



Sea Natra

Welcome to Seanatra.
Your culinary journey begins here.

AT SEANATRA, WE REIMAGINE THE FLAVOURS OF GREEK AND MEDITERRANEAN CUISINE WITH A FRESH, MODERN APPROACH. LED BY EXECUTIVE CHEF EUGENE CHARALAMPOUS, OUR MENU DRAWS INSPIRATION FROM TRADITION, USING THE FINEST LOCAL INGREDIENTS TO CREATE DISHES THAT ARE MEANT TO BE SHARED. WE BELIEVE IN THE WARMTH AND CONNECTION THAT MEDITERRANEAN DINING OFFERS, AND EACH PLATE TELLS A STORY OF HERITAGE AND INNOVATION. JOIN US ON A CULINARY JOURNEY WHERE FAMILIAR FLAVOURS ARE BROUGHT TO LIFE IN EXCITING, CONTEMPORARY WAYS.



Στο SeaNatra, δημιουργούμε εκ νέου τις γεύσεις της ελληνικής και μεσογειακής κουζίνας με μια φρέσκια, μοντέρνα προσέγγιση.

Με επικεφαλής τον Executive Chef Ευγένιο Χαραλάμπους, το μενού μας αντλεί έμπνευση από την παράδοση, χρησιμοποιώντας

τα καλύτερα τοπικά υλικά για τη δημιουργία πιάτων που προορίζονται για να μοιράζονται. Πιστεύουμε στη ζεστασιά και

τη σύνδεση που προσφέρει το μεσογειακό φαγητό και κάθε πιάτο αφηγείται μια ιστορία κληρονομιάς και καινοτομίας.

Ελάτε μαζί μας σε ένα γαστρονομικό ταξίδι όπου οι οικείες γεύσεις ζωντανεύουν με συναρπαστικούς, σύγχρονους τρόπους.





Sea Natra



DIPS

SMOKED WHITE TARAMA

Lemon, za'atar, dill oil

(3,4,5,8,7,9,10)

€ 6

AVOCADO & MIZITHRA

Lime, fresh herbs, toasted black sesame, extra virgin olive oil

(4,8,9,13)

€ 5

BEETROOT HUMMUS

Garlic confit, parsley oil, aged balsamic, roasted walnuts

(12,13,14)

€ 5

SPICY FETA (TYROKAFTERI)

Feta, kefalotyri, chilli, charred red peppers

(4,5,8,9)

€ 6

SMOKED EGGPLANT (MELITZANOSALATA)

Garlic, lemon, tahini, extra virgin olive oil, roasted pine nuts,

pomegranate seeds

(4,5,7,8,12,13,14)

€ 5



ΑΛΟΙΦΕΣ

ΚΑΠΝΙΣΤΟ ΛΕΥΚΟ ΤΑΡΑΜΑ

Λεμόνι / ζεατάρ / λάδι άνηθου

(3,4,5,8,7,9,10)

€ 6

ΑΒΟΚΑΝΤΟ & ΜΙΖΙΘΡΑ

Λάιμ / φρέσκα βότανα / καβουρδισμένο μαύρο σουσάμι / έξτρα παρθένο ελαιόλαδο

(4,8,9,13)

€ 5

ΧΟΥΜΟΥΣ ΠΑΝΤΖΑΡΙΟΥ

Σκόρδο confit / λάδι μαϊντανού / παλαιωμένο βαλσάμικο / καβουρδισμένα καρύδια

(12,13,14)

€ 5

ΤΥΡΟΚΑΥΤΕΡΗ

Φέτα / Κεφαλοτύρι / τσίλι / καμμένες κόκκινες πιπεριές

(4,5,8,9)

€ 6

ΜΕΛΙΤΖΑΝΟΣΑΛΑΤΑ

*Σκόρδο / λεμόνι / ταχίνι / έξτρα παρθένο ελαιόλαδο / καβουρδισμένα
κουκουνάρια / σπόροι ροδιού*

(4,5,7,8,12,13,14)

€ 5



SALADS

HERITAGE GREEK

Heirloom tomatoes, marinated green Mammouth olives stuffed with almonds, cucumber, grilled zucchini, fresh herbs, citrus vinaigrette, feta cheese

