



# Palmie *magazine*

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΑΛΥΣΙΔΑΣ Palmie bistro

ΧΕΙΜΩΝΑΣ 2015-2016 | ΤΕΥΧΟΣ 40

ΣΕΡΒΙΡΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

Μαγειρεύω  
χωρίς  
Αλάτι:::

Το Comeback  
αγαπημένων  
ταινιών



## Στέλιος Ρόκκος

# NO LIMITS



**0.0% | FULL  
ALCOHOL | TASTE**

## - ΥΠΑΡΧΕΙ ΛΥΣΗ; - ΒΕΒΑΙΩΣ αηλιά ΜΕ ΠΟΛΛΑ αηλιά...



Σε καθημερινές συζητήσεις με πελάτες και συνεργάτες, **διακρίνω μία απογοήτευση και μία κατάθλιψη**, σαν όλοι να περιμένουν το «**μάννα εξ' ουρανού**»..., αλλά **κανείς να μην φαίνεται διατεθειμένος να αναλάβει μία πρωτοβουλία, προκειμένου να βελτιώσει - ο καθένας από την πλευρά του - τα πράγματα**. Κι όλοι διεκδικούν από κάπου κάτι...

Θα σας μεταφέρω όμως τώρα λίγο παλιότερα, σε καθαρά προσωπικά βιώματά μου.

Γεννήθηκα σ' ένα χωριό της Ευρυτανίας που ονομάζεται Μαυρομμάτα.

Μπήκα στην παραγωγή από πολύ μικρός, σχεδόν από τότε που περπάτησα. Αυτό βέβαια δεν γινόταν μόνο με μένα, αλλά στο δικό μας τουλάχιστον χωριό συνέβαινε σε όλες τις οικογένειες.

Εδώ, χρειάζεται να εξηγήσω ότι η Ελλάδα μόλις είχε βγει από τον Β' Παγκόσμιο πόλεμο κι από έναν Εμφύλιο που ακολούθησε. Περιπτώ να θυμίσω ότι ο εμφύλιος και ειδικά στην Ευρυτανία, είχε ιδιαίτερα μεγάλη ένταση και άφησε πολλά θύματα.

**Οι άνθρωποι πάσχισαν για την καθημερινότητά τους, αλλά προσωπικά δεν θυμάμαι και κανέναν να μην είχε ένα κομμάτι ψωμί. Ούτε και να κοιμόταν στο δρόμο. Άσχετα αν το ψωμί μπορεί να ήταν μομοπότα και το σπίτι καλύβι.**

Εγώ θυμάμαι ότι εργαζόταν όλη η οικογένεια, από το παιδί των δύο ετών μέχρι τη γιαγιά και τον παππού των ενενήντα χρόνων.

Κανενός είδους αρωγή δεν υπήρχε από το κράτος (π.χ. συντάξεις, Ο.Γ.Α., Ι.Κ.Α., αγροτικά ιατρεία κ.ά., οι μόνες συντάξεις που υπήρχαν ήταν αναπήρων και θυμάτων πολέμου), αλλά **οι άνθρωποι διαρκώς προσπαθούσαν** και όπως τουλάχιστον θυμάμαι ούτε για κατάθλιψη μιλούσαν, αλλά ούτε και διεκδικούσαν κάτι από τους άλλους, ειδικότερα δε από το κράτος να τους ταΐσει.

Μία μέρα - όπως ήμουν και σε μικρή ηλικία - σκάβοντας με τη μάνα μου ένα χέρσο κομμάτι γης που θέλαμε να το κάνουμε καλλιεργήσιμο, διαπίστωση στο τέλος της ημέρας ότι είχαμε βγάλει ένα βουνό από πέτρες, αλλά η καλλιεργήσιμη γη που δημιουργήσαμε δεν ήταν περισσότερο από δύο τετραγωνικά μέτρα. Αυτό στάθηκε ως αφορμή και είπα τότε στη μάνα μου ότι «εδώ ο Θεός ξέχασε να ρίξει χώμα κι έριξε μόνο πέτρες», συμπληρώνοντας ότι «εγώ θα φύγω».

Η απάντηση της μάνας μου ήταν «**κάνε ό,τι σε φωτίσει ο Θεός**».

Ούτε καν μου είπε «είσαι μικρός, πού θα πας;», ούτε «**κοίταξε να τρουλώσεις κάπου για να σε ταΐζει το κράτος...**».

Έτσι λοιπόν, σε σύντομο χρονικό διάστημα έφυγα, μόνο με τα ρούχα που φορούσα, με εννιακόσιες πενήντα δραχμές (που ούτε κι εγώ ξέρω πώς είχε καταφέρει η οικογένειά μου να συγκεντρώσει) και την ευχή των γονιών μου **να επιτύχω ώστε να γίνω χρήσιμος στην κοινωνία**.

Ερχόμενος στην Αθήνα, μετά από δεκαπέντε ώρες ταξίδι (δεν υπήρχε καν ο μετέπειτα δρόμος Αθήνας - Λαμίας μέσα από τα Καμένα Βούρλα), χωρίς να γνωρίζω κανέναν και χωρίς κανέναν να με γνωρίζει, ξεκίνησα να εργάζομαι.

Σε λιγότερο από τρία χρόνια, έφερα στην Αθήνα όλη την οικογένεια, δηλαδή τους γονείς μου και τα τρία αδέρφια μου και στη συνέχεια ξεκίνησα επιχειρηματική δραστηριότητα στο χώρο της εστίασης.

Το Μάρτιο του 2016 συμπληρώνω πενήντα χρόνια επιχειρηματικής δραστηριότητας.

Όπως γίνεται αντιληπτό, σ' αυτά τα χρόνια υπήρξαν πολλές αλλαγές κι αρκετά σκαμpaneβάσματα.

**Εκείνο όμως που δεν άλλαξε και μάλλον επιδεινώθηκε είναι η νοοτροπία μας, του να φταίει πάντα κάποιος άλλος... κι όταν κάνουμε λάθος να μην το παραδεχόμαστε.**

Θα αναφέρω ένα πρόσφατο παράδειγμα, με συνεργάτη μου για αρκετά χρόνια. Ήρθε η στιγμή που αποφάσισε να διακόψει τη συνεργασία μαζί μου κι εγώ το αποδέχτηκα. Όμως γι' αυτή τη διακοπή, έπρεπε να ρυθμιστούν -και από τις δύο πλευρές- ορισμένα θέματα. Παρόλο που συμφωνήσαμε τι ακριβώς έπρεπε να κάνει εκείνος και τι εγώ, στη συνέχεια ο ίδιος έπραξε κάτι διαφορετικό, το οποίο είχε κι έχει συνέπειες. **Αντί λοιπόν του απλού, να μου πει δηλαδή ότι με συγχωρείς αλλά έκανα λάθος, θεώρησε καλύτερο κι εφάρμοσε το σύστημα «η επίθεση είναι η καλύτερη άμυνα» φροντίζοντας να μου επιτεθεί αντί να προσπαθήσουμε μαζί να βρούμε τη λύση.** Και τότε κατανόησα ακριβώς ότι ο έξιπνος παραδέχεται, ο πονηρός δικαιολογείται, ο βλάκας επιμένει..

Κάτι αντίστοιχο ισχύει και για όλους όσους αντί να προσπαθήσουν να βρουν λύση στη δουλειά τους, κοιτάζουν να ρίξουν το φταίξιμο για το λάθος τους σε άλλους.

Επίσης, παρά το γεγονός ότι η οικονομική κρίση, μεταξύ όλων των άλλων, είναι και συνέπεια ενός υπερτροφικού δημόσιου τομέα, δυστυχώς έως και σήμερα εξακολουθούμε να «μακαρίζουμε» αυτόν που είχε μπάρμπα στην Κορώνη και βολεύτηκε στο δημόσιο ή την αντίληψη του «μπες στο δημόσιο και δεν σε κουνάει κανείς», «μπήκε στο δημόσιο και εξασφαλίστηκε για πάντα»...

Δηλαδή, με λίγα λόγια εξακολουθεί ο δημόσιος τομέας να είναι ο ιδανικός για να τακτοποιηθεί ένας νέος. Μάλιστα σε μία τηλεοπτική εκπομπή που έτυχε να παρακολουθήσω, σε ερώτημα ποιο είναι το δημοφιλέστερο επάγγελμα στην Ελλάδα μεταξύ των νέων, η απάντηση ήταν δημόσιος υπάλληλος.

**Κατά την άποψή μου βέβαια, δημόσιο σημαίνει νόμοι από την πλειοψηφία, έλεγχοι, κυρώσεις.**

Το ίδιο ισχύει και για τους κανόνες λειτουργίας των επιχειρήσεων.

Αυτά που περιέγραψα, ενδεχομένως να είναι αρκετά δύσκολο να κατανοηθούν διότι έχουν να κάνουν με τη νοοτροπία. Το πρόβλημά μας δεν είναι μόνο οικονομικό, αλλά προπάντων νοοτροπίας.

- Υπάρχει λύση;

- Βεβαίως, αλλά με πολλά αλλά..., **ΑΛΛΑΖΟΥΜΕ ΕΠΕΙΓΟΝΤΩΣ ΝΟΟΤΡΟΠΙΑ.**

**Γιώργος Κουτρουλιάς**

Πρόεδρος του Ομίλου Palmie bistro

#### **Palmie Magazine**

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

Ιοφώντος 31, 116 34 Αθήνα,  
Πλατεία Καραβελ, τηλ.:210-7210953,  
e-mail: info@palmiebistro.gr

Διανέμεται δωρεάν στην αλυσίδα καφέ-εστιατορίων  
Palmie bistro και σε επιλεγμένα σημεία.

Επιμέλεια Έκδοσης: BEST MEDIA

Εκτύπωση: ALKODI Γραφικές Τέχνες, www.alkodi.gr, Τ: 211 012 1994

#### **Ιδιοκτησία ΕΙΡΗΝΗ ΚΑΦΕ-ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ ΕΠΕ**

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

#### **Εκδότης**

Γιώργος Κουτρουλιάς

#### **Διευθυντής Σύνταξης**

Χρήστος Χατζηγιωάννου

#### **Γενική Διευθύντρια**

Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά

#### **Creative Director**

Σάντρα Σωτηρίου

#### **Marketing Director**

Χρήστος Κουτρουλιάς

#### **Εξωτερικοί συνεργάτες**

Τάσος Τόλης, Κλειώ Δημητριάδου



ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ



Γιατί  
τέτοιο  
δίλημμα;

“ Και πάνω που βρήκα τη γεύση της ζωής μου,  
Διπλογεμιστά με γεύση σοκολάτα, έρχεται και νέα γεύση  
με κρέμα... και ρωτάω γιατί τέτοιο δίλημμα;  
Πώς ν' αντέξω τέτοιο πακέτο; ”

Έρθαν και θα διπλοτρελάνουν κόσμο!

2πλο  
τα δικά μας  
Γεμιστά

## ΤΕΥΧΟΣ 4ο, ΧΕΙΜΩΝΑΣ



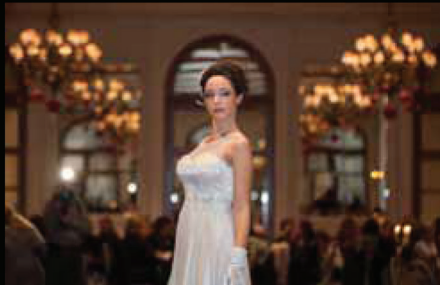
<b>Our People:</b> Νίκος Καριοφύλλης	8
<b>News:</b> Τα νέα των Palmie bistro	10
<b>Cover:</b> Σιέλιος Ρόκκος	20
<b>Franchise:</b> Επενδυτική ευκαιρία	26
<b>Cinema:</b> Το comeback των αγαπημένων μας	30
<b>Loyalty:</b> Palmie bistro card	32
<b>Celeb Diet:</b> Διατροφικές συνήθειες επωνύμων	34
<b>Chef:</b> Μαγειρεύω χωρίς Αλάτι;	36
<b>Recipe:</b> Από τον executive chef των Palmie bistro	38
<b>Diet:</b> Τα SUPERFOODS είναι τελικά “SUPER”;	42
<b>Stars:</b> Τι σου επιφυλάσσουν τα άστρα	46
<b>Network:</b> Διευθύνσεις καταστημάτων	50



facebook.com/palmiebistrofans



twitter.com/palmiebistro



# Precious things

Τα νυφικά του οίκου  
**Precious moments by  
Chrysanta Triantafyllou**  
θα δώσουν ονειρική  
διάσταση στον γάμο σου.



