



OLIVE OIL TASTING EXPERIENCE

A journey into the wonderful world of
extra virgin olive oil.

Welcome to a world where the scents of
green apple, marjoram, herbs, chamomile,
and almond, as well as a medley of spices,
'hide' behind the green treasure of the
Greek land...

If you're interested in more information,
ask us or visit our website:

www.tavernakosmas.gr



Cretan Olive Oils: The Authentic Mediterranean Taste

From the olive groves of Crete, we bring to your table the genuine taste of the Mediterranean diet. Savor every drop, a journey into culinary delight, with the best Cretan olive oils that we have chosen to satisfy even the most demanding tasters.



EFKRATO Premium Organic

RETHYMNO - CRETE

A multi awarded organic olive oil, with unique cultivation and oiling methods. One of the oldest varieties from the island of crete that takes you back in time. Efkrato olive fields are located in south of Rethymno area at high from 300 to 400m with a unique microclimate.

MONOVARIETAL - VARIETY: TSOUNATI

Complex and elegant in the nose, rich and fresh in the mouth with long and persistent aftertaste. Aromas of red apple, peppers, flowers and fresh almond.

Ideal pairing:

Legumes, grilled vegetables, grilled meat, fish, sorbet ice cream



250 ml - bottle - 23.50 €
500 ml - bottle - 37.00 €
20 ml - olive oil tasting - 3.00 €



AKALI

MESSARA - CRETE

A unique and extraordinary extra virgin olive oil that hides some of the generosity and history of the Cretan land. It is made from one of the oldest varieties in the Mediterranean named Chondrolia and it's one of the few olive oils of this variety that have been distinguished worldwide.

MONOVARIETAL - VARIETY: CHONDROLIA

Intense and green character, rich and fresh in the mouth with long and persistent aftertaste. Aromas of fresh cut grass, artichoke, peppers and herbs.

Ideal pairing:

Greek salad, raw vegetables, fish soup, smoked meats



200 ml - bottle - 18.90 €
20 ml - olive oil tasting - 3.00 €



SKOUTARI Bio

LASSITHI - CRETE

Skoutari was the name of “EROTOKRITOS” shield that it was used in the Byzantine era and for him was the shield that he used to finally get close to his love. Today Skoutari is a shield for your health and daily life. An extra virgin olive oil of early harvest, high phenolic, which has been registered in the list of the worlds olive oil center for olives.

MONOVARIETAL - VARIETY: KORONEIKI

Excellent sample of Koroneiki variety with green aromas dominating the nose and with a rich taste character. Aromas of fresh cut grass, unripe banana and tomato leaves.

Ideal pairing:

Greek salad, Green salads, white cream cheese, fish fillet



60 ml - bottle - 6.50 €
250 ml - bottle - 21.00 €
500 ml - bottle - 34.00 €
20 ml - olive oil tasting - 3.00 €



SKOUTARI Chondrolia Bio

LASSITHI - CRETE

It originates from Cretan land with the organic cultivation of the centuries-old family olive grove reaching the area of 60 acres. A unique landscape which is reminding you that Skoutari is an indisputable jewel.

MONOVARIETAL - VARIETY: CHONDROLIA

Complex character with persistent spicy sense. Grassie in the nose, rich and fresh in the mouth with long and persistent aftertaste. Aromas of olive leaves, tomato leaves and herbs.

Ideal pairing:

Greek Salad, legumes, green salad, fish fillets



60 ml - bottle - 6.50 €
20 ml- olive oil tasting - 3.00 €



ELIAMA DAILY VALUE

HERAKLION - CRETE

Is a 6th generation family company that produces Extra Virgin Olive Oil and is located at the center of Crete island in Agia Varvara. The olive oil trees are located at the central mountain of Crete island in a unique environment about 600m. altitude. They produce high quality Premium Extra Virgin Olive Oil as Eliama D.V. which has low acidity and without chemical preservatives. Eliama extra virgin olive oil has many awards in international competitions for the high quality olive oil. It is a product of early harvest and it has rare harmony of taste, aroma and ingredients for health. They use special methods in olive mill and the final product we store it inside the stainless tank with nitrogen added and in the end we maintain it in constant temperature from 12 to 15 degrees all the year to maintain the quality.

MONOVARIETAL - VARIETY: KORONEIKI

Intense and grassy in the nose, rich and fresh in the mouth with long and persistent aftertaste. Aromas of green fruits, fresh cut grass, pepper and tomato leaves.

