



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 απόφια 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 αφηγείσαι.

για τον πατέρα Ήλιο:

Ο ΗΛΙΟΣ Ο ΗΛΙΑΤΟΡΑΣ

*Οδυσσέας Ελύτης
(απόσπασμα)*

ΑΦΗΓΗΤΗΣ

Ο Ήλιος ο Ηλιάτορας ο πετροπαιχνιδιότορας από την άκρη των ακρώ κατηφοράει στο Ταϊναρο 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 — 9.40€ **S V D B**

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

❖ Παντζάρι — 9.20€ **S V D**

Ψητά παντζάρια, Κυανό μπλε τυρί, καρύδια, λαδόξυδο παλαιωμένο.

❖ Πράσινη — 10.40€ **S B D**

Πράσινα φύλλα, μαρούλια, κολοκυθόσπορος, φιλέτο καπνιστού κοτόπουλου, μπέικον μαύρου χοίρου, Αγκωνάρι τυρί Ολύμπου (πρόβεια Γραβιέρα παλαιώσης), ντρέσινγκ ροδιού.

❖ Slow Food — 11.80€ **S V D B**

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

❖ Κρύα Ορεκτικά ❖

❖ Σπιτική Τυροκαυτερή — 8.40€ **S V D**

Φέτα ΠΟΠ, πιπεριά Φλώρινας, ελιές, μπούκοβο, ε.π. ελαιόλαδο «Elladaki».

❖ Μπαμπά Γκανούς — 8.90€ **S V D ve**

Μελιτζάνα, ταχίни, φουντούκι, μαϊντανός, πίτα χαρούπι.

❖ Μοσχαρίσιο Καρπάτσιο — 16.80€ **S D**

Γραβιέρα 24μηνης ωρίμανσης Νάξου, φουντούκι, κόκκινη ρόκα, ε.π. ελαιόλαδο «Akali».

❖ Ταρτάρ Σουτζουκάκι — 14.80€ **S D**

Φιλέτο μοσχάρι, ντομάτα, κύμινο, φρυγανισμένο ψωμί, ε.π. ελαιόλαδο «Marparo».

❖ Πλατό Ελληνικών Τυριών — 13.60€ **S D B V**

Κεφαλοτύρι με Κρητικά βότανα, Γραβιέρα καπνιστή Κρήτης, Πηχτόγαλο Χανίων, Κυανό μπλε τυρί, Βολάκι Τήνου, μαρμελάδα καρπούζι-ροδάκινο με άρωμα πικραμύγδαλο, μαρμελάδα δαμάσκηνo.

❖ Ζεστά Ορεκτικά Για Τη Μέση ❖

❖ Γευσιγνωσία Ελαιόλαδου — 15.60€ **ve S V D**

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

❖ Η Βούργια του Βοσκού **S V D ve**

Ζεστό ψωμί (χωριάτικο & σιτάρι ολικής άλεσης), σπιτικά κριτσίνια, ε.π. ελαιόλαδο «Ziro Bio Sitia».

4.90€

❖ Τυρί Σαγανάκι **S V D**

Μαστέλο Χίου, γλυκό του κουταλιού φλούδα μανταρίνι με μαστίχα.

9.40€

❖ Κεφτεδάκια «Thigatera» **S D**

50%-50% μοσχαρίσιος και χοιρινός κιμάς, πιπεριά Φλωρίνης, Κατίκι Δομοκού, τσιπς κολοκυθιού.

10.80€

❖ Στριφτάρι Χορτόπιτα **S D V**

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

8.90€

❖ Ζυμαράκι Αθλητικών **S D**

Σαλάμι αέρος, Ελληνικό προσούτο, Coppa από βιολογικό Iberico, σάλτσα ψητής τομάτας, Γραβιέρα Κρήτης.

12.80€

❖ Πατάτες Τηγανητές **ve V**

(Ελληνικές φρέσκες πατάτες, καθαρισμένες & κομμένες στο χέρι)

5.40€

- με τυρί Γραβιέρα **V D**

5.80€

- με στάκα **D**

6.40€

- με κιμά

6.80€

❖ Αυγά Με Στάκα **S D**

Πατάτες, θυμάρι, στάκα, τοματίνια ψητά.