Αμφιβάλλουμε αν υπάρχει άλλη μέρα στη ζωή μιας γυναίκας που να θέλει ναιώθει τόσο όμορφη όσο την ημέρα του γάμου της. Αν μάλιστα ονειρεύεσαι ένα πραγματικά εντυπωσιακό νυφικό, το καλύτερο που μπορείς να κάνεις είναι να εμπιστευτείς τον οίκο Precious moments by Chrysanta Triantafyllou. Εδώ θα βρεις επώνυμα νυφικά, σε τιμές που ξεκινούν από τα 600 ευρώ. Όμως, οι ευχάριστες εκπλήξεις δεν τελειώνουν εκεί. Η συλλογή διαθέτει μερικά από τα ωραιότερα κοκτέιλ βραδιά φορέματα σε ασυναγώνιστες τιμές, κάνοντας έτσι την πολυτέλεια ακόμα πιο προσιτή.

# Στο Palmie bistro του Escape Center στο Ίλιον με τον Νίκο

Ο Νίκος Καριοφύλλης είναι προϊστάμενος καταστήματος του Palmie bistro στο Escape Center στην περιοχή Ίλιον. Εργάζεται 8 ολόκληρα χρόνια στην επιχείρηση.



Νίκος  
Καριοφύλλης

**Είναι συγκριτικό πλεονέκτημα για αυτό το κατάστημα Palmie bistro ότι βρίσκεται σε ένα εμπορικό κέντρο;**  
Δεν είναι ένα κλασικό μεγάλο εμπορικό κέντρο. Υπάρχουν λίγα καταστήματα στο Escape Center. Το συγκεκριμένο κατάστημα έχει το πλεονέκτημα να είναι το μόνο καλό εστιατόριο στο Μενίδι, τα Λιόσια, την Πετρούπολη, το Ζεφύρι. Έχει σίγουρο parking όποια στιγμή της ημέρας κι αν έρθεις και σου προσφέρει όλα όσα μπορεί να ζητήσεις, είτε αναζητάς να πας κάπου για καφέ είτε θες να φας κάτι.

**Παρατηρείς περισσότερη κίνηση τις ημέρες και τις ώρες που ο κινηματογράφος έχει περισσότερο κόσμο;**

Περισσότερο έχουμε τακτικούς πελάτες. Εκείνους που θα έρθουν καθημερινά να πιουν τον καφέ τους είτε με μία επίσκεψη στο Jumpo θα καθήσουν με ολόκληρη την οικογένεια να φάνε σε εμάς. Σίγουρα και από τον κινηματογράφο έρχεται κόσμος που θέλει να συνδυάσει την ταινία με ένα ποτό, ένα γλυκό και φυσικά φαγητό.

**Ζηλεύεις κάτι από κάποια άλλα καταστήματα Palmie bistro;**

Το καθένα έχει τη δική του ομορφιά. Άλλα είναι στη θάλασσα, άλλα είναι σε μεγάλα εμπορικά κέντρα. Στο The Mall ας πούμε έχεις σίγουρα πάρα πολλή κίνηση λόγω του εμπορικού. Εδώ είμαστε πιο γειτονιά και μου αρέσει πολύ αυτό. Γνωρίζεις τον κόσμο που έρχεται, ξέρεις τι θα παραγγείλουν και μπορείς να τον περιποιηθείς. Είναι πολύ σημαντικό ο κάθε ένας που έρχεται στο κατάστημα να δέχεται την ίδια περιποίηση με όλους. Για να επιστρέφει ξανά και ξανά σε ένα από τα τραπέζια μας.

**Φτιάξε μου το ιδανικό μενού για κάποιον που θα επισκεφτεί το κατάστημα...**

Προτείνω για αρχή μία Μιμόζα γιατί έχει και πορτοκάλι και μπορεί να συνδυαστεί πολύ ωραία με κάποια σαλάτα. Στην συνέχεια πάμε κατευθείαν στο Λουιζιάνα μπέργκερ γιατί μου αρέσουν πολύ τα συγκεκριμένα μπιφτέκια. Θα το συνοδεύσω με ένα ωραίο κόκκινο κρασί Χρυσοχόου. Και για γλυκό, αν και δεν είμαι του γλυκού, θα επιλέξω το φρέσκο κέικ σοκολάτας που φτιάχνουμε εδώ στο μαγαζί.

**Ποια είναι η αγαπημένη σου ώρα εδώ;**

Μου αρέσουν τα μεσημέρια εδώ. Εκεί 2 με 3 που δεν υπάρχει πολλή φασαρία από τα καταστήματα τριγύρω και μπορούν και οι πελάτες και εμείς να απολαύσουμε τον καφέ μας ή το γεύμα μας σε αυτό το όμορφο περιβάλλον.



mod's hair  
PARIS

hair designer depuis 1968

SONATE  
D' AUTOMNE

collection  
HIVER 2015/16

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

ΑΓ. ΜΕΛΕΤΙΟΥ - 210 2723413 / ΨΥΡΡΗ - 210 4941489 / Ν.ΙΩΝΙΑ - 210 2712571 / ΜΑΡΟΥΣΙ - 210 8020106  
Ν.ΕΡΥΘΡΑΙΑ - 210 6203945 / ΣΠΑΤΑ - 210 6025214 / ΔΑΦΝΗ - 210 9754006 / ΚΡΗΤΗ - 2810 344044  
ΓΙΑΝΝΙΤΣΑ - 23820 83600 / ΧΙΟΣ - 22710 22041 / ΔΙΔΥΜΟΤΕΙΧΟ - 25530 23093

---

# Τα νέα των Palmie bistro

---



Η Λέσχη Αρχιμαγείρων Ελλάδος επισκέφτηκε το περίπτερο της Palmie gastronomy. Μαζί τους μπροστά ο Executive Chef των Palmie bistro κ. Τάσος Τόλης. Στο βάθος, ο Πρόεδρος των Palmie bistro κ. Γιώργος Κουτρουλιάς, η Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά και ο Marketing Director των Palmie bistro κ. Χρήστος Κουτρουλιάς.

**Με επιτυχία ολοκληρώθηκε η συμμετοχή της Palmie gastronomy στην Παγκόσμια Έκθεση Τροφίμων και Ποτών «ANUGA» στην Κολωνία.**

Νέες συμφωνίες και συζητήσεις για επέκταση εκτός συνόρων ήταν ο απολογισμός για την Palmie gastronomy, κατά τη διάρκεια της συμμετοχής της στην Παγκόσμια Έκθεση Τροφίμων και Ποτών «ANUGA», η οποία πραγματοποιήθηκε στην Κολωνία από 10 έως 14 Οκτωβρίου 2015.

Στη διάρκεια της έκθεσης, η οποία προσελκύει τον εντυπωσιακότερο αριθμό εκθετών και επισκεπτών από όλον τον κόσμο, η κεντρική παραγωγική μονάδα φαγητού του Ομίλου Palmie bistro, έκανε το πιο δυναμικό λανσάρισμα παλιών και νέων γεύσεων της, ενθουσιάζοντας τους παρευρισκόμενους με τη βασισμένη στην έμπνευση, την πρωτοτυπία και κυρίως την ποιότητα παρουσία της.

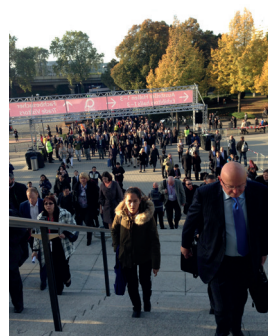
Η προσέλευση στο περίπτερο της Palmie gastronomy ήταν άκρως ικανοποιητική, καθώς υπήρξε έντονο ενδιαφέρον από μεγάλο αριθμό εν δυνάμει επενδυτών/συνεργατών, οι οποίοι αντιλαμβάνονται την τεράστια αξία των ελληνικών πρώτων ύλων και των παραδοσιακών συνταγών της χώρας μας.

---

Επιστρέφοντας με χαμόγελα από την Κολωνία, η Γενική Διευθύντρια του Ομίλου Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά, δήλωσε: “Είμαστε εξαιρετικά ικανοποιημένοι από τα αποτελέσματα της συμμετοχής μας στο πιο αναγνωρισμένο γεγονός στην παγκόσμια βιομηχανία τροφίμων! Στα πλαίσια της συμμετοχής μας στην «ANUGA» ήρθαμε σε επαφή μ’ ένα τεράστιο ποσοστό του πιο targeted κοινού, επιχειρώντας και καταφέρνοντας εντέλει να ισχυροποιήσουμε τη δράση και τη φήμη της Palmie gastronomy και στο εξωτερικό, μέσω της προβολής των εκλεκτών ελληνικών πρώτων υλών, οι οποίες ασφαλώς είναι το Α και το Ω στη δημιουργία των συνταγών και των λοιπών γευστικών μας προτάσεων.”



1. Ο Υπουργός Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων κ. Βαγγέλης Αποστόλου μαζί με τον Πρόεδρο των Palmie bistro κ. Γιώργο Κουτρουλιά και τον Marketing Director των Palmie bistro κ. Χρήστο Κουτρουλιά.
2. Ο Executive Chef των Palmie bistro κ. Τάσος Τόλης, ο Πρόεδρος των Palmie bistro κ. Γιώργος Κουτρουλιάς, η Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά και ο Marketing Director των Palmie bistro κ. Χρήστος Κουτρουλιάς.
3. Ο Marketing Director των Palmie bistro κ. Χρήστος Κουτρουλιάς, η Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά και ο Executive Chef των Palmie bistro κ. Τάσος Τόλης.



## International Cake Designers Contest Milan 2016



Η Εθνική Ομάδα Γαστρονομίας και η Λέσχη Αρχιμαγείρων Ελλάδος, εκπροσώπησαν την Ελλάδα στον παγκόσμιο διαγωνισμό "Cake Designers World Championship" που πραγματοποιήθηκε στην έκθεση Host Fiera στο Μιλάνο στις 26 & 27 Οκτωβρίου 2015, με το διαγωνιζόμενο Παπαδόπουλο Κωνσταντίνο. Η Ελλάδα συμμετείχε πρώτη φορά στο διαγωνισμό αυτό και κατάφερε να κερδίσει την έκτη θέση ανάμεσα σε 16 χώρες.

### Η κατάταξη έχει ως εξής:

**Χρυσό μετάλλιο:** Ιταλία

**Ασημένιο μετάλλιο:** Βενεζουέλα

**Χάλκινο μετάλλιο:** Ελβετία

**4η θέση:** Αμερική

**5η θέση:** Ιαπωνία

**6η θέση: Ελλάδα**

Τα συγχαρητήριά μας στο διαγωνιζόμενο Κωνσταντίνο Παπαδόπουλο, τους προπονητές κυρίους Αναστάσιο Ζησόπουλο και Αναστάσιο Πρωτοψάλτη (ο οποίος κατόπιν κληρώσεως στην Ιταλία ανάμεσα στους δύο προπονητές, μας εκπροσώπησε ως μέλος της διεθνής κριτικής επιτροπής του διαγωνισμού) και τη manager Έλενα Ρέππα. Όπως ανέφερε «Ήταν μία πολύ αξιόλογη διοργάνωση από την οποία αποκομίσαμε πολλά οφέλη, γνώσεις και γνωριμίες. Είμαστε περήφανοι για τη θέση την οποία καταλάβαμε στον πρώτο μας διεθνή διαγωνισμό και δεσμευόμαστε να συνεχίσουμε να προσπαθούμε για την ανάδειξη της Ελληνικής Γαστρονομίας.»

