



# Palmie *magazine*

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΑΛΥΣΙΔΑΣ Palmie bistro

ΧΕΙΜΩΝΑΣ 2017 | ΤΕΥΧΟΣ 42

ΣΕΡΒΙΡΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ



## TONIS SFINOS

Αλλάζουμε  
την ελληνική  
γαστρονομική  
σκηνή!

Οι άνθρωποι του  
Palmie bistro  
μιλάνε γι' αυτό!



# APPLE ON THE ROCKS STRONGBOW

ΤΟ CIDER ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΟΥ

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ CIDER;

Το Cider είναι ένα ανθρακώδες αλκοολικό ποτό από μήλα, μέσω διαδικασίας ζύμωσης. Έχει γλυκιά και δροσιστική γεύση.

## ΤΟ STRONGBOW ΕΙΝΑΙ Η ΝΕΑ ΑΓΑΠΗΜΕΝΗ ΣΥΝΗΘΕΙΑ!

Το Cider Strongbow παράγεται από τη ζύμωση προσεκτικά επιλεγμένων ποικιλιών μηλών και περιέχει 4-5% αλκοόλη. Το καλύτερο, είναι το ιδανικό ποτό για ξεχωριστές στιγμές με τους ξεχωριστούς σας φίλους!

## ΠΩΣ ΣΕΡΒΙΡΕΤΑΙ;

Παίρνετε ένα μεγάλο ποτήρι, ρίχνετε 4 παγάκια, συμπληρώνετε με Cider Strongbow και απολαμβάνετε!



CIDER: ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΟ ΠΟΤΟ ΑΠΟ ΜΗΛΑ (ALC 4.5% VOL)

Απολαύστε υπεύθυνα

## “ΠΡΟΗΓΗΘΗΚΕ Η ΚΑΤΑΡΡΕΥΣΗ ΤΩΝ ΗΘΙΚΩΝ ΑΞΙΩΝ ΤΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΡΙΣΗΣ”



Πολλές φορές με ρωτούν γιατί γράφω τα κατά τη γνώμη μου «κακώς κείμενα της κοινωνίας» σ' ένα επαγγελματικό περιοδικό και η απάντηση που δίνω είναι η εξής:

**Η επιχειρηματικότητα είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τις πολιτικές αποφάσεις και τα «κακώς κείμενα» αυτών των αποφάσεων επηρεάζουν άμεσα το επιχειρείν.**

Όπως συμβαίνει με τις ταχύτατες αλλαγές της νομοθεσίας, τις οποίες τις περισσότερες φορές ούτε καν προλαβαίνουν να διαβάσουν οι επιχειρηματίες, ενώ παράλληλα έχουν «τρελάνει» και τα λογιστικά, δικηγορικά γραφεία που υποστηρίζουν τις επιχειρήσεις εξαιτίας της ατέλειάς τους που συχνά συναντάνε..., πάντα δεδομένου ότι μετά τη δημοσίευση ενός Νόμου ή ενός Προεδρικού Διατάγματος, ακολουθεί πληθώρα ερμηνευτικών εγκυκλίων και υπουργικών αποφάσεων.

Σήμερα που γράφεται αυτό το editorial, ψηφίστηκε στη Βουλή η απλοποίηση των διαδικασιών έναρξης λειτουργίας των επιχειρήσεων. Στη συνέχεια, μένει να δούμε κατά πόσο δεν θα χρειαστεί κι αυτός ο Νόμος μία πληθώρα ερμηνευτικών εγκυκλίων και υπουργικών αποφάσεων ή και κατά πόσο δεν θα δυσκολέψει την εφαρμογή του, η γνωστή γραφειοκρατία.

Στην πορεία - των περισσότερων από πενήντα χρόνια - επιχειρηματικής μου δραστηριότητας, αυτό που πάντα φρόντιζα ήταν πρωτίστως να τακτοποιώ το σύνολο των υποχρεώσεών μου προς το δημόσιο - με την ευρύτερη έννοια - που περιλαμβάνει την τοπική αυτοδιοίκηση, τα ασφαλιστικά ταμεία κ.ο.κ., καθώς και ό,τι αφορούσε σε προμηθευτές, εργαζομένους κ.ά. κι ασφαλώς πάντα πριν να οριστικοποιήσω κέρδη ή ζημίες.

Βεβαίως, αυτό ήταν πάντα δύσκολο και σήμερα πια έχει γίνει ασφυκτικά δυσκολότερο, διότι **ζούσαμε και συνεχίζουμε να ζούμε σε μία εποχή, στην οποία ο ισχυρός είναι ανίσχυρος εξαιτίας των ηθικών αρχών του, ενώ ο ανίσχυρος γίνεται ισχυρός χάρη στο θράσος και τα ψέματά του.**

Να επισημάνω ότι σε όλες τις ανεπτυγμένες κοινωνίες, η οριστικοποίηση των αποτελεσμάτων για κέρδη ή ζημίες τελειώνει μέσα στο πρώτο εξάμηνο του επόμενου έτους. Αντιθέτως, στη χώρα μας, τα βιβλία των εταιριών μας «μένουν ανοιχτά» έως και μία δεκαετία, αφού με τις συνεχείς παρατάσεις περιμένοντας κάποιος να ελεγχθεί μπορεί να ξεπεράσει κατά πολύ την πενταετία που ορίζει ο Νόμος.

Και να αιτιολογήσω τα προαναφερόμενα...

**Μπορεί κάποιος να έχει έναν πολύ μεγάλο τζίρο και να φαίνεται ισχυρός, όμως πληρώνοντας όλες τις υποχρεώσεις του τελικά να γίνεται ανίσχυρος σε σχέση με τον ανταγωνιστή του που ίσως έχει πολύ χαμηλότερους τζίρους, αλλά σίγουρα δεν έχει ηθικές αναστολές ως προς τις καταβολές των υποχρεώσεών του.**

**Έτσι λοιπόν σήμερα, όσες επιχειρήσεις κράτησαν τα κεφάλαιά τους στην Ελλάδα - και δεν αναφέρομαι στις πολύ μεγάλες επιχειρήσεις που εκεί δεν γνωρίζω τι ακριβώς γίνεται - αναφέρομαι στις μικρομεσαίες επιχειρήσεις και στη μεσαία τάξη, οι οποίες έχοντας μία επαγγελματική στέγη προτίμησαν να αγοράσουν και το ακίνητο (εννοώ το επαγγελματικό ακίνητο που στεγαζόταν η επιχείρησή τους κι όχι βίλες με πισίνες κ.λπ.), σήμερα εξαιτίας της υπέρ-φορολόγησης, του ΕΝΦΙΑ, καθώς και της κάθετης πτώσης του τζίρου, έχουν έρθει σε τέτοιο σημείο που δεν μπορούν πλέον να ανταπεξέλθουν στις υποχρεώσεις τους.**

Αντίθετα – κι εδώ ακριβώς έρχεται πάλι το ανήθικο - σπίνονται επιχειρήσεις, κατά κανόνα στους χώρους εστίασης που είμαι σε θέση να γνωρίζω, ουσιαστικά με αχυράνθρωπους, δηλαδή υπέργειους άνδρες ή γυναίκες ή αλλοδαπούς χωρίς κανένα περιουσιακό στοιχείο. Με αυτόν τον τρόπο, καταφέρνουν να λειτουργήσουν για ορισμένο χρονικό διάστημα, χωρίς να πληρώνουν κανέναν είδους φόρο, ασφαλιστικές εισφορές, Φ.Π.Α. κ.ο.κ. Ταυτόχρονα όμως είναι ανταγωνιστικοί και κατά συνέπεια κερδοφόροι. Επιπλέον, άλλου είδους επιχειρήσεις μεγάλου μεγέθους, εφαρμόζοντας το σύστημα των ιδιαίτερος ελκυστικών προσφορών προς τους καταναλωτές, αλλά χωρίς να πληρώνουν τις υποχρεώσεις τους {φόρους, προμηθευτές, εργαζόμενους, ασφαλιστικά ταμεία κ.ά.}, καταστρέφουν τους υγιώς σκεπτόμενους ανταγωνιστές τους ή προμηθευτές ή εργαζόμενους..., δηλαδή όλους εκείνους που είναι συνεπείς.

**Το αποτέλεσμα; Οι ανήθικες συμπεριφορές να επιβραβεύονται και οι ηθικές να τιμωρούνται.**

Συμπερασματικά λοιπόν, επισημαίνω ότι αν δεν αλλάξει αυτή η νοοτροπία, με την επιβολή κυρώσεων μόνο ως προς τους παρανομούντες – δηλαδή όχι προληπτικά μέτρα στο σύνολο των επιχειρήσεων ή ενός κλάδου – αλλά συγκεκριμένα μόνο σε όποιον είναι παραβάτης, καμία σταθερή ανάπτυξη δεν πρόκειται να έρθει και κανένα άξιο, ικανό και έντιμο στέλεχος δεν θα παραμείνει να εργαστεί σ' αυτή τη χώρα...

**Γιώργος Κουτρουλιάς**

Πρόεδρος του Ομίλου 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.

Ιοφάντος 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, T: 211 012 1994

#### Ιδιοκτησία ΕΙΡΗΝΗ ΑΕ

Απαγορεύεται η αντιγραφή, η αναδημοσίευση και η αναπαραγωγή με οποιαδήποτε μορφή, μέρος 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.



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!





