



Palmie *magazine*

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΑΛΥΣΙΔΑΣ Palmie bistro

ΧΕΙΜΩΝΑΣ-ΑΝΟΙΞΗ 2014 | ΤΕΥΧΟΣ 36

ΣΕΡΒΙΡΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

# Σία Κοσκινά

Great Kouzina

---

Βραβείο Best Value  
For Money Product

---

Οι διατροφικές  
συνήθειες της  
Μάντη Περούκη







# Η ΜΑΓΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΑΣΙΝΗΣ

Heineken



[www.heineken.gr](http://www.heineken.gr)

  
TRADE MARK  
**Heineken**<sup>®</sup>  
open your world

Απολαύστε υπεύθυνα





# ΕΣΤΙΑΣΗ ΚΑΙ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ... ΤΟΤΕ & ΤΩΡΑ

Σύμφωνα με τα στοιχεία που ανακοίνωσε το Υπουργείο Τουρισμού, το 2013 ο τουρισμός ξεπέρασε τους 17.000.000 επισκέπτες, όπως είχε εκτιμηθεί από την αρχή του έτους.

Σήμερα, 12 Φεβρουαρίου 2014 που γράφεται αυτό το κείμενο, δεν έχουν οριστικοποιηθεί τα τελικά αποτελέσματα, αλλά όλα δείχνουν ότι η χώρα μας πήγε περισσότερο από καλά, ενώ οι εκτιμήσεις για το 2014 είναι για ακόμα καλύτερα.

Ήδη πραγματοποιήθηκε με τεράστια επιτυχία – κοσμοπλημμύρα θα έλεγα – και η 9η έκθεση “Horeca”, η οποία κατά κανόνα απευθύνεται ευρύτερα στον τουρισμό, ειδικότερα όμως στον κλάδο της εστίασης. Παράλληλα, στη “Horeca”, το “Chef’s Club” ξεκίνησε μία προσπάθεια με την “Great κουζίνα”, με σκοπό το επαναλανάρισμα του ελληνικού φαγητού σύμφωνα με τα σημερινά πλέον δεδομένα. Αυτά είναι τα γεγονότα που αφορούν στο σήμερα.

Όμως, το 1966 όταν ξεκίνησα την επιχειρηματική δραστηριότητά μου, ο χώρος του τουρισμού θεωρούνταν παρακατιανός. Άλλωστε είναι γνωστή η φράση «Δεν θα γίνουμε γκαρσόνια της Ευρώπης». Αυτή η φράση μας ταλαιπώρησε για δεκαετίες.

Εκείνη την εποχή, θεωρούνταν περισσότερο χρήσιμο ότι θα έπρεπε να κατασκευαστούν τα πάσης φύσεως εργοστάσια και βιοτεχνίες, που σημειωτέον μάλιστα είχαν και σημαντικότερη χρηματοδότηση και προμηθευτική.

Το βιομηχανικό σύνδρομο της εποχής, σε συνδυασμό με τον προστατευτισμό ήταν βαθιά ριζωμένα στη συνείδηση του κράτους. Ανάλογη αντίληψη υπήρχε και στο έμπυχο υλικό.

Ο Ε.Ο.Τ. που ιδρύθηκε το 1956, ξεκίνησε δειλά – δειλά να ιδρύει τα γνωστά “ΞΕΝΙΑ”, καθώς και κάποιες πλαζ στην Αττική, τη Ρόδο, την Κρήτη κ.ά.

Το 1963 όταν λειτούργησε το “HILTON” δυσκολευόταν να επανδρωθεί σε προσωπικό, το οποίο θα γνώριζε ξένες γλώσσες. Έτσι, η επάνδρωσή του έγινε ως επί τω πλείστον από Έλληνες της Αιγύπτου, που λόγω της κρίσης στο Σουέζ και της ανόδου του Νάσερ στην εξουσία, αναγκάστηκαν να φύγουν από εκεί και να γυρίσουν στην Ελλάδα.

Κάνοντας αυτή την αναδρομή στο παρελθόν, καταλήγω στα πιο πρόσφατα χρόνια.

Το 1991 ιδρύθηκε ο Σύνδεσμος Ελληνικών Τουριστικών Επιχειρήσεων {Σ.Ε.Τ.Ε.} και το 1992 ιδρύθηκε το “Chef’s Club”.

Από το 1980, προσωπικά βρίσκομαι σε διάφορες θέσεις που σχετίζονται με τον τουρισμό. Από το Επαγγελματικό Επιμελητήριο Αθηνών, την Ένωση Εστιατόρων Αθηνών-Αττικής, το Σύνδεσμο Επιχειρηματιών Ντίσκο Αθηνών κ.ο.κ.

Όμως, για να μην μακρηγορώ μ’ αυτά, ο δρόμος που διανύσαμε για να πείσουμε τις κυβερνήσεις, τους πολιτικούς, αλλά και την κοινωνία γενικότερα ήταν μακρύς και δύσκολος.

Στις μέρες μας, τα πράγματα έχουν αλλάξει σημαντικά θα έλεγα, χωρίς βέβαια αυτό να σημαίνει ότι δεν έχουν σημειωθεί λάθη. Όπως για παράδειγμα αναφέρω το Φ.Π.Α. που μέσα σε μία νύχτα, από 8% έγινε 23%, για να καταλήξει τελικά από την 1η Σεπτεμβρίου 2013 στο 13%. Θεωρώ ότι τέτοιου είδους κινήσεις θα πρέπει να λαμβάνονται περισσότερο σοβαρά υπόψη από τις εκάστοτε κυβερνήσεις, διότι



αποτελεί τεράστιο λάθος ο αφηνιδισμός του επιχειρηματικού κόσμου με τόσο σημαντικές αλλαγές, από τη μία νύχτα στην άλλη.

Παρά ταύτα, εκτιμώ ότι απ' όλους πια αναγνωρίζεται ότι ο τουρισμός αποτελεί το θεμέλιο λίθο για το παρόν και το μέλλον της ελληνικής κοινωνίας, αφού με τα σημερινά αποτελέσματα φαίνεται ότι το 2013 διαμόρφωσε άμεσα έσοδα της τάξεως 12,2 δις ευρώ, ενώ με τους πολλαπλασιαστές δημιουργεί συνολική ζήτηση στην οικονομία ύψους 34 δις ευρώ, είτε το 16,4% του ακαθάριστου εθνικού προϊόντος. Σύμφωνα με δημοσιευμένα στοιχεία καλύπτεται το 51% του ελλείμματος του εμπορικού ισοζυγίου και συμβάλει κατά 18,4% στην άμεση και έμμεση απασχόληση, με 737.000 θέσεις εργασίας.

Εκτιμάται βέβαια ότι τα επόμενα χρόνια, το 42% της αύξησης της απασχόλησης, θα προέρχεται από τον τουρισμό.

As μην ξεχνάμε ότι ο τουρισμός είναι στενά συνδεδεμένος με τον πολιτισμό και το περιβάλλον. Ιδιαίτερα βαρύνουσα θέση δείχνει να έχει το φαγητό, που σύμφωνα με τα στοιχεία 2009 του Παγκόσμιου Οργανισμού Τουρισμού για το 44% των τουριστών ανά τον κόσμο, το φαγητό αποτελεί το 1 από τα 3 κριτήρια επιλογής του τόπου που θα επισκεφθούν.

Ασφαλώς κάτι τέτοιο απαιτεί μία συλλογική προσπάθεια από όλους του εμπλεκόμενους προκειμένου εμείς οι ίδιοι να έχουμε μία καλύτερη ζωή και το τελικό προϊόν που προσφέρουμε να είναι ανταγωνιστικό. Αν μη τι άλλο, θα πρέπει να παρέχουμε υπηρεσίες με χαμόγελο και ευγένεια. Από τον ταξιτζή στο αεροδρόμιο ή το λιμάνι, από το μικρότερο εστιατόριο μέχρι και το μεγάλο επιχειρηματία, από το Δήμαρχο και τις υπηρεσίες καθαριότητας μέχρι την Ε.ΥΔ.Α.Π. που πρέπει να φροντίζει για τον καθαρισμό των φρεατίων της, αλλά και της νοοτροπίας μας ότι αποτελούμε τον ομφαλό της γης... Βασική όμως προϋπόθεση αποτελεί και η στενή παρακολούθηση του ανταγωνισμού, η σταθερότητα των παρεχομένων προϊόντων και υπηρεσιών, καθώς και το value for money. Είναι χρήσιμο να λαμβάνουμε συνεχώς υπόψη μας τις νέες αναπτυσσόμενες αγορές. Τελευταία διάβασα ότι το 2013, η Κίνα ήρθε πρώτη σε κατάταξη για την κατανάλωση κόκκινου κρασιού, όταν δέκα χρόνια πριν δεν καταγραφόταν καν σε κάποιο δείκτη έρευνας ως καταναλώτρια κρασιού.

Βάσει αυτής της νοοτροπίας, σας θυμίζω αυτό που είχε αναφέρει ο ιδρυτής της Ford στις αρχές του 20ου αιώνα. "Ό,τι είναι καλό για τη Ford και την αυτοκινητοβιομηχανία είναι καλό για την Αμερική". Σήμερα μπορούμε να πούμε το ίδιο. "Ό,τι είναι καλό για τον τουρισμό είναι καλό για την Ελλάδα". Αρκεί να το κατανοήσουμε όλοι μας.

**Γιώργος Κουτρουλιάς**

Πρόεδρος του Ομίλου  
Palmie bistro

#### **Palmie Magazine**

Τριμηνιαία έκδοση της PALMIE A.E. για την επαγγελματική εστίαση, την τουριστική εκπαίδευση και ποικίλης ύλης.

Ιωφώντος 31, 116 34 Αθήνα,  
Πλατεία Καραβελ, τηλ.:210-7210953,  
e-mail: info@palmiebistro.gr

Διανέμεται δωρεάν στην αλυσίδα καφέ-εστιατορίων  
Palmie bistro και σε επιλεγμένα σημεία.

Επιμέλεια Έκδοσης: BEST MEDIA

Εκτύπωση: ALKODI Γραφικές Τέχνες, www.alkodi.gr, T: 211 012 1994

#### **Ιδιοκτησία Palmie A.E.**

Απαγορεύεται η αντιγραφή, η αναδημοσίευση και η αναπαραγωγή με οποιαδήποτε μορφή, μέρους ή ολόκληρης της ύλης του περιοδικού, χωρίς την έγγραφη άδεια της εκδότριας εταιρείας. Τα κείμενα εκφράζουν τις απόψεις των συντακτών τους και όχι απαραίτητα τη διεύθυνση σύνταξης και την εκδότρια εταιρεία.

#### **Εκδότης**

Γιώργος Κουτρουλιάς

#### **Διευθυντής Σύνταξης**

Χρήστος Χατζηγιάννου

#### **Γενική Διευθύντρια**

Δρ. Αλεξία Κουτρουλιάς

#### **Creative Director**

Σάντρα Σωτηρίου

#### **Marketing Director**

Χρήστος Κουτρουλιάς

#### **Επιμέλεια**

Λίλη Κουτρομάνου

#### **Εξωτερικοί συνεργάτες**

Τάσος Τόλης, Κλειώ Δημητριάδου



ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ  
ΚÉRÁSTÁSE

ΣΤΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΤΙΜΕΣ!



[www.haire-shop.gr](http://www.haire-shop.gr)

**Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας  
και επωφεληθείτε των εκπληκτικών προσφορών!**

Το **haire-shop** είναι το νέο ηλεκτρονικό κατάστημα, που σου προσφέρει τα φημισμένα προϊόντα περιποίησης και φροντίδας **KERASTASE** στις καλύτερες τιμές. Ανακαλύψτε όλη την σειρά προϊόντων, επιλέξτε αυτό που σας ταιριάζει και απολαύστε την πολυτέλεια και την εξατομικευμένη περιποίηση **KERASTASE**. Κάντε τώρα τις αγορές σας online και κερδίστε επιπλέον δωρεάν υπηρεσίες φροντίδας για κάθε τύπο μαλλιών.

ΤΗΛ. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ  
211 4068995



## ΤΕΥΧΟΣ 36, ΧΕΙΜΩΝΑΣ




<b>Our People:</b> Ο Ενέας του River West	8
<b>News:</b> Τα νέα των Palmie bistro	10
<b>Άρθρο:</b> GReat Kouzina	18
<b>Cover:</b> Η Σία Κοσκινά των μιούζικαλ	24
<b>Franchise:</b> Βραβείο Best Value For Money Product	30
<b>Celeb Diet:</b> Διατροφικές συνήθειες επωνύμων	40
<b>Chef:</b> GReat Kouzina, Σεβασμός στην ποιότητα	22
<b>Recipe:</b> Από τον executive chef των Palmie bistro	38
<b>Diet:</b> Το celebrity λαχανικό Kale	42
<b>Loyalty:</b> Palmie bistro card	34
<b>Drink:</b> Το καλύτερο κρασί	36
<b>TV:</b> Η Επιστροφή των Talent Shows	46
<b>Stars:</b> Τι σου επιφυλάσσουν τα άστρα	48



mod's hair  
PARIS

collection summer 2014

ΑΘΗΝΑ - 210 8642700 / ΨΥΡΡΗ - 210 4941489 / Ν. ΙΩΝΙΑ - 210 2712571 / ΜΑΡΟΥΣΙ - 210 8020124  
Ν. ΕΡΥΘΡΑΙΑ - 210 6203945 / ΣΠΑΤΑ - 210 6025214 / ΔΑΦΝΗ - 210 9754006 / ΚΡΗΤΗ - 2810 344044  
ΘΗΒΑ - 22620 24112 / ΤΡΙΠΟΛΗ - 2710 221840 / ΠΙΑΝΝΙΤΣΑ - 23820 83600  
ΔΙΔΥΜΟΤΕΙΧΟ - 25530 23093 / ΧΙΟΣ - 22710 22041

Office: ΜΟΣΧΟΝΗΣΙΩΝ 2Α, ΑΘΗΝΑ - τ. 210 2723413  
www.modshair.gr - info@modshair.gr  Mod's hair Greece



## Στο Palmie bistro του River West με τον Ενέα

Κάθε τρίμηνο, το Palmie magazine θα μιλά με ανθρώπους που εργάζονται στα καταστήματα Palmie bistro. Τους ανθρώπους που βλέπετε, σας εξυπηρετούν και έχουν την ευθύνη η ώρα που περνάτε στα τραπέζια των Palmie bistro να είναι απλά απολαυστική. Αυτή τη φορά μιλήσαμε με τον Ενέα Κυριάκο.

