



# Palmie *magazine*

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΑΛΥΣΙΔΑΣ Palmie bistro

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2017 | ΤΕΥΧΟΣ 43

ΣΕΡΒΙΡΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

## ANNA - ΜΑΡΙΑ ΒΕΛΛΗ

---

Η συμβολή  
της γαστρονομίας  
στην τοπική  
οικονομία

---

Αφιέρωμα  
στο παγωτό



#HeinekenLight



## ΝΕΑ HEINEKEN LIGHT ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ, ΚΑΛΥΤΕΡΑ LIGHT

— 3,3% alc - 26kcal/100ml —



## “ΠΟΙΟΣ ΠΗΡΕ ΤΟ ΤΥΡΙ ΜΟΥ;”



«Μια φορά κι έναν καιρό...  
πριν από πολλά χρόνια σε μία μακρινή χώρα ζούσαν τέσσερα μικρά πλασματάκια που όλη τη μέρα έψαχναν για το τυρί τους μέσα σ' ένα λαβύρινθο. Αυτό το τυρί, τα έτρεφε καθημερινά και τα έκανε ευτυχισμένα. Τα δύο πλασματάκια ήταν ποντικάκια {ο Ρουθούνης και ο Τρεχάλης}, ενώ τα άλλα δύο ήταν ανθρωπάκια {ο Χμ και ο Χα}.

Αυτά τα τέσσερα πλασματάκια, εξασφάλιζαν το τυρί τους από τον τυροσταθμό, όπου καθημερινά έτρωγαν τυρί με την ψυχή τους.

Δεν ήξεραν ούτε από πού ερχόταν το τυρί, ούτε ποιος το έφερνε. Απλώς τα τέσσερα πλασματάκια, έπαιρναν ως δεδομένο ότι θα υπήρχε τυρί για πάντα. Όμως, το τέλος του κόσμου δεν άργησε να φθάσει. Κάποια μέρα – όπως γίνεται πάντα – το τυρί τελείωσε!!! Τα δύο ποντικάκια, ο Ρουθούνης και ο Τρεχάλης, που παρατηρούσαν τις μικρές καθημερινές αλλαγές στον τυροσταθμό, δεν ξαφνιάστηκαν. Φόρεσαν τα παπούτσια τους και άρχισαν να ψάχνουν για τυρί σε άλλα σημεία του λαβύρινθου, μέχρι που το βρήκαν.

Αντίθετα, τα δύο ανθρωπάκια που δεν παρατηρούσαν τις αλλαγές που γίνονταν, έπαθαν σοκ όταν το τυρί τελείωσε. Δεν μπορούσαν να το πιστέψουν. Έτσι ο Χμ και ο Χα συνέχισαν καθημερινά να πηγαίνουν στον τυροσταθμό, περιμένοντας να εμφανιστεί με μαγικό τρόπο το τυρί που συνήθιζαν να τρώνε για τόσο καιρό. Η παραπάνω ιστορία είναι σχεδόν αυτολεξεί από το διάσημο βιβλίο του Spencer Johnson “Who Moved My Cheese”, το οποίο έχει πουλήσει παραπάνω από 24.000.000 αντίτυπα και η ελληνική έκδοσή του έχει τίτλο «Ποιος πήρε το τυρί μου;».

Και τώρα πάμε στα δικά μας, όπου ο τυροσταθμός των Ελλήνων ήταν το ελληνικό δημόσιο. Για πολλά χρόνια, οι Έλληνες βλέπαμε ως την καλύτερη λύση για την αποκατάσταση τόσο τη δική μας όσο και των παιδιών μας την με οποιοδήποτε τρόπο εξασφάλισή μας από το ελληνικό δημόσιο. Είτε σαν μόνιμοι, είτε ως συμβασιούχοι ή ωρομίσθιοι, στους δήμους, στις υπηρεσίες κ.ο.κ. Έρευνες από το 1980 ήδη έδειχναν ότι η συντριπτική πλειοψηφία, μέσης και ανώτερης εκπαίδευσης οραματίζονταν μία θέση στο ελληνικό δημόσιο.

Γι' αυτό και ακούγαμε πολλούς γονείς να λένε στα παιδιά τους «πάρε ένα χαρτί από ΤΕΙ, ΑΕΙ για να βολεύτεις», χωρίς να δείχνουν κανένα ενδιαφέρον για το βαθμό, διότι ουσιαστικά δεν τους ενδιέφερε η πραγματική γνώση, αλλά απλά το χαρτί και η «εξασφάλιση από τον τυροσταθμό», ενώ εδώ και δεκαετίες, καμία αξιολόγηση δεν γίνεται στους εκπαιδευτικούς.

Τα αποτελέσματα πλέον τα συναντάμε στην καθημερινότητά μας, όταν κάποιος υποψήφιος εργαζόμενος προσλαμβάνονται σε μία επιχείρηση του αντικειμένου τους, τότε διαπιστώνεται η ανεπάρκειά τους, χωρίς βεβαίως αυτό να ισχύει για όλους.

Σήμερα που γράφεται αυτό το κείμενο, περιμένουμε να τελειώσει η αξιολόγηση της χώρας και θεωρούμε ότι στη συνέχεια αρχίζει η ανάπτυξη.

Κι εδώ όμως κάνουμε λάθος. Όπως ακριβώς τα πλασματάκια του παραμυθιού που θεωρούσαν ότι το τυρί ήταν ανεξάντλητο, έτσι κι εμείς θεωρούμε ότι όταν έρθει η ανάπτυξη θα είναι ικανή να καλύψει τις τεράστιες απώλειες που υπεστήκαμε την εποχή της κρίσης κι αυτομάτως θα βρεθούμε στα επίπεδα της εποχής προ κρίσης.



Και για να γίνω λίγο πιο σαφής, θα αναφερθώ στις διαπραγματεύσεις που κάνουμε με τους ιδιοκτήτες των ακινήτων που μισθώνουμε. Επισημαίνω τις τεράστιες δυσκολίες που αντιμετωπίζουμε, ενώ σε πολύ λίγες περιπτώσεις καταφέρνουμε να προσαρμόσουμε τα ενοίκια στα σημερινά δεδομένα. Σχεδόν στο σύνολό τους, οι μειώσεις που μας κάνουν γίνονται για ένα χρόνο και στη συνέχεια ζητάνε να πάμε ξανά στα επίπεδα προ κρίσης.

Το ίδιο ισχύει και για πολλούς άλλους που διαθέτουν ακίνητα προς μίσθωση, ανεξάρτητα αν πρόκειται για μεγάλα εμπορικά κέντρα ή μεμονωμένους ιδιοκτήτες.

Τα τελευταία χρόνια, κλείσαμε καταστήματά μας, διότι δεν είχε γίνει αντιληπτό ότι όταν έρθει η πολυπόθητη ανάπτυξη θα μετριέται με βάση τα δεδομένα της προηγούμενης χρονιάς, αλλά σε καμία περίπτωση δεν θα έρθει αυτόματα στα προ κρίσης επίπεδα.

Κι αυτοί οι συνεργάτες ιδιοκτήτες, που τότε δεν κατάφεραν να κατανοήσουν την πραγματικότητα, ακόμα και μέχρι σήμερα δεν έχουν μισθώσει τα ακίνητά τους, παρόλο που σαν μισθώμα ζητάνε πλέον πολύ λιγότερα χρήματα απ' όσα τους προσφέραμε εμείς. Από τα μαγαζιά που εμείς αφήσαμε τότε, σήμερα το ένα - τέσσερα χρόνια μετά - παραμένει ακόμα κλειστό, ενώ το άλλο - 3 χρόνια μετά - υπολειπόμενος και βεβαίως ο ιδιοκτήτης του δεν λαμβάνει μισθώματα.

Όταν λοιπόν θα έρθει η πολυπόθητη ανάπτυξη, εκτός του ότι θα πρέπει να έχουν ήδη εξαλειφθεί όλες οι στρεβλώσεις που δημιούργησαν την κρίση {όπως σύνταξη στα 40, υπερμεγέθης δημόσιος τομέας κ.λπ.}, θα πρέπει κι από τώρα να συνειδητοποιήσουμε ότι θα βασίζεται καθαρά στη βελτίωση των σημερινών δεδομένων κι όχι αυτομάτως στα προ κρίσης επίπεδα. Ούτε η ανεργία θα εξαφανιστεί ως δια μαγείας, ούτε οι συντάξεις θα γίνουν όπως πρώτα, ούτε τα διαθέσιμα εισοδήματα των νοικοκυριών θα εκτοξευτούν, ούτε..., ούτε..., ούτε...!!!

**Γιώργος Κουτρουλιάς**

Πρόεδρος του Ομίλου Palmie bistro

**Εκδότης**  
Γιώργος Κουτρουλιάς

**Διευθυντής Σύνταξης**  
Χρήστος Χατζηγιάννου

**Γενική Διευθύντρια**  
Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά

**Creative Director**  
Σάντρα Σωτηρίου

**Marketing Director**  
Χρήστος Κουτρουλιάς

**Εξωτερικοί συνεργάτες**  
Τάσος Τόλης, Κλειώ Δημητριάδου

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

Ιοφώντος 31, 116 34 Αθήνα,  
Πλατεία Κόραβελ, τηλ.: 210-7210953,  
e-mail: info@palmiebistro.gr  
Διανέμεται δωρεάν στην αλυσίδα καφέ-εστιατορίων Palmie bistro και σε επιλεγμένα σημεία.

Επιμέλεια Έκδοσης: BEST MEDIA  
Εκτύπωση: ALKODI Γραφικές Τέχνες, www.alkodi.gr, T: 211 012 1994

**Ιδιοκτησία ΕΙΡΗΝΗ ΑΕ**  
Απαγορεύεται η αντιγραφή, η αναδημοσίευση και η αναπαραγωγή με οποιαδήποτε μορφή, μέρος ή ολόκληρης της ύλης του περιοδικού, χωρίς την έγγραφη άδεια της εκδότριας εταιρείας. Τα κείμενα εκφράζουν τις απόψεις των συντακτών τους και όχι απαραίτητα τη διεύθυνση σύνταξης και την εκδότρια εταιρεία.



Επώνυμο Ελληνικό κρασί στο τραπέζι

Νέες αφίξεις από κορυφαία Κτήματα  
στη Νεμέα και τη Νάουσα,  
που θα απογειώσουν  
το σνακ, το γεύμα, την παρέα σας!



