



Palmie *magazine*

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΑΛΥΣΙΔΑΣ Palmie bistro

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2015 | ΤΕΥΧΟΣ 39

ΣΕΡΒΙΡΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

Παντελής Παντελίδης

Το καλοκαίρι
των blockbuster

Παχαίνουν τα
καλοκαιρινά
φρούτα;





ΖΗΣΤΕ ΤΗΝ ΠΙΟ
ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΗ
ΕΜΠΕΙΡΙΑ





“ Ένας διάλογος φαντασίας ”

- Γιώργο δεν δουλεύεις σήμερα; (Ο Γιώργος δουλεύει σε κάποια δημόσια υπηρεσία).
- Πετάχτηκα δύο λεπτά να πάρω τη γυναίκα μου. Κουρεύει μία πελάτισσά της.

- Δουλεύει σε σπίτι; Και αποδείξεις πώς κόβει ρε συ;
- Δεν κόβει..., αυτό έλειπε. Με 12 ευρώ το κούρεμα, ούτε μπλοκ δεν έχει.

- Κι από ασφάλιση για σύνταξη τι κάνει;
- Φαίνεται εικονικά ότι την απασχολεί ένας κουμπάρος μας στο ξενοδοχείο του για έξι μήνες το χρόνο. Και τους υπόλοιπους μήνες μπαίνει στο ταμείο ανεργίας. Του πληρώνουμε μόνο τις εισφορές.

- Ωραία, είναι ασφαλισμένη, θα έχει σύνταξη, παίρνει και κάτι από το ταμείο ανεργίας...
- Σιγά, ούτε για τη βενζίνη της δεν φτάνουν αυτά που της δίνει το ταμείο.

- Αλλά κι εσείς τρίτο αυτοκίνητο τι το θέλατε;
- Το πήραμε ως πολύτεκνοι, χωρίς εισφορά και πάει η κόρη μας στο σχολείο.

- Μπα, έχει δίπλωμα;
- Όχι, αλλά φέτος γίνεται 18 χρονών και θα της το βγάλω.

- Και με το αγροτικό, ποιος κυκλοφορεί;
- Ο μεγάλος γιος μας, αλλά προσέχει.

- Τι προσέχει;
- Να δεν έχει πινακίδες, ούτε ασφάλεια. Δεν συμφέρει. Εξάλλου, μόνο τα Σαββατοκύριακα το κινεί.

- Για να πάει πού;
- Στον κουμπάρο με το ξενοδοχείο. Δουλεύει στην ταβέρνα του. Λέω μήπως τον πάρει κι αυτόν σαν τη μάνα του για να έχει ασφάλιση. Πετάγεται και στο χωριό και βοηθάει και τον αδελφό μου στα πρόβατα και τις ελιές.

- Νομίζω ότι έχει καμιά εκατοστή πρόβατα ο αδελφός σου...
- Μπα καμιά εικοσαριά είναι, αλλά παίρνει επιδότηση για εκατό.
- Κι ο έλεγχος δεν τον πιάνει;
- Όταν έχει μέτρημα, του στέλνει ο γείτονας τα δικά του.
- Και με τις ελιές;
- Είχε διακόσιες ρίζες, αλλά οι μισές ξεράθηκαν.
- Δεν ξαναφύτεψε;
- Δεν συμφέρει. Με δύο – τρία ευρώ που έχει το κιλό το λάδι, τα μισά τα παίρνουν οι αλλοδαποί, άσε λιπάσματα, οργώματα... Μια χαρά είναι με την επιδότηση!
- Ρε Γιώργο, εσύ μόνιμα λες ότι μας κοροϊδεύουν οι πολιτικοί. Εσύ τι κάνεις;
- Ε, σιγά τώρα. Αυτοί τρώνε με χρυσά κουτάλια.

Μήπως τελικά ο διάλογος δεν είναι και τόσο της φαντασίας μου...;

Γιώργος Κουτρουλιάς
Πρόεδρος του Ομίλου Palmie bistro

Palmie Magazine

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

Ισφώντος 31, 116 34 Αθήνα,
Πλατεία Κόραθελ, 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 ΚΑΦΕ-ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ ΕΠΕ

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.

Εκδότης

Γιώργος Κουτρουλιάς

Διευθυντής Σύνταξης

Χρήστος Χατζηγιωάννου

Γενική Διευθύντρια

Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά

Creative Director

Σάντρα Σιωτηρίου

Marketing Director

Χρήστος Κουτρουλιάς

Εξωτερικοί συνεργάτες

Τάσος Τόλης, Κλειώ Δημητριάδου



ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ

τα δικά μας Γεμιστά



Απολαύστε
— όλες τις γεύσεις —
του ουράνιου τόξου



Γεμιστά με κομμάτι πορτοκάλι 300g



Γεμιστά με κομμάτι ροζέλας 300g



Γεμιστά με κομμάτι λιαχάκι 300g



Γεμιστά με κομμάτι φράουλας 300g



Γεμιστά με γεύση σοκολάτα 300g

ΤΕΥΧΟΣ 39, ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ



Our People: Μαρία Τσαντζάλη	8
News: Τα νέα των Palmie bistro	10
Cover: Πανιελής Πανιελίδης	20
Franchise: Επενδυτική ευκαιρία	26
Cinema: Το καλοκαίρι των blockbuster	30
Loyalty: Palmie bistro card	32
Celeb Diet: Διατροφικές συνήθειες επωνύμων	34
Chef: Γεύσεις και “μυρουδιές” που ξυπνάνε στη μνήμη σου	36
Recipe: Από τον executive chef των Palmie bistro	38
Diet: Τα Καλοκαιρινά Φρούτα	42
Stars: Τι σου επιφυλάσσουν τα άστρα	46
Network: Διευθύνσεις καταστημάτων	50



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

Στο Palmie bistro του Village Park Ρέντη με την Μαρία

Η Μαρία Τσαντζάλου είναι στο Palmie bistro στο Village Park Ρέντη από την πρώτη ημέρα λειτουργίας του καταστήματος, άρα η καταλληλότερη να μας πει δυο λόγια. Σπούδασε νοσηλευτική αλλά δεν ασχολήθηκε με αυτό και καλοβλέπει το να γίνει κάποια στιγμή η ίδια franchisee των Palmie bistro

Σου αρέσει το γεγονός ότι το Palmie bistro αυτό βρίσκεται μέσα σε ένα μεγάλο εμπορικό σε σχέση με άλλα Palmie bistro που μπορεί να είναι σε μια γειτονιά μόνα τους;

Σίγουρα μου αρέσει η ζωή μέσα στο εμπορικό. Υπάρχει τόσος κόσμος που το επιλέγει και το ότι υπάρχει το εμπορικό σου δίνει τη δυνατότητα να εξυπηρετήσεις κόσμο κάθε ηλικίας, ανθρώπους που έρχονται στο εμπορικό για διαφορετικούς λόγους. Θα μπορούσε να είναι και μειονέκτημα ότι με τη λήξη μία ταινίας, έρχονται ομαδικά πολλές παρέες, αλλά πλέον ξέρουμε πότε να τους αναμένουμε.

Είπες ότι θα συναντήσουμε όλες τις ηλικίες. Αλλά πιο πολύ, τι βλέπεις;

Η πλειοψηφία νομίζω είναι νέοι, από 17 έως 27 ετών, έρχονται είτε σε παρέες είτε σε ζευγάρια για ποτό, καφέ ή φαγητό. Τα Σαββατοκύριακα βέβαια παρατηρείται μια φυσιολογική αύξηση στον αριθμό των οικογενειών που μας προτιμούν. Μικροί και μεγάλοι βρίσκουν εδώ αυτό που ζητούν.

Ποια είναι η δική σου αγαπημένη ώρα εδώ;

Συνήθως το απόγευμα μετά τις 8. Μου αρέσει κυρίως γιατί έχουμε περισσότερο κόσμο εκείνη την ώρα λόγω και της αυξημένης κίνησης στο εμπορικό. Είναι ωραίο να συναναστρέφεις με κόσμο.

Πες μας κάποια πιάτα από το μενού που να είναι τα δικά σου αγαπημένα.

Τα μπιφτέκια Ανατολής τα τιμώ δεόντως μπορώ να πω αν και τελευταία δείχνω μια προτίμηση και στο Caesar Way.



Αν έπρεπε να διαλέξεις ένα ποτό από αυτά του καταλόγου για να προσφέρεις σε μία φίλη σου, ποιο θα ήταν αυτό;

Σίγουρα ένα Cosmopolitan.

Κι αν έπρεπε να διαλέξεις ένα συγκρότημα ή έναν καλλιτέχνη να "ντύνει" μουσικά κάθε ημέρα στο Palmie bistro, τι θα επέλεγες;

Μου αρέσει πολύ η lounge μουσική και αν και ξέρω ότι δεν ταιριάζει τόσο με το κατάστημα, θα μου άρεσε να παίξουν το ήρεμα τραγούδια του Μιχάλη Χατζηγιάννη.

ΣΥΜΠΤΩΜΑ 500

ΛΕΣ ΜΠΑΪ ΣΤΟ WiFi

Τώρα με το Just Surf Bonus έχεις:

ΔΩΡΟ 500MB

με κάθε ανανέωση 10€

..... ΚΑΛΕΣΕ ΔΩΡΕΑΝ 1252



Τα νέα των Palmie bistro



Νέο κατάστημα Palmie bistro στην οδό Φιλελλήνων!

Μετά την ενθουσιώδη υποδοχή που επεφύλασσε το αθηναϊκό κοινό στο νέο κατάστημά μας στην οδό Ευαγγελιστρίας, ένα ακόμα ολοκαίνουριο Palmie bistro εγκαινιάστηκε στο κέντρο της Αθήνας, στην οδό Φιλελλήνων, στις 21 Δεκεμβρίου 2014, κάνοντας ακόμα πιο πλούσια την "οικογένεια" της αλυσίδας μας και ενισχύοντας ακόμα περισσότερο την παρουσία του ονόματος Palmie bistro στην πιο πολυσύχναστη περιοχή της πρωτεύουσας.

