



ATHENS FESTIVAL

ΟΔΗΓΟΣ

FESTIVAL

#TasteofAthens



WHAT'S ON

ΠΕΜΠΤΗ 07.07

TASTE THEATRE

by Grundig / Kotsovolos

19.15 – 19.45 **TASTE TALK** by Grundig / Kotsovolos

"ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΩΣ ΚΙΝΗΤΗΡΙΟΣ ΔΥΝΑΜΗ ΓΙΑ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΥΔΑΙΜΟΝΙΑ"

Ανδρέας Κιλτσικισής / Feyrouz • Νίκος Μπάκουλης /
The Clumsies, Line Athens • Κωνσταντίνος
Καρακατσάνης / Django • Πέρις Παναγιωτακόπουλος /
Wine Kiosk • Νένα Δημητρίου

20.00 – 20.30 Βιωσιμότητα στο Πιάτο by

Lidl Hellas x Γαστρονόμος: Ντομάτες

WORKSHOP • Νένα Ισχυρνόγλου / Γαστρονόμος

20.30 – 21.00 **WELCOME CEREMONY**

Καλωσόρισμα στο Taste of Athens 2022

21.15 – 21.45 **Make My Day** by Michelin

LIVE COOKING • Herve Pronzato / Herve

ENTERTAINMENT STAGE

19.00 – 20.30 **DJ SET**

Νίκος Δρογώσης / En Lefko 87.7

21.00 – 22.30 **LIVE ΣΥΝΑΥΛΙΑ**

Ρένα Μόρφη

KIDS ZONE

- 19:00 – 19:40** **WORKSHOP**
"Διατήρηση άγριας ζωής" / ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΓΗ
- 19.40 – 20.00** **ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ**
Creative Play / NANNUKA
- 20.00 – 20.40** **WORKSHOP**
"Διατήρηση άγριας ζωής" / ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΓΗ
- 20.40 – 21.00** **ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ**
Creative Play / NANNUKA
- 21:00 – 21:40** **WORKSHOP**
"Ανακύκλωση-Κομποστοποίηση" / ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΓΗ
- 21.40 – 22.00** **ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ**
Creative Play / NANNUKA
- 22.00 – 22.40** **WORKSHOP**
"Ανακύκλωση-Κομποστοποίηση" / ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΓΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 08.07

TASTE THEATRE

by Grundig / Kotsovolos

- 19.15 – 19.45 **Make My Day** by Michelin
LIVE COOKING
Νίκος Βόργιας & Έλβι Δημήτρης Ζύμπα / Alficon
- 20.00 – 20.30 **#RespectFoodRecipes** by Grundig / Kotsovolos
LIVE COOKING • Από την ομάδα της Fuga
- 20.45 – 21.15 **Βιωσιμότητα στο Πιάτο** by
Lidl Hellas x Γαστρονόμος: Μελιτζάνες
WORKSHOP • Νένα Ισχυρινόγλου / Γαστρονόμος
- 21.30 – 22.00 **#RespectFoodRecipes** by Grundig / Kotsovolos
LIVE COOKING • "Herb-infused syrups" / grizo & prasino

ENTERTAINMENT STAGE

- 19.00 – 21.00 **DJ SET**
Μιρέλλα Κάππα / En Lefko 87.7
- 21.00 – 22.30 **LIVE ΣΥΝΑΥΛΙΑ**
The Swingin' Cats



MICHELIN
make my  day

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΠΡΩΤΟΥ
ΟΔΗΓΟΥ **MICHELIN** ΜΕΧΡΙ
ΣΗΜΕΡΑ, ΣΑΣ ΔΙΝΟΥΜΕ ΛΟΓΟΥΣ
ΝΑ ΤΑΞΙΔΕΥΕΤΕ, ΝΑ ΔΟΚΙΜΑΖΕΤΕ
ΝΕΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ ΚΑΙ ΝΑ ΖΕΙΤΕ
ΜΟΝΑΔΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ



ΚΕΡΔΙΣΤΕ ΜΟΝΑΔΙΚΑ
ΔΩΡΑ MICHELIN ΠΑΙΖΟΝΤΑΣ
ΣΤΟ **MICHELIN MAKE MY DAY**



Stoli
Eco
Bar

Stoli®
SUSTAINABILITY
CIRCULARITY
ZERO WASTE
THINK GREEN
ACT TODAY,
SAVE TOMORROW

KIDS ZONE

- 19:00 – 19:40 **WORKSHOP**
"Μικροί Αγρότες" / ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΓΗ
- 19.40 – 20.00 **ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ**
Creative Play / NANNUKA
- 20.00 – 20.40 **WORKSHOP**
"Μικροί Αγρότες" / ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΓΗ
- 20.40 – 21.00 **ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ**
Creative Play / NANNUKA
- 21:00 – 21:40 **WORKSHOP**
"Προστασία της βιοποικιλότητας" / ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΓΗ
- 21.40 – 22.00 **ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ**
Creative Play / NANNUKA
- 22.00 – 22.40 **WORKSHOP**
"Προστασία της βιοποικιλότητας" / ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΓΗ





ΔΟΥΛΕΙΑ ΜΑΣ
ΕΙΝΑΙ ΟΣΑ ΔΙΝΟΥΝ ΑΞΙΑ
ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ ΣΑΣ.

ΕΥΘΥΝΗ ΜΑΣ,
ΟΣΑ ΔΙΝΟΥΝ ΑΞΙΑ ΣΕ
ΟΛΟΚΛΗΡΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ.

Στη Lidl Ελλάς, φροντίζουμε κάθε μας βήμα να αφήνει το μικρότερο δυνατό περιβαλλοντικό αποτύπωμα. Γι' αυτό, εφαρμόζουμε αρχές βιωσιμότητας και υπευθυνότητας σε κάθε μας δραστηριότητα, ενώ θέτουμε συγκεκριμένους στόχους και παρακολουθούμε συνεχώς τους κατάλληλους δείκτες, για να είμαστε σίγουροι πως κάθε κίνησή μας θα οδηγήσει σε ένα καλύτερο αύριο. Και αυτό μας κάνει Lidl.

2022: ΣΤΟΝ ΔΡΟΜΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΟΥΔΕΤΕΡΟΤΗΤΑ*

*Αναφορικά με τις άμεσες και έμμεσες εκπομπές αερίων θερμοκηπίου, μέσω πιστοποιημένων έργων αντιστάθμισης.

**ΣΤΟΝ ΔΡΟΜΟ
ΓΙΑ ΕΝΑ
ΚΑΝΥΤΕΡΟ
ΑΥΡΙΟ**

<https://www.lidl-hellas.gr/sustainability>



#TasteofAthens

ΣΑΒΒΑΤΟ 09.07

TASTE THEATRE

by Grundig / Kotsovolos

- 12.30 – 13.00** **TASTE TALK** by Grundig / Kotsovolos
"SHEDIA HOME: Η ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ ΠΕΡΝΑ ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΣΤΟΜΑΧΙ"
Έρα Παπαδοπούλου
- 13.15 – 13.45** Βιωσιμότητα στο Πιάτο by
Lidl Hellas x Γαστρονόμος: Ντομάτες
WORKSHOP • Νένα Ισμυρνόγλου / Γαστρονόμος
- 14.00 – 14.30** #RespectFoodRecipes by Grundig / Kotsovolos
LIVE COOKING • The Vegan Fairies
- 14.45 – 15.15** **TASTE TALK** by Grundig / Kotsovolos
"ΜΕ ΤΗΝ (ΑΡΧΑΙΑ) ΜΠΟΥΚΙΑ ΣΤΟ ΣΤΟΜΑ!"
Θεόδωρος Παπακώστας / Archaeostoryteller
-
- 19.15 – 19.45** Make My Day by Michelin
LIVE COOKING • Από την ομάδα της Hytra
- 20.00 – 20.30** Βιωσιμότητα στο Πιάτο by
Lidl Hellas x Γαστρονόμος: Ροδάκινα
WORKSHOP • Νένα Ισμυρνόγλου / Γαστρονόμος
- 20.45 – 21.15** Make My Day by Michelin
LIVE COOKING • Παύλος Κυριάκης / The Zillers
- 21.30 – 22.00** Make My Day by Michelin
LIVE COOKING • Luca Piscazzi / Pelagos

ENTERTAINMENT STAGE

12.00 – 16.00 **DJ SET**

Σπύρος Παγιατάκης / En Lefko 87.7

.....