### **Είσαι χρόνια στα Palmie bistro;**

Ναι. Στο κατάστημα του River West είμαι μόλις έναν χρόνο, αλλά έχω περάσει αρκετά χρόνια στην επιχείρηση. Ξεκίνησα από την Βικτώρια, πήγα στο The Mall, στο κατάστημα στα Βριλήσσια και ύστερα εδώ.

### **Τι σε κρατά σε αυτή την επιχείρηση;**

Η σχέση με τους προϊσταμένους και τους διευθυντές της εταιρείας, το κλίμα που έχει καλλιεργηθεί τόσα χρόνια με τους συναδέλφους μου αλλά και οι παροχές που έχουμε.

### **Έχεις σκεφτεί να ανοίξει το δικό σου Palmie bistro;**

Σαφώς και το έχω σκεφτεί. Είναι και ένας από τους λόγους που συνεχίζω να είμαι σε αυτή την επιχείρηση. Η εταιρεία δίνει αυτή τη δυνατότητα στους συνεργάτες της και είναι κάτι στο οποίο προσβλέπω.

### **Τι σου αρέσει σε αυτό το κατάστημα σε σχέση με τα υπόλοιπα;**

Είναι ιδιαίτερο. Στεγάζεται σε ένα εμπορικό κέντρο δίπλα στην Εθνική οδό, ένα εμπορικό με πολύ ωραία θέα, το οποίο καλύπτει πάρα πολλές από τις ανάγκες των καταναλωτών. Όλες οι παροχές του εμπορικού μπορούν να συνδυαστούν με ένα καφέ ή φαγητό στο κατάστημά μας πριν, μετά ή ενδιάμεσα στις αγορές.

### **Η παρέα σου στο φαγητό εδώ, παίζει διαιτητικά ή στρέφεται πιο πολύ σε burger;**

Τα Palmie bistro προσφέρουν όλες τις δυνατότητες διατροφής μέσα από τον κατάλογό τους. Μπορείς να τραφείς και διαιτητικά αν το επιλέξεις είτε με μια χορταστική σαλάτα είτε με κάποιο από τα ελαφριά πιάτα του καταλόγου αλλά μπορείς και να ξεφύγεις με burger και κάποια από τα πιο δυνατά μας πιάτα.

### **Ποια είναι η ιδανική ώρα για να έρθει κάποιος στο Palmie bistro;**

Για εμένα είναι κάποια πρωινή ή μεσημεριανή ώρα στην οποία θα μπορέσει να απολαύσει με ηρεμία τον καφέ ή το φαγητό του με θέα την Ακρόπολη.



ο κ. Ενέας Κυριάκος



Ξύλινη πολυθρόνα Barry 459€ και επιδαπέδιο φωτιστικό 148,50 η βάση και 67,85€ το καπέλο, **Coincasa**



Κουζίναμηχανή Tinanium Chef KMC 010 620€ **Kenwood**



Βαμβακερές πετσέτες προσώπου, 18€ ντουζ 44€ και σώματος 65€ της σειράς Cable, **Ralph Lauren**



Τραπέζι Fancy 130x80x75 με μεταλλικό σκελετό και επιφάνεια από γυαλί αμμοβολής 134€, **Neoset**

# Home MIX & MATCH

Το σπίτι εκφράζει την προσωπικότητά μας.

Όταν η ποιότητα ζωής παίζει πρωταρχικό ρόλο, οι χώροι στους οποίους ζούμε γίνονται σημαντικοί. Στο μοναδικό πολυκατάστημα επώνυμων ειδών σπιτιού **notoshome** είναι σίγουρο πως θα βρείτε το ιδανικό προϊόν στην ιδανική τιμή για κάθε γωνιά.



Καρνίζα τοίχου Gridart για 16 φωτογραφίες 49€ **Temet**



Γυάλινα χρωματιστά ποτήρια 4,50€ **Coincasa**

Τανέτο Astron, 24€, **Nef Nef**



Γωνιακή σύνθεση Christina 265x175εκ. με ύφασμα από 1.100€, **Sofa Company**



Πετσέτες με crochet 30x30cm 6,80€ **Laura Ashley Home**





# Τα νέα των Palmie bistro



## Βραβεία Franchise 2014

Την Τετάρτη 29 Ιανουαρίου 2014, πραγματοποιήθηκε στο **Palmie bistro στο Κεφαλάρι**, η εκδήλωση απονομής των **Βραβείων Franchise 2014**, με μέγα χορηγό τα **Palmie bistro** και υπό τις αιγίδες του Εμπορικού & Βιομηχανικού Επιμελητηρίου Ελλάδος (ΕΒΕΑ), της Εθνικής Συνομοσπονδίας Ελληνικού Εμπορίου (ΕΣΕΕ) και του Συνδέσμου Franchise Ελλάδος (ΣΦΕ).

Ο Όμιλος Palmie bistro ήταν και φέτος ανάμεσα στις 22 επιχειρήσεις που διακρίθηκαν, καθώς συνέχισε να επενδύει, να δημιουργεί θέσεις εργασίας και να παραμένει ανταγωνιστικός, διευρύνοντας το δίκτυο καταστημάτων του μέσω του συστήματος franchising, πάντοτε με ολοκληρωμένη υποστήριξη, εκπαίδευση και μεταφορά της πολύτιμης τεχνογνωσίας τους στους νέους συνεργάτες.

Τη λαμπερή εκδήλωση παρουσίασε η Έλενα Παπαβασιλείου και το παρών έδωσε όλος ο κόσμος του franchising και περισσότεροι από 450 συμμετέχοντες!





**Βραβείο "Best Value For Money Product" για τα Palmie bistro στα Βραβεία Franchise 2014**

Μία ακόμα σημαντική διάκριση για τον Όμιλο **Palmie bistro**, στην απονομή των Βραβείων Franchise 2014, καθώς τιμήθηκε με το βραβείο **"Best Value For Money Product"**!

Στη λαμπερή βραδιά, η οποία πραγματοποιήθηκε για έκτη συνεχόμενη χρονιά στο κατάστημα Palmie bistro, στο Κεφαλάρι, στις 29 Ιανουαρίου 2014 ο όμιλός μας επιλέχθηκε και αναγνωρίστηκε για τη διαρκή πίστη του στο τρίπτυχο **«ποιότητα - προσιτές τιμές - προσεγμένη αισθητική»** και για τις εκλεκτές υπηρεσίες του, οι οποίες εξακολουθούν να μετατρέπουν την έξοδο για φαγητό ή ποτό σε καθημερινή value for money συνήθεια, ακόμα και στις δύσκολες εποχές οικονομικής ύφεσης και καταναλωτικής συστολής που διανύουμε.

Χωρίς την παραμικρή έκπτωση στην ποιότητα των πρώτων υλών και της εξυπηρέτησης, παρά την αισθητή μείωση τιμών στον κατάλογό του, ο Όμιλος **Palmie bistro** κέρδισε για ακόμα μία χρονιά την εμπιστοσύνη και του καταναλωτικού κοινού αλλά και του εγχώριου επιχειρηματικού κόσμου!

**Συμμετοχή της Δρ Αλεξίας Κουτρουλιά στο International Forum «Women Lead the Success in the Economy»**

Η Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά συμμετείχε ως ομιλήτρια στο International Forum "Women Lead the Success in the Economy" με θέμα την **«Καινοτομία στη Διαχείριση Ανθρώπινου Δυναμικού»**.

Στόχος του Forum ήταν να αναδείξει την Ελληνίδα γυναίκα επιχειρηματία και τον δυναμικό της ρόλο στην υφιστάμενη κατάσταση, δεδομένης της οικονομικής κρίσης σε όλον τον κόσμο, καθώς και τις επιτυχίες της στον τοπικό και παγκόσμιο επιχειρηματικό χάρτη!

Επιπλέον, το Forum έθεσε επί τάπητος τα προβλήματα που απασχολούν την Ελληνίδα γυναίκα επιχειρηματία προτείνοντας παράλληλα τις κατάλληλες λύσεις.

**1. Από αριστερά:**

Η Εμπορική Δ/τρια του Franchise business κ. Χριστίνα Σαββοπούλου, ο Marketing Director του Ομίλου Palmie bistro κ. Χρήστος Κουτρουλιάς, η παρουσιάστρια της βραδιάς κ. Έλενα Παπαβασιλείου, η Γενική Δ/τρια του Ομίλου Palmie bistro Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά, ο Σύμβουλος λειτουργίας κ. Νίκος Ηλιόπουλος, η κ. Κάλλια Πατσούλα και ο κ. Siroos Bagherian.

**1.** Ο κ. Siroos Bagherian, η Γενική Δ/τρια του Ομίλου Palmie bistro Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά, η κ. Κάλλια Πατσούλα και ο Marketing Director του Ομίλου Palmie bistro κ. Χρήστος Κουτρουλιάς.

**2.** Η Γενική Δ/τρια του Ομίλου Palmie bistro Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά και ο Marketing Director του Ομίλου Palmie bistro κ. Χρήστος Κουτρουλιάς.





Ο Πρόεδρος της Λέσχης Αρχιμαγείρων Ελλάδος κ. Μιλτιάδης Καρούμπας, ο Πρόεδρος του Ομίλου Palmie bistro κ. Γιώργος Κουτρουλιάς και ο executive chef των Palmie bistro κ. Τάσος Τόλης.

## Βράβευση του Προέδρου, κ. Γιώργου Κουτρουλιάς, από το Chef's Club

Ο Πρόεδρος του Ομίλου Palmie bistro, κ. Γιώργος Κουτρουλιάς, βραβεύτηκε από το Chef's Club, για τη συνολική του προσφορά στην ελληνική γαστρονομία, στα πλαίσια του 1ου Συνεδρίου Great Kouzina! Το σημαντικότερο για την ελληνική γαστρονομία συνέδριο πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία τη Δευτέρα 10 Φεβρουαρίου 2014, στο συνεδριακό κέντρο του Metropolitan Expo, στα πλαίσια της έκθεσης HORECA 2014, και το παρακολούθησαν περίπου 600 άτομα.

Ο κ. Γιώργος Κουτρουλιάς ήταν μέλος της κριτικής επιτροπής, η οποία δοκίμασε τη μεγάλη ποικιλία ελληνικών γεύσεων που παρουσιάστηκαν και για ακόμα μία φορά εντυπωσίασε με τις γνώσεις του περί γαστρονομίας και με τις εύστοχες παρατηρήσεις του.



## Βράβευση του σεφ μας Τάσου Τόλη από το Chef's Club

Μία ακόμα μεγάλη διάκριση για τον σεφ μας κ. Τάσο Τόλη, στο 1ο Συνέδριο Great Kouzina στο συνεδριακό κέντρο του Metropolitan Expo, στα πλαίσια της έκθεσης HORECA 2014!

Ο επιτυχημένος Έλληνας σεφ βραβεύτηκε από το Chef's Club για τη συνολική συμβολή του στον χώρο της ελληνικής γαστρονομίας και τις τεράστιες προσωπικές προσπάθειες που καταβάλει τα τελευταία χρόνια για να διαφημιστούν και να προωθηθούν τα ελληνικά προϊόντα στο εξωτερικό. Θέμα του συνεδρίου Great Kouzina ήταν να δοθεί ταυτότητα στην Ελληνική κουζίνα του σήμερα, με σκοπό την παγίωσή της, τόσο εντός όσο και εκτός συνόρων και σ' αυτό συμμετείχαν πολλοί και γνωστοί εκπρόσωποι του κλάδου ως ομιλητές, οι οποίοι έδωσαν τις βάσεις για το νέο εγχείρημα της Λέσχης Αρχιμαγείρων Ελλάδος.

## Εκπαίδευση του προσωπικού των Palmie bistro στην οινογνωσία

Πρόσφατα το προσωπικό μας που ασχολείται με το σερβίρισμα του κρασιού παρακολούθησε στις εγκαταστάσεις της Harmonia by Foodrinco, ταχύρυθμη εκπαίδευση στην οινογνωσία!

Η εκπαίδευση αυτή ήταν μία ακόμα **έκφραση της υποστήριξης των Palmie bistro στο επώνυμο Ελληνικό εμφιαλωμένο Ελληνικό κρασί**, καθώς πλέον ο κατάλογός μας περιλαμβάνει επιλεγμένες ετικέτες από το Κτήμα Παλυβού στη Νεμέα και το Κτήμα Χρυσοχόου στη Νάουσα, σε ποικίλα μεγέθη φιαλών, ιδανικά για να συνοδεύουν σνακς, ολόκληρα γεύματα ή για να απολαμβάνονται μόνα τους! Πολύ σύντομα, μάλιστα, ο κατάλογός μας, θα εμπλουτιστεί με συγκεκριμένες προτάσεις οινικών ταιριασμάτων για τα πιάτα μας!



Ο Σύμβουλος λειτουργίας των καταστημάτων Palmie bistro κ. Νίκος Ηλιόπουλος με το προσωπικό των καταστημάτων μας.

## BAZAAR στο Palmie bistro Κεφαλαρίου



Ο χώρος των Palmie bistro φιλοξένησε ένα Χριστουγεννιάτικο Bazaar στο κατάστημα του Κεφαλαρίου, από τη Δευτέρα 16 Δεκεμβρίου έως τη Δευτέρα 23 Δεκεμβρίου 2013, με δημιουργίες των Ζωγράφων: Α. Χαϊρετάκη, Α. Φασιανού, Σόρογκα, Όπυς Ζούνη, Β. Ρήνα, Δ. Γέρου, Γ. Κόπη, Μ. Πράσινου, Α. Πρωταίου και Γ. Παυλάκη.

Για όλους τους λάτρεις της κλασικής αλλά και μοντέρνας τέχνης, ήταν μία πρώτης τάξεως ευκαιρία να την απολαύσουν, σε συνδυασμό φυσικά με τη μαγεία των Χριστουγέννων και τον χώρο του Palmie bistro Κεφαλαρίου, τον οποίο όλοι αγαπάμε και επιλέγουμε σταθερά!!!