## Χορηγία των Palmie bistro στην παράσταση "Free Course Showcase 2015" της σχολής P.M.T.P της Σίας Κοσκινά



Ο όμιλος **Palmie bistro** ήταν χορηγός στη μουσικοχορευτική παράσταση "**Free Course Showcase 2015**" της πρώτης Επαγγελματικής Σχολής Μουσικού Θεάτρου στην Ελλάδα, "School of professional musical theatre performance" της Σίας Κοσκινά.

Η φετινή παράσταση για τα ελεύθερα τμήματα, η οποία πραγματοποιήθηκε στις 22 Ιουνίου, παρουσίασε δουλειά των μαθητών από την ύλη που διδάχθηκαν σ' όλη τη διάρκεια της εκπαιδευτικής χρονιάς '14-'15, πάνω στις βασικές αρχές του χορού, του μιούζικαλ, της φωνητικής ή της δραματικής τέχνης.

Με τη βοήθεια εξαιρετικά εκπαιδευμένων καθηγητών και κάτω από τη γενική επίβλεψη της ιδρύτριας και γενικής διευθύντριας, **Σίας Κοσκινά**, οι εκκολαπτόμενοι performers επιδόθηκαν σε μια σειρά μουσικοχορευτικών νούμερων, μοναδικά πλασιωμένων από εντυπωσιακά κοστούμια, σκηνικά και projections και ο όμιλος **Palmie bistro** ήταν εκεί, δίνοντας για ακόμα μία φορά το πιο δυναμικό παρών και στηρίζοντας σημαντικά πολιτιστικά και καλλιτεχνικά δρώμενα!

**School of p.m.t.p method by Sia Koskina**

Κηφισίας 28 - Ν.Ηράκλειο

T: 210 2712718, 6906062038

e-mail: [p.m.t.p.method@gmail.com](mailto:p.m.t.p.method@gmail.com)

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



## Με επιτυχία η συμμετοχή της Palmie gastronomy στο Super Market Forum 2015



Η Palmie gastronomy συμμετείχε με επιτυχία, για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά, στο ετήσιο Super Market Forum 2015 Συνάντηση Λιανεμπορίου – Βιομηχανίας, το οποίο πραγματοποιήθηκε στις 27 & 28 Νοεμβρίου, στο ξενοδοχείο Intercontinental.

Για δύο ημέρες, οι επικεφαλής της Palmie gastronomy μαζί με τους υπόλοιπους συμμετέχοντες - υπεύθυνους των εταιρειών-εκθετών, αξιοποίησαν την ευκαιρία στοχευμένων επαφών για να αυξήσουν το πελατολόγιό τους και τις πωλήσεις τους, πραγματοποιώντας B2B συναντήσεις με στελέχη επιχειρήσεων σούπερ μάρκετ, δικτύων διανομής και εταιρειών μαζικής εστίασης ενώ παράλληλα παρακολούθησαν ομιλίες για νέες πρακτικές και λύσεις για ανάπτυξη και εξωστρέφεια των επιχειρήσεών τους.



Το φετινό Forum είχε θέμα «Το πρόβλημα να γίνει ευκαιρία - Το επόμενο βήμα προς την ανάπτυξη», πάνω στο οποίο, κορυφαία στελέχη εταιρειών από τους κλάδους της βιομηχανίας παραγωγής, επεξεργασίας, συσκευασίας και εμπορίας τροφίμων, ποτών, καλλυντικών και προϊόντων super market, αντάλλαξαν απόψεις και επιχειρήσαν να ανακαλύψουν νέες λύσεις και αποτελεσματικές στρατηγικές, με σκοπό την ενδυνάμωση της προβολής των επιχειρήσεων που ανήκουν στον εν λόγω κλάδο και γενικότερα στον κλάδο ειδών σούπερ μάρκετ.

Μέσω του σημαντικού αυτού forum, η Palmie gastronomy έκανε ένα σημαντικό βήμα για περαιτέρω απήχηση του ονόματός της, αξιοποιώντας την ευκαιρία που της έδωσε η διήμερη αυτή πρωτοβουλία για να προβληθεί και να κλείσει νέες συνεργασίες, μεγιστοποιώντας μ' αυτόν τον τρόπο τα οφέλη της συμμετοχής της.

1. Ο Marketing Director των Palmie bistro κ. Χρήστος Κουτρουλάς.
2. Η Δρ. Αλεξία Κουτρουλά.

## Νέο Fashion Show στο Palmie bistro στο Κεφαλάρι

Ο δημοφιλής χώρος του Palmie Bistro στο Κεφαλάρι φιλοξένησε το Σάββατο 6 Ιουνίου 2015, μία ακόμη εντυπωσιακή επίδειξη μόδας έχοντας προσκαλέσει τους λάτρεις της μόδας και της ομορφιάς να απολαύσουν τις πιο μοναδικές στυλιστικές δημιουργίες του καλοκαιριού!

Για ακόμα μία φορά, η εκθαμβωτική Νόνν Δούνια ήταν η οικοδέσποινα της βραδιάς, η οποία παρουσίασε το λαμπερό catwalk, μερικών από τα ομορφότερα κορίτσια του ελληνικού μόντελιγκ.

Μεγάλοι χορηγοί του fashion show ήταν οι εταιρείες, Oriflame, Sugar, Isostevia, SlimBites, Kokos Shoes Design, τα νυφικά Chrysanta Triantafyllou, τα εσώρουχα-μαγιό Cleopatre, τα Crystal Nails και το κομμωτήριο Kiki, ενώ τη διοργάνωση της εκδήλωσης είχε αναλάβει η Fashion & Show και υπεύθυνη για την όλη διοργάνωση ήταν η Κλεοπάτρα Καμπούρη.

Πιστός στη σχέση του με τη μόδα ο Όμιλος Palmie bistro, διοργανώνει για τρίτη συνεχόμενη χρονιά, τα πιο εντυπωσιακά και με ευρεία προσέλευση fashion shows στα καταστήματά του, συνδέοντας πλέον ξεκάθαρα το brand του –ανάμεσα σε όλα τα άλλα- και με τον κόσμο της ομορφιάς, του style και της showbiz.



1.



1. Στα δεξιά η Νόνν Δούνια, παρουσιάζοντας το λαμπερό catwalk

2. Στο κέντρο ο Marketing Director των Palmie bistro κ.Χρήστος Κουρουλιάς, δεξιά του η κ.Κλεοπάτρα Καμπούρη διοργανώτρια της εκδήλωσης, φωτογραφίζονται με τα μοντέλα



2.



ΣΥΜΠΤΩΜΑ 500 .....  
**ΛΕΣ ΜΠΑΪ  
ΣΤΟ WiFi**  
Τώρα με το Just Surf Bonus έχεις:  
**ΔΩΡΟ 500MB**  
με κάθε ανανέωση 10€  
..... ΚΑΛΕΣΕ ΔΩΡΕΑΝ 1252 .....



## 40 + 1 ΑΧΡΗΣΤΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ

1. Κάθε καλαμπόκι έχει κατά μέσο όρο 800 σπειριά διατεταγμένα σε 16 σειρές.
2. Το ροσκοκάρυδο σε μεγάλες δόσεις μπορεί να προκαλέσει παραισθήσεις ή και το θάνατο.
3. Το φυστίκι είναι όσπριο.
4. Το αβοκάντο σε μια μεξικάνικη διάλεκτο σημαίνει "όρχις".
5. Ο μέσος άνθρωπος καταναλώνει σε όλη του τη ζωή 27.272,73 κιλά τροφής. Το βάρος αυτό αντιστοιχεί σε 6 ελέφαντες.
6. Το ωμό αγγούρι είναι η τροφή με τις λιγότερες θερμίδες.
7. Ένα κιλό λεμόνια περιέχει περισσότερη ζάχαρη από ένα κιλό φράουλες.
8. Ένας άνθρωπος βάρους 68 κιλών επαρκεί για το γεύμα 40 κανιβάλων.
9. Το σάντουιτς επινοήθηκε για χάρη του λόρδου Σάντουιτς, για να μη λερώνει τα χέρια του όταν έπαιζε χαρτιά και για να μπορεί να τρώει χωρίς να διακόπτει το παιχνίδι.



10. Το κρουασάν κατάγεται από την Αυστρία και όχι τη Γαλλία.
11. Η μαργαρίνη χρωστάει το όνομά της στην ελληνική λέξη μαργαριτάρι.
12. Η κέτσαπ αρχικά δεν είχε καθόλου ντομάτες.
13. Τα κουκούτσια του μήλου περιέχουν υδροκυάνιο.
14. Όταν το 1853 στη Σαρατόνγκα ένας εστιατορας επέπληξε τον μάγειρα Τζωρτζ Κραμ,

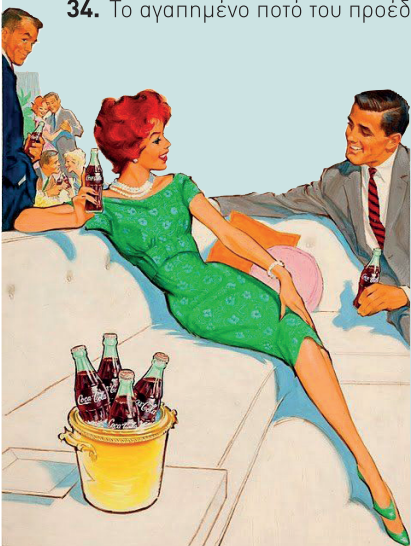


πως είχε κόψει πολύ χοντρές τις τηγανιτές πατάτες, αυτός από αντίδραση έφτιαξε τα πρώτα τσιπς.

15. Το ρύζι είναι η βασική τροφή για πάνω από το μισό πληθυσμό της Γης.
16. Το φωμί σε φέτες έκανε την εμφάνισή του το 1930.
17. Το χρώμα του τσιλι δεν έχει σχέση με το πόσο καυτερό είναι. Το μέγεθος όμως έχει. Όσο μικρότερο, τόσο πιο καυτερό.
18. Το πρώτο χάμπουργκερ το έφτιαξε ο Λούις Λάσεν το 1900.
19. Ο Τζων Κέλογκ, διευθυντής ιατρικού κέντρου στο Μίσιγκαν, επινόησε τα κορν φλέπκς για έναν ασθενή με καλασμένα δόντια.
20. Στην Σαουδική Αραβία οι τερμίτες τρώγονται ψητοί σαν ποπ κορν.
21. Υπάρχουν 15.000 είδη ρυζιού.
22. Το βρασμένο αυγό στριφογυρνάει.
23. Η ρέγγα είναι το πρώτο σε κατανάλωση ψάρι στον κόσμο.

