



# Palmie *magazine*

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΑΛΥΣΙΔΑΣ Palmie bistro

ΧΕΙΜΩΝΑΣ 2015 | ΤΕΥΧΟΣ 38

ΣΕΡΒΙΡΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

Γεύσεις &  
Αναμνήσεις

---

Μοριακή Κουζίνα

---

Οι διατροφικές  
συνήθειες της  
Τζένης  
Μελιτά



**Ειρήνη  
Παπαδοπούλου**

# ΧΡΩΜΑΤΑ & ΑΡΩΜΑΤΑ

*Μπαχάρια, ζέφια και άνθη αναλαμβάνουν δράση χαρίστιας ζεστή χροιά  
στα αρώματα του φεινού χειμώνα.*



[www.hondoscenter.com](http://www.hondoscenter.com)

**Hondos Center**  
Υπέροχο ταξίδι ομορφιάς



## Ο Τζίτζικας και ο Μέρμηγκας

Στις 31 Οκτωβρίου, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Αποταμίευσης, διάβαζα για το θρυλικό κουμπαρά, το μεγαλύτερο σύμβολο της αποταμίευσης στην Ελλάδα που πρωτοεμφανίστηκε πριν από ογδόντα χρόνια από το Ταχυδρομικό Ταμιευτήριο. Με τον κουμπαρά είχε κάνει μεγάλη προσπάθεια προκειμένου οι άνθρωποι από πολύ μικρή ηλικία να κατανοήσουν τη χρησιμότητα της αποταμίευσης κι έτσι έγινε τελικά το αγαπημένο σύμβολο της παιδικής αποταμίευσης. Μάλιστα το κλειδί του κουμπαρά δεν δινόταν στα παιδιά, αλλά φυλασσόταν στα καταστήματα, προκειμένου να «προστατεύονται» οι παιδικές αποταμιεύσεις από τον πειρασμό της σπατάλης. Πρόκειται για μία «παράδοση» που ισχύει μέχρι σήμερα.

Αυτή είναι η συμπεριφορά του μέρμηγκα.

Υπάρχει όμως και η συμπεριφορά του τζίτζικα, όπου επικράτησε σταδιακά, κυρίως από τα χρόνια της μεταπολίτευσης και μετά.

Πολύ εύκολα μπορούμε να παρακολουθήσουμε αυτές τις δύο διαφορετικές συμπεριφορές, φέρνοντας ως παράδειγμα την πορεία δύο ανθρώπων που είναι μισθωτοί.

Και οι δύο έχουν οικογένεια, μέσα στην οποία εργάζονται οι ίδιοι και οι σύζυγοί τους κι επειδή αναφερόμαστε σε μία μέση οικογένεια, έχουν κι από δύο παιδιά ο καθένας τους. Κατοικούν σε πόλη και δεν διαθέτουν κήπο ή ζωντανά. Επιπλέον, δεν τους έχει συμβεί έως τώρα κάποιο σοβαρό ατύχημα, αρρώστια ή ανεργία.

Ο πρώτος του παραδείγματος, διαβιώνει μαζί με την οικογένειά του συνετά, φροντίζει να αποταμιεύει «για καλό και για κακό», ενώ κάποια στιγμή που έχει καταφέρει να συγκεντρώσει ένα «x» χρηματικό ποσό, έρχεται ένας φίλος του, τραπεζικός υπάλληλος στο επάγγελμα και τον συμβουλεύει ότι είναι προς το συμφέρον του να πάρει ένα δάνειο - που αντί του ενοικίου θα πληρώνει τη δόση του δανείου - και να επενδύσει αγοράζοντας ένα σπίτι, χρησιμοποιώντας παράλληλα και τα αποταμιευμένα χρήματά του. Αφού πείθεται, αποφασίζει και τελικά αγοράζει το σπίτι.

Στη συνέχεια, αποφασίζει να επισκευάσει και το πατρικό σπίτι που είχε στο χωριό για να μην του καταστραφεί τελείως μια και ήταν παλιό.

Φροντίζει όμως και κρατάει ακόμα ορισμένες αποταμιεύσεις για παν ενδεχόμενο.

Αυτός είναι ο μέρμηγκας και η συμπεριφορά του...

Ο δεύτερος του παραδείγματος, ο τζίτζικας, το μόνο που κάνει είναι να σπαταλάει ό,τι βγάζει. Δεν φροντίζει να αποκτήσει σπίτι, αλλά αντιθέτως δανειζεται επιπλέον χρήματα γιατί του αρέσει να κάνει μεγάλη ζωή. Εκμεταλλεύεται όλες τις ευκαιρίες που του παρουσιάζονται και σχετίζονται με κάθε είδους δάνεια, καταναλωτικά, εορταστικά, πιστωτικές κάρτες κ.ο.κ.

Στο τέλος, πουλάει και το πατρικό σπίτι του στο χωριό.

Και καθόλου ξαφνικά έρχεται η κρίση...

Ο μέρμηγκας αντιμετωπίζει τις δυσκολίες, εξακολουθώντας να μην κάνει περιττά έξοδα, όπως άλλωστε είχε συνηθίσει να κάνει τόσο ο ίδιος όσο και η οικογένειά του.

Ο τζίτζικας, αφήνει ανεξόφλητες τις πάσης φύσεως υποχρεώσεις του, τα χρέη του προς τράπεζες, τους λογαριασμούς του κ.ά.

Επιπλέον εμφανίζεται παντού και χαρούμενος και υπερήφανος ότι εκείνος δεν έχει τίποτα για να του το πάρουν.

Τη δεδομένη στιγμή όμως η Πολιτεία, που ήδη έχει περικόψει το 50% των εισοδημάτων, έρχεται και λέει στον πρώτο – το μέρμηγκα – ότι πρέπει να πληρώσεις τα πάσης φύσεως χαράτσια, ΕΝΦΙΑ κ.λπ., για το σπίτι που μένεις, να πληρώσεις και για το σπίτι στο χωριό, αλλά να πληρώσεις και μία έκτακτη εισφορά αλληλεγγύης, για το δεύτερο, – τον τζίτζικα – δηλαδή εκείνο τον άσωτο που δεν φρόντισε στη ζωή του, ούτε να εργαστεί περισσότερο, ούτε να αποταμιεύσει. Φροντίζει όμως να εμφανίζεται με υπερηφάνεια σε κάποιο μέσο ενημέρωσης και να λέει ότι δεν έφταξε τίποτα στη ζωή του, δεν πλήρωσε ούτε πληρώνει στην κρίση, αλλά αντιθέτως έχει την απαίτηση να τον βοηθήσουν εκείνοι – που απαξιωτικά αποκαλεί νοικοκυραίους – κάνοντάς του και μάθημα περί κοινωνικής αλληλεγγύης. Κι έτσι φθάνουμε στο σημείο, αντί όπως είπαμε στην αρχή, να επιβραβεύουμε την αποταμίευση, ουσιαστικά να γκρεμίζουμε τις φωλιές των μερμηγκιών για να ταϊίσουμε τελικά τα τζίτζικια, επιβραβεύοντας με αυτό τον τρόπο τη σπατάλη τους.

Υ.Γ. Κι εγώ τώρα, τι πρέπει να απαντήσω στις εγγονές μου, που τις μάθαινα να αποταμιεύουν και μάλιστα σε σταθερές αξίες – όπως νόμιζα – μετοχές τραπεζών;

Παλιότερα όταν οι μετοχές ήταν έντυπες, αστείευόμενοι λέγαμε ότι θα τις κάνουμε ταπετσαρία για τον τοίχο. Τώρα που είναι άυλες πραγματικά δεν ξέρω τι να τους πω, τι να τους απαντήσω για την αξία της αποταμίευσης;

**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 Χατζηγιωάννου

#### **Γενική Διευθύντρια**

Δρ. Αλεξία Κουτρουλιάς

#### **Creative Director**

Σάντρα Σωτηρίου

#### **Marketing Director**

Χρήστος Κουτρουλιάς

#### **Εξωτερικοί συνεργάτες**

Τάσος Τόλης, Κλειώ Δημητριάδου

**genny**  
**genny**

ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ  
**ΚÉΡΑΣΤΑΣΕ**

ΣΤΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΤΙΜΕΣ!

Bain Elixir Ultime  
& Elixir Masque  
& **ΔΩΡΟ**  
Elixir Ultime  
Travel size 50ml

**-25%**

Αρχική τιμή 59,00€

**44,25€**



[www.genny-genny.gr](http://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 38, ΧΕΙΜΩΝΑΣ



<b>Our People:</b> Κατερίνα Μαστοράκη	8
<b>News:</b> Τα νέα των Palmie bistro	10
<b>Cover:</b> Ειρήνη Παπαδοπούλου	20
<b>Franchise:</b> Το Palmie Bistro στο κέντρο της Αθήνας	26
<b>TV:</b> Η χρονιά του Fargo	30
<b>Loyalty:</b> Palmie bistro card	34
<b>Celeb Diet:</b> Διατροφικές συνήθειες επωνύμων	36
<b>Chef:</b> Γεύσεις και αναμνήσεις	38
<b>Recipe:</b> Από τον executive chef των Palmie bistro	42
<b>Diet:</b> Μοριακή Κουζίνα	44
<b>Stars:</b> Τι σου επιφυλάσσουν τα άστρα	48
<b>Network:</b> Διευθύνσεις καταστημάτων	50

ΑΓ.ΜΕΛΕΤΙΟΥ - 210 8642700 / ΨΥΡΡΗ - 210 4941489 / Ν.ΙΩΝΙΑ - 210 2712571  
ΜΑΡΟΥΣΙ - 210 8020106 / Ν.ΕΡΥΘΡΑΙΑ - 210 6203945 / ΣΠΑΤΑ - 210 6025214  
ΔΑΦΝΗ - 210 9754006 / ΚΡΗΤΗ - 2810 344044 / ΘΗΒΑ - 22620 24112  
ΤΡΙΠΟΛΗ - 2710 221840 / ΓΙΑΝΝΙΤΣΑ - 23820 83600 / ΓΙΑΝΝΙΤΣΑ - 23820 83600  
ΧΙΟΣ - 22710 22041 / ΔΙΔΥΜΟΤΕΙΧΟ - 25530 23093

## Στο Palmie bistro του The Mall με την Κατερίνα

Η Κατερίνα Μαστοράκη εργάζεται στην υποδοχή του Palmie bistro στο The Mall Athens εδώ και ένα χρόνο. Σπουδάζει στο Χημικό.

### Γιατί σου αρέσει το συγκεκριμένο Palmie bistro σε σχέση με κάποιο άλλο;

Μ' αρέσει πολύ το ότι έχει τόσο κόσμο. Βρισκόμαστε στο μεγαλύτερο Mall της Αθήνας και το κατάστημα είναι σε πολύ κεντρικό σημείο.

### Τι θα πρότεινες στην παρέα σου; Να επισκεφτεί το κατάστημα για καφέ ή φαγητό;

Η παρέα μου έρχεται πολύ συχνά και θα τους πρότεινα κάτι ανάλογα την ώρα. Τα Palmie bistro εξάλλου συνδυάζουν πολύ καλά και τα δύο. Το πρωί ή το απόγευμα θα τους έλεγα να πιουν ένα καφέ με κάποιο από τα γλυκά μας και το μεσημέρι ή το βράδυ να δοκιμάσουν την κουζίνα.

