



Το 2004 φυτέψαμε την πρώτη μας ρίζα



18 χρόνια τώρα μεγαλώνουμε μαζί σας.

Σας ευχαριστούμε που βάζετε τον Φρεσκούλη
στο τραπέζι σας, στο σπίτι σας, στην οικογένειά σας.

www.freskoulis.gr

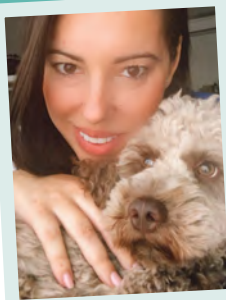


SAY *yes* to the **press**

Φρεσκοϋλης

SAY YES TO... SUMMER
SALADS BY ΦΡΕΣΚΟΥΛΗΣ!

Good morning SayYessers!

Φτιάξε καφέ
να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Ο Ισπανός ψυχολόγος και ψυχίατρος Enrique Rojas αναφέρει πως «όσοι νιώθουν ότι αποτελούν αντικείμενο του φθόνου συναδέλφων, συμμαθητών, γειτόνων, φίλων, ακόμα και συγγενών, πρέπει να ξέρουν πως το πιο σημαντικό είναι να προφυλάσσονται, να μην εκτίθενται σε καταστάσεις που προκαλούν και οξύνουν αυτό το συναίσθημα».

Για το τόσο ανθρώπινο ελάττωμα του φθόνου, μια παραδοσιακή ιστορία αναφέρει πως μια φορά ένα φίδι άρχισε να κυνηγάει μια πυγολαμπίδα. Ύστερα από τρεις μέρες αδιάκοπης καταδίωξης, χωρίς δυνάμεις πια, η πυγολαμπίδα σταμάτησε και μίλησε στο φίδι:

- Μπορώ να σου κάνω μια ερώτηση;
- Δε συνηθίζω ν' ακούω τα θηράματά μου, αλλά μια που θα σε καταβροχθίσω, μπορείς να ρωτήσεις.
- Ανήκω στην τροφική σου αλυσίδα;
- Όχι.
- Σου έκανα κανένα κακό;
- Όχι.
- Τότε γιατί θέλεις να με σκοτώσεις;

Αφού σκέφτηκε λίγο, το φίδι απάντησε:

- Επειδή δεν αντέχω να σε βλέπω να λάμπεις.

Δεν είναι λίγες οι φορές που προκαλούμε τον φθόνο και την ζήλια των τριγύρω μας και γινόμαστε αποδέκτες μιας άσχημης συμπεριφοράς χωρίς να υπάρχει κάποια προφανή αιτία! Δεν είναι λίγες, επίσης, οι φορές που τα σχόλια των γύρω μας όταν υλοποιούμε αυτά που ονειρευόμαστε, όταν κάνουμε πράξη αυτά που μας εκφράζουν, θα είναι το λιγότερο επικριτικά και το μέγιστο απαξιωτικά.

Και τότε σκεφτόμαστε ότι αυτό που καταφέρνουμε δεν είναι αποδεκτό και μαλώνουμε άλλη μια φορά τον εαυτό μας για την απερισκεψία μας έστω και να ονειρευτούμε...

Και ξεκινάμε, αδύναμοι, σαν την πυγολαμπίδα, να τρέχουμε μακριά από αυτούς μας επικρίνουν και μας καταδιώκουν, φοβούμενοι την οργή και τα σχόλια που προκαλούν οι πράξεις μας. Θέλει μεγάλο κουράγιο και ψυχικό σθένος να σταματήσουμε να τρέχουμε και να στραφούμε στον θεραπευτή μας και να τον αντιμετωπίσουμε κατάματα. Και αυτός ακριβώς είναι ο λόγος που ανταμειβόμαστε με μια μεγάλη αλήθεια. Σοκαριστική μεν, αλλά μεγάλη: «Επειδή δεν αντέχω να σε βλέπω να λάμπεις».

Και τότε συνειδητοποιούμε όχι μόνο το μάταιο αυτού του κυνηγητού αλλά και τον πραγματικό μας εχθρό. Είμαστε αυτοί που είμαστε, λάμπουμε με τον τρόπο που φτιαχτήκαμε να λάμπουμε. Και αυτός από τον οποίο τρέχαμε να ξεφύγουμε δεν ήταν τελικά κανένας άλλος από τον ίδιο μας τον φόβο για την επικριτική στάση του κόσμου. Και όλα αυτά γιατί απλά δεν είχαμε συνειδητοποιήσει πως... λάμπουμε!

Κάθε φορά λοιπόν που κάνουμε κάτι που μας αρέσει, κάτι που μας εκφράζει, κάτι που μας συγκινεί, ας θυμόμαστε ότι αυτό είναι το φως μας και αν εμπιστευόμαστε το πώς φαίνεται αυτό το φως στα δικά μας μάτια, δεν έχουμε να φοβηθούμε κανένα κυνηγητό από αυτούς που ενοχλήθηκαν. Πάντα υπήρχαν και πάντα θα υπάρχουν... Πάντα θα προσπαθούν να σβήσουν την δική μας λάμψη γιατί απλά δεν γνωρίζουν τον τρόπο να αναδείξουν την δική τους...

Γιατί ο καθένας είναι μοναδικός και δεν μπορεί να λάμψει ποτέ με τον ίδιο τρόπο που λάμπει ο διπλάνός του...

~ Ο Enrique Rojas είναι καθηγητής Ψυχιατρικής και Ιατρικής Ψυχολογίας στη Μαδρίτη, και Πρόεδρος του Ιδρύματος Rojas-Estaré για τους υποβαθμισμένους νέους με διαταραχές της προσωπικότητας. Πηγή: anthologion.gr

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

Say Yes to... Summer Salads by Φρεσκούλης!

Το καλοκαίρι οι σαλάτες πρωταγωνιστούν στο τραπέζι μας! Τις φτιάχνουμε πανεύκολα και μας προσφέρουν πολλά: είναι ελαφριά, απολαυστικά και δροσιστικά γεύματα που περιέχουν θρεπτικά συστατικά, πολύτιμα για την καλή λειτουργία του οργανισμού μας.

Φυσικά, όποια σαλάτα και αν φτιάξουμε ο βασικός κανόνας είναι ένας: να είναι φρέσκια! Ο Φρεσκούλης φέρνει πάντα, εγγυημένα και καθημερινά, ολόφρεσκες σαλάτες σε απίθανους συνδυασμούς από διαλεχτά λαχανικά, κομμένα, πλυμένα και έτοιμα να ομορφύνουν κάθε πιάτο, τραπέζι και ζωή!

Σας προτείνουμε συνταγές για καλοκαιρινές σαλάτες από το www.welovesalads.gr που θα ενθουσιάσουν εσάς και την παρέα σας... με την εγγύηση του Φρεσκούλη!

