

TASTE VOICE

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΝΕΝΕΛΑ ΓΕΩΡΓΕΛΕ

ATHENS voice





AngelosP@7

Ε όχι φρούτα και λαχανικά από τα Lidl. 😞
Ποιος ξέρει από πού τα φέρνουν!

Reply



Lidl Hellas

Από τον κοντινότερο παραγωγό.
Μέσα από την πιο σύντομη διαδρομή. 😎
Στα Lidl, συνεργαζόμαστε με
8.800+ παραγωγούς και 100+ προμηθευτές
από όλη τη χώρα, για να βρίσκεις πάντα
τα πιο φρέσκα φρούτα
και λαχανικά. 🍅

Reply



Γιατί αξίζει.



😊
**Όποιος ξέρει
ξέρει.**

Εκδότης-Διευθυντής Φώτης Γεωργελές

Σύμβουλος Έκδοσης Σταυρούλα Παναγιωτάκη
Διευθύντρια Σύνταξης Αγγελική Μπιρμπίλη

Αρχισυνταξία Δήμητρα Γκρους

Γενική Διεύθυνση Διαφήμισης Λουίζα Ναθαναήλ

Art Director Φώτης Πεχλιβανίδης

Διεύθυνση Web Δημήτρης Αθανασιάδης

Σύμβουλος Διεύθυνσης Χριστίνα Γαλανοπούλου

Αρχισυνταξία Δανάη Καμζόλα (Podcast & City Guide),
Μπάμπης Καλογιάννης
Αρχισυνταξία Newsroom Τόνια Ζαραβέλα,
Μάριος Βελέντζας

Τεχνικός Διευθυντής Βάσιος Συσταίρις
Social Media Manager Τάσος Ανέστης

Υπεύθυνος ύλης Τάκης Σκριβάνος
Επιμέλεια ύλης Φανή Κουλούτζου, Κατερίνα Ασήμου

Συντακτική ομάδα: Κ. Αθανασιάδης, Ν. Αμανίτης, Ε. Βαρδάκη, Α. Βελιδάκης, Σ. Βλέτσας, Κ. Βνάτσιου, Κ. Βουλγαρέλη, Ρ. Γεροδήμος, Ν. Γεωργελές, Ν. Γεωργιάδης, Κ. Γιαννιάδης, Κ. Γιαννιάδης, Β. Γραμματικογιάννη, Β. Γρυπάρης, Γ. Δαββέτας, Γ. Δήμος, Π. Διαμαντάκου, Α.Μ. Δρουμπούκη, Θ. Κ. Ευθυμίου, Γ. Ζερβογιάννη, Μ. Ζουμπούλακη, Κ. Καϊμάκης, Σ. Καλαμαντή, Κ. Καμπόσου, Β. Καμποροπούλου, Δ. Καραθάνος, Α. Καψάλη, Ν. Κοσκινά, Α. Κοσμοπούλου, Δ. Κουμαριώτης, Δ. Μαγουλάς, Α. Μανουσάκη, Μ. Μανωλοπούλου, Ι. Μαργακουδάκη, Α. Μαρκάκης, Χ. Μαρκάκης, Δ. Μαστρογιαννίτης, Β. Ματζάρογλου, Τζ. Μελιτά, Α. Μπρουτζάκη, Γ. Νένης, Ε. Ντάκουλα, Δ. Παπαδόπουλος, Π. Παναγιωτίδης, Κ. Παναγοπούλου, Γ. Παυριανός, Μ. Προβατάς, Τζ. Ρουσσάκη, Μ. Ι. Σιγαλού, Ε. Σιούσιουρα, Τ. Σκραπαλιώρη, Ζ. Σφυρή, 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 Κωνσταντίνα Βλαχοπούλου

Creative Manager Θάνος Ψυλλίδης
Creative Marketing Manager Λαμπρινή Τρούγκου
Branded Content Editor Χαρά Αλεξανδροπούλου
Multimedia Designer Όλγα Καραγιάννη

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

Account Directors

Τίνα Γαϊτανίδου, Βόννη Ζαφειροπούλου

Direct Market Advertising Director

Άννα Αντωνίου

Direct Market Advertising Managers

Μιχάλης Δρακάκης, Εύα Βαλαμβάνου, Ελένη Βαρύτη, Νώντας Νταμπάνης, Ελεωνόρα Τζεφρόνη

Marketing & Advertising Director AV | VOICE 102.5

Τζίνα Σαλαμπάση

Marketing & Event Coordinator | VOICE 102.5

Κωνσταντίνα Μιχάλη

Συντονισμός Διαφήμισης Μαίρη Κούρτη

marketing@athensvoice.gr

Digital Traffic Manager Εύη Ταρνάρη

Digital Advertising Coordinator Μίνα Γιαννάκη

Ψηφιακή Υποστήριξη Νικόλαος 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: Γεωργελές Ελισάβετ Τρισεύγενη
Κύριος Μέτοχος: Γεωργελές Φώτιος

Αρ. Πιστοποίησης MET: 230237



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.



EDITO

Της ΝΕΝΕΛΑΣ ΓΕΩΡΓΕΛΕ

«Στις φλέβες μου κυλάνε αχινοί», καμαρώνω όταν η κουβέντα γυρνάει στη θάλασσα και τις νοστιμιές της. Την ίδια τη στιγμή που το στόμα θυμάται τη γεύση την εκρηκτική, η ψυχή γυρνάει στα μεγάλα παιδικά καλοκαίρια – πόσα παιδιά πάνε σήμερα διακοπές ένα τρίμηνο;–, στη θάλασσα μπροστά από το σπίτι, που ήταν γεμάτη πέτρες και κοφτερά βράχια, στην έλλειψη αμμουδιάς – λατρεία κάθε παιδικής μαλακής πατούσας. Έλλειψη που την ισοφάριζε το τεράστιο λιβάδι αχινών· να παίζουμε όλη μέρα με μάσκες και αναπνευστήρες για ένα κοφίνι από δαύτους, δεμένο πάνω μας με σκοινί για να μην το χάσουμε. Τόσους βγάζαμε κάθε μέρα, έτσι για πλάκα, 8χρονα παιδάκια.

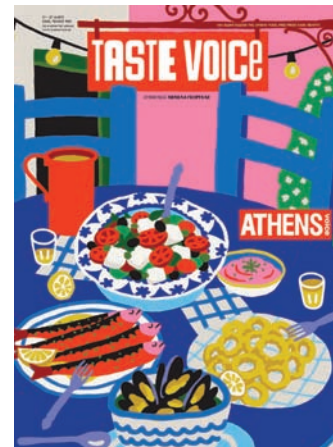
Κι ύστερα θυμάμαι τις γλώσσες τις πεντάφρεσκες, τα θράψαλα και τα τηγανητά αυγά μιας ζαργάνας που έφαγα απ' τα νερά της Μαρώνειας, φοιτήτρια στη μακρινή Θράκη, από τότε τα έφαχνα τα νόστιμα. Αναπολώ και τα καινούργια και τα πρόσφατα της φαγοποτικής μου διαδρομής, πεταλίδες και χόρτα θαλάσσης στις μεσσηνιακές παραλίες, ένα μπριάζι μεγαλειώδες με μπακαλιάρο παστό στην Τήνο, αξέχαστο γούρο με μαρμελάδα σύκο και σουσάμια στα πρώτα δημιουργικά εστιατόρια της Αθήνας, χταπόδι με κοκκινοπίπερο στην Ισπανία, γαρίδες με χαρίσα στα παραθαλάσσια της Αθηναϊκής Ριβιέρας, φρέσκα μπακαλιάρικα και παστές μυτιληνιές σαρδέλες στα στενά των Εξαρχείων... Μετρώ τα καλοκαίρια της ζωής μου (και) με μερίδες από καλαμαράκια, και γόπες, και γαυράκια. Εγώ είμαι αυτή που λέω στον σερβιτόρο: «Μου αρκεί μια βλίτα κι ένας γαύρος κι ασ μην έχεις τίποτα άλλο». Όλα τους φαγωμένα σε τραπεζάκια πλάι στο κύμα, με ζέστες που δροσίζονται από δροσερές μπίρες και λευκά παγωμένα κρασιά, μαζί με παπάρες σε ζουμιά ντομάτας γινωμένης – και το κρεμμύδι σπάταλα...

Ακόμα και βουνίσιος να 'ναι ο Έλληνας, τη θάλασσα την έχει στο DNA του και το ψάρι το τιμά σε όλες του τις εκδοχές. Αυτό το τεύχος το φτιάξαμε με όρεξη μεγάλη –λέπια βγάλαμε– και με το μυαλό στις θάλασσες και τις αημυρές βουτιές που έρχονται. Κρατήστε το και σημειώστε πού θα τα φάτε φέτος το καλοκαίρι τα ψαράκια σας. Καλό καλοκαίρι!

Αρχισυνταξία: ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΒΝΑΤΣΙΟΥ Συνεργάστηκαν: ΛΟΥΚΑΣ ΒΕΛΙΔΑΚΗΣ, ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΒΟΥΛΓΑΡΕΛΗ, ΓΙΩΡΓΟΣ ΖΑΡΖΩΝΗΣ, ΜΑΝΙΝΑ ΖΟΥΜΠΟΥΛΑΚΗ, ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΑΜΠΟΣΟΥ, ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ ΚΑΤΩΜΕΡΗ, ΕΛΕΝΑ ΛΑΝΑΡΑ, ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΜΙΣΙΡΛΗ, ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΜΠΑΣΠΑΝΕΛΟΥ, ΕΛΕΝΗ ΨΥΧΟΥΛΗ Φωτογραφίες: ΤΑΣΟΣ ΑΝΕΣΤΗΣ, ΕΙΡΗΝΗ ΣΙΟΥΣΙΟΥΡΑ

ΤΟ ΕΞΩΦΥΛΛΟ ΜΑΣ

Η Δανάη Γιατράκη συστήνεται καλλιτεχνικά ως Danaillama και εργάζεται κυρίως ως εικονογράφος. Γεννήθηκε στην Αθήνα το 1987 και σπούδασε στο Τμήμα Σχεδιασμού Γραφικών Τεχνών και Καλλιτεχνικών Σπουδών του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής. Έχει εργαστεί σε βραβευμένα δημιουργικά γραφεία όπως τα K2 Design, G Design Studio, Soul Creative Agency και συνεργαστεί με το AG Design Agency σε ποικίλα projects για γνωστά brands και πολιτιστικούς φορείς και η δουλειά της έχει τιμηθεί με βραβείο ΕΒΓΕ. Τον τελευταίο καιρό διοργανώνει art workshops με επίκεντρο τη δημιουργική έκφραση και το well being. Το στιλ της είναι πολύχρωμο, αφηγηματικό, ενίοτε με σουρεαλιστικά twists, εμπνευσμένο από την καθημερινότητα, την κουλτούρα και το συναίσθημα ως μέσο σύνδεσης των ανθρώπων.



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

06 ΕΧΩ ΔΥΟ ΨΑΡΑΚΙΑ ΦΙΝΑ ΠΟΥ ΗΡΘΑΝ ΤΩΡΑ ΔΙΠ' ΤΗ ΡΑΦΗΝΑ

Ρεπορτάζ στα πιο λαχταριστά ψαροεστιατόρια της πόλης
Της Ελένης Ψυχούλη

22 ΣΕΦ, ΠΟΥ ΤΡΩΣ ΚΑΛΟ ΨΑΡΑΚΙ;

Ρωτάμε 10 γνωστούς σεφ να μας αποκαλύψουν τις μυστικές θαλασσινές τους διεθύνσεις
Της Κατερίνας Βνάτσιου

36 ΜΙΑ ΝΥΧΤΑ ΣΤΗΝ ΙΧΘΥΟΣΚΑΛΑ ΚΕΡΑΤΣΙΝΙΟΥ

Όταν όλοι κοιμούνται, τα καΐκια ξεφορτώνουν
Του Λουκά Βελιδάκη

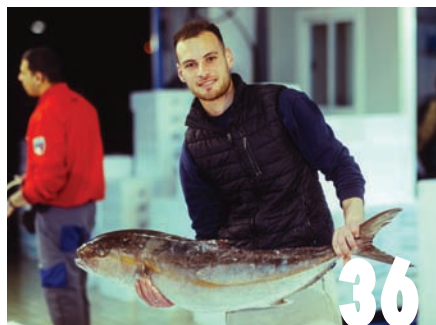
42 10 ΜΥΘΟΙ ΓΙΑ ΤΑ ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

Το φρέσκο ψάρι είναι ακριβό; Τρώμε όστρακα το καλοκαίρι; Βγαίνει ο κοιλός τον Αύγουστο; Ο ιχθυοπώλης Γιώργος Ροκάκης μάς λύνει τις απορίες.
Της Κατερίνας Καμπόσου

44 8 ΔΗΗΝΑΪΚΑ ΠΙΑΤΑ ΠΟΥ ΜΟΣΧΟΒΟΛΟΥΝ ΘΑΛΑΣΣΑ

Θρυλικές ψαρόσουπες, μακαρονάδες του βυθού κι άλλα πιάτα που έχουν μέσα τους το κύμα
Της Κατερίνας Βνάτσιου

50 ΝΤΟΜΑΤΑ, Η ΒΑΣΙΛΙΣΣΑ ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ



Την κόβεις στα τέσσερα και είσαι ήδη διακοπές
Της Έλενας Λαναρά

54 ΜΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΤΟΣΕΣ ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ

Ο σεφ Αστέριος Κουστουδής μαγειρεύει την πιο ελληνική γεύση του καλοκαιριού
Της Κατερίνας Καμπόσου

58 ΓΙΑ ΜΠΛΕ ΚΑΒΟΥΡΙΑ ΣΤΟ ΔΕΛΤΑ ΤΟΥ ΠΗΝΕΙΟΥ

Ο κυρ Γιώργος ψαρεύει καβούρια και τα μαγειρεύει επί τόπου στην παράγκα του
Του Γιώργου Ζαρζώνη

62 STREET FOOD ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

Είσαι για ψαράκι στα όρθη;
Της Κωνσταντίνης Βουλγαρέλη

66 RESTO

Τα πιο κομψά εστιατόρια της πόλης

74 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

86 ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

Σήμερα είμαστε στο Τόκιο, αύριο στο Μεξικό, αλλιά μένουμε πάντα στην Αθήνα

93 ALL DAY

Τα στέκια μας όλες τις ώρες

106 ΟΤΑΝ ΤΟ ΨΑΡΙ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕ ΤΙΣ ΦΥΣΑΛΙΔΕΣ

5 ελληνικά αφρώδη που απογειώνουν τις θαλασσινές γεύσεις
Της Αλεξάνδρας Μπασπανέλου

108 WINE & DRINK SPOTS

Show me the way to the next Athenian bar

114 HOME GOURMET

Κρύβεις ένα σεφ μέσα σου και το ξέρουμε

118 SWEET ATHENS

Γιατί τι θα ήταν τούτη η ζωή χωρίς γλυκάκι;

124 ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Τι τρώει η πόλη που πεινάει πάντα;

130 ΩΔΗ ΣΤΗ ΣΑΡΔΕΛΑ

Ένα ψαράκι τόσο δα, μια αγάπη τεράστια
Της Μανίνας Ζουμπουλάκη



Il Giardino Segreto

στο ATRIUM του Alexander's Lounge

Απολαύστε ένα ξεχωριστό aperitivo σε συνδυασμό με ιταλικά συνοδευτικά εδέσματα, τα οποία ετοιμάζονται μπροστά σας στο φούρνο του κήπου, με μεσογειακά υλικά εξαιρετικής ποιότητας.



HOTEL
GRANDE BRETAGNE
ATHENS

ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ ΜΕΓΑΛΗ ΒΡΕΤΑΝΝΙΑ

ΒΑΣ. ΓΕΩΡΓΙΟΥ Α' 1 - ΠΛΑΤΕΙΑ ΣΥΝΤΑΓΜΑΤΟΣ, 105 64, ΑΘΗΝΑ - ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ: 17:30 - 23:30 | 210 333 0748 - WWW.GBROOFGARDEN.GR

Καλωσήρθες στο δικό σου σπίτι

ΣΤΕΓΑΣΤΙΚΟ ΔΑΝΕΙΟ

απλά & ανθρώπινα

ΠΡΟΕΓΚΡΙΣΗ ΣΕ
48 ΩΡΕΣ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΥΠΟΒΟΛΗ ΤΗΣ ΑΙΤΗΣΗΣ

ΕΚΤΑΜΙΕΥΣΗ ΣΕ
48 ΩΡΕΣ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΣΥΜΒΑΣΗΣ

ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ
ΠΑΝΤΑ ΔΙΠΛΑ ΣΟΥ

ΕΘΝΙΚΗ
 ΤΡΑΠΕΖΑ

Η Τράπεζα Σήμερα

nbg.gr

Αρ. Γ.Ε.ΜΗ. Εθνικής Τράπεζας της Ελλάδος Α.Ε.: 237901000

Ισχύουν όροι και προϋποθέσεις

«ΕΧΩ ΔΥΟ ΛΑΒΡΑΚΙΑ ΦΙΝΑ, ΠΟΥ ΗΡΘΑΝ ΤΩΡΑ ΑΠ' ΤΗ ΡΑΦΗΝΑ»*

* Στίχοι από το παλιό ρεμπέτικο «Η Μαρίκα η δασκάλα» του Κώστα Ρούκουνα, 1936

Η ΑΘΗΝΑ ΕΧΕΙ ΨΥΧΗ ΘΑ-
ΛΑΣΣΙΝΗ ΓΙ' ΑΥΤΟ ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ
ΓΕΜΑΤΗ ΑΠΟ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ
ΠΟΥ ΞΕΡΟΥΝ ΑΠΟ ΚΑΛΟ
ΨΑΡΙ. ΒΡΕΣ ΤΑ ΔΙΚΑ ΣΟΥ
ΣΤΕΚΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ
ΠΟΥ ΤΩΡΑ ΞΕΚΙΝΑΕΙ.

Της ΕΛΕΝΗΣ ΨΥΧΟΥΛΗ

Είναι γεγονός: στην Αθήνα τα ψαρίσια εστιατόρια ανοίγουν καταγιστικά, το ψάρι γίνεται τάση, τρεντ και μόδα μαζί. Από την τηγανητή μαρίδα ως τη σκορπίνα σε σος από νερό αχινού, χιλιάδες προτάσεις μάς σερβίρονται στο θαλασσινό μοτίβο, που πάντα θα λατρεύουμε ως Έλληνες. Γιατί η χώρα μας βρέχεται από θάλασσα, γιατί το ψάρι πλάι στο κύμα ή απλώς ένα χταπόδι στα κάρβουνα ακόμη και στην καρδιά του κέντρου πάντα θα μας πηγαίνει νοστά στο τοπίο των διακοπών, στο καλοκαίρι που δεν τελειώνει, στην ανεμελιά του Αιγαίου, στη ζωή πλάι στην αλμύρα και τη θαλασσινή αύρα. Περισσότερο από οτιδήποτε τρώγεται, ο βυθός μάς επιστρέφει κατευθείαν στο βαθύτερο νόημα και στην ψυχή της θαλασσινής μας πατρίδας. Στο αφιέρωμα που ακολουθεί διάβασε το πανόραμα της αθηναϊκής ψαροφαγίας και κράτα σημειώσεις για να ξέρεις πού θα ψαροτρώς όλο το καλοκαίρι.





Δουράμπες, ένα
όνομα με μεγάλη
ιστορία στην αθη-
ναϊκή ψαροφαγία



Περισσότερο από
οτιδήποτε τρώγεται,
ο βυθός μάς επιστρέφει
κατευθείαν στο βαθύτερο
νόημα και στην ψυχή της
θαλασσινής μας πατρίδας

Λέσβος,
μεσημέρια
με ψαράκια,
τσιπούρα και
βιολιά στο κέντρο
της Αθήνας

←

Οι πρωτοπόροι

Πολύ πριν αστράψει η δημιουργικότητα στα μυαλά της νεότερης γενιάς, αυτοί είναι οι πρώτοι που μας έμαθαν πως θάλασσα δεν είναι μόνο το τηγανητό μπαρμπούνη με μια χωριάτικη στο πλάι. Καπετάνιος στο τιμόνι εδώ και κοντά μισό αιώνα, ο μοναδικός μισελενάτος και εθνικός μας ψαρομάγειρας, Λευτέρης Λαζάρου, έχει καταφέρει να ανυψώσει με το **Βαρούηλο** του (Ακτή Κουμουندούρου 54, 2105228400) την τοπική μας ψαροφαγία σε επίπεδο διεθνούς και high end γαστρονομίας, εγκαινιάζοντας πρώτος ένα αλλιώτικο μαγείρεμα του ψαριού. Πάντα κοντά του θα επιστρέφουμε για το χλιοδοξασμένο του καλαμαράκι με πέστο βασιλικού πάνω σε φωλιά πατάτας, αλλά και για το λιχουδικο μπιφτέκι σφυρίδας του.

Εσάει θα επιστρέφουμε και στη σαλάτα-λαχανόκηπο του **Δουράμπεν** (Ακτή Δπλαβέρη 29, 2104122092) για να αναρωτηθούμε ξανά και ξανά πού βρίσκει τέτοια ντομάτα μέσα στο καταχείμωνο και πώς τα κεφάλια από τις καραβίδες του κρύβουν τέτοια ανείπωτη νοστιμιά. Στο **Milos** (Κολοκοιτώνη 3-5, Κέντρο, 2166003320), πάλι, πάντα θα μνημονεύουμε πάνω από μια ωμή σαρδέλα με λίγες σταγόνες λεμόνι, τη διάνοια του Κώστα Σπυλιάδη, που κατάφερε, με 13 εστιατόρια στον πλανήτη, να βάλει στην παγκόσμια κατηγορία τον πιο λιτό, ελληνικό τρόπο για ένα σπαρταριστό ψάρι, που το μόνο που του χρειάζεται είναι αλάτι από τα βράχια των Κυθήρων και αγουρέλαιο από τη Χαλκιδική.

Ο **Βασιθαίνας** (Βρασιδα 13, περιοχή Χίλτον, 2107210501), με όπλο την οικογενειακή κληρονομιά και τη συνταγή της πιο παινεμένης ταραμοσαλάτας στην πόλη, κατάφερε να βάλει τη δική του σφραγίδα στο κολάρο σφυρίδας αλλά και στην ψαροφαγία περιωπής, που φλερτάρει με ό,τι καλύτερο από τα καλούδια της τοπικής μας παραγωγής.

Το κοσμικό προφίλ μιας ψαρούχλας

Το να βγεις για να δεις και να σε δουν σε ένα καλό, κοσμοπολίτικο εστιατόριο πάντα υπήρξε στοιχείο του αθηναϊκού ταμπεραμέντου. Στις μέρες μας τα θαλασσινά εστιατόρια μπαίνουν πολύ δυναμικά στη συγκεκριμένη κατηγορία, προσθέτοντας ταυτόχρονα μια νότα ισχυρής δημιουργικότητας πλάι σε ένα φαγκρί με χόρτα στη σχάρα.

Η Γεωργιάνα Χειλιαδάκη κατάφερε με το **Iodio** της (Λουκιανού 36, Κολωνάκι, 2130263656) να αναστήσει το Κολωνάκι, με μια φέτα αυγοτάραχο και λευκή σοκολάτα πάνω σε βουτυράτο, φρυγανισμένο ψωμί, μεταμορφώνοντας μια κλασική ψαρόσουπα σε βελούδινο ζωμό πάνω στη λευκή σάρκα μιας σφυρίδας, με σεφταλιές που ντύνουν με αρνίσια μπόλια έναν μπακαλιάρο. Κολωνακιώτικο κι αυτό και γλεντζεδικό, το **Sea You** (Καρνεάδου 25, Εμπορικό Κέντρο Λαιμός, 2107294056) είναι η φαν στιγμή της ψαρο-μεζερί, όταν μια χλιδατή ψαριέρα δονείται από σουξέ του '60 και ο Χαλκιδιαίος Δημήτρης Νίκολης σου βάζει στο πιάτο χτένια σοτέ πάνω σε esruma πατάτας.

Με τη σφραγίδα της εθνικής μας μαγειρίσας Αργυρώς Μπαρμπαρίγου, ο **Παπαδόκης** (Φωκυλίδου 15, 2103608621) είναι εδώ και πολλά χρόνια η κολωνακιώτικη εγγύηση στο φρέσκο ψάρι. Διαχρονικός και πάντα νόστιμος, κινείται πάντα στην παραδοσιακή παριανή νοστιμιά που τον έκανε διάσημο, μόνο που τώρα τα «έντεχνα» πιάτα του έχουν την αισθητική φινέτσα που ζητά η νέα εποχή της πόλης.

Στη βόρεια **Psarlou** (Δηληγιάννη 56, Κεφαλάρι, 2104448090), ο Κωνσταντίνος Ντούζος, μέσα σε ντεκόρ αριστοκρατικό, που φλερτάρει με την αρ-ντεκό

και τους λουσάτους πολυελαίους, μεταφέρει τη θαλασσινή του πείρα σε μια κουζίνα που πατά γερά στην παράδοση, ξέρει να σου κάνει ονειρεμένο κριθαρότο γαρίδας και αχνιστό ψαράκι δωδεκανήσιο. Εδώ μετρά η πρώτη ύλη και το διαφορετικό δεν πάει παραπέρα από ένα καρπάτσο τσιπούρας στολισμένο με σπαράγγια της θάλασσας. Υπάρχει και ωριμαντήριο, αν θελήσεις να εξερευνήσεις την όχθη του σιτεμένου ψαριού.

Τη **Νησιώτισσα** (Λ. Πενιέλης 168, 2108032957) θα την προτιμήσεις για το κλασικό της μενού, που δεν εξορίζεις τις ωμές πινελιές, αλλά και για να δεις από κοντά τηλεοπτικούς αστέρες, δημοσιογράφους, γνωστούς επιχειρηματίες και τον Γρηγόρη Αρναούτογλου αυτοπροσώπως σε βάση καθημερινή και φανατική.

Το παλιό, ταπεινό «καφενεδάκι» του **Φοιτητή** (Θεμιστοκλέους 72-74, Ν. Ψυχικό, 2106748705) έχει πάρει πλέον... πτυχίο και ντοκτορά! Και κάνει καριέρα λαμπρή, που πλέον στηρίζουν εκδότες, πολιτικοί και λοιποί πρωταγωνιστές της νέας τάξης των πραγμάτων. Ολόλευκα ανακαινισμένο, με όπλο τη σπαρταριστή ψαριέρα, τους κλασικούς μεζεδες και μια ωμή, ονειρεμένη γαρίδα μέσα σε όστρακο στρειδιού, με μάνγκο και εσπεριδοειδή.

Ο **Τραβόλητα** (Αρκαδίας & Αγ. Παύλου 33, Περιστερί, 2105719222), το θαλασσινό σούπερ επιτυχημένο πείραμα των αδελφών Λιάκου, οι οποίοι υπήρξαν από τους πρώτους διδάξαντες της κουτσομουρίτσας σεβίτσε, εξακολουθεί να μαζεύει τους φαν, με επίκεντρο το σουξέ κοντοσουβλι καλαμάρι με το μελάνι του. Μεγαλογιατροί, μεγαλοαστοί και σοφιστική Κηφισιώτες, συρρέουν για raccheri με φρέσκο ροφό, καρπάτσο τσιπούρας με

κουμ κουάτ και κριθαράκι με καραβίδα στο **Belon** (Παπαδιαμάντη 7, Κηφισιά, 2106231003), απολαμβάνοντας τη λιακάδα με όστρακα και σαμπανιζέ κοκτέιλ. Ενώ ο Παπαϊωάννου παραμένει σταθερή αξία της κοσμικής ψαροφαγίας ανεβάζοντας ψηλά τον πήχη του στο **Atelier** (Δημ. Βασιλείου 14, Ν. Ψυχικό, 2102650200), με τον ανιψιό σεφ Κώστα Παππά ν' αλλάζει σε no waste at all τη φιλοσοφία του ψαριού, δίνοντας τη δική του κομψή και λιχουδική εκδοχή ενός μπάνγκο με πατατούλες μεγάλες και τραγανότηγανισμένες να βαπτίζονται ηδονικά στο ζουμί του αχνιστού «signature» ροφού του. Η **Scorpina** (Γρ. Ξενοπούλου 2, Ν. Ψυχικό, 2107622223) είναι η πιο chic παραλία του Ψυχικού και το ωμό εδώ θα το βρεις πλουσιοπάροχο και ηδονικό, χωρίς ωστόσο να προσπεράσεις την καρμπονάρα με χέλι, την κυκλαδίτικη και βελουτέ ψαρόσουπα ή τη γλώσσα Meunier, που εδώ μαγειρεύεται αριστουργηματικά.

Στις θάλασσες του αθηναϊκού κέντρου

Το ψάρι γλιστρά και βρίσκει γρήγορο δρόμο για να φτάσει ολόφρεσκο στις γειτονιές του κέντρου, βρίσκει τον τρόπο να φτιάξει ολόκληρες πιάτσες και να μας θυμίσει πως η Αθήνα κατά βάθος είναι μια παραθαλάσσια πολιτεία. Στη λιγότερο θαλασσινή γειτονιά της πόλης, η Θεμιστοκλέους μοσχοβολά χταπόδι στα κάρβουνα και γλυκανισάτα τσίπουρα. Κάθε μαγαζί και μια προτίμηση: στον **Ανδρέα** (Θεμιστοκλέους 18, 2103821522) θα πας για να βιώσεις τη θεωρία του χάους που μοιράζεται στα μαγαζιά της παλιάς στοάς, για τις γαρίδες σαγανά-



Παπαδόκης



← κι, για τις σουπιές με τα χόρτα και το μοσχοχτάποδο με το κοφτό μακαρονάκι. Στη **Στοά Αθλιώς** (Γαμβέτα 14, 2103825961) για τη ζωή του πεζοδρομίου που αποζητά ρακές με μύδια αχνιστά και τηγανητό καλαμαράκι, και στην **Τράτα** (Θεμιστοκλέους 8, 2103838531) για κάτι πιο σύγχρονο και αλλιιώτικο, όπως ένας μουσακάς με γαρίδες μπολονέζ πλάι σε μερακλήδες πολιτικούς κάθε χρώματος. Χρόνια 65 ολόκληρα πέρασαν από πάνω της και η **Λέσβος** (Εμμ. Μπενάκη 38, Εξάρχεια, 2103814525) είναι στέκι, μνήμη, ιστορία και ναός όλων των φυλών του κέντρου. Εκεί όπου όλοι γίνονται ένα, μιλά το μυτιλνιό τοίπουρο, η τηγανητή σουπιά που οβήνει με ξίδι, ο μπακαλιάρος σκορδαλιά, το μικρόψαρο, η σπιτική βουτυράτη λακέρδα. Στην παλιά στοά με τα αστραφτερά μωσαϊκά και στο **Τριαντάφυλλο της Νοστιμιάς** (Λέκκα 22, Σύνταγμα, 2103227298) κάθε μέρα γίνεται πάρτι από όσους κινούνται για δουλειά ή ψώνια στο Σύνταγμα και φτάνουν μέχρι εδώ για φιλεταρισμένη σαρδέλα-σπεσιαλιτέ, με κρεμμυδάκι και ντομάτα, μαστιχωτό χταπόδι, θράψαλο στα κάρβουνα και μαριδάκι.

Στην πιο γραφική στοά της Ομόνοιας, ανάμεσα σε ένα τροχείο μαχαιριών κι έναν καφενέ, οι καλά γνωρίζοντες πάνε στον **Γιώτη** (Στοά Ομόνοιας, Σωκράτους 42, 6997386100) που τηγανίζει και ψήνει ψαράκι ημέρας, έχει πατάτα στο χέρι κομμένη, χταπόδι ξιδάκι και μεζεδάκια, και στο τσακίρ κέφι σου φτιάχνει και μια μακαρονάδα με γαρίδες και μπόλικο μαϊντανό. Σε mood αστικό και χαμηλόφωνο, το **Ψαροχώρι** (Τσόχα 21, 2106438691) είναι η πιο περιωπής ψαροφαγία στα περίγυρα της Μαβίλη, αν είσαι τύπος κλασικός και πεινασμένος για μια τραγανή караβιδόψυχα, ή για ένα πιάτο λινγκουίνι με θαλασσινά ή για μια σφυρίδα πρασοσέλινο, σερβιρισμένα κομψά και στο σωστό σερβίσιο.

Στις μέρες μας τα θαλασσινά εστιατόρια μπαίνουν πολύ δυναμικά στην κατηγορία των κοσμοπολίτικων εστιατορίων, προσθέτοντας ταυτόχρονα μια νότα ισχυρής δημιουργικότητας πηλαί σε ένα φαγκρί με χόρτα στη σχάρα

Και πάλι στη Μαβίλη, το **Fish Market** (Δορυλαίου 7, 2106926991) είναι το ελληνικό fish bar, όπως το προτιμούν οι ξένοι αλλά και οι μοντέρνοι της γειτονιάς: ψαρόσουπα με γάλα καρύδας και κάρι, καλαμάρι με μαγιονέζα εσπεριδοειδών, τηγανητός μπακαλιάρος με κρούστα από μελάνι και σάλτσα ρομέσκο. Το ψάρι για τις ώρες που θες να νιώσεις διεθνής ή ταξιδιώτης στα χωρικά σου ύδατα.

Κι αν η θάλασσα ήταν street food, θα ήταν τηγανητά καβουράκια με σος ταρτάρ, θα ήταν μπέργκερ τόνου, θα ήταν μύδια αχνιστά σε thai ζουμάκι, θα ήταν το **Monk Fish** (Παπαδιαμαντοπούλου 108, Ζωγράφου, 210777518). «Κρυμμένη» δημιουργικότητα στα απόκεντρα του Ζωγράφου, πλάι ακριβώς στην πηγή-ψαράδικο του Φάνη Δανίκου, ιδιοκτήτη και του ψαροεστιατορίου-μεσοτοιχία, γι' αυτό εκεί πολύ συχνά θα ευχαριστηθείς και μεγάλα, ελληνικά και πεντάφρεσκα ψάρια στη σχάρα. Ο Σταύρος Μανουσιαδάκης στη δικιά του **Κρήτη** (Αγ. Θωμά 18, Γουδή, 2107715265) ψάρι κατεψυγμένο δεν βάζει στο μαγαζί του. Και ξέρει να μεταχειριστεί με αβρότητα στο τέλειο τηγάνι του την ολόφρεσκη αθερίνα, το καλαμαράκι, τον γαύρο και τη σπαρταριστή κουτσομούρα.

Το πιο νόστιμο ψάρι είναι το βουνίσιο

Η αυταπόδεικτη αξία και ομορφιά της παραλίας μπορεί να κρύβει φόδες, κατεψυγμένη ψαριά και ασυνειδητους εστιάτορες που επαναπαύονται στο χαρά Θεού τοπίο τους με μια μέτρια ποιότητα. Το βουνίσιο ψάρι, οφείλει να είναι ψαγμένο. Να κάνει μια παραπάνω προσπάθεια ώστε να φέρει το ιώδιο έξω από τα νερά του και να σου το μαγειρέψει με λόγο και αιτία. Νιόκι με καβούρι και κριθαρότο με φιλέτο ροφού στα **Χρώματα Βυθού** (Εκάλης 40, Ν. Ερυθραία, 2106254152), με τον παραδεισίο κήπο τους, είναι η εγγύηση του επαγγελματικού δείπνου με λίγο πιο χαλαρή τη γραβάτα, που δεν ρισκάρεις να μη σου πετύχει. Το κοντινό **ΕΓ Ταξιδεύοντας** (Ευαγγελιστρίας 36, Ν. Ερυθραία, 2106201572) κάνει την πιο αξέχαστη αθηναϊκή μαγιονέζα και αναβαθμίζει τον κλασικό μεζέ, βάζοντας δίπλα του τέλειο κομμένο σασίμι και σεβίτσε-όνειρο με φρούτα του πάθους. Στο Ν. Ηράκλειο μεγαλουργεί το λαοφιλές **Αφρόψαρο** (Μ. Αντύπα 62-66, 2102723000), που αγαπά τα σεβίτσε και τα μεταμορφώνει σε έργα τέχνης, αλλά θα σου μαγειρέψει και τη σκορπίνα σου γιουβέτσι και το ριζότο με γαρίδες με ισπανικό αξάν, τσορίθο, χαλαπένιος και καπνιστή πάπρικα.

Το **Παράμαλο** (Πάρνηθος 13, Ν. Κηφισιά, 2106205927) είναι βουτιά στα βαθιά των πιο ολοζώντανων θαλασσινών και όστρακων του Ευβοϊκού. Αχνιστοί και στρόμπα και γυαλιστερές, μια θάλασσα αγνή και ακατέργαστη, που θα απολαύσεις κάτω από τη σκιά των αιωνόβιων πεύκων. Η **Ανασα** (Λ. Καποδιστρίου 74, 6973395893) είναι τα όστρακά σου μ' ένα καλό κρασί, αλλά και η μαγική άποψη του Κεφαλονίτη Νικόλα Πετρούτσου για τα σουτζουκάκια μπακαλιάρου. Στο **12 με τόνο** (Ε. Βενιζέλου 125, Ν. Ερυθραία, 2106254204) και πλάι στο πατρικό ψαράδικο, θα δοκιμάσεις ένα θαλασσινό αλλιιώτικο ταξίδι με την υπογραφή του Μιχάλη Κεχαγιόγλου: σαρδέλα gravlax, μπιφτεκάκια τόνου και πικάντικο σπαγγέτι με ραγού φρέσκου τόνου.

Άδολη θαλασσινή χαρά θα νιώσεις και στο **Άδολο** (Ελαιών & Εχίνου 1, Ν. Κηφισιά, 210620501), που φτιάχνει ωμά σαν ζωγραφίες, αλλά μπερδεύει γλυκά και ένα νιότικο τυρί στα γαριδοπιτάρια του, βάζοντας το ψάρι να κάνει παρέα με εκλεκτά προϊόντα της τοπικής παραγωγής. Στη γειτονιά του Καζαντζιδή, τη Νέα Ιωνία, →



Stoiximan

**ΕΠΙΣΗΜΟΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗΣ
ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΚΥΠΕΛΛΟΥ FIFA 2026™
ΕΛΛΑΔΑΣ ΚΑΙ ΚΥΠΡΟΥ**



21+ | ΑΡΜΟΔΙΟΣ ΡΥΘΜΙΣΤΗΣ ΕΕΕΠ | ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΕΘΙΣΜΟΥ & ΑΠΩΛΕΙΑΣ
ΠΕΡΙΟΥΣΙΑΣ | ΕΟΠΑΕ – ΓΡΑΜΜΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ: 1114 | ΠΑΙΞΕ ΥΠΕΥΘΥΝΑ



Fish Market

Το ψάρι γλιστρά και βρίσκει γρήγορο δρόμο για να φτάσει ολόφρεσκο στις γειτονιές του κέντρου, έχει τον τρόπο να φτιάξει ολόκληρες πιάτσες και να μας θυμίσει πως η Αθήνα κατά βάθος είναι μια παραθαλάσσια πολιτεία



Τριαντάφυλλο της Νοστιμιάς



Milos - Κώστας Σπηλιάδης, ο άνθρωπος που σύστησε την ελληνική (θαλασσινή) κουζίνα σε όλο τον κόσμο

← οι **Βαρκούλες** (Αλαίας 2, 2130358767) αρμενίζουν στον ούριο άνεμο μιας νέας εποχής, που αποζητά στο ίδιο τραπέζι ένα γενναίο κριθαρότο με γαρίδες αλλά και ένα τραγανό θράψαλο και μια συναγρίδα στη σχάρα, στη λογική της φαγμένης νεοψαροταβέρνας. Σε ένα off Broadway σουξέ, τον **Θανάση** (Πεισισιράτου 40, 2109429317), οι ολόγλυκες γαρίδες του Αιτωλικού με τη σάλτσα μουστάρδας σε επιστρέφουν στην αρχέγονη γεύση του θαλασσινού, ο βελούδινος τόνος καπνίζεται διακριτικά, ο σολομός μαρινάρεται ισορροπημένα, όπου να 'ναι βγαίνει και μια σπαρταριστή ψαρούκλα από τη σχάρα.

Σουλάτσο στο πάρκο, ό,τι πρέπει για οικογένειες με παιδιά και πίσω ακριβώς ο **Καραβίδας** (Δεμιρδεσιού 89, 2102714585) στη Ν. Ιωνία, φημισμένος από το 2000 για τη σούπα του και το τσίπουρο που φέρνει από την πατρίδα Πρέβεζα, τη ζωντανή караβίδα του Βόρειου Ευβοϊκού, την αληθινή πατάτα, την παντρεμένη σαρδέλα και το σπαρταριστό ψάρι, στον κλασικό ψαρόδρομο που όλοι αγαπήσαμε.

Οι **Ψαράδες** (Ζησιμοπούλου 52, Π. Φάληρο, 2109414888) είναι από τα μαγαζιά που έχουν μπει για πάντα στην καρδιά του κοινού. Μαγαζί κλασικό που συνεχώς εξελίσσει τη φρέσκια του άποψη για τη θαλασσομαγειρική: ταραμοσαλάτα με μπρικ και πούδρα αυγοτάραχο, στρείδια με πίκλα κρεμμύδι και χτένια στη σχάρα με λάιμ, η θάλασσα στα πιο σικάτα της. **Ψαρώσαμε** (Α. Αλίμου 99, 2152153810) στην Αργυρούπολη και σε μια ψαρία ολόασπρη νεοταβέρνα που κινείται κλασικά, βάζει όμως και μια σύγχρονη πινελιά στην καβουροσαλάτα με το μπλε ελληνικό καβούρι, την τσιπούρα που ψήνεται πεταλούδα, το λαβράκι σεβίτσε και τα λινγκουίσι με τα όστρακα.

Στου γιαλού τα δοτσαλάκια

Είναι κι αυτό το ψάρι που το τρώς ρομαντζάδα, πάνω ακριβώς στην πηγή του, εκεί που σκάει το κύμα. Εκεί όπου οι ριβιέρες της Αττικής λειτουργούν σαν Σειρήνες, ποζάροντας εξάισια με κολακευτικά προφίλ, προσπαθώντας με χίλια τερτίπια να σου αποσπάσουν την προσοχή από το πιάτο, σε μια καρτ ποστάλ που βάζει κάτω όλα τα Μονακό του κόσμου.

Μπροστά από το πιάτο σου ο Σαρωνικός, στα χείλη σου γεύση από τεμπούρα, μαρούλι της θάλασσας, γαρίδακι από το Πευκί της Εύβοιας και στρείδια με σκορ-

δοβούτυρο, στο **Θέα Θάλασσα** (Ακτή Θεμιστοκλέους 344, 2104132070) πάνω ακριβώς στο πιο προνομιούχο σημείο του Μικρολίμανου. Αλλά θα πας και στο **Ψ...art** (Παπαναστασίου 60, 2103466896), με το τραπέζι σου σχεδόν να κολυμπά στο κύμα, πάνω από τα ιστιοπλοϊκά του Μικρολίμανου, για umami από καρπάτσιο με τζίντζερ και κόλιανδρο, πένες με κιμά σκορπίνας και σπιτικό καπνιστό σκουμπρί.

Στο **Μπαρμπουνάκι** (Ναυτικός Όμιλος Βουλιαγμένης, 2102650500) ζεις την ψευδαισθησιον από Cote d'Azur και Κάπρι μαζί, ή αλλιώς να πώς χαιρεσαι τη Βουλιαγμένη στα πιο αριστοκρατικά της. Εσύ αράζεις αφ' υψηλού πάνω από το γαλάζιο, παρέα με τηγανητά μπαρμπουνία, ψητές σαρδελίτσες φιλέτο, ωραία σασιμί και σεβίτσε. Πρώτο τραπέζι πίστα Σαρωνικός, πίσω σου η Λίμνη της Βουλιαγμένης και μια παρακαταθήκη δεκαετιών για την ιστορική ταβέρνα **Labros** (Α. Ποσειδώνος 20, 2108960144), που έχει μεταμορφωθεί σε classy ρεστοράν, με τα λευκά του τραπεζομάντιλα, το σωστό ποτήρι για το κρασί σου, νοστιμιές που συνδυάζουν το κλασικό της ταραμοσαλάτας, την καπνιστή μελιτζανοσαλάτα και τις μαρινάτες γαρίδες, με τα σπαγγέτι alle vongole και τα σεβίτσε λαβράκι με γλυκοπατάτα.

Πιάσε θέση στην πλήρη κι άσε το γαλάζιο από την κουραστική να διώξει τις έγνοιες σου. Λινά τραπεζομάντιλα, αστραφτερά σεβίτσια, φρέσκια τηγανητή караβιδόψυχα, σουξέ-κριθαρότο με γαρίδες και ξακουστή ψαρόσουπα θα ευχαριστηθείς και με το παραπάνω στον **Νικόλα της Σχοινούσας** (Διαδόχου Παύλου 48, Γλυφάδα, 2108949550).

Στον **Αστακό** (Α. Παύλου 46, 2η Μαρίνα Γλυφάδας, 2108947342) θα κάτσεις σαν μέσα σε σκηνικό της Φίνος Φιλμ: πολύχρωμες ψαρόβαρκες και κιόσκια με σπαρταριστήπραμάτεια, μυρωδιά από φύκια και ιώδιο – αυτή τη Γλυφάδα πάω στοίχημα πως δεν την ήξερες. Για να συνοδεύσεις το πανόραμα, μαγική ταραμοσαλάτα, γλυκόξινο τόνος με τζίντζερ, ψάρι φρικασέ ψημένο στον ξυλόφουρνο και γιουβέτσι με τζάμπο γαρίδες. Στο **Blue Fish** (Α. Ποσειδώνος 4, Βουλιαγμένη, 2130364214) τα τραπεζάκια είναι μέσα στο νερό, απέναντι φωτισμένος ο Αστέρας και η αριστοκρατική Ριβιέρα. Ψαροφαγία head to tail με ενσυναίσθηση από τον Γιώργο Οικονομίδη, ψάρι ψημένο στη robata, κολάρο σφυρίδας tsimitsuri, θεϊκό σεβίτσε με φρούτο του πάθους και τσίλι.

Κάτι από νησί και διακοπές με θέα τα ιστιοφόρα του





Άργουρα
Ο Νίκος Μικαήλ,
παίζει τους
θπσαυρούς της
θάλασσας
στα δάχτυλα

Μικρολίμανου, το **Piscis** (Ακτή Κουμουνδούρου 30, 2104170772) του Παναγιώτη Γιακαλή τη θάλασσα τη μαγειρεύει χορταστική και πλουσιοπάροχη. Για να πάρεις μια ιδέα: μπακαλιάρος αγιολί μέσα σε τортίγια, αμάν-μπρουσκέτες με παχουλή σαρδέλα και σοτέ ντοματίνια, ροφός φρικασέ και ψημισμένη αστακομακαρονάδα. Θέα από ψηλά και αβάδιστη, μπροστά σου το λιμανάκι με τις ψαρόβαρκες, το μπλε του Σαρωνικού.

Εκεί όπου η Ριβιέρα μοιάζει με ανοιχτό, πελαγίσιο ταξίδι θα βρεις στην κλασική αξία του **Καστελόριζου** (Βάρη, 2109655022). Στο πιάτο, βελουδίνη, πλούσια κακαβιά, ριζότο με καραβίδες και τζίντζερ και κριθαρότο με γαρίδες που αγνοούν την Ιταλία και θυμούνται τη μεστή νοστιμιά της κουζίνας της Ελληνίδας μαμάς. Ειδυλλιακό το σκηνικό μπροστά στις βαρκούλες της Ένωσης Ερασιτεχνών Ψαράδων, το απέραντο γαλάζιο πίσω από τους εξωτικούς φοίνικες, κλισέ ευτυχίας που συμπληρώνεται και με παραδοσιακά μεζεδάκια, ωμά θαλασσινά, σεβίτσε με μάνγκο, θαλασσινές μακαρονάδες και ψάρι φρικασέ.

Ο μεζές της κατηγορίας «λίγο κρασί, λίγο θάλασσα και τ' αγόρι μου», ο «μπίρες και καλαμαράκια», ο δημοκρατικός, ο νοσταλγικός, επιβιώνει ακόμη, απείραχτος και ακμαίος

Οι «ωχ, μάνα μου!» Ψαρομεζέδες

Ο μεζές της κατηγορίας «λίγο κρασί, λίγο θάλασσα και τ' αγόρι μου», ο «μπίρες και καλαμαράκια», ο δημοκρατικός, ο νοσταλγικός, επιβιώνει ακόμη, απείραχτος και ακμαίος κοιτάζοντας με μάτι σνομπ και ειρωνικό τα σεβίτσε και τις ωμές χοές στον Ποσειδώνα. Μεζές που κρύβει μέσα του καμπούς και άθλους καθημερινούς, χταπόδι που λιάζεται, σπιτική λακέρδα και παστά, στο μαυρισμένο τηγάνι τοιτσιρίζει μαρίδα και κεφτές, μύδια αχνιστά και θράψαλο.

Στις ανηφοριές και στις φτωχογειτονιές του Γαλατσίου, το **Λέσβιον** (Βαρδουσιών 3, 2102923689) και ο Παναγιώτης Τσατσαρώνης είναι εδώ και χρόνια το μυστικό κάθε καλοφαγά. Καπνλειό αρχαίο ο **Ζάχος** (Κομοτηνής 37, Καμίνια, 2104813325), με τα κρασοβάρελα και τα παλιά μωσαϊκά, στο πιάτο κι ο μεζές, αιγινίτικες κατσούλες τηγανιτές με βούτυρο, σουπιές με χόρτα, τροφαντός, μαρινάτος γαύρος και βελουδένια ψαρόσουπα.

Το **Ψαροκόκκαλο** (Β. Ουγκώ & Τσακάλωφ, Αμφιάλη, 2104002559) είναι πρωτίστως η φροντίδα του Φανούρη και της Άννας, που τους αγαπάμε γιατί φτιάχνουν ακόμη γαρίδες κοκτέιλ. Μαρίδα σαν λουκουμάς, μαστιχωτό χταπόδι και ανάλαφρο χέρι στο σοφό τηγάνι. Πάνω από τις φυλλωσιές και τις πέργκολες τα ρούχα στεγνώνουν στα μπαλκόνια και ο κύριος Βαγγέλης στον **Ιωνικό** (Προύσης 17, Νίκαια, 2104920202) ψήνει την πιο τροφαντή σαρδέλα και πατάτα χερσία, άπαιχτο καλαμάρι, караβιδόψυχα και χταπόδι. Δίπλα έχουν πιάσει το μπουζουκάκι.

Κάποτε ο Ταύρος ήταν ένας απέραντος κήπος με τα νερά και τα μπροστάνια του. Πλάι στα χαμπλά προσφυγικά σπιτάκια με τα πλαστικά τραπεζομάντιλα και τις ανθισμένες γλάστρες στα πεζοδρόμια, ο **Μόσχος** (Α. Ειρήνης 19, 2103466355) είναι το ιδανικό σκηνικό, αν θέλεις να συνοδεύσεις τον μπακαλιάρο σου με κουλέρ λοκάλ παλιάς Ελλάδας και ασπρόμαυρης Φίνος Φιλμ και να νιώσεις τι εστί σωστό τηγάνι.

Αν θέλεις να ζήσεις εξοχικά μέσα στην πόλη, στον γραφικό πεζόδρομο μπροστά στις αυλές των παλιών νεοκλασικών, ο **Μάνθος** (Περσέως και Σκαμβονιδών, Πετραλώνη, 2103472635) είναι το ιδανικό, χαλαρό κουζούρι στη λιακάδα. Ψαράκια, λαμπρό τηγάνι και πατάτα του ονειρίου, όπως εγγυάται ένας παλιός καφενές με ρίζα κρητική.

Αυλή νοσταλγική και το σφύριγμα του τρένου από μακριά θα πετύχεις στον **Καπετάνιο** (Τενέδου 4, Καμίνια, 2104206539). Στο πιάτο γαύρος, μαριδάκι, γόπα, μελανούρι αλλά και πρωτοκλασάτη πεντάκιλη σφυρίδα, συναγρίδα, φαγκρί και άλλα επιφανή των θαλασσών, όλα ελληνικά, από την Πάρο, την Αντίπαρο και τη Μήλο. Παλιός καφενές σε σύγχρονη μετάφραση είναι ο **Πελεκάνος** (Σφακτηρίας 24, Κεραμειός, 2130467173) με ρίζες τννιακές, στον γραφικό πεζόδρομο με τα παλιά νεοκλασικά σαν πίνακες του Τσαρούχη: ταραμοσαλάτα με αλάτι γαύρου, ξιδάτες γαρίδες Κοιλιάδας, χορτοκεφτέδες, χταπόδι κρασάτο με φάβα και γαρίδες με μύδια και κολοκυθάκια μαγειρεμένα σε σάλτσα από βραστόψαρα.

Δυο διάσημοι τοιπουράδες του Βόλου βοήθησαν να στηθεί το **Άνοιξη παρά Τέταρτο** (Αθηνών-Χαλκίδος 17, Άνοιξη, 2108145588), που φέρνει στην Αθήνα την έννοια του βολιώτικου τοιπουράδικου. Εδώ παραγγέλνεις μόνο τα τοίπουρα και ο μεζές έρχεται στο πιάτο, ανάλογα με τα κέφια του καιρού και του ψαρά.





Δημιουργούμε τόπους που εμπνέουν τη ζωή.

Στη Lamda Development, για περισσότερα από 20 χρόνια αναμορφώνουμε το ελληνικό αστικό τοπίο. Δημιουργούμε εμπορικούς και ψυχαγωγικούς προορισμούς και εμπειρίες, που βελτιώνουν την καθημερινότητά μας, ενώ αναβαθμίζουμε τον θαλάσσιο τουρισμό με υπερσύγχρονες μαρίνες διεθνών προδιαγραφών.

Παράλληλα υλοποιούμε τη μεγαλύτερη αστική ανάπλαση της Ευρώπης, το The Ellinikon, έναν πρωτοποριακό, έξυπνο και πράσινο νέο προορισμό, ανοιχτό για όλους. Με τον άνθρωπο στο επίκεντρο, όραμα, συνέπεια και αρχές, παράγουμε αξία για την οικονομία, την κοινωνία και το περιβάλλον.

www.lamdadev.com



ΕΜΠΟΡΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ

ΜΑΡΙΝΕΣ

ΕΞΥΠΝΗ ΠΟΛΗ





Αστακός
Νοστιμιές της σχάρας
και δημιουργικές
συνταγές με Θέα
τις βαρκούλες
στο λιμανάκι
της Γλυφάδας

Δίπλα:
Θαλασσινός
Ειρήνη Λουκή,
η δεύτερη γενιά



Δεξιά:
Στοά Αλλιώς
Μύδια αχνιστά και
ρακές στον
πεζόδρομο



THE BOY

Αυτοί που πάντα έκαναν του ψαρο-κεφαλιού τους

Είναι κάποιιοι που από αρχής το ξεκαθάρισαν πως για το θαλασσινό έχουν τη δική τους άποψη. Αυτή που δεν μιμήθηκε, αυτή που δεν επηρεάστηκε από τις μόδες και τα κέφια του κοινού, αυτή που άνοιξε του κεφαλιού της μονοπάτι για να σου σερβίρει τα πέλαγα με τη σφραγίδα της. Ρίσκο που πέτυχε, αφού όλοι οι εκκεντρικοί είναι πλέον κλασικοί και μονίμως γεμάτοι.

Ο Νίκος Μιχαήλ στα **Άργουρα** (Αγροιλιάου 49-61, Τζιτζιφιές, 2177173200) είναι ένας εκκεντρικός μάγειρας και μόνος του πιάνει ένα κεφάλαιο ολόκληρο στο θέμα «ψάρι». Ξεκίνησε σε ένα αλλοότερο σκηνικό καλλιτεχνικού που όμως μαγεύει μια πεντάστερη κουζίνα, εξαιρετικά αφιερωμένη σε όστρακα που δεν είχε δει ποτέ του ο Αθηναίος. Τοσκαωμένος με τα βραβεία, την προβολή και την πολλή συνάφεια του κόσμου, ο Νίκος έχει γράψει τη δική του ένδοξη ιστορία στην ψαροφαγία και την οστρακοφαγία και κανείς δεν μπόρεσε ποτέ να τον μιμηθεί.

Το τελευταίο τηγανιτζίδικο της χώρας, η **Μαργαρώ** (Μ. Χατζηκυριακού 126, 2104514226) στη σκιά της Σχολής Ναυτικών Δοκιμών, σαν ταξίδι σε νησί, κατάσταση και πάντα γεμάτη ζωή, χρόνια τώρα σερβίρει αποκλειστικά και μόνο αυτό που ξέρει να κάνει καλύτερα: γαρίδα τηγανητή, λιθρινάκι ή ό,τι άλλο σε ψαράκι της ημέρας και αληθινή, ολοζώντανη χωριάτικη. Δεν σας φτάνει; Να πάτε παρακάτω.

Ομοιδεάτες και στα παστρικά και νοσταλγικά **Κανάρια** (Κανάρη 119, Μοσχάτο, 2109422119): σπέσιαλ γαρίδα Πλαταμώνα στη σχάρα, ψάρι καλό για τη σχάρα, ντοματοσαλάτα επιτομή με έξτρα τριμμένα ντομάτα, καλντύχτα σας! Δεν ξέρεις τι να πρωτοαγαπήσεις: τη νοστιμιά ή αυτό το σπίτι που δεν ξέρεις σε ποιο παρελθόν κάποτε είχες ζήσει μέσα του – τέλεια και η αυλή του τώρα το καλοκαίρι.

Από το 1989, ο **Ζαρκαδούπας** (Βιθυνίας 32, Νίκαια, 2104252770), όταν όλοι έτρωγαν ακόμη μπαρμπούνη και μαρίδα, αποφάσισε να εστιάσει στα ξακουστά καβούρια του – του γυαλού τα καβουράκια όλοι αγάπησαν, ακόμη κι εκείνοι που δεν ήξεραν τα λόγια του τραγουδιού.

Η **Ψαροκαστέλλα** (Σκρα 19, Καστέλλα, 2104222237) δεν είναι μαγαζί, είναι το πατρικό σπίτι της Μαρίας. Και η κουζίνα της δεν έχει υπαλλήλους, μόνο τον Κώστα τον άντρα της στη ψησταριά. Στο μενού της δεν θα βρεις εκκεντρικότητες. Μόνο πιάτα κλασικά που αυτή μαγειρεύει εντελώς αλλιώς, παραφράζοντας τις συνταγές της Πολίτισσας μαμάς της. Το «περάστε από το σπίτι για έναν μεζέ» σε συσκευασία ταβέρνας.

Στο Χατζηκυριάκειο ένα δειλινό ή μια Κυριακή μεσημέρι

Ανάμεσα στο επιβλητικό κτίριο του Ορφανοτροφείου Θηλέων και τη Σχολή Ναυτικών Δοκιμών, η λεωφόρος Χατζηκυριακού είναι μια ακμαιότατη ψαροπιάτσα, ένα βασιλείο του ιωδίου, που μοσχοβολά γλυκάνισο και κταπόδι στα κάρβουνα. Δεύτερη πατρίδα Δωδεκανήσιων μεταναστών που έφεραν μαζί τους τη λατρεία αλλά και τη γνώση τους για το ψάρι, μια παύση από την πόλη και το τσιμέντο της, μια μεταφορά στις διακοπές χωρίς να πάρεις το καράβι και πολλές παραλλαγές σε ένα ψαρίσιο θέμα, να διαλέξεις όποια σου ταιριάζει. Ή όποια έχει τραπέζι.

Ο **Ηλίας** (Λ. Χατζηκυριακού 104, 2104511261) θα σε κερ- →



Δεν ταξίδεψα ποτέ στην Αυστραλία

THE BOY
ΔΕΝ ΤΑΞΙΔΕΨΑ ΠΟΤΕ
ΣΤΗΝ ΑΥΣΤΡΑΛΙΑ

ΠΡΟΒΟΛΕΣ – ΣΥΝΑΥΛΙΑ –
ΕΚΘΕΣΗ – INSTALLATIONS

05 → 07 06 26
ΣΤΗ ΣΤΕΓΗ

Η ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΗ ΜΙΑΣ ΗΠΕΙΡΟΥ
13.375 ΧΛΜ. ΜΑΚΡΙΑ, ΕΝΑ ΤΡΙΗΜΕΡΟ
TAKEOVER ΣΕ ΟΛΟ ΤΟ ΚΤΙΡΙΟ ΤΗΣ ΣΤΕΓΗΣ.



ONASSIS STEGI



Μαργαρώ
Τα τηγάνια της
πείρουν φωτιά 80
χρόνια τώρα. Το ψάρι
ή το ναυτάκι;



Φοιτητής
Πρώην «το μυστικό
μας», τώρα
κοσμοσυρροή

δίσει με την πάστρα του, αυτή την παλιά, που μοσχοβολά σαπούνη, αλλά και με το μαγικό του ελαιόλαδο που φέρνει από το Κρανίδι. Κλασικός και ολόφρεσκος, με την ανοιχτή σαρδέλα με ντομάτα και κρεμμυδάκι, ζεστά χόρτα και αχινούς, όταν πετύχεις, είναι η ταβέρνα-οικογενειακή αγκαλιά που θα εμπιστευτείς απόλυτα. Ο Συμιακός **Γιάννης** (Λ. Χατζηκυριακού 107, 2104180160), που ξεκίνησε από χασάπης, εστιάζει πιο πολύ στον μεζέ: έχει ενίοτε και αχινό, συμιακό γαριδάκι, μύδια αχνιστά και τραγανό μαριδάκι.

Ο **Φίλιππος** (Λ. Χατζηκυριακού 111, 2104533657) ενδεικνυται για μοιρασμένες τοπιουροκατανύξεις, αλλά έχει και καλό ψάρι, κυλωμένη κακαβιά και κριθαράκι με γαρίδες. Το **Υπερωκέανειο** (Μ. Χατζηκυριακού 48, Πειραιάς, 2104180030) είναι το βαρύ πυροβολικό της γειτονιάς. Άπαξ και μπεις στην αυλή του, νιώθεις πως είσαι στο νησί και μόλις γύρισες βρεγμένος από την παραλία. Ντεκόρ νοσταλγικό και μια φαντασία παραπάνω στα ξεχωριστά του πιάτα, σαν τη μαγική σουπιά στα κάρβουνα με φρέσκια ντομάτα και ταχίνι και την ψητή σαρδέλα που ξαπλώνει πάνω σε φρυγανισμένο ψωμί με ντοματούλα.

Η παραλία στις Τζιτζιφιές

Αν αναρωτιέσαι γιατί τόσο λέπι μαζεμένο στις Τζιτζιφιές, είναι που οι καιροί και η γεωγραφία της πόλης αλλάζουν και δεν είχες την τύχη να προλάβεις την αμμουδιά με τα καΐκια και τις ψαρόβαρκες. Εδώ που κάτω από τη σκιά των τζιτζιφιών έπαιρνε τον αέρα της η φτωχολογιά που κατοικούσε στα γύρω προσφυγικά αλλά και οι φραγκάτοι Αθηναίοι γλεντζέδες και ξενύχτηδες. Σήμερα ό,τι απομένει από αυτό το τοπίο είναι μια σφηκοφωλιά από ψαροστέκια, που προβάλλουν ανάμεσα στις πυκνές πολυκατοικίες.

Από το 1989 στυλοβάτης της πιάτσας, ο **Θαλασσινός** (Λυσικράτους 32, 2109404518) είναι ο βασιλιάς της ψα- →

Ζάχος
Από τα πιο παλιά
κουτούκια
του Πειραιά



THIS IS ATHENS CITY FESTIVAL



ΤΟ
ΦΕΣΤΙΒΑΛ
ΤΟΥ **ΔΗΜΟΥ**
ΑΘΗΝΑΙΩΝ

Η πόλη σου.
Το φεστιβάλ σου.
ΜΑΪΟΣ 2026

ΔΕΣ ΟΛΟ ΤΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΔΩ



cityfestival.thisisathens.org

Το βουνίσιο ψάρι, οφείλει να είναι ψαγμένο. Να κάνει μια παραπάνω προσπάθεια ώστε να φέρει το ιώδιο έξω από τα νερά του και να σου το μαγειρέψει με λόγο και αιτία.



Ψαρώσαμε
Η θαλασσινή νεοταβέρνα
της Αργυρούπολης



Βαρκούλες
Αρμενίζουν
στη Νέα Ιωνία
με κλασικές και
ψαγμένες
ψαροσυνταγές

ρογειτονιάς και ο πιο γνωστός εκπρόσωπός της. Ένα μαγαζί που μεγαλώνει μαζί μας κι όλο και ομορφαίνει στα έξω του με την υπέροχη αυλή του, αλλά και στα μέσα του. Οι, όσο αντέχουμε, δημιουργικές λιχουδιές, όπως η τραγανή πίτα με την ντομάτα και τις γαριδούλες ή τα τηγαντά μύδια στο κουρκούτι, εδώ αποκτούν μια πιο σίγουρη νοστιμιά.