### Ποια είναι η αγαπημένη σου ώρα εδώ;

Προτιμώ τις ώρες που είναι ανοιχτά τα καταστήματα και το Mall είναι γεμάτο κόσμο. Αργά το απόγευμα δηλαδή συνήθως.

### Το συγκεκριμένο Palmie bistro σου δίνει τη δυνατότητα να κάτσεις και έξω με θέα προς το ΟΑΚΑ αλλά και πιο εσωτερικά. Πού θα συμβούλευες εσύ κάποιον δικό σου να καθήσει;

Αν κάποιος θέλει ψυχία, σίγουρα θα πρότεινα να προτιμήσει ένα από τα έξω τραπέζια. Πιο κοντά στο κατάστημα όμως έχει ζωή, έχει μουσική και σίγουρα αποτελεί ιδανική επιλογή.

### Αν επέλεγες μόνο εσύ τη μουσική, τι θα ακούγαμε κάθε μέρα στα Palmie bistro;

Τα μεσημέρια θα ακούγαμε κάτι χαλαρό, ίσως jazz μελωδίες. Αργότερα θα έβαζα σίγουρα και κάτι πιο χορευτικό.

### Φτιάξε μου το ιδανικό μενού για κάποιον που θα επισκεφτεί το κατάστημα...

Θα πρότεινα μια σαλάτα Αλεξία που μου αρέσει πολύ. Στη συνέχεια Ρομανόφ που είναι πολύ νόστιμο και χορταστικό. Για γλυκό θα επέλεγα είτε μια κρέπα είτε την καρυδόπιτα που είναι φανταστική..



Κατερίνα  
Μαστοράκη



ΣΥΜΠΤΩΜΑ 500 .....

# ΛΕΣ ΜΠΑΪ ΣΤΟ WiFi

Τώρα με το Just Surf Bonus έχεις:  
**ΔΩΡΟ 500MB**  
με κάθε ανανέωση 10€

..... ΚΑΛΕΣΕ ΔΩΡΕΑΝ 1252 .....



---

# Τα νέα των Palmie bistro

---



## Νέο κατάστημα Palmie bistro στην οδό Ευαγγελιστρίας!

### Νέο κατάστημα Palmie bistro στο κέντρο της Αθήνας, στην Οδό Ευαγγελιστρίας!

Ολοκαίνουργιο κατάστημα Palmie bistro στο κέντρο της Αθήνας! Το Σάββατο 1η Νοεμβρίου άνοιξε το νέο μας κατάστημα στην οδό Ευαγγελιστρίας 3, (μεταξύ των οδών Μητροπόλεως και Ερμού). Ο ολοκαίνουργιος χώρος εντυπωσίασε παλιούς και νέους φίλους μας, οι οποίοι τιμήσαν με την παρουσία τους το ξεκίνημα ακόμα ενός μέλους της "οικογένειας" Palmie bistro.

Μέσα σ' ένα περιβάλλον μοναδικής αισθητικής, οι επισκέπτες μας μπόρεσαν να απολαύσουν τα αγαπημένα τους πιάτα, ροφήματα και ποτά καθώς και τις νέες εκπληκτικές συνταγές του πλήρως ανανεωμένου χειμερινού μας καταλόγου, με τις διακοσμητικές πινελιές και τα ιδιαίτερα και αναπαυτικά καθίσματα του καταστήματος να αφήνουν τις καλύτερες των εντυπώσεων και να έχουν ήδη κάνει όλους όσους το έχουν επισκεφτεί να μιλούν για το νέο hot spot του κέντρου της Αθήνας.

## Εντυπωσιακή η προσέλευση του κόσμου στο party εγκαινίων του νέου Palmie bistro στην Ευαγγελιστριάς!

Το νέο κατάστημα Palmie bistro στην Οδό Ευαγγελιστριάς 3 στο κέντρο της Αθήνας πραγματοποίησε ένα μοναδικό Fresh New Season Opening Party για τα εγκαινία του, με πρωταγωνιστές το κέφι, τη μουσική και ασφαλώς τις αγαπημένες γεύσεις Palmie bistro!

Μ' ένα ανεπανάληπτο πάρτυ εγκαινίων, στο οποίο έδωσε το παρών ένας εντυπωσιακός αριθμός παλιών και νέων πελατών, υποδέχτηκε η Αθήνα το νέο μέλος της "οικογένειας" Palmie bistro, στο κέντρο της πόλης, στην οδό Ευαγγελιστριάς.

Στο party επικράτησε το αδιαχώρητο με τους παρευρισκόμενους να διασκεδάζουν φανερά εντυπωσιασμένοι από την τοποθεσία, τη διακόσμηση καθώς και την όλη ατμόσφαιρα του νέου καταστήματος και να απολαμβάνουν τα αγαπημένα τους πιάτα Palmie bistro που για ακόμα μία φορά είχαν την τιμητική τους!

Μετά το τέλος του party, οι άνθρωποι του Ομίλου Palmie bistro δεν έκρυψαν την ικανοποίηση και τον ενθουσιασμό τους για την προσέλευση και τη συμμετοχή του κόσμου, ο οποίος εξέφρασε διθυραμβικά σχόλια για τη βραδιά και το νέο κατάστημα γενικότερα, και δεσμεύτηκαν ότι αυτό ήταν μόνο η αρχή μιας σεζόν γεμάτης από αντίστοιχα επιτυχημένα events!



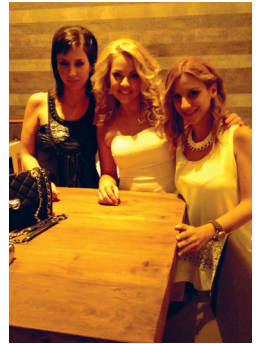
**1.** Ο Marketing Director του Palmie bistro, κ. Χρήστος Κουτρουλιάς και ο Franchisee του καταστήματος κ. Παναγιώτης Γκουγκουλίδης  
**2.** Ο Marketing Director του Palmie bistro, κ. Χρήστος Κουτρουλιάς παρέα με εκλεκτούς φίλους

**3.** Η Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά με την κ. Μαρούλα Σιδηροπούλου

**4.** Η κ. Μαρία Ευθυμιάδη

## Fresh New Season Opening Party @ Βριλήσσια

Την Παρασκευή 19/09, το κατάστημα Palmie bistro των Βριλησίων, με αφορμή την αλλαγή διεύθυνσης και την ανακαίνισή του, "υποδέχθηκε" τη νέα σεζόν μ' ένα ανεπανάληπτο Fresh New Season Opening Party! Στο party μας τίμησαν φίλοι και πελάτες των Palmie bistro, οι οποίοι απόλαυσαν τις αγαπημένες τους γεύσεις και τα αγαπημένα τους cocktail και ποτά διασκεδάζοντας με τις ξεχωριστές μουσικές επιλογές του dj!!! Χάρη σε εσάς, μία ξεχωριστή για μας βραδιά μετατράπηκε σε αξέχαστη εμπειρία για όλους!



## Έκθεση τέχνης στο Palmie bistro στο Κεφαλάρι

Στην υπηρεσία της τέχνης και του πολιτισμού τάσσεται για ακόμα μία φορά ο Όμιλος Palmie bistro, φιλοξενώντας μία μοναδική έκθεση έργων τέχνης "ART\_OBJECTS, η Τέχνη κομμάτι της Ζωής μας στο κατάστημά του στο Κεφαλάρι.

Η έκθεση αυτή, παρουσιάζεται για πρώτη φορά στην Ελλάδα, στα πλαίσια της σταθερής διάθεσης του Ομίλου Palmie bistro να στηρίζει τα σημαντικά πολιτιστικά δρώμενα στη χώρα μας, φιλοξενώντας στο



κατάστημά του στο Κεφαλάρι, την εντυπωσιακή αυτή έκθεση τέχνης, σε συνεργασία με την εταιρεία Museum Masters!

Η έκθεση, με την επιμέλεια και την εμπειρία της Ντορίτ Μεγήρ, παρουσιάζει καθημερινά και χρηστικά αντικείμενα μέσα από μια μεγάλη συλλογή από προσωπικές δημιουργίες και αντίστοιχες συνεργασίες με επιλεγμένα Μουσεία και Καλλιτέχνες

Εκρηκτικά χρώματα, χρυσοί καμβάδες, πολυτιμα μέταλλα, καταλευκες πορσελάνες, μας εμπνεουν για να προσφέρουμε ένα διαφορετικό αλλά όμως προσιτό δώρο τις φετινές γιορτες.

Η έκθεση, η οποία θα διαρκέσει μέχρι τέλη Δεκεμβρίου, φιλοξενεί έργα υψηλής αισθητικής που είναι στην πλειοψηφία τους δουλεμένα στο χέρι και διατηρούν ατόφια την αξία τους μέσα στον χρόνο, υπηρετώντας καλλιτεχνικά πρότυπα υψηλών προδιαγραφών.

Για περισσότερο από έναν μήνα, οι λάτρεις της κλασικής αλλά και μοντέρνας τέχνης, θα έχουν την ευκαιρία να επισκεφτούν τον δημοφιλή χώρο του Palmie bistro Κεφαλαρίου και να απολαύσουν εκπληκτικά χειροποίητα έργα, στολίδια με εξαιρετικούς χρωματισμούς από φυσικές οξειδώσεις των μετάλλων, πορσελάνινα σετ για καφέ με έργα μεγάλων ζωγράφων όπως ο G.Klimt και ο V. Van Gogh, πιάτα Χριστουγεννών, Μινιατούρες από κασσίτερο και μπρούτζο, θεματικά σκάκια και Ταβλια τα οποία όλα φέρουν ως σφραγίδα εγγύησης και γνησιότητας την υπογραφή γνωστών εργαστηρίων και καλλιτεχνών.

Από την πρώτη στιγμή που δημιουργήθηκαν και λειτούργησαν, τα Palmie bistro, όχι μόνο σέβονται και στηρίζουν τις τέχνες και τον πολιτισμό, αλλά παροτρύνουν και τους πελάτες τους να κάνουν τον ίδιο, αξιοποιώντας κάθε ευκαιρία πολιτιστικής προβολής που προκύπτει αλλά και δημιουργώντας εκ νέου τις συνθήκες, ώστε, να φέρουν το κοινό τους σε άμεση επαφή με σημαντικούς καλλιτέχνες και τα εξαιρετικά έργα τους.



**1.** Ο Marketing Director του Palmie bistro, κ. Χρήστος Κουτρουλιάς, η Δρ. Αλεξία Κουτρουλιάς, η κ. Ντορίτ Μεγήρ, η κ. Αγγελίνα Μιχαηλίδου, η κ.Λιζ Φιλιππάκη

**2.** η κ. Ντορίτ Μεγήρ μαζί με φίλες

## Η Palmie gastronomy στο Super Market Forum 2014

Η Palmie gastronomy συμμετείχε στο ετήσιο Super Market Forum 2014 Συνάντηση Λιανεμπορίου –Βιομηχανίας, το οποίο έλαβε χώρα στις 29 & 30 Νοεμβρίου 2014 στο ξενοδοχείο Intercontinental.

