



Palmie *magazine*

ΧΕΙΜΩΝΑΣ 2019 | ΤΕΥΧΟΣ 46

ΣΕΡΒΙΡΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

Διατροφή,
Χειμώνας &
Διάθεση

Μαγειρική
για τέχνη
όχι μόνο για
μεγάλους

Ήρωες από το
παρελθόν
επιστρέφουν σε
ένα θρίλερ με
όρους κόμικ

Ο χειμώνας
περνάει live



**Άννα - Μαρία
Παπαχαράλαμπος**

«ΕΛΛΕΙΨΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ... ΠΟΛΛΑ ΠΤΥΧΙΑ, ΛΙΓΟΙ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ»



Συχνά αναρωτιέμαι πώς είναι δυνατόν - βάσει των στοιχείων που δημοσιεύονται - σε μία χώρα να σημειώνεται περισσότερο από 20% ανεργία και ιδιαίτερα στους νέους ανθρώπους το ποσοστό ανεργίας να φθάνει το 40% - 50%;

Αλλά και πάλι, **πώς γίνεται με τέτοια υψηλά ποσοστά ανεργίας να χρειάζεσαι στον ευρύτερο τουριστικό τομέα, πέρα από σερβιτόρους, βοηθούς σερβιτόρων, μάγειρες κι ανθρώπους άλλων ειδικοτήτων** όπως ψυκτικούς, ηλεκτρολόγους, ελαιοχρωματιστές κ.ά. **για να αναλάβουν τη συντήρηση διαφόρων χώρων εστίασης και τελικά να μη βρίσκεις;**

Ή ακόμα, νέοι άνθρωποι **με πτυχία, μεταπτυχιακά και διδακτορικά** της φιλοσοφικής, ιατρικής, νομικής... τελικά **να εργάζονται ως delivery και βοηθοί σερβιτόρων**, χωρίς να έχουν την ελάχιστη εξειδίκευση στη συγκεκριμένη εργασία που εκτελούν (και που ασφαλώς απαιτείται), με αποτέλεσμα να νιώθουν (και δικαίως) ότι κάνουν λάθος δουλειά, γεγονός που έχει ως αποτέλεσμα και σωστά να μην την κάνουν, αλλά και να μην ενδιαφέρονται να τη μάθουν. Μάλιστα, θεωρούν τους εαυτούς τους περαστικούς από το χώρο της εστίασης, καθώς κι ότι μαθαίνοντας αυτή τη δουλειά δεν πρόκειται να προστεθεί απολύτως τίποτα στο βιογραφικό τους.

Όλα αυτά συμβαίνουν διότι δεν υπάρχει αυτό που ονομάζουμε επαγγελματικός προσανατολισμός, προκειμένου οι νέοι άνθρωποι να γνωρίζουν εκ των προτέρων τις προοπτικές εξέλιξής τους μπαίνοντας σε οποιονδήποτε επαγγελματικό χώρο.

Αυτή η κατάσταση έχει ένα τεράστιο κόστος τόσο για τους ίδιους προσωπικά όσο και για τις οικογένειές τους, αλλά και για τον κρατικό προϋπολογισμό.

Φθάσαμε σε τέτοιο σημείο ώστε πλέον στέλνουμε σε άλλες χώρες νέους ανθρώπους, έτοιμους εκπαιδευμένους με μηδενικό κόστος εκπαίδευσής τους για τις ξένες χώρες.

Θα ήθελα να αναφέρω κάποια ακόμα παραδείγματα που αφορούν στον χώρο που δραστηριοποιούμαι.

Για δεκαετίες συνεργαζόμουν με διάφορους τεχνικούς, όπως ψυκτικούς, ηλεκτρολόγους, μαραγκούς, πλακάδες, ελαιοχρωματιστές κ.ά., τους οποίους είχα επιλέξει και σταθερά είχαν αναλάβει τις εργασίες κατασκευής και συντήρησης των καταστημάτων μας. Αυτό συνέβαινε μέχρι και πριν λίγα χρόνια.

Δεδομένου ότι ήδη εγώ έκλεισα πενήντα χρόνια επιχειρηματικής δραστηριότητας, έτσι και οι συγκεκριμένοι συνεργάτες μου συνταξιοδοτήθηκαν.

Έκλεισαν και την επαγγελματική στέγη τους, διότι δεν υπήρχε διάδοχη κατάσταση μιας και τα παιδιά τους είτε σπούδασαν και πήραν κάποιο πτυχίο από ΤΕΙ ή ΑΕΙ είτε επέλεξαν να ασκήσουν διαφορετικό επάγγελμα. Ακόμα κι όσοι προσπάθησαν αλλά δεν κατάφεραν να αποκτήσουν ένα πτυχίο, μπορεί να επέστρεψαν για λίγο στη δουλειά του πατέρα τους, δεχόμενοι όμως τον επηρεασμό από την οικογένειά τους που θεωρούσε ότι τα παιδιά έπρεπε να είχαν κάνει κάτι ανώτερο από την τεχνική εργασία του πατέρα τους, τελικά τους απογοήτευσαν κι έτσι ούτε αυτή τη δουλειά έμαθαν.

Παράλληλα, απέκτησαν κι ένα είδος στίγματος, ότι και πτυχίο δεν κατάφεραν να πάρουν και τη δουλειά του πατέρα τους δεν κατάφεραν να μάθουν.

fuzetea

Ξεχάστε ό,τι ξέρατε για το παγωμένο τσάι!



Με αυτή τη νοοτροπία, ιδιαίτέρως τα τεχνικά επαγγέλματα που σχετίζονται με την οικοδομή, πέρασαν στα χέρια αλλοδαπών.

Όχι όμως για πολύ, αφού κι εκείνοι με την κρίση αποφάσισαν ή να επιστρέψουν στις χώρες καταγωγής τους ή οι τουλάχιστον καλύτεροι στο αντικείμενό τους να φύγουν για άλλες χώρες εκτός Ελλάδας λαμβάνοντας καλύτερες αμοιβές.

Το αποτέλεσμα; **Τώρα πια οι τεχνικές εργασίες κοστίζουν πάρα πολύ και δυστυχώς χωρίς να γίνονται με το σωστό τρόπο.**

Ας δούμε όμως ακόμα ένα παράδειγμα που αφορά στους μάγειρες.

Υπάρχουν νέοι άνθρωποι που λ.χ. πάνε στη Σχολή Ευελπίδων. Εφόσον φοιτήσουν εκεί για τέσσερα χρόνια, τότε πια ξεκινούν με το βαθμό του ανθυπολοχαγού. Ελάχιστα άτομα καταφέρνουν να φτάσουν στο βαθμό του υποστράτηγου ή αντιστράτηγου και να αποστρατευτούν τιμής ένεκεν με το βαθμό του στρατηγού.

Αντιθέτως, στις σχολές μαγειρικής αν ρωτήσεις οποιονδήποτε που έχει πάει εκεί, θα σου απαντήσει ότι σπουδάζει Σεφ και όχι μάγειρας, δηλαδή με στρατιωτικούς όρους στρατηγός.

Κανείς δεν φρόντισε να πει στο νεαρό που μπήκε στη σχολή ότι ο Σεφ (στα ελληνικά είναι Αρχιμάγειρας), εκτός του ότι γνωρίζει πολύ καλά κάθε τμήμα της κουζίνας είναι κυρίως μία διοικητική θέση.

Εντωμεταξύ βλέπουν και στα κανάλια της τηλεόρασης, τα οποία θέλοντας να γεμίσουν τις ώρες τους με σχετικά οικονομικά προγράμματα, προβάλλουν αρκετές εκπομπές που έχουν ως θέμα τη μαγειρική, να χαρακτηρίζουν κι εκεί τους συμμετέχοντες ως Σεφ κι έτσι οι νέοι τελικά δεν μπορούν να αντιληφθούν την πραγματική έννοια του όρου Σεφ.

Κι όταν έρθει η στιγμή που αναζητάς και βρίσκεις ανθρώπους για να εργαστούν στις κουζίνες των καταστημάτων εστίασης, σου απαντάνε ότι οι ίδιοι είναι Σεφ.

Καθώς όμως συζητάς μαζί τους για να αντιληφθείς τις γνώσεις που έχουν και τους ζητάς να δημιουργήσουν ένα πιάτο και στη συνέχεια να σου το κοστολογήσουν, **η απάντηση που δίνουν είναι ότι αυτά δεν τους τα δίδαξαν στη σχολή που φοίτησαν.** Δηλαδή δεν γνωρίζουν ούτε πώς θα βγάλουν το κόστος των πρώτων υλών, ούτε το εργατικό ούτε το ενεργειακό κόστος για κάθε πιάτο που έχουν δημιουργήσει.

Το ίδιο ισχύει και για τις γνώσεις τους περί των κανόνων υγιεινής και ασφάλειας που πρέπει να τηρούνται στα καταστήματα.

Για να αντιληφθείτε ευκολότερα τι εννοώ, είναι αρκετό ένα και μόνο περιστατικό που έλαβε χώρα σε κάποιο καφέ-εστιατόριο.

Ο «Σεφ» που εργαζόταν εκεί δε γνώριζε ότι στην περίπτωση που δεν υπάρχει επαρκής φωτισμός στον χώρο που βρίσκονται οι φιάλες αερίου δεν πρέπει ποτέ να εισέρχεται με αναμμένο αναπτήρα ή σπέρτο για να δει κι ότι επιτρέπεται μόνο η χρήση φακού.