1. Η ζωγράφος κ. Γεωργία Μπλιάτσου, ο Marketing Director του Ομίλου Palmie bistro κ. Χρήστος Κουτρουλιάς και η Γενική Δ/ντρια του Ομίλου Palmie bistro Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά



2. Ο κ. Γιώργος Κολιοβέτας, η Γενική Διευθύντρια του Ομίλου Palmie bistro Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά, ο κ. Χάρης Πρέσσας και η κα. Γεωργία Μπλιάτσου



## Το Palmie bistro στο River West έσβησε το πρώτο του κεράκι...

Το Palmie bistro στο River West έκλεισε έναν χρόνο λειτουργίας και το γιόρτασε μ' ένα μεγάλο πάρτυ γενεθλίων, γεμάτο κέφι και γλυκές... εκπλήξεις. Την Τετάρτη 25 Σεπτεμβρίου 2013, το πιο πρόσφατο μέλος της οικογένειας Palmie bistro, προσκάλεσε όλους τους φίλους του να κόψουν την τούρτα και να γιορτάσουν μαζί αυτόν τον πρώτο, τόσο επιτυχημένο χρόνο λειτουργίας του, ευχόμενοι τουλάχιστον να τα... χιλιάσει! **Χρόνια Πολλά Palmie bistro @ River West!**



Ο Franchisee του Palmie bistro στο River West κ. Μάριος Μάμαλης με την ομάδα του



Η κ. Χριστίνα Κλοσσπούλου

## Μεγάλος διαγωνισμός Palmie bistro για ένα iPhone 5!

Η κλήρωση για το iPhone5 που πραγματοποιήθηκε τον Δεκέμβριο ανέδειξε νικήτρια την κ. Χριστίνα Κλοσσπούλου, η οποία παρέλαβε άμεσα το δώρο της από τα κεντρικά των Palmie bistro! Έως και τις 26 Δεκεμβρίου, μπορούσαν όλοι να μπαίνουν στη σελίδα μας στο Facebook, να κάνουν like & share και να γράφουν στο τοίχο μας ένα πιάτο ή ρόφημα το οποίο θεωρούσαν ότι λείπει από το μενού των Palmie bistro και θα ήθελαν να προστεθεί από εδώ και στο εξής! Όλοι τους έμπαιναν στην κλήρωση για να κερδίσουν ένα ολοκαίνουργιο iPhone 5!

## Βραδιές Latin στο Palmie bistro Κεφαλαρίου

**Latin Spirit @ Palmie bistro Κεφαλαρίου!** Κάθε Παρασκευή, του περασμένου Δεκεμβρίου, το Palmie bistro Κεφαλαρίου διοργάνωνε μοναδικές Latin βραδιές, με προσκεκλημένους μερικούς από τους πιο γνωστούς και δημοφιλείς Latin χορευτές στην Αθήνα. Ο ξέφρενος χορός και το κέφι ήταν αναπόσπαστο κομμάτι κάθε βραδιάς Παρασκευής, καθώς οι λάτρεις του χορού -και όχι μόνο- είχαν τη δυνατότητα να διασκεδάζουν με την ψυχή τους, λικνιζόμενοι στους πιο σαγηνευτικούς ρυθμούς! Η είσοδος ήταν ελεύθερη για όλους.

## Ο Μάκης Πουνέντης απολαμβάνει το γεύμα του στο Palmie bistro Κεφαλαρίου!

Λίγο πριν τα Χριστούγεννα, ο δημοφιλής Έλληνας παρουσιαστής επισκέφτηκε το κατάστημα **Palmie bistro στο Κεφαλάρι**, δοκιμάζοντας μερικές από τις αγαπημένες του γεύσεις Palmie bistro, μιλώντας και βγάζοντας φωτογραφίες με τους θαμώνες και απολαμβάνοντας μαζί με τον υπόλοιπο κόσμο το εξαιρετικό περιβάλλον ενός από τα πιο hot-spots των Βορείων Προαστίων.

Ο Μάκης Πουνέντης, είναι ένας μόνο από τους εκπροσώπους του εγχώριου καλλιτεχνικού κόσμου, που σταθερά επιλέγουν τα Palmie bistro για τις εξόδους τους!



Ο κ. Μάκης Πουνέντης

## Opening party στο Palmie bistro Νέου Ηρακλείου

Ένα μοναδικό **New Season Opening Party** έλαβε χώρα την Παρασκευή 18 Οκτωβρίου, στο **Palmie bistro στο Νέο Ηράκλειο!**

Στο party επικράτησε το αδιαχώρητο, με τον κόσμο να απολαμβάνει εντελώς δωρεάν φαγητό και ποτό, να χορεύει με τις μεγαλύτερες μουσικές επιτυχίες και να διασκεδάζει με την ψυχή του!



1. Ο DJ του Λάμψη 92.3 κ. Δημήτρης Μηλιόγλου.
2. Η Διευθύντρια του καταστήματος Palmie bistro στο Ν. Ηράκλειο κ. Βάσω Διαμαντέλλη με την ομάδα της.



## Επίδειξη μόδας στο Palmie bistro του River west

Οι δημιουργίες του Μάκη Τσέλιου έλαμψαν στην επίδειξη μόδας στο Palmie bistro στο River West! Ο δημοφιλής οίκος μόδας παρουσίασε τις τελευταίες δημιουργίες του, στις 6 Δεκεμβρίου 2013, σε μία μοναδική επίδειξη, με παρουσιάστρια τη Νόνη Δούνια, τραβώντας τα βλέμματα και κερδίζοντας τον θαυμασμό των παρευρισκόμενων.

Τα παπούτσια των μοντέλων κατά τη διάρκεια της επίδειξης ήταν μία προσφορά της εταιρείας Sandy's, ενώ τα κτενίσματα και το styling επιμελήθηκε το κομμωτήριο Doukas. Χορηγοί της βραδιάς ήταν οι εταιρείες CANDEREL και MEDI PRINOU.



1. Ο Marketing Director του Ομίλου Palmie bistro κ.Χρήστος Κουτρουλιός, η παρουσιάστρια της βραδιάς κ.Νόνη Δούνια, η διοργανώτρια της βραδιάς κ.Κλεοπάτρα Καμπούρη και ο franchisee του καταστήματος Palmie bistro στο River West κ. Μάριος Μάμαλης

2-3-4. Τα μοντέλα που συμμετείχαν στην επίδειξη

## Επίδειξη μόδας στο Palmie bistro στο Avenue

Στις 7 Δεκεμβρίου 2013 πραγματοποιήθηκε επίδειξη μόδας στο Palmie bistro Avenue με παρουσιάστρια την Άννα Πρέλεβιτς .

Χορηγοί της λαμπερής βραδιάς ήταν οι: Digestive Bar Kellogs, Make up by Pop Artist, Hair by Marie & Claire, Donatella, ISO, SHINE 2 GETHER ME 2, Opticlub, Gelato, Νυφικά Κατερίνα, Be Fit Gym, Dance Shows by Χοροδίσταση.

Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε για φιλανθρωπικό σκοπό για τον σύλλογο ΣΘΙΕ (ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΙΠΠΑΣΙΑΣ), με την υποστήριξη της Mega Events.



1. Ο franchisee του κατ/τος Palmie bistro στο Avenue κ.Μάκης Κωστής, η παρουσιάστρια της βραδιάς κ.Άννα Πρέλεβιτς, η διοργανώτρια της βραδιάς κ.Έφη Γεωργιάδου, ο Marketing Director του Ομίλου Palmie bistro κ. Χρήστος Κουτρουλιός

## Επίδειξη μόδας στο Palmie bistro στο The Mall Athens

Στις 29 Νοεμβρίου 2013 πραγματοποιήθηκε επίδειξη μόδας στο Palmie bistro The Mall Athens με παρουσιάστρια την Άννα Πρέλεβιτς. Χορηγοί της λαμπερής βραδιάς ήταν οι παρακάτω εταιρείες :

Digestive Bar Kellogs, Matou France, Cartoon Store, Alexi Andriotti, Bill Cost, Grand Optical, M&S, Quicksilver, Superdry, Swarovski, MK Nails, NK Clinic, HAIR BY RENOUEVEAU, Dance Shows by BURLESQUE BY ELENA.

Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε για φιλανθρωπικό σκοπό για τον σύλλογο ΣΘΙΕ (ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΙΠΠΑΣΙΑΣ), με την υποστήριξη της Mega Events.



1. Ο franchisee του κατ/τος Palmie bistro στο The Mall κ. Πάνης Πάνου, η παρουσιάστρια της βραδιάς κ. Άννα Πρέλεβιτς, η διοργανώτρια της βραδιάς κ. Εφη Γεωργιάδου, ο Marketing Director του Ομίλου Palmie bistro κ. Χρήστος Κουρουλιάς
2. Ο Marketing Director του Ομίλου Palmie bistro κ. Χρήστος Κουρουλιάς, η διοργανώτρια της βραδιάς κ. Εφη Γεωργιάδου, η παρουσιάστρια της βραδιάς κ. Άννα Πρέλεβιτς και μοντέλα που συμμετείχαν στην επίδειξη

## Επίδειξη μόδας στο Palmie bistro στο Κεφαλάρι

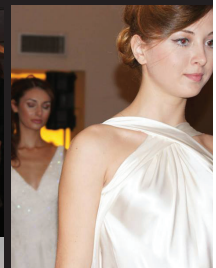
Στον αγαπημένο χώρο του Palmie Bistro στο Κεφαλάρι συναντήθηκαν οι άνθρωποι της μόδας την Παρασκευή 9 Νοεμβρίου 2013 για να παρακολουθήσουν μία εντυπωσιακή επίδειξη από την εταιρεία CHARLY. Γνωστά και επώνυμα μοντέλα παρουσίασαν την συλλογή Χειμώνας 2013, σε ένα λαμπερό event το οποίο παρουσίασε η Μαρία Λουίζα Βούρου.

Η επίδειξη μόδας πλαισιώθηκε από δερμάτινα και νυφικά του οίκου Αλεξία, και το κομμωτήριο ΚΙΚΗ επιμελήθηκε τα χτενίσματα και το μακιγιάζ των μοντέλων.

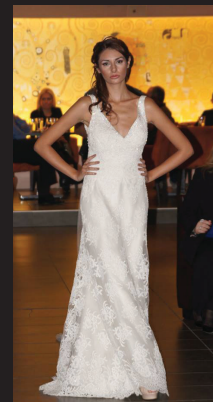
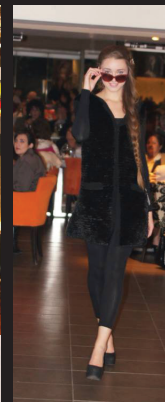
Τη διοργάνωση της εκδήλωσης είχε αναλάβει η Fashion & Show, ενώ μεγάλοι χορηγοί της επίδειξης ήταν η CANDEREL και η εταιρεία Wish bars .



Τα μοντέλα της επίδειξης



Η παρουσιάστρια της βραδιάς κ. Μαρία Λουίζα Βούρου





# GReat Kouzina

## Μπορεί η ελληνική βιομηχανική παραγωγή φαγητού να υποστηρίξει τη διάδοση της GReat Kouzina (της ελληνικής γαστρονομίας) και αν ναι, με ποιον τρόπο;

Γράφει η Δρ Αλεξία Κουτρουλιά

Η Λέσχη Αρχιμαγείρων Ελλάδος πήρε την πρωτοβουλία να δημιουργήσει έναν φορέα για τη διάδοση της ελληνικής γαστρονομίας τόσο στην Ελλάδα, όσο και στο εξωτερικό, τον οποίο ονόμασε **Great Kouzina**. Η πιστοποίηση της ίδρυσης της Great Kouzina πραγματοποιήθηκε στο συνέδριο που έγινε στην ΗΟ.ΡΕ.ΣΑ, τη Δευτέρα 10.02.2014. Ο Όμιλος μας συμμετείχε στο συνέδριο αυτό και στην πιστοποίηση της Great Kouzina. Εμείς δεσμευθήκαμε να στηρίξουμε αυτή την προσπάθεια μέσα από την παραγωγική μας μονάδα, την **Palmie gastronomy**.

Πώς λοιπόν συνδέεται η ελληνική παράδοση με τη βιομηχανική παραγωγή α' υλών για τη δημιουργία ελληνικών παραδοσιακών πιάτων και επίσης, μπορεί να τη στηρίξει;

Και η απάντηση είναι ότι βεβαίως και μπορεί. Η βιομηχανική παραγωγή φαγητού δίνει το σημαντικότερο πλεονέκτημα να μπορούν να φτάσουν οι ελληνικές γεύσεις σ' όλον τον κόσμο, χωρίς να αλλοιωθούν, διατηρώντας όλα τα συστατικά του φρέσκου προϊόντος, τηρώντας όλες τις προδιαγραφές της υγιεινής και ασφάλειας. Ο Αμερικανός, ο Ιάπωνας, ο Αυστραλός και ο Γερμανός εστιάτορας, θα μπορούν για παράδειγμα να προσφέρουν στους πελάτες τους σαλάτα με μπουρεκάκι από ελληνική φέτα, σαν να ήταν στην Ελλάδα.



Η Γενική Δ/ντρια του Ομίλου Palmie bistro Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά

Προϋπόθεση βέβαια για το παραπάνω, είναι η παραγωγική μονάδα, όπως εμείς στο **Palmie gastronomy**, να τηρεί όλες τις προδιαγραφές της υγιεινής και ασφάλειας. Βασικός στόχος της πρέπει να είναι η προστασία καταρχήν τον καταναλωτή. Μόνο τότε ο καταναλωτής, σε όποια χώρα και αν βρίσκεται, θα μπορεί να εμπιστευθεί τα ελληνικά προϊόντα και φυσικά να τα διαφημίσει.

Μία άλλη ερώτηση που μπορεί να προκύψει είναι το πώς μία βιομηχανική παραγωγική μονάδα μπορεί να δημιουργήσει αυθεντικά, ελληνικά προϊόντα. Μπορεί ένα κεφτεδάκι από τη βιομηχανική παραγωγή να είναι το ίδιο νόστιμο με το κεφτεδάκι που μας έφτιαξε η μαμά μας μόλις τώρα;

(Θα ήθελα σε αυτό το σημείο, να κάνω μία διευκρίνιση: με τα προϊόντα στα οποία αναφέρομαι δεν εννοώ τα έτοιμα μαγειρεμένα. Στη συγκεκριμένη περίπτωση, εννοώ το ζυμωμένο κεφτεδάκι, μεριδοποιημένο, έτοιμο για τηγάνισμα ή ψήσιμο κατ' ευθείαν από την κατάψυξη).

Κι όμως, μπορεί. Και αυτό γίνεται πλέον διότι όλα εξαρτώνται από τα υλικά που χρησιμοποιεί κάποιος και από τον τρόπο με τον οποίο τα επεξεργάζεται και τα συντηρεί.



Ας ξεκινήσουμε από τα υλικά. Καταρχήν, είναι σημαντικό να επιλέγουμε άριστες παραδοσιακές ελληνικές α' ύλες στα προϊόντα μας. Και στη βιομηχανία ενδεικτικά και όχι περιοριστικά, μπορούμε να αντικαταστήσουμε τα άλλα έλαια από παρθένο ελαιόλαδο ή να χρησιμοποιήσουμε το γιαούρτι, την ελληνική φέτα, το ούζο, τη μαστίχα και τη μαυροδάφνη, για παράδειγμα στην παραγωγή σαλτσών.