Εκεί κορυφαία στελέχη του ομίλου Palmie bistro συναντήθηκαν για λογαριασμό της Palmie gastronomy με τους υπευθύνους των εταιρειών της βιομηχανίας παραγωγής, επεξεργασίας, συσκευασίας και εμπορίας τροφίμων και ποτών και αναζητήσαν πρακτικές, λύσεις και νέες στρατηγικές για ανάπτυξη και στήριξη των ελληνικών επιχειρήσεων προϊόντων σούπερ μάρκετ.

Μέσω του σημαντικού αυτού forum, το όνομα Palmie gastronomy ήρθε σε επαφή με κορυφαία στελέχη και επιχειρηματίες του κλάδου, ενισχύοντας κι άλλο τη δύναμή του και μεγιστοποιώντας μ' αυτόν τον τρόπο τα οφέλη του από τη συμμετοχή στην διήμερη αυτή πρωτοβουλία. Εν μέσω των δύσκολων ημερών που διανύει η ελληνική επιχειρηματικότητα σήμερα, αλλά και ανταποκρινόμενοι στο διαρκώς αυξανόμενο ενδιαφέρον σύναψης εμπορικών συνεργασιών, η Β&Β Εκδοτική Διαφημιστική και το ελληνικό περιοδικό «Ο Κόσμος του Super Market», διοργάνωσαν και φέτος το Super Market Forum 2014, ενδυναμώνοντας την προβολή των επιχειρήσεων που ανήκουν στον κλάδο του λιανεμπορίου ειδών σούπερ μάρκετ και των προμηθευτών του και δίνοντας την ευκαιρία σε υγιείς και αναπτυσσόμενες μονάδες όπως η Palmie gastronomy να προβληθούν και να επιδιώξουν νέες, σημαντικές συνεργασίες.



1.



2.



3.

1. ο Executive Chef των Palmie bistro κ. Τάσος Τόλης, η Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά, ο κ. Μίλτος Καρούμπας Πρόεδρος του Chef Club, ο κ. Κώστας Γεντισαρόπουλος
2. Επίσκεψη στο περιήγητο της Palmie gastronomy του κ. Γεράσιμου Γακουμάτου Υφυπουργού Ανάπτυξης και Ανταγωνιστικότητας
3. ο Πρόεδρος των Palmie bistro κ. Γιώργος Κουτρουλιάς, η Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά, ο Marketing Director των Palmie bistro κ. Χρήστος Κουτρουλιάς

## Μεγάλος διαγωνισμός Shine 4 Ever από τα Palmie bistro!

Από 2 Νοεμβρίου έως και 10 Ιανουαρίου, τα Palmie bistro σας προσκαλούν να απολαύσετε τον καφέ σας στα καταστήματα του The Mall, Avenue και River West και να αναζητήσετε τη βιτρίνα μέσα στα καταστήματα για να δείτε τις καταπληκτικές δημιουργίες της Shine 4 Ever και να διεκδικήσετε τα υπέροχα δώρα της, στέλνοντας απλά ένα sms!



# Angelos ISNATOV

DANCE STUDIO

ΝΕΑ ΤΜΗΜΑΤΑ  
ΝΕΕΣ ΤΙΜΕΣ

**Συνεχίζοντας για 8 χρόνια γεμίζουμε τις μέρες σας με χορό.**

Με νέα προγράμματα σας δίνουμε τη δυνατότητα να συνδυάσετε το χορό με τη γυμναστική αλλά και με την χαλάρωση. Δοκιμάστε εκτός από τους latín χορούς, zumba, pilates, yoga, tae box, σύγχρονο modern αλλά και funky jazz. Χαλαρώστε με την πρωτοποριακή aerial yoga και απολαύστε τη μοναδική αυτή εμπειρία. Επιλέξτε αυτό που σας ταιριάζει και επωφεληθείτε από μοναδικές προσφορές.

**Δωρεάν** δοκιμαστικά μαθήματα για όλους  
Εγγραφές όλο το χρόνο

Έκπτωση στη μηνιαία συνδρομή για τους κατόχους κάρτας Palmie Bistro

Λεωφόρος Πεντέλης 112-114 Βριλήσσια  
Τηλ: 210-8049531, Κιν: 694 8382384  
Facebook: angelosignatov

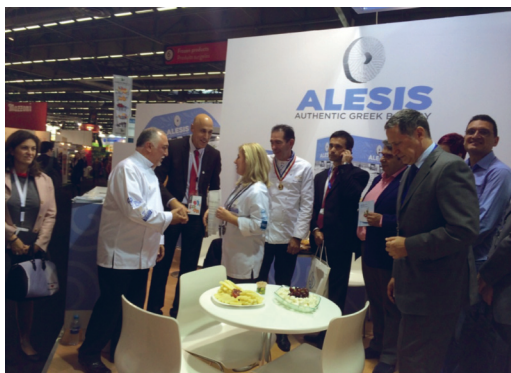
## Εγκαίνια παραρτήματος της Λέσχης Αρχιμαγείρων Ελλάδος στη Γαλλία

Στις 21 Οκτωβρίου 2014, πραγματοποιήθηκαν τα επίσημα εγκαίνια του παραρτήματος της Λέσχης Αρχιμαγείρων στη Γαλλία (France Branch Office), στην διεθνή έκθεση SIAL στο Παρίσι, στο περίπτερο της εταιρίας ALESIS - BARBA STATHIS.

Την εκδήλωση τίμησε με την παρουσία του ο Έλληνας Πρέσβης στο Παρίσι κύριος Θεόδωρος Πάσσας, ο εμπορικός ακόλουθος της πρεσβείας κύριος Δημήτριος Χαλεπίδης, ο Γάλλος πρόεδρος της Culinary Academy και Directory Executive Chef Fabrice Prochasson, ο διευθυντής εξαγωγών της ΔΕΛΤΑ κύριος Μαρούσης Ευστράτιος, πολλοί επιχειρηματίες και ο πρόεδρος της Λέσχης Αρχιμαγείρων Ελλάδος κύριος Μιλτιάδης Καρούμπας.

Σε μία σεμνή τελετή ο διευθυντής εξαγωγών κύριος Μαρούσης παρέδωσε στην υπεύθυνη του γραφείου, Chef κυρία Ντίνα Νικολάου, το επίσημο έγγραφο ορισμού της, ο πρέσβης της απένευσε το επίσημο μετάλλιο εκπροσώπησης της Λέσχης Αρχιμαγείρων Ελλάδος και όλοι της ευχήθηκαν να έχει μία σταθερή ανοδική πορεία στην προσπάθειά της παγίωσης της Ελληνικής Γαστρονομίας.

Από τη μεριά της η chef κυρία Ντίνα Νικολάου, συγκινημένη, ευχαρίστησε τον πρόεδρο κύριο Μιλτιάδη Καρούμπα για την τιμή που της έγινε από τη Λέσχη Αρχιμαγείρων Ελλάδος και υποσχέθηκε να προσπαθήσει να φανεί αντάξια της τιμής και του τίτλου της προωθώντας την ελληνική Γαστρονομία από τη μητρόπολη της Παγκόσμιας Γαστρονομίας.



## Χειμερινός κατάλογος Palmie bistro!

Ακόμα περισσότερο ελληνικό..χρώμα στον χειμερινό κατάλογο Palmie bistro! Σχεδόν ενάμιση χρόνο μετά την απόφαση του Ομίλου μας να στραφεί στην εκλεκτή παραδοσιακή ελληνική κουζίνα, παρουσιάστηκε ο νέος χειμερινός μας κατάλογος, ο οποίος δείχνει ξεκάθαρα τη διάθεσή μας να μείνουμε πιστοί στη δοκιμασμένη πρόσφατη συνταγή μας, διατηρώντας όλα τα αγαπημένα πιάτα των τελευταίων χρόνων και προσθέτοντας και νέες γεύσεις, οι οποίες ακολουθούν το ίδιο παραδοσιακό μοτίβο. Το ζουμερό "Φέτα μπέργκερ", με πάστα ελιάς και ντομάτα και τα "Μπιφτέκια σάρας με φέτα", έρχονται φέτος να συμπληρώσουν το απολαυστικό μενού μας φαγητού, γλυκών και ροφημάτων, το οποίο εξακολουθεί να συνδυάζει με ιδανικό τρόπο τις παραδοσιακές ελληνικές γεύσεις όπως το "Ελληνικό Κεφτέι" με τις πιο μοντέρνες ευρωπαϊκές συνταγές, όπως τα Λιγκουίني με Προσούτο ή το Σάντουιτς με Προσούτο.

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

ΕΔΩ ΧΤΥΠΑΕΙ Η

ALL DAY  
WINTER  
COCKTAILS  
BURGERS  
PASTA  
LOVE CLUB  
2014-15

ΤΗΣ ΠΑΡΕΑΣ!

Αποψινό 10,90 €	Συνταγή 10,00 €	Παστέλι 9,90 €	Αποψινό 9,90 €	Σταυρός 9,90 €	Αποψινό 9,90 €	Ποτό & αγγούρι 9,90 €
07:00 - 10:00	10:00	12:00	15:00	18:00	21:00	23:00

**ΣΥΝΑΓΑΣΤΕ & ΚΕΡΔΙΣΤΕ!**  
Heineken €3,80 Heineken €1,90





*Integrale*

100% ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΕΩΣ



ΝΕΕΣ Συσκευασίες  
Ολικής Αλέσεως

Ολική Απόλαυση  
Πηγή Φυτικών Ινών



## Fashion Show@Palmie bistro στο Κεφαλάρι

Στον υπέροχο και εορταστικά στολισμένο χώρο του Palmie Bistro στο Κεφαλάρι συναντήθηκαν οι άνθρωποι της μόδας το Σάββατο, 6 Δεκεμβρίου 2014, για να παρακολουθήσουν την εντυπωσιακή χειμωνιάτικη συλλογή Haris Cotton και την υπέροχη συλλογή νυφικών της Χρυσάντας Τριανταφύλλου.

Παρουσιάστρια του λαμπερού event το οποίο οργάνωσε η Fashion & Show ήταν η Νόνν Δούνια, ενώ μεγάλοι χορηγοί της επίδειξης ήταν η CANDEREL GREEN και η εταιρεία Oriflame.

Τα χτενίσματα των μοντέλων επιμελήθηκε το κομμωτήριο Κίκι, η πλαστική χειρουργική δερματολογία PS Medical ανέλαβε την περιποίησή τους, ενώ στο fashion show πλαισιώθηκε επίσης από τα κοσμήματα Φωτόπουλος, τα δερμάτινα Piele και το Opticlab.

Υπεύθυνη για την όλη διοργάνωση ήταν η Κλεοπάτρα Καμπούρη.



