

Chill in

FREE PRESS
CHANIA
RETHYMNO

718

www.chilloutnews.gr

INOI
INSPOT
WE NAME THE GAME

FULLY UPGRADED



INSPOT CHANIA



11/03/2020

ΕΚΔΟΣΗ:

REAL ADVERTISING

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΗΣ:

ΑΝΤΡΕΑΣ ΓΑΡΥΦΑΛΗΣ

ΚΕΙΜΕΝΑ / ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ:

ΑΝΤΩΝΗΣ ΞΑΝΘΟΥΔΑΚΗΣ

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΧΑΝΙΑ

ΒΑΣΙΛΗΣ ΚΑΛΙΟΝΤΖΑΚΗΣ

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

REAL ADV.

ΠΡΩΤΟΠΑΠΑΔΑΚΗ 10, ΠΑΣΑΚΑΚΙ

ΧΑΝΙΑ 73135

T.28210 44127

KIN.6979115513

FB group:Chillin Free Press

website:www.chilloutnews.gr

email:chilloutnews@hotmail.com

ΓΙΑ ΤΥΧΟΝ ΑΛΑΓΕΣ ΗΜΕΡΑΣ Η ΔΡΑΣ, ΟΠΟΣ ΕΠΙΣΗΣ ΚΑΙ
ΓΙΑ ΑΚΥΡΩΣΕΙΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ Η ΛΑΜΩΝ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΩΝ ΔΡΟΜΕΝΩΝ
ΠΟΥ ΑΝΑΦΕΡΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΕΝΤΥΠΟ ΔΕΝ ΦΕΡΟΜΕ ΚΑΜΙΑ ΕΥΘΥΝΗ.

#editoreal

Από πού να το αφήσεις και που να το πάσεις. Κάπως έτσι αιοθανόμαστε αυτές τις μέρες που μας συμβαίνουν τόσα πολλά σε αυτή τη χώρα. Πριν προλάβεις να ασχοληθείς με το Κορωνοϊό αναγκάζεσαι να ασχοληθείς με τους Τούρκους. Πάνω που πρεμούν τα πνεύματα με τους Τούρκους να οους και νέα αύξηση σκουριάτων του Κορωνοϊού. Η αλήθεια είναι ότι και να θέλεις να το αποφύγεις δε σε αφήνει ο περιγύρος σου. Πλας ταξίδι και σε αρχίζουν όλοι... "μα που πας" και "δε βλέπεις τι γίνεται"; Ειδικά πι οικογένεια σου...όσο μεγαλύτεροι τόσο πιο έντονο το φαινόμενο...Και δε προσέχεις...και εκεί που πας θα κολλήσεις, αλλά και όλα τα υπόλοιπα που συνοδεύουν αυτές τις πρώτες λέξεις... "πάρε μάσκα, αντισπυπικό, πλένε τα χέρια σου, μην πηγαίνεις εκεί που έχει πολύ κόσμο". Συμφωνώ με όλα, αλλά δε θα σταματήσω να zow για μία γρίπη, όσο επικίνδυνη και αν είναι. Άλλωστε είναι δεδομένο ότι θα εξαπλωθεί. Λίγο ή πολύ αυτό δεν το γνωρίζεις κανείς, όμως έχουμε αρχίσει να φτάνουμε στα άκρα και αυτό προκαλεί ανησυχία. Ευτυχώς προς το παρόν δεν έχει επιπρέσσει τους πάντες. Μια χαρά κυκλοφορούσε το κόσμος και στη Θεσσαλονίκη και στα Μετέωρα, και στα Τρίκαλα και στη Λάρισα. Μη φάσουμε στα άκρα ρι παιδιά, γιατί στο τέλος θα παραλύσει το σύστημα και θα ανησυχούμε αν θα πρέπει να μιλήσουμε σε κανένα ή αν θα τους δώσουμε και το χέρι. Ψυχραιμία χρειάζεται και να κάνουμε ότι οφείλαμε να κάνουμε και πριν τον Κορωνοϊό. Να τηρούμε λίγο παραπάνω τους κανόνες υγιεινής.

Φαρνίστηκε κανείς:::



DON'T WATCH

Το γέλιο δεν υπάρχει πουθενά, όλοι οι ηθοποιοί είναι ανεκδίηπτοι με προφορές που καταντούν εκνευριστικές, γενικά το όλο εγκείρημα δεν αργεί να καταλήξει σε φιάσκο. Το πράγμα φαίνεται από την πρώτη σκηνή, αλλά και να θέλεις να την δεις ως μουσικά διασκεδαστικό μετά από ένα σημείο γίνεται αυνπόφορη και δυστυχώς δεν γίνεται να μην βαρεθείς, καθότι όλα επαναλαμβάνονται σε εκνευριστικό βαθμό, ενώ πια κακά σκηνή διαδέχεται την άλλη. Το πρόβλημα της ταινίας έγκειται στο ότι δεν υπάρχει ούτε μια σκηνή που να σέ κάνει να διασκεδάσεις, με τους ηθοποιούς να μην είναι σε καθόλουν καλή φόρμα και δεν ξέρεις ποιός είναι κειρότερος. Το Cats σε γενικές γραμμές είναι στην καλύτερη μια απαράδεκτη ταινία, προσφέρει ένα 1,5ωρο το οποίο σίγουρα ο θεατής θα εύχεται να μην είχε zήσει, σε μια προσπάθεια που οπία είναι πραγματικά ντροπά για το σινεμά..