Πιστός στα μοτίβα της ιδιαίτερης αισθητικής που πάντα χαρακτηρίζει τα καταστήματά μας, ο νέος χώρος στην ιστορική οδό της Αθήνας, εντυπωσιάζει καθημερινά τους απανταχού επισκέπτες του, έχοντας κερδίσει ήδη τα πιο κολακευτικά σχόλια για τη διακόσμηση, την σμόσφαιρα, το σέρβις και ασφαλώς τις λατρεμένες γεύσεις Palmie bistro, οι οποίες σ' αυτόν αναδεικνύονται με τον ιδανικότερο τρόπο!



Εκπαιδευτικά σεμινάρια του προσωπικού μας στα εργαστήρια της Illycaffè S.P.A

Τον Μάρτιο και τον Απρίλιο, οι εργαζόμενοι του Ομίλου Palmie bistro παρακολούθησαν σεμινάρια καφέ στις υπερσύγχρονες εγκαταστάσεις UDC (Università del Caffè) της Illycaffè S.P.A στην Ελλάδα.

Το περίφημο κέντρο, το οποίο ιδρύθηκε με σκοπό να προωθήσει, να αναπτύξει και να διαδώσει στον κόσμο την κουλτούρα του ποιοτικού καφέ, επιλέχθηκε από τα Palmie bistro για τα σεμινάρια του προσωπικού μας, ως μία ακόμα έκφραση της διάθεσής μας να ακολουθούμε πάντα τις τελευταίες διεθνείς τάσεις στον χώρο της εστίασης και να εκπαιδεύουμε άρτια και τους εργαζομένους μας.

προκειμένου να εξασφαλίσουμε για τους πελάτες μας τη βέλτιστη δυνατή ποιότητα όσον αφορά στο σέρβις αλλά και σε όλες τις υπηρεσίες μας γενικότερα.



1,2,3,4,5,6

Προσωπικό των καταστημάτων Palmie bistro κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης,



Χρυσό μετάλλιο στους ημιτελικούς Ν. Ευρώπης για τον τίτλο του Global Pastry Chef για την Ελλάδα

Η Ομοσπονδία Αρχιμαγείρων Ελλάδος, συμμετείχε στους ημιτελικούς Ν. Ευρώπης για τον παγκόσμιο διαγωνισμό Global Chef και Global Pastry Chef που πραγματοποιήθηκαν στο Sarajevo 16-18 Απριλίου 2015.

Η αποστολή αποτελείται από τους διαγωνιζόμενους Αγραφιώτης Βασίλης (χρυσό μετάλλιο στο διαγωνισμό ζαχαροπλαστικής-μέλος της Λέσχης Αρχιμαγείρων Ελλάδος), Τσεμπερλίδης Αλκιβιάδης (έπαινος στο διαγωνισμό μαγειρικής-μέλος της Λέσχης Αρχιμαγείρων Ελλάδος), τον πρόεδρο της Ομοσπονδίας Αρχιμαγείρων κ. Καρούμπα Μιλτιάδη, τα μέλη του ΔΣ της Λέσχης Αρχιμαγείρων Ελλάδος κυρίους Ζησόπουλος Αναστάσιος, Πρωτοψάλτης Αναστάσιος, Καρπάτος Πάυλος, τον πιστοποιημένο κριτή της WACS κύριο Τόλη Αναστάσιο, Executive Chef των Palmie bistro, ο οποίος συμμετείχε ανάμεσα στους κριτές της κριτικής επιτροπής και τη manager της Εθνικής Ομάδας Γαστρονομίας κυρία Ρέππα Έλενα.

Ο νικητής του διαγωνισμού ex. Pastry chef θα εκπροσωπήσει τη Νότια Ευρώπη στον παγκόσμιο διαγωνισμό για τον Global Pastry Chef τον Σεπτέμβριο 2016 στην Αθήνα.

Εισήγηση του Executive Chef των Palmie bistro κ. Τάσου Τόλη στο 4ο Συνέδριο Τουρισμού

Ως εισηγητής στο 4ο Συνέδριο Τουρισμού με θέμα : "Η Γαστρονομία ως Σύμμαχος του Ελληνικού Τουρισμού", συμμετείχε ο Executive Chef των Palmie bistro κ. Τάσος Τόλης.

Στο συνέδριο, το οποίο διοργανώθηκε από τον τομέα τουρισμού του ΙΕΚ ΞΥΝΗ Γλυφάδας και πραγματοποιήθηκε στις 18 Μαρτίου 2015 στο Δημαρχείο Γλυφάδας, ο κ. Τόλης συμμετείχε με τον τίτλο του επίτιμου προέδρου της Λέσχης Αρχιμαγείρων και του Executive Chef των Palmie Bistrot και παρουσίασε την εισήγησή του με τίτλο "Η γαστρονομία του χθες και του σήμερα".

Στόχος του φετινού συνεδρίου ήταν η ανάδειξη του γαστρονομικού πλούτου της Ελλάδας, που αποτελεί μια αξία ανεκτίμητη και που έχει τη δυνατότητα μαζί με άλλες εναλλακτικές μορφές Τουρισμού, να αναγάγει την Ελλάδα ως τον κορυφαίο Τουριστικό Προορισμό σε παγκόσμιο επίπεδο, δημιουργώντας παράλληλα έναν ισχυρό μοχλό ανάπτυξης και διεξόδου από την οικονομική κρίση.

Το 4ο συνέδριο τουρισμού πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο του μεγαλύτερου Εκπαιδευτικού Φεστιβάλ σε Ελλάδα και Ευρώπη, του XINIS EDUCATION FESTIVAL και ο κ. Τόλης, πιστός για ακόμα μία φορά στο ραντεβού του με τις πιο σημαντικές εκδηλώσεις σχετικές με τη γαστρονομία, βρισκόταν εκεί για να μοιραστεί την εμπειρία και τις πολύτιμες γνώσεις του με σκοπό την ανάδειξη και περαιτέρω ώθηση του γαστρονομικού τουρισμού.



1. Στα αριστερά ο Executive Chef των Palmie bistro κ. Τάσος Τόλης
2. Στα αριστερά ο Executive Chef των Palmie bistro κ. Τάσος Τόλης και δίπλα του η Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά
3. Η Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά και ο Πρόεδρος των Palmie bistro κ. Γιώργος Κουτρουλιάς

Συμμετοχή της Palmie gastronomy στη 2η FOOD EXPO GREECE

Με επιτυχία στέφθηκε και η φετινή συμμετοχή της Palmie gastronomy στη 2η Food Expo Greece, η οποία πραγματοποιήθηκε στο Metropolitan Expo από 14 έως 16 Μαρτίου 2015.

Για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά, ο Executive Chef των Palmie bistro, κ. Τάσος Τόλης και η Λέσχη Αρχιμαγείρων Ελλάδος (Chef's Club) πραγματοποίησαν εκτενή παρουσίαση των προϊόντων της Palmie gastronomy και αντάλλαξαν ενδιαφέρουσες απόψεις σχετικά με τη γαστρονομία και τον τομέα των τροφίμων και ποτών γενικότερα. Η Palmie gastronomy έκανε ιδιαίτερα έντονη την παρουσία της στον χώρο της έκθεσης μ' ένα καινούριο περίπτερο και λανσάρισε με επιτυχία νέους κωδικούς πιάτων, όπως το μπιφτέκι ζυμωμένο με φέτα, το μπιφτέκι ζυμωμένο με ελιά και η σάλτα ούζου, τα οποία ενθουσίασαν όλους όσους τα δοκίμασαν, κάνοντάς τους να εκδηλώσουν άμεσα ενδιαφέρον αγοράς των συγκεκριμένων αυτών κωδικών.

Η 2η FOOD EXPO GREECE κατάφερε να προσελκύσει χιλιάδες επαγγελματίες ουσιαστικούς επισκέπτες και αγοραστές από την ελληνική και διεθνή αγορά (Ευρώπη και ΗΠΑ), δίνοντας ξανά στην Palmie gastronomy την ευκαιρία να αξιοποιήσει την παρουσία στην έκθεση, κάνοντας το πιο δυναμικό άνοιγμα εντός και εκτός συνόρων και προβάλλοντας τα προϊόντα της στο πιο στοχευμένο target group.



1.



2.



3.

1. Η Λέσχη Αρχιμαγείρων Ελλάδος επισκέφτηκε το περίπτερο της Palmie gastronomy. Στο βάθος, η Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά, ο Marketing Director των Palmie bistro κ. Χρήστος Κουτρουλιάς και ο Executive Chef των Palmie bistro κ. Τάσος Τόλης.
2. Η Λέσχη Αρχιμαγείρων Ελλάδος δοκιμάζει τους νέους κωδικούς πιάτων της Palmie gastronomy.
3. Ο κ. Δημήτρης Παπαδόπουλος, Διευθυντής Πωλήσεων της Palmie gastronomy, η Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά, ο Πρόεδρος των Palmie bistro κ. Γιώργος Κουτρουλιάς, ο Marketing Director των Palmie bistro κ. Χρήστος Κουτρουλιάς.

Λεύκωμα "Made in Greece" στο Palmie bistro στην Ευαγγελιστριάς

Το υπέροχο νεοκλασικό κτίριο του Palmie bistro στην Ευαγγελιστριάς επέλεξε ο όμιλος Unesco, Πειραιώς και Νήσων για να πραγματοποιήσει τη φωτογράφιση του πρωτοποριακού λευκώματός του με τις κυριότερες παραδοσιακές ανδρικές και γυναικείες φορεσιές απ' όλη την Ελλάδα.

Στα πλαίσια των σταθερών ενεργειών του για την ανάδειξη της πολιτιστικής μας κληρονομιάς και της κατά 100% ελληνικότητάς του, ο Όμιλος Palmie bistro, στέκεται με αγάπη και σεβασμό απέναντι στην κουλτούρα που εκφράζουν τα ελληνικά παραδοσιακά ενδύματα, οι τόποι και η ιστορία τους. Η φωτογράφιση έλαβε χώρα την Κυριακή, 8 Μαρτίου 2015 στον δεύτερο όροφο του καταστήματός μας και το υλικό της θα παρουσιαστεί ως Portfolio, σε εκθεσιακούς χώρους, σε ημερολόγια, και άλλα μέσα προβολής τόσο σε Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό με στόχο να ενσωματωθεί στην υλική πολιτιστική κληρονομιά της UNESCO παγκοσμίως.