Σαλάτα μεσογειακή με ζουμερό ψητό κοτόπουλο

Υλικά

Για την μεσογειακή σαλάτα:

- 1 συσκευασία σαλάτα Μεσογειακή Φρεσκούλης
- 2 φιλέτα στήθος κοτόπουλο (2 x 200γρ.)
- 3 κ.σ. βινεγκρέτ μουστάρδας

για το ταψί

- Λίγα βότانا
- 1 σκ. σκόρδο
- 2 φέτες λεμονιού

για τη βινεγκρέτ μουστάρδας

- 1/3 φλ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. μουστάρδα
- 1 κ.γ. μέλι
- 2 κ.σ. ξύδι από κρασί
- 2 κ.σ. χυμό λεμονιού
- Λίγη αποξηραμένη ρίγανη
- Λίγο αλάτι
- Λίγο πιπέρι

Εκτέλεση:

Για τη βινεγκρέτ

- Βάζουμε σε ένα μικρό μπολ την μουστάρδα, το μέλι, το αλάτι, το πιπέρι, το ξύδι και το λεμόνι. Ανακατεύουμε να διαλυθεί η μουστάρδα. Προσθέτουμε την ρίγανη και το ελαιόλαδο σιγά - σιγά ανακατεύοντας.

- Κρατάμε την μισή βινεγκρέτ για την σαλάτα και με την υπόλοιπη αλείφουμε το φιλέτο κοτόπουλο.

Για το ζουμερό κοτόπουλο

- Βάζουμε τα δύο φιλέτα ανάμεσα σε δυο κομμάτια αντικολητικό χαρτί. Τα χτυπάμε με βαρύ αντικείμενο να πλατύνουν. Αλείφουμε ολόγυρα με την μισή βινεγκρέτ. Προσθέτουμε λίγο αλάτι και λίγο πιπέρι.

- Σε ένα μικρό ταψί βάζουμε αντικολητικό χαρτί. Φτιάχνουμε ένα στρώμα με λίγα βότانا, φέτες λεμονιού και σπασμένο σκόρδο. Ακουμπάμε τα φιλέτα.

- Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 200° C στον αέρα στην μεσαία σχάρα για 20' χωρίς να ανοιγοκλείνουμε τον φούρνο. Βγάζουμε το κοτόπουλο από τον φούρνο και το σκεπάζουμε με αντικολητικό χαρτί. Ξεκουράζουμε το ψητό φιλέτο κοτόπουλο για 5' και μετά το κόβουμε σε φέτες.

Για την σαλάτα

- Βάζουμε την μεσογειακή σαλάτα σε ένα μπολ. Προσθέτουμε την υπόλοιπη βινεγκρέτ. Έπειτα, λίγα τοματίνια και φέτες ψητού ή βραστού καλαμποκιού. Σαν σαλάτα έχετε 4 μερίδες σαν πλήρες γεύμα έχετε 2 χορταστικές μερίδες.



Από την Αργυρώ Μπαρμπαρίγου

Σαλάτα με μαρούλι αυγά, ελιές και μυρωδικά

Υλικά

- 2 συσκευασίες σαλάτα Αρχοντική Φρεσκοϋλής
- 1 συσκευασία Φρέσκα κρεμμυδάκια Φρεσκοϋλής
- 10-12 ελιές πράσινες ή μαύρες
- 1 κολοκυθάκι
- 2 ραπανάκια
- 3 αυγά
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- Αλάτι

Για το ντρέσινγκ

- 4 κ.σ. Άνηθος Φρεσκοϋλής
- 4 κ.σ. Δυόσμος Φρεσκοϋλής
- 4 κ.σ. κόλιανδρος
- 1/3 κ.γ. ρίγανη
- 1 ¼ κ.γ. ζάχαρη
- 2 κ.σ. μηλόξυδο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- Χυμός από 1 μοσχολέμονο
- Χυμός από 1 λεμόνι
- 100 ml ελαιόλαδο

Εκτέλεση:

- Χτυπάμε όλα τα υλικά για το ντρέσινγκ στο μπλέντερ.
- Κόβουμε το κολοκυθάκι σε πολύ λεπτές φέτες με τη βοήθεια του αποφλοιωτή. Τις τοποθετούμε σε μπολ, περιχύνουμε με ντρέσινγκ και μαρινάρουμε για 30'.
- Βράζουμε τα αυγά για 8-10' και τα αφήνουμε να κρυώσουν.
- Αδειάζουμε τις σαλάτες σε μια μπασίνα, περιχύνουμε με το ντρέσινγκ, προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε καλά.
- Μεταφέρουμε τη σαλάτα σε πιατέλα σερβιρίσματος, προσθέτουμε τις ελιές, τα αυγά κομμένα, τα κολοκυθάκια, τα φρέσκα κρεμμυδάκια, τα ραπανάκια σε λεπτές φέτες και σερβίρουμε τη σαλάτα αμέσως.

TIP

- Μπορούμε να προσθέσουμε στο ντρέσινγκ 2 λιαστές ντομάτες ή 1 κ.γ. κάπαρη.
- Αν θέλουμε να προσθέσουμε στη σαλάτα τυρί, της ταιριάζουν τυριά, όπως η γλυκιά γραβιέρα, η φρέσκια μοτσαρέλα, το μανούρι ή το ανθότυρο.
- Το ντρέσινγκ ταιριάζει σε όλες τις σαλάτες που περιέχουν μαρούλια.

Από την Funkycook



Δροσερή σαλάτα με γαρίδες και βινεγκρέτ κόλιανδρου

Υλικά

- 1 συσκευασία σαλάτα Δροσερή Φρεσκούλης
- ½ μάνγκο καθαρισμένο και κομμένο σε κυβάκια

Για τις γαρίδες

- 250 γρ. γαρίδες
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- Χυμός από ½ λάιμ
- 3 χούφτες φρέσκος κόλιανδρος σε φύλλα, ψιλοκομμένος
- ¼ κ.γ. σκόνη αποξηραμένου σκόρδου
- Πιπέρι
- Αλάτι

Για τη βινεγκρέτ κόλιανδρου

- 50 ml ελαιόλαδο
- Χυμός από ένα λάιμ
- 2 • φλ. φρέσκος κόλιανδρος σε φύλλα
- 1 κ.σ. μουστάρδα Dijon
- 1 κ.σ. μέλι
- Πιπέρι
- Αλάτι

Εκτέλεση:

- Καθαρίζουμε τις γαρίδες από τα εντόσθιά τους, πλένουμε και αφήνουμε στην άκρη. Σε ένα μπολάκι ανακατεύουμε το ελαιόλαδο, με το χυμό lime, τον κόλιανδρο, το σκόρδο, αλάτι και πιπέρι μέχρι να πάρουμε ένα ομοιόμορφο μείγμα. Αλείφουμε τις γαρίδες με τη μαρινάδα και τις περνούμε σε καλαμάκια. Σε αντικολητικό τηγάνι ψήνουμε τις γαρίδες σε δυνατή φωτιά για 2' από κάθε πλευρά.
- Σε πολυκοπτικό μηχανήμα ή με ραβδομίξερ χειρός χτυπούμε όλα τα υλικά της βινεγκρέτ μέχρι να πάρουμε ένα παχύρρευστο μείγμα.
- Σερβίρουμε τη σαλάτα Δροσερή σε δύο βαθιά πιάτα και τοποθετούμε επάνω της 4 μικρά (ή 2 μεγάλα) καλαμάκια γαρίδες. Περιχύνουμε με τη βινεγκρέτ κόλιανδρου.