19.00 – 21.00 **DJ SET**

Σάκης Τσιτομενέας / En Lefko 87.7

21.00 – 22.30 **LIVE ΣΥΝΑΥΛΙΑ**

Onirama



THE
VEGETARIAN
BUTCHER™

**ΠΛΕΟΝ
ΔΕ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ
ΝΑ ΘΥΣΙΑΣΕΙΣ
ΤΙΠΟΤΑ.**

Το νέο χορτοφαγικό κρέας από τους
λάτρεις του κρέατος για τους λάτρεις του
κρέατος έφτασε!



KIDS ZONE

- 12.00 – 12.50 **WORKSHOP**
Healthy VS Junk / NANNUKA
- 13.00 – 13.50 **WORKSHOP**
Πανό... για φάγωμα! / NANNUKA
- 14.00 – 14.50 **WORKSHOP**
Little Chefs / NANNUKA
- 15.00 – 15.50 **WORKSHOP**
Αξέχαστο φαγητό / NANNUKA
-
- 19:00 – 19:40 **WORKSHOP**
"Μικροί Αγρότες" / ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΓΗ
- 19.40 – 20.00 **ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ**
Creative Play / NANNUKA
- 20.00 – 20.40 **WORKSHOP**
"Μικροί Αγρότες" / ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΓΗ
- 20.40 – 21.00 **ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ**
Creative Play / NANNUKA
- 21:00 – 21:40 **WORKSHOP**
"Προστασία της βιοποικιλότητας" / ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΓΗ
- 21.40 – 22.00 **ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ**
Creative Play / NANNUKA
- 22.00 – 22.40 **WORKSHOP**
"Προστασία της βιοποικιλότητας" / ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΓΗ

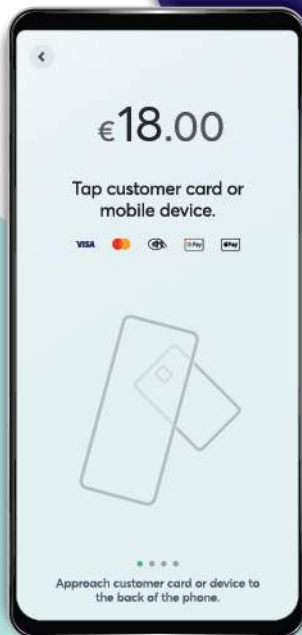
TasteFULL CashLESS

Απολαύστε την απόλυτη εμπειρία fine dining στο Taste of Athens και πληρώστε ανέπαφα σε smartphones.

Powered by



Viva Wallet POS App
With Tap on Phone



Taste ATHENS FESTIVAL

VISA



Apple Pay

Google Pay



pay



www.vivawallet.com



nannuka

Find trusted care for your family!



145.231 reviewed carers



www.nannuka.com

ΚΥΡΙΑΚΗ 10.07

TASTE THEATRE

by Grundig / Kotsovolos

- 12.30 – 13.00** **TASTE TALK** by Grundig / Kotsovolos
"FOOD STYLING & INSTA CLICKS"
Στεφανία Βασιλείου aka Teti's Flakes /
Food stylist & photographer
- 13.15 – 13.45** Βιωσιμότητα στο Πιάτο by
Lidl Hellas x Γαστρονόμος: Ροδάκινα
WORKSHOP • Νένα Ισχυρνόγλου / Γαστρονόμος
- 14.00 – 14.30** Make My Day by Michelin
LIVE COOKING • Από την ομάδα της Σπονδής
- 14.45 – 15.15** **TASTE TALK** by Grundig / Kotsovolos
"ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΖΥΜΙ"
Ιάνθη Μιχαλάκη / Kora Bakery
-
- 19.15 – 19.45** #RespectFoodRecipes by Grundig / Kotsovolos
LIVE COOKING
"Βοτανικό τσάι on the rocks" / grizo & prasino
- 20.00 – 20.30** **TASTE TALK** by Grundig / Kotsovolos
"Η ΜΙΚΡΗ ΕΣΤΙΑΣΗ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ ΚΑΙ
ΟΙ ΜΕΓΑΛΕΣ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΕΣ ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ
ΤΗΣ ΑΝΑΤΟΛΗΣ"
Ανδρέας Κιλτσικισής / Feyrouz
- 20.45 – 21.15** #RespectFoodRecipes by Grundig / Kotsovolos
LIVE COOKING
Κωνσταντίνος Καρακατσάνης / Django
- 21.30 – 22.00** Βιωσιμότητα στο Πιάτο by
Lidl Hellas x Γαστρονόμος: Μελιτζάνες
WORKSHOP • Νένα Ισχυρνόγλου / Γαστρονόμος

