



Palmie *magazine*

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΑΛΥΣΙΔΑΣ Palmie bistro

ΑΝΟΙΞΗ 2018 | ΤΕΥΧΟΣ 44

ΣΕΡΒΙΡΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

Βίκη Κάβουρα

Ο χορός
είναι
ελευθερία

Τι συμβαίνει
στην εθνική μας
κουζίνα;

Το Netflix
μπαίνει για τα
καλά στη
ζωή μας!



#HeinekenLight



ΝΕΑ HEINEKEN LIGHT

ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ, ΚΑΛΥΤΕΡΑ LIGHT

— 3,3% alc - 26kcal/100ml —



“ΤΑΞΙΔΕΥΟΥΜΕ ΜΕ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΤΟΠΙΚΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ”



ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ & ΤΟ ΠΟΤΟ ΒΟΗΘΟΥΝ ΣΤΗ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΟΥ BRAND ΕΝΟΣ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΥ & ΠΡΟΣΕΛΚΥΟΥΝ ΕΠΙΣΚΕΠΤΕΣ

«ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΙ Η ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ & Ο ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ»

Τον Οκτώβριο του 2017, με την ευκαιρία της έκθεσης τροφίμων «Anuga» που πραγματοποιήθηκε στην Κολωνία, διαπίστωσα κάτι που ήδη μου ήταν γνωστό, απλά το επιβεβαίωσα για ακόμα μία φορά. Είναι πλέον γεγονός ότι γίνεται μία σημαντική προσπάθεια στον τομέα των τροφίμων, ενώ παράλληλα υπάρχουν πολλά περιθώρια ανάπτυξης!

Η συγκεκριμένη έκθεση της Γερμανίας που είναι η μεγαλύτερη της Ευρώπης, μαζί με τη «Sial» που γίνεται στο Παρίσι, οι οποίες πραγματοποιούνται εναλλάξ ανά έτος, αναπτύσσεται σ' ένα χώρο μεγαλύτερο από 500.000 τετραγωνικά μέτρα. Το 2017, συμμετείχαν περισσότερες από 150 χώρες {συμπεριλαμβανομένων όλων των μεγάλων χωρών, π.χ. Κίνα, Ιαπωνία, Η.Π.Α., Καναδάς, Αυστραλία, Γερμανία κ.ά}, με 6.500 εκθέτες περίπου. Από πλευράς συμμετοχών, η χώρα μας κατείχε τη 10η θέση με 290 εκθέτες, ενώ η δική μας συμμετοχή έγινε με την εταιρία μας **Palmie gastronomy**.

Στην Κολωνία, μείναμε σχεδόν μία εβδομάδα. Επισκεπτόμενος όλα τα περίπτερα της έκθεσης, διαπίστωσα ότι τα προϊόντα της χώρας μας έχουν πολύ μεγάλη ζήτηση. Μάλιστα, αξίζει να σημειώσω ότι και οι δύο εκθέσεις διαθέτουν ειδικό χώρο για την παρουσίαση καινοτόμων προϊόντων.

Από τότε που παρακολουθώ αυτές τις εκθέσεις {περισσότερο από μία δεκαετία}, τόσο τα προηγούμενα χρόνια όσο και φέτος, πρέπει να αναφέρω ότι είδα αρκετά ελληνικά καινοτόμα προϊόντα, τα οποία όπως υπολόγισα πρέπει να αντιπροσώπευαν περίπου το 15% του συνόλου των καινοτόμων προϊόντων που παρουσιάστηκαν στην έκθεση.

Το ίδιο παρατήρησα και με τη Hogeca, η οποία πραγματοποιήθηκε από τις 9/2/2018 έως τις 12/2/2018, σημειώνοντας πολύ μεγάλη επιτυχία. Είχε εξαιρετική οργάνωση, με μόνο αδύναμο σημείο της το γεγονός ότι το μετρό δεν φθάνει μέχρι το εκθεσιακό κέντρο. Όλα τα υπόλοιπα ήταν θαυμάσια, ενώ μάλιστα προσέλκυσε και αρκετούς ξένους επισκέπτες. Φυσικά, δεν θα παραλείψω και τη μεγάλη επιτυχία που έχει και η διεθνής έκθεση τροφίμων και ποτών foodExpo, που πραγματοποιείται στη χώρα μας. Φέτος θα γίνει στις 10-12/3/2018 κι εμείς θα συμμετέχουμε με την **Palmie gastronomy**.

Τον Απρίλιο του 2018, συμπληρώνονται επίσημα οκτώ χρόνια παραμονής μας στα μνημόνια. Ήδη αρχίσαμε να βγαίνουμε από την κρίση, με κύριο μοχλό τον τουρισμό όπου βεβαίως συμπεριλαμβάνεται και η γαστρονομία.

Σύμφωνα με τα επίσημα αποτελέσματα που ανακοινώθηκαν, το 2017 οι τουρίστες που επισκέφθηκαν τη χώρα μας, ξεπέρασαν τους 30.000.000, οι οποίοι σε σχέση με το 2016 απέφεραν αύξηση περισσότερο από 10% στις εισπράξεις.

Ωστόσο, διαβάζω ότι μεταξύ των ετών 2018 – 2019, μόνο στην Αθήνα θα προστεθούν δέκα μεγάλες μονάδες πεντάστερων ξενοδοχείων, μη συμπεριλαμβανομένων των μικρότερων μονάδων, καθώς και των ενοικιαζόμενων δωματίων.

Με συνδυασμό όλων των προαναφερόμενων στοιχείων, οι τοπικές γεύσεις μας γίνονται περισσότερο γνωστές στους ξένους, οι οποίοι στη συνέχεια τις αναζητούν στις χώρες τους κι εφόσον τις βρουν, τότε τις συμπεριλαμβάνουν στο διατροφολόγιό τους. Ιδιαίτερα αυτό συμβαίνει με χώρες που δεν έχουν σημαντική κουλτούρα στην κουζίνα τους, π.χ. η Βρετανία.

Όμως είναι σημαντικό και αναφέρομαι ειδικότερα στις περιπτώσεις που αφορούν στην Ελλάδα – να εμφανιζόμαστε και να χρησιμοποιούμε μόνο ένα brand. Συχνά, εμείς βγαίνουμε με δύο: και με το Hellas, αλλά και με το Greece.

Ασφαλώς εκεί που έχουμε σημαντικές διακρίσεις, λ.χ. στις αθλητικές διοργανώσεις μας, βλέπουμε να κερδίζουμε το πρωτάθλημα στο μπάσκετ με το brand Hellas.

Γι' αυτό, η πρόταση που κατά καιρούς έχω κάνει σε όλες τις Αρχές που έχω έρθει σε επαφή, είναι ότι θα πρέπει τελικά να καθιερώσουμε μόνο ένα όνομα, όποιο από τα δύο κι αν είναι αυτό.

Συμπερασματικά, πιστεύω ότι δημιουργείται ένα κατάλληλο κλίμα για την περαιτέρω δημιουργία κι άλλων ελληνικών εστιατορίων ανά τον κόσμο, αλλά κυρίως όπου υπάρχει και αναπτύσσεται το ελληνικό στοιχείο.

Κατ' αυτό τον τρόπο, μπορεί να δοθεί διέξοδος σε ελληνικές επιχειρήσεις που ήδη υποφέρουν από τη γραφειοκρατία και την υπερφορολόγησή τους στη χώρα μας.

Κατά την άποψή μου, έχουν γίνει σημαντικά βήματα περιορισμού της γραφειοκρατίας, αντίθετα η υπερφορολόγηση υφίσταται και δεν βλέπω σύντομη αποκλιμάκωσή της. Κατά συνέπεια, η δημιουργία κάποιων νέων εστιατορίων εκτός της χώρας θα βοηθούσε εκείνους που θα το τολμούσαν να διατηρήσουν και τις επιχειρήσεις τους στην Ελλάδα.

Διαπιστώνω ότι όσοι το έχουν πράξει ισχυροποιούνται και στην ελληνική αγορά, διότι και εμπειρία αποκτούν και συγκρίσιμα στοιχεία έχουν, αλλά και ενίσχυση της φήμης τους απολαμβάνουν.

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 Κάραβελ, 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, 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.



Επώνυμο Ελληνικό κρασί στο τραπέζι

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



- 8 OUR PEOPLE**
Στο Athens Metro mall
με την Κατερίνα
- 10 PALMIE NEWS**
Τα νέα των Palmie bistro
- 20 INTERVIEW**
Βίκη Κάβουρα
- 26 LEISURE - Το NETFLIX**
θα αλλάξει τον τρόπο
που βλέπεις τηλεόραση
- 30 FRANCHISE**
Επενδυτική ευκαιρία
- 32 LOYALTY CARD**
- 34 DIET**
Σούπερς
- 38 CHEF** Τι συμβαίνει με
την Εθνική μας Κουζίνα?
- 42 RECIPE** Από τον
executive chef των Palmie bistro
- 46 Stars** Τι σου επιφυλάσσουν τα
άστρα αυτό το χειμώνα
- 50 Network**
Διευθύνσεις καταστημάτων



facebook.com/paliebistrofans



twitter.com/palmiebistro



Triantafyllou

Chrysanta

Chrysanta

Στο Palmie bistro του Athens Metro Mall

με την

Κατερίνα



Η Κατερίνα Ασπρούδα βρίσκεται στο **Palmie bistro** στο Athens Metro Mall από τη μέρα που άνοιξε πριν ένα χρόνο.



