



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.

Παραδοσιακά τυριά & αλλαντικά, κρασιά & αποστάγματα που δεν είχατε φανταστεί ποτέ τον γευστικό τους πλούτο.

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

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

για τον πατέρα Ήλιο:

Ο ΗΛΙΟΣ Ο ΗΛΙΑΤΟΡΑΣ

Οδυσσεάς Ελύτης (απόσπασμα)

ΑΦΗΓΗΤΗΣ

Ο Ήλιος ο Ηλιάτορας ο πετροπαιχνιδιότορας
από την άκρη των ακρώ κατηφοράει στο Ταΐναρο
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!»



Η Εθελοντική ομάδα **Α.Τ.Α.Χ.Τ.Ο.Ι.** δραστηριοποιείται στην πόλη μας από το 2012 και έως σήμερα έχει προσφέρει σημαντικό έργο για την κοινωνία μας.

Ο επόμενος μεγάλος στόχος τους είναι να δημιουργήσουν το πρώτο **Σπίτι Εθελοντισμού-Community Center** για την πόλη του Ηρακλείου και όχι μόνο.

Ως θυγατέρα στηρίζουμε αυτή την πολύ όμορφη προσπάθεια μέσα από συγκεκριμένα πιάτα τα οποία θα ήμασταν ευγνώμονες να αγκαλιάσετε, καθώς **0,50€** από την τιμή τους θα μαζεύονται και **θα δωρίζονται στην προσπάθεια αυτής της εθελοντικής ομάδας.**

Μπορείτε να τους βρείτε:



ataxtoi

www.ataxtoi.gr

❖ Σαλάτες ❖

S D V Ve ❖ Ελληνική - 10.40€

Τοματίνια, αγγούρι, κρεμμύδι, πιπεριά, ελιές, βασιλικός, κριθαροκουλούρα, αιγοπρόβεια φέτα, dressing βαλσάμικο με αγκινάρα, ε.π. ελαιόλαδο «Ziro Bio Sitia».

S D V Ve ❖ Παντζάρι - 11.40€ (+0.50€ A)

Ψητά παντζάρια, Κυανό μπλε τυρί, πέστο καρύδι-μαϊντανός, φιλέτο πορτοκάλι, λαδόξιδο παλαιωμένο.

S D V Ve ❖ Πράσινη Σαλάτα - 10.80€

Πράσινα φύλλα, μαρούλια, κολοκυθόσπορος, σταφίδες, μπέικον μαύρου χοίρου, τραγανά ελληνικά μοτσαρελίνια, ξίδι ροδιού.

S D V Ve ❖ Σαλάτα Slow Food - 11.90€

Ελληνική οσπριάδα (μείγμα από όσπρια), χόρτα εποχής, ταραμάς, παστό ψάρι (ρωτήστε τον σερβιτόρο μας), ε.π. ελαιόλαδο «Soligea».

❖ Κρύα Ορεκτικά ❖

❖ Ποικιλία Ελαιοψάδων S D V Ve 17.40€ (+0.50€ A)

3 διαφορετικά ε.π. ελαιόλαδα, 3 διαφορετικοί ελληνικοί μεζέδες, ζεστό ψωμί (χωριάτικο & σιτάρι ολικής άλεσης, παξιμάδι).

❖ Μεσογειακές Αλοιφές S D V 11.40€

Τυροκαυτερή με πιπεριά Φλώρινας, τζατζίκι με μαύρο σκόρδο, φάβα Σχοινούσας με ε.π. ελαιόλαδο και κρεμμύδι τουρσί, πατατοσαλάτα με μαγιονέζα lime, τραγανό φύλλο Περέκ.

❖ Πλατό Ελληνικών Τυριών S D V 14.90€

Κεφαλοτύρι Κρήτης, Γραβιέρα καπνιστή Κρήτης, Πηχτόγαλο Χανίων, Κυανό μπλε τυρί, Βολάκι Τήνου, μαρμελάδα τομάτα, μαρμελάδα δαμάσκηνο.