Μην έχοντας λοιπόν αυτή τη στοιχειώδη γνώση, τίναξε όλο το κατάστημα στον αέρα και ο ίδιος τραυματίστηκε. **Την επόμενη μέρα ο ημερήσιος τύπος έγραψε με μεγάλα γράμματα «Εργατικό Ατύχημα», ενώ απολύτως κανένας δεν ασχολήθηκε με την αιτία που προκάλεσε το συγκεκριμένο ατύχημα..., και που δεν ήταν άλλη από το γεγονός ότι μέχρι τότε δεν είχε διδαχθεί στο σύνολό της την εργασία του.**

Γιώργος Κουτρουλιάς
Πρόεδρος του
Ομίλου Palmie bistro



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 OUR PEOPLE
Στο Palmie bistro Κηφισίας
με την Σταυρούλα Πουθακίδα

10 PALMIE NEWS
Τα νέα των Palmie bistro

20 INTERVIEW
Άννα-Μαρία Παπαχαρλάμπου

26 CINEMA
Η επιστροφή ηρώων από το παρελθόν

28 MUSIC
Ο χειμώνας περνάει live

30 FRANCHISE
Επενδυτική ευκαιρία

32 LOYALTY CARD

34 DIET
Διατροφή, Χειμώνας & Διάθεση


38 CHEF
Μαγειρική όχι μόνο για
μεγάλους

42 RECIPE Από τον
σεφ της Palmie gastronomy

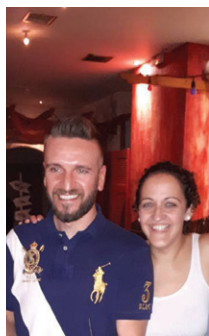
46 Stars Τι σου επιφυλάσσουν τα
άστρα αυτόν τον χειμώνα

50 Network
Διευθύνσεις καταστημάτων

 facebook.com/palmiebistofans

 twitter.com/palmiebistro

 instagram.com/palmiebistro



Εκδότης

Γιώργος Κουτρουλιάς

Διευθυντής Σύνταξης
Χρήστος Χατζηγιάννου

Γενική Διευθύντρια
Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά

Creative Director
Σάντρα Σωτηρίου

Marketing Director
Χρήστος Κουτρουλιάς

Εξωτερικοί συνεργάτες
Δημήτρης Θεοκάρης, 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 Κάραβελ, τηλ.: 210-7210953,
e-mail: info@palmiebistro.gr
Διανέμεται δωρεάν στην αλυσίδα καφέ-εστιατορίων
Palmie bistro και σε επιλεγμένα σημεία.

Εκτύπωση: Colorprint Τσεκούρας Ε.Π.Ε.,
www.colorprint.gr, T: 210 57 12 978

Ιδιοκτησία ΕΙΡΗΝΗ ΑΕ

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.



Triantafyllou
hrysanta

Αβάντων 37, Αβάντων 55 &
Αβάντων 59
Χαϊκίδα 34100

F triantafyllouchrysanta
T +30 22210 86623

Στο Palmie bistro του Κεφαλαρίου με την

Σταυρούλα Πουλακίδα



Η Σταυρούλα εργάζεται
δύο χρόνια στον Όμιλο
επιχειρήσεων
Palmie bistro.

Τι είναι αυτό που ξεχωρίζει στο συγκεκριμένο κατάστημα των Palmie bistro;

Μου αρέσει πάρα πολύ η τοποθεσία του γιατί βρίσκεται στο κέντρο μιας πανέμορφης πλατείας γεμάτη με πράσινο. Από τη μία σε χαλαρώνει και σε γαληνεύει αυτό το μέρος και από την άλλη μπορείς να συνδυάσεις τον περίπατό σου εδώ με μία βόλτα για ψώνια λίγα μόλις στενά πιο κάτω.

Ποια είναι η καλύτερη ώρα για να επισκεφθεί κάποιος το συγκεκριμένο κατάστημα;

Νομίζω μία ιδανική ώρα είναι λίγο μετά τις 3 το μεσημέρι. Το ήρεμο και ξεκούραστο περιβάλλον επιτρέπει στον επισκέπτη να απολαύσει με άνεση ένα γεύμα μαζί με ένα γλυκό ή τον καφέ του.



Εσύ, τι θα επέλεγες από τον κατάλογο;

Είμαι άνθρωπος της παρέας οπότε θα επέλεγα το Palmie grill ή το Συμπόσιο. Είναι και τα δύο πιάτα με ποικιλία και καλύπτουν τα περισσότερα γούστα.

Αν αναλάμβανες εσύ την playlist στο κατάστημα, τι μουσική θα ακούγαμε;

Θα επέλεγα έντεχνη μουσική γιατί μπορεί να καλύψει όλα τα ακούσματα. Κι ίσως έδινα μια πιο ροκ διάθεση λόγω προσωπικού γούστου. Ωστόσο η καταλληλότερη μουσική για το συγκεκριμένο κατάστημα νομίζω πως είναι η jazz λόγω της τοποθεσίας του, του περιβάλλοντος και των επισκεπτών του.



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

Avenue, Μαρούσι

Πόρτο Ράφτη

Εμπ. Κέντρο Athens Metro Mall, Αγ. Δημήτριος

Εμπ. Κέντρο River West, Κηφισός

Ευαγγελιστρίας, Κέντρο Αθήνας

www.palmiebistro.gr

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ FRANCHISE: Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά

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

Τα νέα των Palmie bistro

Στον χώρο των Palmie bistro η 1η συνάντηση της Επιτροπής Επεξεργασίας Θεμάτων Διαβούλευσης



Στις **25 Σεπτεμβρίου 2018** ξεκίνησαν τα επόμενα βήματα για την υποστήριξη των γυναικών στο επιχειρείν, πρώτη συνάντηση η οποία πραγματοποιήθηκε στα Palmie bistro Κάρβαελ με ενθουσιασμό, θετική ανταπόκριση και σχέδια για συγκεκριμένες δράσεις.

Τα χαρακτηριστικά των γυναικών στο επιχειρείν σε κάθε τοπική κοινωνία και από κάθε θέση και ρόλο στην επιχειρηματικότητα είναι κοινά. Ειδικά, όσα σχετίζονται με τον ρόλο της μητέρας. Ο Διευθυντής Μάρκετινγκ του Ομίλου Palmie bistro ήταν παρών, παρέχοντας τη φιλοξενία για τη σημαντική αυτή συνάντηση, όπου αποφασίστηκε η θεσμική παρέμβαση μέσω της ΚΕΔΕ για την παράταση λειτουργίας των παιδικών σταθμών και η άμεση δόμηση ενός συγκεκριμένου πλαισίου δράσης, πρακτικού και αποτελεσματικού, το οποίο θα εφαρμοστεί σε κάθε τοπική κοινωνία με τη συμβολή των ΟΤΑ και με προσαρμογή στις ανάγκες και στη φυσιογνωμία κάθε τόπου.

Η Πανελλήνια Διαβούλευση με θέμα «**Πώς η Τοπική Αυτοδιοίκηση θα Υποστηρίξει τις Γυναίκες στο Επιχειρείν**» τελεί υπό την αιγίδα της ΚΕΔΕ και του Υπουργείου Οικονομίας και Ανάπτυξης, και αποτελεί μία πρωτοβουλία του Προέδρου της ΚΕΔΕ. Για πρώτη φορά συμπράττει η Τοπική Αυτοδιοίκηση με τους Πανελλήνιους Φορείς της Γυναίκειας Επιχειρηματικότητας αλλά και με κάθε φορέα και μονάδα για την προώθηση της γυναίκας στο επιχειρείν, προτείνοντας συγκεκριμένες λύσεις και υλοποιώντας προγράμματα ανάλογα με τις ανάγκες και τη φυσιογνωμία των τοπικών κοινωνιών.



1. ΓΑΘΗ ΓΑΛΑΝΗ, Director sales & marketing LSTECH, ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΟΥΤΡΟΥΛΙΑΣ, Marketing Director των Palmie bistro, ΒΙΚΥ ΑΘΑΝΑΣΟΓΛΟΥ, Αντιπρόεδρος του ΤΟΓΜΕ, νομική σύμβουλος και επιχειρηματίας, ΝΤΟΡΙΤ ΜΕΓΗΡ, ιδρύτρια & CEO COINS CLUB HELLAS, ΦΑΝΗ ΚΛΕΙΔΑ, μέλος Εταιρείας Ανωτάτων Στελεχών Επιχειρήσεων [ΕΑΣΕ] & Ομάδας Δράσης Γυναικών, ΑΡΤΕΜΙΣ ΛΙΟΝΤΑ, Πρόεδρος Διοικούσας Επιτροπής, Τομέα Ανάπτυξης Γυναικών, Μάνατζερ & Επιχειρηματιών (ΤΟΓΜΕ) της ΕΕΔΕ, σύμβουλος digital marketing & επικοινωνίας, ΣΤΕΛΛΑ ΚΑΣΔΑΓΛΗ, συνιδρύτρια WOMENONTOP, δημοσιογράφος & συγγραφέας, ΔΑΝΑΗ ΜΠΕΖΑΝΤΑΚΟΥ, συνιδρύτρια & Πρόεδρος IforU, CEO Navigator, Δρ. ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΨΩΜΙΑΔΗ, συντονίστρια & υπεύθυνη του έργου, ιδρύτρια & Πρόεδρος ΔΣ APSON CSR, ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΙΩΑΚΕΙΜ, ιδρύτρια cover story & δημοσιογράφος, ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΣΑΒΒΙΔΟΥ, Αντιπρόεδρος ΣΕΓΕ & επιχειρηματίας, ΒΙΚΥ ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ, διευθύντρια έκδοσης who is who & women leader, ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΠΟΥΛΙΔΗΣ, Head of Community Development MeXOXO, Co-Founder, Operations Manager Unique Minds.

Εντυπωσιακή η συμμετοχή της Palmie gastronomy στη Διεθνή Έκθεση SIAL στο Παρίσι

Το δυναμικό παρών έδωσε για ακόμα μία χρονιά η Palmie gastronomy στη Διεθνή Έκθεση SIAL στο Παρίσι!

Η σπουδαία έκθεση Τροφίμων και Ποτών, η οποία πραγματοποιήθηκε από 21 έως 25 Οκτωβρίου 2018 στο Εκθεσιακό Πάρκο Nord Villepinte, στο Παρίσι, αποτελεί μια από τις σπουδαιότερες διεθνείς εκθέσεις του σχετικού κλάδου, συγκεντρώνοντας παρουσίες μερικών εκ των μεγαλύτερων επιχειρήσεων της εστίασης διεθνώς.

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 ανακαλύψει τις τάσεις και τις καινοτομίες που διαμορφώνουν τη βιομηχανία τροφίμων του αύριο και ταυτόχρονα να αναδειχτεί με τον πιο αποτελεσματικό τρόπο τη στροφή που έχει κάνει τα τελευταία χρόνια στη μεσογειακή διατροφή και τα παραδοσιακά ελληνικά προϊόντα, όντας ένα από τα δημοφιλέστερα περιήτερα της έκθεσης και συγκεντρώνοντας πραγματικά ενθουσιώδη σχόλια!