(4,5,8,9,14)

€12

ARUGULA WITH POACHED FIGS & MANOURI CHEESE

Caramelised hazelnuts, pomegranate seeds, honey balsamic dressing

(4,5,8,12,14)

€13

OCTOPUS SALAD WITH BELUGA LENTILS, CITRUS AND FENNEL

Kalamata olives tapenade, pickled red onions, micro greens, herb vinaigrette

(5,8,14)

€18

BEETROOT SALAD

Baby spinach, red chard, Greek yogurt, tahini, sumac, pistachio, micro greens, extra virgin olive oil

(4,5,9,12)

€10



ΣΑΛΑΤΕΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ

Ντομάτες heirloom / μαριναρισμένες πράσινες ελιές Mattmouth γεμιστές με αμύγδαλα / αγγούρι / ψητά κολοκυθάκια / φρέσκα μυρωδικά / βινεγκρέτ εσπεριδοειδών / φέτα

(4,5,8,9,14)

€12

ΡΟΥΚΟΛΑ ΜΕ ΣΥΚΑ ΠΟΣΕ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΜΑΝΟΥΡΙ

Καραμελωμένα φουντούκια / σπόροι ροδιού / σάλτσα βαλσαμικού με μέλι

(4,5,8,12,14)

€13

ΣΑΛΑΤΑ ΧΤΑΠΟΔΙ ΜΕ ΦΑΚΕΣ BELUGA, ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΗ ΚΑΙ ΜΑΡΑΘΟ

Ταπενάδα από ελιές Καλαμών / κόκκινα κρεμμύδια τουρσί / μικροχορταρικά / βινεγκρέτ βοτάνων

(5,8,14)

€18

ΣΑΛΑΤΑ ΠΑΝΤΖΑΡΙΟΥ

Baby Σπανάκι / κόκκινα σέσκουλα / ελληνικό γιαούρτι / ταχίни / σουμάκ / φιστίκι / μικροπράσινα / Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο

(4,5,9,12)

€10



COLD/
DISHES
RAW

PRIME BEEF TARTARE WITH FETA ESPUMA

*Lemon, capers, Kalamata olives tapenade, egg yolk cream,
smoked Maldon salt, fresh chives*

(4,5,8,9,10)

€16

BEEF CARPACCIO

*Pickled mustard seeds, Black garlic emulsion, Kefalotyri,
toasted almonds, Black truffle*

(4,5,8,9,10)

€16

AEGEAN SEABASS CEVICHE

*Marinated in citrus and ouzo, green apple and fennel cream,
pickled shallots mint, diced cucumber, premium extra virgin
olive oil, tomato powder*

(3,5,8,14)

€15



ΚΡΥΑ
ΠΙΑΤΑ /
ΩΜΑ

ΤΑΡΤΑΡ ΑΠΟ ΜΟΣΧΑΡΙ ΜΕ ΜΟΥΣ ΦΕΤΑΣ

*Δεμόνι / κάπαρη / ταπενάδα ελιών Καλαμών / κρέμα
κρόκου αυγού / καπνιστό αλάτι Maldon / φρέσκο
σχοινόπρασο*

(4,5,8,9,10)

€16

ΚΑΡΠΑΤΣΙΟ ΜΟΣΧΑΡΙΟΥ

*Μουστάρδα τουρσί / μαύρο σκόρδο / κεφαλοτύρι / καβουρδισμένα
αμύγδαλα / μαύρη τρούφα*

(4,5,8,9,10)

€16

ΣΕΒΙΧΕ ΑΠΟ ΛΑΒΡΑΚΙ ΑΙΓΑΙΟΥ

*Μαριναρισμένο σε εσπεριδοειδή και ούζο / κρέμα πράσινου μήλου
και μάραθου / τουρσί κρεμμυδιού / δυόσμος / αγγουράκια /
εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο / σκόνη ντομάτας*

(3,5,8,14)

€15



COLD/
DISHES
RAW

OCTOPUS CARPACCIO

*Citrus vinaigrette, capers confit, caramelised onion cream, fresh herbs,
smoked paprika, olive powder, spinach powder*

