



Palmie *magazine*

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΑΛΥΣΙΔΑΣ Palmie bistro

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ-ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ 2014 | ΤΕΥΧΟΣ 37

ΣΕΡΒΙΡΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

Μαγειρική με Sous Vide

Πώς να γλιτώσεις τα
κιλά
των διακοπών

Οι διατροφικές
συνήθειες της
Ελιάνας
Χρυσικοπούλου



JOSEPHINE

NO LIMITS



0.0% | FULL
ALCOHOL | TASTE



ΓΙΑ ΜΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Συνήθως, η προσπάθειά μου μέσα από τα άρθρα που γράφω - εκτός του ότι γενικώς, κατά τη γνώμη μου, θίγω τα κακώς κείμενα - είναι να επέλθουν βελτιώσεις στον χώρο της εστίασης. Σε αυτό το editorial θα αναφερθώ σε διάφορα θέματα που επηρεάζουν την οικονομία μας:

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Στη χώρα μας, όπου κυριολεκτικά το φυσικό περιβάλλον παράγει χιλιάδες διαφορετικά - είτε άγρια είτε καλλιέργημένα - τοπικά προϊόντα, υψηλής διατροφικής αξίας, με μοναδικές γεύσεις..., έχουμε ανάγκη από μια πραγματικά ελληνική κουζίνα, ικανή να τα αναδεικνύει.

Παρατηρούμε σε αρκετές εκπομπές μαγειρικής που παρακολουθούμε στα τηλεοπτικά κανάλια μας τα παρακάτω:

Κάποιον σεφ να προτείνει ένα φαγητό, του οποίου η σύνθεση αποτελείται από ελληνικά προϊόντα, αλλά στο τέλος μας προσθέτει στη συνταγή ξύσμα lime. Γνωρίζοντας ότι το συγκεκριμένο προϊόν είναι εισαγόμενο, αναρωτιέμαι για ποιον λόγο, αντί του lime δεν προτείνει ένα ελληνικό προϊόν βγαλμένο από την τεράστια ποικιλία της αγροτικής παραγωγής μας;

Είχα δει κι άλλον σεφ που μας έδειχνε πώς θα φτιάξουμε το ελληνικό αρνάκι με την ονομασία «κλέφτικο» ή κάτι αντίστοιχο κι ενώ χρησιμοποιούσε διάφορα βότανα της ελληνικής γης, στο τέλος πρόσθεσε και το εισαγόμενο βούτυρο, αντί ενός ελληνικού, μόνο και μόνο επειδή χορηγός της εκπομπής του ήταν η εταιρία που εισάγει το συγκεκριμένο προϊόν.

Θα αναφέρω κι ένα τρίτο παράδειγμα.

Κυρία, η οποία ετοίμαζε ένα καθαρά ελληνικό φαγητό, αντί να χρησιμοποιήσει ελληνικό τυρί {φέτα, κατίκι ή το καλαθάκι Λήμνου...}, χρησιμοποίησε μαλακό τυρί που παράγει γνωστή εταιρία εξωτερικού. Σ' αυτό το σημείο, θα ήθελα να σας θυμίσω και κάτι που παλιότερα συναντούσαμε {ελπίζω να έχει εξαλειφθεί τελείως τώρα}. Αρκετά μαγαζιά συνήθιζαν να σερβίρουν την ελληνική χωριάτικη σαλάτα, που οι ξένοι αποκαλούν greek salad, με λευκό τυρί αντί για φέτα. Ευτυχώς, με ενέργειες των ελληνικών Αρχών, η φέτα πλέον έχει κατοχυρωθεί σαν Π.Ο.Π. αποκλειστικά ελληνικό προϊόν.

Σε αντίθεση με την παραπάνω νοοτροπία, συναντάμε τους Ιταλούς, οι οποίοι έχουν πλέον καθιερώσει παγκοσμίως την ιταλική κουζίνα και πολύ επιμελώς εκεί χρησιμοποιούν τα εθνικά προϊόντα τους. Έτσι, πολύ σωστά, δεν φτιάχνουν την πίτσα τους με φέτα ή δεν προσθέτουν στα ζυμαρικά τους εισαγόμενα τυριά, παρά μόνο τα δικά τους, μην παραλείποντας μάλιστα να τους δώσουν έμφαση με ιδιαίτερη περηφάνια.

Κάπως έτσι και το σουσί έγινε η μόδα των τελευταίων χρόνων.

Το όφελος της προώθησης της ελληνικής κουζίνας θα ανήκει στην εθνική οικονομία μας και κατ' επέκταση σε όλους εμάς. Επομένως, η βελτίωση των ελληνικών προϊόντων, σίγουρα μας ωφελεί όλους αλλά και τη δική μας εταιρία αντίστοιχα.

ΝΟΟΤΡΟΠΙΑ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΣΤΙΑΣΗ

Σε προηγούμενο editorial με θέμα τον τουρισμό, είχα κάνει μνεία στο γεγονός ότι πέρασαν αρκετές δεκαετίες μέχρι να πάψουμε να χρησιμοποιούμε τον όρο «δεν θα γίνουμε σερβιτόροι της Ευρώπης». Αυτό που θα πω πονάει, αλλά είναι η πραγματικότητα...

Πρόσφατα, Πρόεδρος νεοσύστατου πολιτικού φορέα, σε ερώτηση που του έκανε δημοσιογράφος, ο ίδιος απάντησε ότι «εγώ έχω ένσημα από τα δεκαέξι μου χρόνια και έχω κάνει διάφορες δουλειές του ποδαριού, όπως σερβιτόρος», {δυσφημίζοντας για άλλη μία φορά ένα τουριστικό επάγγελμα}.

Ακούγοντας αυτή τη φράση είπα «ΟΧ... ΞΑΝΑ ΑΠ' ΤΗΝ ΑΡΧΗ».

Έστειλα αυθημερόν ένα ηλεκτρονικό μήνυμα και ζήτησα να μιλήσω μαζί του. Είναι αλήθεια ότι δεν επικολώνησε ποτέ μαζί μου.

Δεν γνωρίζω αν πραγματικά έπαιξε ρόλο η παρέμβασή μου ή όχι, πάντως εγώ δεν τον ξανάκουσα να το λέει. Ενδεχομένως να κατάλαβε το λάθος του και δεν το επανέλαβε από τότε.

Επισημαίνω αυτό το περιστατικό, διότι θεωρώ ότι τέτοιου είδους παρεμβάσεις προς όλες τις κατευθύνσεις είναι τουλάχιστον απαραίτητες. Όλοι κάνουμε λάθη, αρκεί όμως να μην τα επαναλαμβάνουμε όταν μας τα επισημαίνουν.

ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ

Γνωρίζοντας όλοι μας, ότι πολλά παιδιά δεν επέστρεψαν στην πατρίδα μας, αλλά προτίμησαν να συνεχίσουν να ζουν στις χώρες που σπούδασαν ή έκαναν ένα μεταπτυχιακό, διαπιστώνουμε ότι κάτι τέτοιο αποτελεί φοβερή απώλεια της χώρας μας σε έμπυχο υλικό.

Συμπεραίνοντας, είμαι πεπεισμένος ότι δημιουργώντας μία πραγματικά ελληνική κουζίνα, στις οποίες το σύνολο θα χρησιμοποιούμε αποκλειστικά προϊόντα της ελληνικής γης - και γνωρίζοντας μάλιστα ότι ορισμένα απ' αυτά είναι μοναδικά - μπορούμε να εξασφαλίσουμε ένα εξαιρετικό αποτέλεσμα.

Ιδιαίτερα τώρα, που η ελληνική κουζίνα έχει γίνει μόδα παγκοσμίως, με τις προσπάθειες που κάνουν όλοι οι τουριστικοί φορείς, απαιτείται να κατοχυρώσουμε ως brand name την ελληνική κουζίνα και όχι τη μεσογειακή που περιλαμβάνει όλες τις χώρες της Μεσογείου. Επιπλέον, δεν ωφελεί πουθενά να τη διαχωρίζουμε σε διάφορες κατηγορίες, όπως κρητική, νησιώτικη κ.ο.κ.

Έχοντας, λοιπόν, αυτές τις κατευθύνσεις, θα δώσουμε δουλειά στον αγροτικό τομέα και ταυτόχρονα θα ενθαρρύνουμε πολλούς νέους ανθρώπους να παραμείνουν στον τόπο τους. Οι νέοι μας θα πειστούν ότι σε συνδυασμό με τις σπουδές τους, το εκπληκτικό φως, τον ήλιο και τη θάλασσα της πατρίδας μας, έχουν τη δυνατότητα να βελτιώσουν και να εξελίξουν την ελληνική παραγωγή, εξασφαλίζοντας μια αξιοπρεπή ζωή.

Σ' αυτό ακριβώς το σημείο θα έχει συνδυαστεί άριστα η εξέλιξη με την παράδοση!!!

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.

Ιοφώντος 31, 116 34 Αθήνα,
Πλατεία Κάραβελ, 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

genny
genny

ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ
ΚÉΡΑΣΤΑΣΕ

ΣΤΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΤΙΜΕΣ!



www.genny-genny.gr

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

Το **genny-genny** 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 37, ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ - ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ




Our People: Η Αντινέα του Avenue	8
News: Τα νέα των Palmie bistro	10
Cover: Η Josephine θέλει να ζήσει το όνειρο	22
Franchise: Επενδυτική ευκαρία	28
People: Βανέσα Μαραγκού	32
Loyalty: Palmie bistro card	34
Celeb Diet: Διατροφικές συνήθειες επωνύμων	36
Chef: Μαγειρική με Sous Vide	38
Recipe: Από τον executive chef των Palmie bistro	42
Diet: Πώς να γλιτώσεις τα κιλά των διακοπών	44
Stars: Τι σου επιφυλάσσουν τα άστρα	48
Network: Διευθύνσεις καταστημάτων	50

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 / ΓΙΑΝΝΙΤΣΑ - 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 Avenue με την Αντινέα

Η Αντινέα – Ελένη Μορφονιού δουλεύει στο service του Palmie bistro στο Avenue κοντά ένα χρόνο. Σπουδάζει οινολογία και τεχνολογία ποτών και ελπίζει κάποια μέρα να εφαρμόσει όσα σπουδάζει και στα Palmie bistro.

Γιατί σε έχει κερδίσει το Palmie bistro στο Avenue σε σχέση με κάποιο άλλο;

Μου αρέσει πολύ το περιβάλλον και έχω χαρεί πολύ τη συνεργασία με τα υπόλοιπα παιδιά που δουλεύουμε μαζί αλλά και τον κύριο Μάκη, τον υπεύθυνο του καταστήματος.

Τι ηλικίες θα δει κάποιος περισσότερο εδώ;

Θα δεις ανθρώπους όλων των ηλικιών, ανάλογα και την ώρα. Αυτό που μου αρέσει πολύ είναι ότι έρχονται πολλές οικογένειες στο κατάστημά μας.

Ποια είναι η καλύτερη ώρα για να έρθει κάποιος στο Palmie bistro στο Avenue;

Αναμφισβήτητα σε ώρες καταστημάτων. Είναι πολύ ωραία και το πρωί και το απόγευμα να μπορείς να κάνεις ένα μικρό διάλειμμα από τις αγορές σου και τη βόλτα σου στα μαγαζιά για να πιεις έναν καφέ ή να φας κάτι. Είναι πολύ θετικό ότι υπάρχει δωρεάν parking, κάτι που ωθεί τον κόσμο να προτιμήσει το Avenue.

Σε μια δική σου επίσκεψη στα Palmie bistro, εκτός ωραρίου δουλειάς, θα προτιμήσεις να φας κάτι ή να πιεις καφέ;

Θα έρθω για το φαγητό γιατί έχει πολύ ωραία πιάτα.

Φτιάξε μου το ιδανικό μενού για εσένα.

Θα ξεκινούσα με μία σαλάτα Lavolina που μου αρέσει πολύ. Για κυρίως θα επέλεγα είτε μια πολύ ωραία μακαρονάδα, την Perfeto. Από γλυκό νομίζω θα επέλεγα μια κρέπα ή ένα μιλφέιγ. Θα συνόδευα σίγουρα το γεύμα μου με μια ωραία παγωμένη Margarita.



Αντινέα - Ελένη Μορφονιού

frenchy

DE
Doulwe
Egberts
Brewery

≡ Η ≡

• ΑΠΟΛΑΥΣΗ •
ΠΟΥ ΕΛΕΙΠΕ ΑΠΟ ΤΟ
ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ!



