

Η VEGETARIAN ΚΑΙ Η VEGAN ΠΛΕΥΡΑ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ

Η χορτοφαγική διατροφή αποτελεί πλέον μεγάλη τάση στην Αθήνα. Η παγκόσμια κοινότητα των vegetarian και των vegan ανεβάζει ψηλά στις προτιμήσεις της την ελληνική πρωτεύουσα, ενώ θιασώτες γίνονται και μη χορτοφάγοι, αναγνωρίζοντας την υψηλή διατροφική αξία των πρώτων υλών και τη γαστρονομική ποιότητα της νέας γενιάς εστιατορίων.

THE PLANT-BASED RESTAURANTS IN ATHENS

The global vegetarian and vegan communities are watching with interest the developments in the Greek capital, where diets that are free of meat and of animal products are definitely trending, as more and more people discover the nutritional value of the ingredients and the culinary qualities on offer from a new generation of restaurants.

ΑΠΟ ΤΟΝ ΦΩΤΗ ΒΑΛΛΑΤΟ, ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: ΓΙΑΝΝΗΣ ΛΕΦΑΚΗΣ
/ BY FOTIS VALLATOS, PHOTOS: YANIS LEFAKIS



Γι / Yi



Mama Tierra

Η VEGETARIAN ΚΑΙ Η VEGAN ΠΛΕΥΡΑ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ

Η χορτοφαγική διατροφή αποτελεί πλέον μεγάλη τάση στην Αθήνα. Η παγκόσμια κοινότητα των vegetarian και των vegan ανεβάζει ψηλά στις προτιμήσεις της την ελληνική πρωτεύουσα, ενώ θιασώτες γίνονται και μη χορτοφάγοι, αναγνωρίζοντας την υψηλή διατροφική αξία των πρώτων υλών και τη γαστρονομική ποιότητα της νέας γενιάς εστιατορίων.



THE PLANT-BASED RESTAURANTS IN ATHENS

The global vegetarian and vegan communities are watching with interest the developments in the Greek capital, where diets that are free of meat and of animal products are definitely trending, as more and more people discover the nutritional value of the ingredients and the culinary qualities on offer from a new generation of restaurants.

ΑΠΟ ΤΟΝ ΦΩΤΗ ΒΑΛΛΑΤΟ, ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: ΓΙΑΝΝΗΣ ΛΕΦΑΚΗΣ
/ BY FOTIS VALLATOS, PHOTOS: YANIS LEFAKIS



The Plant Kingdom

Από τους πρωτοπόρους του χώρου είναι το **Avocado** (Νίκης 30, Σύνταγμα, τηλ. 210-32.37.878). Ανοιξε το 2011 από ένα vegetarian ζευγάρι, τον Eraj Shakib και τη Βιβή Λέτσου, και υιοθέτησε πολύ νωρίς ένα πιο εξωστρεφές ευρωπαϊκό προφίλ, καταφέροντας να κερδίσει πελατεία και από τους μη χορτοφάγους, λόγω της πρωτοτυπίας των πιάτων (ένας αναπάντεχος συνδυασμός street food, μεσογειακού και ιρανικού φαγητού). Ο χώρος αποτελείται από δύο ορόφους: έναν με ξύλινα τραπέζια και λιτή ζεν διακόσμηση και έναν με αναπαιντικές μαξιλάρες και χαμηλά τραπέζια σε γιαπωνέζικο στιλ. Signature πιάτα του μενού το Avocados' Burger, με μπιφτέκι από γλυκοπατάτα και ρεβίθι, βάση από βιολογικό κρητικό αβοκάντο και σπιτικές νιφάδες γλυκοπατάτας, καθώς και η –χωρίς γλουτένη και ζάχαρη– τάρτα Avocados' Raw Chocolate Tart, με χουρμάδες, αβοκάντο και κακάο.