Από το Dietstories



info

Οι Σαλάτες Λαχανικών του Φρεσκούλη είναι οι πρώτες τυποποιημένες φρέσκες σαλάτες που εμφανίστηκαν στην Ελλάδα το 2004. Από τότε έως σήμερα, η γκάμα τους έχει γίνει ένα δελεαστικό μενού που διατίθεται καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου. Χορταστικές, δροσερές, πεντανόστιμες, και πλυμένες οι Σαλάτες Λαχανικών του Φρεσκούλη σερβίρονται από τη συσκευασία κατευθείαν στο πιάτο, για να τις απολαύσετε ολόφρεσκες με αγνό παρθένο ελαιόλαδο και αρτύματα της προτίμησής σας. Δείτε περισσότερα στο freskoulis.gr.

Από την καστροπολιτεία της Μονεμβασιάς στη μαγευτική Ελαφόνησο κι από εκεί στο Ηράιο!



Greek dream: Κάστρα, εξωτικά τοπία και μια παραλία - ανοιχτό μουσείο!

Ένα ταξίδι με πολλές εναλλαγές: από εντυπωσιακά πυργόσπιτα και λιθόστρωτα δρομάκια, σε εξωτικά τοπία με τirkouáz νερά και αμμόλοφους και μετά... σε παραλία - αρχαιολογικό χώρο!

Στης Μονεμβασιάς τα κάστρα!

Μονεμβασία σημαίνει μόνη έμβασις, δηλαδή μόνη είσοδος! Οι Φράγκοι αποκαλούσαν τη Μονεμβασία Μαλβαζία! Η τοποθεσία ήταν ιδανικό καταφύγιο κατά τις επιδρομές των βαρβάρων. Είναι σμιλεμένη πάνω σε βράχο, σαν γλυπτό! Η θάλασσα περικυκλώνει τη βυζαντινή καστροπολιτεία και το τοπίο είναι εκπληκτικό. Αν βρεθείτε εκεί, μην παραλείψετε να επισκεφθείτε το σπίτι όπου έμενε ο Γιάννης Ρίτσος! Ο ποιητής αποκαλούσε τη Μονεμβασία πέτρινο καράβι! Σε αυτό το σπίτι γεννήθηκε και επιχείρησε να γράψει τους πρώτους στίχους του!

Εξωτική ομορφιά

Ενδιάμεσος σταθμός η Νεάπολη, που αποπνέει ηρεμία και γαλήνη. Είναι νοτιοανατολικότερη ηπειρωτική πόλη της Ελλάδας αλλά και της Ευρώπης! Από εκεί η Ελαφόνησος απέχει μια ανάσα με το ferry!

Η Ελαφόνησος είναι το μοναδικό νησί της Λακωνίας και έχει έκταση 19 τετραγωνικά χιλιόμετρα. Οφείλει το όνομά της στο πλούσιο κυνήγι που υπήρχε από την





αρχαιότητα. Στην περιοχή ζούσαν πολλά μικρά ελάφια κόκκινου χρώματος. Η δίδυμη παραλία Σίμος είναι η πιο γνωστή στο νησί και μία από τις ομορφότερες της Μεσογείου. Η εξωτική παραλία με τα υπέροχα νερά και τους αμμόλοφους απέχει 4χλμ. από τη χώρα του νησιού. Η παραλία πήρε το όνομά της από έναν Καλύμνιο ψαρά! Και μετά; Το κερασάκι σε αυτό το ταξίδι ήταν το Ηραίο, μια παραλία σε αρχαιολογικό χώρο που βρίσκεται στην

Περαχώρα Λουτρακίου. Αξίζει να ζήσετε αυτή την πρωτόγνωρη εμπειρία... να κολυμπάτε με θέα αρχαία ερείπια που φτάνουν κοντά στη θάλασσα!

Όλα αυτά και ακόμα περισσότερα θα δείτε στο επεισόδιο του [Travel Diary](#) που ακολουθεί!

Μονεμβασία & Ελαφώνησος - Επεισόδιο 19

Watch later
 Share

ΜΟΝΕΜΒΑΣΙΑ ΕΛΑΦΟΝΗΣΟΣ

**WATCH
VIDEO**

Watch on YouTube

Η Λουξ μαζί με τον Αντώνη Ρέμο δίνουν γεύση στο δικό μας καλοκαίρι!

Το δικό μας καλοκαίρι είναι η αγαπημένη μας λουξ παρέα με τον ταλαντούχο ερμηνευτή Αντώνη Ρέμο, σε μια σειρά από καλοκαιρινές συναυλίες γεμάτες γεύση και νότες.

Πέντε μοναδικές συναυλίες σε μεγάλες πόλεις της Ελλάδας «ντύνουν» με διαχρονικά τραγούδια, αναμνήσεις και απόλαυση τις καλοκαιρινές λουξο... βραδιές. Ο αγαπημένος τραγουδιστής, με τις τεράστιες επιτυχίες του, που τον έχουν δίκαια κατατάξει ανάμεσα στους κορυφαίους καλλιτέχνες της γενιάς του, παρέα με τα δροσιστικά αναψυκτικά λουξ, μας χαρίζουν ένα ξεχωριστό ταξίδι γεμάτο μουσική και φρεσκάδα.

Η Λουξ μαζί με τον Αντώνη Ρέμο κάνουν το ελληνικό καλοκαίρι, δικό μας χτίζοντας μία αμοιβαία σχέση αγάπης και εμπιστοσύνης τα τελευταία 8 χρόνια, όπου η εταιρία αποτελεί χορηγό των καλοκαιρινών περιοδειών του. Οι θαυμαστές του αγαπημένου καλλιτέχνη θα έχουν την ευκαιρία να τον απολαύσουν στο Ηράκλειο Κρήτης στις 3 Αυγούστου στο Παγκρήτιο Στάδιο, στην Αθήνα στις 5 Σεπτεμβρίου στο Κατράκειο Θέατρο, στη Θεσσαλονίκη στις 7 Σεπτεμβρίου στο Θέατρο Γης, στη Λάρισα στις 8 Σεπτεμβρίου στο Στάδιο AEL FC ARENA και στην Πάτρα στις 14 Σεπτεμβρίου στο Γήπεδο της Παναχαϊκής.

