



# Το Βαζάκι

## Cold-pressed φρέσκοι χυμοί και καλές συνήθειες



**Δ**εν ξέρω αν προσπαθώ να κατευνάσω τη φωνή της συνείδησής μου για τις διατροφικές μου ατασθαλίες, αλλά τελευταία όλο και περισσότερο με τραβούν τα εστιατόρια-café που αγαπούν το healthy lifestyle. Φυσικά, δε λογαριάζω όσα προσπαθούν να μας πείσουν για τις σούπερ δυνατότητες των πιάτων τους τα οποία αφήνουν τη γεύση του άχυρου στο στόμα ή την αίσθηση ότι έχουμε καταπιεί έναν τόνο βρασμένες τσουκνίδες. Δεν με αφορούν. Υπάρχουν όμως μερικές

περιπτώσεις, σε όλο αυτό το ρεύμα του healthy eating που αξίζουν τον κόπο να τις γνωρίσει κάποιος.

Μια από αυτές είναι το Βαζάκι Juice Bar, που άνοιξε πριν 5 περίπου χρόνια στο Χαλάνδρι, αρχικά ως λιλιπούτειο take away- juice bar, το πρώτο που επέλεξε να χρησιμοποιεί τον καλύτερο αποχυμωτή παγκοσμίως, τον Norwalk Juicer. Ο συγκεκριμένος αποχυμωτής διαθέτει πατέντα καινοτομίας από το 1924 και λειτουργεί αργά, συμπιέζοντας τα φρούτα και τα λαχανικά με υδραυλική πρέσα (cold-pressed juice), εξασφαλίζοντας με αυτό τον τρόπο το μέγιστο των θρεπτικών συστατικών τους.

Πλέον, το Βαζάκι Juice Bar μεγάλωσε χωροταξικά κι εκτός από τους πραγματικά απίθανους cold-pressed

φρέσκους χυμούς από βιολογικά φρούτα και λαχανικά δίχως συντηρητικά, πρόσθετα, πάγο ή αραιώσεις που σερβίρονται φυσικά σε βαζάκι, διαθέτει ένα μενού με vegetarian και αρκετά vegan πιάτα. Νόστιμα, όμως, να μην ξεχνιόμαστε.





Στον φωτεινό και όμορφο χώρο του, ο οποίος φτιάχνει το κέφι με το πρώτο βλέμμα, θα βρείτε δυναμωτικές σούπες ημέρας, βιολογικά αυγά ποσέ με Avocado Toast Satly, το οποίο «βγαίνει» και σε ψωμί χωρίς γλουτένη, ένα Asian Burger με μπιφτέκι από μαύρα φασόλια, το οποίο συνοδεύεται από μανιτάρια, μπρόκολο, καραμελωμένα κρεμμύδια, χειροποίητη hoisin sauce και vegan μαγιονέζα, healthy snickers με φυστικοβούτυρο, καταπληκτικό μωβ κέικ με ωμό κακάο και berries, αλλά και ένα so posh raspberry cheesecake του ονείρου, απόλυτα υγιεινό, καθώς ειδικεύονται στα raw-vegan γλυκά χωρίς ζάχαρη, λακτόζη ή γλουτένη.

Όλα τα προϊόντα που υπάρχουν στο Βαζάκι της Σταυρούλας και της Μαρναντίνας, οι οποίες μόχθησαν να αναδείξουν αυτό το νέο μοντέλο εστίασης, είναι πιστοποιημένα bio και κάνουν αποδεδειγμένα καλό, στο στομάχι σας, στο δέρμα, στην ενεργητικότητα και στη διάθεσή σας. Τονωτικά virgin σφηνάκια, energy bowls και snacks θέτουν σοβαρή υποψηφιότητα να γίνουν οι σύμμαχοί σας, ενώ τις χαλαρές Κυριακές σερβίρουν εδώ και healthy brunch. Ότι πρέπει όχι μόνο για τους σπαδούς της υγιεινής διατροφής και τους αθλητές, αλλά και για τους εργαζόμενους με απαιτητικό πρόγραμμα κι όσους αγαπούν την

καλή ζωή (είπαμε: υγιεινά ναι, άνοστα όχι). Όσοι μένετε στην περιοχή είστε διπλά τυχεροί γιατί κάνουν delivery, στην πόρτα σας. Ε, ναι χρησιμοποιούν ποδήλατο!

**ΤΟ ΒΑΖΑΚΙ**, Αριστοτέλους 33, Χαλάνδρι, 210-68.00.067