(5,8,10,14)

€18

BULGUR-STUFFED CABBAGE LEAVES
(LAHANODOLMADES) (VEG) 4PCS

*Roasted vegetables, dried fruits, pine nuts, yogurt and tomato
juice sauce, herb oil*

(4,8,9,10,12)

€11

COLD ZUCCHINI CARPACCIO WITH TRUFFLE
AND GRAVIERA (VEG)

Truffle vinaigrette, fresh herbs, toasted almonds, micro greens

(4,5,12)

€13

PREMIUM CHEESE AND CHARCUTERIE
PLATTER

€24



ΚΡΥΑ
ΠΙΑΤΑ /
ΩΜΑ

ΚΑΡΠΑΤΣΙΟ ΧΤΑΠΟΔΙΟΥ

Βινεγκρέτ εσπεριδοειδών / κάπαρη κονφί / κρέμα καραμελωμένου κρεμμυδιού / φρέσκα βότανα / καπνιστή πάπρικα / σκόνη ελιάς / σκόνη σπανακιού

(5,8,10,14)

€18

ΛΑΧΑΝΟΝΤΟΛΜΑΔΕΣ ΜΕ ΠΟΡΓΟΥΡΙ (4ΤΜΧ)

Ψητά λαχανικά / αποξηραμένα φρούτα / κουκουνάρια / σάλτσα γιαουρτιού και χυμού ντομάτας / λάδι από βότανα

(4,8,9,10,12)

€11

ΚΡΥΟ ΚΑΡΠΑΤΣΙΟ ΚΟΛΟΚΥΘΙΟΥ ΜΕ ΤΡΟΥΦΑ ΚΑΙ
ΓΡΑΒΙΕΡΑ (VEG)

Βινεγκρέτ τρούφας / φρέσκα βότανα / καβουρδισμένα αμύγδαλα / μικροπράσινα

(4,5,12)

€13

ΠΙΑΤΕΛΑ ΜΕ PREMIUM ΤΥΡΙΑ ΚΑΙ
ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ

€24



HOT
DISHES/
MAINS

TRADITIONAL CHEESE PIE FROM SFAKIA

*Kefalotyri, Graviera, Feta, black truffle, baby arugula,
honey thyme glaze*

(4,5,8,9,10,13)

€10

MOUSSAKA CROQUETTES

Beef Cheek croquettes, Vegetable Ragu, Bechamel foam, Kefalotyri

(1,4,8,9,10,14)

€12

HELLENIC LAMB GYROS TACOS (2PCS)

*House made Pita, Slow cooked pulled lamb, Fermented cabbage slaw,
Spiced yogurt sauce, Crispy onions*

(1,4,5,7,8,9,14)

€12

GREEK PORK TIGANIA

*Creamy mustard sauce with spices, Bell peppers, Crispy pancetta,
Kefalotyri*

(4,5,7,8,10,14)

€14

SMOKED STUFFED AUBERGINE (VEGAN)

*Chickpeas, wild rice, spinach, tomato sauce, tomatoes confit,
crispy onion*

(1,14)

€12



ΖΕΣΤΑ
ΠΙΑΤΑ /
ΚΥΡΙΩΣ

ΣΦΑΚΙΑΝΗ ΠΙΤΑ

*Κεφαλοτύρι / Γραβιέρα / τρούφα / Φέτα / baby ρόκα / γλάσο από μέλι
με θυμάρι*

(4,5,8,9,10,13)

€10

ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΟΥΣΑΚΑΣ

*Κροκέτες από μοσχαρίσιο μάγουλο / Ραγού λαχανικών / Αφρός μπεσαμέλ /
Κεφαλοτύρι*

(1,4,8,9,10,14)

€12

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΑΡΝΙΣΙΟΣ ΓΥΡΟΣ TACOS (2ΤΕΜ.)