## 8 PALMIE NEWS

Τα νέα των Palmie bistro

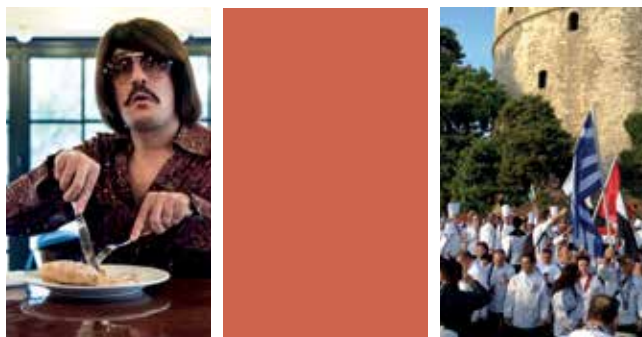


## 22 INTERVIEW

Τόνης Σφήνος

## 26 OUR PALMIE

Τι πένε οι άνθρωποι του Palmie bistro



## 32 FRANCHISE

Επενδυτική ευκαιρία

## 36 LOYALTY CARD

## 38 CHEF

Αηιάζουμε την ελληνική γαστρονομία



## 42 RECIPE

Από τον executive chef των Palmie bistro

## 46 Stars

Τι σου επιφυλάσσουν τα άστρα αυτό το χειμώνα

## 50 Network

Διευθύνσεις καταστημάτων

 facebook.com/paliebistrofans  
 twitter.com/palmiebistro

Photography: dimiltra tsaniou

- Αγορά ολοκαίνουργιου επώνυμου νυφικού
- Μεγάλη ποικιλία σε νυφικά φορέματα για πόλιτικούς γάμους
- Βραδινά φορέματα σε όνειρεμένες τιμές
- Επώνυμη βάπτιση - πλήρες πακέτο με 250€

Αβάντων 59, Χαλκίδα  
 Τηλ.: 22210 86623 • Fax: 22210 62953  
 Κιν.: 6948 214378 • www.chrysanta.gr  
 f/b: Chrysanta Triantafyllou

**CHRYSANTA**  
**TRIANTAFYLLOU**  
 PRECIOUS MOMENTS



# Τα νέα των Palmie bistro

## Η Palmie gastronomy στο Super Market Forum 2016

Για τρίτη συνεχόμενη χρονιά συμμετείχε στο Super Market Forum 2016 η Palmie gastronomy.

Η Palmie gastronomy συμμετείχε στο ετήσιο Super Market Forum 2016, Συνάντηση Λιανεμπορίου Βιομηχανίας Τροφίμων και Ποτών, το οποίο έλαβε χώρα στις 8 & 9 Οκτωβρίου 2016 στο ξενοδοχείο Intercontinental, στην Αθήνα και αποτελεί την κορυφαία συνάντηση λιανεμπορίου και βιομηχανίας τροφίμων και ποτών, με θέμα την προώθηση των ελληνικών τροφίμων και ποτών στην εγχώρια και διεθνή αγορά.

Κατά τη διάρκειά του, 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 μίλησαν για την καθημερινότητα των παραγωγών, προσδιορίζοντας τα προβλήματα και προτείνοντας λύσεις και νέες στρατηγικές για ανάπτυξη και στήριξη των ελληνικών επιχειρήσεων προϊόντων σούπερ μάρκετ.

Ανταποκρινόμενοι στην ολοένα και εντεινόμενη ανάγκη για σύναψη εμπορικών συνεργασιών, η Β & Β Εκδοτική Διαφημιστική, η Forum καθώς και το περιοδικό TRIIRIS, διοργάνωσαν και φέτος το Super Market Forum 2016, ενδυναμώνοντας την προβολή των επιχειρήσεων που ανήκουν στον κλάδο του λιανεμπορίου ειδών σούπερ μάρκετ και των προμηθευτών του, στηρίζοντάς τις να αντιμετωπίσουν τα νέα δεδομένα και την επιταχυνόμενη αλλαγή του κλάδου των σούπερ Μάρκετ και δίνοντας την ευκαιρία σε υγιείς και αναπτυσσόμενες μονάδες όπως η Palmie gastronomy να προβληθούν και να επιδιώξουν νέες, σημαντικές συνεργασίες, βοηθώντας την επιχειρηματικότητα συνολικά να κερδίσει τις προοπτικές για νέες και κερδοφόρες ενέργειες.



1.



2.

1. Η Γενική Διευθύντρια των Palmie bistro, Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά.

2. Ο διοργανωτής της έκθεσης Super Market Forum κ. Βασίλης Αντζουλής και ο Πρόεδρος των Palmie bistro κ. Πάργος Κουτρουλιάς.

## Συμμετοχή της Palmie gastronomy στη Διεθνή Έκθεση SIAL στο Παρίσι

Στη Διεθνή Έκθεση SIAL έδωσε το δυναμικό παρών η Palmie gastronomy!

Η σπουδαία έκθεση Τροφίμων και Ποτών, η οποία πραγματοποιήθηκε από 16 έως 20 Οκτωβρίου 2016 στο Εκθεσιακό Πάρκο PARIS NORD VILLEPINTE, στο Παρίσι, αποτελεί μια από τις σπουδαιότερες Διεθνείς Εκθέσεις του σχετικού κλάδου στον κόσμο και διοργανώνεται κάθε δύο χρόνια!

Μέσα από τη συμμετοχή της σ' αυτήν, η Palmie gastronomy είχε την ευκαιρία να έρθει σε επαφή με παραγωγούς και αγοραστές από όλο τον κόσμο, να κλείσει σημαντικές συμφωνίες στο εξωτερικό, να

ανακαλύψει τις τάσεις και τις καινοτομίες που διαμορφώνουν τη βιομηχανία τροφίμων του αύριο και ταυτόχρονα να αναδείξει με τον πιο αποτελεσματικό τρόπο τη στροφή που έχει κάνει τα τελευταία χρόνια στη μεσογειακή διατροφή και τα παραδοσιακά ελληνικά προϊόντα!



1.



2.

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

2. Ο Marketing Director των Palmie bistro κ. Χρήστος Κουτρουλιάς, ο Executive Chef των Palmie bistro κ. Τάσος Τόλης, ο Πρόεδρος του Chef's Club κ. Μίλτος Καρούμπας και η chef Ντίνα Νικολάου.

## Ο Όμιλος Palmie bistro χορηγός στο Worldchefs 2016

Ο Όμιλος Palmie bistro συμμετείχε ως χορηγός στο Παγκόσμιο Συνέδριο των Αρχιμαγείρων, Worldchefs Congress & Expo, το οποίο πραγματοποιήθηκε από 24 έως 27 Σεπτεμβρίου στο Διεθνές Εκθεσιακό & Συνεδριακό Κέντρο Θεσσαλονίκης.

Κατά τη διάρκεια του συνεδρίου πραγματοποιήθηκε επίσημο δείπνο, στο οποίο τα Palmie bistro προσέφεραν μερικά από τα πιο δημοφιλή πιάτα και προϊόντα τους, τα οποία όπως ήταν αναμενόμενο κέρδισαν τις εντυπώσεις.

Το Παγκόσμιο Συνέδριο των Αρχιμαγείρων πραγματοποιείται κάθε δύο χρόνια και αποτελεί σήμα κατατεθέν της πολύχρονης παράδοσης των Αρχιμαγείρων, συγκεντρώνοντας χιλιάδες συνέδρους από όλο τον κόσμο, μεταξύ των οποίων διεθνώς αναγνωρισμένοι σεφ, καθώς και ανερχόμενα ταλέντα της γαστρονομίας που ενδεχομένως να έχουν για πρώτη φορά την ευκαιρία να γευθούν αυθεντικές ελληνικές γεύσεις, όπως οι γεύσεις Palmie bistro.

Καθώς η συγκεκριμένη διοργάνωση δεν είχε διεξαχθεί ποτέ πριν σε ευρωπαϊκή πόλη της Μεσογείου, το απολαυστικό αυτό 4ήμερο αποτέλεσε μία εξαιρετικά δυναμική προβολή για τη Θεσσαλονίκη, την Ελλάδα και τη μεσογειακή γαστρονομία και όπως φαίνεται πρόκειται να γίνει το εφελθτήριο για την οικονομική τόνωση των εμπλεκόμενων επιχειρήσεων.





## Χορηγία των Palmie bistro στο σεμινάριο “Mobile Working: Δες το επαγγελματικό σου μέλλον διαφορετικά” από το πρόγραμμα Mellon

Μία ακόμα σημαντική χορηγία του Ομίλου Palmie bistro. Αυτή τη φορά στο δωρεάν σεμινάριο που διοργάνωσε ο Επιταχυντής Δεξιοτήτων Mellon, με θέμα “Mobile Working: Δες το επαγγελματικό σου μέλλον διαφορετικά” και διεξήχθη στις 10 Οκτωβρίου 2016 στην OTE Academy.

Στο σεμινάριο, το οποίο καταπιάστηκε εκτενώς με το θέμα του mobile working και όλων των παραμέτρων του (Προϋποθέσεις για να γίνει κάποιος mobile worker, πώς και πού μπορεί να ψάξει, πώς μπορεί να προετοιμαστεί, τι πρέπει να γνωρίζει για ένα επιτυχημένο remote interview κ.λ.π), τα Palmie bistro βρέθηκαν στην πρώτη γραμμή χορηγών, αποδεικνύοντας για ακόμα μια φορά πως δεν λείπουν ποτέ από σημαντικά για το ελληνικό επιχειρείν events.

Το “Mobile Working: Δες το επαγγελματικό σου μέλλον διαφορετικά” διοργανώθηκε από την Κοινωνική Συνεταιριστική Επιχείρηση knowl για την Εκπαίδευση & Δια Βίου Μάθηση (Κοιν.Σ.Επ. knowl) και εκτός από τα Palmie bistro είχε πολλούς ακόμα σημαντικούς χορηγούς.

Ο Επιταχυντής Δεξιοτήτων Mellon είναι ένα καινοτόμο πρόγραμμα ενδυνάμωσης επαγγελματικών δεξιοτήτων (της Κοιν.Σ.Επ. knowl) που “απαντά” στην προοπτική επαγγελματικής διεξόδου και, κυρίως, στις επιτακτικές και επίκαιρες ανάγκες ανθρώπων που βάλονται από την ανεργία, την περιθωριοποίηση και τη φτώχεια.