24. Το ροκφόρ γίνεται από γάλα γίδας.
25. Τα πρώτα κατεψυγμένα προϊόντα εμφανίστηκαν στην αγορά τη δεκαετία του 1920. Ο Κλάρενς Μπέρντι έκλεψε την ιδέα το 1912, σ' ένα ταξίδι του στο Λαμπραντόρ, βλέποντας τους κατοίκους να διατηρούν τα ψάρια στον πάγο.
26. Κάθε βασιλιάς που κοσμεί τα τραπουλόχαρτα, είναι μεγάλος ιστορικός βασιλιάς: ΜΠΑΣΤΟΥΝΙΑ = Βασιλιάς Δαβίδ, ΚΟΥΠΕΣ = Καρλομάγνος, ΣΠΑΘΙΑ = Μέγας Αλέξανδρος ΚΑΡΟ = Ιούλιος Καίσαρας.
27.  $111.111.111 \times 111.111.111 = 12.345.678.-9-87.654.321$
28. Το άγαλμα ενός ανθρώπου πάνω σε άλογο όπου το άλογο έχει και τα δυο μπροστινά του πόδια στον αέρα ,σημαίνει πως αυτός πέθανε στη μάχη. - Εάν το άλογο έχει το ένα μπροστινό πόδι στον αέρα, τότε ο άνθρωπος πέθανε από τραύματα που υπέστη στην μάχη. - Εάν το άλογο έχει και τα 4 πόδια στη γη , τότε το άτομο είχε φυσικό θάνατο.
29. "I am." : Είναι η πιο σύντομη ολοκληρωμένη πρόταση στην Αγγλική γλώσσα.
30. Ερώτηση: Αν συλλαβίσεις στα αγγλικά τους αριθμούς, πότε θα βρεις για πρώτη φορά το γράμμα 'a' ; Απάντηση: One thousand.
31. Ερώτηση: Τι κοινό έχουν , το αλεξίσφαιρο γιλέκο, ο υαλοκαθαριστήρας αυτοκινήτου, η έξοδος κινδύνου και οι εκτυπωτές laser; Απάντηση: Όλα έχουν επινοηθεί από γυναίκες..
32. Στα χρόνια του Shakespeare, τα στρώματα των κρεβατιών κατασκευάζονταν από σχοινιά. Όταν τραβούσαν τα σχοινιά , έσφιγγε το στρώμα και έκανε το κρεβάτι σταθερό ,για ύπνο. Έτσι βγήκε η φράση 'goodnight, sleep tight'.
33. Στην Βαβυλώνα 4.000 χρόνια πίσω συνηθιζόταν για τον μήνα μετά τον γάμο , ο πατέρας της νύφης να προσφέρει στον γαμπρό ένα <υδρόμελι> για να πίνει. Το υδρόμελι ήταν μπίρα με μέλι και επειδή το ημερολόγιο τότε βασιζόταν στην σελήνη (moon), ο μήνας αυτός ονομάστηκε honeymoon.
34. Το αγαπημένο ποτό του προέδρου Νίξον ήταν το μαρτίνι.

# I am.



35. Ένα από τα αρχικά συστατικά της κόκα κόλας ήταν η κοκαΐνη.
36. Η τεκίλα παρασκευάζεται από ρίζα κάκτου.
37. Η μπίρα φτιάχνεται από βακτηρίδια που τρώνε τη μαγιά και τη μεταβολίζουν. Με άλλα λόγια η μπίρα είναι τα περιττώματα των βακτηριδίων. Το Μεσαίωνα οι Άγγλοι έπιναν μπίρα για πρωινό.
38. Το κρασί καλδαι στον ήλιο.
39. Ο αφρός της μπίρας κατεβαίνει αν γλύψεις το δάχτυλό σου και το βάλεις στο ποτήρι.
40. Το παγωτό με τη μεγαλύτερη κατανάλωση είναι η βανίλια.
41. Η κρέμα παγωτό ανακαλύφθηκε το 1620.







# Ο Στέλιος Ρόκκος

γράφει  
μουσική  
μέσα  
από την  
ψυχή του

Μία συνέντευξη με τον τραγουδοποιό που έμεινε πιστός στις μουσικές του αξίες και καταφέρνει εδώ και μερικές δεκαετίες να έχει τον κόσμο στο πλευρό του. Ο Στέλιος Ρόκκος, παράλληλα με τις εμφανίσεις του στην Αυτοκίνηση, ετοιμάζει νέα δισκογραφική δουλειά με την Panik Platinum, από την οποία έχουμε πάρει μόλις μια μικρή γεύση με το τραγούδι “Ζω Μεγάλες Στιγμές”. Όπως λέει ο ίδιος, όσα θα ακουστούν είναι ακόμα καλύτερα.



### **Πώς νιώθεις με όλα αυτά που ετοιμάζεις και κάνεις αυτή την περίοδο;**

Γλυκά κουρασμένος. Το πρόγραμμα που έχω στήσει είναι πάρα πολύ απαιτητικό, έχει πάρα πολλή ενέργεια και είμαι πάρα πολλές ώρες στη σκηνή. Ακόμα κι όταν δεν τραγουδάω και παίζω κιθάρα για τους άλλους, είναι τόσο δυναμικό το πρόγραμμα που θέλει να είσαι αθλητής για να το βγάλεις. Με κουράζει πολύ γιατί δεν είμαι. Αλλά έχει επιτυχία. Και γι' αυτό είπα ότι είμαι γλυκά κουρασμένος. Προχωράμε και με το υλικό για το cd που ετοιμάζουμε. Είμαι σε καλή φάση.

### **Το να είσαι στην κιθάρα και όχι μπροστά στο μικρόφωνο σε βοηθά να παρατηρήσεις άλλα πράγματα στην σκηνή; Σε ξεκουράζει;**

Είναι το ίδιο, πολλές φορές και πιο ενδιαφέρον. Εγώ ξεκίνησα ως κιθαρίστας και σε αυτό το πρόγραμμα μου δίνεται η δυνατότητα να αποδείξω ότι είμαι και καλός κιθαρίστας. Αυτό με φτιάχνει πάρα πολύ ψυχολογικά, το ότι στέκομαι τόσο καλά και παίζω πρωταγωνιστική κιθάρα ανάμεσα σε τόσο καλούς μουσικούς. Έχουμε φτιάξει μια πολύ ωραία μπάντα. Όταν είμαι στη σκηνή, βγαίνει ο μουσικός από μέσα μου. Πρέπει πραγματικά να γουστάρω για να γουστάρεις κι εσύ.

### **Σε ένα teaser video που φτιάξατε για το “Ζω Μεγάλες Στιγμές” βλέπουμε ένα ειδυλλιακό σκηνικό απομόνωσης, έναν πολύ όμορφο χώρο δημιουργίας. Κλείνεσαι σε ένα δικό σου καταφύγιο όταν είναι να δημιουργήσεις;**

Σε έναν δικό μου κόσμο γενικότερα. Ο καθένας έχει επιλέξει τον τρόπο και τον τόπο που θα ζει, άλλοι αναγκαστικά, άλλοι είχαν την πολυτέλεια να τον επιλέξουν αυτό τον τόπο. Εγώ είχα την πολυτέλεια να το κάνω ο ίδιος και έχω επιλέξει έναν τρόπο και έναν τόπο που μου ταιριάζει για να είμαι ένας υγιής άνθρωπος. Είναι τέτοια η φύση μου που αν με εγκλωβίσεις σε ένα μέρος που δεν μου αρέσει, δεν μπορώ να κάνω τίποτα. Είμαι τυχερός που καταφέρνω

και είμαι σε έναν χώρο στη Λήμνο, σε αυτό το σπίτι, σε αυτή την παραλία. Κι έχω καταφέρει εκείνοι που είναι μαζί μου, να έχουν λατρέψει αυτό το μέρος και να ανυπομονούν για τη στιγμή που θα έρθουν να δουλέψουμε εκεί κάτι καινούριο.

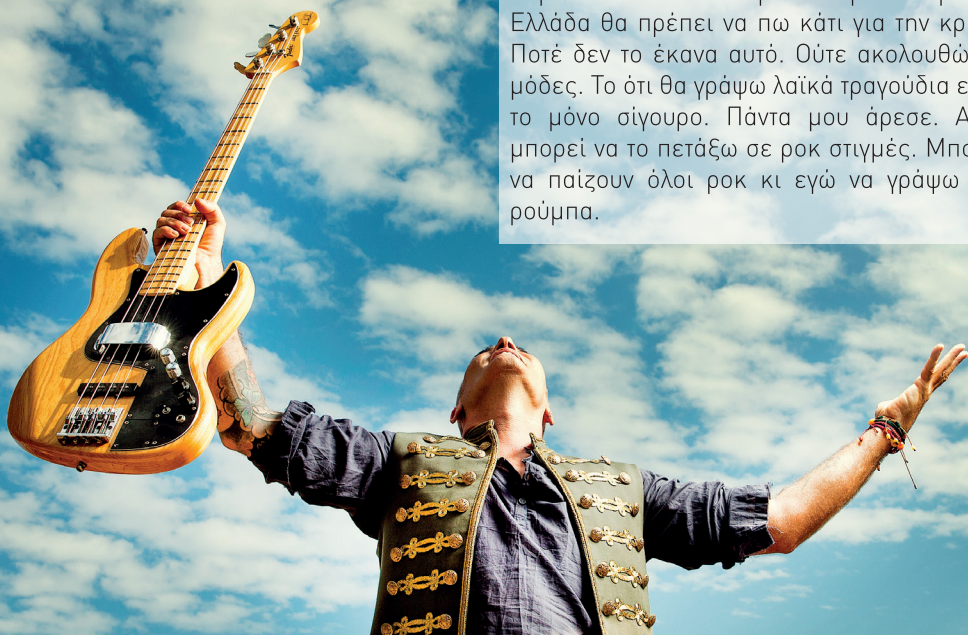
### **Υπάρχει ένας στίχος στο “Ζω Μεγάλες Στιγμές” που να το λες λίγο περισσότερο με την ψυχή σου;**

Το “το να μην είσαι πια εδώ, μου μοιάζει με αστέιο”. Αυτό το τραγούδι μας έφτιαχνε τη διάθεση και μουσικά και στιχουργικά. Μου αρέσουν πάρα πολύ αυτοί οι τύποι που μπορεί να έχουν χάσει τα πάντα αλλά το διακωμωδούν και το παίρνουν στην πλάκα. Ενεργειακά και μόνο θα τους γυρίσει η τύχη. Προτιμώ αυτούς τους τύπους από εκείνους που πέφτουν στην κατάθλιψη. Προσπαθώ να είμαι κι εγώ ένας τέτοιος τύπος. Υπάρχουν πολύ λίγοι τέτοιοι τύποι στην κοινωνία μας. Σε μια εποχή που οι περισσότεροι έχουν χάσει τα αυγά και τα πασχάλια, χαιρόμαι εκείνους που το βλέπουν σαν ένα νέο ξεκίνημα. Υπάρχουν άνθρωποι που βλέπουν ένα μάθημα σε κάτι που παθαίνουν.

### **Όσα συμβαίνουν γύρω μας αποτελούν σίγουρα ερέθισμα για πολλούς να γράψουν μουσική ή στίχους. Νιώθεις εσύ την ανάγκη να δημιουργείς για όσα παρακολουθείς γύρω σου;**

Τα ερεθίσματα τα λαμβάνεις συνεχώς. Δεν είμαι μία Μαρία Αντουανέτα να ζω σε ένα γυάλινο πύργο. Ειδικά εγώ, ζω με πολύ απλούς ανθρώπους, από γεωργούς και ψαράδες μέχρι συναδέλφους μου τραγουδιστές. Ζω με ανθρώπους που μοχθούν για να φέρουν ένα πιάτο φαγητό στο σπίτι τους. Ζω και το high και το low. Το τι είναι high και τι low άσε με να το ξέρω

εγώ καλύτερα. Τα ερεθίσματα λοιπόν αυτά τα παίρνω ούτως ή άλλως. Και μου βγαίνουν δημιουργικά σε στιγμές που δεν το περιμένω. Μπορεί ας πούμε επειδή γράφω, να γράψω ένα τραγούδι για όλα αυτά σε τρία χρόνια. Δεν σημαίνει ότι επειδή περνάει τώρα την κρίση η Ελλάδα θα πρέπει να πω κάτι για την κρίση. Ποτέ δεν το έκανα αυτό. Ούτε ακολουθώ τις μόδες. Το ότι θα γράψω λαϊκά τραγούδια είναι το μόνο σίγουρο. Πάντα μου άρεσε. Αλλά μπορεί να το πετάξω σε ροκ στιγμές. Μπορεί να παίζουν όλοι ροκ κι εγώ να γράψω μια ρούμπα.