*Χειροποίητη πίτα / Αργά μαγειρεμένο αρνί / Λαχανοσαλάτα / Σάλτσα
γιαουρτιού με πικάντικα μπαχαρικά / Τραγανά κρεμμύδια*

(1,4,5,7,8,9,14)

€12

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΧΟΙΡΙΝΗ ΤΗΓΑΝΙΑ

*Κρεμώδης σάλτσα μουστάρδας με μπαχαρικά / Πιπεριές / Τραγανή
πανσέτα / Κεφαλοτύρι*

(4,5,7,8,10,14)

€14

ΚΑΠΝΙΣΤΗ ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ ΓΕΜΙΣΤΗ (VEGAN)

*Ρεβίθια / άγριο ρύζι / σπανάκι / σάλτσα ντομάτας / ντομάτες κονφί
/ τραγανό κρεμμύδι*

(1,14)

€12



HOT
DISHES/
MAINS

SHRIMP SAGANAKI ORZO

*Tomato bisque infused with tangerine and ouzo, spinach mole,
smoked feta, fresh chives*

(1,2,3,4,8,9,10,14)

€18

SQUID INK TAGLIOLINE

*Calamari, octopus, lemon garlic sauce,
crispy sourdough crumbs*

(1,3,4,8,9,10,11)

€17

SLOW BRAISED LAMB YIOUVETSI

*Orzo in Smoked Tomato sauce infused with aromatic herbs, crumbled
Feta, Herb oil*

(1,4,8,9,10,14)

€28

WILD MUSHROOM "HILOPITES"

Spinach, black truffle, kefalotyri, fresh chives

(1,4,8,9,10,14)

€15

CABBAGE LEAVES STUFFED WITH RICE
AND SMOKED PORK BELLY (4PCS)

Avgolemono foam, herbal oil

(1,4,5,8,9,10,14)

€14



ΖΕΣΤΑ
ΠΙΑΤΑ /
ΚΥΡΙΩΣ

ΓΑΡΙΔΕΣ ΣΑΓΑΝΑΚΙ ΟΡΖΟ

Μπισκ ντομάτας με μανταρίνι και ούζο / σπανάκι mole / καπνιστή φέτα / φρέσκο σχοινόπρασο

(1,2,3,4,8,9,10,14)

€18

ΤΑΛΙΟΛΙΝΙ ΜΕ ΜΕΛΑΝΙ ΣΟΥΠΙΑΣ

Καλαμάρι / χταπόδι / σάλτσα σκόρδου λεμονιού / τραγανή ψίχα ψωμιού από προζύμι

(1,3,4,8,9,10,11)

€17

ΑΡΝΙ ΣΙΓΟΨΗΜΕΝΟ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ

Ορζάκι σε σάλτσα καπνιστής ντομάτας με αρωματικά βότανα, θρυμματισμένη φέτα, λάδι από βότανα

(1,4,8,9,10,14)

€28

ΧΙΛΟΠΙΤΕΣ ΜΕ ΑΓΡΙΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ

Σπανάκι / Μαύρη τρούφα / Κεφαλοτύρι / φρέσκο σχοινόπρασο

(1,4,8,9,10,14)

€15

ΛΑΧΑΝΟΝΤΟΛΜΑΔΕΣ ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ
ΚΑΠΝΙΣΤΗ ΧΟΙΡΙΝΗ ΠΑΝΣΕΤΑ (4ΤΜΧ)

Αφρός Αυγολέμονο / φυτικό έλαιο

(1,4,5,8,9,10,14)

€14



MAIN
DISHES

CALAMARI STUFFED WITH FETA, SPINACH
AND FRESH HERBS

Spinach mole, pepper florinis coulis, squid ink glaze

(4,8,9,10,11,14)

€16

GRILLED JUMBO PRAWNS
WITH HERB GARLIC BUTTER

Lemon herb couscous, toasted almonds, crispy onions

(1,2,4,5,8,9,10,12,14)

€24

SEARED AEGEAN BREAM

Smoked Potatoes / Fennel salad / Parsley sauce / Herbal oil

(1,3,4,5,8,9,10,14)

€24

SEABASS FILLET

*Roasted potatoes / artichokes / local trahana sauce infused with
kaffir lime*

(1,3,4,5,8,9,10,14)

€20



ΖΕΣΤΑ
ΠΙΑΤΑ /
ΚΥΡΙΩΣ

ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΦΕΤΑ, ΣΠΑΝΑΚΙ
ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΔΙΚΑ

*Σπανάκι mole / γλάσο από πιπέρι florinis / γλάσο από μελάνι
καλαμαριού*

(4,8,9,10,11,14)

€16

ΓΑΡΙΔΕΣ JUMBO ΣΤΗ ΣΧΑΡΑ ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ
ΣΚΟΡΔΟΥ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ

*Κουσκούς με βότανα και λεμόνι / καβουρδισμένα αμύγδαλα / τραχανά
κρεμμύδια*

(1,2,4,5,8,9,10,12,14)

€24

ΦΑΝΓΚΡΙ ΦΙΛΕΤΟ

Καπνιστή πατάτα/ σαλάτα μάραθου/ σάλτσα μαϊντανού/ λάδι βοτάνων

(1,3,4,5,8,9,10,14)

€24

ΦΙΛΕΤΟ ΛΑΒΡΑΚΙ

ψητές πατάτες/αγκινάρες / τοπική σάλτσα Τραχανά με λάιμ καφίρ

(1,3,4,5,8,9,10,14)

€20



MAIN DISHES

SLOW COOKED VEAL CHEEKS GLAZED IN COMMANDARIA JUS (300GR)

*Potato foam infused with brown butter and black truffle, baby broccoli,
fresh chives*

(1,4,8,9,10,14)

€30

HERB & PISTACHIO CRUSTED LAMB RACK (350GR)

Smoked aubergine puree, pomegranate reduction, baby vegetables

(1,4,5,8,9,10,12,13,14)

€38

BRAISED CHICKEN THIGHS "LEMONATO"

Crispy crushed baby potatoes with herbs, baby broccoli

(1,5,8,9,10,14)

€18

RIB EYE STEAK (300GR)

*Marinated in Mediterranean herbs, herbal foam, crispy crushed baby
potatoes, baby broccoli*

(1,4,5,7,8,9,10,14)

€48

GRILLED IBERICO CHOPS

Served with crispy baby potatoes, Salsa verde

(1,4,5,7,8,9,10,14)

€36

ROASTED PORK BELLY

Beetroot puree, sage butter, smoked pancetta powder

(1,4,5,7,8,9,10,14)

€16

SIDES

Lemon Herb Couscous (1,4,5,8,10) - €5

Black Brown Rice with vegetables (4) - €5

Grilled Baby Broccoli (1,5,8,10,14) - 5€

Crispy Crushed Baby Potatoes with grated Graviera cheese (1,4,5,8,10) - €5



ΖΕΣΤΑ ΠΙΑΤΑ / ΚΥΡΙΩΣ

ΑΡΓΑ ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΜΑΓΟΥΛΑ ΓΛΑΣΑΡΙΣΜΕΝΑ ΣΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΟΜΑΝΤΑΡΙΑΣ (300ΓΡ)

*Αφρός πατάτας εμποτισμένος με καφέ βούτυρο και μαύρη τρούφα / baby
broccoli / φρέσκο σχοινόπρασο*

(1,4,8,9,10,14)

€30

ΑΡΝΙΣΙΑ ΠΑΪΔΑΚΙΑ ΜΕ ΚΡΟΥΣΤΑ ΑΠΟ ΦΙΣΤΙΚΙ ΚΑΙ ΒΟΤΑΝΑ (350ΓΡ)

Πουρές καπνιστής μελιτζάνας / σάλτσα ροδιού

(1,4,5,8,9,10,12,13,14)

€38

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ

Τραγανές πατάτες baby με βότανα / μπρόκολο baby

(1,5,8,9,10,14)

€18

RIB EYE CREEKSTONE (300 ΓΡ)

*Μαριναρισμένο σε μεσογειακά βότανα / αφρός βοτάνων / τραγανές
θρυμματισμένες πατάτες baby / baby μπρόκολο*

(1,4,5,7,8,9,10,14)

€48

ΜΠΡΙΖΟΛΕΣ ΙΒΗΡΙΚΗΣ ΣΤΗ ΣΧΑΡΑ

Σερβίρεται με τραγανές πατάτες baby / Σάλτσα Verde

(1,4,5,7,8,9,10,14)

