

ATHENS^{voice}



EAT ATHENS



PUSH FOR HAPPINESS

39ος
Αυθεντικός
Μαραθώνιος
της Αθήνας

Συμβουλές
αν τρέξεις τα
42,195 χιλιόμετρα

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Taste Voice

65
σελ.

Σεφ, τάσεις, ελληνικές μπίρες, trends του κρασιού και 70 υπέροχα στέκια

Επιμέλεια: Νενέλα Γεωργελέ

CALZEDONIA

ATHENSvoice

Εκδότης-Διευθυντής

Φώτης Γεωργελές

Σύμβουλος Έκδοσης

Σταυρούλα Παναγιωτάκη

Διευθύντρια Σύνταξης

Αγγελική Μπιρμπίλη

Γενική Διεύθυνση Διαφήμισης

Λουίζα Ναθαναήλ

Art Director

Φώτης Πεκλιβανίδης

Διεύθυνση Web

Δημήτρης Αθανασιάδης

Αρχισυνταξία

Δανάη Καμζόλα (Podcast & City Guide)

Ελένη Μπεζιριάνογλου

Τεχνικός διευθυντής

Βάιος Συντασιμάς

Υπεύθυνος Υλης

Τάκης Σκριβάνος

Επιμέλεια Υλης

Δήμητρα Γκρους

Συντακτική ομάδα:

Κ. Αθανασιάδης, Ν. Αμανίτης, Μ. Βελέντζας, Σ. Βλέτσας, Κ. Βνάτσιου, Ρ. Γεροδήμος, Ν. Γεωργελέ, Μ. Γκανά, Ι. Γκομούζα, Ν. Γεωργιάδης, Κ. Γιαννακίδης, Β. Γραμματικογιάννη, Β. Γρυπάρης, Π. Δημητρώπουλος, Θ. Ευθυμίου, Τ. Ζαβαρέλα, Μ. Ζουμπουλάκη, Κ. Καϊμάκης, Σ. Καλαμαντή, Κ. Καμπόσου, Δ. Καραθάνος, Α. Κερώση, Γ. Κοροβέσης, Β. Κορωνάιος, Σπ. Λαμπρόπουλος, Μ. Μανωλοπούλου, Δ. Μαστρογιαννίτης, Β. Ματζάρογλου, Τζ. Μελιτά, Ευ. Μουζακίτη, Γ. Μπελεσιώτης, Γ. Νένες, Γ. Χ. Παπαδόπουλος, Δ. Παπαδόπουλος, Π. Παναγιωτόπουλος, Κ. Παναγοπούλου, Γ. Παυριανός, Μ. Προβατάς, Τζ. Ρουσάκη, Μ. Ι. Σιγαλού, Τ. Σκραπαλιώρη, Ζ. Σφυρή, Α. Τριανταφυλλίδη, Σ. Τριανταφύλλου, Α. Τρούγκου, Zarastro, Σ. Τσιτσόπουλος, Γ. Φλωράκης, Ε. Χελιώτη, Γ. Ψύχας

Γραμματεία Σύνταξης

Γεωργία Σκαμάγκα

info@athensvoice.gr

avguide@athensvoice.gr

Ατελιέ Sotos Anagnos

LOOKmag

Κωνσταντίνος Βλαχοπούλου

Εικονογραφήσεις

art@athensvoice.gr

Φωτό:

Θανάσης Καρατζάς, Γιώργος Ζαρζώνης, Τάσος Βρεττός, Εκτορας Δ. Βούτσας, Κώστας Αμοιρίδης, Βαγγέλης Τάσης, Χρήστος Κισατζεκιάν, Δημήτρης Κλεάνθης, Μαρία Μαρκεζή, Πέτρος Νικολάος

Account Director Digital & Print

Γιώτα Αθανασοπούλου

Account Digital Director

Γιάννης Γαλανός

Creative Marketing Director

Βασιλική Κώτσου

Direct Market Advertising Managers

Μιχάλης Δρακάκης, Εύα Βαλαμβάνου, Νώντας Νταμπάνης

Advertising Manager ATHENS VOICE Radio 102,5

Μαρία Μαθιουδάκη

Υποδοχή Διαφήμισης

Νίκη Σκαμάγκα

Συντονισμός Διαφήμισης

Μαίρη Κούρτη

marketing@athensvoice.gr

Digital Traffic Manager

Εύη Ταρνάρη

Digital Advertising Coordinator

Μίνα Γιαννάκη

Διεύθυνση Λογιστηρίου

Έφη Μούρτζη

Λογιστήριο

Ουρανία Μιχάλη, Βασίλης Νάκος, Μαίρη Λυκούση

Διαχωρισμοί - Εκτύπωση

«Καθημερινές Εκδόσεις ΑΕ»

Athens Voice S.A.

Χαρ. Τρικούπη 22, 106 79 Αθήνα

Σύνταξη:

210 3617.360, 3617.369

fax:

210 3632.317

Διαφημιστικό:

210 3617.530, fax:

210 3617.310

Athens Voice Radio 102.5:

210 3648.213

Αγγελίες:

210 3617.369

Λογιστήριο:

210 3617.170

www.athensvoice.gr

Αν δεν βρίσκετε την Α.Υ. στα σημεία διανομής, επικοινωνήστε: 210 3617.360, 210 3617.369

Κωδικός εντύπου:

7021

ISSN

1790-6164

ATHENS!

Εβδομαδιαία εφημερίδα, διανέμεται δωρεάν. Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική ή μερική, η διασκευή ή απόδοση του περιεχομένου της έκδοσης με οποιονδήποτε τρόπο, μηχανικό, ηλεκτρονικό ή άλλο, χωρίς προηγούμενη γραπτή έγκριση του εκδότη.

ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΤΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΕΝΤΥΠΟ

ΤasteVoice

ATHENS!

ΕΑΘATHENS

TasteVoice

ΤΟ ΕΞΩΦΥΛΛΟ ΜΑΣ

Η επιμέλεια του εξωφύλλου ανήκει στο σχεδιαστικό δίδυμο **Δέσποινα Γεωργιάδου** και **Πέτρο Κακούρο**. Η Δέσποινα Γεωργιάδου σπούδασε Αρχιτεκτονική στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας και ασχολήθηκε εξ αρχής με το graphic design. Από το 2018 είναι Art Director στην εταιρία Frenzy. Ο Πέτρος Κακούρος έχει σπουδές στον χώρο του design, δραστηριοποιείται επαγγελματικά από το 2004 ως σχεδιαστής και το 2016 ίδρυσε το SowI Creative Studio με έδρα τη Λάρισα και δραστηριότητα σε Ελλάδα και εξωτερικό.

ONASSIS

Ο ΘΡΥΛΟΣ ΤΗΣ ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ ΖΩΝΤΑΝΕΥΕΙ ΤΟ ΝΕΡΑΤΖΕ ΤΖΑΜΙ ΣΤΟ ΡΕΘΥΜΝΟ

PREMIERA: 20.11.22 | 21:00 ΔΕΙΤΕ ΤΗ ΣΥΝΑΥΛΙΑ ΣΤΟ ONASSIS CHANNEL ΣΤΟ YouTube

onassis.org

STAGES A/LIVE ΨΑΡΑΝΤΩΝΗΣ

ONASSIS CHANNEL ΣΤΟ YouTube

BACK STAGE

10 - 16 NOΕΜΒΡΙΟΥ 2022 Α.Υ. 3

«Και η μανούλα
ήσυχη... και
ο φοιτητής χορτάτος!
Vanakias»

(Επιγραφή σε βανάκι μεταφοράς τροφίμων
σε ψυγεία, πόρτα-πόρτα σε όλη την Ελλάδα.
Λεωφόρος Αλεξάνδρας, Τρίτη πρωί)

«Με πήρε χτες
ο Γιώργος...
Ποιος Γιώργος.
Ο μαλάκας, παιδί μου...
Ο καράφλας, ρε συ!»

(Γυναίκα με κινητό. Μοναστηράκι,
πλατεία, Τρίτη βράδυ)

«Του το έκλεισα.
Πήγα στον ίδιο
τον Μπακογιάννη και
του το έκλεισα το μαγαζί.
Η μουσική ακουγόταν μέσα
στην κρεβατοκάμαρά μου»

(Κύριος έξαλλος, μιλάει στο κινητό του.
Κολωνάκι, Πέμπτη πρωί)

«Ρε συ, χρεώνουν
άλλα αντ' άλλα.
Πού θα πάει αυτό; Σε λίγο
θα μας βάζουν να πληρώνουμε
και τα ποτήρια που σπάμε
καταλάθος».

(Παρέα στην πλατεία Κουκακίου,
Σάββατο βράδυ)

Νεαρή κοπέλα οδηγός:
**Παρακαλώ, για κέντρο
από πού θα βγω;**
Γυναίκα με μωρό στην αγκαλιά,
χωρίς καν να γυρίσει να κοιτάξει
την οδηγό:

**Θα κάνεις εδώ δεξιά και
μετά θα το βρεις.
Δεν σε φοβάμαι.**

(Σταθμός Αττική, Δευτέρα πρωί)

«Πέρασε μια νεκροφόρα
με κόκκινο και παραλίγο
να με πατήσει. Είχε και
πελάτη πίσω».

(45άρης κύριος στο κινητό του,
Βασιλίσσης Σοφίας, Σάββατο πρωί)

ΓΙΑΝΝΗΣ ΝΕΝΕΣ

panikoval500@gmail.com



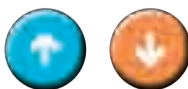
ΦΤΙΑΞΕ ΜΟΥ ΤΗ ΜΕΡΑ



«Εάν δεν μπορείς να τα ευχαριστηθείς, τουλάχιστον μην τα ξεριζώνεις!
Τα χαιρόμαστε κάποιοι άλλοι...»
Αφήστε 100 κυκλάμινα να ανθίσουν! Προσπαθούν κάποιοι Αθηναίοι
να ομορφύνουν τον δρόμο τους αλλά μετ' εμποδίων (όπως διαβάζουμε στο χαρτάκι).
(στην οδό Καψάλη, Κολωνάκι)

Info~DIET

Της ΣΤΑΥΡΟΥΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΗ



ΜΟΥ ΕΧΕΙ ΛΕΙΨΕΙ ΝΑ ΔΩ

Ένα ολόφωτο περίπτερο,
φορτωμένο περιοδικά, αργά τη νύχτα.
Να τα χαζεύω ώρες και
να φύγω έχοντας αγοράσει τρία-τέσσερα.

MOVEMBER

Το κίνημα Movember ή
ο μήνας αφιερωμένος στην πρόληψη
για τον καρκίνο του προστάτη.

CHARLOTTE GAINSBURG

Καλεσμένη του Φεστιβάλ
Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης,
στις 11/11 με αφορμή την προβολή
της ταινίας της «Νυχτερινοί Επισκέπτες».
Παντοτινά ροκ και μποέμισσα.
Την αγαπάμε.

ΣΙΜΟΝ, ΤΟ ΡΟΜΠΟΤ

Το ρομπότ που έπαιξε ως ισότιμο μέλος
της ζωντανής ορχήστρας, μαζί με τον
σαξοφωνίστα Δημήτρη Βασιλάκη, στο
Μέγαρο Μουσικής. Το Σιμόν αυτοσχεδίασε,
τραγούδησε και έπαιξε μαρίμπα. Αν δεν έμοιαζε
και με ηλεκτρική σκούπα θα ήταν τέλειο.

Η ΕΥΧΗ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Να μας φτιάξουν και το Καλάθι του
Ανοικοκύρευτου που να έχει μόνο σοκολάτες,
μίλκο, πατατάκια και χαρτάκια για στρίψιμο.

Η ΝΕΑ ΎΣΤΕΡΙΑ: TABLE SITTING

Αγαπητοί γκουρμέ εστιάτορες,
αν θέλατε να εφαρμόζετε τα time slots,
να σπώνετε τους πελάτες
από το τραπέζι στη μιάμιση ώρα
για να καθίσουν οι επόμενοι,
τότε να ανοίγατε φασφουντάδικο.

ΠΟΣΟ ΔΙΑΒΑΖΕΙ Ο ΕΛΛΗΝΑΣ;

Σύμφωνα με την έρευνα του ΟΣΔΕΛ
που μόλις δημοσιεύτηκε, το μέσο πλήθος
βιβλίων που έχουν διαβαστεί
από τον γενικό πληθυσμό είναι τα 5 βιβλία
(διάμεσος: μόλις 2 βιβλία).
Εξηγούνται πολλά τώρα.

Ο ΤΙΤΛΟΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

«Μέμος Μπεγνής: Η μαϊμού
της γιαγιάς μου δάγκωσε
στο στήθος τον Σταμάτη Φασουλή».
(Newsbeast)

ΠΑΤΩΝΕΙΣ;

Το πρώτο ρολόι τιτανίου
της Rolex αντέχει
σε βάθος-ρεκόρ 11.000 μέτρων.
Πάρα πολύ χρήσιμο,
ομολογουμένως.



ATHENS VOICES PODCAST

Κάθε εβδομάδα αυτές είναι ιστορίες
που θέλουμε να ακούσετε

1



ΜΕ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΕΥΓΥΜΙΟΥ

Η ιστορία όπως θα δειχτεί στην εκπομπή
με μια αναρροπαστική συζήτηση με καθηγητές
και ιστορικούς με την Μαρία Προβατά

2



ΜΕ ΤΗΝ ΑΓΓΕΛΙΚΗ
ΚΟΣΜΟΠΟΥΛΟΥ

Το podcast μας μιλάει για μερικές από τις σημαντικές
αμφισβητούμενες ζητηματα στην Ελλάδα και στην κοσμο-
πολιτική, καθώς και για τις λέξεις

3



ΜΕ ΤΗ ΝΕΦΕΛΗ ΜΕΓΚ

Το podcast μας μιλάει για την εμπορική
και την πολιτική της λειτουργίας

4



ΜΕ ΤΟΝ ΜΑΝΟ
ΧΑΡΑΛΑΜΠΑΚΗ

Το podcast «Με τον ήλιο στην
κατακίτη» παρουσιάζει διαφορετικές
και νέες

5



ΜΕ ΤΗ ΜΙΜΗ ΦΙΛΙΠΠΙΔΗ

Στην νέα σειρά podcast η συγγραφέας και
επιχειρηματίας μιλάει για την Ελλάδα
και τον κόσμο

Ακολουθήστε το podcast μας στο
Spotify, Apple, Google play music



**ΖΗΣΕ ΤΙΣ ΣΤΙΓΜΕΣ ΠΟΥ
ΣΟΥ ΧΑΡΙΖΕΙ Η ΟΜΑΔΑ ΣΟΥ
ΣΤΗΝ COSMOTE TV!**



ΤΑ ΝΟΥΜΕΡΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Του ΣΤΑΜΑΤΗ ΖΑΧΑΡΟΥ

33 ονόματα περιελάμβανε η λίστα των ανθρώπων οι οποίοι παρακολουθούνταν από το παράνομο λογισμικό Predator, σύμφωνα με ισχυρισμούς του εκδότη της εφημερίδας Documento. Ο εκδότης αρνήθηκε να δώσει κάποιο ντοκουμέντο που να καταδεικνύει τους ισχυρισμούς του. Ακόμη και στη δικαιοσύνη.

Η έληξε το ντέρμπι μεταξύ Παναθηναϊκού και Ολυμπιακού το βράδυ της Κυριακής. Το «τρίτο» ημίχρονο του ντέρμπι όμως περιελάμβανε μια υποδειγματική ποδοσφαιροποίηση της πολιτικής με τον διοικητικό παράγοντα του Ολυμπιακού κύριο Γιάννη Βρέντζο να κάνει λόγο για «καθεστώς παρανομίας στο Μέγαρο Μαξίμου» και αναφορές σε υποκλοπές και στον αποπεμφθέντα Γενικό Γραμματέα του πρωθυπουργού, Γρηγόρη Δημητριάδη. Επίσης κατέθεσε πρόταση για αποχώρηση του Ολυμπιακού από το Πρωτάθλημα.

70 ήταν το λεπτό των καθυστερήσεων όταν ο Δανός διαιτητής Γιόκομπ Κέλετ, από την πρώτη κατηγορία της UEFA, σφύριξε αρχικά φάουλ και εν συνεχεία πέναλτι. «Δούρο της Δανίας» τον χαρακτήρισε η Θύρα 7 σε σχετική ανακοίνωση.

26, 19 και 18 βαθμούς ήταν η διαφορά του πρωταθλητή Ολυμπιακού από τον δεύτερο στο πρωτάθλημα τα τελευταία τρία χρόνια. Αυτή ήταν η απάντηση του πρωθυπουργού σε όσα καταλογίζει η διοίκηση του Ολυμπιακού περί εγκληματικής οργάνωσης στο Μέγαρο Μαξίμου. «Είστε και επίσημα εχθροί του Ολυμπιακού, ραντεβού στις κάλπες» ήταν η απάντηση της Θύρας 7.

30, 22 ευρώ ανά κιλοβάτώρα πληρώνουν οι Έλληνες το ηλεκτρικό ρεύμα (συμπεριλαμβανομένων των φόρων) σύμφωνα με έρευνα του αυστριακού οργανισμού HEPI. Η



© EPA/JUSTIN LANE

3.700 εργαζόμενους απέλυσε ο Elon Musk από το Twitter. Παρουσιάστριες σε εγχώρια πρωινάδικα τον χαρακτήρισαν «αλλαζόνα» και «με έπαρση».

159 λέξεις ήταν το email του Musk,

Ελλάδα βρίσκεται κάτω από το μέσο όρο των εξεταζόμενων χωρών, και πολύ κάτω από το μέσο όρο των 27 ευρωπαϊκών χωρών.

36, 82 ευρώ είναι η τελική τιμή του ρεύματος που πληρώνουν οι Έλληνες, προσαρμοσμένη με όρους αγοραστικής δύναμης, σύμφωνα με την ίδια έρευνα. Ο υπολογισμός αφορά φυσικά το κόστος ρεύματος αλλά λαμβάνει υπόψη και το επίπεδο μισθών. Η Ελλάδα βρίσκεται λίγο κάτω από το μέσο όρο των 27 εξεταζόμενων ευρωπαϊκών χωρών σε πείσμα όσων (πολλών) υποστηρίζουν ότι η Ελλάδα έχει το ακριβότερο ρεύμα και τους χαμηλότερους μισθούς στην Ε.Ε.

8 βόμβες μολότοφ, 17 αυτοσχέδιο εμμηρυστικοί μηχανισμοί, 8 ξύλινα στυλιάρια, 8 σιδερολοστοί, 3 βαριοπούλες, 2 σφυριά, 2 σκεπάρνια, 4 πριόνια, 1 μπιτόνι, 1 φλόγιστρο και 1 γωνιακός τροχός βρέθηκαν μετά από έρευνα της ΕΛΑΣ στο Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο. «Η εγκληματικότητα στα πανεπιστήμια είναι ελάχιστη και μπορεί να αντιμετωπιστεί από τις υπάρχουσες δυνάμεις της αστυνομίας [...], η καταστολή έχει πολιτικά

ραμμένο δηλαδή στα μέτρα του Twitter.

87.000 εργαζόμενους απασχολεί το Facebook και σύμφωνα με τη Wall st. Journal ο Mark Zuckerberg ετοιμάζεται να μιμηθεί τον Musk.

κίνητρα» έχει δηλώσει στους New York Times ο πρώην υπουργός Παιδείας Νίκος Φίλης.

30 μεγάλα αμερικανικά πανεπιστήμια έστειλαν αντιπροσωπείες τους στην Αθήνα για να διερευνήσουν συνεργασίες με ελληνικά ΑΕΙ και συμμετείχαν στο Pharos Summit 2022. Μεταξύ τους βρέθηκαν εκπρόσωποι από Γέιλ, Χάρβαρντ, Πρίνστον, Κορνέλ, Κολούμπια, Μπράουν, Στόκτον, Τζονς Χόπκινς. Ο Ριζοσπάστης με άρθρο πανεπιστημιακού, στελέχους του τμήματος παιδείας του ΚΚΕ, αποδίδει τη φήμη τους στην ηγετική θέση των ΗΠΑ στην ιμπεριαλιστική πυραμίδα και καταλήγει στο συμπέρασμα ότι «οι φοιτητές και οι εργαζόμενοι στα ελληνικά και στα αμερικανικά πανεπιστήμια δεν έχουν τίποτα να κερδίσουν από αυτήν την επίσκεψη».

«4 χρόνια στα κάτεργα της Στάζι» ονομάζεται το βιβλίο του Γιόργου Μπακαλιού, ενός Έλληνα που φυλακίστηκε στη ΛΔΓ αφού τον «κάρφωσαν» Έλληνες, πιθανόν «ανατολικογερμανοσολιάδες». «Η μοναξιά σε οδηγούσε στην απώλεια του χρόνου και τη σχιζοφρένεια» αναφέρει ο ίδιος στο ανατριχιαστικό βιβλίο του.

70,5% έλαβε η παράταξη της ΔΑΚΕ στις εκλογές που πραγματοποιήθηκαν στα Ναυπηγεία Ελευσίνας και έλαβε 9 έδρες. Η εταιρεία αποτελούσε ανέκαθεν πασοκικό «φρούριο» αλλά οι εργάτες αγανάκτησαν καθώς το ΠΑΣΟΚ καταψήφισε το σχέδιο διάσωσης, σε αντίθεση με ΝΔ και ΣΥΡΙΖΑ. το γεγονός ανάγκασε τον πρόεδρο Ανδρουλάκη σε αυτοκριτική (μπορεί να κάνουμε και λάθη) ενώ όταν καταψήφισαν είχαν δηλώσει ότι «δεν θα κάνουμε βήμα πίσω». Έκαναν προφανώς γιατί τα βρήκαν σκούρα.

600 εργαζόμενοι (σχεδόν το σύνολο) έχουν υπογράψει το σχέδιο διάσωσης στην εταιρεία.

432 εκατ. ευρώ είναι τα βάρη της εταιρείας. Χωρίς το σχέδιο διάσωσης, θα έμπαινε λουκέτο.

14% άνοδο σημείωσε ο δείκτης Dow Jones, στο χρηματιστήριο της Νέας Υόρκης. Πρόκειται για τη μεγαλύτερη άνοδο των συγκεκριμένων μήνα από το 1976.

10,26% ήταν τα κέρδη του Χρηματιστηρίου Αθηνών κατά το ίδιο διάστημα, γεγονός που το κατέταξε στη δεύτερη θέση παγκοσμίως. Μάλλον ήρθε η ώρα για να επιστρατευθεί η φράση «οι αριθμοί ευημερούν και οι άνθρωποι υποφέρουν».

4 καινούρια Lamborghini ταξινόμηθηκαν το 2022 στη χώρα μας, όπως και 4 Bentley.

136 Porsche επίσης ταξινόμηθηκαν το 2022.

VERBA VOLANT

ΚΑΤΙΑ ΖΥΓΟΥΛΗ

«Μου είπε το άλογο ότι συνέχεια κάνω κύκλους, εξαρτώμαι από τους άλλους». Παραβλέπω το γεγονός ότι το γνωστό μοντέλο δήλωσε ότι μιλάει στο άλογο, σαν σύγχρονος Μόγλης δηλαδή. Θα σταθώ στο γεγονός ότι η δήλωση αυτή έγινε αμέσως μετά την ψυχοθεραπεία με θέρποντα το ίδιο το άλογο. Πολύ κοντά στο «βλέπω κύκλους».

ΝΑΣΟΣ ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ

«Μια ακόμα κοροϊδία της κυβέρνησης το καλάθι του νοικοκυριού - Εδώ και τώρα αύξηση του κατώτατου μισθού στα 800 ευρώ». Όποια και αν είναι η ερώτηση, η απάντηση είναι οι αυξήσεις. Οι οποίες με τη σειρά τους θα δημιουργήσουν πληθωρισμό και θα απαιτούν νέες αυξήσεις. Άλλωστε δεν στοιχίζει τίποτα, αναλαμβάνει τη διακυβέρνηση κι έπειτα βρίσκεις μια δικαιολογία να μην υλοποιήσεις τις δεσμεύσεις.

ΑΛΕΞΗΣ ΤΣΙΠΡΑΣ

«Αν έρθει ερευνητικό πλοίο στα πέντε μίλια, το εμποδίζεις. Είναι αδιανόητο. Εάν μπει κλέφτης στην αυλή σας, τον διώχνετε». Πρόεδρε, μας μπέρδεψες με τη συνέντευξη στον ΣΚΑΙ. Είχαμε μείνει στην οδηγία που εξέδωσε η ΕΛΑΣ επί των ημερών σου (29 Μαρτίου 2018) η οποία έλεγε ότι αν αντιληφθείτε κάποιον να έχει μπει στο σπίτι σας «αν είναι δυνατόν προσποιηθείτε ότι κοιμόσαστε».

ΛΕΥΤΕΡΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ

«Η αστυνομία διαθέτει λογισμικό για τον εντοπισμό παιδόφιλων ανά πάσα στιγμή». Κανείς δεν αμφισβητεί όσα λέει ο υφυπουργός Προστασίας του Πολίτη. Το λογισμικό μπορεί να υπάρχει αλλά το γεγονός ότι έπρεπε πρώτα να βιασθεί ένα 12χρονο κορίτσι από (τουλάχιστον) δεκάδες άνδρες, μας δείχνει ότι ίσως να μην έκαναν ακόμη upboxing ή ότι κάποιος δεν γνωρίζει να το χρησιμοποιεί.

ΘΕΟΔΩΡΑ ΑΥΓΕΡΗ

«Οι υπουργοί και βουλευτές της ΝΔ που φέρονται ότι παρακολουθούνται από τον Μπτιστάκη, θα κάθονται με σταυρωμένα χέρια να τον παρακολουθούν να τους παρακολουθεί; Αυτό εννοούσε ο Μπτιστάκης λέγοντας ότι θα παρακολουθεί το έργο τους;» Η βουλευτρια νοιάζεται για τα προβλήματα των δεξιών συναδέλφων της και αυτό την τιμά. Το θέμα είναι ότι νοιάζεται για ένα πρόβλημα που δεν αποδείχθηκε ότι υπάρχει. Ακόμη και η ίδια αναφέρει ότι «φέρονται ότι παρακολουθούνται».

ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΑΝΤΩΝΑΡΟΣ

«Δραματικές βραδινές εξελίξεις. Στην ουσία ο Μαρινάκης έβγαλε τον Μπτιστάκη από την πρίζα». Ο νέος σούπερ σταρ της εγχώριας αριστεράς κάνει προφανώς ένα δηκτικό σχόλιο για την ενεργειακή φτώχεια και δίνει το παράδειγμα της εξοικονόμησης με απλές κινήσεις.

Επιχείρηση ψηφιακής απαξίωσης του πολιτικού σκηνικού

Του ΝΙΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗ

Μία λίστα 33 γνωστών «προσωπικοτήτων» μεταξύ των οποίων η Ευγενία, η Πόπη και η Μαρίνα. Δεν χρειάζεται και πολλή μεγάλη οξύδερκεια για να αντιληφθεί και ο αφελέστερος των αφελών πως ένας τέτοιος κατάλογος ονομάτων στο τέλος της ημέρας είναι πλήρως αναξιόπιστος.



Ως διαχειριστής της «είδησης βόμβα» επιλέγεται από το σύστημα ένα συγκεκριμένο πρόσωπο το οποίο δέχεται να διαδραματίσει τον ρόλο του «κράχτη» έτσι ώστε στο τέλος της ημέρας να μην έχει εναπομένει ούτε ίχνος αξιοπιστίας ως προς το περιεχόμενο αλλά και τη δυναμική της υπόθεσης «Υποκλοπές».

Το ίδιο βράδυ με μία συνέντευξη σε οργισμένο ύφος του πρωθυπουργού και μία πρόσκληση - πρόκληση προς την αξιωματική αντιπολίτευση να καταθέσει πρόταση δυσπιστίας στη Βουλή, ολοκληρώνεται ένα πολυήμερο σίριαλ με πρωταγωνιστές το πρωθυπουργικό γραφείο, έναν όμιλο ΜΜΕ, μία ποδοσφαιρική ομάδα, έναν εφοπλιστή και ένα κακόβουλο λογισμικό με τη χαρακτηριστική επωνυμία «Predator» τούτέστιν «αρπακτικό».

Κανονικά ο πολίτης θα έπρεπε να παρακολουθεί συνεπαρμένος από την πλοκή αυτής της ιστορίας, όταν μάστιχα αυτή εκτυλίσσεται σε real time. Μιλάμε για ένα reality show όπου εμπλέκονται ο γενικός γραμματέας του πρωθυπουργού ο οποίος έχει απαλλαγεί των καθηκόντων του λόγω λανθασμένων χειρισμών, ένας διοικητής της ΕΥΠ ο οποίος έχει αποπεμφθεί μετ' επισημών για την ανικανότητά του, ένας εφοπλιστής και πρόεδρος ΠΑΕ αλλά και βασικό στήριγμα του κυβερνώντος κόμματος, ένας «αριστερός» εκδότης, 33 χαρακτήρες από περιγραφές με γερμανικά trol της ρουνικής μυθολογίας και δύο λογισμικά κατασκοπίας - αντικατασκοπίας.

Ωστόσο ο πολίτης μόνο συνεπαρμένος δεν είναι από την χιλιοπαιγμένη ιλαροτραγωδία της υποκλοπής τηλεφωνικών συνομιλιών στην Ελλάδα της Μεταπολίτευσης. Κάποτε επί αναλογικής τεχνολογίας τρέχαμε στην Ομόνοια για την αγορά των περήφνων κασετών των Χρήστου Μαυρίκη - στρατηγού Νίκου Γρυλλάκη. Τώρα πατάμε ένα πλήκτρο και λειτουργεί το ηλεκτρονικό αυτί, η ψηφιακή κάμερα και το cordless micro.

Ήταν καλοκαίρι του 2022 όταν κάπου στην παραλιακή ένας πρώην υπουργός αποκάλυπτε χωρίς φόβο και πάθος πώς με εντολή του είχε εισαχθεί στην Ελλάδα ένα πασίγνωστο κακόβουλο λογισμικό το όνομα του οποίου παραπέμπει στην ελληνική μυθολογία. Κατά τον πρώην υπουργό με αυτό το λογισμικό παρακολουθούνταν μεταξύ των άλλων εχθρών του Έθνους και προφανώς του Λαού, και ένας γνωστός εκδότης, ένας πρέσβης αλλά και αυτός ο ίδιος. Αυτό και αν είναι αυτοχειρία. Και «εισαγωγέας» και «εφαρμοστής» και θύμα του λογισμικού παρακολούθησης.

Τέλος καλοκαιριού του 2022 με αρχές φθινοπώρου, η υπόθεση Ανδρουλάκη, γνωστή στους κύκλους της αθηναϊκής κουτσομπο-

λίστικης ελίτ ήδη από τα τέλη της προηγούμενης Άνοιξης, σκάει μύτη για να ταραξεί τα ελώδη ύδατα της πολιτικής. Αμέσως σχεδόν η κατά τεκμήριο εγκυρότερη καθημερινή εφημερίδα αστικού χαρακτήρα της χώρας δημοσιεύει ένα άρθρο σύμφωνα με το οποίο πέραν του Ανδρουλάκη παρακολουθούνται φευ 7 ακόμη πολιτικοί.

Στην αμέσως επόμενη περίοδο σειρά άρθρων στα ΜΜΕ γνωστού εκδοτικού Ομίλου επαναφέρουν το ζήτημα των παρακολουθήσεων. Κορυφαία στιγμή των «αποκαλύψεων» η υποκλοπή συνομιλιών του Μιχάλη Χρυσόχοϊδη, πρώην ΠΑΣΟΚ, πρώην Σημιτικού, πρώην «δεν διάβασα το μνημόνιο» και μετέπειτα υπουργού στην κυβέρνηση Μητσοτάκη και τώρα πια υποψηφίου βουλευτή στην πρώην Β΄ Αθηνών όπως μαθεύτηκε από διαρροή συνεργάτη του. Τη Δευτέρα που μας πέρασε και μετά τη δημοσιοποίηση της «λίστας των 33» γνωστός δημοσιογράφος γνωστότατης εφημερίδας ανέβαζε πλειοδοτώντας τον αριθμό των υπό παρακολούθηση προσώπων εν Ελλάδι σε 106 φτου να μην αβασκαθούμε.

Το βράδυ της Κυριακής που μας πέρασε, ένα αποτέλεσμα στη Λεωφόρο και ένα αμφισβητούμενο μεν, υπαρκτό δε, αλλά που δεν σφυρίζεται υπό τις συγκεκριμένες συνθήκες πέναλτι, έρχεται να προκαλέσει έκρηξη στο ήδη πυρακτωμένο σκηνικό με γνωστό παράγοντα του Ολυμπιακού να κατηγορεί το Μαξίμου και τον ανιψιό του πρωθυπουργού για τις υποκλοπές (άκουσον). Την επομένη ο πρωθυπουργός απαντά εμμέσως πλην σαφώς προς εκείνους που έχουν ομάδα ποδοσφαίρου ή Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας ή και τα δύο πώς «δεν δεχόμεθα υποβολείς και δεν δεχόμεθα πιέσεις».

Ο πρωθυπουργός καλεί τους πάντες να αντιληφθούν τους ρόλους τους. Λίγο αργότερα, ο υποδεικνυόμενος εμμέσως πλην σαφώς από τον πρωθυπουργό επιχειρηματίας προβαίνει σε δηλώσεις επισημοποιώντας με αυτόν τον τρόπο το υπό εξέλιξη «καθεστώς μονομαχίας».

Κάπου εκεί θα έκλεινε λογικά η ιστορία αλλά στη χώρα της φαιδράς πορτοκαλέας υπάρχουν πάντα και οι καθυστερήσεις καθώς και οι ασύμμετρες συνέπειες. Ο λόγος είναι απλός. Στην κορυφή της «λίστας των 33» έχουν καταγραφεί ονόματα τα οποία είτε φέρονται, είτε θα επιθυμούσαν, είτε οδηγούνται εκ των πραγμάτων να διαδραματίσουν ρόλο στα πολιτικά πράγματα της κυβερνώσας παράταξης αλλά και στον ευρύτερο δεξιό χώρο.

Έτσι βλέπουμε στη λίστα την Όλγα Κεφαλογιάννη της οποίας το όνομα είχε επιμόνως αναφερθεί σε πολιτικά ρεπορτάζ στις αρχές του καλοκαιριού. Σκοντάφτουμε στο όνομα του Νίκου Δένδια ο οποίος φέρεται από «κύκλους», οι οποίοι ουδέποτε συγκεκριμενοποιούνται, να ενδιαφέρεται να διεκδικήσει ρόλο στην ηγεσία του κόμματος. Αντικρίζουμε το όνομα του Αδώνιδος Γεωργιάδη ή του Κώστα Χατζηδάκη, στελεχών με προσωπική πορεία και αναμφισβήτητες φιλοδοξίες όχι πάντα του ίδιου βεληνεκούς. Τέλος στην ίδια λίστα φιγουράρουν δημοσιογράφοι και διευθυντές ΜΜΕ. Με λίγα λόγια, υπάρχει περισσή τροφή για σενάρια και μυθοπλασίες.

ΜΙΑ ΑΠΑΞΙΩΜΕΝΗ
ΛΙΣΤΑ, ΜΙΑ
ΑΠΑΞΙΩΤΙΚΗ
ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΙ
ΕΝΑ ΛΟΓΙΣΜΙΚΟ
ΥΠΟΚΛΟΠΗΣ ΜΕ
ΜΑΘΗΤΕΥΟΜΕΝΟΥΣ
ΚΑΤΑΣΚΟΠΟΥΣ

Το Σαββατοκύριακο που μας πέρασε βρέθηκε στην Ελλάδα ομάδα της ειδικής επιτροπής του Ευρωκοινοβουλίου PEGA προκειμένου να διερευνήσει την υπόθεση των υποκλοπών. Ο επικεφαλής της επιτροπής προέρχεται από το Ευρωπαϊκό Λαϊκό Κόμμα, δηλαδή το κόμμα της ευρωπαϊκής κεντροδεξιάς. Είναι φανερό πως οι ευρωβουλευτές δεν ικανοποιήθηκαν ούτε από τις εξηγήσεις, ούτε από τα ραντεβού τους, ούτε από το γεγονός ότι δεν τους δέχτηκε ο Κυριάκος Μητσοτάκης. Έμειναν με την εντύπωση πως πολλά δεν ειπώθηκαν και ακόμη περισσότερα δεν αποκαλύπτονται. Απαξάπαντες ζήτησαν την εμβάθυνση των ερευνών με ό,τι αυτό σημαίνει.

Στις αρχές Σεπτεμβρίου, συγκεκριμένα το πρώτο Σαββατοκύριακο του μήνα και με αφορμή την ακόμη πρόσφατη ομιλία του Κώστα Καραμανλή στα Ανώγεια της Κρήτης με την περίφημη και μάλλον απαξιωτική για το πρόσωπο του προέδρου της Νέας Δημοκρατίας και πρωθυπουργού μαντινάδα, δυτικοί διπλωμάτες στην Αθήνα συζητούσαν ευρέως σενάρια για το μέλλον του κυβερνώμενου κόμματος. Τα σενάρια αυτά ενέπλεκαν χωρίς συγκεκριμένα στοιχεία αλλά με γενικόλογες αναφορές... «κύκλους επιχειρηματικών συμφερόντων».

Ο ρυθμός αναπαραγωγής των σεναρίων αυτών μειώθηκε σταδιακά όσο επιβαρυνόταν το κλίμα στα ελληνοτουρκικά και όσο ξεκαθαριζόταν πως δεν θα διεξαχθούν πρόωρες εκλογές στην Ελλάδα.

Περιέργως, δύο μήνες μετά, αρχές Νοεμβρίου, τα ίδια σενάρια από τους ίδιους κύκλους και με τα ίδια εμπλεκόμενα επιχειρηματικά συμφέροντα άρχισαν και πάλι να αναπαράγονται ακολουθούμενα από δημοσιεύματα περί πρώρων εκλογών τον Ιανουάριο. Αξίζει να σημειωθεί πως αυτός ο νέος κύκλος εκλογολογίας προέρχεται από εκείνα τα ΜΜΕ που εκφράζουν με αξιοπιστία τις σκέψεις αυτών τους οποίους κατέδειξε εμμέσως πλην σαφώς ο πρωθυπουργός μέσω της συνέντευξής του της Δευτέρας που μας πέρασε. Τους υποβολείς, δηλαδή, και εκείνους που ασκούν πιέσεις στην κυβέρνηση κλπ.

Τρεις μήνες μετά την αποκάλυψη της πρώτης φάσης του σκανδάλου των υποκλοπών και όσο το σύστημα και αν προσπάθησε να θέσει υπό έλεγχο όλες τις γνωστές ή άγνωστες (στο ευρύ κοινό) πτυχές του, φαίνεται πια πως οι επερχόμενες εκλογές θα διεξαχθούν σε ζοφερό κλίμα με προεκτάσεις που θα συμβάλουν σε αποσύνθεση του πολιτικού σκηνικού. Ας προετοιμαζόμαστε για νέο κύκλο λιγότερο ή περισσότερο αναξιόπιστων αναρτημένων καταλόγων με ονόματα, αλλά και αόριστων σεναρίων όπου θα εμπλέκονται όλο και περισσότερα συμφέροντα. Στόχος η απαξίωση της πολιτικής διαδικασίας και εντέλει της ίδιας της εκλογικής πράξης. Άλλωστε αυτή είναι και η επιτομή του λαϊκισμού. Ας μην ξεχνάμε πως έχουμε μπροστά μας οπωσδήποτε δύο εκλογικές αναμετρήσεις, ενδεχομένως και τρεις, για την ανάδειξη βιώσιμου κυβερνητικού σχήματος. **A**

“Τα λόγια της κρητικής μαντινάδας «Άλλο το να 'σαι αέ- τός, κι άλλο να τον κάνεις, άλλο το να θωρείς κορφές, κι άλλο να τις φτάνεις»

BAZAAR

BAZAAR

BAZAAR

WILL BE HOT!

από 10 έως 13 Νοεμβρίου

από 11:00 έως 20:00

Το Bazaar της Bodytalk που τόσο καιρό περιμένας είναι εδώ, με επιπτώσεις που φτάνουν έως -70%!

Bodytalk

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ

Λεωφόρος Ειρήνης 36, Τούρας

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ

QR CODE

10 - 16 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2022 Α.Υ. 7

Γαλλία Η πολιτικοποίηση ενός εγκλήματος

Πώς ένα απαίσιο έγκλημα προκάλεσε για μια ακόμη φορά πικρή διαμάχη γύρω από το πρόβλημα της μετανάστευσης

Της ΣΩΤΗΣ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ

Τον περασμένο μήνα, σε μια ήσυχη παρισινή γειτονιά, ένα 12χρονο κορίτσι βρέθηκε νεκρό και ακρωτηριασμένο μέσα σε μια βαλίτσα. Ήταν η κόρη του θυρωρού μιας πολυκατοικίας ο οποίος είχε αρνηθεί την είσοδο στο κτίριο στην 24χρονη Αλγερινή Dahbia B. η οποία φερόταν άσχημα: σούρλιαζε μέσα στη νύχτα, πετούσε πράγματα σε άλλους ενοίκους, λέρωνε τους τοίχους και τα λοιπά. Απεδείχθη ότι επρόκειτο για πράξη εκδίκησης: οι κάμερες γύρω από την πολυκατοικία έδειξαν πως η 24χρονη απήγαγε το κοριτσάκι κλείνοντάς του το στόμα με σελοτέιπ. Στη συνέχεια, το βίασε, το σκότωσε, το διαμέλισε και το πέταξε στα σκουπίδια. Οι αστυνομικοί που πήραν μέρος στην επιχείρηση χρειάστηκαν ψυχολογική στήριξη.

Το έγκλημα πολιτικοποιήθηκε αμέσως. Η Αλγερινή είχε ποινικό μπρώο και βρισκόταν παράνομα στη Γαλλία· της είχε ζητηθεί να φύγει από τη χώρα μέσα σε τριάντα ημέρες. Το μικρό κόμμα του Ερίκ Ζεμούρ, που δεν συμμετέχει στην Εθνοσυνέλευση, οργάνωσε διαμαρτυρία κατά της παράνομης μετανάστευσης, ενώ η Μαρίν Λεπέν υπέβαλε ερώτηση στην Εθνοσυνέλευση —φέρνοντας τον υπουργό Δικαιοσύνης σε έξαλλη κατάσταση— αλλά δεν θέλησε να πάρει μέρος στη διαμαρτυρία («από σεβασμό στην οικογένεια της μικρής Λολά». Με λίγα λόγια, το πρόβλημα της παράτυπης μετανάστευσης παραμένει πρώτο στη λίστα των προβλημάτων που διχάζουν τους Γάλλους.

Ο δικασμός οφείλεται σε δύο αιτίες: η πρώτη είναι ότι οι ορθώς σκεπτόμενοι (politically correct), οι μισοί Γάλλοι περίπου, δεν αναγνωρίζουν τα δεδομένα. Όμως, είναι αλήθεια ότι ένα στα δύο εγκλήματα —βίαση ή μν— αποδίδονται σε παράτυπους μετανάστες, που προέρχονται από την Αφρική, ιδιαίτερα από το Μαγκρέμπ. Αν παραδεχτούμε ότι είναι αυτή η πραγματικότητα, θα μπορούσαμε να την αντιμετωπίσουμε· αλλιώς, θα επιδεινωθεί. Τίποτα καλό δεν μπορεί να προκύψει από την αμφισβήτηση και την προσπάθεια διάψευσης των αριθμών. Εξάλλου, είναι αναμενόμενο: οι άνθρωποι που περιπλανιούνται σε έναν ξένο τόπο χωρίς νόμιμη ταυτότητα, εργασία και πλαίσιο είναι επιρρεπείς σε παραβιάσεις των νόμων και σε ψυχικές διαταραχές, ιδιαίτερα αν για το τελευταίο υπάρχει βεβαρυμμένο ιστορικό. Όλα αυτά σχετίζονται με τη δεύτερη αιτία: τη μη εφαρμογή της ήδη υπάρχουσας νομοθεσίας σχετικά με την παράτυπη μετανάστευση. Δεν χρειάζονται αυστηρότερα μέτρα ή μεταρρυθμίσεις: χρειάζεται να είμαστε συνεπέστεροι εντός

του δικαίου, εθνικού και διεθνούς, που έχει ψηφιστεί. Αλλά, η εφαρμογή ή η υπέρβαση των νόμων —η κατά κάποιον τρόπο διαστολή τους ή παραμόρφωσή τους— διχάζει τους Γάλλους περίπου όπως διχάζει τους Έλληνες· ακόμα και ο υπερδεξιός και δήθεν νομιμόφρων Éric Ciotti ξεστόμισε πριν από λίγες μέρες ευνοϊκά σχόλια σχετικά με μια υπόθεση αυτοδικίας.

Επιστρέφω στο ζήτημα της μετανάστευσης. Στη Γαλλία υπάρχει άγνωστος αριθμός αλλοδαπών, που, ακριβώς επειδή δεν έχουν εισέλθει νομίμως, παραμένουν απροστάτευτοι και καταλήγουν άστεγοι. Εννέα στους δέκα επαίτες είναι ξένοι (μερικοί προέρχονται από τη Βουλγαρία και τη Ρουμανία) που δεν έχουν βρει τον δρόμο τους μέσα στο σύστημα. Αυτό δεν σημαίνει ότι είναι επικίνδυνοι τρελοί που βιάζουν παιδιά και τους κόβουν το κεφάλι: σημαίνει όμως ότι έχουν πολύ περισσότερες πιθανότητες να παραβούν το νόμο, άρα να βρεθούν στη φυλακή ή, εν πάση περιπτώσει, να μην μπορέσουν να ενταχθούν. Θέλω να πω: αμφότερες οι πλευρές έχουν άδικο· τόσο εκείνοι που κατεβαίνουν στον δρόμο πολιτικοποιώντας ένα φονικό —είναι σαφές ότι η 24χρονη Αλγερινή έχει βαριά ψυχοπάθεια— όσο κι εκείνοι που παριστάνουν ότι δεν βλέπουν μια ξεκάθαρη πραγματικότητα.

Η γαλλική κυβέρνηση βρίσκεται σε αδιέξοδο: από τη μία πλευρά φοβάται τις κατηγορίες περί ρατσισμού και ισλαμοφοβίας· από την άλλη, οι απελάσεις είναι πρακτικά πάρα πολύ δύσκολες: είτε το πιστεύουμε, είτε όχι, οι χώρες προέλευσης αρνούνται να δεχθούν πίσω εγκληματίες· η Αλγερία, για παράδειγμα, παγιδεύει συστηματικά τη Γαλλία καταγγέλλοντάς τη για αποικιοκρατική συμπεριφορά και μη επιτρέποντας τις απελάσεις στο έδαφός της. Πολλοί άνθρωποι χωρίς ενημέρωση

αναμασούν τις καραμέλες της μόδας: μερικοί αναρωτιούνται μεγαλοφώνως γιατί δεν τους στέλνουμε όλους από εκεί που ήρθαν· άλλοι απεικονίζουν με αγγελικό τρόπο τους παράτυπους μετανάστες από τις ισλαμικές χώρες και επιμένουν στο ταμπού που μας εμποδίζει να δούμε κατ' αρχάς και να διαχειριστούμε στη συνέχεια μια εξαιρετικά δύσκολη κατάσταση. Ο φαύλος κύκλος κλείνει με τους αλλοδαπούς, αντί να απελαύνονται, να μπαίνουν στις γαλλικές φυλακές, αυξάνοντας το ποσοστό των ξένων κρατουμένων· με τη σειρά τους, αυτοί οι αριθμοί τροφοδοτούν την παραθυρία περί μεροληπτικής γαλλικής δικαιοσύνης που δόθηκαν ρίχνει στα κελιά αθώους Άραβες και Αφρικανούς και πετάει το κλειδί. **A**

ΣΤΗ ΓΑΛΛΙΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΓΝΩΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΛΛΟΔΑΠΩΝ, ΠΟΥ, ΕΠΕΙΔΗ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΕΙΣΕΛΘΕΙ ΝΟΜΙΜΩΣ, ΠΑΡΑΜΕΝΟΥΝ ΑΠΡΟΣΤΑΥΕΥΤΟΙ ΚΑΙ ΚΑΤΑΛΗΓΟΥΝ ΑΣΤΕΓΟΙ

Παντόφλα Το σύμβολο της συστημικής αναρχίας

Πας με σανδάλια σε δεξίωση στο Προεδρικό Μέγαρο;

Του ΒΑΣΙΛΗ ΒΑΜΒΑΚΑ

Δεν χρειάζεται να είναι κανείς ειδικός της πολιτικής επικοινωνίας για να καταλαβαίνει ότι τα σύμβολα που χρησιμοποιούν οι πολιτικοί αλλά και άλλα δημόσια πρόσωπα έχουν τεράστια σημασία στο πώς διαμεσολαβούν τα μηνύματά τους σε πολίτες, πελάτες και γενικότερα στην κοινή γνώμη. Είτε ενδυματολογικές επιλογές είτε επιλογές ψυχαγωγίας είτε η διακόσμηση του οίκου πολλές φορές παίρνουν όχι απλά κοινωνικές σημασιοδοτήσεις αλλά ευρύτερα ιδεολογικές.

Το ζιγάγκο του Ανδρέα Παπανδρέου, σύμβολο της μεταπολιτευτικής ριζοσπαστικότητας, τα μουστάκια της κυβέρνησης της Αλλαγής ως σύμβολο σοσιαλιστικής ανδροπρέπειας, το γκολφ του Κωνσταντίνου Καραμανλή, σύμβολο δυτικοτρόπης αριστοκρατικότητας και ηγετικής μοναχικότητας, οι συχνές επισκέψεις του Κώστα Σημίτη σε θεατρικές παραστάσεις, σύμβολο υψηλών πολιτιστικών ανησυχιών, η αγάπη του Κώστα Καραμανλή για το ποδόσφαιρο, σύμβολο ταύτισης με λαϊκές έξεις. Ένα δείγμα μόνο όσων αντικείμενων και πρακτικών έχουν επιλέξει στο παρελθόν έλληνες ηγέτες για να διαχειριστούν κατά βάση πεδία του ιδιωτικού τους βίου για να αναδείξουν τη διαφορά τους σε σχέση με τους άλλους. Την περίοδο της οικονομικής κρίσης το στιλ που πάντα έπαιζε τον πολιτικό ρόλο του σε ένα άρρητο επίπεδο άρχισε παραδόξως να γίνεται κυρίαρχο ζήτημα. Η γραβάτα ξαφνικά από σύμβολο ανδρικής κομψότητας, κοινωνικού κύρους και συμβατικότητας με τους κώδικες δημόσιας ευπρέπειας μετατράπηκε σε βασικό ζήτημα ιδεολογικής τοποθέτησης. Δεν ήταν μόνο ότι με αυτό τον τρόπο δηλώνονταν από τους αγραβάτο τους πολιτικούς εγγύτητα με τα λαϊκά ήθη αλλά ότι με κάποιο μαγικό ραβδί αυτό τους μετέτρεπε σε εκπροσώπους της «καθαρής», «πατριωτικής» έναντι της διεφθαρμένης, «προδοτικής» πολιτικής ελίτ. Έτσι, ενώ στην αρχή η έλλειψη γραβάτας είχε κυρίως μια αριστερή ιδεολογική σήμανση, γρήγορα έγινε η πιο απλή και κοινή ένδειξη αντισυμβατικότητας και αρετής και γι' αυτό εντάχθηκαν πολιτικοί από όλο το ιδεολογικό φάσμα για να ανταποκριθούν στο ηγεμονικό ρεύμα του εθνικολαϊκισμού. Ως ένα βαθμό ο βασικός εκφραστής αυτής της στιλιστικής πολιτικής καινοτομίας, ο Αλέξης Τσίπρας, άμβλυσε τη σημασία της, όταν αποφάσισε να φορέσει γραβάτα επιτελεστικά για να ανακοινώσει εικονικά το τέλος της μνημονιακής περιόδου το 2018.

Όμως δεν ήταν μόνο η (μη) γραβάτα που έγινε βασικό πολιτικό αξεσουάρ τα χρόνια της οικονομικής κρίσης. Δίπλα στα πλουμιστά πουκάμισα και τα δερμάτινα μπουφάν του Γιάννη Βαρουφάκη, ένα ακόμη ενδυματολογικό αντικείμενο έκανε την εντυπωσιακή του

πολιτική εμφάνιση. Ίσως να το έχουν ξεχάσει πολλοί αλλά η παντόφλα έκανε την πολιτική της εμφάνιση το 2015 με τον επιστημονικό συντονιστή της Επιτροπής Αλήθειας για το Δημόσιο Χρέος Ερίκ Τουσέν, μαρξιστή πολιτικό επιστήμονα που η πρόεδρος της Βουλής τότε Ζωή Κωνσταντοπούλου, ανέθεσε τη μεγαλύτερη των μαχών. Την άρνηση του χρέους. Η εμφάνιση του ημίγυμνου ανδρικού πέλματος σε χώρους θεσμικής ομοιομορφίας ακολουθήθηκε και από τον Κώστα Ζουράρι, βουλευτή των ΑΝΕΛ, ο οποίος δεν επέλεξε την παντόφλα αλλά τα σανδάλια ως πιο αρχαιοπρεπές έμβλημα αντισυμβατικότητας και μιας ακόμη υπενθύμισης πως οι «ωραίοι δεν έχουν χρέη».

Όλες αυτές οι όμορφες και κάπως ξεχασμένες μνήμες του πρόσφατου παρελθόντος ήρθαν να ξυπνήσουν πρόσφατα από ένα πρόσωπο που δεν έχει καταρχήν πολιτικά χαρακτηριστικά. Ο ιδρυτής της Cocomat, Παύλος Ευμορφίδης, επέλεξε να πάει με σανδάλια στη δεξίωση που παρέθεσε η Πρόεδρος της Δημοκρατίας Κατερίνα Σακελλαροπούλου, στο Προεδρικό Μέγαρο προς τιμήν του βασιλικού ζεύγους της Ολλανδίας. Όπως ήταν αυτονόητο, ξεσήκωσε μεγάλη αντιπαράθεση στις διαδικτυακές συζητήσεις για το εάν πρέπει να τηρείται το θεσμικό ενδυματολογικό πρωτόκολλο σε τέτοιες περιστάσεις ή όχι. Το ενδιαφέρον όμως ζήτημα δεν είναι μονάχα αυτό, ούτε η έμμεση διαφήμιση που πέτυχε ο συγκεκριμένος επιχειρηματίας για προϊόντα του, αλλά το γεγονός ότι μαθαίνουμε ότι υπήρξε ενεργό μέλος του κινήματος «Δεν πληρώνω» το 2012 καθώς και ότι στην εξήγησή που έδωσε για την επιλογή του επικαλέστηκε τις ενδυματολογικές επιλογές των αρχαίων Ελλήνων που δεν περιλάμβαναν παπούτσια. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι ακόμη κι αν το τελευταίο διάστημα το στιλ έχει υποχωρήσει από το πολιτικό προσκήνιο, η μεγάλη αξία που πήρε τα προηγούμενα χρόνια θα έρχεται και θα επανέρχεται για να θυμίζει τις

μέρες εκείνες που η αντιμετώπιση συνθετοτατων οικονομικών προβλημάτων, η κοινωνική ειρήνη, η ίδια η δημοκρατική συναίνεση διακυβεύτηκαν από ένα πουκάμισο αδειανό, μια παντόφλα επαναστατική, απελευθερωτική από τον κόμπο στον λαιμό. Δεν είναι μόνο στην Ελλάδα που η πολιτική αντισυμβατικότητα εκφράζεται κυρίως μέσα από ακραίες στιλιστικές επιλογές. Η ακτένιστη κεφαλή του Μπόρις Τζόνσον ή το πορτοκαλί μαλλί του Ντόναλντ Τραμπ είναι μερικά από τα παραδείγματα που καταδεικνύουν ότι οι στιλιστικές παραδοξότητες αποτελούν, για πολύ σημαντικά τμήματα των σύγχρονων προηγμένων κοινωνιών, ένδειξη μιας «αντικανονικής» ιδεολογικής κατεύθυνσης, πέραν της αριστεράς και της δεξιάς, που υπόσχεται να «ανατρέψει» το πολιτικό σκηνικό και να επιφέρει μια συστημική αναρχία. **A**

ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΟΝΟ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΠΟΥ Η ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΑΝΤΙΣΥΣΤΗΜΙΚΟΤΗΤΑ ΕΚΦΡΑΖΕΤΑΙ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΑΚΡΑΙΕΣ ΣΤΙΛΙΣΤΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ

ΠΕΤΡΕΛΑΙΟ ΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΕΚΟ

5%
ΕΚΠΤΩΣΗ

12

ΑΤΟΚΕΣ ΔΟΣΕΙΣ
με πιστωτικές κάρτες*

- Εγγυημένη ποιότητα και ποσότητα καυσίμου.
- Εγγυημένη οικονομία.
- Smile πόντοι για κάθε λίτρο αγοράς πετρελαίου θέρμανσης, για τα μέλη του προγράμματος επιβράβευσης ΕΚΟ Smile.

Καλέστε στα τηλέφωνα **18198** και **210 7725555** ή απευθυνθείτε στα επιλεγμένα πρατήρια ΕΚΟ.

Περισσότερα στο **eko.gr**.

*για πιστωτικές κάρτες εκδόσεως ελληνικών τραπεζών.
Η έκπτωση ισχύει από 14/10/2022 έως και 21/11/2022.



eko.gr |   

Ο ΝΕΟΣ ΤΑΞΙΔΙΩΤΗΣ

Πώς διαμορφώνονται οι τουριστικές τάσεις του 2023

Η διεκδίκηση των κρατήσεων έχει ήδη αρχίσει

Του ΓΙΩΡΓΟΥ ΜΑΥΡΟΓΕΝΗ

Ο αγώνας δρόμου έχει ξεκινήσει ήδη στη διεθνή τουριστική αγορά. Στόχος είναι να πραγματοποιηθούν όσο περισσότερες κρατήσεις γίνεται στο διάστημα των επόμενων δύο μηνών, ώστε να προγραμματίσουν οι καταναλωτές τις διακοπές τους πριν μειωθεί και άλλο το διαθέσιμο εισόδημά τους λόγω του υψηλού πληθωρισμού και του κόστους της ενέργειας. Σε αυτόν αγώνα δρόμου συμμετέχουν όλων των ειδών τα καταλύματα και οι ταξιδιωτικοί προορισμοί, επιχειρώντας να ανταποκριθούν στις σημερινές ανάγκες και απαιτήσεις της τουριστικής αγοράς, με προτάσεις συμβατές με τις σύγχρονες τάσεις και εξελίξεις του κλάδου.

Η αλήθεια είναι ότι οι προτεραιότητες του καταναλωτικού κοινού παρουσιάζουν δραματικές αλλαγές έπειτα από τη δοκιμασία της πανδημίας, που άλλαξε ριζικά τους ανθρώπους, τον τρόπο με τον οποίο ζουν τη ζωή τους, τις ανάγκες τους και τις προτεραιότητές τους. Ο κόσμος στη μετά την Covid-19 εποχή δεν επιθυμεί να επιστρέψει πια στην προηγούμενη του κανονικότητα, αλλά θέλει να διαμορφώσει μια καλύτερη πραγματικότητα μέσα στην οποία θα ζήσει ("Build Back Better"). Οι ταξιδιώτες σήμερα φαίνεται να αναζητούν περισσότερο εμπειρίες ζωής που θα τους εφοδιάσουν με ενδιαφέρουσες ιστορίες για να μοιραστούν, να αναζητούν τρόπους και καταστάσεις που θα τους επιτρέψουν να ενταχθούν στην κοινότητα που θα ζήσει, στην οικονομία, την κοινωνία και το περιβάλλον του τόπου που επισκέπτονται.

Οι Νέες Τάσεις της Τουριστικής Αγοράς

1. Η Αναζήτηση της Εμπειρίας

Πάντα ο τουρισμός αποτελούσε μια βιομηχανία της εμπειρίας, αλλά σήμερα καλείται να εστιάσει ακόμα περισσότερο σε αυτήν την κατεύθυνση. Το ταξίδι από περίοδο χαλάρωσης μετατρέπεται συχνά σε μια προσχεδιασμένη και συστηματική διαδικασία βίωσης νέων εμπειριών. Εμπειριών που θα πρέπει να έχουν έναν υβριδικό χαρακτήρα, καθώς από τη μία θα πρέπει να συνδυάζουν την αξιοποίηση των ιδιαίτεροτήτων του τόπου όπου παράγονται και από την άλλη να μπορούν να αποκτήσουν σημασία και νόημα και άρα να αξιοποιηθούν, στα διάφορα συστήματα αναφοράς που έχει ο κάθε ένας ταξιδιώτης. (Χαρακτηριστικό είναι ότι το 70% των ταξιδιωτών δηλώνουν ότι αποζητούν την Πολιτισμική Ενσωμάτωση στις κοινότητες τις οποίες επισκέπτονται, AmexTrendex 2022).

Θα λέγαμε ότι ο κόσμος πλέον δεν επιλέγει καταλύματα και προορισμούς, επιλέγει εμπειρίες που μπορεί να φανταστεί ότι θα βιώσει εκεί. Οι εμπειρίες ξεκινούν να χτίζονται σε φαντασιακό επίπεδο πριν το ταξίδι, με τη βοήθεια του διαδικτύου και των social media και στη συνέχεια όταν βιώνονται παράγουν ιστορίες. Ιστορίες που μπορεί ο ταξιδιώτης να τις μοιράζεται με άλλους και να νοηματοδοτεί με αυτόν τον τρόπο τη σημασία

και την προσωπική αξία του ταξιδιού του.