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

Είναι πάρα πολύ όμορφος ο χώρος του καταστήματος. Είναι μοντέρνος και φιλικός ταυτόχρονα, κάτι που το κάνει να ξεχωρίζει.

Ποια είναι η αγαπημένη σου στιγμή της ημέρας στο Palmie bistro;

Το συγκεκριμένο κατάστημα έχει πολύ ωραία θέα προς τη δύση, οπότε περίπου πέντε με έξι το απόγευμα απολαμβάνουμε καθημερινά ένα υπέροχο ηλιοβασίλεμα.

Αν επέλεγες εσύ τη μουσική που θα ακούγαμε στο Palmie bistro, τι μουσική θα ακούγαμε;

Μου αρέσει πολύ η lounge μουσική, θεωρώ ταιριάζει πολύ και με το φαγητό και με τον καφέ και με τον χώρο.

Φτιάξε μου το αγαπημένο σου γεύμα στα Palmie bistro.

Θα ξεκινούσα με σαλάτα προσούτο, για κυρίως θα επέλεγα τα φιλετάκια κοτόπουλου ντιζόν και θα έκλεινα με ζεστή μπλόπιτα με παγωτό καϊμάκι. Αν ήταν βράδυ, θα συνόδευα το φαγητό μου με ένα cocktail Cosmopolitan.



Palmie *bistro*



Ένας για Όλους και Όλοι για Έναν!

Στα Palmie bistro πιστεύουμε στη δύναμη της ομάδας.

Με ισχυρό brand name εξασφαλίζουμε την επιτυχία
προσφέροντας τεχνογνωσία, οργάνωση
και συνεχή υποστήριξη.

Πλατεία Κάραβελ

Πλατεία Κεφαλαρίου

Πλατεία Βικτωρίας

Escape Center, Ίλιον

The Mall Athens, Μαρούσι

Village Park, Ρέντη

Avenue, Μαρούσι

Πόρτο Ράφτη

Εμπ. Κέντρο Metro Mall, Αγ. Δημήτριος

Εμπ. Κέντρο River West, Κηφισός

Ευαγγελιστριάς, Κέντρο Αθήνας

www.palmiebistro.gr

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ FRANCHISE: Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά

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

Τα νέα των Palmie bistro

Η Palmie gastronomy στην Παγκόσμια Έκθεση Τροφίμων και Ποτών «ANUGA» στην Κολωνία

Περαιτέρω επέκταση εκτός συνόρων ήταν ο απολογισμός για την Palmie gastronomy από τη συμμετοχή της στην Παγκόσμια Έκθεση Τροφίμων και Ποτών «Anuga», η οποία πραγματοποιήθηκε στην Κολωνία από 7 έως 11 Οκτωβρίου 2017.

Μετά το πρώτο δυναμικό λανσάρισμα των γεύσεων της στην προηγούμενη Anuga το 2015, η κεντρική παραγωγική μονάδα φαγητού του Ομίλου Palmie bistro, επέστρεψε με ακόμα περισσότερες παλιές και νέες προτάσεις, ενθουσιάζοντας εκ νέου τους παρευρισκόμενους και κατοχυρώνοντας επίσημα μία θέση ανάμεσα στις πιο εμπνευσμένες, πρωτότυπες και ποιοτικές παρουσίες του σημαντικού διεθνούς εκθεσιακού γεγονότος.



1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



11.



12.

1.2.3.4. Ο Εκθεσιακός χώρος και τα προϊόντα μας / **5.** ο Marketing Director του Ομίλου Palmie Bistro κ. Χρήστος Κουτρουλιάς και η Γενική διευθύντρια του ομίλου Palmie Bistro, Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά / **6.** ο πρόεδρος του Ομίλου Palmie Bistro κ. Γεωργιος Κουτρουλιάς, ο πρόεδρος της FORUM Α.Ε. κ. Νίκος Χουδαλάκης και ο Marketing Director του Ομίλου Palmie Bistro κ. Χρήστος Κουτρουλιάς / **7.** ο πρόεδρος του Ομίλου Palmie Bistro κ. Γεώργιος Κουτρουλιάς, ο Executive chef του Ομίλου Palmie Bistro κ. Τάσος Τόλης, ο Marketing Director του Ομίλου Palmie Bistro κ. Χρήστος Κουτρουλιάς / **8.** η Γενική διευθύντρια του Ομίλου Palmie Bistro, Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά, ο Marketing Director του Ομίλου Palmie Bistro κ. Χρήστος Κουτρουλιάς, η κ. Ελένη Κουτρουλιά και ο πρόεδρος του Ομίλου Palmie Bistro κ. Γεώργιος Κουτρουλιάς / **9.** Γενική διευθύντρια του Ομίλου Palmie Bistro, Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά, ο Marketing Director του Ομίλου Palmie Bistro κ. Χρήστος Κουτρουλιάς, ο πρόεδρος του Ομίλου Palmie Bistro κ. Γεωργιος Κουτρουλιάς και ο πρόεδρος της FORUM Α.Ε. κ. Νίκος Χουδαλάκης / **10.** ο πρόεδρος του Ομίλου Palmie Bistro κ. Γεωργιος Κουτρουλιάς και η κ. Ελένη Κουτρουλιά / **11.** ο Executive chef του Ομίλου Palmie Bistro κ. Τάσος Τόλης με υποψήφιο πελάτη / **12.** Ο Εκθεσιακός Χώρος

Ομιλία της Δρ. Αλεξίας Κουτρουλιά στην ημερίδα “Succession Stories” της Mellon

Με μεγάλη επιτυχία ολοκληρώθηκε το ανοικτό σεμινάριο της Mellon Επιταχυντής Δεξιοτήτων με τίτλο «Succession Stories, Οικογενειακές Επιχειρήσεις, Διαδοχή & Μεταβίβαση», στο οποίο η Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά συμμετείχε ως ομιλήτρια.

Η ημερίδα που πραγματοποιήθηκε την Τρίτη 24/10 στο Δημαρχείο Καλλιθέας, είχε ως θέμα την διαδοχή και μεταβίβαση οικογενειακών επιχειρήσεων, προσκαλώντας ιδιοκτήτες ελληνικών οικογενειακών επιχειρήσεων να απαντήσουν σε ερωτήματα του κοινού για τις προκλήσεις που αντιμετώπισαν και τις «λύσεις» που προτείνουν για την ομαλή και επιτυχημένη διαδικασία διαδοχής και μετάβασης στην επόμενη γενιά.

Ανάμεσα στους 4 ιδιοκτήτες οικογενειακών επιχειρήσεων οι οποίοι παρέθεσαν ομιλίες στα πλαίσια του ανοικτού σεμιναρίου, ήταν και η Δρ.Κουτρουλιά, η οποία μέσα από διαδραστικές ερωταπαντήσεις με το κοινό, περιέγραψε πώς έγινε η διαχείριση της διαδοχής και μετάβασης στη δική της οικογενειακή επιχείρηση, δίνοντας παράλληλα συμβουλές στους ενδιαφερόμενους ως προς το τι θα μπορούσε να τους βοηθήσει ή τι θα έπρεπε να αποφύγουν σε αντίστοιχες περιπτώσεις.



Τα Palmie bistro υποστηρικτές στην Ημέρα Καριέρας της Γερμανικής Σχολής Αθηνών

Τα Palmie bistro ήταν υποστηρικτές της 3ης «Ημέρας Ευκαιριών Εργασίας» της Γερμανικής Σχολής Αθηνών και του Ελληνογερμανικού Εμπορικού και Βιομηχανικού Επιμελητηρίου, η οποία πραγματοποιήθηκε στις 11 Νοεμβρίου 2017, στις εγκαταστάσεις της Σχολής.

Σκοπός της εκδήλωσης ήταν να φέρει σε επαφή απόφοιτους της σχολής, καθώς και νεοεισερχόμενους στον επαγγελματικό στίβο και υποψήφιους με εργασιακή εμπειρία, με ενδιαφερόμενες εταιρίες και ιδρύματα στην Ελλάδα βοηθώντας την είσοδό τους στον επαγγελματικό χώρο.

Τα Palmie bistro έδωσαν το πιο δυναμικό παρών στην ημερίδα, προσφέροντας καφέ στους νέους και τους γονείς τους, κατά τις κατ' ιδίαν συζητήσεις τους με εκπροσώπους από διάφορες επιχειρήσεις!



Τα Palmie bistro χορηγοί του Muay Thai Grand Prix 12 Athens

Χορηγός στη μεγαλύτερη διοργάνωση Μαχητικών Αθλημάτων στην Ευρώπη βρέθηκε ο Όμιλος Palmie bistro, την Κυριακή 3 Δεκεμβρίου, στο Έναστρον! Το Muay Thai Grand Prix 12 Athens, το οποίο περιλαμβάνει μάχες καθαρόαιμου Muay Thai και Kickboxing υψηλού επιπέδου, συγκέντρωσε τους καλύτερους αθλητές της Ελλάδας, οι οποίοι διεκδίκησαν την πρόκριση πάνω στο ρινγκ της διεθνούς διοργάνωσης, μέσα σ' έναν εξαιρετικό, ειδικά διαμορφωμένο χώρο!

Να σημειωθεί ότι μία μέρα πριν τη διοργάνωση, στο Palmie bistro στην Ευαγγελιστρίας πραγματοποιήθηκε η ζύγιση των αθλητών.



Knowledge shots @Palmie bistro kefalari!

50 χρόνια Palmie bistro, 50 χρόνια γνώση, εμπειρία, καινοτομία, ποιότητα και κυρίως αγάπη για τον χώρο της εστίασης!