Άλλες ιδέες ελληνικών προϊόντων που έχει υιοθετήσει και το **Palmie gastronomy** περιλαμβάνουν: Μεζέδες μελιτζάνας, κεφτέδες κολοκύθας, μπιφτέκι με φέτα και ελαιόλαδο ή με γιαούρτι και ελαιόλαδο.

Στη διατήρηση της ποιότητας των Α' υλών σημαντικό ρόλο παίζει ο σωστός ποιοτικός έλεγχος σ' όλη την διαδικασία της παραγωγής, από τον έλεγχο της παραλαβής των α' υλών, τον τρόπο αποθήκευσης, έως τον τελικό έλεγχο της παραγωγής και τον έλεγχο των προϊόντων που φθάνουν στο εστιατόριο ή στο ράφι.

**Η δεύτερη προϋπόθεση είναι ο τρόπος επεξεργασίας και εμείς από τους πολλούς προτείνουμε τον παρακάτω:**

Μετά την παραγωγή του προϊόντος, την κατάψυξη με την μέθοδο IQF.

Όταν για παράδειγμα ζυμώσουμε το κεφτεδάκι μας, αμέσως όταν είναι φρέσκο, το καταψύχουμε ακαριαία στους -40 βαθμούς Κελσίου ένα-τένα. Όταν ένα προϊόν καταψύχεται άμεσα μόλις παρασκευαστεί τότε δεν χάνει τη φρεσκάδα και τα συστατικά του, ως εκ τούτου δεν χρειάζεται να χρησιμοποιηθούν συντηρητικά. Έτσι, οι σεφ από όλο τον κόσμο μπορούν να συνθέσουν



ελληνικά πιάτα με προϊόντα που προέρχονται από την ελληνική βιομηχανία.

Θα ήθελα εδώ να εσιτάσω την προσοχή σας στο ότι δεν πρέπει να μπερδεύουμε το νωπό προϊόν με το φρέσκο. Ένα νωπό προϊόν μπορεί να είναι φρέσκο ή μπαγιάτικο ανάλογα με τη συντήρησή του.

Θα ήθελα να ενισχύσω το παράδειγμα μου για την μέθοδο IQF αναφέροντας ότι για τη μεταφορά οργάνων για τις μεταμοσχεύσεις, χρησιμοποιούν την κατάψυξη.

Υπενθυμίζω την περίπτωση – θαύμα του μωρού που γεννήθηκε υγιέστατο από κατεψυγμένο σπέρμα 22 ετών. Ο πατέρας του παιδιού είχε αρρωστήσει 16 χρονών από λευχαιμία. Οι γιατροί τότε του συνέστησαν, επειδή θα έμενε στείρος μετά την ακτινοβολία, να λάβουν δείγμα από το σπέρμα του και να το αποθηκεύσουν με κρυογονικές μεθόδους για μελλοντική χρήση. Και έτσι έκανε.

Εάν η ζωή μπορεί να διατηρηθεί στην κατάψυξη, τότε σίγουρα και το φαγητό μπορεί να παραμείνει φρέσκο εφόσον καταψυχθεί πάντα με τις ΣΩΣΤΕΣ διαδικασίες.

Πάνω από όλα όμως, σημαντικό είναι οι άνθρωποι που εργάζονται στην εκάστοτε παραγωγική μονάδα φαγητού να έχουν αγάπη και μεράκι για το φαγητό. Να παρασκευάζουν το φαγητό σαν να ήταν σπιτί τους. Είναι σημαντικό να έχουν ιεραρχήσει υψηλά τις αξίες της Υγιεινής και Ασφάλειας, του Σεβασμού, της Παράδοσης και της Απαράμιλλης Γεύσης. Η αποτελεσματικότητα θα πρέπει να έρχεται τελευταία. Η κερδοφορία μίας επιχείρησης έρχεται όταν έχεις κάνει όλα τα παραπάνω σωστά, ειδάλλως θα είναι βραχυπρόθεσμη. Τότε και μόνο τότε, τα αποτελέσματα θα είναι εκπληκτικά!!!

Ένας ακόμη σημαντικός παράγοντας για την επιτυχία της ελληνικής κουζίνας στην Ελλάδα και στο εξωτερικό και, κυρίως για τα προϊόντα που παρασκευάζονται στη βιομηχανική παραγωγή είναι η σταθερότητα. Σε συζητήσεις που έχω κάνει με εμπόρους από το εξωτερικό, αυτό το τονίζουν πάντα. Εάν τα κεφτεδάκια που τους στείλαμε, δεν είναι ίδια με το δείγμα, τότε χάνεται η αξιοπιστία και άμεσα δυσφημίζεται η ελληνική κουζίνα μας! Ακόμη, για να επιτευχθεί ο στόχος μας τα ελληνικά προϊόντα θα πρέπει να είναι ανταγωνιστικά και σε τιμές. Πρέπει να γίνεται εκ των προτέρων έρευνα στις α΄ ύλες και να υπολογίζονται τα κοστολόγια.

Κλείνοντας, θα ήθελα να τονίσω ότι στην Ελλάδα, όπως γνωρίζετε όλοι, έχουμε πολύ αξιόλογες βιομηχανίες τροφίμων, οι οποίες είναι απόλυτα ανταγωνιστικές σε αντίστοιχες του εξωτερικού. Είναι κρίσιμο αυτή την περίοδο να στηριχθούν οι παραγωγικές μονάδες φαγητού και να δημιουργηθούν οι σωστές υποδομές προς αυτές, ώστε να μπορέσουν να στηρίξουν την Great Kuzína και να συμβάλουν στη διάδοση της ελληνικής κουζίνας παγκοσμίως.

**Θα ήθελα συγχάρω το Chef's club, και να παροτρύνω όλους τους συντελεστές του τουρισμού, να στηρίξουν αυτή την προσπάθεια, όπως δεσμευόμαστε να κάνουμε και εμείς από την πλευρά μας σαν Όμιλος!**

ΣΥΜΠΤΩΜΑ 58 .....  
**ΚΕΡΑΙΖΟΥΝ ΟΛΟΙ**  
 Με ανανέωση 10€ έχεις **δωρο MB** για σένα  
 και **300MB** επιπλέον για να μοιράσεις  
 σε **3 φίλους σου**. Μπες στο [vodafonecu.gr](http://vodafonecu.gr)  
 ..... RESTART .....



JWT  
SPOT ATHENS



Τα MB ισχύουν για 30 μέρες.





# GReat Kouzina:

## Σεβασμός και πίστη στην ποιότητα

Κείμενο: Τάσος Τόλης,  
Executive chef των Palmie bistro

Ένα από τα αυθεντικά πολιτιστικά στοιχεία ενός τόπου είναι η γαστρονομία. Οι ιδιαιτερότητες της γεύσης από την κουζίνα μίας περιοχής είναι πολλές φορές συνδεδεμένες με τα ποιοτικά χαρακτηριστικά της κοινωνίας της, ενώ «αποκαλύπτουν» στοιχεία της πολιτιστικής και οικονομικής ιστορίας της.

Συγχρόνως η γεύση μοιάζει να είναι ένας τρόπος επικοινωνίας. Ένας τρόπος να «μιλήσει» κάποιος στην καρδιά του άλλου.

Δεκάδες επιστημονικές μελέτες έχουν αποδείξει τη θετική επίδραση του ισορροπημένου ελληνικού διατολογίου στην υγεία, στην ομορφιά, στη μακροζωία. Επιπλέον, η διατροφική κουλτούρα των Ελλήνων έχει παραδοσιακά προσθέσει και μια εξωστρεφή κοινωνική διάσταση στο τραπέζι, συνδυάζοντας τη γευστική ικανοποίηση με την ψυχαγωγία και την επικοινωνία, διατηρώντας μέχρι σήμερα κάποιους από τους αρχαίους συμπτώσια.

Σε αυτό το πλαίσιο, ξεκινήσαμε το Great Kouzina, με σκοπό να αποκτήσει επιτέλους ταυτότητα η ελληνική γαστρονομία, να καταξιωθεί παγκοσμίως και να διαδοθεί στα πέρατα του κόσμου, μέσα από τους κρατικούς, ιδιωτικούς, πολιτικούς και θεσμικούς φορείς. Η Λέσχη Αρχιμαγείρων πλέον δραστηριοποιείται παγκοσμίως σε 15 χώρες και θα σταθεί αρωγός σ' αυτή την προσπάθεια.

Απο την πρώτη στιγμή σύλληψης της ιδέας βασισόμαστε στα εξής θεμελιώδη στοιχεία:

- Σεβασμός στη παράδοση
- Αλλαγή στην εμφάνιση
- Διασφάλιση της ποιότητας
- Επένδυση στη διατροφική αξία των ελληνικών προϊόντων





Σε αντίθεση με την αντίληψη που ο περισσότερος κόσμος έχει για την ελληνική κουζίνα, θα ανακαλύψετε ότι η τελευταία δεν είναι μόνο ο «μουσακάς», το «σουβλάκι» και η «χωριάτικη σαλάτα», αλλά ότι αποτελείται από μία μεγάλη ποικιλία πιάτων που μπορούν να ικανοποιήσουν πλήρως κάθε γαστρονομική ανησυχία, με τεχνικές μαγειρέματος και συνδυασμούς συστατικών που ποικίλλουν από χώρα σε χώρα, γεγονός που ορίζει την ιστορία αλλά και τις παραδόσεις κάθε λαού.

Οι μάγειροι είναι υπεύθυνοι για την επιλογή και τον συνδυασμό των συστατικών που χρησιμοποιούν έτσι ώστε να βελτιστοποιήσουν τη γεύση, την υφή αλλά και την εμφάνιση των δημιουργιών τους. Η επιτυχία του επιθυμητού αποτελέσματος εξαρτάται από πολλές παραμέτρους, όπως είναι τα σωστά εργαλεία, η φαντασία και η επιδεξιότητα του ανθρώπου που μαγειρεύει.

Η Ελλάδα είναι η γέφυρα της Δύσης με την Ανατολής, ως εκ τούτου πιστεύω ακράδαντα ότι έχουμε υποχρέωση να διασώσουμε όλες τις γευστικές επιρροές.

Και γι' αυτόν τον σκοπό θα πρέπει να συμμετέχουν όλοι οι επισιτιστικοί, γαστρονομικοί, επιστημονικοί, τουριστικοί, πολιτικοί και εμπορικοί φορείς, ώστε να δοθεί από όλους το στίγμα της πραγματοποίησης της διάδοσης του GReat Kouzina.





**Η Σία  
Κοσκινά  
θα μάθει  
την Ελλάδα  
μιούζικαλ**



**Η Σία Κοσκινά είναι μία πολυτάλαντη performer. Πριν μερικές ημέρες την είδαμε και στον ρόλο της καθηγήτριας στο show του ANΤ1 “Your Face Sounds Familiar”. Ποια θα ήταν άλλωστε ιδανικότερη καθηγήτρια για εκείνους τους celebrities που θέλουν να τελειοποιήσουν πολλές πλευρές της μίμησης; Εμείς μιλήσαμε με την Σία Κοσκινά για την δική της μεγάλη αγάπη, το μιούζικαλ. Το οποίο έχει βαλθεί να διδάξει στους Έλληνες μέσα από έναν πρότυπο τρόπο διδασκαλίας. Διάβασε την συνέντευξη και νιώσε τη μαγεία του μιούζικαλ και το φως των προβολών.**

**Κατ’ αρχάς να πούμε στους αναγνώστες μας για την ξεχωριστή σχέση σας με τα καταστήματα Palmie bistro και συγκεκριμένα αυτό του Νέου Ηρακλείου που μας φιλοξενεί.**

Από την πρώτη στιγμή που ξεκινήσαμε με τη σχολή, είχαμε δίπλα μας τα Palmie bistro και την Αλεξία Κουτρουλιά. Τα Palmie bistro έχουν φροντίσει ώστε στο lunch break μας να έρχονται στην σχολή ωραία lunch box με πολύ ωραίο και υγιεινό φαγητό σε πολύ καλές τιμές. Τα Palmie bistro το έχουν κάνει αυτό αποκλειστικά για εμάς και τους ευχαριστούμε πάρα πολύ που είναι δίπλα μας σε αυτή την προσπάθεια. Αντίστοιχα θα είμαστε κι εμείς πάντα δίπλα τους.

**Η δασκάλα επιτρέπεται να φάει κάτι πιο αμαρτωλό από αυτό που έρχεται στα lunch box για τα παιδιά;**

Είμαστε πρότυπα για τα παιδιά οπότε πρέπει κι εγώ να κρατήσω μια γραμμή στον τρόπο ζωής μου γενικότερα! Αν παραγνωριστούμε, με τους μαθητές και γίνουμε φιλαράκια θα χάσουμε το παιχνίδι από το πρώτο λεπτό! Γι’ αυτό θέλει προσοχή!

**Θέατρο, τραγούδι, χορός. Γίνεται να τα αγαπάς όλα εξίσου;**

Γίνεται. Αγαπάς το μιούζικαλ. Είναι γεγονός βέβαια ότι ένα από τα τρία θα εξέχει πάντα στον καθένα, θα είναι αυτό που το κάνει καλύτερα. Αισθάνομαι ότι για εμένα ο χορός και το τραγούδι υπερισχύουν γιατί ήρθαν και πρώτα στη ζωή μου. Τα εξασκώ από πολύ μικρή, χορεύω από 9 ετών και τραγουδώ από τα 13. Η υποκριτική ήρθε πολύ αργότερα στη ζωή μου. Αλλά αν δεις το βιογραφικό μου ασκώ το μιούζικαλ σε όλες τις δουλειές. Δεν θα πάω ποτέ μεμονωμένα σαν ηθοποιός, τραγουδίστρια ή χορεύτρια.



### **Είναι δυνατόν κάποιος να έχει έναν μόνο δάσκαλο για όλα αυτά;**

Φυσικά. Στο Broadway που φοίτησα πριν από 3 χρόνια, που ήταν οι πιο πρόσφατες σπουδές μου, ομολογώ ότι ο δάσκαλος μου ο Chet Walker τα κάνει όλα. Τραγουδούσε, χόρευε και έπαιζε εξαιρετικά. Πιστεύω ότι το μιούζικαλ μπορεί να το διδάξει ένας άνθρωπος αρκεί να το έχει βιώσει πάνω στη σκηνή. Τότε είναι και ο πλέον κατάλληλος να διδάξει.

### **Υπάρχει λοιπόν μέθοδος διδασκαλίας. Υπάρχει όμως ζήτηση και για τέτοιους εκπαιδευόμενους;**

Με την άνθιση του μιούζικαλ και όλες τις παραγωγές που βλέπουμε στην Αθήνα, υπάρχει ζήτηση για ανθρώπους που παίζουν, τραγουδούν και χορεύουν. Οι ηθοποιοί αδυνατούν με τις λίγες ώρες προετοιμασίας να ανταπεξέλθουν και στις τρεις απαιτήσεις. Γι' αυτό ένιωθα πάντα ότι πρέπει να υπάρχει μια σχολή για να συμπληρώσει αυτό το κενό.