## Νέο κατάστημα Palmie bistro στο Metro Mall Athens!

Το δημοφιλέστατο Metro Mall στον Άγιο Δημήτριο επιλέξαμε για να στεγάσουμε το νέο «μέλος» της οικογένειάς μας!

Το καινούργιο, πολυαναμενόμενο cafe-restaurant Palmie bistro είναι πλέον μαζί μας και έτοιμο να φιλοξενήσει αμέτρητες ώρες από τις μέρες και τις νύχτες μας.

Η ιδιαίτερη ατμόσφαιρα όλου του περιβάλλοντος του Metro Mall είναι σίγουρο ότι θα ταιριάζει εξαιρετικά με τη γενικότερη αισθητική φιλοσοφία των Palmie bistro, την οποία χαρακτηρίζουν οι λιτές και μοντέρνες γραμμές και ταυτόχρονα το φως και το χρώμα.

Στις επιλογές των επισκεπτών του εμπορικού κέντρου θα προστεθούν οι πιο δροσιστικές προτάσεις καφέ και ροφημάτων, απολαυστικών



κοκτέιλς, δημοφιλούς μουσικής καθώς και όλα τα παλιά και νέα πιάτα του λαχταριστού μενού μας! Το νέο Palmie bistro είμαστε σίγουροι ότι σύντομα θα εξελιχθεί σε σταθερό σημείο συνάντησης και νέο hot spot των νοτιών προαστίων, παρέχοντας για το κοινό μας ένα ξεχωριστό περιβάλλον που συνδυάζει φιλική και μοντέρνα ατμόσφαιρα, απολαυστικό φαγητό και καθόλα προσιτές τιμές.

## Εγκαίνια: Το πιο ζεστό καλωσόρισμα στη...Varka μας!

Ενθουσιώδη υποδοχή επεφύλασσε το αθηναϊκό κοινό στο νέο απόκτημα του Ομίλου Palmie bistro, που έρχεται για να φέρει τη θάλασσα αλλά και όλον τον παραδοσιακό γευστικό πλούτο της Ελλάδας...στο πιάτο μας!

Η...Varka μπήκε στη ζωή μας με κεκτημένη ταχύτητα, καθώς ήδη στα εγκαίνιά της που πραγματοποιήθηκαν την 1η Ιουλίου, συγκέντρωσε έναν εντυπωσιακό αριθμό επισκεπτών, ξεπερνώντας ακόμα και τις πιο αισιόδοξες προβλέψεις.

Μέσα σ' ένα περιβάλλον μοναδικής αισθητικής, το οποίο συνδυάζει τα στοιχεία της θάλασσας αλλά και μία ακόμα σειρά ελληνικών παραδοσιακών γραμμών, η Varka υποδέχτηκε παλιούς και νέους πελάτες, οι οποίοι εκστασιαστήκαν μπροστά στην ποικιλία, την ποιότητα και την πρωτοτυπία των γεύσεων που “έπλεαν” άφθονες μπροστά τους!

Τα θαλασσιά είχαν βέβαια την τιμητική τους, αλλά τις εντυπώσεις δεν μπόρεσαν να μην κλέψουν, επίσης, τα λαχταριστά μαγειρευτά και οι δημοφιλείς παραδοσιακοί μεζέδες που συνόδευσαν τους επισκέπτες σ' αυτό το μοναδικό “ταξίδι” γεύσης και απόλαυσης και έδωσαν μία πολύ καλή εικόνα του τι επακολουθήσει στο μέλλον!

**Η Varka έριξε άγκυρα  
και είναι πανέτοιμη  
να κατακτήσει την Αθήνα!  
Καλώς όρισες!**

1. Ο Marketing Director των Palmie bistro κ. Χρήστος Κουτρουλιάς, η κ. Ελένη Κουτρουλιά, ο Πρόεδρος των Palmie bistro κ. Γιώργος Κουτρουλιάς και η Γενική Διευθύντρια των Palmie bistro Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά.





## Απολαυστικός διαγωνισμός Barilla στα Palmie bistro!

Με τον πιο...λαχταριστό διαγωνισμό, με τη σφραγίδα της Barilla συνεχίστηκαν το καλοκαίρι που μας πέρασε οι εορταστικές ενέργειες των Palmie bistro, στα πλαίσια της επετείου των 50 χρόνων λειτουργίας τους !!!

Το μόνο που έπρεπε να κάνουν οι συμμετέχοντες στον διαγωνισμό ήταν να παραγγείλουν τις εκλεκτές πέννες ολικής άλεσης Barilla με κοτόπουλο, μανιτάρια και σάλτσα ντομάτας και να συμπληρώσουν το έντυπο του Member's club, ώστε να μπορέσουν να πάρουν μέρος στην κλήρωση για να κερδίσουν 5 από τους επάνυμους δραστηριογράφους Garmin Activity Trackers!

Αυτό το καλοκαίρι, γευθήκατε, απολαύσατε και κερδίσατε!

...Μπράβο σε όλους!

### ΟΙ ΝΙΚΗΤΕΣ

ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΓΑΛΙΩΤΟΣ  
ΒΑΛΑΝΤΗΣ ΜΕΨΗΣ  
ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ ΑΜΠΕΛΙΔΟΥ  
ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΡΑΓΓΟΣ  
ΣΟΦΙΑ ΓΕΩΡΓΑΚΑΚΗ



## Μεγάλος διαγωνισμός Palmie bistro "Coke & Roll"

Ένας ακόμα πρωτότυπος διαγωνισμός πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια των 50 χρόνων Palmie bistro!

Το όνομα αυτού Coke & Roll, ο οποίος χάρισε στους νικητές του 2 Apple iPads και 25 Sony Powerbanks!

Η διαδικασία συμμετοχής ήταν απλή: Με κάθε παραγγελία cocktail Coke & Roll (alcohol free), δινόταν επιτόπου ένα κουπόνι («σχιστό») το οποίο άμεσα ενημέρωνε τον κάτοχό του αν έχει κερδίσει! Επί 2 μήνες, μπορούσατε να απολαμβάνετε τα πιο πρωτότυπα cocktails με βάση την Coca Cola, σε απίστευτες τιμές και παράλληλα να διεκδικείτε και να κερδίζετε τα μοναδικά μας δώρα! Συγχαρητήρια σε όλους τους νικητές!

## Μεγάλος διαγωνισμός Amstel Radler από τα Palmie bistro

Ένας ακόμα μοναδικός διαγωνισμός στα πλαίσια των 50 χρόνων Palmie bistro!

Ο διαγωνισμός "Amstel Radler" διενεργήθηκε σε όλα τα καταστήματα Palmie bistro και χάρισε στους νικητές από ένα εκπληκτικό ποδήλατο Orient Luxus 26"!

Η διαδικασία συμμετοχής ήταν απλή! Όσοι επισκέπτες των Palmie bistro επέλεξαν κάποιο από τα παρακάτω μενού:

- Ελληνικό κεφτέσι
- Μπιφτεκια σάφρας με φέτα
- Μπέργκερ βιενουάζ,

και το συνόδευσαν με παγωμένη μπύρα Amstel Radler, έλαβαν για το καθένα από αυτά ένα δελτίο ξυστό, το οποίο άμεσα, χωρίς κλήρωση, τους ενημέρωνε αν κέρδισαν ένα από τα ποδήλατα Orient Luxus 26"!

Στα πλαίσια της επετείου για τα 50 χρόνια του, ο Όμιλος Palmie bistro συνεχίζει να πραγματοποιεί τις πιο πρωτότυπες και απολαυστικές προωθητικές ενέργειες, οι οποίες εντυπωσιάζουν και εκπλήσσουν το καταναλωτικό του κοινό!

## Μεγάλος διαγωνισμός "EURO 2016" από τα Palmie bistro

"Ποιος πιστεύετε ότι θα κερδίσει το EURO 2016;"

Αυτός ήταν ο τίτλος του διαγωνισμού ο οποίος πραγματοποιήθηκε από τα Palmie bistro στα πλαίσια του EURO 2016.

Οι συμμετέχοντες έπρεπε να συμπληρώσουν τα κουπόνια που έβρισκαν στα καταστήματά μας, να μαντέψουν τον νικητή του UEFA EURO 2016 και να μπουν στην κλήρωση για να κερδίσουν τα επίσημα αναμνηστικά του, σε συνεργασία με το Coins' Club:

- Επίσημο αναμνηστικό νόμισμα Coins' Club σε ασήμι ονομαστικής αξίας 10 €
- Επίσημο αναμνηστικό νόμισμα Coins' Club ονομαστικής αξίας 2€.

