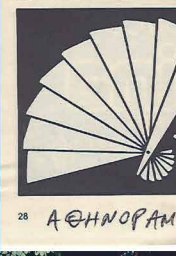
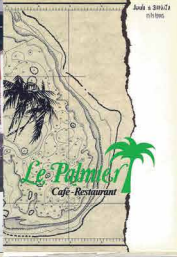




Palmie magazine

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΑΛΥΣΙΔΑΣ Palmie bistro

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2016 | ΤΕΥΧΟΣ 41
ΣΕΡΒΙΡΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ



Γιορτάζουμε τα **50** ΧΡΟΝΙΑ του Ομίλου Palmie bistro





ΖΗΣΤΕ ΤΗΝ ΠΙΟ ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ



Δρ. Αλεξία Κουτρολιά
Γενική Διευθύντρια των Palmie bistro

Πέρασαν 50 χρόνια από τότε που ο Γιώργος Κουτρουλιάς ξεκίνησε την επιχειρηματική του δραστηριότητα το 1966. Η έλευσή του στην Αθήνα ήταν το 1962, όταν η οικογένειά του, με πολύ κόπο είναι η αλήθεια, συγκέντρωσε 950 δραχμές για να έρθει στην Αθήνα. Την απόφαση αυτή την είχε πάρει πολύ πιο νωρίς ο ίδιος από ένα συγκεκριμένο περιστατικό: Έσκαβε με τη μητέρα του όλη μέρα ένα χέρσο κομμάτι γης, διαπιστώνοντας στο τέλος της ημέρας ότι ενώ είχαν βγάλει ένα βουνό από πέτρες, η καλλιεργήσιμη γη που είχαν δημιουργήσει δεν ήταν περισσότερη από 2 τ.μ. Μάλιστα είχε πει στη μάνα του: «Εδώ ο Θεός ξέχασε να ρίξει χώμα και έριξε μόνο πέτρες». Αυτό το περιστατικό στάθηκε ως αφορμή για να της ανακοινώσει ότι θα έφευγε από το χωριό. Και η μητέρα του απάντησε: «Ό,τι σε φωτίσει ο Θεός κάνει...» Η ευχή της όταν λίγο αργότερα έφυγε, ήταν: «Να επιτύχεις και να γίνεις χρήσιμος στην κοινωνία».

Στην Αθήνα δεν τον περίμενε απολύτως κανένας διότι ένας θείος του αστυνομικός που ήταν στην Αθήνα, και που λόγω της δουλειάς του είχε δει διάφορα, τον είχε παροτρύνει να τελειώσει πρώτα το στρατιωτικό του και μετά να έρθει στην Αθήνα. Έτσι, δε γνώριζε καν τον ερχομό του. Άσχετα μετά, αν στην πρώτη του δουλειά τον έβαλε ο συγκεκριμένος θείος. Όντας ένας άνθρωπος εργατικός με διορατικότητα και πολλές ικανότητες, ήθελε να καταλήξει σε μία εργασία όπου υπήρχαν προοπτικές εξέλιξης και δεν υπήρχε "ταβάνι". Σε κάθε δουλειά που πήγαινε ρωτούσε, με τρόπο βεβαίως, ποιος είναι ο επικεφαλής της δουλειάς, πόσα χρόνια είναι στη συγκεκριμένη δουλειά και πόσα χρήματα κερδίζει. Μέσα στον πρώτο χρόνο άλλαξε περισσότερα από 30 διαφορετικά επαγγέλματα μέχρι να καταλήξει στην εστίαση. Ξεκίνησε από βοηθός μάγειρα στην «Αθηναία» που ήταν ένα από τα καλύτερα «κλαμπ με Ευρωπαϊκή μουσική», όπως λέγονταν τότε, και παράλληλα ξεκίνησε την επιχειρηματική του δραστηριότητα το 1966.

Άνθρωπος ηγέτης, πάντα με ιδέες, δίκαιος και αυστηρός με τους συνεργάτες του και με τα παιδιά του, αλλά αισιόδοξος σε ό,τι κι αν συμβαίνει και έτοιμος να αντιμετωπίσει όλες τις δυσκολίες, ο Γιώργος Κουτρουλιάς παραμένει ψύχραιμος και ... σεικίνης κάνοντας μια δουλειά που ταυτόχρονα είναι και μεγάλη του αγάπη.

Η προσφορά του όλα αυτά τα χρόνια στο χώρο της εστίασης και της ψυχαγωγίας, σε θέματα καινοτομίας αλλά και σε θέματα που αφορούν γενικότερα στον κλάδο έχει υπάρξει τεράστια. Είναι ο άνθρωπος που άλλαξε τον τρόπο διασκέδασης στη χώρα μας και αυτό κράτησε από το 1980, οπότε και άνοιξε η πρώτη μεγάλη ντίσκο στην Ελλάδα, το San Lorenzo με τα πολλά ονόματα που ακολούθησαν στο συγκεκριμένο χώρο, όπως Ειρηνικός, Mercedes, Βαρελάδικο, Bora Bora, Tango, Galea, και μέχρι φέτος, το 2016, που κάνει νέα τομή με ζωντανό πρόγραμμα. Μέχρι το 1980, έννοιες όπως το face control, το clubbing και το λείζερ δεν υπήρχαν. Ήταν αδιανόητο ο σερβιτόρος να μη φοράει επίσημο ένδυμα και παπιγιόν και να είναι πιο casual ντυμένος, μιλώντας στον πελάτη στον ενικό! Ομολογουμένως, ήταν μία επανάσταση στον τρόπο διασκέδασης!!

Αλλά και πιο ακριβά εστιατόρια, όπως το Le Foyer και η Balalaika, στα οποία η ελίτ της Αθήνας σύχναζε για πάρα πολλά χρόνια, άφησαν εποχή.

Η καινοτομία, όμως, συνεχίστηκε με το πρώτο Palmie bistro! Μέχρι τότε η έννοια του καθημερινού καφέ – εστιατορίου δεν υπήρχε. Η επιλογή των Ελλήνων καταναλωτών ήταν είτε να επισκεφθούν ένα καφέ, ένα ζαχαροπλασείο, μία ταβέρνα, όπου δεν ήταν εγγυημένο πάντα ότι θα είχαν ωραία ατμόσφαιρα ή καθαρό περιβάλλον, ή ένα πιο ακριβό εστιατόριο του οποίου το σέρβις θα ήταν πάντα άψογο, με πολύ ωραία ατμόσφαιρα και καθαρό χώρο.

Αυτό λοιπόν που συνδύασε το Palmie bistro ήταν η πολύ ωραία ατμόσφαιρα, η καθαριότητα, η ποιότητα και οι προσιτές τιμές. Σήμερα, αυτό είναι κάτι που θεωρούμε δεδομένο αλλά τότε ήταν μία τεράστια επανάσταση και γι' αυτό εξάλλου η επιτυχία ήταν μεγάλη!!! Ακόμη και σήμερα, πάρα πολλά καταστήματα εστίασης βασίζονται σ' αυτό το διαχρονικό concept. Εδώ να σημειώσω, ότι τα Palmie bistro παραμένουν η μοναδική ελληνική αλυσίδα καφέ-εστιατορίων.

Όπως αναφέρθηκα στην αρχή, ο Γιώργος Κουτρουλιάς πάντοτε είχε πλάνο και στόχους στο μυαλό του. Ήδη στα εγκαίνια του Palmie bistro του Κεφαλαρίου το 1993 μιλούσε για την παραγωγική μονάδα που θα έφτιαχνε. Λίγοι άνθρωποι τότε μπορούσαν να καταλάβουν για το τι μιλούσε. Και το 2007, πράγματι το υλοποίησε, δημιουργώντας την κεντρική παραγωγική μονάδα των Palmie bistro και καθυποποιώντας τις λειτουργίες των Palmie bistro για καλύτερο έλεγχο της ποιότητας.

Σήμερα, σαν ομάδα πλέον μαζί με τον αδερφό μου (Χρήστο) και τον πατέρα μου (Γιώργο Κουτρουλιά) ξεκινάμε δύο καινούρια concept: ένα νέο κατάστημα με ψαρομεζέδες που ονομάζεται «Βάρκα» και ένα ακόμα που δεν έχει πάρει όνομα προς το παρόν και θα είναι με ελληνικό μαγειρευτό φαγητό.

Για μένα, ο Γιώργος Κουτρουλιάς, εκτός από πατέρας μου είναι και καθοδηγητής μου. Είναι πλεονέκτημα για εμένα και για τον αδερφό μου να είναι δίπλα μας και να θέλει να μας μεταλαμπαδεύσει την εμπειρία του. Δεν έχουν πολλές δευτερες γενιές αυτό το πλεονέκτημα!! Δεν προσπαθεί να κρύψει τη γνώση, τη δίνει απλόχερα, καθώς νιώθει σίγουρος για τον εαυτό του. Απλά πρέπει κάποιος να είναι έτοιμος να την αρπάξει! Και έχει τη διάθεση να το κάνει ακόμη και τώρα στα εγγόνια του...

Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά

Γενική Διευθύντρια των Palmie bistro

Εκδότης

Γιώργος Κουτρουλιάς

Διευθυντής Σύνταξης

Χρήστος Χατζηγιάννου

Γενική Διευθύντρια

Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά

Creative Director

Σάντρα Σωτηρίου

Marketing Director

Χρήστος Κουτρουλιάς

Εξωτερικοί συνεργάτες

Τάσος Τόλης, Κλειώ Δημητριάδου

Palmie Magazine

Τριμηνιαία έκδοση των Palmie bistro για την επαγγελματική εστίαση, την τουριστική εκπαίδευση και ποικίλης ύλης.

Ιοφώντος 31, 116 34 Αθήνα,
Πλατεία Κόραβελ, 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, Τ: 211 012 1994

Ιδιοκτησία ΕΙΡΗΝΗ ΚΑΦΕ-ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ ΕΠΕ

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.

Όποια κι αν είναι η περίπτωση...

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΤΡΑΠΕΖΙ;

ΡΟΜΑΝΤΙΚΟ ΔΕΙΠΝΟ;



Αξίζεις ένα μπράβο!



8 News
Τα νέα των Palmie bistro

18 INTERVIEW
Συνέντευξη στον Γιώργο Κουτρουηιά

26 ΑΦΙΕΡΩΜΑ 50 Χρόνια
Επιχειρηματικής Δραστηριότητας

32 Franchise
Επενδυτική ευκαιρία

36 Loyalty
Palmie bistro card

38 Cinema
Θραίσι Τύποι

40 TV
Game Of Thrones

42 MUSIC
Ariana Grande

44 CHEF
Το φαγητό ως αγχωτικό

48 RECIPE Από τον
executive chef των Palmie bistro

52 DIET
Φορολογία

54 Stars Τι σου επιφυλάσσουν
τα άστρα αυτό το καλοκαίρι

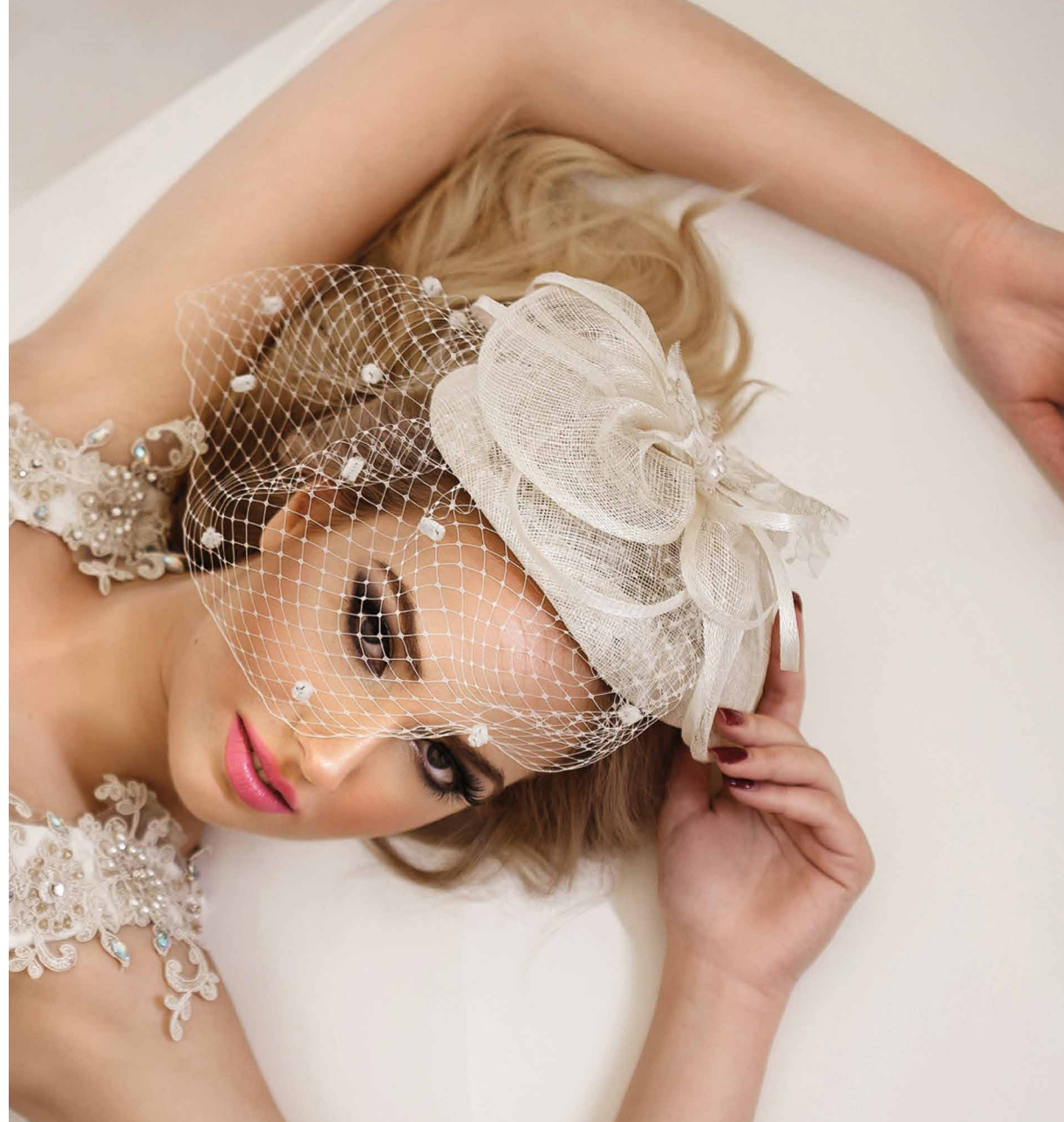
58 Network
Διευθύνσεις καταστημάτων



facebook.com/paliebistrofans



twitter.com/palmiebistro



I do! Η φράση που αλλάζει τη ζωή σας. Ο πρίγκιπας και σύντροφός σας για την υπόλοιπη ζωή σας είναι ο συμπρωταγωνιστής στο παραμύθι που γράφτηκε για εσάς τους 2 και για όσους επιθυμήσετε να φέρετε στον κόσμο. Η προετοιμασία ξεκινάει με τη μεγαλειώδη τελετή του γάμου και όπως σε κάθε εγχείρημα, οι συνεργάτες είναι αυτοί που θα εγγυηθούν το άψογο ξεκίνημα.