### **Πότε θα είναι έτοιμη μία γενιά ανθρώπων για μιούζικαλ;**

Έχουν ήδη ξεκινήσει στην πρώτη τριετία μου να βγαίνουν κάποια άτομα αλλά νομίζω ότι η επόμενη τριετία θα είναι και εκείνη που θα κάνει τη διαφορά.

### **Μίλσέ μας λίγο για την μέθοδο PMTP. Τι είναι και πώς έφτασες εσύ να είσαι εκείνη που την εισάγεις στην Ελλάδα;**

Η μέθοδος PMTP δημιουργήθηκε μέσα μου από ανάγκη. Ερχόμουν αντιμέτωπη με τη διδασκαλία η οποία έπρεπε να οργανωθεί. Να μεθοδευθεί η γνώση και να αφομοιωθεί από τον εκκολλητόμενο καλλιτέχνη σε μικρό χρονικό διάστημα. Έπρεπε να υπάρχει ένα ξεκάθαρο πρόγραμμα εκπαίδευσης στο μιούζικαλ. Είναι βέβαια τρισυπόστατη η τέχνη, οπότε υπάρχει μεθόδευση στην κάθε τέχνη. Η υποκριτική είναι η κλασική υποκριτική. Ο χορός επίσης ξεκινά από το κλασικό μπαλέτο και περνάει σε jazz commercial, street jazz και άλλα είδη. Στη φωνητική όμως και το ρεπερτόριο του μιούζικαλ έγκειται η μέθοδος. Η μέθοδος αφορά το πώς το κάθε παιδί θα καταλάβει πώς χορός, τραγούδι και υποκριτική θα μπουν ταυτόχρονα μες στο σώμα του και θα βγουν με ευκολία, δίνοντας μία δική του οπτική, διαμορφώνοντας το δικό του στυλ.





### **Φαντάζει βουνό για κάποιον να μάθει το ένα από αυτά, πόσο μάλλον να μάθει και τα τρία. Σωστά;**

Είναι βουνό. Γι' αυτό θα πρέπει να υπάρχει ισχυρή θέληση, να είναι το παιδί αφοσιωμένο αυτά τα τρία χρόνια που εγώ προτείνω αλλά εκ των προτέρων λέω ότι δεν είναι αρκετά. Πρέπει να είναι κάθε μέρα στη σχολή και να παλεύει με το σώμα και τη φύση του. Παλεύει με την ανεπάρκειά του. Και γι' αυτό είναι καλό ένα παιδί να ξεκινά από νωρίς.

### **Νιώθω ότι το μιούζικαλ είναι κάτι μοντέρνο. Και σκέφτομαι μήπως τα παιδιά ξεκινούν κατευθείαν σε κάτι μοντέρνο προσπερνώντας τις κλασικές σπουδές.**

Και στη σχολή μας από τα κλασικά ξεκινάμε. Κάνουμε κλασικό μπαλέτο, κλασική υποκριτική, κλασικό τραγούδι στη φωνητική. Και μετά, πάνω σε αυτή την τεχνική πατάμε. Πρώτα βρίσκουμε τον άξονα και μετά βγαίνουμε από αυτόν. Δεν παρακάμπουμε καθόλου τα κλασικά. Ίσα ίσα τα εκτιμάμε γιατί κι εμείς από εκεί ξεκινήσαμε.

### **Έβλεπες πάντα μέλλον για τα μιούζικαλ στην Ελλάδα; Ξεκινώντας πριν 20 χρόνια τις σπουδές σου;**

Δεν θέλει και πολύ μεγάλη εξυπνάδα για να καταλάβεις ότι ό,τι ανθίζει στο εξωτερικό γίνεται κάποτε μόδα και στην Ελλάδα. Βέβαια δεν θα ήθελα ποτέ το μιούζικαλ να είναι μια μόδα. Δεν είναι μία pop star που κάνει ξαφνικά πωλήσεις και μετά εξαφανίζεται. Όποιος γνωρίσει το μιούζικαλ, το αγαπά. Κι όποιος το βάλει στη ζωή του, δεν μπορεί να ζήσει χωρίς αυτό.

### **Μοιάζει σαν το κοινό του μιούζικαλ στην Ελλάδα να μην είναι συγκεκριμένο. Σαν να είναι ευκαιριακό κοινό που συγκινείται μόνο στο άκουσμα ενός μεγάλου ονόματος ή μιας γνωστής από το εξωτερικό παραγωγής. Το νιώθεις κι εσύ αυτό;**

Οι πολλές παραγωγές που γίνονται η μία μετά την άλλη στην Αθήνα δείχνουν ότι ο κόσμος το αγαπά το μιούζικαλ και το τιμά με το εισιτήριό του. Διαφορετικά δεν θα θυσίαζαν οι



παραγωγοί τέτοια ποσά. Είναι μεγάλα τα έξοδα για μία μεγάλη παραγωγή. Υπάρχουν και τα underground μιούζικαλ που χρειάζονται απλά φώτα κι ένα φόρεμα αλλά στην Ελλάδα δεν έχουμε ακόμα τέτοια. Ο κόσμος πηγαίνει να δει μιούζικαλ.

### **Το κάνουμε σωστά το μιούζικαλ στην Ελλάδα;**

Αυτός είναι και ο φόβος μου. Το μεγάλο δικό μου άγχος είναι αυτές οι παραγωγές να γίνονται όπως πρέπει ώστε ο κόσμος να ξαναπάει. Δεν είμαστε West End να στηρίζονται τα θέατρα από τον τουρισμό. Εμείς θα στηριχτούμε στο ελληνικό κοινό. Αν αυτός ο κόσμος απογοητευτεί από μία παραγωγή, δεν θα δώσει δεύτερη ευκαιρία και μάλιστα εν καιρώ κρίσης.

### **Θα πάει το κοινό να δει μια παράσταση αν δεν πρωταγωνιστούν οι Μαρία Ναυπλιώτου, Τάνια Τσανακλίδου και Νάντια Μπουλέ;**

Αυτό είναι μια λύση για τους παραγωγούς. Να πάρουν έναν γνωστό άνθρωπο για να φέρει τον κόσμο στο θέατρο. Στο εξωτερικό δεν χρειάζεται να είναι κάποιος γνωστός. Είναι star το ίδιο το έργο.

### **Στην Ελλάδα του 2014, πόσο εύκολο ή δύσκολο είναι να θέσεις μεγαλεπίβολου στόχους στην τέχνη; Να πείσεις τον κόσμο να ασχοληθεί με το μιούζικαλ;**

Δυσκολευόμαστε οικονομικά αλλά ο Έλληνας, ακόμα κι εκείνος που δεν έχει οικονομική άνεση, το τραγούδι το σιγοφιθυρίζει γιατί είναι η ψυχή του. Το τραγούδι είναι μέσα στη ζωή μας. Όπως και ο χορός. Δεν χρειάζεται να έχεις λεφτά για να εκφράσεις την ψυχή σου με το τραγούδι και τον χορό. Τα θέατρα δεν έκλεισαν ποτέ. Ούτε στον πόλεμο ούτε στην κρίση. Και είναι χρέος του μιούζικαλ να απαλύνει τον πόνο του κόσμου. Ό,τι σε πονάει, περνάει. Ό,τι σε βασανίζει, φεύγει.



Η Σία Κοσκινά διατηρεί την πρώτη σχολή μουσικού θεάτρου στην Ελλάδα. Την δημιούργησε τον Οκτώβρη του 2010, με πολλή όρεξη, εξαιρετικές προοπτικές και προϋποθέσεις. Η σχολή έχει την έδρα της στην οδό Κηφισιάς 28 και Παπαδάκη στο Ν. Ηράκλειο.

# PROFESSIONAL MUSICAL THEATRE PERFORMANCE

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΜΟΥΣΙΚΟΥ ΘΕΑΤΡΟΥ

*Classical Ballet, Baby Ballet, Music, Breathing, Singing, Speech & Drama, Acting Through Song, Vocal Anatomy, History, Kid's Theater, Musical Theatre Arts,, Acrobatics, Partnering, Musical Theatre Repertoire, Rock Opera, English, Modern, Pantomime, Hip Hop, Free Course, Teen's Studio, Contemporary Dance, Latin, Fosse Style, COMMERCIAL JAZZ, Jazz Funk, all levels & ages, Street Jazz, Costume, African Dance, Capoeira, Cabaret, Technique, Tap Dance, Pilates, SPA 4 Body & Mind, Physical Expression, Stage Performance, Full Course, Pre Full course...*



*by Sia Koskina*



Επαγγελματική Κατάρτιση / Full Course - Ερασιτεχνικά τμήματα για όλες τις ηλικίες / Free Course

SCHOOL OF P. M.T. P. METHOD BY SIA KOSKINA

Κηφισιάς 28 - Ν. Ηράκλειο Σταθμός ΗΣΑΠ: Ηράκλειο

Τηλέφωνα επικοινωνίας: 210 271 271 8, 690 60 62 038

Ώρες γραμματείας 10:00-14:00 & 17:00-21:00

[www.pmtpmethod.gr](http://www.pmtpmethod.gr) Email: [p.m.t.p.method@gmail.com](mailto:p.m.t.p.method@gmail.com)



Η Γενική Δ/τρια του Ομίλου Palmie bistro Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά,  
και ο Marketing Director του Ομίλου Palmie bistro κ. Χρήστος Κουτρουλιάς.

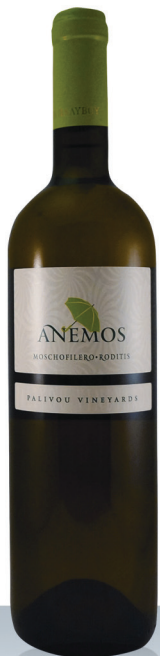
## ΒΡΑΒΕΙΟ Best Value For Money Product

Για 6η συνεχή χρονιά, η αλυσίδα Palmie bistro βραβεύτηκε με το **“Best Value for Money Product” Award**, δηλαδή ως η αλυσίδα που προσφέρει την καλύτερη σχέση τιμής – ποιότητας στα προϊόντα, στα βραβεία Franchise 2013, τα οποία πραγματοποιήθηκαν στο Palmie bistro του Κεφαλαρίου.

Μας χαροποιεί ιδιαίτερα αυτό το βραβείο, καθώς από την πρώτη ημέρα λειτουργίας των Palmie bistro είχαμε σε προτεραιότητα τον πελάτη μας σε όλους τους τομείς. Ανέκαθεν προσέχαμε το προϊόν που προσφέρουμε να είναι μεγάλο σε ποσότητα, πολύ καλό και σταθερό σε ποιότητα, εμφάνισμο και σε προσιτή τιμή. Αυτές τις αρχές τις ακολουθούμε από το 1985, διότι αυτό που μας ενδιαφέρει είναι η μακροπρόθεσμη πορεία της αλυσίδας μας και όχι το βραχυπρόθεσμο κέρδος.

Για το πετύχουμε αυτό γίνεται συνεχής και αδιάκοπη έρευνα ως προς τα προϊόντα που θα ενταχθούν στον κατάλόγό μας. Η ερευνητική ομάδα παρακολουθεί τις τάσεις της αγοράς και τις ανάγκες των πελατών μας και έπειτα ο σεφ μας προτείνει γεύσεις. Μία ομάδα ανθρώπων δοκιμάζει και αξιολογεί αυτές τις προτάσεις και καταλήγει στις επικρατέστερες. Τότε γίνεται η κοστολόγηση των προϊόντων και μετά η προσθήκη των τελικών πιτών στον ένθετο κατάλογο που κυκλοφορεί στα καταστήματά μας κάθε έξι μήνες. Εκεί εσείς, οι πελάτες μας είστε οι τελικοί κριτές. Τα πιάτα που έχουν τις μεγαλύτερες πωλήσεις και τα καλύτερα σχόλια είναι και αυτά που παραμένουν μόνιμα στον κεντρικό κατάλογο των Palmie bistro. Άλλωστε δεν θα μπορούσε να διαμορφωθεί ο κατάλόγός μας χωρίς την συμβολή των πελατών μας. Μ' αυτόν τον τρόπο μπορούμε πάντα να ικανοποιούμε τις ανάγκες των πελατών μας.





Επώνυμο Ελληνικό κρασί στο τραπέζι.

Νέες αφίξεις από κορυφαία Κτήματα  
στη Νεμέα και τη Νάουσα,  
που θα απογειώσουν  
το **σνακ**, το **γεύμα**, την **παρέα** σας!



Θα ήθελα εδώ να θίξω το θέμα της κοστολόγησης. Είναι μία παράμετρος, την οποία δυστυχώς στη χώρα μας δε λαμβάνουν υπόψη κάποιοι επιχειρηματίες ή σεφ. Ενώ στις σχολές μαγειρικής υπάρχει το μάθημα της κοστολόγησης, σε πολλές περιπτώσεις αργότερα δεν εφαρμόζεται. Όταν κάποιος επιχειρηματίας αποφασίζει να ανοίξει ένα εστιατόριο θα πρέπει μαζί με τον σεφ που έχει προσλάβει να σχεδιάσουν τις γεύσεις και τα πιάτα που θα υπάρχουν στον κατάλογο. Στη συνέχεια, θα πρέπει ο σεφ να βγάλει κοστολόγια και βάση των κοστολογίων να τιμολογηθούν τα πιάτα. Σε περίπτωση που οι τιμές των πιάτων δεν είναι ανταγωνιστικές τότε ο σεφ θα πρέπει να προτείνει διαφορετικά πιάτα. Εάν δεν ακολουθηθεί αυτή η διαδικασία και οι τιμές που θα μπου είναι βάση του τι έχει το διπλανό εστιατόριο, τότε είναι πολύ πιθανό το εστιατόριο να μην είναι βιώσιμο και να κλείσει σε μικρό χρονικό διάστημα. Η άλλη περίπτωση είναι ο επιχειρηματίας, μόλις δει ότι δεν είναι κερδοφόρο το κατάστημά του, να αυξήσει απότομα τις τιμές του ή να χαλάσει την ποιότητα του και σαν αποτέλεσμα πάλι να χάσει την πελατεία του και μελλοντικά πάλι να κλείσει το κατάστημά του.

Οι περισσότερες αλυσίδες εστίασης που αναπτύσσονται με τη μέθοδο του franchising κοστολογούν οπωσδήποτε τα προϊόντα τους, καθώς μ' αυτό τον τρόπο μπορούν να σχεδιάσουν το business plan του εκάστοτε καταστήματος, ώστε να γνωρίζει ο επιχειρηματίας που θα επενδύσει ποια θα είναι τα κοστολόγια του, ποια τα κέρδη του και πότε θα αποσβέσει.