€36

ΨΗΤΗ ΧΟΙΡΙΝΗ ΠΑΝΤΣΕΤΑ

Πουρές παντζαριού / βούτυρο φασκόμηλου / καπνιστή πανσέτα σε σκόνη

(1,4,5,7,8,9,10,14)

€16

ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ

Κουσκούς με βότανα και λεμόνι (1,4,5,8,10) - €5

Μαύρο ρύζι με λαχανικά (4) - €5

Baby μπρόκολο στη σχάρα (1,5,8,10,14) - 5€

Τραγανές πατάτες με τριμμένο τυρί Γραβιέρα (1,4,5,8,10) - €5



DESSERTS

PISTACHIO BLISS

*Pistachio crèmeux, crispy kataifi, compressed pear,
orange blossom cream, sweet tuille, caramelised pistachio*

(4,8,9,12)

€12

DARK CHOCOLATE MOUSSE
WITH OLIVE OIL AND SEA SALT

Crispy baklava crumble, Greek yogurt cream

(4,8,9,10,12)

€12

PORTOKALOPITTA (ORANGE PIE)

Orange Cream

(4,8,9,10,12)

€10

MASTIHA ESSENCE

Almond crumble, sesame, mastiha ice cream, rose foam

(4,8,9,10,12,13)

€10

ANAROKREMA MILLEFEUILLE

*Anari cream infused with Tonka Bean, Crispy Phyllo sheets,
Salted caramel sauce, Hazelnuts*

(4,8,9,10,12,13)

€12



ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ

PISTACHIO BLISS

Κρέμα φιστικιού / τραγανό καταΐφι / συμπιεσμένο αχλάδι / κρέμα από άνθη πορτοκαλιού / Γλυκό tuille / καραμελωμένο φιστίκι

(4,8,9,12)

€12

ΜΟΥΣ ΜΑΥΡΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΟ ΑΛΑΤΙ

Τραγανό μπακλαβάς crumble / κρέμα ελληνικού γιαουρτιού

(4,8,9,10,12)

€12

ΠΟΡΤΟΚΑΛΟΠΙΤΑ

Κρέμα σαντιγί με ανθόνερο και κάρδαμο

(4,8,9,10,12)

€10

ΜΑΣΤΙHA ESSENCE

Αμύγδαλο crumble / σουσάμι παστέλι / παγωτό μαστίχα / αφρός τριαντάφυλλο

(4,8,9,10,12,13)

€10

MILLEFEUILLE ΑΝΑΡΟΚΡΕΜΑ

Κρέμα αναρή εμπλουτισμένη με Tonka Bean / Τραγανά φύλλα φύλλου / Σάλτσα καραμέλας αλατισμένης / Φουντούκια

(4,8,9,10,12,13)