Ideal pairing:

Greek Salad, boiled and grilled vegetables, smoked meats, fruit salad



500 ml - bottle - 33.00 €
20 ml - olive oil tasting - 3.00 €



ZIRO EARLY HARVEST

LASSITHI - CRETE

An extra virgin olive oil produced in an area where the special microclimate and the protected designation of origin of olive oil PDO. SITIA LASSITHI CRETE gives prestige and abundant quality. The fruit of the olive tree, bathed in sunlight and full of the juices and aromas of the Cretan land, ripens among olive groves located within the boundaries of the UNESCO World Sitia Geopark. In a unique microclimate, the Koroneiki variety offers its own unique aromatic characteristics while its high content of polyphenols, classify it in the category of olive oils that protect against the oxidation of blood lipids and help maintain normal blood cholesterol levels.

MONOVARIETAL - VARIETY: KORONEIKI

Complex character with persistent spicy sense. Grassie in the nose, rich and fresh in the mouth with long and persistent aftertaste.

Aromas of fresh cut grass, tomato leaves and artichoke.

Ideal pairing:

Greek Salad, boiled and grilled vegetables, smoked meats, green salad, sorbet ice cream



100 ml - can - 7.90 €
500 ml simple - bottle - 31.00 €
500 ml premium - bottle - 51.00 €
20 ml - olive oil tasting - 3.00 €



THEMA high phenolic

SITIA - CRETE

An extra virgin olive oil of the koroneiki variety with low acidity, intense spicy and bitter character. The olive groves are located in the north east of Crete in a semi mountainous area at an altitude of 450 to 550 meters. The soil characteristics and the special microclimate of the area are ideal for the cultivation and production of quality olive oil.

MONOVARIETAL - VARIETY: KORONEIKI

Complex character with persistent spicy sense. Grassie in the nose, rich and fresh in the mouth with long and persistent aftertaste. Aromas of fresh cut grass, olive leaves, tomato leaves and herbs.

Ideal pairing:

Grilled and raw vegetables, smoked meats, grilled shrimps



100 ml - bottle - 7.90 €
500 ml - bottle - 39.00 €
20 ml - olive oil tasting - 3.00 €

OLIVE OIL TASTING EXPERIENCE

Welcome into the extraordinary world of extra virgin olive oil which the visitors has the opportunity to experience a guided olive oil tasting session from certified olive oil sommelier .

During the session, you are going to taste many different extra virgin olive oils, learn how to recognize a real extra virgin olive oil (EVOO) from adulterated or rancid oils. Experience the different tastes of EVOO based on different olive varieties, production and storage conditions. Learn about olive oil and food pairing activity and how to correctly combine specific olive oils with different foods (in order to transform a simple dish into something extraordinary simply by using the right olive oil).

The experience includes:

1. Guidance from a certified olive oil sommelier
2. Water (mineral or sparkling)
3. Extra virgin olive oil from 4 selected brands from different region of Crete
4. Special olive oil tasting glasses
5. Apple
6. Bread
7. Food pairing*

Cost: for 1-4 people - 240€

5 or more people - 55€ per person

Food pairing: 25€ per person

Food pairing includes:

1 salad, 1 starter and 3 options to choose 1 dish from the main course.

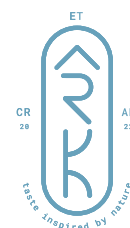
OLIVE OIL TASTING FOR 2 PEOPLE

Hot bread (rustic and whole wheat),

3 different extra virgin olive oils

3 different greek tapas

Cost: 15,80 ευρώ



ΓΕΥΣΙΓΝΩΣΙΑ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ

Ένα ταξίδι στον υπέροχο κόσμο του
εξαιρετικού παρθένου ελαιόλαδου.

Καλωσήρθες σε έναν κόσμο που τα αρώματα
πράσινου μήλου, μαντζουράνας, βοτάνων,
χαμομηλιού και αμυγδάλου καθώς και
πανσπερμία μπαχαρικών “κρύβονται” πίσω
από τον πράσινο θησαυρό της Ελληνικής
Γης...

Αν ενδιαφέρεστε για περισσότερες
πληροφορίες ρωτήστε μας ή επισκεφθείτε
την ιστοσελίδα μας

www.tavernakosmas.gr



Κρητικό ελαιόλαδο: Η αυθεντική μεσογειακή γεύση

Από τους ελαιώνες της Κρήτης, φέρνουμε στο τραπέζι σας τη γνήσια γεύση της Μεσογειακής διατροφής.

