

TASTE



ATHENSvoice

VOICE

Meeerry

~~BLACK~~ FRIDAY

Η Black Friday στα Public γίνεται Meeerry Friday!

Απόκτησε ό,τι έχεις στη λίστα σου, πριν έρθουν οι γιορτές!

Γιατί με τέτοιες ho-ho-hot τιμές,
κι ο Άγιος Βασίλης ξεκίνησε τα δώρα του από τώρα!

Public



ho-ho-hot χωρίς κάρτα
Άτοκα!

με Εγγύηση Χαμηλότερης Τιμής

και Όλα Ετοιμοπαράδοτα

20 ΧΡΟΝΙΑ
ΜΑΖΙ

Με έναν γρήγορο υπολογισμό, νομίζω ότι κάθε τρεις ώρες κι ένα τέταρτο ένα καινούργιο εστιατόριο εμφανίζεται στην Αθήνα. Είναι τόσο πολλά τα νέα σποτ της πόλης, που μερικές φορές ακόμα κι εγώ εκπλήσσομαι. Τις περισσότερες ευχάριστα, κάποιες άλλες απορώ. Είναι όλα τους καλά; Έχουν κάτι καινούργιο ή έξτρα νόστιμο να μας φέρουν; Θα βρω τραπέζι; Πόσο θα το πληρώσω; Θα υπάρχουν του χρόνου; Όσο κι αν όλοι μας, μαζί κι εγώ, από μέσα μας μουρμούραμε για την ακρίβεια κι όλα τα μικρά ή μεγαλύτερα προβλήματα που συναντάμε καθημερινά στα αθηναϊκά εστιατόρια, στο τέλος σε αυτές τις αγαπημένες, φωτισμένες γωνιές της πόλης καταλήγουμε πάντα να ενώνουμε τις λύπες μας και τις χαρές μας.

Σε αυτό το τεύχος, αχνιστό σαν καυτό ψωμάκι (μεγάλο trend...), ανιχνεύουμε τις καινούργιες γαστρονομικές τάσεις, σας δίνουμε και κάποιες «στάσεις», να κάτσετε, να τις ευχαριστηθείτε. Υποκλινόμαστε στα πιάτα που σπάνε ταμεία και γράφουν χρυσές σελίδες στη γευστική ιστορία της Αθήνας, μιλάμε για τα καινούργια γαστρονομικά project που φιλοδοξούν να αλλιάξουν το τοπίο της πόλης, μπαίνουμε σε φούρνους το πρωί να πάρουμε ψωμί και μας βρίσκει το βράδυ ακόμα εκεί να πίνουμε κοκτέιλ, μαθαίνουμε τα μυστικά του κακάο από έναν ταξιδευτή που έφτασε στις ζούγκλες του Αμαζονίου και στις φυτείες της Κολομβίας για να φτιάξει αληθινή σοκολάτα. Αυτό το τεύχος διαβάζεται ιδανικά με ένα ποτήρι κόκκινο κρασί στο χέρι (έχουμε προτάσεις και γι' αυτό), αλλιώς κυρίως με όρεξη μεγάλη – αυτή δεν μας λείπει ποτέ.

Αρχισυνταξία: ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΒΝΑΤΣΙΟΥ Συνεργάστηκαν: ΕΛΕΝΗ ΒΑΡΔΑΚΗ, ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΑΜΠΟΣΟΥ, ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ ΚΑΤΩΜΕΡΗ, ΕΛΕΝΑ ΛΑΝΑΡΑ, ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΜΙΣΙΡΛΗ, ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΜΠΑΣΠΑΝΕΛΟΥ, ΜΑΡΙΑ-ΙΩΑΝΝΑ ΣΙΓΑΛΟΥ, ΕΛΕΝΗ ΨΥΧΟΥΛΗ



STAVROS
NIARCHOS
FOUNDATION
CULTURAL
CENTER

ΚΕΝΤΡΟ
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΙΔΡΥΜΑ
ΣΤΑΥΡΟΣ
ΝΙΑΡΧΟΣ

13.12.2025–04.01.2026

Πευκώνας, Πάρκο Σταύρος Νιάρχος

MAKERS' MARKET

Η χειροποίητη μαγεία των γιορτών

Ένας ζωντανός χώρος
για αγορές, εργαστήρια
και ποικίλες δράσεις!

ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΙΣΟΔΟΣ

Πληροφορίες στο: [SNFCC.org](https://snfcc.org)

Χορηγός:



Μέγας Δωρητής ΚΠΙΣΝ:

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION



6

06 ΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΤΑΣΕΙΣ

Ορεξάτη ξενάγηση στο καυτό τοπίο της αθηναϊκής γεύσης

Tns **ΕΛΕΝΗΣ ΨΥΧΟΥΛΗ**

16 ΤΟ ΜΕΝΟΥ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

Πιάτα ντοπαμίνης και σνακ σεροτονίνης, η νέα αγάπη των σόσιαλ

Tns **ΕΛΕΝΑΣ ΛΑΝΑΡΑ**

18 10 ΠΙΑΤΑ-ΣΟΥΞΕ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ

Πιάτα που γράφουν ιστορία στη γεύση της πόλης

Tns **ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΒΝΑΤΣΙΟΥ**

34 ΑΝΤΙΦΛΕΓΜΟΝΩΔΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΑΛΗΘΙΝΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ

Ποια τρόφιμα προκαλούν φλεγμονή στο σώμα και εύκολες κινήσεις για να τα αντικαταστήσεις

Tns **ΕΛΕΝΑΣ ΛΑΝΑΡΑ**

38 8 ΥΠΕΡΟΧΑ ΚΟΚΚΙΝΑ ΚΡΑΣΙΑ ΓΙΑ ΕΝΑΝ ΤΕΛΕΙΟ ΧΕΙΜΩΝΑ

Βόλτες στα wine resto της πόλης ή σπίτι με φίλους και ταινίες; Ότι κι αν διαλέξεις κράτα στο χέρι ένα ποτήρι καλό κρασί.

Tns **ΑΛΕΞΑΝΔΡΑΣ ΜΠΑΣΠΑΝΕΛΟΥ**

42 ΝΕΟΙ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΙ ΑΛΛΑΖΟΥΝ ΤΟΝ ΓΕΥΣΤΙΚΟ ΧΑΡΤΗ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ

3 mega-projects μεταμορφώνουν τη γαστρονομία της Αθήνας

Tns **ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΚΑΜΠΟΣΟΥ**

46 ΓΙΩΡΓΟΣ ΖΑΡΖΩΝΗΣ, Ο ΙΝΤΙΑΝΑ ΤΖΟΥΝΣ ΤΟΥ ΚΑΚΑΟ

Ο γνωστός φωτογράφος και δημιουργός της Cocomo Chocolate μιλάει για τις περιπέτειές του στη Λατινική Αμερική

Tns **ΝΕΝΕΛΑΣ ΓΕΩΡΓΕΛΕ**

50 RESTO

Κομψά ρεστοράν, εξαιρετικές γεύσεις, φινετσάτες νύχτες

67 ALL DAY

Τρώμε όλες τις ώρες της ημέρας, μερικές φορές τρώμε και στον ύπνο μας



38

76 WINE & DRINK SPOTS

Τα βράδια πίνουμε κρασιά και τζιν τόνικ, όχι απαραίτητα με αυτή τη σειρά

82 ΡΕΣΤΟΦΟΥΡΝΕΡΙ

Το πρωί microbakery, το βράδυ bistro, η διπλή ζωή της Βερόνικας

Tns **ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΒΝΑΤΣΙΟΥ**

85 ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

Από το Μεξικό έως την Ιαπωνία, η Αθήνα έχει μια χώρα σε κάθε γωνιά

90 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Ιν μουζάκα γουί τραστ

102 STREET FOOD

Οι βόλτες είναι καλύτερες με μια λικουδιά στο χέρι. Όλοι το ξέρουν αυτό.

110 ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Πού πάει η συμπεριφεύουσα όταν πεινάει;

118 ΦΟΥΑΝΤ ΤΕΦΤΑΦΕ, Ο ΣΤΑΡ ΤΟΥ ΚΙΟΝΕΦΕ ΣΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΤΙΚΤΟΚ

Ο Σύριος που μυεί τους Αθηναίους στα αυθεντικά γλυκά της Ανατολής

Tns **ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΚΑΜΠΟΣΟΥ**

120 SWEET ATHENS

Το γλυκό μας το τρώμε όλο. Πάντα.

124 HOME GOURMET

Η shopping list του foodie

ΤΟ ΕΞΩΦΥΛΛΟ ΜΑΣ

Αυτή την εβδομάδα το σχεδιάζει ο Αντώνης Ράπτης ή αλλιώς Drink&milk. Γεννήθηκε στην Ηγουμενίστα το 2000 και πλέον ζει



στην Αθήνα, όπου ξεκίνησε να σπουδάζει γραφιστική στη σχολή ΑΚΤΟ. Το 2019 παρουσίασε την πρώτη του έκθεση στη Hadjis Art Gallery και το 2024 τη δεύτερη, στη The Project Gallery, μαζί με τον καλλιτέχνη Dusb. Οι περισσότερες δουλειές του σχετίζονται με τη μουσική, έχοντας σχεδιάσει εξώφυλλα για singles και albums rap και τραπ καλλιτεχνών, όπως του Saske.



Κάθε Κυριακή στην προμία της Πάρνηθας, το Monte Vista προσφέρει ένα Mountain Afternoon Tea που μεταφέρει την παράδοση και την τελετουργία του απογευματινού teatime σε ένα ορεινό lounge με μαγευτική θέα. Σερβίρει κορμό μπαχαρικών, κέικ με κρέμα από φρούτα του δάσους, scones με σταφίδες και σπιτικές μαρμελάδες, όλα επιμελημένα από έμπειρους σεφ. Μαζί με ποικιλία τσαγιών και απαλή μουσική πιάνου, δημιουργείται μια ατμόσφαιρα απόλυτης γαλήνης και χαλάρωσης.

Εκδότης-Διευθυντής Φώτης Γεωργελάς

Σύμβουλος Έκδοσης Σταυρούλα Παναγιωτάκη
Διευθύντρια Σύνταξης Αγγελική Μπιρμπιλή

Γενική Διεύθυνση Διαφήμισης
Λουίζα Ναθαναήλ

Art Director Φώτης Πιελιβανίδης

Διεύθυνση Web Δημήτρης Αθανασιάδης

Σύμβουλος Διεύθυνσης Χριστίνα Γαλανοπούλου

Αρχισυνταξία Δανάη Καμζόλα (Podcast & City Guide),
Μπάμπης Καλογιάννης
Αρχισυνταξία Newsroom Τόνια Ζαραβέλα
Τεχνικός διευθυντής Βάσιος Συντοσίμας
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. Γεωργελάς, Ν. Γεωργιάδης, Κ. Γιαννακίδης,
Κ. Γιαννιάδης, Β. Γραμματικογιάννη, Γ. Δήμος, Θ. Κ.
Ευθυμίου, Γ. Ζερβογιάννη, Μ. Ζουμπούλακη, Κ. Καϊμάκης,
Σ. Καλαμάνη, Μ. Καλογιάννη, Κ. Καμπούσου, Δ. Καραθάνος,
Λ. Καψάλη, Ν. Κοσκινά, Α. Κοσμοπούλου, Δ. Κουμαριώτης,
Α. Μανουσάκη, Μ. Μανωλοπούλου, Χ. Μαρκάκης,
Δ. Μαστρογιάννης, Β. Ματζάρογλου, Τ. Μελιτά,
Α. Μπουντζάκη, Γ. Νέσες, Ε. Ντάκουλα, Δ. Παπαδόπουλος,
Π. Παναγιωτόπουλος, Κ. Παναγοπούλου, Γ. Παυριανός,
Γ. Πρέζα, Μ. Προβάτας, Τ. Ρουσάκη, Μ. Ι. Σιγαλού,
Ε. Σιούσιουρα, Τ. Σκραπαλιώρη, Ζ. Σφυρη,
Σ. Τριανταφύλλου, Σ. Τσιτσόπουλος, Γ. Φλωράκης,
Ε. Χελιώτη, Κ. Χριστοφόρου, Γ. Ψυχάς, Ε. Ψυχούλη

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

Ατελιέ Sotos Anagnos
LOOKmag Κωνσταντίνος Βλαχοπούλου

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

Εικονογραφίες art@athensvoice.gr
Φωτό: Θανάσης Καρατζάς, Γιώργος Ζαρκζώνης, Τάσος
Βρεττός, Έκτορας Δ. Βούτσας, Κώστας Αμοιρίδης, Βαγγέλης
Τάσης, Χρήστος Κισατζεκιάν, Δημήτρης Κλεάνθης, Μαρία
Μαρκέζη, Πέτρος Νικόλτσος, 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, Ελεωνόρα Τζεφρόνη

Marketing & Advertising Director AV | VOICE 102.5
Τζίνα Σαλαμπίση
Marketing & Event Coordinator | VOICE 102.5
Κωνσταντίνος Μιχάλης

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

Ψηφιακή Υποστήριξη Νικόλας Αργυρίου

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.Β. στα σημεία διανομής,
επικοινωνήστε: 210 3617.360, 210 3617.369
Κωδικός εντύπου: 7021, ISSN 1790-6164

Νόμιμος Εκπρόσωπος: Γεωργελάς Ελισάβετ Τσιεύγνη
Κύριος Μέτοχος: Γεωργελάς Φώτης

Αρ. Πιστοποίησης MET: 230237

ATHENSvoice

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



ATHENS VOICE

forum

Οι αρετές του 21ου αιώνα
Μια σειρά συζητήσεων της ATHENS VOICE

#2

ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Η ικανότητα να επιστρέφεις πιο δυνατός

**Να αντέχεις,
να σηκώνεσαι,
να βγαίνεις κάθε φορά
πιο δυνατός.**

Η ανθεκτικότητα είναι η πιο πολύτιμη
αρετή της εποχής μας — η δύναμη
που μας επιτρέπει να παραμένουμε
δημιουργικοί, αισιόδοξοι και
ουσιαστικοί, ακόμη και μέσα
στην αβεβαιότητα.

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
12 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2025
ΜΕΓΑΡΟ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΑΘΗΝΩΝ**

Χριστούγεννα
στο Μέγαρο



**Claudio
Monteverdi
Vespro della
Beata Vergine**

28.12.25

**Καμεράτα Ορχήστρα
των Φίλων της Μουσικής
Emiliano Gonzalez Toro**

Μυρσίνη Μαργαρίτη, Θεοδώρα Μπάκα
Emiliano Gonzalez Toro, Juan Sancho
Χορωδία Δωματίου Αθηνών - Αγαθάγγελος Γεωργακάτος

Υποστηρικτής: ΣΤΑΣΥ

Χορηγοί Επικοινωνίας:

EPT, ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 103.7, ΤΡΙΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 90.9, KOSMOS 93.6,
COSMOTE TV, ATTICA MEDIA GROUP, ΔΙΕΣΗ 101.3, GALAXY 92, ΑΘΗΝΑ 9.84,
CNN.GR, CULTURENOW.GR, IN2LIFE.GR, MONOPOLI.GR,
NEWSBEAST.GR, ARTANDLIFE.GR, METEO.GR



**Μέγαρο
Μουσικής
Αθηνών**



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Πολιτισμού**



Ψωμί, η νέα θρησκεία.
Οι φούρνοι γνωρίζουν
δόξες. Le Pain

6 Α.Υ. 27 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ - 3 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2025

ΤΑ ΓΕΥΣΕΙΣ ΤΑ ΣΤΑ ΣΕΙΣ

και

Οι καιροί τρέχουν μαζί και η γαστρονομία, που εικόνα τους είναι και τους μοιάζει. Τα γαστρονομικά μας ήθη εξελίσσονται τόσο γρήγορα και σε τόσα μέτωπα, που πλέον είναι δύσκολο να τα ξεδιαλύνεις και κυρίως να τα κατατάξεις. Μέσα από μια αντίφαση της οικονομικής κρίσης και των τιμών που κινούνται στα πάντα μόνο ανηφορικά, στα αθηναϊκά εστιατόρια επικρατεί πληρότητα και χαράς Ευαγγέλια. Οι πιάτσες επεκτείνονται, βουερά ποτάμια ευωχίας ξεπηδούν σε άλλοτε αδιάφορα ή/και σκοτεινά τοπία και τα τραπέζια του —απέραντου πλέον— κέντρου δεν φτάνουν. Σε όλους μας έχει τύχει να ψάχνουμε τραπέζι μια τυχαία Τρίτη και να μη βρίσκουμε. Μια πρόσφατη μελέτη εξηγεί πως αυτό δεν είναι και τόσο παράλογο. Όταν ο μισθός είναι τέτοιος ώστε αδυνατείς να βάλεις στην άκρη οικονομίες για σοβαρές επενδύσεις, το μόνο που σου μένει είναι το «μια ζωή την έχουμε» και οι καθημερινές χαρές, κυρίως όσες περνούν από τον ουρανό. Οι νέες τάσεις μπορεί να μην είναι επαναστάσεις, είναι όμως διαφορετικές στάσεις ζωής γενικότερα, σε μια πόλη που αντιμετωπίζει πια διαφορετικά το φαγητό, επανεφευρίσκοντας τον εαυτό της. Καλή όρεξη για τα νέα έθιμα!

Της ΕΛΕΝΗΣ ΨΥΧΟΥΛΗ

ΟΡΕΞΙΑΤΗ ΞΕΝΑΓΗΣΗ ΣΤΟ ΚΑΥΤΟ ΤΟΠΙΟ
ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΪΚΗΣ ΓΕΥΣΗΣ →

01 Ψωμί, η νέα θρησκεία

Τα λίγα τελευταία χρόνια, το ζύμωμα του δικού μας ψωμιού έγινε κάτι σαν δημιουργική μανία, βάζοντας στον κόπο ακόμη και εκείνους που στην κουζίνα δεν είχαν μπει ούτε για να φτιάξουν μια ομελέτα. Το 2020, το **Τρομερό Παιδί**-Στέφανος Λιβάνιος άνοιξε έναν «διαφορετικό» φούρνο, που μας έκανε να ξεχάσουμε τι ψωμί τρώγαμε ως τότε. Οι ουρές στο πεζοδρόμιο για μια μπαγκέτα paysane και ένα καρβέλι σίκαλης ήταν απλά η εκκίνηση για τους μικρούς φούρνους με τα μεγάλα ψωμιά νέας γενιάς και γεύσης. Η αργή ωρίμαση, τα αγνά αλεύρα από μικρούς παραγωγούς, το φυσικό προζύμι έγιναν το mantra της νέας μανίας, που μπορεί να κοστίζει λίγο ακριβότερα, πλην όμως, ποιος καταδέχεται πλέον ψωμί που δεν έχει ωριμάσει για 72 (μετρημένες) ώρες; Ο νέος φούρνος, με το ένα πόδι στην τεχνογνωσία της Γαλλίας και το άλλο στη Σκανδιναβία, είναι ταυτόχρονα πηγή ενός ψαγμένου σάντουιτς ή ενός αυθεντικού γαλλικού κρουασάν, φτιάχνει βιενουαζερί και φινετσάτα γλυκά που μιλάνε άπταιστα παριζιάνικα και στα μετόπισθεν του θα δεις να κρύβεται μια κουζίνα που θα τη ζήλευε και εστιατόριο. **Kora** στο Κολωνάκι, **Μονόκερος** στο Παγκράτι, **La Pain** στα Ιλίσια, **72H Ergon** στην Ερμού, **Φαρίν Μουά** στο Περιστέρι, **Slow Athens** στο Γαλάτσι, **Bread BC** και **Ok Fyne** στο Χαλάνδρι, **Jesus Crust** στο Ψυχικό, **Bobota** στη Νέα Σμύρνη και μέχρι να με διαβάσεις, κάτι καινούργιο θα ξεφουρνίζεται και στη γειτονιά σου.

02 Οι chef-patron ανθίζουν στα νέα αθηναϊκά εστιατόρια

Το αξίωμα «σεφ και ιδιοκτήτης» είναι αυτό που έκτισε τον κολοσσό, τη νοστιμιά αλλά και τη φήμη της γαλλικής γαστρονομίας, αιώνες τώρα. Το δε αξίωμα «νέος (ταλαντούχος) σεφ και ιδιοκτήτης» είναι επίσης γαλλικό σουξέ, από τη δεκαετία του '90 και μετά, με μικρά εστιατοριάκια, μεγάλης όμως κουζίνας, που για να τα βρεις θα χρειαστεί να αλλάξεις πολλές γραμμές του μετρώ. Στην Αθήνα —αλλά τώρα πια και στην περιφέρεια— νέα παιδιά, που έχουν περάσει από διάσημα εστιατόρια και ήταν στη δουλειά σινιέ σεφ, αποφασίζουν να στεγάσουν τη δική τους άποψη για την εκτέλεση του μουσακά σε ένα δικό τους μαγαζί, ας είναι και off road, ας είναι και μικρό. Ο αντίλογος στην πίεση, την καταπίεση και τους ρυθμούς μιας «μεγάλης» κουζίνας, δημιούργησε μια σειρά από νέα αθηναϊκά στέκια, τα οποία αγαπήθηκαν από την πρώτη στιγμή που άναψαν τα γκάζια και την ταμπέλα τους. Χαμηλότερες τιμές για μια ελληνοκεντρική κυρίως δημιουργικότητα, πιάτα που άλλοτε θα έτρωγες μόνο σε κυριλέ εστιατόρια, συντροφικότητα των μικρών χώρων, χαλαρή

διάθεση που αγαπήσαμε στα γεμιστά και τις πατάτες φούρνου της **Ταβέρνας των Φίλων**, του Γιάννη Μούσιου και του Γιώργου Κοντορίζου, στη ρεβυθάδα του **Αθού**, στους λαχανοντολμάδες του Νίκου Σιγέρη στον **Καρπό**, στις πατατούλες στη γάστρα της **Ζωοδόχου Πηγής**, στον γύρο του Παύλου Κυριάκη στα **12 Πιάτα**, στο φρυγαδέλι της Μαρίας Χρονά στο **Meigma**, στην ομελέτα με μπλε καβούρι του Άνταμ Κοντοβά στο **Ex Machina**, στα μαγειρευτά της **Αργυρώς Κουτσού**, στα γιουβαρλάκια φρικασέ της Χρύσας Γερακοπούλου στο **Goldie** — όλοι τους ταλαντούχοι σεφ, αλλά και περήφανοι ιδιοκτήτες των μαγαζιών τους.

03 Matcha tea με babka, η νέα άποψη για το brunch

Σαββατοκύριακο μεσημέρι και καρφίτσα δεν πέφτει στο **Moden** στο Παγκράτι, στο **Neropistolo** και το **Sol** στο Σύνταγμα, στη **Linda** και το **Όβεν** της Γλυφάδας, στο **Flake** της Κυψέλης, το **Hygge** των Εξαρχείων, ουρά δημιουργείται έξω από το **Black Salami** στα Εξάρχεια και το **Fika** στο Κουκάκι. Η νέα γενιά ξανακάθεται στα τραπέζια του ζαχαροπλαστείου, που παλιότερα συνδύαζε τον ελληνικό με μια σοκολατίνα και μια αμυγδάλου, δείχνοντας όμως μια άλλη εξαιρετική όρεξη για τις νέες bakeries. Οι οποίες δεν νοιάζονται τόσο για την τεχνική μιας αιθέριας γκανάς. Αντίθετα, έχουν εκπαιδευτεί στη Σκανδιναβία και μας φέρνουν με ενθουσιασμό τη μόδα της ζύμης, την babka, το cinnamon roll, το σοκολατένιο κρουασάν, το κέικ με παπαρουνόσπορο, τη σουηδική semla, τα ρολς βανίλιας και κάρδαμου και κάθε λογής μπριός, μαζί με τα σάντουιτς από flatbreads, λαδόψωμα και focacias. Η νέα ζαχαροπλαστική αγαπά τη ζύμη, τα soul γλυκά που περιγράφουν μονολεκτικά την ταυτότητά τους, παραδοσιακές και δοκιμασμένες συνταγές κάθε κουλτούρας, που δεν λείει καθόλου όχι και στο δικό μας τσουρέκι. Καυτή από τον φούρνο η συμμαχία του **Batard**, όπου δυο σεφ με μεγάλη ιστορία, ο Δήμος Μπαλόπουλος και ο Γιώργος Κηρύκος, κάνουν στροφή με ζύμη στην καριέρα τους, με σάντουιτς, ψωμιά και λοιπές βιενουαζερί.

04 Το come back του γαλακτοπωλείου

Ο **Στάμου** και ο **Δημητρίου**, με τη διήθησή τους σε κάθε γωνιά της πόλης, ξύπνησαν στη μνήμη μας το παλιό γαλακτοπωλείο και το παλιό κεσεδάκι με το γιαούρτι, το οποίο σε πάει πίσω στην παράδοση, αλλά πλέον κυκλοφορεί και σε γεύση κεφίρ, στραγγιστό κατσικίσιο, 2% και άλλα καινοφανή που μας ξανασυστήνουν μια αρχέγονη ελληνική παράδοση. Οι κυρίες του Κολωνακίου πλέον πίνουν καφέ με τυρόπιτα παραδοσιακή στον **Κωσταρέλο**, οι Millennials ανακαλύπτουν ξανά τη **Στάνη** της Ομόνοιας για λουκουμάδες και ανθόγαλο με μέλι πριν την παράσταση στο Εθνικό, και η **Θύμνη** κάνει το μεγάλο μπαμ που λιώνει την καρδιά κάθε Παγκρατιώτη σαν βανίλια μέσα στην μπακιρένια μπασίνα με το ρυζόγαλο. Ούτε ντεκόρ, ούτε σοφιστικασιόν. Γαλατόπιτα, γαλακτομπούρεκο, κρέμα και ρυζόγαλο, από την παραγωγή στην —άμεση— κατανάλωση.

05 Fusion, Κρήτη καλεί Ισπανία

Το αθηναϊκό τραπέζι στις μέρες μας μιλά, κυρίως, ελληνικά. Μια Ελληνίδα γιαγιά κρύβεται πίσω από κάθε έμπνευση, εκτοπίζοντας τον Αλέν Ντικας και τον Φε- →



Στην Αθήνα και παντού ταλαντούχοι μάγειρες ανοίγουν ως chef-patron τα δικά τους μικρά εστιατόρια, μεγάλης κουζίνας

Γιώργος Κοντορίζος και Γιάννης Μούσιος
Ταβέρνα των Φίλων

Άνταμ Κοντοβάς
Ex Machina



Αργυρώ Κουτσού
Koutsou & Co



Νίκος Σιγέρης
Καρπός



Μαρίνα Χρονά
Meigma και Πίρι





Το αθηναϊκό τραπέζι στις μέρες μας
μιλά κυρίως ελληνικά, όμως
η παγκοσμιοποίηση συνδέει
νόστιμα και έξυπνα την Κρήτη με
την Ισπανία και βάζει μια σταθιά
sisso στον ντολήμ



←

ράν Αντριά. Ωστόσο, εύκολα πια, μέσα σε ένα αυγολέμονο μπορεί να ξεχωρίσεις μια εσάνς από γιούζου, τα μοσχαρίσια κοκκινιστά μάγουλα μπορεί να περιέχουν λιβανέζικο ζαατάρ, μια κοτόσουπα μπορεί να συνδυάζει τον τραχανά με τα lime leaves και να αυτοαποκαλείται ramen, η σεφταλιά να χωρά μέσα της ένα κόκκινο κάρι, και ένας μουσακάς μπορεί να μοιάζει εμφανισιακά με σουσι. Ενδεικτικότητας της τάσης η **Rawbata** του Χρόνη Δαμαλά, που μαγειρεύει «ασιατοελληνικά», ψωνίζοντας τα φρέσκα από τη λαϊκή της γειτονιάς των Αμπελοκήπων όπου βρίσκεται το μαγαζί του, το **Topa**, το οποίο συνδέει γευστικά την Κρήτη με την Ισπανία, το **Garum** του Χρήστου Γλωσσίδη που ανασύρει τον αρχαιοελληνικό γάρο και τον βάζει σε νοστιμότητα ράμεν, διάσπαρτη πια η παγκοσμιοποίηση στα απανταχού πιάτα της πόλης. Έτσι γίνεται και στο Λονδίνο, έτσι και στο Παρίσι. Τα δάνεια έχουν πια ενσωματωθεί, κομμάτι μιας νέας κανονικότητας που χαρακτηρίζει την κάθε τοπική γεύση, χωρίς να της κλέβει τον χαρακτήρα. Στον *Τσελεμεντέ* του μέλλοντος οι λαχανοντολμάδες θα φτιάχνονται με καμένο λάχανο, lemongras και sisho. Και θα είναι απόλυτα ελληνικοί.

06 Neo healthy

Βίγκαν, δυσανεκτικοί, αλλεργικοί και λοιποί αναγκασμένοι να απέχουν για λόγους υγείας ή επιλογής, τώρα όλοι μαζί, μια συμπερίληψη στο ίδιο νόστιμο πάρτι, που τους αφιερώνει τις δικές τους γωνιές με όλα του Θεού και της μόδας τα καλούδια. Ο **Μαρίνος Κοσμάς** ζυμώνει αθώα ψωμιά και πίτες, και φτιάχνει από γαλακτομπούρεκο μέχρι γαλλική φίνια πατισερί για κάθε απέχοντα. Το ίδιο ακριβώς κάνει και το **Asterisque** του Μιτς, το **Williwaw** εγγυάται κέικ άνευ γλουτένης, ενώ ο Αλέξανδρος Παβλόφ υπογράφει τις λαχταριστές γλυκές και αλμυρές λικουδιές του **Holly Llama**, του οποίου την πόρτα δεν περνά τίποτα το ζωικό. Η νέα υγεία στο σνακ της προσθέτει και τα juicy bars, που βάζουν νέες τοακπινιές σε μια κλασική πορτοκαλάδα: το κάθε λογάς φρεσκοστυμμένο φρούτο παντρεύεται με φυσικά γάλατα καρπών, υπερτροφές, λαχανικά, ταχίνι, ρίζα μάκα, σπιρουλίνα, μορίνγκκα, σπόρους chia και διάφορες άλλες άγνωστες λέξεις που εγγυώνται ευεξία και τούρμπο ενέργεια.

07 Soft dinning, γίναμε Ευρωπαίοι

Αν δεις ότι έχει κλείσει ο δρόμος, ψάξε πίσω από τα κεφάλια την ταμπέλα κάποιου wine bar. Millennials και Gen Z, ή αλλιώς τα παιδιά που τα κάνουν όλα μέσα από μια οθόνη –ενδεχομένως και το σεξ–, εργάζονται σκληρά, προτιμούν έναν Αζόρ από ένα γάμο, δεν φορούν πάνω τους ρούχο αν δεν έχει φτιαχτεί από βιοδιασπώμενο lycell, κυκλοφορούν στην πόλη πάνω σε πατίνι και mesh flats, πρώτοι καθιέρωσαν το «νωρίς ποτό» μετά το γραφείο/soft party, όπως λέμε soft porno, χωρίς ξεσάλωματα. Η ακμή των φυσικών κρασιών τους χρωστά πολλά, για την ακρίβεια τα πάντα, καθώς αρνούνται να πουν κρασί με παρέμβαση ή κρασί που να μην έχει παραχθεί σε βιοδυναμικό αμπελώνι. Μου φαίνεται όμως πως όλοι μας, μετά το μοιραίο και σοκαριστικό διάστημα της πανδημίας, έχουμε υιοθετήσει μια soft άποψη για τη διασκέδαση. Το ραντεβού για δείπνο κλείνεται στις 7.30, στις 8, βαριά στις 8.30. Το soft dining προδίδει τον εξευρωπαϊσμό μας, που πολύ απέχει από τα μεσογειακά δείπνα του πάλαι ποτέ, τα οποία ξεκινούσαν λίγο πριν χάσει το γοβάκι της η Σταχτοπούτα.

Πάνω Στραγγιστό
κατσίκισιο
γιαούρτι,
Κωσταρέλος
Κάτω Πιπεριές
Padron Ισπανίας
και φρυγανισμένο
ψωμί με ντομάτα,
Τοπα

08 Τα listening στέκια δεν κάνουν παράσιτα

Πόσες φορές στο παρελθόν δεν έχουμε βγει από ένα μαγαζί με το κεφάλι καζάνι, κουβαλώντας στον κουρασμένο εγκέφαλό μας τη βαβούρα του Πύργου της Βαβέλ; Τα νέα listening bars-restaurants στέκια προτάσσουν (και) την απόλαυση των αυτιών έναντι του ουρανίσκου και αναπαράγουν μια τάση που γεννήθηκε στην Ιαπωνία το μακρινό '50. Audiophile και hi-fidelity-ορκισμένα αφεντικά, επενδύουν σε ηχοσυστήματα και ηχητικές μελέτες κλεμμένες από τα πρότυπα της σκηνής και του σινεμά, για να μπορούμε να ακούσουμε σωστά τα λόγια μιας Βέμπο, για να μπορέσει μια τζάζι αύρα να βρει κατευθείαν τον δρόμο για την καρδιά μας, χωρίς να διακόψει και την ενδιαφέρουσα κουβέντα μας. Όλες οι μουσικές αξίζουν την απόλυτη διαύγεια: disco, soul, city pop, funk, garage και Ζαμπέτας απαιτούν vintage ανασκευασμένους ενισχυτές μαζί με τεχνολογία αιχμής, υφάσματα στα σκαμπό αντί για δέρμα που δεν ανακλά τον ήχο και λοιπά ηχοαπορροφητικά υλικά, ενώ ο dj που δεν είναι ερωτευμένος με το πικ απ και το βινύλιο θα πρέπει να αλλάξει επάγγελμα. Το **Βουλκανιζατέρ**, το **Kennedy**, το **Finos**, το **Birdman** και το **Pharaoh** ανήκουν απλά στους πρώτους που πάντρεψαν τα σύζουμα, τον ταράμα με μελάνι και τα φυσικά κρασιά με την απόλυτη επίγευση της σωστής ακρόασης.



09 Ντελιβεράς, ο νέος μπάτλερ

Ο σημερινός τριαντάρης αδυνατεί να καταλάβει σε τι χρησιμεύει μια καφετιέρα στο σπίτι. Το ντελίβερι του πρωινού καφέ, που λειτουργεί και ως ξυπνητήρι, είναι μόνο το πρώτο στα πολλά που θα ακολουθήσουν: ντελίβερι για την τυρόπιτα, το μεσημεριανό, το βραδινό, το μεταμεσονύχτιο, για κάθε όρεξη του εικοσιτετραώρου, κι όχι μόνον: η μαγική σύνδεση φέρνει στα πόδια σου ζαρζαβατικά, απορρυπαντικά, τροφή για τη γάτα, λουρί για τον σκύλο, φορτιστή για το κινητό, το brunch της Κυριακής, τα υλικά για ένα red velvet, πάγο και πατατάκια για το πάρτι, μαλακτικό για το πλυντήριο, το τζιν που σου εφαρμόζει καλύτερα, γεμίζει το ψυγείο μπύρες, κόκα κόλες και ψαγμένα malt, σε χορταίνει με κάθε γεύση του πλανήτη και, όποτε δεν έχεις όρεξη να βγεις, σου στέλνει ψωμί από το **Kora Bakery**, sushi από το **Ekiben**, παγωτό γιαούρτι με αγριοκέρασο και φρέσκο γάλα ημέρας από τον **Άραξο**, σαλιγκάρια

Ντελίβερι για τα πάντα, από τον πρωινό καφέ μέχρι τα γαλλικά delicacies από το La Cave



μπουργκινιόν και αλλαντικά από το **La Cave**, power bowl από το **Nice & Easy**, σε συστήνει με τον Χριστόφορο Πέσκια και τα ωραία σουβλάκια της **Κάψας**.

10 Το παλιό fine dining

Αυξημένοι φόροι, ένας σκασμός λεφτά για την οργάνωση της κουζίνας, η αμοιβή του σεφ και της μπριγάντας του, η κάβα, η ακρίβεια των υλικών, το σερβιτόρο, το προσωπικό, το ΦΠΑ, το κράτος που μπαίνει συνέταρος. Στους δύσκολους καιρούς, όλα του γάμου δύσκολα για το fine dining, που το κοινό μοιάζει να του γυρνά την πλάτη για άλλους οικονομικότερους παραδείσους. Τα fine dining εστιατόρια αναγκάζονται να βάλουν νερό στο κρασί τους, προτείνουν φτηνότερα μενού ή σε καλούν απλά για ένα κρασί κι ένα πλάτο με τυριά. Σήμερα, όλοι νιώθουμε την ανάγκη για μια πιο χαλαρή και λιγότερο στημένη έξοδο, που να μη μιλά «αυστηρά» τη γλώσσα της υψηλής γαστρονομίας. Κάποιος μου τα χαρακτήρισε «εταιρικά» πλέον αυτά τα μαγαζιά, που κυρίως πια επιβιώνουν από ορκισμένους διεθνείς γκουρμεδολάγνους ή corporate καλέσματα, τα οποία χρεώνονται στον λογαριασμό της εταιρείας.

11 Το φρέσκο fine dining

Το λευκό κολларιστό τραπεζομάντιλο μας συγκίνησε ίσως περισσότερο κι από το φαγητό, όταν για πρώτη φορά το ζήσαμε στην **Ταβέρνα των Φίλων**. Το αγαπήσαμε γιατί μας επέστρεφε στις αστικές μνήμες της Ελλάδας του Κρικέλα, σε κείνη την αρχοντιά του Κεντρικών και του Γεροφούνικα, που αγνοείς εσύ, αγαπη-

μένε μου Millennial. Μέσα σε λιγότερο από χρόνο, το λευκό τραπεζομάντιλο έχει καθιερωθεί ως κανόνας σε κάθε νεόφερτο γαστρο-μπιστρό, και όχι μόνο. Η νέα τάση δανείζεται ήθη και έθιμα της υψηλής εστιατορικής σάλας, τα λευκά πιάτα αποκτούν την επιγραφή του μαγαζιού στον γείσο τους. Ακόμη και στο μέσης κατηγορίας μπιστρό, η art de la table βάζει φρέσκα άνθη στα βάζα της, αρχιτεκτονεί τα πιάτα της με γούστο και μοντέρνα αισθητική, διαθέτει περιποιητή-γνώστη του οινικού πλανήτη, σερβίρει στο σωστό ποτήρι το κρασί της, φροντίζει την πρωτοτυπία στο μαχαίροπίρουνό της. Το «παλιό» fine dining διασπάται σε αστερόσκονη που κάθεται αδιόρατα ακόμη και στα τραπέζια μιας καθημερινότητας, πάνω από μια μερίδα πατάτες με αυγά, αναβαθμίζοντας τη νέα, δημιουργική σκηνή, έστω κι αν το σέρβις δεν φορά –ακόμη– παπιγιόν.

12 Το μπέργκερ του σεφ

Οι μάγειρες –λέει ο αστικός μύθος, κι είναι μεγάλη αλήθεια–, ακόμη και οι πιο αστεράτοι, μετά τη δουλειά πάνε τρέχοντας για σουβλάκι και μπέργκερ. Το μπέργκερ ήταν του «δρόμου» μέχρι που μερικοί από αυτούς αποφάσισαν να το φτιάξουν όπως το λαχταρούν και όπως θα το ποθούσαν στα μαγαζιά της πόλης, δίνοντάς του μπόι, τιμή και αξία. Την άποψή τους ενστερνιστήκαμε με ενθουσιασμό στο «πατητό» μπέργκερ του Μιχάλη Νουρλόγλου που κάνει θραύση στο **Smash 'n' Ban**, στο root bomb με τσιμιτσούρι και κέτσαπ παντζάρι του Γρηγόρη Κικν (Herve) στο **Hanky Punky**, στο triple smash wagyu του Βαγγέλη Λεούση στο **Nob**. Ο Γιώργος Παπαζαχαρίας και ο Θάνος Φέσκος (Delta) έχουν συνθέσει μαζί μια επιτυχημένη συνάτα για μπέργκερ και για **Four Hands**, που εξελίσσεται σε αλυσίδα. Πλάι τους, ο Άρης Βεζενές στο **Ekiben** προσθέτει ένα μπέργκερ σε πατατόψωμο στη φαρέτρα των σουξέ του.

13 Όλοι μαζί μπορούμε: το μότο της νέας εστίασης

Αν είσαι δημοσιογράφος-παρουσιαστής εστιατορίων, πρέπει πλέον να αφιερώσεις το μισό σου κείμενο, αν θέλεις εντίμως να συμπεριλάβεις όλα τα ονόματα της κάθε ιδιοκτησίας. Τα καλύτερα ευχόμαστε σε αυτή τη νέα τάση, που ενώνει κάτω από την ίδια ταμπέλα



Το μπέργκερ ήταν του «δρόμου» μέχρι που κάποιοι σεφ αποφάσισαν να το φτιάξουν όπως το λαχταρού, δίνοντάς του μεγαλύτερο μπόι, τιμή και αξία

Black Friday σημαίνει...
Σοβαρές προσφορές
με σοβαρή **Επιστροφή!**

Επισκεφθείτε ένα κατάστημα **ΓΕΡΜΑΝΟΣ** ή το **www.germanos.gr**, ανακαλύψτε τις σοβαρές προσφορές του Black Friday και **κερδίστε επιπλέον 15% Επιστροφή** σε όλες σας τις αγορές αξίας 349€ και άνω, χρησιμοποιώντας φυσικές & άυλες κάρτες Eurobank, που συμμετέχουν στο Πρόγραμμα.

Η ενέργεια ισχύει από 21.11 έως και 01.12 και αφορά και τις αντίστοιχες αγορές που θα πραγματοποιηθούν στα καταστήματα COSMOTE ή στο **www.cosmote.gr**. Από την ενέργεια εξαιρούνται όλα τα προϊόντα iPhone.

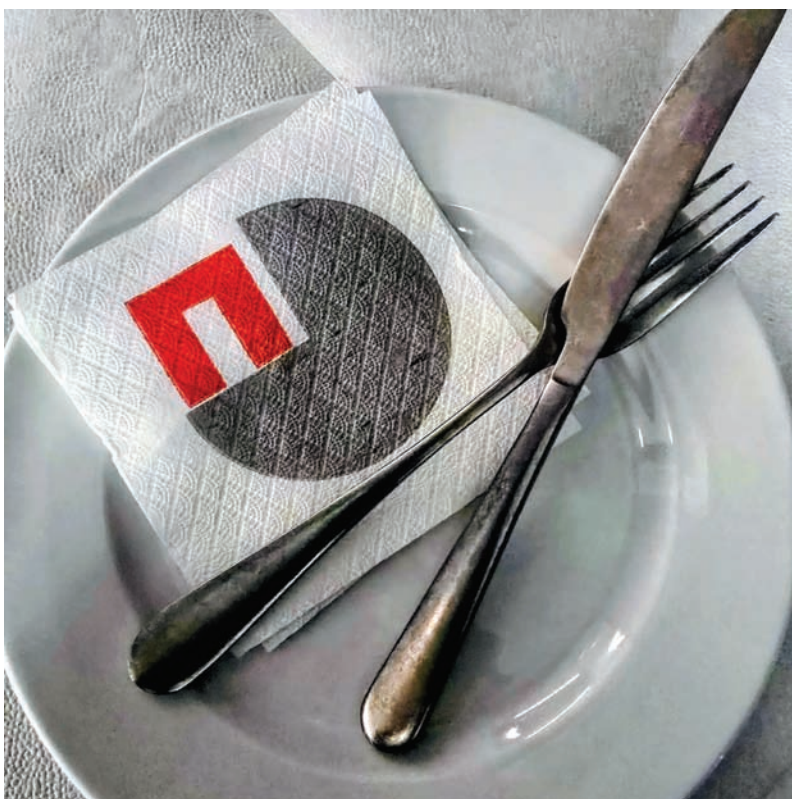


Όροι & προϋποθέσεις
στο **eurobank.gr/epistrofi**

Κερδίστε
15%
Επιστροφή

 **ΓΕΡΜΑΝΟΣ**
στην καρδιά της τεχνολογίας

ΣΟΒΑΡΟ
Black Friday
ΣΟΒΑΡΕΣ ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ



μεγάλα ονόματα τα οποία συνδέονται με προσωπικές σχέσεις φιλίας και αλληλοεκτίμησης: Λουκάκης-Πεδιαδιτάκης-Κοσκινάς στο νέο **Πλυτά**, Φώτης Φωτεινόγλου, Κλεομένης Ζουρνατζής και Γιάννης Μαρκαδάκης στις **Σεϋχέλλες**. Ο Άρης Βεζενές συναντάται με τον Λέλο Γεωργόπουλο (Άσωτος) στο **Μανάρι**, η δυναστεία Πιτσιλή συνεργάζεται με την ομάδα του Poco a Poco (Π. Κουτσουμπής, Ν. Σπυρόπουλος, Κ. Ξηρός) και με τον αγαπημένο σούπερ σταρ σεφ/φίλο/κουμπάρο τους Χριστόφορο Πέσκια στα δύο **Dopios** (Αθήνα και Γλυφάδα) καθώς και στην **Κάψα** και το **Balthazar**. Δυο ομάδες (Ami Italian Bistrot-Bar in front of the bar) συναντάμε στην **Αθηναϊκή Ταράτσα**, Μελισσάρης-Μωράκης-Πολίτης-Ιωαννίδης βρίσκονται στο **Cinapos**, τρεις και οι ιδιοκτήτες (Σαλπέας του Zurbaran, Παπαδημητρακόπουλος και Σαχβερντιάν) του κεφάτου **Voulkanizater**, ενώ οι **7 Μάρτυρες** κρατούν τα σκήπτρα της συναδελφικότητας με 7 αφεντικά, που ελπίζω ποτέ να μη μεταμορφωθούν σε μάρτυρες. Το νέο επιχειρηματικό τοπίο εμφανίζεται πιο αδελφωμένο από ποτέ, ο φετινός ανταγωνιστής του χρόνου θα προκύψει ο νέος συνέταιρος, σε μια κινητικότητα που φαίνεται να λειτουργεί νόστιμα και εφευρετικά. Η Αθήνα μοιάζει με work in progress εστιατόριο, που απλά αλλάζει παρέες και four hands por-yr συνευρέσεις.

14

Οι «φτηνές σειρές» της επώνυμης γεύσης

Vezene, Basegrill, Dopios, Four Hands, Ateno, Πλυτά. Γεύσεις που έχουν προβληθεί, μαγαζιά που έχουν αγαπηθεί, εστιατόρια της επιτυχίας και των 2 αστεριών (Michelin), νέα «αναψυκτήρια». Ο Άρης Βεζενές, ο Χριστόφορος Πέσκιας, οι αδελφοί Λιάκου, ο Νίκος Καραθάνος, οι Φέσκος-Παπαζαχαρίας, ο Περικλής Κοσκινάς και ο Γιάννης Λουκάκης ανήκουν στους μαέστρους και στο απόλυτο πρωτοσέλιδο της εθνικής μας γαστρονομίας. Η sur mesure κουζίνα τους κάποιες φορές μπορεί να μην ανήκει σε όλους, αλλά το **Μανάρι** εύκολα το πλησιάζεις και γίνεστε φίλοι. Στην **Κάψα** και το **Hoocut** ψωνίζεις Πέσκια και αδελφούς Λιάκους με 4 ευρώ. Το ίδιο και στην σάντουιτς όχημα του **Ateno**, που εκμεταλλεύεται με τον καλύτερο τρόπο τα

Πάνω Κλεομένης Ζουρνατζής, Φώτης Φωτεινόγλου, Πάννης Μαρκαδάκης, συνιδιοκτήτες στις δημοφιλείς Σεϋχέλλες
Μέση και κάτω αριστερά Πλυτά και Μανάρι, οι «φτηνές σειρές» των διάσημων σεφ
Κάτω δεξιά Τα νέα εστιατόρια αγαπούν τα ρετρό ονόματα, Ταβέρνα των Φίλων



Κρατήσεις σε resto: τραπέζι για μια μακαρονάδα στο εστιατόριο που κάνει θραύση ζητάμε, όχι θέση στο Υπουργείο Οικονομικών

αλλαντικά του **Basegrill** και σε πολύ καλές τιμές. Ενώ στην πουχία μιας of Broadway αθηναϊκής πλατείας, ο Κοσκινάς (Cοοκοονaya) και ο Λουκάκης (Άκρα) σερβίρουν τους απλούς μεζέδες ενός «αναψυκτήριου» στο ολοκαίνουργιο **Πλυτά** τους. Οι κορυφαίοι σεφ ξέρουν πως η γεύση δεν γνωρίζει σύνορα και περνάνε εύκολα σε ποιοτικά και σε όλα τους προσεγμένα καθημερινά στέκια.

15 Ρετρό ονόματα ή ρετρό ταμπέλες;

Η **Στριγγλα** και η **Θεία Σούλα**, Ο **Άσωτος** και ο **Διονυσάκης**, Ο **Τσίφτης**, ο **Πίπης** και ένας **Πελεκάνος**, Οι **Πεντανόστιμες** και το **Συντρίμμι**, ο **Άθος**, το **Λουξ** και το **Κυψελάκι**, ο **Άτλας** και ο **Αφούσης**, το **Αναψυκτήριο** και η **Ταβέρνα των Φίλων**, ο **Καρπός** και το **Σπιτικό Έδεσμα** — θα 'λεγες πως όλα τα καινούργια μαγαζιά τα έχει βαφτίσει ο Αλέκος Σακελλάριος ή ο Ασημάκης Γιαλαμάς. Η νέα εστιατορική Ελλάδα αγκαλιάζει νοσταλγικά τους παππούδες της, όχι μόνο με τα ονόματα αλλά και με τις γραμματοσειρές μιας ταμπέλας. Το οπτικό παρόν της Αθήνας θυμάται τη futura, την grotesque και την καλλιγραφική σειρά που έχει δει μόνο από ταινίες και ξεχασμένα μαγαζιά του '50 και του '60, και μαζί με την ταμπέλα ερωτεύεται καναπέδες, τραπεζοκαθίσματα και ό,τι αντιπάθησε περισσότερο ο ξεχασμένος πια ντιζάιν μινιμαλισμός των περασμένων δεκαετιών.

16 Έχετε μιάμιση ώρα για να περάσετε καλά!

Το από πριν χρονικά καθορισμένο seating βλάπτει σοβαρά την κοινωνική διάσταση του φαγητού και μιας εξόδου — αν και αυτό δεν φαίνεται διόλου να ενοχλεί τις νεότερες και κοσμογυρισμένες γενιές που το έχουν από νωρίς εμπεδώσει στα ευρωπαϊκά ρεστοράν. Πλην όμως εγώ, ως γηραιότερη, το «βγαίνω έξω για φαγητό» το αντιμετωπίζω ως χαλαρωτικό χάπι (με θερμίδες). Δεν είμαι κουρδιστό αρκουδάκι για να κάνω χαρές με χρονοδιακόπτη και να οβήνω στο πέρας του zώρου, άσε που δεν συντονίζεται ούτε η φιάλη του κρασιού που χρυσοπλήρωσα αλλά ούτε και το σασπένς της κουβέντας στην παρέα. Επίσης, μου είναι ιδιαίτερα δυσάρεστο να πρέπει να μελετήσω διαγωνίως το μενού και να αποφασίσω το γλυκό από την αρχή, με τον αγχωμένο σερβιτόρο πάνω από το κεφάλι μου, διότι, λέει, κλείνει η κουζίνα και πρέπει να γνωρίζεις... Επίσης, δεν ξέρετε τι τράβηξα για να κλείσω τραπέζι. Με την ηλεκτρονική υποβολή αίτησης, η οποία μου ζητά όλο μου το curriculum, στη συγγραφή του οποίου οφείλω να αφιερώσω πολύτιμο χρόνο που δεν διαθέτω, για να λάβρω την απάντηση «δυστυχώς, δεν μπορούμε να εξυπηρετήσουμε». Μετά να πάρω το παλιό, καλό τηλεφώνημα, μπας και συνεννοηθούμε, το οποίο με κρατά μισή ώρα στην αναμονή μεταξύ αγγλικών, ελληνικών και «press» σε καμιά δεκαριά νούμερα, μέχρι να βρω αυτό που με αφορά, απλά ένα τραπέζι για μια μακαρονάδα σε ένα εστιατόριο που κάνει θραύση, όχι στο Υπουργείο Οικονομικών. Αλλά η δύσκολη κράτηση είναι σαν τον έρωτα. Όσο σε φτύνουν τόσο κολλάς, σαν γραμματόσημο, στη λαχτάρα για τη συγκεκριμένη μακαρονάδα. **ΙΟ!**

Διευθύνσεις

Αθός, Σισιόστης 9, Ακαδημία Πλάτωνος, 210084610/ **Καρπός**, Στρατηγού Λέκκα 19, Πεύκη, 2108068032/ **Σωδόκος Πηγή**, Ιωάννου Κατσούλη 77, Καμίνια, 2104814438/ **12 Πλύτα**, Ράμνης 9, Σύνταγμα, 2103317215/ **Meigma**, Μ. Αλεξάνδρου 114, Κεραμεικός, 2103452094/ **Ex Machina**, Ερμεδοκλέους 34, Παγκράτι, 2107560362/ **Goldie**, Διακόρους 35, Ιλίσια, 2107290999/ **Rawbata**, Λακωνίας 33, Αρμελόκηποι, 2106923796/ **Topa**, Φωκίωνος Νέγρη 43, Κυψέλη, 2108660889/ **Garum**, Κέλαου 10, Μετς, 2109236798/ **Moden** Πρατίνου 51, Παγκράτι, 2107248068/ **Neropistolo**, Βουλής 35, Σύνταγμα, 2103315859/ **Sol**, Πραξιτέλους 11, Αθήνα, 2103242663/ **Linda**, Κύπρου 13, Γλυφάδα, 2108949900/ **Όρεν**, Αρτέμιδος 9, Γλυφάδα, 2109681275/ **Flake**, Σποράδων 24, Κυψέλη/ **Hygge**, Ιπποκράτους 192, Εξάρχεια, 2106470627/ **Black Salami**, Σωδόκου Πηγής 71 & Μεθώνης, Εξάρχεια/ **Fika**, Βούρβαρη 6, Αθήνα, 2109226010/ **Butard**, Πύρρωνος 23, Παγκράτι, 2107518573/ **Μαρίνος Κασμάς**, Ηρακλέους 27, Νίκαια, 2117150194/ **Asterisque**, Χαρβούρη 2, Μετς, 2109241137/ **Williaw**, Κερκύρας 69, Κυψέλη, 2108220745/ **Holly Llama**, Νίκης 23, Σύνταγμα, 2103318913/ **Juicy Bars**, Περικλέους 24, Σύνταγμα, 2114113865/ **Βουλκανιζτέρ**, Οδυσσεά Ανδρούτσου 17, Κουκάκι, 2109229186/ **Kennedy**, Νικίου 9, Σύνταγμα/ **Finos**, Αγ. Ιωάννου 63, Αγία Παρασκευή, 6974647518/ **Birdman**, Βουλής 35, Σύνταγμα, 2103212800/ **Pharaoh**, Σολωμού 54, Εξάρχεια, 2103808412/ **Kora Bakery**, Αναγνωσταπούλου 44, Κολωνάκι, 2103627855/ **Ekiben**, Σκούφου 15, Σύνταγμα, 2113332170/ **La Cave**, Κεραμεικού 111, 6970292444/ **Nice & Easy**, Ομήρου 60, Κολωνάκι, 2103617201/ **Αράξος**, Διδότου 30 & Μουρομμάλη, Εξάρχεια, 2103627949/ **Κάψα**, Σκουλερίου 4, Σύνταγμα, 2103231366/ **Μονόκροτος**, Φαίδρου 4, Παγκράτι, 2107510887/ **72H Ergon**, Μιτροπόλεως 27, Σύνταγμα, 2160006770/ **Φαρίν Μουά**, Ερμούθρας 2, Περιστέρι, 2105754553/ **Slow Athens**, Αγίου Σπυρίδωνος 18, Γαλάτσι, 2102138561/ **Bread BC**, Αγίας Παρασκευής 58, Χαλάνδρι, 2106851961/ **Ok Fyne**, Πλάτωνος 14, Χαλάνδρι, 2106801633/ **Jesus Crust**, Σολωμού 9, Νέο Ψυχικό, 2169391862/ **Κωσταντέλος**, Π. Ιωακείμ 30-32, Κολωνάκι, 2107259000/ **Στένη**, Μαρίας Κοτοπούλη 10, Ομόνοια, 2105233637/ **Θύμηση**, Ευφρονίου 17 & Πρατίνου, Παγκράτι, 2107244034/ **Basegrill**, Α. Κωνσταντινουπόλεως 64, Περιστέρι, 2105757455, Ζηνοπούλου 5, Γλυφάδα, 2108985848/ **Dopios**, Σκουλερίου 1, Σύνταγμα, 2103310049, Λαοδίκης 31, Γλυφάδα, 2108981747/ **Four Hands**, Πλ. Φιλικής Εταιρείας 3, Κολωνάκι, 2155559295/ **Ateno**, Αιόλου 52 & Μιλητιάδου, Αθήνα, 2103223223/ **Πλυτά**, Πλ. Πλυτά 1-3, Αγ. Αρτέμιος, 2100091318/ **Μανόρι**, Αγίων Θεοδώρων 3, Σύνταγμα, 2152153904/ **Hoecut**, Πλ. Αγίας Ειρήνης 9, 2103240026/ **Smash 'n' Ban**, Π. Ιωακείμ 48, Κολωνάκι, 2107249802/ **Hanky Punky**, Δειοκάρους 1, Άνω Πετράλωνα, 2103453783/ **Nob**, Ερastoθέωνος 3, Παγκράτι, 2107526173/ **Αθηναϊκή Ταράντα**, Μιτροπόλεως 60, Σύνταγμα, 2100806060/ **Cinapros**, Ηρακλειδών 10, Θησείο, 2107103030/ **7 Μάρτυρες**, Μενάικμου 38, Νέος Κόσμος

ΟΙΔΙΠΟΔΑΣ



Φωτογραφία: Γιώργος Καπλανίδης

ROBERT ICKE ΟΙΔΙΠΟΔΑΣ

Βασισμένο στον «Οιδίποδα Τύραννο» του Σοφοκλή

ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ

ΝΙΚΟΣ ΚΟΥΡΗΣ ΚΑΡΥΟΦΥΛΛΙΑ
ΚΟΥΡΗΣ ΚΑΡΑΜΠΕΤΗ

20 11 25 → 28 12 25
ΘΕΑΤΡΟ ΣΤΗ ΣΤΕΓΗ

Κατάλληλο για ηλικίες 15+



5^o ΧΡΟΝΙΑ
ONASSIS

Παραγωγή του αρχικού έργου

ITA international
theater
amsterdam

ONASSIS.ORG

ΤΟ ΜΕΝΟΥ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

ΠΙΑΤΑ ΝΤΟΠΑΜΙΝΗΣ ΚΑΙ ΣΝΑΚ ΣΕΡΟΤΟΝΙΝΗΣ, Η ΝΕΑ ΑΓΑΠΗ ΤΩΝ ΣΟΣΙΑΛ

Της ΕΛΕΝΑΣ ΛΑΝΑΡΑ

Νιώθεις πεσμένος; Στα πατώματα; Όλα είναι μάταια και δεν έχεις κουράγιο να κουνήσεις το μικρό σου δαχτυλάκι; Λίγο η κίνηση, λίγο τα deadlines –κι εκείνες οι ασαφείς ειδοποιήσεις μπλινκι μπλινκι στο κινητό–, είσαι κάπως ντεφορμέ, ένα ανεβασματάκι θα το ήθελες. Πιθανότατα έχει πέσει η ντοπαμίνη σου – ίσως και η σεροτονίνη. Η λύση περνάει από το πιάτο σου. Όχι αυτά που ξέραμε, που, άμα ήμασταν πεσμένοι, κάναμε επίθεση στα μακαρόνια, τα μπισκοτάκια, την πίτσα και τα παγωτά. Το νέο λεξιλόγιο της ευεξίας (στα σόσιαλ τουλάχιστον) δεν περιλαμβάνει το comfort food. Οι λέξεις της εποχής είναι τα μενού ντοπαμίνης. Δίπλα σε αυτά, και τα σνακ σεροτονίνης.

Η νέα τάση συνδυάζει wellness, βιοχημεία ή ό,τι άλλο έχει φωτογένεια και χρειάζεται 3-4 υλικά – δεν θα φάμε και όλη μας τη ζωή στην κουζίνα.

ΣΝΑΚ ΒΙΟΧΗΜΕΙΑΣ

Όταν μιλάμε για τη διάθεσή μας, δύο λέξεις πρωταγωνιστούν: ντοπαμίνη και σεροτονίνη, οι νευροδιαβιβαστές της χαράς και της απόλαυσης. Και τα αντικαταθλιπτικά σ' αυτούς βασίζονται. Η ντοπαμίνη συνδέεται με την επιθυμία, την ικανοποίηση, το αίσθημα ανταμοιβής, αλλά και την ενέργεια, την απόλαυση, τη μνήμη και τη συγκέντρωση. Η σεροτονίνη, πάλι, έχει να κάνει με την ηρεμία, τον καλό ύπνο, την όρεξη. Όταν πέφτουν, έχουμε άγχος, θλίψη, σκαμπανεβάσματα στη διάθεση, αϋπνίες... καλά πάντως δεν είμαστε. Αλλά αυτά τα ξέραμε. Το νέο είναι ότι επηρεάζονται από το φαγητό μας. Στο παιχνίδι μπαίνουν δύο ακόμη επιστημονικές λέξεις: τυροσίνη και τρυπτοφάνη. Δεν ακούγονται πολύ ορεκτικές, αλλά σε αυτές βασίζονται όλες οι συνταγές που μας φτιάχνουν τα κέφια.

Η πρώτη βοηθάει στην παραγωγή ντοπαμίνης και βρίσκεται κυρίως σε πρωτεϊνούχα φαγητά –βλέπε πρωινό με αυγά και τυρί– αλλά και σε άλλες, πιο ασυνήθιστες πηγές, όπως το σουσάμι, η σπιρουλίνα, το αβοκάντο. Φουλ στην τυροσίνη είναι οι μπανάνες, οι ξηροί καρποί και η μαύρη σοκολάτα. Όταν η ντοπαμίνη πέφτει, γινόμαστε νευρικοί, ευερέθιστοι και άτονοι, και μας έρχεται η λαχτάρα για πατατάκια και παγωτό. Αυτά έχουν όντως αποτέλεσμα. Ανεβάζουν την ντοπαμίνη και μας ισιώνουν, αλλά για λίγο. Μετά πέφτει πάλι. Απότομα. Και θέλουμε κι άλλο παγωτό και πατατάκια. Η τυροσίνη ανεβάζει την ντοπαμίνη μαλακά, ήπια και με διάρκεια. Κι αυτό είναι καλό.

Και πάμε στην τρυπτοφάνη, που είναι κάτι σαν πρώτη ύλη για τη σεροτονίνη, ειδικά όταν συνδυάζεται με υδατάνθρακες. Υπάρχει στο μέλι, τους σπόρους, τη σόγια, τα αυγά, το γάλα, τη μαύρη σοκολάτα, αλλά και στους ξηρούς καρπούς, τα όσπρια, τα λιπαρά ψάρια. Τίγκα στην τρυπτοφάνη είναι τα βερίκοκα, η σόγια, το τυρί και τα κεράσια. Κι



ένα μπόνους – τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά αλλά και το μπρόκολο, ο ανανάς, το κουνουπίδι είναι δύο σε ένα: ανεβάζουν και ντοπαμίνη και σεροτονίνη. Και τι θα φάμε; Ένα τοστάκι με αυγό και αβοκάντο, μπανάνα με φιστικοβούτυρο, γιαουρτάκι με μέλι και καρύδια, σολομό ή κοτόπουλο με πράσινη σαλάτα, βρόμη με γάλα, ηλιόσπορο και μαύρη σοκολάτα, τέτοια πράγματα. Αρκεί να μην πηδάμε γεύματα. Αυτό ανεβοκατεβάζει απότομα το επίπεδο του σακχάρου, κι αυτό με τη σειρά του τις ορμόνες – κι αυτές παίζουν τραμπάλα με τη διάθεσή μας.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ

Για πρώτη φορά η επιστήμη ασχολείται με την επίδραση του φαγητού όχι μόνο στα κιλά μας και την υγεία αλλά και στον εγκέφαλό μας, τα συναισθήματά μας. Πάει δηλαδή κάποιος στον ψυχίατρο κι εκείνος, αφού του πάρει το ιστορικό, τον ρωτάει για τις διατροφικές του συνήθειες –τι τρώει, πότε, ποια είναι τα αγαπημένα του φαγητά–, να δει τι μπορεί να του λείπει. Το σκεπτικό είναι ότι η ψυχική μας υγεία περνάει από το πιάτο μας. Βγάζει νόημα. Τα συναισθήματα χημεία είναι. Και το φαγητό επηρεάζει τη χημεία μας. Το 20% από όσα τρώμε καταναλώνεται από τον εγκέφαλο – και οποιαδήποτε έλλειψη τον επηρεάζει.