Η **Γιαγιά Ελισάβετ** (Ξενοφώντος 179, 2109428353) υπήρξε μορφή τιμημένη της περιοχής. Μπορεί να μην υπάρχει πια, αλλά τα παιδιά της μαγειρεύουν ακόμη πιο προσεγμένα την κληρονομιά της, τον τραγανό μπακαλιάρο, τα επικά μπαστουνάκια κολοκυθιού και τις ποντιακές συνταγές, όπως τα ντολμαδάκια που παρεμβαίνουν στο θαλασσινό μενού.

Ο **Πεζούλης** (Πεισιστράτου 11, 2109422684), φημίζεται για τη μελωμένη, δεμένη ψαρόσουπά του. Η τελευταία γενιά έχει προσθέσει τα απαραίτητα ωμά της εποχής, όμως, θα βρεις όλα τα κλασικά, τη βραστή σαλάτα με την πατάτα, το κολοκυθάκι και το κρεμμύδι, την τηγαντή καραβιδόψυχα, το καλό ψάρι και την αύρα που ακόμη θυμίζει το παλιό αναψυκτήριο του 1951, που άνοιξε για να εξυπηρετεί τους «ιπποδρομιάκπδες». Στην **Κακαβιά ο Νίκος** (Σωκράτους 231, 2109411002) θα έρθεις φυσικά για τη νοστιμότερη κακαβιά της γειτονιάς, με συνταγή παλιά μιας ψαράδικης οικογένειας, γέννημα-θρέμμα της προσφυγικής συνοικίας.

Αν έρθεις σε ώρα αιχμής, η **Αντωνία** (Ισμήνης 36, 2109404508) θα σε τρομάξει με τα μιλιούνια του κόσμου στα τραπέζια της και ίσως σκεφτείς να «την κάνεις» με ελαφρά πηδηματάκια. Όχι· γιατί σε λίγο θα εντυπωσιαστείς από τη γρήγορη εξυπηρέτηση, από την ποιότητα, από το αλάδωτο τηγάκι. Όλα τα θαλασσινού κλασικισμού και μόνο, στη μια χερά εκτέλεσή τους.

Τα αναπάντεχα

Αυτό που δεν περίμενες, σε σημείο που ποτέ δεν φανταζόσουν. Γιατί δενόμαστε περισσότερο με την έκπληξη, με όσα αντικρίζουν τα μάτια μας όταν ξεφεύγουμε από το αναμενόμενο και το αναπάντεχο. Πού να πάει ο νους σου ότι ένα κυριλέ και δημιουργικό ψαροεστιατόριο μπορεί να ξεφυτρώσει στα πόδια της αγοράς του Ρέντη, σε ένα τοπίο από κείνα που αγαπά ο Βέντερας, ανάμεσα στις μεταφορικές, τα συνεργεία και τα logistics; Με 20 χρόνια πείρα στην προμήθεια του ψαριού, η οικογένεια Κατσικάκη και το **Ρολφο** (Τζων Κέννεντυ 6, απέναντι από την Κεντρική Λαχαναγορά, 2107104578) σεβίζονται ψάρι και θαλασσινό με εσωτερική εγγύηση, άσπογη μακαρονάδα του ψαριού και ωμά, αλλά όλοι έχουν να πουν και για τη σαλάτα ντομάτα τους, που όμοιά της δεν έχουν ξαναδοκιμάσει. Σε χοντρές ροδέλες, με αλάτι, ρίγανη και ελαιόλαδο.

Αν δεν χάσεις το στενό με τη διακριτική ταμπέλα ΠΟΝ πάνω στην Ιερά Οδό, θα βρεις αδιέξοδο. Και έναν ναύτη-φρουρό, αίφνης από δεξιά, πίσω από μια καγκελόπορτα να σου ζητά ταυτότητα για να περάσεις στον απόκοσμο πλανήτη, την απέραντη απεραντοσύνη του Προμηθευτικού Οργανισμού Ναυτικού. Στο σεληνιακό τοπίο, κάτω από το φεγγάρι, μια φωτισμένη παράγκα. Αυτή είναι η **Λαγουδέρα** (Ιερά Οδός 102Α, Π.Ο.Ν. 2104410059), που, από μικρό κτίσκι με ταπεινό ψαράκι, έχει τρανέψει και έχει βάλει τη δημιουργικότητα στην κατασάρδα της. Πλάι στα κλασικά κι αγαπημένα θα δοκιμάσεις χιονκιάρ μπεγιεντί με χταπόδι, καραμελωμένο χταπόδι με όνειρο τραγανή τηγαντή ρόκα, πεσκανδρίτσα με κουρκουμά και λεμονάτο τόνο με μανιτάρια. **101**



Φεστιβάλ του Δήμου Αθηναίων Οι 10 εκδηλώσεις που τα «σπάνε»

Υπαίθριες πίστες χορού σε πλατείες, ξεναγήσεις σε ιστορικές γειτονιές, περφόρμανς και γλέντι μέχρι το πρωί

Το Φεστιβάλ του Δήμου Αθηναίων πλησιάζει στην κορύφωσή του και θα ολοκληρωθεί στις 31 Μαΐου με ένα μεγάλο πάρτι. Η Αθήνα αποχαιρετά την άνοιξη και καλωσορίζει το καλοκαίρι με πλήθος πολιτιστικών εκδηλώσεων, σε μια μεγάλη γιορτή που απλώνεται από το ιστορικό κέντρο μέχρι τις πιο απομακρυσμένες γειτονιές. Με ανοιχτά πάρτι, μουσικές βραδιές, κινηματογραφικές προβολές, εκθέσεις, ξεναγήσεις σε μουσεία της πόλης, αλλά και δράσεις για μικρούς και μεγάλους, το Φεστιβάλ του Δήμου Αθηναίων μετατρέπει πλατείες, πάρκα και δημόσιους χώρους σε σημεία συνάντησης, πολιτισμού και ψυχαγωγίας, δίνοντας νέες αφορμές για έξοδο σε όλη την πόλη.

Περίπατος σε μια ιστορική συνοικία της πόλης

Το Φεστιβάλ του Δήμου Αθηναίων μάς προσκαλεί να ανακαλύψουμε μια ιστορική γειτονιά στα Πατήσια: την Κηπούπολη Κυπριάδου. Με οδηγό τον Δρ. Ιορδάνη Παπαδόπουλο, θα περπατήσουμε ανάμεσα σε επαύλεις, ατελιέ και δρόμους που κράτησαν το αποτύπωμα μιας άλλης Αθήνας. Οι παρευρισκόμενοι θα έχουν την ευκαιρία να μάθουν για την ιστορία και την εξέλιξη μιας περιοχής που σχεδιάστηκε ως πρότυπο «κηπούπολης» και επηρέασε την πολεοδομική ανάπτυξη συνοικιών όπως το Ψυχικό και η Νέα Σμύρνη.

Κηπούπολη Κυπριάδου, 22 Μαΐου

Μια μεγάλη υπαίθρια πίστα χορού

Η Πλατεία Αγίων Ασωμάτων στο Θησείο γίνεται ένα μεγάλο open-air dance floor, που έχει αναλάβει να στήσει το Enteka Athens, σε συνεργασία με τη Three Cent. Afro και global beats ενώνονται σε ένα κοινό ηχητικό πεδίο, όπου η μουσική γίνεται γέφυρα επικοινωνίας ανάμεσα στους κατοίκους της περιοχής, τους περαστικούς και τους τουρίστες. Στο line up της βραδιάς βρίσκονται οι DEMAR, HARDPAN, DEZMOS και NIK J, οδηγώντας το κοινό σε ένα αδιάκοπο χορευτικό ταξίδι κάτω από τον αθηναϊκό ουρανό.

Πλατεία Αγίων Ασωμάτων, 23 Μαΐου

Δuo μέρες αφιερωμένες στην ευεξία

Με υπότιτλο «Στη βλάστησή σου ξανανιώνω», το Wellness Festival επιστρέφει για δεύτερη χρονιά στην πόλη για να προσφέρει ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα ευεξίας που συνδυάζει σωματική άσκηση και πνευματική ισορροπία. Ένα διήμερο ανοιχτό στο κοινό, γεμάτο εκδηλώσεις yoga, pilates, διαλογισμό, αλλά και ομιλίες αυτογνωσίας και προσωπικής ανάπτυξης, που στοχεύουν να μας κάνουν να επαναπροσδιορίσουμε τη σχέση μας με τη φύση.

Εθνικός Κήπος, 23-24 Μαΐου

Ο σύγχρονος χορός στον δημόσιο χώρο

Η Κρατική Σχολή Ορχηστρικής Τέχνης (ΚΣΟΤ) «καταλαμβάνει» τη Στοά Αρσακείου, μετατρέποντάς τη σε ζωντανή σκηνή σύγχρονου χορού. Σπουδαστές και καθηγητές της σχολής, μέσα από μια σειρά χορογραφιών, συνομιλούν με την αρχιτεκτονική του χώρου και τον ρυθμό του αστικού κέντρου, αποδεικνύοντας πως ο χορός μπορεί να επαναπροσδιορίσει ουσιαστικά την εμπειρία του δημοσίου χώρου.

Στοά Αρσακείου, 23-24 Μαΐου

Μια ειδική εκδήλωση για το Μοσοφίλερο

Οι The Mantinians, η ένωση των οινόπαραγωγών της Μαντινείας, έρχονται στην Αθήνα για μια βραδιά υψηλής οινικής αισθητικής, με σκοπό να παρουσιάσουν την οινική ταυτότητα της περιοχής τους. Μάλιστα, προσκαλούν τον κόσμο σε ένα Walk Around Tasting, όπου θα αναδείξουν τα πολυδύναμα χαρακτηριστικά που έχει το Μοσοφίλερο, ο «Κάπνιος Οίνος».

ΝΥΝ ΕΣΤΙ, 26 Μαΐου

Κρητικό γλέντι

Ο Βασίλης Σκουλάς, μία από τις πιο εμβληματικές φωνές της κρητικής παράδοσης, έρχεται για να ξεσηκώσει το πάρκο της Ακαδημίας Πλάτωνος, σε μια γιορτή γεμάτη πάθος και λεβεντιά. Μαζί με τους μουσικούς του, μεταφέρει το κοινό σε ένα αυθεντικό κρητικό γλέντι και καλεί μικρούς και μεγάλους να μπουν στον χορό.

Πάρκο Ακαδημίας Πλάτωνος, 29 Μαΐου

Υπαίθριες εκθέσεις με μουσική και κοκτέιλ

Το Athens Photo World, μαζί με το Φεστιβάλ του Δήμου Αθηναίων και το Athens Cocktails, εγκαινιάζει τη θερινή του περίοδο με ένα ανοιχτό πάρτι. Προβολές υπαίθριων εκθέσεων, DJ sets από Tolis Q, Chairman και Marthe, καθώς και cocktails από το A for Athens Bar συνθέτουν μια βραδιά σύγχρονης αστικής γιορτής.

Stoa Culture, 30 Μαΐου

Από τη Βόρεια Καρολίνα στην Αθήνα

Είκοσι πέντε μουσικοί από το North Carolina State University φέρνουν την ενέργεια της αμερικανικής τζαζ σκηνής στο κέντρο της πόλης. Οι Wolfpack ανεβαίνουν στη σκηνή, για να μας καταπλήξουν με τον αυθεντικό και εκρηκτικό τους Big Band ήχο. Οπλά τους τα δυναμικά πνευστά, οι αυτοσχεδιασμοί και οι ξεσηκωτικοί swing ρυθμοί.

Εθνικός Κήπος, 30 Μαΐου

Χορός στο κέντρο της πόλης

Ένα ακόμη μεγάλο open-air πάρτι στο πλαίσιο του Φεστιβάλ του Δήμου Αθηναίων που ξεκινά το απόγευμα και θα διαρκέσει μέχρι αργά το βράδυ, με πρωταγωνιστή έναν από τους πιο επιδραστικούς DJs της παγκόσμιας house και techno σκηνής, τον Radio Slave (Matt Edwards). Η βραδιά ξεκινά με το B2B set των Man With The Speaker και Chevy.

Πλατεία Κλαυθμώνος, 30 Μαΐου

Ένα μεγάλο closing party

Το Φεστιβάλ του Δήμου Αθηναίων ολοκληρώνεται με ένα μεγάλο closing party στην οδό Αθηνάς. Ένας ιστορικός δρόμος μεταμορφώνεται σε υπαίθριο dance floor, γεμάτο μουσική, φως και κόσμο, σε ένα φινάλε που σηματοδοτεί την έναρξη του αθηναϊκού καλοκαιριού.

Οδός Αθηνάς, 31 Μαΐου

Μέρος των δράσεων υλοποιείται στο πλαίσιο της Πράξης «Δράσεις προβολής, ενίσχυσης και προώθησης του τουρισμού στον Δήμο Αθηναίων»/Υποέργο 1, που εντάσσεται στο Πρόγραμμα «Αττική 2021-2027», ΟΠΣ 6018475 και συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης.



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ 2021-2027
Πρόγραμμα Ανάπτυξης και Ανταρτισίας



Περιφερειακό Πρόγραμμα «ΑΤΤΙΚΗ»
ΔΗΜΟΣ ΑΘΗΝΑΙΩΝ
ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΑΘΗΝΑΣ

ΣΕΦ, ΠΟΥ ΤΡΩΣ ΚΑΛΟ ΨΑΡΑΚΙ;

10 ΣΕΦ ΚΑΙ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΕΣ
ΤΗΣ ΕΣΤΙΑΣΗΣ ΜΑΣ
ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΟΥΝ ΤΙΣ ΜΥΣΤΙΚΕΣ
ΤΟΥΣ ΨΑΡΟΦΑΓΙΚΕΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ

ΕΙΝΑΙ ΣΕΦ ΚΙ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΕΣ ΜΕ ΜΠΟΛΙΚΑ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΑ ΠΙΣΩ ΤΟΥΣ. ΑΥΤΟΙ ΚΙ ΑΝ ΞΕΡΟΥΝ ΑΠΟ ΨΑΡΙ! ΠΩΣ ΤΗΓΑΝΙΖΕΤΑΙ, ΠΩΣ ΨΗΝΕΤΑΙ, ΠΩΣ ΜΠΑΙΝΕΙ ΣΤΗΝ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑ ΚΑΙ ΜΕΛΩΝΕΙ. ΚΙ ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΤΟ ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ; ΠΟΥ ΠΑΝΕ ΝΑ ΤΟ ΦΑΝΕ; ΣΕ ΤΑΒΕΡΝΑΚΙ ΜΥΣΤΙΚΟ ΚΑΙ ΑΠΟΜΕΡΟ; ΣΕ ΨΑΡΟΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΠΕΡΙΩΠΗΣ; ΣΤΗΝ ΑΛΛΗ ΑΚΡΗ ΤΗΣ ΧΩΡΑΣ Η ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΪΚΗΣ ΜΑΣ ΖΩΗΣ; ΤΟΥΣ ΑΚΟΥΜΕ ΜΕ ΟΡΕΞΗ ΜΕΓΑΛΗ.

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΒΝΑΤΣΙΟΥ





01

ΜΙΧΑΛΗΣ ΝΟΥΡΛΟΓΛΟΥ

Ψαρεύω από μικρός. Περισσότερα με έμαθε στην Ίο ένας πολύ δυνατός ερασιτέχνης ψαράς,

ο Νίκος Αρχολέκκας, που έχει το εστιατόριο Salt στο νησί. Μου είπε ότι θα με μάθαινε να ψαρεύω αν ακολουθούσα πιστά κάποιους κανόνες: 1. Δεν θα πουλήσω ποτέ τα ψάρια που έπιασα. 2. Δεν θα βάλω ποτέ ψάρι στην κατάψυξη. 3. Πάντα θα ακολουθώ τα όρια στα μεγέθη των ψαριών, πράγμα που σημαίνει ότι, αν ποτέ πιάσω σφυρίδα κάτω από 3 κιλά, θα τη ρίξω πάλι στη θάλασσα.

Όταν δεν τρώω το ψάρι που έπιασα, πάω: Στον **Κάβο**, στα Ισθμια, γιατί ο Τάσος είναι επιστήμονας και ξέρει το κάθε ψάρι που έχει στο ψυγείο του, σε ποιο σημείο σπέματος είναι αυτό το ψάρι ανάλογα με την εποχή. Γι' αυτό και το μεγάλο ψάρι το μαγειρεύει αριστοτεχνικά. Στον **Φουπιτή**, στο Νέο Ψυχικό, γιατί ο Δημήτρης κι ο Παναγιώτης – που είναι μια η δεύτερη γενιά του μαγαζιού – έμαθαν τη δουλειά από τον πατέρα τους και την αντιμετωπίζουν με σοβαρότητα και αγάπη. Το σεβίτσε τους είναι καταπληκτικό. Στα **Άργουρα** του Νίκου Μιχαήλ πάω για σικώτι πεσκανδρίτσας και σαλάτα με πεταλίδες και αλμύρα – ακόμη θυμάμαι τη γεύση τους. Στα **Κανάρια**, στο Μοσχάτο, θα πάω για την ατμόσφαιρα παλιάς Αθήνας, για τις γαρίδες και για την ντοματοσαλάτα τους. Πάρα πολύ μου αρέσει που κάνει μόνο τρία πράγματα. Στο **Piscis**, στο Μικρολίμανο, και στον (σ.σ. Παναγιώτη) Γιακαλή, τον φίλο μου, γιατί έχει πολύ τιμίες τιμές και καλομαγειρεμένα θαλασσινά. Θα φτάσω μέχρι τη Χαλκίδα για να φάω στο **Tsafaki**, στη γέφυρα, караβίδες Ευβοϊκού ψητές στη σχάρα μόνο με χοντρό αλάτι. Θα κλείσω λέγοντας ότι δεν θα ξεχάσω ποτέ τον γαύρο με λαδορίγανη και σκορδάκι που κάνει η μάνα μου. Το καλοκαίρι της το ζητάω συνέχεια.

[Σεφ στο εστιατόριο Nolan](#)



ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΓΙΑΚΑΛΗΣ

Ο πατέρας μου έλεγε ότι είμαι λιοντάρι, γιατί μικρός έτρωγα μόνο κρέας. Μεγαλώνοντας και λόγω επαγγέλματος, άρχισε να μου αρέσει το ψάρι πολύ. Δεν ξέρω γιατί, μάλλον επειδή τρώγοντας έρχεται η όρεξη. Αν σταμάτησα να τρώω κρέας; Όχι, ποτέ δεν θα γίνει αυτό (γέλια)! Για ψάρι, λοιπόν, όταν δεν πηγαίνω σε κάποιο από τα μαγαζιά όπου μαγειρεύω ή επιμελούμαι, θα επισκεφτώ κάποιο από τα παρακάτω:

Ο **Κάβος** στα Ίσθια δεν έχει μόνο ολόφρεσκο ψάρι, αλλά και κορυφαία ντομάτα! Κι όπως σου καθαρίζουν το ψάρι στο τραπέζι σου, παίρνουν κάποια κομμάτια και τα βάζουν μέσα στη σαλάτα... Στον **Κουρσάρο**, στη Δροσιά, πάω για την άφραστη πρώτη ύλη και για τη μαεστρία στο ψήσιμο. Εκτός από το φρέσκο ψάρι, φημίζεται και για την ομώνυμη σαλάτα του. Απλή, φρέσκια και δροσερή. Το **Ρολό** είναι ένα διαμάντι κρυμμένο στην κεντρική αγορά του Ρέντη. Κι εγώ πρόσφατα το έμαθα, που με κάλεσε φίλος, κι έπαθα πλάκα! Μου άρεσε πάρα πολύ. Έφαγα υπέροχες φρέσκες μικρές καραβίδες και τηγανητή καραβιδόψυχα. Στη **Στροφή** στο Πέραμα παίρνεις μύδια, καβούρια και άλλα θαλασσινά που τα ακνίζουν και τα κάνουν με ροκφόρ. Και οπωσδήποτε συμιακό γαριδάκι. Στον **Τραβόλτα**, στο Περιστέρι, πάω για το φημισμένο καλαμάρι στη σουβλά, αλλά όχι μόνο... Κάνει μια τσιπούρα φοβερή, που την τηγανίζει ολόκληρη, και το μπαρμπούνη μαρινέ που έχει δεν απογοητεύει ποτέ. Πραγματικά, είναι ένα εστιατόριο-σταθερή αξία. Το **Βαγγ-ειρ** είναι μια κλασική ψαροταβέρνα στο Μικρολίμανο. Πρέπει να υπάρχει κάπου στα 40 χρόνια, αλλά εγώ το ανακάλυψα όταν φτιάχναμε το Piscis –είναι μεσοτοιχία με το δικό μου εστιατόριο– κι έτρωγα πολύ συχνά εκεί μέχρι να ετοιμαστεί το μαγαζί. Έχει φοβερό γαύρο τηγανητό και σαρδέλα ψητή!

Σε μεγάλη εκτίμηση έχω και το εστιατόριο **Αχλάδι** στη Σύρο, όπου τρώς κυριολεκτικά με τα πόδια στο νερό, κυριολεκτικά όμως! Κορυφαία πρώτη ύλη από κορυφαίο μάγειρα. Πραγματικά, ο Θεόδωρος ο Κασσαβέτης είναι μαγειράρα με το «Μ» κεφαλαίο! Τρώω από τα χέρια του με κλειστά τα μάτια. Ο άνθρωπος έχει πολύ μεράκι σ' αυτό που κάνει. Η **Μαρίνα** στην Ποτίδαια Χαλκιδικής έχει φανταστικό location: είσαι σε μια γωνιά πλάι στη θάλασσα και τρώς με τα αρχαία δίπλα σου, αλλά το θέμα δεν είναι μόνο αυτό... είναι και η πρώτη ύλη. Έχω πάει πάνω από 20 φορές και δεν θυμάμαι ποτέ να έχω φύγει απογοητευμένος. Έχει top πρώτη ύλη και ο άνθρωπος που το έχει ξέρει να τη διαχειρίζεται. Την τελευταία φορά έφαγα ένα χριστόψαρο ακνιστό αγιορείτικο, που ήταν ασύλληπτο! Και, τέλος, καθώς η καταγωγή μου είναι από τη Λέσβο, δεν γίνεται να μην αναφέρω τον **Αντώνη** στο Καγιάνι – ένα ψαρομάγαζο συνώνυμο του νησιού! Όποιος πάει στη Λέσβο, πρέπει να πάει εκεί. Τα πιάτα του τα αλλάζει συχνά, έχει συνείδηση διαφορετικά μαγειρέματα, αλλά όλα αντιπροσωπεύουν τη μαγειρική του νησιού.

Executive Chef στο **The Margi Hotel**, σεφ και συνιδιοκτήτης στο εστιατόριο **Piscis**





03

ΘΑΝΟΣ ΦΕΣΚΟΣ

Θα μιλήσω για την α-νατολική Αττική, γιατί, όποτε θέλω να φάω καλό ψάρι, προς τα κει πάω, και πρώτα απ' όλα στην **Ιθάκη**, στον Λαιμό. Έχει σοβαρή πρώτη ύλη, αλλά αυτός δεν είναι ο μοναδικός

λόγος που το προτιμώ: οι τεχνικές που χρησιμοποιούν με εκφράζουν απόλυτα. Εδώ παίρνω πάντα τον τόνο tataki. Στο Πόρτο Ράφτη, η ψαροταβέρνα **Αγκυροβόλι** είναι από τις καλύτερες στην Αττική. Βρίσκεται πάνω στη θάλασσα και αξίζει να πάρεις οτιδήποτε σε φρέσκο ψάρι και ψητά στη σχάρα – ψήνει και μεγάλα ψάρια. Στο Πόρτο Ράφτη είναι και το **Fyki Fyki**, επίσης δίπλα στη θάλασσα, με τρομερούς ψαρομεζέδες και τρομερό selection από τσίπουρα! Να πάρεις οπωσδήποτε την караβιδόψυχα και σίγουρα τον γαύρο μαρινάτο. Ο **Καλός Γιαλός**, πάλι στο Πόρτο Ράφτη, είναι μια κλασική ψαροταβέρνα που όμως χρησιμοποιεί δημιουργικές τεχνικές. Φτιάχνει τέλεια γαριδομακαρονάδα και ένα κριθαρότο με στακοβούτυρο απίστευτο... Απίστευτο, απίστευτο! Τον **Κάβο** στα Ίσθμια μου τον έμαθε ο φίλος μου ο Μιχάλης (σ.σ. Νουρλόγλου). Έχει πάντα φρέσκο ψάρι και τρομερούς ψαρομεζέδες (θα βρεις από καλαμαράκια μέχρι ceviche), αλλά και μια nose to tail φιλοσοφία, που κι αυτό είναι πολύ σημαντικό. Πραγματικά, πάρα πάρα πολύ καλή επιλογή για ψάρι. Στη Ραφήνα, η **Χήρα** είναι το πιο value for money ψαροεστιατόριο που έχω συναντήσει στη ζωή μου! Και είναι και πολύ casual. Και, φυσικά, δεν γίνεται να μην πω για το κριθαρότο με σφυρίδα που κάνω στο **Αναψυκτήριο**... Όχι επειδή είναι δικό μου, αλλά είναι το καλύτερο (γέλια)!

Συνδιοκτήτης και σεφ στο εστιατόριο Αναψυκτήριο και Four Hands

04

ΛΕΥΤΕΡΗΣ ΛΑΖΑΡΟΥ

Το θρυλικό Πανόραμα

στον Προφήτη Ηλία, με την τρομερή θέα! Οι μισές παλιές ελληνικές ταινίες που δείχνουν Πειραιά είναι γυρισμένες εδώ. Ο σημερινός ιδιοκτήτης είναι η τρίτη γενιά της οικογένειας. Στο μπαλκονάκι τρώς καλαμαράκια αγναντεύοντας τον Σαρωνικό, τρώς κι άλλα πολλά: γαριδούλα, χταποδάκια, πάντα ωραία σαλάτα, μπαρμπούνια. Θα σε εξυπηρετήσουν ταχύτατα ο Παράσχος – τρίτης γενιάς ιδιοκτήτης – και ο Δημητράκης, ο γαμπρός του. Εξακολουθώ και πηγαίνω στα **Κανάρια** στο Μοσχάτο, περισσότερο για τις μνήμες. Στο **Κουτούκι του Αντώνη** στην Κοκκινιά πάω για μεζεδάκια και καμιά πεσκανδρίτσα στο τηγάνι. Εντάξει, και για το πιο ωραίο παϊδάκι, αλλά αυτό δεν είναι το θέμα μας. Η κόρη του, η Έφη, φτιάχνει τα ψαράκια αλλά και όλα τα λαχταριστά φαγάκια. Ο **Κάκιος** στη Σαλαμίνα έχει όλα τα θαλασσινά και θα τον βρεις ακριβώς απέναντι από τα φέρι μποτ μόλις φτάσεις – δεν τον χάνεις. Μ' αρέσει και το **Θέα Θάλασσα** στις αρχές της Πειραιϊκής. Ο Γιώργος, πολλά χρόνια Πειραιώτης, έχει ένα τίμιο σουζερί. Πάντα θα θυμάμαι και τα σουζερί της νεανικής μου ηλικίας, τον Καλλίτοπ και τον Ζώγια, μικρά κουτούκια που τώρα πια έχουν γκρεμιστεί και στη θέση τους έχουν γίνει πολυκατοικίες.

Σεφ και ιδιοκτήτης στο εστιατόριο Varouliko





05

ΘΑΝΑΣΗΣ ΒΑΣΙΛΑΪΝΑΣ

Στον **Πεζούλα** πάω γιατί έχει πάρα πολύ ωραία κακαβιά (για την ακρίβεια, τόσο ωραία, που μερικές φορές τη ζηλεύω...). Έχει, όμως, και πολύ ωραία ωμά. Είναι ψαροταβερνάκι απλό, παραδοσιακό, με πολύ καλό χέρι. Στη **Μαργαρώ** πηγαίνω από το 1982. Ήξερα τον μπαμπά των παιδιών που το έχουν σήμερα, τον Λάζαρο. Τότε είχε δυο τηγάνια κι ένα γκάτζι. Πήγαινες από πίσω του την ώρα που τηγάνιζε τα μπαρμπούνια, του χτυπούσες την πλάτη, του έλεγες «δώσε κι εμένα ένα!» κι εκείνος σου άδειαζε το τηγάνι στο πιάτο σου. Ακόμη και σήμερα, η Μαργαρώ έχει τρελό τηγάνι, παρ' όλα τα κουβέρ που κάνει. Κι επίσης έχει την πιο ωραία ντομάτα που έχω φάει στη ζωή μου... και πόσο δύσκολο είναι αυτό, ε; Εκεί, λίγο πιο πάνω από τη Μαργαρώ, είναι κι ο **Γιάννης**. Έχει φοβερό χταποδάκι και πεσκανδρίτσα αχνιστή με λαδολέμονο. Εκεί έβγαλα για πρώτο ραντεβού τη γυναίκα μου! Ένα underground μαγαζί με φοβερή ατμόσφαιρα είναι το **Λιμανάκι**, πάνω απ' την Ιχθυόσκαλα. Είναι ένα μέρος μαγικό, το σκηνικό του πραγματικά από άλλο πλανήτη! Από τη μία βλέπεις τα δεξαμενόπλοια κι από την άλλη τις μικρές ψαρόβαρκες. Έχει εξαιρετική πρώτη ύλη και πάντα φρέσκα μικρά ψαράκια, που συνοδεύεις με σουζάκι. Για ωραίο ψάρι στον Πειραιά, κατά τη γνώμη μου, ο καλύτερος είναι ο **Δουράμπενς**. Έχει πάντα φρέσκα ψάρια και βρίσκεις ό,τι θέλεις! Μια μυστική διεύθυνση για μικρά κολιαρούδια, σαρδέλες και πεσκανδρίτσες είναι το **Κουτούκι του Αντώνη** στην Παλιά Κοκκινιά. Δεν είναι αμιγώς ψαροταβέρνα, έχει και κρέας, αλλά αυτά τα ψαράκια που έχει είναι πολύ καλά. Εγώ πάω κυρίως για την ατμόσφαιρα. Για την αυλή και τα παλιά βαρέλια του κρασιού στον τοίχο... Εδώ είναι λες και έχει σταματήσει ο χρόνος και ζεις αλλού. Αυτός δε που έχει την ταβέρνα είναι πολύ ευγενής και καλοσυνάτος. Ο **Τραβόλτα** έχει κλασικά ωραία φαί... Έχει ψωμί η δουλειά εδώ, κι ας είναι ανταγωνιστής μου. Μου αρέσει πολύ και τον εκτιμώ.

Να πω και μερικά εκτός Αθηνών; Στη Σκόπελο είναι το **Κοράλι** στον Αγνώντα. Αν κάποιος βρεθεί εκεί, πρέπει να πάει οπωσδήποτε. Είναι μια ψαροταβέρνα πάνω σε ένα λιμανάκι, μέσα στη θάλασσα! Έχει πολύ καλή πρώτη ύλη κι ο άνθρωπος που το έχει είναι μάστορας στα ψητά ψάρια, αλλά και στα μαγειρευτά – τις καλύτερες αστακομακαρονάδες εκεί τις έχω φάει! Επίσης στη Σκόπελο, να πάτε στον **Καπετάν Σπύρο** στον Έλιο. Έχει καΐκια δικά του κι από τα πιο φρέσκα ψάρια που έχω βρει. Μαγειρικά δεν είναι κάτι, αλλά για την πρώτη του ύλη δεν έχω λόγια. Φοβερό μπαρμπούνι και φούσκες πολύ ωραίες, για όποιον τις αντέχει και τις τρώει. Μάλιστα, τις ανοίγει μπροστά σου! Στη Νέα Κίο, στην Αργολίδα, πάνω στη θάλασσα είναι ο **Βαλοάμης**. Βασικά, το μαγαζί Ψαροπούλα το λένε, αλλά όλοι Βαλοάμη το ξέρουν. Εδώ, λοιπόν, θα βρεις φοβερές στήρες ψητές, τηγανητά αυγά ψαριών και σουρωτάκια, αλλά και τηγανητό μελάني σουπιές. Είναι πάρα πολύ παλιά ταβέρνα, μπορεί να μετράει και καμιά 80αριά χρόνια. Όποτε πηγαίνω προς την περιοχή, πρέπει οπωσδήποτε να φάω εκεί.

Ιδιοκτήτης του εστιατορίου Βασιλαΐνας στην Αθήνα και του Vassilenas Blue στην Αντίπαρο



06

ΣΤΑΥΡΙΑΝΗ ΖΕΡΒΑΚΑΚΟΥ

Από μικρή τρελαίνομαι για οτιδήποτε θαλασσινό, οι Τούρκοι το εκφράζουν πολύ καλά με μια παροιμία (σ.σ. η Σταυριανή έζησε πολλά χρόνια στην Κωνσταντινούπολη) «Denizden babam ciksa yerim» δηλαδή «αρκεί να βγαίνει από τη θάλασσα κι ας φάω και τον μπαμπά μου». Έτσι κι εγώ, είμαι φουλ seafood lover. Ψάρια, όστρακα, φύκια... κι άμμο να μου δώσεις, θα τη φάω! Γι' αυτό και στην Ασπασία, στο εστιατόριο μου στη Μάνη, από τα 12 πιάτα του καταλόγου τα 8-9 είναι θαλασσινά. Πού πάω, λοιπόν, όταν θέλω να φάω καλό ψάρι; Καταρχάς →

Γεωργιάννα σε ό,τι κάνει είναι καταπληκτική, το ίδιο ισχύει και για τη Δανάη (Βορίδου) και την Ερασμία (Μπαλάσκα), τα κορίτσια που μαγειρεύουν μαζί της. Η σούπα της; Τα ωμά της; Ο ταραμάς της; Είναι όλα συγκλονιστικά! Μου αρέσει επίσης να τρώω στο **Υπερωκεάνιο**. Έχει πολλή κατανάλωση (οπότε είναι όλα φρέσκα), εγώ πάω και για το vibe. Παίρνω ψητές σαρδέλες, κάτι σαν μπρουσκέτες με σαρδέλες, γαριδομακαρονάδα (τρελαίνομαι για μακαρόνια με θαλασσινά, μπορώ να φάω μια λεκάνη!), έχει και πολύ καλό τηγάνι (τα τηγανητά του ψαράκια έχουν πολύ ωραία κρούστα). Γι' αυτά τα απλά πράγματα πάμε όλοι εκεί. Στη **Μαργαρώ** οπωσδήποτε για την ιστορία, για τα ναυτάκια απέναντι, γιατί έχει τρία μόνο πράγματα – ούτε να ψαχτείς, ούτε τίποτα. Ξέρεις πού πας και τι θα πάρεις. Θα έρθει στο πιάτο σου ένα μπαρμπουνάκι το κάτι άλλο: το έφαγα έγκυος και κοπανιόμουν από τη χαρά. Από τη μία έχεις το κρατσανιστό ψάρι κι από την άλλη τη σαλάτα με τους χυμούς της ντομάτας να βουτάς παπάρα – μεγαλείο. Την καλύτερη αχινোসαλάτα της ζωής μου την έφαγα 5 χρόνων στην ταβέρνα **Το Λιμανάκι** στα Ίρια κι ακόμη τη θυμάμαι. Ο Μιχαήλος ο ψαράς μάζευε τους αχινούς κι αυτές τις βούτες δεν θα τις ξεχάσω ποτέ – δεν μπορούσα να πιστέψω αυτό που μου συνέβαινε! [Σεφ και συνιδιοκτήτρια στο εστιατόριο Ασπασία στη Μάνη](#) →



←

07

ΓΕΩΡΓΙΑΝΝΑ ΧΙΛΙΑΔΑΚΗ

Επιτρέψτε μου να ξεκινήσω από τη δική μας πρόταση στην αθηναϊκή σκηνή. Στο **Iodio** ο σκοπός μας είναι να συνδυάσουμε την κομψότητα της θάλασσας με δημιουργικές πινελιές, σεβασμό στην παράδοση και καινοτόμες τεχνικές, προσφέροντας κάτι φρέσκο και ιδιαίτερο, οικείο και πρωτόγνωρο την ίδια στιγμή. Πάντα με βάση τη νοστιμιά! «Το ψάρι ημέρας Bianco», που θυμάμαι από παιδί να το φτιάχνουμε με τη μητέρα μου, είναι γεύση χαραγμένη βαθιά μέσα μου γι' αυτό και την τιμώ συχνά στο Iodio. Οι ωμές παρασκευές μας μου θυμίζουν καλοκαιρία δίπλα στη θάλασσα, τότε που όλα ήταν απλά και γεμάτα γεύση αληθινή. Συνεχίζω με τυχαία και όχι αξιολογική σειρά: Στο **Estiatorio Milos**, αν και στο κέντρο της Αθήνας, νιώθω τη θάλασσα στο πιάτο μ' έναν ραφινάτο και μαζί σύγχρονο τρόπο. Ο σεφ Κώστας Σπηλιάδης δουλεύει με απέραντο σεβασμό σε κάθε υλικό και αυτό αντικατοπτρίζεται στα πιάτα του. Θυμάμαι έντονα το λαχταριστό *ceviche* και την υπέροχη αστακομακαρονάδα. Στο **Papaioannou Restaurant**, στη Βουλιαγμένη, ο Γιώργος Παπαϊωάννου προσφέρει μια αυθεντική και καθολική εμπειρία όχι μόνο με τα πιάτα, αλλά και με τη ζεστασιά της ελληνικής φιλοξενίας. Το ψητό χταπόδι του και το κριθαράκι με караβίδα με έκαναν να δω αυτά τα γνώριμα ελληνικά υλικά με έναν τελείως διαφορετικό τρόπο. Η Μαργαρώ στον Πειραιά είναι για μένα ο ορισμός της αυθεντικότητας. Εκεί το τηγάνι γίνεται τέχνη. Λίγα πράγματα και καλά, ό,τι προσφέρει η ψαριά: μπαρμπούνη, γαρίδα και μια σωστή χωριάτικη να θυμίζουν πως η αληθινή νοστιμιά κρύβεται στην απλότητα.

Ο **Ζαρκαδούλας - Τα Καβουράκια** στη Νίκαια είναι αγαπημένο «κρυφό» σημείο. Για τους φανταστικούς ψαρομεζέδες του και γιατί έχει κάτι από παλιά ελληνική ταινία. Τι να πρωτοπώ για τα πιάτα του; Η αθερίνα, ο γαύρος ο μαρινάτος, τα μύδια τα αχνιστά και ο ξιφίας σε πρωταγωνιστικό ρόλο με εξαιρετικές ερμηνείες! Τα **Κανάρια** στο Μοσχάτο προσφέρουν ένα λιτό αλλά υπερνόστιμο μενού σε αυλή που σε ταξιδεύει σε αναμνήσεις παιδικές, στο σπίτι της γιαγιάς κάτω απ' τη συκιά. Γάμπαρη Πλαταμώνα, οι γαρίδες σούπερ-σταρ που επιλέγει η οικογένεια Αργυροπούλου κλέβουν την παράσταση! Τα καλαμάρια και τα φρέσκα ψάρια (μπαρμπούνη και φαγκρί) κρύβουν συγκίνηση! Στα Ισθμια, ο Τάσος στον **Κάβο** δεν επιλέγει το μενού, αλλά, όπως χαρακτηριστικά λέει, «το μενού επιβάλλεται από τις εποχές και τις ψαριές!» Έτσι, στάθηκα τυχερή όταν δοκίμασα τη χειροποίητη ταρामοσαλάτα, τον φρέσκο μαριναρισμένο γαύρο, το βραστό χταποδάκι, κι όλα αυτά μαζί με γενναία μερίδα από τηγανητές πατατούλες κομμένες στο χέρι. Chef's kiss! Ο **Μύλος** στη Λέρο είναι ένα από τα πιο ξακουστά εστιατόρια για ψάρι στο Αιγαίο και δικαίως! Είναι η γεύση των διακοπών που μένει ανεξίτηλη. Με τη μαγική γεύση ενός ολόφρεσκου χταποδιού *capraccio* και μιας υπέροχης κακαβιάς μπορώ να πω με σιγουριά πως το φαγητό εκεί είναι γιορτή. Και ο Γιώργος και ο Μάριος Κουτσουνάρης ξέρουν να το γιορτάζουν!

[Σεφ και συνιδιοκτήτρια στο εστιατόριο Iodio](#)

→

ΕΘΝΙΚΗ ΔΡΑΣΗ
ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΠΑΙΔΙΟΥ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

ΣΤΗ ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑ

ΡΙΣΠΕΚΤ!

ΑΠΟ ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ ΠΟΥ ΓΕΝΝΙΕΣΑΙ, ΓΕΝΝΙΕΜΑΙ ΚΙ ΕΓΩ ΣΑΝ ΓΟΝΙΟΣ.

Η γονεϊκότητα είναι ένα ταξίδι μάθησης και φροντίδας,
γεμάτο όμορφες στιγμές αλλά και προκλήσεις.

Το Πρόγραμμα Προαγωγής Υγείας Παιδιού & Οικογένειας ανταποκρίνεται στις διαφορετικές ανάγκες της οικογένειας μέσω στοχευμένων δράσεων που προσφέρουν πρακτική καθοδήγηση σε κάθε στάδιο ανάπτυξης του παιδιού.

Μάθε περισσότερα για το πρόγραμμα στο paidikaipsihikiigeia.gov.gr



08

ΝΤΙΝΟΣ ΦΩΤΕΙΝΑΚΗΣ

Είμαι Πειραιώτης, οπότε, σε ό,τι έχει να κάνει με φρέσκο ψάρι, στηρίζω τον Πειραιά. Θυμάμαι που ήμουν μικρός και πηγαίναμε με τη γιαγιά μου στον **Δουράμπεη**, που είχε απ' έξω κάτι γαρδένιες μέσα σε τενεκέδες φέτας. Για ψάρι ψητό ακόμη εκεί πάω. Φημίζεται και για τις σαλάτες του –εγώ θα σου πω να πάρεις οπωσδήποτε και τα μύδια τα αχνιστά, αλλά και την ψαρόσουπα, άμα την πετύχεις... Πηγαίναμε και στη **Μαργαρώ** για μπαρμπούνια τηγανητά και χωριάτικη. Στο **Υπερωκεάνιο** πάω για τους θαλασσινούς μεζέδες του και παίρνω πάντα το μαγειρευτό χταπόδι με πουρέ από πιπεριές Φλωρίνης, αλλά και το *ceviche* λαυράκι με ρόκα. Μου αρέσει που είναι απλό πιάτο γιατί... *simplicity is the key!* Είναι πολύ ωραίες και οι γαρίδες του, όπως και το ψητό καλαμάρι. Respect στον **Τραβόλια**. Ό,τι φας εκεί ξεχωρίζει, ειδικά ο ταραμάς του – για μένα έχει τον καλύτερο ταραμά σε όλη την Ελλάδα. Για μπακαλιάρο σκορδαλιά εγγύηση είναι ο **Λελούδας**, που έχει και ωραίο κρασάκι. Στον **Παπακαλοδούκα** στο Πέραμα έχει τέλεια κυδώνια με ροκ-φόρ, που τα κάνει εδώ και 40 χρόνια. Μια φρατζόλα θέλεις μόνο για να τη βουτήξεις εκεί μέσα.

[Σεφ στο εστιατόριο Bungalow 7](#)

→

Τσίπουρο Οικογένειας Αποστολάκη

Η ιστορία μιας γεύσης που ταξίδεψε στον χρόνο

Από τη Μικρά Ασία, στα κυριακάτικα τραπέζια μας



«**Πάμε για ένα τσίπουρο:**» Έτσι ξεκινούν οι καλύτερες ιστορίες. Τα αυθόρμητα ξενύχτια της Παρασκευής μετά το γραφείο, τα κυριακάτικα μεσημέρια με φίλους που καταλήγουν αμέσως, ή τα Σάββατα που προλαβαίνεις το ταβερνάκι δίπλα στη θάλασσα και μένεις εκεί μέχρι ο ήλιος να βουτήξει. Όμως αυτές οι στιγμές δεν γεννιούνται μόνες τους. Χρειάζονται μια αφορμή κι ένα καλό τσίπουρο, όπως αυτό της Οικογένειας Αποστολάκη. Πίσω από κάθε τέτοια γεύση που μας φέρνει γύρω από το τραπέζι, κρύβεται μια ιστορία και μια διαδρομή που ξεκινά πολύ πριν φτάσει στο ποτήρι μας, μια πορεία ανθρώπων που κουβάλησαν μαζί τους τέχνη, μνήμες και πείσμα ώστε να ξαναστήσουν τη ζωή τους από την αρχή.

Η αρχή γράφεται το 1922. Οι Μικρασιάτες πρόσφυγες που έφτασαν στη Νέα Ιωνία έφεραν μαζί τους έναν ολόκληρο κόσμο από συνήθειες, γεύσεις και κυρίως τη γνώση της απόσταξης, ένα κομμάτι παράδοσης που περνούσε από τον γονιό στο παιδί σαν πολύτιμο μυστικό. Ανάμεσά τους και η οικογένεια Αποστολάκη, που ξεκίνησε τότε να χτίζει τη δική της σχέση με το τσίπουρο, με σεβασμό προς την πρώτη ύλη και αφοσίωση στη διαδικασία. Ήταν ένα νέο ξεκίνημα που βασίστηκε σε όσα έφεραν μαζί τους και σε όσα θα καλλιεργούσαν στη νέα τους πατρίδα.

Καθώς περνούσαν τα χρόνια, η τέχνη ωριμάζε όπως και ο τόπος γύρω τους. Η γνώση μεταδιδόταν από γενιά σε γενιά, αλλάζοντας χέρια, χωρίς ποτέ να χάνει τον πυρήνα της: την ανάγκη για αυθεντικότητα. Με συνέπεια και επιμονή, η οικογένεια τελειοποιούσε κάθε στάδιο της παραγωγής, από την επιλογή των σταφυλιών μέχρι την τελική απόσταξη, αναζητώντας πάντα αυτό το λεπτό σημείο όπου η παράδοση συναντά την ποιότητα.

Σήμερα, η συνέχεια αυτής της ιστορίας γράφεται στον Κρόκιο Θεσσαλίας. Εκεί, σε έναν χώρο που συνδυάζει τη σύγχρονη τεχνολογία με την παραδοσιακή διαδικασία, παράγεται το Τσίπουρο Αποστολάκη, ένα απόσταγμα που τιμά όλο το ταξίδι που προηγήθηκε. Τα στέμφυλα από τον θεσσαλικό αμπελώνα ζυμώνονται με προσοχή πριν μεταφερθούν στους χάλκινους άμβυκες, ένα υλικό που εδώ και αιώνες θεωρείται σύμμαχος της καλής απόσταξης. Ο σωστός διαχωρισμός των κεφαλών και των ουρών, η επιμονή στη δεύτερη απόσταξη και η υπομονή της διαδικασίας είναι στοιχεία που διαμορφώνουν το τελικό αποτέλεσμα: καθαρή γεύση, ισορροπία και διαύγεια.

Και κάπως έτσι, το Τσίπουρο Οικογένειας Αποστολάκη, που ξεκίνησε ως ανάγκη μιας οικογένειας να κρατήσει ζωντανή την τέχνη της, φτάνει σήμερα στο τραπέζι μας. Σε δύο εκδοχές, καθεμία με τη δική της προσωπικότητα: με γλυκάνισο για όσους αγαπούν το αρωματικό, πιο γλυκό προφίλ, χωρίς γλυκάνισο για εκείνους που θέλουν να δοκιμάσουν την καθαρότητα της πρώτης ύλης στην πιο αυθεντική μορφή της. Και στις δύο περιπτώσεις, η υπογραφή είναι ίδια, σταθερή, αξιόπιστη, αποτέλεσμα δεκαετιών αφοσίωσης.

Όμως η ιστορία δεν τελειώνει στο προϊόν. Η Οικογένεια Αποστολάκη φροντίζει να μοιράζεται το πάθος της, ανοίγοντας τις πόρτες του αποσταγματοποιείου μέσα από γευσιγνωσίες, εκπαιδευτικές παρουσιάσεις και εμπειρίες που φέρνουν τον κόσμο πιο κοντά στην ελληνική απόσταξη. Πατι η παράδοση δεν διατηρείται με μυστικά, αλλά όταν τη ζεις και τη μοιράζεσαι.

Κι έτσι, το τσίπουρο αυτό φτάνει σε εμάς όχι μόνο ως γεύση, αλλά ως κομμάτι μιας ιστορίας σχεδόν ενός αιώνα. Μια ιστορία που συνεχίζει να εξελίσσεται κάθε φορά που η παρέα τσουγκρίζει τα γεμάτα ποτήρια γύρω από το τραπέζι, και κάπως έτσι αποκτά αξία όλο το ταξίδι που προηγήθηκε.

Φέτος, η Οικογένεια Αποστολάκη για μια ακόμη φορά στήριξε τον λαϊκό μας πολιτισμό μέσω της δεύτερης έκδοσης με επανεκτελέσεις ελληνικών τραγουδιών με τίτλο «Λαϊκοί Μύθοι» όπου η Εστουδιαντίνα Νέας Ιωνίας και ο συνθέτης Ανδρέας Κατσιγιάννης, με εξαιρετική μαεστρία, μας τα ξανα-συστήνουν.



Μια ιστορία που συνεχίζει να εξελίσσεται κάθε φορά που η παρέα τσουγκρίζει τα γεμάτα ποτήρια γύρω από το τραπέζι

ΒΑΣΙΛΗΣ ΚΑΛΛΙΔΗΣ

Το Ροίρο στην κεντρική αγορά του Ρέντι έχει συγκλονιστικά αχνιστά ψάρια στο πιο ατμοσφαιρικό σημείο της πόλης με θέα τις μεταφορικές και τις νταλικές. Εδώ αγαπώ τον ροφό, που έρχεται με μπόλικο ζουμί. Το λιτό μενού αποτελείται από διαμάντια. Αχαστη ντομάτα με αλάτι. Το **Estiatorio Milos** έχει το καλύτερο ψητό ψάρι της πόλης. Με χειρουργική ακρίβεια μαγειρεμένο και βέβαια (το σημαντικό!) πάντα με το ίδιο άριστο αποτέλεσμα. Ο σεφ Κώστας Σπυλιάνδης φέρνει κάθε πρωί απ' όλη την Ελλάδα τα πιο εκλεκτά. Να μην ξεχάσω τα ωμά και το χταπόδι-ποίημα. Το **Ψαροκόκκαλο της Άννας** είναι σταθερή αξία. Η Άννα μεγάλωσε μέσα στα δίχτυα στο Κερατσίνι και μιλάει με το ψάρι από μακριά. Για μένα, η καλύτερη ταβέρνα της πόλης για ψάρι. Μην χάσετε τη φετιχ γαριδοσαλάτα κοκτέιλ, τα αχνιστά μύδια και τις καλύτερες τηγανητές πατάτες του γαλαξία. Το **Καπνλειό του Ζάχου** ψήνει συγκλονιστικό ψάρι, που μυρίζει κάρβουνο (αγαπώ το άγριο λαυράκι εδώ), φτιάχνει επική ψαρόσουπα και κατσούλες που τηγανίζει σε αγελαδινό βούτυρο. Εάν είστε βόρεια, τότε το ψητό φαγκρί του κυρίου Μάνου στα **Χρώματα Βυθού** είναι τοπ.

Πρέπει να παραγγείλεις λίγα στην αρχή για να απολαύσεις με όρεξη το μεγάλο, καλοψημένο ψάρι. Ο κήπος όνειρο! Στα στενά του Περάματος, κάτω από τις μπουγάδες, τα τραπέζια του **Τάκη** είναι γεμάτα κάθε μέρα. Η σκορπίνα είναι γλυκιά και καλοψημένη και η στήρα πάντα ζουμερή. Αξέχαστο το καλαμάρι και η τηγανητή πεσκανδρίτσα (όταν είναι η εποχή τους).

Στη Χαλκίδα το ψάρι το καλό το τρως στον **Τσαφ**. Σπάνιοι θαλασσινοί μεζέδες, μοναδικά, περιεργα θαλασσινά και χορταρικά, αέρινο τηγάνι και τσίπουρα κάνουν τα μεσημέρια της Κυριακής ονειρεμένα. Η **ταβέρνα του Μιχάλη** στα Χανιά είναι πρώτο τραπέζι κύμα με θέα τον Φάρο και σερβίρει θαλασσινά, που σου μένουν πραγματικά αξέχαστα. Ξεκινήστε με όλα της μοδός τα ωμά και συνεχίστε με ψάρι από δικό τους ψαροντουφεκά. Αξέχαστο το σεβίτσο και τα ρούχα του Στέλιου. Στο **Enalio** όλη η δωρικότητα της ελληνικής κουζίνας μαζεμένη σ' ένα μενού. Ψάρια από το καΐκι τους και σχεδόν όλα τα λαχανικά από το μπουστάνι τους. Η οικογένεια έχει μοιράσει τα πόστα κι όλοι έχουν την εξειδίκευσή τους. Μην χάσετε το καλαμάρι σχάρας, την κωλοχτύπα και το σπαγγέτι με αχνινό. →

09



ΑΘΗΝΕΕ ΑΘENS

Υποδέχεται το καλοκαίρι με all day γαστρονομικές εμπειρίες και τα νέα «Summer in the City» cocktails!



Τις Κυριακές, το αγαπημένο brunch του Athénée αποτελεί σημείο αναφοράς για την πόλη



Στην καρδιά της Αθήνας, το εμβληματικό Athénée αποτελεί το απόλυτο σημείο συνάντησης για όσους αγαπούν τη σύγχρονη γαστρονομία, την κοσμοπολίτικη ατμόσφαιρα και τις all day εμπειρίες που συνδυάζουν υψηλή αισθητική και αυθεντική φιλοξενία. Από την πρώτη κιόλας στιγμή, το εμβληματικό γλυπτό «Αιολικό» του παγκοσμίου φήμης καλλιτέχνη Takis δεσπόζει στην είσοδο του Athénée, υποδεχόμενο τους επισκέπτες.

Κάθε μέρα, από το πρωί έως αργά το βράδυ, το Athénée προσφέρει ένα μοναδικό γαστρονομικό ταξίδι, που εξελίσσεται μέσα στη μέρα και αποτυπώνει τον σύγχρονο παλμό της πόλης. Η ημέρα ξεκινά με ξεχωριστές breakfast επιλογές και signature προτάσεις που ισορροπούν ανάμεσα στη φρεσκάδα και την απόλαυση, δημιουργώντας το ιδανικό σκηνικό για τα πρώτα meetings ή τις πιο χαλαρές στιγμές στο κέντρο της Αθήνας. Τις Κυριακές, το αγαπημένο brunch του Athénée αποτελεί σημείο αναφοράς για την πόλη, με δημιουργικά πιάτα, premium πρώτες ύλες και γεύσεις που συνδυάζουν διεθνείς επιρροές με σύγχρονες τεχνικές. Από αφράτα pancakes και comfort προτάσεις μέχρι sophisticated αλμυρά πιάτα, κάθε brunch στο Athénée αποτυπώνει τη φιλοσοφία της ανεπιτήδευτης πολυτέλειας που χαρακτηρίζει τον χώρο.

Κατά τη διάρκεια της ημέρας, το lunch menu προσφέρει ιδανικές επιλογές για business lunches αλλά και πιο relaxed γεύματα. Η βραβευμένη κουζίνα του executive chef Νίκου Σκλήρα, που έχει ξεχωρίσει και από το Michelin Guide, δίνει έμφαση στη δημιουργικότητα, την ποιότητα και την ισορροπία των γεύσεων, μέσα από πιάτα που αναδεικνύουν σύγχρονες μεσογειακές και διεθνείς επιρροές. Το βράδυ, το Athénée μεταμορφώνεται σε έναν από τους πιο ατμοσφαιρικούς dinner προορισμούς της Αθήνας. Signature δημιουργίες και εκλεπτυσμένες γεύσεις συνθέτουν μια ολοκληρωμένη fine dining εμπειρία, ιδανική τόσο για intimate dinners όσο και για glamorous βραδινές εξόδους στο κέντρο της πόλης.

Ξεχωριστή θέση στο experience του Athénée έχουν και τα νέα «Summer in the City» cocktails. Εμπνευσμένα από τη ζωντάνια του αθηναϊκού καλοκαιριού, οι mixologists του Athénée δημιουργούν δροσιστικά signature cocktails με φρούτα, αρωματικά βότανα και premium spirits, μεταφέροντας την ανεμελιά ενός καλοκαιρινού ταξιδιού στην καρδιά της πόλης. Κάθε cocktail αποτελεί μια ξεχωριστή εμπειρία, σχεδιασμένη να συνοδεύει ιδανικά τις καλοκαιρινές στιγμές από το απόγευμα μέχρι αργά το βράδυ.

Με φόντο την πιο κοσμοπολίτικη γειτονιά της Αθήνας, το Athénée παραμένει σταθερά ο προορισμός που ενώνει τη γαστρονομία, τη διασκέδαση, τη μόδα, την τέχνη και τη σύγχρονη αστική κουλτούρα!

INFO

Βουκουρεστίου 9 & Πανεπιστημίου, Αθήνα
2103251430, www.atheneeathens.gr

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



10

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΠΑΠΠΑΣ

Δεν τρώω ψάρια εκτός εστιατορίου, αλλά όταν το κάνω, σίγουρα θα τιμήσω τον Πειραιά και θα πάω στη **Μαργαρώ**. Είναι οικογενειακή επιχείρηση χρόνων. Τέσσερα-πέντε πιάτα φτιάχνουν και όλα με πολλή αγάπη. Τρώω τη χωριάτικη μαζί και αυτό το περιβόητο τηγανητό μπαρμπούνη, πίνω και το ουζάκι μου και είμαι τέλεια. Ο **Ζαρκαδούλας** τα καβουράκια του τα βράζει κι ύστερα τα περνάει λίγο από τη σάρα και τα σερβίρει μαζί με λαδολέμονο μερακλίδικο. Έχει και πολύ ωραίο καλαμάρι, όπως και χταπόδι. Γενικώς είναι ένα συνοικιακό μαγαζί με πάρα πολύ ωραία πρώτη ύλη κι ωραία ατμόσφαιρα. Πάω και στο **Υπερωκέανιο**, που είναι δίπλα από το σπίτι μου ακριβώς. Έχει καλαμαράκια, χταποδάκια, ψαράκια φοβερά! Η ψαροταβέρνα ο **Φίλιππας** έχει πολύ φρέσκο ψαράκι, αλλά δεν πάω μόνο γι' αυτό... Πάω και για την τρομερή φιλοξενία του, που πάντα εκτιμώ. Για το τέλος, θέλω να πω το **Sushimou**. Μπορεί να είναι τελειώς διαφορετικό εστιατόριο απ' όλα τα παραπάνω, αλλά, αν σας αρέσει το sushi, ο σεφ Αντώνης Δρακουλαράκος είναι κορυφαίος.

[Σεφ στο εστιατόριο Atelier Ραφαίου 101](#)

Διευθύνσεις

Πεζούλας: Πεισιπλάτου 11, Καλλιθέα, 2109422684

Μαργαρώ: Α. Χατζηκυριακού 126, Πειραιάς, 2104514226

Ο Γιάννης: Χατζηκυριακού 107, Πειραιάς, 2104180160

Το Λιμανάκι: Πελοποννήσου & Προποντιδος, Κερατσίνι, 2104004721

Δουραμίλης: Ακτή Δηλαβέρη 29, Πειραιάς, 2104122092

Το Κουτούκι του Αντώνη: Αργυροκάστρου 26, Παλιά Κοκκινιά, 2104924338

Τραβόλα: Αγίου Παύλου 33, Περιστέρι, 2105719222

Κοράλι: Αγνώντας, Σκόπελος, 2424022407

Καπετάν Ξύρος: Νέο Κλήμα (Ελίας), Σκόπελος, 6977070657

Ψαροπούλα του Βασιμά: Νέα Κίος, 2751051162

Ιθάκη: Απόλλωνος 28, Λαιμός Βουλιαγμένης, 2108963747

Αγκυροβόλι: Λιμάνι Πόρτο Ράφτη, 2299078300

Γυκι Γυκι: Λεωφ. Γρέγου 45, Πόρτο Ράφτη, 2299076333

Καλός Γιαλός: Αγίας Μαρίας 13, Πόρτο Ράφτη, 2299072342

Κάβος: Ισθμία, Κόρινθος, 2741037906

Η Χήρα: Ανδρούτσου 1 & Αγ. Κωνσταντίνου και Ελένης, Λούτσα, 2294045420

Αναμικτήριο: Κύπρου 74, Γλυφάδα, 2121054489

Υπερωκέανιο: Χατζηκυριακού 48, Πειραιάς, 2104180030

Λελοιδας: Σαλαμίνιας 8-10, Ελαιώνας, 2103464167

Παπακαλοδούκας (Ο Τάκης): Ηλείου 66 & 25ης Μαρτίου 7, Πέραμα, 2104414109

Ιοδίο: Λουκιανού 36, Κολωνάκι, 2130263656

Εστιατόριο Μίλος: Κολοκοτρώνη 3-5, Κέντρο, 2166003320

Ζαρκαδούλας, Τα Καβουράκια: Βιθυνίας 32, Νίκαια, 2104252770

Ραφαίου: Ηλίου 2, Βουλιαγμένη, 2111001117

Τα Καναρία: Κανάρη 119, Μοσχάτο, 2109422119

Mylos by the sea: Αγία Μαρίνα, Λέρος, 2247024894

Κουρσάρος: Α. Μαραθώνος 2, Δροσιά, 2108136158

Ρόιρο: Τζον Κένεντυ 6, Ρέντης, 2107104578

Στροφι: Α. Δημοκρατίας 197, Πέραμα, 2104416456

Βαγγείρ: Ακτή Κοιμουνδούρου 32, Πειραιάς, 2104122105

Αχλάδι: Παραλία Αχλάδι, Σύρος, 2281063310

Μαρίνα: Πατίδαια, Χαλκιδική, 2373041570

Πανόραμα: Ηρακλείου 18-20, Καστέλλα, 2104173475

Ο Κάκιος: Ακτή Καραϊσκάκη 38, 2104655821

Λιμανάκι, Ίρι: 2752094264

Θέα Θάλασσα: Ακτή Θεμιστοκλέους 344, Πειραιάς, 2104132070

Φοιτητής: Κωστή Παλαμά 28, Νέο Ψυχικό, 2106748505

Αργούρα: Αιγυπιάου 49-51, Τζιτζιφιές, 2177173200

Piscis: Ακτή Κοιμουνδούρου 30, Πειραιάς, 2104170772

Tsafaki: Αρχιεπισκόπου Μακαρίου 5, Χαλκίδα, 2221094600

Τσαφ: Παπαναστασίου, 3, Χαλκίδα, 6948180857

Το Ψαροκόκαλο της Άννας: Τσακάλωφ και Βικτωρος Ουγκώ, Κερατσίνι, 2104323010

Το Καπνελιό του Ζάχου: Κομοτηνής 37, Καμίνια, 2104813325

Χρώματα Βυθού: Εκάλης 40, Νέα Ερυθραία, 2106254152

Ταβέρνα Μιχάλης: Ακτή Τορμάζη 54, Παλιό Λιμάνι, 2821058330

Enalio: Πολώνια, Μήλος, 2287041415

Ψαροταβέρνα ο Φίλιππας: Α. Χατζηκυριακού 111, Πειραιάς, 2104533657

Sushimou: Σκούφου 6, Σύνταμα, 2114078457



PAUL

Η all day εμπειρία της γαλλικής αρτοποιίας

Το άρωμα του φρεσκοψημένου ψωμιού γεμίζει τον χώρο, ενώ οι νότες ενός γαλλικού τραγουδιού σε μεταφέρουν νοητά σε κάποιο παριζιάνικο boulevard. Μπροστά σου περνούν βουτυρένια croque monsieur, ακριστοί καφέδες και πιάτα που μοιάζουν βγαλμένα από γαλλικό bistrot. Κι όμως, δεν βρίσκεσαι στη Γαλλία, είσαι στο κέντρο της Αθήνας, έτοιμος να ανακαλύψεις μια εμπειρία που ξεχωρίζει πραγματικά.

Οι φούρνοι PAUL, ένα από τα πιο αναγνωρίσιμα και ιστορικά ονόματα της γαλλικής αρτοποιίας από το 1889, έχουν χτίσει διεθνώς τη φήμη τους πάνω στην αυθεντικότητα, την ποιότητα και την τέχνη του ψωμιού. Στα καταστήματά τους η γαλλική παράδοση συναντά τις σύγχρονες γαστρονομικές τάσεις μέσα από ένα brunch και ένα all day menu γεμάτο γεύσεις και αρώματα που δύσκολα ξεχνιούνται.