Με αφορμή, λοιπόν, αυτά τα 50 και... κάτι κεράκια, την Πέμπτη, 14 Σεπτεμβρίου 2017, κέρασαμε «σφηνάκια γνώσης» σε μία μοναδική εκδήλωση με θέμα την εστίαση!

Ανάμεσα στους 10 διακεκριμένους ομιλητές που έδωσαν χρήσιμες, πρακτικές και άμεσα εφαρμόσιμες συμβουλές σε όσους επιθυμούν να δραστηριοποιηθούν στον κλάδο της εστίασης, βρέθηκε και η Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά, η οποία απάντησε στο φλέγον ερώτημα του πώς πρέπει να προετοιμάζεται ένα προϊόν για να μπορέσει να εξαχθεί με επιτυχία στο εξωτερικό!



1. η κ. Όλγα Σταυροπούλου - Πρόεδρος της Militos Consulting S.A., Διευθύνουσα σύμβουλος και Ιδρυτικό Μέλος της Κοινωνικής Επιχείρησης "Knowl" / 2. Ο Chef κ. Αλέξανδρος Παπανδρέου / 3. Η Γενική διευθύντρια του Ομίλου Palmie Bistro, Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά / 4. Η Γενική διευθύντρια του Ομίλου Palmie Bistro, Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά, ο Marketing Director του Ομίλου Palmie Bistro κ. Χρήστος Κουτρουλιάς / 5. Ο κ. Πλάτων Μαλικούρης, εκδότης του περιοδικού Franchise Business / 6.7. Από την εκδήλωση

Βράβευση των Palmie bistro στα Βραβεία Franchise 2018

Με τα Χρυσά Βραβεία Best Logistics Strategy και Total Franchise Support βραβεύθηκαν τα Palmie bistro στη μεγάλη ελληνική γιορτή του franchising!

Στην εκδήλωση, η οποία πραγματοποιήθηκε την Τετάρτη 31/1/2018 στο Palmie bistro Κεφαλαρίου, υπό τις αιγίδες των ΕΣΕΕ (Εθνική Συνομοσπονδία Ελληνικού Εμπορίου), ΕΣΦ (Ελληνικός Σύνδεσμος Franchise), ΕΒΕΑ (Εμπορικό και Βιομηχανικό Επιμελητήριο Αθηνών) και ΕΕΑ(Επαγγελματικό Επιμελητήριο Αθηνών), ο Όμιλος Palmie bistro ξεχώρισε με δύο εξαιρετικά σημαντικές βραβεύσεις. Το Χρυσό Βραβείο στο Best Logistics Strategy απενεμήθη στον κύριο Αναστάσιο Τόλη, Executive Chef των Palmie bistro και το Χρυσό Βραβείο στο Total Franchise Support απενεμήθη στον κύριο Νίκο Ηλιόπουλο, Σύμβουλο Λειτουργίας των Palmie bistro.

Στα Βραβεία Franchise 2018, τα οποία φέτος αναβαθμίστηκαν με νέες κατηγορίες και αναθεωρημένες διαδικασίες, οι οποίες ενισχύουν το franchising και του δίνουν ώθηση για ακόμα ισχυρότερη διείσδυση στην αγορά, ο Όμιλος Palmie bistro ήταν και πάλι παρών, ξεχωρίζοντας για τις σταθερές αναπτυξιακές του πρωτοβουλίες και τις εντυπωσιακές επιδόσεις και αποτελέσματά του.



1. κ. Νίκος Ηλιόπουλος, Σύμβουλος Λειτουργίας του Ομίλου Palmie bistro
2. Η Γενική διευθύντρια του Ομίλου Palmie Bistro, Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά με τον Marketing Director του Ομίλου Palmie Bistro κ. Χρήστο Κουτρουλιά.

Έκθεση ειδών δώρου και κοσμημάτων στο Palmie bistro Κεφαλαρίου

Μία εξαιρετικά ενδιαφέρουσα έκθεση κοσμημάτων και ειδών δώρου πραγματοποιήθηκε τον Οκτώβριο στον ειδικά διαμορφωμένο για την εκδήλωση, χώρο του Palmie bistro στο Κεφαλάρι! Η εκδήλωση ενδιέφεροντος των επισκεπτών για τα πρωτότυπα εκθέματα διαφόρων δημιουργών ήταν πραγματικά θεαματική, δίνοντας το έναυσμα για την φιλοξενία περισσότερων αντίστοιχων ενεργειών στο μέλλον!



Fashion Show @ Palmie bistro River West

Fashion.... show time @ Palmie bistro River West!!!

Ένα ακόμα λαμπερό fashion show πραγματοποιήθηκε στο Palmie bistro στο River West, την Παρασκευή 27/10! Οι μοναδικές δημιουργίες και οι εντυπωσιακές παρουσίες της επίδειξης, ξετρέλαναν τους παρευρισκόμενους, η οποίοι συνδύασαν τις αγαπημένες γεύσεις των πιάτων και των ροφημάτων Palmie bistro με ένα εξαιρετικό και γουστόζικο θέαμα μόδας. Την επίδειξη παρουσίασε η εκθαμβωτική Βίκυ Κουλιανού!



1. 2. 3. 4. 5. Από την επίδειξη

6. Ο Franchisee του καταστήματος Palmie Bistro στο River West κ. Μάριος Μάμαλης, ο Marketing Director του Ομίλου Palmie Bistro κ. Χρήστος Κουτρουλιός, η Διοργανώτρια του Fashion Show κ. Κλεοπάτρα Καμπούρη, η παρουσιάστρια του Fashion Show κ. Βίκυ Κουλιανού μαζί με τα μοντέλα από την επίδειξη μόδας

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

Λίγο πριν την περίοδο των Χριστουγέννων, η Varka προσέφερε ένα δωρεάν γεύμα για 4, αξίας 60 ευρώ!!! Για να μπορέσει 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 τον συνοδέψει σ' αυτή τη μοναδική... Βαρκάδα!!!»



Lucky5 Contest @ Palmie bistro!



LIKE, SHARE, TAG, WIN, ENJOY!

5 απλές κινήσεις για 5 σούπερ νικητές!

Αυτός ήταν ο τελευταίος μεγάλος διαγωνισμός των Palmie bistro, ο οποίος ολοκληρώθηκε στις 3/12/17 και χάρισε 5 γεύματα αξίας 40 ευρώ για 2 άτομα!

Για να διεκδικήσουν ένα από τα 5 γεύματα, ο διαγωνισμός καλούσε τους συμμετέχοντες να κάνουν Like στη σελίδα, share το post του διαγωνισμού και tag το άτομο εκείνο που θα ήθελαν να μοιραστεί μαζί τους τις αγαπημένες σας γεύσεις Palmie bistro.

Διοργάνωση εκδηλώσεων στο Palmie bistro στην Ευαγγελιστριάς

Το **Palmie bistro** στην **Ευαγγελιστριάς**, τοποθετημένο σ' ένα από τα κεντρικότερα σημεία της πρωτεύουσας εξασφαλίζει εύκολη πρόσβαση από οποιοδήποτε σημείο της Αττικής. Χώρος ξεχωριστής αισθητικής, κοσμεί έναν από τους πιο πολυσύχναστους δρόμους του ιστορικού κέντρου της Αθήνας και αποτελεί την ιδανική πρόταση για την διοργάνωση οποιασδήποτε μορφής εκδήλωσης. Η μοναδική διακόσμηση του χώρου, οι άνετοι χώροι υποδοχής και η ιδιαίτερη ευελιξία στην διαμόρφωση της αίθουσας, αποτελούν εγγύηση για την επιτυχημένη έκβαση της εκδήλωσης.

Το **Palmie bistro** στην **Ευαγγελιστριάς** φιλοξενεί ένα ευρύ φάσμα εκδηλώσεων όπως ημερίδες, σεμινάρια, παρουσιάσεις προϊόντων ή βιβλίων, εταιρικές παρουσιάσεις, συνεντεύξεις τύπου, εκπαιδευτικά προγράμματα, εταιρικά δείπνα και γεύματα, κοινωνικές εκδηλώσεις, fashion shows κ.ά

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

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



It's....breakfast time @Palmie bistro Κάραβελ & @Palmie bistro Ευαγγελιστρίας

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



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

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

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

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

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

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

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



mod's air de famille
à Paris

collection hiver 2017/18



mod's hair
PARIS

ΑΓ. ΜΕΛΕΤΙΟΥ 210 8642700 / ΨΥΡΡΗ 210 4941489 / Ν. ΙΩΝΙΑ 210 2712571 / ΜΑΡΟΥΣΙ 210 8020106 / Ν. ΕΡΥΘΡΑΙΑ 210 6203945
ΚΡΗΤΗ: ΗΡΑΚΛΕΙΟ 2810 344044 - ΧΕΡΣΟΝΗΣΟΣ 28970 24819/ ΓΙΑΝΝΙΤΣΑ 23820 83600 / ΧΙΟΣ 22710 22041 / ΤΡΙΠΟΛΗ 2710 221840
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2315 318258 / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΓΡΑΦΕΙΑ: ΜΟΣΧΟΝΗΣΙΩΝ 2Α - ΑΘΗΝΑ 11252 - Τ. 210 2723413

f mod's hair Greece - i modshairqr - info@modshair.gr - www.modshair.gr



Βίκη Κάβουρα

Η ηθοποιός

που κερδίζει

τα βλέμματα

στο *Dancing with The Stars*

του ANT1.