1. Στο κέντρο ο κ. Παναγιώτης Γκουγκουλιδής, franchisee του καταστήματος Palmie bistro στην Ευαγγελιστριάς

1.

Νικητές διαγωνισμών Shine 4 Ever και "ART_OBJECTS, η Τέχνη κομμάτι της Ζωής μας" από τα Palmie bistro!

Νικητές διαγωνισμών Shine 4 Ever και "ART_OBJECTS, η Τέχνη κομμάτι της Ζωής μας" από τα Palmie bistro!

Την Πέμπτη 19/03/2015 πραγματοποιήθηκε η απονομή των δώρων στους τυχερούς του διαγωνισμού "Shine4ever" από την ιδιοκτήτρια της Shine4ever.gr κυρία Λιζ Χρυσανθίδου, στο κατάστημα Palmie bistro στην Ευαγγελιστριάς.

Νικητές ήταν η κυρία Παπαδημητρίου, ο κύριος Ζάχαρης, ο κύριος Ζένος (AVENUE) για το παπουτσάκι bebe, την πιπίλα και το βραχιολάκι μαιευτηρίου. Ο κύριος Σαρλής, η κυρία

Καλαντέρη, ο κύριος Ιωαννίδης [THE MALL] για το παπουτσάκι bebe, την πιπίλα και την ασπρένια πένα κιθάρας με την ιδιαίτερη χάρση που επιθυμούσαν. Ο κύριος Κατσανεβάκης, ο κύριος Βιδάλης, ο κύριος Χαραλαμπόπουλος [RIVER WEST] για το παπουτσάκι bebe, την πιπίλα και την ασπρένια πένα κιθάρας με την ιδιαίτερη χάρση που επιθυμούσαν. Από 2 Νοεμβρίου έως και 10 Δεκεμβρίου, στα Palmie bistro προσκαλούσαμε το κοινό μας να απολαύσει τον καφέ του στα καταστήματα του The Mall, Avenue και RiverWest και να αναζητήσει τη βιτρίνα μέσα στα καταστήματα για να δει τις καταπληκτικές δημιουργίες της Shine4Ever και να διεκδικήσει τα υπέροχα δώρα της, στέλνοντας απλά ένα sms ή συμπληρώνοντας το κουπόνι!

Την Τετάρτη 01/04/2015 πραγματοποιήθηκε άλλη μια απονομή δώρου από την κυρία Ντορίτ Μεγήρ στο κατάστημα Palmie bistro στο Κεφαλάρι Κηφισιάς, στον τυχερό του διαγωνισμού της έκθεσης "ART_OBJECTS, η Τέχνη κομμάτι της Ζωής μας", η οποία φιλοξενήθηκε τον Δεκέμβριο στο κατάστημα. Ο κύριος Χίου, ο τυχερός του διαγωνισμού, κέρδισε ένα σερβίτσιο καφέ από εκλεκτή πορσελάνη Tettau, διακοσμημένο με ζωγραφικά έργα του Klimt και το οποίο παρέλαβε η κόρη του.



1. Η κ. Ντορίτ Μεγήρ παραδίδει το σερβίτσιο καφέ από εκλεκτή πορσελάνη Tettau
2. Η Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά και η κ. Ντορίτ Μεγήρ φωτογραφίζονται με την τυχερή νικήτρια
- 3.4.5. Η κ. Λιζ Φιλιππάκη και η Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά φωτογραφίζονται με τους τυχερούς νικητές του διαγωνισμού shine 4 ever
6. Η κ. Λιζ Φιλιππάκη παραδίδει ένα από τα δώρα του διαγωνισμού shine 4 ever

Εκδήλωση του University of Bath στο Palmie bistro στην Ευαγγελιστριάς

Το αγαπημένο στέκι των Αθηναίων στο κέντρο της πόλης φιλοξένησε εκδήλωση για τους αποφοίτους του πανεπιστημίου του Bath στην Ελλάδα.

Το Palmie bistro στην Ευαγγελιστριάς επέλεξαν οι επικεφαλής του φημισμένου University of Bath, για να πραγματοποιήσουν την προγραμματισμένη εκδήλωσή τους για τους αποφοίτους του πανεπιστημίου τους στην Αθήνα.

Το event, το οποίο πραγματοποιήθηκε την Παρασκευή 24 Απριλίου 2015, απευθυνόταν σε όλους τους αποφοίτους και τους προσκαλούσε να συμμετάσχουν σε μία συζήτηση με τους διακεκριμένους εκπροσώπους του εκπαιδευτικού και διοικητικού τμήματος του University of Bath, προκειμένου να μάθουν όλα τα νέα και τις τελευταίες εξελίξεις στο πανεπιστήμιο καθώς και να συναντηθούν με τα μέλη της Επιτροπής Ελλήνων Αποφοίτων για να μάθουν περισσότερα για τις δραστηριότητές τους.

Όλοι οι συμμετέχοντες στην εκδήλωση μπόρεσαν να απολαύσουν τις αγαπημένες γεύσεις Palmie bistro, καθώς ένα επιλεγμένο μενού φαγητού και ποτών συνόδευε το πρόγραμμα της συνάντησης.

Διοργανωτές και επισκέπτες ενθουσιάστηκαν με την έκβαση της βραδιάς και εκφράστηκαν με τα καλύτερα λόγια για τον νέο χώρο της αλυσίδας στην Ευαγγελιστριάς, την εξυπηρέτηση και ασφαλώς τις εξαιρετικές γευστικές προτάσεις των Palmie bistro.



1. Η Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά παρέα με τους υπόλοιπους απόφοιτους του Πανεπιστημίου του Bath

genny
genny

ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ
ΚÉΡΑΣΤΑΣΕ

ΣΤΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΤΙΜΕΣ!

CHRONOLOGISTE



-25%

Για εκθαμβωτική λάμψη
& βαθιά θρέψη!

www.genny-genny.gr

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

Το **genny-genny** είναι το νέο ηλεκτρονικό κατάστημα, που σου προσφέρει τα φημισμένα προϊόντα περιποίησης και φροντίδας **KERASTASE** στις καλύτερες τιμές. Ανακαλύψτε όλη την σειρά προϊόντων, επιλέξτε αυτό που σας ταιριάζει και απολαύστε την πολυτέλεια και την εξατομικευμένη περιποίηση **KERASTASE**. Κάντε τώρα τις αγορές σας online και κερδίστε επιπλέον δωρεάν υπηρεσίες φροντίδας για κάθε τύπο μαλλιών.



ΤΗΛ. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
211 4068995

Επίδειξη μόδας στο Palmie bistro @ The Mall

Μια άκρως εντυπωσιακή επίδειξη μόδας διοργάνωσε η Mega Events στους χώρους του Palmie bistro @ The Mall. Οι θεατές του event ήταν πολλοί και απόλαυσαν πλούσιο θέαμα. Την επίδειξη μόδας παρουσίασε η γλυκύτατη Άννα Πρέλεβιτς, ενώ η σχολή χορού Καλλικάκη πλαισίωσε την εκδήλωση με υπέροχα χορευτικά shows.

Χορηγοί της εκδήλωσης: Ps Medical – Παναγιώτης Βλασταράκος, το κομμωτήριο SAVIDIS από την Ν. Ιωνία, το dg Digi Beauty hair extensions από το Μαρούσι, η διαιτολόγος Γεωργία Καλαϊτζίδου από τα Μελίσσια, το tattoo studio TRUE LOVE από την Ν. Ιωνία, ενώ χορηγός για το παιδί ήταν ο παιδότοπος Funfamily από το Μαρούσι.

Οι θεατές είχαν την ευκαιρία να θαυμάσουν συλλογές από τα καταστήματα: Saga theosis από την Καλλιθέα, παπούτσια Βοζίκις, Underclothes από το Μαρούσι και νυφικά από τον οίκο νυφικών Ναντίνα από την Αθήνα. Επίσης η εταιρία El Greco παρουσίασε την συλλογή της από χειροποίητα Ελληνικά γυαλιά. Την συλλογή του παρουσίασε το fashion e-shop MACADAMIA fashion – www.Macadamiafashion.com. Τέλος αξίζουν συγχαρητήρια στο προσωπικό του Palmie Bistro που κατάφερε να εξυπηρετήσει άψογα τόσο μεγάλο αριθμό καλεσμένων. Φωτογράφος της εκδήλωσης ο Δημήτρης Λιάπης.



Επίδειξη μόδας στο Palmie bistro @ Ευαγγελιστρίας

Στις 21 Μαρτίου 2015 πραγματοποιήθηκε επίδειξη μόδας στο Palmie bistro στην Ευαγγελιστρίας με παρουσιάστρια τη Νόνη Δούνια.

Οι παρευρισκόμενοι παρακολούθησαν τις εντυπωσιακές δημιουργίες από την καλοκαιρινή συλλογή του γνωστού οίκου Difference by Rounaras, ενώ χορηγοί της λαμπερής βραδιάς ήταν οι εταιρείες Canderel Green, Luxurious Aquatic Body Treatment και Medi Πρίνου.

Υπεύθυνη για την όλη διοργάνωση ήταν η Κλεοπάτρα Καμπούρη.



Επίδειξη μόδας στο Palmie bistro @ River West

Στις 25 Απριλίου 2015 πραγματοποιήθηκε επίδειξη μόδας στο Palmie bistro στο River West με παρουσιάστρια τη Νόνη Δούνια.

Στο Fashion Show παρουσιάστηκαν οι τελευταίες δημιουργίες του Οίκου Isabella, ενώ χορηγοί της λαμπερής βραδιάς ήταν οι εταιρείες Canderel Green, Med Metamorfosis, Sandy's, Deluxe Κομμωτήριο, Καμαριώτου και Σχολές Χορού Magic Spa.

Τον σχεδιασμό και την οργάνωση της επίδειξης ανέλαβε η εταιρεία διοργάνωσης εκδηλώσεων Fashion & Show όπου υπεύθυνη για την όλη διοργάνωση ήταν η Κλεοπάτρα Καμπούρη.