Στο πλαίσιο αυτό, βλέπουμε εναλλακτικές μορφές καταλυμάτων να ενισχύονται (π.χ. camping, hostels κ.ά.), ενώ παράλληλα πολλά ξενοδοχεία είτε εντάσσουν στις υπηρεσίες τους μια σειρά από δράσεις προς αυτήν την κατεύθυνση, είτε ακόμα περισσότερο, εξειδικεύουν τον χαρακτήρα τους έτσι που να καλύπτουν τέτοια κοινά.

Χαρακτηριστικό της ανάγκης για παροχή τέτοιων εμπειριών από τα ξενοδοχεία είναι ότι το 43% του συνόλου των ταξιδιωτών επιθυμούν να συμμετέχουν σε Ψυχαγωγικά Events, τα οποία θα πρέπει όμως πλέον να μην έχουν αμιγώς τουριστικό χαρακτήρα, αλλά να βρίσκονται σε αλληλεπίδραση με την τοπική κοινότητα. (Amex Trendex 2022)

Βλέπουμε έτσι την άνθηση μιας αγοράς εμπειριών, καθώς και τη μεγάλη ανάπτυξη θεματικών events που πραγματοποιούνται από τα ίδια τα ξενοδοχεία, events «μεικτού» χαρακτήρα, τα οποία απευθύνονται παράλληλα και στο ταξιδιωτικό κοινό αλλά και στο αντίστοιχο κοινό της τοπικής κοινότητας. Στο ίδιο πλαίσιο ενισχύεται πολύ τα τελευταία χρόνια και η συμμετοχή των ξενοδοχείων σε διάφορα urban φεστιβάλ, (μουσικά, γαστρονομικά, πολιτιστικά, εορταστικά κτλ.) και η ένταξη τους σε ανάλογα δίκτυα, τοπικά ή διεθνή. Ένα επιπλέον χαρακτηριστικό αυτής της τάσης είναι ότι ακόμη και η επιλογή των ξενοδοχείων από τους πελάτες αρχίζει πλέον σε μεγάλο βαθμό να πραγματοποιείται με γνώμονα τη συνύπαρξη με άλλους αντίστοιχου τύπου ταξιδιώτες σε αυτά (μικρο-κοινότητες), κάτι που μεγιστοποιεί άλλωστε τη σημασία της επικοινωνιακής προβολής αυτού του χαρακτήρα / positioning, από τα ξενοδοχεία που τον έχουν επιλέξει.

Τέλος, στο ίδιο πλαίσιο της αναζήτησης εμπειριών, ταυτόχρονα και με την έντονη στροφή στον ατομοκεντρικό τρόπο ζωής, αναπτύσσεται ιδιαίτερα και η τάση του μοναχικού τουρισμού (solo traveling). Ο μοναχικός τουρισμός έχει πάρει πλέον να αποτελεί «στιγμή» και αντίθετα έχει λάβει τον χαρακτήρα της ατομικής αναζήτησης εμπειριών, της ενδοσκόπησης και φροντίδας του εαυτού. Βλέπουμε έτσι, ότι ένα ποσοστό 23% δηλώνει ότι προτιμάται να ταξιδέψει μόνο του, όταν αυτό το ποσοστό πριν την πανδημία βρισκόταν στο 14%.

2. Η Αναζήτηση της «Ευεξίας»

Η πανδημία συνέβαλε να καταστεί πρώτη προτεραιότητα για όλους η υγεία μας και η υγεία των δικών μας. Παράλληλα δε, η παραμονή στο σπίτι την περίοδο της καραντίνας και οι τάσεις ενδοσκόπησης που αναπτύχθηκαν, έφεραν στο προσκήνιο εμφανικά την αναζήτηση της σωματικής και πνευματικής ευεξίας (well being). Πρόκειται για μια ευεξία που γίνεται ζητούμενο από όλο και μεγαλύτερου ποσοστού του πληθυσμού και

καλύπτει πολλά επίπεδα της ανθρώπινης δράσης, καθώς μεταξύ άλλων αφορά τις διατροφικές επιλογές, έναν πιο ενεργητικό τρόπο ζωής, την ανάκτηση της εσωτερικής ισορροπίας, την κατάλληλη σωματική άσκηση, την αναζήτηση μιας προσωπικής νοηματοδότησης κτλ.

Για να καταλάβουμε τις συνέπειες που μπορεί να έχει αυτή η τάση για τον τουρισμό, αρκεί να αναφέρουμε ότι οι αναζητήσεις στην google γύρω από τον όρο well being retreat σημείωσαν αύξηση κατά 9.700%. Η ραγδαία ανάπτυξη του σχετικού κλάδου αναμένεται, σύμφωνα με τις εκτιμήσεις, να ξεπεράσει την ερχόμενη χρονιά σε τζίρο τα 1,5 τρις δολάρια.

Για να εξηγηθεί η αύξηση αυτήν την τάση, πολλά καταλύματα στρέφουν το ενδιαφέρον τους στην ευεξία και εισάγουν τέτοια στοιχεία στην ταυτότητά τους, εντάσσοντας, άλλο λιγότερο άλλο περισσότερο, και μια σειρά από ανάλογες δράσεις και παροχές. Βλέπουμε έτσι, ότι πέρα από τα εξειδικευμένα κέντρα ευεξίας, η τάση αυτή αρχίζει να επηρεάζει όλο και περισσότερα καταλύματα, με την προσθήκη νέων εξειδικευμένων διατροφικών επιλογών στο μενού τους (vegan, detox, superfoods κτλ.), με την ένταξη προγραμμάτων πνευματικής και σωματικής ευεξίας (yoga, pilates κτλ. που γίνονται εντός ή ακόμη και εκτός των εγκαταστάσεων του καταλύματος), τη διάθεση αντίστοιχων προϊόντων προσωπικής φροντίδας, τη δημιουργία «γυνιάς άθλησης» μέσα στο δωμάτιο, αλλά ακόμα και με πιο απλές και πρακτικές προσθήκες, όπως την ανάπτυξη «μενού» επιλογής μαζιλαριών και σκεπασμάτων (από ποικιλία εξειδικευμένων φυσικών υλικών) κτλ. Να σημειωθεί δε, ότι όλα αυτά αναπτύσσονται από τα καταλύματα με τρόπο που να οδηγεί στη δημιουργία ιδανικών εικόνων για την αναπαραγωγή τους από τους επισκέπτες τους στα social media.

3. Ο Υπεύθυνος Ταξιδιώτης

Μπορεί η Ενεργειακή Κρίση και οι οικονομικές συνέπειες του πληθωρισμού να έχουν μειώσει ουσιαστικά το εισόδημα του κοινού και να έχουν αναγκάσει την τιμή ως τον πιο καθοριστικό παράγοντα επιλογής, όμως παράλληλα δεν έχει αποδυναμωθεί και η μεγάλη σημασία που δίνει πλέον ο σύγχρονος άνθρωπος στην υπεύθυνη στάση απέναντι στην κοινωνία και το περιβάλλον και στη βιώσιμη ανάπτυξη. Οι ταξιδιώτες πλέον απαιτούν από τον κλάδο του τουρισμού να λαμβάνει υπόψη τις τρέχουσες και τις μελλοντικές οικονομικές, κοινωνικές και περιβαλλοντικές επιπτώσεις που μπορεί να επιφέρει, ανταποκρινόμενος

στις ανάγκες των επισκεπτών, της βιομηχανίας, του περιβάλλοντος και των τοπικών κοινοτήτων.

Αυτό σε ό,τι αφορά την καθημερινή πρακτική μεταφράζεται σε ραγδαία αύξηση της αναζήτησης από τους

ταξιδιώτες καταλυμάτων και προορισμών που να έχουν μια υπεύθυνη διαχείριση και οργάνωση των υπηρεσιών τους, σύμφωνα με τις αρχές της βιώσιμης ανάπτυξης (Sustainability / ESG). Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να περιοριστεί στο ελάχιστο το όποιο αρνητικό αποτύπωμα της δράσης τους και παράλληλα να ενισχυθεί η θετική τους συμβολή στην ανάπτυξη της οικονομίας και της κοινωνίας μέσα στην οποία λειτουργούν. Χαρακτηριστικό είναι ότι το 78% επιθυμεί να έχει θετικό αντίκτυπο στην κοινότητα που επισκέπτεται και το 62% των ταξιδιωτών δηλώνουν ότι πλέον είναι πιο προσεκτικοί με το πού και το πώς θα ταξιδέψουν (Amex Trendex 2022).

Πρέπει δε να σημειωθεί ότι η τάση αυτή είναι ακόμα πιο ισχυρή σε κάποια επιμέρους πιο ευαίσθητοποιημένα κοινά, όπως είναι οι millennials και οι ταξιδιώτες υψηλότερων εισοδημάτων. Παράλληλα, πέρα από την ευαισθησία για το αποτύπωμα της προσωπικής δράσης του ταξιδιώτη, η τάση αυτή συνδυάζεται με την ανάπτυξη της ζήτησης διαφορετικών υπηρεσιών, με έμφαση στη φύση και την ύπαιθρο (π.χ. μέσω διαδρομών κατάλληλων για περπάτημα, με την ανάπτυξη πιο ενεργητικών δραστηριοτήτων όπως η ποδηλασία, η πεζοπορία, η ιππασία, παρατήρηση της χλωρίδας και της πανίδας κτλ.)

Εν κατακλείδι, και μόνο το γεγονός ότι το 73% των ταξιδιωτών δηλώνουν ότι «θα ήταν πιο πιθανό να επιλέξουν ένα κατάλυμα που εφαρμόζει βιώσιμες πρακτικές από ότι ένα άλλο», αρκεί για να αναδεικνύει την επιτακτική ανάγκη όσοι δραστηριοποιούνται στον κλάδο όχι μόνο να επενδύσουν ουσιαστικά προς την κατεύθυνση αυτή, αλλά και να φροντίσουν να προβάλουν την υπεύθυνη στάση τους (ESG), με όλους τους κατάλληλους τρόπους προς το κοινό που στοχεύουν να προσελκύσουν.

Η σημασία της ταυτότητας (positioning) του Προορισμού στην Επικοινωνία

Καθώς επιστρέφουμε στην κανονικότητα των μετακινήσεων μετά τους περιορισμούς του Covid, είναι πλέον ορατό ότι το ταξίδι έχει αποκτήσει άλλο νόημα και χαρακτήρα για τον σημερινό άνθρωπο. Μπορεί το κοινό να παρουσιάζει έντονες εσωτερικές διαφοροποιήσεις στις προτιμήσεις του, αλλά οι ταξιδιώτες στο σύνολό τους τείνουν να διαμορφώνουν σαφή και συγκεκριμένα ζητούμενα και με βάση αυτά να σχεδιάζουν πλέον το κάθε ταξίδι τους και να επιλέγουν τον κάθε προορισμό τους.

Για να ανταποκριθούν στις εξελίξεις, τα καταλύματα και οι προορισμοί οφείλουν να συγκεκριμενοποιήσουν ακόμη περισσότερο την πρότασή τους προς το ταξιδιωτικό κοινό. Θα πρέπει πρώτα απ' όλα να ανταποκριθούν στις νέες τάσεις που αναπτύσσονται και στις προτιμήσεις του κοινού που στοχεύουν και να διαμορφώσουν μια Διακριτή Ταυτότητα (positioning) που θα εκφράζει την ιδιαίτερη δική τους πρόταση προς αυτό το κοινό. Θα πρέπει στη συνέχεια να αναπτύξουν την όλη λειτουργία και δράση τους σε συνέπεια με αυτήν την Ταυτότητα, με τρόπο που διαρκώς να την ενδυναμώνει και να την αναδεικνύει. Και τέλος, θα πρέπει να φροντίσουν για τη σωστή και ολοκληρωμένη προβολή της μοναδικής αυτής πρότασής τους και των δράσεών τους, μέσα από όλα τα σύγχρονα μέσα επικοινωνίας προς το συγκεκριμένο κοινό στο οποίο επιθυμούν να απευθυνθούν.

Συμπερασματικά θα λέγαμε ότι, καθώς η ανάγκη του ανθρώπου για να ταξιδεύει διαρκώς ενισχύεται, αλλά και ο ρόλος του ταξιδιού αποκτά μια νέα, ιδιαίτερη σημασία για τον καθένα, γίνεται πλέον σαφές ότι κανένα ξενοδοχείο και κανέναν τουριστικό προορισμό δεν πρέπει να αγνοήσει τις αλλαγές που λαμβάνουν χώρα, ειδικά φέτος που ο διεθνής αγώνας δρόμου προσέλκυσης επισκεπτών έχει ήδη προ πολλού ξεκινήσει. **A**



**ΟΙ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ
ΤΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΙΚΟΥ
ΚΟΙΝΟΥ ΠΑΡΟΥΣΙΑ-
ΖΟΥΝ ΔΡΑΜΑΤΙΚΕΣ
ΑΛΛΑΓΕΣ ΕΠΕΙΤΑ
ΑΠΟ ΤΗ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ
ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ**

ΟΤΑΝ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΑΛΛΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ, ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΧΟΥΜΕ ΕΜΕΙΣ.

depa.gr



ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΑΠΟ
150 εκατ. €

σε εκπτώσεις στους
ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥΣ



ΝΕΑ ΕΠΙΔΟΤΗΣΗ
25€ /MWh

σε 700.000
ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΕΣ

ΕΚΠΤΩΣΗ ΑΝΩ ΤΟΥ

50%

στα αέριο κίνησης
στα πρατήρια
FISIKON



Στηρίζουμε τα νοικοκυριά και τις επιχειρήσεις, συμβάλλοντας καθοριστικά στη συγκράτηση του ενεργειακού κόστους και απορροφώντας ένα σημαντικό ποσοστό της αύξησης στη διεθνή τιμή του φυσικού αερίου. Από τον Οκτώβριο του 2021 έχουμε προσφέρει περισσότερα από **150 εκατ. €** σε εκπτώσεις στους λογαριασμούς. Συνεχίζουμε με νέες επιδοτήσεις ύψους **90 €** στην τιμή της μεγαβατώρας για τον Οκτώβριο και **25 €** για τον Νοέμβριο του 2022, σε περισσότερους από **700.000** οικιακούς καταναλωτές φυσικού

αερίου. Επιπλέον, προσφέρουμε **έκπτωση άνω του 50% στο αέριο κίνησης** (επιδότηση 1,15 €/ κιλό), **στα πρατήρια FISIKON**, στηρίζοντας χιλιάδες συμπολίτες μας που χρησιμοποιούν το φυσικό αέριο για τις μετακινήσεις τους. Γιατί χάρη στον **μακροπρόθεσμο στρατηγικό σχεδιασμό** της, η ΔΕΠΑ Εμπορίας είναι σήμερα πιο ισχυρή από ποτέ, μια σύγχρονη καθετοποιημένη επιχείρηση ενέργειας που εγγυάται την **ενεργειακή ασφάλεια της χώρας**. Με στρατηγικές συμμαχίες και επενδύσεις μεγάλης γεωπολιτικής σημασίας,

διαμορφώνει το αurianό ενεργειακό ταπίο στη Νοτιοανατολική Ευρώπη. Με προαήλωση στον στόχο της ενεργειακής μετάβασης, επενδύει διαρκώς σε ΑΠΕ, **ενισχύοντας συστηματικά το «πράσινο» χαρτοφυλάκιό** της σε φωτοβολταϊκά πάρκα, με στόχο το **1GW** και μπαίνει ακόμα πιο δυνατή στην εποχή της «καθαρής ενέργειας». Παράλληλα, μείωσε τις εκπομπές ρύπων κατά **26,4%** και την κατανάλωση ενέργειας περισσότερο από **5%** μέσα σε έναν χρόνο, ενώ στήριξε τη δημόσια υγεία και την κοινωνία με δράσεις άνω του **1 εκατ. €**.



choose

6 tips ΠΟΥ ΘΑ ΣΕ ΣΩΣΟΥΝ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΟΝ

**39ος
Αυθεντικός
Μαραθώνιο
Αθήνας:
Συμβουλές
προετοιμασί-
ας και απο-
κατάστασης,
αν τρέξεις
για πρώτη
φορά τα
42,195 χλμ.**

Της ΜΑΡΙΑΝΝΑΣ
ΜΑΝΩΛΟΠΟΥΛΟΥ

Πατάς το play και όλα ξεκινούν. Στα αυτιά σου παίζει το «Eye of the Tiger» των Survivor ιδανικό soundtrack των πειραματικών workout διαδρομών σου κοντά στον Μαραθώνα – και όχι μόνο. Εκεί που ακούς τον στίχο «It's the eye of the tiger / It's the thrill of the fight» η αυτοπεποίθησή σου τονώνεται και σπριντάρεις, όχι δεν παίζεις στο Rocky III αλλά σου έρχονται στιγμιαία σκηνές από τους «Δρόμους της φωτιάς» με τον Έρικ Λίντελ και τον Χάρολντ Έιμπραχαμς να φτάνουν στον πολυπόθητο τερματικό σταθμό – με διαφορά η καλύτερη ταινία running theme όλων των εποχών. Παρακάτω σου έχουμε μερικά tips για να τα βγάλεις πέρα κι εσύ στα 42,195 χιλιόμετρα, να ανταγωνιστείς τους υπόλοιπους 14.999 στον ιστορικό αγώνα δρόμου και να τερματίσεις στο Παναθηναϊκό στάδιο. Ο 39ος Αυθεντικός Μαραθώνιος της Αθήνας ξεκινά την Κυριακή 13 Νοεμβρίου ακριβώς στις 9:00. Are you ready?

1 Δες running theme ταινίες, άκουσε podcast και φτιάξε τίμια Spotify playlist

Η καλή ψυχολογία είναι το παν. Δες ταινίες όπως το «Without limits» του McFarland για να μπεις στο κλίμα, διάβασε το βιβλίο της μαραθνοδρόμου Μαρίας Πολύζου «Μην τα παρατάς!» και εμπνεύσου, κάνε μια «στάση» στο post της Γιούλικα Σκαφιδά που θα τρέξει στον Αυθεντικό Μαραθώνιο της Αθήνας παρέα με φίλη της σε αμαξίδιο – πάρε θάρρος – και φυσικά πριν κοιμηθείς mindfulness podcast. Τέλος, φτιάξε μια cheer up Spotify playlist για να την ακούς όσο θα τρέχεις. Προπονήσου και πίστεψε στον εαυτό σου!

2 Η προπόνηση είναι το άλφα και το ωμέγα

Αν προετοιμάζεσαι για τον μεγάλο αγώνα, τουλάχιστον τρεις προπονήσεις την εβδομάδα σε μεγάλες διαδρομές και ειδικότερα κατά τις πρωινές ώρες – για να εγκλιματιστείς καλύτερα στην ώρα του αγώνα – είναι must. Long run, αργό ή ελεύθερο τρέξιμο, tempo run, δοκίμασε και βρες τον κατάλληλο μέσο ρυθμό σου χωρίς να εξαντλήσεις τον εαυτό σου από νωρίς. Συντόνισε την αναπνοή σου με τα βήματά σου για να φτάσεις πιο μακριά και γρήγορα. Τις τελευταίες μέρες μην αυξήσεις ωστόσο ρυθμό, τα πολλά χιλιόμετρα κουράζουν και ενέχουν κινδύνους τραυματισμών πριν τον αγώνα.

Πριν τον αγώνα κάνε stretching ή διαλογισμό, ρύθμισε και το smartwatch σου να χτυπάει σε κάθε χιλιόμετρο που εσύ θες ώστε να μη χάνεις τον ρυθμό σου θέλοντας να τα ελέγξεις. Μην ξεχνάς ότι μετά τα 31 χλμ. ξεκινά το «παιχνίδι» οπότε πάρε δυνάμεις και φόρτσαρε την κατάλληλη στιγμή. Άκου το σώμα σου και ό,τι προκύψει αντιμετώπισέ το με ηρεμία.

390 ΑΥΘΕΝΤΙΚΟ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ

ΚΥΡΙΑΚΗ 13 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ, ΔΙΝΟΥΜΕ
ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΑΚΡΙΒΩΣ ΣΤΙΣ ΕΝΝΙΑ

RUNNING

3 Τι να φορέσω;

Αθλητικά ρούχα από συνθετικά υλικά, καπέλο, γάντια και γυαλιά ηλίου με τα οποία έχεις κάνει τις τελευταίες προπονήσεις σου. Καινούργια παπούτσια, κάλτσες συμπίεσης, ρούχα ή αξεσουάρ απόφυγέ τα!

4 Διατροφή is the key

Ο πιο σημαντικός κανόνας στη διατροφή σου είναι να μην κάνεις αλλαγές στα τρόφιμα που έχεις συνηθίσει να καταναλώνεις. Εμπλούτισε το γεύμα σου με υδατάνθρακες, ξηρούς καρπούς, φρούτα όπως μπανάνες, γαλακτοκομικά, αυγά αλλά και κάποια προϊόντα σόγιας.

Ένα βράδυ πριν από τον αγώνα, καλό θα ήταν να καταναλώσεις ένα γεύμα επίσης πλούσιο σε υδατάνθρακες, με χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο αλλά και κάποια υψηλής ποιότητας πρωτεΐνη. Πίνε επαρκείς ποσότητες νερού, ξέχνα το αλκοόλ και τα λιπαρά τρόφιμα. Το προαγωνιστικό γεύμα σου επίσης να αποτελείται από υδατάνθρακες μαζί με μια μικρή ποσότητα πρωτεΐνης και να ολοκληρωθεί περίπου 3 ώρες πριν την έναρξη του αγώνα. Ένα αυγό, μια κουταλιά της σούπας φιστικοβούτυρο με φρυγανιά και άσε αυτό το προφιτερολάκι που λαχταρά η καρδιά σου για όταν τερματίσεις!

Extra tip: Εάν έχεις μαζί σου κάποιο σνακ για την ώρα του αγώνα καλό θα ήταν να το έχεις «ψιλοανοιχτό» για να μη χάσεις χρόνο. Νερό και μερικοί επίδεσμοι για παν ενδεχόμενο είναι απαραίτητα.

5 Ύπνε που παίρνεις τα παιδιά

Άσε τα social και τα emails στην άκρη πριν κοιμηθείς το προηγούμενο βράδυ. Ξάπλωσε νωρίς, «φτιάξε ατμόσφαιρα», κοιμήσου σε καθαρά σεντόνια, κάνε τη χαλαρωτική Bedtime Routine –γιατί όχι και skin care– σου και ασκήσεις αναπνοής για να χαλαρώσεις. Αν σε βοηθούν φυσικά και χαλαρωτικοί ήχοι για ύπνο, άκου για μερικά λεπτά.

6 You won

Η συμμετοχή σε μαραθώνιο είναι μια απίστευτη εμπειρία. Όπως είχε πει και ο μαραθωνοδρόμος Τζεφ Γκάλογουεϊ «Το να τερματίσεις, θα σου αφήσει ένα συναίσθημα σαν να είσαι πρωταθλητής και θα αλλάξει θετικά τη ζωή σου». Μην ξεχάσεις ωστόσο μόλις τελειώσει αυτό το συναίσθημα να κάνεις για λίγο βάρη και αρκετές διατάσεις, να αναπληρώσεις με νερό και τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες. Καλή επιτυχία!



39ος ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΑΘΗΝΑΣ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΚΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΣΤΑΥΡΟ ΚΑΡΡΕ

RUNNING
ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ
ΑΘΗΝΑΣ

Του **Ευάγγελου
Τζάνη**

Η καθοδήγηση από έναν προπονητή είναι απαραίτητη προϋπόθεση για να τρέξουμε με ασφάλεια και επιτυχία έναν μαραθώνιο όπως αυτός της Αθήνας. Ο ομοσπονδιακός προπονητής Σταύρος Καρρές μάς δίνει μερικές βασικές οδηγίες, πολύ χρήσιμες.

- Το να βρεθείς στην εκκίνηση του μαραθωνίου δεν είναι απόφαση τελευταίας στιγμής, θα χρειαστείς τουλάχιστον μια προετοιμασία περίπου 3 έως 4 μηνών η οποία εξαρτάται πάντα από τους προσωπικούς στόχους και το επίπεδο που έχεις ως δρομέας.

- Η επιλογή ενός αγώνα όπως ο Αυθεντικός Μαραθώνιος της Αθήνας απαιτεί μια περίοδο προετοιμασίας μέσα στο καλοκαίρι – δύσκολες συνθήκες προπονήσεων με τις υψηλές θερμοκρασίες που επικρατούν στο μεγαλύτερο της επικράτειας.

- Ο Αυθεντικός Μαραθώνιος της Αθήνας είναι από τις δυσκολότερες διαδρομές γιατί υπάρχει υψομετρική διαφορά στη

διαδρομή εκκίνησης από τον Μαραθώνα με τερματισμό στο Καλλιμάρμαρο.

- Από τα δυσκολότερα και πιο κρίσιμα σημεία της διαδρομής είναι πριν το 25ο χλμ. και μέχρι το 30ό χλμ. επειδή υπάρχουν απότομες και παρατεταμένες ανηφόρες.

- Η καλή διαχείριση των δυνάμεων και ο έλεγχος του ρυθμού για το πρώτο μισό του αγώνα είναι να διατηρήσουμε έναν πιο συντηρητικό ρυθμό.

- Συνήθως οι κλιματολογικές συνθήκες του Νοεμβρίου στη χώρα μας έχουν υψηλές θερμοκρασίες συνοδευόμενες από υγρασία, γεγονός που προκαλεί έντονη εφίδρωση. Οι δρομείς σίγουρα χρειάζονται από την αρχή να έχουν καλή ενυδάτωση του οργανισμού με υγρά όπως νερό, ηλεκτρολύτες, και gel για να αποφευχθεί η εξάντλησή τους από πιθανή αφυδάτωση.

- Η διαδρομή στο μεγαλύτερο μέρος της δεν συνοδεύεται από κόσμο που παρακολουθεί και ενθαρρύνει τους μαραθωνοδρόμους. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει οι ίδιοι συνεχώς να επιστρατεύουν μέσα τους θετικά συναισθήματα ηρεμίας και συγκέντρωσης μέχρι τον τερματισμό.

Η μαγεία της αυθεντικής διαδρομής του μαραθωνίου της Αθήνας κάνει κάθε χρόνο όλο και περισσότερους δρομείς να θέλουν να την νιώσουν την ιστορικότητά της αλλά και τη δυσκολία. Εύχομαι σε όλους να ζήσουν το μεγαλείο του τερματισμού στο Καλλιμάρμαρο. Καλή επιτυχία και καλό τερματισμό!

Σταύρος Καρρές. Ομοσπονδιακός Προπονητής Στίβου, Προπονητής Πανελληνίου Γ.Σ. (Ολυμπιάδα 2016, Πανερωπαϊκοί αγώνες 2018-2019-2021, Ευρωπαϊκά κύπελλα 2017-2019-2021, Διεθνής μαραθώνιος Βερολίνου, Αμβούργου, Πράγας, Κοπεγχάγης).

Ο ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΚΑΙ ΟΙ ΕΘΙΣΜΟΙ ΜΑΣ

Του **Ευάγγελου Τζάνη**

Πέντε λεπτά πριν όλα ξεκινήσουν, στη γραμμή της εκκίνησης, κάποιοι χοροπηδούν για να παραμείνουν ζεστοί. Κάποιοι, χαμογελαστοί, δείχνουν να μην τους νοιάζει τι θα ακολουθήσει. Και άλλοι μοιάζουν πανέτοιμοι, με το δάκτυλο στο ρολόι να συντονίζει το GPS τους. Το «μπαμ» του πιστολιού δεν θα αργήσει, όλοι τολμούν κάτι δύσκολο. Επιθυμούν να γράψουν μια μικρή ιστορία ενός σημαντικού τερματισμού, να μιλήσουν με τον εαυτό τους, να ταλαιπωρήσουν το σώμα τους. Να ζήσουν αυτό το ψέμα για κάποιες ώρες, του ήρωα που νικά τρέχοντας την απόσταση των 42 χιλιομέτρων και 195 μέτρων. Οι ιστορίες των ανθρώπων που στέκονται στην εκκίνηση του μαραθωνίου κρύβουν πολλά μαθήματα ζωής, μερικές φορές και μικρά προσωπικά μυστικά που κουβαλούν μέσα τους σε όλη τη διάρκεια του αγώνα παλεύοντας να βγουν νικητές.

Τα τελευταία χρόνια μαθαίνουμε από εξομολογήσεις δρομέων πώς κατάφεραν –τρέχοντας σε αγώνες δρόμων και ιδίως μαραθωνίου– να ξεφύγουν από τον εθισμό τους σε ουσίες. Η κατάχρηση και η εξάρτηση χαρακτηρίζονται ως διαταραχή χρήσης ουσιών (*SUD - Substance use Disorder*). Κι αν όλοι και περισσότεροι άνθρωποι βρίσκουν διέξοδο στην κατάχρηση ουσιών, όλο αυτό τους οδηγεί σε σωματική κατάπτωση, διαλυμένες κοινωνικές σχέσεις, απώλεια εργασίας και υψηλά ποσοστά θανάτων.

Με τα χρόνια μάθαμε ότι η συστηματική άσκηση βελτιώνει τη διάθεσή μας, μειώνει τα επίπεδα του καθημερινού μας άγχους, οξύνει την προσοχή μας, αλλάζει την ποιότητα του ύπνου μας. Οι μελέτες όμως δείχνουν πως η άσκηση προσφέρει σημαντική βοήθεια και σε προγράμματα απεξάρτησης από χρήση ουσιών. Παρακινεί τους χρήστες σε δράση, προσφέροντας πρόοδο στη διαδικασία απεξάρτησης, προσφέροντας την πρόκληση για σωματική προσπάθεια και πνευματική ενθάρρυνση. Αυτό συμβαίνει επειδή τόσο η άσκηση όσο και τα φάρμακα που δίνονται για την αντιμετώπιση των καταχρήσεων ενεργοποιούν το μονοπάτι της ανταμοιβής του εγκεφάλου πυροδοτώντας την απελευθέρωση χημικών ουσιών, όπως σεροτονίνη και ντοπαμίνη, που προκαλούν καλή διάθεση.

Γενικότερα, η συνέπεια ενός προγράμματος μαραθωνίου χαρακτηρίζεται από περίσσεια υπομονής και την πειθαρχία «ενός στρατιώτη». Η σωματική κόπωση, οι ώρες των προπονήσεων, η επιμονή να ξεπεραστούν μικροτραυματισμοί, αναπτύσσουν μια συμπεριφορά καθημερινού σωματικού ελέγχου και συναισθηματικής εγρήγορσης. Ο στόχος είναι μπροστά και εμείς τον κυνηγάμε: να τρέξουμε τα προπονητικά χιλιόμετρα, να φάμε σωστά, να ξεκουραστούμε και να σταθούμε στη γραμμή της εκκίνησης πιο δυνατοί. Με τον χρόνο όλα αυτά μόνο θετική επίδραση μπορούν να έχουν. Η επίτευξη ενός δύσκολου στόχου επιδρά θετικά στην ψυχολογική μας κατάσταση ενισχύοντας την αυτοπεποίθησή μας, την αυτο-αποτελεσματικότητά μας και την ικανότητα να επιλύουμε τα προσωπικά μας προβλήματα.

Στον τερματισμό όλοι είναι νικητές. Κάποιοι σπκώνουν ψηλά τη γροθιά τους, άλλοι δείχνουν ήρεμοι ενώ μερικοί δακρύζουν από συγκίνηση για το κατόρθωμά τους. Η προσπάθεια νίκησε. Όλοι εμείς από τις κερκίδες χειροκροτούμε τη συμμετοχή αλλά στο μυαλό μας ας έχουμε και τις μικρές ιστορίες των ανθρώπων που πάλεψαν και νίκησαν τους εθισμούς.



ΟΠΑΠ ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ 39^{ου}
ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΥ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ ΑΘΗΝΑΣ



ΠΑΝΤΑ Η ΝΙΚΗ ΕΙΝΑΙ ΣΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

Τη συμμετοχή αυτή στηρίζουμε υπερήφανα στον ΟΠΑΠ
για 11^η συνεχόμενη χρονιά.
Γιατί στηρίζοντας ο ένας τον άλλο πάμε ακόμη πιο μακριά.

ΟΠΑΠ. ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΥ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ ΑΘΗΝΑΣ.

ΑΡΜΟΔΙΟΣ ΡΥΘΜΙΣΤΗΣ ΕΕΕΠ. Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΜΟΝΟ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΑΝΩ ΤΩΝ 18 ΕΤΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΕΠΙΓΕΙΟ ΠΑΙΓΝΙΟ
ΚΑΙ ΣΕ ΑΝΩ ΤΩΝ 21 ΕΤΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΨΗΦΙΑΚΟ ΠΑΙΓΝΙΟ/ PLAY. Η ΣΥΧΝΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΕΝΕΧΕΙ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ ΕΘΙΣΜΟΥ
ΚΑΙ ΑΠΟΛΕΙΑΣ ΠΕΡΙΟΥΣΙΑΣ. ΓΡΑΜΜΗ ΣΤΗΡΙΞΗΣ: 1114



ΠΑΙΞΕ ΥΠΕΥΘΥΝΑ

ΓΙΑΤΙ ΠΗΓΑ ΣΕ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ

Του ΠΑΝΤΕΛΗ ΚΑΨΗ

Φέτος, μετά την αγρανάπαυση της καραντίνας, αποφάσισα να πάρω μέρος ξανά στον μαραθώνιο. Ήταν μια απόφαση της στιγμής, την πήρα πέρσι τέτοιο καιρό, παρακολουθώντας τους δρομείς του μαραθωνίου κοντά στον τερματισμό, στη γωνία Βασιλίσσης Σοφίας και Ηρώδου Αττικού. Είναι μοναδική εμπειρία, συγκινείσαι από την προσπάθειά τους και θέλεις να πάρεις κι εσύ μέρος. Τη συνιστώ ανεπιφύλακτα, ιδίως αν ανήκετε σε εκείνη την κατηγορία που εκνευρίζεται από το κλείσιμο των δρόμων. Πάω στοίχημα ότι θα αλλάξετε άποψη.

Ομολογώ έπαιξε ρόλο και κάτι ακόμα. Όσο μεγαλώνεις, τόσο συνειδητοποιείς ότι είναι προνόμιο να μπορείς να συνεχίζεις. Είπα λοιπόν να μη χάσω την ευκαιρία. Ποιος ξέρει ότι δεν θα είναι η τελευταία; Αποφάσισα όμως ότι θα το κάνω διαφορετικά. Μαραθώνιος χωρίς σωστή προετοιμασία είναι βασανιστήριο. Τον είχα πάρει κάπως αψηφίστα την τελευταία φορά και υπέφερα. Νόμιζα ότι αρκούσε να είμαι σε καλή φυσική κατάσταση, ο μαραθώνιος όμως είναι πολύ πιο σύνθετη υπόθεση. Υπάρχουν για παράδειγμα πολλά προπονητικά προγράμματα στο ίντερνετ, μπορείς εύκολα να τα ακολουθήσεις. Η γενικώς ελάχιστα επιτυχημένη εμπειρία μου ωστόσο όλα αυτά τα χρόνια με έχει πείσει ότι πέρα από το αυτονόητο, την αντοχή, ο μαραθώνιος είναι ένα αγώνισμα τακτικής. Έτσι ακόμα και τις φορές που πετύχαινα μια συμπαθητική επίδοση, φυσικά για τα δικά μου μέτρα, στα τελευταία χιλιόμετρα έσβηνα. Αναγκάζομουν κάθε τόσο να κάνω διάλειμμα περπατώντας. Ρεζιλίδια. Έτσι αυτή τη φορά έκανα το μεγάλο βήμα. Πήγα σε προπονητή κι όχι μόνο αυτό αλλά έβα-

λα και στόχο για να με πάρει στα σοβαρά: τα χρονικά όρια για τον μαραθώνιο της Βοστώνης. Για την ηλικιακή μου ομάδα 4 ώρες και 5 λεπτά. Δεν θα πάω, αλλά όταν έχεις στόχο οργανώνεις την προετοιμασία σου καλύτερα. Δεν έχω μετανιώσει για την επιλογή μου. Αυτή τη φορά προετοιμάζομαι διαφορετικά. Όλες τις άλλες φορές έκανα όσα περισσότερα χιλιόμετρα μπορούσα και όσο πιο γρήγορα. Τώρα οι προπονήσεις θα μπορούσαν να θεωρηθούν και ασκήσεις στην υπομονή. Τόσο στα μεγάλα τρεξίματα του Σαββατοκύριακου, όσο και στις διαλειμματικές, τις πιο σύντομες δηλαδή αλλά πιο γρήγορες προπονήσεις, πηγαίνω με όρια ταχύτητας. Στόχος, φαντάζομαι, είναι να μην καώ στην προετοιμασία και να φτιάσω σχετικά ξεκούραστος την Κυριακή. Ακόμα περισσότερο όμως να ασκηθώ στην υπομονή μέσα στον αγώνα, να κρατήσω κι εκεί τα όρια που έχουμε βάλει. Είναι πολύ εύκολο να παρασυρθείς, το κλίμα είναι γιορτινό και στα πρώτα χιλιόμετρα τα πόδια δεν έχουν ακόμα βαρύνει. Είναι όμως βέβαιο ότι θα το μετανιώσεις.

Είπα ότι έχω βάλει στόχο. Αν δεν τον πετύχω μπορεί στιγμαία να στεναχωρηθώ. Σκέφτομαι όμως από τώρα τον αγώνα, την προετοιμασία της εκκίνησης μαζί με χιλιάδες άλλους, τη διαδρομή, τη συγκέντρωση στον εαυτό σου, να ακούς το σώμα σου αλλά και να ξεπεράσεις τα όριά σου, τη συγκινητική υποστήριξη του κόσμου και τον ακόμα πιο συγκινητικό τερματισμό, έναν από τους πιο όμορφους στον κόσμο, και ξέρω ότι ο χρόνος δεν έχει καμία σημασία. Όπως ξέρω ότι ακόμα και αν ένας αναπάντεχος τραυματισμός ή ένα κρύωμα των τελευταίων ημερών δεν επιτρέψουν να βρεθείς στην εκκίνηση, και μόνο η προετοιμασία, αυτή η σχεδόν καθημερινή προσπάθεια να σπρώξεις λίγο πιο πολύ τον εαυτό σου άξιζε τον κόπο. Είναι το ταξίδι, βλέπετε. ●



ΜΕ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΕΝΟΣ ΑΡΧΑΡΙΟΥ ΜΑΡΑΘΩΝΟ- ΔΡΟΜΟΥ

Του Ευάγγελου Τζάνη

Αν είστε αρχάριος μαραθωνοδρόμος, η έλλειψη εμπειρίας σίγουρα δημιουργεί αρκετή ανησυχία για το αποτέλεσμα. Έχετε ξεπεράσει το μεγαλύτερο και δυσκολότερο μέρος αυτού του αγώνα που λέγεται προετοιμασία, τώρα ήρθε η ώρα όλα αυτά τα χιλιόμετρα που τρέξατε το προηγούμενο διάστημα να σας κάνουν να τερματίσετε. Έχει μεγάλη σημασία αυτές τις ώρες να σκέφτεστε πώς θα φθάσετε στον τερματισμό. Οι μικρές λεπτομέρειες της ημέρας του αγώνα θα καθορίσουν σε μεγάλο ποσοστό το αποτέλεσμα.

- Δώστε στον εαυτό σας χρόνο πριν την εκκίνηση του αγώνα, προσπαθήστε να μη φθάσετε τελευταία στιγμή, λάβετε υπόψιν σας το κλείσιμο των δρόμων. Κάντε έγκαιρα τις απαραίτητες διαδικασίες δίνοντας την τσάντα με τα πράγματά σας στον σταθμό συλλογής ενδυμάτων για μετά τον αγώνα.
- Χρησιμοποιήστε εγκαίρως τις τουαλέτες, σίγουρα θα βρείτε ουρά, καθώς πολλοί σαν και εσάς έχουν την ίδια ανάγκη.
- Αν η θερμοκρασία είναι χαμηλή, ένα ζεστάμα μικρής διάρκειας θα σας προετοιμάσει καλύτερα για τον αγώνα. Προσοχή μην υπερβάλλετε, έχετε μπροστά σας 42 χιλιόμετρα στα οποία θα πρέπει να έχετε ενέργεια, μην τη σπαταλάτε άσκοπα.
- Αν έχει ψιλόβροχο ή θέλετε να διατηρήσετε ζεστό το σώμα σας χρησιμοποιήστε κάτι πάνω σας όπως ένα φτηνό αδιάβροχο ή μια μεγάλη σακούλα σκουπιδιών, καθώς αργότερα θα τα πετάξετε γιατί θα ζεσταθείτε.
- Μπείτε έγκυρα στο block σας.
- Παραμείνετε ήρεμοι ακούγοντας μουσική ή συζητώντας με άλλους δρομείς.
- Παραμείνετε ψύχραιμοι κατά την εκκίνηση, λόγω συνωστισμού, προσπαθήστε να διατηρήσετε τον ρυθμό σας.
- Ο ενθουσιασμός των πρώτων χιλιομέτρων θέλει προσοχή, μπορεί να σας οδηγήσει σε λάθος ρυθμό.

ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΑΛΛΕΣ
ΦΟΡΕΣ ΕΚΑΝΑ ΟΣΑ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΑ
ΜΠΟΡΟΥΣΑ ΚΑΙ ΟΣΟ ΠΙΟ
ΓΡΗΓΟΡΑ. ΤΩΡΑ ΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ
ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΑΝ ΝΑ ΘΕΩΡΗΘΟΥΝ
ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΥΠΟΜΟΝΗ.

ΚΑΙ ΜΗΝ ΞΕΧΑΣΕΤΕ! Όταν είστε αρχάριοι δεν ξέρετε πώς να ξεκινήσετε, πώς να τρέξετε, έχετε μια δυσκολία να κατανοήσετε το επίπεδο στο οποίο βρίσκεστε. Μην ανησυχείτε, είναι φυσιολογικό, θα περάσει αρκετός χρόνος σε προπονήσεις και αγώνες για να καταλάβετε ποιο πραγματικά είναι το επίπεδό σας. Καλή επιτυχία!

A large yellow character with a blue headband and a blue singlet with the number 001 is running towards the viewer. In the background, a large crowd of smaller yellow characters is also running. The scene is set under a blue sky with a few clouds and some green trees.

yellow

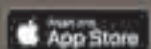
Κατέβασε το **yellow app** και προετοιμάσου για τον **Μαραθώνιο!**

Μπες στο yellow app και δες τους Συνεργάτες του Προγράμματος για να αποκτήσεις **sportswear** και **outdoor activities** προϊόντα.

Χρησιμοποίησε για τις αγορές σου κάρτα της Τράπεζας Πειραιώς που συμμετέχει στο Πρόγραμμα και **κέρδισε έως x10 yellows!**

yellow app. Στο χέρι σου, για να κερδίζεις περισσότερα!

Κατέβασέ το, τώρα!



yellow.piraeusbank.gr



ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ





Βίλλυ Μπάκα



ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ, Η «ΨΥΧΗ» ΤΗΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΤΟΥ 39ου ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΥ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

Η **Βίλλυ Μπάκα**, συντονίστρια των Εθελοντών του Αυθεντικού Μαραθωνίου και Ημιμαραθωνίου της Αθήνας, εξηγεί ποιο είναι το κίνητρο της **Ευτέρπης Μουζακίτη**

Ο Αυθεντικός Μαραθώνιος Αθηνών θεωρείται το κορυφαίο αθλητικό μαζικό γεγονός της χώρας. Και όχι άδικα, μιας και κάθε δεύτερη Κυριακή του Νοεμβρίου, τα μάτια στρέφονται στην αθλητική γιορτή που δημιουργείται στην Αττική και στην κλασική διαδρομή των 42.195 μ. με εκκίνηση τη μικρή πόλη του Μαραθώνα και τερματισμό το Παναθηναϊκό Στάδιο.

Μια γιορτή για την πόλη, πίσω από την οποία βρίσκονται πολλοί άνθρωποι που εργάζονται εθελοντικά για τη διεκπεραίωση της διοργάνωσης. Κάθε κουκίδα στον χάρτη της αγωνιστικής διαδρομής έχει όνομα και σφραγίδα... εθελοντή. Συναντώ τη Βίλλυ Μπάκα, συντονίστρια των Εθελοντών του Αυθεντικού Μαραθωνίου και Ημιμαραθωνίου της Αθήνας τα τελευταία πέντε χρόνια, ακριβώς μία εβδομάδα πριν τη διοργάνωση. Οι προετοιμασίες πυρετώδεις. Εκτός από το διήμερο του αγώνα, οι εθελοντές υποστηρίζουν όλες τις παράλληλες δραστηριότητες κατά την 20ήμερη περίοδο προετοιμασίας. Η συμβολή τους πολύτιμη, μιας και αθόρυβα, με ανιδιοτέλεια, προσφέρουν απλόχερα τον χρόνο και τις δυνάμεις τους.

«Οι εθελοντές μας είναι η κινητήρια δύναμη και η ψυχή των αγώνων και υποστηρίζουν τις συνεχείς αναπτυσσόμενες ανάγκες των δύο μεγάλων μαζικών μας διοργανώσεων. Σχεδόν κάθε οικογένεια ή παρέα που τρέχει έχει τουλάχιστον ένα μέλος που έχει συμμετάσχει στους αγώνες και τις εκδηλώσεις μας ως εθελοντής. Η επίσημη κοινωνική ευθύνη χαράζεται μέσω του Προγράμματος Εθελοντισμού και η στρατηγική της έχει ευρύτερο σκοπό να «αγκαλιάσει» την κοινωνία και να λειτουργήσει ως ένα δυνατό όχημα κοινωνικής αλληλεγγύης» περιγράφει η Βίλλυ και εξηγεί ότι η τάση συμμετοχής που καταγράφεται είναι αυξανόμενη. Συνολικά, στη φετινή διοργάνωση θα συνδράμουν 4.500 εθελοντές – αριθμός ρεκόρ – εκ των οποίων οι 2.000 είναι νέοι και οι υπόλοιποι έχουν συμμετάσχει τουλάχιστον μια φορά σε προηγούμενες διοργανώσεις.

Οι εθελοντές χωρίζονται σε δύο κατηγορίες: σε ιδιωτικές συμμετοχές και σε ομάδες (διασωστικές, ειδικές αποστολές, σχολεία, προσκοπισμός, οδηγισμός, σύλλογοι, φορείς, πανεπιστήμια και εταιρίες). «Οι συνεργαζόμενες εθελοντικές ομάδες έχουν την ευκαιρία να «ακουστούν» και να αγγίζουν ένα κοινό ιδιαίτερο ευαισθητοποιημένο σε θέματα κοινωνικής αλληλεγγύης και σύμπραξης, και παράλληλα να βρεθούν στο επίκεντρο του ευρύτερου ενδιαφέροντος καθ' όλη τη διάρκεια της προετοιμασίας και της διεξαγωγής του αγώνα» λέει η συντονίστρια, που παρομοιάζει την κοινότητα με αυτήν που είχε δημιουργη-

θεί στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2004. Μια ανθρώπινη αλυσίδα που τριπλασιάζεται με 100+ ομάδες ενεργές ανά χρόνο.

Και πιο είναι το κίνητρο; Γιατί κάποιος να διαθέσει τον χρόνο του και την ενέργειά του σε μια διοργάνωση εθελοντικά; «Παρά τις κοινωνικοπολιτικές προκλήσεις που διέπουν την εποχή μας, τουλάχιστον το 95% των ατόμων που προτίθενται να συμμετάσχουν εθελοντικά, απαντούν πως το κάνουν γιατί θέλουν να προσφέρουν. Αυτό υποδηλώνει όλη την ιδιοσυγκρασία ενός εθελοντή. Σίγουρα δεν έχει λύσει όλα του τα προβλήματα, αλλά έρχεται και συμμετέχει γιατί θέλει να προσφέρει χωρίς να περιμένει αντάλλαγμα».

Ανάμεσα στις ιστορίες και τις αφηγήσεις, αναφέρεται σε έναν ανήλικο εθελοντή που όταν παρατήρησε έναν δρομέα στο 35ο χιλιόμετρο να μην αντέχει στα τελευταία χιλιόμετρα, μπήκε και έτρεξε μαζί του μέχρι τον τερματισμό. «Τον έπιασε αγκαζέ και έτρεξε μαζί του για να βγάλει τη διαδρομή. Βοήθησε τον δρομέα να πραγματοποιήσει το όνειρό του και να τερματίσει. Είναι μία από τις πολλές ιστορίες των εθελοντών μας που μας κάνει να νιώθουμε ότι όλα αυτό είναι δυνατό στην ουσία και στον πυρήνα του» μου περιγράφει με συγκίνηση.

Κατά τη διάρκεια της συζήτησής μας, η Βίλλυ Μπάκα μου τονίζει πως ένας από τους απώτερους στόχους της διοργάνωσης και του προγράμματος εθελοντισμού είναι να ενισχυθεί η ευαισθητοποίηση της κοινότητας και οι συνεργασίες που στοχεύουν στη συνολική βιωσιμότητα σε κοινωνικό και περιβαλλοντικό επίπεδο. Ειδικότερα, σε κάθε σημείο των διαδρομών υπάρχουν ομάδες για την ανακύκλωση των μπουκαλιών και καπακιών που χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια του αγώνα, καθώς και τη συλλογή ρούχων και παπουτσιών που αφήνουν οι αθλητές, τα οποία στη συνέχεια διατίθενται σε τοπικούς φορείς και κοινότητες που έχουν ανάγκη. «Η διοργάνωσή μας θέλουμε να είναι πρότυπο σε ό,τι αφορά το περιβάλλον και τη μείωση του αποτυπώματος. Δεν συμβαζόμαστε με τίποτα λιγότερο».

Το διήμερο του αγώνα τα χαμόγελα φωτίζουν τα πρόσωπα των αθλητών, των δρομέων, των εθελοντών και των πολιτών που παρακολουθούν τον αγώνα. «Η πόλη μετατρέπεται στην πόλη που θα θέλαμε να ζούμε. Η ζωή έχει πολλά περισσότερα πράγματα να σου διδάξει όταν την αντιλαμβάνεσαι σαν μαραθώνιο. Είναι μια πιο καθαφική πορεία, η οποία σου ξεδιπλώνει όλο και περισσότερα στοιχεία όσο αφήνεσαι. Ο αγώνας αυτός σε κάνει να δεις τα όρια που έχεις εσύ ως δρομέας αλλά και τα όρια που θέτεις εσύ ως άνθρωπος».



HOME RECIPE

Φέρε τη φύση στον χώρο σου!

Τεχνητά φυτά και δέντρα, το «πράσινο» κλειδί που μεταμορφώνει κάθε χώρο. Θυμίζεις τις πελώριες βουκαμβίλιες αλλά δεν θες να σκουπίζεις κάθε πρωί τα πεσμένα φύλλα τους; Θες να κάνεις την επένδυσή σου καταπράσινη σε χρόνο μηδέν; Αγαπάς τα φυτά, αλλά δεν τα καταφέρνεις με τη φροντίδα τους; Η λύση είναι τα τεχνητά φυτά! Ο Βαγγέλης Νεζής από το Home Recipe μας λύνει όλες τις απορίες γύρω από αυτό το μοναδικό, προσβάσιμο κι εύκολο είδος διακόσμησης.

Τι είναι τα τεχνητά φυτά και δέντρα; Πρόκειται για μία οικονομικά προσιτή μέθοδο διακόσμησης, που μας επιτρέπει να δημιουργήσουμε την αίσθηση της φύσης ακόμη και στον πιο σπρόσπρμένο χώρο! Τα τεχνητά φυτά και δέντρα που διαθέτει το Home Recipe φτιάχνονται από εξαιρετικά ποιοτικά υλικά, οπότε το αποτέλεσμα είναι απολύτως αληθοφανές. Η διαφορά ανάμεσα σε ένα τεχνητό και ένα αληθινό φυτό δεν είναι εμφανής.

Από τι υλικά είναι φτιαγμένα τα τεχνητά φυτά; Ο κορμός τους είναι από τεχνητό υλικό, ενώ τα φυλλάριά τους αποτελούνται από ύφασμα το οποίο έχει υφαστεί ειδική επεξεργασία, ώστε να γίνει ανθεκτικό στους εξωτερικούς παράγοντες όπως ο ήλιος και η βροχή.

Σε ποιους χώρους προτείνεται η εφαρμογή τους; Μπορούν να τοποθετηθούν σε όλους τους χώρους που χρειάζονται λίγο πράσινο αλλά δεν υπάρχει η δυνατότητα να μπουν αληθινά φυτά (για παράδειγμα λόγω έλλειψης φωτός ή αδυναμίας φροντίδας). Μπορούν να αλλάξουν την ατμόσφαιρα σε έναν επαγγελματικό χώρο, να δημιουργήσουν ένα κα-

ταπρόσινο εστιατόριο, να φέρουν φως, κρύμα και πράσινη «ταυτότητα» σε ένα σκοτεινό πεδίο, μικρό ή μεγάλο.

Γιατί να επιλέξω ένα τεχνητό φυτό για τον επαγγελματικό μου χώρο; Γιατί μας δίνει τη δυνατότητα να διαμορφώσουμε, ακόμη και να μεταμορφώσουμε τον χώρο μας πολύ γρήγορα, αλλά και να συνθέσουμε την κατάλληλη ατμόσφαιρα για κάθε δυνατό project (για παράδειγμα σε ένα εστιατόριο ιαπωνικής κουζίνας μπορούν να τοποθετηθούν ανθισμένες κερασίες, που θα μεταφέρουν τους θαμώνες κατευθείαν στη Χώρα του Αντίελλαντος (Ιαπωνία).

Τι ποικιλία υπάρχει σε τεχνητά φυτά; Στο Home Recipe υπάρχουν περισσότερες από 2.000 επιλογές σε τεχνητά φυτά και δέντρα. Μπορούμε να επιλέξουμε ανάμεσα σε τροπικά φυτά (όπως μπανιάου με αληθινό κορμό, μπέντζοιαν, κινεζικό κ.ά.), φρονιαιοειδή και κάκτους σε πολλά σχέδια, αναρριχητικά φυτά (όπως κισσός, σπινέλια, βουκαμβίλιες, σκατοντάδες ανθοφόρα φυτά (όπως τριανταφυλλίες, μονάλιες, ορχιδέες και πάμπολλα ακόμα, τα οποία μάλλον προσφέρονται σε δεκάδες χρωματικές επιλογές), ακόμη και δέντρα! Θα βρούμε λεμονιές και πορτοκαλιές με καρπούς να κρέμονται στα κλαδιά τους, ροδακινιές, βερικοκιές, ήλιες που φτάνουν σε ύψος τα 4 μέτρα!

Πώς γίνεται η εφαρμογή; Το Home Recipe ακολουθεί τα σχέδια του αρχιτέκτονα που έχει σχεδιάσει την χώρας, ενώ συνεργάζεται επίσης με αρχιτέκτονες, διακοσμητές και γεωπόνους. Η τοποθέτησή τους γίνεται από επαγγελματίες, ενώ το ίδιο εύκολα μπορούν να απομακρυνθούν από τον χώρο, να αντικατασταθούν ή ακόμα και να συμπληρωθούν μία νέα, μεγαλύτερη σύνθεση.



Νεαρές συμμορίες, μετανάστες και μουσική hip hop. Ο αγαπημένος κινηματογραφιστής μιλάει για τη νέα του ταινία **«Το χρυσάφι του Ρήνου»**, τη βία στη ζωή και το σινεμά, την απώλεια που τον σημάδεψε και τα επόμενα σχέδιά του.

Της ΦΩΤΕΙΝΗΣ ΑΛΕΥΡΑ



Στο λόμπι ενός εκ των πιο άνετων ξενοδοχείων της όμορφης και νοσταλγικής Θεσσαλονίκης, φτάνω ακριβώς στην ώρα μου για να ξεκινήσω την προγραμματισμένη συνέντευξή μου με έναν από τους πιο αγαπημένους σκηνοθέτες του ελληνικού σινεφίλ κοινού, του Φατίχ Ακίν. Είναι μια συνέντευξη στο πλαίσιο του 63ου Διεθνούς Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης και με αφορμή τη νέα του ταινία, με τίτλο «Το χρυσάφι του Ρήνου». Πρόκειται για τη βασισμένη σε αληθινά γεγονότα, εντυπωσιακή ιστορία με θέμα την πολυτάραχη και περιπετειώδη ζωή ενός Κούρδου πρόσφυγα, του Gıwar Hajabi, γνωστού ράπερ με το καλλιτεχνικό όνομα Xatar. Όποιος δει αυτή την ταινία, θα καταλάβει γρήγορα πως ο 41χρονος σήμερα Gıwar έχει ζήσει περίπου δεκαπέντε ζωές σε μία. Ως γιος καθηγητή κλασικής μουσικής και μαέστρου, έμαθε πιάνο στα εννιά, έγινε πρόσφυγας πολέμου σε νεαρή ηλικία, έγινε μαφιόζος, έκανε μια ληστεία χρυσού περίπου 2,2 εκ. δολαρίων (τα οποία δεν βρέθηκαν ποτέ), καταδικάστηκε σε φυλάκιση, έγινε ράπερ, κυκλοφόρησε τη μουσική του μέσα από τη φυλακή, έφτιαξε δική του δισκογραφική εταιρεία και έγραψε τη βιογραφία του.

Η νέα σου ταινία «Το χρυσάφι του Ρήνου» είναι μια ενδιαφέρουσα ιστορία για έναν άγριο χαρακτήρα. Φυσικά, υπάρχουν εκατομμύρια άλλες ενδιαφέρουσες ιστορίες εκεί έξω. Τι σε έκανε να φτιάξεις αυτή την ταινία; Τι σε τράβηξε στη ζωή αυτού του ανθρώπου; Νομίζω πως συνδυάζει πολλά πράγματα. Είναι η τρελή ιστορία ενός πρόσφυγα. Είναι μια ιστορία ενηλικίωσης. Νεαρές συμμορίες μέσα στο κοινωνικό hotspot. Είναι μια γκανγκστερική ιστορία και μετά είναι μια ιστορία για τη ραπ μουσική που έρχεται μέσα από τη φυλακή. Είναι ταινία φυλακής. Κι έτσι, συνδυάζει πολλές πτυχές του κινηματογράφου.

Υπάρχει, λοιπόν, κάτι για όλους. Ναι, και νιώθω ότι θα μπορούσα να εκφράσω την αγάπη μου προς κινηματογράφο μέσα από αυτό το γενναιόδωρο υλικό. Είναι μια αληθινή ιστορία, η ιστορία της ζωής ενός ανθρώπου. Δεν χρειάστηκε να επινοήσω κάτι, έμοιαζε πολύ εύκολο.

Γιατί Rheingold; Το Rheingold είναι μια όπερα του Βάγκνερ. Είναι η πιο γερμανική όπερα στον κόσμο, μια πολύ μεγάλη γερμανική όπερα.

Η κατ' εξοχήν γερμανική όπερα... Ναι, και από τον Βάγκνερ. Ξέρεις, ο Χίτλερ ήταν θαυμαστής του Βάγκνερ. Οπότε έχεις τους Ναζί και τον Βάγκνερ. Κάνοντας αυτή την ταινία και με το να την ονομάσουμε "Rheingold" αφαιρούμε από τη μεγαλύτερη γερμανική μυθολογία, τον Βάγκνερ, τους ναζί και τον φέρνουμε στον δρόμο. Μου αρέσει αυτό, έχει ένα είδος ειρωνείας από πίσω. Πολλοί άνθρωποι στη Γερμανία προσβάλλονται εξαιτίας αυτού, τα βάζουμε με τη γερμανική κουλτούρα, την αλλάζουμε. Είναι πολύ hip hop, γιατί το hip hop δεν σέβεται τίποτα.

Πώς γνωριστήκατε με τον Gıwar Hajabi και πώς ξεκίνησε η συνεργασία; Ο Gıwar και εγώ έχουμε κάποιους κοινούς φίλους που μας σύστησαν, έτσι γνωριστήκαμε. Είχα ακούσει για την ιστορία του, ήξερα για τη ληστεία

Ήθελα από καιρό να κάνω μια γκανγκστερική ταινία

του χρυσού και ήμουν περίεργος αφού τον γνώρισα να μάθω περισσότερα για αυτόν, οπότε αγόρασα τη βιογραφία του και τη διάβασα στην Κρήτη, σε διακοπές, το 2019.

Εδώ στην Ελλάδα! Ναι, ναι, σε διακοπές. Και όταν διάβασα την πρώτη γραμμή, που είναι και η πρώτη ατάκα στην ταινία: «οι πρώτες αναμνήσεις της ζωής μου είναι οι αναμνήσεις της φυλακής», όταν διάβασα αυτή τη γραμμή, ήξερα ότι, οκεί, αυτό είναι. Ήταν δυνατό υλικό, σαν γραμμή από έργο του Τσέχοφ.

Σου μίλησε σε κάποιο επίπεδο... Ναι, και μετά διάβασα ολόκληρη τη βιογραφία σαν σενάριο, ξέρεις. Τι μπορείς να χρησιμοποιήσεις στην ταινία και τι όχι. Υπήρχε λοιπόν το υλικό και τον ρώτησα αν είναι διαθέσιμο, εκείνος είπε ναι και αγόρασα τα δικαιώματα. Δεν ήμουν σίγουρος για τη συνέχεια, ίσως να έκανα εγώ την παραγωγή και κάποιος άλλος να το σκηνοθετούσε. Αλλά είχα ένα άλλο project που κατέρρευσε, το οποίο δεν μπορούσα να χρηματοδοτήσω και χρειαζόμουν απεγνωσμένα μια άλλη ταινία, γρήγορα. Σκέφτηκα ότι αυτή ήταν η κατάλληλη, την υποτίμησα όμως, νόμιζα ότι ήταν μια εύκολη ταινία για μένα. Γκάνγκστερ, μετανάστες και μουσική hip hop, όλα αυτά είναι πράγματα που γνωρίζω ή με ελκύουν. Δεν ήξερα ότι το μέγεθός της θα ήταν τέτοιο.