≡ Ο ≡
ΠΑΓΩΜΕΝΟΣ
Γαλλικός
καφές

 facebook.com/frenchygreece

Τα νέα των Palmie bistro

Ομιλία της κ. Αλεξίας Κουτρουλιά στο 3ο Συνέδριο Τουρισμού

Η Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά συμμετείχε ως ομιλήτρια στο 3ο Συνέδριο Τουρισμού που διοργάνωσε το ΙΕΚ ΞΥΝΗ Γλυφάδας στο πλαίσιο του Xinis Education Festival 2014, με θέμα τη «**Βιώσιμη Διαχείριση Τουριστικών Επιχειρήσεων: Ξενοδοχεία, Εστιατόρια, Τουριστικά Γραφεία, Κρουαζιέρα**».

Το Συνέδριο διεξήχθη στις 13 Μαρτίου 2014 στο Δημαρχείο Γλυφάδας, όπου η κ. Κουτρουλιά μαζί με τους υπόλοιπους εισηγητές του συνεδρίου, επεδίωξαν να αφηγηθούν σπουδαστές, απόφοιτους και επαγγελματίες του τουρισμού σε θέματα βιώσιμης διαχείρισης και αναπτυξιακών σχεδίων που θα έχουν ως κέντρο βάρους ήπιες και βιώσιμες μορφές τουριστικών μοντέλων με περιβαλλοντική ευαισθησία και έμφαση στην αειφορία.



Η Palmie gastronomy στην Έκθεση Food Expo

Η **Palmie gastronomy** συμμετείχε με επιτυχία στην “1η Food Expo Έκθεση Τροφίμων και Ποτών”, η οποία έλαβε χώρα από 15 έως 17 Μαρτίου 2014, στο εκθεσιακό κέντρο METROPOLITAN EXPO. Εκεί, πραγματοποίησε εκτενή παρουσίαση των προϊόντων της, τα οποία προετοίμασαν ο Executive Chef των Palmie bistro, κ. Τάσος Τόλης και η Λέσχη Αρχιμαγείρων Ελλάδος (Chef's Club).

Μέσω της σημαντικής αυτής διοργάνωσης, το όνομα **Palmie gastronomy** ήρθε σε επαφή με 25.000 ουσιαστικούς επισκέπτες και περισσότερους από 250 διεθνείς αγοραστές από χώρες της Κεντρικής και Βόρειας Ευρώπης, αλλά και των ΗΠΑ, εξαπλώνοντας κι άλλο τη φήμη του εντός και εκτός συνόρων και μεγιστοποιώντας μ' αυτόν τον τρόπο τα οφέλη του από τη συμμετοχή στην Έκθεση.



Μουντιάλ 2014: Πάμε Ελλάδα, Πάμε Palmie bistro!



3.

Στα πλαίσια του Παγκοσμίου Κυπέλλου ποδοσφαίρου 2014 στη Βραζιλία, τα **Palmie bistro** σε συνεργασία με την **COINS CLUB** κλήρωσαν 100 μετάλλια της ελληνικής συμμετοχής για όλους εσάς!

Το μόνο που έπρεπε να κάνει κάποιος ήταν να στείλει HELLAS (κενό) και το ονοματεπώνυμό του στο 54777 για να μπει στην κλήρωση για τα 100 ασημένια Επίσημα Αναμνηστικά Κοσμήματα και Μετάλλια της FIFA World Cup TM Amaze!

Η ενέργεια "έτρεξε" καθόλη τη διάρκεια του Μουντιάλ, από 12 Ιουνίου έως 13 Ιουλίου και θα θυμίζει σε κάποιους από εσάς για πάντα ότι υπήρξατε κι εσείς μέρος μίας από τις



Τα Palmie bistro στις Ημέρες Καριέρας από το ΙΕΚ ΞΥΝΗ



4.

1. Η Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά
2. Ο Executive Chef των Palmie bistro, κ. Τάσος Τόλης
3. Η κ. Λίλη Κουτρομάνου, η κ. Ντόριτ Μεζίρ, και η κ. Λίζ Χρυσσαφίδου
4. Η Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά με τους σπουδαστές της σχολής

Πιστά στο ραντεβού μας με τις **Ημέρες Καριέρας του ΙΕΚ ΞΥΝΗ**, τα **Palmie bistro** βρεθήκαμε και φέτος δίπλα σε σπουδαστές και αποφοίτους του γνωστού ελληνικού εκπαιδευτηρίου, προσφέροντάς τους την ευκαιρία να ξεκινήσουν την καριέρα τους από την αλυσίδα καταστημάτων μας! Συγκεκριμένα, στις 20, 21, 24 και 25 Φεβρουαρίου 2014, μέσω των υπευθύνων των αρμοδίων τμημάτων μας, πραγματοποιήσαμε αναλυτικές συνεντεύξεις με μεγάλο αριθμό νεαρών, οι οποίοι αφενός αναζήτησαν μία πρώτη εισοδό τους στον επαγγελματικό στίβο μέσω της αλυσίδας **Palmie bistro**, αφετέρου ενδιαφέρθηκαν να ενημερωθούν για το γενικότερο επιχειρηματικό περιβάλλον στην Ελλάδα και να διερευνήσουν τις προοπτικές τους.

Συμμετοχή του executive σεφ μας Τάσου Τόλη στο παγκόσμιο συνέδριο της Παγκόσμιας Ένωσης Αρχιμαγείρων (WACS)

Για ακόμα μία χρονιά, ο executive σεφ των Palmie bistro κ. Τάσος Τόλης βρέθηκε ανάμεσα στους κορυφαίους αρχιμάγειρες του πλανήτη, συμμετέχοντας στο **παγκόσμιο συνέδριο της Παγκόσμιας Ένωσης Αρχιμαγείρων**, το οποίο πραγματοποιήθηκε από 2 έως και 5 Ιουλίου στο πανέμορφο Stavanger της Νορβηγίας.

Ο κ. Τόλης προσεκλήθη και φέτος στο κορυφαίο συνέδριο σεφ και ζαχαροπλαστών στον κόσμο, λαμβάνοντας μέρος στους διαγωνισμούς του και επιστρέφοντας γεμάτος νέες εμπειρίες και ιδέες γαστρονομικής δημιουργίας.



1. Ο executive σεφ των Palmie bistro κ. Τάσος Τόλης με τους κορυφαίους σεφ του πλανήτη
2. Ο executive σεφ των Palmie bistro κ. Τάσος Τόλης

Χορηγία των Palmie bistro στο 4ο Ναυτιλιακό Συνέδριο

Ακόμα μία μεγάλη χορηγία του Ομίλου **Palmie bistro!** Αναφερόμαστε στο **4ο Ναυτιλιακό Συνέδριο** που διοργάνωσε το Ινστιτούτο Ναυτιλιακών & Οικονομικών Μελετών σε συνεργασία με την Ναυτιλιακή εφημερίδα Maritime Economies και το Ναυτιλιακό περιοδικό Maritime Intelligence και το οποίο πραγματοποιήθηκε στο Ευγενίδιο ίδρυμα στις 15 Μαΐου 2014! Το θέμα του Συνεδρίου ήταν το **«ΓΕΩΠΟΛΙΤΙΚΗ & ΝΑΥΤΙΛΙΑ»**, με βασικό άξονα το γεγονός ότι σ' έναν κόσμο που αλλάζει..... η ναυτιλία δεν θα είναι ποτέ πια η ίδια!





ΣΥΜΠΤΩΜΑ 58

ΚΕΡΔΙΖΟΥΝ ΟΛΟΙ

Με ανανέωση 10€ έχεις **δωρο MB** για σένα
και **300MB** επιπλέον για να μοιράσεις
σε **3 φίλους σου**. Μπες στο vodafonecu.gr
..... RESTART



Τα MB ισχύουν για 30 μέρες.



JWT
SPOT ATHENS

Τα Palmie bistro στον διεθνή διαγωνισμό σερβιτόρων “Με τον δίσκο στο χέρι”

Τα **Palmie bistro** πήραν μέρος στον πιο ξεχωριστό αγώνα δρόμου, την Κυριακή 13 Απριλίου, στον οποίο έδωσαν το δυναμικό παρών σερβιτόροι απ’ όλη την Ελλάδα, αλλά και από 40 χώρες εντός και εκτός της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Συγκεκριμένα, σερβιτόροι από το κατάστημά μας στο **Νέο Ηράκλειο**, κρατώντας έναν δίσκο γεμάτο ποτήρια και ένα μπουκάλι ποτού, ξεκίνησαν από τους Στύλους του Ολυμπίου Διός μαζί με τους υπόλοιπους εκπροσώπους καταστημάτων μαζικής εστίασης, και μέσω των οδών Λυσικράτους, Λυσίου, Φιλελλήνων και λεωφόρου Αμαλίας κατέληξαν στον πεζόδρομο της Διονυσίου Αρεοπαγίτου! Εκεί, όπου βραβεύτηκαν οι τρεις πρώτοι σερβιτόροι, οι οποίοι είχαν και τις λιγότερες απώλειες.

Ο διαγωνισμός “**Με τον δίσκο στο χέρι**” πραγματοποιήθηκε φέτος για δεύτερη χρονιά υπό την Αιγίδα του Δήμου Αθηναίων και στόχο είχε την προβολή της εξυπηρέτησης και της φιλοξενίας του ελληνικού πολιτισμού καθώς και την προβολή της χώρας μας ως τουριστικό προορισμό σε πανελλαδικό και διεθνές επίπεδο.



Ο Πρόεδρος των Palmie bistro μαζί με την κυρία Βάσω Διαμαντέλλη και την κυρία Χριστίνα Καρβουά.



Τα Palmie bistro χορηγός στο 8ο Networking Session του I4U

Στις 17 Ιουνίου 2014 πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία το **8ο Networking Session του I4U!** Τα **Palmie bistro** ήταν και πάλι εκεί, συμμετέχοντας ως χορηγός και στηρίζοντας αυτή τη σημαντική προσπάθεια του I4U για ανάδειξη του τομέα των δικτύων στην Ελλάδα.



Ο κ. Βαγγέλης Γκαλίτος



Integrale

100% ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΕΩΣ



ΝΕΕΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ
ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΕΩΣ

Ολική Απόλαυση
Πηγή Φυτικών Ινών



Επίδειξη μόδας στο Palmie bistro @ The Mall

Στις 21 Μαρτίου 2014 πραγματοποιήθηκε επίδειξη μόδας στο Palmie bistro στο The Mall με παρουσιάστρια τη Νόνη Δούνια και με συμμετοχή των παρακάτω εταιρειών: Οπτικά Ρένα Φλεβάρáκη, Κομμωτήριο ΚΙΚΗ, Νύχια Bio Natura, Pret a Porter darling, Mara, Νυφικά-Βαπτιστικά Αλέξια.

Χορηγοί της λαμπερής βραδιάς ήταν οι παρακάτω εταιρείες: Canderel Stevia, Luxurious, Medi Prinou, Gold Collagen.

Διοργανώτρια του Fashion show ήταν η κα Κλεοπάτρα Καμπούρη.



Ο marketing Director του Palmie bistro και η διοργανωτρια της επίδειξης κ. Κλεοπάτρα Καμπούρη με τα μοντέλα της επίδειξης

Επίδειξη μόδας στο Palmie bistro @ River West

Στις 29 Μαρτίου 2014 πραγματοποιήθηκε επίδειξη μόδας στο Palmie bistro στο River West με παρουσιάστρια τη Νόνη Δούνια και με τη συμμετοχή των εταιρειών: Pret a Porter Notos Com, Παπούτσια Sandys, Κομμωτήριο Ηλίας Αλεξέλης και Χορός Χοροκίνηση.

Χορηγοί της λαμπερής βραδιάς ήταν οι παρακάτω εταιρείες: Canderel Stevia και DNA Αισθητική.

Διοργανώτρια του fashion show ήταν η κα Κλεοπάτρα Καμπούρη.



Μοντέλα της επίδειξης

Επίδειξη μόδας στο Palmie bistro @ Caravel



Ο marketing Director του Palmie bistro και η διοργανώτρια της επίδειξης κ. Κλεοπάτρα Καμπούρη με τα μοντέλα της επίδειξης

Στις 7 Ιουνίου 2014 πραγματοποιήθηκε επίδειξη μόδας στο Palmie bistro στο Caravel με παρουσιάστρια την Άντζελα Ευρυπίδη και με τη συμμετοχή των εταιρειών: Pret a porter Dress Theory, Νυφικά Hellenh, Dermatina Metaxas, Αισθητική Ίρις, Κομμωτήριο Πρέκας και Σχολή Tiffani Nails.