1.

1. Η κ. Νόνη Δούνια, παρουσιάστρια του fashion show



2. Δεξιά ο Marketing Director των Palmie bistro κ. Χρήστος Κουτρουλιός μαζί με τα μοντέλα της επίδειξης



2.





Ο Παντελής Παντελίδης εκφράζει κάθε λαϊκή ψυχή

Μέσα σε χρονιές που οι υπόλοιποι καλλιτέχνες δεν κατάφεραν να βρουν τα σωστά μονοπάτια για να ανεληχθούν, το άστρο του Παντελή Παντελίδη όχι μόνο βρήκε το δρόμο του προς τον ουρανό αλλά λάμπει και υπέρλαμπρο ανάμεσα στα μεγάλα ονόματα του λαϊκού τραγουδιού. Με μία καριέρα που ξεκίνησε από το Youtube αλλά γιγαντώθηκε με ποιοτικά τραγούδια και την αγνή αγάπη του κόσμου προς το πρόσωπό του, το φαινόμενο Παντελίδης απολαμβάνει πλέον την κορυφή. Διάβασε τι είπε για την καριέρα του, το μέλλον του στο τραγούδι αλλά και τα αγαπημένα του Palmie bistro.

Θα άλλαζες κάτι στην πορεία αυτών των ετών που είσαι στο τραγούδι; Υπάρχουν πράγματα που θα ήθελες να τα έχεις κάνει αλλιώς;

Δε θα άλλαζα τίποτα. Μου αρέσει να λειτουργώ με ένστικτο και αισιοδοξία. Είχα μεγάλη υπομονή γι αυτό και δεν έκανα βιαστικά λάθη. Έτσι και αλλιώς ψάχνεις τα λάθη συνήθως όταν το αποτέλεσμα δεν είναι αυτό που θες. Στην περιπτώσή μου δόξα το θεό όλα πήγαν κατ' ευχήν.

Το ότι είσαι αυτοδίδακτος σε βάζει σε μία πολύ ιδιαίτερη κατηγορία καλλιτεχνών. Έναν νέο θα τον συμβούλευες να ακολουθήσει το παράδειγμά σου ή να ξεκινήσει από το μηδέν με μαθήματα;

Ο καθένας μπορεί να ξεκινήσει όπως αυτός νοιώθει καλύτερα. Εγώ δεν έκανα ποτέ μαθήματα γιατί νοιώθω άβολα όταν με βοηθάνε άλλοι. Νοιώθω σα να μην το πέτυχα μόνος μου. Μου αρέσει να έχω εγώ την ευθύνη για το αποτέλεσμα. Φυσικά όμως τα νέα παιδιά θα ήταν πολύ καλό να κάνουν μαθήματα για να βελτιώνονται μέρα με την μέρα.

Υπήρχαν στιγμές όταν τραγουδούσες παλαιότερα μόνος ή σε φίλους που να ονειρευόσουν κάτι από το σήμερα;

Τα όνειρα δε κοστίζουν. Ο καθένας μπορεί να ονειρεύεται το ακατόρθωτο. Έπαιζα κιθάρα, έγραφα στίχους και μουσική. Έκανα αυτό που μου άρεσε, αλλά στην άκρη του μυαλού μου είχα το όνειρο.

Ο στόχος ποιος είναι τώρα Παντελή; Εννοώ, έχεις φτάσει σε ένα σημείο την καριέρα σου. Τι ζητάς εσύ από τον εαυτό σου; Περισσότερους δίσκους; Περισσότερα χρήματα; Ποιο είναι το ταβάνι σου;

Δεν υπάρχει ταβάνι. Θέλω κάθε μέρα να γίνομαι καλύτερος φωνητικά και προγραμματικά. Να γράφω όμορφες μελωδίες και στίχους και κάποια στιγμή να κοιτάξω πίσω μου και να δω ότι έχω δημιουργήσει 500 τραγούδια.

Αν έπρεπε να διαλέξεις τρία τραγούδια που σε εκφράζουν περισσότερο από τα υπόλοιπα, ποια θα ήταν αυτά;

Σε Παραδέχομαι....

Λιώμα σε γκρεμό....

Είχα κάποτε μια αγάπη...

Ακούγοντάς σε νιώθει κανείς ότι όλα όσα τραγουδάς, βγαίνουν από προσωπικά σου βιώματα. Ισχύει αυτό; Ή αναγκάζεσαι να μπαίνεις και σε ρόλους που δεν γνωρίζεις;

Τα περισσότερα είναι προσωπικά μου βιώματα. Σε άλλα έχω βάλει τον εαυτό μου σε θέση άλλου και κάποια ήταν και προφητεία, γιατί τα έγραψα πριν και συνέβησαν μετά.

Το μουσικό hype στην Ελλάδα αλλάζει κάθε λίγα χρόνια. Είσαι έτοιμος για έναν καιρό που το λαϊκό ίσως να μην "πουλάει" όσο τώρα;

Δε νομίζω ότι θα συμβεί αυτό, αλλά νομίζω ότι πρέπει να παρακολουθούμε την τάση του κόσμου. Ο κόσμος αποφασίζει τι θα ακούγεται. Άρα ίσως χρειαστεί να παρεκκλίνεις λίγο ενορχηστρωτικά χωρίς όμως να χάσεις την ταυτότητά σου είτε προς το pop είτε προς το έντεχνο.



Με τη δική σου χροιά, τα δικά σου γυρίσματα, είναι δύσκολο να σε φανταστώ σε κάτι άλλο από όσα τραγουδάς; Έχεις ροκ ή ποπ απωθημένα ώστε να δοκιμάσεις κάποια στιγμή;

Απωθημένα δεν έχω αλλά όπως είπα και παραπάνω θα μπορούσα χωρίς να αλλάξω την φωνή μου με μια πιο ποπ ενορχήστρωση να βγει ένα αποτέλεσμα πιο ποπ από τα τραγούδια που γράφω μέχρι στιγμής και να είναι και πάλι οκ.

Στην Fantasia συνεργάζεσαι με την Ελένη Φουρέιρα. Ποια είναι τα δικά της στοιχεία που θεωρείς ότι συμπληρώνουν τη δική σου παρουσία;

Χορεύει απίστευτα , ενώ τραγουδάει και κάνει ένα φοβερό σόου. Εγώ δυστυχώς ούτε σόου κάνω , ούτε χορεύω χαχαχα. Άρα συμπληρωνόμαστε.

Στα νυχτερινά σχήματα της Αθήνα θα συνεργαστείς αναγκαστικά με πολλούς καλλιτέχνες, ακόμα και διαφορετικούς από εσένα. Υπάρχουν πράγματα να πάρεις από τον καθέναν τους ή είναι μόνο τα “σχολεία” όπως ας πούμε ο Βασίλης Καρράς που μπορούν να σου μάθουν πράγματα;

Από τον καθένα παίρνεις πράγματα. Ειδικά στην περίπτωση που μου έτυχε να συνεργαστώ ή να κάνω παρέα με κάποια από τα μεγαλύτερα ονόματα του λαϊκού τραγουδιού όπως ο Βασίλης Καρράς, ο Αντώνης Ρέμος, ο Γιάννης Πλούταρχος. Από τον κάθε ένα ξεχωριστά έχεις να πάρεις πολλά που με έκαναν και με κάνουν καλύτερο και ρουφάω πράγματα σαν το σφουγγάρι.



Ποιο είναι το αγαπημένο σου κατάστημα Palmie bistro; Σε ποιο μπορεί να σε πετύχουν οι φαν σου κάποια στιγμή;

Στο The Mall επειδή είναι κοντά στο πατρικό μου στην Νέα Ιωνία.

Είσαι σε ένα Palmie bistro και έρχονται κάποια κορίτσια να σου ζητήσουν αυτόγραφο. Είσαι από τους ανθρώπους που θα πιάσουν κουβέντα και θα το χαρούν ή είσαι από εκείνους που νιώθουν ντροπαλοί σε τέτοιες εκδηλώσεις αγάπης;

Η αλήθεια είναι ότι στην αρχή ντρεπόμουν αλλά στην πορεία κατάλαβα ότι είναι αγάπη και η αγάπη πρέπει και να κρύβεται και να ανταμοίβεται. Πλέον μου αρέσει και με κάνει χαρούμενο να συζητώ με κόσμο έξω.

Πες μου και το αγαπημένο σου πιάτο στα Palmie bistro. Κάποιο για το οποίο επιστρέφεις κάθε φορά σε αυτά.

Το αγαπημένο μου πιάτο είναι πέννες καρμπονάρα.



Integrale

100% ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΕΩΣ



ΝΕΕΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ
ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΕΩΣ

Ολική Απόλαυση
Πηγή Φυτικών Ινών



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.

ΡΩΤΗΣΤΕ ΜΑΣ ΓΙΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ!!!

Υπεύθυνη : Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά

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

Τηλ: 210 – 7210953, fax: 210 – 7215056

www.palmiebistro.gr

Και μερικά λόγια για όσους δεν μας γνωρίζουν...

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

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

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

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

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

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



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 Καραβελ
Πλατεία Κεφαλαρίου
Πλατεία Βικτωρίας
Escape Center, Ίλιον
The Mall Athens, Μαρούσι
Village Park, Ρέντη
Νέα Μάκρη
Avenue, Μαρούσι
Πόρτο Ράιτη
Εμπ. Κέντρο Τάλος, Ηράκλειο Κρήτης
Vero Center, πόλη των Σκοπίων
Εμπ. Κέντρο McArthur Glen, Σπάτα
Εμπ. Κέντρο River West, Κηφισός

ΝΕΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ

Ευαγγελιστριάς, Κέντρο Αθήνας
Φιλελλήνων, Κέντρο Αθήνας

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ FRANCHISE: Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά

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

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

Ο ΙΔΑΝΙΚΟΣ FRANCHISEE

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

ΤΑ ΒΗΜΑΤΑ

- Δέσμευση περιοχής για συγκεκριμένο χρονικό ορίζοντα.

Αν δεν έχετε κατάλληλο χώρο

- Βοήθεια στην εξεύρεση χώρου.

