



Local Green Η healthy πρόταση της οδού Περικλέους



Εντάξει. Συνήθως η ενασχόληση κάποιου με τη γαστρονομία, το κρασί και τα spirits δίνουν την εντύπωση ότι δε θα ασχολιόταν ούτε θα έγραφε ποτέ ένα κείμενο που θα εξυμνεί τις αρετές της ισορροπημένης διατροφής και την υψηλή διατροφική αξία που έχουν τα super foods στην καθημερινότητά μας. Κι όμως, ακριβώς επειδή όλα γίνονται από αγάπη προς το καλό φαγητό και τη χαρά της ζωής, είναι δύσκολο αυτός ο συγκεκριμένος άνθρωπος να μην εκτιμήσει ένα εστιατόριο που έρχεται να του μάθει ότι το υγιεινό είναι τελικά και νόστιμο. Που θέλω να καταλήξω με αυτό τον πρόλογο; Στο Local Green. Στα μέσα καλοκαιριού, στην οδό Περικλέους, σε ένα χώρο που πάντα το βλέμμα προσπερνούσε βιαστικά, άνοιξε το συγκεκριμένο φωτεινό



Μερικές από τις επιλογές σε wraps

spot με αυτό που λέμε ισορροπημένα γεύματα και άφθονες vegan και gluten free επιλογές – νόστιμες όμως κι όχι «αχυρένιες». Ας πάρουμε τα πράγματα με τη σειρά. Πίσω από τις βιτρίνες του Local Green θα βρείτε, εκτός από τις σαλάτες που παραδοσιακά

συνδέονται με την υγιεινή διατροφή, ποικιλία σε grain bowls, υπερχορταστικά wraps, power bowls- που είναι πολύ μεγάλο διατροφικό trend, δύο επιλογές σε επιδόρπια, χυμούς ψυχρής έκθλιψης, σπιτικά τσάγια και λεμονάδες, χωρίς ζάχαρη, τα οποία παρασκευάζουν οι ίδιοι καθημερι-



Ωδή στις
σαλάτες

νά, καθώς και ροφήματα K ombucha. Το απόλυτο χιτ του μενού είναι ξεκάθαρα το σούπερ δυναμωτικό acai bowl, με acai berry από τον Αμαζόνιο, μπανάνα, βούτυρο αμυγδάλου και toppings από διάφορα φρούτα εποχής, ενώ δεύτερο σε προτίμηση έρχεται το wrap με κοτόπουλο και αβοκάντο, κουκουνάρι, cottage cheese, παρμεζάνα και βινεγκρέτ από μουστάρδα και μέλι. Ποιο ιδιαίτερο και spicy βρήκα το wrap με ψητό κουνουπίδι, ανατολίτικα μπαχάρια, γαρίδες στη σχάρα, ροβίτσα, σταφίδες, mesclun, αμύγδαλα, bacon crisps και caesar dressing, ενώ ενδιαφέρουσα θα βρείτε και τη ceasar's salad, σε δική τους εκδοχή με kale αντί για μαρούλι και γραβιέρα Νάξου. So posh επιλογές πάντως είναι για μένα το χορταστικό saigon bowl με

noodles ρυζιού, κοτόπουλο σχάρας, ψητάμανιτάρια portobello και ιδιαίτερο dressing από ψητές πιπεριές jalapeno, καθώς και το σούπερ δροσιστικό και πολύχρωμο dragon bowl που φτιάχνεται από Pitaya, γνωστό και ως Dragon fruit (ένα από τα πιο θρεπτικά και υπέροχα σε γεύση εξωτικά φρούτα με έντονα φούξια χρώμα στο εξωτερικό του), ανανά, καρύδα, μπανάνα και toppings από γκρανόλα, ακτινίδιο, μπανάνα, σπόρους chia και νιφάδες καρύδας.

Να αναφέρω ότι όλα τα dressings είναι προσεκτικά μετρημένα σε θερμίδες για να μην επιβαρύνουν τα πιάτα, τα κοτόπουλα τα οποία χρησιμοποιούν είναι ταϊσμένα με καλαμπόκι και μαγειρεύονται πρώτα σε sous vide και κατόπιν τα περνούν από τη σχάρα, οι σαλάτες πάντα καλοπλυμμένες, ενώ υπάρχει δυνατότητα να συνθέσετε το πιάτο της επιλογής σας, βάζοντας στο πιάτο σας ότι υλικό σας κάνει κέφι και όρεξη. Για τους λάτρεις των γλυκών «παίζει» μια ισορροπημένη σοκολατένια



Το υπερδυναμωτικό acai bowl

μους αβοκάντο, ενώ τώρα που αλλάζει ο καιρός θα βγάλουν και πεντανόστιμες σούπες στο μενού, πάντα με βάση την ολόφρεσκη πρώτη ύλη. Μήπως με τα πρώτα κρύα να προσέχαμε όλοι τον εαυτό μας λίγο παραπάνω;

Περικλέους 30-32
Τηλ: 210-32.14.500