**Υπάρχει κάποια μουσική περίοδος στη ζωή σου που να αντιλαμβάνεσαι ότι δεν έγραφες καλά τραγούδια;**

Σίγουρα. Αλλά είναι η ίδια περίοδος στην οποία έγραφα κάποια αυθόρμητα και ακατέργαστα πράγματα τα οποία ακόμα ζηλεύω και θα ήθελα να τα έγραφα και τώρα. Η κάθε εποχή είχε τα καλά της και τα κακά της. Πιστεύω ότι τώρα είμαι πιο άρτιος και μουσικά και στιχουργικά. Είμαι πιο καλός. Γιατί με την πάροδο του χρόνου αρχίζεις και μορφώνεσαι. Είμαι σε πολύ καλύτερη φάση.

**Έχεις ανθρώπους που να κρίνουν τη δουλειά σου πιο αυστηρά από εσένα;**

Όχι. Δεν υπάρχει πιο αυστηρός κριτής από εμένα. Πολλές φορές οι συνεργάτες μου τρελαίνονται όταν έχουμε δουλέψει πάρα πολύ για ένα κομμάτι και τους λέω να το σβήσουμε και να το πάμε από την αρχή. Μπορεί κάποιος να έχει αφιερώσει 200 ώρες δουλειάς και να του πω να τις διαγράψει. Αν κάτι μου κάνει λάθος, δεν μπορώ να το δεχτώ. Εκεί, τους τρελαίνω τελείως.

**Υπάρχει ένα συναίσθημα που να είναι δύσκολο να το αποτυπώσεις στη μουσική;**

Ο φόβος. Άντε γράψε ένα τραγούδι και να καταλάβω ότι φοβάσαι. Η χαρά είναι εύκολο, η λύπη είναι εύκολο, ο έρωτας είναι πολύ εύκολο. Αλλά ο φόβος; Ακόμα κι αν προσπαθήσεις να το κάνεις, θα ακουστεί λυπημένο, όχι φοβισμένο.

**Νομίζω βγαίνουμε σιγά σιγά από την εποχή της ταχείας δημοσιότητας των καλλιτεχνών μέσα από τις εκπομπές και τα παιχνίδια. Υπάρχουν θεωρείς δρόμοι για να καταφέρει ένα νέο παιδί να φτάσει να κάνει τα δικά του βήματα; Έρχονται σε εσένα νέα παιδιά να σε συμβουλευτούν;**

Έρχονται, ναι. Πολύ συχνά. Είναι θεωρώ άτυχα τα παιδιά σήμερα. Έχουν μείνει πολύ λίγες εταιρείες που μπορούν να επενδύσουν σε ταλέντα. Και αυτές που έχουν μείνει μπαίνουν στη διαδικασία να ασχοληθούν με εκείνα που έχουν προβληθεί από την τηλεόραση. Πολλά είναι πολύ αξιόλογα, δεν λέω. Ούτε θα πω ότι παλιά ήταν όλα αξιοκρατικά. Πάντα έπαιζε ρόλο η εμφάνιση. Από τότε που μπήκε η τηλεόραση άρχισε να μετρά η εμφάνιση. Παλιά ακούγαμε τον Στράτο Διονυσίου στο ραδιόφωνο και δεν μας ενδιέφερε καθόλου τίποτα, κόβαμε φλέβες. Είναι άτυχα λοιπόν τα παιδιά. Υπάρχουν τόσα παιδιά που μπορεί να μην γράφουν στο φακό παρά το ότι έχουν πολύ ωραία πράγματα στα χέρια τους. Αυτά τα παιδιά βρίσκουν τις πόρτες κλειστές.







### **Τι θεωρείς ότι είναι εκείνο που κρατά τον κόσμο πιστό στην μουσική σου;**

Η αλήθεια. Το πάθος. Η δουλειά η πολλή. Όλο αυτό βγαίνει προς τα έξω. Μ' αρέσει να βλέπω πιστικαδες στο facebook και να γράφουν τη λέξη respect. Τρελαινομαι. Ταλαντούχοι υπάρχουν πολλοί αλλά νομίζω ότι είναι η μουσική μου αλήθεια που κρατά τον κόσμο κοντά μου. Αλλά και τα δυνατά live που κάνω. Ακόμα κι εγώ γουστάρω να με ακούω στα live. Εκτιμούν ότι είμαι εκεί για να τους κάνω να περάσουν καλά. Εκτιμούν ότι δεν είμαι εκεί για να ακολουθήσω τη μόδα και ότι δεν είμαι των άκρων.

### **Ο γιος σου ο Δημήτρης, ποιους έχει πρότυπο πέρα από τον μπαμπά του;**

Σιγά μην έχει τον μπαμπά του. Τον μπαμπά του τον γουστάρει γιατί είναι μπαμπάς του και γιατί με αυτόν κατάλαβε ότι προσγειώθηκε βαθύτερα στη μουσική. Ο Δημήτρης παλιότερα ήταν μόνο μέταλ. Τώρα έχει και άλλα ακούσματα. Διδάσκεται από πολλά είδη μουσικής και έχει ανοίξει το μυαλό του πολύ.

### **Ποια κομμάτια του εαυτού σου βλέπεις σε εκείνον;**

Το μόνο που βλέπω είναι το πάθος που έχει για την κιθάρα και τη μουσική. Κατά τα άλλα είναι τελειώς διαφορετικός χαρακτήρας από εμένα. Για να σου δώσω ένα δυο παραδείγματα, δεν έχει δίπλωμα οδήγησης. Εγώ ήμουν κάγκουρας, μου άρεσαν τα αυτοκίνητα, οι μηχανές. Ακόμα και στα συναισθηματικά του είναι τόσο διαφορετικός. Δεν έχουμε σχέση σαν χαρακτήρες. Κι αυτό που βλέπεις στην σκηνή είναι πολύ διαφορετικό από το γλυκό παιδί που θα γνωρίσεις εκτός σκηνής.

## 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](http://www.palmiebistro.gr)

### **Και μερικά λόγια για όσους δεν μας γνωρίζουν...**

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

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 καθετοποιημένη 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 Κάραβελ

Πλατεία Κεφαλαρίου

Πλατεία Βικτωρίας

Escape Center, Ίλιον

The Mall Athens, Μαρούσι

Village Park, Ρέντη

Νέα Μάκρη

Avenue, Μαρούσι

Πόρτο Ράφτη

Εμπ. Κέντρο Τάλος, Ηράκλειο Κρήτης

Vero Center, πόλη των Σκοπίων

Εμπ. Κέντρο McArthur Glen, Σπάτα

Εμπ. Κέντρο River West, Κηφισός

Ευαγγελιστριάς, Κέντρο Αθήνας

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

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

www.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](http://www.palmiebistro.gr)

# 3GUYS®

www.3guys.gr



**EXCLUSIVE STORES** ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ - ΛΕΒΑΔΕΙΑΣ 7, 210 2846440  
ΚΑΛΟΓΡΕΖΑ - ΚΥΜΗΣ 16, 210 2757318  
ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗ - ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΕΩΣ 41, 210 2621225  
ΣΤΟ Ε-SHOP ΜΑΣ - [www.3guys.gr](http://www.3guys.gr)



f /3GUYS

ΚΑΙ ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΣΕ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

scan & shop



[www.3guys.gr](http://www.3guys.gr)

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

**SurPRICES**

A dramatic scene from Star Wars: The Force Awakens featuring Kylo Ren in the center, wearing his signature black hood and mask. He is surrounded by several Stormtroopers in white armor. One Stormtrooper in the foreground is holding a glowing red lightsaber. The background shows a dark, industrial interior with some green light accents.

## Το comeback των αγαπημένων μας

Οι τρεις μεγάλες ταινίες του τριμήνου που ακολουθεί έχουν ένα κοινό χαρακτηριστικό. Ότι με τον έναν ή τον άλλον τρόπο, μας φέρνουν ξανά κοντά σε πρόσωπα πολύ αγαπημένα. Πρόσωπα που μας έχουν απασχολήσει επί σειρά ετών. Από τον Χαν Σόλο στον Χριστόφορο Παπακαλιάτη και από τον Λουκ Σκάιγουοκερ στον Ρόκυ Μπαλμπόα.

A wide-angle shot of a planet's surface, likely Jakku, showing a vast, arid landscape with some structures and a large, green, glowing energy source or structure in the background.

### Star Wars: Episode VII – The Force Awakens

Κυκλοφορεί: Στις 24 Δεκεμβρίου

Κάποιοι τα αντιπαθούν αλλά οι περισσότεροι τα λατρεύουν. Το επικό franchise του George Lucas είναι και πάλι εδώ. Με τον Darth Vader να αποτελεί μόνο ανάμνηση και τη νέα γενιά να παίρνει τα νιά, ο μαγικός κόσμος του Star Wars θα προσπαθήσει να σεβαστεί με την παράδοση των ταινιών ως τώρα αλλά να βάλει ταυτόχρονα και τις βάσεις για το μέλλον. Μόνη παρατυπία, το ότι στη χώρα μας η ταινία θα κυκλοφορήσει μία εβδομάδα μετά την παγκόσμια πρεμιέρα ελέω Παπακαλιάτη και της έμφασης που θέλει να δώσει η εταιρεία διανομής σε εκείνη την πρεμιέρα. Οι φαν του Star Wars δεν υποδέχτηκαν τα νέα με φοβερό ενθουσιασμό.



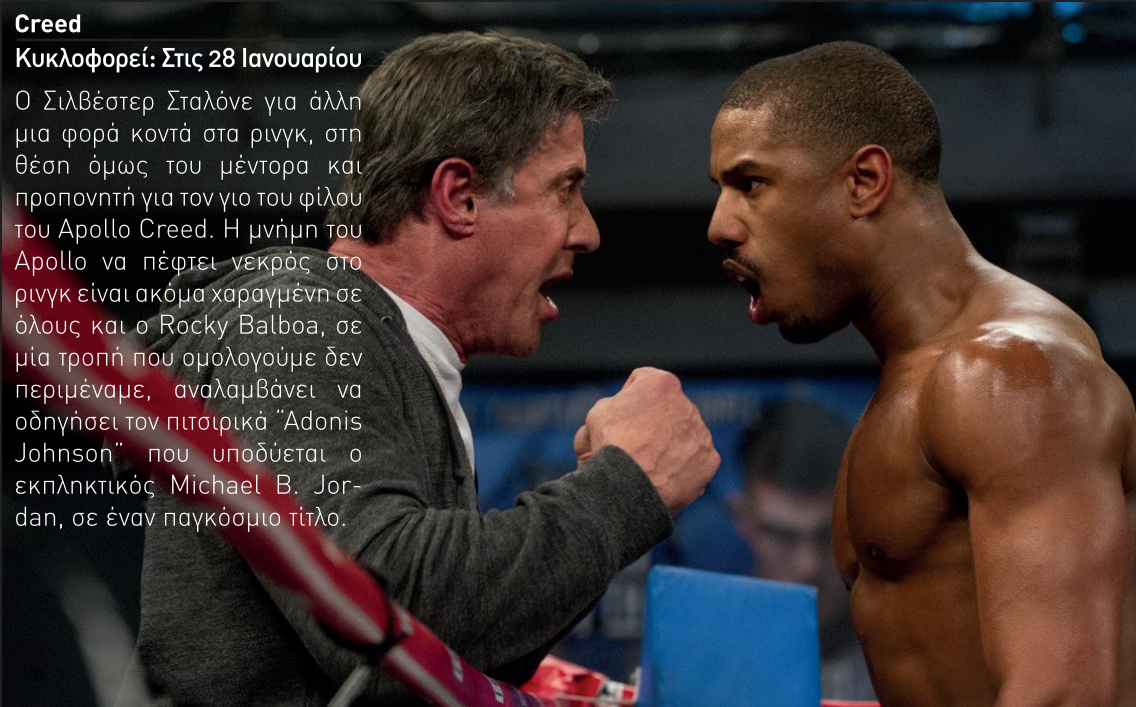
**Ένας άλλος κόσμος**  
**Κυκλοφορεί: Στις 17 Δεκεμβρίου**

Η προσμονή για την νέα ταινία του Χριστόφορου Παπακαλιάτη ήταν ούτως ή άλλως μεγάλη. Το Όσκαρ που κέρδισε όμως πέρυσι ο πρωταγωνιστής στην ταινία του Χριστόφορου, J.K. Simmons, έδωσε σε αυτή την πρεμιέρα ακόμα περισσότερα φώτα. Μία εβδομάδα πριν τα Χριστούγεννα οι φίλοι του κινηματογράφου θα έχουν λοιπόν την ευκαιρία να δουν αυτόν τον «άλλο» κόσμο που απεικονίζει ο Χριστόφορος Παπακαλιάτης στη νέα του δουλειά.