❖ Ξύγαθο Σητείας S D V 9.80€

Σπανάκι baby, χωριάτικο Σερραϊκό φύλλο, gel Kutmua, φρέσκο κρεμμυδάκι, μαυροσουσάμο, ε.π. ελαιόλαδο «Efkrato».

❖ Η Τσιλαδιά μας S 10.40€ (+0.50€ A)

Τερίνα από ζωμό του κρέατος (μοσχάρι, κοτόπουλο), φλοΐδα καρότου, σέλερι, κρεμμύδι, μυρωδικά.

❖ Λαχανοντολμάς S D 16.40€

Φιλέτο μοσχάρι μαρινarisμένο με μυρωδικά, λάχανο, αυγολέμονο σελινόριζας.

❖ Μοσχαρίσιο Φιλέτο S D V 17.60€

Φαγόπυρο, Γραβιέρα Νάξου 24μηννης ωρίμανσης, κάσιους, κόκκινη ρόκα, τηγανητή κάπαρη, λαδολέμονο μουστάρδας βρούδας.

❖ Ζεστά Ορεκτικά για τη Μέση ❖

❖ Η Βούργια του Βοσκού S D V 5.50€

Ζεστό ψωμί (χωριάτικο & σιτάρι ολικής άλεσης), παξιμάδι «Μιγάδι», χοντρό αλάτι, ε.π. ελαιόλαδο «Ziro Bio Sitia».

❖ Τυρί Σαγανάκι S D V 10.90€

Μαρμελάδα καρπούζι-ροδάκινο με άρωμα πικραμύγδαλου, Μαστέλο Χίου.

❖ Στριφτάρι Χορτόπιτα Φούρνου S D V 9.80€

Φύλλο δίκοκκο «ΖΕΑΣ» με χαρούπι, Γαλένι τυρί, τσιγαριαστά χόρτα εποχής.

❖ Πιτάκια Καπνιστής Πανσέτας S D 11.60€ (+0.50€ A)

Πιτάκι χωριάτικο, πιτάκι καλαμποκιού, τομάτα, καπνιστή πανσέτα, κρέμα Guacamole, τσίλι πιπεριά, chips φρέσκιας πατάτας.

❖ Γίγαντες Σπετσοφάι S D 16.60€

Λουκάνικο χανιώτικο, φασόλια γίγαντες, φέτα, γλυκιά πιπεριά, ψωμί αργής ωρίμανσης με προζύμι και γεύση κουρκουμά.

❖ Νιόκι Τυριών με Απάκι S D 11.20€

Απάκι, Μανούρι, Γραβιέρα, ελιές Καλαμών, λιαστό τοματάκι, τοματάκι cherry, ελαιόλαδο ρίγανης.

❖ Τραχανάς με Μανιτάρια Στιφάδο S D V 10.80€

Ποικιλία μανιταριών, σάλτσα στιφάδο, κρεμμυδάκια κοκκάρια.

❖ Σουτζουκάκια Σμυρναίικα S D 12.80€

Πρόβειος & μοσχαρίσιος κιμάς, ανθότυρο, σάλτσα τομάτας, πολύτιμα μυρωδικά, πατάτες τηγανητές.

❖ Αυγά με Στάκα & Πατάτες S D 9.80€

Αυγά μάτια τηγανητά, πατάτα rave, θυμάρι, στάκα, ψητά τοματίνια.

❖ Συκώτι Σαβόρε S D 10.80€

Μοσχαρίσιο συκώτι Black Angus, οξύμελο, δεντρολίβανο.

❖ Χταπόδι Σχάρας S D V 12.80€ (+0.50€ A)

Ταμπουλέ με μυρωδικά, θυμάρι, λαδολέμονο μουστάρδα-μέλι.