Υπάρχουν ωστόσο πολλά επίπεδα στην ταινία, εκτός από το ραπ και τους γκάνγκστερ. Ναι, φυσικά, και δεν είναι μια ταινία που ανήκει σε συγκεκριμένο είδος. Δεν είναι θρίλερ, δεν είναι πολιτική ταινία, δεν είναι δράμα ούτε κωμωδία. Ήθελα από καιρό να κάνω μια γκανγκστερική ταινία, η πρώτη μου ταινία ήταν μια ιστορία με νεαρούς εγκληματίες, έψαχνα για τέτοιο υλικό, κι έτσι βρήκα αυτή. Δεν περίμενα όμως ότι θα ήταν τόσο περίπλοκη, τόσο δύσκολη.

Ο ήρωας της ταινίας είναι ένα πολύ επιδέξιο και αποφασιστικό άτομο. Όταν βάλει έναν στόχο στο μυαλό του δεν τον σταματά κανείς. Ποιος είναι όμως; Είναι ένας άνθρωπος που δεν έχει τίποτα να χάσει; Ένας άνθρωπος με σχέδιο; Προσπαθεί να γίνει αθάνατος; Δανείζομαι τη λέξη, αφού αναφέρεται μέσα στην ταινία. Νομίζω ότι είναι ένας πολύ πεισματάρης και ξεροκέφαλος χαρακτήρας. Είναι σαν ένα ταנק, σαν ένας πάνθηρας στον δρόμο.

Αλλά και σαν ένα αγόρι. Ναι, γιατί τα αγόρια θέλουν να έχουν ένα παιχνίδι, ή κάτι άλλο. Ο χαρακτήρας αυτός είναι κακός μπελάς, προέρχεται από τη φτώχεια και προσπαθεί να κερδίσει αρκετά χρήματα. Εξαιτίας της έλλειψης πατρικής φιγούρας επιχειρεί να πάρει και τον πατρικό ρόλο, σε πολύ νεαρή ηλικία. Και είναι κι ένας πρόσφυγας από εμπόλεμη ζώνη, οπότε είναι πιο σκληρός από τους άλλους. Τελικά, βλέπουμε τη μητέρα και τότε καταλαβαίνουμε από πού προέρχεται η σκληρότητά του, από τη μητέρα και όχι από τον πατέρα του.

Και αυτό μας φέρνει στην επόμενη ερώτησή μου. Ο Giwar είναι πολύ ισχυρός και δυνατός, δεν φοβάται να πολεμήσει ενάντια σε όποιον βρεθεί στον δρόμο του. Ωστόσο, φαίνεται ανίσχυρος μπροστά στις γυναίκες της ζωής του, ειδικά μπροστά στη μητέρα του. Τι ρόλο παίζουν οι γυναίκες στη ζωή του και στην ταινία; Σίγουρα δεν είναι φαλλοκράτης, και δεν είναι γυναικάς. Ήταν δύσκολο να δημιουργήσω τον χαρακτήρα ώστε να μην είναι έτσι, γιατί ο ηθοποιός είναι πολύ όμορφος και έχει πέραση, οπότε ήταν δύσκολο να το πετύχω αυτό. Κοίτα, η ταινία είναι φτιαγμένη από μια υποκειμενική οπτική, από αυτή του πρωταγωνιστή και κυρίως από τη δική μου. Στον ισλαμικό κόσμο λένε πως ο Παράδεισος βρίσκεται κάτω από τα πόδια της μητέρας.

Ο Παράδεισος δεν είναι γεμάτος γυναίκες; Αυτή είναι μια άλλη θεωρία. (γέλιο) Λένε ότι η πύλη του παραδείσου είναι κάτω από την ψυχή της μητέρας, άρα οι μητέρες είναι πολύ...

Έχουν σταθερό, στέρεο ρόλο. Ναι, στον ισλαμικό κόσμο, κατά κάποιον τρόπο.

Και για τον πρωταγωνιστή. Ναι επίσης, επειδή ο πατέρας φεύγει και μένει με τη μητέρα, η μητέρα ήταν ο άντρας του σπιτιού.

Το αναφέρει και στους στίχους του. Ναι, ναι.

«Η μητέρα ήταν ο άντρας στο σπίτι μου». Αυτή είναι η εμπειρία του. Λοιπόν, είναι ένα είδος χιπ χοπ κλισέ η έλλειψη

ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΑ ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΡΙΕΡΑ

του πατέρα. Έχεις τη ζωή του Busta Rhymes, τη ζωή του Tupac και τόσων άλλων ράπερ, του Jay-Z, του Notorious B.I.G., όλοι αυτοί μεγάλωσαν χωρίς πατέρα και νομίζω ότι αυτός είναι ένας από τους λόγους για τον οποίο έγιναν τόσο επιθετικοί. Η έλλειψη της πατρικής φιγούρας.

Ποιος πιστεύεις ότι είναι ο κύριος λόγος για το κοινό να ταυτιστεί με τον Giwar και την ιστορία του; Πώς πιστεύεις ότι θα τον υποδεχθεί; Νομίζω πως όλα ξεκινούν με την ιστορία των γονιών του, όταν η μητέρα του ήταν έγκυος. Το ότι γνωρίζουμε τους γονείς και τις δυσκολίες της γέννησής του είναι ένα έξυπνο τέχνασμα για να χτίσεις έναν αληθινό χαρακτήρα. Προσπάθησα να μη γράψω ένα συμβατικό υλικό όπου ο πρωταγωνιστής «σώζει τη γάτα» (σ.σ. σεναριακός όρος που σημαίνει πως ο πρωταγωνιστής κάνει κάτι ηρωικό για να τον συμπαθήσει ο θεατής), ώστε να τον εκτιμήσει το κοινό. Αλλά, δεν ξέρω πώς το πετυχαίνει αυτό, ίσως είναι η αγάπη που εγώ του έχω, υπάρχει μια συμπόνοια, μια συμπάθειά μου για τον τύπο, που έρχεται μέσα από εμένα και την κάμερα. Υπάρχει όμως και μια αρκετά συμβατική σκηνή, την οποία κατάλαβα αργότερα. Όταν βλέπουμε τη δολοφονία ενός τύπου, στο σπίτι του μαφιόζου και (ο Giwar) δεν συμμετέχει και είναι πολύ σοκαρισμένος, αυτή είναι η στιγμή που «σώζει τη γάτα».

Νομίζω ότι είναι η πρώτη στιγμή που τον βλέπουμε να συμμετέχει σε κάτι πολύ επικίνδυνο και παράνομο. Μέχρι εκείνο το σημείο είναι ήδη ένα βίαιο άτομο, αλλά... Ναι, αυτό είναι το επόμενο επίπεδο.

Ο Giwar είναι αρκετές φορές βίαιος. Η βία μοιάζει με ένα μοτίβο που επανέρχεται στις ταινίες σου. Τι πιστεύεις για τη χρήση βίας στις ταινίες; Είναι πολύ αποτελεσματική, όσον αφορά στη γλώσσα του κινηματογράφου. Την ίδια στιγμή ζούμε σε έναν κόσμο γεμάτο βία. Είναι μέρος του εαυτού σου και του εαυτού μου. Ίσως όχι στην καθημερινή σου ζωή, ίσως όχι στη δική μου, αφού είμαστε πολύ προνομιούχοι, αλλά μόλις φύγουμε από την Ευρώπη, ή ακόμα και μέσα στην Ευρώπη, υπάρχει πολλή βία.

Ζούμε σε βίαιη εποχή; Νομίζω ότι ήταν πάντα έτσι. Ο Β' Παγκόσμιος Πόλεμος δεν έγινε πολύ καιρό πριν, το Βιετνάμ, η Χιροσίμα, ο πόλεμος στο Ιράκ, το Αφγανιστάν, η 11η Σεπτεμβρίου. Δεν νομίζω ότι γίνεται η εποχή πιο βίαιη, είναι πάντα το ίδιο. Είναι πολύ αστειό το ότι ξεχνάμε τόσο γρήγορα. Έχουμε τρία, τέσσερα, πέντε χρόνια ειρήνης και μετά νομίζουμε ότι ζούσαμε πάντα ειρηνικά.

Αυτό εξυπηρετεί η χρήση βίας στον κινηματογράφο; Το να θυμόμαστε; Όχι, δεν νομίζω πως έχουμε τίποτα να θυμηθούμε, δεν το χρειαζόμαστε. Μπορούμε να ανοίξουμε την τηλεόραση και έχουμε τη βία μπροστά μας. Νομίζω ότι κάνω ταινίες για ανθρώπους, μερικές φορές χωρίς ηθική συνείδηση, και η βία είναι μέρος του κόσμου τους. Και μετά, φυσικά, πρέπει να είμαι ειλικρινής, και πρέπει να πω την αλήθεια, πρέπει να είμαι ευτελής και τετριμμένος, αλλά δεν με νοιάζει. Η βία είναι ένα αποτελεσματικό πράγμα στις ταινίες, όπως το έχει πει ο Ταραντίνο: «Είναι πιο διασκεδαστικό να βλέπεις ένα αυτοκίνητο να εκρήγνυται, παρά να παρκάρε».

Ο Ταραντίνο χρησιμοποιεί τη βία με πολύ διαφορετικό τρόπο, βέβαια. Ναι, σε άλλο επίπεδο.

Ποια ήταν η μεγαλύτερη πρόκληση που αντιμετώπισες κατά τη διάρκεια της δημιουργίας της ταινίας; Ο Covid, και το να κάνω όλα τα γυρίσματα αυτά σε lockdown και με τον ιό, αυτό ήταν τεχνικά πολύ δύσκολο. Και μετά στη μέση των γυρισμάτων ο πατέρας μου πέθανε, ακριβώς στη μέση των γυρισμάτων. Ήταν πολύ...

Διάβασα για αυτό. Λυπάμαι. Σε ευχαριστώ, ήταν πολύ δύσκολο. Δούλευα σε αυτόματο πιλότο, ξέρεις, αλλά αν είχα την ευκαιρία θα είχα σταματήσει, θα έκανα ένα διάλειμμα και θα πήγαινα στην κηδεία. Δεν είχα αυτή την τελετή αποχαιρετισμού, οπότε υπήρχε θλίψη στο δεύτερο μισό των γυρισμάτων. Στο σετ όχι, μεταξύ “action” και “cut”, αυτό ήταν περίεργο. Μεταξύ των δύο αυτών σημείων μπορούσα ακόμη και να γελάσω, ακόμη και μερικές μέρες μετά τον θάνατο του πατέρα μου. Αλλά όποτε υπήρχε διάλειμμα, διακοπή για μεσημεριανό γεύμα ή αλλαγή φωτισμού, όταν κάναμε το διάλειμμά μας, μιλούσα με τη μητέρα μου, ήμουν τόσο λυπημένος, ήταν δύσκολο.

Η ταινία είναι αφιερωμένη στον πατέρα σου. Σωστά; Ναι, γιατί πέθανε κατά τη διάρκεια των γυρισμάτων. Δεν υπάρχει κάποιος άλλος λόγος, δεν οφείλεται σε όσα είπαμε πριν (για την έλλειψη του πατέρα).

Καταλαβαίνω. Αλλά φυσικά, ο πατέρας μου πέθανε και λίγες μέρες αργότερα, πραγματικά λίγες μέρες, γύρισα τη σκηνή όπου ο πατέρας επισκέπτεται τον γιο στη φυλακή και μου άρεσε αυτή η σκηνή.

Ήσουν φορτισμένος... Ναι, φορτίστηκα συναισθηματικά. Και η σκηνή αυτή για μένα, ενώ τη γύριζα, ήταν μια δυνατή καθάρση.

Είναι μια δυνατή σκηνή. Ναι, μου αρέσει αυτή η σκηνή. Για μένα είναι η πιο προσωπική σκηνή της ταινίας.

Συμφωνώ απολύτως. Ποια είναι το επόμενό σου σχέδιο; Αν μπορείς να τα αποκαλύψεις, φυσικά. Ναι, ναι, δουλεύω σε διαφορετικά πράγματα ταυτόχρονα. Έχω αυτή τη μίνι σειρά, για τη Μάρλεν Ντίτριχ, με την Νταϊάν Κρούγκερ, η οποία υποδύεται την Ντίτριχ, αυτό είναι το ένα πράγμα που κάνω. Και νομίζω ότι είμαι και σε ένα project που δεν ξέρω πώς να το περιγράψω. Έχω έναν πρώην καθηγητή κινηματογράφου ο οποίος είχε γράψει ένα σενάριο, μου ζήτησε να κάνω την παραγωγή και ήθελε να το σκηνοθετήσει. Είναι πλέον 82 ετών και δεν μπορεί να γυρίσει την ταινία, οπότε μου ζήτησε να την κάνω εγώ.

Περί τίνος πρόκειται; Είναι μια ιστορία για την τελευταία εβδομάδα του Β' Παγκόσμιου Πολέμου στη Γερμανία. Είναι για ένα παιδί που προσπαθεί να βοηθήσει την οικογένειά του, ο πατέρας δεν είναι εκεί, γιατί ο πατέρας είναι στον πόλεμο, αυτός είναι δέκα χρονών και δεν υπάρχει φαγητό και προσπαθεί να ταΐσει την οικογένεια. Αυτή είναι η ιστορία, σαν βιογραφία. Για μένα είναι μια δουλειά, είναι καθήκον, δεν είναι κάτι που το έχω επιλέξει, πρέπει να το κάνω. Μερικές φορές τα καθήκοντα στη ζωή είναι πιο σημαντικά από την καριέρα και πρέπει να το κάνω. Του το υποσχέθηκα.

Μερικές φορές τα καθήκοντα μπορεί να εξελιχθούν σε κάτι ουσιαστικές. Θα δούμε. Είναι ένα πείραμα, είναι κάτι που δεν είχα κάνει πριν, να κάνω την ταινία κάποιου άλλου. Ξέρεις, όπως ο Πολ Τόμας Άντερσον με τον Ρόμπερτ Όλτμαν, κάτι σαν αυτό. Προσπαθώ να κάνω την ταινία του, αλλά εγώ είμαι ο σκηνοθέτης.

Πότε θα το δούμε; Ξεκινάω γυρίσματα τον Μάιο. Και τώρα, καθώς η ταινία μου πάει πολύ καλά, ακόμα και στις αίθουσες της Γερμανίας, δεν νομίζω ότι θα είναι πολύ δύσκολο να το χρηματοδοτήσω.

Πριν από 5 ή 6 χρόνια, θυμάμαι πως μου είχες μιλήσει για ένα ντοκιμαντέρ ή μια ταινία που ήθελες να κάνεις για τη Μάρλεν Ντίτριχ. Ναι αυτό είναι, αλλά ήταν πριν από 3 χρόνια, το 2019.

Ίσως κάνω λάθος. Ήταν ένα έτος πριν την πανδημία. Δεν είναι τόσο παλιό.

Έχεις δίκιο. Τελευταία ερώτηση, λοιπόν. Τελικά πού είναι ο χρυσός; Δεν τον ρώτησα ποτέ.

Δεν σε πιστεύω. Λοιπόν, ξέρεις τι, είμαι κι εγώ από τον δρόμο. Μεγάλωσα στον δρόμο και ξέρω, επειδή μεγάλωνα με εγκληματίες, πως δεν το ρωτάς αυτό. Και ακριβώς επειδή δεν τον ρώτησα ποτέ, με σεβάστηκε πραγματικά.

Εντάξει! Σε ευχαριστώ για τον χρόνο σου, ήταν χαρά μου. Ξέρω πού είναι (ο χρυσός)! Είναι στην ταινία! (γέλιο) Ευχαριστώ, ήταν ωραία που μιλήσαμε ξανά. **A**

www.athensvoice.gr

Διαβάστε όλη τη συνέντευξη



Θοδωρής ΜΠΑΡΓΙΩΤΑΣ

ΜΕΧΡΙ ΤΗΝ ΕΦΟΡΕΙΑ ΣΤΟ ΨΥΧΙΚΟ ΝΑ ΠΑΣ ΒΡΙΣΚΕΙΣ ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΠΙΝΑΚΕΣ

Λίγο πριν την πρώτη του ατομική έκθεση στην Ελλάδα, με τίτλο **«Μικρές τελετουργίες»**, μπήκαμε στο ατελιέ και τους παράδοξους ζωγραφικούς κόσμους του

Της ΙΩΑΝΝΑΣ ΓΚΟΜΟΥΖΑ



ΑΠΟ ΤΑ ΗΧΕΙΑ ΑΚΟΥΓΕΤΑΙ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΜΟΥΣΙΚΗ, αλλά και soul και country (είναι, άλλωστε, παιδί και του αμερικανικού νότου όπου έζησε τα πρώτα του χρόνια πριν επιστρέψει για διδακτορικές σπουδές) κι εκείνος ζωγραφίζει ξυπόλυτος, με γλώσσα παραστατική, πόζες εκ πρώτης όψης αναγνωρίσιμες που σε κάνουν, όμως, να κοινοστέκεσαι για να ξεδιαλύνεις τα μυστήρια που κρύβουν οι αλλόκοτες ιστορίες του. Γυροφέρνει τον καμβά με ένταση σωματική, χορεύοντας, και καθαρίζει τα πινέλα του στον τοίχο, τόσο που στο φόντο κάθε πίνακα ξεπροβάλλει μian άλλη ζωγραφική σύνθεση, χειρονομιακά αφαιρετική. «Ένας καθηγητής μου στην Οξφόρδη μου έλεγε “αυτός ο τοίχος είναι φανταστικός, τον θέλω για το σπίτι μου”» μου αναφέρει γελώντας ο Θοδωρής Μπαργιώτας λίγο πριν την πρώτη του έκθεση στην Αθήνα, στην γκαλερί Genesis από τις 10 Νοεμβρίου. Ζωγραφίζει από «μια βαθιά ανάγκη» αναγνωρίζοντας στην «χειροσοφία» της τέχνης ότι του έσωσε τη ζωή. Γιατί ο 40χρονος καλλιτέχνης που έχω απέναντί μου στο ατελιέ του στη Φιλοθέη, άσκησε επί χρόνια τη δικηγορία, πριν περάσει το κατώφλι της Σχολής Καλών Τεχνών και κατόπιν από τα σχετικά τμήματα των Πανεπιστημίων της Οξφόρδης και της Λουιζιάνα. Βρίσκει, πάντως, τη νομική χρήσιμη καθώς «σε βοηθά να βάλεις μια τάξη στο χάος του μυαλού και στις άπειρες εικόνες που δυναμικά θα ήθελες να αποτυπώσεις».

«Η χειρωναξία της τέχνης με ελευθέρωσε», ομολογεί. «Από μικρός περνούσα ώρες μόνος ζωγραφίζοντας. Κατάλαβα ότι έχω έναν συγκεκριμένο τρόπο που βλέπω τον κόσμο, γιατί δημιουργώ παραστατική ζωγραφική η κυριολεξία της οποίας, όμως, δι-αρρηγνύεται μέσα από στοιχεία όπως το χιούμορ και η παραδοξότητα σε διακριτικές δόσεις. Φτιάχνεις μια δική σου φούσκα, το σύμπαν που φαντάζεσαι και οι κανόνες του παιχνιδιού είναι δικοί σου. Στο τέλος της ημέρας η τέχνη είναι ένα παιχνίδι. Στο

“Homo ludens” ο ιστορικός Γιώχαν Χουι-ζίνγκα μιλά για την τέχνη ως παραγωγό πολιτισμού. Για μένα δεν έχει σημασία το αποτέλεσμα, αλλά η διαδικασία, το παιχνίδι, η διδασκαλία με τα υλικά. Ενί-σταν βγαίνεις να δείξεις αυτή τη “φού-σκα” στον κόσμο. Αλλά η πραγματική διαδικασία συμβαίνει εντός της, παρότι ελλοχεύει ο κίνδυνος της απομόνωσης. Η έντιμη ζωγραφική είναι ένα είδος α-σκηπτικής. Ο καλλιτέχνης είναι μέρος της κοινωνίας, λαμβάνει ερεθίσματα, αλλά πρέπει να μπορεί να απομακρύνεται και να λέει τα πράγματα με τον δικό του μο-ναδικό τρόπο».

Τι διαμορφώνει την προσωπική σου μυθολογία; Όσα περισσότερα ερεθί-σματα έχεις προφανώς σου γεννιού-νται ιδέες. Εγώ π.χ. διαβάζω πολύ –sci-fi λογοτεχνία, ιστορία. Υπάρχουν, όμως, και εικόνες που επαναλαμβάνονται. Συμβαίνει να παθαίνεις εμμονή με κά-ποια αντικείμενα. Εμένα με μαγεύουν τα θερμοκήπια. Έχω ξεκινήσει μια και-νούργια σειρά έργων με πρωταγω-νιστές εφήβους οι οποίοι ζουν σε ένα περιβάλλον κάπως δυστοπικό, μέσα σε θερμοκήπια, τα οποία για μένα σχετίζο-νται με τη ζεστασιά, το φως, με την απο-μόνωση, η οποία όμως αποφέρει καρ-πούς για τον έξω κόσμο. Μου αρέσουν, επίσης, εικόνες που έχουν να κάνουν με αρχετυπικές ανθρώπινες πόζες, νεύμα-τα και βλέμματα. Φερ’ ειπείν η κίνηση που κάνουμε όταν ψιθυρίζουμε κάτι σε κάποιον, από την οποία δημιουργείται μια αφήγηση γιατί, εκτός από αυτόν που ψιθυρίζει, υπάρχει εκείνος στον ο-ποίο απευθύνεται και κάποιος για τον οποίο μιλάνε. Ή η εικόνα του να κλείνεις τη μύτη κάποιου και να τον ταΐζεις με το ζόρι. Τα κλειστά μάτια, γιατί μπορεί να παραπέμπουν σε κάποιον που κοιμάται, σφιγγεται ή δεν υπάρχει πια. Οι εικόνες με ανθρώπους σε έναν τελετουργικό κλοιό κι όταν υψώνουν τα χέρια τους εί-τε δοξαστικά είτε επειδή παραδίδονται. Και φυσικά, εμβληματικές πόζες όπως η Πιετά που και να μην ξέρεις τι είναι, θα αντιληφθείς τον γοερό θρήνο. Την προ-σωπική μου μυθολογία διαμορφώνουν εικόνες και στάσεις από την ιστορία της τέχνης αλλά και από την καθημερινότη-τά μου, παρακολουθώντας τη γλώσσα του ανθρώπινου σώματος.

Όντως στη ζωγραφική σου θα μπο-ρούσε κανείς να ιχνηλατήσει ανα-φορές σε συνθέσεις της Αναγέννη-σης και του φλαμανδικού μπαρόκ... Όπως κάθε ζωγράφος που σέβεται τον εαυτό του, «κλέβω» εικόνες και ιδέες.

Ίσως γιατί θέλω να νιώθω και συνεχι-στής μιας παράδοσης. Ίσως γιατί επιδι-ώκω να κάνω «δικά μου» και να επανα-προσδιορίσω σε μια σύγχρονη ζωγρα-φική τα έργα που θαυμάζω, βάζοντας ως πρωταγωνιστές ανθρώπους από το περιβάλλον μου. Επιπλέον, με ενδιαφέ-ρει η έντονη σχέση του χάους με την τάξη, του συναισθήματος με τη λογική –ο Διόνυσος και ο Απόλλωνας. Έχει να κάνει με το γεγονός ότι μεγάλωσα στον νότο της Αμερικής, που αποτελεί ένα ιδιόμορφο υβρίδιο πολιτισμού, τάξης, μέσα σε ένα φοβερό χάος. Μια συνθή-κη που ζούμε και στα Βαλκάνια.

Ποια η σημασία του νότου για σένα; Συμβολικά και εννοιολογικά η διαφο-ρά νότου-βορρά είναι αντίστοιχη αυ-τής ανάμεσα σε ανατολή και δύση. Την περίοδο της Αναγέννησης η τέχνη των Φλωρεντινών πρέσβευε την τάξη, τη γραμμικότητα, ενώ των Βενετσιάνων το χάος, το χρώμα, την αγγιάδα. Το «Γδάρσιμο του Μαρσούα» του Τιτσιάνο μιλά ακριβώς γι’ αυτό. Χωρίς την Ανατο-λή, όμως, χωρίς το άπλετο συναισθημα που επαναπροσδιορίζει τις φόρμες, δεν θα είχαμε τη σύγχρονη τέχνη και δεν θα ζωγράφιζα. Ο νότος για μένα είναι ακρι-βώς αυτό, το παράδοξο, το χάος.

Πώς σε έχει επηρεάσει στις επιλογές σου; Σίγουρα στο ότι δεν ακολουθώσα συγκεκριμένες νόρμες και σε προσω-πικό επίπεδο και επαγγελματικά. Έχω συνεχώς την ανάγκη να προσπαθώ να ξεφύγω από μια παραστατική ζωγρα-φική, χωρίς να το καταφέρνω. Τελικά «σπάω» την παραστατικότητα μέσα από τις παραδοξότητες που μπορεί να έχει ένας πίνακας, οπότε η κυριολεξία διαρ-ρηγνύεται σε εννοιολογικό επίπεδο.

Οι συνθέσεις σου αποπνέουν κάτι το ανοίκειο, παράδοξο, κάποτε ανη-συχαστικό και σαρκαστικό. Είναι έν-νοιες που σε ενδιαφέρουν ιδιαίτερα; Ειδικά στην παραστατική ζωγραφική έχει μεγάλη σημασία να μπορεί ο θεα-τής να βρίσκει εννοιολογικές «τρύπες» που θα τον κάνουν αναρωτιέται. Ο Πό-ζεφ Μπόις αναφέρεται στους καλλιτέ-χνες ως σαμάνους. Παραμυθός είμαι κι εγώ, ψεύτης, μάγος. Θέλω ο θεατής να ακούσει τις ιστορίες μου, κάτι που δεν θα συμβεί εάν δεν έχουν στοιχεία τα οποία θα πρέπει να ξανακοιτάξει για να καταλάβει τι συμβαίνει.

Αυτό το φλερτ με ένα σύμπαν παρά-δοξο, παράλογο, ίσως και υποδόρια βίαιο κάποιες φορές, με κάνει να α-ναρωτιέμαι αν βλέπεις έτσι την αν-θρώπινη συνθήκη γενικότερα. Είμα-στε φανταστικά και σιχαμένα πλάσμα-τα μαζί. Δεν θα κάναμε τέχνη αν δεν ήμασταν αυτό το αμάλγαμα από ανδία και μαγεία. Το πώς βλέπω τον κόσμο έχει να κάνει με το πού είδα τις πρώ-τες μου εικόνες. Ο αγαπημένος μου συγγραφέας είναι ίσως ο Χάρι Κρουζ, ο οποίος γεννήθηκε στη Τζόρτζια, τη δεκαετία του ’30, στα χρόνια της Μεγά-λης Ύφεσης. Τα βιβλία του έχουν κάτι το γκροτέσκο, που με ενδιαφέρει καθώς ενέχει την ομορφιά και παράλληλα την παραμόρφωση. Όπως π.χ. οι πίνακες του Τζέιμς Ένσορ, του Μπρούγκελ και του Ιερώνυμου Μπος. Οι πολιτισμένες μας στιγμές είναι η εξαίρεση, αλλά μέ-σα από το καρναβάλι εξυμνούμε το αρ-χέγονο, το πηγαίο, τη σεξουαλικότητα, το ζωώδες, το πολύχρωμο σε αντίθεση με κάτι πιο λογικό που είναι το μαυρό-ασπρο και το γραμμικό. Ως άνθρωποι είμαστε υποκριτές γιατί ζούμε μέσα σε τρομερές συνθήκες βίας. Προσωπικά, πάντως, είμαι ευγνώμων που η ανθρω-πότητα είναι όπως είναι. Μέχρι την εφο-ρεία να πας στο Ψυχικό, βρίσκεις υλικό

για να κάνεις πίνακες (σ.σ. γελώντας).

Επιρροές που αναγνωρίζεις στο έρ-γο σου; Σε επίπεδο εικονοποιίας με συ-ναρπάζει η φλαμανδική Αναγέννηση και το φλαμανδικό μπαρόκ γιατί την ίδια εποχή που στην Ιταλία εξυμνού-σαν το ιδανικό, στις Κάτω Χώρες θα έβλεπες τόσο ωραία γκροτέσκα έργα σαν κόμικς, μορφές με μύτες αληθινές, γουρλωμένα μάτια, τεράστια αυτιά. Επιστρέφω πάντα στις εικόνες του Μπρούγκελ, ακόμα και του Βαν Αικ. Γιατί είμαστε όλοι άσχημοι γι’ αυτό και όμορ-φοι, αληθινοί. Δεν είμαστε τέλειοι, με άξονες συμμετρικούς. Έχουμε τη δεξιά και την αριστερή μας πλευρά. Το βλέπω παντού στην Ελλάδα, από τη μια το ευ-ρωπαϊκό μας προφίλ, από την άλλη το βαλκανικό, Χόλγουντ και Καραγκιόζης. Πολύ σημαντική επιρροή στη δουλειά μου έχουν και τα κόμικς.

Έχεις ασχοληθεί με το κόμικ, έχεις εκδόσει κι ένα βιβλίο, το Pernilongo. Πού τέμνονται αυτές οι δύο δραστη-ριότητες; Έχει να κάνει με την αφήγη-ση σε πολλά επεισόδια. Βρίσκω τερά-στια συγγένεια ανάμεσα στο Incal του Μοέμπιους με το Πολύπτυχο της Γάν-δης. Ήμουν τυχερός που σε ηλικία 7-8 ετών είδα έργα του. Ο Μοέμπιους είναι κατεξοχήν δημιουργός κόσμων. Όσο προχωρούσε, τα κόμικς του γίνονταν σταδιακά βουβά, χωρίς λόγια. Δείχνω συνέχεια στους φοιτητές μου στο τμή-μα Ψηφιακών Τεχνών και Κινηματογράφου του ΕΚΠΑ αλλά και στο εργαστήριο ζωγραφικής του Μουσείου Μπενάκη το αριστουργηματικό «40 μέρες στην έρη-μο Β» για να καταλάβουν πόσο δυνατή μπορεί να είναι η αφήγηση. Ανατρέκω, όμως, πολύ και στα obras oscuras του Γκόγια για την ελεύθερη γραφή και τις «σπασμένες» φόρμες, και στα χαρακτι-κά του, τα Caprichos, που μοιάζουν με κόμικς, έχουν χιούμορ και διφορούμε-νους τίτλους. Κάτι που προσπαθώ πολύ στα έργα μου, να προσφέρονται για πο-λυεπίπεδη ανάγνωση. Η παραστατική ζωγραφική σπάει τον ελιτισμό που έχει συχνά η τέχνη. Από σύγχρονους ζω-γράφους θαυμάζω τον Τάσο Μισούρα, τον Σιμόν Πασιέκα και, φυσικά, την Πά-ουλα Ρέγκο. Προσπαθώ να αποκωδικο-ποιήσω τον τρόπο με τον οποίο δομεί τις μεστές, ρομπούστες φιγούρες της.

Ποια είναι η πιο ιντριγκαδόρικη, κα-θηλωτική ιστορία που έχεις ακούσει/φανταστεί; Η Κύπρια γιαγιά μου, η με-γαλύτερη παραμυθού που συνάντησα ποτέ, μου είχε αφηγηθεί μια ιστορία για τον πατέρα της, έναν άνθρωπο λιγομί-λητο, και μια οκιά που ήταν ο καλύτε-ρος φίλος του. Το ταίζε αυτό το φίδι, που τον ακολουθούσε κάθε μέρα στον μύλο όπου δούλευε κι έμενε στο σπίτι –ο οικουρός όφης. Όταν ο μεγάλος γιος του αρραβωνιάστηκε μια πρωτευου-σιάνα από τη Λευκωσία και την πήγαν στο χωριό, αντικρίζοντας εκείνη το φί-δι στο αποχωρητήριο τρελάθηκε και άρχισε να φωνάζει ότι ακυρώνεται ο γάμος, εδώ είναι άγρια η κατάσταση. Τότε ο προπάππος μου φώναζε το φίδι, το σκότωσε με ένα τσεκούρι και τους το έδειξε. Δεν είχε άλλους φίλους. Μετά από μια εβδομάδα έσκασε η καρδιά του από τη στενοχωρία και πέθανε. Αυτή η ιστορία για μένα εμπεριέχει όλη την αν-θρώπινη συνθήκη, την ομορφιά, την α-σχήμια, την υποκρισία, την υστερία αλ-λά και την απόλυτη θυσία, που είναι μάλλον η μεγαλύτερη αξία για τον άν-θρωπο: να θυσιάσεις για μια ιδέα, έναν άνθρωπο που αγαπά. Είναι μια εικόνα που δεν καταφέρνω να ζωγραφίσω. Αλλά, τελικά, ίσως αυτή η ιστορία, η έν-νοια της θυσίας και της τελετουργίας, να είναι όλοι μου οι πίνακες. **Α**

Ο καλλιτέ-χνης είναι μέρος της κοινωνίας, λαμβάνει ερεθίσμα-τα, αλλά πρέπει να μπορεί να απομα-κρύνεται και να λέει τα πράγ-ματα με τον δικό του μοναδικό τρόπο.

INFO
Θοδωρής Μπαργιώτας, «Μικρές τελετουργίες» Gallery Genesis, Χάρπτος 35, Κολωνάκι, 211 7100566
Εγκαίνια: 10 Νοεμβρίου στις 20:00. Διάρκεια έκθεσης: μέχρι 26 Νοεμβρίου
Ημέρες & ώρες λειτουργίας έκθεσης: Τρ., Πέμ., Παρ. 12:00-21:00, Σάβ. 12:00-15:00

ADRIAN

Τα κόμικς του αμερικάνου κομίστα και εικονογράφου του New Yorker έγιναν ταινία και προτάθηκαν για Χρυσό Φοίνικα, ο ίδιος όμως εξακολουθεί να χαίρεται περισσότερο όταν τα βλέπει τυπωμένα

Του ΓΙΑΝΝΗ Χ. ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ

TOMINE



Ο Adrian Tomine, γεννημένος το 1974 στο Σακραμέντο, έχει εξελιχθεί από το «αγόρι-θαύμα των κόμικς», όπως τον χαρακτήρισε ο θρύλος Daniel Clowes, σε μάστερ του μέσου. Η γοττευτική, καθηλωτική, καθαρή γραμμή του δημιουργεί στον αναγνώστη στιγμιαίες εικόνες ρομαντισμού, ενώ η απλότητα και η οικονομία του σχεδίου του αλληλοσυμπληρώνεται με τις αδρές γραμμές των ιστοριών που επινοεί. Μάστερ στο storytelling, είτε πρόκειται για σύντομες ιστορίες και ανέκδοτα είτε για σύντομες νουβέλες. Ο Tomine, καθ' όλη τη διάρκεια της καριέρας του, καταπιάνεται σχεδόν πάντα με σύντομης έκτασης ιστορίες, οι οποίες είναι και οι δυσκολότερες, μιας και ο αφηγητής πρέπει να είναι ευσύνοπος και να γνωρίζει τόσο αυτά που πρέπει να αφηγηθεί όσα και αυτά που οφείλει να παραλείψει.

Ο Tomine γνωρίζει πραγματικά τι πρέπει να παραλείψει, όταν καταστρώνει τις αφηγήσεις του. Οι απουσίες στο έργο του, όσα δεν διηγείται και όσα δεν σχεδιάζει στο χαρτί, κάνουν τα ήδη αφηγημένα και μετά να περάσω από τη μακρά διαδικασία αποτύπωσής της στο χαρτί. Η πραγματική πρόκληση είναι πάντα να το κάνω καλό, ή τουλάχιστον, όσο καλύτερο μπορώ. Ένας από τους λόγους που δουλεύω τόσο αργά είναι ότι είμαι πολύ σκληρός κριτής με τον εαυτό μου και συνεχώς απορρίπτω, επεξεργάζομαι, ξαναγράφω κ.λπ..

Τρεις από αυτές τις σύντομες ιστορίες του Tomine, αποτέλεσαν το υλικό του σπουδαίου Γάλλου κινηματογραφιστή Ζακ Οντιάρ, ο οποίος τις μετέτρεψε σε σενάριο και γύρισε την παινεμένη από κοινό και κριτικούς και προταθείσα για Χρυσό Φοίνικα ταινία «Παρίσι, 13ο διαμέρισμα» την οποία απολαύσαμε το περασμένο καλοκαίρι στα θερινά της πόλης και τώρα στριμάρει στο *Cinobo*. Δεν είναι και λίγο τα

κόμικς σου να γίνονται ταινία και μάλιστα με τέτοια επιτυχία. Ο Tomine, εντούτοις, δηλώνει, καθώς μου μιλάει με το χαρακτηριστικό ντροπαλό ύψος του μέσω ζουμ από το σπίτι του στη Νέα Υόρκη, κολακευμένος από την υποδοχή της ταινίας και το συνολικό αποτέλεσμα, προσθέτει όμως ότι αυτή τη στιγμή δουλεύει σε κάποια εγχειρήματα τα οποία θεωρεί τις «πραγματικά πρώτες μεταφορές των κόμικς του στο σινεμά» και πως «σε ό,τι αφορά το “Παρίσι, 13ο διαμέρισμα”, τα κόμικς μου αποτέλεσαν απλά μια βάση πάνω στην οποία αναπτύχθηκε το τελικό προϊόν».

Η δουλειά του έχει φιλοξενηθεί πολλάκις στο περιοδικό New Yorker, έχοντας σχεδιάσει συνολικά πάνω από 150 κόμικς, εικονογραφήσεις και εξώφυλλα για το περιοδικό τα τελευταία είκοσι χρόνια. Τα πιο πρόσφατα εξώφυλλά του απεικονίζουν γλαφυρά την αφηρημάδα, το μπέρδεμα και τη μοναξιά που αντιμετωπίσαν οι άνθρωποι κατά τη διάρκεια της πανδημίας κι ενώ έχουν μείνει κλεισμένοι μέσα για τόσο μεγάλο διάστημα: ακατάστατα διαμερίσματα, ραντεβού μέσω βιντεοκλήσης, αντικαταθλιπτικά, αλκοόλ και ντύσιμο εγκλεισμού: πάνω κανονικά ρούχα, από κάτω πιτζάμα – όσα βλέπει η κάμερα. Στο πού αντλεί έμπνευση για όσα σχεδιάζει και αφηγείται, ο Adrian απαντά: «Εάν αυτή η ερώτηση ήταν εύκολο να απαντηθεί, οι καλλιτέχνες δεν θα ήταν κάτι το ιδιαίτερο στον κόσμο μας. Είναι πραγματικά μια μυστηριώδης διαδικασία, ακόμα και για μένα. Αλλά υποθέτω ότι η έμπνευση έρχεται απλώς από το να ζεις τη ζωή και μετά να τη σκέφτεσαι με δημιουργικό τρόπο».

Η περίβλεπτη και πολυετής συνεργασία του με το New Yorker συνέβη με «έναν απίστευτα άκυρο τρόπο», μας λέει. «Είχα πάει στη Νέα Υόρκη για να βρω έναν φίλο που σπούδαζε εκεί και μου δημιουργήθηκε η επιθυμία να στείλω δουλειά μου στο περιοδικό. Τι είχα να χάσω; Δεν μπορώ να θυμηθώ αν τηλεφώνησα κιόλας στο New Yorker και ζήτησα τη διεύθυνσή τους. Πήρα το μετρό, βρήκα το κτίριο και μπήκα μέσα. Ανέβηκα με το ασανσέρ στα γραφεία του New Yorker, μπήκα και ρώτησα ευθαρσώς τη ρεσεψιονίστ: “Μπορώ να αφήσω ένα

πορτφόλιο με σχέδιά μου;” Η υπάλληλος της ρεσεψιονίστ με κοίταξε, πιθανώς τρομοκρατημένη από την αυθάδειά μου, και απάντησε απλά, “μπορείς...”. Τέντωσε τη λέξη “μπορείς” σε δύο συλλαβές, προφέροντάς την με τρόπο που υπονοούσε ότι, τεχνικά, ήταν πράγματι δυνατό για μένα να αφήσω ένα χαρτοφυλάκιο. Εκείνη τη στιγμή ένιωσα να με κυριεύει η αμνηχανία. Τράβηξα τον φάκελο από το σακίδιό μου, τον τοποθέτησα στον πάγκο της ρεσεψιόν και εξαφανίστηκε.

» Τις μέρες που ακολούθησαν, δεν σκέφτηκα καθόλου την επίσκεψή μου στο The New Yorker. Αντίθετα, το έβαλα σε μια γωνιά του εγκεφάλου μου με όλα τα άλλα λάθη της ζωής μου που προκαλούν ανατριχίλα και που προτιμούσα να μη θυμάμαι. Τελικά επέστρεψα στο σπίτι μου στο Μπέρκλεϊ και αποφάσισα να μην πω σε κανέναν για αυτό το κομμάτι του ταξιδιού μου στη Νέα Υόρκη. Το τελευταίο που ήθελα ήταν οι φίλοι και η οικογένεια να ρωτούν συνεχώς αν είχα νέα από το New Yorker. Στη συνέχεια, περίπου τρεις εβδομάδες αργότερα, υπήρχε ένα μήνυμα στον τηλεφωνητή μου από κάποιον ονόματι Κρις Κάρι στο New Yorker, που με ρωτούσε αν ήμουν διαθέσιμος να κάνω μια εικονογράφηση εκείνη την εβδομάδα. Έβαλα το μήνυμα να παίζει πολλές φορές, γεμάτος δυσπιστία. Τους τηλεφώνησα πίσω και χωρίς την παραμικρή αναφορά σε αυτόν τον γυαλιστερό, σχολικό φάκελο, δέχτηκα την πρώτη μου ανάθεση από το New Yorker. Ήταν ένα μικρό πορτρέτο του συγκροτήματος Luscious Jackson. Τα υπόλοιπα είναι ιστορία».

Κλείσαμε τη συζήτησή μας, με τον Tomine να λέει πως η επέκταση της βιομηχανίας των κόμικς τον ωφέλησε. «Μου αρέσει η ιδέα ότι δεν είμαι ο παράξενος μπαμπάς-που-κάνει-κόμικς στο σχολείο των παιδιών μου, που ίσως ήμουν κάποτε. Αλλά μερικές φορές έχω την αίσθηση ότι η αναγνώριση και τα χρήματα και οι διασκευές σε ταινίες δεν βελτιώνουν πάντα την ποιότητα της τέχνης. Δεν έχει να κάνει με τηλεοπτικές εμφανίσεις ή με φήμη στο διαδίκτυο. Τα καλύτερα κόμικς θα φτιάχνονται πάντα από εκκεντρικούς αυτιστίντερ – ανθρώπους που νιώθουν ότι η δουλειά τους είναι απολύτως απαραίτητη. Αυτό ήμουν και εγώ και αυτό νιώθω πως είμαι ακόμα».



Τα καλύτερα κόμικς θα φτιάχνονται πάντα από εκκεντρικούς αουτσάιντερ – ανθρώπους που νιώθουν ότι η δουλειά τους είναι απολύτως απαραίτητη. Αυτό ήμουν και εγώ και αυτό νιώθω πως είμαι ακόμα.



LA MEAT MAISON

Ο Ναός του κρέατος υπάρχει στην Κηφισιά

Πάνω από την είσοδο η επιγραφή σε μαρμαρίνο φόντο προκαλεί ένα μικρό δέος σε εκείνους που αγαπούν το κρέας και τις ιδιαίτερες κοπές του: "La Meat Maison, World-Class Cuts". Η πόρτα στο χρώμα της ελιάς ανοίγει, για να αποκαλύψει πίσω της 500τ.μ. που χωρούν έναν ολόκληρο κόσμο. Έναν κόσμο που μάλλον ούτε καν φανταζόσουν πως υπήρχε σε αυτή τη βόρεια συνοικία της πόλης. Και πραγματικά, τούτη εδώ η τεράστια σάλα με τα ατέλειωτα ράφια και τα εντυπωσιακά ψυγεία κρύβει μέσα της όλα όσα ονειρευόσουν για το καθημερινό σου τραπέζι, αλλά δεν μπορούσες εύκολα να βρεις.

Το La Meat Maison άνοιξε ο Christian El Helou μαζί με τον Λιβανέζο συντέταίρό του, ενώ την αρχιτεκτονική και την εσωτερική διακόσμηση υπογράφει ο Patrick El Helou. Πρόκειται για ένα πρωτοποριακό εγχείρημα που δημιουργήθηκε για να χαρίσει μία ξεχωριστή εμπειρία σε κάθε λάτρη του κρέατος, αλλά και σε όλους όσους ψάχνουν μία ποιοτική επιλογή για να εμπλουτίσουν τη διατροφή τους, καθώς εκτός από ένα εκπληκτικό butchery είναι ταυτόχρονα ένα σύγχρονο, εκλεκτό delicatessen, αλλά κι ένα κορυφαίο... εστιατόριο! Ας πάρουμε, όμως, τα πράγματα από την αρχή...

Το high end fridge του La Meat Maison είναι το σημείο όπου φυλάσσονται και ωριμάζουν οι πιο ιδιαίτερες κοπές κρέατος. Μοιάζει (χωρίς υπερβολή) με βιτρίνα κοσμηματοπωλείου, όπου πίσω από το τζάμι μπορείς να δεις τις πιο μοναδικές κοπές κρέατος της υψηλίου. Από την Ιαπωνία μέχρι και την Αμερική, με όλες τις ενδιάμεσες στάσεις, εδώ φυλάσσεται, ότι πιο εκλεκτό και σπάνιο: Kobe, 2GR Wagyu που καταφθάνει κατευθείαν από την πηγή, Olive Fed Wagyu (σ.σ. πρόκειται για μία από τις αποκλειστικότητες του La Meat Maison), αλλά και κοπές όπως Rib eyes, Tomahawk, Tenderloins κ.λπ. Αν αυτό που ψάχνεις είναι κάτι απόλυτα ξεχωριστό για μία ιδιαίτερη περίπτωση, τότε είσαι στο σωστό μαγαζί. Το εξειδικευμένο προσωπικό θα σου λύσει κάθε απορία που μπορεί να έχεις και θα σε βοηθήσει να επιλέξεις την κατάλληλη κοπή για εσένα.

Αν τώρα αναζητάς κάτι εξαιρετικά ποιοτικό για το καθημερινό σου γεύμα, υπάρχει το χασάπικο του La Meat Maison. Εδώ βρίσκονται οι πιο σύνθετες (αλλά πάντα οι καλύτερες σε ποιότητα) κοπές και οι καθημερινές μας επιλογές σε κρέας, κιμά, κοτόπουλο ή λουκάνικο. Επίσης, στο χασάπικο θα βρεις ακόμα και τα ήδη διάσημα φρέσκα συσκευασμένα γεύματα του La Meat Maison (μπιφτέκια, burgers, chicken nuggets κλπ).

Αφού διαλέξεις το κρέας σου, τι έχει σειρά; Να επιλέξεις, ότι καλύτερο για να ολοκληρώσεις το (αξέχαστο) γεύμα σου, φυσικά! Στα ράφια του delicatessen του, το La Meat Maison φυλάει υψηλής ποιότητας προϊόντα που προκύπτουν από τη συνεργασία του με τα Fine Foods Collections και I Fratti. Ζυμαρικά, κάθε σος που ονειρεύτηκες ποτέ, αρτοσκευάσματα, προϊόντα τρούφας, ακόμη και ιαπωνικά μαχαίρια κοπής κρέατος. Μιλάμε για μια μεγάλη γκάμα ιδιαίτερων προϊόντων, όλα προσεκτικά επιλεγμένα ώστε να αναδεικνύουν με τον καλύτερο τρόπο το κρέας. Αξίζει να σημειώσουμε ότι τα περισσότερα από αυτά τα προϊόντα δεν βρίσκονται στα super markets.

Οι ορκισμένοι foodies θα ανακαλύψουν ακόμη μία έκπληξη... Πρόκειται για δύο υπερμεγέθη ψυγεία, γεμάτα με κάθε εκλεκτή λιχουδιά: κρέας κοπές και τυριά, La Meat Maison λουκάνικα, φουά γκρα, χαβιάρι και έτοιμες house recipes με την υπογραφή του La Meat Maison, ποιοτικοί σολομοί, αστακοί και έτοιμα σεβίτσε, umami olive fed πάπιες, χοιρινό iberico, τα 100% ελευθέρως βοσκήσιμα κοτόπουλα St Sever (ακόμη μία αποκλειστικότητα του La Meat Maison), Umami σαλάμια, μπέικον, coppa και πολλά, πολλά ακόμα... Τόσα πολλά που το La Meat Maison μπορεί να είναι η μοναδική στάση που θα κάνεις μέσα στη μέρα σου για τα ψώνια της εβδομάδας, αφού, ό,τι χρειάζεται η κουζίνα σου (από λαχανικά μέχρι γαλακτοκομικά προϊόντα) υπάρχει στα ράφια του.

Φεύγοντας, δεν γίνεται να μη ρίξεις μία (τουλάχιστον) ματιά στη γυάλινη κάβα, όπου φυλάσσονται εκατοντάδες ετικέτες από τα πιο ιδιαίτερα κρασιά της Ελλάδας, αλλά και του κόσμου, κάποια από τα οποία μάλιστα εισάγονται αποκλειστικά από το La Meat Maison. Μην ανησυχείς για το τι να διαλέξεις... Ο sommelier του La Meat Maison Γιάννης Μαντάς και η εκπαιδευμένη ομάδα του θα σε κατατοπίσουν πλήρως. Αξίζει να τονίσουμε ότι παρά την υψηλή ποιότητα, οι τιμές παραμένουν κάτι παραπάνω από καλές. Όλα τα προϊόντα προσφέρονται σε άκρως ανταγωνιστικές τιμές, καθώς αυτός ήταν εξ αρχής ο στόχος του La Meat Maison: να φέρει στο τραπέζι μας κάτι εξαιρετικά ποιοτικό, αλλά ταυτόχρονα προσιτό σε όλους.

Κι αν θέλεις να δοκιμάσεις όσολα τα παραπάνω επιτόπου, και μαγειρεμένα στην εντέλεια, τότε αρκεί να βρεθείς στο εστιατόριο του κατστήματος. Εδώ, ο εξαιρετικός σεφ Δημήτρης Κατριβέσης στην ανοιχτή κουζίνα δημιουργεί καθημερινά εκπληκτικά νόστιμα πιάτα με τις πρώτες ύλες του La Meat Maison. Ανάμεσα στα πιάτα που πρέπει να δοκιμάσεις η ανατρεπτική Olive Fed Wagyu πίτσα, τα Olive Fed Wagyu burgers, η πεντανόστιμη μελιτζάνα με miso, καθώς και μία μεγάλη ποικιλία προτάσεων κοπών ημέρας. Ναι, το La Meat Maison είναι στ' αλήθεια ένας ναός του κρέατος...

► **Χαριλάου Τρικούπη 92 και Αλαμάνας, Κηφισιά**
Για παραγγελίες και κρατήσεις:
2108087372, 2108085183,
www.lameatmaison.com
Fb: @lameatmaison
Instagram: @lameatmaison



ΑΦΙΕΡΩΜΑ

ΟΙ ΣΕΦ, ΟΙ ΤΑΣΕΙΣ, ΟΙ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΜΠΙΡΕΣ, ΤΑ TRENDS ΤΟΥ ΚΡΑ

Επιμέλεια: **ΝΕΝΕΛΑ ΓΕΩΡΓΕΛΕ**

Γράφουν: **ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΒΝΑΤΣΙΟΥ, ΔΗΜΗΤΡΑ ΓΚΡΟΥΣ,
ΜΑΝΙΝΑ ΖΟΥΜΠΟΥΛΑΚΗ, ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΜΠΑΣΠΑΝΕΛΟΥ**

TASTE VOICE

ΣΙΟΥ, ΚΑΙ 70 ΥΠΕΡΟΧΑ ΣΤΕΚΙΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΘΗΝΑΪΚΕΣ ΣΟΥ ΒΟΛΤΕΣ



ΣΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΗΣ φαγητού ταβέρνας

ΑΦΙΕΡΩΜΑ **TASTE** VOICE

Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ΕΠΙΣΤΡΕΦΕΙ ΑΝΑΝΕΩ- ΜΕΝΗ ΚΑΙ ΦΕΡΝΕΙ ΜΑΖΙ ΤΗΣ ΤΗ ΓΕΥΣΗ ΤΗΣ ΜΝΗΜΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΜΟΙΡΑΣΙΑΣ

Τα είπαμε «gastro-bistro», μας θύμιζαν Παρίσι. Μετά ήρθαν οι «gastro-pub», είχαν κάτι από Λονδίνο, είπαμε θα πίνουμε και ωραία ποτά, τους δώσαμε λίγη σημασία παραπάνω. Σήμερα όμως στην Αθήνα ανοίγουν το ένα πίσω από το άλλο εστιατόρια με «νέα» και ελαφρώς πειραγμένα ελληνικά κουζίνα που το ένα δηλώνει «γαστρο-ταβέρνα», το άλλο «γαστρο-κουτούκι», το τρίτο «γαστρο-μεζέ», το τέταρτο σύγχρονο μαγειρείο και πάει λέγοντας. Επικεφαλής στην κουζίνα τους βρίσκονται νέα (όχι πάντα, όχι αποκλειστικά), πρόσωπα ελλήνων μαγείρων που αφήνουν πίσω τους τα fusion, τα fine dining, τις προσωπικές δημιουργίες, τα πιάτα «χωρίς μνήμη» και επιστρέφουν, αγαπούν και προσφέρουν στους πελάτες τους την κουζίνα της πατρίδας. Ανασύρουν παραδοσιακές συνταγές και μνήμες που στους ίδιους αλλά και σε όλους μας θυμίζουν κάτι και μας ζεσταίνουν την ψυχή έστω κι αν κάποιες φορές οι παρεμβάσεις στη δομή της συνταγής, μαζί με την οικειότητα του παλιού, έχουν έντονη και την αύρα του μοντέρνου. Τα νέα αυτά εστιατόρια έχουν λιτό, συχνά παιχνιδιάρικο ντεκόρ και δεν στεναχωριούνται καθόλου να τα αποκαλείς ταβέρνες, δίνουν έμφαση στην πρώτη ύλη –πάντα ελληνική, πάντα εποχιακή-, φτιάχνουν πιάτα «για τη μέση» και «της μοιρασιάς» και σχεδόν πάντα έχουν μια μπάρα σε περίοπτο σημείο του χώρου για να κάνουν pairing την προβατίνα με ένα καλό κρασί ή ένα signature cocktail. Όλα έπαιξαν τον ρόλο τους. Η κρίση, το μπουχτισμα της παγκοσμιοποίησης, το πολύ εξότικ και το ακατάσχετο street food, η φτώχεια, η καραντίνα και η απομόνωση, η καινούργια ηθική και η σωτηρία των ψυχών, των εθνών και του πλανήτη. «Έχουμε δρόμο μπροστά μας» λέει ο δάσκαλος Πέσκιας και αυτός ξέρει. Αλλά να... κάτι μου λέει πως η ελληνική κουζίνα είναι παρούσα και κάποιοι εκεί έξω δείχνουν πως μπροστά υπάρχει φως. Μιλήσαμε με 7 άξιους εκπρόσωπους της τάσης που φέρνει την ελληνική κουζίνα ξανά στο βάθρο.

Της ΝΕΝΕΛΑΣ ΓΕΩΡΓΕΛΕ



ΜΙΑΤΟΣ ΑΡΜΕΝΗΣ

► Ο Ελληνοϊσπανός σεφ την έκανε τη θητεία του στο εξωτερικό και στα αστεράτα εστιατόρια του κόσμου, πριν ανοίξει μακριά από τις συνηθισμένες αθηναϊκές πιάτσες το δικό του ανατρεπτικό και τόσο νόστιμο μεζεδοπωλείο. Στο **Bocas Meze** του λοιπόν, ένα χαριτωμένο ταβερνείο στη Νέα Φιλαδέλφεια, με πολύχρωμα λαμπιόνια και κηπάκο γεμάτο μυρωδικά, ο Μίλτος ετοιμάζει καθημερινά μεζέδες και μικρά πιατάκια που μπαίνουν στη μέση και μοιράζονται, ευνοούν την παρέα, θυμίζουν κάτι από τα τσιπουράδικα του Βόλου. Μπορεί κάποιες φορές να φανερώνουν και την ισπανική του φλέβα, τις περισσότερες όμως έχουν αυτή τη βαθιά ελληνική νοστιμιά καθώς, όπως λέει ο ίδιος, «στη γιαγιά μου την Κερκυραία οφείλω όλες τις γευστικές μνήμες της παιδικής μου ηλικίας. Γι' αυτό έχω και τον ξυλόφουρνο από τον οποίο περνάνε πολλά, από τη γουρνοκεφαλή που ψήνεται για ώρες μέχρι το γεμιστό που θέλουν το μέλωμά τους. Το φαγητό το ελληνικό θέλει απλότητα, καλή πρώτη ύλη, αγάπη. Φυσικά χρησιμοποιώ τεχνικές, όχι αφρούς και τέτοια, πολλή κατσαρόλα, ας μην παραβλέπουμε πως η ελληνική κουζίνα είναι κατά βάση κατσαρόλα, το 80% των ελληνικών συνταγών ξεκινάει με λάδι και κρεμμύδι». Και φτιάχνει από ταρτάρ προβατίνας, μέχρι μπακαλιάρο μπουρδέτο και από κόκορα παστιτσάδα (σ.σ. με δικά του κοκκία από το κτήμα του Bocas στους Αγίους Αναργύρους), μέχρι τσιγαρέλια με ξύγαλο και πολλά μυρωδικά. Πατί, όπως λέει ο ίδιος, «δεν μπορείς να αποδομήσεις άμα κάτι δεν το έχεις δομήσει στην τελειότητά του, πρέπει να έχεις μέσα σου τη μνήμη. Ο κόσμος, επιστρέφει σ' αυτά που τον μεγάλωσαν, πόσες μπριζόλες σος Τζακ Ντάνιελ να φάει».





02

ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

► Αυτός που μαγειρεύει ασιατική, εξωτική, ευρωπαϊκή, γαλλική, αμερικανική, δομημένη και αποδομημένη κουζίνα και ξετρέλανε το κοινό, έκανε και τους νέους μαγείρους να τον αποκαλούν με θαυμασμό και αγάπη «Δάσκαλο». Μεσούσης της καραντίνας άνοιξε (με τους κολλητούς του, τον Γιώργο και τον Αντρέα Πιτσιλή) στα στενά του ιστορικού κέντρου τον **Dopios** και μάζεψε όλο τον κόσμο για τζατζίκι με αβοκάντο, ντολμαδάκια γιαλαντζί με κρέμα κάσιους, κολοκυθοκεφτέδες με βινεγκρέτ ντομάτας και γαλοτύρι, ταραμοσαλάτα με κράκερς γαρίδας και τόσα άλλα, «περίεργα» κι άλλο τόσο ελληνικά. «Για όλα έχει χώρο η Αθήνα, και για τα «ξένα» και για τα ελληνικά. Τώρα εμείς οι σεφ έχουμε περισσότερη γνώση, καλές τεχνικές, εξέλιξη, φινέτσα. Για να αναπαράξεις την ελληνική κουζίνα πρέπει να την ξέρεις καλά, να την παίζεις στα δάχτυλα, να έχεις κουλούρα και προσωπικές μνήμες. Αλλιώς καλαμάρια, μελιτζάνες, κολοκύθια έχει όλος ο πλανήτης. Τι έχεις εσύ όμως μέσα στην ψυχή και το μυαλό σου είναι το θέμα... Ναι, η ελληνική κουζίνα έχει κάνει μεγάλα άλματα, μια χαρά είναι και η εξέλιξή της, νομίζω όμως πως έχει και πολύ δρόμο ακόμα μπροστά της. Πιστεύω πολύ στην εντοπιότητα και στη στήριξη των Ελλήνων παραγωγών. Δεν μπορεί να φτιάχνεις, ας πούμε, ελληνικό ψωμί με αλεύρια από το Τορίνο, κυρίως γιατί στην Ελλάδα έχουμε πολύ καλά αλεύρια και είναι κρίμα να παίρνουμε τα ξένα».





03

ΛΟΥΚΑΣ ΜΑΪΛΕΡ

► Ο νεαρός σεφ είχε χρόνια το δικό του εστιατόριο τα **Ριζά** στη Λήμνο (και το διατηρεί ακόμα) πριν κατέβει πέρσι στην Αθήνα για να μαγειρέψει στο **Λινού Σουμπάσης & Σία** και μας πάρει τα μυαλά με τις βαθιάς νοστιμιές γεύσεις του – αξέχαστη μου είχε μείνει μια κακαβιά που μοσχοβόλαγε θάλασσα και Ελλάδα. Ο Λουκάς Μάιλερ, μισός Θεσσαλονικιός, μισός Αυστριακός, πιστεύει στην πρώτη ύλη, στην απλότητα και στην επιστροφή στην παράδοση. «Όταν είσαι μικρός, τις κάνεις τις βόλτες σου, αλλά όσο μεγαλώνεις θες να επιστρέφεις στις μνήμες σου, τις ξαναβλέπεις μπροστά σου. Στα ορεκτικά βάζω χυμό ντομάτας στο μπολ και δίπλα ψωμί ζυμωτό δικό μας – αν δεν είναι αυτό καλοκαίρι ελληνικό και παπάρα, τότε τι είναι; Χρησιμοποιούμε πολλά όσπρια, χόρτα του βουνού που στην Ελλάδα έχουμε θησαυρούς – και τα κάνουμε βραστά, τσιγαριστά, φρικασέ-, κάνουμε λαδερά, της κατσαρόλας, θέλουμε το φαγητό μας να είναι απλό και κατανητό, να μην ψάχνεται ο άλλος, να του είναι οικείο και γνώριμο».