chrysanta
Bride line

Αβάντων 59 • Χαλκίδα • 34100 • Τ 22210 86623
facebook: *chrysanta.trantafyllou*

Τα νέα των Palmie bistro

Βράβευση των Palmie bistro στα Βραβεία Franchise 2016

Με το Customer Oriented Franchise Award βραβεύτηκαν τα Palmie bistro στη μεγάλη ελληνική γιορτή του franchising

Μία ακόμα μεγάλη διάκριση για τον Όμιλο Palmie bistro στην 8η εκδήλωση απονομής των Βραβείων Franchise την Τετάρτη 27 Ιανουαρίου 2016, στο Palmie bistro στο Κεφαλάρι!

Στην εκδήλωση, η οποία πραγματοποιήθηκε με Μέγα Χορηγό τα Palmie bistro, υπό τις αιγίδες του Εμπορικού & Βιομηχανικού Επιμελητηρίου Ελλάδος (ΕΒΕΑ) και της Εθνικής Συνομοσπονδίας Ελληνικού Εμπορίου (ΕΣΕΕ), και διοργανωτή το περιοδικό FRANCHISE BUSINESS, απενεμήθη στα Palmie bistro το βραβείο Customer Oriented Franchise.

Για 8η συνεχόμενη χρονιά, βραβεύτηκαν οι 22 εκείνες επιχειρήσεις που ξεχώρισαν τη χρονιά που μας πέρασε για τις επιδόσεις, τα αποτελέσματα καθώς και τις αναπτυξιακές πρωτοβουλίες που ανέλαβαν με επιτυχία, και ο Όμιλος Palmie bistro βρέθηκε για ακόμα μία φορά ανάμεσά τους, καταφέροντας σταθερά να αξιοποιεί την τεράστια δυναμική του franchising και να παρέχει άψογο προϊόν και άψογες υπηρεσίες, συμπιέζοντας το κόστος και προσανατολίζοντας πάντοτε την εμπορική και επικοινωνιακή του στρατηγική βάσει των δυνατοτήτων του σύγχρονου καταναλωτή.

Το παρών στην τελετή απονομής, με κεντρικό παρουσιαστή τον Σύμβουλο Marketing Θέμη Σαρανταένα έδωσε όλος ο κόσμος του franchising, και περισσότεροι από 450 συμμετέχοντες, οι οποίοι το 2015 ανέδειξαν τη δυναμική του franchising και επιβεβαίωσαν την ύπαρξη υγιούς και δημιουργικής επιχειρηματικότητας που σε πείσμα της κρίσης, καταφέρνει όχι μόνο να επιβιώνει αλλά και να αναπτύσσεται σταθερά!



1.0 Marketing Director των Palmie bistro κ. Χρήστος Κουτρουλιάς και η Γενική Διευθύντρια των Palmie bistro Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά.

2. Ο Δημήτρης Χριστούλιας, δημοσιογράφος της real news, η Γενική Διευθύντρια των Palmie bistro Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά και ο κ. Θέμης Σαρανταέννας.

3. Ο Marketing Director των Palmie bistro κ. Χρήστος Κουτρουλιάς, η Γενική Διευθύντρια των Palmie bistro Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά και ο Executive Chef των Palmie bistro κ. Τάσος Τόλης.

Η Palmie gastronomy στην 3η Food Expo 2016

Με επιτυχία ολοκληρώθηκε μία ακόμα συμμετοχή της Palmie gastronomy στη σημαντική Έκθεση Τροφίμων και Ποτών

Νέες συμφωνίες και συζητήσεις για συνεργασίες εντός και εκτός συνόρων ήταν ο απολογισμός για την Palmie gastronomy κατά τη διάρκεια της συμμετοχής της στην Food Expo Έκθεση Τροφίμων και Ποτών, που πραγματοποιήθηκε στο Εκθεσιακό Κέντρο METROPOLITAN EXPO από 19-21 Μαρτίου 2016.

Στη διάρκεια της έκθεσης, η προσέλευση των επισκεπτών στο περίπτερο της Palmie gastronomy ήταν άκρως εντυπωσιακή και υπήρξε έντονο ενδιαφέρον από μεγάλο αριθμό εν δυνάμει αγοραστών, οι οποίοι αντιλήφθηκαν τη μοναδικότητα και την εξαιρετική ποιότητα των συνταγών και των προϊόντων της παραγωγικής μονάδας της Palmie gastronomy.

Αξιοποιώντας τις νέες τεχνολογίες και τις καινοτόμες στρατηγικές προβολής της Έκθεσης διεθνώς, η Palmie gastronomy έκανε ένα ακόμα βήμα για την περαιτέρω εξάπλωση της φήμης της εντός και εκτός συνόρων, καταφέροντας να "εξαργυρώσει" με τον αποτελεσματικότερο τρόπο την πίστη της στη μεσογειακή διατροφή και τα παραδοσιακά ελληνικά προϊόντα!



Στιγμιότυπα από την παρουσία της Palmie gastronomy στην έκθεση Food Expo 2016

1. Ο Πρόεδρος του Chef's Club κ. Μίλτος Καρούμπας και ο Πρόεδρος των Palmie bistro κ. Γιώργος Κουτρουλιάς.

Συμμετοχή του Σεφ των Palmie bistro στην επιτροπή του International Taste & Quality Institute

Member of the jury "Superior Taste" Award για το σεφ μας Τάσο Τόλη

Σημαντική βράβευση του σεφ μας Τάσου Τόλη, στις Βρυξέλλες, ο οποίος πλέον ανήκει στη μεγαλύτερη ευρωπαϊκή ομάδα κριτών και διαμορφωτών γνώμης σε θέματα γεύσης. Από 17 έως 19 Απριλίου 2016, το "International Taste & Quality Institute" πραγματοποίησε δοκιμές από κριτές, οι οποίοι κάθε χρονιά επιλέγονται για την εμπειρογνώμωσή τους σε θέματα τροφίμων και ποτών, την ικανότητά τους να περιγράψουν τα γευστικά χαρακτηριστικά των προϊόντων που δοκιμάζουν και τη φυσική τους ικανότητα να προτείνουν πιθανές βελτιώσεις στα προϊόντα που αναλύονται οργανοληπτικά.



1. Ο Executive Chef των Palmie bistro κ. Τάσος Τόλης, Στιγμιότυπα από την παρουσία του Executive Chef των Palmie bistro κ. Τάσου Τόλη στις δοκιμές που πραγματοποίησε το "International Taste & Quality Institute" στις Βρυξέλλες.

Συμμετοχή των Palmie bistro στο 1ο Social Meet-Up των Mellon Angels

Η Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά συμμετείχε στην εξαιρετικά σημαντική πρωτοβουλία των Mellon Angels, η οποία δημιουργήθηκε με σκοπό την καταπολέμηση της ανεργίας και υλοποιείται μέσω του προγράμματος «Mellon Επιταχυντής Δεξιοτήτων».

Στα πλαίσια του 1ου Social Meet-Up των Mellon Angels, η ομάδα των Palmie bistro ανέλαβε να παρέχει δωρεάν εκπαίδευση σε όσους επιθυμούν να ασχοληθούν επαγγελματικά με τον επισιτισμό!



Συμμετοχή της Δρ. Αλεξίας Κουτρουλιά στη ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Μ' ένα επικοινωνιακό Learning Session συμμετείχε η Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά στη «Σχολή Επιχειρηματικότητας» (Entrepreneurship School), η οποία πραγματοποιήθηκε για πρώτη φορά στην Αθήνα από 30 Νοεμβρίου έως και 4 Δεκεμβρίου 2015, από τη μη κερδοσκοπική οργάνωση ThinkYoung, σε συνεργασία με το The Coca-Cola Foundation.

Για ένα πενήθημερο, οι συμμετέχοντες εργάστηκαν σε ομάδες των 10 ατόμων ώστε να συντάξουν το δικό τους business plan και έθεσαν τις ερωτήσεις τους απευθείας σε επιτυχημένους επιχειρηματίες από την Ελλάδα και το εξωτερικό, ανάμεσά τους και η Δρ. Κουτρουλιά, η οποία τους μίλησε για τις σύγχρονες επιχειρηματικές πρακτικές, τις απαιτήσεις της εποχής από τους νέους, επίδοξους επιχειρηματίες καθώς και όλες τις απαραίτητες προϋποθέσεις που πρέπει να πληροί κάποιος πριν αποφασίσει να ασχοληθεί ενεργά με το κομμάτι των επιχειρήσεων. Στόχος της πρωτοβουλίας ήταν να ενθαρρυνθούν νέοι επιχειρηματίες ώστε να αναπτύξουν την ιδέα τους και να την παρουσιάσουν σε πιθανούς συνεργάτες και επενδυτές, καθώς επίσης και να παρακινήσουν καταξιωμένοι επιχειρηματίες να δημιουργήσουν συνεργασίες με νέους που έχουν να προτείνουν κάτι νέο και πρωτοποριακό.

Στα πλαίσια αυτά, η Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά, ως εκπρόσωπος του Ομίλου Palmie bistro, βρέθηκε ανάμεσα σε άλλα κορυφαία στελέχη της ελληνικής επιχειρηματικής σκηνής και όλοι μαζί δούλεψαν για να βοηθήσουν τους νέους αυτούς επίδοξους επιχειρηματίες να αναπτύξουν τις κατάλληλες δεξιότητες και να κάνουν τα πρώτα τους επιχειρηματικά βήματα.

Ανακαίνιση στο Palmie bistro στο The Mall

Με ενθουσιασμό υποδέχτηκε το κοινό το νέο "πρόσωπο" του Palmie bistro στο The Mall!

Η πλήρης ανακαίνιση του καταστήματος ολοκληρώθηκε με επιτυχία, παρουσιάζοντας ένα εντελώς φρέσκο, μοντέρνο και νεανικό στυλ για το αγαπημένο hot spot των Βορείων Προαστίων. Επιδίωξη των ανθρώπων του ομίλου Palmie bistro ήταν η δημιουργία ενός σύγχρονου περιβάλλοντος με υψηλή αισθητική ποιότητα, η απομάκρυνση όλων των παλιών και δύσχρηστων κατασκευών και η μέγιστη αξιοποίηση όλων των χαρακτηριστικών και των διαστάσεων του χώρου.

Η συνταγή....πέτυχε και από τις 12 Μαρτίου η οικογένεια των Palmie bistro υπερφανεύεται για ένα ακόμα υπεσύγχρονο κατάστημα, υψηλότετων προδιαγραφών και εκπληκτικής αισθητικής.



Latte Art Events & Illy Monoarabica στα Palmie bistro

Στα πλαίσια των δυναμικών ενεργειών Μάρκετινγκ που έχει ξεκινήσει από την αρχή του έτους ο Όμιλος Palmie bistro, γιορτάζοντας τα 50 χρόνια από τη δημιουργία του, πραγματοποιήθηκαν 5 απολαυστικά events, με πρωταγωνιστή το δημοφιλή καφέ Illy!

Στις 18 Μαρτίου 2016, πραγματοποιήθηκε το event Illy Monoarabica στο πρόσφατα ανακαινισμένο Palmie bistro στο The Mall Athens, ενώ στις 31 Μαρτίου, την 1η, στις 8 και τις 15 Απριλίου πραγματοποιήθηκαν Latte Art Events by illy στα Palmie bistro Avenue, Ευαγγελιστρίας, River West και Escape Center αντίστοιχα.

Στο πρώτο event οι επισκέπτες επί δύο ώρες μπορούσαν να δοκιμάσουν μοναδικό καφέ προέλευσης Monoarabica Guatemala, ενώ σε όλα τα υπόλοιπα μπορούσαν να "χαθούν" στα αμέτρητα και πρωτότυπα σχέδια Latte Art, γευόμενοι την ίδια στιγμή τον αγαπημένο τους Illy Cafe!

Σε κάθε ενέργεια, δόθηκαν ως δώρο, μία μηχανή iperespresso illy Francis Y.I.I και μία συλλεκτική σειρά φλυτζανιών illy!