Ο Marketing Director των Palmie bistro κ. Χρήστος Κουτρουλιάς με μοντέλα του fashion show, η κ. Κλεοπάτρα Καμπούρη διοργανώτρια του fashion show, η κ. Νόνν Δούνια παρουσιάστρια του fashion show





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  
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

#### ΝΕΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ

Ευαγγελιστριάς, Κέντρο Αθήνας  
Φιλελλήνων, Κέντρο Αθήνας

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

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

www.palmiebistro.gr



**Η Ειρήνη  
Παπαδοπούλου  
δεν χορεύει  
με τα αστέρια.  
Είναι το αστέρι!**

Η συμμετοχή της στο φετινό Dancing With The Stars του ANTI επιβεβαίωσε απλά ότι αυτό το κορίτσι δεν ξέρει μόνο να τραγουδά αλλά να υποστηρίζει φανταστικά ό,τι κι αν δοκιμάζει.

**Πες μου λίγα λόγια για την συμμετοχή σου στο show του ANΤ1, για το πώς βλέπεις αυτή την τηλεοπτική σου εμπειρία.**

Είναι μια πάρα πολύ όμορφη εμπειρία αλλά είναι και πάρα πολύ απαιτητική. Μου άλλαξε σχεδόν όλη την καθημερινότητά μου, είναι πολύ διαφορετική η ζωή μου αυτούς τους μήνες, αλλιώς ξεκινά η μέρα μου, αλλιώς καταλήγει.

**Όλοι μας έχουμε την εντύπωση από τις εμφανίσεις σου ότι ο χορός είναι κάτι που αγαπάς, κάτι που θα έκανες με ευχαρίστηση σε όλη σου τη ζωή.**

Ισχύει. Αυτό που με σώζει είναι η θέληση να μάθω χορό. Ήθελα από μικρή και δεν είχα τότε τις ανέσεις. Οπότε το χαιρόμαι πάρα πολύ. Απλά γίνονται όλα σε χρόνο dt. Μέσα σε λίγες μέρες πρέπει να μάθεις ένα καινούριο είδος χορού, να μπεις σε ένα νέο καλούπι και το σώμα σου να συνηθιστεί σε κάτι διαφορετικό. Είμαι σε μια σχολή χορού express. Αν δεν ήμουν γυμνασμένη θα τα είχα φτύσει νομίζω.



**Το Dancing with the Stars δεν παύει να είναι ένα παιχνίδι όπου κάποιος χάνει και κάποιος κερδίζει. Σε νοιάζει αυτό; Είσαι ανταγωνιστική;**

Δεν είμαι καθόλου ανταγωνιστική. Χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν θα χαρώ αν σηκώσω την κούπα. Αντιθέτως θα χαρώ πολύ περισσότερο γιατί στη ζωή μου δεν ολοκλήρωνα τα ταξίδια μου. Απολάμβανα πάντα περισσότερο το ταξίδι παρά τον προορισμό. Το ίδιο ισχύει και τώρα. Προσπαθώ να το απολαύσω και να πάρω όσο το δυνατόν περισσότερα μαθήματα από το show. Κάθε εβδομάδα παραμονής είναι κέρδος για εμένα. Αν φτάσω στην τελική ευθεία θα είναι η πρώτη φορά που μπορεί να ολοκληρώνω κάτι όντας πωρωμένη με αυτό.



**Στο μουσικό σου ταξίδι, ποιος είναι ο προορισμός;**

Σίγουρα έχω ένα στόχο, ξέρω πού θέλω να φτάσω αλλά στο τραγούδι το ταξίδι είναι νομίζω ατελείωτο. Από άλλους συνεργάτες και πιο μεγάλα ονόματα που έχω συνομιλήσει έχω καταλάβει ότι όσο κερδίζεις πράγματα θέλεις ακόμα περισσότερα. Γίνεται "ναρκωτικό". Οπότε δεν μπορώ να σου πω ότι αν πιάσω τον τάδε στόχο θα είμαι τότε ευχαριστημένη με αυτό και δεν θα θέλω να πάω παραπέρα. Στόχος μου είναι να κάνω πράγματα στη δισκογραφία, να κάνω πράγματα πιο "χειροπιαστά", πράγματα που θα μείνουν.



**Κοιτάς online να δεις τι γράφει ο κόσμος για εσένα; Είτε είναι δημοσιογράφοι είτε απλά κάποιοι που άκουσαν τα τραγουδία σου.**

Συνήθως δεν "ψάχνομαι". Κυρίως γιατί ξέρω ότι θα στεναχωρηθώ. Είμαι πολύ ευαίσθητη και μπορεί να με στεναχωρήσει πολύ κάτι. Πάντα βέβαια υπάρχουν οι κακοπροαίρετοι που θα σου σφυρίξουν μια κακή κριτική. Πάντα φιλτράρω την πληροφορία και προσπαθώ να καταλάβω αν μια κριτική είναι με εμπάθεια ή όχι. Αν είναι μια σωστή κριτική μπορεί να λειτουργήσει υπέρ μου γιατί θα μάθω πράγματα από αυτή και θα προσπαθήσω να τα διορθώσω.

**Φαίνεσαι πολύ δυναμικό κορίτσι αλλά για κάποιο λόγο αυτό που είπες, το ότι είσαι ευαίσθητη, μπορούμε νομίζω να το ανιχνεύσουμε.**

Η δυναμικότητα που έχω τώρα χτίστηκε από την υπερβολική ευαισθησία που είχα. Είναι μια άμυνα του εαυτού μου. Λίγοι θα σεβαστούν την ευαισθησία και την αδυναμία σου. Όταν δείχνεις μια αδυναμία σου κάποιος θα πατήσει εκεί για να σε βλάψει, οπότε καλό είναι να τις κρύβεις. Έτσι λοιπόν κι εγώ βρήκα από μικρή αυτή την πατέντα και έχτισα έναν τσαμπουκά. Όποιος δεν με σέβεται, θα με φοβάται.



**Σ' αρέσει η κάμερα; Θα έκανες τηλεόραση;**

Προς το παρόν δεν έχω εξοικειωθεί και πολύ. Αν εξοικειωθώ όμως και μου φύγει η μικρή ντροπή που νιώθω για την κάμερα, αν δεις δεν την κοιτάω σχεδόν ποτέ, ίσως να μπορούσα να κάνω κάτι. Μου λένε ότι είμαι εκφραστική, ότι είμαι αυθόρμητη στην κάμερα. Κάποτε, ό,τι πρόταση ερχόταν και είχε να κάνει με μόδα, modeling και οτιδήποτε άσχετο με το τραγούδι έλεγα ότι δεν έχει σχέση με εμένα και ότι δεν θα έπρεπε να μπλέκομαι σε αυτά τα χωράφια. Πλέον είμαι πιο ανοιχτή σε άλλα πράγματα.

**Ανέφερες νωρίτερα ότι είσαι γυμνασμένη και σε ακολουθεί σχεδόν κατά κανόνα σε κάθε δημοσίευμα για εσένα, ένα σχόλιο για το σώμα σου. Σε τσαντίζει το ότι πολλοί στέκονται πολύ ή μόνο σε αυτό;**

Ξέρεις τι Χρήστο; Δεν έγινε τώρα αυτό. Ήμουν πάντα ένα γυμνασμένο κορίτσι αλλά πριν ξεκινήσω το τραγούδι δεν καταλάβαινα ότι μπορεί κάποιος να σταθεί εκεί. Όταν ξεκίνησα να τραγουδώ, σοκαριζόμουν, αναρωτιόμουν γιατί ασχολούνται τόσο πολύ με αυτό. Έλεγαν ό,τι ήθελαν, από το ότι τρώω μόνο μαρούλια μέχρι ότι κάνω ναρκωτικά. Είχα ακούσει τα πάντα. Μέσα από όλο αυτό, εγώ απλά εκτίμησα αυτό που είχα και άρχισα να το προσέχω περισσότερο.

**Προσέχεις πράγματι τη διατροφή σου;**

Προσέχω αλλά όχι με την έννοια της μανιακής. Δόξα τω θεώ έχω ευλογηθεί με έναν πάρα πολύ καλό μεταβολισμό. Τρώω τα πάντα απλά τα ισορροπώ λίγο στο κεφάλι μου. Αυτή την περίοδο βέβαια τρώω πραγματικά ό,τι θέλω. Πρέπει βασικά να τρώω για να αντέχω τις προπονήσεις και αγχώνομαι λίγο γιατί έχω πέσει 2-3 κιλά από το καλοκαίρι. Αλλά γενικά στη ζωή μου έχω ένα μέτρο σε ό,τι κάνω. Είτε είναι το φαγητό, είτε είναι το ποτό, είτε είναι οτιδήποτε.





# First

but  
not least

Join the fun,  
get your choice **first!**



[www.firstbutnotleast.com](http://www.firstbutnotleast.com)



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



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



[/1stbutnotleast](https://www.twitter.com/1stbutnotleast)

## Το Palmie bistro

### άνοιξε και στο κέντρο της Αθήνας, Ευαγγελιστρίας 3 και Ερμού!!!!

Ο νέος συνεργάτης μας Παναγιώτης Γκουγκουλίδης αποφάσισε να επενδύσει στο νέο κατάστημα Palmie bistro στο κέντρο της Αθήνας.



**Ασχολείστε με τον κλάδο της εστίασης πολλά χρόνια. Τι σας ώθησε καταρχήν να διαλέξετε τον συγκεκριμένο κλάδο;**

Θα έλεγα ότι η εστίαση και εγώ έχουμε μία σχέση «ρομαντική». Αν και οι σπουδές μου είναι εντελώς διαφορετικές, (Ηλεκτρολόγος Μηχανικός) η εστίαση, την οποία υπηρετώ από μικρός, με κέρδισε ολοκληρωτικά. Η συνεχής επαφή με τον κόσμο, καθώς και η ευχαρίστηση που βλέπω στα μάτια των πελατών, είναι η πλήρης ικανοποίηση για εμένα. Αυτό, λοιπόν, που δίνουμε στους συνανθρώπους μας, μέσα από την εστίαση, είναι η ψυχαγωγία, η χαλάρωση και η απόλαυση.

**Όμως το να κάνετε δική σας επιχείρηση είναι ένα μεγάλο βήμα. Τι σας ώθησε σ' αυτή σας την απόφαση;**

Στην ζωή τα πάντα είναι θέμα επιλογών. Μέσα στην οικονομική κρίση που μαστίζει την χώρα μας, ο τουρισμός σημειώνει νέα ρεκόρ αφίξεων. Μελετώντας αυτά τα στοιχεία, θεώρησα ότι υπάρχει η κατάλληλη ευκαιρία για να κάνω ένα νέο μεγαλύτερο βήμα στην επαγγελματική μου καριέρα.

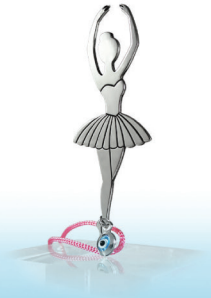
**Δεν σας αγχώνει η συνεργασία μέσω franchising;**

Το «επιχειρείν» έχει πάντα κάποιο ρίσκο. Με μία συνεργασία franchising αυτό το ρίσκο το μετριάζεις. Υπάρχει η εμπειρία της μεγαλύτερης ελληνικής εταιρείας στον καφέ και το φαγητό, της Palmie bistro, η οποία με στοχευμένο marketing, σταθερά

Ο κ. Παναγιώτης  
Γκουγκουλίδης

# shine4ever.gr

Memories that last...