Αλλά δεν είναι μόνο αυτό. Η ευτυχία περνάει κυριολεκτικά απ' το στομάχι μας χάρη στο πνευμονογαστρικό νεύρο, που συνδέει τον εγκέφαλο με το στομάχι και το έντερο. Κάτι που με εντυπωσίασε: Οι νευροδιαβιβαστές σχετίζονται άμεσα με το έντερο. Η σεροτονίνη παράγεται μόνο κατά 5% από τον εγκέφαλο. Το υπόλοιπο 95% παράγεται στο έντερο, τον δεύτερο εγκέφαλό μας, όπως το αποκαλούν.

Μ' άλλα λόγια, μια καλή διατροφή μεταφράζεται σε καλύτερη διάθεση. Οι έρευνες το επιβεβαιώνουν: οι άνθρωποι που τρώνε υγιεινά είναι πιο χαρούμενοι. Αλλά ποιο έρχεται πρώτο; Πέφτουν οι καταθλιπτικοί με τα μούτρα στο junk food επειδή είναι καταθλιπτικοί; Ή το κακό φαγητό τους δημιουργεί κατάθλιψη; Ίσως και να μην έχει σημασία. Η ψυχική υγεία είναι περίπλοκη. Επειδή θα φάμε μια σαλάτα, δεν θα διώξουμε τα σκοτάδια και θα αρχίσουμε ξαφνικά να χαμογελάμε. Αν όμως το κάνουμε κάθε μέρα, κάτι καλό θα βγει.

ΚΑΙ ΤΕΛΙΚΑ;

Τελικά καλά τα λένε τα σόσιαλ. Λίγο υπεραπλουστευμένα ίσως και πιο εύπεπτα, αλλά η βάση είναι σωστή. Ναι, η διατροφή επηρεάζει τους νευροδιαβιβαστές, άρα και τη διάθεσή μας. Όχι, ένα γιαουρτάκι με μπανάνα δεν θα διώξει τα νεύρα και το άγχος. Θα μας δώσει μια στιγμή απόλαυσης και την αίσθηση ότι κάτι καλό κάνουμε για τον εαυτό μας. Από την άλλη, μιλώντας για έλεγχο, καλό είναι να τρως σωστά και υγιεινά, όχι να περνάς από χημική ανάλυση κάθε μπουκιά που βάζεις στο στόμα σου. Το φαγητό είναι κάτι παραπάνω από διαχείριση της ψυχικής μας ενέργειας. Η εξίσωση είναι κάπως πιο περίπλοκη.

Οπότε, ίσως τελικά, για να έχουμε καλή διάθεση, χρειάζεται να απολαύσουμε το φαγητό μας και να αφήσουμε το σώμα μας να κάνει τα μαγικά του. Η απόλαυση είναι η λέξη-κλειδί. Αυτή παράγει και ντοπαμίνη και σεροτονίνη και όλα τα ωραία. **101**



Discover Your AURA: Μια Τετάρτη που έγινε ταξίδι στις αισθήσεις, χάρη στο Ploom AURA

Το launch event που άξιζε μέχρι και το τελευταίο λεπτό



Αν μπορούσα να αλλάξω κάτι στην καθημερινότητά μου αυτό θα ήταν οι βαρετές Τετάρτες. Έχω όμως αποφασίσει τελευταία να μην αφήνω καμία ανεκμετάλλευτη, ειδικά όταν υπάρχουν προτάσεις που σπάνε τη ρουτίνα. Αυτή την εβδομάδα η τύχη μου χαμογέλασε: η πρόσκληση έγραφε «Discover Your AURA» και ο προορισμός ήταν το Delta Restaurant στο ΚΠΙΣΝ. Είπα το μεγάλο «ναι» και βρέθηκα στο Φάληρο για το launch event της νέας γενιάς συσκευής θέρμανσης καπνού Ploom AURA.

Ήδη από την είσοδο κατάλαβα πως η βραδιά θα ήταν ξεχωριστή. Ο χώρος ήταν στολισμένος με τιλάντσια, αμάραντο, ορχιδέες, ορτανσίες και μια ατμόσφαιρα που προκαλούσε την περιέργεια. Στο κέντρο δέσποζε το AURA Stage, φωτισμένο διακριτικά, προειδοάζοντας για τον ρόλο που θα είχε στη συνέχεια. Ξεκίνησα να περιπλανιέμαι, με τη διάθεση εκείνη που νιώθεις όταν κάτι σου τραβά την προσοχή. Κάθε στάση ήταν σαν κομμάτι ενός παζλ, ένα ταξίδι αισθήσεων που οδηγούσε στην αποκάλυψη της νέας συσκευής Ploom AURA.

Πρώτη στάση, το AROMA Bar, με τις τέσσερις γυάλινες καμπάνες και τα τέσσερα αρώματα, κομψά και καθηλωτικά, που αν τα συνδυάζεις μεταξύ τους, σου έδιναν την αίσθηση πως είσαι κοντά στην ανακάλυψη της δικής σου προσωπικής αύρας. Είχαμε μπει ήδη όλοι στο κλίμα.

Κι έπειτα, μας περίμενε ο «Τοίχος αντανάκλασης», που ήταν από τα πιο εντυπωσιακά σημεία – ένας μεγάλος καθρέφτης με χαραγμένες λέξεις-αξίες. Και ναι, ήταν πολύ φωτογραφίσιμο,

οπότε δεν χάσαμε την ευκαιρία και βγάλαμε τα καλύτερα stories της βραδιάς.

Λίγο πιο μέσα υπήρχε το «Reflective light garden». Ένας κήπος με καθρέφτες ανάμεσα σε όμορφα λουλούδια και φυτά που αντανακλούσαν το φως σε ολόκληρο τον χώρο, δημιουργώντας ένα μοναδικό φυσικό εφέ από φως και απαλά χρώματα που συνέθεταν την αύρα του event.

Η κορύφωση της βραδιάς ήταν η αποκάλυψη της νέας συσκευής θέρμανσης καπνού Ploom AURA. Στο κέντρο του τραπεζιού υπήρχε μια γυάλινη βιτρίνα γεμάτη καπνό. Όταν ξεκίνησε η παρουσίαση, το φως στον χώρο άλλαξε και σταδιακά ο καπνός άρχισε να αραιώνει. Το Ploom AURA, με έναν εξαιρετικά εντυπωσιακό τρόπο, εμφανίστηκε φωτισμένο και κομψό μπροστά στα μάτια μας. Επίσης, είχαμε την ευκαιρία να το πάρουμε στα χέρια μας και η ομάδα του Ploom ήταν εκεί για να απαντήσει σε όλες μας τις ερωτήσεις.

Μετά ήρθε η ώρα για μοριακή μιξολογία: ο Άρης Χατζηπαντωνίου και η ομάδα του παρουσίασαν ένα 40λεπτο performance, δείχνοντάς μας πώς συνδυάζονται υλικά, υφές και γεύσεις. Το signature cocktail, το **Blue AURA**, με τζιν woodruff, εσπεριδοειδή, elderflower, λίγο πικρό πορτοκάλι και Aegean tonic, μαζί με το ειδικά φτιαγμένο παγάκι «AURA», ήταν ιδανικό κλείσιμο.

Φεύγοντας, πήραμε όλοι ένα δώρο: μια μικρή κορνίζα που αλλάζει όταν πέφτει πάνω της το φως, υπενθυμίζοντάς μας πως η «αύρα» του

καθενός φαίνεται μόνο όταν φωτίζεται σωστά.

Τη μουσική επιμέλεια ανέλαβαν η Κατερίνα Ντούσκα και ο Leon Of Athens με μια ατμοσφαιρική εμφάνιση, ενώ αργότερα η Ξένια Γκάλη ανέβασε τον ρυθμό με ένα ηλεκτρονικό set.

Έφυγα με την καλύτερη διάθεση, έχοντας ζήσει μια βιωματική αφήγηση γύρω από τον κόσμο του Ploom AURA. Το «Discover Your AURA» ήταν ένα mid-week διάλειμμα που άξιζε πραγματικά.



Το Ploom AURA, με έναν εξαιρετικά εντυπωσιακό τρόπο, εμφανίστηκε φωτισμένο και κομψό μπροστά στα μάτια μας

Αυτό το προϊόν απευθύνεται αποκλειστικά σε ενήλικες καπνιστές



ΓΙΝΕΤΑΙ ΝΑ ΠΑΣ ΣΤΟΝ ΒΑΣΙΛΑΙΝΑ ΚΑΙ ΝΑ ΜΗΝ ΠΑΡΕΙΣ ΤΑΡΑΜΟΣΑΛΑΤΑ; ΣΑΝ ΝΑ ΠΗΓΑΙΝΕΙΣ ΣΤΟ ΛΟΥΒΡΟ ΚΑΙ ΝΑ ΠΡΟΣΠΕΡΝΑΣ ΤΗΝ ΤΖΟΚΟΝΤΑ. ΕΙΝΑΙ ΚΑΠΟΙΑ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΤΑΥΤΙΣΤΕΙ ΜΕ ΤΗ ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ ΤΟΥΣ Ή ΕΧΟΥΝ ΓΙΝΕΙ ΔΙΑΣΗΜΑ ΑΚΡΙΒΩΣ ΓΙΑ ΕΚΕΙΝΟ ΤΟ ΠΙΑΤΟ ΠΟΥ ΚΑΝΕΙΣ ΑΛΛΟΣ ΔΕΝ ΜΑΓΕΙΡΕΥΕΙ ΤΟΣΟ ΠΕΤΥΧΗΜΕΝΑ. ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΠΟΥ ΑΝΤΕΞΑΝ ΣΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΚΙ ΑΛΛΕΣ, ΝΕΟΤΕΡΕΣ, ΠΟΥ ΑΝΤΙΓΡΑΦΗΚΑΝ ΚΑΤΑ ΚΟΡΟΝ. ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΙΑΤΟ ΕΚΕΙΝΟ ΠΟΥ, ΠΡΙΝ ΑΚΟΜΗ ΚΑΤΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΚΑΡΕΚΛΑ ΣΟΥ, ΡΩΤΑΣ ΜΕ ΠΑΡΑΚΑΛΕΤΗ ΦΩΝΗ ΤΟΝ ΣΕΡΒΙΤΟΡΟ «ΕΧΕΙ;» ΚΙ ΕΚΕΙΝΟΣ ΞΕΡΕΙ ΑΚΡΙΒΩΣ ΤΙ ΕΝΝΟΕΙΣ. ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΔΕΚΑ ΠΙΑΤΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΜΟΝΑΔΙΚΑ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΕΙΔΟΥΣ. ΕΙΝΑΙ, ΟΜΩΣ, ΑΥΤΑ ΓΙΑ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΠΑΝΤΑ ΘΑ ΕΠΙΣΤΡΕΦΟΥΜΕ, ΜΙΑ ΑΝΑΜΝΗΣΗ ΠΟΥ ΛΑΧΤΑΡΑΜΕ ΝΑ ΓΕΥΤΟΥΜΕ.

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΒΝΑΤΣΙΟΥ

10 ΠΙΑΤΑ-ΣΟΥΞΕ

10 ΠΙΑΤΑ ΠΟΥ ΓΡΑΦΟΥΝ ΤΗ ΔΙΚΗ ΤΟΥΣ ΙΣΤΟΡΙΑ ΣΤΗ ΓΕΥΣΗ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ



01

ΠΑΠΑΡΔΕΛΕΣ ΜΕ ΚΑΒΟΥΡΜΑ | ΣΕΨΧΕΛΛΕΣ

Πιάτο που από μόνο του είναι λόγος να βρεθεί κανείς στις Σεΰχελλες. Και παρότι υπήρχε στον κατάλογο από την αρχή του εστιατορίου, πριν ακόμη αυτό περάσει στα χέρια των σεφ **Γιάννη Μαρκαδάκη, Κλεομένη Ζουρνατζή, Φώτη Φωτεινόγλου** (από την αρχική ομάδα), έχω την εντύπωση ότι στη «δεύτερη» εποχή του έχει γίνει ακόμη πιο νόστιμο, πιο ζουμερό και βαθιά comfort.

Ζητώ από την ομάδα του εστιατορίου να μου πει δυο λόγια γι' αυτό: «*Η ιστορία του πιάτου ίσως να μην είναι όσο catchy απαιτεί το άρθρο σας, αλλά σίγουρα η πορεία του είναι αρκετά επιτυχημένη. Δημιουργός του πιάτου ο Φώτης μας. Σε όλα του τα μενού, σε όλα του τα μαγαζιά, ο Φώτης, λόγω καταγωγής (Κομοτηνή), συμπεριλάμβανε τον καβουρμά. Ένα υλικό που μέχρι τότε το είχε δοκιμάσει σε όλες τις γνωστές ή μη παραλλαγές του, αλλά ποτέ σε ζυμαρικά. Μέχρι που κάποια παρέα από τα μέρη του τον "προκάλεσε" να φτιάξει κάτι με καβουρμά και κάποιο "μακαρόνι". Τότε ο Φώτης, με το διασολεμένα πολύστροφο μυαλό του, εφνύρε αυτό που σήμερα είναι το πιο δημοφιλές πιάτο του εστιατορίου μας. Καβουρμάς φτιαγμένος από εμάς στο 100% του, ζωμός μόσχου, χειροποίητες παπαρδέλες Ανδρίτσαινας, γαλομυζήθρα Κωστάκη και πολύς σεβασμός».* **Κεραμεικού 49, Κεραμεικός, 2111834789**

ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ

02

ΑΥΓΑ ΣΕ ΦΩΛΙΑ
ΠΑΤΑΤΑΣ | BASEGRILL

Αν μιλήσουμε για αντιγραφές, εδώ έχουμε σίγουρα τον νικητή. Χρυσό βραβείο σε αυτά τα αυγά μέσα σε φωλιά πατάτας, που πλέον βρίσκουμε ακόμη και στο μεζεδοπωλείο της γειτονιάς μας. Ναι, αλλά ποιος το έφτιαξε πρώτος; Το ακτύπητο δίδυμο: Σπύρος και Βαγγέλης Λιάκος. Φυσικά στο Basegrill.

Ρωτάω τον Σπύρο πώς δημιουργήθηκε το πιο πολυαντιγραφμένο πιάτο της αθηναϊκής εστίασης: «Από τη λαιμαργία μας. Εγώ είχα μια λατρεία από μικρός γι' αυτό το πιάτο και δεν το έβρισκα ποτέ σε κανένα εστιατόριο. Όταν, δε, ζήτηγα να μου το φτιάξουν, ξίνιζαν. Έτσι, λοιπόν, όταν ανοίξαμε το Basegrill, ήθελα οπωσδήποτε να το έχω, ήταν το απωθημένο μου. Κι ήθελα τις πατάτες όπως μας τις έκανε η μάνα μας, βάζοντας, όμως, κι όλη αυτή τη μαγειρική ραδιουργία. Τις θέλαμε *crispy* αλλά και μελωμένες. Έτσι καταλήξαμε σε αυτή τη φωλιά, που έγινε *viral*. Παρότι φαίνεται απλό, είναι ένα πιάτο σχετικά δύσκολο. Αρχικά, απαιτεί δύο άτομα για να φτιαχτεί. Και λόγω τεχνικής δυσκολίας και λόγω ποσότητας. Σκέψου ότι δίνουμε περίπου 4.500 αυγά – που αντιστοιχούν σε 1.500 μερίδες – την εβδομάδα! Λοιπόν, που λες, χρειάζεται η φωτιά να αγκαλιάζει όλο το τηγάνι για να ψηθεί η τριμμένη πατάτα ομοιόμορφα – ναι την τρίβουμε στον τρίφτη. Ακούγεται απλό, αλλά χρειάζεται μια μαεστρία στο πώς χειρίζεσαι το τηγάνι. Ύστερα είναι και η πρώτη ύλη. Τα αυγά είναι από την Κρήτη, από κότες που εκτρέφονται με παραδοσιακό τρόπο. Τρώνε λιναρόσπορο και ελαιόλαδο και χαρούπια. Πιστεύω ότι αυτό είναι το καλύτερο αυγό από άποψη θρέψης».

Είναι πράγματι πολύ νόστιμο το αυγό τους. Εννοείται ότι παίζει τεράστιο ρόλο σ' αυτό το πιάτο, που παραμένει ίδιο από την αρχή του Basegrill, 20 χρόνια τώρα. «Δεν την έχουμε αλλάξει τη συνταγή, όχι. Κι αυτό ήταν ένας πολύ μεγάλος αγώνας – το να κρατηθείς σταθερός δηλαδή, προσπαθώντας να συγκρατήσεις τη δημιουργική σου ανησυχία. Αλλά, τα εστιατόρια που έχουν τόσο μεγάλη δημοτικότητα ανήκουν πια στους πελάτες τους. Κάθε φορά που αποφασίζαμε να πειράξουμε ένα πιάτο, τρώγαμε μπινελίκια, όχι αστεία!». Ζησιμοπούδου 5, Γλυφάδα, 2108985848 και Α. Κωνσταντινιούδης 64, Περιστέρι, 2105757455



03

ΤΑΡΑΜΟΣΑΛΑΤΑ | ΒΑΣΙΛΑΙΝΑΣ

Υπάρχουν και σταθερές αξίες σ' αυτή τη ζωή. Μία από αυτές είναι η ταραμοσαλάτα του Βασιλαίνα. Μια συνταγή τόσο πετυχημένη, που σερβίρεται ίδια κι απαράλλαχτη για πάνω από 100 χρόνια τώρα (105 για την ακρίβεια). Κι όση ώρα μιλάω με τον **Θανάση Βασιλαίνα**, εγγονό του αρχικού ιδιοκτήτη αυτού του θρυλικού εστιατορίου, καταλαβαίνω ότι υπάρχει γνώση ακόμη και για το παραμικρό υλικό αυτής της ταραμοσαλάτας. Μάλλον γι' αυτό είναι έτσι τέλεια. Εντάξει, είχαν μπροστά τους κι έναν αιώνα να την τελειοποιήσουν, δεν λέω... Αλλά και πάλι.

Του ζητάω να μου πει την ιστορία της: «Η ταραμοσαλάτα ήταν ένα πιάτο λαϊκό. Τις δεκαετίες του '50, του '60 και του '70 την είχαν όπως το τζατζίκι και τη μελιτζανοσαλάτα. Όμως την έφτιαχναν με πολύ κι όχι με καθαρό ταραμά. Ο παππούς και ο πατέρας μου διαφοροποιήθηκαν με τον εξής τρόπο: αγόραζαν τα αυγά του μπακαλιάρου και μόνοι τους έφτιαχναν τον ταραμά. Στην ταραμοσαλάτα θέλουμε ένα ελαιόλαδο που να έχει όσο το δυνατόν χαμηλότερη αρωματική υπόσταση, γιατί αλλιώς "κλέβει" τη μυρωδιά του ταραμά. Αυτοί είχαν δικό τους ελαιόλαδο από τα Μέγαρα». Και η νοστιμιά; Πού οφείλεται η νοστιμιά της, Θανάση; «Είναι τόσο νόστιμη γιατί είναι απλή. Μόνο ταραμάς, λάδι, κρεμμύδι, λεμόνι και ψωμί. Αλλά ψωμί προζυμένιο, όχι λευκό (το λευκό λασπώνει), και καλής ποιότητας. Τη σερβίρουμε μαζί με αραβικές πίτες ψημένες ή με ένα πολύ ωραίο ψωμάκι. Δεν θέλει τίποτα λαδωμένο δίπλα της, έχει πολύ λάδι από μόνη της».

Θυμάμαι ότι στο βιβλίο επισκεπτών του Βασιλαίνα (σ.σ. την επόμενη φορά που θα επισκεφθείτε το εστιατόριο, κάντε τον κόπο να το ξεφυλλίσετε, αξίζει) είχα διαβάσει ένα απόσπασμα του Σεφέρη που ανέφερε την ταραμοσαλάτα. Ωστε και ο Σεφέρης την είχε δοκιμάσει... «Και ο Σεφέρης, και ο Χατζηδάκης, και ο Θεοδωράκης, και ο Μυριβήλης, και ο Ηλίας Καζάν, ακόμα κι ο Τοόρτσιλ! Δεν υπάρχει κάποιος που να μην την έχει φάει. Και σήμερα ακόμη, όποιος μπει μέσα στο εστιατόριο, θα πάρει ταραμοσαλάτα... Πώς να σ' το πω; Όσα τραπέζια έχω, τόσες ταραμοσαλάτες θα δώσω! Θυμάμαι, μέσα στην καραντίνα είχαμε ανοίξει μια Καθαρά Δευτέρα και βγάλαμε ταραμοσαλάτες. Ε, έγινε χαμός. Έρχονταν άνθρωποι από την άλλη άκρη της πόλης — είχαν πάρει ειδική άδεια για την ταραμοσαλάτα!». **Βρασίδα 13, όπισθεν Χίθτον, 2107210501**

→

Οινομαγειρείο από το 1898, παρακαλώ, η Ήπειρος... κι αν έχει σερβίρει ξενύχτηδες και πεινασμένους, εκεί, μέσα στη θαλπωρή της Βαρβακείου Αγοράς. Τα τελευταία 3 χρόνια ιδιοκτήτης του μαγέρικου είναι ο **Βασίλης Ακριβός** (γνωστός μας από το Γιόδι και το Ψάριστον), που όμως –εννοείται και Θεός φυλάξει– δεν έβγαλε από το μενού το σήμα κατατεθέν: τον θρυλικό πατσά που σε στυλώνει όσο τίποτα. Παραδοσιακά, μου λένε μεγαλύτεροι φίλοι (γιατί εγώ άργησα μερικά χρόνια να γεννηθώ), στην Ήπειρο πήγαινες οπωσδήποτε μετά τα μπουζούκια. Να φας τον θρεπτικό πατσά, να συνέλθεις και να έρθεις στα ίσα σου μέχρι να γυρίσεις, ξημερώματα, στο σπίτι.

«Είναι το λίπος που κάθεται στο στομάχι πάνω από το αλκοόλ», λέει ο μύστης Βασίλης και συνεχίζει αναλύοντας τα μυστικά του πατσά: «Εντάξει, εμείς την εξελίξαμε τη συνταγή, την κάναμε πιο πλούσια, διαλέγουμε καλύτερη πρώτη ύλη, επομένως έχουμε και καλύτερη γεύση. Μοσχαροκεφαλή και πόδια παίρνω. Και δεν το σερβίρω έτσι. Βάζουμε και σκορδοστούμπι, καρότα, κρεμμύδια, δάφνες και μπαχάρια, να παίρνει άρωμα η σούπα μας. Θέλω να αρέσει στον κόσμο, γιατί ο πατσάς είναι παρεξηγημένο πιάτο, νομίζουν ότι μυρίζει. Τίποτα δεν μυρίζει, έχει φύγει η μυρωδιά! Τώρα πια, βέβαια, δεν έρχονται μετά τα μπουζούκια. Εντάξει, λίγοι μεθυσμένοι υπάρχουν, μας προλαβαίνουν στις 6.30 το πρωί που ανοίγουμε. Αλλά κυρίως ο πατσάς έχει καψούρηδες! Αλήθεια, σου λέω, υπάρχουν φανατικοί: είναι άνθρωποι που έρχονται από την άλλη άκρη της γης, τρώνε συνεχόμενα εδώ πατσά για πέντε μέρες και, όταν φεύγουν, παίρνουν δέκα μερίδες μαζί τους. Κάθε μέρα βράζουμε γύρω στα 60-80 κιλά πόδια και 30-40 κιλά κοιλιά. Όλα αυτά μας κάνουν περίπου 150-200 μερίδες, άμα έχει κρύο και παραπάνω! Ο πατσάς είναι ο πρώτος κωδικός μας. Δεύτερη έρχεται η γίδα και μετά τα μαγειρευτά μας». **Φιλοποίμενος 4, Βαρβάκειος Αγορά, 2103240773**

←



Από 27.11. έως 31.12.

Το Lidl Plus μοιράζει **100.000€** για τα ψώνια της χρονιάς!

Ξεπεράσαμε τους **2.000.000** Lidl Plus χρήστες
και το γιορτάζουμε!



Για κάθε 30€ αγορών
παίρνεις μια συμμετοχή,
σκανάροντας την ψηφιακή σου
κάρτα Lidl Plus στο ταμείο.



Στείλε τις συμμετοχές σου
μέσω της εφαρμογής.



Μπες στην κλήρωση
για να κερδίσεις.



Σκάνανε & μάθε περισσότερα



*Ισχύουν όροι και προϋποθέσεις.



05

ΒΡΑΣΤΟ | ΤΟ ΒΡΑΣΤΟ

Το 1969 ανοίγει στη Ρεματιά Χαλανδρίου ένα εστιατόριο. Ο ιδιοκτήτης του είναι από την Κάρυστο, οπότε και κρεμάει ταμπέλα με την επιγραφή «Η Ωραία Εύβοια». Μαγειρεύει ο ίδιος και η γυναίκα του. Τρία πιάτα όλα κι όλα: γιουβέτσι, μοσχαροκεφαλή και βραστό – για την ακρίβεια ΤΟ βραστό. Η τιμημένη σούπα είναι τόσο νόστιμη, που γίνεται ανάρπαστη.

Τέτοια είναι η απήχισή της που οι θαμώνες του εστιατορίου δεν δίνουν πια ραντεβού στην Ωραία Εύβοια, παρά λένε «Πάμε στο Βραστό!». Με τα χρόνια, το όνομα έμεινε – και δεν

έφυγε ποτέ. Στα τέλη της δεκαετίας του '70 έγινε πια κι επίσημο: η Ωραία Εύβοια μετονομάστηκε σε Βραστό. Να μια ωραία ιστορία για το πώς το πιο δημοφιλές πιάτο στον κατάλογο καταλήγει να είναι και... νονός.

Σήμερα το εστιατόριο κρατάει δυνατά η δεύτερη γενιά της οικογένειας: ο **Δημήτρης Συλῆρας**, ο **Παναγιώτης Συλῆρας** και ο σύζυγός του, **Μιχάλης Χριστοδούλου**.

Μου λέει ο Παναγιώτης: «Δεν ξέρω πού τη βρήκε τη συνταγή ο πατέρας μου. Ένα φεγγάρι πέρασε κι από το Εμπορικό Ναυτικό, οπότε μπορεί να την εντόπισε και σε κανένα πλοίο ή και λιμάνι. Πάντως, εμείς την ακολουθούμε ακόμα κατά

γράμμα: από το μοσχάρι παίρνουμε την ελιά και το κότσι, τα βράζουμε μαζί με τα κόκαλά τους – εκεί οφείλεται και η νοστιμιά. Βάζουμε καρότα, πατάτες και σέλινο και σερβίρουμε μαζί με τον διαυγή ζωμό του κρέατος, κονσομέ δηλαδή. Μέσα στα χρόνια εξελίξαμε το εστιατόριο, βάλαμε κι άλλες συνταγές στο μενού, αλλά τα παλιά πιάτα τα κρατήσαμε όλα. Κάνουμε κι άλλες σούπες (γιουβαρλάρικια, κολοκυθόσουπα και μανιταρόσουπα βελουτέ, πόδι πατσά και κοιτόσουπα – κι αυτή είναι πολύ δημοφιλής). Το Βραστό, είναι βέβαια, το σήμα κατατεθέν μας. Το φτιάχνουμε από Οκτώβρη μέχρι τις αρχές της άνοιξης. Κάθε μέρα, ναι, βέβαια!». **Ρόδων 3, Χαλάνδρι, 2106813776**





kaizen

GAMING

Τεχνολογία. Καινοτομία. Ανάπτυξη.
Παγκόσμιο Αποτύπωμα. Κοινωνική Προσφορά.

Μια από τις κορυφαίες Gametech εταιρείες στον κόσμο,
με ισχυρή παρουσία σε τέσσερις ηπείρους.

Με όραμα που εμπνέει, ξεκάθαρη στρατηγική και
δέσμευση για διαρκή εξέλιξη.

 kaizengaming.com

ΧΟΡΤΑ ΣΤΗ ΣΧΑΡΑ | ΡΗΑΡΑΟΗ

Ένα πιάτο που αντιγράφηκε όσο λίγα. Γελάει ο Μανώλης Παπουτσάκης. «Ναι, πράγματι, έτσι είναι». Πάντως, όλες οι προσπάθειες αντιγραφής – και ήταν πολλές – δεν έφτασαν το ορίτζιναλ. Κανείς δεν τα φτιάχνει όπως ο Μανώλης στο Pharaoh. Τον ρωτώ πώς το σκέφτηκε: «Χόρτα φτιάχνω από τότε που ξεκίνησα να μαγειρεύω. Το συγκεκριμένο πιάτο δεν μπορώ να θυμηθώ πώς βγήκε. Κάποια στιγμή δοκίμασα να το φτιάξω και μου άρεσε. Ήταν σίγουρα πριν το Pharaoh... το είχα κάνει και στα Δέκα Τραπέζια και στο Χαρούτι (σ.σ. τα εστιατόρια του σεφ στη Θεσσαλονίκη). Το μυστικό είναι να βρεις ωραία χόρτα, να τα βράσεις όπως πρέπει, να κρατήσουν το χρώμα τους, να είναι και τραγανά. Αλλά όλα τα κάνει το αληθινό κάρβουνο – αυτό το πιάτο δεν είναι το ίδιο αν το κάνεις οπουδήποτε αλλού. Πρέπει να τα περάσεις κι από ένα καλό ελαιόλαδο, δεν τα πετάς έτσι πάνω στη σχάρα. Και πρέπει να έχει κωνέψει η άτιμη η φωτιά! Παίζει ρόλο και πόση ώρα θα τα αφήσεις πάνω στη σχάρα. Και μετά το άρτυμα: φρεσκοστυμμένος χυμός λεμονιού κι ένα καλό ξίδι. Αυτή είναι η διαδικασία, σ' τη λέω όπως θα την έλεγα και σ' έναν συνάδελφο. Τα σερβίρουμε είτε με φρέσκο ανθότυρο (όταν είναι η εποχή του), είτε με μανούρι».

Πριν ανοίξει το Pharaoh δεν φανταζόμουν ότι θα πήγαινα σε ένα εστιατόριο μόνο και μόνο για να φάω χόρτα (εντάξει, για να είμαι απόλυτα ειλικρινής, εδώ έρχομαι και για το γαλακτομπούρεκο. Και για την ταραμοσαλάτα. Και για τους λαχανοντολμάδες – πάντως τα χόρτα τα παίρνω πάντα. Καταλάβετε...). Λέει και πάλι ο Μανώλης: «Δεν έχουν όλα τα χόρτα την ίδια γεύση. Άλλα είναι πιο γλυκά, άλλα πιο πικρά, άλλα έχουν μια φυσική οξύτητα στη γεύση τους – ανάλογα το είδος. Επομένως, εγώ συνήθως συνδυάζω ένα πικρό με ένα γλυκό χόρτο, αν δεν βρω και παραπάνω. Αν βρω, θα τα βάλω όλα, ακόμα και έξι διαφορετικά!». **Σολήμους 54, Εξόρχειο, 2103808412**

←



→

Στηρίζουμε τα σχέδιά σας για την ενεργειακή αναβάθμιση του σπιτιού σας.

Επιλέξτε την Πειραιώς για τη δανειοδότησή σας για να αναβαθμίσετε ενεργειακά την απόδοση της κύριας κατοικίας σας, με το πρόγραμμα **ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΩ 2025** του Υπουργείου Περιβάλλοντος και Ενέργειας.



Επωφεληθείτε από:

- Επιχορήγηση πάνω από 50% του κόστους εργασιών
- 100% επιδότηση επιτοκίου*

Επιπλέον, αποκτήστε:

- 10.000 yellows με την τελική εκταμίευση
- Επιπλέον ρευστότητα μέσω του καταναλωτικού δανείου Green με δώρο τα έξοδα
- Ασφάλιση κατοικίας ERGO My Home, μόνο από 12€ τον μήνα
- Επιβράβευση συνέπειας με yellows

Υποβολή αιτήσεων δανειοδότησης στο exoikonomo2025.gov.gr

Ισχύουν όροι και προϋποθέσεις. Μάθετε περισσότερα στο piraeusbank.gr/exoikonomisi

*Η εισφορά του Ν. 128/75 διαμορφώνεται σε 0,12% και καταβάλλεται από τον Ωφελούμενο.

Piraeus

piraeusbank.gr



ΤΕΕ ΤΕΧΝΙΚΟ
ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ
ΕΛΛΑΔΑΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ
ΕΔΒ
HELLENIC DEVELOPMENT BANK

Ελλάδα 2.0
ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΑΝΑΚΑΜΨΗΣ
ΚΑΙ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης
NextGenerationEU

Το πρόγραμμα Εξοικονομώ 2025 υλοποιείται στο πλαίσιο του Εθνικού Σχεδίου Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας «Ελλάδα 2.0» με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης - NextGenerationEU.

07

ΜΠΙΑΝΚΟ | COOKOONAYA

Ψάρι καλο-μαγειρεμένο και πεντάφρεσκο. Στην πατέλα το πλαισιώνουν μελωμένες πατατούλες, το σύνολο περιχυμένο με πλούσια, βαθιά νόστιμη σάλτσα. Συνήθως το πρώτο πιάτο που παραγγέλνουν –όλοι– στη σοφή Cookoonaya. Προσπαθώ να αποσπάσω από τον Περικλή Κοσκινά, σεφ και ιδιοκτήτη του εστιατορίου, τα μυστικά του περιβόητου Μπιάνκο του.

Να τι μου λέει: «Αυτό το πιάτο το έκανα και σε άλλα μαγαζιά που δούλευα, γιατί έχω την αίσθηση ότι είναι από τα πιάτα της Κέρκυρας (μαζί με το μπουρδέτο) που αξίζει να γίνουν γνωστά. Τίποτα διαφορετικό δεν κάνω. Απλώς μαγειρεύω αυτό που θυμάμαι εγώ ως παιδί από το δικό μας σπίτι (γιατί κάθε οικογένεια έχει τη δική της γεύση). Ουσιαστικά το Μπιάνκο είναι η επιτομή της απλότητας. Τέσσερα-πέντε πράγματα που βάζεις, δεν χρειάζεται πολλά, αρκεί όμως να είναι όλα τους εξαιρετικής ποιότητας. Ένα καλό ψάρι (με αρκετό κολλαγόνο), πατάτα, σκόρδο, λεμόνι, αλάτι. Αυτό είναι όλο κι όλο. Εγώ είμαι ευτυχής που ο κόσμος το ζητάει, και το ξαναζητάει και το ξαναζητάει». Και κάτι μου λέει ότι δεν θα σταματήσει να το κάνει. Χατζηγιάννη Μέλη 2Α, όπισθεν Χίλτον, 2107235005



Η Αθήνα στην πρώτη γραμμή της ψηφιακής καινοτομίας

«Αξιοποιούμε τις δυνατότητες της τεχνητής νοημοσύνης προς όφελος των πολιτών», δήλωσε ο **Χάρης Δούκας**, μετά την επιτυχημένη ολοκλήρωση του Μαραθωνίου Καινοτομίας Apps4Athens Hackathon 2.0: AI Edition



Τη δυναμική της Αθήνας ως ανερχόμενου κόμβου ψηφιακής καινοτομίας επιβεβαίωσε ο Μαραθώνιος Καινοτομίας **Apps4Athens Hackathon 2.0: AI Edition**, που διοργάνωσε ο **Δήμος Αθηναίων** και υλοποίησε η **ΔΑΕΜ**, στις 15 και 16 Νοεμβρίου, στο **Σεράφειο**. Εκεί, για 48 ώρες, 250 συμμετέχοντες με 40 ομάδες, μαθητές γυμνασίου και λυκείου, φοιτητές, startups, ερευνητές και AI enthusiasts, ανέπτυξαν προτάσεις με πραγματικό αποτύπωμα στην καθημερινότητα, από τις έξυπνες μετακινήσεις και τις υποδομές μέχρι την ενεργειακή διαχείριση και τον τουρισμό. Ο δήμαρχος Αθηναίων, **Χάρης Δούκας**, υπογράμμισε τον ρόλο της καινοτομίας, των δεδομένων και των τεχνολογιών AI στη νέα στρατηγική της πόλης για μια πιο πράσινη, έξυπνη και ανθρώπινη Αθήνα, ενώ τόνισε ότι ο δήμος θα υποστηρίξει την εξέλιξη των πιο ώριμων λύσεων, εντάσσοντάς τες στην ψηφιακή στρατηγική της πόλης.

Ένα διήμερο καινοτομίας που έδειξε τη δύναμη της νέας γενιάς

Η φετινή διοργάνωση ξεχώρισε για τον έντονα τεχνολογικό χαρακτήρα της, με την τεχνητή νοημοσύνη να αποτελεί τον πυρήνα των λύσεων. Στελέχη της ΔΑΕΜ και εκπρόσωποι των υποστηρικτών χαιρέτισαν τη διοργάνωση, ενώ μέντορες και ειδικοί του οικοσυστήματος τεχνολογίας δημιούργησαν το κατάλληλο περιβάλλον για έναν παραγωγικό και ουσιαστικό μαραθώνιο. Οι ομάδες εργάστηκαν εντατικά για σχεδόν 48 ώρες, αξιοποιώντας ανοικτά δεδομένα, εργαλεία AI και σύγχρονες πλατφόρμες, ενώ η ποιότητα των παρουσιάσεων ήταν τόσο υψηλή, που η επιτροπή προχώρησε και σε επιπλέον διακρίσεις.

5 διακριθέντες, όλοι νικητές

Η επιτροπή αξιολόγησης ανέδειξε τέσσερις ομάδες, οι προτάσεις των οποίων ξεχώρισαν για

την πρωτοτυπία, την τεχνική ωριμότητα και τον άμεσο αντίκτυπό τους στην πόλη.

1η Θέση – 3.000 ευρώ | CloudNine: Ψηφιακό δίδυμο τοπίου που προβλέπει και προσομοιώνει την εξάπλωση πυρκαγιών σε πραγματικό χρόνο.

2η Θέση – 2.000 ευρώ | Intellectiva: Εφαρμογή πρόβλεψης ζήτησης στα MMM για τη βελτιστοποίηση δρομολογίων.

3η Θέση – 1.000 ευρώ | North South Alliance: Street-level visualization που δείχνει πόσο βιώσιμη και άνετη είναι κάθε γειτονιά.

4η Θέση – 500 ευρώ (ανά ομάδα) | Eco Maps: Ψηφιακή πλατφόρμα πλοήγησης με AI που υπολογίζει τη βέλτιστη και πιο οικολογική διαδρομή για την καθημερινή μετακίνηση του χρήστη και wAisteflow: Έξυπνη συλλογή αποβλήτων και βελτιστοποίηση διαδρομών με AI.

Σημείο αναφοράς για την τεχνολογική πρωτοπορία της πόλης

«Το Apps4Athens Hackathon έχει πλέον καθιερωθεί ως σημείο αναφοράς για την τεχνολογική πρωτοπορία της πόλης. Θέλουμε η Αθήνα να γίνει φυτώριο μεγάλων ιδεών – ακόμη και εταιρειών που μπορούν να εξελιχθούν σε “Unicorns”», δήλωσε ο δήμαρχος Αθηναίων, **Χάρης Δούκας**. «Ενώ διαθέτουμε κορυφαία μυαλά», πρόσθεσε, «δεν έχουμε καταφέρει να έχουμε ανθρώπους που να σπίνουν ιδέες οιοποιεσδήποτε να σκάνουν ένα δισ. Γι’ αυτό κάνουμε δράσεις, όπως αυτή, που ενισχύουν τη δημιουργικότητα, την τεχνολογία και τη συνεργασία. Αξιοποιούμε τις δυνατότητες της τεχνητής νοημοσύνης προς όφελος των πολιτών».

Ο διευθύνων σύμβουλος της ΔΑΕΜ Α.Ε., **Λάζαρος Καραούλης**, ανέφερε: «Για 48 ώρες το Σεράφειο μεταμορφώθηκε σε ένα εργαστήριο καινοτομίας. Περιμένουμε να εφαρμόσουμε στην πράξη τις ιδέες των νέων στην πόλη μας. Η φετινή διοργάνωση απέδειξε ότι η Αθήνα διαθέτει ώριμο και ενεργό οικο-

σύστημα τεχνολογίας, με δυνατότητα να παράγει λύσεις υψηλής αξίας για τον δημόσιο τομέα και την κοινωνία. Η ενσωμάτωση της τεχνητής νοημοσύνης ως κεντρικού άξονα σηματοδοτεί το νέο βήμα του Apps4Athens προς ένα ακόμη πιο εξελιγμένο μοντέλο αστικής καινοτομίας».

Ο πρόεδρος του Δ.Σ. της ΔΑΕΜ Α.Ε., **Ευάγγελος Μαρινάκης**, τόνισε: «Η Αθήνα εξελίσσεται σε έναν από τους πιο δυναμικούς κόμβους ψηφιακής καινοτομίας στην Ευρώπη. Το Apps4Athens Hackathon 2.0: AI Edition το αποδεικνύει στην πράξη, με 40 ομάδες και 250 συμμετέχοντες να αξιοποιούν την τεχνητή νοημοσύνη για να προσφέρουν λύσεις σε πραγματικές ανάγκες των πολιτών. Στόχος μας στη ΔΑΕΜ είναι να αξιοποιήσουμε αυτές τις ιδέες και να τις μετατρέψουμε σε υπηρεσίες που κάνουν την πόλη πιο έξυπνη, πιο πράσινη και πιο φιλική για όλους».

Info Το Apps4Athens Hackathon 2.0 διοργανώθηκε από τον Δήμο Αθηναίων με την τεχνολογική και επιχειρησιακή υποστήριξη της ελληνικής εταιρείας καινοτομίας Crowdpolicy. Για περισσότερες πληροφορίες: www.apps4athens.gr/ai/

Μέσα από τον χαιρετισμό του, ο δήμαρχος Αθηναίων, **Χάρης Δούκας**, υπογράμμισε τον ρόλο της καινοτομίας, των δεδομένων και των τεχνολογιών AI στη νέα στρατηγική της πόλης για μια πιο πράσινη, έξυπνη και ανθρώπινη Αθήνα

Όσο περιμένω να ψηθούν τα μπιφτεκάκια μου, ρίχνω μια ματιά στη ζωή της σάλας: παρέες που μοιάζουν να βρίσκονται στο στέκι τους, μοναχικοί κύριοι που τρώνε σε ένα από τα τραπέζια της άκρης, ένα ζευγάρι τουρίστες κι άλλοι που περνούν για να πάρουν το καθημερινό τους φαγάκι σε πακέτο. Οι σερβιτόροι τούς χαιρετάνε με το μικρό τους όνομα. Κι έρχονται τα περιβόητα μπιφτεκία. Τέσσερα και μοσχοβολάνε! Είναι πολύ ζουμερά, πεντανόστιμα και εντελώς σπιτικά – έχουν τη γεύση μαγείρισσας παλιάς και παινεμένης.

Τα μπιφτεκάκια του Μπάμπη, αυτής της ξακουστής ταβέρνας στη Λεωφόρο Αμφιθέας, έχουν ιστορία που πλησιάζει πια τα 60 χρόνια. Ήταν το 1967 όταν ο Μπάμπης άνοιξε την ταβέρνα του στο Παλαιό Φάληρο. Τα διάσημα πια σε όλη την Αθήνα μπιφτεκία του υπήρχαν στο μενού από την πρώτη κιόλας μέρα και γρήγορα έγιναν το πιο χαρακτηριστικό πιάτο της ταβέρνας. Η τρίτη γενιά της οικογένειας, που σήμερα κρατά τα ηνία της επιχείρησης, εξακολουθεί να τα φτιάχνει με τον ίδιο τρόπο και την ίδια απaráμιλλη συνταγή.

Μου λένε: «Η συνταγή για τα μπιφτεκία είναι το ιερό δισκοπότηρο της ταβέρνας. Το μόνο που μπορούμε να αποκαλύψουμε είναι ότι ο κιμάς προέρχεται από διαλεγμένα κομμάτια μοσχαριού και ότι το μείγμα “δουλεύεται” στο χέρι, όπως παλιά. Από εκεί και πέρα... τα μυστικά μένουν μέσα στην κουζίνα. Πάντως, το μπιφτεκι θέλει υπομονή και σωστό ζύμωμα – εκεί κρύβεται η μαγεία. Η γιαγιά της οικογένειας έλεγε πάντα: “το μπιφτεκι θέλει χέρι, όχι μηχανή”. Κι εμείς τα μπιφτεκία μας τα ζυμώνουμε δύο φορές: μία νωρίς το πρωί, και μία λίγο πριν ανοίξει το μαγαζί, για να δέσουν όλα τα αρώματα».

Μαθαίνω ακόμη ότι χρησιμοποιούνται περίπου 3 τόνοι κιμά τον μήνα (!) και ότι υπάρχουν θαμώνες που τα παραγγέλνουν σταθερά εδώ και δεκαετίες. Πολλοί από αυτούς έρχονταν μικροί με τους γονείς τους και τώρα φέρνουν τα δικά τους παιδιά. **Λ. Αμφιθέας 73, Παλαιό Φάληρο, 2109420529**

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΜΕ ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ | ΤΑΒΕΡΝΑ ΤΟΥ ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ

Το 1930 ο Γιάννης Οικονόμου στήνει πρόχειρα ένα μαγέΡΙκο σ' ένα δωμάτιο του σπιτιού του. Μαγειρεύει αποκλειστικά το ελληνικό φαγητό της κατσαρόλας και το κάνει τόσο καλά, που η ταβέρνα του δεν αργεί να εξελιχθεί σε τόπο συνάντησης πολλών, ακόμη και συγγραφέων, πολιτικών και ζωγράφων. Μυταράς, Φασιανός, Βασιλείου, Παπαγιώργης – όλοι πέρασαν από εδώ και οι περισσότεροι άφησαν τα έργα τους στην αγαπημένη τους ταβέρνα, να τα βλέπει ο κόσμος και να τα χαίρεται. Η ταβέρνα μέσα στις δεκαετίες μπορεί να άλλαξε αρκετά χέρια, αλλά ποτέ δεν σταμάτησε να μαγειρεύει το φαγητό που την καθιέρωσε. Απλό, βαθιά νόστιμο και εντελώς ελληνικό φαγάκι της κατσαρόλας. Λαχανοντολμάδες, κόκορας κρασάτος, σουτζουκάκια με κόκκινη σάλτσα, του κόσμου τα λαδερά. Αλλά αυτό που ξεχωρίζει είναι το κοκκινιστό μοσχαράκι. Το συνοδεύεις με πατάτες φούρνου, ρύζι, μακαρόνια ή κάποιο από τα λαδερά – όσοι ξέρουν επιλέγουν τις μελιτζάνες ιμάμ. **Κυδοντιδίων 32 & Τρώων 41, Πετράδων, 2103467555**



Υπάρχουν πολλοί λόγοι για να μπεις στην COOZINA

Μαχαίρια, κατσαρόλες και ό,τι κάνει
τον σεφ μέσα σου να χαμογελά



Κάποιες φορές η κουζίνα του σπιτιού σου φαντάζει μια δύσκολη πίστα. Μαχαίρια, σκεύη, σύνεργα, κατσαρόλες, εργαλεία... και ξαφνικά αισθάνεσαι ότι πρέπει να κατακτήσεις όλα τα επίπεδα πριν καν ξεκινήσεις να φτιάχνεις ένα σάντουιτς. Στο COOZINA όμως, όλα βρίσκουν τη θέση τους. Κάθε εργαλείο έχει τον λόγο του και κάνει τη δουλειά πιο εύκολη. Και ξαφνικά, η κουζίνα σου δεν είναι πια πρόκληση, αλλά χώρος δημιουργίας.

Η ιστορία του COOZINA δεν ξεκίνησε σε πολύ εύκολους καιρούς. Ήταν μέσα στην κρίση, τότε που οι περισσότεροι έβαζαν «φρένο». Εκείνοι όμως τόλμησαν και έφεραν στην Ελλάδα μια νέα φιλοσοφία για τα εργαλεία κουζίνας, βασισμένη στην ποιότητα, την αξιοπιστία και το πάθος για τη μαγειρική. Μια φιλοσοφία που λέει: «αν το χρησιμοποιείς κάθε μέρα, πρέπει να είναι καλό, πρέπει και να σε εμπνέει».

Γιατί αν αγαπάς τη μαγειρική, το COOZINA θα γίνει το αγαπημένο σου μέρος

Αν είσαι επαγγελματίας, το πιθανότερο είναι να το ξέρεις ήδη. Αν είσαι «ψαγμένος» ερασιτέχνης, τότε σίγουρα το έχεις ακούσει. Και αν δεν το έχεις ακούσει, καλώς ήρθες σε έναν από τους πιο πλήρεις και αξιόπιστους προορισμούς για εργαλεία κουζίνας στην Ελλάδα, που εμπιστεύονται σεφ και λάτρεις της μαγειρικής εδώ και χρόνια. Τι θα βρεις εδώ; Από μαχαίρια που κόβουν πιο άβιαστα από σκηνή απίστευτα, μέχρι κατσαρόλες που θα ζήλευε και η απαιτητική γιαγιά σου, σκεύη για πολύωρο μαγείρεμα, εργαλεία σεφβιρίσματος και gadgets που δεν ήξερες ότι χρειαζόσαι, μέχρι να τα χρησιμοποιήσεις έστω και μία φορά.

Και φυσικά, τα ιαπωνικά μαχαίρια. Η μεγάλη αδυναμία των σεφ και των εν δυνάμει σεφ. Κάθε κομμάτι επιλέγεται με γνώση και προσοχή, ώστε να συνδυάζει αξιοπιστία, ποιότητα και αισθητική. Κι αν αυτά δεν σου αρκούν, υπάρχει η πλήρης διάθεση των Victorinox: μαχαίρια και σουγιά-

δες με κύρος, αξιοπιστία και design που δεν μπορείς να του αντισταθείς.

Το φυσικό κατάστημα βρίσκεται στα Γλυκά Νερά κι εκεί μπορείς να δεις, να πιάσεις, να συγκρίνεις, να ρωτήσεις. Το προσωπικό είναι πάντα χαμογελαστό, εξειδικευμένο, και πρόθυμο να σου λύσει ακόμη και απορίες που δεν ήξερες ότι είχες. Έχεις δίλημμα μεταξύ δύο μαχαiriών; Θα σε βοηθήσουν. Δεν ξέρεις ποιο σκεύος κάνει ιδανικά για τις δικές σου ανάγκες. Θα σου δώσουν τη λύση που συνδυάζει ποιότητα και λειτουργικότητα. Θέλεις κάτι που «να μην χαλάει με τίποτα»; Θα σου δείξουν την καλύτερη επιλογή, με αξιοπιστία και κύρος.

Και αν δεν έχεις χρόνο για βόλτες...

Το coozina.gr είναι η online έκδοχή του καταστήματος, αλλά εξίσου πλούσια και φιλική. Εδώ θα βρεις όλη την ποικιλία, με άμεση και αξιόπιστη εξυπηρέτηση, γιατί κανείς δεν θέλει να περιμένει πολύ. Ειδικά όταν το δέμα του περιέχει το «κλειδί» για να γίνει ο επόμενος masterchef της δικής σου κουζίνας.

Τελικά, τι είναι το COOZINA;

Είναι κατάστημα; Ναι. Είναι e-shop; Επίσης ναι. Αλλά κυρίως είναι ο απόλυτος προορισμός για όσους αγαπούν τη μαγειρική και θέλουν να συνδέσουν το πάθος τους με ποιοτικά εργαλεία, εμπιστοσύνη και αυθεντικότητα. Η μαγειρική σταματά να είναι δουλειά και γίνεται χαρά, τελετουργία, δημιουργία. Αν αγαπάς την κουζίνα – ή σκέφτεσαι μήπως ήρθε η ώρα να την αγαπήσεις – το COOZINA είναι ο προορισμός που θα το κάνει να συμβεί. Με ποιότητα, φροντίδα και κύρος.

INFO

Α. Λαυρίου 29
Γλυκά Νερά
2103235755

coozina.gr

coozina.gr

coozina.gr



10

EKIBEN SMASH | EKIBEN

Υποπτεύομαι ότι έχει υποπέσει στην αντίληψή σας μια φρενιτιδα με το smash burger. Ξέρετε, όμως, ποιος ήταν ο πρώτος που έφτιαξε smash burger στην πόλη; Ο Άρης Βεζενές. Και δεν ήταν καν σε μπεργκεράδικο, αλλά στη γαπωνέζικη pub του, το ωραίο Birdman. Χαμός έγινε με αυτό το burger, δεν προφταίνανε τις παραγγελίες, και το «sold out» ήταν η πιο συνηθισμένη φράση που άκουγες. Μέχρι που ο σεφ δημιούργησε μια ghost kitchen υπό την ονομασία Ekiben, η οποία στη συνέχεια εξελίχθηκε σε έναν νέο χώρο στην οδό Σκούφου. Εδώ συναντάμε και πάλι το smash burger, που ακόμη κάνει χαμό. Διπλό μπιφτέκι, διπλό cheddar, κρεμμύδι, iceberg, tonkatsu sauce, μαγιο. Ακούγεται απλό, αλλά δεν είναι. Το μυστικό βρίσκεται στις λεπτομέρειες. Στην άφθαστη πρώτη ύλη, στην τεχνική του smashing, στην απίστευτα νόστιμη tonkatsu sauce, που δεν συγκρίνεται με τίποτα. **Σκούφου 15, Σύνταγμα, 2103250535** **101**



Τσίπουρο Αποστολάκη, το αγαπημένο ποτό που συνοδεύει τραπέζια γεμάτα με μεζέδες κάθε είδους, για να αναδειχτεί χρειάζεται πάντα αφοσίωση και μεράκι κατά την απόσταξή του – κι αυτό είναι άλλωστε το μοναδικό μυστικό του. Όλα τα άλλα είναι φανερά όπως και η καθαρότητα της γεύσης, της όψης και της αγάπης του κοινού του.

Το τσίπουρο της οικογένειας Αποστολάκη έχει και το όνομα αλλά και τη χάρη ενός από τα πιο γνωστά κι εκλεκτά τσίπουρα που παράγονται στην Ελλάδα. Με μακροχρόνια παράδοση στην παραγωγή αλκοολούχων ποτών και με έμφαση στην ποιότητα, η Οικογένεια Αποστολάκη μένει πιστή στην αυθεντικότητα των προϊόντων της.

Η ιστορία της απόσταξής του γράφεται από το 1922, όταν οι Μικρασιάτες πρόσφυγες εγκαταστάθηκαν στη Νέα Ιωνία. Εκεί, συνήθιζαν να μαζεύονται σε σπίτια μετά τις δουλειές τους και να απολαμβάνουν όλοι μαζί το παραδοσιακό σμυρνιό τσίπουρο, αποσταγμένο με περισσή φροντίδα και μεράκι, όπως όριζε άλλωστε ο παλιός τρόπος ζωής τους.

Με την εμπειρία των Θεσσαλών καθώς και με τη χρήση τόσο παραδοσιακών όσο και σύγχρονων μεθόδων και τεχνολογιών, η οικογένεια κατάφερε να δημιουργήσει ένα προϊόν που ξεχωρίζει για την καθαρότητα και τη χαρακτηριστική πλούσια γεύση του.

Το τσίπουρο Αποστολάκη παράγεται από εκλεκτά στέμφυλα σταφυλιών, τα οποία προέρχονται από τον Θεσσαλικό αμπελώνα. Η διαδικασία παραγωγής περιλαμβάνει την προσεκτική ζύμωση και στη συνέχεια απόσταξη σε χάλκινα αποστακτήρια. Η χρήση των κατάλληλων υλικών, ο σωστός διαχωρισμός «κεφαλών» και «ουρών» της απόσταξης και η επαναπόσταξή τους είναι τα πιο σημαντικά κριτήρια από τα οποία εξαρτάται η ποιότητα του αποτελέσματος σε διαύγεια και καθαρότητα.



Τσίπουρο Αποστολάκη Φόρος τιμής στην παράδοση και τη μαεστρία της απόσταξης

Εμπειρία αυθεντικής γεύσης και
κορυφαίας ποιότητας σε κάθε γουλιά



Το τσίπουρο της **οικογένειας Αποστολάκη** έχει και το όνομα αλλά και τη χάρη ενός από τα πιο γνωστά κι εκλεκτά τσίπουρα που παράγονται στην Ελλάδα



Με ή χωρίς γλυκάνισο

Η προσεγμένη αρωματική σύνθεση του τσίπουρου Αποστολάκη είναι ένα από τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που το κάνουν να ξεχωρίζει. Η οικογένεια Αποστολάκη δίνει τη δυνατότητα της επιλογής τσίπουρου με γλυκάνισο αλλά και χωρίς, ώστε να ικανοποιούνται όλα τα γούστα. Το τσίπουρο με γλυκάνισο είναι ιδιαίτερα δημοφιλές για την ελαφριά, γλυκιά και αρωματική του γεύση, ενώ το τσίπουρο χωρίς γλυκάνισο ξεχωρίζει για την καθαρότητα και την έντονη γεύση του σταφυλιού. Κοινό τους βασικό στοιχείο η προέλευση και η εγγύηση ποιότητας με την υπογραφή της οικογένειας Αποστολάκη. Πάντως, όποια κι αν είναι η επιλογή σου, θα ταιριάζει σίγουρα άψογα με όποιον ελληνικό μεζέ ή πιάτο θαλασσινών κι αν επιλέξεις να το συνοδεύσεις, όποια ώρα της ημέρας κι αν θελήσεις να το απολαύσεις.

Η οικογένεια Αποστολάκη, όμως, δεν μένει μόνο στην παραγωγή τσίπουρου, αλλά προσπαθεί να διατηρήσει την παράδοση και την κουλτούρα που συνδέονται γύρω από αυτό. Για τον λόγο αυτό διοργανώνει εκδηλώσεις γευστιγνωσίας όπου οι επισκέπτες μπορούν να παρακολουθήσουν τη διαδικασία παραγωγής, να μάθουν περισσότερες πληροφορίες σχετικά με αυτήν, αλλά και να απολαύσουν τσίπουρο συνοδεία εκλεκτών μεζέδων.

Είναι αλήθεια πως το τσίπουρο της οικογένειας Αποστολάκη έχει κερδίσει τις καρδιές των καταναλωτών του, πράγμα που επιβεβαιώνει την υψηλή ποιότητα του τσίπουρου και την αναγνώριση που έχει λάβει τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό.

Το να πετύχεις σε κάτι για το οποίο δίνεις πολλή από την ενέργειά σου, είναι δυνατό. Το να πετύχεις σε κάτι που αγάπης και αφοσίωσης με ψυχή, είναι σίγουρο. Έτσι, κι η επιτυχία του τσίπουρου της οικογένειας Αποστολάκη ήρθε μέσα από το πάθος και τον σεβασμό σε μια επιχείρηση χρόνων αλλά και σε ένα προϊόν χαρακτηριστικό της παράδοσης και της ιστορίας της. Μια γουλιά φτάνει για να γευτείς τη μαεστρία της απόσταξης.

Αντιφλεγμονώδης ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΑΛΗΘΙΝΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ

Ή ΤΟ ΔΙΚΟ ΜΟΥ ΣΤΟΙΧΗΜΑ ΤΟΥ ΔΕΚΑ ΤΟΙΣ ΕΚΑΤΟ

Της ΕΛΕΝΑΣ ΛΑΝΑΡΑ

Πριν από κάποια χρόνια, ένας καλός φίλος με έστειλε κατεπειγόντως στον διατροφολόγο του. Τον ευγνωμονώ.

Εκείνη την εποχή, το θέμα του φαγητού δεν το χειριζόμουν και τόσο καλά. Ξεκινούσα τη μέρα μου με μπισκοτάκια και κρουασανάκια, συνέχιζα με κριτσινάκια και συμπλήρωνα με σαντουιτσάκια από το ψυγείο του μίνι μάρκετ — στην ανάγκη και από το ψυγείο του πρώτου βενζινάδικου, δεν έκανα διακρίσεις. Γιατί; Ίσως από τεμπελιά, αδιαφορία και έλλειψη χρόνου. Ίσως, πάλι, εξαιτίας ενός παρατεταμένου συνδρόμου αθανασίας, αυτής της αίσθησης ότι είσαι άτρωτος, που κανονικά περνάει μετά την εφηβεία αλλά στην περίπτωση μου μάλλον επέλεξε να μείνει.

Πήγα λοιπόν στον εξαιρετικό αυτό διατροφολόγο, ο οποίος είχε μια προσέγγιση ολιστική, με έμφαση στην αντιφλεγμονώδη διατροφή. Μου εξήγησε τι προκαλεί τη φλεγμονή και τι με τη σειρά της προκαλεί αυτή στο μυαλό και το σώμα. Μετά μου είπε τι θα πρέπει να τρώω.

Φεύγοντας, πήρα τηλέφωνο τον καλό μου φίλο. «Αδύνατον!» του είπα. «Δεν γίνεται. Θα πρέπει όλη μέρα να σιγοβράζω φαγόπυρο, να αλέθω στον μύλο λιναρόσπορο, να μουλιάζω αποβραδής αμύγδαλα και ό,τι άλλο, να κόβω τα συσκευασμένα, τα έτοιμα και το φαγητό έξω, να κλειστώ σπίτι και να ασχολούμαι όλη μέρα με το τι θα φάω — αποκλειστικά, γιατί δεν θα μου μένει χρόνος να κάνω και τίποτε άλλο. Δεν γίνεται. Πρακτικά. Δεν γί-νε-ται».

Με τη χαρακτηριστική του ηρεμία, ο καλός φίλος απάντησε: «Κάνε το είκοσι τοις εκατό από αυτά που σου είπα». Προσπάθησα και απέτυχα —έφτασα, στην καλύτερη περίπτωση, στο δέκα τοις εκατό. Και ήταν εντυπωσιακό. Ήμουν

πιο ακμαία, πιο κεφάτη, με μεγαλύτερες αντοχές. Εγώ που μια ζωή έμπαينا στη θάλασσα λίγο λίγο, σαν τη γιαγιά, άρχισα να κάνω βουτιές. Το δέκα τοις εκατό έφερε αποτελέσματα.

Και καταλήγω: Οι περισσότεροι δεν έχουμε τον χρόνο, τα χρήματα ή την υπομονή να στύβουμε χυμούς πράσινων λαχανικών και να τρώμε κινόα για πρωινό. Αλλά κάπου ανάμεσα στο «τρώω ό,τι βρω» και στο «τρέφομαι μόνο με κέιλ και φρέσκο σουσάμι» υπάρχει μια μέση οδός. Ας μην την υποτιμούμε.

ΣΤΗ ΘΕΩΡΙΑ

Η φλεγμονή είναι μια φυσική αντίδραση του σώματος για να μας προστατεύσει από απειλές — μικρόβια, τοξίνες, τραυματισμούς, μόλυνση. Όταν η απειλή περνάει αλλά η φλεγμονή παραμένει, αρχίζουν τα προβλήματα υγείας. Είναι σαν να βρίσκεται το σώμα σε μόνιμη κατάσταση συναγερμού. Και όλο αυτό επηρεάζεται άμεσα από το τι τρώμε, λες και κάποια φαγητά το σώμα τα βλέπει σαν απειλή. Εμείς τι μπορούμε να κάνουμε; Τρεις κινήσεις.

Μειώνουμε τα υπερεπεξεργασμένα. Το φαστ φουντ, τα έτοιμα γεύματα, τα αλλαντικά και τις σούπες σε σκόνη, τα αναψυκτικά, τις έτοιμες σος, τα παγωτά εμπορίου. Αλλά και ό,τι περιέχει εξευγενισμένα άμυλα — άσπρα ψωμιά, άσπρα ζυμαρικά, κορν φλέικς, μπισκοτάκια και τα λοιπά. Α, και τη ζάχαρη και όλα τα υποκατάστατά της.

Αυξάνουμε την ποικιλία φυσικών τροφών. Λαχανικά, φρούτα, όσπρια, τα γνωστά. Υπερτροφές δεν χρειαζόμαστε, αρκούν τα απλά: ψαράκια και ξηροί καρποί και σπόροι, που έχουν όλα τους Ω3 λιπαρά,

ελαιόλαδο, γιαουρτάκι, λευκό κρέας — το κόκκινο θέλει μέτρο. Από δημητριακά, αντί για το υβριδικό σιτάρι προτιμούμε το δίκοκκο, αλλά και τη βρόμη, το φαγόπυρο και το αναποφλοϊωτο ρύζι. Αν σε όλα αυτά προσθέσουμε και αρωματικά βότανα, ακόμη καλύτερα. Στην ουσία, όσο μπορούμε, αντικαθιστούμε τις τροφές που βγαίνουν από συσκευασία με αυτές που βγαίνουν από το χώμα. Και δεν τις τρελαίνουμε στο τοιγάρισμα, στο τηγάνισμα και στο βράσιμο μέχρι να μη μείνει τίποτα θρεπτικό· με το μαλακό.