ΑΦΙΕΡΩΜΑ **TASTE** VOICE

04

ΦΩΤΗΣ ΦΩΤΕΙΝΟΓΛΟΥ

► Με καταγωγή από την Κομοτηνή και με μεγάλη πορεία σε αρκετά γνωστά εστιατόρια πριν ανοίξει το δικό του –κι αυτός στον «άσημο» και off Broadway Νέο Κόσμο–, το περίφημο **ΦΙΤΑ** που από τις πρώτες μέρες μάζεψε στα τραπέζια του όλους τους foodies. Ο ίδιος λέει: «*Η αλήθεια είναι πως για αρκετά χρόνια λοξοκοιτάγαμε τις μαγειρικές της Δύσης. Δηλαδή όχι απλά λοξοκοιτάγαμε, είχαμε χαθεί στους αφρούς και τις τεχνικές, πράγματα ξένα και όχι κοντά στη γεύση μας. Τώρα όμως ο κόσμος επιστρέφει στις μνήμες του, ξέρει το καλό προϊόν και το ψάχνει, είναι ενημερωμένος. Κι εμείς εδώ στο μαγαζί προφανώς και χρησιμοποιούμε τεχνικές αλλά για να βγάλεις το ωραίο το αρνάκι το σωστό θέλεις σιγομαγείρεμα όχι σου-βιντ. Τα πράγματα πάνε καλά για την ελληνική κουζίνα, ο κόσμος σχεδόν “υποχρεωτικά” ψάχνει τις ελληνικές γεύσεις. Δεν τρώει μουςακά κατεψυγμένο αλλά τρώει γιαχνί, όσπρια, πολλά ψάρια που συνδυάζει με όσπρια, όλα αυτά μοιάζουν καινούργια κι όμως είναι απλά, ελληνικά, ποιητικά και αγαπημένα. Κι εμείς θέλουμε να του μαγειρεύουμε και να “ξαναθυμηθεί”, έχουμε πολύ λαϊκή αγορά καθημερινά, λαχανικά από τρελούς παραγωγούς, φέρνουμε προϊόντα από τη Λήμνο, την Τρίπολη, την Κοζάνη, τα Γρεβενά, κάνουμε χορτόπιτες, αγριοκούνελο στιφάδο, καρυδοσκορδαλιές, γουρουνάκι με το λάχανο, θέλουμε να ευχαριστηθεί το στομάχι του κόσμου αλλά και η ψυχή του».*





05

ΓΙΩΡΓΟΣ ΓΚΑΤΣΟΣ

► Άνοιξε μέσα στην κρίση στο Κουκάκι (πριν η γειτονιά γίνει τόσο in και διεθνής) τη **Φάμπrika του Ευφρόσυνου** και από την πρώτη στιγμή φανέρωσε την προσήλωσή του στο φαγητό της μνήμης και στα ελληνικά προϊόντα που ο ίδιος ψάχνει από μικρούς παραγωγούς σε όλη την χώρα. Μαγειρεύει «τροφή» και όχι μόνο «φαγητό» μια και πιστεύει πως το πρώτο σου θρέφει σώμα, ψυχή και πνεύμα ενώ το δεύτερο απλά σε χορταίνει. Στον Ευφρόσυνου προσφέρει 26 υπέροχα τυριά από όλη την Ελλάδα («έχω παρακαλέσει στα γόνατα βοσκούς να μου δώσουν το τυρί τους»), αρνάκι με γκόγκες αρβανίτικες, μάγουλα με πουρέ κάστανο όπως κάνουν στη Βόρεια Ελλάδα, σουγάνια (κρεμμύδια) γεμιστά με ρύζι, κουκουνάρι και μυρωδικά όπως στη Μυτιλήνη, κόκορα με πέτουρα, χορτόπιτες της γιαγιάς του της Αρβανίτισσας, αστακό με μπάμιες όπως τον έφτιαχνε ο ψαράς πατέρας του που είχε καϊκι δικό του και ψάρευε στον Ευβοϊκό και τις Σποράδες. Ο ίδιος λέει: «*Νομίζω πως η ελληνική κουζίνα είναι μονόδρομος για εμάς τους Έλληνες. Δεν είναι στο DNA μας το σασίμι ούτε το σουσί, να μου πεις τα παστά, τα καπνιστά, τα ψημένα στο αλάτι, μάλιστα... Είναι ανάγκη της ψυχής να γυρίζεις σπίτι σου. Τα "ξένα" σε ταΐζουν, τα δικά σου σε τρέφουν, και ακόμα μου είναι δύσκολο να καταλάβω πώς κάποιος που μεγάλωσε με υπέροχους κεφτέδες τώρα να είναι τόσο πολύ ενθουσιασμένος με τα burger*».





ΜΑΝΩΛΗΣ ΠΑΠΟΥΤΣΑΚΗΣ

► Το **Χαρούπι**, που άνοιξε πριν λίγα χρόνια στη Θεσσαλονίκη, δεν είχε απλά ελληνική κουζίνα. Είχε ντόπια, βαθιά κι αυθεντική κρητική κουζίνα με γεύσεις που σε πήγαιναν Ψηλορείτη με την πρώτη πιρουνιά κι ας έβλεπες στα πιάτα ένα πιο σύγχρονο πρόσωπο. Στα **Δέκα Τραπέζια**, το επόμενο του μικρό εστιατοριάκι, οι πειραματισμοί έδιναν κι έπαιρναν, ο σεφ εδώ έπαιξε αρκετά και με τα ξένα αλλά και πάλι η βάση ήταν καθαρά ελληνική. Στο νέο του εγχείρημα, αυτή τη φορά στην Αθήνα και που αναμένεται με λαχτάρα από τους φανατικούς οπαδούς του, το **Pharaoh**, η κουζίνα θα είναι και πάλι ελληνική, «αυτή που ξεχάσαμε και τόσο πεθυμήσαμε». Ο ίδιος μας λέει: «Εμείς οι μάγειρες πρέπει να απενοχοποιήσουμε τη μαγειρική της λαϊκής μας κουζίνας. Και να τη μαγειρέψουμε φρέσκια, περήφανη, με τεχνική και γνώση που τώρα πια την διαθέτουμε, ποντάροντας στην εποχικότητα και στα πάρα πολύ καλά μας προϊόντα. Να μην ανταγωνιζόμαστε μάταια τους ξένους, να εστιάζουμε στο δικό μας προϊόν. Γιατί, καλέ μου κύριε μάγειρα, να παίρνεις απ' έξω σπαράγγια που και ακριβά είναι και εκτός της εποχής και σίγουρα όχι ελληνικά, και να μην αξιοποιείς τον πλούτο των εποχιακών προϊόντων της Ελλάδας, που και καλύτερα είναι και φτηνότερα και ωραίες δικές μας συνταγές μας δίνουν και τον Έλληνα παραγωγό και την οικονομία μας στηρίζουν; Αλλά είναι και το κοινό που πρέπει να μην αισθάνεται "υποδέεστε-ρα" όταν τρώει την κουζίνα του τόπου του. Και αντί από τη μία να νιαουρίζει πάνω από την κατασρόλα της μαμάς κι από την άλλη να καταναλώνει ό,τι ξενόφερτο του πασάρουν, να αισθάνεται πως η κουζίνα που του προσφέρουν οι Έλληνες μάγειρες του είναι οικεία, αλλά και φρέσκια μαζί, έχει πια γνώση, φινέτσα, τεράστιο συνταγολόγιο για να μη βαριέται ποτέ κανείς μας. Δεν είναι μόνο μουςακάς και παστίτσιο η κουζίνα μας, αλλά και πολλές ξεχασμένες συνταγές απ' όλη την επικράτεια, και να είναι πολύ cool να τη χαίρεσαι και να την τιμάς αυτή την κουζίνα. Τέλος, στην Ελλάδα νομίζω πως ήρθε ο καιρός να αφήσουμε πίσω την αποδόμηση και να πιάσουμε τη δόμηση. Γιατί εμείς αποδομήσαμε χωρίς καν να έχουμε δομήσει. Ε, ας κάνουμε τώρα μια σωστή αρχή. Ώρα είναι».

06



07

ΣΗΦΗΣ ΜΑΝΟΥΣΕΛΗΣ

► Ο **Tsiftis** άνοιξε μέσα στο καλοκαίρι κι έφερε κόσμο από κάθε άκρη της Αθήνας στον μικρό πεζόδρομο της Σεβαστείας στα Ιλίσια. Στην επωνυμία πρόσθεσε με θάρρος τον προσδιορισμό «γαστροκουτούκι +» δηλώνοντας με τη μία πως εδώ μαγειρεύεται ελληνική κουζίνα συν ό,τι έμπνευση κατεβάσει το μυαλό των μαγείρων. Ο **Σήφης Μανουσέλης** και ο **Μπάμπης Καζάνας**, οι ...τσίφτηδες μάγειρες δηλαδή, στην ανοιχτή και σε θέα όλων κουζίνα τους καθημερινά μαγειρεύουν, παστώνουν,

οσμώνουν, καπνίζουν, ζυμώνουν, σιγοψήνουν κρέατα, ψάρια και λαχανικά που ψάχνουν και βρίσκουν στις άκρες τους σε όλη τη χώρα. Μπορεί να φας χωριάτικη σαλάτα με μαρμελάδα φράουλας (μην την ακούς έτσι, είναι απλά ένα ποίημα), πεπόνι σε όσμωση με ελληνικό προσούτο, και μπορεί να χρησιμοποιούν τις γνώσεις τους και τις σύγχρονες τεχνικές που παίζουν στα δάχτυλα, αλλά όταν σου βγάλουν εκείνη την ψητή, καλοσιτεμένη προβατίνα στα ζουμιά της μαζί με κατσικίσιο τυρί θυμάσαι αμέσως πως ο πρώτος είναι από τα Σφακιά και ο δεύτερος από τη Λειβαδιά! «Σαν μάγειρες τους κάναμε κι εμείς τους κύκλους μας,

και στην ασιατική κουζίνα κολλήσαμε και στο fine dining, όμως τώρα ήρθε η ώρα να αναδειξουμε ξανά την ελληνική κουζίνα, στο κάτω κάτω αυτά είναι τα βιώματά μας. Η παρέα μας φέρνει πιο κοντά, γι' αυτό τα πιάτα μας ευνοούν τη μοιρασιά, είναι κι αυτό μια παλιά εικόνα, αυτό κάναμε και στο σπίτι μας από πάντα. Ο κόσμος σήμερα αποζητά το φαγητό με μνήμες, του αρέσει η κατασρόλα που, ας μην ξεχνάμε, ολοένα και λιγότερο τη βάζει πια στο σπίτι του, τρώει πολύ συχνά έξω, άρα την αποζητά. Τις γνώσεις μας τις χρησιμοποιούμε για να κάνουμε καλύτερα τα φαγητά μας, δεν ξεχνάμε όμως ποτέ, τις μνήμες μας και κυρίως αποθεώνουμε την πρώτη ύλη, αυτή είναι η κυρίαρχη σε όλα τα πιάτα μας». **Α**



Deluxe

Εκλεκτές γεύσεις

αλλαντικών στο τραπέζι σου!



16 μήνες
ωρίμανσης

Deluxe
Ζαμπόν ωρίμανσης
Jamon Serrano
Gran Reserva

80 g

2,19€

1Kg - 27,38€



Βρείτε πάνω από 200 εκλεκτές
γεύσεις Deluxe στα καταστήματα Lidl



[lidl-hellas.gr](https://www.lidl-hellas.gr)



WINE Experts



Ένα καθό ποτήρι κρασί λύνει τα νεύρα μετά από μια ζόρικη μέρα στο γραφείο, συνοδεύει ή και πρωταγωνιστεί σε ένα δείπνο, μπορεί να γίνει το κεντρικό θέμα σε μια ευχάριστη συζήτηση που θα κρατήσει ώρα. Το κρασί στις μέρες μας αγαπιέται πολύ και οι οινοποιοί παγκοσμίως λατρεύουν να ιντριγκάρουν το οινόφιλο κοινό φανσάροντας συνεχώς νέες ιδέες και wine trends που διατηρούν το ενδιαφέρον ψηλά. Τα κρασιά είναι ζωντανός οργανισμός, επηρεάζονται από τις τάσεις και τα ζητούμενα της εποχής, αλληλάζουν, ανεβαίνουν levels, καταφέρνουν πάντα να είναι επίκαιρα και «trendy».

1. Αφρώδη κρασιά

Η επιλογή που σου αλλάζει στο λεπτό τη διάθεση – φυσικά προς το καλύτερο. Έχουν αυτή τη γοητεία των φυσαλίδων που ταιριάζει τόσο σε γιορτές και formal καταστάσεις, πολλοί όμως τελευταία ανακαλύπτουν πως έχουν και μια παιχναδική διάθεση που μπορεί να αναζωογονήσει οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας. Οι winelovers όλου του κόσμου επιλέγουν σήμερα ένα sparkling ως «after work» aperitif ή το καταναλώνουν με το φαγητό τους, έτσι απλά. Και οι οινοπαραγωγοί συνεχώς παρουσιάζουν ετικέτες σε πολύ καλές τιμές δίνοντας στις φυσαλίδες μια ξεχωριστή στιγμή στην καθημερινότητά μας. Ε, αυτό, το λες και υπέροχο!

2. Υψηλό ή χαμηλό αλκοόλ

Η τάση είναι ή του ύψους ή του βάθους. Στην εποχή που ο υγιεινός τρόπος ζωής κερδίζει συνεχώς έδαφος το καταναλωτικό κοινό θέλει να εξερευνήσει τις free & low alcohol επιλογές του και στο κρασί. Ήδη στο εξωτερικό πολλά οινοποιεία έχουν στραφεί στην παραγωγή οίνων με χαμηλότερο ή καθόλου αλκοόλ με τέτοια επιτυχία, που βάζει σε σκέψεις και πολλούς έλληνες οινοποιούς. Στον αντίποδα της τάσης βλέπουμε και πολλά κρασιά με υψηλότερο αλκοόλ από ό,τι συνηθίζονταν παλιότερα –ας μην παραβλέπουμε πως λόγω των αυξημένων θερμοκρασιών και των ζεστών καλοκαιριών που ζούμε τα τελευταία χρόνια, σε πολλά κρασιά –και στην Ελλάδα βέβαια–, παρατηρήθηκαν αυξημένοι αλκοολικοί τίτλοι πράγμα που όχι μόνο δεν δυσaráρεσε κάποιους, το αντίθετο μάλιστα.

3. Natural Wines

Είναι το «new black» της εποχής, έχουν πια τους δικούς τους φανατικούς, τα βρίσκεις παντού, ναι, τα natural wines ήρθαν για να μείνουν. Η φιλοσοφία τους κρύβεται στην απλότητα και στη φυσική εξέλιξη των πραγμάτων. Πολλοί οινοποιοί σε όλο τον κόσμο έχουν αποδεχθεί το δύσκολο challenge της φυσικής οινοποίησης παράγοντας κρασιά με ελάχιστες παρεμβάσεις τόσο στο αμπέλι όσο και στο κρασί και διατείνονται πως αν δοκιμάσεις ένα φυσικό κρασί θα πιάσεις με τη μία την προσωπικότητα της ποικιλίας και την ταυτότητα του terroir του. Βιοδυναμικά, βιολογικά, χωρίς θειώδη, αφιλτράριστα, wild yeasts, είναι κάποιες από τις φράσεις κλειδιά που θα ακούσεις να λέγονται για τα κρασιά αυτής της σχολής.

4. Σπάνιες και γηγενείς ποικιλίες

Δεν μπορεί, έχεις κι εσύ αναρωτηθεί «... τώρα αυτό είναι ποικιλία ή το όνομα του κρασιού;». Μην ανησυχείς, σε όλους μας έχει τύχει... Με τόσα χρόνια να μονοπωλούν το ενδιαφέρον πανδιάσμενες ποικιλίες όπως Chardonnay, Cabernet Sauvignon, Merlot, Syrah, ποιος είναι εκείνος ο οινόφιλος που δεν θέλει να βάλει τη μύτη του σε ένα ποτήρι με μια παλιά κι όμως τόσο καινούργια για τον παγκόσμιο οινικό χάρτη ποικιλία; Οι οινοποιοί έχουν

στρέψει την προσοχή τους στην εξερεύνηση γηγενών και ιδιαίτερα σπάνιων

ποικιλιών κι αυτό είναι κάτι που ενθουσιάζει το κοινό που έχει συνέχεια και κάτι καινούργιο να ανακαλύψει, αλλά κι εμάς στα ελληνικά πράγματα αφού η χώρα μας έχει πολλές

ξεχασμένες ποικιλίες με αρκετά δυνατές πιθανότητες αναβίωσης. Γι' αυτό μιλά άφοβα για Αυγουστιάτη, Μούχταρο, Μαύρο Καλαβρυτινό, Ντεμπίνα ή Κυδωνίτσα!

5. Ροζέ

Είναι το πιο ακλόνητο wine trend εδώ και κάποια χρόνια και δεν έχει χάσει ούτε τόσο δα από την αίγλη του. Αν δεν θέλεις λευκό, ούτε κόκκινο, τότε ξεκάθαρα θέλεις ένα ροζέ... Είναι η ροζ απόχρωση, η φρουτώδης γεύση, ή μήπως αυτή η θετική αύρα που κερδίζει την ψυχολογία; Ίσως όλα μαζί. Τα ροζέ είναι το απόλυτο μπαλαντέρ για food pairing αλλά και για όλες τις περιστάσεις.

6. Διαφορετικές τεχνικές οινοποίησης

Οι οινοποιοί συνεχώς ανακαλύπτουν, εφαρμόζουν και εξελίσσουν νέες οινοποιητικές τεχνικές που συναρπάζουν τους πιστούς winelovers. Εννοείται πως παίζουν και με τα χρώματα και με τα στίλ. Ας δούμε 3 καινούργιες τεχνικές:

Orange Wines Τα πολυσυζητημένα –και όχι άδικα– orange wines έγιναν τα νέα ροζέ, ταξίδεψαν σε ολόκληρο τον κόσμο και όσο περνάει ο καιρός αποκτούν περισσότερους fans. Παράγονται από λευκά σταφύλια των οποίων οι φλοιοί παραμένουν σε επαφή με τον μούστο για ορισμένο χρονικό διάστημα. Έτσι ο λευκός μούστος αποκτά αυτό το ελαφρώς πορτοκαλί χρώμα, και ελάχιστες τανίνες.

Blanc de Noirs Άσπρο από μαύρο ή γαλλιστί «Blanc de noirs», δηλαδή λευκά κρασιά (με ελαφριά γκρίζα χροιά) από ερυθρές ποικιλίες. Μπορούμε να πούμε χαριτολογώντας πως είναι το αντίστροφο των orange wines, καθώς αυτά παράγονται από ερυθρά σταφύλια χωρίς την επαφή του ανοιχτόχρωμου μούστου με την ερυθρή φλούδα. Πιθανότατα έχεις δοκιμάσει ίσως και χωρίς να το καταλάβεις, καθώς δύσκολο να μην έχεις απολαύσει έστω και μια φορά μια Μαντινεία από Μοσχοφίλερο.

Pet Nat Τα alternative αφρώδη που έχουν αγαπηθεί από όλους. Τα αποκαλούν και natural sparklings, καθώς εμφανίζονται πριν ακόμα ολοκληρωθεί η κυρίως αλκοολική ζύμωση και αποκτούν τον sparkling χαρακτήρα τους με φυσικό τρόπο. Το πιο συναρπαστικό μαζί τους είναι το πύμα crown –που χρησιμοποιείται και στις μπίρες– που τα κάνει τόσο comfort and friendly. Είναι λευκά, ροζέ ή ερυθρά με χαμηλό αλκοόλ και ταμπεραμέντο, ενώ στην οινική αγορά είναι από τις μεγαλύτερες τάσεις της εποχής.

7. Alternative Packaging

Οι εναλλακτικές συσκευασίες κρασιών είναι γεγονός εδώ και λίγα χρόνια σε όλον τον πλανήτη. Στην Ελλάδα δεν έχουμε δει ακόμη πολλές τέτοιες προσπάθειες αλλά κάτι μου λέει πως είμαστε αρκετά κοντά. Τόσο η ανάγκη των οινόφιλων να απολαύσουν το κρασί τους κάθε ώρα και στιγμή, όσο και η ανάγκη των οινοποιών να το διαδώσουν και σε μικρότερες ηλικιακές ομάδες έχουν γεννήσει νέες ιδέες και συσκευασίες. Γι' αυτό μην εκπλαγείς αν σε κάποιο ταξίδι σου στο εξωτερικό πέσεις πάνω σε κάποιο αλουμινένιο κουτάκι κρασί ατομικής μερίδας, είναι εξαιρετικά αποδεκτό και comfort! Η στροφή προς τους alternative περιέκτες κρασιού έχει και περιβαλλοντικές διαστάσεις. Οι eco-friendly συσκευασίες είναι άλλη μια ανάγκη της εποχής με στόχο το χαμηλότερο περιβαλλοντικό αποτύπωμα, και τη μείωση του μεγάλου βάρους του γυάλινου μπουκαλιού. Το κρασί και θέλει και μπορεί να γίνει μέρος της προσπάθειας για έναν καλύτερο κόσμο.



EXOTIQUE



WINE ART ESTATE
ΚΤΗΜΑ ΤΕΧΝΗ ΟΙΝΟΥ

WineArtEstate.com

ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΜΠΙΡΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ

Ο **Φώτης Κοκοτός** είναι παθιασμένος με την ελληνική μικρο-μπίρα και έχει πολλή να μας πει γι' αυτήν

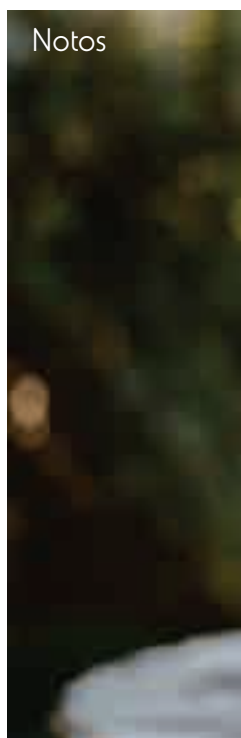
Της ΝΕΝΕΛΑΣ ΓΕΩΡΓΕΛΕ



ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΑΣ ΤΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΤΩΝ ΚΑΤΑΣΚΕΥΩΝ, διευθύνων σύμβουλος της Elounda Real Estate Development και μέλος της Διοίκησης της Ελούντα Α.Ε., της οικογενειακής επιχείρησης που από τη δεκαετία του 1960 ανέδειξε το μικρό χωριό της Ανατολικής Κρήτης σε διεθνή πολυτελή προορισμό. Πτυχιούχος του Τμήματος Φυσικών Επιστημών του Cambridge και της Σχολής Πολιτικών και Περιβαλλοντικών Μηχανικών του UCLA, ασχολείται με μελέτες και κατασκευές έργων τουριστικής φύσης, επενδύει στην ανάπτυξη παραθεριστικών τουριστικών κατοικιών, αρθρογραφεί συχνά σε διάφορα μέσα για θέματα τουρισμού, περιβάλλοντος και πολιτικής επικαιρότητας, είναι λάτρης των σπορ, του αρέσει να ανακαλύπτει και να προωθεί με όποιον τρόπο ελληνικά ποιοτικά προϊόντα. Ένα από αυτά και η μπίρα, για την οποία δείχνει μεγάλο ενδιαφέρον, την ψάχνει στις διάφορες εκδοχές της ανά την Ελλάδα, έχει ο ίδιος δοκιμάσει πάνω από 600 (!) και μοιάζει πρόθυμος ανακαλύψει ακόμη περισσότερες. Μιλήσαμε μαζί του για το απολαυστικό θέμα «ελληνική μικρομπίρα» και είχε πολλά να μας πει.



Kasta



Notos



Σόλο



Mikou



Skipa



Προσωπικά, έχω δοκιμάσει 601 μπίρες, και μου έχουν διαφύγει αρκετές δεκάδες που εξαντλήθηκαν πριν τις δοκιμάσω



— **Πως ξεκινήσατε να ασχολείστε με την ελληνική μπίρα;** Όταν ανακάλυψα την μικροζυθοποιία ΣΟΛΟ στο Ηράκλειο του Ηρακλείου, στις αρχές του 2017. Τότε συνειδητοποίησα πως υπάρχει ένα σύμπαν ελληνικών γεύσεων που μπορούσαμε να προσφέρουμε στους πελάτες των ξενοδοχείων μας και το οποίο ήταν άγνωστο στο προσωπικό μας και, βεβαίως, στους πελάτες μας. Ήδη το καλοκαίρι εκείνης της χρονιάς σχεδίασα ένα μενού με εκείνες τις μπίρες που βρήκα διαθέσιμες στην τοπική αγορά, στο πίσω μέρος του οποίου εκτύπωσα έναν χάρτη με τις θέσεις των ζυθοποιείων ανά την Ελλάδα. Έναν χάρτη που συνεχώς αναθεώρων, αν και δεν συνεχίσαμε να τον ενσωματώνουμε στο μενού μετά το 2018.

— **Τι είναι το beerολόγιο;** Το beerologio είναι ένα ιστολόγιο (blog) του Ηρακλειώτη φίλου Γιώργου Μπανασάκη, πτυχιούχου γευσισγνώστη μπίρας, όπου φιλοξενείται ο χάρτης μου των εν Ελλάδι ζυθοποιείων με permalink, δηλαδή ο χάρτης αναθεώνεται αλλά ο σύνδεσμος μένει ίδιος.

— **Τα τελευταία χρόνια έχουμε να λέμε για τα ελληνικά κρασιά πως πηγαίνουν πολύ καλά, μέσα και έξω. Τώρα ραгдаία ανάπτυξη αλλά και αποδοχή από το κοινό γνωρίζει και η μπίρα. Πώς συνέβη αυτό;** Νομίζω πως βρέθηκαν πολλοί σαν εμένα που είχαν ταυτόχρονα την ίδια ιδέα, να προωθήσουν αυτά τα τόσο ποιοτικά ελληνικά προϊόντα, ο καθένας στον κύκλο του. Κι ο κύκλος μας δεν είναι μόνο όσοι συναντούμε διά ζώσης, αλλά κι όσοι γνωρίζουμε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

— **Το μεγάλο «μπαμ» με τις μικρομπίρες έγινε μέσα στην πανδημία. Όχι μόνο ξεπετάχτηκαν πάρα πολλές αλλά μέχρι που κυκλοφόρησαν και εξοπλισμοί ώστε κάποιος να μπορεί να φτιάξει ακόμη και μπίρα για το σπίτι του, για προσωπική του χρήση. Έχετε κάποια εξήγηση γι' αυτό;** Αν ισχύει αυτό που λέτε, ενδεχομένως να συνδέεται με το γεγονός πως ο κόσμος άρχισε να παραγγέλλει ακόμη και μπίρες μέσω διαδικτύου. Άρα ψάχτηκε στους εξειδικευμένους ιστότοπους και ανακάλυψε τα προϊόντα. Από την άλλη, επειδή η παραγωγή μπίρας δεν απαιτεί παρά την αγορά των πρώτων υλών (όλα διαθέσιμα διαδίκτυα, παγκοσμίως) και τη ζυθοποίηση στη μονάδα, ανά πάσα εποχή του χρόνου, είναι πολύ πιο εύκολη από το κρασί που απαιτεί χρόνο στο χωράφι και συγκεκριμένες εποχές του χρόνου για κάθε εργασία.

— **Τελικά πόσες μικρο-μπίρες έχει η Ελλάδα;** Προσωπικά, έχω δοκιμάσει 601, και μου έχουν διαφύγει αρκετές δεκάδες που εξαντλήθηκαν πριν τις δοκιμάσω. Θα έλεγα διαισθητικά πως ανά πάσα στιγμή στην αγορά υπάρχουν διαθέσιμες τουλάχιστον 200 διαφορετικές ελληνικές μπίρες, από τα περίπου 50 ζυθοποιεία μας.

— **Τεράστιος αριθμός! Τι κεφάλαιο χρειάζεται κάποιος για να στήσει μια μικρή ζυθοποιία; Είναι ακριβό το «κόμμι»;** Και σε τι κέρδη μπορεί να προσβλέπει; Δεν παράγω μπίρα και δεν μπορώ να σας πω με βεβαιότητα. Υπάρχουν άνθρωποι που παράγουν σπίτι τους με μικρή επένδυση (οικοζυθοποιού), νανοζυθοποιίες όπως του φίλου Κώστα Αντωνάκη στο Ηράκλειο (KASTA), λίγο μεγαλύτερες όπως του Αντώνη Πατεράκη στην Χερσόνησο (Barbantonis), μικροζυθοποιίες όπως η NOTOS και η SOLO με δεξαμενές των 2000 λίτρων, και ούτε καθεξής. Και υπάρχουν βεβαίως και οι νομάδες, οι οποίοι δεν έχουν ζυθοποιείο αλλά αγοράζουν τις πρώτες ύλες και πληρώνουν ένα «ενοίκιο» σε κάποια εγκατάσταση για να παραγάγουν συγκεκριμένη ποσότητα προϊόντος, το οποίο μετά αναλαμβάνουν εκείνοι να προωθήσουν στην αγορά.

— **Ποιες είναι οι πιο σημαντικές διαφορές μεταξύ μιας «μαζικής» μπίρας με μια μπίρα μικρής ζυθοποιίας;** Η μαζική μπίρα απευθύνεται σε ένα κοινό που έχει συνηθίσει να πίνει την μπίρα κάπως σαν δροσιστικό αναψυκτικό με λίγο οινόπνευμα, σε τιμή αναψυκτικού. Φιλτραρισμένη, παστεριωμένη, με μακρά ημερομηνία λήξης. Κάποιες μικροζυθοποιίες προσπάθησαν να φτιά-

ξουν προϊόντα αντίστοιχα, αλλά δεν μπορούσαν να ανταγωνιστούν σε τιμή και μάρκετινγκ, οπότε στράφηκαν στην υψηλή ποιότητα που θα δικαιολογούσε τη διαφορά τιμής. Παράγουν μπίρα φρέσκια, αφιльтράριστη και απαστερήωτη, με περίπλοκες γεύσεις και αρώματα. Μια περιορισμένη παραγωγή μερικών χιλιάδων μονάδων, μια μοναδική συνταγή (one-off batch) με προσεγγμένη ετικέτα, μπορεί να ξεπουλήσει σε τιμή πολλαπλάσια της μπίρας του περiπτερου διότι υπάρχει ένα σημαντικό κοινό που θα πληρώσει ευχαρίστως για την ιδιαίτερη εμπειρία.

— **Μια τοπική μπίρα καλό είναι να συνδεθεί με τον τόπο της, είτε αυτό σημαίνει πρώτες ύλες είτε παράδοση, ντόπια γαστρονομία;** Πάντα είναι καλό να χρησιμοποιούνται ελληνικές πρώτες ύλες, αλλά δεν είναι αυτοσκοπός. Το νερό και η βύνη είναι το 99% της μπίρας και η συντριπτική πλειοψηφία των μικροζυθοποιιών καλύπτουν αυτή την απαίτηση. Στην περίπτωση του λυκίσκου έχουμε πολύ δρόμο ακόμη, καθώς παράγουμε μικρές ποσότητες ως χώρα. Υπάρχουν, όμως, σημαντικές προσπάθειες καλλιέργειας ελληνικών ποικιλιών λυκίσκου, οι οποίες θα δώσουν με τη σειρά τους νέα προϊόντα στην παγκόσμια αγορά, με 100% ελληνικά υλικά. Τώρα, όσον αφορά την παράδοση, η Ελλάδα παρήγαγε ζύθο από τα αρχαία χρόνια, αλλά αυτό δεν διατηρήθηκε ανά τους αιώνες όπως η οينوποιία. Άρα, δεν υπάρχει κάποια ζωντανή παράδοση με την οποία να συνδέσουμε την τοπική ζυθοποιία. Αλλά βγαίνουν πλέον και αμιγώς ελληνικές μπίρες, μοναδικές στον κόσμο, όπως η Assyrtiko της ΚΥΚΑΩ, με μαγιά σταφυλιού και αρώματα λευκού κρασιού, ή η Fragosyko της ΜΙΚΟΝΟΥ με εκχύλισμα και αρώματα του ιδιαίτερου αυτού φρούτου.

— **Πόση και ποια γνώση πρέπει να έχει κάποιος που ξεκινάει να φτιάξει μπίρα; Η αρκεί να έχει όρεξη για τολμηρούς πειραματισμούς;** Όπως σας είπα, δεν είμαι ζυθοποιός ο ίδιος. Ας μιλήσουμε γι' αυτό εκείνοι που είναι.

— **Υπάρχουν κάποιοι καλοί Έλληνες brewers που συμβουλευούν τον ζυθοποιό ή τα πράγματα γίνονται πιο ερασιτεχνικά; Καλούνται διάσημοι brewers από το εξωτερικό;** Εξ όσων γνωρίζω, οι σχέσεις των Ελλήνων ζυθοποιών μεταξύ τους είναι πολύ καλές και συνεργάζονται ευχερώς, συχνά βγάζοντας στην αγορά συνεργατικές μπίρες.

— **Πιστεύετε πως κάποιες ελληνικές «μικρο» μπίρες μπορούν να κάνουν διεθνή καριέρα; Ποιες;** Εξαγωγική δραστηριότητα έχουν αναπτύξει κάποιες μικροζυθοποιίες μας ήδη, όπως η Sknira στη Θεσσαλονίκη, η Siris στις Σέρρες, η SOLO στο Ηράκλειο κ.ά. Διεθνή καριέρα κάνουν και οι ζυθοποιοί της κερκυραϊκής Seven Islands Κωνσταντίνος Πουγάτσιας και Λευτέρης Μεσιμέρης, ταξιδεύοντας ανά τον κόσμο και παράγοντας τις μπίρες τους σε διάφορες χώρες, τις οποίες μετά φέρνουν στην Ελλάδα.

— **Τόσες μπίρες που κυκλοφορούν πια γύρω μας, μπερδευτήκαμε... Πείτε μας κάποια της για να ξεχωρίζουμε μια καλή μπίρα.** Το πρώτο πράγμα που πρέπει να σας πω είναι πως δεν είναι μία η μπίρα, αλλά δεκάδες διαφορετικοί τύποι. Πέραν, δηλαδή, των τυπικών βιομηχανικών Lager που κυριαρχούν, άντε και μερικών Pilsner (τσέχικη λάγκερ) ή Weiss (σταρένια ale), να αρχίσετε να δοκιμάζετε και τύπους όπως redale, stout, και India Pale Ale (IPA). Αφού κατακτήσετε τα βασικά, και βρείτε αυτό που σας αρέσει περισσότερο, τότε να εξερευνήσετε βαθύτερα τον τύπο που σας άρεσε. Εμένα μου αρέσουν πολύ οι χιμώδεις και φρουτώδεις New England IPA: θολές, ελαφρώς πικρές, εξαιρετικά αρωματικές, με πυκνή υφή και οινόπνευμα 7-9%. Το καλοκαίρι, ιδανικές οι Session IPA. Σαν τις προηγούμενες, αλλά πιο ελαφρές (4-6%) κι ευκολόπιτες.

— **Εσείς ο ίδιος έχετε φτιάξει μπίρα;** Μου έχουν πει αρκετοί πως ενδεχομένως να στεφρόταν από επιτυχία μια συνταγή «Ελούντα», η οποία θα ήταν διαθέσιμη μόνον στα ξενοδοχεία μας. Το σκέφτομαι ακόμη.



Η Μέριλιν μωρό, όταν την πήρανε ζύγιζε 20 κιλά, σήμερα ζυγίζει 500!



ΜΙΑ ΚΥΡΙΑΚΗ ΣΤΟ ΚΤΗΜΑ ΑΡΟΤΡΙΑ ΜΕ ΤΗ ΜΕΡΙΛΙΝ

Η **BIKY** ΚΑΙ Η **ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ** ΕΧΟΥΝ ΦΤΙΑΞΕΙ ΜΙΑ ΚΙΒΩΤΟ ΜΕ ΖΩΑ ΚΑΙ ΕΝΑ ΜΕΓΑΛΟ ΜΠΟΣΤΑΝΙ ΣΤΗΝ ΕΡΕΤΡΙΑ ΠΟΥ ΤΑΪΖΕΙ ΑΘΗΝΑΙΟΥΣ
Της ΔΗΜΗΤΡΑΣ ΓΚΡΟΥΣ



Από αριστερά, η Λευκή, η Γούπι (η αρχηγός), η Τζέιν και η Κατερίνα, αχναντεύουν το μποςτάνι της Αρόττριας



INFO

Για τα προϊόντα της **Αρότριας** κάντε like στη σελίδα τους στο Facebook (Κτήμα Αρότρια) για να βλέπετε πότε είναι οι παραδόσεις στην Αθήνα και τι προϊόντα έχουν, φρέσκα ή συσκευασμένα, ή στείλτε τους μήνυμα και θα τα φέρουν στην πόρτα σας.

Ισοι αγαπάνε τα ζώα έχουν μια γενναιοδωρία και με τους ανθρώπους, το είχα νιώσει από την πρώτη στιγμή με τη Βίκυ και τη Μαργαρίτα, εκείνη την Κυριακή όμως ήθελα να γνωρίσω τη Μέριλιν και τα άλλα ζωάκια της Αρότριας (αρχαία ονομασία της Ερέτριας) και να δω από κοντά τις καλλιέργειες με τα λαχανικά που φέρνουν μέχρι την πόρτα μας στην Αθήνα. Για τους φίλους τους στο Facebook, οι αναρτήσεις από τη ζωή στο κτήμα μοιάζουν με όαση: μια φωτογραφία με το άνθος του αρακά που έχει αρχίσει να δένει τον καρπό, το φρεσκοοργωμένο κτήμα έτοιμο να φυτευτεί, το μάζεμα των ελιών και η πρώτη δοκιμή στο ελαιοτριβείο που δέχονται συγχαρητήρια για το έξτρα παρθένο λάδι τους. «Είμαστε ικανοποιημένες και χαρούμενες. Το βραδινό θα είναι μαρούλι σαλάτα, αυγά τηγανητά και ψωμό με λάδι και ρίγανη. Ας ξεκουραστούμε τώρα».

Και βέβαια, οι φωτογραφίες με τα ζώα. Πρώτα πήραν τα δύο πρόβατα, την Μπέτι και τη Μπέβερλι, μετά τις κότες, ύστερα τις δύο κατσίκες, η Γούπι και η Τζέιν, ακολούθησαν η γαϊδουρίνα η Λευκή και η σταρ του κτήματος Μέριλιν (ένα γουρούνι), τελευταίες οι χήνες, και μία καινούργια κατσίκη η Κατερίνα, γάτες, ο Χόρχε το κουτάβι που μάζεψαν από τον δρόμο, ένα κουνέλι κι ένας κόκορας. Πηγαίνουμε στα μαντριά. «Συνήθως κοιμούνται τα πρόβατα μαζί, τα δύο κατσίκια με τη Λευκή, και η Μέριλιν όπου βρει, με τις κότες, τα γιατί... Τον χειμώνα μπορείς να τα βρεις και όλα μαζί στο μεγάλο μαντρί για να είναι πιο ζεστά». Η Βίκυ τους δίνει τρικύλλι, τα αφήνουμε να φάνε και πάμε στο κομμάτι του κτήματος που καλλιεργούν.

Η Αρότρια, ένα success story αγροτιάς

Η **Βίκυ Καπουτσά** εργαζόταν ως μαγειρίσσα και η **Μαργαρίτα Ζαχαριάδου** είναι γνωστή, πολύ καλή μεταφράστρια. Πώς δύο αστές από την Αθήνα έγιναν αγρότισσες; Η απόφασή τους να φτιάξουν μια φάρμα που παράγει φρέσκα βιολογικά προϊόντα ήρθε σταδιακά. «Δεν κάναμε κάποια επανάσταση, απλώς μας άρεσε να περνάμε όλο και περισσότερο χρόνο στο εξοχικό στην Ερέτρια. Αν υπάρχει μια στιγμή απόφασης, ήταν με το που ξεχορταριάσαμε το παρατημένο μπουστάνι των γονιών μου, όταν το είδα καθαρό μου φάνηκε σαν λευκή σελίδα, σαν να μου έλεγε, κάνε με κάτι» λέει η Μαργαρίτα και η Βίκυ συμπληρώνει: «Βάλαμε πράγματα στο μπουστάνι, φάγαμε πράγματα από το μπουστάνι, φάγαμε οι φίλοι μας κι οι δικοί μας, και ήταν πάρα πολύ ωραία. Κάναμε το ίδιο σε μεγαλύτερη κλίμακα και αρχίσαμε να τα πουλάμε, νοικιάσαμε αυτό εδώ το κτήμα, ένα ακόμα κοντά στη θάλασσα, και ένα τρίτο στον δρόμο για χίλιαδού όπου καλλιεργούμε ρεβίθια». Η Βίκυ επιπλέον άρχισε να φτιάχνει τις συσκευασίες της, ελιές, σάλτσες, μουςτάρδες, τουρσιά, πατέ, κυλοπίτες, ξίδια, πελτέ, όλα ευφάνταστα και πεντανόστιμα.

Από εκείνο το πρώτο μπουστάνι ξεκίνησε η Αρότρια: από τη χαρά τού να φτιάχνεις κάτι από έναν σπόρο και να είναι τόσο ωραίο που να θες να το μοιραστείς και με άλλους. Η Μαργαρίτα ανέλαβε το κομμάτι του διαβάσματος, έκανε έρευνα, παρήγγειλε ξένα βιβλία και άλλα που της έδωσαν γεωπόνους φίλοι της, έκανε ένα ταχύρρυθμο Γεωπονικής, όπως λέει αστεϊευόμενη. «Ξαφνικά η Χημεία απέκτησε νόημα, η θεωρητική μελέτη είχε πρακτική εφαρμογή και αυτό ήταν τρομερά ενδιαφέρον, κι είχε να κάνει με φαγητό, φανταστικό πράγμα!»

Πήραν το ρίσκο να πειραματιστούν και να στήσουν μια ζωή από την αρχή. Και με πόσες δυσκολίες. Σκέφτομαι τις αναρτήσεις τους μετά από χιόνια, κατακλυσμούς ή καύσωνες, όταν αντικρίζουν τις απώλειες. «Το να παρακολουθούμε τον καιρό και να προετοιμαζόμαστε είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας». Η πιο μεγάλη σας καταστροφή; «Όταν μια μεγάλη βροχή πρόπερσι μας σάπισε τον αρακά». Και πώς μεταφράζεται αυτό σε κασούρα; «Εκτός από τον σπόρο, ειδικά του αρακά είναι ακριβός, χάσαμε τα μεροκάματα για να ετοιμάσουμε το χωράφι και για τη σπορά, τον χρόνο που το φυτό δέσμευσε τη γη και τον χρόνο που επενδύσαμε συνολικά, το νερό και το ηλεκτρικό για πότισμα από τη γεωτρήση...» Πώς αντιμετωπίζεται αυτό ψυχολογικά; «Μας πήρε καιρό να το καταλάβουμε, στην αρχή σκάγαμε. Δεν μπορείς να κάνεις αυτή τη δουλειά αν δεν έχεις στο μυαλό σου ότι μπορεί να σου καταστραφεί η σοδειά».

Χώμα, νερό και αγάπη

Η καθημερινότητα της Βίκυς χωρίζεται στις δουλειές στο χωράφι και στις δουλειές του σπιτιού, η μέρα της ξεκινά νωρίς στο κτήμα για να φροντίσει τις καλλιέργειες και τα ζώα. Οι αγροτικές εργασίες είναι σωματικά απαιτητικές, «είναι μέρες που δουλεύω από το πρωί μέχρι το βράδυ». Την ίδια στιγμή απαιτείται αυξημένη εγρήγορση και παρατηρητικότητα: «Πρέπει να έχεις διαρκώς τον νου σου, τι δεν πάει καλά με κάποια φυτά, ή γιατί μοιάζει πιο φουσκωμένη η κοιλιά ενός ζώου, να αναγνωρίζεις το πρόβλημα και να επεμβαίνεις άμεσα».

Επιθεωρούμε τα μαρούλια, τα μπρόκολα, τα κουνουπίδια, τα λάχανα

και τις λαχανίδες, φυτεμένα με χρονική διαφορά για να βγαίνουν σεδόσεις. Δίπλα ένα κομμάτι οργωμένης γης και στο βάθος οι πατάτες. Τα κηπευτικά τους είναι πολύ νόστιμα, πώς τα καταφέρνουν; «Κατά κύριο λόγο έχει να κάνει με το ότι δεν χρησιμοποιούμε φυτοφάρμακα, εννοώ ούτε βιολογικά, τα οποία βέβαια δεν είναι επικίνδυνα εμείς όμως τα αποφεύγουμε. Αυτό σημαίνει ότι έχουμε πολλή φύρα, αλλά είναι συνειδητή απόφαση. Οι πελάτες μας το χαίρονται γιατί δεν το βρίσκουν εύκολα» λέει η Βίκυ και η Μαργαρίτα προσθέτει: «Αφήνουμε τα φυτά να μεγαλώνουν με την ψυχιά τους και αυτό φαίνεται στη γεύση». Χρησιμοποιούν μόνο κοπριά την οποία παίρνουν από τα ζώα, κι όταν έρθει η ώρα να τα κόψουν, αφήνουν τα ζώα ελεύθερα να φάνε ό,τι έχει απομείνει για να ετοιμάσουν το χωράφι ξανά – οι εργασίες της ζωής κάνουν τον κύκλο τους στην Αρότρια. Όπως μου εξηγούν, συνήθως οι καλλιεργητές χρησιμοποιούν ορμόνες και λιπάσματα ώστε τα φυτά να μεγαλώνουν γρήγορα και να προλαβαίνουν και δεύτερη σοδειά αντί για μία, άρα να έχουν μεγαλύτερο κέρδος. Στην Αρότρια αν βάλουνσε ένα μέρος πατάτες, τον επόμενο χρόνο θα βάλουν μπρόκολα γιατί το χώμα θα έχει στεγνώσει. «Όταν βλέπεις στα ίδια χωράφια να βάζουν συνέχεια τα ίδια φυτά, και βλέπεις ότι μέσα σε ένα μήνα, τα έχουν σπείρει, φυτρώσει, βγάλει, φάει και ξαναφυτεύει, κάτι δεν πάει καλά».

«Εξακολουθώ να πιστεύω ότι η μαζική παραγωγή επιτρέπει σε εμάς τους μικρούς να υπάρχουμε, καλύπτοντας τις ανάγκες αυτών που θέλουν κάτι εξτρά» σημειώνει η Μαργαρίτα. Ακούγεται ελιτίστικο, αλλά έχει να κάνει με τους νόμους της προσφοράς και της ζήτησης. «Δεν μας ενδιαφέρει να γίνουμε μελοπαραγωγοί, αλλά να μπορούμε να προσφέρουμε σε λίγους και καλούς. Δεν μπορούμε να παράγουμε δύο τόνους ρεβίθια, μπορούμε όμως 200 κι έχει περισσότερη πλάκα έτσι. Δεν θέλουμε να βγάλουμε λεφτά, θέλουμε πρωτίστως τρώμε εμείς και η οικογένειά μας. Το ίδιο ισχύει και για τους πελάτες μας, αν κάτι δεν είναι νόστιμο δεν θα το φάνε ούτε αυτοί» συμπληρώνει η Βίκυ. «Οι περισσότεροι από όσους κάνουμε διανομή στο σπίτι τους στην Αθήνα αισθάνονται σαν να έχουν έναν δικό τους άνθρωπο στο χωριό που τους φέρνει κάθε τόσο λαχανικά και καλούδια. Αυτό δεν το αλλάζουμε με τίποτα».

Μια παράξενη ζωοοικογένεια

Πάμε στα μαντριά, τα ζώα έχουν τέλειώσει το φαγητό και η Βίκυ τους ανοίγει την πόρτα. Βγαίνουν οι δύο κατσίκες, η Γούπι και η Τζέιν, τα πρόβατα και μετά η Λευκή, που έρχεται να τη χαϊδέψω. Είναι κούκλα! Όσο για τη Μέριλιν είναι απασχολημένη ακόμα με τον φαγητό. Και όχι μόνο, είναι τσακωμένη αυτές τις μέρες με τη Λευκή. «Μέριλιν, κοριτσάκι μου, θα καθίσεις να σε βγάλει μια φωτογραφία, θα της πει ένα γεια; Γιατί δεν βγαίνεις έξω; Είσαι κουρασμένη; Ε αγάπη μου; Γιατί; Ελα και θα σου δώσω ψωμάκι... Δείξε τα όμορφα μάτια σου...» την καλοπιάνει η Βίκυ.

Μου αφηγούνται την ιστορία της. «Μια μέρα μου είπε η Μαργαρίτα να πάρουμε ένα γουρούνι, το ίδιο απόγευμα πήγαμε σε μία φάρμα κοντά στη Στενή, το ραντεβού μας ήταν έξω από το σφαγείο. Φτάνει ο άνθρωπος με ένα φορτηγό και βγάζει από την καρότσα τη Μέριλιν κρατώντας της ανάποδα από το ένα πόδι. Τη βάζουμε στο χαρτόκουτο που είχαμε φέρει, φοβισμένη. Σε μία ώρα πήγαμε για σφάξιμο. Πριν φύγουμε βγάζει από την τσέπη του κάτι κέρματα και της τα πετάει λέγοντάς της "καλή ζωή να έχεις". Του είχαμε πει ότι τη θέλαμε για ζωο συντροφιάς και την ασήμωσε, αυτός, ένας σφαγέας, εξετίμησε τη ζωή!» Η Μέριλιν τότε ήταν 4 μηνών και 20 κιλά, τώρα ζυγίζει 500 και τον Γενάρη θα κλείσει τα δύο χρόνια.

Σας ακούνε; «Η Μέριλιν καταλαβαίνει τα πάντα, έμαθε το όνομα της τις δυο πρώτες μέρες – όλα ξέρουν το όνομά τους». Όσο για τη Γούπι είναι η αρχηγός, «αν μπει μέσα κάποιος που δεν της αρέσει δίνει εντολή στους άλλους και δεν βγαίνει κανένα ζώο από το μαντρί».

Τι παράξενη ζωοοικογένεια! Ρωτάω τη Μαργαρίτα τι μαθαίνουν από τη συμβίωσή τους με τόσα διαφορετικά είδη ζώων. «Τα ζώα μάς μαθαίνουν ότι τα πάθη είναι κοινά σε όλα τα θηλαστικά, και ότι οι βασικές ανάγκες είναι πάνω από όλα. Κι αυτά, όπως κι εμείς, έχουν ανάγκη για συντροφικότητα, θέλουνε παρέα, κι επίσης έχουν τον φόβο του θανάτου αλλά μόνο στιγμιαία, όχι σαν προοπτική – είναι τεράστια η διαφορά».

Έχει αρχίσει να βραδιάζει, η Βίκυ τα φωνάζει να μπουν στο μαντρί και μου ετοιμάζει το καλάθι μου. Μαρούλια, λαχανίδες (το γνωστό κέϊλι), κρεμμυδάκια, πράσα, αυγά ένα μπαλσάμικο και ένα μπουκάλι από το φινό πρωτόλαδό τους, ρεβίθια φυσικά (είναι περιζήτητα) και κυλοπιτάκια. Ρωτάω αν θα ανοίξουν ξανά την Αρότρια στους επισκέπτες, όπως μια προηγούμενη Κυριακή. «Σκεφτόμαστε να το καθιερώσουμε κάποιες φορές μέσα στη χρονιά, αλλά όχι συχνά. Πρέπει να υπάρχουν πάντα προϊόντα για την Αθήνα, για τους ανθρώπους που δεν έχουν αυτοκίνητο, και, επίσης, θέλουμε η συνάντηση αυτή να έχει εορταστικό χαρακτήρα». Τις αποχαιρετώ παίρνοντας μαζί μου τους ήχους του αγροκλήματος και μια προεμία από τη ζωή στη φύση και την επαφή με τα ζώα.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΥΡΙΑΡΧΙΑ ΤΟΥ ΧΟΥΜΟΥΣ ΣΤΟ KIBBEH. ΟΛΑ ΟΣΑ ΘΕΣ ΝΑ ΜΑΘΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ ΠΟΥ ΣΚΑΡΦΑΛΩΝΕΙ ΣΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ ΤΩΝ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΩΝ TRENDS

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΒΝΑΤΣΙΟΥ

Σκόρδο, κρεμμύδι και γλυκά ρεβίθια. Θυμαρί, κόλιανδρος, φρέσκο μαϊντανός. Τραγανές πίτες που βουτούν σε λεμονάτο χούμους και γλυκά που πασπαλίζονται με ροδόνηρο. Μπαχάρια, πολλά μπαχάρια: κουρκουμάς, κανέλα, μοσχοκάρυδο, κύμινο σε αφθονία. Η κουζίνα της Μέσης Ανατολής είναι πλούσια, χρωματιστή και οι μυρωδιές της ζεστές σαν σπύρι γεμάτο αναμνήσεις. Από τις αρχαιότερες κουζίνες του πλανήτη, αν και μόλις τα τελευταία χρόνια άρχισε να τραβά την προσοχή της δύσης, και να κατακτά πόλεις σαν το Λος Άντζελες, το Παρίσι, το Λονδίνο.

Ποιες χώρες όμως μπορούν να υπερηφανευτούν ότι μαγειρεύουν αυτή την ιστορική κουζίνα; Αρχικά να πούμε ότι συχνά η κουζίνα της Μέσης Ανατολής μπερδεύεται συχνά με τη Μεσογειακή κουζίνα, κάτι που πολλές φορές το επιδιώκουν και οι ίδιοι οι εκπρόσωποι της λόγω... marketing. Βλέπετε, το κοινό είναι πολύ πιο εξοικειωμένο με τη Μεσογειακή κουζίνα, οπότε πολύ πιο εύκολα θα προτιμήσει ένα εστιατόριο που χαρακτηρίζεται ως «μεσογειακό». Αν και οι δύο αυτές κουζίνες μοιράζονται αρκετά κοινά υλικά, είναι στη βάση τους πολύ διαφορετικές. Οι ρίζες της Μεσογειακής κουζίνας βρίσκονται (προφανώς) στις χώρες γύρω από τη Μεσόγειο θάλασσα, ενώ η κουζίνα της Μέσης Ανατολής περιλαμβάνει χώρες όπως η Σαουδική Αραβία, η Αρμενία, τη Συρία, το Αζερμπαϊτζάν, η Γεωργία, το Ιράν, το Ιράκ, το Ισραήλ, η Παλαιστίνη και ο εξωτικός «Λεβάντες» – το Λίβανο.

Στη Δύση, η αρχή της ανάδειξης της μεσοανατολικής κουζίνας έγινε μάλλον από τη μοναδική πόλη στον κόσμο όπου μπορείς να βρεις αυθεντικό (και να είναι όντως αυθεντικό) φαγητό άλλων χωρών: το Λονδίνο. Οι κοινότητες της Μέσης Ανατολής και οι μαγειρικές τους αποτελούν κομμάτι της εγγλέζικης μητρόπολης εδώ και δεκαετίες, όμως το Λονδίνο άρχισε πραγματικά να ενδιαφέρεται για αυτή την κουζίνα χάρη σε έναν κυρίως άνθρωπο: τον ισραηλινό σεφ και συγγραφέα πολλών επιτυχημένων βιβλίων μαγειρικής Yotam Ottolenghi. Ο Yotam άνοιξε το πρώτο του μαγαζί στο Notting Hill το 2002. Το Ottolenghi ήταν ένα delicatessen, όπου οι Λονδρέζοι μπορούσαν να δοκιμάσουν πρωτότυπα πιάτα, φτιαγμένα με υλικά που δεν είχαν ξανακούσει μέχρι τότε, όπως το ροδόνηρο, το za'atar ή η μελάσα από ρόδι. Ο Ottolenghi χρησιμοποιούσε τα γεμάτα γεύση υλικά της μεσοανατολικής κουζίνας, και το έκανε τόσο καλά, που η επιτυχία ήταν άμεση και τεράστια. Όταν ρωτήθηκε για τη μαγειρική του φιλοσοφία είπε μία φράση που θα επαναλάμβανε αρκετές φορές έκτοτε: «Θέλω δράμα στο στόμα».

Θα ακολουθούσαν έξι ακόμα εστιατόρια και delicatessen, βιβλία μαγειρικής, τηλεοπτικές εκπομπές, βραβεία, αναγνώριση. Εκτός από τη δική του προσωπική επιτυχία, όμως, ο Yotam Ottolenghi πέτυχε και κάτι άλλο: να κάνει την κουζίνα της Μέσης Ανατολής το “next big thing” στη γαστρονομία. Όσο για την άλλη πλευρά του Ατλαντικού, τα πράγματα είναι κάπως διαφορετικά. Στην Αμερική η κουζίνα αυτή ήρθε με τον ίδιο τρόπο που μεταφέρονται όλα τα πολιτιστικά φαινόμενα: με τη μετανάστευση.

Σύμφωνα με το Arab American Institute Foundation ο πληθυσμός στις ΗΠΑ με αραβική καταγωγή αυξήθηκε κατά 72% την πρώτη δεκαετία του 2000. Εξαιτίας των πολέμων στο Ιράκ και τη Συρία, οι άνθρωποι από αυτή την πλευρά του κόσμου μετανάστευσαν στην Αμερική ψάχνοντας ένα καλύτερο μέλλον. Κι όπως είναι φυσικό μαζί τους έφεραν και την παραδοσιακή τους, νόστιμη κουζίνα. Πολλοί άνοιξαν τα δικά τους εστιατόρια, μαζί και τα μάτια των ντόπιων για το πόσο νόστιμη είναι η κουζίνα της Μέσης Ανατολής. Η επόμενη δεκαετία, όμως, του 2010-2020, θα ήταν εκείνη που θα πήγαινε τα πράγματα ακόμη παραπέρα. Είναι η δεκαετία που η υγιεινή διατροφή και ο βιγανισμός κερδίζει ολοταχώς έδαφος. Και η κουζίνα της Μέσης Ανατολής που εκ φύσεως περιλαμβάνει πολλά vegan και vegetarian πιάτα και βασικά υλικά, όπως τα όσπρια και τα λαχανικά, θα άρχιζε να τραβά το ενδιαφέρον ως μία νόστιμη, υγιεινή γεμάτη αρώματα κουζίνα.

Μετά το 2020 και την απομόνωση που έφερε η πανδημία, ο κόσμος ίσως να στράφηκε ακόμη περισσότερο στην κουζίνα της Μέσης Ανατολής και για έναν άλλο λόγο: το μοίρασμα. Τα πολλά μικρά πιάτα που μπαίνουν στη μέση του τραπέζιού για να τα μοιραστούμε όλοι κι έτσι να έρθουμε λίγο πιο κοντά, ανακτώντας την επαφή που μας στέρησε ο COVID-19, είναι χαρακτηριστικό της συγκεκριμένης κουζίνας. Και μας αρέσει πολύ. **A**

ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΙΑΤΑ ΤΗΣ ΜΕΣΗΣ ΑΝΑΤΟΛΗΣ

Χούμους Ίσως το πιο γνωστό πιάτο αυτής της κουζίνας. Τα βασικά υλικά του χούμους είναι ρεβίθια και ταχίνι, ενώ το σκόρδο, το λεμόνι, τα μυρωδικά, τα κουκουνάρια και τα μπαχαρικά (όπως η πάπρικα) είναι συχνές προσθήκες του.

Manakeesh Ένα είδος λεπτής και τραγανής πίτας που πασπαλίζεται με μυρωδικά και ψήνεται στον φούρνο. Αφού ψηθεί, σερβίρεται μαζί με τυρί και λαχανικά και είναι εξαιρετικά δημοφιλές πιάτο για πρωινό.

Shakshuka Αυγά που μαγειρεύονται μέσα σε μια πλούσια (και λίγο καυτερή) σάλτσα ντομάτας. Περιλαμβάνει πολλά μπαχαρικά (harissa, κύμινο, πάπρικα, μπούκοβο) και σερβίρεται απαραίτητως με πίτα ή ψωμί (για βουτιές). Πολύ αγαπητά τα τελευταία χρόνια και στην Ελλάδα.

Φαλάφελ Εδώ μάλλον είμαστε πιο εξοικειωμένοι. Όχι μόνο γιατί έχουμε κάτι αντίστοιχο (το γνωστό μας σιφνέικο ρεβίθοκεφτέ), αλλά και γιατί στην Αθήνα υπάρχουν πολλά μαγαζιά που το φτιάχνουν εξαιρετικά (σ.σ. το καλύτερο φαλάφελ θα το βρεις στην πλατεία Βάθης). Πολτός από ρεβίθια, σκόρδο, κρεμμύδι, κύμινο και μυρωδικά (συνήθως μαϊντανός ή κόλιανδρος) πλάθονται σε μπαλίτσες και τηγανίζονται μέχρι να χρυσαφίσουν.

Za'atar Εξαιρετικά δημοφιλές μείγμα μπαχαρικών που μπαίνει σχεδόν... παντού. Η πιο κοινή του εκδοχή περιλαμβάνει σουσάμι, sumac, αλάτι και μπόλικη ρίγανη ή θυμάρι.

Mansaf Αρνάκι που μαγειρεύεται μέσα σε σος γιαουρτιού και ύστερα σερβίρεται πάνω από ρύζι.