Animals profile by PETWORLD CHANIA

Μαρκάρισμα στο σπίτι με ούρα #5

Εναλλακτικά, σας προσφέρουμε κάποιες συμβουλές για να αντιμετωπίσετε το μαρκάρισμα με ούρα του σκύλου σας μέσα στο σπίτι:



Βεβαιωθείτε ότι έχετε καθαρίσει πλήρως κάθε περιοχή που οποια έχει μαρκάρει ο σκύλος με ούρα με ένα καθαριστικό που δεν περιέχει αμμωνία (όπως είναι το Formula H Disinfectant) και ότι την έχετε φεκάσει με ένα σπρέι κατάλληλο για εξολόθρευση οσμών. Το να προσπαθήσετε να καλύψετε τη μυρωδιά των ούρων με αρώματα ή αποσμητικά χώρου ΔΕΝ είναι αποτελεσματικό. Επανείτε το σκύλο σας όταν ουρεί στα σωστά σημεία (π.χ. έξω από το σπίτι). Αν είναι δυνατό, κρατάτε τους άγνωστους σκύλους μακριά από το σπίτι σας.

Γιάννης Βενετάκης (Ζωοτεχνολόγος) II ΚΥΔΩΝΙΑΣ 85 / ΤΗΛ.2821091862



STREET FOOD FESTIVAL CRETE 2020

ΕΡΧΕΤΑΙ...

ΔΗΛΩΣΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

CHANIA RETHYMNO HERAKLION

allin CHANIA.gr chillin EVENTS

Street Food Festival Crete

streetfoodfestivalcrete@gmail.com

@ street_food_festival_crete

ΑΠΟ ΤΟ 2002 ΜΕΧΡΙ ΣΗΜΕΡΑ

ΔΙΑΝΟΜΗ ΕΝΤΥΠΩΣΙΩΝ

ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΑΝΟΜΗΣ ΣΧΟΛΕΙΑ ΧΕΡΙ - ΧΕΡΙ (ΦΑΝΑΡΙΑ / ΚΕΝΤΡΟ) ΠΟΡΤΑ ΠΟΡΤΑ (ΚΑΤΟΙΚΙΕΣ) ΚΑΦΕ - ΕΜΠΟΡΙΚΑ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ ΣΗΜΕΙΑ (ΙΑΤΡΕΙΑ / ΓΡΑΦΕΙΑ)

ΠΡΩΤΟΠΑΠΑΔΑΚΗ 10.ΠΑΣΑΚΑΚΙ +30 28210 44127 Real Advertising

Real advertising company ... επειδή η ιδέα δεν αρκεί

ΑΚΟΜΑ ΜΙΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΓΕΜΑΤΗ LIVE ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ ΣΑΣ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙ

Κάθε εβδομάδα η διασκέδαση στο γνωστό σημείο διασκέδασης στην Επιμενίδου 2 χτυπάει κόκκινο! Τετάρτη 11/3 ο Ανδρέας Πασπάτης επανέρχεται δυναμικά με την ολοκαίνουργια solo stand up comedy παράστασή του με τίτλο «Διαβάστοκε» και έπειτα η διασκέδαση συνεχίζεται με την karaoke βραδιά «You are The Voice», Πέμπτη 12/3 υποδέχεται την Σάββα Σαββίδη που θα σας κρατήσει ξανά συντροφιά με τη συνοδεία της κιθάρας του για μια αξέχαστη έντενχο-λαϊκή βραδιά, Παρασκευή 13/3 η house Band του Bras de Freres, Freaktones σας περιμένει, ενώ Σάββατο 14/3 υποδέχεται υποδέχεται τον πάντα ξεχωριστό Μάνο Μαλαξιανάκη και την μπάντα του. Και Κυριακή 15/3 έρχεται η κορύφωση με την θρυλική μπάντα Nightstalker να επιστρέψει για να αναπνάει ξανά το stage!



Bras de Freres
INFO
The Day: Τετ.11/03-Kυρ.15/03
The Time: 22:00



Η θρυλική μπάντα επιστρέφει στα Χανιά και το Bras De Freres tiv Κυριακή 15 Μαρτίου για να γιορτάσει την κυκλοφορία του νέου της δίσκου "Great Hallucinations" που κυκλοφόρησε τον περασμένο Οκτώβριο από τη Heavy Psych Sounds! Με οδηγό την underground ψυχί και την ωρή δύναμη του σκλορού ήχου, επιτραπέουν εντυπωσιακά riffs, groovy ρυθμούς, εθιστικά ρεφρέν και ψυχεδελικές καταγιδες, για να ανατινάχουν ξανά και ξανά τα stages σε Ελλάδα και Ευρώπη οδηγώντας τους εκπαίδιασμένους φίλους της μπάντας σε ξέφρενο πάρτι!

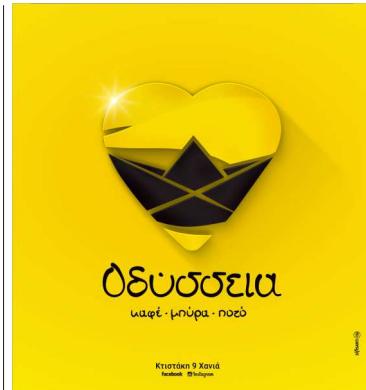
Bras de Freres

INFO

The Day: Κυρ.15/03

The Time: 22:00

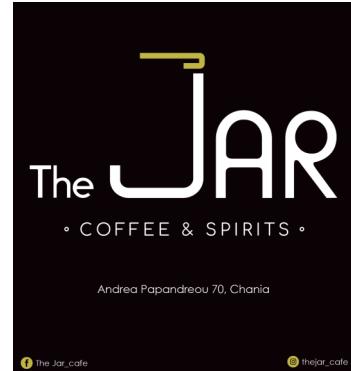
Location: Επιμενίδου 2



ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ ΜΕΡΑ-ΝΥΧΤΑ

INFO
The Day: Καθημερινά κοντά σας
The Place: Οδύσσεια Cafe
Location: Κιτσάκη 9

Το πιο διαχρονικό κειμερινό cafe στην πόλη, πού εδώ και χρόνια έχει ταυτίσει το νόμα του με την έννοια «αγαπημένο στέκι», και την άνοιξη σας περιμένει καθημερινά, με στόχο να γεμίσει ζετασιά τις καθημερινές σας μέρες... και νύχτες φυσικά, με τον Dj να αναλαμβάνει από την κονσόλα. Όπως καταλάβατε, η Οδύσσεια συνεχίζει να δηλώνει παρών και σας περιμένει για να ζήσετε μοναδικές στιγμές γεμάτες διασκέδαση.