Μ' αυτό το άρθρο, προσπάθησα να σας παρουσιάσω μία από τις πολλές διαδικασίες που εφαρμόζουμε στην αλυσίδα μας, η οποία μας οδηγεί στο να αυξάνουμε την επισκεψιμότητα των καταστημάτων μας, να είμαστε βιώσιμοι και τελικά να επιβραβευόμαστε για τη δουλειά μας. Ακόμη, εδώ φαίνεται ακόμα ένα πλεονέκτημα που υπάρχει στο να επενδύσει κάποιος επιχειρηματίας σε μία αλυσίδα franchise όπως τα Palmie bistro!



Palmie bistro Κεφαλαρίου

**FACTS:**

Κατάστημα: 200 τ.μ. + εξωτερικό χώρο περίπου 80 τ.μ.

Royalties: 6%

Επένδυση: από 250.000 ευρώ

Υπεύθυν: Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά

{alexiakoutroulia@palmiebistro.gr – info@palmiebistro.gr}

τηλ: 210-7210953, fax: 210-7215056

[www.palmiebistro.gr](http://www.palmiebistro.gr)





**3GUYS®**

[www.3guys.eu](http://www.3guys.eu)

**EXCLUSIVE STORES**

**Μαρούσι** - The Mall, 210 6300332

**Μεταμόρφωση** - Λεβαδείας 7, 210 2846440

**Καλογρέζα** - Κύμης 16, 210 2757318

**Μοναστιράκι** - Ηφαίστου 20, 213 0052715

**Κορυδαλός** - Ταξιαρχών & Σερρών 41, 210 4978694

**Πετρούπολη** - Πετρουπόλεως 41, 210 2621225,

...και σε επιλεγμένα καταστήματα σε όλη την Ελλάδα.



# PALMIE BISTRO CARD

## Γίνε μέλος και εκμεταλλεύσου τα ειδικά προνόμια



Σας γνωστοποιούμε ότι στα πλαίσια της διαρκούς προσπάθειας του Ομίλου Palmie bistro για την παροχή ολοένα και περισσότερων προνομίων στους πελάτες μας, προσφέρουμε **έκπτωση 10%** σε όλους τους κατόχους της κάρτας Palmie bistro friends & more κάθε μέρα, όλη μέρα! Η παροχή αυτή ισχύει έως και **31 Δεκεμβρίου 2014**. Μπορείτε πλέον να απολαμβάνετε τα ίδια αγαπημένα πιάτα και ροφήματα, κατά **10% φθηνότερα**, απλά και μόνο με την επίδειξη της κάρτας σας **ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ**, σε οποιοδήποτε κατάστημα Palmie bistro. Η έκπτωση θα παρέχεται επί του συνόλου του λογαριασμού. Οφείλουμε να σας επισημάνουμε ότι για όσο διαρκέσει η εν λόγω ενέργεια, η έκπτωση δεν θα ισχύει για τις εκάστοτε προσφορές των καταστημάτων μας καθώς και για το delivery.

<http://www.facebook.com/palmiebistروفans>

<http://twitter.com/palmiebistro>



### MOD'S HAIR **10% έκπτωση**

Αγ. Μελετίου, Νέα Ιωνία, Ν. Ερυθραία, Μαρούσι, Δάφνη, Κρήνη, Τρίπολη, Θεσσαλονίκη, Θήβα, Πειραιάς, Διδυμότειχο, Γιαννιτσά, Σπάτα, Χαλάνδρι, Χίος  
www.modshair.gr

### ANASTAZIA HOTEL Luxury Suites & Rooms

#### **15% έκπτωση στις τιμές του site**

Αργοναυτών & Κομνηνών 12  
Δροσιά  
www.anastaziahotel.gr

### PARANOIA **15% έκπτωση**

Αθήνα (Ερμού, Πατησίων, Ζήνωνος), Αιγάλεω, Καλλιθέα, Νέα Ιωνία, Πειραιάς, Περιστερί, Χαλάνδρι, Αχαρνάι, Ίλιον, Σεπόλια, Ελευσίνα, Αμαλιάδα, Πύργος, Ηράκλειο, Βόλος, Πάτρα, Τρίκαλα, Λάρισα, Κέρκυρα, Ρόδος, Ιωάννινα, Καρδίτσα, Χανιά, Σκιάδα, Γιαννιτσά, Μεγαλόπολη.  
www.paranoia.com.gr

### BONN **30% έκπτωση**

ΜΑΡΟΥΣΙ, Δημητρός 10-12  
www.bonn.gr

### 3GUYS **15% έκπτωση**

Μαρούσι, Μοναστηράκι, Δάφνη, Μεταμόρφωση, Καλογρέζα, Πετρούπολη, Θεσσαλονίκη, Σύρος, Ζάκυνθος, Τρίκαλα, Θήβα, Πάτρα, Καλαμάτα, Χανιά  
www.3guys.gr

**MAT Fashion **20% έκπτωση**** Αθήνα, Μαρούσι, Ταύρος, Άγιος Δημήτριος, Αιγάλεω, Περιστερί, Ν. Ιωνία, Πειραιάς, Νίκαια, Κορυδαλλός, Άλιμος, Λάρισα, Κόρινθος, Πάτρα, Ιωάννινα  
www.matfashion.com

### LOLLIPOPS **15% έκπτωση**

Γλυφάδα, Χαλάνδρι, Καλλιθέα, The Mall Athens  
www.lollipops.fr

### NOTOS GALLERIES **10% έκπτωση**

Αθήνα, Πειραιάς, Εμπορικό κέντρο River West, Θεσσαλονίκη, Λάρισα, Πάτρα, Καλαμάτα. Εξαιρείται το κατάστημα στο εκπαιδευτικό χωριό McArthurGlen.  
www.notosgalleries.gr



Palmie *bistro*



# Ένας για Όλους και Όλοι για Έναν!

Στα Palmie bistro πιστεύουμε στη δύναμη της ομάδας.

Με ισχυρό brand name εξασφαλίζουμε την επιτυχία  
προσφέροντας τεχνογνωσία, οργάνωση  
και συνεχή υποστήριξη.

Πλατεία Κάραβελ

Πλατεία Κεφαλαρίου

Πλατεία Βικτωρίας

Escape Center, Ίλιον

Βριλήσσια

Νέο Ηράκλειο

The Mall Athens, Μαρούσι

Village Park, Ρέντη

Νέα Μάκρη

Avenue, Μαρούσι

Πόρτο Ράφτη

Εμπ. Κέντρο Τάλος, Ηράκλειο Κρήτης

Vero Center, πόλη των Σκοπίων

Εμπ. Κέντρο McArthur Glen, Σπάτα

Εμπ. Κέντρο River West, Κηφισός

[www.palmiebistro.gr](http://www.palmiebistro.gr)

**ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ FRANCHISE:** Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά

τηλ. 2107210953 - email: info@palmiebistro.gr - alexiakoutroulia@palmiebistro.gr



## Το Καλύτερο Κρασί!

Μία από τις πιο συχνές ερωτήσεις που μου κάνουν φίλοι, γνωστοί και αναγνώστες, είναι «Ποιο είναι το καλύτερο κρασί;». Είναι αλήθεια ότι όλοι οι άνθρωποι έχουμε την τάση να κατηγοριοποιούμε και να ιεραρχούμε τα πάντα στη ζωή μας, και να αναζητούμε συνέχεια το καλύτερο. Πόσο μάλλον δε, όταν βρίσκουμε κάποιον που έχει γνώση και εμπειρία πάνω σε ένα αντικείμενο, οπότε είναι σχεδόν σίγουρο ότι θα έχει την απάντηση περί καλύτερου στο τσεπάκι του!

Από τον Θόδωρο Λέλεκα, δημοσιογράφο οίνου και γαστρονομίας



Φανταστείτε όμως προς στιγμήν να ρωτούσαμε έναν δημοσιογράφο οδήγησης και αυτοκινήτου να μας πει «Ποιο είναι το καλύτερο αυτοκίνητο». Δεν θέλω να σκέφτομαι την έκφραση απορίας και προβληματισμού στο πρόσωπό του, προσπαθώντας να δώσει μία απάντηση. Γιατί θα σκεφτόταν (λογικά) ο άνθρωπος: Το καλύτερο αυτοκίνητο για ποιον; Για έναν εργένη που θέλει να κάνει «φιγούρα» στο δρόμο; Για έναν οικογενειάρχη που χρειάζεται χώρο και ασφάλεια; Για κάποιον μετριοπαθή που θέλει οικονομία στην κατανάλωση; Ή μήπως για κάποιον θερμόαιμο, που νοιάζεται μόνο για επιτάχυνση, τελική ταχύτητα και μεγάλη ιπποδύναμη;

Σκεφτείτε λοιπόν στον χώρο του κρασιού, όταν μόνο οι Ελληνικές ετικέτες που είναι διαθέσιμες σε ολόκληρη τη χώρα ξεπερνούν τις τρεισήμισι χιλιάδες (!), πόσο δύσκολη – για να μη πω αδύνατη – είναι η απάντηση σε αυτό το ερώτημα. Ωστόσο, αξίζει κανείς να προσεγγίσει τους παράγοντες που κάνουν ένα κρασί καλό, μήπως κάποτε καταφέρει να πλησιάσει (όσο αυτό είναι δυνατόν) το καλύτερο.

#### **Ένα κρασί λοιπόν θεωρείται καλό όταν:**

- ◆ Είναι επιτυχημένο εμπορικά
- ◆ Το συνιστούν οι ειδικοί
- ◆ Έχει τη σφραγίδα ενός καλού οινοποιείου
- ◆ Έχει μεγάλη δυναμική παλαίωσης
- ◆ Παρουσιάζει σωστή σχέση ποιότητας-τιμής

Η απάντηση δεν είναι μόνο ότι η ποιότητα του κρασιού έγκειται σε όλους τους παραπάνω παράγοντες – και ενδεχομένως και σε άλλους τόσους – αλλά όχι σε έναν μεμονωμένο από αυτούς. Η απάντηση είναι ότι το κρασί είναι κάτι απόλυτα υποκειμενικό. Κι αυτό είναι ένα (μεγάλο) μέρος της μαγείας του. Όσοι άνθρωποι (είτε ειδικοί, είτε ερασιτέχνες) κι αν δοκιμάσουν το ίδιο κρασί, καθένας θα σχηματίσει τη δική του άποψη με βάση τα βιώματά του, τη γνώση του, αλλά και – γιατί όχι; – τη διάθεσή του. Οι γνώμες θα είναι μοιρασμένες, και μπορεί το ίδιο κρασί κάποιος να το βρουν εκπληκτικό, και κάποιος άλλος να μη μπορούν να το αντέξουν! Κι αυτό είναι απόδειξη του ότι το κρασί δεν είναι ένα βιομηχανικό προϊόν, αλλά κάτι ζωντανό, που μιλάει διαφορετικά στις αισθήσεις καθενός.

Μη με ρωτάτε, λοιπόν, ποιο είναι το καλύτερο κρασί κατά τη γνώμη μου. Γιατί μάλλον θα σας απαντήσω ότι ήταν εκείνο που ανοίξαμε με τον κουμπάρο μου όταν έμαθε ότι το μωρό που περίμενε η γυναίκα του θα ήταν αγόρι! Αν θέλετε τη συμβουλή μου, απολαύστε κάθε όμορφη στιγμή με ένα καλό κρασί, και θα δείτε ότι κάθε φορά αυτό θα είναι για εσάς το καλύτερο κρασί. Μέχρι το επόμενο...

# Ο ΣΕΦ ΠΡΟΤΕΙΝΕΙ

Κάθε τρίμηνο, ο **executive chef των Palmie bistro**, Τάσος Τόλης, επιλέγει μερικές εύκολες και γευστικές συνταγές για να τις δοκιμάσεις στο σπίτι.

## ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΜΠΑΤΟΝ ΜΕ ΝΤΙΠ ΑΠΟ ΚΑΤΙΚΙ ΔΟΜΟΚΟΥ

**Υλικά για 4 άτομα**

- 200 γρμ ντιπ Δομοκού
- 2 καρδιές σέλερυ
- 3 αγγούρια
- 10 ντοματίνια
- 2 φρέσκα κρεμμύδια
- 3 καρότα



### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένετε όλα τα λαχανικά με κρύο νερό, καθαρίζετε τα καρότα και τα στεγνώνετε σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας. Τα κόβετε σε μπαστούνια εκτός από τα ντοματίνια, τα τοποθετείτε σε ποτήρια και τα συνοδεύετε με το ντιπ Δομοκού.



## ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ

**Υλικά για 4 άτομα**

- 4 μπιφτέκια μεσογειακά
- 180 γρμ. σάλτσα γιαουρτιού
- 4 ψωμάκια χωριάτικα στρογγυλά
- 1 πιπεριά ψητή κομμένη στα τέσσερα
- 4 φύλλα σαλάτας
- 1 ματσάκι μαϊντανό
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνετε ένα αντικοληπτικό τηγάνι σε δυνατή φωτιά, προσθέτετε το ελαιόλαδο και σοτάρετε τα μπιφτέκια μέχρι να πάρουν καλό χρώμα και από τις 2 πλευρές (5 λεπτά από την κάθε πλευρά). Κόβετε τα στρογγυλά ψωμάκια, τα φρυγανίζετε και στρώνετε το φύλλο σαλάτας, το ψημένο μπιφτέκι και στην πάνω πλευρά περικύνετε με την σάλτσα γιαουρτιού. Γαρνίρετε με τις πιπεριές και τα αγγουράκια τουρούι.

## ΚΑΡΕ ΑΡΝΙΟΥ ΜΕ ΚΡΟΚΟ ΚΟΖΑΝΗΣ

### Υλικά για 4-5 άτομα

1½ κιλό αρνί (από το καρέ)  
400 γρμ σάλτσα Κοζάνης  
1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο  
2 κουταλιά της σούπας βούτυρο γάλακτος  
1/2 ποτήρι κρασί ρετσίνα



### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Διαλέξετε από τον κρεοπώλη σας ένα καρέ αρνιού και ζητήστε να αφαιρέσει τα λίπη και τα νεύρα. Σοτάρετε καλά το κρέας σε κατσαρόλα με το βούτυρο και 2-3 κουταλιές ελαιόλαδο μέχρι να ροδίσει από όλες τις μεριές, για 15 λεπτά περίπου. Σβήνετε με την ρετσίνα, προσθέτετε την σάλτσα Κοζάνης και αφήνετε να σιγοψηθούν για 5 λεπτά. Τοποθετείτε το αρνί σε πυρίμαχο σκεύος και το ψήνετε στο φούρνο στους 180°C για 25 λεπτά περίπου. Κόβετε το καρέ αρνιού σε μερίδες και το συνοδεύετε με ζυμαρικό της αρεσκείας σας, λαχανικά γλασέ, φύλλα δυόσμου και με την σάλτσα του.