## 8 PALMIE NEWS

Τα νέα των Palmie bistro

## 20 INTERVIEW

Άννα-Μαρία Βεΐδη

## 30 FRANCHISE

Επενδυτική ευκαιρία

## 34 LOYALTY CARD

## 36 CHEF

Η συμβολή της γαστρονομίας στην τοπική οικονομία

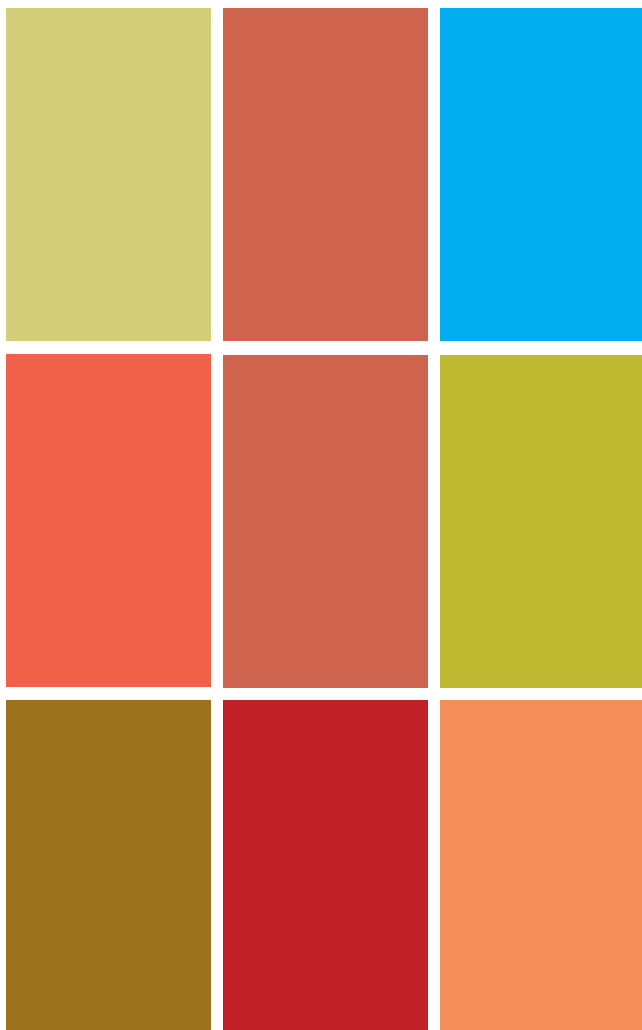
## 40 RECIPE

Από τον executive chef των Palmie bistro

## 44 Stars

## 50 Network

Διευθύνσεις καταστημάτων



 facebook.com/paliebistrofans  
 twitter.com/paliebistro

Photography: dimitris tsinias

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

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

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



## Τα νέα των Palmie bistro

### Βράβευση του Ομίλου Palmie bistro στα Βραβεία Franchise 2017

**Το βραβείο Ποιότητας απενεμήθη στον Όμιλο Palmie bistro στην 9η εκδήλωση απονομής των Βραβείων Franchise.**

Στην εκδήλωση, η οποία πραγματοποιήθηκε την 1η Φεβρουαρίου στο Palmie bistro στο Κεφαλάρι υπό τις αιγίδες του Εμπορικού & Βιομηχανικού Επιμελητηρίου Ελλάδος (ΕΒΕΑ) και της Εθνικής Συνομοσπονδίας Ελληνικού Εμπορίου (ΕΣΕΕ), με Μέγα Χορηγό τα Palmie bistro και διοργανωτή το περιοδικό FRANCHISE BUSINESS, βραβεύθηκαν για ακόμα μία χρονιά οι 22 καλύτερες αλυσίδες που ξεχώρισαν για τις επιδόσεις τους και τις αναπτυξιακές πρωτοβουλίες τους το 2016.

Στη λαμπερή βραδιά, με κεντρικό παρουσιαστή τον Σύμβουλο Marketing - Θέμη Σαρανταένα έδωσαν το παρών περισσότεροι από 450 συμμετέχοντες, οι οποίοι κατάφεραν τη χρονιά που μας πέρασε να αναδείξουν την τεράστια δυναμική του franchising, αποδεικνύοντας ότι μπορεί να λειτουργήσει ως διέξοδος από την επιχειρηματική συστολή που επιβάλλουν οι τρέχουσες οικονομικές συγκυρίες.

Ανάμεσά τους βρέθηκαν και πάλι τα Palmie bistro, τα οποία διακρίνονται σταθερά για τις βέλτιστες πρακτικές που εφαρμόζουν, επενδύοντας συνεχώς, δημιουργώντας νέες θέσεις εργασίας και αποδεικνύοντας ότι στο επιχειρείν δεν υπάρχουν αδιέξοδα αρκεί να υπάρχει όραμα, σεβασμός και πάνω από όλα... ποιότητα!



1.



2.



3.



4.

1. Η Γενική Διευθύντρια των Palmie bistro, Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά.
2. Ο κ. Στέλιος Στεφανάτος, Γεν. Δ/ντής της ENOVA CERT απονεμίζει το βραβείο στην Γεν. Δ/τρια των Palmie bistro.
3. Η Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά και ο Marketing Director κ. Χρήστος Κουτρουλιάς.
4. Ο κύριος Στέλιος Στεφανάτος, η Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά, ο κύριος Θέμης Σαρανταέννας.

## Χορηγία Palmie bistro στο σεμινάριο του ΤΟΓΜΕ!

Τόσο ενδιαφέρον όσο και ο τίτλος του, το Σεμινάριο του ΤΟΓΜΕ, “Franchising και Μυστικά Επιχειρηματικότητας που θα ήθελα να ξέρω όταν πρωτοξεκίνησα” πραγματοποιήθηκε στις 30/03, στις εγκαταστάσεις της ΕΕΔΕ, με τη στήριξη των Palmie bistro και υπό τον συντονισμό της Δρ. Αλεξίας Κουτρουλιά!

Στη χώρα μας, ιδίως τα τελευταία χρόνια της κρίσης, η συμβολή του franchising στην ενίσχυση της επιχειρηματικότητας είναι μεγάλη γι’ αυτό και κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου δόθηκε η ευκαιρία να συζητηθούν περιπτώσεις των πιο πετυχημένων case studies καθώς και νέες ενδιαφέρουσες ιδέες επιχειρηματικότητας.



## Ο Όμιλος Palmie bistro χορηγός στο Ανοιχτό Σεμινάριο της “Mellon Επιταχυντής Δεξιότητων”

Με τεράστια επιτυχία ολοκληρώθηκε το Ανοιχτό Σεμινάριο της **KnowI, «Θετική Ψυχολογία για Εργασιακή Ανθεκτικότητα»**, στο οποίο ο Όμιλος Palmie bistro είχε παρουσία ως χορηγός και το οποίο πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο της κοινωνικής πρωτοβουλίας, «Mellon Επιταχυντής Δεξιότητων», την Παρασκευή, 27 Ιανουαρίου 2017, στο αμφιθέατρο της ΟΤΕ Academy!

Στο σεμινάριο συμμετείχαν συνολικά 275 άτομα και αποτέλεσε εξαιρετική αντιπροσώπευση της σπουδαίας κοινωνικής δράσης που στόχο έχει την ουσιαστική καταπολέμηση της ανεργίας και την υιοθέτηση θετικών συμπεριφορών που βοηθούν στην αντιστροφή του απαισιόδοξου κλίματος στην αγορά εργασίας.

Ο Όμιλος **Palmie bistro** βρίσκεται σταθερά στο πλευρό της «Mellon» από την αρχή σχεδόν της δημιουργίας της, επιδιώκοντας να βοηθήσει τους ανέργους να επιτύχουν μια καλύτερη ποιότητα ζωής, επιταχύνοντας τις επαγγελματικές τους δεξιότητες και βελτιώνοντας την προοπτική εύρεσης εργασίας, σε πείσμα της οικονομικής “κατάθλιψης” και της γενικότερης κοινωνικής περιθωριοποίησης.





## Πρόσληψη εκπαιδευόμενου ως μάγειρας στο Palmie bistro Ευαγγελιστρίας

Μέσα από το δωρεάν σεμινάριο Δεξιότητες à la carte που διοργάνωσε ο Επιταχυντής Δεξιοτήτων Mellon, ένας από τους εκπαιδευόμενους προσλήφθηκε ως μάγειρας στο Palmie bistro Ευαγγελιστρίας. Στο «Mobile Working: Δες το επαγγελματικό σου μέλλον διαφορετικά» βρεθήκαμε στην πρώτη γραμμή κορηγών δείχνοντας έμπρακτα τη στήριξη μας σ' ένα πραγματικά καινοτόμο πρόγραμμα ενδυνάμωσης επαγγελματικών δεξιοτήτων, που στόχο έχει να ενισχύσει τις προοπτικές επαγγελματικής διεξόδου και κυρίως να καταπολεμήσει την ανεργία, την περιθωριοποίηση και τη φτώχεια.



# 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 Metro Mall, Αγ. Δημήτριος
- Εμπ. Κέντρο River West, Κηφισός
- Ευαγγελιστρίας, Κέντρο Αθήνας

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

www.palmiebistro.gr



## Κοπή Πίτας στο Palmie bistro Ευαγγελιστρίας

**Την πρωτοχρονιάτικη πίτα μας κόψαμε στο Palmie bistro Ευαγγελιστρίας!**

Σε μία ιδιαίτερη βραδιά γεμάτη μουσική, θετική διάθεση και εξαιρετικές γεύσεις, ο σύσσωμος Όμιλος Palmie bistro υποδέχτηκε το νέο έτος, επιφυλάσσοντας για τους συνεργάτες του μοναδικά δώρα, εκπλήξεις και τις καλύτερες ευχές για το 2017



## Απολαύσαμε τη γιορτή του Αγίου Βαλεντίνου με τριπλό... χτύπημα Palmie bistro!

Η ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου είναι μία ημέρα την οποία παραδοσιακά θέλουμε να περνάμε έξω!!!

Φέτος λοιπόν, είχαμε για εσάς διάφορες εναλλακτικές...καλύπτοντας κάθε γούστο και κάθε προτίμηση.

**Πρόταση 1η: Έκθεση στο Palmie bistro στο Κεφαλάρι στις 14/2,** μέσα από την πιο... αγαπνοαιρική έκθεση!

Κοσμήματα, κάρτες, λουλούδια, αρκουδάκια, αρώματα και πολλά ακόμα σύμβολα της μεγάλης γιορτής του έρωτα, ήταν διαθέσιμα για εσάς από τις 12:00 μέχρι τις 23:00, συνοδεύοντας με μοναδικό τρόπο την πολυαναμενόμενη ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου. Με τις αγορές σας μπαίνατε στην κλήρωση για πλούσια δώρα και η είσοδος ήταν ελεύθερη για όλους!

