: Τα μεσημέρια και τις νύχτες που η Θεσσαλονίκη φλέγεται, τα πλατάνια της Σοφούλη μαγειρεύουν μια άσπη φυσικής δροσιάς και η κουζίνα του Κορωνίς φτιάχνει κατάσταση με περιεχόμενο και εμπειρία. Τα ακόμα καλύτερα νέα: οι αλοιφές είναι χειροποίητες, ο ντάκος σπέσιαλ, το ταμπουλέ θεϊκό, η ελληνική και η πράσινη σαλάτα με φρούτα εποχής θεσπέσια. Κόλλα δίπλα τους κροκέτες παστοურμά (όπου θέλεις πάνε ρώτα, αυτό είναι ένα πιάτο κόλαση από τα πρώτα), παραδοσιακούς κολοκυθοκεφτέδες (top!) και έναν χειροποίητο γαύρο μαρινάτο.

Μετά: Άσε το τσιπουράκι να ρέει και, ενώ τα υπόλοιπα πιάτα ετοιμάζονται, απόλαυσε θεσσαλονικιώτικη αστική κουζίνα, δροσιά και ξεγνοιασιά, εδώ και τώρα, με σέρβις γρήγορο, χαμογελαστό και ανθρώπινο, οπότε και το τραπέζι φουλάρει με τα σπέσιαλ: γαριδομακαρονάδα από φρέσκια θάλασσα και αχτύπητος μπακαλιάρος με σκορδαλιά, ενώ δίπλα στις ψαρικές, η επιθυμία για surf and turf, εκτός από τα καλύτερα του βυθού, φέρνει και μια μούρλια κρεατική. Το σνίτσελ κοτόπουλο με χειροποίητο πανάρισμα είναι το σουξέ, η αριστεία και του Κορωνίς η μαγεία, ενώ το φιλέτο τσιπούρας με αμπελοφάσουλα, ντομάτα ψητή, γκρεμολάτα, μυρωδικά και λάδι μαϊντανού φτιάχνει αχτύπητο συνδυασμό με τα αργοψημένα μοσχαρίσια μάγουλα black Angus, που κολυμπούν μέσα σε παραδοσιακά σιουφικτά Κρήτης, με σχοινόπρασο και ανθότυρο.

Υπενθύμιση: Κάθε Τετάρτη η κομπανία ανεβαίνει στο πάλκο ακριβώς στις 20.30, η μουσική στο Κορωνίς είναι ζωντανή και έτσι μαζί με την αποπλανητική κουζίνα σπαρταρούν και τα λαϊκά με τα ρεμπέτικα άσματα. Έμφαση να δοθεί στο ότι στο Κορωνίς κυκλοφορούν μερικά από τα ωραιότερα κοκτέιλ που μπορεί να πιει όποιος αγαπά τα τραπέζια έξω, τα παρεϊστικά ανταμώνματα και τη γλυκιά ζωή υπό το φως και τη δροσιά των πλατανίων της Θεμιστοκλή Σοφούλη.

INFO

Θεμιστοκλή Σοφούλη 4, Θεσσαλονίκη
2314068702

 koronis.thessaloniki
 koronis.thessaloniki



ΚΟΡΩΝΙΣ

*Δεκατιανό, μεζέδες, απεριτίφ και Θεσσαλονίκη
στα ωραία της κάτω από τα δροσερά πλατάνια
της Σοφούλη*



SWEET - ATHENS



Το λατρεύουμε γιατί στο Bufala Gelato η τέχνη του αληθινού παγωτού απογειώνεται καθημερινά! Μοναδικό design, πανέμορφα χρώματα και αγαπημένα αρώματα, σε έναν απόλυτα φιλόξενο χώρο, που σχεδιάστηκε ειδικά για όλους εμάς που δεν ζούμε χωρίς παγωτό, αλλά το θέλουμε στην καλύτερη εκδοχή του. Εδώ θα ζήσετε μια εμπειρία ξεχωριστή, γιατί το παγωτό φτιάχνεται καθημερινά, οπότε πιο φρέσκο δεν έχεις δοκιμάσει. Αλλά και γιατί είναι το μοναδικό παγωτό από βουβαλινό γάλα, σε φοβερές γεύσεις αλλά και πρωτότυπες συνταγές, που ανατρέπουν όλα όσα ήξερες και βάζουν new entries στα must try του καλοκαιριού!

Πρόσεξε: Το μοναδικά απολαυστικό made today παγωτό του Bufala Gelato είναι ο ασυναγώνιστος υγιεινός πειρασμός, όχι μόνο για τη βελούδινη γεύση του, αλλά και για τα θρεπτικά του συστατικά. Έχει 40% περισσότερη πρωτεΐνη, 58% περισσότερο ασβέστιο, 30% λιγότερη ζάχαρη και 43% λιγότερη χοληστερόλη, κάνοντάς το την ιδανική επιλογή για όλους, από τους πιο μικρούς μέχρι και τους πιο μεγάλους. Ακόμα κι εκείνοι που έχουν ιδιαίτερες διατροφικές προτιμήσεις, θα βρουν vegan και sorbet, το ίδιο μοναδικά και απολαυστικά!

Κι επειδή είναι σίγουρο ότι δεν θα ξέρεις τι να πρωτοδιαλέξεις, τσέκαρε τις νέες τέλειες προτάσεις: Τρίγωνο πανοράματος με παγωτό, δηλαδή φρέσκο βουβαλινό παγωτό σε τραγανό σιροπιασμένο τρίγωνο πανοράματος, μια απόλαυση που... δεν περιγράφεται! Επίσης, το κλασικά λατρεμένο Original Buffle Cone, που είναι bubble βάφλα βανίλια ή σοκολάτα, με παγωτό, σιρόπια, λιωμένες σοκολάτες, φρέσκα φρούτα, ξηρούς καρπούς, μπάρες σοκολάτας, marshmallows, τρούφες, κουφετάκια, μπισκότα και ό,τι άλλο ονειρεύτηκες, τυλιχτή στο χέρι!

Από παγωτό έως βάφλα, κρέπες, pancakes και όχι μόνο... το Bufala Gelato πάει τις γλυκές απολαύσεις ένα βήμα παραπέρα, αφού σερβίρεται με τους πιο διασκεδαστικούς τρόπους! Κι επειδή δεν μένει μόνο στις γλυκές επιλογές... ετοιμάσου για μια βουτιά και στις αλμυρές γεύσεις. Μπορείς να αντισταθείς; Και delivery μέσω Efood και Wolt.

INFO

ΑΘΗΝΑ: Αεροδρόμιο Ελ. Βενιζέλος / Νέα Σμύρνη
Μοναστηράκι / Γλυφάδα / Βούλα / Βουλιαγμένη

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: Πλ. Αριστοτέλους 4

ΠΑΤΡΑ / ΡΟΔΟΣ

www.bufalagelato.com

 Bufala Gelato

 bufalagelato.official

 bufalagelato.official



BUFALA GELATO

Made today παγωτένιος πειρασμός



ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟ ΚΑΓΓΕΛΗΣ

Το παγωτό της ζωής σου!



Κάτι μαγικό συμβαίνει κάθε μέρα σε αυτή τη φημισμένη γωνιά του Ζωγράφου: πρωί πρωί καταφτάνει το ολόφρεσκο γάλα, το οποίο παραλαμβάνουν οι άνθρωποι του Ζαχαροπλαστείου Καγγέλης. Και λίγη ώρα μετά, αγαπημένες μυρωδιές των παιδικών μας, και όχι μόνο, χρόνων πλημμυρίζουν τη γειτονιά και τις καρδιές μας! Παγωτά που μένουν αξέχαστα θα βρείτε στο Ζαχαροπλαστείο Καγγέλης, με ιστορία που έρχεται από το μακρινό 1982. Καϊμάκι, βύσσινο, κρέμα βανίλια, σοκολάτα, παρφέ κρέμα και σοκολάτα και άλλα πολλά με το κιλό,

αλλά και φοβερά παγωτίνια, όπως και παγωτό σε κυπελάκι, με δύο μπάλες, με τρεις, με τέσσερις μπάλες – με όσες θέλετε για να ζήσετε την αγαπημένη σας καλοκαιρινή απόλαυση!