Απολαύστε κάθε σταγόνα, ένα ταξίδι στη γευστική απόλαυση, με τα καλύτερα κρητικά ελαιόλαδα που έχουμε επιλέξει για να ικανοποιήσουν ακόμα και τους πιο απαιτητικούς γευσιγνώστες.



EFKRATO Premium Organic

ΡΕΘΥΜΝΟ - ΚΡΗΤΗ

Ένα πολυβραβευμένο βιολογικό ελαιόλαδο, με μοναδικές μεθόδους καλλιέργειας και ελαιοποίησης. Μια από τις πιο αρχαίες ποικιλίες από το νησί της Κρήτης που σε ταξιδεύει πίσω στο χρόνο. Οι ελαιώνες του EFKRATO βρίσκονται στα νότια της περιοχής του Ρεθύμνου σε υψόμετρο από 300μ έως 400μ. σε μία περιοχή με μοναδικό μικροκλίμα.

ΜΟΝΟΠΟΙΚΙΛΙΑΚΟ - ΠΟΙΚΙΛΙΑ: ΤΣΟΥΝΑΤΗ

Πολύπλοκο και κομψό στη μύτη, πλούσιο και φρέσκο στο στόμα με μακριά και επίμονη επίγευση. Αρώματα κόκκινου μήλου, πιπεριών, λουλούδια και φρέσκο αμύγδαλο.

Ιδανικό pairing:

Όσπρια, ψητά λαχανικά, ψητό κρέας, ψάρι, παγωτό σορμπέ



250 ml - bottle - 23.50 €
500 ml - bottle - 37.00 €
20 ml - olive oil tasting - 3.00 €



AKALI

ΜΕΣΣΑΡΑ - ΚΡΗΤΗ

Ένα μοναδικό εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο που κρύβει λίγη από τη γενναιοδωρία και την ιστορία της κρητικής γης. Είναι φτιαγμένο από μια από τις παλαιότερες ποικιλίες της Μεσογείου που ονομάζεται Χονδρολιά και είναι ένα από τα λίγα ελαιόλαδα αυτής της ποικιλίας που έχουν διακριθεί παγκοσμίως.

ΜΟΝΟΠΟΙΚΙΛΙΑΚΟ - ΠΟΙΚΙΛΙΑ: ΧΟΝΔΡΟΛΙΑ

Έντονος και πράσινος χαρακτήρας, πλούσιος και φρέσκος στο στόμα με μακριά και επίμονη επίγευση. Αρώματα φρέσκοκομμένου χόρτου, αγκινάρα, πιπεριές και μυρωδικά.

Ιδανικό pairing:

Ελληνική σαλάτα, ωμά λαχανικά, ψαρόσουπα, καπνιστά κρέατα



200 ml - bottle - 18,90 €
20 ml - olive oil tasting - 3,00 €



SKOUTARI Bio

ΛΑΣΙΘΙ - ΚΡΗΤΗ

Σκούταρι λεγόταν η ασπίδα του Ερωτόκριτου που χρησιμοποιήθηκε στη βυζαντινή εποχή και γι' αυτόν ήταν η ασπίδα που χρησιμοποίησε για να έρθει επιτέλους κοντά στον έρωτά του. Σήμερα το Σκούταρι είναι ασπίδα για την υγεία και την καθημερινότητά σας. Ένα εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο πρώιμης συγκομιδής, υψηλής φαινολικής περιεκτικότητας, το οποίο έχει εγγραφεί στον κατάλογο του παγκόσμιου κέντρου ελαιολάδου για τις ελιές.

ΜΟΝΟΠΟΙΚΙΛΙΑΚΟ - ΠΟΙΚΙΛΙΑ: ΚΟΡΩΝΕΪΚΗ

Εξαιρετικό δείγμα κορωνέικης ποικιλίας με πράσινα αρώματα κυριαρχεί στη μύτη και με πλούσιο γευστικό χαρακτήρα. Αρώματα φρεσκοκομμένου χόρτου, άγουρη μπανάνα και φύλλα ντομάτας

Ιδανικό pairing:

Ελληνική σαλάτα, Πράσινες σαλάτες, λευκό τυρί κρέμα, φιλέτο ψαριού



60 ml - bottle - 6.50 €
250 ml - bottle - 21.00 €
500 ml - bottle - 34.00 €
20 ml - olive oil tasting - 3.00 €



SKOUTARI Chondrolia Bio

ΛΑΣΙΘΙ - ΚΡΗΤΗ

Κατάγεται από την κρητική γη με τη βιολογική καλλιέργεια του αιωνόβιου οικογενειακού ελαιώνα να φτάνει την έκταση των 60 στρεμμάτων. Ένα μοναδικό τοπίο που σας θυμίζει ότι το Σκουτάρι είναι ένα αδιαμφισβήτητο κόσμημα.