::The Mall Athens:: 18.3.16



::Avenue:: 31.3.16



::Ευαγγελιστρίας:: 1.4.16



ΝΙΚΗΤΕΣ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΩΝ illy στα Palmie bistro

THE MALL ATHENS	Δανάη Δάκα
AVENUE	Δημήτρης Σέββας
ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΡΙΑΣ	Γεώργιος Μάρκου
RIVER WEST	Δέσπω Πέτσα / Αναστάσιος Χολιδης
ESCAPE CENTER	Κωνσταντοπούλου, Αριστέα Νικητοπούλου

::River West:: 8.4.16



::Escape Center:: 15.4.16



Μεγάλος Χριστουγεννιάτικος Διαγωνισμός Palmie bistro

Tag, win and share the love! Αυτό ήταν το motto του μεγάλου χριστουγεννιάτικου διαγωνισμού των Palmie bistro, ο οποίος χάρισε 2 δωρεάν γεύματα, το καθένα για 4 άτομα!

Οι συμμετέχοντες έπρεπε να κάνουν like στη σελίδα μας, public share το post του διαγωνισμού και tag τους 3 φίλους τους, με τους οποίους θα ήθελαν να απολαύσουν ένα πλήρες γεύμα στα Palmie bistro!



ΝΙΚΗΤΕΣ
ESCAPE CENTER Σοφία Αξαιοπούλου
ΚΕΦΑΛΑΡΙ Γιώργος Αλεφαντινός

Διαγωνισμός Palmie bistro για τη Γιορτή των Ερωτευμένων!



Κάποιοι από τους νικητές

Ένα διαγωνισμό γεμάτο αγάπη πραγματοποιήσαμε μέσω της επίσημης σελίδας μας στο Facebook, χαρίζοντας σε 9 τυχερούς, ένα δείπνο για 2 άτομα, για τη γιορτή του Αγίου Βαλεντίνου!

Το μόνο που έπρεπε να κάνουν οι συμμετέχοντες ήταν like & public share το post του διαγωνισμού καθώς και tag το άτομο με το οποίο ήθελαν να περάσουν μαζί αυτή τη γιορτή!

Γιατί ποιος είπε ότι η γιορτή του Αγίου Βαλεντίνου είναι τελικά μόνο για τους ερωτευμένους;

Διαγωνισμός Palmie bistro για ένα ποδήλατο BERETTA TRX-310

Φέτος γιορτάζουμε 50 χρόνια Palmie bistro και απολαμβάνουμε την εορταστική αυτή χρονιά με πολλούς πρωτότυπους διαγωνισμούς! Ένας από αυτούς χάρισε σε μία τυχερή ένα ολοκαίνουργιο ποδήλατο BERETTA TRX-310 μέσα από κλήρωση. Και αυτός ο διαγωνισμός πραγματοποιήθηκε μέσω της σελίδας μας στο Facebook και η διαδικασία συμμετοχής σ' αυτόν προϋπέθετε οι συμμετέχοντες να κάνουν like στη σελίδα μας, public share και comment στο post του διαγωνισμού, γράφοντάς μας μια ευχή για τη χρυσή μας επέτειο!



Η νικήτρια του διαγωνισμού Ζοζεφίνα Βαλοπετροπούλου

Εντυπωσίασε το Fashion Show στα Palmie bistro στο River West & στο Avenue

Συγκεντρώνοντας τα πιο ενθουσιώδη σχόλια πραγματοποιήθηκε το fashion show του Palmie bistro στο River West, την Παρασκευή, 18 Μαρτίου 2016!

Παρουσιάστρια του event ήταν η Στέλλα Γιαμπουρά και κατά τη διάρκεια του παρουσιάστηκαν οι πιο εντυπωσιακές δημιουργίες για την εαρινή/ καλοκαιρινή σεζόν 2016!

Τη διοργάνωση του event ανέλαβε η εταιρεία διοργάνωσης εκδηλώσεων Fashion & Show και χορηγοί του ήταν οι εταιρείες: Farmona, Med Metamorfosis, Magnete Άννα Κανέλλου, Pret-a-Porter by Pournaras, Νυφικά Χριστίνα Ρενιέρη, Voy Jewellery, Sandy's, Deluxe Ilias Alexelis και Magic Step.

Στα πλαίσια των εορταστικών ενεργειών του για την επέτειο των 50 χρόνων, ο Όμιλος Palmie bistro συνεχίζει να διοργανώνει τα πιο επιτυχημένα fashion shows, έχοντας πλέον συνδέσει άρρηκτα το όνομά του, ανάμεσα σε άλλα, και με το λαμπερό χώρο της μόδας και της ομορφιάς.



Σε μία εκπληκτική εκδήλωση με φιλανθρωπικό χαρακτήρα οι θαμώνες του Palmie bistro στο Avenue είχαν την ευκαιρία να θαυμάσουν μόδα και ομορφιά. Ενημερώθηκαν για τις τάσεις της μόδας σε ρούχα, χτενίσματα και μακιγιάζ σε επίδειξη μόδας που φιλοξένησε το Palmie bistro στο εμπορικό κέντρο.

Υπέροχα μαγιό από την Triumph, παιδικά ρούχα από την Alouette και στη συνέχεια stylish προτάσεις από τα καταστήματα Celestino, Donatella και Princess. Όλες οι συλλογές συνοδεύονταν από γυαλιά ηλίου και οράσεως από τα καταστήματα See You optical studios. Την εκδήλωση "έκλεισε" ο σχεδιαστής Antonio Garandi με εξαιρετικά νυφικά. Η σχολή χορού Εν ροή πλαισίωσε το event με χορευτικά shows ξεσηκώνοντας το κοινό.

Τις κομμώσεις των μοντέλων και της γλυκύτατης παρουσιάστριας Νόνης Δούνια επιμελήθηκε η ομάδα του You hair and beauty care με ανάλαφρα καλοκαιρινά χτενίσματα που ανέδειξαν ακόμη περισσότερο τα χαρακτηριστικά των μοντέλων. Το μακιγιάζ επιμελήθηκε η σχολή ομορφιάς Eva Beauty Studies με όλα τα χρώματα της φετινής καλοκαιρινής σεζόν.

Πολύτιμη η στήριξη των μεγάλων χορηγών της εκδήλωσης που ήταν το Alikis nail bar που επιμελήθηκε τα νύχια των μοντέλων με προϊόντα Orly, τα γυμναστήρια Curves καθώς επίσης το Ananeosis Skin and Laser Specialists. Χορηγοί για το παιδί ήταν το αναπτυξιολογικό κέντρο **EEMEIS**, the **American preschool Junior Einsteins** και το **Paintballers Marousi**.

Μία υπέροχη γιορτή για τα πενήντα χρόνια του Palmie bistro. Τη διοργάνωση της εκδήλωσης είχε η Mega Events, ενώ θα πρέπει να αναφέρουμε ότι συγκεντρώθηκαν χρήματα για το σύλλογο "Ελληνική Εταιρία Προστασίας Αυτιστικών Ατόμων".



Φέτος στα Palmie bistro κάναμε "Πάσχα Μαζί"

Μία μεγάλη πασχαλινή ενέργεια πραγματοποιήσε φέτος ο Όμιλος Palmie bistro, χαρίζοντας μοναδικά δώρα στους επισκέπτες του! Καθόλη την πασχαλινή περίοδο αλλά και για δεκαπέντε μέρες μετά το τέλος των εορτών, έτρεχε προωθητική ενέργεια σε όλα τα καταστήματα Palmie bistro, η οποία κλήρωνε 1 Επίχρυσο παντατίφ αυγό, 1 Vintage αυγό κρηπιοθήκη και 1 Μίνι πίνακα «Αυγό»! Η κλήρωση πραγματοποιήθηκε στις 15/05. Τα δώρα προσέφεραν οι **shine4ever.gr**,

THE MUSEUM STORE και **MUSEUM MASTERS**.



ΟΙ ΝΙΚΗΤΕΣ

ΚΕΦΑΛΑΡΙ	ΦΙΛΟΚΤΗΤΗΣ ΒΕΙΝΟΓΛΟΥ
ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΡΙΑΣ	ΕΥΑΝΘΙΑ ΛΑΙΜΟΥ ΕΛΕΝΑ ΡΕΣ
THE MALL ATHENS	ΑΘΗΝΑ ΚΟΝΔΥΛΗ
ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΑΡΑΒΕΛ	ΗΛΙΑΝΝΑ ΠΕΣΣΑΡΗ ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ
ΠΛΑΤΕΙΑ ΒΙΚΤΟΡΙΑΣ	ΙΩΑΝΝΗΣ ΒΑΜΒΑΚΑΣ
VILLAGE PARK PENTH	ΧΡΗΣΤΟΣ ΧΑΙΔΕΜΕΝΟΣ
ESCAPE CENTER	ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΜΠΟΥΝΙΑ
RIVER WEST	ΕΙΡΗΝΗ ΜΑΝΙΓΟΤΙΣ
ΝΕΑ ΜΑΚΡΗ	ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΕΪΗΣ
AVENUE	ΑΝΤΖΕΛΑ ΔΟΥΝΗ

Επιπλέον, οι φίλοι των Palmie bistro μαζεύτηκαν στο κατάστημα της Ευαγγελιστρίας το Μεγάλο Σάββατο για λαχταριστή Μαγειρίτσα και την Κυριακή του Πάσχα για το παραδοσιακό ψητό αρνί!

Διαγωνισμός σε συνεργασία με το αθηνόγραμμα Club

5 τυχερά μέλη του αθηνόγραμμα Club κέρδισαν ένα δωρεάν γεύμα για δύο άτομα σε ένα κατάστημα Palmie bistro. Ο διαγωνισμός ίσχυε αποκλειστικά για τα μέλη του αθηνόγραμμα Club που είχαν ενεργή κάρτα την ημέρα της κλήρωσης και είχε χρονική διάρκεια από τις 10/02/2016 έως και τις 19/02/2016. Η κλήρωση πραγματοποιήθηκε στις 22/02/2016 και οι νικητές κέρδισαν ένα τραπέζι για 2 άτομα με ελεύθερη επιλογή από το μενού αξίας έως 40€!

ΟΙ ΝΙΚΗΤΕΣ

VILLAGE PARK PENTH	Αναστασία Βλαχοσπίρου
ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΡΙΑΣ	Δήμητρα Μπουκουράκη
ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΑΡΑΒΕΛ	Ασπασία Δημητριάδου
THE MALL ATHENS	Ζωή Χαρά Κωστογιάννη
ΚΕΦΑΛΑΡΙ	Άρης Λαγόπουλος

Ομαδική Έκθεση Εικαστικών στο Palmie bistro Ευαγγελιστρίας

Από 1 έως 5 Δεκεμβρίου 2015, πραγματοποιήθηκε στο Palmie bistro Ευαγγελιστρίας Ομαδική Έκθεση Εικαστικών από τον Όμιλο για την Unesco Πειραιώς & Νήσων σε συνεργασία με την Ένωση Καλλιτεχνών και Λογοτεχνών Ηλιούπολης "Το εργαστήρι"!

Το σύνολο των έργων ήταν πρωτότυπο και εντυπωσιακό και επί 5 μέρες προσέλκυσε το ενδιαφέρον μεγάλου αριθμού επισκεπτών του καταστήματός μας, οι οποίοι εξέφρασαν ιδιαίτερα ενθουσιώδη σχόλια για την ενέργεια.



Κοπή της Πρωτοχρονιάτικης πίτας του Κερκυραϊκού Συλλόγου στο Palmie bistro Ευαγγελιστρίας

Το Palmie bistro Ευαγγελιστρίας επέλεξε ο Κερκυραϊκός Σύλλογος για την κοπή της Πρωτοχρονιάτικης πίτας του, την Κυριακή 6 Μαρτίου 2016.

Η κοπή της πίτας συνοδεύτηκε από μουσική και παραδοσιακούς χορούς της Κέρκυρας, χαρίζοντας στην εκδήλωση έναν εορταστικό χαρακτήρα με χρώμα απόλυτα... ελληνικό!



**Ο Γιώργος
Κουτρουϊάς**
είναι η ζωντανή
ιστορία
του Ομίλου
Palmie bistro



Για να αντιληφθεί κανείς την 50ετή επαγγελματική πορεία του Προέδρου του Ομίλου Palmie bistro, θα πρέπει να έχει την τύχη να τον συναντήσει κάποια στιγμή σε ένα από τα τραπέζια του καταστήματος Palmie bistro στην Πλατεία Κάραβελ και να τον ακούσει να μιλά για κάποια από τις περιόδους της ζωής του. Εγώ είχα την τιμή να μου μιλήσει για όλη του την πορεία στο χώρο της εστίασης και όχι μόνο. Από τότε που έφυγε νεαρός από την Ευρυτανία, παίρνοντας λίγο αργότερα και την οικογένειά του μαζί, μέχρι το παρόν. Ένα παρόν που σίγουρα δεν οραματιζόταν τη δεκαετία του '60 όταν αναζητούσε την πρώτη του δουλειά στην Αθήνα.