ENTERTAINMENT STAGE

12.00 – 16.00 **DJ SET**

Μανώλης Οικονόμου / En Lefko 87.7

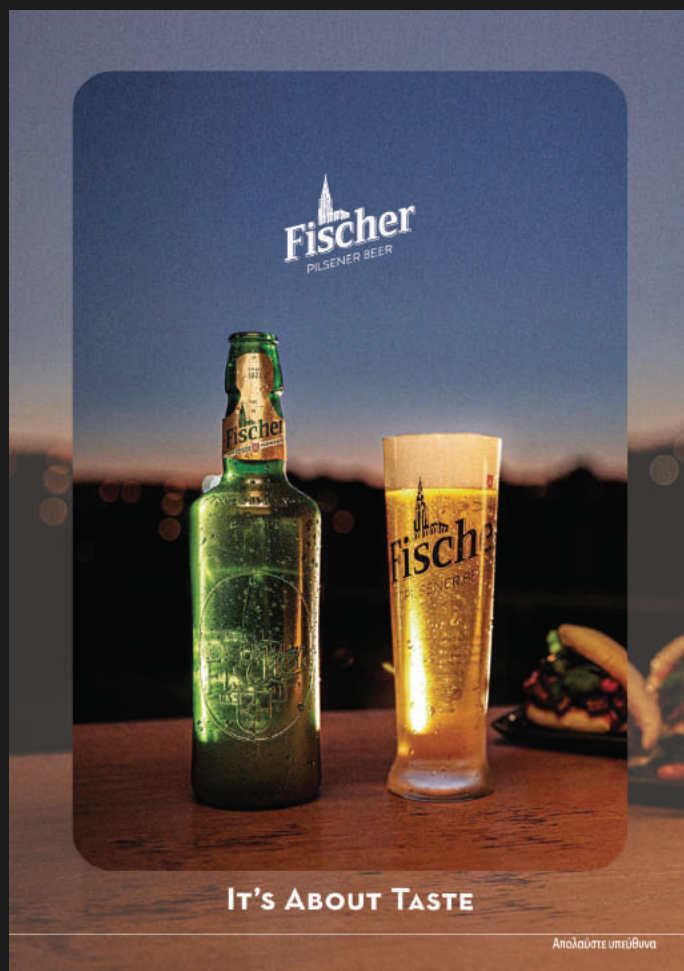
.....

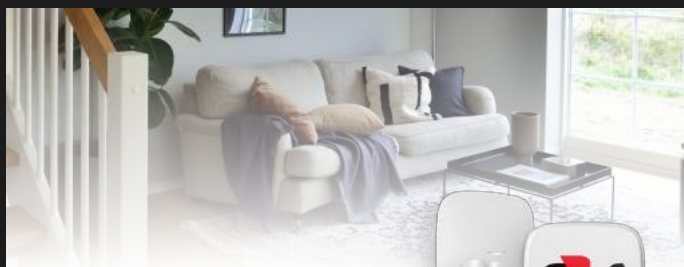
19.00 – 21.00 **DJ SET**

Εύα Θεοτοκάτου / En Lefko 87.7

21.00 – 22.00 **LIVE ΣΥΝΑΥΛΙΑ**

Μαρίνα Σάττι





G4S iTOS

Το κορυφαίο σύστημα συναγερμού από τον παγκόσμιο ηγέτη στην ασφάλεια

Από μόνο
€19.5 /μήνα

Αφορά το βασικό εξοπλισμό. Ενδέχεται να υπάρξουν επιπλέον χρεώσεις ανάλογα με το χώρο σας.