Στην καρδιά του μενού βρίσκεται, φυσικά, το ψωμί – αυτό που έκανε το PAUL διάσημο σε όλο τον κόσμο. Αφράτο μπριός, προζυμμένο χωριάτικο, πολύσπορο με βύνη και ψωμί του τοστ υψηλής ποιότητας αποτελούν τη βάση για πιάτα που ισορροπούν ανάμεσα στην παράδοση και τη σύγχρονη comfort κουζίνα. Είτε συνοδεύουν το brunch είτε πρωταγωνιστούν σε επιλογές όπως ένα ζουμερό burger με βουτυρένιο brioche, η τεχνική και η τεχνολογία περισσότερων από 130 χρόνων είναι εμφανείς σε κάθε μπουκιά.

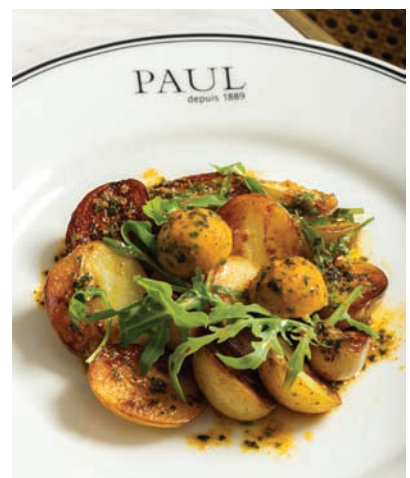
Το ταξίδι στις γεύσεις συνεχίζεται με tartines σε δημιουργικούς συνδυασμούς, ανοιχτά sandwiches και αυθεντικά croque monsieur που θυμίζουν μικρά γεύματα σε παριζιάνικα café. Για όσους θέλουν κάτι πιο ολοκληρωμένο, οι δροσερές σαλάτες του καταλόγου συνδυάζονται ιδανικά με μια carefully selected wine list, προσθέτοντας ακόμη περισσότερη απόλαυση στο τραπέζι.

Παράλληλα, το νέο μενού περιλαμβάνει προτάσεις αφιερωμένες στο well being, με θρεπτικές και ισορροπημένες επιλογές, χωρίς να λείπουν οι vegetarian δημιουργίες. Και φυσικά, το φινάλε δεν θα μπορούσε παρά να ανήκει στα γλυκά: éclairs, tartes και άλλες κλασικές γαλλικές απολαύσεις που αποδεικνύουν γιατί η γαλλική ζαχαροπλαστική παραμένει σημείο αναφοράς παγκοσμίως.

INFO

Πανεπιστημίου 10, Αθήνα, 2103632352


[f paul1889.greece](https://www.facebook.com/paul1889.greece) [@ paul_greece](https://www.instagram.com/paul_greece)





ΜΙΑ ΝΥΧΤΑ ΣΤΗΝ ΙΧΘΥΟΣΚΑΛΑ ΚΕΡΑΤΣΙΝΙΟΥ

Ο 23 χρονος Μπας
από την Αίγυπτο
με ένα μαγιάτικο
25 κιλών



ΛΙΓΟ ΜΕΤΑ ΤΑ
ΜΕΣΑΝΥΧΤΑ, ΣΤΟΥΣ
ΑΘΗΝΑΪΚΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ
ΛΙΓΑ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΑ,
ΣΠΟΡΑΔΙΚΑ ΦΩΤΑ.
ΚΙ ΟΜΩΣ, ΣΤΟ ΔΥΤΙΚΟ
ΑΚΡΟ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ,
ΔΙΠΛΑ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ,
ΥΠΑΡΧΕΙ ΕΝΑΣ ΑΛΛΟΣ
ΚΟΣΜΟΣ ΠΟΥ ΜΟΛΙΣ
ΞΥΠΝΑ.

ΠΡΩΤΕΣ ΠΡΩΙΝΕΣ
ΩΡΕΣ ΔΕΥΤΕΡΑΣ –
ΜΙΑ ΠΟΛΗ ΑΔΕΙΑ.
ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΓΚΡΑΤΙ
ΠΟΥ ΞΕΚΙΝΑΜΕ –Ο
ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΣ ΚΙ
ΕΓΩ– ΜΕΧΡΙ ΤΟ ΚΕ-
ΡΑΤΣΙΝΙ, Η ΑΘΗΝΑ
ΜΟΙΑΖΕΙ ΝΑ ΕΧΕΙ
ΑΠΟΣΥΡΘΕΙ. ΜΕΤΑ
ΤΟ ΛΙΜΑΝΙ, ΤΡΑΒΑΣ
ΕΥΘΕΙΑ, ΣΤΡΙΒΕΙΣ ΑΡΙ-
ΣΤΕΡΑ ΚΑΙ ΦΤΑΝΕΙΣ
ΣΤΗΝ ΙΧΘΥΟΣΚΑΛΑ.
Η ΜΥΡΩΔΙΑ ΕΡΧΕΤΑΙ
ΠΡΩΤΗ – ΠΡΙΝ ΔΕΙΣ
ΤΟ ΟΤΙΔΗΠΟΤΕ: ΑΛΑ-
ΤΙ, ΠΕΤΡΕΛΑΙΟ, ΨΑΡΙ,
ΥΓΡΑΣΙΑ ΑΠΟ ΤΗ
ΘΑΛΑΣΣΑ. ΚΑΙ ΜΕΤΑ
Ο ΗΧΟΣ: ΜΗΧΑΝΕΣ
ΦΟΡΤΗΓΩΝ, ΚΟ-
ΦΤΕΣ ΦΩΝΕΣ ΣΤΟΝ
ΑΕΡΑ, ΤΕΛΑΡΑ ΚΑΙ
ΚΙΒΩΤΙΑ ΠΟΥ ΣΕΡΝΟ-
ΝΤΑΙ ΣΤΟ ΝΟΤΙΣΜΕ-
ΝΟ ΠΑΤΩΜΑ ΜΕ ΤΟ
ΠΑΛΕΤΟΦΟΡΟ. ΚΑΙ
ΤΟ ΦΩΣ ΔΥΝΑΤΟ,
ΨΥΧΡΟ, ΑΔΙΑΦΟΡΟ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΩΡΑ ΠΟΥ
ΔΕΙΧΝΕΙ ΤΟ ΡΟΛΟΪ.

Του ΛΟΥΚΑ ΒΕΛΙΔΑΚΗ
Φωτό: ΤΑΣΟΣ ΑΝΕΣΤΗΣ





ΜΕΓΑΛΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ
εκτείνεται μπροστά σου:
εκατό μέτρα, μπορεί και πα-
ραπάνω. Από τις δύο πλευ-
ρές πλαστικά τελάρα γεμάτα
με ό,τι έδωσε η θάλασσα
τις τελευταίες ώρες – γόπες,
σαφρίδια, κουτσομούρες,

μπαρμπούνια, καλαμάρια, καραβίδες, αστακούς,
χέλια–, αλλά και μαγιάτικα, τόνους. Ψάρια που
σπάνια βλέπεις σ' ένα συνηθισμένο ψαράδικο της
γειτονιάς. Κάτω απ' τους ψυχρούς προβολείς, το
φρέσκο ψάρι γυαλίζει – μόλις βγήκε απ' το νερό.

Τις μικρές ώρες, ο διάδρομος αυτός
στο Κερασίι είναι η πιο ζωντανή
αγορά της πόλης. Η ιχθυόσκαλα δεν
κλείνει ποτέ, αλλά η ώρα αιχμής της
εκτείνεται από τις 2 τα ξημερώματα,
που ανοίγει για τους εμπόρους, ως
τις 7 με 8 το πρωί. Όταν η πόλη ξυπνά,
εδώ έχει ήδη τελειώσει η δουλειά.
Νταλίκες από Θεσσαλονίκη, από Κα-
βάλα, από Καλαμάτα φτάνουν, αδειά-
ζουν, ξαναφορτώνουν. Εστιατόρια,
λαϊκές, ψαράδικα – όλοι εδώ, σ' αυτή
τη μικρή ζώνη που η πόλη δεν βλέπει.

Ο χώρος έχει τη δική του γλώσσα.
Άνθρωποι κάθε ηλικίας εργάζονται

πυρετωδώς, ξεφορτώνουν την ψα-
ριά από τα καΐκια που δένουν για λί-
γο. Τα αμπάρια ανοίγουν. Οι ψαριές
βγαίνουν με γρήγορες κινήσεις, κινή-
σεις ανθρώπων που το έχουν κάνει
χιλιάδες φορές. Καρότσια πηγαionoέρ-
χονται αδιάκοπα. Νεότεροι εργάτες
κουβαλούν τελάρα. Οι παλαιότεροι
δουλεύουν πιο αργά, τα χέρια τους
φέρουν το βάρος της εμπειρίας. Κα-
φές από πλαστικό ποτήρι, κάθε τόσο
κάποια φωνή δυνατή «Έλα δω!». Άλ-
λος ανάβει τσιγάρο έξω απ' το φορ-
τηγό-ψυγείο, κοιτά για μια στιγμή τη
θάλασσα, μετά μπαίνει μέσα.
Κατά βάση είναι άντρες. Ηλικίες από



Ο μεγάλος
διάδρομος
της ιχθυόσκαλας
σε ώρα αιχμής

20 έως 80 και πάνω. Έλληνες, Αλβανοί, κυρίως Αιγύπτιοι. Τη νύχτα που πήγαμε, πέντ' έξι φορούσαν τη φανέλα της ΑΕΚ – πριν από λίγη ώρα είχε πάρει και τυπικά το πρωτάθλημα. Ακόμα κι αυτή την ώρα, σ' αυτό το μέρος, ο άνθρωπος βρίσκει τρόπο να θυμάται ότι ανήκει κάπου.

Ο Μπας, ο Μοχάμεντ και ο Ζαζούκ

Ο Μπας είναι 23 χρονών, από την Αίγυπτο. Κάνει αυτή τη δουλειά τέσσερα χρόνια. Τα ελληνικά τα έμαθε στην ιχθυόσκαλα. Ντροπαλό παιδί, ευγενικό, Ποζάρει στον Τάσο κρατώντας ένα μαγιάτικο 25 κιλών. Μεσά-

νυχτα με οκτώ το πρωί, φορτώνεται τελάρα, τοποθετεί ψάρια στη θέση τους, συνεχίζει.

Ο Μοχάμεντ είναι 19. Ξεφορτώνει ψάρια από τα καΐκια. Στέκεται στην άκρη της προβλήτας και περνά τα κιβώτια από χέρι σε χέρι. Μας χαμογελά και φωτίζεται το πρόσωπό του όταν του ζητάμε να ποζάρει στον φακό. Κι αμέσως μετά συνεχίζει τη δουλειά. Το σώμα του μαθημένο ήδη στον ρυθμό της νύχτας.

Ο Ζαζούκ έχει αράξει πάνω σε μια δέστρα. Λέει ότι κάνει αυτή τη δουλειά 40 χρόνια. «Γεννήθηκα ψαράς, γράμματα δεν ξέρω, μόνο ψάρια ξέρω». Μπαίνει σε μεγάλα ψαροκάικα που αρμενίζουν στο Αιγαίο – από τα Δωδεκά-

νησα ως τη Λέσβο, ακολουθώντας τα ψάρια όπου τα πάει η εποχή. Στην πρώτη καλή ψαριά, ξεφορτώνουν και γυρνούν. Φτιάχνει επίσης δίχτυα και εξοπλισμό για τους ψαράδες – μπαλώνει, δένει, συναρμολογεί εργαλεία που ελάχιστοι ξέρουν πλέον να φτιάξουν. «Είναι τέχνη αυτό». Κι αυτός από την Αίγυπτο, χρόνια τώρα στην Ελλάδα. «Στην ιχθυόσκαλα οι περισσότεροι είναι Αιγύπτιοι, δεν την κάνουν για αυτή τη δουλειά οι Έλληνες».

Ο καπετάν Σπίρος

Πίσω από μια ξύλινη τιμονιέρα στέκεται ένας λεβεντόγερος. Ο Τάσος τον φωτογραφίζει – το μικρό μπλε παράθυρο φτιάχνει ένα κάδρο →





Ο καπετάν Σπύρος στο καΐκι του

Δεξιά: Το καΐκι δένει για να αδειάσει την ψαριά

← από μόνο του. «Καπετάνιο, να έρθω μέσα να μιλήσουμε;» Μου γνέφει ν' ανέβω και πηδώ στο ψαροκάικο. Οι Αιγύπτιοι, που έχουν σχηματίσει μια ανθρώπινη αλυσίδα και βγάζουν έξω ένα ένα τα κιβώτια, με βοηθάνε να ισοροπήσω – το κατάστρωμα είναι βρεγμένο από θαλασσινό νερό και ψάρια.

Με υποδέχεται στο μικρό «αρχηγείο» του, γεμάτο εικόνες του Αϊ-Νικόλα, ασύρματους, μικρές οθόνες, μηχανήματα σόναρ. Μου δίνει το χέρι – ένα αμυδρό χαμόγελο σχηματίζεται στο σκαμμένο πρόσωπό του. Ο Σπύρος Δράκος είναι 83 ετών. Κάνει αυτή τη δουλειά επί 60 χρόνια. Ξεκίνησε ως λαμπαδόρος – «παλιά είχαμε λάμπες, πέντε βάρκες». Στα 20 έγινε καπετάνιος. Εξήντα χρόνια αργότερα, εξακολουθεί να βγαίνει κάθε βράδυ. Φεύγει από τη Σαλαμίνα στις 5 το απόγευμα, φτάνει στη σκάλα τα ξημερώματα. Ψαρεύει με λάμπες και μηχανή – κολιούς, γόπες, μελανούρια, ό,τι δώσει. Κάποιες νύχτες έρχεται «ακαλάριστος» – «μια τα δελφίνια, μια οι φώκιες, μια οι χελώνες», δεν βγαίνει η ψαριά.

«Δεν κουράστηκες τόσα χρόνια, καπετάνιο;» τον ρωτώ. «Όχι...» απαντά με φυσικότητα. Και, πραγματικά, δεν είναι δυνατόν έναν άνθρωπο τέτοιο να τον πάρεις απ' το στοίχειό του. Δεν είναι μόνο η αγάπη που τον κρατά στο τιμόνι και στα ξενύχτια στ' ανοιχτά. Παίρνει μια σύνταξη που δεν φτάνει, κι έτσι πρέπει να συνεχίσει. Νεότερος, χαλούσε τα λεφτά του εδώ κι εκεί. Δεν μοιάζει να έχει μετανιώσει, κι ας πρέπει ακόμα να δουλεύει. «Εγώ την έχω ζήσει τη ζωή», λέει. «Τώρα τίποτα... φτώχεια. Ακρίβεια όλα. Η γόπα πάει 5 ευρώ. Τα καΐκια έχουν βαρύ κόστος – καύσιμα, συντήρηση, πληρώματα. Ένα μεγάλο ταξίδι μπορεί να σου πάει 15.000 ευρώ. Οι άντρες στο σκάφος παίρνουν γύρω στο χιλιάρικο το μήνα. Άντε βγάλ' τα. Ο κόσμος δεν αγοράζει, δεν έχει λεφτά. Τα μικρά καΐκια θα σβήσουν», λέει τελικά σαν πρόγνωση καιρού. «Τα μεγάλα κάτι θα κάνουν». Πριν φύγω, φωνάζει σ' έναν από τους ανθρώπους στο καΐκι: «Βάλε ένα κιλό κολιό στο παιδί να το ευχαριστηθεί».

Παρόληθες πώλεις

Φορτηγά έρχονται και φεύγουν με τις παραγγελίες. Η σκάλα γεμίζει, κι όσο πιο ψηλά ανεβαίνει ο ήλιος, τόσο περισσότερο αδειάζει, σαν παλιόροια που υποχωρεί. Η Αθήνα

θα ξυπνήσει σε λίγο και θα βρει τις βιτρίνες γεμάτες. Ο κόσμος θα διαλέξει ψάρι στη λαϊκή, θα παραγγείλει σε ταβέρνα, θα πληρώσει έναν λογαριασμό που θα του φανεί τσουχτερός – χωρίς να σκεφτεί πώς έφτασε εκεί αυτό που τρώει ή ποιος το ξεφόρτωσε στις 3 τα ξημερώματα ή τι σύνταξη παίρνει ο καπετάνιος που βγήκε στ' ανοιχτά για να το πιάσει ή πώς ένας 23χρονος Αιγύπτιος έμαθε ελληνικά μεταφέροντας τελάρα με ψάρια και σακούλες με πάγο.

Μια πόλη με πολλαπλές ζωές, που τέμνονται χωρίς να συναντιούνται πραγματικά. Η μία κοιμάται όταν η άλλη ιδρώνει. Η μία ανοίγει τα μάτια της όταν η άλλη τα κλείνει. Η μία τρέφεται από την άλλη – κυριολεκτικά. **101**

Κάτω: Τα ψάρια στον πάγο, έτοιμα για πώληση





Ο χώρος έχει τη δική του γλώσσα. Άνθρωποι κάθε ηλικίας εργάζονται πυρετωδώς. Οι ψαριές βγαίνουν με γρήγορες κινήσεις, κινήσεις ανθρώπων που το έχουν κάνει χιλιάδες φορές.



Αιγύπτιοι ψαράδες
μετά την επιστροφή
του καΐκιού

Ο ΓΙΩΡΓΟΣ ΡΟΚΑΚΗΣ ΠΕΤΑΕΙ... ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ ΤΟΥΣ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΥΣ ΜΥΘΟΥΣ ΓΙΑ ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

Ο τρίτης γενιάς ιχθυοπώλης, που προμηθεύει κορυφαίους σεφ και εστιατόρια σε όλη την Ελλάδα, ξεδιαλώνει τους μεγαλύτερους μύθους γύρω από το ψάρι, τα θαλασσινά και όσα νομίζουμε ότι ξέρουμε γι' αυτά.

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΚΑΜΠΟΣΟΥ - Φωτό: ΕΙΡΗΝΗ ΣΙΟΥΣΙΟΥΡΑ

Τελάρια που αδειάζουν σε δευτερόλεπτα, μάτια που «διαβάζουν» βράγχια καλύτερα κι από αζονικό τομογράφο, τηλεφωνα που χτυπούν ασταμάτητα από κουζίνες, νησιά και εστιατόρια που περιμένουν το καλύτερο κομμάτι της ημέρας. Κάπως έτσι είναι η καθημερινότητα σε μια από τις πιο γνωστές ψαραγορές της Αθήνας, αυτή του Ροκάκη στου Ρέντη, όπου συναντήσαμε τον Γιώργο Ροκάκη, τρίτης γενιάς ιχθυοπώλη. Δεν είναι τυχαίο πως την ώρα που φτάσαμε τον πετύχαμε να εξυπηρετεί τον Λευτέρη Λαζάρου ανάμεσα στα κασόνια με τα κάθε λογής ψαρικά. Δέχτηκε πρόθυμα να μας διαφωτίσει γύρω από τους πιο διαδεδομένους μύθους σχετικά με τα ψάρια, τα όστρακα και τα θαλασσινά, μέσα στο «βασιλείο» του, απ' όπου όλα αυτά ξεκινούν καθημερινά το ταξίδι τους προς τα καλύτερα τραπέζια.

Αν το ψάρι δεν μυρίζει, είναι φρέσκο
Μύθος. Στην πραγματικότητα το κάθε ψάρι έχει τη μυρωδιά του. Το μπαρμπούνι έχει την μπαρμπούνια του, το καλαμάρι την καλαμαρίλα, η τσιπούρα την τσιπουρίλα. Είναι καλό να μυρίζει θάλασσα. Η έντονη και κάπως δυσάρεστη ψαρίλα, όμως, δεν πρέπει να υπάρχει. Μπορεί να μυρίζουν τα ζουμιά που μένουν στη σακούλα ή στο χαρτί ή στο μπολ που το άφησες, γιατί αυτά καλάνε γρήγορα, αλλά το ψάρι αυτό καθαυτό, όταν το πλύνεις, απλά δεν πρέπει να μυρίζει ενοχλητική ψαρίλα.

Το φρέσκο ψάρι δεν είναι ποτέ φτηνό
Μύθος. Το φρέσκο ψάρι μπορεί να είναι αρκετά φτηνό όταν είναι σε μεγάλη ποσότητα. Υπάρχει μια ελεύθερη αγορά διακύμανσης τιμών. Όταν ένα καΐκι έχει πιάσει

μόνο 5 κιλά μπαρμπούνια, από αυτά τα 5 κιλά θα πρέπει να πληρωθεί ο ναύτης και το πετρέλαιο, οπότε αναγκαστικά η τιμή ανεβαίνει. Όταν η ψαριά είναι καλή, το φρέσκο ψάρι θα σου έρθει πολύ οικονομικό.

Τα καλά ψαρομάγαζα έχουν σταθερό κατάλογο
Μύθος. Καλό είναι να αποφεύγεις τον σταθερό κατάλογο, για να μπορείς να εκμεταλλεύεσαι την ψαριά της ημέρας χωρίς περιορισμούς, με βάση την εποχικότητα. Από την άλλη, δεν είναι εύκολο να τυπώνεις κάθε μέρα κι άλλον κατάλογο.

Ο σερβιτόρος θα το καταλάβει αν δεν ξέρεις από ψάρια
Μύθος. Κανείς δεν θα το καταλάβει και πλέον οι περισσότεροι σερβιτόροι δεν ξέρουν ούτε οι ίδιοι από ψάρι. Ίσως για τις παλιές ψαροταβέρνες να ισχύει.

Στο κέντρο της Αθήνας δεν τρως καλό ψάρι
Ψέμα. Τα καλύτερα πράγματα βρίσκονται πάντα στις μητροπόλεις. Η καλύτερη γαρίδα του κόσμου πάει στο Milos της Νέας Υόρκης. Δεν την τρώει ο Μαροκινός έξω από την Εσαουίρα που την πιάνει. Όπως και τους καλύτερους αστακούς δεν τους τρώνε στη Νίσυρο, τους στέλνουν στην Αθήνα. Ότι θα φας σαβούρα στα τουριστικά, ωστόσο, ισχύει.

Κατεψυγμένο ίσον κακό
Λάθος. Κακό κατεψυγμένο μπορεί να υπάρχει. Ότι κατεψυγμένο ίσον κακό δεν συμφωνώ. Το πολύ φτηνό κατεψυγμένο ενδεχομένως να κρύβει παγίδες, όπως επίπαγο και διογκωτικά. Αν έχεις διαχειριστεί καλά όμως το κατεψυγμένο προϊόν,

είναι τίμιο. Και ποιος δεν έχει φάει κατεψυγμένες γαρίδες και ήταν μια χαρά;

Το χταπόδι πρέπει να χτυπηθεί στον βράχο για να είναι μαλακό στο πιάτο
Όχι ακριβώς. Πλέον υπάρχουν ειδικά μηχανήματα, οι παραγουλιίστρες, που κάνουν αυτή τη διαδικασία. Στην πραγματικότητα χτυπάμε το χταπόδι για να σκοτωθούν όλα τα νεύρα του και μετά το τρίβουμε για να μαλακώσει. Το μαγείρεμά του παίζει κι αυτό τον ρόλο του.

Τα όστρακα καλό είναι να αποφεύγονται το καλοκαίρι, γιατί τότε είναι πιο πιθανό να προκαλέσουν δηλητηρίαση
Μύθος. Το καλοκαίρι μπορεί να έχουν καταγραφεί περισσότερες δηλητηριάσεις γιατί τρώμε περισσότερα όστρακα. Ωστόσο, όστρακα μπορείς να φας ασφαλέστατα όλο τον χρόνο. Απλά εγώ θα προτιμούσα μαγαζιά που έχουν εξειδίκευση σ' αυτό και τα δουλεύουν χειμώνα-καλοκαίρι.

Το λεμόνι σκοτώνει τα βακτήρια στα φρέσκα όστρακα
Μύθος. Δεν είναι και κλωρίνη το λεμόνι! Το βαζουμε για τη γεύση ή για να κάνει το όστρακο να ανοίξει. Δεν σκοτώνει, όμως, μικρόβια. Ενδεχομένως κάποτε να αποτελούσε μια μέθοδο «ψησίματος», που σίγουρα δεν επαρκεί.

Η σόγια σκοτώνει τα παράσιτα στο σουσί
Όχι ακριβώς. Πρόκειται για μια παλιακή τεχνική, που μπορεί να ισχυε σε κάποιο βαθμό, αλλά σε καμία περίπτωση δεν μπορούμε να πούμε ρίξε σόγια στο ωμό ψάρι και δεν θα πάθεις τίποτα.

Το σουσί, για είναι ασφαλές, πρέπει να φτιάχνεται μόνο από φρέσκο ψάρι
Όχι. Και με κατεψυγμένο ψάρι μπορεί να είναι απολύτως ασφαλές και νόστιμο.

Όσο πιο κόκκινη η γαρίδα, τόσο πιο φρέσκια
Όχι ακριβώς. Η γαρίδα θέλουμε να έχει έντονο χρώμα, κι ως μην είναι απαραίτητα κόκκινη, μπορεί να είναι ένα ζωπρό ροζ ή πορτοκαλί. Οποσδήποτε δεν θέλουμε μαύρο, ωχρο και ξεπλυμένο χρώμα.

Το κεφάλι της γαρίδας δεν τρώγεται
Μεγάλος μύθος. Σίγουρα ρουφιέται και κρύβει πολλή νοστιμιά.

Το μάτι δείχνει αν είναι φρέσκο το ψάρι
Περίπου. Το καλό μάτι μάς δείχνει ότι είναι καλό το ψάρι. Το κακό μάτι όμως δεν μας δείχνει απαραίτητα το αντίθετο, γιατί μπορεί να έχει ταλαιπωρηθεί στο ψάρεμα ή από πάγο που ίσως έχει πέσει πάνω του. Σε κάθε περίπτωση, τι να το κάνεις το καλό μάτι άμα το ψάρι δεν έχει παγώσει σωστά και έχει ανεβάσει μέσα θερμοκρασία.

Ο κολιός βγαίνει τον Αύγουστο
Μύθος. Ο κολιός είναι για όλο το καλοκαίρι και το μαγιάτικο, αντίστοιχα, τρώγεται όλο τον χρόνο κι όχι μόνο τον Μάιο. **10!**






Δεν είναι τυχαίο πως την ώρα που φτάσαμε τον πετύχαμε να εξυπηρετεί τον Λευτέρη Λαζάρου ανάμεσα στα κασόνια με τα κάθε λογής ψαρικά

ΜΙΑ ΜΑΚΑΡΟΝΑΔΑ
ΜΕ ΠΕΝΤΑΦΡΕΣΚΕΣ
ΚΑΡΑΒΙΔΕΣ. ΕΝΑΣ
ΡΟΦΟΣ ΑΧΝΙΣΤΟΣ
ΜΕ ΜΠΟΛΙΚΟ ΛΕ-
ΜΟΝΙ. ΕΝΑ ΣΑΒΟΡΟ
ΠΟΥ ΘΑ ΘΥΜΑΣΑΙ
ΜΙΑ ΖΩΗ. ΤΑ ΕΣΤΙΑ-
ΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ
ΞΕΡΟΥΝ ΑΠΟ ΨΑΡΙ,
ΞΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΠΟ ΘΑ-
ΛΑΣΣΑ. ΤΗΝ ΕΠΟΜΕ-
ΝΗ ΦΟΡΑ, ΛΟΙΠΟΝ,
ΠΟΥ ΘΑ ΛΑΧΤΑΡΗΣΕ-
ΤΕ ΨΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ
ΚΑΙ ΠΙΑΤΑ ΠΟΥ ΚΡΥ-
ΒΟΥΝ ΜΕΣΑ ΤΟΥΣ
ΤΟ ΚΥΜΑ, ΑΣ ΕΧΕΤΕ
ΤΟΥΤΟ ΤΟ ΣΚΟΝΑΚΙ
ΜΑΖΙ ΣΑΣ ΚΙ ΑΕΡΑ
ΣΤΑ ΠΑΝΙΑ ΣΑΣ.

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΒΝΑΤΣΙΟΥ



8 ΑΘΗΝΑΪΚΑ ΠΙΑΤΑ ΠΟΥ ΜΟΣΧΟΒΟΛΟΥΝ ΘΑΛΑΣΣΑ

01

ΑΧΝΙΣΤΟΣ ΡΟΦΟΣ ATELIER PAPAIOANNOU

Στο τραπέζι με το κάτασπρο λινό τραπεζομάντιλο καταφθάνει πελώρια, μακρόστενη και βαθιά πιατέλα – μοσχοβολάει θάλασσα και λεμόνι. Μέσα στην πιατέλα μεγάλα κομμάτια ψαριού και μια σάλτσα τόσο πλθωρική και γενναιώδωρη, που θα μπορούσες να την μπερδέψεις με σούπα. Αλίμονό μου, η πιατέλα δεν έρχεται μόνη της, έχει μαζί και τον τέλειο συνεργό στο «έγκλημα»: χρυσοπηγανισμένες πατατούλες, στρουμπουλές και κυδωνάτες, που ξεαποστάνουν σε ξεχωριστό μπολ. Ο σερβιτόρος κάνει την κίνηση ματ: αδειάζει τις πατάτες μέσα στην πιατέλα με τη σάλτσα και το ψάρι. Τις «σπάει» και ανακατεύει μέχρι οι πατάτες να απορροφήσουν όλη τη σάλτσα. Θεέ μου, δεν έχω λαχταρήσει κάτι τόσο πολύ στη ζωή μου!

Το πιάτο είναι εξαιρετικό, ζητάω από τον σεφ **Κώστα Παππά...** εξηγήσεις! Να τι μου λέει: «*Πρώτα απ' όλα διαλέγουμε τον ροφό να είναι κάτω από 3 κιλά, γιατί, άμα είναι μεγάλος, μαυρίζει. Τον βράζουμε και του αφαιρούμε όλα τα κόκαλα. Με αυτά τα κόκαλα και από το μεδούλι τους δένει η σάλτσα, δεν έχει βούτυρο καθόλου. Τη σουρώνουμε, κι αυτή είναι η βάση μας. Ύστερα ρίχνουμε στο τηγάνι αυτόν τον ζωμό, τον ξεψαχνισμένο ροφό και μπόλικο λεμόνι – λεμόνια παίρνουμε από έναν κήπο στην Κόρινθο. Προσθέτουμε αγουρέλαιο και ανθό αλατιού από τη Μάνη κι αυτό είναι. Δεν έχει κανένα μυστικό, αλλά έχει πολλή αγάπη».*
Δημ. Βασιλείου 14, Νέο Ψυχικό 2102650200



02

ΣΦΥΡΙΔΑ BIANCO ME ΠΑΤΑΤΕΣ DAUPHINOISE ZAPPA ATHENS

Για πρώτη φορά στην πολυετή ιστορία της η Αίγλη Ζαππείου αλλάζει ονομασία και όλη την εικόνα της. Το καινούργιο εστιατόριο λέγεται Zappa Athens και τα ηνία της κουζίνας του αναλαμβάνει ο **Χρυσάνθος Καραμολέγκος**, ένα από τα πιο μεγάλα ονόματα της ελληνικής γαστρονομίας. Στην πρώτη μας γνωριμία μου είχε πει: «*Η επαρχία σου κάνει καλό. Είσαι πιο κοντά στη φύση, κόβεις, μυρίζεις, έχεις άλλα ερεθίσματα. Εδώ τι να δεις; Την πολυκατοικία απέναντι;*». Αυτός ο σεφ, λοιπόν, εμπνέεται από τη φύση, πιστεύει στην καθαρότητα των πρώτων υλών, στη φρεσκάδα των συστατικών. Ίσως εκεί να χρωστά και τη βαθιά νοστιμιά που τόσο τον χαρακτηρίζει. Και από όλα τα δικά του πιάτα ένα θα θυμάμαι πιθανότατα για πάντα.

Στη βάση του πιάτου, σκαρφαλωμένες η μία πάνω στην άλλη, χρυσαφένιες πατάτες dauphinoise. Δουλεμένες με ένα πραγματικά υπέροχο βούτυρο, καταφέρνουν να είναι μαλακές στο εσωτερικό και τραγανές, σχεδόν ξεροψημένες στις άκρες τους. Πάνω τους ακουμπά ένα φιλέτο σφυρίδας μαγειρεμένο bianco. Τρυφερό και πεντάφρεσκο, υποχωρεί στο πρώτο άγγιγμα του προυιού. Πατάτες και ψάρι είναι λουσμένα με μια πεντανόστιμη σάλτσα λεμονιού (μάλλον η ωραιότερη που έχω φάει ποτέ) και μικρά μικρά (και πολλά) κομματάκια αυγοτάραχου. Έχουν περάσει μήνες και μήνες, αλλά κάθε φορά που σκέφτομαι αυτό το πιάτο έχω τη γεύση του στην άκρη της γλώσσας.

Αίγλη Ζαππείου, 2144099800





03

ΚΑΡΑΒΙΔΟΜΑΚΑΡΟΝΑΔΑ ΜΠΑΛΚΟΝΙ ΣΤΙΣ ΚΥΚΛΑΔΕΣ

Σ' αυτό το εστιατόριο θες τον χρόνο σου για να συνέλθεις, είναι η αλήθεια... Στην αρχή δεν το καλοπιστεύεις πώς γίνεται ένα μπαλκόνι να χωράει τόσο θέα. Όλη η Αθήνα στα πόδια σου· στο βάθος απέραντη η θάλασσα. Αν μάλιστα έχεις πάρει τη (λαμπρή) απόφαση να έρθεις την ώρα του δειλινού, ετοιμάσου για μεγάλες συγκινήσεις, είσαι δεν είσαι ρομαντική ψυχή... Εδώ ερχόμαστε πρώτα απ' όλα για τα ωραία και μεγάλα ψάρια. Θα βρεις πάντα σπαρταριστό ψαράκι, από το πιο μικρό μέχρι το πιο μεγάλο, πεντάφρεσκα όστρακα κι αχνίνο που μωσκοβολά θάλασσα. Ο ιδιοκτήτης, Άγγελος Κωβαίος, που γεννήθηκε στη Σχοινούσα, δεν αστειεύεται με την πρώτη του ύλη. Αν δεν είναι φρέσκο, στο εστιατόριό του δεν μπαίνει, αυτό είναι νόμος! Γι' αυτό και τούτη την καραβιδομακαρονάδα δεν τη βρίσκεις πάντα, παρά μόνο όταν η καραβίδα είναι στην εποχή της (από Οκτώβρη μέχρι τέλος της άνοιξης, ίσα που προλαβαίνετε!). Από τη μία η φρεσκάδα της καραβίδας, από την άλλη η μαεστρία της σεφ **Φιλίτσας Καραμανλή**, πώς να αντισταθείς;

Ρωτάω τη σεφ τα μυστικά της: «*Πρώτα φτιάχνουμε μια μισοκ από τα κεφάλια των καραβιδών και, εννοείται, μόνο με φρέσκια καραβίδα. Ύστερα κάνουμε μια ελαφριά σάλτσα με ντομάτα, φρέσκα ντοματίνια και φρέσκο βούτυρο – η καραβίδα αγαπάει το βούτυρο. Βάζω και λίγο ελαιόλαδο και στο σερβίρισμα ξύσμα λεμονιού, αλλά και αχνίνο για όποιον θέλει*». Θέλει, θέλει!

Παύλου Μελά 13, Καρέας, 2107640240



04

ΜΑΝΙΑΤΙΚΗ CALAMARATA ΜΕ ΑΥΓΟΤΑΡΑΧΟ ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ ΙΟΔΙΟ

Όταν την κουζίνα διαφεντεύει μια σεφ όπως η **Γεωργιάννα Χειλιαδάκη**, δυσκολεύεται να αποφασίσεις (μακάρι να είχαμε μόνο τέτοιες δυσκολίες). Ποιο πιάτο είναι το καλύτερο στο θαλασσινό Ιοδίο; Η παινεμένη ψαρόσουπα; Τα γιουβαρλάκια σφυρίδας; Οι πεντάφρεσκες καραβίδες στα κάρβουνα; Τα στρείδια που συνοδεύονται από τη μοναδική σάλτσα της Γεωργιάννας; Ή μήπως το ψάρι ημέρας βίανκο; Όλα σωστές απαντήσεις είναι. Αλλά νομίζω πως εγώ ξεχωρίζω τη μανιατική calamarata (το ζυμαρικό που μοιάζει με ροδέλες καλαμαριού είναι αυτό) με αυγοτάραχο Μεσολογγίου, για τον εξής λόγο: όταν το πρωτοέφαγα, ήταν το τελευταίο από μια σειρά πιάτων. Στην πραγματικότητα, δεν άντεχα να φάω ούτε μπουκιά ακόμα, αλλά μόλις έβαλα στο στόμα μου την πρώτη πιρουνιά, το στομάχι μου σαν να δημιούργησε έξτρα χώρο.

Ένα πιάτο που τρως (μέχρι τέλους!) ενώ δεν πεινάς είναι ένα πιάτο απίθανα νόστιμο. Και αυτή η μανιατική μακαρονάδα με το τέλειο βράσιμο, το καμένο της βούτυρο και το μπόλικο αυγοτάραχό της είναι απλά επική. Λέγεται δε «μανιατική» γιατί η σεφ σκέφτηκε να κάνει ένα παιχνιδιάρικο αντίκρισμα με την τσουκλή, τη διάσημη μακαρονάδα της Μάνης, που γίνεται με αυγό. Η μακαρονάδα στο Ιοδίο μπορεί να μην έχει αυγό, αλλά έχει... αυγοτάραχο.

Λουκιανού 36, Κοθωνάκι, 2130263656



05

ΨΑΡΙ ΣΑΒΟΡΟ PHARAOH

Θα έλεγα ότι αυτό που χαρακτηρίζει περισσότερο απ' όλα τη μαγειρική του **Μανώλη Παπουτσάκη** είναι το γεγονός ότι παίρνει τις πιο αγαπημένες συνταγές της ελληνικής κουζίνας και τις φτάνει στην κορύφωσή τους. Τίποτα δεν τους αλλάζει, τίποτα περίπλοκο ή ξενόφερτο δεν τους προσθέτει. Τα πιάτα του είναι όλα μια προσήλωση στην αγνότητα της πρώτης ύλης και στο εξαιρετικό, αλάνθαστο χέρι του μάγειρα, που ξέρει πώς να μαγειρεύει, ξέρει και να φροντίζει.

Καθισμένη στον πάγκο μπροστά στην κουζίνα του Pharaoh, έχω παρακολουθήσει πολλές φορές τους μάγειρες να φτιάχνουν αυτό το πιάτο, που τόσο πολύ μου αρέσει. Πάντα το παραγγέλνω και κάθε φορά πιστεύω ότι μπορώ να το αντιγράψω (μπα...). Η διαδικασία είναι πάναπλη: φιλεταρισμένο το ψάρι πέφτει στο τηγάνι. Θα σοταριστεί εδώ για λίγη ώρα μαζί με σκόρδο και δεντρολίβανο. Αλλάζει πλευρό κι έρχεται το ξίδι να το συναντήσει. Αλλά όχι όποιο ξίδι να 'ναι! Ο σεφ προτιμά Μαρουβά, το ξίδι που φτιάχνουν στα Χανιά από παλαιωμένο κρασί Μαρουβά. Αυτό, νομίζω, είναι και το μυστικό. Γιατί όταν, σε ένα λεπτό, φτάνει το ψάρι στο πιάτο σου, δεν μπορείς να πιστέψεις πώς κάτι τόσο απλό είναι τόσο βαθιά νόστιμο. Από τη μία σε χτυπά η οξύτητα, από την άλλη μια αλλιώςτικη γλυκύτητα, κι όλα αυτά με το άρωμα του δεντρολίβανου να σου σπάει τη μύτη! Και μόνο αυτό το πιάτο να πάρετε, μαζί με ένα ποτήρι κρασί από τα τόσα ωραία της λίστας, έχετε ήδη καταλάβει τι σημαίνει Pharaoh.

Σοδημού 54, Εξάρχεια, 2103808412

ΑΡΜΕΝΟΒΙΛ

Το διάσημο γλυκό από τη Θεσσαλονίκη στα Άνω Πετράλωνα



Στην καρδιά της εμπειρίας βρίσκεται το αρμενοβίλ, ένα γλυκό με ρίζες στη Θεσσαλονίκη του 1930 και έντονες γαλλικές επιρροές



Στα Άνω Πετράλωνα, το Αρμενοβίλ - γλυκά της Θεσσαλονίκης, το μικρόεργαστήρι που άνοιξε τον Ιανουάριο, δεν άργησε να γίνει σημείο αναφοράς. Από τις πρώτες κιόλας μέρες λειτουργίας του, ο κόσμος σχηματίζει ουρές για ένα κομμάτι γλυκό, μα τι γλυκό! Γλυκό με ταυτότητα, τεχνική και μια αίσθηση φροντίδας που θα την καταλάβεις από την πρώτη μπουκιά.

Ο Φώτης Καλαμπάκας που έχει μάθει την τέχνη του γλυκού «από πάππου προς πάππον», έχοντας στο πλάι του τη σύζυγό του, Σωτηρία Σκορδιάνου, δουλεύει με ρυθμό και ακρίβεια, γεμίζοντας τρίγωνα Πανοράματος τη στιγμή της παραγωγής. Το φύλλο –όπως και το περιεχόμενο– είναι χειροποίητο, η κρέμα πλούσια και ισορροπημένη και βέβαια το αποτέλεσμα έχει αυτή τη φρεσκάδα που δύσκολα συναντάς.

Στην καρδιά όμως της εμπειρίας βρίσκεται το αρμενοβίλ. Ένα γλυκό με ρίζες στη Θεσσαλονίκη του 1930 και έντονες γαλλικές επιρροές, που συνδυάζει μαρέγκα, κρέμα και καραμελωμένα αμύγδαλα, σε μια υφή ανάμεσα σε παγωτό και σεμιφρέντο, με λιωμένη σοκολάτα να ολοκληρώνει την εμπειρία. Δεν είναι εύκολο γλυκό – απαιτεί χρόνο, τεχνική και επιμονή. Εδώ όμως γίνεται όπως πρέπει. Μπορείς να το δοκιμάσεις σε λαχταριστό κομμάτι ή ακόμα και σε σοκολατένιες μπάλες με τραγανό περίβλημα και γεμάτη, απολαυστική καρδιά. Θα δυσκολευτείς να μείνεις μόνο στο ένα.

Η καθημερινότητα στο Αρμενοβίλ όμως κινείται γύρω από την παραγωγή κι άλλων γλυκών εδεσμάτων που γίνονται με μεράκι, όπως το προφιτερόλ, τα παραδοσιακά σιροπιαστά, οι σοκολατόπιτες, οι πάβλοβες, όλα χειροποίητα με ειδική έμφαση στις πρώτες ύλες. Μιλάμε για 100% φρέσκο βούτυρο, φρέσκο γάλα και μια προσήλωση στη λεπτομέρεια χωρίς εκπτώσεις.

Ίσως τελικά αυτό να εξηγήσει και τη σχέση που έχει ήδη δημιουργηθεί με τον κόσμο παρά τους μόλις 4 μήνες που βρίσκεται το εργαστήρι στη γειτονιά. Είναι αναμφίβολα ένα μέρος όπου επιστρέφεις γιατί ξέρεις ότι θα βρεις συνέπεια, ποιότητα και γεύση που μένει. Θα το βρεις ανοιχτό Τρίτη έως Κυριακή από τις 11 το πρωί ως τις 10 το βράδυ.

INFO

Δρυόπων 2, Άνω Πετράλωνα
6972157009, 2168002419

armenovil.athens



06

ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ ΒΑΣΙΛΑΙΝΑΣ

Βυθίζω το κουτάλι στο πιάτο κι αυτό επιστρέφει θριαμβευτής: έχει ψαρέψει ένα μεγάλο κομμάτι ολόφρεσκου ψαριού, μαζί και λίγο καρότο. Βάζω την κουταλιά στο στόμα και ταυτόχρονα, χωρίς καλά καλά να το καταλαβαίνω, κλείνω τα μάτια. Η ψαρόσουπα στον Βασιλαίνα έχει τη νοστιμιά που έρχεται από την πείρα των χρόνων (οι άνθρωποι εδώ φτιάχνουν ψαρόσουπα από το 1920, ποιος να τους πει τι;) και την άφραστη φρεσκάδα του ψαριού, εν προκειμένω μιας αλανιάρας σφυρίδας. Πλαταγίζω τη γλώσσα, τα χείλη μου κολλάνε από τη νοστιμιά του ψαριού. Δεν θέλει πολλά μια ψαρόσουπα για να είναι ευτυχισμένη: σπαρταριστό ψάρι ημέρας, σελιινόριζα, καρότο, κρόκο Κοζάνης. Έτσι τη φτιάχνουν στον Βασιλαίνα, κι όταν σ' τη φέρνουν αχνιστή, δεν θέλει τίποτα άλλο παρά μόνο να τη φας. «Ο παππούς δεν έφερνε αλάτι και πιπέρι στα τραπέζια. Έλεγε ότι το πιάτο έχει μέσα ό,τι πρέπει και απαγορεύεται να το πειράξετε!». Ο **Θανάσης Βασιλαίνας** γελάει, αλλά η σούπα του δεν θέλει ούτε κόκκο αλατιού. Είναι η πιο ωραία της Αθήνας.

[Βρασίδα 13, όπισθεν Χίλων, 2107210501](#)



07

ΑΘΗΝΑΪΚΗ SCORPINA

Δεν μεγάλωσα στα βος, αλλά πολύ θα το ήθελα, μόνο και μόνο για να δω τις νοικοκυρές να φτιάχνουν αθηναϊκή σαλάτα, αυτό το εμβληματικό πιάτο της αστικής κουζίνας. Ψάρι βραστό (πολλές φορές αυτό που περίσσεψε από μια ψαρόσουπα), καρότο, πατάτα, ψιλοκομμένες πίκλες ή κάππαρη και κυρίως μπόλικη σπιτική μαγιονέζα. Οι πιο παινεμένες τη σέρβιραν στην πατέλα των οικογενειακών τραπέζων σε σχήμα ψαριού, «ζωγραφίζοντας» λέπια με τα λαχανικά. Η Scorpinas τη σερβίρει τελείως διαφορετικά, αλλά εξίσου νόστιμα. Φιλέτο από ψάρι ημέρας (το συγκεκριμένο εστιατόριο έχει εξαιρετική πρώτη ύλη), μαγιονέζα, πατάτα, κάππαρη και καρότο. Όπως πρέπει δηλαδή. Σερβίρεται μέσα σε φωλιά από baby μαρούλι και μας πάει ένα ταξίδι στον χρόνο.

[Γρηγορίου Ξενόπουλου 2, Νέο Ψυχικό, 2106722223](#)



08

ΚΟΝΤΟΣΟΥΒΛΙ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΑΛΑΜΑΡΙ ΤΡΑΒΟΛΤΑ

Όταν το 2012 ο **Σπύρος** κι ο **Βαγγέλης Λιάκος** άνοιξαν τον Τραβόλτα, τα έκαναν όλα αλλιώς. Αυτοί οι δυο σεφ, πραγματικά, έχουν τη δική τους ματιά με ό,τι κι αν καταπιάνονται, είτε μαγειρεύουν κρέας (Base Grill) είτε ψάρι. Δεν ξέρω ποιος άλλος θα σκεφτόταν να τηγανίσει ολόκληρο ένα ψάρι που δεν είναι μαρίδα ή γαύρος, να σερβίρει την τσιπούρα με χουνκιάρ και να περάσει σε σουβλά ένα μπαρμπούνι. Πάντως το πείραμα πέτυχε. Τόσα χρόνια μετά και ο Τραβόλτα είναι ακόμα ένα από τα καλύτερα (και πιο δημοφιλή) ψαροεστιατόρια των Αθηνών. Την επόμενη φορά που θα πας, παρατήρησε κάτι: από κανένα τραπέζι δεν λείπει το κοντοσουβλι με φρέσκο καλαμάρι. Είναι από τα πιάτα του Τραβόλτα που έγραψαν ιστορία και συνεχίζουν την ένδοξη πορεία τους.

[Αγίου Παύλου 33, Περιστερί, 2105719222 101](#)



FRANKIE

Το αγαπημένο ιταλικό της Σκουφά

Frankie Κολωνάκι: το ιταλικό εστιατόριο της οδού Σκουφά που έχει γίνει σημείο αναφοράς για όσους αναζητούν αυθεντική ιταλική κουζίνα στο κέντρο της Αθήνας. Στεγασμένο σε κτίριο του 1930, ο χώρος αποπνέει την αισθητική μιας old-school τρατορίας – μάρμαρο, ξύλο, ζεστά χρώματα και μια ατμόσφαιρα που θυμίζει Εξίσου Ρώμη και Μανχάταν. Η κουζίνα παραμένει πιστή σε μια farm-to-table φιλοσοφία: φρέσκα χειροποίητα ζυμαρικά καθημερινά, πίτσες ψημένες σε ξυλόφουρνο με προζύμι και βιολογικό αλεύρι, καθώς και ολοκληρωμένες προτάσεις gluten-free και vegan. Ανοιχτό από το πρωί ως αργά το βράδυ, με προσεγμένη λίστα κρασιών και signature cocktails για κάθε ώρα της ημέρας.



INFO

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



THE AMOROUS PROJECT

Premium pizza, pasta και burgers

To The Amorous Project είναι ένα από τα εστιατόρια στα οποία θες να μείνεις λίγο παραπάνω. Σε ένα post-industrial vintage σκηνικό με ζεστές σκούρες αποχρώσεις, το concept αντλεί έμπνευση από τη Νέα Υόρκη των αρχών του 20ού αιώνα – εκεί όπου, μέσα από τη συνάντηση Ιταλών και Γερμανών μεταναστών, γεννήθηκαν η pizza, η pasta και το burger. Στο πιάτο, χειροποίητη pizza ξυλόφουρνο με προζυμμένα ζύμη αργής ωρίμανσης, φρέσκα ζυμαρικά, gourmet burgers και επιλεγμένα Black Angus, όλα με βιολογικά εποχικά υλικά από μικρούς Έλληνες παραγωγούς.



INFO

Αγίου Δημητρίου 9
Κηφισιά, 2108089890
www.theamorousproject.com
f theamorousproject
@ theamorousproject_



NICE N EASY GASTRO TAVERN

Σύγχρονη ελληνική κουζίνα

To nice n easy gastro tavern στο Κολωνάκι γράφει το επόμενο κεφάλαιό του μετά από 18 χρόνια στην Αθήνα. Στο επίκεντρο, η σύγχρονη ελληνική κουζίνα: εποχιακές πρώτες ύλες από μικρούς Έλληνες παραγωγούς – βολάκι Ανδρου, γραβιέρα Νάξου, φιστίκι Αιγίνης, ρεβίθια Σίφνου, λαδένια Κιμώλου, που μετατρέπονται σε πιάτα με ταυτότητα: μελωμένους τράγος με μακαρούνες, καρπάτσιο ντομάτας με κρίταμο, σπανακόρυζο με φρέσκο ψάρι ημέρας. Ένα all-day εστιατόριο που λειτουργεί από το πρωινό μέχρι το late δείπνο, σε έναν χώρο όπου η αθηναϊκή χαλαρότητα συναντά την προσεγμένη γαστρονομική προσέγγιση. Ένας χώρος όπου όλοι αισθάνονται λίγο πιο οικεία.



INFO

Ομήρου 60 & Σκουφά
Κολωνάκι, 2103617201
f niceneasyrestaurants
@ niceneasy



NICE N EASY ITALIAN BISTRO

Ιταλική κουζίνα με θέα σε όλο τον Σαρωνικό

To Nice n Easy Italian Bistro, στον τρίτο όροφο του Πύργου Πειραιά, είναι η πιο γοητευτική απόδραση που μπορείς να κάνεις χωρίς να φύγεις από την πόλη. Με θέα που αγκαλιάζει το λιμάνι και τον Σαρωνικό, σεβρίζει ιταλική κουζίνα ντυμένη με τη γνωστή farm-to-table φιλοσοφία του ομίλου: βιολογικά υλικά, μικροί παραγωγοί, μεράκι σε κάθε πιάτο. Pasta που μυρίζει σπιτικό φαγητό, pizza με ζύμη που σε κερδίζει από την πρώτη μπουκιά, γεύσεις που ισορροπούν ανάμεσα στην ιταλική παράδοση και τη μεσογειακή φρεσκάδα. Για brunch με ήλιο, μεσημέρι με κρασί ή δείπνο με πλιοβασιλέμα, ο Πειραιάς δεν ήταν ποτέ πιο γοητευτικός.



INFO


Ακτή Ποσειδώνος 2
Πύργος Πειραιά, 2104220199
f niceneasypiraeus
@ niceneasypiraeustower



ΝΤΟΜΑΤΑ Η ΒΑΣΙΛΙΣΣΑ ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ

ΚΑΙ ΦΛΟΓΕΡΟΣ ΠΑΡΤΕΝΕΡ ΣΕ ΚΑΘΕ ΝΟΣΤΙΜΟ ΨΑΡΑΚΙ

Της ΕΛΕΝΑΣ ΛΑΝΑΡΑ



ΛΙΓΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΑΠΟΤΥΠΩΣΟΥΝ την αίσθηση του ελληνικού καλοκαιριού όσο μια φρέσκια ντομάτα. Δεν χρειάζεται να κάνεις πολλή, την κόβεις σε χοντρές φέτες, βάζεις λάδι και αλάτι και είσαι ήδη διακοπές σε κάποιο νησί ή σε κάποιο κήπο στο χωριό. Σε ντάκουσ, γεμιστά, ντοματοκεφτέδες και κοκκινιστά, ωμή, λιαστή ή σιγοβρασμένη στη σάλτσα, η ντομάτα είναι πάντα στο τραπέζι μας και βάζει την υπογραφή της στη γαστρονομική μας ταυτότητα. Και την καθημερινότητά μας.

Είναι κάπως δύσκολο να δεχτείς ότι η ντομάτα δεν έχει τις ρίζες της στην ελληνική γη – αφού είναι η βάση του πιο φημισμένου πιάτου μας, της χωριάτικης σαλάτας, για να μην πω η βάση της μεσογειακής διατροφής. Κι όμως, έτσι για την ιστορία, πρώτοι την καλλιεργήσαν οι Αζτέκοι στις Άνδεις, και στην Ευρώπη έφτασε κάπου τον 16ο αι. με τους κονκισταδόρες. Μας πήρε όμως πάνω από 200 χρόνια για ν' αρχίσουμε να την τρώμε. Ίσως επειδή είναι συγγενής του μανδραγόρα, ίσως, πάλι, επειδή οι καρποί της τότε ήταν μικροί και θύμιζαν την μελαντόνα, την οποία οι Ευρωπαίοι φοβούνταν. Θεωρούσαν την ντομάτα απδιαστική στη γεύση, θανατηφόρα τοξική και συγχρόνως φουλ αφροδισιακή, έναν καρπό αμαρτωλό, επικίνδυνο και πολύ ποθητό, κάτι σαν το μήλο του Παραδείσου – μάλιστα, εκείνη την εποχή την αποκαλούσαν μήλο του έρωτα.

Πού να ήξεραν ότι στις μέρες μας θα αναγνωριζόταν λίγο-πολύ ως σούπερ φουντ, πολύτιμη για το λυκοπένιο και τα άλλα της αντιοξειδωτικά, που μας προστατεύουν από ελεύθερες ρίζες, χρόνιες παθήσεις, πρόωρη γήρανση, ίσως κι από κάποια είδη καρκίνου. Επίσης κατεβάζει την κακή χοληστερίνη, τονώνει το ανοσοποιητικό, έχει ασβέστιο για τα κόκαλα. Κι όλα αυτά με 20 περίπου θερμίδες στα 100 γραμμάρια. Τι άλλο να ζητήσεις;

Στην Ελλάδα έφτασε το 1818, χρονιά-ορόσημο για την κουζίνα μας, τότε ήρθε και η πατάτα. Και τα πήγε εντυπωσιακά καλά. Της άρεσε το κλίμα, της άρεσε το χώμα κι έγινε ασυναγώνιστη σε άρωμα και γεύση. Όχι, δεν ευλογούμε τα γένια μας, οι ελληνικές ντομάτες είναι από τις καλύτερες στον κόσμο.

Πολλές οι ποικιλίες, καθεμιά με τις χάρες της

Στη χώρα μας η ντομάτα είναι από μόνη της ένα ολόκληρο «μάθημα γεωγραφίας» – κάθε επαρχία, κάθε νησί, κάθε χωριό έχει τη δική του τοπική ποικιλία. Η «κατσαρή» της Καρδίτσας και η «χοντροκατσαρή» της Καλαμάτας, που είναι και οι δυο πλισέ. Η «μπατάλα» της Βραυρώνας, με το ατσούμπαλο σχήμα. Η ντομάτα Αραβησσού Γιαννιτσών, η ντομάτα από την Αγιά Λάρισας, η μεγάλη «ντομάτα-μήλο» της Μεσσηνίας, η ροζ της Φλώρινας, τα πομοντόρια της Μήλου και της Κρήτης, η «καρδιά του βούβαλου» της Καλαμάτας. Και συνεχίζουμε: ντομάτα Χίου, Ικαρίας, Άνδρου, Κοζάνης, Πηλίου, Καρπάθου κι ένα σωρό ακόμη ποικιλίες στην Κρήτη, τη Θεσσαλία και την Πελοπόννησο.

Ποιο είναι το συναρπαστικό; Ότι καθεμιά είναι διαφορετική – άλλη γλυκιά κι άλλη ξινούτσικη, άλλη μισό κιλό κι άλλη μικρή σαν κεράσι, στρογγυλές, στραβές, με πτυχώσεις ή ολοστρόγγυλες, σκούρες, ανοιχτόχρωμες, καθεμιά με τον δικό της χαρακτήρα και το δικό της άρωμα – άλλη ιδανική για σαλάτα, άλλη για σάλτσα ή λιαστή.

Πόσες απ' αυτές φτάνουν στο τραπέζι μας; Ελάχιστες. Οι παραδοσιακές ποικιλίες έχουν μικρή παραγωγή, δεν συμφέρουν ιδιαίτερα, οπότε στην αγορά κυριαρχούν τα υβρίδια. Όχι ότι είναι κακά τα υβρίδια, διασταυρώσεις είναι, απλώς, αντί να τις δημιουργήσει η φύση, τις δημιουργεί ο άνθρωπος. Όλα καλά ως εδώ. Μόνο που οι φυσικές ποικιλίες ντομάτας είναι αμέτρη-

→



←

τες, κάτι χιλιάδες, ενώ τα υβρίδια στα ράφια των σούπερ μάρκετ είναι μετρημένα στα δάχτυλα. Και ομοιόμορφα, λες και βγήκαν από γραμμή παραγωγής εργοστασίου. Και κάπως άνοστα, κάπως βαρετά.

Μ' αυτά και μ' αυτά, κοντεύουμε να ξεχάσουμε πόσο έντονο άρωμα και γεύση μπορεί να έχει μια ντομάτα. Προσωπικά, το είχα ξεχάσει. Αλλά όλοι ξέρουμε πως οι μυρωδιές έχουν τη μαγική ικανότητα να επαναφέρουν μνήμες. Πως μπορεί, ας πούμε, να φας μια ντομάτα και να βρεθείς αυτόματα, οχτώ χρονών, στην κουζίνα της γιαγιάς σου.

Αγροτικό ημερολόγιο ή πώς να γίνεις ντοματοπαραγωγός

Ε, αυτό είχε χρόνια να μου συμβεί. Μέχρι κάποια στιγμή που, λίγο τυχαία, λίγο επειδή μου αρέσει να λερώνω τα χέρια μου με χώμα, αποφάσισα να καλλιεργήσω τις δικές μου ντομάτες. Το πήρα ζεστά. Βρήκα σπόρους παλιούς, παραδοσιακούς, όχι όμως μόνο ελληνικούς – ντοματάκι μαύρο Κριμαίας, Purple Cherokee, Σαντορίνης, ροζ Πρεσπών, μια γαλλική σε σχήμα αχλαδιού, μια σπάνια μακεδονική ποικιλία που λέγεται «καστανίτσα», κάτι μικρούλες τύπου cherry από τη Μυτιλήνη. Κι έγινα καλλιεργητής. Μιλάμε για φουλ βιολογική καλλιέργεια, χωρίς λιπάσματα, μόνο κάτι βασιλικούς και κάτι κατιφέδες έβαλα ανάμεσα, για προστασία από αρρώστιες.

Περισσότερο να πω ότι θυμήθηκα τι θα πει ντομάτα. Ούτε ξέρω πόσες έφαγα εκείνα τα τρία καλοκαίρια του αγροτικού μου ενθουσιασμού – ναι, το επανέλαβα τα επόμενα δύο. Δεν χόρταινα όχι μόνο να τις τρώω, αλλά και να τις μυρίζω, να τις βλέπω, καθεμιά με τη δική της μορφή, το δικό της άρωμα, τα δικά της κόλπα, ένα πράγμα άναρχο και πανέμορφο. Έχουν περάσει έξι χρόνια από τότε, αλλά μου έμεινε μια παραξενιά. Δυσκολεύομαι πλέον να αγοράσω ντομάτες σε πλαστική συσκευασία. Μπορεί να είναι νόστιμες, αλλά (είπαμε, παραξενιά!) εγώ περιμένω την Παρασκευή να πάω στη λαϊκή.

Αν λοιπόν έπρεπε να δώσω βραβεία νοστιμιás στις ντοματούλες μου, το πρώτο θα το έπαιρνε θριαμβευτικά η μαύρη Κριμαίας, ένα μικρό ντοματάκι σκούρο μοβ στην κορυφή και καφε-κοκκινο-πράσινο στη βάση, με γεύση τόσο έντονη, σχεδόν πικάντικη.

Τη δεύτερη θέση θα έπαιρνε το ντοματάκι Μυτιλήνης, μια ποικιλία που έβγαζε τόσο πολλές, τόσο μικρές και τόσο ακαταμάχητα γλυκές ντοματούλες που, όταν πια τελείωνε η εποχή τους, μάζεψα όλες τις πράσινες – σε μέγεθος μπιζελιού οι μικρότερες – και τις έκανα τουρσί. Δεν θα προλάβαν να ωριμάσουν και δεν μου πήγαινε η καρδιά να τις αφήσω να πάνε χαμένες.

Το τρίτο βραβείο θα έπαιρνε η Purple Cherokee – ναι, την

καλλιεργούσαν οι αυτόχθονες Τσερόκι. Σκούρα στο εξωτερικό, τριανταφυλλί στο εσωτερικό, με πτυχώσεις και απίστευτη γεύση. Όχι ότι οι άλλες δεν ήταν νόστιμες. Αλλά τα βραβεία είναι τρία.

Εκείνες που είμαι βέβαιη ότι αδίκησα και δεν τους επέτρεψα να δείξουν το μεγαλείο τους είναι οι σαντορινιές. Ήταν πανέμορφες, ένα στολίδι, αλλά αυτές θέλουν το φραιστικό χύμα και το ξηρό, ανεμοδαρμένο καλοκαίρι του νησιού τους, κι εγώ πήγα και τις έβαλα στην κρύα Μαλακάσα. Ντροπή μου. Έχω κάποιες τύψεις γι' αυτό, οπότε θα τους αφιερώσω μια παράγραφο – είναι άλλωστε από τις πιο διάσημες στον κόσμο, σίγουρα η πιο διάσημη στην Ελλάδα. Μικρή, γλυκόξινη, με γεύση συμπυκνωμένη και με ονομασία προέλευσης, έφτασε στη Σαντορίνη πριν από διακόσια περίπου χρόνια, κι έμαθε να ζει χωρίς πολύ πότισμα, παίρνοντας υγρασία από τη νυχτερινή δροσιά και τη θάλασσα. Αυτό από μόνο του εμένα μου φαίνεται ρομαντικό. Και οι ντοματοκεφτέδες που κάνει είναι μοναδικό.

Στις αρχές του 1900 η παραγωγή ήταν τόσο μεγάλη, που ο σαντορινιός πελτές έφτανε σε όλη την Ευρώπη. Σήμερα, πάλι, όχι – το εργοστάσιο στη Βλυχάδα έχει γίνει μουσείο. Τα πράγματα αλλάζουν, αλλά ένα μένει σταθερό, η γεύση. Μ' άλλα λόγια, άλλο ντομάτα Σαντορίνης που έχει μεγαλώσει στο νησί κι άλλο ντομάτα «τύπου» Σαντορίνης, που έχει μεγαλώσει σε κάποιο θερμοκήπιο ή, όπως οι δικές μου, κάπου στη Μαλακάσα.