Αν και το παγωτό είναι μάλλον ο πρωταγωνιστής της εποχής, θα ανακαλύψετε κι ένα σωρό ακόμη γλυκά, όλα τους φτιαγμένα με άριστες πρώτες ύλες και μεράκι, καθημερινά εδώ στο εργαστήριό τους. Τα μακαρόν έχουν αφήσει εποχή, τα γλυκά ταψιού, όπως μπακλαβάς και κανταΐφι, είναι μαγικά, τα βουτήματα δεν θα μπορείτε να τα αποχωριστείτε, οι πάστες είναι ανεπανάληπτες, οι τούρτες θα σας μείνουν αξέχαστες και ο κατάλογος είναι μακρύς... κέικ, τσουρέκια, σοκολατάκια, καριόκες, τρουφάκια, κάθε γλυκατζής βρίσκει εδώ το σημείο αναφοράς του! Ανοικτά καθημερινά 07.00 με 22.30, εδώ μπορείτε να απολαύσετε και τον καλοφτιαγμένο καφέ σας. Το Ζαχαροπλαστείο Καγγέλης αναλαμβάνει, και με τον πιο γλυκό τρόπο, να ετοιμάσει τις πιο ιδιαίτερές σας στιγμές, προσωπικές και επαγγελματικές.



INFO

Χλόης 37 &
Λεωφόρος Κουσίδη
Γρηγορίου 30
Ζωγράφου
2107756729
f zaxaroplasteio
kaggelis#

ΠΑΓΩΤΑ ΜΠΑΚΙΡΤΖΗ

*Η αυθεντική γεύση του καλοκαιριού
από το 1973*



Και ποιον δεν κάνει χαρούμενο μία ή και δύο μπάλες παγωτό σ' ένα χωνάκι; Μια τυπική ανοιξιάτικη εικόνα που καλωσορίζει με τον πιο ωραίο τρόπο το καλοκαίρι. Ας γυρίσουμε όμως λίγο τον χρόνο πίσω. Το 1973, σε μια στοά της Χρυσούπολης, ένα μικρό εργαστήριο ξεκίνησε ένα γλυκό ταξίδι με ένα μεγάλο όνειρο: να φτιάξει παγωτό όπως θα το έφτιαχνε ένας γονιός για το παιδί του – αγνό, αυθεντικό, σπιτικό. Έτσι γεννήθηκαν τα παγωτά Μπακιρτζή.

Περισσότερο από πενήντα χρόνια αργότερα, το όνομα Μπακιρτζή είναι πλέον συνώνυμο της αυθεντικής γεύσης και της παράδοσης. Η δεύτερη γενιά συνεχίζει την οικογενειακή επιχείρηση με την ίδια αγάπη, παρασκευάζοντας καθημερινά στο εργαστήριο της Χρυσούπολης παγωτά από φρέσκο πρόβειο γάλα και φυσικά υλικά, χωρίς συντηρητικά ή τεχνητές χρωστικές. Σήμερα, η γκάμα περιλαμβάνει 35 γεύσεις, από τις κλασικές, όπως σοκολάτα, βανίλια, μέχρι πιο ιδιαίτερες και «ψαγμένες» προτάσεις όπως παστέλι, τσιζκέικ, γιαούρτι με ρόδι και μπισκότο-κανέλα. Όλες λαχταριστές, που λιώνουν στο στόμα. Εμείς ξεχωρίζουμε την εμβληματική κρέμα με αμύγδαλο, αλλά και την περίφημη φράουλα.

Στον Μπακιρτζή, κάθε μπάλα παγωτού είναι μια γευστική ανάμνηση που σε ταξιδεύει: στο καλοκαίρι, στα παιδικά σου χρόνια, στην απλότητα της αληθινής απόλαυσης. Και σε ρωτάμε: Αν δεν λερώθηκες, το έφαγες σωστά;



INFO

Ελ. Βενιζέλου 114
Χρυσούπολη
Καβάλα, 2591025540
f Παγωτά Μπακιρτζή
@ icecream_bakirtzi

CHOUREAL

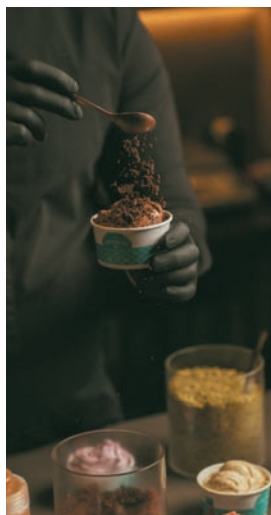
Το κορυφαίο προφιτερόλ κάνει «απόβαση» και στη Γλυφάδα



Το Choureal, ο ναός της αληθινής απόλαυσης, εδώ και 11 χρόνια αποτελεί σημείο αναφοράς για τους λάτρεις του αυθεντικού, φρέσκου προφιτερόλ. Με δύο καταστήματα στη Θεσσαλονίκη και ήδη δύο παρουσίες στην Αθήνα, επεκτείνεται δυναμικά με το τρίτο του κατάστημα στη Γλυφάδα, φέρνοντας ακόμη πιο κοντά τη μοναδική του εμπειρία. Ξεχωριστό στο είδος του, το Choureal προσφέρει μια τελετουργία δημιουργίας του δικού σου προφιτερόλ, φτιαγμένο μπροστά σου, όπως το ονειρεύεσαι. Τα ολοφρέσκα σουδάκια γεμίζονται επιτόπου με βελούδινη crème pâtissière ή παγωτό και στη συνέχεια λούζονται με τη σοκολάτα της επιλογής σου – γά-

λακτος, bitter, λευκή, gianduja, καραμέλα, μονοποικιλιακή μαύρη σοκολάτα από βιολογικό κακάο ή σοκολάτα mocha με specialty espresso Valenio. Η σοκολάτα στο Choureal είναι σοβαρή υπόθεση. Μόνο σοκολάτες κορυφαίας ποιότητας όπως οι Noalya, Valrhona, Opera και Orfèvre δίνουν το παρών στις συνταγές που εξελίσσονται συνεχώς και επισφραγίζουν τη μαεστρία του προφιτερόλ. Το καλοκαίρι, η απόλαυση απογειώνεται με δροσερούς συνδυασμούς παγωτού προφιτερόλ. Όλα τα παγωτά είναι χειροποίητα, παρασκευασμένα με φρέσκο γάλα, φρούτα εποχής και χειροποίητες πραλίνες, χωρίς έτοιμα μείγματα. Μπορείς να τα απολαύσεις ακόμα και σε χειροποίητο χωνάκι. Ανάμεσα στις επιλογές παγωτού ξεχωρίζουν γεύσεις όπως φιστίκι Αιγίνης, γιαούρτι με κόκκινα φρούτα και η μοναδική bitter σοκολάτα.

Στη βιτρίνα του Choureal θα βρείτε και ιδιαίτερες προτάσεις όπως choux με mango και éclair mojito, που παντρεύουν τη φινέτσα της γαλλικής ζαχαροπλαστικής με φρέσκες καλοκαιρινές νότες.



INFO

ΣΥΝΤΑΓΜΑ:
Διομείας 2
2103317883
ΧΑΛΑΝΔΡΙ:
Ιφικράτους 2
2106839913
ΓΛΥΦΑΔΑ:
Λαζαράκη 39
www.choureal.com
f choureal.profiterole
@ choureal.profiterole

ΚΟΥΚΟΥΝΑΥΑ

Η μικρή γλυκιά όαση της πόλης



Στην καρδιά της πόλης, εκεί που χτυπά ο παλμός της καλοκαιρινής Αθήνας, στην πλατεία Αγίας Ειρήνης, η KouKounaya απλώνει τις φτερουγές της και σε προσκαλεί σ' ένα ταξίδι δροσιάς και απόλαυσης. Ένα γλυκοπωλείο που μυρίζει βούτυρο, σοκολάτα και φρεσκοψημένη ζύμη, μα το καλοκαίρι τού δίνει άλλη διάσταση: το κάνει καταφύγιο δροσερής, γλυκιάς απόλαυσης.