Ήδη από τα πρώτα επεισόδια του Dancing with the Stars, φαίνεται πολύ σωστή η επιλογή του ANΤ1 να σε εμπλέξει στο show. Είχες κάποια ανησυχία πριν απαντήσεις θετικά στην πρόταση;

Είχα μια ανησυχία πριν μπω αλλά δεν είχε να κάνει με τον χορό. Αγωνόμουν για το αν θα έχω προλάβει με το τέλος της περιοδείας να έχω προετοιμαστεί σωστά για το show. Το χορό δεν τον φοβόμουν. Έχω ρυθμό, ακούω τη μουσική. Δεν είχα κάνει βέβαια ποτέ μαθήματα ως τώρα.

Είσαι εύκολη στο να μάθεις;

Είμαι αντιδραστικός άνθρωπος. Όταν μου βάζουν «πρέπει» αντιδρώ. Οπότε δυσκολεύομαι να ακολουθήσω αυστηρές οδηγίες γιατί ο χορός για μένα είναι ελευθερία. Είναι έκφραση και μου πήρε λίγο καιρό για να μπω στα καλούπια που έπρεπε. Ο παρτενέρ μου κάνει ό,τι μπορεί για να με μάθει αλλά τον δυσκολεύω.

Η καριέρα σου στην υποκριτική έχει ένα ευχάριστο χορευτικό διάλειμμα. Το βλέπουμε πολύ και στην Αμερική αυτό. Θεωρείς είναι πλέον στο job description ενός ηθοποιού να είναι ανοιχτός σε τέτοιες προκλήσεις;

Όταν είσαι ηθοποιός είσαι τα πάντα. Πρέπει να είμαστε ανοιχτοί σε όλες τις προκλήσεις. Πρέπει όλα να τα δεχόμαστε και να εξελίσσουμε τον εαυτό μας. Ο ηθοποιός πρέπει να εξελίσσεται κάθε μέρα, στη φωνή του, στην κίνησή του, σε όλα.



Έχεις μία εμπειρία στο να στέκεσαι μπροστά στον κόσμο και να κάνεις performance. Πόσο διαφορετικό είναι να χορεύεις από το να παίζεις;

Ε, είναι αρκετά διαφορετικό. Όταν χορεύεις και ξέρεις ότι κρίνεσαι για αυτό έχει μία δυσκολία παραπάνω από το να είσαι στα λημέρια σου και να παίζεις έναν ρόλο. Όλες οι κινήσεις μπορεί να δικαιολογούνται μέσα από το ρόλο. Στο χορό είναι αλλιώς.

Μεγάλωσες στα 90s, σε μια δεκαετία που τα βραδινά show, τα τηλεπαιχνίδια και οι τηλεοπτικές σειρές μεσουρανούσαν. Σε τρομάζει το τοπίο τώρα στην τηλεόραση, με τις μειωμένες τηλεοπτικές παραγωγές;

Έχω τρομάξει πολύ από τότε που ενηλικιώθηκα με όλα όσα έχουν συμβει οπότε δεν με τρομάζει τίποτα πια. Από εδώ και πέρα θα δούμε όμορφα πράγματα, όμορφες προσπάθειες και σίγουρα θα υπάρχει και εξέλιξη. Πάντα όταν βλέπεις τέτοιες προσπάθειες, ελπίζεις για το καλύτερο.

Πολλά σχόλια αναδεικνύουν την ομορφιά σου. Σε ενοχλεί να στέκονται στην εξωτερική σου εμφάνιση;

Όχι βέβαια. Χαίρομαι πολύ που λαμβάνω θετικά σχόλια, ακόμα κι από γυναίκες. Αν με ενοχλούσαν θα ήταν άρρωστο. Κάνεις δεν έχει πει ότι δεν είμαι καλή ηθοποιός ή ότι δεν προσπαθώ αρκετά σε ό,τι κάνω. Οπότε τα απολαμβάνω ακόμα και αυτά τα σχόλια.

Δείχνεις πολύ αυθόρμητη και δυναμική γυναίκα. Σε έχει βοηθήσει αυτό στα χρόνια σου στην τηλεόραση ως τώρα;

Είμαι άνετη και αυτό σίγουρα με έχει βοηθήσει αλλά ο αυθορμητισμός μου είναι κάτι που θα μπορούσα να έχω κόψει. Παλεύω να μην το μετριάσω γιατί αυτό μου δίνει ζωή. Έχω πάθος για τη ζωή, γι' αυτό και μου αρέσουν οι αυθόρμητοι άνθρωποι, οι αληθινοί.





Υπάρχουν πρότυπα στην υποκριτική; Έχεις κάποιες γυναίκες ηθοποιούς που να μπορούσαν να είναι αφίσα στο δωμάτιό σου;

Βλέπω πάντα τις ταινίες της Μέριλ Στριπ και προσπαθώ να βλέπω κυρίως ταινίες και σειρές από το εξωτερικό. Όχι επειδή δεν έχουμε εμείς εδώ καλούς ηθοποιούς. Απλά, νιώθω ότι λόγω αυξημένου μπάτζετ και χρόνου προετοιμασίας για τους ηθοποιούς, οι ξένες παραγωγές είναι πολλές φορές πιο μπροστά από εμάς.

Πάνω που νομίζουμε ότι έχει περάσει η εποχή που τα media ασχολούνται με την προσωπική ζωή των πρωταγωνιστών, έρχονται site και δημοσιεύματα να μας διαψεύσουν. Νιώθεις ποτέ ενοχλημένη από τα δημοσιεύματα; Πώς αντιδράς σε αναληθείς ειδήσεις;

Ό,τι λερώνει το όνομά μου, με βγάζει από τα ρούχα μου. Προσπαθώ να μην αντιδρώ, να αδιαφορώ για αυτά τα δημοσιεύματα.

Θα έβλεπες την κίνηση και το χορό ως κάτι εξελικτικό στην καριέρα σου; Θα μπορούσαμε να σε δούμε σύντομα σε κάποια από τις πολλές παραγωγές μιούζικαλ στη χώρα;

Μακάρι ναι, γιατί όχι; Σίγουρα η εμπειρία στο Dancing with The Stars θα με βοηθήσει στην κίνησή μου γενικά κι ας μην είναι μιούζικαλ αυτό που θα ακολουθήσει για εμένα. Ο χορός βοηθάει σε όλα, ακόμα και στην ψυχούλα μας. Πόσο μάλλον σε ένα μιούζικαλ. Νιώθω ότι κάνω ταχύρρυθμα μαθήματα.

Ποιο είδος χορού έχεις αγαπήσει περισσότερο μέχρι τώρα;

Το καθένα έχει τη γοητεία του. Όλα τα αγαπώ και θέλω να τα εξελίξω κιόλας. Αυτά τα είδη χορού που πέρασα στα πρώτα live θέλω να μου δωθεί η ευκαιρία να τα μάθω ακόμα περισσότερο. Με τις εναλλαγές στο χορό, νιώθω σαν να δοκιμάζω πιάτα.

Τι είναι πιο πιθανό; Να σε βρούμε σε ένα κατάστημα Palmie bistro με τις φίλες σου για καφέ και φαγητό ή με την σχέση σου;

Πολύ θα μου άρεσε κατ' αρχήν να βγω από το σπίτι. Βλέπεις, βγαίνω πολύ σπάνια με τις φίλες μου και τους φίλους μου και θα ήθελα να το αλλάξω αυτό. Δουλεύω πολύ και δεν βγαίνω σχεδόν καθόλου.



Ο χορός απαιτεί καλλιγράμμη σιλουέτα αθλή από την άθλη σου επιρρέπει να καις πολλές θερμίδες. Άρα σε τι πες ναι πιο εύκολα; Σε ένα Ντίβα Μπέργκερ ή μία Σαλάτα Προσούτο;

Σίγουρα στη σαλάτα! Προσέχω πάρα πολύ τη διατροφή μου κι όχι γιατί πρέπει οπωσδήποτε αθλή γιατί μου αρέσει να το κάνω .

Το NETFLIX

Θα αλλάξει τον τρόπο που βλέπεις τηλεόραση

Για να αποκτήσεις κι
εσύ Netflix αρκεί να
μπεις στο
www.netflix.com για
να γίνεις συνδρομητής.

Είναι συχνό φαινόμενο να μιλάμε στην Ελλάδα για συνήθειες και τεχνολογίες δύο ή τρία χρόνια μετά την καθιέρωσή τους στον υπόλοιπο πλανήτη. Το Netflix, μία πρότυπη συνδρομητική μορφή τηλεόρασης, ήρθε πέρυσι νομότυπα και στη χώρα μας. Με πρόγραμμα σε ελληνικούς υποτίτλους, πρόγραμμα που προβάλλεται νόμιμα σε όσους χρήστες κάνουν log in από την Ελλάδα.

Γιατί όμως μιλάμε φέτος για αυτό; Αν δει κανείς τους ρυθμούς αύξησης των χρηστών τους τελευταίους μήνες, θα αντιληφθεί ότι το 2018 το Netflix θα έχει ένα σημαντικό μερίδιο στην αγορά. Όχι τόσο μεγάλο φυσικά όσο οι συνδρομητικές τηλεοράσεις στη χώρα μας αλλά είναι τα δικά τους παθήματα και τα δικά τους λάθη που εκμεταλλεύεται αυτή τη στιγμή ο πάροχος ο οποίος αρχίζει να εκπροσωπείται ακόμα και εμπορικά από τις αρχές του 2018 στη χώρα.