## ΜΗΛΑ ΨΗΤΑ ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΚΑΝΕΛΑΣ

### Υλικά για 4 άτομα

4 μέτρια μήλα  
400 γρμ κρέμα κανέλας  
2 κουταλιά της σούπας βούτυρο φρέσκο  
5-6 κουταλιές της σούπας στέβια  
2-3 κουταλιές της σούπας κονιάκ



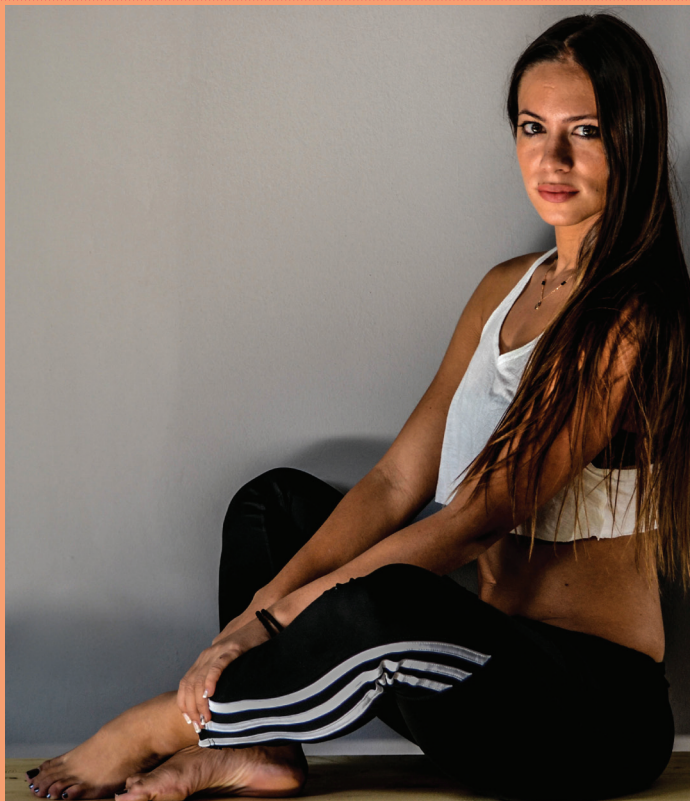
### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφαιρείτε την καρδιά και τους σπόρους από κάθε μήλο με το ειδικό εργαλείο, χωρίς να τρυπήσετε το μήλο από κάτω. Στο άνοιγμα κάθε μήλου ρίχνετε 1/2 κουταλιά βούτυρο και 1/2 κουταλιά στέβια. Ραντίζετε τα μήλα με κονιάκ. Τοποθετείτε τα μήλα σε ταψάκι. Τα ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο (200 °C) για 20 λεπτά. Αφήνετε να κρυώνουν για 30 λεπτά και γεμίζετε με την κρέμα κανέλας.



# CELEB DIET

## Οι διατροφικές συνήθειες των επωνύμων



Σε κάθε τεύχος ένας επώνυμος θα μιλά στο *Palmie magazine* για τις διατροφικές του συνήθειες.

Σε αυτό το τεύχος, η Μάντη Περσάκη μιλά για τις μικρές καθημερινές της συνήθειες.

### **Τι τρως συνήθως το πρωί όταν ξυπνήσεις;**

Δημητριακά ολικής αλέσεως κατά προτίμηση Fitness με πράσινο γάλα.

### **Σαλάτες και φρούτα έχουν θέση στο διαιτολόγιό σου ή είσαι από εκείνες που τα ξεχνούν;**

Οι σαλάτες και τα φρούτα είναι στο καθημερινό μου διαιτολόγιο . Σχεδόν ποτέ δεν τρώω χωρίς σαλάτα και για ενδιάμεσα γεύματα προτιμώ τις περισσότερες φορές ένα πράσινο μήλο ή μια μπανάνα.

### **Προσέχεις μέσα στην μέρα να είναι ισορροπημένη η διατροφή σου ή δεν το σκέφτεσαι από πριν;**

Αν μια μέρα δεν προσέξω τη διατροφή μου λόγω του ότι κάνω πολλές φορές προπόνηση παρατηρώ μεγάλη έλλειψη ενέργειας. Σίγουρα υπάρχουν φορές που δεν θα σκεφτώ τι θα φάω αλλά κατά κύριο λόγο προσέχω ώστε να βρίσκομαι σε καλή φυσική κατάσταση και να νιώθω υγιής και δυνατή.

### **Ποια είναι τα τρόφιμα τα οποία θεωρείς την μεγαλύτερη θυσία που κάνεις σε περιόδους δίαιτας; Ποια είναι αυτά που σου λείπουν περισσότερο;**

Σε περιόδους δίαιτας λείπουν περισσότερο οι υδατάνθρακες. Δεν είμαι έτσι κι αλλιώς άνθρωπος το γλυκού οπότε όταν θέλω να χάσω βάρος κόβω τους υδατάνθρακες και προσπαθώ να τους αντικαταστήσω με προτεϊνούχα γεύματα. Η αλήθεια είναι ότι αυτό με ενοχλεί όχι μόνο επειδή μου αρέσουν αλλά και επειδή εκείνες τις περιόδους νιώθω ατονία.

### **Σε ένα εστιατόριο τι διαλέγεις ανάμεσα σε ζυμαρικά και ένα πιάτο με κάτι κρέας;**

Αν είναι μεσημεριανό γεύμα ζυμαρικά ολικής αλέσεως χωρίς πολλές σάλτσες. Αν είναι βράδυ, κρέας με σαλάτα.

### **Τα αγαπημένα σου ζυμαρικά με τι σάλτσα συνοδεύονται;**

Με σάλτσα Pesto, μοσαρίσιο κιμά και σάλτσα φρέσκιας ντομάτας.

### **Το φαγητό “της μαμάς” που της ζητάς να σου φτιάξει ποιο είναι;**

Γαριδομακαρανάδα!!!

### **Όταν αποφασίσεις να κάνεις λίγη δίαιτα ποιες είναι οι συμβουλές που δίνεις στον εαυτό σου; Τι οδηγίες ακολουθείς σε γενικές γραμμές;**

Να τρώω ανα τρεις με τέσσερις ώρες, στα ενδιάμεσα να τρώω μπάρες Fitness ολικής αλέσεως ή φρούτα και το βράδυ καθόλου υδατάνθρακες.

### **Αν θες να αφεθείς σε ένα γλυκό, τι γλυκό θα είναι αυτό;**

Cheesecake!

### **Από τα λεγόμενα “ανθυγιεινά φαγητά” ποια είναι τα αγαπημένα σου; Τι θα παραγγείλεις ένα βράδυ που θα θες να ξεφύγεις;**

Pizza χωρίς δεύτερη σκέψη! Αλλά σπάνια το κάνω.

### **Ποιο είναι το πιο συχνό διατροφικό λάθος που παραδέχεσαι ότι κάνεις;**

Μερικές φορές δεν μπορώ να κρατηθώ και τρώω υδατάνθρακες το βράδυ!!!

### **Ποια είναι η σχέση σου με την μαγειρική;**

Τελευταία έχει βελτιωθεί!

Η Μάντη Περασάκη είναι ιδιοκτήτρια των Pilates by Mandy στο Ελληνικό, τον Άλιμο και το Παλαιό Φάληρο.

# ΚΑΛΕ, το celebrity λαχανικό



Κείμενο: Κλειώ Δημητριάδου – Κλινικός Διαιτολόγος Διατροφολόγος

Η λαχανίδα kale είναι το λαχανικό των celebrities ή το celebrity λαχανικό. Ανήκει στα σταυρανθή ή κραμβοειδή λαχανικά (στην ίδια οικογένεια βρίσκουμε το λάχανο, το μπορόκο, το κουνουπίδι, τη ρέβα, το γογγύλι, τα λαχανάκια Βρυξελλών) και έχει κερδίσει δίκαια τη φήμη της καθώς υπερτερεί σημαντικά σε ωφέλη και θρεπτικά συστατικά σε σχέση με άλλα λαχανικά. Σε μια χώρα πρέσβειρα της μεσογειακής διατροφής, προκαλεί εντύπωση που καθυστέρησε τόσο πολύ η προώθηση ενός τόσο πολύτιμου λαχανικού.

Η μόδα βέβαια ξεκίνησε στην Αμερική, όπου διάφοροι διάσημοι άρχισαν να μιλούν για την κατανάλωσή του, ενώ συγχρόνως γράφτηκαν άρθρα/αφιερώματα για αυτό σε όλες τις δημοφιλείς εφημερίδες και sites.

Ενώ υπάρχουν κάποιες αμφιβολίες για την αρχική καλλιέργεια του kale, το μόνο σίγουρο είναι ότι υπάρχει τα τελευταία 2000 χρόνια. Οι πρώτες αναφορές μάλλον εντοπίζουν την καλλιέργεια του kale τον 4ο αιώνα π.Χ. στην Ελλάδα, ενώ υπάρχουν στοιχεία ότι και οι Ρωμαίοι κατανάλωναν κάποια πρώιμη μορφή του. Μέχρι το μεσαίωνα είχε εξαπλωθεί σε όλη την Ευρώπη και μάλιστα ήταν ευρεία η κατανάλωσή του, μέχρι που έχασε την κυρίαρχη θέση του από το λάχανο. Άρχισε να καλλιεργείται ξανά κατά τη διάρκεια του δεύτερου παγκοσμίου πολέμου. Η καλλιέργειά του ευνοείται από τα κρύα κλίματα, οπότε η παρουσία ήταν περισσότερο έντονη όλα αυτά τα χρόνια στις Βόρειες χώρες. Στη Σκωτία μάλιστα είχε ταυτιστεί η λέξη kale με τη λέξη δειπνο. Σήμερα υπάρχει σε διάφορες ποικιλίες και ο χρώμα των φύλλων ποικίλει από ανοιχτό πράσινο μέχρι σκούρο πράσινο, και μωβ καφέ.



# Φρεσκοϋλης

Είναι τόσο εύκολο να τρώμε σωστά!!!



Ο Φρεσκοϋλης με τη μεγάλη ποικιλία στις ωρέσκες, κομμένες, πλυμένες σαλάτες σας καλύπτει όλες σας τις ανάγκες σε κάλιο, βιταμίνες, ωστικό οξύ, μαγνήσιο, σίδηρο, μεταλλικά ιχνοστοιχεία, πρωτεΐνες συμβάλλοντας στο να υφάνετε τον εαυτό και τους δικούς σας ανθρώπους.



## Τι κάνει όμως τόσο ξεχωριστό και τόσο δημοφιλές αυτό το λαχανικό;

- Έχει έντονη αντικαρκινική δράση. Η δράση του κατά του καρκίνου οφείλεται στην ασυνήθιστα υψηλή συγκέντρωση σε 2 είδη αντιοξειδωτικών: καροτενοειδών (κυρίως λουτεΐνη και β-καροτένιο) και φλαβονοειδών. Τα αντιοξειδωτικά προστατεύουν το σώμα από το οξειδωτικό στρες και από καταστάσεις που σχετίζονται με αυτό όπως ο καταρράκτης, η αθηροσκλήρωση και η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια. Προστατεύουν όμως και από τον καρκίνο, καθώς κάποια κύτταρα μπορούν να μετατραπούν σε καρκινικά λόγω του οξειδωτικού στρες. Περιέχει όπως και τα άλλα κρραμβοειδή σουλφοραφάν κυρίως όταν ψιλοκόβεται, ένα χημικό με ισχυρή αντικαρκινική δράση. Το βράσιμο μειώνει αυτή την ουσία, αλλά το ψήσιμο στον ατμό ή στα μικροκύματα τη διατηρεί αρκετά καλά. Αποτελεί ακόμα καλή πηγή ενός χημικού της ινδόλης, που προωθεί την επανόρθωση του DNA στα κύτταρα και μπλοκάρει την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων. Οι έρευνες έδειξαν ότι η δράση του kale έχει θετική πρόληψη στην εμφάνιση καρκίνου χολής, μαστού, παχέος εντέρου, ωθηκών και προστάτη.
- Οι επιστήμονες βρήκαν ότι περιέχει πάνω από 45 φλαβονοειδή (κυρίως καμπερόλη και κερκετίνη) τα οποία συνδυάζουν και αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη οφέλη. Τα φλαβονοειδή βοηθούν στην αποφυγή χρόνιων φλεγμονών και οξειδωτικού στρες.
- Έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά οξέα (κυρίως λινολενικό οξύ) και σε βιταμίνη Κ, με πιθανή επίσης αντιφλεγμονώδη δράση.
- Μειώνει τη χοληστερόλη και την απορρόφηση του διατροφικού λίπους. Χάρη σε αυτή τη λειτουργία του, βελτιώνει την καρδιαγγειακή λειτουργία.
- Βοηθά στην αποτοξίνωση του οργανισμού.
- Περιέχει υψηλή ποσότητα ασβεστίου με αποτέλεσμα να συμμετέχει στην καλή υγεία των οστών και των δοντιών.
- Έχει χαμηλό θερμιδικό περιεχόμενο και χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, με αποτέλεσμα να είναι ιδανικό για όσους βρίσκονται σε πρόγραμμα διατροφής.
- Είναι υψηλό σε φυτικές ίνες. Με 200 θερμίδες kale μπορούμε να προσλάβουμε 14 γρ. φυτικών ινών.
- Αποτελεί καλή πηγή βιταμίνης Α (καροτενοειδή), βιταμίνης C, χαλκού, μαγνησίου, Β6, καλίου, Ε, Β2, σιδήρου, μαγνησίου, Β1, φωσφόρου, πρωτεϊνών, φυλλικού οξέος και νιασίνης [Β3].
- Σε σχέση με τα υπόλοιπα κρραμβοειδή περιέχει την περισσότερη πρωτεΐνη, ριβοφλαβίνη, νιασίνη, παντοθενικό οξύ, C, μαγνήσιο, ασβέστιο, φώσφορο και σίδηρο.
- Έχει 17 φορές περισσότερη βιταμίνη C από τα καρότα.