THE JAR...ΜΙΑ ΜΙΚΡΗ ΟΑΣΗ ΣΤΗ ΠΟΛΗ
INFO
The Day: Καθημερινά κοντά σας
The place: The Jar Cafe
Location: Ανδρέα Παπανδρέου 70

Με πίλο και με βροχή το σκηνικό είναι εξίσου όμορφο. Το Jar είναι μια μικρή άσπρη στο κέντρο της πόλης, που θα λατρέψεις. Μέσα σε λίγους μίντες έχει καταφέρει να αποκτήσει φανατικούς φίλους, που είναι εκεί καθημερινά για να απολαύσουν το καφέ ή το brunch τους. Το Jar άλλωστε φημίζεται για το καφέ του και όχι άδικα. Με το δικό του αποκλειστικό blend δίνει προστιθέμενη αξία στο καφέ σου. Όσο για τις επιλογές σε φαγητό, ο chef έχουν φτιάξει ένα δελεαστικό μενού για να καλύψουν κάθε επιθυμία. Επισκεφθείτε το Πάρκο Ειρήνης και Φιλίας, αράξτε στα τραπέζια του Jar δίπλα στη λίμνη και απλά σταματήστε το χρόνο!



5 ΧΡΟΝΙΑ FRANTZESKA CAFE
INFO
The Day: Καθημερινά κοντά σας
The place: Frantzeska cafe-market
Location: Αν. Γούονή 80

To Cafe Frantzeska φθάνει αισιώς τα 5 χρόνια λειτουργίας και συνεχίζει να επενδύει στο χώρο του, φροντίζοντας να προσφέρει τις καλύτερες δυνατές υπηρεσίες στους πελάτες του. Σε ακόμα μία αλλαγή προχώρησε αυτές τις μέρες, αφού αντικατέστησε το μουσαμά που κάλυπτε τον εξωτερικό χώρο με αποσπόμενα τζάμια για να απολαμβάνουν με ακόμα περισσότερη άνεση το καφέ ή το ρόφημα τους όσοι θέλουν να τον απολαύσουν εκεί. Φυσικά π συγκεκριμένη προσθήκη μεριμνά για καπνιστές και μπ. Έτσι φροντίζει ώστε να είναι όλοι ευχαριστημένοι, με απόλυτη νομιμότητα. Εμείς να ευχηθούμε τα χρόνια που ακολουθούν να συνεχίσει την επιτυχημένη του πορεία και να εξελίσσεται διαρκώς με γνώμονα το καλύτερο για το πελάτη.



ΟΙ ΒΡΑΔΙΕΣ CHAMPIONS LEAGUE ΕΠΙΣΤΡΕΦΟΥΝ!

INFO
The Day: Καθημερινά κοντά σας
The Place: Opar Rabona Sports Cafe
Location: Λεωφόρο Καζαντζάκη 6

To Opar Rabona Sports Cafe δεν είναι ακόμα ένα sports cafe. Είναι αυτό ακριβώς και πολλά περισσότερα, γι αυτό και έχει κερδίσει ήδη φανατικούς φίλους. Και αν υπάρχει κάτι που σύγουρα έχει λατρέψει το κοινό, αυτό είναι οι βραδιές UEFA Champions League οι οποίες επέστρεψαν στο αγαπημένο σας αθλητικό στέκι, καλύτερες από ποτέ! Παρακολουθήστε τα αγαπημένα σας παιχνίδια Champions League & Europa League με τη συνοδεία pizza ή snacks και φυσικά παγωμένη μπύρα και δώστε στις ποδοσφαιρικές σας βραδιές την λάμψη που τους αρμόζει!



LUXURY WEDDINGS PRIVATE PARTIES SPECIAL EVENTS

ANDREAS GARIFALIS

Protopapadaki 10.Pasakaki, Chania

+30 282104127 / mob.+306979115513

www.andreasgarifalis.com

andreasgarifalis@hotmail.com

andreasgarifalis



Οδύσσεια
καφέ - μπύρα - ποτό

Κιτσάκη 9 Χανιά
facebook Instagram

GRIME PARTY ΣΤΟ BRAS DE FRERES



ΗΜΕΡΑ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ ΣΤΗΝ ΟΔΥΣΣΕΙΑ



**ΝΕΟ ΩΡΑΡΙΟ
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ
11.00-19.00**

ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΣΑΒΒΑΤΟ

Σαγειρέιο
Το κατσαρόλακι

Κιοσάμου 190 Χανιά τηλ. 28210 88661

f @

Ορεκτικά Σαλατές Ζυμαρικά Σπιγάνιες Σάλτσας

The JAR

• COFFEE & SPIRITS •

Andrea Papandreou 70, Chania

f The Jar_cafe

@ thejar_cafe

Παρθενίου Κελαιδή 6, Χανιά | τηλ. 28210 92060 | fb. INSPOT chania

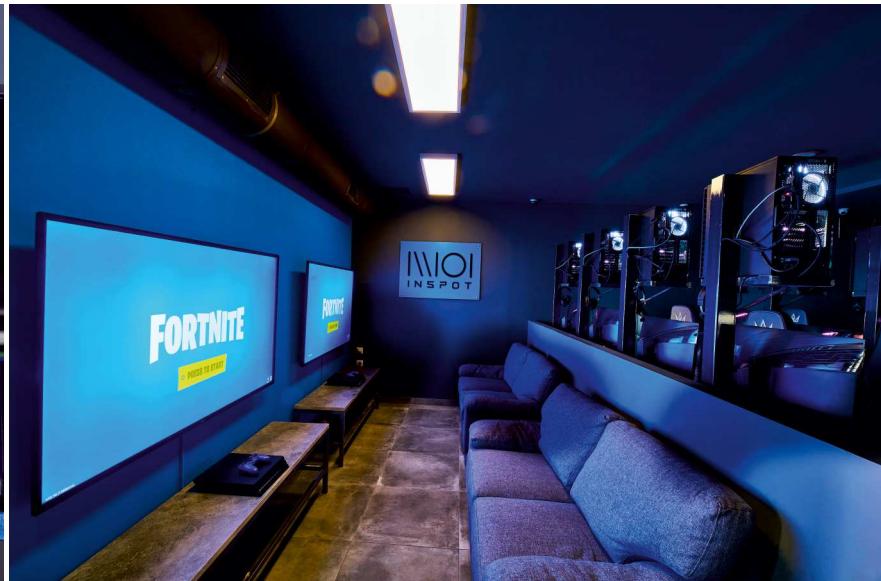
Ένα από τα καλύτερα Internet Cafe της Ευρώπης βρίσκεται στα Χανιά.