Το Netflix σου επιτρέπει να βλέπεις τις αγαπημένες σου σειρές οπότε θες εσύ, αρκεί να είσαι συνδεδεμένος στο internet. Από τον υπολογιστή, το tablet, το κινητό και φυσικά την τηλεόραση αν έχεις Smart TV ή αν συνδέσεις σε μια οποιαδήποτε τηλεόραση τον υπολογιστή σου. Αυτό δηλαδή που παλεύουν να σου προσφέρουν οι συνδρομητικές με τον εξοπλισμό και τις διάφορες άλλες υπηρεσίες που χρεώνουν, το Netflix στο προσφέρει στην απλή και φθηνή συνδρομή του.

Τι δεν έχει; Δεν έχει πρόγραμμα ροής. Αυτό που σου προσφέρει η ελεύθερη τηλεόραση και τα συνδρομητικά. Να ανοίξεις δηλαδή απλά την τηλεόρασή σου και να χαζέψεις οτιδήποτε παίζει εκείνη την ώρα. Πρέπει εσύ να διαλέξεις μια σειρά, ένα ντοκιμαντέρ, μια ταινία για να δεις από μια πολύ μεγάλη πληθώρα επιλογών συν το παιδικό πρόγραμμα.

Εμείς, είπαμε να σε βοηθήσουμε σε αυτό το τεύχος να διαλέξεις τις καλύτερες Αμερικάνικες σειρές και τα πιο ωραία ντοκιμαντέρ για να δεις:



NARCOS

Σεζόν: Έχει ολοκληρωθεί και η 3η σεζόν

Τι θα δεις: Πώς λειτουργούσαν τα καρτέλ στην Λατινική Αμερική. Η σειρά ξεκινά με τον Πάμπλο Εσκομπάρ και τη δράση του στην Κολομβία. Η εμμονή των δημιουργών στα πραγματικά γεγονότα τους οδήγησε σε ένα τηλεοπτικό αριστούργημα.

Η βαθμολογία μας: ★★★★★



SUITS

Σεζόν: Στο ελληνικό Netflix υπάρχουν τα επεισόδια μέχρι και την 5η σεζόν

Τι θα δεις: Τη ζωή μερικών μεγαλοδικηγόρων σε ένα γραφείο στην Νέα Υόρκη. Μέσα από κάθε επεισόδιο θα γνωρίσεις και μια καινούρια νομική υπόθεση την ώρα που στο background θα τρέχει η πολύ ενδιαφέρουσα ιστορία κάθε ενός από τους δικηγόρους της σειράς.

Η βαθμολογία μας: ★★★★★☆



BLACK MIRROR

Σεζόν: Η 4η σεζόν της σειράς μόλις κυκλοφόρησε στην Αμερική ενώ στο Netflix μπορείς να δεις τις 3 πρώτες.

Τι θα δεις: Αυτοτελή επεισόδια τα οποία σε κάνουν να δεις με άλλο μάτι τον κόσμο γύρω σου. Μία φουτουριστική απεικόνιση της καθημερινότητας εξετάζει διάφορες εικασίες για το μέλλον. Θα ζούμε στον κόσμο του Μεγάλου Αδελφού; Θα έχουμε τις αναμνήσεις μας σε τσιπ; Ο κόσμος θα είναι έρμαιο των τρομοκρατών; Πολλές και διαφορετικές απαντήσεις σε μια καλογυρισμένη σειρά.

Η βαθμολογία μας: ★★★★★☆



HOUSE OF CARDS

Σεζόν: Μπορείς να δεις και τις 5 σεζόν της σειράς λίγο πριν προβληθεί η 6η.

Τι θα δεις: Όλο το βρώμικο παρασκηνίο εντός και εκτός Λευκού Οίκου. Ο Frank Underwood στο δρόμο του προς την εξουσία θα πατήσει επί πολλών πτωμάτων. Δίπλα του η δυναμική Claire Underwood και δυστυχώς στο χέρι του, ο λαός των ΗΠΑ. Μία πολύ δυνατή αφήγηση η οποία φτάνει σιγά σιγά στο τέλος της την επόμενη σεζόν.

Η βαθμολογία μας: ★★★★★



HOW TO GET AWAY WITH MURDER

Σεζόν: Στο ελληνικό Netflix μπορείς να δεις τις 3 πρώτες σεζόν.

Τι θα δεις: Έναν κόσμο δολοφονιών και δολοπλοκιών με επίκεντρο μία νομικό η οποία δεν κινείται στα όρια της δικαιοσύνης. Η επιβλητική περσόνα της Viola Davis δίνει ένα ακόμα κίνητρο να παρακολουθήσεις την σειρά.

Η βαθμολογία μας: ★★★★★☆



AN IDIOT ABROAD

Σεζόν: Μπορείς να δεις 3 σεζόν στο ελληνικό Netflix.

Τι θα δεις: Το ξεκαρδιστικό ντοκιμαντέρ που δημιούργησαν ο Ricky Gervais και ο Stephen Merchant, στέλνοντας τον φίλο τους Karl σε διάφορες γωνιές του πλανήτη. Όχι για να ανακαλύψει τον κόσμο αλλά για να ταλαιπωρηθεί από τα διάφορα τοπικά ήθη και έθιμα.

Η βαθμολογία μας: ★★★★★☆



STRANGER THINGS

Σεζόν: 2 ολοκληρωμένες σεζόν να απολαύσεις στο ελληνικό Netflix.

Τι θα δεις: Την πιο υπέροχη παρέα παιδιών να ανακαλύπτει τον κόσμο μέσα από μία μεγάλη περιπέτεια. Η αισθητική των 80s παντρεύεται με σύγχρονη σκηνοθετική ματιά και ερμηνείες που δίνουν ένα μαγικό σύνολο.

Η βαθμολογία μας: ★★★★★

ΕΠΕΝΔΥΤΙΚΗ ΕΥΚΑΙΡΙΑ

Θα θέλατε να επενδύσετε σε ένα καιάσιμα Palmie bistro και δεν έχετε όλα τα χρήματα για την αρχική επένδυση;

Κατά καιρούς στον Όμιλό μας, όπως αυτή την περίοδο υπάρχουν επενδυτικές ευκαιρίες. Δύο κατασιήματα σε πολύ καλές περιοχές μπορούν να ανοίξουν μέχρι 100000 ευρώ.

ΡΩΤΗΣΤΕ ΜΑΣ ΓΙΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ!!!

Υπεύθυνη : Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά

{alexiakoutroulia@palmiebistro.gr – info@palmiebistro.gr}

Τηλ: 210 – 7210953, fax: 210 – 7215056

www.palmiebistro.gr

Και μερικά λόγια για όσους δεν μας γνωρίζουν...

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

Ο Όμιλός μας έχει αποκτήσει πολύτιμη εμπειρία 50 χρόνων με τη δημιουργία ή συνεργασία των πιο επώνυμων και πετυχημένων εστιατορίων και κέντρων διασκέδασης (Le Foyer, San Lorenzo, Prison, Mercedes, Ειρηνικός, Empire, Must, Βαρελάδικο, Tango, Prime, Envy, Destijl κ.ά.).

Το κατάστημα στην πλατεία Κάραβελ ήταν ο πρώτος κρίκος της αλυσίδας Palmie bistro. Τα επόμενα χρόνια, μετά την επιτυχία του πρώτου καταστήματος, επενδύσαμε ξανά και ξανά στην ίδια ιδέα, προσθέτοντας νέους κρίκους στην αλυσίδα. Η πορεία αυτή, σε συνδυασμό με τον προσανατολισμό στην απόλυτη ικανοποίηση του πελάτη, είχε ως αποτέλεσμα την πλήρη αποδοχή του κόσμου και τη μεγάλη επιτυχία.

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

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

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

Ο ΙΔΑΝΙΚΟΣ FRANCHISEE

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

ΤΑ ΒΗΜΑΤΑ

- Δέσμευση περιοχής για συγκεκριμένο χρονικό ορίζοντα.

Αν δεν έχετε κατάλληλο χώρο

- Βοήθεια στην εξεύρεση χώρου.

Αν έχετε χώρο

- Αξιολόγηση καταλληλότητας.
- Αγορά ή 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

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 2018. 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 επισημόνουμε ότι για όσο διαρκέσει η εν λόγω ενέργεια, η έκπτωση δεν θα ισχύει για τις εκάστοτε προσφορές των καταστημάτων μας.



MOD'S HAIR 20% έκπτωση

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

ANASTAZIA HOTEL Luxury Suites & Rooms

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

PARANOIA 15% έκπτωση

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

3GUYS 15% έκπτωση

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.lollipopsgroup.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



facebook.com/paliebistofans



twitter.com/palmiebistro

F/W 17-18

NEW
COLLECTION

3GUYS®

www.3guys.gr



EXCLUSIVE STORES

Μεταμόρφωση - Λεβαδείας 7 **T:** 210 2846440

Καλογρέζα - Λ. Κύμης 16 **T:** 210 2757318

... και σε επιλεγμένα καταστήματα σε όλη την Ελλάδα



scan & shop



ΣΟΥΠΕΣ

Κείμενο: Κλειώ Δημητριάδου
Κλινικός Διαιτολόγος Διατροφολόγος

Οι σούπες δεν αποτελούν πλέον μόνο μια παιδική ανάμνηση, ούτε ένα τρόφιμο που προορίζεται αποκλειστικά για το κρυολόγημα. Με άπειρες γευστικές επιλογές έχουν αναχθεί στο ιδανικό comfort food και μπορεί να είναι αρκετά θρεπτικές ή αρκετά επιβαρυνμένες θερμιδικά, ανάλογα με την σύστασή τους. Έχουν γίνει τόσο της μόδας, που πλέον καταναλώνονται όλες τις εποχές και όχι μόνο τον χειμώνα.

