



THE ART OF SLOW FOOD

Thigaterra

Καλώς εσμίξαμε!

Η Thigaterra είναι η κόρη ενός μεγάλου έρωτα για τα υλικά που βγάζει η Ελληνική γη μέσα από τα σπλάχνα της, αιώνες τώρα. Είναι η κόρη που γεννήθηκε μέσα στη βαθιά αγάπη για την οικο-γαστρονομία, το καλό και δίκαιο φαγητό που σέβεται τη φύση & τις Ελληνικές θάλασσες. Είναι η θυγατέρα της Γης και του Ήλιου.

Εδώ, θα αποκτήσετε μια βιωματική γνώση του παγκόσμιου κινήματος slow food μέσα από τη διαδρομή της γεύσης και της όσφρησης. Διαλεγμένες πρώτες ύλες από βιολογικές καλλιέργειες, αργομαγειρεμένες όπου χρειάζεται.

Θα ανακαλύψετε ξεχωριστές συνταγές, γευστικά παντρέματα διαφορετικών τόπων της Ελλάδας, αλλά και ατόφια δημιουργήματα βραβευμένων μικρών παραγωγών που θα παρουσιαστούν στο πιάτο σας. Παραδοσιακά τυριά & αλλαντικά, κρασιά & αποστάγματα που δεν είχατε φανταστεί ποτέ τον γευστικό τους πλούτο.

Το Παντοπωλείο & το Κελάρι μας προσφέρονται να προμηθευτείτε κάθε λογής καλούδια, για να σας θυμίζουν το γευστικό αυτό ταξίδι.

Ένα ταξίδι που αξίζει να το ζεις και να το αφηγηθείς.

για τον πατέρα Ήλιο:

Ο ΗΛΙΟΣ Ο ΗΛΙΑΤΟΡΑΣ

Οδυσσέας Ελύτης
(απόσπασμα)

ΑΦΗΓΗΤΗΣ

Ο Ήλιος ο Ηλιάτορας
ο πετροπαιχνιδιάτορας
από την άκρη των ακρώ
κατηφοράει στο Ταίναρο
Φωτιά 'ναι το πηγούνι του
χρυσάφι το πιρούνι του.

Ο ΗΛΙΟΣ

Εσείς στεριές και θάλασσες
τ' αμπέλια κι οι χρυσές ελιές
ακούτε τα χαμπέρια μου
μέσα στα μεσημέρια μου.

«Σ' όλους τους τόπους κι αν γυρνώ
μόνον ετούτον αγαπώ!»

Από τη μέση του εγκρεμού
στη μέση του αλλού πελάγου
κόκκινα κίτρινα σπαρτά
νερά πράσινα κι άπατα.

«Σ' όλους τους τόπους κι αν γυρνώ
μόνον ετούτον αγαπώ!»

❖ Σαλάτες ❖

❖ Ελληνική — 8,90€ S V D B

Τοματίνια, αγγούρι, κρεμμύδι, πιπεριά, ελιές, βασιλικός, κριθαροκουλούρα, αργοπρόβεια φέτα, παλαιωμένο βαλσάμικο με αγγινάρα, ε.π. ελαιόλαδο «Ziro bio Sitia».

❖ Αθηναϊκή — 11,80€ S V D

Πικάντικη μαγιονέζα, πατάτες, λευκό ψάρι, λαχανικά, αρωματικά.

❖ Πράσινη βιολογική — 9,60€ S B D

Φύλλα μoustάρδας, μizούνα κόκκινη, βαλεριάνα, νεροκάρδαμο, μαρούλια, κολοκυθόσπορος, σύκα Ευβοίας, δyόσμος, μανούρι, παστράμι μοσχάρσιο, vinaigrette εσπεριδοειδών με χαρουπόμελο, κρουτόν.

❖ Παντζάρι — 8,60€ S V D B

Βολάκι Τήνου, τηγανητός ξινόχοντρος, πέστο παντζάρι, λαδόξυδο παλαιωμένο.

❖ Κρύα πιάτα για τη μέση ❖

❖ Μελιτζανοσαλάτα «Αγιορείτικη» — 7,80€ ve S V D

Δyόσμος, κάρυδι, σκόρδο.