1. Η Γενική Διευθύντρια των Palmie bistro Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά, ο κ. Κώστας Μπακογιάννης, η κ. Ελένη Κουτρουλιά και ο Marketing Director των Palmie bistro κ. Χρήστος Κουτρουλιάς.
2. Ο Σεφ της Palmie gastronomy κ. Δημήτρης Θεοχάρης, ο Πρόεδρος του Ομίλου Palmie bistro κ. Γιώργος Κουτρουλιάς, η κ. Ελένη Κουτρουλιά, ο Marketing Director των Palmie bistro κ. Χρήστος Κουτρουλιάς και η Γενική Διευθύντρια των Palmie bistro Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά.
3. Η Γενική Διευθύντρια των Palmie bistro Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά, ο Πρόεδρος του Ομίλου Palmie bistro κ. Γιώργος Κουτρουλιάς, ο Υφυπουργός Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων κ. Βασίλειος Κόκκαλης και ο Marketing Director των Palmie bistro κ. Χρήστος Κουτρουλιάς.

Mother's day...every day!

Επειδή εμείς την αγάπη για τη μητέρα τη γιορτάζουμε κάθε μέρα, ολόκληρο τον μήνα Μάιο μέσω της σελίδας μας στο facebook, 5 φίλοι των Palmie bistro κέρδισαν δωρεάν γεύματα για να βγάλουν τη μαμά τους έξω για φαγητό στα Palmie bistro!!!

Για να συμμετάσχει κάποιος στον διαγωνισμό έπρεπε να κάνει like στη σελίδα, share το ποστ του διαγωνισμού, και comment ποιο φαγητό από τον κατάλογο μας πιστεύετε ότι θα επέλεγε να παραγγείλει η μαμά του!!!

Δε χρειάζεται να περιμένουμε μία μέρα τον χρόνο για να δείξουμε στη μητέρα μας πόσο πολύ τη νοιαζόμαστε!



Father's day CONTEST!

Φέτος γιορτάσαμε τη γιορτή του πατέρα, χαρίζοντάς του ένα δώρο που σίγουρα δεν το περίμενε!

5 τυχεροί κέρδισαν 5 γεύματα αξίας 50 ευρώ το καθένα και έβγαλαν τον μπαμπά τους έξω για φαγητό στα Palmie bistro, την Κυριακή 17/06 που γιόρταζε!

Όλα αυτά με ένα like στη σελίδα των Palmie bistro στο facebook, share το ποστ του διαγωνισμού και comment ποιο φαγητό από τον κατάλογο μας πιστεύατε ότι θα επέλεγε να παραγγείλει ο μπαμπάς σας!!!

Μία ζωή, ο μπαμπάς μας είναι αυτός που μας.. βγάζει βόλτα! Αυτή τη φορά του το ανταποδώσαμε!



Mother's day every day

ΤΑ ΟΝΟΜΑΤΑ ΤΩΝ ΝΙΚΗΤΩΝ

ΑΘΗΝΑ ΒΕΡΤΣΕΤΗ
ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΑΣΤΟΥΝΗΣ
ΕΛΕΝΗ ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΥ
ΣΟΥΖΑΝΑ ΑΤΜΑΤΖΙΔΟΥ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΡΑΦΑΗΛΙΔΗΣ

Χορηγία του Palmie bistro στο Muay Thai Grand Prix



Χορηγός στο Muay Thai Grand Prix, ήταν για ακόμα μία χρονιά τα Palmie bistro! Η μεγαλύτερη διοργάνωση Μαχητικών Αθλημάτων στην Ευρώπη, με μάχες καθαρόαιμου Muay Thai και Kickboxing υψηλού επιπέδου, μεταξύ γνωστών πρωταθλητών πραγματοποιήθηκε στις 16 Ιουνίου στο γνωστό σε όλους «Εναστρον», πάντα με τη στήριξη των Palmie bistro!

Σεμινάριο Εκπαίδευσης Νέων Εθελοντών στο Palmie bistro Ευαγγελιστρίας



Στο Palmie bistro Ευαγγελιστρίας πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 21 Οκτωβρίου το Σεμινάριο Εκπαίδευσης Νέων Εθελοντών για τις δράσεις θεραπευτικών αναγνώσεων σε ανθρώπους Τρίτης Ηλικίας.

Ο Όμιλος Palmie bistro ήταν χορηγός της ιδιαίτερης αυτής εκδήλωσης, όπου νέοι εθελοντές είχαν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν τις ομιλήτριες Αλία Ηοtary, Κατερίνα Κουτουκάκη Μικελάκη και Φιλιά Μπαφαλούκα, να δίνουν πολύτιμες συμβουλές για το πώς μπορεί μία ανάγνωση στους ανθρώπους της Τρίτης Ηλικίας να έχει τα βέλτιστα δυνατά οφέλη!



ΓΕΝΕΘΛΙΑ X 3 για τα Palmie bistro!

Διπλά κεράκια σβήσαμε στα Palmie bistro αυτόν τον μήνα! Το **Palmie bistro στο River West** μόλις έγινε 6 χρονών και το **Palmie bistro στο Ρέντη** έκλεισε τα 3!

Και επειδή γενέθλια χωρίς πάρτι δε γίνεται, η ομάδα μας τα γιόρτασε με πολύ φαγητό, ποτό, κέφι, τούρτες και ασφαλώς θερμές ευχές για τα 2 καταστήματα, για ακόμα περισσότερα χρόνια επιτυχημένης λειτουργίας στο μέλλον!

Our family is growing older and... wiser! Χρόνια πολλά Palmie bistro!



Το Palmie bistro στο Athens Metro Mall μόλις έγινε 2 ετών και όπως κάθε... δίχρονο, ήθελε κι αυτό το πάρτι του!

Φαγητό, ποτό, μουσική, χορός και χαρούμενη διάθεση ήταν τα συστατικά μιας υπέροχης γιορτής του αγαπημένου coffee restaurant των Νοτίων Προαστίων!

Χρόνια πολλά, Palmie bistro Athens Metro Mall!



IT'S....BREAKFAST TIME @Palmie bistro Κάραβελ & @Palmie bistro Ευαγγελιστρίας

Ένα υπερπλήρες πρωινό...για όλα τα γούστα μπορούν να απολαμβάνουν πλέον οι φίλοι των Palmie bistro στα καταστήματα της Πλατείας Κάραβελ και Ευαγγελιστρίας! Από τα κλασικά και αγαπημένα σφολιατοειδή και ψωμί με βούτυρο και μέλι, μέχρι τα απολαυστικά αυγά με μπέικον και τον εξαιρετικό κορμό σοκολάτας για όσους προτιμούν τις γλυκές γεύσεις το πρωί, το πρωινό των δύο δημοφιλών καταστημάτων Palmie bistro στο κέντρο της Αθήνας ενθουσιάζει όποιον το δοκιμάζει και ήδη έχει αποκτήσει φανατικούς θαυμαστές!



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

Απόλαυσε το Μουντιάλ 2018
στα Palmie bistro παρέα με τη Heineken

Από τις 14 Ιουνίου μέχρι και τις 15 Ιουλίου
κατά τη διάρκεια των αναμετρήσεων του Μουντιάλ,
συνόδευσέ το φαγητό σου με ένα πατητή μπίρα Heineken
κι εμείς σου **ΚΕΡΝΆΜΕ** το δεύτερο!

Τα Palmie bistro βλέπουν ...Μουντιάλ και κερνάνε μπυρίτσα!

Καθ' όλη τη διάρκεια του Παγκόσμιου Κυπέλλου Ποδοσφαίρου, όσοι παρακολούθησαν μαζί μας τα ματς, μαζί με το γεύμα και την μπίρα τους Heineken, απολάμβαναν ακόμα μία παγωμένη μπίρα Heineken!!!

Η απόλυτη αθλητική εμπειρία του φετινού καλοκαιριού έγινε ακόμα πιο απολαυστική στα Palmie bistro!

Contest: Tag&Win @ Varka Νέα Βαρκάδα για 4!!!

Υποδεχθήκαμε δυναμικά τη νέα σεζόν και προσφέραμε και πάλι **ένα δωρεάν γεύμα για 4 άτομα στη Varka μας, αξίας 60 ευρώ!!!** Για να πάρει κάποιος μέρος στο διαγωνισμό έπρεπε να κάνει like στη σελίδα μας στο facebook, share το post του διαγωνισμού και tag τα 3 άτομα που θα ήθελε να τον συνοδέψουν σ' αυτή τη μοναδική...Βαρκάδα!!!

Η ΤΥΧΕΡΗ ΝΙΚΗΤΡΙΑ
ΕΦΗ ΜΑΛΛΙΚΟΥΡΤΗ



Διάρκεια διαγωνισμού: 16/09/2018 έως 30/09/2018.

Fantastic 4 Contest ... RELOADED!



LIKE, SHARE, TAG, WIN!

4 απλές κινήσεις για 4... φανταστικούς νικητές!

Ακόμη ένας μεγάλος διαγωνισμός των Palmie bistro πραγματοποιήθηκε χαρίζοντας **4 γεύματα αξίας 50 ευρώ για 2 άτομα!**

Για να συμμετάσχει κάποιος στον διαγωνισμό, έπρεπε να κάνει Like στη σελίδα, share το post του διαγωνισμού και tag το άτομο εκείνο που θα ήθελε να μοιραστεί μαζί του τις αγαπημένες του γεύσεις Palmie bistro!

ΟΙ 4 ΤΥΧΕΡΟΙ ΝΙΚΗΤΕΣ

ΘΕΟΔΩΡΟΣ ΠΡΟΠΑΤΟΡΙΔΗΣ
ΣΟΦΙΑ ΚΦΣ
ΝΙΚΗ ΛΑΜΠΡΟΠΟΥΛΟΥ
ΜΑΡΙΑ ΜΙΧΑΛΑΚΗ

Διάρκεια διαγωνισμού: 07/09/2018 έως 21/09/2018.

Πιάτα Palmie bistro

Σαλάτα Προσούτο

Σ' αυτή την απόλυτα φρέσκια και δροσερή συνταγή, iceberg και ραντίτσο «παντρεύονται» με καρύδια, ελαιόλαδο, παλαιωμένο βαλσάμικο και μέλι, δημιουργώντας το κατάλληλο μείγμα για να μπορέσει να αναδειχθεί η ξεχωριστή γεύση του προσούτο, του πιο δημοφιλούς αλλαντικού της Μεσογείου! Η Σαλάτα Προσούτο είναι σίγουρα μια must-taste γευστική πρόταση! Taste it!