Κρατήστε αυτή τη  
μοναδική στιγμή  
για πάντα!



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



Tel: 210 9964841  
[www.shine4ever.gr](http://www.shine4ever.gr)



υψηλή ποιότητα και σέρβις παρέχει όλα όσα χρειάζεται ένας νέος επιχειρηματίας για να πετύχει τους στόχους του.

#### **Γιατί τελικά επιλέξατε τα Palmie bistro;**

Όπως ήδη είπα και πριν, διότι νιώθω ασφαλή να συνεργάζομαι με την καλύτερη 100% ελληνική εταιρεία στον χώρο του καφέ καθώς και του φαγητού. Τα Palmie bistro είναι η απόλυτη επιλογή για κάθε στιγμή της ημέρας. Κάθε ώρα, κάθε μέρα, όλη μέρα...



#### **Τι σας οδήγησε στην οριστική σας απόφαση;**

Οι άνθρωποι της εταιρείας. Από τον Πρόεδρο κ. Γ. Κουτρουλιά έως και τους υπόλοιπους franchising που γνώρισα. Όλοι με αγκαλιάσανε από την πρώτη στιγμή, και βρεθήκαν στο πλευρό μου, για να με βοηθήσουν με την τεράστια εμπειρία τους. Τους νιώθω όλους σαν οικογένεια μου πραγματικά και τους ευχαριστώ!!

#### **Καθώς πλέον είστε ήδη συνεργάτης της αλυσίδας Palmie bistro κρίνετε εκ' των υστέρων ότι δικαιωθήκατε για την επιλογή σας;**

Φυσικά. Οι πρώτες μέρες συνήθως μας δείχνουν το στίγμα για την πορεία. Εμείς είμαστε αισιόδοξοι για το μέλλον βλέποντας το παρόν.

#### **Για ποιο λόγο αναλάβατε κατάστημα μέσα στο κέντρο της Αθήνας;**

Θεωρώ ότι το κέντρο της Αθήνας είναι μια καλή εμπορική τοποθεσία. Επομένως οι προοπτικές είναι το μαγαζί να γίνει το πλέον επιτυχημένο μαγαζί της εταιρείας. Η Ερμού, η οποία είναι κάθετη στην Ευαγγελιστριάς, μην ξεχνάτε ότι αποτελεί έναν από τους πιο εμπορικούς δρόμους της Ευρώπης.

#### **Ποιος είναι ο επόμενος στόχος σας;**

Ο επόμενος στόχος είναι ξεκάθαρα ένα δεύτερο κατάστημα Palmie bistro τα επόμενα χρόνια.

#### **FACTS:**

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

Royalties: 6%

Υπεύθυνη: Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά

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

τηλ: 210-7210953, fax: 210-7215056

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

# 3G UYS®

www.3guys.gr



## EXCLUSIVE STORES

Μεταμόρφωση - Λεβαδειάς 7, 210 2846440

Καλογρέζα - Κύμης 16, 210 2757318

Κορυδαλλός - Ταξιαρχών & Σερρών 41, 2104978694

Πετρούπολη - Πετρούπολεως 41, 210 2621225

...και σε επιλεγμένα καταστήματα σε όλη την Ελλάδα

scan & shop



www.3guys.gr

Μπείτε στο νέο e-shop  
& χαρείτε μοναδικές...

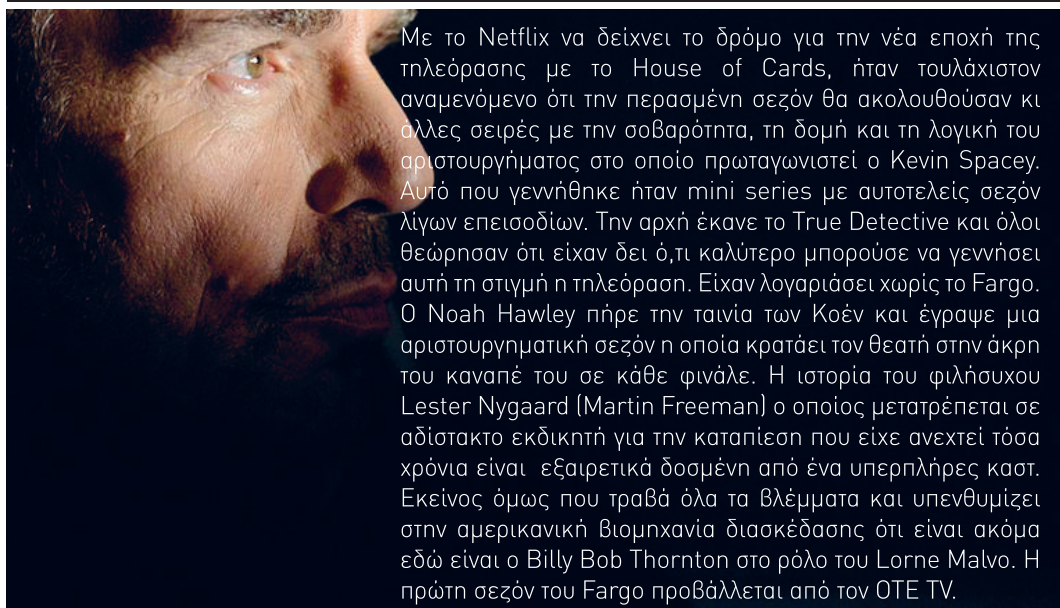
**SurPRICES**

f / 3G UYS



# Η χρονιά του Fargo

Το remake στη δημιουργία των αδερφών Κοέν ήταν κάτι παραπάνω από επιτυχημένο.



Με το Netflix να δείχνει το δρόμο για την νέα εποχή της τηλεόρασης με το House of Cards, ήταν τουλάχιστον αναμενόμενο ότι την περασμένη σεζόν θα ακολουθούσαν κι άλλες σειρές με την σοβαρότητα, τη δομή και τη λογική του αριστουργήματος στο οποίο πρωταγωνιστεί ο Kevin Spacey. Αυτό που γεννήθηκε ήταν mini series με αυτοτελείς σεζόν λίγων επεισοδίων. Την αρχή έκανε το True Detective και όλοι θεώρησαν ότι είχαν δει ό,τι καλύτερο μπορούσε να γεννήσει αυτή τη στιγμή η τηλεόραση. Είχαν λογαριάσει χωρίς το Fargo. Ο Noah Hawley πήρε την ταινία των Κοέν και έγραψε μια αριστουργηματική σεζόν η οποία κρατάει τον θεατή στην άκρη του καναπέ του σε κάθε φινάλε. Η ιστορία του φιλήσυχου Lester Nygaard (Martin Freeman) ο οποίος μετατρέπεται σε αδίστακτο εκδικητή για την καταπίεση που είχε ανεχτεί τόσα χρόνια είναι εξαιρετικά δοσμένη από ένα υπερπλήρες καστ. Εκείνος όμως που τραβά όλα τα βλέμματα και υπενθυμίζει στην αμερικανική βιομηχανία διασκέδασης ότι είναι ακόμα εδώ είναι ο Billy Bob Thornton στο ρόλο του Lorne Malvo. Η πρώτη σεζόν του Fargo προβάλλεται από τον ΟΤΕ TV.



# ΡΜΤΡ

Professional Musical  
Theatre Performance

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

Η ΠΡΩΤΗ ΣΧΟΛΗ ΜΙΟΥΖΙΚΑΛ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

- ▶ **FULL COURSE** Τμήμα επαγγελματικής φοίτησης
- ▶ **FREE COURSE** Ελεύθερα μαθήματα:
  - Χορού, Τραγουδιού, Υποκριτικής, Μιούζικαλ
- Αρχάριων και Προχωρημένων
- Για όλες τις ηλικίες
- Επιλέγοντας το πακέτο σπουδών που επιθυμείτε
- Σε νέες πλήρως εξοπλισμένες εγκαταστάσεις
- Με εξειδικευμένους καθηγητές
- Χωρίς εγγραφή

*by Sia Koskina*

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  
E-mails: [p.m.t.p.method@gmail.com](mailto:p.m.t.p.method@gmail.com) (P.M.T.P-School)  
[musical.performer@gmail.com](mailto:musical.performer@gmail.com) (P.M.T.P-Seminars)

# 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 2015**. 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 σε ορισμένες μάρκες.**

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





Όλες οι δίαιτες.  
Όλες οι διατροφές.  
Μια λέξη!

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

Φρεσκούλης®



**ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΕΥΚΟΛΟ ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΣΩΣΤΑ!**

μοιραζόμαστε στο [facebook.com/Freskoulis](https://www.facebook.com/Freskoulis)

# 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 Τζένη Μελιτά μιλά για τις μικρές καθημερινές της συνήθειες.

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

Σκέτο καφέ, γαλλικό, χειμώνα - καλοκαίρι.

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

Φυσικά και έχουν θέση. Μόνο που τα προτιμώ κυρίως όταν κάνω δίαιτα.

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

Κανονικά τρώω σαν βουβάλι. Εκτός κι αν έχω περάσει πολλούς μήνες τρώγοντας έτσι οπότε σταματώ και βάζω τον εαυτό μου σε πρόγραμμα. Προσπαθώ δηλαδή.

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

Ό,τι περιλαμβάνει πολλά λιπαρά, πολλά έψιλον, πολλά συντηρητικά. Σουβλάκια, burger, μακαρονάδες και μάλιστα σε μεγάλες ποσότητες.

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

Πάντα το τσι τσι.

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

Με σάλτσα ραγκού.

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

Σουτζουκάκια με πουρέ. Καλά που το είπες να την πάρω ένα τηλέφωνο να μου φτιάξει.

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

Να μην τρώει, να μην σκέφτεται συνέχεια το φαγητό και να βλέπει πολλές εκπομπές μαγειρικής για να χορταίνει από αυτό.

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

Το γλυκό σου το φιλί.

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

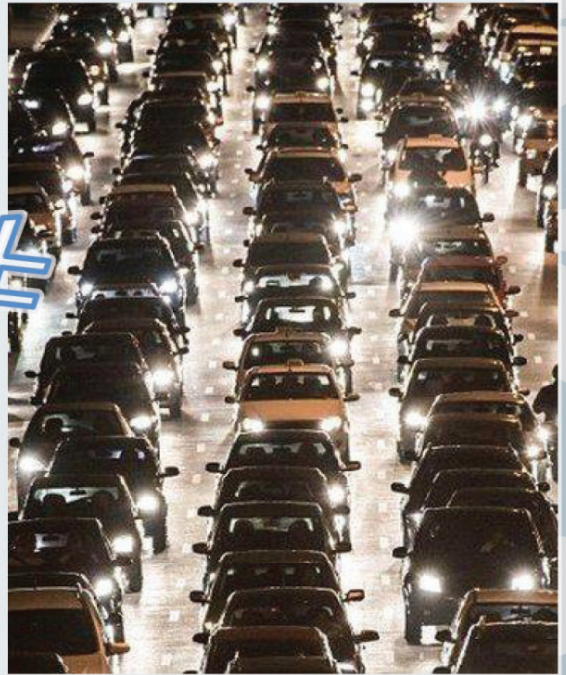
Το τρίπτυχο της επιτυχίας. Burger, πίτσα, σουβλάκι. Αν και ας πούμε σήμερα θα ήθελα poodles με κοτόπουλο teriyaki.