8.90€

❖ Φασολάδα Με Λουκάνικο **S D**

Λουκάνικο ξυδάτο Κρήτης, καυτερή πιπεριά φέτα.

10.40€

❖ Κατσικάκι Φρικασέ **S D**

Λάπαθα, αυγολέμονο, πατάτες τσιπς, ε.π. ελαιόλαδο «E'thos».

14.80€

❖ Πανσέτα Μαύρου Χοίρου **S**

Πουρές πράσο-σέλινο, πατάτες baby, ψητά τοματίνια.

14.80€

Επισκεφθείτε το website μας: www.thigaterra.gr

ve vegan



S chef's signature



V vegetarian



D deli product

❖ Ατομικές μερίδες ❖

❖ Ριζότο Γαμπούλαφο — 12.90€ **S D**

Συγούρι Κρήτης, λεμόνι, ε.π. ελαιόλαδο «Argilos».

❖ Σγουρές Χυλοπίτες Με Κοτόπουλο — 10.80€ **S D**

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

❖ Μοσχαρίσια Μάγουλα — 17.80€ **S D**

Πουρέ πατάτα, σάλτσα γλυκού Ρωμείου κρασιού.

❖ Κεμπάπ Στη Σχάρα — 14.80€ **S**

50%-50% μοσχαρίσιος & αρνίσιος κιμάς, πικάντικη σάλτσα ντομάτας, πρόβειο γιαούρτι, Κυπριακή πίτα.

❖ Καρέ Μπριτζόλα Μαύρου Χοίρου — 13.60€

Φρέσκες πατάτες τηγανητές, πίτες χαρουπιού.

❖ Rib Eye Steak Black Angus 200γρ. — 24.80€ **D**

Premium κομμάτι κρέατος.

❖ Striploin Black Angus 200γρ. — 19.80€ **D**

Μπριτζόλα κόντρα φιλέτο.

❖ Μοσχαρίσιο Φιλέτο Black Angus 200γρ. — 21.80€ **D**

Τρυφερό φιλέτο με χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπος.

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

Επισκεφθείτε τη βιτρίνα μας & ενημερωθείτε
για τη διαθεσιμότητα.

Επιλέξτε την κοπή της αρεσκείας σας.

Συνοδευτικές Γαρνιτούρες — 4.00€

❖ Πατάτες baby φούρνου **V ve**

με δεντρολίβανο

❖ Σαλάτα εποχής **V ve**

❖ Φρέσκες πατάτες τηγανητές **V ve**

❖ Πουρές πατάτας **V**

Συνοδευτικές Σάλτσες — 3.40€

❖ Σάλτσα BBQ

❖ Σάλτσα γλυκού Ρωμείου κρασιού **V ve**

❖ Μουστάρδα βρούβας

❖ Αρωματικό Ελληνικό βούτυρο

❖ Καπνιστό ελαιόλαδο **V ve**

❖ Κυρίως Πιάτα Για Τη Μέση ❖

❖ Ποικιλία Ελληνικών Κρεάτων — 31.80€ **S D**

Πανσέτα μαύρου χοίρου, συκώτι μοσχαρίσιο Black Angus, κεμπάπ, λουκάνικο πρόβειο Κρήτης, λουκάνικο κοτόπουλο, φρέσκες πατάτες τηγανητές, πίτες χαρουπιού, dip σάλτσα BBQ.

❖ Μισό Κοτόπουλο Ψητό — 16.80€ **S D**

Σκορδοβούτυρο, πατάτες baby, dip μουστάρδας από βρούβες.

❖ Παιδικό Μενού ❖

❖ Φιλετάκια Κοτόπουλου Πανέ Με Τηγανητές Πατάτες — 7.00€

❖ Λιγκουίνι Με Κόκκινη Σάλτσα — 6.40€ **V ve**

❖ Λιγκουίνι Με Κιμά — 7.20€

❖ Τα Γλυκά Μας ❖

❖ «Babas» Σαρανταβότανο — 9.40€ **V S**

Σιρόπι Limoncello, σιρόπι Σαρανταβότανο, κρέμα λεμονιού, σαντιγί καραμέλας, σορμπέ λεμόνι-βασιλικός.