€12

ALLERGEN INDEX

1. **CELERY.** *This includes celery stalks, leaves, seeds and root called celeriac. You can find celery in celery salt, salads, some meat products, soups and stock cubes.*
2. **CRUSTACEANS.** *Crab, lobster, prawns, and scampi are crustaceans. Shrimp paste often used in Thai and south east Asian curries or salads, is an ingredient to look out for.*
3. **FISH.** *You will find this in some fish sauces, pizzas, relishes, salad dressings, stock cubes and Worcestershire sauce.*
4. **MILK.** *Milk is a common ingredient in butter, cheese, cream, milk powders and yogurt. It can also be found in foods brushed or glazed with milk, and in powdered soups and sauces. It's often split into casein in curds and BLG in whey.*
5. **MUSTARD.** *Liquid mustard, mustard powder and mustard seeds fall into this category. This ingredient can also be found in breads, curries, marinades, meat products, salad dressings, sauces and soups.*
6. **PEANUTS.** *Peanuts are actually a legume and grow underground, which is why it's sometimes called a groundnut. Peanuts are often used as an ingredient in biscuits, cakes, curries, desserts, sauces (such as satay sauce), as well as in groundnut oil and peanut flour.*
7. **SOYA.** *Often found in bean curd, edamame beans, miso paste, textured soya protein, soya flour or tofu, soya is a staple ingredient in oriental food. It can also found in desserts, ice cream, meat products, sauces and vegetarian products.*
8. **WHEAT - GLUTEN.** *Wheat (such as spelt and Khorasan wheat / Kamut), rye, barley and oats is often found in foods containing flour such as some types of baking powder, batter, bread crumbs, bread, cakes, pasta, couscous, meat products, pasta, pastry, sauces, soups and fried foods which are dusted with flour.*
9. **EGGS.** *Eggs are often found in cakes, some meat products, mayonnaise, mousses, pasta, quiche, sauces and pastries or foods brushed or glazed with egg.*
10. **LUPIN.** *Yes, lupin is a flower, but its also found in flour! Lupin flour seeds can be used in some types of bread, pastries and even pasta.*
11. **MOLLUSCS.** *These include mussels, land snails, squid and whelks, but can also be commonly found in oyster sauce or as an ingredient in fish stews.*
12. **TREE NUTS** *Not to be mistaken with peanuts (which are actually a legume and grow underground), this ingredient refers to nuts which grow on trees, like cashew nuts, almonds and hazelnuts. You can find nuts in breads, biscuits, crackers, desserts, nut powders (often used in Asian curries), stir-fried dishes, ice cream, marzipan, (almond paste), nut oils and sauces.*
13. **SESAME.** *These seeds can often be found in bread (sprinkled on hamburger buns for example), breadsticks, houmous, sesame oil and tahini. They are sometimes toasted and used in salads.*
14. **SULPHUR DIOXIDE.** *This is an ingredient often used in dried fruit such as raisins, dried apricots and prunes. You might also find it in meat products, soft drinks, vegetables as well as in wine and beer. If you have asthma, you have a higher risk of developing a reaction to sulphur dioxide.*