Μου μιλά για τα πρώτα του χρόνια στην Αθήνα με φοβερή αυτοπεποίθηση. Σε μία οικογένεια τεσσάρων αδερφών, καθότι μεγαλύτερος, ένιωθε το χρέος να μοχθήσει όχι μόνο για τον ίδιο αλλά και για τους γονείς και τα αδέρφια του. "Είμαι πάτερ φαμίλιας από τα 12". Πριν πάει στρατιώτης το 1967, φρόντισε να αφήσει τις πρώτες επιχειρήσεις, κάποια κυλικεία σε κινηματογράφους, στην οικογένεια. Αν δεις πώς λειτουργεί ο Όμιλος Palmie bistro, πώς αυτός ο άνθρωπος έχει μεταλαμπαδεύσει τη γνώση στα δύο παιδιά του, την Αλεξία και το Χρήστο, θα αντιληφθείς ότι για το Γιώργο Κουτρουλιά η οικογένεια έπαιζε πάντα τον πρώτο ρόλο. Στηρίζεται από αυτήν και τη στηρίζει. Αλλά εδώ οικογένεια θεωρεί όλους τους εργαζόμενους και τους συνεργάτες του στον Όμιλο. Έτσι, στην κρίση τη σημερινή, σε κανένα εργαζόμενο στον Όμιλο δεν οφείλει ούτε ένα ευρώ και οι υποχρεώσεις του Ομίλου προς αυτούς διεκπεραιώνονται στην ώρα τους.

Η ιστορία αυτή των 50 χρόνων είναι μία ιστορία γεμάτη όμορφες αφηγήσεις, ανυπολόγιστο κόπο αλλά και τεράστιες επιτυχίες στην Αθηναϊκή εστίαση και ψυχαγωγία. Είναι πάντα συναρπαστικό να γνωρίζεις την ιστορία ενός ανθρώπου που έχει δουλέψει τόσο πολύ αλλά η συγκεκριμένη ιστορία θα μπορούσε πολύ εύκολα να είναι το σενάριο μιας ταινίας. Μίας βιογραφικής ταινίας που θα περιέγραφε όχι μόνο τη δική του τη ζωή αλλά θα αναπαριστούσε τη σύγχρονη ιστορία της εστίασης και της ψυχαγωγίας της Ελλάδας.

Την πρώτη του χρονιά στην Αθήνα άλλαξε περί τα 30 επαγγέλματα. Η πρώτη του δουλειά ήταν σε ένα ζαχαροπλαστείο που λεγόταν «Ζαχαροπλαστείο του Καρρά». Και εκείνο το ζαχαροπλαστείο έμελλε να είναι η γραμμή εκκίνησης μίας τόσο επιτυχημένης επαγγελματικής πορείας. Ο Γιώργος Κουτρουλιάς άλλαζε πολύ συχνά δουλειές, βιαζόταν να μάθει περισσότερα, να βρει εκείνες τις δουλειές που θα τον βοηθούσαν να ανελιχθεί.

Σε όλες του τις ιστορίες από τα πρώτα χρόνια στην Αθήνα, υπάρχει μία κοινή συνισταμένη. Όλοι οι ιδιοκτήτες καταστημάτων για τους οποίους δούλευε, τον εμπιστεύονταν πολύ γρήγορα, να διαχειρίζεται τα καταστήματα, να ηγείται ομάδων, να βγαίνει μπροστά. Κάτι που ο ίδιος δεν μπορούσε εύκολα να αντιληφθεί τα πρώτα χρόνια. Μία ξεχωριστή ποιότητα ανθρώπου και επαγγελματία που τον βοήθησε αναμφίβολα πολύ στο να χτίσει το οικοδόμημα του σήμερα. Ποια ήταν η αγαπημένη του ερώτηση στον «παλαιότερο» σε κάθε δουλειά; Να ρωτά πόσα χρήματα κέρδιζε κάποιος ο οποίος είχε περάσει χρόνια σε αυτό το επάγγελμα. Να μάθει ποιο ήταν το ταβάνι σε κάθε επάγγελμα.

Ειρωνικά σχεδόν, μικρός έλεγε ότι δεν υπήρχε περίπτωση ποτέ να ασχοληθεί με την κουζίνα. Οι συνθήκες εργασίας της εποχής, με το κάρβουνο στην κουζίνα, τον έκαναν να μη θέλει να εργαστεί σε κουζίνα. Μία πρόταση όμως για να εργαστεί στη σύγχρονη κουζίνα στην «Αθηναία» άλλαξε την γνώμη του και φυσικά την πορεία του. Στο συγκεκριμένο κατάσταση εκτός από σεφ ήταν και μέτοχος στην εταιρεία. Ήταν αυτή η κουζίνα με τα 25 άτομα προσωπικό που έμελλε να είναι η αφετηρία για το μάγειρα Γιώργο Κουτρουλιά. Μου μιλά σχεδόν με νοσταλγία για αυτά τα χρόνια. Για το παστίτσιο του που έγινε διάσημο στο Βασιλικό περίπτερο του ιπποδρόμου στο Φάληρο, την πρόταση να γίνει σεφ της Αθηναίας σε ηλικία μόλις 23 ετών αλλά και για την απόφαση να μην μείνει σεφ στην Αθηναία αλλά να δοκιμάσει την τύχη του. Από τον Όμιλο της Βουλιαγμένης, στα χρόνια στις 9 Μούσες που ήταν καταλυτικά για την πορεία του. Στις 9 Μούσες τόσο στο κέντρο της Αθήνας όσο και στον Αστέρα της Βουλιαγμένης, ο Γιώργος Κουτρουλιάς έκανε το ουσιαστικό βήμα για τη συνέχεια. Το 1976 διαβάζει μία έρευνα για τις αμοιβές των σεφ στα ξενοδοχεία της Αθήνας και αντιλαμβάνεται ότι με το δικό του μισθό αλλά και τα κέρδη από τα ποσοστά του σαν μέτοχος στις 9 Μούσες, όχι έχει απλά ξεπεράσει το ταβάνι, αλλά το έχει σπάσει. Η συνειδητοποίηση αυτή τον κάνει να πάψει να έχει το διπλό ρόλο του επιχειρηματία- συντάιρου και σεφ και να ανοίξει το δικό του μαγαζί, εδώ στην Πλατεία Κάραβελ, απέναντι από εκεί που βρίσκεται τώρα το Palmie bistro. Το νέο αυτό μαγαζί λέγεται Le Foyer.

Αυτό το αποφασιστικό βήμα φέρνει και τα επόμενα. Το 1979 κατορθώνει να πάρει από τον ΕΟΤ σε διαγωνισμό το χώρο του Ειρηνικού, στην παραλία της Βούλας. Παρά τις δυσκολίες της πρώτης χρονιάς, όπως πιθανότατα γνωρίζετε, αυτός ο χώρος σηματοδότησε και σηματοδοτεί όλη τη ζωή της παραλιακής. Από το Le Grand Foyer στο San Lorenzo, το Prison, το Bora-Bora, το Mercedes, το Empire, το Βυθό, το Must, το Βαρελάδικο, το Prime, το Tango, το ENVY, το Destijl, το Galea, το Bocca, το Guzel, το Room και το Dekko, στον χώρο αυτό φιλοξενήθηκαν μερικές από τις μεγαλύτερες επιχειρήσεις της Αθηναϊκής νύχτας τα τελευταία 37 χρόνια, μέχρι και σήμερα.





Επιστρέφοντας στη δεκαετία του '80 όμως, ο Γιώργος Κουτρουλιάς, αποφάσισε να χτίσει ένα άλλο οικοδόμημα στο χώρο της εστίασης. Πολύπειρος πλέον από τις επιχειρήσεις και απαντώντας στις απαιτήσεις των πελατών που άλλαξαν συνεχώς, αποφασίζει να φτιάξει ένα μαγαζί το οποίο θα σερβίρει όλη την ημέρα, κάτι που τότε δε συνηθιζόταν. Οι υποδομές στην κουζίνα ήταν πρωτόγνωρες, το νέο τότε μαγαζί, αυτό που στέκει ακόμα στο 29 της οδού Ιοφώντος, ήταν ένα πρότυπο λειτουργίας. Το μοντέλο πάνω στο οποίο δημιουργήθηκαν και τα υπόλοιπα καταστήματα Palmie bistro, όταν πια υιοθετήθηκε και στην Ελλάδα η λογική του franchise, και που σήμερα τα περισσότερα all day καταστήματα λειτουργούν με τη λογική του πρώτου Palmie bistro.

Μέσα σε αυτή την αφήγηση των 50 ετών, συναντάς μεγάλες προσωπικότητες, ανέκδοτες ιστορίες από τον κάθε έναν από αυτούς που συνάντησε ο Γιώργος Κουτρουλιάς στην πορεία του. Από τον Αριστοτέλη Ωνάση και τον Πρίγκιπα Κάρολο του Μονακό, μέχρι τον Ζισκάρ ντ' Εστέν στην πρώτη επίσκεψή του στην Ελλάδα μετά την μεταπολίτευση και όλους εκείνους που σηματοδότησαν όχι μόνο την ελληνική πολιτική σκηνή, όχι μόνο επιχειρηματίες αλλά και όλη την αφρόκρεμα της Αθηναϊκής εστίασης και διασκέδασης. Τα πιο σημαντικά όμως πρόσωπα αυτής της πορείας, ήταν η οικογένειά του. Η σύζυγός του Ελένη αλλά και τα δύο του παιδιά, η Αλεξία και ο Χρήστος, οι οποίοι γράφουν ήδη αρκετά χρόνια τώρα τη δική τους ιστορία στο χώρο, στο πλευρό του πατέρα τους.

Ο Γιώργος Κουτρουλιάς δεν είναι απλά η ζωντανή ιστορία του Ομίλου Palmie bistro. Είναι ένας πρωτοπόρος στον χώρο της εστίασης, ένας πολύ εργατικός άνθρωπος, ένας άριστος οικογενειάρχης.

Μου μιλήσατε προηγουμένως για την φιλοσοφία που τότε στην δεκαετία του 80 προσπαθήσατε να ακολουθήσετε για το μενού. Έχει αλλάξει από τότε;

Η φιλοσοφία στο μενού μας δεν έχει αλλάξει από την πρώτη μέρα. Η φιλοσοφία μας είναι να μπορεί ο πελάτης να περάσει όποια στιγμή της ημέρας του θέλει, ασχέτως ηλικίας.

Από τις άλλες επιχειρήσεις που δημιουργήθηκαν παράλληλα με την αλυσίδα των Palmie bistro ή και νωρίτερα, ποια είναι εκείνη που έχετε περισσότερο στην καρδιά σας;

Είμαι σαν έναν γονιό που δεν μπορεί να ξεχωρίσει τα παιδιά του. Αγαπώ τη δουλειά μου σαν δουλειά, δεν έχω κάνει κάτι διαφορετικό, δεν ασχολήθηκα σε άλλο κλάδο, είμαι αφοσιωμένος στην εστίαση και την εξυπηρέτηση πελατών.

Γνωρίζω ότι ο Όμιλος Palmie bistro βοηθά τους ανθρώπους του να εξελιχθούν και ότι αποτελεί σε κάθε εποχή έναν πιονέρο για την εστίαση και την ψυχαγωγία. Είναι αυτό χαρακτηριστικό της δικής σας σκέψης για την εστίαση, το να εκπαιδεύετε τους ανθρώπους σας;

Δεινοπαθήσαμε για να φτιάξουμε τα πρώτα μας στελέχη. Δεν βγάζει καμιά σχολή διευθυντές εστιατορίων. Τα στελέχη μας τα εκπαιδεύσαμε ένα-ένα εμείς, γι' αυτό ήρθε αργότερα και η ανάγκη για τη Σχολή. Παλαιότερα επαναλαμβανόταν μία φράση στη Βουλή «δε θα γίνουμε γκαρσόνια της Ευρώπης» κι εγώ τότε ρωτούσα «γιατί είναι καλύτερος ο βιομηχανικός εργάτης στα ορυχεία του Βελγίου ή στις αυτοκινητοβιομηχανίες της Γερμανίας;» Πολλοί μιλούσαν απαξιωτικά για το επάγγελμα αλλά εγώ πίστευα στην εστίαση και στην εκπαίδευση των ανθρώπων στην εστίαση.

Δεν είναι μια εύκολη δουλειά όμως, σωστά;

Είναι μια δύσκολη και ψυχοφθόρα δουλειά, μία δουλειά χωρίς ωράριο και αργίες, μία δουλειά η οποία απαιτεί όχι μόνο ψυχικές αντοχές αλλά και αγάπη για την ίδια τη δουλειά. Αυτός είναι ο λόγος που αποφασίσαμε να είμαστε ενεργοί στο εκπαιδευτικό κομμάτι, εκπαιδεύσαμε και εξακολουθούμε να εκπαιδεύουμε τους ανθρώπους μας.



Πέρα από την εκπαίδευση των ανθρώπων σας, παρατηρώ σχέσεις εμπιστοσύνης και με εκείνους που επιλέγουν τη λογική του franchise και μπαίνουν στην "οικογένεια" των Palmie bistro.

Προσπαθούμε να επιλέξουμε στο μέτρο του δυνατού τον κάθε μελλοντικό μας συνεργάτη. Ο στόχος μας είναι να τους λέμε την αλήθεια, ξεκινώντας από τα δύσκολα. Αν κάποιος σκέφτεται, βλέποντας ένα γεμάτο μαγαζί ότι αυτός «κονομάει», οφείλει να το ξεχάσει γιατί υπό προϋποθέσεις και μόνο μπορεί να κερδίζει χρήματα. Πολλοί παρασύρονται από τα μετρητά στο χέρι στο τέλος της ημέρας. Αν δεν καταλάβει ο καθένας ότι πρέπει να διαχειριστεί τις υποχρεώσεις του, δεν θα πετύχει. Τους εκπαιδεύουμε στο να διοικούν την επιχείρηση αλλά τους συμβουλεύουμε και τους εκπαιδεύουμε και για τη συνέχεια, για τη δική τους πορεία και τις δυσκολίες που θα ακολουθήσουν.