Χορηγοί της λαμπερής βραδιάς ήταν οι παρακάτω εταιρείες:

Canderel Stevia, Καλλυντικά Κατερίνα Χνάρη, Curves.

Διοργανώτρια του Fashion show ήταν η κα Κλεοπάτρα Καμπούρη

Επίδειξη μόδας στο Palmie bistro @ Κεφαλάρι

Στις 14 Ιουνίου 2014 πραγματοποιήθηκε επίδειξη μόδας Haute Couture Νίκος Takis στο Palmie bistro στο Κεφαλάρι με παρουσιάστρια την Άντζελα Ευρυπίδη και με τη συμμετοχή των: Pret a porter Harris Cotton, Οπτικά ΤΥΡΟΣ, Curves Νέας Ερυθραίας, Κομμωτήριο KIKI, Crystalnails και Galena's dance studios!

Χορηγοί της λαμπερής βραδιάς ήταν οι εταιρείες: Canderel Stevia, Αισθητική La Vie, Καλλυντικά Κατερίνα Χνάρη.

Διοργανώτρια του Fashion show ήταν η κα Κλεοπάτρα Καμπούρη



Μοντέλο της επίδειξης



Ο marketing Director του Palmie bistro και η διοργανώτρια της επίδειξης κ. Κλεοπάτρα Καμπούρη με τα μοντέλα της επίδειξης

Επίδειξη μόδας στο Palmie bistro @ McArthurGlen

Στις 23 Μαΐου 2014 πραγματοποιήθηκε επίδειξη μόδας στο Palmie bistro στο McArthurGlen με παρουσιάστρια την Άννα Πρέλεβιτς.

Μέγας χορηγός ήταν το CANDEREL STEVIA και οι κομμώσεις έγιναν από το κομμωτήριο EL MARKELLOS HAIR SALON.

Χορηγοί: Best usa originals, οπτικά El Greco, Gabis boutique, νυφικά Orso Bruno, Street-shirts, Vardas, Vintage Outlet, Άστρα Club Restaurant, Curves Παλλήνης, Kapositas plastic surgeon, Stella's Boudoir, Zen Zen Spa!

Χορηγοί για το παιδί ήταν τα: Ρόδινο Τρένο και Κέντρο Λόγου και Γραφής. Διοργανώτρια του Fashion show MEGA EVENTS ήταν η κα Έφη Γεωργιάδου και η κα Ιωάννα Καπετάνιου.



Ο ιδιοκτήτης του καταστήματος κ. Θάνος Αρμυής με τον Marketing Director των Palmie bistro.

Μεγάλος διαγωνισμός Palmie bistro για ένα iPhone 5S!

Η κλήρωση για το **iPhone 5S** που πραγματοποιήθηκε τον Ιούλιο ανέδειξε νικητή τον κ. Παναγιώτη Τσιάρα, ο οποίος παρέλαβε άμεσα το δώρο του από τα κεντρικά των **Palmie bistro**!

Ο νικητής επισκέφτηκε με την παρέα του τα **Palmie bistro**, δοκίμασε τις αγαπημένες του γεύσεις και φωτογραφήθηκε στο κατάστημά μας, στέλνοντας μας στη συνέχεια τη φωτογραφία στη σελίδα μας στο Facebook, κάτι που του έδωσε έξτρα πόντους στην διεκδίκηση του iPhone, το οποίο τελικά κέρδισε!!!

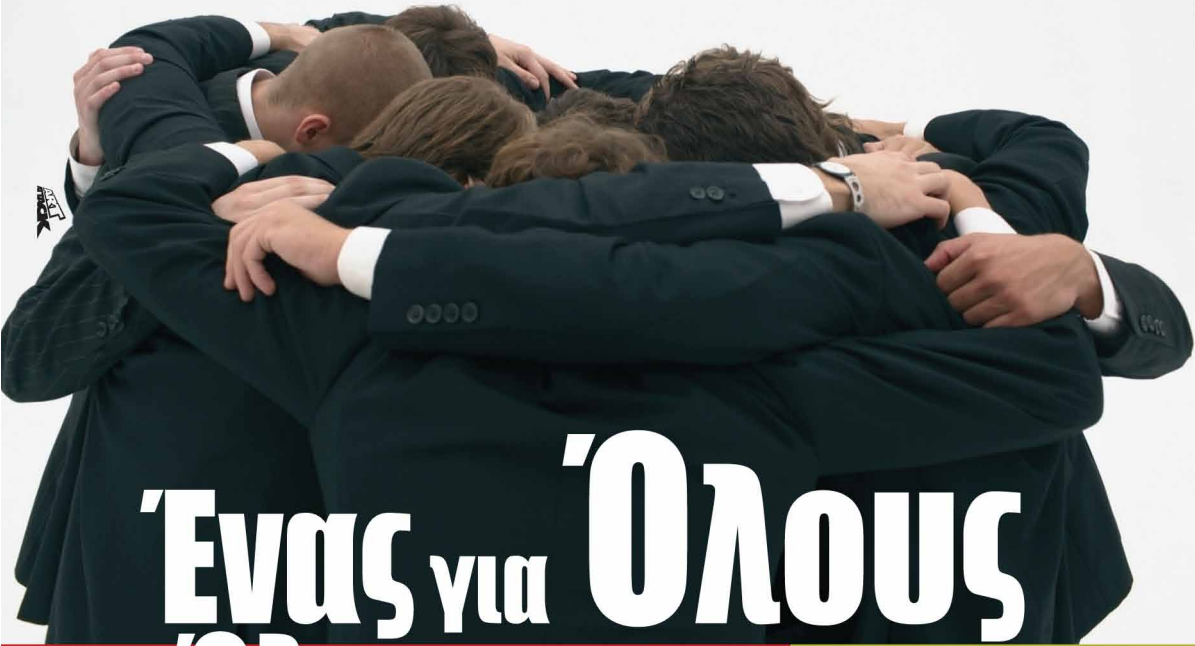
Να σημειωθεί ότι όλοι όσοι έκαναν like & share στη σελίδα μας έμπαιναν στην κλήρωση για να κερδίσουν!



Ο κ. Παναγιώτης Τσιάρας



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

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ FRANCHISE: Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά

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



Νύχτα πρεμιέρας από τα Palmie bistro

Τα **Palmie bistro** σας πάνε ΚΑΙ **σινεμά!!!** Μέσω διαγωνισμού της επίσημης σελίδας μας στο facebook, κληρώσαμε 40 διπλές προσκλήσεις για την εξαιρετική δραματική ταινία, «**Κάποτε στην Νέα Υόρκη**» σε Α' προβολή, με πρωταγωνιστές τους διάσημους σαρ του Hollywood, Μαριόν Κοτιγιάρ και Γιοακίμ Φοίνιξ.

40 φίλοι μας που απλά έκαναν Like και Share στη σελίδα μας στο facebook, κέρδισαν εισιτήρια για την πρεμιέρα, η οποία πραγματοποιήθηκε την Τετάρτη 16 Ιουλίου 2014 στις 21.00 στον κινηματογράφο ABANA (Κηφισίας 234 & Λυκούργου 3, Χαλάνδρι).

Νέες "αφίξεις" στον καλοκαιρινό κατάλογο Palmie bistro!

Τη δοκιμασμένη περσινή συνταγή επαναλαμβάνει και...εμπλουτίζει ο Όμιλος **Palmie bistro**, ο οποίος και φέτος επιμένει ελληνικά, παρουσιάζοντας ένα καθόλα απολαυστικό καλοκαιρινό μενού!!!!

Μετά την εντυπωσιακή υποδοχή του περσινού καλοκαιρινού καταλόγου μας από το καταναλωτικό κοινό, το οποίο "αγκάλιασε" με ενθουσιασμό τη στροφή του μενού μας στις παραδοσιακές ελληνικές γεύσεις, επιμένουμε στο ίδιο μοτίβο και φέτος, διατηρώντας τις ήδη υπάρχουσες προτάσεις αλλά ταυτόχρονα προσθέτοντας νέα, εξίσου πρωτότυπα πιάτα. Όλοι όσοι επισκέπτονται τα καταστήματα Palmie bistro, μπορούν ήδη να δοκιμάζουν όλα τα νέα φαγητά, γλυκά και ροφήματα του καλοκαιρινού καταλόγου, τα οποία βασίζονται σταθερά στον συνδυασμό της παραδοσιακής ελληνικής κουζίνας με τις εξίσου αγαπητές στη χώρα μας, μοντέρνες ευρωπαϊκές συνταγές!

Palmie bistro
κάθε ώρα, κάθε μέρα, όλη μέρα... συναντηθείτε!

ΤΙ ΚΑΙΝΟΥΡΙΟ?
ΩΩΩ!
ΕΙΝΑΙ ΤΕΛΟΣ...
ΤΟ ΘΕΛΩ!
ΣΤΕΙΛΕ ΜΗΝΥΜΑ ΣΤΗΝ ΠΑΡΕΑ
2014
I LIKE PALMIE CREAM FRESHO

ΣΥΝΔΥΑΣΤΕ & ΚΕΡΔΙΣΤΕ!
Πρωτότυπο €3,80
Μοντέρνο €1,90

www.facebook.com/palmiebistro
www.twitter.com/palmiebistro
www.palmiebistro.gr

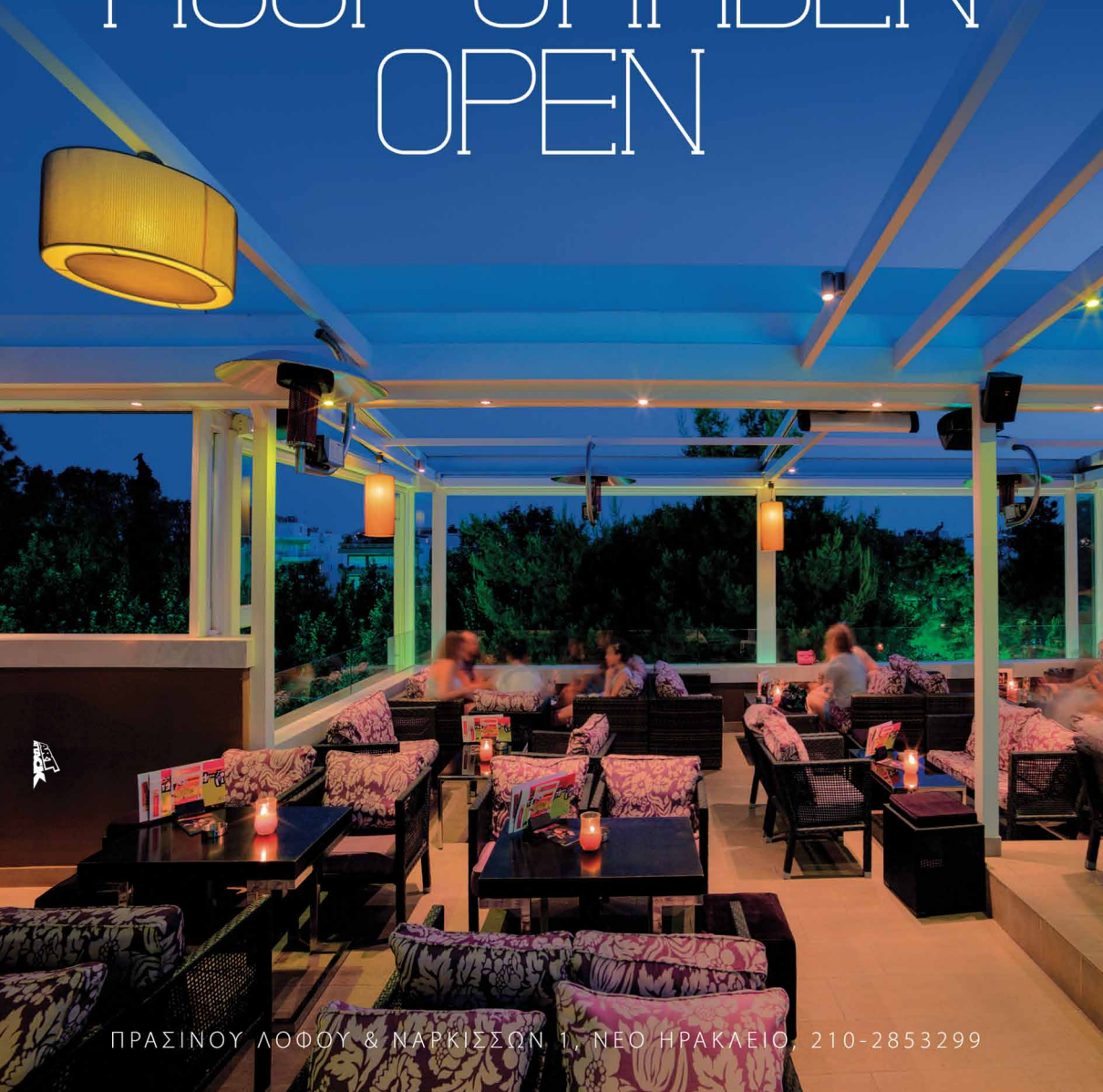
ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΝΕΟΥ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ



Palmie *bistro*

κάθε ώρα, κάθε μέρα, όλη μέρα... συναντηθείτε!