Πώς να διαλέξεις τις πιο νόστιμες

Μιλάω τόση ώρα για ντομάτες και δεν σας έχω πει ούτε μία συνταγή, μια πρωτότυπη ιδέα, κάτι εμπνευσμένο για το πώς να τις μαγειρέψετε και να τις φάτε. Έτσι είναι, όσο καλή είμαι ως ντοματοπαραγωγός, τόσο υστερώ ως μαγειρίσσα. Μπορώ όμως να σας πω πώς να τις διαλέγετε.

Πρώτα απ' όλα, κοιτάζουμε την προέλευσή της – το καλοκαίρι οι ελληνικές ντομάτες είναι τοπ. Τον υπόλοιπο χρόνο, που δεν είναι η εποχή τους... καλύτερα να επιλέξουμε κάτι της εποχής. Επόμενο βήμα, την κρατάμε λίγο στο χέρι. Η καλή ντομάτα, η ζουμερή, πρέπει να είναι βαριά για το μέγεθός της. Μετά την περιεργαζόμαστε, πρέπει να είναι σφιχτή, να μην κάνει ζάρες ούτε να ζουλιέται εύκολα. Τέλος, φυσικά, τη μυρίζουμε. Δοκιμασμένο τεστ. Αν δεν μυρίζει, ασ' την καλύτερα, δοκίμασε μια άλλη.

Βέβαια, μ' όλα αυτά, ο μανάβης έχει αρχίσει να σε κοιτάζει κλεφτά και να σκέφτεται «*Πάλι με παράξενη έμπλεξα, όλοι σ' εμένα πρέπει να τυχαίνουν;*» κι εσύ έχεις διαλέξει τις τέλειες ντομάτες και παραμένεις χωρίς εκείνη την πρωτότυπη, εμπνευσμένη συνταγή που λέγαμε. Ξέρεις κάτι; Δεν πειράζει. Όπως έλεγα και πιο πάνω, η καλή ντομάτα δεν θέλει πολλά πολλά, λίγο λάδι και λίγο αλάτι μόνο. Τα πιο απλά πράγματα είναι καμιά φορά τα καλύτερα. **10!**

Κάποτε
αποκαλού-
σαν την
ντομάτα
μήλο του
έρωτα,
αμαρτωλό,
ποθητό,
επικίνδυνο

MELTEMI VIEW & TASTE ΣΤΗΝ ΚΙΜΩΛΟ

Η επιστροφή του Αυγουστή στις γεύσεις της μνήμης



Ένας χώρος που κουβαλάει αλάτι, οικογενειακές μνήμες και τη βαθιά ανάγκη της επιστροφής



Στο τέλος ενός δρόμου που μοιάζει να χάνεται μέσα στη σιωπή της Κιμώλου, το Meltemi View & Taste δεν εμφανίζεται απλώς ως ένα ακόμη νησιώτικο εστιατόριο, μοιάζει περισσότερο με προσωπική εξομολόγηση. Ένας χώρος που κουβαλάει αλάτι, οικογενειακές μνήμες και τη βαθιά ανάγκη της επιστροφής. Εκεί σε υποδέχεται ο Αυγουστής, όχι με τη στόφα του «διάσημου σεφ», αλλά με την ηρεμία ανθρώπου που γύρισε στον τόπο του για να τον αφηγηθεί μέσα από το φαγητό.

Καλώ για να κλείσω τραπέζι και μιλάω με τον ίδιο, ο οποίος την επόμενη μέρα με υποδέχεται και στο μαγαζί. Μεγάλωσε στην αυλή της παλιάς οικογενειακής ταβέρνας. Έφυγε για σπουδές, δούλεψε στις απαιτητικές κουζίνες της Αθήνας, όμως η Κίμωλος δεν έπαψε ποτέ να τον τραβά πίσω. Και όταν επέστρεψε, δεν θέλησε να στήσει ένα ακόμη γαστρονομικό concept για το καλοκαίρι. Θέλησε να μεταμορφώσει το «αδιέξοδο», όπως λέει ο ίδιος, σε προορισμό.

Το Meltemi View & Taste είναι η σύγχρονη εκδοχή της κυκλαδίτικης μνήμης. Στα πιάτα του συναντάς πρώτες ύλες που μοιάζουν βγαλμένες από το ίδιο το τοπίο του νησιού: Ξινό Κιμώλου, μανούρα καλαμωτής, θυμαρίσιο μέλι, κρίταμο, κάππαρη, ντοματίνια που μυρίζουν ακόμα ήλιο. Η κουζίνα του Αυγουστή δεν επιδιώκει τον εντυπωσιασμό μέσω της υπερβολής, εντυπωσιάζει γιατί έχει ουσία και γεύσεις που σου συστήνουν την Κίμωλο με τον πιο νόστιμο τρόπο.

Οι μπρουσκέτες λαδένιας Κιμώλου πάνω σε φρυγανισμένο ζυμωτό ψωμί, με ντομάτα, κρεμμύδι και εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο, αποτυπώνουν την απλότητα της κυκλαδίτικης γεύσης. Το Κιμωλιάτικο Τηγάνι με πατάτες, αυγά μάτια και ξινό Κιμώλου κουβαλά τη θαλπωρή ενός κυριακάτικου τραπέζιου, ενώ το παραδοσιακό στριφτάρι με κόκκινη κολοκύθα, μάραθο, μανούρα καλαμωτής και κιμωλιάτικο γιαούρτι ισορροπεί ιδανικά ανάμεσα στη νοσταλγία και τη σύγχρονη τεχνική.

Η καπνιστή μελιτζανοσαλάτα με μυρωδικά και πιπεριά Φλωρίνης έχει βάθος και ένταση, το ταρτάρ τόνου με αβοκάντο φέρνει μια πιο φρέσκια, θαλασσινή πλευρά της κουζίνας, ενώ το καρπάτσιο παντζαριού με ξινό Κιμώλου, καρύδια και ρόκα αποδεικνύει πόσο δημιουργικά μπορεί να αποδοθεί η τοπική πρώτη ύλη.

Ξεχωρίζουν ακόμη το ριζότο με άρωμα ντομάτας, κονφί λεμόνι και φρέσκο βασιλικό, το γιουβέτσι με κιμωλιάτικο κατσίκι και γραβιέρα, οι παπαρδέλες με μοσχαράκι ραγού και κρέμα ξινού Κιμώλου, αλλά και η αργομαγειρεμένη πανσέτα με πουρέ σελινόριζας και φυστίκι Αιγίνης.

Ο Αυγουστής δεν σε ρβίρει απλώς φαγητό. Σε ρβίρει τη διαδρομή του. Και ίσως αυτό να είναι τελικά το πιο σπάνιο υλικό που μπορεί να βρει κανείς σήμερα σε ένα εστιατόριο.

INFO

2287051360, 2287051386, 6956333107

www.kimolos-meltemi.gr

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

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

ΜΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΤΟΣΕΣ

ΣΤΟ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ATRIUM OF ALEXANDER'S LOUNGE ΤΟΥ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟΥ ΜΕΓΑΛΗ ΒΡΕΤΑΝΝΙΑ, ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΕΥΣΗ ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ, ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ ΑΠΟ ΕΝΑ ΜΠΟΣΤΑΝΙ ΣΤΟ ΟΡΟΣ ΠΑΤΕΡΑ.

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΚΑΜΠΟΣΟΥ



Τα ντοματίνια από το μποστάνι στον δρόμο για τα fine dining εστιατόρια της Αθήνας

ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ

Ο ΒΡΑΒΕΥΜΕΝΟΣ ΜΕ ΑΣΤΕΡΙ ΜICHELIN ΣΕΦ ΑΣΤΕΡΙΟΣ ΚΟΥΣΤΟΥΔΗΣ ΜΕΤΑΤΡΕΠΕΙ ΤΗΝ ΠΙΟ



ΝΤΟΜΑΤΑ, ΣΑΝ ΝΑ ΛΕΜΕ μεσημέρι Αυγούστου, τραπεζομάντιλο με λεκέδες από λάδι, ψωμί βουτηγμένο στο ζουμί και χέρια που μυρίζουν μπουσάνι. Από τότε που έφτασε στην Ελλάδα, κάπου ανάμεσα τον 19ο αιώνα, ρίζωσε τόσο βαθιά στη γαστρονομική μας ταυτότητα, ώστε σήμερα μοιάζει αδύνατο να φανταστεί κανείς το ελληνικό φαγητό χωρίς αυτήν. Τα γεμιστά, η χωριάτικη, οι πλούσιες σάλτσες, οι μυρωδάτοι πελτέδες, τα ντοματίνια που στεγνώνουν στον ήλιο και γίνονται λιαστά – όλα αφηγούνται τη δική τους, ξεχωριστή ιστορία στα τραπέζια μας από άκρη σ' άκρη της Ελλάδας.

Στον μυστικό κήπο, που βρίσκεται στο αίθριο του Alexander's Lounge του ξενοδοχείου Μεγάλη Βρεταννία και εκφράζει και με το παραπάνω αυτό που λέμε όνειρο θερινής νυκτός, ο σεφ Αστέριος Κουστουδής επιχειρεί να γράψει τη δική του ιστορία για την ντομάτα. Μαζί με τον παραγωγό Νίκο Τσομπάνογλου, στο μπουσάνι στο όρος Πατέρα, καλλιεργούν διάφορες ποικιλίες που προορίζονται για τα πιάτα του μενού Il Giardino Segreto. Κάθε ντομάτα επιλέγεται για διαφορετικό σκοπό: άλλη για καρπάτσιο, άλλη για σάλτσα, άλλη για πίκλα, άλλη για να κοπεί σε χοντρά κομμάτια και να σερβιριστεί με λίγο ελαιόλαδο. Ο ίδιος μιλά για την ντομάτα με το πάθος που άλλοι μιλούν για μουσική ή για σινεμά και μου εξηγεί πώς ένα από τα πιο ταπεινά μεσογειακά υλικά μπορεί να ανακηρυχθεί ο απόλυτος πρωταγωνιστής του μενού.

Κάθε ποικιλία ντομάτας έχει τα δικά της χαρακτηριστικά. Μερικές είναι «κούκλες» και απόλυτα συμμετρικές, άλλες έχουν ακανόνιστο σχήμα αλλά την τέλεια γεύση. Κάποιες είναι πολύ ζουμερές και ορισμένες είναι πιο κατάλληλες για καρπάτσιο.

«Πέρσι φτάσαμε να δουλεύουμε με 12 περίπου ποικιλίες κι αυτό στο οποίο συμφωνούμε με τον Νίκο είναι το πόσο σημαντικό είναι να βρεις την κατάλληλη χρήση για την κάθε ντομάτα. Για σάλτσα, παραδείγματος χάριν, χρησιμοποιήσαμε την ντομάτα Σαντορίνης ή αλλιώς Prince Borghese και την πολύ κλασική ποικιλία Marmande, διάσημη για το μέγεθός της, όχι όμως για την ομοιομορφία της.

»Αν ήθελα να σταθώ ιδιαίτερα σε μια ποικιλία, αυτή θα ήταν η Black from Tula, η οποία μας έδωσε ένα εξαιρετικό αποτέλεσμα, ειδικά όταν την κάναμε πίκλα. Σε κάθε περίπτωση, προσπαθούμε να δείξουμε στον καλεσμένο τη διαφορετικότητα της κάθε ποικιλίας. Έπειτα, όπως υπάρχουν ποικιλίες ντομάτας, υπάρχουν και ποικιλίες από ντοματίνια, όπως τα Black Betty (cherries), που τα χρησιμοποιούμε πολύ.

»Κάθε φορά που έρχεται η ώρα να σερβίρουμε μια ταπεινή ντοματοσαλάτα, ο καλεσμένος απορεί πώς είναι δυνατόν ένα τόσο απλό πράγμα να το γεύσει τόσο ωραία, μονάχα με λίγο ελαιόλαδο και ίσως λίγο κρίταμο. Για να σου δώσω να καταλάβεις, στις ντομάτες που παίρνουμε από τον Νίκο πολλές φορές δεν βάζουμε καν αλάτι – από μόνη της η ντομάτα έχει ό,τι χρειάζεται».

Κάποτε η ντομάτα αρκούσε να κοπεί στα δύο, να στάξει τα ζουμιά της στο ψωμί και να μυρίσει καλοκαίρι. Σήμερα



Στο μενού Il Giardino Segreto κάθε ντομάτα επιλέγεται για διαφορετικό σκοπό, άλλη για την πίτσα, άλλη για τη σάλτσα της μακαρονάδας

περνά από φίλτρα, ζυμώνσεις, γίνεται νερό, αφρός, τζελ, αποκτώντας νέες υφές και νέες αφηγήσεις από τα επιδέξια χέρια των μαγείρων. Πού όμως σταματά η δημιουργική ανάδειξη ενός υλικού και πού αρχίζει η υπερεπεξεργασία; Σύμφωνα με τον σεφ, το νόημα χάνεται στη φλυαρία.

«Όταν συνειδητοποιήσουμε σε ποιον τόπο βρισκόμαστε πραγματικά, ποιος είναι ο καλεσμένος και ποιος ο στόχος για το εστιατόριό μας, τότε νομίζω ότι είμαστε σε πολύ καλό δρόμο για να καταλάβουμε πώς πρέπει να επεξεργαστούμε τα προϊόντα. Για παράδειγμα, αν είσαι σε μια ελληνική ταβέρνα στο νησί, είναι ανούσιο να φτιάξεις τζελ από νερό ντομάτας. Αφενός γιατί η θερμοκρασία την ώρα που τρως μπορεί να είναι στους 40 βαθμούς Κελσίου, αφεντέρου γιατί το πιάτο που θα σερβίρεις μπορεί να μην υποστηρίξει τον τόπο όπου βρίσκεται, και τρίτον, γιατί εκεί, στην ταβέρνα, μπορεί να μην έχεις καν την πολυτέλεια του χρόνου για να δουλέψεις με το προϊόν.

»Δεν θα έλεγα όμως το ίδιο και για άλλου είδους εστιατόριο. Στη Μεγάλη Βρεταννία, που έχουμε πολλά εστιατόρια ανοικτά το καλοκαίρι, αντιμετωπίζουμε αλλιώς το μοίρασμα της πρώτης ύλης, ακριβώς για να μην πετιέται τίποτα. Μπορούμε από το ένα εστιατόριο να κρατήσουμε το νερό της ντομάτας, το οποίο έχουμε επεξεργαστεί, για να πάρει μια διαφορετική κατεύθυνση στο άλλο».

Άλλοι αγαπούν την ντομάτα μόνο ωμή, άλλοι τη θέλουν συμπυκνωμένη σε μια πλούσια σάλτσα που αγκαλιάζει το ζυμάρι μιας πίτσας ή τριμμένη και δροσερή πάνω σε ντάκο. Για τον Αστέριο Κουστουδή η αξία της δεν βρίσκεται σε μία μόνο μορφή, αλλά στην ικανότητά της να μεταμορφώνεται χωρίς να χάνει την ταυτότητά της, σαν να δείχνει μόνη της τον δρόμο για το πώς θέλει να μαγειρευτεί.

«Αν έπρεπε να διαλέξω μια υφή – λιαστή, κονφί, ωμή ή σάλτσα –, θα έλεγα ντομάτα να 'ναι κι όπως να 'ναι. Μια ντομάτα →





← τα λαχταριστά αξίζει να την κόψεις, να τη φας επιτόπου, μια ζουμερή που δεν μπορείς να την απολαύσεις εκείνη την ώρα θα την κάνεις σάλτσα, μια άγουρη θα τη δοκιμάζα σε πίκλα. Λέω να σε όλες τις ντομάτες».

Κάπου εδώ η συζήτηση στρέφεται γύρω από τη «χαμένη γεύση» της παλιάς ελληνικής ντομάτας, μια αναζήτηση σχεδόν συναισθηματική, καθώς πολλοί είμαστε αυτοί που ψάχνουμε με λαχτάρα εκείνη την ντομάτα που μυρίζει μπαξέ, χύμα και καλοκαίρι όπως κάποτε. Υπάρχει ακόμη αυτή η γεύση ή μήπως το μπιστόνι κρύβεται περισσότερο στις παιδικές μας αναμνήσεις παρά στο ίδιο το προϊόν;

«Άλλη ντομάτα βρίσκουμε στα βόρεια της Ελλάδας, άλλη στα νότια, άλλη στα νησιά. Οι ντομάτες που κυκλοφορούν τώρα στο εμπόριο μπορεί να είναι διαφορετικών προδιαγραφών ή διαφορετικής καλλιεργητικής φιλοσοφίας, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι είναι κακές – απλά έχει αλλάξει η κατεύθυνση του τι σημαίνει ντομάτα. Τώρα, αν σε κάποιον το άρωμά της θυμίζει μπιστόνι, περισσότερο έχει να κάνει με τη μνήμη. Όταν είσαι μέσα στο μπιστόνι, και μόνο που θα ακουμπήσεις τα φύλλα από τις ντομάτες καθώς περπατάς ανάμεσα, έχει αλλάξει τελείως η εμπειρία με το προϊόν, έχεις συνδεθεί αλλιώς.

»Δεν θα ξεχάσω, όταν ήμουν μικρός στο χωριό μας έξω από τη Θεσσαλονίκη, είχαμε ζαλίσει με τον αδερφό μου τον πατέρα μας να μας στείλει στον θείο μας να μαζέψουμε ντοματάκια για σάλτσα. Ξεκινήσαμε να μαζεύουμε πριν βγει ο ήλιος και τότε άρχισαν τα περιέργα... φαγούρα στα χέρια από τα φύλλα, ζουμιά στα δάχτυλα από τις πολύ ώριμες ντομάτες, που μάζευαν σφήκες και μέλισσες, κι αφόρητη ζέστη. Όμως, μου έδωσε ένα εξαιρετικό παράδειγμα

του τι σημαίνει να παράγεις στην ύπαιθρο και πόσο σημαντικό είναι να εκτιμάς και να σέβεσαι την ντομάτα. Δεν υπάρχει η πολυτέλεια να πετάξεις τίποτα, γιατί κάποιος έχει κάνει μεγάλο αγώνα για να φτάσει στα χέρια σου».

Κι ενώ η κουβέντα για την ντομάτα ανοίγει συνεχώς νέα επίπεδα, από την απλότητα μέχρι την υψηλή γαστρονομική της μεταμόρφωση, στο ξενοδοχείο ετοιμάζεται ήδη το επόμενο βήμα. Ένα ολοκληρωμένο tasting menu με τίτλο «Il Giardino Segreto», αφιερωμένο αποκλειστικά στην ντομάτα, που έρχεται να συμπυκνώσει αυτή τη φιλοσοφία σε πέντε στάδια, από το πιο ταπεινό και γνώριμο ξεκίνημα μέχρι την πιο απρόσμενη εκδοχή της. Όπως μου εξηγεί ο Αστέριος Κουστούδης, αυτό το ειδικό μενού γευσιγνωσίας θα ξεκινάει με πελτέ ή πίκλα ως καλωσόρισμα, μαζί με ελαιόλαδο και εξαιρετικό ψωμί. Μπορεί να έχει καρπάτσιο, ντοματοσαλάτα, ζυμαρικά με σάλτσα ντομάτας κι ένα γλυκό του κουταλιού ντομάτα ως επιδόρπιο.

Ρωτώ τον σεφ ποια είναι τα αγαπημένα του πιάτα με την ντομάτα ως απόλυτο πρωταγωνιστή αλλά και ως συμπληρωματικό υλικό.

«Από τα πιάτα που σερβίρουμε εδώ στο Μεγάλη Βρετανία θα έλεγα το μπαβαρουάζ ντομάτας, μια επεξεργασία που κάνει ο Νίκος Λεβαδιάς στο Tudor, η οποία περιλαμβάνει σαλάτα ψιλοκομμένης ντομάτας, ντομάτα κονφί και νερό ντομάτας. Θα έβαζα την ελληνική σαλάτα του Roof Garden του Γιάννη Ροκανά, που το καλοκαίρι είναι νούμερο ένα, την ντοματοσαλάτα που κάνουμε εδώ στο αίθριο, αλλά και το ζυμαρικό που σερβίρουμε στο Winter Garden με ντομάτα, ελαιόλαδο και βασιλικό.

»Αν όμως αναφερθώ σε ελληνικά αγαπημένα μου πιάτα, θα βάλω στο νούμερο 1 τα γεμιστά κι έπειτα το μπριάμ, την ντομάτα ως μεζέ, δηλαδή μια ντομάτα γαρύφαλλο με ελαιόλαδο και ίσως λίγο αλάτι, γιατί εκεί μπορείς να καταλάβεις ποια είναι η αληθινή γεύση της μη επεξεργασμένης ντομάτας. Και, τέλος, τις πιπεριές κέρατο με ντομάτα – ένα πιάτο της μητέρας μου. Τις κάναμε τηγανητές, τρίβαμε φρέσκια ντομάτα που τη βάζαμε στο τηγάνι κι από πάνω θρυμματισμένη φέτα, ένα πιάτο που δεν θα ξεχάσω ποτέ. Ο λόγος; Πατί οι νοστιμότερες ντομάτες είναι αυτές που συνδυάζονται με αγαπημένα μας πρόσωπα και με στιγμές που θέλεις να τις κρατήσεις για πολλά χρόνια». 101



Στον μυστικό κήπο του αίθριου του Alexander's Lounge η ντομάτα δοξάζεται σε όλες τις μαγειρικές της εκδοχές

Οι νοστιμότερες ντομάτες είναι αυτές που συνδυάζονται με αγαπημένα μας πρόσωπα και με στιγμές που θέλεις να τις κρατήσεις για πολλά χρόνια

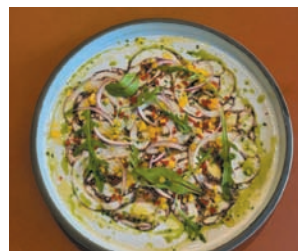
TARTUFO CUCINA ITALIANA

Comfort ιταλική κουζίνα στου Ψυρρή

Η ιταλική κουζίνα είναι πάντα μια καλή ιδέα, ειδικά όταν συνδυάζει αυθεντικές γεύσεις, δημιουργικότητα και πιάτα που θέλεις να δοκιμάζεις ξανά και ξανά. Το Tartufo είναι ακριβώς αυτό το spot που καταφέρνει κάθε φορά να μας θυμίζει γιατί η comfort πλευρά της ιταλικής γαστρονομίας παραμένει ακαταμάχητη. Με μια έμπειρη ομάδα που πειραματίζεται διαρκώς και αντλεί έμπνευση από την εποχικότητα των υλικών, το νέο μενού φέρνει γεύσεις που ξεχωρίζουν.

Η άνοιξη βρίσκεται στο απόγειό της και μια έξοδος στο Tartufo μοιάζει ιδανική για να μπούμε σε καλοκαιρινή διάθεση. Πρωταγωνιστικό ρόλο έχουν φυσικά τα χειροποίητα ζυμαρικά, με δύο ιδιαίτερα πιάτα: οι in house ταλιατέλες με κακάο, μανιτάρια και λάδι τρούφας, αλλά και το εντυπωσιακό γεμιστό ραβιόλι σε σχήμα σαλιγκαριού, με γαρίδα και καραβίδα, sevicehe γαρίδας και βελούδινη sauce bisque. Στα ορεκτικά, το καρπάτσιο χταποδιού με ελαιόλαδο και μεσογειακά μυρωδικά είναι από τις πιο δροσερές επιλογές, ενώ η Caesar Salad κάνει δυναμικό comeback, με κρουτόν, τραγανό καλαμπόκι και chips προσούτο.

Το Tartufo επένδυσε φρέτος και στις premium cuts που ψήνονται σε φούρνο Jospet, με κορυφαίες επιλογές την μπριζόλα ωρίμανσης 60 ημερών και το inside skirt Black Angus Αμερικής. Από τις πιο καλοκαιρινές προτάσεις του μενού είναι το λαβράκι με φακές Beluga και σάλτσα εσπεριδοειδών, ενώ η pizza με μοσχαρίσιο brisket ξεφεύγει απολαυστικά από τα συνηθισμένα. Το φινάλε ανήκει δικαιωματικά στην Torta Caprese, με σοκολάτα, αμύγδαλο, παγωτό ανθότυρο, σύκο και τριμμένο φιστίκι. Όλα αυτά συνοδεύονται με wine list με περισσότερες από 50 ελληνικές και διεθνείς ετικέτες!



Αγίας Θέκλας 9
Ψυρρή
2103315458

[f tartufo.athens](#)
[@ tartufo.athens](#)

adv AV

YI

Το healthy spot της Γλυφάδας που έκανε το plant-based τρόπο ζωής

Στη Γλυφάδα, το Yί αποτελεί εδώ και χρόνια σημείο αναφοράς για όσους αναζητούν ποιοτικό plant-based φαγητό με έμφαση στην ευεξία και τις αγνές πρώτες ύλες. Από το 2014 το καλαίσθητο εστιατόριο υπηρετεί μια φιλοσοφία βασισμένη στη healthy διατροφή, τη φρεσκάδα και τις χειροποίητες παρασκευές. Οι πελάτες του είναι άνθρωποι που αγαπούν το καλό και υγιεινό φαγητό.

Το όνομά του παραπέμπει στη γη και στους καρπούς της, κάτι που αποτυπώνεται και στο μενού της Άννας Χοχλάκη. Όλα παρασκευάζονται καθημερινά, χωρίς γλουτένη ή ζάχαρη, με βασικά υλικά τα όσπρια, τα φρούτα, τα λαχανικά και τους ξηρούς καρπούς, από τους οποίους φτιάχνουν ακόμη και τα δικά τους βούτυρα.

Ξεχωρίζουν τα harvest veggie bowl και multi culti bowl, αλλά και τα χειροποίητα burgers με δικό τους gluten-free ψωμί, τα δικά τους plant-based μπιφτέκια που δεν μοιάζουν με κανένα από αυτά που έχετε δοκιμάσει αλλά και τσένταρ από ξηρούς καρπούς. Αγαπημένες επιλογές είναι επίσης οι raw δημιουργίες, nori makī και γεμιστά σύκα αλλά και τα smoothies με σπιτικό γάλα αμυγδάλου ή γιαούρτι καρύδας. Μην παραλείψετε να δοκιμάσετε και το «λαδοτύρι» τους, που διατίθεται και για take away. Στα γλυκά, ξεχωρίζουν το sugar-free τираμισού, τα τσιζκέικ με raw μαρμελάδες και τα χειροποίητα παγωτά. Διαθέτει take away, συνεργάζεται με όλες τις πλατφόρμες delivery. Επίσης διοργανώνει σεμινάρια healthy και plant-based διατροφής.



Γρ. Λαμπράκη 69
Γλυφάδα, 2109648512
[www.yiathens.gr](#)

[f YiAthens](#)
[@ yiathens](#)

adv AV



ΓΙΑ ΜΠΛΕ ΚΑΒΟΥΡΙΑ

ΟΙ ΝΟΣΤΙΜΟΙ ΕΙΣΒΟΛΕΙΣ ΕΦΤΑΣΑΝ ΣΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΟ ΣΤΙΣ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ '50, ΛΑΘΡΕΠΙΒΑΤΕΣ

Κείμενο - Φωτό: ΓΙΩΡΓΟΣ ΖΑΡΖΩΝΗΣ



ΣΤΟ ΔΕΛΤΑ ΤΟΥ ΠΗΝΕΙΟΥ

ΣΕ ΠΕΤΡΕΛΑΙΟΦΟΡΑ



Ο κυρ Γιώργος καθαρίζει μπλε καβούρια στη βάρκα του

ΗΜΕΡΩΜΑΤΑ ΚΥΡΙΑΚΗΣ και φτάνω στην Μπούκα, την υδάτινη έκταση όπου ο Πηνειός εισβάλλει στο Αιγαίο. Ο φίλος και πλοηγός μου, ο κυρ Γιώργος, με περιμένει μπροστά στο νερό να τραβήξουμε μαζί τα δίχτυα. Μαζί με τη δική μας, λίγες ακόμα βάρκες ανοίγονται προς το πέλαγος, καθώς είναι νωρίς ακόμα και οι ερασιτέχνες ψαράδες δεν έχουν ξεκινήσει ακόμα την κυριακάτικη απόβασή τους. Στα δίχτυα αρκετά κεφαλόπουλα, λίγα ασημένια μυλοκόπια και μπλε καβούρια, για τα οποία και έφτασα μέχρι εδώ. Συνήθως αυτά τα ξενόφερτα πλάσματα παγιδεύονται την ώρα που προσπαθούν με τις δαγκάνες τους να κόψουν τα δίχτυα και να κλέψουν το μεροκάματο του ψαρά.

«Εδώ, στα ημίγλυκα νερά του Δέλτα με τον λασιώδη βυθό, αυτό το καβούρι αισθάνεται σαν στο σπίτι του. Κυριαρχεί· ρημάζει ό,τι βρει από όστρακα και ψάρια. Είναι μπελάς για μας, αφού, όταν βρίσκει ψάρια παγιδευμένα στα δίχτυα, κόβει τα σκοινιά για να τα κλέψει. Διπλή ζημιά».

Το επίσημο όνομά του είναι *Callinectes sapidus*, που μεταφράζεται ως «νόστιμος καλός κολυμβητής». Έφτασε στη Μεσόγειο στις αρχές του '50, λαθρεπιβιβάτης σε πετρελαιοφόρα, παγιδευμένος μέσα στις δεξαμενές θαλασσινού νερού που αντλούσαν από τα λιμάνια τα πλοία για να ισορροπούν. Ο νόστιμος εισβολέας αποδείχθηκε ανθεκτικός, προσαρμοστικός και αδιάστακτος. Σαν να περίμενε απλώς την ευκαιρία να μεταναστεύσει και ν' αρχίσει το φαγοπότι σε καινούργια θαλασσινά λιβάδια...

Η βάρκα έδεσε στα ξύλα. Ο κυρ Γιώργος έχει φτιάξει ένα αυτοσχέδιο στέγαστρο από λαμαρίνα για να την προστατεύει. Δεξιά μου αποκαλύπτεται η παράγκα. Καταλαβαίνεις αμέσως πως δεν χτίστηκε σε μία μέρα. Είναι ένα μωσαϊκό από υλικά που κατέληξαν εδώ. Κουβάδες, σκοινιά, ένα παλιό ντουλάπι που κάποιο σπίτι δεν το χρειαζόταν πια, ένα ψυγείο που πλέον εκτελεί χρέη πάγκου. Χρώματα και υφές που δεν έχουν λόγο να συνυπάρχουν, κι όμως μπροστά στη θέα του Πηνειού δένουν σε ένα αφροπλιστικά αυθεντικό σύνολο και αποπνέουν μια βαθιά οικειότητα. Είναι η σφραγίδα ενός ανθρώπου που έχτισε αυτό που χρειαζόταν, με ό,τι είχε, για όσο χρόνο χρειάστηκε. Κι ανάμεσα στα σύνεργα μια ασπρόμαυρη γάτα να κινείται αθόρυβα. Πρώτη φορά δοκίμασα μπλε καβούρια πριν από πολλά χρόνια, πάλι εδώ. Τα είχα ψαρέψει με πετονιά και για δόλωμα κοτόπουλο, που όλως παραδόξως λατρεύουν. Τότε, θυμάμαι, τα είχα βράσει στον ατμό μιας κατσαρόλας για κάμπινγκ. Σήμερα είμαι απλά θεατής και παρακολουθώ τον ψαρά που στήνει το γκάτζι πάνω στο πλαστικό τραπέζι, με θέα το ποτάμι. Ανάβει τη φωτιά και κόβει κρεμμύδια, πολλά κρεμμύδια.

«Το κρεμμύδι είναι η μαγεία στο καβούρι. Μαζεύει όλα τα αρώματα από τη θάλασσα. Αν δεν βάλεις μπόλικο, μαζί με καλό λάδι, τίποτα δεν κάνει. Νερό ούτε σταγόνα! Και το αφήνεις στη φωτιά όσο χρειάζεται για να γλυκάνει. Δεν θέλει βιασύνη, αλλά να περιμένεις υπομονετικά να μελώσει. Βάζεις δηλαδή ένα τσιπουράκι κι αυτό είναι το έργο».

Σταδιακά το βαθύ μπλε υποχώρησε και τη θέση του πήρε ένα ζεστό καστανό χρώμα, της καραμέλας, καθώς το κέλυφος ψήθηκε μέσα στη σάλτσα. Η μυρωδιά γέμισε την παράγκα – και μύρισε ακριβώς αυτό που ήταν: η Μπούκα →



← σε μια κατσαρόλα, που, αντί για σουπλά, κάθισε πάνω στη χθεσινή *Ελευθερία*, την κλασική εφημερίδα της Λάρισας. Τι φωτογράφισα. Μερικές εικόνες δεν περιμένουν.

«Ευτυχώς πιάστηκαν αρκετά, γιατί την άνοιξη είναι σχεδόν άδεια τα καβούκια τους. Η καλύτερη εποχή για να φας μπλε καβούρι είναι τον Ιούλιο και τον Αύγουστο, που έχουνε πολλή ψίχα».

Επειδή είμαστε Θεσσαλία και δουλειά εδώ δεν γίνεται χωρίς τσίπουρο, πρώτα γέμισαν τα ποτήρια. Τα καβούρια όντως δεν είχαν ακόμη πολύ ψαχνό, αλλά αυτό που υπήρχε μας ήταν αρκετό. Σάρκα κατάλευκη και σφιχτή, ποτισμένη από τη γλύκα του μελωμένου κρεμμυδιού. Ιώδιο θάλασσας και βουτυρένια γλυκάδα, χωρίς το ένα να σκεπάζει το άλλο. Συνυπάρχουν. Το κρεμμύδι έχει κάνει τη δουλειά του. Έδεσε τα πάντα, χωρίς να φαίνεται. Είναι από τους μεζέδες που αναπόφευκτα σε κάνουν να γλείφεις τα δάχτυλά σου. Για να σπάσουν οι σκληρές δαγκάνες του επιστρατεύτηκε ο καρυοθραύστης, αντικείμενο ακραία απαραίτητο. Ε, λοιπόν, αυτός ο θηρευτής είναι εξαιρετικός μεζές.

Στο φαγοπότι προστέθηκε και παστωμένη φρίσσα, το ψάρι που επισκέπτεται μόνο για τους δύο μήνες αναπαραγωγής του τον Πηνειό. Ψήθηκε και αφυδατώθηκε στο αλάτι, άσπρισε και μαλάκωσε στο ξίδι. Με την πρώτη πιρουνιά μου έβγαλε μια αιχμηρή, όξινη έκρηξη σ' ένα νοστιμότατο και γεμάτο σώμα. Δεν ήξερα ότι το ξίδι μπορεί να συντηρήσει και ν' ανοίξει τη γεύση ταυτόχρονα. Ο κυρ Γιώργος το προσομοιάζει με τον σολομό και το χαρακτηρίζει βασιλιά των ψαριών για τον Πηνειό.

Από την παράγκα πέρασαν τουλάχιστον πέντε άτομα. Φίλοι, γείτονες που μπαινοβγαίνουν σ' όλωνών τις παράγκες για ένα τσίπουρο και μια καλημέρα.

«Εμείς εδώ έχουμε μια δικιά μας μεγάλη παρέα, όπως κατάλαβες. Δεν είναι θέμα βοήθειας αλλά επικοινωνίας. Ένας φίλος λέει ότι οι παράγκες είναι το καφενείο μας – και έτσι είναι».

Πριν φύγω, από το ποτάμι εμφανίστηκε κι ο Απόστολος, ο γιος του κυρ Γιώργου. Ήταν όρθιος πάνω στο καγιάκ του για να πάρει μεζέ απ' τον πατέρα του. Στεκόταν με την πρεμία κάποιου που έχει μάθει να εμπιστεύεται το νερό κάτω απ' τα πόδια του. Η βαθιά αγάπη και η στενή σχέση του κυρ Γιώργου με το ποτάμι έγιναν η πυξίδα που οδήγησε τον γιο να συνεχίσει αυτή την παράδοση, εξελίσσοντάς τη μέσα από την εταιρεία του, την Piniós Delta Kayak & Outdoors. Με ορμητήριο το Δέλτα του Πηνειού, μετατρέπει σήμερα το πάθος για τη φύση σε μια ολοκληρωμένη εμπειρία δράσης και περιπέτειας, συγκεντρώνοντας μικρές ομάδες, που, κυρίως κωπηλατώντας, έρχονται σε άμεση επαφή με το μοναδικό τοπίο της περιοχής. Το καγιάκ εδώ στο Δέλτα δεν είναι άθλημα, αλλά ο μόνος τρόπος να δεις αυτό το μέρος από τη σωστή γωνία. Χαμηλά, αργά, μέσα στα καλάμια.

Ο Απόστολος οργανώνει επίσης περιηγήσεις δίπλα στα ήρεμα νερά του ποταμού, πεζοπορίες στις πλαγιές του Ολύμπου και του Κισσάβου, βόλτες για ψάρεμα. Αλλά στο τέλος η κάθε διαδρομή καταλήγει εδώ, στην παράγκα. Εκεί που ο κυρ Γιώργος έχει ήδη ανάψει τη φωτιά και το κρεμμύδι έχει αρχίσει να μελώνει. Έτσι το τοπίο μεταμορφώνεται σε τραπέζι και το τραπέζι γίνεται η καλύτερη συνέχεια του τοπίου. 101

Δείτε βίντεο
από το θέμα εδώ



Ο νόστιμος εισβολέας αποδείχθηκε ανθεκτικός, προσαρμοστικός και αδίστακτος. Σαν να περίμενε απλώς την ευκαιρία να μεταναστεύσει και ν' αρχίσει το φαγοπότι σε καινούργια θαλασσινά λιβάδια.





Μπλε καβούρια
στην κατσαρόλα
με μπόλικο
κρεμμύδι



STREET FOOD

θαλασσινά

ΕΝΝΕΑ ΝΟΣΤΙΜΑ SPOTS ΓΙΑ ΨΑΡΑΚΙ ΣΤΟ ΧΕΡΙ

Της ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑΣ ΒΟΥΛΓΑΡΕΛΗ



Όταν λέμε **street food**, το μυαλό μας πάει με τη μία στα σουβλάκια, τα σάντουιτς ή τα μπέργκερ. Κάτι μικρό, συνήθως με κάποιο αφράτο ζυμάρι που αγκαλιάζει το λαχταριστό κρέας και τα άλλα ζαρζαβατικά συνοδεία κάποιας σάλτσας, που χωράει στη χούφτα μας και εξαφανίζεται αμέσως.

Το τρώμε στον δρόμο, στη βόλτα, μετά το ποτό, τα ψώνια ή τη δουλειά, το παραγγέλνουμε στο σπίτι, μόνοι ή με παρέα, μετά από μια δύσκολη μέρα ή στη χαλάρωση του Σαββατοκύριακου. Μπορεί, όμως, το ψάρι να γίνει **street food**; Αν και έχουμε συνδυάσει τα θαλασσινά με ακριβά εστιατόρια ή παραδοσιακές ψαροταβέρνες δίπλα στη θάλασσα, υπάρχουν διευθύνσεις στην Αθήνα για να φας ψαράκι στο χέρι σε μορφή **street food** και να γλείφεις τα δάχτυλά σου. Αν λατρεύεις τα θαλασσινά, τότε θα ξετρελαθείς με τα μπέργκερ μπακαλιάρου, τα τυλιχτά με πέστροφα, τα αφράτα **lobster rolls** και τα τάκος με αστακό.

Για **balik ekmek** στη Λόντζα της Γειτονιάς

Αυτό το περιφημο «ψαροσάντουιτς» αποτελεί ένα από τα πιο διάσημα τουρκικά **street food** που βρίσκεις παντού στην Κωνσταντινούπολη και σημαίνει κυριολεκτικά «ψωμί με ψάρι». Η βερσιόν που θα βρεις στη Λόντζα της Γειτονιάς περιέχει φιλέτο λαβράκι, φρέσκο και ξερό κρεμμύδι, μαρούλι, μαϊντανό και ελαφριά στρώση μαγιονέζας με βιολογικό εστραγκόν μέσα σε χωριάτικο ψωμάκι που ψήνεται στο πλάτο με φρέσκο βούτυρο. Πρόσθεσε μπόλικο λαδάκι, λεμόνι και αλάτι για να το απογειώσεις. Είναι ένα αφράτο, μπαμπάτσικο και σουπερ χορταστικό γεύμα.

[Χαριλάου Τρικούπη 76, Εξάρχεια, 2103612334](#)

Για τυλιχτό με καπνιστή πέστροφα και καπνιστό χέλι στον Πρίγκιπα

Ο Πρίγκιπας στα Εξάρχεια φημίζεται για τη μεγάλη του γκάμα σε τυλιχτά με κάθε λογής κρεατικά. Ανάμεσα στις αναρίθμητες επιλογές θα βρεις και δύο ψαροφαγικές: Πέστροφα από καπνιστό φιλέτο Λούρου (με βελούδινη φάβα, κάππαρη, ντομάτα, καραμελωμένο κρεμμύδι, μαρούλι και σος γιαουρτιού) και καπνιστό φιλέτο από χέλι Παμβώτιδος. Τα ψάρια έρχονται κατευθείαν από την περιοχή των Ιωαννίνων και καπνίζονται σε ειδικό καπνιστήρι. Προτίμησε την πίτα καλαμποκιού ή, αν πεινάς πολύ, πάρ' τα και τα δύο μέσα σε αφράτο σάντουιτς. [Χαριλάου Τρικούπη 23, Εξάρχεια, 2114050070](#)

Για τάκος με αστακό τεμπούρα στο Lobby

Στο πλάι του ξενοδοχείου Electra Metropolis βρίσκεται το Lobby, μια γωνιά για τοιμπολόγημα και κοκτέιλ με την παρέα. Θα βρεις λαχταριστά τάκος με λεπτή tortilla, αστακό τεμπούρα, λάχανο τουρσί, μαγιονέζα, χρένο, pico de gallo, τηγανητά κρεμμύδια και lime. Εναλλακτικά, θα βρεις και τάκος με λαβράκι τεμπούρα, ντομάτα, μαγιονέζα με πιπεριά chipotle και κόκκινο λάχανο. Μπορείς να τα απολαύσεις εκεί ή να τα πάρεις πακέτο.

[Βουλής 30 & Απόλλωνος, Αθήνα, 2141006225](#)

Για **lobster roll** και **tuna melt** στο Nosh

Το Nosh είναι ο παράδεισος των **lobster rolls**, των αφράτων βουτυράτων μπριός με κάθε λογής «γεμίσματα» με αστακό όπως το **Lobster Roll Maine** (με μαγιονέζα και lime) και το **Lobster Roll Nosh** (με hollandaise και chives), στα οποία μπορείς να προσθέσεις και καβιάρι. Θα βρεις κι άλλες λαχταριστές επιλογές με θαλασσινά, όπως το **Shrimp Roll**, με γαρίδα, μαγιονέζα, φινόκιο, chorizo και chips πράσου, το **Crab Sliders**, με καβούρι, μους αβοκάντο και lime αλλά και το περιφημο **Tuna Melt**, με τόνο, μαγιονέζα, κάππαρη, αγγουράκι πίκλα και cheddar. Θραύση κάνουν και τα τοιτσιλιάνικα arancini με bisque αστακού και γαρίδας.

[Καψάλη 5, Κολωνάκι, 2107228281](#)

Για ψαράκι στο χωνάκι στον Ζήση

Στον Βολιώτη Ζήση θα φας κυριολεκτικά «ψαράκι στο χωνάκι». Στο απόλυτο για λάτρες θαλασσινών **street food** στέκι θα πάρεις στο χέρι χάρτινο χωνάκι σαν να είσαι στην ψαραγορά, μόνο που θα το γεμίσεις με φρεσκοτηγανισμένα ψαράκια όπως αθερίνα, γαύρο, σαρδέλα, καλαμαράκι, γαριδάκι, μπακαλιάρο, ψαροκεφτέδες, γαρίδες πανέ και καβουροδαγκάνες (σουρίμι). Συνοδεύονται από πατάτες τηγανητές, λάχανο - καρτό τουρσί, μπόλικο λεμονάκι και

→



ΤΟ
SNACK

του

Καλοκαιριού

75 Χρόνια,
μια θάλασσα από γεύσεις!

www.karagounisbros.gr
info@karagounisbros.gr



Τάκος με αστακό
Nosh



California bowl
Nōa Poké



Γαριδάκι και γαύρος
σε κωνάκι, Ζήσης



Τυλιχτό
με πέστροφα
ή χέλι,
Πρίγκιπας



δροσερές σος,
[Αθναϊδός 3, Αθήνα, 2103211152](#)

Για τυλιχτό με καλαμαράκια στο Hoocut

Δεν χρειάζεται να νηστεύεις για να φας τυλιχτό με τηγανητό καλαμαράκι, καθώς το βρίσκεις όλο τον χρόνο. Το καλαμάρι κόβεται σε κριτσαριστές ροδέλες και τυλιγεται σε χειροποίητες, αφράτες πίτες με ντομάτα, ταραμοσαλάτα, καυτερή σάλτσα, κρεμμύδι, άνηθο, μάραθο, κόλιανδρο και πάπρικα.

[Πλατεία Αγίας Ειρήνης 9, 2103240026](#)

Για χαβανέζικο σουσι στο Nōa Poké

Ψάρι στην ωμή του εκδοχή και συγκεκριμένα χαβανέζικο σουσι σε roké bowls. Στα μπολάκια θα απολαύσεις φρέσκο τόνο, σολομό, γαρίδα, τοπιούρα ή λαβράκι σε κύβους, κολλώδες ρυζάκι και πολύχρωμα λαχανικά, π.χ. αβοκάντο, αγγούρι, καρότο, κρεμμύδι, και σος, όπως σόγια ή τσίλι. Μπορείς να φτιάξεις το δικό σου roké bowl, ενώ πλέον μπορείς να απολαύσεις την ίδια γέμιση και σε μπουρίτο ή γιαπωνέζικα sandos.

[Φαλήρου 84, Κουκάκι, 2117508185](#)

Για μπέργκερ με μπακαλιάρo στο Food Str

Εδώ θα βρεις έναν άκαστο συνδυασμό. Σ' αυτό το κρυμμένο μπεργκεράδικο της Καλαμιώτου υπάρχουν δύο μπέργκερ με θαλασσινά: Το Fish Burger, με ψωμί χαρουπιού, μπακαλιάρo πανέ, παντζάρι και μαγιονέζα, και την chili εκδοχή του, με μαρούλι iceberg, chili sauce και μαγιονέζα. Ακόμη, θα βρεις κλασικό, αγγλικό fish & chips.

[Καλαμιώτου 14, Αθήνα, 2103211003](#)

Για ψαροσάντουιτς στον Ατλαντικό

Στο «ψαρομάγαζο» του Ψυρρή θα φας το απόλυτο ψαροσάντουιτς, κάτι σαν το αγγλικό fish & chips sandwich. Θα το βρεις σε δύο εκδοχές: με φιλέτο λαβράκι ή με ψητό καλαμάρι. Και τα δύο έρχονται κλεισμένα μέσα σε αφράτη, κυπριακή πίτα και συνοδεύονται από ντομάτα, κρεμμύδι, ψητό κολοκύθι και σος μουστάρδας ή σπτική μαγιονέζα. Τυλιγόνται σε λαδόκολλα και αλουμινόχαρτο και καταναλώνονται στο τραπέζι ή το χέρι.

[Αυλητών 7, Ψυρρή, 2130330850101](#)

Αν και έχουμε συνδυάσει τα θαλασσινά με ακριβή εστιατόρια ή παραδοσιακές ψαροταβέρνες δίπλα στη θάλασσα, υπάρχουν διευθύνσεις στην Αθήνα για να φας ψαράκι στο χέρι σε μορφή street food και να γλείφεις τα δάχτυλά σου

ΣΟΥΖΑΝΑ ΝΤΑΧΑΛ

Μια ζωή ανάμεσα στην Αθήνα και τα Ιμαλάια

Της ΝΑΤΑΣΣΑΣ ΚΑΡΥΣΤΙΝΟΥ



Πιστεύω πως η ουσιαστική ενσωμάτωση σημαίνει να είσαι ενεργός και υπεύθυνος πολίτης στη χώρα όπου ζεις, χωρίς ποτέ να χάνεις τις αξίες και την αξιοπρέπειά σου



Η επιχειρηματίας από το Νεπάλ που χρησιμοποιεί τη γαστρονομία ως εργαλείο σύνδεσης πολιτισμών και κοινοτήτων

Στην Αθήνα των συνεχών αλλαγών και της έντονης πολυπολιτισμικότητας, υπάρχουν προσωπικές ιστορίες που ξεχωρίζουν όχι μόνο για την επιχειρηματική τους πορεία, αλλά και για το κοινωνικό τους αποτύπωμα. Μία από αυτές είναι και η ιστορία της **Σουζάνας Ντάχαλ**.

Γεννημένη στο Νεπάλ και εγκατεστημένη στην Ελλάδα από το 2016, η Σουζάνα δραστηριοποιείται δυναμικά στον χώρο της εστίασης, δημιουργώντας επιχειρήσεις που λειτουργούν ως γέφυρες ανάμεσα στην ελληνική και τη νοτιοασιατική κουλτούρα. Για την ίδια, η γαστρονομία δεν είναι απλώς μια δουλειά, αλλά ένας τρόπος να φέρνει κοντά ανθρώπους με διαφορετικές εμπειρίες και πολιτισμικές ρίζες.

«Ήρθα στην Ελλάδα αρχικά ακολουθώντας την οικογένειά μου, όμως η απόφαση να μείνω ήταν καθαρά δική μου. Από την πρώτη στιγμή ένιωσα μια ιδιαίτερη σύνδεση με αυτόν τον τόπο. Η ενέργεια της Αθήνας, το κλίμα, αλλά κυρίως η ζεστασιά των ανθρώπων, μου θύμισαν πολύ την κουλτούρα του Νεπάλ. Παρά τις δυσκολίες της εποχής, είδα στην Ελλάδα μια χώρα με δυνατότητες, έναν τόπο όπου, αν δουλέψεις με συνέπεια και σεβαστείς την κουλτούρα του, μπορείς πραγματικά να χτίσεις τη ζωή σου», αναφέρει η ίδια.

Μέσα σε λίγα μόλις χρόνια, κατάφερε να δημιουργήσει μια ιδιαίτερα επιτυχημένη επιχειρηματική πορεία. «Η εστίαση για μένα δεν ήταν μόνο μια επαγγελματική επιλογή, αλλά και ένας τρόπος επικοινωνίας. Ξεκινήσαμε με το **Namaste** στην Ακρόπολη και η ανταπόκριση του κόσμου μάς έδωσε ώθηση να προχωρήσουμε. Σήμερα, δραστηριοποιούμαστε στο **Naan Stop** στους Αμπελόκηπους, το **India Gate** στο Μαρούσι, αλλά και σε καταστήματα franchise στην Πάτρα και τη Θεσσαλονίκη. Μαζί με μια ομάδα 40 ανθρώπων προσπαθούμε καθημερινά να προσφέρουμε μια αυθεντική γαστρονομική εμπειρία που φέρνει πιο κοντά τους δύο πολιτισμούς μας».

Όπως λέει, μάλιστα, «οι Έλληνες έχουν αγκαλιάσει την ινδική κουζίνα με ενθουσιασμό, γιατί μοιραζόμαστε την ίδια αγάπη για το καλό φαγητό που φτιάχνεται με μεράκι. Αυτό που την κάνει ξεχωριστή είναι η πολυπλοκότητα των αρωμάτων και η χρήση των μπαχαρικών –όπως το κάρδαμο, το κύμινο και ο κουρκουμάς– που δεν προσφέρουν μόνο γεύση αλλά και ευεξία. Είναι μια κουζίνα γεμάτη χρώμα και ιστορία, στοιχεία που ο Έλληνας, με τη δική του πλούσια παράδοση, ξέρει να εκτιμά».

Η ίδια τονίζει: «η επιχειρηματική επιτυχία δεν έχει πραγματική αξία, αν δεν συνοδεύεται από κοινωνική προσφορά». Ως ενεργό μέλος της νεπαλέζικης κοινότητας στην Ελλάδα, θεωρεί σημαντικό να στηρίζει τους συμπατριώτες της. «Εχω δώσει ιδιαίτερη έμφαση στη βοήθεια ανθρώπων που προσπαθούν να ενταχθούν στην ελληνική κοινωνία, στην ενημέρωση γύρω από τα νόμιμα κανάλια μετανάστευσης, αλλά και στη στήριξη όσων βρίσκονται σε ανάγκη. Πιστεύω πως η ουσιαστική ενσωμάτωση σημαίνει να είσαι ενεργός και υπεύθυνος πολίτης στη χώρα όπου ζεις, χωρίς ποτέ να χάνεις τις αξίες και την αξιοπρέπειά σου».



Λίγα σημεία στην Αθήνα έχουν αυτή τη μαγική ικανότητα να σε κάνουν να ρίχνεις ρυθμούς μόλις καθίσεις. Κάτω από την Ακρόπολη, πάνω στον πεζόδρομο της Ηρακλειδών, το Cínapos μοιάζει φτιαγμένο ακριβώς για εκείνες τις καλοκαιρινές βραδιές που ξεκινούν χωρίς κάποιο ιδιαίτερο σχέδιο και καταλήγουν σε ένα τραπέζι γεμάτο μεζέδες, ποτήρια που τσουγκρίζουν και συζητήσεις που συνεχίζονται για ώρες.

Όταν ανοίγει η τέντα, ο χώρος αποκτά μια αυθεντική open-air αθηναϊκή αίσθηση. Η πόλη περνά δίπλα σου, οι παρέες γεμίζουν τα τραπέζια και το Cínapos γίνεται κομμάτι της ίδιας της βραδινής ενέργειας του κέντρου. Υπάρχει κάτι βαθιά οικείο εδώ – ίσως γιατί ο χώρος κουβαλά ακόμη τη μνήμη του παλιού Στάβλου, μόνο που σήμερα έχει αποκτήσει μια νέα contemporary ταυτότητα, πιο ανάλαφρη αλλά εξίσου ζεστή και φιλόξενη. Είναι από εκείνα τα μέρη που σε κάνουν να νιώθεις άνετα από την πρώτη στιγμή, χωρίς την περιττή επιτήδευση.

Η κουζίνα του Πάνου Ιωαννίδη κινείται με σεβασμό απέναντι στην ελληνική παράδοση, χωρίς όμως να μένει στάσιμη. Η φιλοσοφία βασίζεται στις καθαρές γεύσεις, τη σωστή τεχνική και την καλή πρώτη ύλη, αφήνοντας τα υλικά να πρωταγωνιστούν. Κεφτεδες, ντολμαδάκια, γύρος και μουσακάς φέρνουν στο τραπέζι γνώριμες μνήμες ελληνικού comfort food, μέσα όμως από μια πιο προσεγμένη και σύγχρονη προσέγγιση που δεν χάνει ποτέ την ουσία. Οι γεύσεις παραμένουν οικείες, αλλά αποκτούν μια πιο φρέσκια και προσεγμένη εκδοχή.

Στο Cínapos, το φαγητό λειτουργεί όπως ακριβώς πρέπει να λειτουργεί το ελληνικό τραπέζι: στη μέση για όλους. Sharing πιάτα, κρασί, αποστάγματα και εκείνη η ανεπιτήδευτη αίσθηση παρέας δημιουργούν το ιδανικό σκηνικό για βραδιές που κυλούν αβίαστα. Και κάπως έτσι, μέσα στην καλοκαιρινή ενέργεια της πόλης, το Cínapos γίνεται ένα μέρος στο οποίο θέλεις πάντα να επιστρέφεις.

INFO

Ηρακλειδών 10, Θησείο, 2107103030

www.cinapos.com

[f cinapos](#) [@ cinapos](#)



CINAPOS

Η αθηναϊκή βόλτα καταλήγει πάντα γύρω από ένα ελληνικό τραπέζι



POINT A

Δείπνο, cocktails και full moon nights,
με θέα την Ακρόπολη



Στο Point A, στην ταράτσα του Herodion Hotel, η Αθήνα ανοίγει μπροστά σου από το πιο κοντινό roof top στον βράχο της Ακρόπολης. Δίπλα στο μουσείο, με φόντο τον αθηναϊκό ουρανό, την Πνύκα και τον λόφο του Φιλοπάππου, η εμπειρία χωρίζεται φυσικά ανάμεσα στο εστιατόριο και το bar, χωρίς να χάνει τον ενιαίο της χαρακτήρα. Στο εστιατόριο, όπου προτείνεται κράτηση, το μενού επιμελείται ο Χρύσαν-

θος Μανωλόπουλος, με head chef τον Σπύρο Μπελιβάνη. Η κουζίνα, ελληνιστική και μεσογειακή με σύγχρονο twist στηρίζεται σε επιλεγμένους προμηθευτές, εποχικές πρώτες ύλες και ποιοτικό ελληνικό και μεσογειακό προϊόν. Στα πιάτα βρίσκεις συνδυασμούς με ένταση και καθαρότητα: carpaccio τόνου με μελιτζανοσαλάτα και soy vinaigrette, ψιτές γαρίδες με κρέμα πιπεριάς, χωριάτικη με πολύχρωμα ντοματίνια και πανακότα κατσικίσου τυριού, raccheri με γαρίδες ή λαβράκι με λεμονάτο ταραμά και καμένο αβοκάντο.

Στο bar, η διάθεση γίνεται πιο χαλαρή, με το δικό του bar bites μενού, wine list και επετειακά cocktails από τον bartender και mixologist Βασίλη Καπνόριζα. Φέτος, στα 50 χρόνια του Herodion, η γιορτινή διάθεση περνά και στα κρασιά: house wines στο bar και ειδική έκδοση του Μέγα Οίνου από το Κτήμα Σκούρα στο εστιατόριο. Κάθε Δευτέρα το bar λειτουργεί με επιλεγμένα bar bites και την dj Dora, ενώ στις Full Moon Nights η θέα με την πανσέληνο αποκτά μία μοναδική μουσική επένδυση. Ο χώρος φιλοξενεί επίσης personal και corporate events, ενώ τις ημέρες παραστάσεων στο Ηρώδειο σερβίρεται η κάρτα bar bites ως αργά.



INFO

Ροβέρτου Γκάλλι 4
Κουκάκι
2144025700
Point A
Restaurant & Bar
pointa
restaurant

ELLA URBAN GREEK CUISINE

Σύγχρονη ελληνική κουζίνα στον ξυλόφουρνο



Στο Ella Urban Greek Cuisine, στο κέντρο της Αθήνας, η ελληνική κουζίνα συστήνεται σταθερά με φρεσκάδα και ουσία, μέσα από πιάτα που ισορροπούν ιδανικά ανάμεσα στο γνώριμο και το σύγχρονο.

Η αρχή γίνεται με μια ελληνική σαλάτα όπως πρέπει να είναι: με πίτα bread, ντοματίνια, φέτα, αγγούρι, κρεμμύδι, αφυδατωμένη ελιά, πιπεριές, κάπαρη και βασιλικό, μια επιλογή που αποδεικνύει ότι τα απλά υλικά, όταν είναι ποιοτικά επιλεγμένα, δεν χρειάζονται τίποτα παραπάνω. Δίπλα της, τα χειρο-

ποίητα ντολμαδάκια με τρυφερά αμπελόφυλλα, ρύζι και γιαούρτι μαστίχας προσθέτουν δροσιά και μια διακριτική αρωματική ένταση.

Στην καρδιά του μενού βρίσκεται ο ξυλόφουρνος, που δίνει τον χαρακτήρα στην κουζίνα του Ella. Το αρνάκι με πατάτες baby, αργοψημένο με σάλτσα εσπεριδοειδών, ξεχωρίζει για τη νοστιμιά και τη σωστή τεχνική του, ενώ το ζυγούρι γιουβέτσι, με κριθαράκι, αρωματικά βότανα και γαλομυζήθρα, έρχεται πλούσιο και γεμάτο, ιδανικό για όσους αναζητούν μια πιο «comfort» εμπειρία.

Στο Ella την τιμητική της έχει και η κατσαρόλα, με πιάτα που μυρίζουν καλοκαίρι. Δοκίμασε την κακαβιά με φιλέτο ψαριού και dumplings γαρίδας, ενώ για τους λάτρεις των ζυμαρικών υπάρχει και το λιγκουίνι θαλασσινών.

Το γεύμα ολοκληρώνεται ιδανικά με επιλογές από τον προσεγμένο κατάλογο κρασιών, που αναδεικνύει τον εγχώριο αμπελώνα.

Extra tip: Με τον καιρό να ανοίγει, ο εξωτερικός χώρος του Ella γίνεται το ιδανικό σκηνικό για να απολαύσεις την εμπειρία στο έπακρο.



INFO

Μητροπόλεως 26
Αθήνα, 2103315547
Ella Athens
ella.athens

ΒΑΣΙΛΑΙΝΑΣ

Αιώνια επίκαιρος!



Παράδοση και καινοτομία, μέτρο και νόστιμος πειραματισμός σε κάθε πιάτο, περισσότερο από 100 χρόνια τώρα. Μακριά από τις εφήμερες τάσεις και τις περαστικές μόδες, ο Βασιλαίνας επιμένει στην εξαιρετική πρώτη ύλη και στην προσεκτική διαχείρισή της. Με τα προϊόντα της θάλασσας σε πρώτο πλάνο και την καλοδουλεμένη head-to-tail φιλοσοφία του, κάθε πολύτιμο κομμάτι του ψαριού αναδεικνύεται δημιουργικά, ενώ κυριαρχεί απόλυτος σεβασμός των αλιευτικών αποθεμάτων: ο Βασιλαίνας κρατά επαιετούμενα είδη και εκτός εποχής ψάρια μακριά από τα πιάτα του. Η κουζίνα του Βασιλαίνα, η οποία έχει συνδεθεί άρρηκτα στη συ-

νείδηση των Αθηναίων με την αστική κληρονομιά της πόλης, εκτός από τις κλασικές συνταγές όπως η ταραμοσαλάτα και το ψητό καλαμάρι με φάβα και σουτζούκι, προτείνει ένα νέο μενού ηθικής και εποχικής ψαροφαγίας, όπως την αξεπέραστη μπουγιαμπέσα με ανιστή δράκαινα, την ημίπαστη παλαμίδα με κεφίρ και φρέσκο αρακά, τις γαρίδες Κοιλιάδας με νερό ντομάτας, τη σκορίνα με γλυκοφάγωτο γιουβέτσι, τον σκοπελίτικο μπακαλιάρο στιφάδο με δαμάσκηνα, την καθημερινή ψαριά με αγκινάρες αλά πολιτά, ενώ πιστός στη zero waste φιλοσοφία του μετατρέπει τους γιακάδες των ψαριών σε μυρωδάτες μακαρονάδες και τις κοιλιές σε αφράτα και πικάντικα σουτζουκάκια.

Η εντυπωσιακή walk-in κάβα του περιέχει 170 και πλέον ετικέτες κρασιών και ικανοποιεί όλα τα γούστα. Οι βραδιές οινογευσίας, οι οποίες διοργανώνονται μια φορά τον μήνα, είναι ιδιαίτερα δημοφιλείς, καθώς κορυφαία ελληνικά οινοποιεία παρουσιάζουν τα κρασιά τους τα οποία συνοδεύονται από ειδικά μενού γευσιγνωσίας. Οι βραδιές αυτές αποτελούν πόλο έλξης για τους οινόφιλους και γίνονται sold out με την ανακοίνωσή τους.



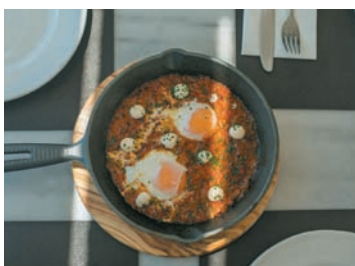
INFO

Βρασίδα 13, Αθήνα
2107210501

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

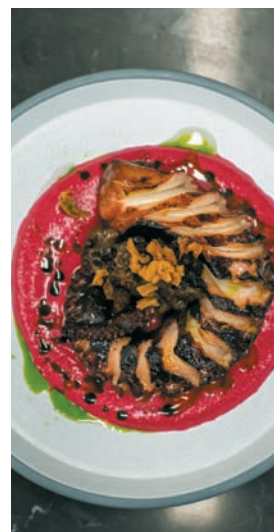
VASSILENAS BLUE ΑΝΤΙΠΑΡΟΣ

Το νέο του λιμάνι



Το Vassilenas Blue «αποβιβάστηκε» και φέτος στην Αντίπαρο ανοίγοντας τα πανιά του στις 18 Μαΐου. Στο ομορφότερο spot του νησιού, κυριολεκτικά πάνω στο κύμα, στο ξενοδοχείο Κούρος Village, το Vassilenas Blue είναι πλέον θεσμός στις Κυκλάδες, με πελάτες να έρχονται ακόμη και από την Πάρο και τα γειτονικά νησιά για να δοκιμάσουν μια φρέσκια και κυκλαδίτικη εκδοχή της κουζίνας του ιστορικού εστιατορίου. Νωρίς το πρωί θα ξεκινήσετε με το ελληνικό πρωινό, στο οποίο θα βρείτε ζεστά χειροποίητα προζυμμένα ψωμιά αργής ωρίμανσης, χειροποίητες μαρμελάδες, βιολογικό μέλι, πίτες ημέρας, ντόπια τυριά, χωρίς να λείπουν από το μενού οι all time classic παρασκευές, με κορυφαία τα αυγά με ντομάτες φούρνου και λουκάνικο Αντιπαρού!