Στην KouKounaya κάθε πιάτο είναι και μια ιστορία, και ανάμεσα σ' αυτά ξεχωρίζει το κέικ mousse σοκολάτας. Βαθύ, πλούσιο, με σοκολάτα 60% και λεπτές νύξεις από αρωματικά μπαχαρικά και ρούμι – σαν μια βραδινή εξομολόγηση για τους λάτρεις του έντονου, αυθεντι-

κού κακάο. Δίπλα του, η καρυδόπιτα bianca, αφράτη, με νότες μαστίχας, σαντιγί, καρύδια και λίγη κανέλα για το άρωμα. Και όταν η θερμοκρασία ανεβαίνει, τη σκυτάλη παίρνουν τα παγωμένα γλυκά, όπως η πεντανόστιμη πυραμίδα: μια semi freddo μους καραμέλας με καρύδια και μπισκότο βουτύρου.

Εδώ μπορείς να απολαύσεις επίσης λαχταριστά milkshakes, δροσιστικά παγωτά και φρεσκοψημένες βάφλες, ιδανικά για τις απογευματινές σου περιπλανήσεις στο κέντρο.

Μα η KouKounaya δεν σταματά μόνο στα γλυκά. Το αλμυρό της κεφάλαιο είναι εξίσου γοητευτικό: σάντουιτς με φρέσκα υλικά, σφακιανές και μαραθόπιτες από την καρδιά της Κρήτης και ανοιχτά πιτάκια με αραβική ζύμη, που σερβίρονται ζεστά, όπως και η φιλοξενία τους.

Κι αν ζητάς το κάτι παραπάνω, ένα ποτό από την εκλεκτή τους κάβα θα σε ταξιδέψει – όχι μόνο με τα κλασικά ποτά, αλλά και με τη δική τους παραγωγή κρητική τσικουδιά, πρώτης ποιότητας. Μπορείς, επίσης, να απολαύσεις τις λικουδιές της KouKounaya και μέσω όλων των διαθέσιμων πλατφορμών delivery.



INFO

Σκουζέ 1, Αθήνα
2103318700
f Koukounaya Athens
@ koukounaya_athens



DÉSIRÉ

Η αθηναϊκή αστική
ζαχαροπλαστική
στα καλύτερά της

Την ιστορία του Désiré, σημείου αναφοράς της αθηναϊκής αστικής ζαχαροπλαστικής από το 1962, συνεχίζει η τρίτη γενιά. Διατηρώντας τις αυθεντικές συνταγές, αλλά προσθέτοντας νέες επιλογές, μας σερβίρει καθημερινά γλυκές λιχουδιές, βασισμένες στην άριστη ποιότητα. Σήμα κατατεθέν του το Saint Honore, το μοναδικό Mont Blanc με κάστανο, τα χειροποίητα σοκολατάκια και τα παγωτά, τα αρμενοβίλ, αλλά και τα ρετρό πτι φουρ με γλάσο και αμυγδαλόπαστα. Φημίζεται επίσης για τα γλυκά του κουταλιού από φρέσκα φρούτα – δοκιμάστε οπωσδήποτε το κυδώνι και το σταφύλι.

INFO

Δημοκρίτου 6, Κολωνάκι
2103632333

f Desire Ζαχαροπλαστείο -
catering

@ desire_patisserie_
desire.com.gr



© ΑΛΛΑ ΛΕΩΔΑ

ΜΑΡΑΜΠΟΥ

Φυσικό παγωτό στο
Παγκράτι, από το 2018

Το Μαραμπού είναι ένα παγωτατζίδικο που αφήνει τις γεύσεις του χαραγμένες στην καρδιά μας. Τα παγωτά του παρασκευάζονται καθημερινά από ολόφρεσκα υλικά, όλα φτιαγμένα από την αρχή, με αφοσίωση και πάθος για ποιότητα. Φρέσκο γάλα, φρέσκα φρούτα και αγνές πρώτες ύλες συνθέτουν δέκα μοναδικές γεύσεις, όπως ανθόγαλα με θυμάρι, σοκολάτα γάλακτος, καϊμάκι με βύσσινο. Μην παραλείψεις να δοκιμάσεις και τα δροσιστικά σορμπέ –κατάλληλα και για vegan–, με αγαπημένο μας τα βερίκοκο, πεπόνι, ροδάκινο και καρύδα.

Το παγωτό από στραγγιστό γιαούρτι κερδίζει τις εντυπώσεις. Οι γεύσεις εναλλάσσονται ανάλογα με την εποχή, κρατώντας αναλλοίωτη την αυθεντική ταυτότητα του Μαραμπού.

INFO

Αρχελάου 17, Παγκράτι
2107247037

www.marabooicecream.gr

f Maraboo Ice Cream

@ marabooicecream

ΜΟΥΡΤΖΗΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΓΛΥΚΑ

Όλες οι γεύσεις και τα αρώματα της Αίγινας



Το 2001 μια οικογενειακή ιδέα γεννήθηκε στην καρδιά της Αίγινας, με έναν ξεκάθαρο στόχο: να δημιουργηθεί ένα γλυκοπωλείο που θα προσφέρει όχι μόνο παραδοσιακά γλυκά, αλλά μια ολόκληρη εμπειρία. Από την πρώτη στιγμή, η οικογένεια Μούρτζη αφιερώθηκε με πάθος στην τέχνη του γλυκού, επιλέγοντας αγνά υλικά, με κυρίαρχο το φιστίκι της Αίγινας, τιμώντας τις συνταγές που περνούν από γενιά σε γενιά. Με τα χρόνια, το κατάστημα στην Π. Ηρειώτου 57 έγινε σημείο αναφοράς για όσους αναζητούν αυθεντικότητα. Δεν ήταν όμως το τέλος της διαδρομής – ήταν μόνο η αρχή. Τον Αύγουστο του 2024 άνοιξε το δεύτερο κατάστημα στη

Λεωφόρο Δημοκρατίας 6, ακριβώς στο λιμάνι της Αίγινας. Εκεί, ο επισκέπτης μπορεί να απολαύσει ένα εκλεκτό ρόφημα καφέ 100% Arabica, ιδανικό για να ξεκινήσει ή να κλείσει τη μέρα του, αλλά και το πιο πλούσιο παγωτό φιστίκι που έχει δοκιμάσει ποτέ.

Ανάμεσα στα αγαπημένα προϊόντα ξεχωρίζουν τα γεμιστά σιροπιαστά με φιστίκι – χειροποίητα, τραγανά και γεμάτα γεύση. Οι φιορεντίνες, με άνθος αλατιού, επικάλυψη σοκολάτας και pesto φιστικιού, αποτελούν μια εκλεπτυσμένη πρόταση, που συνδυάζει την τραγανή υφή με την αλμυρογλυκιά ισορροπία και την ένταση του φιστικιού. Δεν λείπουν τα παστέλια με φιστίκι και μέλι, υγιεινά και τραγανά, που παντρεύουν τη θρεπτική αξία με την αυθεντική γεύση της Αίγινας. Οι πραλίνες φιστικιού είναι μια σοκολατένια πολυτέλεια γεμισμένη με φιστικοβούτυρο που λιώνει στο στόμα. Τέλος, το γλυκό του κουταλιού φιστίκι αποτελεί την πιο φρέσκη πρόταση για να συνοδεύσει γιαούρτι ή παγωτό.

Η φιλοσοφία της οικογένειας παραμένει σταθερή: κάθε προϊόν να φτιάχνεται με αγάπη, μεράκι και σεβασμό, με τα γλυκά τους να μην είναι απλώς γεύσεις, αλλά αναμνήσεις, στιγμές και συναισθήματα.



INFO

Π. Ηρειώτη 57
Αίγινα, 2297027649

www.mourtzis.com

f mourtzis
traditionalsweets

@ mourtzis_
traditional_sweets

SOLO GELATO

Το παγωτό που γράφει ιστορία



Εβδομήντα χρόνια και βάλε, πίσω, το 1951, το Solo Gelato αρχίζει να γράφει τη μοναδική του ιστορία, μαθαίνοντας στους Αθηναίους την απόλαυση του αυθεντικού, χειροποίητου παγωτού. Αυτό συνεχίζει να κάνει και στις μέρες μας, με την ίδια αγάπη και το ίδιο μεράκι. Τίποτα εδώ δεν είναι τυχαίο. Το παγωτό του Solo Gelato είναι artigianale, δηλαδή παρασκευάζεται καθημερινά στο εργαστήριο, με αγνά υλικά, χωρίς έτοιμα μείγματα ή βελτιωτικά γεύσης.