Τι είναι αυτό που χαρίζει τη διαχρονικότητα και τη βιωσιμότητα στις επιχειρήσεις;

Η συνέπεια και ο σεβασμός προς τον πελάτη. Δεν μπορεί να μη σέβασαι τον πελάτη σου, δεν μπορείς να τον υπολογίζεις σύμφωνα με τα χρήματα που αφήνει. Εμείς αναπτύσσουμε σχέσεις με τους πελάτες μας, διαχρονικές σχέσεις. Υπάρχουν πελάτες μας εδώ στην Ιοφώντος που χαιρετιόμαστε καθημερινά, είναι άνθρωποι που είναι εδώ πρωί – μεσημέρι – βράδυ και όταν θα φύγουν για διακοπές, θα περάσουν να σε χαιρετήσουν. Δεν μπορείς να θεωρείς δεδομένο κανέναν πελάτη. Ο καλύτερος πελάτης είναι ο παλιός μας πελάτης. Έχω μια μακρά πορεία στον χώρο, τώρα είμαι Πρόεδρος της Ένωσης Εστιάτορων και παρατηρώ ότι ελάχιστοι κάνουν επιχειρηματικό σχέδιο, ελάχιστοι κάνουν business plan. Οι περισσότερες εταιρείες στην εστίαση στήνονται με πρόχειρο τρόπο. Και γι' αυτό εξαφανίζονται μέσα σε λίγα χρόνια.



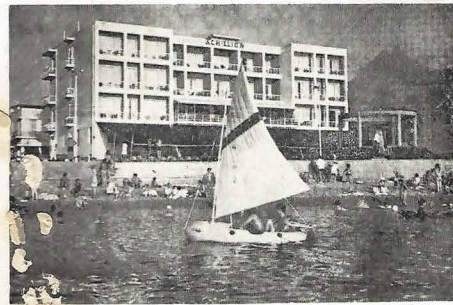
Στην αφήγησή σας για τα 50 χρόνια, μου μιλήσατε για κάτι ιδιαίτερο που έβλεπαν οι τότε εργοδότες σας σε εσάς. Κάτι αντίστοιχο βλέπετε κι εσείς στα παιδιά σας, την Αλεξία και τον Χρήστο;

Εδώ η κρίση μου είναι καθαρά υποκειμενική. Τα παιδιά μου επέλεξαν να ακολουθήσουν τη δουλειά αυτή, παρότι σπούδασαν στο εξωτερικό, ο Χρήστος στην Αμερική και η Αλεξία στην Αγγλία. Ήταν επιλογή τους. Εγώ τους προέτρεψα να κάνουν τη δουλειά που τους αρέσει. Μου άρεσε βέβαια που επέλεξαν να κάνουν αυτή τη δουλειά, σήμερα όμως έχει τεράστιες δυσκολίες. Και ό,τι ισχύει για όλους τους άλλους, ισχύει και για τα παιδιά μου. 'Αν δε μάθετε καλά τη δουλειά, δεν μπορείτε να κυβερνήσετε το καράβι'. Η ιστορία η δική μου στο χώρο, δεν εξαργυρώνεται, απλά τους βοηθάει στο να γίνουν καλύτεροι.

Ποια είναι η σκέψη σας για την εξέλιξη του Ομίλου;

Άσχετα του τι λέγεται αυτή τη στιγμή, η οικονομία της χώρας εκτιμώ ότι έχει πιάσει πάτο και δειά δειά θα αρχίσει η ανάπτυξη. Εμείς ήδη κάνουμε κάποιες κινήσεις βάσει εκτιμήσεων και ενστίκτου. Έχουμε δρομολογήσει το να ανοίξουμε όλο το συγκρότημα στη Βούλα, κάνουμε κάποιες ανακαινίσεις στα καταστήματα και δημιουργούμε ένα νέο concept στην Ιοφώντος 31 που θα έχει σχέση με ψάρι και θα ονομάζεται 'Βάρκα', καθώς και ένα δεύτερο concept με μαγειρευτό φαγητό. Στη χώρα μας, όλοι περιμένουν αλλά κανείς δεν κάνει τίποτα. Εμείς μιλάμε με πράξεις.





EL. A. T. OPION "ACHILLION," ΛΟΥΤΡΑΚΙ - ΤΗΛ. 07441.271 RESTAURANT "ACHILLION," ΛΟΥΤΡΑΚΙ - ΤΗΛ. 07441.271



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ... ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ...



Φιλετάκια και πουρές για τον κύριο Πρόεδρο... Ο Κ. Κορωναίος στο Foyer...



Τηλέφωνο 21-2119375... Ο Όθος ο κόσμος στο "Foyer"...

KOUTROULIAS le foyer RESTAURANT COCKTAIL MUSIC ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

CLUBS

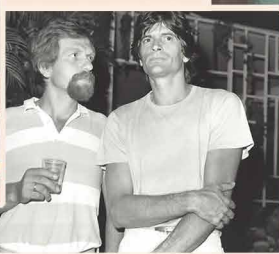


ΑΘΗΝΟΡΜΗ 30 ΕΙΣΟ Τετάρτη 2023

Συναιυίες της Γκλόρια Γκαίηγορ



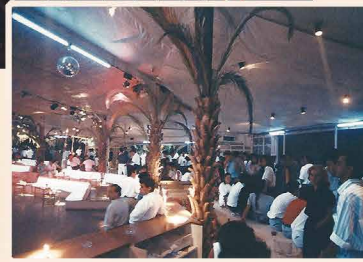
Το μοντέρνο συγκρότημα Φάνταζι στο Σάν Λορέντζο... Η ΕΡΕΥΝΑ...



ΤΡΕΠΩΝ ΟΙ ΛΟΓΟΣ



Οι διεθνείς χόρευαν και στον ρυθμό της ντίσκο



MILK SORTS ULTRA LIFE CLUB WEEKEND

Ballet

στην προσπάθεια να αναδείξει τη νέα γενιά χορευτών και να τους δώσει την ευκαιρία να εργαστούν σε ένα από τα καλύτερα θέατρα της Αθήνας, η Φιλαρμονική του κράτους έχει επιλέξει να φιλοξενήσει στο θέατρο το «Μουσικό Βαλέριου».

στην προσπάθεια να αναδείξει τη νέα γενιά χορευτών και να τους δώσει την ευκαιρία να εργαστούν σε ένα από τα καλύτερα θέατρα της Αθήνας, η Φιλαρμονική του κράτους έχει επιλέξει να φιλοξενήσει στο θέατρο το «Μουσικό Βαλέριου».

12 ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΤΥΠΟΥ Τετάρτη & Δευτέρα 1992

ΚΟΚΚΕΛΙΑ

Είχαν ξεκάσει τα... πουνέτι τους!

Είχαν ξεκάσει τα... πουνέτι τους!

Είχαν ξεκάσει τα... πουνέτι τους!

Ο Valentino πήγε "Must"

Ο Valentino πήγε "Must"

Ο Valentino πήγε "Must"

CLUBBING

Tango

Com' Back

CLUBBING

Tango

Com' Back

Down Town & H20

nightlife

Down Town & H20

nightlife

ΤΕΥΧΗΛΙΑ ΠΑLMIER BISTROT

η πιο φιλόξενη γωνιά στο καρτέι του καράβι

η πιο φιλόξενη γωνιά στο καρτέι του καράβι

η πιο φιλόξενη γωνιά στο καρτέι του καράβι

Φεστιβάλ Γαστρονομίας

Φεστιβάλ Γαστρονομίας

Φεστιβάλ Γαστρονομίας

Αθήναις

Αθήναις

Αθήναις

Πανατζεί... και βασιλεύει

Πανατζεί... και βασιλεύει

Πανατζεί... και βασιλεύει

ΒΑΡΕΛΑΚΙ

ΒΑΡΕΛΑΚΙ

ΒΑΡΕΛΑΚΙ

De Stijl

De Stijl

De Stijl

δροσιές

δροσιές

δροσιές

HOOK stories

HOOK stories

HOOK stories

Palmer's BISTROT

Palmer's BISTROT

Palmer's BISTROT

Της... χιλιετηρίδας το κέφι!

Της... χιλιετηρίδας το κέφι!

Της... χιλιετηρίδας το κέφι!

ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ

ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ

ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ

ΠΗΓΑΜΟ ΣΤΟ DREAM CITY

ΠΗΓΑΜΟ ΣΤΟ DREAM CITY

ΠΗΓΑΜΟ ΣΤΟ DREAM CITY

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟΣ ΑΕΡΑΣ ΣΤΟ «GUESS»

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟΣ ΑΕΡΑΣ ΣΤΟ «GUESS»

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟΣ ΑΕΡΑΣ ΣΤΟ «GUESS»

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 100000 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.

Ο Όμιλός μας έχει αποκτήσει πολύτιμη εμπειρία 50 χρόνων 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 τη σταθερότητα των προϊόντων μας μέσω της πρότυπης μονάδας παραγωγής και τροφοδοσίας, της Palmie gastronomy. Η Palmie gastronomy βρίσκεται στον Αυλώνα Αττικής.



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

The Mall Athens, Μαρούσι

Village Park, Ρέντη

Νέα Μάκρη

Avenue, Μαρούσι

Πόρτο Ράφτη

Vero Center, πόλη των Σκοπίων

Εμπ. Κέντρο McArthur Glen, Σπάτα

Εμπ. Κέντρο River West, Κηφισός

Ευαγγελιστριάς, Κέντρο Αθήνας

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ FRANCHISE: Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά
τηλ. 2107210953 - email: info@palmiebistro.gr - alexiakoutroulia@palmiebistro.gr

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 το 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 200.000 ευρώ

Υπεύθυνη: Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά

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

τηλ: 210-7210953, fax: 210-7215056

www.palmiebistro.gr

frenchy DE Douwe Egberts

Η ΑΠΟΛΑΥΣΗ
ΠΟΥ ΕΛΕΙΠΕ ΑΠΟ ΤΟ
ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ!

Ο ΠΑΓΩΜΕΝΟΣ
ΓΑΔΔΙΚΟΣ
ΚΑΦΕΣ

facebook.com/frenchygreece

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 2016. 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.



MOD'S HAIR 20% έκπτωση

Αγ. Μελετίου, Ψυρρή, Ν. Ιωνία, Μαρούσι, Ν.Ερυθραία, Σπάτα, Δάφνη, Κρήτη, Τρίπολη, Γιαννιτσά, Χίος, Διδυμότειχο
www.modshair.gr

ANASTAZIA HOTEL Luxury Suites & Rooms

15% έκπτωση στις τιμές του site
Κομνηνών Αργοναυτών 12, Δροσιά
www.anastaziahotel.gr

PARANOIA 15% έκπτωση

Αθήνα (Ερμού, Πατισίων), Αιγάλεω, Περιστέρι, Κορυδαλλός, Πειραιάς, Χαλάνδρι, Ν.Ιωνία, Αμαλιάδα, Λάρισα, Τρίκαλα, Καβάλα, Πύργος, Λαμία, Σέρρες
www.paranoia.com.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 Ερμού, Κηφισιά, Γλυφάδα, Avenue, Athens Metro Mall, Athens Heart, Smart Park, Αιγάλεω, Περιστέρι, Ν.Ιωνία, Πειραιάς, Νίκαια, Κορυδαλλός, Άλιμος, Θεσσαλονίκη (Med Cosmos), Πάτρα, Λάρισα, Κόρινθος, Λαμία
www.matfashion.com

LOLLIPOPS 10% έκπτωση

Athens Metro Mall
www.lollipops.gr

LOVE BOUTIQUE 10% έκπτωση

The Mall Athens, Shopping House
www.loveboutique.gr

NOTOS GALLERIES 10% έκπτωση σε ορισμένες μάρκες.

Αθήνα, Πειραιάς, Θεσσαλονίκη, Καλαμάτα.
www.notosgalleries.gr

ΣΠΟΥΔΕΣ ΕΠΙΣΤΙΜΟΥ-ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΣΤΟ I.IEK ΞΥΝΗ ΓΛΥΦΑΔΑΣ



Πρωταγωνιστής στην εκπαίδευση Μονόδρομος στην επιτυχία σου



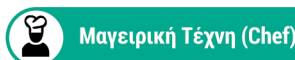
Κορυφαίες Συνεργασίες με τα μεγαλύτερα Ξενοδοχεία στην Ελλάδα για την πρακτική σου άσκηση:

**Grecotel • Astir Palace • Grand Resort Lagonissi • Plaza Resort • Capsis Hotel
Titania • Margi Hotel • Emmantina • Blazer Suites**

ΕΛΛΑΔΑ:

Ο απόλυτος τουριστικός προορισμός για εκατομμύρια επισκέπτες, κάθε χρόνο, από κάθε γωνιά της Γης!

Διάσημη για τον πολιτισμό της, τα ποικιλόμορφα νησιά και τις μοναδικές γεύσεις της κουζίνας της και φυσικά για την απaráμιλλη ελληνική φιλοξενία! Σε αυτήν τη χώρα, όπου οι κλάδοι του Επισιτισμού και του Τουρισμού αποτελούν πολύτιμο «εθνικό κεφάλαιο» και «ατμομηχανή» της ελληνικής οικονομίας, τα I.IEK ΞΥΝΗ σου παρέχουν ολοκληρωμένες σπουδές στους Τομείς Επισιτισμού & Τουρισμού και πραγματικές ευκαιρίες για άμεση επαγγελματική αποκατάσταση και καταξίωση στα πλέον περιζήτητα και κερδοφόρα επαγγέλματα της αγοράς εργασίας.