Μπουρεκάκια με φέτα και μέλι

Τι συμβαίνει όταν η αλμυρή γεύση φρεσκοτηγανισμένης φέτας, τυλιγμένη σε χωριάτικο φύλλο με σουσάμι, δίνει με τη γλυκιά γεύση του μελιού; Συμβαίνει ένα μπουρεκάκι... «εκρηκτικό» που κανένας δεν αφήνει έξω από την παραγγελία του!



Μπιφτέκια σχάρας με φέτα

Η πιο...ελληνική συνταγή για μπιφτέκια που έχετε δοκιμάσει! Ζουμερά όσο δεν πάει, από ανάμεικτο μοσχαρίσιο και χοιρινό κιμά, τα έτσει κι αλλιώς πεντανόστιμα μπιφτέκια σχάρας μας, αγγίζουν νέα επίπεδα γεύσης, καθώς ζυμώνονται μαζί με τυρί φέτα Π.Ο.Π, αποκτώντας μία πιο εκλεπτισμένη... διάσταση!



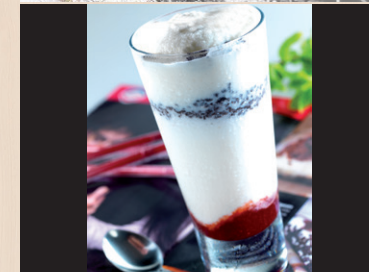
Μιλφέιγ κρέμας Palmie

Αγαπημένο γλυκό, στο οποίο δύσκολα αντιστέκεσαι! Η πλούσια γαλλική κρέμα μιλφέιγ με τα σπασμένα φύλλα σφολιάτας, τη σαντιγί της και τη ζάχαρη άχνη κάνει ακόμα κι εκείνους που δεν είναι λάτρεις των γλυκών, να...παραμιλάνε!



ΟleOle

Palmieccino βανίλιας με τριμμένο μπισκότο και σιρόπι φράουλας! Με τέτοια σύνθεση, τέτοια φανταστική γεύση, τέτοιο γαργαλιστικό «πείραγμα» για τον ουρανό, μόνο ένα όνομα θα μπορούσε να του ταιριάζει απόλυτα! Ole Ole!



Διοργάνωση εκδηλώσεων στο Palmie bistro στην Ευαγγελιστριάς

Το Palmie bistro στην Ευαγγελιστριάς, τοποθετημένο σ' ένα από τα κεντρικότερα σημεία της πρωτεύουσας εξασφαλίζει εύκολη πρόσβαση από οποιοδήποτε σημείο της Αττικής. Χώρος ξεχωριστής αισθητικής, κοσμή έναν από τους πιο πολυσύχναστους δρόμους του ιστορικού κέντρου της Αθήνας και αποτελεί την ιδανική πρόταση για την διοργάνωση οποιασδήποτε μορφής εκδήλωσης. Η μοναδική διακόσμηση του χώρου, οι άνετοι χώροι υποδοχής και η ιδιαίτερη ευελιξία στην διαμόρφωση της αίθουσας, αποτελούν εγγύηση για την επιτυχημένη έκβαση της εκδήλωσης. Το Palmie bistro στην Ευαγγελιστριάς φιλοξενεί ένα ευρύ φάσμα εκδηλώσεων όπως ημερίδες, σεμινάρια, παρουσιάσεις προϊόντων ή βιβλίων, εταιρικές παρουσιάσεις, συνεντεύξεις τύπου, εκπαιδευτικά προγράμματα, εταιρικά δείπνα και γεύματα, κοινωνικές εκδηλώσεις, fashion shows κ.ά

Η άρτια υποδομή και ο εξοπλισμός του, το καθιστούν ιδανικό χώρο φιλοξενίας καλλιτεχνικών, πολιτιστικών, επαγγελματικών και κοινωνικών εκδηλώσεων, τα οποία η εξειδικευμένη μας ομάδα αναλαμβάνει με απόλυτη συνέπεια και επαγγελματισμό, φροντίζοντας κάθε λεπτομέρεια ώστε η εκάστοτε εκδήλωση να αποτελέσει ένα ξεχωριστό γεγονός για όλους τους παρευρισκόμενους.

Ο χώρος μας μπορεί να παραχωρηθεί ολόκληρος ή εν μέρει και διατίθεται με ποικίλες παροχές ανάλογα με τις ανάγκες, ενώ οι γεύσεις μας από προσεκτικά διαλεγμένες α' ύλες διαμορφώνουν τα πεντανόστιμα μενού μας, τα οποία είναι προσαρμοσμένα στις διαφορετικές ανάγκες και προτιμήσεις κάθε εκδήλωσης, ακολουθώντας πάντοτε τα υγιεινά και ποιοτικά στάνταρ του φαγητού των Palmie bistro.



mod's hair
PARIS

Les Filles Qui Lisent Mont Dan, erouses

collection fall/winter 18-19

PARIS | TOKYO | LOS ANGELES

ΑΓ. ΜΕΛΕΤΙΟΥ 210 8642700 / ΨΥΡΡΗ 210 4941489 / Ν. ΙΩΝΙΑ 210 2712571 / ΜΑΡΟΥΣΙ 210 8020106
Ν. ΕΡΥΘΡΑΙΑ 210 6203945 / ΚΡΗΤΗ: ΗΡΑΚΛΕΙΟ 2810 344044 - ΧΕΡΣΟΝΗΣΟΣ 28970 24819
ΓΙΑΝΝΙΤΣΑ 23820 83600 / ΧΙΟΣ 22710 22041 / ΤΡΙΠΟΛΗ 2710 221840 / ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2315 318258
ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΓΡΑΦΕΙΑ: ΜΟΣΧΟΝΗΣΙΩΝ 2Α, ΑΘΗΝΑ - Τ. 210 2723413

The party is here...@ Palmie bistro Κεφαλαρίου!

Τα πιο αξέχαστα παιδικά πάρτι στο Palmie bistro στην πλατεία του Κεφαλαρίου!!!

Ο χώρος μας μπορεί να παραχωρηθεί ολόκληρος ή εν μέρει και διατίθεται με ποικίλες παροχές ανάλογα με τις ανάγκες σας.

Οι γεύσεις μας από αγνά και υγιεινά υλικά διαμορφώνουν τα πεντανόστιμα μενού των πάρτι, τα οποία είναι προσαρμοσμένα στις προτιμήσεις των παιδιών και στις διαφορετικές ανάγκες της κάθε εκδήλωσης, ακολουθώντας πάντοτε τα υγιεινά και ποιοτικά στάνταρ του φαγητού των Palmie bistro.

Παράλληλα με το φαγητό και τη διακόσμηση του χώρου βάσει του επιλεγμένου θέματος κάθε φορά, συνεργαζόμαστε και μπορούμε να σας συστήσουμε έμπειρους παιδαγωγούς, οι οποίοι αναλαμβάνουν τη δημιουργική απασχόληση των παιδιών σε διάφορες δραστηριότητες, όπως είναι τα θεατρικά και τα μουσικό-κινητικά παιχνίδια ή το face-painting.

Ο υπέροχος χώρος του Palmie bistro Κεφαλαρίου σας υποδέχεται χειμώνα- καλοκαίρι στα ανεπανάληπτα παιδικά πάρτι του, για στιγμές γεμάτες παιχνίδι, μουσική, διασκέδαση και εκπληκτικό φαγητό!!

Palmie bistro Κεφαλαρίου:
The party is...definitely here!



BIG 75% OFF
OFFERS

3GUYS®

www.3guys.gr

Ζακέτες
& Φούτερ
από **20€**



T-shirts
από **8€**

Ρολόγια
από **47€**



Παντελόνια
& Φόρμες
από **15€**



Ζώνες
από **8€**



Τσάντες
από **15€**

ΝΕΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: Περιστέρι - Αιμ. Βεάκη 62

EXCLUSIVE STORES

Περιστέρι - Αιμ. Βεάκη 62

Καλογρέζα - Λ. Κύμης 16

Μεταμόρφωση - Λεβαδείας 7

... και σε επιλεγμένα καταστήματα σε όλη την Ελλάδα

T: 210 5716858

T: 210 2757318

T: 210 2846440

Στα καταστήματα 3GUYS
θα βρείτε επίσης την
Γυναικεία Συλλογή
με εκπτώσεις έως -50%!



scan & shop



Άννα Μαρία Παπαχαραλάμπους

Η πρωταγωνίστρια, η μητέρα,
η ηθοποιός που αγαπήσαμε και
αγαπάμε μέσα από τη μικρή και
τη μεγάλη οθόνη. Φέτος, υποδύεται
την Έλενα Δελη στη μαγνητική σειρά
του ANΤ1 “Η Επιστροφή”.

Στην Επιστροφή υποδύεσαι μία, ας την ονομάσουμε, τραγική μητέρα, η οποία έχει υποστεί κάτι πολύ οδυνηρό όπως η απώλεια μίας εξαφάνισης. Πόσο εύκολο ή δύσκολο είναι να μπεις σε έναν τέτοιο ρόλο;

Κάθε ρόλος έχει τη δική του δυσκολία και τα δικά του κλειδιά. Κάθε φορά χρειάζεται μια ιδιαίτερη και διαφορετική προσέγγιση. Σαφέστατα, το ότι είμαι μητέρα με βοηθάει λίγο περισσότερο στο να βιώσω συναισθήματα και να καταλάβω περισσότερο τον συγκεκριμένο ρόλο.



Όσες μπτέρες κι αν έχω ρωτήσει, όλες θα μου πουν ότι τους έχει περάσει από το μυαλό το εφιαλτικό σενάριο της εξαφάνισης, της απαγωγής. Σε τρομάζει εσένα κάτι τέτοιο;

Εννοείται, όλοι οι γονείς το έχουμε σκεφτεί. Δεν κάθεσαι βέβαια από το πρωί μέχρι το βράδυ να το σκέφτεσαι αλλά σίγουρα περνάει από το μυαλό μας, ειδικά όταν καθημερινά ακούμε τόσα δυσάρεστα περιστατικά γύρω μας.

Πριν γίνεις μπτέρα, μπορούσες να μπει τόσο καλά στον ρόλο μιας μπτέρας στο θέατρο ή την τηλεόραση; Βοηθάει το προσωπικό σου συναίσθημα στη δουλειά σου;

Σίγουρα με βοηθάει το ότι είμαι μπτέρα από πολλές απόψεις. Ο ηθοποιός όμως οφείλει να προσεγγίζει συναισθήματα, ρόλους και καταστάσεις ασχέτως των βιωμάτων του.