Το INSPOT επέστρεψε πιο αναβαθμισμένο από ποτέ και σας περιμένει να δοκιμάσετε τις επιδόσεις σας.

-Η καλύτερη σε τεχνικές προδιαγραφές Gaming Arena σε Internet Cafe στην Ευρώπη αυτή τη συγκίνηση.

- Dedicated χώρος για Ps4.
- Streaming Room.
- 76 πανίσχυρα PC.

Τι περιμένεις ;
 INSPOT.
 We Name The Game.



ΦΟΙΒΟΣ ΔΕΛΗΒΟΡΙΑΣ ΣΤΟ BRAS DE FRERES



PITA ANTΩΝΟΠΟΥΛΟΥ ΣΤΟ BRAS DE FRERES



ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΟ ΒΡΑΒΕΥΜΕΝΟ CHEF ΝΙΚΟΛΑΟ ΣΤΑΥΡΑΚΑΚΗ

-Από τις κουζίνες του εξωτερικού στο ξενοδοχείο Mandraki Boutique Hotel στη Σκιάθο, όπου απέσπασε τρεις χρονιές το Βραβείο Ελληνικής Κουζίνας για το εστιατόριο «ΕΛΙΑΣ», από εκεί Executive Chef στον όμιλο ξενοδοχείων Kakkos Hotels και στο J-Tree και τελικά βράβευση στο τελευταίο με Top Notch από τους Χρυσούς Σκούφους για το 2020. Μίλησε μας λίγο για την επαγγελματική σου διαδρομή.

Έχω όντως εργαστεί σε πάρα πολλές κουζίνες ανα την υφήλιο(Ελβετία/Λονδίνο/Ισπανία/Δανία/Εσθονία/Νέα Υόρκη κλπ.), και σε πολλές πόλεις της Ελλάδος. Φυσικά αυτό δεν έγινε από τη μία μέρα στην άλλη. Τέτοια ταξίδια του Γκιούλιβερ όπως τα αποκαλούσα, από ταβερνεία μέχρι πολυτελή ξενοδοχεία και εστιατόρια με αστέρια Μισελέν, γίνονται με σχετική μιθόδευση και με τη μικρή βοήθεια συγκυριών. Ξεκίνησα σε ξενοδοχεία της Ελούντας, έχω κάνει πέρασμα και σε άλλα της Κρήτης στο παρελθόν, στην Κέρκυρα, στην Αθήνα, στην Ρόδο, στη Μάνη κλπ. Αποκορύφωμα ήταν η εμπειρία μου στο κορυφαίο εστιατόριο του κόσμου NOMA στην Κοπεγχάγη, όπου πραγματικά εκτόξευσε και την καριέρα μου αλλά και και τη μαγειρική μου αντίληψη.

Γιατί στην Ιεράπετρα και στα «Kakkos Hotels»;

Από το 2015 που ήρθα πίσω στην Ελλάδα, και συγκεκριμένα στη Σκιάθο με συνεργάτες που είχαμε κοινό όραμα, αναρωτιόμουν πότε θα επέστρεφα στην Κρήτη. Ήταν λοιπόν μετά από τρία χρόνια και διακρίσεις στη νησί των Σποράδων, ήρθε η πρόταση για Executive Chef από τα Kakkos Hotels στην Ιεράπετρα, όπου μου δόθηκε το βήμα για να συνεχίσω το γαστρονομικό μου ταξίδι, όπου διακριθήκαμε και ως ξενοδοχειακές οντότητες αλλά και ως JTee. Να πω ότι δημιούργησα και έστησα το JTee πάνω στη μινωική διατροφή και ένα μενού μετά από πολύ διάβασμα και μελέτη, φυσικά με μοντέρνα και σύγχρονη ματιά.

Πάντα οι επιλογές μου έχουν το χαρακτηριστικό της ΠΡΟΚΛΗΣΗΣ. Με διεγείρει η σκέψη της δημιουργίας από το μηδέν, μου αρέσει να συμβάλλω σε κάπια καινούριο, μου αρέσει να αφήνω τη στάμπα μου σε κάθε μου πέρασμα. Ήταν λοιπόν, βρίσκομαι ήδη στην πόλη μου τα Χανιά, οπού διδάσκω και είμαι υπεύθυνος Γαστρονομίας στο IEK ΔΕΛΤΑ 360 Χανίων και ταυτόχρονα ετοιμάζουμε με την ομάδα του κ. Μαυρομάτη το καινούριο ξενοδοχείο του στο Γεράνι "MYRION Beach Resort", με opening στην 1 Ιουλίου. Αν με ρωτάτε αν θα δώμε κάτι γαστρονομικά δημιουργικό ΚΑΙ εκεί, η απάντηση είναι ΦΥΣΙΚΑ ναι.

Και φυσικά θα διατηρίσω εξ αποσπάσεως τη συνεργασία μου με τον όμιλο KAKKOS, αλλά υπό τη μορφή της επίβλεψης του μενού στο εστιατόριο JTee.