**Πρόταση 2η: Happy Valentine's Day @ Varka!!!**

Την πιο ρομαντική... Βαρκάδα επεφύλασε η Varka για την ημέρα των ερωτευμένων!

Στις 14/2 τα ειδικά διαμορφωμένα πιάτα μας για τους ερωτευμένους -και όχι μόνο-, που δεν ήταν άλλα από γαρίδα Tempura και μύδια με πικάντικη σος και τυρί σας υποδέχονταν και έδιναν την πιο...απολαυστική πινελιά στην ιδιαίτερη αυτή μέρα! Για το τέλος...κερνούσαμε σφηνάκι μαστίχα και πίναμε όλοι μαζί στο όνομα του έρωτα!!!

**Πρόταση 3η: "Βάζετε τον έρωτα...Βάζουμε το γλυκό!"** Στα Palmie bistro κάναμε την ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου ακόμα πιο...απολαυστική!

Την Τρίτη 14 Φλεβάρη, όλη μέρα, κερνούσαμε όλους όσους γευμάτιζαν στα καταστήματά μας από ένα χορταστικό κομμάτι γλυκό με σιρόπι σοκολάτας σε σχήμα... καρδιάς. Δεν ήταν απαραίτητο να είστε ζευγάρι. Μας αρκούσε να...αγαπάτε τα πιάτα Palmie bistro και να θέλετε να τα απολαύσετε εκείνη την ημέρα!

Όποια κι αν ήταν εντέλει η επιλογή σας, ένα είναι σίγουρο: **Ο έρωτας σας ακολούθησε παντού και καιρόμαστε που βοηθήσαμε κι εμείς σε αυτό!**



## Πάσχα μαζί...στα Palmie bistro και τη Varka!

Και φέτος το Πάσχα το περάσαμε...μαζί στα Palmie bistro και τη Varka!!!

Το Μεγάλο Σάββατο σας υποδεχθήκαμε στο Palmie bistro Ευαγγελιστρίας και στη Varka, για να γευτούμε την ανεπανάληπτη μαγειρίτσα μας και αντίστοιχα την Κυριακή του Πάσχα, το παραδοσιακό πασχαλινό αρνάκι σας περίμενε και στα δύο καταστήματα, με τη Varka να εντυπωσιάζει με τη γεύση του αρνιού ψημένου πάνω σε κληματοβέργες!

Πάντα μαζί, πάντα στα Palmie bistro, πλέον και στη Varka!



## Εντυπωσιακό το Fashion Show στο Palmie bistro @ River West

Το αδιαχώρητο επικράτησε στο λαμπερό fashion show του Palmie bistro στο River West, την Παρασκευή, 24 Μαρτίου 2016, με το κοινό να κατακλύζει τον χώρο του καταστήματος, απολαμβάνοντας τις μοναδικές δημιουργίες του show, φορεμένες με ιδανικό τρόπο από τα πανέμορφα μοντέλα!

Το φαντασμαγορικό event παρουσίασε η αγαπημένη μας Νόννη Δούνια, ενώ μεγάλος χορηγός της βραδιάς ήταν το Med Metamorphosis Medical & Beauty στο Περιστέρι.

Ο χώρος της μόδας και της ομορφιάς βρίσκεται σταθερά στο πεδίο ενδιαφέροντος των Palmie bistro τα τελευταία χρόνια, μέσα από τη διοργάνωση των πιο ιδιαίτερων fashion shows, που έχουν πλέον καθιερωθεί στα πλαίσια των επικοινωνιακών ενεργειών του Ομίλου και εντυπωσιάζουν κάθε φορά και περισσότερο τους παρευρισκόμενους.





## Διαγωνισμός Heineken με δώρο ένα ποδήλατο Orient Luxus 26”!

Για όλον το Δεκέμβριο, στα Palmie bistro έτρεξε μεγάλος διαγωνισμός Heineken με έπαθλο ένα μοναδικό ποδήλατο Orient Luxus 26”!

Για να συμμετάσχει κάποιος, το μόνο που έπρεπε να κάνει ήταν να επισκεφτεί τα καταστήματα Palmie bistro, να επιλέξει από τα παρακάτω μενού:

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

και να τα συνοδεύσει με την αγαπημένη μπύρα Heineken, ώστε για το καθένα από αυτά να λάβει ένα δελτίο ξυστό το οποίο άμεσα, χωρίς κλήρωση, τον ενημέρωνε αν κέρδισε ένα από τα ποδήλατα Orient Luxus 26”! Το καλύτερο δώρο και αυτά τα Χριστούγεννα δόθηκε από τα Palmie bistro!



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



### ΟΙ ΝΙΚΗΤΕΣ

1. Νίκος Γκριμένης
2. Νικόλαος Διακάτος
3. Βασιλική Μάρκου
4. Ματθαίος Κουκουζέλης
5. Γεράσιμος Τσιλιάνης
6. Μηνάς Ιωάννης
7. Στέφανος Μήλτσας

## Contest: Tag&Win @ Varka -Βαρκάδα για 2!!!

Λίγο πριν το Πάσχα θελήσαμε να τιμήσουμε δεόντως τα θαλασσιά, προσφέροντας ένα δωρεάν γεύμα για 2 στη Varka μας, αξίας 50 ευρώ!!! Για τη συμμετοχή, έπρεπε να κάνετε like στη σελίδα μας, share το post του διαγωνισμού και tag το άτομο εκείνο που θα θέλατε να σας συνοδέψει σ'αυτή τη μοναδική...Βαρκάδα!!!



## Lucky5 Contest @Palmie bistro!



**LIKE, SHARE, TAG, WIN, ENJOY!** 5 απλές κινήσεις για 5 σούπερ νικητές στον μεγάλο διαγωνισμό των Palmie bistro, ο οποίος προσέφερε εντελώς δωρεάν, 5 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 γεύσεις Palmie bistro!

Οι 5 τυχεροί μαζί με τους αγαπημένους τους φίλους βρέθηκαν στα καταστήματά μας και απήλασαν τις μοναδικές μας γεύσεις, μην παραλείποντας να εκφράσουν τα θετικά τους σχόλια για αυτή την εμπειρία στην επίσημη σελίδα μας στο Facebook.

## Μεγάλος διαγωνισμός Palmie bistro για ένα εκπληκτικό iPad!

Ένα ολοκαινούριο iPad χάρισαν τα Palmie bistro στον μεγάλο νικητή του πιο πρόσφατου διαγωνισμού, ο οποίος έτρεξε μέσω της επίσημης σελίδας τους στο Facebook!

Για να συμμετάσχει κάποιος στον διαγωνισμό έπρεπε να ακολουθήσει τα απλά παρακάτω βήματα:

1. Να κάνει Like στη σελίδα των Palmie bistro στο Facebook (<http://www.facebook.com/palmiebistofans>).
2. Public share το post του διαγωνισμού.
3. Να γράψει το σχόλιό του για τα Palmie bistro στο post του διαγωνισμού.

Η διάρκεια του διαγωνισμού ήταν από 26/4 έως 26/6 και όπως ήταν αναμενόμενο προσέλκυσε τεράστιο ενδιαφέρον από τους φίλους του Ομίλου Palmie Bistro, οι οποίοι έσπευσαν να δηλώσουν συμμετοχή!

Η νικήτρια είναι η Αντωνία Μπαρούτα





# Lipton CompeTEAtion Palmie bistro!

## Απολαμβάνεις; Κερδίζεις!

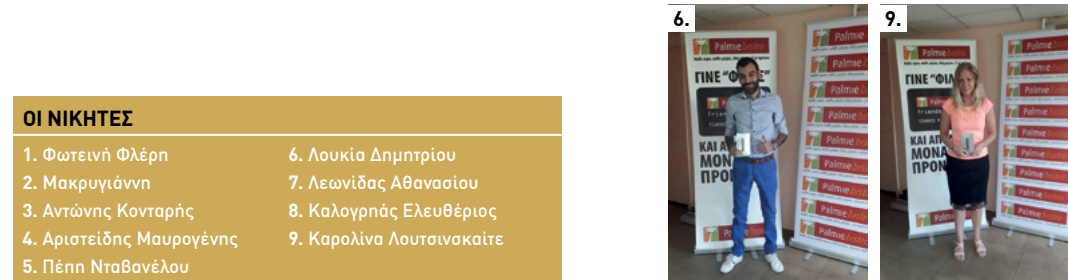
Αυτό ήταν το θέμα του μεγάλου διαγωνισμού των Palmie bistro, ο οποίος χάρισε μοναδικά δώρα σε 50(!!!) τυχερούς, τιμώντας για ακόμα μία φορά τα 50 χρόνια λειτουργίας του!

Η διαδικασία συμμετοχής ήταν απλή:

Απολαμβάνοντας οποιοδήποτε από τα cocktail Lipton PlaTEAnum Mix ή την αγαπημένη σας γεύση ζεστό Lipton tea, λαμβάνετε αμέσως ένα δελτίο ξυστό, το οποίο σας ενημέρωνε αν ήσασταν ένας από τους μεγάλους νικητές!

Και αν θέλατε και δεύτερο cocktail ή ζεστό τσάι Lipton, τότε είχατε και δεύτερη ευκαιρία να κερδίσετε! Όσες παραγγελίες κάνετε, τόσα δελτία ξυστό λαμβάνετε και είχατε αντίστοιχες ευκαιρίες να κερδίσετε τα μεγάλα μας δώρα!