Kibbeh Κεφτεδάκια από κιμά με πολλά μπαχαρικά και κρεμμύδια που τηγανίζονται ή ψήνονται στον φούρνο. Σε μερικές περιπτώσεις σερβίρονται ακόμη και ωμά.

Toum Ένα άλειμμα από σκόρδο, χυμό λεμονιού, αλάτι και ελαιόλαδο. Οι λάτρεις του σκόρδου το αγαπούν ιδιαίτερα.

Muhammara Ένα ιδιαίτερα αγαπητό ντιπ που φτιάχνεται από κόκκινες πιπεριές, καρύδια, και ψίχουλα ψωμιού. Η μελάσα από ρόδι του δίνει μία έξτρα γλυκύτητα και τη χαρακτηριστική του γεύση.

Baba Ghanoush Κλασικό κι αγαπημένο ντιπ σε όλη τη Μέση Ανατολή. Μοιάζει με το χούμους, αλλά έχει ως κύριο συστατικό τη μελιτζάνα και συγκεκριμένα ψητή μελιτζάνα. Προσθέτεις ελαιόλαδο, ταχίνι, σκόρδο, χυμό λεμονιού και είναι έτοιμο.

Fattoush Σαλάτα που σερβίρεται σχεδόν πάντα με το μεσημεριανό ή το δείπνο. Περιέχει μαρούλι, αγγούρι, ντομάτα, ραπανάκι, κρεμμύδι, πιπεριές, μαϊντανό και μέντα και ένα dressing από ελαιόλαδο, χυμό λεμονιού, αλάτι, σουμάκ και μελάσα από ρόδι. Σερβίρεται απαραίτητα με τραγανή πίτα.

Tharida Είδος σούπας. Αποτελείται από ψωμί που θρυμματίζεται με τα χέρια κι ύστερα μουλιάζει μέσα σε ζωμό. Λέγεται ότι ήταν ένα από τα αγαπημένα πιάτα του προφήτη Μωάμεθ.

Όλη η ουσία (και η γεύση!) στην κουζίνα της Μέσης Ανατολής δεν βρίσκεται στα περιεργά υλικά ή στις περίπλοκες συνταγές, αλλά στην καθαρότητα των υλικών. Η λογική είναι περίπου αυτή: χρησιμοποίησε τα καλύτερα όσπρια, μυρωδικά, λαχανικά που μπορείς να βρεις και τότε θα έχεις ένα πραγματικά καλό πιάτο. Αν δίπλα σε αυτό βάλεις και έναν καλό σεφ που μπορεί να καταλάβει και να συνδυάσει τα υλικά της Μέσης Ανατολής, τότε καταλαβαίνεις γιατί αυτή η κουζίνα έχει τα πιάτα που θα συζητάμε και θα τρώμε τα χρόνια που θα έρθουν.

ΚΟΥΖΙΝΑ ΤΗΣ ΜΕΣΗΣ ΑΝΑΤΟΛΗΣ

ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΜΕΓΑΛΟ



© PEXELS, AMAR PRECIADO

TREND

Χούμους, το διάσημο

ΤΑΠΕΙΝΟ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ ΠΟΥ ΟΜΩΣ
ΠΗΡΕ ΤΑ ΠΑΝΩ ΤΟΥ ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΧΡΟΝΙΑ
ΚΙ ΟΡΙΣΤΕ ΠΟΥ ΕΓΙΝΕ ΥΠΕΡ-ΔΙΑΣΗΜΟ

Της ΜΑΝΙΝΑΣ ΖΟΥΜΠΟΥΛΑΚΗ

Ο κωμικός Άνταμ Σάντλερ έλεγε ένα αστείο κάποτε για άχρηστο φίλο του που για να βγάλει λεφτά «σκεφτόταν να επενδύσει σε χούμους». Το αστείο έβγαζε γέλιο γιατί στη δεκαετία του '90 και μόνο η λέξη «χούμους» ακουγόταν τσακίρικη στα αγγλικά, γιατί όχι και στα ελληνικά, που δεν την ξέραμε καν: μια λέξη με αραβικές ρίζες, τοιμηπημένη από τα αραμαϊκά, πασίγνωστη σε Αραβική χερσόνησο, Μικρά Ασία και Βόρεια Αφρική, αλλά στην κατηγορία που με ιμπεριαλιστική περιφρόνηση οι Δυτικοί αποκαλούσαν *"Bon pour l'orient"* («καλό για τη Μέση Ανατολή» – έκφραση η οποία σημαίνει, δεύτερο, οκέι-για-τους-πένητες, ακατάλληλο για τη Δύση...).

Η Μέση Ανατολή από άκρη σε άκρη της και η μισή Αφρική έτρωγε χούμους από τον 13ο αιώνα, ίσως και από πιο πριν, αλλά τότε κάθισε κάποιος να καταγράψει μερικές συνταγές στο Κάιρο. Ρεβίθια βρασμένα, ταχίνι, χυμός λεμονιού, σκόρδο και αλάτι ήταν τα βασικά, με παραλλαγές, π.χ. χωρίς σκόρδο, με κρεμμύδι, με ξύδι αντί για λεμόνι, με κύμινο, πάπρικα, καυτερή πιπεριά ή ντομάτα στη λίστα συστατικών. Στο Ισραήλ σήμερα ο μέσος κάτοικος της χώρας τρώει χούμους τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα, και ένα μεγάλο ποσοστό το βάζει στο τραπέζι του κάθε μέρα. Τα καλά εστιατόρια σε όλο τον κόσμο το έχουν υιοθετήσει σιγά σιγά, από το 2000 και μετά, που το ανακάλυψαν οι Αμερικάνοι – εστιατορείοι και καταναλωτές. Οι πωλήσεις χούμους στην Αμερική το 2017 ξεπέρασαν το ένα δισεκατομμύριο (δολάρια, όχι ρεβίθια) και πήγαν προς το 1,75 δισ., ενώ ανέβηκε κατακόρυφα και η καλλιέργεια ρεβιθιού, που ήταν ξεχασμένο ως τώρα γιατί το είχανε φτυσμένο οι Αμερικάνοι. Μάλλον πέρασε στην ευρεία κατανάλωση χάρη στους βίγκαν και βετζετάρια, στους εναλλακτικούς που το δοκίμασαν πρώτοι και το λανσάρσαν ως υπερ-τροφή. Η αλήθεια είναι ότι το χούμους, άμα ψάξετε τα διατροφολογικά και διατροφικά σάτι, είναι διατροφική βόμβα, με την καλή έννοια: περιέχει σίδηρο, κάλλιο, μαγνήσιο, ασβέστιο, φολικό οξύ και αντιοξειδωτικά, διάφορα ωμέγα, φυτική πρωτεΐνη, ΚΑΙ «λειτουργεί σαν αντικαταθλιπτικό», σύμφωνα με 3 διαφορετικές έρευνες. Οι ουσίες που περιέχει, ανάμεσα στις οποίες είναι και η σεροτονίνη παρακαλώ, σε συνδυασμό με το λεμόνι και τα μπαχαρικά, φτιάχνουν αποδεδειγμένα τη διάθεση. Η αλήθεια είναι επίσης ότι άμα πεινάς πολύ και τσακίσεις κάτι, σχεδόν σιδήποτε, η διάθεσή σου ανεβαίνει αυτόματα – αλλά οι διατροφολόγοι πρόσεξαν ότι αν αυτό που διαλέγεις είναι το χούμους, παραμένεις στην πάνω σκάλα (από διάθεση) για περισσότερη ώρα. Ενώ το «σχεδόν σιδήποτε» που αρπάξεις πάνω στην πείνα σου ανεβάζει μαζί με τη διάθεση και το ζάχαρο, το χούμους το κρατάει εκεί που είναι και ασχολείται μόνο με τη διάθεσή σου. Η φυτική πρωτεΐνη κάνει θαύματα και η λίστα με τα θρεπτικά συστατικά,

βιταμίνες και αμινοξέα είναι ατελείωτη, δε μένει ούτε μισή βιταμίνη παραπονεμένη. Το θέμα είναι ότι το χούμους, ένα πιάτο που έτρωγαν και τρώνε με στεγνές πίτες, σκέτο, οι νομάδες, οι βεδουΐνοι, οι Παλαιστίνιοι βοσκοί, οι Λιβανέζοι, οι Ισραηλινοί, οι Τούρκοι αγρότες, οι Άραβες παντός είδους, βασικά οι φτωχοί της μακρινής Ανατολής, σε ζεστά και τηγανισμένα από τον ήλιο μέρη της γης... το φτωχικό αυτό πιάτο έγινε συνοδευτικό, side dish ή dip, στα καλύτερα εστιατόρια του κόσμου μέσα σε λίγα χρόνια. Η άνοδός του ξεκίνησε λάου λάου μετά το 2000, οπότε και έβρισκες χούμους στα περισσότερα βιολογικά μπακάλικα, αλλά οι ευρωπαϊκές χώρες το αγάγιασαν εμπορικά από το 2010 και μετά, που μπήκε σε όλα τα μεγάλα σουπερμάρκετ της Β. Ευρώπης και Σκανδιναβίας και μάλιστα στα «καλά» ράφια, όχι στον πάτο, όχι εκεί που μπαίνουν τα αζήτητα. Οι παραλλαγές (κόκκινο, πράσινο ή άσπρο χούμους, με πιπεριές, μουστάρδα, σέλινο, σταφίδες, σπόρια ροδιού, πέστο, με σκόρδο ή άνευ, με κολοκύθα, μελιτζάνα και ό,τι άλλο βετζετέριαν μπορεί να σκεφτεί ένας σεφ ή ένας ευφάνταστος άνθρωπος αμολητός σε κουζίνα), οι διαφορετικές εκδοχές του κλασικού χούμους είναι πλέον ατελείωτες.

Οι Λιβανέζοι παιδεύονται εδώ και κάμποσα χρόνια να κατοχυρώσουν την ονομασία «χούμους» ως λιβανέζικη, όπως έχουμε εμείς τη φέτα, αλλά δεν τα έχουν καταφέρει. Ενώ το λιβανέζικο χούμους θεωρείται από τους γευσσιγνώστες και κριτικούς γεύσης το πιο γευστικό, είναι ένα πιάτο που το φτιάχνει όλος ο κόσμος σε Ανατολή, Αφρική και Ασία – μάλιστα το καλύτερο χούμους εστιατορίου, σύμφωνα πάντα με τους ειδικούς, σερβίρεται σε ένα πολύ κυριλέ εστιατόριο στο Ισραήλ. Το δεύτερο καλύτερο είναι σε επίσης κυριλέ εστιατόριο στη Φιλαδέλφεια των ΗΠΑ, που καλλιεργούνε πια ρεβίθι σε όλα τα μήκη και τα πλάτη (των Ηνωμένων Πολιτειών – αλλά και της Λατινικής Αμερικής). Πολλές χώρες της Αφρικής, Αραβίας και Μικράς Ασίας σφάζονται, εκτός των άλλων, και για το ποια έχει το κολάι στο χούμους. Το οποίο χούμους συναντάμε στην Ελλάδα σε πολλά εστιατόρια, όχι μόνον έθνικ, και σε ταβέρνες, σε όλα τα σουπερμάρκετ και καταστήματα βιολογικών... αν και είναι εύκολο να το φτιάξουμε στο σπίτι, με ρεβίθια που έμειναν από χτες, ταχίνι, λεμόνι, αλάτι, πιπερί και καλό ανακάτεμα ή λιώσιμο με πιρούνι. Απογειώνεται με λίγο μπουκόβο και με φρέσκα φυλλαράκια κόλιανδρου στο σερβίρισμα, το υπογράφω κι ας είμαι μέτρια μαγείρισσα με τσαπατσούλικη κουζίνα. Όχι ότι έχει ανάγκη ο Άνταμ Σάντλερ, ο οποίος είναι πολυεκατομμυριούχος από μόνος του, μακάρι τελικά να επένδυσε στην επιχείρησή του φίλου του, που ως ανέκδοτο, θα «έμπαινε στην αγορά του χούμους». Η οποία αγορά όχι μόνον δεν είναι πια αστεία, γίνεται όλο και πιο πλατιά, όσο τα υγιεινά, μη-ζωικά τρόφιμα ανεβαίνουν στις προτιμήσεις του κοινού...



Τάρτα κολοκύθας με ΕΒΛΟΓΗΜΕΝΟ νησάσιο

ΥΛΙΚΑ

Για τη ζύμη

1/2 φλ. ΕΒΛΟΓΗΜΕΝΟ ημετέρας ρόφημα αμυγδάλου

300gr. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

1/2 φλ. μαργαρίνη

30gr. υάλοι

Για τη γέμιση

1/2 φλ. ημετέρας ρόφημα αμυγδάλου 2 φλ. κρέμα

1/2 φλ. ΕΒΛΟΓΗΜΕΝΟ ημετέρας 2 φλ. τυρί κρέμα

1/2 φλ. καυτά κρεμμύδια

2 φλ. ντομάτες

1 κουταλάκι

Αλάτι & Πικρό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε σε ένα μπολ τα υλικά της ζύμης εκτός από το ρόφημα αμυγδάλου. Ομογενοποιούμε με τα χέρια και στη συνέχεια προσθέτουμε το ΕΒΛΟΓΗΜΕΝΟ ημετέρας ρόφημα αμυγδάλου.

Ζυμώνουμε ελαφρά και σχηματίζουμε μία μπάλα με τη ζύμη. Τη βάζουμε σε μία ταρτιέρα 25εκ. και την ανοίγουμε σε όλη την επιφάνεια, προσέχοντας να έχουμε παντού το ίδιο πάχος.

Χυπάμε τα υλικά της γέμισης στο μπλέντερ και τα αδειάζουμε στην ταρτιέρα. Ψήνουμε στους 175°C για 50 λεπτά. Αφήνουμε να κρυώσει καλά. Βάζουμε στην κρέμα καρύδας, ελάχιστο μοσχοκάρυδο & την αφρατεύουμε με το μίξερ. Βάζουμε σε σακούλα με κορνέ και γαρνίρουμε.





Η οργανική φάρμα στο Πήλιο που παράγει αγνά προϊόντα

Το Μετόχι είναι μια καταπράσινη κοιλάδα κοντά στο χωριό Κανάλια Μαγνησίας, γεμάτη με τα μοναδικά βότανα και τα αρωματικά φυτά του Πηλίου. Η κοιλάδα αυτή είναι το σπίτι για 250 πρόβατα και 550 κατσίκια, τα οποία και τριγυρνούν ελεύθερα σε όλη αυτή την πράσινη έκταση, βοσκώντας ευτυχισμένα από τα όρια της λίμνης Κάρλας μέχρι τις πλαγιές του δυτικού Πηλίου τις περισσότερες ώρες της ημέρας. Ακριβώς σε αυτά τα συμπαθή και καλοζωισμένα ζώα οφείλεται η πλούσια γεύση των προϊόντων που παράγει το Χωριό της Κάρλας.

Το Χωριό της Κάρλας δημιουργήθηκε από μία οικογενειακή κτηνοτροφική μονάδα που εκτρέφει ζώα εδώ και τρεις γενιές. Ξεκίνησε από ένα όραμα της οικογένειας, από την ανάγκη να παραχθούν ξανά αγνά προϊόντα σαν εκείνα που γνώρισαν οι γονείς και οι παππούδες μας. Προϊόντα χωρίς χημικά, χωρίς ίχνος συντηρητικών, απολύτως ασφαλή για να καταναλωθούν ακόμη κι από τα πιο μικρά παιδιά. Για τον λόγο αυτό, η οικογένεια αποφάσισε από την αρχή πως θα άφηνε τα κοπάδια της να βοσκούν ελεύθερα σε αυτόν τον παρθένο τόπο, ώστε να μπορούν να παράγουν βιολογικό γάλα, όπως παλιά. Ύστερα, πήρε ακόμη μία σημαντική απόφαση που θα έπαιζε σημαντικό ρόλο στην αγνότητα των τελικών προϊόντων: να γίνει η μοναδική φάρμα στην Ελλάδα που εφαρμόζει την καθετοποιημένη παραγωγή. Τι σημαίνει αυτό; Ότι τα πάντα περνούν από τον έλεγχο της οικογένειας από την αρχή έως το τέλος, από τον πρωτογενή και δευτερογενή τομέα μέχρι την τελική τοποθέτηση των προϊόντων στο ράφι. Αρχικά, οι βιολογικές ζωτροφές (καλαμπόκι

και σιτάρι βιολογικής γεωργίας) που δίνονται τον χειμώνα στο κοπάδι, όταν τα βοσκότοπια δεν έχουν αρκετή τροφή για να θρέψουν τα ζώα, καλλιεργούνται σε ιδιόκτητα κτήματα της οικογένειας. Ύστερα, το γάλα που συλλέγεται, πηγαίνει σε ένα μικρό τυροκομείο όπου γίνεται η επεξεργασία του και στη συνέχεια η παραγωγή σε γιαούρτι, κεφίρ, κατσικίσιο βούτυρο και τυρί. Τέλος, ακόμη και η διανομή των προϊόντων στα σημεία πώλησης, γίνεται και πάλι από την ίδια την οικογένεια, εξασφαλίζοντας έτσι την άριστη μεταφορά τους. Με τον τρόπο αυτό, όχι μόνο εξασφαλίζεται η αγνότητα κάθε προϊόντος, αλλά και η εξαιρετικά προσιτή τιμή του. Τα προϊόντα από το Χωριό της Κάρλας αυτή τη στιγμή είναι τα πιο ποιοτικά της αγοράς και ταυτόχρονα τα πιο οικονομικά. Για αυτό άλλωστε τα προτιμούν σχεδόν όλα τα βιολογικά καταστήματα και delicatessen της Αθήνας. Ενδεικτικά αναφέρουμε το Βιολογικό Χωριό (www.biologikoxorio.gr), το Nora's Deli (Αναγνωστοπούλου 11, Κολωνάκι), το 4 Seasons (Νίκης 30, Σύνταγμα), το Prasino (Λεωφ. Πεντέλης 97, Χαλάνδρι), το Πεντελικό (Λεωφ. Πεντέλης 144, Βριλήσσια), τον Ηλιάνθο (Πελασγίας 18, Περιστερί), τον Μανδραγόρα (Δημ. Γούναρη 16, Πειραιάς). Για περισσότερα σημεία πώλησης επισκεφθείτε το site της φάρμας www.karla.gr.

Από τη φάρμα κατευθείαν στην πόρτα σου

Το Χωριό της Κάρλας εκτός από τα πολλά σημεία χονδρικής πώλησης ανά την Ελλάδα, όμως, έχει επίσης και δύο δικά του καταστήματα. Ένα κατάστημα-εργαστήριο στον Βόλο (2ας Νοεμβρίου 92) και ένα ακόμη στην Αθήνα, στη γειτονιά της

Πανόρμου, το «Γαλακτοκομείο» (Μιχαήλ Χατζηκωνσταντή 1, Στάση Μετρό Πανόρμου, 2106923282, www.galaktokomeio.gr, Fb: Γαλακτοκομείο), που μοσχοβολάει ολόκληρο αγνό γάλα! Τι θα βρεις εδώ; Και τι δεν θα βρεις... Πρώτα-πρώτα, όλα τα ξακουστά προϊόντα της φάρμας, όπως το κατσικίσιο παραδοσιακό γιαούρτι με 4% λιπαρά, το στραγγιστό κατσικίσιο για-

ούρτι με τη φυσιολογική στράγγιση σε τσαντίλα, το κεφίρ από κατσικίσιο γάλα, το πρόβειο παραδοσιακό γιαούρτι ή το κατσικίσιο τυρί άλμης, αλλά και υπέροχα αμύγδαλα που επίσης καλλιεργεί η οικογένεια. Κι έπειτα αληθινό ψωμί από προζύμι αργής ωρίμανσης, χειροποίητες χωριάτικες πίτες (όπως τυρόπιτα, πιπερόπιτα, χορτόπιτα, πρασόπιτα και πολλές ακόμα), παγωτό και

επιδόρπια γάλακτος (κρέμα βανίλιας, κρέμα σοκολάτας και ρυζόγαλο) φτιαγμένα με κατσικίσιο γάλα, αλλά και γλυκά που σε κάνουν να αναστενάζεις από τη μυρωδιά τους και μόνο! Δοκίμασε προφιτερόλ, εκμέκ με τσουρέκι, μιλφέιγ, κρέμα γιαουρτιού με μια υπέροχη κομπόστ φρούτων και ό,τι άλλο σου τραβήξει την προσοχή. Όλα τα γλυκά είναι φτιαγμένα με το μοναδικό

κατσικίσιο γάλα του κτήματος, ενώ αντί για το αγελαδινό βούτυρο που έχουμε συνηθίσει εδώ χρησιμοποιείται το αγνό κατσικίσιο βούτυρο από το Χωριό της Κάρλας (το οποίο είναι επίσης διαθέσιμο προς πώληση). Και αυτό το γεγονός είναι που κάνει όλη τη διαφορά στη γεύση. Να θυμάστε ότι όλα τα προϊόντα παράγονται από το εργαστήριο της Κάρλας στον Βόλο.



ΣΤΡΑΓΓΙΣΤΟ ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ
Εξαιρετική πηγή προβιοτικών και πολύ πλούσιο σε βιταμίνη Α, Β2 και Β12. Προέρχεται από κατσικίσιο αγάλα που έχει υποστεί ζύμωση.

ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ
Μοναδικά γευστικό γιαούρτι με απαλή υφή και ήπια όξινη γεύση. Αποτελεί φυσική πηγή προβιοτικών και είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες, ασβέστιο, μαγνήσιο, φώσφορο και μαγγάνιο.



ΚΕΦΙΡ
Πρόκειται για το πιο πλούσιο προβιοτικό γαλακτοκομικό προϊόν. Είναι προϊόν ζύμωσης του κατσικίσιου γάλακτος και κόκκων κεφίρ, ενός φυσικού προβιοτικού υψηλής θρεπτικής αξίας που απομειώνεται εύκολα από τον ανθρώπινο οργανισμό.

ΚΕΦΙΡΣΕ ΚΕΣΕΔΑΚΙ
Η θερμιδική του αξία και τα ελάχιστα λιπαρά, το καθιστούν ιδανική επιλογή για άτομα που βρίσκονται σε δίαιτα. Περιέχει πρωτεΐνες υψηλής αξίας, πιο εύπεπτες από αυτές του γάλακτος, καθώς ένα μέρος τους διασπάται από τα βακτήρια που περιέχει.



Τα προϊόντα από το Χωριό της Κάρλας μπορείτε επίσης να τα βρείτε σε διάφορα σημεία πώλησης σε όλη την Αθήνα. Ενδεικτικά αναφέρουμε το Βιολογικό Χωριό (www.biologikoxorio.gr), το Nora's Deli (Αναγνωστοπούλου 11, Κολωνάκι) και το 4 Seasons (Νίκης 30, Σύνταγμα). Για περισσότερα σημεία πώλησης επισκεφθείτε το site της φάρμας www.karla.gr.



#BRUNCH SWEET LONERS

Φωτό καταστημάτων:
ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ, ΑΛΚΗΣ ΜΩΡΑΪΤΗΣ, ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΤΑΤΣΗΣ





Το πρώτο ghost ζαχαροπλαστείο της πόλης και τα (καινούργια) επικά γλυκά του

Η Gateau Voyage είναι η καινούργια σειρά της Madame Fraise και παρουσιάζει 4 μοναδικά γλυκά εκτός ψυγείου που μπορούν να ταξι-δέψουν παντού μαζί σου: την *Tarte Flan Pistachio* με τη βελούδινη κρέμα φιστικιού, την τραγανή πραλίνα φιστίκι και τις νότες από ανθό αλατιού, την *Tarte Pear* με αχλάδι και αρώματα από βανίλια και ρούμι, το *Basque Cheesecake* με την πλούσια κρέμα τυριού και άρωμα βανίλιας Μαδαγασκάρης και το *Chocolate Moelleux* με την bitter σοκολάτα vibrato (70%) και τις νιφάδες σοκολάτας.

Η Madame Fraise συνεχίζει ακάθεκτη ξεφουρνίζοντας και ένα cookie selection με 4 λαχταριστά soft cookies. Το *Peanut Caramel* (με toffee καραμέλας, peanut, μπανάνα και σοκολάτα γάλακτος), το *Gianduja Hazelnut* (με σοκολάτα Gianduja, καραμελωμένα φουντούκια και λεμόνι confit), το *OREO Cookie* (με μπισκότο OREO και frosting τυριού) και το *Chocolate cookie* (με σοκολάτα 62%, chips σοκολάτας και τραγανό streusel κακάο). Όλα τα μπισκότα προσφέρονται και στο XL μέγεθος των 450γρ.

Στο Madame Fraise θα βρεις πλούσια γκάμα σε συσκευασμένα προϊόντα (pralines, spreads, marmalades και cookie cylinders) αλλά και το φημισμένο *Noble Panettone* που ενόψει Χριστουγέννων κάνει ξανά την εμφάνισή του σε δύο μεγέθη (του ενός κιλού και των 500γρ.) και δύο γεύσεις: *Noble Panettone Classico* (με πορτοκάλι, λεμόνι confit, σταφίδα ξανθή και βανίλια Μαδαγασκάρης) και *Noble Panettone Chestnut & Milk Chocolate* (με κάστανο confit και σοκολάτα γάλακτος).

MADAME FRAISE



Όλα έρχονται ως την πόρτα σου μέσω Wolt και efood ή και τηλεφωνικά.

Λ. Υμηττού 225 & Φρύνωνος, Παγκράτι, 2114186086
 Insta: @noble_pastry_athens
 Insta: @madamefraise_
 Fb: Noble Pastry Athens
 Fb: Madame Fraise Athens
 Ώρες λειτουργίας: 11:00-21:00



ZUCCHERINO

Τα γλυκά που ονειρεύτηκες

Οι τάρτες που μόλις βγήκαν από τον φούρνο κάνουν τον κόσμο να μωσαβοβόλαιο βούτυρο. Έχουν τραγανή βάση, στολίζονται με ολόφρεσκα φρούτα και όταν τις δοκιμάζεις, καταλαβαίνεις γιατί τα γλυκά Zuccherino δεν μοιάζουν με κανένα άλλο. Η ιστορία αυτής της ζαχαρένιας γωνιάς μετρά πλέον 33 χρόνια. Πραγματικά, στα ζαχαροπλαστεία Zuccherino μπορείς να βρεις ό,τι γλυκό έχεις ονειρευτεί ποτέ και μερικά ακόμα που δεν είχες καν φανταστεί. Η ποικιλία είναι τεράστια και γίνεται ακόμη μεγαλύτερη αν σκεφτείς ότι μπορείς να συνδυάσεις το γλυκό σου με μία (ή και παραπάνω) μπάλα χειροποίητου, αγνού παγωτού. Ας πούμε, φαντάσου τι γίνεται όταν ταιριάζεις την ξακουστή σοκολατόσουπα Zuccherino (ζεστή σούπα σοκολάτας με κομματάκια σοκολατένιου brownie) με 1-2 μπάλες φρέσκου παγωτού... Ο σοκο-

λατένιος αυτός παράδεισος είναι από τα πρώτα πράγματα που πρέπει να δοκιμάσεις, μαζί με το πληθωρικό cheesecake, το κολασμένο προφιτερόλ, αλλά και τα τραγανά, ταυτόχρονα όμως αφράτα βαφλάκια! Μπορείς να φτιάξεις το δικό σου βαφλάκι (διαλέγοντας ανάμεσα σε πραλίνες, toppings, φρέσκα φρούτα και παγωτό) ή να επιλέξεις μία από τις λαχταριστές προτάσεις του καταλόγου (όπως π.χ. τα Βαφλάκια Death by Chocolate – είναι ακριβώς αυτό που φαντάζεσαι). Όλα τα γλυκά όπως και τα παγωτά παρασκευάζονται καθημερινά εδώ, μέσα στο εργαστήριο που κάθε κατάστημα Zuccherino διαθέτει. Ύστερα τα απολαμβάνεις επί τόπου στον όμορφο χώρο τους ή σπíti, καθώς όλα τα γλυκά έρχονται ως την πόρτα σου μέσα από τις εφαρμογές delivery (Wolt, efood, BOX), αλλά και από το e-shop του www.zuccherino.gr.

Πρωτεύς & Σειρηνών 48, Π. Φάληρο, 2109830869

Αγίου Αλεξάνδρου 41 & Ναϊάδων, Π. Φάληρο, 2109830049

2ας Μαΐου 12, Πλ. Ν. Σμύρνης, 2109357590

Μητροπόλεως 80, Μοναστηράκι, 2103213015

www.zuccherino.gr [Zuccherino Zaxaroplaasteio](https://www.facebook.com/ZuccherinoZaxaroplaasteio) [@zuccherino.gr](https://www.instagram.com/zuccherino.gr)



ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE VOICE



ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟ ΚΑΓΓΕΛΗΣ

40 χρόνια γλυκιάς απόλαυσης

Σαράντα χρόνια τώρα μας γλυκομαθαίνει το αγαπημένο μας Ζαχαροπλαστείο Καγγέλης, το οποίο λειτουργεί από το 1983 στη γειτονιά των γλυκών απ' όλη την Αθήνα. Από το πεζοδρόμιο κιόλας σε μαγεύουν οι μυρωδιές. Κι όταν μπεις, είναι λες και βρέθηκες στον πιο γλυκό παράδεισο του κόσμου. Τα σιροπιαστά αιχμαλωτίζουν το βλέμμα σου, οι μικρές λιχουδιές, όπως εκλέρ, κοκ, σουδάκια, σε φωνάζουν σαν άλλες σειρήνες, οι πάστες σου γνέφουν να τις πλησιάσεις, μένεις άναυδος μπροστά στις τούρτες. Και τότε μια μάχη ξεκινάει μέσα σου. Να πάρεις κάτι απ' όλα τα παραπάνω; Ή να προτιμήσεις γαλακτομπούρεκο, κανταΐφι, μπακλαβά, που μόλις βγήκαν από τον

φούρνο; Ή, μήπως, το φημισμένο μακαρόν; Η λύση είναι μία: Πολλές και συχνές επισκέψεις για να τα δοκιμάσεις όλα και μετά πάλι από την αρχή. Να θυμάσαι ότι εν όψει Χριστουγέννων το Ζαχαροπλαστείο Καγγέλης, που φροντίζει 40 χρόνια τώρα τα αξεπέραστα γλυκά του να είναι ολόφρεσκα και φτιαγμένα με τα καλύτερα υλικά, ετοιμάζει όλα τα καλά κι αγαπημένα: τσουρέκια, κουραμπιέδες, μελομακάρονα, χριστουγεννιάτικα μπισκοτάκια, αλλά και τις ξακουστές του βασιλόπιτες, τις οποίες μπορείς και να παραγγείλεις. **Extra tip:** Το Ζαχαροπλαστείο Καγγέλης μπορεί να φροντίσει να γλυκάνει με τον πιο ωραίο τρόπο τις ιδιαίτερες στιγμές σου, γενέθλια, γάμο, βάπτιση, αρκεί να το ζητήσεις.

Χλόης 37 & Λεωφόρος Κουσιδη Γρηγορίου 30

2107756729, www.kaggelis.com [zaxaroplasteioKaggelis](https://www.facebook.com/zaxaroplasteioKaggelis) [@zaxaroplasteioKaggelis](https://www.instagram.com/zaxaroplasteioKaggelis)





ΟΗΗ BOY

Το στέκι της Αρχελάου που δεν μοιάζει με κανένα άλλο

Η πρώτη φορά που βρέθηκα σε αυτή την κατάλευκη γωνιά της Αρχελάου ήταν κάπου το 2017 – το Ohh Boy είχε μόλις ανοίξει. Θυμάμαι ακόμη την έκπληξή μου όταν έστριψα από τη Βασιλέως Γεωργίου κι έπεσα πάνω του. Τυλιγμένο στο άρωμα του καφέ και του φρεσκοψημένου κέικ, φωτεινό, με φρεσκοβαμμένους άσπρους τοίχους και μερικούς γουστόζικους πίνακες να κρέμονται πάνω τους, τόσο πολύ κομψό και φρέσκο μέσα στην απλότητά του. Μου έφερε στο μυαλό τα λονδρέζικα café και τα στέκια του Βερολίνου... Δεν είχα ξαναδεί τίποτα αντίστοιχο στην Αθήνα μέχρι τότε. Σκέφτηκα ότι αυτή η γωνιά, ίσως και να άνοιγε έναν νέο δρόμο για τα στέκια της πόλης. Δεν είχα πέσει έξω.

Μια πενταετία μετά, το Ohh Boy έχει πια γίνει σημείο συνάντησης και πόλος έλξης για όλη την Αττική. Στα λευκά τραπέζια κάτω από τις ελιές, οι Αθηναίοι δίνουν ραντεβού για αρωματικό καφέ και δυναμωτικό πρωινό, για ελαφρύ μεσημεριανό, για χαλαρά απογεύματα και βράδια που κυλούν τσουγκρίζοντας ποτήρια γεμάτα με δροσερά cocktails ή κρασί. Αλλά όλα αυτά, κάπως διαφορετικά από ό,τι έχουμε συνηθίσει, κάπως πιο νόστιμα, υγιεινά, αυθεντικά. Αυτό που κάνει το Ohh Boy να ξεχωρίζει είναι ο ανεπιτήδευτος χαρακτήρας του και πως ό,τι σερβίρει ετοιμάζεται καθημερινά στην κουζίνα του, πάντα (κι αυστηρώς) με τις καλύτερες πρώτες ύλες που μπορούν να βρεθούν. Από την πρώτη μέρα που άνοιξε μέχρι σήμερα, καμία έκπτωση στην ποιότητα δεν έχει γίνει ποτέ. Και κάτι μας λέει πως ούτε πρόκειται.

Η κουζίνα ακολουθεί τις νέες διατροφικές τάσεις, αγαπάει τις vegan κι υγιεινές συνταγές, και μαγειρεύει με βάση τα εποχικά υλικά. Έτσι (αναφέρουμε ενδεικτικά) αυτή την περίοδο θα βρεις: ένα βελούδινο porridge με μασκαρπόνε και σάλτσα με μήλο και miso, ποικιλία από σούπες, γλυκά pancakes πρωτεΐνης που φτιάχνονται με βιολογικά αυγά (σ.σ. τα βιολογικά αυγά είναι must εδώ), προζυμμένο ψωμί με αυγό και ποικιλία άγριων μανιταριών, μία εκπληκτική πίτα χωρίς άλευρα (οπότε και πολύ χαμηλή σε υδατάνθρακες) με κολοκυθάκια, μурωδικά και κατσικίσια φέτα, τάρτα γλυκοπατάτας με tofu και αβοκάντο ή vegan ραβιόλι ολικής άλεσης με κολοκύθα.

Δεν γίνεται να βρεθείς στο Ohh Boy χωρίς να δοκιμάσεις κάποιο από τα γλυκά του. Προτείνω το πληθωρικό cheesecake oreo, τα αφράτα muffins με ή χωρίς γλουτένη ή το apple crumble που κάνει καλό ταίρι με τον (υπέροχο) καφέ. Αυτά για αρχή. Γιατί είναι σίγουρο πως δοκιμάζοντας ή απλώς και μόνο κοιτώντας τη λαχταριστή βιτρίνα θα βρεις το δικό σου αγαπημένο γλυκό. Και θα το απολαύσεις στο αγαπημένο σου στέκι.

📍 Αρχελάου 32, Παγκράτι, 2111838340
www.ohhboy.gr 📱 Ohh Boy 📷 @ohhboy_ath
 Και delivery μέσω Wolt





CHOUREAL

**Προφιτερόλ που φτιάχνεται
μπροστά στα μάτια σου
κι άλλες αμαρτίες...**

Τα τρυφερά σουδάκια μόλις ξεφουρνίστηκαν. Γεμίζονται με ολόφρεσκη κρέμα ζαχαροπλαστικής ή με χειροποίητο παγωτό. Από πάνω τους πέφτει σε γενναιόδωρη ποσότητα εκλεκτή σοκολάτα στη γεύση της επιλογής σου. Προτιμάς bitter σοκολάτα, γάλακτος ή πραλίνα φουντουκιού; Ή μήπως ζεστή σοκολάτα, σοκολάτα-καραμέλα ή ακόμα και passion fruit; Δεν έχει σημασία. Είσαι ήδη στην πόρτα που οδηγεί στον Παράδεισο. Μένει μόνο το τελευταίο βήμα: η γαρνιτούρα. Δεκάδες επιλογές (όπως ξηροί καρποί, τριμμένο μπισκότο, φρέσκια τρούφα κ.α.) ετοιμάζονται να πασπαλίσουν το προφιτερόλ σου. Αν σε αυτό το σημείο συγκρατηθείς και δεν αρπάξεις το προφιτερόλ από τα χέρια της χαμογελαστής πωλήτριας για να το φας επιτόπου, τότε ίσως καταφέρεις να ρίξεις και μια ματιά στα υπόλοιπα θαύματα που βρίσκονται στη βιτρίνα ακριβώς μπροστά σου: αφράτα paris breast, ατομικά choux, Saint Honore και τα ωραιότερα éclairs αυτής της ζωής... Τα συνοδεύεις με specialty coffee, και μετά βγαίνεις με μικρά, χορευτικά βήματα στη μέση της Ερμού γιατί μόλις ανακάλυψες τι γεύση έχει η ευτυχία.

📍 Ερμού 18& Διομεΐας 2, Σύνταγμα, 2103317883,
www.choureal.com
📞 choureal.profiteroles 📷 @choureal_profiteroles



ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE VOICE



ST. GEORGE LYCABETTUS

**Το αγαπημένο κυριακάτικο
brunch της πόλης επιστρέφει**

Το St. George Lycabettus από τα πιο γνωστά αθηναϊκά ξενοδοχεία, στους πρόποδες του Λυκαβηττού και με απρόσκοπτη θέα στην Ακρόπολη και τον Σαρωνικό, αποτελεί ιδανικό προορισμό για ένα δείπνο στα ειδικά διατεταγμένα του La Suite Lounge ή ένα πλούσιο κυριακάτικο brunch κάτω από το ξεχωριστό φως του αττικού ουρανού. Το αγαπημένο brunch της πόλης επιστρέφει άλλωστε ανανεωμένο την Κυριακή 6 Νοεμβρίου προσφέροντας όλες τις εκλεκτές γεύσεις που το κάνουν να ξεχωρίζει. Από φρέσκες σαλάτες και αφράτα bagels, μέχρι κρουασάν με γαλλική φινέτσα και νοστιμιές, eggs benedict, λαχταριστές tortillas, mini burgers και πολλά ακόμη. Το ολοκαίνουργιο Health Corner προσφέρει vegan και gluten free επιλογές, όπως croissants, beyond meat burgers, pizza και crabcakes. Health Corner χωρίς superfoods

δεν γίνεται φυσικά, κι αν αναζητάς την πιο guilty-gree επιλογή για brunch μπορείς να διαλέξεις κάτι από τα energy boosters, το mix n match yogurt bar, το νερό με αγγούρι και μέντα και τα lemon and ginger shots. Αν πάλι λατρεύεις τα γλυκά –όπως κι εμείς άλλωστε– στο Sweet Corner θα ζήσεις το όνειρό σου. Πώς να αντισταθείς στα red velvet muffins, στις μπουκίτσες donuts, στα λαχταριστά cheesecake και carrot cake, στα ολόφρεσκα pancakes ή το εντυπωσιακό σιντριβάνι σοκολάτας; Κι όσο εσύ θα απολαμβάνεις γεύσεις, παρέα και θέα, η Nannuka θα διασκεδάζει τα παιδιά κάθε ηλικίας με δημιουργικά παιχνίδια και δραστηριότητες. Σημείωσε το παιδικό σινεμά με pop corn στο screening room 16.00-18.00. Τιμή buffet 35€ (συμπεριλαμβάνεται καφές φίλτρου), 10€/ παιδιά έως 12 ετών. Κρατήσεις στο 2107416191.

📍 Κλεομένους 2, Λυκαβηττός
📞 @stgeorge_lycabettus_hotel





ΚΟΥΚΟΥΝΑΥΑ

Τα πιο πληθωρικά (και κολασμένα!) γλυκά του κέντρου

Ακολουθεί αληθινό περιστατικό: Είναι ένα όμορφο, φθινοπωρινό πρωινό, κάθονται αναπαυτικά στα εξωτερικά τραπέζια της Koukouyaya κι αφηρημένη χαζεύω την κίνηση στον πεζόδρομο της οδού Σκουζέ. Ξαφνικά, από το δίπλα τραπέζι ακούγεται μία φωνή στεντόρεια και γεμάτη έκκληση. Ο κάτοχός της, με μπουκωμένο ακόμη το στόμα αναφωνεί: «ΤΙΙΙ ΠΟΡΤΟΚΑΛΟΠΙΤΑ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΗΗΗΗ!!!», τρομάζοντας όλα τα περαστικά περιστέρια κι εμένα μαζί. Αν δεν με πιστεύεις, τότε είναι σίγουρο πως δεν έχεις δοκιμάσει ακόμα τα γλυκά της Koukouyaya.

Αυτό το γλυκοπωλείο που είναι ικανό να κάνει τους πελάτες του να ενθουσιαστούν λίγο (ή και πολύ) παραπάνω, μας ήρθε από την Κρήτη. Άνοιξε το 1997 και είναι κάτι σαν θρύλος για τα Χανιά. «Όπωςδήποτε θα πας για Ζουμερό στην Koukouyaya», θα σου πουν οι ντόπιοι, αλλά κι όλοι όσοι το έχουν επισκεφθεί. Τι κάνει τα γλυκά του τόσο ακαταμάχητα; Πρώτα από όλα οι σπιτικές συνταγές, που φτιάχνονται με αγνά υλικά κι ατέλειωτη φροντίδα. Ύστερα π... πληθωρική! Οι μερίδες εδώ είναι γιγαντιαίες, έξτρα αφιερωμένες σε κάθε γλυκατζή. Κι ευτυχώς για εμάς, πλέον δεν χρειάζεται να ταξιδέψουμε μέχρι την Κρήτη για να τις βρούμε. Αρκεί μια βόλτα από την πλατεία Αγίας Ειρήνης. Κι εδώ, στο στέκι αυτό, πραγματικά δεν θα ξέρεις τι να πρωτοδοκιμάσεις.

Από πού να ξεκινήσω να σου λέω; Από την πάβλοβα που μοιάζει με σύννεφο; Από το cheesecake σε 6 διαφορετικές εκδοχές (μαρμελάδα φράουλα, μαρμελάδα μύρτιλο, ανάμεικτη μαρμελάδα, αλμυρή καραμέλα και καραμελωμένο φιστίκι, nutella, oreo και μαρμελάδα φράουλα, κρέμα bueno και καραμελωμένο φουντούκι), από τη Mousse που ξεχειλίζει σοκολάτα; Από το Ζουμερό που η χάρη του έχει ταξιδέψει σε όλο τον κόσμο (όντως); Από τη μελιστάλαχτη πορτοκαλόπιτα που έκανε τον προαναφερθέντα κύριο να τα χάσει; Ή μήπως από την έξτρα πληθωρική Καρμενέλλα, όπου τρίμματα τραγανής μαρέγκας και σαβουαγιάρ καλύπτονται με κρέμα bitter καραμέλας κι ύστερα γαρνίρονται με καραμελωμένα αμύγδαλα και σαντιγί (έ-πος!); Κάθε γλυκό στην Koukouyaya έχει τους δικούς του φανατικούς οπαδούς, και όταν φας την πρώτη μπουκιά από το αέρινο μιλφέιγ θα είσαι κι εσύ ένας από αυτούς...

Extra tip: Η παρακάτω πληροφορία δεν υπάρχει στον κατάλογο, είναι τελείως μυστική, αλλά θα τη μοιραστώ μαζί σου: στην Koukouyaya θα βρεις επίσης αυθεντική σφακιανόπιτα με μαλακή μυζήθρα και κρητικό, κατσικίσιο τυρί. Σερβίρεται καυτή, περιχύνεται με μέλι (αν θέλεις) και είναι τέλεια για πρωινό ή για συνοδεία στη ρακή και στο ρακόμελο που επίσης προσφέρει αυτή η φανταστική Koukouyaya!

📍 Α Σκουζέ 1, Πλατεία Αγίας Ειρήνης, 2103318700
kuzina.gr 📱 koukouvayadesserts 📷 @koukouvaya_athens, Και delivery





DAY

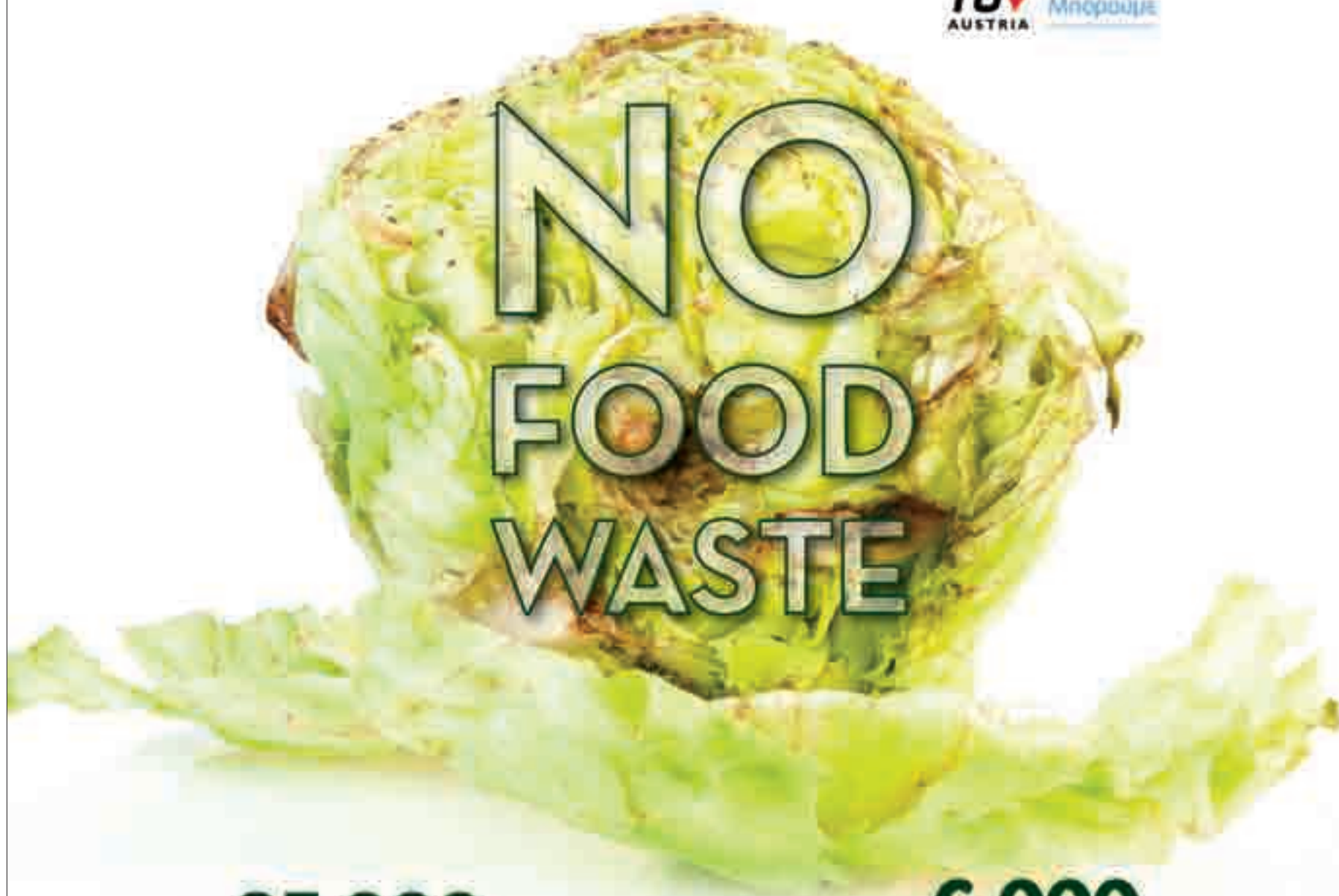
&

NIGHT





Η πρώτη εταιρεία στην Ελλάδα
που έλαβε την πιστοποίηση



85.000
ΚΙΛΑ

Διάσωση Βρώσιμου
Φαγητού

ΑΠΟ ΤΟ 2016

6.000
ΤΟΝΟΙ

Κομποστοποίηση

www.eurocateringsa.com | www.freskoullis.gr





IVIS 4

Το πράσινο στέκι του Ψυρρή για κάθε στιγμή της ημέρας

Στην πάντα ζωντανή γειτονιά του Ψυρρή, ακριβώς στην καρδιά του ιστορικού αθηναϊκού κέντρου, βρίσκεται ένας κρυφός κήπος. Βρες την είσοδο στον αριθμό 4 της οδού Ήβης, διάσχισε τη ζεστή σάλα με την εντυπωσιακή τοιχογραφία, ύστερα βγες στο φως: στο βάθος, θα ανακαλύψεις έναν καταπράσινο κήπο γεμάτο εξωτικά φυτά, το καταφύγιό σου για κάθε στιγμή. Σε αυτό το καλά κρυμμένο μυστικό, μπορείς να έρθεις από νωρίς το πρωί για να πάρεις το πρωινό σου μαζί με εξαιρετικό καφέ (Danesi) ή κάποιο από τα λαχταριστά smoothies. Ki αν ψάχνεις ένα ήσυχο μέρος για να δουλέψεις ή να πραγματοποιήσεις ένα επαγγελματικό ραντεβού, τότε να σου πούμε ότι μπορείς να κάνεις αυτόν τον όμορφο κήπο ... γραφείο σου! Το internet στο Ivis 4 είναι εξαιρετικά γρήγορο, η πousία απόλυτη κι το περιβάλλον

ό,τι πρέπει για να δουλέψεις με κάθε άνεση ενώ ταυτόχρονα απολαμβάνεις ένα πλουσιοπάροχο brunch (δοκίμασε το ανεπανάληπτο Croque Madame και θα μας θυμηθείς). Το μενού, το οποίο έχει επιμεληθεί ο γνωστός σεφ Γιάννης Λουκάκος, συνεχίζει να εκπλήσσει καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας με νόστιμα πιάτα, όπως ο αποδομημένος μουσακάς με μοσχαρίσιο κιμά, ψητή μελιτζάνα και μπεσαμέλ με γραβιέρα και τα black angus burgers. Αργότερα, θα επιστρέψεις ξανά για να πιεις ένα φαντασμαγορικό cocktail στον φωτισμένο κήπο ή μέσα στη θαλαμωρή της σάλας. Τσούγκρισε με ένα Pink Negroni ή με το cocktail που ακούει στο όνομα "Ivis' Flower Garden" και κλείσε αυτή τη μέρα όπως σου αξίζει.

Extra tip: Το Ivis 4 είναι ιδανικό για να φιλοξενήσει κάθε είδους εκδηλώσεις κι εταιρικά events.

📍 Ήβης 4, Ψυρρή, 2103213340

www.ivis4.com [f ivis4restaurant](https://www.facebook.com/ivis4restaurant) [@ivis4restaurant](https://www.instagram.com/ivis4restaurant)



ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE VOICE



MIRA ME ATHENS

Το ανανεωμένο Rooftop του Mira Me Athens κάνει πιο διασκεδαστικές και νόστιμες τις μέρες και τις νύχτες μας, με κάδρο την Ακρόπολη

Στο Rooftop του Mira Me Athens Boutique Hotel όλα είναι έτοιμα για να περάσουμε ακόμα καλύτερα φέτος τον χειμώνα. Ανεβάζουμε τον πήχη πιο ψηλά, ξεκινώντας από τα του χώρου που ζέστανε σε ατμόσφαιρα και «ντύθηκε» με μια κομψή, πλήρως ανοιγόμενη τζαμαρία, έτσι ώστε η αγαπημένη τάρτα του ξενοδοχείου να λειτουργεί όλες τις εποχές, βρέξει χιονίσει. Αφήνοντας πάντοτε την ανυπέροβλη θέα να έχει τον πρώτο λόγο.

Στα της γεύσης, τα πάντα είναι αποτέλεσμα των συνεχών αναζητήσεων των ιδιοκτητών για νοστιμιά και ποιότητα: από τον καφέ της taf για ξεκίνημα στο εκλεπτυσμένο comfort food και τα handmade cocktails. Όλα είναι φτιαγμένα με μαεστρία από τις καλύτερες πρώτες ύλες, εποχιακά φρούτα και λαχανικά από επιλεγμένες φάρμες, μπουσάνια και μικρούς παραγω-

γούς και, φυσικά, «χειροποίητα» από την μπριγάδα που την οδηγεί ο νέος και πολύ ταλαντούχος chef Γρηγόρης Μπονιάκος. Επικεφαλής ο executive chef Άρης Ρούσος που ποντάρει στην ελληνική και τη μεσογειακή κουζίνα με επιρροές από την Ασία και άψογες τεχνικές. Φρέσκα ψάρια, κρέατα ιδιαίτερης κοπής, pasta και risotti, χειροποίητα ψωμιά και dips, φτιαγμένα με γνώση αγάπη και μεράκι. Στα συν τα γλυκά που υπογράφει με άποψη ο εξαιρετικός pastry chef Μπάμπης Ζιντίλης. Η λίστα κρασιών είναι σχεδιασμένη από τον βραβευμένο οινολόγο Άρη Σκαλαβενίτη ενώ ανάμεσα στις επιλογές σε μπίρες θα βρείτε την Delphi και τη Marea, δυο ελληνικές φρέσκες και πολύ ιδιαίτερες ετικέτες από την μικροζυθοποιία Elix της Χαλκίδας. Όσο για τα cocktails, οι bartenders είναι εξπέρ στο είδος τους, ενώ οι baristas από τα καλύτερα χέρια της Αθήνας.



📍 Ερμού 118, Αθήνα, 2152151930 - 2152151931

info@mirameathens.com - mirameathens.com [f mirame.athens](https://www.facebook.com/mirame.athens) [@mirame.athens](https://www.instagram.com/mirame.athens)



TGI FRIDAYS™

**Τι σημαίνει Fridays™ Feeling;
Οι νέες γευστικές προτάσεις και
τα signature cocktails των TGI Fridays™
σε βοηθούν να το ανακαλύψεις...**

Δύο πράγματα κάνουν ένα μαγαζί να είναι στέκι: 1. Το πώς νιώθεις μέσα σε αυτό και 2. Το πόσο νόστιμο είναι αυτό που προσφέρει. Να γιατί τα TGI Fridays™ είναι το στέκι μας τόσα χρόνια τώρα. Πατί εδώ κάθε μέρα είναι Παρασκευή, και μάλιστα μια πεντανόστιμη Παρασκευή! Έτσι κι εμείς, μόλις μάθαμε ότι έκαναν την εμφάνισή τους τα νέα λαχταριστά πιάτα, τρέξαμε να τα δοκιμάσουμε! Και να τι ανακαλύψαμε...

Ας αρχίσουμε από τα αγαπημένα bowls, που ήδη έχουν κάνει χαμό χάρη στη μεγάλη τους νοστιμιά, αλλά και στη διατροφική τους ισορροπία. Αυτή τη σεζόν, η κατηγορία των bowls εμπλουτίζεται με το νέο, πολύχρωμο Mexican Bowl, δηλαδή το τέλειο μίχ με φέτες αβοκάντο, κόκκινα φασόλια, καλαμπόκι, λαχταριστό Spanish rice, pico de gallo, Creamy Chipotle Coleslaw και Aioli Sriracha, όπου μπορείς επιπλέον να προσθέσεις την πρωτεΐνη της επιλογής σου. Παραμένουμε στο Μεξικό για να δοκιμάσουμε τα αγαπημένα chicken fajitas που έρχονται στο τραπέζι μας καυτά μέσα στο μαντεμένιο τους σκεύος, πάνω σε ένα στρώμα από σοταρισμένα κρεμμύδια, πράσινες και κόκκινες πιπεριές, αλλά και τα Steak fajitas με τρυφερό μοσχαρίσιο κρέας που ψήνεται στη σχάρα. Εννοείται ότι δεν γίνεται να επιστρέψεις από αυτό το ταξίδι στο Μεξικό, χωρίς μία τουλάχιστον μπουκιά από τα φοβερά burritos (σ.σ. το veggie, με ισπανικό ρύζι, μείγμα τυριών, pico de gallo, iceberg, κόκκινα φασόλια, και guacamole, αλλά το chicken burrito με κοτόπουλο σχάρας είναι τα δικά μας αγαπημένα!).

Αν τώρα ψάχνεις το τέλειο συνοδευτικό για το cocktail σου, απλώς ζήτη τα Dynamite Shrimps, τις τραγανές γαρίδες πανέ με Pineapple Pico de Gallo κι ελα-

φρώς πικάντικη Boom Boom sauce, αλλά και τα απίστευτα τραγανά Chili Nachos με λαχταριστό Chili Con Carne, λιωμένο Queso Cheese sauce και αυθεντικό pico de gallo!

Φυσικά δεν γίνεται να μιλάμε για τα TGI Fridays™, χωρίς να αναφερθούμε σε αυτά τα εκπληκτικά burgers! Μα τι τα κάνει τόσο νόστιμα τέλος πάντων; Θα σας πούμε: πρώτα απ' όλα είναι το φρέσκο μπιφτέκι από 100% μοσχαρίσιο κιμά, χωρίς συντηρητικά, πρόσθετα ή μπαχαρικά. Έπειτα το αφράτο ψωμάκι brioche που παρασκευάζεται καθημερινά χωρίς καθόλου συντηρητικά, τα φρέσκα λαχανικά, οι χειροποίητες σος, έρχονται να απογειώσουν το burger και να το κάνουν αυτό που είναι: αξέχαστα νόστιμο! Δοκίμασε το Texan Cowboy (με μοσχαρίσιο burger, σιγομαγειρεμένο μοσχαρί φούρνου, μανιτάρια σοτέ, grilled balsamic onions, Swiss, τραγανά frizzled onions και Au Jus sauce) ή το Truffle Parmesan Burger (με καπνιστό gouda, mushrooms ragout και Truffle Parmesan sauce) και θα καταλάβεις ακριβώς τι εννοούμε...

Όλα αυτά τα συνοδεύεις (φυσικά) με τα μοναδικά signature cocktails που τόσο καλά ξέρουν να ετοιμάζουν οι έμπειροι bartenders των TGI Fridays™. Λαχταράς μία κλασική γεύση σαν εκείνη που έχει η TGI Fridays™ Classic Margarita ή μήπως αυτό που θες είναι οι πικάντικες νότες της Spicy Pineapple Margarita; Μήπως προτιμάς να ταξιδέψεις στις ακτές της Καραϊβικής με το φρουτώδες Tropical Island (Absolut Vodka, Beefeater London Dry Gin, φρέσκος χυμός λεμονιού, lime, passion fruit); Ό,τι κι αν διαλέξεις είναι σίγουρο ότι τα χαμόγελα γρήγορα θα εξελιχθούν σε γέλια... Αυτό σημαίνει Fridays™ Feeling!



www.fridays.gr

[@tgi.fridays.greece](https://www.facebook.com/tgifridaysgreece) [@tgifridaysgr](https://www.instagram.com/tgifridaysgr)

You Tube: TGI Fridays Greece



ΚΑΣΤΕΛΟΡΙΖΟ

**Δημιουργικοί πεντανόστιμοι
θαλασσινοί μεζέδες και
ολόφρεσκο ψάρι**

Δεν υπάρχει Αθηναίος ψαρο-φαγάς που να μην γνωρίζει, να μην έχει επισκεφθεί και να μην αγαπάει το εστιατόριο Καστελόριζο, τη ναυαρχίδα του ομώνυμου ομίλου που πρωτοστατεί στη γαστρονομική σκηνή της Αθήνας εδώ και 30 χρόνια. Στα κορυφαία πιάτα του συγκαταλέγονται η γαρίδα σαγανάκι, το κριθαρότο με γαρίδες, η αφράτη ταρταρούσα αλλά και η ψίχα καρβίδας που πανάρεται ελαφρά σε αλεύρι καλαμποκιού και σερβίρεται με δροσερή σος κοκτέιλ – ένα από τα ιστορικά πιάτα του εστιατορίου που βρίσκεται στο μενού από την πρώτη ημέρα. Φυσικά, όταν μιλάμε για το Καστελόριζο, δεν γίνεται να μην αναφερθούμε στο ολόφρεσκο ψάρι (θα βρεις και φρέσκια καρβίδα) που θα βρεθεί στο πιάτο σου.

Το εστιατόριο δίνει μεγάλη σημασία στις υψηλές ποιότητας πρώτες ύλες και η φρεσκάδα των ψαριών και των θαλασσινών αποτελεί απόλυτη προτεραιότητα. Γι' αυτό, άλλωστε, το Καστελόριζο συνεργάζεται αποκλειστικά με δικούς του ψαράδες εξασφαλίζοντας ότι στην κουζίνα του θα μπει ό,τι καλύτερο ψαρεύτηκε στα δίχτυα τους. Καθημερινά και ανάλογα με την εποχή, θα βρεις σχεδόν όλα τα ψάρια που κολυμπάνε στις ελληνικές θάλασσες και θα τα ευχαριστηθείς με την ψυχή σου καθώς θα έρθουν στο τραπέζι σου στην εντέλεια ψημένα. Επιβάλλεται να συνοδέψεις το γεύμα σου με ένα κρασί από την πλούσια wine list του που περιλαμβάνει περισσότερες από 70 ετικέτες του ελληνικού αμπελώνα, σε πολύ καλές τιμές.