Έχεις πλέον αρκετά χρόνια στο χώρο. Εμείς από την πλευρά μας νιώθουμε ότι έχεις τη δύναμη να τραβήξεις εσύ μόνη σου μία σειρά στην τηλεόραση και να είναι επιτυχία. Νιώθεις ασφάλεια με τους ανθρώπους που έχεις γύρω σου στην Επιστροφή;

Εννοείται πως νιώθω ασφάλεια με τους ανθρώπους που συνεργάζομαι. Είμαστε μία πολύ δεμένη και δυνατή ομάδα και καθημερινά δίνουμε τον καλύτερό μας εαυτό, κάνοντας τη δουλειά μας με αγάπη και συνέπεια. Όλοι οι συνεργάτες και συνάδελφοι είναι καταξιωμένοι και ο στόχος μας είναι κοινός: να κάνουμε μία πολύ ωραία δουλειά όλοι μαζί, παρέα.

Η τηλεόρασή μας έχασε ένα σπουδαίο κανάλι, ακόμα και ο ANΤ1 έβγαλε ένα πολύ ωραίο βίντεο για αυτό το τέλος εποχής. Τι κρατάς εσύ από το MEGA και τις δουλειές που έκανες εκεί;

Το MEGA για εμένα, είναι συγκεκριμένες δουλειές. Σε αυτό το κανάλι ήταν η πρώτη μου δουλειά και ο πρώτος μου ρόλος. Από το MEGA κρατάω το δικό μου, συναισθηματικό κομμάτι, που έχει να κάνει με την πρώτη μου δουλειά.

Τα τελευταία χρόνια οι παραγωγές είναι σχετικά λιγοστές αλλά εσύ είσαι πάντα παρούσα, κάτι που αναμφίβολα το έχεις κερδίσει. Θα πρότεινες σε ένα νεαρό κορίτσι να γίνει ηθοποιός αν το όνειρό της είναι η τηλεόραση και οι ταινίες;

Ηθοποιός δεν είναι ένα πράγμα, είναι πολλά μαζί: θέατρο, κινηματογράφος, τηλεόραση. Φαντάζομαι ένα νέο παιδί που θέλει να ακολουθήσει αυτή την πορεία, αντιλαμβάνεται όλη την εικόνα.

Είναι μία πολύ απαιτητική δουλειά αυτή του ηθοποιού. Πόσο χρόνο κλέβει από τη ζωή με την οικογένειά σου και πώς τον κερδίζεις πίσω;

Όλα θέλουν ισορροπία σε αυτή τη ζωή. Οποιαδήποτε δουλειά και να κάνεις είναι απαιτητική και όλοι οι εργαζόμενοι αντιμετωπίζουν το ίδιο θέμα και λείπουν κάποιες συγκεκριμένες ώρες από το σπίτι τους και τα αγαπημένα τους πρόσωπα. Προσπαθώ να βρίσκω ποιοτικό χρόνο τα Σαββατοκύριακα και να τον αφιερώνω στην οικογένειά μου.

Ξένες σειρές παρακολουθείς; Έχεις κάποια αγαπημένη αυτό τον καιρό;

Προσπαθώ όσο μπορώ αλλά δυστυχώς δεν έχω πολύ χρόνο. Έβλεπα το La Casa del Papel. Επίσης, είδα και το Bodyguard και μου άρεσε αρκετά. Θεωρώ όμως ότι όλοι σε αυτή τη δουλειά οφείλουμε να βλέπουμε ξένες σειρές.

Βρίσκεις χρόνο για εσένα και τους φίλους σου; Κι αν ναι, θα προτιμήσετε να πάτε για φαγητό, για ποτό, κινηματογράφο; Ποια είναι η αγαπημένη σου διασκέδαση;

Όπως όλοι, έτσι και εγώ προσπαθώ να βρίσκω ποιοτικό χρόνο τόσο για τον εαυτό μου όσο και για τα αγαπημένα μου πρόσωπα. Μας αρέσει να πηγαίνουμε για φαγητό και όταν μπορούμε κανονίζουμε και εκδρομές.

Τι θα συναντούσαμε πιο εύκολα στο πιάτο μπροστά σου; Ένα ζουμερό μπέργκερ ή μία σαλάτα; Δεν τρώω κρέας εδώ και είκοσι χρόνια (γελάει) οπότε εννοείται μια σαλάτα!

Αμαρτία είναι μία κρέπα με πραλίνα φουντουκιού ή μία ζεστή μηλόπιτα με παγωτό; Τίποτα από τα δυο! Αν σου αρέσουν, τα τρώω και χωρίς τύψεις.



Ο M. Night Shyamalam παρουσιάζει το αριστούργημά του

Ήρωες από το παρελθόν επιστρέφουν για χάρη του αγαπημένου σκηνοθέτη, σε ένα θρίλερ με όρους κόμικ.



Ένας από τους επιδραστικότερους σκηνοθέτες της τελευταίας 20ετίας και εκείνος που έβαλε τον όρο της ανατροπής στο σύγχρονο σινεμά με την Έκτη Αίσθηση, επιστρέφει με μία ταινία που ο ίδιος φιλοδοξεί να τον ανυψώσει στο Πάνθεον.



Το στοιχείο άλλωστε στην ταινία "Glass" είναι μεγάλο. Κι αυτό γιατί ο Shyamalam χρησιμοποιεί δύο παλιούς αγαπημένους χαρακτήρες των ταινιών του, τους Άφθαρτους Bruce Willis και Samuel Jackson από την ταινία του 2000 και τον Διχασμένο James McAvoy από την ταινία του 2016. Οι τρεις τους μπλέκονται σε ένα δαιδαλώδες σύμπαν ψυχισμού και χαρακτήρων, πιστό στις μέχρι τώρα δημιουργίες του M. Night Shyamalan.

Ταινία ιδανική για τους σινεφίλ και τους λάτρεις του αγαπημένου σκηνοθέτη αλλά ελαφρώς δύσκολη για το ευρύ κοινό.

Το 'Glass' βγαίνει στις αίθουσες στις 18 Ιανουαρίου.

Στις άλλες αξιοσημείωτες πρεμιέρες του χειμώνα: η δραματική ταινία "Αν η Οδός Μπιλ Μπορούσε να Μιλήσει" (21/02), μία ταινία που έστειλε τους κριτικούς για χαρτομάνηπλα αλλά και το πολυαναμενόμενο "X-MEN: Ο Μαύρος Φοίνικας" το οποίο βγαίνει στις αίθουσες ανήμερα του Αγίου Βαλεντίνου και μας παρουσιάζει ένα νέο επεισόδιο στο λατρεμένο από πολλούς σύμπαν των X-MEN.

Ο χειμώνας περνάει live

Αγαπάμε τις καλοκαιρινές συναυλίες, αλλά το σωστό σκηνικό έξω από το live απαιτεί κρύο και μακριά παλτό.

Θα μπορούσαν να είναι δύο τελείως διαφορετικά πράγματα. Από τη μία, οι συναυλίες του καλοκαιριού με ό,τι αυτές συνεπάγονται. Μια κρύα μπύρα, κοντομάνικα, αμάνικα, κοντά σορτς, οτιδήποτε. Από την άλλη, οι συναυλίες του χειμώνα, με τη ζεστασιά του κλειστού χώρου, την κρύα Αθήνα, έναν ζεστό καφέ πριν το ξεκίνημα, χοντρά ρούχα.

Δεν θα διαλέξεις τώρα την αγαπημένη σου κατηγορία. Υπάρχουν έξι (από τα δεκάδες) live που έρχονται μαζί με το κρύο και θα σε βοηθήσουν να αποφασίσεις. Ιδού:



19 Ιανουαρίου - Παύλος Παυλίδης & B-Movies (Piraeus 117 Academy)

Η πετυχημένη συνταγή της προηγούμενης χρονιάς οδήγησε τον Παύλο Παυλίδη στην απόφαση για άλλο ένα μοναδικό live και πάλι σε μία σκηνή που τον αγάπησε πολύ. Μην χάσετε την ευκαιρία να βουτήξετε μαζί του στη νοσταλγία της αγαπημένης ελληνικής ροκ.

01 Φεβρουαρίου - Manu DiBango (Gazarte)

Ο Manu DiBango είναι ο άνθρωπος που κατάφερε να συνδυάσει αφρικάνικους, αμερικάνικους, ευρωπαϊκούς, ακόμα και techno ήχους, ξεκινώντας την καριέρα του με την παγκόσμια επιτυχία "Soul Makossa" (1973) που άλλαξε μια για πάντα τις χορευτικές φιγούρες στις ντίσκο της Δύσης. Χάρισέ του ένα βράδυ σου στο Gazarte.



8 Φεβρουαρίου - Uriah Heep (Fuzz Club)

Γενιές και γενιές φανατικών της ροκ (και όχι μόνο) έχουν μεγαλώσει με τα τραγούδια των Λονδρέζων, οι οποίοι μετρούν ούτε λίγο ούτε πολύ 50(!) χρόνια παρουσίας και χιλιάδων live. Δώστε μας 'Lady in Black', δώστε μας 'Easy Livin', είμαστε έτοιμοι.



13 Φεβρουαρίου - Μάριος Φραγκούλης (Μέγαρο Μουσικής Αθηνών)

Μία ημέρα πριν τη γιορτή του έρωτα, ο Μάριος Φραγκούλης στήνει τη δική του μικρή γιορτή αγάπης με την συναυλία "PS: I love you". Με μία ομάδα μοναδικών συντελεστών να τον περιτριγυρίζει, ο Μάριος Φραγκούλης υπόσχεται να μας ταξιδέψει στον έρωτα.



16 Φεβρουαρίου - Sharon Kovacs (Piraeus Academy)

Το άλμπουμ της "Cheap Smell" αποδείχθηκε πως είναι τόσο σκοτεινό όσο και απολαυστικό. Ρίχνοντας φως στις μοντέρνες σχέσεις, είναι μια σειρά από εξομολογήσεις για την άγρια αγάπη και τις χειριστικές ερωτικές σχέσεις, για την πδονή και την εξάρτηση, που ακολουθούν το συναισθηματικό ταξίδι της Sharon τα τελευταία χρόνια.

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.