Μαγειρική σημαίνει δημιουργικότητα και η δημιουργικότητα συμβαδίζει με την εξέπληξη. Άρα σίγουρα η τελευταία σου διάκριση Top Notch Χρυσός Σκούφος 2020 σημαίνει αρκή για κάτι ακόμα καλύτερο. Τι να περιμένουμε στο μέλλον;

Κάθε βήμα φέρνει το επόμενο και κάθε επίτευξη και διάκριση φέρνει βελτίωση των ικανοτήτων σου. Τα βραβεία είναι απλές πλακέτες στον τοίχο σου αν δεν σε κάνουν ανταγωνιστικό με τον εαυτό σου για να τον φέρνεις συνεχώς στα όρια του και να γίνεσαι ολοένα και καλύτερος. Εξάλλου μην ξεχνάμε ότι εκτίθεσαι στον κόσμο, και αν μην ούτε δεν μπορείς να απογοτεύσεις τις προσδοκίες του, αλλά ούτε και αυτές που βάζεις εσύ σε εσένα.

Υπήρξε κάποια καθοριστική στιγμή στη ζωή σου που είπες ότι θα ασχοληθείς με τη μαγειρική;

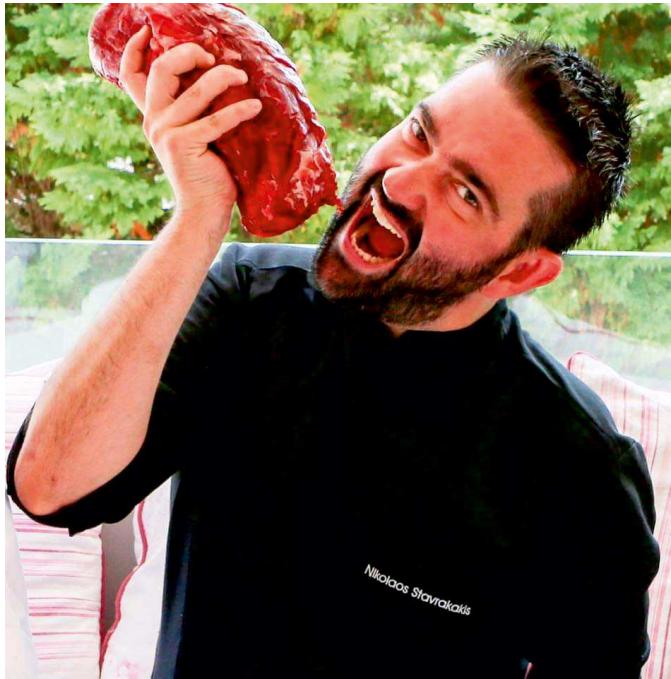
Δεν ξέρω πόσο κοινότυπο θα ακουστεί, αλλά από μικρός μου άρεσε η μαγειρική, μπλεκόμουν στα πόδια των γιαγιάδων μου μπλα μπλα μπλα(σίγουρα το έχετε ακούσει από πολλούς σεφ χαχα). Αλλά αυτό που εκτόξευσε την αγάπη μου για τη μαγειρική ήταν το μμμμμ ικανοποίησης που άκουσα από τη μπτέρα μου στα 7 μου, όταν της έφτιαξα μια στραπατσάδα σε ένα χαρτωμένο mom and son night. Την ευχαριστώ πολύ για αυτό (και για άλλα τόσα), κι ας μην βρίσκεται πλέον κοντά μας...

Ποια ήταν η καλύτερη συμβουλή που σου έχουν δώσει σχετικά με τη μαγειρική και από ποιον ήταν;

Άπειρες οι συμβουλές, οι παραπρόσεις και οι φωνές (χαχα). Το καθετί που σου λένε μες στην κουζίνα, σου φάινεται ίσως θα σου φανεί χρήσιμο. Μπορώ να ξεχωρίσω φράσεις όπως, "τρέξτο όσο αντέχεις", "δούλεψε σε κουζίνες του εξωτερικού", "δυο χέρια έχεις και τα δυο πρέπει να δουλεύουν ταυτόχρονα" κλπ. Να πω ότι όλοι οι σεφ αναπαραγάγουμε στους δίκους μας μάγειρες αυτά που κάποτε έλεγαν σε εμάς.

Ποιό είναι το δικό σου μυστικό της καλής μαγειρικής;

Δεν υπάρχει μόνο ένα. Αλλά αν μιλάμε για το σωστό φαγητό, τότε σίγουρα πρέπει να πούμε για τα καλά προϊόντα, σωστά διαλεγμένα, εποχιακά και με σεβασμό στη διαχείρισή τους. Εξάλλου αυτή είναι η πραγματική έννοια της παρεξηγημένης λέξης "GOURMET". Η σωστή διαχείριση και επεξεργασία των υλικών. Gourmet είναι μια καλομαγειρεμένη φάρμα περιχυμένη με ένα καλό ελαιόλαδο, αλλά gourmet ΔΕΝ είναι ένα άτεχνα επεξεργασμένο foie gras ή χαβιάρι.



Ποια είναι η αγαπημένη σου συνταγή;

Αυτή είναι μια ερώτηση που κανονικά πρέπει να γίνεται σε έναν ερασιτέχνη μάγειρα, σε μια νοικοκύρα κλπ... Εμείς οι μάγειρες δεν μπορούμε να ξεχωρίσουμε κάποια συνταγή, διότι δεν μαγειρέουμε μόνο ότι μας αρέσει, αλλά και γιατί χρειάζεται μια μεγάλη γκάμα γνώσεων για να ανταπεξέλθεις τίμια σε κάθε καινούριο σου πρότζεκτ. Να μια καλή συνταγή: να είσαι πάντα conceptual και ποτέ εκτός θέματος.