**2 Samsung Galaxy, 20 Puro Powerbank και 28 συσκευασίες τσαγιού Lipton Juicy Forest Fruits περίμεναν τους νικητές!**



### ΟΙ ΝΙΚΗΤΕΣ

- |                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| 1. Φωτεινή Φλέρη         | 6. Λουκία Δημητρίου       |
| 2. Μακρυγιάννη           | 7. Λεωνίδα Αθανασίου      |
| 3. Αντώνης Κονταρής      | 8. Καλογρηάς Ελευθερίου   |
| 4. Αρσιτείδης Μαυρογένης | 9. Καρολίνα Λουτσινσκαίτε |
| 5. Πέπη Νταβανέλου       |                           |



ΜΠΕΣ ΣΤΟ ΚΟΛΠΟ ΓΙΑ ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ





## Palmie beach: Ένας εξωτικός παράδεισος μέσα στην Αθήνα



### Το νέο παραλιακό restaurant-beach bar της πόλης είναι γεγονός!

Λίγες μόλις μέρες πριν την επίσημη έναρξη της φετινής καλοκαιρινής σεζόν, το Palmie beach έκανε την εμφάνισή του στο χώρο του Ειρηνικού, στην Α' Πλαζ ΕΟΤ Βούλας! Μία νέα άφιξη που σίγουρα θα συζητηθεί και θα δώσει άλλο χρώμα στο φετινό καλοκαίρι στην Αθήνα! Το Palmie beach, ακολουθώντας την πελατοκεντρική φιλοσοφία και τη μοναδική γευστική παράδοση του Ομίλου Palmie bistro, τα οποία συνδυάζει με μια σειρά εντυπωσιακά νεανικών και μοντέρνων στοιχείων, προσφέρει έναν άνετο και ιδιαίτερο χώρο, κυριολεκτικά πάνω στο κύμα, με έμφαση στην άψογη εξυπηρέτηση, την φιλική ατμόσφαιρα και μια σειρά μικρών λεπτομερειών που κάνουν τη διαφορά!



Συνδυάζοντας εκλεκτό φαγητό, εξαιρετικό καφέ, ροφήματα, κοκτέιλ, ποτά και γλυκά δίπλα στην παραλία, εύκολη πρόσβαση (τέρμα του τραμ), δωρεάν άνετο πάρκινγκ και δωρεάν είσοδο, το Palmie beach μας συστήνεται ως το new best thing του φετινού καλοκαιριού, το οποίο θα συγκεντρώσει μικρούς και μεγάλους στον ιστορικό χώρο του Ειρηνικού, μετατρέποντάς την στο απόλυτο σημείο συνάντησης, διασκέδασης, χαλάρωσης και απόλαυσης!







**Άννα - Μαρία  
Βέλλη**

## Ένα μικρό αστέρι γεννιέται

Από το θέατρο και την υποκριτική, στο δικό της πολύ επιτυχημένο κανάλι στο Youtube και την εκπομπή Rodeo.

Η Άννα - Μαρία κατάφερε μέσα σε λίγα μόλις χρόνια να μπει στις ζωές ανθρώπων κάθε ηλικίας. Τα πισιρίκια την παρακολουθούν στους υπολογιστές, οι μεγαλύτεροι στην τηλεόραση και τις παραστάσεις στις οποίες εμφανίζεται. Εκείνη δηλώνει ότι έχει ακόμα πολλή να δώσει. Είναι εξάλλου πολύ μικρή ακόμα για να ανησυχούμε αν θα την βλέπουμε και στο μέλλον ή όχι.

**Πώς είναι η συνεργασία με τον Βαγγέλη Περρή; Το Rodeo κατάφερε πολύ γρήγορα να κερδίσει το κοινό στην απογευματινή ζώνη.**

Με τον Βαγγέλη συνεργάζομαι για δεύτερη φορά και δεν είναι τυχαίο. Νομίζω συννενοούμαστε και αυτό είναι πολύ σημαντικό, ειδικά στην τηλεόραση. Επίσης, για μένα παίζει μεγάλο ρόλο ότι ήταν αυτός που με πίστεψε όταν πρωτοξεκινούσα.

**Ασχολείστε αρκετά με το Συγνίνογ στην εκπομπή. Είναι κάτι το οποίο θα δοκίμαζες εσύ να κάνεις; Θα άντεχες τις δοκιμασίες και την πείνα στον Άγιο Δομνίκο;**

Το παρακολουθώ λίγο είναι η αληθεια και καμιά φορά λεώ ότι θα ηθελα να τρέξω στα αγωνίσματα. Αλλά όταν μετα σκέφτομαι όλο το υπολοιπο κομμάτι αυτό της πείνας και του ύπνου, της όλης εμπειρίας, καταλαβαίνω πως και να άντεχα εγώ δεν θα ήμουν με τίποτα υποφερτή από τους γύρω μου, οπότε μάλλον δεν θα το δοκίμαζα.

**X-Factor, So you think you can dance, Star Academy, Master Chef, Your Face Sounds Familiar. Σε ποιο παιχνίδι πιστεύεις θα τα πήγαινες καλύτερα;**

Πιο κοντά στις σπουδές μου νομίζω είναι το Your Face Sounds Familiar αλλά από την άλλη δεν το έχω καθόλου με το τραγούδι, οπότε κρίμα. Θα μείνει χωρίς αυτό το ταλέντο η εκπομπή.





**Τι είναι αυτό που σε κρατάει στην τηλεόραση; Τι είναι αυτό που σου αρέσει σε αυτό το μέσο;**  
Δεν ξέρω να σου πω την αλήθεια γιατί φέτος είναι η πρώτη μου δουλειά που απολαμβάνω στην τηλεόραση, επομένως θα σου απαντήσω στο μέλλον σε αυτή την ερώτηση.

**Και τι είναι αυτό που δεν σου αρέσει στην τηλεόραση; Τι είναι αυτό που θα σε έκανε να πεις όχι σε κάποια πρόταση;**

Δεν μου αρέσει που δυσκολεύεται να εκσυγχρονιστεί. Θα έλεγα όχι σε προτάσεις που έχω δοκιμάσει και ξέρω πως δεν μου ταιριάζουν.

**Σε γνωρίσαμε πρώτη φορά σαν ηθοποιό. Εξακολουθείς και παίζεις σε κάποιες παραστάσεις. Είναι το θέατρο στα μελλοντικά σου σχέδια ή είναι κάτι που αφήνεις πίσω αναγκαστικά;**

Το θέατρο είναι πάντα στα σχέδια μου σε οποιαδήποτε φάση και να βρίσκομαι.

**Δράμα ή κωμωδία; Τι αγαπάς περισσότερο;**  
Στο θέατρο δράμα. Στα υπόλοιπα κωμωδία.

**Το μεγαλύτερο όμως κοινό δείχνεις να το έχεις μέσα από το κανάλι σου στο Youtube, το Amiyamitube Channel. Πιστεύεις ότι το μέλλον είναι σε αυτά τα κανάλια; Ότι θα ξεπεράσουν κάποια στιγμή τη δύναμη της τηλεόρασης;**

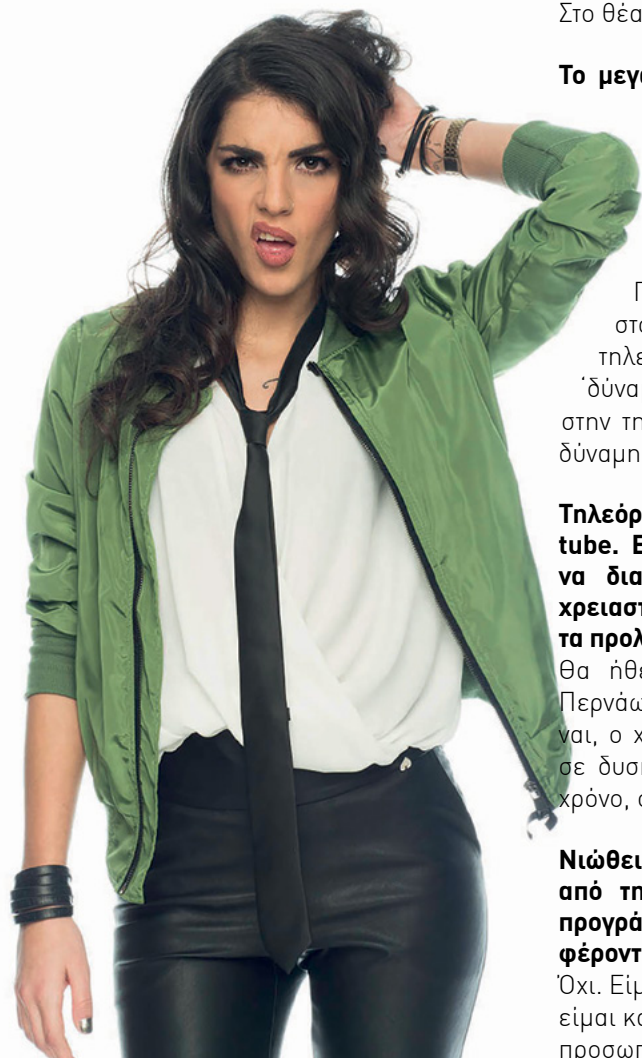
Πιστεύω πως αν δεν είχα το κανάλι στο youtube δεν θα ήμουν ούτε στην τηλεόραση. Επομένως, αφού δίνει 'δύναμη' στον εκάστοτε creator να μπει στην τηλεόραση θεωρώ πως θα έχει και τη δύναμη να την ξεπεράσει. Ίδωμεν.

**Τηλεόραση, υποκριτική, κανάλι στο Youtube. Είσαι πολύ μικρή για να χρειάζεται να διαλέξεις αλλά κάποια στιγμή ίσως χρειαστεί να το κάνεις. Προς το παρόν, πώς τα προλαβαίνεις;**

Θα ήθελα να μην χρειαστεί να διαλέξω. Περνάω καλά και δεν βαριέμαι εύκολα. Αλλά ναι, ο χρόνος είναι ένα θέμα που μπορεί να σε δυσκολεύει. Αλλά όποιος θέλει, βρίσκει χρόνο, σωστά;

**Νιώθεις ότι στερείσαι κάποια πράγματα από τη ζωή σου λόγω του φορτωμένου προγράμματός σου; Τις φίλες σου, τα ενδιαφέροντά σου, το να έχεις έναν σύντροφο;**

Όχι. Είμαι άνθρωπος που δεν θα μπορούσα να είμαι καλή στη δουλειά μου αν μου έλειπαν οι προσωπικές στιγμές.