**Αυτό το καλοκαίρι, οι φίλοι της μπάλας και των Palmie bistro κέρδισαν το δικό τους έπαθλο! Συγχαρητήρια σε όλους!**



### ΟΙ ΝΙΚΗΤΕΣ

ΠΕΜΥ ΝΑΣΙΟΠΟΥΛΟΥ  
ΠΕΤΡΟΣ ΕΜΒΑΛΩΜΕΝΟΣ  
ΛΑΜΠΡΙΝΗ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ  
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΚΟΥΛΟΥΡΙΩΤΗΣ  
ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΕΡΕΜΙΔΗΣ  
ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΜΑΘΙΟΥΔΑΚΗΣ  
ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΑΝΤΩΝΙΟΥ  
ΒΙΒΙΑΝ ΜΕΛΙΣΣΕΙΔΗ

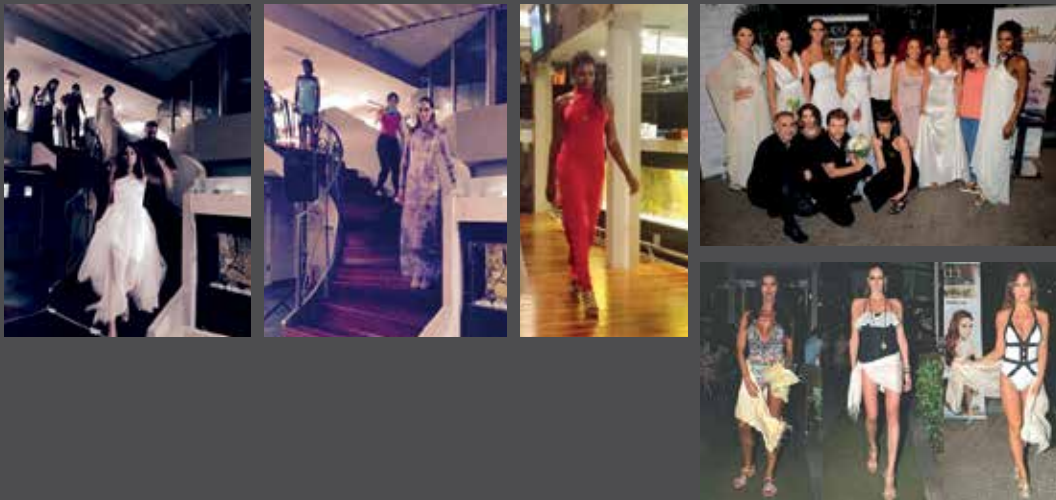




## Λαμπερό Fashion Show στο Palmie bistro στο Κεφαλάρι!

Πραγματοποιήθηκε το πρώτο καλοκαιρινό fashion show των Palmie bistro και ήταν...φαντασμαγορικό! Το Σάββατο, 25 Ιουνίου 2016, το Palmie bistro στο Κεφαλάρι έλαμψε από τις εντυπωσιακές καλοκαιρινές συλλογές υφικών Angela Libia by Angeliki Delagrammatika και Αρντό by Eva Tomprou.

Παρουσιάστρια του event ήταν η πανέμορφη Στέλλα Γιαμπουρά, χορηγοί της βραδιάς ήταν οι: Cleopatre, Christie, Ilias & Staff Salons και Human Perfection, ενώ τη διοργάνωση του event έχει αναλάβει η εταιρεία διοργάνωσης εκδηλώσεων Fashion & Show.



## Εντυπωσιακό το Fashion Show στο Palmie bistro @ Village Park Ρέντη

Ακόμα ένα ανεπανάληπτο fashion show πραγματοποιήθηκε στο Palmie bistro στο Village Park Ρέντη, την Παρασκευή, 21 Οκτωβρίου 2016, στις 20:00.

Το λαμπερό event παρουσίασε η εκθαμβωτική Στέλλα Γιαμπουρά, ενώ μεγάλος χορηγός της βραδιάς ήταν το Med Metamorfosis Medical & Beauty στο Περιστέρι.

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 τον λαμπερό χώρο της μόδας και της ομορφιάς.



## Εσείς έχετε γνωρίσει τον ... Τοίχο του Έρωτα, στη βεράντα του ημιορόφου στο Palmie bistro στην Πλατεία Κάραβελ;

Στον πανέμορφο πράσινο τοίχο μας, είστε όλοι ευπρόσδεκτοι να ... "κλειδώσετε" τις πιο ρομαντικές στιγμές της ζωής σας, γράφοντας για αυτές στις "καρδούλες" που σας δίνουμε στο κατάστημά μας και στη συνέχεια χρησιμοποιώντας τα λουκέτα της αρεσκείας σας, για να τις κρατήσετε ζωντανές για πάντα!

**Ζείτε το πρώτο ραντεβού σας; Την επέτειό σας; Το πρώτο καρδιοχτύπι; Την πρόταση γάμου σας;** Τα "Λουκέτα του Έρωτα" των Palmie bistro είναι διαθέσιμα για εσάς, τα κλειδιά των οποίων μπορείτε είτε να τα πάρετε μαζί σας είτε να τα πετάξετε και να κρατήσετε την "καρδιά" σας και όποια ανάμνηση αυτή περιέχει για πάντα κλειδωμένη και ακλόνητη!





## Εγκαίνια της Έκθεσης Φωτογραφίας “Αθήνα. Η Πόλη μου”, από το ΑΚΤΟ, στο Palmie bistro Ευαγγελιστρίας

Στα Palmie bistro αγαπάμε τον πολιτισμό και το αποδεικνύουμε με κάθε ευκαιρία! Αυτή τη φορά, φιλοξενώντας με μεγάλη επιτυχία τα εγκαίνια της σημαντικής έκθεσης Φωτογραφίας “Αθήνα. Η Πόλη μου”, του κολλεγίου ΑΚΤΟ, τα οποία πραγματοποιήθηκαν τη Δευτέρα 27/6, στο Palmie bistro (Ευαγγελιστρίας 3 - Αθήνα)!

Στα πλαίσια της έκθεσης, οι νέοι δημιουργοί - φωτογράφοι του ΑΚΤΟ κατάφεραν να “αιχμαλωτίσουν” με τον φωτογραφικό τους φακό το γοητευτικό αστικό τοπίο της Αθήνας, όπου ζουν, διασκεδάζουν και ερωτεύονται!

Στην έκθεση, την οποία επιμελήθηκε ο καθηγητής τους Γιάννης Γιαννακόπουλος, αποτυπώθηκε με μοναδικό τρόπο το “πρόσωπο” της πρωτεύουσας, με ειδική έμφαση στην αρχιτεκτονική, τους τρόπους διασκέδασης, τα αξιοθέατα και την απaráμιλλη ομορφιά της.



1. Η Γενική Διευθύντρια των Palmie bistro, Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά και ο καθηγητής της ΑΚΤΟ κ. Γιάννης Γιαννακόπουλος.



# 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 Καραβελ

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 Metro Mall, Αγ. Δημήτριος

Εμπ. Κέντρο River West, Κηφισός

Ευαγγελιστρίας, Κέντρο Αθήνας

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

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



## Έκθεση Γραφιστικής του ΑΚΤΟ για τα 50 χρόνια Palmie bistro!

Η εξαιρετική έκθεση Γραφιστικής για τα **50 χρόνια** Palmie bistro σε συνεργασία με το Κολλέγιο ΑΚΤΟ, ολοκληρώθηκε με μεγάλη επιτυχία πριν μερικές μέρες στο Palmie bistro στο Athens Metro Mall!

Στα πλαίσια της έκθεσης, τα εγκαίνια της οποίας πραγματοποιήθηκαν στις 15/12 και διήρκεσε για έναν μήνα, οι ταλαντούχοι σπουδαστές Γραφιστικής του ΑΚΤΟ παρουσίασαν τις σχεδιαστικές τους προτάσεις για τα σουπλά και τις κούπες μας, εμπνευσμένοι από το concert της αλυσίδας μας!

Κορυφαία πρόταση αναδείχθηκε εκείνη του Κώστα Κοκκίνη, του οποίου το εικαστικό κοσμήει ήδη τις κούπες μας στα καταστήματα Palmie bistro, ενώ και οι 3 πρώτοι διαγωνιζόμενοι (Κώστας Κοκκίνης, Μάριος Νικητόπουλος και Χριστίνα Παπαδάκη) κέρδισαν δωροεπιταγές από τα Palmie bistro!

**Συγχαρητήρια σε όλους! Σας ευχαριστούμε για την αστείρευτη δημιουργικότητα!**



Οι σπουδαστές της ΑΚΤΟ με τους καθηγητές τους και τη διοίκηση των Palmie bistro.



ODEON  
BΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΙΟ

ster

**1+1**

ΕΙΣΙΤΗΡΙΟ ΔΩΡΟ  
ODEON/STER

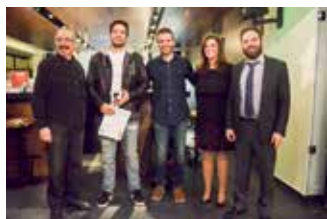
ΣΤΕΙΛΕ CINEMA ΣΤΟ 54646

**CU AROUND**

ΜΠΕΣ ΣΤΟ ΚΟΛΠΟ ΓΙΑ ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ







Το εικαστικό του Νικητή Κώστα Κοκκίνη



Κώστας Κοκκίνης



Μάριος Νικητόπουλος



Χριστίνα Παπαδάκη



Σαμαδιανού Ιωάννα



Τσάβος Πέτρος



Ορφέας Κιβωτιδής



Alex Grazhdan



Τσάβος Πέτρος sous plat



Χριστίνα Παπαδάκη sous plat

mod's hair  
PARIS

hair designer depuis 1968



TWO DAYS IN PARIS  
collection  
HIVER 2016/17

ΑΓ. ΜΕΛΕΤΙΟΥ 210 8642700 / ΨΥΡΡΗ 210 4941489 / Ν. ΙΟΝΙΑ 210 2712571 / ΜΑΡΟΥΣΙ 210 8020106  
Ν. ΕΡΥΘΡΑΙΑ 210 6203945 / ΚΡΗΤΗ 2810 344044 / ΓΙΑΝΝΙΤΣΑ 23820 83600 / ΧΙΟΣ 22710 22041  
ΤΡΙΠΟΛΗ 2710 221840 / ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ (PARTENAIRE) 2315 318258

www.modshair.com





**Ο ΤΟΝΗΣ ΣΦΗΝΟΣ  
ΚΑΝΕΙ ΤΟΝ  
ΓΥΡΟ  
ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ:  
Από τις ΗΠΑ  
στην Ινδία, &  
απ' την Ινδία  
στο Shake**

Υπάρχουν ιστορίες και μύθοι γύρω από πολλούς ανθρώπους σε αυτόν τον κόσμο. Υπάρχουν εκείνοι που γύρισαν τον κόσμο μέσα σε 80 ημέρες και εκείνοι που έκατσαν στο ίδιο σημείο για 120 ώρες. Όμως υπάρχει και κάποιος, που ούτε έκατσε σε ένα σημείο για τόσο πολύ, αλλά ούτε κατάφερε να γυρίσει τον κόσμο όλο. Όχι ακόμη τουλάχιστον, αφού έχει φτάσει από την άκρη της Δύσης μέχρι την μέση Ανατολή. Με μία -ελπίζουμε όχι- μικρή στάση στην Ελλάδα.

