



*lunch menu*  
*mouries*

### ***Από το κτήμα μας, στο πιάτο σας***

Το βυζαντινό αρχοντικό του Kinsterna, αξιοποιώντας τα νερά της πηγής και την εύφορη γη, είχε υπάρξει διαχρονικά αυτάρκης. Σήμερα συνεχίζουμε την ίδια φιλοσοφία, καλλιεργώντας το κτήμα μας με σεβασμό στη φύση και στον κύκλο των εποχών.

Στα περιβόλια παράγονται καθημερινά πολλά προϊόντα λαχανικών και φρούτων. Ανάμεσά τους ξεχωρίζουν εσπεριδοειδή, σύκα, βερίκοκα, μούρα, φραγκόσυκα και είδη οπωρολαχανικών.

Από τα κτήματά μας προέρχονται επίσης οι βρώσιμες ελιές, το εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο, τα κρασιά και το τσίπουρο από τα αμπέλια μας, το μέλι, τα αυγά από τον αχυρώνα, καθώς και ταμανιτάρια μας. Η αυτάρκεια αυτή αποτελεί τη βάση της γαστρονομίας σε όλα τα εστιατόρια του Kinsterna και συνδέεται με μια πιο ισορροπημένη προσέγγιση στη διατροφή και την ευεξία.

Παράλληλα, συμπληρώνουμε τις πρώτες ύλες με επιλεγμένα τοπικά προϊόντα από μικρούς παραγωγούς της περιοχής: αλλαντικά και κρεατικά από τα χωριά του Πάρνωνα (κ. Ανδρομιδάς), γαλακτοκομικά και τυριά (κ. Κυριαζάκος), παραδοσιακά τυριά από το ορεινό χωριό Κουλέντια, φρέσκα αρτοποιήματα από τη Μονεμβασιά (κ. Αγγελάκος), καθώς και καπνιστή πέστροφα, σολομό και οξύρυγχο από τις πηγές του Ταυγέτου (κ. Γεροντίδης).

Τα πιάτα μας έχουν σχεδιαστεί σε συνεργασία με το εστιατόριο Σπονδή και βασίζονται στην αγνή πρώτη ύλη, την εποχικότητα και τις παραδοσιακές γεύσεις.

Τα μενού μπορούν να προσαρμοστούν σε διατροφικές ανάγκες ή προτιμήσεις, στο πλαίσιο της προσωπικής φροντίδας που χαρακτηρίζει τη φιλοσοφία του Kinsterna μετά από ενημέρωσή μας.

### ***From our estate to your plate***

The Byzantine manor of Kinsterna, drawing on its spring water and fertile land, has long been self-sufficient. Today, we continue this same philosophy, cultivating our estate with respect for nature and the cycle of the seasons. Our vegetable gardens produce a daily abundance of fruits and vegetables, including citrus fruits, figs, apricots, berries, prickly pears, and many more.

From the estate also come our table olives, extra virgin olive oil, wines from our private vineyard, tsipouro, honey, eggs from the barn, and our own mushrooms. This self-sufficiency forms the foundation of the gastronomy across all Kinsterna restaurants and reflects a more balanced approach to nourishment and wellbeing.

At the same time, we complement our ingredients with carefully selected local products from small producers in the region: cured meats and fresh meats from the villages of Parnonas (Mr Andromidas), dairy products and cheeses (Mr Kyriazakos), traditional cheeses from the village Koulentia, freshly baked goods from Monemvasia (Mr Angelakos), as well as smoked trout, salmon, and sturgeon from the springs of Mount Taygetos (Mr Gerontidis).

Our dishes have been developed in collaboration with Spondi and are guided by purity of ingredients, seasonality, and traditional flavours.

Our menus may be adapted to dietary requirements or preferences upon request, in keeping with the personal care that defines Kinsterna's philosophy.

## σαλάτες & ορεκτικά • salads & appetizers

 Ελληνική σαλάτα / τομάτα / αγγούρι / κρεμμύδι / πιπεριές / ντόπια φέτα / ελιές Καλαμών / κριθίνα παξιμάδια / ελαιόλαδο Kinsterna / 15  
Traditional Greek salad / tomato / cucumber / onion / peppers / local feta cheese / Kalamata olives / barley rusks / Kinsterna extra virgin olive oil

Πράσινα σαλατικά / προσούτο ελληνικού μαύρου χοίρου / πράσινο μήλο / γραβιέρα Μονεμβασιάς / μάραθος / θυμαρίσιο μέλι / 18  
Mixed green leaves / greek black pork prosciutto / green apple / Monemvasia graviera / fennel / thyme honey

Τραχανάς με λαχανικά από το μποστάνι μας / ντόπιο σύγκλινο Μονεμβασιάς / τοματίνια / αγγούρι / τριλογία πιπεριών / φρέσκα μυρωδικά / ελαιόλαδο Kinsterna / 13  
Trahanas salad with garden vegetables / Monemvasia local “siglino” smoked pork / cherry tomatoes / cucumber / mixed peppers / fresh herbs / Kinsterna olive oil