Οι περισσότερες σούπες μας δίνουν την ευκαιρία να απολαύσουμε τα λαχανικά της εποχής και να προσλάβουμε τα θρεπτικά συστατικά τους σε αρκετά συμπυκνωμένη μορφή. Χάρη στις φυτικές τους ίνες αποτελούν μια καλή επιλογή είτε για πρώτο πιάτο (αν περιέχουν μόνο λαχανικά) είτε για κυρίως, ειδικά για όσους κάνουν δίαιτα. Δεν είναι μόνο όμως, το θέμα του κορεσμού που θα βοηθήσει στο αδυνάτισμα αλλά και η πρόσληψη αρκετών γραμμαρίων φυτικών ινών, που έχει βρεθεί πως λειτουργεί θετικά στην απώλεια βάρους.

Οι σούπες οι οποίες περιέχουν και κάποια πηγή πρωτεΐνης, δηλαδή κάποιο κρέας και τα κόκκαλα του, μας δίνουν πολλές θρεπτικές ουσίες. Η προσθήκη δηλαδή των κοκκάλων δεν θα δώσει μόνο νοστιμιά, αλλά και βιταμίνες και θα μας γλιτώσει από όλα τα συντηρητικά και τα πρόσθετα των συσκευασμένων εναλλακτικών που βρίσκουμε στο εμπόριο. Συγκεκριμένα στις κρεατόσουπες ή στις κοτόσουπες περιέχεται ασβέστιο, μαγνήσιο και φώσφορος, συστατικά πολύτιμα για όλους, αλλά ειδικά για τα άτομα που αθλούνται. Ακόμη θα βρούμε χονδροϊτίνη, η οποία βοηθά σημαντικά στη διατήρηση της υγείας των αρθρώσεων, αμινοξέα με πλούσια αντιοξειδωτική δράση και ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.



ΓΕΥΣΗ ΚΑΙ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΟΛΙΚΗΣ



ΑΞΙΖΕΙΣ ΕΝΑ ΜΠΡΑΒΟ!
N°1 ΣΤΗΝ ΙΤΑΛΙΑ*



Από ένα απλό γεύμα όμως, οι σούπες μπορούν να μεταμορφωθούν σε θερμιδικές βόμβες, αν στην συνταγή γίνουν οι λάθος προσθήκες. Η κρέμα γάλακτος, το μπέικον, τα κρουτόν (ουσιαστικά τηγανισμένο ψωμί), το βούτυρο, το ελαιόλαδο και τα ζυμαρικά, όταν προστίθενται σε υπερβολικές ποσότητες, ακόμα και οι ξηροί καρποί, είναι υλικά που επιβαρύνουν σημαντικά την θερμιδική αξία του πιάτου μας. Επίσης, αν σε αυτές προστεθεί κάποιο λιπαρό κομμάτι κρέατος ή η πέτσα από το κοτόπουλο, τότε όλα τα λιπαρά θα μεταφερθούν στο ζουμί και θα τα καταναλώσουμε ακόμα και αν αφαιρέσουμε μετά το μαγείρεμα το ορατό λίπος. Η πολτοποίηση των σουπών, το να τις κάνουμε βελουτέ δηλαδή, δίνει μια περισσότερο ευχάριστη υφή στο πιάτο μας και συγχρόνως κάνει το φαγητό πιο εύπεπτο. Από την άλλη πλευρά όμως, είναι πιο πιθανό να καταναλώσουμε το φαγητό πιο γρήγορα και ίσως να φάμε και μεγαλύτερη ποσότητα. Επίσης, το γεγονός πως είναι πιο εύπεπτο ενδεχομένως να μας κάνει να πεινάσουμε σε μικρότερο χρονικό διάστημα.

Επιλέγοντας λοιπόν, λαχανικά εποχής, άπαχες πηγές πρωτεΐνης και βάζοντας λίγο ελαιόλαδο, μπορούμε να απολαμβάνουμε τις σούπες χωρίς τύψεις και να επωφελούμαστε των σημαντικών ιδιοτήτων τους.





Ρομπίτ

Η Πρώτη Επαγγελματική Σχολή Μιούζικαλ στην Ελλάδα

Επαγγελματικά Τμήματα/Full Course
Ελεύθερες Σπουδές/Free Course

Μαθήματα & Σεμινάρια
επάνω στην τέχνη του Μιούζικαλ
Χορός - Τραγούδι - Υποκριτική

by
Sia Koskina

- Με εξειδικευμένους καθηγητές
- Με οικονομικά προγράμματα σπουδών
- Τμήματα αρχαρίων και προχωρημένων
- Τμήματα για παιδιά, εφήβους & ενήλικες
- Σε άρτια εξοπλισμένες εγκαταστάσεις
- Ευκαιρίες για καριέρα ή σπουδές στο εξωτερικό
- Δημιουργώντας το ιδανικό course για τις δικές σας ανάγκες

Ακολουθήστε μας στο Facebook:
p.m.t.p.official page (musical theatre arts, seminars & workshops)

Ώρες γραμματείας
11:00-15:00 & 17:00-21:00

Τηλέφωνα επικοινωνίας
210 2712718 - 690 6062038

Κηφισιάς 28 - Ν.Ηράκλειο Σταθμός ΗΣΑΠ: Νέο Ηράκλειο



Τι συμβαίνει με την Εθνική μας κουζίνα;

Κείμενο: Τάσος Τόλης,
Executive chef των Palmie bistro

Οι Έλληνες βγήκαμε στο σαλόνι, μιλήσαμε με πελάτες, κάναμε εκπομπές μαγειρικής, πήραμε θέση στο διεθνές γίγνεσθαι της μαγειρικής, κερδίσαμε την εμπιστοσύνη σε όσα προτείναμε, υπήρξε ενθουσιασμός, δημιουργήσαμε διαγωνισμούς μαγειρικής, παρασύραμε αρκετούς φίλους να μας ακολουθήσουν.

Και πράγματι σήμερα, όλοι μας αισθανόμαστε ότι κάτι καλό είχαμε ξεκινήσει, πάνω σε υγιείς βάσεις, με άξονες τον σεβασμό στο παρελθόν και την παράδοση, ώστε να μπορούμε ν' αλλάζουμε την εμφάνιση με νέες τεχνικές, να ανακαλύπτουμε νέα τοπικά προϊόντα, να εκπαιδεύουμε τους συνεργάτες μας.

Διάβασα πρόσφατα για τη νέα ελληνική κουζίνα που βρίσκεται σε τροχιά ανόδου και αποθεώνεται στους καταλόγους των εστιατορίων. Και όντως, πιστεύω ότι έχει τα φόντα η κουζίνα μας για κάτι τέτοιο, καθώς η παράδοσή της εκτείνεται από τον Έβρο μέχρι την Κρήτη, με εξαιρετικά προϊόντα.

Όλοι μας, κατά διαστήματα, σταματάμε να τρέφουμε και ιδιαίτερη εκτίμηση για την "κατασρόλα" που μας μεγάλωσε. Πασχίζουμε να βρούμε κάτι καινούριο και ξεχνάμε τα παλιά.

Προσωπικά, το τελευταίο διάστημα δοκιμάζω συχνά, σε διάφορα μέρη, αυτή τη νέα ελληνική κουζίνα. Έχω φάει δηλαδή τραχανάτο με γαρίδα ψαρέματος και λάδι μαιντανού σε ποτήρι σαμπάνιας, ή φακές με βινεγκρετ παντζάρι και λουκούμι.

Την ελληνική κουζίνα την αγαπώ τρελά... έχω μία σχέση πάθους μαζί της! Από τότε που επέλεξα αυτό το επάγγελμα, την αγαπώ κάθε μέρα πιο πολύ, διότι υπάρχει ανησυχία σε πολλούς ανθρώπους από τον πρωτογενή τομέα της χώρας μας, καθώς έχει μπει μέσα τους η καινοτομία και η δημιουργία, κάνοντας πιο εύκολη την έρευνα για όλους εμάς.

Η ελληνική κουζίνα μας μεγάλωσε, αυτή ξέρουμε και αυτή εμπιστευόμαστε σήμερα. Είναι αλήθεια ότι ετπσίως βγαίνουν δεκάδες επαγγελματίες στον τομέα των μαγειρών-σεφ, διότι η προηγούμενη γενιά έδωσε τέραστια ώθηση στο συγκεκριμένο επάγγελμα.



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 «knowl» σε συνεργασία με πλήθος εθελοντών και υποστηρικτών.

[f facebook.com/mellon.accelerator](https://facebook.com/mellon.accelerator) twitter.com/MellonSkills

μία πρωτοβουλία της



Γίνε Συμμέτοχος

Μάθε πώς μπορείς να βοηθήσεις:

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



Φοβάμαι ωστόσο, ότι οι συγκεκριμένες τεχνικές στην πλειοψηφία τους δεν με ενθουσιάζουν. Κάποια στιγμή φτάνεις να μην ξεχωρίζεις τη μελιντζανοσαλάτα από το τζατζίκι και στο τέλος όλα σου φαίνονται το ίδιο.

Τον περασμένο Σεπτέμβριο, θυμάμαι πόση εντύπωση μου έκανε σ' ένα γραφικό παραλιακό ταβερνάκι που επισκέφτηκα, ότι συνόδευαν το ολόφρεσκο ψάρι με πουρέ γλυκοκοκοκύθας. Παρόλο που είμαι ανοικτός πάντα σε νέες γεύσεις, ομολογώ ότι με εκείνο το τέλειο ψάρι μου έλειψαν πολύ τα χόρτα με λαδολέμονο... Μου έλειψε η απλότητα η παράδοση και τα τοπικά προϊόντα...