Πλατάνων 2, Κηφισιά, 2108075408
kastelorizo.com.gr Kastelorizo



ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE VOICE



SHAKESPEARE IN LOVE

All day έρωτας στον Πειραιά

Περπατώντας στο ιστορικό Γιαχνί Σοκάκι, μια ανάσα από το λιμάνι του Πειραιά, θα συναντήσεις ένα πέτρινο, ψηλό κτίριο του 1890, που θα σε κάνει να ερωτευτείς μια εποχή που δεν έζησες. Ο ατμοσφαιρικός χώρος με τους πέτρινους τοίχους και την ευρύχωρη, πανύψηλη σάλα στεγάζει το Shakespeare In Love, το αγαπημένο μας all day στέκι που για χάρη του καταφθάνουν μέχρι τον Πειραιά παρέες από κάθε άκρη της Αθήνας. Την κουζίνα του συνθέτουν comfort food πιάτα, που μπορούν να μπουν «στη μέση» για να απολαύσει η παρέα τις νόστιμες μεσογειακές και ελληνικές συνταγές, όλες τους εμπλουτισμένες με δυνατές σύγχρονες νινελιές. Η γευστική εμπειρία ξεκινά με χειροποίητο φρεσκοψημένο ψωμί, αφρά-

τους λουκουμάδες φέτας ΠΟΠ Μυτιλήνης με τοματίνια, παραδοσιακούς κεφτέδες και χειροποίητα χορτοπιτάκια. Αγαπημένο πιάτο το λαχταριστό αρνάκι στη γάστρα με πατάτες, καρτότα και καλαμπούκι baby, που συνδυάζεται εξαιρετικά μ' ένα ποτήρι κόκκινο κρασί, από το πολύ καλό που εμφιαλώνει το SiL. Η παιχνιδιάρικη λίστα cocktail με ονόματα εμπνευσμένα από τα κείμενα του Σαίξπηρ, τα ζωγραφισμένα στο χέρι σεργίτσια και η ρετρό διακόσμηση, δίνουν ιδιαίτερη ταυτότητα στο εσωτερικό του χώρου και όμορφη ατμόσφαιρα που απογειώνεται με τις 50s και 80s τζαζ, ντίσκο και βαλς μελωδίες. Τα γλυπτά, οι πίνακες και τα κεραμικά γνωστών καλλιτεχνών που διακοσμούν το μαγαζί, εκτίθενται προς πώληση.

Αγίου Σπυρίδωνος 3, 2104131999
 SILShakespeareInLove @s.i.l._shakespeare_in_love





VAROULKO SEASIDE

Το γαστρονομικό διαμάντι της Αθηναϊκής Ριβιέρας

Έχετε σκεφτεί ποτέ πόσο νόστιμο πρέπει να είναι ένα εστιατόριο για να κερδίζει το πιο πολυπόθητο (και ταυτόχρονα δύσκολο να αποκτηθεί) βραβείο της γαστρονομίας κάθε χρόνο την τελευταία 20ετία; Ποιο να είναι το μυστικό του Λευτέρη Λαζάρου, του πρώτου Έλληνα σεφ που απέκτησε αστέρι Michelin πριν από δύο δεκαετίες και που ποτέ δεν έχασε; Η απάντηση φανερώνεται σε όλους όσοι περνούν την είσοδο του Varoulko Seaside, του εκπληκτικού αυτού εστιατορίου στην καρδιά του Μικρολίμανου. Εδώ με τη θέα των ιστιοπλοϊκών που λικνίζουν τα κατάρτια τους έχοντας για φόντο το ηλιοβασίλεμα, και με τους κομψούς σερβιτόρους να ανταποκρίνονται σε κάθε νεύμα σου,

εδώ ακριβώς ζωντανεύει κάθε βράδυ αυτό που μπορεί να περιγραφεί μόνο ως μια «αξέχαστη γαστρονομική εμπειρία». Δοκίμασε τη μελιτζάνα με καπνιστό χέλι, ανθότυρο, κύμινο και φιστίκια Αιγίνης, τα ψητά χτένια με νερό ντομάτας, πίκλα καρπούζι και chorizo, το αξέχαστο νόστιμο καλαμάρι με γενοβέζικο πέστο... Δοκίμασε όσα περισσότερα πιάτα μπορείς και γρήγορα θα συνειδητοποιήσεις ότι κάθε ένα από αυτά ανοίγει κι ένα νέο μονοπάτι στις γεύσεις που θυμάσαι. Οι γνώστες λένε πως ο Λευτέρης Λαζάρου άλλαξε την ελληνική γαστρονομία για πάντα. Κι έχουν δίκιο. Να γιατί το πρώτο ελληνικό αστέρι Michelin και κάθε επόμενο που κέρδισε το Varoulko μετά από αυτό, δικαιοματικά του ανήκει.

Ακτή Κουμουνδούρου 52, Μικρολίμανο, 210 5228400
varouko.gr varoulkoseaside @varoulkoseaside



ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE VOICE



ΒΑΣΙΛΑΙΝΑΣ

Το θρυλικό εστιατόριο των Αθηνών

Στην περίπτωση Βασιλαίνας δεν μιλάμε απλώς για ένα εστιατόριο, αλλά για ένα κομμάτι της Αθήνας. Στην ιστορία των 100 χρόνων του, ο Βασιλαίνας έχει σεβίρει πολλές μεγάλες προσωπικότητες της εγχώριας και παγκόσμιας σκηνής: Χατζηκυριάκος - Γκίκας, Πώργος Σεφέρης, Στρατής Μυριβήλης, αλλά και Winston Churchill, Elia Kazan, Sophia Loren... Η λίστα είναι μεγάλη και μπορείς να τη δεις να ζωντανεύει στο βιβλίο επισκεπτών του φημισμένου εστιατορίου. Σήμερα, η ιστορία συνεχίζεται στο καινούργιο πόστο (το 2016 ο Βασιλαίνας μετακόμισε από τον Πειραιά στην περιοχή πίσω από το Χίλτον), αλλά με το ίδιο γαστρονομικό μεράκι που τον καθιέρωσε. Στη λαμπερή του σάλα (αξίζει να αναφέρουμε ότι το εστιατόριο έχει σχεδιάσει το γνωστό αρχιτεκτονικό γραφείο KK Architects) ή έξω στα τραπέζια που βρίσκονται στο ειδυλλιακό πάρκο-πλατεία Μαδρίτης, θα κάτσεις αναπαυτικά, έτοιμος να ξεκινήσεις ένα αξέ-

χαστα νόστιμο ταξίδι. Από το τραπέζι σου δεν θα λείψουν τα εμβληματικά πιάτα του Βασιλαίνας: η φημισμένη ταρταμοσαλάτα που όσα χρόνια κι αν περάσουν θα είναι πάντα το πιάτο-σουζέ, το εμβληματικό μπαρμπούνι σαβόρο, το ψητό καλαμάρι, οπωσδήποτε το ζουμερό, πεντανόστιμο γιουβετσάκι γαρίδας... Αυτά για μια πρώτη γνωριμία. Γιατί ο εξαιρετικός σεφ Μανώλης Γαρνέλης (που ακολουθεί zero food waste προσέγγιση στην κουζίνα του κι αυτό είναι κάτι που οφείλουμε να τονίσουμε) κάθε τόσο εμπλουτίζει το μενού με νέες γαστριμαργικές εμπνεύσεις. Σύντομα, έρχονται πολλά ωραία, όπως το χριστόψαρο με χόρτα εποχής φρικασέ, σιφόν «αυγολέμονου» και μάρθαρο, η σφυρίδα στιφάδο ή οι λαχανοντολμάδες με θαλασσινά. Θα συνοδεύσεις το γεύμα σου με διαμάντια του ελληνικού αμπελώνα και, πριν το κάνεις, ρίξε μια ματιά στις δύο γυάλινες walk-in κάβες όπου φυλάσσονται – είναι από μόνες τους ένας λόγος να βρεθείς εδώ.

Βρασίδα 13, Όπισθεν Χίλτον, 2107210501

vassilenas.gr VassilenasRestaurant @vassilenasrestaurant

Ώρες λειτουργίας: Δευτέρα ως Σάββατο από τις 19.00, Κυριακή 13.00-17.30





ΤΟ ΜΑΥΡΟ ΠΡΟΒΑΤΟ

ΤΟΥ PRESS CAFÉ

Ένα success story
που θεριεύει με τα χρόνια

Αγαπήθηκε από την πρώτη στιγμή που άνοιξε και μέχρι σήμερα εξακολουθεί να είναι πρώτο στις επιλογές μας για φαγητό «έξω». Η προσεγμένη ελληνική κουζίνα με τις σύγχρονες και δημιουργικές πινελιές, πιστή την ποιότητα των πρώτων υλών, η αγάπη για την παράδοση, η πρωτοτυπία και η ποικιλία συμβαδίζουν με τις εξαιρετικά προσιτές τιμές και κάνουν το Μαύρο Πρόβατο το «δικό μας» εστιατόριο. Και στα δύο του πόστα, το Παγκράτι και τα Μελίσσια (εκεί και με μεγάλο κήπο), πρωταγωνιστής είναι η ελληνική γεύση στα καλύτερά της! Διάλεξε κάποια από τις ολόφρεσκες σαλάτες, συνέχισε με πιτάκια Καισαρείας, κριθαρότο λαχανικών, κουνιάρ μπρεζντί και για κυρίως πρόσθεσε το πεντανόστιμο αρνάκι που σιγοψήνεται μέχρι να γίνει λουκούμι και συνοδεύεται με κρητικό πιλάφι και πατά-

τες φούρνου. Η περιπλάνηση της γεύσης δεν σταματάει εδώ. Το Μαύρο Πρόβατο έχει πολλούς άσους κρυμμένους στο μανίκι: τα ωραία του κρασιά –χύμα ή ελληνικές ετικέτες από την ενημερωμένη λίστα εμφιαλωμένων–, τα πιο εκλεκτά αποστάγματα και τα καταπληκτικά του γλυκά όπως το μιλφέιγ μήλου και η τάρτα σοκολάτας με αλμυρή καραμέλα, η δική μας αδυναμία. Το φιλικό και πάντα πρόθυμο προσωπικό, η ατμόσφαιρα που σε κάνει να νιώθεις σαν το σπίτι σου, αλλά και οι καλές τιμές σε «καλούν» να κάνεις το ξεχωριστό εστιατόριο του Παγκρατίου καθημερινό στέκι. Σε αυτό βοηθούν και οι συχνές εναλλαγές του μενού ανά εποχή για να μη βαρεθείς ποτέ. Πέρα από δική μας αγαπημένη πρόταση, να ξέρεις πως είναι και της Guardian αλλά και των New York Times και του Monocle. Εμπιστεύσου μας και δεν θα χάσεις!

Αρριανού 33, Παγκράτι, 2107223466 και Σωκράτους & Ζαΐμη 2, Μελίσσια, 2108102466
tomauroprovato.gr Το μαύρο πρόβατο του PressCafe @tomavroprovato



ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE VOICE



ΑΜΑ ΛΑΧΕΙ

Από το πρωί μέχρι το βράδυ
στη χειμερινή καταπράσινη
αυλή του

Όποιος πιστεύει ότι τις ωραίες αυλές δεν μπορούμε να τις χαρούμε και τον χειμώνα κάνει πολύ μεγάλο λάθος! Η υπέροχη, νοσταλγική, καταπράσινη αλλά και θερμαινόμενη αυλή του Άμα Λάχει στα Εξάρχεια είναι ανοιχτή από τις 10 το πρωί με μυρωδάτο καλό καφέ, τσάι, σνακ και brunch, και συνεχίζει ακάθεκτη μέχρι αργά το βράδυ με εξαιρετικό φαγητό, ωραία κρασιά, μπίρες από μικρές ελληνικές ζυθοποιίες και ποιοτικά αποστάγματα. Τα προϊόντα είναι όλα εκλεκτά, διαλεγμένα ένα ένα από κάθε γωνιά της Ελλάδας και μαγειρεύονται με αγάπη και έμπνευση, κάτι που απολαμβάνουμε όλοι οι φανατικοί θαμώνες στο πιάτο μας. Η καλή μέρα ξεκινάει με ένα καλό πρωινό. Αν είστε της άποψης ότι από το brunch σας δεν μπορούν να λείπουν τα αυγά, δοκιμάστε το τοστ με αβοκάντο, τυ-

ρί κρέμα, lime και αυγό ή το εξίσου γευστικό πείνιρλί με σουτζούκι Δράμας, σάλτσα ντομάτας, γραβιέρα και φυσικά αυγό! Στα highlights του μενού είναι τα σκιουφικά, τα παραδοσιακά ζυμαρικά της Κρήτης που εδώ συνδυάζονται με μανιτάρια και λάδι τρούφας, κεφαλογραβιέρα Κεφαλονιάς και φρέσκα μυρωδικά. Κι έπειτα είναι οι περίφημοι τραχανοκεφτέδες φτιαγμένοι με φέτα Μυτιλήνης και φρέσκα μυρωδικά ενώ συνοδεύονται από δροσερό ντιπ (εξαιρετικής ποιότητας) γιαουρτιού. Τι να πρωτοδιαλέξεις; Εννοείται πως υπάρχουν πολλές vegetarian, vegan και gluten free επιλογές. Στα συν είναι και το προσωπικό του Άμα Λάχει, τόσο εξυπηρετικό και φιλόξενο που σου φτιάχνει τη διάθεση, σου ανοίγει την όρεξη και σε κάνει να νιώθεις ότι βρίσκεσαι σε τραπέζωμα που γίνεται σε φιλικό σπίτι.

Καλλιδρομίου 69, Αθήνα, 2103845978
 AMA ΛΑΧΕΙ @amalaxeinef





εφμερίδα

Café · Breakfast & Brunch Resto · Wine & Cocktail Bar

Efimerida ATH | 9 Visartonos st. & 6 Sina st, Athens | T. 210 364 8077

www.facebook.com/EfimeridaATH

Efimerida SKG | 11 Filikis Eterias st, Thessaloniki | T. 251 0270911

www.facebook.com/EfimeridaCafe

www.instagram.com/efimerida



ΜΠΑΛΚΟΝΙ ΣΤΙΣ ΚΥΚΛΑΔΕΣ

Ένα νόστιμο ταξίδι
στο Αιγαίο

Κάπου σε αυτή την πόλη ένα μπαλκόνι «ταξιδεύει» στο Αιγαίο και αγναντεύει την Αθήνα από ψηλά. Δεν πρόκειται για παραμύθι. Η βεράντα στο Μπαλκόνι στις Κυκλάδες μοιάζει όντως με πλοίο που ταξιδεύει αλλά και η κουζίνα του είναι γεμάτη με τα πιο νόστιμα μυστικά του αιγαιοπελαγίτικου βυθού. Με μακρά θαλασσινή ιστορία και νησιώτικη καταγωγή (ο ιδιοκτήτης Άγγελος Κωβαίος μεγάλωσε στη Σχοινούσα) είναι από τα λίγα αθηναϊκά εστιατόρια με τόσο μεγάλη μαεστρία στο χειρισμό του ψαριού. Θα βρεις πάντα φρέσκο ψάρι από τις Μικρές Κυκλάδες, μάλιστα αυτή την περίοδο έχει και φρέσκο καλαμάρι και караβίδα. Το νόστιμο ταξίδι στο Αιγαίο περιλαμβάνει και ωραία προϊόντα των νησιών, όπως την καταπληκτική φάβα Σχοινούσας, γευστικά ορεκτικά και «γλυκιές αλχημείες». Αρχηγική θέση στην κουζίνα έ-

χει η σεφ Φιλίτσα Καραμανλή, η οποία με τη σειρά της έχει βάλει όλο της το ταλέντο και τη δημιουργικότητα στις συνταγές του μενού. Τα πιάτα έχουν ένα μικρό twist, διατηρώντας πάντα σε πρωταγωνιστική θέση τις πρώτες ύλες και τη λογική του comfort: ψάρι φρικασέ με τραγανά και τρυφερά χόρτα, πράσο και ζωμό ψαριού, μπρουσκέτες σαρδέλας σε χειροποίητο ψωμί με πέστο μαϊντανού και πίκλα πράσινου μήλου κ.ά. Το πιάτο που θα σου αφήσει μια γλυκιά και ταυτόχρονα ξηροκαρπάτη γεύση είναι η σουπιά γεμιστή με αρωματικό ριζότο με χόρτα. Σερβίρεται με σάλτσα βούτυρου miso που της δίνει μια ιδιαίτερη fusion διάσταση. Καλύτερη ώρα για να απολαύσεις όλα αυτά μαζί με ένα ποτήρι κρασί; Φυσικά το δειλινό, τη μαγική εκείνη ώρα κοιτώντας τα συγκλονιστικά ροζ ηλιοβασιλέματα που σου προσφέρει το Μπαλκόνι.

📍 Παύλου Μελά 13, Βύρωνας, 2107640240

balconycyclades.com 📱 Μπαλκόνι στις Κυκλάδες 📷 @balconycyclades



ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE VOICE



ΤΟ ΚΑΠΛΑΝΙ

Το αγαπημένο στέκι
μας καλομαθαίνει με
νέες κρητικές και
μεσογειακές γεύσεις

Αν αναζητάς αυθεντική παραδοσιακή κρητική και μεσογειακή κουζίνα, το Καπλάνι είναι το εστιατόριο που πρέπει οπωσδήποτε να επισκεφθείς. Εδώ, ο ιδιοκτήτης Μανώλης Ρωμανάκης και ο σεφ Δημήτρης Σκαφιδας δημιουργούν ανεπανάληπτες κρητικές γεύσεις κάθε μέρα. Η όμορφη, χαλαρή ατμόσφαιρα και οι υψηλού επιπέδου υπηρεσίες κάνουν το Καπλάνι ιδανικό για όσους αγαπούν το καλό φαγητό και όσους θέλουν να οργανώσουν μια επαγγελματική ή κοινωνική εκδήλωση. Ο λόγος όμως που όλοι επιστρέφουν ξανά και ξανά είναι η δέσμευσή του στο να εξελίξει τις γευστικές του προτάσεις, οπότε πάντα θα βρεις κάτι νέο στο μενού που θα σε συναρπάσει. Δεν είναι τυχαίο ότι κέρ-

δισε το Βραβείο Αυθεντικής Ελληνικής Κουζίνας 2022 από τον παγκόσμιο οργανισμό GTBB. Εκτός από τα παραδοσιακά και αγαπημένα γαμοπίλαφο, οφτό αρνί και σφακιανόπιτα με μέλι και παγωτό κανέλα, δοκίμασε επίσης το καπνιστό φιλέτο μελιτζάνας με σάλτσα ντομάτα, βασιλικό και φέτα και τα χειροποίητα γαρδουμπάκια με λαχανικά, αυγολέμονο και πλιγούρι. Η πιο διαφορετική και νόστιμη σαλάτα που θα φας είναι με φακές, καπνιστό βακαλάο, ντομάτα και βότανα. Στις νέες αφίξεις επίσης σημείωσε τη χοχλιομακαρονάδα με φρέσκια ντομάτα, κολοκυθάκι και ξηρό ανθότυρο, αλλά και τα χοιρινά στηθόπλευρα με κριθαράκι από λαχανικά και χειροποίητη κρέμα από κρητικά τυριά.

📍 Ευφρονίου 47 (περιοχή του Κάραβελ), 2107211161, 2107211191

📱 Το Kaplani 📷 @tokaplani





ΨΑΡΟΚΟΚΚΑΛΟ

**Σαλπάρουμε για θαλασσινές
λικουδιές στα Μελίσσια**

Θαλασσινές γεύσεις με σπιτική νοστιμιά, φιλική εξυπηρέτηση, μεγάλες μερίδες και άριστη σχέση ποιότητας-τιμής είναι τα κύρια σημεία που χαρακτηρίζουν το Ψαροκόκκαλο. Το αγαπημένο εστιατόριο-ψαροταβέρνα στα Μελίσσια με ειδικευση στα θαλασσινά, που φέτος συμπλήρωσε 10 χρόνια λειτουργίας, δίνει μεγάλη έμφαση στην άριστη ποιότητα των πρώτων υλών αλλά και στη συνεχή εξέλιξη. Ο χώρος –που μέσα στα χρόνια συνεχώς ανακαινίζεται– είναι ζεστός και φιλόξενος δημιουργώντας μια οικογενειακή ατμόσφαιρα που σας κάνει να αισθανεστε καλεσμένος σε τραπέζι φιλικού σπιτιού. Κάθε γωνιά του μαγαζιού στολίζεται με ζωηρά χρώματα θαλασσινών τοπίων –γαλάζιο και λευκό– ή караβιών –κόκκινο, κίτρινο και ναυτικό μπλε. Ο κατάλογος είναι γεμάτος λικουδιές και εύγευστους μεζέδες από ολόφρεσκα θαλασσινά, μαγειρεμένα με καταπληκτικές συνταγές και θαλασσινό μεράκι. Παστουρμάς θαλασσινών, σκουμπρί καπνιστό και πικάντικη σαρδέλα παντρεμένη είναι κάποια μόνο από τα δυνατά σημεία του μενού. Στη συνέχεια «σαλπάρουμε» για τις γαρίδες σαγανάκι, την πεσκανδρίτσα «Ψαροκόκκαλο» (σπεσιαλιτέ του μαγαζιού), μύδια αχνιστά με μουστάρδα και λεμόνι. Στα κυρίως πιάτα επιλέξετε ζυμαρικά με θαλασσινούς θησαυρούς, όπως τα λινγκουίνι με τους πετροσωλήνες –απλά άφθαστο!–, ή δοκιμάστε το τραχανάτο με караβιδόψυχα, φέτα και κουρκουμά ενώ πάντα πολλές είναι και οι επιλογές για ολόφρεσκο ψάρι στη σχάρα ή το τηγάνι. Μεγάλη ποικιλία για να συνοδεύσετε όλα τούτα τα ωραία θα βρείτε σε κρασιά, ούζα και τσίπουρα. Εκτός από γευστικά φιλικά «τραπεζώματα» το Ψαροκόκκαλο προσφέρει εταιρικά γεύματα σε εβδομαδιαία βάση εδώ και χρόνια. Μπορείτε να παραγγείλετε ηλεκτρονικά μέσα από το site τους ή να καλέσετε τηλεφωνικά και να δώσετε την παραγγελία σας για delivery.



ΕΛ. Βενιζέλου 19, Μελίσσια, 2108077535, 6977419973
www.psarokokkalo.restaurant Ψαροκόκκαλο @psarokokkalo_



DOPIOS

**Αυθεντικά ελληνικοί,
γκουρμέ μεζέδες στην
καρδιά της Αθήνας**

Όπως αποκαλύπτει και το όνομά του, εδώ είναι το μέρος που μπορείς να γευτείς την ελληνική κουζίνα στα καλύτερά της... σαν ντόπιος! Ένα σύγχρονο, elevated ελληνικό μεζεδοπωλείο στο κέντρο της Αθήνας που συνδυάζει γραφικό σκηνικό και μοναδικούς δημιουργικούς μεζέδες. Ο βραβευμένος σεφ Χριστόφορος Πέσκιας επιμελείται το μενού που δίνει έμφαση στις υψηλής ποιότητας πρώτες ύλες, όλες τους προέρχονται από μικρούς Έλληνες παραγωγούς. Με μότο το «Local cuisine with a twist» η φιλοσοφία της παρέας και των μεζέδων αποκτά γκουρμέ προσέγγιση και κάθε πιάτο σε ταξιθεύει.

Μέσα στις επόμενες ημέρες θα κάνει το ντεμπούτο του και το νέο χειμερινό μενού, το οποίο ανυπομονούμε να δοκιμάσουμε. Μάθαμε για λαχταριστά κοκκινιστά μοσχαρίσια μάγουλα με κυλοπίτες, καλαμάρι γεμιστό με σπανακόρυζο και αυγολέμονο, αλλά και μια παραδοσιακή φασολάδα από φασόλια Φενεού με καπνιστό χέλι του Γείτονα, τα οποία αξίζουν την προσοχή σου. Πολύ προσεγμένη και η λίστα κρασιών του Dopios που περιλαμβάνει δεκάδες ετικέτες αποκλειστικά από τον ελληνικό αμπελώνα, ενώ θα βρεις και καταπληκτικά αποστάγματα ούζου και τσίπουρου παραγωγών από όλη την Ελλάδα.

📍 Σκουλενίου 1, 2103310049, dopiosrestaurant.gr

📱 Dopios Athens 📷 @dopiosathens



ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE VOICE



ΚΥΒΕΛΗ

**Από τα πιο αγαπημένα
στέκια της Κυψέλης**

Μία παρέα ξεκαρδίζεται στα γέλια, ύστερα τσουγκρίζουν όλοι μαζί τα ποτήρια με το κόκκινο κρασί, «έλα γεια μας!». Δίπλα τους ένα νεαρό ζευγάρι μαζί με την κόρη τους –θα 'ναι, δεν θα 'ναι 4 χρονών– δίνουν την παραγγελία τους. Η μικρή ζητάει «το αγαπημένο» της, ο σερβιτόρος γνέφει γελαστός και σημειώνει – δεν χρειάζεται επεξηγήση. Στο απέναντι τραπέζι, εκείνο που είναι λουσμένο στο φθινοπωρινό φως, τέσσερα κορίτσια μαλώνουν για τον τελευταίο κολοκυθοκεφτέ. Συμφωνούν ότι η νοστιμιά του αξίζει και δεύτερη μερίδα. Ένα τυπικό μεσημέρι Κυριακής στην Κυβέλη... Σε αυτό το μεζεδοπωλείο πάνω στην πλατεία Αγίου Γεωργίου, τα τελευταία χρόνια η Κυβέλη δίνει τα πιο νόστιμα ραντεβού της.

Δεν είναι μόνο το ειδικό σκηνικό με τα δέντρα, το πλακόστρωτο και την αύρα ανέμελου χωριού, που έχουν κάνει την Κυβέλη στέκι. Περισσότερο είναι η άψογη εξυπηρέτηση, οι σερβιτόροι που πάντα ξέρουν τι θέλεις, και κυρίως όλοι αυτοί οι μεζέδες που λατρεύουμε να τρώμε: η μερακλίδικη τσιροσαλάτα, το χαλούμι σχάρας με πετιμέζι και το ταλαγάνι που ψήνεται στη σχάρα για να σερβιριστεί με μαρμελάδα και τραγανά πιτάκια, οι τέλειες τηγανητές πατάτες, η (απίστευτη!) τηγανιά με μανιτάρια και σουτζούκι, οι πένες με μανιτάρια και μετσοβόνη... Δεν έχει νόημα να σας αναφέρουμε τα πιάτα, ό,τι και να δοκιμάσετε είναι ένα κι ένα. Θα πούμε μόνο πως όντως αξίζει να τσακωθείς για τον τελευταίο κολοκυθοκεφτέ...

📍 Επτανήσου 15, Κυψέλη, 2108219406

📱 Κυβέλη 📷 @kyveli_kypseli





ΚΑΤΣΟΥΡΜΠΟΣ

**Αγάπη και πάθος
για την κρητική παράδοση**

Το θρυλικό εστιατόριο που έβαλε στον χάρτη της αθηναϊκής γαστρονομίας την κρητική κουζίνα το 2005, συνεχίζει με το ίδιο μεράκι και αγάπη να υπηρετεί και να τιμά την παράδοση. Εδώ, στον ιδιαίτερα καλαίσθητο και φιλόξενο χώρο του με τις καλλιτεχνικές πιναλίδες, θα απολαύσετε αυθεντικές παραδοσιακές συνταγές, σαν αυτές που δοκιμάσατε σε κάποιο σας ταξίδι στην Κρήτη και σας έμειναν αξέχαστες. Με πρώτες ύλες προσεκτικά διαλεγμένες από μικρούς παραγωγούς της Κρήτης, φρέσκα κρέατα, κρητικό αγνό παρθένο ελαιόλαδο, κρητικά τυριά, χειροποίητα ζυμαρικά και αληθινό ψωμάκι, το κάθε πιάτο μετατρέπεται σε μια ανεπανάληπτη γευστική εμπειρία!

Να δοκιμάσετε οπωσδήποτε το φημισμένο τσιγαριστό αρνάκι με θυμάρι, το εξαιρετικό αρνάκι με σταμναγκάθι αυγολέμονο, το διάσημο γαμοπίλαφο με ζυγούρι και στακοβούτυρο, αυθεντικούς χοχλιούς μπουμπουριστούς, τα χανιώτικα κάστανα στικφάδο με τη βαθιά νοστιμιά, τη χειροποίητη πίτα με χόρτα και ξινομυζήθρα που βάζει πολύ ψηλά τον πήχη για οποιαδήποτε πίτα φάτε στο μέλλον. Σημειώστε ακόμη ότι ενόψει χειμώνα στο μενού θα προστεθούν και νέα πιάτα, πάντα τιμώντας την κρητική παράδοση, σαν την ανεπανάληπτη κοκκινιστή αίγα με χοντρά μακαρόνια, αλλά και τη μοσχारीσια κοιλιά κοκκινιστή με κολοκυθάκια.

Κι όπως λένε οι ίδιοι οι άνθρωποι του Κατσούρμπου, που είναι μια οικογενειακή επιχείρηση, «πίσω από μια επιτυχημένη συνταγή λέγεται ότι κρύβεται η αγάπη και το πάθος από αυτόν που τη μαγειρεύει. Αυτή είναι και η αποστολή μας. Να προσφέρουμε καθημερινά κρητικές γνήσιες συνταγές, απλόχερα, με αγάπη και πάθος».

Βραβείο: Ο Κατσούρμπος απέσπασε φέτος μια ξεχωριστή διάκριση από το TripAdvisor Travellers' Choice, καθώς συμπεριελήφθη στην κορυφή του 10% των καλύτερων εστιατορίων του κόσμου.

📍 Αμύντα 2, Παγκράτι, 2107222167, 2107222168
www.katsourbos.gr 🌐 Katsourbosgr



Βραβείο: Ο Κατσούρμπος απέσπασε φέτος μια ξεχωριστή διάκριση από το TripAdvisor Travellers' Choice, καθώς συμπεριελήφθη στην κορυφή του 10% των καλύτερων εστιατορίων του κόσμου.



OMNIVORE

Fine dining, brunch και ωραία cocktails στην πιο ζωντανή πλατεία του κέντρου

Ισως είναι το υπέροχο ιστορικό κτίριο στο οποίο στεγάζεται, ίσως η κλασική κομψότητα με τη minimal αισθητική που αποπνέει ο χώρος μπαίνοντας, ή ίσως ο τρόπος που έχει σχεδιαστεί ώστε να είναι ένα all day bar restaurant – πραγματικό «στέκι», που κάνουν το Omnivore ακαταμάχητο. Στο Omnivore (που είναι μέλος του Ομίλου Καστελόριζο και το όνομά του στα λατινικά σημαίνει «παμφάγο»), ο ταλαντούχος σεφ Βασίλης Καφαλούκος έχει δημιουργήσει ένα εξαιρετικό μενού μεσογειακής κουζίνας με μια fusión προσέγγιση. Ανοικτά από νωρίς το πρωί με υπέροχο πρωινό, brunch και lunch, το Omnivore προσφέρει έναν πλούσιο value for money κατάλογο πιάτων με πολλές healthy, vegetarian και vegan

επιλογές. Ξεχωρίζουν τα χειροποίητα ψωμάκια και τα αυγά που μαγειρεύονται με όλους τους τρόπους, ενώ στα must είναι το Greek Croque Madame με αυγά μάτια, απάκι, γραβιέρα και στάκα αλλά και τα ραβιόλια παντζαριού με γέμιση φάβας, πέστο δυόσμου, φιστίκι Αιγίνης και πιπέρι ελληνικού καφέ. Από το μεσημέρι μέχρι αργά το βράδυ μπορείς να απολαύσεις τις fine dining γευστικές δημιουργίες του – σημείωσε το rib eye βιολογικής εκτροφής με βούτυρο cafe de paris και ψητά λαχανικά γλασαρισμένα με μέλι, όπως και το χοιρινό κοντοσούβλι με σάλτσα από πιπεριά Φλωρίνης. Ανέβασε την απόλαυση στα ύψη μαζί με ένα ποτήρι κρασί από την πλούσια σε ελληνικές και διεθνείς ετικέτες wine list ή με κάποιο από τα εξαιρετικά κοκτέιλ.

📍 Πλατεία Αγίας Ειρήνης 10, 2103221865

omnivore.gr 🌐 Omnivore Athens 📱 @omnivoreathens



ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE VOICE



CAFÉ BOHEME ΜΠΑΡΜΠΑΓΙΑΝΝΗΣ

Η φημισμένη ταβέρνα των Εξαρχείων πήρε νέα πνοή

Στη θρυλική ταβέρνα του «Μπαρμπαγιάννη», στα Εξάρχεια, έχουν καλοφάει, γελάσει, διασκεδάσει, ερωτευτεί φοιτητές, καλλιτέχνες, τουρίστες και περαστικοί. Στον ιστορικό αυτό χώρο, μια παρέα που ξέρει όσο λίγοι τον χώρο της εστίασης, έχει δώσει από το 2020 νέα πνοή. Με 30 χρόνια πορείας, γνωστοί μας από το ουζερί «Η Ωραία Ελλάς» και το beach bar «Ocean Drive» στο Γαλαξίδι, το εστιατόριο «Παπαδάκης» στην Πάρο, το «Tora Tora Tora» στο Γκάζι, το «Barouge» και φυσικά το «Café Bohème» στο Κολωνάκι, σεβάστηκαν την ιστορία του χώρου, εμπνεύστηκαν από αυτόν και μας προσφέρουν τα καλύτερα: Παραδοσιακές γεύσεις με άριστες πρώτες ύλες που έρχονται από κάθε γωνιά της Ελλάδας.

Στο Café Bohème Μπαρμπαγιάννης θα σας καλοδεχθούν με διάθεση φιλοξενίας και μεγάλο χαμόγελο και θα σας μιλήσουν για την κουζίνα τους και τα πιάτα ημέρας, που

μπορεί να είναι κόκορας κρασάτος με χοντρό μακαρόνι, μοσχαρίσια κεφτεδάκια, φιλέτο παλαμιδάς στη σχάρα με λαδολέμονο. Υπάρχουν όμως και τα φαγητά της παρέας, τα καταπληκτικά τους μεζεδάκια. Όλα τους πεντανόστιμα, με προτάσεις σαν τη σκοπελίτικη τυροκουλούρα με φέτα, τη φάβα Σαντορίνης με το καπνιστό σκουμπρί, τα ανεπανάληπτα βραχάκια πατάτας με την ώριμη τριμμένη γραβιέρα, σε κάνουν να θέλεις να παραγγείλεις όλο τον κατάλογο (...και γιατί όχι;)! Μαζί με όλα αυτά, προτάσεις σε ψάρι, σάρα, πίτσα, ζυμαρικά, brunch, όλα τα καλά! Θα σας προτείναμε να κάτσετε να φάτε εδώ, με την αύρα ενός χώρου με ιστορία που έρχεται από το μακρινό 1915. Όπως και να 'χει, να θυμάστε ότι υπάρχουν και οι δυνατότητες take away και delivery.

Extra tip: Στην ιστοσελίδα και στα social του Café Bohème Μπαρμπαγιάννης θα βρείτε καθημερινά τα πιάτα ημέρας.

📍 Ερμανουήλ Μπενάκη 94, Εξάρχεια, 2103608018

www.cafeboheme.gr 🌐 CafeBohemeAthens 📱 @cafe_boheme_athens





Ε/Γ ΤΑΞΙΔΕΥΟΝΤΑΣ

**Τα αμέσως πιο φρέσκα
κολυμπάνε στη θάλασσα!**

Είκοσι χρόνια λαμπερής ιστορίας έχει γράψει το φημισμένο Ε/Γ Ταξιδεύοντας, και πραγματικά μας ταξιδεύει στα καλύτερα της θάλασσας. Έχοντας συνεργασίες, που με τα χρόνια έγιναν γερές φιλίες, με ψαράδες και καπεταναίους, τα δύο εστιατόρια Ε/Γ Ταξιδεύοντας, σε Κερατσίνι και Νέα Ερυθραία, έχουν ανεβάσει την ψαροφαγία σε άλλα επίπεδα.

Στο Ε/Γ Ταξιδεύοντας η ποιότητα είναι το άλφα και το ωμέγα. Ποιότητα στα ψαρικά, με όλα τα φρέσκα της θάλασσας να φτάνουν καθημερινά εδώ, αλλά και σε όλα τα προϊόντα που έρχονται από κάθε γωνιά της ελληνικής γης, εξασφαλίζοντας την άφθαστη ποιότητα αλλά και στηρίζοντας τους τοπικούς παραγωγούς. Τα πιάτα ημέρας είναι όλα τους βασισμένα στην εποχικότητα, ενώ τα ψάρια (αυτά είναι της... ώρας), μπορούν να συνδυαστούν με βιολογικά όσπρια, δημιουργώντας ένα αναπάντεχα γευστικό αποτέλεσμα. Και, φυσικά, στο Ε/Γ Ταξιδεύοντας θα βρείτε ποιότητα και στη φιλοξενία. Πραγματικά θα σας προσέξουν σαν να είστε οι καλοί τους φίλοι κι εσείς θα νιώσετε καλεσμένοι σε οικογενειακό τραπέζι.

Συναγρίδες, σφυρίδες, μπαρμπούνια, φαγκριά, ροφούς, τσιπούρες, σκορπίνες, κουτσομούρες, λούτσους, μπακαλιάρους, μελανούρια, ό,τι καλό βγάλει η ψαριά της ημέρας, όλα τα νόστιμα της θάλασσας θα τα βρείτε εδώ, μαγειρεμένα με αυθεντικές συνταγές και σεβασμό στην παράδοση. Κοντά σ' αυτά, καλαμάρια, γαρίδες, καραβίδες, αστακοί, αλίπαστα και καπνιστά, όπως λακέρδα και παστουρμάς θαλάσσης, σεβίτσε και καρπάτσιο με ψάρι ημέρας, ψάρια τηγανητά και μαγειρευτά, φοβερή γαριδομακαρονάδα, προτάσεις που ενθουσιάζουν και τους πιο δύσκολους και μερακλήδες ψαρολάτρες. Από το τραπέζι δεν θα λείψουν οι πεντάφρεσκες σαλάτες, τα χόρτα, τα βραστά λαχανικά, η πράσινη σαλάτα εποχής, η χωριάτικη, αλλά και τα νόστιμα ορεκτικά όπως η φάβα, η ψητή μελιτζάνα, τα ντολμαδάκια. Κι όλα αυτά, συνοδεύει τσίπουρου, ούζου ή κρασιού, όλα τους επιλεγμένα και σε μεγάλη ποικιλία, που θα απογειώσουν κάθε θαλασσινή σας γεύση.

📍 Ε/Γ Ταξιδεύοντας, Πλάτωνος 72, Κερατσίνι, 2104324368

Ταξιδεύοντας στα Βόρεια - Ευαγγελιστριάς 36, Νέα Ερυθραία, 2106201572

taxidevontas.com 📱 Taxidevontas 📸 taxidevontas_





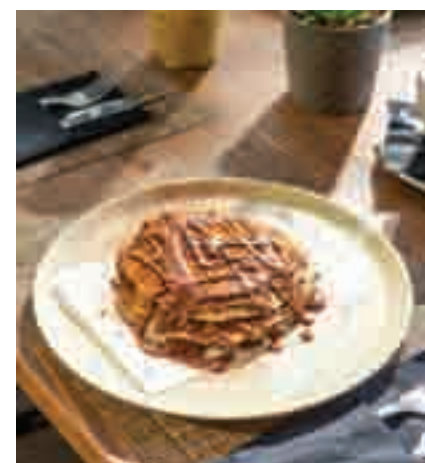
VITELLI

**Το νέο hot στέκι στο Παγκράτι
λατρεύει την τέχνη, τα κοκτέιλ
και το καλό φαγητό**

Στην ηλιόλουστη, μεγάλη αυλή τα ψάθινα φωτιστικά κουνιούνται απαλά στο φθινοπωρινό αεράκι. Από το open bar καταφθάνουν ήδη τα πρώτα cocktails, μαζί με τις παρέες. Το ωραίο Vitelli άνοιξε πριν μόλις δύο εβδομάδες κι έχει κιόλας τραβήξει όλα τα βλέμματα. Στεγασμένο σε ένα υπέροχο νεοκλασικό, λατρεύει την τέχνη, το καλό φαγητό και τα ανατρεπτικά cocktails. Στους τοίχους του κρέμονται αναγεννησιακοί πίνακες του Λεονάρντο Ντα Βίντσι, του Paolo Veronese, του Giotto, και από την ανοιχτή κουζίνα του έρχονται λαχταριστές οι μυρωδιές. Το Vitelli προσανατολίζει το φαγητό και την μπάρα του προς τη Μεσόγειο, εμπλουτίζοντάς τα ταυτόχρονα με αρκετές πινελιές από τη νότια Ιταλία, και συγκεκριμένα τη Σικελία. Το μενού που έχει δημιουργήσει

ο σεφ Γιώργος Πορφύρης θα σου ανοίξει την όρεξη με την πρώτη κιόλας ανάγνωση. Προτείνουμε να αρχίσεις με τα Beef & Cannelloni (με πέστο μαϊντανού, παρμεζάνα, λευκή σος και baby ρόκα), αλλά και να δοκιμάσεις οπωσδήποτε τις πληθωρικές παπαρδέλες με σάλτσα ντομάτας, λευκό τυρί και παρμεζάνα – είναι αρκετή για να χορτάσει δύο-τρία άτομα! Από το επίσης λαχταριστό brunch, μαθαίνουμε ότι το Pastrami Sandwich έχει συγκεντρώσει ήδη το δικό του φανατικό κοινό. Όσο για τα cocktails είναι άλλο (σπουδαίο) κεφάλαιο... Ο bartender Γιάννης Ρούσσος που υπογράφει την cocktail list πάει τα signature cocktails σε άλλο επίπεδο, διανθίζοντάς τα με υλικά της Σικελίας. Δοκίμασε το Fra Bolla ή το Fra Basso και θα καταλάβεις τι εννοούμε...

Πλατεία Νικολάου Πλαστήρα 8, Παγκράτι
Vitelli Athens @vitelli.athens



ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE VOICE



HIDDEN BISTRO

**Ιδανική επιλογή για όλες
τις ώρες της ημέρας**

Από τους χώρους που μπαίνεις και σου φτιάχνει η διάθεση, με τη φιλόξενη αύρα του, την ωραία του διακόσμηση, τους χαλαρούς και ευγενικούς ανθρώπους του. Το Hidden Bistro στον Χολαργό διανύει την τρίτη του σεζόν και μέσα σε αυτό το διάστημα απέκτησε δύο αδερφάκια, ένα φοβερό κατάστημα στον Άλιμο, ικανοποιώντας τους φίλους του των νοτίων προαστίων, αλλά και στην Ικαρία, μπροστά στη θάλασσα της παραλίας του Αρμενιστή. Πρόκειται για all day χώρους, με αυλή σε όλα τα μαγαζιά, που λειτουργούν από τις 7 το πρωί έως αργά, με επιλεγμένες προτάσεις για όλες τις ώρες, πάντα με άριστης ποιότητας πρώτες ύλες. Η ημέρα ξεκινάει με καλοφτιαγμένο καφέ και συνεχίζεται με φοβερό brunch, ενώ στο μενού, που ανανεώνεται συχνά, θα βρείτε εξαιρετικά pancakes, πεντανόστιμα ζυμαρικά και pinsa, comfort food πιάτα, ενώ μεγάλο ενδιαφέρον παρουσιάζουν και οι λί-

στες του κρασιού και τα signature cocktails. Προτείνουμε την υπέροχη Cobb salad, με τραγανό κοτόπουλο, αβοκάντο, βραστό αυγό, mix salad, μπλε τυρί και sauce από μουστάρδα και μέλι, το πεντανόστιμο Teriyaki bowl, με φιλέτο κοτόπουλο και γλυκιά σος τεριγιάκι, ψητά λαχανικά, ρύζι και κινόα, αλλά και τα Okonomiyaki pancakes, ένα αληθινό όνειρο, που είναι pancakes με μπέικον, τσένταρ, τηγανητό αυγό και okonomi sauce, που είναι παραδοσιακή ιαπωνική σάλτσα. Δοκιμάστε ακόμη το αζεπέραστο Sweet Pork Belly, χοιρινή πανσέτα σιγομαγειρεμένη 12 ώρες με γλυκιά σάλτσα ψητού, πουρέ πατάτας με παρμεζάνα και μαύρη τρούφα, αλλά και το ιδιαίτερο Beef Carnitas Tacos, σιγομαγειρεμένο flank steak με σάλτσα πιπεριάς, κρέμα αβοκάντο, τυρί queso-fresco, πίκλες κρεμμυδιού και κόλιανδρο σε ζεστές tortillas. Τι άλλο να ζητήσει κανείς;

Χολαργός: Πυθαγόρα, Χίου 6, 2106561950 @hidden.holargos
Άλιμος: Α. Ελευθερίας 45, 2109855795 @hidden.alimos
Ικαρία: Παραλία Αρμενιστή, 2275071567 @hidden.ikaria
www.hiddenbistro.gr





ΤΟ ΟΜΟΡΦΟ

*Το μεγαλείο της παλιάς καλής
αθηναϊκής κουζίνας*

Καλά και τα κινέζικα, τα ιταλικά και τα μεξικάνικα, αλλά σαν την καλή ελληνική κουζίνα δεν έχει. Όλες τις παραδοσιακές νοστιμιές και ομορφιές που ζητάει η διάθεση και η όρεξή σου θα τις βρεις στο «Όμορφο», από τα πιο παλιά και δοξασμένα εστιατόρια του Κολωνακίου. Ίσως το έχεις δει σε κάποια διάσημη ταινία όπως το «Περάστε την πρώτη του μηνός» με τον Δημήτρη Παπαμιχαήλ, ίσως έχεις περάσει απέξω και οι γνώριμες μυρωδιές σου έσπασαν τη μύτη, μάλλον έχεις κάτσει κάποιο μεσημέρι να χορτάσεις την πείνα σου με τα νόστιμα μαγειρευτά του. Ο χώρος του είναι λιτός με την οικεία και ζεστή ατμόσφαιρα να θυμίζει κάτι από την αίγλη της Αθήνας του χθες, εξάλλου αυτό το εστιατόριο της Ξενοκράτους είναι πάντα στέκι καλοφαγάδων, πολιτικών, καλλιτεχνών και αγαπημένο της Μελίνας Μερκούρη. Από το 1936, η οικογενειακή επιχείρηση παραμένει πιστή στην επιλογή φρέσκων και ντόπιων υλικών δίνοντας μεγάλη σημασία στην ποιότητα των πιάτων της. Μάλιστα, το 2017, χρονιά που το εστιατόριο πέρασε στον Απόστολο Γεροδήμο, πήρε βραβείο αριστείας επιβεβαιώνοντας τη συνεχή του εξέλιξη.

Ο κατάλογος των πιάτων αλλάζει από μέρα σε μέρα διατηρώντας όμως πάντοτε την καλή γεύση. Σήμερα θα γευτείς μοσχάκι με κολοκυθάκια αυγολέμονο και σουφλέ μελιτζάνας με τρία τυριά και μπέικον και αύριο λαζάνια με κιμά και αρακά με πατάτες γιαχνί. Κάθε μενού και μία έκπληξη! Είσαι τυχερός/ή αν πετύχεις τις ηπειρώτικες πίτες, καθώς η καταγωγή της οικογένειας είναι από την Ήπειρο και φτιάχνουν τις καλύτερες. Φτιαγμένες με ωραίο, λεπτό, χειροποίητο φύλλο και πλούσια γέμιση τυριού, με πολύχρωμες πιπεριές. Τα περισσότερα πιάτα είναι παραδοσιακά μαγειρεμένα, μαμαδίστικα φαγητά, ωστόσο υπάρχουν και πιο μοντέρνες συνταγές πάντα όμως βασισμένες στη γνήσια ελληνική κουζίνα. Κατάλληλο και για χορτοφάγους με πολλές επιλογές βίγκαν για να μη μένει κανείς παραπονεμένος. Σε αυτό το οικογενειακό περιβάλλον, πέρα από σπιτικές γεύσεις, θα ευχαριστηθείς και τη φιλοξενία, το προσωπικό φημίζεται για την ευγένεια και την άψογη εξυπηρέτηση.

«Το Όμορφο» λειτουργεί καθημερινά από τις 12.30 το μεσημέρι έως τις 11.30 το βράδυ πλην Κυριακής, γιατί... ακόμα και ο Θεός ο ίδιος ξεκουράστηκε την έβδομη μέρα. Έχει takeaway και delivery για νοστιμιές στην πόρτα σου!

Ξενοκράτους 50, Κολωνάκι, 2107226830

Το Όμορφο to.omorfo





RAKKAN RESTAURANT & SUSHI BAR

**Asian fusion κουζίνα,
signature cocktails και
ιαπωνικά spirits**

Στο εντυπωσιακό του περιβάλλον με βασική θεματική τον Ιαπωνικό μινιμαλισμό, το Rakkan Restaurant & Sushi Bar υποδέχεται τους λάτρεις της fusion ασιατικής κουζίνας για μια ολοκληρωμένη εμπειρία γεύσεων που συναρπάζει. Η ασιατική γαστρονομική κουλτούρα πρωταγωνιστεί στα εξαιρετικά πιάτα του που αναδεικνύουν άρτια την πρώτη ύλη και τη σωστή διαχείρισή της. Από το πλούσιο μενού του δεν λείπουν, φυσικά, μοναδικές προτάσεις για vegan. Στα must try προτείνουμε τα εξαιρετικά sushi με φρέσκο ψάρι όπως το Shinobi με σολομό, καβούρι και γαρίδα. Στα ορεκτικά πρωταγωνιστεί το ταρτάρ τόνου με την απαλή τους αβοκάντο και τα τραγανά chips tapioca. Είτε προτιμάτε κρέας είτε ψάρι, στο Rakkan Restaurant & Sushi Bar θα βρείτε δελεαστικές προτάσεις και με τα δύο, πάντα με συνοδευτικά dressings που δένουν αρμονικά τη γεύση. Ολοκληρώστε το δείπνο σας με τη δροσιστική Yuzu Lime, μια εναλλακτική lime pie με κρέμα λεμονιού και

sable βανίλιας. Παράλληλα με το fine dining, απολαύστε την εμπειρία του premium drinking μέσα από μία λίστα με signature cocktails ασιατικής επιρροής που σας ταξιδεύουν στη μακρινή Ιαπωνία. Το Hanako (ή κορίτσι των λουλουδιών) εμπνευσμένο από την ανθισμένη ροζ κερασιά, σήμα κατατεθέν της ιαπωνικής κουλτούρας και πρωταγωνιστικό «στολίδι» του μαγαζιού, με νότες λουλουδιών και yuzu, είναι από τα best seller. Η προσεγμένη εσωτερική διακόσμηση του εστιατορίου αποπνέει μοδάτο ιαπωνισμό, που ενισχύεται με το στοιχείο του σκούρου ξύλου και αναδεικνύει το μπαρ με το όμορφο ενυδρείο, ιδανικό να απολαύσει κάποιος το ποτό του σε μια ατμόσφαιρα που δίνει με lounge ρυθμούς, σε απολαυστικά events και live βραδιές από guest DJs και artists. Οι ώρες λειτουργίας του Rakkan Restaurant & Sushi Bar είναι Τρίτη έως Σάββατο 18:00 - 01:00 και Κυριακή από τις 17:00 - 00:00. Ο χώρος διατίθεται για custom εκδηλώσεις και εταιρικά events.

📍 Κων/νου Βεντίνη 7, Αθήνα, 2114189115, rakkanathens@gmail.com
rakkanathens.gr 📱 Rakkan Athens 📷 @rakkan_athens



ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE VOICE



AMBER ATHENS

**Καλόγουστο και φιλόξενο,
είναι το νέο σου στέκι
στο κέντρο όλες τις ώρες
της ημέρας**

Το όνομά του σημαίνει «κεχριμπάρι» και πραγματικά το Amber Athens, το νέο all day resto bar της πόλης, είναι ένα αληθινό στολίδι στην καρδιά της Αθήνας. Ζεστό, ατμοσφαιρικό και κοσμοπολίτικο, το Amber Athens θα σας φιλοξενήσει από νωρίς το πρωί για έναν καλοφτιαγμένο καφέ, ένα τσάι ή ένα smoothie, που μπορείτε να συνοδεύσετε τέλεια με κάποια από τις εξαιρετικές επιλογές πρωινού. Στην πάντα ζωντανή Κολοκοτρώνη, το Amber Athens αποτελεί ιδανική επιλογή για ένα lunch break από τα ψώνια, τη βόλτα ή τις δουλειές στο κέντρο, με το μενού να έχει επιμεληθεί ο ταλαντούχος σεφ Βασίλης Τζίμας (γνωστός μας από τα Stilvi, Chalet κ.ά.). Μαζί με τις λαχταριστές σαλάτες και τα ορεκτικά, δοκιμάστε εμπνευσμένα πιάτα όπως χταπόδι στιφάδο με μαυρομάτικα φασόλια, μυρωδικά και μαγιονέζα με μαύρο σκόρδο, γαρίδες με φάβα Σαντο-

ρίνης, παπαρδέλες με μοσχαρίσια μάγουλα ραγού, όλα με τη συνοδεία κάποιας από τις καλά επιλεγμένες ετικέτες κρασιού. Όσο για το δείπνο, μην παραλείψετε να ζητήσετε κάποιο από τα steak που εδώ στο Amber ξεχωρίζουν για τις κοπές αλλά και την ποιότητά τους: Flap steak, Rib eye ή Strip loin. Και για το τέλος, επιλέξτε το γλυκό που όλοι προτιμάνε: brownie tiramisu tower με sorbet φράουλας και sauce σοκολάτας γάλακτος – απλά αξέχαστο! Να θυμάστε ότι το Amber Athens αποτελεί μια ολοκληρωμένη πρόταση και για βραδινή έξοδο, καθώς διαθέτει ενημερωμένη κάρτα και πλούσιο κατάλογο signature cocktails, που «ντύνονται» μουσικά με ακούσματα απ' όλο τον κόσμο που επιλέγουν καθημερινά οι djs.

Extra tip: Όσοι αγαπάτε το σουσί, εμπιστευτείτε το sushi bar, με κλασικές και πρωτότυπες προτάσεις, φτιαγμένες από άριστες πρώτες ύλες.

📍 Κολοκοτρώνη 38-40 & Λεωχάρους, 2103227757
amberathens.gr 📱 [amber.urbanathens](https://www.instagram.com/amber.urbanathens) 📷 @amber.athens





ΤΟΚΥΟ JOE

**Ιαπωνική κουζίνα επιπέδου
με λαχταριστούς εξωτικούς
συνδυασμούς**

«**T**here is sushi and then there is Tokyo Joe sushi» λένε όσοι το έχουν γευτεί. Ο μοντέρνος τους χώρος με τη minimal αισθητική, τα ιδιαίτερα vibes και τη μοναδική διακόσμηση σε ταξιδεύουν νοστά στην Ιαπωνία. Τόσο στην Αθήνα, στο Κολωνάκι, τη Γλυφάδα, τη Βουλιαγμένη –εκεί με θέα τη θάλασσα και το πλιοβασίλεμα–, όσο και στη Μύκονο, τις Σπέτσες και τα Χανιά, το μενού του Tokyo Joe σχεδιάστηκε από σεφ εστιατορίων παγκόσμιας κλάσης και προσφέρει εκλεπτυσμένη παραδοσιακή ιαπωνική κουζίνα, προσφέροντας τη γεύση και την εμπειρία του πραγματικού σουσί.

Αξίζει να ανακαλύψει και να γευτεί κανείς ένα προς ένα, το mixed carpaccio με ποικιλία ψαριών, τα κλασικά μακι, τα special nigiri, τα tempura στα ορεκτικά όπως η rock shrimps tempura, το Bao buns που άλλο σαν αυτό δεν θα έχεις δοκιμάσει, τα γευστικά ceviche, τις ολόφρεσκες σαλάτες, καθώς και τα signature sushi rolls που προσφέρει ο κατάλογος με γεύσεις μοναδικές και συνδυασμούς μαγικούς όπως το Tokyo Joe Tiger Roll με tempura γαρίδα, σολομό, λαβράκι, αγγούρι, αβοκάντο με teriyaki σως, όλα τους φτιαγμένα με μαεστρία και με ολόφρεσκα υλικά. Οι αγαπημένες επιλογές των sushi lovers είναι το Wasabi Creamy Dragon Roll, με γαρίδες τεμπούρα, τυρί Philadelphia, μάνγκο και αβοκάντο, καθώς και το Salmon Teriyaki Shrimp με γαρίδα τεμπούρα, red massago, σολομό, σάλτσα teriyaki και chili mayo.

Μη φύγεις αν δεν δοκιμάσεις τα noodles, καθώς και για εκείνους που δεν είναι φαν του σουσί υπάρχουν πολλές επιλογές που θα ξετρελάνουν τον πελάτη όπως το beef tenderloin, το μοσχάρι φιλέτο με teriyaki sauce που προσφέρεται με ρύζι. Για τους λάτρεις των γλυκών, τα Bao chocolate με ξελιγωτική μυρωδιά ανήκουν στις must try επιλογές. Enjoy the moment με δροσιστικά signature cocktails όπως το speciality Tokyo Joe Cocktail, εκλεκτές ετικέτες κρασιών ή το γευστικό παραδοσιακό σάκε.

Το μόνο σίγουρο είναι ότι θα ξαναέρθεις σύντομα! Και όποιος δεν ήταν λάτρης του σουσί σίγουρα θα γίνει!

Κολωνάκι
Πλουτάρχου 16-18, 2105241120
f kolonaki.tokyojoe
@tokyojoe_kolonaki

Γλυφάδα
Ζησιμοπούλου 9, 2108983069
f TokyoJoeGlyfada
@tokyojoe_glyfada

Βουλιαγμένη:
Λεωφ. Ποσειδώνος 17, 2108961038
f TokyoJoeVouliagmeni
@tokyo_joe_vouliagmeni

Μύκονος
Άνω Βρύση, 2289028238
f TokyoJoeMykonos
@tokyojoe_mykonos

Σπέτσες
Παλιό Λιμάνι, 2298074302
f spetses.tokyojoe
@tokyojoe_spetses

Χανιά
Ποτιέ 48, 2821600843
f tokyojoechania
@tokyojoechania





IGUAZU

Εκεί που χτυπάει η καρδιά της αθηναϊκής νύχτας

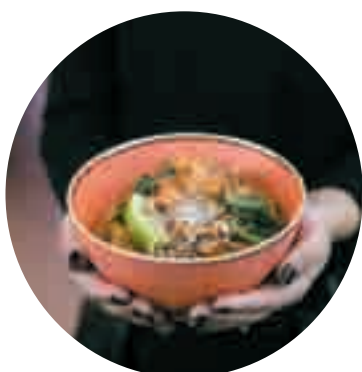
Τον τελευταίο χρόνο, το Iguazu κατάφερε όχι μόνο να φέρει αέρα τροπικής ζούγκλας στο κέντρο της Αθήνας, αλλά και να μας μυήσει σε νέες γευστικές απολαύσεις. Το μενού που έχει επιμεληθεί ο ταλαντούχος σεφ Πάννης Παρίκος ξεκινάει από το πρωί με αρωματικό καφέ, υπέροχο brunch και τρομερά πιάτα –όπως τα bao-ban με κοτόπουλο και μαγιονέζα habanero ή το καρπάτσιο μοσχάρι με βινεγκρέτ τρούφας, νίκλα μουςτάρδας και blue cheese. Καθημερινά σερβίρεται και το brazilian sushi, ένας ιδιαίτερος συνδυασμός ιαπωνικών και βραζιλιάνικων γεύσεων που σε εκπλήσσει ευχάριστα, ενώ η λίστα των κρασιών περιλαμβάνει δεκάδες

ελληνικές, αργεντίνικες και χιλιανές ετικέτες για να διαλέξεις. Τώρα, όμως, το Iguazu αλλάζει το τοπίο και της αθηναϊκής νυχτερινής διασκέδασης με τα θεματικά του πάρτι κάθε Τετάρτη (23.00), Παρασκευή (23.30) και Σάββατο (23.30), με DJ sets από τους καλύτερους guest DJs της Αθήνας. Το Iguazu ανεβάζει στα decks αγαπημένα ονόματα της μουσικής σκηνής όπως ο Manolaco, ο IMANU, ο Lannka (Scorpios Mykonos) και εμείς το μόνο που μένει να κάνουμε είναι να κλείσουμε μια θέση στη «ζούγκλα» και να απολαύσουμε τη βραδιά παρέα με τα ξεχωριστά κοκτέιλ των ταλαντούχων bartenders του. Welcome to the jungle.

Λαοδικεΐας 16 & Νυμφαίου 1, 2107775225
iguazu.gr @iguazu.athens



ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE VOICE



HONG KONG

Το καλύτερο στέκι για να δοκιμάσεις πανασιατική κουζίνα

Σε αυτή τη λιλιπούτεια γωνιά της Θηβών με την οροφή από μπαμπού, τους φωτεινούς τοίχους και τις μεγάλες τζαμαρίες, δεν έχεις την αίσθηση ότι βρίσκεσαι σε εστιατόριο. Περισσότερο αισθάνεσαι ότι είσαι τυλιγμένος σε μια ζεστή αγκαλιά. Ίσως για αυτό να ευθύνεται η ματιά της αρχιτέκτονα Αγγελικής Θεοδωρίδη, που επιμελήθηκε τον χώρο. Ίσως πάλι να φταίει η θαλπωρή της βιετναμέζικης σούπας Pho ή το τεράστιο χαμόγελο της Τζο και του Στάθη, των νεαρών ιδιοκτητών, πάντως εδώ νιώθεις σαν να γυρίζεις σπίτι σου μετά από ένα μεγάλο ταξίδι. Και στα αλήθεια, το Hong Kong είναι η στέγη για όλες τις χώρες της Ασίας, μια που ο Στάθης από την κουζίνα του σερβίρει νόστιμες ιστορίες από την Κίνα, το Βιετνάμ, την Ταϊλάνδη, την Ιαπωνία, το Νεπάλ. Έτσι, θα δοκιμάσεις εξαιρετικό

sushi και χειροποίητα dim sum. Στη σούπα ημέρας θα πετύχεις ανχιστές σούπες της Ασίας, από το Βιετνάμ και την Ταϊλάνδη, μέχρι την Ιαπωνία και την Κίνα. Και –κυρίως– θα καταλάβεις πόση νοστιμιά κρύβει μέσα του ένα Bao Bun. Τα Bao Bun στο Hong Kong είναι σοβαρή υπόθεση. Φτιάχνονται εδώ καθημερινά από την αρχή ως το τέλος τους (όπως άλλωστε και κάθε άλλο πιάτο ή παρασκευή), και μπορούν να παρομοιαστούν μόνο με... σύννεφα. Τόσο αφράτα είναι! Κλείσε το γεύμα σου με εξωτικά γλυκά (το Asian Profiterole με κρέμα yuzu, γκανάζ σοκολάτας με matcha και τρίμμα φεγγεντίνης είναι απίστευτο), και πριν φύγεις δοκίμασε οπωσδήποτε το τσάι του Στάθη, που έρχεται πάντα ως κέρασμα. Θα σου μείνει αξέχαστο, όπως και κάθε τι άλλο. Για αυτό, να το ξέρεις, θα επιστρέψεις.