Αν έχετε χώρο

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

και καλορίζικο... το δικό σας Palmie bistro!

FACTS:

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

Royalties: 6%

Επένδυση: από 200.000 ευρώ

Υπεύθυνη: Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά

[alexiakoutroulia@palmiebistro.gr – info@palmiebistro.gr]

τηλ: 210-7210953, fax: 210-7215056

www.palmiebistro.gr

3GUY'S®

www.3guys.gr



EXCLUSIVE STORES

Μεταμόρφωση - Λεβαδείας 7, 210 2846440

Καλογρέζα - Κύμης 16, 210 2757318

Κορυδαλλός - Ταξιαρχών & Σερρών 41, 2104978694

Πειραιά - Πετρούπολης 41, 210 2821225

...και σε επιλεγμένα καταστήματα σε όλη την Ελλάδα

f / 3guys

scan & shop



www.3guys.gr

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

SurPRICES

Το καλοκαίρι των blockbuster

Μπαίνοντας σε ένα πλούσιο κινηματογραφικό καλοκαίρι, μετά από ένα σχετικά άνυδρο περυσινό, τικάρουμε τις ημερομηνίες για εκείνες τις blockbuster πρεμιέρες που θα μας κάνουν παρέα λίγο πριν ή και λίγο μετά από τις διακοπές μας. Ούτως ή άλλως τα Avengers: The Age of Ultron και Mad Max: Fury Road έβαλαν τις πιο γερές βάσεις για μία ακόμα πιο εντυπωσιακή συνέχεια.

Batman vs. Superman: Dawn of Justice

Απολαμβάνουμε τους κόσμους που ενώνονται αντί απλά να συγκρούονται. Και σε αυτή την προσπάθεια της DC, νιώθουμε σίγουρα εκστασιασμένοι με το τι μπορεί να συναντήσουμε. Αν και αυτό που μονοπωλεί τις συζητήσεις από τότε που ανακοινώθηκε η ταινία είναι η επιλογή του Ben Affleck για το ρόλο του Batman. Ελπίζουμε ο Zack Snyder να ξέρει τι κάνει με αυτό το cast.

Ant-Man

Η Marvel το πάει ένα βήμα παραπέρα με το Ant-Man και μάλιστα σε μία σεζόν στην οποία θα μπορούσε να επαναπαυθεί στις δάφνες του Avengers. Ο Edgar Wright όμως υπόσχεται να δούμε κάτι πολύ διαφορετικό σε αυτό το σύμπαν φαντασίας και κόμικ, με τον Paul Rudd να μοιάζει σχετικά κωμική επιλογή από τους δημιουργούς. Μέχρι να μας διαφύσει.

Star Wars Episode VII

Οι φαν της σειράς περιμένουν το έβδομο επεισόδιο στη γωνιά. Κι αυτό γιατί το να πειραματίζεσαι με κάτι τόσο αγαπημένο, τό λες και καταδικασμένο να αποτύχει. Ο J. J. Abrams όμως ο οποίος πρόσφατα κατοχύρωσε και τον ρόλο του σεναριογράφου για τον εαυτό του, εγγυάται σίγουρα το κάτι διαφορετικό για την συνέχεια. Με την Disney να είναι αποφασισμένη να μην σταματήσει εδώ στην παραγωγή ταινιών Star Wars.



Hunger Games: Mocking Jay Part 2

Το ζήτημα εδώ είναι συγκεκριμένο. Να καταφέρει να αποδοθεί το δεύτερο μέρος του τελευταίου βιβλίου της σειράς "Hunger Games" χωρίς να σκοντάψει η ταινία στα όποια κενά της αφήγησης του βιβλίου αλλά και μένοντας πιστή σε αυτό, κάτι που θα σημαίνει ένα από τα πιο εντυπωσιακά φινάλε στην ιστορία του Hollywood. Το βιβλίο αυτό υπόσχεται κι εμείς αυτό περιμένουμε να δούμε επί της οθόνης.

Terminator Genisys

Από τη μία αναρωτιέσαι τι έχει ακόμα να δώσει αυτό το franchise, από τη στιγμή που ούτε το 3 ούτε το 4 στάθηκαν στο ύψος των περιστάσεων αλλά από την άλλη δεν μπορείς για κανέναν λόγο να αγνοήσεις την κυκλοφορία μιας τέτοιας ταινίας. Το μόνο σίγουρο είναι ότι ο Arnold Schwarzenegger περίμενε αρκετό καιρό να επιστρέψει στην οθόνη και έχει ευχαριστηθεί κάθε δευτερόλεπτο της νέας αυτής περιπέτειας.



PALMIE BISTRO CARD

Γίνε μέλος και εκμεταλλεύσου τα ειδικά προνόμια



Σας γνωστοποιούμε ότι στο πλαίσιο της διαρκούς προσπάθειας του Ομίλου Palmie bistro για την παροχή ολοένα και περισσότερων προνομίων στους πελάτες μας, προσφέρουμε έκπτωση 10% σε όλους τους κατόχους της κάρτας Palmie bistro friends & more κάθε μέρα, όλη μέρα! Η παροχή αυτή ισχύει έως και 31 Δεκεμβρίου 2015. Μπορείτε πλέον να απολαμβάνετε τα ίδια αγαπημένα πιάτα και ροφήματα, **κατά 10% φθηνότερα**, απλά και μόνο με την επίδειξη της κάρτας σας ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ, σε οποιοδήποτε κατάστημα Palmie bistro. Η έκπτωση θα παρέχεται επί του συνόλου του λογαριασμού. Οφείλουμε να σας επισημάνουμε ότι για όσο διαρκέσει η εν λόγω ενέργεια, η έκπτωση δεν θα ισχύει για τις εκάστοτε προσφορές των καταστημάτων μας καθώς και για το delivery.

<http://www.facebook.com/palmiebistrofans>
<http://twitter.com/palmiebistro>



MOD'S HAIR 10% έκπτωση

Αγ. Μελετίου, Νέα Ιωνία, Ν. Ερυθραία, Μαρούσι, Δάφνη, Κρήτη, Τρίπολη, Θεσσαλονίκη, Θήβα, Πειραιάς, Διδυμότειχο, Γιαννισιά, Σπάτα, Χαλάνδρι, Χίος
www.modshair.gr

ANASTAZIA HOTEL Luxury Suites & Rooms

15% έκπτωση στις τιμές του site

Αργοναυτών & Κορνητών 12
 Δρασιά
www.anastaziahotel.gr

PARANOIA 15% έκπτωση

Αθήνα (Ερμού, Πατησίων, Ζήνωνος), Αιγάλεω, Καλλιθέα, Νέα Ιωνία, Πειραιάς, Περιστερί, Χαλάνδρι, Αχαρνάι, Ίλιον, Σεπόλια, Ελευσίνα, Αμαλιάδα, Πύργος, Ηράκλειο, Βόλος, Πάτρα, Τρίκαλα, Λάρισα, Κέρκυρα, Ρόδος, Ιωάννινα, Καρδίτσα, Χανιά, Σκύδρα, Γιαννισιά, Μεγαλόπολη.
www.paranoia.com.gr

BONN 30% έκπτωση

ΜΑΡΟΥΣΙ, Δημητρός 10-12
www.bonn.gr

3GUYS 15% έκπτωση

Μαρούσι, Μοναστηράκι, Δάφνη, Μεταμόρφωση, Καλογρέζα, Πετρούπολη, Θεσσαλονίκη, Σύρος, Ζάκυνθος, Τρίκαλα, Θήβα, Πάτρα, Καλαμάτα, Χανιά
www.3guys.gr

MAT Fashion 20% έκπτωση Αθήνα, Μαρούσι, Ταύρος, Άγιος Δημήτριος, Αιγάλεω, Περιστερί, Ν. Ιωνία, Πειραιάς, Νίκαια, Κορυδαλλός, Άλιμος, Λάρισα, Κόρινθος, Πάτρα, Ιωάννινα
www.matfashion.com

LOLLIPOPS 15% έκπτωση

Γλυφάδα, Χαλάνδρι, Καλλιθέα, The Mall Athens
www.lollipops.fr

NOTOS GALLERIES 10% έκπτωση σε ορισμένες μάρκες.

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



www.pmtpmethod.gr

Η ΠΡΩΤΗ ΣΧΟΛΗ ΜΙΟΥΖΙΚΑΛ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

► **FULL COURSE** Τμήμα επαγγελματικής φοίτησης

► **FREE COURSE** Ελεύθερα μαθήματα:

Χορού, Τραγουδιού, Υποκριτικής, Μιούζικαλ

- Αρχάριων και Προχωρημένων
- Για όλες τις ηλικίες
- Επιλέγοντας το πακέτο σπουδών που επιθυμείτε
- Σε νέες πλήρως εξοπλισμένες εγκαταστάσεις
- Με εξειδικευμένους καθηγητές
- Χωρίς εγγραφή

by Sia Koskina

School of P.M.T.P Method by Sia Koskina

Κηφισιάς 28 - Ν. Ηράκλειο • Σταθμός ΗΣΑΠ: Ηράκλειο

Τηλέφωνα επικοινωνίας: 210 271 271 8, 690 60 62 038

Ώρες γραμματείας 10:00-14:00 & 17:00-21:00

E-mails: p.m.t.p.method@gmail.com (P.M.T.P-School)

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

CELEB DIET

Οι διατροφικές συνήθειες των επωνύμων



Σε κάθε τεύχος ένας επώνυμος θα μιλά στο *Palmie magazine*
για τις διατροφικές του συνήθειες.

Σε αυτό το τεύχος, η Άννα-Μαρία Βέλιση μιλά για τις μικρές καθημερινές της συνήθειες.

Τι τρως συνήθως το πρωί όταν ξυπνήσεις;

Συνήθως ένα τостаκι. Και αυτό αν προλάβω!

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

Σαλάτα τρώω καθημερινά. Φρούτα θέλω να τρώω καθημερινά αλλά μονίμως παραλείπω.

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

Δυστυχώς είμαι από αυτές που δεν προσέχουν καθόλου την διατροφή τους. Θα φάω ό,τι μου καπνίσει ό,τι ώρα μου καπνίσει.