Η μαγειρική έχει γίνει trend τα τελευταία χρόνια. Όλο και περισσότεροι νέοι επιλέγουν να ασχοληθούν με το επάγγελμα. Τι θα τους συμβούλευες;

Θα τους συμβούλευα χρησιμοποιώντας αυτή την ερώτηση. Αποφασίζουν να ασχοληθούν με το επάγγελμα επειδή είναι της μόδας ή επειδή πραγματικά τους αρέσει? Στους πρώτους λοιπόν θα έλεγα να τα παρατήσουν για να μη κάνουν χρόνο από τη ζωή τους, και στους δεύτερους θα έλεγα να οπλιστούν με πείσμα, αντοχή, πίστη και επιμονή, και θα ανταμειφθούν... ή μάλλον θα ανταμειβούνται κάθε μέρα. Η μαγειρική είναι ένα επάγγελμα με πολλά συναίσθητικά, αλλά και από τις πιο δημιουργικές που υπάρχουν.

Υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στην κουζίνα του εστιατορίου ενός ξενοδοχείου, σε σχέση με ένα καλό εστιατόριο;

Αν μιλάμε για την κουζίνα ως χώρο, τότε μπορεί ο οποιοδήποτε να φανταστεί ότι στην πρώτη χρειάζονται μεγαλύτεροι χώροι παραγωγής και αποθήκευσης, μπχανήματα πιο μαζικές μαγειρικές και φυσικά περισσότερα σκεύη και οργάνωση με περισσότερα χρονοδιαγράμματα. Σε μια κουζίνα (καλού) εστιατορίου, ο χώρος πρέπει να είναι απόλυτα λειτουργικός, με σωστή δόμηση και απόλυτη χωροταξία. Στα ή λα καρτ εστιατόρια ο χώρος και ο χρόνος είναι χρήμα, όπως λέω συχνά κι εγώ. Χρειάζονται συνεχείς αναπροσαρμογές, επιμόρφωση και εγρήγορση. Μπορώ να πω ότι ένας μάγειρας α ή λα καρτ εστιατορίου προσαρμόζεται πιο εύκολα και γρήγορα σε μια κουζίνα ξενοδοχειακού μπουφέ, ενώ όχι το αντίστροφο.

Τι θα γευτούν οι φίλοι που θα έρθουν να γευματίσουν τη Παρασκευή στο Παλλάς;

Την Παρασκευή 13 Μαρτίου θα μπορούν οι φίλοι που θα έρθουν να γευτούν πιάτα μου, εμπνευσμένα από τη θάλασσα, με τη συνοδεία εκλεκτών κρασιών από το οινοποιείο Dourakis. Το Παλλάς είναι ένας οικείος χώρος για εμένα, καθώς έχω ξανακάνει events εκεί, και πρέπει να ομολογήσω ότι η ομάδα του Back και Front of the House (κουζίνα και σάλα δλδ) είναι από τις καλύτερες στην πόλη, κι όχι μόνο.

ΚΟΠΗ ΠΙΤΑΣ ΓΙΑ ΤΟ LIA FITNESS CLUB

Την κοπή της πίτας του πραγματοποίησε το γυμναστήριο Lia Fitness Club την Κυριακή 8 Μαρτίου, με τους γυμναστές, τα μέλη του γυμναστηρίου αλλά και γνωστούς και φίλους να δίνουν το παρόν σε μία πολύ όμορφη εκδήλωση, η οποία συνεχίστηκε μετά με κέρασμα στο εστιατόριο Λίγο Απ' Όλα και ξεφάντωμα με λαϊκό πρόγραμμα. Η Λία Μπισάκη, ιδιοκτήτρια του γυμναστηρίου και οικοδέσποινα της εκδήλωσης είχε φροντίσει και την παραμικρή λεπτομέρεια ώστε όλοι να περάσουν καλά, ενώ ιδιαίτερα για τις γυναίκες που αποτελούν την πλειοψηφία των μελών πιο γιορτή ήταν διπλή και λόγω πημέρας. Ήταν ένα πολύ όμορφο μεσημέρι που έφερε ακόμα πιο κοντά τα μέλη και τους γυμναστές του Lia Fitness club και ο φακός της Chillin ήταν εκεί για να σας μεταφέρει αυτές τις ξεχωριστές στιγμές.



ΕΩΣ 50€ ΙΣΧΥΕΙ
ΑΠΟ
09 ΜΑΡΤΙΟΥ

...ΒΥΘΙΖΟΥΜΕ ΤΙΣ ΤΙΜΕΣ!!!
ΜΕΧΡΙ ΕΞΑΝΤΛΗΣΕΩΣ ΑΠΟΘΕΜΑΤΩΝ
ΟΛΕΣ ΣΑΣ ΟΙ ΑΓΑΠΗΜΕΝΕΣ ΜΑΡΚΕΣ
ΑΠΟ 10 ΕΩΣ 50 ΕΥΡΩ

new balance EMPORIO ARMANI NIKE VANS asics LEGEA

MISS SIXTY TOM FORD FRANKLINMARSHALL GF FERRE VERSACE

pierre cardin Calvin Klein DSQUARED² BVLGARI HUGO BOSS

BONAVITA JEANS MOSCANUeva PUMA adidas TOD'S

REPLAY FENDI GUESS FURLA Pierre Cardin

Salvatore Ferragamo AT.P.CO ENERGIE Kappa CONVERSE ALL STAR DIESEL

www.italmarket.gr
tel.+30 2821 087347
Facebook Italian Factory Outlet

ITALIAN FACTORY OUTLET
KLADISSOS. CHANIA



ΓΙΑΤΙ; (#4)