Θηβών 153, Περιστερί, 2105759259
@hongkongathens

Και delivery. Ώρες λειτουργίας: Τρίτη έως Κυριακή 13.00-00, Δευτέρα κλειστά





TEKILA

Λατινοαμερικάνικο ταμπεραμέντο στη στοά της Κολοκοτρώνη

Πριν ένα χρόνο, μιλούσαμε για τη νέα άφιξη με την εξωτική αύρα στην καρδιά της Αθήνας, σήμερα μιλάμε για ένα από τα πιο hot και αγαπημένα points του κέντρου. Στην Κολοκοτρώνη, στην είσοδο της στοάς Μπολάνη, ήρθε για να μας ταξιδέψει το Tekila, ένα εστιατόριο με ύφος και γεύσεις Μεξικού. Ζεστά χρώματα, ξύλο, εντυπωσιακές τοιχογραφίες και πολλά φυτά συνθέτουν τη διακόσμηση μιας cocina y cocteleria με τα όλα της που έχει τραπεζάκια στον πεζόδρομο για να απολαμβάνεις τις γλυκές αθηναϊκές βραδιές και μια μεγάλη μπάρα που σε καλεί να ανακαλύψεις τα κοκτέιλ της.

Στο Tekila, ανοικτό από νωρίς το πρωί, θα βρεις όλες τις αγαπημένες σου μεξικάνικες γεύσεις, όπως nachos, burritos, tacos, quesadillas, δημιουργικές επιλογές σε σαλάτες και tacos, fajitas που αχνίζουν στο μαντέμι, al pastor με αυθεντική μεξικάνικη συνταγή καθώς και παραδοσιακά γλυκά. Ξεχωρίζει η argentina grilleria με κρέατα και κιμά από βοοειδή Black Angus που παράγονται στην Αργεντινή σε φάρμα με οικογενειακή παράδοση ενός αιώνα και με εκτροφή φιλική προς το περιβάλλον. Δοκίμασε οπωσδήποτε τον μεξικάνικο γύρο με tortilla, pico de gallo, sour cream και ανανά, τις veggie quesadillas και την crema catalana με κρούστα καβουρδισμένης καραμέλας σε sous vide.

Στη μεγάλη μπάρα στο εσωτερικό μπορείς να συνεχίσεις τη βραδιά σου απολαμβάνοντας μια πλούσια λίστα από ποτά και κοκτέιλ που δημιουργούν οι έμπειροι και ταλαντούχοι bartenders του Tekila. Παραδοσιακές αλλά και αποκλειστικές συνταγές κοκτέιλ που συνοδεύουν τα μουσικά DJ sets που πραγματοποιούνται κάθε Παρασκευή, Σάββατο και Κυριακή φτιάχνοντας τις ιδανικές συνθήκες για διασκέδαση μέχρι αργά τη νύχτα. «Ας μην πάρουμε και τέταρτο κοκτέιλ», δεν είπε ποτέ κανένας στο Tekila. Βρίσκεσαι άλλωστε στην καρδιά της νυχτερινής ζωής της πρωτεύουσας και στον πιο hype δρόμο του κέντρου.

Σημείωσε ακόμη ότι στον πρώτο όροφο βρίσκεται το Tekila Loft, με το ίδιο ύφος και διακόσμηση, που περιμένει όσους επιθυμούν να πραγματοποιήσουν πιο ιδιωτικές συγκεντρώσεις, όπως εταιρικά events ή εορταστικά πάρτι με φίλους – πάντα με το ιδανικό pairing φαγητού και κοκτέιλ με λατινοαμερικάνικο ταμπεραμέντο.



Κολοκοτρώνη 3, 2103232482

Tekila @tekila_athens



BELLE AMIE

Η απόλυτη εμπειρία γευστικής και αισθητικής απόλαυσης στον Πειραιά

Στον πεζόδρομο της Αγγέλου Μεταξά στο Πασαλιμάνι, το υπέροχο νεοκλασικό κτίριο του Belle Amie, αποτελεί τον απόλυτο προορισμό για ένα άκρως ποιοτικό και γευστικό ταξίδι. Η ομάδα του, με chefs την Ειρήνη Μπούρα και τον Ηλία Παπαδάτο, έχει δημιουργήσει έναν ευρηματικό γαστρονομικό προορισμό με βάσεις στην ελληνική δημιουργική παραδοσιακή κουζίνα, τον οποίο συνθέτουν αυθεντικές πρώτες ύλες από τοπικά ΠΟΠ προϊόντα και φρέσκα ψάρια και κρέατα μικρών παραγωγών. Μους ταραμά με μελάνι σουπιάς και αυγά χελιδονόψαρου, μιλφέιγ κόκκινου μαριναρισμένου τόνου με φύλλο κρούστας και αυγοτάραχο Μεσολογίου, τάρτα με αρνάκι και Χανιώτικη μυζήθρα, ριζότο κολοκύθας με καλαμάρι, κρέμα τυριού και λάδι τρούφας, ντολμάς

σφυρίδας με ούζο αυγολέμονο, ταλιάτα συκώτι γάλακτος με φιστίκι Αιγίνης και άλλα γευστικά πιάτα που συνοδεύονται υπέροχα από εκλεκτές ετικέτες κρασιών και αποσταγμάτων. Το μενού συμπληρώνεται με απολαυστικές προτάσεις brunch, όπως ομελέτα με ποικιλία άγριων μανιταριών, γραβιέρα Νάξου, θυμάρι & πάστα τρούφας, αυγά scrambled πάνω σε φρυγανισμένο brioche με παστό σολομό, τυρί κρέμα & σχοινόπρασο, pancakes, croissants, και πολλές άλλες all day προτάσεις όπως τα Bao Buns μπακαλιάρου ή γουρουνόπουλας, η σαλάτα κινόα και τα απολαυστικά burgers. Αν αγαπάτε την υψηλής ποιότητας κουζίνα, τις αυθεντικές γεύσεις και την μπονβιβερίστικη νυχτερινή ζωή, τότε το Belle Amie είναι ο δικός σας ξεχωριστός προορισμός.

📍 Αγγ. Μεταξά 11, Πασαλιμάνι, 2104175740

📱 [belleamiegr](#) 📷 [belleamiepiraeus](#) 📺 [belleamiepiraeus](#)



ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE VOICE



ΡΙÙ VERDE

Ο αγαπημένος μας all day παράδεισος

Σε ένα καταπράσινο φυσικό τοπίο μέσα σε πεύκα και λίμνες στη καρδιά του Άλσους Παπάγου, το Ριù Verde προσφέρει καθημερινά από το 2002 έναν φιλικό, απολαυστικό, chill-out κόσμο όμορφων και ξεχωριστών στιγμών. Το ιδανικό μέρος να χαλαρώσεις και να απολαύσεις από νωρίς το πρωί ως αργά το βράδυ καφέ, breakfast και brunch, όπως pancakes, αβγά Benedict, croque madame, vegan burger, και άλλες πρωτότυπες επιλογές. Ο Chef Λεωνίδας Σιώκος, μας ταξιδεύει με τις γαστρονομικές του προτάσεις στην αυθεντική cucina italiana, με ξεχωριστές γεύσεις και φρέσκιες πρώτες ύλες υψηλής ποιότητας. Mozzarella Burrata, Tortelloni Verdi γεμιστά με ricotta και σπανάκι

σε σάλτσα gorgonzola, Bucatini con Stracciatella με μανιτάρια porcini και carpaccio τρούφας, Tagliata, Ossobuco και Tomahawk, καθώς και απολαυστικές πίτσες με την απολύτως αυθεντική ναπολιτάνικη ζύμη – αγαπημένες μας η Funghi Misti με μανιτάρια, taleggio, gorgonzola και πανσέτα και η Diavola με πικάντικο pepperoni. Το menu συνδυάζεται με εκλεκτές ετικέτες από ελληνικούς και ξένους αμπελώνες και μια ξεχωριστή λίστα με επιλεγμένα cocktails. Με αφορμή τον εορτασμό 20 χρόνων, το Ριù Verde ανανέωσε και τον εξωτερικό του χώρο μεταμορφώνοντάς τον σε έναν υπέροχο μεσογειακό αστικό κήπο με άνθη και βότανα που αναδεικνύουν αρώματα, χρώματα και κίνηση.

📍 Στρ. Παπάγου & Πεντέλης, Άλσος Παπάγου, Μετρό Εθνική Άμυνα, 2106546185
[riu-verde.gr](#) 📱 [PiuVerdePapagou](#) 📷 [PiuVerdePapagou](#) 📺 [piuverdeathens](#)





BARALLAGI ALL DAY EXPERIENCE

**Η ιδανική επιλογή για αξέχαστη all day
εμπειρία στον πεζόδρομο της Μηλιώνης,
στην καρδιά του Κολωνακίου**

Ατμοσφαιρικό, κομψό και φιλόξενο, το νέο Barallagi - All Day Experience, στο νούμερο 9 του πεζόδρομου της Μηλιώνης, αποτελεί το ιδανικό καταφύγιο στο πολύβουο κέντρο, προσφέροντας μια πραγματική all day experience. Μια ανάσα από την πλατεία Κολωνακίου, τα πρωινά θα δείτε βέρους Κολωνακιώτες να απολαμβάνουν τον καφέ τους, έναν καφέ εκλεκτό, ο οποίος ψήνεται επί τόπου, σε υψηλής τεχνολογίας rostellier, μια διαδικασία που μπορείτε να παρακολουθήσετε πριν απολαύσετε την τέλεια γεύση του. Θα δείτε, ακόμη, παρέες που σταματούν για ένα lunch break από τα ψώνια ή τη βόλτα τους, ζευγάρια κάθε ηλικίας αλλά και επαγγελματίες που καταφθάνουν για ένα απολαυστικό γεύμα συνοδεία ενός κοκτέιλ μετά το γραφείο. Γρήγορα, θα εντοπίσετε ακόμη και τους πιο μνημένους, αυτούς δηλαδή που έμαθαν από στόμα σε στόμα για την εξαιρετική κουζίνα του Barallagi - All Day Experience και το επέλεξαν για τη βραδινή τους έξοδο.

Με έμφαση στις άριστες πρώτες ύλες, το μενού θα σας προτείνει νόστιμα ορεκτικά και δροσερές σαλάτες, πλούσια πρωινά και brunch με αυγά σε διάφορες εκδοχές! Φοβερά τα μαμαδίστικα αυγά μάτια (τρία τηγαντά αυγά με πατάτες τηγαντές και φρυγανισμένο ψωμί). Δοκιμάστε quesadillas (κοτόπουλου, τυριού κ.λπ.), wraps (κοτόπουλου, χοιρινού κ.ά.), club sandwich και φρεσκοψημένες μπαγκέτες. Τέλος, μην ξεχάσετε να τους ρωτήσετε για τα νόστιμα μαγειρευτά πιάτα ημέρας, μοναδικές σπιτικές γεύσεις που όλοι έχουμε αγαπήσει!

Ιδανικό τόσο για lunch όσο και για dinner, το Barallagi - All Day Experience θα σας ετοιμάσει μοναδική πίτσα και θα σας μαγειρέψει εξαιρετικά ζυμαρικά. Αξίζει να δοκιμάσετε την υπέροχη μεσογειακή pasta με σάλτσα τομάτας, λιαστές τομάτες, κάρφη, βασιλικό και θυμάρι, σβησμένη με κόκκινο κρασί. Μια κατηγορία από μόνα τους είναι τα αξέχαστα burgers και οι επιλογές σε κρέας. Ανεπανάληπτο το barbeque burger με εκλεκτό μοσχαρίσιο μπιφτέκι και πραγματικά εξαιρετικά τα baby back ribs! Πρόκειται για χοιρινά παϊδάκια σιγομαγειρεμένα σε γλυκόξινη σάλτσα barbeque που συνοδεύονται ιδανικά με τηγαντές πατάτες! Όλα αυτά και ακόμα περισσότερα μπορείτε να τα συνδυάσετε με ετικέτες κρασιού από το Κτήμα Χατζημιχάλη (σε ποτήρι ή φιάλη), καθώς και με τα εμπνευσμένα cocktail από τη signature λίστα του Barallagi. Ανοιχτά καθημερινά από τις 7 το πρωί έως τις 12 τα μεσάνυχτα και τις Κυριακές έως τις 8 το απόγευμα.

Μηλιώνη 9, 2103390756

[barallagi.tm](https://www.barallagi.tm) [barallagi_alldayexperience](https://www.barallagi_alldayexperience)





ΚΙΣΣΟΣ

Η ταβέρνα που ξυπνά
μνήμες από κυριακάτικα
οικογενειακά τραπέζια

Εάν το βρεις στα «μυστικά» στενάκια του Χαλανδρίου και θα «χαθείς» στην πλακόστρωτη, καταπράσινη αυλή του. Ο Κισσός είναι η παραδοσιακή οικογενειακή ταβέρνα που θυμίζει κυριακάτικο τραπέζι γεμάτο φίλους και λαχταριστές γεύσεις που η οικοδέσποινα έφτιαξε μόνο για σένα με μεράκι και φαντασία. Από το 1986, η οικογένεια Βράχα μαγειρεύει με φροντίδα και αγάπη παραδοσιακές ελληνικές συνταγές με φρέσκα υλικά που προμηθεύεται από έλληνες παραγωγούς σε πιάτα που σου σπάνε τη μύτη πριν καλά καλά προσγειωθούν στο τραπέζι σου. Φρεσκοκομμένες τηγανητές πατάτες, πίτες και μελιτζανοσαλάτα, έτσι, για αρχή, για το καλωσόρισμά! Σπεσιαλιτέ το κοτό-

πουλο παϊδάκια στα κάρβουνα και τα ντολμαδάκια της γιαγιάς Σοφίας. Αυτά που θα σας ξετρελάνουν, όμως, είναι τα απίστευτα σπιτικά μαγειρευτά της μαμάς Μαίρης, η οποία μαγειρεύει καθημερινά και δύο νέες επιλογές. Ένα ποτήρι κρασί (και δύο μη σου πω...) από τα πολυποικιλιακά κρασιά του Κτήματος Μίγας, θα συνοδεύσει ευχάριστα το γεύμα σου. Και για γλυκό φινάλε; Εννοείται τους παραδοσιακούς λουκουμάδες – θα ξετρελαθείς! Στην περίπτωση που αποφασίσεις να κάτσεις σπίτι ή να καλέσεις τους φίλους για να τους κάνεις το τραπέζι, χρησιμοποίησε τις υπηρεσίες take away ή ντελίβερι. Γιατί υπάρχουν πάντα τρόποι να γευτείς ένα καλό, πεντανόστιμο μαμαδίτικο φαγητό.

📍 Ρούμελης 28, Χαλάνδρι, 2106840288
taverna-kissos.gr 📱 Kissos tavern 📸 @kissos_tavern



ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE VOICE



MALVA COFFEE, NUTS & NATURAL WAY

Το *delicatessen* της Γλυφάδας
που συνδυάζει τον καλό καφέ
με *healthy* νοστιμιές

Στο ένα χέρι ο καφές και στο άλλο τα *deli* ψώνια

Μετά τη μεγάλη επιτυχία των καταστημάτων στη Λάρισα, το νέο «στολίδι» στην αλυσίδα της Malva Coffee, Nuts & Natural Way είναι το όμορφο κατάστημα στη Γλυφάδα. Στην πιο busy και ζωντανή περιοχή των νοτίων προαστίων η μπουτίκ-*delicatessen* ξεκινάει την ημέρα προσφέροντας εξαιρετικό καφέ σε ανταγωνιστική τιμή, με δικό τους μάλιστα χαρμάνι, μαζί και πολλές νόστιμες, υγιεινές και θρεπτικές προτάσεις, όλες τους σου φτιάχνουν τη διάθεση και σε γεμίζουν ενέργεια. Στα ράφια θα βρεις πολλά καλούδια για να ψωνίσεις και για το σπίτι: προϊόντα εγχώριας παραγωγής όπως ελαιόλαδο και ελιές, γλυκά του κουταλιού, μέλι, σάλτσες, χειροποίητο τραχανά και διάφορα ζυμαρικά καθώς και μοναστηριακό κρασί με γεύση και άρωμα Ελλάδας! Όλα τους είναι εξαιρετικής ποιότητας, διαλεγμένα ένα ένα από μικρές ελληνικές οικογενειακές επιχειρήσεις. Δοκίμασε οπωσδήποτε τη μελι-

τζανοσαλάτα σε βαζάκι και τα αφυδατωμένα – και όχι αποξηραμένα – κυβάκια μήλου. Φυσικά, θα βρεις και μεγάλη ποικιλία ξηρών καρπών – κάσιους, ζολίτα, φιστίκια αιγίνης, brazil nuts κ.ά. για να συνοδεύσεις τον καφέ, τον βιολογικό χυμό, το smoothie ή αργότερα το ποτό σου – έχεις ξαναδοκιμάσει αμύγδαλα με μαύρη τρούφα; Για το πρωινό ή για ένα θρεπτικό σνακ μέσα στην ημέρα ρίξε μια ματιά στα νόστιμα αλείμματα όπως ταχίνι, φιστικοβούτυρο, δημητριακά, χειροποίητες σοκολάτες και... θα ενθουσιαστείς! Τι καλύτερο από μία φρέια ψωμί με βούτυρο macadamia και μαρμελάδα μανταρίνι; Τέλος, θα βρεις μεγάλη ποικιλία σε *superfoods*, όπως fitto jojoba και μπάρες δημητριακών – nuttree μπάρα match tea, καθώς και vegan και gluten free προϊόντα. Το κατάστημα εκτός από τραπέζια για επιτόπου απολαύσεις, διαθέτει και delivery και takeaway για *healthy lifestyle all the way!*

📍 Βασ. Όλγας 3, 16561, Γλυφάδα, 2117500808
📱 @malvaglyfada





ΤΟ ΣΧΟΛΑΡΧΕΙΟ

ΤΗΣ ΚΥΨΕΛΗΣ

Στο παρείστικο στέκι
για λαχταριστούς
νόστιμους μεζέδες

«Το Σχολαρχείο», γράφει στο πιάτο με το λαχταριστό μοσαράκι rícahna που σερβίρεται μπροστά μου και μου έχει σπάσει την μύτη με τις γαργαλιστικές μυρωδιές του. Με τραπεζάκια που αγαπούν τις μικρές και μεγάλες παρέες έξω και με φόντο την εκκλησία αλλά και τις πρασινάδες της πλατείας Αγίου Γεωργίου, το Σχολαρχείο της Κυψέλης έχει γίνει το αγαπημένο στέκι για δημιουργικές προτάσεις που βασίζονται στο κρέας αλλά για και νόστιμους θαλασσινούς μεζέδες. Σκιουφικτά ζυμαρικά με χοιρινό ελαφρώς αρωματισμένα με βασιλικό που σε κάνουν να γλείφεις τα δάχτυλα σου, τραγανιστοί κολοκυθοκεφτέδες με σος γιαούρτι, μούρλια

«κοτόπουλο φλόγα», πληθωρικά πολίτικα κεμπαπάκια, μύδια ανχισιά, λαχταριστές γαρίδες σαγανάκι, ζουμερό κότσι με καρότο, πατάτες και μυρωδικά, σιγοψημένο επί 7 ώρες, σαλάτα «Σχολαρχείο», όλα φρέσκα φτιάχνονται καθημερινά εδώ και κάνουν τους κατοίκους της περιοχής και όχι μόνο να έρχονται ξανά και ξανά. Κρασάκι, παγωμένη μπίρα, ούζο ή τσίπουρο, με ότι και αν διαλέξεις να συνοδεύσεις τα καλομαγειρεμένα πιάτα της μεσογειακής κουζίνας του Σχολαρχείου είναι σίγουρο πώς θα φύγεις ενθουσιασμένος. Μην παραλείψεις να γευτείς το υπέροχο κέρασμα στο τέλος: λικέρ μαστίχα και πεντανόστιμο χαλβά με ελαιόλαδο και μέλι.

Επτανήσου 18, Κυψέλη, 2108815820

To Σχολαρχείο της Κυψέλης @to_scholarchio_tis_kypselis



ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE VOICE



CULTIVOS

Η Κυψέλη απέκτησε
το νέο της στέκι

Σε μία από τις πιο ζωντανές γωνιές της πόλης, δίπλα στη δημοτική αγορά της Κυψέλης, το Cultivos, αν και δεν έχει κλείσει χρόνο ακόμη (άνοιξε στις 25 Μαρτίου), μοιάζει σαν να ήταν από πάντα στο ίδιο σημείο έτσι που έχει ταιριαξει απόλυτα με τον αστικό χαρακτήρα της γειτονιάς. Πρώτα απ' όλα θα λατρεύσετε τον καφέ του! Καφές ανώτερης ποιότητας από την ταφ, φερμένος από μεμονωμένες φάρμες, καθώς οι άνθρωποι του Cultivos έρχονται σε απευθείας επαφή με παραγωγούς, προσφέροντάς μας βραβευμένες specialty ποικιλίες με ιδιαίτερα γευστικά και αρωματικά χαρακτηριστικά.

Στο φιλόξενο και ζεστό Cultivos, θα απολαύσετε και εξαιρετικό brunch, το οποίο

σερβίρεται από τις 9 το πρωί έως τις 4 το απόγευμα, πάντα με έμφαση στην ποιότητα της πρώτης ύλης. Πιάτα με αυγά σε διάφορες εκδοχές, ανοιχτά τοστ, γλυκά pancakes, vegan προτάσεις, αλλά και διάφορα σνακ, πεντανόστιμα και φρεσκοτάτα όλα τους, καθώς ετοιμάζονται καθημερινά εδώ, στην κουζίνα τους.

Ιδανικό για μια αναγκαία απογευματινή ανάσα μετά τη δουλειά ή ως αφετηρία πριν από τη βραδινή έξοδο, το Cultivos προτείνει και μια εξαιρετική λίστα cocktails, κλασικών αλλά και signatures, ενώ θα βρείτε και επιλογές σε υπέροχα coffee cocktails.

Extra tip: Να ανακαλύψετε οπωσδήποτε την αυλή του, είναι η πιο όμορφη και urban αυλή της πόλης!



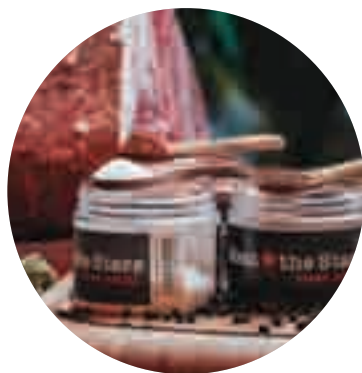
Ζακύνθου 4, Κυψέλη, 2130994738 @cultivoskypseli



ALL ABOUT

MEAT





Meat the Stars

Μια μοναδική εμπειρία γεύσης και φιλοξενίας

Η Χριστίνα Λαμπίρη και ο σύζυγός της, Θανάσης Αδαμόπουλος, συλλέγοντας εικόνες, γεύσεις και ιδέες από τα ταξίδια τους στο εξωτερικό, αποφάσισαν το 2018 να δημιουργήσουν έναν ξεχωριστό χώρο που να εκφράζει τη φιλοσοφία της φιλοξενίας και του «ανοιχτού σπιτιού» την οποία ούτως ή άλλως διαθέτουν και στη ζωή τους. Έτσι γεννήθηκε το «Meat the stars», ένα αυθεντικά αμερικάνικο εστιατόριο με ζεστή ατμόσφαιρα και πλουσιοπάροχο μενού. Στον εξωτερικό χώρο κυριαρχεί μια ιδιυλλιακή ατμόσφαιρα που θυμίζει εξοχή ενώ στον εσωτερικό, το ξύλο, το δέρμα και η πέτρα συνδυάζονται ιδανικά στη διακόσμηση και σε «αγκαλιάζουν» με το που μπαίνεις. Στον κάτω όροφο σε περιμένει ένα φαντασμαγορικό κελάρι κρασιών με περισσότερες από 70 ελληνικές και διεθνείς ετικέτες παραγωγών, που λειτουργεί και ως χώρος private dining για εταιρικές συναντήσεις, αποκλειστικά δείπνα ή exclusive εκδηλώσεις με private service και πιο εξεζητημένες επιλογές μενού.

Η πραγματική μαγεία βέβαια κρύβεται στον χώρο της κουζίνας, εκεί όπου ετοιμάζονται καθημερινά όλες οι γευστικές προτάσεις υπό τη καθοδήγηση του καταξιωμένου Chef Ferdinand Kamberaj και της ομάδας του. Ξεχωριστές κοπές κρεάτων καταφθάνουν εδώ από την Ισπανία, τις Ηνωμένες Πολιτείες αλλά κι από περιοχές εντός Ελλάδας, για να προετοιμαστούν και να σερβιριστούν με τον πιο γευστικό τρόπο. Εντυπωσιακό είναι και το ψυγείο ξηρής ωρίμανσης με κρυστάλλους από αλάτι Ιμαλαϊών που, σε συνδυασμό με τις ειδικές συνθήκες υγρασίας και θερμοκρασίας, απογειώνουν τη γεύση των κρεάτων.

Ευκαιρία να δοκιμάσεις ισπανική Chuletón de vaca mayor Gallega, New York steak - Porter House Gallega, Prime rib eye USA, Picanha BA USA αλλά και T-Bone ελληνικής μοσχίδας ωρίμανσης, Tomahwak ελληνικής παραγωγής, Kobe rib eye ή Kagoshima Wagyu Premium Rib Eye. Αξίζει να σημειωθεί πως σιδηρόπυρκαξια γευτείς εδώ είναι χειροποίητο, τα πάντα φτιάχνονται καθημερινά στην κουζίνα του εστιατορίου, οπότε μη χάσεις την ευκαιρία να δοκιμάσεις το μοσχαρίσιο καρπάτσιο με μείγμα μπαχαρικών, γραβιέρα Κρήτης και βινεγκρέτ λεμόνι και αρώματα τρούφας ή το μοσχαρίσιο ταρτάρ με αγγουράκι τουρσί, μαγιονέζα τρούφας και αυγό ποσέ.

Αν και με παράδοση στα πλέον κορυφαία κρέατα της αγοράς, το «Meat the stars» διαθέτει επίσης πολλές vegetarian και vegan επιλογές, ενώ μία από τις σαλάτες που ξεχωρίζουμε είναι η Meat the stars με τραγανά φύλλα, ψητή γλυκιά πιπεριά, κράνμπερι, τοματίνια Σαντορίνης, πορτοκάλι, ρόδι και ψητό μανούρι. Κανένα γεύμα δεν θεωρείται ολοκληρωμένο αν δεν κλείνει με ένα λαχταριστό γλυκό και εδώ οι επιλογές είναι επίσης πολλές και λαχταριστές (και χειροποίητες!). Στα must είναι το αφράτο σουφλέ με γέμιση ρευστής σοκολάτας.

Λεωφ. Μαραθώνος 63, Πικέρμι, 2106039417

meatthestars.gr Meat The Stars @meatthestars.gr





ΜΠΑΡ ΜΠΕΕ ΚΙΟΥ

**Το burger που δεν θα
σε απογοητεύσει ποτέ**

Ένα ζουμερό (και πελώριο) μπιφτέκι τσιπίζει στη σχάρα. Σε πολύ λίγο θα κάνει παρέα με ένα αφράτο, βουτυρένιο ψωμάκι. Κι άλλες αμαρτίες θα προστεθούν: μπέικον, τσένταρ, κάθε σάλτσα που έχεις ποτέ ονειρευτεί. Στο τέλος, θα φτάσει στα χέρια σου καυτό, πελώριο, λαχταριστό όσο τίποτα άλλο. Δεν είναι τυχαίο που τα burgers του Μπαρ Μπέε Κιου έχουν κατακτήσει ολόκληρη την πόλη. Κάθε burger lover που σέβεται τον εαυτό του οφείλει να κάνει μια στάση σε αυτό το στέκι που έχουν υμνήσει ακόμη και οι New York Times. Τι πρέπει να ξέρεις για το Μπαρ Μπέε Κιου; 1. Η νοστιμιά του οφείλεται πρώτα απ' όλα στα υλικά του. Καμία έκπτωση στην ποιότητα δεν έγινε ποτέ, από την πρώτη μέρα που άνοιξε μέχρι σήμερα. Τα μπιφτέκια εξακολουθούν να ζυμώνονται με ολόφρεσκο, μοσχαρίσιο κιμά, τα (χειροποίητα) ψωμάκια να φτιάχνονται καθημερινά αποκλειστικά για το

Μπαρ Μπέε Κιου σε έναν φούρνο του Πειραιά, οι τηγανιτές πατάτες να είναι φρέσκες (και να περιχύνονται με κολασμένα toppings). 2. Κωδικές ονομασίες. Δηλαδή: "Lemmy", «Ντόκτορ Μπέργκενσταϊν Jr.», «Γενναίος». Δεν χρειάζεται να ξέρεις τι σημαίνουν, μόνο ότι είναι τα best seller των best sellers – και αυτό από μόνο του λέει πολλά, όταν μιλάμε για ένα μπεργκεράδικο που κάθε του burger κάνει χαμό. 3. Όταν πας, πήγαινε πεινασμένος. Το Μπαρ Μπέε Κιου φημίζεται για τις θηριώδεις μερίδες του – αρκεί να αναφέρουμε τον Παππού του Γενναίου, το μπιφτεκόψωμο-θρύλο που ζυγίζει 3 κιλά (!) και περιέχει συνολικά 8 μπιφτέκια (!!). 4. Πάντα (μα πάντα!) τσεκάρουμε το «Μπιφτεκόψωμο του Μήνα». Εδώ κάθε φορά βρίσκεις προτάσεις που σε κάνουν να γουρλώνεις τα μάτια και να αναθεωρείς ό,τι ήξερες περί burger... Να γιατί το Μπαρ Μπέε Κιου είναι γνωστό και ως «Ο ναός του Μπιφτεκόψωμου».

📍 Πειραιάς | Λεωφ. Φρεαττύδος 13, 210 451 8129 ▶ Χαλάνδρι | Κολοκοτρώνη 5, 2106849468
▶ Νέα Σμύρνη | Λεωφ. Ελ. Βενιζέλου 18, 2109333318 ▶ Ν. Φιλαδέλφεια | Λεωφ. Δεκελείας
105, 2102513083 ▶ Καστέλλα | Λεωφ. Παπαναστασίου 116 (delivery / takeaway)
2104126222, www.mparmpeekiou.com 📞 @mparmpeekiou.gr 📷 @mpar_mpee_kiou



ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE VOICE



ΠΙΑΤΣΑ ΚΑΛΑΜΑΚΙ

**Τα πιο νόστιμα σουβλάκια
της πόλης!**

Ένα τυλιχτό είναι από μόνο του ένα ολοκληρωμένο γεύμα, με κάθε του μπουκιά να σου θυμίζει γιατί λατρεύεις τον βασιλιά του ελληνικού street food! Στα Πιάτσα Καλαμάκι δεν θα βρεις οποιοδήποτε τυλιχτό όμως, μιας και εδώ δίνεται ιδιαίτερη βαρύτητα στις ποιοτικές πρώτες ύλες, ενώ υπάρχει τεράστια ποικιλία που ξεπερνά τις 300 (!) διαφορετικές επιλογές σε τυλιχτά, όλες τους εντελώς value for money. Τον Σεπτέμβριο εγκαινιάστηκε και το έκτο κατάστημα στο Αιγάλεω, που με την προσεγμένη του αισθητική είναι ένα πραγματικό στολίδι για την περιοχή! Στις προτιμήσεις των πελατών του

πιο δημοφιλή είναι τα τυλιχτά σουβλάκια, με δυνατότητα επιλογής ανάμεσα σε 8 διαφορετικές πίτες, θρακόψωμο, σάντουιτς, μπουρί Θεσσαλονίκης, ακόμη και πιτσόγυρο Βόλου. Όλες αυτές οι λιχουδιές γεμίζονται με γύρο κοτόπουλου και τσένταρ μπέικον, με πανσετάκι Jack Daniel's, με μπιφτέκι γεμιστό με παρμεζάνα, με λουκάνικο θαλασσινών και καλαμαράκια, μέχρι και με γύρο meatless για τους βίγκαν. Όλα αυτά έρχονται και στο σπίτι σου μέσω delivery. Τα αγαπημένα μας Πιάτσα Καλαμάκι έχουν διακριθεί με το Gold Award of Quality & Taste για το 2018, ενώ πρόσφατα κατέκτησαν το Estia Awards 2022 Gold Best in Souvlaki!

Νέα Σμύρνη: 2ας Μαΐου 34 (κεντρ. πλατεία), 2109343023
Χαλάνδρι: Ηρακλείου 2 (πεζόδρομος), 2106801555
Κυψέλη: Φωκίωνος Νέγρη 17 (πεζόδρομος), 2108612195
Ηλιούπολη: Πλατεία Εθνικής Αντιστάσεως 10-12, 2109943049
Πειραιάς: Ακτή Μουτσοπούλου 23, Πασαλιμάνι, Πειραιάς, 2104122111
Αιγάλεω: Δημαρχείου 22, Πλατεία Εσταυρωμένου, 2105912796
piatsakalamaki.gr 📞 @piatsakalamaki





COOK at HOME

ΕΤΣΙ ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΜΕ ΣΗΜΕΡΑ



Πέμπτη βράδυ. Έχεις γυρίσει από τη δουλειά εξουθενωμένος/η και πρέπει να μαγειρέψεις για αύριο. Όμως... δεν έχεις κάνει τα απαραίτητα ψώνια και ο χρόνος της προετοιμασίας σου φαίνεται βουνό. Δεν χρειάζεται να ανησυχείς τώρα πια. Η λύση θα βρισκεται από σήμερα στο ντουλάπι σου! Λέγεται **COOK at HOME** και θα γίνει το δεξί σου χέρι στην κουζίνα. Πίστεψέ με! Το COOK at HOME έχει δημιουργήσει **έξι πεντανόστιμες σάλτσες μαγειρέματος** για να μαγειρεύουμε στην κατσαρόλα και στον φούρνο. Κάθε συσκευασία COOK at HOME είναι και μια ολοκληρωμένη συνταγή με όλα τα υλικά που χρειάζεσαι σε ένα μπουκαλάκι για να μαγειρεύεις αγαπημένα πιάτα όπως **μοσχάρaki κοκκινιστό, κοτόπουλο λεμονάτο και κοκκινιστό στην κατσαρόλα ή κοτόπουλο λεμονάτο στο φούρνο**. Αν πάλι έχεις όρεξη για κάτι διαφορετικό, δοκίμασε το **κοτόπουλο φούρνου κάρι με τζίντζερ και κουρκουμά ή το κοτόπουλο μπάρμπεκιου με θυμάρι και μέλι**. Το μόνο που θα χρειαστείς είναι το μοσχάρaki ή το κοτόπουλο. Και η ευκολία δεν τελειώνει εδώ. Θέλεις μπιφτέκια; Με τα **μείγματα για ζύμωμα** COOK at HOME θα φτιάξεις τα πιο νόστιμα και αφράτα **μπιφτέκια** σε χρόνο μηδέν. Αν τα προτιμάς κλασικά, διάλεξε το μείγμα για αφράτα μπιφτέκια. Αν πάλι προσέχεις τη διατροφή σου, προτίμησε το μείγμα για μπιφτέκια fitness, με νιφάδες βρώμης, που είναι ιδανικό για **κιμά κοτόπουλου ή γαλοπούλας**. Για να σε προλάβω επειδή ξέρω ότι σε απασχολεί... όλα τα προϊόντα COOK at HOME είναι φτιαγμένα με **φυσικά υλικά της ελληνικής κουζίνας** – πάνω από 10 σε κάθε συνταγή. Ξέχνα συντηρητικά και χρωστικές. Αρκεί να ανοίξεις ένα μπουκάλι COOK at HOME και η φρεσκάδα θα αναβλύσει! Με το COOK at HOME μαγειρεύουμε χωρίς ατελείωτες λίστες για ψώνια, χωρίς προετοιμασία, χωρίς την κουζίνα άνω-κάτω, και το κυριότερο χωρίς τη σπατάλη τροφίμων που ξεχάστηκαν στο ψυγείο. Δοκίμασε τα COOK at HOME και ανακάλυψε ένα νέο τρόπο να μαγειρεύεις... ξεκούραστα και γευστικά!

Μπες στο cookathome.gr και δες συνταγές για να συνοδεύσεις το μοσχάρι, το κοτόπουλο ή τα μπιφτέκια σου.

Έτσι μαγειρεύουμε σήμερα. Με COOK at HOME!



www.cookathome.gr, 2106657680
Fb: CookAtHomeProducts, Insta: cookathomeproducts



BURGER JOINT

Burgers and more στην πιο homemade και νόστιμη εκδοχή τους

Διεκδικεί με αξιώσεις τον τίτλο του καλύτερου burger στην Αθήνα με εξαιρετικές πρώτες ύλες και πρωταγωνιστή το πιο ζουμερό βοδινό Black Angus μπιφτέκι που εισάγεται κατευθείαν από την Αμερική και την Αυστραλία. Το Burger Joint προσφέρει πληθωρικά burgers σε tailor made ψωμάκια που ενθουσιάζουν ακόμη και τους πιο αυστηρούς burger lovers. Άλλωστε ο Γιώργος Παπακώστας, ως επιτυχημένος σεφ στη Νέα Υόρκη, γνωρίζει καλά τη συνταγή του αληθινού burger. Η φιλοσοφία του μαγαζιού βασίζεται στο homemade και στόχος είναι πάντα το ποιοτικό και νόστιμο φαγητό. Το Umami, είναι το burger που αγαπήθηκε (και αντιγράφηκε) όσο κανένα άλλο. Έχει κατσίκσιο τυρί, μανιτάρια, καραμελωμένα κρεμμύδια, truffle mayo και εκείνο το επικό μπιφτέκι των Burger Joint. Και μια και ο κόσμος τα γνώρισε και τα λά-

τρεψε στο Food truck, νέα προσθήκη στο λαχταριστό κόσμο του Burger Joint είναι τα Bombers –smash burgers σε wonder bread ψωμάκι-, που βγαίνουν σε τέσσερις γεύσεις από τις οποίες δεν θα ξέρεις ποια να πρωτοδιαλέξεις. Συνόδευσέ το πιάτο σου με κάποιο από τα πεντανόστιμα ορεκτικά ή με τις ολόφρεσκες, λεπτοκομμένες και «κρατσανιστές» πατάτες ή γλυκοπατάτες. Κι αν είσαι vegan, στον κατάλογο θα βρεις ένα εμπλουτισμένο vegan section με προτάσεις τόσο πρωτότυπες και νόστιμες που γλυκοκοιτάζουν ακόμη και οι μη βίγκαν. Στα οπωσδήποτε και η πολύ καλή πίτσα, σε λεπτή, πολύ τραγανή και ευχάριστα «ψωμένη» ζύμη. Το στίλ του χώρου είναι industrial νεοϋορκέζικο και η ατμόσφαιρα casual, αυτί ακριβώς που θέλεις όταν πρόκειται να απολαύσεις την αυθεντική εμπειρία ενός αμερικάνικου burger.

📍 Καρύτση 7, Αθήνα - Λεωφ. Ελ. Βενιζέλου 93, Νέα Σμύρνη
Πλ. Νυμφών 1, Γλυφάδα - Σολωμού 4, Νέο Ψυχικό, 2106712222
theburgerjoint.gr 📱 The Burger Joint 📷 @theburgerjoint



ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE VOICE



BARBARA QUE

Burgers και steaks στα καλύτερά τους

Δύο μαγικές λέξεις: Burgers and steaks, στα πρότυπα της αμερικανικής κουζίνας. Είναι η φιλοσοφία του Barbara Que, στα Βριλήσσια, που από το 2014 μας προσφέρει τα καλύτερα. Σε ένα πολύ όμορφο χώρο, με μεγάλη σάλα, πατάρι και ψηλές τζαμαρίες ολόγυρα, η κουζίνα του Barbara Que χρησιμοποιεί αποκλειστικά και μόνο Black Angus κρέατα για τα φοβερά burgers και τις υπέροχες μπιριζόλες του – εκτός μιας εξαίρεσης, για την οποία θα μιλήσουμε παρακάτω. Για τους λάτρεις των burgers προτείνουμε το Dark Smoke, με καπνιστό τυρί Μετσόβονε, ντομάτα, μαγιονέζα μαύρου σκόρδου, αγγουράκι και κρεμμύδι τουρσί, το Old Boy, με μαγιονέζα wasabi, κινέζικο μανιτάρι, ντομάτα, φέτα μπέικον, mango chutney, cheddar παλαιωμένο με ούισκι, αλλά και το Pickle Rick, με χειροποίητη πίκλα κρεμμύδι, φέτα cheddar, κέτσαπ και μαγιονέζα – όλα τους με 200γρ. μπιφτέκι 100% Black Angus.

Παράλληλα, μια ξεχωριστή κατηγορία, που έχει φέρει πολύ κόσμο όλα αυτά τα χρόνια στο Barbara Que, αποτελούν τα steaks. Όπως και στα burgers και εδώ θα βρείτε αρκετές επιλογές, εάν όμως δεν ξέρετε τι να πρωτοδιαλέξετε σας προτείνουμε το Ribroast, που είναι μια γενναιόδωρη σπαλομπιριζόλα Black Angus με οστό 600-700 γρ., αλλά και τη Veal Steak, μοσχάρι μπιριζόλα γάλακτος γαλλικής κοπής 350-400 γρ. σιγομαγειρεμένη σε κενό αέρος (που είναι και το μοναδικό κρέας που δεν είναι Black Angus). Στο μενού του Barbara Que θα βρείτε, ακόμη, πολύ νόστιμα ορεκτικά και σαλάτες, οι πατάτες να θυμάστε ότι είναι φρέσκες, ενώ εξαιρετικές είναι και οι λίστες των signature cocktails αλλά και των κρασιών, με ετικέτες κυρίως από τον διεθνή αμπελώνα, τις οποίες μπορείτε να απολαύσετε σε ποτήρι και σε φιάλη. Ανοικτά καθημερινά από τις 13.30 με την κουζίνα να σεββίρει έως τα μεσάνυχτα.

📍 Εθνικής Αντιστάσεως 27, Βριλήσσια, 2130349058
barbaraque.com 📱 BarBaraQue.gr 📷 @barbara_que





JACKAROO

**Το street food στέκι που λατρεύτηκε
όσο κανένα άλλο**

Στον πεζόδρομο της Φωκίωνος Νέγρη είναι συγκεντρωμένα μερικές δεκάδες άτομα. Μιλάνε, γελάνε δυνατά, πίνουν μπίρες, τρώνε πελώρια burgers και σάντουιτς, συστήνονται μεταξύ τους. Κάποιο street party; Μπα. Απλώς μία ακόμη συνηθισμένη μέρα στο Jackaroo, το street food στέκι που αγαπήθηκε όσο κανένα άλλο. Ποτέ. Σε όλο τον πλανήτη. Νομίζετε ότι υπερβάλλω; Εντάξει, fair enough. Τότε απλώς κάντε μία βόλτα σε κάποιο από τα δύο καταστήματα του Jackaroo ή ένα γρήγορο scroll στα σχόλια κάτω από τις αναρτήσεις του στα social media. Και στις δύο περιπτώσεις η λατρεία ξεχειλίζει. Αλλά γιατί;

Γιατί πολύ απλά το Jackaroo έπιασε από την αρχή όλο το νόημα, χτυπώντας κατευθείαν στην καρδιά της λιγούρας μας: πληθωρικές μερίδες, κολασμένη νοστιμιά και (πολύυυ) καλές τιμές. Όχι μόνο όμως... Η διαφορά με τα υπόλοιπα fast food εντοπίζεται σε μια παράμετρο που ονομάζεται «ποιότητα». Για παράδειγμα, τα ψωμάκια τα φτιάχνει φούρναρης, τα κρεατικά είναι όλα νωπά, οι σάλτσες γίνονται εδώ από την αρχή. Το κοτόπουλο μαρινάρεται σε ξινόγαλο για 24 ώρες, ύστερα πανάρεται σε αλεύρι με μπαχαρικά και μετά τηγανίζεται σε ανοιχτή φριτζόλα τη στιγμή της παραγγελίας. Εδώ είναι το άλλο μυστικό: η φιλοσοφία "Cook to order" ισχύει για κάθε τι στο Jackaroo, τα πάντα ετοιμάζονται τη στιγμή που τα παραγγέλνεις, κι έτσι φτάνουν στα χέρια σου καυτά κι αφόρρατα νόστιμα.

Επιτέλους, όμως, ας μιλήσουμε για φαγητό! Στο Jackaroo το πρώτο πράγμα που πρέπει να δοκιμάσετε είναι το "Chicken melt", ένα επικό σάντουιτς με ψωμάκι brioche, δύο κομμάτια παναρισμένο στήθος κοτόπουλου, διπλό τυρί cheddar, διπλό καπνιστό μπέικον, ντομάτα, iceberg & spicy μαγιονέζα. Αμέσως μετά το "Umami", ένα αφράτο bun με χειροποίητο μπιφτέκι, κατσικίσιο τυρί, σοταρισμένα μανιτάρια, καραμελωμένα κρεμμύδια και μαγιονέζα τρούφας (φτιαγμένη με κανονική τρούφα, παρακαλώ, και όχι με λάδι τρούφας!). Επίσης, βρείτε και καταβροχθίστε άφοβα ό,τι εσωκλείεται ανάμεσα σε ψωμάκι brioche και εν-νο-εί-ται πως δεν το κουνάτε ρούπι χωρίς να πάρετε μαζί σας τα περιβόητα fried chicken fingers που θα βουτήξετε με λαχτάρα στη σος της επιλογής σας (υπάρχουν 14 διαφορετικές). Για τους ΠΟΛΥ πεινασμένους υπάρχουν και τα Mega Sandwiches – όνομα και πράγμα.

Θέλετε και γλυκάκι; Βεβαίως! Στο κατάστημα της Κυψέλης υπάρχει συγκλονιστικό παγωτό μηχανής που πασπαλίζεται με ό,τι topping μπορείς να βάλεις με το νου σου. Μετά από λαϊκή απαίτηση, σύντομα θα κάνει την εμφάνισή του και στο κατάστημα του Πειραιά. Με τις υγιείς μας.





MEAT THE GREEK

Το καλύτερο χειροποίητο
τυλιχτό στην καρδιά
της Αθήνας

Έχεις απολαύσει τη βόλτα σου στο ιστορικό κέντρο της Αθήνας, έχεις κάνει τα ψώνια σου στην Ερμού και η όρεξή σου τραβάει το, κατά γενική ομολογία, αγαπημένο εθνικό μας street food, το σουβλάκι. Η λύση έρχεται από το γραφικό στενό της Φωκίωνος και το Meat The Greek, εκεί που θα βρεις το πιο περιποιημένο τυλιχτό του κέντρου, που θυμίζει σουβλάκι από τα παλιά. Όλα τα υλικά που συνθέτουν το τυλιχτό είναι φρέσκα και υψηλής ποιότητας: διαλεκτά κρέατα ψημένα με μεράκι, φρεσκοκομμένες τηγανιτές πατάτες

και χειροποίητο δροσερό τζατζίκι, ενώ το ελαιόλαδο είναι παραγωγής τους από δικές τους ελιές. Τα τυριά έρχονται από τη Ρούμελη, από την περιοχή του Καρπενησίου, το γιαούρτι από την Κρήτη και η φρέτα από το Καρπενήσι. Στο μενού θα βρείτε κλασικές επιλογές και ιδιαίτερες γεύσεις. Ξακουστά και αγαπημένα μας είναι τα μαμαδίστικα μπιφτέκια και οι σπιτικοί ρεβυθοκεφτέδες. Ο κλασικός γύρος είναι πάντα φρέσκος, χειροποίητος και ετοιμάζεται την ίδια μέρα. Υπάρχουν vegan και vegetarian επιλογές για να μη μείνει κανείς παραπονεμένος...



Φωκίωνος 4, Αθήνα, 2103222832

meatthegreek.gr meatthegreeksouvlaki @meatthegreeksouvlaki

ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE VOICE

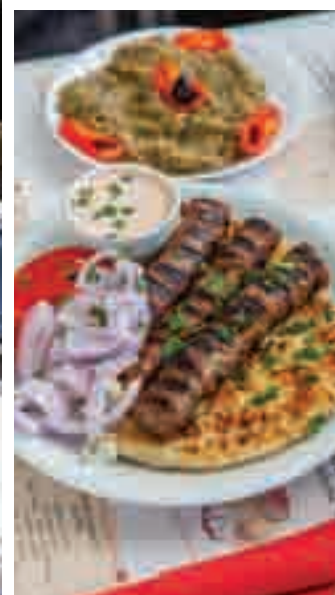


ΜΠΡΙΖΟΛΑΚΙΑ.GR

Τα ξακουστά μπιριζολάκια
της Κυψέλης

Οι συστάσεις είναι περιττές... τα λέει όλα το όνομά του: Μπιριζολάκια.gr, δηλαδή το μέρος που θα πας για να γευτείς τα καλύτερα ζουμερά χοιρινά μπιριζολάκια της Κυψέλης (και όχι μόνο). Είναι σίγουρο πως με μια μόνο επίσκεψη στον φωτεινό και μοντέρνο χώρο του που λειτουργεί από το 2005 θα βρεις το κρεατοφαγικό σου στέκι. Πάρε το ταίρι σου, την παρέα ή την οικογένειά για να απολαύσετε, μέσα σε χαλαρό και φιλόξενο περιβάλλον, σπιτικές γεύσεις που φτιάχνονται με μεράκι, μαεστρία και τα πιο αγνά υλικά. Ανάμεσα στις πλούσιες επιλογές του μενού θα βρεις τρυφερές μπιριζόλες από μοσχαράκι γάλακτος, XXL σταβλί-

σιες σπαλομπιριζόλες, αρνίσια παϊδάκια, κεμπάπ από μοσχάρι και αρνί, φυσικά και τα τέλεια «τυλιχτά», όλα τους θα τα συνοδεύσεις με πεντάφρεσκες σαλάτες και νόστιμα ορεκτικά όπως π.χ τα ψητά λαχανικά με τη σος μπαλσάμικο με μέλι ή τη σπέσιαλ χειροποίητη μελιτζανοσαλάτα. Κράτα οπωσδήποτε χώρο για το επιδόρπιο, το δικό μας αγαπημένο (... φυσικά μετά τα μπιριζολάκια) είναι το κολλασμένο σοκολατένιο μωσαϊκό! Extra tip: Κάθε Κυριακή στις 21:30 οι Ραστ Χιτζάζ δημιουργούν ρεμπετοκατάσταση, οπότε κάνε κράτηση με την παρέα για να απολαύσετε μια ζεστή βραδιά με ψηστές στα κάρβουνα νοστιμιές, καλό κρασί και ωραία ρεμπέτικα ακούσματα.



Ευελπίδων 47 & Καλλινόβου, Κυψέλη, 2108813121
brizolakia.gr brizolakia.gr



THE

WALKMAN

WALK





MAILO'S THE PASTA PROJECT

Made with Love & Pasta

Όταν κρατάς το χαρακτηριστικό κόκκινο κυπελλάκι του Mailo's, γεμάτο με φρέσκα ζυμαρικά, και σε τυλίγει η λαχταριστή μυρωδιά, η πρώτη λέξη που σου έρχεται στο μυαλό είναι αυτή: ΑΠΟΛΑΥΣΗ. Και στα αλήθεια, λίγα πράγματα μπορούν να συγκριθούν με τη νοστιμιά αυτής της αχνιστής μακαρονάδας... Το Mailo's The Pasta Project προσγειώθηκε στον κόσμο μας το 2019 κι άλλαξε για πάντα ό,τι ξέραμε για το street food. Δεν είναι μόνο που σε βρβίζει πληθωρικές μακαρονάδες στο χέρι, αλλά και ότι οι μακαρονάδες αυτές φτιάχνονται με φρέσκα ζυμαρικά και σάλτσες, που μάλιστα παρασκευάζονται μπροστά στα μάτια σου! Μπορείς να επιλέξεις ανάμεσα σε 3 σχήματα ζυμαρικών (rigatoni, campanelle και casarecce) και αφού αποφασίσεις το αγαπημένο σου είδος, έχεις να διαλέξεις ανάμεσα σε 10 διαφορετικές, ο-

λόφρεσκες και signature σάλτσες για να το συνοδεύσεις. Το αποτέλεσμα είναι ένα πελώριο (κι εντελώς κολασμένο...) κύπελλο γεμάτο με τα ζυμαρικά που πάντα ονειρεύσου. Μπορείς να το απολαύσεις επί τόπου παρατηρώντας τους χαμογελαστούς μάγειρες στην ανοιχτή κουζίνα ή να το πάρεις μαζί στη βόλτα σου. Κι αν αναρρωτιέσαι για το μυστικό της νοστιμιάς, αρκεί να ξέρεις ότι όλες οι μακαρονάδες φτιάχνονται με τα πιο αγνά υλικά από πιστοποιημένους Έλληνες και Ιταλούς παραγωγούς... Τι μένει; Απλώς να βρεις το πιο κοντινό Mailo's σε εσένα. Με 20 καταστήματα σε Ελλάδα και Κύπρο (και delivery μέσω Wolt) δεν θα δυσκολευτείς και πολύ...

P.s.: Σύντομα έρχεται μία καινούργια, χριστουγεννιάτικη συνταγή και οι πληροφορίες μας λένε ότι θα είναι ακαταμάχητη! Οπότε... stay tuned!

📍 www.mailos.gr 📱 [facebook](https://www.facebook.com/mailos) [@mailos_pasta](https://www.instagram.com/mailos_pasta)



ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE VOICE



OROSCOPO

**Δημιουργική ελληνική
κουζίνα και αυθεντικές
ιταλικές συνταγές**

Ιστορικό εστιατόριο, με σχεδόν 40 χρόνια παρουσίας στον αθηναϊκό γαστρονομικό χάρτη, βραβευμένο για 10η συνεχόμενη χρονιά με το Σήμα Διάκρισης Traveller's Choice από το TripAdvisor. Κομψό, πολιτισμένο και φιλόξενο, αγαπημένο από Αθηναίους αλλά και από τους επισκέπτες της πόλης μας, το Oroscoipo θα σας προσφέρει δημιουργικά πιάτα της ελληνικής κουζίνας αλλά και παραδοσιακές ιταλικές συνταγές, δίνοντας μεγάλη έμφαση στις άριστες πρώτες ύλες.

Να σας προτείνουμε να δοκιμάσετε τα ζυμαρικά του Oroscoipo, τα οποία είναι πραγματικά απολαυστικά, μεταξύ άλλων γιατί είναι ολόφρεσκα, καθώς παρασκευάζονται καθημερινά εδώ με τα πιο φρέσκα τοπικά υλικά και με σε-

βασμό στην παράδοση. Εξαιρετικές ταλιατέλες με σοταρισμένα μανιτάρια και φιλέτα πιπεριάς, πεντανόστιμα ραβιόλι γεμιστά με βασιλομανιτάρια (πορτοσίνι) και τρούφα, φοβερές παπαρδέλες με μίνι κεφτεδάκια και δυόσμο, φρέσκια ντομάτα και παρμεζάνα, ταλιατέλες μαγειρεμένες με την αυθεντική συνταγή του σπιτικού ραγού από μοσχάρι γάλακτος και κόκκινο κρασί, είναι κάποιες μόνο από τις επιλογές που θα βρείτε στο μενού. Όλα αυτά μπορείτε να τα συνδυάσετε τέλεια με κάποια ετικέτα από την επιλεγμένη λίστα κρασιών η οποία περιλαμβάνει μια μεγάλη γκάμα Ελλήνων παραγωγών. Τρίτη έως Παρασκευή 14.00-23.00, Σάββατο 13.30-23.30, Κυριακή 13.30-22.00.

Δευτέρα κλειστά.

📍 Αντίνωρος 42-44, περιοχή Caravel, 2107216458, 2107238567
www.oroscoipo.gr 📱 [Oroscoipo Restaurant](https://www.facebook.com/OroscoipoRestaurant)





VITTORIA GATI

Ένα ταξίδι γεύσης
και φινέτσας
στην Ιταλία του 2022

Τα τρία αδέρφια Παπακώστα μας ταξιδεύουν καθημερινά στην Ιταλία, μέσα από το εστιατόριό τους με τις αυθεντικές γεύσεις, που βασίζονται στις αρχές του φημισμένου Casa di Pasta που διατηρούσε ο πατέρας τους. Το μενού στηρίζεται στη φρέσκια και δημιουργική εκδοχή της ιταλικής κουζίνας, καθώς συνδυάζει παραδοσιακές συνταγές με σύγχρονες τεχνικές. Το Vittoria Gati ξεκινάει από νωρίς με καφέ και πρωινές επιλογές, συνεχίζει με μενού που σερβίρεται μέχρι αργά το βράδυ. Στο εστιατόριο θα βρείτε χειροποίητα μακαρόνια, αυθεντική καρμπονάρα, κρεατικά εισαγωγής (Black Angus, Wagyu), pizza ψημένη στον ξυλόφουρνο, νόστιμες σαλάτες, πολλά ορεκτικά και αυθεντικά ιταλικά γλυκά. Must try τα Arancini al tartufo, δηλαδή κροκέτες από ριζότο με γέμιση από

τρούφα και mozzarella fior di latte, σερβιρισμένες πάνω σε αφρό παρμεζάνας. Συνδυάστε τις εκλεπτυσμένες γεύσεις με premium signature cocktails και με μια εξαιρετική ποικιλία από επιλεγμένες ελληνικές και διεθνείς ετικέτες κρασιών. Ο χώρος είναι πανέμορφος και ατμοσφαιρικός με επιρροές art deco, ροκοκό και retro αλλά και με μοντέρνες, fresh πινελιές. Ας κλείσουμε με ένα πολύ ωραίο νέο: μετά τη μεγάλη επιτυχία του Vittoria Gati έρχεται σύντομα και το αδερφάκι του, το Gloria Gati! Το νέο ιταλικό εστιατόριο της οικογένειας Παπακώστα θα στεγάζεται σε ένα όμορφο διατηρητέο κτίριο του '30 στην πλατεία Καρύτση, διατηρώντας την υψηλή ποιότητα πρώτων υλών, εξυπηρέτησης και αισθητικής, και αναμένεται να είναι το νέο hot meeting point της πόλης.

📍 Πλ. Νυμφών 1, Γλυφάδα, 2108944491
vittoriagati.com/el 🌐 Vittoria Gati 📱 @vittoriagati



ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE VOICE



ROCK'N'ROLL

Το θρυλικό resto-bar έρχεται
με νέο μενού και
αγαπημένα πάρτι

Ο διάσημος πολυέλαιος, η τεράστια μπάρα, οι δερμάτινοι κυκλικοί καναπέδες στη θέση τους μόλις μπαίνεις δεξιά, κι ένα ακόμη πολύ ωραίο μπαρ επάνω, όλα αυτά είναι γνωρίσματα και αγαπημένα στους Αθηναίους που έχουν ζήσει εδώ μοναδικές στιγμές διασκέδασης. Στην κουζίνα ο βραβευμένος σεφ Χριστόφορος Πέσκιας δημιουργεί καταπληκτικά πιάτα που συνδυάζουν την ιταλική με την αμερικανική κουζίνα και μας προσκαλούν να τα δοκιμάσουμε κάτω από τους rock, soul, disco house, free style, funky ρυθμούς του Rock'n'Roll. Στο νέο, ανανεωμένο μενού θα βρεις αυθεντικές ιταλικές συνταγές με αμερικανικές επιρροές, όπως τα σπαγγέτι με κεφτέδες, η

σαλάτα Caesar με κοτόπουλο αλλά και το εμβληματικό πιάτο του εστιατορίου, το φιλέτο ταύρου με σος μαυροδάφνης και πουρέ πατάτας με τρούφα. Ενδιαφέρουσες είναι και οι vegan επιλογές, με το Quinoa Burger με μαγιονέζα μανιταριών και πίκλες πιπεριών jalapenos να ξεχωρίζει. Κι επειδή το Rock'n'Roll είναι συνώνυμο της διασκέδασης, μη χάσεις τα κορυφαία πάρτι της πόλης: τα απογεύματα της Τρίτης ο Ηλίας Μπόγδανος και οι INCO κάνουν χαρούλη, κάθε Σάββατο από τις 17.00 και μετά ποπ και ροκ ελληνικά τραγούδια κατακλύζουν το χώρο, ενώ τα κυριακάτικα απογεύματα είναι αφιερωμένα στην ελληνική μουσική σκηνή με επιλογές που μας ξεσηκώνουν.