ΜΟΝΟΠΟΙΚΙΛΙΑΚΟ - ΠΟΙΚΙΛΙΑ: ΧΟΝΔΡΟΛΙΑ

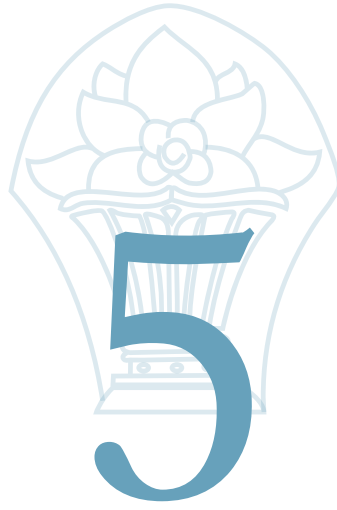
Πολύπλοκος χαρακτήρας με επίμονη πικάντικη αίσθηση. Πλούσιο και φρέσκο στο στόμα με μακρά και επίμονη επίγευση. Αρώματα από φύλλα ελιάς, φύλλα ντομάτας και βότανα.

Ιδανικό pairing:

Ελληνική σαλάτα, όσπρια, πράσινη σαλάτα, φιλέτα ψαριού



60 ml - bottle - 6.50 €
20 ml - olive oil tasting - 3.00 €



ELIAMA DAILY VALUE

ΗΡΑΚΛΕΙΟ - ΚΡΗΤΗ

Είναι μια οικογενειακή εταιρεία 5ης γενιάς που παράγει Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο και βρίσκεται στο κέντρο της Κρήτης στην Αγία Βαρβάρα. Τα ελαιόδεντρα βρίσκονται σε ένα μοναδικό περιβάλλον περίπου 600μ. υψόμετρο. Το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο Eliama έχει πολλά βραβεία σε διεθνείς διαγωνισμούς. Είναι προϊόν πρώιμης συγκομιδής με σπάνια αρμονία γεύσης, αρώματος και συστατικών για την υγεία.

ΜΟΝΟΠΟΙΚΙΛΙΑΚΟ - ΠΟΙΚΙΛΙΑ: ΚΟΡΩΝΕΪΚΗ

Έντονο στη μύτη, πλούσιο και φρέσκο στη μύτη στόμα με μακρά και επίμονη επίγευση. Αρώματα πράσινων φρούτων, φρεσκοκομμένου γρασιδιού, πιπεριάς και ντομάτας.

Ιδανικό pairing:

Ελληνική σαλάτα, βραστά και ψητά λαχανικά,
καπνιστά κρέατα, φρουτοσαλάτα



500 ml - bottle - 33.00 €
20 ml - olive oil tasting - 3.00 €



ZIRO EARLY HARVEST

ΛΑΣΙΘΙ - ΚΡΗΤΗ

Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο που παράγεται σε περιοχή όπου το ιδιαίτερο μικροκλίμα και η προστατευόμενη ονομασία προέλευσης του ελαιολάδου ΠΟΠ. Ο καρπός της ελιάς, λουσμένος στο φως του ήλιου και γεμάτος από τους χυμούς και τα αρώματα της κρητικής γης, ωριμάζει ανάμεσα σε ελαιώνες που βρίσκονται εντός των ορίων του Παγκόσμιου Γεωπάρκου Σητείας της UNESCO. Σε ένα μοναδικό μικροκλίμα, η ποικιλία Κορωνέικη προσφέρει τα δικά της μοναδικά αρωματικά χαρακτηριστικά ενώ η υψηλή της περιεκτικότητα σε πολυφαινόλες, την κατατάσσουν στην κατηγορία των ελαιόλαδων που προστατεύουν από την οξείδωση των λιπιδίων του αίματος και συμβάλλουν στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα.