❖ Ταραμάς με αυγοτάραχο — 8,40€ S V D

Τρίμμα αυγοτάραχο, ε.π. ελαιόλαδο.

❖ Φάβα «Κυκλαδίτικη» — 7,80€ ve S V D

Καραμελωμένο κρεμμύδι, ανθός αλατιού, τομάτα ψητή.

❖ Ανοιχτό χορτοπιτάκι — 8,80€ S D

Τυρί ξύγαλο, άγρια χόρτα εποχής, χωριάτικο Σερραϊκό φύλλο, αρωματικά.

❖ Βουβαλίσιο καρπάτσιο — 15,90€ S D

Λαδολέμονο βρούβας, chutney σύκου, κόκκινη άγρια ρόκα, ρόδι, μυρώνια, φλοίδες καπνιστής γραβιέρας Κρήτης.

❖ Λαβράκι ταρτάρ — 13,80€ S D

Σταμναγκάθι, μυρώνια, χυμός εσπεριδοειδών, λαδολέμονο, kumquat.

❖ Φρέσκο ψάρι σαβόρε (ρωτήστε τον σερβιτόρο μας) — 13,40€ S D

Οξύμελο, σταφίδες, δεντρολίβανο, ρόκα, ξύσμα lime.

❖ Πλατό Ελληνικών τυριών — 12,80€ S D B

Ασκοτύρι Κοζάνης, γραβιέρα Κάσου, μανούρα Σίφνου, βολάκι Τήνου, chutney σύκο-ανανά, μαρμελάδα καρπούζι, ροδάκινο με άρωμα πικραμύγδαλου, σπιτικά κριτσίνια.

❖ Ζεστά πιάτα για τη μέση ❖

❖ Γευσιγνωσία ελαιόλαδου — 14,80€ ve S V D

Ζεστό ψωμί (χωριάτικο & σιτάρι ολικής άλεσης), 3 διαφορετικά ε.π. ελαιόλαδα, 3 διαφορετικοί Ελληνικοί μεζέδες.

❖ Η βούργια του βοσκού ve S V D

Ζεστό ψωμί (χωριάτικο & σιτάρι ολικής άλεσης), σπιτικά κριτσίνια.

4,90€

❖ Αρνάκι slow food S D

Πουρές από μπαρμπούνοφάσουλα, τομάτα ψητή, πατάτα chips, ε.π. ελαιόλαδο.

15,90€

❖ Αλμυρά γαλακτομπουρεκάκια S V D

Χωριάτικο φύλλο ολικής, φύλλο αέρος τριαντάφυλλο, γέμιση Ελληνικών τυριών, μαρμελάδα τομάτας, μαυροσούσαμο.

8,80€

❖ Φιλέτο φαγκρί σωτέ S V D

Πουρέ πράσο, λεμόνι, κάπαρη.

14,80€

❖ Φρικασέ μανιτάρια ve S V D

Ποικιλία μανιταριών, άγρια χόρτα, φυτικό τυρί αρωματισμένο με λάιμ, ε.π. ελαιόλαδο «Σκουτάρι».

8,90€

❖ Μύδια σαγανάκι S V D

Ξύγαλο, κρασί, τομάτα, πιπεριά, κρεμμυδάκι, ε.π. ελαιόλαδο.

11,80€

❖ Ρεβύθια με κουνέλι S D

Κανέλα, τομάτα, κρεμμύδια κοκκάρια.

14,00€

❖ Τηγανητός γόνος καλαμαριού S D

Πλιγούρι, πίκλα αγγούρι, τομάτα, χυμό λεμόνι, μυρωδικά.

12,40€

❖ Κατσικάκι τσιγαριστό S D

Λάπαθο, άγρια χόρτα, αυγολέμονο, ε.π. ελαιόλαδο «E'thos».

13,80€

❖ Σαρδέλες σκάρας S D

Αβοκάντο, κόλιανδρος, λαδολέμονο αγουρίδας.

10,20€

❖ Χοιρινό φιλέτο μαύρου χοίρου S D

Πουρές φινόκιο, ψητό φινόκιο, σάλτσα με μούρα.