Από το μεσημέρι μέχρι αργά το βράδυ, με τη θάλασσα πάντα σε πρώτο πλάνο, θα δοκιμάσετε τη μοναδική head-to-tail ψαροφαγία του. Εκτός από τα εμβληματικά του πιάτα, θα γευθείτε λακέρδες και αλλαντικά ψαριών και «καραβίσια» κακαβιές με ντόπια πετρόψαρα. Μπορείτε επίσης να παραγγείλετε την περίφημη μελωμένη αστακομακαρονάδα τους ή οποιοδήποτε ψάρι υπάρχει ώστε να σας το ετοιμάσουν με διαφορετικούς τρόπους μαγειρέματος για κάθε διαφορετική κοπή του ψαριού. Εξέχουσα θέση στην κουζίνα του, εκτός από τα τοπικά λαχανικά και μυρωδικά, κατέχουν και τα κυκλαδίτικα τυριά, όπως οι παριανές γραβιέρες, τα νιότικα τυριά, το αρσενικό Νάξου, το συριανό Σαν Μιχάλη. Η μελετημένη λίστα κρασιών δίνει έμφαση στον νησιώτικο αμπελώνα και περιλαμβάνει δεκάδες ετικέτες που θα ικανοποιήσουν όλα τα γούστα. Όταν ο ήλιος αρχίσει να δύει, μπαίνει δυναμικά στο παιχνίδι και η μπάρα, με signature cocktails δίπλα στη θάλασσα – μια απολαυστική γιορτή γεύσης, φιλοξενίας και καλοκαιρινής χαλάρωσης αρχίζει. Μια γιορτή που κρατά έναν αιώνα, ξεκινώντας από τον Πειραιά και συνεχίζοντας στην Αθήνα πίσω από το The Illisian, αλλά και κάθε καλοκαίρι στην Αντίπαρο.



INFO

Αντίπαρος, Χώρα
2284061497

[f Vassilenasblue antiparos](#)
[@vassilenasblue antiparos](#)

ΠΟΛΠΟ

Στη λαχαναγορά του Ρέντη για ωμά και κόκκινες γαρίδες



Το Polpo είναι το διαμαντάκι που ξεχωρίζει απέναντι από την κεντρική λαχαναγορά της Αθήνας, στου Ρέντη. Χάρη στη μαεστρία της κουζίνας και την ποιότητα που διατηρεί σταθερά, σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα έχει αποκτήσει φανατικούς θαμώνες, κι όχι άδικα. Η βάση του είναι οι πρώτες ύλες, με έμφαση στη σωστή επιλογή και στη φρεσκάδα κάθε προϊόντος. Πίσω από το εγχείρημα βρίσκεται η οικογένεια Κατσικάκη, με πολυετή εμπειρία στον χώρο της προμήθειας φρέσκων ψαριών για εστιατόρια στην

Ελλάδα και στο εξωτερικό. Η γνώση αυτή αποτυπώνεται στον τρόπο που «δημιουργεί» η κουζίνα, με έμφαση στη σωστή διαχείριση του προϊόντος από την παραλαβή μέχρι τη στιγμή του σερβιρίσματος.

Στον κατάλογο, τα ωμά πιάτα έχουν ξεχωριστή θέση, είναι άλλωστε από τα πρώτα που τραβούν την προσοχή σου. Δίπλα τους, το φρέσκο ψάρι μπορεί να σερβιριστεί είτε ψητό είτε ακνιστό, ανάλογα με τη διαθεσιμότητα της ημέρας, με την ομάδα να κρατά απλές τεχνικές που αναδεικνύουν τη φυσική του γεύση.

Κάτι που αξίζει οπωσδήποτε να δοκιμάσεις είναι η κόκκινη γαρίδα Κοιλιάδας. Αποτελεί χαρακτηριστική επιλογή, εκλεκτό ντόπιο θαλασσινό που μαγειρεύεται με τρόπο λιτό ώστε να παραμένει αναλλοίωτος ο χαρακτήρας του. Η εμπειρία συμπληρώνεται από μια ανανεωμένη wine list, με επίκεντρο τον ελληνικό αμπελώνα. Ετικέτες από τη Σαντορίνη και άλλες περιοχές έχουν επιλεγεί για να συνοδεύουν το φαγητό, δίνοντας έμφαση στη φρεσκάδα και την ισορροπία.



INFO

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

ΤΟ ΜΑΥΡΟ ΠΡΟΒΑΤΟ

Το στέκι της καρδιάς σου



Το Μαύρο Πρόβατο του Press Café, που ακόμη και τ' όνομά του το κάνει να ξεχωρίζει, είναι η ιδανικότερη επιλογή στον χώρο του. Ανέδειξε μικρά και μεγαλύτερα πιάτα από όλη την Ελλάδα, που απογειώνουν τη γεύση και καλύπτουν κάθε προσδοκία. Αποτελεί, δηλαδή, τον καλύτερο δυνατό συνδυασμό των παραδοσιακών εννοιών της ελληνικής εστίασης –εστιατόριο, μεζεδοπωλείο, ταβέρνα– ώστε να είναι η καλύτερη εκδοχή αυτού που μόνο στην Ελλάδα αποκαλούμε «φιλοξενία» και

«στέκι». Αυτό είναι το Μαύρο Πρόβατο: το στέκι σου! Εκεί θα γελάσεις, θα πεις τον πόνο σου στον φίλο, θα γιορτάσεις με την παρέα, θα τσουγκρίσεις το ποτήρι στο πρώτο φλερτ. Εκεί θα πας χωρίς dress code αλλά και με τα καλά σου, ανθες, και με τα πρόχειρα του σπιτιού, και με ό,τι σου κάνει κέφι, γιατί εκεί κανείς δεν θα σε κοιτάξει παράξενα.

Η Ευδοξία Παντού και ο Νίκος Κρασάς, οι δύο άνθρωποι-ψυχή και καρδιά του χώρου, στέκονται αγέρωχοι φρουροί της πρώτης υπόσχεσης: εδώ θα είναι το σημείο συνάντησης όλων των ανθρώπων, κάθε στίλ και ηλικίας, για να απολαύσουν νόστιμο και περιποιημένο φαγητό, με σεβασμό στις τιμές. Αυθεντική ελληνική κουζίνα, φτιαγμένη μόνο με τα πιο φρέσκα εποχιακά υλικά, για φαγητό που θα μπορούσες να πεις και «σπιτικό», ως προς την αύρα και τη ζεστασιά του, πάντα όμως με ένα hint που το ξεχωρίζει από το σπιτικό και αποτυπώνει την υπογραφή του σεφ. Ζητάς τα παντοτινά αγαπημένα σου πιάτα –θα είναι εκεί–, μαζί με γεύσεις ημέρας που πάντα θα σε εκπλήξουν. Γιατί ένα Μαύρο Πρόβατο κρατά πάντα την υπόσχεσή του να κάνει τη διαφορά!



INFO

Αρριανού 33
Παγκράτι
2107223466
www.tomauprovato.gr
f tomavro
provatoPagkrati
@ tomavroprovato

Η μυρωδιά από κάρβουνο, οι μεγάλες παρέες γύρω από το τραπέζι, οι πίτες που έρχονται ζεστές από τον ξυλόφουρνο και εκείνη η πρώτη μπουκιά από σωστά ψημένο κρέας, που σε κάνει να σταματάς για λίγα δευτερόλεπτα τη συζήτηση. Το OX Athens παίρνει όλα όσα αγαπάμε στην ελληνική ταβέρνα και τα μεταφέρει σε μια πιο σύγχρονη, refined, αλλά απόλυτα ανεπιτήδευτη, εκδοχή.

Εδώ, η φιλοσοφία περιστρέφεται γύρω από την πρώτη ύλη και τη φωτιά. Επιλεγμένα κρέατα από ελληνικές φάρμες, προσεγμένες κοπές και τεχνική χωρίς υπερβολές δημιουργούν μια εμπειρία που βασίζεται στη νοστιμιά και όχι στην επίδειξη. Τα signature παϊδάκια και τα φιλετάκια προβατίνας έχουν ήδη αποκτήσει ένα σχεδόν cult κοινό, όμως το OX δεν είναι μόνο «κρεατοφαγική» υπόθεση. Είναι το συνολικό ελληνικό sharing τραπέζι: λουκάνικα, comfort συνοδευτικά, μαγειρευτά, πίτες και πιάτα που έρχονται στη μέση για να τα δοκιμάσουν όλοι.

Ο χώρος απονέμει urban warmth, με lively ενέργεια που λειτουργεί εξίσου καλά για casual dinners, after-office gatherings και μεγάλες βραδιές με φίλους. Η αίσθηση είναι ζεστή, σύγχρονη και φιλική – σαν μια ταβέρνα που μεγάλωσε μαζί με την πόλη.

Στις 21 Ιουνίου, το OX κατεβαίνει και στη θάλασσα μέσα από το ιδιαίτερο collaboration με το The C Beach. Για μία ημέρα, το αγαπημένο modern taverna concept μεταφέρεται δίπλα στο κύμα, με επιλεγμένες κοπές, λουκάνικα, πίτες και comfort ελληνικό BBQ, που φέρνουν τη φωτιά του OX σε καλοκαιρινό mood.

INFO

Χατζηγιάννη Μέξη 9, Αθήνα, 2107107070

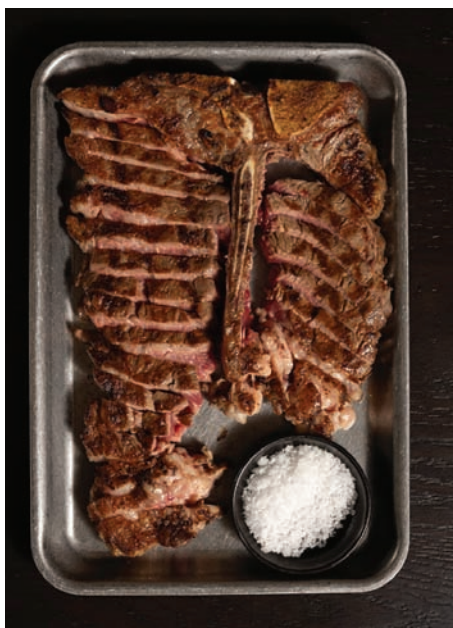
www.ox-restaurant.gr

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



OX ATHENS

Εκεί που η ελληνική ταβέρνα αποκτά σύγχρονη urban ταυτότητα



ΜΠΑΛΚΟΝΙ ΣΤΙΣ ΚΥΚΛΑΔΕΣ

Τέλεια ψαροφαγία, συγκλονιστική θέα



Το φημισμένο εστιατόριο των Άγγελου, Αντώνη και Χρήστου Κωβαίου, με καταγωγή από την όμορφη Σχοινούσα, συνεχίζει από το 2010 πιστό στην ψαροφαγία και στη φιλοσοφία του: σεβασμός στη φρέσκια πρώτη ύλη, σωστές τεχνικές μαγειρέματος, σύγχρονες και κλασικές, αληθινή φιλοξενία κι ένα περιβάλλον που είναι μαγικό. Πρόκειται για το πιο όμορφο, ίσως, «μπαλκόνι» της Αθήνας, που το καλοκαίρι ανοίγει και γίνεται όλο rooftop, με θέα σε ένα συγκλονιστικό ηλιοβασίλεμα και στη φωτισμένη πόλη, κι αρώματα που θυμίζουν νησί.

Το μενού εδώ προσαρμόζεται στην εποχή, ψάρια, θαλασσινά και όστρακα έρχονται απ' όλη την Ελλάδα, ενώ τις

γεύσεις ολοκληρώνουν ξεχωριστά προϊόντα, σαν τη φάβα Σχοινούσας, την κάρπαρη, τα τουρσιά ή τα κρίταμα που έρχονται από τις Κυκλάδες.

Η σεφ του εστιατορίου, Φιλίτσα Καραμανλή, μοιάζει σαν να γεννήθηκε για να κάνει ακριβώς αυτό: να ετοιμάζει με μεράκι και αγάπη γεύσεις βαθιά νόστιμες, παραδοσιακές, μα και δημιουργικές, που μένουν αξέχαστες. Πολλά και νόστιμα θα σας προτείνει ο κατάλογος, εμείς σας συμβουλεύουμε να ξεκινήσετε με τη σαλάτα καβούρι, με ψίχα από ελληνικό μπλε καβούρι, καρότο, αγγούρι, πάστα κάσιους, κόλιανδρο, γλυκό τσίλι και γιαούρτι, και οπωσδήποτε να δοκιμάσετε την απολαυστική μπρουσκέτα σαρδέλας –φτιαγμένη με χειροποίητο ψωμί–, με πέστο μαϊντανού και πίκλα πράσινου μήλου.

Θα βρείτε ακόμη θαλασσινά με το κιλό, κρύες κοπές σε ψάρι και όστρακα, ενώ τα ζυμαρικά και τα ριζότα φτιάχνονται την ώρα της παραγγελίας, με πρωταγωνιστές πάντα την εξαιρετική πρώτη ύλη, όπως ο αιγαιοπελαγίτικος αστακός και η φρέσκια γαρίδα Αμβρακικού. Εάν δεν το έχετε ήδη γνωρίσει, να το βάλετε οπωσδήποτε στο πρόγραμμά σας.



INFO

Παύλου Μελά 13
Καρέας, Βύρωνας
2107640240
balconycyclades.com
f balconycyclades
i balconycyclades

GARGARETTA

Το bistro που έγινε τάση για κρασί,
μεζέδες και after work διάθεση



Στην Gargaretta η μέρα κυλά με τον τρόπο που αρμόζει σε ένα αληθινό bistro της πόλης: ανάμεσα σε καλά κρασιά, ευφάνταστα cocktails και πιάτα που μπαίνουν στη μέση, χωρίς περιττές επισημότητες. Το μενού, υπό την επιμέλεια του Χρυσάνθου Μανωλόπουλου και με head chef τον Σπύρο Μπελιβάνη, στρέφεται πλέον πιο έντονα στη λογική του finger food, διατηρώντας όμως τη φροντίδα, την τεχνική και την ουσία μιας ολοκληρωμένης, προσεγμένης κουζίνας.

Η λογική είναι απλή. Εποχικές πρώτες ύλες, επιλεγμένοι παραγωγοί, φιλόξενο

σέρβις και πιάτα που μπορείς να μοιραστείς με την παρέα σου μετά τη δουλειά, πριν ή μετά από μια βόλτα στην πόλη.

Εδώ η χωριάτικη έρχεται αλλιώς, με την ντομάτα ανοιγμένη σαν γεμιστό, τα υλικά της σαλάτας μέσα της, καφαλισμένα χόρτα γύρω γύρω και τυρί από πάνω. Αλλά και η μελιτζανοσαλάτα, οι τηγανιτές πατάτες σε κυβάρια με μπαχαρικά, παρμεζάνα και θυμάρι, τα μοσχαρίσια κεφτεδάκια με φρέτα, πατάτα και ντομάτα, το burger κοτόπουλου και το λαβράκι δείχνουν ακριβώς αυτή τη νέα, πιο χαλαρή κατεύθυνση.

Τα Σαββατοκύριακα, από τις 10 το πρωί, η Gargaretta ανοίγει με brunch. Θα γευτείς τσιαπάτα, πολύσπορο μπαγκετίνι, bagel με chia και quinoa σε πεντανόστιμους συνδυασμούς, κρουασάν βουτύρου και χειροποίητη τυρόπιτα, μπουγάτσα, αλλά και γιαούρτι με φρούτα.

Είναι ιδανικό σημείο για after work συναντήσεις και μικρά private ή corporate events. Τον Ιούνιο, τις ημέρες παραστάσεων στο Ηρώδειο, η κουζίνα κρατά ολόκληρη την κάρτα του μενού μέχρι τις 00.30.



INFO

Ροβέρτου Γκάλλι 1
Κουκάκι, 2109228713
f Gargaretta
i Gargaretta

Μοιάζει με όαση μέσα στην πόλη:

πράσινο και λουλούδια, χαλαρή ατμόσφαιρα και διάφορα αντικείμενα που δένουν αρμονικά με τον χώρο, σε έναν πανέμορφο κήπο που εκτείνεται σε διαφορετικά επίπεδα. Είναι η φιλόξενη αυλή του φημισμένου εστιατορίου Λεύκες, του πάντα ανήσυχου και δημιουργικού Τάσου Ντούμα, που συνεχίζει να γράφει τη γευστική της ιστορία από το μακρινό 1992. Ο χώρος, ιδιαίτερα τα καλοκαιρινά βράδια, αποκτά μια σχεδόν νησιώτικη αίσθηση που κάνει κάθε επίσκεψη να μοιάζει ξεχωριστή.

Η κουζίνα, με τους σεφ Δημήτρη Γαλίτη και Κώστα Μακρή-Πιπίνη, και με επικεφαλής τον Τάσο Ντούμα, θα σας προτείνει παλιές, παραδοσιακές συνταγές, δοσμένες με ένα σύγχρονο πνεύμα. Το μενού αλλάζει συχνά ανάλογα με την εποχή και τα πάντα είναι πρώτης ποιότητας και φυσικά προσεκτικά διαλεγμένα, με έμφαση στη φρεσκάδα και την αυθεντικότητα των γεύσεων.

Πολλά και νόστιμα θα δοκιμάσετε στις Λεύκες, σαν την εξαιρετική πανσέτα με μπιράμ και τσαλαφούτι, το τέλειο σιγομαγειρεμένο αρνάκι, που σερβίρεται με σαλάτα από φασολάκια, φράουλα, φέτα και δυόσμο, αλλά και το πεντανόστιμο παστίτσιο κροκέτα. Κι ακόμα, κολοκυθάκια αυγολέμονο αποδομημένα, παραδοσιακό μπουγιουρντί με κρέμα φέτας, αλλά και μια απλή αλλά βαθιά νόστιμη σαλάτα, με ντομάτα, αποξηραμένα φύλλα κάππαρης και ξινομυζήθρα.

Θα συνοδεύσετε με κάποιο κρασί από την καλά ενημερωμένη λίστα τους ή με κάποιο καλοκαιρινό, δροσερό κοκτέιλ, και οπωσδήποτε κρατήστε λίγο χώρο για το τέλος για ένα επιδόρπιο, σαν το cheesecake μπακλαβά και τη σοκολατένια σούπα. Οι Λεύκες είναι ανοιχτές καθημερινά, εκτός από τις Δευτέρες, και καλό θα είναι να φροντίσετε για την κράτησή σας.

Extra tip: Ακριβώς δίπλα θα βρείτε και το αδερφάκι του, το Λεύκες on the Side, με εξαιρετικές κοπές και χορταστικό brunch.

INFO

Λ. Γαλατσίου 100, Γαλάτσι
2102924458, www.lefkes.gr

[f lefkes.restaurant](https://www.facebook.com/lefkes.restaurant) [@ lefkes_athens](https://www.instagram.com/lefkes_athens)



ΛΕΥΚΕΣ

Δημιουργική ελληνική κουζίνα σε μια καταπράσινη αυλή





Ελληνική Κουζίνα

MONK FISH

Το ψάρι στην πιο απλή του μορφή

Στο Monk Fish το ψάρι δεν είναι απλώς πρώτη ύλη, είναι ολόκληρη φιλοσοφία. Πίσω από το concept βρίσκεται ο Φάνης Δανίκος, τρίτης γενιάς ιχθυοπώλης, άνθρωπος που έχει μεγαλώσει μέσα στις ψαραγορές και ξέρει να ξεχωρίζει το πραγματικά καλό ψάρι. Αυτό που ξεκίνησε ως ένα ιστορικό ιχθυοπωλείο που τροφοδοτούσε για χρόνια γνωστές αθηναϊκές κουζίνες, τα τελευταία χρόνια μεταμορφώθηκε σε ένα από τα πιο ενδιαφέροντα seafood spots της πόλης. Το μενού παίζει ανάμεσα σε comfort και fine dining διαθέσεις, χωρίς περιττές φανφάρες: τραγανό fish & chips που δύσκολα ξεχνάς, ωμά ημέρας σε διάφορες εκδοχές, ψαγμένους ψαρομεζέδες και μακαρονάδες που έχουν αποκτήσει δικό τους κοινό.

Το δυνατό χαρτί του μαγαζιού, βέβαια, είναι η εμπειρία «διαλέγω και τρώω». Από το διπλανό ιχθυοπωλείο μπορείς να επιλέξεις το ψάρι που σου άνοιξε την όρεξη και η κουζίνα θα το φέρει στα μέτρα σου: ταρτάρ, ceviche, ζυμαρικά, μαγειρευτό ή ό,τι άλλο σπκώνει η έμπνευση της ημέρας. Όλα κινούνται γύρω από τη head-to-tail φιλοσοφία, με σεβασμό στο προϊόν και χωρίς διάθεση για υπερβολές. Την κουζίνα υπογράφει ο σεφ Ηλίας Γκίκας, ο οποίος κρατά τις γεύσεις καθαρές και ουσιαστικές, αφήνοντας τη θάλασσα να μιλήσει από μόνη της. Στη λίστα θα βρεις ελληνικά κρασιά που ταιριάζουν ιδανικά με seafood καταστάσεις, μαζί με μπύρες και αποστάγματα για πιο χαλαρά pairing sessions. Καθημερινά 12.00 με 23.00.



Παπαδιαμαντοπούλου 108
Ζωγράφου, 2107777518

[f monkfishathens](#)
[@ monkfish_athens](#)

Υπάρχουν κάποια μαγαζιά που δεν χρειάζονται συστάσεις – το Ψαροκόκκαλο στα Μελίσσια είναι ένα από αυτά. Φέτος κλείνει 14 χρόνια παρουσίας και συνεχίζει να αποτελεί σταθερό σημείο συνάντησης για όσους αγαπούν το φρέσκο ψάρι, τις αυθεντικές γεύσεις και τις γενναιόδωρες μερίδες σε πολύ καλές τιμές.

Ξεκινώντας αρχικά με έμφαση στα ζυμαρικά και τα θαλασσινά, το Ψαροκόκκαλο εξελίχθηκε με τα χρόνια σε έναν προορισμό που έχει ταυτιστεί με το ποιοτικό φρέσκο ψάρι. Μεγάλα ψάρια ημέρας, διαλεγμένα με προσοχή, φτάνουν καθημερινά στην κουζίνα και μαγειρεύονται ακριβώς όπως τα προτιμά ο κάθε πελάτης.

Το στοιχείο που κάνει το Ψαροκόκκαλο να ξεχωρίζει όλα αυτά τα χρόνια είναι η συνέπεια στην ποιότητα. Οι άνθρωποι που το εμπιστεύονται εδώ και περισσότερο από μία δεκαετία γνωρίζουν καλά πως οι γεύσεις παραμένουν αναλλοίωτες, με την ίδια φροντίδα και το ίδιο μεράκι από την πρώτη ημέρα λειτουργίας του.

Στο μενού ξεχωρίζουν πιάτα που έχουν αποκτήσει φανατικό κοινό, όπως η μακαρονάδα με πεσκανδρίτσα και το κριθαρότο με πεσκανδρίτσα, το φινό καρπάτσιο λαβράκι, οι γαρίδες Ψαροκόκκαλο, με κρέμα γάλακτος και φέτα, αλλά και η signature σαλάτα Ψαροκόκκαλο, με μαρούλι, ρόκα, πλιγούρι, παρμεζάνα και sauce μελιού. Τον χειμώνα, η ψαρόσουπα έχει τη δική της τιμητική, με μεγάλα καζάνια να σιγοβράζουν καθημερινά και τον κόσμο να φτάνει από νωρίς για να προλάβει μια μερίδα.

Και φυσικά, δίπλα από ένα καλό ψάρι δεν θα μπορούσε να λείπει το σωστό κρασί, με την ενημερωμένη wine list να σας προτείνει μια μεγάλη ποικιλία από ετικέτες αλλά και χύμα επιλογές, ή ένα ούζο, συμπληρώνοντας την εμπειρία με τον πιο αυθεντικό τρόπο.

Δεν είναι τυχαίο πως καθημερινά ο κόσμος σπεύδει ήδη πριν από το μεσημέρι για να κάνει την παραγγελία του και να απολαύσει τις γεύσεις του Ψαροκόκκαλου στο σπίτι. Οι παραγγελίες μπορούν να γίνουν είτε τηλεφωνικά απευθείας στο κατάστημα είτε online μέσω των γνωστών delivery platforms.

Πίσω από όλα αυτά βρίσκεται ένας ιδιοκτήτης που ασχολείται προσωπικά με την παραμικρή λεπτομέρεια, όπως και μια ομάδα που παρέχει ανανεωμένο και γρήγορο service, με σεβασμό στον πελάτη.

Από την επιλογή της πρώτης ύλης μέχρι το πιάτο που φτάνει στο τραπέζι, τίποτα δεν αφήνεται στην τύχη.

INFO

Ελευθερίου Βενιζέλου 19
Μελίσσια, 2108077535

 psarokokkalo.restaurant

 psarokokkalo.restaurant



ΨΑΡΟΚΟΚΚΑΛΟ

Η σταθερή αξία για φρέσκο ψάρι στα Μελίσσια



ΓΙΑΓΙΑ ΚΟΥΚΟΥ ATHENS

Ελληνική κουζίνα με εποχική ματιά
και καλοκαιρινό αέρα



Στον πεζόδρομο της Σκουζέ, λίγα μόλις βήματα από τα beats της πόλης, το Γιαγιά Κούκου Athens συνεχίζει να υπηρετεί τη φιλοσοφία του με αυθεντικές ελληνικές γεύσεις, φροντίδα, γευστικές μνήμες και σύγχρονη, μα συνάμα διακριτική, δημιουργικότητα. Ένας χώρος με ρετρό αισθητική και ζεστή ατμόσφαιρα, που θυμίζει γειτονιά άλλης εποχής, αλλά παραμένει απόλυτα εναρμονισμένος με το σήμερα. Αυτή την περίοδο το Γιαγιά Κούκου Athens βρίσκεται σε μαγειρικό οίστρο και ανανεώνει το μενού του ενόψει καλοκαιριού, με έμφαση στα ψάρια ημέ-

ρας και στις πρώτες ύλες της εποχής. Η κουζίνα κινείται ευέλικτα, ακολουθώντας τη διαθεσιμότητα της αγοράς ως προς το φρέσκο, φέρνοντας στο τραπέζι πιάτα που αναδεικνύουν τη φρεσκάδα και την απλότητα της ελληνικής παράδοσης.

Από τις προτάσεις που ξεχωρίζουν αυτή την περίοδο είναι η σιφνέικη ρεβυθάδα με γαύρο μαρινάτο που δίνει τον τόνο της νησιώτικης παράδοσης. Το καλαμάρι σοτέ με σπαράγγια αξιοποιεί την εποχικότητα στο μέγιστο, με μια ελαφριά, αρωματική προσέγγιση. Σταθερή αξία που συνεχίζει και το καλοκαίρι, η κατσικομακαρονάδα με στακοβούτυρο, μαντζουράνα και ξινομυζήθρα Κρήτης – ένα πιάτο βαθιά ελληνικό, με πλούσια γεύση και χαρακτήρα.

Η λίστα κρασιών ανανεώνεται διαρκώς, παραμένοντας πιστή στον ελληνικό αμπελώνα, με επιλογές που συνοδεύουν ιδανικά κάθε πιάτο από το μενού.

Το Γιαγιά Κούκου Athens εξελίσσεται διαρκώς μαγειρικά και αυτό μας κάνει να το αγαπάμε τόσο πολύ. Και αυτό το καλοκαίρι, παραμένει μια σταθερή γευστική «αγκαλιά» στο κέντρο της πόλης.



INFO

Σκουζέ 4, Αθήνα
2103245901

Γιαγιά Κούκου
Athens

Γιαγιά Κούκου
Athens

ΚΑΡΑΒΙΔΑΣ

Αυθεντική θαλασσινή απόλαυση στη Νέα Ιωνία



Στη Νέα Ιωνία υπάρχει ένα εστιατόριο που μας θυμίζει γιατί η ελληνική θαλασσινή κουζίνα παραμένει πάντα συνδεδεμένη με την παρέα, τη φρεσκάδα και την αυθεντική απόλαυση. Ο Καραβίδας δεν είναι απλώς μια ψαροταβέρνα: είναι εκείνο το μέρος που σε κάνει να χαλαρώνεις από την πρώτη στιγμή, με αρώματα θάλασσας, φιλική ατμόσφαιρα και πιάτα που φτάνουν στο τραπέζι γεμάτα φροντίδα. Η φιλοσοφία του είναι ξεκάθαρη: φρέσκα ψάρια από ελληνικές θάλασσες

και πρώτες ύλες που πρωταγωνιστούν χωρίς περιττές υπερβολές. Το τραπέζι ξεκινά ιδανικά με σταμναγκάθι και τη signature σαλάτα «Καραβίδας», με μαρούλι, καπνιστό σολομό, σουρίμι αστακού, ραντίτσιο, κάρπαρη και sauce μουστάρδας. Από τους μεζέδες ξεχωρίζουν ο γαύρος μαρινάτος, η αχινοσαλάτα, η μελιτζανοσαλάτα και το λαδοτύρι Μυτιλήνης σαγανάκι με μαρμελάδα σύκο, ένας συνδυασμός που ισορροπεί ιδανικά ανάμεσα στο αλμυρό και το γλυκό.

Οι γαρίδες σαγανάκι και τα φρέσκα τηγανητά καλαμαράκια είναι από τα πιάτα που δύσκολα λείπουν από οποιοδήποτε τραπέζι, όμως το πραγματικό highlight είναι η μακαρονάδα με καραβίδες και το πλούσιο θαλασσινό ριζότο με γαρίδες, μύδια, κυδώνια και γυαλιστερές, γεμάτο γεύση θάλασσας σε κάθε μπουκιά. Παράλληλα, μπορείς να επιλέξεις ανάμεσα σε μεγάλη ποικιλία φρέσκων ψαριών ημέρας, ψημένων απλά και σωστά στα κάρβουνα, με λαδολέμονο που αναδεικνύει όλη τη νοστιμιά της ελληνικής θάλασσας. Και φυσικά, το τέλος έρχεται όπως πρέπει: με σιροπιαστό ραβανί και παγωτό, που κλείνει ιδανικά μια εμπειρία αυθεντικής ελληνικής φιλοξενίας.



INFO

Δεμιρδεδειού 89
Νέα Ιωνία
2102714585
www.karavidas.gr

karavidas
neaionia

karavidas_
neaionia

Πόσος κόσμος κι αν έχει περάσει από τη φιλόξενη Κυβέλη. Άνθρωποι από τη γειτονιά, ξένοι επισκέπτες, Αθηναίοι απ' όλη την πόλη, παρέες, ζευγάρια, οικογένειες, εδώ στα τραπέζια της πλατείας Αγίου Γεωργίου στην Κυβέλη. Και πέρασαν κιόλας 10 ολόκληρα χρόνια κι η Κυβέλη το γιόρτασε, μαζί με τους φίλους της, με την ψυχή της. Τώρα, μπαίνοντας στην επόμενη δεκαετία της, το φημισμένο αυτό εστιατόριο-μεζεδοπωλείο κρατάει την ίδια ταυτότητα, αλλά ανανεώνει το μενού του, προσφέροντάς μας γεύσεις με τοπικό χαρακτήρα απ' όλη την Ελλάδα, με έμφαση στις άριστες πρώτες ύλες και στις αυθεντικές συνταγές που ξυπνούν μνήμες ελληνικού τραπέζιού.

Στο μενού εξακολουθούν να υπάρχουν κάποια από τα γνωστά αγαπημένα πιάτα, σαν τους κολοκυθοκεφτέδες, την τυροκαυτερή, τη σαλάτα Κυβέλη, αλλά προστίθενται και κάποιες εξαιρετικές προτάσεις, πάντα διά χειρός του σεφ Πύργου Κόντα, σαν τους γκιουζλεμέδες, τα παραδοσιακά τσιροπιτάκια Λέσβου με φρέτα και δυόσμο, το ξύγαλο Σπείας (θα σας θυμίσει τζατζίκι) με αγγουράκι τουρσί και σκορδόλαδο, την ποικιλία μανιταριών με θυμωμένο τυρί Ζακύνθου και φρέσκο θυμάρι. Κι ακόμη, το απάκι κοτόπουλο με τσιγαριστά σέσκουλα, ασκόλιμπρο και ξηρή μυζήθρα, το σπετσοφάι με σπιτικό χοιρινό και πορτοκάλι, τον γίδινο κεφτέ λουκάνικο, το μπιφτέκι προβατίνας, αλλά και την ταλιάτα Black Angus με συριανή μαιντανοσαλάτα. Κι όπως πάντα, θα βρείτε και κάποια πιάτα ημέρας, με έμφαση στο μοσχάρι και τα ψαρικά.

Θα συνοδεύσετε με κρασιά από τον ελληνικό αμπελώνα και θα περάσετε τέλεια, σαν να ήρθατε στο σπίτι κάποιου αγαπημένου φίλου, με εκείνη τη γνώριμη αίσθηση της αυθεντικής παρέας, σε μια γειτονιά με ξεχωριστό αθηναϊκό χαρακτήρα. Καθημερινά από τις 12 το μεσημέρι έως αργά, ενώ όλες τις νοστιμιές της Κυβέλης μπορείτε να τις απολαύσετε και στο σπίτι ή στο γραφείο με delivery, μέσω efood, Wolt και Box.

INFO

Επτανήσου 15, Κυβέλη

2108219406

 kivelirest

 kyveli_kypseli



ΚΥΒΕΛΗ

10 χρόνια τώρα μας στρώνει το πιο νόστιμο τραπέζι



ΑΜΑ ΛΑΧΕΙ

Τέλειο φαγητό στην πιο ανοιξιάτικη αυλή της πόλης

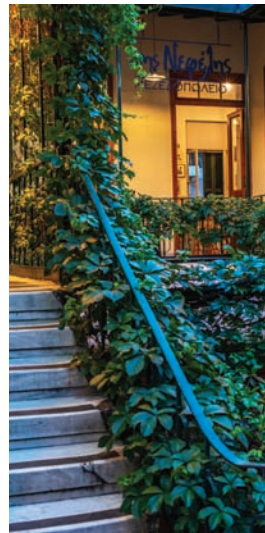


Στην καρδιά των Εξαρχείων, εδώ όπου η Αθήνα κρατά ακόμα τον αυθεντικό της χαρακτήρα, το Αμα Λάχει αποτελεί εδώ και χρόνια σημείο συνάντησης για όσους αγαπούν το καλό φαγητό, την όμορφη ατμόσφαιρα και τις παρέες που μένουν μέχρι αργά. Σε μια από τις πιο όμορφες αυλές της πόλης, γεμάτη πρασινάδες, λουλούδια και δροσιές, σε έναν χώρο με ιστορία και ιδιαίτερη αισθητική, κάθε τραπέζι γεμίζει γεύσεις, αρώματα και στιγμές που θυμίζουν παλιά αθηναϊκά καλοκαίρια. Ελληνική κουζίνα με δημιουργική ματιά, μεζέδες για μοίρασμα, εκλεκτά κρασιά, τσίπουρο

και μουσικές που δένουν ιδανικά με τη χαλαρή ατμόσφαιρα του χώρου.

Η φιλοσοφία εδώ είναι πιάτα για τη μέση, για να απολαμβάνει όλη η παρέα. Να μη λείψει από το τραπέζι σας το φοβερό ψητό κουνουπίδι με χούμους, σουμάκ και γιαούρτι λάιμ, η ιδιαίτερη τάρτα κρεμμυδιού με ξινόχοντρο και γραβιέρα Κρήτης, αλλά και το εξαιρετικό κριθαρότο με κοτόπουλο, καπνιστή πανσέτα και παρμεζάνα! Κι ακόμη, μπριζολάκια χοιρινά μαριναρισμένα σε ρούμι, αλλά και φιλέτο καπνιστής ρέγγας Λέσβου. Θα συνοδεύσεις με φρίνα αποστάγματα, μπίρες και καλό κρασί, και για το τέλος κράτα λίγη από την όρεξή σου για ένα τέλειο γλυκό, όπως το μωσαϊκό με ναμελάκα σοκολάτας και σάλτσα αλμυρής καραμέλας!

Το Αμα Λάχει δεν είναι απλώς μια έξοδος για φαγητό. Είναι το μέρος όπου μια γρήγορη στάση γίνεται ολόκληρη βραδιά. Εκεί που οι συζητήσεις δεν τελειώνουν, τα ποτήρια ξαναγεμίζουν και η πόλη μοιάζει για λίγο πιο όμορφη, πιο ανθρώπινη, πιο αληθινή.



INFO

Καλλιδρομίου 69
Εξάρχεια
2103845978

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

ΒΑΡΚΟΥΛΕΣ

Μυρωδιά θάλασσας και γεύσεις που μένουν



Η μέρα στις Βαρκούλες ξεκινάει κάπως έτσι: ο Θέμης Ζεάκης, σεφ και ιδιοκτήτης του εστιατορίου, θα μιλήσει με τους ψαράδες που συνεργάζεται, με τους ψαροντουφεκάδες, θα πάει στην αγορά και θα προμηθευτεί ό,τι πιο φρέσκο και εκλεκτό από τις ελληνικές θάλασσες. Γιατί η ποιότητα της πρώτης ύλης είναι το άλφα και το ωμέγα στις Βαρκούλες, που από το 2008 αποτελούν ένα εστιατόριο-σημείο αναφοράς για όσους αγαπούν την ψαροφαγία.

Πολλά και νόστιμα θα βρείτε στο μενού, εμείς ρωτήσαμε τον σεφ τι θα μας προτεινε εκείνος για το φετινό καλοκαίρι και είναι όλα εξαιρετικά. Ξεκινήστε με μια δροσερή σαλάτα σαν την George, με ντομάτα, κρεμμύδι, σκόρδο, καυτερή πιπεριά, μπλόξιδο, ελαιόλαδο και μαϊντανό, και για ορεκτικό διαλέξτε κάτι σαν τη μους λευκού ταραμά, που φτιάχνεται με δική τους συνταγή και παρόμοια δεν θα βρείτε πουθενά αλλού.

Και πάμε στα κυρίως: Παέγια, ένα πιάτο-αληθινή έκπληξη, πικάντικο όσο πρέπει, με θαλασσινά, λουκάνικο τσορίθο, φιλέτο κοτόπουλου, ρύζι και σαφράν (κρόκος Κοζάνης), αλλά και φοβερά καλαμάκια φρέσκου μπακαλιάρου με σος αγιολί, που συνοδεύονται με ταρτάρ από αγγούρι, ντομάτα και κρεμμύδι, και πατάτες τσακιστές. Όσο για τους μερακλήδες ψαροφάγους, στις Βαρκούλες θα βρουν ολόφρεσκο τόνο αρίστης ποιότητας, σε διάφορες παρασκευές, όπως ταρτάρ, σασίμι και ταλιάτα, ενώ πολύ σύντομα αναμένεται και ένα πιάτο που κάτι μας λέει ότι θα συζητηθεί πολύ αυτό το καλοκαίρι.

Όλα αυτά σε έναν χώρο απόλυτα φιλόξενο, με ανθρώπους που θα σας περιποιηθούν σαν να ήσασταν καλοί φίλοι. Να πάτε.



INFO

Αλαΐας 2, Νέα Ιωνία
2130358767
www.varkoules.gr

[f](#) varkoules
[@](#) seafood_varkoules



Ο Μπάμπης δεν είναι ένα ακόμα «new entry». Είναι από εκείνα τα μαγαζιά που υπήρχαν πριν γίνουν μόδα οι λέξεις «comfort food» και «nostalgia dining». Από το 1967 στο Παλαιό Φάληρο, έχει μεγαλώσει τουλάχιστον τρεις γενιές με τα ξακουστά μπιφτέκια του και τα σπιτικά μαγειρευτά του, φιλοξενώντας σταθερά τα οικογενειακά μας τραπέζια. Είναι το γνήσιο παράδειγμα ότι υπάρχουν γεύσεις που τις θυμάσαι με όλες σου τις αισθήσεις: τις μυρωδιές, τις φωνές γύρω από το τραπέζι, τον ήχο από το τσιτσιρίσιμα μιας χρυσαφένιας τηγανητής πατάτας, κομμένης στο χέρι, που σηματοδοτεί το καλοκαίρι.

Τώρα ο Μπάμπης φέρνει αυτές τις μνήμες και στο κέντρο της Αθήνας. Θα τον βρείτε στον πεζόδρομο της Ζαλοκώστα, στο Σύνταγμα, με τραπεζάκια κάτω από ψηλά δέντρα και γλυκό φως, θυμίζει παλιά ελληνική ταϊνιά. Το φαγητό του είναι αυθεντικό και ξεχωρίζει. Γεμιστά που μοσχομυρίζουν δυόσμο και φρέσκια ντομάτα, λαχανοντολμάδες με πλούσιο αυγολέμονο, αλλά και διαλεγμένα ψητά της ώρας, μαζί με πιάτα που αλλάζουν αναλόγως την εποχή και την πρώτη ύλη, όπως οι περιζήτητοι γεμιστοί κολοκυθανθοί του.

Και πίσω από όλα αυτά, άνθρωποι γνώριμοι. Ο κυρ-Βασίλης, ο Μιχάλης, η Άννα και πολλοί άλλοι είναι τα πρόσωπα του Μπάμπη. Πρόσωπα που βρίσκονται χρόνια στις ίδιες κουζίνες, στις ίδιες φωτιές, και μας περιποιούνται με την ίδια φροντίδα. Για τους πολυάσχολους εργαζόμενους του κέντρου ο Μπάμπης γίνεται η καθημερινή υπενθύμιση ότι το καλό, τίμιο φαγητό υπάρχει ακόμη, είτε καθίσεις στα τραπεζάκια της Ζαλοκώστα, είτε το παραγγείλεις στο γραφείο σου. Το πιο σπουδαίο φαγητό είναι τελικά αυτό που σε κάνει να νιώθεις σπίτι.

INFO

Παλαιό Φάληρο: Λ. Αμφιθέας 73
2109420529

 Babis tavern
 babis_taverna

Σύνταγμα: Ζαλοκώστα 6
2103388045

 Babis tavern Athens
 babis_taverna.athens



ΤΑΒΕΡΝΑ ΜΠΑΜΠΗΣ

Η διάσημη ταβέρνα του Παλαιού Φαλήρου ήρθε και στο κέντρο



ΣΑΒΒΙΚΟΣ

Το Great Greek Grill ήρθε (επιτέλους!) στην Αθήνα



Το ξακουστό «γυρλού» είναι ένα από τα πιάτα του Σαββίκου που έχουν γράψει ιστορία



1947. Πάνω από τους δρόμους και τα σοκάκια της Θεσσαλονίκης υψώνεται μια μυρωδιά πραγματικά ακαταμάχητη. «Είναι ο Σαββίκος!», φωνάζει κάποιος πιτσιρικός και παρακαλάει τη μάνα του για ένα από τα μοσχομυριστά σουβλάκια του. Ο Σαββίκος γυρνάει όλη την πόλη σπρώχνοντας το καρότσι του και πουλώντας χειροποίητο, ζουμερό, πεντανόστιμο σουβλάκι. Δεν το ξέρει ακόμα, αλλά το όνομά του θα αφήσει εποχή και σχεδόν θα ταυτιστεί με το καλό φαγητό στην πόλη της Θεσσαλονίκης.

Από τότε που ο παππούς Σαββίκος γύρναγε στον δρόμο για να πουλήσει τα σουβλάκια του έχουν περάσει σχεδόν 80 χρόνια και τρεις γενιές. Σήμερα η οικογένεια αντί για καροτσάκι έχει τρία καταστήματα σε κεντρικά σημεία της Θεσσαλονίκης και ένα ακόμα που μόλις άνοιξε στην Αθήνα! Τι τρώμε, λοιπόν, εδώ; Πρώτα από όλα το ξακουστό «γυρλού», ένα από τα πιάτα του Σαββίκου που έχει γράψει ιστορία. Πρόκειται για κομματάκια από κρέας (χοιρινό, κοτόπουλο, μοσχάρι) που πασπαλίζονται με μπαχαρικά Ανατολής, σιγοψήνονται με μαεστρία και σερβίρονται πάνω σε χειροποίητη πίτα μαζί με χειροποίητες σος... Άχαστο! Αν είσαι vegan, μην ανησυχείς καθόλου, το γυρλού δεν αφήνει κανέναν παραπονεμένο, βγαίνει και σε vegan εκδοχή.

Εκτός από το γυρλού όμως, στον Σαββίκο θα βρεις πολλά (μα πολλά!) ακόμα: από σουτζουκάκια και πανσέτες μέχρι τυλιχτά σουβλάκια που δεν μοιάζουν με κανένα άλλο. Κι όχι μόνο! Το μενού έχει και burgers, έχει και δροσερές σαλάτες, έχει και πιάτα για εσένα που αγαπάς το brunch, ακόμη και τσουρέκια για εσένα που θες το γλυκάκι σου μετά από ένα πλούσιο γεύμα.

Όλα αυτά τα βρίσκεις (εκτός από επί τόπου στα καταστήματα) μέσω Wolt και efood, αλλά και μέσα από το νέο Savvikos App, όπου επίσης θα βρεις self-order δυνατότητες, reward points και αποκλειστικές προσφορές, ενώ σύντομα θα ανοίξει και δεύτερο κατάστημα στο κέντρο της Αθήνας!

Αξίζει να τονίσουμε ότι αυτό που κάνει τον Σαββίκο να ξεχωρίζει είναι η προσήλωση στην ποιότητα των υλικών. Με τον ίδιο τρόπο που ο παππούς Σαββίκος επέλεγε μόνο τα καλύτερα για το καρότσι του, έτσι και τώρα τα εγγόνια του διαλέγουν τα πιο φρέσκα ελληνικά κρέατα και λαχανικά από μικρές οικογενειακές επιχειρήσεις, φτιάχνουν στο χέρι όλες τις σος τους και ακολουθούν κατά γράμμα τη συμβουλή του παππού τους: «Να προσφέρετε στους πελάτες ό,τι θα δίνετε στα παιδιά σας».

INFO

Ωράρια καταστημάτων:
ΑΘΗΝΑ

Πραξιτέλους 43, 9.00 - 01.00

Πλατεία Αριστοτέλους: 9.00 - 01.00 / 02.00 τα ΣΚ
ΛΑΔΑΔΙΚΑ

Περιστερίου 2: 9.00 - 06.00 / 07.00 τα ΣΚ

One Salonica: 11.00 - 23.00 / 00.00 τα ΣΚ

Σαββίκος savvikos_ggg

savvikos_ggg

Οι Πεντανόστιμες είναι το νέο γαστρονομικό εγχείρημα του Φάνη με τα Καραμανλίδικα, ο οποίος έχει συνδέσει το όνομά του με την παραδοσιακή ελληνική γαστρονομία και ιδιαίτερα με την κουλτούρα των αλλαντικών και των εκλεκτών τυριών. Πρόκειται για ένα street food-deli όπου θα βρεις πεντανόστιμα σάντουιτς, focaccia και το σπάνιο φύλλο γιουφκά. Στη βάση του concept βρίσκεται η φιλοσοφία της ελληνικής πρώτης ύλης από διαφορετικές περιοχές της Ελλάδας.

Στη βιτρίνα ξεχωρίζουν αλλαντικά και τυριά που έχουν ταυτίσει τη φήμη τους με Τα Καραμανλίδικα του Φάνη: βοδινός παστουρμάς, παστράμι, σουτζούκι Sary, σαλάμι Λευκάδας και χοιρομέρι Δράμας. Δίπλα τους τοποθετούνται επιλεγμένα ελληνικά τυριά, όπως το Κυανό Μακεδονίας, το Καλαθάκι Λήμνου και η γραβιέρα Μυκηνών, δημιουργώντας ένα μωσαϊκό γεύσεων.


Κομβικό στοιχείο αποτελεί το χειροποίητο φύλλο γιουφκά, το οποίο παράγεται στο εργαστήριό τους, ένα παραδοσιακό πολιτικό φύλλο που ήρθε από τους πρόσφυγες της Μικράς Ασίας, ιδιαίτερα λεπτό και τραγανό, που διατίθεται και για οικιακή χρήση. Πάνω σε αυτό στηρίζεται η πρώτη βασική κατηγορία του καταστήματος, όπως οι σκεπαστές πίτες: τυρόπιτα, σπανακόπιτα, παστουρμαδόπιτα, κοτόπιτα και κιμαδόπιτα.

Για τα αφράτα σάντουιτς, με ζεστή, χειροποίητη focaccia, μπορείτε να επιλέξετε από τα υλικά της βιτρίνας. Σπιτικές μαγιονέζες, πιπεριά Φλωρίνης, σφέλα, μελιτζάνα, γραβιέρα Αμφιλοχίας, χοιρομέρι, παστουρμάς, τσαλαφούτι και μορταδέλα Sary είναι τέλειες επιλογές!

Όλα τα υλικά κόβονται μπροστά στον πελάτη, ενώ προστίθενται πίκλα κρεμμυδιού, αγγουράκι, τσάνει ντομάτας και φρέσκα μυρωδικά. Ένας χώρος με αληθινούς γευστικούς θησαυρούς!

Extra tip: Μην παραλείψεις να δοκιμάσεις τη γαλατόπιτα, με τη βελούδινη κρέμα της, και τις τάρτες με φύλλο γιουφκά!

INFO

Αθηνάς 25, Αθήνα
2103248431
 pentanostimes



ΟΙ ΠΕΝΤΑΝΟΣΤΙΜΕΣ

Το νέο street food-deli για σάντουιτς, πίτες και focaccia





ΜΠΟΥΝΟΣ

Θαλασσινά, κρασί και καλοκαιρινές νύχτες

Στο Ναύπλιο, λίγα βήματα από τη θάλασσα, η ψαροταβέρνα Μπούνος μοιάζει με καλοκαιρινή ανάμνηση που ζωντανεύει κάθε φορά που κάθεται στο τραπέζι της. Η μυρωδιά από τα κάρβουνα, ο ήχος των ποτηριών που τσουγκρίζουν και το αεράκι από το λιμάνι δημιουργούν μια ατμόσφαιρα αυθεντική. Εδώ το ψάρι φτάνει σωστά ψημένο, τα θαλασσινά έχουν γεύση Αργολικού και οι μεζέδες σε κάνουν να παραγγέλνεις «άλλο ένα». Ξεχωρίζουν το πιο τραγανό τηγανητό καλαμαράκι, η γαριδομακαρονάδα, οι αχνιστές γαρίδες, το φρεσκοτάτο φαγκρί ψημένο στα κάρβουνα και η ζεστή φιλοξενία που θυμίζει παλιά Ελλάδα. Δεν είναι απλώς μια στάση για φαγητό. Είναι εκείνο το μέρος όπου το καλοκαίρι αποκτά γεύση, παρέα και ιστορίες που συνεχίζονται μέχρι αργά το βράδυ.

INFO

Μπουμπουλίνας 77
Ναύπλιο, 2752027704
f μπουνος
@ bounos.psarosavouras



GYROKOMEIO GRILL

Μπριζόλες, πανσετάκια και καλοψημένος γύρος

Στην καρδιά του Ναυπλίου, το Gyrokomeio Grill είναι εκείνο το μέρος που σου θυμίζει πως το καλό street food και το σωστό ψήσιμο δεν χρειάζονται υπερβολές. Η μυρωδιά από τον γύρο στα κάρβουνα σε τραβά σχεδόν από το στενό, ενώ τα τραπέζια γεμίζουν με παρέες και καλοκαιρινή διάθεση. Στο μενού ξεχωρίζουν η μοσχάρισα και η χοιρινή μπριζόλα, τα ζουμερά πανσετάκια, το κοτόπουλο σάκας και τα σπιτικά μπιφτέκια. Δίπλα τους έρχονται δροσερή χωριάτικη σαλάτα, χόρτα και ντάκος, που ισορροπούν ιδανικά τη φωτιά της σάκας. Εδώ δεν έρχεται μόνο για φαγητό – έρχεται για τη γεύση της ελληνικής παρέας, με μπίρες, κουβέντες και νύχτες που αργούν να τελειώσουν.

INFO

Σιδηράς Μερραχίας 11 &
Πολυζωίδου, Ναύπλιο
2752023600
f GyrokomeioGrill



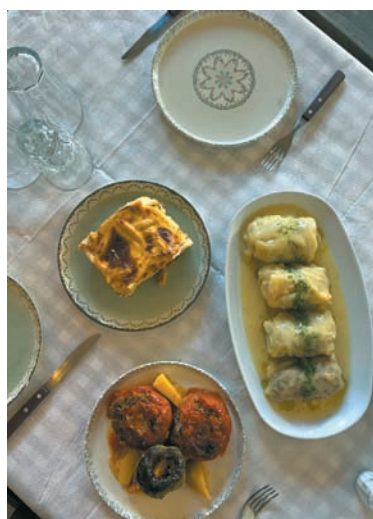
ΚΑΣΤΕΛΛΟ

Το καρπαθιώτικο καφενείο στην καρδιά της Αθήνας

Από το 1982, το Καστέλλο κρατά ζωντανή την καρπαθιώτικη ψυχή στο κέντρο της Αθήνας, σαν αυθεντικό καφενείο βγαλμένο από το νησί. Στο τραπέζι φτάνουν πρώτες ύλες από την Κάρπαθο: χειροποίητες μακαρούνες, αλμυροτύρι, κουσουμάδες από την Όλυμπο, κασιώτικα ντολμαδάκια και, αν είσαι τυχερός, μένουλα, η φημισμένη σαρδέλα του τόπου. Στις σαλάτες, όταν υπάρχει, μπαίνει γυαλόχορτο αντί για κρίταμο, ενώ το φινάλε έχει μπακλαβά από την Κάρπαθο, τα δικά τους χειροποίητα ξηροτήγανα, σαν γιορτινές δίπλες, που σερβίρονται σε γάμους και βαφτίσια, με μυρωδάτο μέλι. Με ελληνικό καφέ, φραπέ, αποστάγματα, παρέες που γίνονται ένα και συχνά ζωντανές μουσικές, εκεί θα ζήσεις ένα μικρό καρπαθιώτικο γλέντι, με ατμόσφαιρα παλιάς Αθήνας και ζεστή νησιώτικη φιλοξενία για όλους.

INFO

Ευριπίδου 88, Αθήνα, 2103212789
f Καστέλλο
@ Καστέλλο



ΠΑΛΙΑ ΦΑΒΑ

Ένα μαγειρείο από τα λίγα

Από το 1961, αυτό το ιστορικό μαγειρείο στο Παλιό Φάληρο κουβαλά εκείνη τη σπάνια αίσθηση ότι κάποιος μαγειρεύει πραγματικά για σένα. Η κυρία Ντίνα, ψυχή του μαγαζιού για δεκαετίες, μπορεί να παρέδωσε τη σκυτάλη, όμως η καρδιά της Παλιάς Φάβας παραμένει ίδια. Σήμερα, ο Κωστής Κουτρούμπας, ο Αντώνης Δεναζάς και ο Νίκος Ευσταθόπουλος συνεχίζουν με σεβασμό τη φιλοσοφία του χώρου: αληθινό φαγητό, σωστή πρώτη ύλη, γενναϊόδωρες μερίδες και γεύσεις που δεν προσπαθούν να εντυπωσιάσουν, γιατί δεν χρειάζεται. Το μενού αλλάζει μαζί με την εποχή, όμως ο χαρακτήρας μένει σταθερός. Λαχανοτολμάδες που λιώνουν σχεδόν πριν τους ακουμπήσει με το πιρούνι, παστίτσιο που θυμίζει οικογενειακό τραπέζι και μαγειρευτά της ημέρας που σε κάνουν να θέλεις να σκουπίσεις το πιάτο με ψωμί. Εδώ δεν θα βρεις «πειραγμένη» ελληνική κουζίνα – θα βρεις κάτι πιο δύσκολο: αυθεντικότητα.

INFO

Αχαίων 38, Παλιό Φάληρο
2109311994
www.paliafava.gr
f HPaliaFava
@ ipaliafava

ΤΟ ΚΑΠΛΑΝΙ

Αγαπημένη κρητική κουζίνα



Το Καπλάνι παραμένει πιστό στη φιλοσοφία του και στο να κάνει αυτό που ξέρει καλά: να προσφέρει αυθεντική κρητική κουζίνα με μεράκι, ποιότητα και αληθινή φιλοξενία – γι' αυτό είναι βραβευμένο από τους ειδικούς και αγαπημένο από τον κόσμο που το επιλέγει ξανά και ξανά.

Ο ιδιοκτήτης και μάγειρας, Μανώλης Ρωμανάκης, μαζί με τον σεφ Δημήτρη Σκαφίδα ξεκινούν κάθε μέρα με στόχο να διαλέξουν τις καλύτερες πρώτες ύλες. Ελαιόλαδο, μέλι, γραβιέρες, ελιές, κρασιά και ρακές φτάνουν κατευθείαν από την Κρήτη, ενώ πολλά ακόμη προϊόντα έρχονται από μικρούς παραγω-

γούς από κάθε γωνιά της Ελλάδας. Στο μενού θα βρείτε γεύσεις βαθιά δεμένες με την κρητική παράδοση. Από το ιδιαίτερο Μαγγίρι το Σίζουμο –τα «ζυμαρικά του φτωχού» από τη Μεσσαρά, μαγειρεμένα σε ζωμό ζυγυριού, με ξεψαχνισμένο κρέας-, μέχρι αρνί οφτό, σιγοψημένο στον φούρνο με πατάτες χωριάτικες, το παραδοσιακό γαμοπίλαφο, την αλμύρα με μαρούρι σχάρας, ντοματίνια και λαδολέμονο, τα γαρδουμπάκια μαγειρεμένα με μυρωδικά στον φούρνο, το κουνέλι λεμονοριγανάτο, με φρέσκια ρίγανη και ξύσμα περγαμόντου, τη χειροποίητη μαραθόπιτα, τα ντολμαδάκια, τη μελιτζάνα Μεσογείου και τη δροσερή σαλάτα ροβίτσα. Κάθε πιάτο κρύβει μέσα του αρώματα, μνήμες και την αυθεντικότητα της κρητικής κουζίνας. Τις γεύσεις συνοδεύουν εξαιρετικά κρασιά και εκλεκτά αποστάγματα από την Κρήτη, με το Καπλάνι να είναι ο ιδανικός χώρος για ένα επαγγελματικό γεύμα, μια οικογενειακή συνάντηση ή ένα ρομαντικό δείπνο, αλλά και για να φιλοξενήσει τις πιο ξεχωριστές προσωπικές σας στιγμές.



INFO

Ευφρονίου 47, Παγκράτι
2107211161, 2107211191
www.tokaplani.gr

tokaplani
 tokaplani

ΤΟ ΣΠΙΤΙΚΟ ΤΗΣ ΓΙΑΣΕΜΗ

Φαγητό που ξυπνά παιδικές μνήμες



45 χρόνια ιστορίας κουβαλάει αυτό το φημισμένο εστιατόριο, στην καρδιά των Αμπελοκρήπων. Εδώ, σε ένα ήσυχο στενό, το Σπιτικό της Γιασεμή μοιάζει με ένα φιλόξενο οικογενειακό καταφύγιο, όπου θέση έχουν όλοι – γείτονες, καλλιτέχνες, επαγγελματίες, οι πάντες.

Το εστιατόριο, που ταυτόχρονα είναι και μαγειρείο, ξεκίνησε με τον Αλέκο που του χάρισε την, μέχρι σήμερα, φήμη του αυθεντικού, σπιτικού φαγητού. Τότε λεγόταν «Το Σπιτικό Φαγητό» κι ήταν από τα πρώτα μαγειρεία-εστιατόρια της Αθήνας. Την ίδια ακριβώς φιλοσοφία συνεχίζει εδώ και τρία χρόνια η κόρη του, η Γιασεμή, η οποία, έχοντας και την ιδιότητα της τραγουδίστριας, κατάφερε

όχι μόνο να διατηρήσει την παράδοση, αλλά και να της δώσει μουσικό χρώμα. Το μενού καθημερινά θα σας προτείνει 24 διαφορετικά φρέσκα πιάτα ημέρας, που θα σας φέρουν στο μυαλό γλυκές παιδικές μνήμες, μαγειρεμένα με άριστες πρώτες ύλες και μεράκι από τον σεφ Ιωάννη Μπαλωμένο. Από ηπειρωτικές πίτες με χειροποίητο φύλλο, μαγειρευτά φαγητά όλων των ειδών, λαδερά, χορτοφαγικά, μέχρι και κρέατα, ψάρια στη σχάρα και θαλασσινά. Από το τραπέζι δεν θα λείψει φυσικά και το χειροποίητο γλυκό ημέρας. Οι άνθρωποι εδώ, η Γιασεμή και οι συνεργάτες της, λένε ότι δεν έχουν κάποιο συγκεκριμένο μυστικό που έχει κάνει το εστιατόριο αγαπημένο, παρά μόνο ότι δεν προσπαθούν να γίνουν κάτι περισσότερο από αυτό που είναι. Κι αυτό μοιάζει αρκετό – ίσως εκεί να βρίσκεται κι η γοητεία του. Κι αν είστε του γλεντιού, να τους ακολουθείτε στα social, γιατί πολύ συχνά πραγματοποιούνται βραδιές με ζωντανή μουσική, με τη γειτονιά να γεμίζει ζωή και μυρωδιές και όλοι να γίνονται μία παρέα.



INFO

Δασκαλάκη 10
Αμπελόκηποι
2107785543

Το Σπιτικό της Γιασεμή
 to.spitiko.tis.yiasemi

TASTE VOICE 2026



ARIZONA DREAM

Οι νοστιμιές της Αγίας Ζώνης

Δροσιές, πρασινάδες, χαλαρότητα κι εσύ κάπου στη μέση: στα τραπέζια του Arizona Dream, στον πεζόδρομο της Αγίας Ζώνης στην Κυψέλη, να απολαμβάνεις όλα τα καλά που θα σου προσφέρουν η μαμά Λευκή και η κόρη Στέλλα. Με καταγωγή από την Απείρανθο της Νάξου, το μεράκι τους στην κουζίνα δεν κρύβεται. Τηγασιά κοτόπουλο, σκιοιουφικά με μανιτάρια και λάδι λευκής τρούφας, αλλά και φοβερές χειροποίητες τυροκροκέτες, με τέσσερα είδη τυριών, τραγανές έξω και ζουμερές μέσα!

Θα συνοδεύσεις με βιολογικό κρασί, φίνα αποστάγματα και μπίρες, σε ένα μεζεδοκαφενείο που μοιάζει να έρχεται από τα παλιά, νεανικό και φιλόξενο, όπου το μόνο σίγουρο είναι ότι θα περάσεις καλά.



INFO

Αγίας Ζώνης 42, Κυψέλη
@arizonadreamkafeneio



FISH MARKET

Τα καλύτερα της θάλασσας

Εδώ η ψαροφαγία δεν ακολουθεί κανόνες, παρά μόνο τη ροή της ημέρας. Ο Γιάννης Μαμφρέδας φέρνει καθημερινά στον πάγο του ό,τι καλύτερο βγάζουν τα δίχτυα στο Αιγαίο, και η εμπειρία ξεκινά από εκεί: Διαλέγεις το ψάρι σου και αποφασίζεις τη διαδρομή του. Υπό την καθοδήγηση του head chef Μιχάλη Σμιάρη, η πρώτη ύλη μεταμορφώνεται με χειροουργική ακρίβεια. Ένα φαγκρί μπορεί να σερβιριστεί μισό ως ένα φινό sashimi με ιαπωνικές επιρροές και το υπόλοιπο να ψηθεί, διατηρώντας όλη την αλμύρα του. Η zero-waste κουλτούρα δεν αφήνει τίποτα ανεκμετάλλευτο, αφού τα κεφάλια και τα κόκαλα γίνονται η βάση για βαθιά νόστιμους ζωμούς και σούπες. Πλάι τους, ολόφρεσκα εποχικά χόρτα και μια επιλεγμένη λίστα βιολογικών κρασιών από Έλληνες παραγωγούς συμπληρώνουν ένα γεύμα υψηλής ποιότητας.