Δεν αγχωνόμαστε, ειδικά για το φαγητό. Το άγχος από μόνο του είναι φλεγμονώδες, δεν κάνει.

ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Το πρωί. Αντί για κρουασανάκια και κεϊκάκια, έτοιμα τυροπιτάκια και σπανακοπιτάκια, μάφιν, κορν φλέικς με σοκολάτα ή άσπρο ψωμί με μερέντα, δοκίμασε:

-Γιαούρτι με βρόμη και φρούτα. Ή με ταχίνι και μέλι. Ή με ηλιόσπορους, κολοκυθόσπορους και σταφίδες.

-Ένα smoothie με φρούτα, μέλι και ξηρούς καρπούς. Ή με παντζάρι, μήλο, καρότο και τζίντζερ. Ή με μπανάνα, φιστικοβούτυρο, κανέλα και γάλα βρώμης.

-Ένα σαντουιτσάκι με ψωμί Ζέας και άλειμμα από αβοκάντο, λίγο λεμόνι και αλατοπίπερο. Ή με άλειμμα ξηρών καρπών — αυτά που μοιάζουν με φυσιτικοβούτυρο αλλά είναι πιο ποιοτικά και πιο ακριβά. Και μια μπανάνα για να κατεβαίνει.

-Ομελέτα με δυο τρία ψιλοκομμένα ωμά λαχανικά. Κι από πάνω μαϊντανό ή δυόσμο.

-Βρόμη σιγοβρασμένη με ένα τριμμένο μήλο σε λίγο νερό. Όταν κυλώσουν, μπορούμε να προσθέσουμε και σταφίδες.

-Βρόμη με γάλα αμυγδάλου, κουρκουμά και μύρτιλλα.

Το μεσημέρι. Αντί για σάντουιτς με λευκό ψωμί και αλλαντικά, τηγανητές μπριζόλες, πατατοσαλάτες και μακαρονοσαλάτες πνιγμένες στις σος, ή κοτομπουκιές και ψαροκροκέτες από την κατάψυξη, δοκίμασε:

-Σαλάτα πράσινη, με σος ταχίνι ή χούμους, καρόδια και σουσάμι. Ή με μαύρο ρύζι, για να χορταίνει, και λαδολέμονο, για να αποφύγεις τα έτοιμα dressing.

-Ζυμαρικά Ζέας με πέστο βασιλικού.

-Σαλάτα με ψητό σολομό, ένα φλιτζάνι μαγειρεμένη κινόα, μισό αβοκάντο, ρόκα ή σπανάκι, ντοματίνια, μυρωδικά και ντρέσινγκ από ελαιόλαδο, λεμόνι και μουστάρδα.

-Μαμαδιστικά φαγητά, όπως φακές, ρεβίθια, λαδερά, σαλάτα με χόρτα, αμπελοφάσουςα ή βραστά λαχανικά. Καλό είναι στο σπανακόρυζο, το πρα-



Οι περισσότεροι δεν έχουμε τον χρόνο, τα χρήματα ή την υπομονή να στύβουμε χυμούς πράσινων λαχανικών και να τρώμε κινόα για πρωινό. Αλλά κάπου ανάμεσα στο «τρώω ό,τι βρω» και στο «τρέφομαι μόνο με κέϊλ και φρέσκο σουσάμι» υπάρχει μια μέση οδός.

σόρυζο, το λαχανόρυζο, τα γεμιστά, τους λαχανοντολμάδες κ.λπ. να βάζουμε ρύζι αναποφλοιωτό, αλλά και με φαγόπυρο γίνονται ωραία.

-**Σαρδέλες στον φούρνο** και σαλάτα χόρτα – απλά πράγματα.

-**Χορταστικές βραστές σαλάτες.** Όπως χόρτα με βραστά αυγά ή φασόλια πιάζ, μπρόκολο, κουνουπίδι, τα γνωστά.

Το βράδυ. Αντί για πίτσα, χάμπουργκερ, σουβλάκια, δοκίμασε:

-**Κάτι ψητό** – κρέας, ψάρι, κοτόπουλο, λαχανικά, όλα καλά είναι.

-**Χορτόσουπα** με ό,τι λαχανικά υπάρχουν στο ψυγείο.

-**Κοτοσαλάτα** με σπανάκι, και ό,τι άλλο λαχανικό θέλουμε, αρκεί να έχει λαδολέμονο αντί για μουσταρδομαγιονέζα.

-**Φιλέτο ψαριού** με λαχανικά, όλα ψητά ή στον ατμό, με ελαιόλαδο και ρύζι αναποφλοιωτό.

-**Ένα μπολ με βραστά ρεβίθια**, ψητά λαχανικά – πατάτα, κολοκυθάκι, πιπεριά, μπρόκολο και σος από ταχίνι, λεμόνι, σκόρδο και λάδι.

-**Σαλάτα με φακές**, κινόα, ντοματίνια και δυόσμο.

-**Κοτόπουλο στον φούρνο** με λαχανικά και κουρκουμά.



Δεν αγχωνόμαστε, ειδικά για το φαγητό. Το άγχος από μόνο του είναι φλεγμονώδες, δεν κάνει.

Για τις λιγούρες. Αντί για πατατάκια, κριτσινάκια, γκοφρέτες, τυρογαριδάκια:

-**Ένα σακουλάκι ξηρούς καρπούς** από το περίπτερο, ένα αβοκάντο από το σούπερ μάρκετ, ή ένα γιαουρτάκι και μια μπανάνα, πάλι από το σούπερ μάρκετ.

-**Αν είσαι σπίτι**, κάνεις γιαούρτι υπερπαραγωγή με μέλι και καρύδια.

-**Ψήνεις πατάτες** ή ό,τι λαχανικό έχεις με λαδάκι στο air frier.

-**Ή κάνεις ένα σάντουιτς** με αυγά και γκουακαμόλε.

-**Μια τονοσαλάτα** με ελαιόλαδο.

-**Ένα μύλο** με ταχίνι.

-**Λίγη μαύρη σοκολάτα** και μια χούφτα αμύγδαλα.

Επίσης, αντί για αναψυκτικά και έτοιμους χυμούς, δοκίμασε νερό στο οποίο έχεις προσθέσει μέντα, μαστίχα ή μια φλούδα μανταρίνι για άρωμα. Και μην ξεχνάμε το πράσινο τσάι, τα αφεψήματα, τους φρέσκους χυμούς.

Και πάμε στα ψώνια. Κάποια πράγματα καλό είναι να υπάρχουν στην κουζίνα:

-**Ελαιόλαδο**, ταχίνι, ξηροί καρποί, αλλά και αρωματικά βότανα και μπαχαρικά. Όλα αυτά κάνουν μία σαλάτα ενδιαφέρουσα και χορταστική, χωρίς να αδειάσεις πάνω της μισό μπουκάλι από κάποια σος με ντιζαϊνάνη συσκευασία και αμφιβόλου ποιότητας συστατικά.

-**Έτοιμα, πλυμένα λαχανικά** για την παραπάνω σαλάτα – για να μην έχεις τη δικαιολογία «δεν προλαβαίνω».

-**Μέλι**, για να αποφεύγεις τη ζάχαρη.

-**Λίστα, πρόγραμμα και απόθεμα.** Αν το ψυγείο έχει μόνο τυρί και ζαμπόν, αυτά θα φας. Αλλά και να τα φας καμιά φορά δεν πειράζει για καλύτερη διατροφή μιλάμε, όχι για αυτοτιμωρία.

Κι όταν βγαίνουμε έξω για φαγητό: Εκεί το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε είναι να αποφύγουμε τις παγίδες. Αντί για πιάτα τηγανητά, παναρισμένα, βαριά, πνιγμένα στη σάλτσα:

-**Προτιμάμε κάτι πιο απλό.** Αν δίπλα στο πιάτο ο κατάλογος έχει τις λέξεις «φρέσκο», «ψητό» ή «στον ατμό», είναι καλό σημάδι.

-**Με κίνδυνο να μας πουν περίεργους**, δεν πειράζει, ζητάμε η σαλάτα να μην έχει σος αλλά ελαιόλαδο.

-**Αποφεύγουμε** εκείνα τα καλαθάκια με τις πιτούλες, τα μπριός και τα ψωμάκια· είναι όλα μαζί ένα πάρτι φλεγμονών.

-**Στο γλυκό**, δεν ξέρω, αν το κόβουμε ότι είναι φουλ στη ζάχαρη και τα λιπαρά, μπορεί να χρειαστεί να πούμε «ευχαριστώ, δεν θα πάρω».

ΤΕΛΙΚΑ, ΚΑΤΙ ΚΑΛΟ ΜΕΝΕΙ...

Εγώ που τα λέω όλα αυτά τα ωραία τα εφαρμόζω; Όχι. Τις οδηγίες του διατροφολόγου σταδιακά τεμπέλιασα κι έπαψα να τις ακολουθώ – ούτε καν στο δέκα τοις εκατό που λέγαμε, ζήτημα να είμαι κάπου κοντά στο πέντε. Ωστόσο, κάποιες καλές συνήθειες μου έμειναν. Δεν τρέφομαι με μπισκοτάκια. Μαγειρεύω περισσότερο, βάζω φρένο στο ντελίβερι, στα υπερεπεξεργασμένα, στα έτοιμα. Όταν μαγειρεύω, δεν τηγανίζω· βράζω και ψήνω. Τα λαχανικά στο ψυγείο, αυτά που κάποτε έμεναν ξεχασμένα μέχρι να γίνουν μια γλιτσιασμένη, απροσδιόριστη μάζα, με κάποιον μαγικό τρόπο πλέον καταναλώνονται. Στο σπίτι δεν έχω απόθεμα από συσκευασμένα κρουασανάκια αλλά από καρύδια και αμύγδαλα.

Και κάπως έτσι έχω φτάσει τα τσιπς, τα πτιφουράκια, τα κούκικς και τα συναφή να μην τα θεωρώ πλέον τροφή – ο οργανισμός μου πιθανότατα ποτέ δεν τα θεωρούσε. Λίγο λίγο, έχω αρχίσει να εκτιμώ περισσότερο αυτό που τρώω και να σέβομαι το σώμα μου αρκετά ώστε να μην του πετάω «σαβουρίτσα». Έχω βέβαια πάντα τις σημειώσεις του διατροφολόγου. Και κάθε τόσο, όταν νιώθω ότι έχω εκτροχιαστεί, τις ξανακοιτάζω. Και το πέντε τοις εκατό γίνεται εφτά, οχτώ, ίσως και δέκα. Κι αυτό είναι μόνο για καλό. **101**

ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

Η ενέργεια είναι στην καρδιά των πάντων, γι' αυτό και η ΔΕΠΑ είναι σήμερα παντού. Από το Φυσικό Αέριο μέχρι όλη την αλυσίδα της ενέργειας και από τα μεγάλα έργα και τις στρατηγικές υποδομές, μέχρι την επιχείρηση και το σπίτι. Με εξωστρέφεια και διεθνείς συνεργασίες, εγγυάται την ενεργειακή ασφάλεια της χώρας. Συμμετέχοντας σε νέες, σύγχρονες μονάδες παραγωγής ενέργειας, διασφαλίζει τη σταθερότητα του συστήματος και ενισχύει τον ανταγωνισμό. Με επενδύσεις στην καθαρή ενέργεια, τα ανανεώσιμα καύσιμα και τις νέες τεχνολογίες, δημιουργεί ένα βιώσιμο μέλλον για όλους. Και επειδή στην καρδιά της βιώσιμης στρατηγικής είναι ο άνθρωπος, η ΔΕΠΑ είναι πάντα δίπλα στον καταναλωτή, στους εργαζόμενούς της και στις τοπικές κοινωνίες.

choose



ΟΜΙΛΟΣ



ΔΕΠΑ Εμπορίας Μ.Α.Ε.

φυσικό αέριο
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

FISIKON
PHYSICAL GAS COMPANY S.A.

ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

— 8 — ΥΠΕΡΟΧΑ ΚΟΚΚΙΝΑ ΓΙΑ ΕΝΑΝ ΤΕΛΕΙΟ ΧΕΙΜΩΝΑ

Βόλτες στα wine bar-resto της πόλης ή σπίτι με φίλους και ταινίες; Ότι κι αν διαλέξεις κράτα στο χέρι ένα ποτήρι καλό κρασί.

Της ΑΛΕΞΑΝΔΡΑΣ ΜΠΑΣΠΑΝΕΛΟΥ



Χειμώνας, ξεκάθαρα η εποχή μου! Όλα μοιάζουν απολαυστικά και νόστιμα. Από τη μία ψάχνω με την παρέα τα νέα food and wine σποτάκια της πόλης, από την άλλη λαχταρώ να κουκουλιωθώ στον καναπέ και να χαλαρώσω με τις αγαπημένες μου σειρές και ταινίες μ' ένα ποτήρι κρασί στο χέρι. Ένα ωραίο κόκκινο θυμίζει πάντα πως ο χειμώνας δεν είναι απλά εποχή, είναι μια πραγματική απόλαυση. Εδώ σας έχω φτιάξει μια λίστα με 8 τρομερά κόκκινα κρασιά, που κάνουν την πιο ωραία συντροφιά – όποτε και όπως τη χρειαστείτε.

WINERY MONSIEUR NICOLAS



*Κάθε γονδιά
κρασιού γίνεται
η ανάμνηση
ενός τόπου*

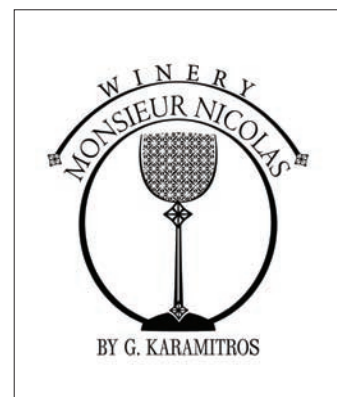


Στην καρδιά της Καρδίτσας, στον ευλογημένο Μεσσηνικόλα, υπάρχει ένα οινοποιείο που ενώνει τον μύθο με τη γεύση, την παράδοση με τη διεθνή αναγνώριση. Το μικρό χωριό, τυλιγμένο στις μυρωδιές του αμπελιού και του χρόνου, κρύβει μια ιστορία που ξεκινά το 1455, όταν ένας Φράγκος ευγενής, ο **Monsieur Nicolas**, γοητεύτηκε από το τοπίο και τις πλαγιές του τόπου. Εκεί, ανάμεσα στο φως και τη γη, αφιερώθηκε στην τέχνη της αμπελουργίας, αναδεικνύοντας την αρχαία ποικιλία που άνθιζε από παλιά στη γη των Αγραφών. Οι άνθρωποι, ευγνώμονες για το έργο και το πάθος του, χάρισαν το όνομά του τόσο στο χωριό όσο και στο μοναδικό του σταφύλι.

Σήμερα, ο απόηχος εκείνης της ιστορίας αντηχεί πέρα από τα σύνορα. Το «Μαύρο Μεσσηνικόλα» και το χωριό του ταξιδεύουν στον κόσμο, κρατώντας στις φιάλες τους το όραμα και τον μόχθο τεσσάρων γενεών της οικογένειας Καραμήτρου. Από τη δημιουργία του οινοποιείου **Winery Monsieur Nicolas** το 2000, ως τις διεθνείς διακρίσεις που ακολούθησαν, η παράδοση και η καινοτομία βαδίζουν μαζί, σαν δύο σταγόνες κρασιού στο ίδιο ποτήρι.

Στην κορυφή, δεσπόζει το εμβληματικό **MESSENICOLA**, ένα κρασί με ψυχή βαθιά και χρώμα ρουμπινί. Η γη του Μεσσηνικόλα ενώνεται με τη φινέτσα των γαλλικών ποικιλιών Syrah και Carignan, σε έναν αρωματικό χορό λουλουδιών και καρπών του δάσους. Μαλακές τανίνες, πληθωρικό σώμα και επίγευση που θυμίζει φως και βροχή μαζί – ένα ιδανικό ταίρι για ψητά κρέατα, κόκκινες σάλτσες, κυνήγι, αλλά και καπνιστά τυριά ή ώριμα φρούτα. Διατίθεται σε φιάλες των 750 ml και 1,5 λίτρου, ενώ η **MESSENICOLA Gift Edition**, με την κομψή της συσκευασία, είναι ένα δώρο γεμάτο συναίσθημα και γεύση. Τα κρασιά **Monsieur Nicolas** διατίθενται σε επιλεγμένες κάβες σε όλη την Ελλάδα.

Extra tip: Για όποιον θελήσει να βαδίσει πιο βαθιά στον κόσμο του κρασιού, το Winery Monsieur Nicolas ανοίγει φιλόξενα τις πόρτες του. Στην επισκέψιμη αίθουσα, ανάμεσα σε βαρέλια και αρώματα, μπορείτε να ζήσετε τη μαγεία της γευσίγνωσας και να αφουγκραστείτε την ιστορία του τόπου. Μια κράτηση αρκεί για να ταξιδέψετε εκεί όπου το κρασί συναντά τον μύθο – και κάθε γουλιά γίνεται ανάμνηση.



INFO

Πλαστήρα 58, Καρδίτσα, 2441070871
www.winerymonsieurnicolas.gr



← **Mosaic** Κτήμα Χατζηβαρύτη

Είναι ο ορισμός του value for money, και θα σας πω γιατί. Ξινόμαυρο, Νεγκόσκα, Merlot και Cabernet Sauvignon φέρνουν τον χειμώνα στο ποτήρι μέσα από μια παλέτα γεμάτη αρώματα κόκκινων φρούτων και γιασεμιού, ενώ μια διακριτική πινελιά λευκού πιπεριού του προσθέτει χαρακτήρα. Οι τανίνες και το φρούτο του κρασιού στο στόμα δουλεύουν σε απόλυτα ζουμερό mood, κι όσο «περνάνε» τα ποτήρια, είμαι σίγουρη, θα καταλαβαίνεις πώς και γιατί βρήκες τη νέα χειμωνιάτικη παρέα σου. Κάνε μια ωραία μακαρονάδα με σάλτσα ντομάτας, το τέλειο comfort food γι' αυτό το κρασί.

Ενδεικτική τιμή: 8,00 €

Πεπωμένο Κτήμα Δραϊνά

Χειμώνας χωρίς ένα ΠΟΠ Αγιωργίτικο Νεμέας γίνεται; Θα πω όχι! Αρχικά το βαθύ ρουμπινί του χρώμα προσφέρει από την πρώτη κιόλας στιγμή τη ζεστασιά που χρειάζεσαι, ενώ λίγο αργότερα αρχίζουν να ξετυλίγονται μπροστά σου τα ώριμα αρώματα δαμάσκηνου και κερασιού. Συνεχίζουμε με νότες γλυκών μπαχαρικών, που θυμίζουν την εξάμηνη παραμονή του σε βαρέλι, ενώ στο στόμα οι ώριμες τανίνες του υπόσχονται ότι θα κρατήσουν για ώρα την απόλαυση. Το Αγιωργίτικο ξέρει καλά πώς να γίνεται ο «main character» του χειμώνα, κι εδώ προτείνω να το συνδυάσεις με ένα πλατό τυριών και ένα πικάντικο chutney.

Ενδεικτική τιμή: 8,00 €

Απλο Ερυθρός Oenops Wines

Ξινόμαυρο, Λημνιώνα και Μαρούδι στη φιάλη, σημαίνει ένα μικρό χειμωνιάτικο ταξίδι στο ποτήρι. Τόσο απλά. Κόκκινα και μαύρα φρούτα κάνουν την αρχή φέρνοντας ένα κύμα φρεσκάδας για το καλωσόρισμα, ενώ στη συνέχεια νότες μπαχαρικών και βοτάνων συμπληρώνουν την εμπειρία, χαρίζοντάς του την πολυπλοκότητα που του αξίζει. Στο στόμα οι τανίνες αγκαλιάζουν τον φρουτώδη χαρακτήρα, αφήνοντας για το τέλος μια επίγευση που μένει ζωντανή για ώρα. Θα το συνδυάζαμε καλή παρέα και εκλεκτά αλλαντικά.

Ενδεικτική τιμή: 13,00 €

Moi je m'en fous Eρυθρός Monsieur Nicolas Winery

Αυτή η ετικέτα-δήλωση μοιάζει μ' εκείνα τα βράδια του χειμώνα που τελικά αποφασίζεις να μη βγεις, βάζεις το κρασί σου και λες «δεν βαριέσαι, έτσι το θέλω σήμερα». Η Λημνιώνα δείχνει τον ανεπιτήδευτο χαρακτήρα της εξωτερικεύοντας αρώματα άγριου βατόμουρου, φράουλας, λουλουδιών και μαύρου πιπεριού. Το στόμα είναι απαλό και καλοδομημένο, ενώ αυτή η ελαφριά σπιρτάδα από την οξύτητά της την κάνει στο σύνολο αρκετά ευχάριστη χωρίς να κουράζει. Το τέλειο «τσιμπητό» δίπλα της είναι κάμποσα chicken wings και μια ωραία σος BBQ, να 'χεις να βουτάς.

Ενδεικτική τιμή: 13,00 €

Διάλογος Ερυθρό Κτήμα Δύο Ύψη

Το Αγιωργίτικο και το Syrah έχουν αναπτύξει έναν αρωματικό διάλογο μεταξύ τους, ο οποίος κυμαίνεται ανάμεσα σε αρώματα κόκκινων και μαύρων φρούτων, όπως δαμάσκηνο, κεράσι και βατόμουρο, ενώ λίγες νότες γλυκών μπαχαρικών και μαύρου πιπεριού μπαίνουν στη συνέχεια δυναμικά στο παιχνίδι. Το στόμα είναι γεμάτο, με τανίνες που δεν αστειεύονται, διατηρώντας ταυτόχρονα και τις ευγενικές τους προθέσεις. Ότι πρέπει για βραδιές με τζάκι, βάλε δίπλα και μια ωραία ψητή μπριζόλα με baby πατατούλες.

Ενδεικτική τιμή: 15,30 €

Άτι Red Οινοποιείο Αργυράκη

Το Άτι είναι η Νάουσα που ξέρεις και αγαπάς αλλά σε upgrade mode. Σε πρώτο πλάνο ετοιμάσου για αρώματα κόκκινων φρούτων και διακριτικές γήινες νότες, ενώ η παρουσία του βαρελιού φαντάζει διακριτική και υποστηρικτική στο αρωματικό σύνολο. Οι τανίνες του καλοδουλεμένες και υπέρροχες στον ρόλο τους, ενώ η οξύτητα σε κρατάει σε εγρήγορση σαν την καλή ατάκα την κατάλληλη στιγμή. Φόρεσε ένα ζεστό πουλόβερ, άναψε τα αρωματικά κεράκια σου και απόλαυσε αυτό το Ξινόμαυρο με μια ζεστή πίτα μανιταριών. Το τέλειο χειμωνιάτικο combo!

Ενδεικτική τιμή: 16,00 €

Route 111 Οινοποιείο Τρουπή

Το Route 111 είναι κάτι σαν το ελληνικό Route 66, μόνο που, αντί για ερήμους, μικρές πόλεις και retro diners στη μέση του πουθενά, σε πηγαίνει μια βόλτα από Νεμέα μέχρι Αιγιαλεία, με στάσεις σε Αγιωργίτικο και Μαυροδάφνη αντιστοίχα. Αρώματα βύσσινου, βατόμουρου και φράουλας σε οδηγούν στη συνέχεια σε πιο πικάντικα layers, που θυμίζουν γλυκά μπαχαρικά και κακάο. Στο στόμα είναι ζουμερό, με βελούδινες τανίνες – όπως δηλαδή περιμένεις από ένα ερυθρό κρασί που ξέρει τι θα πει χειμώνας. Μια μπολονέζ θα είναι όνειρο κοντά του.

Ενδεικτική τιμή: 17,00 €

Τσαπουρνάκος Κτήμα Βογιατζή

Θέλω να ξέρεις πως αυτό το κρασί, μόλις το ανοίξεις, θα νιώσεις σαν να πατάς «play» σε μια επική χειμωνιάτικη σειρά, και σου εξηγώ αμέσως. Ξεκινάμε με αρώματα κερασιού, βατόμουρου, νότες που θυμίζουν βότανα, καπνό, κακάο και μπαχαρικά και συνεχίζουμε το πρόγραμμα με ένα γεμάτο στόμα, πλούσιο σε ώριμο φρούτο και τανίνες που σου «μιλάνε» σε φιλικό τόνο. Ταιριάζει σίγουρα με κουβέρτα, Netflix και συμπάθεια, αλλά σαφώς, αν το επιλέξεις ανάμεσα σε άλλες ετικέτες σε ένα εστιατόριο, ελπίζω να έχεις παραγγείλει και μια ωραία κοπή για να το συνοδέψεις.

Ενδεικτική τιμή: 19,50 € 10!



MEMORIES OF FLAVORS

Εκεί όπου η γεύση συναντά
την πολιτισμική μας μνήμη



Υπάρχουν γεύσεις που δεν εξηγούνται απλώς τις αναγνωρίζεις. Είναι οι μυρωδιές που ανοίγουν πόρτες χρόνων, οι συνταγές που κουβαλούν την ευγένεια και τη σοφία όσων μαγείρευσαν πριν από εμάς. Στο Memories of Flavors αυτές οι γεύσεις δεν αναπαράγονται. Αναβιώνουν. Με σεβασμό, με ακρίβεια, με την ευαισθησία που απαιτεί η παράδοση όταν τη μεταφέρεις στο σήμερα. Η εκπομπή φιλοξενεί σημαντικούς ανθρώπους της τέχνης και των γραμμάτων, οι οποίοι αφήνουν για λίγο το φως της δημοσιότητας και επιστρέφουν στα σπίτια της παιδικής τους ηλικίας. Εκεί όπου το πρώτο άρωμα κανέλας, οι φωνές της οικογένειας

και ένα απλό σπιτικό πιάτο γίνονταν οι αληθινές ρίζες της ταυτότητάς τους. Καθώς αφηγούνται, η κουζίνα μεταμορφώνεται σε σκηνή μνήμης· σε έναν χώρο όπου το φαγητό γίνεται ιστορία και η ιστορία γίνεται συγκίνηση.

Ως δημιουργός του Memories of Flavors αισθάνομαι πως κρατώ στα χέρια μου μια λεπτή, πολύτιμη κλωστή που ενώνει γενιές. Δεν επιδιώκω εντυπώσεις, ούτε επιβάλλω μοντέρνες εξιδανικεύσεις. Αναζητώ το ατόφιο, τα καθαρά υλικά, την αληθινή τεχνική, την ανθρώπινη ζεστασιά που έκανε τη γαστρονομία μας αυτό που είναι σήμερα. Γιατί η ελληνική κουζίνα δεν είναι μόδα. Είναι μια ζωντανή παράδοση· είναι ο πολιτισμός μας.

Το Memories of Flavors είναι ένα ταξίδι που δεν επιχειρεί να αναπαραστήσει το παρελθόν, αλλά να το τιμήσει. Κάθε επεισόδιο είναι μια υπόμνηση ότι η γεύση, όταν έχει ρίζες, μπορεί να γίνει έργο πολιτισμού. Ένα ταξίδι που συνεχίζεται με σεβασμό, συνέπεια και βαθιά αγάπη για όσα μας μεγάλωσαν.

– Executive chef Μάριος Γλύκας,
δημιουργός του Memories of Flavors

INFO

memories offlavors

memories offlavors

memories offlavors



LUKUMÁDES GREEK DESSERT

Οι λουκουμάδες της ζωής σου!



Xmas is... στάση στους LUKUMÁDES για τους πιο τραγανούς απέξω και αφράτους μέσα, λουκουμάδες της πόλης. Λουκουμάδες με χειροποίητη ζύμη, που τηγανίζονται μπροστά σου, σε ανοιχτή κουζίνα. Με απίστευτους συνδυασμούς επικαλύψεων και γεμίσεων – δοκίμασε τους απολαυστικούς με ελληνικό μέλι και κανέλα ή εκείνους με σοκολάτα πραλίνα! Κι ακόμα, με pop-up xmas menu. Με

100% gelato που παρασκευάζεται καθημερινά στο gelato lab τους με φρέσκο γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα (με παγωτένιες γεύσεις καραμέλας, φιστικιού, κρέμας και άλλες). Και βέβαια, μη χάσεις το απίστευτο Grandpa's Favorite με παγωτό πορτοκαλόπιτα και γέμιση κρέμα μπουγάτσα!

Τι άλλο θα βρεις στους LUKUMÁDES; Τον signature Round Stone coffee, που έχουν δημιουργήσει με την Taf και διτίθεται αποκλειστικά στα καταστήματά τους.

LUKUMÁDES, λοιπόν. Με το πιο θετικό vibe στην Αθήνα. Θα τους βρεις ή... θα σε βρουν. Αν δεν προλαβαίνεις, θα έρθουν εκείνοι σε εσένα μέσω E-food & Wolt. Αν ταξιδεύεις με αεροπλάνο, θα τους βρεις στον ΔΑΑ, στις Αναχωρήσεις εντός Schengen.

Κι αν κάνεις πάρτι σε χώρο που έχει πρόσβαση η Canteen ή το Gelato Cart στείλ' τους email στο marketing@lukumades.com

INFO

Μοναστηράκι:
Αιόλου 21 &
Αγ. Ειρήνης
Ακρόπολη:
Αρεοπαγίτου 3
River West:
Λεωφ. Κηφισού
96-98

Πειραιάς:
Καραϊσκού 117 –
Πλατεία Κοραή
lukumades.com
 Lukumades
 lukumades





ΝΕΟΙ

ΤΡΙΑ ΜΕΓΑ-PROJECTS ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΝΟΥΝ
ΤΗ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΚΑΜΠΟΣΟΥ

ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΙ

ΑΛΛΑΖΟΥΝ ΤΟΝ ΓΕΥΣΤΙΚΟ ΧΑΡΤΗ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ



Όταν παλιές βιομηχανικές εγκαταστάσεις ή εμβληματικά σημεία του κέντρου μετατρέπονται σε πολυχώρους που συνδυάζουν φαγητό, ψυχαγωγία και πολιτισμό, καταλαβαίνεις ότι κάτι αλλάζει στη γαστρονομική σκηνή της Αθήνας. Ο **Σκλαβενίτης** επαναπροσδιορίζει όλη την περιοχή του Ρέντη, μετατρέποντας το παλιό εργοστάσιο της ΠΙΤΣΟΣ σε ένα υπερμεγέθες Food Hall, ένα σύγχρονο hub γαστρονομίας και πολιτισμού, που φιλοδοξεί να υποδέχεται δεκάδες χιλιάδες επισκέπτες καθημερινά. Παράλληλα, η Στοά Αρσακείου ετοιμάζεται να φιλοξενήσει το **Στοά Agora**, ένα πολυδιάστατο επίσης food hall, το οποίο θα συνδέει ελληνική παράδοση, σύγχρονο street food, θεματικά εστιατόρια και μικρούς παραγωγούς σε μια εμπειρία «συνεστίασης», ένα σημείο που προορίζεται να γίνει κόμβος συνάντησης για χιλιάδες Αθηναίους. Ταυτόχρονα, το **The Ilisian**, όπως ονομάζεται μετά τη ριζική του ανακαίνιση το γνωστό σε όλους Χίλτον, επαναφέρει στο προσκήνιο την πολυτελή αστική φιλοξενία και την υψηλή γαστρονομία, με χώρους που συνδυάζουν ethnic εμπειρίες σε κάθε όροφο – από ιαπωνική κουζίνα έως all-day brasseries και gastro bars.

Όλα αυτά τα φιλόδοξα εγχειρήματα δεν αποτελούν απλώς νέες διευθύνσεις όπου μπορείς να πας για φαγητό, προτείνουν έναν ανασχεδιασμό του τρόπου που η πόλη ζει και απολαμβάνει τη γαστρονομία, την ψυχαγωγία και τον πολιτισμό. Ας δούμε όμως πιο αναλυτικά αυτά τα νέα πολυαναμενόμενα πρότζεκτ.



ΣΤΟΑ AGORA ένα food hall στο κέντρο της Αθήνας

Η μεταμόρφωση της ιστορικής Στοάς Αρσακείου είναι ένα φιλόδοξο εγχείρημα στο κέντρο της πόλης και θα συνδυάζει γαστρονομία, πολιτισμό και λιανική αγορά ένδυσης, με στόχο να προσελκύει 7.000-8.000 επισκέπτες ημερησίως. Η κύρια δραστηριότητα στο Στοά Agora αφορά την εστίαση, αφού το concept περιλαμβάνει θεματικά εστιατόρια, ελληνικό street food, pop-up stores και μελετημένους κοινόχρηστους χώρους. Οι επισκέπτες θα μπορούν να ανακαλύψουν και να ψωνίσουν προϊόντα μικρών και μεσαίων Ελλήνων παραγωγών, να επιλέξουν μεταξύ dine-in και street food εμπειριών, να συμμετάσχουν σε γευσιγνωσίες και διαδραστικά events.

Αναλυτικότερα, η Στοά Agora θα περιλαμβάνει χώρους που καλύπτουν όλες τις πτυχές της μεσογειακής και ελληνικής κουζίνας: κάβα και wine bar για γευσιγνωσίες, μαγειρεία και εστιατόρια που επικεντρώνονται στο κρέας αλλά και το ψάρι, street food με ζυμαρικά, λουκουμάδες κ.ά., ζαχαροπλαστείο, καφέ

και κατάστημα ξηρών καρπών, καθώς και cocktail bar. Παράλληλα, θα προσφέρει τις διάσημες ελληνικές πίτες αλλά και ελληνικό πρωινό, sandwiches και σαλάτες με προϊόντα Ελλήνων παραγωγών.

Στη Στοά Agora δίνεται έμφαση σε τρεις άξονες: Προϊόντα, Εστίαση και Εμπειρίες. Οι παραγωγοί παρουσιάζονται στον επισκέπτη, ο οποίος θα μπορεί να δοκιμάσει τα προϊόντα πριν τα προμηθευτεί για το σπίτι. Παράλληλα, θα διαμορφώνονται διαδραστικές εμπειρίες σε συνεργασία με ειδικούς στη διατροφή, τη γαστρονομία και τον ελληνικό πρωτογενή τομέα.

Οι εργασίες προχωρούν με γοργούς ρυθμούς, ενώ οι επιχειρηματίες και οι σεφ που θα αναλάβουν τα πόστα πίσω από τους πάγκους των εστιατορίων θα ανακοινωθούν εντός του προσεχούς διαστήματος. Μαζί θα ανακοινωθούν και πολλοί χώροι πώλησης αντικειμένων που θα στεγαστούν εκεί, οι οποίοι συνδέονται με την ελληνική κουλτούρα, γαστρονομική ή και όχι.



ΣΚΛΑΒΕΝΙΤΗΣ FOOD HALL η μεγάλη μεταμόρφωση του Ρέντη

Οι πρώην εγκαταστάσεις της ΠΙΤΣΟΣ στον Ρέντη ετοιμάζονται για ένα νέο κεφάλαιο στην ιστορία τους. Δεν θα λειτουργήσουν ως χώροι του εργοστασίου ηλεκτρικών οικιακών συσκευών, αλλά ως ένας από τους πιο φιλόδοξους και καινοτόμους πολυχώρους αστικής αναγέννησης της χώρας. Με την έγκριση των περιβαλλοντικών όρων από το αρμόδιο υπουργείο, ο Σκλαβενίτης ξεκινά την πλήρη αναδιαμόρφωση του εγκαταλειμμένου βιομηχανικού κελύφους, απαντώντας σε δύο ανάγκες: τη διάσωση της βιομηχανικής κληρονομιάς της Αθήνας και τη δημιουργία σύγχρονων δημόσιων χώρων για οικογένειες, με δραστηριότητες που απλώνονται στα πεδία της γαστρονομίας, της ψυχαγωγίας και του πολιτισμού.

Το έργο εκτείνεται σε 51.846 τ.μ., με επιπλέον 19.711 τ.μ. αφιερωμένα σε χώρους στάθμευσης (περίπου 1000 θέσεις πάρκινγκ), με εκτεταμένο πράσινο, φυτεύσεις σε δώματα και υπαίθριους χώρους – το μεγαλύτερο του είδους του στη χώρα.

Οι επεμβάσεις θα πραγματοποιηθούν με σεβασμό στην ιστορική ταυτότητα της περιοχής –εξετάζοντας και τη διατήρηση της επιγραφής ΠΙΤΣΟΣ–, ενώ ένας μικρός μουσειακός χώρος, υπό την εποπτεία της Εφορείας Νεότερων Μνημείων, θα αφηγείται την πορεία του εργοστασίου.

Το συγκρότημα θα περιλαμβάνει διώροφη υπεραγορά, 25 χώρους εστίασης και οργανωμένη αγορά μικρών παραγωγών, χώρους αναψυχής, κτίρια γραφείων, παιδότοπους εσωτερικά και εξωτερικά, πολυώροφο κτίριο με αίθουσες συσκέψεων και εστιατόρια στο roof garden, ενώ ο μεγάλος και φωτεινός χώρος πολλαπλών χρήσεων θα φιλοξενεί εκθέσεις, εποχιακά markets, καλλιτεχνικά δρώμενα και pop-up events.

Η επένδυση θα ξεπεράσει τα 150 εκατ. ευρώ, δημιουργώντας παράλληλα περισσότερες από 1.200 θέσεις εργασίας, και αναμένεται να προσελκύει πάνω από 20.000 επισκέπτες ημερησίως, αλλάζοντας δραστικά την κίνηση και τη ζωή της περιοχής του Ρέντη και της Λεωφόρου Κηφισού.



THE ILISIAN ένας προορισμός υψηλής γαστρονομίας

Το The Ilisian καθιερώνεται ως ένας προορισμός που συνδυάζει περισσότερες από εννέα καινοτόμες γαστρονομικές και ψυχαγωγικές προτάσεις. Το άνοιγμα των εστιατορίων θα γίνει σταδιακά: το πρώτο που θα δούμε να ανοίγει, στις αρχές Δεκεμβρίου 2025, είναι το ιαπωνικό εστιατόριο, ενώ τα υπόλοιπα venues θα είναι έτοιμα να υποδεχτούν το κοινό μέσα στο 2026. Πιο συγκεκριμένα, στον τελευταίο όροφο, το θρυλικό Galaxy Bar αναγεννιέται ως The Galaxy Dispensary, ένα εκλεπτυσμένο gastrobar με εκτενή συλλογή κρασιών και αποσταγμάτων. Δίπλα του, το The Galaxy Supper Club θα είναι ένα exclusive εστιατόριο υψηλής γαστρονομίας, μετατρέποντας έτσι τον όροφο σε διεθνή γαστρονομικό και ψυχαγωγικό προορισμό.

Το signature εστιατόριο του ξενοδοχείου Conrad Athens The Ilisian θα είναι το Βυζαντινό, το οποίο πλέον θα λειτουργεί ως all-day grande brasserie, συνδυάζοντας ελληνική και γαλλική κουζίνα. Ενώ το Athenian Lounge café bar στο ισόγειο θα λειτουργεί από νωρίς το πρωί έως αργά το βράδυ.

Το ιαπωνικό εστιατόριο, με θέα στην πσιόνα, θα προσφέρει αυθεντική ιαπωνική γαστρονομία με σεβασμό στην εποχικότητα των υλικών και φυσικά θα έχει high-end design. Τρεις επιπλέον προτάσεις φαγητού θα ανοίξουν μέσα στο πρώτο εξάμηνο του 2026, ενώ το all-day pool bar-restaurant θα είναι προσβάσιμο για τα μέλη του club, τους επισκέπτες του ξενοδοχείου και τους ιδιοκτήτες των κατοικιών.

Στον πυρήνα του The Ilisian, το ήδη σε λειτουργία House of NYNN —το οποίο απευθύνεται μόνο σε μέλη του club— προσφέρει premium εμπειρίες μέσω του Main Restaurant, ενός all-day χώρου με mid-century design και δημιουργική κουζίνα, βασισμένη στη μεσογειακή διατροφή. Η φιλοσοφία του είναι απλή: θρέψη, φροντίδα και απόλαυση. Γι' αυτόν τον λόγο χρησιμοποιούνται ελληνικά προϊόντα, από μικρούς παραγωγούς, βιολογικά κρέατα, άγρια βότανα και φυσικές ζυμώσεις χωρίς ζάχαρη.

Το μενού εμπλουτίζεται με διεθνείς γεύσεις, ενώ η διακόσμηση ενσωματώνει υλικά όπως το ξύλο, την πέτρα και άλλα εντυπωσιακά στοιχεία. Το αίθριο και η βεράντα με θέα στην πσιόνα δημιουργούν έναν ήσυχο χώρο σύνδεσης με το εξωτερικό περιβάλλον, ενώ στα μελλοντικά σχέδια περιλαμβάνονται workshops, ομιλίες και γευσιγνωσίες που θα ενισχύουν την έννοια της κοινότητας γύρω από τη γαστρονομία. Είμαστε σε αναμονή, λοιπόν, για όλα τα μεγαλεπήβολα και ωραία που ετοιμάζονται! **ΙΟΙ**

Παλιές βιομηχανικές εγκαταστάσεις ή εμβληματικά σημεία του κέντρου μετατρέπονται σε πολυχώρους που συνδυάζουν φαγητό, ψυχαγωγία και πολιτισμό

ΓΙΩΡΓΟΣ ΖΑΡΖΩΝΗΣ Ο ΙΝΤΙΑΝΑ ΤΖΟΟΥΝΣ ΤΟΥ ΚΑΚΑΟ

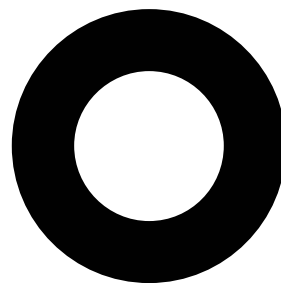
Ο ΓΝΩΣΤΟΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΣ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΣ ΤΗΣ COCOOWA CHOCOLATE ΜΑΣ ΜΙΛΑΕΙ

Της ΝΕΝΕΛΑΣ ΓΕΩΡΓΕΛΕ



Ψάχνοντας για
ποικιλίες κακάο
του Αμαζονίου
στον ποταμό
Μοκόα της
περιφέρειας
Πουτουμάγιο,
κόκκινη ζώνη
επικινδυνότητας
στην Κολομβία

ΓΙΑ ΤΗ ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΑΜΕΡΙΚΗ, ΤΙΣ ΦΥΤΕΙΕΣ ΚΑΚΑΟ ΚΑΙ ΤΙΣ ΑΝΕΠΑΝΑΛΗΠΤΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΠΟΥ ΕΖΗΣΕ ΕΚΕΙ



ΓΙΩΡΓΟΣ ΖΑΡΖΩΝΗΣ είναι ο πρώτος άνθρωπος που συμβουλευόμαι για ταξίδια. Επικοινωνιακός από τη φύση του και μεγάλο μαμούνι (έχω την εντύπωση ότι ποτέ δεν μένει σταθερός σε έναν τόπο), θα σου πει πράγματα που ποτέ δεν θα μάθει το

ChatGPT και κανένας ταξιδιωτικός οδηγός δεν θα ξετρυπώσει. Ήταν στην Κούβα που βούτηξε το μικρόβιο της σοκολάτας. Από τότε, δίπλα στην ιδιότητα του «γνωστού φωτογράφου» προστέθηκε κι αυτή του «παθιασμένου σοκολατοποιού». Δημιούργησε τη σοκολατοποιία Cocomwa Chocolate, αλλ'αυτό ήταν μόνο η αρχή. Στον Γιώργο δεν αρκεί να αγοράζει απλώς μια καλή πρώτη ύλη, θέλει πάντα να φτάνει στην πηγή. Μην τα πολυλογώ, ο άνθρωπος έχει οργώσει όλη τη Λατινική Αμερική. Στην Κολομβία συμμετείχε σε τελετουργίες που κρατούν από την εποχή των Μάγιας, εισχώρησε βαθιά στον Αμαζόνιο, βρήκε φυτείες κακάο που ο υπόλοιπος κόσμος δεν έχει ανακαλύψει ακόμα. Ο Γιώργος Ζαρζώνης είναι ένας τυχερός όσο και ριψοκίνδυνος άνθρωπος, γεμάτος ανεπανάληπτες εμπειρίες. Ένας αληθινός σύγχρονος Ιντιάνο Τζόουνς!

— **Ας ξεκινήσουμε από την πιο εύλογη ερώτηση... Τι είναι αυτό που ώθησε έναν φωτογράφο με μια δυναμική καριέρα και κάπου 50 βιβλία στο βιογραφικό του να γίνει σοκολατοποιός;**

Νομίζω ότι η απάντηση δεν βρίσκεται στο γιατί, αλλά στο πώς. Δεν έκανα στροφή καριέρας –εννοείται ότι φωτογραφίζω και σήμερα–, απλά μια μετακίνηση από την όραση στη γεύση. Οι εικόνες μου ανέκαθεν προσπαθούσαν να αιχμαλωτίσουν την ψυχή ενός τόπου, να απομονώσουν τη στιγμή που αποθηκεύεται πρώτα μέσα μου και μετά στο φιλμ. Όταν λοιπόν στην Κούβα, πριν από δεκαπέντε χρόνια, πέρασα το σκληρό Γκουαντάναμο και βρέθηκα στην πόλη Μπαράκoa, επισκέφτηκα το εργοστάσιο σοκολάτας που, το 1963, είχε εγκαταστήσει ο Ερνέστο Τσε Γκεβάρα. Εκεί κυριολεκτικά χάθηκα ανάμεσα στον θάρλο, την πραγματικότητα και τις δυνατές εικόνες των farmers, σε συνδυασμό, φυσικά, με τα αρώματα του φρεσκοζυμωμένου καρπού του κακάο, την ωμή και γήινη γεύση του. Και θυμάμαι, όταν πια βγήκα υπνωτισμένος από τις αίσουσες του εργοστασίου, διάβασα στην ταμπέλα ψηλά μια φράση του επαναστάτη: «Fue una estrella quien te puso aquí», δηλαδή «Ένα αστέρι σ' έφερε εδώ». Το απλό και ίσως πολιτικό νόημα μεταφράστηκε λίγο προφητικά σ' εμένα. Αυτή η κουβέντα του Τσε είναι το déjà vu της ιστορίας που με ακολουθεί από τότε και με κάνει να επιστρέφω ξανά και ξανά στη Λατινική Αμερική, στην πηγή του αληθινού κακάο.

— **Ποια από τις χώρες του κακάο που επισκέφτηκες σε κέρδισε περισσότερο και γιατί;**

Η Κούβα λέω ότι πάντα έχει μια ιδιαίτερη θέση στις μνήμες μου, γι' αυτό και την επισκέφτηκα πολλές φορές, ευτυχώς στα καλά της χρόνια. Το Περού, η Κόστα Ρίκα, ο Παναμάς έχουν πια εμπορευματοποιήσει το κακάο και τις διαδικασίες του. Στ' αλήθεια, λοιπόν, με έχει γοητεύσει βαθιά η Κολομβία – για μένα είναι ένα ακατέργαστο διαμάντι. Είναι αυτή η αγριάδα ενός τόπου με ακραίες αντι-



Ο Πώργος Ζαρζώνης καπνίζοντας πούρο από τις φυτείες καπνού που οι Κολομβιανοί φυτεύουν ανάμεσα στις φυτείες του κακάο για ενδυνάμωση του καρπού. Εξαιρετικά πούρα, που αγόρασε με 3,5€ τα 25 τεμάχια.

← θέσεις και ανεξέλεγκτη βιοποικιλότητα – σκεφτείτε πως εκτείνεται από τις Άνδεις και την Αμαζονία μέχρι τις ακτές του Ειρηνικού και της Καραϊβικής! Αυτή η τοπογραφία έχει δημιουργήσει μοναδικά μικροκλίματα που δίνουν καρπούς με απίστευτη γευστική πολυπλοκότητα. Από νότες εσπεριδοειδών και λουλουδιών που δοκίμασα στα βουνά της, μέχρι τις γήινες και πικάντικες νότες της ενδοχώρας. Υπάρχει μια δύναμη στον καρπό που τη βιώνεις εκεί. Έπειτα, το κακάο στην Κολομβία χαρακτηρίζεται ως «ο καρπός της ειρήνης», αφού νέες φυτείες αναπτύσσονται σε πρώην ζώνες συγκρούσεων και αντικαθιστούν τις καλλιέργειες κόκας. Η Καρολίνα, μια φίλη μου στην Μπογκοτά, που είναι δικηγόρος του κράτους, μου εξήγησε πώς προσεγγίζει αντάρτες στους οποίους το κράτος δίνει φυτείες κακάο με αντάλλαγμα τα όπλα τους. Αυτή η μετάβαση είναι λογικό να προσδίδει στον καρπό ένα ισχυρό αφήγημα, ένα βάθος που καμία άλλη εμπορική συσκευασία δεν μπορεί να αποδώσει. Και ο τρίτος λόγος είναι ότι η χώρα είναι κι αυτή σε φάση ανακάλυψης των καρπών κακάο. Ούτε εκείνοι δεν ξέρουν ακόμη τι κρύβει η ζούγκλα τους. Άγνωστες ποικιλίες, μη τιθασευμένες από τη βιομηχανία, που αφήνουν μεγάλο περιθώριο για πειραματισμό και επιτρέπουν τη δημιουργία άλλων γεύσεων.

— **Εσύ πώς έχεις αξιοποιήσει όλη αυτή τη γνώση που συλλέγεις;**

Με διάφορους τρόπους. Καταρχάς στην παραγωγή μου, αφού φέτος έχω επιλέξει να φτάσω στον καρπό με τη διαδικασία που ονομάζεται «bean to bar». Με τον τρόπο αυτό ουσιαστικά παράγεται σοκολάτα από τον καρπό και όχι έτοιμη, όπως γίνεται συνήθως. Είναι μια φιλοσοφία

που απαιτεί και γνώση και προσήλωση. Το αποτέλεσμα βέβαια είναι εντελώς διαφορετικό, αφού τελικά η σοκολάτα κρατάει σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό όλα τα βιοχημικά της χαρακτηριστικά. Την ισχυρή αντιοξειδωτική της δράση, τα ζωτικής σημασίας μέταλλα και φυσικά όλες τις ενώσεις που προσφέρουν ευεξία. Τη σειρά αυτή της Cocomo Chocolate που έφτιαξα την ονόμασα Raw και είναι χωρίς ζάχαρη. Το σλόγκαν της είναι η φράση «The Jungle Within You» (Η ζούγκλα μέσα σου). Επιπλέον, η γνώση αυτή που έχω αποκτήσει θα χρησιμοποιηθεί στην επιλογή καρπών κακάο, αφού έχω ήδη συμφωνήσει με μια μεγάλη πολυεθνική εταιρεία ώστε να βρίσκω από μικρές φάρμες καλή ποιότητα καρπών για εισαγωγή και μεταποίηση. Κι αυτό για μια ταξιδιάρη ψυχή... είναι θέμα!

— **Μου μιλάς τόσο ώρα για ζούγκλες. Πόσο επικίνδυνο είναι το κάθε σου ταξίδι εκεί;**

Υπάρχει μια καμπύλη επικινδυνότητας. Τις τρεις πρώτες φορές που πήγα στην Κολομβία δεν ένιωσα, νομίζω, απειλή ή φόβο. Ξέρω καλά τους κανόνες της Λατινικής Αμερικής. Πέρυσι πέρασα τα όριά μου για να φτάσω στη ζούγκλα του Αμαζονίου. Θα με χαρακτήριζες άνετα τυχερό. Το Πουτουμάγιο, όπου έμεινα σχεδόν έναν μήνα, είναι το πιο επικίνδυνο κομμάτι της χώρας. Ούτε οι Κολομβιανοί δεν πάνε εκεί, γιατί έχει πολλούς αντάρτες, άρα και παράνομες καλλιέργειες, και κανέναν τουρίστα. Αρκεί να σου πω ότι, όταν μαθεύτηκε ότι κυκλοφορούσα μόνος στα δάση τους, με κάλεσε ο δήμαρχος της πόλης. Εκεί πήγα για να δοκιμάσω μια πολύ ιδιαίτερη ποικιλία, το Jaguar Cacao, που είναι σχεδόν λευκό. Αυτό ακόμη και σήμερα το

Συμμετείχα σε τελετές κακάο. Φαντάσου ήχους από τύμπανα, φωτιά στη μέση και μια σαμάνα, η οποία μας έφτιαξε επιτόπου από τον καρπό το ρόφημα που ήπιαμε, αφού πρώτα καθάρισε τον χώρο από την κακή ενέργεια.



χρησιμοποιούν στις τελετές κακάο. Για τους Μάγια συμβόλιζε το πνεύμα και το ανακάτευαν με καλαμπόκι, που είχε τη θέση του σώματος στις τελετουργίες τους.

— Επειδή είμαι σίγουρη ότι συμμετείχες σε κάποια τέτοια τελετή, θέλω να μου μεταφέρεις την εμπειρία σου.

Ναι, εννοείται! Η εμπειρία, ωστόσο, χρειάζεται ολόκληρη την εφημερίδα για να γίνει κατανοητή. Συμμετείχα σε τρεις συνολικά τελετές κακάο. Η πρώτη ήταν και η πιο αθώα. Κράτησε γύρω στις δύο ώρες. Φαντάσου ήχους από τύμπανα, φωτιά στη μέση και μια σαμάνα, η οποία μας έφτιαξε επιτόπου από τον καρπό το ρόφημα που ήπιαμε,

αφού πρώτα καθάρισε τον χώρο από την κακή ενέργεια. Ήταν πικρό κακάο με μπαχαρικά, όπως θα έπρεπε να είναι η σοκολάτα. Θα σημειώσω εδώ ότι η λέξη «σοκολάτα» σημαίνει «πικρό νερό», καμία σχέση με το ζαχαρούχο γλύκισμα όπως το έχουμε εμείς στο μυαλό μας. Αυτό το πικρό νερό ήπια και στην τρίτη τελετή. Εκεί φοβήθηκα, ομολογώ, γιατί χρειάστηκε να ταξιδέψω με βάρκα στον ποταμό Κακετά, από τους μεγαλύτερους παραποτάμους του Αμαζονίου, και μάλιστα χωρίς να έχω ακριβώς την τοποθεσία όπου θα έβρισκα τη σαμάνα για την τελετή. Έγινε σωστά –ευτυχώς– κι έζησα την πιο δυνατή εμπειρία της ζωής μου. Από τις εννιά το βράδυ που ξεκίνησε η μυσταγωγία μέχρι τις πέντε το πρωί, τα είδα όλα... Δεν είχε να κάνει με ναρκωτικά, ούτε πρόκειται για τουριστικό σεμινάριο που υπόσχεται ευεξία. Είναι μια νόμιμη διαδικασία που σε φτάνει με ροφήματα στην ψυχεδέλεια, την οποία, όμως, βιώνεις αφού ένα μέρος του εγκεφάλου σου είναι εκεί. Πρόκειται για αρχαίο τελετουργικό που κρατάει ζωντανή τη μνήμη των Μάγια.

— Ποιο είναι το νοστιμότερο πράγμα που έχεις δοκιμάσει στην Κολομβία;

Στην ίδια περιοχή του Αμαζονίου και εντελώς τυχαία βρέθηκα σε ένα εστιατόριο, πολύ προσεγμένο για εκεί. Ο σεφ Μαουρίσιο, μετά το ιδιαίτερο ψάρι Πιραρουκού που έφαγα, μου πρόσφερε μια πράσινη κρέμα φτιαγμένη από αποξηραμένα φύλλα κόκας. Ήταν γαρνιρισμένη με λευκό κακάο και Κουπουασού, ένα ξαδερφάκι του κακάο με κρεμώδη υφή, έντονη οξύτητα και γεύση πολλών μαζί τροπικών φρούτων. Ήταν ένας γευστικός γρίφος – το ξινό, η σοκολάτα και τα φρούτα συγχρόνως. Δεν έχω φάει τίποτα νοστιμότερο στη ζωή μου. Θα επέστρεφα εκεί μόνο για την τελετή κι ένα γλυκό.

— Σε αυτά τα χρόνια της διαδρομής σου τι έχεις χαρεί από συνεργασίες περισσότερο και τι νέο να περιμένουμε από την Cocolawa?

Η συνεργασία μου με το ρούμι Diplomatico ήταν από τα πιο σημαντικά στοιχήματα των γεύσεων που έφτιαξα, αφού χρησιμοποιώ μια εντελώς διαφορετική τεχνική ώστε να φτάσω στο αποτέλεσμα. Τώρα το σημαντικότερο που ακολουθεί είναι η τελετουργική σοκολάτα που ετοιμάζω. Πρόκειται για ένα προϊόν που δεν ακολουθεί τους κανόνες των γνωστών ροφημάτων, δεν επιδέχεται ούτε ζάχαρη, ούτε ζωικό γάλα, και χρειάζεται κανόνες ακόμα και στην ημερήσια κατανάλωσή του. Νομίζω ότι σε αυτό το ρόφημα θα ακουμπήσει όλο το απόσταγμα της γνώσης που εδώ και τόσα χρόνια έχω συλλέξει. 101



Πάνω: Στη ζούγκλα του Αμαζονίου συχνά μιλάς με τους παπαγάλους
Κάτω: Με ιθαγενείς της φυλής Εμπερά του Παναμά, έφτασε μέχρι εκεί για να δοκιμάσει την ακριβότερη ποικιλία καφέ, την Geisha





Κάτω απ' το βλέμμα του Ναού του Ηφαίστου και με την Ακρόπολη να «ακουμπά» στον ορίζοντα, το Kuzina ανοίγει τον χειμώνα με ένα νέο μενού που μοιάζει με γιορτή έμπνευσης.

Ο chef Άρης Τσανακλίδης, που έχει μετατρέψει αυτό το παλιό αρχοντικό στο Θησείο σε έναν από τους πιο σημαντικούς γαστρονομικούς πυρήνες της Αθήνας, υπογράφει πιάτα χειμωνιάτικα αλλά όχι βαριά. Με τη fusion αισθητική του και την προσήλωση στην ελληνική πρώτη ύλη, φτιάχνει ένα μενού που σε βάζει να νιώθεις πως επιστρέφεις... στο σπίτι.

Η τραβηχτή σπανακόπιτα, μια επανεφεύρεση της κλασικής αγαπημένης συνταγής, γεμισμένη με φέτα, ανθότυρο, φρέσκα μυρωδικά και Αρσενικό Νάξου, είναι η ιδανική ισορροπία ανάμεσα στο οικείο και το λεπτοδουλεμένο. Το μοσχαρίσιο burger είναι street και gourmet μαζί: ζουμερό κρέας, καραμελωμένο κρεμμύδι, ψητό portobello μανιτάρι, τραγανή πίκλα αγγούρι, λιωμένο τυρί cheddar, μαγιονέζα τρούφας και στο πλάι chips πατάτας, που σε κάνουν να θες να μοιράζεσαι. Τα καλαμαράτα με πικάντικο μοσχαρίσιο λουκάνικο, σάλτσα ντομάτας και ξινομουζήθρα είναι το comfort πιάτο που αγκαλιάζει τον ουρανίσκο από την πρώτη μπουκιά. Για πιο ελαφριά νότα θάλασσας, το λαβράκι με λεμόνι, κάππαρη, ντοματίνια και φρέσκο σπανάκι ξεχωρίζει για την καθαρότητα των υλικών.

Και δεν είναι μόνο το φαγητό. Η ατμόσφαιρα του Kuzina, όταν πέφτει το βράδυ, μοιάζει με μουσικό ταξίδι: ο ραδιοφωνικός παραγωγός **Θοδωρής Γιαννόπουλος** (Galaxy 92) φτιάχνει το eclectic soundtrack, με χαλαρές μελωδίες, indie vibes, λίγη jazz & electronica, που ταιριάζουν απόλυτα με τον χαμηλό φωτισμό.

Αποδεδειγμένα, αυτή η εμπειρία δεν περνά απαρατήρητη: το Kuzina έχει προταθεί από τον οδηγό Michelin, ενώ το BBC το έχει αναδείξει ως ένα από τα κορυφαία εστιατόρια με θέα παγκοσμίως.

Αυτός ο χειμώνας, λοιπόν, σου δίνει μια καλή δικαιολογία να βρεθείς στο Θησείο, να καθίσεις στο ισόγειο ή, αν είσαι αρκετά τυχερός μια χειμωνιάτικη μέρα με ιδανική θερμοκρασία, σε ένα τραπέζι στον εξωτερικό χώρο, που κοιτάζει ψηλά, στον Παρθενώνα και στον Ναό του Ηφαίστου, και να απολαύσεις τη νέα δημιουργική πρόταση του Άρη Τσανακλίδη.

Το Kuzina δεν κάνει απλώς χειμερινό μενού. Σου προσφέρει μια αθηναϊκή εμπειρία με ψυχή.

INFO

Αδριανού 9, Θησείο, 2103240133

kuzina.gr

 kuzinaAthens  kuzina.gr



KUZINA

Φέτος ο χειμώνας έχει γεύση... Kuzina



TASTE
V
ICE

Στον ήσυχο και γοητευτικό πεζόδρομο της Ευφορίωνος, εκεί όπου το Παγκράτι συναντά έναν πιο ανεπιτήδευτο ρυθμό, το Cupola λειτουργεί από το 2017 ως σημείο αναφοράς της ιταλικής κουζίνας. Ο χώρος όπου η κουζίνα και η ατμόσφαιρα μιλούν πρώτες και οι λεπτομέρειες ολοκληρώνουν την εμπειρία.

Το περιβάλλον είναι casual και ζεστό, με εκείνο το είδος της οικειότητας που σε βάζει αμέσως στο κλίμα μιας αυθεντικής τρατορίας. Το προσωπικό έτοιμο να σε εξυπηρετήσει. Η γειτονιά γραφική. Και τα πιάτα; Με φαντασία, τεχνική και μοναδική γεύση.

Στο μενού φαίνεται η προσοχή στη λεπτομέρεια και η αγάπη για την ιταλική κουζίνα. Τα Arancini Bolognese, κροκέτες ριζότο με μοσχαρίσιο κιμά και κρέμα παρμεζάνας, είναι από τα πιάτα που οι τακτικοί πελάτες παραγγέλλουν ξανά και ξανά. Η σαλάτα burrata με τραγανή pancetta, καραμελωμένα ντοματίνια και μαρμελάδα peperoncino είναι από τις πιο χορταστικές και αγαπημένες επιλογές. Τα Mezzi Rigatoni Pistacchio, με το σπιτικό pesto από φιστίκια Αιγίνης και τον συνδυασμό βασιλικού και καβουρδισμένων φιστικιών, έχουν γίνει must επιλογή. Τα Paccheri Bolognese σερβίρονται ζεστά και απολαυστικά, όπως πρέπει.

Στις πίτσες, η Pizza Carciofi με κρέμα αγκινάρας, Coppadi Parma, mozzarella, stracciatella και τραγανές αγκινάρες Romana είναι από τις πιο ιδιαίτερες επιλογές, ενώ η Pizza Pancetta e Broccoletti με mozzarella, μπροκολοανθούς, pancetta, stracchino, μαρινarisμένο κρεμμύδι και peperoncino είναι ιδανική για όσους θέλουν κάτι πιο ισορροπημένο αλλά με λίγο extra.

Το Cupola προσφέρει επίσης πιάτα με μοσχαρίσιο ribeye, παναρισμένη χοιρινή μπριζόλα και φρέσκο ψάρι ημέρας, καλύπτοντας έτσι και όσους αναζητούν κάτι πέρα από pasta και pizza. Για το κλείσιμο του γεύματος, το βελούδινο τιραμισού είναι μια σταθερή αξία που υπενθυμίζει το κλασικό ιταλικό επιδόρπιο όπως πρέπει να είναι. Η ενημερωμένη και μεγάλη wine list ολοκληρώνει την εμπειρία, με ετικέτες που ταιριάζουν ιδανικά με το γεύμα σας. Συνολικά, γνήσια ιταλική κουζίνα, άνετο κλίμα και μια εμπειρία που σε κάνει να θέλεις να επιστρέψεις.

