



# MOLOHA Bakery Cafe

## Ένα αλλιώτικο αρτοποιείο στη Γλυφάδα



Νομίζω ότι δεν υπάρχει άλλο τρόφιμο που να είναι τόσο συνυφασμένο με την ανθρώπινη ζωή όσο το ψωμί. Θεμελιακό στοιχείο της διατροφής, πάνω από κοινωνικές, θρησκευτικές, φυλετικές και πολιτισμικές διαφορές, ταυτίζεται όχι μόνο με την επιβίωση, αλλά και με τη γαστρονομική απόλαυση, με τα artisanal αρτοποιεία, μάλιστα, να αποτελούν ισχυρή τάση στο εξωτερικό.

Το MOLOHA Bakery Cafe, στη Γλυφάδα δεν έχει να ζηλέψει τίποτα από τους αντίστοιχους, ψαγμένους «συναδέλφους» του, στις ευρωπαϊκές πρωτεύουσες. Είναι ένας αντισυμβατικός φούρνος, urban αισθητικής -που ξεφουρνίζει καθημερινά βιολογικά ψωμάκια, φτιαγμένα με προζύμι, αργής ωρίμανσης- και ταυτόχρονα ένα εναλλακτικό ζαχαροπλαστείο, με καλοφτιαγμένα, σπιτικά γλυκά.

Άνοιξε από ότι έμαθα το καλοκαίρι του 2019, αλλά προσωπικά το ανακάλυψα λίγο καιρό πριν όταν δοκίμασα το πεντανόστιμο signature, προζυμένιο ψωμί του σε ένα δείπνο μεταξύ φίλων -το προζύμι, παρεμπιπτόντως θεωρείται ότι δίνει διατροφική υπεραξία στο ψωμί, καθώς

έχει χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, οπότε είναι πιο εύπεπτο.

Ο συγκεκριμένος φούρνος ανήκει στη Στέλλα Γαλοπούλου, η οποία ερωτεύτηκε τόσο τη ζύμη που τόλμησε να αφήσει την καριέρα της και να ταξιδέψει έξω, προκειμένου να παρακολουθήσει εξειδικευμένα σεμινάρια, να μνηθεί στην «επιστήμη» του ψωμιού και να γυρίσει πίσω για να μοιραστεί τις γνώσεις της με όσους επισκέπτονται το φιλικότατο MoloHa Bakery Cafe.

Εδώ, πέρα από το απολαυστικό ψωμί, με περιεκτικότητα 20% σε αλεύρι ζέας (χωρίς πρόσθετα και ενισχυτικά) που ήδη ανέφερα, θα βρείτε αφράτα, μυρωδάτα κέικ (τσακίστε αυτό με καρότο, αν το πετύχετε), διάφορα cupcakes, ρολάκια κανέλας ή γεμιστά με βιολογικό

άλειμμα σοκολάτας Biona (χωρίς φοινικέλαιο), χειροποίητες κρεατόπιτες και τυρόπιτες, scones με γραβιέρα ή σοκολάτα, καθώς και τα so posh, κομψοτεχνήματα που ακούν στο όνομα canelé de Bordeaux και φτιάχνονται με γάλα, αυγά, ζάχαρη και ρούμι.

Αν σας παίρνει ο χρόνος καθίστε για πρωινό, προκειμένου να απολαύσετε τα δικά τους ξεχωριστά, φτιαγμένα με προζύμι pancakes, παρέα με χειροποίητη μαρμελάδα ή βιολογικό μέλι, αλλά και τα βιολογικά αυγά ποσέ. Μην παραλείψετε, επίσης, να δοκιμάσετε το ρόφημα σοκολάτας, το οποίο «βγαίνει» σε διάφορες εντάσεις, μιας και υπάρχουν αρκετές διαφορετικές επιλογές σε περιεκτικότητα κακάο. Το μεσημεριανό μενού τους με σαλάτες, σουπές και πιάτα ημέρας αλλάζει τακτικά, μιας και είναι αυστηρά προσηλωμένο στην εποχικότητα και ξεκάθαρα market-oriented.

Κλείνοντας, θα ήθελα να επισημάνω κάτι σημαντικό. Στο MoloHa Bakery Cafe η περιβαλλοντική συνείδηση δεν είναι θεωρία: οι πελάτες που φέρνουν επαναχρησιμοποιούμενο ποτήρι καφέ επιβραβεύονται με έκπτωση στα ροφήματα, δε χρησιμοποιείται καθόλου πλαστικό, παρά μόνο χάρτινες συσκευασίες, ενώ ακόμη και τα καλαμάκια είναι είτε βιοδιασπώμενα είτε φτιαγμένα από σιτάρι.

Μαρκ. Μπότσαρη 8, Γλυφάδα, τηλ. 216-80.98.930