## **Creed**

**Κυκλοφορεί: Στις 28 Ιανουαρίου**

Ο Σιλβέστερ Σταλόνε για άλλη μια φορά κοντά στα ρινγκ, στη θέση όμως του μέντορα και προπονητή για τον γιο του φίλου του Apollo Creed. Η μνήμη του Apollo να πέφτει νεκρός στο ρινγκ είναι ακόμα χαραγμένη σε όλους και ο Rocky Balboa, σε μία τροπή που ομολογούμε δεν περιμέναμε, αναλαμβάνει να οδηγήσει τον πιτσιρικά "Adonis Johnson" που υποδύεται ο εκπληκτικός Michael B. Jordan, σε έναν παγκόσμιο τίτλο.



# PALMIE BISTRO CARD

## Γίνε μέλος και εκμειληύσου τα ειδικά προνόμια



Σας γνωστοποιούμε ότι στα πλαίσια της διαρκούς προσπάθειας του Ομίλου Palmie bistro για την παροχή ολόινα 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% φθινότερα**, αλλά 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.

facebook.com/palmiebistofans  
twitter.com/palmiebistro



### MOD'S HAIR 10% έκπτωση

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

### ANASTAZIA HOTEL Luxury Suites & Rooms

#### 15% έκπτωση στις τιμές του site

Αργοναυτών & Κομνηνών 12  
Δροσιά  
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, Γιαννιτιά, 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 εκπαιωτικό χωριό McArthurGlen.  
www.notosgalleries.gr





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

## Η ΠΡΩΤΗ ΣΧΟΛΗ ΜΙΟΥΖΙΚΑΛ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

▶ **FULL COURSE** Τμήμα επαγγελματικής φοίτησης

▶ **FREE COURSE** Ελεύθερα μαθήματα:

Χορού, Τραγουδιού, Υποκριτικής, Μιούζικαλ

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

*by Sia Koskina*

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

Κηφισιάς 28 - Ν. Ηράκλειο • Σταθμός ΗΣΑΠ: Ηράκλειο

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

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

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

[musical.performer@gmail.com](mailto:musical.performer@gmail.com) (P.M.T.P-Seminars)

# 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 Μανιώ Γαστεράτου από το *Netwix*  
μιλά για τις μικρές καθημερινές της συνήθειες.

### 1. Τι τρώς συνήθως το πρωί όταν ξυπνήσεις;

Όταν ξυπνάω το πρωί συνήθως πεινάω αρκετά, όποτε τρώω δύο φέτες ψωμί με βούτυρο και μέλι, ένα ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκάλι για να πάρω ενέργεια γιατί δεν πίνω καφέ και στο δρόμο προς τη δουλειά τρώω και ένα κουλούρι Θεσσαλονίκης.

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

Δυστυχώς τρώω σαλάτες μόνο όταν βγαίνω έξω για φαγητό, αφενός γιατί οι σαλάτες των εστιατορίων είναι πολύ πιο νόστιμες από αυτές που φτιάχνω εγώ, αφετέρου γιατί βρίσκομαι έξω αρκετές ώρες και δυστυχώς δεν τις συμπεριλαμβάνω στα γεύματά μου.

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

Τις περισσότερες ημέρες θα με δείτε να κυκλοφορώ με κάθε λογής τάπερ στην τσάντα μου. Μου αρέσει το σπιτικό φαγητό, αλλά δεν μπορώ να πω ότι φροντίζω απόλυτα την διατροφή μου, δεν είμαι από εκείνες τις γυναίκες που τρώνε τα πάντα στον ατμό!

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

Οπωσδήποτε τα αγαπημένα μου γλυκά! Μου αρέσουν αρκετά τα γλυκά και όταν μπω στην διαδικασία να κάνω μια δίαιτα το πρώτο πράγμα που θα σκεφτώ πως θα στερηθώ είναι οι σοκολάτες και γενικότερα η ζάχαρη!

## **5. Σε ένα εστιατόριο τι διαλέγεις ανάμεσα σε ζυμαρικά και ένα πιάτο με κάτι κρεατικό;**

Αν το κρεατικό αξίζει να θυσιάσω ένα πιάτο με τα αγαπημένα μου ζυμαρικά θα το κάνω, σε γενικές γραμμές οφείλω να ομολογήσω ότι δεν είμαι από αυτούς που δεν μπορούν να ζήσουν χωρίς κρέας και φυσικά τα ζυμαρικά είναι μεγάλη απόλαυση!

## **6. Τα μόνα ζυμαρικά που τρώς, όποτε τρώς, με τι σάλτσα συνοδεύονται;**

Μου αρέσει αρκετά το σπαγγέτι και οι σάλτσες ντομάτας και λιγότερο οι σάλτσες που περιέχουν κρέμα γάλακτος και τυριά.

## **7. Το φαγητό “της μαμάς” που της ζητάς να σου φτιάξει ποιο είναι;**

Ένα παραδοσιακό πιάτο της κερκυραϊκής κουζίνας που λατρεύω και της ζητάω να φτιάχνει συχνά είναι η παστιτσάδα! Συνδιάζει και κρέας και ζυμαρικά!

## **8. Αν θες να αφεθείς σε ένα γλυκό, τι γλυκό θα είναι αυτό;**

Μου βάζετε δύσκολα! Δεν μπορώ να αντισταθώ με τίποτα στο μιλφέιγ και στο μπανόφι! Μη μου ζητήσετε να διαλέξω, είναι αδύνατο!

## **9. Από τα λεγόμενα “ανθυγιεινά φαγητά” ποια είναι τα αγαπημένα σου; Τι θα παραγγείλεις ένα βράδυ που θα θες να ξεφύγεις;**

Φαντάζομαι αυτά τα φαγητά που έχετε όλοι στο μυαλό σας ως παχυντικά... Πίτσα οπωσδήποτε, σουβλάκια, πατάτες τηγανίτες, μπέργκερς...

## **10. Ποιο είναι το πιο συχνό διατροφικό λάθος που παραδέχεσαι ότι κάνεις;**

Το τραγικό λάθος που κάνουν οι περισσότεροι... Όταν γυρίζω αργά το βράδυ στο σπίτι μου μετά από μια κουραστική ημέρα και φυσικά είμαι αρκετά πεινασμένη, κάνω επιδρομή στο ψυγείο! Μεέγα λάθος! Προσπαθώ να κόψω αυτή την κακή συνήθεια και ευτυχώς νομίζω είμαι σε καλό δρόμο!

## **11. Ποια είναι η σχέση σου με την μαγειρική;**

Θα ήταν τραγικό ψέμα αν έλεγα πως τρελαίνομαι να μαγειρεύω, ξέρω να φτιάχνω πολλά φαγητά (συνταγές της μαμάς κυρίως) σε ειδικές περιστάσεις βέβαια (βλέπε γιορτή, γενέθλια) μου αρέσει να καλώ φίλους μου στο σπίτι και να τους κάνω το τραπέζι, σε γενικότερες γραμμές όμως δεν μαγειρεύω καθημερινά.



Κείμενο: Τάσος Τόλης,  
Executive chef των Palmie bistro

### **Αντί για αλάτι, μυρωδικά βότανα**

Το αλάτι συντηρεί τα τρόφιμα και ενισχύει τη γεύση στο φαγητό αλλά μπορεί να γίνει και λόγος για σοβαρά προβλήματα στην υγεία μας. Σε μια χώρα όπως η Ελλάδα, που έχει προικιστεί με πλούτο μυρωδικών βοτάνων – από τα πιο ποιοτικά στον κόσμο – και έχει αναδειχθεί σε σημείο αναφοράς της “μεσογειακής διατροφής”, είναι εύκολο να υποκαταστήσουμε το αλάτι με άλλες, πιο φυσικές και υγιεινές επιλογές για ενίσχυση της γεύσης.

Η υπερκατανάλωση αλατιού, όπως έχει καταδείξει πληθώρα επιστημονικών μελετών, συνδέεται με την αύξηση της αρτηριακής πίεσης. Υπάρχουν επιπλέον ενδείξεις που το συσχετίζουν και με άλλες σοβαρές παθολογικές καταστάσεις. Υπάρχει λόγος λοιπόν να γίνει μια συστηματική προσπάθεια να μειωθεί το αλάτι στο ελληνικό τραπέζι ή και να αντικατασταθεί με φρέσκα ή αποξηραμένα μυρωδικά, που όχι μόνο βελτιώνουν τη γεύση και το άρωμα των φαγητών αλλά και εμπλουτίζουν και με ωφέλιμες ουσίες όπως είναι οι αντιοξειδωτικές.





### Χρήσιμες πληροφορίες

Κάποια συσκευασμένα μείγματα αποξηραμένων μυρωδικών περιέχουν αλάτι. Είναι προτιμότερο να επιλέγετε μείγματα μυρωδικών (και μπαχαρικών) χωρίς αλάτι.

- Οι κύβοι ή οι ζωμοί μαγειρέματος (που περιέχουν μυρωδικά) περιέχουν αλάτι, όπως και η σάλτσα σόγιας καθώς και άλλες τυποποιημένες σάλτσες. Εάν χρησιμοποιήσετε κύβο ή ζωμό μαγειρέματος, μην προσθέτετε επιπλέον αλάτι στο φαγητό.
- Εκτός από τα μυρωδικά βότανα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μπαχαρικά (π.χ. πιπέρι, πάπρικα, γαρύφαλλο, κανέλλα), χυμό λεμονιού, σέλινο, σκόρδο ή και ψιλοκομμένα λαχανικά εποχής.
- Προτείνεται η προσθήκη μυρωδικών στο τέλος του μαγειρέματος, για να μην χαθούν τα αιθέρια έλαια που περιέχονται σε πολλά από αυτά.
- Σε κάθε περίπτωση η μείωση αλατιού και η αντικατάστασή του με μυρωδικά θα πρέπει να γίνει σταδιακά προκειμένου να υπάρχει προσαρμογή στις νέες γεύσεις.
- Τα αποξηραμένα μυρωδικά προτείνεται να αποθηκεύονται σε σκιερό μέρος καθώς και σε ερμητικά κλειστά δοχεία, προκειμένου να διασφαλίσετε την ποιότητά τους (περιεκτικότητα σε αιθέρια έλαια) για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Πιστεύω ότι η ζωή μας σταδιακά θα είναι καλύτερη χωρίς την προσθήκη αλατιού στα καθημερινά εδέσματά μας... θα το δούμε στην πράξη. Αν και οι επαγγελματίες το γνωρίζουμε καλά, το εφαρμόζουμε δοκιμαστικά, και οι πληροφορίες λένε ότι πάνε πολύ καλά... Ο χρόνος και οι καταναλωτές θα το αποδείξουν με την ζήτηση!