❖ Πατάτες Τηγανητές V Ve 6.00€

(Ελληνικές φρέσκες πατάτες, καθαρισμένες & κομμένες στο χέρι)

❖ Πατάτες Τηγανητές με Γραβιέρα D V 6.60€

❖ Πατάτες Τηγανητές με Στάκα D 7.20€



❖ Ατομικές Μερίδες ❖

- | | | | |
|--|---------------------------|--|---------------------------|
| ❖ Ριζότο Γαμοπίλαφο S | 15.40€ | ❖ Αρνίσιο Κεμπάπ Σούβλας στη Robata S D | 18.60€ |
| Ζυγούρι Κρήτης, λεμόνι, ε.π. ελαιόλαδο «Argilos». | | Πρόβειο γιαούρτι με καπνιστή πάπρικα, πατάτα οφτή γεμιστή με ανθόγαλο & λιαστή ντομάτα, κυπριακή πίτα. | |
| ❖ Ριζότο Σπανάκι με Ψαρονέφρι | 15.40€ (+0.50€ A) | ❖ Πανσέτα Μαύρου Χοίρου S | 15.40€ |
| Κροκέτα χοιρινό ψαρονέφρι με φιστίκι Αιγίνης, πούδρα μαύρης ελιάς, φέτα. | | Πουρές πράσο-σέλινο, πατάτες baby, τοματίνια ψητά. | |
| ❖ Σγουρές Χυλοπίτες με Κοτόπουλο S D | 13.20€ | ❖ Αρνίσιο Κότσι με Μακαρούνες | 19.00€ |
| Κρέμα ελληνικών τυριών, βασιλομανίταρα, ελληνικό μπέικον. | | Σάλτσα ψητού κρέατος, κρέμα πηχτόγαλο. | |
| ❖ Κοτολέτα Χοιρινής Μπριτζόλας | 14.80€ | ❖ Μπιφτέκι Μοσχαρίσιο Γεμιστό | 15.80€ |
| Πίτες χαρουπιού, πατατοσαλάτα με μαγιονέζα lime. | | 100% μοσχαρίσιος κιμάς ελληνικής ξηράς ωρίμανσης, Κατσοχοίρι τυρί, κινέζικο λάχανο, πατάτα κυδωνάτη. | |
| ❖ Κατσικάκι Φρικασέ S D | 17.80€ | ❖ Ρεβύθια με Φιλέτο Λαβράκι | 14.90€ (+0.50€ A) |
| Χόρτα εποχής, αυγολέμονο, αγκινάρες, chips αγκινάρας, ε.π. ελαιόλαδο «E'thos». | | Ρεβύθια, λαβράκι τυλιγμένο σε γούλες, λάχανο, σάλτσα λεμονιού. | |
| ❖ Μοσχαρίσια Μάγουλα S D | 20.40€ | | |
| Πουρές πατάτας, σάλτσα γλυκού Ρωμείου κρασιού. | | | |

Ενημερωθείτε για τη διαθεσιμότητα

- | | |
|---|--------|
| ❖ Καραμελωμένα Spare Ribs 400-450gr S | 28.80€ |
| Μοσχαρίσια Ribs ελληνικής εκτροφής, πετιμέζι, καλαμπόκι με αρωματικό βούτυρο, πιτάκι καλαμποκιού. | |
| ❖ Πρόβειο Παϊδάκι Σχάρας Ξηράς Ωρίμανσης 500gr. | 22.80€ |

Κοπές Μοσχαριού (με το κιλό) «Φάρμα Νικοπούδης» **D**

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

❖ Κυρίως Πιάτα για τη μέση ❖

- | | |
|---|--------|
| ❖ Μοσχαράκι Γιουβέτσι (για 2 άτομα) S | 26.00€ |
| Μοσχαρίσιο φιλέτο, χτένι, τομάτα, κριθαράκι, καπνιστή Γραβιέρα. | |
| ❖ Μισό Κοτόπουλο Ψητό S D | 18.80€ |
| Σκορδοβούτυρο, πατάτες baby, dip μουστάρδας από βρούβες. | |

❖ Συνοδευτικές Γαρνιτούρες ❖ 3.80€

- ❖ Πατάτες baby φούρνου με δενδρολίβανο
❖ Σαλάτα εποχής ❖ Πατάτες τηγανιτές ❖ Πουρές πατάτας
❖ Ψητά Λαχανικά ❖ Καλαμπόκι με αρωματικό βούτυρο