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

Περιοδους διαιτας; Τι είναι αυτό;

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

Κρέας, κρέας και πάλι κρέας. Να σημειώσω πως δεν μ' αρέσουν τα μακαρόνια (τρελό ξέρω).

Τα μόνα ζυμαρικά που τρώς, όποτε τρως, με τι σάλτσα συνοδεύονται;

Από ζυμαρικά μόνο πέννες και σάλτσα χμμ οτιδήποτε με κρέμα γάλακτος. Πολλή κρέμα γάλακτος.

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

Φτιάχνει ένα απίστευτο κοτόπουλο με σάλτσα δαμάσκηνου. Ξέρει πως όταν θα την επισκεφτώ είναι must.

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

Cheesecake για πάντα!

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

Όλα. Τι να πρωτοδιαλέξω; Το burgerάκι; Την πίτσα; Ή το γύρο;

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

Δεν τρώω πολλά φρούτα. Και έχω έναν έρωτα με πατατάκια, γαριδάκια και άλλα τέτοια "υγεινά" [είναι καρμικό, δεν φταίω].

Ποια είναι η σχέση σου με την μαγειρική;

Κοίτα, ξέρω να μαγειρεύω. Από μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα μέχρι κολοκυθάκια γεμιστά. Αλλά από το ξέρω μέχρι το μαγειρεύω πραγματικά είναι μεγάλη η απόσταση. 3 φορές το χρόνο θα μαγειρέψω, κάτι σαν τις γιορτές!!



Γεύσεις και 'μυρουδιές' που ξυπνάνε στη μνήμη σου

Κείμενο: Τάσος Τόλης,
Executive chef των Palmie bistro

Η κουζίνα μας είναι αναμνήσεις (μνήμες) από το τσιγάρισμα γενικά όπου μσχοβολούσε όλο το σπίτι, από φρεσκοτηγανισμένες τηγανίτες, από μυρωδικά όπου μύριζαν και αισθανόσασα σεβασμό για την γνώση και τις τότε τεχνικές του μαγειρέματος με τα σκεύη της εποχής τους, όλα παίζανε το ρόλο τους.

Τα μεγάλα οικογενειακά τραπέζια κάθε Κυριακή όπου υπήρχε η μαστοριά της μητέρας μου να μας καθλώνει το μεσημέρι και να κρατά αυτή η συνάντηση ώρες με συμβουλές για ακρίβειες..... και πολύ χιούμορ από όλους τους συγγενείς μου διότι είχαν και αυτοί τα μυστικά τους.

Αν και τότε δεν το καταλάβαινα, ήταν ένα δώρο της μητέρας μου προς όλους.

Το πάθος και η ενέργεια που έβαζε σε κάθε φαγητό και ο χρόνος που αφιερώναμε ο ένας στον άλλον ήταν αυτά που μας καθόριζαν ως οικογένεια.

Είναι η αναπροσαρμογή παραδοσιακών συνταγών όπου συνδέθηκαν με τα οικογενειακά τραπέζια και πέρασαν στη μνήμη μου.

Αυτή είναι η σημερινή Ελληνική γαστρονομία, η σύνδεση του χτες και του σήμερα, κλασικές παραδοσιακές συνταγές με νέες τεχνικές από τους αξιόλογους Έλληνες μαγείρους, καινούργιες αντιλήψεις της εποχής μας, με Ελληνικές πρώτες ύλες, αλλά και γεύσεις με χαρακτήρα και γεύση.

Η ταπεινή ελληνική σαλάτα στην ταβέρνα δεν είναι γουρμετ, σε ένα εστιατόριο όμως μετατρέπεται σε γουρμετ, αυτό είναι ενοχλητικό. Είναι η σύγχυση και το μπέρδεμα ανάμεσα σε αυτό που αποκαλούμε μοδάτο με το γουρμετ.

Η ελληνική κουζίνα βασίζεται στην εποχικότητα, την απλότητα, τη διάρκεια, την εντοπιότητα και τον υγιεινό της χαρακτήρα.

Η υπεροχή των ξεχωριστών ελληνικών προϊόντων, που καλλιεργούνται στο ιδανικό μεσογειακό κλίμα, έχει ενισχύσει το σεβασμό για τις γεύσεις της παραδοσιακής ελληνικής κουζίνας και μαγειρικής, που παραμένουν σε μεγάλο βαθμό εποχικές.

Εντέλει, ενώ η ελληνική κουζίνα παραμένει ακλόνητη στις αξίες της, είναι επίσης ευέλικτη, ώστε να αλλάζει μέσα στα χρόνια, χωρίς όμως να χάνει το διαχρονικό πνεύμα της.



Το σύγχρονο ελληνικό φαγητό είναι αφομοιωμένο στις ρίζες της αρχαίας ελληνικής κουζίνας και το χαρακτήρα των τοπικών φαγητών της, σε συνδυασμό με τις επιρροές της παγκοσμιοποιημένης αγοράς, που είναι γεμάτη από κάθε είδους βρώσιμη πρώτη ύλη, που λειτουργεί ως γέφυρα άμεσης επικοινωνίας με τον υπόλοιπο κόσμο.

Μετά από μια περίοδο που μπορεί να ονομαστεί «δεκαετής ξενομανία», οι Συνάδελφοί μου άρχισαν να επανεξετάζουν την κουζίνα της χώρας μας, τότε που διαγράφηκαν στον ορίζοντα οι Ολυμπιακοί Αγώνες του 2004.

Εξέτασαν συνταγές από την ελληνική περιφέρεια και βέβαια είδαμε με άλλο μάτι ξεχωριστά ελληνικά προϊόντα, για να σφυρηλατήσουμε μια σύγχρονη ελληνική κουζίνα και ένα σύγχρονο στυλ μαγειρικής.

Για κάποιο διάστημα, οι τεχνικές της μοριακής κουζίνας ήταν το τραγούδι των σειρήνων. Παρέσυρε όλους μας σε προσπάθειες όπως αυτή της μετατροπής της ίσως όχι συναρπαστικής, αλλά σίγουρα γευστικής ελληνικής (χωριάτικης) σαλάτας, σε ένα κομφούζιο ζελέ και αφρών.

Μετά από αυτή τη μεταβατική περίοδο, που πρόσθεσε εμπειρίες, το σύγχρονο ελληνικό φαγητό επιστρέφει σε βασικές αξίες, στην ανανέωση της παραδοσιακής ταβέρνας και σε μενού που προσφέρουν επιλογές από τοπικά φαγητά, με κατασταλαγμένη, υγιώς μοντέρνα προσέγγιση και όμορφη παρουσίαση.

Ο ΣΕΦ ΠΡΟΤΕΙΝΕΙ

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

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Υλικά για 4-6 άτομα

2 καρότα
1 μικρή σελινόριζα
2 σαλάτες πράσινες
2 κιλά καραβίδες
500 γρ. γαρίδες μεσαίου μεγέθους
150 γρ. φιλέτο βακαλάο κομμένο σε κύβους
2 κολοκυθάκια
Για το ντρέισινγκ
200 ml ελαιόλαδο
Χυμό ενός λεμονιού
Αλάτι-Πιπέρι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόψτε το φιλέτο βακαλάου σε κύβους και καθαρίστε τις γαρίδες. Αλατοπιπερώστε τα υλικά και μαρινάρετέ τα με λίγο ελαιόλαδο. Στη συνέχεια ψήστε τα σε ζεστό τηγάνι για 4 λεπτά από την κάθε πλευρά. Ξύνετε και πλένετε τα κολοκυθάκια, τα καρότα και τη σελινόριζα. Τα ζεματάτε και τα κόβετε σε λεπτά, μακρόστενα κομμάτια. Αναμιγνύετε τα υλικά για το ντρέισινγκ και προσθέτετε λίγο αλάτι και πιπέρι. Τα σερβίρετε σε πιάτο ή πιατέλα τοποθετώντας τα μαριναρισμένα λαχανικά, την σαλάτα και τα ψημένα θαλασσινά. Τέλος, τα σερβίρετε με το ντρέισινγκ.

ΟΜΕΛΕΤΑ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΕΤΑ

Υλικά για 4 άτομα

8 αυγά
50 ml φρέσκο γάλα
200 γρ. φέτα, χοντροτριμμένη
100 γρ. ανθότυρο, τριμμένο
400 γρ. μανιτάρια λευκά, ψιλοκομμένα
7-8 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
1 κουτ. γλυκού ρίγανη ξερή
80 ml ελαιόλαδο
αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 170° C. Λαδώνετε ελαφρώς ένα μέτριο πυρίμαχο σκεύος. Σε ένα ευρύχωρο τηγάνι ζεσταίνετε το ελαιόλαδο (50 ml) σε μέτρια φωτιά και σοτάρτε τα κρεμμυδάκια για 2-3 λεπτά, ίσα ίσα να μαραθούν. Δυναμώνετε τη φωτιά και ρίχνετε τα μανιτάρια. Τα σοτάρτε όλα μαζί μέχρι να μαλακώσουν τα υλικά και να εξατμιστούν όλα τα υγρά. Στη συνέχεια τα αποσύρετε από τη φωτιά, αλατοπιπερώνετε, προσθέτετε τη ρίγανη και αφήνετε το μείγμα να κρυώσει. Σε ένα μπολ χτυπάτε με έναν αυγοδάρτη τα αυγά με το γάλα. Προσθέτετε τα τυριά, αλατοπιπερώνετε και ανακατεύετε καλά. Αδειάζετε το μείγμα στο πυρίμαχο σκεύος και απλώνετε από πάνω τα σοταρισμένα υλικά. Ψήνετε για περίπου 10-12 λεπτά μέχρι να πήξει το αυγό και να ροδίσει η επιφάνεια της ομελέτας. Σερβίρετε την ομελέτα αμέσως.