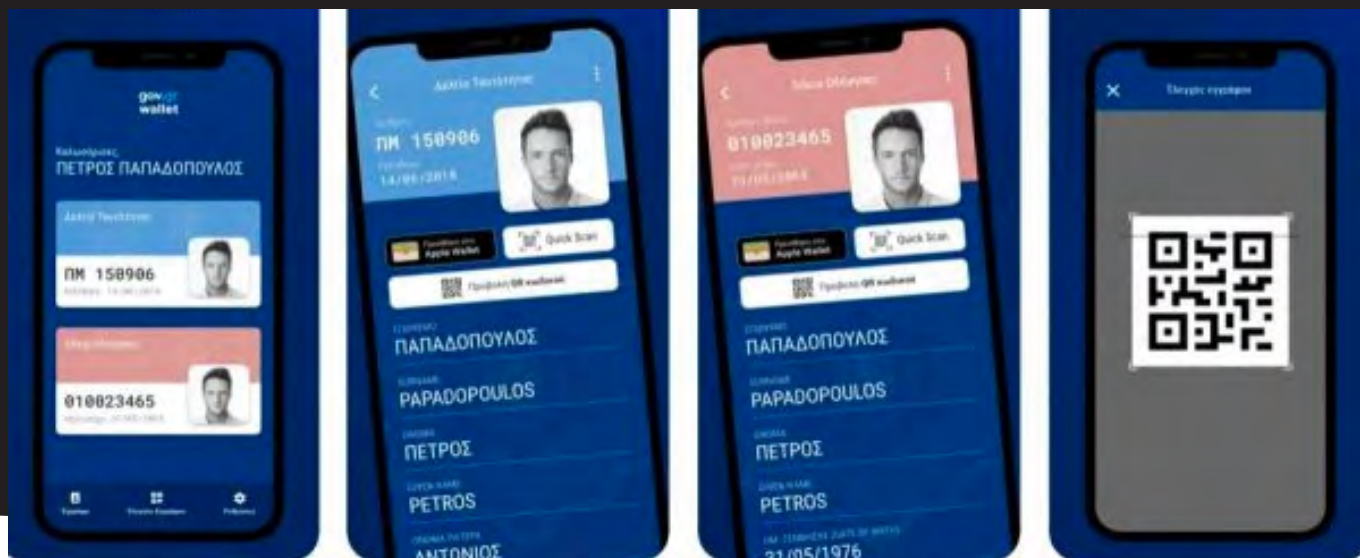


Good News

Ψηφιακή ταυτότητα και δίπλωμα οδήγησης τώρα στο κινητό μας!

Ξεκίνησε η εφαρμογή για τα νέα ψηφιακά αντίγραφα του Δελτίου Ταυτότητας και του Διπλώματος Οδήγησης. Τα στοιχεία που θα αποθηκεύονται στην εφαρμογή θα μπορεί ο κάτοχος του κινητού τηλεφώνου «να τα επιδεικνύει, για σκοπό ταυτοποίησής του, σε φορείς του δημόσιου τομέα κατά έννοια περ. α' παρ. του άρθρου 14 του ν. 4270/2014 (Α'143), δικαστικές αρχές και φυσικά και νομικά πρόσωπα του ιδιωτικού τομέα, που νομιμοποιούνται για έλεγχο ταυτότητας ταυτοποίηση, στο πλαίσιο άσκησης των κατά αρμοδιοτήτων τους εκπλήρωσης των κατά υποχρεώσεών τους».

Στόχος μετά το δίπλωμα και την ταυτότητα, είναι να «μπει» στα κινητά μας τηλέφωνα το ΚΤΕΟ και η ασφάλεια.





Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος

Χάλασα τη δίαιτα για μια μέρα... Τι να κάνω;



Εκεί λοιπόν που το πήραμε απόφαση και ξεκινήσαμε διατροφή, τσουπ(!) καταλήξαμε (σαν δαιμονισμένοι!) να τρώμε τυλιχτά με πατάτες και τσένταρ και καπάκι 1 γαλακτομπούρεκο! Σας έχει συμβεί;

Ενώ όλη μέρα μπορεί τηρούμε ευλαβικά τη διατροφή μας, εκεί τις βραδινές ώρες, στο μυαλό μας δημιουργούνται εικόνες από “απαγορευμένα” φαγητά και γλυκά... Και φυσικά νιώθουμε τρομερά αδύναμοι, γιατί ποια θέληση θα μας σταματήσει, όταν στη φαντασία μας σχηματίζονται πίτσες, σουβλάκια, σοκολάτες, παγωτά, και μακαρονάδες; Και την κάνουμε την αμαρτία! Τρώμε δυο-τρεις χιλιάδες θερμίδες σε 15 λεπτά και μετά; Μας πιάνουν οι τύψεις και μετά ο πανικός και καταλήγουμε να ζούμε ένα δράμα! Το οποίο δράμα συνεχίζεται και γίνεται ακόμα χειρότερο όταν “τολμήσουμε” να ζυγιστούμε το επόμενο πρωινό (και βλέπουμε 1½ κιλό πάνω!). Πόσες φορές το έχετε πάθει; Σαν πρώτη συμβουλή θα σας έλεγα να μην ζυγίζετε το επόμενο πρωινό μετά από μία μικρή ή μεγάλη παρασπονδία, καθώς και δεν θα δούμε το πραγματικό μας βάρος (κατακράτηση) και θα στεναχωρηθούμε. Τονίζω και πάλι ότι για να πάρουμε 1 κιλό λίπος πρέπει να καταναλώσουμε 7000 θερμίδες παραπάνω από όσες χρειαζόμαστε για να διατηρηθούμε. Είναι απόλυτα λογικό να είμαστε φουσκωμένοι και να ζυγίζουμε παραπάνω την επόμενη μέρα, οπότε μην πανικοβάλλεστε!



Τι τρώμε λοιπόν την επόμενη μέρα μιας παρασπονδίας;

Το καλύτερο θα ήταν μια αποτοξίνωση με πρωτεΐνη και άφθονα υγρά. Για παράδειγμα, γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά, γάλα αμυγδάλου χωρίς ζάχαρη, βραστά αυγά,



ζαμπόν γαλοπούλας ή κοτόπουλου με χαμηλά λιπαρά, κοτόπουλο στήθος, ψάρι όπως γλώσσα ή τσιπούρα, τόνο σε νερό, μοσχαρίσια μπριζόλα άπαχη, ψαρονέφρι και μπιφτέκια χωρίς ψωμί (προαιρετικά αν θέλετε με πίτουρο βρώμης).

Αν είστε χορτοφάγος ή vegan κάντε μία αποτοξίνωση 2 ημερών, αποφεύγοντας το ψωμί, τη ζάχαρη, τα μακαρόνια, το ρύζι, τα όσπρια και τα φυτικά βούτυρα. Φυσικά, εκτός από την ποιότητα της τροφής, πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί και με την ποσότητα. Θα πρότεινα να καταναλώσετε περίπου 1200 θερμίδες.

Ενδεικτικά γεύματα και ποσότητες 1200 θερμίδων για την επόμενη ημέρα μιας μεγάλης παρασπονδίας

- Πρωινό (200 θερμίδες): 2 βραστά αυγά και 2-3 φέτες ζαμπόν γαλοπούλας ή κοτόπουλου με χαμηλά λιπαρά.
- Σνακ (150 θερμίδες): 1 γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά και 1 κ.σ. πίτουρο βρώμης.
- Μεσημεριανό (500 θερμίδες): 1 φιλέτο στήθος κοτόπουλο με λίγη μουστάρδα και ½ κεσεδάκι Cottage cheese με χαμηλά λιπαρά.
- Ή 1 με 2 φιλέτα γλώσσας με σως γιαουρτιού (γιαούρτι, μουστάρδα, λεμόνι, πάπρικα, μυρωδικά) ή μια τσιπούρα ψητή ή στον ατμό.
- Ή μοσχαρίσια μπιφτέκια με άπαχο κιμά χωρίς ψωμί (2-3) με λίγη μουστάρδα.
- Ή 1 μοσχαρίσια μπριζόλα χωρίς λίπος με σως γιαουρτιού (γιαούρτι, μουστάρδα, λεμόνι, πάπρικα, μυρωδικά).
- Σνακ (100 θερμίδες): 1 ποτήρι γάλα αμυγδάλου.
- Βραδινό (250 θερμίδες): Τόνος σε νερό (100 γραμ.) με

λεμόνι και 1 κ.σ. ελαιόλαδο.