INFO

Ευφορίωνος 13, Παγκράτι, 2107104040

 cupolatrattoria

 cupola_trattoria



CUPOLA

Η τρατορία του Παγκρατίου που ξέρει να σε κερδίζει με τη γεύση



Στην καρδιά της σύγχρονης γαστρονομικής σκηνής, το Cínapos καταφέρει κάτι μοναδικό: να συστήσει ξανά την ελληνική κουζίνα μέσα από μια φρέσκια οπτική, χωρίς να χάσει ούτε στιγμή την αυθεντικότητά της. Με το πρώτο βήμα στον χώρο, η ατμόσφαιρα είναι ζεστή και οικεία, όσο μια παρέα που συναντιέται στο τραπέζι για να μοιραστεί ιστορίες και γεύσεις.

Στο Cínapos όλα είναι φτιαγμένα για το μοίρασμα. Πιάτα για τη μέση, για να απλώνονται χέρια, να γεμίζουν ποτήρια και να γεννιούνται μικρές καθημερινές στιγμές γύρω από το τραπέζι. Αυτή η τελετουργία είναι ο πυρήνας του εγχειρήματος που είχε οραματιστεί ο φημισμένος σεφ Πάνος Ιωαννίδης. Με μια βαθιά προσωπική ματιά πάνω στην παράδοση, μεταφέρει στις δημιουργίες του τη γεύση της Ελλάδας όπως τη νιώσαμε στα παιδικά μας χρόνια και όπως συνεχίζουμε να τη ζούμε.

Το Cínapos συνεργάζεται με παραγωγούς από κάθε γωνιά της χώρας, επιλέγοντας πρώτες ύλες που τιμούν τον τόπο τους. Ψάρια που ακολουθούν την εποχικότητα, πιάτα ημέρας που αλλάζουν ανάλογα με ό,τι «ωραίο» έφτασε στην κουζίνα, ψησίματα που μοσχοβολάνε φρεσκάδα και μαγειρευτά που θυμίζουν το τραπέζι της μαμάς.

Ο μουσακάς είναι ακριβώς όπως τον περιμένεις, «γεμάτος» και ζουμερός. Το σπαγγετίνι με αρνί και μυζήθρα είναι πρόταση που ξεχωρίζει, με βαθιά νοστιμιά και απλότητα. Ο χειροποίητος γύρος αποτυπώνει το μεράκι της ομάδας, ενώ τα μύδια ανχισιά με σουτζούκι προσφέρουν μια τολμηρή, απολαυστική αντίθεση που γίνεται αμέσως αγαπημένη. Όλα τα πιάτα προετοιμάζονται από την έμπειρη ομάδα του Cínapos με φροντίδα και τεχνική, κι αυτό έχει ως αποτέλεσμα να εντυπωσιάζουν γευστικά και οπτικά. Η εμπειρία ολοκληρώνεται ιδανικά με επιλεγμένα αποστάγματα και κρασιά που συνοδεύουν αρμονικά κάθε επιλογή από το μενού.

Το Cínapos είναι το στέκι που θέλεις να βρίσκεσαι ξανά και ξανά, και αγκαλιάζει κάθε περίπτωση. Από χαλαρές στιγμές με φίλους μέχρι γευστικά date για δύο, το περιβάλλον αποπνέει τη ζεστασιά του φαγητού που ξέρει να γίνεται συναίσθημα. Το concept του Πάνου Ιωαννίδη έχει ήδη βρει την επιτυχία του και υπενθυμίζει ότι η ελληνική κουζίνα, όταν μοιράζεται, γίνεται ακόμη πιο απολαυστική.

INFO

Ηρακλειδών 10, Θησείο, 2107103030

 Cínapos  cinapos



CINAPOS

Η ελληνική κουζίνα που μοιράζεται, μέσα από τη ματιά του Πάνου Ιωαννίδη



TASTE VICE

OSTERIA GRECA

Η τέχνη της γεύσης στο Κτήμα Παπαργυρίου



Στον Λαλιώτη Κορινθίας, ανάμεσα στους αμπελώνες του Κτήματος Παπαργυρίου, η Osteria Greca διανύει την τέταρτη χρονιά λειτουργίας της, συνεχίζοντας να εκφράζει με αυθεντικότητα την αγάπη της οικογένειας Παπαργυρίου για το φαγητό, το κρασί και τη φιλοξενία.

Ο σεφ Γιώργος Αντωνέλλος επιμελείται ένα μενού που τιμά την τοπική κουζίνα, αντλώντας έμπνευση από τις ρίζες του στα Ιόνια Νησιά και από ταξίδια στο εξωτερικό. Η μαγειρική του βασίζεται στην απλότητα, την εποχικότητα και τον σεβασμό στα υλικά,

με σαφή προσήλωση στη φιλοσοφία του zero waste. Κάθε πιάτο είναι αφιερωμένο στην ποιότητα, από τα γαρδουμπάκια φρικασέ με αρνάκι γάλακτος και τα bucatini με κεφτεδάκια αγριογούρουνου, μέχρι τα κρασάτα μάγουλα μαύρου χοίρου με τραχανά, τη φάβα Φενεού με άγρια μανιτάρια και το ριζότο με σαφράν και gorgonzola. Από τα γλυκά, ξεχωρίζουν η πάβλοβα με φρούτα του δάσους και η black forest, που κλείνουν ιδανικά την εμπειρία. Οι πρώτες ύλες προέρχονται από το δικό τους περιβάλλον και από παραγωγούς της περιοχής με τους οποίους τους συνδέει μακρόχρονη σχέση εμπιστοσύνης.

Την οινική επιμέλεια υπογράφουν ο Πάννης Παπαργυρίου και η σύζυγός του, προτείνοντας μοναδικά wine pairings ανάμεσα σε 180 ετικέτες. Ανοικτή τα Σαββατοκύριακα και τις γιορτές, η Osteria Greca προσφέρει μια εμπειρία γεύσης και αυθεντικής φιλοξενίας, σε απόλυτη αρμονία με το τοπίο που τη φιλοξενεί.



INFO

Λαλιώτης
Κορινθίας Κιάτο
6944511107

[f osteriagreca](#)
[@ osteriagreca](#)

ΒΑΣΙΛΑΙΝΑΣ

Η γαστρονομική κληρονομιά της πόλης



«Συλλογίζομαι εχθές, αφορμή σ'Ελιοτ». Τον γνώρισα μια Παρασκευή βράδυ του τέλους Σεπτεμβρίου. Δειπνούσαμε μαζί στο Βασιλαίνα στον Πειραιά. Rex, Maurice Cardiff, Κατσιμπαλης. Καθώς ο Βασιλαίνας σερβίρει αμίλητος δοκιμάζοντας την αντοχή του πελάτη...», έγραφε ο Σεφέρης στο «Ημερολόγιο» Δευτέρα 14 Οκτώβρη 1946, περιγράφοντας όσα συνέβαιναν στη σάλα και στην κουζίνα του ιστορικού εστιατορίου από το 1920. Έναν αιώνα και μερικά χρόνια, το σημαντικό εστιατορικό brand συνεχίζει να σερβίρει μια μεστή ελληνική κουζίνα, μακριά από εφήμερες τάσεις και περαστικές μόδες. Ο Θανάσης Βασιλαίνας, εκτός από θαυμάσιος οικοδεσπότης, στέκεται εδώ, καπετάνιος στο πηδάλιο της γευστικής διεργασίας, με τον ταλαντούχο σεφ Κυριάκο Χασάπογλου, αναλώνοντας το μενού του εστιατορίου

σε καθημερινή βάση, αξιοποιώντας την εποχικότητα και την ψαριά της ημέρας, από το κεφάλι μέχρι την ουρά. Τα περίφημα μενού γευσσιγνωσίας, που σερβίρονται από το 1920 στο εστιατόριο, έχουν ενσωματώσει στη φιλοσοφία τους τη head to tail ψαροφαγία, που πρώτο καθιέρωσε το εστιατόριο. Η κουζίνα του Βασιλαίνα, η οποία έχει συνδεθεί άρρηκτα στη συνείδηση των Αθηναίων με την αστική κληρονομιά της πόλης, προτείνει μια ηθική, zero waste ψαροφαγία και δίνει την ευκαιρία στον επισκέπτη να δοκιμάσει ευφάνταστες παρασκευές, όπως γάβρο ντολμαδάκι με sushi rice, πατέ από κοιλιές ψαριών, κότσι μαγιάντικου καραμελωμένο με πικάντικα κοκκινιστά χόρτα, κερπάκι από τόνο Hünkar Beğendi, αλλά και τη signature σκορπίνια γιουβετσάκι. Δεν μπορεί βέβαια κανείς να προσπεράσει την καλύτερη ever ταραμοσαλάτα και την αιωνόβια ψαρόσουπα με κεφάλι σφυρίδας και πετρόψαρα. Οι γυάλινες walk in κάβες δεσπόζουν στις αίθουσες του εστιατορίου, φιλοξενώντας πάνω από 170 ετικέτες κρασιών του ελληνικού και διεθνούς αμπελώνα, ικανοποιώντας όλα τα γούστα, ενώ οι sommelier μπορούν να σας προτείνουν τους κατάλληλους συνδυασμούς με το φαγητό σας.



INFO

Βρασίδα 13
Αθήνα, 2107210501
vassilenas.gr

[f Vassilenas Restaurant](#)
[@ vassilenas restaurant](#)

GEORGE, THE LOBBY BAR

Το νέο ραντεβού της πόλης στο εμβληματικό
ξενοδοχείο King George



Εμπνευσμένο από την ταυτότητα και τη ζωντάνια της Αθήνας, το George, The Lobby Bar, το νέο κόσμημα του ιστορικού ξενοδοχείου King George, αναμένεται να γίνει στέκι για κάθε στιγμή της ημέρας. Ιδανικά τοποθετημένο στο λόμπι δίπλα από τη ρεσεψιόν, με πρόσβαση και από ανεξάρτητη είσοδο, αποτελεί μια σύγχρονη σκηνή κοινωνικότητας, όπου άνθρωποι από όλο τον κόσμο συναντιούνται αυθόρμητα, μοιράζονται στιγμές και γίνονται μέρος της διαχρονικής φιλοξενίας που χαρακτηρίζει την πόλη. Η ατμόσφαιρα μαγνητίζει τα βλέμματα από την πρώ-

τη στιγμή, χάρη στον σχεδιασμό που επιμελήθηκε το διεθνούς φήμης αρχιτεκτονικό γραφείο Goddard Littlefair, ενώ τον χώρο κοσμούν εξαιρετικά δείγματα έργων νέας ελληνικής τέχνης.

Το George, The Lobby Bar, με μοντέρνο και κομψό στιλ, λειτουργεί ως all-day προορισμός, με αποκορύφωμα τη βραδινή του ατμόσφαιρα. Για πρωινό, brunch ή μεσημεριανό, το μενού που έχουν επιμεληθεί οι βραβευμένοι με αστέρι Michelin Αστέριος Κουστούδης και Νίκος Λειβαδιάς περιλαμβάνει κλασικές διεθνείς επιλογές και εκλεκτά ελληνικά προϊόντα. Και καθώς τα φώτα χαμηλώνουν, η ατμόσφαιρα αλλάζει, αποκτά ένταση, μυστήριο και ρυθμό. Η μουσική δυναμώνει και στο επίκεντρο έρχεται τώρα το επιβλητικό μπαρ. Η κάρτα ποτών δίνει ιδιαίτερη έμφαση σε premium gin και tequila, ενώ τα signature cocktails, εμπνευσμένα από τις έξι αισθήσεις, κρύβουν μέσα τους μια στιγμή που περιμένει να αποκαλυφθεί. Το George, The Lobby Bar είναι κάτι περισσότερο από μια νέα άφιξη – είναι το νέο ραντεβού της πόλης.



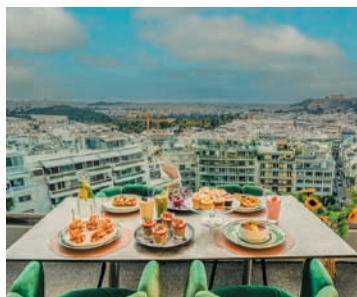
INFO

Βασιλέως
Γεωργίου Α' 3
2103330264

[kinggeorgeathens](#)
[kinggeorgeathens](#)

ST. GEORGE LYCABETTUS

Brunch με την Αθήνα στα πόδια σου



Στο πιάτο σου έχεις τα τέλεια αυγά Benedict. Πληθωρικά, λαχταριστά, με μια άφρονη hollandaise να τα λούζει σαν χρυσαφένιο ποτάμι. Δεν μπορείς να αντισταθείς. Κανείς δεν μπορεί. Κι έτσι τα τρως μπουικιά-μπουικιά (δεν θες να τελειώσουν) απολαμβάνοντας ταυτόχρονα, εκτός από τη γεύση του ολόφρεσκου αυγού στο στόμα, και όλη αυτή τη μαγική θέα που απλώνεται κάτω από τα πόδια σου. Την Ακρόπολη, τον λόφο του Λυκαβηττού, ολόκληρη την Αθήνα που ξετυλίγεται ηλιόλουστη κάτω από τον αττικό ουρανό.

Το κυριακάτικο brunch* στο ιστορικό ξενοδοχείο St. George Lycabettus είναι μια εμπειρία από μόνο του. Ο executive chef Στέφανος Παπανικολάου έχει δημιουργήσει ένα μενού-ωδή στα νωχελικά μεσημέρια. Στο μενού θα ανακαλύψεις κλασικά κι αγαπημένα πιάτα του brunch, μαζί με signature dishes του σεφ και μια ολοκαίνουργια Health Corner, γεμάτη με υγιεινές επιλογές, αφιερωμένη σε όσους προσέχουν τη διατροφή τους. Και όχι μόνο... Σε περιμένει ακόμη ένας εντυπωσιακός μπουφές, γεμάτος με ζαχαρένιους πειρασμούς – γιατί κανένα brunch δεν είναι ολοκληρωμένο χωρίς γλυκό. Το καλύτερο; Εδώ μπορείς να χαλαρώσεις μαζί με τα παιδιά σου, καθώς το ξενοδοχείο έχει δημιουργήσει έναν ειδικά σχεδιασμένο χώρο γεμάτο με διασκεδαστικές δραστηριότητες για παιδιά σε συνεργασία με το panpuka.com. Τι πιο ωραίο;

*Το brunch στο ξενοδοχείο St. George Lycabettus είναι διαθέσιμο κάθε Κυριακή από τις 12.00 έως τις 16.00.



INFO

Κλεομένους 2
Κολωνάκι
2107416000
www.sgl.gr

[St. George Lycabettus Lifestyle Hotel](#)
[stgeorge_lycabettus_hotel](#)

TASTE
V
ICE

RODOPOU & BEYOND

Ο executive chef του εστιατορίου του Hilton Garden Inn Athens Syggrou Avenue, Δημήτρης Γεωργιάδης, μιλάει για πιάτα που θυμίζουν ιστορίες

Της ΧΡΙΣΤΙΝΑΣ ΜΙΣΙΡΛΗ

Στο Rodopou & Beyond του εμβληματικού Hilton Garden Inn Athens Syggrou Avenue, η ελληνική κουζίνα συναντά μια νέα εποχή. Πίσω από τις γεύσεις, που ξυπνούν μνήμες, και τις σύγχρονες παρουσιάσεις, που τραβούν τα βλέμματα, βρίσκεται ο executive chef Δημήτρης Γεωργιάδης και ο chef de cuisine Μάριος Μπαλιού. Με φιλοσοφία που τιμά τις ρίζες, υλικά που «μιλούν» από μόνα τους και δημιουργικότητα που δεν κάνει περίσσιο θόρυβο αλλά αφήνει το αποτύπωμά της, ο σεφ διαμορφώνει μια γαστρονομική εμπειρία οικεία και ανανεωμένη. Μιλάει στην ATHENS VOICE για την ταυτότητα του μενού, τα signature πιάτα που κρύβουν ιστορίες και τις απαιτήσεις μιας κουζίνας που πρέπει να ικανοποιεί επισκέπτες από κάθε σημείο του κόσμου, παραμένοντας αυθεντικά ελληνικά.

Πώς θα περιγράφατε την ταυτότητα της κουζίνας στο Rodopou & Beyond; Η κουζίνα του Rodopou & Beyond έχει βαθιά ελληνική και μεσογειακή ταυτότητα. Προσπαθούμε να φέρουμε στο τραπέζι του επισκέπτη τις γεύσεις με τις οποίες μεγαλώσαμε, τις γεύσεις των μπαμπάδων μας. Θέλουμε ο κόσμος που έρχεται ναιώθει τη ζεστασιά της ελληνικής φιλοξενίας και να γεύεται αυθεντικά πιάτα που τιμούν τον τόπο μας.

Τι ρόλο παίζουν οι πρώτες ύλες στη δημιουργία των πιάτων σας; Οι πρώτες ύλες είναι από τα σημαντικότερα στοιχεία της φιλοσοφίας μας. Από τα φρέσκα λαχανικά που φτάνουν καθημερινά μέχρι τα κρέατα, τα ψάρια και τα αυγά που χρησιμοποιούμε, δίνουμε τεράστια σημασία στην ποιότητα και στη φρεσκάδα. Πιστεύουμε ακράδαντα πως όταν τα υλικά είναι άριστα, το αποτέλεσμα στο πιάτο δεν μπορεί παρά να είναι εξαιρετικό.

Υπάρχει κάποιο signature πιάτο που θεωρείτε ότι ενσωματώνει ιδανικά τη φιλοσοφία του εστιατορίου; Πιστεύω πως το signature πιάτο μας, αυτό που πραγματικά μας αντιπροσωπεύει, είναι η κροκέτα μουσακά με μους φρέτας, ένα πολύ ιδιαίτερο και αναγνωρίσιμο πιάτο. Εξίσου χαρακτηριστικό είναι και το γιουβέτσι με σιγομαγειρεμένα μοσχαρίσια μάγουλα, που κυριολεκτικά λιώνουν στο στόμα. Αυτά τα πιάτα, όσες φορές κι αν τα δοκιμάσω, μου θυμίζουν τα οικογενειακά τραπέζια και τις πιο αυθεντικές γεύσεις της παιδικής μου ηλικίας.

Πώς προσεγγίζετε τη δημιουργία του μενού; Ποια στοιχεία θεωρείτε απαραίτητα; Σε ένα casual περιβάλλον, η δημιουργία του μενού για μένα ξεκινά από μια βασική αρχή: το φαγητό πρέπει να είναι ελκυστικό, νόστιμο και προσβάσιμο, χωρίς να χάνει χαρακτήρα και δημιουργικότητα. Εμπνέομαι από τη μεσογειακή και τη σύγχρονη ελληνική κουζίνα, χρησιμοποιώντας εποχικά προϊόντα και γνώριμες γεύσεις, τις οποίες παρουσιάζω με πιο καθαρές τεχνικές και σύγχρονη αισθητική. Δίνω μεγάλη σημασία στην ισορροπία. Θέλω το

μενού να έχει ρυθμό και ποικιλία, να συνδυάζει την παράδοση με τις μοντέρνες επιρροές, τα πιάτα για όλους με επιλογές πιο δημιουργικές για όσους θέλουν να δοκιμάσουν κάτι διαφορετικό. Το πιο σημαντικό είναι ο επισκέπτης να νιώθει άνεση και οικειότητα, δοκιμάζοντας πιάτα που του θυμίζουν κάτι γνώσιμο, αλλά σε μια πιο φρέσκια και σύγχρονη εκδοχή.

Ο κατάλογος εστιάζει σε σύγχρονες ή παραδοσιακές γεύσεις; Ή υπάρχει ένας συνδυασμός των δύο; Ο κατάλογός μας βασίζεται σε έναν ισορροπημένο συνδυασμό παραδοσιακών και σύγχρονων γεύσεων. Η ελληνική κουζίνα έχει μια τεράστια γευστική κληρονομιά, την οποία τιμώ και χρησιμοποιώ ως θεμέλιο. Οι πρώτες ύλες, οι μυρωδιές και οι αναμνήσεις από τα κλασικά πιάτα αποτελούν την αρχή της έμπνευσής μου. Παράλληλα όμως, μου αρέσει να εξελίσσω αυτές τις γεύσεις με σύγχρονες τεχνικές, καθαρές παρουσιάσεις και δημιουργικούς συνδυασμούς. Έτσι, το αποτέλεσμα παραμένει οικείο αλλά αποκτά μια σημερινή, φρέσκια ταυτότητα. Πιστεύω πως ειδικά σε έναν casual χώρο αυτό το πάντρεμα λειτουργεί ιδανικά και προσφέρει μια εμπειρία που είναι και άνετη και ξεχωριστή.

Πόσο διαφορετικό ή απαιτητικό είναι να αναλαμβάνει κανείς την κουζίνα ενός ξενοδοχείου όπως το Hilton Garden Inn; Το να αναλάβει κανείς την κουζίνα ενός ξενοδοχείου όπως το Hilton Garden Inn είναι μια διαφορετική και σαφώς πιο απαιτητική εμπειρία από αυτή σε ένα κλασικό εστιατόριο. Εδώ δεν διαχειριζόμαστε μόνο ένα μενού· διαχειριζόμαστε μια ολόκληρη εμπειρία φιλοξενίας: από το πρωινό μέχρι το δείπνο, τα events και τις ειδικές διατροφικές ανάγκες των επισκεπτών.

Η πρόκληση είναι να διατηρείται υψηλή η ποιότητα κάθε στιγμή της ημέρας, να εξυπηρετούμε επισκέπτες από διαφορετικές κουλτούρες και παράλληλα να προβάλλουμε την ελληνική γαστρονομία με τρόπο σύγχρονο και οικείο. Είναι μια εργασία που απαιτεί οργάνωση, σταθερότητα

και ξεκάθαρη μαγειρική φιλοσοφία – αλλά σου δίνει και τη δυνατότητα να δείξεις τη δουλειά σου σε ένα διεθνές κοινό.

Ποιες είναι οι μεγαλύτερες προκλήσεις που έχετε αντιμετωπίσει μέχρι στιγμής στον ρόλο σας; Οι μεγαλύτερες προκλήσεις που έχω αντιμετωπίσει αφορούν κυρίως την εξισορρόπηση ανάμεσα στη δημιουργικότητα και στην καθημερινή λειτουργία ενός ξενοδοχείου. Θέλω να εξελίσσω το μενού και να προσφέρω πιάτα με χαρακτήρα, αλλά παράλληλα πρέπει όλα να λειτουργούν με συνέπεια και ρυθμό, από το πρωινό έως το τελευταίο room service.

Ένα άλλο σημαντικό κομμάτι είναι η εξυπηρέτηση ενός διεθνούς και πολυπολιτισμικού κοινού, με διαφορετικές προτιμήσεις και διατροφικές ανάγκες. Το στοίχημα είναι να διατηρήσω την ελληνική ταυτότητα της κουζίνας μας με τρόπο που να «μιλάει» σε όλους. Τέλος, η καθοδήγηση και η εκπαίδευση της ομάδας απαιτούν καθημερινή παρουσία, ενέργεια και υπομονή. Παρ' όλα αυτά, είναι το κομμάτι της δουλειάς που μου δίνει τη μεγαλύτερη ικανοποίηση.

Πώς εξισορροπείτε τη δημιουργικότητα με τις ανάγκες ενός διεθνούς κοινού που συχνά φιλοξενεί ένα ξενοδοχείο αυτού του βεληνεκού; Η ισορροπία ανάμεσα στη δημιουργικότητα και στις ανάγκες ενός διεθνούς κοινού είναι από τα πιο ενδιαφέροντα κομμάτια της δουλειάς μου. Από τη μία θέλω κάθε πιάτο να έχει την ελληνική βάση και τη μεσογειακή πρώτη ύλη· από την άλλη, πρέπει να είναι οικείο και κατανοητό για κάποιον που μπορεί να δοκιμάζει την ελληνική κουζίνα για πρώτη φορά.

Κρατώ τις γεύσεις καθαρές και προσβάσιμες, ενώ προσθέτω διακριτικά στοιχεία που δίνουν το προσωπικό μου στίγμα. Παρατηρώ τις αντιδράσεις των επισκεπτών και προσαρμόζω όταν χρειάζεται. Για μένα, η δημιουργικότητα είναι εργαλείο, όχι αυτοσκοπός. Στόχος μου είναι το φαγητό να μιλάει με αλήθεια και να προσφέρει μια εμπειρία που όλοι μπορούν να απολαύσουν.

Τι θέλετε να βιώνει ο επισκέπτης όταν κάθε-ται στο τραπέζι του Rodopou & Beyond; Αυτό που θέλω να βιώνει ο επισκέπτης στο Rodopou & Beyond είναι μια αίσθηση αυθεντικής φιλοξενίας, σαν να τον καλωσορίζουμε σε ένα ζεστό, οικείο σπίτι, αλλά με τη φροντίδα και την ποιότητα ενός σύγχρονου ξενοδοχείου. Για μένα, το φαγητό είναι εμπειρία, μνήμη και συναίσθημα. Θέλω ο επισκέπτης να αναγνωρίζει τις ελληνικές και μεσογειακές ρίζες σε κάθε πιάτο, να νιώθει οικειότητα και νοσταλγία, αλλά και να εκπλησσεται ευχάριστα από την παρουσίαση και τη σύγχρονη προσέγγιση. Πάνω απ' όλα όμως, θέλω να φεύγει με μια όμορφη ανάμνηση, μια καθαρή γεύση και την αίσθηση ότι τον φροντίσαμε πραγματικά. Αν το καταφέρουμε αυτό, τότε έχουμε πετύχει τον σκοπό μας.



INFO

Συγγρού 234, Καλλιθέα, 6987064130 [f RodopouBeyond](#) [@rodopouandbeyond](#)



GARGARETTA

To bistro που δημιουργεί τάσεις



Η Gargaretta είναι το bistro που δεν ακολουθεί τις τάσεις – τις δημιουργεί. Με φιλοσοφία που σέβεται την ελληνική πρώτη ύλη και ποιότητα που φαίνεται σε κάθε λεπτομέρεια, το νέο του μενού ανεβάζει τον πήχη της καθημερινής γαστρονομικής απόλαυσης. Γεύσεις γνώριμες συναντούν τη σύγχρονη δημιουργικότητα, πάντα με μια πιο χαλαρή, finger-food διάθεση.

Την επιμέλεια του μενού υπογράφουν ο Χρύσανθος Μανωλόπουλος και ο head chef Σπύρος Μπελιβάνης, δημιουργώντας μια κουζίνα που εξελίσσεται χωρίς

να χάνει ποτέ την αυθεντική ταυτότητα της Gargaretta.

Ανάμεσα στα νέα πιάτα, οι μπουσκέτες με μαρμελάδα φράουλα, μανούρι και προσούτο κλέβουν την πρώτη εντύπωση, ενώ η πλιγουροσαλάτα δίνει μια πιο γήινη, φρέσκια πινελιά. Στις «hot choices», το Greek style hot dog και τα mini chicken burgers φέρνουν street energy στο τραπέζι, με γεύσεις που δεν περνούν απαρατήρητες.

Στα κυρίως, οι γαρίδες γιουβέτσι με φινόκιο και μυρωδικά προσφέρουν τη ζεστασιά ενός σπιτικού πιάτου, αλλά με τη λεπτότητα της σύγχρονης κουζίνας. Το λαβράκι με λευκό φασόλι και πράσινο μήλο προσθέτει μια δροσερή, φωτεινή νότα στη θαλασσινή επιλογή, ανανεώνοντας πλήρως την κλασική εμπειρία.

Το πλατό τυριών και αλλαντικών ενθαρρύνει τη λογική του sharing και των χαλαρών απογευμάτων, ενώ στα γλυκά, η πάστα αμυγδάλου και το προφιτερόλ ολοκληρώνουν την εμπειρία με έναν κομψά indulgent τρόπο.

Η λίστα κρασιών εξελίσσεται διαρκώς, με ελληνικές και διεθνείς επιλογές που ανανεώνονται ανάλογα με τις εποχικές τάσεις. Και όπως πάντα, η Gargaretta παραμένει σημείο αναφοράς για after-work drinks, αλλά και για events που θέλουν ατμόσφαιρα με χαρακτήρα.



INFO

Ροβέρτου Γκάλι 1
Αθήνα, 2109228713
gargaretta.gr
f gargaretta
g gargaretta

LET'S BUBBLE

*Δείπνο κάτω από τα αστέρια,
στην καρδιά της Αθήνας, στο Neoma Hotel*



Το Neoma Hotel υποδέχεται ξανά τη μαγική εμπειρία του Let's Bubble, προσκαλώντας τους επισκέπτες να δειννήσουν μέσα σε διάφανους θόλους με θέα όλη την Αθήνα.

Σε ένα σκηνικό που συνδυάζει τη ζεστασιά του χειμώνα με τη μαγεία του έναστρου ουρανού, το Let's Bubble προσφέρει μια μοναδική γαστρονομική

κή εμπειρία, απόλυτα προστατευμένη από τα καιρικά φαινόμενα, αλλά με την αίσθηση ότι βρίσκεστε κάτω από τον ουρανό της πόλης.

Το μενού θα σας προτείνει εξαιρετικές γεύσεις, όπως την ολόφρεσκη ελληνική σαλάτα με ντοματίνια Κρήτης, πίκλα αγγούρι, πίκλα κρεμμύδι, κρίταμο, τσαλαφούτι Αμφιλοχίας και έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, και κυρίως πιάτα σαν το λαβράκι με σάλτσα μπουγιαμπέσα, πράσινο σπαράγγι και πατάτα, το φιλέτο κοτόπουλου ελευθέρας βοσκής με κρέμα πατάτας και γλάσο μαύρης τρούφας, αλλά και τα σκίουφιχτά με αρνί, λεμόνι και μυζήθρα Κρήτης. Θα συνοδεύσετε με κρασί Κτήμα Σιγάλα Σαντορίνης και θα κλείσετε γλυκά τη βραδιά σας με ένα τέλειο τιραμισού, ένα βάσκινο cheesecake ή μια σοκολάτα fondant.

Ιδανικό για ρομαντικά δείπνα, ξεχωριστές περιστάσεις ή απλώς για εκείνες τις στιγμές που θέλετε να ζήσετε κάτι διαφορετικό στην Αθήνα. Ανοιχτό καθημερινά από τις 17.00 έως τις 23.00.



INFO

Μουσών 13
Κουκάκι
2130883945
www.neomahotel.com/dining/lets-bubble
f neomahotel
neomahotel

Το NYX Rooftop Japanese Fusion Gastrobar δεν είναι απλώς ένα εστιατόριο, είναι μια ολοκληρωμένη εμπειρία lifestyle στην καρδιά της Αθήνας. Φωλιασμένο στην κορυφή του Academias Hotel (Autograph Collection), έχει καταφέρει να κερδίσει το στοίχημα και να αναδειχθεί ως ένας από τους πιο λαμπερούς προορισμούς της αθηναϊκής γαστρονομικής σκηνής.

Η τοποθεσία είναι προνομιακή. Από την κομψή σάλα και τον μαγευτικό εξωτερικό χώρο, η πανοραμική θέα 360° αγκαλιάζει ολόκληρη την πόλη: από τη μεγαλοπρεπή Ακρόπολη και τον γραφικό Λυκαβηττό μέχρι το Αστεροσκοπείο, η οπτική πανδαισία της φωτισμένης Αθήνας είναι ανεξάντλητη. Το περιβάλλον είναι chic, glamorous και elegant, με μοντέρνο design και διακριτική πολυτέλεια, δημιουργώντας μια ατμόσφαιρα ταυτόχρονα εκλεπτυσμένη και γεμάτη ενέργεια.

Στο επίκεντρο βρίσκεται η fusion ιαπωνική κουζίνα που επιμελούνται ο chef Δημήτρης Κότσαλης και η ομάδα του. Το μενού αποτελεί μια δημιουργική σύντηξη ασιατικών τεχνικών και γεύσεων, με έμφαση σε ολόφρεσκα, εκλεκτά και «raw» υλικά. Τα πιάτα είναι χρωματιστά, λαχταριστά και εκλεπτυσμένα, υποσχόμενα ένα γευστικό ταξίδι. Οι γεύσεις της ιαπωνικής γαστρονομίας παντρεύονται αρμονικά με την αθηναϊκή αύρα, κεντρίζοντας το ενδιαφέρον ακόμα και των πιο απαιτητικών ουρανίσκων.

Τη γαστρονομική εμπειρία ολοκληρώνουν τα ευφάνταστα signature cocktails, φτιαγμένα με μεγάλη μαεστρία, καθώς και μια προσεκτικά επιλεγμένη κάβα από εκλεκτά κρασιά, σάκε και premium αποστάγματα. Το NYX Rooftop προσφέρεται για μια μοναδική εμπειρία εστίασης, ιδανική για μια ξεχωριστή βραδινή έξοδο.

INFO

Ομήρου 19, Αθήνα, 6981518000
www.nyxrooftop.com

 NYX Rooftop Japanese Fusion Gastrobar
 nyxathens



NYX ROOFTOP JAPANESE FUSION GASTROBAR

Fusion ιαπωνική κουζίνα με θέα όλη την πόλη



TASTE
V
ICE

WHISPERS

Ένας χειμώνας γεμάτος γεύσεις στο rooftop εστιατόριο του Amalia Hotels Athens



Τον φετινό χειμώνα, το WHISPERS, το rooftop εστιατόριο του Amalia Hotel Athens, με μαγευτική θέα σε όλη την πόλη, προτείνει ένα νέο, εξαιρετικό μενού. Την κουζίνα επιμελείται ο executive chef Άγγελος Κονδές, ο οποίος, μαζί με την ομάδα του, δημιουργούν πιάτα ευφάνταστα που συνδυάζουν φρέσκα τοπικά υλικά με προσεκτικά επιλεγμένες πρώτες ύλες.

Η γαστρονομική εμπειρία το βράδυ ξεκινά με ρεβυθοκεφτέδες πάνω σε πουρέ παντζαριού, με ντιπ σκόρδου και sherry vinegar, ενώ τα dumplings με καβουρδισμένο κιμά, κουκουναίρι, λάχανο Savoy και σάλτσα λεμονιού προσφέρουν μια ιδιαίτερη γευστική απόλαυση. Παράλληλα, η σαλάτα με ψητά παντζάρια, πορτοκάλι, Buffalo

mozzarella, crumble παντζαριού και vinaigrette ροδιού είναι μια φρέσκια, γήινη και πλούσια επιλογή.

Στα ζυμαρικά, τα φρέσκα orecchiette με σολομό, κρέμα γάλακτος και γυζυ προσθέτουν μια δροσερή ασιατική πινελιά, ενώ τα σπαγγέτι βουτύρου με καρμελωμένα κρεμμύδια και flakes φρέσκιας τρούφας είναι ένα μοναδικό και εκλεπτυσμένο πιάτο. Για τους λάτρεις των θαλασσινών, το φιλέτο σολομού σωτέ, μαρινarisμένο σε soya sauce, με σέσκουλο, γλάσο τζίντζερ και πουρέ κόκκινης κολοκύθας αποτελεί μια εξαιρετική μεσημεριανή επιλογή.

Το γεύμα ολοκληρώνεται με απολαυστικά επιδόρπια: τη μους σοκολάτας Valrhona, με μπισκότο πραλίνας, κρέμα σοκολάτας γάλακτος και σάλτσα passionfruit, καθώς και την παραδοσιακή πορτοκαλόπιτα με παγωτό μαστίχα.

Στο WHISPERS η εμπειρία δεν σταματά στο φαγητό, καθώς η ομάδα των έμπειρων bartenders δημιουργεί signature cocktails που ξεχωρίζουν για την πρωτοτυπία και τη τεχνική τους. Παράλληλα, η μεγάλη ποικιλία κρασιών και κλασικών ποτών εξασφαλίζει ότι κάθε επισκέπτης θα βρει κάτι που να του ταιριάζει.



INFO

Αμαλίας 10
Αθήνα, 2103318662

[f whispers restaurantbar](#)

[@ whispers.athens](#)

TWENTY FIVE

Μια fine - grilling γαστρονομική εμπειρία στο Μικρολίμανο

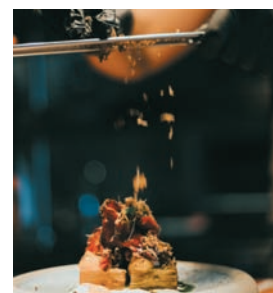
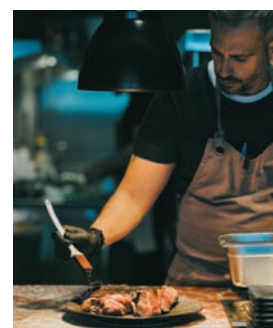


Στην Ακτή Κουμουνδούρου 58, στο πιο όμορφο σημείο του Μικρολίμανου, το Twenty Five έχει γίνει ένας από τους πιο σταθερούς γευστικούς προορισμούς. Με τον Alec Peters να έχει την ιδέα και τον Γιώργο Τσούλη να γίνεται ο τέλειος συμπαίκτης, το εστιατόριο επενδύει σε μια κουζίνα που βασίζεται στην τεχνική, την αίσθηση της «φωτιάς» και την ουσία του καλού προϊόντος.

Η καρδιά του Twenty Five είναι το open fire. Εκεί ψήνονται μερικές από τις πιο

εντυπωσιακές premium κοπές, όπως το Tomahawk Jack's Creek, το Tri-Tip Black Angus και το Rib-Eye Bone-In, αποκτώντας βαθιά, καπνιστή γεύση και χαρακτήρα. Παράλληλα, η στήριξη σε βιολογικά ελληνικά κρέατα δείχνει τη δέσμευση του εστιατορίου στην εγχώρια παραγωγή, ενώ η φιλοσοφία value for money το κρατά προσγειωμένο, με ποιότητα χωρίς υπερβολές στα κόστη. Το μενού ολοκληρώνεται από πιάτα που γρήγορα έγιναν αγαπημένα: το δικό τους χοιρινό σουβλάκι με ψαρονέφρι και καπνιστό μπέικον, το φινό μοσχάρι ταρτάρ με κροκάν αυγού και χειροποίητο κράκερ, αλλά και το ιδιαίτερο carpaccio με λάδι nduja και βινιαγκρέτ Σαν Μιχάλη Σύρου. Για όσους αγαπούν τις πιο comfort γεύσεις, το γιουβέτσι με σιγομαγειρεμένα μοσχάρια μάγουλα, κριθαράκι και μυζήθρα είναι ένα από τα πιάτα που δύσκολα ξεχνάς.

Μια ενημερωμένη wine list συνοδεύει ιδανικά τις επιλογές κρέατος, ενώ τα καθημερινά χειροποίητα γλυκά κλείνουν όμορφα την εμπειρία. Ένα εστιατόριο που δεν στηρίζεται στις εντυπώσεις – στηρίζεται στη γεύση. Το Twenty Five λειτουργεί Τρίτη έως Κυριακή 13.00-01.00.



INFO

Ακτή
Κουμουνδούρου 58
Μικρολίμανο
2104122257

[f TwentyFive](#)

[@ twentyfive restaurant](#)

Στο κέντρο της Αθήνας, εκεί όπου οι ρυθμοί της πόλης συναντούν την ανάγκη για αληθινή απόλαυση, το Ella Urban Greek Cuisine επαναπροσδιορίζει τη σύγχρονη ελληνική κουζίνα μέσα από ένα μενού που συνδυάζει φρεσκάδα, αυθεντικότητα και μεράκι.

Ο χώρος του, με τη μοντέρνα αισθητική και τη ζεστή του αύρα, αποπνέει την αίσθηση φιλοξενίας που χαρακτηρίζει τη μεσογειακή κουλτούρα. Είναι το σημείο όπου το φαγητό δεν αντιμετωπίζεται ως μία απλή καθημερινή συνήθεια, αλλά ως εμπειρία που ενώνει τις γεύσεις που γνωρίζουμε και αγαπάμε, με τη δημιουργικότητα στο ίδιο τραπέζι.

Το νέο μενού του Ella αποτελεί ένα ταξίδι στις ελληνικές γεύσεις, με μια φρέσκια, ανανεωμένη ματιά. Πιάτα που ξεχωρίζουν και υπόσχονται να σας χαρίσουν ένα υπέροχο γεύμα. Τα κάστανα κρασάτα με πράσο, δαμάσκηνα και ρύζι είναι ένα πιάτο που αναδεικνύει τη γήινη γλύκα του κάστανου και τη νοστιμιά των χειμερινών υλικών.

Ο μοσχαρίσιος σιδηρόδρομος με στριφτούδια τιμά την κρητική παράδοση μέσα από έναν πλούσιο, πληθωρικό συνδυασμό. Το κρέας μαγειρεύεται υπομονετικά μέχρι να αποκτήσει τη χαρακτηριστική του τρυφερότητα και τα στριφτούδια δένουν αρμονικά. Για όσους αγαπούν τις απλές, comfort επιλογές, τα μοσχαρίσια κεφτεδάκια με κόκκινη σάλτσα και πατάτες τηγαντές θυμίζουν το φαγητό της μαμάς, με τη διαφορά ότι εδώ θα τα απολαύσετε με γαστρονομική λεπτότητα και σύγχρονο σεββίρισμα.

Από τα πιο ιδιαίτερα πιάτα, η φλαμπουρίτσα ψητή, το μαστιχωτό τυρί από την Κόρινθο, συνοδεύεται από χόρτα, λωτό και παντζάρι, σε έναν απρόσμενο συνδυασμό που ενώνει τις οικείες γεύσεις με τη δημιουργική τόλη της ομάδας του Ella.

Και για το φινάλε, το ψητό κυδώνι με παγωτό καϊμάκι έρχεται να ολοκληρώσει τη γευστική εμπειρία, με έναν τρόπο γλυκό και αρωματικό.

Το Ella Urban Greek Cuisine ανανεώνεται συνεχώς, εξελίσσεται και μας συστήνει το νέο του μενού. Από το ξεκίνημά του έως και σήμερα, παραμένει ένας προορισμός όπου σε κάθε μπουκιά ανακαλύπτεις το νόημα της γεύσης.

INFO

Μητροπόλεως 26, Αθήνα, 2103315547
www.ellarestaurant.gr

[f](#) EllaGreekCooking [@](#) ella.athens



ELLA URBAN GREEK CUISINE

Η νέα εποχή της ελληνικής γεύσης αποκαλύπτει τα μυστικά της



PASITHEA ROOFTOP BAR RESTAURANT

Comfort fine dining κουζίνα με εντυπωσιακή
θέα στην πόλη



Το σκηνικό είναι πραγματικά μαγικό: εντυπωσιακή θέα σε όλη την πόλη, από τον 6ο όροφο του πολυτελούς ξενοδοχείου The Athenaeum. Εδώ όπου οι γεύσεις απογειώνονται, με το μενού να προτείνει πιάτα με βαθιά νοστιμιά, εμπνευσμένα από ελληνικές παραδοσιακές συνταγές, χρησιμοποιώντας σύγχρονες τεχνικές και αξιοποιώντας φρέσκα, εποχιακά υλικά από Έλληνες παραγωγούς.

Απέναντι από τους Στύλους του Ολυμπίου Διός και την Ακρόπολη, το Pasithea Rooftop Bar Restaurant αποτελεί το ιδανικό σημείο για να απολαύ-

σει κανείς comfort fine elegant κουζίνα, συνδυαστικά με την πιο εντυπωσιακή πανοραμική θέα στην καρδιά της πρωτεύουσας.

Το δημιουργικό μενού του εστιατορίου Pasithea υπογράφει ο νέος και ταλαντούχος σεφ Βαγγέλης Νίκας, ο οποίος αξιοποιεί ποιοτικά προϊόντα, δημιουργώντας μία προσιτή γευστική παλέτα, με σεβασμό προς τον πελάτη και το περιβάλλον, μειώνοντας παράλληλα στο ελάχιστο το foodwaste.

Είτε επιλέξεις το Pasithea Rooftop Bar Restaurant για έξοδο με φίλους και αγαπημένα πρόσωπα είτε για επαγγελματικό γεύμα ή δείπνο, οι εκλεκτές γευστικές προτάσεις και τα εμπνευσμένα cocktails, συνδυασμένα αρμονικά με τη ζεστή φιλοξενία και το διακριτικό service, σε μια από τις πιο προνομιακές τοποθεσίες της Αθήνας, θα σε κάνουν να θέλεις να το επισκεπτεσαι ξανά και ξανά.

Extra tip: Σημειώστε ότι το εστιατόριο προσφέρει δωρεάν parking για κρατήσεις που πραγματοποιούνται απογευματινές και βραδινές ώρες.



INFO

Λεωφόρος
Βουλιαγμένης 4 &
Καλλιρρόης, Αθήνα
2121071808

pasithearestaurant.com.gr

Pasithea Rooftop
Bar Restaurant

pasithea_lunch_
dinner_athens

YABOO

Ατμοσφαιρικό, με γεύσεις που σε ταξιδεύουν



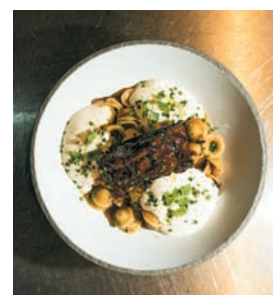
Στην Ακτή Κονδύλη, στον Πειραιά, πλάι στη θάλασσα, το Yaboo σε καλωσορίζει με ζεστή ατμόσφαιρα και νότες από τη μουσική του Προκόπη Δούκα, που σε βάζουν κατευθείαν στο mood της βραδιάς. Η θέα και η τοποθεσία έχουν τρόπο να σε ταξιδεύουν, ενώ από την πρώτη στιγμή καταλαβαίνεις ότι η εμπειρία θα είναι άκρως γαστρονομική.

Στην κουζίνα, η Γεωργιάννα Χειλιαδάκη, βραβευμένη με δύο αστέρια Michelin, ξέρει να μετατρέπει τα καθημερινά υλικά σε πιάτα που κρύβουν εκπλήξεις.

Από τον signature μουςακά μέχρι το sashimi λαβράκι με σάλτσα jalapeño, κάθε επιλογή στο μενού αποτυπώνει τη φιλοσοφία της. Εκλεκτές γεύσεις, προσοχή στη λεπτομέρεια και μικρές, απροσδόκητες πινελιές που κάνουν κάθε μπουκιά να ξεχωρίζει.

Οι επιλογές για τους κρεατοφάγους, όπως το rib-eye tagliata Prime Black Angus USA, ή για τους λάτρεις του θαλασσινού, όπως ο φρέσκος τόνος tataki με κινόα και ταχίνι, συνδυάζουν κοσμοπολίτικο αέρα με ελληνική ταυτότητα. Και για το τέλος, το γαλακτομπούρεκο και το μανταρίνι Χίου με μαστίχα κλείνουν τη βραδιά όπως την ονειρεύτηκες.

Ηλίστα κρασιών, με εκλεκτές ελληνικές και διεθνείς ετικέτες, και τα signature cocktails, όπως το Yaboo's Gin & Tonic, το Dark Magenta και το Citrus Smash, μετατρέπουν κάθε δείπνο σε ολοκληρωμένη έξοδο. Με δημιουργικότητα και casual finedining προσέγγιση, το Yaboo ξαναδίνει ζωή στη μεσογειακή κουζίνα με στυλ και κομψότητα.



INFO

Ακτή Κονδύλη 4
Πειραιάς
2104224476

www.yaboo.gr

Yaboo Bar
Restaurant

yaboo_bar_
restaurant

Σε ένα νεοκλασικό κτίριο στου Ψυρρή -σε ένα από τα πρώτα αθηναϊκά σπίτια, από το 1853- φιλοξενείται ένα γνήσιο vintage wine bar, που ξεχωρίζει ανάμεσα στους new age χώρους λόγω της ιδιαίτερης αισθητικής του. Η εμπνευστής του, Μαρτίνα Χρονοπούλου, ήθελε να φτιάξει έναν χώρο για να «πουλάμε το κρασί μας όπως του αξίζει». Με κόπο και μεράκι, πολλή μελέτη και στοχευμένες κινήσεις δημιούργησε το Fteri Vinum Vinoteca, φέρνοντας στο κέντρο της πόλης το boutique οινοποιείο της οικογένειας, το Fteri Vinum Winery, που έφτιαξε ο πατέρας της Διονύσης Χρονόπουλος πριν από 6 χρόνια. Με σκληρή δουλειά και μεγάλη αγάπη για το κρασί, ο πατέρας της μετέτρεψε τον παλιό οικογενειακό αμπελώνα σε ένα επισκέψιμο οινοποιείο με συγκεκριμένες ετικέτες, στοχεύοντας στην ποιότητα της παραγωγής του.

Το Fteri Vinum Vinoteca θέλει να αγαλιάσει όσους αγαπάνε το καλό ελληνικό κρασί, αλλά και το καλό ελληνικό φαγητό. Ο sommelier Χρήστος Τσαπέρας προτείνει κρασιά από όλη την ελληνική επικράτεια, ενώ η πλούσια wine list του μαγαζιού περιλαμβάνει ετικέτες όχι μόνο του οινοποιείου της οικογένειας αλλά από όλο τον ελληνικό αμπελώνα. Συνδυαστικά με τα κρασιά ο σεφ Γιώργος Μπέλεσης επιμελείται ένα μενού που σερβίρει μαμαδίστικα πιάτα, με μικρές μοντέρνες πινελιές. Μερικά πιάτα που μπορείτε να δοκιμάσετε εδώ είναι ο κόκορας με στριφτάρια ή το κασικάκι μπρεζέ με κυλοπιτάκι Αρκαδίας. Το μενού -που έχει καταρτιστεί με βάση την εντοπιότητα- καλύπτει όλα τα γευστικά προφίλ, οπότε θα βρείτε και vegan και vegetarian πιάτα.

Δεν πρόκειται για ένα συνηθισμένο wine bar. Κατά τα πρότυπα του εξωτερικού, ο πελάτης μπορεί να αγοράσει σε retail τιμή οποιαδήποτε ετικέτα επιθυμεί, πέρα από εκείνη που έχει ανοίξει.

Παράλληλα, δείχνει ενδιαφέρον σε όλων των ειδών τα events, συνδυάζοντας τέχνες, μουσική και καλλιτεχνικά, ώστε να διατηρεί ένα διαδραστικό προφίλ με τον κόσμο. Ο χώρος λειτουργεί από τις 12.00 μέχρι αργά το βράδυ, ενώ δυο μέρες την εβδομάδα (Δευτέρα και Τρίτη) είναι ανοιχτό μόνο ως κάβα και ντέλι. Με σλόγκαν το «uncork (= αφαιρώ τον φελλό) the experience», το Fteri Vinum Vinoteca μάς προσκαλεί σε μια ξεχωριστή εμπειρία, όπου το κρασί λειτουργεί ως συνδετικός κρίκος στη ζωή και τους ρυθμούς της πόλης.

INFO

Τάκν 3, Ψυρρή, 2103247552

 Fteri Vinum Vinoteca  fterivinumvinoteca



FTERI VINUM VINOTECA

Ο πλούτος του ελληνικού αμπελώνα, με δημιουργική κουζίνα και προϊόντα απ' όλη τη χώρα



TASTE
V
ICE

VINOTECA

WINE & FOOD

Εμπειρία casual fine dining στην καρδιά της Αμαλιάδας



Όταν η **Δήμητρα Κουτσούκου** και ο **Mario Riegler** αποφάσισαν να αφήσουν την Αυστρία για την Αμαλιάδα, έφεραν μαζί τους κάτι περισσότερο από την προσωπική τους εμπειρία στην εστίαση – μια νέα πρόταση που έλειπε από την περιοχή. Το Vinoteca wine & food είναι το αποτέλεσμα αυτής της προσπάθειας: δημιουργική κουζίνα, προσεγμένη αισθητική και οικειότητα που σε κάνει να νιώθεις σαν στο σπίτι σου.

Το εστιατόριο, αποτέλεσμα της κοινής αγάπης του ζευγαριού για το καλό φα-

γητό και το κρασί, βασίζεται στη φιλοσοφία της εποχικότητας και στην ποιότητα της πρώτης ύλης. Το μενού αλλάζει με τις εποχές, αντλώντας έμπνευση από τη Μεσόγειο και τις γεύσεις της Κεντρικής Ευρώπης, προσαρμοσμένες όμως στο ελληνικό terroir, ενώ δεν λείπουν και οι premium κοπές.

Ο Mario Riegler, σεφ και σομελιέ με σπουδές στην Αυστρία, έχει επιμεληθεί, εκτός από το μενού, και μια εντυπωσιακή λίστα περισσότερων από 150 ετικετών από 14 χώρες, με επιλογές τόσο στο ποτήρι όσο και στη φιάλη. Οι οινόφιλοι θα εκτιμήσουν ιδιαίτερα τα θεματικά wine dinners που διοργανώνονται κάθε μήνα, προσφέροντας μοναδικούς συνδυασμούς κρασιών και γεύσεων.

Ο χώρος, μίνιμαλ και ζεστός, σχεδιασμένος από τους ίδιους τους ιδιοκτήτες, απονέμει οικειότητα και στιλ, ενώ η αυλή του Vinoteca, με τη φροντισμένη ατμόσφαιρα, λειτουργεί τους καλοκαιρινούς μήνες. Ένα δείπνο στο Vinoteca είναι σαν μικρό ταξίδι στις εποχές, στις γεύσεις, στους τόπους της Ευρώπης.



INFO

Γεωργίου
Παπανδρέου 90
Αμαλιάδα
6949089267
@vinoteca_ama-
liada
f Vinoteca

POLPO

Οι λάτρεις της ψαροφαγίας έχουν τον προορισμό τους



Απέναντι από την Κεντρική Λαχαναγορά του Ρέντη, το Polpo έχει εξελιχθεί σε ένα από τα πιο αξιόπιστα σημεία για αυθεντική ψαροφαγία στην πόλη. Πίσω από το εγχείρημα βρίσκεται ο Νίκος Κατσιάκης, γνωστός για τη μακρόχρονη δραστηριότητά του στην προμήθεια φρέσκων ψαριών σε κορυφαία εστιατόρια της Ελλάδας και του εξωτερικού. Στο Polpo, ο ίδιος μεταφέρει την τεχνογνωσία και την αγάπη του για τη θάλασσα κατευθείαν στο πιάτο.

Το μενού στηρίζεται στην πρώτη ύλη

και τη σωστή εκτέλεση. Ξεχωρίζουν το λιγκουίνι θαλασσινών ή με καραβίδες, η μοναδική ψαρόσουπα, τα φρέσκα ψάρια ημέρας όπως τσιπούρα και λαβράκι, αλλά και τα ψητά ψάρια που ετοιμάζονται με ακρίβεια στη σχάρα. Πιάτα που αγαπάς να τρως ξανά και ξανά είναι τα μύδια αχνιστά, το καρπάτσιο από φρέσκο ψάρι ημέρας και οι ψητές γαρίδες. Συνοδεύεις ιδανικά με χειροποίητη σκορδαλιά, ταραμοσαλάτα ή και φάβα. Ο σολομός και ο τόνος φιλέτο ολοκληρώνουν ιδανικά το προφίλ ενός μενού που ξέρει από... «θάλασσα».

Η λίστα κρασιών, ανανεωμένη και εστιασμένη στον ελληνικό αμπελώνα, πλαισιώνει ιδανικά τα πιάτα, ενώ η ποικιλία σε αποστάγματα προσθέτει πόντους στην εμπειρία. Το Polpo έχει καταφέρει να συνδυάσει τη γνώση της αγοράς με τη σύγχρονη αντίληψη για το ψάρι, προσφέροντας ένα αποτέλεσμα με συνέπεια, ποιότητα και ταυτότητα.



INFO

Τζων Κέννεντυ 6
Αγ. Ιωάννης Ρέντης
2107104578
f Polpo Athens
@polpoathens

ΜΕΔΟΥΛΙ

Ανανεωμένο μενού για μια πιο εξελιγμένη πλευρά της κρεατοφαγίας



Το **Μεδούλι** στην Αργυρούπολη παρουσιάζει το νέο του μενού και επιβεβαιώνει τη φήμη του ως σημείο αναφοράς για τους λάτρεις του ποιοτικού κρέατος. Η ομάδα της κουζίνας δουλεύει με φιλοσοφία «από το μηδέν» – από το χειροποίητο φύλλο για τις πίτες μέχρι το βούτυρο από λίπος μοσχαριού που χρησιμοποιείται για το άλειμμα των κρεάτων πριν το ψήσιμο. Στα κυρίως πιάτα, το κότσι μαύρου χοίρου μαγειρεύεται για τέσσερις ώρες με τσιγαριστά χόρτα, η πανσέτα στα κάρβουνα συνοδεύεται από σκιουφιχτά που βράζουν στον ζωμό του χοιρινού, ενώ τα μοσχαρίσια μάγουλα σιγομαγειρεύονται για δέκα ώρες σε

ξινόμαυρο, με mafaldine και αρσενικό Νάξου. Το steak χοιρινού λαιμού έρχεται μαριναρισμένο σε μεσογειακό brine, με πουρέ σελινόριζας και πλευρώτους. Δημοφιλή στη λίστα παραμένουν τα T-Bone, σπαλομπριζόλα, μοσχαρίσιες κοπές και picanha. Από τα ορεκτικά, οι τηγανιτές πατάτες με κεφτεδάκια και μους φρέτας προσφέρουν ένα χορταστικό ξεκίνημα, ενώ η σκεπαστή τυρόπιτα με μαρμελάδα ημέρας, κατσικίσιο τυρί και μυκονιάτικη μορταδέλα δίνει μια πιο comfort προσέγγιση. Στις νέες σαλάτες, η πρώτη αποτελεί μια comfort επιλογή με μαυρομάτικα φασόλια, κρέμα κολοκύθας, baby carrots, τραγανά πλευρώτους, ελιές και καψαλισμένα λαχανικά. Η δεύτερη κινείται σε πιο ιδιαίτερο άξονα, με ντοματίνια, πέστο, «χώμα» χαρουπιού, μους κατσικίσιου τυριού και χοιρομέρι σοκολάτας. Το γεύμα κλείνει με γαλακτομπούρεκο ή τάρτα σοκολάτας με αχλάδι. Οι λάτρεις των αποσταγμάτων θα βρουν παλαιωμένο τσίπουρο, μουχτερό με φράουλα, μεγάλη ποικιλία σε σκωτσέζικα και ιαπωνικά ούισκι, καθώς και ανανεωμένη wine list για το ιδανικό pairing με το κρέας.



INFO

Λεωφ.
Αλεξίουπόλεως 31
Αργυρούπολη
2109944444
f Medouli Athens
@ medouli_athens

ΚΑΡΠΟΣ

Η ελληνική κουζίνα όπως της αξίζει

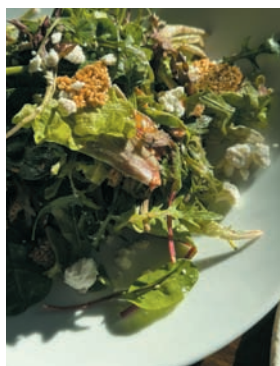


Τι μπορεί να περιμένει κανείς κάνοντας μια επίσκεψη στον Καρπό, στο Μαρούσι; Σίγουρα πολλά περισσότερα από την ικανοποίηση της πείνας του, αφού η ομάδα του Καρπού πιστεύει πως αυτό που κάνει ένα εστιατόριο να ξεχωρίζει σήμερα είναι η απόλυτη αγνότητα των συστατικών που συντελούν στη δημιουργία ενός πιάτου σε συνδυασμό με τις αρχές της φιλοξενίας.

Η ελληνική γη θριαμβεύει σε ένα περιβάλλον που εντυπωσιάζει ήσυχα μέσα από την καλαισθησία και την κομψότητα. Το προσωπικό είναι οικοδεσπότες, όχι σερβιτόροι, και από το πρώτο μέχρι το τελευταίο υλικό που περνάει από την

κουζίνα, η ποιότητα είναι αδιαπραγμάτευτη. Μεγαλύτερη απόδειξη ο ιδιοκτήτης λαχανόκηπος στην Παιανία και οι επιλεγμένοι τοπικοί παραγωγοί από όπου προμηθεύονται τις πρώτες ύλες τους. Οι οίνοι που θα απολαύσετε εδώ διαφοροποιούνται από τις κοινότητες επιλογές και ανοίγουν τους ορίζοντές σας. Τα signature πιάτα που ξεχωρίζουν είναι αδιαμφισβήτητα ο κόκορας, αληθινά χωριάτικος και εκπληκτικά εύγευστος, αλλά και οι λαχανοντολμάδες, που μας ξυπνούν αναμνήσεις οικογενειακών τραπεζιών προετοιμασμένων με αγάπη και μαγειρική μαεστρία, που περνάει από γενιά σε γενιά. Να σημειωθεί ότι το μενού διαφοροποιείται κάθε δύο εβδομάδες ακολουθώντας την εποχικότητα και τη βιωσιμότητα, δίνοντας μας την ευκαιρία να απολαύσουμε περισσότερες γεύσεις και ιδέες.

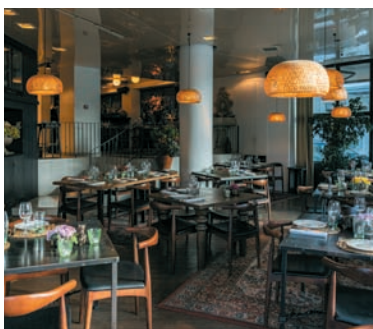
Ο οραματιστής και σεφ του Καρπού Νίκος Σιγιέρης στις συνταγές του μετουσιώνει την αγάπη του για τη νοστιμιά του τόπου μας και την τεχνική που έχει κατακτήσει μέσα από την πορεία του. Τέλος, η δυνατότητα φιλοξενίας και διοργάνωσης εκδηλώσεων ή ιδιαίτερων περιστάσεων, έρχεται να ολοκληρώσει την εμπειρία του Καρπού.



INFO

Στρατηγού Λέκκα 19
Μαρούσι, 2108068032
f Καρπός Karpos
@ karpos_restaurant

TASTE
V
ICE



ΣΑΡΟΥ

Η διεθνής κουζίνα του σεφ Γιάννη Σαπουντζή

Στο **Sapro** το φως γεμίζει τον χώρο, τα ξύλινα τραπέζια και τα χρωματιστά σερβίτσια δημιουργούν ατμόσφαιρα σπιτική. Ο σεφ Γιάννης Σαπουντζής άνοιξε το πρώτο Sapro στην Αντίπαρο το 2015, και το 2017 το Sapro ήρθε στην Αθήνα, όπου ο ίδιος μαγειρεύει και η σύζυγός του, Φιλιά, υποδέχεται τους επισκέπτες. Η κουζίνα είναι διεθνής με ασιατικές πινελιές, βασισμένη σε άριστες πρώτες ύλες και φρέσκα ελληνικά ψάρια. Ξεχωρίζουν το sashimi καραβίδας και το χριστόψαρο tartare σε φύλλο shiso, ενώ για τους κρεατοφάγους υπάρχουν επιλογές πιάτων όπως το beef tataki, το rib eye Black Angus και short ribs, μαζί με εξαιρετικά cocktails και κρασιά.

INFO

Ναϊάδων 2, Παγκράτι
2107230626

ysapro
 sapou



ANSTON RESTAURANT

Αυθεντική ασιατική εμπειρία

Ένα μικρό, ζεστό καταφύγιο ασιατικής γεύσης, με αληθινά φιλικό προσωπικό, όπου μπορείς να ευχαριστηθείς το φαγητό σου και να αφήσεις τις έννοιες μακριά. Το sushi έχει κερδίσει μια ιδιαίτερη θέση, καλύπτοντας όλο το φάσμα: από κλασικές, αγαπημένες επιλογές μέχρι πιο περίπλοκους συνδυασμούς. Και γύρω του ξεδιπλώνεται ένα μενού που τιμά την κινεζική κουζίνα: αρωματικά noodles, αφράτα bao buns, ramen και πλούσιες σούπες, καθώς και το hot pot, μια πραγματική τελετουργία με βαθιές ρίζες στην κινεζική κουζίνα, που μπορείς να απολαύσεις είτε με κρέας είτε με θαλασσινά. Μια αυθεντική αλλά ανεπιτήδευτη ασιατική εμπειρία.

INFO

Ευστρατίου Πίσσα 54
Νέος Κόσμος, 2110082211
www.anston.gr

anston_restaurant



VIA MARIS

Βερμούτ και μεζέδες σαν να λέμε Μεσόγειος και Μέση Ανατολή

Στου Ψυρρή, το **Via Maris** είναι μια κομψή βερμουτερία που παντρεύει μεσογειακή και ανατολίτικη κουζίνα, με τον σεφ Σάββα Καρίνογλου να αντλεί έμπνευση από τα ταξίδια του. Το φιλόξενο και ζεστό περιβάλλον σε προσκαλεί για tapas sharing και γεύσεις που ξεχωρίζουν, ενώ το μενού ανανεώνεται κάθε τέσσερις μήνες με φρέσκα, εποχικά υλικά από Έλληνες παραγωγούς. Με 23 vermouth, προσεγγμένα wine pairings και δημιουργικά cocktails, το Via Maris γίνεται ιδανικός προορισμός για παρέες και ρομαντικά ραντεβού και μια πρόταση που αξίζει να ανακαλύψεις.