ALLERGEN INDEX

1. **ΣΕΛΙΝΟ.** Περιλαμβάνει τα στελέχη, τα φύλλα, τους σπόρους και τη ρίζα του σέλινου που ονομάζεται σελινόριζα. Μπορείτε να βρείτε το σέλινο στις σαλάτες, σε ορισμένα προϊόντα κρέατος, στις σούπες και στους κύβους ζωμού.
2. **ΚΑΡΚΙΝΟΕΙΔΗ.** Τα καβούρια, οι αστακοί, οι γαρίδες και οι καραβίδες είναι καρκινοειδή. Η πάστα γαρίδας που χρησιμοποιείται συχνά σε κάρυ της Ταϊλάνδης και της νοτιοανατολικής Ασίας ή σε σαλάτες, είναι ένα συστατικό που πρέπει να προσέξετε.
3. **ΨΑΡΙ.** Θα το βρείτε σε ορισμένες σάλτσες ψαριού, πίτσες, *relish*, σάλτσες σαλάτας, κύβους ζωμού και σάλτσα *Worcestershire*.
4. **ΓΑΛΑ.** Το γάλα είναι ένα κοινό συστατικό στο βούτυρο, το τυρί, την κρέμα γάλακτος, τις σκόνες γάλακτος και το γιαούρτι. Μπορεί επίσης να βρεθεί σε τρόφιμα βουρτσισμένα ή γλασέ με γάλα, καθώς και σε σούπες και σάλτσες σε σκόνη. Συχνά χωρίζεται σε καζεΐνη στο τυρόπηγμα και σε *BLG* στον ορό γάλακτος.
5. **ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ.** Η υγρή μουστάρδα, η σκόνη μουστάρδας και οι σπόροι μουστάρδας εμπίπτουν σε αυτή την κατηγορία. Αυτό το συστατικό μπορεί επίσης να βρεθεί σε ψωμιά, κάρι, μαρινάδες, προϊόντα κρέατος, σάλτσες σαλάτας, σάλτσες και σούπες.
6. **ΦΙΣΤΙΚΙΑ.** Τα φιστίκια είναι στην πραγματικότητα όσπριο και αναπτύσσονται υπόγειο, γι' αυτό και μερικές φορές ονομάζονται αραχίδες. Τα φιστίκια χρησιμοποιούνται συχνά ως συστατικό σε μπισκότα, κέικ, κάρυ, επιδόρπια, σάλτσες (όπως η σάλτσα *σατάι*), καθώς και στο αραχιδέλαιο και το αλεύρι φιστικιών.
7. **ΣΟΓΙΑ.** Συχνά συναντάται στο κουρκούτι φασολιών, στα φασόλια *edamame*, στην πάστα *miso*, στην πρωτεΐνη σόγιας με υφή, στο αλεύρι σόγιας ή στο τόφου, η σόγια είναι βασικό συστατικό των ανατολίτικων τροφίμων. Μπορεί επίσης να βρεθεί σε επιδόρπια, παγωτά, προϊόντα κρέατος, σάλτσες και χορτοφαγικά προϊόντα.
8. **ΓΛΟΥΤΕΝΗ.** Το σιτάρι ή σίκαλη, το κριθάρι και η βρώμη βρίσκονται συχνά σε τρόφιμα που περιέχουν αλεύρι, όπως ορισμένα είδη μπέικιν πάουντερ, κουρκούτι, ψίχουλα ψωμιού, ψωμί, κέικ, ζυμαρικά, κουσκούς, προϊόντα κρέατος, ζυμαρικά, ζύμες, σάλτσες, σούπες και τηγανητά που είναι πασπαλισμένα με αλεύρι.
9. **ΑΥΓΑ.** Τα αυγά βρίσκονται συχνά σε κέικ, ορισμένα προϊόντα κρέατος, μαγιονέζα, μους, ζυμαρικά, σάλτσες και αρτοσκευάσματα ή τρόφιμα που έχουν βουρτσιστεί ή γλασάρι με αυγό.
10. **ΛΟΥΠΙΝΟ.** Ναι, το λούπινο είναι λουλούδι, αλλά το βρίσκουμε και στο αλεύρι! Οι σπόροι του αλεύρου λούπινου μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε ορισμένα είδη ψωμιού, γλυκισμάτων και ακόμη και ζυμαρικών.
11. **ΜΑΛΑΚΙΑ.** Σε αυτά περιλαμβάνονται τα μύδια, τα χερσαία σαλιγκάρια, τα καλαμάρια και τα φιδάκια, αλλά μπορούν επίσης να βρεθούν συνήθως στη σάλτσα στρειδιών ή ως συστατικό σε βραστά ψάρια.
12. **ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ.** Δεν πρέπει να συγχέεται με τα φιστίκια (τα οποία στην πραγματικότητα είναι όσπρια $\text{\textcircled{X}}$ αναπτύσσονται υπόγειο), αυτό το συστατικό αναφέρεται σε ξηρούς καρπούς που φυτρώνουν σε δέντρα, όπως τα κάσιους, τα αμύγδαλα και τα φουντούκια. Μπορείτε να βρείτε ξηρούς καρπούς σε ψωμιά, μπισκότα, κράκερς, επιδόρπια, σκόνες ξηρών καρπών (που χρησιμοποιούνται συχνά σε ασιατικά κάρυ), πιάτα τηγανητά, παγωτά, μαρσιπάν, (πάστα αμυγδάλου), έλαια ξηρών καρπών και σάλτσες.
13. **ΣΟΥΣΑΜΙ.** Αυτοί οι σπόροι βρίσκονται συχνά στο ψωμί (πασπαλισμένοι σε ψωμάκια *χάμπουργκερ* για παράδειγμα), σε κριτσίνια, στο χούμους, στο σησαμέλαιο και στο ταχίνι. Μερικές φορές φρυγανίζονται και χρησιμοποιούνται σε σαλάτες.
14. **ΔΙΟΞΕΙΔΙΟ ΤΟΥ ΘΕΙΟΥ.** Πρόκειται για ένα συστατικό που χρησιμοποιείται συχνά σε αποξηραμένα φρούτα όπως οι σταφίδες, τα αποξηραμένα βερίκοκα και τα δαμάσκηνα. Μπορεί επίσης να το βρείτε σε προϊόντα κρέατος, αναψυκτικά, λαχανικά, καθώς και στο κρασί και τη μπύρα. Εάν έχετε άσθμα, έχετε μεγαλύτερο κίνδυνο να αναπτύξετε αντίδραση στο διοξείδιο του θείου.