Το μεγαλύτερο πρόγραμμα Υποτροφιών από το 1993,
Στο πλαίσιο της Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης

Ισχυρό Κρατικό Πτυχίο
Αναγνωρισμένο στην Ελλάδα και στην Ε.Ε.
Απόλυτος Ισοτιμία των Δημοσίων ΙΕΚ

Ισχυρό Βιογραφικό
Καινοτόμες εκπαιδευτικές μέθοδοι • Ευρωπαϊκές Πιστοποιήσεις •
Διαρκών 140 εξειδικευμένα σεμινάρια • Εξειδικευμένη Πρακτική Άσκηση
στις μεγαλύτερες και εγκυρότερες Επιχειρήσεις

Παροχές
4 πτυχία σε 2 χρόνια • Αναβολή στράτευσης • Πιστοποίηση NCFE •
Άρτια εργασία και σύγχρονες εγκαταστάσεις • Σύνταξη σπουδών
στο Mediterranean College (Bachelor, Master) • Ηλεκτρονική γραμματεία •
Διαρκών wi-fi • Εκπαιδευτικά πακέτα εταιρείων

Η πιο ολοκληρωμένη πρακτική άσκηση
Που οδηγεί σε προσλήψεις σε μεγάλες εταιρείες - Grecotel Aquis Hotels,
Astir Palace, Aldemar, Elounda Beach, Elite City Resort, Titania κλπ. -
με κορυφαία ομάδα εξειδικευμένων συνεργατών

Δεκτοί απόφοιτοι Γενικών Λυκείων
Απόφοιτοι ΕΠΑΛ, ΕΠΑΣ, ΙΕΚ, Ναυτικών Λυκείων
και απόφοιτοι/φοιτήτριες ΑΕΙ, ΤΕΙ και Κολλεγίων



Κλείσε ΤΩΡΑ ραντεβού με τον δικό σου σύμβουλο εκπαίδευσης

210 9640117 | ΓΛΥΦΑΔΑ: Λ. Βουλιαγμένης 57 | www.iek-xini.edu.gr



facebook.com/paliebistofans

twitter.com/palmebistro



Ωραίοι, περίεργοι, μεταφυσικοί τύποι

Το καλοκαίρι έρχεται γεμάτο σημαντικές ταινίες, βασισμένες σε ιδιαίτερους τύπους. Είτε αυτοί είναι οι Ryan Gosling και Russell Crowe στο 'The Nice Guys', είτε τα "υπέροχα" πλάσματα του μαγικού κόσμου του Warcraft. Για όσους, θέλουν το κάτι παραπάνω, οι Ghostbusters επιστρέφουν, αλλά πλέον είναι κορίτσια.

THE NICE GUYS

Κυκλοφορεί: Στις 26 Μαΐου

Να ένα δίδυμο που δεν περιμέναμε να δούμε στη μεγάλη οθόνη. Ο Russell Crowe και ο Ryan Gosling προσπαθούν να διαλευκάνουν την εξαφάνιση ενός κοριτσιού στο Λος Άντζελες της δεκαετίας του '70. Στην καρέκλα του σκηνοθέτη, ο Shane Black που σκηνοθέτησε το Iron Man 3 και γνωρίσαμε για το Φονικό Όπλο. Όπως φανερώνει το τρέιλερ και οι πρώτες εικόνες από την ταινία, Gosling και Crowe ταιριάζουν απόλυτα. Μπορεί να φταίει και το μουστάκι που άφησε ο πρώτος για τον ρόλο του ως ντετέκτιβ Holland March.



WARCRAFT: THE BEGINNING

Κυκλοφορεί: Στις 9 Ιουνίου

Δεν χρειάζεται να έχει περάσει κανείς χρόνια παίζοντας Warcraft για να καταλάβει τη σημασία της μεταφοράς του διάσημου παιχνιδιού στη μεγάλη οθόνη. Δολοφονικά ορκ απειλούν το ειρηνικό βασίλειο του Άζεροθ, η σύγκρουση αναμένεται σφοδρή και η πλευρά των απειλούμενων στηρίζει όλες τις ελπίδες στον Anduin Lothar. Οι φανατικοί της σειράς Vikings θα ενθουσιαστούν όταν καταλάβουν ότι ο βασικός ήρωας του Warcraft: The Beginning είναι ο Travis Fimmel, ο Ragnar Lothbrok της φοβερής σειράς του History Channel. Στη σκηνοθεσία βρίσκουμε τον πολλά υποσχόμενο Duncan Jones ('Moon', 'Source Code') στο πρώτο του μπλοκμπάστερ.

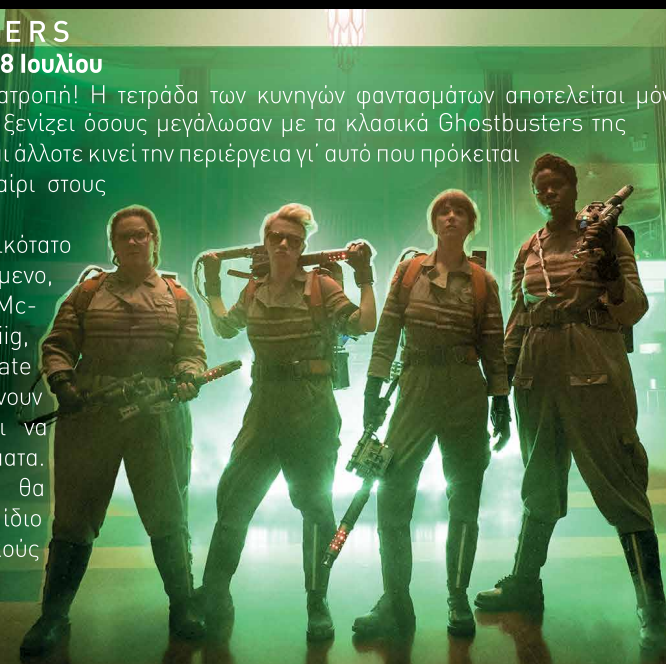


GHOSTBUSTERS

Κυκλοφορεί: Στις 28 Ιουλίου

Αυτή κι αν είναι ανατροπή! Η τετράδα των κυνηγών φαντασμάτων αποτελείται μόνο από γυναίκες, γεγονός που άλλοτε ξενίζει όσους μεγάλωσαν με τα κλασικά Ghostbusters της δεκαετίας του '80, και άλλοτε κινεί την περιέργεια γι' αυτό που πρόκειται να δούμε το καλοκαίρι στους κινηματογράφους.

Το ρόστερ είναι κωμικότατο και πολλά υποσχόμενο, με τις Melissa McCarthy, Kristen Wiig, Leslie Jones και Kate McKinnon να παίρνουν τα 'όπλα' τους και να κυνηγούν φαντάσματα. Κάτι μας λέει ότι θα τα καταφέρουν το ίδιο καλά με τους θρυλικούς προκατόχους τους.



Το Game of Thrones

Ξεκινάει
ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΗ



Και τώρα που οι εξελίξεις της τηλεοπτικής σειράς έφτασαν αυτές των βιβλίων, τι γίνεται;

Η έκτη σεζόν του Game of Thrones είναι χωρίς αμφιβολία μια κομβική σεζόν, κι αυτό είναι κάτι που ξέραμε ήδη πριν την πρεμιέρα της στις 24 Απριλίου. Βρισκόμαστε πια στον κύκλο που θα ξεπεράσει για πρώτη φορά τη δράση των βιβλίων, αυξάνοντας την ανυπομονησία των φανατικών του GoT και μηδενίζοντας τον κίνδυνο των spoilers που ήταν πάντα εκεί μέχρι τώρα. Κανείς δεν γνωρίζει πώς θα κινηθούν οι δημιουργοί Benioff και Weiss, ελεύθεροι πλέον των δεσμευτικών γραμμών των βιβλίων του George R.R. Martin.

Όσον αφορά τη δράση, η πέμπτη σεζόν μάς άφησε με αναπάντητα ερωτήματα, αλλά και έκδηλη αγωνία σχετικά με το μέλλον του Jon Snow. Ο Jon αποτελεί, κατά κοινή ομολογία, έναν κατεξοχήν late bloomer χαρακτήρα που σεζόν με τη σεζόν κατέκτησε όλο και πιο καιρία θέση στο ψηφιδωτό της σειράς. Η συζήτηση για το αν πέθανε... οριστικά ή αν θα τον ξαναδούμε ζωντανό μετά τη φονική επίθεση εναντίον του στο Τείχος, συνεχίζεται αμείωτη εδώ και δέκα μήνες. Με τα πολλά, ο χειμώνας ήρθε και μας χτυπάει την πόρτα.

Ο έκτος κύκλος Game of Thrones προβάλλεται από τα κανάλια Novacinema.



mod's hair
PARIS

hair designer depuis 1968



SUR LA ROUTE
COLLECTION
PRINTEMPS / ÉTÉ 2016

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
ΓΙΑΝΝΙΤΣΑ - 23820 83600 / ΧΙΟΣ - 22710 22041 / ΔΙΔΥΜΟΤΕΙΧΟ - 25530 23093

www.modshair.com

Η Ariana Grande θέλει να γίνει η μεγαλύτερη pop star



Ο δίσκος "Dangerous Woman" που κυκλοφορεί από τις 20 Μαΐου είναι το όπλο της για να τα καταφέρει.

Ένας δίσκος δεν πρέπει να κρίνεται από τα singles που θα τον προϋπαντήσουν. Παρ' όλ' αυτά, το "Dangerous Woman", το τραγούδι που φέρει το όνομα του επικείμενου δίσκου της Ariana Grande, δείχνει ότι οδεύουμε ολοταχώς προς το πιο σημαντικό pop άλμπουμ για το 2016. Αυτό θα είναι το τρίτο studio album της και το πρώτο μετά το "My Everything" του 2014. Λίγο πριν κλείσει τα 23, η γεννημένη στη Florida Ariana φαίνεται πως έχει κάνει όλα τα σωστά βήματα για να κατακτήσει την αν μη τι άλλο απαιτητική pop βιομηχανία των Η.Π.Α. - και πρακτικά, ολόκληρου του κόσμου.

Η Grande, που σε ένα από τα κομμάτια του καινούργιου της δίσκου συνεργάζεται με τον Lil Wayne, έγινε γνωστή μέσα από το σόου "Victorious" του Nickelodeon. Στο ρόλο της ως Cat Valentine, η 16χρονη τότε Grande έδειξε τα πλούσια προσόντα της και στην υποκριτική, αλλά ποτέ δεν έκρυψε ότι η μεγάλη της αγάπη είναι το τραγούδι. Ο τρόπος που έχει καταφέρει να αφήσει πίσω την εικόνα του teen idol και να υπολογίζεται πλέον ως μια από τις μεγάλες pop star της Αμερικής, είναι το λιγότερο εντυπωσιακός. Το τρίτο της album σε συνδυασμό με την εντυπωσιακή "pop" ωριμότητα που επιδεικνύει στη σκηνή είναι το διαβατήριο για την κορυφή. Το 2016 θα είναι η χρονιά που η Ariana Grande θα καθίσει στο θρόνο.

3GUYS®

www.3guys.gr



scan & shop



www.3guys.gr

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

SurPRICES

EXCLUSIVE STORES - ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ - ΛΕΒΑΔΕΙΑΣ 7, 210 2846440

ΚΑΛΟΓΡΕΖΑ - ΚΥΜΗΣ 16, 210 2757318

ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗ - ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΕΩΣ 41, 210 2621225

ΣΤΟ e-shop ΜΑΣ - www.3guys.gr

ΚΑΙ ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΣΕ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ



f /3GUYS



Το φαγητό ως αγχολυτικό

Το "comfort food" είναι ένας όρος που έχει μπει για τα καλά στη ζωή μας καθώς τείνει να είναι το ζητούμενο σε πολλά καταστήματα εστίασης, από απλές ταβέρνες και μικρά μεζεδοπωλεία έως trendy εστιατόρια με άποψη.

Κείμενο: Τάσος Τόλης,
Executive chef των Palmie bistro

Αν και ο όρος στην Ελλάδα εμφανίστηκε τα τελευταία χρόνια, εντούτοις διεθνώς δεν είναι νέος. Παρουσιάστηκε για πρώτη φορά το 1966 σε ένα άρθρο της Palm Beach Post στην Φλόριντα των Η.Π.Α. Το άρθρο αφορούσε την παιδική παχυσαρκία και εξηγούσε γιατί τα δυστυχισμένα παιδιά είχαν μια σαφή τάση στην υπερκατανάλωση «comfort food», στο σπιτικό δηλαδή φαγητό που τους δημιουργούσε ασφάλεια και ηρεμία.

Το 1997 ο όρος συμπεριλήφθηκε επίσημα στο Oxford English Dictionary με τον ορισμό του φαγητού που «παρασκευάζεται με απλό και παραδοσιακό τρόπο, και επιδρά συναισθηματικά, δημιουργώντας αναμνήσεις από τα παιδικά μας χρόνια, την οικογένεια μας και τους φίλους μας». Ο όρος δηλαδή αναφέρεται περισσότερο σε μια συναισθηματική κατάσταση παρά σε ένα είδος φαγητού.

Αυτή η ρομαντική προσέγγιση του φαγητού είναι αρκετά ενδιαφέρουσα καθώς με τον όρο «comfort food» περιγράφονται οι βασικές αρχές της γαστρονομίας που είναι η εστίαση, η σίτιση, η απόλαυση, η διασκέδαση και η κοινωνικότητα, ενώ ταυτόχρονα περιβάλλονται από έναν μανδύα ιστορικότητας και παράδοσης που γεννά γευστικές μνήμες.

Έτσι, το comfort food αποκτά έναν υποκειμενικό προσδιορισμό που ποικίλει ανάμεσα στα έθνη αλλά πολλές φορές και ανάμεσα στα άτομα μιας τοπικής κοινωνίας. Το rot-au-feu, μεταξύ άλλων, αποτελεί το γαλλικό comfort food όταν στην Ιταλία τον ρόλο αυτό παίζουν τα lasagne, στις Η.Π.Α. η apple pie και στην Αγγλία τα fish and chips. Στην Ελλάδα αναζητούμε το comfort food ανάμεσα στη φασολάδα, τα κεφτεδάκια, το μουςακά, τα γεμιστά, τις πίτες και πολλά ακόμη πιάτα που μας συνδέουν γαστρονομικά με το παρελθόν μας.