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 ενοίκιαση 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

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 2019. 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

Αθήνα, Ψυρρή, Ν.Ιωνία, Μαρούσι, Ν.Ερυθραία, Κρήτη, Τρίπολη, Γιαννιτσά, Χίος
www.modshair.gr

ANASTAZIA HOTEL Luxury Suites & Rooms

15% έκπτωση στις τιμές του site (η έκπτωση ισχύει για Παρασκευή, Σάββατο και Κυριακή)

Κομνηνών Αργοναυτών 12, Δροσιά
www.anastazahotel.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

Περιστέρι, Καλογρέζα, Μεταμόρφωση
www.3guys.gr

MAT Fashion 20% έκπτωση

Ερμού, Κηφισιά, Γλυφάδα, The Mall Athens, Avenue Mall, Athens Metro Mall, Smart Park, Αιγάλεω, Περιστέρι, Ν.Ιωνία, Πειραιάς, Κορυδαλλός, Άλιμος, Θεσσαλονίκη-Τσιμισκή, Θεσσαλονίκη-Med. Cosmos, Ηράκλειο, Λάρισα, Πάτρα, Κόρινθος, Λαμία
www.matfashion.com

LOVE BOUTIQUE 10% έκπτωση

Shopping House
www.loveboutique.gr

NOTOS 10% έκπτωση σε ορισμένες μάρκες

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



MASTERS OF PASTA

Όταν στα χέρια σου έχεις εξαιρετικά υλικά δε χρειάζεται να προσπαθήσεις πολύ. Μπορείς εύκολα να δημιουργήσεις κάτι υπέροχο ακόμα κι αν είσαι εντελώς αρχάριος.

Πρώτα και τον Roger Federer.

Συνεργάστηκε με την ομάδα της Barilla για να τον βοηθήσει να σερβίρει με δεξιοτεχνία και στην κουζίνα.



διατροφή, χειμώνας & ΔΙΑΘΕΣΗ

Κείμενο: Κλειώ Δημητριάδου
Κλινικός Διατολόγος Διατροφολόγος

Το χειμώνα παρατηρούνται διάφορα συμπτώματα όπως χαμηλά επίπεδα ενέργειας, δυσκολίες στον ύπνο και ευερεθιστότητα. (S.A.D. είναι το ακρωνύμιο του Seasonal Affective Disorder, ενός συνδρόμου που πλήττει πολύ κόσμο το χειμώνα).

Τι βήματα θα πρέπει να ακολουθήσεις για να ανεβάσεις τη διάθεσή σου αυτό το χειμώνα;

- Αρχικά θα πρέπει να σιγουρευτείς ότι τα επίπεδα της βιταμίνης D είναι επαρκή καθώς αυτό σχετίζεται σημαντικά με τη διάθεση. Μάλιστα, και εφόσον η συγκεκριμένη βιταμίνη συντίθεται με τη βοήθεια του ήλιου, ο χειμώνας μπορεί να είναι υπεύθυνος για μειωμένη D στον οργανισμό σου. Φρόντισε να καταναλώνεις γαλακτοκομικά και λιπαρά ψάρια και όσο μπορείς να εκτίθεσαι στον ήλιο.
- Προσπάθησε να δραστηριοποιηθείς. Αν το ξέρεις πως κάθε χρόνο σε πιάνει αυτό το σύνδρομο, καλύτερα να δράσεις προληπτικά παρά διορθωτικά. Βρες μια ενδιαφέρουσα δραστηριότητα ή κάποιο χόμπυ για να βοηθήσεις τον οργανισμό σου και τον εαυτό σου για να βγει από αυτό το μοτίβο.
- Μην πέσεις στην εύκολη παγίδα των υδατανθράκων. Σίγουρα κανείς δε σκέφτεται την υγιεινή διατροφή όταν είναι πεσμένος. Τρώγοντας όμως, μακαρόνια και πατάτες (ειδικά βράδυ που πέφτει και η διάθεση), μπορεί αρχικά να αισθανθείς καλύτερα, αλλά με τη διαταραχή του σακχάρου τελικά να νιώσεις χειρότερα και σταδιακά να βάλεις και κιλά.

Η Πρώτη Επαγγελματική Σχολή Μιούζικαλ στην Ελλάδα από το 2010

Πιστοποιημένη από τον Ε.Ο.Π.Ε.Π του Υπουργείου Παιδείας Έρευνας και Θρησκευμάτων

πρωτή

FREE COURSE

Στούντιο Ελευθέρων Σπουδών

FULL COURSE

Τμήματα Επαγγελματικής Κατάρτισης

Μαθήματα

για παιδιά, εφήβους & ενήλικες

Μιούζικαλ <

Χορού <

Τραγουδιού <

Υποκριτικής <

by
Sia Koskina

NEA
ΤΜΗΜΑΤΑ
ΜΕΤΑΓΛΩΤΤΙΣΜΟΥ

Κεντρικό:

Κηφισιάς 28 - Ν. Ηράκλειο - Τ.Κ.14121

Παράρτημα - Music Studies:

Αμφιτρίτης 7 - Παλιό Φάληρο - Τ.Κ.17561

Τηλέφωνα Επικοινωνίας
210 2712718 - 690 6062038

Τηλέφωνα Επικοινωνίας
210 9824443 - 690 6062038

- Προσπάθησε να αποφύγεις το junk food, το αλκοόλ, την πολλή ζάχαρη και γενικότερα τις υπερβολές. Με ένα στομάχι επιβαρυνμένο και κακής ποιότητας φαγητό, θα επηρεάσεις αρνητικά τον ύπνο σου, τη ζυγαριά και σίγουρα τη διάθεσή σου.
- Προσπάθησε να διατηρήσεις ή να διορθώσεις το βάρος σου. Σε μια περίοδο που δεν έχεις το άγχος της παραλίας είναι η ώρα να αλλάξεις και να ασχοληθείς με τον εαυτό σου. Αν περιποιηθείς το σώμα σου, θα αλλάξει η ψυχολογία σου ανεξάρτητα από τον καιρό.

Τα τρόφιμα σύμμαχοι της καλής διάθεσης:

- Το γάλα, η βρώμη, η μπανάνα, η σοκολάτα και ειδικά η μαύρη, τα πουλερικά, το ρύζι και το γιαούρτι περιέχουν το αμινοξύ τρυπτοφάνη το οποίο προωθεί την παραγωγή σεροτονίνης.
- Οι ξηροί καρποί περιέχουν μαγνήσιο το οποίο ηρεμεί το νευρικό σύστημα. Τα αμύγδαλα συγκεκριμένα περιέχουν τυροσίνη η οποία οδηγεί στο σχηματισμό της ντοπαμίνης και οι ηλιόσποροι περιέχουν βιταμίνη Β5, η έλλειψη της οποίας έχει βρεθεί πως σχετίζεται με στρες και άσχημη διάθεση.
- Ο καφές, το πράσινο τσάι και το κακάο περιέχουν καφεΐνη η οποία μας προσφέρει γρήγορη τόνωση και εγρήγορση.
- Τα μήλα, χάρη στην κερσετίνη που περιέχουν, βοηθούν την υγεία του εγκεφάλου και εμποδίζουν την εμφάνιση κατάθλιψης.
- Τα λιπαρά ψάρια, χάρη στα ω-3 και ω-6 λιπαρά οξέα που περιέχουν, συμμετέχουν στην ομαλή λειτουργία του εγκεφάλου. Ο σολωμός είναι ιδιαίτερα πολύτιμος για τη διάθεση, λόγω της βιταμίνης Β12, που σχετίζεται με την παραγωγή σεροτονίνης και την περιεκτικότητα σε DHA και EPA, κάποιων λιπαρών οξέων που μειώνουν το στρες.
- Τα πράσινα λαχανικά περιέχουν φυλλικό οξύ το οποίο είναι αντικαταθλιπτικό.
- Το αβοκάντο οδηγεί σε αύξηση της ντοπαμίνης και των ενδορφινών λόγω των λιπαρών οξέων του.
- Τα μούρα βοηθούν την καλή εγκεφαλική λειτουργία.
- Τα αυγά είναι φυσικά αντικαταθλιπτικά χάρη στη βιταμίνη D και τη Β12, οι οποίες οδηγούν σε αύξηση της σεροτονίνης.

Ενδεικτικό διαιτολόγιο:

Πρωινό:

1 ποτήρι γάλα με βρώμη, ψυλοκομμένη μπανάνα και ξηρούς καρπούς

Δεκατιανό:

Καφές ή πράσινο τσάι ή κακάο
1 μήλο

Λίγη μαύρη σοκολάτα

Μεσημεριανό:

Κάποιο λιπαρό ψάρι (πχ. σολωμός ή σαρδέλλες)
ή κοτόπουλο ψητό

Πράσινη σαλάτα με αβοκάντο

Ρύζι (κατά προτίμηση καστανό)

Απογευματινό:

Γιαούρτι με μούρα

Βραδινό:

Ομελέτα με λαχανικά ή σαλάτα με φέτες γαλοπούλας ή κάποιο σάντουιτς με κοτόπουλο



Κλινικός Διαιτολόγος
Διατροφολόγος

Ακροπόλεως 52, Ν. Ηράκλειο
Τ: 210 2801324

coachmydiet.wordpress.com

grafeiodiatrofis

kliodim

ΑΛΦΑ
studies
ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ «ΔΥΟ»

ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ
ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

ΝΕΑ ΔΙΕΤΗ - ΕΤΗΣΙΑ - ΤΑΧΥΡΥΘΜΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΤΟΜΕΙΣ ΕΠΙΣΙΤΙΣΜΟΥ - ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

ΑΘΗΝΑ: Πατησίων 31, τ: 210 5279500 • ΠΕΙΡΑΙΑΣ: Φίλωνος 39, τ: 210 4120714
ΓΛΥΦΑΔΑ: Λ. Βουλαγμένης 57, τ: 210 9640117 • ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: Βαλαωρίτου 9, τ: 2310 552406-7

www.alfa-studies.gr





ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ μια τέχνη όχι μόνο “για μεγάλους”

Η μαγειρική είναι μια διαδικασία που προσφέρει αρκετά ερεθίσματα στα παιδιά.