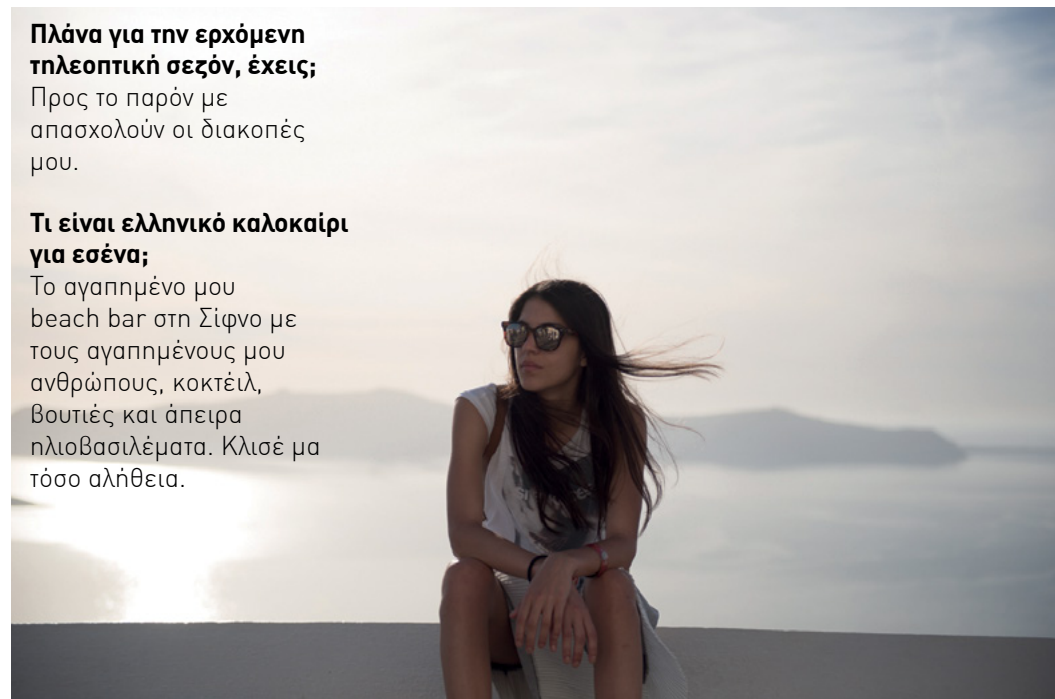


**Πλάνα για την ερχόμενη τηλεοπτική σεζόν, έχεις;**

Προς το παρόν με απασχολούν οι διακοπές μου.

**Τι είναι ελληνικό καλοκαίρι για εσένα;**

Το αγαπημένο μου beach bar στη Σίφνο με τους αγαπημένους μου ανθρώπους, κοκτέιλ, βουτιές και άπειρα ηλιοβασιλέματα. Κλισέ μα τόσο αλήθεια.



Το περιοδικό αυτό το διαβάζουν άνθρωποι οι οποίοι απολαμβάνουν τον καφέ, το φαγητό ή το γλυκό τους σε κάποιο κατάστημα Palmie bistro. Είσαι περισσότερο του γλυκού ή του αλμυρού σαν κορίτσι;  
Νομίζω όσο μεγαλώνω είμαι του γλυκού.

Τι σου μοιάζει πιο δελεαστικό;  
Ένα Λουιζιάνα Μπέργκερ με δύο ζουμερά μπιφτέκια από κοτόπουλο με τραγανό μπέικον ή οι πέννες Τζιόρτζιο με ψιλοκομμένο κοτόπουλο, λιαστή ντομάτα και κρέμα γάλακτος;  
Γιατί να μην σε τέτοιο δίλημμα και να μην τα δοκιμάσω και τα δύο; Θα ξεκινήσω με τις πέννες όσο ετοιμάζεται το μπέργκερ μου.

Κι ένα γλυκό δίλημμα για το τέλος. Καρυδόπιτα σοκολάτα ή ζεστή μπλόπιτα με παγωτό;  
Καρυδόπιτα for sure!







## ΕΙΣΤΕ ΕΤΟΙΜΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΛΥΤΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ;

**"Ο Πλανήτης των Πιθήκων:  
Η Σύγκρουση"**  
είναι το απόλυτο  
blockbuster  
του καλοκαιριού.

Τη στιγμή του Χόλιγουντ αρχίζει να πίνει νερό στο όνομα του σκηνοθέτη Matt Reeves, ο οποίος αναβίωσε το franchise με το 'Πλανήτης των Πιθήκων: Η Αυγή', η συνέχεια έρχεται με μια σύγκρουση που θα μείνει στην ιστορία.

Στον "Πλανήτη των Πιθήκων: Η Σύγκρουση", έχουμε να κάνουμε με πραγματικά οριακές καταστάσεις. Δύο στρατηγοί, αρκετά διαφορετικοί μεταξύ τους, στήνουν τα στρατεύματά τους για μια μάχη επιβίωσης. Από τη μία ο Caesar, τον οποίον υποδύεται ο Andy Serkis (γνωστός και ως το Γκόλουμ από τον 'Άρχοντα των Δαχτυλιδιών'), ηγείται των διψασμένων για εκδίκηση πιθήκων.



Από την άλλη, ο Colonel, στη στολή του οποίου μπαίνει ο Woody Harrelson με μάτι που γυαλίζει, ηγείται των ανθρώπων με βασικό μότο το "κάποιες φορές είναι αναγκαίο να εγκαταλείψουμε την ανθρωπιά μας για να σώσουμε την ανθρωπότητα".

Από μόνο του το διεστραμμένο βλέμμα του Harrelson σε συνδυασμό με τον πλανήτη στα όρια της ολικής καταστροφής (εξ ου και η άγρια σύγκρουση που έρχεται) είναι η απόλυτη εγγύηση για ένα χορταστικό καλοκαιρινό blockbuster. Στο αντίπαλο στρατόπεδο, η δυσμενής θέση στην οποία βρίσκεται ο Caesar που προσπαθεί να ορθοποδήσει μετά την τραγωδία ψάχνοντας καινούργιο καταφύγιο για τη φυλή του είναι η έτερη εγγύηση για μια σύγκρουση χωρίς έλεος. Η ατάκα σήμα-κατατεθέν αυτής της όχθης είναι άλλωστε η εξής: "Δεν ξεκίνησα αυτόν τον πόλεμο. Πολεμάω μόνο για να προστατεύσω τους πιθήκους".

Να σημειωθεί ότι ο σκηνοθέτης Matt Reeves ετοιμάζει τη δική του εκδοχή για το Batman (με πρωταγωνιστή τον Ben Affleck), ενώ άλλα σημαντικά μέλη του καστ της 'Σύγκρουσης' είναι οι Judy Greer, Steve Jahn και Amiah Miller.

Όσον αφορά τις υπόλοιπες πρεμιέρες του καλοκαιριού, τα 'Spider-Man: Homecoming' (6 Ιουλίου) και 'Μαύρος Πύργος' (3 Αυγούστου) κλέβουν τις εντυπώσεις. 'Ο Πλανήτης των Πιθήκων: Η Σύγκρουση' έρχεται στους κινηματογράφους στις 13 Ιουλίου.





## Ένα ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΣΥΝΑΥΛΙΕΣ

**Όλα τα μικρά ή μεγάλα live που θα δεις με μια δροσερή μπύρα στο χέρι. Κάποια, θα τα δεις χωρίς να χρειαστεί να βγάλεις τα γυαλιά ηλίου.**

Μια από τις πιο τιμίες παρηγορίες για όσους αναγκάζονται να περάσουν το μεγαλύτερο μέρος του καλοκαιριού στην πόλη (πρακτικά για όλους δηλαδή) είναι οι συναυλίες. Ευτυχώς (πάλι πρακτικά για όλους), αυτό το καλοκαίρι δεν αποτελεί εξαίρεση.

Αυτές είναι οι καλύτερες καλοκαιρινές βραδιές μετά μουσικής για φέτος. Αποκλείεται να μην ενθουσιαστείς με τις περισσότερες.

### 10 ΙΟΥΝΙΟΥ / Γ. Αγγελάκας & 100°C, Διάφανα Κρίνα, The Last Drive (Πλατεία Νερού)

Και μόνο η παρουσία των Διάφανων Κρίνων στο line-up λίγους μήνες μετά τον χαμό του θάνου Ανεστόπουλου προκαλεί ανατριχίλα. Κατά τα λοιπά, στις 10 Ιουνίου θα δούμε όλη μας τη ροκ εφηβεία να περνάει από τη σκηνή, σε μια βραδιά που δύσκολα πιστεύαμε ότι θα ξαναζήσουμε μεγαλώνοντας.



### 12 ΙΟΥΝΙΟΥ / Γιάννης Χαρούλης (Θέατρο Βράχων)

Οι καλοκαιρινές συναυλίες του Γιάννη Χαρούλη είναι θεσμός. Είναι κάτι που σε λίγα χρόνια πρέπει να διδάσκεται στα σχολεία. Και όχι μόνο στα μουσικά.



mod's hair  
PARIS

hair designer depuis 1968



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

www.modshair.gr



**17 ΙΟΥΝΙΟΥ / Jamiroquai, Michael Kiwanuka (Πλατεία Νερού)**

Η τρίτη και κορυφαία μέρα του Release Festival φέρνει στην Ελλάδα τον Jamiroquai, σε μια είδηση που σε βάζει να κουνιέσαι και μόνο στο άκουσμά της.

**20 ΙΟΥΝΙΟΥ / Ludovico Einaudi (Ηρώδειο)**

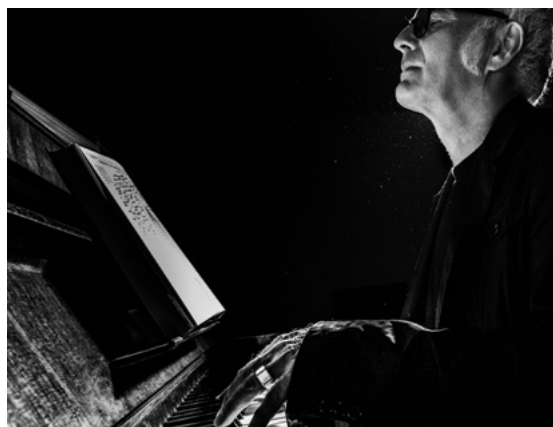
Τρία χρόνια μετά την τελευταία του συναυλία στο Ηρώδειο, η οποία έγινε άμεσα talk of the town και ένας σύγχρονος αθηναϊκός συναυλιακός μύθος, ο Einaudi επιστρέφει στον τόπο του εγκλήματος με νέο άλμπουμ και ακόμα περισσότερες μαγικές συνθέσεις.

**24 ΙΟΥΝΙΟΥ / The Killers, The Kills (Πλατεία Νερού)**

Σε ένα line-up με σπουδαίο συντονισμό ονομάτων, οι Killers και οι Kills υπόσχονται μια βραδιά γεμάτη κιθάρες και χιλιοτραγουδισμένα anthems.