Φωτογραφίες: Φραντζέσκα Γιατζόγλου Watkinson

Ο Τόνις Σφήνος γεννήθηκε στα Καλάβρυτα, μεγάλωσε στις ΗΠΑ και γύρισε το 2008 για να δώσει ένα διαφορετικό ύφος διασκέδασης στην νυχτερινή ζωή της Αθήνας. Μέχρι που έφυγε ξανά προς την Ανατολή και πιο συγκεκριμένα, την Ινδία.

**Πώς αποφάσισες να πας στην Ινδία;**

Έχω κάνει αρκετά ταξίδια στην ανατολή και ένας από τους πολλούς προορισμούς ήταν και η Ινδία. Ήθελα να επισκεφθώ το Bollywood land, μου άρεσε πάρα πολύ η υπερβολή τους, η κιτς αισθητική τους και ήθελα να παίξω στις ταινίες τους. Με το μουστάκι μου ταίριαζα πολύ θα έκανα και τα τσαλίμια μου, είχα στόχο.

**Λένε πως η Ινδία είναι ιδανική για γιόγκα, ασκήσεις του πνεύματος και εξαγωγή μάνγκο. Βρήκες τίποτα από αυτά;**

Η γιόγκα μπορώ να πω ότι διέτεινε όχι μόνο το μυικό σύστημ αλλά και το πνευματικό χωράφι μου. Καλλιέργησα τόπους άγνωστους, μπήκα σε παρτέρια απάτητα και γεύτηκα καινούργια μπιστόνια. Έτσι γνώρισα και το μάνγκο με τους χυμώδεις ζυμούς του. Οπότε βρήκα και τα δύο και ψύχασα.







### Η φήμη σου φυσικά είχε φτάσει πολύ πριν από σένα στην Ανατολή. Πώς σε αντιμετώπισαν οι Ινδοί;

Στην αρχή τρόμαξαν, νόμιζαν ότι έρχεται ο Τζέκινς Χαν. Ηρέμισαν με ένα απαλό τραγούδι που τους έπαιξα στο σιτάρ, το Take me Home Country Roads που αργότερα έγινε και με ελληνικό στίχο με τίτλο «Ουρανέ που περνάς». Ακόμα θυμάμαι τα χαρούμενα βλέμματά τους και το ινδικό, χαρακτηριστικό, κούνημα του κεφαλιού τους, σαν τα σκυλάκια κουκλάκια των ταξί.

### Τι σου ταίριαξε στην Ινδία των 70ς και αποφάσισες να μείνεις έστω και αυτό το λίγο εκεί;

Τα χρυσά τους χρόνια ήταν από τα 40ς μέχρι 60ς. Πολλά τραγούδια τους μάλιστα έγιναν και στα ελληνικά. Μετά στα 70ς άρχισαν και οι επιρροές από την δύση και εξευγενίστηκαν σιγά σιγά. Μεγάλος και τότε πληθυσμός, φτώχεια επίσης, έμεινα μόνο για το σινεμα, το tikka masala και κάτι ακόμα...



### Κάτι μου λέει πως το “κάτι ακόμα” είναι ένα ντόπιο κορίτσι.

Αυτό...ευχαριστώ για την πάσα.

Τα ινδικά τσιτσάκια είναι μελαμψά και χαριτωμένα. Κάτω από το lehenga choli (μακρύ γυναικείο φόρεμα) κρύβονται πολλά μουσικά και φυσικά ο μαγικός κόσμος του κάμασούτρα. Αυτό σίγουρα μου έμεινε και το πήρα μαζί μου σαν έξοπερτ εγχειρίδιο, σαν χόλι μπάημπολ, σαν μεταπτυχιακό ντοκτορά και μπάτσελορ ατσιβμεντ.

### Τώρα που έχεις δει την Δύση, έχεις δει και την Ανατολή, πού έχει τα πιο ωραία τσιτσάκια;

Τα τσιτσάκια της Ανατολής δεν τα λησμονώ και όσο τα σκέφθομαι λιώνω και πονώ, που λέει και ο μεγάλος Στέλιος. Της Δύσης τα χόρτασα τόσα χρόνια ξενιτιάς. Πλέον το ερώτημα δεν είναι πού έχει τα πιο ωραία, αλλά αν το παιχνίδι γίνεται; αν δουλεύει το ρελαντί; και αν συμβαίνει στα πέριξ...; Αν το τρίβουν το πιπέρι κλπ. Δεν ξέρω αν με 'νοάς; -άλα μου ο Τόνις-

### Ποιο είδος φλερτ είναι που πιάνει σ' αυτά τα -όχι και τόσο- μακρινά μέρη;

Εκεί που λες όλο το θέμα είναι να εντυπωσιάσεις με το βλέμμα. Να δώσεις το νόημα με μια ματιά. Όταν φοράς την κούρτα πυτζάμα, το παντελόνι βράκα πάνω, σωλήνας κάτω και το πασούμι σουζα, καταλαβαίνεις ότι το παιχνίδι εμφανισιακά το έχεις χάσει. Οπότε όλη σου η προσπάθεια εστιάζεται στα μάτια που σμιγούν λίγο, θολώνουν τη ματιά, σουφρώνουν ανεπαίσθητα τα φρύδια ένα τσικ θυμωμένα και κοιτούν πάντα υπό γωνία δεξιά ή αριστερά παρόλο που το τσιτσάκι μπορεί να βρίσκεται καρφί μπροστά σου. Μετά πρέπει να έχεις έτοιμη χορογραφία μελοποιημένη και μπαλέτο με φιλαράκια σταμπάπ. Εύκολο.

### Μετά από ένα ταξίδι ζωής κάτι θα πρέπει να κάνεις και φέτος.

Φέτος θα είμαστε στο Κολωνάκι στο παλιό Rock'n'Roll (και καινούργιο Shake) στην Πλουτάρχου και θα δώσουμε μια εσάνς Bollywood στις εμφανίσεις μας. Δεν μπορεί να γίνει όλη η βραδιά ινδική γιατί είναι και κουραστικό το ινδικό νχόχρωμα οπότε γλυκαίνουμε τα πάρτυ μας με ελληνικό μπουζουκάκι και φυσικά το 60's -70's κέφι που έχετε συνηθίσει.



# Palmie bistro

## για μένα είναι...

Με αφορμή τα 50 χρόνια του Ομίλου Palmie bistro, ζητήσαμε από τους ανθρώπους του να απαντήσουν στην ερώτηση "Τι είναι για εσένα το Palmie bistro".



Αγγελική Παναγοπούλου



Δημήτρης Μπέεσας

Φάνης Κόλλιας



Χριστόφορος Τειρώνης



Μάκης Κωστής



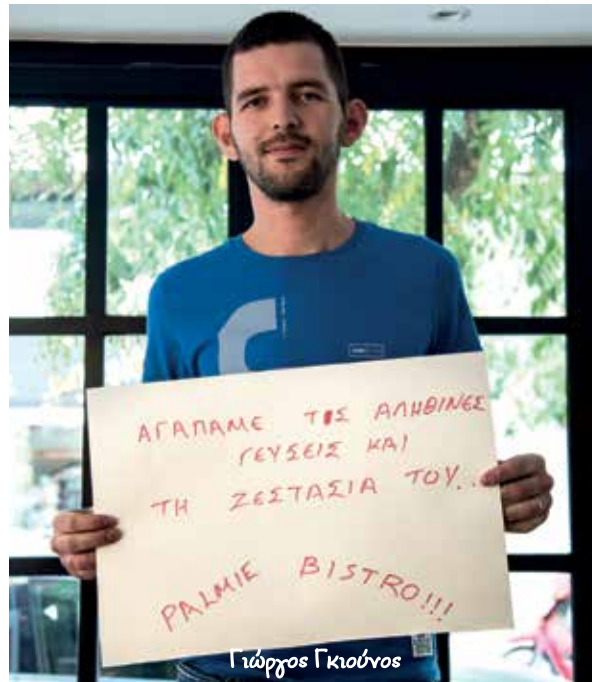
Νίκος Ηλιόπουλος

Μάριος Μάμαλης





Δημήτρης Μπίτσας



Γιώργος Γκιούνος



Χρήτος Πετρόπουλος



Χρήτος Πλατειδάκης



Φάνης Κόλλιας



Σπύρος Νορικός



Μαρία Αποστολοπούλου



Ανείας Κυριάκος

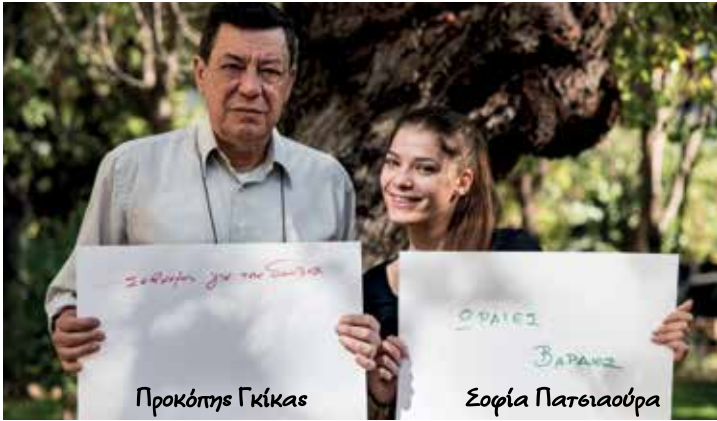
Παρασκευάς Σκυλογιάννης

Μάριος Μάμαλης



Νίκος Καριοφύλλης





Προκόπης Γκίκας

Σοφία Πατσιαούρα



Ο Executive Chef των Palmie bistro κ. Τάσος Τόγης



Άννα Ανιτάβη



Μαρία Ευθυμιάδη



Άννα Ανιτάβη

Μαρία Ευθυμιάδη



ΜΙΑ  
ΜΕΓΑΛΗ  
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ!