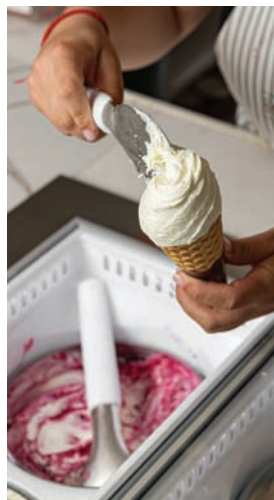
Η διαδικασία γίνεται 100% με το χέρι, με σεβασμό στην παράδοση αλλά και με ματιά στο σήμερα. Κάθε μέρα σε περιμένουν 32 διαφορετικές γεύσεις

παγωτού – από τις πιο κλασικές και αγαπημένες μέχρι και πρωτότυπες, δημιουργικές επιλογές, που φτιάχνονται από φρέσκα φρούτα, φρέσκο γάλα και υλικά εξαιρετικής ποιότητας.

Θα ανακαλύψεις γευστικούς πειρασμούς όπως το Almond Caramel Crunchy με τραγανά κομμάτια καραμέλας και αμυγδάλου, τη δροσιστική Λευκή Σοκολάτα με Λεμόνι, την απολαυστική Amarcord με αμαρένα, μαρεγκάκια και σοκολάτα, αλλά και την εμβληματική κρέμα «Solo Gelato» με αμύγδαλα και Amaretto, ένα signature παγωτό που κρύβει μέσα του όλη τη φιλοσοφία του καταστήματος.

Σημείωσε ακόμη ότι θα βρεις και γεύσεις χωρίς ζάχαρη ή χωρίς γλουτένη, χωρίς να χάνεται τίποτα από τη γεύση, την υφή ή την απόλαυση! Κι επίσης ότι όλα τα παγωτά σερβίρονται σε βιοδιασπώμενες συσκευασίες, γιατί στο Solo Gelato η ποιότητα δεν αφορά μόνο το τι τρως, αλλά και πώς αυτό επηρεάζει τον κόσμο γύρω μας.

Αν βρεθείς στο Χαλάνδρι, ξέρεις πού να πας. Και αν δεν βρεθείς... μάλλον αξίζει να πας μόνο γι' αυτό.



INFO

Ανδρέα
Παπανδρέου 44
Χαλάνδρι
2106813622
sologelato.gr
f sologelato.gr
@ solo_gelato

ZUCCHERINO

Dubai Ice Tartufo, η νέα τάση στο παγωτό αυτό το καλοκαίρι



Αν φρέτος το καλοκαίρι αναζητάς κάτι που να ξεχωρίζει, έχουμε την πρόταση που θα σε ενθουσιάσει, και δεν μιλάμε απλώς για μια γεύση παγωτού, αλλά για μια εμπειρία που ξεδιπλώνεται σε layers. Το Dubai Ice Tartufo είναι η νέα άφιξη στα Zuccherino και ήρθε για να τραβήξει όλα τα βλέμματα. Στη βάση του βρίσκεται μια πλούσια μπάλα παγωτό, που καλύπτεται από πραλίνα φιστίκι και τυλίγεται σε crunchy κανταΐρι. Η κορύφωση; Ζεστή πραλίνα που ρέει από πάνω σαν σκηνικό σε slow motion. Μια σύνθεση με

διαφορετικές υφές, αρώματα και αισθήσεις που εναλλάσσονται σε κάθε κουταλιά.

Και επειδή το τι να διαλέξεις στα Zuccherino είναι ένα γνωστό «πρόβλημα», υπάρχει λύση με τη συσκευασία Scoop by scoop. Επίλεξε 6 ή 12 διαφορετικές γεύσεις παγωτού, τοποθετημένες ξεχωριστά, χωρίς μπλεξίματα, μόνο απόλαυση. Είναι η τέλεια ισορροπία μεταξύ του «τα θέλω όλα» και του «τα οργανώνω όλα».

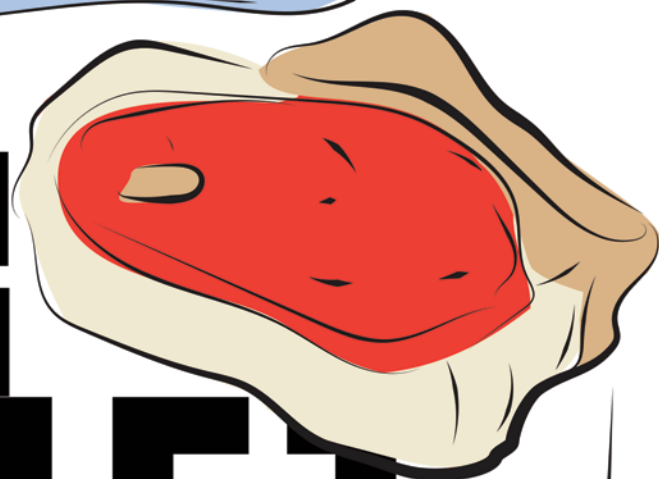
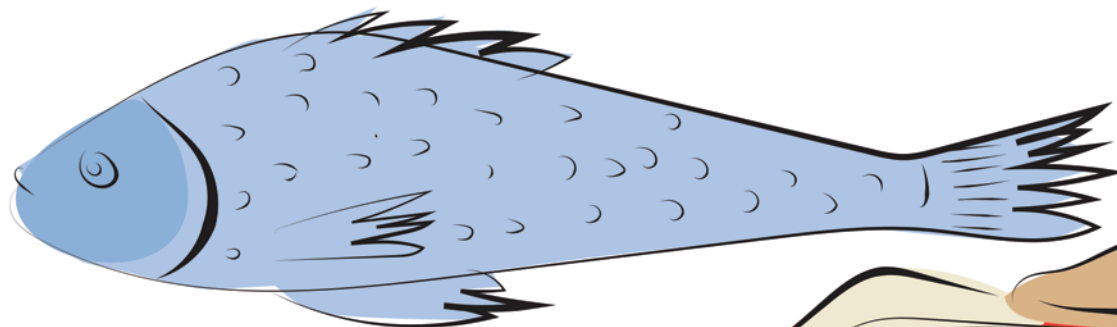
Ξεχωριστή θέση στις καρδιές μας έχει το 100% Sicilian Pistacchio Zuccherino. Κρεμώδης γεύση φιστίκι, χωρίς προσθήκες, με την ένταση που φέρνουν μόνο οι αυθεντικές πρώτες ύλες. Αν το ζηλέψεις, δεν είσαι μόνος, υπάρχει ήδη fanbase που το αποκαλεί «κόλαση».

Αν πάλι σου αρέσει το παγωτό σε χωνάκι, υπάρχει sprinkle cone για να βάλεις χρώμα στην εμπειρία. Θες κάτι πιο... πληθωρικό; Συνδύασε το παγωτό με vaflakia, pancakes ή κρέπες. Και αν θες να πάρεις κάτι για το σπίτι, τα παγωτίνια –mini ice cones– είναι η τέλεια επιλογή. Κι αν εθιστείς; Μην ανησυχείς, συμβαίνει και στους καλύτερους!



INFO

Π. ΦΑΛΗΡΟ:
Πρωτέως &
Σειρήνων 48
2109845238
2109830869/
Αγ. Αλεξάνδρου 41
& Ναϊάδων
2109830049
Ν. ΣΜΥΡΝΗΣ:
2ας Μαΐου 12
Πλατεία Ν. Σμύρνης
2109357590
ΜΟΝΑΣΤΗΡΑΚΙ:
Μητροπόλεως 80
2103213015
zuccherino.gr
eshop.zuccherino.gr
f zuccherino
ζαχαροπλαστείο
@ zuccherino.gr



HOMIE GOURMET



KISS THE EARTH

Τα τέλεια αλείμματα ξηρών καρπών από τη Χίο



Να πώς μια νόστιμη και υγιεινή, επιτυχημένη ιστορία μπορεί να ξεκινήσει από την κουζίνα ενός σπιτιού: είμαστε στο 2017 και ο Κώστας Πλακωτάρης, άνεργος τότε, αναζητούσε συνταγές για να φτιάχνει υγιεινά αλείμματα για το πρωινό του παιδιού του. «Μου έγινε μανία!», λέει ο ίδιος. Η πρόταση ήρθε από τη Θεοδοσία, τη σύζυγό του, και αρχικά απευθύνθηκαν σε καταστήματα της Χίου. Όλοι ενθουσιάστηκαν. Ακολούθησαν η Αθήνα, η Θεσσαλονίκη, πολλά μέρη σε όλη την Ελλάδα,

η Γερμανία, η Κύπρος και σήμερα, το 2025, οι δυο τους συνεχίζουν με το ίδιο μεράκι.

