



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

*Οδυσσέας Ελύτης (απόσπασμα)*

### ΑΦΗΓΗΤΗΣ

*Ο Ήλιος ο Ηλιάτορας ο πετροπαιχνιδιάτορας  
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!»*



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 **0,30€** από την τιμή τους θα μαζεύονται και **θα δωρίζονται στην προσπάθεια αυτής της εθελοντικής ομάδας.**

Μπορείτε να τους βρείτε:



ataxtoi

[www.ataxtoi.gr](http://www.ataxtoi.gr)



## ❖ Σαλάτες ❖

### ❖ Σαλάτα Ελληνική - 11.60€ **D V**

Ντομάτες, ντοματίνια, αγγούρι, πιπεριά, γλυκιά πιπερίτσα, ελιές, κριθαροκουλούρα, γαλομυζήθρα.

### ❖ Πράσινη Σαλάτα - 11.80€ **D**

Απάκι, αρωματικά πράσινα φύλλα, dressing εσπεριδοειδών, ξεροτήγανο, πίκλες, φρέσκος ανθότυρος Κρήτης.

### ❖ Σαλάτα Thigaterra - 12.80€ (+0.30€ **A**) **S D V**

Φαγόπυρο, κινόα, κου-κους, ταμποulé τονολακέρδα, dressing βαλσάμικο ξύδι με σύκο.

## ❖ Κρύα Ορεκτικά ❖

### ❖ Καρπάτσιο Ελληνικού Νεροβούβαθου - 17.90€ **D S**

Μαγιονέζα φρικασέ, τουρσιά, παλαιωμένη γραβιέρα.

### ❖ Γαύρος Μαρινάτος - 12.80€ **D**

Τουρσιά, λεμόνι.

### ❖ Τριλογία Ελληνικών Αλοιφών - 12.90€ **D V**

Τυροκαυτερή, ξύγαλο, πολίτικο τζατζίκι, εφτάζυμα κριτσίνια.

### ❖ Πλατό Τοπικών Τυριών - 18.90€ (+0.30€ **A**) **V D**

Παλαιωμένη γραβιέρα, καπνιστή γραβιέρα Κρήτης, κυανό μπλε τυρί, γαλομυζήθρα, βολάκι Τήνου, σπιτικές μαρμελάδες, παξιμάδια.

### ❖ Γευσιγνωσία Ελαιόλαδου - 20.00€ **D Vc**

Ζεστό ψωμί, 3 διαφορετικά εξαιρετικά παρθένα ελαιόλαδα, μεζέδες.

## ❖ Ζεστά Ορεκτικά ❖

### ❖ Το Ψωμί του Βοσκού **D Vc**

Φέτες προζυμμένου ψωμιού (πολύσπορο, λευκό), σταφιδολιές, ελαιόλαδο, ανθός αλατιού.

4.60€

### ❖ Χορτόπιτα **D V S**

Αγνόπιτα χειροποίητη, γιαχνερά χόρτα, γιαούρτι, σκόρδο, άνηθο.

12.40€

### ❖ Φάβα Σχοινούσας **D Vc**

Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο «Ραρους», τουρσιά εποχής.

10.90€

### ❖ Ντολμαδάκια Ορφανά **V D**

Αμπελόφυλλα, ρύζι, ντοματοσαλάτα.

11.30€ (+0.30€ **A**)

### ❖ Τυρί Μαστέλο Σχάρας **D V**

Μαρμελάδα καρπούζι-πικραμύγδαλο.

11.80€

### ❖ Τραχανάς με Μελιτζάνες **D V S**

Σάλτσα φέτας, ξινόχοντρος.

11.90€

### ❖ Πατάτες με Στάκα & Σύγκλινο Καπνιστό **D**

10.80€

### ❖ Κροκέτα Μουσακά **D S**

Γιαούρτι, βουτυρόγαλα.

11.80€

### ❖ Καλαμάρι Τηγανητό \*

Μους λευκού ταραμά.

13.80€

### ❖ Σουπιές με Χόρτα \*

Άγρια πράσα, μάραθο, εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο «Skoutari».

13.90€

### ❖ Χταπόδι Σχάρας \*

Αγκινάρες α λα πολίτα.

14.20€

## ❖ Ατομικές Μερίδες ❖

❖ Κοτόπουλο με Χυλοπίτες - 15.60€ **S D**

Σγουρές χυλοπίτες, τυρί μετσβόνη, κολοκυθόσπορος, μανιτάρια.

❖ Χοιρινά Μπριζολάκια Σάρας - 15.80€

Κρέμα πιπεριάς Φλωρίνης, smash baby πατάτες.

❖ Μοσχαρίσιο Μπιφτέκι - 16.80€ **S D**

Δροσερή πατατοσαλάτα, απάκι.

❖ Πιλάφι με Ζιγούρι - 16.20€ **D**

Ζιγούρι τσιγαριστό, μυζήθρα, λεμόνι.

❖ Αργομαγειρεμένο Short Rib Μοσχάρι - 24.90€ (+0.30€ **A**) **S D**

Πασιτσάδα, μπεσαμέλ.

❖ Ντόπιο Αρνί Φρικασέ - 19.40€

Χόρτα εποχής, αυγολέμονο.