- Ή μια ομελέτα με 1 κρόκο και 3-4 ασπράδια και ζαμπόν γαλοπούλας στο αντικολητικό τηγάνι.

Επίσης, να πίνετε άφθονο καθαρό νερό, καφέ χωρίς ζάχαρη (με γάλα αν το επιθυμείτε), πράσινο τσάι και αν νιώσετε έντονη επιθυμία για γλυκιά γεύση, μπορείτε να πιείτε ένα ποτήρι αναψυκτικό χωρίς ζάχαρη (π.χ. τύπου cola χωρίς ζάχαρη ή με στέβια). Για ακόμα καλύτερα αποτελέσματα θα σας πρότεινα να συνεχίσετε την αποτοξίνωση και δεύτερη ημέρα και να εντάξετε στα γεύματά σας σαλάτα με πράσινα λαχανικά όπως μπρόκολο, βραστά ή ψητά κολοκυθάκια, σπανάκι, ρόκα, μαρούλι, Kale κλπ. Με αυτόν τον τρόπο συνδυάζετε στο μεσημεριανό σας πρωτεΐνη χωρίς λίπος με πράσινη σαλάτα.

Αν φυσικά αυξήσετε και τη φυσική σας δραστηριότητα, θα είναι ακόμα καλύτερα.



Ζαπλή διάκριση για την ΑΓΓΕΛΑΚΗΣ στα φετινά Mediterranean Taste Awards



Η ΑΓΓΕΛΑΚΗΣ ΑΕ συμμετείχε φέτος για πρώτη φορά στον κορυφαίο, διεθνή διαγωνισμό Mediterranean Taste Awards 2022, που έχει στόχο να τονίσει τα οφέλη της μεσογειακής διατροφής και να αναδείξει τα πιο καινοτόμα, εξαιρετικά σε γεύση προϊόντα, και έλαβε πολλαπλές διακρίσεις.

Το χειροποίητο, γεμιστό ρολό από φρέσκο φιλέτο στήθους κοτόπουλου ΑΓΓΕΛΑΚΗΣ, το οποίο είναι κατάλληλο και για όσους ακολουθούν μια διατροφή χωρίς γλουτένη, καθώς και το πατενταρισμένο Ελαιοπουλάκι, το μοναδικό ελληνικό κοτόπουλο που τρέφεται με 100% φυτικές τροφές

βασισμένες στο καλαμπόκι και το αγνό ελαιόλαδο, έλαβαν την ανώτατη διάκριση αποσπώντας το πλατινένιο βραβείο. Το διαχρονικά αγαπημένο χειροποίητο μπιφτέκι Μυστικές Συνταγές, που ζυμώνεται με τα πιο απλά και αγνά υλικά, σύμφωνα με τη Μυστική Συνταγή της Παναγιώτας Αγγελάκη, κατέκτησε το χρυσό βραβείο.

Οι νέες, παναρισμένες προτάσεις της εταιρείας, οι κοτομπουκιές και τα φιλετίνια από ατόφιο φιλέτο στήθους κοτόπουλου και τα κεφτεδάκια πανέ με κιμά από φρέσκο κοτόπουλο κέρδισαν από ένα ασημένιο βραβείο. Τέλος, το πολυβραβευμένο, χειροποίητο, gluten-free μπιφτέκι κοτόπουλου Ελαιοπουλάκι που ζυμώνεται με βιολογική βρώμη ολικής άλεσης, φρέσκα λαχανικά, αγνό ελαιόλαδο και κουρκουμά, διακρίθηκε με ένα ασημένιο βραβείο από την ομάδα των κορυφαίων γευσσιγνωστών των Mediterranean Taste Awards.

Ο Θάνος Αγγελάκης, Διευθύνων Σύμβουλος της ΑΓΓΕΛΑΚΗΣ ΑΕ, δήλωσε: «Είναι μεγάλη χαρά και τιμή για εμάς το γεγονός ότι φέτος, που κλείνουμε 60 χρόνια παρουσίας στον κλάδο της πτηνοτροφίας, λαμβάνουμε μια τόσο σημαντική, διεθνή αναγνώριση για τόσα πολλά προϊόντα μας, τα περισσότερα μάλιστα από τα όποια λανσαρίστηκαν τα δύο τελευταία χρόνια. Θα συνεχίσουμε με την ίδια όρεξη και προσήλωση να παράγουμε καινοτόμα προϊόντα υψηλής ποιότητας και διατροφικής αξίας, πάντα με σεβασμό στην παράδοση, στον άνθρωπο και βέβαια στο περιβάλλον. Σας ευχαριστούμε για την υποστήριξη και την εμπιστοσύνη που μας δείχνετε όλα αυτά χρόνια».



Ο εντυπωσιακός παπαγάλος - δράκουλας

SAY *yes* & get impressed

Υπάρχουν εκατοντάδες είδη παπαγάλων. Ένα από τα πιο εντυπωσιακά είναι ο παπαγάλος-δράκουλας. Το συγκεκριμένο είδος παπαγάλου ζει στα βουνά της Νέας Γουινέας και αναγνωρίζεται εύκολα χάρη στα μαύρα, γκρίζα και κόκκινα φτερά του. Το μέσο μήκος του παπαγάλου-δράκουλα φτάνει τα 50 εκατοστά και το βάρος του περίπου τα 600-800 γραμμάρια. Τα θηλυκά και τα αρσενικά δεν έχουν ιδιαίτερες διαφορές μεταξύ τους, παρά μόνο ότι τα αρσενικά έχουν κόκκινα στίγματα πίσω από τα αυτιά τους. Δυστυχώς ο πληθυσμός τους σημειώνει μεγάλη μείωση. Ο παπαγάλος-δράκουλας κινδυνεύει κυρίως από τους λαθροκυνηγούς.



Ο Christos Arfanis μας ξεναγεί στον κόσμο της νέας του ταινίας, “Unconscious”!