**14 ΙΟΥΛΙΟΥ / Kasabian, The Jesus and Mary Chain (Πλατεία Νερού)**

Οι Kasabian έρχονται την πιο κατάλληλη στιγμή στη χώρα. Τη στιγμή που οι ζέστες αρχίζουν να πιέζουν ασφυκτικά. Οι δε Jesus and Mary Chain είναι θρύλοι, δεν καταλαβαίνουν από καύσωνες.



**3GUYS®**

www.3guys.gr



**EXCLUSIVE STORES**

Μεταμόρφωση - Λεβαδείας 7 T: 210 2846440

Καλογρέζα - Λ. Κύμης 16 T: 210 2757318

Πετρούπολη - Πετρουπόλεως 41 T: 210 2621225

... και σε επιλεγμένα καταστήματα σε όλη την Ελλάδα



scan & shop



## 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.

### Ρωτήστε γι' αυτές!!!

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.

# Όποια κι αν είναι η περίπτωση...

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΤΡΑΠΕΖΙ;

ΡΟΜΑΝΤΙΚΟ ΔΕΙΠΝΟ;



## Αξίζεις ένα μπράβο!





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

#### Ο ΙΔΑΝΙΚΟΣ FRANCHISEE

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

#### ΤΑ ΒΗΜΑΤΑ

- Δέσμευση περιοχής για συγκεκριμένο χρονικό ορίζοντα.

#### Αν δεν έχετε κατάλληλο χώρο

- Βοήθεια στην εξεύρεση χώρου.

#### Αν έχετε χώρο

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

**και καλορίζικο... το δικό σας Palmie bistro!**

#### FACTS:

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

**Royalties:** 6%

**Επένδυση:** από 200.000 ευρώ

**Υπεύθυνη:** Δρ. Αλεξία Κουτρολιά

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

τηλ: 210-7210953, fax: 210-7215056

www.palmiebistro.gr



#### Η ΠΡΩΤΗ ΣΧΟΛΗ ΜΙΟΥΖΙΚΑΛ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

► **FULL COURSE** Τμήμα επαγγελματικής φοίτησης

► **FREE COURSE** Ελεύθερα μαθήματα:

Χορού, Τραγουδιού, Υποκριτικής, Μιούζικαλ

• Αρχάριων και Προχωρημένων

• Για όλες τις ηλικίες

• Επιλέγοντας το πακέτο σπουδών που επιθυμείτε

• Σε νέες πλήρως εξοπλισμένες εγκαταστάσεις

• Με εξειδικευμένους καθηγητές

• Χωρίς εγγραφή

*by Sia Koskina*

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

Κηφισιάς 28 - Ν. Ηράκλειο • Σταθμός ΗΣΑΠ: Ηράκλειο

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

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

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

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



## PALMIE BISTRO CARD

### Γίνε μέλος και εκμεταλλεύσου τα ειδικά προνόμια

Σας γνωστοποιούμε ότι στα πλαίσια της διαρκούς προσπάθειας του Ομίλου Palmie bistro για την παροχή ολοένα και περισσότερων προνομίων στους πελάτες μας, προσφέρουμε έκπτωση 10% σε όλους τους κατόχους της κάρτας Palmie bistro friends & more κάθε μέρα, όλη μέρα!

Η παροχή αυτή ισχύει έως και 31 Δεκεμβρίου 2017. Μπορείτε πλέον να απολαμβάνετε τα ίδια αγαπημένα πιάτα και ροφήματα, **κατά 10% φθηνότερα**, απλά και μόνο με την επίδειξη της κάρτας σας ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ, σε οποιοδήποτε κατάστημα Palmie bistro. Η έκπτωση θα παρέχεται επί του συνόλου του λογαριασμού. Οφείλουμε να σας επισημάνουμε ότι για όσο διαρκέσει η εν λόγω ενέργεια, η έκπτωση δεν θα ισχύει για τις εκάστοτε προσφορές των καταστημάτων μας.



#### MOD'S HAIR 20% έκπτωση

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

#### ANASTAZIA HOTEL Luxury Suites & Rooms

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

#### PARANOIA 15% έκπτωση

Αθήνα (Ερμού, Πατισίων), Αιγάλεω, Περιστέρι, Κορυδαλλός, Πειραιάς, Χαλάνδρι, Ν.Ιωνία, Αμαλιάδα, Λάρισα, Τρίκαλα, Καβάλα, Πύργος, Λαμία, Σέρρες  
www.paranoidia.com.gr

#### 3GUYS 15% έκπτωση

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

MAT Fashion 20% έκπτωση Ερμού, Κηφισιά, Γλυφάδα, Avenue, Athens Metro Mall, Athens Heart, Smart Park, Αιγάλεω, Περιστέρι, Ν.Ιωνία, Πειραιάς, Νίκαια, Κορυδαλλός, Άλιμος, Θεσσαλονίκη (Med Cosmos), Πάτρα, Λάρισα, Κόρινθος, Λαμία  
www.matfashion.com

#### LOLLIPOPS 10% έκπτωση

Athens Metro Mall  
www.lollipops.gr

#### LOVE BOUTIQUE 10% έκπτωση

The Mall Athens, Shopping House  
www.loveboutique.gr

#### NOTOS GALLERIES 10% έκπτωση σε ορισμένες μάρκες.

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



## 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



### Γίνε Συμμέτοχος

Μάθε πώς μπορείς να βοηθήσεις:

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







## Η συμβολή της γαστρονομίας στην τοπική οικονομία

Κείμενο: Τάσος Τόλης,  
Executive chef των Palmie bistro

Ως πολίτης, ως μάγειρας, αλλά και ως καταναλωτής αυτού του τόπου, έχω πολλές φορές αναρωτηθεί γιατί αρχίζει και φθίρεται όλο και περισσότερο η γαστρονομική μας παράδοση και αισθητική, σε έναν τόπο τόσο παραγωγικό.

Αφενός έχουμε την άναρχη τουριστική ανάπτυξη και αφετέρου την εσφαλμένη κίνηση του επαγγελματικού κόσμου που προσπάθησε να εντάξει στα τοπικά ξενοδοχειακά συγκροτήματα ξενόφερτα διαιτολόγια, αγνοώντας βασικούς κανόνες αυτού που ονομάζουμε σήμερα μαγειρική οικονομία.

Αποτέλεσμα αυτής της διαδικασίας ήταν η ανάπτυξη ενός εμπορικού μοντέλου με βάση τα εισαγόμενα προϊόντα...με ό,τι αυτό συνεπάγεται ...παραγκωνίζοντας ή αγνοώντας τις τοπικές καλλιέργειες - παραγωγές, με αποτέλεσμα ο τοπικός παραγωγικός κόσμος να παρασύρεται στη δύνη του ανταγωνισμού τιμών, να μην αντέχει και να υποχωρεί.

Μαγειρική οικονομία είναι ένα σύνολο ενεργειών με τις οποίες ο συνειδητός πολίτης - καταναλωτής προσπαθεί να προστατέψει τις τοπικές παραγωγικές τάξεις (γεωργία, κηπουρική, κτηνοτροφία, αλιεία, το δευτερογενή τομέα κάθε περιοχής, τοπικά μικρομάγαζα, τοπικά εμπορικά καταστήματα κλπ) αφενός χρησιμοποιώντας τα εποχικά τους προϊόντα και αφετέρου μέσα από αυτές του τις ενέργειες προστατεύει την οικιακή του οικονομία, εντάσσοντας τα προϊόντα αυτά μέσα στο ημερήσιο διαιτολόγιό του.

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



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



Palmie gastronomy

WWW.PALMIEGASTRONOMY.GR

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





Ο σημερινός πλουραλισμός των αγορών θα έχετε καταλάβει ότι δεν έχει να προσφέρει νόστιμα προϊόντα και τούτο οφείλεται στο γεγονός ότι βρίσκεις τα πάντα σε κάθε περίοδο παραβιάζοντας τις εποχές. Όταν λοιπόν επιθυμείς να καταναλώσεις, για παράδειγμα ντομάτες τον Ιανουάριο, το πιθανότερο είναι να αγοράσεις ένα υπέροχο προϊόν με έντονο κόκκινο χρώμα, αλλά θα είναι άοσμο και άγευστο διότι απλά είναι εκτός εποχής, ενώ το πληρώνεις και πανάκριβα σε σχέση με την περίοδο συλλογής του.

Άλλωστε η μαγεία του επισιτισμού είναι στη χρήση των εποχικών προϊόντων, διότι τότε το κάθε προϊόν είναι στην «ώρα του» και δίνει το μέγιστο της θρεπτικής του αξίας. Επιμένω στα τοπικά εποχικά προϊόντα γιατί η συμβολή τους είναι τεράστια στη γαστρονομική μας αλυσίδα και είναι αυτά που μερικές φορές μας κάνουν να δυσανασχετούμε για...το καλάθι της νοικοκυράς σε καιρούς που τα χρήματα όλο και πιο δύσκολα βγαίνουν και αποταμιεύονται. Και υπάρχει κάτι ακόμη πολύ σημαντικό. Με την κατανάλωση τοπικών προϊόντων ενισχύεται αφάνταστα η τοπική οικονομία και έτσι μπορούμε να πούμε μετά βεβαιότητας πως η μαγειρική μπορεί να συμβάλει σημαντικά στην ανάπτυξη των τοπικών κοινωνιών. Καλό λοιπόν νομίζω πως είναι να συμμετάσχουμε ενεργά σε αυτήν την διαδικασία βελτιώνοντας και τα οικονομικά μας και παράλληλα βοηθώντας τις τοπικές παραγωγικές τάξεις ώστε το όφελος που θα προκύψει να είναι για όλους ισόποσο.



## Μαγευτική Ορεινή ΑΠΟΔΡΑΣΗ



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



# Ο ΣΕΦ ΠΡΟΤΕΙΝΕΙ

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



## ΠΡΑΣΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΑΧΛΑΔΙ ΚΑΙ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΑ

### ΥΛΙΚΑ για 4 άτομα

2 καρδιές μαρουλιού (τριφερά φύλλα)  
1 λόλα κόκκινη χοντροκομμένη  
2 μεγάλα αχλάδια καθαρισμένα, κομμένα στα τέσσερα  
1/2 φλ. τσαγιού ψίχα φουντούκι χοντροκομμένη  
1/2 φλ. τσαγιού ελαιόλαδο  
4 κ.σ. ξύδι μπαλσάμικο λευκό  
1 κ.σ. πετιμέζι ροδιού  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

Βάζουμε όλα τα υλικά της βινεγκρέτ μαζί με αλάτι και πιπέρι σε βαζάκι που κλείνει καλά και ανακινούμε με δύναμη μέχρι να γίνει σαν κρέμα. Πλένουμε και στεγνώνουμε καλά τα λαχανικά, τα χοντροκόβουμε, τα ανακατεύουμε με το αχλάδι (το έχουμε καραμελώσει σε τηγάνι με λίγη καστανή ζάχαρη, 3 λεπτά από την κάθε πλευρά) και τα βάζουμε σε απλωτή μεγάλη σαλατιέρα. Ρίχνουμε τα 3/4 της βινεγκρέτ και ανακατεύουμε πολύ καλά. Δοκιμάζουμε το αλάτι, ρίχνουμε τα 2 τεμάχια αχλαδιού και ανακατεύουμε απαλά για να αναμειχθούν. Ρίχνουμε επάνω την υπόλοιπη βινεγκρέτ και πασπαλίζουμε με σπασμένο φουντούκι.