INFO

Μίκωνος 10, Ψυρρή, 2110080529

Via Maris Athens
 viamarisathens



NONNAS ATHENS

Γνώριμες γεύσεις με δημιουργική ματιά

Το **Nonnas** άνοιξε πριν από λίγες ημέρες και έχει ήδη κερδίσει τις εντυπώσεις. Καρδιά του εστιατορίου ο Ηλίας Κιαζόλι, ο σεφ που γνώρισε μέσα από το MasterChef 4, με το μενού να στηρίζεται στη φιλοσοφία «Old New Recipes», δηλαδή πιάτα που όλοι αναγνωρίζουμε, παρουσιασμένα μέσα από μια δημιουργική προσέγγιση. Ο κατάλογος θα σας προτείνει νοστιμιές σαν τη γίδα βραστή με σκιουφικτά και παλαιωμένη γραβιέρα, αλλά και το παστίτσιο Nonnas, με raccheri, μοσχαρίσια μάγουλα, μπεσαμέλ, γραβιέρα, confit ντοματίνια και σκινόπρασσο. Θα συνοδεύσετε με εξαιρετικές επιλογές από τον ελληνικό και τον διεθνή αμπελώνα, ενώ και το brunch menu ακολουθεί την ίδια μοντέρνα λογική.

INFO

Πλ. Φιλόμουσου Εταιρίας 3
Πλάκα, 2103219024
www.nonnasgastronomy.gr

Nonnas Athens
 nonnas.athens



KATSIKA

*Ήρθε στο Παγκράτι –
και μας καλεί να μασάμε αργά!*

Η Katsika εγκαινίασε το πρώτο της φυσικό κατάστημα στο Παγκράτι, φέρνοντας στην καρδιά της Αθήνας μια νέα, πιο συνειδητή φιλοσοφία γύρω από το φαγητό: *slow is the new fast*. Μια πρόσκληση να χαλαρώσουμε, να επιλέγουμε πιο προσεκτικά και να απολαμβάνουμε πραγματικά αυτό που τρώμε.

Η λογική της είναι απλή αλλά ουσιαστική: το «φαγητό απ' έξω» μπορεί να είναι ταυτόχρονα θρεπτικό, ποιοτικό και απολαυστικό. Γι' αυτό και στην Katsika όλα είναι G.O.A.T. (Greatest Of All Time) – από τις φρέσκες πρασινάδες και τα πολύχρωμα power bowls μέχρι τους φανταστικούς συνδυασμούς πρωτεΐνης, τα γευστικά συνοδευτικά και τα ροφήματα που περνούν πρώτα από την έγκριση της πιο *risky* κατόικας της πόλης! Με τη φροντίδα και την επιμέλεια του σεφ Μιχάλη Ντουνέτα, κάθε πιάτο σχεδιάζεται για εσένα, τον απαιτητικό πελάτη που έχει βαρεθεί τα «healthy-ξενέρωτα» και ψάχνει κάτι πραγματικά νόστιμο.

Είναι ο ιδανικός προορισμός για όσους τρέχουν καθημερινά και χρειάζονται ένα ποιοτικό διάλειμμα, για φίλους που θέλουν να αράξουν, για *digital nomads* με *laptop* ανά χείρας ή για οποιονδήποτε αναζητά μια γευστική ανάσα μέσα στη μέρα.

Το κατάστημα είναι ανοιχτό καθημερινά από τις 10 το πρωί έως τις 10 το βράδυ, ώστε να απολαύσεις από τον πρωινό σου καφέ και τα power smoothies μέχρι το brunch ή το healthy & tasty lunch σου. Είναι το ιδανικό στέκι για να μείνεις 10 λεπτά... ή και ολόκληρη τη μέρα, αν το vibe σε κρατήσει.

Και για τις στιγμές που θέλεις να «γεμίσεις μπαταρίες» στο σπίτι ή στο γραφείο, η Katsika σε έχει ήδη καλύψει: στο κέντρο της Αθήνας και στις γύρω περιοχές μπορείς να τη βρεις online από το φυσικό κατάστημα στο Παγκράτι, ενώ στα βόρεια προάστια εξυπηρετεί μέσω του Katsika cloud kitchen.

Πίσω από όλο αυτό βρίσκεται το όραμα δημιουργίας ενός Slow Eaters Community – μιας κοινότητας ανθρώπων που πιστεύουν ότι η ευεξία κρύβεται στο να ζούμε και να τρώμε με πιο αργούς, πιο συνειδητούς ρυθμούς. Γιατί όλα στη φύση κινούνται αργά και σοφά, γιατί η βιασύνη στερεί την απόλαυση και γιατί, τελικά, το *slow* είναι το νέο *fast*.

Η Katsika σας περιμένει στο Παγκράτι για τίμιο φαγητό, καλή ενέργεια και μια μικρή αλλά σημαντική υπενθύμιση: μην ξεχνάς να μασάς αργά.

INFO

ΠΑΓΚΡΑΤΙ: Βρυόξιδος 2, 2130888696
ΝΕΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟ (μόνο delivery):
Ηλέκτρας Αποστόλου 62, 2102825215
 [katsika.athens](https://www.katsika.athens)





TASTE V
ICE

PAVILION

Εκλεπτυσμένες γεύσεις μπροστά στη θάλασσα



Το Pavilion είναι ο λόγος που ο Πευκιάς ξαναμπάνει στον γαστρονομικό χάρτη. Υπάρχουν χώροι που δεν χρειάζονται υπερβολές για να σε κερδίσουν, αρκεί μια πρώτη ματιά, μια πρώτη ανάσα. Στο Pavilion αυτό συμβαίνει πριν ακόμη καθίσεις. Ένα περιβάλλον καθαρό, απéritto, με την αισθητική να υπηρετεί τον σκοπό της – να αφήσει τη γεύση να γίνει το επίκεντρο. Το μενού υπογράφει ο Λευτέρης Τσόγκας, ο νέος σεφ του Pavilion, με καθαρή γαστρονομική σκέψη και τεχνική πειθαρχία. Στο μαγειρικό του ύφος συναντώνται η ιταλική ακρίβεια και ο ελληνικός γευστικός χαρακτήρας, αποδοσμένα

με τρόπο εκλεπτυσμένο και ουσιαστικό. Η εποχικότητα δεν είναι διακόσμηση, αλλά θεμέλιο, και ο τρόπος που την αξιοποιεί αποκαλύπτει έναν σεφ που γνωρίζει πώς να οδηγεί τον ουρανίσκο από την πρώτη εντύπωση στην τελική επίγευση, με συνοχή και σαφήνεια, με στοιχεία που υπηρετούν τον πυρήνα της γεύσης. Καθώς το φθινόπωρο δίνει τη σκυτάλη στον χειμώνα, το Pavilion αποκτά μια πιο στοχαστική ατμόσφαιρα. Το μενού του σεφ Τσόγκα ακολουθεί την εποχή: βαθύτερες υφές, πιο αρωματικές βάσεις, συνθέσεις που ζητούν να τις ανακαλύψεις αργά, σαν να συνομιλείς μαζί τους. Η εμπειρία ολοκληρώνεται με ένα γευστικό pairing που αντιμετωπίζει το κρασί και το cocktail όχι ως συνοδευτικά, αλλά ως επιπλέον στρώματα αφήγησης στο πιάτο. Κι όσο πλησιάζουν οι γιορτές, το Pavilion προετοιμάζει ένα χειμερινό κεφάλαιο, με γιορτινά specials, δημιουργίες που τιμούν τα αρώματα των Χριστουγέννων και μια ατμόσφαιρα που υπόσχεται ζεστασιά χωρίς υπερβολές. Είναι από εκείνα τα μέρη που δεν περιγράφονται εύκολα, απλώς βιώνονται. Και το Pavilion σε περιμένει για να το ζήσεις.



INFO

Κωνσταντίνου
Καραμανλή 1
Πευκιάς
Ξυλοκάστρου
2743027105
f touristiko
periptero

BELIZE

Το νέο τρεντ της πόλης στην πλατεία Αγίας Ειρήνης



Σε ένα νεοκλασικό κτίριο στην πλατεία Αγίας Ειρήνης, εκεί όπου το παρόν συναντά το παλιό και το χαρακτηριστικό πετρώλο χρώμα τραβάει το βλέμμα πριν καν μπεις, το Belize μοιάζει να έχει καταλάβει ακριβώς τι σημαίνει «πιιάτσα». Μια ζωντανή γωνιά της Αθήνας που σε καλεί να δοκιμάσεις και να περάσεις καλά. Πίσω από αυτό το project βρίσκονται οι Θωδωρής Υφαντής, Κυριάκος Κοζατζανίδης και Ερρίκος Λέσκος, που έχουν δώσει στον χώρο τον δικό τους φιλόξενο χαρακτήρα. Η κουζίνα του Belize είναι σύγχρονη μεσογειακή, με

πειραματισμούς και μια διάθεση να «αναστήσει» τα κλασικά. Το αποδομημένο παστίτσιο φτιάχνεται με σκιοφυριχτά από την Κρήτη και μοσχαράκι από τη Νάξο, βγάζοντας γνώριμη θαλπωρή σε σημερινή εκδοχή. Το ριζότο γεμιστών μοσχοβολάντοματ, μπαχαρικά και θυμίζει κυριακάτικη κουζίνα μαμάς. Από τις πιο νόστιμες επιλογές, ο ψητός σολομός με baby λαχανικά και η μοσχαρίσια σπαλομπριζόλα ωρίμανσης με baby πατάτες και πλούσια σος μπεαρνέζ. Στα ποτήρια, τα signature cocktails δίνουν χαρακτήρα. Το Purple Rain συνδυάζει βότκα, λικέρ καρύδας, λεμόνι, μους από blueberry και λεβάντα – ένα ποτό που είναι όσο αρωματικό ακούγεται. Το Green Hot Chilli Pepper, με μαστίχα, τζίν, αγγούρι, ροζ πιπέρι, passion fruit, lime και τσίλι, είναι δροσερό αλλά και... πικάντικο όσο χρειάζεται. Ο χώρος είναι ζεστός, με αισθητική που θυμίζει όμορφο σαλόνι έτοιμο για φιάστα. Έτσι, λοιπόν, κάθε Πέμπτη, Παρασκευή, Σάββατο και Κυριακή, τα live DJ sets του Belize δίνουν τον παλμό. Στα decks της Πέμπτης, από τις 19.00 και μετά, είναι ο Δημήτρης Ουγγαρέζος. Πολλοί λένε πως είναι το νέο τρεντ της πόλης. Μένει να το ανακαλύψεις.



INFO

Καρόρη 4, Αθήνα
2103210690
f Belize Athens
@ belize_athens

Με βελγική «καρδιά» και σύγχρονη ματιά, το Le Pain Quotidien έχει γίνει ένας από τους αγαπημένους προορισμούς της πόλης. Ένα all day bakery που ξεχωρίζει από μακριά. Και όσο το πρώτο κατάστημα συνεχίζει να γεμίζει τις μέρες μας με αρώματα φρεσκοψημένου ψωμιού, το 2026 θα φέρει την άφιξη του δεύτερου, ολοκαίνουργιου και ανανεωμένου χώρου, που ήδη περιμένουμε με ανυπομονησία.

Ο μεγάλος πρωταγωνιστής; Το βιολογικό ψωμί, η υπογραφή του Le Pain. Με δικές του προζύμες και αργή ωρίμανση, η γκάμα του είναι πραγματικά εντυπωσιακή. Βιολογικό λευκό ψωμί, ολικής άλεσης και σίκαλης, μέχρι το εξαιρετικό βιολογικό Scandinavian bread. Κάθε φέτα αποκαλύπτει μια διαφορετική ιστορία γεύσης και υφής, ενώ η βιολογική μπαγκέτα l'ancienne και η βιολογική σκούρα πολύσπορη μπαγκέτα έχουν ήδη αποκτήσει φανατικό κοινό.

Ο κατάλογος εξελίσσεται μέσα στη μέρα με έναν τρόπο που καλύπτει κάθε διάθεση. Προτάσεις με βάση το αυγό, φρεσκοψημένα κρουασάν, χειροποίητες μαρμελάδες και εποχικές σούπες για cozy απογεύματα. Γλυκά με βελγική υπογραφή όπως Belgian chocolate brownie, αυθεντικό εκλέρ, τάρτες με μήλο ή λεμόνι και φυσικά η περίφημη Belgian waffle με σοκολάτα και φράουλες.

Το απόγευμα όμως αποκτά δικό του ξεχωριστό ρυθμό στο Le Pain Quotidien. Είναι το ιδανικό spot για να χαλαρώσεις με την παρέα σου ή ακόμη και για ένα ρομαντικό date, με Spritz, κρασί ή μπίρα από Έλληνες παραγωγούς. Το μενού προσφέρει ακόμη περισσότερες επιλογές για όσους αναζητούν ισορροπημένες αλλά πλούσιες γεύσεις όπως healthy σαλάτες, σαν τη Caesar, salmon & quinoa ή τη σαλάτα με σπανάκι, προσούτο και αποξηραμένα φρούτα. Αίσθηση κάνει η αυθεντική quiche Lorraine, αλλά και η εκδοχή με φέτα και σπανάκι και φυσικά οι μοναδικές Tartines, που είναι open sandwiches από βιολογικό προζυμμένο ψωμί με καπνιστό σολομό, ham & cheese ή caesar. Η πλήρως εκπαιδευμένη ομάδα της κουζίνας συνεχίζει να πειραματίζεται, να αναβαθμίζει και να εξελίσσεται.

Με 100% Arabica φρεσκοκαβουρδισμένο καφέ και μια ατμόσφαιρα που σε αγκαλιάζει, το Le Pain Quotidien παραμένει ένας μικρός βελγικός κόσμος καθημερινής απόλαυσης στην Αθήνα.

Κι αν θέλεις να απολαύσεις όλες αυτές τις χειροποίητες δημιουργίες που ετοιμάζονται καθημερινά στο δικό τους εργαστήριο, μπορείς να παραγγείλεις μέσα από τις πλατφόρμες και να φτάσουν άμεσα, όπου κι αν βρίσκεσαι.

INFO

Ιοφώντος 31, Αθήνα, 2107258533

www.lepainquotidien.com



lepainquotidiengr



lepainquotidiengreece



LE PAIN QUOTIDIEN

To all-day bakery που κάνει την καθημερινότητά μας πιο νόστιμη



TASTE
V
ICE

NUDIBRANCH

To brunch spot της Πραξιτέλους



Πέντε χρόνια τώρα το Nudibranch συνεχίζει να μας καλομαθαίνει στην οδό Πραξιτέλους, σε μια από τις πιο ζωντανές γειτονιές της Αθήνας. Μεγάλος πρωταγωνιστής εδώ είναι το brunch, το οποίο σερβίρεται καθημερινά από τις 08.30 έως τις 17.00 – και συνοδεύεται ιδανικά με ένα κοκτέιλ Mimosa. Το μενού θα σας προτείνει εξαιρετικές γεύσεις, φτιαγμένες όλες με αρίστη ποιότητας πρώτες ύλες, όπως το φο-

βερό The Queen, που είναι χειροποίητο ψωμί γεμιστό με καπνιστή χοιρινή ωμοπλάτη, καπνιστή μπεσαμέλ και τηγανητό αυγό! Να δοκιμάσετε οπωσδήποτε το αβοκάντο τοστ και τα scrambled eggs με σολομό, αλλά και τις τέλειες παραδοσιακές αυγόφρετες, με μέλι από ανθό πορτοκαλιού, κανέλα, σταφίδα και καραμελωμένους ξηρούς καρπούς. Σημειώστε ότι όλα τα πιάτα συνοδεύονται από πολύχρωμες και καθόλου βαρετές σαλάτες!

Στο Nudibranch θα απολαύσετε, επίσης, καλοφτιαγμένο καφέ Jamaica 100% Arabica – κι αν θέλετε μια μικρή πολυτέλεια για τον εαυτό σας έναν αυθεντικό Blue Mountain –, με τον κουκλίστικο αυτό χώρο, γεμάτο με θετικά vibes, να αποτελεί μια πολύ καλή πρόταση για ένα after work κρασί, ποτό ή για ένα Spritz.

Extra tip: Ρωτήστε για τα πολύ συχνά happy hours, όπου θα γευτείτε, σε προνομιακές τιμές, τα κοκτέιλ Mimosa!



INFO

Πραξιτέλους 5Α
Αθήνα, 2103231400

@ nudibranch_athens



KOMU

Το νέο brunch spot του σεφ Παύλου Σφηκάκη στο Κουκάκι

Εδώ όλα είναι «δικά σου»: από τον φρέσκο, αλεσμένο καφέ και τα διαφορετικά pastries, μέχρι το brunch board που φτιάχνεις μόνος σου, διαλέγοντας ανάμεσα σε ψωμί, αυγά, πρωτεΐνες, λαχανικά και γλυκά – όλα από ελληνικές πρώτες ύλες. Το Komu είναι μικρό, ζεστό και χειροποίητο με γήινες αποχρώσεις, θυμίζει ευρωπαϊκό café με αθηναϊκή ψυχή. Μην φύγεις χωρίς να δοκιμάσεις το Fonkie – το signature cookie-fondant, που έγινε εμμονή σε πολλούς. Ένα στέκι για παρέες, ζευγάρια και ταξιδιώτες που αγαπούν το brunch με χαρακτήρα.

INFO

Βεϊκου, 34, Κουκάκι
@ komu_athens



ET VOILÀ!

Το νέο σου meeting spot έχει γαλλική φινέτσα

Το Et Voilà! έχει φέρει μια γαλλική πινελιά στην αστική καθημερινότητα. Με αύρα Παρισιού, προσεγμένο design και μενού που επικεντρώνεται στη γαλλική κουζίνα, έγινε γρήγορα σημείο αναφοράς για όσους αγαπούν τις ιδιαίτερες γεύσεις. Croque madame, salmon meunière, γαλλικές σούπες και πλούσιο πλατό τυριών και αλλαντικών συνοδεύονται από εκλεκτά κρασιά και cocktails που έχουν αποκτήσει φανατικό κοινό, όπως το Espresso Martini και η Margarita. Ο επάνω όροφος λειτουργεί ως meeting point για επαγγελματικές συναντήσεις ή απλώς ως ένα ήσυχο μέρος για να δουλέψεις και να πεις voilà! στη νέα σου αγαπημένη συνήθεια.

INFO

Ιπποκράτους 7, Αθήνα
2103603239

f Et Voila

@ et_voila_bistrot_francais
et_voila_bistrot_francais



ΚΥΨΕΛΗ

Το all-day spot στα Μελίσσια, που πήρε στα σοβαρά το φαγητό και το cocktail



Η Κυψέλη στα Μελίσσια είναι ένα all-day spot που έχει αποφασίσει να πάρει στα σοβαρά δύο πράγματα που συχνά λέγονται αλλά σπάνια γίνονται σωστά: το φαγητό και το cocktail. Η φιλοσοφία της είναι απλή και σταθερή. Καθαρή γεύση, καλή πρώτη ύλη, συνέπεια. Τίποτα περιττό. Ο χώρος κινείται σε wabi-sabi αισθητική και δίνει μια αίσθηση φυσικής άνεσης, που δεν προσπαθεί να εντυπωσιάσει. Αυτό που εντυπωσιάζει είναι ότι βγαίνει από την κουζίνα. Ο σεφ Πάννης Χουβαρδάς δουλεύει με χειροποίητες ζύμες, σωστές τεχνικές και ένα με-

νού που περιλαμβάνει από risotti και pinsas μέχρι δημιουργικές συνταγές που συνδέουν ελληνικά στοιχεία με μια σύγχρονη fusion ματιά.

Το brunch της Κυψέλης έχει γίνει από μόνο του λόγος επίσκεψης. Croque Madame, avocado toast, green & parmesan με perfectly poached eggs και εποχικά χόρτα είναι οι σταθερές που δείχνουν πώς μπορεί να είναι ένα all-day όταν λειτουργεί με σκέψη.

Το bar έχει τη δική του προσωπικότητα. Ο Πώργος Βεργάδος και η ομάδα του φτιάχνουν cocktails με ιστορία και καθαρό χαρακτήρα. Το Light of Yara, με ρούμια, μπαχαρικά και macadamia, και το Bigfoot, ένα bourbon highball με Amarena soda, είναι δείγματα ενός καταλόγου που ξέρει τι θέλει να πει. Τα classics επιμελούνται από την Bespoke Directors, με τεχνική ακρίβεια και αίσθηση παράδοσης.

Η Κυψέλη έχει μια ειλικρίνεια που σπάνια συναντάς. Δεν προσθέτει θόρυβο. Προσφέρει εμπειρία. Έτσι κατάφερε να γίνει σταθερό σημείο στα βόρεια, ένα μέρος όπου επιστρέφεις επειδή όλα γίνονται όπως πρέπει.



INFO

Ελευθερίου 21
Μελίσσια
2108100701
@kypseli.
drinkeatery

SANTO BELTO

Το ιδιαίτερο all day spot της Κυψέλης



Σε μια από τις πιο όμορφες γωνιές της Κυψέλης, η Έλλη και ο Σωτήρης συνεχίζουν εδώ και τρία χρόνια την όμορφη ιστορία που ακούει στο όνομα Santo Belto. Τα πάντα εδώ είναι χειροποίητα και φτιαγμένα από άριστες πρώτες ύλες, που προμηθεύονται από τοπικά μπακάλικα και παραγωγούς, αλλά και από τη διπλανή λαϊκή αγορά. Το Santo Belto έχει αγκαλιάσει τη γειτονιά, και με κοινωνικές δράσεις, και το ίδιο έχει κάνει κι εκείνη. Πρωταγωνιστές εδώ είναι το brunch, τα γλυκά αλλά και ο specialty καφές Novelty. Στις επιλογές brunch θα βρείτε κλασικές παραδοσιακές γεύσεις, κυρίως με βάση τα αυγά, με κάποιο

twist που τις εξελίσσει – μπορεί, π.χ., σε ένα πιάτο να προστεθεί μια πούδρα παστούρμα, πάντα βάσει της εποχής. Εξαιρετικά είναι, όμως, και τα γλυκά. Θα βρείτε τέλειες τάρτες και κέικ με μήλο και αχλάδι, βεβαίως και με πορτοκάλι, ενώ σταθερή επιλογή αποτελεί και το λαχταριστό carrotcake, ενώ δεν λείπουν και οι vegan προτάσεις. Ιδανική επιλογή και για ένα απογευματινό χαλαρό ποτό μετά τη δουλειά ή πριν από τη βραδινή έξοδο, με την κάβα να σας προτείνει ελληνικές μπίρες και κρασιά, τα οποία θα συνοδεύσετε με αλμυρές τάρτες και κέικ ή με τις πεντανόστιμες μπουκίτσες από προζυμένιο ψωμί.

Και καθώς το Santo Belto αγαπάει την τέχνη, από τα ράφια του μπορείτε να προμηθευτείτε διάφορα κεραμικά σκεύη –σαν αυτά που θα σερβιριστούν– που δημιουργεί ο Σωτήρης, αλλά και τσάντες, καπνοθήκες κ.λπ., φτιαγμένα από ανθρώπους της γειτονιάς.

Extra tip: Να το ακολουθείτε στα social ώστε να μαθαίνετε εγκαίρως για τα πολύ ενδιαφέροντα events που διοργανώνει, πάντα με τον άνθρωπο στο επίκεντρο.



INFO

Αγίας Ζώνης 21
Κυψέλη
2117151755
f SantoBelto
@santobelto

TASTE V
ICE

ΦΙΛΤΡΟ

Το cozy all day στέκι στην Κυψέλη



Έχεις μόλις ξυπνήσει και αυτό που πραγματικά χρειάζεσαι είναι ένας καλός, δυνατός καφές. Όχι στα γρήγορα, ούτε στο χέρι. Θες να καθίσεις, να ακούσεις λίγο χαλαρή μουσική πριν ξεκινήσουν οι ειδοποιήσεις στο κινητό και να απολαύσεις το πρωινό όπως σου αξίζει.

Στην Κυψέλη θα βρεις το «Φίλτρο» που θα σου φτιάξει τη μέρα. Ένας χώρος φωτεινός, με nordic αισθητική και ζεστές χρωματιστές πινελιές. Εδώ όλα έχουν σχεδιαστεί για να νιώθεις σαν να κάθεσαι στην cozy γωνιά ενός φιλόξενου σπιτιού. Ο καφές εδώ είναι

σοβαρή υπόθεση. Μονοποικιλιακός, καλοφτιαγμένος, με επιλογές που αλλάζουν για να ανακαλύπτεις νέες γεύσεις κάθε φορά. Αν θες κάτι ελαφρύ ή είσαι gluten free, μην ανησυχείς, υπάρχουν τρία διαφορετικά φυτικά γάλατα για να διαλέξεις. Και αν σε πιάσει μια λιγούρα, πρέπει να δοκιμάσεις τη φροκάτσια με παστράμι και ανεβατό Γρεβενών (δεν είναι απλώς νόστιμο – είναι λόγος για να ξανάρθεις).

Αν είσαι γλυκατζής, οφείλεις να παραγγείλεις το βασικό τσιζκίκι: κρεμώδες και γλυκό όσο πρέπει. Κι αν έχεις ανάγκη από λίγο αλκοόλ, οι μπίρες και τα κρασιά του Φίλτρου είναι από Έλληνες παραγωγούς, μικρά οινοποιεία και ζυθοποιίες με χαρακτήρα, ιστορία και μεράκι. Εδώ δεν θα βρεις τα κλασικά του ραφιού. Θα βρεις γεύσεις που σε κάνουν να ρωτήσεις «τι είναι αυτό;» και να θες να ξαναδοκιμάσεις. Και το καλύτερο; Εδώ δεν παίζει playlist. Η μουσική βγαίνει από ένα παλιό στερεοφωνικό, με CD και δίσκους από μια μεγάλη προσωπική συλλογή. Ο ήχος είναι ζεστός κι αληθινός.

Πατί μερικές φορές, αυτό που χρειάζεσαι δεν είναι απλώς ένας καφές. Είναι ένας χώρος που σε καταλαβαίνει.



INFO

Καυκάσου 158
Κυψέλη
2168085775

@filtrokypseli

ΑΡΑΞΟΣ

Το διαφορετικό γαλακτοπωλείο της Διδότου



Στην είσοδο σε υποδέχεται το μοσχοβολιστό άρωμα της φρέσκιας κρέμας. Και μετά έρχεται το βούτυρο, η βανίλια, το φρέσκο γάλα... Ο Άραξος είναι ένα διαφορετικό γαλακτοκομείο, που ισορροπεί μεταξύ της παράδοσης και της σύγχρονης εποχής. Το άνοιξε μια οικογένεια γαλακτοκόμων, με ιστορία χρόνων. Έχοντας στη διάθεσή τους το αγνό, φρέσκο γάλα σκέφτηκαν: γιατί να μη φτιάξουν κάτι με αυτό; Κάτι νόστιμο και λαχταριστό, εκτός από το εξαιρετικό τυρί και το γιαούρτι που ήδη παρήγαγαν. Έτσι ήρθε ο Άραξος το 2023, να μας προσφέρει παραδοσιακά προϊόντα με βάση το γάλα, αλλά πιο εξελιγμένα. Για παράδειγμα,

το ρυζόγαλο εδώ έχει μαστίχα Χίου, η σοκολατένια κρέμα φτιάχνεται με αληθινή βέλγικη σοκολάτα και η κρέμα με βανίλια Μαδαγασκάρης. Όσο για το παγωτό, στην πρώτη κουταλιά ήδη ξέρεις πως έχεις βρει το αγαπημένο σου. Παγωτό γιαούρτι με αγριοκέρασο, παγωτό ανθόγαλο με φρέσκια κρέμα γάλακτος και φρέσκο γάλα ημέρας παραγωγής τους ή σορμπέ που γίνεται από φρούτα και μόνο;

Πρόσφατα ο Άραξος ξεφούρνισε και γλυκά – και τι γλυκά! Πληθωρική σοκολατόπιτα (κι αυτή με βέλγικη σοκολάτα), ζουμερή πορτοκαλόπιτα, βελουδινό καζάν ντιπί (το οποίο βγαίνει και χωρίς ζάχαρη!), βυζαντινό και ένα γλυκό που το λένε ινδοκάρυδο και είναι ειδικά αφιερωμένο στους λάτρεις της καρύδας. Όλα τα γλυκά είναι διαθέσιμα τόσο σε ατομικό όσο και σε οικογενειακό μέγεθος, ενώ φεύγοντας πάρτε οπωσδήποτε το μοναδικό τους στραγγιστό γιαούρτι, τα αγνά τυριά (σ.σ. ειδικά η γραβιέρα τους είναι φανταστική – και βραβευμένη!), σίγουρα ένα μπουκάλι αγνό γάλα. Κι όλα αυτά έρχονται και στο σπίτι σου μέσα από τις γνωστές πλατφόρμες delivery.



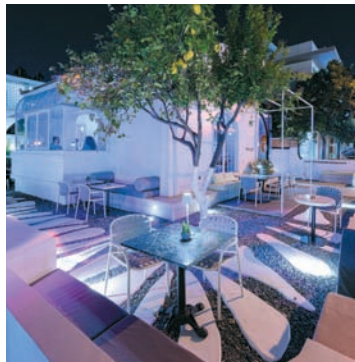
INFO

ΕΞΑΡΧΕΙΑ:
Διδότου 30&
Μαυρομικάλη
2103627949
ΒΡΙΑΗΣΣΙΑ:
Π. Μπακογιάννη 1
210609 5015

f Araxos Dairy
@araxosdairy

BORED

To must-visit spot των βορείων προαστίων



Αν υπάρχει ένα σημείο στα βόρεια που συνδυάζει chill ηρωινό με την ένταση ενός απογευματινού party, αυτό είναι το Bored στο Χαλάνδρι. Ένας χώρος που μοιάζει να έχει μεταφερθεί αυτούσιος από κάποιο νησί, με αισθητική που σε ταξιδεύει και ατμόσφαιρα που σε κάνει να νιώθεις αμέσως «off duty». Το Bored έχει εξελιχθεί σε σταθερή αξία για ποιοτικό brunch – εκείνο το μέρος που μπαίνει πρώτο στη λίστα κάθε φορά που ψάχνεις πού θα πας το Σαββατοκύριακο. Μενού γεμάτο comfort

επιλογές, καφέδες που ξεχωρίζει και πιάτα που γίνονται αντικείμενο «πόθου» στο Instagram.

Όμως το Bored δεν μένει μόνο στο brunch. Έχει ξεκλειδώσει νέα πίστα με τα signature cocktails του και τα απογευματινά parties. Από τις 6 το απόγευμα έως τις 10 το βράδυ, τα DJ sets με ελληνική μουσική, το φαγητό και τα cocktails δημιουργούν το τέλειο mood για όσους θέλουν να περάσουν όμορφα χωρίς να ξενυχτήσουν.

Η ενέργεια του χώρου, η ιδιαίτερη διακόσμηση και ο κόσμος που γεμίζει το Bored σε κάθε event, έχουν κάνει το σημείο το απόλυτο talk of the town στα βόρεια προάστια. Κάθε party είναι εμπειρία – κι αν θες να μη χάσεις κανένα, φρόντισε να παρακολουθείς τα social media του, όπου ανακοινώνονται τα επόμενα happenings.

Το Χαλάνδρι μπορεί να περηφανεύεται για το Bored. Το all day spot που έχει καταφέρει να τα συνδυάσει όλα: γεύση, ατμόσφαιρα και vibe που ανεβάζει τη διάθεση από το πρώτο λεπτό.



INFO

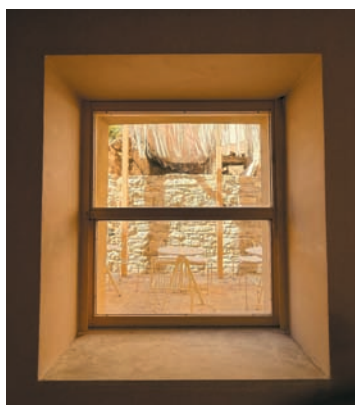
Λεωφόρος
Πεντέλης 15
Χαλάνδρι
2106816452

[f bored.chalandri](#)

[@bored_chalandri](#)

THE SPARKLES COFFEE CONCEPT

Μια απόδραση γεμάτη γεύση στο κέντρο της πόλης



Στο κέντρο της Αθήνας κάτι νέο ήρθε και συνδυάζει την παλιά με τη μοντέρνα πόλη. Το The Sparkles είναι το νέο εγχείρημα τριών αδελφών που γνωρίσαμε μέσα από τα χειροποίητα κοσμήματα και τώρα δημιούργησαν ένα μαγαζί, κόσμημα.

Η είσοδος μας προετοιμάζει για το εσωτερικό, αλλά τίποτα δεν μαρτυρά την ηλιόλουστη αυλή που κρύβεται στο πίσω μέρος. Η αισθητική, τα χρώ-

ματα και οι λεπτομέρειες δείχνουν τη φροντίδα των ιδιοκτητών και την ανάγκη τους να δημιουργήσουν έναν χώρο που, ενώ βρίσκεται στο κέντρο, θα προσφέρει ηρεμία, χαλάρωση και θα προσθέτει την ανθρώπινη πινελιά που λείπει από την πόλη μας.

Από τον καφέ έως τα σνακ και το φαγητό, η έμφαση δίνεται στην ποιότητα. Οι πρώτες ύλες είναι διαλεγμένες από τη Βαρβάκειο, ενώ οι γεύσεις μεταδίδουν την αγάπη και την καταγωγή των αδελφών, από τη Λήμνο. Το μενού εξελίσσεται καθημερινά, αλλά πάντα θα βρείτε ιδιαίτερα, υγιεινά cakes και φρέσκες χειροποίητες πίτες. Συνοδεύστε με ένα ποτήρι κρασί - η κάβα του The Sparkles επιλέγει αποκλειστικά ελληνικά κρασιά και μικρές ζυθοποιίες, με έμφαση σε ετικέτες από το νησί τους, τη Λήμνο.

Είναι ιδανικό για μια παύση μέσα στη μέρα αλλά και για την πλήρη αποφόρτιση μετά τη δουλειά. Κάντε μια στάση, ένα pause και βγείτε ξανά στη βουή της πόλης, σαν να έχετε κάνει το προσωπικό σας restart.



INFO

Σωκράτους 7
Αθήνα, 2103250000

[@thesparkles_coffeeconcept](#)

TASTE
V
ICE





Τα μπαρ με χαρακτήρα έχουν τον δικό τους τρόπο να αφήνουν αποτύπωμα – όχι... φωνάζοντάς το. Το Mai Tai στο Κολωνάκι είναι ένα τέτοιο παράδειγμα: αυθεντικό, διαχρονικό και φιλόξενο. Ο ζεστός φωτισμός, οι ξύλινες λεπτομέρειες και οι πάντα φιλόξενοι άνθρωποι του, διακριτικοί και πρόθυμοι, δημιουργούν μια οικεία ατμόσφαιρα που σε κάνει να νιώθεις άνετα από την πρώτη στιγμή.

Από νωρίς το πρωί, οι μυρωδιές του φρεσκοαλεσμένου καφέ γεμίζουν τον χώρο, ενώ γύρω σου άνθρωποι δουλεύουν στα laptops τους ή συζητούν ήρεμα σε χαμηλούς τόνους. Το Mai Tai λειτουργεί σαν ένα φυσικό meeting point για τη χαλαρή πλευρά του Κολωνακίου· ένας χώρος που σου λέει «έλα όπως είσαι».

Όσο η μέρα προχωρά, τα φώτα μαλακώνουν και η διάθεση αλλάζει. Το bar μεταμορφώνεται σε σκηνή, και τα ποτά παίρνουν τον πρωταγωνιστικό ρόλο. Η εντυπωσιακή κάβα του, γεμάτη premium spirits που θα έκαναν ακόμη και τους πιο απαιτητικούς bartenders να ανασπώσουν το φρύδι με σεβασμό, αποδεικνύει την πίστη του Mai Tai στη φιλοσοφία του κλασικού μπαρ: άψογη τεχνική και διαχρονικές γεύσεις.

Κάθε Παρασκευή και Σάββατο –και όχι μόνο–, τα DJ sets δίνουν ρυθμό χωρίς υπερβολές. Δεν προσπαθούν να αποδείξουν πόσο «underground» είναι, απλώς θέλουν να σε κάνουν να κουνήθεις, να χαλαρώσεις και να περάσεις όμορφα. Και το καταφέρνουν.

Όσο για την κουζίνα; Pizza, τάρτα ημέρας και ένα πλατό ελληνικών τυριών, ιδανικό για μοίρασμα, όπως μοιράζεσαι και τις ιστορίες σου γύρω από το τραπέζι. Για όσους προτιμούν κάτι χωρίς αλκοόλ, το Mai Tai και πάλι ξεχωρίζει: cocktails zero-proof, με την ίδια προσοχή στη λεπτομέρεια – από bitters και aromatics μέχρι επιλογές με χαμηλότερο αλκοόλ, για όσους θέλουν κάτι πιο ελαφρύ χωρίς να θυσιάσουν τη γεύση. Το Mai Tai είναι το στέκι σου.

INFO

Πλουτάρχου 18, Κολωνάκι, 2107291289

 MaiTaiAthensBar

 maitai_athens



ΜΑΙ ΤΑΙ

Αυθεντικό, διαχρονικό, με χαρακτήρα



TASTE
V
ICE

CICCHETTO CANTINA

Ο πιο νόστιμος λόγος να στρίψεις
στη Στοά Μπολάνη



Το Cicchetto Cantina είναι ο λόγος που εδώ και 3 χρόνια ξαναμπαίνουμε στη Στοά Μπολάνη. Ο Βασίλης και η Ειρήνη δημιούργησαν ένα ζεστό, φιλόξενο στέκι, που έγινε αμέσως το απόλυτο spot για τους απανταχού foodies. Ο τρόπος που σε υποδέχονται, εκείνο το οικείο «τα λέμε», όλα σε κάνουν να νιώθεις καλεσμένος τους. Ό,τι φτάνει στο τραπέζι έχει ταυτότητα. Ξεχωρίσαμε τα συγκλονιστικά τηγανητά αυγά με Sirt παστουρμά από την Πόλη, τις πλούσιες ποικιλίες με ψαγμένα αλλαντικά και τυριά, τα ευφάνταστα cicchetti –ανεπανάληπτο αυτό με τόνο και κακάο (!)–, το χωνάκι

με gorgonzola και chutney μανταρινιού, τα λαγάγρια, τη χιώτικη κοπανιστή, το τνριακό καρίκι, τις σπιτικές πίτες, αλλά και τα αμαρτωλά ciccioli από Ιταλία. Ο Βασίλης, τριάντα χρόνια στην εστίαση και παλιός γνώριμος από τη Μύκονο, ξέρει να προσφέρει ποιότητα σε προσιτές τιμές. Αναζητήστε οπωσδήποτε το πιάτο ημέρας και κρατήστε χώρο για την αέρινη Meríngata λεμόνι. Η κάβα κινείται μεταξύ Ελλάδας και Ιταλίας, με προσεγμένες ισπανικές επιλογές και γερμανικά Riesling. Η μουσική αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της εμπειρίας, με επιλογές που αποπνέουν μόνο «αγάπη και χαρά», όπως λέει ο Βασίλης.

Με τα Χριστούγεννα να πλησιάζουν, θα εμφανιστούν τα φημισμένα χιώτικα μασουράκια και φοινίκια, τα premium ιταλικά panettoni και άλλες γιορτινές λιχουδιές. Παραγγείλετε νωρίς το panettone gastronomico με mortadella και φιστίκι, που το βρίσκετε μόνο εδώ.

Λειτουργεί και ως deli, έτσι ώστε όσα απολαμβάνεις εκεί να ταξιδεύουν στο σπίτι σου ή να δωρίζονται στους φίλους σου.



INFO

Βουλής 7
Στοά Μπολάνη
2160046029
f Cicchetto
Cantina
i cicchetto
cantina

EL MÍO ABNORMAL

Ένα μπαρ με προσωπικότητα



Στην καρδιά του Βόλου, στον πεζόδρομο της Ερμού, το El Mío Abnormal δεν είναι απλώς ένα νέο μπαρ, αλλά μια ολοκληρωμένη εμπειρία που συνδυάζει γεύση, αισθητική και αρχιτεκτονική ταυτότητα – «Abnormal», γιατί τίποτα εδώ δεν είναι συνηθισμένο. Το concept στηρίζεται στην ιδέα της απρόβλεπτης αρμονίας: το κλασικό συναντά το μοντέρνο, ο ελληνικός «μεζές» μπλέκεται με την ευρωπαϊκή κουλτούρα των tapas και το fine drinking με τη χαλαρή συντροφικότητα. Ο χώρος ξεχωρίζει για τη θεατρική του ατμόσφαιρα και τη βιομηχανική κομψότητα. Ξύλο, μάρμαρο, inox και γυαλί

συνυπάρχουν, ενώ το γραμμικό bar από inox δεσπόζει στο κέντρο, πλαισιωμένο από το ροζ μπουθ με μουσικές βινυλίων, μεταλλικές κουρτίνες και το χαρακτηριστικό τραπέζι-αντίθεση: μισό ξύλο, μισό γυαλί.

Πίσω από μια πόρτα-ψυγείο κρύβεται ένα μυστικό speakeasy δωμάτιο, με cocktail taps και ιδιαίτερες ετικέτες κρασιών από μικρά οινοποιεία – το «κρυφό» χαρτί του El Mío Abnormal για τους λάτρεις των λεπτομερειών.

Η cocktail list των Χρήστου Αλεξάκη και Πύργου Γαργαρέτα κινείται ανάμεσα σε signature δημιουργίες και πρωτότυπα on-tap cocktails. Από την Paloma 2.0 με παντζάρι και ρόδι μέχρι το Abnormal Espresso Martini, οι γεύσεις είναι γνωριμες αλλά ανατρεπτικές. Το μενού, παράλληλα, βασίζεται στη λογική του «μικρού πιάτου για μοίρασμα», με εκπληκτικά tapas από ελληνικές πρώτες ύλες και μεσογειακό χαρακτήρα.

Το El Mío Abnormal είναι πάνω απ' όλα ένας χώρος με ψυχή, μια εμπειρία που συνδυάζει ποτό, φαγητό και ατμόσφαιρα σε μια «παράσταση» που αξίζει να τη ζήσεις.



INFO

Ερμού 57, Βόλος
f el mio
i elmio_
abnormal_bar

Στη Νέα Κηφισιά, το Halfglass Winehouse έχει καταφέρει να μετατρέψει την απόλαυση του κρασιού σε μια ολοκληρωμένη εμπειρία. Περισσότερο από μια κάβα, είναι ένας χώρος που συνδυάζει αισθητική, γνώση και αυθεντικότητα, ένα σημείο συνάντησης για όσους ζουν το κρασί με πάθος.

Ο Αλέξανδρος Μπαλαμπάνης, ο Μιχάλης Τραυλός και η ομάδα του Halfglass έχουν δημιουργήσει έναν κόσμο όπου κάθε φιάλη έχει τη δική της ιστορία. Από σπάνιες ελληνικές ποικιλίες και μικρούς παραγωγούς, μέχρι περιορισμένες σοδειές του διεθνούς αμπελώνα, κάθε επιλογή κρύβει πίσω της έρευνα, αγάπη και επιμέλεια.

Το κελάρι του Halfglass είναι ένας μικρός παράδεισος για τους wine lovers – και ένα από τα πιο ενημερωμένα της Αθήνας. Εκεί, σε ιδανικές συνθήκες, συντηρούνται παλαιωμένες φιάλες, exclusive ετικέτες και μοναδικά κρασιά που περιμένουν να αποκαλύψουν τα μυστικά τους στους πιο απαιτητικούς ουρανίσκους.

Στο wine bar, το κρασί συναντά τη χαλάρωση. Ο ατμοσφαιρικός φωτισμός, η κομψή διακόσμηση και η επιλεγμένη μουσική δημιουργούν το ιδανικό σκηνικό για ένα ποτήρι κρασί με φίλους ή μια ήρεμη στιγμή μετά τη δουλειά. Τα deli πιάτα συνοδεύουν τέλεια κάθε επιλογή, ενώ ο καφές και τα premium spirits σου δίνουν λόγο για να επιστρέφεις κάθε ώρα της ημέρας.

Και όταν το κρασί γίνεται δώρο, το Halfglass έχει τη δική του υπογραφή. Προσεγμένα gift boxes και εταιρικά καλάθια με χαρακτήρα συνδυάζουν εκλεκτά κρασιά, premium αποστάγματα και gourmet προϊόντα, δημιουργώντας δώρα που ξεχωρίζουν για το σтил και τη φροντίδα τους.

Το Halfglass Winehouse δεν είναι απλώς κάβα. Είναι μια εμπειρία γεμάτη γεύση, άρωμα και ατμόσφαιρα, ένας προορισμός για όσους αγαπούν το κρασί.



HALFGLASS WINEHOUSE

Εξειδίκευση, αυθεντικότητα και προσωπική φροντίδα στο ποτήρι σας!



INFO

Ελαιών 41 & Αιολίας 1, Νέα Κηφισιά, 2108074763
www.halfglass.gr

 HALFGLASS-Winehouse

 halfglass.winehouse

TASTE
V
ICE

EXCULIBUR BAR

Το αγαπημένο ροκόμπαρο άνοιξε και μπιραρία



Το Excalibur, το ροκόμπαρο το σωστό, το όπως πρέπει να είναι, το διαχρονικό, στη γειτονιά των Ιλισίων εδώ και 21 χρόνια, δεν σταματάει να μας εκπλήσσει ευχάριστα: είναι ένας μήνας τώρα που στον επάνω όροφο άνοιξε μια ολοκαίνουργια μπιραρία. Κι όταν λέμε μπιραρία, κι αυτή είναι όπως πρέπει. Με μεγάλες τραπεζαρίες, ατμοσφαιρική διακόσμηση και νοστιμιές

για να συνοδεύσετε τις μπίρες σας, όπως ποικιλία με λουκάνικα και κρεατικά, κρύα ποικιλία με τυριά και αλλαντικά, αλλά και πολύ ιδιαίτερα finger foods. Η μπιραρία και το Excalibur δεν έχουν μόνο την ίδια ψυχή, αλλά μοιράζονται και τις ίδιες μπίρες. Εννιά διαφορετικές κάνουλες και πάνω από 60 ετικέτες που συνεχώς ανανεώνονται. Κι από μουσική; Ροκ και μόνο, καθημερινά 18.30 με 01.30 και έως τις 02.30 Παρασκευές και Σάββατα.

Όσο για το Excalibur στον κάτω όροφο, που θα σε κάνει να αισθανθείς ότι βρίσκεσαι σε κάποιο μεσαιωνικό κάστρο, θα σε ταξιδέψει με ροκ, харντ ροκ και μέταλ ακούσματα, θα σε ξεδιψάσει με μπίρες, καθαρά ποτά και signature κοκτέιλ, κι όπως πάντα θα σε προσκαλέσει στα τέλεια θεματικά events κάθε Παρασκευή. Που μπορεί να είναι ένα αφιέρωμα σε ένα συγκεκριμένο συγκρότημα, σε κάποια δεκαετία ή τα φημισμένα Kitsch & Trella πάρτι! Ανοικτό από τις 21.30 μέχρι... νωρίς το πρωί. Να πάτε και στα δύο!



INFO

Ορμυνίου 4, Ιλίσια
6934070459

[f](#) excaliburbar.gr

[f](#) excaliburcastle

[@](#) excaliburathens

[@](#) excalibur_castle

MAIN SQUEEZE TAPROOM

Το νέο «craft» στέκι στα Άνω Πετράλωνα

Τα Πετράλωνα έχουν πλέον το δικό τους σύγχρονο taproom. Με 14 εναλλασσόμενες βρύσες, φιλοξενεί επιλεγμένες ελληνικές και ξένες craft μπίρες. Η ομάδα σε καθοδηγεί ανάλογα με τις προτιμήσεις σου, εκπαιδεύοντας τους γευστικούς σου κάλυκες σε ξινές, φρουτώδεις, wild ζυμώσεις. Το street food μενού ολοκληρώνει την εμπειρία με patatas bravas, arancini, cheese balls, tacos και ζουμερά burgers, όλα σε self-service λογική. Ανοίγει καθημερινά από τις 18.00 και αποτελεί νέο σημείο αναφοράς στη γειτονιά για την craft κουλτούρα.

INFO

Δημοφώντος 99, Άνω Πετράλωνα
211008 5715

[f](#) Main Squeeze Brewing

[@](#) mainsqueeze_brewing



TAPFIELD

Η craft κουλτούρα του Ψυρρή

Στον πεζόδρομο της Ναυάρχου Αποστόλη, η ταμπέλα «Tapfield» σε καλεί να ανακαλύψεις έναν παράδεισο craft μπίρας. Από το 2020, ο Μίλτος και η Χρύσα δημιούργησαν έναν χώρο αφιερωμένο στη χειροποίητη μπίρα, προβάλλοντας την εξαιρετική δουλειά Ελλήνων ζυθοποιών. Σήμερα, το Tapfield προσφέρει 19 μπίρες σε βαρέλι (συμπεριλαμβανομένων τριών δικών τους) και πάνω από 200 μπίρες σε φιάλη, συνοδευόμενες από burgers, hot dogs, μίνι πιτσάκια και nachos. Ένας χώρος που συνδυάζει πάθος, ποικιλία και γεύση, φέρνοντας την craft κουλτούρα στο κέντρο του Ψυρρή.

INFO

Ναυάρχου Αποστόλη 4
Ψυρρή, 2103221923
tapfield.gr

[f](#) Tapfield

[@](#) tapfield_bar

Η ιστορία ξεκινά το 1996, όταν ο Ιωάννης και η Αναστασία Δραϊνά δημιούργησαν το οινοποιείο, με όραμα να αναδείξουν τον πλούτο της περιοχής. Σήμερα η δεύτερη γενιά, με τον Χρήστο Δραϊνά στο τιμόνι από το 2011, συνεχίζει με το ίδιο πάθος εξελίσσοντάς το κτήμα και τα προϊόντα του σε μια σύγχρονη boutique εμπειρία οινοποίησης. Οι άνθρωποι του οινοποιείου είναι παραγωγοί με πραγματικό πάθος για τη γη. Δουλεύουν από το αμπέλι και την καλλιέργεια, μέχρι την τελευταία διαδικασία, την εμφιάλωση. «Αυτό ακριβώς είναι που δίνει στα κρασιά μας τη γνωστή τους ποιότητα», λέει ο Χρήστος Δραϊνάς.

Σήμερα, στα 150 στρέμματα του ιδιόκτητου αμπελώνα, όπου το κλίμα της περιοχής –μεσογειακό, ήπιο και χωρίς καύσυνες λόγω του υψομέτρου– δίνει στις ποικιλίες του οινοποιείου τις ιδιαίτερες γεύσεις και τα αρώματά τους, παράγονται Αγιωργίτικο κατά κύριο λόγο, αλλά και Ασύρτικο, Μαλαγουζιά, Ροδίτη και Μοσχοφίλερο, ποικιλίες που εκφράζουν τον χαρακτήρα του τόπου με αυθεντικότητα.

Οι ετικέτες του οινοποιείου Δραϊνάς ταξιδεύουν σε επιλεγμένα εστιατόρια υψηλής γαστρονομίας, premium κάβες, luxury ξενοδοχεία και ενημερωμένα delicatessen. Το οινοποιείο στοχεύει το επόμενο διάστημα να επεκταθεί σε νέες αγορές, όχι μόνο της Ελλάδας αλλά και του εξωτερικού, ενισχύοντας την παρουσία του και συστήνοντάς το όνομά του σε ακόμη περισσότερους οινοφίλους.

«Αυτό που θέλουμε», λέει ο Χρήστος Δραϊνάς, «είναι να πορευτούμε με συνέπεια, με σεβασμό στη γη μας και να διατηρήσουμε την αυθεντικότητα που χαρακτηρίζει το κτήμα μας από την προηγούμενη γενιά». Στόχος των ανθρώπων του boutique οινοποιείου, άλλωστε, δεν είναι η μαζική παραγωγή, αλλά η διατήρηση του χαρακτήρα, της προσωπικότητας και της ποιότητας των εξαιρετικών κρασιών που προσφέρει.

Extra tip: Ακολουθήστε το Οινοποιείο Δραϊνά στα social media, καθώς πολύ σύντομα θα ξεκινήσουν events γευσιγνωσίας, με ξεναγήσεις από το αμπέλι μέχρι και το κελάρι, δίνοντας την ευκαιρία στους επισκέπτες να ζήσουν από κοντά όλη την εμπειρία της οινοποίησης.

INFO

Λεόντιο Νεμέας, Κορινθία
6978762228, 6975934979
www.ktimadraina.gr
@KtimaDraina
@drainas_wines



ΟΙΝΟΠΟΙΕΙΟ ΔΡΑΪΝΑΣ

Το οικογενειακό boutique οινοποιείο της Νεμέας



**TASTE
V
ICE**



Το ότι υπάρχει μια άνθηση (τη λες και μανία) με τους νέας γενιάς φούρνους το ξέρεις ήδη – πιθανότατα κάποιο microbakery έχει εμφανιστεί και στη δική σου γειτονιά. Σε εξέλιξη αυτού του trend, τους τελευταίους μήνες στην Αθήνα παρατηρούμε κάτι καινούργιο: τα microbakeries μεταμορφώνονται μέσα στη διάρκεια της μέρας. Το πρωί microbakery, το βράδυ bistro, η διπλή ζωή της Βερόνικας. Τις νύχτες επιστρέφεις εκεί που το πρωί πήρες ψωμί για να φας ή να πεις κάτι νόστιμο. Δεν είναι κακή ιδέα, είναι έξυπνη. Και συνήθως εγγυάται ότι το βραδινό σου θα περιλαμβάνει σίγουρα (και) καλό ψωμί ή κάποια εκλεκτή λιχουδιά με βάση τη ζύμη.

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΒΝΑΤΣΙΟΥ

Φιλings Το πρωί φούρνος, το βράδυ bistro

Πορτοκαλί πρόσοψη, ζουμπουρλά κρουασάν, ξύλινα «πανέρια» γεμάτα μοσχομυριστό ψωμί. Το Φιλings, το ζαχαροπλαστείο του **Αλέξανδρου Κόνιαρη** που αγαπήσαμε στο Παγκράτι, εδώ και λίγες μέρες λειτουργεί σε νέα διεύθυνση, στο Κουκάκι. Και δεν είναι μόνο του. Ο Αλέξανδρος, μαζί με τον σεφ **Γιώργο Ζαχειλά** και τον επιχειρηματία **Βάιο Κορομπλά**, ενώνουν τις δυνάμεις τους και ξεφουρνίζουν κάτι πρωτάκουστο και πολύ νόστιμο. Γιατί, σχεδόν δίπλα στο Φιλings, μέσα στις επόμενες μέρες θα ανοίξει και το **More Φιλings**, ένα εστιατόριο διαφορετικό.

Εξηγεί ο Βάιος: «Είμαστε ένα bakery resto. Δίπλα, στο εργαστήριό μας, φτιάχνουμε ψωμί, αλμυρά αλλά και γλυκά, ζύμες με πολύ ωραίες γεμίσεις – δίνουμε και χονδρική. Από τις 9 το πρωί έως τις 5 το απόγευμα, μπορείς να τα πάρεις όλα take away και να φύγεις ή να κάτσεις εδώ και να παραγγείλεις οτιδήποτε στον σερβιτόρο – είναι διαθέσιμα όλα τα προϊόντα του bakery, αλλά και κάποια πιάτα brunch. Από τις 6 και μετά ανοίγει το εστιατόριο. Με 12-15 πιάτα το πολύ, η κουζίνα θα στηριχτεί κυρίως γύρω από το Jospier (φούρνος). Το μενού θα είναι πάνω κάτω αυτό ενός εστιατορίου, αλλά πολύ πιο comfort. Ένα εστιατόριο για να περάσεις καλά. Τα Σαββατοκύριακα θα σερβίρουμε και ένα άλλο brunch. Αυγό δεν ξέρω αν θα έχουμε σε πιάτο, φαντάσου. Θέλουμε να κάνουμε κάτι πολύ διαφορετικό».

Πιο πολλά λόγια για τα πιάτα που θα σερβίρονται στο εστιατόριο δεν καταφέρνω να ξεκλέψω, αλλά ξέροντας το ταλέντο του σεφ Γιώργου Ζαχειλά, πραγματικά ανυπομονώ. Από τη λαιμαργία μου, δοκιμάζω σχεδόν ό,τι υπάρχει στις απαστράπτουσες βιτρίνες του Φιλings: σαντουιτσάκια από πατατόψωμο με crispy chicken (τέλειο), με γαλοπούλα, τυρί και truffle mayo, με ζαμπόν και τυρί. Μια (εκπληκτική!) φокάτσια

με χούμους, κολοκύθι και πιπεριά Φλωρίνης, ένα λαχταριστό σκορδόψωμο με μετσοβόνη, ένα γλυκοαλμυρό κρουασάν με bacon και maple syrup, που το βρίσκω εξαιρετική (για) ιδέα.

Και στα γλυκά: το φοβερό bun με κάρδαμο, που έχω ήδη αγαπήσει, βουτυρένιο κρουασάν αλά cinnamon roll, cookie με πάστα miso και λευκή σοκολάτα, ένα πατατόψωμο από γλυκοπατάτα γεμιστό με κρέμα σοκολάτας και με επικάλυψη γλάσο σοκολάτας. Κάνω σοβαρή έρευνα, όχι αστεία. Φεύγοντας, τσιμπάω και ένα από τα μελομακάρονα που μόλις ξεφουρνίστηκαν. Είναι μικρό, μοσχοβολιστό, ολόσωστα σιροπιασμένο, απόλυτα υπέροχο (έρωτας)! Υπάρχει και ολόφρεσκο ψωμί και λαχταριστά γλυκά (Gianduja με σοκολάτα bitter, Paris Breast φιστίκι, caramel custard, lemon tart, Saint Honore), που ξαποσταίνουν λεπτεπίλεπτα και πανέμορφα σαν κομψά μπιζουδάκια στη βιτρίνα. Αναστεναγμός και υπόσχεση για σύντομη επιστροφή. Αναστασίου Ζίννη 34 και Ανδρούτσου 27, Κουκάκι

Solene Γαλλικό άρωμα στη Δραγατσανίου

Το Solene δεν έχει καν ανοίξει ακόμη και έχει ήδη δημιουργήσει υψηλές προσδοκίες. Θα εμφανιστεί στον αριθμό 6 της Δραγατσανίου (η οποία, παρεμπιπτόντως, ζει τη δεύτερη νιότη της αυτή τη στιγμή, με πλήθος hot μαγαζιών να έχουν ανοίξει σε όλο το μήκος της) κάπου μεταξύ της χρονιάς που φεύγει και της χρονιάς που έρχεται (τέλη Δεκεμβρίου με αρχές Ιανουαρίου). Πίσω από το εγχείρημα βρίσκονται ο pastry chef **Αλέξανδρος Κούφας** και οι επιχειρηματίες **Χαράλαμπος Τσαούσογλου**, **Άγγελος Βάκρινος**, **Δημήτρης Τσάλας** και **Δημήτρης Μπίτσος**. Μου λέει ο τελευταίος: «Η ονομασία “Solene” πηγάζει από τον ήλιο – θέλαμε κάτι να παραπέμπει σε γαλλικό όνομα και να συνδυάζει το πρωί με το βράδυ. Το πρωί το Solene θα λειτουργεί ως βιενουαζερί και ζαχαροπλαστείο, με διάφορα γλυκά και αρτοποιι-

ΙΔΕΝΔΙΟΦΩΝΟΠΕΣΤΟΦΙΣΤΕΡΕΣΤΟΦΟΥΡΝΟ

ΤΟ
ΒΡΑΔΥ
ΠΑΜΕ ΓΙΑ
ΚΟΚΤΕΪΛ
ΣΤΟΝ
ΦΟΥΡΝΟ!





Zyme



Φilings

Το πρωί microbakery, το βράδυ bistro, η διπλή ζωή της Βερόνικας

ήματα που θα επιμελείται ο Αλέξανδρος Κούφας. Θα έχουμε, ας πούμε, cinnamon rolls, ψωμιά και πολύ ωραίες μπαγκέτες, σάντουιτς, αλμυρά και γλυκά κρουασάν και 8-10 γλυκά ψυγείου». Το βράδυ, ωστόσο, το Solene θα μεταμορφώνεται σε γαλλικό εστιατόριο «επηρεασμένο από τις γεύσεις της Μεσογείου», όπως μου τονίζει ο Δημήτρης Μπίτσος. «Ουσιαστικά, θέλουμε να παρουσιάσουμε μια ολοκληρωμένη μορφή της γαλλικής κουζίνας, και νομίζω ότι δεν υπάρχει αντίστοιχο concept».

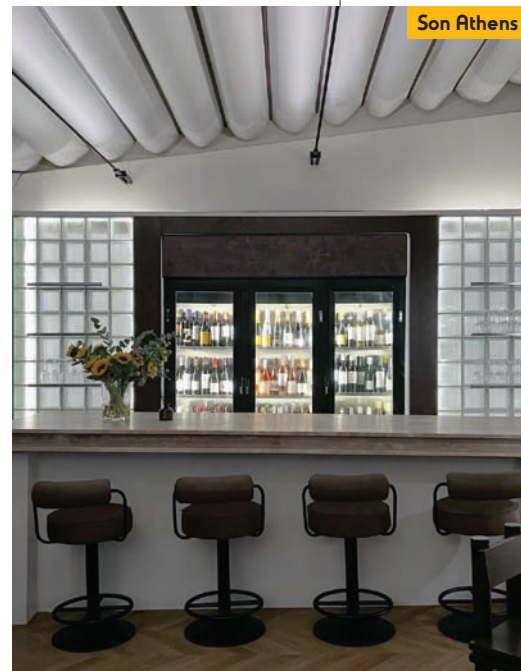


Alouatou

Το βραδινό μενού θα επιμελείται ο γνωστός και βραβευμένος με αστέρι Michelin σεφ **Αλέξανδρος Τσιοτινής** και θα το «τρέχει» ο επί χρόνια συνεργάτης του σεφ **Γιάννης Καπετάνιος**. Είναι πολύ νωρίς ακόμη για να έχουμε μια ολοκληρωμένη εικόνα του μενού, πάντως ανάμεσα στα πιάτα που σίγουρα θα δοκιμάσουμε ξεχωρίζουν ένα μοσχαρίσιο ταρτάρ κι ένα μπέργκερ με... πάπια και πορτοκάλι! Λέει και πάλι ο Δημήτρης Μπίτσος: «Δεν θα είναι τόσο fine dining. Πάμε να κάνουμε κάτι που να βλέπεις το μενού και να μην τρομάζεις ούτε από τις τιμές ούτε από το φαγητό. Θα υπάρχουν, βέβαια, και κάποια πιο ακριβά προϊόντα, αλλά εννοείται ότι μπορείς να έρθεις και να πάρεις δυο ποτήρια κρασί κι ένα πλατό στη μέση. Θέλουμε να είναι προσιτό». Δραγατσάνιου 6, Πλατεία Κηλυθμώνος

Alouatou Το πρωί βλάχικες πίτες, το βράδυ μπάμιες με miso

Άνοιξε το καλοκαίρι κι έκανε χαμό. Είναι ο φούρνος της γειτονιάς; Όχι ακριβώς. Το πρωί ξεφουρνίζει πίτες, σάντουιτς και υπέροχο ψωμί. Λίγα πράγματα, που όλα γίνονται ανάρπαστα – ειδικά οι πίτες, που άλλωστε βρίσκονται στον πυρήνα του Alouatou (σ.σ. Alouatou στα βλάχικα σημαίνει «ζύμωση»). Σπανακόπιτα, τυρόπιτα, κιμαδόπιτα ή μακαρονόπιτα, που κάνει θραύση. Όλες τους με φύλλο που ανοίγεται καθημερινά στο χέρι. Από νωρίς το πρωί μέχρι να ξεπουληθούν. Όμως από τις επτά το βράδυ και →



←

μετά όλα αλλάζουν. Τα ταψιά κρύβονται και τη θέση τους παίρνουν κατσαρόλες που αχνίζουν, κουτάλες που ανακατεύουν, τηγάνια που παίρνουν φωτιά και θαμώνες που στριμώχνονται στα μικρά τραπέζια για να μοιραστούν νόστιμα πιάτα και να τσουγκρίσουν με ένα ποτήρι κρασί (ή ένα σωστό negroni) στο χέρι.