Πολλά παιδιά προσπαθούν να μιμηθούν όσα βλέπουν στις εκπομπές μαγειρικής και έτσι πειραματίζονται στην κουζίνα μαζί με τη μαμά τους την ώρα που εκείνη μαγειρεύει. Παίζουν με τάπερ, μικρές κατσαρόλες, κουταλάκια και δε διστάζουν ακόμα να φτιάξουν και κουλουράκια για το Πάσχα. Εκτός από μια οργανωμένη διαδικασία μάθησης η μαγειρική ασχολείται και με μαθηματικές έννοιες. Τα παιδιά μαθαίνουν να υπολογίζουν ποσότητες, όπως «ολόκληρο», «μισό», να συγκρίνουν το βάρος, όπως «το βούτυρο είναι πιο βαρύ από το αλεύρι», να αναγνωρίζουν γεωμετρικά σχήματα, όπως «θα ψήσουμε την τυρόπιτα σε ένα ορθογώνιο ταψί».

Κείμενο: Δημήτρης Θεοχάρης
Chef της Palmie gastronomy



Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΠΟΥ ΤΑ ΣΠΑΕΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΕΡΓΙΑΣ

**1 στους 2 βρίσκει εργασία
βάσει του δικού του
«θέλω» & «μπορώ»**

Ένα πρόγραμμα ολιστικής ανάπτυξης, ενδυνάμωσης και επιτάχυνσης επαγγελματικών δεξιοτήτων που «απαντά» στην προοπτική επαγγελματικής διεξόδου και, κυρίως, στις επιτακτικές ανάγκες ανθρώπων που βάλονται από την ανεργία, την περιθωριοποίηση και τη φτώχεια.

Στόχος είναι η ένταξη και παραμονή περισσότερων ανθρώπων στην αγορά εργασίας. Παρέχεται 100% δωρεάν από την Κοινωνική Επιχείρηση «know!» σε συνεργασία με πλήθος εθελοντών και υποστηρικτών.

f facebook.com/mellon.accelerator t twitter.com/MellonSkills

μία πρωτοβουλία της



mellon
επιταχυντής δεξιοτήτων

Γίνε Συμμέτοχος

Μάθε πώς μπορείς να βοηθήσεις:

www.mellon-accelerator.eu/el/support-mellon





Επιπλέον, μέσα από τη μαγειρική τα παιδιά μαθαίνουν να αναπτύσσουν λεπτούς χειρισμούς, μια εκπληκτική εξάσκηση που δίνει νόημα στα ίδια καθώς βλέπουν τα αποτελέσματα των πράξεών τους. Για παράδειγμα «θα κόψουμε το καρότο για να φτιάξουμε μια σαλάτα».

Χάρη στη μαγειρική τα παιδιά μαθαίνουν να συνεργάζονται με τους συνομηλικούς τους, να εξασκούν τη μνήμη τους και να αναπτύσσουν την παρατηρητικότητα τους όταν τους δίνουμε την ευκαιρία να ανακαλέσουν τη διαδικασία ή να εντοπίσουν μέσα από το σύνολο τα υλικά που χρησιμοποιήσαμε για να φτιάξουμε μια συνταγή. Υπάρχουν άπειρα πράγματα που μπορούμε να δουλέψουμε μέσα από τη διαδικασία της μαγειρικής. Το μόνο που χρειάζεται είναι φαντασία και πολλή αγάπη.

Βάλτε τα παιδιά σας στην κουζίνα, εμπιστευτείτε τα και καλή διασκέδαση!!!



PRESENTS A FROZEN SMART CHOICE OF TRADITION & SPECIALITY

GREEK Moussaka



ALSO AVAILABLE:

Frozen Burger with feta cheese, frozen Greek burgers, frozen sauces & a variety of frozen Greek ready meals.



Produced in Greece by Palmie Catering S.A., Margarita, 19011 Avlonas, Attica, Greece, tel +30 22950 42339, fax +30 22950 42829, email: info@palmiegastronomy.gr

www.palmiegastronomy.gr

Ο ΣΕΦ ΠΡΟΤΕΙΝΕΙ

Ο chef της Palmie gastronomy, Δημήτρης Θεοχάρης, επιλέγει μερικές εύκολες και γευστικές συνταγές για να τις δοκιμάσεις στο σπίτι.



ΣΑΛΑΤΑ ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΜΕ ΑΥΓΟ

ΥΛΙΚΑ

- 1 ΚΙΛΟ ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ
- 1 ΚΟΚΚΙΝΗ ΠΙΠΕΡΙΑ
- 100 gr ΛΑΔΙ
- 10 gr ΞΥΔΙ
- 1 ΣΚΕΛΙΔΑ ΣΚΟΡΔΟ ΨΙΛΟΚΟΜΜΕΝΗ
- 1 ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΜΕΝΟ
- 1 ΚΛΩΝΑΡΙ ΜΑΪΝΤΑΝΟ ΨΙΛΟΚΟΜΜΕΝΟ
- 1 ΚΛΩΝΑΡΙ ΑΝΗΘΟ ΨΙΛΟΚΟΜΜΕΝΟ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τα φασολάκια μέχρι να μαλακώσουν και τα στραγγίζουμε. Τα τοποθετούμε σε μια σαλατιέρα. Κόβουμε την πιπεριά σε ροδέλες και τη βάζουμε πάνω στα φασολάκια. Φτιάχνουμε τη βινεγκρέτ ενσωματώνοντας το λάδι, ξύδι, σκόρδο, αλάτι, πιπέρι. Ρίχνουμε τη βινεγκρέτ πάνω από τα φασολάκια. Ρίχνουμε τον άνηθο και τον μαϊντανό. Τέλος βάζουμε το αυγό κομμένο σε ροδέλες και σερβίρουμε.

ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΠΡΑΣΟ ΚΑΙ ΛΕΥΚΑ ΤΥΡΙΑ

ΥΛΙΚΑ

- ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΡΤΑ
- 260 gr ΑΛΕΥΡΙ
- 125 gr ΒΟΥΤΥΡΟ
- 1 ΑΥΓΟ
- 5 gr ΑΛΑΤΙ
- 5gr ΖΑΧΑΡΗ

ΓΕΜΙΣΗ

- 2 ΦΡΕΣΚΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ ΨΙΛΟΚΟΜΜΕΝΑ
- ½ ΠΡΑΣΟ ΨΙΛΟΚΟΜΜΕΝΟ
- 100 gr ΜΑΝΟΥΡΙ ΚΟΜΜΕΝΟ ΣΕ ΚΥΒΟΥΣ
- 100 gr ΑΝΘΟΤΥΡΟ ΚΟΜΜΕΝΟ ΣΕ ΚΥΒΟΥΣ
- 100 gr ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ ΚΟΜΜΕΝΟ ΣΕ ΡΟΔΕΛΕΣ
- 100 gr ΓΡΑΒΙΕΡΑ ΤΡΙΜΜΕΝΗ
- 1gr ΠΙΠΕΡΙ
- 200ml ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ
- 2 ΚΡΟΚΟΙ ΑΥΓΩΝ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για τη ζύμη

Σε ένα μπολ τοποθετούμε το αλεύρι, το βούτυρο, το αλάτι και τη ζάχαρη. Τρίβουμε το μείγμα μέχρι να γίνει σαν άμμος. Τοποθετούμε το αυγό και ομογενοποιούμε. Τοποθετούμε τη ζύμη ανάμεσα σε 2 λαδόκολλες και ανοίγουμε το φύλλο. Το τοποθετούμε σε μια ταρτιέρα. Ψήνουμε στον φούρνο στους 180 βαθμούς για 10 λεπτά.

Για τη γέμιση

Σε ένα τηγάνι σοτάρουμε το κρεμμύδι με το πράσο μέχρι να μαλακώσουν ελαφρώς. Τηγαίζουμε το λουκάνικο. Ρίχνουμε το μείγμα στην τάρτα. Προσθέτουμε το μανούρι, το ανθότυρο και το λουκάνικο. Ενσωματώνουμε την κρέμα γάλακτος, τους κρόκους αυγών και τη γραβιέρα. Περιχύνουμε το μείγμα πάνω από τα υλικά στην τάρτα. Συνεχίζουμε το ψήσιμο για άλλα 10 - 15 λεπτά περίπου.



ΒΙΛΛΑ ΒΙΡΓΙΝΙΑ
HOTEL SPA



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

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





ΠΙΤΑΚΙΑ ΑΠΟ ΠΑΤΑΤΕΣ

ΥΛΙΚΑ

600 gr ΠΑΤΑΤΕΣ 65 gr ΑΛΕΥΡΙ
65 gr ΒΟΥΤΥΡΟ 2 gr ΜΟΣΧΟΚΑΡΥΡΟ
20 gr ΑΝΗΘΟ ΨΙΛΟΚΟΜΜΕΝΟ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε και καθαρίζουμε τις πατάτες. Σε μια κατσαρόλα τοποθετούμε τις πατάτες και τις βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν. Λιώνουμε τις πατάτες και προσθέτουμε το βούτυρο και τον άνηθο και ομογενοποιούμε το μείγμα. Σε ένα μπολ βάζουμε το αλεύρι και το μοσχοκάρυδο. Χωρίζουμε το μείγμα σε 12 μπαλίτσες. Ισιώνουμε την κάθε μια. Πασπαλίζουμε ελαφρά με αλεύρι και τηγανίζουμε σε ένα τηγάνι μέχρι να αποκτήσουν χρυσαφί χρώμα και από τις δύο πλευρές.

ΠΙΛΑΦΙ ΜΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΚΑΙ ΣΤΑΦΙΔΑ

ΥΛΙΚΑ

350 gr ΡΥΖΙ
80 gr ΒΟΥΤΥΡΟ
4,80 ml ΝΕΡΟ
2 ΚΛΩΝΑΡΙΑ ΣΕΛΙΝΟ ΨΙΛΟΚΟΜΜΕΝΑ
1 ΚΛΩΝΑΡΙ ΔΥΟΣΜΟ ΨΙΛΟΚΟΜΜΕΝΟ
2 ΦΡΕΣΚΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ ΨΙΛΟΚΟΜΜΕΝΑ
220 ml ΧΥΜΟ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ
40 gr ΣΤΑΦΙΔΑ
1 gr ΑΛΑΤΙ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια κατσαρόλα σοτάrouμε στο βούτυρο το σέλινο, τα κρεμμύδια και τον δυόσμο μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτουμε το ρύζι. Σε μια άλλη κατσαρόλα βράζουμε το νερό με το πορτοκάλι, για ελάχιστα λεπτά. Το ρίχνουμε στο ρύζι και προσθέτουμε το αλάτι. Προσθέτουμε τη σταφίδα και αφήνουμε να βράσει για περίπου 17 λεπτά.