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

Τρώω σαν βουβάλι, μην τα ξαναλέμε.

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

Α, έχουμε χωρίσει προ πολλού. Δεν ταυριάζουμε καθόλου δυστυχώς.



ΚΑΝ' ΤΟ ΟΤΙΩΣ ΣΤΟ ΚΑΡΠΕΝΗΣΙ



ΔΗΜΟΣ ΚΑΡΠΕΝΗΣΙΟΥ  
MUNICIPALITY OF KARPENISSI  
[www.karpenissi.gr](http://www.karpenissi.gr)



## Γεύσεις & Αναμνήσεις

Κείμενο: Τάσος Τόλης,  
Executive chef των Palmie bistro

Οι δυνατές αναμνήσεις δεν σχετίζονται πάντα με μεγάλες στιγμές που μας αλλάζουν τη ζωή. Μερικές φορές –αν όχι τις περισσότερες– κρύβονται στις πιο απλές καθημερινές στιγμές του παρελθόντος μας.

Οι αναμνήσεις της παιδικής μας ηλικίας διανθίζονται από χρώματα, ήχους, γεύσεις και μυρωδιές. Είναι η κληρονομιά μας, τις κουβαλάμε μαζί μας σαν πολύτιμο απόκτημα μιας εποχής αθωότητας κι αγάπης. Ανάμεσα στις άλλες εντυπώνονται βαθιά μέσα μας σαν αναπόσπαστο κομμάτι της ύπαρξης μας οι 5 αισθήσεις μας όπως η γεύση, η όσφρηση, η όραση, η ακοή, η αφή που ξυπνάνε τις παιδικές προσδοκίες.

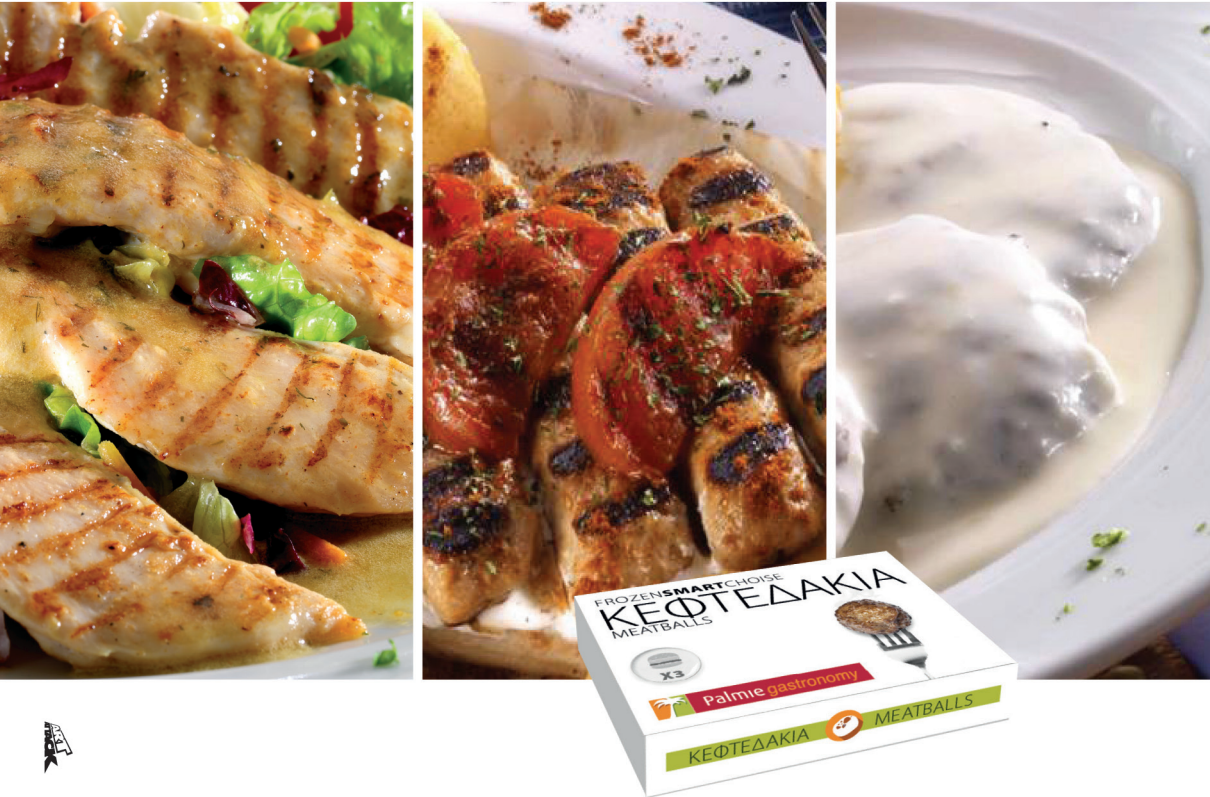
Κανείς μας δεν μπορεί να ξεχάσει τη γλύκα της ζάχαρης με λάδι, απλωμένο σε μια φέτα ψωμί, τη λαίμαργία που μας ξυπνούσε η μυρωδιά της φρεσκοψημένης πίτας, η θηγανίτα, την απαλή βελούδινη αίσθηση που άφηνε στον ουρανίσκο με μέλι. Η θύμηση μένει στην τιμωρία που έβαλε η γιαγιά όταν βουτήξαμε το χέρι στο βάζο με το γλυκό καρύδι που φύλαγε καλά κρυμμένο στον μπουφέ. Μας κρατά συντροφιά η σκέψη από τις καταπληκτικές συναντήσεις όλης της οικογένειας στο κυριακάτικο τραπέζι.

Κι ακόμα είναι οι αναμνήσεις μιας ιεροτελεστίας που ακολουθούνταν στο σερβίρισμα των εδεσμάτων αλλά ποιος δεν θυμάται...

# ΠΟΙΟΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

ΠΟΥ ΚΡΑΤΟΥΝ ΑΝΑΛΛΟΙΩΤΑ ΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΟΥΣ

## ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΟΥΝ ΧΡΟΝΟ & ΚΟΣΤΟΣ



ΦΡΕΣΚΟ-ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ IQF  
ΓΙΑ ΠΟΙΟΤΙΚΑ ΚΑΙ ΕΥΚΟΛΑ ΠΡΟΣ ΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΕΥΜΑΤΑ:  
ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ, ΚΕΜΠΑΠ ΧΟΙΡΙΝΟ, ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ, ΣΤΙΚ  
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ, ΜΠΟΥΡΕΚΙ ΜΕ ΦΕΤΑ, ΠΑΝΕ ΦΙΛΕΤΑΚΙΑ  
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ, ΚΕΦΤΕΣΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ, ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ,  
MINI BURGERS, ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΑΛΤΣΕΣ & DRESSINGS.



**Palmie** *gastronomy*

**WWW.PALMIEGASTRONOMY.GR**

ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ (ΣΤΑΘΜΟΣ ΑΓ. ΘΩΜΑ), 190 11 ΑΥΛΩΝΑ ΑΤΤΙΚΗΣ, 22950 42339 • 22950 42828



Στον ασημένιο δίσκο στρωνόταν το κεντημένο δισκόπανο, έμπαινε πάνω το κρυστάλλινο βάζο, που περιείχε το θησαυρό- το γλυκό σταφύλι, καρυδάκι ή μελιτζανάκι, που σερβίρονταν με ασημένια κουταλάκια ή πιρουνάκια σε κρυστάλλινα πιστάκια, μικρούλικά σαν παιδικά παιχνίδια. Είναι η γλύκα από συνταγές τις οποίες αντάλασσαν με ύφος Αρχιμαγείρα οι νοικοκυρές, είναι κι εκείνα τα μικρά μυστικά που άλλες έλεγαν κι άλλες έκρυβαν ζηλότυπα, για το πώς το φύλλο γίνεται πιο τραγανό.

Όλες αυτές οι αναμνήσεις ξυπνούν και ζωντανεύουν, μας κλείνουν πονηρά το μάτι και μας καλούν να τις ξαναζήσουμε. Ήρθε λοιπόν εδώ και λίγα χρόνια, ένα καινούργιο αεράκι στην Γαστρονομία της Πατρίδος μας από μικρούς παραγωγούς τροφίμων, από ανήσυχους Μάγειρους που σέβονται την παράδοση και εφαρμόζουν νέες τεχνικές με σύγχρονες αντιλήψεις, από την Λέσχη Αρχιμαγείρων Ελλάδος που έδωσε την ιδέα GReat Kouzina, και τους επενδυτές, τους επιχειρηματίες των επισιτιστικών επαγγελμάτων και τους συνεργάτες τους που υλοποιούν καθημερινά αυτό. Δηλαδή προωθούνε ταπεινά, αγνά ελληνικά προϊόντα, που έχουν μεγάλη απήχηση σε όλους τους συνδαιτυμόνες που τους επισκέπτονται με γεύσεις που αξίζουν πολλά αστέρια.

Βέβαια θα μου πείτε τώρα εδώ στην Ευρώπη αυτό γίνεται εδώ και δεκαετίες... οκ συμφωνώ αλλά εμείς τώρα αντιλαμβανόμαστε πως ό, τι πρέπει να πετύχει γίνεται πάντα με συλλογικότητα, συναίνεση και δουλειά γι' αυτό θα έχει πολύ μέλλον αυτή η προσπάθεια.

Είναι προϊόντα που με περισσή φροντίδα μαγειρεύοντάς τα κρατάμε την παράδοση, δίνοντάς μας τη δυνατότητα να δοκιμάσουμε και να χαρούμε μια μεγάλη ποικιλία από γεύσεις. Και είναι γεύσεις- αναμνήσεις, ευωδιές μιας παράδοσης, που εξακολουθεί ακμαία να δένει σαν σιρόπι γλυκό το παρελθόν με το παρόν μας.





## ΒΙΛΛΑ ΒΙΡΓΙΝΙΑ

HOTEL SPA



Στο μαγευτικό χωριό Βουτύρο, μέσα στα έλατα και την παρθένα φύση, είναι χτισμένη η Βίλλα Βιργίνια. 7 χλμ. ΝΔ του Καρπενησίου, η περιοχή έχει ανακηρυχθεί από την ΟΥΝΕΣΚΟ μια από τις πρώτες 5 περιοχές του κόσμου σε καθαριότητα περιβάλλοντος,

Το Ξενοδοχείο και ο Ξενώνας Βίλλα Βιργίνια, σε απόλυτη αρμονία με το τοπίο, προσφέρουν μια μοναδική εμπειρία διαμονής και φιλοξενίας. Απολαύστε το πρωινό σας με τοπικές παραδοσιακές γεύσεις από αγνά ολόφρεσκα σπιτικά υλικά, αχνιστό ψωμί, χειροποίητα γλυκά, φτιαγμένα με την αγάπη και τη φροντίδα της κ. Βιργίνιας.