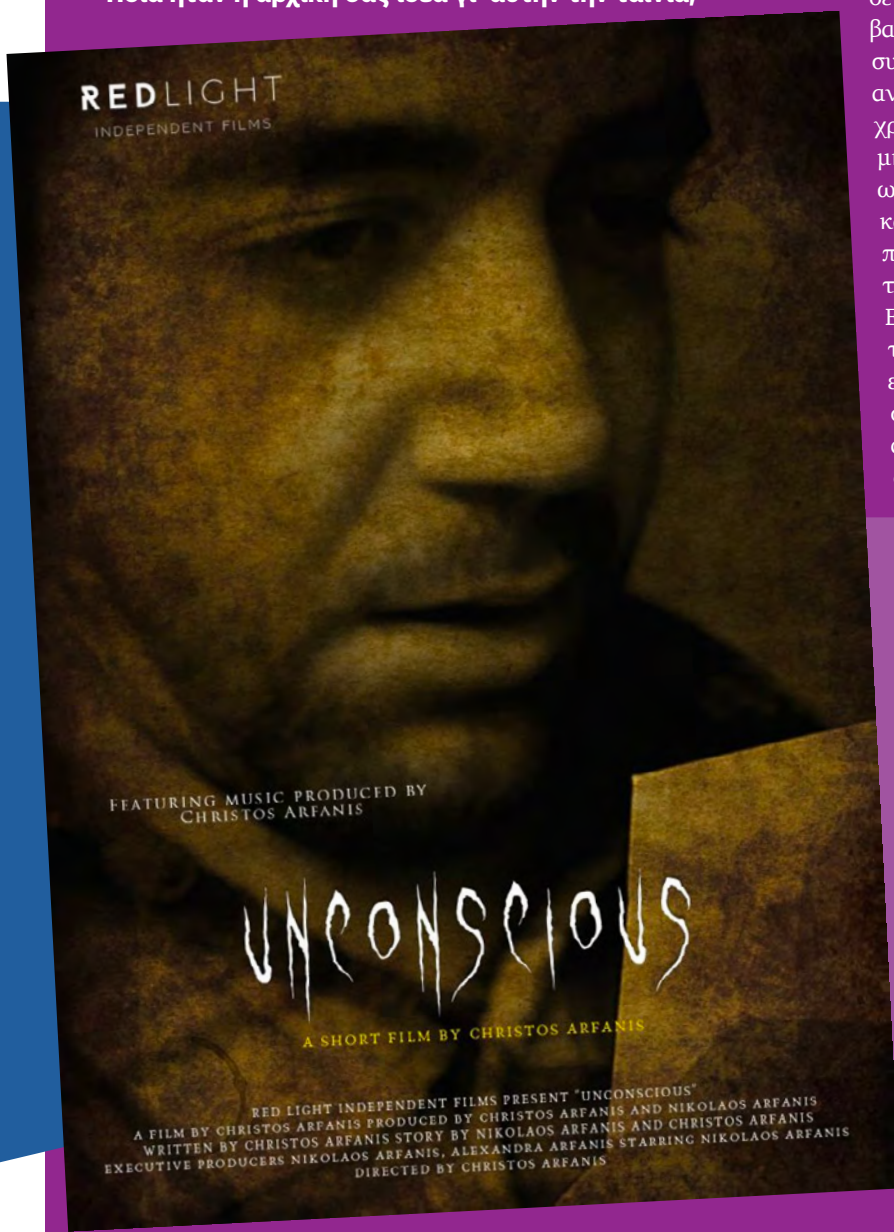
Με αφορμή το “Unconscious”, τη νέα πειραματική ταινία του Χρήστου Αρφάνη, είχαμε μία ενδιαφέρουσα συζήτηση μαζί του για την πειραματική κινηματογραφική παραγωγή στην Ελλάδα και τα επόμενα σχέδιά του.

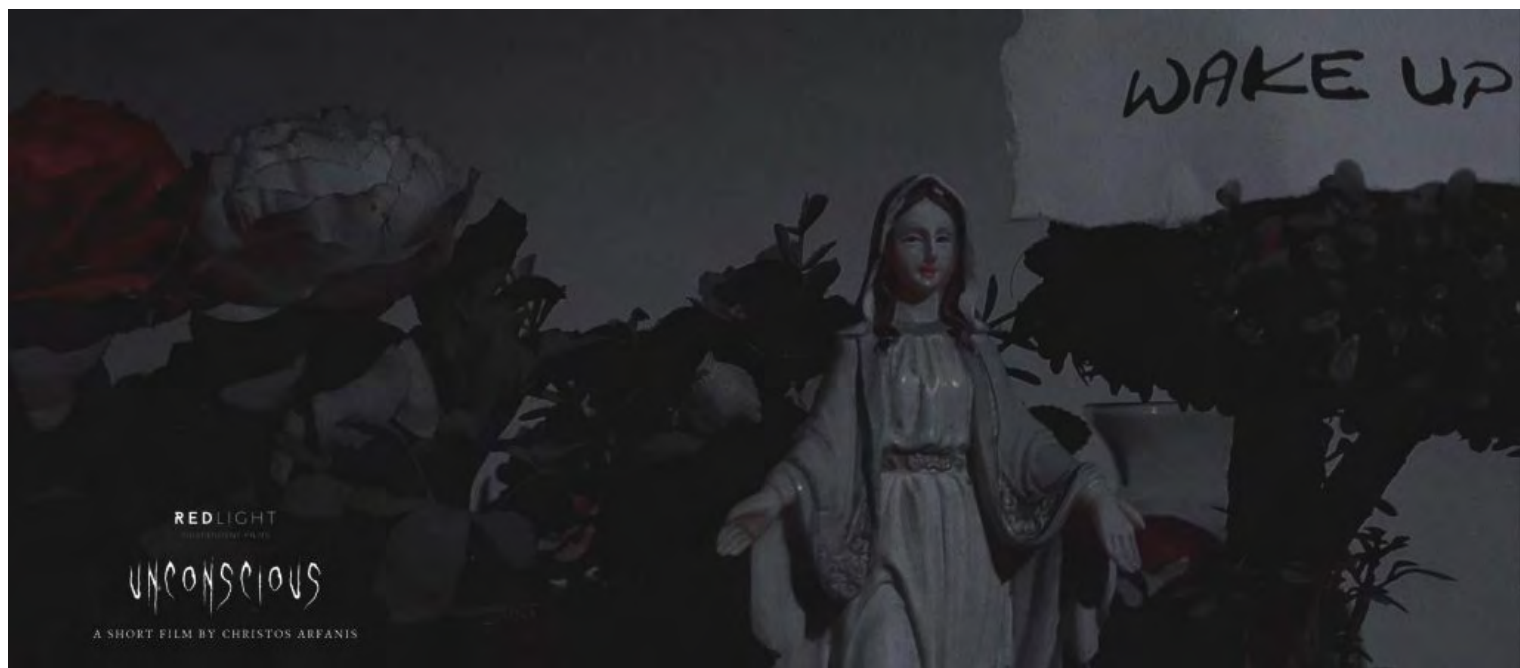
Το “Unconscious” είναι η νέα πειραματική ταινία μικρού μήκους σας. Βάλτε μας στον κόσμο της... Ποια ήταν η αρχική σας ιδέα γι’ αυτήν την ταινία;

Η αρχική ιδέα για το “Unconscious” είναι ο φόβος που μοιράστηκε μαζί μου ένας φίλος μου: Ο φόβος του να πέσει σε κώμα για μεγάλο χρονικό διάστημα. Ωστόσο, δε βασίστηκα ούτε εμπνεύστηκα μόνο από αυτό τον συγκεκριμένο φόβο. Υπάρχουν πολλές ιστορίες για ανθρώπους που ξύπνησαν από κώμα μετά από μεγάλο χρονικό διάστημα. Η πειραματική μου ταινία μικρού μήκους “Unconscious” εύχομαι να λειτουργήσει ως ελπίδα για όποιον άνθρωπο έχει βρεθεί ποτέ σε κατάσταση ασυνειδησίας ότι ίσως, μια μέρα, ένα νέο πείραμα θα δημιουργηθεί για να βοηθήσει αυτούς τους ανθρώπους να «ξυπνήσουν» πιο γρήγορα. Είμαι μεγάλος υποστηρικτής της σύγχρονης τεχνολογίας και της επιστήμης, επομένως έχω την ελπίδα ότι θα υπάρχουν πάντα νέα πειράματα που στοχεύουν να βοηθήσουν τους ανθρώπους κάτω από οποιεσδήποτε συνθήκες και ανεξάρτητα από τη δυσκολία της όποιας περίπτωσης.