Η μαγειρική και οι συνδυασμοί τη θέλουν γνώση και εμπειρία και δυστυχώς έχω την αίσθηση ότι εμείς, πολλές φορές τα ξεχνάμε στην προσπάθειά μας να φανούμε στην διεθνή αγορά.

Δεν είδα, ωστόσο, τους Ιταλούς συναδέλφους να ντρέπονται για την μπολονез και την καρμπονάρα τους, ούτε τους φίλους μας τους Ισπανούς για την τортίγια και την παέγια τους.

Σίγουρα τα έχουν εξελίξει με την πάροδο των χρόνων και έχουν προσθέσει και νέα πιάτα, ωστόσο διατηρούν πάντα την ταυτότητα και την κουλτούρα τους για αυτό και κατατάσσονται στις καλύτερες κουζίνες του κόσμου. Γιατί ο Ιταλός όταν η συνταγή θέλει παρμεζάνα, θα βάλει παρμεζάνα και όχι λευκό τυρί αντί για φέτα, όπως έχω δει αρκετές φορές στη χώρα μας.

Θα με ρωτήσετε, καλά, δεν πειραματίζεσαι; Αντιθέτως, πιστεύω πως μόνο με πειραματισμό βγαίνουν νέες, νόστιμες, σύγχρονες συνταγές. Υπάρχουν εξαιρετικοί Έλληνες σεφ, μεταξύ τους και αρκετοί νέοι. Όμως από αυτούς, δεν είναι όλοι εξαιρετικοί και τουλάχιστον δεν είναι όλοι έτοιμοι.

Άλλο η προσωπική φιλοδοξία, και άλλο η καθημερινή επαγγελματική συνείδηση με γνώση, και αποδοχή κριτικής.



Πριν λίγες μέρες μιλούσα μ' έναν νέο ταλαντούχο σεφ, ο οποίος επέμενε «Εγώ δε θέλω να φτιάχνω κεφτέδες, να τηγανίζω κλπ. Δεν σπούδασα για να φτιάχνω τέτοια. Θέλω κάτι καινούργιο, μοναδικό». Σκέφτηκα ότι αυτός τουλάχιστον είναι ειλικρινής, εκφράζει την προσωπική του φιλοδοξία και μαγειρεύει θαυμάσια. Του πρότεινα και τον παρακάλεσα να μάθει πρώτα πώς γίνονται πραγματικά γιουβαρλάκια, ντολμαδάκια, γεμιστά, παστίτσιο, μπουρδέτο, φασολάδα, μαγειρίτσες, ηπειρώτικες πίτες, κοκκινιστό, λεμονάτο, σπιτάδο και άλλα εκατοντάδες ελληνικά φαγητά και τότε να ξεκινήσει να κάνει πειραματισμούς. Οι καλοί, πραγματικοί Έλληνες σεφ- και από αυτούς διαθέτουμε πολλούς - την έχουν αυτή την διαδρομή, ως τους ψάξουμε...

Φταίει και εμείς, έχουμε μερίδιο ευθύνης για το μέλλον της κουζίνας μας. Δεν είπαμε και δεν λέμε την αλήθεια για το επάγγελμα του Μάγειρα. Μας παρασύρουν οι ρυθμοί της καθημερινότητας και η πίεση της μεθόδευσης και ανάπτυξης στους χώρους εργασίας. Θέλει τόλη και αποφασιστικότητα να λέμε τα πράγματα με το όνομά τους, να είμαστε αληθινοί σε αυτό που διαλέξαμε και να το υπηρετούμε.

Κάθε φορά που βγαίνουμε έξω και τρώμε βρώσιμες κλωροφύλλες με τριλογίες αλοιφών, οφείλουμε να παραδεχόμαστε ότι βγήκαμε για να διασκεδάσουμε και όχι γιατί πεινούσαμε. Το φαγητό «έξω» είναι σήμερα το νέο είδος ψυχαγωγίας, η αφορμή για να πιάσουμε κουβέντα με τους συνδαιτυμόνες, επιμένοντας για ώρες πάνω από τη σωστή ή λάθος οξείτητα του ξυδιού της ρίγανης κλπ. Κουβέντα που εξάλλου θα μας κάνει να γελάσουμε και θα μας βγάλλει από σκοτούρες.

Εύκολα, ναι. Νόστιμα και κυρίως ελληνικά, πολλές φορές όχι...



Palmie *gastronomy*

PRESENTS A FROZEN SMART CHOICE OF TRADITION & SPECIALITY

GREEK Moussaka

www.art-attack.gr



ALSO AVAILABLE:

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



100%
GREEK
COMPANY

www.palmiegastronomy.gr

Ο ΣΕΦ ΠΡΟΤΕΙΝΕΙ

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



ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑ, ΣΟΥΣΑΜΙ ΚΑΙ ΣΠΑΝΑΚΙ

ΥΛΙΚΑ για 4 άτομα

600 γρ. κίτρινη κολοκύθα
200 γρ. baby σαλάτα
1 κ.σ. σουσάμι, καβουρδισμένο
5 κ.σ. ελαιόλαδο
3 κ.σ. μέλι
2 κ.σ. μουστάρδα
1 κ.σ. χυμό λεμονιού
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200°C. Καθαρίστε την κολοκύθα και την κόβετε σε κύβους. Βάλτε τα κομμάτια σε σαλατιέρα και ρίχνουμε 2 κ.σ. μέλι, 3 κ.σ. ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι. Ανακατεύετε καλά και αφήνετε 5'. Απλώστε σε ταψάκι, τα κομμάτια της κολοκύθας και τα ψήνετε στο φούρνο 25', γυρίζοντας. Τα πασαλίζετε με το μισό σουσάμι και ξαναβάζετε στο φούρνο για 5'. Βγάλτε από το φούρνο και αφήστε να κρυώσει τελείως. Σε ένα μπολ χτυπάτε τη μουστάρδα, 1 κ.σ. μέλι, το λεμόνι, 2 κ.σ. ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι. Πλένετε και στεγνώνετε τα σαλατικά, το κόβετε αν χρειάζεται σε μικρότερα κομμάτια. Το απλώνετε σε σαλατιέρα και το ανακατεύετε καλά με 2 κ.σ. από τη σάλτσα. Βάλτε επάνω τα κομμάτια της κολοκύθας και περιχύνετε με την υπόλοιπη σάλτσα, και σερβίρετε.

ΠΟΥΓΚΙ ΜΕ ΤΥΡΙΑ, ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΜΠΕΙΚΟΝ



ΥΛΙΚΑ για 4

500 γρ. φύλλο κρούστας
100 γρ. βούτυρο
250 γρ. βούτυρο
70 γρ. αλεύρι
300 γρ. γάλα
100 γρ. φέτα
100 γρ. κασέρι

100 γρ. κεφαλοτύρι
500 γρ.μανιτάρια φρέσκα
100 γρ. μπέικον
1/2 κρεμμύδι
1/2 ματσάκι κρεμμυδάκια φρέσκα
1/2 ματσάκι μαϊντανό
1 σκελίδα σκόρδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

Βάλτε σε μια κατσαρόλα το μισό από το βούτυρο και αφήστε το να λιώσει. Ψιλοκόψτε κρεμμύδι, σκελίδα σκόρδο, φρέσκα κρεμμυδάκια και τα τσιγαρίζετε όλα στην κατσαρόλα που λιώσατε το βούτυρο, προσθέστε το μπέικον και τα μανιτάρια κομμένα σε μικρές φέτες. Ρίξτε το γάλα σταδιακά και το αλεύρι, για να «δέσει» η γέμιση και ανακατεύετε συνεχώς, για να μην κολλήσει. Μόλις πάρει βράση ρίχνετε τα τυριά, τον μαϊντανό, αλάτι, πιπέρι και μοσχοκάρυδο. Λιώστε το υπόλοιπο βούτυρο και με ένα πινέλο αλείψετε τα φύλλα κρούστας, καθώς και το ταψί που θα τα ψήσετε.

Βάλτε γέμιση στο κέντρο του φύλλου, κλείστε όπως κλείνει ένα πουγκί, βάλτε μια οδοντογλυφίδα, για να μην ανοίξει στο ψήσιμο, ρίξτε από πάνω βούτυρο και ψήστε σε προ θερμασμένο φούρνο στους 180°C για 15 περίπου λεπτά. Γαρνίρετε με σαλάτα και όσπρια βρασμένα.



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

ΑΡΝΙΣΙΑ ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ ΜΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



ΥΛΙΚΑ για 4 άτομα

1 κιλό αρνί ψαχνό
κομμένο σε κύβους
200γρ. ταχίни
3 μέτρια πορτοκάλια
ξύσμα από 1 πορτοκάλι
2 κ. σ. ελαιόλαδο
1 κ. σ. μπουκοβο
αλάτι και πιπέρι
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

Στύψτε τα πορτοκάλια και ανακατέψτε το μισό χυμό πορτοκαλιού με το ελαιόλαδο και το μπουκόβο. Μαρινάρετε το κρέας στο μίγμα για 2 ώρες.

Χτυπάτε ελαφρά το ταχίни με τον υπόλοιπο χυμό και το ξύσμα πορτοκαλιού.

Περάστε το κρέας σε σουβλάκια, το αλατοπιπερώνετε και το ψήνετε σε γκριλ για 15-18 λεπτά, αλείφοντάς κατά διαστήματα με τη μαρινάδα.