Ας μιλήσουμε σήμερα για ένα ακόμα «ψέμα» που έχει καταχωρίσει ο εγκέφαλός μας ως αλπόθες και συνεπώς ασφαλές, ενώ δεν ισχύει. Πόσα χιλιόμετρα είναι πολλά για να κινδυνεύσουμε; Είναι τα 60 πολλά; Βλέπω κάποιους εκεί στη γαλαρία που μυρίστηκαν ότι είναι ερόπτος παγίδα και λένε «ναι, είναι πολλά». Δηλαδή, όπως μας είπε και ο Θανάσης Χούντρας στην πρόσφατη ομιλία του στην πόλη μας, γυρνάτε από βόλτα με τη μοτοσυκλέτα και περπανεύστε στους κολλπούς σας «πω ρε μάγκες, πάπσα τα 62 στην εθνική, με είδατε!» Μεταξύ κατεργάρδων ας είμαστε ειλικρινείς: γενικά θεωρούμε τα 60 λίγα. Ομως αν σας προτείνουν ως πείραμα να μπείτε μαζί με άλλους τρεις σε ένα ολοκαίνουργιο αυτοκίνητο του 2020, με πέντε αστέρια στις προδιαγραφές ασφαλείας και 12 αερόσακους, και να πέσετε δεμένοι με zόνες ασφαλείας όλοι σε έναν τοίχο με 60 χιλιόμετρα την ώρα, πείτε όχι. Ετοι δεν θα αποδημήσετε εις Κύριον από τις απότομες δυνάμεις που θα δεχτεί ο εγκέφαλος μέσα στο κρανίο. Έχουμε και άλλο πείραμα για όσους δεν φοράνε κράνος στην πόλη γιατί «πάνε με λίγα». Ξεκινήστε να περπατάτε οβέλτα, δηλαδή με περίπου 4 χιλιόμετρα την ώρα, και βαρέστε με το κεφάλι έναν τοίχο. Όταν συνέλθετε, ελάτε να ξανασυπήσουμε για το αν κινδυνεύει κάποιος που πάει «με λίγα στην πόλη». Για να ξέρετε, όταν σπάνετε στην κουζίνα που έχετε σκύψει και βαράτε στην γωνία της πόρτας του ντουλαπιού που είχατε ξεχάσει να κλείσετε, η ταχύτητα της φρικτής εκείνη σπιγμή είναι 2,16 χιλιόμετρα την ώρα. Τα «πολλά» και τα «λίγα» είναι η κορυφή του παγύβουνου των μύθων που έχουμε στο μυαλό μας. Στο επόμενο θα δούμε περισσότερους...

gas ologies

fb.Gas Motorsport Culture

www.gasmoto.gr

Κισσάμου 98 T. 28210 74730

ZODIA

Κριός: Έρωτας: Με ανεβασμένη τη λίμπιντο, τι άλλο θα μπορούσε να περιμένει κανές από μια έντονα ερωτική εβδομάδα; Προσέξτε τα ξεσπάσματα του συντρόφου σας. Επαγγελματικά: Δεν θα υπάρξουν έξαρσεις, αλλά θα πρέπει να είστε προσεκτικοί με ποιους αποφασίζετε να συνεργαστείτε.

Ταύρος: Έρωτας: Ξεκινάτε μια νέα σχέση με ποιλήσεις φιλοδοξίες και περίσσιο ερωτισμό. Μήπως, τελικά, αυτό είναι που σας λείπει στην ουσία; Επαγγελματικά: Ψάχτε να βρείτε λύσεις που θα σας δώσουν διέξοδο από το τέλμα που έχετε πέσει, λύσεις που θα αποφέρουν κέρδος σας και ικανοποίηση στους συνεργάτες σας.

Δίδυμοι: Έρωτας: Έχετε παραμελήσει τον σύντροφο σας.

Φροντίστε να βρείτε άμεσα τον τρόπο να αποκαταστήσετε τις γέφυρες επικοινωνίας. Επαγγελματικά: Κάποιες προτάσεις για δουλειά θα περάσουν από δίπλα σας. Δυστυχώς για σας, ξαστέ γιατί δύσκολα θα μπορέσετε να εξηγήσετε στον εαυτό σας το γιατί.

Καρκίνος: Έρωτας: Μια θυελλώδης εβδομάδα ξεκινάει, νέοι έρωτες, νέα φλερτ, ξεκαθαρίσματα. Επαγγελματικά: Επιτέλους μάθατε τι σημαίνει συνεργασία με άλλους ανθρώπους και τα αποτελέσματα είναι ήδη ορατά. Σας αξίζουν συγχαρτήρια.

Λέων: Έρωτας: Έχετε καταφέρει κάτι σπουδαίο, να κρατήσετε τον σύντροφο δίπλα σας, ακόμα και μέσα από αντίξεις συνθήκες. Επαγγελματικά: Να είστε κακούποπτοι με αυτούς που υπόσχονται ληγούς με πετραχήλια, μην αποφασίσετε ελαφρά τη καρδιά.

Παρθένος: Έρωτας: Το μόνο καλό την περίοδο αυτή είναι η σχέση σας, καθώς βρίσκεστε σε ένα πολύ καλό επίπεδο συνεννόησης στο καλύτερο δυνατό σημείο. Επαγγελματικά: Μια περίοδος κρίσης ξεκινάει. Αποφύγετε να πάρετε αποφάσεις.

Ζυγός: Έρωτας: Η γοντεία σας είναι ανεβασμένη και βασίζετε σ' αυτήν. Όμως όσο κι αν κάποιοι σφάζονται στην ποδιά σας, δεν σημαίνει ότι είστε ευτυχισμένοι. Επαγγελματικά: Νέες γνωριμίες θα φέρουν νέες προοπτικές, αρκεί να είστε συνεργάσιμοι.

Σκορπιός: Έρωτας: Δείτε τη σχέση σας με άλλο μάτι, μη θεωρείτε σίγουρο τον σύντροφο σας, γιατί η πολλή σιγουριά θα σας φέρει. Επαγγελματικά: Δεν έχετε μόνο εσείς δίκιο, ακουστέ και τους άλλους και την άποψη τους, όλο και κάτι θα αποκομίσετε.

Τοξότης: Έρωτας: Η σχέση σας βρίσκεται σε μια νέα ισορροπία, συγκρατείστε το ταμπεραμέντο σας, για να μην τα ξανακάνετε θάλασσα. Επαγγελματικά: Μια νέα πρόταση έρχεται για να σας ανοίξει τους ορίζοντες φερθείτε με σύνεση και μην κλείσετε την πόρτα σε αυτούς που θέλουν να σας βοηθήσουν.