INFO

Δορυλαίου 7, πλατεία Μαβίλη
2106926991
FishMarket.gr
fishmarket.restaurant



ΚΑΤΣΟΥΡΜΠΟΣ

Κρητική και αγιορείτικη κουζίνα

Ο Κατσούρμπος δεν χρειάστηκε ποτέ να υψώσει τη φωνή του. Εδώ και 22 χρόνια, στην πλατεία Προσκόπων, έχτισε με συνέπεια έναν από τους πιο αναγνωρίσιμους κρητικούς γαστρονομικούς προορισμούς της Αθήνας, μεταφέροντας την Κρήτη όχι ως νοσταλγία, αλλά ως ζωντανή εμπειρία γεύσης. Στα τραπέζια του η παράδοση δεν επαναλαμβάνεται μηχανικά αλλά ξαναβρίσκει τον παλμό της. Στάκα, γαμπούλαφο, χοχλιοί μπουμπουριστοί, αρνί αντικριστό, κουνέλι στιφάδο, πίτες, χόρτα, τυριά και εξαιρετικό λάδι συγκροτούν μια κουζίνα ουσίας, δεμένη με τον τόπο, τον κόπο και τη γενναιοδωρία της κρητικής φιλοξενίας. Το καλοκαίρι, με τα τραπέζια στην πλατεία, στήνεται μια μικρή γιορτή: φως, παρέα, κίνηση, Αθήνα και Κρήτη μαζί. Με την ένταξη της αγιορείτικης μοναστηριακής κουζίνας στο μενού, ο Κατσούρμπος ανοίγει έναν νέο δρόμο, παραμένοντας πιστός σε αυτό που τον καθιέρωσε: καθαρή γεύση, αληθινή ύλη, βαθιά ελληνική αρχοντιά.



INFO

Αμύντα 2, Παγκράτι, 2107222167
www.katsourbos.gr
katsourbosgr katsourbos



ΛΙΟΓΕΡΜΑ

Φρέσκο ψάρι και μανιότικες πινελιές που ξεχωρίζουν

Το Λιόγερμα άνοιξε πριν από δύο χρόνια στο Παλαιό Φάληρο, συνεχίζοντας τη φιλοσοφία του γνωστού εστιατορίου της Μομεμβασιάς, που αποτέλεσε σημείο αναφοράς για 10 χρόνια. Το καλοκαίρι μετατρέπεται σε ανοιχτή αυλή για χαλαρές βραδινές εξόδους, με έμφαση στο φρέσκο ψάρι και τα θαλασσινά, που αποτελούν και τα best seller του μενού, μαζί με τον αστακό και την καραβίδα. Οι πρώτες ύλες φτάνουν από τη Λακωνία, τόπο καταγωγής της ιδιοκτήτριας, Ζωής, ενώ ο Θοδωρής επιμελείται την κουζίνα με φιλοσοφία no waste, αξιοποιώντας κάθε μέρος του ψαριού με διαφορετικούς τρόπους. Στο μενού ξεχωρίζουν οι χειροποίητες γκόγκιζες, το παραδοσιακό ζυμαρικό της Μάνης, αλλά και οι πίτες, οι επιλεγμένες κοπές κρεάτων, η ενημερωμένη κάβα κρασιών και η ποικιλία αποσταγμάτων.



INFO

Νέστορος 21, Παλαιό Φάληρο
2109483097
liogerma.in.athens
liogerma.in.athens

ΚΟΥΝΤΟΥΡΙΩΤΙΚΟ

Γίγας σκεπαστές και σάντουιτς που ξεχειλίζουν γεύση



Με ατμόσφαιρα που θυμίζει κυκλαδίτικο νησί και έναν χώρο που σε βάζει αμέσως σε χαλαρό, ανεπιτήδευτο ρυθμό, το Κουντουριώτικο έχει καθιερωθεί ως ψητοπωλείο στο Κουκάκι, που δίνει πραγματική έμφαση στην ποιότητα, τις τίμιες μερίδες και τις καλές πρώτες ύλες.

Ο χώρος είναι φιλόξενος και ζεστός, με αυλή που ενισχύει τη νησιώτικη αύρα και λειτουργεί σαν σημείο συνάντησης για παρέες κάθε ώρα της ημέρας, με την αισθητική να είναι απλή, χωρίς υπερβολές, με στόχο να αφήνει το φαγητό να πρωταγωνιστεί.

Στο τραπέζι κυριαρχούν οι γενναιόδωρες μερίδες και οι σταθερές γεύσεις. Οι γίγας σκεπαστές με γύρο χοιρινό ή κοτόπουλο είναι best seller και αποτελούν από τις πιο χαρακτηριστικές επιλογές, τόσο για την ποσότητα όσο και για τη γεύση. Τα special σάντουιτς σε κυπριακή πίτα δίνουν ακόμη περισσότερη ποικιλία, με επιλογές όπως κεμπάπ, καλαμάκι, κοτομπέικον, κερφεδάκια, πανσετάκι και πολλά ακόμη.

Τα ορεκτικά είναι όλα χειροποίητα και αποτελούν δυνατό σημείο του καταλόγου. Ξεχωρίζουν οι φλογέρες παστουρμά, με τυρί που λιώνει στο στόμα, καθώς και οι φλογέρες αλλαντικών, που προσφέρονται και σε vegetarian εκδοχή με χόρτα και φρέτα, καλύπτοντας διαφορετικές προτιμήσεις, ενώ ο κατάλογος συμπληρώνεται από τортίγιες, τυλιχτά και ποικιλίες κρεατικών. Το Κουντουριώτικο προσφέρει μια εμπειρία που στηρίζεται στη συνέπεια, στη φρεσκάδα και σε ένα περιβάλλον που σε κάνει να μένεις λίγο παραπάνω. Διαθέσιμες παραγγελίες μέσω πλατφορμών delivery ή τηλεφωνικά στο κατάστημα, με γρήγορη και εύκολη εξυπηρέτηση.



INFO

Πλατεία Κουντουριώτου 3 & Ευρώπης 11 Κουκάκι 2109229944

[f kountouriotiko](#)
[@ kountouriotiko](#)

ΤΟ ΚΑΦΕΝΕΙΟ ΣΤΗ ΡΟΔΟΥ

Το all day παρεϊστικό στέκι στο Μαρούσι

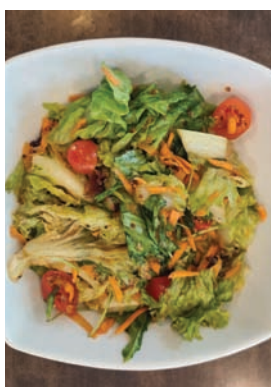


Στο Μαρούσι, το Καφενείο στη Ρόδο αποτελεί εδώ και 18 χρόνια ένα αγαπημένο στέκι για όσους αναζητούν ζεστή ατμόσφαιρα, καλή παρέα και αυθεντικές γεύσεις. Είναι από εκείνα τα μέρη όπου θα βρεις πάντα κάποιον γνωστό, καθώς οι θαμώνες και οι άνθρωποι του έχουν δημιουργήσει με τα χρόνια σχέσεις που θυμίζουν μεγάλη παρέα και οικογένεια. Η μέρα ξεκινάει χαλαρά με τσίπουρα και μεζέδες και στη συνέχεια η κουζίνα αναλαμβάνει

πρωταγωνιστικό ρόλο, με σπιτικά πιάτα φτιαγμένα με φρέσκες πρώτες ύλες και σεβασμό στην εποχικότητα.

Το μενού συνδυάζει αγαπημένες παραδοσιακές γεύσεις με πιο ιδιαίτερες προτάσεις. Ξεχωρίζουν τα τηγανητά αυγά με πατάτες, η χοιρινή τηγανιά και τα κερφεδάκια, ενώ ιδιαίτερα δημοφιλή είναι και πιάτα όπως ο κόκορας παστιτσάδα, η παστουρμαδόπιτα, τα μανιτάρια στιφάδο. Τώρα που ο καιρός άνοιξε, τον πρωταγωνιστικό ρόλο αποκτούν οι ολόφρεσκες σαλάτες! Εκτός από τις κλασικές (χωριάτικη και χόρτα), θα βρείτε ακόμη σαλάτα με τόνο, φασόλια και καλαμπόκι, σαλάτα μαρούλι με ρόκα και ντοματίνια, σαλάτα με πένες, βραστά λαχανικά και καπνιστή μπριζόλα.

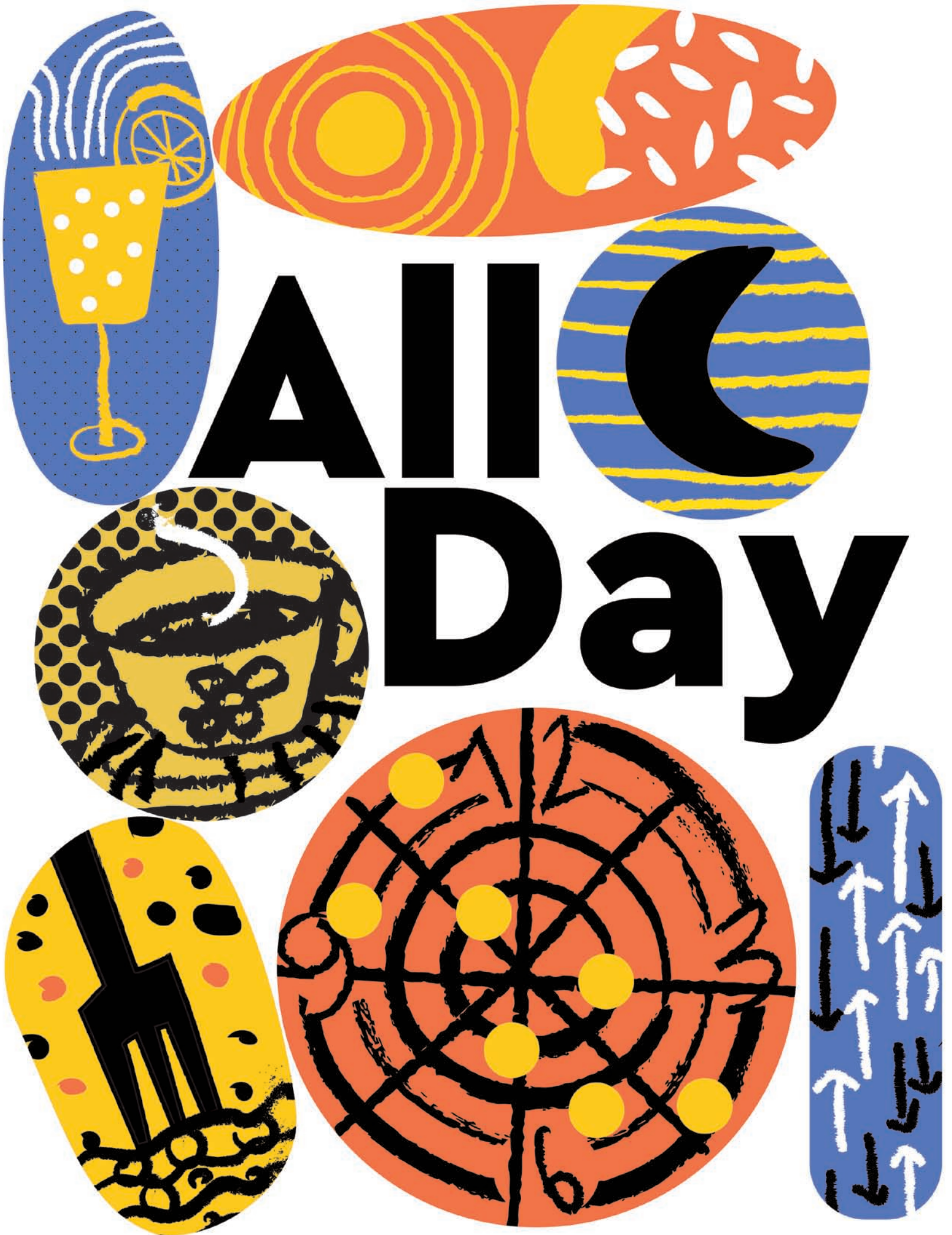
Με φιλικές τιμές και παρεϊστική διάθεση, το Καφενείο στη Ρόδο παραμένει ένα all day σημείο συνάντησης, που συνδυάζει γεύση, φιλοξενία και αυθεντική αίσθηση γειτονιάς, ενώ προσφέρει και delivery μέσω γνωστών πλατφορμών διανομής.



INFO

Ρόδου 4, Μαρούσι 2108022324

[f ToKafeneioStiRodou](#)
[@to_kafeneio_sti_rodou](#)



Το καλοκαίρι στην πόλη έχει τη δική του, ξεχωριστή γεύση: πιο ανάλαφρη, πιο δροσερή, πιο αυθόρμητη. Σε αυτό το mood, τα TGI Fridays Greece επαναπροσδιορίζουν το summer dining, με μια σειρά από πιάτα που μοιάζουν φτιαγμένα για τις ζεστές ημέρες και τις ακόμα πιο ζεστές νύχτες της Αθήνας.

Η εμπειρία ξεκινά με τα Potstickers: μικρά, αφράτα dumplings με χοιρινό, που ισορροπούν ιδανικά ανάμεσα στο comfort και τη φινέτσα. Η απαλή υφή τους, σε συνδυασμό με την ginger soy sauce, δημιουργεί ένα αποτέλεσμα αρωματικό αλλά όχι βαρύ, ιδανικό για να ανοίξει τη διάθεση, χωρίς να «φορτώνει» τον ουρανίσκο.

Στη συνέχεια, οι σαλάτες γίνονται οι πρωταγωνίστριες του καλοκαιριού. Η Strawberry Fields Salad φέρνει μια αναπάντεχη αλλά απόλυτα ισορροπημένη αντίθεση: γλυκές φράουλες, αλμυρή παρμεζάνα, τραγανά καρύδια και βαλσάμικο δένουν σε μια δροσερή, σχεδόν παιχνιδιάρικη σύνθεση. Η Mango Salad από την άλλη, σε μεταφέρει κατευθείαν σε πιο τροπικά τοπία, με φρουτώδη ένταση και ανάλαφρη φρεσκάδα, που ταιριάζει απόλυτα σε ένα καλοκαιρινό lunch break. Για όσους αναζητούν κάτι πιο χορταστικό αλλά εξίσου ελαφρύ, το Ranch Power Bowl δίνει την απάντηση: ένα ισορροπημένο bowl με θρεπτικά υλικά και δροσερό dressing, που δεν βαραίνει, αλλά σε κρατά γεμάτο ενέργεια. Είναι η απόδειξη ότι το healthy μπορεί να είναι και απολαυστικό. Και έπειτα, το Coconut Lime Chicken έρχεται να κλείσει τον κύκλο των γεύσεων με έναν συνδυασμό που μοιάζει φτιαγμένος για το καλοκαίρι: ζουμερό κοτόπουλο, κρεμώδης δροσιά από coconut lime sauce και μια διακριτική πικάντικη νότα, που δίνει χαρακτήρα χωρίς να κυριαρχεί.

Τίποτα όμως δεν ολοκληρώνει καλύτερα αυτή την εμπειρία από ένα παγωμένο cocktail. Margaritas και Mojitos δίνουν τον τόνο, προσθέτοντας τη δροσιά και τη χαλαρότητα που ορίζει το καλοκαιρινό lifestyle. Cheers and let the summer begin!

Είναι, τελικά, αυτή η ισορροπία που κάνει τη διαφορά: γεύσεις έντονες αλλά ανάλαφρες, πιάτα που μοιράζονται εύκολα και στιγμές που κυλούν χωρίς βιασύνη. Ακριβώς όπως το καλοκαίρι στην πόλη.

INFO

www.fridays.gr

 TGI Fridays Greece

 @tgifridaysgr  @tgifridaysgr



TGI FRIDAYS™

Γεύσεις ανάλαφρες και δροσερές σαν το καλοκαίρι



TASTE VOICE
2026

Το **La Mano De Dios**, το new entry που εμφανίστηκε στις αρχές Μαΐου στην αθηναϊκή γαστρονομική σκηνή, μοιάζει περισσότερο με προσωπικό project γεμάτο χαρακτήρα, χιούμορ και αληθινή αγάπη για το φαγητό.

Το όνομά του εμπνεύστηκε από τον αντισυμβατικό και ανατρεπτικό Μαραντόνα και το περίφημο «Χέρι του Θεού» που έμεινε στην ιστορία, αλλά εδώ τα «θαύματα» γίνονται μέσα σε αφράτα ψωμιάκια, με χειροποίητες σάλτσες και πεντανόστιμους συνδυασμούς.

Ο σεφ Γιώργος Ηλιού, μετά την επιτυχημένη πορεία του ως σεφ και ιδιοκτήτης του Polly Maggoo, δοκιμάζεται σε κάτι διαφορετικό. Ο ίδιος αντιμετωπίζει το sandwich σαν μια μικρή γαστρονομική πρόκληση: Στο πρώτο δάγκωμα πρέπει να ισορροπούν υφές, οξύτητα και ένταση. Και το πετυχαίνει με τρόπο σχεδόν εθιστικό.

Η φιλοσοφία του βασίζεται στις ελληνικές πρώτες ύλες και στους μικρούς παραγωγούς. Τα τυριά και τα αλλαντικά προέρχονται από «Τα Καραμανλίδικα του Φάνη», που συνεργάζεται και εμπιστεύεται επί σειρά ετών, ενώ σχεδόν τα πάντα φτιάχνονται in house: από τις μαγιονέζες και τις πίκλες μέχρι το roast beef και το ζυγούρι αυγολέμονο.

Το concept θυμίζει ελληνική εκδοχή salumeria και focacceria, με αέρα όμως ελληνικό και έντονη αίσθηση comfort food. Ο χώρος, σχεδιασμένος από το αρχιτεκτονικό γραφείο Your Space Experience, βιώνοντας την αίσθηση της ανοιχτής αγοράς που συναντάς και στη γειτονική Βαρβάκειο: κυκλικός, φωτεινός και με μια inside-out αισθητική.

Και μετά έρχεται το μενού, με τίτλους που αποκαλύπτουν αμέσως το χιούμορ του σεφ. Το «Χέρι του Θεού» με ζεστό καβουρμά, γραβιέρα Τήνου και λεμονάτα κολοκυθάκια. Το «Ιστορία μου, Αμαρτία μου» με ζυγούρι αυγολέμονο και μελίχλωρο Λήμνου – σκέτη αμαρτία! Η «Ανατροπή» με ζαμπόν στα κάρβουνα, κασέρι Ξάνθης και μαγιονέζα τρούφας.

Must try και το μοναδικό hot-dog: αφράτο μπριός «αγκαλιάζει» το μοσχαρίσιο λουκάνικο, με μουστάρδα, μαγιονέζα με κάππαρη και μυρώνια, πίκλα κρεμμυδιού και ραντίτσιο, αλλά και τα tapas που θα αλλάζουν συχνά, αλλά τώρα βρίσκουμε παστράμι γαλοπούλας πάνω σε πικάντικη σάλτσα ντομάτας και ανεβατό Γρεβενών, καπνιστή γαρίδα που συνδυάζεται με μία ταραμοσαλάτα με σχοινόπρασο, και σπιτικό κεφτεδάκι με σάλτσα ντομάτας, με βασιλικό και μελίχλωρο Λήμνου.

Όλα μπορείς να τα απολαύσεις επιτόπου, take away και προσεχώς μέσω delivery. Γιατί κάποια street food είναι πολύ καλά για να μένουν μόνο στον δρόμο! Δευτέρα έως Σάββατο 09.00 έως 17.00, Κυριακή κλειστά.

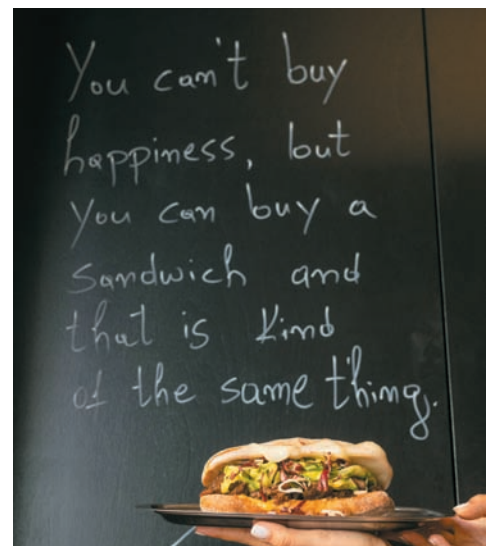
INFO

Σωκράτους 2, Αθήνα, 2103310986



LA MANO DE DIOS

Ο σεφ Γιώργος Ηλιού απογειώνει το σάντουιτς



VARIA

Bakery of Bavaria



Στην καρδιά του Κολωνακίου, εκεί όπου η Αθήνα συναντά τις πιο κοσμοπολίτικες εκδοχές της καθημερινότητας, το Varia φέρνει κάτι που έλειπε αισθητά από την πόλη: το αυθεντικό βαυαρικό ψωμί. Όχι ως τάση, αλλά ως τελετουργία. Ως μια καθημερινή συνήθεια που συνδέεται με τον χρόνο, τη γεύση και τη χαρά τού να απολαμβάνεις κάτι πραγματικά καλό.

Η ιστορία του ξεκινά από μια νοσταλγία. Οι αδελφοί Cedric και Christopher von Halem, ύστερα από χρόνια δημιουργίας εταιρειών σε ΗΠΑ, Αγγλία και Γερμανία, αποφάσισαν να εγκατασταθούν μόνιμα στην Αθήνα – μια πόλη που αγαπούσαν από παιδιά, μέσα από τα ελληνικά καλοκαίρια και τις οικογενειακές αναμνήσεις. Αυτό που τους έλειπε περισσότερο ήταν η γεύση του πραγματικού γερμανικού ψωμιού: αργής ωρίμανσης, πλούσιου σε χαρακτήρα και φτιαγμένου με υπομονή και τεχνική γενεών.

Έτσι γεννήθηκε το Varia - Bakery of Bavaria

Στο πλευρό τους βρίσκεται ο Johannes Guertner, από οικογένεια αρτοποιών τέταρτης γενιάς, που φέρνει την αυθεντική γνώση και την παράδοση πίσω από κάθε καρβέλι. Μαζί τους και ο Florian Messerer, με αργεντινικές και γερμανικές ρίζες, που ενσωματώνει την τεχνολογία και την καινοτομία στη σύγχρονη εμπειρία του bakery culture.

Το Varia δεν είναι απλώς ένας φούρνος. Είναι ένα all-day σημείο για specialty coffee, εκλεκτά κρασιά, brunch meetings, buttery pastries και εξαιρετικό ψωμί. Τα sourdough ψωμιά του ξεκουράζονται για 80 ώρες πριν φτάσουν στους πελάτες, ενώ όλα τα άλευρα εισάγονται από τη Γερμανία, ώστε να διασφαλίζεται η BIO πιστοποίησή τους. Μέσα από το ανοιχτό glass bakery, οι επισκέπτες παρακολουθούν live τη διαδικασία παραγωγής – μια υπενθύμιση ότι η ποιότητα δεν κρύβεται και ότι η αυθεντικότητα βρίσκεται στις λεπτομέρειες.

Την αισθητική ταυτότητα του χώρου διαπερνά και η κληρονομιά του Verner Pantou, καθώς οι ιδρυτές του Varia είναι εγγονοί του εμβληματικού designer. Το αποτέλεσμα είναι ένας χώρος με ευρωπαϊκή φινέτσα, αθηναϊκή ανεπιτήδευτη κομψότητα και τη ζεστασιά μιας καθημερινής συνήθειας που αξίζει να αποκτήσεις.

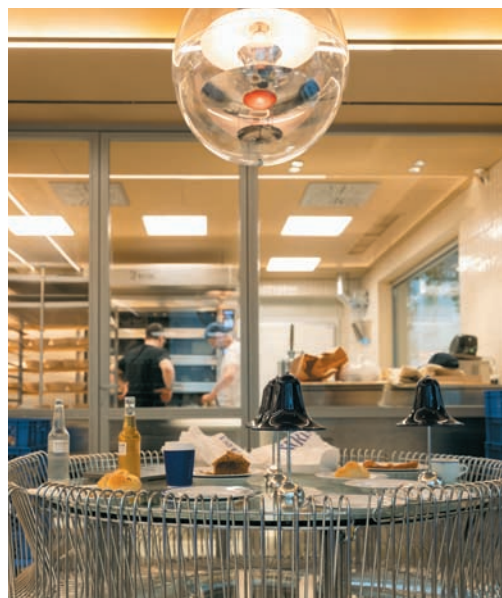
Extra tip: Τα Bretzels και τα Vanilla buns είναι απλά ακαταμάχητα!

INFO

Μηλιών 12, Αθήνα
variabakery.com

Instagram: variabakery

●
Το **Varia** φέρνει κάτι που έλειπε από την πόλη: το αυθεντικό βαυαρικό ψωμί
●



IGUAZU

Η εξωτική all day αυλή της Αθήνας



Η πιο τροπική αυλή της πόλης, με τον αγαπημένο γορίλα-σήμα κατατεθέν, μπήκε σε καλοκαιρινό mood, έβγαλε τα τραπέζια της στην πλατεία Βραζιλίας και συνεχίζει να μας εκπλήσσει ευχάριστα όλες τις ώρες της ημέρας.

Πρώτα απ' όλα, αξίζει να περάσεις για brunch (καθημερινά έως τις 16.00), νόστιμο, χορταστικό και value for money. Οι επιλογές είναι πολλές, με πιάτα βασισμένα στο αυγό να ξεχωρίζουν, όπως η ομελέτα με καπνιστό κοτόπουλο, τσιμιτσούρι, ανθότυρο και σπανάκι, συνοδευόμενη από φρέσκους χυμούς και δυναμωτικά smoothies, που δίνουν την ιδανική αρχή στη μέρα.

Με κουζίνα που κινείται σε λατινοαμερικάνικες γραμμές, το μενού συνεχίζει δυναμικά και στο lunch και dinner. Θα βρεις επιλογές για κάθε γούστο: από ταλιάτα και πικάνια μέχρι βραζιλιάνικο σουσί, πίτσες, τორτίγιες και burgers, καθώς και signature rolls και vegetarian πιάτα. Ξεχωρίζουν επίσης τα combo platters, σε δύο επιλογές, με sashimi και nigiri για όσους αγαπούν τις πιο ιαπωνικές επιρροές στο τραπέζι τους.

Ιδανικό για ένα ποτό μετά το γραφείο ή για μια πιο χαλαρή βραδινή έξοδο, το Iguazu αγαπά τις lounge και deep house μουσικές, δημιουργώντας ένα σκηνικό που σε κάνει να μένεις λίγο παραπάνω απ' όσο είχες σχεδιάσει. Στο μπαρ θα βρεις signature κοκτέιλ, όπως το δροσιστικό Cataratas, με τζιν, λικέρ, αγγούρι, μοσχολέμονο και καρύδα, ιδανικό για να συνοδεύσει το καλοκαιρινό vibe της αυλής.

Κι αν κάτι μένει στο τέλος, είναι αυτή η αίσθηση ότι το Iguazu δεν είναι απλώς μια έξοδος στην πόλη, αλλά ένα καλοκαιρινό διάλειμμα μέσα στην καθημερινότητα, που σε κάνει πάντα να θέλεις να επιστρέψεις για «ένα ακόμα».



INFO

Λαοδικείας 16 &
Νυμφαίου 1
Ιλίσια, 2107775225
www.iguazu.gr
f iguazu.athens
@ iguazu.athens

MORE FEELINGS

Από το πρωινό bakery στο βραδινό bistro του Κουκακίου



Στο Feelings θα μπει το πρωί για καφέ κι θα απολαύσεις brunch, και μετά τις 18:00 στο More Feelings θα παραγγείλεις ένα cocktail! Κάπως έτσι, χωρίς να το καταλάβεις, θα σε βρει το σούρουπο να μοιράζεσαι πεντανόστιμα πιάτα με την παρέα σου, απολαμβάνοντας και το ταιριαστό κρασί. Αυτό είναι το More Feelings, ένας χώρος που αλλάζει διάθεση μέσα στην ημέρα, προσκαλώντας μας σε μια χαλαρή all day έξοδο στο Κουκάκι.

Η σύνδεση με τον φούρνο παραμένει ουσιαστική από το πρωί μέχρι το βράδυ. Τα ψωμιά, οι ζύμες, τα pastries και τα γλυκά δεν είναι απλώς η πρωινή πλευρά του More Feelings, αλλά η βάση πάνω στην οποία χτίζεται όλη η εμπειρία. Από τις 09.30 μπορείς να καθίσεις στη σάλα για καφέ, χυμούς, αλμυρά κρουασάν, brunch και κάποια lunch πιάτα, ενώ το κρασί και τα cocktails μπορούν να μπουκ στο τραπέζι όποτε το ζητήσεις. Μετά τις 18.00, ο ρυθμός αλλάζει. Η κουζίνα του chef και συνιδιοκτήτη Γιώργου Ζαχείλα περνά σε ένα μικρό βραδινό μενού δώδεκα πιάτων, που ακολουθεί την εποχή και τις πρώτες ύλες –θα βρεις εστιατορικές παρασκευές με ωμά, αλοιφές, σαλάτες, ψάρι, κρέας και βέβαια πιάτα ημέρας–, ενώ στα γλυκά, ο pastry chef και συνιδιοκτήτης Αλέξανδρος Κόνιαρης συνεχίζει τη λογική του bakery με τάρτα καραμέλας και παγωτό αλατισμένης καραμέλας, gianduja custard με σορμπέ σαγκουίνι ή φρούδες με σορμπέ βοτάνων.

Έχε ακόμα υπόψιν σου ότι το More Feelings αναλαμβάνει και catering για προσωπικές ή εταιρικές εκδηλώσεις.



INFO

ΚΟΥΚΑΚΙ:
Αναστασίου Ζίννη 34/
Ανδρούτσου 27
2109233637
@ morefeelings.ath

Στο Le Pain Quotidien το ψωμί αποτελεί καθημερινή ιεροτελεστία. Με βελγική φιλοσοφία και αγάπη για τις αυθεντικές γεύσεις, το αγαπημένο all-day bakery της πόλης συνεχίζει να εξελίσσει την εμπειρία του, φέρνοντας στο all day μενού του μια πιο φωτεινή, καλοκαιρινή διάθεση. Άλλωστε, το όνομά του σημαίνει «το ψωμί της ημέρας» και αντικατοπτρίζει όλη τη φιλοσοφία αυτού του βελγικού φούρνου, που σήμερα αριθμεί πάνω από 200 καταστήματα σε όλον τον κόσμο.

Στο νέο μενού οι επιλογές γίνονται πιο ανάλαφρες και δροσερές, ιδανικές για την εποχή. Ανάμεσά τους ξεχωρίζει το super bowl με φυτικόβούτυρο, ηλιόσπορο, σοκολάτα, ακτινίδιο και μπανάνα, μια healthy πρόταση που συνδυάζει ενέργεια, γεύση και θρεπτικά υλικά.

Η καλοκαιρινή διάθεση περνά και στις σαλάτες, με μια νέα πρόταση από ανάμεικτα λαχανικά, dressing μάνγκο, νεκταρίνια, φιστίκι και μοτσαρέλα, η οποία μπορεί να σερβιριστεί και χωρίς μοτσαρέλα για όσους προτιμούν vegan επιλογές. Στα γλυκά, η αγαπημένη Ρανίονα με φρέσκα φρούτα του δάσους παραμένει στο μενού, ενώ τη λίστα συμπληρώνουν νέα blueberry muffins, ιδανικά για ένα γλυκό διάλειμμα μέσα στην ημέρα.

Φυσικά, πρωταγωνιστής παραμένει το βιολογικό προζυμμένο ψωμί του Le Pain Quotidien, που ψήνεται καθημερινά και φέρνει στο τραπέζι την απλότητα και τη ζεστασιά του. Στο cozy εσωτερικό του θα βρεις μεγάλη ποικιλία από βιολογικά είδη ψωμιού με προζύμι και ένα πλούσιο à la carte menu, με αλμυρές και γλυκές προτάσεις για κάθε στιγμή της ημέρας. Από τη χαρακτηριστική μπαγκέτα του μέχρι τις επιλογές σε φροκάτσια, bagel, pretzel και διαφορετικά ψωμιά, η μεγάλη ποικιλία από sandwiches δίνει λύσεις για κάθε στιγμή: από ένα γρήγορο take away μέχρι ένα χαλαρό lunch break.

Από το πρωί το Le Pain Quotidien σε υποδέχεται για βιολογικό καφέ 100% Arabica, πλούσιο πρωινό ή brunch με αγνά εποχιακά υλικά, σε ένα περιβάλλον που κρατά τη φυσική, ζεστή αισθητική του brand. Η εμπειρία του μεγαλώνει και στα βόρεια, με το νέο κατάστημα στο Παλαιό Ψυχικό, που θα ανοίξει στα μέσα Ιουνίου, στη συμβολή των οδών 28ης Οκτωβρίου και Γράμμου 4. Ένας ζεστός, φιλόξενος χώρος, με τραπέζια έξω στο πλακόστρωτο, δυνατότητα για take away και delivery, αλλά και πάσο με stools στην πρόσοψη, για όσους θέλουν να απολαύσουν τον καφέ τους, να ξαποστάσουν για λίγο και να συνεχίσουν την ημέρα τους με τη γεύση μιας μικρής βελγικής απόλαυσης.

INFO

ΙΛΙΣΙΑ: Ιοφώντος 31, 2107258533
ΠΑΛΑΙΟ ΨΥΧΙΚΟ: 28ης Οκτωβρίου
& Γράμμου 4

 Le Pain Quotidien Greece

 lepainquotidiengreece



LE PAIN QUOTIDIEN

Η καθημερινή απόλαυση αποκτά καλοκαιρινή διάθεση



ASAP ATHENS PASTA BAR

Φρέσκια pasta και after work spritz
στο πιο urban spot της πόλης



Το ASAP είναι ένα Pasta Bar & Spritzeria, που φέρνει μια σύγχρονη και ανεπιτήδευτη εκδοχή της ιταλικής comfort κουζίνας, συνδυάζοντας φρέσκια, χειροποίητη pasta, φυσικό κρασί, spritz και μουσική, σε ένα σκηνικό που θυμίζει μοντέρνα ευρωπαϊκά aperitivo spots. Με τη φιλοσοφία «λίγο κρασί, λίγο pasta, λίγη μουσική μετά τη δουλειά», το concept έχει σχεδιαστεί τόσο για ένα γρήγορο take away lunch όσο και για μια πιο χαλαρή after work στάση. Στην καρδιά του μενού βρίσκονται

φυσικά τα χειροποίητα ζυμαρικά που παρασκευάζονται εδώ καθημερινά, με έμφαση στην ποιότητα και στη γεύση που μένει χαραγμένη στη μνήμη. Το μικρό και focused menu επιτρέπει σε κάθε πιάτο να έχει έναν ξεχωριστό χαρακτήρα, ενώ παράλληλα υπάρχουν και gluten free επιλογές, χωρίς να αλλοιώνεται η συνολική εμπειρία του εκάστοτε πιάτου.

Το ASAP εξελίσσει συνεχώς την προσέγγισή του στο comfort food, παρουσιάζοντας και μια νέα healthy/high-protein σειρά, με πιο clean, ελαφριές και κρύες συνθέσεις, προσαρμοσμένες σε έναν πιο σύγχρονο τρόπο διατροφής.

Η urban αισθητική, η ανεπιτήδευτη ενέργεια και τα spritz & wine vibes δημιουργούν έναν χώρο ιδανικό για όσους αναζητούν γρήγορο αλλά ταυτόχρονα ποιοτικό ιταλικό φαγητό, καλό κρασί και ωραίες μουσικές για να κλείσει η μέρα με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Μάλιστα, συχνά διοργανώνονται απογευματινά πάρτι με djs που ξεσηκώνουν το κοινό, σε συνδυασμό με λαχταριστά street style bites.



INFO

Σίνα 21, Κολωνάκι
2103634945

@asap_athens_pasta_bar

ΓΚΝΟΥ

Το χορτοφαγικό στέκι της Κυψέλης



Ένα γκνου έκανε την εμφάνισή του σε μία από τις πιο ζωντανές και πολυσυλλεκτικές γειτονιές της πόλης, την Κυψέλη, δημιουργώντας το δικό του ξεχωριστό βοσκοτόπι γεύσεων. Από νωρίς το πρωί σερβίρει χορτοφαγικές και vegan επιλογές, που συνοδεύονται ιδανικά με αρωματικό καφέ και φυσικούς χυμούς, προσφέροντας το τέλειο ξεκίνημα για την ημέρα.

Στο πρωινό μενού θα βρει κανείς τυρόπιτες με φρέτα από ρεβίθια, ζαμπονοτυρόπιτες με ζαμπόν από σόγια και vegan κρουασάν, επιλογές που συνδυάζουν γνώριμες γεύσεις με δημιουργικές plant-based εκδοχές.

Από το μεσημέρι ξεκινά να λειτουργεί η ζεστή βιτρίνα με καθημερινά μαγειρευτά, ενώ παράλληλα προσφέρει μια μεγάλη ποικιλία από à la carte πιάτα. Το βράδυ, το μενού εμπλουτίζεται με δροσερές σαλάτες και comfort επιλογές: Σαλάτα με κολοκυθάκι, πρασινάδες, βερίκοκο και αμύγδαλο, σαλάτα με ντοματίνια, αγγούρι, επτάζυμο παξιμάδι, οξύμελι, φρέσκο κρεμμύδι και ξινομυζήθρα από κάσιους, καθώς και το ιδιαίτερο mushrooms melt, με χειροποίητο ψωμάκι, ντομάτα και vegan τσένταρ.

Από τα πιο χαρακτηριστικά πιάτα του είναι τα κεφτεδάκια φακής με δροσερή κρέμα γιαουρτιού και δυόσμο, που συνοδεύονται από τηγανητές πατάτες και ντοματοσαλάτα, ενώ οι λάτρες των ζυμαρικών μπορούν να επιλέξουν σπαγγετόνι με κρέμα μάρθαου, μπρόκολο, σπανάκι και ξινοτύρι από κάσιους.

Τη γαστρονομική εμπειρία συμπληρώνει μια προσεγμένη λίστα από φυσικά κρασιά και κοκτέιλ σπιτικής εμφιάλωσης, δημιουργώντας έναν χώρο που συνδυάζει τη σύγχρονη χορτοφαγική κουζίνα με τη χαλαρή και δημιουργική ατμόσφαιρα της Κυψέλης.



INFO

Επτανήσου 13
Κυψέλη
2108825907

@g nou.athens

Στη Γλυφάδα, το Crescent άνοιξε στις 18 Οκτωβρίου και λίγους μόλις μήνες μετά συστήνεται ως μια premium boutique αφιερωμένη αποκλειστικά στο κρουασάν. Πίσω του βρίσκεται μια ομάδα ανθρώπων που μετέτρεψαν την προσωπική τους αγάπη για το πιο βουτυράτο pastry σε έναν χώρο εξειδικευμένο, κομψό και «κουκλίστικο», όπου κάθε γεύση έχει το δικό της σχήμα και τη δική της προσωπικότητα.

Όλα παρασκευάζονται καθημερινά, χειροποίητα, στο εργαστήριο του Crescent, από τη σεφ Αννίτα Τζούση, με ιδιαίτερη εμπειρία και εξειδίκευση στις ζύμες. Η ποιότητα εδώ μπαίνει από την αρχή ψηλά: εκλεκτά βούτυρα, καλά άλευρα, premium σοκολάτες Valrhona και διαρκής ανανέωση, με εποχικά φρούτα, νέες ιδέες και γεύσεις που αλλάζουν ανάλογα με την εποχή. Κάποιοι κωδικοί πιο χειμωνιάτικοι θα περιμένουν την κατάλληλη εποχή για να επιστρέψουν, ενώ τη θέση τους παίρνουν άλλοι που θυμίζουν περισσότερο καλοκαίρι.

Οι λάτρεις του είδους ξεκινούν πάντα από το κρουασάν βουτύρου και το pain au chocolat, όμως η βιτρίνα ανοίγει γρήγορα σε αλμυρές και γλυκές εκπλήξεις. Στα αλμυρά ξεχωρίζουν το κρουασάν με γαλοπούλα, τυρί Φιλαδέλφεια και πάστα τρούφας, εκείνο με τα τέσσερα τυριά, αλλά και οι επιλογές με scrambled eggs, είτε με πανσέτα είτε με αβοκάντο, ιδανικές για πρωινό. Μία νέα γεύση που έχει προστεθεί είναι το κρουασάν με φιλέτο κοτόπουλο, λαδοτύρι Μυτιλήνης, ρόκα και sauce μουστάρδας – μια χορταστική, φρέσκια πρόταση για lunch break.

Στα γλυκά, η επιλογή γίνεται δύσκολη: pistachio, μηλόπιτα, raspberrry, Citron croissant, tiramisu, μήλο με κρέμα καραμέλας, μπουγάτσα, βανίλια Μαδαγασκάρης και πορτοκάλι είναι μερικές μόνο από τις γεύσεις που δείχνουν πόσο δημιουργικά μπορεί να εξελιχθεί ένα κρουασάν. Από τις σοκολατένιες εκδόχες μέχρι τις πιο ανάλαφρες, φρουτένιες επιλογές, το Crescent κινείται ανάμεσα στην τεχνική ακρίβεια και την απόλαυση. Εξίσου προσεγμένος είναι και ο καφές, με χαρμάνια Kawa, επιλεγμένα με την ίδια λογική ποιότητας, για να στέκεται δίπλα στο κρουασάν ισάξια και όχι απλώς συνοδευτικά.

Το Crescent λειτουργεί καθημερινά, προσφέρει take away, είναι διαθέσιμο σε efood και Wolt, ενώ πλέον διαθέτει και οκτώ τραπέζια στον εξωτερικό χώρο, για να απολαύσεις το κρουασάν σου επιτόπου, στη βόλτα σου στο κέντρο της Γλυφάδας, ή να κάνεις μια μικρή στάση πριν συνεχίσεις τη μέρα σου, με κάτι πραγματικά καλοφτιαγμένο στο χέρι.



CRESCENT

Η νέα boutique croissanterie της Γλυφάδας



INFO

Λαοδίκης 34, Γλυφάδα
2109681564

Crescent Athens
 crescent.athens

LOT 51

*Ο specialty καφές συναντά
το αθηναϊκό street vibe*



Το Lot 51 αποτελεί μία από τις πιο χαρακτηριστικές στάσεις για καλό καφέ στην Αθήνα, με πολυετή παρουσία και ταυτότητα γύρω από την εμπειρία του specialty coffee. Σε ένα ιδιαίτερα urban σημείο, στην Πλατεία Βραζιλίας, το περιβάλλον αποτυπώνει έντονα το αθηναϊκό vibe.

Στο επίκεντρο βρίσκεται ο καφές, που αποτελεί και το σήμα-κατατεθέν του Lot 51. Στη μηχανή «τρέχει» χαρμάνι από την June Coffee Roasters, προσφέροντας σταθερή ποιότητα και προσεγμένη εκ-

χύλιση, που έχει καθιερώσει τον χώρο ως μία από τις πρώτες επιλογές όταν τίθεται το ερώτημα για καλό καφέ στην πόλη. Παράλληλα, ο καφές διατίθεται και σε cold brew σε can packaging, ενώ υπάρχει η δυνατότητα να προμηθευτείς αλεσμένο καφέ ή κάψουλες για το σπίτι, δίνοντας επιλογές που καλύπτουν διαφορετικές συνήθειες κατανάλωσης. Στο food pairing, ξεχωρίζει το χειροποίητο βασκικό cheesecake με φρούτα, το οποίο αποτελεί σταθερή best seller επιλογή. Καθώς η ημέρα προχωρά, το Lot 51 μεταβαίνει φυσικά σε μια πιο βραδινή εμπειρία, με ποτά και cocktails. Οι handmade πίτσες με ζυμάρι 24ωρης ωρίμανσης έχουν κεντρικό ρόλο στο μενού, με επιλογές όπως Bufala, Pepperoni και Calzone να ξεχωρίζουν. Τα Djs sets και τα events απογειώνουν την εμπειρία.

Το Lot 51 λειτουργεί και ως σημείο συνάντησης μιας κοινότητας που συνδέει την πόλη και την κίνηση. Το «Lot 51 Run Crew» αποτελεί χαρακτηριστική πρωτοβουλία, όπου runners συναντιούνται στον χώρο και ξεκινούν ομαδικά διαδρομές στους δρόμους της Αθήνας, συνδέοντας το urban lifestyle με το well being και την άσκηση.



INFO

Παπαδιαμαντοπούλου 24B

Ιλίσια, 211115 5024

lot51Athens

lot.51

lot51_runcrew

BLACK SALAMI

Τόσο νόστιμο και τόσο εθιστικό



Το Black Salami έχει εξελιχθεί σε ένα από τα πιο αναγνωρίσιμα microbakeries της Αθήνας, φέρνοντας μια πιο σύγχρονη και προσεγμένη προσέγγιση στην αρτοποιία, με επίκεντρο το προζύμι, την αργή ωρίμανση και την ποιότητα στην πρώτη ύλη.

Η λογική του βασίζεται σε προϊόντα που δεν λειτουργούν μαζικά αλλά με έλεγχο και συνέπεια στην ποιότητα. Τα άλευρα προέρχονται από οικογενειακό πετρέμυλο στο Τορίνο, ενώ σημαντικό μέρος των υλικών επιλέγεται από μικρούς παραγωγούς στην Ελλάδα, δημιουργώντας ένα μείγμα ιταλικής τεχνικής

και ελληνικής πρώτης ύλης. Αυτή η προσέγγιση δίνει στα προϊόντα του χαρακτήρα και τα διαφοροποιεί από έναν κλασικό φούρνο.

Στον πάγκο του συναντά κανείς palagomana, focaccia, προζυμμένα ψωμιά, αλλά και χειροποίητες πίτες που έχουν γίνει ιδιαίτερα δημοφιλείς. Πολύ δυνατή παρουσία έχουν και τα sandwiches, με πιο χαρακτηριστικό το BLT, με καπνιστή πανσέτα από τις Σέρρες, παλαιωμένο τσένταρ, ντομάτα και μαρούλι. Εξίσου δημοφιλή είναι τα αυγά benedict, ο καγιανάς με αυγά ελευθέρας βοσκής και το avocado toast, που έχουν συνδέσει το Black Salami με την έννοια του street brunch στην πόλη.

Ένα από τα στοιχεία που το διαφοροποιούν είναι το concept του «brunch on the go», καθώς δεν διαθέτει τραπεζοκαθίσματα και λειτουργεί αποκλειστικά με λογική take away και πάγκου. Αυτό έχει διαμορφώσει μια διαφορετική εμπειρία κατανάλωσης, όπου το φαγητό είναι άμεσο, γρήγορο αλλά προσεγμένο.

Το Black Salami έχει καθιερωθεί σε στάση-ιεροτελεστία για όσους αναζητούν κάτι απολαυστικό νόστιμο με μία σύγχρονη street food οπτική.



INFO

Ζωοδόχου
Πηγής 71
Εξάρχεια

the_black_salami_microbakery

Στο **Lovely Days** η έννοια της γειτονιάς δεν λειτουργεί απλώς σαν concept, είναι ολόκληρη φιλοσοφία. Από την «μπίρα γειτονιάς» και τα δικά του branded merch μέχρι τη συνολική αίσθηση του χώρου, το all day spot του Περιστερίου συνεχίζει να χτίζει μια καθημερινότητα που θυμίζει κάτι γνώριμο, ζεστό και αυθεντικό. Αυτό ακριβώς συμβαίνει τώρα και με το νέο του μενού.

Η νέα γευστική κατεύθυνση του **Lovely Days** επιστρέφει «στις ρίζες». Πιάτα που φέρνουν μνήμες από οικογενειακά τραπέζια, πιο comfort γεύσεις, υλικά που θυμίζουν χωριό και μια λογική που επενδύει λιγότερο στην υπερβολή και περισσότερο στη νοστιμιά που έχεις πραγματικά ανάγκη. Εδώ το all day αποκτά ουσία: το πρωί ξεκινά με breakfast και brunch, με πιάτα σαν τη χωριάτικη ομελέτα, τον τραχανά με φέτα, τις αυγόφετες τσουρεκιού, και συνεχίζει με προτάσεις σαν το σάντουιτς καντίνας, με ψωμάκι μπριος, πανσέτα φούρνου, τσένταρ, σος μπάρμπεκιου, μαγιονέζα, λάχανο, καρτό και πατάτες τηγαντές, αλλά και τα φοβερά τσιζμπεργκερ, χάμπουργκερ, χοτ ντογκ.

Ιδιαίτερη έμφαση έχει δοθεί και στο bar food, γιατί στο **Lovely** η έξοδος δεν σημαίνει απαραίτητα «κανονικό τραπέζι». Μπορεί να είναι ένα aperitif μετά τη δουλειά, μια παγωμένη μπίρα με φίλους ή ένα cocktail αργά το βράδυ, πάντα με κάτι σωστό δίπλα για να τσιμπήσεις.

Και κάπου εκεί μπαίνει στο παιχνίδι το μικρό «αδερφάκι» του **Lovely**, το **Amore Pizza**. Το pizza spot ακριβώς δίπλα έχει εξελιχθεί σε σταθερή αξία για όσους αναζητούν χειροποίητη πίτσα με ζυμάρι ωρίμανσης και πραγματική ιταλική λογική. Το concept εδώ έχει ενδιαφέρον: κάνεις παραγγελία στο **Amore** και με self service η πίτσα έρχεται ζεστή και λαχταριστή στο τραπέζι σου στο **Lovely**. Ουσιαστικά, μπορείς να απολαμβάνεις cocktails, μπίρες και all day vibes στο **Lovely Days**, μαζί με freshly baked pizza από το **Amore** και στο **Lovely**!

Αυτό που καταφέρνει τελικά το **Lovely Days** είναι να φτιάχνει έναν χώρο που λειτουργεί όπως οι παλιές γειτονιές: χαλαρά, ανθρώπινα και με αφορμή πάντα το καλό φαγητό και την παρέα.

INFO

Σοφοκλή Βενιζέλου 42 &
Κολοκοτρώνη, Περιστερί
2105748048

 lovely.days.ath



LOVELY DAYS

All day διασκέδαση, πάντα με την αίσθηση της γειτονιάς



BOKEN

Ένας πολυδιάστατος χώρος specialty coffee και δημιουργίας



Απέναντι από το εμβληματικό mural του Guido Van Helten, το Boken έχει εξελιχθεί σε κάτι πολύ περισσότερο από ένα specialty coffee spot. Στεγασμένο στο ισόγειο μιας πολυκατοικίας στα Εξάρχεια, λειτουργεί ως ένα πολυεπίπεδο urban hub, όπου ο καφέ, η εργασία και η δημιουργική κοινότητα συνδέονται, διαμορφώνοντας έναν νέο τρόπο καθημερινής εμπειρίας. Πίσω από το project βρίσκεται μία ομάδα που εξερευνά διαρκώς τη specialty coffee σκηνή της Ευρώπης, με επιρροές κυρίως από Γερμανία, Ολλανδία και Δανία. Η προσέγγιση εστιάζει στο σωστό

roasting, στην καθαρότητα της πρώτης ύλης και στη συνεχή αναζήτηση ποιοτικών ποικιλιών. Στον χώρο θα απολαύσεις χαρμάνια από ελληνικά roasters όπως τη Novelty αλλά και την Create, ενώ υπάρχει και retail επιλογή σε κόκκους ή αλεσμένο καφέ για το σπίτι.

Το Boken επεκτείνει τη φιλοσοφία του πέρα από τον καφέ, εντάσσοντας premium matcha από την Ολλανδία, μαζί με επιλεγμένα skincare και complementary προϊόντα, που ενισχύουν την έννοια του daily ritual γύρω από την ευεξία. Το πιο χαρακτηριστικό στοιχείο του project είναι η πολυεπίπεδη δομή του κτιρίου, που έχει μετατραπεί σε ένα ενεργό ecosystem. Open workspaces για freelancers, meeting rooms, podcast studio και δημιουργικοί χώροι συνυπάρχουν με τα γραφεία της Business Review Greece, ενός από τα κορυφαία digital media επιχειρηματικότητας, καθώς και της Coffeeco, startup που καινοτομεί στην αξιοποίηση υπολειμμάτων καφέ εσπρέσο.

Boken στα ιαπωνικά σημαίνει «περιπέτεια» κι αυτό ακριβώς αποτυπώνει. Ένα δυνατό community που συνδέεται άμεσα με τον καφέ, την καινοτομία και την επιχειρηματικότητα.



INFO

Εμμανουήλ Μπενάκη 40
Εξάρχεια, 2103806686
www.theboken.gr
f bokenathens
@ boken_athens

ΑΡΑΞΟΣ

Ένα γαλακτοπωλείο που φέρνει παιδικές αναμνήσεις



Από την πρώτη στιγμή που περνάς την πόρτα του Αραξου, σε καλωσορίζουν αρώματα που θυμίζουν παιδικές αναμνήσεις: φρέσκο γάλα, ζεστό βούτυρο και αληθινή βανίλια. Ένα σύγχρονο γαλακτοπωλείο που συνδυάζει μοναδικά την παράδοση με τη δημιουργικότητα, δίνοντας νέα πνοή στις αγαπημένες γεύσεις με τις οποίες μεγαλώσαμε. Πίσω από τον Αραξο βρίσκεται μια οικογένεια με πολυετή εμπειρία στην παραγωγή γαλακτοκομικών, που αποφάσισε να αξιοποιήσει το αγνό, φρέσκο γάλα της με τον πιο απολαυστικό τρόπο: δημιουργώντας γλυκά, κρέμες και παγωτά, που δύσκολα ξεχνάς. Από το 2023 έχει γίνει σημείο αναφοράς για όσους αγαπούν τις αυθεντικές

γεύσεις, με μια πιο σύγχρονη προσέγγιση. Το κλασικό ρυζόγαλο αρωματίζεται με μαστίχα Χίου – νέα πρόταση η εκδοχή με στέβια-, ενώ οι βελουδινες κρέμες ξεχωρίζουν χάρη στη βέλγικη σοκολάτα και τη φίνα βανίλια Μαδαγασκάρης. Τα παγωτά είναι από μόνα τους ένας μικρός λόγος ευτυχίας: παγωτό γιαούρτι με αγριοκέρασο, ανθόγαλο με φρέσκια κρέμα και γάλα ημέρας παραγωγής τους, σορμπέ που φτιάχνεται μόνο με φρούτα και το φημισμένο καϊμάκι με πραλίνα φιστικιού. Εξίσου λαχταριστά είναι και τα γλυκά τους. Από τη ζουμερή πορτοκαλόπιτα και την πλούσια σοκολατόπιτα μέχρι το παραδοσιακό καζάν ντιπύ. Όλα διατίθενται τόσο σε ατομικές όσο και σε οικογενειακές μερίδες, ιδανικές για να τις μοιραστείς – ή και όχι.

Πριν φύγεις, να πάρεις μαζί σου το φημισμένο στραγγιστό γιαούρτι, το παραδοσιακό γιαούρτι με την πλούσια πέτσα, τα αγνά τυριά τους, μαζί φυσικά με ένα μπουκάλι φρέσκο γάλα παραγωγής τους.

Extra tip: Φέτος το καλοκαίρι ο Αραξος λανσάρει νέα γκάμα μοναδικών γεύσεων φρουτοζελέ, με πραγματικά φρούτα, ξεκινώντας με ζελέ φράουλα, ανανά, μάνγκο, έπονται κι άλλες γεύσεις!



INFO

ΕΞΑΡΧΕΙΑ:
Διδότου 30 &
Μαυρομικάλη
2103627949
ΒΡΗΛΗΣΣΙΑ:
Μπακογιάννη 1
2106095015

f araxosdairy
@ araxosdairy

BUENA VISTA

Sunset cocktails, latin vibes και ανεμπόδιστη θέα στην Ακρόπολη



Το Buena Vista Social Bar είναι η ταράτσα που θέλεις να ανακαλύψεις αυτό το καλοκαίρι. Με tropical αισθητική, αμέτρητα φυτά, latin λεπτομέρειες και ανεμπόδιστη θέα στην Ακρόπολη, δημιουργεί μια ατμόσφαιρα που σε κάνει να νιώθεις πως βρίσκεσαι κάπου ανάμεσα στην Αθήνα και τη Λατινική Αμερική. Από τη στιγμή που θα περάσεις την είσοδο, το σκηνικό σε βάζει αμέσως σε vacation mood, ενώ βρίσκεται μόλις 100 μέτρα από τον σταθμό μετρό Μοναστηράκι.

Ανεβαίνοντας τα πολύχρωμα hand-made σκαλιά και περνώντας από τον κατακόκκινο προθάλαμο με την iconic καρδιά, η εμπειρία ξεκινά πριν καν φτάσεις στην ταράτσα. Εκεί, οι afrolatin, afrohouse και reggaeton ήχοι συναντούν το sunset vibe, τα early drinks και μια discoball που δίνει στο σκηνικό την πιο fun καλοκαιρινή ενέργεια.

Η μέρα ξεκινά με brunch και εξαιρετικό καφέ, με επιλογές όπως χορταστικές ομελέτες, croque madame και avocado toast. Στη συνέχεια, το menu ταξιδεύει γευστικά στο Μεξικό και τη Λατινική Αμερική, με tacos, nachos, quesadillas, chimichangas, fajitas, tapas, smashed burgers, πίτσες και δροσερές σαλάτες, με τη Buena Vista και την Paso Doble να ξεχωρίζουν.

Στα signature cocktails, το Si Señor, με τεκίλα και γλυκόξινο χαρακτήρα, σε μεταφέρει νοστάχτα στο Mexico City, ενώ το Bad Bunny, με Havana και λικέρ καρύδας, είναι ό,τι πρέπει για τα πρώτα cocktails της βραδιάς. Και φυσικά, το φινάλε ανήκει στα churros με παγωτό βανίλια Μαδαγασκάρης και μερέντα.



INFO

Αγίου Φιλίππου 7
Μοναστηράκι
2103210017

[f buenavistasocialbar](#)
athens

[@ buenavistasocialbar](#)
athens

ΦΑΒΟΡΙΤΑ

Η νέα ιστορία του καφενείου στην Πλατεία Αβησσυνίας



Στην καρδιά της Πλατείας Αβησσυνίας, εκεί όπου τα παλαιοπωλεία, τα χρώματα και οι μυρωδιές της παλιάς Αθήνας συναντούν τη σύγχρονη αστική ενέργεια, η Φαβορίτα έχει εξελιχθεί σε ένα από τα πιο χαρακτηριστικά all day spots της περιοχής. Ένα ελληνικό καφενείο με μοντέρνα ταυτότητα, που από το πρωί μέχρι αργά το βράδυ δίνει ζωή σε ένα σημείο-σταυροδρόμι πολιτισμών και εποχών, μόλις 200 μέτρα από το μετρό του Θησείου.

Τα Σαββατοκύριακα η πλατεία γεμίζει ρυθμό και κόσμο, με τη μουσική να κινείται σε ελληνικό ρεπερτόριο με πιο

ροκ και σύγχρονους ήχους. Από Χατζηφραγκέτα και Μαρίνα Σπανού μέχρι Κόκοτα και διαχρονικές στιγμές της ελληνικής σκηνής, το soundtrack δένει ιδανικά με την ατμόσφαιρα. Ο χώρος θυμίζει ζωντανή χρονοκάψουλα, με πίνακες και διακοσμητικά στοιχεία που αποτυπώνουν προσωπικότητες με φαβορίτες από διαφορετικές εποχές – από την pop κουλτούρα μέχρι την τέχνη και την πολιτική.

Στο τραπέζι φτάνουν γνώριμες ελληνικές γεύσεις με comfort διάθεση: ντολμαδάκια, κερτεδάκια, χωριάτικο λουκάνικο και ντάκος, αλλά και πιο «γεμάτες» επιλογές όπως κοντοσούβλι χοιρινό ή κοτόπουλο. Το πρωινό έχει τον δικό του χαρακτήρα, με ομελέτες, καγιανά και το «καλημέρα», με προζυμένιο ψωμί, αγελαδινό βούτυρο και μέλι.

Τα cocktails βασίζονται σε ελληνικά αποστάγματα με δημιουργικό twist, όπως το Πουσουρούμ με τσίπουρο ή το Greek Chic με ούζο. Κάτω από τη σκιά του μεγάλου δέντρου, η Φαβορίτα ισορροπεί ανάμεσα στο urban και το νοσταλγικό, σε ένα σημείο που μοιάζει να κρατά αναλλοίωτο τον παλιό ρυθμό της πόλης.



INFO

Πλατεία Αβησσυνίας 10
Μοναστηράκι, 2103210016

[f favorite.athens](#)

[@ favorite.athens](#)

LOOPI

Το νέο viral spot φέρνει την ευτυχία σε κυκλικό σχήμα!



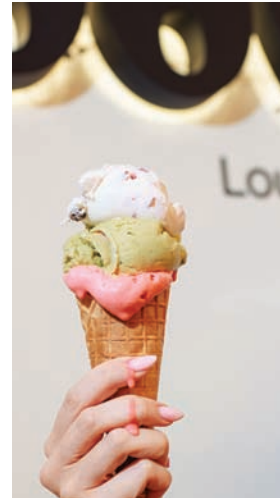
Αν περπατάς στο κέντρο της Αθήνας και μια ξαφνική μυρωδιά φρεσκοκαβουρδισμένου καφέ μπλεχτεί με τη γλυκιά, ζεστή αύρα φρέσκιας ζύμης, ακολούθησε τις αισθήσεις σου. Μόλις έφτασες στο Loopi, τη νέα, γεμάτη ενέργεια, γωνιά της Αθήνας, που άνοιξε τις πόρτες της και ήδη μοιράζει 360° αγκαλιές.

Τι είναι το Loopi; Είναι η απόλυτη γαστρονομική «παρασπονδία» της Αθήνας, που επαναπροσδιορίζει τον

παραδοσιακό λουκουμά με ένα ανατρεπτικό, modern twist. Εδώ, η παράδοση συναντά το high-energy vibe του κέντρου. Στόχος είναι να προσφέρουν μια «αγκαλιά που τρώγεται» – το δικό τους, μοναδικό Hug in a Loop.

Στο ολοκαίνουργιο design spot θα ανακαλύψεις premium καφέ, ιδανικό για να σου δώσει το απαραίτητο energy loop της ημέρας, δίπλα στους πιο τραγανούς, ανάλαφρους και λαχταριστούς λουκουμάδες που έχεις δοκιμάσει ποτέ. Με premium, αναπάντεχες επικαλύψεις και zero corners, κάθε μπουκιά ακούγεται μέχρι την Ερμού και είναι σχεδιασμένη για να προκαλεί αυθόρμητα χαμόγελα. Και δεν είναι μόνο αυτό, αφού την γκάμα των προϊόντων συμπληρώνει ένα μοναδικό αλμυρό σνακ κυπριακής προέλευσης που θα κλέψει τις εντυπώσεις!

Οι joy ambassadors του Loopi σε περιμένουν για να σου αποδείξουν ότι, τελικά, η ευτυχία είναι κυκλική. Εσύ μπορείς να αντισταθείς;



INFO

Ευαγγελιστριάς 33
Αθήνα
2111104202
www.itsaloopi.com
f loopi.
loukoumades
@ loopi.ath

ΤΑ ΚΑΝΑΜΕ ΣΑΛΑΤΑ

Όταν το healthy food αποκτά προσωπικότητα



Το «Τα Κάναμε Σαλάτα» δεν γεννήθηκε απλώς σαν ένα ακόμα salad spot στην πόλη. Από τον Ιούνιο του 2024, η ιδέα πίσω από το concept ήταν να δημιουργηθεί ένα μαγαζί που να ταιριάζει πραγματικά στον ρυθμό της Αθήνας: γρήγορο, ποιοτικό, χορταστικό και χωρίς τη λογική του «healthy αλλά άνοστο». Πατι εδώ οι σαλάτες έχουν χαρακτήρα. Κυριολεκτικά. Η «Ερωτιάρα» με τις φράουλες, η «Κουλτουριάρα» με σολομό, η «Σιδερένια» με φακές, ή η «Ντροπαλή» με παντζάρι δεν είναι απλώς ονόματα που μένουν εύκολα στο μυαλό. Είναι bowls που χτίστηκαν γύρω από συγκεκριμένες γεύσεις, υφές και moods. Σπανάκι, κίπιο, μπρόκολο, σολομός, κοτόπου-

λο, όσπρια, vinaigrettes και sauces που δένουν σωστά μεταξύ τους: τίποτα δεν μπαίνει τυχαία μέσα στα bowls. Η «Καπάτσα», για παράδειγμα, με cranberries, παναρισμένο κοτόπουλο, πορτοκάλι, flakes παρμεζάνας και σος εσπεριδοειδών, ισορροπεί ανάμεσα στο comfort και το fresh.