- Διαχείριση από το κινητό
- Σύνδεση μέσω δικτύου κινητής
- Δωρεάν service για πάντα
- 24ωρη εποπτεία από τη G4S
- Χωρίς αγορά του συστήματος



Rokakis
— fresh fish —

Taste
ATHENS
FESTIVAL

**WE
PARTICIPATE**

An aerial photograph of a beautiful beach with turquoise water and white sand. Several groups of people are scattered across the beach, some sitting on towels or blankets, others standing. Colorful beach umbrellas are open in various spots. Large, light-colored rocks are scattered across the sand. The overall scene is bright and sunny, typical of a summer day in Greece.

MARKETING GREECE

Proud Creator of **Discover
Greece**

KIDS ZONE

- 12.00 – 12.50** **WORKSHOP**
Healthy VS Junk / NANNUKA
- 13.00 – 13.50** **WORKSHOP**
Πανό... για φάγωμα! / NANNUKA
- 14.00 – 14.50** **WORKSHOP**
Little Chefs / NANNUKA
- 15.00 – 15.50** **WORKSHOP**
Αξέχαστο φαγητό / NANNUKA
-
- 19:00 – 19:40** **WORKSHOP**
"Διατήρηση άγριας ζωής" / ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΓΗ
- 19.40 – 20.00** **ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ**
Creative Play / NANNUKA
- 20.00 – 20.40** **WORKSHOP**
"Διατήρηση άγριας ζωής" / ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΓΗ
- 20.40 – 21.00** **ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ**
Creative Play / NANNUKA
- 21:00 – 21:40** **WORKSHOP**
"Μικροί Αγρότες" / ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΓΗ
- 21.40 – 22.00** **ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ**
Creative Play / NANNUKA
- 22.00 – 22.40** **WORKSHOP**
"Μικροί Αγρότες" / ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΓΗ

RESPECT FOOD

Σπαταλάμε φαγητό. Σπαταλάμε ζωή.

Ανακάλυψε πώς συμβάλλουν οι φούρνοι, οι εστίες και τα ψυγεία της Grundig με τις προηγμένες τεχνολογίες τους στη μείωση της σπατάλης φαγητού. Δες από κοντά τις πιο λαχταριστές «Taste of Athens Recipes» που θα ετοιμάσουμε ζωντανά στο Taste Theater by Grundig | Kotsovolos!

GRUNDIG

It starts at home

7 - 10 Ιουλίου 2022

Taste
ATHENS
FESTIVAL

Taste Theater by Grundig | Kotsovolos



Ανακάλυψε όλες τις συσκευές Grundig αποκλειστικά στα καταστήματα Κωτσόβολος, στο kotsovolos.gr και στο 210 28 99999.

RESTAURANT MENUS

ALFICON

ΧΤΕΝΙ

— 6 €

Με ροδάκινο, κουμκουάτ
και αλμυρή μαρέγκα

ΤΑΡΤΑΡ ΜΟΣΧΑΡΙ

— 9 €

Με φουντούκι, μανιτάρι
και λάδι τρούφας

ΚΑΤΣΙΚΙ ΜΕ ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ

— 12 €

Με μυζήθρα και αλμύρα

ΦΡΑΟΥΛΑ ΚΑΙ ΛΕΥΚΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ

— 9 €

Crèmeux λευκής σοκολάτας
με σάλτσα φράουλας και σορμπέ
φράουλας με κόκκινο βασιλικό,
πάνω σε μπισκότο κακάο

ΣΕΛΙΝΟΡΙΖΑ ΨΗΜΕΝΗ ΣΤΙΣ ΦΛΟΓΕΣ

— 6 €

Αρωματισμένη με λουλούδια νεραντζιάς,
σερβιρισμένη με σάλτσα από τυρί Νάξου
και κεράσια σε ζύμωση

ΚΡΕΜΜΥΔΙ ΝΕΑΣ ΣΟΔΕΙΑΣ

— 9 €

Γεμιστό με ψητό καλαμάρι
και σερβιρισμένο με αέρινη
σάλτσα περγαμόντο

ΠΑΓΩΜΕΝΗ ΜΟΥΣ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ

— 3 €

Πάνω σε κρούστα από φύκια,
σερβιρισμένη με δροσερή crème anglaise
και αρωματισμένη με κουφοξυλιά