ROOF GARDEN
OPEN



ΠΡΑΣΙΝΟΥ ΛΟΦΟΥ & ΝΑΡΚΙΣΣΩΝ 1, ΝΕΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟ, 210-2853299

Η Josephine θέλει να ζήσει το δικό της όνειρο

Μιλήσαμε με την όμορφη τραγουδίστρια που έγινε γνωστή τον τελευταίο χρόνο μέσα από τα τραγούδια της αλλά και την τηλεοπτική της παρουσία στο MAD.

Η τραγουδίστρια της Panik Records μπορεί να γίνει το next best thing της ελληνικής μουσικής. Αρκεί να πιστέψει στον εαυτό της.



**Από πότε τραγουδάς;**

Από πολύ μικρή. Τουλάχιστον έτσι μου λέει η μαμά μου. Είχαμε στούντιο σπίτι, μιας και η μαμά μου και ο πατέρας μου ήταν τραγουδιστές. Έκανα σποτάκια μικρή για το ραδιόφωνο, βγάzaμε λούπες. Το πρώτο μου κομμάτι το ηχογραφήσαμε όταν ήμουν 8-9 χρονών.

Το ήθελες ή ήταν απαίτηση των δικών σου να ασχοληθείς με τη μουσική;

Όχι, το ήθελα πολύ. Η μουσική πρέπει να σε εκφράζει. Αν δεν σου αρέσει δεν το κάνεις. Στα 13-14, όταν πήρα την πρώτη μου κιθάρα, άρχισα να συνειδητοποιώ πόσο μου αρέσει η μουσική. Σε εκείνη την ηλικία άρχισα να γράφω και κάποια τραγούδια στην κιθάρα, αν και δεν έπαιζα καλά. Μετά τα 18 αποφάσισα να ασχοληθώ επαγγελματικά με αυτό.

Πότε πίστεψες ότι το 'χεις και αξίζει να το προσπαθήσεις; Ή σε παρότρυναν πάντα οι άλλοι;

Ήμουν πάντα άνθρωπος που ήθελα να με σπρώξει κάποιος, δεν έπαρνα ποτέ το ρίσκο από μόνη μου. Είμαι λίγο ανασφαλής σαν άνθρωπος. Ήθελα κάποιος να μου πει ότι το 'χω. Κι ακόμα δεν νιώθω σίγουρη τόσο πολύ για τον εαυτό μου. Αλλά είμαι σε πολύ καλύτερο δρόμο απ' ό,τι ήμουν τα προηγούμενα χρόνια. Και σε αυτό με έχει βοηθήσει πολύ ο δάσκαλος φωνητικής και μέντοράς μου, ο Χρήστος Λυριτζής.

“Η ζωή είναι ένα ταξίδι”**Για τη φωνή σου είπες ότι έχεις μια μικρή ανασφάλεια. Για τι άλλο έχεις ανασφάλεια σε αυτή τη ζωή;**

Η ζωή είναι ένα ταξίδι που ποτέ δεν χορταίνεις να μαθαίνεις πράγματα. Κάθε μέρα ανακαλύπτω πράγματα. Κάθε μέρα βλέπω πόσα πολλά και διαφορετικά ταλέντα υπάρχουν, πόσα εκατομμύρια κόσμου κάνουν αυτή τη δουλειά. Και δεν νομίζω ότι θα φτάσω ποτέ στο σημείο να πω “τώρα είμαι η καλύτερη τραγουδίστρια άρα θα κάτω”. Πάντα υπάρχει χώρος για εξέλιξη.

Πράγματι υπάρχουν πολλές κοπέλες και στην Ελλάδα που θέλουν να ζήσουν το όνειρο μέσα από το τραγούδι. Γιατί να ξεχωρίσει η Josephine ανάμεσα σε αυτές;

Δεν ξέρω να σου πω συγκεκριμένα. Νομίζω έχω κάτι διαφορετικό που θα μπορούσε να ξεχωρίσει. Κάτι που το έχω φτάσει με πολλή δουλειά και κόπο. Νομίζω ότι έχει να κάνει πολύ και με την ενέργεια που βγάζω στον κόσμο και τη σκηνή.

Είναι άλλωστε κι ο λόγος που σε διάλεξε η εταιρεία σου. Αγαπάς περισσότερο τις live εμφανίσεις;

Συνειδητοποίησα τι σημαίνει live εμφάνιση στην συνεργασία μου με τον Νίκο Βέρτη. Άρχισα να μαθαίνω τον ήχο, το live, όλα όσα χρειάζονται για να φτάσει η φωνή μου σωστά στον κόσμο. Συνειδητοποίησα τι σημαίνει να πρέπει να είσαι κάθε μέρα καλός σε αυτό που κάνεις.

Η αγάπη του κόσμου

Γιατί πιστεύεις ήταν το “Για μία ακόμη φορά” που πήγε καλύτερα στον κόσμο;

Δεν ξέρω. Τους αρέσει πάρα πολύ. Νομίζω είναι η μουσική που είναι ανεβαστική και σε κάνει να χορεύεις.

Το δικό σου αγαπημένο ποιο είναι;

Το “Όλα αλλάζουν”.

Είναι πολλά τα πισιρίκια που σε αγαπούν. Πες ότι έρχεται ένα κορίτσι 13 χρονών και σου λέει ότι θέλει να γίνει σαν εσένα. Τι του λες;

Βλέπω και την αδερφή μου που είναι σε αυτή την ηλικία. Και βλέπω πόσο μπορεί να επηρεάσει ένα παιδί στην ηλικία της κάτι που κάνω εγώ. Γι’ αυτό προσπαθώ πάντα να είμαι σωστή και να δίνω τα σωστά ερεθίσματα. Αυτό που λέω και στην αδερφή μου είναι ότι θέλει πάρα πολλή δουλειά για να πετύχεις σε αυτό. Είναι ατελείωτες οι ώρες προετοιμασίας που απαιτούνται για να βγεις μισή ώρα στη σκηνή. Θα της έλεγα λοιπόν ότι τα πάντα μπορεί να καταφέρει με σεβασμό, κόπο και αγάπη για αυτό που θέλει να κάνει.





Οι συνεργασίες που την έφεραν στο προσκήνιο

Από τις συνεργασίες που έχεις κάνει, ποια αγαπάς περισσότερο;

Με τον Νίκο Βέρτη. Θα ήθελα να κάναμε ένα ντουέτο αλλά ήμουν πολύ μικρή ακόμα, ήταν η πρώτη μου δουλειά. Είναι φοβερός επαγγελματίας και εκτιμώ πάρα πολύ την συνεργασία που είχαμε.

Από τα τραγούδια που έχεις κάνει με άλλους καλλιτέχνες, ποιο προτιμάς;

Ίσως να ξεχωρίζω λίγο το τραγούδι που έκανα με τον Risky Kidd. Είναι πολύ ταλαντούχος όπως και ο OGE. Οι συνεργασίες που έχουμε κάνει μέχρι τώρα βγαίνουν πιο πολύ γιατί είμαστε φίλοι με όλα τα παιδιά. Βγαίνουν αυθόρμητα.

Πες μου έναν έλληνα κι έναν ξένο καλλιτέχνη που θα ήθελες να συνεργαστείς.

Σέβομαι και εκτιμώ πάρα πολύ την Έλενα Παπαρίζου και θα ήθελα πολύ να τραγουδήσω κάποια στιγμή μαζί της. Ξένο, θα σου έλεγα την Rita Ora.

Από 29 Αυγούστου η young and talented Josephine θα εμφανίζεται στο Posidonio, στις πιο music-forward και sexy performances που ανεβάζουν κατακόρυφα τη διαθεση σε ένα εθιστικό show, μαζί με: Κωνσταντίνο Αργυρό, Κώστα Μαρτάκη, Χριστίνα Σάλτη, Θωμαή Απέργη, Mario Brasil και Λευτέρη Κιντάτο.

Η Josephine στην φωτογραφία του εξωφύλλου φορά **LovInk** <http://www.lovinkfashion.com>

Η φωτογράφιση έγινε από τον **Θοδωρή Μάρκου**.

shine4ever.gr

Memories that last...



Κρατήστε αυτή τη
μοναδική στιγμή
για πάντα!



“Ντύστε” με μέταλλο αστραφερό το πρώτο παππουτσάκι, την πιπίλα του, το βραχιολάκι του μαιευτηρίου και δημιουργήστε το δικό σας μοναδικό δώρο ενθύμιο.



Tel: 210 9964841
www.shine4ever.gr

ΕΠΕΝΔΥΤΙΚΗ ΕΥΚΑΙΡΙΑ

Θα θέλατε να επενδύσετε σε ένα κατάστημα Palmie bistro και δεν έχετε όλα τα χρήματα για την αρχική επένδυση; Κατά καιρούς στον Όμιλό μας, όπως αυτή την περίοδο υπάρχουν επενδυτικές ευκαιρίες. Δύο καταστήματα σε πολύ καλές περιοχές μπορούν να ανοίξουν μέχρι 100.000 ευρώ.

ΡΩΤΗΣΤΕ ΜΑΣ ΓΙΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ!!!

Υπεύθυνη : Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά

(alexiakoutroulia@palmiebistro.gr – info@palmiebistro.gr)

Τηλ: 210 – 7210953, fax: 210 – 7215056

www.palmiebistro.gr

Και μερικά λόγια για όσους δεν μας γνωρίζουν...

Η αλυσίδα μας με την πολύχρονη πείρα έχει αποκτήσει πολύτιμη τεχνογνωσία και έτσι μπορούμε να προσφέρουμε στον franchisee ασφάλεια. Μπορούμε να τον προστατεύσουμε από ενδεχόμενα λάθη και να τον υποστηρίξουμε στη λειτουργία της επιχείρησης του καθόλη τη διάρκεια της συνεργασίας μας.