Καθημερινά στο εργαστήριό τους, χρησιμοποιώντας επιλεγμένες πρώτες ύλες, ετοιμάζουν φοβερά αλείμματα ξηρών καρπών, τα οποία μάλιστα έχουν διακριθεί στα βρετανικά Great Taste Awards. Φιστικοβούτυρο, αμυγδαλοβούτυρο, φουντουκοβούτυρο, αλλά και διάφοροι συνδυασμοί, όπως το τέλειο που περιέχει φιστικοβούτυρο, φουντουκοβούτυρο, βιολογικό κακάο και χιώτικο μέλι, μπαίνουν σε βαζάκια και βρίσκουν τη θέση που τους αξίζει στο ντουλάπι μας. Σημειώστε ακόμη ότι όλα αυτά τα προϊόντα δεν περιέχουν πρόσθετα, φοινικέλαιο, ζάχαρη, καθώς τα μόνα γλυκαντικά που χρησιμοποιούν είναι χιώτικο μέλι, χαρουπόμελο και σιρόπι Αγαύης.

«Ήταν και είναι η αγάπη μας, καταφέραμε να την κάνουμε και επάγγελμα», λένε ο Κώστας και η Θεοδοσία. Αναζητήστε, λοιπόν, κι εσείς το αποτέλεσμα αυτής της αγάπης με την ονομασία Kiss The Earth!



INFO

25ης Μαρτίου 24
Κάμπος, Χίος
6945735427

f Kiss the Earth

@ kisstheearthchios

ΚΑΒΑ ΟΙΝΟΤΥΠΟ

Οι όμορφες μέρες –και νύχτες– του καλοκαιρού θέλουν καλή παρέα, φαγητό και ποτό!

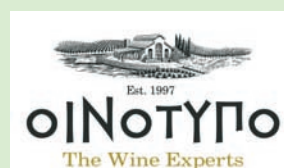
Ο απόλυτος προορισμός για ενημερωμένες και ψαγμένες ετικέτες σε κρασί, και όχι μόνο!

Δείτε τα προϊόντα μας στην ιστοσελίδα

oinotypo.gr

Παράδοση κατ' οίκον
σε όλη την Αθήνα!

Χαρ. Τρικούπη 98 Τηλ. 2103388577
fb: Κάβα Οινότυπο **insta:** oinotypo.gr



WOK SHOP

Ποια είναι τα viral πολύχρωμα καταστήματα που έχουν γίνει τόπος συνάντησης για κάθε foodie της Αθήνας... και όχι μόνο;

Επισκεφθήκαμε τα καταστήματα Wok Shop και ξεχωρίσαμε όλους τους λόγους που πρέπει να περάσεις το κατώφλι τους!

Γιατί είναι φωτεινά, πολύχρωμα και σε ταξιδεύουν στην Ασία!

Με το κόκκινο να σηματοδοτεί την είσοδό τους (και όχι μόνο!), τα καταστήματα Wok Shop, με τη φωτεινή μεγάλη επιγραφή τους, σε προσκαλούν να τα επισκεφθείς. Ράφια γεμάτα γεύσεις, υφές και αρώματα μέσα από πολύχρωμα προϊόντα από κάθε γωνιά της Ασίας, τραπέζια με προϊόντα τοποθετημένα έτσι ώστε να μπορείς να τα δοκιμάσεις, γαργαλιστικές μυρωδιές (ναι, είναι γεγονός!), κεράσματα και εξωτικά vibes είναι τα πρώτα που θα δεις και θα γευτείς.

Γιατί έχουν τη μεγαλύτερη ποικιλία

Σάλτσες για κρέας, ψάρι, λαχανικά ή dim sum, με τις μεγαλύτερες υπογραφές από κορυφαία brands. Ινδικές, ιαπωνικές, κινέζικες, ταϊλανδέζικες, γλυκόξινες, τσίλι, κάρυ, σόγιας και πολλές ακόμη.

Noodles: Udon, ramen, soba, shirataki, rice noodles, γλυκοπατάτας, σιτάλευρου, φασολιού.

Ρύζι για κάθε συνταγή! Basmati, jasmine, koshihikari και Calrose (για sushi) ή glutinous (για γλυκά). Διαφορετικές ποικιλίες από όλο τον κόσμο.

Φρούτα και λαχανικά: Τροπικά φρούτα και λαχανικά συσκευάζονται και φτάνουν στο ντουλάπι σας.

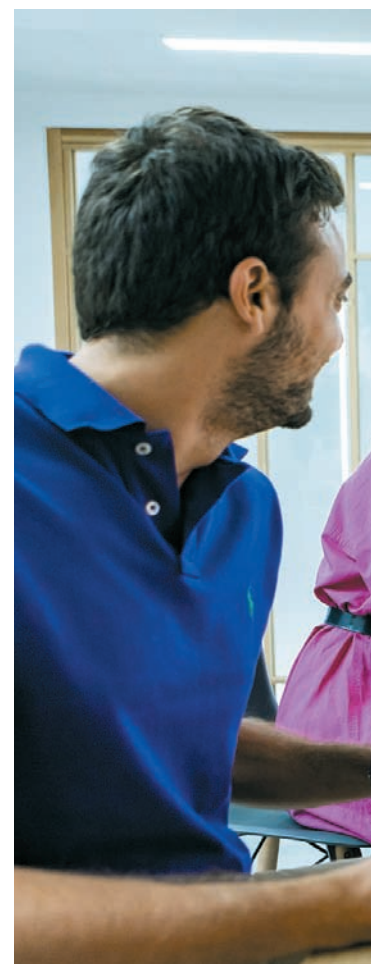
Instant Noodles & Meals: Ότι μπορείς να φανταστείς από έτοιμα γεύματα θα το βρεις να στριμώνεται στα ράφια τους. Από τα viral buldak ως τα κορεάτικα tteokbokki και τα παραδοσιακά ramen – όλα σε προσκαλούν να τα δοκιμάσεις.

Alcohol, Beverages, Snacks: Παραδοσιακά sake από κορυφαίους Ιάπωνες παραγωγούς, κορεάτικα Soju, ασιατικές μπίρες, χυμοί, ροφήματα και ξεχωριστά snacks.

Είδη κατάψυξης: Spring rolls, gyoza, mandu, money bags, samosa, yakitori, hirata, paratha, naan breads και πολλά άλλα έτοιμα για φούρνο, τηγάνι ή ατμό. Παγωτά, κατεψυγμένα λαχανικά, φρούτα και γλυκά που βγαίνουν από την κατάψυξη για να γεμίσουν το τραπέζι σου με γεύσεις του κόσμου.

Spices & Pastes: Μπαχαρικά και πάστες γίνονται η πινελιά που αλλάζει το αποτέλεσμα στη μαγειρική σου.

Sushi: Όλα όσα μπορείς να χρειαστείς για το sushi. Η μεγαλύτερη ποικιλία σε κατεψυγμένα ψάρια και θαλασσινά, nori, wasabi, seasonings, tobiko,



EXTRA TIP

Αν δεν έχεις χρόνο για επισκέψεις, το wokshop.gr φέρνει τα προϊόντα στην πόρτα σου! Και γράφοντας στα σχόλια τη φράση **ATHENS TASTE**, θα σε περιμένει ένα προϊόν έκπληξη με κάθε παραγγελία σου έως και τέλος Ιουνίου.





masago, inari, ebi και μπαχαρικά, συνοδευτικά και αντικείμενα.

Desserts: Mochi και Mochi ice cream, Daifuku, Thai ice creams, Biscuits, Fortune cookies.

Αντικείμενα: Πορσελάνινα και ξύλινα σκεύη σερβιρίσματος, σκεύη μαγειρικής, wok, chopsticks, ειδικά τηγάνια, αλλά και τα απαραίτητα διακοσμητικά για καλή τύχη όπως οι lucky cats (maneki neko) και τα daruma dolls.