WE LOVE  
PALMIE  
BISTRO  
OUR FAMILY!

ΕΠΙΒΙΒΩΣΗ  
ΜΕ  
ΠΡΑΤΕΣ



## 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](http://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.

# Όποια κι αν είναι η περίσταση...

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΤΡΑΠΕΖΙ;

ΡΟΜΑΝΤΙΚΟ ΔΕΙΠΝΟ;



## Αξίζεις ένα μπράβο!





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%

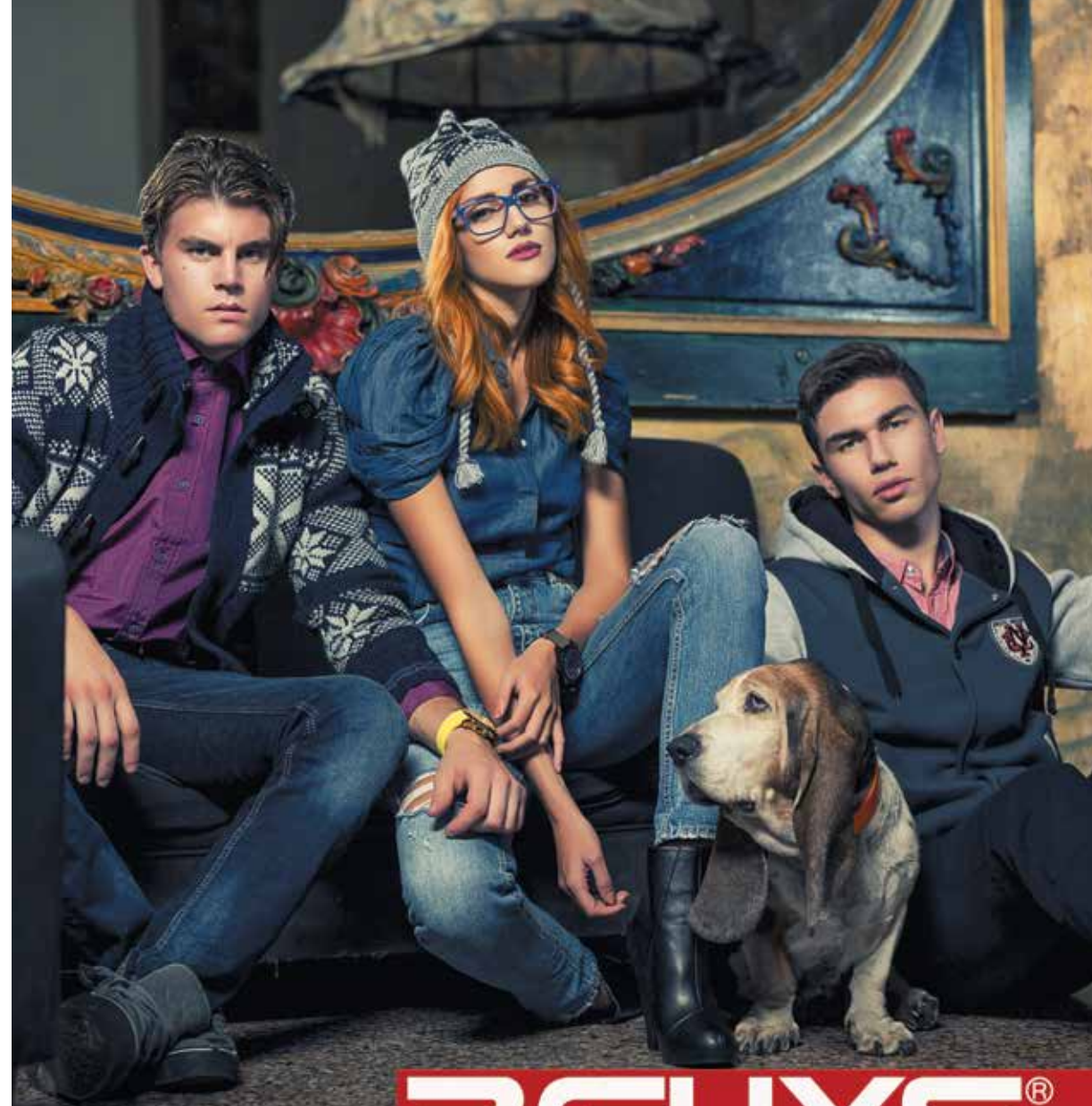
**Επένδυση:** από 200.000 ευρώ

**Υπεύθυνη:** Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά

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

τηλ: 210-7210953, fax: 210-7215056

www.palmiebistro.gr



# 3GUYS®

www.3guys.gr

scan & shop



www.3guys.gr

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

**Surprises**

**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



## 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 2017. 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, Πατησίων), 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

Ψαρομεζέδες, μαγειρευτά  
& ό,τι άλλο εκλεκτό  
μας φέρει η...

# VarKa



ΤΣΙΠΟΥΡΟ  
ΔΙΚΟ ΜΑΣ (50ml)  
ΜΕ ΜΕΖΕ  
3.90€







## Απλάζουμε την ελληνική γαστρονομική σκηνή!

**Το κοινό σήμερα  
θέλει φαγητό...  
νόστιμο  
και value for money!**

Κείμενο: Τάσος Τόλης,  
Executive chef των Palmie bistro

Ελληνική κουζίνα που να πατάει στο κλασικό, αυτό επιδιώκαμε εδώ και αρκετά χρόνια. Και αυτό φτάνει σταδιακά στον στόχο, τον οποίο όλοι εμείς οι μάγειροι και αρχιμάγειροι είχαμε βάλει, ως ένα από τα πιο σπουδαία επιτεύγματα που θα θέλαμε να υλοποιήσουμε: Ένα ελληνικό comfort food που να κάνει τον άλλο να τρώει και να αισθάνεται όμορφα. Κυρίως να είναι νόστιμο, προσιτό στην τσέπη, κοντινό στις αναμνήσεις του.

Η ελληνική κουζίνα έχει παρόν & μέλλον. Μία είναι η κοινή μας κουζίνα και ο κάθε Έλληνας μάγειρας ή σεφ την εξελίσσει με μεράκι, τη φροντίζει, την ομορφαίνει και τη φρεσκάρει, στο σημείο που οι συνάδελφοί μας στο εξωτερικό «ζηλεύουν» με την απίστευτη αυτή έξαρση της σωστής ελληνικής γεύσης. Οι Έλληνες σεφ δεν έχουμε τίποτα να ζηλέψουμε από τους ξένους. Είμαστε "δουλευταράδες", έχουμε φιλότιμο και παιδεία, η οποία πλέον σήμερα είναι εμφανής. Βάζουμε στόχους και τους πετυχαίνουμε. Βιαζόμαστε πάντα λίγο παραπάνω, κάτι που είναι θέμα εμπειρίας. Κατακτιέται, δεν μεταβιβάζεται.

Η κρίση μας βοήθησε να δούμε τα πράγματα πιο ξεκάθαρα. Τους επιχειρηματίες, τους μάγειρες, τους προμηθευτές και τους παραγωγούς τους έκανε να γυρίσουν προς τα πίσω αναζητώντας τις ρίζες...

Πιστεύω πολύ στα ελληνικά προϊόντα και σήμερα οι νέοι σεφ μιλάνε καθημερινά με τους Έλληνες παραγωγούς. Έχουμε προϊόντα μοναδικά, αυγοτάραχο, χέλια, πολύ καλά όσπρια, αλλαντικά, ανακαλύψαμε ξαφνικά πως έχουμε και μανιτάρια, μέχρι τρούφες θα βρεις, και άλλα ποιοτικά ελληνικά τρόφιμα. Σαν λαός αποκτάμε σταδιακά γαστρονομική κουλτούρα, δεν πρέπει να ντρεπόμαστε για τα φαγητά που μας μεγάλωσαν.

Η βάση μας είναι η παράδοση, αλλά πάντα θέλουμε το καινούργιο, με νέες τεχνικές, με αυστηρούς κανόνες στην υγιεινή και την ασφάλεια, με νέους τρόπους παρουσίασης. Αυτό, βέβαια, δεν σημαίνει ότι ακυρώνεις την εθνικότητα της ελληνικής κουζίνας (αυτή και όχι τα παράγωγα αυτής, δηλαδή τις τοπικές κουζίνες μας), η οποία παραμένει όμορφη, αλλά στα δικά μας χέρια είναι πιο «καλοντυμένη» και ελκυστική.

Όμως στη ζωή, και μάλιστα στην εποχή της παγκοσμιοποίησης, όλα προχωρούν. Θέλουμε ακόμη λίγο



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



προσπάθεια στην αλλαγή νοοτροπίας. Να μη ζούμε με το παρελθόν. Να σεβόμαστε το παρελθόν, αλλά να προχωράμε μπροστά, να κάνουμε απολογισμούς και να κρατάμε τα θετικά της πορείας μας.... Δεν νοείται να βρίσκεσαι σε παραλία της Πρέβεζας και να σου προτείνουν προσούτο με πεπόνι, χωρίς να προβάλουν τα μοναδικά τοπικά προϊόντα. Όλα αυτά συμβαίνουν, εδώ είναι το κρίσιμο σημείο, θέλουμε όλοι μας ξανά εκπαίδευση ώστε να παρέχουμε σωστές πληροφορίες, από τον τελευταίο συνάδελφο στην ιεραρχία μέχρι και τον επιχειρηματία. Δεν τα γνωρίζουμε όλα. Εμείς παρέχουμε υπηρεσίες και αυτό πρέπει να το συνειδητοποιήσουμε πολύ καλά.