## ΠΑΤΑΤΟΚΕΦΤΕΔΕΣ ΜΕ ΜΥΡΩΝΙΑ

### ΥΛΙΚΑ

1 κιλό πατάτες  
250 γρ. φέτα τριμμένη  
140 γρ. ανθότυρο τριμμένο  
100 γρ. γραβιέρα τριμμένη  
1 αυγό  
1 κρεμμύδι φρέσκο ψιλοκομμένο  
200 γρ. αλεύρι  
2 κ.σ. άνηθος  
1 ματσάκι μυρώνια  
1/2 κ.σ. φρέσκο δυόσμο

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

Βράζουμε τις πατάτες σε άφθονο νερό με ξύδι και αλάτι για 30'. Κατόπιν τις ξεφλουδίζουμε και τις περνάμε από χονδρό τρίφτη. Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά στο μπολ και ανακατεύουμε μέχρι το μείγμα να ομογενοποιηθεί. Πλάθουμε σε κεφτέδες και τους αλευρώνουμε ελαφρώς. Τηγανίζουμε σε μέτρια φωτιά μέχρι να πάρουν χρυσαφένιο χρώμα. Συνοδεύουμε με γιαούρτι και σχοινόπρασο.

## ΦΙΛΕΤΑΚΙΑ ΣΑΡΔΕΛΑΣ ΑΧΝΙΣΤΑ ΜΕ ΟΥΖΟ

### Υλικά για 6 άτομα

1 1/2 κιλό σαρδέλες  
1 ντομάτα κομμένη σε ροδέλες  
2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες  
1/2 ποτήρι ούζο  
100 ml κρασί λευκό  
2-3 κ.σ. ελαιόλαδο  
2-3 φουντούκια  
Χυμό από ένα λεμόνι  
αλατοπίπερο, ρίγανη



### ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

Καθαρίζουμε πολύ καλά τα ψαράκια μας, τα φιλετάρουμε, τα πλένουμε και τα στραγγίζουμε. Σε ρηχή και φαρδιά κατσαρόλα ή τηγάνι βαθύ απλώνουμε τις σαρδέλες σε μια σειρά-στρώση. Από πάνω βάζουμε το σκόρδο, τις ροδέλες ντομάτας, αλατοπίπερο, ρίγανη, το λάδι και περιχύνουμε με το κρασί, το χυμό λεμόνι και το ούζο. Σκεπάζουμε το τηγάνι ή την κατσαρόλα μας και τις ακνίζουμε - σιγοψήνουμε 10 λεπτά μόνο, ίσα να μελώσει η σαλτσούλα τους. Σερβίρουμε με βραστά λαχανικά, κατά προτίμηση με παντζάρια βραστά, και τριμμένο φουντούκι.

## ΟΣΠΡΙΑ ΜΕ ΜΥΡΩΔΙΚΑ



### Υλικά για 6 άτομα

1/2 κιλό γίγαντες Πρεσπών  
1/2 κιλό ρεβίθια  
100 γρ. σιτάρι  
4 καρότα κομμένα σε φετούλες  
2 μεγάλα ξερά κρεμμύδια ψιλοκομμένα  
2 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα  
2 σκελίδες σκόρδο  
1 ματσάκι μαϊντανό  
1 ματσάκι άνηθο  
λίγο ξερό δυόσμο  
1 πιπεριά Φλωρίνης κομμένη σε φέτες  
2 καυτερές πιπεριές  
αλάτι, πιπέρι, ρίγανη  
1 ποτήρι παρθένο ελαιόλαδο

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

Βράζουμε τα φασόλια, τα ρεβίθια και το σιτάρι τα οποία έχουμε μουλιάσει από το βράδυ, για 40 λεπτά. Σουρώνουμε τα φασόλια και τα τοποθετούμε σε γάστρα μαζί με το μισό ζωμό τους. Παράλληλα σοτάρουμε σε ένα τηγάνι με ελαιόλαδο το ξερό κρεμμύδι, το φρέσκο κρεμμύδι και την πιπεριά και προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, ρίγανη και δυόσμο. Αποσύρουμε από τη φωτιά και ρίχνουμε το μίγμα πάνω από τα φασόλια. Προσθέτουμε τον ψιλοκομμένο άνηθο, τον μαϊντανό, τις καυτερές πιπεριές και 3 ποτήρια κλιαρό νερό. Ανακατεύουμε, σκεπάζουμε με το καπάκι και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για περίπου 1 ώρα. Αν χρειαστεί νερό, συμπληρώνουμε την ώρα του ψήσιματος για να είναι ζουμερά.



**ΚΕΡΑΣΟΠΙΤΑ****Υλικά για 6-8 άτομα**

350 γρ. κεράσι γλυκό  
 3 πορτοκάλια (χυμό & γαρνίρισμα)  
 300 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις  
 1 φακελάκι baking powder  
 ελάχιστο αλάτι  
 3 αυγά  
 250 γρ. ζάχαρη  
 1/2 φλυτζάνι βούτυρο σε θερμοκρασία  
 δωματίου  
 180 ml γάλα  
 1 φακελάκι βανίλια

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΥΝΤΑΓΗΣ**

Σ' ένα μπολ βάζουμε χωριστά τα στερεά υλικά, το αλεύρι, το baking powder, το αλάτι.  
 Στο μπολ του μίξερ χτυπάμε καλά τα αυγά με τη ζάχαρη μέχρι να αφρατέψουν.  
 Προσθέτουμε το βούτυρο, το γάλα, τη βανίλια, το χυμό και το ξύσμα πορτοκαλιού.  
 Τέλος προσθέτουμε το μείγμα από το αλεύρι που έχουμε ετοιμάσει.  
 Ανακατεύουμε καλά, κατεβάζουμε από το μίξερ και ρίχνουμε μέσα στο μπολ τα κεράσια κομμένα στα τέσσερα. Ανακατεύουμε ελαφρά.  
 Ψήνουμε το γλυκό σε προθερμασμένο φούρνο στους 180° C και σε ταψάκι Νο 26 (χαμηλό) για 30-35 λεπτά.  
 Γαρνίρουμε με φέτες πορτοκάλι και γλυκό κεράσι.

παράδεισος



υγιεινής διατροφής

Φρέσκουλης



Άριστη ποιότητα στην καθημερινή διατροφή!

Freskouli's

www.freskouli's.gr



# ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΣΤΟ ΠΑΓΩΤΟ

Κείμενο: Κλειώ Δημητριάδου  
Κλινικός Διαιτολόγος Διατροφολόγος

Τρώγεται χειμώνα και κυρίως καλοκαίρι και αποτελεί το απόλυτο comfort food! Πέρα από τη γεύση του, η υφή του είναι αυτή που ενθουσιάζει μικρούς και μεγάλους, σε συνδυασμό με το γεγονός πως μπορεί να καταναλωθεί χωρίς να πρέπει να καταβάλουμε καμία προσπάθεια. Έχοντας ξεπεράσει την ηλικία στην οποία μετρούσαμε τα παγωτά που τρώγαμε το καλοκαίρι με χαρά και ανεμελιά και με την παραλία προ των πυλών, προκύπτει το κρίσιμο ζήτημα των θερμίδων. Μια μπάλα παγωτό μας δίνει περίπου 150-250 θερμίδες, ανάλογα τη γεύση, τη ζάχαρη και το περιεχόμενο.

## Τα κύρια συστατικά του παγωτού

Το παγωτό αποτελείται κυρίως από γάλα, κάποια λιπαρή ουσία που είναι συνήθως κρέμα γάλακτος ή βούτυρο, κάποια γλυκαντική ουσία όπως ζάχαρη ή υποκατάστατο και κάποιες φορές από αυγό. Φυσικά η γεύση του, η υφή του και το χρώμα του εμπλουτίζονται συνήθως από χρωστικές και σταθεροποιητές ουσίες, από άρωμα, ξηρούς καρπούς, μπισκότο και πολλά άλλα.



## Οι τύποι παγωτού

- 1. Κλασικό παγωτό (τζελάτο)**
  - Πλούσιο σε γεύση
  - Υψηλή περιεκτικότητα σε βούτυρο
  - Πολλά αυγά
- 2. Παγωτό παρφέ**
  - Πλούσιο σε γεύση
  - Υψηλή περιεκτικότητα σε βούτυρο
  - Πολλά αυγά
- 3. Παγωτό γιαούρτι**
  - Η βάση του είναι το γιαούρτι
- 4. Σορμπέ και γρανίτα:**
  - Πλούσια σε φρούτα
  - Περιέχουν σιρόπι - ζάχαρη
  - Το σορμπέ περιέχει περισσότερη ζάχαρη και πιο υψηλές θερμίδες
  - Δεν περιέχουν γάλα
- 5. Παγωτό με 0% λιπαρά**
  - 0% ζάχαρη ή λιπαρά ή και τα δύο
  - Χαρακτηρίζεται από χαμηλές θερμίδες



## Η διατροφική αξία:

Από διατροφική άποψη, το παγωτό χάρη στο γάλα που περιέχει είναι πλούσιο σε ασβέστιο, φώσφορο, μαγνήσιο, κάλιο, Βιταμίνες Α, D, Ε, Κ, και C. Περιέχει επίσης, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, και είναι καλή πηγή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας. Το σορμπέ και η γρανίτα δεν έχουν λιπαρά, οπότε γλιτώνουμε τη χοληστερόλη!