Πίσω από το Αλουατού βρίσκονται ο **Σπύρος και Γιάννης Γαβαθάς**, ο **Στέφανος Κουρής** και ο **Θεοδόσης Μάνσης**. Δυνατά βιογραφικά και καλή καρδιά. Το μενού αλλάζει συνέχεια, αλλά, αν τα πετύχεις, οφείλεις στον εαυτό σου μια μερίδα βιολογικές μπάμιες στα κάρβουνα (!) με *miso*, το αρνάκι στον ταβά με πατατούλες φούρνου, παλαιωμένη γραβιέρα και νοστιμότατη, «καραμελωμένη» πετσούλα, εννοείται το προζυμμένο ψωμί, που έρχεται μαζί με ένα εξαιρετικό ελαιόλαδο και σε προκαλεί για πολλαπλές βούτες. Στο τέλος, η γαλατόπιτα είναι από μόνη της ένας λόγος να βρεις τη θέση σου στο πεζοδρόμιο της Ασκληπείου. **Ασκληπείου 87, Εξάρχεια, 2103622132**

Slow Athens Χαθάρωσε με μια πίτσα με φυσικό προζύμι

Βουτάω το κουτάλι στο Basque Cheesecake κι αυτό χάνεται σε μια θάλασσα βελούδινης κρέμας. Είναι το ωραιότερο που έχω φάει ποτέ και δεν είναι καν το σουξέ του καταλόγου. Το Slow Athens εμφανίστηκε στην ανοιχτωσιά της πλατείας Ηπειρωτών στο Γαλάτσι κι έκανε τη γειτονιά να μοσχοβολάει βούτυρο και φρέσκο ζυμάρι. Εδώ θα βρεις κρουασάν, πολλές παρασκευές



με βάση τη ζύμη (*babka*, σάντουιτς με *brioche*, γεμιστές focaccias), ενώ έχει και ένα πολύ ενδιαφέρον brunch. Ανάρπαστες γίνονται οι πίτσες με το φουσκωτό στεφάνι και το φυσικό προζύμι, που κυκλοφορούν σε πρωτότυπες εκδοχές (σ.σ. υπάρχει ακόμη και πίτσα *Cacio e Pepe*, που, με κρέμα πιπεριού, *fior di latte*, *Pecorino Romano DOP*, παρμεζάνα *DOP 24 μηνών*, πιπέρι, κρέμα *Cacio e Pepe*, ελαιόλαδο Λακωνίας, μετατρέπεται τη δημοφιλή ιταλική μακαρονάδα σε πίτσα). Όλα γίνονται στο εργαστήριο που θα δεις στο βάθος του μαγαζιού, και αυτό έχει τη σημασία του. Το brunch και το γλυκό σου το συνοδεύεις με υπέροχο (πραγματικά!) καφέ, την πίτσα σου με cocktails. Συχνά έχει και party. **Αγίου Σπυρίδωνος 18, Γαλάτσι, 2102138561**

Son Athens Wine bar bistro με πολλές λιχουδιές για το πρωί

Όσοι συχνάζουν στη νότια πλευρά της πόλης, σίγουρα ξέρουν το Geluk, το στέκι όπου εδώ και χρόνια σύχναζε η Ηλιούπολη. Εδώ ακριβώς, ήδη από τον περασμένο μήνα, βρίσκεται το Son Athens, η αλλιώς η εξέλιξη του Geluk, ένα κομψό wine bar bistro με πλούσια wine list και μενού (από τον σεφ **Δημήτρη Κατοάνο**), εμπνευσμένο από τη νοστιμιά της Λατινικής Αμερικής. Τίποτα παράξενο μέχρι εδώ. Γιατί απέκρυψα την πρωινή διάθεση του Son, που μαζί με το brunch του σερβίρει και λιχουδιές από το *Neropistolo*, το αγαπητό (και παιχνιδιάρικο) bakery της οδού Βουλής. Κάπως έτσι, τις νύχτες τρώμε tacos με τηγανητό μπακαλιάρο, μοσχαρίσιο διάφραγμα με salsa από ψητή πράσινη πιπεριά και *ceviche* με λαβράκι, γλυκοπατάτα και κρεμμύδι, το πρωί παραδινόμαστε στα σοκολατένια κρουασάν και τα αφράτα buns. **Ελευθερίου Βενιζέλου 197, Ηλιούπολη, 2109931190**

Zyme Μια... Zymospritzeria στον Πειραιά

Το Zyme ξεφουρνίζει από νωρίς πεϊνιρλί, λαχταριστά *panini*, ιταλικά *panzerotti* (κάτι σαν καλτσόνε), και —κυρίως— του κόσμου τις focaccias: με πορκέτα, με σαλάμι *Napoli*, με πέστο φιστικιού, με πανσέτα. Και όσο προχωρά τη μέρα του αρχίζουν τα spritz. Πολλές και ενδιαφέρουσες οι επιλογές κι εδώ. Με άλλα λόγια, το πρωί focacceria, το βράδυ spritzeria, στη μέση εμείς, που ευχαριστιόμαστε εξίσου και τα δύο. **Δραγάση 10, Πειραιάς, 2104133903**

世界中を
旅する



Ταξίδι
στον κόσμο

BRERA

Μια σύγχρονη (και πεντανόστιμη!) Ιταλία
στην πλατεία Αγίας Ειρήνης



«Brera» ονομάζεται η πιο ζωντανή συνοικία του Μιλάνου, ακριβώς στην καρδιά της πόλης. Από αυτή την ιταλική γειτονιά δανείζεται το όνομά του το καινούργιο ιταλικό εστιατόριο της Αθήνας, που εμφανίστηκε πριν λίγες εβδομάδες στην πλατεία Αγίας Ειρήνης. Νόστιμο, φινετσάτο, απόλυτα σύγχρονο. Το φαγητό στο Brera δεν είναι το παραδοσιακό ιταλικό, αλλά αυτό που σερβίρεται τώρα στην Ιταλία. Για παράδειγμα, αντί για το κλασικό arancini θα βρεις ένα ανοιχτό arancini

με ταρτάρ σολομού και μυρωδικά και στη θέση της πατροπαράδοτης Caccio e Pepe μια υπέροχη μακαρονάδα με φιστίκι Αιγίνης. Όσο για το τιραμισού, αυτό φτιάχνεται με την προσθήκη κρασιού Marsala, όπως το κάνουν στη Σικελία, γιατί κάποια πράγματα δεν αλλάζουν ποτέ.

Στο Brera, όμως, δεν έρχεσαι μόνο για δείπνο. Έρχεσαι και για την αρχή της ημέρας που εδώ ξεκινάει όπως πρέπει: με έναν ολόσωστο espresso και πληθωρικό πρωινό. Avocado toast και αυγά Benedict, κλασική ομελέτα και μπρουσκέτα με scrambled eggs. Όχι μόνο, όμως... το Brera σε συνεργασία με τον Λευτέρη Τσούγκα, head chef στο γνωστό και βραβευμένο με δύο αστέρια Michelin εστιατόριο Delta, παρουσιάζει ένα brunch που δεν μοιάζει με κανένα άλλο. Κάθε Κυριακή μέχρι τις 7/12 τρώμε ανχιστά ψωμάκια, δι-αφορετικές ομελέτες και πολλά ακόμη πεντανόστιμα πιάτα που –πίστεψέ μας– δεν θες να χάσεις για τίποτα στον κόσμο.



INFO

Πλατεία
Αγίας Ειρήνης 8
210 3251444
f Brera Athens
@ brera.athens

BASTA!

Η νέα άφιξη που φέρνει
τη Μέση Ανατολή
στο κέντρο της Αθήνας

Το Basta! είναι το νέο foodbar που φέρνει τη ζωντανία της μεσανατολικής κουλτούρας στο κέντρο της Αθήνας, μέσα από μια σύγχρονη, δημιουργική οπτική. Γεύσεις τολμηρές και ατμόσφαιρα που θυμίζει πολύχρωμη αγορά γεμάτη μουσική, αρώματα και ρυθμό. Το μενού συνδυάζει τη Μεσόγειο με τη Μέση Ανατολή – φρέσκα λαχανικά στη φωτιά, αργομαγειρεμένα κρέατα σε πίτες, πικάντικες σάλτσες και χειροποίητα dips. Ξεχωρίζουν η Pulled Beef Pita με καπνιστά μπαχαρικά και το σπιτικό Hummus με πολύχρωμα toppings, ενώ υπάρχουν επίσης vegetarian και vegan επιλογές, που αναδεικνύουν την εποχικότητα και τη φρεσκάδα. Πέρα από το φαγητό, το Basta! είναι ένας χώρος γεμάτος ενέργεια, cocktails και ωραίο περιβάλλον, μια εμπειρία που δύσκολα ξεχνάς.

INFO

Ρόμης 24, Αθήνα, 2103310506
f Basta.athens
@ basta.athens



GROOVY MANGO

Ταϊλανδέζικη κουζίνα
και signature cocktails

Το Groovy Mango φέρνει στη γειτονιά του Νέου Κόσμου signature cocktails, ταϊλανδέζικη κουζίνα και μια εμπειρία φτιαγμένη με άριστα, ποιοτικά υλικά. Από το must-try pad thai μέχρι τα αρωματικά curries και τα υπέροχα spring rolls –δοκίμασε και το chicken satay, με τα ζουμερά καλαμάκια κοτόπουλου–, όλα συνοδεύονται τέλεια από δημιουργικά και ευφάνταστα κοκτέιλ όπως το Just call me tiger. Με μουσικές που αλλάζουν ρυθμό μέσα στη βραδιά, η ατμόσφαιρα γίνεται όσο groovy χρειάζεται, τόσο στο ψηλοτάβανο εσωτερικό του όσο και στα τραπεζάρια έξω. Ένας ιδιαίτερος χώρος που εύκολα θα γίνει το επόμενο στέκι για σένα και την παρέα σου.

INFO

Ηρακλέους 22, Νέος Κόσμος
2109239915
Δευτέρα κλειστά Τρίτη έως
Πέμπτη 17.00-00.30 Παρασκευή
& Σάββατο 17.00 με 1.00, Κυριακή
14.00-21.00
@ groovymango_athens

Με ρυθμούς που θυμίζουν τις πιο ζωντανές ασιατικές μητροπόλεις, το Shisan Sushi Bar συνεχίζει να διαμορφώνει τη σκηνή του urban sushi στην Αθήνα. Μετά από χρόνια επιτυχημένης παρουσίας, ανανεώνεται, τολμά, ψάχνεται και συνεχίζει να πρωτοπορεί, φέρνοντας φρέσκες ιδέες στο τραπέζι.

Από τον Σεπτέμβριο οι φίλοι του Shisan Sushi Bar απολαμβάνουν νέες super προσφορές σε όλα τα καταστήματα, που κάνουν την εμπειρία sushi ακόμα πιο απολαυστική. Κάθε Δευτέρα, όλα τα πιάτα προσφέρονται στα 5€ για dine in και take away. Την Τρίτη, η έκπτωση φτάνει το 40% σε όλα, επίσης για dine in και take away. Την Τετάρτη, μπορείς να επιλέξεις 5 πιάτα μόνο με 22€, είτε στο κατάστημα είτε σε παραγγελία μέσω website, app ή τηλεφώνου, ενώ την ίδια μέρα τα cocktails σε περιμένουν με 1+1 δώρο. Κάθε Κυριακή, η γευστική εμπειρία συνεχίζεται με 3 πιάτα μόνο 15€, διαθέσιμα για dine in, take away, website, app και τηλεφωνικές παραγγελίες.

Και οι εκπλήξεις δεν σταματούν εδώ. Από τις 3 Νοεμβρίου, το Shisan Sushi Bar λανσάρει το concept «by the piece», δίνοντας τη δυνατότητα να παραγγείλεις επιλεγμένα ρολάκια και appetizers ανά τεμάχιο – για να δοκιμάσεις όσους συνδυασμούς θέλεις, χωρίς περιορισμούς. Είκοσι διαφορετικές επιλογές υπόσχονται να απογειώσουν κάθε μπουκιά, από salmon teriyaki roll, California roll και tiger roll, μέχρι tempura shrimp, special salmon teriyaki roll και wonton fried roll. Οι αγαπημένες γεύσεις του Shisan, τώρα και σε mini έκδοχή, ιδανική για όσους αγαπούν τη γευστική εξερεύνηση.

Το καλοκαίρι του 2025 σηματοδότησε και ένα ακόμη βήμα εξέλιξης. Το νέο κατάστημα στο The Mall άνοιξε τις πόρτες του στις αρχές Ιουλίου και αγαπήθηκε αμέσως από το κοινό. Εκεί, οι επισκέπτες απολαμβάνουν επιπλέον επιλογές με noodles, fried rice και bao buns, καθώς και νέους, πιο πλούσιους συνδυασμούς γεύσεων.

Παράλληλα, το πρώτο κατάστημα του Shisan Sushi Bar στον Χολαργό βρίσκεται σε φάση ανακαίνισης. Ο χώρος μεγαλώνει και ανανεώνεται πλήρως, ακολουθώντας την αισθητική των άλλων καταστημάτων, με αναβαθμισμένο cocktail bar και μια ολοκληρωμένη εμπειρία που συνδυάζει αισθητική και γεύση. Μάλιστα, εξυπηρετεί κανονικά καθ' όλη τη διάρκεια των εργασιών.

Σε όλα τα καταστήματα Shisan Sushi Bar, είτε επιλέξεις dine in είτε delivery, μπορείς να απολαύσεις τις αγαπημένες σου επιλογές.

INFO

www.shisan.gr

[f Shisansushibar](#) [@shisan_sushi](#)
[@shisan_sushi_bar](#)



SHISAN SUSHI BAR

Το sushi στην πιο φρέσκια, μοντέρνα εκδοχή του



TASTE V
ICE

KAZAGURUMA

Ένα fast food shop-in-shop concept
με ιαπωνικές γεύσεις



Δίπλα στον σταθμό μετρό Χαλάνδρι μια νέα γευστική εμπειρία περιμένει όσους αγαπούν την ασιατική κουζίνα. Το Salamat Asian Food Store, το πρώτο ασιατικό παντοπωλείο που άνοιξε στην Αθήνα το 1992, έχει επεκταθεί με το τρίτο του κατάστημα στο Χαλάνδρι, φέρνοντας μαζί του κάτι εντελώς νέο: το Kazaguruma, ένα fast food shop-in-shop concept, με ιαπωνικές γεύσεις. Το Salamat Asian Food Store έφερε στην ελληνική αγορά γεύσεις και προϊόντα που τότε έμοιαζαν μακρινά: σάλτσες, noodles, μπάχαρικά, ασιατικά snacks και πολλά ακόμη. Από τότε μέχρι σήμερα παραμένει σημείο αναφοράς για

όσους αγαπούν ή ανακαλύπτουν την ασιατική κουζίνα, με καταστήματα στους Αμπελόκηπους, στο Νέο Ψυχικό και πλέον στο Χαλάνδρι. Στο νέο κατάστημα του Χαλάνδρι, η εμπειρία επεκτείνεται πέρα από τα ράφια: μέσα στο Salamat Asian Food Store λειτουργεί πλέον το Kazaguruma, ένα μικρό ιαπωνικό fast food που σερβίρει Gyoza. Οι επιλογές όμως δεν σταματούν εκεί. Το Kazaguruma προσφέρει επίσης ποικιλία πιάτων με κοτόπουλο σε αυθεντικές ιαπωνικές συνταγές, Bento boxes για ένα ολοκληρωμένο γεύμα, αλλά και ιαπωνικά γλυκά για το ιδανικό κλείσιμο. Το όνομα Kazaguruma σημαίνει «ανεμόμυλος» στα ιαπωνικά και είναι εμπνευσμένο από την παραδοσιακή κατασκευή του ανεμόμυλου-παιχνιδιού. Όπως ο ανεμόμυλος περιστρέφεται από τον άνεμο, έτσι και οι τέσσερις γεύσεις gyoza μας περιστρέφονται γύρω από την απόλαυση. Διαλέξτε τη δική σας αγαπημένη γεύση: χοιρινό, κοτόπουλο, λαχανικά ή γαρίδα. Το Kazaguruma λειτουργεί Τρίτη έως Παρασκευή 13.00 με 20.00 και Σάββατο 13.00 με 18.00, με δυνατότητα dine-in, take away, αλλά και παραγγελίας μέσω Wolt και E-Food.



INFO

ΧΑΛΑΝΔΡΙ
Δουκίσσης
Πλακεντίας 68
2164007792 /
ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ
Κορινθίας 24
2107796766 /
ΝΕΟ ΨΥΧΙΚΟ
Λεωφόρος
Δημοκρατίας 3
2169008612
salamat.gr
f SalamatAsian
Market
@ kazagurumagr

VIA DELLA PASTA

Η ιταλική γωνιά στο Κολωνάκι



Το Via della Pasta στο Κολωνάκι έχει καθιερωθεί ως ένας από τους πιο αγαπημένους προορισμούς για τους λάτρεις της ιταλικής κουζίνας στην Αθήνα. Βρίσκεται σε έναν από τους πιο κομψούς και ζωντανούς δρόμους της περιοχής, στην Πλουτάρχου 16-18, και ξεχωρίζει για την αυθεντικότητα, την υψηλή ποιότητα των πρώτων υλών και τη φιλοσοφία του γύρω από τα φρέσκα ζυμαρικά. Ο χώρος συνδυάζει μοντέρνα αισθητική με ζεστή ατμόσφαιρα, ενώ η ιταλική φινέτσα συναντά την αθηναϊκή ζωντάνια, καθιστώντας το ιδανικό τόσο για ένα χαλαρό γεύμα όσο

και για δείπνο με φίλους ή συνεργάτες. Στο επίκεντρο του μενού βρίσκονται τα φρέσκα ζυμαρικά, που παρασκευάζονται καθημερινά στο εργαστήριο του εστιατορίου. Η Cristiana Fagnoni συνεχίζει την παράδοση της οικογένειάς της, δημιουργώντας ζυμαρικά με την ίδια αγάπη και υπομονή που έμαθε βοηθώντας τη γιαγιά της στην Ιταλία. Οι σεφ δίνουν έμφαση στην απλότητα και την ισορροπία των γεύσεων, όπως επιτάσσει η ιταλική παράδοση. Από τις κλασικές Paccheri gorgonzola e guanciale και lasagne, μέχρι πιο δημιουργικές επιλογές όπως Ravioli γεμιστά με funghi porcini και tartufo ή Paccheri con crema di scampi, κάθε πιάτο αντικατοπτρίζει την προσοχή στη λεπτομέρεια και την αυθεντικότητα.

Ιδιαίτερη φροντίδα έχει δοθεί και στη λίστα κρασιών, με επιλογές από κορυφαίους ιταλικούς αμπελώνες, που συνοδεύουν άψογα τα πιάτα του μενού. Το Via della Pasta έχει καταφέρει να δημιουργήσει μια μικρή ιταλική γωνιά στο κέντρο της Αθήνας, όπου η ποιότητα, η γεύση και η εμπειρία συνδυάζονται αρμονικά.



INFO

Πλουτάρχου 16-18
Κολωνάκι
2107291072
@ viadellapasta



NAAN STOP

Το ινδικό που θα αγαπήσεις

Πίσω από μια λιτή πρόσοψη στη λεωφόρο Αλεξάνδρας, το Naan Stop σε μεταφέρει κατευθείαν στον κόσμο των ινδικών γεύσεων. Ο χώρος είναι γεμάτος αρώματα από γαρίφαλο, κύμινο και ζεστές, φρεσκοψημένες πίτες νάαν. Τα samosa θρυμματίζονται τραγανά, αφήνοντας πίσω τους μπουκιές γεμάτες αρακά και κάρι. Το paneer tikka ψήνεται διακριτικά, οι γαρίδες tandoori αναδίδουν λεμόνι και μπαχαρικά και είναι πεντανόστιμες, ενώ το κοτόπουλο tikka masala βυθίζεται σε μια καυτή, κατακόκκινη σάλτσα. Η απόλυτη ινδική γαστρονομική εμπειρία.

INFO

Λ. Αλεξάνδρας 223, 2111829303
www.naanstop.gr
f NaanStop Indian Cuisine
@ naanstop.gr



NAMASTE

Ένα ταξίδι στις αυθεντικές γεύσεις της Ινδίας

Δεν είναι απλώς ένας γευστικός προορισμός, αλλά η πραγματοποίηση ενός ονείρου: να φέρει τις αυθεντικές γεύσεις της Ινδίας στο αθηναϊκό κοινό. Κάθε πιάτο προετοιμάζεται με προσοχή, χρησιμοποιώντας πρώτες ύλες υψηλής ποιότητας και παραδοσιακό φούρνο tandoor, ενώ όλα τα κρέατα είναι 100% halal, εξασφαλίζοντας γεύσεις που σέβονται την παράδοση. Το μενού προσφέρει μια πλούσια ποικιλία: το Chicken Curry με φρέσκια ντομάτα και αρωματικά μπαχαρικά, το Nawabi shish kebab με αρωματισμένο αρνίσιο κιμά, τα vegetarian samosas με αρακά και καρυκεύματα, αλλά και το κλασικό Butter Chicken σερβιρισμένο με ζεστό Garlic Naan αποτελούν μόνο μερικές από τις κορυφαίες επιλογές που μαγνητίζουν κάθε λάτρη της ινδικής κουζίνας.

INFO

Λεμπέση 12, Αθήνα, 2109233999
namasteindianrestaurant.gr
@ namaste restaurant.gr

INDIA GATE

Γευστικές ιστορίες από την Ινδία και το Νεπάλ



Στο India Gate, στο Μαρούσι, η κουζίνα μοιάζει να αφηγείται ιστορίες από την Ινδία και το Νεπάλ. Το ζουμερό chicken tikka ψήνεται αργά στον tandoor, ενώ τα αρώματα από δεκάδες μπαχαρικά απλώνονται στον χώρο – τα κοτόπουλα μαρινάρονται για 48 ώρες με 19 μπαχαρικά! Τα πικάντικα momos σπάνε σε κύματα γεύσης και το chicken makhni λιώνει απαλά στο στόμα σαν σελίδα από ινδικό παραμύθι. Το saag paneer, με σπανάκι και φρέσκο τυρί, αναδίδει μια ζεστασιά σπιτικής μαγειρικής. Τα νάαν, το ρύζι με κρόκο Κοζάνης και το παπαντόμ

είναι μικρές γευστικές εκπλήξεις σε κάθε δάγκωμα. Κι όταν πιστεύεις πως δεν έχει κάτι άλλο να σε κερδίσει, εμφανίζεται το λάσι με μάνγκο, το παραδοσιακό ινδικό ποτό, που κάποιοι το χαρακτηρίζουν δροσερό σαν ινδικό απόγευμα – ενώ θα βρείτε και κάποιες σπάνιες ινδικές μπίρες. Όλα αυτά σε έναν καλαίσθητο χώρο, με απόλυτα φιλόξενους ανθρώπους και ατμόσφαιρα που θα σας μεταφέρει στη μακρινή Ανατολή. Απολαύστε τις νοστιμιές του εδώ αλλά και στον χώρο σας, με delivery μέσα από τις πλατφόρμες Wolt, Box και Efood.



INFO

Δημ. Πάλη 18
Μαρούσι, 2106121888
www.indiagate.gr
f India Gate Restaurant
@ indiagate.gr

TASTE VICE



Ελληνική Κουζίνα

Το ξεχωρίζεις πρώτα από όλα από το χρώμα του. Κίτρινες, κόκκινες και πράσινες καρέκλες. Αν είναι μέρα, θα σε τραβήξει όλο αυτό το φως τούτης της πολύχρωμης αυλής. Αν είναι βράδυ, το ξεφάντωμα που βγαίνει ως τον δρόμο. Ζωντανή μουσική, γέλια, τραγούδια αγαπημένα. Ο Αφούσης δεν έχει πολύ καιρό που άνοιξε στη θέση της ιστορικής ταβέρνας Λεύκα, αλλά είναι ήδη στέκι. Γιατί είναι ξέγνοιαστο σαν και το όνομά του.

«Καφενείο, bar, ρακάδικο» γράφει η ταμπέλα του. Και είναι λίγο απ' όλα, ανάλογα με τη χρήση που θες να του δώσεις. Στον Αφούση θα έρθεις για να πιεις μια ρακή ή ένα κρασάκι με την παρέα. Θα έρθεις και για να ζήσεις μεγάλο γλέντι. Ακόμη κι αν δεν πεινάς, όμως, είναι δύσκολο να αντισταθείς σε όλες αυτές τις λαχταριστές μυρωδιές που βγαίνουν από την κουζίνα του.

Αχ, και τι δεν θα βρεις! Ντάκο κρητικό κι ονειρεμένο. Φάβα με τριμμένη ντοματούλα και κάππαρη που μοσχοβολάει. Κεφτεδάκια τηγανητά, σαν αυτά που σου τηγάνιζε η γιαγιά όταν ήσουν μικρός. Αρνάκι σφακιανό με χόρτα και μυρωδικά. Χουνκιάρ μπεγιεντί πληθωρικό και πεντανόστιμο. Ντολμαδάκια με αμπελόφυλλα που τυλίγονται στο χέρι και αληθινές τηγανητές πατάτες. Ειδικά τα μπιφτεκάκια που ψήνονται στη σχάρα και βγαίνουν αριστούργημα, μην τα χάσεις με τίποτα! Για το τέλος, υπάρχει πίτα σφακιανή με ανθότυρο, μέλι και κανέλα, αλλά και σπιτικός κορμός σοκολάτας.

Το ακόμη καλύτερο είναι ότι όλα αυτά τα νόστιμα έχουν και νόστιμες... τιμές! Πραγματικά, κοιτώντας τον κατάλογο δεν πιστεύεις στα μάτια σου. Κανένα πιάτο δεν έχει πάνω από €8, γεγονός που σημαίνει ότι με €10-15/άτομο έχει φάει κι έχει πιει όλη η παρέα.

Όμως δεν είναι οι καλές τιμές, ούτε και οι νόστιμοι μεζέδες που γεμίζουν τα τραπέζια του Αφούση κάθε μέρα. Κυρίως είναι οι φιλικοί άνθρωποι που θα βρεις εδώ, η χαρούμενη ατμόσφαιρα, η αίσθηση ότι –επιτέλους– βρήκες το στέκι σου. Και, πράγματι, έτσι είναι.

INFO

Μαυρομιχάλη 121, Εξάρχεια, 2130283201

@afousis_mageireio



ΑΦΟΥΣΗΣ

Το ρακάδικο της Μαυρομιχάλη είναι ήδη στέκι



ΚΑΠΑΝΙ

Η βορειοελλαδίτικη κουζίνα βρήκε το στέκι της στο Μεταξουργείο



Λευκά τραπεζομάντιλα και καλογυλισμένο μωσαϊκό. Ακούγεται μουσική από βινύλιο (πάντα). Σχεδόν ασυναίσθητα πλησιάζεις τη βιτρίνα, πριν ακόμη βρεις τη θέση στο τραπέζι σου. Εδώ ξαποσταίνουν τυριά από όλη την Ελλάδα. Κάποια από αυτά τα γνωρίζεις καλά, κάποια άλλα δεν τα ξέρεις καν. Στη μύτη σου φτάνουν λαχταριστές μυρωδιές: κρέας που σιγοφώνεται, φασόλια που μαγειρεύονται, καβουρμάς που τσιτσιρίζει στο τηγάνι. Μα, σε ποιον γαργαλιστικό γευστικό παράδεισο έχεις μπει; Στο Καπάνι, ένα νόστιμο σύμπαν που, από ένα άξια γύρισμα της τύχης, εμφανίστηκε στο Μεταξουργείο,

να μας μαγειρεύει όλα τα καλούδια της Βόρειας Ελλάδας. Ο ιδιοκτήτης, Κωστής Χρηστάκης (τον ξέρουμε από τον δημοφιλή Πρίγκιπα των Εξαρχείων), έχει καταγωγή από τη Φλώρινα, το ίδιο και ο παιδικός του φίλος, ο σεφ Δημήτρης Μπαλάκας, που πρωτοστατεί στην κουζίνα, από όπου ξεπετάγονται και οι φωτιές. Πατί στο Καπάνι το μαγείρεμα γίνεται αποκλειστικά στα κάρβουνα και στον ξυλόφουρνο. Το μενού αλλάζει συχνά (υπάρχουν, άλλωστε, και πολλά πιάτα ημέρας), αλλά πάντα περιλαμβάνει προϊόντα της Βόρειας Ελλάδας: φασόλια Πρεσπών, μπέικον από τα Γιαννιτσά, πιπεριές Φλωρίνης φυσικά (να δοκιμάσεις οπωσδήποτε το αίβαρ που φτιάχνουν με αυτές). Πολλά λαχταριστά θα βρεις και όλα θα τα ευχαριστηθείς – ιδανικά μαζί με ένα ποτήρι από την πλούσια συλλογή φυσικών κρασιών που διαθέτει το Καπάνι. Όλα αυτά τα ωραία μπορείς να τα απολαύσεις και στο κελάρι του μαγαζιού – απαραίτητη η κράτηση.

Extra tip: Πριν φύγεις, πέρνα μια βόλτα και από το υπόγειο για να χαζέψεις τον ειδικό χώρο που έχει διαμορφωθεί για πώληση κι ακρόαση δίσκων βινυλίου.



INFO

Χίου 29 & Κων/νου
Παλαιολόγου
Μεταξουργείο
2155600234
@kapani.athens

ΣΑΪΤΑ

Η πλακιώτικη ταβέρνα όπου η γεύση έμεινε ατόφια



Η Σαϊτα είναι από εκείνες τις πλακιώτικες ταβέρνες που δεν χρειάζονται συστάσεις, τις αναγνωρίζεις από το πρώτο άνοιγμα της πόρτας. Με τα τραπέζια να ακουμπούν σχεδόν πάνω στο μικρό κηπάκι της, μοιάζει με σταθερά μέσα σε μια Πλάκα που αλλάζει. Από το 1970, όταν ο Γιώργος Ζαχαρόπουλος και η Βασιλική έστησαν το καπηλειό με τις τοιχογραφίες της γειτονιάς και τη βαρελίσια ρετσίνα από τα Μεσόγεια, μέχρι σήμερα που το μαγαζί κρατούν τα παιδιά και τα εγγόνια τους, η Σαϊτα έχει διατηρήσει κάτι σπάνιο: τη συνέπεια της γεύσης. Από εδώ πέρασαν κάποτε ο

Ρασούλης κι ο Ξυδάκης, εδώ «αγόρευε» μέχρι το χάραμα ο Σαββόπουλος, εδώ γράφτηκαν ιστορίες. Όμως το πραγματικό αφήγημα βρίσκεται στο πιάτο. Οι μελιτζάνες φούρνου με φρέσκια φέτα και μαϊντανό, ο μπακαλιάρος με την αλάδωτη, τραγανή κρούστα και τη σκορδαλιά από ψωμί, οι ανάλαφροι λαχανοντολμάδες, το λεμονάτο αρνάκι που λιώνει, ακόμη και τα βραστά λαχανικά, βρασμένα «όσο πρέπει» και σερβιρισμένα με καλό ελαιόλαδο, αποδεικνύουν ότι η ταβέρνα δεν στηρίζεται σε κανένα κόλπο. Στηρίζεται στη γεύση. Οι τηγανπτες πατάτες είναι από τις πιο σωστές της περιοχής, το σπαρταριστό ψαράκι τηγανίζεται αλάδωτο, με μαεστρία στο τηγάνι, ενώ το παλιό, νοσταλγικό μακαρονάκι φούρνου και οι κεφτέδες παραμένουν στα «σουξέ». Η Σαϊτα δεν έχει αλλάξει ψυχή. Μονάχα ανανεώθηκε όσο έπρεπε στο σερβίρισμα και στη φροντίδα, κρατώντας το αυθεντικό της στίγμα. Η ρετσίνα Γαβαλά και το εκμέκ στο τέλος ολοκληρώνουν εκείνο το σταθερό, τίμιο τελετουργικό που σε κάνει να θες να ξαναγυρίσεις.



INFO

Κυδαθναίων 21
Πλάκα, 2103226671
f Ταβέρνα Η ΣΑΙΤΑ
@taverna_saita

Στην πιο μποέμ και ζωντανή γειτονιά της πόλης, στην πλατεία Αγίου Γεωργίου στην Κυβέλη, το μεζεδοπωλείο-εστιατόριο Κυβέλη αποτελεί σταθερή αξία από το 2016, προσφέροντάς μας εξαιρετικές γεύσεις, με επιρροές από τη Σμύρνη αλλά και από όλη την Ελλάδα. Όλοι, ή σχεδόν όλοι, έχουν ευχαριστηθεί την κουζίνα της Κυβέλης – παρέες, οικογένειες, ζευγάρια, επισκέπτες της πόλης.

Αυτό που παραμένει αδιαπραγμάτευτο στην Κυβέλη είναι οι πρώτες ύλες, πάντα ποιοτικές και φρέσκιες, οι οποίες έρχονται από Έλληνες παραγωγούς απ' όλη την Ελλάδα, ενώ όλα τα τυροκομικά είναι επώνυμα. Στην πλατεία, στο άνετο πεζοδρόμιο ή στον καλαίσθητο εσωτερικό χώρο, ο οποίος πρόσφατα επεκτάθηκε, θα απολαύσετε νοστιμιές είτε στη λογική του sharing, για να τα μοιραστείτε με την παρέα, είτε πιάτα εστιατορίου. Ο βασικός κατάλογος θα σας προτείνει γεύσεις που έχουν αφήσει εποχή: τους διάσημους κολοκυθοκεφτέδες που σερβίρονται με ντιπ γιαουρτιού, τη φοβερή τυροκαυτερή, τα σκιουφικιά με χοιρινά φιλετάκια, τσίκνωση Καρπάθου, με μαλακή φέτα, τα μεθυσμένα φιλετάκια κοτόπουλου με λευκό κρασί και κρέμα γάλακτος, αλλά και τις τηγανιές με κοτόπουλο, χοιρινό και συκώτι, ενώ πρόσφατα προστέθηκε και η πεντανόστιμη τηγανιά με σουτζούκι και μανιτάρια.

Βεβαίως, να ρωτήσετε και για τα πιάτα ημέρας, τα οποία επιλέγονται βάσει της εποχής. Έτσι, τώρα που ο καιρός θα αρχίσει σιγά σιγά να κρυώνει, μπορεί να απολαύσετε χουνκιάρ μπεγιεντί, χοιρινό πρασοσέλινο με αυγολέμονο, κοτόπουλο με μανέστρα, μανιτάρια και φέτα ή ρεβυθάδα με ψητή σουσιά.

Θα συνοδεύσετε με προσεκτικά διαλεγμένες ετικέτες κρασιών από την ανανεωμένη λίστα – να σας προτείνουμε από λευκά τη Μαλαγουζιά Μέγα Σπήλαιο και από κόκκινα το Ραψάνη Ντούγκος, ενώ απόλυτα ικανοποιημένους θα σας αφήσει και το χύμα κρασί. Μαζί με αυτά θα βρείτε αρκετές ελληνικές μπίρες και φίνα αποστάγματα, όπως το τσίπουρο Πρέβεζας.

Σημειώστε ότι ο χώρος είναι απόλυτα friendly για οικογένειες με παιδιά, τα οποία μπορούν να παίξουν με ασφάλεια στην πλατεία. Βέβαια, όλα αυτά τα νόστιμα μπορείτε να τα απολαύσετε και με delivery μέσω Wolt, Box και E-food.

INFO

Επτανήσου 15, Κυβέλη, 2108219406

www.kybeli.gr

[f kivelirest](#)

[@ kyveli_kypseli](#)



ΚΥΒΕΛΗ

Αξεπέραστες νοστιμιές στην Κυβέλη



**TASTE
V
ICE**

Tavernier

Παραδοσιακή μαγειρική, αληθινή φιλοξενία
στη Νέα Κηφισιά



Το Tavernier στη Νέα Κηφισιά παραμένει μια από τις πιο σταθερές αξίες της παραδοσιακής ελληνικής κουζίνας, με την οικογένεια Κωνσταντόπουλου να κρατά ζωντανή τη ζεστασιά και την οικειότητα που το καθιέρωσαν. Στη χειμωνιάτικη σάλα, εκεί όπου χτυπά η «καρδιά» του εστιατορίου, ο κύριος Τάσος συνεχίζει να μαγειρεύει όπως έμαθε από τους γονείς του: αργά, προσεκτικά και με αγάπη. Τα μαγειρευτά έχουν πλέον τον πρώτο λόγο – μοσχαρίσια μάγουλα κοκκινιστά που λιώνουν, πρόβειο κότσι λεμονοριγανό με αρώματα υπαίθρου, οσομπούκο κατσαρόλας, μελιτζάνες και γίγαντες Πρεσπών ψημένοι μέχρι να

μελώσουν. Δίπλα τους, οι τηγαντοί χειροποίητοι κεφτέδες, τα ζουμερά μπιφτέκια και οι μοσχαρίσιες μπιριζόλες γάλακτος υπενθυμίζουν ότι εδώ η απλότητα έχει ουσία, ενώ οι καθημερινές επιλογές λαδερών ενισχύουν τον χαρακτήρα μιας κουζίνας σπιτικής, που εξελίσσεται χωρίς να χάνει την αυθεντικότητά της.

Τον χειμώνα η αυλή λειτουργεί μόνο όταν το επιτρέπει ο καιρός, γι' αυτό η εμπειρία επικεντρώνεται στο εσωτερικό, εκεί όπου οι Δημήτρης, Στέλιος και Κυριάκος υποδέχονται και σερβίρουν με τη γνώριμη ευγένεια. Το ωράριο παραμένει σταθερό: Πέμπτη, Παρασκευή και Σάββατο μετά τις 19.00, ενώ τις Κυριακές το Tavernier λειτουργεί 12.30 με 18.00. Για τα Σαββατοκύριακα προτείνεται κράτηση, καθώς η ζήτηση είναι μεγάλη και το μαγαζί γεμίζει γρήγορα. Όπως πάντα, στο τέλος έρχεται το σπιτικό γλυκό της Μαρίας, μια μικρή τελετή αγάπης που κλείνει ιδανικά μια εμπειρία βαθιά ελληνική και γεμάτη νοσταλγία.



INFO

Ελπίδος 24
Νέα Κηφισιά
2108071914
f Tavernier
i Tavernier



ΑΝΟΙΞΗ ΠΑΡΑ ΤΕΤΑΡΤΟ

Ψάρια, θαλασσινά
και όστρακα σε
γύρες-έκπληξη

Φαντάσου το: Κάθεσαι με την παρέα σου στον φιλόξενο χώρο του τσιπουράδικου και παραγγέλνεις κάποιο απόσταγμα, μπίρα, κρασί, ένα αναψυκτικό ή απλώς νερό. Και καταφθάνει η πρώτη γύρα με τρία πιάτα. Και μετά η δεύτερη, η τρίτη, μέχρι να μην αντέχεις άλλα μεζεδάκια. Ψάρια, θαλασσινά και όστρακα, με το μενού να αλλάζει κάθε εβδομάδα, ανάλογα με το τι θα βρεθεί στην αγορά. Η γύρα σου μπορεί να έχει τυροκαυτερή ή ταραμά, μύδια, σκουμπρί καπνιστό, κριθαρότο γαρίδας, φιλέτο τσιπούρας, μαρίδα, γαύρο, σαρδέλα, όλα τα καλά της θάλασσας, ολόφρεσκα και καλοψιαγμένα. Θα σου θυμίσει τα τσιπουράδικα του Βόλου, κάπως έτσι είναι. Και θα το κάνεις στέκι.

INFO

Αθηνών - Χαλκίδος 17, Άνοιξη
2108145588, 6944446010
f anixiparatetarto



ΤΖΟΥΤΖΟΥΚΑ

Το νόστιμο ελληνικό
bistro στο Ρουφ

Αυτή η Τζουτζούκα μας έχει κλέψει την καρδιά με τη φιλοξενία της, τον όμορφο χώρο της (έχει και ζεστή αυλή για τον χειμώνα), αλλά κυρίως με την κουζίνα της: δημιουργική μεσογειακή, διά χειρός του σεφ Πάνη Μενεξή. Να σας προτείνουμε τα μοσχαρίσια κεφτεδάκια με σάλτσα ντομάτας, το μυλοκόπι σωτέ, με σπανάκι φρικασέ, αυγολέμονο και λαχανάκια Βρυξελλών, αλλά και το ceviche λαβράκι με εσπεριδοειδή. Να δοκιμάσετε επίσης το best seller τηγαντό κουνουπίδι με κίτρινο κάρυ. Θα συνοδεύσετε με επιλεγμένες ελληνικές ετικέτες, αποστάγματα, classic cocktails και όλα τα παραπάνω θα τα απολαύσετε με background ρετρό μουσικής.

INFO

Μεγάλου Βασιλείου 32
Ρουφ, 2117156730
Καθημερινές 17.30-01.00
Κυριακή: 14.00-20.00
Δευτέρα κλειστά
f Τζουτζούκα
i tzoutzouka_rouf



Στο Παλαιό Φάληρο υπάρχει μια ταβέρνα που μοιάζει βγαλμένη από την εποχή που οι γεύσεις ήταν αληθινές, σπιτικές και βαθιά ελληνικές. Ο «Μπάμης» είναι μια γαστρονομική ανάσα παράδοσης σε μια Αθήνα που αλλάζει, αλλά δεν ξεχνά τις ρίζες της, και συνεχίζει να τιμά όσα κάνουν την ελληνική κουζίνα μοναδική. Εδώ θα βρεις μαγειρευτά που δύσκολα συναντάς σήμερα και ακόμη πιο δύσκολα τα βρίσκεις τόσο καλομαγειρεμένα. Σουτζουκάκια ζουμερά, αρωματικά και βελούδινα, που θυμίζουν κυριακάτικο οικογενειακό τραπέζι. Λαχανοντολμάδες όπως τους έφτιαχνε η γιαγιά, με λεμονάτη σάλτσα που σε ταξιδεύει και, φυσικά, ζεστή κρεατόσουπα με μοσχάρι για τις κρύες μέρες, μια γεύση που λειτουργεί σαν θεραπεία ψυχής.

Το πιο χαρακτηριστικό πιάτο είναι τα πασίγνωστα μπιφτέκια του Μπάμης, με τη συνταγή που έχει παραμείνει πρακτικά αναλλοίωτη μέσα στα χρόνια. Τα ψητά της ώρας αποτελούν ολόκληρη κατηγορία: ποιοτικά κρέατα, καλοδιαλεγμένα, συνοδεία πατατούλας τηγανητής, κομμένης στο χέρι. Αυτό που σερβίρεται στο τραπέζι έχει την καθαρότητα και τη νοστιμιά της παλιάς εποχής, με σεβασμό στην πρώτη ύλη και τη σωστή προετοιμασία.

Όμως αυτό που κάνει το μαγαζί πραγματικά μοναδικό είναι οι άνθρωποί του. Η ομάδα του «Μπάμης» αποτελείται από ανθρώπους που βρίσκονται εκεί για χρόνια, σχεδόν για μια ζωή. Το μαγαζί το νιώθουν σπίτι τους: το νοιάζονται, το φροντίζουν, το κρατούν ζωντανό. Η ίδια οικογένεια συνεχίζει την επιχείρηση εδώ και τρεις γενιές και έχει δημιουργήσει μια κοινότητα που περνάει κι αυτή από γενιά σε γενιά. Σήμερα θα δεις πελάτες που έρχονταν μικροί με τους γονείς τους... και τώρα φέρνουν τα δικά τους παιδιά.

Ο «Μπάμης» δεν είναι απλώς μια ταβέρνα: είναι ένα κομμάτι ελληνικής ιστορίας, μια ζεστή υπενθύμιση ότι η ελληνική κουζίνα παραμένει διαχρονική όταν φτιάχνεται με αγάπη, ποιότητα και ανθρώπους που νοιάζονται πραγματικά.



ΤΑΒΕΡΝΑ ΜΠΑΜΠΗΣ

Αληθινές, αγαπημένες γεύσεις της ελληνικής κουζίνας



INFO

Λ. Αμφιθέας 73, Παλαιό Φάληρο, 2109420529

babistaverna
 babis_taverna

© ΛΥΔΙΑ ΠΑΤΡΑ @LYDIPATRA

**TASTE
V
ICE**

ΤΣΑΦ

Εκλεκτή ψαροφαγία στη Χαλκίδα



Η παραδοσιακή ψαροταβέρνα της Χαλκίδας συνεχίζει από το 1996 να μας καλομαθαίνει με εκλεκτή ψαροφαγία. Σε έναν ιδιαίτερα προσεγμένο χώρο, σε ένα πέτρινο διατηρητέο του 1910 στο κέντρο της πόλης, κοντά στα ΚΤΕΛ, η φιλοσοφία του ΤΣΑΦ μοιάζει απλή, αλλά είναι απολύτως επιτυχημένη: επιλογή άριστης πρώτης ύλης και «καθαρές» γεύσεις, χωρίς πολλές... φιοριτούρες!

Οι άνθρωποι του ΤΣΑΦ προμηθεύονται τα προϊόντα τους από τοπικούς παραγωγούς και τα ψάρια τους από ντόπιους ψαράδες – άλλωστε, η Εύβοια φημίζεται για τα ψάρια και τα θαλασσινά της. Τι θα βρείτε; Τα καλύτερα της θάλασσας, ανάλογα φυσικά την εποχή τους. Γαύρος, σαρδέλα, συναγρίδες, μπαρμπούνια, μπακαλιάρος, πεσκανδρίτσα, караβίδες, χταπόδι, καλαμαράκια αλλά και όστρακα, με την κουζίνα να ετοιμάζει όλες αυτές τις νοστιμιές με μεράκι αλλά και τέχνη. Δίπλα σε όλα αυτά και ωμές παρασκευές, όπως σεβίτσε, ταρτάρ, καρπάτσιο. Θα συνοδεύσετε με φρίνα αποστάγματα, μπύρες και κρασιά, χύμα και εμφιαλωμένα (και τοπικά), σε έναν χώρο με φιλόξενους ανθρώπους, που αγαπούν αυτό που κάνουν.

Extra tip: Στην παραλία της Χαλκίδας λειτουργεί από το 2020 και το ΤΣΑΦάκι, το αδελφάκι του ΤΣΑΦ, το οποίο κινείται στην ίδια φιλοσοφία, ενώ το ΤΣΑΦ θα το βρείτε και στη Μύκονο, στην Άνω Μερά.



INFO

Παπαναστασίου 3
Χαλκίδα
2221080070
tsaph-thalasso
mezedes-ste-
chalkida---tsaf



ΨΑΡΟΤΑΒΕΡΝΑ ΜΠΟΥΝΟΣ

Για ολόφρεσκο ψάρι στο Ναύπλιο

Φημισμένη ψαροταβέρνα, με ιστορία από το 1999, σε ένα από τα πιο όμορφα σημεία του Ναυπλίου, στο γραφικό λιμάνι. Εδώ θα βρείτε καθημερινά φρέσκα ψάρια από ντόπιους ψαράδες, θαλασσινά αλλά και φοβερούς ψαρομεζέδες, όλα τους μαγειρεμένα με αγάπη αλλά και τέχνη! Να απολαύσετε οπωσδήποτε τα μύδια αχνιστά και τις γαρίδες αχνιστές, τη λαχταριστή γαριδομακαρονάδα, αλλά και την αστακομακαρονάδα που θα σας μείνει αξέχαστη. Θα συνοδεύσετε με εκλεκτά αποστάγματα και ετικέτες κρασιών, σε έναν απόλυτα φιλόξενο χώρο.

INFO

Μπουμπουλίνας 77, Ναύπλιο
2752027704
www.psarosavouras-bounos.gr
mpounos



GYROKOMEIO GRILL

Λαχταριστά κρέατα και τυλιχτά

Αν αγαπάς το καλό κρέας και επισκεφθείς το Ναύπλιο, μια βόλτα στο Gyrokomeio Grill είναι must. Στην πλατεία Κολοκοτρώνη, στην Παλιά Πόλη, θα σου προσφέρει εξαιρετικά κρέατα και φοβερά τυλιχτά, φτιαγμένα πάντα με άριστης ποιότητας πρώτες ύλες. Εδώ θα βρεις τα καλύτερα της ώρας και της σούβλας, όπως παϊδάκια προβατίνας (προβατίνα υπάρχει και σε τυλιχτό) και αρνίσια, μοσχάρια και χοιρινές μπριζόλες, κοκορέτσι σούβλας και πανσέτες, χορταστικές ποικιλίες της παρέας, λαχταριστά χειροποίητα burgers, πάντα με φρέσκο κιμά, και πολλά άλλα νόστιμα. Σε έναν φιλόξενο χώρο με πολύ καλές τιμές – και delivery εντός και εκτός Ναυπλίου.

INFO

Σιδηράς Μεραρχίας 11 &
Πολυζωίδου, Ναύπλιο
2752023600
www.gyrokomeio.gr
GyrokomeioGrill

ΤΟ ΜΑΥΡΟ ΠΡΟΒΑΤΟ

Η σταθερή αξία στο Παγκράτι



Είναι η πρώτη σκέψη που μας έρχεται στο μυαλό κάθε φορά που κάποιος ρωτάει: «πού να πάω για φαγητό;». Το Μαύρο Πρόβατο δεν μας έχει απογοητεύσει ποτέ. Για αυτό και παραμένει στέκι αγαπημένο της Αρριανού για περισσότερο από μία δεκαετία τώρα. Τι παραγγέλνεις; Πάντα χουνκιάρ μπεγκιεντί, που κανείς δεν πετυχαίνει καλύτερα. Τα αθάνατα κοτομπριζολάκια, αλλά και το τηγανητό συκώτι με κοκκινοπίπερο και ξερό κρεμμύδι – από τα καλύτερα της Αθήνας. Την τέλεια ελ-

ληνική σαλάτα, με αυτό το ολόγλυκο ντοματίνι, και απαραίτητως τη χοιρινή τηγανιά, για να βουτήξεις μέσα στη σαλτσούλα, και το ωραίο, το αφράτο, το σωστό ψωμάκι.

Βεβαίως και Το Μαύρο Πρόβατο δεν επαναπαύεται ποτέ, για αυτό και κάθε τόσο όλο και μια καινούργια, νόστιμη έκκληση εμφανίζεται στο μενού του, που μας κάνει να βρίσκουμε ακόμη ένα καινούργιο πιάτο και στο τέλος να μην ξέρουμε τι να πρωτοδιαλέξουμε! Έτσι, από τα καινούργια πιάτα προτείνουμε τα αρνίσια κεφτεδάκια με σάλτσα ντομάτας, τουρσί από χρωματιστές πιπεριές και κρεμμύδι, με μους από ελληνικά τυριά και σχοινόπρασο, τη μερακλίδικη πρασοκιμαδόπιτα, που σερβίρεται με μια αιθέρια σως γιαουρτιού, την προβατίνα με τις κυλοπίτες (πόσο comfort είναι αυτό το πιάτο!), αλλά και το χοιρινό κότσι με κριθαρότο μανιταριών και κρέμα γραβιέρας. Το τελευταίο είναι πιάτο ημέρας, αλλά έτσι και το πετύχεις θα απαιτήσεις να μπει σταθερά στο μενού – εμείς πάντως το ζητήσαμε! Όλα αυτά τα συνοδεύεις με χύμα αλλά και εμφιαλωμένα κρασιά (σε πολύ καλές τιμές) και ανυπομονείς να επιστρέψεις.



INFO

Αρριανού 33
Παγκράτι
2107223466

Το μαύρο πρόβατο του Press Café

tomavro provato

ΑΤΕΝΟ GREEK CUISINE

Μνήμες και γεύσεις της ελληνικής παράδοσης



Στο κέντρο της Αθήνας, στον ζωντανό πεζόδρομο της οδού Αιόλου, το Ateno Greek Cuisine ανοίγει έναν φιλόξενο χώρο όπου η σύγχρονη ελληνική κουζίνα συναντά τις ρίζες της παράδοσης. Ο βραβευμένος σεφ Νίκος Καραθάνος, με υλικά πρώτης ποιότητας, μεράκι στην εκτέλεση και πραγματικό σεβασμό στη γεύση, αφηγείται μέσα από κάθε πιάτο μια μικρή ιστορία που θυμίζει οικογενειακή ζεστασιά αλλά παρουσιάζεται με σύγχρονη, καθαρή αισθητική. Ξεχωρίζει η δημιουργική ελληνική σαλάτα, μια εντυπωσιακή ολόκληρη ντομάτα γεμιστή με αγγούρι και φρέσκα μυρωδικά, που επανασυστήνει ένα από τα πιο εμβληματικά ελληνικά πιάτα. Η

ατμόσφαιρα του Ateno χαρακτηρίζεται από κομψότητα χωρίς επιτήδευση. Ο χώρος αποπνέει άνεση, φυσικό φως και τη ζεστή φιλοξενία μιας ομάδας που αγαπά αυτό που κάνει. Είναι από εκείνα τα μέρη όπου νιώθεις ότι κάθε επίσκεψη μπορεί να γίνει μια όμορφη εμπειρία μοιρασμένη με φίλους.

Ανάμεσα στα πιο αγαπημένα πιάτα βρίσκονται τα καλαμαράτα γεμιστά με κόκορα κοκκινιστό, γραβιέρα και τραχανά, η τάρτα φάβας με χταπόδι στα κάρβουνα και μια εναλλακτική εκδοχή του μουσακά, με τραγανή βάση πατάτας και μελιτζάνες γεμιστές με κιμά κάτω από μια βελούδινη μπεσαμέλ. Η εμπειρία ολοκληρώνεται με μια προσεκτικά επιμελημένη λίστα κρασιών από τον master of wine Γιάννη Καρακάση, η οποία αναδεικνύει το ελληνικό αμπέλι και ταιριάζει ιδανικά με τη φιλοσοφία της κουζίνας. Οι κριτικές μιλούν για μια γαστρονομική διαδρομή που «φεύγει από την Αθήνα» αλλά ταυτόχρονα παραμένει βαθιά συνδεδεμένη με τις μνήμες και τις γεύσεις της ελληνικής παράδοσης. Είτε για ένα χαλαρό μεσημέρι είτε για μια όμορφη βραδινή έξοδο, το Ateno αξίζει κάθε επίσκεψη.



INFO

Αιόλου 52 &
Μιλιτιάδου
2103223223

ateno.athens

ateno.athens

TASTE
V
ICE



ΜΕΖΕΔΟΠΩΛΕΙΟ ΠΛΑΤΩΝ

Συνώνυμο της γεύσης και της διασκέδασης

Στην Ακαδημία Πλάτωνος υπάρχει ένα στέκι που μετρά πάνω από 20 χρόνια ζωής και έχει αποκτήσει το δικό του πιστό κοινό. Ο Πλάτων δεν είναι απλώς μεζεδοπωλείο – είναι ένα μικρό κεφάλαιο της γειτονιάς, όπου η καθημερινότητα σεβρίζεται με γεύση, ιστορία και πολύ καλή ενέργεια. Το πρωί ξεκινάει με σπιτικές πίτες και μεζέδες που μοσχοβολάνε, ενώ όσο περνάει η μέρα το μενού γεμίζει με πιάτα που έχουν φτιαχτεί με μεράκι, αγνά υλικά και παλιές συνταγές που «γράφουν». Κι αν αγαπάς τα ρεμπέτικα και το παλιό λαϊκό, τότε η Παρασκευή βράδυ και η Κυριακή μεσημέρι είναι must: ο χώρος γεμίζει με μουσικές, παρέες και μια ατμόσφαιρα που δύσκολα βρίσκεις αλλού στο κέντρο.

INFO

Τριπόλεως 61, Αθήνα, 2105151181

[f mezedopoleioPlaton](#)

[@ plato_mezedopoleio](#)



ΛΕΣΒΟΣ

Ένα ουζερί από τα παλιά

Σταθερή αξία στα Εξάρχεια από το 1970, το ουζερί Λέσβος μοιάζει με τη σκηνή μιας ταινίας που συνεχίζει να γυρίζεται στο πέρασμα του χρόνου. Πρωταγωνιστές φοιτητές, εργαζόμενοι στη γειτονιά, περαστικοί και φυσικά, οι φιλόξενοι και πάντα με χιούμορ άνθρωποι του μαγαζιού, αλλά και η κουζίνα η ίδια. Εδώ θα απολαύσετε ουζάκι από το νησί και αυθεντικές νησιώτικες γεύσεις, σαν το ξυδάτο χταπόδι, τους κολοκυθοκεφτέδες, τα τηγανητά καλαμαράκια, τον γαύρο μαρινάτο, τις αληθινές φρεσκοτηγανισμένες πατάτες και τόσες άλλες νοστιμιές, φτιαγμένες πάντοτε με άριστης ποιότητας πρώτες ύλες. Όλα αυτά σε value for money τιμές, σε έναν χώρο που εύκολα τον κάνεις στέκι σου.

INFO

Ερμανουήλ Μπενάκη 38

Εξάρχεια, 2103814525

[f OuzeriLesvos](#)

[@ ouzeri_lesvos](#)



ΣΤΟΥ ΑΝΤΩΝΗ

Για αυθεντικές ελληνικές γεύσεις

Υπάρχουν κάποια μέρη που από την πρώτη στιγμή τα αισθάνεσαι τόσο οικεία, σαν να έχεις έρθει επίσκεψη στο σπίτι του καλύτερου σου φίλου. Κάπως έτσι είναι «Στου Αντώνη». Οι μυρωδιές τυλίγουν τον χώρο και σε ταξιδεύουν για λίγο στην κουζίνα της μαμάς. «Στου Αντώνη» θα δοκιμάσεις ελληνικές συνταγές, φτιαγμένες με μεράκι και φρέσκα υλικά. Όσον αφορά το κρασί, καθετί που θα γευτείς προέρχεται από Έλληνες παραγωγούς και σχεδόν κάθε εβδομάδα, στη λίστα υπάρχει μια νέα ετικέτα, με την οποία αξίζει να γεμίσεις το ποτήρι σου. Ό,τι γίνεται εδώ, γίνεται με αγάπη. Δεν θα νιώσεις πελάτης. Θα νιώσεις καλεσμένος. Και αυτό κάνει τη διαφορά.

INFO

Φωκίωνος Νέγρη 52, Κυψέλη
6945442229

[f Στου Αντώνη - Μουσικό Ποτοποιαείο](#)

[@ stouantoni](#)



ΟΙ ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΤΟΥ ΜΠΑΡΜΠΑ ΑΝΤΑΜΩΝΟΥΝ ΤΟΝ ΒΛΑΣΣΗ

Μια συνάντηση με θαλασσινή γεύση

Οι «Ιστορίες του μπάρμπα ανταμώνουν τον Βλάσση» είναι ένα στέκι που μυρίζει θάλασσα, οικογένεια και ιστορία. Δύο μαγαζιά με πορεία και ψυχή ενώνονται, κουβαλώντας μαζί τους, από το 2006, τη θαλασσινή αύρα της Σκύρου και τη ζεστασιά του γνωστού ψαροφαγείου της Κυψέλης. Τα ψάρια φτάνουν καθημερινά από τη Σκύρο και τη Χαλκίδα και κάθε μέρα το μενού αλλάζει, σαν μικρή γιορτή. Ένα πάντρεμα παραδοσιακών συνταγών με δημιουργικές πιναλίες. Ρεβυθάδα θαλασσινών, calamata με βάση τη σουπιά, μασκαρόνι και σταφίδα, χταπόδι με πλιγούρι - πιάτα που σε κάνουν να ανυπομονείς να τα δοκιμάσεις.

INFO

Φωκίωνος Νέγρη 47, Κυψέλη
2110125263

[@ barbasvlassis](#)

[@ barbasvlassis](#)

ΤΟ ΚΑΠΛΑΝΙ

Η κρητική κουζίνα στην πιο αυθεντική της έκφραση



Στο Καπλάνι δεν χρειάζονται πολλά λόγια – μιλά η γεύση. Εδώ και περίπου δέκα χρόνια ο Μανώλης Ρωμανάκης, ιδιοκτήτης και μάγειρας, μαζί με τον Δημήτρη Σκαφίδα στην κουζίνα, υπηρετούν με συνέπεια την κρητική παράδοση, αναδεικνύοντας την αξία της απλότητας, των εξαιρετικών πρώτων υλών και των ισορροπημένων συνδυασμών. Είναι μια κουζίνα που δεν επιδιώκει εντυπωσιασμούς. Προσφέρει όμως μερικές από τις πιο ζεστές και ανεξίτηλες γευστικές αναμνήσεις σε όσους αγαπούν το εξαιρετικό φαγητό.

Το καλοκαίρι που πέρασε η σάλα του ανακαινίστηκε – στο κέντρο της δεσπόζει πλέον η επιβλητική ελιά, σύμβολο ευζωίας, σταθερότητας και υψηλής

ποιότητας. Αξίες που χαρακτηρίζουν κάθε πιάτο του Καπλανιού, το οποίο βραβεύτηκε για μία ακόμη χρονιά με το Gold Medal of Honor 2025.

Τι να δοκιμάσετε; Η αλήθεια είναι πως όλα – από ένα απλό πιάτο κρητικών τυριών έως τις πιο παραδοσιακές συνταγές – είναι υποδειγματικά. Ωστόσο, για μια αυθεντική μύση στην κρητική μαγειρική, δοκιμάστε το Μαγγίρι το Σίζουμο: τα «ζυμαρικά του φτωχού» από τη Μεσσαρά, βρασμένα σε ζωμό ζυγουριού με ξεψαχνισμένο κρέας. Ξεχωριστή εμπειρία αποτελεί και η μοναδική χοχλιομακαρονάδα, με κοχλιούς χωρίς κέλυφος, σιγομαγειρεμένους σε φρέσκια ντομάτα, κολοκυθάκι και μάρθο, σερβιρισμένη με ξηρό ανθότυρο. Από μια κρητική γευσινωσία δεν θα μπορούσε να λείπει το σφτό αρνί με χωριάτικες πατάτες, ενώ οι κρεατοφάγοι οφείλουν να τιμήσουν τη μοσχαρίσια κόντρα γάλακτος με ψητή πατάτα, γιαούρτι και βότανα. Μια σφακιανή πίτα με θυμαρίσιο μέλι και παγωτό κανέλα αποτελεί το ιδανικό φινάλε, ενώ η ενημερωμένη κάβα, γεμάτη κρητικούς οίνους και αποστάγματα, συμπληρώνει την εμπειρία. Με ανυπομονησία περιμένουμε τις χριστουγεννιάτικες προτάσεις του Καπλανιού.



INFO

Ευφρονίου 47
Παγκράτι
2107211161

[f To Kaplani](#)

[@tokaplani](#)

TASTE
V
ICE

ΣΧΟΛΑΡΧΕΙΟ ΤΗΣ ΚΥΨΕΛΗΣ

Το στέκι της παρέας στην πλατεία Αγίου Γεωργίου



Στην πλατεία Αγίου Γεωργίου, ένα από τα πιο ζωντανά και αγαπημένα σημεία της Κυψέλης, βρίσκεται το Σχολαρχείο. Ένα μεζεδοπωλείο που δεν χρειάζεται πολλά λόγια για να σε κερδίσει. Εδώ η ατμόσφαιρα είναι ζεστή, οικεία και πραγματικά παρειακή. Είναι από αυτά τα μέρη που κάθεται, έρχονται τα πιάτα για τη μέση, το καλό κρασάκι ρέει και η κουβέντα κυλάει σαν να βρίσκεσαι στο σπίτι φίλων.

Η κουζίνα του Σχολαρχείου είναι ελληνική, απλή και απόλυτα τίμια. Δίνεται

μεγάλη σημασία στις πρώτες ύλες, κι αυτό το καταλαβαίνεις από την πρώτη μπουκιά. Οι μεζέδες φτιάχνονται για μοίρασμα, με γεύσεις που θυμίζουν παλιές, καλές ταβέρνες. Εξαιρετική η πικάνια κοντοσούβλι που μένει ζουμερή, η χοιρινή τηγανιά καλοφτιαγμένη, αλλά και η πολιτική εκδοχή της με χοιρινό, κοτόπουλο και λουκάνικο, που θες να βουτάς το ψωμί στη σάλτσα μέχρι το πρωί. Κι αν αγαπάς τα κλασικά και μερακλίδικα, τότε τα αυγά μάτια με παστοурμά και η φάβα Σαντορίνης με κρεμμυδάκι και κάππαρη δεν πρέπει να λείπουν από το τραπέζι. Απλά πιάτα, αλλά φτιαγμένα σωστά, με νοστιμιά που σε κάνει να θέλεις κι άλλο.