Γιατί θα σε εξυπηρετήσει το πιο έμπειρο και χαμογελαστό προσωπικό

Την πρώτη φορά που το επισκέπτεσαι δεν ξέρεις τι να πρωτοδιαλέξεις. Αλλά όλα ξεδιαλύνονται ως διά μαγείας, μόλις το έμπειρο προσωπικό του Wok Shop έρθει κοντά σου. Με εφόδιο το χαμόγελο και την αγάπη τους για την ασιατική κουζίνα, θα είναι συνοδοιπόροι σου σε αυτό το γευστικό ταξίδι λύνοντας κάθε απορία, παρέχοντας απλόχερα ιδέες και προτάσεις για τα προϊόντα που αναζητάς και φυσικά την προσωπική τους εμπειρία. Τόσο που θα θες να ρωτήσεις «τα έχεις δοκιμάσει όλα»;

Γιατί έχουν σεφ και κουζίνα μαγειρικής!

Σχεδόν σε όλα τα καταστήματά τους υπάρχει σεφ εκπαιδευμένος στην ασιατική κουζίνα που είναι εκεί για να λύσει και την πιο ειδική απορία σου, να μαγειρέψει για σένα στη hand on κουζίνα που διαθέτουν ή και στο σπίτι σου (ναι, καλά διαβάζεις) για σένα και τους φίλους σου. Και φυσικά για να σε ενημερώσει για τα μαθήματα μαγειρικής που προγραμματίζουν κάθε μήνα.

Αν λοιπόν αγαπάς το φαγητό, σ' αρέσει να δοκιμάζεις νέες γεύσεις και εμπειρίες το Wok Shop είναι ο προορισμός σου! Με τα 2.000 προϊόντα του και τα ξεχωριστά αφιερώματα (εμείς «πετύχαμε» αφιέρωμα στην ιαπωνική κουζίνα με καλεσμένο έναν μικρό παραγωγό από την Ιαπωνία που ήταν εκεί για να μας παρουσιάσει πώς μέχρι και σήμερα επιμένουν να φτιάχνουν το miso paste) σε προσκαλεί στον γευστικό κόσμο του.

INFO

ΣΥΝΤΑΓΜΑ: Σκούφου 2-4, 2155003849
ΚΗΦΙΣΙΑ: Τατοΐου 73 & Χαριλάου Τρικούπη
2106206008

ΓΛΥΦΑΔΑ: Λεωφ. Ποσειδώνος &
Δούσμανη 5, 2155003838

ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ: Σεβαστουπόλεως 38
2102207479

ΠΕΙΡΑΙΑΣ: Γούναρη 15, 2152158583
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: Ερμού 18, 2312319657

Σύντομα κοντά σας... και 1 ακόμα!

www.wokshop.gr

f WokShop.gr **@** wok_shop
d wokshop_asianfoodstore

THYMISSI

Ταξίδι στη μνήμη των γεύσεων



Εργαζόμενη για πολλά χρόνια σε εντελώς διαφορετικούς χώρους, η Δέσποινα Σιγούνη αισθάνθηκε κάποια στιγμή την ανάγκη να αποκτήσει επαφή με τη γη. «Αγρότισσα δεν μπορούσα να γίνω, έτσι άρχισα ένα ταξίδι εξερεύνησης της ελληνικής διατροφικής μνήμης και ιστορίας, μια αναζήτηση των αυθεντικών γεύσεων της Ελλάδας». Πλέον, τα προϊόντα που προμηθεύεται από μικρούς Έλληνες παραγωγούς, «που ήδη γνώριζα ή γίναμε φίλοι», όπως λέει, διατίθενται μέσω λιανικής και χονδρικής σε παντοπωλεία, εστιατόρια και σε εταιρείες δώρων. Στη Thymissi, η οποία προωθεί έναν ζωντανό πυρήνα σύγχρονων παρα-

γωγών που συνειδητά δίνουν έμφαση στην υψηλή διατροφική αξία του τελικού προϊόντος, θα βρείτε ελαιόλαδο, μέλι, μπαχαρικά και βότανα αλλά και συνθέσεις αυτών (flavor boxes).

Το ελαιόλαδο είναι βιολογικής καλλιέργειας από το Λασιθί. Ένα εξαιρετικά παρθένο και τρία αρωματικά, επίσης βιολογικά, με βασιλικό, ρίγανη και σκίνο (φυσικής εκχύλισης). Το μέλι προέρχεται από το νότιο Ηράκλειο, από έναν βιολογικό παραγωγό που ταξιθεύει τα μελίσσια του σε όλη την Κρήτη, ανάλογα με την ανθοφορία. Αυθεντικό κρητικό μέλι με θυμάρι και άγρια βότανα. Στην κατηγορία μπαχαρικά και βότανα θα βρείτε ανθό αλατιού από αλυκές στο νότιο Ηράκλειο, μείγματα βοτάνων, μείγματα μαγειρικής, αλλά και ροφήματα από μαλοτήρα (το κρητικό τσάι του βουνού) και βότανα (φασκόμηλο, χαμομήλι, μαλοτήρα και δίκταμο).

Ανακαλύψτε τα όλα αυτά, όπως και τα flavor boxes, τις πιο ωραίες αναμνήσεις από τα ταξίδια μας στην ελληνική ύπαιθρο, στην οποία μας ξεναγεί με τον τρόπο της η Thymissi, προτρέποντάς μας να ανακαλέσουμε τη μνήμη των γεύσεων.



INFO

www.thymissi.gr

info@thymissi.gr

[f](#) Thymissi

[@](#) thymissi

ΜΕΛΙ ΤΑΨΓΕΤΟΥ

Το πιο νόστιμο της ελληνικής φύσης



Θυμάσαι στα παιδικά σου χρόνια που, γυρνώντας στο σπίτι πεινασμένος από το παιχνίδι, σου έφτιαχνε η μαμά σου δυο μεγάλες φέτες ψωμί αλειμμένες με μέλι; Τι πιο νόστιμο και δυναμωτικό!

Κι αν όλοι αγαπάμε το μέλι για να το τρώμε, υπάρχουν κι εκείνοι που λατρεύουν να το παράγουν. Τέτοια είναι η ιστορία του Μιχάλη Φωτόπουλου και

της συζύγου του Μαρίας, οι οποίοι ξεκίνησαν με πέντε κυψέλες στον κήπο του σπιτιού τους, στο Ακριτοχώρι Μεσσηνίας. Κι όταν πια οι κυψέλες έγιναν 200, τις μετέφεραν στη μεσσηνιακή Μάνη και στα βουνά του Ταΰγετου.

Οι δυο τους ασχολούνται ακόμη με τη μεγάλη τους αγάπη, αλλά ήδη από το 1994 στα ντάνια της επιχείρησης βρίσκεται η δεύτερη γενιά, ο γιος τους Χαράλαμπος, ο οποίος έχει παρακολουθήσει εκπαιδευτικά σεμινάρια μελισσοκομίας έχοντας πάρει τις κατάλληλες γνώσεις.

Σε λιανική ή χονδρική, θα ανακαλύψετε ένα ασύγκριτο θυμαρίσιο μέλι, γύρη και βασιλικό πολτό, μελισσοκομικά προϊόντα (κερί, πρόπολη, κηρήθρα) και άλλα πολλά!

Τη Μελισσοκομία Φωτόπουλου θα τη βρείτε και στις πιο μεγάλες γιορτές μελιού, ενώ έχει διακριθεί στο Φεστιβάλ Ελληνικού Μελιού αλλά και στο Mediterranean Taste Awards.



INFO

Μελισσοκομείο

Ακριτοχώρι

Μεσσηνίας

2725061442

6972600746

melitaygetos.gr

[f](#) melifotopoulos.gr

ΑΦΟΙ ΚΑΡΑΓΚΟΥΝΗ HELLAS MEZE

70 χρόνια μια θάλασσα από γεύσεις!