## Παγωτό και διαίτα συνδυάζονται;

Οι καλύτερες λύσεις σε περίπτωση διαίτας είναι η γρανίτα, το παγωτό γιαούρτι και τα παγωτά χωρίς ζάχαρη ή λιπαρά. Προσοχή όμως! Όταν λέμε γρανίτα, δεν εννοούμε το ρόφημα το οποίο έχει πολλές θερμίδες και πωλείται συνήθως στο σινεμά ή στην παραλία, αλλά το παγωτό. Με τις κατάλληλες προσαρμογές όλα τα τρόφιμα μπορούν να ενταχθούν σε ένα φυσιολογικό πλαίσιο διατροφής. Καλό είναι να θυμόμαστε ότι το παγωτό το καταναλώνουμε για απόλαυση και όχι για να χορτάσουμε. Οπότε καλό είναι να μην παραλείψουμε γεύματα γιατί είναι πιθανό να πεινάσουμε και να χαλάσει το πρόγραμμα όλης της ημέρας. Ιδανικά, τις ημέρες που θα απολαύσουμε το παγωτό πρέπει να επιλέξουμε το κυρίως πιάτο μας να απαρτίζεται από άπαχη πρωτεΐνη (ψάρι ή φιλέτο κοτόπουλο) για να μπορέσουμε να αντισταθμίσουμε τους υδατάνθρακες και τα λιπαρά.

## Η σωστή ποσότητα και οι θερμίδες

Αν έπρεπε να ορίσουμε μια ποσότητα για οποιοδήποτε είδος, θα λέγαμε 2 μπάλες ή ένα μικρό συσκευασμένο προϊόν. Σε περίπτωση διαίτας καλό θα ήταν να το προτιμάμε μια φορά την εβδομάδα, ενώ σε φάση συντήρησης μπορούμε να το απολαύσουμε δύο φορές. Κατά μέσο όρο λοιπόν, από ένα τέτοιο γλύκισμα μπορούμε να πάρουμε 300 θερμίδες, τη στιγμή που μια σοκολάτα ή μια πάστα μας δίνει 500.



δημητριάδου κλειώ

Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Ακροπόλεως 52, Ν. Ηράκλειο

T: 210-2801324

coachmydiet.wordpress.com

facebook.com/grafiodiatrofis



## Οι προβλέψεις του Καλοκαιριού



### ΚΡΙΟΣ

Μπορεί να έχεις την εντύπωση ότι αυτό το καλοκαίρι, τα αισθηματικά σου δεν θα είναι και ιδιαίτερα ενεργά αλλά μην ανησυχείς. Όσο προχωράμε προς τον Ιούλιο, ένας νέος έρωτας ή μια αφύπνιση στη σχέση σου θα σου αλλάξουν γνώμη. Δώσε λίγη παραπάνω προσοχή στην οικογένειά σου και τις αποφάσεις που είναι να λάβετε για κληρονομικά και άλλα τέτοια ζητήματα.



### ΤΑΥΡΟΣ

Το focus δίνεται στην καριέρα με την κίνηση του Πλούτωνα να ευνοεί κινήσεις και αποφάσεις σε αυτό τον τομέα. Τα συναισθηματικά σου ζητήματα δεν σπκώνουν αναμονή. Πρέπει να ξυπνήσεις την ερωτική σου διάθεση άμεσα γιατί αυτό το καλοκαίρι σε περιμένει με μεγάλες εκπλήξεις στον ορίζοντα.



### ΔΙΔΥΜΟΙ

Απαιτείται λίγη προσοχή στα οικονομικά σου. Μπορεί να έχεις κάποια λεφτά στην άκρη για να τα αξιοποιήσεις αυτό το καλοκαίρι αλλά πρόσεχε μην υπερβείς τις δυνατότητές σου. Το φθινόπωρο δεν μοιάζει ιδιαίτερα εύκολο. Μην βιαστείς να πάρεις σημαντικές αποφάσεις για τα εργασιακά σου, άσε τις εξελίξεις να σου δείξουν το δρόμο.



### ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Προβλέπεται ένα πολύ χαλαρό τρίμηνο και η μοναδική συμβουλή που έχουμε να σου δώσουμε είναι να το απολαύσεις όσο το δυνατόν περισσότερο. Ταλαιπωρήθηκες αρκετά τους προηγούμενους μήνες και σου αξίζει πραγματικά να περάσεις ένα όμορφο καλοκαίρι. Μην απορρίπτεις εύκολα προτάσεις για διακοπές, μπορεί κάποιες να κρύβουν θησαυρούς.



### ΛΕΩΝ

Είναι η περίοδος που οφείλεις να δείξεις το ανάστημά σου και να λάμψεις. Μην περιμένεις τα γενέθλιά σου για να αρπάξεις το καλοκαίρι "από τα μαλλιά". Διασκέδασε, ρίσκαρε στα αισθηματικά σου και πολύ σύντομα θα δεις τους καρπούς των προσπαθειών σου μπροστά στα μάτια σου. Μην βγάλεις όμως από την εξίσωση την οικογένειά σου, βρες λίγο χρόνο και για εκείνους.



### ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Εδώ και λίγο καιρό φρόντιζες κάποιο μέλος της οικογένειάς σου. Ο Ιούλιος θα φέρει μια μεγαλύτερη ξεγνοιασιά στη ζωή σου, παρέα με ευχάριστα νέα. Μην περιμένεις μέχρι τότε όμως για να πάρεις αποφάσεις για την καθημερινότητά σου. Είναι κρίμα να αναλώνεσαι σε μία κατάσταση και να αφήνεις τις ευκαιρίες για έρωτα και διασκέδαση να περνούν ανεκμετάλλευτες.

**genny**  
**genny**

## ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚÉRASTASE

ΣΤΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΤΙΜΕΣ!

CHRONOLOGISTE



**-20%**

Για εκθαμβωτική λάμψη  
& βαθιά θρέψη!

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

Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας και επωφεληθείτε των εκπληκτικών προσφορών!

Το **genny-genny** είναι το νέο ηλεκτρονικό κατάστημα, που 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.



ΤΗΛ. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ  
211 4068995



**ΖΥΓΟΣ**

Προβλέπεται μία αλματώδης εξέλιξη στα επαγγελματικά σου, ειδικά αν βάλεις κι εσύ λίγο το κεράκι σου να βοηθήσεις την κατάσταση. Προσοχή, αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να ρισκάρεις με τα οικονομικά σου. Οι καιροί δεν θέλουν μεγάλες επενδύσεις. Μόνο αποφάσεις που θα αντιστρέψουν το κλίμα και θα σε φέρουν στη θέση του νικητή.

**ΣΚΟΡΠΙΟΣ**

Υπομονή, υπομονή, υπομονή. Αυτό αφορά κυρίως τα οικονομικά σου τα οποία δεν βρίσκονται και στα καλύτερά τους. Οι σπατάλες είναι κάτι που θα πρέπει να ξεχάσεις για λίγο καιρό. Ο Ιούλιος όμως υπόσχεται να σε ανταμείψει με υπέροχες στιγμές γεμάτες έρωτα και εκπλήξεις. Βρες οικονομικές λύσεις για διακοπές και τα άστρα θα είναι με το μέρος σου.

**ΤΑΥΡΟΣ**

Ο Ιούνιος είναι ίσως ο πιο σημαντικός μήνας του χρόνου για εσένα. Με πολλές αλλαγές και σημαντικές αποφάσεις για ζητήματα που αφορούν τόσο στα επαγγελματικά σου όσο και στα προσωπικά σου. Μπαίνοντας στον Ιούλιο και προχωρώντας στον Αύγουστο θα πρέπει να προσέξεις σε μερικά θέματα υγείας, για να μην έχεις περιπέτειες.

**ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ**

Ο φόρτος εργασίας μοιάζει σχεδόν παράλογος αλλά μάντεψε ποιος θα ανταμειφθεί στα μέσα του καλοκαιριού για την σκληρή δουλειά. Εσύ και μόνο εσύ. Εκείνη την περίοδο θα μπορέσεις να ξεφύγεις από το άγχος σου και να εστιάσεις λίγο περισσότερο στους φίλους σου και τα αισθηματικά σου που είχες αφήσει λόγω δουλειάς σε δεύτερη μοίρα.

**ΥΔΡΟΧΟΟΣ**

Πολλά σκαμπανεβάσματα αυτό το καλοκαίρι για τους Υδροχόους. Με απότομες αλλαγές σε διάθεση και μια διαρκή γκρίνια για όσα δεν πηγαίνουν δεξιά. Φρόντισε να οπλιστείς με υπομονή και επιμονή γιατί σε εκείνα τα διαστήματα ηλιοφάνειας, θα ανακαλύψεις μερικές από τις πιο σημαντικές στιγμές της χρονιάς σου.

**ΙΧΘΕΙΣ**

Σε έχει πιάσει μια μανία να αλλάξεις σπίτι ή να διαμορφώσεις το σπίτι στο οποίο μένεις. Η δική μας συμβουλή είναι να βάλεις αυτά τα σχέδια λίγο πιο πίσω στο μυαλό σου και να επικεντρωθείς σε όσα έχει να σου προσφέρει το καλοκαίρι. Λίγη προσοχή στα οικονομικά σου και φουλ τις μηχανές στα συναισθηματικά. Αυτό το καλοκαίρι θα σε γεμίσει αγάπη.

# ΤΑ ΧΡΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΜΟΔΑΣ!



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



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



**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 Πορτο Ράφτη



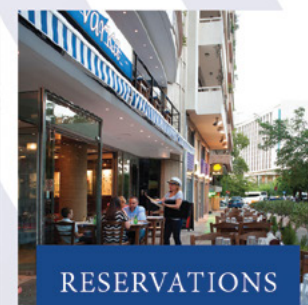
Palmie bistro Πορτο Ράφτη

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

# VarKa



ΤΣΙΠΟΥΡΟ  
ΔΙΚΟ ΜΑΣ (50ml)  
ΜΕ ΜΕΖΕ  
3.90€



RESERVATIONS

210 72 58 826

ΙΟΦΩΝΤΟΣ 31, ΠΛ.ΚΑΡΑΒΕΛ, ΠΑΓΚΡΑΤΙ  
www.varka.gr ♦ www.facebook.com/varkagr



ΥΠΕΡΟΧΗ ΓΕΥΣΗ  
ΧΩΡΙΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ

ΚΑΙ ΜΕ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΟ ΑΠΟ ΤΟ ΦΥΤΟ

στέβια 

ΝΕΑ

ΧΩΡΙΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ

ΚΑΙ ΜΕ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΟ  
ΑΠΟ ΤΟ ΦΥΤΟ *στέβια*

*Coca-Cola*®

*Coca-Cola*®

TASTE THE FEELING