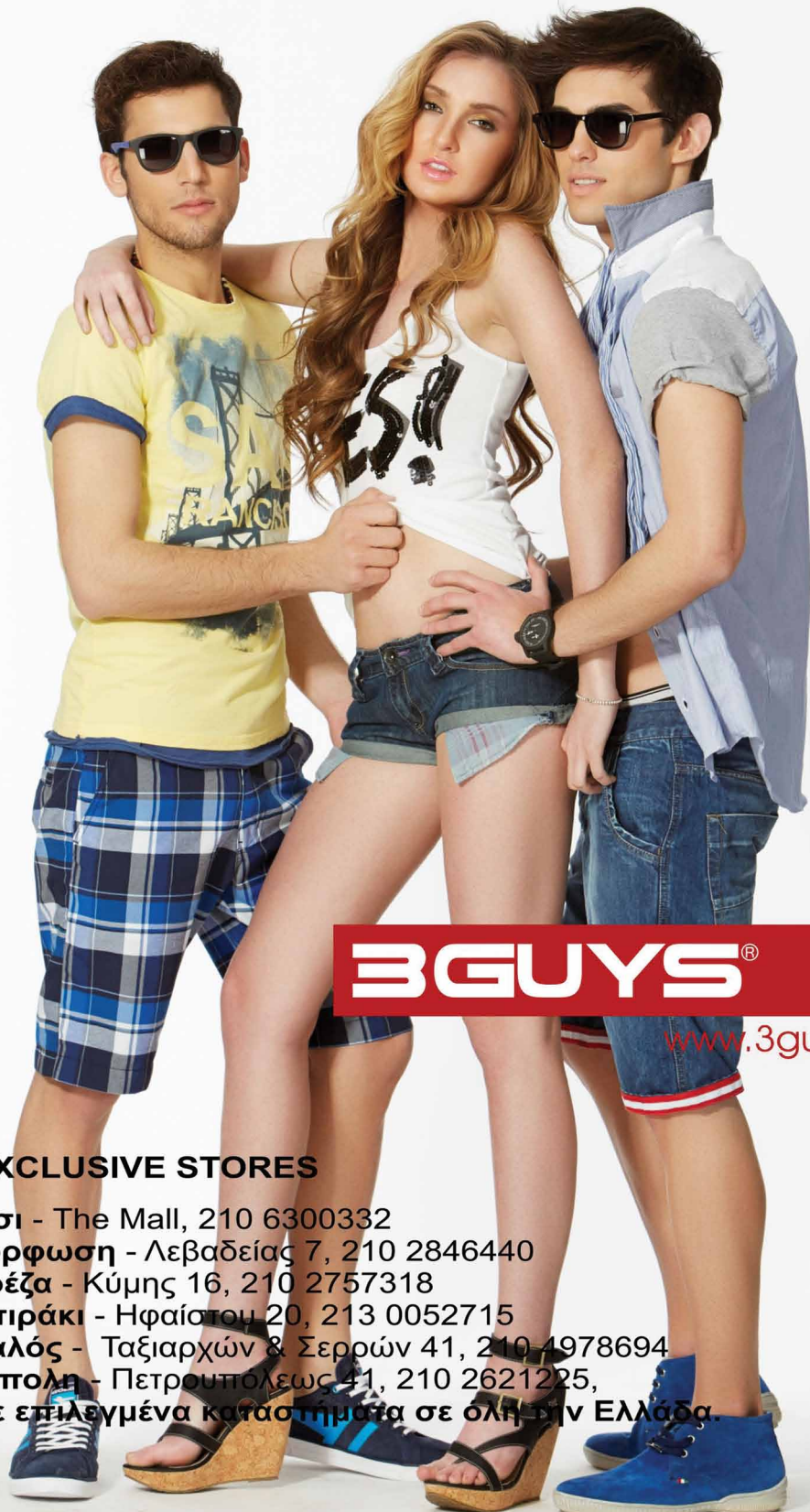
Όμιλος μας έχει αποκτήσει πολύτιμη εμπειρία όλα τα προηγούμενα χρόνια με τη δημιουργία ή συνεργασία των πιο επώνυμων και πετυχημένων εστιατορίων και κέντρων διασκέδασης (Le Foyer, San Lorenzo, Prison, Mercedes, Ειρηνικός, Empire, Must, Βαρελάδικο, Tango, Prime, Envy, Destijl κ.ά.).

Το κατάστημα στην πλατεία Κάραβελ ήταν ο πρώτος κρίκος της αλυσίδας Palmie bistro.

Τα επόμενα χρόνια, μετά την επιτυχία του πρώτου καταστήματος, επενδύσαμε ξανά και ξανά στην ίδια ιδέα, προσθέτοντας νέους κρίκους στην αλυσίδα. Η πορεία αυτή, σε συνδυασμό με τον προσανατολισμό στην απόλυτη ικανοποίηση του πελάτη, είχε ως αποτέλεσμα την πλήρη αποδοχή του κόσμου και τη μεγάλη επιτυχία.

Παράλληλα, η συσσωρευμένη πείρα και το οργανωμένο management επέφεραν συνεχείς βελτιώσεις στο concept, καθώς και στη δημιουργία υποδομής και οργάνωσης που ελάχιστες αλυσίδες διαθέτουν.

Η λύση που προσφέρουμε είναι καθετοποιημένη πλέον. Εκπαιδεύουμε συνεχώς το προσωπικό μας στην Palmie academy και διασφαλίζουμε την ποιότητα και την σταθερότητα των προϊόντων μας μέσω της πρότυπης μονάδας παραγωγής και τροφοδοσίας, της Palmie gastronomy. Η Palmie gastronomy βρίσκεται στον Αυλώνα Αττικής.



3G UYS[®]

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.

Σκοπός μας είναι να συνεχίσουμε την περαιτέρω δυναμική ανάπτυξη της αλυσίδας, προσφέροντας τη δυνατότητα απόκτησης μιας σίγουρης και αποδοτικής επιχείρησης, σε επενδυτές με όραμα, προσωπικότητα και ομαδικό πνεύμα.

Ο ΙΔΑΝΙΚΟΣ FRANCHISEE

Από τον νέο συνεργάτη απαιτούνται συγκεκριμένα προσόντα τα οποία είναι απαραίτητα, για να υπάρχει διάρκεια, ικανοποίηση και επιτυχία και στις δύο πλευρές. Είμαστε απολύτως πεπεισμένοι ότι το κέρδος του συνεργάτη μας θα φέρει κέρδη και στον Όμιλο. Γι' αυτό θα πρέπει ο νέος συνεργάτης να έχει ήθος, ποιότητα ως άνθρωπος, καλή επικοινωνία, οικονομική δυνατότητα επένδυσης και να είναι σίγουρος ότι θέλει να ασχοληθεί ενεργά με τη συγκεκριμένη δραστηριότητα.

ΤΑ ΒΗΜΑΤΑ

- Δέσμευση περιοχής για συγκεκριμένο χρονικό ορίζοντα.

Αν δεν έχετε κατάλληλο χώρο

- Βοήθεια στην εξεύρεση χώρου

Αν έχετε χώρο

- Αξιολόγηση καταλληλότητας.
- Αγορά ή ενοικίαση επαγγελματικού χώρου.
- Υπογραφή σύμβασης και μεταβιβάσεις εταιρικών σημάτων.
- Έναρξη διαδικασιών για παραλαβή αδειών.
- Εκπόνηση σχεδίων και έναρξη κατασκευαστικών εργασιών διαμόρφωσης χώρου.
- Παραγγελίες πάγιου εξοπλισμού.
- Εκπαίδευση.

και καλορίζικο... το δικό σας Palmie bistro!

FACTS:

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

Royalties: 6%

Επένδυση: από 250.000 ευρώ

Υπεύθυνη: Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά

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

τηλ: 210-7210953, fax: 210-7215056

www.palmiebistro.gr

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 Email: p.m.t.p.method@gmail.com

Η Βανέσσα Μαραγκού έχει βαλθεί να σώσει τον κόσμο!

Διαιτητής, διασώστρια, πρωταθλήτρια στίβου, χορεύτρια και ένα πολύ όμορφο κορίτσι. Διάβασε τι απάντησε στις ερωτήσεις του Palmie magazine για τα όνειρα και τις μέχρι τώρα σημαντικότερες στιγμές της ζωής της.

Αντιλαμβάνομαι ότι η ιδιότητα της διασώστριας σε γεμίζει, σε κάνει να νιώθεις ότι επιτελείς ένα κοινωνικό έργο. Η ιδιότητα του διαιτητή τι σου προσφέρει;

Η διαίτησία είναι μέρος της ζωής μου. Και μέσα από αυτή κατάφερα τα τελευταία χρόνια να επιτελώ και εκεί ένα είδος κοινωνικού έργου. Με την ιδιότητα του διαιτητή παίρνω μέρος σε πάρα πολλούς φιλανθρωπικούς σκοπούς είτε για να μαζευτούν χρήματα για παιδιά που πάσχουν από σοβαρές ασθένειες είτε για να μαζευτούν τρόφιμα, ρούχα, φάρμακα για αστέγους. Στις μέρες μας είναι ακόμα πιο αναγκαίο να είμαστε αλληλέγγυοι. Με γεμίζει χαρά το να μπορώ να προσφέρω.

Είναι συνηθισμένο να αντιμετωπίζονται με επικριτικά σχόλια οι γυναίκες που φορούν τη φανέλα του διαιτητή. Ποιος είναι ο ιδανικός τρόπος για να απαντάς σε αυτά τα σχόλια;

Μα, τα σφουρίγματά μου φυσικά. Αλλά και η πειθαρχία μου έτσι ώστε να κερδίσω τον σεβασμό των παικτών αλλά και των φιλάθλων στο γήπεδο. Άλλωστε πιστεύω πως οποιοδήποτε παιχνίδι μπορείς να το φέρεις στα μέτρα σου. Το παν είναι η σωστή διαχείριση. Όταν επαναλαμβάνεις ένα λάθος, δεν δικαιολογείσαι.

Ως διασώστρια και διαιτητής, είσαι νομίζω η κατάλληλη να μας πει τι μπορεί να διασώσει το ελληνικό ποδόσφαιρο από την κατάσταση στην οποία έχει περιέλθει.

Κατά την ταπεινή μου άποψη, θα πρέπει να γίνεται ένα καθαρό και τίμιο πρωτάθλημα. Από μέρους παραγόντων, διαιτητών αλλά και ποδοσφαιριστών. Αν αυτό επιτευχθεί, το αποτέλεσμα θα είναι δίκαιο και θα τους ικανοποιεί όλους.



Ένα κορίτσι 13 χρονών σε ρωτάει αν η διατροφή είναι κάτι που αξίζει να κυνηγήσει στη ζωή του. Τι απαντάς;

Αν το δει ως χόμπι ή αθλητισμό και όχι σαν μελλοντική αποκατάσταση, θα την προέτρεπα να το κάνει. Μέσα από τη διατροφή αποκτάς σωματική και ψυχική υγεία και η προσφορά σου αναγνωρίζεται από το ευρύ κοινό. Δεν είναι όμως δουλειά, είναι χόμπι. Θα την συμβούλευα λοιπόν να διαβάσει και να γυμνάζεται κάνοντας διατροφή.

Είναι σπάνιο το να χρειάζεται να “σώσεις” κάποιον εντός των τεσσάρων γραμμών ενός ποδοσφαιρικού γηπέδου αλλά χρειάστηκε πριν μερικά χρόνια με τον ποδοσφαιριστή Μίλτο Ζουμπουρλή. Τι σου έχει μείνει από εκείνο το απόγευμα;

Ηθική ικανοποίηση. Η παρέμβασή μου τότε αποδείχτηκε σωτήρια για τον ποδοσφαιριστή και όλα πήγαν καλά.

Έχει τύχει πολλές φορές να χρειαστεί να επέμβεις για να αποφευχθεί ο κίνδυνος να χαθεί μια ανθρώπινη ζωή;

Ναι, αρκετές και ευτυχώς όλα πήγαν καλά. Από μικρή έχω μάθει να βοηθάω τον κόσμο και να δίνω πάντα τον καλύτερό μου εαυτό. Έχω ως πρότυπο τον πατέρα μου που με μεγάλωσε μόνος του. Εκείνος μου καλλιέργησε αυτές τις αξίες και αυτά τα ιδανικά. Οι συμμετοχές μου σε επιχειρήσεις διάσωσης είναι πάρα πολλές.

Φαίνεται απόλυτα φυσιολογικό το να ξέρει κάποιος να παρέχει Πρώτες Βοήθειες κι όμως οι περισσότεροι αγνοούν ακόμα και τα πλέον βασικά. Πώς μπορεί να παρακινηθεί ο κόσμος ώστε να μάθει μερικά πράγματα;

Το θέμα εδώ είναι πολύ λεπτό, όταν μιλάμε για ανθρώπινες ζωές. Κατά τη γνώμη μου, πρώτες βοήθειες πρέπει να διδάσκονται στα σχολεία, έτσι ώστε να καλλιεργείται στους νέους ανθρώπους η ανάγκη προσφοράς στον συνάνθρωπο όταν χρειάζεται βοήθεια.

Έχεις ασχοληθεί και με το μόντελινγκ, είσαι τελειόφοιτος ΤΕΦΑΑ, έχεις σπουδάσει δημοσιογραφία, ασχολείσαι 14 χρόνια με το χορό, ήσουν πρωταθλήτρια στο στίβο, είσαι διαιτητής, διασώστρια. Τι από αυτά αγαπάς περισσότερο;

Όλα έχουν να μου προσφέρουν κάτι το διαφορετικό στη ζωή μου. Απλά η μεγάλη μου αγάπη είναι ο στίβος και η διατροφή στο beach soccer.

Το όνειρο ποιο είναι από εδώ και πέρα για εσένα; Τόσο για τη διατροφή όσο και για την προσωπική σου ζωή.