Caesar’s / μεσκλάν σαλατικών / κρουτόν προζυμένιου ψωμιού / ντόπιο σύγκλινο Μονεμβασιάς  
**Επιλογή από κοτόπουλο ή Γαρίδα\*** Γυθείου / 17 ή 19  
Caesar’s / mesclun / sourdough croutons / Monemvasia local “siglino” smoked pork  
**Choice of chicken or Shrimps\*** from Gythio

Γαρίδες\* σαγανάκι / ντόπια φέτα / πιπεριές του κήπου / άρωμα τσίπουρου Kinsterna / 22  
Saganaki shrimp\* / local feta cheese / garden peppers / hint of Kinsterna tsipouro

## πίτες ανοιχτές • pies flatbreads

 Pinsa Λακωνικού κήπου / σάλτσα τομάτας / μοτσαρέλα / τοματίνια / ελιές / κολοκύθι / αρωματικά / 14  
Lacanian garden pinsa / tomato sauce / mozzarella / cherry tomatoes / olives / zucchini / fresh herbs

 Πίτα μποστανιού / λαχανικά εποχής από το μποστάνι μας / μυρωδικά / ελαιόλαδο Kinsterna / 12  
Open garden flatbread / seasonal vegetables / fresh herbs / Kinsterna olive oil

Στριφτάρι Μονεμβασιάς / βαρελίσια φέτα / κρούστα καβουρδισμένου σουσαμιού / βιολογικό μέλι Kinsterna / 11  
Handmade twisted pie / barrel aged feta / toasted sesame crust / Kinsterna organic honey

## κυρίως • main courses

Burger Μοσχάρισιο Black Angus / καπνιστό τυρί Μονεμβασιάς / τραγανό μπέικον / sauce ψητής πιπεριάς / slaw λαχανικών από το κήπο μας / ψωμί brioche / τηγανητές πατάτες του κτήματος / 20  
Black Angus beef burger / smoked Monemvasia cheese / crispy bacon / roasted pepper sauce / garden vegetable slaw / brioche bun / fried potatoes from our estate

Σπαγγέτι Aglio e Olio / μανιτάρια shiitake παραγωγής μας / σκόρδο / μπούκοβο / ελαιόλαδο Kinsterna / 14  
Spaghetti aglio e olio / shiitake mushrooms from our estate / garlic / chili flakes / Kinsterna olive oil

Παραδοσιακές Γκόγκες Λακωνίας / τομάτα / βασιλικός / ξηρή μυζήθρα Πάρωννα / πούδρα λιαστής τομάτας / 16  
Traditional Laconian gogges / tomato / basil / aged Parnon mizithra cheese / sun-dried tomato powder

Λαυράκι σχάρας / γλάσο κρεμολάτας λεμονιού / λαχανικά εποχής ποσέ / 29  
Grilled sea bass / lemon gremolata glaze / poached seasonal vegetables

Κόκκορας ντόπιος / φρέσκια τομάτα / ξηρή μυζήθρα / χυλοπίτες / 23  
Local rooster slow-cooked / fresh tomato sauce / aged mizithra / hilopita pasta

 Λιγκουίни / μελιτζάνες / τοματίνια / ελαιόλαδο Kinsterna / 15  
Linguine / aubergines / cherry tomatoes / Kinsterna olive oil

## επιδόρπια • desserts

Παραδοσιακή φωλιά με φύλλο κρούστας / φυσίκι Αιγίνης / παγωτό καϊμάκι / 11  
Traditional “Folia” pastry with crispy phyllo / Aegina pistachio / mastic ice cream

Προφιτερόλ / κρέμα σοκολάτα / παγωτό βανίλια / ζεστή σοκολάτα / 12  
Profiterole / chocolate cream / vanilla ice cream / warm chocolate sauce

Φρέσκα φρούτα, επιλεγμένα ανάλογα με την εποχή και την παραγωγή μας / 11  
Seasonal fruit platter, selected according to availability and our own production

Γιαούρτι / μέλι ή χειροποίητο γλυκό κουταλιού / 10  
Greek yogurt / honey or handmade spoon sweet

Ποικιλία από παγωτά: σοκολάτα / βανίλια / φυσίκι / καραμέλα και σορμπέ: λεμόνι / φράουλα / μάνγκο / 4 ανά μπάλα / per scoop  
Selection of ice creams: chocolate / vanilla / pistachio / caramel and sorbet: lemon / strawberry / mango

\*Κατεψυγμένη πρώτη ύλη / \*Frozen item

🌿 Χορτοφαγικά πιάτα / Vegetarian dishes

🌱 Vegan / Vegan

Αγορανομικός υπεύθυνος: Λαμπρόπουλος Γ. Διαθέσιμα δελτία παραπόνων.

Για τα τηγανητά χρησιμοποιούμε ηλιέλαιο. Στις σαλάτες, έξτρα παρθένο ελαιόλαδο από το κτήμα μας (ποικιλία Αθηνοελιά).

Παρακαλούμε ενημερώστε μας για τυχόν αλλεργίες ή διατροφικές ανάγκες.

Όλες οι τιμές είναι σε € και περιλαμβάνουν φόρους.

Market regulator: G. Lambropoulos. Available complaint forms.

We use sunflower oil for fried food. For salads, extra virgin olive oil from our farm (variety Athinoelia).

Please let us know of any allergies or dietary needs.

All prices are in € and include taxes.