Οι τιμές παραμένουν προσιτές και η παρέα βρίσκει πάντα κάτι να ταιριάζει με το τραπέζι: ελληνικά κρασιά, αποστάγματα ή μια παγωμένη μπύρα. Το Σχολαρχείο είναι αυτό που θα ήθελες να έχει κάθε γειτονιά: ένα αυθεντικό, καθημερινό στέκι με καλό φαγητό και ακόμα καλύτερη διάθεση. Η κουζίνα λειτουργεί από τις 12 έως τις 1 το βράδυ. Το βρίσκεις σε Wolt και E-food.



INFO

Επτανήσου 18
Κυψέλη
2108815820

[f Το Σχολαρχείο της Κυψέλης](#)

[@to_scholarchio_tis_kypselis](#)



ARIZONA DREAM

Το νεανικό
μεζεδοκαφενείο
της Κυψέλης



Μόλις έκλεισε έναν χρόνο και μας έχει κλέψει τις καρδιές αυτό το νεανικό καφενείο με τους υπέροχους μεζέδες, που θα απολαύσεις κάτω από τα δεντράκια στον πεζόδρομο της Αγίας Ζώνης, στην Κυψέλη. Η μαμά Λευκή θα σου μαγειρέψει με μεράκι και η κόρη Στέλλα, με καταγωγή από την Αμείρανθο της Νάξου, θα σου σερβίρει με χαμόγελο πιάτα σαν την αξέχαστη τηγανιά κοτόπουλου, τα φοβερά σκιουφιχτά με μανιτάρια και λάδι λευκής τρούφας, αλλά και το παραδοσιακό απειρανθίτικο (και πεντανόστιμο) κολοκυθοπαστίσιο! Θα συνοδεύσεις με ρακί, τσίπουρο, μπίρες, καλό κρασί, και θα περάσεις όμορφα.

INFO

Αγίας Ζώνης 42, Κυψέλη
arizonadreamkafeneio



MONTANA

Το νέο εστιατόριο
στην Πλατεία Υμηττού

Το νέο εστιατόριο στον πεζόδρομο της πλατείας Υμηττού, με έμφαση στο κρέας και στο ελληνικό κρασί. Η ομάδα του Ροζ Πάνθηρα στο Παγκράτι και της Χονολουλού στη Νέα Σμύρνη ενώνουν τις δυνάμεις τους, με στόχο να προσφέρουν στον Υμηττό μια νέα εκδοχή της ταβέρνας. Πιάτα όπως κατισκομακαρονάδα, κόκορας με ραβιόλι, αλλά και μοσχάρισια μάγουλα με τραχανά κλείνουν το μάτι στην ορεινή ελληνική κουζίνα. Στο κομμάτι του κρέατος ακολουθούνται οι παλιές τεχνικές της φωτιάς και του καπνού – πρόβατο στη βέργα, χοιρινή σταβλίσια, μοσχάρισια μηριζόλα, καθώς και Rib eye Black Agnus απογειώνουν τη γεύση. Θα συνοδεύσετε με κάποια ετικέτα από τον ελληνικό αμπελώνα από την ενημερωμένη wine list.

INFO

Αποστ. Πέτρου Παύλου 1
Υμηττός, 2107610710
f Montana Imittos /
Μοντάνα Υμηττός
@ montana_imittos



ΤΑ ΛΑΛΑΓΓΙΑ

Η παράδοση της Μάνης
στο τραπέζι μας



Αυθεντικές γεύσεις Μάνης από το 2012 στο Χαλάνδρι, με μεγάλο πρωταγωνιστή τη γουρουνοπούλα! Καλοψημένη, ζουμερή και πεντανόστιμη, σαν να την έτρωγες στην Καλαμάτα – και καλύτερα. Οι φιλόξενοι άνθρωποι αυτού του εστιατορίου-μεζεδοπωλείου φέρνουν τα καλύτερα από τον τόπο τους και, χρησιμοποιώντας το δικό τους βιολογικό ελαιόλαδο, μας προσφέρουν απίστευτες νοστιμιές. Λουκάνικο με πορτοκάλι, σύγκλινο Μάνης, παραδοσιακό καγιανά, αλλά και τη φοβερή τσουχτή, τη μακαρονάδα με κανουρ-δισμένη μυζήθρα και φρέσκο βούτυρο, όπου στην κορυφή τοποθετείται θριαμβευτικά ένα τηγανητό αυγό. Αν δεν το έχετε επισκεφθεί, να το βάλετε στο πρόγραμμα οπωσδήποτε!

INFO

Καραολή Δημητρίου 27
Χαλάνδρι, 2106828093
f talalaggia
@ ta_lalaggia



ΤΟ ΚΑΣΤΡΟ

Το μεζεδοεστιατόριο
της παρέας

Το μεζεδοεστιατόριο της παρέας στο Ίλιον, με ζεστή ατμόσφαιρα και κουζίνα που τιμά την ελληνική παράδοση. Κοντοσούβλι, μπιφτέκι γεμιστό, τηγανιά κοτόπουλο και συκώτι σχάρας είναι μερικά από τα πιάτα που ξεχωρίζουν, ενώ οι περίφημοι μουςακοκεφτέδες έχουν κερδίσει όλους όσοι το επισκέπτονται. Για τους λάτρεις του κρέατος, η ποικιλία κρεατικών XXL ενός μέτρου είναι must - ιδανική για μεγάλες παρέες που θέλουν να μοιραστούν πλούσιες γεύσεις. Με καλό κρασί, επιλογές από μπίρες και αποστάγματα και φιλικό service, το Κάστρο είναι η ιδανική επιλογή για να μοιραστείτε όμορφες στιγμές και κάθε σας προσωπική εκδήλωση!

INFO

Πολυτέκνων 80, Ίλιον
2102611101
tokastromezedopoleio.com
f tokastromezedopoleio
@ tokastromezedopoleio



ΑΜΑ ΛΑΧΕΙ

Το νόστιμο μεζεδοπωλείο της Καλλιδρομίου



Το αγαπημένο μεζεδοπωλείο της Καλλιδρομίου, με ιστορία από το 1981, και με τη νέα ιδιοκτησία να έχει αναλάβει τον ιδιαίτερο αυτό χώρο, που παλιά ήτανε σχολείο (!), τα τελευταία 11 χρόνια. Εδώ η φιλοσοφία μοιάζει απλή, σίγουρα όμως είναι επιτυχημένη: μεζέδες στη μέση για όλη την παρέα, φτιαγμένοι με μια πιο δημιουργική ματιά και με άριστες πρώτες ύλες, που

έρχονται από Έλληνες παραγωγούς. Και σε value for money τιμές.

Η αυλή, δεν το συζητάμε, καταπράσινη και λουλουδάτη, είναι ανοιχτή και τον χειμώνα, εξίσου όμορφος και καλαίσθητος είναι όμως και ο εσωτερικός χώρος του Άμα Λάχει, το οποίο ανοίγει καθημερινά στις 13.00, με την κουζίνα να σερβίρει έως και τις 23.30. Πολλά και νόστιμα θα σας προτείνει ο κατάλογος του Άμα Λάχει, κι εμείς θα σας μιλήσουμε οπωσδήποτε για τους φημισμένους λουκουμάδες φέτας με μαύρο και άσπρο σουσάμι, που συνοδεύονται από αρωματική σάλτσα μελιού, τα φοβερά σκιουφικτά Κρήτης με μανιτάρια πλευρώτους, κολοκύθι και κρέμα παρμεζάνας, εννοείτε τα σουβλάκια κοτόπουλου με σάλτσα γιαουρτί-ταχίνι, αλλά και τον σπιτικό καθουρμά με χούμους, που θα λατρέψετε.

Θα συνοδεύσετε με φίνα αποστάγματα, μπίρες και μια μεγάλη ποικιλία σε κρασί, χύμα και εμφιαλωμένο, σε έναν χώρο απόλυτα φιλόξενο και παρεϊστικό. Για το... γλυκό τέλος; Μην πείτε όχι σε ένα μωσαϊκό με ναμελάκα σοκολάτας!



INFO

Καλλιδρομίου 69

Εξάρχεια

2103845978

[f amalaxeiresto](#)

[@amalaxeinef](#)

ΤΟ ΛΑΪΝΙ

Ο κρητικός καφενές στον Κεραμεικό



Το παραδοσιακό κρητικό καφενείο της Γιούλας Σβυρινάκη και του Μιχάλη Ψωμαδάκη, φίλων με καταγωγή από το Τυμπάκι του Ηρακλείου, θα σε κάνει να αισθανθείς ότι βρίσκεσαι σε κάποιο χωριό της Κρήτης με τους ντόπιους να σου προσφέρουν τη μία ρακή μετά την άλλη. Εδώ, εκτός από τη ρακή,

«το ρακάκι μας» όπως λένε τα παιδιά, θα απολαύσεις αυθεντικές κρητικές γεύσεις που δύσκολα θα βρεις αλλού, φτιαγμένες με προϊόντα που έρχονται αποκλειστικά από την Κρήτη. Βάλε, λοιπόν, το ρακάκι σου και παρήγγειλε πιάτα όπως αγκινάρα τουρσί, φοβερούς ασκορδουλάκους, οφτή πατατούλα με ξύγαλο, λαχταριστά αυγά με στάκα, σφακιανόπιτα, αλλά και μπουμπουριστούς χοχλιούς, κρητικά απάκια και λουκάνικα, σπιτικά ντολμαδάκια, σκιουφικτά και άλλα πολλά, ό,τι πρέπει για να τα μοιραστείς με την παρέα σου.

Όλα αυτά σε έναν χώρο στον Κεραμεικό όπου όλα θυμίζουν παράδοση, με φιλόξενους ανθρώπους και ατμόσφαιρα που θα σε κάνει από την πρώτη στιγμή να νιώσεις ότι βρίσκεσαι στο καφενείο του κολλητού σου. Καθημερινά από τις 10 το πρωί έως τη 1 μετά τα μεσάνυχτα. Να είσαι προετοιμασμένος, γιατί δεν αποκλείεται να πέσεις και σε κανένα αυτοσχέδιο γλεντάκι. Άντε, στην υγεία μας!



INFO

Αρτεμισίου 40

Κεραμεικός

2114021485

[f KafeneioLaini](#)

TASTE VICE



MAILO'S THE PASTA PROJECT

Θες μακαρονάδα από 3,90€; Θες το Smart Cup.



Τα Mailo's τα λατρεύω. Για τις απίθανες γεύσεις τους, για τα ολόφρεσκα ζυμαρικά, για την ιδέα τους να μετατρέψουν την τέλεια μακαρονάδα σε street food. Αλλά έχω ένα μικρό πρόβλημα: δεν μπορώ με τίποτα (μα με τίποτα!) να διαλέξω τη μακαρονάδα που θέλω με τη μία. Γιατί απλούστατα τις λιγουρεύομαι όλες! Να πάρω το Parmesan Chicken, που ποτέ δεν με απογοήτευσε, ή να δοκιμάσω τη limited edition Smashed Cheeseburger Pasta; Θέλω το Pastitsio (αχ, πολύ το θέλω!) θέλω και την Carbonara. Έτσι, συνήθως, αφού περάσω κανένα 20λεπτο να χαζεύω το μενού (το οποίο ξέρω απ' έξω) και (νο-

μίζω ότι) έχω καταλήξει, τη στιγμή που πάω να δώσω την παραγγελία μου... αλλάζω πάλι γνώμη. Αν ταυτίζεσαι, σου έχω νέα. Τέλεια νέα! Γιατί τα Mailo's μόλις έβγαλαν ένα νέο cup. Είναι το ολοκαίνουργιο Smart Cup*, μια ευέλικτη επιλογή, ταυτόχρονα και η τέλεια λύση για τους αναποφάσιστους.

Το Smart Cup είναι στην ουσία ένα νέο μέγεθος μερίδας (16oz) με απεριόριστες δυνατότητες. Εξηγώ: μπορείς να μοιραστείς περισσότερες συνταγές με την παρέα σου, να ικανοποιήσεις (και με το παραπάνω) τη μικρή λιγούρα που σε έπιασε ξαφνικά, να φας ένα ελαφρύ βραδινό και –κυρίως– να δοκιμάσεις περισσότερες μακαρονάδες! Και το καλύτερο: το Smart Cup είναι ένας πολύ πιο οικονομικός τρόπος να απολαύσεις τις αγαπημένες σου Mailo's μακαρονάδες από €3,90! Τέλειο; Ε, ναι.

*Θα το βρεις αποκλειστικά στα φυσικά καταστήματα Mailo's και αφορά μόνο take away παραγγελίες, ενώ είναι διαθέσιμο σε Ελλάδα και Κύπρο για περιορισμένο χρονικό διάστημα. Τα Smart Cups δεν είναι διαθέσιμα στα καταστήματα Mailo's The Mall Athens & Athens International Airport.



INFO

www.mailos.gr
f Mailo's – The Pasta Project
@ mailos_pasta

EPOS BURGERS

Τα smashed burgers που θέλεις να απολαύσεις



Κάποιοι μπερδεύουν το όνομά του και το αποκαλούν... έρως. Είναι κι απ' αυτό, αν δοκιμάσεις τα αυθεντικά του smashed burgers, το ερωτεύεσαι –όπως και τις ροζ του σακούλες, αλλά και την κόκκινη καρδιά στο λογότυπό του. Αλλά εδώ μιλάμε για έπος, για burgers που μένουν αξέχαστα.

Η νόστιμη αυτή ιστορία ξεκίνησε πριν από δύο χρόνια στην Αντίπαρο, τον Απρίλιο «προσγειώθηκε» στη Γλυφάδα και από τις αρχές Δεκεμβρίου θα ανοίξει και στα βόρεια προάστια, στο Χαλάνδρι, στον γνωστό κινηματογράφο

Αβάνα – κι από το 2026 αναμένονται και νέες εκπλήξεις.

Πίσω από το εγχείρημα βρίσκονται οι Θανάσης Πανουργιάς, Φιλίππου Μπουρνά, Λέων Οικονομίδης και Πάννης Σαπουντζής, ο οποίος είναι και ο σεφ. Η μεγάλη διαφορά με άλλα εστιατόρια του είδους είναι ότι εδώ το μενού έχει λίγα και καλά. Συγκεκριμένα, δύο burgers, το House cheeseburger, σε ψωμάκι μπριός, με 100% μοσχαρίσιο διπλό μπιφτέκι και spicy mayo pickle relish, και το Classic cheeseburger, επίσης σε ψωμάκι μπριός, με 100% μοσχαρίσιο μπιφτέκι, κέτσαπ, μουστάρδα, χειροποίητη πίκλα και κρεμμύδια – και τα δύο εξαιρετικά.

Burger χωρίς πατάτες βέβαια δεν γίνεται, κι εδώ οι πατάτες είναι αληθινές – και μπορείτε να τις συνδυάσετε με τις δύο φοβερές σος, τη sweet chili mayo ή την truffle mayo. Σε έναν καλαίσθητο και φιλόξενο χώρο, μέσα και έξω, take away, για να κάνετε τη βόλτα σας στην όμορφη Γλυφάδα ή με delivery μέσω Wolt. Δευτέρα με Πέμπτη 17.30 με 24.00, Παρασκευή και Σάββατο 12.30 με 01.30 και Κυριακή 12.30 με 01.00.



INFO

ΓΛΥΦΑΔΑ:
Γιαννιτσοπούλου 3
2109681181
ΧΑΛΑΝΔΡΙ:
Λυκούργου 2
2106725899
@ eposburgers

TASTE
V
ICE

LA PICCOLA SALUMERIA

Για αυθεντική ιταλική *schacciata* στο κέντρο της Αθήνας



Στο ιστορικό κέντρο και στον πεζόδρομο της Αγίου Μάρκου, ένα νέο ιταλικό spot έχει ήδη γίνει talk of the town. Το La Piccola Salumeria άνοιξε το καλοκαίρι και από την πρώτη στιγμή έκανε ξεκάθαρη τη φιλοσοφία του: αυθεντικές ιταλικές γεύσεις, χειροποίητο ψωμί και premium υλικά.

Στο επίκεντρο όλων των γευστικών δημιουργιών βρίσκεται η χειροποίητη, φρεσκο-φουρνιστή schacciata, η εκλεπτυσμένη «αδερφή» της focaccia, τραγανή εξωτερικά με τις χαρακτηριστικές φουσκάλες της και αφράτη εσωτερικά. Συμλώνεται καθημερινά στο παρασκευαστήριο του μαγαζιού, με

καλά ενυδατωμένη ζύμη που αφήνεται να ωριμάσει αργά πριν ψηθεί σε υψηλές θερμοκρασίες και πάνω σε αυτήν τη βάση χτίζονται οι signature συνταγές τους, με αυθεντικά αλλαντικά και τυριά ΠΟΠ απευθείας από μικρούς παραγωγούς της Ιταλίας – από mortadella Bologna με φυστίκι, μέχρι gorgonzola dolce και coppa di Parma.

Ξεχωρίζουν προτάσεις όπως το La Dolce Morta με στρατσιατέλα, μορταδέλα Bologna, κρέμα φιστικιού και balsamico di Modena, αλλά και το Porkissimo με ζουμερή porchetta που ψήνεται 6-8 ώρες. Νέο hot πιάτο του μενού το Bread & Meat, με αυθεντικά σικελικά κεφτεδάκια (polpette di carne alla siciliana) σεβριρισμένα με schacciata εμπλουτισμένη με θυμάρι, ντομάτα και flakes αλατιού, συνοδεία της χαρακτηριστικής La Piccola sauce. Το La Piccola ανοίγει από τις 8 το πρωί με εξαιρετικό καφέ και συνεχίζει all day με σάντουιτς, ενώ από το απόγευμα της Παρασκευής και του Σαββάτου μεταμορφώνεται σε wine bar με ιταλικά κρασιά, Aperol και ποικιλίες αλλαντικών και τυριών.



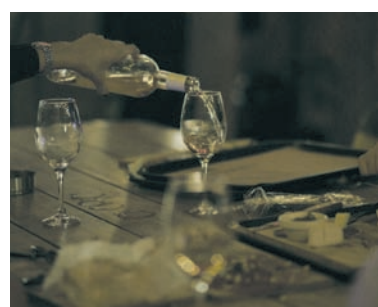
INFO

Αγίου Μάρκου 40
Αθήνα, 2103238000

f La Piccola Salumeria

@ lapiccola salumeria

l lapiccola salumeria



LA CAVE

Στρείδια, κρασί και γιορτινή ατμόσφαιρα στο La Cave

Το La Cave υποδέχεται τις γιορτές με μια εποχική πρόταση που ταιριάζει απόλυτα στον ρυθμό των τελευταίων εβδομάδων του χρόνου. Το μενού σπντρίζεται σε φρέσκα υλικά και σε παραγωγούς που γνωρίζει καλά: στρείδια από αξιόπιστες γαλλικές φάρμες, χτένια κομμένα τη στιγμή της παραγωγής και foie gras φτιαγμένο με φροντίδα και ακρίβεια. Παράλληλα, η λίστα κρασιών αναδεικνύει βιολογικά κτήματα και μικρούς παραγωγούς που δουλεύουν με έμφαση στη λεπτομέρεια. Χωρίς περιττές επιδείξεις, το La Cave μεταφέρει στο τραπέζι σου κάτι από την αίσθηση μιας γαλλικής brasserie, αλλά με αθηναϊκό αέρα.

INFO

Κεραμεικού 111, Κεραμεικός
6970292444

f lacave.athens

@ lacave.athens



BUSTY'S BURGER

Η λαχταριστή στάση για ζουμερά burgers

Το Busty's Burger ξεχωρίζει ως καντίνα-μπεργκεράδικο που προσφέρει 10 διαφορετικά, ζουμερά burgers, που θα λατρέψεις. Η φιλοσοφία του συνδυάζει value for money επιλογές με γεύσεις που δεν περνούν απαρατήρητες. Ανάμεσά τους το Georgia Burger αποτελεί την κορυφαία πρόταση: δύο φρεσκοψημένα μοσχαρίσια μπιφτέκια (400 γρ.), διπλό τυρί και μπέικον, φρέσκια ντομάτα, καραμελωμένα κρεμμύδια και η χαρακτηριστική Busty's mayo sauce δημιουργούν έναν μοναδικό συνδυασμό. Όλα τα burgers μπορούν να αναβαθμιστούν με διπλό ή τριπλό μπιφτέκι, με την καντίνα να μας υποδέχεται Τετάρτη έως Σάββατο, από τις 18.00 έως τα μεσάνυχτα.

INFO

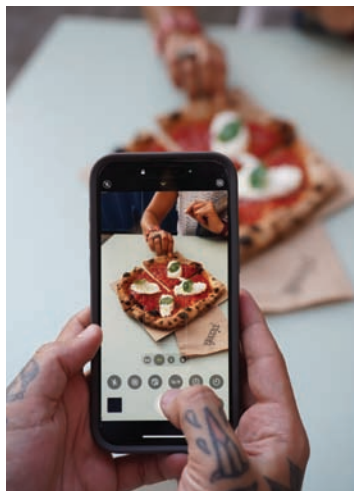
Πεντέλης & Δάφνης
Μαρούσι, 6985630823

f bustysburger

@ bustysburger

ATHENS STREET HUB

Η urban-street κουλτούρα έχει τον προορισμό της για τον γεύσεις



Στον Κεραμεικό, ανάμεσα σε παλιές βιομηχανικές προσόψεις και μοντέρνα spots, το Athens Street Hub αναδεικνύει το street food σε νέα διάσταση. Ο χώρος θυμίζει urban γειτονιά, με μεταλλικά containers που έχουν μεταμορφωθεί σε μικρές κουζίνες, ξύλινες επιφάνειες και φωτισμό που αλλάζει με τον ρυθμό της πόλης.

Η φιλοσοφία του είναι απλή αλλά αποτελεσματική – γεύσεις υψηλής ποιότητας σε casual ατμόσφαιρα. Από ζουμερά burgers μισελενάτων chef και φοβερή πίτσα, μέχρι healthy προτάσεις που καλύπτουν όλες τις ώρες της ημέρας, κάθε επιλογή ανανεώνει ανάλογα με την εποχή και τα διαθέσιμα υλικά.

Το μπαρ σερβίρει cocktails με ελληνικά αρωματικά και mocktails που δίνουν χρώμα στη βραδιά, δημιουργώντας τον τέλειο συνδυασμό για afterwork ή βραδινή έξοδο. Τις πιο δροσερές νύχτες, κουβέρτες και σόμπες κάνουν την εμπειρία cozy, ενώ πλέον έχει προστεθεί και στέγαστρο για τις βροχερές μέρες. Το περιβάλλον παραμένει ζωντανό και φιλόξενο όλο τον χρόνο.

Η επιτυχία του βρίσκεται στην ισορροπία ανάμεσα στην άνεση και τη γαστρονομία: ένας χώρος για γρήγορο lunch break, χαλαρό ποτό με φίλους ή δείπνο, που καταφέρνει να μετατρέψει το «καθημερινό» σε μία ιδιαίτερη εμπειρία. Το Athens Street Hub είναι προορισμός για όσους θέλουν να ζήσουν την Αθήνα με γεύση, χρώμα και κίνηση.



INFO

Κεραμεικού 111
Αθήνα

[f athens.streethub](#)

[@athens.streethub](#)

TASTE
V
ICE



ΤΣΙΚΕΝ THE VAN

Ένα fried chicken μοναδικό



Μια μπουκιά από το ΤΣΙΚΕΝ THE VAN είναι αρκετή για να καταλάβεις γιατί έχει γίνει talk of the town. Το κοτόπουλό του λάμπει κι έχει χρυσαφένιο χρώμα, το άρωμά του σε αιχμαλωτίζει πριν καν το δοκιμάσεις και το πρώτο «κρατς» που ακούγεται όταν δαγκώνεις αποκαλύπτει μια ζουμερή, τρυφερή και απολαυστική τραγανή εμπειρία. Δεν είναι απλώς ένα πιάτο: είναι ένα μικρό ταξίδι γεύσης που σε κάνει να χαμογελάς από την πρώτη μπουκιά. Η ιστορία ξεκινά το 2021, όταν ένα μικρό, χαρακτηριστικό βανάκι ξεκίνησε να οργώνει φεστιβάλ, συναυλίες και street food events, κερδίζοντας το κοινό με ένα fried chicken ακαταμάχητο και αυθεντικό. Φτιαγμένο με μεράκι,

αγάπη για τη λεπτομέρεια και πάθος για τη γεύση, κατάφερε μέσα σε λίγο χρόνο να αποκτήσει φανατικό κοινό. Η επιτυχία όμως ήταν τέτοια, που η ανάγκη για ένα μόνιμο στέκι γεννήθηκε σχεδόν φυσικά, κι έτσι το ΤΣΙΚΕΝ βρήκε το σπίτι του στην καρδιά του Ψυρρή. Τι κάνει αυτό το fried chicken τόσο ξεχωριστό; Το μυστικό κρύβεται, όπως πάντα, στην ποιότητα και στη φροντίδα. Φρέσκο κοτόπουλο, μαρινάρεται για ώρες σε μείγμα από δεκάδες μπαχαρικά και μυρωδικά, που χαρίζουν στο πανάρισμα εκείνη τη μοναδική ισορροπία μεταξύ τραγανότητας και βάθους γεύσης.

Στο μενού, μπορείς να το απολαύσεις σκέτο, με φρεσκοκομμένες τηγανητές πατάτες, ή μέσα σε λαχταριστά burgers, όπως το Chicken Burger και το Τσίκεν Bun. Και φυσικά, οι λάτρες των smash burgers δεν θα μείνουν παραπονεμένες: το Classic Beef και το Spicy Smash Burger ξεχωρίζουν για την ένταση, το ζουμερό τους ψήσιμο και την αρωματική πληρότητα.

Είτε έρχεσαι για ένα γρήγορο lunch break είτε για μια χαλαρή βραδινή έξοδο με φίλους, το ΤΣΙΚΕΝ THE VAN είναι το σημείο όπου το comfort food συναντά τη φρεσκάδα και την ποιότητα.



INFO

Μιαούλη 19, Ψυρρή
2168081619

[f Tsikenthevan](#)

[@tsikenthevan](#)

TASTY STORIES

Εκεί όπου οι γεύσεις γράφουν...
ιστορίες στο Καματερό



Στην καρδιά του Καματερού, το Tasty Stories συνεχίζει από το 2023 να αποδεικνύει ότι ένα πραγματικά καλό burger δεν γνωρίζει σύνορα. Με φιλοσοφία που στηρίζεται στο «φτιάχνουμε τα πάντα μόνοι μας και σωστά», το spot του Νίκου Ράμου έχει καταφέρει να ξεχωρίσει για την ποιότητα και τον χαρακτήρα του.

Σος, πίκλες, πανάρισμα, ακόμη και οι πιο μικρές λεπτομέρειες των συνταγών - όλα δημιουργούνται in-house. Ο φρέσκος μοσχαρίσιος κιμάς προμη-

θεύεται καθημερινά από κρεοπώλη της περιοχής, ενώ τα αφράτα brioches ετοιμάζονται αποκλειστικά για το κατάστημα, διασφαλίζοντας σταθερή ποιότητα σε κάθε παραγγελία.

Το μενού κινείται σε τρεις άξονες, beef, smash και chicken burgers, προσφέροντας ξεκάθαρες, ουσιαστικές γεύσεις. Στις smash επιλογές ξεχωρίζουν δύο σταθερές αξίες του μαγαζιού: το SG burger με τη διάσημη «Nick's secret sauce» και το MSG με ρόκα, καραμελωμένα μανιτάρια και truffle mayo, που έχουν αποκτήσει το δικό τους κοινό. Η φρενιλή επιτυχημένη συμμετοχή του Tasty Stories στο Burger Fest επιβεβαίωσε τη δυναμική του, φέρνοντάς το στο προσκήνιο της burger σκηνής και πέρα από τα όρια της γειτονιάς.

Ο χώρος, μικρός και παρεϊστικός, παίζει old-school hip hop και R&B δυνατά από το μεγάλο ηχείο του, δημιουργώντας το απόλυτο street vibe. Ακριβώς αυτό που θες όταν μπαίνεις σε ένα burger spot που ξέρει τι κάνει! Καθημερινά 18.00 με 24.00, και delivery με Efood και Wolt.



INFO

Λεωφόρος Φυλής 66

Καματερό

2112108070

f Tasty Stories
Athens

@ tastystories_ath



KING DAVID BURGER

Ο βασιλιάς του μπέργκερ

Το νέο hot spot στο Μοναστηράκι έχει ήδη γίνει το talk of the town. Το πρώτο και μοναδικό kosher μπεργκεράδικο της Αθήνας σερβίρει ζουμερά burgers 200 gr, φτιαγμένα από εκλεκτό μοσχαρίσιο κρέας, που ικανοποιούν κάθε γούστο. Το ανατρεπτικό chimichurri, το φανταστικό onion jam με μαρμελάδα κρεμμυδιού, το ιδιαίτερο mushroom & onions με καραμελωμένα κρεμμύδια. Το Beyond κερδίζει ακόμη και τον πιο απαιτητικό vegan, ενώ το Asado έχει φανατικό κοινό. Αν προτιμάς κοτόπουλο, το σνίτσελ με μελιτζάνα θα σε εντυπωσιάσει, ενώ η τσούριτσα με κομμάτια κοτόπουλου, πιπεριές και γουακαμόλε είναι μια χορταστική και άκρως νόστιμη επιλογή. Από το King David Burger δεν λείπουν τα ορεκτικά: τραγανά onion rings, chicken nuggets, πατάτες και fish 'n' chips ολοκληρώνουν ιδανικά το γεύμα σου.

INFO

Ερμού 78, Μοναστηράκι
2103317898

@ 6949527534

www.kingdavidburger.com

f King david burger

@ kingdavidburgerathens



BONNIE BURGERS

Το burger όπως το θέλεις

Το νέο spot για burgers στο Κουκάκι είναι πραγματικά απολαυστικό. Τα πάντα εδώ είναι χειροποίητα: οι σος, τα μπιφτέκια, το φοβερό βουτυράτο μπριος - και οι πατάτες αληθινές! Τα burgers λίγα και καλά, σαν το λαχταριστό Bonnie's secret, με μπιφτέκι Angus μοσχαρίσιο και τυρί raclette, που του δίνει μια καπνιστή γεύση, αλλά και το Iconic με πίκλα αγγουριού, που θα σου θυμίσει κάτι από τα πιο νόστιμα burgers που έχεις δοκιμάσει! Όλα αυτά μπορείς να τα απολαύσεις στην μπάρα και να βλέπεις την ίδια ώρα την παραγωγή, αλλά και με delivery, μέσω Wolt και Efood. Εξαιρετικό και το χειροποίητο παγωτό τους.

INFO

Φαλήρου 40, Κουκάκι

2109237948

@ bonnie.burgers

ΠΡΙΓΚΙΠΑΣ

Το σουβλάκι που θα αγαπήσεις



Φοιτητές, τουρίστες, εργαζόμενοι της γειτονιάς, περαστικοί με γνώση, όλοι έχουν κάτι κοινό: είναι... εθισμένοι στις νοστιμιές του Πρίγκιπα, ο οποίος άνοιξε το 2016 στη Χαριλάου Τρικούπη κι από τότε έχει επαναπροσδιορίσει για τα καλά την έννοια του κλασικού ψητοπωλείου.

Οι άνθρωποι εδώ είναι μερακλήδες, ψάχνουν τα καλύτερα απ' όλη την Ελλάδα, και μας τα προσφέρουν «στο χέρι». Προσέξτε: τυλιχτά με κεμπάπ Φλώρινας, με

προβατίνα, με μαύρο χοίρο Τριωνίδας, με βουβάλι Κερκίνης, με πανσέτα χοίρου, με λουκάνικα Τζουμαγιάς Σερρών, με πέστροφα Λούρου, ακόμα και με φακοσαλάτα ή με γίγαντες Πρεσπών.

Φανταστείτε τώρα ότι όλα αυτά – και άλλα – θα τα απολαύσετε και σε μερίδες, σε σάντουιτς και σε ποικιλίες, ενώ από τον κατάλογο δεν λείπουν και τα επίσης πεντανόστιμα burgers. Θα συνοδεύσετε με αληθινές τηγανητές πατάτες, σάλτσες και αλοιφές σε μεγάλη ποικιλία, πολλά ορεκτικά σαν τη χειροποίητη τυροκαυτερή, ολόφρεσκες σαλάτες και, φυσικά, με ένα από τα καλύτερα τσίπουρα που έχετε δοκιμάσει, από τα Γιαννιτσά. Μην ξεχάσετε, τέλος, να ρωτήσετε για τις vegan προτάσεις του καταλόγου.

Έχει κι έναν όμορφο χώρο για να απολαύσετε τα σουβλάκια του, φυσικό κρασί και μουσικές από djs που καθημερινά επιλέγουν από συλλογές βινυλίων. Ο πρίγκιπας έρχεται και στην πόρτα σας, στο σπίτι ή στο γραφείο, μέσα από τις γνωστές πλατφόρμες delivery. Αν δεν έχετε δοκιμάσει Πρίγκιπα, που λένε, δεν ξέρετε τίποτα.



INFO

Χαριλάου
Τρικούπη 23
Εξάρχεια
2114050070
www.prigkipas.gr
Prigkipas.
Exarcheia
prigkipas.
exarcheia

TASTE
V
ICE

MOZ

Η νέα άφιξη στον Κεραμεικό που αλλάζει τα δεδομένα



Στον πεζόδρομο της Παραμυθίας, στον Κεραμεικό, εκεί όπου η γειτονιά έχει αυτό το ωραίο mix από vintage και σύγχρονη urban αισθητική, άνοιξε πριν από έναν μήνα το MOZ και ήδη έχει γίνει από τα πιο talk of the town νέα στέκια. Κι αν αναρωτιέσαι γιατί πήρε το όνομα Moz, το καϊδευτικό του Morrissey των θρυλικών Smiths, την απάντηση θα τη βρεις μόλις επισκεφτείς τον χώρο. Το πραγματικό buzz, όμως, έρχεται από το δέσιμο της μοναδικής ζύμης του MOZ, με τις φροντισμένες γεύσεις

– και όχι άδικα, αφού ο σεφ Γιάννης Σιμωτάς, που έχει αναλάβει την κουζίνα, απαντά σε ένα άλλο επίπεδο, στο ερώτημα τι σημαίνει τελικά καλή πίτσα. Το μενού δεν περιορίζεται στα κλασικά, εδώ δοκιμάζεις συνδυασμούς που δεν θα βρεις αλλού στην Αθήνα. Η μπολονέζ με σιγομαγειρεμένο μοσχαρίσιο κρέας είναι ήδη αγαπημένη, ενώ η μελιτζάνα-λουκάνικο με ψητή μελιτζάνα, λουκάνικο, παρμεζάνα και φρέτα ξεχωρίζει για τη νοστιμιά της. Στις επιλογές μπαίνουν δυνατά η πάπια-ανανάς, η κολοκύθι-μανούρι με κουκουνάρι, αλλά και οι αντζούγιες με bloody mary sauce για όσους αγαπούν τις πιο τολμηρές γεύσεις. Φυσικά, υπάρχει και η vegan επιλογή: η πίτσα με χούμους αρακά, αγκινάρα και δροσερή ντομάτα. Λίγα τραπέζια στον πεζόδρομο, χαλαρή ατμόσφαιρα και καλή μουσική ολοκληρώνουν την εμπειρία που συνοδεύει εξαιρετικά μια απαστερειωτή χανιώτικη μπίρα. Για το τέλος, φύλαξε λίγο την όρεξή σου για τα δύο γλυκά του MOZ που έχουν αποκτήσει φανατικούς: το τираμισού και η σοκολατόπιτα crème brûlée εξαντλούνται καθημερινά. Ανοίγει από τις 18.00 και διανέμει μέσω Wolt και e-Food.



INFO

Παραμυθίας 23
Κεραμεικός
2110085770
moz_pizza_athens



MONOKEROS

Η τέχνη του ψωμιού και των pastries

Ο **Monokeros στο Παγκράτι** είναι ο φούρνος όπου η δημιουργικότητα συναντά την τέχνη της γεύσης. Τα ψωμιά από προζύμι αργής ωρίμανσης, πάντα αχνιστά, έχουν χαρακτήρα και αρώματα, ενώ τα croissant παρουσιάζονται σε ευφάνταστους συνδυασμούς που γίνονται talk of the town. Την εορταστική περίοδο βρίσκουμε μελομακάρονα, κουραμπιέδες και το ξεχωριστό Pecan Roll με νότες μελομακάρων, κανέλας, γαρύφαλλου, ξύσμα πορτοκαλιού και πραλίνα πεκάν. Κάθε Σάββατο σερβίρονται Financier και Canelé, δύο απολαυστικές signature επιλογές. Το απόλυτο best seller παραμένει το Basque Cheesecake, που γίνεται ακόμη καλύτερο δίπλα σε έναν άριστα φτιαγμένο specialty coffee.

INFO

Φαίδρου 4, Παγκράτι
2107510887

Monokeros Bakery
 monokerosbakery



KNACK & SNACK

Ένας πολυχώρος γεύσης και τέχνης

Η **Σήλια φωτογράφος, ο Σπήλιος μάγειρας**, κι από ένα αστείο δημιουργήθηκε μια πολύ όμορφη ιστορία. Στα Πετράλωνα, μια ανάσα από την Τεχνόπολη, σε ένα παλιό αρχοντικό, το ισόγειο μετατράπηκε σε φωτογραφικό στούντιο-γκαλερί, όπου διοργανώνονται συχνά events, από εκθέσεις μέχρι dj sets και pop ups, ενώ μπορεί να ενοικιαστεί και ως στούντιο. Στον επάνω όροφο, με ένα μεγάλο μπαλκόνι που κλείνει τον χειμώνα, η πίτσα είναι ο απόλυτος πρωταγωνιστής. Αληθινή ναπολιτάνικη, με άριστες πρώτες ύλες, προζυμένιο ζυμάρι που ψήνεται σε ξυλόφουρνο. Κι εδώ υπάρχει η καλλιτεχνική πινακιά: κάθε πίτσα εμψνέεται το όνομά της από την τέχνη. Ένας πολυχώρος με άποψη που πρέπει να επισκεφθείτε.

INFO

Περσεφόνης 7, Πετράλωνα
6979086915

knackandsnack



PIZZA PESTO & PASTA

Η πίτσα όπως πρέπει

Θυμάσαι τη μυρωδιά της φρεσκοψημένης πίτσας που μόλις βγήκε από τον φούρνο και δεν ξέχασες ποτέ; Αυτή η ανάμνηση θα σου έρθει ξανά στο μυαλό περνώντας από την Ιπποκράτους 35. Με χειροποίητη ζύμη, τραγανή και σπιτική, με τα πιο νόστιμα και ποιοτικά τυριά, αλλαντικά και λαχανικά, είναι η πίτσα που λαχταράς και που μπορείς να απολαμβάνεις όλες τις ώρες της ημέρας, όλες τις ημέρες του χρόνου! Εδώ, στο Pizza Pesto & Pasta, που είναι το «αδερφάκι» του «Καλοψημένου» απέναντι, θα απολαύσεις ακόμη λαχταριστά καλτσόνη και πείνιρλί, ολόφρεσκες σαλάτες και τέλεια γλυκά, στον καλαίσθητο χώρο του αλλά και με delivery.

INFO

Ιπποκράτους 35, 2103636601
www.pestopizza.gr

pestopizza.gr
 pestopizza.gr
 pestopizza.gr



ΚΑΛΟΨΗΜΕΝΟ

Το σουβλάκι που θέλεις

Ζουμερό, λαχταριστό, πεντανόστιμο είναι το σουβλάκι του Καλοψημένου, στην Ιπποκράτους, η τέλεια επιλογή αν αναζητάς ένα ποιοτικό σουβλάκι καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας!

Σε ένα μοντέρνο χώρο, όπου όλα φθίνουνται μπροστά στα μάτια σου, θα απολαύσεις εκλεκτό γύρο χοιρινό και κοτόπουλο, καλαμάκια, φοβερά λουκάνικα, κεμπάπ και μπιφτέκια. Κι ακόμη, χορταστικές μερίδες, αληθινές τηγανιτές πατάτες, ολόφρεσκες σαλάτες, εξαιρετικά ορεκτικά και άλλα πολλά.

Να θυμάστε ότι τα πάντα εδώ φτιάχνονται από άριστες πρώτες ύλες και μπορείτε να τα απολαύσετε και στον όμορφο χώρο του από τις 11 το πρωί έως τις 4 τη νύχτα – και ακόμα πιο αργά Παρασκευές και Σάββατα, αλλά και με delivery.

INFO

Ιπποκράτους 37, 2103636136
www.kalopsimeno.gr

kalopsimeno.gr
 kalopsimeno.gr
 kalopsimeno.gr

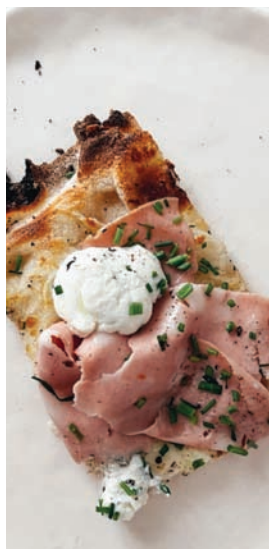
OH_MYPinsa!

Η τέχνη της ελαφριάς, αρωματικής pinsa
στο απόγειό της



Στον γευστικό χάρτη της Αθήνας υπάρχει πλέον ένας σταθερός λόγος να αναφωνείς «Oh my!», κάθε φορά που ανοίγεις το κουτί. Το Oh_MyPinsa! έχει κατακτήσει το κοινό της πόλης, προσφέροντας την αυθεντική ρωμαϊκή pinsa σε συνταγές που συνδυάζουν τεχνική, ποιότητα και σύγχρονη αστική γαστρονομική κουλτούρα. Η ελαφριά ζύμη της οφείλεται στη μεγαλύτερη περιεκτικότητα νερού και στο ότι ωριμάζει τουλάχιστον για 48 ώρες, ενώ η μικρότερη ποσότητα σε γλουτένη και μαγιά της χαρίζει αυτή τη χαρακτηριστική υφή, που την κάνει τραγανή και συγχρόνως αφράτη. Η σταθερή πορεία της Oh_MyPinsa! συνοδεύεται πλέον από ένα σημαντι-

κό βήμα εξέλιξης: το νέο εργαστήριο στην Καλλιθέα, όπου παράγεται καθημερινά η φρέσκια, signature ζύμη της. Από εκεί κάθε πρωί καταλήγει στο Παγκράτι, εξασφαλίζοντας σταθερή ποιότητα σε κάθε παραγγελία. Σύντομα ο χώρος της Καλλιθέας θα λειτουργεί και ως ξεχωριστό take away & delivery spot, δίνοντας ακόμη μία διεύθυνση στους λάτρεις της pinsa για να απολαύσουν την αγαπημένη τους γεύση. Ο κατάλογος αντικατοπτρίζει την αγάπη για αυθεντικές πρώτες ύλες αλλά και δημιουργικούς συνδυασμούς: κλασική margarita, prosciutto & rucola, επιλογές με premium τυριά, εκλεκτά αλλαντικά και λαχανικά εποχής. Κάθε pinsa είναι μια πρόταση που απευθύνεται σε όσους αναζητούν ποιοτικό, ανάλαφρο και εύπεπτο comfort food. Με άψογο delivery, τεχνική συνέπεια και πάθος για λεπτομέρεια, το Oh_MyPinsa! συνεχίζει να κερδίζει όσους την δοκιμάζουν, αποδεικνύοντας ότι η καλή γεύση μένει σταθερή, εξελίσσεται και χτίζει πιστό κοινό. *Extra tip: Στο μενού υπάρχουν και vegan επιλογές, όπως η vegan pinsa με πουρέ κολοκύθα, μπρόκολο, παντζάρι, καραμελωμένο κρεμμύδι, νίκλα λάχανο και φρέσκο κόλιανδρο!*



INFO

Ευφράντορος &
Κρησίλα 21
Παγκράτι, 2114118184
f Oh My Pinsa
@ Oh My Pinsa

TASTE
V
ICE

ΚΟΥΝΤΟΥΡΙΩΤΙΚΟ

Το αγαπημένο ψητομεζεδοπωλείο του Κουκακίου



Στην καρδιά του Κουκακίου, στη φημισμένη Παιδική Χαρά, το Κουντουριώτικο αποτελεί μία από τις σταθερές γευστικές αξίες της γειτονιάς. Η φιλόξενη ομάδα του σε υποδέχεται πάντα με χαμόγελο, για να σου προσφέρει χειροποίητες νοστιμιές. Με μία όμορφη αυλή που θυμίζει κυκλαδίτικο νησί, η ατμόσφαιρα είναι ιδανική για την παρεϊστική βόλτα όλες τις εποχές του χρόνου. Ο κατάλογος γεμάτος επιλογές που σε βάζουν σε... ευχάριστα διλήμματα. Ανάμεσά τους ξεχωρίζουν οι περίφημες

σκεπαστές, ακόμα και σε size «γίγας», με εξαιρετικό γύρο χοιρινό ή κοτόπουλο, τα ζουμερά κεμπάπ, οι tortigias και τα λαχταριστά τυλιχτά που σε χορταίνουν πραγματικά. Αξίζει να δοκιμάσεις και τις κυπριακές παντόφλες, όπως και τα χειροποίητα καλαμάκια, αλλά και τις ποικιλίες κρεατικών, αν η παρέα δυσκολεύεται να αποφασίσει. Από τα καλούδια του κιού, τα χοιρινά πανσετάκια είναι για να γλείφεις τα δάχτυλά σου, ενώ τα σάντουιτς με κρέας και ό,τι άλλο από συνοδευτικά τραβάει η όρεξή σου θα σου μείνουν αξέχαστα. Εκεί όλα είναι χειροποίητα και οι ολόφρεσκες πατάτες, είτε σκέτες είτε με φέτα, με γκούντα ή με σος, δεν πρέπει να λείπουν από το τραπέζι. Το ίδιο ισχύει και για τα ορεκτικά όπως τα ψητά μαριντάρια, το ψητό χαλούμι, τα τραγανά παστοურμαδοπιτάκια με γκούντα, τα φαλάφελ και βέβαια οι ολόφρεσκες σαλάτες. Εξαιρετικές επιλογές μπίρας, εύπιοτο κρασί ή αποστάγματα θα συνοδεύσουν για να συνοδεύσεις το γεύμα σου. Το Κουντουριώτικο λειτουργεί καθημερινά από τις 12.00 έως τις 02.00, προσφέροντας και delivery.



INFO

Πλατεία
Κουντουριώτου 3 &
Ευρώπης 11
2109229944
f Κουντουριώτικο
@ Κουντουριώτικο

Θεσσαλονίκη



Στην καρδιά της Θεσσαλονίκης, η Stoa Samite έχει εξελιχθεί στο πιο talked-about lifestyle spot της πόλης, ένας χώρος όπου το σύγχρονο στιλ και η δημιουργική γαστρονομία συνθέτουν μία ξεχωριστή εμπειρία.

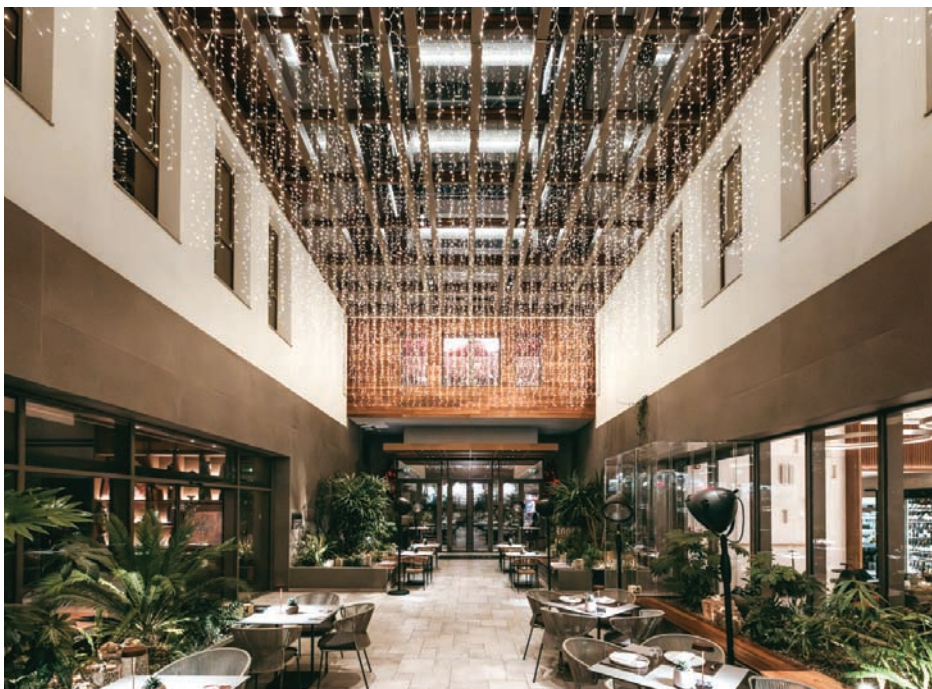
Το **Monasty Hotel**, υπό τη διαχείριση της Swot Hospitality, γίνεται ο απόλυτος γαστρονομικός προορισμός. Στην είσοδο του Monasty Hotel, η στοά μεταμορφώνεται από το πρώτο φως της ημέρας μέχρι αργά το βράδυ σε έναν ζωντανό κόσμο, όπου socializing, αισθητική και γεύση συνυπάρχουν αρμονικά.

Τα πρωινά ξεκινούν με αρωματικό καφέ και υπέροχο πρωινό με παραδοσιακές νοστιμιές στο Samite Gastro Bar ή στον καταπράσινο secret garden – έναν urban, κρυφό κήπο που προσφέρει προνόμιο στο κέντρο της πόλης. Το μεσημέρι, η ελληνική κουζίνα παίρνει τη σκυτάλη με δημιουργικές επιλογές, ιδανικές τόσο για business lunches όσο και για ένα χαλαρό lunch με φίλους.

Και όταν ο ήλιος αρχίζει να πέφτει, το Samite αλλάζει διάθεση. Από τις 18.00 το bar γίνεται το απόλυτο meeting point για τους λάτρεις των social moments: guest DJs δημιουργούν το soundtrack της πόλης, signature cocktails, μία μοναδική λίστα κρασιών και curated light bites συνθέτουν ένα urban playground για όσους ζουν τη Θεσσαλονίκη με στιλ. Όταν ο καιρός το επιτρέπει, ολόκληρη η ενέργεια μεταφέρεται έξω, στη Stoa, δημιουργώντας το vibe ενός ανεπιτήδευτου, ατμοσφαιρικού street-style party.

Στο ίδιο ύψος, το Botargo Restaurant (18.00-00.00) παρουσιάζει τη σύγχρονη, elevated πλευρά της πόλης: δημιουργικά πιάτα, καθαρές γεύσεις και μια ατμόσφαιρα που κάνει το dinner να μοιάζει με μικρή απόδραση μέσα στο κέντρο.

Η Stoa Samite δεν είναι απλώς μια στοά. Είναι ένα all-day lifestyle destination. Ένας χώρος που μεταμορφώνεται, εκπλήσσει, εμπνέει και φιλοξενεί τις στιγμές που μένουν. Για όσους ζουν με ρυθμό, βλέπουν ομορφιά στα ανεπιτήδευτα και αφήνουν την πόλη να τους εμπνέει χωρίς κανόνες.



MONASTY HOTEL, AUTOGRAPH COLLECTION

Ο απόλυτος γαστρονομικός all-day προορισμός στη Θεσσαλονίκη



INFO

Βασιλέως Ηρακλείου 45, Θεσσαλονίκη, 2310274545
www.monastyhotel.com

@monasty.hotel @samite.gastrobar
@botargo.restaurant

TASTE
V
ICE

LAS RAMBLAS SKG

Το urban στέκι της πόλης



Στην Αγία Σοφία, έναν από τους πιο πολυσύχναστους πεζοδρόμους στο κέντρο της Θεσσαλονίκης, θα συναντήσετε κατοίκους που απολαμβάνουν τον καφέ τους, τουρίστες που εξερευνούν την πόλη με χάρτη στο χέρι και φοιτητές που αναζητούν το επόμενο αγαπημένο τους στέκι. Μέσα σε όλη αυτή την κίνηση, το Las Ramblas έχει καταφέρει να ξεχωρίσει. Και όχι χωρίς λόγο. Το όνομά του παραπέμπει στον ομώνυμο διάσημο δρόμο της Βαρκελώνης, που φημίζεται για τη ζωντάνια και το έντονο urban ύφος του – στοιχεία που θέλησαν να μεταφέρουν και στη Θεσσαλονίκη.

Η εμπειρία στο Las Ramblas ξεκινά από τον καφέ. Όχι απλώς έναν συνηθισμέ-

νο espresso, αλλά κόκκους καβουρδισμένους αποκλειστικά για το κατάστημα. Είναι ο τέλειος τρόπος να αρχίσεις τη μέρα σου, ειδικά αν ανήκεις σε εκείνους που απαιτούν τον «σωστό καφέ». Αμέσως μετά έρχεται το brunch. Ο κατάλογος είναι γεμάτος με επιλογές που πραγματικά δυσκολεύουν την απόφαση: pancakes σε ευφάνταστους συνδυασμούς που θυμίζουν foodporn στιγμιότυπα στο Instagram, αφράτα χειροποίητα κρουασάν που σερβίρονται πάντα φρέσκα και, φυσικά, πιάτα με βάση το αυγό – από κλασικά μέχρι πιο ιδιαίτερα – που ανεβάζουν το comfort brunch σε άλλο επίπεδο.

Το Las Ramblas έχει γίνει αγαπημένη συνήθεια για όσους αναζητούν ποιοτικό καφέ, γεύσεις με χαρακτήρα και τη ζωντάνια της πόλης. Ένα σημείο που έχει κερδίσει επάξια τη θέση του ως σταθερό σημείο αναφοράς.

Extra tip: Μην χάσεις τα workshops που πραγματοποιούνται στον όμορφο επάνω χώρο, ο οποίος είναι ιδανικός και για διάβασμα, δουλειά ή χαλαρές συναντήσεις. Πολύ πρόσφατα το «Drink & Draw», όπου οι συμμετέχοντες ζωγράφισαν πηλινες γλάστρες απολαμβάνοντας το κρασί τους, κέρδισε τις εντυπώσεις!



INFO

Αγίας Θεοδώρας 8
Θεσσαλονίκη
2310261529

@lasramblas.skg

NUOVA ROSTICCERIA DI SALONICCO

Μια ζεστή ιταλική τρατορία
με γευστικές μνήμες από τη Σικελία



Ο Γκαετάνο ανέλαβε τα νήια της Nuova Rosticceria di Salonicco στα τέλη του 2018. Με καταγωγή από την Ιταλία και τη Σικελία, φέρνει μνήμες, πιάτα και υλικά από τον τόπο του, αλλά και πάθος για το καλό φαγητό. Στόχος του είναι να διατηρεί μια τρατορία με οικογενειακό κλίμα, χειροποίητα ζυμαρικά και φρέσκες πρώτες ύλες. Γι' αυτό έχει και πολλούς προμηθευτές. Δεν αγοράζει υλικό αν δεν το έχει δοκιμάσει και δεν το έχει εγκρίνει. Κάποια έρχονται απευθείας από την

Ιταλία, ενώ άλλα τα βρίσκει στην Ελλάδα σε καταστήματα με ιταλικά προϊόντα. Στις σπεσιαλιτέ του είναι το πέστο με φιστίκι Αιγίνης (pesto al pistacchio), που προμηθεύεται από έναν μικρό παραγωγό από τη Λαμία, τα λιγκουίνι με γαρίδες (ai gamberi) – αυστηρά χωρίς παρμεζάνα, όπως τονίζει στους πελάτες του –, αλλά και το ραγού με κιμά (ragù siciliano), με συνταγή της μητέρας του, που του ξυπνά μνήμες από τα πρωινά της Κυριακής στα παιδικά του χρόνια. Κάθε Παρασκευή η Rosticceria σερβίρει φρέσκα νιόκι.

Στα γλυκά ξεχωρίζουμε το τιραμισού και την πανακότα, όλα με προσεγμένες πρώτες ύλες, χωρίς έτοιμα μείγματα. Για να συνοδεύσετε τα πιάτα σας, θα βρείτε κρασιά αποκλειστικά από τον ιταλικό αμπελώνα, αλλά και μπίρες και αναψυκτικά από τη Σικελία. Στο τέλος της βραδιάς όλοι οι πελάτες γίνονται συχνά μια μεγάλη παρέα γύρω από τον φιλόξενο ιδιοκτήτη. Γι' αυτό μην αμελήσετε να κλείσετε τραπέζι πριν την επίσκεψή σας.



INFO

Αρμενοπούλου 27
Θεσσαλονίκη
2310206830

f Nuova-
Rosticceria-
di-Salonicco

@ nuova
rostitceriadi
salonicco

Το Όλυμπος Νάουσα, ένα από τα πιο εμβληματικά εστιατόρια της Θεσσαλονίκης, επέστρεψε δυναμικά στη γαστρονομική σκηνή της πόλης, αναβιώνοντας μια ιστορία σχεδόν ενός αιώνα. Από το 1927, όταν πρωτοάνοιξε τις πόρτες του στη Λεωφόρο Νίκης, στο ισόγειο του σημερινού ON Residence, υπήρξε σημείο συνάντησης πολιτικών, καλλιτεχνών και ανθρώπων των γραμμάτων, συμβολίζοντας την κοσμοπολίτικη ταυτότητα της πόλης.

Ύστερα από δεκαετίες «σιωπής», το εστιατόριο αναγεννήθηκε μέσα από την κοινή πρωτοβουλία της Grivalia Hospitality και της TOR Hotel Group, με στόχο όχι απλώς την επαναλειτουργία ενός ιστορικού χώρου, αλλά την αναβίωση ενός πολιτιστικού συμβόλου της Θεσσαλονίκης. Το νέο Όλυμπος Νάουσα συνδυάζει την αίγλη του 1930 με τη διακριτική πολυτέλεια του σήμερα. Τα αυθεντικά μωσαϊκά, τα ξύλινα στοιχεία και ο κλασικός φωτισμός αποκαταστάθηκαν με σεβασμό, δημιουργώντας ένα περιβάλλον που αποπνέει νοσταλγία και κομψότητα.

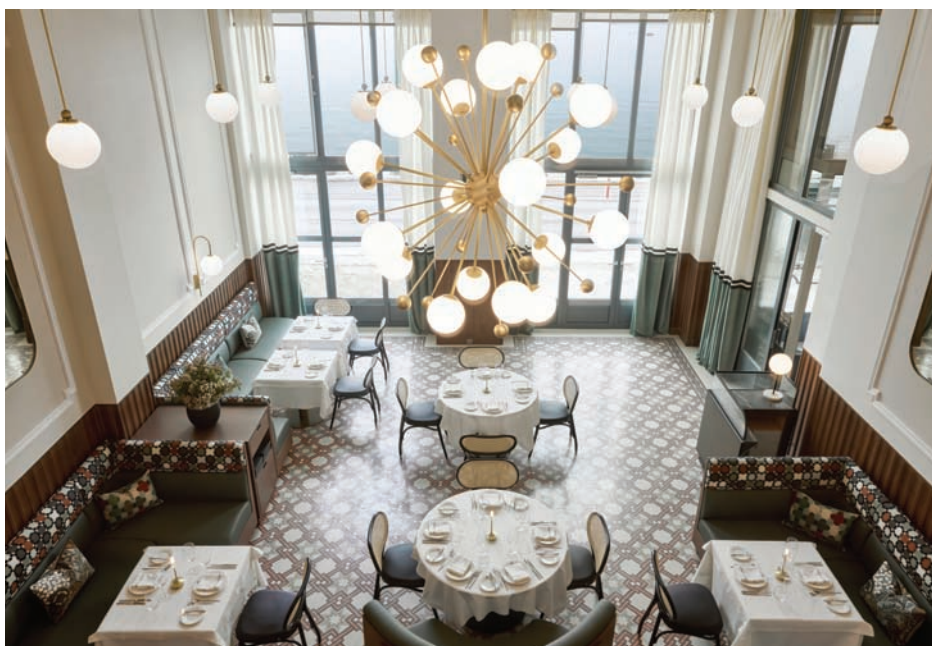
Το μενού υπογράφει ο **executive chef Δημήτρης Τασσιούλας**, chef Ambassador της Θεσσαλονίκης, ο οποίος επαναπροσδιορίζει τη νεοελληνική γαστρονομία μέσα από πιάτα που συνδυάζουν παράδοση, δημιουργικότητα και εκλεπτυσμένη αισθητική. Τα μενού του αλλάζουν εποχιακά, δίνοντας έμφαση στην αυθεντική πρώτη ύλη, τη φρεσκάδα και την καθαρή γεύση, ενώ συνοδεύονται από προσεγμένη λίστα κρασιών και signature cocktails που ολοκληρώνουν την εμπειρία.

Η φιλοσοφία του Όλυμπος Νάουσα βασίζεται στην ισορροπία ανάμεσα στο παλιό και το νέο, στην αυθεντικότητα και την καινοτομία. Δεν πρόκειται απλώς για ένα fine dining εστιατόριο, αλλά για έναν ζωντανό φορέα αστικής μνήμης, που συνεχίζει να εξελίσσεται και να εμπνέει.

Το 2025, η διάκριση με ένα αστέρι στα FNL Best Restaurant Awards επιβεβαίωσε τη δέσμευσή του στην αριστεία και τη φιλοξενία. Σήμερα, το Όλυμπος Νάουσα αποτελεί πολιτισμικό σημείο αναφοράς, το σημείο όπου η ιστορία της Θεσσαλονίκης συναντά τη σύγχρονη γεύση.

INFO

Λεωφόρος Νίκης 5
Θεσσαλονίκη, 2310275715
www.olymposnaoussa.gr
f olymposnaoussa
o olympos_naoussa



ΟΛΥΜΠΟΣ ΝΑΟΥΣΑ

Η αναγέννηση ενός γαστρονομικού θρύλου της Θεσσαλονίκης



TASTE
V
ICE

THE CARAVAN BURGERS

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 για να έρθεις εδώ που η πόλη ζει και αναπνέει δίπλα σου. Αλλά αυτό είναι μόνο η αρχή. Με βαθιά γνώση της γαστρονομίας, ο

σεφ Αντώνης 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 μνήμη και δημιουργία. Το Dirty Brioche Toast και το Breakfast Hot-Dog πάνε το comfort food σε άλλη διάσταση. Και μετά είναι οι γλυκές στιγμές: η μπλόπιτα... 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
d thecaravangr

ΒΑΡΥ ΠΕΠΟΝΙ

*Casual fine dining στην καρδιά
της Θεσσαλονίκης*



Στην καρδιά της Θεσσαλονίκης, το Βαρύ Πεπόνι είναι η απόδειξη ότι η δημιουργική γαστρονομία μπορεί να είναι και προσιτή. Ως πρωτοπόρο στο casual fine dining στην πόλη, δεν ακολουθεί απλά τις τάσεις, καθώς η φιλοσοφία του είναι η συνεχής εξέλιξη. Προσφέρει διαρκώς φρέσκιες, δημιουργικές

προτάσεις με νέα υλικά και τεχνικές, όπως το φιλέτο λαβράκι με πατάτα παβέ και σάλτσα κακαβιάς, αλλά και τα black Angus μάγουλα με μανιτάρια και σάλτσα μαύρης μπίρας. Τιμώντας ταυτόχρονα τα κλασικά, αγαπημένα πιάτα που το καθιέρωσαν, όπως η πανσέτα με σάλτσα αγριοκέρασο και πουρέ γλυκοπατάτας ή το χουνκιάρ μεγιεντί με πουρέ καπνιστής μελιτζάνας και κρέμα μαύρου σκόρδου.

Η κουζίνα του εξελίσσεται μέσα από φρέσκες ιδέες, σύγχρονες τεχνικές και υλικά που τιμούν τη γη, με κάθε πιάτο να είναι μια μικρή ιστορία, μια στιγμή ισορροπίας ανάμεσα στο γνώριμο και το αναπάντεχο. Μια αυθεντική γευστική εμπειρία, με έμπνευση από την ελληνική, τη μεσογειακή και την ανατολίτικη κουζίνα, και πιάτα φτιαγμένα από διαλεχτές πρώτες ύλες από όλη την Ελλάδα.

Με το ίδιο πάθος και έμπνευση, συνεχίζει πάνω από είκοσι χρόνια να δοκιμάζει, να τολμά και να δημιουργεί.



INFO

Απελλού 4
Πλατεία Ναυαρίνου
2310243332
varypeponi.com
f varypeponi.
est2003
@ varypeponi

Υπάρχουν γεύσεις που γράφουν ιστορία. Στη Θεσσαλονίκη το όνομα Μίλτος είναι συνώνυμο αυτής της εμπειρίας. Από το 1976, όταν ο Μίλτος Βαγγέλης άνοιξε το πρώτο ζαχαροπλαστείο στην περιοχή Μαρτίου, μέχρι σήμερα που η νέα γενιά συνεχίζει το όραμά του, τα ζαχαροπλαστεία Μίλτος παραμένουν σημείο αναφοράς για όσους αγαπούν το καλό, αυθεντικό γλυκό.