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



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



Palmie *gastronomy*

WWW.PALMIEGASTRONOMY.GR

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



ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΙΛΕΤΟ ΡΟΛΟ ΓΕΜΙΣΤΟ

Υλικά για 6 άτομα

3 στήθη φιλέτο κοτόπουλο, 1½ έως 2 κιλά περίπου
3 κουτ. σούπας μουστάρδα
6 φέτες ζαμπόν
6 μικρά μπιστουνάκια γραβιέρα
1/2 φλιτζάνι τσαγιού λευκό ξηρό κρασί
Χυμό λεμονιού
1/2 φλιτζάνι βούτυρο
120 γρμ. πλιγούρι
100 γρ. γλυκό βύσσινο ή κρίνα
αλάτι, πιπέρι και ρίγανη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξεπλένετε τα φιλέτα του κοτόπουλου, τα στεγνώνετε με χαρτί κουζίνας και τα χτυπάτε με το σφυρί του κρέατος, για να λεπτύνουν και να πλατύνουν. Αλατοπιπερώνετε καλά το κοτόπουλο, το πασπαλίζετε με τη ρίγανη και το αλείφετε από τη μέσα πλευρά με τη μουστάρδα. Κατόπιν, ενώ έχετε βάλει για 2 ώρες το πλιγούρι σε κλιαρό νερό, το αναμειγνύετε με λίγη μουστάρδα και στη συνέχεια το απλώνετε και αυτό στα φιλέτα. Από πάνω, απλώνετε τις φέτες του ζαμπόν (2 φέτες σε κάθε στήθος) και από πάνω τα μπιστουνάκια της γραβιέρας. Κλείνετε κάθε στήθος σε ρολό και το δένετε προσεκτικά με τον ειδικό σπάγκο. Ζεσταίνετε το βούτυρο σε μεγάλη κατσαρόλα και σοτάρετε τα ρολά, μέχρι να πάρουν χρώμα από όλες τις πλευρές. Τα σβήνετε με το κρασί και το χυμό λεμονιού και προσθέτετε 1/2 φλιτζάνι ζεστό νερό και το γλυκό βύσσινο. Μεταφέρετε τα ρολά σε ταψί και ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο για 50-55 λεπτά περίπου, παρακολουθώντας το φαγητό και εάν χρειαστεί προσθέτετε λίγο ακόμη νερό. Όταν είναι έτοιμα, βγάξτε τα ρολά σε μια πιατέλα και αφαιρείτε το σπάγκο. Τα κόβετε σε ροδέλες και τα σερβίρετε όσο είναι ακόμη ζεστά. Μπορείτε να τα συνοδεύσετε με σαλάτα εποχής ή λαχανικά σωτέ.

ΚΕΙΚ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΚΑΙ ΦΡΑΟΥΛΕΣ

Υλικά για 6 άτομα

500 γρ. αλεύρι που φουσκώνει
1/2 φλιτζ. τσαγιού αμυδαλόψιχα
350 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
250 γρ. βούτυρο
1 1/2 φλιτζ. τσαγιού ζάχαρη
4 αυγά
1 βανίλια
1 φλιτζ. τσαγιού φράουλες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αλείφετε τη φόρμα με λίγο βούτυρο και την πασπαλίζετε με αλεύρι. Στη συνέχεια, τινάζετε τη φόρμα για να φύγει το περιττό αλεύρι και την αφήνετε στην άκρη. Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 180 °C. Ρίχνετε στον κάδο του μίξερ το βούτυρο με τη ζάχαρη και τα χτυπάτε στη δυνατή ταχύτητα, μέχρι να λιώσει καλά η ζάχαρη και να έχετε ένα αφράτο μίγμα. Χαμηλώνετε την ένταση του μίξερ και προσθέτετε ένα-ένα τα αυγά και το γιαούρτι. Στη συνέχεια, ρίχνετε λίγο-λίγο το αλεύρι, τη βανίλια και την αμυδαλόσκόνη. Τα χτυπάτε για λίγο όλα μαζί μέχρι να ομογενοποιηθούν. Ανακατεύετε καλά με σπάτουλα ή στη χαμηλή ταχύτητα του μίξερ. Αδειάζετε το μίγμα στη φόρμα και ψήνετε το κέικ για 55-60 λεπτά περίπου. Όταν είναι έτοιμο, το βγάζετε από το φούρνο και το αφήνετε να κρυσώσει.

Γλάσο: Ανακατεύετε τη ζάχαρη άχνη με τον χυμό του λεμονιού μέχρι να πετύχετε ένα ρευστό αλλά παχύ μίγμα (αν χρειαστεί θα προσθέσετε περισσότερη ζάχαρη άχνη ή χυμό). Περιχύνετε το κρύο κέικ με το γλάσο, γαρνίρετε με φράουλες κομμένες στα τέσσερα και σερβίρετε σε πιατέλα.





Μαγευτική
Ορεινή **ΑΠΟΔΡΑΣΗ**



VB

ΒΙΛΛΑ ΒΙΡΓΙΝΙΑ
HOTEL SPA

Βουτύρο - Καρπενήσι

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



Καλοκαιρινά Φρούτα: Παχαίνουν τελικά ή όχι;

Κείμενο: Κλειώ Δημητριάδου – Κλινικός Διαιτολόγος Διατροφολόγος

Τα φρούτα του καλοκαιριού είναι το πλέον αγαπητό σνακ ή και γεύμα για μικρούς και μεγάλους. Τρώγονται σκέτα, με ευφάνταστους συνδυασμούς τυριών και αλλαντικών (βλ. καρπούζι με φέτα ή πεπόνι με προσούτο) και σαν επιδόρπιο μετά από ένα όμορφο γεύμα. Ακόμα και όσοι δεν καταναλώνουν φρούτα κατά τη διάρκεια του χειμώνα, δεν μπορούν εύκολα να αντισταθούν στην ποικιλία και τη γλυκιά γεύση των καλοκαιριών! Τι συμβαίνει όμως και αρκετοί θεωρούν ότι τα καλοκαιρινά φρούτα παχαίνουν;

Ας «εξηγηθούμε για να μην παρεξηγηθούμε»! Σύμφωνα με τη μεσογειακή μας πυραμίδα, πρέπει να καταναλώνουμε καθημερινά 2-4 μερίδες φρούτων. Η ποσότητα είναι αυτή που κάνει τη διαφορά και ενώ σε κάποια είναι προφανής, σε κάποια άλλα υπάρχει ένα μικρό μπέρδεμα. Ποια είναι λοιπόν, η μερίδα στα καλοκαιρινά φρούτα; Όχι, δεν είναι ένα ...ολόκληρο καρπούζι!

Ας δούμε αναλυτικά την ποσότητα που αντιστοιχεί σε κάθε φρούτο, ώστε να το θεωρούμε «μία μερίδα» και να μας αποδίδει 60 θερμίδες:

- 10 κεράσια
- 5 φράουλες
- 1 μέτριο ροδάκινο
- 10 ρόγες σταφυλιού
- 2 σύκα
- 1 λεπτή φέτα πεπόνι
- 1 λεπτή φέτα καρπούζι
- 3 βερίκοκα
- 7-8 μούσμουλα



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!



Τα φρούτα του καλοκαιριού είναι πλούσια σε βιταμίνες, φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά και συγχρόνως μας ενυδατώνουν στις υψηλές θερμοκρασίες! Συγκεκριμένα:

- τα κεράσια: μειώνουν το ουρικό οξύ και έρευνες δείχνουν μάλιστα ότι βοηθούν και στην ουρική αρθρίτιδα. Είναι πλούσια σε βιταμίνη C, σίδηρο και φυτικές ίνες. Χάρη στις ανθοκυανίνες που περιέχουν, φαίνεται να βοηθούν και στην πρόληψη του σακχαρώδους διαβήτη.
- οι φράουλες: μια καλή λύση για όσους αγαπούν τα γλυκά (όχι βουτηγμένες σε ζάχαρη, αλλά σε στέβια ή σε κάποιο άλλο υποκατάστατο), οι φράουλες έχουν αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και συγχρόνως βοηθούν στη μείωση της χοληστερόλης. Περιέχουν πολλές φυτικές ίνες, βιταμίνη C, K και μαγγάνιο.
- τα ροδάκινα: εύκολα στη μεταφορά τους, αντικαθιστούν τα μήλα και τα αχλάδια του χειμώνα με μια αρκετά πιο γλυκιά γεύση. Είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνη C, σίδηρο και κάλιο.



- το σταφύλι: είναι ίσως το πιο «πλούσιο» φρούτο σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία (A, C, B, ασβέστιο, κάλιο, σίδηρος, φώσφορος, μαγνήσιο, κάλιο), ενώ ταυτόχρονα περιέχει και φλαβονοειδή, γεγονός που το καθιστά ιδιαίτερος αντικαρκινικό.
- τα σύκα: είναι τα ιδανικότερα φρούτα για τη δυσκοιλιότητα και αποτελούν σημαντικές πηγές ασβεστίου. Ακόμη, περιέχουν μαγνήσιο, κάλιο και βιταμίνες A, C και του συμπλέγματος B. Ξαν αποξηραμένα είναι εξαιρετικό γλύκισμα (αν και μας δίνουν αρκετές θερμίδες)
- το πεπόνι: μειώνει την πίεση λόγω του καλίου που περιέχει, βελτιώνει το ανοσοποιητικό σύστημα και περιέχει βιταμίνη C και βιταμίνη A.
- το καρπούζι: πάνω από 90 % του βάρους του είναι νερό. Το καρπούζι περιέχει λυκοπένιο που είναι αντιοξειδωτικό και αργινίνη που δρα ενάντια στα καρδιαγγειακά νοσήματα.
- τα βερίκοκα: χάρη στα καροτενοειδή βοηθούν στο μαύρισμα, και χάρη στη βιταμίνη A ενισχύουν την όρασή μας. Περιέχουν επίσης, βιταμίνη C.
- τα μούσμουλα: βοηθούν σημαντικά στη λειτουργία του εντέρου και στη μείωση της χοληστερόλης (φυτικές ίνες). Περιέχουν βιταμίνη A, ασβέστιο, σίδηρο, χαλκό, μαγνήσιο, μαγγάνιο και φώσφορο.

Θα πρέπει πάντα να θυμόμαστε πως η σωστή διατροφή βασίζεται στο τρίπτυχο: ποικιλία – μέτρο – ισορροπία! Δεν υπάρχει λόγος να κάνουμε υπερβολές, ακόμα και αν αυτό το οποίο καταναλώνουμε είναι τόσο υγιεινό όσο τα καλοκαιρινά φρούτα!