Ποιος δεν γνωρίζει τα πιο νόστιμα και απόλυτα ποιοτικά καπνιστά και αλίπαστα ψάρια της εταιρείας Αφοί Καραγκούνη – Hellas Meze, η οποία ιδρύθηκε το 1950 στον Βόλο, με την τρίτη γενιά της οικογένειας να συνεχίζει μέχρι και σήμερα την παράδοση με το ίδιο μεράκι! Στις υπερσύγχρονες εγκαταστάσεις της στον Βόλο, φρέσκα ψάρια και μαλάκια περνούν από επεξεργασία χωρίς συντηρητικά, φιλετάρονται στο χέρι, παστώνονται και καπνίζονται με φροντίδα, φτάνοντας στις μεγαλύτε-

ρες αλυσίδες σούπερ μάρκετ και διανομείς τροφίμων στην Ελλάδα, πριν καταλήξουν στο σπίτι μας. Η φήμη της εταιρείας, μάλιστα, έχει ξεπεράσει προ πολλού τα ελληνικά σύνορα, καθώς τα προϊόντα της εξάγονται σε 23 χώρες, μεταξύ των οποίων οι ΗΠΑ, η Νέα Ζηλανδία, η Σαουδική Αραβία. Εξίσου σημαντικό το γεγονός ότι η Αφοί Καραγκούνη – Hellas Meze, με αίσθημα ευθύνης για τη βιώσιμη εκμετάλλευση των θαλασσών, επιλέγει προϊόντα που προέρχονται αποκλειστικά από περιβαλλοντικά ορθές πρακτικές αλιείας.

Σημειώστε πως η εταιρεία εξελίσσεται συνεχώς, διεκδικώντας την γκάμα των προϊόντων της. Ανακαλύψτε τη νέα σειρά «Selections», με δυο προτάσεις: σκουμπρί ψητό με sweet chili μαύρου σκόρδου διά χειρός του R&D σεφ Γρηγόρη Χέλμη, αλλά και το σκουμπρί ψητό ημίπαστο με κρεμμύδι και άνηθο, που παντρεύουν τον παραδοσιακό μεζέ με την υψηλή γαστρονομία. Γνωρίστε τα και βάλτε τα στο τραπέζι σας!



INFO

karagounisbros.gr
f karagounis Bros
i Karagounis Bros

ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΑ ΔΑΒΟΥΤΗΣ

Συνώνυμο του ποιοτικού κρέατος



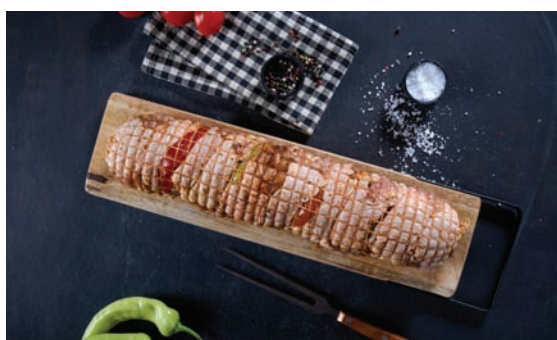
Στη συνείδηση της ελληνικής οικογένειας, από το μακρινό 1946, αποτελεί συνώνυμο του ποιοτικού κρέατος, που με σιγουριά βάζεις στο τραπέζι σου και το προσφέρεις στην οικογένειά σου. Σήμερα, η τέταρτη γενιά της οικογενειακής επιχείρησης, συνεχίζει την παράδοση με το ίδιο μεράκι, δραστηριοποιούμενη τόσο στη λιανική όσο και στη χονδρική αγορά.

Στα δύο καταστήματα σε Χαλάνδρι και Νέα Ιωνία θα βρείτε προσωποποιημένη εξυπηρέτηση και θα γνωρίσετε τη φιλοξενία των ανθρώπων των Κρεοπωλείων Δαβούτης, οι οποίοι θα λύ-

σουν κάθε σας απορία. Εδώ θα βρείτε τα πάντα, από πουλερικά, αμνοερίφια, χοιρινό και βόειο κρέας από επιλεγμένους προμηθευτές από την Ελλάδα και τις καλύτερες αγορές του εξωτερικού, αλλά και κατεψυγμένα προϊόντα και παρασκευάσματα παραγωγής τους. Και μαζί με αυτά, διαλεχτά τυριά και αλλαντικά από την Ελλάδα και το εξωτερικό.

Σημειώστε ακόμη ότι τα Κρεοπωλεία Δαβούτης εμπιστεύονται μια σειρά από επιχειρήσεις, καθώς προμηθεύουν με τα εκλεκτά τους προϊόντα αλυσίδες σούπερ μάρκετ, κρεοπωλεία, φημισμένα εστιατόρια, ξενοδοχεία, επιχειρήσεις catering, νοσοκομεία και ιατρικά κέντρα. Θα τα βρείτε όλα σε άριστη σχέση μεταξύ ποιότητας και τιμής, ενώ μπορείτε να κάνετε την παραγγελία σας και να τα παραλάβετε κατ' οίκον.

Extra tip: Να τσεκάρετε οπωσδήποτε τα προϊόντα μαύρου χοίρου, τα οποία έρχονται από τη Φάρμα Φωτιάδη στον Όλυμπο, τη νέα αποκλειστική συνεργασία της εταιρείας Δαβούτης, η διανομή των οποίων γίνεται εντός και εκτός Αττικής.



INFO

NEA ΙΩΝΙΑ:
Αλ. Παναγούλη &
Εργασίας 15
2102792171
ΧΑΛΑΝΔΡΙ: Αγίας
Παρασκευής 130
2106814084
www.davoutis.gr
f davoutis
i davoutis_co

TASTE
VOICE
2025

NEXT BIG THING ΠΟΤΑ ΚΑΝΝΑΒΗΣ

ΟΙ ΕΤΑΙΡΕΙΕΣ ΚΑΝΟΥΝ ΑΓΩΝΑ ΔΡΟΜΟΥ ΓΙΑ ΝΑ ΤΑ ΠΡΟΜΟΤΑΡΟΥΝ.
ΟΙ ΝΕΕΣ ΓΕΝΙΕΣ ΤΑ ΠΡΟΤΙΜΟΥΝ. ΑΛΛΑ ΘΑ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΗΣΟΥΝ ΠΟΤΕ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ;

Της ΕΛΕΝΑΣ ΛΑΝΑΡΑ

ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΜΟΙΑΖΕΙ ΝΑ ΕΧΕΙ ΑΠΟ ΚΑΙΡΟ περάσει την ηρωική του εποχή. Έχει αρχίσει να βγάζει κακό όνομα – οι νέοι το θεωρούν βλαβερό, ακόμη και σε μικρές δόσεις, και το σνομπάρουν. Αλλά όσο πέφτουν οι πωλήσεις των αλκοολούχων, τόσο ανεβαίνουν οι πωλήσεις ποτών κάνναβης. Είτε προτιμάς μια μπίρα ενισχυμένη με THC για να παρτάρεις, είτε ένα κρασί με CBD για να χαλαρώσεις, οι εταιρείες παραγωγής των νέων ποτών υπόσχονται ότι μπορείς να τα έχεις, χωρίς τις παρενέργειες του οινοπνεύματος. Τα ποτά κάνναβης μοιάζουν να είναι το next big thing. Πρόπερσι έκαναν παγκοσμίως πωλήσεις 2,4 δισ. δολαρίων. Μεγαλύτερος πελάτης τους είναι η Αμερική, όπου δεν χρειάζεται να τα αναζητάς σε εξειδικευμένα καταστήματα – κυκλοφορούν σε μπαρ, σε εστιατόρια, σε κάβες και στα ράφια του σούπερ μάρκετ. Αυτή τη στιγμή, το THC έχει μπει παντού. Σε μπίρες – οκεί, δεν είναι αληθινές μπίρες, αλλά κάνουν αφρό. Σε κρασιά – κι αυτά δεν είναι πάντα αληθινά κρασιά, αλλά από σταφύλι γίνονται. Σε τόνικ, σέλιτζερ, σπρίτζερ και άλλα τέτοια που έχουν διοξείδιο του άνθρακα και κάνουν μπουρμπουλήθρες. Κι ακόμη, σε κοκτέιλ, λεμονάδες, αναψυκτικά, σε ανθρακούχα νερά, καφέδες και τσάγια. Για την ώρα είναι μια νέα μόδα. Το θέμα είναι αν θα αντικαταστήσουν τελικά το αλκοόλ. Πάντως οι κατασκευαστές τους σ' αυτό στοχεύουν. Και δεν αποκλείεται να το πετύχουν.