14,20€

❖ Πατάτες τηγανητές ve D V

(Ελληνικές φρέσκες πατάτες, καθαρισμένες & κομμένες στο χέρι)

4,80€

- με τυρί γραβιέρα V D

5,00€

- με σάλτσα τομάτας ve V D

5,40€

✧ Ατομικές μερίδες ✧

✧ Ριζότο σαν γεμιστά — 10,60€ **S V D**

Λαχανικά εποχής, αρωματικά, γραβιέρα 24μηνης ωρίμανσης.

✧ Σγουρές κυλοπίτες με κοτόπουλο — 10,80€ **S D**

Κρέμα Ελληνικών τυριών, μανιτάρια Agaricus, βασιλομανιτάρια, Ελληνικό μπέικον.

✧ Αρνίσιο κεμπάπ ΠΟΠ «Φάρμα Ελασσόνας» — 13,60€ **S D**

Κυπριακή πίτα σάφρας, chips φρέσκιας πατάτας, dip γιαουρτιού με καπνιστή πάπρικα.

✧ Χοιρινή Tomahawk «Εν Ελλάδι» — 16,90€ **D**

Πατάτες baby, dip μουστάρδας από βρούβες.

✧ Κριθαράκι γιουβέτσι — 17,80€ **S V D**

Ελληνική γαρίδα, ζωμός θαλασσινών, τομάτα, ε.π ελαιόλαδο «Akali».

✧ Λαβράκι στο αλάτι — 19,60€ **S V D**

Λαχανικά βραστά, χόρτα, λαδολέμονο.

✧ Ψαρόσουπα βελουτέ με κρόκο Κοζάνης — 10,80€ **S V D**

✧ Κυρίως πιάτα για τη μέση ✧

✧ Ποικιλία Ελληνικών κρεάτων — 30,80€ **S D**

Κεμπάπ αρνίσιο, λουκάνικο βουβαλίσιο «Φάρμα Ελασσόνας», κοτόπουλο στήθος, πανσέτα Ελληνικού μαύρου χοίρου, καπνιστό χοιρομέρι, φρέσκες τηγανητές πατάτες, χαρουποπιτάκι.

✧ Φρέσκα ψάρια ημέρας (με το κιλό)

Ρωτήστε τον σερβιτόρο μας & ενημερωθείτε για τη διαθεσιμότητα.

✧ Κοπές μοσχαριού κρέατος (με το κιλό) **D**
«Φάρμα Νικοηούδης»

Επισκεφθείτε τη βιτρίνα μας & ενημερωθείτε για τη διαθεσιμότητα.
Επιλέξτε την κοπή της αρεσκείας σας.

✧ Συνοδευτικές Γαρνιτούρες — 3,40€

Πατάτες baby φούρνου με δεντρολίβανο | Σαλάτα εποχής
Φρέσκες πατάτες τηγανητές | Χόρτα βραστά

✧ Συνοδευτικές Σάλτσες — 2,60€

Μουστάρδα με μέλι | Μουστάρδα βρούβας
Αρωματικό Ελληνικό βούτυρο | Λαδολέμονο

✧ Παιδικό Μενού ✧

✧ Φιλετάκια κοτόπουλου πανέ με τηγανητές πατάτες — 6,80€

✧ Σπαγγέτι με κόκκινη σάλτσα — 5,80€ **V ve**

✧ Σπαγγέτι με κιμά — 6,80€

✧ Τα Γλυκά μας ✧

✧ Σιροπιαστός «Babas» — 8,60€ **S V**

Ρακί με βότανα, κρέμα ξύγαλο, υφές ροδάκινου, chips λευκής σοκολάτας, παγωτό μυζήθρα-παστέλι.

✧ Τάρτα φρούτων — 9,60€ **S V**

Μπισκότο αμυγδάλου, κρέμα σοκολάτας με λεμόνι, φρέσκα φρούτα εποχής, παγωτό γιαούρτι με κόκκινα φρούτα.

✧ Τιραμισού — 7,60€ **V**

Σαβαγιάρ, κρέμα αρωματισμένη με καφέ και amaretto.