# Ο ΣΕΦ ΠΡΟΤΕΙΝΕΙ

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

## ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΕΠΟΝΙ ΚΑΙ ΑΝΘΟΤΥΡΟ

### Υλικά για 4 άτομα

1 μέτριο πεπόνι  
6 φέτες προσούτο  
120 γρμ .ανθότυρο ή  
φρέσκια μυζήθρα  
1/2 ματσάκι ρόκα  
1/2 ραντίτσιο  
(προαιρετικά)

### Για τη Βινεγκρέτ

3 κ.σ. ελαιόλαδο  
2 κ.σ. μπαλσάμικο  
2 κ.γ μέλι  
1 κ.γ. μουστάρδα  
αλάτι & πιπέρι



### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε το πεπόνι και το κόβετε σε φέτες ή σε κομμάτια της αρεσκειάς σας. Στη συνέχεια το ψήνετε στην σχάρα ή σε τηγάνι. Πλένετε τη ρόκα και την κόβετε με τα χέρια σας σε κομμάτια. Από το ραντίτσιο κρατάτε τα τρυφερά φυλλαράκια και τα κόβετε σε κομμάτια. Βάζετε το προσούτο για λίγα λεπτά στο γκριλ να γίνει τραγανό. Ετοιμάζετε τη βινεγκρέτ χτυπώντας μαζί όλα τα υλικά. Απλώνετε τη ρόκα και το ραντίτσιο σε μια πιατέλα. Περιχύνετε με τη μισή βινεγκρέτ και ανακατεύετε. Προσθέστε από πάνω το πεπόνι το ανθότυρο και το προσούτο και περιχύστε με την υπόλοιπη βινεγκρέτ. Την σερβίρουμε αμέσως.



## ΡΑΧΗ ΑΠΟ ΚΟΥΝΕΛΙ ΜΕ ΑΝΘΟΓΑΛΟ ΚΑΙ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ

### Υλικά για 4-6 άτομα

1 κιλό ράχη κουνέλι (φιλέτο)  
α/ο - κομμένο σε μερίδες των  
150 γρ.  
80 γρ. παρθένο ελαιόλαδο  
200 γρ. ανθόγαλο  
20 γρ. εστραγκόν ψιλοκομμένο  
200 γρμ. μανιτάρια λευκά

100 γρ. φρέσκο κρεμμύδι  
ψιλοκομμένο  
200 ml κρασί κόκκινο  
300 γρ. ζωμό κοτόπουλου  
120 γρμ. Βούτυρο  
Κερκύρας  
1/2 κ.σ. αλάτι  
1/2 κ.γ. πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αλατοπιπερώστε τα φιλετάκια από την ράχη του κουνελιού και από τις 2 πλευρές. Βάλτε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά, προσθέστε το ελαιόλαδο και σοτάρετε τα φιλέτα μέχρι να ροδίσουν. Στη συνέχεια, προσθέστε το μισό βούτυρο, το κρεμμύδι, τα μανιτάρια και τέλος σβήστε με το κόκκινο κρασί. Έπειτα ρίχνετε όλα τα μυρωδικά και τα αφήνετε να σιγοψηθούν για 8 λεπτά. Προσθέστε το ανθόγαλο και το υπόλοιπο βούτυρο έτσι ώστε τα υλικά να ομογενοποιηθούν και αφήστε τα να γλασάρουν για 2 λεπτά. Σερβίρετε με λαχανικά σοτέ και πατάτες.

# 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

## ΦΙΛΕΤΟ ΣΦΥΡΙΔΑΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΡΑΣΟΥ

### Υλικά για 4 άτομα

4 φιλέτο σφυρίδας  
1 φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο  
1/2 φλιτζάνι του τσαγιού λευκό κρασί  
1 1/2 κιλό πράσο  
1 ματσάκι μαϊντανός  
1/2 ματσάκι άνηθος  
40 γρμ μουστάρδα με σπόρους σιναπιού  
1 σελινόριζα  
200 γρμ φακές βρασμένες  
50 γρμ κάρφη  
1 ντομάτα  
αλάτι & πιπέρι



### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε και κόβετε τα πράσα, τα ζεματάτε σε βραστό νερό για 5 λεπτά και τα σουρώνετε. Ψιλοκόβετε την ντομάτα, αφού αφαιρέσετε τους σπόρους. Βράζετε τη σελινόριζα και την κάνετε πουρέ. Σοτάρετε με ελαιόλαδο τα πράσα, σβήστε με το κρασί, προσθέστε την ντομάτα, αλάτι, πιπέρι, το μαϊντανό, τον άνηθο, τον πουρέ από σελινόριζα και βράστε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να δέσει η σάλτσα ρίχνετε και την μουστάρδα. Σοτάρετε με λίγο καυτό ελαιόλαδο τα φιλέτα της σφυρίδας, αφού τα έχετε αλατοπιπερώσει, κατεβάστε τη θερμοκρασία μέχρι να ψηθούν, αλλά όχι να στεγνώσουν. Σερβίρετε τη σφυρίδα πάνω στη σάλτσα πράσου, συνοδεύετε με τις βρασμένες και σοταρισμένες με ελαιόλαδο φακές και γαρνίρετε με την κάρφη.



## ΤΑΡΤΑΚΙΑ ΜΕ ΣΥΚΑ

### Υλικά για 8 ατομικές τάρτες

#### Για τη βάση

200 γρ. μπισκότα digestive  
50 γρ. μαλακό ανάλατο βούτυρο

#### Για την κρέμα

350 γρ. τυρί Φιλαδέλφεια

1 μ.κ. βανίλια

1 κ.σ. μέλι

#### Τα φρούτα

400 γρμ φρέσκα σύκα

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αλέθετε τα μπισκότα στο μπλέντερ μέχρι να γίνουν σκόνη. Προσθέστε το βούτυρο και χτυπήστε το μείγμα μέχρι να ομογενοποιηθεί. Στη συνέχεια μοιράζετε το μείγμα σε 8 κομμάτια και τα τοποθετείτε σε ατομικά ταψάκια για τάρτες με αποσώμενη βάση. Πιέζετε το κάθε κομμάτι στη βάση και στα τοιχώματα. Στη συνέχεια τα βάζετε στο ψυγείο να παγώσουν για 20-30 λεπτά. Σε ένα μπολ, χτυπάτε το τυρί κρέμα Φιλαδέλφεια με τη βανίλια και το μέλι μέχρι να δέσουν καλά τα υλικά. Βγάζετε τα ταρτάκια από το ψυγείο και στρώνετε στη βάση μπισκότου την κρέμα με μια σπάτουλα. Ξαναβάζετε τα ταρτάκια στο ψυγείο να παγώσουν για 4 ώρες. Όταν είσασε έτοιμοι να τα σερβίρετε, προσθέστε στην κάθε τάρτα τα σύκα και προαιρετικά μαρμελάδα φράουλα και τριμμένο φιστικί.





*Integrale*

100% ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΞΕΩΣ



---

Ασύγκριτη  
γεύση ολικής!

---





## Τα SUPERFOODS είναι τελικά “SUPER”;

Κείμενο: Κλειώ Δημητριάδου – Κλινικός Διαιτολόγος Διατροφολόγος

Τα superfoods έχουν κατακλύσει με την παρουσία τους, τόσο το διαδίκτυο όσο και τα ράφια των καταστημάτων ειδικής διατροφής και όχι μόνο. Πλέον, μπορεί κανείς να τα καταναλώσει και μέσα σε διάφορα γλυκίσματα ή πιάτα εστιατορίων. Αρχικά, οι «υπερτροφές» απευθύνονταν σε ένα πιο περιορισμένο κοινό, αλλά ακολουθώντας τη μόδα, ο περισσότερος κόσμος μπήκε στη διαδικασία να τα δοκιμάσει και συχνά να τα εντάξει στις διατροφικές του συνήθειες. Είναι μάλιστα τέτοια η προβολή τους, που όποιος ενημερώνεται τακτικά, μπορεί να τα εναλλάσσει, ανάλογα με το αντίστοιχο αφιέρωμα που θα διαβάσει.

### Τι είναι τα super foods;

Πρόκειται για τρόφιμα τα οποία είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και στα οποία αποδίδονται σημαντικές ιδιότητες για την υγεία μας. Η εμφάνισή τους στην αγορά, συνέπεσε με την ανάγκη του κόσμου για μια πιο υγιεινή ζωή και για την υιοθέτηση ενός περισσότερο εξεζητημένου τρόπου διατροφής. Πραγματικά, οι «υπερ-τροφές» αποτελούν πηγές αντιοξειδωτικών και βιταμινών και χάρη στη σύστασή τους μπορούν να βοηθήσουν στην καλή λειτουργία του οργανισμού. Η κύρια δράση που τους αποδίδεται είναι ότι μπορούν να προλάβουν την εμφάνιση ορισμένων ασθενειών όπως ο καρκίνος και τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Το ίδιο βέβαια, συμβαίνει και με τις υπόλοιπες συμβατικές τροφές οι οποίες περιέχουν τα ίδια συστατικά. Τα superfoods θεωρείται πως έχουν τις θαυματουργές ουσίες σε μεγάλες ποσότητες, αλλά και πάλι, για να μπορέσει κανείς να ευεργετηθεί από αυτές, θα πρέπει να τα τρώει καθημερινά και σε αρκετά μεγάλη μερίδα.



## ΒΙΛΛΑ ΒΙΡΓΙΝΙΑ

HOTEL SPA



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

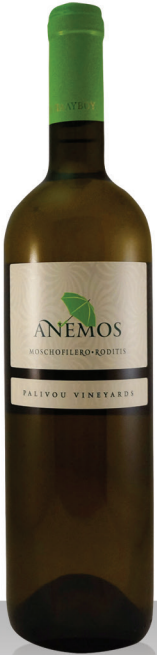
Το Ξενοδοχείο και ο Ξενώνας Βίλλα Βιργίνια, σε απόλυτη αρμονία με το τοπίο, προσφέρουν μια μοναδική εμπειρία διαμονής και φιλοξενίας. Απολαύστε το πρωινό σας με τοπικές παραδοσιακές γεύσεις από αγνά ολόφρεσκα σπιτικά υλικά, αχνιστό ψωμί, χειροποίητα γλυκά, φτιαγμένα με την αγάπη και τη φροντίδα της κ.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



Το βασικό ερώτημα που τίθεται είναι το πού βρίσκονται τα όρια μεταξύ της προώθησης των superfoods και της επιστημονικής βάσης των ισχυρισμών που τα ακολουθούν. Στην πραγματικότητα, μια ισορροπημένη διατροφή μπορεί να μας εξασφαλίσει μια αρκετά καλή υγεία. Είναι πολύ πιο εύκολο και ευχάριστο ωστόσο, για κάποιον ο οποίος έχει παραμελήσει τη διατροφή του, να ξεκινήσει να τρώει πχ. goji berries, από το να μπει σε διαδικασία να τρώει μήλα και ας έχουν την ίδια επίδραση στην υγεία του. Αντιμετωπίζοντας τις «υπερ-τροφές» ως θεραπευτικά ή και μαγικά προϊόντα, αυξάνεται η συνέπεια με την οποία τα καταναλώνει κανείς, με αποτέλεσμα να μεγιστοποιούνται και οι θετικές επιδράσεις τους. Το ίδιο βέβαια, θα ισχυε αν κάποιος ακολουθούσε με κάποια τυπικότητα τις απλές αρχές της σωστής διατροφής.

