



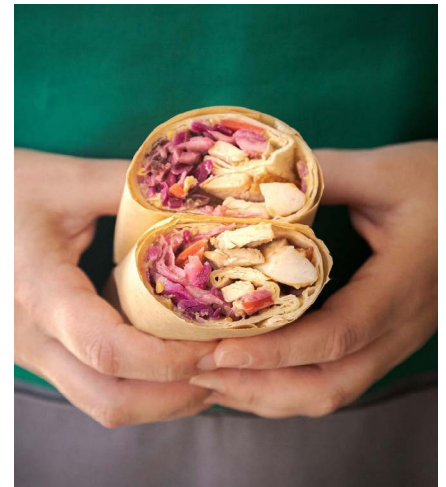
## Six Seasons Kitchen: Το υγιεινό φαγητό έχει έξι εποχές και στέκι το Χαλάνδρι



Τυπικά το έτος χωρίζεται σε 4 εποχές. Αυτό που έχουμε όλοι μας όμως διαπιστώσει είναι ότι ο καιρός διαφοροποιείται σημαντικά κάθε μήνα. Για παράδειγμα, οι συνθήκες που επικρατούν στις αρχές Ιουνίου, δε συγκρίνονται με εκείνες του θερμού Αυγούστου. Αυτή η διαφοροποίηση έχει, φυσικά, αντίκτυπο όχι μόνο στη διάθεσή μας, αλλά και στην πρώτη ύλη της διατροφής μας. Δεδομένων, μάλιστα των έντονων κλιματικών αλλαγών που βιώνει ο πλανήτης, σίγουρα κάποια στιγμή έχετε κι εσείς αναρωτηθεί μήπως κάναμε τελικά λάθος στο μέτρημα και οι εποχές είναι περισσότερες.

Αυτό, το σκεπτικό θεωρώ ότι είχαν στο μυαλό τους η σεφ και φίλη Μαριάννα Μπόικου και η τεχνολόγος τροφίμων Κυριακή Αγρίτη, όταν αποφάσισαν να βαπτίσουν το νέο τους πρότζεκτ στο Χαλάνδρι Six Seasons Kitchen. Για τα κορίτσια, λοιπόν, οι εποχές είναι έξι καθώς στο δικό τους έτος έχουν προσθέσει επιπλέον την αρχή και το τέλος της άνοιξης και το καλοκαιριού. Το νέο στέκι των βορείων προαστίων ακολουθεί με προσήλωσή τα διδάγματα της νέας, παγκόσμιας τάσης που στηρίζει την εποχικότητα στη διατροφή ως στάση ζωής, η οποία εξασφαλίζει καλή υγεία, μια πιο βιώσιμη και οικοφιλική στάση απέναντι στο περιβάλλον και φυσικά περισσότερη γεύση στο τραπέζι μας. Το μενού στο Six Seasons Kitchen, όπως καταλαβαίνετε, θα αλλάζει έξι φορές τον χρόνο, καθώς οι ιδιοκτήτριες του ερωτευμένες με τη φρεσκάδα των εποχιακών προϊόντων.

Αυτή την περίοδο, που διανύουμε τον χειμώνα, οι προτάσεις τους περιλαμβάνουν φριτάτα με βιολογικά αυγά, μπρόκολο, απάκι και πράσο για πρωινό και roasted turkey sandwich με σπιτική ψητή γαλοπούλα, γραβιέρα Κρήτης, μουστάρδα, μαγιονέζα και χειροποίητο ψωμάκι με cranberries, σύκο, αμύ-



### INFO

Six Seasons Kitchen  
Παράσχου 8,  
Χαλάνδρι,  
211-41.80.585  
Ώρες λειτουργίας:  
Καθημερινά  
08.00-18.00,  
Σάββατο  
09.00-16.00,  
Κυριακή κλειστά  
Παραγγελίες  
μέσω e-food  
(σύντομα  
και μέσω Wolt)  
και τηλεφωνικά  
στο 211-41.80.585

γδαλο και καρύδι, καθώς και διάφορες, λαχταριστές σούπες για το μεσημέρι. Φυσικά, δε λείπουν τα πιάτα ημέρας τα οποία καμιά φορά, λόγω ζήτησης έχει αποφασιστεί να μένουν λίγο παραπάνω στο μενού. Εσείς, όταν βρεθείτε στην περιοχική δοκιμάστε και το Winter Quinoa Bowl, με «ρύζι» κουνουπιδιού, αβοκάντο, ψητό μπρόκολο, ψητή γλυκοπατάτα, βιολογικά ρεβίθια, κόκκινο λάχανο τουρσί και βινεγκρέτ εσπεριδοειδών, το οποίο –σύμφωνα με τη Μαριάννα- «είναι ένα πιάτο που χαίρεσαι να το τρως».

Οι καφέδες είναι της εταιρείας Kudu, τα ροφήματα Hakuma focus και Firefly, ενώ δε λείπουν οι βιολογικοί χυμοί σταφυλιού ψυχρής έκθλιψης D`una – όλα τα έχουν επιλέξει με μεγάλη προσοχή και μπράβο τους.