MOELLEUX AU CHOCOLAT

ΥΛΙΚΑ

200 gr ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ
200 gr ΒΟΥΤΥΡΟ
200 gr ΑΥΓΟ
110 gr ΖΑΧΑΡΗ ΑΧΝΗ
100 gr ΑΛΕΥΡΙ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Λιώνουμε τη σοκολάτα με το βούτυρο σε μπεν μαρί. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τα αυγά, την άχνη ζάχαρη και το αλεύρι μέχρι να γίνει ένας κυλός. Ενσωματώνουμε τη σοκολάτα. Το τοποθετούμε σε τσέρκι μέχρι τα 3/4 του ύψους του και ψήνουμε στο φούρνο στους 180 βαθμούς για περίπου 8 λεπτά.

ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚÉΡΑΣΤΑΣΕ

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 σας προσφέρει φημισμένα προϊόντα περιποίησης και φροντίδας στις καλύτερες τιμές. Ανακαλύψτε όλη την σειρά προϊόντων, **KERASTASE, REDKEN, L' OREAL, PAUL MITCHELL, MOROCCANOIL, SCHWARZKOPF, GOLDWELL, ESSIE, VINYLUX, ALESSANDRO, JANSSEN, GUINOT** και επιλέξτε αυτή που σας ταιριάζει. Απολαύστε την πολυτέλεια και την εξατομικευμένη περιποίηση κορυφαίων εταιριών. Κάντε τώρα τις αγορές σας online και κερδίστε επιπλέον δωρεάν υπηρεσίες φροντίδας για κάθε τύπο μαλλιών.

Οι προβλέψεις του ΧΕΙΜΩΝΑ



ΚΡΙΟΣ

Με όλο τις γνώσεις και την εμπειρία σου, έχεις το αβαντάζ στα επαγγελματικά σου. Παρ' όλ' αυτά, το 2019, οι απαιτήσεις θα γίνονται όλο και πιο πιεστικές και οφείλεις να κρατήσεις την ψυχραιμία σου. Στα ερωτικά, οι γιορτές και το περιρρέον κλίμα δεν σε άφησαν αδιάφορη/ο, ούτε και με άδεια χέρια. Ιανουάριο και Φεβρουάριο άλλωστε, θα είσαι πιο κοινωνική/ός από ποτέ με τον Δία στο πλευρό σου.



ΤΑΥΡΟΣ

Το επόμενο τρίμηνο είναι γεμάτο πολλά υποσχόμενες καταστάσεις, αλλά θα χρειαστεί να μετριάσεις τον ενθουσιασμό σου και να κάνεις τους σωστούς υπολογισμούς. Συνέχισε την καλή διαχείριση των οικονομικών σου και εκμεταλλεύσου τον χειμώνα που θα σου φέρει μια γνωριμία που θα σε προβληματίσει ευχάριστα. Επίσης, μην μπλέκεις τη φιλία με τον έρωτα. Ούτε τώρα ούτε ποτέ.



ΔΙΔΥΜΟΙ

Οι πρώτοι μήνες του νέου χρόνου είναι μάλλον και οι πιο απαιτητικοί για σένα. Οι αθέμιτοι ανταγωνισμοί είναι λογικό να σε κουράσουν, ενώ το ίδιο θα σου προκαλέσει και η/ο μη συνεργάσιμη/ος σύντροφός σου. Ο ερχομός της άνοιξης θα αποφορτίσει την κατάσταση σε όλα τα μέτωπα, γι' αυτό είναι σοφό να κρατηθείς και να αποφύγεις μια πιθανή έκρηξη τους επόμενους μήνες.



ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Το 2019 σε βρήκε με καινούργια δεδομένα και αυξημένους επαγγελματικούς στόχους. Αυτό που κάνεις παραδοσιακά περισσότερο απ' όσο πρέπει είναι το να αγχώνεσαι. Ε λοιπόν, μην αγχώνεσαι. Υπάρχει ένας όψιμος έρωτας στον ίδιο εργασιακό χώρο με εσένα και δεν έχεις καταλάβει τίποτα. Ακόμα. Γιατί όταν καταλάβεις, θα εκπλαγείς πολύ ευχάριστα.



ΛΕΩΝ

Ο Δίας μετακινείται στον Τοξότη και πολύ άμεσα θα αρχίσεις να νιώθεις τις ευεργετικές συνέπειες αυτής της μετακίνησης. Μην σκέφτεσαι στενόμυαλα. Πότε το έκανες άλλωστε για να το κάνεις τώρα; Έχεις τη σωστή διάθεση και την απαραίτητη κρίση για να καταλάβεις τι σε συμφέρει και τι όχι στα επαγγελματικά, καθώς ο Φλεβάρης έρχεται με καινούργιες, ελκυστικές προτάσεις συνεργασίας.



ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Το μυστικό στο ξεκίνημα αυτής της χρονιάς είναι να θυμάσαι ότι τις μικρές ή μεγάλες αποφάσεις για τα προσωπικά, τα οικονομικά και τα επαγγελματικά σου πρέπει να τις παίρνεις εσύ, και όχι οι γύρω σου. Στην αρχή κάθε χρονιάς, όλοι βάζουμε resolutions. Μη σου κάνει έκπληξη το γεγονός ότι, όπως θα προκύψει, τα ερωτικά σου θα είναι η προτεραιότητα μέχρι την άνοιξη.

παράδεισος



υγιεινής διατροφής

Φρεσκούλης®



Άριστη ποιότητα στην καθημερινή διατροφή!

Freskoulis

www.freskoulis.gr

**ΖΥΓΟΣ**

Δεν γίνεται να λύσεις όλα σου τα προβλήματα την τελευταία στιγμή. Πρέπει να ασπαστείς το χρυσό θεσμό της προνοητικότητας. Ο χρόνος είναι χρήμα και αυτό που σίγουρα δεν έχεις την πολυτέλεια να κάνεις είναι να καθυστερείς με καταστάσεις και ανθρώπους που σε πηγαίνουν πίσω. Δεν έχεις συνηθίσει το αίσθημα της ανυπομονησίας κι αυτό βγαίνει προς τα έξω. Βαθιές ανάσες. Έχεις όλο το χρόνο του κόσμου στα χέρια σου.

**ΣΚΟΡΠΙΟΣ**

Η μετακίνηση του Άρη στους Ιχθείς σε γεμίζει με διάθεση και ενέργεια. Ο κόσμος είναι έτοιμος να σε φλερτάρει, ακόμη κι αν γνωρίζει ότι είσαι δεσμευμένη/ος αυτόν τον καιρό. Το ξεκίνημα της νέας χρονιάς βρίσκεσαι σε μια θέση που πρέπει να πάρεις σημαντικές αποφάσεις, αλλά σε κάθε μία από αυτές, θα νιώσεις ότι ο έλεγχος και το πάνω χέρι είναι δικά σου.

**ΤΟΞΟΤΗΣ**

Η ανάγκη σου να κόψεις τους δεσμούς με το παρελθόν είναι πολύ έντονη και εσύ δεν έχεις παρά να την ακούσεις και να δράσεις αναλόγως. Ο Ιανουάριος και ο Φεβρουάριος θα σε βοηθήσουν να καταλάβεις τι νιώθεις και για ποιον, παρότι θα επιλέξεις να μην το αποκαλύψεις στο πρόσωπο που σε ενδιαφέρει. Με τον ερχομό της άνοιξης, θα πρέπει να λύσεις κάποιες εκκρεμότητες στα οικογενειακά σου. Θα τις λύσεις.

**ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ**

Η ανάγκη σου για συντροφικότητα είναι αυξημένη, αλλά ο Φεβρουάριος θα φροντίσει να στην καλύψει οδηγώντας το 2019 να εκκινήσει πολύ θεαματικά στα αισθηματικά. Θα χρειαστεί να προσδιορίσεις κάπως καλύτερα και πιο ρεαλιστικά τα οικονομικά σου ενόψει της άνοιξης και του καλοκαιριού. Υπάρχουν πράγματα που θεωρούνται πολυτέλειες, τις οποίες θα χρειαστεί να περικόψεις.

**ΥΔΡΟΧΟΟΣ**

Γνωρίζεις πολύ καλά ότι οι απαιτήσεις που είχες από τον εαυτό σου τη χρονιά που έφυγε ήταν υπερβολικές. Το 2019 θα πρέπει να χαλαρώσεις, απλούστατα γιατί οι υπερβολικές απαιτήσεις πάντα φέρνουν απογοήτευση και κούραση, που σίγουρα δεν χρειάζεσαι. Η λύση για το 2019 είναι να ασχοληθείς και πάλι επαγγελματικά με κάτι που αγαπάς.

**ΙΧΘΕΙΣ**

Έρθε η ώρα να σκεφτείς τι θέλεις και τι δεν θέλεις από τη ζωή σου. Αυτή η διαδικασία θα σε ξεκλειδώσει. Το 2019 πρέπει να σε βρει να κινείσαι με πολύ πιο γρήγορους και αποφασιστικούς ρυθμούς στα επαγγελματικά και τα οικονομικά. Αξιοποίησε τις ουκ ολίγες γνωριμίες σου και έχε τα μάτια ανοιχτά, γιατί μια γνωριμία στη δουλειά μπορεί να σημαδέψει όλη την επόμενη σεζόν για σένα.

Hondos Center®

Υπέροχο ταξίδι ομορφιάς



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

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



Palmie bistro River West



Palmie bistro Village Park Penth

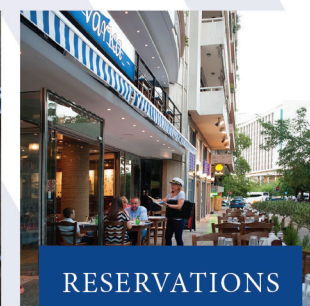


Ψαρομεζέδες, μαγειρευτά
& ό,τι άλλο εκλεκτό
μας φέρει η...

Varka



ΤΣΙΠΟΥΡΟ
ΔΙΚΟ ΜΑΣ (50ml)
ΜΕ ΜΕΖΕ
3.90€



RESERVATIONS

#HeinekenLight

ENJOY RESPONSIBLY



ΝΕΑ HEINEKEN LIGHT

ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ, ΚΑΛΥΤΕΡΑ LIGHT

— 3,3% alc - 26kcal/100ml —



www.heineken.gr

Απολαύστε υπεύθυνα