FUGA

ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ

— 6 €

Με honey miso, dressing ταχίνι,
κάσιους και σαλατάκι από φύτρες

HAMACHI ME YUZU PONZU

— 9 €

Glass noodles, ρέβα και citrus
bread crumbs

ΜΟΥΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑ

— 6 €

Με τζίντζερ και τραγανή
καραμέλα



GASTONE

ΚΑΠΝΙΣΤΗ ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ

— 6 €

Με πέστο από μαϊντανό και φιστίκι
& ταχίνι με brown miso

ΚΕΦΤΕΔΕΣ ΣΤΕΠΙΚΗΣ ΑΓΕΛΑΔΑΣ & ΜΑΥΡΟΥ ΧΟΙΡΟΥ

— 9 €

Με κρέμα πατάτα, τομάτα confit,
λάδι αρωματικών

ΤΡΑΓΑΝΗ ΓΟΥΡΟΥΝΟΠΟΥΛΑ ΣΤΗ ΣΟΥΒΛΑ

— 9 €

Με πατάτες νέας εσοδείας confit,
piccalilli

Check-in στην υψηλή γαστρονομία.

Βρείτε μας στο VIP area
του Περιστευλίου στο Ζάππειο.



aegeanair.com

taste
ATHENS

#TasteofAthens

AEGEAN



A STAR ALLIANCE MEMBER



HERVE

ΑΥΓΟ ΟΡΤΥΚΙΟΥ

— 6 €

Με σπανάκι φρικασέ, λάδι άνηθου και χαβιάρι κυκλόπτερου

ΣΕΒΙΤΣΕ ΛΑΒΡΑΚΙ

— 9 €

Με γάλα καρύδας, γκρέιπφρουτ, τσίλι, κόλιανδρο και μαύρο ραπανάκι

ΣΙΓΟ-ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΟ ΜΟΣΧΑΡΙ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

— 12 €

Με μελιτζάνα, υδρόμελο και shallot

ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΗ ΦΡΑΟΥΛΑ

— 6 €

Με dulce cremeux, λεμονοθύμαρο, port wine και μαρέγκα



www.cafetaf.gr

HYTRA

ΤΟΜΑΤΑ - ΠΕΣΤΡΟΦΑ

— 9 €

Με πιπεριά σε ζύμωση και
μυρωδικά

ΤΟΜΑΤΑ - ΦΡΑΟΥΛΑ

— 6 €

Με πιπεριά σε ζύμωση και
μυρωδικά

ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΧΟΙΡΙΝΟ

— 12 €

Χοιρινά μάγουλα με πράσο,
τσιτσίραβλα και γάλα σε ζύμωση

ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙ

— 6 €

Με αρμπαρόριζα και χαμοκέρασο

PELAGOS

ΕΙΚΟΝΙΚΟ ΣΤΡΕΙΔΙ

— 6 €

Crisp ρυζιού με φύκι, ταρτάρ σκουμπρί
και αφρός στρειδιού

HOT DOG ΨΑΡΙΟΥ

— 6 €

Λουκάνικο από φαγκρί,
μαγιονέζα με άνηθο, πίκλα αγγουριού
και shallots

ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΤΟΝΟΥ

— 9 €

Ψητό σουβλάκι τόνου μέσα σε πίτα
από φιστίκι και δάφνη, με κρέμα
γιαουρτιού με yuzu και κολοκυθάκι



SHEDIA HOME

ΡΙΖΟΤΟ ΓΕΜΙΣΤΩΝ ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟΥ ΤΥΡΙΟΥ

— 6 €

Με τομάτα, κρεμμύδι, σκόρδο, κολοκυθάκι, πράσινη και κόκκινη πιπεριά, μυρωδικά και αγνό παρθένο ελαιόλαδο

ΜΠΟΥΚΙΕΣ ΑΠΟ ΧΟΥΜΟΥΣ & ΚΑΠΝΙΣΤΟ ΧΕΛΙ

— 6 €

Σε χειροποίητη τάρτα με τοματίνι, μοσχολέμονο και φρέσκο άνηθο

ΤΑΡΑΜΟΣΑΛΑΤΑ "ΒΑΣΙΛΑΙΝΑΣ"