Κάπου εδώ ολοκληρώνεται ο ρομαντισμός και τα νήια αναλαμβάνουν οι επιστήμες με κυρίαρχες τη Χημεία και την Ψυχιατρική. Στην πραγματικότητα το comfort food, που συνήθως είναι πλούσιο σε λιπαρά και υδατάνθρακες, λειτουργεί ως αντικαταθλιπτικό. Μια σειρά σύγχρονων



www.pmtprmethod.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 (P.M.T.P-School)

musical.performer@gmail.com (P.M.T.P-Seminars)

μελετών κατέδειξαν την ουσιαστική επίδραση που έχει η λήψη τροφών, που χαρακτηρίζονται ως «comfort food», τόσο στη λειτουργία του εγκεφάλου όσο και στη συναισθηματική κατάσταση του λήπτη.

Με την έναρξη του γεύματος τα μάτια, τα χέρια και το στόμα ξεκινούν μια διαδικασία εντολών προς τον εγκέφαλο. Τα σάκχαρα και το άμυλο των τροφών ενεργοποιούν στο πεπτικό σύστημα έναν νευροδιαβιβαστή, τη σεροτονίνη, γνωστή και ως η «ορμόνη της ευτυχίας». Τα αλμυρά φαγητά ενεργοποιούν μια άλλη ορμόνη την οξυτοκίνη γνωστή και ως η «ορμόνη της αγκαλιάς», καθώς ενεργοποιείται επίσης όταν οι άνθρωποι αγκαλιάζονται ή «δένονται κοινωνικά». Πειράματα σε ποντίκια απέδειξαν πως, ανεξαρτήτως γεύσης, τα υψηλής θερμιδικής απόδοσης φαγητά είναι πιο ελκυστικά από τα λιγότερο θερμιδικά.

Το φαγητό της μαμάς μας με το μπόλικο λάδι, τη γεμάτη σάλτσα και τις πολλές θερμίδες λειτουργεί ως αντικαταθλιπτικό που μας προσφέρει ευχαρίστηση, θαλπωρή και ασφάλεια ανακαλώντας μνήμες από τον παιδική μας ηλικία. Το comfort food είναι και επισήμως το εισιτήριο στην ευτυχία που μοιάζει πεντανόστιμο ακόμη και εάν κάποιες φορές δεν είναι, καθώς συνδέεται ευθέως με μια συναισθηματική λειτουργία που ενεργοποιείται από μια σειρά εκκρινόμενων ορμονών. Έτσι, το comfort food γίνεται μια προσωπική υπόθεση καθώς αποτελεί το φαγητό με το οποίο ο κάθε ένας από εμάς μεγάλωσε και ενηλικιώθηκε και σε αυτό ανατρέχει σε στιγμές πίεσης και στρες. Πολλοί αναζητούν στο φαγητό τη θαλπωρή που γνώρισαν στα παιδικά τους χρόνια τη στιγμή που άλλοι αναζητούν την θαλπωρή που δε γνώρισαν.

Η ανάγκη του ανθρώπου για κοινωνική ένταξη είναι τόσο θεμελιώδης όσο και αυτή της ανάγκης για φαγητό ή νερό. Όταν ένα άτομο αισθάνεται κοινωνική αποξένωση ή απόρριψη αναζητά τρόπους επανένταξης ικανοποιώντας άλλες ανάγκες όπως κάποιες φορές αυτή του φαγητού. Έτσι, το φαγητό αποτελεί μια συναισθηματική διαδικασία κοινωνικοποίησης ακόμη και αν κάποιος τρώει μόνος του.

Ένα πιάτο με ζουμερούς λαχανοντολμάδες, άγρια χόρτα με λεμόνι, τηγανιτά κεφτεδάκια με επίσης τηγανιτές πατάτες και φέτα με λαδορίγανη αποτελεί μια αδιαμφισβήτη αντικαταθλιπτική θεραπεία που έχει αναγάγει την ελληνική ταβέρνα στην κορυφή της γαστρονομικής μνήμης του comfort food διαχρονικά.

Σήμερα όμως η εξέλιξη της γαστρονομίας έχει επαναφέρει το comfort food ως μια παγκόσμια τάση, που εξυπηρετεί βεβαίως την ανάγκη για επανασύνδεση με την παράδοση και τις γευστικές μας μνήμες, εντούτοις όμως εξελίσσεται σε μια γαστρονομική εμπειρία δημιουργώντας νέες μνήμες. Ειδικά η GReat Kouzina, μια έμπνευση της Λέσχης Αρχιμαγειρών Ελλάδος, έχει στηριχθεί σε ένα μεγάλο μέρος της στην επικαιροποίηση αυτής της μνήμης, ανασύροντας συνταγές από το συρτάρι της γιαγιάς, εμπλουτίζοντάς τις με σύγχρονες τεχνικές και μεθόδους.



ΠΟΙΟΤΙΚΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΠΟΥ ΚΡΑΤΟΥΝ ΑΝΑΛΛΟΙΩΤΑ ΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΟΥΣ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΟΥΝ ΧΡΟΝΟ & ΚΟΣΤΟΣ



ΦΡΕΣΚΟ-ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ IQF ΓΙΑ ΠΟΙΟΤΙΚΑ ΚΑΙ ΕΥΚΟΛΑ ΠΡΟΣ ΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΕΥΜΑΤΑ: ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ, ΜΟΥΣΑΚΑΣ, ΛΑΧΑΝΟΝΤΟΛΜΑΔΕΣ, ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ, ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΜΕ ΕΛΙΑ, ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΜΕ ΦΕΤΑ, ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΕ ΕΛΙΑ, ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΕ ΦΕΤΑ, ΜΠΟΥΡΕΚΙ ΜΕ ΦΕΤΑ, ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΟΥΖΟ, ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΟΥΖΟ ΚΑΙ ΤΟΜΑΤΑ, ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΤΑΧΙΝΙ, ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΕΛΙΑ.



WWW.PALMIEGASTRONOMY.GR

Μαργαρίτα (Σταθμός Αγ. Θωμά), 190 11 Αυλώνα Αττικής, 22950 42339 • 22950 42828

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.

ΑΡΑΚΑΣ ΛΑΔΕΡΟΣ ΛΕΜΟΝΑΤΟΣ

ΥΛΙΚΑ για 6 άτομα

700gr. αρακάς φρέσκος
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
6 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
1/2 μικρό ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο
1/2 φλ. εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
χυμός από 2 λεμόνια
αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

Αχνίζουμε το κρεμμύδι και τα κρεμμυδάκια με το ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά έως ότου γίνουν διαφανή. Προσθέτουμε τον αρακά. Βάζουμε στην κατσαρόλα ένα ποτήρι νερό, τον σπιτικό ζωμό και το αλατοπίπερο. Μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά για 30 λεπτά. Λίγο πριν το σερβίρισμα προσθέτουμε στο φαγητό το χυμό λεμόνι και τον άνηθο ψιλοκομμένο.



ΜΑΚΑΡΟΝΑΔΑ ΜΕ ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ



ΥΛΙΚΑ για 4-6 άτομα

400gr. λουκάνικο χωριάτικο
1 πακέτο μακαρόνια σπαγγέτι Νο7
2 ολόκληρες τομάτες
2 κ.σ. ελαιόλαδο
1/2 κ.γ. κόκκινο πιπέρι

3 σκελίδες σκόρδο τριμμένες
1 κ.γ. ζάχαρη
1/2 κ.γ. αλάτι
1/4 κούπας φρέσκο βασιλικό
1/2 κούπα κεφαλογραβιέρα τριμμένη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C. Απλώνουμε το λουκάνικο σε ένα ρηχό ταψάκι και το ψήνουμε για 5 λεπτά από κάθε πλευρά. Κόβουμε το λουκάνικο σε παχιές ροδέλες και το βάζουμε πάλι στο ταψί στο φούρνο για άλλα 2 λεπτά, μέχρι να πάρουν χρώμα. Βράζουμε τα μακαρόνια σύμφωνα με τις οδηγίες του πακέτου, τα στραγγίζουμε και τα ρίχνουμε πάλι στην κατσαρόλα. Βάζουμε τις τομάτες στο multi και τις αλέθουμε μέχρι να γίνουν ένα απαλό μείγμα. Ζεσταίνουμε το λάδι σε ένα μεγάλο τηγάνι και ρίχνουμε μέσα το σκόρδο και το κόκκινο πιπέρι. Σοτάρουμε για 1 λεπτό. Προσθέτουμε τις τομάτες, τη ζάχαρη και το αλάτι. Μαγειρεύουμε το μείγμα για 4 λεπτά ή μέχρι να δέσει. Ρίχνουμε τη σάλτσα τομάτας και τα μακαρόνια στο τηγάνι. Ανακατεύουμε καλά ρίχνοντας το βασιλικό και την κεφαλογραβιέρα και σερβίρουμε.



Μαγευτική
Ορεινή ΑΠΟΔΡΑΣΗ



B

ΒΙΛΛΑ ΒΙΡΓΙΝΙΑ
HOTEL SPA

Βουτύρο - Καρπενήσι

ΓΕΜΙΣΤΟ ΡΟΛΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

ΥΛΙΚΑ για 6 άτομα

Ένα κοτόπουλο ξεκοκαλισμένο
200γρ. μπέικον φέτες
200γρ. μαστουνάκια γραβιέρας πικάντικης
150γρ. μουστάρδα
1 πιπεριά πράσινη κομμένη μαστουνάκια
180γρ.μανιτάρια κομμένα σε φέτες
2 κ.σ. πιπέρι, πάπρικα, ρίγανη και αλάτι
200γρ. Βούτυρο
2 λεμόνια το χυμό τους
1 κιλό πατάτες
Αλάτι, πιπέρι λευκό



ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

Πλένουμε πολύ καλά το κοτόπουλο, το στραγγίζουμε και αλατοπιπερώνουμε. Το απλώνουμε επάνω σε λαδόκολλα, βάζουμε κεντρικά το μπέικον, τη μουστάρδα, το βούτυρο, τα υπόλοιπα μπαχαρικά, τα μανιτάρια, την πιπεριά και τα μαστουνάκια γραβιέρας. Τυλίγουμε το ρολό και το στερεώνουμε με οδοντογλυφίδες καλά ώστε να μη βγει η γέμιση.

Αλατοπιπερώνουμε καλά όλο το κοτόπουλο, το βάζουμε σε πυρέξ, ρίχνουμε λάδι, λίγο νεράκι και χυμό λεμόνι, πασαλίζουμε με αρκετή ρίγανη, προσθέτουμε τις πατατούλες και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C για 1 ώρα περίπου.

ΜΠΑΒΑΡΟΥΖ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ & ΑΝΘΌΤΥΡΟ

ΥΛΙΚΑ για 6 άτομα

600γρ. γιαούρτι
260γρ. μέλι από κούμαρα
190γρ. κρέμα γάλακτος
360γρ. ανθότυρο
10γρ. ζελατίνη
20ml ούζο ή τσίπουρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

Με μία μικρή κατσαρόλα τοποθετούμε στη φωτιά την κρέμα γάλακτος, το ούζο και το μέλι. Μόλις λιώσει το μέλι το κατεβάζουμε από τη φωτιά. Ρίχνουμε τα φύλλα ζελατίνης αφού προηγουμένως τα έχουμε βάλει σε κρύο νερό. Ανακατεύουμε απαλά και αφήνουμε για λίγο να κρυώσει. Στο μπλέντερ χτυπάμε το ανθότυρο προσθέτοντας λίγο-λίγο το μείγμα της κρέμας. Αδειάζουμε σε ένα μπολ 24-25εκ., ανακατεύουμε με το γιαούρτι καλά και έπειτα το αφήνουμε στο ψυγείο να σταθεροποιηθεί. Ξεφορμάρουμε βουτώντας σε ζεστό νερό για λίγα δευτερόλεπτα. Αναποδογυρίζουμε σε πιάτο και γαρνίρουμε με φρούτα του δάσους (κούμαρα, βατόμουρα κλπ).



Όλες οι δίαιτες.
Όλες οι διατροφές.
Μια λέξη!

www.freskoulis.gr

Φρεσκούλης®



ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΕΥΚΟΛΟ ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΣΩΣΤΑ!

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



Κείμενο: Κλειώ Δημητριάδου – Κλινικός Διαιτολόγος Διατροφολόγος

Η μόδα της διατροφής επιτάσσει την επιστροφή στα φυσικά και ακατέργαστα τρόφιμα. Μπορούμε πλέον να βρούμε παντού Βιολογικά προϊόντα, ενώ η έκφραση «μη επεξεργασμένα» εμφανίζεται ολοένα και πιο συχνά στις συσκευασίες των τροφίμων. Πρόκειται για μια ευτυχή αλλαγή στα διατροφικά δρώμενα, που μόνο θετικά αποτελέσματα μπορεί να έχει για την υγεία μας. Από αυτή τη στρόφη της διατροφής, αναδείχθηκε και η ωμοφαγία που έχει πλέον αρκετούς υποστηρικτές.