δημητριάδου κλειώ

Κλινικός Διαταλόγος - Διατροφολόγος

Ακροπόλεως 52, Ν. Ηρόκλειο

T: 210-2801324

coachmydiet.wordpress.com

facebook.com/grafeiodiatrofis

ΠΟΙΟΤΗΤΑ

Πρωταγωνιστής
στην ποιοτική εκπαίδευση

Καινοτόμος
στις εκπαιδευτικές μεθόδους

Ιδρυτής
του Ινστιτούτου Επιχειρηματικότητας

ΠΡΟΤΙΠΟΡΙΑ

Μονόδρομος στην **επιτυχία** σου



Σύμβολο επαγγελματικής επιτυχίας



Κλείσε ραντεβού **τώρα**

με το δικό σου σύμβουλο εκπαίδευσης

www.iek-xini.edu.gr

210 9640117

ΓΛΥΦΑΔΑ: Λ. Βουλιαγμένης 57 & Αγησιλάου
ΑΘΗΝΑ • ΠΕΙΡΑΙΑΣ • ΓΛΥΦΑΔΑ • ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Οι προβλέψεις του Καλοκαιριού



ΚΡΙΟΣ

Η συσσωρευμένη ένταση του τελευταίου καιρού δεν βοηθάει την επίλυση των προβλημάτων. Προσπάθησε να μείνεις μακριά από τις εστίες έντασης και να αφοσιωθείς σε ανθρώπους που δρουν ευεργετικά στην ψυχολογία σου. Τα οικονομικά σου μοιάζουν σχετικά ασφαλή, οπότε είναι μια καλή χρονική στιγμή για επενδύσεις.



ΤΑΥΡΟΣ

Το καλοκαίρι έχει μπει με τους καλύτερους αιωνούς για τους Ταύρους αλλά οφείλεις να προσέξεις τον πολυτάραχο Ιούλιο που σε βρίσκει σε ένα συναισθηματικό μεταίχμιο. Οι διακοπές που θα ακολουθήσουν θα λειτουργήσουν λυτρωτικά για τη σχέση σου, είτε προς τη μία μεριά είτε προς την αντίθετη. Στα επαγγελματικά υπάρχει στασιμότητα μέχρι Σεπτέμβρη.



ΔΙΔΥΜΟΙ

Τα οικονομικά ανοίγματα των τελευταίων μηνών, σε έχουν φέρει σε δυσμενή θέση και η άδεια του καλοκαιριού μοιάζει πιο πολύ με σταυρόλεξο παρά με κάτι που περιμένεις με ανυπομονησία. Οι φίλοι είναι εκεί να σε συνδράμουν και να παίξουν ρόλο καταλύτη τόσο στην ψυχολογία σου όσο και πρακτικά στην τσέπη σου. Έχε ανοιχτά τα μάτια για νέους έρωτες. Οι πλανήτες είναι με το μέρος σου.



ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Ο αδιαμφισβήτητος νικητής του καλοκαιριού, με όλους τους πλανήτες να γυρνούν στους δικούς σου ρυθμούς και να προμηνύουν ένα υπέροχο τρίμηνο. Φρόντισε να πάρεις τις αποφάσεις που απαιτούνται και να κινηθείς γρήγορα ώστε να στρώσεις το έδαφος για το δύσκολο φθινόπωρο που ακολουθεί. Στα συναισθηματικά σου, εκεί προς το τέλος του καλοκαιριού, θα χρειαστεί να αποφασίσεις αν προτιμάς τη σχέση από την ανεξαρτησία.



ΛΕΩΝ

Με εμφανή τα σημάδια της ανανέωσης από την εκατοστική Άνοιξη που προηγήθηκε, ετοιμάζεσαι για το καλοκαίρι της ζωής σου. Μην βιαστείς όμως να πανηγυρίσεις. Τόσο στα συναισθηματικά όσο και στα της δουλειάς, υπάρχουν αρκετοί σκόπελοι που θα πρέπει να ξεπεράσεις για να νιώσεις και πάλι ότι πλέεις σε ήρεμα νερά.



ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Θα χρειαστεί να δώσεις λίγη περισσότερη σημασία στο στενό οικογενειακό σου περιβάλλον το οποίο έχει παραμελήσει σχεδόν ανεπανόρθωτα. Εφήμερες σχέσεις και αποφάσεις σε έχουν οδηγήσει μακριά τους και είναι μια καλή ευκαιρία αυτοί οι μήνες για να αποκαταστήσεις την όποια χαμένη επαφή. Η κατάσταση στη δουλειά δεν εγκυμονεί κινδύνους, οπότε θα μπορέσεις να απολαύσεις με ψυχία τις διακοπές σου.



© 2011

Όλες οι δίαιτες.
Όλες οι διατροφές.
Μια λέξη!

www.freskoulis.gr

Φρεσκούλης®



ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΕΥΚΟΛΟ ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΣΩΣΤΑ!

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



ΖΥΓΟΣ

Θυμάσαι το περυσινό καλοκαίρι που πήγαιναν όλα πρίμα; Το φετινό προβλέπεται ιδιαίτερα δύσκολο αν δεν σπείσεις να προφυλάξεις τα κεκτημένα σου τόσο σε επαγγελματικό όσο και σε προσωπικό επίπεδο. Δεν χρειάζεται πανικός. Απλά, μετρημένες κινήσεις και όχι μεγάλες αποφάσεις που μπορούν να αλλάξουν ριζικά την καθημερινότητά σου. Οι αποφάσεις μπορούν να περιμένουν να φθινοπωριάσει.



ΣΚΟΡΠΙΟΣ

Ο Ιούνιος μοιάζει σχετικά ανιαρός αλλά το δίμηνο που ακολουθεί, προβλέπεται να είναι μία μαγική διαδρομή σε τρενάκι της Disneyland. Αισθηματικά και επαγγελματικά δείχνουν να ευνοούνται από τους πλανήτες σε τέτοιο βαθμό που αν το φθινόπωρο σε βρει χωρίς ταίρι και δουλειά, μάλλον δεν είσαι Σκορπιός. Εκμεταλλεύσου την εύνοια των πλανητών όσο είναι καιρός.



ΤΟΞΟΤΗΣ

Ποιος είδε Τοξότη και δεν τον φοβήθηκε. Μήνες αποφάσεων και συγκρούσεων αυτοί που ακολουθούν με το ταπίο να ξεκαθαρίζει στις αρχές Σεπτέμβρη. Θα πρέπει να διαχωρίσεις ποιοι θα μείνουν στη ζωή σου και ποιοι όχι. Και είναι βέβαιο ότι μία ή δύο αποφάσεις θα είναι ιδιαίτερα οδυνηρές αλλά καθ' όλα λυτρωτικές για την συνέχεια.



ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

Η ζωή αποφασίζει να σε ανταμείψει για την σκληρή δουλειά που έκανες το χειμώνα και την άνοιξη, με ένα καλοκαίρι που συναισθηματικά τουλάχιστον, δεν έχεις ξαναζηήσει. Είτε είσαι σε μία μόνιμη σχέση είτε βρίσκεσαι σε αναζήτηση, η λέξη έρωτας είναι γραμμένη ανεξίτηλα στον ήλιο πάνω από το κεφάλι σου. Λίγη προσοχή μόνο μην παρασυρθείς από τον έρωτα και δημιουργήσεις ανεπανόρθωτα κενά στους τραπεζικούς σου λογαριασμούς.



ΥΔΡΟΧΟΟΣ

Οι συνάδελφοι παραπονιούνται, οι συγγενείς παραπονιούνται, το έτερον ήμισυ παραπονιέται. Έχει έρθει η ώρα να κάνεις λίγο πιο πίσω την καρέκλα, να απλώσεις τα πόδια και να αναθεωρήσεις σχέσεις και αποφάσεις που σηματοδοτούσαν μέχρι τώρα τη ζωή σου. Σταμάτα να προσπαθείς να ικανοποιήσεις τους πάντες γύρω σου και φρόντισε λίγο καλύτερα τον εαυτό σου.



ΙΧΘΕΙΣ

Περνάς μία από τις πιο δύσκολες (συναισθηματικά) φάσεις της χρονιάς. Ο Ιούνιος και ο Ιούλιος θα σε βρουν σε ένα κενό το οποίο δύσκολα θα αναπληρωθεί μέχρι το τέλος του καλοκαιριού. Βγες με τους φίλους σου, διασκέδασε, κάνε πράγματα για εσένα και μην εξαντλήσεις το καλοκαίρι σου στην αναζήτηση κάποιας σχέσης. Ο έρωτας δεν αργεί να χτυπήσει την πόρτα. Ο Σεπτέμβρης είναι κοντά.

frenchy
DE
Doppel
Egberts

≡ ≡ Η ≡ ≡

• ΑΠΟΛΑΥΣΗ •

ΠΟΥ ΕΛΕΙΠΕ ΑΠΟ ΤΟ

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ!



 facebook.com/frenchygreece



Το δίκτυο καταστημάτων μας

ΑΘΗΝΑ - ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΡΙΑΣ

Ευαγγελιστρίας 3
τηλ.: 210-3225532

ΑΘΗΝΑ - ΦΙΛΕΛΛΗΝΩΝ

Φιλελλήνων 4
τηλ.: 210-3220921

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 588
τηλ.: 22990-71687

ΣΠΑΤΑ

(δίπλα στο Αττικό
Ζωολογικό Πάρκο)
Εμπορικό Κέντρο McArthur Glen
τηλ.: 210-6638089

ΤΑΛΟΣ PLAZA

Σοφοκλή Βενιζέλου και Μίνωος 7
Ηράκλειο Κρήτης
τηλ.: 2810-262621

VILLAGE PARK PENTH

Λεωφ. Θηβών 228
τηλ.: 210-4900152

ΠΟΛΗ ΤΩΝ ΣΚΟΠΙΩΝ

Εμπορικό Κέντρο
Vero Center

ΧΡΩΜΑΤΑ & ΑΡΩΜΑΤΑ



NO LIMITS



0.0% | FULL
ALCOHOL | TASTE