WELLNESS ΠΑΝΤΑ

Είπαμε, το αλκοόλ έχει βγάλει κακό όνομα. Θυμίζει κίρρωση του ήπατος, εθισμό, καρκίνο και καμένα εγκεφαλικά κύτταρα. Για τα ποτά κάνναβης δεν υπάρχουν ακόμη αρκετές μελέτες. Οι δημιουργοί τους πάντως προσπαθούν να τα προμοτάρουν ως πιο υγιεινή εναλλακτική, συνυφασμένη μ' ένα mainstream lifestyle και όχι με τη στερεοτυπική εικόνα του χασισοπότη. Τα προωθούν ως ποτά που αρέσουν σε 30άρες μαμάδες που κάνουν γιόγκα και πιλάτες και όχι σε σκοτεινούς, περιθωριακούς τύπους.

Βέβαια, οι μεγαλύτεροι καταναλωτές τους είναι οι Millennials και η Gen Z. Κι είναι γνωστό ότι αυτές οι δύο γενιές έχουν κόλλημα με το wellness. Εκεί ακριβώς εστιάζει το μάρκετινγκ των ποτών κάνναβης – υιοθετούν ένα ανάλαφρο, ποπ, στιλάτο branding και προφίλ.

Για να ταυτίσουν ακόμη περισσότερο το THC και το CBD με την υγεία και την ευεξία, τα προσθέτουν σε όλα τα ροφήματα που βρίσκονται στο Top 10 των τάσεων του wellness – σε kombucha, σε τσάι macha, σε ενεργειακά ποτά. Και όταν πρόκειται για κοκτέιλ, προσέχουν πολύ τα συστατικά τους. Το Aloha Tyme Machine, για παράδειγμα, έχει κίτρο εποχής, σπιτική λεμονάδα και οργανικό νέκταρ αγαύης. Ξαφνικά, μπορείς να πίνεις και συγχρόνως



να νιώθεις ότι κάνεις κάτι καλό για το σώμα σου.

Τώρα που μιλάμε, κάποιες από τις μεγαλύτερες εταιρείες παρασκευής ποτών κάνναβης κάνουν ένα πείραμα σε δύο χιλιάδες ανθρώπους, για να συγκρίνουν την επίδραση του THC με αυτήν του αλκοόλ. Στόχος τους είναι να δείξουν ότι τα νέα ποτά μπορούν να προσφέρουν «έναν πιο υγιεινό, πιο ενσυνείδητο και υπεύθυνο τρόπο κοινωνικοποίησης και διασκέδασης».

Μ' άλλα λόγια, διασκέδαση με λιγότερους καβγάδες. Με το αλκοόλ μπλέκεις σε κόντρες και παρεξηγήσεις, φωνάζεις δυνατά μέσα στο αυτί του άλλου, γίνεσαι επιθετικός, κάνεις εμετό σε ξένα αυτοκίνητα, γίνεσαι ρεζίλι με πολλούς και διάφορους τρόπους τους οποίους την επόμενη ημέρα δεν θυμάσαι ή προτιμάς να μη θυμάσαι. Με τα ποτά κάνναβης, σου υπόσχονται ότι θα είσαι Παναγίτσα. Πρόσκοπος. Το πολύ πολύ να σε πιάσει υπνηλία ή ίσως κανένα νευρικό γέλιο. Πάντως σε μαύρα χάλια δεν θα φτάσεις.

Εξάλλου, οι δόσεις είναι μελετημένες ώστε να είναι ασφαλείς, και αναγράφονται υποχρεωτικά στη συσκευασία. Οι δε συσκευασίες είναι τόσο χαρωπές και πολύχρωμες, που όλοι θα νομίζουν ότι πίνεις χυμό ανανά με μάνγκο. Και πιθανότατα αυτή τη γεύση θα έχει το ποτό σου – τα αρώματα είναι αμέτρητα, φρουτένια, φλοράλ, γήινα, εσύ διαλέγεις.

ΤΙ ΠΙΝΕΙΣ;

Τι γίνεται όμως με όλους εκείνους που το ποτάκι, το μπιράκι, το κρασάκι το έχουν όχι για wellness αλλά για ξέδωμα, για εκτόνωση, για ένεση θάρρους που βοηθάει στο φλερτ και όλα όσα ξέρουμε; Θα μπορούσαν τα ποτά κάνναβης να προσφέρουν το ίδιο εφέ, την ίδια κοινωνική εμπειρία με το αλκοόλ; Καλό είναι να ξέρεις ότι το ποτό σου δεν σε παχαίνει και σου εξασφαλίζει και καλό ύπνο, χωρίς τα κακά του day after. Αν όμως θέλεις να βγεις και να μεθύσεις, αν θέλεις να πεις για να ξεχάσεις, να πεις για να κάνεις τις τρέλες σου και να 'χει η παρέα να διηγείται... τότε τα ποτά κάνναβης μπορεί να μην ικανοποιήσουν τις προσδοκίες σου. Μπορεί να σε απογοητεύσουν.

Βέβαια, έχουν κι αυτά διαβαθμίσεις. Κάποια έχουν THC, που είναι ψυχοδραστικό και κάνει ένα κάποιο high, κάποια CBD, που είναι περισσότερο χαλαρωτικό. Κάποια έχουν Delta9 THC, που είναι πιο δυνατό, και κάποια Delta8 THC, που είναι πιο μαλακό. Κάποια έχουν κάνναβη indica, κάποια sativa και κάποια υβριδική. Δεν είναι όλα ίδια. Ωστόσο, είναι όλα τους πιο mild από το αλκοόλ.

Ένα άλλο σημείο όπου υστερούν έναντι του αλκοόλ είναι η άμεση δράση – δεν την έχουν. Με ορισμένα μπορεί να χρειαστεί να περιμένεις μέχρι και μία ώρα μέχρι να γίνει αισθητή η επίδρασή τους. Ποιος έχει τόσο υπομονή; Οι εταιρείες έχουν στραφεί στη νανοτεχνολογία προκειμένου να επισπεύσουν αυτή τη διαδικασία. Το τελευταίο μέτωπο της μάχης είναι η γεύση της κάνναβης, η οποία δεν αρέσει σε όλους και οι παραγωγοί μπαίνουν σε μεγάλους κόπους για να την εξουδετερώσουν.

Σε κάθε περίπτωση, οι εταιρείες αλκοολούχων έχουν θορυβηθεί με τη νέα άφιξη που απειλεί να κλέψει τους πελάτες τους. Κάποιες, οι πιο έξυπνες μάλλον, αποφασίζουν να παίξουν κι αυτές στο νέο παιχνίδι. Η Pabst και η Heineken λάνσαραν ήδη από ένα ποτό κάνναβης. Η Constellation Brands, που βγάζει την μπίρα Corona, έχει επενδύσει στην Canopy Growth, τη μεγαλύτερη παραγωγό κάνναβης στον Καναδά. Και η Pabst έγινε μέλος της Cannabis Beverage Association. Τον εχθρό που δεν μπορείς να πολεμήσεις καν' τον σύμμαχο – κάπως έτσι.

Ένα πιθανό σενάριο είναι τα νέα ποτά κάνναβης να χωρέσουν απλά στη ζωή μας. Να θέλουμε ένα κρασάκι όταν πάμε να δούμε την κολλητή μας, μια μπίρα στην ταβέρνα στην παραλία, κι ένα ποτό κάνναβης μετά τη δουλειά για αποσυμπίεση. Θα δείξει. Εκείνο που κόβει κάπως τη φόρα των ενδιαφερόμενων είναι η τιμή τους. Οπότε δεν αναμένεται οι καταναλωτές να κάνουν ουρές. Στην Ελλάδα τουλάχιστον, για την ώρα τουλάχιστον. Γεια μας. **101**

**Crème Brulée Brown
Sugar Frappuccino®**
blended beverage

**Crème Brulée Iced
Shaken Espresso**

Your
summer
is ready.

ΑΧΤΥΠΗΤΕΣ ΤΙΜΕΣ

Μόνιμα στα Lidl

**Μειώνουμε τις τιμές
σε πάνω από
60 προϊόντα
έως -22%
και τις κρατάμε
χαμηλές.**



No.1

στη σχέση
ποιότητας-
τιμής

Σύμφωνα με την ανεξάρτητη έρευνα
από τον διεθνή οργανισμό ICERTIAS.



Βρες όλα
τα προϊόντα
στα καταστήματα
Lidl