Το **Mama Tierra** (Ακαδημίας 84, τηλ. 211-41.14.420), που επιχειρεί ένα ιδιότυπο και άκρως επιτυχημένο γαστρονομικό blend με επιρροές από Ινδία, Μέση Ανατολή, Ευρώπη και Λατινική Αμερική. Λιτή διακόσμηση, με απλές γραμμές και διάφορα στοιχεία της φύσης να αναδεικνύονται ως δομικά και διακοσμητικά υλικά. Οι πρώτες ύλες προέρχονται από μικρούς παραγωγούς ανά την Ελλάδα, ενώ από το μενού ξεχωρίζει το μπέργκερ λαχανικών, με μείγμα φρέσκων λαχανικών, γλυκοπατάτας και βιολογικής βρόμης και κινόα, και ο εξαιρετικός vegan μουςακάς, με μαύρα φασόλια και μπεσαμέλ από γάλα καρύδας.

Νέα άφιξη στο κέντρο το **Local Green** (Περικλέους 30-32, τηλ. 210-32.14.500), ένας φωτεινός χώρος με κύρια συστατικά τα φυσικά υλικά και τις γυάλινες διαφάνειες και έναν εντυπωσιακό μπουφέ από πράσινο μάρμαρο Rajasthan, που «διατρέχει» όλο το μαγαζί. Με μότο «Αποχαιρετήστε τις βαρετές σαλάτες» (Say goodbye to boring salads) προτείνει ένα (κυρίως) χορτοφαγικό μενού με έμφαση στα φρέσκα και υψηλής ποιότητας υλικά, τα οποία έχουν παραχθεί με ορθές, βιώσιμες πρακτικές. Γεμάτης νοστιμιάς σαλάτα με αβοκάντο, κέιλ, ρεβίθια και σος ταχίνι-λεμόνι, εξαιρετικό το vegan/gluten free Acai bowl με acai, μπανάνα, βούτυρο αμυγδάλου, γκότζι μπερί και νιφάδες κακάο Criollo, ενώ σερβίρουν και δικής τους παρασκευής kombucha, χυμούς ψυχρής έκθλιψης, καθώς και εποχικά σπιτικά ροφήματα, όπως αυτό με αγγούρι, λάιμ και τζίντζερ.

Στο Κουκάκι βρίσκουμε το **Peas** (Φαλήρου 40, τηλ. 210-92.18.875) της Λίλας Πούλιου και της Μαρίας Πόπα. Χρησιμοποιούν προϊόντα μικρών παραγωγών και βιολογικές πρώτες ύλες, παρασκευάζουν οι ίδιες τέμπε ρεβιθιού (παρασκευάζεται από ρεβίθια που έχουν υποστεί ζύμωση) και σείτάν (υποκατάστατο κρέατος από σιτάρι ολικής άλεσης και νερό) και έχουν στήσει ένα πολύ ενδιαφέρον street food λογικής μενού – δοκιμάστε το μπέργκερ με jackfruit, καρότο και μείγμα μπαχαρικών ή τις ωμοφαγικές αλμυρές τάρτες με βάση ξηρών καρπών, κρέμα κάσιους, λιαστή ντομάτα και βασιλικό. Λίγο μακρύτερα βρίσκεται το **Veganaki** (Αθανασίου Διάκου 38, και Καλλιρρόης, τηλ. 210-92.44.322), που ειδικεύεται στα τυλιχτά σε πιτάκια ολικής άλεσης, με πολύ ενδιαφέρουσες γεμίσεις (όπως αυτή με νητά στον φούρνο φαλάφελ με ταμπουλέ βιολογικής κινόα, χούμους και σος ταχίνι), αλλά και σε παραδοσιακές ελληνικές πίτες (όπως ο gluten free πλαστός με σπανάκι, σέσκουλα, μυρόνια, καυκαλήθρες και τυρί από κάσιους). Ως πιάτο ημέρας