ΜΟΝΟΠΟΙΚΙΛΙΑΚΟ - ΠΟΙΚΙΛΙΑ: ΚΟΡΩΝΕΪΚΗ

Πολύπλοκος χαρακτήρας με επίμονη πικάντικη αίσθηση. Πλούσιο και φρέσκο στο στόμα με μακρά και επίμονη επίγευση.

Αρώματα φρεσκοκομμένου χόρτου, φύλλων ντομάτας και αγκινάρας.

Ιδανικό pairing:

Ελληνική σαλάτα, βραστά και ψητά λαχανικά,
καπνιστά κρέατα, πράσινη σαλάτα, παγωτό σορμπέ



100 ml - can - 7.90 €
500 ml simple - bottle - 31.00 €
500 ml premium - bottle - 51.00 €
20 ml - olive oil tasting - 3.00 €



THEMA *high phenolic*

ΣΗΤΕΙΑ - ΚΡΗΤΗ

Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο κορωνέικης ποικιλίας με χαμηλή οξύτητα, έντονο πικάντικο και πικρό χαρακτήρα. Οι ελαιώνες βρίσκονται στα βορειοανατολικά της Κρήτης σε μια ημιορεινή περιοχή σε υψόμετρο από 450 έως 550 μέτρα. Τα χαρακτηριστικά του εδάφους και το ιδιαίτερο μικροκλίμα της περιοχής είναι ιδανικά για την καλλιέργεια και παραγωγή ποιοτικού ελαιολάδου.

ΜΟΝΟΠΟΙΚΙΛΙΑΚΟ - ΠΟΙΚΙΛΙΑ: ΚΟΡΩΝΕΪΚΗ

Πολύπλοκος χαρακτήρας με επίμονη πικάντικη αίσθηση. Πλούσιο και φρέσκο στο στόμα με μακρά και επίμονη επίγευση. Αρώματα από φρεσκοκομμένο γρασίδι, φύλλα ελιάς, φύλλα ντομάτας και βότανα.

Ιδανικό pairing:

Ψητά και ωμά λαχανικά, καπνιστά κρέατα, γαρίδες στη σχάρα



100 ml - bottle - 7.90 €
500 ml - bottle - 39.00 €
20 ml - olive oil tasting - 3.00 €

ΓΕΥΣΙΓΝΩΣΙΑ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ

Καλώς ήρθατε στον υπέροχο κόσμο του εξαιρετικού παρθένου ελαιολάδου όπου οι επισκέπτες έχουν την ευκαιρία να ζήσουν μια καθοδηγούμενη γευσιγνωσία ελαιολάδου από πιστοποιημένο σωματιδί ελαιολάδου.

Κατά τη διάρκεια της γευσιγνωσίας, θα δοκιμάσετε τέσσερα (4) διαφορετικά εξαιρετικά παρθένα ελαιόλαδα, θα μάθετε πώς να αναγνωρίζετε ένα πραγματικό εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο (EVOO) από ένα λιγότερο ποιοτικό ελαιόλαδο. Ανακαλύψτε τις διαφορετικές γεύσεις του εξαιρετικού παρθένου ελαιόλαδου. Μάθετε πώς να συνδυάσετε σωστά συγκεκριμένα ελαιόλαδα με διαφορετικά πιάτα (για να μετατρέψετε ένα απλό πιάτο σε κάτι εξαιρετικό απλά χρησιμοποιώντας το σωστό ελαιόλαδο).

Η γευσιγνωσία περιλαμβάνει:

1. Καθοδήγηση από πιστοποιημένο δοκιμαστή ελαιολάδου
2. Νερό (μεταλλικό ή ανθρακούχο)
3. Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο από 4 επιλεγμένες ετικέτες από διάφορες περιοχές της Κρήτης
4. Ειδικά ποτήρια γευσιγνωσίας ελαιολάδου
5. Μήλο
6. Ψωμί
7. Food pairing*

Κόστος: για 1-4 άτομα - 240€

5 ή περισσότερα άτομα - 55€ ανά άτομο

Food pairing: 25€ ανά άτομο

Το food pairing περιλαμβάνει:

1 σαλάτα, 1 ορεκτικό και επιλογή ενός (1) από 3 κυρίως πιάτα.

ΓΕΥΣΙΓΝΩΣΙΑ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ ΓΙΑ ΔΥΟ ΑΤΟΜΑ

Ζεστό ψωμί (χωριάτικο και σιτάρι ολικής άλεσης),

3 διαφορετικά εξαιρετικά παρθένα ελαιόλαδα

3 διαφορετικοί Ελληνικοί μεζέδες