Το kale μπορεί να καταναλωθεί σαν σαλάτα όπως είπαμε στον ατμό, αλλά με λίγη φαντασία υπάρχουν και άλλες δυνατότητες πχ. σαν πέστο ή στον αποχυμωτή μαζί με άλλα φρούτα και λαχανικά. Συνιστάται η συχνή κατανάλωσή του για να επωφεληθούμε όλες τις ιδιότητές του, με λίγη προσοχή όμως, για τα άτομα που έχουν ουρικό οξύ ή πρόβλημα με το θυρεοειδή τους. Από ότι φαίνεται ο νέος σταρ των λαχανικών ήρθε για να μείνει.



δημητριάδου κλειώ

Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Ακροπόλεως 52, Ν. Ηράκλειο  
Κ: 6977 24 93 93.  
Τ: 210 2801324  
coachmydiet.wordpress.com  
kliodim@hotmail.com



# Executive Diploma in **International Hotel & Tourism Management**

Το **Carierra Business & Computing School** (Κέντρο Διά Βίου Μάθησης «ΔΥΟ»), φορέας του **Εκπαιδευτικού Ομίλου ΞΥΝΗ**, απευθυνόμενο στα στελέχη της τουριστικής βιομηχανίας και σε όσους επιθυμούν να ξεκινήσουν μια καριέρα με διεθνείς προοπτικές στον κλάδο του Τουρισμού, προσφέρει το **ετήσιο πιστοποιημένο πρόγραμμα «Executive Diploma in International Hotel & Tourism Management»**.

Κλείσε τώρα  
ραντεβού με έναν  
Εκπαιδευτικό Σύμβουλο  
Τηλ.: 800-11-91-91-91



**ΑΘΗΝΑ:** Πατησίων 31, τηλ.: 210 5279500

**ΠΕΙΡΑΙΑΣ:** Φίλωνος 39, τηλ.: 210 4120714

**ΓΛΥΦΑΔΑ:** Λ. Βουλιαγμένης 57 & Αγησιλάου, τηλ.: 210 9640117

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ:** Βαλαωρίτου 9, τηλ.: 2310 552406-7

**www.carierra.gr - www.facebook.com/carierra**

Σπουδές με επαγγελματική προοπτική  
ΜΕ ΤΟ ΚΥΡΟΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΟΜΙΛΟΥ ΞΥΝΗ





## Η σωστή επιστροφή των Talent Shows

ΤΟ THE VOICE ΑΠΟΔΕΙΚΝΥΕΙ ΟΤΙ ΤΑ TALENT SHOWS ΟΧΙ ΑΠΛΑ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΠΕΘΑΝΕΙ ΑΛΛΑ ΕΧΟΥΝ ΜΕΛΛΟΝ ΜΠΡΟΣΤΑ ΤΟΥΣ

Την τελευταία τριετία η έλλειψη αυθεντικών talent shows ήταν προφανής. Τα κανάλια έκαναν μία στροφή προς τα shows στα οποία πρωταγωνιστές ήταν οι celebrities, επηρεασμένοι από αντίστοιχα show του εξωτερικού. Γιατί όμως να σε ενδιαφέρει πόσο καλά χορεύει η Μαίρη Συνατσάκη και η Ευαγγελία Αραβανή; Πόσο να κολλήσεις με την μιμητική ικανότητα του Θανάση Αλευρά και της Σύλβιας Δεληκούρα;

Η βάση των talent show βρίσκεται ακριβώς στην αναζήτηση ενός ταλέντου. Ανθρώπων που δεν τους έχεις ξαναδεί ποτέ μπροστά σου και μέσα σε 5 λεπτά δημοσιότητας προσπαθούν να κερδίσουν μία θέση σε αυτό που αποκαλούμε ελληνική μουσική βιομηχανία.

Κι ακόμα κι αν κάποιες φάτσες στο The Voice είναι ήδη γνωστές, έχουμε δει και ακούσει μέχρι τώρα μερικές εξαιρετικές φωνές να διακρίνονται. Μέσα από τη διαδικασία των τυφλών οντισιόν αλλά και μέσα από τις μάχες, βλέπουμε μετά από πολύ καιρό την ευκαιρία να αναδειχθεί πραγματικά ένα ταλέντο.

Λίγη σημασία έχει όμως αυτό. Σημασία έχει ότι το τηλεοπτικό προϊόν The Voice έκανε τον κόσμο να το αγαπήσει και να του δίνει ραντεβού τις Παρασκευές. Όχι επειδή δεν έχει κάτι άλλο η τηλεόραση αλλά επειδή είναι μια ωραία επιτροπή. Κι αυτή η χαλαρή κριτική επιτροπή, φροντίζει να το κάνει ακόμα πιο απολαυστικό.

New department

# *maison*

Λευκά είδη για την ανανέωση του προσωπικού σας χώρου!

Home Style/Décor - Linens - Bath Accessories - *Tea Party*

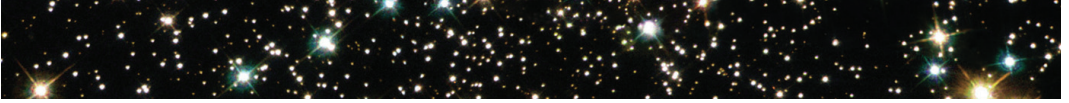


think creative



f: Hondos Center t: @HondosCenter y: HondosCenter  
[www.hondoscenter.com](http://www.hondoscenter.com)

**Hondos Center**  
Υπέροχο ταξίδι ομορφιάς



## Οι προβλέψεις της Άνοιξης



### ΚΡΙΟΣ

Χρειάζεσαι οπωσδήποτε ξεκούραση αλλά διάλεξε προσεκτικά την απόδραση που θα προγραμματίσεις μέσα στο επόμενο τρίμηνο. Σκοπός είναι να ξεκουράσεις και το σώμα και το πνεύμα. Τα συναισθηματικά σου αν όχι βαρετά, είναι λίγο μπερδεμένα και σε ανησυχούν. Είναι καλή ευκαιρία να στραφείς λίγο στην οικογένειά σου.



### ΤΑΥΡΟΣ

Δεν θα σου πούμε να βάλεις μπροστά από τώρα κάποιο νέο project αλλά να έχεις οπωσδήποτε τα αυτιά σου ανοιχτά για νέες ιδέες και προκλήσεις. Ό,τι κι αν κάνεις, σκέψου το πρώτα πολύ καλά. Η καλή σου ενέργεια θα σε βοηθήσει να περάσεις καλά με τους αγαπημένους σου παρά τις δυσκολίες.



### ΔΙΔΥΜΟΙ

Η καριέρα σου είναι στο επίκεντρο, με την σταθερότητα να επιστρέφει και την αυτοπεποίθησή σου να ανεβαίνει σταδιακά. Είσαι σε δημιουργική φάση και αυτό θα σε βοηθήσει να αποφασίσεις το δρόμο που θα ακολουθήσεις. Μην αποφεύγεις την σύγκρουση στα συναισθηματικά σου. Δεν οδηγεί κάπου αυτή η πρακτική.



### ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Οι άνθρωποι γύρω σου βλέπουν κάτι φωτεινό πάνω σου. Δεν είναι σίγουρα η κατάλληλη περίοδος να μπει σε μία σταθερή σχέση. Σε απασχολεί πάρα πολύ η καριέρα σου για να μπει σε μία κανονική σχέση. Προς τα μέσα της Άνοιξης θα λάβεις μερικές πολύ καλές ειδήσεις οι οποίες θα σε χαροποιήσουν.



### ΛΕΩΝ

Τα οικονομικά σου θα δουν μια μικρή άνθιση αυτούς τους μήνες, ειδικά αν έχεις επενδύσει σε μία προσπάθεια και περιμένεις να καρποφορήσει. Θα έχεις τις διαφωνίες σου με τα αδέρφια σου και με άτομα του κοντινού σου περιβάλλοντος αλλά μην δώσεις πολλή σημασία. Θα έχεις αρκετούς άλλους ανθρώπους κοντά σου να σε κάνουν να περνάς καλά.



### ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Μην βάλεις πολλή ενέργεια και μην δεσμευτείς με κάτι που δεν είναι πλέον δικό σου και φοβάσαι ότι θα γλιστρήσει μακριά. Χρειάζεται ψυχραιμία και υπομονή για να αντιμετωπίσεις τις συγκρούσεις τόσο με την σχέση σου όσο και με τους υπόλοιπους κοντινούς σου ανθρώπους. Μερικοί μήνες είναι, θα περάσουν.





### **ΖΥΓΟΣ**

Έχει έρθει η ώρα να σηκώσεις τα μανίκια και να δουλέψεις σκληρά για να πετύχεις αυτά που τόσο καιρό ονειρεύεσαι επαγγελματικά. Όσο περισσότερο θα ασχολείσαι με τα επαγγελματικά σου, τόσο μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση θα νιώθεις στον τομέα αυτό. Θα έρθουν παρεξηγήσεις στα προσωπικά σου αλλά δεν θα σε προβληματίσουν πολύ.



### **ΣΚΟΡΠΙΟΣ**

Ήρθε η ώρα να ξαναγνωρίσεις το παιδί μέσα σου και οι ευκαιρίες αυτούς τους μήνες θα είναι πολλές. Η αισιοδοξία επιστρέφει στο μυαλό σου και έρχονται μήνες στους οποίους θα χαλαρώσεις. Θα επικεντρωθείς πολύ στα επαγγελματικά σου αλλά πρόσεχε τις συνεργασίες με ανθρώπους που δεν ξέρεις αν μπορείς να τους εμπιστευτείς.



### **ΤΟΞΟΤΗΣ**

Η επικοινωνία είναι ένα από τα πιο δυνατά σου σημεία αυτόν τον καιρό. Είναι μια πολύ καλή περίοδος να επαναπροσδιορίσεις τους στόχους και τα όνειρά σου. Στη δουλειά, όλοι έχουν τα μάτια τους στραμμένα σε εσένα οπότε φρόντισε να λάμπεις. Κάποιος αγαπημένος ή φίλος είναι λίγο απόμακρος. Είναι σημαντικό να μην χάσεις επαφή.



### **ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ**

Ενώ τον τελευταίο καιρό συναντούσες μόνο εμπόδια στα επαγγελματικά σου, η ενέργεια αυτών των μηνών θα σε βοηθήσει να τα ξεπεράσεις με μεγάλη για εσένα επιτυχία. Δεν είναι ώρα να πιέζεις καταστάσεις. Η συζήτηση με τους δικούς σου και η επαφή μαζί τους θα είναι από τις μεγαλύτερες βοήθειες που μπορείς αυτό τον καιρό να πάρεις.



### **ΥΔΡΟΧΟΟΣ**

Πέρασες μερικούς δύσκολους μήνες στα συναισθηματικά σου και τώρα επιτέλους έρχεται λίγη ηρεμία να σε καθουχάσει. Βάλε τη δημιουργικότητά σου σε λειτουργία και θα δεις τους καρπούς της σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα. Έχεις καιρό να ασχοληθείς με τα συναισθηματικά σου και έχει έρθει η ώρα να ξυπνήσεις από τον λήθαργο.



### **ΙΧΘΕΙΣ**

Λάμπεις αυτή την περίοδο και πρέπει να το εκμεταλλευτείς. Οι προσωπικές σου σχέσεις με φίλους και συντρόφους θα έρθουν στο προσκήνιο και θα νιώσεις τη χαρά του να ανήκεις κάπου. Η συναισθηματική έκρηξη όμως θα σε κάνεις λίγο να σκεφτείς και να στραφείς προς τον εαυτό σου και τις προσωπικές σου ανησυχίες. Μην σε φοβίζει αυτό, είναι φυσιολογικό.



Palmie bistro McArthur Glen

## Το δίκτυο καταστημάτων μας

### ΒΡΙΛΗΣΣΙΑ

Λεωφ. Πεντέλης 112-114  
τηλ.: 210-6130020

### ΙΛΙΟΝ — ESCAPE CENTER

Λεωφ. Δημοκρατίας 67  
τηλ.: 210-2383731

### ΜΑΡΟΥΣΙ — THE MALL ATHENS

Ανδρέα Παπανδρέου 35  
τηλ.: 210-6300069

### ΜΑΡΟΥΣΙ — AVENUE

Λεωφ. Κηφισίας 41-45  
τηλ.: 210-6106654

### ΝΕΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟ

Πρασίνου Λόφου 2 & Ναρκισσών 1  
τηλ.: 210-2811181

### ΠΛΑΤΕΙΑ ΒΙΚΤΩΡΙΑΣ

Πλατεία Βικτωρίας 5  
τηλ.: 210-8836592

### ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΑΡΑΒΕΛ

Ιοφώντος 29-31  
τηλ.: 210-7241356

### ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΕΦΑΛΑΡΙΟΥ

Κολοκοτρώνη 35  
τηλ.: 210-8012411

### VILLAGE PARK PENTH

Λεωφ. Θηβών 228  
τηλ.: 210-4900152

### ΝΕΑ ΜΑΚΡΗ

Λεωφ. Ποσειδώνος 18  
τηλ.: 22940-95827

### ΠΟΡΤΟ ΡΑΦΤΗ

Γρέγου 58B  
τηλ.: 22990-71687

### ΣΠΑΤΑ

(δίπλα στο Αττικό  
Ζωολογικό Πάρκο)  
Εμπορικό Κέντρο McArthur Glen  
τηλ.: 210-6638089

### TALOS PLAZA

Σοφοκλή Βενιζέλου και Μίνωος 7  
Ηράκλειο Κρήτης  
τηλ.: 2810-262621

### Εμπορικό κέντρο RIVER WEST

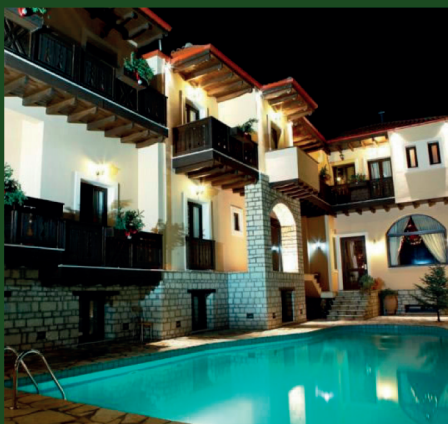
(δίπλα στο ΙΚΕΑ)  
Λεωφ. Κηφισού 96-98  
τηλ.: 210-5620240

### ΠΟΛΗ ΤΩΝ ΣΚΟΠΙΩΝ

Εμπορικό Κέντρο  
Vero Center



*Μαγευτική*  
Ορεινή ΑΠΟΔΡΑΣΗ



*B*

*ΒΙΛΛΑ ΒΙΡΓΙΝΙΑ*  
HOTEL SPA

**Βουτύρο - Καρπενήσι**

Τηλ: 22370 25133/80300/25835 • Fax: 22370 22264/80666 • Κιν: 6974 466857, 6974 031161 • E-mail: info@villavirginia.gr





*Coca-Cola*



shake  
**UP** your  
senses

open happiness