Όταν υπάρξουν καλά εστιατόρια στη Θράκη, τη Μακεδονία, την Ήπειρο (και όχι μόνο στη Μύκονο και τη Σαντορίνη), θα μπορούμε να πούμε πως κάτι πάει να γίνει. Η εξωστρέφεια είναι απαραίτητη για να τονώσουμε τον γαστρονομικό τουρισμό με τοπικά προϊόντα από τον πρωτογενή τομέα, όπως κάνουν δίπλα μας στην Ιταλία, την Αυστρία κλπ.

«Παίρνουμε τις παλιές συνταγές, τις «γυαλίζουμε», τις κάνουμε πιο ανάλαφρες, πειραματιζόμαστε...», μου είπε κάποιος συνάδελφος νεοεισερχόμενος στο επάγγελμα.

«Η ελληνική κουζίνα έχει καλή βάση ...την πρώτη ύλη... και θα πάει ψηλά γιατί είναι δροσερή, γευστική, έχει φινέτσα, έχει παρόν και μέλλον, αρκεί να αγαπάς αυτό που κάνεις και πάνω απ' όλα να έχεις καλή τεχνική, διότι όλα έχουν προδιαγραφές, διαδικασίες. Γνώρισε ταπεινά προϊόντα καλά, μάθε πώς αντιδρούν και τότε θα κάνεις θαύματα με γεύσεις που θα έχουν το δικό σου στίγμα, τότε θα έχεις αποκτήσει χαρακτήρα», του απάντησα.

Με κοίταξε με προσοχή και αμυχή. «Θα τα ξαναπούμε, σεφ, σύντομα. Έχω υπομονή, δεν βιάζομαι», μου απάντησε.

Πριν λίγες μέρες με κάλεσε σε ένα degustation menu με δροσουλίτη, καλέντουλα, βρώσιμα άνθη, όπως κατπέ και πανσέδες, σάλβια, αχίλλεια κλπ.

Πράγματι είχε κάνει μεγάλη προσπάθεια «αλλά στη γεύση...εκεί θέλουμε ακόμη πολλή δουλειά», του είπα σε μια φιλική επαγγελματική κουβέντα μετά το τέλος του δείπνου. Συμφώνησε και δώσαμε ραντεβού να βρεθούμε μαζί και με άλλους συναδέλφους και να δούμε την επόμενη προσπάθεια. Καληνυχτίζοντας μού είπε ότι συμφωνεί μαζί μου γιατί η γεύση είναι αυτή που προσδιορίζει τον χαρακτήρα μας στη μαγειρική. Φεύγοντας, απευθυνόμενος στον επιχειρηματία, του είπα ότι υπάρχει πολύ καλό κλίμα μεταξύ μας, ο ένας δίνει "γνώση" στον άλλο.

Δεν είναι κακό άλλωστε να είναι κάποιος καλύτερος ή να ξέρει κάτι παραπάνω....

## 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.



Palmie gastronomy

WWW.PALMIEGASTRONOMY.GR

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



# Ο ΣΕΦ ΠΡΟΤΕΙΝΕΙ

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

## ΣΑΛΑΤΑ ΑΒΟΚΑΝΤΟ ΜΕ ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ

### ΥΛΙΚΑ για 4-6 άτομα

- 1 κιλό τοματίνια πολύχρωμα
- 2 αβοκάντο
- ½ φλιτζάνι φύλλα μαϊντανού
- αλάτι, πιπέρι
- ½ κ.γ. κύμινο
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. ξύδι από κρασί
- 1 κ.σ. χυμό λεμόνι
- 1 κ.γ. μέλι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

Πλένουμε και ζεματάμε σε ζεστό νερό τα τοματίνια. Κατόπιν τα κόβουμε στα δύο. Καθαρίζουμε τα αβοκάντο και τα κόβουμε σε φέτες. Προσθέτουμε τα φύλλα μαϊντανού και τα φύλλα της σαλάτας κομμένα σε χονδρά κομμάτια με το χέρι. Σε ένα σέικερ χτυπάμε το ελαιόλαδο, το ξύδι, το χυμό λεμόνι, το μέλι, το αλάτι, το πιπέρι και το κύμινο και περιχύνουμε τη σαλάτα μας.



## ΠΙΑΤΕΛΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΝΤΙΠ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ

### ΥΛΙΚΑ για 4-6 άτομα

- 2 πιπεριές κόκκινες κομμένες σε μπαστουνάκια
- 2 πιπεριές πράσινες κομμένες σε μπαστουνάκια
- 1 αγγουράκι κομμένο σε μπαστουνάκια
- 15 ντοματίνια
- 2-3 αγγουράκια
- 4-5 ραπανάκια
- 1 ραντίτσιο ή σικορέ
- 2-3 γλυκοπατάτες ψητές
- 4-6 σπαράγγια ωμά ή ψημένα
- 2 καρότα κομμένα σε μπαστουνάκια
- 4-6 κριτσίνια ή πιτάκια

### Για το ντιπ

- 300γρ γιαούρτι στραγγιστό
- 2 κ.σ. μουστάρδα
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2-3 φύλλα δυόσμου
- 2 σκελίδες σκόρδο
- πιπέρι
- αλάτι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

Σε κατσαρολάκι ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο με τις σκελίδες του σκόρδου (δεν το καίμε) και το αφήνουμε να κρυώσει. Ανακατεύουμε τα υλικά όλα μαζί σε ένα μπολ και προσθέτουμε σταδιακά το ελαιόλαδο και το σκόρδο. Αφήνουμε στο ψυγείο για όση ώρα κόβουμε τα λαχανικά. Κόβουμε τα λαχανικά και τα βάζουμε σε πιατέλα. Σερβίρουμε τα λαχανικά με το ντιπ μαζί με πιτάκια ή κριτσίνια.



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 Ξενοίκιος 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, αγνιστό ψωμί, χειροποίητα γλυκά, φτιαγμένα με την αγάπη και τη φροντίδα της κ. Βιργίνιας.





## ΦΙΛΕΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕ ΚΡΟΥΣΤΑ



### ΥΛΙΚΑ για 4 άτομα

2 φέτες ψωμί για τoστ  
τριμμένο  
4 φιλέτα κοτόπουλου στήθος  
4κ.σ. ελαιόλαδο  
1κ.γ. πάπρικα  
1κ.γ. εστραγκόν  
200γρ. γιαούρτι

2.κ.σ. μουστάρδα  
3 ντομάτες μέτριες ψιλοκομμένες  
1κ.σ. βασιλικό ψιλοκομμένο  
2 σκελίδες σκόρδο λιωμένο  
1ογρ. φιστίκια  
2 παξιμάδια κρίθινα  
θρυμματισμένα  
αλάτι, πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

Πλένουμε και σκουπίζουμε τα φιλέτα κοτόπουλου και τα τοποθετούμε σε ένα δισκάκι. Χτυπάμε στο multi την ψίχα του τoστ, το ελαιόλαδο, το γιαούρτι, την πάπρικα και το εστραγκόν και περικύνουμε το μείγμα στο κοτόπουλο. Αφήνουμε να μαριναριστεί για μισή ώρα στο ψυγείο. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200°C. Μοιράζουμε το μείγμα παξιμαδιού και φιστικιού πάνω σε κάθε φιλέτο και ψήνουμε για 30 λεπτά περίπου, μέχρι να γίνει τραγανή η κρούστα.

Σερβίρουμε κόβοντας σε φέτες και συνοδεύουμε με γαρνιτούρα της αρεσκείας μας πχ φασολάκια σωτέ ή σαλάτα εποχής.

## ΚΡΕΜΑ ΚΑΡΑΜΕΛΕ

### ΥΛΙΚΑ για 8 άτομα

Για την καραμέλα  
320γρ ζάχαρη  
160ml νερό

### Για την κρέμα

380γρ κρέμα γάλακτος  
380γρ γάλα  
160γρ ζάχαρη  
φλούδα ενός λεμονιού  
6 αυγά ολόκληρα  
1 βανίλια



### ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

Σε ένα κατσαρόλακι βράζουμε τη ζάχαρη με το νερό μέχρι να γίνει μια σκούρα καραμέλα. Αδειάζουμε προσεκτικά την καραμέλα σε 8 φορμάκια για κρέμα καραμελέ ή σε μια μεγάλη φόρμα. Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε το γάλα με την κρέμα, τις φλούδες λεμονιού και τη βανίλια χωρίς να βράσει. Ανακατεύουμε καλά τη ζάχαρη με τα αυγά, τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα με το γάλα και ανακατεύουμε.

Σουρώνουμε να φύγουν οι φλούδες και γεμίζουμε τα φορμάκια. Τοποθετούμε τα φορμάκια σε ένα ταψί με νερό και ψήνουμε σε μπεν μαρί σε προθερμασμένο φούρνο στους 160 βαθμούς μέχρι να πήξει η κρέμα (περίπου 25 λεπτά). Βάζουμε την κρέμα καραμελέ στο ψυγείο και όταν κρυώσει καλά τη σερβίρουμε ξεφορμάροντάς την.