A PIONEER in the field, **Avocado** (30 Nikis, Syntagma, tel. 210-32.37.878) was opened in 2011 by vegetarian couple Eraj Shakib and Vivi Letsou. It was lively and cosmopolitan from the onset, and managed to win over even non-vegetarian foodies, thanks to an array of inventive dishes, including unexpected blends of street food and Mediterranean and Iranian cuisine. There are two dining areas: one with small wooden tables and a sparse zen atmosphere, and the other with plush cushions and low tables for Japanese-style eating. Signature dishes include the Avocados' Burger with a chickpea-and-sweet-potato patty, an organic Cretan avocado base and homemade sweet potato flakes, and the gluten-free and sugar-free Avocados' Raw Chocolate Tart, made with dates, avocado and cocoa.

Mama Tierra (84 Academias, tel. 211-41.14.420) has gone for a weird and wonderful culinary blend of India, the Middle East, Europe and South America. The decor is simple, with clean lines and natural elements introduced into the structural and decorative motifs, while the kitchen brings in ingredients sourced from small producers all over Greece. The veggie burger, made with a mixture of fresh vegetables, sweet potato and organic oatmeal and quinoa, and the amazing vegan moussaka, with black beans and a coconut milk bechamel, are both simply great.

A new arrival in the city centre, **Local Green** (30-32 Perikleous, tel. 210-32.14.500) is a bright space decorated in natural materials and glass, with an impressive buffet counter made of green Rajasthan marble acting as the centrepiece. The restaurant makes good on its motto - “Say goodbye to boring salads” - and presents a mostly vegetarian menu that emphasises sustainably produced good-quality ingredients. Try the delicious salad of avocado, kale and chickpeas with a tahini-lemon dressing, or the vegan/gluten-free Acai bowl with acai, banana, almond butter, goji berries and Criollo cocoa flakes. They also make their own kombucha fermented drinks, cold-pressed juices and



Avocado



Mama Tierra



Peas



Local Green

seasonal beverages such as the one with cucumber, lime and ginger.

The fun neighbourhood of Koukaki is home to **Peas** (40 Falirou, tel. 210-92.18.875), where Lila Pouliou and Maria Popa use artisanal and organic ingredients, and also make gorgeous things like their own tempeh (using chickpeas instead of soy) and seitan (a meat supplement made with wholemeal flour and water). The interesting menu of street food-inspired dishes includes a burger with jackfruit, carrots and a spice mix, as well as raw tarts made with a base of dried nuts, like the one filled with cashew cream, sun-dried tomato and basil. In the same area, **Veganaki** (38 Athanasίου Diakou & Kallirois, tel. 210-92.44.322) specialises in wraps. It uses wholemeal flatbreads and interesting fillings such as oven-baked falafel with organic quinoa tabbouleh and tahini, as well as gluten-free versions of traditional Greek pies, including one stuffed with spinach, chervil, hartwort and cashew cheese. Its dish of the day is often pastitsio, made with soy and a bechamel of almond milk and cauliflower.

Heading to Gazi brings us to **Lime Bistro** (23 Dekeleon, tel. 210-34.74.423), a pure-blooded plant-based, gluten-free, sugar-free restaurant founded by Alkistis Alexandratou and Demi Georgiou. It serves inventive dishes in a space that exemplifies the low-waste philosophy, using recycled materials. Using organic products, the kitchen makes many of the components of its dishes, including bean patties, nut creams and the “myzithra” cheese, made of almonds, as well as its own delicious bread. Menu highlights include the Surfing Burger - a bean

συχνά προσφέρεται και παστίτσιο με κιμά από φασόλια σόγιας και μπεσαμέλ από γάλα αμυγδάλου και κουνουπίδι.

Κατηφορίζοντας προς το Γκάζι, συναντάμε το **Lime Bistro** (Δεκελέων 23, τηλ. 210-34.74.423), δημιούργημα των Αλκηστης Αλεξανδράτου και Ντέμη Γεωργίου. Ένα καθαρόαιμο plant based/gluten free/sugar free εστιατόριο δημιουργικής κουζίνας, που στεγάζεται σε χώρο που έχει φτιαχτεί με γνώμονα το low waste και τα επαναχρησιμοποιημένα υλικά. Στην κουζίνα παρασκευάζονται, από βιολογικές πρώτες ύλες, πολλά από τα συστατικά των πιάτων του μενού (μυζήθρα από αμύγδαλο, μπιφτέκια οσπρίων, κρέμα γάλακτος από ξηρούς καρπούς), ενώ ζυμώνεται και υπέροχο ψωμί. Highlights του μενού το Surfing Burger, με μπιφτέκι φασολιών, ντομάτα, πικάντικη κρέμα από αβοκάντο, ανανά και μαρμελάδα κρεμμυδιού, αλλά και ο γύρος από μανιτάρι και τζατζίκι αμυγδάλου.

Στα Εξάρχεια βρίσκεται ίσως το μοναδικό στον κόσμο χορτοφαγικό σουβλατζίδικο, το **Cookoomela Grill** (Θεμιστοκλέους 43-45, τηλ. 211-18.22.343). Δουλεύει με κύριο υλικό το μανιτάρι και επιλεγμένες πρώτες ύλες από μικρούς παραγωγούς, σε μια κουζίνα με στέρεες βάσεις στη μεσογειακή φυτική διατροφή, ενώ χρησιμοποιεί αποκλειστικά ανακυκλώσιμες και βιοδιασπώμενες συσκευασίες, καθώς και καθαριστικά φιλικά προς το οικοσύστημα. Στο μενού, τέσσερις χορτοφαγικές εκδοχές του αρχετυπικού ελληνικού κρεατοφαγικού σνακ με αλάδωτη πίτα, καλαμποκιού ή ολικής. Ξεχωρίζει το Red με αβοκάντο Κρήτης, φυτική μαγιονέζα –φτιαγμένη από βιολογικό μηλόξιδο και βιολογικό γάλα σόγιας και σάλτσα ντομάτας–, καθώς και το Yellow με αβοκάντο, φυτική μαγιονέζα και χειροποίητη μουστάρδα. Πιο ιδιαίτερη επιλογή είναι το κεμπάπ, με σουτζουκάκια από βιολογική φακή με vegan τυρί από αμύγδαλο. Σε κοντινή απόσταση και το **Mystic Vegan** (Εμμ. Μπενάκη 76, Εξάρχεια, τηλ. 210-38.39.500), σε έναν χώρο με παλ χρώματα και τις φωτογραφίες του Joe Bonello στους τοίχους. Προσεκτικά επιλεγμένες πρώτες ύλες σε ένα νόστιμο μενού, με πιάτα όπως τα πληθωρικά σουτζουκάκια φακής με πουρέ μελιτζάνας, το μπέργκερ μανιταριών με φαγόπυρο. Σε τακτά διαστήματα διοργανώνουν και σεμινάρια χορτοφαγικής κουζίνας.

Στα βόρεια, το πολύ ιδιαίτερο **Baζάκι Juice Bar** (Αριστοτέλους 33, Χαλάνδρι, τηλ. 210-68.00.067) της Σταυρούλας Παπαδοπούλου και της Μαριαντίνας Ανδρικοπούλου, σε έναν φωτεινό χώρο που αποπνέει φρεσκάδα και οικειότητα και διαθέτει καταπράσινο κήπο. Με μότο τη ρήση του Ιπποκράτη «Φάρμακό σας ας γίνει η τροφή σας και η τροφή σας ας γίνει το φάρμακό σας», το πολύ δημιουργικό δίδυμο έχει «χτίσει» ένα μενού που περιλαμβάνει βιολογικούς χυμούς ψυχρής έκθλιψης από εποχικά βιολογικά φρούτα και λαχανικά (με best seller τον Μοβ Αποτοξινωτικό II, με μήλο, καρότο, παντζάρι, σέλερι, λεμόνι, πιπεριά και αγγούρι), ενώ από τα πιάτα ξεχωρίζει το περίφημο avocado toast και τα raw vegan γλυκά (mocca «cheesecake», με μους από κάσιους, cold brew coffee και σιρόπι αγαύης). Εντός του χώρου φιλοξενούν καθημερινά διάφορες δράσεις, από μαθήματα γιόγκα και well-being workshops μέχρι μαθήματα μαγειρικής.

Στα νότια συναντάμε το εστιατόριο **Γη** (Γρ. Λαμπράκη 69, Γλυφάδα, τηλ. 210-96.48.512), έναν εξαιρετικά κομψό χώρο με χειροποίητα ξύλινα τραπέζια, παρκέ, αναπνευστικούς καναπέδες



patty, tomato, spicy avocado cream, pineapple and onion marmalade – and the mushroom gyros with almond tzatziki.

Exarchia is home to what is perhaps the only vegetarian souvlaki restaurant in the world, **Cookoomela Grill** (43-45 Themistokleous, tel. 211-18.22.343). Mushrooms are its key ingredient, used alongside hand-picked cottage food products in what is basically plant-based Mediterranean cuisine. All the packaging and wrapping components for take-out or delivery are made of recyclable and biodegradable materials, and its cleaning products are eco-friendly, too. The menu presents four versions of the archetypal Greek street food, served on unoleed whole-meal or corn flour flatbread. The Red, for example, includes Cretan avocado, tomato sauce and mayonnaise made with organic cider vinegar and organic soy milk, while the Yellow has avocado, vegan mayo and homemade mustard. The kebab is also a great choice, made with spicy “soutzouki” balls of organic lentils and with vegan “cheese” made of almonds. Also in Exarchia, **Mystic Vegan** (76 Emmanouil Benaki, tel. 210-38.39.500) is a relaxed space done in cool pastels and adorned with photographs by Joe Bonello. Carefully selected ingredients make for a delicious menu of dishes, like the hearty lentil soutzouki balls with aubergine purée, and the mushroom burger with buckwheat. It also regularly organises cooking seminars.

In the northern suburbs, **Vazaki** (33 Aristotelous, Halandri, tel. 210-68.00.067) is a charming juice bar opened by Stavroula Papadopoulou and Mariadina Andrikopoulou, a bright and cheery space that gives off a sense of freshness and familiarity, and also has a lovely garden area. Espousing the philosophy often ascribed to Hippocrates – “Let food be thy medicine, and let medicine be thy food” – the creative duo has created a menu of organic cold-pressed juices made with seasonal fruits and vegetables (like the Purple Detox II, with apple, carrot, beetroot, celery, lemon, pepper and cucumber), while snacks include the deli-



και πολυθρόνες με floral υφάσματα, και ζεν ατμόσφαιρα σε α-
γαστή συνεργασία με το μενού. Η σεφ Άννα Χοχλάκη ετοιμά-
ζει αλμυρά και γλυκά πιάτα χωρίς λακτόζη, γλουτένη και ζάχα-
ρη σε ένα συναρπαστικό μενού, με επιλογές όπως η μανιταρό-
σουπα με καραμελωμένα agaricus, το «αυγό» με μαγιονέζα και
κρέμα μπαλσάμικου, ο παραδοσιακός κρητικός ντάκος με μυ-
ζήθρα αμυγδάλου και τα γεμιστά σύκα Κύμης με κρέμα ξηρών
καρπών, λεμόνι, ξύσμα και λάδι τρούφας.

Στα νότια και το **The Plant Kingdom** (Φρύνης 1, Παλαιό
Φάληρο, τηλ. 210-93.32.288) των έμπειρων δασκάλων γιόγκα
Esco Essence και Τζώρτζη Κασσιμάτη, που ασχολούνται με τη
διατροφή και τη φυσική υγεία περισσότερα από είκοσι χρόνια.
Από την ανοιχτή κουζίνα τους βγαίνουν εξαιρετικής ποιότητας
νόστιμα φυτικά φαγητά, όπως το σπαγκέτι από ωμό κολοκύ-
θι με σος λιαστής ντομάτας και χουρμάδες, το vegan σούσι με
ρύζι ολικής, αβοκάντο, καρότο, wasabi και σος φιστικοβούτυ-
ρο-ταμάρι, καθώς και παγωτά με ωσμωτικά φρούτα. Στον χώ-
ρο υπάρχει και πιάνο, όπου συχνά στήνονται αυτοσχέδια live.

Νέα άφιξη στα νότια –και με διαφοροποιημένο concept α-
πό τα υπόλοιπα vegan/vegetarian μαγαζιά– το **‘AVIT** (Μαρα-
γκού 19, Γλυφάδα, τηλ. 210-89.49.381), ένα specialty coffee
bar με εξαιρετικό καφέ (blend ή single origin) της TAF και μι-
κρό μενού, που περιέχει ένα από τα καλύτερα vegan burgers
της πόλης (με χειροποίητο ψωμί από γλυκοπατάτα, βρόμη, α-
λεύρι και λιναρόσπορο και μπιφτέκι από φασόλια γίγαντες, κι-
νόα και βρόμη, γεμιστό με ντομάτα (δικό τους χειροποίητο), τυ-
ρί κάσιους, καπνιστή πάπρικα, κύμινο, μυρωδικά και επικάλυ-
ψη από πάνκο, που συνοδεύεται με τριπλομαγειρεμένες τηγα-
νητές πατάτες.



cious avocado toast and raw vegan desserts (mocha “cheesecake” with
cashew mousse, cold brew coffee and agave syrup). Vazaki also hosts
all sorts of activities in its indoor area, including yoga classes, cooking
classes and well-being workshops.

In the south of the city, **Yi** (69 Grigoriou Lambraki, Glyfada, tel. 210-
96.48.512) is an incredibly elegant restaurant with handmade wooden
tables, a parquet floor, comfortable sofas and armchairs done in pretty
florals, and a zen vibe that complements the harmony of the menu.
Chef Anna Chochlaki produces sweet and savoury dishes that are free
of lactose, gluten and sugar for an exciting menu with options like the
mushroom soup with caramelised agaricus, the “egg” with mayon-
naise and balsamic cream; a Cretan dakos salad with almond myzithra
cheese; and the stuffed Kymi figs with a cream made of nuts, lemon
and truffle (both grated and as oil). Also near the coast, **The Plant
Kingdom** (1 Frynis, Palaio Faliro, tel. 210-93.32.288) is the creation of
experienced yogis Esco Essence and George Cassimatis, who have been
exploring and espousing a healthy diet and lifestyle for more than 20
years. The open kitchen turns out incredibly tasty high-quality dishes
like the “spaghetti” of raw pumpkin with a sauce of sun-dried tomatoes
and dates; the vegan sushi with brown rice, avocado, carrot, wasabi
and a peanut butter-tamari sauce; and the ice cream made with os-
motically dehydrated fruit. The restaurant also has a piano that’s often
used for impromptu live shows.

A new arrival in the southern suburbs that’s a little different from
the other vegan/vegetarian restaurants is **‘AVIT** (19 Marangou, Glyfada,
tel. 210-89.49.381), a specialty coffee bar with amazing coffee (blend
or single origin) from TAF, and a small menu. This includes the best ve-
gan burger in the city: a handmade bun of sweet potato, oatmeal, flour
and linseed oil, embracing a patty of giant beans, quinoa and oatmeal,
and stuffed with tomato and homemade cashew cheese, with smoked
paprika, cumin and herbs, covered in a panko crust and served with
triple-fried potatoes.