Πέρα από τις σαλάτες, το menu περιλαμβάνει σούπες ημέρας, τортίγιες, sandwiches, φυσικούς χυμούς και επιδόρπια, πάντα στην ίδια λογική: γρήγορο φαγητό που παραμένει προσεγμένο και ισορροπημένο. Η φιλοσοφία του μαγαζιού βασίζεται σε κάτι απλό: το healthy food δεν χρειάζεται να είναι ούτε βαρετό ούτε λίγο. Οι μερίδες είναι γενναιοδωρες, τα υλικά φρέσκα και οι συνδυασμοί φτιαγμένοι ώστε να σε χορταίνουν πραγματικά.

Με έμφαση τόσο στο take away όσο και στο delivery, το κατάστημα κινείται στον ρυθμό της πόλης – από το lunch break μέχρι το βραδινό στο σπίτι. Την εποχή που όλοι μιλούν για wellness και healthy habits, το «Τα Κάναμε Σαλάτα» προσπαθεί να κρατήσει κάτι ουσιαστικό: φαγητό ισορροπημένο, comfort και καθημερινό ταυτόχρονα.



INFO

Μαυροματαίων 13
Εξάρχεια, 2108825886
f Τα Κάναμε Σαλάτα
@ Ta.kaname.salata



Ταξίδι στον * * *
ΚΟΣΜΟ



Μόλις πέσει ο ήλιος και η Αθήνα αρχίζει να χαλαρώνει στους καλοκαιρινούς της ρυθμούς, ο πεζόδρομος της Ευφορίωνος αποκτά τη δική του μικρή ιταλική ενέργεια. Ποτήρια με spritz πάνω στα τραπέζια, παρέες που μιλάνε δυνατά, αυθόρμητα dinner plans που εξελίσσονται σε ολόκληρη βραδιά και εκείνη η ανεπιθύμητα αισθησιακή βίβα που βρίσκεσαι ακριβώς στο σωστό μέρος. Το Cupola έχει καταφέρει εδώ και χρόνια να γίνει μία από τις πιο σταθερές και αγαπημένες τρατορίες της Αθήνας, χωρίς ποτέ να κυνηγήσει τον θόρυβο των trends.

Η δύναμή του βρίσκεται ακριβώς σε αυτή την ισορροπία ανάμεσα στην αυθεντική ιταλική comfort κουζίνα και τη σύγχρονη casual dining εμπειρία. Το μενού ανανεώνεται με καλοκαιρινές εποχικές προσθήκες, πιο φρέσκες και ανάλαφρες γεύσεις που ταιριάζουν ιδανικά με την εποχή, κρατώντας όμως πάντα τον χαρακτήρα που έκανε το Cupola αγαπημένο city spot.

Η carbonara εξακολουθεί να έχει το δικό της φανατικό κοινό, οι πίτσες βγαίνουν ασταμάτητα από τον φούρνο και τα τραπέζια γεμίζουν με πιάτα που μοιάζουν φτιαγμένα για sharing. Παράλληλα, το aperitivo culture είναι βασικό κομμάτι της εμπειρίας. Ο κατάλογος κοκτέιλ, σε επιμέλεια της Πόπης Σεβαστού, κινείται ανάμεσα στο εκλεπτυσμένο και το fun, δίνοντας στα early evening cocktails και τα spritz nights τον ρόλο που τους αξίζει.

Στο Cupola δεν πηγαίνεις μόνο για φαγητό. Πηγαίνεις για εκείνη τη ζωντανή, καλοκαιρινή αίσθηση που κάνει την Αθήνα να μοιάζει λίγο πιο ιταλική.

CUPOLA

Η πιο ζωντανή ιταλική γωνιά της πόλης βρίσκεται στην Ευφορίωνος



INFO

Ευφορίωνος 13, Παγκράτι, 2107104040
www.cupola.gr

 [cupolatrattoria](https://www.facebook.com/cupolatrattoria)

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

Υπάρχουν εστιατόρια που γίνονται trend και υπάρχουν κι εκείνα που, σχεδόν αθόρυβα, εξελίσσονται σε πραγματικούς γαστρονομικούς προορισμούς. Το Onio ανήκει ξεκάθαρα στη δεύτερη κατηγορία. Στο κέντρο της Αθήνας, με μια elegant αλλά ανεπιτήδευτη σάλα, σωστή μουσική κι εκείνη τη σπάνια αίσθηση urban intimacy, έχει πλέον εδραιωθεί ως μία από τις πιο σοβαρές fine dining ιταλικές προτάσεις της πόλης.

Η παρουσία του στον Michelin Guide δεν ήρθε τυχαία. Λειτουργεί ως φυσική επιβεβαίωση μιας σταθερής πορείας, που βασίζεται στη συνέπεια, την τεχνική και τη βαθιά κατανόηση της contemporary ιταλικής κουζίνας. Εδώ, τίποτα δεν μοιάζει επιτηδευμένο. Η πολυτέλεια είναι understated, η ατμόσφαιρα refined χωρίς να γίνεται ψυχρή και η εμπειρία θυμίζει εκείνα τα εστιατόρια που σε κάνουν να επιστρέφεις όχι για να εντυπωσιαστείς, αλλά γιατί περνάς πραγματικά καλά.

Ο Πάνος Ιωαννίδης προσεγγίζει την κουζίνα με τη φιλοσοφία της «ομορφιάς της απλότητας». Η πρώτη ύλη πρωταγωνιστεί, οι γεύσεις είναι καθαρές και η τεχνική υπάρχει διακριτικά πίσω από κάθε πιάτο, χωρίς περιττές επιδείξεις. Το ossobuco, τα αρωματικά risottti, η ήδη πολυσυζητημένη pizza carbonara και οι ντελικάτες πινελιές τρούφας έχουν αποκτήσει το δικό τους κοινό, ενώ το wine pairing –με εξαιρετικές ελληνικές και ιταλικές ετικέτες– ολοκληρώνει ιδανικά την εμπειρία.

Το contemporary και εξωστρεφές προφίλ του Onio αποτυπώνεται και μέσα από την παρουσία του στο Astir Marina, με το ιδιαίτερο pop-up collaboration στο Bagatelle Athens, λίγες ημέρες πριν (15-18 Μαΐου). Μια ακόμη απόδειξη ότι το Onio δεν ακολουθεί απλώς τη σύγχρονη γαστρονομική σκηνή της Αθήνας, τη διαμορφώνει με τον δικό του ήσυχο αλλά ουσιαστικό τρόπο.

INFO

Απόλλωνος 4, Αθήνα, 210 7102020

www.ovio.gr

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



ONIO

Η δύναμη της απλότητας στο πιο refined ιταλικό της Αθήνας



VALTEZZIANA 2.0

Η πιτσαρία που πρέπει να μπει στην to do list σου



Το Valtezziana 2.0 αποτελεί τη νέα εκδοχή της πιτσαρίας που είχε λειτουργήσει στη Βαλτετσίου και επιστρέφει μέσα από την ομάδα του Black Salami, η οποία έχει ήδη καθιερωθεί για την προσέγγισή της στις ζύμες και στο σύγχρονο micro-bakery.

Η ιδέα της πίτσας επανήλθε σε νέο πλαίσιο, με στόχο μια πιο εξελιγμένη και τεχνικά προσεγγισμένη εκδοχή του προϊόντος, χωρίς να αλλάξει εντελώς ο χαρακτήρας του χώρου. Πρωταγωνιστής είναι το ζυμάρι, το οποίο ωριμάζει για 48 έως 72 ώρες και βασίζεται σε συνδυασμό άγριου προζυμιού, biga και poolish,

προσφέροντας πιο ελαφριά υφή και υψηλή κυψέλωση στο cornicione. Τα αλεύρα προέρχονται από τους μύλους Bongioanni στο Τορίνο, χωρίς πρόσθετα ή βελτιωτικά, ενώ ένα μικρό ποσοστό πολύσπορου αλευριού ενισχύει το τελικό γευστικό αποτέλεσμα.

Το μενού περιλαμβάνει περίπου 11-13 πίτσες, που κινούνται ανάμεσα σε κλασικές και πιο δημιουργικές συνταγές, όπως η Marinara και η Margherita, η Pepparoni με προσθήκη σουτζουκιού, η Mushroom με τέσσερα είδη μανιταριών, αλλά και η Mortazza με μορταδέλα, burrata και φιστίκι Αιγίνης. Υπάρχουν επίσης πιο σύνθετες επιλογές όπως η Τζουμαγιά, με λουκάνικο και γκοργκοντζόλα, ή η Pancetta, με κρέμα πεκορίνο και πανσέτα. Το μενού συμπληρώνεται από δύο σαλάτες, μεταξύ των οποίων μια Caesar's και μια με burrata και ντομάτα, καθώς και μια προσεγγισμένη λίστα κρασιών.

Για το τέλος, το handmade τιραμισού είναι αυτό που χρειάζεσαι, ολοκληρώνοντας μια εμπειρία που εστιάζει περισσότερο στην τεχνική της πίτσας και λιγότερο σε εντυπωσιασμούς, με προσεγγισμένη εκτέλεση.



INFO

Βαλτετσίου 41
Εξάρχεια
2121073755

@valtezziana_2.0

KINJO

Original Japanese τεχνογνωσία που σε ταξιδεύει σε νέους κόσμους



Η γαστρονομική σκηνή της Αθήνας έχει κάθε λόγο να υπερηφανεύεται για το Kinjo, εστιατόριο πολλαπλά βραβευμένο με 2 αστέρια FNL. Από το 2018 έχει χτίσει τη δική του ταυτότητα και, με επικεφαλής τον ιδιοκτήτη και σεφ Νίκο Πολιτάκο, συγκαταλέγεται πλέον στα κορυφαία ιαπωνικά εστιατόρια της Αθήνας, έχοντας κερδίσει το κοινό που αναζητά ουσία, τεχνική και αυθεντική προσέγγιση στην ιαπωνική κουζίνα.

Η φιλοσοφία του Kinjo βασίζεται στη βαθιά γνώση της ιαπωνικής κουλτούρας και στην προσήλωση στην πρώτη ύλη, την τεχνική και τη λεπτομέρεια. Στην καρδιά

του μενού βρίσκεται το Chawanmushi, παραδοσιακό πιάτο από βελούδινη custard αυγού, dashi, shiitake και χτένι, το Robatayaki και το Sando, όπως και διάφορες κρύες παρασκευές, π.χ. το tatakaki με παλαμίδα. Όσον αφορά την κατηγορία sushi, ξεχωρίζουν τα nigiri με ψάρια ημέρας (σαρδέλα, σκουμπρί, παλαμίδα, τόνο, μπαρμπούνι), καραβίδα ή ακινό.

Το τι θα σερβιριστεί αποφασίζεται σχεδόν καθημερινά, ανάλογα με τη διαθεσιμότητα της ψαριάς, ενώ κάθε ψάρι αντιμετωπίζεται με διαφορετικές τεχνικές κοπής και διαχείρισης. Σε αρκετές περιπτώσεις εφαρμόζονται τεχνικές ωρίμανσης, παστώματος ή επεξεργασίας με φύκια, πρακτικές που συναντά κανείς στην Ιαπωνία και απαιτούν εμπειρία κι ακρίβεια. Η ίδια λογική ακολουθείται σε όλο το μενού, από πιάτα στη robata μέχρι τις κρύες παρασκευές, με κάποια από τα υλικά να έρχονται απευθείας από την Ιαπωνία, όπως φρέσκο wasabi και mयोग, ενώ ακόμη και η miso είναι χειροποίητη.

Από το 2018 μέχρι σήμερα, το Kinjo έχει δημιουργήσει το κοινό του, που επιστρέφει ξανά και ξανά, θέλοντας να γνωρίσει βαθύτερα την ιαπωνική κουζίνα.



INFO

Κονίτσης 29
Βριλήσσια
210 6825208

KINJOrestobar

@Kinjo.athens

HONG KONG ATHENS

Alternative Asian Gastronomy χωρίς σύνορα



Στο **Hong Kong Athens**, η Τζο Καφετζή και ο chef Στάθης Ζέρβας αποτυπώνουν την αγάπη τους για την Ασία όπως τη γνώρισαν έχοντας ζήσει οι ίδιοι στο Χονγκ Κονγκ: ελεύθερα, δημιουργικά, χωρίς στεγανά. Το ίδιο το εστιατόριο αυτοπροσδιορίζεται ως Alternative Asian Gastronomy και η αλήθεια είναι ότι εκεί θα έρθεις σε επαφή με ένα είδος πανασιατικής fusion κουζίνας, που αξιοποιεί προϊόντα, τεχνικές και συνταγές από όλη την Ασία, τις πειράζει με δυτικά στοιχεία και συνθέτει απρόσμενους διαλόγους, όπως ας πούμε Ιαπωνία με Ταϊλάνδη, Κορέα με Βιετνάμ, παράδοση

με σύγχρονη ματιά, με άλλα λόγια. Στην κουζίνα συνεχίζουν ο Στάθης Ζέρβας μαζί με τη sous chef Μαρίνα Διασινού, με μενού που προσαρμόζεται στην εποχή και κινείται διαρκώς. Υπάρχουν πιάτα ημέρας, σούπες ημέρας, γλυκά, ακόμα και cocktails ημέρας, ενώ κάποια signatures παραμένουν σταθερά. Από αυτά ξεχωρίζει η καπνιστή ταλιάτα πάπιας, με πιτούλες roti και λαχανικά, το Bao Burger, με χειροποίητο bao bun, μοσχάρι μομφρέκι και τηγαντές γλυκοπατάτες, αλλά και η σαλάτα Thai Buddha, με soba noodles, τόνο tataki, ajitsuke tamago, ντοματίνια και snow peas.

Τα dim sum έρχονται σε εκδοχές με χοιρινό, μοσχάρι με τρούφα και crumble σκόρδου, κοτόπουλο με σάλτσα λαχανικών και κάρι, αλλά και λαχανικά για vegan επιλογή. Στο μενού θα βρεις και sushi. Όλα γίνονται με έμφαση στη χειροποίητη δουλειά – από τις σος, τις μαγιονέζες και τις πίκλες, μέχρι τα ψωμάκια. Στα γλυκά, δοκίμασε οπωσδήποτε το χειροποίητο εκλεράκι με κρέμα φιστικιού, namelaka λευκής σοκολάτας και matcha. Στο bar θα βρεις, ασιατικά sake, soju, ασιατικά spirits και cocktails με pairing λογική, με την Paloma με λίτσα και ginger να έχει το δικό της fan club.



INFO

Θηβών 153, Περιστέρι
2105759259

Hong Kong

Hong Kong

TRE SORELLE

Αυθεντική ιταλική κουζίνα στο Παγκράτι



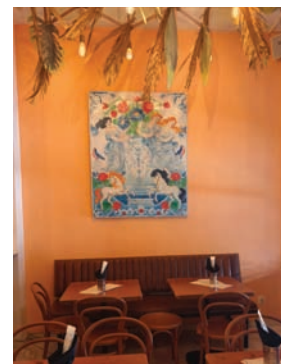
Από το 2018 στο Παγκράτι, το Tre Sorelle έχει καταφέρει να ξεχωρίσει ως ένας από τους πιο αγαπημένους προορισμούς για αυθεντική ιταλική κουζίνα, συνδυάζοντας παραδοσιακές συνταγές, προσεγγισμένες τεχνικές και εξαιρετικής ποιότητας πρώτες ύλες. Σε έναν όμορφο και φιλόξενο χώρο, κάθε πιάτο αποτυπώνει τη φιλοσοφία της ιταλικής γαστρονομίας και τη φροντίδα της ομάδας του εστιατορίου.

Πρωταγωνιστής του μενού είναι αναμφίβολα η πίτσα. Το ζυμάρι ωριμάζει για 48 ώρες, αποκτώντας αέρινη υφή, τραγανή κρούστα και πλούσια γεύση, ενώ ψήνεται για μόλις 90 δευτερόλεπτα σε παραδοσιακό ιταλικό φούρνο, που αναδεικνύει όλα τα αρώματα και τα υλι-

κά της Μεσογείου. Ανάμεσα στις επιλογές ξεχωρίζει η κλασική Margherita, με την αυθεντική σάλτσα ντομάτας και τη φρίνα μοτσαρέλα, η πικάντικη Diavola, για όσους αγαπούν τις πιο έντονες γεύσεις, αλλά και η ιδιαίτερη Zucchini, με φρέσκια μοτσαρέλα, γκοργκοντζόλα και αρωματικό βασιλικό.

Οι σαλάτες του Tre Sorelle είναι δροσερές και ευφάνταστες, με τη σαλάτα με πεπόνι, προσούτο και παρμεζάνα να αποτελεί μία από τις πιο ενδιαφέρουσες επιλογές του καταλόγου. Οι φίλοι της pasta θα βρουν εξαιρετικές προτάσεις, όπως την Calamarata Gamberi με γαρίδες, ντομάτα και κολοκυθάκι, αλλά και τις ταλιατέλες με σιγομαγειρεμένα μοσχάρια μάγουλα, που ξεχωρίζουν για τη βαθιά τους γεύση. Ιδιαίτερη μνεία αξίζει και η ταλιάτα των 300 γραμμαρίων, καθώς και τα νιόκι πατάτας με γκοργκοντζόλα, σαλσίτσια και ακλάδι κομπόστα.

Για το τέλος, η εμπειρία ολοκληρώνεται ιδανικά με ένα ποτήρι κρασί, ένα δροσιστικό spritz ή κάποιο από τα ιδιαίτερα cocktails της λίστας, η οποία περιλαμβάνει και πολύ ενδιαφέρουσες επιλογές χωρίς αλκοόλ.



INFO

Αρχελάου 19
Παγκράτι
2114072172

tresorellepizza

tre_sorelle_pizza

ZIMA

Αυθεντική ρώσικη, ουκρανική και σλάβικη κουζίνα



Θα μπορούσε να είναι κομμάτι από το σκηνικό κάποιας ταινίας του Ταρκόφσκι: Διακόσμηση 19ου αιώνα και ατμόσφαιρα που σε μεταφέρει σε κάποιο χωριό της ρωσικής επαρχίας. Είναι το Zima, η νέα άφιξη στη Γλυφάδα, που έχει ανοίξει εδώ και μόλις έναν μήνα κι έχει ήδη προλάβει να κερδίσει τις εντυπώσεις.

Στο Zima θα κάνετε ένα αυθεντικό ταξίδι στη γαστρονομία της Ρωσίας, της Ουκρανίας και γενικότερα στις κουζίνες των σλαβικών χωρών, απολαμβάνοντας πιάτα παραδοσιακά, μαγειρεμένα με άριστης ποιότητας πρώτες ύλες. Από ορεκτικά, επιλέξτε κάτι σαν το μπλίνι, που είναι κρέπες με χοιρινό κιμά,

επίσης βάλτε στο τραπέζι σας κάποια σαλάτα, σαν τη Zima, με μελιτζάνα, κρεμμύδι, ντομάτα και φέτα, κι οπωσδήποτε να παραγγείλετε μια σούπα, την οκρόσκα για παράδειγμα, μια κρύα σούπα με λαχανικά και μοσχάρι. Περνώντας στα κυρίως, σίγουρα την προσοχή σας θα τραβήξουν τα σασλικ, που είναι σουβλάκι χοιρινό, κοτόπουλο, αρνίσιο και μοσχάρι, ενώ θα βρείτε και γεύσεις σαν τον τηγαντό σολομό με σαλάτα εποχής και την πέστροφα με κόκκινη σάλτσα.

Απολαυστικές είναι και οι παραδοσιακές πίτες, όπως οι γεωργιανές χασαπούρι (πίτα με τυρί) και ατσαρούλι (πίτα με τυρί και αυγό), αλλά και τα τέλεια πιροσκι, ενώ για μεγάλες παρέες ιδανική είναι η ποικιλία ρώσικων λουκάνικων. Στο bar του Zima θα έχετε την ευκαιρία μιας γευστικής χαβιαριού, με Belluga, Ossetra και Kalluga, αλλά και βότκας, με τρεις ποικιλίες από βότκα, που συνοδεύονται με διάφορα εδέσματα.

Με djs και live events όπου πρωταγωνιστούν οι ρώσικοι και σλάβικοι ρυθμοί, το Zima θα σας προσφέρει μια εμπειρία που θα σας μείνει αξέχαστη.



INFO

Αγίου Ιωάννου 7
Γλυφάδα, 2128106091
www.zimabar.gr
@zima_bar

HAPPY WORLD SUSHI

Το sushi θα γίνει η αδυναμία σου



Το Happy World Sushi αποτελεί μία από τις πιο ενδιαφέρουσες αφίξεις στην Αθήνα για όσους θέλουν να γνωρίσουν την αυθεντική ασιατική κουζίνα και ειδικότερα το πραγματικά καλό sushi. Πίσω από το εγχείρημα βρίσκεται η οικογένεια Σαν από την Κίνα, που συνδυάζει παράδοση, τεχνογνωσία και σύγχρονες δημιουργικές πιναελιές.

Το sushi εδώ έχει τον πρωταγωνιστικό ρόλο και η ποιότητα των πρώτων υλών κάνει τη διαφορά. Στο Happy World χρησιμοποιούν φρέσκο σολομό που προετοιμάζεται καθημερινά από τον chef, ενώ επιλέγουν avocado Hass

για τη βουτυράτη υφή και την πλούσια γεύση του.

Από τις επιλογές που ξεχωρίζουν είναι το Avocado Salmon Roll, το Tempura Shrimp Roll, με τηγαντή γαρίδα και crispy υφή, το Spicy Tuna Temaki και το Salmon Gunkan Scorched, με τον ελαφρώς καψαλισμένο σολομό και τον έντονο umami χαρακτήρα του. Ξεχωριστή θέση στο μενού έχει και το Happy Nest Roll, maki τυλιγμένο με κανταΐφι, κρέμα τυριού και φρούτο εποχής. Δεν είναι γλυκό sushi, αλλά μια δροσερή επιλογή που ισορροπεί ιδανικά στο τέλος. Το μενού συμπληρώνεται από αγαπημένα πιάτα της ασιατικής κουζίνας, όπως γλυκόξινο κοτόπουλο, poodles, τηγαντό ρύζι και συνταγές με κάρι.

Πρόσφατα, το Happy World δημιούργησε έναν μπουφέ με 15 διαφορετικές επιλογές, δίνοντάς σου την ευκαιρία να δοκιμάσεις περισσότερες γεύσεις και να ανακαλύψεις τα αγαπημένα σου πιάτα. Ο μπουφές λειτουργεί Δευτέρα και από Τετάρτη έως Σάββατο, ενώ μπορείς να παραγγείλεις εύκολα και μέσω delivery. Αν το sushi είναι ήδη η αδυναμία σου ή αν θέλεις να γίνει, αυτό το spot αξίζει σίγουρα μια θέση στη λίστα σου.



INFO

3ης Σεπτεμβρίου 16
Αθήνα, 2109593580
happyworldsushi
athens.gr

Happy World Sushi
@happyworldsushi

Υπάρχουν δύο ειδών πίτσες: εκείνες που σε βαραίνουν από το δεύτερο κομμάτι και εκείνες που τελειώνουν αφήνοντάς σου τη σκέψη ότι θα μπορούσες να παραγγείλεις άλλη μία. Στη δεύτερη κατηγορία ανήκει ξεκάθαρα το V1935, το rooftop ιταλικό spot στο κέντρο της πόλης, που τα τελευταία χρόνια έχει εξελιχθεί σε σταθερό σημείο αναφοράς για όσους αντιμετωπίζουν το φαγητό λίγο πιο σοβαρά.

Στον τελευταίο όροφο ενός ιστορικού κτιρίου, με θέα και ατμόσφαιρα που ισορροπεί ανάμεσα σε urban αισθητική και ιταλικό laid-back χαρακτήρα, ο Λευτέρης Τσαουσάκης έχει δημιουργήσει μια κουζίνα που βασίζεται στην τεχνική, τη λεπτομέρεια και την υπομονή. Η ζύμη της πίτσας είναι ίσως το καλύτερο παράδειγμα: αλεύρα υψηλής ποιότητας, μέθοδος biga και ωρίμανση 48 ωρών συνθέτουν ένα αποτέλεσμα αφράτο, αέρινο και απίστευτα εύπεπτο, τόσο διαφορετικό από όσα έχουμε συνηθίσει στις περισσότερες «ιταλικές» πίτσες της πόλης.

Αλλά το ενδιαφέρον εδώ δεν σταματά στη ζύμη. Το μενού κινείται με άνεση ανάμεσα στην παράδοση και τη δημιουργική προσέγγιση. Το κοτόπουλο, σιγοβρασμένο στη γάστρα με πορσίι, στρατασιατέλα και στο τελείωμα τρούφα, σεβριρισμένο με παπαρδέλες, είναι βαθιά comfort αλλά ταυτόχρονα κομψό, ενώ η trippa alla romana μέσα σε φοκάτσια φέρνει μια πιο ανεπιτήδευτη, almost street food εκδοχή της ρωμαϊκής κουζίνας.

Η carbonara με καπνιστή πέστροφα δίνει νέα διάσταση σε ένα κλασικό πιάτο, τα νιόκι με γκοργκοντζόλα, παντζάρι και καρύδι ισορροπούν τέλεια ανάμεσα σε έναν γήινο και creamy χαρακτήρα, ενώ η casio e pepe, με δέκα διαφορετικά είδη πιπεριών από διάφορα μέρη του κόσμου, αποδεικνύει πόσο σημαντική είναι η λεπτομέρεια όταν υπάρχει γνώση.

Και μετά έρχονται οι πίτσες. Με μορταδέλα και φυστίκι, με ragu και πεκορίνο, με σπανάκι, ρικότα και λάδι πορτοκαλιού, η πίτσα με πέντε είδη μανιταριών και τρούφα, η πορπετίι με κρέμα παρμεζάνας, πορπέτι, πρόβολα, απάκι και δυόσμο, καθημιά έχει τη δική της προσωπικότητα. Συνδύασέ τις με ένα ποτήρι κρασί ή κάποιο signature cocktail και καταλαβαίνεις γιατί το V1935 δεν είναι απλώς άλλο ένα ιταλικό της πόλης.

Ας περάσουμε στα γλυκά... Το V1935 σεβρίζει το καλύτερο τιραμισού της πόλης, όπως και την αξεπέραστη πανακότα με καραμέλα ή βύσινο, τα οποία συγκαταλέγονται ανάμεσα στις κορυφαίες προτιμήσεις του κοινού στο Tripadvisor.

INFO

Βουλής 29, Σύνταγμα, 2111821935

www.v1935.gr

 V1935 Roof Garden

 v1935_roof_garden



V1935

Το rooftop ιταλικό spot στο κέντρο της πόλης



ΟΤΑΝ ΤΟ ΨΑΡΙ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕ ΤΙΣ ΦΥΣΑΛΙΔΕΣ

5 ελληνικά αφρώδη
που απογειώνουν
τις θαλασσινές γεύσεις

Της ΑΛΕΞΑΝΔΡΑΣ ΜΠΑΣΠΑΝΕΛΟΥ

A

Αν θες να ξεφύγεις από το κλασικό και πολυπαιγμένο «ψάρι+λευκό=love 4ever», σε συμβουλεύω να σκεφτείς όχι ποιο λευκό κρασί θα συνοδεύσει το ψαράκι σου, αλλά πόσο sparkling θα είναι αυτό το λευκό. Κι εγώ για σένα φτιάχνω μια λίστα με 5 σούπερ αφρώδη ελληνικά κρασιά που στέκονται ιδανικά δίπλα σε ένα μενού που μυρίζει θάλασσα! Γιατί sparkling κρασιά; Απλούστατα. Αφρός και τα μεν, αφρός και τα δε... Χάρη στη δροσιστική οξύτητα και στη φίνα σπιρτάδα που δημιουργούν οι φυσαλίδες, ισορροπούν υπέροχα τη λιπαρότητα, αναζωογονούν συνεχώς το στόμα και αναδεικνύουν καταπληκτικά τη γευστική λεπτότητα της θαλασσινής πρώτης ύλης. Είτε μιλάμε για ωμά ψάρια είτε για τηγανητά «μικρόψαρα», διάλεξε ένα αφρώδες και θα με θυμηθείς.

Sparkling Brut Santo Wines

Εννοείται ότι θα ξεκινούσα με ένα super fresh sparkling από τη Σαντορίνη, γιατί, αν όχι μια αφρώδης edition Ασύρτικου μαζί με ψαράκι, τότε ποιο... Ετοιμάσου για φίνα και μαζί επίμονη φυσαλίδα, αρώματα lime, λεμονιού, κίτρου και λευκόσαρκου ροδάκινου, καθώς και για λίγες νότες καψαλισμένου ψωμιού, μελιού και ορυκτότητας στο φόντο. Η κρεμώδης υφή του, η ντελικάτη σπιρτάδα του και το αίσθημα αυτής της υπαινετικής ιδιότητας αώρας το κάνουν το τέλειο match για ωμά, ceviche και τηγανητά ψαράκια.
Ενδεικτική τιμή: 33,00 €

Βιδιανό Brut Sparkling Οινοποιείο Δουλουφάκη

Μιλάμε για ένα layered sparkling Βιδιανό, με το αρωματικό του προφίλ να κινείται ανάμεσα σε νότες αχλαδιού, βερίκοκου, ροδάκινου και κηρήθρας, όλα αυτά χτισμένα πάνω σε ένα πλούσιο υπόστρωμα που θυμίζει κάτι από μαγιά και μπικότο. Στο στόμα είναι γεμάτο, γαστρονομικό και απολαυστικά πολύπλοκο, διατηρώντας όλη την ένταση της μύτης, με τον ώριμο φρουτώδη χαρακτήρα και τον βιρτουόζο αφρισμό του να κλέβουν την παράσταση. Παράγγειλε ψαράκι, γιατί το κρασί το βρήκαμε! Ενδεικτική τιμή: 22,00 €

Παράγκα Sparkling Brut Κυρ Γιάννη

Πιο πολύ απ' όλα περιμένω τη στιγμή που θα σου προτείνω τούτο το Blanc de Noir, γιατί πάντα με ενθουσιάζει το πιο κομψό οινολογικό trick ever: ένα λευκό κρασί φτιαγμένο από μαύρο σταφύλι. Στην προκειμένη περίπτωση μιλάμε και για Ξινόμαυρο, οπότε ο ενθουσιασμός είναι διπλός, μια και, αν δώσεις λίγο χρόνο στη μύτη, θα ανακαλύψεις ώριμες νότες βερίκοκου, ροδάκινου και διακριτικές ανθικές, βοτανικές νύξεις, ενώ και στο στόμα, άκουσε με, δεν πάει πίσω. Εντελώς αρωματικό, τραγανό, με ζωπρές φυσαλίδες που χαρίζουν instant ένταση, είναι ό,τι πρέπει δίπλα σε ένα ψαράκι. Ενδεικτική τιμή: 11,00 €

Amalia Brut Κτήμα Τσελέπου

Ένα εκφραστικό Μοσχοφίλερο, με ντελικάτη μύτη, που αρωματικά ακουμπά πάνω σε νότες εσπεριδοειδών, λεμονανθών, μελιού, τσουρεκιού και τριαντάφυλλου. Στο στόμα η γοητεία κορυφώνεται με πινελιές ψημένου ψωμιού και ζυμών να συμπληρώνουν τον πολύπλοκο χαρακτήρα που ήδη συναντήσαμε στη μύτη, ενώ η κρεμώδης υφή σε συνδυασμό με τον φίνο αφρισμό δημιουργούν πληρότητα στο γευστικό σύνολο. Είναι ιδανικό για ντελικάτα fish and seafood pairings, όπως ένα ωραίο φιλέτο τόνου, ένα ceviche λαυράκι ή ένα πλατό με sushi. Ενδεικτική τιμή: 18,80 €

Prologue Κτήμα Ζαφειράκη

Μμμμμ... ροζέ, πάντα μια ωραία ιδέα! Εδώ μάλιστα μιλάμε για ένα ανατρεπτικό blend Λημνιώνα-Ασύρτικου, που ισορροπεί ιδανικά ανάμεσα στη φρεσκάδα, τη φινέτσα και τη γαστρονομική ένταση. Και συνεχίζει ξεδιπλώνοντας αρώματα κόκκινων φρούτων, εσπεριδοειδών και ανθών, καθώς και λίγες διακριτικές νότες που θυμίζουν ζύμη και ξηρούς καρπούς. Οι ζωπρές φυσαλίδες και η κρεμώδης αίσθηση δίνουν παλμό στην πλούσια γευστική παλέτα, και, ναι, κάπου εδώ μπορούμε να πούμε με σιγουριά πως είναι το είδος του αφρώδους που λάμπει δίπλα σε σολομό, λιπαρά ψάρια και πιο elevated seafood πιάτα.
Ενδεικτική τιμή: 15,50 € 10!





Κομψό και φιλόξενο, με urban αισθητική, το Ζιράφ μοιάζει να είναι το wine bar που έλειπε από την πόλη. Πίσω από το project, που πρωτογνωρίσαμε τον περασμένο Αύγουστο, βρίσκονται ο William Δράκος, ο Πάννης Τερψίδης και ο sommelier Βασίλης Παπαδόπουλος, οι οποίοι δημιούργησαν έναν χώρο με ξεκάθαρη φιλοσοφία γύρω από το κρασί, το φαγητό και –πάνω απ' όλα– τη φιλοξενία. Και το αποτέλεσμα είναι ακριβώς αυτό που ήθελαν: ένα μέρος που σε κάνει να θέλεις να επιστρέψεις.

Η φιλοσοφία του Ζιράφ (που σημαίνει «καμπλοπάρδαλη» στα γαλλικά) κινείται ανάμεσα στο κρασί και το φαγητό. Θα βρείτε 135 ετικέτες από 18 χώρες, με τη νοοτροπία της wine list να επιμένει στην τοπική πρώτη ύλη, δίνοντάς μας τη δυνατότητα να δοκιμάσουμε τοπικά σταφύλια από την κάθε χώρα, καθώς και σπάνιες ελληνικές ποικιλίες, την ανεξερεύνητη οινική Ελλάδα. Το ακόμα, ίσως, πιο τέλειο; Όλες τις ετικέτες μπορούμε να τις απολαύσουμε και σε ποτήρι, ακόμη και σε μισό ποτήρι των 75 ml. «Τις πιο σωστές αποφάσεις μου νομίζω τις έχω πάρει σκεπτόμενος ως καταναλωτής. Αφού κι εγώ ήθελα να δοκιμάζω πολλές διαφορετικές γεύσεις, αποφασίσαμε να δίνουμε την ίδια δυνατότητα και σε όλους τους φίλους μας, να κάνουν ένα μεγάλο ταξίδι στις γεύσεις του κόσμου», λέει ο Βασίλης Παπαδόπουλος.

Στενός συνεργάτης του Βασίλη είναι ο σεφ Παναγιώτης Βασιλάτος –γνωστό δίδυμο εδώ και χρόνια στα αθηναϊκά εστιατόρια και wine bars–, με τη φιλοσοφία της κουζίνας να συνδυάζει τη νοστιμάδα και την απλότητα σε μια comfort λογική, ώστε κάθε πιάτο να ταιριάζει με το κρασί. Έτσι, στο ανανεωμένο μενού θα βρείτε προτάσεις σαν το Vitello Tonnato, με υπερτρυφερές φετούλες μοσχαράκι σε βελούδινη σάλτσα τόνου με αντζούγια και κάππαρη, την πουτανέσκα, με φρέσκο ζυμαρικό raccheri ποτισμένο από απολαυστική σάλτσα romodoro με αντζούγια, τόνο, ελιές και κάππαρη, τις ζουμερές γαριδες σε λεμονάτη σάλτσα βουτύρου με σκορδάκι και μουστάρδα, την ταλιάτα μόσχου με τραγανά τσιπτάκια, ενώ δεν λείπουν και οι ποικιλίες τυριών και αλλαντικών αλλά και οι κοπές τυριών, όπως η καπνιστή γραβιέρα'ου.

Τελικά το Ζιράφ είναι κάτι περισσότερο από ένα wine bar. Είναι ένας χώρος που σε κάνει να νιώθεις οικεία από την πρώτη στιγμή, συνδυάζοντας καλό κρασί, προσεγμένο φαγητό και μια ατμόσφαιρα που σε καλεί να μείνεις λίγο παραπάνω.

INFO

Καλλιδρομίου 17 &
Μαυρομικάλη, Εξάρχεια
2103605349

@girafe.athens



ΖΙΡΑΦ

Όταν κάθε ποτήρι κρύβει και μια ιστορία



LA CIGALE

Το wine bar που φέρνει το πνεύμα της Προβηγκίας στην Αθήνα



Το La Cigale επιστρέφει στο Παγκράτι με νέα ταυτότητα, επαναπροσδιορίζοντας τη σύγχρονη εμπειρία του γαλλικού wine bar στην Αθήνα. Εμπνευσμένο από την ατμόσφαιρα και τον τρόπο ζωής στη Νότια Γαλλία, το concept τοποθετεί το κρασί στο επίκεντρο της εμπειρίας, αντιμετωπίζοντας το ως μια καθημερινή τελετουργία απόλαυσης, μοιράσματος και σύνδεσης. Η επιλογή κρασιών του La Cigale αποτελεί ένα ταξίδι στα γαλλικά terroirs – συνδυάζοντας εμβληματικά domaines, boutique οινοποιούς και μια νέα γενιά παραγωγών που εστιάζουν στα natural και low-intervention κρασιά. Η λίστα αναδεικνύει τόσο διαχρονικές γαλλικές ετικέτες όσο και σύγχρονες εκφράσεις

του γαλλικού αμπελώνα, δημιουργώντας μια δυναμική και προσιτή wine κουλτούρα για γνώστες αλλά και νέους λάτρεις του κρασιού.

Εμπνευσμένο από τη χαλαρή κοινωνικότητα της Προβηγκίας, το concept υιοθετεί μια απλή, ζεστή και ανεπιτήδευτη φιλοξενία, όπου οι συζητήσεις κυλούν γύρω από γενναϊόδωρα γεμισμένα ποτήρια και οι στιγμές εξελίσσονται φυσικά από το aperitif μέχρι αργά το βράδυ. Η γαστρονομική πρόταση συμπληρώνει τη wine-first φιλοσοφία μέσα από ένα εποχικό, γαλλικής έμπνευσης menu, σχεδιασμένο για sharing και pairing. Τα πιάτα αλλάζουν συχνά, ακολουθώντας την εποχικότητα και τα κρασιά που πρωταγωνιστούν κάθε φορά, ενώ bistro classics όπως το beef tartare και το boeuf bourguignon παραμένουν μέρος της ταυτότητας του χώρου.

Η ατμόσφαιρα μεταμορφώνεται φυσικά μέσα στη μέρα. Τα Σαββατοκύριακα ξεκινούν με χαλαρό brunch και καφέ, ενώ όσο πέφτει το φως, το La Cigale μετατρέπεται σε έναν vibrant wine προορισμό, όπου η μουσική, τα DJ sets και τα ποτήρια που γεμίζουν ασταμάτητα δημιουργούν την ενέργεια μιας αυθεντικής νύχτας Saint-Tropez στην καρδιά της Αθήνας.



INFO

Τιμοθέου 1
Παγκράτι
6987470124

@lacigalebistro

ANASA GASTROBAR

Το νέο spot για aperitivo στα Εξάρχεια

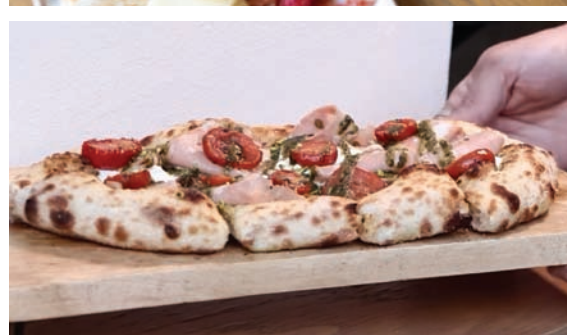


Στα Εξάρχεια, εκεί όπου ο ρυθμός της πόλης ακούγεται πιο έντονα και οι βραδιές ξεκινούν από νωρίς, το Anasa Aperitivo Gastrobar ήρθε να φέρει στο κέντρο της Αθήνας τη φιλοσοφία του σύγχρονου aperitivo. Ένας χώρος φτιαγμένος για να συνδυάζει φαγητό, ποτό και μουσική με τον πιο φυσικό τρόπο, σαν εκείνες τις αυθόρμητες στιγμές που ξεκινούν για ένα spritz και καταλήγουν σε μια ξεχωριστή βραδιά. Με επιρροές από τη μεσογειακή κουλτούρα και τη χαλαρή αισθητική των

ιταλικών aperitivo bars, το Anasa δίνει πρωταγωνιστικό ρόλο στο κρασί, τα spritz και τα cocktails με αρωματικά βότανα και έντονα στοιχεία εσπεριδοειδών. Ξεχωρίζει το signature Amalfi, μια ιδιαίτερη εκδοχή του gin & tonic, με χειροποίητο tonic, φρέσκα εσπεριδοειδή και δεντρολίβανο, σχεδιασμένο να θυμίζει καλοκαιρινές βραδιές.

Στο ίδιο ύφος κινείται και το φαγητό, με έμφαση στη χειροποίητη ζύμη, τις comfort γεύσεις και τη λογική του sharing. Οι ζύμες αργής ωρίμανσης, η pinsa και τα signature Puccia panini bites, εμπνευσμένα από τη street food κουλτούρα της Νότιας Ιταλίας, συνθέτουν έναν κατάλογο που συνοδεύει τη ροή της βραδιάς χωρίς επιτήδευση.

Μέσα σε μια ατμόσφαιρα με χαμηλό φωτισμό, μουσικές που δεν καλύπτουν τις σκέψεις και τα μουσικά που μοιράζεσαι και τραπέζια γεμάτα παρέες, το Anasa μοιάζει με μια μικρή απόδραση μέσα στον ρυθμό της Αθήνας, ένα νέο σημείο συνάντησης για όσους αγαπούν το καλό φαγητό, το aperitivo και τις νύχτες που κυλούν αυθόρμητα.



INFO

Χαριλάου Τρικούνη 59
Εξάρχεια
2103804476

@anasa.spritzeria

VREKOS

Η επιστροφή της αυθεντικής κάβας στην Αθήνα

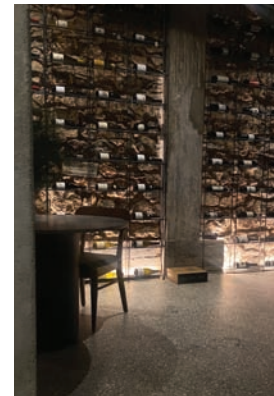


Σε μια εποχή όπου οι κάβες μοιάζουν ολοένα και περισσότερο με απρόσωπα ράφια σούπερ μάρκετ, η Vrekos –το εγχείρημα του Βασίλη Βλάχου, που για χρόνια δραστηριοποιήθηκε στα οικογενειακά ζαχαροπλαστεία στο Αγρίνιο– επαναφέρει δυναμικά την ουσία του «καβίστα» στο προσκήνιο. Εδώ, η κάβα ξαναγίνεται ένας ζωντανός χώρος όπου η προσωπική σχέση με τον πελάτη συνδυάζεται με τη γνώση, τη φροντίδα και την εμπειρία στο καλό κρασί. Με περισσότερες από 1.300 ετικέτες, η φιλοσοφία της δεν βασίζεται στην ποσότητα, αλλά στην επιμέλεια: μικροί παραγωγοί, προσεγγμένες οινο-

ποιήσεις και επιλεγμένες χρονιές συνθέτουν έναν κατάλογο που απευθύνεται σε όσους αναζητούν χαρακτήρα και αυθεντικότητα.

Στη Vrekos το κρασί γίνεται αφορμή για ουσιαστική συζήτηση και ανακάλυψη. Είτε οργανώνεις ένα τραπέζι είτε αναζητάς το ιδανικό δώρο, η ομάδα της κάβας σε καθοδηγεί με ακρίβεια, προτείνοντας επιλογές που δημιουργούν μια ολοκληρωμένη εμπειρία pairing, προσαρμοσμένη σε κάθε περίπτωση και γευστικό προφίλ.

Παράλληλα, η Vrekos ξεχωρίζει για τη μοναδική σύνδεσή της με τη σοκολάτα. Χειροποίητες δημιουργίες από το οικογενειακό εργαστήριο ζαχαροπλαστικής συναντούν το κρασί, δημιουργώντας απρόσμενους και απολαυστικούς συνδυασμούς που αξίζει να εξερευνησεις. Το experiential στοιχείο ολοκληρώνεται με τακτικά tastings, θεματικές παρουσιάσεις οινοποιειών και curated events, που φέρνουν το κοινό πιο κοντά στον κόσμο του κρασιού. Από private tastings και δείπνα μέχρι εταιρικές εκδηλώσεις και customized δώρα, ο χώρος προσαρμόζεται ευέλικτα, φιλοξενώντας από μικρές παρέες έως μεγαλύτερα, απαιτητικά gatherings.



INFO

Χρήστου Λαδά 2
Αθήνα, 2103241344

AURORA STUDIO ATHENS

Ένας καλλιτεχνικός χώρος για artists, creators και νέες ιδέες



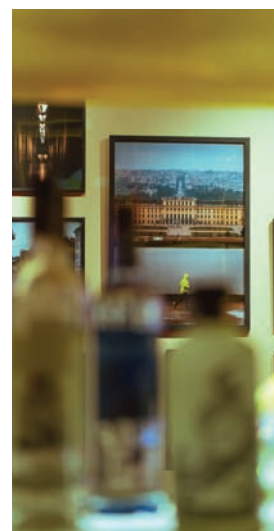
Το Aurora Studio Athens αποτελεί έναν σύγχρονο πολυχώρο τέχνης και δημιουργικής έκφρασης στο Παγκράτι, που έκλεισε έναν χρόνο λειτουργίας και έχει εξελιχθεί σε σημείο συνάντησης για ανθρώπους της τέχνης και της δημιουργίας. Στην οδό Αμύντα 13, το Aurora διαμορφώνει μια ατμόσφαιρα ανοιχτή, ζεστή και αυθεντική, όπου η κοινωνική αλληλεπίδραση και η καλλιτεχνική έκφραση βρίσκονται στο επίκεντρο. Το πρόγραμμα του χώρου περιλαμβάνει εκθέσεις, pop-ups, live μουσικές βραδιές, DJ sets και workshops, δημιουργώντας ένα πολυσυλλεκτικό πολιτι-

στικό σημείο στην πιο πολυσυζητημένη γειτονιά της πόλης. Το τελευταίο διάστημα, το Aurora έχει ενισχύσει ακόμη περισσότερο τις μουσικές και καλλιτεχνικές του δράσεις, φιλοξενώντας live εμφανίσεις, φωτογραφικές εκθέσεις και παρουσιάσεις βιβλίων, που αναδεικνύουν νέους δημιουργούς και διαφορετικές μορφές έκφρασης.

Παράλληλα, το Aurora Studio Athens προχωρά σε open call για artists και creators από τον Μάιο έως και τον Ιούλιο, προσκαλώντας νέους καλλιτέχνες να παρουσιάσουν τη δουλειά τους και να γίνουν μέρος μιας ενεργής κοινότητας, που στηρίζει τη συνεργασία, τη δημιουργικότητα και την ανταλλαγή ιδεών.

Η φιλοσοφία του χώρου βασίζεται στην προσωπική επαφή και στην αίσθηση οικειότητας, με στόχο κάθε επισκέπτη να νιώθει ότι ανήκει σε μια κοινότητα ανθρώπων με κοινές καλλιτεχνικές και δημιουργικές αναζητήσεις.

Το Aurora διατίθεται για τη διοργάνωση birthday parties, παρουσιάσεων βιβλίων, θεατρικών δράσεων και ιδιωτικών εκδηλώσεων, προσφέροντας έναν ιδιαίτερο χώρο που συνδυάζει την τέχνη με τη διασκέδαση.



INFO

Αμύντα 13, Παγκράτι
6945350952

@aurora.studio.ath

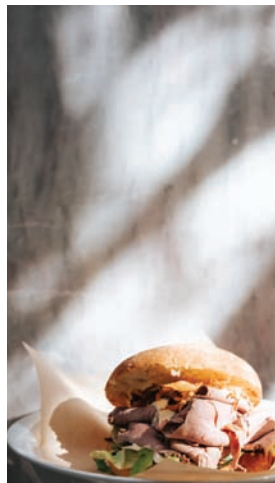
ΣΤΕΠΑ

To all day στέκι των Εξαρχείων



Η Στέπα είναι από τα μέρη που αλλάζουν ρυθμό μαζί με τη μέρα, χωρίς να χάνουν τον χαρακτήρα τους. Από νωρίς το πρωί μέχρι αργά το βράδυ, δύσκολα θα περάσεις χωρίς να κάνεις στάση. Το πρωί, ο χώρος γεμίζει με μυρωδιές από φρεσκοψημένο ψωμί και specialty coffee. Το μενού κινείται ανάμεσα σε comfort γεύσεις και προσεγμένες πρώτες ύλες: αυγά, αυθεντικός γιαγιάδιστικός καγιανάς, χειροποίητες πίτες και χορταστικά σάντουιτς που ξεχωρίζουν, ειδικά εκείνο με το roast beef που έχει α-

ποκτήσει το δικό του κοινό. Είναι το ιδανικό σημείο είτε για να ανοίξεις το laptop και να δουλέψεις με ψυχιά, είτε για να χαζέψεις τη γειτονιά ενώ ξυπνάει. Καθώς περνά η ώρα, η κουζίνα αλλάζει διάθεση και το μενού μετατρέπεται σε ένα street food ταξίδι από διάφορες γωνιές του κόσμου. Πιάτα φτιαγμένα για τη μέση και για παρέες που δοκιμάζουν απ' όλα: hot dog με φιλέτο μοσχαριού, smashed burger, fish & chips, ceviche, bao bun, ψητό καλαμπόκι, ρεβυθοκεφτέδες και το νέο Philly cheesesteak. Αξίζει να ρωτήσεις για το πιάτο ημέρας, καθώς εκεί αποτυπώνεται η φιλοσοφία της κουζίνας. Εποχικά υλικά, waste-free λογική και μια προσέγγιση χωρίς φανφάρες, μόνο νόστιμο φαγητό. Το βράδυ η ατμόσφαιρα αλλάζει και τη θέση του καφέ παίρνουν τα cocktails. Φρέσκα υλικά, homemade παρασκευές και bartenders που γνωρίζουν καλά την τέχνη δημιουργούν μια λίστα που ισορροπεί ανάμεσα στα κλασικά και στις πιο δημιουργικές επιλογές. Η Στέπα είναι από τα μέρη που πας για μια μπίρα και φεύγεις αργότερα, αφού έχεις καταλήξει με ένα κοκτέιλ στο χέρι κι ένα τραπέζι γεμάτο. Σου δίνει την αίσθηση ότι θα ξαναπεράσεις από εκεί σύντομα.



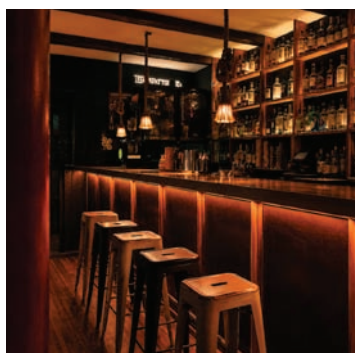
INFO

Ασκληπιού 61
Εξάρχεια
2103625552

stepa_athens

ΟΙΝΟΦΛΥΞ

Καλοκαίρι, cocktails και rock διάθεση στα ύψη



Κάποιες καλοκαιρινές βραδιές θέλουν δυνατή μουσική, παγωμένα cocktails και ένα μπαρ που ξέρει ακριβώς πώς να δημιουργεί ατμόσφαιρα. Το Οινοφλύξ στην Αργυρούπολη, με τις funk και soul μουσικές του, είναι εδώ και χρόνια ένα από τα πιο ψαγμένα στέκια της πόλης, με φανατικό κοινό που επιστρέφει ξανά και ξανά για την αυθεντική rock αισθητική, το καθαρό ποτό και τη μοναδική ενέργεια. Μετρώντας ήδη 12 χρόνια παρουσίας στη νυχτερινή ζωή της περιοχής, το Οινοφλύξ έχει καταφέρει να δημιουρ-

γήσει τη δική του ξεχωριστή ταυτότητα. Εδώ, η δημιουργικότητα πίσω από την μπάρα συναντά τις premium επιλογές σε ποτά και αποστάγματα, σε έναν χώρο ζεστό και οικείο, που σε κάνει να νιώθεις αμέσως άνετα. Το καλοκαίρι, φυσικά, έχει τη δική του πρωταγωνιστική λίστα. Το θρυλικό Zombie cocktail, το παλαιωμένο Mai Tai και η εξωτική Pina Colada φέρνουν tropical vibes στα βράδια της πόλης, ενώ τα frozen Daiquiri και Margarita είναι ό,τι πρέπει για τις ζεστές νύχτες του καλοκαιριού. Οι λάτρεις των premium labels εδώ θα βρουν περισσότερες από 80 ετικέτες ρουμιού και 30 ετικέτες ούισκι, ενώ αυτή την περίοδο την τιμητική τους έχουν το gin, η tequila και η vodka, που κυριαρχούν στις επιλογές του κοινού. Την εμπειρία συμπληρώνουν τα ποιοτικά platters τυριών και αλλαντικών, ιδανικά για να συνοδεύσουν το ποτό ή το κρασί σου, το οποίο θα επιλέξεις από μια carefully curated wine list με ετικέτες από τον ελληνικό και ξένο αμπελώνα, αλλά και επιλογές από τον Νέο Κόσμο για κάθε γούστο.



INFO

Κωνσταντινου-
πόλεως 31-33
Αργυρούπολη
6938404525

oinoflyx.wine.cocktail.bar

oinoflyx.wine.cocktail.bar

ELEVE

Κρασί, κοκτέιλ, ελληνικές γεύσεις
σε έναν μοναδικό χώρο



Στην Κολοκοτρώνη, μέσα από ένα ασανσέρ του 1880, σερβίρονται cocktails, κρασιά και fine bites. Κάποια κτίρια στην Αθήνα έχουν γράψει τη δική τους ιστορία και συνεχίζουν να τη γράφουν μέχρι και σήμερα. Ένα από αυτά είναι το κτίριο που στεγάζει το ELEVE, στη συμβολή Κολοκοτρώνη και Αγίου Μάρκου, ανάμεσα στο μετρό Μοναστηράκι και το μετρό Σύνταγμα, και βρίσκεται εκεί από το 1880.

Το κτίριο αυτό βρήκε η ομάδα του ELEVE το 2019 και μετά από εφτά χρό-

νια υπομονής αποφάσισε να του δώσει ζωή. Σκοπός τους να δημιουργήσουν έναν χώρο που θα σέβεται την ιστορία του και θα συνδυάζει καλό κρασί, δημιουργικά cocktails και ελληνικό φαγητό. Το ασανσέρ είναι πλήρως λειτουργικό και συνδέει την κουζίνα με τον κύριο χώρο. Από εκεί ανεβαίνουν τα πιάτα που έχει παραγγείλει και κάθε φορά που ανοίγει η πόρτα του, δημιουργείται μια μοναδική κίνηση που δεν έχει ξανασυναντήσει.

Κάποια από τα προϊόντα που ξεχωρίσαμε είναι το Fried Bread with Feta, που έρχεται με μαρμελάδα ούζο-βατόμουρο, μια λεπτομέρεια που σου λέει αμέσως πού στοχεύει αυτό το μενού. Από τα cocktails, το Summer Sour έχει ως βασικό συστατικό τη μαστίχα, κάτι που δένει σαν νήμα όλα τα υλικά μεταξύ τους. Κλείνοντας, από τη wine list, που αποτελείται αποκλειστικά από ελληνικά κρασιά, ξεχωρίσαμε την Kydonitsa του Κτήματος Νικολάου και το Rosé de Xinomavro του Κτήματος Θυμιόπουλου.

Υπάρχουν μέρη που τα επισκέπτεσαι και υπάρχουν μέρη που τα θυμάσαι, και το ELEVE είναι ένα από αυτά.



INFO

Αγίου Μάρκου 1 &
Κολοκοτρώνη 50
Αθήνα, 6977441355

[f](#) eleveathens
[@](#) eleveathens

WINE THERAPY

Μας επανασυστήνει
την εμπειρία του κρασιού



Στην Κηφισιά άνοιξε το νέο Wine Therapy, μια σύγχρονη boutique κάβα με άμεση σύνδεση και συνεργασία με το αντίστοιχο concept στο Παρίσι. Η φιλοσοφία του παραμένει καθαρά προσανατολισμένη στο κρασί, με την εμπειρία να χτίζεται γύρω από την οινογνωσία. Η λίστα των κρασιών εστιάζει σε μικρά οινοποιεία και σε παραγωγούς που δεν είναι ευρέως γνωστοί, αλλά ξεχωρίζουν για την ποιότητα της δουλειάς τους. Η επιλογή ανανεώνεται συχνά, δίνοντας χώρο σε νέες ετικέτες, διαφορετικές περιοχές και ποικιλίες, αλλά και σε παλαιότερα οινοποιεία που ξεχωρίζουν μέσα από νέες εμφιαλώσεις. Στο Wine Therapy, οι επισκέπτες μπορούν να δο-

κιμάσουν και να αποκτήσουν φιάλες από την κάβα, από κλασικές επιλογές έως συλλεκτικές και σπάνιες χρονιές για τους πολύ απαιτητικούς επισκέπτες. Παράλληλα, στον χώρο διοργανώνονται τακτικές παρουσιάσεις, δύο Παρασκευές κάθε μήνα, ενώ έχουν πραγματοποιηθεί και δύο Wine Saturday's με τη συμμετοχή 10 οινοποιείων από τον αττικό αμπελώνα και τη Νεμέα. Σε αυτά τα events συχνά εντάσσονται και live kitchen για πιο ολοκληρωμένες εμπειρίες γευσιγνωσίας.

Το Wine Therapy δίνει επίσης έμφαση στα ελληνικά προϊόντα, με προσεγμένα platters τυριών και αλλαντικών – πολλά απ' αυτά από μικρούς παραγωγούς, όπως τυριά από τη Σέριφο ή την Καβάλα, αλλά και μανούρα Σίφνου.

Η ομάδα αποτελείται από εξειδικευμένους οινολόγους, με εμπειρία σε οινοποιεία και τρύγους στην Ελλάδα και στο εξωτερικό. Με σπουδές στο αντικείμενο και πρακτική εμπειρία σε παραγωγές όπως το Οινοποιείο Αρτέμις Καραμολέγος, το Domaine Sigalas στη Σαντορίνη και οινοποιεία στην Αυστρία, υποστηρίζουν γευσιγνωσίες, wine pairing και πιο εξειδικευμένα tasting events.

Extra tip: Μην χάσετε τις live bands δύο Κυριακές απόγευμα τον μήνα.



INFO

Λεωφόρος Κηφισίας 236
(εντός της στοάς Αίγλη)
2108019533

[f](#) Wine Therapy Kifissia
[@](#) winetherapykifissia



home Gourmet





ΟΙΚΟΣ ΤΣΑΓΙΟΥ MADRAS

50 χρόνια κουλτούρας τσαγιού στην Αθήνα



Στο κέντρο της Αθήνας, πολύ κοντά στο Σύνταγμα, το Madras House of Tea δεν είναι απλώς ένα tea shop, είναι ένας μικρός αστικός προορισμός για όσους παίρνουν το τσάι στα σοβαρά. Από το 1975 μέχρι σήμερα, ο Οίκος Τσαγιού Madras έχει χτίσει τη δική του κουλτούρα γύρω από την ποιότητα, την τεχνογνωσία και τη σύγχρονη tea εμπειρία, αποκτώντας φανατικό κοινό στην Αθήνα, και όχι μόνο. Το κατάστημα στη Βουλής συνδυάζει old-school γοητεία με boutique αισθητική, θυμίζοντας περισ-

σότερο σύγχρονο tea concept store παρά κλασικό κατάστημα. Στα ράφια του θα βρεις εκατοντάδες ποικιλίες τσαγιού από κάθε γωνιά του κόσμου, premium βότανα και αξεσουάρ παρασκευής που μετατρέπουν το καθημερινό tea ritual σε μικρή συνήθεια ευεξίας. Το καλοκαίρι, όμως, το Madras περνά σε άλλο mode. Τα signature ice teas του –φτιαγμένα από πραγματικά φύλλα τσαγιού, χωρίς συντηρητικά και περιττές προσθήκες– έχουν γίνει σταθερή στάση για όσους κινούνται στο κέντρο και ψάχνουν κάτι genuinely δροσιστικό. Φυσική γεύση, καθαρό προφίλ και μια πιο elevated εκδοχή του city refreshment.

Και για όσους δεν βρίσκονται στην Αθήνα, η εμπειρία συνεχίζεται online μέσα από το madras.gr, με signature blends, σπάνιες ποικιλίες και curated επιλογές, που φέρνουν τη φιλοσοφία του Madras σε όλη την Ελλάδα.

Πενήντα χρόνια μετά, το Madras House of Tea συνεχίζει να εξελίσσει την τέχνη του τσαγιού με σύγχρονη ματιά, urban αισθητική και σταθερή προσήλωση στην ποιότητα.

INFO

Βουλής 7 (εντός στοάς Μπολάνη) Σύνταγμα, 2103242777, madras.gr

f Madras House of Tea @ madrasgr_houseoftea



GREECE
DISTILLERY
GATSIOS
BLACK MUSCAT NY
Τσίπουρο
91/100
www.linotasted.com



ΤΣΙΠΟΥΡΟ
Γάτσιου
Est. 1878



Το αυθεντικό
Ηπειρώτικο Τσίπουρο!



gatsiosdistillery.com

Απολαύστε υπεύθυνα



Gia...giamas®

Η νέα γενιά της απόλαυσης έχει γεύση παράδοσης και new style, χωρίς προσθήκη ζάχαρης!



Υπάρχουν brands που δεν ακολουθούν απλώς τις τάσεις. Εξελίσσονται μαζί με τις γενιές που αλλάζουν τον τρόπο που ζουν, επιλέγουν και απολαμβάνουν την καθημερινότητά τους. Τα Gia...giamas είναι ένα από αυτά.

Η αυθεντική συνταγή της γιαγιάς Μαρίας από το 1957 περνά σε μια νέα εποχή μέσα από τη σειρά Gia...giamas, με τις γεύσεις Λεμονάδα και Ροζ Λεμονάδα. Η φιλοσοφία παραμένει ίδια: αληθινή γεύση, φυσική απόλαυση και συστατικά που έχουν λόγο ύπαρξης. Η διαφορά είναι πως σήμερα αφαιρούνται όλα όσα δεν χρειάζονται. Χωρίς προσθήκη ζάχαρης. Χωρίς γλυκαντικές ουσίες. Με τη γλύκα να προέρχεται αποκλειστικά από τα ίδια τα φρούτα.

Σε μια εποχή όπου οι Millennials, η Gen Z και η Gen Alpha διαβάζουν ετικέτες, αναζητούν καθαρές επιλογές και θέλουν προϊόντα που συνδυάζουν wellness, αισθητική και αυθεντικότητα, τα Gia...giamas έρχονται να γίνουν το νέο καθημερινό obsession του καλοκαιριού. Γιατί πλέον το healthy δεν σημαίνει συμβιβασμός στη γεύση. Και το «better for you» μπορεί να είναι ταυτόχρονα απολαυστικό, instagrammable και απόλυτα refreshing.

Τα Gia...giamas ακολουθούν τη φιλοσοφία του Clean Label με τρόπο ουσιαστικό. Είναι vegan friendly, χωρίς συντηρητικά, χωρίς αλλεργιογόνα και χωρίς γλουτένη, ενώ παράλληλα είναι γεμάτα βιταμίνες και αντιοξειδωτικά. Μια σύγχρονη επιλογή για όσους θέλουν να απολαμβάνουν κάτι δροσερό, φυσικό και πραγματικά ποιοτικό, από το πρωινό brunch μέχρι το beach picnic, το office break ή το απογευματινό meet-up με φίλους.

«Η ουσία του φρούτου». Ένα slogan που εκφράζει απόλυτα τη νέα φιλοσοφία της σειράς. Γιατί εδώ δεν υπάρχουν υπερβολές, τεχνητές ενισχύσεις ή περιττά συστατικά. Υπάρχει μόνο η αυθεντική γεύση του φρούτου, σε μια πιο καθαρή, πιο σύγχρονη και πιο συνειδητή εκδοχή της.