Αυτό στο οποίο πρέπει να σταθούμε τελικά, είναι ότι ο οργανισμός μας δεν αντιλαμβάνεται τι τρόφιμα τρώμε, αλλά τα συστατικά τα οποία αυτά περιέχουν. Αν λοιπόν, η μόδα των super foods αποτελεί το δούρειο ίππο για να ενισχύσουμε τον οργανισμό μας με θρεπτικές ουσίες, τότε αυτή η μόδα μόνο καλό μπορεί να μας κάνει. Ο γνώμονας εξάλλου, για τις διατροφικές μας επιλογές δεν θα έπρεπε να είναι μόνο οι γευστικές μας προτιμήσεις, αλλά και η επίδραση των τροφών στην υγεία μας. Από την άλλη πλευρά, δε θα έπρεπε να θεωρήσουμε, πως χωρίς τα superfoods, με μια απλή διατροφή βασισμένη στο μεσογειακό πρότυπο, πλούσια σε φρούτα και λαχανικά, δεν μπορούμε να οχυρώσουμε το σώμα μας.





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!



## Οι προβλέψεις του Χειμώνα



### ΚΡΙΟΣ

Η ισχύς εν τη ενώσει και αυτή τη φορά εννοούμε το έτερόν σου ήμισυ. Ενωμένοι μπορείτε ακόμα και βουνά να κινήσετε. Είναι μία πολύ σημαντική περίοδος για εσένα και το ταίρι σου καθώς όχι απλά θα σας φέρει πιο κοντά αλλά θα δείτε να εμφανίζονται μπροστά σας ευκαιρίες για να τις αρπάξετε μαζί. Μην αφήσεις το άγχος να σε καταβάλει και όλα θα πάνε καλά.



### ΤΑΥΡΟΣ

Νιώθεις κάπως στριμωγμένος/η μέσα στη σχέση σου και αυτό μόνο σε κάτι θετικό δεν μπορεί να οδηγήσει. Όσο περνά ο χειμώνας, η ευτυχία θα αρχίσει να έρχεται ξανά κοντά σου και να ξεπερνάς όλα εκείνα τα μικρά εμπόδια που θα βρεις στο δρόμο σου. Μην προσπαθήσεις να βάλεις στο πρόγραμμά σου περισσότερα από όσα αντέχεις, γιατί απλούστατα θα βρεθείς στη μεριά των χαμένων.



### ΔΙΔΥΜΟΙ

Εντάσεις, μικροκαυγάδες και ατέρμονες συζητήσεις χωρίς νόημα σε φέρνουν όλο και πιο κοντά στα Χριστούγεννα όταν δια μαγείας τα προβλήματα θα μοιάζουν πιο ασήμαντα. Είναι στο χέρι σου με τη νέα χρονιά να μην αναλωθείς ξανά σε τσακωμούς με τη σχέση σου και να εστιάσεις στην καριέρα σου που μοιάζει να παίρνει ανοδική πορεία. Φρόντισε βέβαια να μην χάσεις το τρένο της ευκαιρίας που θα σου παρουσιαστεί.



### ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Ευτυχισμένες μέρες με το ταίρι σου, με τον χρόνο σας να μοιράζεται τόσο σε ποιοτικές στιγμές στο σπίτι όσο και εξόδους που θα σας ανανεώσουν πολύ. Για τα επαγγελματικά σου αντλείς δύναμη από τον Ήλιο και κατά πάσα πιθανότητα θα καταφέρεις να ξεπεράσεις κάθε εμπόδιο από εκείνα που σίγουρα θα βρεθούν μπροστά σου τους επόμενους δύο μήνες. Μπόρα είναι, θα περάσει.



### ΛΕΩΝ

Για όσους και όσες δεν είναι δεσμευμένοι, τώρα είναι η χρυσή ευκαιρία. Όχι επειδή είναι Χριστούγεννα αλλά επειδή ο Ήλιος που είναι κυρίαρχος για τον Λέοντα βρίσκεται αυτόν τον καιρό να στρογγυλοκάθεται στον ερωτικό τομέα του Λέοντα. Αυτό θα σου δώσει ακόμα περισσότερη ώθηση και στη δουλειά σου, εκεί όπου από μόνος/η σου διεκδικείς ακόμα περισσότερα και σύντομα θα τα κατακτήσεις.



### ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Η καλή σωματική και ψυχική υγεία αυτού του τριμήνου είναι ένας παράγοντας που θα σε βοηθήσει να λάμψεις σε κάθε άλλο τομέα. Είναι μια καλή περίοδος για να αναδείξεις τα ταλέντα σου στη δουλειά και να αποδείξεις σε όλους ότι αξίζεις να αναλάβεις ακόμα περισσότερα καθήκοντα με τις ανάλογες ανταμοιβές. Πρόσεξε μόνο να δείξεις πρώτα τη δύναμή σου πριν αρχίσεις να διεκδικείς. Μην βάλεις μόνος/η την καριέρα σου σε κίνδυνο.



© 2015

# ΠΙΟ ΚΟΝΤΑ στη φύση

ΔΕΝ ΓΙΝΕΤΑΙ!



Τα λαχανικά του **Φρεσκούλη** καλλιεργούνται και ωριμάζουν στην Ελληνική γη, κάτω απ' τον Ελληνικό ήλιο, με τη φροντίδα έμπειρων αγροτών που συνεργάζονται μαζί μας χρόνια.

Συλλέγονται καθημερινά, ελέγχονται, πλένονται ξανά και ξανά σε καθαρό νερό και συσκευάζονται σε προστατευτική ατμόσφαιρα χωρίς να τα ακουμπήσει ανθρώπινο χέρι.



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



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



### ΖΥΓΟΣ

Ετοιμάσου να ζήσεις στα όρια και να νιώσεις τα νεύρα σου να εκρήγνυνται για ανούσια περιστατικά. Από τα αισθηματικά μέχρι τα επαγγελματικά, τουλάχιστον για τον πρώτο μήνα, θα αναλωθείς σε βλακώδεις διενέξεις. Προάσπισε σε κάθε περίπτωση το συμφέρον σου και περίμενε να περάσει η θύελλα. Στο τέλος, η νηνεμία θα έρθει να σε ανταμείψει για την υπομονή σου.



### ΣΚΟΡΠΙΟΣ

Άρης και Ουρανός παίζουν παιχνίδι πίσω από την πλάτη σου και ενδέχεται να οδηγήσουν σε μικροατυχήματα κατά τον πρώτο μήνα του χειμώνα. Με λίγη προσοχή θα είσαι μια χαρά και θα επικεντρωθείς σε εκείνα που έχουν σημασία. Το άγχος στη δουλειά θα ατονήσει με την έλευση του νέου χρόνου. Την ανάγκη σου για στοργή και προσοχή θα στην καλύψει – αν υπάρχει – το έτερόν σου ήμισυ.



### ΤΟΞΟΤΗΣ

Ένα παράθυρο είναι αυτό και οδηγεί στην συναισθηματική ευτυχία και ασφάλεια. Είναι στο χέρι σου να το ανοίξεις και να δεις όσα έχει η αρχή αυτού του χειμώνα να σου προσφέρει. Μην σου πάρει όμως ο έρωτας τα μυαλά γιατί είναι επίσης η ιδανική περίοδος για αλλαγές και γενναίες αποφάσεις στην επαγγελματική σου ζωή. Φρόντισε να κάνεις τη σωστή επιλογή.



### ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

Αποφασίζεις να αρχίσεις να βγαίνεις λίγο περισσότερο και αυτό επιδρά καθοριστικά στην ερωτική σου ζωή. Είτε γιατί αλλάζεις δραστηριότητες κάτι στη σχέση σου είτε γιατί ανακαλύπτεις τον έρωτα εκεί που δεν το περιμένεις. Ο Δεκέμβρης σε θέλει team player στα επαγγελματικά σου οπότε μην κλείσεις την πόρτα σε προτάσεις για ομαδικά project. Στις αποφάσεις για τη νέα χρονιά βάλε και το να προσέχεις λίγο περισσότερο την υγεία και τη διατροφή σου.



### ΥΔΡΟΧΟΟΣ

Τα επαγγελματικά σου μπλέκονται λίγο με τον έναν ή τον άλλο τρόπο στα προσωπικά σου και οι αναταραχές δεν θα αργήσουν να έρθουν. Είναι δικό σου θέμα αν θα πας ευθεία στη φουρτούνα για να βρεις το δικίο σου αλλά να ρισκάρεις τη σχέση σου ή θα επιλέξεις τα πιο ήρεμα νερά. Με τον ερχομό του 2016, σου ανοίγει η όρεξη για εκ νέου μάθηση, ταξίδια και καινούριες προκλήσεις στη δουλειά. Ακολούθησε το ένστικτό σου.



### ΙΧΘΕΙΣ

Χρήμα και αναγνώριση έρχονται προς το μέρος σου. Μια ευγενική χορηγία του Ήλιου και του συσχετισμού του με τους άλλους πλανήτες αυτό τον καιρό. Όσα όμως χρήματα κι αν βρεθούν στις τσέπες σου, αν δεν τα διαχειριστείς σωστά, το πρόβλημα που θα δημιουργήσεις θα είναι ακόμα μεγαλύτερο από το κέρδος σου. Η Αφροδίτη σου λέει να επενδύσεις στις μακροχρόνιες σχέσεις. Είτε βρίσκεσαι σε μία είτε μόλις γνώρισες τον έρωτα.



**genny**  
**genny**

ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ  
**ΚÉΡΑΣΤΑΣΕ**

ΣΤΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΤΙΜΕΣ!

**CHRONOLOGISTE**



**-25%**

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 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



Palmie bistro Κεφαλάρι - Κηφισιά

## Το δίκτυο καταστημάτων μας

### ΑΘΗΝΑ - ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΡΙΑΣ

Ευαγγελιστρίας 3  
τηλ.: 210-3225532

### Εμπορικό κέντρο RIVER WEST

(δίπλα στο ΙΚΕΑ)  
Λεωφ. Κηφισού 96-98  
τηλ.: 210-5620240

### ΙΛΙΟΝ — ESCAPE CENTER

Λεωφ. Δημοκρατίας 67  
τηλ.: 210-2383731

### ΜΑΡΟΥΣΙ — AVENUE

Λεωφ. Κηφισίας 41-45  
τηλ.: 210-6106654

### ΜΑΡΟΥΣΙ — THE MALL ATHENS

Ανδρέα Παπανδρέου 35  
τηλ.: 210-6300069

### ΝΕΑ ΜΑΚΡΗ

Λεωφ. Ποσειδώνος 18  
τηλ.: 22940-95827

### ΠΛΑΤΕΙΑ ΒΙΚΤΩΡΙΑΣ

Πλατεία Βικτωρίας 5  
τηλ.: 210-8836592

### ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΑΡΑΒΕΛ

Ιοφώντος 29-31  
τηλ.: 210-7241356

### ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΕΦΑΛΑΡΙΟΥ

Κολοκοτρώνη 35  
τηλ.: 210-8012411

### ΠΟΡΤΟ ΡΑΦΤΗ

Γρέγου 58B  
τηλ.: 22990-71687

### ΣΠΑΤΑ

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

### TALOS PLAZA

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

### VILLAGE PARK RENTH

Λεωφ. Θηβών 228  
τηλ.: 210-4900152

### ΠΟΛΗ ΤΩΝ ΣΚΟΠΙΩΝ

Εμπορικό Κέντρο  
Vero Center



facebook.com/palmiebistrofans



twitter.com/palmiebistro

# ΧΡΩΜΑΤΑ & ΑΡΩΜΑΤΑ



Hondos Center®  
FOR **MEN**

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



# ΖΗΣΤΕ ΤΗΝ ΠΙΟ ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