NEO  
Φρέσκα  
ΜΥΡΩΔΙΚΑ  
ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ



## ΑΝΗΘΟΣ ΜΑΪΝΤΑΝΟΣ ΣΕΛΙΝΟ



Ανοίγουν απεριόριστους μαγειρικούς ορίζοντες, προσφέρουν οφέλη για την υγεία, ενισχύουν τη γεύση, το άρωμα και το χρώμα του φαγητού, έχουν ελάχιστες θερμίδες, καθόλου νάτριο, πολλά αντιοξειδωτικά, και τώφρα, καταφθάνουν στην κουζίνα μέσα σε πρακτικές συσκευασίες που **διατηρούν τη φρεσκάδα** και τα ευεργετικά τους χαρακτηριστικά αναλλοίωτα. Τα Φρέσκα Μυρωδικά για την κουζίνα από τον Φρεσκούλη συσκευάζονται χωρίς κοτσάνια σε επανακλειόμενες συσκευασίες. Εσείς δεν έχετε παρά να τα πλύνετε.





## Οι προβλέψεις του Χειμώνα



### ΚΡΙΟΣ

Είναι η κατάλληλη εποχή να κάνεις σχέδια για τη νέα χρονιά κι όχι απλά επειδή ξεκινά σιγά σιγά. Περνάς και τις αρχές του χρόνου σχετικά νωχελικά ενώ όλοι γύρω σου είναι σε εγρήγορση για τις ευκαιρίες που θα παρουσιαστούν. Τα ζώδια σε θέλουν να επενδύεις σχετικά σύντομα σε αντικείμενα που σου αρέσουν αισθητικά.



### ΤΑΥΡΟΣ

Μπορεί όλη τη προηγούμενη χρονιά να έδειχνες ένα σχετικά σκληρό πρόσωπο στα συναισθηματικά σου, αλλά το καινούργιο έτος φέρνει μία ρομαντική διάθεση στη ζωή σου, που θα κρατήσει για αρκετό καιρό ακόμα. Αφήνεις στην άκρη τα πρόσκαιρα και δίνεις ξανά σημασία στις σημαντικές σχέσεις της ζωής σου είτε αυτό αφορά τους φίλους ή την οικογένειά σου.



### ΔΙΔΥΜΟΙ

Χρειάζεσαι άμεσα μια νίκη, κάτι που θα σε κάνει να νιώσεις καλά. Το 2016 σου φέρθηκε αρκετά ευνοϊκά κι αυτό είναι κάτι που δεν θα χάσεις απαραίτητα μπαίνοντας στο 2017. Αυτό που πρέπει οπωσδήποτε να κάνεις είναι να πλανάρεις σωστά τα επόμενα επαγγελματικά σου βήματα για να μην βρεις μπροστά σου ανόητα εμπόδια που δεν θα κάνουν τίποτα άλλο από το να σε κρατήσουν πίσω.



### ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Οι υποχρεώσεις το επόμενο τρίμηνο είναι πραγματικά τόσες πολλές που δεν θα προλαβαίνεις να πάρεις ανάσα. Μην σε αγχώνει όμως το γεμάτο σου πρόγραμμα γιατί τα περισσότερα από όσα κάνεις σου φέρνουν χρήματα ή χαρά. Δεν είναι καιρός για βαθυστόχαστες αναλύσεις των συναισθημάτων σου. Αν είσαι single, επικεντρώσου σε πρόσκαιρους έρωτες που θα σου φτιάχνουν τη διάθεση όσο δουλεύεις σκληρά.



### ΛΕΩΝ

Δεν ακολουθεί και το πιο αισιόδοξο τρίμηνο για εσένα αλλά καλύτερα να έχεις προετοιμαστεί από το να βρεθείς προ εκπλήξεως. Η ζωή είναι γεμάτη με απρόβλεπτα περιστατικά και εκπλήξεις που μάλλον δεν είναι με το μέρος σου τουλάχιστον για ένα διάστημα. Κράτα δυνάμεις και συναισθήματα καλά φυλαγμένα και θα έρθει σύντομα η ώρα να απελευθερωθείς.



### ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Η δημιουργική σου διάθεση είναι ολοφάνερη αυτό τον καιρό και αυτό είναι κάτι που ευχαριστεί πολύ τους ανθρώπους γύρω σου. Εκμεταλλεύσου το μομέντουμ για τα επαγγελματικά σου και κέρδισε ό,τι μπορείς. Η συναισθηματική ανασφάλεια δεν θα σε οδηγήσει σίγουρα πουθενά οπότε πάρε απόφαση να αρχίσεις να εξωτερικεύεις αυτά που νιώθεις. Η ανταμοιβή δεν θα αργήσει να έρθει.

**genny**  
**genny**

ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

# ΚÉΡΑΣΤΑΣΕ

ΣΤΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΤΙΜΕΣ!

CHRONOLOGISTE



**-20%**

Για εκθαμβωτική λάμψη  
& βαθιά θρέψη!

[www.genny-genny.gr](http://www.genny-genny.gr)

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

Το **genny-genny** είναι το νέο ηλεκτρονικό κατάστημα, που σας προσφέρει φημισμένα προϊόντα περιποίησης και φροντίδας στις καλύτερες τιμές. Ανακαλύψτε όλη την σειρά προϊόντων, **KÉRASTASE, REDKEN, L' OREAL, PAUL MITCHELL, MOROCCANOIL, SCHWARZKOPF, GOLDWELL, ESSIE, VINYLUX, ALESSANDRO, JANSSEN, GUINOT** και επιλέξτε αυτή που σας ταιριάζει. Απολαύστε την πολυτέλεια και την εξοικονομημένη περιποίηση κορυφίων εταιριών. Κάντε τώρα τις αγορές σας online και κερδίστε επιπλέον δωρεάν υπηρεσίες φροντίδας για κάθε τύπο μαλλιών.



ΤΗΛ. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ  
211 4068995



**ΖΥΓΟΣ**

Κανείς δεν είπε ότι να προγραμματίζεις την επόμενη χρονιά και να θέτεις νέους στόχους. Αλλά πρέπει να αντιληφθείς ότι η ζωή δεν είναι μόνο στόχοι που ορίζεις από πριν. Οι αρχές του καινούργιου χρόνου είναι μία ιδανική ευκαιρία, μιας και βαριέσαι λίγο τις οικογενειακές συναντήσεις, να κάνεις ένα ταξίδι που το περιμένεις καιρό.

**ΣΚΟΡΠΙΟΣ**

Σε τραβά το νερό για κάποιο λόγο κοντά του και δεν θα έλεγες ότι σε μια εκδρομή κοντά στη θάλασσα, μια λίμνη ή ένα ποτάμι. Δείχνεις μια σχετική αδιαφορία απέναντι στις ερωτικές προτάσεις που έρχονται προς τα εσένα γιατί βάζεις σε προτεραιότητα τον προγραμματισμό σου για την επόμενη χρονιά. Κάτι που σε κάθε άλλη περίπτωση θα ήταν λάθος αλλά τώρα μοιάζει απόλυτα σωστό.

**ΤΟΞΟΘΗΣ**

Είναι σημαντικό να βρεις μερικές ημέρες για τον εαυτό σου, να δεις τα πράγματα από μία απόσταση και να απολαύσεις τους καρπούς της δουλειάς σου. Η οικογένεια είναι η ασπίδα σου συναισθηματικά αλλά και εκείνη που θα σου δώσει τη δύναμη να κάνεις τις απαραίτητες αλλαγές στη ζωή σου. Αν νιώθεις την ανάγκη να μιλήσεις ανοιχτά στο έτερον σου ήμισυ, κάν' το χωρίς φόβο.

**ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ**

Είναι μία πάρα πολύ καλή περίοδος για εσένα και πρέπει να το εκμεταλλευτείς όσο περισσότερο μπορείς. Δείξε στους άλλους τι αξίζεις, πάρε τα εύσημα που σου πρέπει για την αφοσίωσή σου. Και την ίδια ώρα απόλαυσε ένα πάρα πολύ ερωτικό δίμηνο που σε βάζει σε θέση ισχύος και σου δίνει την απαραίτητη αυτοπεποίθηση για τη νέα χρονιά που ακολουθεί.

**ΥΔΡΟΧΟΟΣ**

Θα σου προτείνουμε να ξεκινήσεις από την φυσική σου κατάσταση που χρειάζεται άμεσα την προσοχή σου. Όλα τα άλλα έπονται. Οι φίλοι σου θα φανούν πολύ σημαντικοί το επόμενο διάστημα και είναι μια ευκαιρία να χτίσεις όμορφες στιγμές μαζί τους. Μην δυσανασχετείς για την έξτρα δουλειά που θα χρειαστεί να κάνεις στις αρχές του 2017. Δεν θα μείνεις χωρίς ανταμοιβή.

**ΙΧΘΕΙΣ**

Μια πολύ καλή περίοδος για εσένα οπότε μην σου φανεί περίεργο αν αρχίσουν οι γύρω σου να σε ζηλεύουν λίγο. Η δουλειά πάει ολοένα και καλύτερα ενώ τα ερωτικά σου δείχνουν μια απρόβλεπτη άνοδο, όχι απαραίτητα με νέες γνωριμίες αλλά με περιστατικά που θα σε κάνουν να νιώσεις υπέροχα. Μην επιζητάς άμεσες αλλαγές στα επαγγελματικά σου. Όλα θα έρθουν στον καιρό τους.





## Το δίκτυο, καταστημάτων μας

### ΑΓ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ATHENS METRO MALL

Λεωφ. Βουλιαγμένης 276  
τηλ.: 210-9761670

### 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

### VILLAGE PARK PENTH

Λεωφ. Θηβών 228  
τηλ.: 210-4900152

### ΠΟΛΗ ΤΩΝ ΣΚΟΠΙΩΝ

Εμπορικό Κέντρο  
Vero Center



Palmie bistro Metro Mall



Palmie bistro Metro Mall

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



Hondos Center®  
FOR MEN



# Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΙΝΕΙΣ ΜΕΣΑ