Η νέα σειρά Gia...giamas, χωρίς προσθήκη ζάχαρης, αποδεικνύει ότι η παράδοση μπορεί να γίνει το απόλυτο trend όταν εξελίσσεται σωστά. Με premium αισθητική, clean ingredients και γεύση που θυμίζει ελληνικό καλοκαίρι, έρχεται να συνδέσει τις αναμνήσεις των προηγούμενων γενιών με τον τρόπο ζωής της επόμενης.

INFO

[giagamasonline](#)
 [giagamasonline](#)

ΑΠΟ ΤΟ
1957

Για...giamas®

Η Ουσία Του Φρούτου

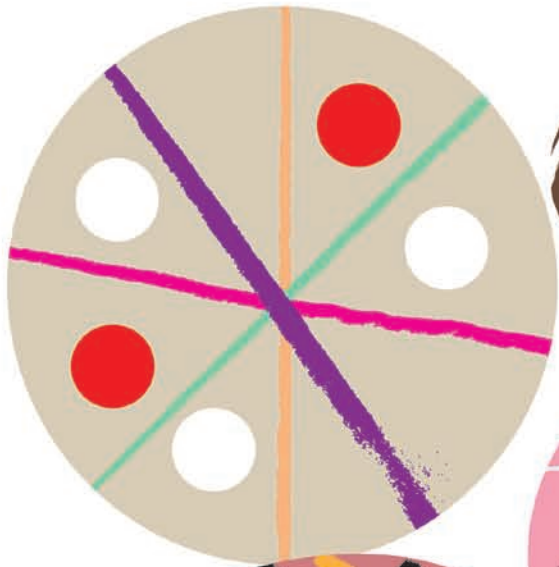
Η ΓΕΥΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ

ΧΩΡΙΣ
ΠΡΟΣΘΗΚΗ
ΖΑΧΑΡΗΣ

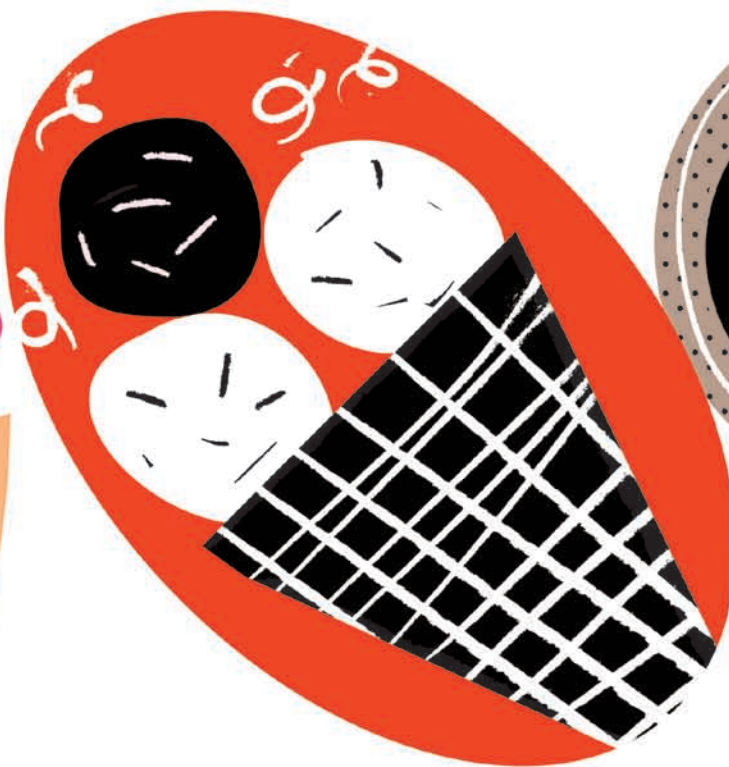
-  CLEAN LABEL
-  VEGAN FRIENDLY
-  ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ
-  ΧΩΡΙΣ ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΑ
-  100% ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΦΡΟΥΤΑ
-  ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ



Η γλύκα προέρχεται
μόνο από τα ίδια τα φρούτα!



Sweet ATHENS t



Το καλοκαιράκι είναι εδώ και δεν υπάρχει τίποτα που να λαχταράς περισσότερο από ένα ωραίο, ξεχωριστό παγωτό. Αλλά όχι οποιοδήποτε παγωτό! Εμείς μιλάμε για εκείνο το παγωτό που δεν μοιάζει με κανένα άλλο... Τα παγωτά της Kayak ξεχωρίζουν για δύο λόγους. Πρώτον γιατί χρησιμοποιούν κορυφαίες πρώτες ύλες: φρέσκο ελληνικό γάλα, αληθινά φρούτα, εκλεκτούς ξηρούς καρπούς και τις καλύτερες σοκολάτες στον κόσμο (Valrhona, Callebaut). Και δεύτερον γιατί έχουν γεύσεις που ξεφεύγουν από τα συνηθισμένα, ενώ κάθε καλοκαίρι παρουσιάζουν ακόμη μία μοναδική γεύση ξεπερνώντας τον εαυτό τους.

Για αυτό το καλοκαίρι, λοιπόν, η Kayak επανέρχεται με δύο ολοκαίνουργιες και extraordinary γεύσεις: Lemon Pie και Matcha Latte! Εννοείται ότι έχουμε ήδη δοκιμάσει και τις δύο! Το Lemon Pie έχει ζύσμα lime, βελούδινη κρέμα λεμονιού και χειροποίητη μαρέγκα (που πραγματικά κάνει όλη τη διαφορά). Είναι ένα παγωτό δροσερό πολύ, με μια ευχάριστη οξύτητα, αλλά και με τη γλυκά της μαρέγκας. Ακριβώς σαν να τρως μια Lemon Pie! Όσο για το Matcha Latte, που φτιάχνεται με βιολογικό τσάι μάτσα και θυμαρίσιο μέλι (μα τι ωραίο συνδυασμός!), συνδυάζει τη γήινη ένταση του ασιατικού πράσινου τσαγιού με τη γλυκάδα του μελιού, κι επιπλέον έχει απαλή υφή. Να για κάτι τέτοιες γεύσεις τα Kayak είναι (εδώ και χρόνια) τα αγαπημένα μας παγωτά. Είναι γεύσεις που δεν σε απογοητεύουν ποτέ, ούτε σε δημιουργικότητα και φαντασία ούτε, φυσικά, σε ποιότητα.

Τις καινούργιες γεύσεις, μαζί με πολλές (αλλά πολλές!) ακόμα μπορείς να τις δοκιμάσεις χαζεύοντας τον Παρθενώνα, καθώς πρόσφατα άνοιξε στη Διονυσίου Αρεοπαγίτου (αριθμός 1) η νέα boutique της Kayak. Το νέο κατάστημα στη σκιά της Ακρόπολης έρχεται να προστεθεί στο δίκτυο των boutiques Kayak, φέρνοντας την εμπειρία του βραβευμένου παγωτού Kayak (19 διεθνείς διακρίσεις Great Taste Awards παρακαλώ!) στην καρδιά της Αθήνας. Αυτό, όμως, δεν είναι το μοναδικό νέο: πριν λίγο καιρό η Kayak άνοιξε και την πρώτη της boutique στο εξωτερικό και συγκεκριμένα στο Bahrain! Κι αν μας ρωτάτε, νομίζουμε ότι η Kayak έχει όλα τα φόντα για να κατακτήσει τον κόσμο...

INFO

www.kayak.gr

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



KAYAK

Οι νέες γεύσεις Kayak είναι ό,τι ζητάς από το καλοκαίρι



ZUCCHERINO

Το πιο απολαυστικό summer obsession της Αθήνας



Η Αθήνα το καλοκαίρι έχει τους δικούς της κανόνες: βόλτες μετά τη δουλειά, αυθόρμητα city dates, στάσεις στο κέντρο χωρίς πρόγραμμα και εκείνη τη μόνιμη ανάγκη για κάτι παγωμένο που να λειτουργεί σαν μικρή απόδραση από τη ζέση. Κάπου εκεί, τα Zuccherino επιστρέφουν δυναμικά και μετατρέπουν το gelato σε απόλυτο summer ritual.

Η πρώτη κουταλιά από το νέο CHOCO KRATS made with KITKAT® αρκεί για να

καταλάβεις γιατί έχει γίνει ήδη viral. Είναι από εκείνες τις γεύσεις που δεν θες να δώσεις ούτε μία κουταλιά. Πλούσιο σοκολατένιο gelato, βελούδινη υφή και τραγανά «krats» γκοφρέτας KITKAT® δημιουργούν έναν συνδυασμό που ισορροπεί τέλεια ανάμεσα στο creamy και το crispy.

Η καλοκαιρινή συλλογή εμπλουτίζεται δυναμικά με τη νέα οικογένεια CRACKS, που έρχεται για να απογειώσει ακόμη περισσότερο την εμπειρία. Franui Choco Cracks, Hazelnut Cookie Caramel Cracks και Dubai Choco Cracks συνδυάζουν πλούσιες επικαλύψεις, έντονες αντιθέσεις και απολαυστική τραγανότητα που «σπάει» κυριολεκτικά μπροστά σου. Και φυσικά, το καραμελωμένο μπισκότο made with Lotus Biscoff® παραμένει το απόλυτο comfort scoop.

Στο κατάστημα στην Κολοκοτρώνη 18 το mood είναι ξεκάθαρο: Top it - Dip it - Love it. DIY ice cream sticks, toppings, σοκολάτες, pralines και το scoop by scoop concept με 6 ή 12 διαφορετικές γεύσεις κάνουν κάθε επίσκεψη να μοιάζει με παιχνίδι. Πατι στα Zuccherino το gelato δεν είναι απλώς γλυκό, είναι καλοκαιρινή εμπειρία πόλης.



INFO

www.zuccherino.gr

Facebook icon zuccherino.gr

Instagram icon zuccherino.gr

ΚΟΣΜΙΚΟΝ

Η γλυκιά ιστορία της πόλης από το 1961



Το Κοσμικόν δεν φτιάχνει απλώς γλυκά – δημιουργεί συνθήκες. Από τον Άγιο Νικόλα, το 1961, όπου ο Λεωνίδας Παλαμίδης και ο Δημήτρης Τελώνης άνοιξαν το πρώτο ζαχαροπλαστείο, μέχρι σήμερα, η ιστορία του μοιάζει να γράφεται με άρωμα βουτύρου και καραμελωμένης κρέμας. Λένε πως όταν ψήνεται το γαλακτομπούρεκο, η πόλη σχεδόν σταματά για λίγο – και ίσως δεν έχουν άδικο.

Το γαλακτομπούρεκο του Κοσμικόν έχει αποκτήσει σχεδόν μυθική υπόσταση. Χειροποίητο φύλλο, φρέσκο γάλα, αυγά, σιμιγδάλι και βούτυρο γάλακτος

συνθέτουν μια συνταγή που παραμένει αναλλοίωτη στον χρόνο, σαν μικρή γευστική εμμονή που δικαιώνεται σε κάθε μπουκιά. Είναι από εκείνα τα γλυκά που δεν χρειάζονται περιγραφή, μόνο σιωπή για λίγα δευτερόλεπτα. Κι όμως, το Κοσμικόν δεν σταματά εκεί. Πάστες, τάρτες, κοκκία και παραδοσιακά σιροπιαστά γεμίζουν τις βιτρίνες του, μαζί με custom τούρτες για κάθε περίπτωση. Σημαντική θέση έχει και το παγωτό ημέρας, φτιαγμένο με αγνό γάλα, που λειτουργεί σαν μικρή καλοκαιρινή απόδραση μέσα στην πόλη.

Από τις πρώτες ουρές στο μικρό πεζοδρόμιο μέχρι τη σημερινή του παρουσία σε ολόκληρη την Αθήνα, το Κοσμικόν παραμένει σταθερό σημείο αναφοράς για όσους πιστεύουν ότι ένα καλό γλυκό δεν είναι απλώς επιδόρπιο αλλά μνήμη.

Extra tip: Τα ζαχαροπλαστεία Κοσμικόν μπορούν να αναλάβουν κάθε επαγγελματική ή προσωπική σας εκδήλωση με τον πιο γλυκό τρόπο!



INFO

ΑΓ. ΝΙΚΟΛΑΟΣ:
Λ. Ιωνίας 104
2108649124

ΑΓ. ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ:
Χρυσοστόμου
Σμύρνης 69
2102023350

Π. ΦΑΛΗΡΟ:
Αγ. Αλεξάνδρου 102
& Ζησιμοπούλου
2109811677

ΑΓ. ΜΑΡΙΝΑ:
Ιερά Οδός 335
2105447828

ΓΛΥΦΑΔΑ:
Πλ. Βάσως Κατράκη 6
2108943919

ΑΓ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ:
Χαλανδρίου 34
2106086337

www.kosmikon.eu

Facebook icon kosmikon

zaxaroplasteia

Instagram icon kosmikon_

zaxaroplasteia

CHOUREAL

Τα χειροποίητα profiteról που έγιναν viral



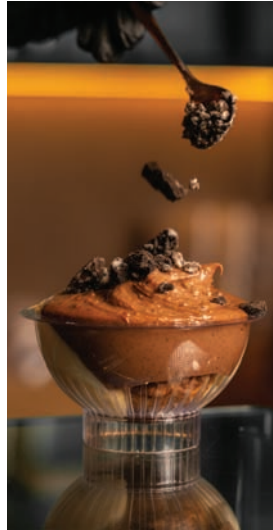
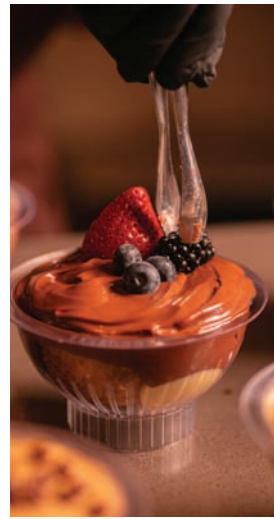
Οι συστάσεις για το Choureal είναι μάλλον πλέον περιττές. Το pastry spot, που ξεκίνησε το 2014 στη Θεσσαλονίκη, έχει αποκτήσει φανατικό κοινό και στην Αθήνα, με καταστήματα σε Σύνταγμα, Χαλάνδρι και Γλυφάδα, ενώ τα επόμενα βήματά του ίσως το οδηγήσουν και εκτός Ελλάδας.

Πίσω από το concept βρίσκεται ο Miles (Αναστάσιος Σκλήρης), γεννημένος στο Λονδίνο από Θεσσαλονικείς γονείς, που θέλησε να δημιουργήσει ένα μονοθεματικό κατάστημα στα πρότυπα του εξωτερικού: απόλυτα εξειδικευμένο, με

χειροποίητα γλυκά και κορυφαίες πρώτες ύλες. Έτσι γεννήθηκε το Choureal, ένα λογοπαίγνιο ανάμεσα στο «choux» και το «real», όπου θα βρείτε tailor-made profiteról.

Τα σου παρασκευάζονται εκείνη τη στιγμή, γι' αυτό και είναι πάντα φρέσκα, ενώ οι κρέμες του – σε μια ποικιλία επιλογών που ξεχωρίζουμε την κρέμα φιστίκι και την bitter σοκολάτα – φτιάχνονται καθημερινά με προσεγμένα υλικά, που συχνά προμηθεύεται από το εξωτερικό, όπως το βούτυρο από τη Βρετανία της Γαλλίας και η ιδιαίτερη βανίλια Μαδαγασκάρης από τη Νέα Ζηλανδία. Στην επιλογή της σοκολάτας επιμένει πάντα στις Noalya και Valrhona – τα καλύτερα brands της αγοράς.

Ο Miles αγαπά τους συνεχείς πειρατισμούς και τις εποχικές γεύσεις. Τρεις είναι οι νέοι κωδικοί που ανυπομονούμε να δοκιμάσουμε. Ξεκινάμε με το éclair παγωτό, που γεμίζεται επί τόπου με γεύση της επιλογής σας – που παρασκευάζουν οι ίδιοι – και καλύπτεται με ζεστό γλάσο σοκολάτας. Ακολουθεί το καλοκαιρινό δροσερό profiteról με λευκή σοκολάτα, στραγγιστό γιαούρτι και μέλι, αλλά κι αυτό με το γιούζου. Άλλες επιλογές που προτείνουμε είναι τα δροσερά éclair mojito και τα μάνγκο σου!



INFO

ΣΥΝΤΑΓΜΑ:
Ερμού 18 & Διομείας 2
2103317883

ΧΑΛΑΝΔΡΙ:
Ιφικράτους 2
2106839913

ΓΛΥΦΑΔΑ:
Λαζαράκη 39
2108980988

f choureal.profiterole
@ choureal_profiterole

OVEROLL CROISSANTERIE

Η ολοκληρωμένη brunch & bakery εμπειρία



Από το πρώτο του κατάστημα μέχρι τα νέα concepts σε Γλυφάδα και Κολωνάκι, το Overoll έχει καταφέρει να δημιουργήσει μια ξεχωριστή φιλοσοφία γύρω από το χειροποίητο γαλλικό κρουασάν και τη σύγχρονη bakery εμπειρία στην πόλη. Με επίκεντρο την καθημερινή παραγωγή, τη γαλλική τεχνική και τις premium πρώτες ύλες, το brand έχει εξελιχθεί σε σημείο αναφοράς για όσους αναζητούν δημιουργικές εκδοχές στο pastry, specialty coffee και elevated all-day απολαύσεις.

Η artisanal φιλοσοφία του Overoll αποτυπώνεται σε κάθε λεπτομέρεια, από την παρασκευή των signature croissant μέχρι τη συνολική εμπειρία

που προσφέρει στον επισκέπτη. Ο minimal urban χαρακτήρας των χώρων, σε συνδυασμό με τη ζεστή και φιλόξενη αισθητική, διαμορφώνουν ένα σύγχρονο French bakery destination, που ξεφεύγει από την τυπική εικόνα ενός bakery spot.

Με την προσθήκη των δύο νέων σημείων Overoll «The Brunch Spot» σε Γλυφάδα και Κολωνάκι, το concept διευρύνεται ακόμη περισσότερο, βάζοντας στο επίκεντρο ένα ολοκληρωμένο brunch & bakery experience. Εκεί, τα signature χειροποίητα croissant συναντούν brunch προτάσεις σχεδιασμένες για all-day enjoyment, σε έναν χώρο που συνδυάζει άνεση, σύγχρονη αισθητική και elevated φιλοξενία.

Ανάμεσα στις νέες αφίξεις, που ήδη συζητιούνται, ξεχωρίζει το «Cronie», το νέο launch του Overoll, που κινείται ανάμεσα στο dessert και το pastry experience. Πρόκειται για χειροποίητο butter croissant γεμισμένο με soft παγωτό βανίλια Μαδαγασκάρης από φρέσκο γάλα, το οποίο ολοκληρώνεται με toppings όπως pistachio, salted caramel, praline και exotic στοιχεία. Ένα προϊόν που εκφράζει ιδανικά τη φιλοσοφία του Overoll και θέλεις να δοκιμάξεις ξανά.



INFO

Αιγάλεω, Γλυφάδα
Θεσ/νίκη, Κολωνάκι
Μαρούσι, Ν.Ερυθραία
Ν. Σμύρνη, Πανόρμου
Αθήνα - Πραξιτέλους

Χαλάνδρι
f overoll.
croissanterie
@ overoll.
croissanterie

ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟ ΚΑΓΓΕΛΗΣ

Τα παγωτά του καλοκαιριού μας!



Λένε πως δεν γίνεται να αγαπάς τα γλυκά και να μην είσαι καλός άνθρωπος, γιατί, αν αγαπάς τα γλυκά, μένεις για πάντα παιδί! Θυμηθείτε τον εαυτό σας όταν ήσασταν παιδιά, που τραβούσατε τη μαμά από το χέρι για να σας πάρει παγωτό. Τώρα μεγαλώσαμε και τον δρόμο τον ξέρουμε, βρίσκεται στον Ζωγράφου από το 1982 και είναι το φημισμένο Ζαχαροπλαστέιο Καγγέλης. Τα πάντα εδώ είναι ολόφρεσκα, φτιάχνονται καθημερινά στο εργαστήριό τους, με άριστες πρώτες ύλες, αγάπη και τέχνη. Πρωταγωνιστής όμως του

καλοκαιριού δεν θα μπορούσε να είναι άλλος από το παγωτό! Καΐμακι, βύσσινο, κρέμα βανίλια, σοκολάτα, παρφέ κρέμα και σοκολάτα και άλλα πολλά, με το κιλό αλλά και φοβερά παγωτίνα, όπως και παγωτό σε κυπελάκι, με δύο μπάλες, με τρεις, με τέσσερις μπάλες – με όσες τραβάει η όρεξή σας!

Εδώ όμως θα ανακαλύψετε κι ένα σωρό ακόμη γλυκά που θα σας ξετρελάνουν – γι' αυτά έρχονται μέχρι του Ζωγράφου άνθρωποι απ' όλη την Αθήνα. Τα μακαρόν έχουν αφήσει εποχή, τα γλυκά ταψιού, όπως ο μπακλαβάς και το κανταΐφι, θα σας μείνουν αξέχαστα, τα βουτήματα θα σας συναρπάσουν, οι πάστες και οι τούρτες είναι μαγικές! Ακόμα θα βρείτε κέικ, τσουρέκια, σοκολάτκια, καριόκες, τρουφάκια, ό,τι ονειρεύτηκε καθένας από εμάς που αγαπάει τα γλυκά.

Το ζαχαροπλαστέιο είναι ανοιχτό καθημερινά 07.00 με 22.30, κι εκτός από γλυκά θα σας προσφέρει και πολύ ωραίο καφέ, ενώ θα αναλάβει με τον καλύτερο τρόπο να ετοιμάσει τις πιο ιδιαίτερες σας στιγμές, προσωπικές και επαγγελματικές.



INFO

Χλόης 37 &
Λεωφόρος Κουσιδη
Γρηγορίου 30
Ζωγράφου
2107756729
zaxaroplasteio
kaggelis#

TULUMBAKI

Ο λόγος που δεν μένεις στο ένα τουλουμπάκι



Στο κέντρο της Αθήνας, το Tulumbacki Central φέρνει στο προσκήνιο ένα γλυκό που έχει αποκτήσει φανατικό κοινό: το διάσημο τουλουμπάκι. Με πολυετή παρουσία στην Καλλιθέα, το Tulumbacki επεκτείνεται δυναμικά, κάνοντας το signature προϊόν του πιο εύκολα προσβάσιμο μέσα στην πόλη. Ο χώρος λειτουργεί καθημερινά από τις 09.00 έως τις 21.00 και τα Σάββατοκύριακα 10.00 με 20.00.

Η βάση της επιτυχίας παραμένει η σταθερή ποιότητα και η εξειδίκευση στο συγκεκριμένο γλυκό. Το τουλουμπάκι

παρασκευάζεται και τηγανίζεται μέχρι να αποκτήσει τραγανή υφή και στη συνέχεια βυθίζεται στο σιρόπι, που περιλαμβάνει νότες βανίλιας ή ροδόνηρου. Το αποτέλεσμα είναι ένα γλυκό με έντονη... γλυκύτητα, τραγανό εξωτερικά και μαλακό εσωτερικά.

Η γκάμα έχει εξελιχθεί πέρα από την κλασική εκδοχή, με επιλογές που περιλαμβάνουν γέμιση κρέμας βανίλιας, κρέμα λεμονιού, αλλά και επικάλυψη με τριμμένο φιστίκι Αιγίνης, καρύδι ή αμύγαλο. Ξεχωρίζει και η εκδοχή με κρέμα καφέ espresso, που προσθέτει μια πιο σύγχρονη διάσταση στο παραδοσιακό γλυκό.

Η πορεία της επιχείρησης συνεχίζεται με επόμενο βήμα τη μεταφορά της παραγωγής σε νέο, σύγχρονο εργαστήριο στον Βύρωνα τον Μάιο του 2026, ενισχύοντας περαιτέρω τη δυναμική της.

Είτε για μια στάση στο κέντρο είτε ως επιλογή για δώρο, τα περίφημα τουλουμπάκια διατίθενται και μέσω πλατφορμών διανομής, καλύπτοντας εύκολα και γρήγορα κάθε σημείο της πόλης.



INFO

Tulumbacki Central:
Πανεπιστημίου 57
Αθήνα
2112185997
Tulumbacki:
Πλάτωνος 17
Καλλιθέα
2155051460
tulumbaki

Καυτό μεσημέρι καλοκαιριού. Η ζέστη είναι αφόρητη, αλλά ξαφνικά θυμάσαι ότι στην κατάψυξη έχεις ένα μικρό θησαυρό: παγωτίνια! Το παγωτίνι είναι αυτό ακριβώς που χρειάζεσαι τις δύσκολες ώρες της λιγούρας. Όχι πολύ μεγάλο, ούτε πολύ μικρό, ακριβώς τόσο όσο. Δαγκώνεις και λιώνεις. Αλλά σου έχει περάσει ποτέ από το μυαλό ποιος το σκέφτηκε; Λοιπόν, η ιστορία αυτής της λιχουδιάς ξεκίνησε πολλά χρόνια πριν και λίγα χιλιόμετρα μακριά.

«**Το 1945 ο παππούς μου** ξεκίνησε να φτιάχνει παγωτό στο εργαστήριό του. Ύστερα γυρνούσε στις γειτονιές του Βόλου μαζί με 20 πωλητές και τα καρότσια τους και πουλούσαν το παγωτό του». Αυτή είναι η αρχή της ιστορίας των Παγωτών Πήλιο, όπως την αφηγείται ο Στέλιος Πεπονόπουλος, εκ των ιδιοκτητών και μέλος της τρίτης γενιάς της οικογένειας. Αυτό το μικρό εργαστήριό του παππού γρήγορα εξελίχθηκε. Έγινε βιοτεχνία, μπήκε στον χώρο του τυποποιημένου παγωτού και το 1998 άλλαξε για πάντα την αγορά του παγωτού στην Ελλάδα: με το παγωτίνι! Ναι, σωστά καταλάβατε: το παγωτίνι ξεκίνησε από τον Βόλο και από εκεί μπήκε σε όλα τα ψυγεία της χώρας.

Σήμερα τα Παγωτά Πήλιο είναι η μοναδική εταιρεία στην Ελλάδα που εξειδικεύεται στο παγωτίνι, εξειδίκευση που δεν κρύβει πίσω της μονάχα μια εμπειρία χρόνων, αλλά και την ίδια την εφεύρεση του παγωμένου γλυκίσματος. Πλέον η εταιρεία παράγει περισσότερους από 40 κωδικούς (δηλαδή μιλάμε για πραγματικά πολλά παγωτίνια!), που στη συνέχεια διανέμει σε όλη την Ελλάδα αλλά και την Κύπρο.

Πρώτες στις προτιμήσεις του ελληνικού κοινού έρχονται σταθερά οι γεύσεις βανίλια-σοκολάτα. Αλλά καθώς τα Παγωτά Πήλιο είναι μια εξαιρετικά καινοτόμα εταιρεία (όπως άλλωστε έχει αποδείξει πολλές φορές στη διάρκεια της μακρόχρονης πορείας της), η ποικιλία στις γεύσεις δεν εξαντλείται. Έτσι, στο portfolio της θα βρούμε επίσης παγωτίνια τύπου snickers και speculoos, πυραυλάκια με γεύση bueno ή με βανίλια και σιρόπι κόκκινων φρούτων, όπως και το δικής τους παραγωγής σαραγλί που γεμίζεται με παγωτό βανίλια (έπος!).

Όλες αυτές οι παγωμένες λιχουδιές ταξιδεύουν, όπως είπαμε, σε όλη την Ελλάδα και την Κύπρο, μέσω χονδρικής πώλησης. Ζητήστε τα, λοιπόν, από το ζαχαροπλαστείο ή το αρτοποιείο της γειτονιάς σας!

INFO

www.pilioicecream.com

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



ΠΑΓΩΤΑ ΠΗΛΙΟ

Η εταιρεία που εφηύρε το παγωτίνι!





Θεσσαλονίκη
Taste



Υπάρχουν κάποιες συνήθειες που δεν αλλάζουν όσο περνούν τα χρόνια. Μένουν σταθερές γιατί δένουν με στιγμές που επιστρέφουν ξανά και ξανά, αποκτώντας διαφορετική σημασία κάθε φορά. Τα Ζαχαροπλαστεία Μίλτος ανήκουν σε αυτή την κατηγορία. Εδώ και 50 χρόνια είναι κομμάτι της καθημερινότητας της Θεσσαλονίκης, συνδεδεμένα με οικογενειακές συνήθειες, μικρές χαρές και στιγμές που δεν χρειάζονται αφορμή για να συμβούν.

Το «Ραντεβού στον Μίλτο» εκφράζει αυτήν ακριβώς τη σχέση. Μια φράση που προκύπτει φυσικά μέσα στην καθημερινότητα. Όταν κανονίζεται μια επίσκεψη, όταν χρειάζεσαι κάτι γλυκό για το σπίτι, όταν μια απλή συνάντηση αποκτά τον πρωταγωνιστή της γύρω από ένα τραπέζι.

Η συνέπεια στις συνταγές είναι αυτό που έχει χτίσει τη διαχρονικότητα του Μίλτου. Οι γεύσεις παραμένουν ίδιες, αναγνωρίσιμες, χωρίς εκπλήξεις και χωρίς αλλαγές που να αλλοιώνουν τον χαρακτήρα τους. Το προφιτερόλ, το αρμενοβίλ, η πάστα μόκα και η σοκολατίνα έχουν συνδεθεί με στιγμές που δεν ξεχνάς ποτέ.

Έμπαινες για ένα παγωτό χωνάκι – συνήθως σοκολάτα. Εβγαίνες με περισσότερα και χαμόγελο αυθεντικό! Κάθε Κυριακή το ίδιο προφιτερόλ στο τραπέζι. Και η ίδια προσμονή.

Σε πολλά σπίτια της Θεσσαλονίκης ο Μίλτος είναι συνδεδεμένος με γιορτές και οικογενειακές συγκεντρώσεις. Χριστούγεννα, Πάσχα, γενέθλια, αλλά και πιο απλές επισκέψεις, όπου ένα κουτί με γλυκά γίνεται μέρος της συνάντησης χωρίς δεύτερη σκέψη. Μία τελετουργία που έχει ενσωματωθεί σε βιώματα που επαναλαμβάνονται μέσα στον χρόνο. Σοκολατάκια, κεράσματα, χειροποίητες πίτες και πιτάκια, μπατόν σαλέ και τσουρέκι καλύπτουν καθημερινές στιγμές, ενώ γεύματα ημέρας, τορτίγιες, σάντουιτς και σαλάτες συμπληρώνουν την επιθυμία μιας πιο ολοκληρωμένης πρότασης.

Με 10 καταστήματα στη Θεσσαλονίκη, ο Μίλτος παραμένει κοντά σε κάθε γειτονιά της πόλης, ενώ το e-shop miltos.gr δίνει τη δυνατότητα οι γεύσεις αυτές να φτάνουν παντού. Η υπηρεσία catering συμπληρώνει αυτή τη σχέση, καλύπτοντας από μικρές συγκεντρώσεις μέχρι μεγαλύτερες εκδηλώσεις, με την ίδια συνέπεια.

Στο τέλος, αυτό που μένει δεν είναι μόνο η γεύση, αλλά η στιγμή που τη συνοδεύει. Και αυτή η στιγμή είναι που κάνει το ραντεβού να δίνεται ξανά, φυσικά, στο ίδιο σημείο. Ραντεβού στον Μίλτο.

INFO

ΚΕΝΤΡΙΚΟ: Στέλιου Καζαντζίδη 37, Θέρμη
2310476187 & 189

ΤΣΙΜΙΣΚΗ: Τιμισκιά 82, 2310222120

ΔΕΛΦΩΝ: Δελφών & Μαρτίου, 2310319413

ΒΟΤΣΗ: Ελ. Βενιζέλου 8, 2310431429

ΧΑΡΙΛΑΟΥ: Αλ. Παπαναστασίου 133, 2310325272/

Γιάννη Αγγέλου 13, 2310323279

ΑΓ. ΙΩΑΝΝΗΣ: Γ. Γεννηματά 34, 2310445328

ΠΕΡΑΙΑΣ: Ανθέων 44, 2392027078

ΕΓΝΑΤΙΑ: Κ. Καραμανλή 35, 2310989980

ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ: Λεωφόρος Εθνικής
Αντιστάσεως 10, 2310433284

www.miltos.gr

 miltos.gr

 miltos_patisserie_catering



ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΑ ΜΙΛΤΟΣ

Μια γλυκιά ανάμνηση που ανήκει σε κάθε σπίτι



MAESTRANZA

Σύγχρονο comfort food
με ελληνική ταυτότητα



Αν αγαπάτε πραγματικά το καλό φαγητό, το Maestranza στη Θεσσαλονίκη αξίζει σίγουρα μια θέση στη λίστα σας. Από το 2022, έχει καθιερωθεί ως ένας ξεχωριστός γαστρονομικός προορισμός, δίνοντας νέα διάσταση στο σύγχρονο comfort food. Ο χώρος, με minimal και industrial αισθητική, που φέρει την υπογραφή της αρχιτεκτόνισσας Βίλη Ράπαντα, ξεχωρίζει για τη μεγάλη ξυλόφουρνη κατασκευή που πρωταγωνιστεί στην ανοιχτή κουζίνα και χαρίζει ιδιαίτερο χαρακτήρα στις δημιουργίες του εστιατορίου. Το μενού επιμελείται ο σεφ Παύλος Κυριάκης

παρουσιάζοντάς μας νέα πιάτα κάθε μήνα, με τον σεφ και ιδιοκτήτη Κώστα Παπαδόπουλο –συνεχίζοντας την οικογενειακή του παράδοση στην εστίαση– να επιλέγει εξαιρετικές πρώτες ύλες, πολλές από τις οποίες προέρχονται από ιδιόκτητη μονάδα microfarming σε συνεργασία με το γεωπονικό τμήμα του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, καθώς και από παραγωγούς της γύρω περιοχής. Καθίστε κοντά στο πάσο και παρακολουθήστε την προετοιμασία πιάτων όπως την αγκινάρα στη σχάρα με αρακά, πουρέ κουνουπίδι, σάλτσα ασύρτικου κρασιού και καμένο βούτυρο, την κρέμα μαύρης τρούφας με άγρια μανιτάρια, το σουβλάκι αρνί με αγκινάρα Ιερουσαλήμ, baby καρότα και παστινάκι στο μαντέμι. Η φιλοσοφία του Maestranza βασίζεται στη χειροποίητη παραγωγή: ψωμί με πολύχρονο προζύμι, τυριά από φρέσκο γάλα φάρμας και μια προσεγμένη λίστα κρασιών από τον ελληνικό αμπελώνα, από τα οποία το 80% είναι ήπιας παρέμβασης.

Extra tip: Μετά το four hands event με τους σεφ Παύλο Κυριάκη και Θάνο Φέσκο ακολουθούν και άλλες εκδηλώσεις, μείνετε συντονισμένοι στα social του Maestranza!



INFO

Πτολεμαίων 29B
Θεσσαλονίκη
2310555150
f Maestranza
i Maestranza

LAS RAMBLAS

Το all day spot της πόλης



Το Las Ramblas έχει καταφέρει να γίνει ένα από τα πιο αγαπημένα all day spots της Θεσσαλονίκης, συνδυάζοντας specialty coffee κουλτούρα, σύγχρονο brunch και απογευματινά vibes, που θυμίζουν μικρό city escape μέσα στην πόλη.

Από τις πρώτες ώρες της ημέρας, ο χώρος γεμίζει με κόσμο που αναζητά καλό καφέ, matcha lattes και comfort γεύσεις. Το menu κινείται ανάμεσα σε classic brunch επιλογές και πιο

elevated προτάσεις, με pancakes, french toast, eggs benedict, burgers και πιάτα που έχουν αποκτήσει το δικό τους φανατικό κοινό.

Τα weekends αποκτούν ακόμη περισσότερο χαρακτήρα μέσα από τα θεματικά live brunches, όπου η μουσική γίνεται κομμάτι της εμπειρίας και δημιουργεί μια πιο lively ατμόσφαιρα, που σε κάνει να θέλεις να μείνεις λίγο παραπάνω.

Όσο περνά η ώρα, το Las Ramblas αλλάζει ρυθμό και γίνεται το ιδανικό σημείο για after work cocktails. Signature drinks, χαλαρή ενέργεια και cosy urban αισθητική δημιουργούν το κατάλληλο σκηνικό για απογευματινά meet ups και βραδινές εξόδους στο κέντρο της πόλης.

Ξεχωριστή θέση στο concept του χώρου έχουν και τα θεματικά workshops που διοργανώνονται συχνά, προσφέροντας μια πιο interactive εμπειρία στους επισκέπτες. Και κάπου ανάμεσα σε δημιουργικές στιγμές, μουσικές και συζητήσεις, ένα ποτήρι κρασί γίνεται πάντα μέρος της εμπειρίας.



INFO

Αγίας Θεοδώρας 8
Θεσσαλονίκη
2310261529
f Las Ramblas Skg
i lasramblas.skg

SIGNORA TRATTORIA

Η αυθεντική ιταλική trattoria



Κομψή, ζεστή και φιλόξενη, η Signora Trattoria σε ταξιδεύει γευστικά σε μια αυθεντική γειτονιά της Τοσκάνης. Η κουζίνα βασίζεται σε εξαιρετικές πρώτες ύλες και σε συνταγές που τιμούν την ιταλική παράδοση, με πιάτα φτιαγμένα με φροντίδα και ισορροπία.

Ο κατάλογος χωρίζεται στις κλασικές ιταλικές κατηγορίες –Antipasti, Primi, Secondi, Pizza και Dolci–, προσκαλώντας τον επισκέπτη σε ένα ολοκληρωμένο γαστρονομικό ταξίδι. Από τα Antipasti ξεχωρίζει το αυθεντικό Vitello Tonnato, που συνδυάζει λεπτοκομμένες φέτες μοσχαριού με βελουδίνη σάλτσα τόνου. Στα Primi, η Carbonara αποτελεί must επιλογή: αυθεντική συνταγή με guanciale, αυγό, pecorino Romano και φρεσκοτριμμένο πιπέρι, αποδεικνύοντας πως η α-

πλόττητα μπορεί να είναι ακαταμάχητη. Φυσικά, δεν γίνεται να φύγετε χωρίς να δοκιμάσετε κάποια από τις ξακουστές πίτσες της. Φτιαγμένες με παραδοσιακό ζυμάρι αργής ωρίμανσης 48 ωρών, οι πίτσες της ισορροπούν ιδανικά ανάμεσα στην αυθεντικότητα και τη νοστιμιά. Από την κλασική Margherita μέχρι την πικάντικη και γεμάτη χαρακτήρα Diavola, κάθε επιλογή αποτυπώνει την πραγματική ιταλική φιλοσοφία της πίτσας.

Στα Secondi, το Guancia Brasata με μοσχαρίσια μάγουλα ξεχωρίζει για τη βαθιά, μεστή του γεύση και τη βελουδίνη υφή του, αποτελώντας ένα πιάτο που εκφράζει ιδανικά τη θαλπωρή και τη γενναιοδωρία της ιταλικής κουζίνας.

Ο σεφ δημιουργεί καθημερινά πιάτα με βάση την εποχικότητα, που προέρχονται από διάφορες περιοχές της Ιταλίας και αλλάζουν συνεχώς. Με λίγα λόγια, ποτέ δεν ξέρετε πότε θα υπάρχει η έκπληξη στο μενού, κάτι νέο και διαφορετικό για να γευτείτε! Και επειδή κάθε αυθεντικό ιταλικό γεύμα αξίζει ένα δυνατό φινάλε, το ιστορικό τυράμισου της Signora Trattoria είναι ο ιδανικός επίλογος: σαβαγιάρ βουτηγμένα σε αρωματικό espresso, ανάλαφρη κρέμα μασκαρπόνε και πλούσιο κακάο συνθέτουν ένα γλυκό που δύσκολα ξεχνάς.



INFO

Παύλου Μελά 38
Θεσσαλονίκη, 2310238233
www.signoratrattoria.gr

signora trattoria
 signora.trattoria

TASTE VOICE 2026

ΝΕΑ ΔΙΑΓΩΝΙΟΣ

Η γαστρονομική εξέλιξη της Θεσσαλονίκης



Στην εμβληματική ακτή της πόλης, εκεί όπου η κληρονομιά της Θεσσαλονίκης συναντά τον ορίζοντα του Θερμαϊκού, η Νέα Διαγωνίος γράφει το δικό της κεφάλαιο στη σύγχρονη ελληνική κουζίνα. Υπό την καθοδήγηση του σεφ Ιωάννη Χαντακή, η φωτιά γίνεται εργαλείο υψηλής τεχνικής. Εδώ, η παράδοση του χειροποίητου κρέατος επαναπροσδιορίζεται μέσα από μια ιεροτελεστία ακρίβειας, αναδεικνύοντας την αληθινή ουσία της πρώτης ύλης. Κλασικά πιάτα συνυπάρχουν με πιο σύγχρονες προσεγγίσεις, χωρίς να

χάνεται ο χαρακτήρας και η μνήμη που συνοδεύει κάθε γεύση.

Ολόφρεσκες σαλάτες, ζεστά και κρύα ορεκτικά, σπेशιαλιτέ σαν τα σουτζουκάκια Θεσσαλονίκης με ρύζι, με κρόκο Κοζάνης και ψητή πιπεριά Φλωρίνης, κυρίως πιάτα σαν το μοσχαρίσιο φιλέτο με τρούφα, κρέμα porcini και νιόκι πατάτας και τη χοιρινή Tomahawk μπριζόλα, μαριναρισμένη με πετιμέζι, με baby πατάτες, αυτές είναι κάποιες μόνο από τις εξαιρετικές προτάσεις που θα βρείτε στο μενού.

Με θέα τη θάλασσα, σε έναν φιλόξενο και όμορφο χώρο, η αρχιτεκτονική του οποίου ακολουθεί την ίδια φιλοσοφία με την κουζίνα: απλότητα, ποιότητα και ισορροπία. Η Νέα Διαγωνίος, με την πιστοποίηση Food Made Good για τη δέσμευσή της στη βιώσιμη γαστρονομία και τη διάκριση από τη Star Wine List για την οινική της κουλτούρα, θα σας προσφέρει μια ολοκληρωμένη εμπειρία.



INFO

Θεμιστοκλή
Σοφούλη 64Α
Θεσσαλονίκη
2310029085
www.nediagonios.gr

nediagonios
 nediagonios

NUOVA ROSTICCERIA DI SALONICCO

Από τη Σικελία στην καρδιά της Θεσσαλονίκης



Στη Nuova Rosticceria di Salonicco τα πιάτα αφηγούνται την ιστορία της σικελικής κουζίνας: εκείνη των Ιταλιδων μαμάδων και των γιαγιάδων, φτιαγμένη από απλές συνταγές που περνούν από γενιά σε γενιά και αρώματα που μένουν χαραγμένα στη μνήμη. Ξεχωρίζει η αυθεντική carbonara, με guanciale και κρόκο αυγού, ενώ τα highlights του εστιατορίου είναι το pesto al pistacchio με επιλογή vegan και το linguine με σπιτική κρέμα από πιπεριά Φλωρίνης και χειροποίητη salsiccia, ένα ιταλικό λουκάνικο που φτιάχνουν μόνοι τους. Ακόμη, αυτή την εποχή θα βρεις τη λαχταριστή Alla

Norma, με σικελική κόκκινη σάλτσα, φρέσκο βασιλικό, μελιτζάνες φούρνου και ricotta salata – το παραδοσιακό σικελικό τυρί που φτάνει απευθείας από τη Σικελία. Τα ορεκτικά έρχονται σε ξύλινο πλατό στο σχήμα της... Σικελίας, ενώ η σημαία του νησιού κυματίζει μπροστά από το εστιατόριο. Όλα τα πιάτα μπορούν να συνοδευτούν με φρέσκες χειροποίητες ταλιατέλες και γεμιστά ζυμαρικά, που παρασκευάζονται καθημερινά στο εστιατόριο.

Οι πρώτες ύλες παίζουν θεμελιώδη ρόλο στη φιλοσοφία της κουζίνας, με κάθε υλικό να επιλέγεται με κριτήριο την ποιότητα, την εποχικότητα και την αυθεντικότητα. Η φιλοσοφία του εστιατορίου βασίζεται στον σεβασμό προς την παράδοση και στις αξίες της ιταλικής «cucina romana»: μιας κουζίνας λιτής, αυθεντικής και γεμάτης ψυχή. Στόχος δεν είναι απλώς η προσφορά ενός γεύματος, αλλά η δημιουργία μιας εμπειρίας που θυμίζει το ζεστό κυριακάτικο οικογενειακό τραπέζι, μιας ατμόσφαιρας γεμάτης οικειότητα, φιλοξενία και μνήμη, όπου κάθε λεπτομέρεια εκφράζει την αυθεντική πλευρά της ιταλικής κουζίνας.



INFO

Αρμενοπούλου 27
Θεσσαλονίκη
2310206830

Nuova Rosticceria Di Salonicco

nuovarosticceriadi salonicco

MONMARTI

Wine bar με χαρακτήρα



Στην Καλαμαριά της Θεσσαλονίκης, το Monmarti Wine Bar έχει καταφέρει να γίνει ένα από τα πιο ατμοσφαιρικά spots της πόλης για όσους αγαπούν το καλό κρασί και τη σύγχρονη comfort γαστρονομία. Με μια εντυπωσιακή wine list που περιλαμβάνει ελληνικούς και διεθνείς αμπελώνες, δημιουργεί την ιδανική αφορμή για βραδινές εξόδους που συνδυάζουν γεύση, παρέα και urban αισθητική.

Το pairing εδώ είναι εμπειρία από μόνο του. Οι μπρουσκέτες, τα προσεγμένα τартάρ, καρπάτσιο και τα πλατό αλλα-

ντικών και τυριών συνοδεύουν ιδανικά κάθε ποτήρι κρασί, ενώ η bufala burrata με ντοματίνια ισορροπεί ανάμεσα στη φρεσκάδα και την απόλαυση. Στα κυρίως, το πλιγούρι «ριζότο», με μανιτάρια και λάδι τρούφας, ξεχωρίζει για τη βαθιά γεύση και τη βελούδινη υφή του, ενώ τα tubetti, με λαβράκι και σάλτσα παέγιας, φέρνουν έναν δημιουργικό μεσογειακό χαρακτήρα στο τραπέζι.

Για τους λάτρεις του κρέατος, οι premium κοπές striploin και rib eye black Angus αποτελούν σταθερή αξία, σωστά ψημένες και γεμάτες ένταση. Συνοδεύονται από επιλογές όπως πατάτες bravas, πουρέ γλυκοπατάτας ή σπαράγγια, ολοκληρώνοντας ιδανικά την εμπειρία του πιάτου. Το μενού όμως δεν μένει εκεί, αφού διαθέτει και ιδιαίτερες vegan προτάσεις, όπως τα μανιτάρια κάρυ με μαύρο ρύζι, που αποδεικνύουν ότι η vegan κουζίνα μπορεί να είναι εξίσου απολαυστική και πληθωρική.

Το φινάλε έρχεται γλυκά, με αρμενοβίλ και Lotus Biscoff cheesecake να κλείνουν ιδανικά μια εμπειρία που μοιάζει φτιαγμένη για τις πιο stylish βραδιές της Θεσσαλονίκης.



INFO

Θεμιστοκλή
Σοφούλη 92
Καλαμαριά
Θεσσαλονίκη
2310414814

Monmartiwinebar

monmarti_winebar

GIULIETTA SPRITZERIA

Με αυθεντική ιταλική κουλτούρα



Στην πιο όμορφη γωνιά του κέντρου της Θεσσαλονίκης, η Giulietta Spritzeria φέρνει την αυθεντική ιταλική κουλτούρα του aperitivo στην πόλη, συνδυάζοντας spritzes, bubbly aperitivi και ανεπιτήδευτο urban καλοκαιρινό vibe. Από νωρίς το απόγευμα μέχρι αργά το βράδυ, αποτελεί το απόλυτο σημείο συνάντησης για όσους αγαπούν τις χαλαρές στιγμές, τα καλά cocktails και τη social ατμόσφαιρα.

Εδώ, τα κλασικά cocktails αποκτούν νέα, δροσερή ταυτότητα μέσα από ευφάνταστα spritz twists. Old Fashioned, Dry Martini και Negroni μετατρέπονται σε low ABV απολαύσεις, ιδανικές για την ώρα του aperitivo. Το menu περιλαμβάνει επίσης πολλές επιλογές σε non-alcohol και sugar free spritzes, για όσους αναζητούν πιο light επιλογές, χωρίς συμβιβασμούς στη γεύση ή τη διάθεση.

Καθημερινά, από τις 14.00 έως τις 18.00, το happy hour γίνεται η πιο απολαυστική στάση της ημέρας, με spritzes και bubbly aperitivi στα 6€ και bites & pairings στα 8€.

Τα απογεύματα κυλούν με εξαιρετικό espresso, ιταλικά τυριά και αλλαντικά, ενώ τα weekends η μουσική δυναμώνει και η ατμόσφαιρα γίνεται ακόμη πιο lively. Και λίγο πριν κλείσει η βραδιά, η χαρακτηριστική καμπάνα της Giulietta χτυπά τρεις φορές τα μεσάνυχτα, σηματοδοτώντας την τελευταία παραγγελία, μια μικρή ritual στιγμή που έχει ήδη γίνει αγαπημένη συνήθεια.



INFO

Π.Π. Γερμανού 33
Θεσσαλονίκη
2310242020

f giuliettaspritzeria
@ giuliettaspritzeria

CIN CIN

Όταν όλη η μέρα χωράει σε μια στάση



Στον πιο ζωντανό πεζόδρομο της Θεσσαλονίκης, το Cin Cin είναι από εκείνα τα spots που χωράνε όλη τη μέρα της πόλης μέσα σε μία στάση. Brunch πριν τη δουλειά, lunch break, aperitivo με spritz στο χέρι ή dinner που καταλήγει σε cocktails και παρέες – όλα συμβαίνουν εδώ, με urban αισθητική και σταθερά feel good διάθεση.

Το ανανεωμένο seasonal menu κινείται άνετα ανάμεσα στη Μεσόγειο και

τις διεθνείς comfort γεύσεις, χωρίς να φοβάται τους δημιουργικούς συνδυασμούς. Χειροποίητο ravioli κολοκύθας, Beef Carpaccio, sushi rolls και πιάτα που ισορροπούν ανάμεσα στο casual και το elevated dining συνθέτουν ένα menu που αλλάζει mood όσο περνά η μέρα.

Η ανακαινισμένη open-air αυλή, με references από Κούβα και French Riviera, είναι από μόνη της λόγος επίσκεψης. Φυσικό φως το πρωί, city lights το βράδυ και εκείνη η αίσθηση ότι βρίσκεσαι διακοπές ενώ είσαι ακόμα στο κέντρο της πόλης.

Στο bar, τα signature cocktails αποκτούν interactive χαρακτήρα μέσα από το «Heads or Tails» menu, όπου η τύχη αποφασίζει τι θα πιεις – και κάπως έτσι το ordering γίνεται μέρος της εμπειρίας. Καθημερινά 10.00-12.00, το Early Birds breakfast menu προσφέρει comfort πρωινές επιλογές με καφέ ή φυσικό χυμό στα 8€, ενώ από Δευτέρα έως Παρασκευή, 16.00-20.00, το Dolce Hour Aperitivo φέρνει spritzes και after-work vibes στα 6€.



INFO

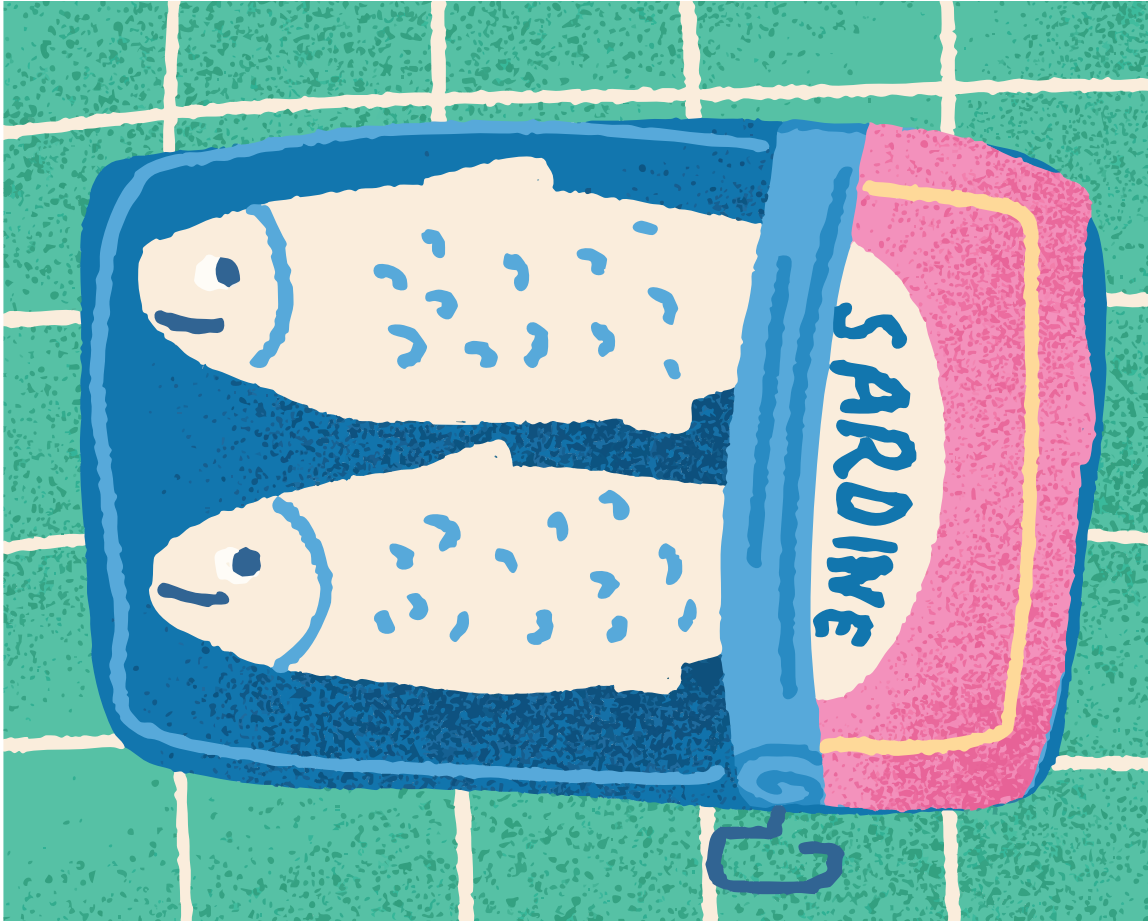
Ικτίνου 22
Θεσσαλονίκη
2310223350

@ cincin.iktinou22
@ cincin.skg & trolleyvstrolley

ΩΔΗ ΣΤΗ ΣΑΡΔΕΛΑ

ΕΝΑ ΨΑΡΑΚΙ ΤΟΣΟ ΔΑ, ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΟΜΩΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΤΑΤΟ, ΝΤΟΠΙΟ, ΣΧΕΤΙΚΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ, ΠΟΛΥ ΤΣΑΧΠΙΝΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕ ΤΡΟΜΕΡΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ

Της ΜΑΝΙΝΑΣ ΖΟΥΜΠΟΥΛΑΚΗ



Η **σαρδέλα** λοιπόν είναι πολύ νόστιμο και παράλληλα μαγικό ψάρι, μαγικό επειδή μεταναστεύει, ταξιδεύει, ζει σε κοπάδια και μάλιστα της κατηγορίας «σφιχτά», αντέχει σ' αυτόν τον μάταιο κόσμο «λίγα χρόνια και καλά»* – δεν προλαβαίνει να στοκάρει υδράργυρο και άλλα δολοφονικά βάρβα μεταλλά στο σύστημά της επειδή είναι τοσοδούλα, κι επειδή ο κύκλος ζωής της είναι σύντομος. Αναπαράγεται σε διαφορετική θάλασσα ανά περίοδο, και είναι ένα από αυτά τα μυστήρια φαινόμενα, η αναπαραγωγή της σαρδέλας, σχεδόν το ίδιο μυστηριώδες με τον εντελώς γκάου σολομό, ο οποίος σκαρφαλώνει ανάποδα στο ρεύμα του ποταμού για να γεννήσει στον τόπο που γεννήθηκε, και μάλιστα με τρέλα. Η σαρδέλα, με τη σειρά της, τραβάει στις ακτές της Αγγλίας για να γεννήσει τα αυγουλάκια της τον Απρίλιο, τον Ιούνιο και Αύγουστο πηγαίνει στον Εύξεινο Πόντο ή/και στις Βόρειες Θάλασσες, τον Σεπτέμβριο με Μάιο τριγυρνάει μερακλαντάν στις ακτές της Μεσογείου, ενώ από Νοέμβριο μέχρι Ιούνιο σεργιανάει στις αφρικανικές ακτές. Κι όλα αυτά για να γεννήσει, όχι για να κάνει γουιντσερφινγκ.

Εκτός από τη Μεσόγειο, που είναι το κυρίως σπίτι της σαρδέλας, απαντάται στον Βορειοανατολικό Ατλαντικό, στη

Βόρεια Θάλασσα και στον Κόλπο Γκωρέ της Σενεγάλης, ένας θεός ξέρι γιατί, ίσως ο Ποσειδώνας. Τρέφεται με μικρούτσικα πλαγκτόν, αλλά, όταν την τρώμε εμείς οι άνθρωποι, είναι πραγματική βόμβα βιταμινών και ιχνοστοιχείων: περιέχει Ωμέγα 3 και 6, που είναι θαυματοουργά για την καρδιά, το σύμπλεγμα Β2 με Β12, που στηρίζει το νευρικό μας σύστημα, φώσφορο, ασβέστιο, σελήνιο, σίδηρο, μαγνήσιο, κάλιο, και όλα αυτά σε ένα σεμνό πακέτακι των 200 θερμίδων (ανά 100 γραμμάρια). Δεν είμαι διατροφολόγος, τα βρήκα στην Γουικιπίνια τα παραπάνω για να σας εντυπωσιάσω, απλώς είμαι λάτρης της σαρδέλας κι είναι το πρώτο ψάρι που τρώω όποτε πηγαίνω στην Καβάλα, στη Θάσο, άντε και στη Λέσβο, ας της κάνω τη χάρη. Σαρδέλες ψητές με λίγο λεμόνι και λάδι, σαρδέλες παντρεμένες ή ανύπαντρες, με αμπελόφυλλα, κοκκινιστές, στον φούρνο ή στα κάρβουνα, είναι ΤΟ αριστούργημα-καλοκαιρινό-φαγητό, ειδικά όταν το σκίζεις πλάι στη θάλασσα. Και ειδικά όταν δεν το έχεις καθαρίσει με τα χεράκια σου, που είναι λίγο μεπλάς – αλλά δεν βαριέσαι... Και, εννοείται, δεν πετάω από το κρεβάτι, ούτε από το τραπέζι, τις σαρδέλες σε κονσέρβα με κόκκινη μίνι πιπερίτσα, τις απλές κονσέρβες σαρδέλας και γενικά τις σαρδέλες σεβρισμένες με οποιονδήποτε τρόπο... **10!**

***«Εβίβα, ρεμπέτες»**, τραγούδι του Απόστολου Καλδάρ (1947), σε μια εκτέλεση από Πάνο Γαβαλά - Ρία Κούρτη και σε άλλη από Γιάννη Κυριαζή, Στέλλα Χασκίλ και Απόστολο Καλδάρ. Ο στίχος «λίγα χρόνια και καλά» είναι για τους ρεμπέτες, όχι για τη σαρδέλα. Αλλά δεν μπόρεσα να του αντισταθώ.

Η ΣΑΡΔΕΛΑ ΨΗΤΗ ΣΤΟΝ ΦΟΥΡΝΟ ΗΤΑΝΕ στάνταρ πιάτο στο σπίτι μας στην Καβάλα όσο μεγαλώναμε, εκτός από τις μέρες/νύχτες με πανσέληνο, που «δεν έβγαίνουν οι τρότες» και «δεν φαρεύονταν οι σαρδέλες». Το μπαϊντός, που είναι η τούρκικη λέξη για την πανσέληνο, πέταγε τη σαρδέλα έξω από την ψαραγορά της πόλης κι από την κουζίνα του πατρικού μας για 3 με 5 μέρες. Η θεωρία ήταν ότι, όταν είναι γεμάτο το φεγγάρι, η θάλασσα λάμπει πολύ και καμιά σαρδέλα με τα σωστά της δεν ανεβαίνει κοντά στην επιφάνεια του νερού ώστε να αλιευθεί, αντίθετα εξαφανίζονται όλες, καθώς κατεβαίνουν ολούρμο στα βαθιά, επειδή προτιμάνε, οι άτιμες, το μαύρο σκοτάδι.

Ο λόγος που μου άρεσαν οι σαρδέλες δεν ήταν μόνο η νυχτόβια διάθεσή τους, ή η ομαδική, παρεϊστική ζωή τους, ή η μανία τους με τα ταξίδια, αλλά η γεύση και, στο ψήσιμο, η μυρωδιά τους – ακόμα μου τρέχουν τα σάλια στη μυρωδιά της ψητής σαρδέλας. Μη σας πω και της παστής ή της κονσέρβας, πόσο μάλλον της καπνιστής.

Ο μπαμπάς μας καθάριζε τις σαρδέλες σε δευτερόλεπτα, πριν προλάβει να διαμαρτυρηθεί κανείς ότι μας είχε ρημάξει η ψαρίλα. Ήταν –χωρίς να θέλω να περάσω στο σπλάτερ– γρήγορος και αποτελεσματικός. Έκοβε το κεφαλάκι τσακ-μπαμ, τραβούσε μαζί τα εντόσθια, έβγαζε με την ίδια κίνηση τη ραχοκοκαλιά από την ουρίτσα και τα έκανε όλα αυτά να δείχνουν πάρα πολύ εύκολα... Και δεν είναι εύκολο, ή τουλάχιστον δεν είναι όσο εύκολο

λο φαινόταν στα παιδικά μου χρόνια: τις λατρεύω τις σαρδέλες, είναι αγαπημένο φαγητό, ΑΛΛΑ την πρώτη φορά που πήγα να τις καθαρίσω μόνη μου σε σπιτική κουζίνα τα έκανα μαντάρα. Ή το κεφάλι δεν έπαιρνε μαζί του τα εντόσθια, ή η ραχοκοκαλιά έμενε μισή, και έτσι κι αλλιώς η μπόχα, η τρελή σαρδελίλα που ακολουθεί την ωμή σαρδέλα σαν παρανοϊκός γκόμενος, κολλάει στο δέρμα και για να φύγει εντελώς θέλει τρίψιμο με λεμόνι, με ξίδι, με ασετόν και οχτώ πλυσίματα.

Θα πείτε, αυτό ισχύει για όλα τα ψάρια, κανένα τους δεν μοσχοβολάει γιασεμί. Ακόμα και το ολόφρεσκο ψάρι, που έχει μόλις ξεμυτίσει από το κύμα, την έχει την μοχίτσα του – και το λέω με αγάπη, γιατί μεγάλωσα μέσα στο ψάρι... και κυρίως, μέσα στη σαρδέλα. Μπορεί να κυριαρχεί η αντίληψη ότι μόνο η Λέσβος βγάζει την καλή σαρδέλα – αρχές Ιουλίου με τέλη Αυγούστου οι σαρδέλες απ' όλες τις θάλασσες στις οποίες συχνάζουν σαρδέλες μεταναστεύουν αντάμα στον κόλπο της Καλλονής της Λέσβου για να γεννήσουν τ' αυγά τους, κι είναι παχουλές, εκτός από αυγωμένες, γιατί καλοτρώνε, σαν σωστές μανούλες. ΑΛΛΑ, και πάλι: υπάρχει μια άλλη κατηγορία εξαιρετικής σαρδέλας που κατεβαίνει από τη θάλασσα του Μαρμαρά και τον Εύξεινο Πόντο στον κόλπο της Καβάλας, παρακαλώ, όπου και φαρεύεται, στα ζεστά νερά ανάμεσα στην Καβάλα και στη Θάσο. Έχω δοκιμάσει τις σαρδέλες της Καλλονής και ειλικρινά δεν έχουσε κάτι περισσότερο από τις σαρδέλες της Καβάλας, σόρι, έχουν απλώς καλύτερες δημόσιες σχέσεις.

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.



ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ



Η αξία μια νέας αρχής

Το **Λευκό Γράμμα** έρχεται να προκαλέσει τις αισθήσεις μας με τα έντονα αρωματικά και γευστικά του χαρακτηριστικά, ενώ το όνομά του μας υπενθυμίζει την αξία της «νέας σελίδας» στη ζωή, της νέας ευκαιρίας που μας δίνεται κάθε στιγμή.


ΒΟΥΤΑΡΙ
EST. 1879