❖ Συνοδευτικές Σάλτσες ❖ 3.60€

- ❖ Αρωματικό ελληνικό βούτυρο ❖ Μουστάρδα βρούβας
❖ Σάλτσα γλυκού Ρωμείου κρασιού ❖ Σάλτσα BBQ
❖ Καπνιστό ελαιόλαδο

❖ Παιδικό Μενού ❖

- | | | | |
|--|-------|--|--------------------------|
| ❖ Κεφτεδάκια Thigaterra S D | 8.90€ | ❖ Φιλετάκια Κοτόπουλου Πανέ | 8.80€ (+0.50€ A) |
| 50%-50% μοσχ. & χοιρινός κιμάς, γιαούρτι, chips πατάτας. | | Με τηγανιτές πατάτες, σπιτική κέτσαπ. | |
| ❖ Λιγκουίни με Κιμά D | 8.80€ | ❖ Λιγκουίни με Κόκκινη Σάλτσα D V Ve | 8.00€ |

❖ Τα Γλυκά Μας ❖

- | | |
|---|---------------------------|
| ❖ Semifreddo Tiramisu S D | 10.90€ |
| Σαβαγιάρ, κρέμα αρωματισμένη με ελληνικό καφέ και κρητικό λικέρ με βότανα, φιστίκι Αιγίνης, κακάο. | |
| ❖ Ρυζόγαλο «Thigaterra» S | 9.60€ (+0.50€ A) |
| Αποξηραμένα φρούτα και κρούστα καραμέλας, παγωτό κανέλα. | |
| ❖ Σουφλέ Σοκολάτας D | 10.40€ |
| Μαύρη σοκολάτα, crumble με αμύγδαλο και φουντούκι, αλμυρή καραμέλα, παγωτό βανίλια με γέυση τριαντάφυλλο. | |
| ❖ Γαλακτομπούρεκο (ζεστό της ώρας) S D | 12.80€ (+0.50€ A) |
| Φύλλο αέρος τριαντάφυλλο, κρέμα γαλακτομπούρεκο, σιρόπι σαρανταβότανο, παγωτό σορμπέ πορτοκάλι-stracciatella. | |
| ❖ Μπακλαβάς S D | 13.60€ |
| Κρέμα με φιστίκι Αιγίνης, πραλίνα φιστίκι Αιγίνης, σιρόπι λουίζας, παγωτό φιστίκι. | |
| ❖ Μπάλλα Παγωτό Solo Gelato (τεμάχιο) S | 3.80€ |
| Γεύσεις: παγωτό σοκολάτα-πορτοκάλι, παγωτό λευκή σοκολάτα-τριαντάφυλλο, παγωτό γιαούρτι με κόκκινα φρούτα, παγωτό κανέλα, παγωτό φιστίκι. | |

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**, μέσα από το γαστρονομικό του αφήγημα αλλά και μέσα από τις δράσεις του, προωθεί τις αρχές και αξίες του παγκόσμιου κινήματος **Slow Food** και 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

❖ Τα Τυριά Μας ❖

❖ Φέτα ΠΟΠ

Φτιαγμένη 100% από ελληνικό, παστεριωμένο αιγοπρόβειο γάλα.

❖ Φέτα Βαρελίσια

Οριμάζει στη φυσική της άλμη σε ξύλινα βαρέλια.

❖ Πρόβειο Γιαούρτι

100% πρόβειο γάλα.

❖ Γραβιέρα 24μήνης Ωρίμανσης Νάξου

Η Γραβιέρα Νάξου είναι Π.Ο.Π. (προϊόν Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης) σκληρό τυρί, με υποκίτρινο χρώμα. Παρασκευάζεται από 80% αγελαδινό γάλα κατ' ελάχιστον και 20% αιγοπρόβειο γάλα κατά μέγιστον με την προσθήκη παραδοσιακής πυτιάς.

❖ Βολάκι Τήνου

Υπόλευκο, μαλακό, παραδοσιακό τυρί με βαθύ άρωμα και γεύση μεστή, που παράγεται από παστεριωμένο αγελαδινό γάλα.

❖ Γραβιέρα Καπνιστή Κρήτης

Ημίσκληρο τυρί από 100% κρητικό αιγοπρόβειο παστεριωμένο γάλα, με φυσικό κάπνισμα από άγρια κρητικά βότανα.