Όσον αφορά στη διατροφή, είναι να σφουριξω αγώνες beach soccer στο εξωτερικό με την σφραγίδα της FIFA. Τώρα στην προσωπική μου ζωή εύχομαι υγεία και να είμαι πάντα καλά με τον σύντροφό μου Σπύρο που είναι η Ιθάκη μου. Μόνο εκείνος με κάνει να προχωράω κάθε φορά στο επόμενο βήμα.



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

Φρεσκοΰλης

Είναι τόσο εύκολο να τρώμε σωστά!!!

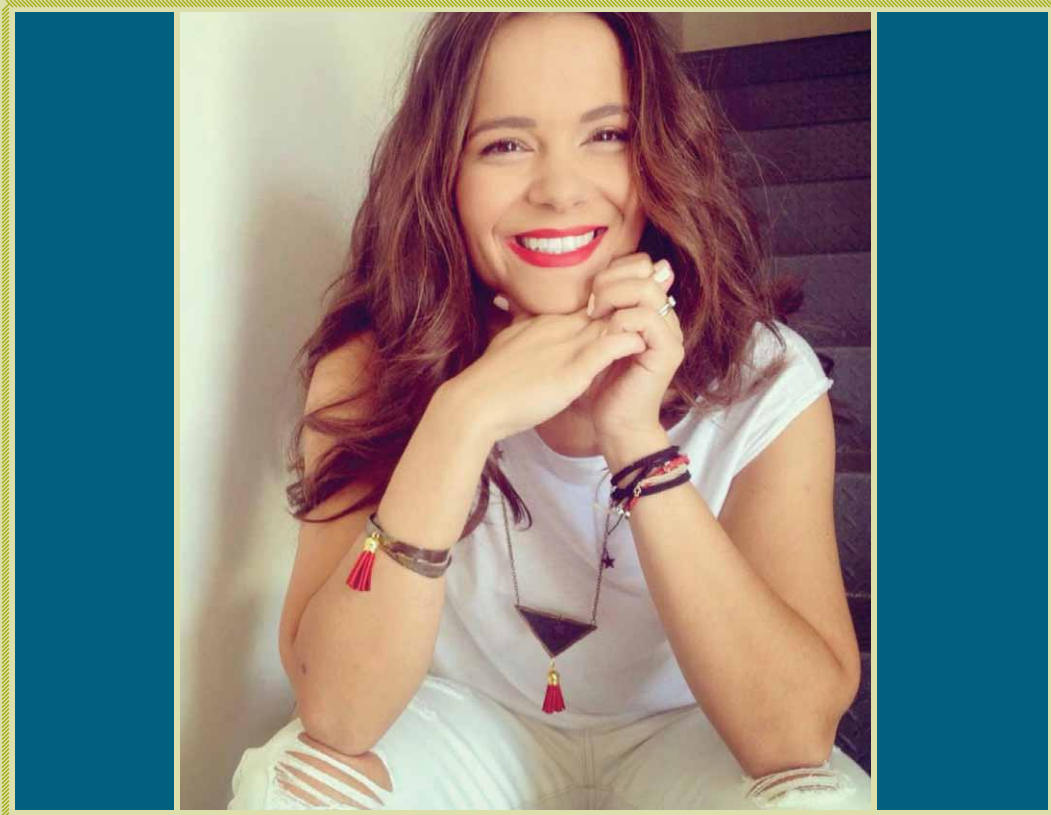


Ο Φρεσκοΰλης με τη μεγάλη ποικιλία στις υρέσκες, κομμένες, πλυμένες σαλάτες σας καλύπτει όλες σας τις ανάγκες σε κάλιο, βιταμίνες, ωστικό οξύ, μαγνήσιο, σίδηρο, μεταλλικά ιχνοστοιχεία, πρωτεΐνες συμπάλλοντας στο να υφεντίσετε τον εαυτό και τους είκους σας ανδρώπιους.



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 Ελιάνα Χρυσικοπούλου μιλά για τις μικρές καθημερινές της συνήθειες.

Τι τρως συνήθως το πρωί όταν ξυπνήσεις;

Τρελαίνομαι για τα πλούσια πρωινά των ξενοδοχείων, δυστυχώς όμως, λόγω έλλειψης χρόνου, στην καθημερινότητά μου "την βγάζω" με ένα μπολ δημητριακά ή ψωμί με μαρμελάδα.

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

Τα "ξεχνώ" μονίμως, δεν μου αρέσουν καθόλου. Μεγάλη κατάρα αν θες να χάσεις κιλά.

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

Κάθε πρωί ξυπνάω με την απόφαση να κάνω ισορροπημένη διατροφή και μέχρι το μεσημέρι ένας διατροφικός πειρασμός με έχει κάνει να παραστρατήσω.

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

Οι τηγανητές πατάτες και τα σφολιατοειδή.

Σε ένα εστιατόριο τι διαλέγεις ανάμεσα σε ζυμαρικά και ένα πιάτο με κάτι κρεατικό;

Το κρεατικό σίγουρα, αλλά δεν λέω όχι να πάρουμε με την παρέα το ζυμαρικό "για τη μέση".

Τα αγαπημένα σου ζυμαρικά με τι σάλτσα συνοδεύονται;

Πεθαίνω για tartufo αλλά και για κάθε είδους λευκή σάλτσα, ειδικά εκείνες με βάση το σκόρδο.

Το φαγητό "της μαμάς" που της ζητάς να σου φτιάξει ποιο είναι;

Παστίτσιο, αν και πλέον το φτιάχνω τέλειο και μόνη μου.

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

Κόβω όσο μπορώ τους υδατάνθρακες, γλυκά, ζυμαρικά, ψωμιά κλπ, και αυξάνω τις πρωτεΐνες, κοτόπουλο, ψάρι, αυγά. Αυξάνω την ποσότητα του νερού που πίνω και εννοείται μειώνω στο ελάχιστο το αλκοόλ.

Αν θες να αφηθείς σε ένα γλυκό, τι γλυκό θα είναι αυτό;

Παλαιότερα θα διάλεγα κάτι σοκολατένιο, αλλά τα τελευταία χρόνια τρελαίνομαι για lemon pie, cheesecake και άλλα λευκά, λαχταριστά γλυκά. Βέβαια δεν λέω όχι σε donuts και τσουρέκια με σοκολάτα.

Από τα λεγόμενα "ανθυγιεινά φαγητά" ποια είναι τα αγαπημένα σου; Τι θα παραγγείλεις ένα βράδυ που θα θες να ξεφύγεις;

Burger με μπέικον, μανιτάρια και cheddar, μαζί με πατάτες και onion rings. Εναλλακτικά 2 τυλιχτά σουβλάκια και μια μερίδα πατάτες με σως.

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

Τρώω βραδινό τα μεσάνυχτα ή και πιο αργά - αναλόγως τι ώρα έχω γυρίσει από τη δουλειά.

Ποια είναι η σχέση σου με την μαγειρική;

Είναι η μόνη "δουλειά του σπιτιού" που αγαπάω να κάνω. Φτιάχνω τέλειες φακές, κοκκινιστό αρακά και άλλα "μαμαδίστικα", αλλά το φόρτε μου είναι οι πειραματισμοί με ασιατικά υλικά.

Νέες τεχνικές μαγειρικής & ζαχαροπλαστικής

Μαγειρική με Sous Vide



Κείμενο: Τάσος Τόλης,
Executive chef των Palmie bistro

Η Sous Vide αποτελεί μία σύγχρονη τεχνική μαγειρέματος, η οποία πραγματοποιείται σε μεριδοποιημένο τρόφιμο, συσκευασμένο μέσα σε αεροστεγή συσκευασία (vacuum bag) και το οποίο ψήνεται για αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα (έως και 24 ώρες) σε θερμό υδατόλουτρο με υψηλές (αλλά χαμηλές για το συνηθισμένο μαγείρεμα ή ψήσιμο) ελεγχόμενες θερμοκρασίες (<100C). Το αποτέλεσμα είναι ένα τελικό προϊόν ανώτερης υφής, με ενισχυμένες γεύσεις και αρώματα.

Ιστορικά, η προετοιμασία των τροφίμων σε χαμηλές θερμοκρασίες μέσα σε σφραγισμένα δοχεία, είναι μια από τις παλαιότερες μορφές μαγειρικής. Πρωτεργάτες στην τεχνική αυτή ήταν οι Κινέζοι οι οποίοι χρησιμοποιούσαν πήλινα αγγεία για να σιγοβράσουν σκληρά κρέατα, οι Χαβανέζοι οι οποίοι έψηναν ολόκληρα χοιρινά σε αργό ψήσιμο υπογείως, αλλά και οι Μεξικανοί, οι οποίοι χρησιμοποιούσαν μαγειρική με Sous Vide φλούδες καλαμποκιού στα κάρβουνα.

Μία από τις πιο παραδοσιακές γαλλικές μεθόδους παρασκευής, η μαγειρική «en papillote», προϋποθέτει τη συσκευασία τροφίμων σ' ένα φάκελο από λαδόκολλα. Η ανάπτυξη σταθερής υψηλής θερμοκρασίας σε τρόφιμα μέσα σε ασφαλείς πλαστικές μεμβράνες, στα τέλη της δεκαετίας του 1960, κατέστησε δυνατή την ανάπτυξη της έννοιας της Sous Vide μαγειρικής.

Ο Chef Pralus την ανακάλυψε το 1967, ενώ προσπαθούσε να μειώσει - συρρικνώσει μία τερίνα με φουά γκρα. Ανακάλυψε ότι η συσκευασία του φουά γκρα, υπό κενό σφραγισμένη σε πλαστική σακούλα και τοποθετημένη σε ένα θερμαινόμενο υδρόλουτρο με ακριβή έλεγχο θερμοκρασίας, θα μπορούσε να μειώσει τη συρρίκνωση του τροφίμου από 40% σε 5%. Εκτός από τη μείωση του όγκου του προϊόντος, ο Chef Pralus ανακάλυψε ότι οι οργανοληπτικές ιδιότητες είχαν ενισχυθεί σημαντικά. Η πλαστική μεμβράνη σχημάτιζε ένα εμπόδιο ευεργετικό των αρωμάτων και των γεύσεων, αποτρέποντας την απώλειά τους, αφού οι κετόνες (οι αρωματικές δηλαδή ουσίες) μέσω της εξάτμισης δεν απομακρύνονταν, ενώ η χαμηλή θερμοκρασία ελαχιστοποιούσε την καταστροφή των πρωτεϊνικών δομών, διατηρώντας έτσι τα θρεπτικά συστατικά.

ΠΕΣ **ΝΑΙ** Στην Εκπαίδευση

Σπούδασε μία από τις σύγχρονες ειδικότητες στο **Ι.Ι.ΕΚ ΞΥΝΗ ΓΛΥΦΑΔΑΣ**

ΔΙΟΙΚΗΣΗ & ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ • ΝΑΥΤΙΛΙΑΚΑ • ΕΠΙΣΤΙΜΟΣ • ΥΓΕΙΑ • ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ • ΟΜΟΡΦΙΑ & ΜΟΔΑ
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ • ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΕΣ ΤΕΧΝΕΣ • ΜΗΧΑΝΟΛΟΓΙΑ & ΜΕΤΑΦΟΡΕΣ • ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ
ΑΕΡΟΠΟΡΙΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ • ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ • ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ & ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ
ΦΑΡΜΑΚΑ & ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ • ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΠΡΟΣΩΠΩΝ & ΥΠΟΔΟΜΩΝ

Νέο “Campus” Νέα Εποχή Γνώσης!

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΜΕΝΟ ΣΕ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ Ε.Ε • ΑΝΑΒΟΛΗ ΣΤΡΑΤΕΥΣΗΣ • ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΤΥΧΙΟ

Λ. Βουλιαγμένης **57**
& Αγνισιάου

T 210 9640117

Get Connected



Σύμβολο επαγγελματικής επιτυχίας

www.iek-xini.edu.gr





Αυτές οι τεχνικές μαγειρέματος είναι αυτό το κάτι που εφαρμόζουν πλέον όλοι οι συνάδελφοι στην Ελλάδα αλλά και το εξωτερικό, παρουσιάζοντά ξεχασμένες γεύσεις με ασφάλεια και όχι στο Μπεν - Μαρί της προηγούμενης εικοσαετίας.