Σερβίρετε με πιτάκια, πατάτες, σαλάτα, και ντιπ ταχίни με πορτοκάλι.

ΣΟΚΟΛΑΤΟΠΙΤΑ

ΥΛΙΚΑ για 6 άτομα

250 γρμ. μαργαρίνη
2 φλ. τσαγιού ζάχαρη
1 φλ. τσαγιού βραστό νερό
3/4 φλ. τσαγιού κακάο σκόνη
1/4 φλ. τσαγιού κονιάκ
1 βανίλια
1 1/2 φλ. τσαγιού αλεύρι που
φουσκώνει μόνο του
5 αυγά



ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

Σε κατσαρόλα λιώστε τη μαργαρίνη σε χαμηλή φωτιά. Προσθέστε τη ζάχαρη και ανακατέψτε μέχρι να λιώσει η ζάχαρη.

Προσθέστε το κακάο και ανακατέψτε και ρίξτε 1 φλ. τσαγιού βραστό νερό.

Ανακατέψτε καλά το μείγμα, ρίξτε το κονιάκ.

Χτυπάτε τα αυγά σε μπολ με σύρμα και τη βανίλια, και τα ρίχνετε στο υγρό της κατσαρόλας. Κατόπιν προσθέστε και το αλεύρι, ανακατεύοντας.

Βουτυρώστε ένα τετράγωνο πυρίμαχο σκεύος και αδειάστε μέσα το μείγμα. Ψήστε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 180°C στον αέρα, στη μεσαία σκάλα, για 20'.

Περιχύστε με προαιρετικά με σιρόπι σοκολάτας.

παράδεισος



υγιεινής διατροφής

Φρεσκούλης®



Άριστη ποιότητα στην καθημερινή διατροφή!

 Freskoulis

www.freskoulis.gr

Οι προβλέψεις της ΑΝΟΙΞΗΣ



ΚΡΙΟΣ

Το 2018 μπήκε ρομαντικά για εσένα και κάπως έτσι θα συνεχίσει και την Άνοιξη, οπότε φρόντισε να το εκμεταλλευτείς. Οι πειρασμοί είναι πολλοί εκεί έξω και σε καλούν να τους ακολουθήσεις αλλά δεν είναι ανάγκη. Περιορίσου στο να ξοδεύεις χρήματα και ενέργεια για εκείνους τους λίγους και καλούς που ξέρεις και αγαπάς.



ΤΑΥΡΟΣ

Τα κέρδη που έφεραν οι πρώτοι μήνες του 2018 είναι ήδη στην τράπεζα αλλά θα πρέπει να τα διαχειριστείς σωστά για να μην βρεθείς και πάλι σε θέση χρέους. Αν σε προσεγγίσουν φίλοι και συνάδελφοι για την συμβουλή σου, μην τους διώξεις μακριά, είναι απολαυστικός ο ρόλος του ειδικού και φαίνεται να σου ταιριάζει γάντι.



ΔΙΔΥΜΟΙ

Η χρονιά ξεκίνησε με τους καλύτερους οιωνούς για εσένα και το καλοκαίρι αναμένεται να είναι το καλύτερο πολλών ετών για τους Διδύμους. Όσο έχεις τη δουλειά και το σπίτι σε τάξη, τίποτα δεν μπορεί να πάει στραβά. Οι φίλοι σου σε αποθεώνουν χωρίς να χρειαστεί να κοπιάσεις πολύ κι αυτό είναι κάτι που θα το καρπώνεσαι για πολλούς μήνες ακόμα.



ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Εσύ ζητάς απλά την ηρεμία σου αλλά είναι μαθηματικά βέβαιο ότι κανένας δεν θα σε αφήσει να την απολαύσεις. Το αφεντικό και οι συνάδελφοί σου ζητούν ολοένα και περισσότερα, την ώρα που φίλοι και φίλες σου ανυπομονούν να σε τραβήξουν μαζί τους σε ταξίδια και περιπέτειες. Διάλεξε προσεκτικά τις επόμενες κινήσεις σου.



ΛΕΩΝ

Οι προσπάθειές σου να βελτιώσεις την οικονομική σου κατάσταση, φαίνεται να αποδίδει καρπούς και πολύ σύντομα θα αρχίσεις και πάλι να γλυκοκοιτάς εκδρομές, ταξίδια και βιτριίνες. Μην αφήσεις τις όποιες σκοτούρες τις δουλειές να χαλάσουν την ηρεμία στο σπίτι και την παρέα σου. Προσπάθησε κλείνοντας την πόρτα του γραφείου να τα αφήνεις όλα πίσω σου.



ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Πρέπει αργά ή γρήγορα να πατήσεις ένα μικρό pause στην έντονη καθημερινότητά σου και να βάλεις προτεραιότητες. Πριν καν ασχοληθείς με αυτό, πήγαινε ένα σινεμά, πέρνα λίγο περισσότερη ώρα με τον άνθρωπό σου, δες συγγενείς που τους έχεις παραμελήσει τόσο καιρό. Μόνο έτσι θα μπορέσει να απολαύσεις πραγματικά τη ζωή.

genny
genny

ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ
ΚÉΡΑΣΤΑΣΕ

ΣΤΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΤΙΜΕΣ!

CHRONOLOGISTE



-20%

Για εκθαμβωτική λάμψη
& βαθιά θρέψη!

www.genny-genny.gr

Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας και επωφεληθείτε των εκπληκτικών προσφορών!

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



ΤΗΛ. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
211 4068995



ΖΥΓΟΣ

Ο νους σου ταξιδεύει σε μέρη μακρινά μαζί με την έντονη επιθυμία για διακοπές. Μην ακούσεις τις σειρήνες που πχούν και δώσε λίγη περισσότερη σημασία στους ανθρώπους που έχεις ήδη γύρω σου και σε αγαπούν. Θα δεις ότι καμιά φορά, το να περνάς τα Σαββατοκύριακά σου με φίλους, μπορεί να είναι καλύτερο κι από εκδρομή.



ΣΚΟΡΠΙΟΣ

Τα άστρα είναι με το μέρος σου ήδη από τους πρώτους μήνες του 2018 και αυτό είναι φανερό σε κάθε τομέα της ζωής σου. Από τα ερωτικά μέχρι τα οικονομικά και τα επαγγελματικά σου, νιώθεις ότι η ζωή ξεκινά ξανά για εσένα. Αυτό που πρέπει να προσέξεις λίγο περισσότερο είναι η διατροφή και η υγεία σου, ώστε να μην χαλάσεις όδοξα όσα υπέροχα σου επιφυλάσσει αυτή η χρονιά.



ΤΟΞΟΤΗΣ

Βρίσκεσαι σε ένα ερωτικό μονοπάτι το οποίο θα σε οδηγήσει για πολλούς μήνες μέσα στη χρονιά. Είναι στο χέρι σου να επιλέξεις σύντροφο, χωρίς όμως να βιαστείς. Στην επαγγελματική σου ζωή, οφείλεις να βάλεις τα προβλήματα σε μία σειρά και να αρχίσεις να τα λύνεις προτού σε πνίξουν οι υποχρεώσεις.



ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

Το σπίτι σου φωνάζει ότι χρειάζεται τάξη και περιποίηση και είναι μάλλον η ιδανική εποχή του χρόνου για να βάλεις τα πράγματα σε μια σειρά. Δεν χρειάζεται να καλέσεις 100 άτομα για να περάσεις καλά ένα βράδυ, μπορείς με λίγους εκλεκτούς φίλους να δημιουργήσεις την ιδανική ατμόσφαιρα και να το ευχαριστηθείς πολύ περισσότερο.



ΥΔΡΟΧΟΟΣ

Ακόμα και η πιο καλοαδωμένη μηχανή, χρειάζεται πού και πού ξεκούραση. Η Άνοιξη προσφέρεται φυσικά για εκδρομές, αποδράσεις αλλά και δραστηριότητες στον ήλιο που θα σου φτιάξουν τη διάθεση. Μην ξεχνάς τους φίλους σου αλλά και την οικογένειά σου. Πώς το λέει το τραγούδι; Κι εμείς ερωτευτήκαμε αλλά δεν τρελαθήκαμε.



ΙΧΘΕΙΣ

Η δουλειά προσπαθεί να σε κλέψει από τους φίλους και τους αγαπημένους σου αλλά δεν πρέπει να τα καταφέρει, ειδικά τώρα που ένας έρωτας είναι προ των πυλών. Έχεις κερδίσει με το σπαθί σου την ξεκούραση και την ηρεμία, για να έρθουν τώρα κάποιοι να σου την χαλάσουν. Συνέχισε δυναμικά και απόλαυσε τη ζωή.

Hondos Center®

Υπέροχο ταξίδι ομορφιάς



#50yearsHondosCenter



www.hondoscenter.com

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 Κεφαλάρι



Palmie bistro River West



facebook.com/paliebistofans



twitter.com/palmebistro

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



Varka



ΤΣΙΠΟΥΡΟ
ΔΙΚΟ ΜΑΣ (50ml)
ΜΕ ΜΕΖΕ
3.90€



RESERVATIONS

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

210 72 58 826

ΥΠΕΡΟΧΗ ΓΕΥΣΗ
ΧΩΡΙΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ

ΚΑΙ ΜΕ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΟ ΑΠΟ ΤΟ ΦΥΤΟ

στέβια

NEA

ΧΩΡΙΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ

ΚΑΙ ΜΕ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΟ
ΑΠΟ ΤΟ ΦΥΤΟ στέβια

Coca-Cola®

Coca-Cola®

TASTE THE FEELING®