— 3 €

SPONDI

TAPTA MAGIATIKO

— 9 €

Με ronzu gel, μυρωδικά
και πίκλα κρεμμυδιού

"CANDIED" APNI

— 9 €

Με γιαούρτι, μαύρο σκόρδο
και κόλιανδρο, σε κρέπα από ρεβίθι

ΚΑΡΥΔΑ

— 9 €

Εξωτικό σορμπέ, μάνγκο, σοκολάτα
γάλακτος και τόνκα



ZILLERS

ΑΓΚΙΝΑΡΑ

— 6 €

Με σελινόριζα, αυγολέμονο
και τρούφα

ΛΑΒΡΑΚΙ

— 9 €

Με μελιτζάνα, πορτσίνι, λουίζα
και beurre blanc

ΡΥΖΟΓΑΛΟ

— 6 €

Με βερίκοκο και μπισκότο
δημητριακών



ΟΜΙΛΟΣ ΙΑΤΡΙΚΟΥ
ΑΘΗΝΩΝ



ΙΑΤΡΙΚΟ ΑΘΗΝΩΝ Ε.Α.Ε. / Αρ. ΓΕΜΗ: 000356301000 / Διστόμου 5-7, Μαρούσι 15125

www.iatriko.gr

SLOW FOOD & MINDFUL EATING

Γράφει ο Θεόδωρος Κουτράκος, Κλινικός Διαιτολόγος, Προϊστάμενος Τμήματος Διατροφής, Συντονιστής Ομάδας Ασφάλειας Τροφίμων, Ιατρικό Κέντρο Αθηνών

Από το trend στα οφέλη και τα πρακτικά tips.

Στον τομέα της διατροφής, κατά παράδοση τα τελευταία χρόνια, τη μεγαλύτερη προσοχή λάμβαναν οι διαφορετικές «εμπορικές» δίαιτες, με κύριες αντιπροσώπους, δίαιτες οι οποίες δεν ήταν απαραίτητα επιστημονικά τεκμηριωμένες. Το φαγητό στις συγκεκριμένες δίαιτες χρησιμοποιείται ως ένα μέσο για την επιβίωσή μας και τη επίτευξη του όποιου στόχου έχουμε.

Κατά αυτό το τρόπο, όμως, συχνά αμελούμε ότι το φαγητό αποτελεί ένα μοναδικό μέσο κοινωνικοποίησης (εστιατόρια), εκπαίδευσης (παιδιά), χαλάρωσης (comfort food) και εορτασμού. Όλο και περισσότερες έρευνες, υποδεικνύουν μια θετική συσχέτιση μεταξύ της αργής κατανάλωσης τροφής και της απώλειας βάρους. Ερευνητικές ομάδες προσπάθησαν τα τελευταία χρόνια να αποδείξουν τη σημασία της αργής μάσησης, χωρίζοντας τους συμμετέχοντες ανθρώπους στις έρευνες σε αργούς (slow), κανονικούς (normal) και γρήγορους (fast) καταναλωτές τροφής, ανάλογα με τον χρόνο που χρειάζονταν να ολοκληρώσουν το εκάστοτε γεύμα τους. Στοιχεία υπέδειξαν ότι ενδέχεται το γρήγορο μάσημα και η ταχεία κατάποση να συνδέονται με την αύξηση της πιθανότητας εμφάνισης μεταβολικού συνδρόμου, καθώς και αύξησης βάρους. Και οι δύο καταστάσεις διαφαίνεται ότι συνδέονται με την αύξηση του ρίσκου για καρδιαγγειακά νοσήματα, διαβήτη και εγκεφαλικό. Οι σύγχρονες συνθήκες διαβίωσης και ο γρήγορος ρυθμός της ζωής οδηγούν πολύ κόσμο να προσπαθεί να φάει σε πολύ γρήγορο ρυθμό, σχεδόν καταπίνοντας αμάσητη την τροφή. Άλλωστε με τη γρήγορη κατάποση φαγητού αυξάνουμε και τις πιθανότητες να καταναλώσουμε και μεγαλύτερη ποσότητα τροφής, καθώς μετατρέπουμε τη διαδικασία του φαγητού σε μια κατάσταση, που βιώνουμε μηχανικά. Είναι εύκολο κατανοητό ότι η αργή και ενσυνείδητη κατανάλωση φαγητού έχει πολύπλευρα οφέλη, τόσο στη λειτουργία του μεταβολισμού μας, αλλά και στη γενικότερη ψυχολογική μας υγεία.