Με την ίδια προσήλωση στην ποιότητα και την παράδοση, η οικογένεια φροντίζει κάθε λεπτομέρεια, από την επιλογή των βασικών πρώτων υλών μέχρι το τελευταίο κεράσάκι πάνω στην τούρτα. Η ιστορία 50 χρόνων του ζαχαροπλαστείου εγγυάται ότι κάθε μπουκιά είναι φτιαγμένη με ποιότητα, φροντίδα και σεβασμό στη γεύση.

Δεν μπορείς να ξεχωρίσεις κάποια παρασκευή και να πεις ότι εκείνο είναι καλύτερο από το άλλο. Όλα είναι φανταστικά – ακόμα και ο πιο απαιτητικός θα ανακαλύψει εκεί το αγαπημένο του γλυκό. Τα κεράσματα είναι το πιο αντιπροσωπευτικό δείγμα εκλεκτού γλυκού που θα δοκιμάσεις στα ζαχαροπλαστεία Μίλτος. Και αυτό γιατί πρόκειται για μικρογραφίες των «μεγάλων» γλυκών – μικρές μπουκιές χαράς επί της ουσίας – που συνοδεύουν τις πιο όμορφες στιγμές, από γάμους και βαπτίσεις, μέχρι γενέθλια και απλές συναντήσεις με φίλους. Τα μπισκοτολούκουμα, για παράδειγμα, με γεύσεις βανίλια, μαστίχα, περγαμόντο και τριαντάφυλλο είναι πια κλασικά κεράσματα.

Οι πάστες Μίλτος είναι μια ωδή στη φρεσκάδα και την απόλαυση. Από τις κλασικές γεύσεις που αγαπήθηκαν διαχρονικά – σοκολάτα, Αρμενοβίλ, νουγκατίνα – μέχρι τις πιο εκλεπτυσμένες δημιουργίες με φρέσκα φρούτα, ξηρούς καρπούς και εξαιρετικές σοκολάτες, κάθε γλυκό είναι μια μικρή στιγμή ευτυχίας, ακόμα και για όσους προτιμούν τα χωρίς ζάχαρη. Οι τούρτες, χειροποίητες και πάντα φρέσκες, παρασκευάζονται με αγνά υλικά και μπορούν να πάρουν όποιο σχήμα ή μέγεθος φανταστείτε: από κομψές επετειακές μέχρι εντυπωσιακές 3D ή custom, με στάμπες και σχέδια που κλέβουν την παράσταση.

Παράλληλα, από το 2017, το e-shop των ζαχαροπλαστείων Μίλτος φέρνει τη γλυκιά εμπειρία στο σπίτι, με αποστολές σε όλη τη Θεσσαλονίκη και νέα πλατφόρμα εταιρικών γευμάτων για επαγγελματίες. Και καθώς πλησιάζει το 2026, τα ζαχαροπλαστεία Μίλτος ετοιμάζονται να γιορτάσουν 50 χρόνια γλυκών στιγμών, με πολλές εκπλήξεις για τους φίλους τους.

INFO

ΚΕΝΤΡΟ: Τσιμισκή 82, 2310222120, 2310222128
ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ: Λεωφόρος Εθνικής Αντιστάσεως 10Α
2310433284, 2310446016
ΘΕΡΜΗ – ΠΥΛΑΙΑ – ΠΑΝΟΡΑΜΑ:
Στ. Καζαντζίδη 37
ΧΑΡΙΛΑΟΥ: Αλ. Παπαναστασίου 133
ΠΕΡΑΙΑ: Ανθέων 44
www.miltos.gr
Τηλέφωνα επικοινωνίας
2310473445, 2310476187 & 189
 Miltos Patisserie & Catering



ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΑ ΜΙΛΤΟΣ

Μισός αιώνας γλυκό για κάθε στιγμή της ημέρας



**TASTE
V
ICE**

BRUNCHIN'

Το αυθεντικό brunch



Η Θεσσαλονίκη έχει κάθε λόγο να αγαπά αυτό το στέκι. Το Brunchin', που από το 2021 βρίσκεται στην οδό Παλαιών Πατρών Γερμανού, σύστησε στην πόλη το αυθεντικό brunch, κερδίζοντας ακόμη και τους πιο απαιτητικούς food lovers. Εδώ το φαγητό λειτουργεί σαν εμπειρία που ενώνει τους ανθρώπους, με το μυστικό της επιτυχίας να κρύβεται στην αφοσίωση στη μαγειρική και στα υψηλά standards ποιότητας.

Προσεκτικά διαλεγμένες πρώτες ύλες, από κορυφαίους προμηθευτές, απογειώνουν κάθε δημιουργία, ενώ το μοντέρνο περιβάλλον και η φιλική, προσεγμένη εξυπηρέτηση δημιουργούν μια α-

τμόσφαιρα γεμάτη θετική ενέργεια και οικειότητα από την πρώτη στιγμή.

Ανοιχτό καθημερινά από τις 08.30 έως τις 17.30, θα σου προσφέρει αρωματικό καφέ και λαχταριστές επιλογές, ιδανικές για το ξεκίνημα της ημέρας, για χαλαρές στιγμές με φίλους ή για ένα απολαυστικό lunch break. Το μενού είναι πλούσιο, με γλυκές προτάσεις όπως pancakes και βάφλες, αλλά και αλμυρές δημιουργίες που αναδεικνύουν το αυγό, καθώς και bagels και club sandwich. Μην φύγεις χωρίς να δοκιμάσεις τις seriously brunch(s)in' επιλογές, όπως το ευφάνταστο #WOTD: Waffle of the day, με βάφλα, παναρισμένο κοτόπουλο, δύο αυγά ποσέ, σος hollandaise και σχοινόπρασο. Κι ακόμη τις δύο τέλειες νέες προτάσεις που συνδυάζουν αλμυρό και γλυκό: τα waffle & eggs και crepe & eggs, που είναι αυγά μάτια με μπέικον, μανιτάρια και πατάτες και συνοδεύονται από βάφλα και κρέπα, αντίστοιχα.

Από το lunch menu δεν γίνεται να περάσουν απαρατήρητα τα απολαυστικά burgers, που προσφέρονται και σε vegan εκδοχή.



INFO

Παλαιών Πατρών
Γερμανού 26
Θεσσαλονίκη
2310227260
f Brunchsin
@ brunchsin



ΚΑΝΟΥΛΑ

Ανατολίτικη κουζίνα στη σύγχρονη εκδοχή της

Η φημισμένη Κάνουλα στη Ρωμαϊκή Αγορά έχει 26 χρόνια ιστορίας και κουζίνα που αγαπάει τις παραδοσιακές, ανατολίτικες γεύσεις, με μια σύγχρονη ματιά. Το μενού της Κάνουλας ανανεώνεται συχνά, με εμπνευσμένα πιάτα σαν τους κρεμμυδοτολμάδες με μοσχαρίσιο κιμά, κουκουνάρι και ξανθιά σταφίδα στον φούρνο, αλλά και τους λαχανοντολμάδες με κιμά, ψιλοκομμένη χοιρινή πανσέτα και σάλτσα αυγολέμονο – μη χάσετε και το παστίτσιο αλλιώς, με μοσχαρίσιο κιμά ραγού, κρέμα παρμεζάνας και ζυμαρικά raccheri! Θα συνοδεύσετε με βιολογικά κρασιά, χύμα και εμφιαλωμένα, από τον ελληνικό αμπελώνα, σε έναν χώρο απόλυτα φιλόξενο. Καθημερινά 13.00 με 24.00.

INFO

Τάσκου Παπαγεωργίου 4
Θεσσαλονίκη, 2310222185
f kanoula.thessaloniki
@ kanoulathessaloniki



BUNNY TAIL

Νόστιμο brunch με φρέσκιες ιδέες!

Τέλειο ελληνικό, δημιουργικό πρωινό και brunch με φρέσκες πρώτες ύλες, αλλά και specialty καφές με το δικό τους private label Verão! Φιλόξενο, pet friendly, με eco friendly aesthetic διακόσμηση και τον χώρο να είναι ιδανικός για να εργαστεί κάποιος με το laptop του. Να δοκιμάσετε οπωσδήποτε τα pancakes με χειροποίητη μπεσαμέλ με γραβιέρα, μανιτάρια, μπέικον, τηγανητό αυγό και σχοινόπρασο, ενώ θα βρείτε και πιάτα όπως το ποντιακό περέκ με κοτόπουλο, τον καγιανά με σουτζούκι, τις γλυκιές αυγόφρετες τσουρεκιού, ενώ δεν λείπουν και οι vegan επιλογές. Τις γιορτές θα υπάρξει και Christmas menu έκπληξη! Καθημερινά 09.45 έως 18.00.

INFO

Αλ. Σβώλου 1 &
Πατριάρχου Ιωακείμ 2
Θεσσαλονίκη
2314070034
www.bunnytail.gr
@ bunnytail.skg

Υπάρχουν εστιατόρια που μεγαλώνουν μαζί με την πόλη τους και το Apallou είναι ένα από αυτά. Φέτος κλείνει 20 χρόνια λειτουργίας και, όσο κι αν έχει αλλάξει η Θεσσαλονίκη, το ίδιο συνεχίζει να εξελίσσεται, χωρίς να χάνει την ταυτότητά του. Στη νέα του εποχή, το Apallou Ristorante Italiano εστιάζει αποκλειστικά στο lunch και το dinner – σε μια εμπειρία καθαρά γαστρονομική.

Ο χώρος, με την υπογραφή του αρχιτέκτονα Ζήση Παπαμίχου, είναι κομψός χωρίς να γίνεται επιτηδευμένος. Μάρμαρο, καθαρές γραμμές, μεγάλα τραπέζια για παρέες και μια αίσθηση που ταιριάζει σε σύγχρονη trattoria. Η πρώτη εντύπωση προδιαθέτει για μια καλή έξοδο, όμως αυτό που κάνει το Apallou ξεχωριστό είναι το φαγητό του, το οποίο επιμελείται ο σεφ θάνος Πίχας.

Όλα βασίζονται σε ιταλικές πρώτες ύλες: burrata, ricotta, τυριά, ζυμαρικά από το Gragnano και φυσικά τίποτα δεν γίνεται «ηρόχειρα». Η πίτσα ωριμάζει 48 ώρες πριν ψηθεί, και η Tartufo είναι από αυτές που αξίζει να δοκιμάσει κανείς τουλάχιστον μία φορά: κρέμα τρούφας, portobello, shimeji και ricotta τρούφας σε μια ισορροπημένη, πλούσια γεύση. Από τα ζυμαρικά, η cacio e pepe alla ruota έχει γίνει το πιάτο-σήμα κατατεθέν του Apallou. Ετοιμάζεται στο τραπέζι, μέσα σε ολόκληρο κεφάλι παρμεζάνας και είναι ένας από τους λόγους που πολλοί από τους θαμώνες επιστρέφουν ξανά και ξανά. Το ίδιο ενδιαφέροντα είναι και τα gnocchi al tartufo, η carbonara με guanciale, το rigatoni pesto basilico ή τα bucatini με γαρίδα και bisque.

Το risotto milanese με σαφράν είναι και λοδουλεμένο, με σωστή υφή και όσο άρωμα χρειάζεται. Το scaloppine al limone είναι μια κλασική ιταλική συνταγή σε ισορροπημένη εκτέλεση: λεπτές φέτες μοσχαριού, λεμόνι confit και άγγιγμα φασκόμπλου που δίνει βάθος. Για όσους προτιμούν κάτι πιο πλούσιο, το filetto alla Rossini συνδυάζει μοσχαρίσιο φιλέτο, foie gras και τρούφα σε ένα πραγματικά ξεχωριστό αποτέλεσμα. Το carpaccio γαρίδας, με αυγοτάραχο και μανταρίνι, και το tartare μοσχαριού με κάπνιστο και μουςτάρδα πετιμεζιού ξεχωρίζουν για την καθαρή γεύση τους. Το γεύμα κλείνει ιδανικά με κλασικό tiramisu ή torta caprese, δύο γλυκά που έχουν σταθερά το δικό τους κοινό. Η ενημερωμένη λίστα κρασιών βοηθά να δέσει όμορφα η εμπειρία, χωρίς υπερβολές.

Το Apallou παραμένει ένα εστιατόριο που σέβεται τον επισκέπτη του, προσφέροντας καθαρή κουζίνα, εξαιρετική πρώτη ύλη, σταθερή ποιότητα και ένα περιβάλλον που σε κάνει να θες να επιστρέψεις. Με απλά λόγια, το ιταλικό όπως πρέπει στη Θεσσαλονίκη.

INFO

Μητροπόλεως &, Καρόλου Ντηλ 10
Θεσσαλονίκη, 2310225888

f Apallou @apallou



APALLOU RISTORANTE ITALIANO

Μια εμπειρία καθαρά γαστρονομική



ΦΟΥΑΝΤ ΤΕΦΤΑΦΕ

Ο ΣΤΑΡ ΤΟΥ ΚΙΟΥΝΕΦΕ ΣΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΤΙΚΤΟΚ

Στα 25 του χρόνια, ο Σύριος ζαχαροπλάστης **Φουάντ Τεφταφέ** ζυμώνει μνήμες με σιρόπι και φρέσκο βούτυρο, μυώντας τους Αθηναίους στα αυθεντικά γλυκά της Ανατολής

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΚΑΜΠΟΣΟΥ

Το άρωμα του φρέσκου βουτύρου και του καβουρδισμένου φιστικιού γεμίζει τον αέρα, καθώς ο Φουάντ Τεφταφέ βγάζει με γρήγορες και έμπειρες κινήσεις τα ταψιά από τον φούρνο. Το φύλλο τρίζει απαλά κάτω από το μαχαίρι και το χρυσό σιρόπι κυλά αργά πάνω στις φωλιές του κανταΐφιού. Όποιος έχει περάσει από το μικρό του ζαχαροπλαστείο στο Αιγάλεω ή από το καινούργιο, που μόλις άνοιξε, στο Σύνταγμα, θα τον έχει δει... να στερεώνει την κάμερα πίσω από τα σιροπιαστά και να λιγώνει το κοινό του, περιγράφοντας τα μυστικά του τέλειου κιουνεφέ αλλά και της περιβόητης «σοκολάτας Ντουμπάι».

ΑΠΟ ΤΗ ΛΑΤΑΚΕΙΑ ΤΗΣ ΣΥΡΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Γεννημένος το 2001 στη Λατάκεια της Συρίας, απέναντι από την Κύπρο, έζησε τα παιδικά του χρόνια μέσα στα αρώματα του ζαχαροπλαστείου της οικογένειάς. «Από μικρός ήμουν μέσα σε όλο αυτό. Η οικογένειά μου είχε ζαχαροπλαστείο από τον παππού κι έτσι δεν πήγα σχολείο, ούτε σε σχολή ζαχαροπλαστικής, γιατί ήξερα ότι θα ακολουθώσω το ίδιο, ως τρίτης γενιάς ζαχαροπλάστης», μου λέει. Στα 14 του ήρθε στη χώρα μας, χωρίς να γνωρίζει ελληνικά. Ήξερε μόνο την παγκόσμια γλώσσα της γαστρονομίας, που ενώνει τους λαούς. Η διαδρομή του μπορεί να είχε δυσκολίες, αλλά εκείνος ήταν γεμάτος επιμονή και αγάπη για τη ζωή.

«**Φτάσαμε στην Ελλάδα με πλοίο, μαζί με τη μητέρα και τα αδέρφια μου, για να αποφύγουμε τον πόλεμο — ο πατέρας μου**

είχε έρθει πρώτος για να ετοιμάσει το έδαφος. Ελληνικά δεν γνώριζα, αγαπούσα όμως τα τραγούδια και τα μάθαινα απέξω, χωρίς όμως να καταλαβαίνω τι σήμαιναν. Έτσι, και με τη βοήθεια των φίλων που έκανα στην Ελλάδα, έμαθα σιγά σιγά τη γλώσσα».

Σύντομα άρχισε να μαθητεύει σε ζαχαροπλαστεία της Αθήνας — ήθελε να καταλάβει πώς είναι εδώ η δουλειά. Ξεκίνησε από τα γλυκά patisserie, αλλά η σκέψη του γύριζε πάντα στα σιροπιαστά της πατρίδας του.

«**Αν και έχω αδυναμία στην Black Forrest**, σε κάποια φάση κατάλαβα ότι ακριβαίνουν πολύ οι πρώτες ύλες για τα γλυκά δυτικού τύπου και πως σε κάθε δρόμο υπάρχει κι ένα ζαχαροπλαστείο — όλα τους όμως φτιάχνουν παρόμοια γλυκά. Σκέφτηκα λοιπόν ότι, για να πετύχω, έπρεπε να κάνω κάτι διαφορετικό. Στους Έλληνες έλειπε το γλυκό της Ανατολής και στα ζαχαροπλαστεία δεν υπήρχε μεγάλη ποικιλία από σιροπιαστά. Αφού λοιπόν κατάγομαι από την Ανατολή, είπα να κάνω μια νέα αρχή».

Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΩΝ ΓΛΥΚΩΝ ΤΗΣ ΑΝΑΤΟΛΗΣ

Για τον Φουάντ τα γλυκά της Ανατολής διαφέρουν από τα παραδοσιακά ελληνικά γλυκά ταψιού στο σιρόπι, που εμείς το χρησιμοποιούμε άφθονο, ενώ στη Συρία με μέτρο, για να μπορεί εύκολα κανείς να φάει και δεύτερο γλυκό χωρίς να βαρύνει. Το 2018 άνοιξε το πρώτο του μαγαζί, το Fouad, στην καρδιά του Αιγάλεω, παντρεύοντας την παράδοση της Ανατολής με μια σύγχρονη προσέγγιση. Στη βιτρίνα του βρίσκεις, ανάμεσα στα πολλά, κανταΐ-

φι πατητό με πραλίνα φιστίκι ή λότους (ένα αλείμμα από μπισκότα), μπακλαβά με πραλίνα σοκολάτας, τρίγωνο Πανοράματος με ολόκληρο φιστίκι, τραγανές φωλιές κανταΐφι, μπελντορίε —το διάσημο παραδοσιακό γλυκό από τη Δαμασκό—, κοχύλι γεμιστό με κρέμα ή σοκολάτα με πορτοκάλι, σάμαλι πολίτικο, κιουνεφέ, μπουγάτσα Συρίας, σοκολάτα Ντουμπάι σε μπολ και παραδοσιακό συριακό χαλβά, με μοτσαρέλα, που τρώγεται φρέσκο.

«**Τα γλυκά της Ανατολής έχουν μόνο τέσσερα υλικά: φύλλο, σιρόπι, βούτυρο και ξηρούς καρπούς.** Αυτό τα κάνει πιο αγνά, πιο υγιεινά. Το μυστικό είναι η ισορροπία: το φύλλο πρέπει να είναι ομοιόμορφο, το σιρόπι προσεγμένο, για να μην κρυσταλλώσει, και το βούτυρο τέτοιο που να μπορεί να δώσει τη σωστή γεύση», εξηγεί με τη σοβαρότητα ανθρώπου που έχει μεγαλώσει ανάμεσα στα ταψιά.

ΟΤΑΝ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ ΕΓΙΝΕ VIRAL

Με ένα απλό βίντεο στο TikTok, όπου μιλούσε για το ποιος είναι και τι κάνει, ο Φουάντ έγινε viral. Σήμερα μετρά πάνω από 48.000 ακολούθους και προβολές που ξεπερνούν το ένα εκατομμύριο! Το κοινό του ζητάει διαρκώς να βλέπει κάτι διαφορετικό κι εκείνος φροντίζει να τους το προσφέρει, άλλοτε με μια νέα γεύση κι άλλοτε με ένα μυστικό για να πετύχει η συνταγή. «Πώς να ξεχωρίζεις τα φιστίκια», «Πώς να πετύχεις την απόλυτα μαστιχωτή υφή στο παγωτό καϊμάκι», «Πώς να διατηρείς φρέσκα τα γλυκά», αυτά είναι μόνο κάποια από τα βίντεό του με τις περισσότερες προβολές. «Σύντομα θα παρουσιάσω κουραμπιέδες με κρέμα», μου λέει με χαμόγελο.

Τον ρωτώ αν είναι εύκολο να ανοίξει κανείς επιχείρηση στα 25 του, χωρίς να είναι γεννημένος στη χώρα. «Δεν έχει σημασία αν είσαι Έλληνας ή Σύριος. Αν έχεις στόχο και δουλεύεις γι' αυτόν, θα πετύχεις. Όταν δεν δουλεύεις για τους στόχους σου, η κάθε μέρα περνάει χωρίς νόημα. Από τη μία, η γραφειοκρατία και η φορολογία στην Ελλάδα δυσκολεύουν τους μικρούς επιχειρηματίες, από την άλλη υπάρχουν και χειρότερα — χώρες που δεν σε αφήνουν ούτε να ανασάνεις».

Τα επόμενα σχέδιά του; Να ανοίξει κάποια ακόμα καταστήματα —στο Κολωνάκι, στο Παλαιό Φάληρο, στο Μαρούσι— όχι όμως αλυσίδα, όπως μου τονίζει. «Θέλω κάθε μαγαζί να έχει τη δική του ψυχή. Πάντα θα είμαι στην κουζίνα. Όταν δεν είμαι εκεί, κάνω την μπάλα», μου λέει σε άπταιστα ελληνικά και με χαιρετάει για να πάει πίσω στα γλυκά του ξεφουρνίσματα.

Fouad Γλυκά Ανατολής: Περικλέους 7, Σύνταγμα / 25ης Μαρτίου 18Α, Αιγάλεω



Τα γλυκά της Ανατολής έχουν μόνο τέσσερα υλικά: φύλλο, σιρόπι, βούτυρο και ξηρούς καρπούς. Το μυστικό είναι η ισορροπία.



CHOUREAL

Το βραβευμένο προφιτερόλ που έγινε εμπειρία



Από το 2014 το Choureal έχει αλλάξει όσα ξέραμε για το προφιτερόλ, παρουσιάζοντας το πρώτο tailor-made concept γλυκού στην Ελλάδα, που παρασκευάζεται μπροστά στον πελάτη. Έντεκα χρόνια μετά, η σταθερή του πορεία αποδεικνύει ότι δεν πρόκειται για ένα παροδικό τρεντ, αλλά για ένα brand που εξελίσσεται αδιάκοπα, μένοντας πιστό στην ποιότητα και στην εξαιρετική απόλαυση που προσφέρει. Τίποτα δεν είναι έτοιμο ή τυποποιημένο: τα σουδάκια ψήνονται συνεχώς μέσα στην ημέρα, οι κρέμες και τα γλάσα παρασκευάζονται στο εργαστήριο,

ενώ κάθε στοιχείο που πλαισιώνει τις γλυκές δημιουργίες –από το μπισκότο μέχρι την πιο λεπτή γαρνιτούρα και topping– είναι χειροποίητο, δημιουργώντας έτσι την ανεπανάληπτη ταυτότητα της γεύσης του Choureal.

Η φιλοσοφία αυτή στηρίζεται βέβαια και στη χρήση κορυφαίων σοκολατών παγκοσμίως: Valrhona από τη Γαλλία, Noaly από την Τοσκάνη και Orfève από την Ελβετία. Σπάνιες και premium επιλογές σοκολάτας που υπογραμμίζουν την προσήλωση του Choureal στη λεπτομέρεια. Σύντομα, μάλιστα, θα παρουσιαστεί μια εντελώς νέα bitter σοκολάτα Valrhona με φαγόπυρο, φτιαγμένη αποκλειστικά για το Choureal. Πρόκειται για μία συνεργασία που επιβεβαιώνει το υψηλό επίπεδο του brand και την αναγνώρισή του διεθνώς.

Με καταστήματα σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη και την ίδια ακριβώς ποιότητα σε κάθε σημείο, το Choureal συνεχίζει να προσφέρει μια εμπειρία γεύσης που παραμένει αξεπέραστη: πάντα φρέσκια, πάντα χειροποίητη, πάντα μοναδική.



INFO

ΑΘΗΝΑ:
Διομείας 2
Σύνταγμα:
2103317883
ΧΑΛΑΝΔΡΙ:
Ιφικράτους 2
2106839913
ΓΛΥΦΑΔΑ:
Λαζαράκη 39
2108980988
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ:
Παλαιών
Πατρών 9
2310252766 /
Ελ. Βενιζέλου 2
2310285353 /
Δοϊράνης 45
2310211477
choureal.com
f Choureal -
Choux &
Profiterole
@ choureal_
profiterole

ΝΑΝΑ ΓΙΩΤΗ

Η πιο ζεστή γωνιά της πόλης για κάτι γλυκό

Τώρα και **online** παραγγελίες με παράδοση στον χώρο σας!



Στα «Νανά Γιώτη, γλυκά από σπίτι», η ζαχαροπλαστική έχει τη θαληπωρή και τη γεύση του σπιτικού. Από το πρώτο κατάστημα στα Βριλήσσια, όπου βρίσκεται και το εργαστήριο, μέχρι το δεύτερο στο Χαλάνδρι, φτιάχνουν κάθε γλυκό με αγάπη, αγνά υλικά και τη φιλοσοφία «όσο το δυνατόν λιγότερη ζάχαρη». Οι σταθερές αξίες του ζαχαροπλαστέιου έχουν αποκτήσει πιστό κοινό στα είδη τους, όπως το φημισμένο carrot cake που δεν συγκρίνεται με άλλο, σκέτο ή με γλάσο, η ρανίονα με φράουλες αλλά και σε διάφορες γεύσεις, η montblanc γεμάτη με κάστανά, το mascarpone με κάστανά και βέβαια τα εξαιρετικά καραμελωμένα σου, γεμισμένα με κρέμα ζαχαροπλαστικής

και άλλα γλυκά που δεν θα βρείτε αλλού, cheesecake λεμόνι, μπαβαρούζι μάνγκο, μους πορτοκάλι και άλλα.

Αυτές τις ημέρες την εμφάνισή τους έχουν κάνει τα πρώτα χριστουγεννιάτικα γλυκά. Μελομακάρονα, κουραμπιέδες και ο κορμός σοκολάτας –στην κλασική εκδοχή ή με κρέμα και κάστανά– φέρνουν το άρωμα των γιορτών, ενώ το λατρεμένο carrot cake μεταμορφώνεται σε βασιλόπιτα για να κλείσει τη χρονιά με την πιο γνώριμη γλύκα. Η βιτρίνα συμπληρώνεται από αλμυρές επιλογές, όπως Quiche Lorraine με ζαμπόν και emmental, εκδοχές με μανιτάρια ή σπανάκι με κατσικίσιο τυρί, αλλά και χειροποίητα dip, το pesto βασιλικού με τη μυστική συνταγή που ταξίδεψε από τη Γένοβα, μέχρι χούμους, ταραμοσαλάτα και μελιτζανοσαλάτα.

Η «Νανά Γιώτη, γλυκά από σπίτι» μένει πιστή στην ποιότητά της, συνδυάζοντας τη σπιτική γεύση με τη σύγχρονη ζαχαροπλαστική. Μπορείς να τα βρεις και στις γνωστές πλατφόρμες delivery, αλλά μία επίσκεψη εκεί είναι το καλύτερο δώρο που μπορείς να κάνεις στον εαυτό σου. Επισκεφθείτε το νέο e-shop: nanayoti.gr



INFO

ΒΡΙΛΗΣΣΙΑ:
Λ. Πεντέλης 24
2106855122
ΧΑΛΑΝΔΡΙ:
Παπανικολή 46
2106772064
www.nanayoti.gr
f nanayoti.gr
@ nana.yoti



TASTE
V
ICE

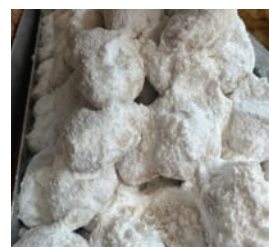
ΚΑΓΓΕΛΗΣ

Η πιο γλυκιά ιστορία



Στο μεγάλο βιβλίο των γεύσεων το ζαχαροπλαστείο Καγγέλης μοιάζει με το πιο γλυκό παραμύθι, για μικρούς και μεγάλους – μόνο που είναι αληθινό! Περνάς απ' έξω και σε συνεπαίρνουν οι μαγικές μυρωδιές από το φρέσκο βούτυρο και τα φρεσκοψημένα γλυκά. Άνθρωποι απ' όλη την Αθήνα έρχονται εδώ, στου Ζωγράφου, για να απολαύσουν τις φημισμένες αυτές λιχουδιές που μας προσφέρει ο Καγγέλης από το μακρινό 1982. Θέλεις να κεράσεις κάτι τους συναδέλφους; Πάρε ένα από τα κέικ, πραγματικά λιώνουν στο στόμα και τέτοια νοστιμιά δεν έχεις ξαναδοκιμάσει. Θέλεις

να κάνεις μια έκπληξη στην αγαπημένη σου; Διάλεξε μία –ή περισσότερες– από τις λαχταριστές τούρτες. Σου ζήτησε το παιδί σου να του φέρεις κάτι γυνώντας στο σπίτι; Θα ξετρελαθεί με κάποια από τις χειροποίητες παγωτένιες γεύσεις. Θα πας επίσκεψη; Τι λες για κάποιο ζουμερό γλυκό του ταψιού; Ή μήπως για μερικά φανταστικά μακαρόν; Και πόσα άλλα τέλεια γλυκά δεν έχει στις προθήκες του αυτό εδώ το ζαχαροπλαστείο. Απίθανα τσουρέκια, προφιτερόλ, τα πιο νόστιμα βουτήματα, σοκολατάκια, σιροπιαστά, ό,τι γλυκό τραβάει η όρεξή σου. Και φυσικά, μια και έρχονται οι γιορτές, πρωταγωνιστικό ρόλο αρχίζουν να αποκτούν και τα εποχιακά γλυκά – μελομακάρονα, κουραμπιέδες, δίπλες, αλλά και οι ξεχωριστές βασιλόπιτες για το καλύτερο ποδαρικό. Κρατήστε και αυτό: οι φιλόξενοι άνθρωποι του ζαχαροπλαστείου Καγγέλης θα φροντίσουν με τον πιο γλυκό τρόπο κάθε ιδιαίτερή σας στιγμή, γιορτή, γενέθλια, βάπτιση, παιδικό πάρτι, γάμο. Ανοικτό καθημερινά από τις 07.00, προσφέροντας και καλοφτιαγμένο καφέ για το καλύτερο ξεκίνημα της ημέρας, έως τις 22.30.



INFO

Χλόης 37 &
Λεωφόρος Κουσίδη
Γρηγορίου 30,
Ζωγράφου
2107756729
@zaxaroplasteio
kaggelis#



ZILVER PATISSERIE

Απολαυστικά
χειροποίητα γλυκά

Το Zilver σημαίνει «ασήμι» στα ολλανδικά και πραγματικά λάμπει στη γλυκιά γωνιά του στη Φιλοθέη. Ξεχωρίζει για τα χειροποίητα γλυκά του, φτιαγμένα αποκλειστικά με φρέσκα υλικά: τάρτα λεμόνι, τάρτα μήλο, χιώτικα μασουράκια, η «Παιδική ανάμνηση» με πτι-μπερ, διπλή σοκολάτα, φουντούκι και πραλίνα, καθώς και το αφράτο carrot cake. Τα Σαββατοκύριακα, η ρανβίνα σε διαφορετικές γεύσεις κλέβει την παράσταση. Η ιδιοκτήτρια, Ελένη Θεοδοσοπούλου, δημιούργησε έναν χώρο που θυμίζει τα παλιά ζαχαροπλαστεία, όπου ο καφές συνδυάζεται ιδανικά με το γλυκό. Το βράδυ μπορείς να απολαύσεις και ένα ποτήρι κρασί, μαζί με πλατό τυρών και αλλαντικών.

INFO

Θράκης 2, Φιλοθέη
2106851918
f Zilver Patisserie
@zilver_patisserie



ΣΥΝΤΡΙΒΑΝΙ

Λαχταριστά γλυκά
στη Νέα Φιλαδέλφεια-
Νέα Χαλκηδόνα

Φημισμένο ζαχαροπλαστείο με ιστορία από το 1984 και ανθρώπους που έρχονται μέχρι τη Νέα Χαλκηδόνα από κάθε γωνιά της Αθήνας για τα λαχταριστά του γλυκά. Όλα εδώ είναι χειροποίητα και φτιαγμένα με άριστες πρώτες ύλες, με πρωταγωνιστές αυτή την περίοδο, ενόψει των εορτών, όλα τα χριστουγεννιάτικα, όπως τους φοβερούς κουραμπιέδες και τα ζουμερά μελομακάρονα – οπωσδήποτε να πάρετε και βασιλόπιτα. Κι ο κατάλογος είναι μακρύς: τσουρέκια, πάστες, παγωτά (μη χάσετε το εκμέκ καϊμάκι), αμυγδαλωτά, βουτήματα και κουλουράκια, του ταψιού, όλα τους υπέροχα. Σημειώστε ακόμη ότι το Συντριβάνι μπορεί να γλυκάνει κάθε προσωπική ή οικογενειακή σας εκδήλωση!

INFO

Ειρήνης 4 & Μαραθώνος,
Νέα Φιλαδέλφεια-
Νέα Χαλκηδόνα, 2102528897
f Συντριβάνι Ζαχαροπλαστείο

MAPLE SUGAR & SPICE

Το γλυκό σου στέκι στη Νέα Ιωνία



Ολόφρεσκο βούτυρο, ένα κέικ που μόλις ψήθηκε, η γεμάτη θαλπωρή μυρωδιά ενός καλοφτιαγμένου καφέ, κι ο κόσμος όλος γύρω από την Παναγούλη 55, στη Νέα Ιωνία, μοσχομυρίζει. Οκτώ χρόνια τώρα, από το 2017, το Maple Sugar & Spice έχει μετατρέψει την καθημερινότητα σε γιορτή γεύσης, χαλάρωσης και δημιουργικότητας. Πρωταγωνιστές εδώ είναι οι γλυκές γεύσεις, με τους ανθρώπους του Maple Sugar & Spice να επιλέγουν τις καλύτερες πρώτες ύλες και, χωρίς καθόλου έτοιμα μείγματα, να δημιουργούν γλυκά χειροποίητα θαύματα με δικές τους συνταγές ζαχαροπλαστικής. Πολλά

και νόστιμα θα βρείτε εδώ – να σας προτείνουμε το αζεπέραστο προφιτερόλ με φιστίκι και giandjua (την ιταλική γλυκιά πάστα με πατρίδα το Τορίνο), το φοβερό New York cheesecake, το λαχταριστό carrot cake, το banoffee, που πραγματικά είναι από τα καλύτερα της Αθήνας, pancakes, τάρτες, κρουασάν...

Δίπλα στις γλυκές γεύσεις, όμως, επάξια στέκονται και οι αλμυρές: από bagels και δροσερές σαλάτες μέχρι πλούσιες ομελέτες, χορταστικά σάντουιτς (δοκίμασε αυτό με το παστράμι), μπαγκέτες και μπριός γεμισμένα με όλα τα καλά, που θα συνοδεύσετε με καφέ, διάφορα ροφήματα, χυμούς και τσάι.

Είτε ψάχνεις το ιδανικό σημείο για ένα cozy πρωινό, είτε θέλεις να χαλαρώσεις με φίλους το απόγευμα, το Maple είναι πάντα εκεί, γλυκό, μυρωδάτο και γεμάτο έμπνευση, με ανθρώπους φιλόξενους, που θα σε κάνουν να αισθανθείς άνετα από την πρώτη στιγμή. Όλα αυτά τα ωραία μπορείτε να τα απολαύσετε και με delivery, με τις γνωστές εφαρμογές.



INFO

Αλέκου
Παναγούλη 55
Νέα Ιωνία
2102712200
f MAPLE
sugarspice
@ maple_
sugarspice

OVEROLL

Η νέα εποχή της αγαπημένης croissanterie με δύο νέα brunch spot σε Γλυφάδα και Κολωνάκι



Το Overoll, που όλοι αγαπήσαμε για τα χειροποίητα κρουασάν του, ανοίγει δύο νέα Overoll the Brunch Spot, στη Γλυφάδα και στο Κολωνάκι, και μας συστήνει μια ολοκαίνουργια εμπειρία. Μια εμπειρία που σε καλεί να χαλαρώσεις, να πάρεις μια ανάσα μέσα στη μέρα και να απολαύσεις το brunch χωρίς βιασύνη.

Οι χώροι είναι φωτεινοί, καθαροί και ζεστοί, φτιαγμένοι για να σε κρατήσουν λίγο παραπάνω. Από αυτούς τους χώρους που μπαίνεις για «έναν καφέ» και τελικά κάθεσαι, γιατί κάτι στον «ρυθμό» τους σε ηρεμεί.

Το μενού ξεκινά από εκεί που το Overoll ξέρει καλύτερα: το κρουασάν. Φρεσκοψημένο, χειροποίητο, με εκείνες τις τραγανές, αέρινες στρώσεις που έχουν γίνει πια σήμα κατατεθέν. Πάνω σε αυτή τη βάση έρχονται τα brunch πιάτα, τα sandwiches, οι αλμυρές και γλυκές επιλογές που φτιάχνονται με απλότητα αλλά και πραγματική φροντίδα. Από το chicken caesar sandwich, με τραγανές βάσεις croissant, μέχρι το basque cheesecake, που εξαφανίζεται πριν το καταλάβεις, όλα έχουν μια αίσθηση «σπιτικής πολυτέλειας».

Και επειδή το Overoll αγαπά όλες τις εποχές του χρόνου, αναμένουμε με ανυπομονησία τα φετινά Χριστούγεννα για να απολαύσουμε τα τρία εποχικά highlights: croissant κάστανο, the christmas croissant και ένα panettone που μυρίζει πραγματικά γιορτές. Στη Γλυφάδα και στο Κολωνάκι, το νέο Overoll είναι το brunch spot που κάνει την κάθε μέρα να κυλά λίγο πιο όμορφα, διατηρώντας πάντα την αυθεντικότητα που το έκανε αγαπημένο.



INFO

ΓΛΥΦΑΔΑ:
Δημ. Γούναρη 132
ΚΟΛΩΝΑΚΙ:
Σκουφά 29
f Overoll
Croissanterie
@ Overoll
Croissanterie

TASTE
V
ICE

Home



DELICATESSEN

BEST



AAA

Gourmet

Μέσα στην αγκαλιά μιας ευρωπαϊκής Natura περιοχής δίπλα στον Αμβρακικό Κόλπο στην Ήπειρο, εκεί όπου η καθαρότητα του νερού συναντά την τεχνολογία, γεννιέται το Thesauri Caviar – το πρώτο ελληνικό χαβιάρι. Οι οξύρρυχοι της φάρμας Thesauri μεγαλώνουν σε αρτεσιανά νερά, υπό φυσικές συνθήκες που προσομοιάζουν στο φυσικό τους περιβάλλον, εξασφαλίζοντας ένα προϊόν εξαιρετικής καθαρότητας, υφής και αρωματικής πολυπλοκότητας.

Πρόκειται για ενδημικά αλλά απειλούμενα είδη οξύρρυχου, που εισήχθησαν στην Ελλάδα από το Αστραχάν, πριν τεθούν υπό προστασία διεθνώς – μια κληρονομιά μοναδική και ανεκτίμητη. Η αλιεία οξύρρυχου στη φύση απαγορεύεται παγκοσμίως και το χαβιάρι παράγεται αποκλειστικά από πιστοποιημένες φάρμες. Οι όροι «περσικό» ή «ιρανικό χαβιάρι» δηλώνουν το είδος οξύρρυχου και όχι τη χώρα παραγωγής – γι' αυτό η αξιολόγηση της φάρμας είναι καθοριστικός παράγοντας ποιότητας.

Στη Thesauri παράγονται οι κορυφαίες ποικιλίες Baerii caviar, Ossetra caviar και Beluga caviar, απόλυτα καθαρές γενετικά, χωρίς διασταυρώσεις, εξασφαλίζοντας αυθεντικότητα και συνέπεια στη γεύση. Στον κόσμο της υψηλής γαστρονομίας, η γνώση της φύσης και της προέλευσης της πρώτης ύλης είναι βασικός όρος ποιότητας.

Το χαβιάρι είναι από μόνο του μια γιορτή. Ένα μοναδικό και σπάνιο έδεσμα που αξίζει τον απόλυτο σεβασμό μας, για τη φρίνα, απαλή του γεύση και τον ξεχωριστό του χαρακτήρα. Το τιμάμε ως σύμβολο εκλεπτυσμένης απόλαυσης είτε με τη συνοδεία ενός εκλεκτού ποτού, είτε πάνω σε μια δροσερή, ουδέτερη βάση, που αναδεικνύει τον πλούτο των αρωμάτων και της γεύσης του. Για τους ανθρώπους της Thesauri, το χαβιάρι δεν είναι απλώς προϊόν, είναι θησαυρός, είναι εμπειρία, είναι πολυτέλεια στην πιο αυθεντική της μορφή.

Εμπνευσμένη από τον Ιωάννη Βαρβάκη, τον Έλληνα που μετέτρεψε το χαβιάρι σε παγκόσμιο σύμβολο πολυτέλειας, η Thesauri συνεχίζει το όραμά του, συνδυάζοντας παράδοση, επιστήμη και ελληνικό φως. Η Thesauri επιβεβαιώνει ότι κάθε πέρλα χαβιαριού είναι αποτέλεσμα επιστημονικής γνώσης, βιώσιμης εκτροφής και βαθιάς αγάπης για τη φύση. Η Thesauri συνεργάζεται με τους μεγαλύτερους οίκους χαβιαριού του κόσμου αποδεικνύοντας ότι η ποιότητα, όταν συνοδεύεται από πάθος και ήθος, δεν γνωρίζει σύνορα. Σήμερα, το ελληνικό χαβιάρι κοσμεί τα τραπέζια κορυφαίων Ελλήνων και διεθνών σεφ, στις πιο απαιτητικές αγορές – από το Παρίσι και το Τόκιο έως τις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής. Μια γεύση που ενώνει την παράδοση, τη φύση και την αριστεία.

INFO

Ψαθωτόπι Άρτας
www.thesauricaviar.com
info@thesauricaviar.com

 thesauri

 thesauricaviar

(Άμεσες παραδόσεις σε Ελλάδα και Ευρώπη από το e-shop.)



THESAURI CAVIAR

Ο ελληνικός θησαυρός της γεύσης και της αυθεντικότητας



**TASTE
V
ICE**

ΜΕΛΙ ΤΑΥΓΕΤΟΥ

Το αγνό μέλι της μεσσηνιακής γης



Ξεκίνησε σαν μια μεγάλη ιστορία αγάπης για το μέλι, με πέντε μόλις κυψέλες στην αυλή ενός σπιτιού, και σήμερα έφτασε να έχει ξεπεράσει τα ελληνικά σύνορα, με το Μέλι Ταυγέτου να έχει γίνει περιζήτητο στις αγορές της Ευρώπης και της Αμερικής. Οι πέντε κυψέλες που λέγαμε υπήρχαν το μακρινό 1980, στο Ακριτοχώρι Μεσσηνίας, στο σπίτι του Μιχάλη Φωτόπουλου και της συζύγου του, Μαρίας. Παρήγαγαν μέλι για τις ανάγκες της οικογένειάς τους αλλά και για τους φίλους – όλους τους γλύκαιναν. Κι όταν οι κυψέλες έγιναν 200, τις μετέφεραν

στη μεσσηνιακή Μάνη και στα βουνά του Ταυγέτου. Οι ίδιοι ασχολούνται ακόμη, αλλά τα ντρία της οικογενειακής αυτής επιχείρησης έχει αναλάβει, από το 1994, η δεύτερη γενιά, ο γιος τους, Χαράλαμπος, διαθέτοντας τη γνώση που του μετέφεραν οι γονείς του, αλλά και αυτή που έχει αποκομίσει από τα σεμινάρια μελισσοκομίας που έχει παρακολουθήσει.

Όλες οι ποικιλίες μελιού, βασιλικός πολτός, γύρη, μελισσοκομικά προϊόντα, όπως κερί, πρόπολη, κηρύθρα και πολλά άλλα, είναι ανάμεσα στα προϊόντα που παράγει η Μελισσοκομία Φωτόπουλου, τα οποία μπορείτε να προμηθευτείτε είτε σε λιανική είτε σε χονδρική. Βεβαίως, η βραβευμένη στο Φεστιβάλ Ελληνικού Μελιού αλλά και στο Mediterranean Taste Awards Μελισσοκομία Φωτόπουλου, δίνει το «παρών» στις πιο μεγάλες γιορτές μελιού. Ανακαλύψτε τη!



INFO

Μελισσοκομείο
Ακριτοχώρι
Μεσσηνίας
2725061442
6972600746
melitaygetos.gr
f melifotopoulos.gr

TASTE VICE

ΚΑΒΑ ΟΙΝΟΤΥΠΟ

Εκλεκτά κρασιά και σπάνια ποτά



Το Beaujolais είναι ένα κρασί που κανείς δεν πρέπει να αγνοήσει! Είναι ένα κρασί που παράγεται στο βόρειο τμήμα του Ροδανού και σε ορισμένες κοινότητες του Saône-et-Loire. Η ονομασία καλύπτει ολόκληρο το βόρειο μισό του αμπελώνα Beaujolais, ενώ το μεγαλύτερο μέρος της παραγωγής αποτελείται από σταφύλια Gamay. Το κίνημα του Natural Wines δεν γίνεται να μην έφτανε και στα Beaujolais! Για αυτόν τον λόγο υπάρχει και η εναλλακτική επιλογή γι' αυτά τα αγαπημένα κρασιά προς το κοινό, το Beaujolais Villages Natural. Όπως και σε κάθε φρέσκο και φυσικό κρασί, υπάρχει η πιθανότητα να έχει δημιουργηθεί ίζημα. Δεν είναι γεγονός που χρειάζεται να απασχολεί κανέναν, λόγω ότι είναι «φυσικό» να δημιουργείται στα φυσι-

κά κρασιά, λόγω της ήπιας παρέμβασης. Είναι απόλυτα ασφαλές! Το «Nouveau» ή αλλιώς «φρέσκο» κρασί, είναι το πρώτο ερυθρό κρασί της εσοδείας, το οποίο κυκλοφορεί από έξι έως οκτώ βδομάδες μετά τον τρύγο, την τρίτη Πέμπτη του Νοεμβρίου, και είναι ευχάριστο για κατανάλωση για πολλούς μήνες ύστερα από την κυκλοφορία του. Ο λόγος που το Nouveau έχει γίνει δημοφιλές; Είναι ένα μαλακό, ερυθρό κρασί, με ήπιες τανίνες, ευχάριστα αρώματα κόκκινων φρούτων και ήπια επίγευση, όπου μπορεί να καταναλωθεί και δροσερό. Σημαντικό γεγονός του Νοεμβρίου είναι και η προετοιμασία για τις γιορτινές μέρες του Δεκέμβρη, για τα χριστουγεννιάτικα τραπέζια και τις επισκέψεις σε σπίτια δικών μας ανθρώπων. Για τον λόγο αυτό υπάρχει μεγάλη συλλογή αλκοολούχων ποτών, οίνων (ήσυχοι ή αφρώδεις) και ζύθων χωρίς αλκοόλ για τους ανθρώπους που οδηγούν (ή για οποιουσδήποτε άλλους λόγους αποφεύγουν το αλκοόλ), φυσικά και επιλεγμένων κρασιών, με την ομάδα του Οινότυπου να είναι πάντα πρόθυμη να σας εξυπηρετήσει!



INFO

Χαρίλαου
Τρικούπη 98
Αθήνα
2103388577
www.oinotipo.gr
f oinotipo
cava_oinotipo



Αποστάγματα 147 χρόνων εμπειρίας & 4 γενεών παράδοσης



Ο Θανάσης Γάτσιος ταξίδεψε πολύ για την εποχή του. Στον 19ο αιώνα το να φτάσεις στην Αμερική δεν ήταν μικρό πράγμα. Εκείνος όχι μόνο τα κατάφερε, αλλά συνέχισε τα ταξίδια του. Στην Αίγυπτο έμαθε τα μυστικά της απόσταξης, στην Κωνσταντινούπολη μνημόνευσε στον κόσμο τον μπαχαρικών. Και το 1878 ήταν έτοιμος: ίδρυσε την πρώτη ποτοποιία στην Ήπειρο, την ιστορία της οποίας συνεχίζει σήμερα, 147 χρόνια μετά η τέταρτη γενιά της οικογένειας.

Ο Θωμάς και ο Βαγγέλης Γάτσιος ακολουθούν ακόμα κατά γράμμα τη συνταγή του προπάππου τους για το τέλεια ισορροπημένο ούζο: γλυκάνισος, μαστίχα, ρίζα αγγελικής, κορίανδρος, λεμόνι, πορτοκάλι. «Τίποτα δεν αλλάξαμε στη συνταγή γιατί έδινε ένα απόλυτα ισορροπημένο και ευκολόπιστο ούζο. Αυτό που κάναμε, ήδη από την εποχή του πατέρα μου, ήταν να ψάξουμε και να βρούμε τις καλύτερες πρώτες ύλες», λέει ο Βαγγέλης Γάτσιος. Το αποτέλεσμα τους δικαίωσε: το ούζο τους εξάγεται σε πάνω από 18 χώρες, ενώ τα πολυάριθμα βραβεία που έχει κερδίσει ανά τα χρόνια δεν θα χωρούσαν σε αυτή τη σελίδα. Για την ακρίβεια, δεν έχει τύχει ποτέ, σε όλη τη μακρόχρονη ιστορία της ποτοποιίας, να σταλεί κάποιο προϊόν σε διαγωνισμό και να μην αποσπάσει τουλάχιστον ένα βραβείο. Το μοναδικό και πολυβραβευμένο ούζο, όμως, δεν

είναι το μόνο προϊόν της ποτοποιίας Γάτσιος που αξίζει (διεθνή) προσοχή. Η οικογένεια έχει επίσης ξεχωρίσει για το τσίπουρο, εισάγοντας ένα διαφορετικό τρόπο φιλτραρίσματος (σ.σ. φιλτράρουν το τσίπουρο αφού πρώτα το ψύξουν στους -6°C) που δίνει ένα πιο ποιοτικό απόσταγμα. Επίσης, παράγουν και το Minte (στα βλάχικα σημαίνει «νους», «ψυχή»), από τη γηγενή ποικιλία Debina. Πρόκειται για ένα παλαιωμένο, ηπειρωτικό τσίπουρο που παλαιώνει σε δρύινα γαλλικά βαρέλια για τρία χρόνια, πριν βρεθεί σε μια υπέροχη φιάλη η οποία έχει για μοτίβο της ένα βλάχικο υφαντό.

Η ποτοποιία παράγει επίσης και πάρα πολλά είδη λικέρ με ναυαρχίδα το ΚΟΥΚΟΥΔΟ, μια premium μαστίχα, πιστοποιημένη από την Ένωση Μαστιχοπαραγωγών Χίου. Και όχι μόνο... Ο Θωμάς και ο Βαγγέλης Γάτσιος σκέφτηκαν να παλαιώσουν τη μαστίχα τους και έτσι να δημιουργήσουν το πρώτο παλαιωμένο λικέρ μαστίχας στον κόσμο! Έχει μια γεύση που δεν έχεις δοκιμάσει ποτέ. Γλυκιά, ξηρή, κάπως καπνιστή και τελείως... umami.

Όλα αυτά (και πολλά ακόμα, ανάμεσά τους και ένα εξαιρετικό Limoncello) τα βρίσκουμε σε ποικίλα σημεία πώλησης ανά την Ελλάδα, από σούπερ μάρκετ μέχρι κάβες, και φυσικά στο επισκέψιμο αποστακτήριο της οικογένειας.



INFO
60 xλμ. Άρτας - Νεοχωρίου
Άρτα
www.gatsiosdistillery.com

HOME OF NUTS

Τα καλύτερα ελληνικά προϊόντα



Φημισμένη οικογενειακή επιχείρηση που ξεκίνησε το 1956, αρχικά με τον παππού Χριστόδουλο, στη συνέχεια με τον γιο του, Γιώργο, και σήμερα με τα εγγόνια, Χρυσάνθη και Χριστόδουλο. Σήμερα το Home of Nuts by Boufidis συνεχίζει μια παράδοση δεκαετιών που το έκανε γνωστό και αγαπημένο σε όλη τη Βόρεια Ελλάδα και πλέον, μέσω του ηλεκτρονικού καταστήματος, σε όλη τη χώρα. Στον πυρήνα της φιλοσοφίας της επιχείρησης βρίσκεται η επιλογή ελληνικών προϊόντων υψηλής ποιότητας, τα οποία επεξεργάζονται οι ίδιοι, με τεχνολογία που ξεπερνά τα 30 χρόνια στον τομέα των ξηρών καρπών. Εδώ θα βρείτε φρέσκους ξηρούς καρ-

πούς νέας σοδειάς 2025-26, όπως φιστίκια Σερρών, αμύγδαλα Οφρυνίου, φιστίκια κελυφωτά Αίγινας, ελληνικά φουντούκια, πλιόσπορους και κολοκυθόσπορους Κομοτηνής, κάσιους και καρυδόψυχες Σερρών-Νιγρίτας. Παράλληλα, η τεράστια ποικιλία περιλαμβάνει ανάλατους και αλατισμένους καρπούς, snacks, αποξηραμένα φρούτα, super foods, προϊόντα για διαβητικούς, delicatessen επιλογές, περισσότερα από 40 μείγματα τσαγιών, γλυκά του κουταλιού, ζυμαρικά, όσπρια, μπαχαρικά, αλλά και κουφέτα Χατζηγιαννάκη κορυφαίας ποιότητας. Και φυσικά, δεν θα μπορούσαν να λείπουν οι καφέδες – σχεδόν 70 χρόνια τεχνολογίας, άλλωστε, δεν περνούν απαρατήρητα. Η ομάδα του Home of Nuts επεξεργάζεται με τον καλύτερο τρόπο καφέδες κάθε είδους και προσφέρει περισσότερες από 5 ποικιλίες ελληνικού, 24 είδη αρωματικού καφέ φίλτρου και 6 επιλογές εσπρέσο. Περιηγηθείτε στο ηλεκτρονικό κατάστημα και ανακαλύψτε όλα αυτά τα ξεχωριστά προϊόντα, ιδανικά για εσάς, την οικογένειά σας ή για ένα προσεγμένο δώρο.



INFO

Διονυσίου
Σολωμού 39
Σέρρες
2321022205
homeofnuts.gr
f Home Of Nuts
by Mroufidis
@ HOME_OF_
NUTS_SERRES

ELENI NIKOLOPOULOU noon

Όταν το ρολόι δείξει 3... θα αλλάξουν όλα!



Η καθημερινότητα, οι δυσκολίες, τα τρεξίματα πάνε στην άκρη, κι εσύ με τους αγαπημένους σου κάθεστε γύρω από το ίδιο τραπέζι για να απολαύσετε αληθινό φαγητό και στιγμές που μας κάνουν ευτυχισμένους! Αυτές τις μικρές αλλά τόσο σημαντικές στιγμές απόλαυσης σηματοδοτεί το rebranding που έκανε αίσθηση: οι νέες συσκευασίες Eleni Nikolopoulou noon είναι εμπνευσμένες από την ώρα του μεσημεριού και το φαγητό, γι' αυτό και το χρώμα που κυριαρχεί είναι το φωτεινό κίτρινο.

«Τριγυρνώντας» στα ράφια των καταψύξεων του σούπερ μάρκετ, οι κίτρινες συσκευασίες noon σηματοδοτούν

αυτό που ψάχνεις: γευστικά ελληνικά προϊόντα, εμπνευσμένα από τις κουζίνες του κόσμου. Μια ολόκληρη γκάμα προϊόντων για όλες τις διατροφικές συνήθειες. Από τα Falafel, που έχουν σπασμένα ρεβίθια με προέλευση από το Βόιον Κοζάνης, μέχρι την πεντανόστιμη κατηγορία των spring rolls που, εκτός από τα λαχανικά, απέκτησαν πλέον και νέα γεύση, με gouda, mozzarella και bacon. Μέσα σε όλα, δεν γινόταν να μην ανακαλύψουμε και την αλλαγή που έγινε στο plant-based brand της εταιρείας: το Genius. Η παλιά μπλε συσκευασία ντύθηκε κι αυτή με το φωτεινό κίτρινο χρώμα του noon. Το χρήσιμο hint της plant-based σειράς; Τα γραμμάκια φυτικής πρωτεΐνης που μπορεί να προσλάβει κανείς μέσα από κάθε συσκευασία προϊόντος!

Είναι οι βραβευμένες γεύσεις, φτιαγμένες από αληθινές και ποιοτικές πρώτες ύλες, που θέλεις να προσφέρεις στον εαυτό σου και στους αγαπημένους σου, γιατί με το noon το εύκολο και γρήγορο φαγητό μπορεί να είναι ζωντανό, φρέσκο και νόστιμο, σαν να το είχες περιποιηθεί εσύ στο σπίτι σου.



INFO

Στ. Γονατά 40, ΒΙΠΕ
Περστερίου
2105151082
noon-foods.gr
f Eleni Nikolopoulou
noon
@ noon_yourfood

ΕΥΒΙΟΤΟΠΟΙ

Για το πιο απολαυστικό γιορτινό τραπέζι!



Για ακόμα μία χρονιά οι χριστουγεννιάτικες παρασκευές και τα εκλεκτά βιολογικά κρέατα των ευβιότοπων είναι η καλύτερη εγγύηση για να ετοιμάσετε το πιο απολαυστικό γιορτινό τραπέζι!

Οι ευβιότοποι καλύπτουν κάθε σας ανάγκη, προσφέροντας 100% ελληνική, βιολογική γαλοπούλα υψηλής διατροφικής αξίας και χριστουγεννιάτικη γέμιση, που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε με ποικίλους τρόπους: είτε μέσα στη γαλοπούλα, είτε ως συνοδευτικό για τα υπόλοιπα πιάτα σας. Ανακαλύψτε τη λαχταριστή, παραδοσιακή χειροποίητη κιμαδόπιτα, φτιαγ-

μένη με αγνά υλικά, βιολογικό κρέας και φύλλο. Ιδανική για τον γιορτινό μπουφέ, με κουκουνάρι και σταφίδα, προσφέρει μια ξεχωριστή γεύση σε κάθε τραπέζι.

Για τις πιατέλες σας, δοκιμάστε τα γεμιστά ρολά με χοιρινό ή κοτόπουλο βιολογικής εκτροφής. Εναλλακτικά, επιλέξτε το χριστουγεννιάτικο ρολό «Wellington» με βόειο κιμά, ζαμπόν, μπέικον και μανιτάρια shiitake, τυλιγμένο σε βιολογική σφολιάτα. Μια απόλαυση που θα ενθουσιάσει τους καλεσμένους σας!

Όλα τα προϊόντα των ευβιότοπων είναι φτιαγμένα από ελληνικό βιολογικό κρέας υψηλής διατροφικής αξίας, αποκλειστικά δικής τους εκτροφής, και είναι έτοιμα για ψήσιμο!

Τα βραβευμένα βιολογικά κρέατα από τους ευβιότοπους, καθώς και τα υπόλοιπα προϊόντα τους, μπορείτε να τα παραλάβετε άμεσα στον χώρο σας με ένα τηλεφώνημα στο 2106777173, μέσω ηλεκτρονικής παραγγελίας στην ιστοσελίδα www.eviotopoi.gr, στα φυσικά τους καταστήματα, καθώς και στα συνεργαζόμενα καταστήματα.



INFO

N. ΕΡΥΘΡΑΙΑ:
Λ. Κηφισίας 359
2106207981/
NEO ΨΥΧΙΚΟ:
Λ. Δημοκρατίας 3
2106777730
eviotopoi.gr
[f eviotopoi](https://www.facebook.com/eviotopoi)
[@ eviotopoi](https://www.instagram.com/eviotopoi)

ΑΓΡΙΑ ΜΕΛΙΣΣΑ

Γεύσεις, αρώματα και μοναδικές ποικιλίες μελιού



Από ένα μικρό χωριό της Δυτικής Φθιώτιδας, τη Βίτωνα, στον δρόμο προς Καρπενήσι, εδώ και πενήντα χρόνια, η Άγρια Μέλισσα έχει ανοίξει τα φτερά της και ταξιδεύει με γεύσεις, αρώματα και ποικιλία μελισσοκομικών προϊόντων σε κάθε γωνιά της Ελλάδας και του εξωτερικού! Πρωτεργάτες της επιχείρησης ο Ευάγγελος Στεφανής και η γυναίκα του, Ειρήνη, έχουν μεταλαμπαδεύσει την αγάπη, το μεράκι, την πολύχρονη εμπειρία και τη γνώση τους στα παιδιά τους, Κώστα, Θάνο και Στέφανο. Όλοι μαζί εκσυγχρόνισαν και ανέπτυξαν τη μελισσοκομική μονάδα, συμβαδίζοντας με τις σύγχρονες ανάγκες και προδιαγραφές της μελισσοκομίας. Σήμερα η Άγρια Μέλισσα διατηρεί πλη-

θώρα παραγωγικών μελισσιών, που μεταφέρονται ανά την Ελλάδα βάσει της ανθοφορίας, των λουλουδιών και των δέντρων της κάθε περιοχής. Έτσι συλλέγονται μοναδικές ποικιλίες μελιού, που από το 2018 έως και σήμερα αποσπούν διάφορα βραβεία ποιότητας και γεύσης σε διαγωνισμούς τόσο του εξωτερικού όσο και της Ελλάδας. Επίσης, παράγονται διάφορα μελισσοκομικά προϊόντα εξαιρετικής ποιότητας όπως γύρη, βασιλικός πολτός, πρόπολη & κηρήθρα.

Στο φυσικό κατάστημα στη Βίτωνα Φθιώτιδας έχετε τη δυνατότητα να δοκιμάσετε βραβευμένα μέλια, αλείμματα, γύρη, βασιλικό πολτό, πρόπολη αλλά και παστέλι. Μπορείτε επιπλέον να μυρίσετε μοναδικά αρωματικά κεριά από φυσικό μελισσοκέρι, να δημιουργήσετε κουτάκια δώρου με φυσικά προϊόντα, αλλά και να γνωρίσετε από κοντά τους θησαυρούς που παράγει η μέλισσα. Όλα αυτά τα μελένια μπορείτε να τα βρείτε στο e-shop της Άγριας Μέλισσας, με δυνατότητα δωρεάν διανομής στην Αθήνα δύο φορές τον μήνα, αλλά και σε επιλεγμένα καταστήματα σε όλη την Ελλάδα.

Extra tip: Γνωρίστε την Άγρια Μέλισσα από κοντά και στο Φεστιβάλ Ελληνικού Μελιού, 5, 6 & 7 Δεκεμβρίου, στο Εκθεσιακό Κέντρο Περιστερίου.



INFO

406 χλμ. Ε.Ο.
Λαμίας -
Καρπενησίου
Βίτωνα
Φθιώτιδα
2236071001
agriamelissa.gr

TASTE
V
ICE

ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ

Ο Στέλιος Παρλιάρος, ο «εθνικός μας ζαχαροπλάστης», περπατάει στους δρόμους της Αθήνας, θυμάται ιστορίες, μοιράζεται γεύσεις. 112 σελίδες γεμάτες συνταγές με δημιουργικά twist και street vibes.



ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ

ΜΑΤΣΙ ♥ ΜΑΤΣΙ

MY FAVOURITE ACS LOCKER

Ποιο locker σου ταιριάζει καλύτερα;



Διάλεξε το αγαπημένο σου και κέρδισε ένα
iPhone 17 Pro 256GB

Σκάνανε εδώ ή μπες στο ACS Mobile App
ή στο acscourier.gr και δήλωσε στην **ACiStant**
το **My favourite ACS Locker** σου για να λάβεις μέρος στην κλήρωση!

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΥ ΕΩΣ 30/11/2025.





BLACK FRIDAY
ΚΑΤΣΟΒΟΛΟΣ

ΕΡΕΙΣ
ΤΙΖΗΤΑΣ

BLACK FRIDAY
ΚΑΤΣΟΒΟΛΟΣ

BLACK FRIDAY
ΚΑΤΣΟΒΟΛΟΣ

ΤΟΞΕΣ ΑΛΛΕΣ ΟΕΣ;
ΤΟΞΕΣ ΠΡΟΦΟΡΕΣ

BLACK FRIDAY
ΚΑΤΣΟΒΟΛΟΣ

ΕΡΕΙΣ
ΤΙΖΗΤΑΣ

Super Junior Athens

voice ATHENS