



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 πετροπαιχνιδιότορας
από την άκρη των ακρώ κατηφοράει στο Ταίναρο
Φωτιά 'ναι το πηρούνι 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 ✧

✧ Ελληνική - 11.80€ S D V

Τοματίνια, αγγούρι, κρεμμύδι, πιπεριά, ελιές, βασιλικός, κριθαροκουλούρα, αργοπρόβεια φέτα, dressing βαλσάμικο με αγκινάρα, ε.π. ελαιόλαδο.

✧ Πράσινη Σαλάτα - 11.80€ S D V

Βιολογικά πράσινα φύλλα, μαρούλια, κολοκυθόσπορος, μπέικον μαύρου χοίρου, ξηρός ανθότυρος Κρήτης, dressing φρούτα τους δάσους, παστέλι με cranberries.

✧ Σαλάτα Slow Food - 12.60€ S D V

Ελληνική οσπριάδα (μείγμα από όσπρια), χόρτα εποχής, ταραμάς, φιλέτο καπνιστής πέστροφας Ελληνικής εκτροφής από Καστόρειο Λακωνίας σε εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο.

✧ Κρύα Ορεκτικά ✧

✧ Ποικιλία Ελαιόλαδων S D V Vg

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

20.00€

✧ Οι Αποφές Μας S D V

Τυροκαυτερή με πιπεριά Φλώρινας,
τζατζίκι από αβοκάντο και μαύρο σκόρδο,
καπνιστή μελιτζανοσαλάτα με φουντούκια,
φύλλο Περέκ.

11.90€

✧ Πλατό Ελληνικών Τυριών S D V

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

15.20€

✧ Ταρταμοσαλάτα S D V Vg

Πούδρα αυγοτάραχο, πράσινο λάδι βασιλικού,
πίτα χαρουπιού.

9.80€

✧ Προσούτο Ευρυτανίας S D

12.80€ (+0.50€ A)

Capraccio ντομάτας, κρέμα Κοπανιστής
Μυκόνου, πέστο βασιλικού, ξίδι ντομάτας,
πούδρα ελιά, "Evoos Zero One".

✧ Μοσχαρίσιο Φιλέτο S D

17.80€

Φαγόπυρο, Γραβιέρα Νάξου 24μηνες ωρίμανσης,
κάσιους, κόκκινη ρόκα, τηγανητή κάρφη,
λαδολέμονο μουστάρδας βρούβας.

✧ Γεμιστά Ρολά Καπνιστού Σολομού S D V

13.80€

Σολομός Ελληνικής εκτροφής από Καστόρειο
Λακωνίας, κρέμα τυρί Γαλένι, μπρικ σολομού,
άνηθος, lime, κράκερ Γραβιέρας.

✧ Ζεστά Ορεκτικά για τη Μέση ✧

✧ Το Ψωμί του Βοσκού S D V

Ζεστό ψωμί (χωριάτικο & σιτάρι ολικής άλεσης),
παξιμάδι «Μιγάδι», χοντρό αλάτι, ελιές
στο ελαιόλαδο με βότανα.

5.80€

✧ Τυρί Σαγανάκι S D V

Μαστέλο Χίου, μαρμελάδα καρπούζι-ροδάκινο
με άρωμα πικραμύγδαλου.

11.80€

✧ Τραχανάς με Μανιτάρια Στιφάδο S D Vg V

Ποικιλία μανιταριών, σάλτσα στιφάδο,
κρεμμυδάκια κοκκάρια.

11.90€ (+0.50€ A)

✧ Νιόκι με Απάκι S D

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

11.80€

✧ Κεφτεδάκια «Thigaterra» S D

Κιμάς από βουβαλίσιο κιμά αργής ωρίμανσης
από Κερκίνη, σάλτσα ντομάτας, μπεσαμέλ
μελιτζάνας, τσιπς κολοκυθιού.

12.80€

✧ Συκώτι Σαβόρε S D

Μοσχαρίσιο συκώτι Black Angus, οξύμελο,
δεντρολίβανο.

12.40€

✧ Πατάτες Τηγανητές με Στάκα D

Στο ελαιόλαδο με στάκα Σητείας.

8.60€

✧ Αυγά μάτια με Στάκα S D

Πατάτα rane, θυμάρι, στάκα, ψητά τοματίνια.

9.80€

✧ Πιτάκι Γαρίδας S D

Πιτάκι καλαμποκιού, Pico De Gallo, γουσακαμόλε,
καπνιστή Γραβιέρα Κρήτης.

12.90€

✧ Ντολμαδάκια Θαλασσινών S D

Καρότο, άνηθο, δυόσμος, κολοκύθια, γαρίδα,
καραβίδα, ψάρι, ζωμός από όστρακα, αφρός
λεμονιού, "EVOO Aheleon Psili Raxi".