Επομένως, είναι θεμιτό να έχουμε στο μυαλό τις εξής απλές και καθημερινές πρακτικές προτάσεις:

- 1.** Επιλογή υγιεινών τροφών, σύμφωνα με τις αρχές της μεσογειακής διατροφής. Η αξία της μεσογειακής διατροφής σε σχέση με την ανθρώπινη υγεία έχει ερευνηθεί διεξοδικά και έχει τεκμηριωθεί από πλήθος ερευνητικών δεδομένων.
- 2.** Σωστές μερίδες, ανάλογα με τις ανάγκες του οργανισμού μας, και φροντίδα ώστε την ώρα του φαγητού να έχουμε ήδη μεριδοποιήσει την τροφή μας, με στόχο να μη χρειαστεί να συμπληρώνουμε ή να φάμε παραπάνω από όσο χρειάζεται.
- 3.** Δώστε προτεραιότητα στον εαυτό σας και προσπαθήστε να δημιουργήσετε κατάλληλες συνθήκες γεύματος, χωρίς να ανηλώνετε από τη διαδικασία. Αφιερώστε λίγο χρόνο στο φαγητό σας.
- 4.** Καλύτερη μάσηση της τροφής, με στόχο τη διευκόλυνση της πέψης, αλλά και της γευστικής απόλαυσης (οι γευστικοί κάλυκες του στόματος χρειάζονται λίγο χρόνο για να διεγερθούν).
- 5.** Ακουμπήστε το πιρούνι και μιλήστε με τους συνδαιτυμόνες σας (προσοχή, μιλήστε αφού μασήσετε, όχι κατά τη διάρκεια της μάσησης).
- 6.** Ξεκινώντας κάθε γεύμα, προσπαθήστε να μην πεινάτε υπερβολικά. Η πείνα μπορεί να σας οδηγήσει σε λάθος επιλογές, αλλά και ανεξέλεγκτη υπερφαγία.
- 7.** Δώστε έμφαση στη γεύση, την οσμή και στις αισθήσεις σας, καθώς μασάτε αργά και απολαυστικά. Έχει μεγαλύτερη σημασία η απόλαυση της στιγμής, παρά η βιολογική και μηχανική κάλυψη της ανάγκης μας να σιτιστούμε.
- 8.** Κλείνοντας, είτε γευματίζετε μόνος/η είτε με παρέα, χαρίστε λίγο παραπάνω χρόνο στον εαυτό σας για να φάτε. Αξιοποιήστε αυτό το διάστημα, ώστε εγκεφαλικά να απομονώσετε όλες τις σκέψεις, σκοτούρες της ημέρας και να προσπαθήσετε να «ξεκουράσετε» τον οργανισμό σας, χαρίζοντας του ένα μικρό διάλειμμα, απολαμβάνοντας ένα ποιοτικό και σωστό διατροφικό γεύμα.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΧΟΡΗΓΟΥΣ ΜΑΣ

OFFICIAL WELCOME SPONSOR



GREEK
NATIONAL
TOURISM
ORGANISATION
www.visitgreece.gr

OFFICIAL PAYMENT SPONSOR



OFFICIAL TASTE THEATER SPONSOR



It starts at home



OFFICIAL VIP AREA SPONSOR



OFFICIAL INGREDIENTS SPONSOR



ΧΟΡΗΓΟΙ



THE
VEGETARIAN
BUTCHER™



ΕΚΘΕΤΕΣ



ΧΟΡΗΓΟΙ VIP WELCOME TREAT



ΕΠΙΣΗΜΟΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΜΗΘΕΥΤΕΣ



ΧΟΡΗΓΟΣ ΦΙΛΟΞΕΝΙΑΣ



ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ



ΧΟΡΗΓΟΣ ΣΤΑΘΜΟΥ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ



ΟΜΙΛΟΣ ΙΑΤΡΙΚΟΥ
ΑΘΗΝΩΝ

ΧΟΡΗΓΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΦΥΛΑΞΗΣ

