

# aph·r♀·dis·i·ac

ORIGIN early 18th cent.: from Greek aphrodisiakos,  
from aphrodisios, from Aphrodite

Η Αφροδίτη, θεά του Έρωτα, της Αγάπης και της Ομορφιάς, έδωσε το όνομά της στον όρο «αφροdisiakός».

Για χιλιάδες χρόνια οι τροφές με αφροdisiakές ιδιότητες έχουν χρησιμοποιηθεί για να διεγείρουν την ερωτική διάθεση, να βελτιώσουν τη γονιμότητα ή ακόμα και τις επιδόσεις.

Οι αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποιούσαν τα αφροdisiakά σε ερωτικά φίλτρα και ορούς, ενώ επικαλούνταν τη θεά Αφροδίτη για να προσελκύσουν ή να διατηρήσουν τους ερωτικούς τους συντρόφους.

Τα αφροdisiakά απαντώνται σε διάφορες μορφές, όπως αρώματα, βότανα, αρωματικά έλαια, χάπια, ελιξίρια και τρόφιμα.

Το σχήμα, το μέγεθος, η γεύση, το άρωμα, ακόμη η υφή ενός τροφίμου μπορεί να δράσουν συνειρμικά και να δώσουν ερεθίσματα για τη διεγερση της ερωτικής επιθυμίας.

Εκτός από τα αντιληπτά με τις αισθήσεις χαρακτηριστικά της, μία τροφή μπορεί να περιέχει συστατικά και ουσίες που επηρεάζουν τη φυσιολογία του οργανισμού ώστε να αυξάνεται η ερωτική διάθεση.





για εκείνη

## ΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

### Το Καθωσόρισμα

**Βοήβοι** από τη φάρμα μας Agreco με ελαιόλαδο, σπιτικό ξίδι και θυμάρι. Οι βοήβοι (ασκορβουλάκοι για τους Κρητικούς) φημίζονται για τις αφροδισιακές τους ιδιότητες.

**Ελιές Καθαμών** Από την αρχαιότητα η ελιά αποτελεί βασικό συστατικό της διατροφής μας, ενώ οι μαύρες ελιές λέγεται ότι διεγείρουν την γυναικεία ερωτική επιθυμία.

**Παρθένο ελαιόλαδο Agreco** Η Ελιά θεωρείται το δέντρο της γονιμότητας: Στην λαϊκή παράδοση της ελληνικής ιατρικής το ελαιόλαδο θεωρούνταν αφροδισιακό. Ο κόσμος πρόσφερε στους νιόπαντρους στρογγυλό ψωμί με φρέσκο ελαιόλαδο, σαν αντίδοτο στην στειρότητα.

Χαρακτηριστική παραμένει η λαϊκή έκφραση: “φάε λάδι κι έλα βράδυ”.

### Καυτή Ανάσα

**Πιπεριά τσίλι** Κάντε πικάντικη την ερωτική σας ζωή, τρώγοντας πιπεριές τσίλι. Η χημική ουσία καψαϊκίνη προκαλεί τη διαστολή των αρτηριών, γεγονός που τονώνει τη ροή του αίματος σε κρίσιμα σημεία του σώματος.

### Φυσικό Viagra

Με την κατανάλωση **θαλασσινών** αυξάνεται στο αίμα η περιεκτικότητα ψευδαργύρου που είναι ο βασιλιάς των σεξουαλικών ορμονών. Το μέταλλο αυτό σχετίζεται με τη γονιμότητα, τη σεξουαλική ικανότητα, την έλξη και τη μακροχρόνια σεξουαλική υγεία. Είναι απαραίτητος για την παραγωγή τεστοστερόνης, ορμόνη που προωθεί την επιθυμία σε άντρες αλλά και γυναίκες.

### Η Αποπλάνηση

**Λάδι τρούφας** Στην αρχαιότητα οι τρούφες, «ύδνα», αναφέρονται κατ' επανάληψη από το Θεόφραστο και το Διοσκουρίδη σαν φυσικά αφροδισιακά. Το λεγόμενο “μαύρο διαμάντι” προσφέρει μοναδικές γαστριμαργικές εμπειρίες και όχι μόνο...

**Καρότο & Πράσο** Το φαλλικό τους σχήμα ένας καλός λόγος (αλλά όχι ο κυριότερος) για να κερδίσουν μια θέση στην αφροδισιακή χλωρίδα. Από τα αρχαία χρόνια τα θεωρούσαν εξαιρετικά διεγερτικά, ενώ είναι πλούσια σε πολυτίμητα συστατικά, όπως φυτικές ίνες, μέταλλα και βιταμίνες.

### Γλυκός Πειρασμός

**Η σοκολάτα** αποκαλούμενη και τροφή των Θεών, αποτελεί σήμερα το πιο δημοφιλές αφροδισιακό σε όλο τον κόσμο, αφού περιέχει ιχνοστοιχεία που δίνουν το αίσθημα της ικανοποίησης, τα περισσότερα αντιοξειδωτικά στοιχεία και τρεις από τις βασικότερες ουσίες που την καθιστούν στην κορυφή των προτιμήσεων μας.

Οι ουσίες αυτές είναι η καφεΐνη που λειτουργεί ως διεγερτικό και αφυπνιστικό, η θειοβρωμίνη που ερεθίζει τον καρδιακό μυ και εξάπτει το νευρικό μας σύστημα και η φαινυλαιθυλαμίνη που είναι υπεύθυνη για την διαμόρφωση της διάθεσης και λειτουργεί κατά της κατάθλιψης. Αρκετοί πιστεύουν, κυρίως οι γυναίκες, ότι η σοκολάτα λειτουργεί και σαν υποκατάστατο του έρωτα.

### Καφές ή Τσάι;

**Καφές** Η καφεΐνη επιταχύνει τον μεταβολισμό και ενισχύει τις αντοχές, απελευθερώνοντας αποθέματα ενέργειας και χαρίζοντάς σας δύναμη. Επιπλέον, οι αντιοξειδωτικές ιδιότητες των φαινόλων που περιέχει, προστατεύουν το κυκλοφορικό σύστημα.

**Τσάι γιασεμί** Το διακριτικό και ιδιαίτερο άρωμα του γιασεμιού ασκεί ερεθιστικές ιδιότητες στο γυναικείο φύλο. Οι ουσίες που περιέχει βοηθούν στην επιτάχυνση του μεταβολισμού, βελτιώνουν την κυκλοφορία του αίματος με επιθυμητό αφροδισιακό αποτέλεσμα.

### Το Κρασί

Τα σταφύλια κέρδισαν τη φήμη της αφροδισιακής τροφής χάρη στα περίφημα αρχαία ελληνικά συμπόσια, ενώ η χρήση του οινοπνεύματος ως διεγερτικής ουσίας είναι σχεδόν τόσο παλιά όσο και ο ίδιος ο άνθρωπος. Το κρασί ενισχύει τη σεξουαλική επιθυμία και μας κάνει πιο διαχυτικούς, καθώς επιδρά στον ανθρώπινο εγκέφαλο μειώνοντας το άγχος και τις αναστολές.



## ΑΦΡΟΔΙΣΙΑΚΟ ΜΕΝΟΥ

*Αγίου Βαλεντίνου*

### Σαμπάνια Mumm Cordon Rouge

#### ΤΟ ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ

Καπουτσίνο σέλερι  
Βοήβοι, κρέμα από λευκό ταραμά με  
βιολογικό ελαιόλαδο Agreco  
Ελιές Καθαμών με αρωματικά και ντομάτα κονφί

#### ΚΑΥΤΗ ΑΝΑΣΑ

Ταρτάρ από λαβράκι και σολομό, σχοινόπρασο,  
αβोकάντο και ντρέσινγκ από πιπεριά τσίλι

#### ΦΥΣΙΚΟ VIAGRA

Ριζότο μυρωδικών με καραβίδα  
μανιτάρια και fleur de sel

#### Η ΑΠΟΠΛΑΝΗΣΗ

Φιλετάκι από μοσχάράκι γάλακτος με σπανάκι, πράσο, σπαράγγια, καρότο,  
κρέμα πατάτας με λάδι τρούφας  
και σάλτσα από φρούτα του πάθους

#### ΓΛΥΚΟΣ ΠΕΙΡΑΣΜΟΣ

Τραγανή βάση φγιεντίν με σοκολάτα caramelia,  
φρούτα σε διάφορες υφές και παγωτό φρούουλα

Καφές, τσάι

Mignardises