# 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.



## ΑΓΓΟΥΡΑΚΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΚΑΤΙΚΙ

**Υλικά για 4 άτομα**

2 μέτρια αγγούρια  
1 κρεμμυδάκι φρέσκο ψιλοκομμένο  
150 γρ. κατίκι Δομοκού  
100 γρ. γιαούρτι στραγγιστό  
100 γρ. πάστα ελιάς  
100 γρ. πάστα λιαστής ντομάτας  
1 κρεμμύδι μέτριο ξηρό  
½ ματσάκι θυόσμο ψιλοκομμένο  
αλάτι & πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μπολ ανακατεύετε το τυρί με το γιαούρτι και χρησιμοποιώντας ένα πιρούνι τα δουλεύεται καλά να γίνουν μια λεία μάζα. Προσθέτετε αλάτι, πιπέρι, το φρέσκο κρεμμυδάκι και τον θυόσμο. Αδειάζετε το μείγμα σε τρία μπολ. Προσθέστε στο ένα πάστα ελιάς και στο άλλο λιαστή ντομάτα. Στη συνέχεια, ξεφλουδίζετε και κόβετε το αγγούρι στη μέση και αφαιρείτε τα σπόρια του αγγουριού με ένα κουταλάκι. Γεμίζετε τις κοιλότητες με την κρέμα του τυριού, της ελιάς και της λιαστής ντομάτας. Σερβίρετε τα αγγουράκια στολισμένα με μικρά φυλλαράκια θυόσμου, άνθη και μαϊντανό.

## ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΠΑΣΤΟΣ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ

**Υλικά για 6 άτομα**

1 κιλό μπακαλιάρος χοντρός  
2 φέτες προσούτο  
6 μικρές γαρίδες  
1 φλυτζάνι του τσαγιού λάδι  
μερικά φύλλα σέλινο  
1 μέτριο κρεμμύδι  
5 - 6 πατάτες  
1 κουτ. σούπας κορν φλάουρ  
2 αυγά  
χυμός από 3 λεμόνια  
αλάτι & πιπέρι



### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Διαλέγουμε χοντρά κομμάτια μπακαλιάρο. Τον αφήνουμε σε νερό 24 ώρες να ξαρμυρίσει καλά. Σε μια κασαρόλα βάζουμε περίπου 2 κιλά νερό, 1 φλυτζάνι λάδι, το σέλινο, το κρεμμύδι κομμένο στα τέσσερα, πιπέρι και τα αφήνουμε να βράσουν 3 - 4 λεπτά. Ρίχνουμε και τις πατάτες κομμένες στα τέσσερα και συνεχίζουμε το βράσιμο. Όταν οι πατάτες βράσουν, διαλύετε το κορν φλάουρ με λίγο χλιαρό νερό και το ρίχνετε στην κασαρόλα για να κυλώσει ο ζωμός. Αμέσως μετά προσθέτουμε τον μπακαλιάρο και το βράζουμε για 5 - 6 λεπτά μαζί με τις γαρίδες. Όταν όλα είναι έτοιμα αυγοκόβουμε τη σούπα με 2 αυγά και χυμό από 3 λεμόνια. Το σερβίρετε τυλίγοντας το φιλέτο μπακαλιάρου με προσούτο και γαρνίρετε με γαρίδες, κριτσίνια και λαχανικά.

## ΧΟΙΡΙΝΑ ΦΙΛΕΤΑΚΙΑ ΜΕ ΑΝΘΟΓΑΛΟ

### Υλικά για 4 άτομα

κιλό φιλέτο χοιρινό (κομμένο σε μερίδες των 150 γρ)  
 80 γρ. παρθένο ελαιόλαδο  
 200 γρ. ανθόγαλο  
 20 γρ. εστραγκόν ψιλοκομμένο  
 100 γρ. φρέσκο κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
 200 ml κόκκινο κρασί  
 500 γρ. ζυμό κοτόπουλο  
 120 γρμ. Βούτυρο Κερκύρας  
 ½ κ.σ. αλάτι  
 ½ κ.σ. πιπέρι



### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αλατοπιπερώνετε τα χοιρινά φιλετάκια και από τις δυο πλευρές. Βάζετε το ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά και σοτάρετε τα φιλέτα μέχρι να ροδίσουν. Προσθέστε το μισό βούτυρο και το κρεμμύδι. Στη συνέχεια, σβήνετε με το κόκκινο κρασί και ρίχνετε όλα τα μυρωδικά αφήνοντάς τα να σιγοψηθούν για 8 λεπτά. Προσθέστε το ανθόγαλο και το υπόλοιπο βούτυρο έτσι ώστε να ομογενοποιηθούν. Αφήστε τα να γλασάρουν για 2 λεπτά. Σερβίρετε με λαχανικά σοτέ και πατάτες.

## ΤΑΡΤΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

### Υλικά

2 ½ φλυτζάνια τσαγιού αλεύρι για όλες τις χρήσεις  
 1 ¼ φλυτζάνι τσαγιού κακάο άγλυκο  
 1 κ.γ αλάτι  
 2/3 φλυτζάνι τσαγιού βούτυρο (θερμοκρασία δωματίου)  
 2 ½ κουτ. σούπας άχνη ζάχαρη  
 3 κουτ. σούπας κρύο νερό

### Για τη γέμιση

1 πορτοκάλι (ξύσμα)  
 2 αυγά (ελαφρά χτυπημένα)  
 2 κουταλιές της σούπας γκραντ μαρνιέ ή κουαντρό  
 250γρ. σοκολάτα κουβερτούρα ψιλοκομμένη  
 350γρ. κρέμα γάλακτος

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κοσκινίζετε το αλεύρι, το κακάο και το αλάτι σε ένα μπολ. Ρίχνετε το βούτυρο σε κομματάκια και ανακατεύετε. Προσθέτετε τη ζάχαρη και το νερό, ζυμώνοντας παράλληλα, μέχρι να έχετε μια απαλή ζύμη. Την τυλίγετε σε μεμβράνη και την αφήνετε για 20-30 λεπτά στο ψυγείο. Την ανοίγετε με πλάστη ή τη στρώνετε σε ταρτιέρα βουτυρωμένη. Τρυπάτε με πιρούνι τη ζύμη. Την ψήνετε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 190 βαθμούς, για 18-20 λεπτά. Ζεσταίνετε τη κρέμα γάλακτος σε κατσαρόλα. Μόλις πάρει βράση την αποσύρετε και την προσθέτετε στη ψιλοκομμένη σοκολάτα. Προσθέτετε το λικέρ και ανακατεύετε μέχρι η σοκολάτα να λιώσει τελείως. Ρίχνετε τα χτυπημένα αυγά και ανακατεύετε καλά. Αδειάζετε τη κρέμα σοκολάτας στη ψημένη τάρτα. Αφήνετε να κρυώσει και γαρνίρετε με φύλλα μέντας.



# ΜΟΡΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ



Κείμενο: Κλειώ Δημητριάδου – Κλινικός Διαιτολόγος Διατροφολόγος

Όταν η επιστήμη παντρεύτηκε τη μαγειρική και τη ζαχαροπλαστική δημιουργήθηκε η μοριακή γαστρονομία. Οι συνταγές και τα πιάτα που προκύπτουν από αυτή την τάση βασίζονται σε νόμους της φυσικής και της χημείας και χρησιμοποιούν τα κοινά υλικά με διαφορετικές μεθόδους, ώστε τα πιάτα να είναι εξαιρετικά ενδιαφέροντα και συχνά να έχουν διαφορετικές μορφές και υφές από αυτά που έχουμε συνηθίσει. Οι εξειδικευμένοι σεφ παίρνουν δηλαδή, τις κλασικές γεύσεις και τις μεταφέρουν στο πιάτο με άλλο τρόπο από το συνηθισμένο, με αποτέλεσμα το μάτι να βλέπει κάτι που δεν έχει ξαναδεί, αλλά το στόμα να γεύεται κάτι γνώριμο.

Η πρώτη εμφάνιση του όρου «μοριακή γαστρονομία» εντοπίζεται το 1988 και οφείλεται στον Ούγγρο φυσικό Nickolas Kurti και στο Γάλλο χημικό Herve This. Οι δύο αυτοί επιστήμονες συγκέντρωσαν επιστήμονες και σεφ σε διάφορες συναντήσεις που οργάνωσαν στην Ιταλία, ώστε να μελετήσουν την επιστήμη που κρύβεται στις παραδοσιακές μεθόδους μαγειρικής. Ένωσαν το πάθος και το ενδιαφέρον τους για τη δημιουργία ενός εντελώς νέου επιστημονικού κλάδου, ο οποίος πραγματικά κάνει εντύπωση το πόσο καθυστέρησε να εμφανιστεί σε σχέση με το πόσα χρόνια η μαγειρική και η ζαχαροπλαστική ήταν στο προσκήνιο. Σύμφωνα μάλιστα με τον Kurti «είναι λυπηρό για τον πολιτισμό μας, ενώ μπορούμε να μετρήσουμε τη θερμοκρασία στην ατμόσφαιρα της Αφροδίτης, δε γνωρίζουμε τι συμβαίνει μέσα στα σουφλέ μας».

Μεγάλη σημασία στη μοριακή κουζίνα, εκτός από την καινοτομία, έχει και η ακρίβεια σε αυτές τις συνταγές, όπου τίποτα δε γίνεται τυχαία καθώς έχει μεγάλη σημασία ο χρόνος, η θερμοκρασία και η ποσότητα των υλικών. Όπως είναι λογικό, χημεία στο περίπου δε γίνεται και για αυτό το λόγο στα μοριακά πιάτα λαμβάνονται σημαντικά υπόψιν οι φάσεις από τις οποίες περνάει ένα τρόφιμο όταν μαγειρεύεται. Δεν υπάρχουν δηλαδή, σε καμία περίπτωση οι οδηγίες που έδιναν



Μοίρασε τη χαρά  
στο γιορτινό τραπέζι!

Coca-Cola, Coca-Cola Zero, Coca-Cola Light, Coke and the design of the Coca-Cola Contour Bottle and the Dynamic Ribbon device are registered trademarks of The Coca-Cola Company.





οι κλασικοί μάγειρες ή ακόμα και οι παραδοσιακές νοικοκυρές όπως για παράδειγμα: «να πάρει τρεις βράσεις», «θα δεις με το μάτι πόσο θα χρειαστεί» κλπ.

Οι μοριακές συνταγές διαφέρουν τόσο στο γευστικό αποτέλεσμα, όσο και στην παρουσίαση των πιάτων! Οι επιστήμονες βρήκαν πως μπορούν να σερβίρουν πιάτα σε μορφή μαλλιού της γριάς, ζεστού ζελέ, σφαίρας, σκόνης κλπ

Στην Ελλάδα διάφορα εστιατόρια έχουν εντάξει στο μενού τους πιάτα με τη λογική της μοριακής κουζίνας και μάλιστα αυτός ο κλάδος φαίνεται να έχει τόσο ενδιαφέρον που έχει αρχίσει να επεκτείνεται και στα διάφορα ποτά, με αποτέλεσμα να μπορεί κανείς να γευτεί cocktail σε μορφή ζελέ, μικρών σφαιριδίων και όχι μόνο!