Η ωμοφαγική διατροφή περιλαμβάνει ουσιαστικά ωμά φρούτα και λαχανικά, ξηρούς καρπούς, δημητριακά και όσπρια, τα οποία θεωρούνται «ζωντανά τρόφιμα». Ενδεχομένως κάποιος μπορεί να προσθέσει και προϊόντα ζωικής προέλευσης, αρκεί να μην είναι επεξεργασμένα και το κυριότερο να έχουν μαγειρευτεί σε θερμοκρασία μέχρι 47 βαθμούς Κελσίου, αλλά όπως είναι λογικό οι περισσότεροι ωμοφάγοι είναι χορτοφάγοι. Πάνω από τη θερμοκρασία των 47 βαθμών, οι ωμοφάγοι θεωρούν πως καταστρέφονται τα θρεπτικά συστατικά. Η δυσκολία στην εφαρμογή αυτής της διατροφής είναι προφανής. Τα άτομα που την ακολουθούν ωστόσο, χρησιμοποιούν και άλλες μεθόδους για την προετοιμασία των φαγητών τους, όπως η αφύγρανση (αποξηραίνουν τα τρόφιμα), η παρασκευή χυμών και η παραγωγή φυτρών από διάφορους καρπούς.

Τα πλεονεκτήματα της ωμοφαγίας είναι η πρόσληψη άφθονων θρεπτικών συστατικών όχι μόνο λόγω της ωμής μορφής των τροφών, αλλά και λόγω της αναγκαστικής κατανάλωσης αρκετών φρούτων και λαχανικών. Χάρη στις πολύτιμες βιταμίνες και στα ιχνοστοιχεία, ο οργανισμός λειτουργεί καλύτερα, ο μεταβολισμός ενεργοποιείται και τα αποτελέσματα είναι εμφανή και στην επιδερμίδα.

Από την άλλη πλευρά, αυτή η διατροφή είναι «αντικοινωνική» από τη στιγμή που περιορίζει σημαντικά τις διατροφικές επιλογές. Για την εφαρμογή της επίσης, χρειάζεται συγκεκριμένος εξοπλισμός ο οποίος είναι αρκετά δαπανηρός. Ακόμα όμως και να ξεπεραστούν αυτά τα εμπόδια, χρειάζεται ολική αλλαγή των διατροφικών συνθηκών σε σχέση με τις κοινές.



Σε διατροφικό επίπεδο, είναι πιθανό να προκαλέσει έλλειψη σε πρωτεΐνες, ασβέστιο και σίδηρο, ειδικά για την ομάδα των χορτοφάγων ωμοφάγων. Ακόμα όμως, και για εκείνους που τρώνε ζωικά προϊόντα, υπάρχει ο κίνδυνος από την αμφίβολη ασφάλεια των τροφίμων (εφόσον δεν ψήνονται) και την ανάπτυξη μικροβίων. Με αυτά ως δεδομένα, η ωμοφαγία δεν είναι καλή ιδέα για παιδιά που βρίσκονται στην ανάπτυξη, για ασθενείς και για εγκύους.

Σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες, τα συστατικά των τροφών σε ορισμένες περιπτώσεις καταστρέφονται με το μαγείρεμα αλλά αυτό δεν ισχύει για όλα, οι πρωτεΐνες για παράδειγμα είναι αρκετά ανθεκτικές. Υπάρχουν βέβαια, και οι εξαιρέσεις όπως το λυκοπένιο της ντομάτας, του οποίου η βιοδιαθεσιμότητα αυξάνεται με το μαγείρεμα. Ακόμη, ανάλογα με τη λειτουργία του πεπτικού συστήματος κάθε ατόμου, μπορεί το ωμό τρόφιμα να μην είναι καθόλου ανεκτά. Οι ωμοφάγοι τέλος, βασίζονται στη θεωρία ότι το μαγείρεμα καταστρέφει τα ένζυμα τα οποία βοηθούν στην πέψη των τροφών. Κάτι τέτοιο όμως, δε φαίνεται να ισχύει καθώς ο οργανισμός είναι σε θέση να χωνέψει μόνος του όλες τις τροφές.

Τι γίνεται με το αδυνάτισμα; Πραγματικά είναι πιθανό κάποιος να αδυνατίσει με τη βοήθεια της ωμοφαγικής διατροφής, λόγω του έντονου περιορισμού των τροφών. Το ίδιο δηλαδή θα συνέβαινε και σε οποιαδήποτε διατροφή που θα επέτρεπε τόσο μικρή ποικιλία στις επιτρεπόμενες τροφές. Τα φρούτα, τα λαχανικά και τα όσπρια είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και αυτό τα καθιστά αρκετά χορταστικά, ενώ είναι και αρκετά χαμηλά σε θερμίδες.

Με προσεκτικό σχεδιασμό και συνδυασμό τροφίμων, όλες οι διατροφές θα μπορούσαν να λειτουργήσουν, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαιτερότητες του κάθε ατόμου ξεχωριστά.



Δημητριάδου κλειώ

Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Ακροπόλεως 52, Ν. Ηράκλειο
T: 210-2801324
coachmydiet.wordpress.com
facebook.com/grafeidiatrotis

Οι προβλέψεις του Καλοκαιριού



ΚΡΙΟΣ

Οι αλλαγές που έρχονται στις αρχές του καλοκαιριού είναι ευνοϊκές και το μόνο που έχεις να κάνεις αυτό το καλοκαίρι είναι να μην αφήσεις καμία ευκαιρία να πάει χαμένη, είτε σε προσωπικό είτε σε επαγγελματικό επίπεδο. Στα αισθηματικά, το παιχνίδι θα κριθεί στη σταθερότητα και στον τρόπο που θα αφηθείς και θα εμπιστευτείς τον άνθρωπό σου. Μην εκπλαγείς αν κάπου μετά τα πρώτα μπάνια, παθιαστείς με κάποιο καινούργιο project. Θα είναι για καλό.



ΤΑΥΡΟΣ

Η είσοδος για το καλοκαίρι είναι στρωμένη με κόκκινο χαλί και αυτό οφείλεις να το εκμεταλλευτείς. Στη συνέχεια όμως, προσοχή. Ο Ερμής κοντοζυγώνει, τα μπερδέματα και οι παρεξηγήσεις περιμένουν έξω από την πόρτα σου και λίγη ψυχραιμία θα είναι απαραίτητη. Μην υπόσχεσαι πράγματα που δεν μπορείς να τηρήσεις, αλλά συγκεντρώσου σε ό,τι μπορείς να καταφέρεις. Η απόδοσή σου στο γραφείο είναι πολύ καλή. Απλά μην επωμίζεσαι και τη δουλειά των άλλων.



ΔΙΔΥΜΟΙ

Ο Ιούνιος σε βρίσκει σε φοβερή κατάσταση και ετοιμότητα. Αν οι στόχοι σου ήταν ελεύθερες βολές στο μπάσκετ, το ποσοστό ευστοχίας σου θα ήταν εκπληκτικό. Παρ' όλ' αυτά, το φρένο είναι του Θεού, μην το νομοπάρεις. Η φοβερή σου κατάσταση δεν μπορεί να συνεχιστεί για πάντα και οι πρώτες εβδομάδες του καλοκαιριού θα είναι εκεί για να στο θυμίσουν. Προγραμμάτισε ταξίδια και μικρά, αλλά περιεκτικά διαλείμματα.



ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Είναι το τρίμηνο που πρέπει να δουλέψεις τις σχέσεις σου σε κάθε επίπεδο. Ως γνωστόν, όλες οι σχέσεις, από αυτήν με τον προϊστάμενο μέχρι αυτήν με τον σύντροφό σου, βελτιώνονται με την επικοινωνία. Επικοινωνήσε λοιπόν, βγάλ' το από μέσα σου, πες στους ανθρώπους αυτό που νιώθεις. Το ξέρουμε ότι η τεμπελιά είναι από τις αγαπημένες σου συνήθειες, αλλά κάνε κάτι να της επιβληθείς αυτό το διάστημα.



ΛΕΩΝ

Λογικήψου. Αν θες να έχεις ένα ευχάριστο καλοκαίρι, λογικήψου, μην παίρνεις τις μετρητοίς ό,τι ακούγεται γύρω σου και δούλεψε τη σχέση με τους φίλους σου. Πολλές φορές είναι προτιμότερο να ρωτάς απευθείας την πηγή, παρά να αρκείσαι σε αυτά που σου μεταφέρουν. Αυτό το διάστημα θα δοκιμαστούν πολλές φιλίες. Να είσαι όσο πιο ειλικρινής και αντικειμενικός μπορείς. Θα χρειαστεί.



ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Υπάρχει ένταση. Κυρίως στη δημιουργούν παρά τη δημιουργείς, αλλά υπάρχει ένταση και πρέπει να τη διαχειριστείς σωστά. Ο Ερμής δεν βοηθάει καθόλου την κατάσταση, αλλά το μυστικό είναι στα χέρια σου. Προσπάθησε να μην φεύγεις πολύ από τη ρουτίνα σου, καθώς αυτή είναι το κλειδί για να ξεπεράσεις τους τριγμούς όσο πιο ανώδυνα γίνεται. Σου υποσχόμαστε ότι όσο μπαίνουμε στα ενδότερα του καλοκαιριού, οι ανάσες σου θα είναι πιο βαθιές.

genny
genny

ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ
ΚÉRASTASE

ΣΤΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΤΙΜΕΣ!

CHRONOLOGISTE



-20%

Για εκθαμβωτική λάμψη
& βαθιά θρέψη!

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



ΖΥΓΟΣ

Τα καλά νέα είναι ότι οι μπαταρίες σου είναι γεμάτες και η ενέργεια δεν πρόκειται να σε προδώσει στου δρόμου τα μισά. Τα κακά νέα είναι ότι θα τη χρειαστείς πολλές φορές αυτό το τρίμηνο, καθώς οι κόντρες αναμένονται αρκετές. Το σενάριο της γνωριμίας που θα οδηγήσει σε έναν σφοδρό έρωτα δεν πρέπει να το αποκλείσεις. Εκεί κι αν θα χρειαστείς ενέργεια...



ΣΚΟΡΠΙΟΣ

Αυτά που ψάχνεις στη σχέση σου αλλάζουν, αλλά θα είναι εκεί ο σύντροφός σου για να ανταποκριθεί; Φημίζεσαι για το πόσο ιδανικά βλέπεις τον έρωτα και για τις θυσίες που μπορείς να κάνεις για αυτόν που αγαπάς. Φρόντισε όμως να μην ξεχάσεις τον εαυτό σου και τις πραγματικές του ανάγκες. Εσύ πρέπει να είσαι η προτεραιότητα σου για το επόμενο χρονικό διάστημα.



ΤΟΞΟΤΗΣ

Είσαι δημιουργικός και εκλύεις σημαντικές ποσότητες θετικής ενέργειας. Είναι η καλύτερη στιγμή να εντυπωσιάσεις τους γύρω σου με αυτά που μπορείς να κάνεις. Κράτα τον αυθορμητισμό και τη φόρα σου και δώσε βάση στον Μάιο. Ο ανάδρομος Ερμής δεν είναι πολύ εντάξει με το πόσο καλά τα πηγαίνεις, άρα φρόντισε να προγραμματίσεις δύσκολες συναντήσεις ή δουλειές για μετά τις 20 Ιουνίου. Μην φοβάσαι τίποτα.



ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

Το ένστικτό σου σου στέλνει διφορούμενα μηνύματα και είναι λογικό να μπερδεύεσαι. Οι επόμενοι τρεις μήνες δεν προσφέρονται για μεγάλες αποφάσεις. Βήμα-βήμα, θα καταφέρεις να ξεπεράσεις όποιον σκόπελο σταθεί στο διάβα σου. Στα επαγγελματικά, αναμένονται μικρές αναταράξεις από εκτός προγράμματος αναποδιές. Κοίταξε κάθε πρόβλημα ξεχωριστά και ο χρόνος θα δουλέψει υπέρ σου.



ΥΔΡΟΧΟΣ

Αν δεν υπάρχει εμπιστοσύνη, δεν υπάρχει και εύκολος τρόπος να βγάλεις άκρη με τους γύρω σου. Φταις εσύ, φταίνε και εκείνοι. Οι δυναμικές για σένα, αρχής γενομένης από τον Ιούνιο, είναι παράξενες. Τα πάντα εξαρτώνται από το πώς θα επιλέξεις να χειριστείς τις καταστάσεις στη δουλειά και στα προσωπικά. Μην φοβηθείς να διαφωνήσεις με καταστάσεις που σε επιβαρύνουν. Η διαφωνία θα σου βγει σε καλό.



ΙΧΘΕΙΣ

Τα συναισθήματά σου αναλαμβάνουν τον έλεγχο. Κάποιες φορές δεν θα αναγνωρίζεις τον εαυτό σου. Μείνε μακριά από τους ενοχλητικούς τοξικούς τύπους της ζωής σου και άσε την καρδιά να σε οδηγήσει. Στα αισθηματικά, έχεις περάσει καλύτερα, αλλά σίγουρα έχεις περάσει και χειρότερα. Το φετινό καλοκαίρι προμηνύεται πολύ ενδιαφέρον για σένα. Ή ανάποδα. Εσύ προμηνύεις πολύ ενδιαφέρον για αυτό το καλοκαίρι.



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!



Το δίκτυο, καταστημάτων μας

ΑΘΗΝΑ ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΡΙΑΣ

Ευαγγελιστρίας 3
τηλ.: 210-3225532

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

VILLAGE PARK PENTH

Λεωφ. Θηβών 228
τηλ.: 210-4900152

ΠΟΛΗ ΤΩΝ ΣΚΟΠΙΩΝ

Εμπορικό Κέντρο
Vero Center



Palmie bistro Νέα Μάκρη



Palmie bistro Πόρτο Ράφτη

Του κόσμου τα καλλυπτικά
στις φθηνότερες τιμές της πόλης,
ΚΑΙ για τον άνδρα!



Hondos Center®
FOR MEN

NO LIMITS



0.0% ALCOHOL | **FULL TASTE**