✧ Macaron — 9,60€ **S V**

Γεμιστά με σοκολάτα, Namelaka σοκολάτα, κρέμα Ελληνικού καφέ, sorbet με φρούτα του δάσους.

✧ Ποικιλία παγωτών σε μπολ — 9,00€ **V S**

Παγωτό σοκολάτα-πορτοκάλι, παγωτό μυζήθρα-παστέλι, παγωτό γιαούρτι με κόκκινα φρούτα.

✧ Ποικιλία σορμπέ παγωτού — 9,60€ **V ve S**

Σορμπέ λεμόνι, sorbet με φρούτα του δάσους, πεπόνι.

D όπως Deli...

Ακολούθησε το **D** στο νέο μενού του Thigaterra για να γίνεις εσύ ο άμεσος Πρεσβευτής των Τοπικών Προϊόντων της χώρας μας!

Το **Thigaterra** συμβάλλει μέσα από το γαστρονομικό του αφήγημα αλλά και μέσα από τις δράσεις του, να προωθεί τις αρχές και αξίες του παγκόσμιου κινήματος **slow food** και να αναδεικνύει με μεγάλη αγάπη και σεβασμό κάθε τοπικό διαμάντι της Ελληνικής γης. Το εστιατόριο μέσα από το ταξίδι του σε όλη την Ελλάδα δημιούργησε το **Deli - Παντοπωλείο**, στο οποίο έχεις την ευκαιρία να εξερευνήσεις και να ανακαλύψεις τοπικά προϊόντα που προέρχονται από κάθε σημείο και τόπο, με τον πρωτογενή τομέα να είναι παρών και να "σχεδιάζει" κάθε πιάτο σου. Αναζητώντας στο νέο μενού του **Thigaterra** το σύμβολο **D**, επιλέγεις την πιο αυθεντική συνταγή με πρώτες ύλες απευθείας από το **Deli - Παντοπωλείο** του εστιατορίου μας, στο οποίο καρποφορούν και ανθίζουν τα προϊόντα της δικής σου Ελλάδας. Οι τοπικοί παραγωγοί της χώρας "συνομιλούν" με σένα και σου συστήνουν **αυθεντικές γεύσεις** και **γνήσια αρώματα**.

Εσύ δημιουργείς την Εμπειρία...

Ακολούθησε το **D** ... Μαγείρεψε με το **D** ... Όπως λέμε Deli

ΜΕΓΑ Χορηγοί

CretaFoods



✦ Οι Συνεργάτες μας ✦

✦ OINOTEKA ✦ CELLAR DOOR (BY OINOTEKA) ✦ Z/RO SITIA
✦ COCA-COLA TRIA EFILION ✦ VISION GROUP
✦ CAVA CELLAR ✦ OINOPOIEIO METAXIARH ✦ NATURE'S GOLD
✦ ΠΑΝΑΚΑΚΗΣ FOOD SOLUTIONS ✦ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΖΥΘΟΠΟΙΙΑ Α.Ε.