Η αλήθεια είναι πως για να μπορέσει κάποιος να αναπαράγει τις μοριακές συνταγές στο σπίτι, χρειάζεται ειδικό εξοπλισμό και συχνά υλικά τα οποία είναι εξεζητημένα και αρκετά ακριβά. Αν όμως υπάρχει η διάθεση για πειραματισμό, υπάρχει η δυνατότητα μια εύκολης συνταγής για μους σοκολάτα (του Στέλιου Παρλιάρου) η οποία γίνεται με μόλις δύο υλικά: σοκολάτα και νερό. Αντίθετα με την πεποίθηση ότι αν πέσει νερό στη σοκολάτα, τότε αυτό θεωρείται ατύχημα καθώς η σοκολάτα “σφίγγει”, η συνταγή αυτή οδηγεί στη δημιουργία μιας μους!

Οδηγίες:

**ΥΛΙΚΑ:**

400 γρ. σοκολάτα

200 γρ. νερό



Βράζουμε το νερό και το ρίχνουμε πάνω από την τεμαχισμένη σοκολάτα. Ανακατεύουμε. Αφήνουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 1 ώρα. Μετά χτυπάμε στο μίξερ για 5' μέχρι να αφρατέψει.

Όλο το γλυκό μας δίνει 2000 θερμίδες, και εκτός από οικονομικό είναι νησίσσιμο και ιδιαίτερα υγιεινό. Αν λοιπόν μοιραστεί σε 10 μικρά μπολάκια τότε το έχουμε ένα γλύκισμα με μόλις 200 θερμίδες!

Μπορεί προς το παρόν, λόγω πολυπλοκότητας και κόστους, η μοριακή κουζίνα να απευθύνεται σε λίγους, αλλά οι επιστήμονες που ασχολούνται είναι σίγουροι πως σε κάποια χρόνια, αυτές οι μέθοδοι θα μεταφερθούν και σε όλα τα σπίτια. Περιμένουμε λοιπόν, τη μεταφορά της επιστήμης και στην οικιακή της χρήση!



δημητριάδου κλειώ

Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

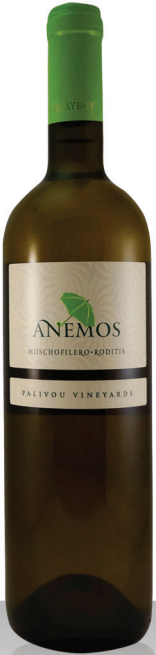
Ακροπόλεως 52, Ν. Ηράκλειο

Κ: 6977 24 93 93.

T: 210 2801324

coachmydiet.wordpress.com

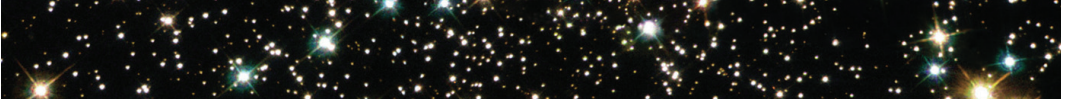
klidim@hotmail.com



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 Χειμώνα



### ΚΡΙΟΣ

Βάζεις για λίγο στην άκρη τις επιδιώξεις σε επίπεδο καριέρας και κοιτάς τον εαυτό σου σε προσωπικό επίπεδο. Επαναπροσδιορίζεις στόχους και ατενίζεις το 2015 με πολύ μεγαλύτερη αισιοδοξία. Θα χρειαστείς τη βοήθεια και την αγάπη των δικών σου ανθρώπων για να πατήσεις στα πόδια σου και να νιώσεις ασφαλής για τη χρονιά που έρχεται.



### ΤΑΥΡΟΣ

Σε αντίθεση με τους Κριούς, έχεις βάλει το κεφάλι κάτω και εργάζεσαι σκληρά, ειδικά το πρώτο δίμηνο του νέου έτους, για να επιτύχεις όσα δεν σου χάρισε από μόνο του το 2014. Κάποια σχέδια που έχεις βάλει μπροστά από το φθινόπωρο, θα τα δεις τώρα όλα να πραγματοποιούνται και εσύ να μαζεύεις τους καρπούς.



### ΔΙΔΥΜΟΙ

Αυτή η αίσθηση ηρεμίας και γαλήνης στον εργασιακό τομέα και στα όποια μικροθέματα υγείας αντιμετώπιζες ως τώρα, θα σε κάνει να επικεντρώσεις το ενδιαφέρον σου στα αισθηματικά σου και τις σχέσεις που έχεις αναπτύξει τόσο με ερωτικούς συντρόφους όσο και με το φιλικό σου περιβάλλον.



### ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Αντιμετωπίζεις κάποιες οικονομικές δυσκολίες αυτόν τον καιρό και είναι αυτές οι δυσκολίες που δεν σου επιτρέπουν να κάνεις πλάνα για το τρίμηνο που ακολουθεί. Φρόντισε να κλείσεις τις όποιες οικονομικές εκκρεμότητες και να μην ρισκάρεις με κάποιο νέο μεγάλο έξοδο. Προτίμησε να ισχυροποιήσεις τη θέση σου στη δουλειά σου.



### ΛΕΩΝ

Πρέπει να βρεις μια ισορροπία ανάμεσα στο χρόνο που περνάς στη δουλειά και το χρόνο που περνάς στο σπίτι. Η προσήλωση στην καριέρα οδηγεί σε προβλήματα και στις διαπροσωπικές σχέσεις σε μια περίοδο που το μόνο που δεν χρειάζεσαι είναι η ασάθεια στα προσωπικά σου. Βάλε προτεραιότητες προτού είναι αργά.



### ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Καλοί μήνες οι επόμενοι για εσένα. Όσο χρόνο κι αν περνάς στη δουλειά, βρίσκεις πάντα δυνάμεις για τον εαυτό σου, είτε για να γυμναστείς είτε για να ασχοληθείς με κάτι που αγαπάς. Αυτό που κάνει εντύπωση στους δικούς σου είναι ότι βγαίνεις από τον κοινωνικό σου κύκλο αναζητώντας νέες παρέες, νέες γνωριμιές.





### **ΖΥΓΟΣ**

Έχεις αναλάβει πολλές υποχρεώσεις και δεν προλαβαίνεις να τους αφήσεις όλους ευχαριστημένους. Οριοθέτησε τις δυνατότητές σου και δώσε έμφαση στις υποσχέσεις που έχεις δώσει στους δικούς σου ανθρώπους. Οι σχέσεις με τους πολύ κοντινούς σου θα δεχθούν πίεση αλλά σε μερικές εβδομάδες όλα θα επιστρέψουν σε κανονικούς ρυθμούς.



### **ΣΚΟΡΠΙΟΣ**

Είναι μια πολύ καλή ευκαιρία να ανανεώσεις λίγο εσένα και το περιβάλλον γύρω σου. Μια ανακαίνιση, κάποιες αλλαγές στην καθημερινότητά σου, θα σε ανανεώσουν και θα σου φτιάξουν τη διάθεση για καιρό. Προσπάθησε να αποφύγεις τις διενέξεις και τις διαμάχες αυτό τον καιρό. Δύσκολα θα βγεις από αυτές με θετικό πρόσημο.



### **ΤΟΞΟΤΗΣ**

Ξεκινάς τη νέα χρονιά με εμπιστοσύνη στον εαυτό σου και όσα σχεδιάζεις. Αυτή η σιγουριά θα σε βοηθήσει να κλείσεις κάποιες συμφωνίες αλλά και να κερδίσεις ανθρώπους του περιβάλλοντός σου. Είναι πολύ πιθανό, άνθρωποι που θα γνωρίσεις τώρα ερωτικά ή κοινωνικά, να μείνουν δίπλα σου για πάντα.



### **ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ**

Νιώθεις ότι δεν βρίσκεσαι στο επίκεντρο της προσοχής και ότι πολλοί γύρω θεωρούν δεδομένη την παρουσία σου. Θα επιζητήσεις την επιβεβαίωση ακόμα και από ανθρώπους που είναι δίπλα σου. Γρήγορα όμως θα ανακτήσεις τη δύναμή σου και θα απαιτήσεις τόσο στα επαγγελματικά όσο και στα προσωπικά σου, όσα τόσα χρόνια έχεις κερδίσει.



### **ΥΔΡΟΧΟΟΣ**

Διεκδικείς όσα θες ακόμα κι αν αυτό σημαίνει να έρθεις αντιμέτωπος με φίλους και συναδέλφους. Φρόντισε να βρεις εύκολα μονοπάτια για να κερδίσεις όσα αξίζεις πριν η επιμονή σου αποδειχθεί ενοχλητική. Έχει έρθει η ώρα να βάλεις μπροστά όλα εκείνα που κρατάς κρυμμένα στο πίσω μέρος του μυαλού σου περιμένοντας την ιδανική συγκυρία.



### **ΙΧΘΕΙΣ**

Έρχεσαι από μια περίοδο έντονου εκνευρισμού, χωρίς να μπορείς να προσδιορίσεις τα πραγματικά αίτια. Η ηρεμία στην υγεία σου και τα προσωπικά σου, θα σε βοηθήσουν να εντοπίσεις τη ρίζα των προβλημάτων και να τα αντιμετωπίσεις αποτελεσματικά. Όσο προχωράμε στο 2015 συσσωρεύεις δύναμη για τους μήνες που ακολουθούν.



Palmie bistro Αθήνα - Ευαγγελιστριάς

## Το δίκτυο καταστημάτων μας

### ΑΘΗΝΑ - ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΡΙΑΣ

Ευαγγελιστριάς 3  
τηλ.: 210-3225532

### ΑΘΗΝΑ - ΦΙΛΕΛΛΗΝΩΝ

Φιλελλήνων 4  
τηλ.: 210-3220921

### ΒΡΙΛΗΣΣΙΑ

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

### Εμπορικό κέντρο RIVER WEST

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

### ΙΛΙΟΝ — ESCAPE CENTER

Λεωφ. Δημοκρατίας 67  
τηλ.: 210-2383731

### ΜΑΡΟΥΣΙ — AVENUE

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

### ΜΑΡΟΥΣΙ — THE MALL ATHENS

Ανδρέα Παπανδρέου 35  
τηλ.: 210-6300069

### ΝΕΑ ΜΑΚΡΗ

Λεωφ. Ποσειδώνος 18  
τηλ.: 22940-95827

### ΠΛΑΤΕΙΑ ΒΙΚΤΩΡΙΑΣ

Πλατεία Βικτωρίας 5  
τηλ.: 210-8836592

### ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΑΡΑΒΕΛ

Ιοφώντος 29-31  
τηλ.: 210-7241356

### ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΕΦΑΛΑΡΙΟΥ

Κολοκοτρώνη 35  
τηλ.: 210-8012411

### 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

### VILLAGE PARK PENTH

Λεωφ. Θηβών 228  
τηλ.: 210-4900152

### ΠΟΛΗ ΤΩΝ ΣΚΟΠΙΩΝ

Εμπορικό Κέντρο  
Vero Center



**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

# NO LIMITS



0.0% | FULL  
ALCOHOL | TASTE