Η ταινία σας έχει κερδίσει εξαιρετικές κριτικές και πολλές βραβεύσεις! Ήταν κάτι που το περιμένατε; Πιστεύατε ότι θα καταφέρει τόσο σύντομα να κερδίσει κοινό και κριτικούς; Αυτό ήταν για εσάς εξαρχής ένα στοίχημα ή κάτι που σας εξέπληξε;

Επιθυμώ κάθε ταινία που κάνω να τιμάει εμένα και τους συνεργάτες μου και αυτό είναι το πρώτο στοίχημα που βάζω με τον εαυτό μου σε κάθε εργασία που επιλέγω να κάνω. Οπότε το “Unconscious” δε θα μπορούσε να αποτελεί εξαίρεση μιας ταινίας που πριν κερδίσει κριτικούς και κοινό, θα κέρδιζε πρώτα εμένα ως δημιουργό της κάνοντάς με να πιστέψω πως αξίζει τουλάχιστον να μην περάσει απαρατήρητη. Όμως πραγματικά αποτελεί έκπληξη και για εμένα το γεγονός ότι σε τόσο σύντομο χρονικό διάστημα κέρδισε πολλές βραβεύσεις και θετικές κριτικές.





Πώς αποφασίσατε να ασχοληθείτε με την πειραματική κινηματογραφική παραγωγή και πώς βλέπετε τα πράγματα στην Ελλάδα;

Ο πειραματικός κινηματογράφος είναι η ανακάλυψη που δίνει η ελευθερία σε κάθε δημιουργό ταινιών να πει με την προσωπική του φωνή ό,τι επιθυμεί. Βασίζεται στην αξιολόγηση εκ νέου των αυστηρών κινηματογραφικών κανόνων και τεχνικών, στην έρευνα νέων τρόπων αφήγησης ή ακόμα και στην ανακάλυψη εναλλακτικών τρόπων που έρχονται σε αντίθεση με την παραδοσιακή αφηγηματική μορφή ή κινηματογραφική παραγωγή. Χαρίζει δημιουργική ελευθερία, αυθορμητισμό και προσφέρει στους δημιουργούς τη δυνατότητα να εκφράσουν ό,τι θέλουν με όποιο τρόπο επιθυμούν, καθώς δεν υπάρχουν περιθώρια λάθους. Όλα τα παραπάνω είναι πράγματα που με γοητεύουν και με έκαναν να ασχοληθώ με την πειραματική κινηματογραφική παραγωγή. Είμαι αρκετά αισιόδοξος με τα πράγματα στην Ελλάδα, καθώς συζητώ και ανακαλύπτω όλο και περισσότερους ανθρώπους όλων των ηλικιών οι οποίοι επιθυμούν να ασχοληθούν με τον πειραματικό κινηματογράφο.

Τον Οκτώβριο θα κυκλοφορήσει η ταινία "Survivor's Choice" του David Clair-Bennett, που συμμετέχει ο υποψήφιος για Όσκαρ Eric Roberts και στην οποία είστε Executive Producer. Πώς ήταν αυτό το κινηματογραφικό σας ταξίδι;

Είναι ένα εξαιρετικό κινηματογραφικό ταξίδι και νιώθω τυχερός και χαρούμενος που είμαι μέρος του πληρώματος. Η αρχική επικοινωνία και η ανάμιξή μου με την ταινία "Survivor's Choice" έγινε χάρη στον φίλο και συνεργάτη μου David Clair-Bennett που μας συνδέει η αγάπη για τις κινηματογραφικές σειρές ταινιών τρόμου "SAW" και "The Collector", τα οποία και αποτελούν έμπνευση κατά κάποιο τρόπο για την ταινία του. Ο David ασχολήθηκε με τη μεγάλη μήκους ταινία του για 3 χρόνια γράφοντας το σενάριο, σκηνοθετώντας, παίζοντας και κάνοντας το μοντάζ. Το "Survivor's Choice" έχει ολοκληρωθεί και ευελπιστούμε να πάνε όλα καλά με τη διανομή του ώστε να την απολαύσει το κοινό τον Οκτώβριο.

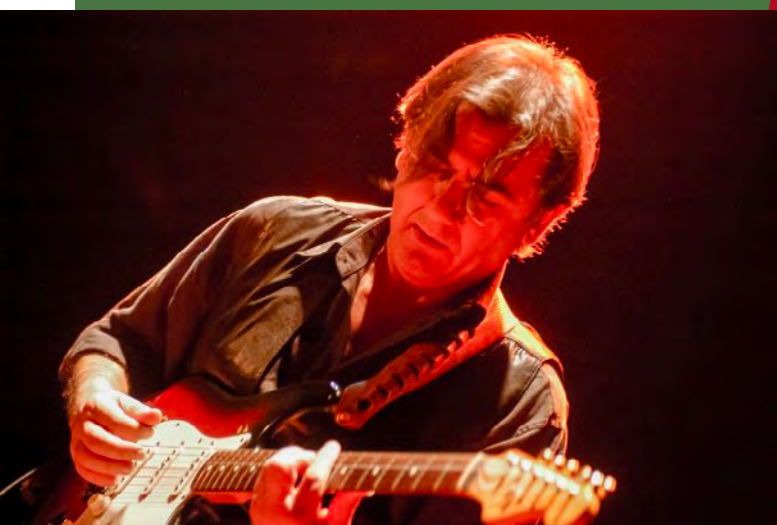
Θέλετε να μοιραστείτε μαζί μας κάποια επιθυμία, στόχο ή όνειρό σας;

Επιθυμώ σε μεγαλύτερη αναγνώριση στα γεννημένα talenta. Δεν έχω σπουδάσει σκηνοθεσία. Θεωρώ πως δεν είναι κάτι απαραίτητο εάν αναλογιστεί κανείς πως κορυφαίοι και βραβευμένοι auteur όπως ο Christopher Nolan, ο Stanley Kubrick, ο Quentin Tarantino, ο Steven Spielberg (και πολλοί ακόμα άλλοι) είναι αυτοδίδακτοι. Αναμφίβολα οι παραπάνω κατάφεραν να τραβήξουν τα βλέμματα αφήνοντας το προσωπικό τους στίγμα σε κάθε ταινία που κάνουν και να διακριθούν στην κινηματογραφική βιομηχανία, χωρίς όμως να έχουν παρακολουθήσει σπουδές πάνω στον κλάδο. Κανείς δεν αναζήτησε εάν έχουν σπουδάσει σκηνοθεσία. Καμία σχολή σκηνοθεσίας δεν μπορεί να διδάξει κανέναν άνθρωπο να αποκτήσει talento, αλλά μπορεί να διδάξει πώς να το χρησιμοποιεί αποτελεσματικά, μειώνοντας έτσι την κούραση που προκαλεί ένα απαιτητικό επάγγελμα όπως του σκηνοθέτη. Αυτό όμως είναι κάτι που μπορεί να αποκτηθεί και μέσω της εμπειρίας.



info

Ο Christos Arfanis είναι βραβευμένος σε Ελλάδα και εξωτερικό δημιουργός ταινιών (παραγωγός ταινιών, σεναριογράφος και σκηνοθέτης), αρθρογράφος ψυχαγωγίας και παραγωγός μουσικής. Έχει εκτεταμένη εμπειρία σε άρθρα σχετικά με τα οπτικοακουστικά μέσα (ταινίες και σειρές) και σε συνεντεύξεις διάφορων ταλέντων.