Cretan
Black
Angus



ΝΙΚΟΛΟΥΔΗΣ
EXCEPTIONAL MEAT



Δεν μπορεί να υπάρξει οικογενειακό Αγρόκτημα εάν δεν υπάρχει η οικογένεια

Η ιστορία της οικογενειακής επιχείρησης «**ΝΙΚΟΛΟΥΔΗΣ exceptional meat**» ξεκινά το 1970, όταν ο Γεώργιος Νικολούδης με τη σύζυγο του Ευαγγελία αποφασίζουν να χτίσουν τις πρώτες σταβλικές εγκαταστάσεις βόρεια του κάμπου της Μεσσαράς λίγο νοτιότερα του χωριού της Γαλίας. Εκεί αρχίζουν να ασχολούνται επαγγελματικά με την εκτροφή και πάχυνση μοσχαριών, ενώ μερικά χρόνια αργότερα επεκτείνουν τις εγκαταστάσεις και δημιουργούν σε παρακείμενο χώρο, φάρμες εκτροφής χοιρινών και πουλερικών, παράλληλα εγκαινιάζουν το δικό τους κρεοπωλείο ώστε να εξασφαλίσει την αμεσότητα στη διάθεση των προϊόντων τους. Τα αδέρφια Παύλος και Γιάννης Νικολούδης που έλαβαν τη σκυτάλη της επιχείρησης αυτής, εξέλιξαν και επέκτειναν την οικογενειακή αυτή φάρμα, αλλά και τους χώρους επεξεργασίας, τυποποίησης και πώλησης των δικών τους προϊόντων. Επικεντρώνουν πλέον την εκτροφή της οικογενειακής φάρμας στις πιο εκλεκτές ράτσες ζώων, όπως της εξαιρετικής ράτσας μοσχαριών **Black και Red Aberdeen Angus** που πρώτοι έφεραν στο νησί μας. Μέσα από σύγχρονες αλλά άκρως φυσικές μεθόδους εκτροφής με χρήση φυσικών βιολογικών απολυμαντικών υλικών όπως αταπουλγίτη, ζεόλιθου και ενεργών μικροοργανισμών (EM) και βασισμένοι κυρίως σε τροφές της Κρητικής γης όπως σιτηρά, ελαιοτροφές, γλυκοκοκοκύθα και άφθονα χόρτα, που οι ίδιοι παράγουν, αποσκοπούν στην παραγωγή κρεάτων εξαιρετικής διατροφικής και γαστρονομικής αξίας μοιρασμένα με τη γεύση της Κρητικής γης και τη φροντίδα των οικογενειακών της παραδόσεων.

Στο «Thigaterra» ασπαζόμενοι απόλυτα τη φιλοσοφία τους σας παρουσιάζουμε με περηφάνεια τα προϊόντα τους, δίνοντας τους τον Slow Food χαρακτήρα μας.

*Στις σαλάτες μας χρησιμοποιούμε αποκλειστικά εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο από μικρούς Έλληνες παραγωγούς.

*Το 95% των προϊόντων μας προέρχεται από Έλληνες παραγωγούς.

*Εφαρμόζουμε πολλές πρακτικές βιώσιμης κυκλικής ανάπτυξης, ανακυκλώνοντας πολλά από τα προϊόντα μας.

Προσπαθούμε να μειώσουμε τα απορρίμματα μας και να μειώσουμε τη χιλιομετρική απόσταση προμήθειας των προϊόντων μας.

*Ο καταναλωτής δεν υποχρεούται να πληρώσει το σχετικό αντίτιμο αν δεν έχει παραλάβει το νόμιμο παραστατικό απόδειξης.

*Οι τιμές περιλαμβάνουν το νόμιμο φόρο 24% για τα αλκοολούχα ποτά και το νόμιμο φόρο 13% για τα τρόφιμα και τα μη αλκοολούχα ποτά.

*Παρακαλώ ενημερώστε μας κατά την παραγγελία σας για το αν επιθυμείτε έκδοση τιμολογίου.

ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΕΝΗΜΕΡΩΣΤΕ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΜΑΣ ΓΙΑ ΤΥΧΟΝ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ Ή ΔΥΣΑΝΕΞΙΕΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΚΑΙ ΖΗΤΗΣΤΕ ΤΟ ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΝΟΥ ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΩΝ

✦ So₂ ✦ ΜΑΛΑΚΟΣΤΡΑΚΑ ✦ ΜΑΛΑΚΙΑ ✦ ΓΑΛΑ ✦ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ ✦ ΑΡΑΧΙΔΕΣ ✦ ΣΟΥΣΑΜΙ ✦ ΣΕΛΙΝΟ
✦ ΣΙΝΑΠΙ ✦ ΑΥΓΟ ✦ ΛΟΥΠΙΝΟ ✦ ΓΛΟΥΤΕΝΗ ✦ ΣΟΓΙΑ ✦ ΨΑΡΙ

Αγορανομικός Υπεύθυνος: Εμμανουήλ Βοζικάκης

Chef: Εμμανουήλ Μπλεμένος | Consulting Chef: Σταύρος Καραβιωτάκης

Επισκεφθείτε το website μας: www.thigaterra.gr