❖ Γαλένι Τυρί

Το κρητικό τυρί κρέμα.

❖ Κυανό Μπλε Τυρί

Το Κυανό είναι το πρώτο ελληνικό μπλε τυρί. Παράγεται από κατσικίσιο γάλα, που συλλέγεται από κοπάδια που βόσκουν ελεύθερα στα ορεινά της Κεντρικής Μακεδονίας.

❖ Κεφαλοτύρι Κρήτης

Σκληρό τυρί με αιγοπρόβειο γάλα.

❖ Πηχτόγαλο

Είδος Ξινομυζήθρας τυρί αλειψώδες, χωρίς συγκεκριμένο σχήμα ή περιβλήμα. Διαφέρει από άλλες Ξινομυζήθρες. Ενώ λοιπόν, η Ξινομυζήθρα που συνήθως βρίσκουμε στην αγορά φτιάχνεται από το τυρόγαλα, που απομένει από την τυροκόμηση άλλων τυριών (Γραβιέρα, Κεφαλογραβιέρα) με την προσθήκη μικρής ποσότητας γάλακτος, το Πηχτόγαλο είναι «πρώτο τυρί», καθότι φτιάχνεται κατευθείαν από γάλα, πρόβειο ή μείγμα πρόβειου με λίγο γίδινο.

❖ Μαστέλο Χίου

Φτιάχνεται στη Χίο αποκλειστικά από τον Κωνσταντίνο Τουμάζο. Φρέσκο πλήρες χιώτικο αγελαδινό και κατσικίσιο γάλα. Η λέξη Μαστέλο, στην κυριολεξία σημαίνει τον ξύλινο κάδο που χρησιμοποιούσαν για τη συλλογή του γάλακτος και είναι ενετικής προέλευσης (Mastelo).

Εφαρμόζοντας πολλές από τις πρακτικές βιώσιμης κυκλικής ανάπτυξης, προσπαθούμε να μειώσουμε τα απορρίμμά μας ανακυκλώνοντας πολλά από αυτά.

Επιλέγοντας το 95% των προϊόντων μας να προέρχεται από ντόπιους Έλληνες μικρούς παραγωγούς μειώνουμε κατά πολύ τη χιλιομετρική απόσταση προμήθειας των προϊόντων μας συμβάλλοντας έτσι στη μείωση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος.

❖ Σε περιόδους μη διάθεσης φρέσκων προϊόντων χρησιμοποιούμε κατεψυγμένα προϊόντα άριστης ποιότητας. Όπου (*) κατεψυγμένο προϊόν.

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

❖ Ο καταναλωτής δεν υποχρεούται να πληρώσει το σχετικό αντίτιμο αν δεν έχει λάβει το νόμιμο παραστατικό (απόδειξη-τιμολόγιο).

❖ 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 ΚΑΙ ΖΗΤΗΣΤΕ ΤΟ ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΝΟΥ ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΩΝ

❖ **So₂** ❖ **ΜΑΛΑΚΟΣΤΡΑΚΑ** ❖ **ΜΑΛΑΚΙΑ** ❖ **ΓΑΛΑ** ❖ **ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ** ❖ **ΑΡΑΧΙΔΕΣ** ❖ **ΣΟΥΣΑΜΙ** ❖ **ΣΕΛΙΝΟ**
❖ **ΣΙΝΑΠΙ** ❖ **ΑΥΓΟ** ❖ **ΛΟΥΠΙΝΟ** ❖ **ΓΛΟΥΤΕΝΗ** ❖ **ΣΟΓΙΑ** ❖ **ΨΑΡΙ**



Αξιολογήστε την εμπειρία σας στο

Thigaterra

και μπειτε στην κλήρωση για ένα **iPhone 13 Pro**



Σκανάρετε & Μεταφράστε
TO MENU

Αγορανομικός Υπεύθυνος: Εμμανουήλ Βοζικάκης | Chef: Εμμανουήλ Μπλεμένος

Επισκεφθείτε το website μας: www.thigaterra.gr