Αυτή την τεχνική λίγο πολύ όλοι την έχουμε εφαρμόσει στη γαστρονομική πορεία μας και είναι καιρός πλέον να έχει αποτελεσματικότητα στον τελικό αποδεκτή, δηλαδή τον πελάτη, ο οποίος μας κρίνει κάθε στιγμή. Γι' αυτό και έχουμε υποχρέωση να την εφαρμόσουμε με τις σωστές διαδικασίες αναθέρμανσης ώστε να είμαστε σίγουροι για το αποτέλεσμα.

Πιστεύω ότι βελτιώνοντας την αποδοτικότητα στην κουζίνα μας, έχουμε τα εξής πλεονεκτήματα ως επαγγελματίες:

1. Μειώνουμε το ενεργειακό κόστος
2. Περιορίζουμε τη φύρα
3. Απλοποιούμε την παραγωγική διαδικασία
4. Ελέγχουμε το μέγεθος της μερίδας
5. Χτίζουμε το δικό μας ανταγωνιστικό μενού
6. Αξιοποιούμε στο μέγιστο τις πρώτες ύλες

Έτσι θεωρώ ότι πρέπει να οργανώνεται ένας σύγχρονος επαγγελματίας στη σημερινή εποχή, για να μπορέσει εφαρμόζοντας νέες τεχνικές, να μη χάσει ποτέ τη μνήμη της ελληνικής γεύσης που είναι μοναδική χάρη στις τεχνικές των μαγείρων μας και τα πολύ καλά μας προϊόντα.

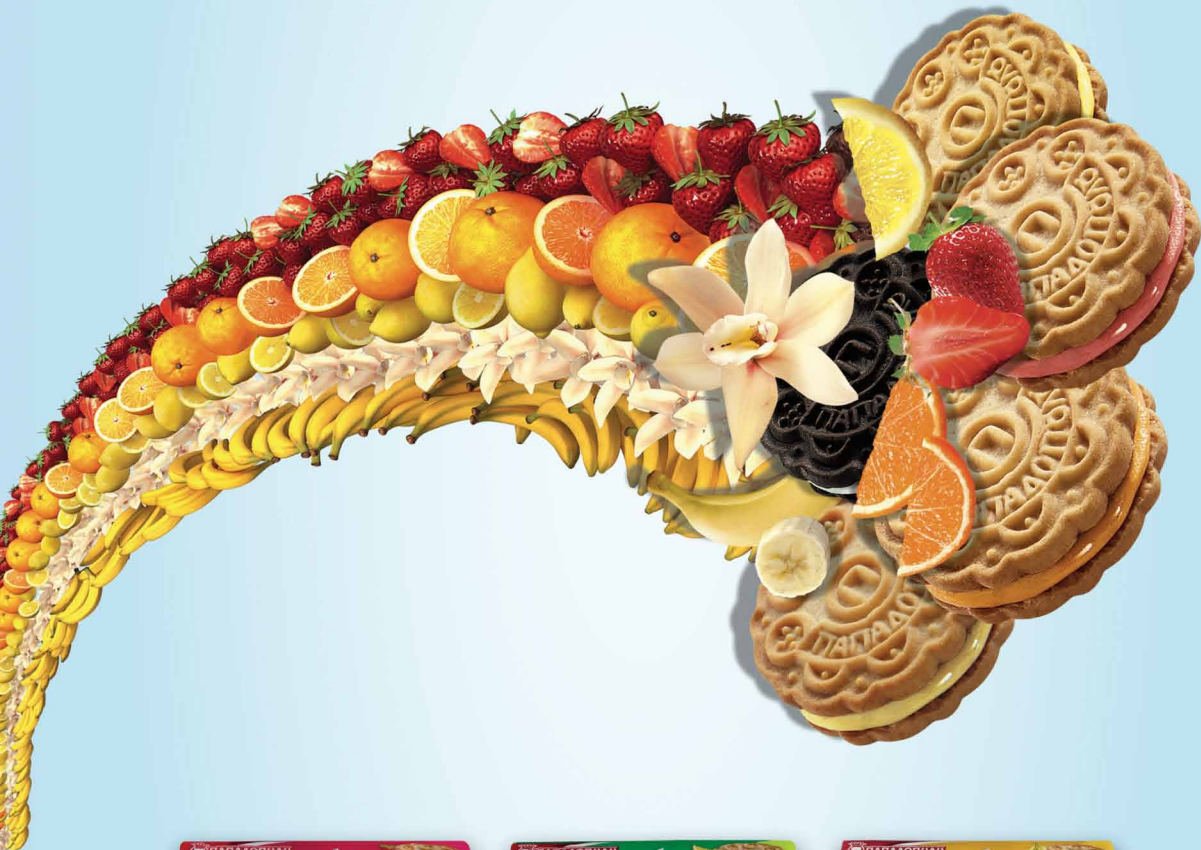




ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ

τα δικά μας
Γεμιστά

Απολαύστε όλες
τις γεύσεις
του ουράνιου τόξου!



Γεμιστά
με κρέμα φράουλα
200g



Γεμιστά
με κρέμα λεμόνι
200g



Γεμιστά
με κρέμα μπανάνα
200g



Γεμιστά
με γεύση βανίλια
200g



Γεμιστά
με γεύση σοκολάτα
200g



Γεμιστά
με κρέμα πορτοκάλι
200g

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.



ΚΑΡΠΟΥΖΙ ΜΟΧΙΤΟ

Υλικά για 1 μερίδα

- 1 ½ ml Ούζο
- 200 γρμ. φρέσκο ελληνικό καρπούζι
- 1 ουγκιά φρέσκο χυμό λάιμ
- 0,5 γρμ. Ζάχαρη καστανή
- 225 ml ανθρακούχο νερό
- 6 φύλλα μέντας και ένα κλαδάκι μέντας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ρίχνετε στο μπλέντερ το καρπούζι, προσθέτετε όλα τα υπόλοιπα υλικά σταδιακά όπως περιγράφονται και κτυπάτε για 2 λεπτά.

Ρίχνετε σε ψηλό ποτήρι θρυμματισμένο πάγο, το καρπούζι με τα υπόλοιπα υλικά και γαρνίρετε με λεμόνι lime και το κλαδάκι δυόσμου.

ΠΑΓΩΤΟ ΜΑΣΤΙΧΑΣ

Υλικά για 6 άτομα

- 1 κούπα γάλα πλήρες
- 2 κούπες κρέμα γάλακτος με 35% λιπαρά
- 1 βανίλια
- 6 κρόκοι αυγών
- 2 γρμ. μαστίχα σε πούδρα
- ¾ της κούπας λευκή ζάχαρη
- 200 γρμ. φρούτα εποχής



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετείτε το γάλα (την μία κούπα), την κρέμα γάλακτος, τη μαστίχα και τη βανίλια σε ένα κατσαρολάκι. Ζεσταίνετε σε μέτρια φωτιά, ανακατεύοντας συνεχώς, ώσπου το μείγμα να ζεσταθεί, χωρίς να πάρει βράση και έπειτα το κατεβάζετε από τη φωτιά.

Τοποθετείτε τους κρόκους και τη ζάχαρη σε ένα μπολ και κτυπάτε με τον αυγοδάρτη μέχρι το μείγμα να δέσει καλά και να πάρει κίτρινο χρώμα.

Προσθέτετε στο υπόλοιπο γάλα (1 κούπα) τα αυγά και κτυπάτε καλά με τον αυγοδάρτη.

Μεταφέρετε το μείγμα στο κατσαρολάκι και ανακατεύετε σε χαμηλή φωτιά για 4 λεπτά, μέχρι η κρέμα να πήξει.

Τοποθετείτε το μείγμα σε μηχανή παγωτού και ακολουθείτε τις οδηγίες του κατασκευαστή.

Γαρνίρετε με φρούτα εποχής.

ΚΑΛΑΜΑΡΙ ΨΗΤΟ ΜΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΚΑΙ ΜΥΡΩΔΙΚΑ

Υλικά για 4 άτομα

750 γρμ. καλαμαράκια καθαρισμένα
2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
2 πορτοκάλια (χυμός πορτοκαλιού)
1 κουταλιά της σούπας φρέσκος χυμός λεμονιού
½ κουταλιά του γλυκού ξύσμα λεμονιού & πορτοκαλιού
5 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένα φυλλαράκια από φρέσκα
μυρωδικά (π.χ. μαϊντανός, ρίγανη, θυμάρι, βασιλικός)
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανάβετε το γκριλ στην πιο υψηλή σκάλα και το αφήνετε να ζεσταθεί πολύ καλά (για περίπου 10 λεπτά). Χαράζετε με κοφτερό μαχαίρι, διαγώνια από την μία πλευρά, λαδώνετε ελαφρώς με 1 κουταλιά από το μετρημένο λάδι και τα ψήνετε στην πιο υψηλή σκάλα για 3-4 λεπτά από κάθε πλευρά. Τα πλοκάμια θέλουν λίγο περισσότερο χρόνο για να ψηθούν. Τα τοποθετείτε σε ένα μπολ. Προσθέτετε το υπόλοιπο λάδι (1 κουταλιά της σούπας), τους χυμούς εσπεριδοειδών, το ξύσμα, τα μυρωδικά και το αλατοπίπερο και ανακατεύετε. Σερβίρετε τα καλαμάρια και συνοδεύετε με μια σαλάτα εποχής.



ΣΠΕΤΖΟΦΑΙ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟ

Υλικά για 4 άτομα

1 κιλό πράσινες πιπεριές
1 μεγάλη μελιτζάνα φλάσκα κομμένη σε λεπτές ροδέλες
3 ώριμες ντομάτες πολτοποιημένες
1 κουταλιά του γλυκού πελτέ ντομάτας
3 χωριάτικα λουκάνικα κομμένα σε ροδέλες
250 ml ελαιόλαδο για το τηγάνισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μεγάλο αντικοληπτικό τηγάνι ρίχνετε το ελαιόλαδο και τηγανίζετε τις πιπεριές ολόκληρες, σε μέτρια φωτιά, μέχρι να ροδίσουν και από τις δύο πλευρές, για περίπου 6-7 λεπτά. Τις βγάζετε με τρυπητή κουτάλα και τις αφήνετε σε ταψί στρωμένο με χαρτί κουζίνας για να στραγγίσουν. Στη συνέχεια, τηγανίζετε τις ροδέλες της μελιτζάνας μέχρι να ροδίσουν, για 3-4 λεπτά. Τις βγάζετε με τρυπητή κουτάλα, τις βάζετε στο ταψάκι με το χαρτί για να στραγγίσουν και βάζετε στο τηγάνι τα λουκάνικα, για λίγη ώρα ώστε να σοταριστούν χωρίς όμως να ξεραθούν για περίπου 3 λεπτά.

Αφαιρείτε το ελαιόλαδο από το τηγάνι και σοτάρτε την ντομάτα μέχρι να χάσει τα μισά υγρά της. Κατόπιν προσθέτετε στο τηγάνι τις πιπεριές, τις μελιτζάνες και το λουκάνικο και μαγειρεύετε μέχρι να εξατμιστούν τα υγρά και να μελώσουν τα υλικά μέσα στη σάλτσα. Προσθέτετε αλατοπίπερο και σερβίρετε με γιαούρτι και ψωμί. Στο τραπέζι σας μπορείτε να έχετε μια ντοματοσαλάτα και ελιές Καλαμών ή άλλες της αρεσκείας σας.



Πώς να γλιτώσεις τα κιλά των ΔΙΑΚΟΠΩΝ!