12.80€

✧ Καλαμάρι Τηγανητό S D V

Μαγιονέζα, λάιμ, πράσινο ελαιόλαδο, σχοινόπρασο.

12.90€

✧ Μύδια Σαγανάκι S D V

Σάλτσα ντομάτας με μπουκόβο, κρέμα
Πηχτόγαλο Χανίων.

12.80€

✧ Χταπόδι Σχάρας S D V

Φάβα Σχοινούσας, Πίκλα Κρεμμυδιού, "EVOO Efkrato".

12.80€

❖ Ατομικές Μερίδες ❖

❖ Ριζότο Γαμπούλαφο D	15.90€	❖ Μπιφτέκι Μοσχαρίσιο Γεμιστό S D	16.80€
Ζυγούρι Κρήτης, λεμόνι.		100% μοσχαρίσιος κιμάς ελληνικής ξηράς ωρίμανσης, Κατσοχοίρι τυρί, λάχανο, πατάτα κυδωνάτη.	
❖ Σγουρές Χυλοπίτες με Κοτόπουλο S D	13.80€	❖ Λαβράκι στο Αλάτι S D V	23.80€ (+0.50€ A)
Κρέμα ελληνικών τυριών, βασιλομανίταρα, ελληνικό μπέικον.		Χοντρό αλάτι με μυρωδικά, χόρτα εποχής, λαδολέμονο.	
❖ Κατσικάκι Φρικασέ S D	17.80€	❖ Φαγκρί Σωτέ S D V	16.80€
Χόρτα εποχής, αυγολέμονο, αγκινάρες, chips αγκινάρας, <i>EVVO Skoutari</i> .		Κρούστα παξιμαδιού, μυρωδικά, αρακάς, πουρέ καρότο με αμύγδαλο.	
❖ Πανσέτα Μαύρου Χοίρου S	16.20€	❖ Η δική μας S D V	16.60€
Πουρές πρασοσέλινο, πατάτες baby, τοματίνια ψητά.		Γαριδομακαρονάδα	
❖ Μοσχαρίσια Μάγουλα S D	22.60€	Λιγκουίνι, ταρτάρ γαρίδας.	
Πουρές πατάτας, σάλτσα γλυκού Ρωμείου κρασιού.			

Κοπές Μοσχαριού (με το κιλό) μικρές ελληνικές φάρμες **D**

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

❖ Συνοδευτικές Γαρνιτούρες ❖ 4.00€

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

❖ Συνοδευτικές Σάλτσες ❖ 3.80€

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

❖ Παιδικό Μενού ❖

❖ Φιλετάκια Κοτόπουλου Πανέ με Τηγανητές Πατάτες - 8.40€ (+0.50€ **A**)

❖ Λιγκουίνι με Κόκκινη Σάλτσα - 7.60€ **D V Ve**

❖ Λιγκουίνι με Κιμά - 8.60€ **D**

❖ Τα Γλυκά Μας ❖

❖ Semifreddo Tiramisu S D	10.90€
Σαβαγιάρ, κρέμα αρωματισμένη με ελληνικό καφέ και κρητικό λικέρ με βότανα, φιστίκι Αιγίνης, κακάο.	
❖ Πανακότα Μαστίχας με 2 γεύσεις S V	9.80€
Φρούτα Μύρτιλα - Raspberries, αλμυρή καραμέλα.	
❖ Τάρτα Mango - Passion Fruit S V	10.80€
Compote μάνγκο - Montee Βανίλιας - Μυζήθρας, crumble εξωτικών φρούτων.	
❖ Μους Σοκολάτας σε Παξιμάδι Χαρουπιού S D	11.20€ (+0.50€ A)
Μους λευκής σοκολάτας, γκανάζ μαύρης σοκολάτας, παγωτό μυζήθρα, <i>EVVO Ziro Sitia</i> .	
❖ Ποικιλία Σορμπέ Παγωτού D V Ve	12.80€
Γεύσεις: σορμπέ λεμόνι - βασιλικός, σορμπέ πορτοκάλι - stracciatella, σορμπέ κόκκινων φρούτων.	
❖ Μπάλα Παγωτό Solo Gelato (τεμάχιο) S	4.00€
Γεύσεις: παγωτό σοκολάτα-πορτοκάλι, παγωτό λευκή σοκολάτα-τριαντάφυλλο, παγωτό γιαούρτι με κόκκινα φρούτα, παγωτό κανέλα, παγωτό φιστίκι.	

🍷 όπως Deli...

Ακολουθήστε το 🍷 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 🍷, 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...

Ακολουθήστε το 🍷 ... Μαγείρεψε με το 🍷 ... 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 καταικίσιο 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», καθώς 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 καταικίσιο 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 μπείτε 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