❖ Φιλέτο Λαβράκι Σάρας - 16.80€

Βραστά χόρτα εποχής, ντοματόζουμο, εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο «Kritsa».

❖ Γαριδομακαρονάδα - 16.80€ **\* D**

Φρέσκο ζυμαρικό, μπισκ γαρίδας, κρόκος Κοζάνης.

❖ Συνοδευτικές Γαρνιτούρες ❖ 3.80€ **V Ve**

❖ Σαλάτα Εποχής ❖ Ψήτα Λαχανικά ❖ Πατάτες Τηγανητές ❖ Smash πατάτες baby

## Κρεοπωλείο - Παντοπωλείο Thigaterra **D**

Κοπές Μοσχαριού (με το κιλό) από Μικρές Ελληνικές Φάρμες / Τυριά απ' όλη την Ελλάδα

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

Φτιάξτε το δικό σας πλατό τυριών κι εμείς το φέρνουμε στο τραπέζι σας.

## ❖ Παιδικό Μενού ❖

❖ Φιλετάκια Κοτόπουλου με Τηγανητές Πατάτες - 8.90€ (+0.30€ **A**)

❖ Λιγκουίни με Κόκκινη Σάλτσα - 8.00€

❖ Λιγκουίни με Κιμά - 8.90€

## ❖ Τα Γλυκά Μας ❖

❖ Καριόκες Σοκολάτας - 11.90€ (+0.30€ **A**)

Πραλίνα καρύδι, σάλτσα σοκολάτας, παγωτό βανίλιας από κατσικίσιο γάλα, εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο «Elladaki».

❖ Mocha Espresso - 10.80€

Μελωμένο ξεροτήγανο, namelaka espresso, τόνκα.

❖ Cremeux Λεμόνι - 11.20€ **S D**

Σαρανταβότανο, μαρέγκα, κονφί φράουλα, μαχλέπι.

## 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**, 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...

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

## ❖ Η Βιτρίνα των τυριών μας ❖

### ❖ Πρόβειο Γιαούρτι

100% πρόβειο γάλα.

### ❖ Κεφαλοτύρι Κρήτης

Σκληρό τυρί με αιγοπρόβειο γάλα.

### ❖ Γραβιέρα 24μήνης Ωρίμανσης Νάξου

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

### ❖ Γραβιέρα Καπνιστή Κρήτης

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

### ❖ Βολάκι Τήνου

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

### ❖ Γαλένι Τυρί

Το κρητικό τυρί κρέμα.

### ❖ Μετσοβόνη

Το μετσοβόνη είναι ημίσκληρο, καπνιστό τυρί που προέρχεται από το Μέτσοβο, απ' όπου πήρε και το όνομά του, και όπου παράγεται ένα άλλο γνωστό τυρί, η μετσοβέλα. Είναι τυρί Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης.

### ❖ Κυανό Μπλε Τυρί

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

### ❖ Μαστέλο Χίου

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

### ❖ Πηχτόγαλο

Ένα είδος ξινομυζήθρας είναι το πηχτόγαλο Χανίων, τυρί αλειφώδες, χωρίς συγκεκριμένο σχήμα ή περίβλημα. Φτιάχνεται κατευθείαν από γάλα, πρόβειο ή μείγμα πρόβειου με λίγο γίδινο. Για να μην υπάρχουν παρεξηγήσεις, το ονόμασαν και πηχτόγαλο Χανίων και κατοχύρωσαν την ονομασία αυτή ως ΠΟΠ, με τον όρο το γάλα να είναι από τα Χανιά.

### ❖ Γαλομυζήθρα

Μαλακό κρεμώδες τυρί από 100% πρόβειο γάλα.

### ❖ Κατσοχοίρι

Το «Κατσοχοίρι» είναι ένα παραδοσιακό κρητικό ημίσκληρο τυρί, που φτιάχνεται από την τυρομάζα που περισσεύει στο πρώτο στάδιο παρασκευής της Γραβιέρας, ζυμώνοντάς την και δίνοντάς της σχήμα σαν σκαντζοχοιρού. Είναι μαλακό, ελαφρώς ξινό, ιδανικό για σαγανάκι (τηγανιτό) ή ωμό, και αποτελεί ουσιαστικά τη «φρέσκια» εκδοχή της Γραβιέρας.

Εφαρμόζοντας πολλές από τις πρακτικές βιώσιμης κυκλικής ανάπτυξης, προσπαθούμε να μειώσουμε τα απορρίμματά 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

❖ So<sub>2</sub> ❖ ΜΑΛΑΚΟΣΤΡΑΚΑ ❖ ΜΑΛΑΚΙΑ ❖ ΓΑΛΑ ❖ ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ❖ ΑΡΑΧΙΔΕΣ ❖ ΣΟΥΣΑΜΙ ❖ ΣΕΛΙΝΟ ❖ ΣΙΝΑΠΙ ❖ ΑΥΓΟ ❖ ΛΟΥΠΙΝΟ ❖ ΓΛΟΥΤΕΝΗ ❖ ΣΟΓΙΑ ❖ ΨΑΡΙ

Αγορανομικός Υπεύθυνος: Εμμανουήλ Βοζικάκης

Επισκεφθείτε το website μας: [www.thigaterra.gr](http://www.thigaterra.gr)