Οι διακοπές είναι μια περίοδος χαλάρωσης και ξεκούρασης για τους περισσότερους και μια περίοδος πάχυνσης για αρκετούς από εμάς. Λίγο η πίεση που έχουμε δεχτεί κατά τη διάρκεια όλου του χρόνου, λίγο η κουλτούρα μας που έχει συνιφασμένη τη διασκέδαση με το φαγητό, δεν είναι δύσκολο να επιστρέψουμε σπίτι μας, κουβαλώντας εκτός από καλές αναμνήσεις και αρκετά κιλά. Ειδικά για κάποιο άτομο το οποίο βρίσκεται σε πρόγραμμα δίαιτας, ένα δεκαήμερο είναι αρκετό για να καθυστερήσει το στόχο του ακόμα και ένα ή δύο μήνες. Πώς θα μπορούσαμε όμως να γλιτώσουμε αυτά τα κιλά και συγχρόνως να μη νιώσουμε ότι στερούμαστε;

Κείμενο: Κλειώ Δημητριάδου – Κλινικός Διαιτολόγος Διατροφολόγος



Πρωινό: Αν βρισκόμαστε σε ξενοδοχείο με μπουφέ, υπάρχει τεράστια ποικιλία και αυτό μπορεί να είναι είτε εξαιρετικό για να κρατήσουμε τη σιλουέτα μας είτε καταστροφικό αν θελήσουμε να δοκιμάσουμε τα πάντα στο ίδιο γεύμα. Οι ιδανικότερες επιλογές είναι τα φρούτα, το γάλα, το γιαούρτι, τα δημητριακά, οι φρυγανιές με μέλι ή με μαρμελάδα, τα βραστά αυγά, ακόμα και μια μικρή ομελέτα. Σίγουρα θα θέλουμε να γευτούμε και τα υπόλοιπα, αλλά ας το κάνουμε τουλάχιστον παίρνοντας κάθε μέρα κάτι διαφορετικό πχ. 1 κρουασανάκι τη μια μέρα ή 1 φέτα κέικ την επόμενη. Μια καλή οδηγία είναι να μην μπλέκουμε αλμυρά με γλυκά γιατί έτσι είναι πιο εύκολο να ξεγελαστούμε. Σε περίπτωση που δεν περιλαμβάνεται το πρωινό στη διαμονή μας, θα μπορούσαμε να προμηθευτούμε υλικά για τoστ ή μπάρες δημητριακών για το δωμάτιο ή να επισκεφτούμε κάποιο φούρνο και να πάρουμε ένα κουλούρι σουσαμένιο.

Στην παραλία (κολατσιό): Λόγω ζέστης και ήλιου, καλό είναι να φροντίσουμε την ενυδάτωσή μας. Κάποιος καφές ή ένας χυμός ή κρύο τσάι θα μας κρατήσουν ενυδατωμένους χωρίς να μας δώσουν πολλές θερμίδες. Αν πεινάσουμε μέχρι να πάμε στην ταβέρνα, μπορούμε να έχουμε μαζί μας ανάλατους ξηρούς καρπούς ή κρακεράκια ή ακόμα και να πάρουμε ένα τoστ ή μια αραβική πίτα από το beach bar (αποφεύγοντας ό,τι περιέχει μαγιονέζα). Πολύ κακές ιδέες από την άλλη είναι οι γρανίτες, οι μπίρες και τα πατατάκια...

Pretty Me

top 16.90€
bottom 14.90€



Αποκλειστικά στα **Hondos Center**
Υπέροχο ταξίδι ομορφιάς

www.hondoscenter.com



Στην ταβέρνα: Αν είμαστε σε νησί το καλύτερο φαγητό είναι το ψάρι και τα θαλασσινά. Δεν είναι ανάγκη να τα παραγγέλνουμε όλα τηγαντά, υπάρχουν εξαιρετικές και γευστικές επιλογές σε ψητά ψάρια, αλλά και σε θαλασσινά στα κάρβουνα. Αν θελήσουμε να φάμε μακαρόνια με θαλασσινά, καλό είναι να φάμε περισσότερο από το θαλασσινό και λιγότερο από τα ζυμαρικά. Ας μην ξεχνάμε επίσης, και τις υπέροχες καλοκαιρινές σαλάτες, τη χωριάτικη και τα χόρτα, αποφεύγοντας να βουτήξουμε το ψωμάκι στο λάδι. Οι τηγαντές πατάτες είναι ακόμη το πιο σύννηθες πιάτο σε μια καλοκαιρινή παραγγελία. Καλό είναι να μην είναι προτηγανισμένες και να μην κάνουμε υπερβολή στην ποσότητα που θα καταναλώσουμε! Τέλος, αν υπάρχουν και μαγειρευτά στο μενού, θα μπορούσαμε να επιλέξουμε κάποιο, αλλά να περιοριστούμε μόνο στην μερίδα μας εκείνη τη μέρα και να αποφύγουμε να φάμε και από τα ορεκτικά.

Βραδινό: Θα πρέπει να είμαστε ιδιαίτερος προσεκτικοί με το βραδινό, ειδικά αν έχουμε σκοπό να πέσουμε κατευθείαν για ύπνο. Αν το μεσημεριανό το έχουμε καταναλώσει αργά το απόγευμα, θα μπορούσαμε να περιοριστούμε σε ένα γιαούρτι στο δωμάτιο ή να πάρουμε 1-2 καλαμάκια σουβλάκια στο χέρι ή αν θέλουμε οπωσδήποτε να καθίσουμε σε εστιατόριο ξανά, να καταναλώσουμε μια σαλάτα. Ανάλογα με το πόσο έχουμε φάει την υπόλοιπη μέρα, θα μπορούσαμε μια φορά στις διακοπές μας να φάμε 1 κρέπα ή 1 σουβλάκι με πίτα. Το κύριο ζήτημα βέβαια είναι η κατανάλωση του αλκοόλ που προκύπτει το βράδυ. Ένα με δύο ποτήρια κρασί ή μπύρα είναι αρκετά, ενώ τα cocktails μας δίνουν αρκετές θερμίδες και καλό είναι να τα αποφεύγουμε.

Όλες αυτές οι οδηγίες είναι σχετικές, καθώς το άθροισμα των γευμάτων είναι αυτό που έχει σημασία... Αν λοιπόν, κρίνουμε πως κάπου ξεφύγαμε, μπορούμε να περιορίσουμε κάποιο άλλο γεύμα, χωρίς υπερβολές και χωρίς να χαλάμε τη διάθεσή μας.

Ας θυμόμαστε πως δεν έχουμε πάει διακοπές για να τρώμε όλη μέρα, αλλά για να απολαύσουμε τις ομορφιές του τόπου που έχουμε επισκεφτεί και να διασκεδάσουμε με την παρέα 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!





Οι προβλέψεις του Καλοκαιριού



ΚΡΙΟΣ

Σε περίπτωση που δεν το έχεις αντιληφθεί περνάς μερικούς από τους καλύτερους μήνες της χρονιάς. Μετά από μία παρέλαση πλανητών στο ζώδιό σου, έχεις επιτέλους το πεδίο ελεύθερο να καταστρώσεις τα σχέδιά σου για την νέα σεζόν στον επαγγελματικό τομέα και να αρχίσεις δειλά δειλά να παίρνεις πρωτοβουλίες στα συναισθηματικά σου.



ΤΑΥΡΟΣ

Η χρονιά μέχρι τώρα ήταν μία μάχη για εσένα. Η ζωή όμως θα βελτιωθεί σημαντικά πολύ μέσα στο επόμενο διάστημα οπότε διατήρησε την όποια αισιοδοξία σου έχει απομείνει. Μέσα από συγκρούσεις σε προσωπικό επίπεδο θα καταλάβεις πολύ σύντομα ποιοι άνθρωποι αξίζει να είναι στη ζωή σου και ποιοι όχι.



ΔΙΔΥΜΟΙ

Δώσε λίγο χρόνο στους πλανήτες σου να πάρουν τη θέση τους. Η θέση του Άρη θα δώσει μεγάλη ενέργεια στην καθημερινότητά σου και θα σε ευνοήσει ιδιαίτερα στα προσωπικά σου. Όσα σου έδειξε ο Ιούλιος σε συναισθηματικό επίπεδο θα συνεχιστούν ακόμα πιο έντονα το επόμενο τρίμηνο. Απόλαυσέ το.



ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Η επιτυχία στον επαγγελματικό τομέα μοιάζει να είναι πολύ κοντά. Αλλά πρέπει να δείξεις εμπιστοσύνη στις δυνάμεις σου για να την προσεγγίσεις. Θα δεις ότι με μερικές προσεκτικές κινήσεις θα καταφέρεις να σταθεροποιήσεις το εισόδημά σου σε ικανοποιητικά για εσένα επίπεδα.



ΛΕΩΝ

Πέρασες μία κρίση αυτοπεποίθησης το τελευταίο δίμηνο και χρειάζεσαι λίγο χρόνο για να πάρεις και πάλι τα πάνω σου. Στο σπίτι θα σε απασχολήσουν κάποια οικογενειακά θέματα αλλά μην ανησυχείς. Το παν είναι να περάσεις καλά το υπόλοιπο του καλοκαιριού για να σε βρει το φθινόπωρο στα πόδια σου.



ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Οι προσκλήσεις και οι προκλήσεις δεν σταματούν. Κοινωνικά είσαι σε μία πολύ δυνατή περίοδο και είναι πολύ πιθανόν τα οφέλη να μην είναι μόνο σε προσωπικό επίπεδο αλλά και σε επαγγελματικό. Άφησε στην άκρη όσα σε κάνουν να μην αισθάνεσαι παραγωγικός/η και εστίασε σε όσα σε κάνουν να αισιοδοξείς.



ΖΥΓΟΣ

Αν θες πραγματικά να πετύχεις τους επαγγελματικούς στόχους που έθεσες τους προηγούμενους μήνες, οφείλεις να προσπαθήσεις λίγο παραπάνω. Τα έξοδα μαζεύονται σιγά σιγά και πρέπει να κάνεις καλύτερη διαχείριση για να μην βρεθείς προ εκπλήξεων. Οι νέες γνωριμίες θα σου δώσουν αυτό που χρειάζεσαι.



ΣΚΟΡΠΙΟΣ

Το τέλος του καλοκαιριού σε βρίσκει σε mood διακοπών αλλά είναι η στιγμή να αρπάξεις τις επαγγελματικές ευκαιρίες που σου παρουσιάζονται. Μπορεί να σου φαίνεται βουνό το να πάρεις μία απόφαση που θα αλλάξει τη ζωή σου αλλά οι πλανήτες φαίνεται να θέλουν να σε σπρώξουν στο να το τολμήσεις.



ΤΟΞΙΟΤΗΣ

Το πολύ θετικό αυτής της περιόδου είναι ότι αισθάνεσαι καλά με τον εαυτό σου. Σφίζεις από υγεία και όρεξη για ζωή και αυτό είναι κάτι που θα έχει άμεσα θετική επίδραση και στους υπόλοιπους τομείς της ζωής σου. Μην αφήσεις τις ευκαιρίες ανέλιξης στον επαγγελματικό τομέα να πάνε χαμένες.



ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

Η τύχη που σε συντρόφευε μέχρι πριν έναν μήνα δείχνει να σε εγκαταλείπει σιγά σιγά. Το πολύ θετικό είναι ότι δεν την χρειάζεσαι, τουλάχιστον στα επαγγελματικά σου, γιατί μπαίνεις σε μία μακρά περίοδο συμφωνιών και ευκαιριών που θα σε κάνουν να πατήσεις πολύ γερά στα πόδια σου και να κυνηγήσεις το όποιο επαγγελματικό όνειρό σου.



ΥΔΡΟΧΟΟΣ

Τα προσωπικά σου στο επίκεντρο με τις σχέσεις που ξεκινούν τώρα να έχουν όλη την εύνοια των πλανητών με το μέρος τους ώστε σε έναν ενάμιση χρόνο να είναι ισχυρότερες από ποτέ. Ο Αύγουστος θα αποδειχθεί ιδιαίτερος κρίσιμος για τα επαγγελματικά σου, οπότε μην αφήσεις την άδεια να σε κάνει να χάσεις κάποια ευκαιρία.



ΙΧΘΕΙΣ

Τις μάζεψες τις ιδέες και τώρα ήρθε η ώρα να τις βάλεις σε εφαρμογή και να αφήσεις τους επόμενους μήνες να δράσουν ως καταλύτες για την επαγγελματική σου εξέλιξη. Αν δεν γνώρισες κάποιο πρόσωπο που να έκανε τη διαφορά στη ζωή σου τους τελευταίους 10 μήνες, μην απορήσεις αν εμφανιστεί ξαφνικά μπροστά σου.



Palmie Bistro - Πόρτο Ράφτη

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



ΒΙΛΛΑ ΒΙΡΓΙΝΙΑ
HOTEL SPA

Βουτύρο - Καρpenήσι

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

Μοναδικά Απολαυστική Γεύση!

Απολαύστε τη μοναδικά
δροσιστική γεύση του νέου χυμού

Amita Cranberry

σε ένα παγωμένο ποτήρι
ή συνδυάστε τον με λευκά ποτά
για να δημιουργήσετε τα πιο
γευστικά cocktails.



ΚΟΚΤΕΪΛ ΚΡΑΝΜΠΕΡΙ
Cocktail Cranberry

ΦΡΟΥΤΟΠΟΤΟ
JUICE DRINK
1ΛΙΤΡΟ - 1L