Αιγόκερως: Έρωτας: Νέα άτομα μπαίνουν στην ζωή σας και ίσως κάποιος από όλους αυτούς να αξίζει τον κόπο, όμως το σίγουρο είναι ότι δεν είναι αυτό που ψάχνετε. Επαγγελματικά: Ένταση και αντιδράσεις θα αντιμετωπίσετε στον χώρο εργασίας. Θα πρέπει να αντιδράσετε με σύνεση και ψυχραιμία.

Υδροχόος: Έρωτας: Δεν έχετε περιθώρια, όλα έχουν βγει στη φορά κι εσείς το μόνο που μπορείτε να κάνετε είναι να βάλετε την ουρά στα σκέλια. Επαγγελματικά: Έχετε δυνατό μυαλό, έτσι και αυτή τη φορά θα σας βγάλει από το αδιέξοδο των οικονομικών.

Ιχθύς: Έρωτας: Η πίεση που υπάρχει στην ζωή σας έχει αντίκευτο και στη σχέση σας. Φροντίστε να αμβλύνετε τις εντυπώσεις και να ξανακερδίσετε τον σύντροφο σας. Επαγγελματικά: Καλό θα είναι να μην ακούσετε τις απόψεις των άλλων, έτσι κι αλλιώς οι τελικές αποφάσεις θα είναι δικές σας.



#numero

Αταμάν: Οι 80+1 αγόνες και η εκτόξευση της Εφές

Ο κόστος της Εφές, Εργκίν Αταμάν είναι μια ενδιαφέρουσα προσωπικότητα, ένοντας να επιδείξει 3 ευρωπαϊκά τρόπαια: Σαμόρτα 2002 με τη Σιένα, EuroChallenge 2012 με την Μπεσίκτας και EuroCup 2016 με τη Γαλατάσαραϊ.

Το πρώτο «καταναλωτικό προϊόν» που πουλήθηκε στη Σοβιετική Ένωση ήταν η Pepsi Cola.

Το πρώτο σελφ σέρβις άνοιξε το 1885 στη Νέα Υόρκη. Ήταν το Exchange Buffet, στο οποίο οι πελάτες έτρωγαν όρθιοι και η είσοδος ήταν από το 1999-01 και 2008-10.

Η βασίλισσα Βικτωρία ήταν η πρώτη γυναίκα που πήρε χλωροφόριο για να ανακουφίστε από τους πόνους του τοκετού.

Η 1η καταδικαστική απόφαση που βασιζόταν στα δακτυλικά αποτυπώματα εκδόθηκε το 1902.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΣΥΓΙΕΙΝΗΣ διατροφής

Πείτε ΝΑΙ στην γνωστεία

Η παραδοσιακή δίαιτα της Σαρακοστής, χάρη στα άφθονα λαχανικά και φρούτα, είναι πλούσια σε βιταμίνες (Α, Κ, Ε), φυλλικό οξύ, ιχνοστοιχεία, αντιοξειδωτικά και φυτικές ίνες. Η άφθονη κατανάλωση τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες ευνοεί τη λειτουργία του εντέρου, που, ως γνωστόν, θεωρείται ο δεύτερος εγκέφαλος του οργανισμού. Η αυξημένη πρόσληψη αντιοξειδωτικών, όπως η βιταμίνη Ε, προστατεύει τον οργανισμό από την επίδραση των βλαβερών ελεύθερων ριζών. Για να καλύψετε τις ανάγκες σας σε πρωτεΐνη, καταναλώστε σόσπρια, τα οποία αν συνδυαστούν σωστά, με δημητριακά, μας δίνουν πρωτεΐνες, ισάριες του κρέατος. Γαρίδες, καραβίδες, καλαμάρια, σουπιές, αστακός και χταπόδι αποτελούν πλούσιες πηγές πρωτεΐνης ψυπλής ποιότητας, ψευδαργύρους και ιωδίου, ενώ ταυτόχρονα είναι χαμηλά σε λιπαρά.

Νικολέτα Μπαθανάτινη
Διαιτοφοιτόγος - Διαιτοπλόγος



SINCE 1928

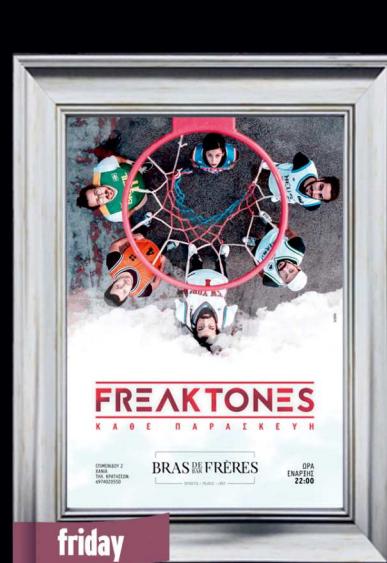


BRAS DE FRÈRES

"THIS WEEK"



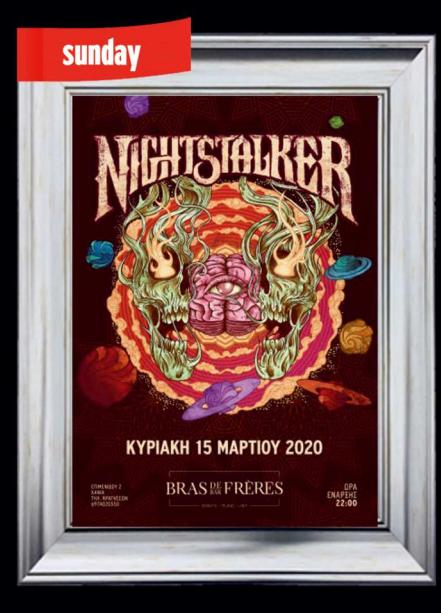
wednesday



friday



saturday



sunday

Epimenidou 2, Chania
rsv. 697 402 0550
fb. Bras de Frères
insta. Bras de Frères