STANDING PROUD FOREVER Συναυλία Αφιέρωμα ΓΙΑΝΝΗΣ ΣΠΑΘΑΣ & SOCRATES Drank the Conium

Με τη συμπλήρωση τριών χρόνων από τον θάνατο του σπουδαίου μουσικού και κιθαρίστα Γιάννη Σπάθα, και ιδρυτικού μέλους του θρυλικού συγκροτήματος Socrates Drank the Conium, θα πραγματοποιηθεί την Κυριακή 4 Σεπτεμβρίου, στο Ωδείο Ηρώδου Αττικού, μια μοναδική συναυλία-αφιέρωμα, με τη συμμετοχή του Βασίλη Λέκκα και του Νίκου Σπάθα.

Στο πρώτο μέρος, ο Βασίλης Λέκκας με συνοδεία επταμελούς ορχήστρας, θα παρουσιάσει αποσπάσματα από τις τρεις δισκογραφικές συνεργασίες του με τον Γιάννη Σπάθα, τα Σύντομα Όνειρα (1989) και τα Κλασσικά Εικονογραφημένα (1992) σε στίχους του Ευγένιου Αρανίτη, και τον Σπινθήρα (2007) σε στίχους της Λίνας Νικολακοπούλου, καθώς και ανέκδοτο μέχρι τώρα υλικό.

Στο δεύτερο μέρος, ο Νίκος Σπάθας, με ροκ μπάντα στην οποία θα συμμετέχουν και μέλη της τελευταίας σύνθεσης των Socrates, θα αναβιώσει τη μυθική ατμόσφαιρα των live του συγκροτήματος, αποδίδοντας πιστά συνθέσεις και τραγούδια από τα ιστορικά τους άλμπουμ.

Την παράσταση θα ανοίξουν μέλη της ομάδας σύγχρονου χορού "Dagipoli Dance Co", χορεύοντας το ορχηστρικό μουσικό θέμα του Γιάννη Σπάθα με τίτλο "A Blue Day", ενώ μέρος των εσόδων της συναυλίας θα διατεθούν για την ενίσχυση του έργου του Πανελληνίου Συλλόγου Παραπληγικών.

<https://www.ticketservices.gr/event/standing-proud-forever-afieroma-giannis-spathas/?lang=el>

Εισιτήρια θα πωλούνται και δύο ώρες πριν την παράσταση στα ταμεία του Ωδείου Ηρώδου Αττικού.

TINDERSTICKS με έγχορδα και guests



Something Like Rain

Οι αγαπημένοι Tindersticks στην Αθήνα και τη Θεσσαλονίκη με το best of των album τους! Μια υπέροχη πορεία καλλιτεχνικής ωριμότητας.

Οι Tindersticks εδώ και τρεις δεκαετίες έχουν εδραιώσει μια υψηλή θέση στην καρδιά του ελληνικού μουσικόφιλου κοινού. Γιορτάζοντας την 30η τους επέτειο, οι Tindersticks θα προσφέρουν στο ελληνικό κοινό τρεις μοναδικές μουσικές παραστάσεις: την Κυριακή 30 και τη Δευτέρα 31 Οκτωβρίου στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών με ορχήστρα, φίλους και guests και την Τρίτη 1 Νοεμβρίου στο Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης, με ένα κουαρτέτο εγχόρδων και πάντα μαζί με guest φίλους.

Στις τρεις συναυλίες τους στην Ελλάδα, οι Tindersticks θα παρουσιάσουν ένα δίωρο σέτ 22 τραγουδιών σαν ένα σαγηνευτικό ταξίδι μέσα από τον υπέροχο και μοναδικά σκοτεινό κατάλογο τραγουδιών.

tindersticks			
WITH ORCHESTRA & GUESTS		WITH STRING QUARTET & GUESTS	
ΚΥΡΙΑΚΗ 30 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2022		ΤΡΙΤΗ 01 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2022	
ΔΕΥΤΕΡΑ 31 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2022			
ΜΕΓΑΡΟ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΑΘΗΝΩΝ		ΜΕΓΑΡΟ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	
Αίθουσα Αλεξάνδρα Τριάντη		Αίθουσα Φίλων Μουσικής	

ΓΙΑΝΝΗΣ ΠΑΠΑΔΑΚΗΣ

**ΜΕ ΑΠΛΩΤΕΣ
ΕΛΛΗΝΟΤΡΟΠΕΣ**

Σκέψεις · Προβληματισμοί · Προσεγγίσεις

**Με απλωτές
ελληνότροπες**

Κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Θερμαϊκός το βιβλίο του Γιάννη Παπαδάκη με τίτλο «Με απλωτές ελληνότροπες».

Πρόκειται για μία συλλογή άρθρων τα οποία θίγουν καίρια ζητήματα από το φάσμα της φιλοσοφίας, της πολιτικής, της επικαιρότητας και της επιστήμης.

Οι σκέψεις, οι προσεγγίσεις και οι προβληματισμοί του συγγραφέα ξεδιπλώνονται με ποικίλους τρόπους ώστε να προσεγγίζουν κάθε είδους αναγνώστη, ειδήμων και μη.

Δείτε [εδώ](#) περισσότερες πληροφορίες.

ΓΚΡΙΝΙΑ**18 ιστορίες ανατρεπτικής...
αγάπης**

ΣΤΗΒΕΝ ΑΒΡΑΜΙΔΗΣ

ΓΚΡΙΝΙΑ**18 ιστορίες ανατρεπτικής... αγάπης****KAKTOS** |

Ο Στήβεν Αβραμίδης, ηλεκτρολόγος μηχανικός, έχει κάνει κάποια χιλιόμετρα στην έντυπη και ηλεκτρονική δημοσιογραφία.

Η Γκρίνια είναι το πρώτο του βιβλίο με 18 ανεξάρτητες μικρές ιστορίες ανατροπής. Ανατροπής συναισθημάτων, ανατροπής παγιωμένων καταστάσεων και αντιλήψεων.

Οι ιστορίες είναι δοσμένες με διάθεση αυτοσαρκασμού, με πικρό χιούμορ και με φλεγματική σάτιρα – για τον κοινωνικό καθωσπρεπισμό και για τα διαχρονικά θέσφατά μας.

Από τις εκδόσεις KAKTOS.

quote of the day

THE FIRST WEALTH IS HEALTH.
Ralph Waldo Emerson

**Σήμερα
γιορτάζουν!**
Ακάκιος, Αυξέντιος,
Δρόσος, Δροσοσταλίδα,
Δροσούλα,
Τίμων, Ειρήνη,
Χρυσοβαλάντης,
Χρυσοβαλαντία

tip of the day

**THERE CAN BE NO
HAPPINESS WITHOUT
GOOD HEALTH**

VOLTAIRE

28 Ιουλίου

- › Παγκόσμια Ημέρα κατά της Ηπατίτιδας
- › Ημέρα Υπερακοντισμού της Γης
- › World Nature Conservation Day
- › Buffalo Soldiers Day
- › National Milk Chocolate Day
- › National Waterpark Day
- › National Refreshment Day
- › National Chili Dog Day
- › National Intern Day