❖ Σουφλέ Σοκολάτας Χαρουπιού — 10.20€ **V S**

Σάλτσα πορτοκάλι, λεβάντα, σορμπέ πορτοκάλι-στρατσιατέλα.

❖ Μους Λευκής Σοκολάτας — 10.20€ **V S**

Σάλτσα ροδιού, χόμα από φιστίκι Αιγίνης, ε.π. ελαιόλαδο.

❖ Κρητικό Φηλαν — 9.40€ **V S**

Κρέμα βερίκοκο, κρέμα σουμάδα, κρέμα πραλίνα φουντουκιού, σάλτσα αλμυρής καραμέλας, παγωτό γιαούρτι με κόκκινα φρούτα.

❖ Ποικιλία Παγωτών Σε Μπολ — 9.00€ **V**

Παγωτό σοκολάτα-πορτοκάλι, παγωτό βανίλια από κατσικίσιο γάλα, παγωτό γιαούρτι με κόκκινα φρούτα.

❖ Ποικιλία Σορμπέ Παγωτού — 9.60€ **V ve**

Σορμπέ λεμόνι-βασιλικός, σορμπέ πορτοκάλι-στρατσιατέλα, σορμπέ με φρούτα του δάσους.

Επισκεφθείτε το website μας: www.thigaterra.gr

ve vegan



S chef's signature



V vegetarian



D deli product

D όπως Deli...

Ακολουθήσε 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 προωθηθεί 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...

Ακολουθήσε 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 Ορίμανσης Νάξου

Η Γραβιέρα Νάξου είναι Π.Ο.Π. (προϊόν προστατευόμενης ονομασίας προέλευσης) σκληρό τυρί, με το υποκίτρινο χρώμα. Παρασκευάζεται από 80% αγελαδινό γάλα κατ' ελάχιστο και 20% αιγοπρόβειο γάλα κατά μέγιστο, με την προσθήκη παραδοσιακής πιτυάς. Σκληρό τυρί με αιγοπρόβειο γάλα.

❖ Κεφαλοτύρι Κρήτης

Σκληρό τυρί με αιγοπρόβειο γάλα.

❖ Γραβιέρα Καπνιστή Κρήτης

Ημίσκληρο τυρί από 100% Κρητικό αιγοπρόβειο παστεριωμένο γάλα, με φυσικό κάπνισμα από άγρια Κρητικά βότανα.

❖ 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.

❖ Κυανό Μπλε Τυρί

Το Κυανό είναι το πρώτο Ελληνικό μπλε τυρί και παράγεται από καταικίσιο γάλα. Περιέχει φρέσκο καταικίσιο γάλα που συλλέγεται από κοπάδια που βόσκουν ελεύθερα στα ορεινά της Κεντρικής Μακεδονίας.

❖ Βολάκι Τήνου

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

❖ Αγκωνάρι Τυρί Ολύμπου

Η ανοιχτόχρωμη όψη του κρύβει χρόνια. Και όμως, το Αγκωνάρι είναι μια περίτεχνη πρόβεια Γραβιέρα, με δύο ολόκληρα χρόνια παλαιώσης στην πλάτη του.

❖ Γαλένι Τυρί

Το Γαλένι, στην τελική του μορφή ως Κρητικό τυρί κρέμα.

❖ Μαστέλο Χίου

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

❖ Κατίκι Δομοκού

Παράγεται στην περιοχή του Δομοκού του Νομού Φθιώτιδας, από 100% αγνό αιγοπρόβειο γάλα, ακολουθώντας πιστά την παραδοσιακή συνταγή του μέχρι και σήμερα.

*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 Καρπαθιωτάκης | Consulting Pastry Chef: Πάρης Λεωνίδου

Επισκεφθείτε το website μας: www.thigaterra.gr