📍 Λουκιανού 6, Αθήνα, 2107210065
rocknroll.gr 🌐 Rock n Roll Athens 📱 @rocknrollathens





ΙΤΑΛΙΔΑ

**Αυτή η Ιταλίδα
είναι από τις πιο νόστιμες
του κόσμου!**

Μα πόσο όμορφη είναι αυτή η Ιταλίδα που μας έχει κλέψει την καρδιά...! Ένας υπέροχος χώρος, που συνδυάζει την κλασική πολυτέλεια χωρίς να λείπουν οι μοντέρνες πινελιές, με τους χρυσούς καθρέφτες στους τοίχους και τους vintage πολυελαίους να κυριαρχούν, τους κόκκινους και πράσινους δερμάτινους καναπέδες να τραβούν την προσοχή, το επιβλητικό μπαρ να αφρίζει το βλέμμα προς την ανοιχτή κουζίνα.

Αυτή είναι η τέταρτη συνεχόμενη χρονιά με ανοδική πορεία για την Ιταλίδα και, μάλιστα, ακόμα και μετά από την πανδημία του κορωνοϊού που τόσο μας ταλαιπώρησε όλους, για δεύτερη χρονιά κατατάσσεται στο 10% των καλύτερων εστιατορίων του κόσμου με το βραβείο κοινού από το Trip Advisor! Στη φιλόξενη και κομψή Ιταλίδα θα α-

πολαύσετε εξαιρετικές γεύσεις, με το χειμερινό μενού να έχει επιμεληθεί η ταλαντούχα σεφ, Μαρίνα Ντεμολλάι. Εμείς ξεχωρίσαμε και σας προτείνουμε το φανταστικό βιολογικό μοσχαρίσιο συκώτι γάλακτος με πουρέ καμένου κρεμμυδιού, το κλασικό ossobuco με ριζότο milanese, αλλά και το νέο ριζότο caccio e perre με φρέσκια τρούφα. Για τη συνέχεια, κριθαρότο πράσου με βιολογικά μοσχαρίσια μάγουλα ραγού και λαχανικά κονφί που πραγματικά λιώνει στο στόμα! Για τον χειμώνα επιστρέφει το κλασικό και αγαπημένο πιάτο για τους θαμώνες της Ιταλίδας με φρέσκιες παπαρδέλες και μανιτάρια με πάστα μαύρης τρούφας, ενώ κλείνουμε ιδανικά με το ωραιότερο must have tiramisù που πρέπει οπωσδήποτε να δοκιμάσετε ή με τη φανταστική τριλογία σοκολάτας! Αυτή την Ιταλίδα πραγματικά θα τη λατρεύετε!

Φιλελλήνων 9, Πειραιάς, 2104292005

italida.gr @italida.gr



ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE VOICE



CASARECCIO

**Η αυθεντική ιταλική
τρατορία του Χολαργού**

Αυθεντική ιταλική τρατορία, που δίνει την αίσθηση ότι βρίσκεσαι πραγματικά σε κάποια παραδοσιακή ταβέρνα κάπου στην Ιταλία. Στον ζεστό και φιλόξενο χώρο της, με τις μεγάλες τζαμαρίες ολόγυρα και τα αγαπημένα καρό τραπεζομάντιλα στα τραπέζια, θα απολαύσεις γνήσια ιταλική κουζίνα, με χειροποίητα προϊόντα και άριστες πρώτες ύλες. Καθόλου τυχαίο που στους 4 μόλις μήνες της λειτουργίας της η Casareccio (που στα ιταλικά σημαίνει «σπιτικό») έχει αποκτήσει φανατικούς φίλους!

Με τα πιάτα να είναι το ένα καλύτερο από το άλλο, η επιλογή είναι σπ' αλήθεια δύσκολη, γι' αυτό σου προτείνουμε τα καταπληκτικά πράσινα ραβιόλια γεμιστά με μοσχαρίσιο μάγουλα ραγού και σος φρέσκιας ντομάτας με βασιλικό και σκόρδο, το αζεπέραστο ριζότο πορτοίνι με πάστα και λάδι τρούφας και παρμεζάνα, τις φαντα-

στικές παπαρδέλες κοτόπουλο με πανσέτα, μανιτάρια, πάστα και λάδι τρούφας και ελαφριά κρέμα γάλακτος. Η πίτσα δεν θα μπορούσε να λείπει από αυτή την αυθεντική ιταλική τρατορία. Να θυμάσαι ότι ψήνονται σε ξυλόφουρνο και θα βρεις πολλές επιλογές, όπως την καπρέζε με βουβαλίσια μοτσαρέλα, σος ντομάτας, πέστο βασιλικού και ψητά ντοματίνια, την προσούτο με μοτσαρέλα Fior di Latte, σος ντομάτας, φλοίδες παρμεζάνας, ρόκα και ελαιόλαδο, την BBQ με μπάρμπεκιου σος, μοτσαρέλα Fior di Latte, κοτόπουλο, καπνιστή πανσέτα και καπνιστή μοτσαρέλα, αλλά και την Casareccio με μοτσαρέλα Fior di Latte, ιταλικό ζαμπόν, πανσέτα, παρμεζάνα, σος ντομάτας, μανιτάρια και πιπεριές. Ανοιχτά καθημερινά 13.00 με 24.00 (Δευτέρα κλειστά), αλλά όλα αυτά τα ωραία μπορείς να τα απολαύσεις και με delivery μέσω e-Food και Wolt.

Ξανθόππου 84, Χολαργός, 2106563535

www.casareccio.gr Casareccio Trattoria Pizzeria @casareccio.gr





TRATTORIA SIGNOR VENTIRI GRIGLIATA DI CARNE

**Τι γίνεται όταν η Αθήνα
συναντά τη Νάπολη;**

Στην καρδιά της πόλης, πίσω από το ξενοδοχείο Hilton, βρίσκεται η Trattoria Signor Ventiri Grigliata Di Carne, το εστιατόριο που απευθύνεται στους λάτρεις του καλού κρέατος αλλά και σ' αυτούς που αγαπούν τις αυθεντικές ιταλικές γεύσεις. Στο μενού έχουν την τιμητική τους κρέατα premium κοπής – όπως porterhouse και tomahawk black angus –, ζυμαρικά αλλά και must try πίτσες που «μαρτυρούν» την τέχνη του pizzaiolo. Αν είσαι μακαρονάς, να τι να κάνεις: πάρε τα φρέσκα γκαρκανέλι με κοτόπουλο, μπεσαμέλ και μέντα και θα τα λατρεύσεις! Το βλέμμα τραβάει μια εντυπωσιακή grigliata a carbone, ο παραδοσιακός πετρόχτιστος φούρνος αλλά και το κελάρι που συνεχώς εμπλουτίζεται με διενείς ετικέτες κρασιών, ενώ τα πολύ ιδιαίτερα

cocktails που φτιάχνονται εδώ μπορούν να σε ταξιδέψουν στη Φλωρεντία, στη Ρώμη και στη Νάπολη. Και επειδή πάντα υπάρχει χώρος για ένα γλυκό επίλογο, ρίξε μια ματιά στα γλυκά του καταλόγου. Έχεις δοκιμάσει σιτσιλιάνικα μπισκότα με γέμιση από ιταλικό τυρί, φιστίκι και σοκολάτα; Αν είσαι των πειραματισμών, go for it! Το εστιατόριο μπορεί να στεγάσει κάθε περίπτωση: από επαγγελματικά γεύματα και μεγάλες παρέες φίλων, μέχρι χαλαρωτικά δείπνα μετά το γραφείο και κοινωνικές εκδηλώσεις. Ο χώρος λαμπερός και κομψός, με εντυπωσιακή κουζίνα –ψαγμένη αλλά και κλασική– αποτελεί ιδανική επιλογή για κάθε στιγμή και περίπτωση. Το κατάστημα λειτουργεί όλη την εβδομάδα εκτός Δευτέρας, ενώ διατίθεται για custom εκδηλώσεις και εταιρικά events.

📍 Κων/νου Βεντήρη 5, Αθήνα, 2107295491 / 6986536341

ventirigrill@gmail.com, ventiri.gr 📱 Signor Ventiri 📷 @signorventiri



ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE VOICE



SCHOOL PIZZA BAR

**Αυθεντική ιταλική
εμπειρία**

Διαλέγεις ένα ηλιόλουστο τραπέζι. Έχεις για θέα όλη την περαντζάδα της πλατείας Αγίας Ειρήνης, μαζί και την ομώνυμη εκκλησία. Το άρωμα της πίτσας που ψήνεται στον φούρνο σε τυλίγει. Αλλά πρώτα, θα διαλέξεις το cocktail που ταιριάζει μαζί της, από την (τέλεια) signature cocktail list. Ή μήπως προτιμάς ένα ωραίο ιταλικό κρασί; Ό,τι κι αν λαχταράς, είσαι στο σωστό μέρος. Το School Pizza Bar, το αγαπημένο σχολείο της πίτσας, πρόσφατα εμπλούτισε ακόμη περισσότερο το μενού του, ώστε να προσφέρει μία ολοκληρωμένη και γνήσια ιταλική εμπειρία. Τώρα πια δίπλα στις λαχταριστές μακαρονάδες και τις χειροποίητες πίτσες του βρίσκουμε

πολλά ακόμα ιταλικά πιάτα με βάση το κρέας, όπως ρολάκια από Black Angus με πεκορίνο, σπαράγγι, καρότο και φρέσκο κρεμμυδάκι, strip loin με ψητά λαχανικά ή εκείνα τα φοβερά νόστιμα μάγουλα μπρεζέ με πουρέ πατάτας, που μοιάζουν να μαγειρεύτηκαν από παλαιμένη ιταλίδα γιαγιά! Κι αν θες να ζήσεις ένα BBQ Italiano με τα όλα του, τότε μπες στο αυτοκίνητο και βρες το School Pizza Bar μέσα στο River West. Εδώ, κάθε Κυριακή από τη 13.00 και μετά στήνεται μια λαχταριστή ψησταριά όπου ψήνονται ιταλικό κοντοσουβλί με φασκόμυλο, παρμεζάνα και λάδι τρούφας, Bistecca Fiorentina, ζουμερή tagliata και κοτόπουλο Caprese. Τέλειο! Δεν φαντάζεσαι πόσο...

📍 Πλατεία Αγίας Ειρήνης 8, Μοναστηράκι, 2103251444

River West, Α. Κηφισού 96-98, 2105622156

📱 School Pizza Bar 📷 @schoolpizza bar





RAMINO

Οι ιταλικές συνταγές
συναντούν τη σύγχρονη
γαστρονομία

Υπάρχει ένα μέρος στην Αθήνα που συνδυάζει την παραδοσιακή ιταλική κουζίνα με τη σύγχρονη γαστρονομία και την κομψή διακόσμηση με την άνεση που νιώθεις σε ένα οικείο χώρο. "Rame" στα ιταλικά σημαίνει «χαλκός», και στην περίπτωση της φιλόξενης αυτής τρατορίας, η ονομασία Ramino επιλέχθηκε ως φόρος τιμής στο χάλκινο μαγειρικό σκεύος που πρωταγωνιστεί σχεδόν σε όλες τις συνταγές της ιταλικής κουζίνας. Ο σεφ Βασίλης Καφαλούκος, πάντα με γνώμονα την ποιότητα, δημιουργεί comfort πιάτα ενσωματώνοντας μια νέα ματιά στις παραδοσιακές ιταλικές συνταγές. Τα περισσότερα ζυμαρικά είναι φρέσκα και παρασκευάζονται καθημερινά στην κουζίνα του Ramino, το οποίο αποτελεί μέλος του Ομίλου

Καστελόριζο, όπως και το ζυμαρί της πίτσας που ωριμάζει για 48 ώρες πριν ψηθεί, γεγονός που την κάνει απίστευτα τραγανή και –φυσικά– συγκλονιστικά νόστιμη. Αξίζει να δοκιμάσεις κάθε πίτσα – ειδικά τη vegetarian Verdure με κολοκύθι, πιπεριές, μανιτάρια και επιλογή vegan χωρίς τυρί. Όμως στα δικά μας πολύ αγαπημένα είναι και τα ζυμαρικά. Στα must η μακαρονάδα Troffie al Ragù Bianco με ραγού από χειροποίητο λουκάνικο, θυμάρι, λάδι τρούφας και λευκή σάλτσα από κρέμα παρμεζάνας, αλλά και η Fusilloni e Guanciale all' Amatriciana με καπνιστά χοιρινά μάγουλα, σκόρδο, ντομάτα και μαϊντανό. Μπορείς να συνοδεύσεις το γεύμα σου με κάποιο από τα ιταλικά κρασιά που εμφιαλώνονται αποκλειστικά για το Ramino στη Βενετία!



📍 Άγγ. Μεταξά 38, Γλυφάδα, 2108944430

raminoresto.gr 📱 Ramino Resto 📷 @raminoresto

ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE VOICE

follow @tastevoice on Instagram

tag your pics with #tastevoice to be featured

Taste lovers, join us!



THE AMOROUS PROJECT

Ένα εστιατόριο-εμπειρία που σε ταξιδεύει στον χρόνο

Ανά τραπεζομάντιλα, πορσελάνες δουλεμένες στο χέρι, αριστοκρατικοί πολυέλαιοι και το φως των κεριών που πέφτει από τα μεγάλα κηροπήγια. Την πρώτη φορά που βρίσκεσαι στο The Amorous Project, στα αλήθεια δεν μπορείς να πεις με σιγουριά σε ποια δεκαετία προσγειώθηκες. Αλλά αυτός ακριβώς είναι και ο σκοπός αυτού του ιντριγκαδόρικου εστιατορίου: να σε πάει ένα ταξίδι στον χρόνο. Το όνομά του σημαίνει «έρωτας» και «πάθος» και η φιλοσοφία του είναι εμπνευσμένη από τις αρχές του 20ού αιώνα, τότε που μετανάστες από την Ιταλία και τη Γερμανία έφταναν κατά χιλιάδες στην πολιτεία της Νέας Υόρκης, φέρνοντας μαζί τις συνταγές της πατρίδας τους. Ποιος θα μπορούσε να

φανταστεί τότε, πως μία νέα κουζίνα, η ιταλοαμερικάνικη, γεννιόταν; Σε αυτές ακριβώς τις δεκαετίες μας ταξιδεύει το The Amorous Project του ομίλου Nice n Easy και το κάνει όσο πιο νόστιμα γίνεται. Με απίστευτα burgers, ζουμερά κρεατικά, φρέσκια πιάσα, πίτσα, πολλές επιλογές σε vegetarian και vegan πιάτα, όλα μαγειρεμένα με οργανικά και εποχιακά υλικά που προέρχονται από μικρούς παραγωγούς. Extra tip: να ξέρεις ότι τα πάντα σε αυτό το εστιατόριο, από τη διακόσμηση μέχρι την (άψογη) εξυπηρέτηση, έχουν μια θεατρικότητα, συμπεριλαμβανομένου του φαγητού. Δεν θέλουμε να χαλάσουμε τη χαρά της ανακάλυψης, για αυτό θα πούμε μόνο ότι το μενού είναι αρκετά... διαδραστικό!

Αγίου Δημητρίου 8, Κηφισιά, 2108089890

theamorousproject.com The Amorous Project @theamorousproject_



ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE VOICE



FRANKIE

Το στέκι σου για comfort ιταλική κουζίνα

Με γρήγορες, αέρινες κινήσεις ο rizzaiolo ανοίγει το ζυμάρι. Απλώνει αλεύρι, τοποθετεί τα υλικά με ευλάβεια, ύστερα βάζει την πίτσα στον ξυλόφουρνο. Σε λίγο, ένα ακαταμάχητο άρωμα θα γεμίσει όλη τη σάλα του εστιατορίου κάνοντας τα κεφάλια να στρέφονται προς την ανοιχτή κουζίνα, προσπαθώντας να κλέψουν ματιές από τη θεσπέσια αυτή πίτσα. Μία ακόμη συννηθισμένη μέρα στο Frankie, το ωραίο ιταλικό εστιατόριο που πήρε το όνομά του από τον Frank Sinatra κι αγαπά την ιταλική κουζίνα όσο την αγαπούσε κι εκείνος. Ίσως και λίγο περισσότερο... Οι εκλεκτές, χειροποίητες πίτσες είναι βέβαια ένα μόνο κομμάτι αγαπημένου Italian bistro. Όταν επισκεφθείς το Frankie, θα ανακα-

λύψεις και ολόφρεσκα ζυμαρικά σε βαθιά νόστιμες συνταγές (στα οπωσδήποτε βάλε την αυθεντική carbonara!), πρωτότυπα ιταλικά ορεκτικά (όπως τα arancini... μουσακά ή το υπέροχο Vitello Tonnato), και comfort food συνταγές μαγειρεμένες με βιολογικές πρώτες ύλες (ένα καλό παράδειγμα είναι η απίστευτα νόστιμη σιγομαγειρεμένη μοσχαρίσια ουρά με κριθαράκι ολικής άλεσης και ξηρό ανθότυρο!). Θα συνοδεύσεις το γεύμα σου με ωραία κρασιά, ακόμη καλύτερα με ένα signature cocktail ή κάποιο aperitivo και θα φύγεις ευτυχισμένος και πλήρης, για να επιστρέψεις πολύ πιο σύντομα από ό,τι νόμιζες... Extra tip: Να ξέρεις ότι το (άκρως γενναιοδωρο) τιραμισού είναι από τα καλύτερα σε ολόκληρη την Αθήνα.



Σκουφά 42, Κολωνάκι, 210 3647052 - Χ.Τρικούπη 125, Νέα Ερυθραία, 2108003851
frankierestaurant.gr frankie.restaurant @frankie.restaurant

**ΠΕΡΙΚΛΗΣ
ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΣ**

ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
07.00 - 08.00



**ΓΙΑΝΝΗΣ
ΝΕΝΕΣ**

ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08.00-10.00



**ΓΙΩΑΝΝΑ
ΒΛΑΣΣΟΠΟΥΛΟΥ**

ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
10.00-12.00



**ΣΠΥΡΟΣ
ΜΑΡΓΑΡΙΤΗΣ**

ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
12.00-14.00



**ΣΤΕΦΑΝΟΣ
ΔΑΝΔΟΛΟΣ**

ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
14.00-16.00



**ΕΛΕΝΗ
ΚΟΛΟΚΟΤΡΩΝΗ**

ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
16.00-18.00



**ΔΗΜΗΤΡΗΣ
ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗΣ**

ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
18.00-20.00



**ΣΩΤΗΡΗΣ
ΡΟΥΜΕΛΙΩΤΗΣ**

ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
20.00-22.00



FLIPSIDE
**ΝΙΚΟΣ
ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ**

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
00.00 - 02.00



KEEP IT REAL
**ΧΡΗΣΤΟΣ
ΑΝΤΩΝΙΟΥ**

ΣΑΒΒΑΤΟ
00.00 - 02.00



CITY GUIDE



Η Chamber Orchestra of Europe στο Μέγαρο

Η πολυβραβευμένη ορχήστρα, υπό τη διεύθυνση του **Antonio Pappano**, σε έργα Προκόφιεφ, Ραβέλ, Ντβόρζακ και Κόνταϋ. Μαζί τους η βιολονίστα **Janine Jansen**.

Στο βιογραφικό της Ορχήστρας φιγουράρουν πάνω από 250 ηχογραφημένα έργα, δύο Grammy και συνεργασίες με μαέστρους που άφησαν εποχή: μεταξύ άλλων με τους Κλάουντιο Αμπάντο, Νικόλαους Αρνονκούρ και Μπέρναρντ Χάιτινκ. Περιζήτητος, όμως, είναι και ο αρχιμουσικός με τον οποίο καταφθάνει το Σάββατο 26 Νοεμβρίου για μια συναυλία στα μέρη μας. Προσωπικότητα χαρισματική, που εδώ και 20 χρόνια ηγείται της Βασιλικής Όπερας του Λονδίνου και της Ορχήστρας της Εθνικής Ακαδημίας της Αγίας Καικιλίας, ο σερ Αντόνιο Παππάνο φημίζεται για τις εμπνευσμένες αναγνώσεις του ακόμη και στα πιο πολυπαιγμένα έργα.

Λίγο πριν αναλάβει τη θέση του Chief Conductor Designate της Συμφωνικής του Λονδίνου, ο Αγγλο-ιταλός μαέστρος θα διευθύνει την Ορχήστρα Δωματίου της Ευρώπης στο φαντασμαγορικό *Πρώτο κοντσέρτο για βιολί και ορχήστρα σε ρε μείζονα* του Σεργκέι Προκόφιεφ στην αίθουσα Χρήστος Λαμπράκης του Μεγάρου Μουσικής Αθηνών.

Μαζί τους συμπράττει, παίζοντας με ένα Stradivarius Shumsky-Rode του 1715, ένα ακόμα μεγάλο όνομα της διεθνούς μουσικής σκηνής, η Ζανίν Γιάνσεν. Γνωστή για την ευέλικτη και ευαίσθητη ματιά της, η Ολλανδή βιολονίστα ξέρει να δίνει νέες διαστάσεις σε κάθε σύνθεση την οποία ερμηνεύει. Συνεργάζεται, άλλωστε, τακτικά με τις σημαντικότερες ορχήστρες και με τους πλέον διακεκριμένους μαέστρους, διατηρώντας πολυετείς συνεργασίες με τη Φιλαρμονική του Βερολίνου, την Ορχήστρα της Βαυαρικής Ραδιοφωνίας, τη Συμφωνική του Λονδίνου, την Κονσέρτσεμπλου του Άμστερνταμ, την Ορχήστρα Δωματίου της Ευρώπης, τη Συμφωνική ΝΗΚ, την Ορχήστρα της Εθνικής Ακαδημίας της Αγίας Καικιλίας, τη Φιλαρμονική της Νέας Υόρκης κ.ά. Το πρόγραμμα της βραδιάς περιλαμβάνει, επίσης, το έργο *Ο τάφος του Κουπρέν* του Μωρίς Ραβέλ, τη *Σερενάτα για ορχήστρα εγχόρδων σε μι μείζονα* του Αντονίν Ντβόρζακ και τους *Χορούς της Γκαλάντα* του Ζόλταν Κόνταϋ. Η προπώληση έχει ανοίξει, σπεύσατε!

INFO Μέγαρο Μουσικής Αθηνών
Βασ. Σοφίας & Κόκκαλη, Αίθουσα Χρήστος Λαμπράκης
Σάββατο 26 Νοεμβρίου στις 20:30, megaron.gr





ΕΠΙΛΟΓΕΣ

Μη χάσετε αυτή την εβδομάδα

13

Θέατρο, συναυλίες, ταινίες, εκθέσεις. Πολιτιστικές προτάσεις που μας εντριγκάρουν

Της ΙΩΑΝΝΑΣ ΓΚΟΜΟΥΖΑ

Για να καταχωριστείτε στους οδηγούς της Α.Υ., στείλτε δελτία τύπου 2 εβδομάδες πριν από την προγραμματισμένη ημερομηνία. Ταχυδρομικώς στη διεύθυνση Χαρ. Τρικούπη 22, 10679 Αθήνα ή στο fax 210 3617310 ή στο avguide@athensvoice.gr



1 Το Σπιρτόκουτο... τραγουδιστά

Πώς μπορεί το «μακελειό» ανάμεσα στα μέλη μιας οικογένειας στον Κορυδαλλό μια ζεστή Κυριακή του Αυγούστου με χαλασμένο το κλιματιστικό να μεταμορφωθεί σε μιούζικαλ; Σε τι σκοπό θα τραγουδά ο πατέρας-άντρακλας που πιστεύει ότι οι γυναίκες φταίνε για όλα, η καταπιεσμένη μητέρα, μια κόρη-κωλόπαιδο, ο σεξιστής γιος; Τραπ, κλαρίνα και σκυλάδικα, ροκ, τζαζ, οπερατικές ερμηνείες και ήχοι βαλκανικοί και, φυσικά, οι θρυλικές ατάκες της ταινίας του Γιάννη Οικονομίδη θα δίνουν τον ρυθμό στην παράσταση που σκηνοθετεί ο ταλαντούχος ηθοποιός Γιάννης Νιάρρος.

Στέγη Ιδρύματος Ωνάση, 11 Νοεμβρίου-30 Δεκεμβρίου

2 Ποια είναι η Αντώνα και γιατί πεθαίνει 7 φορές;

Ούτε παράσταση. Ούτε ταινία. Ως θέατρο φτιαγμένο για προβολή σε οθόνη συστήνει η ομάδα bijoux de kant τη νέα δουλειά της «Οι 7 θάνατοι της Αντώνας» που θα παρουσιάζεται με ελεύθερη είσοδο. Ο χαρακτήρας, που πρωτοεμφανίστηκε στο έργο «Αμάραντα», μια πριμαντόνα των θεατρικών μπουλουκιών του περασμένου αιώνα, πεθαίνει με αλλόκοτους τρόπους εφτά φορές και επιστρέφει άλλες τόσες για να αφηγηθεί μια ζωή γεμάτη απροσδόκτες εμπειρίες. Μέσα από την ερμηνεία της Μπέττυς Βακαλίδου «διατρέχει την ιστορία της σύγχρονης Ελλάδας και ανασταίνει την αφομοιωμένη λαϊκότητα του ελληνικού queer στη δημόσια μνήμη και στο ιστορικό σώμα».

Στέγη Ιδρύματος Ωνάση, 11 Νοεμβρίου - 4 Δεκεμβρίου 2022



© ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΣΚΟΥΡΑΓΓΙΔΗΣ

3 Η «ζωφόρος» του Δημήτρη Γκέτσι

Τα γλυπτά του από ρητίνη, εμπνευσμένα από τον μαρμάρινο ανάγλυφο διάκοσμο των μνημείων της Αρχαίας Ελλάδας και της Αρχαίας Ρώμης, υιοθετούν σύγχρονες αναφορές από την ελληνική поп κουλτούρα, τη μόδα και τη μουσική. Στη νέα του έκθεση με τίτλο *The Fault in our Stars* γυναικείς φιγούρες, υβριδικές οντότητες και ζώα συνυπάρχουν σε ένα σώμα δουλειάς που σχολιάζει τα υπάρχοντα κοινωνικά πρότυπα και προτείνει μία νέα πολιτική ταυτότητα με σάτιρα και χιούμορ.

The Breeder, εγκαίνια 10 Νοεμβρίου (στις 19:00-22:00), μέχρι 10 Δεκεμβρίου



4 Φαντασμαγορία με... μυστικές χορευτικές κινήσεις

Ή τι περιμένουμε όταν συναντιούνται στη σκηνή το Παιδί Τραύμα και ο PanPan. Ο πρώτος γράφει λέξεις και μουσική γι' αυτά που νιώθει επιμένοντας να κρατά την ταυτότητά του μυστική. Ο δεύτερος φτιάχνει μουσική του σπίτι του, με συνθεσάιζερ και drum machines. Αυτή την Παρασκευή συναντιούνται στη μουσική σκηνή της Λιοσίων με μελωδίες από τα από τα άλμπουμ τους «Μυστικές χορευτικές κινήσεις», «Θα καταστρέψω τον κόσμο» αλλά και το «Φαντασμαγορία δύο» και το «Φαντασμαγορία τρία» που θα κυκλοφορήσει σύντομα.

Gagarin 205, 11 Νοεμβρίου- στις 21:00



5 Τέχνη στο ψυχιατρείο

Ασθένεια/υγεία, πραγματικότητες/φαντασικά τοπία, αλήθεια/ ψέμα, μέσα/έξω, εγκλεισμός/ελευθερία: πώς βλέπουν τέτοια αντιθετικά δίπολα αλλά και τους κάθε λογής αποκλεισμένους, μη ή αντι-κανονικούς, 48 γνωστοί Έλληνες καλλιτέχνες και μάλιστα στον χώρο του πρώτου ψυχιατρείου στην Ελλάδα που χτίστηκε ειδικά γι' αυτόν τον σκοπό; Με αφετηρία τις μαρτυρίες από το Δρομοκαΐτειο που συνέλεξε η Μαρία Φαφαλιού, ο Δημήτρης Τρίκας επιμελείται μια έκθεση και ένα πρόγραμμα ημερίδων με θέμα τους ποικίλους εγκλεισμούς, πραγματικούς και συμβολικούς. Τα έργα θα παρουσιαστούν στην παροπλισμένη πτέρυγα του Αγίου Ισιδώρου και τα μικρά κελιά της—όπου καθλώνονταν οι «ανήσυχοι» ασθενείς—, στο ψηλοτάβανο εκλεκτικιστικού ρυθμού Δάφτσειο—όπου νοσηλεύονταν οι πιο εύποροι— και στο παλιό τυπογραφείο.

Δρομοκαΐτειο Ψ.Ν.Α. Εγκαίνια 11 Νοεμβρίου (16:00-21:00). Μέχρι 18 Δεκεμβρίου



6 Οι Yeah! στη σκηνή του Fuzz

«Άνοιξαν» στην πόλη συναυλίες από τους Ramones και τους Wipers μέχρι τους Triffids και τους Stranglers, επανέρχονται με νέα τραγούδια κι ένα live. Η συμμετοχή των Yeah! στα rock δρώμενα από τα τέλη των 80s μέχρι σήμερα υπήρξε πειραματική, με τον Πάννη Ντρενογιάννη, τη Χρύσα Πανταζή και τον Τάκη Γιαννούτσο να ξεκινούν ένα ιστορικό γκρουπ της Αθήνας. Το πλήρωμα του χρόνου... ήρθε, ανοίγοντας ένα νέο κεφάλαιο για όλους όσοι ακολουθούν αυτή τη μικρή, δημιουργική και ζωντανή κοινότητα της underground/alternative –πείτε την όπως θέλετε– rock μουσικής σκηνής. Οι Yeah!, με τον Ηλία Ασλάνογλου, τη Μισέλ Μόργκαν Χάουερς, την Αλίκη Πριόβολου και τον Στέφανο Γραμμένο να προστίθενται στο line up, θα παρουσιάζουν συνθέσεις από τη νέα τους δουλειά μαζί με τους Crime and the City Solution οι οποίοι μετά από μια δεκαετία ανεβαίνουν ξανά στη σκηνή. **Δ.Α.**

Fuzz Live Music Club, 12 Νοεμβρίου στις 21:00



7 Ζωντανά στο Κύτταρο

Ροκ το ελληνικό

Σαράντα τραγούδια από 30 άλμπουμ της ελληνικής σκηνής σε μια τρίωρη συναυλία που υπογράφουν τρεις δημοφιλείς εκπρόσωποι της. Όσοι πιστοί προσέλθετε στο ιστορικό μουσικό στέκι της Ηπείρου και Αχαρνών αυτό το Σαββατόβραδο, «*Τέρμα το διάλειμμα*», ετοιμαστείτε για «*Διακοπές στο Σεράγιεβο*» (και όχι μόνο) με τους Magic deSpell. Το «μενού», όμως, έχει και αφιέρωμα σε εμβληματικές στιγμές της ιστορίας του ελληνόφωνου ροκ από τον Μίμη Καλαντζή και «*τα Φεμινιστικά*», το πρόσφατο Ε.Ρ. του Δημήτρη Μητσοτάκη για πρώτη φορά live. *Κύτταρο Live, 12 Νοεμβρίου στις 22:00*

Μια βραδιά thrash

Πάνε οκτώ χρόνια από την τελευταία τους εμφάνιση στην Αθήνα, τη χρονιά που χώρισαν και οι δρόμοι τους. Να, όμως, που οι Vektor επιστρέφουν, έχοντας μαζί τους Ολλανδούς Cryptosis αλλά και τους «δικούς μας» Desert Near The End. *Κύτταρο Live, 11 Νοεμβρίου στις 20:30*



8 Ο Δημήτρης Τάρλου σκηνοθετεί Ίψεν

Πέντε χρόνια μετά την «*Αγριόπαπια*», ο γνωστός σκηνοθέτης επιστρέφει στο σύμπαν του Νορβηγού ριζοσπάστη δραματουργού, με το «*Κουκλόσπιτο*». Γραμμένο το 1879 προκάλεσε σάλο, θεατρικό και κοινωνικό, καθώς μέσα από την ιστορία μιας υπάκουης συζύγου και μητέρας, η οποία κάνει την προσωπική της επανάσταση και αλλάζει ριζικά τρόπο σκέψης και ζωής, πραγματεύεται την υποκρισία που μπορεί να διαποτίζει έναν γάμο, τα κίβδηλα ιδεώδη, τις συνέπειες της επιπολαιότητας, τα ζωτικά μας ψεύδη. Στον ρόλο της Νόρας Χέλμερ η Λένα Παπαληγούρα και του συζύγου της Τόρβαλντ ο Γιώργος Χριστοδούλου.

Θέατρο Πορεία, από 11 Νοεμβρίου

ΜΗΝ ΤΟ ΣΑΣΕΙΣ



© PATROKLOS SKAFIDAS

9 Στο νησί του Ροβινσώνα Κρούσου

Κλείνει 303 χρόνια ζωής και, παρότι γράφτηκε για ενήλικες, οι περιπέτειες του πιο διάσημου ναυαγού της λογοτεχνίας εξακολουθούν να γοητεύουντα παιδιά. «Ένας «οδηγός επιβίωσης», με παιδαγωγικές αξίες για τους μικρούς θεατές και με ρεαλισμό για τους ενήλικες», σύμφωνα με τη σκηνοθέτρια **Τατιάνα Λύγαρη**, το έργο του **Ντάνιελ Νταφόε** γίνεται μουσικοθεατρική παράσταση για να μιλήσει για την αγαστή σχέση του ανθρώπου με τη φύση, την εργατικότητα, την ηγεμονία, την εφευρετικότητα αλλά και για τη διαχείριση της μοναξιάς, την ελπίδα και τη συνύπαρξη ανθρώπων με διαφορετικές καταβολές.

Μέγαρο Μουσικής, από 12 Νοεμβρίου

10 Σαραμάγκου στη μεγάλη οθόνη

Στις 16 Νοεμβρίου θα συμπλήρωνε έναν αιώνα ζωής. Πορτάζοντας τα «γενέθλιά» του η Πρεσβεία της Πορτογαλίας στην Αθήνα και η Ταινιοθήκη μας προσκαλούν (με ελεύθερη είσοδο) να «φυλλομετρήσουμε» το έργο του Νομπελίστα συγγραφέα μέσα από έξι ταινίες που βασίστηκαν στη λογοτεχνία και τη ζωή του. Αν απολαύσατε μέχρι τελευταίας σελίδας τα «*Περί τυφλότητας*», «*Εμπάργκο*», «*Ο άνθρωπος αντίγραφο*», «*Η χρονιά θανάτου του Ρικάρντο Ρέις*» και θέλετε επίσης να ανακαλύψετε τα ντοκιμαντέρ «*Ζοζέ και Πιλάρ*» (2010) και «*Οι κληρονόμοι*» του Σαραμάγκου.

Ταινιοθήκη της Ελλάδος, 10-13 Νοεμβρίου



Blindness



11 Σαίξπηρ σε ύφος μιούζικαλ

Ο ξεπεσμένος αλλά γοητευτικός απατεώνας Τζον Φάλσταφ στέλνει την ίδια ερωτική επιστολή σε δύο πλούσιες –παντρεμένες– γυναίκες πιστεύοντας πως θα πέσουν στην αγκαλιά του και θα του προσφέρουν τις λίρες που χρειάζεται. Εκείνες, όμως, θα του δώσουν ένα καλό μάθημα, στρέφοντας το σχέδιό του εναντίον του. Είναι, φυσικά, οι «*Ευθυμες κυράδες του Ουίνδσορ*» του μεγάλου βάρδου οι οποίες, στην παράσταση που σκηνοθετεί ο Λευτέρης Γιοβανίδης, θα... δράσουν σε ατμόσφαιρα 80s και μιούζικαλ, με γκλίτερ, βάτες και σκωμμένες φράντζες. Τη μεταγραφή του έργου υπογράφει ο Γεράσιμος Ευαγγελάτος και τη μουσική ο Θέμης Καραμουρατίδης. Με τους Αργύρη Ξάφη, Ελένη Κοκκίδου, Εβελίνα Παπούλια, Τάνια Τρύπη κ.ά.

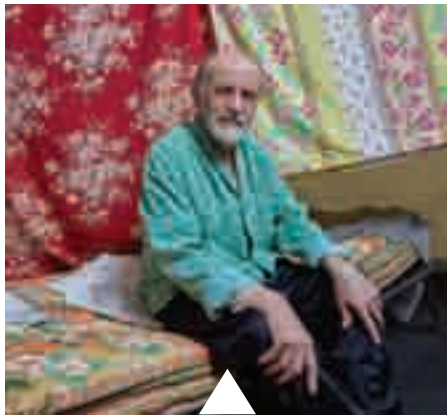
Δημοτικό Θέατρο Πειραιά, πρεμιέρα 16 Νοεμβρίου



12 Η Κάτια Γκουλιώνη «συναντά» τη Σωτηρία Μπέλλου

Αφήγημα με στιγμές και αναμνήσεις από τη ζωή της σπουδαιάς μορφής του λαϊκού και ρεμπέτικου τραγουδιού, το έργο της Σοφίας Αδαμίδου «*Σωτηρία με λένε*» επιστρέφει στη σκηνή μέσα από τη σκηνοθετική ματιά και τη διασκευή του Γιώργου Παπαγεωργίου. Συνοδεύει ζωντανής μουσικής, η Κάτια Γκουλιώνη ξεδιπλώνει τη ζωή της μεγάλης ρεμπέτισσας που μιλά για την οικογένειά της, τον άντρα της, τα πάθη της, για ανθρώπους που αγάπησε ή τη στήριξαν κι άλλους που την πίκραναν.

Θέατρο Μικρό Χορν, από 10 Νοεμβρίου



13 Δέκα βράδια στην «Αυλή των θαυμάτων»

Έκανε πρεμιέρα πέρσι στο Μέγαρο Μουσικής κι επιστρέφει για δέκα παραστάσεις στο μεγάλο θέατρο της οδού Βουκουρεστίου. Το εμβληματικό έργο του Ιάκωβου Καμπανέλλη, που έγινε μιούζικαλ από τον Χρήστο Σουγάρη και τον Στέφανο Κορκολή, μας μεταφέρει σε μια αυλή όπου συγκατοικούν ξεριζωμένοι πρόσφυγες, εσωτερικοί μετανάστες της ελληνικής περιφέρειας και άλλοι απόκληροι, με τις χαρές, τις αγάπες, τις απογοητεύσεις και τις ματαιώσεις τους. Επί σκηνής ένας θίασος γνωστών ερμηνευτών (Γιώργος Γάλλος, Αλέξανδρος Μπουρδούμης, Ρούλα Πατεράκη, Κατερίνα Παπουτσάκη, Φιλάρετη Κομνηνού, Δημήτρης Πιατάς, Κόρα Καρβούνη, Ειρήνη Καράγιαννη κ.ά.).

Θέατρο Παλλάς, από 10 Νοεμβρίου



ΘΕΑΤΡΟ

Του ΣΑΒΒΑ
ΠΑΤΣΑΛΙΔΗ



Οι επιλογές και ο ρόλος του Εθνικού και Κρατικού θεάτρου και ένα υστερόγραφο

Αρχισε να τρέχει εδώ και μερικές εβδομάδες η πολυαναμενόμενη νέα θεατρική σεζόν, φορτωμένη ελπίδες, φόβους, απορίες, ανασφάλειες, επιφυλάξεις και υποθέτω ελάχιστες έως και καθόλου ψευδαισθήσεις. Ποιος άλλωστε μπορεί να κλείσει τα μάτια στην περιρρέουσα ατμόσφαιρα, η οποία γίνεται ολοένα και πιο πνιγνή και απειλητική, μια ατμόσφαιρα όπου όλοι οι εμπλεκόμενοι διερωτώνται: Θα υπάρχουν θεατές για να καλύψουν αυτή την, για άλλη μια φορά, εντυπωσιακή υπερπροσφορά; Και αν ναι, πού τους βρίσκει κανείς; Και πώς τους φέρνει μέχρι το ταμείο; Και κυρίως, τι μπορεί να περιμένουν άραγε όλοι αυτοί μετά την εμπειρία της πανδημίας, των σκανδάλων, της εμφάνισης του κινήματος #μεtoo και τώρα των επώδυνων οικονομικών επιπτώσεων του ουκρανικού πολέμου; Περιμένουν να γελάσουν, να προβληματιστούν, να ξεχαστούν, να θυμώσουν, να ξεδώσουν, να δουν κάτι το εντελώς διαφορετικό; Αυτά είναι ορισμένα πρόχειρα και βεβαίως διόλου εξαντλητικά ερωτήματα, τα οποία ωστόσο παίζουν ρόλο σε κάθε προγραμματισμό, πολύ δε περισσότερο σε εποχές ιδιαίτερες, όπως η τρέχουσα.

Οι πληθυσμοί του έθνους

Σίγουρα δεν είναι, όπως και δεν ήταν ποτέ, εύκολη υπόθεση ο εντοπισμός και προσδιορισμός αυτού του «μέσου» ή έστω «επιθυμητού κοινού», πολλών δε μάλλον όταν μιλάμε για ένα σύγχρονο κοινό που το χαρακτηρίζει η νοοτροπία του νομάδα, ένα κοινό περιπλανώμενο και μοναχικό.

Η εποχή κατά την οποία στις αίθουσες των θεάτρων σύχναζε ένα πλήθος αρκετά, έως και πολύ, προβλέψιμο, θέλω να πω ένα πλήθος που το χαρακτήριζε μια κάποια ομοιομορφία ως προς τον τόπο, το χρώμα, τη θρησκεία, την παιδεία, την κατγωγή, την ταυτότητα, τις προσδοκίες, τα ταμπού, την οικονομική επιφάνεια, έχει παρέλθει, ή τουλάχιστον έτσι δείχνει. Τώρα οι υποδοχείς των θεατρικών θεαμάτων συνθέτουν ένα ετερόκλητο, ευμετάβλητο πλήθος μοναχικών κυνηγών εμπειριών, γεγονός που κάνει ακόμη πιο δύσκολο (και από μια άποψη, συναρπαστικό) το έργο προγραμματισμού με βάση τη φυσιογνωμία της πολυεθνικής πλατείας. Και δεν είναι μόνο αυτό το ζήτημα που χρήζει αντιμετώπισης.

Προσθέτω στο παραπάνω σχόλιο και το γεγονός ότι η αισθητή υποχώρηση των μέχρι πρόσφατα εθνικών και αισθητικών σταθερών που περίπου λειτουργούσαν ως μπουσουλας μιας γενικότερης θεατρικής πολιτικής και παιδείας, έχει παραχωρήσει τη θέση της σε μια ασταθή και επελαύνουσα υβριδικότητα, η οποία προφανώς ζητά (εάν όχι επιβάλλει) και ανάλογη μεταχείριση. Ειδικά τα εθνικά θέατρα –που εν-

διαφέρουν άλλωστε και το σύντομο αυτό σημείωμα–, είναι αυτά που φυσιολογικά δοκιμάζονται πιο πολύ, γιατί καλούνται, μεταξύ άλλων, να αναθεωρήσουν εκ βάθρων ορισμένες από τις σημαντικότερες καταστατικές τους πράξεις και δεσμευτικές αποστολές τους, προκειμένου να μπορέσουν να φιλοξενήσουν στο (μεταμοντέρνο και μετα-ουμανιστικό) ρεπερτόριό τους τις νέες απόψεις που διαμορφώνονται γύρω από σύνθετες και ιδεολογικά φορτισμένες έννοιες όπως «έθνος», «ταυτότητα», «εθνική λογοτεχνία», «εθνικό δράμα/θέατρο», «τόπος», «πολίτης», «κοσμοπολίτης».

Περί εθνικών θεάτρων

Βέβαια αν μη θεωρηθεί ότι το copyright αυτής της αναθεωρητικής δοκιμασίας και αγωνίας ανήκει αποκλειστικά στην ταραγμένη εποχή μας. Το θέατρο πάντα το προ(σ)καλούσαν λογής-λογής νεωτερικότητες, μετανεωτερικότητες, πειραματισμοί, διενέξεις, και ρήξεις, γενικά κρίσεις παντός είδους. Η ιστορία του είδους έχει δείξει πως το θέατρο προχωρά ελέω κρίσεων. Η κρίση είναι το ανάθεμα και η ευλογία του.

Ειδικά σε ό,τι αφορά την κουβέντα μας για τα εθνικά θέατρα, η διαχείρισή τους ήταν ανέκαθεν σε μια κατάσταση μόνιμης κρίσης και μόνιμης υπό κρίση. Και τούτο γιατί η ύπαρξή τους δεν ήταν μόνο θέμα οικονομικής βούλησης και δυνατότητας. Φυσικά τα χρήματα ήταν, και εξακολουθούν να είναι, απολύτως απαραίτητα, όμως τα δύσκολα και τα δυσπύλτα ήταν και είναι αλλού. Προς επίρρωση αυτού, θυμίζω εν τάχει κάτι που από μόνο του είναι αρκετά αποκαλυπτικό.

Αν και για αιώνες οι πνευματικοί και θρησκευτικοί κύκλοι αντιμετώπιζαν το θέατρο ως μια τέχνη «αμαρτωλή» και τους ηθοποιούς ως «ανήθικα» πλάσματα που διαρκώς προσποιούνται ότι είναι κάτι άλλο από αυτό που είναι, έχει ενδιαφέρον το γεγονός ότι οι περισσότεροι λαοί (πιο πολύ αναφέρονται στον δυτικό κόσμο) ένα από τα πρώτα πράγματα που επιδίωξαν πεισματικά να αποκτήσουν, λίγο πριν ή αμέσως μετά την εξασφάλιση της εθνικής τους ανεξαρτησίας (τον 19ο αιώνα), ήταν εθνικό (και λυρικό) θέατρο. Δηλαδή, έναν θεσμοθετημένο χώρο που να στεγάζει και να προβάλλει τα πολιτιστικά/καλλιτεχνικά επιτεύγματα και όνειρά τους. Έναν χώρο ακριβώς στο κέντρο της πόλης, ει δυνατόν κοντά στο κοινοβούλιο ή σε κάποια μεγάλη τράπεζα ή μεγάλη επιχείρηση, προκειμένου να είναι από παντού ορατός και να υπενθυμίζει σε όλους τη δύναμη και τη σημασία του στη διαμόρφωση του εθνικού αφηγήματος. Στη διαδικασία ορισμού της λειτουργίας και αποστολής αυτού του κρίσιμου εθνικού χώρου, οι κατά καιρούς εμπλεκόμενοι καλούνταν να αντιμετωπίσουν και να απαντήσουν σε μια σειρά από περίπλοκα ερωτήματα, όπως:

Τι μπορεί να προσδοκά κάποιος από ένα εθνικό θέατρο; Να εκπροσωπεί ή συμβολικά να φιλοξενεί στην αίθυσά του ένα ολοκληρω έθνος ή ένα αντιπροσωπευτικό κομμάτι του που να αναγνωρίζει τον εαυτό του στα σκηνικά δρώμενα και να νιώθει ότι το έργο (ή η παράσταση) δημιουργήθηκε ειδικά γι' αυτό;

Εάν το ζητούμενο είναι ένα θέατρο στην υπηρεσία της εθνικής ενότητας και ταυτότητας, ποιο κομμάτι του λαού θα εκληφθεί ως το πλέον αντιπροσωπευτικό; Και ποιος θα το ορίσει; Υπάρχουν καθ' ύλην αρμόδιοι που θα αποφανθούν για τα όρια και τα περιθώρια της λειτουργίας του, της θεματολογίας του και του κοινού του; Και ποιος ορίζει αυτούς τους αρμόδιους; Και σε τι ή ποιους (εξ)υπηρετεί ο διορισμός τους;

Με δυο λόγια: η «εθνική συμφιλίωση» μέσα από ένα εθνικό θέατρο, τελικά, είθισται να αρχίζει από τα πάνω προς τα κάτω ή το αντίθετο, από κάτω προς τα πάνω;

Δεν θα μπω σε λεπτομέρειες (με έχουν απασχολήσει πολύ στο βιβλίο μου «Θέατρο και παγκοσμιοποίηση»), θα πω μόνο επιγραμματικά, σε ό,τι αφορά τα καθ' ημάς, πως το Εθνικό και το Κρατικό θέατρο (όπως και το Φεστιβάλ Επιδαύρου) δημιουργήθηκαν για να ανταποκριθούν τόσο στην επιτακτική ανάγκη για εθνική ταυτότητα, όσο και στο γενικότερο αίτημα της εποχής για φυλετική ταυτότητα. Αρκετές δεκαετίες μετά, αυτές οι πρώτες αγωνίες επιστρέφουν, όμως με διαφορετικό πρόσημο και μέσα σε ένα, όπως είπα, εντελώς άλλο κλίμα.

Η επέλαση της υβριδικότητας

Τα χρόνια του μοντερνισμού ή έχουν διαδεχτεί τα χρόνια του μεταμοντερνισμού. Με δεδομένη τη θαλή ταξική και εθνική σύνθεση των πληθυσμών και την εν γένει «άτακτη» τακτοποίηση των συστατικών της δημόσιας σφαίρας, κανείς δεν μπορεί να είναι βέβαιος ως προς το ποιος την απαρτίζει και, πολύ περισσότερο, πώς την αναπαριστάνει, τουτέστιν, πώς χρησιμοποιεί τους θεατρικούς και θεσμικούς μηχανισμούς για να καθρεφτίσει και να αναπαραγάγει δομές πολιτικής και πολιτιστικής κυριαρχίας.

Είναι προφανές πως η ποικιλοότητα, η υβριδικότητα, η αμφισημία, και ο πολυκεντρισμός που εμφανίζει το ίδιο το εθνικό αφήγημα σήμερα, δεν παρακάμπτονται εύκολα, γιατί απλούστατα παίζουν πλέον καθοριστικό ρόλο στην τελική διαμόρφωση της ρεπερτοριακής/θεατρικής πολιτικής των κρατικών (και όχι μόνο) σκηνών.

Υπ' αυτήν την έννοια, νομίζω πως το motto του Εθνικού θεάτρου φέτος είναι και εύστοχο και ενδεικτικό, τουλάχιστο σε ό,τι αφορά τις προθέσεις της διεύθυνσης: «Είμαστε όλοι διαφορετικοί, είμαστε όλοι ίδιοι».

Οι αριθμοί αποκαλύπτουν

Μελετώντας το πρόγραμμα των δύο μεγάλων κρατικών σκηνών, οι αριθμοί από μόνοι τους έχουν να μας πουν τη δική τους ιστορία. Μεταξύ τους μετρούν 39 παραγωγές (υπερτερεί κατά τρεις το Κρατικό θέατρο). Από αυτές 16 είναι ελληνικά έργα, 2 γαλλικά, 1 ισραηλινό, 1 ισπανικό, 4 αγγλικά, 3 αμερικανικά, 2 ιταλικά, 2 ρωσικά, 1 νορβηγικό, 2 γερμανικά και 5 περφόρμανς.

Στη σκηνοθεσία όλων αυτών εμπλέκονται 15 γυναίκες και 24 άντρες (σε ορισμένες, λίγες, περιπτώσεις έχουμε συν-σκηνοθεσία και συνεργαφί). Στο πρόγραμμα συναντούμε δόκιμους και πρωτοεμφανιζόμενους καλλιτέχνες, έμπειρους και λιγότερο ή ελάχιστα έμπειρους. Οι επιλογές του προγράμματος είναι έτσι διαρθρωμένες ώστε να καλύπτουν όλα τα γούστα. Υπάρχει η κωμωδία και το δράμα, το κλασικό και το σύγχρονο, το πειραματικό και το δοκιμασμένο. Μια εν πολλοίς υγιής ισορροπία, η οποία βεβαίως και προσμετράται στα υπέρ του σκεπτικού.

Κρίνοντας από τις πηγές προέλευσης των έργων, είναι σαφές πως η Ευρώπη κυριαρχεί. Όσο για τις γλώσσες, μετά την ελληνόφωνη δραματουργία δεύτερη σε ρεπερτοριακή δημοφιλία αναδεικνύεται η αγγλόφωνη με 7 παραγωγές.

Περί απουσιών

Εκείνο, ωστόσο, που θα ήθελα να σχολιάσω λιγάκι παραπάνω σε αυτή τη σύντομη «αποδελτίωση» των επιλογών δεν είναι τόσο οι παρουσίες αλλά η απουσία δειγμάτων γραφής τα οποία, παρ' όλο που έχουν να παρουσιάσουν ενδιαφέρουσες δραματουργίες, πολλές από τις οποίες αναμειγνύουν παραδοσιακούς κώδικες και σύγχρονους με κατάληξη γοττευτικά υβριδικά δρώμενα. Όπως απούσα είναι όλη η Αφρική (και κυρίως η μονίμως ανήσυχη Νότια Αφρική).

Γενικά δεν είδα στις 39 επιλογές των δύο κρατικών σκηνών κάποιο έργο που να ανήκει στο «θέατρο της φυλής και του χρώματος», κάτι που, πέραν του ότι θα έδενε ενδεχομένως με τη γενικότερη ευαισθητοποίηση του κόσμου μετά τη δολοφονία του Lloyd και την έκρηξη του κινήματος Black Lives Matter, θα έδινε την ευκαιρία στους καλλιτέχνες μας να δοκιμαστούν (σε επίπεδο διανομής/διδασκαλίας) με ένα θέατρο όπου το χρώμα να μην εμφανίζεται ως απόλυτα δεσμευτικό, από την άλλη, και σύμφωνα πάντα με τις πιο πρόσφατες θεωρίες και πρακτικές, δίνει την ευκαιρία σε όσους επιλέξουν να αναμετρηθούν μαζί του να δουν κατά πόσο λειτουργεί στη σκηνή απαλλαγμένο από τους παγιωμένους σωματικούς κώδικές του. Με άλλα λόγια, ισχύει σε τέτοιες περιπτώσεις το type free casting; Και σε ποιο βαθμό ένας πιθανός «αποχρωματισμός» αυτομάτως οδηγεί στην «από-ιδεολογικοποίηση»; Ορίστε ένα θέμα για διάλογο.

Ένα υστερόγραφο περί χωρικότητας

Δεν είναι φυσικά η πρόθεσή μου εδώ να ελέγξω ή να ασκήσω κριτική στις επιλογές των δύο κρατικών σκηνών. Το πρόγραμμά τους, όπως είπα, μου άρεσε, είναι ισορροπημένο και πλούσιο, και προτίθενται να το παρακολουθήσω, εάν μπορέσω στο σύνολό του. Τα σχολία μου έχουν να κάνουν πιο πολύ με τις δικές μου εμμονές που αφορούν τη πιο συστηματική έκθεση του Έλληνα θεατρόφιλου και καλλιτέχνη στη δραματουργία χρωμών εκτός του πολύ γνώριμότητάς μας (και αναμφίβολα κορυφαίου) δυτικού παραδείγματος. Σε μια εποχή πλανητικών ανακατατάξεων, συναρρασιών και διασυνδέσεων, πιστεύω πως μια τέτοια έκθεση είναι πολλαπλώς σημαντική και αναγκαία.

Οι σποραδικές φεστιβαλικές πρωτοβουλίες προς αυτή την κατεύθυνση είναι σαφέστατα ευεργετικές, όμως φευγαλέες. Οι λιγοστές (μια-δυο) εμφανίσεις τους δεν αφήνουν κάποιο σταθερό αποτύπωμα. Αυτό το αποτύπωμα μόνο οι συστηματικές επιλογές των τοπικών θιάσων/καλλιτεχνών και δη των οικονομικά πιο εύρωστων κρατικών σκηνών μπορούν να πετύχουν, δηλαδή να μετατρέψουν το θέατρο από εμπειρία τοπική (και δυτική) σε εμπειρία χωρική (δανείζομαι τον όρο από την αρχιτεκτονική – με κάπως πιο χαλαρά εννοιολογικά περιγράμματα). Και για να προλάβω παρερμηνείες, μια τέτοια («έκ-κεντρη») μετατόπιση εννοείται πως δεν «αδειάζει» το θέατρο από την τοπικότητά του (την οποία θα μπορούσαμε να την ονομάσουμε εδώ «συνειδητή χωρικότητα» – του πραγματικού). Αυτό δεν γίνεται (και φυσικά δεν πρέπει να γίνεται). Αντιθέ-

τως, τη μετατρέπει σε καίριο δομικό στοιχείο του γενικότερου σχεδιασμού, καταδεικνύοντας ότι η συνύπαρξή τους, και μάλιστα η αλληλοεισδυσή τους, είναι αναπόφευκτη, ακόμη και όταν μια πλευρά υπερτρέφεται εις βάρος της άλλης. Μιλάμε για μια ευεργετική συμπόρευση όρους διαλεκτικής, που βοηθά στο πέρασμα από ένα θέατρο των αναγκών σε ένα θέατρο της επιθυμίας και της περιπλάνησης, ήτοι σε ένα θέατρο πλανητικής νομαδικότητας.

Μια μετατόπιση, λοιπόν, του ελληνικού ρεπερτορίου (εννοείται και της σκηνοθεσίας) και προς την κατεύθυνση ενός ρεπερτορίου θεατρικής χωρικότητας (βλ. παραδείγματα προς μίμηση: Κατσελούτσι, Λεπάζ, Γουίλσον, Μνουςκίν, Μίτσελ, Τερζόπουλος, Σουζούκι, Νινάκβα, Μιγιάγκι, Μπόγκαρντ, Μπέιλι κ.ά), δηλαδή ενός θεάτρου που αναζητεί διαρκώς την επιθυμητή χωρική ισορροπία σε διάφορα επίπεδα (ευρωπαϊκό, παγκόσμιο, εθνικό, περιφερειακό, αστικό), θα βοηθούσε, εκτός όλων των άλλων ευεργετικών αποτελεσμάτων, και στην ευκολότερη μετακίνησή του, δηλαδή την εξαγωγή των παραστάσεων του, που είναι άλλωστε και το πολυπόθητο ζητούμενο της θεατρικής μας κοινότητας εδώ και χρόνια. Και κάτι ακόμη σχετικό με τα παραπάνω και ατάκτως ερριμμένα.

Ας μην ξεχνάμε ότι το θέατρο ανήκει στη σφαίρα του ονείρου, της ετεροτοπίας, της διαφορετικότητας, όπως εν πολλοίς ανήκει και η χωρικότητα. Μέσα από αυτή τη διευρυμένη, με όρους εθνικούς, θεατρική χωρικότητα είναι δυνατό να αναδειχτούν πιο εύκολα ασυνέχειες, ρωγμές, διαφορές, ομοιότητες, υποσχέσεις, συγκρίσεις. Μια τέτοια επιλογή προσφέρει μεγαλύτερα περιθώρια ελευθερίας ώστε το θέατρο να διατρέξει με μεγαλύτερη άνεση ένα πλέγμα παραστάσεων, δράσεων, επιτελέσεων, φύλων, φυλών, χρωμάτων, σωματότυπων, χωρίς να περιορίζεται από οποιεσδήποτε δεσμεύσεις ή ακόμη και από την ίδια τη λογική. Άλλωστε, όπως όλοι ξέρουμε, στο βάθος εκείνο που συναντούμε στο θέατρο είναι μια πανανθρώπινη φαντασίωση, μια ουτοπία (ή ακόμη – και πιο συχνά – μια εφιαλτική δυστοπία).

Ολοκληρώνοντας στρέφομαι για το τελευταίο μου παράδειγμα εκτός θεάτρου, στην περίπτωση της πανδημίας, η οποία, με εκκίνηση το τοπικό (Ουχάν), εξελίχθηκε σε μια (εφιαλτική) εμπειρία χωρικότητας (μια απόλυτη δυστοπία). Για πρώτη φορά στην παγκόσμια ιστορία όλες οι τοπικότητες συναντήθηκαν στους ουδέτερους χώρους της διευρυμένης χωρικότητας, όπου και ανέβαζαν τις αγωνιώδεις επιτελέσεις τους για ένα κοινό τρομοκρατημένων πολιτών του κόσμου, επαληθεύοντας με τον πλέον πειστικό τρόπο τη σαιπηρική ρήση: «όλος ο κόσμος μια σκηνή», ή όπως θα έλεγε ο Πίτερ Μπρουκ, όλοι οι τόποι είναι δυνατόν «άδειοι χώροι» που τους γεμίζουμε με τις φαντασιώσεις, τους εφιάλτες, τα κρίματα και τα παθήματά μας.

Κατακλείδα

Ο χρόνος τελικά θα δείξει σε ποιο βαθμό και προς ποια κατεύθυνση θα αλλάξουν τα πράγματα στο θεατρικό σκηνικό του τόπου μας. Κρίνοντας από το ρεπερτόριο των δύο μεγάλων κρατικών σκηνών είναι προφανές, όπως είπα, πως υπάρχει η επιθυμία για μια πιο διευρυμένη εκδοχή της έννοιας θέατρο. Βρισκόμαστε ακόμη στην αρχή αυτού του οδοιπορικού. Κανείς δεν μπορεί να προβλέψει το τερματικό του. Όλα θα φανούν στην πράξη, ποιες θα είναι οι επιπτώσεις της πανδημίας και της οικονομικής κρίσης στην ψυχολογία των θεατών και στο ταμείο των θιάσων. Το τέλος της διαδρομής θα δείξει κατά πόσο έννοιες όπως θέατρο και ζωντανό θέαμα εξακολουθούν να κουβαλούν τις σημασίες και λειτουργικότητες που κουβαλούσαν πριν την πανδημική κρίση και την ανάδειξη του διαδικτύου σε τόπο θεατρικών επιτελέσεων.

Ο απολογισμός τον Ιούνιο θα μας πει τη δική του ιστορία, όχι απόλυτη αλλά σίγουρα μια πρώτη ένδειξη. Μέχρι τότε, καλή θέαση. **Α**



ΤΑ ΝΕΑ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΣΑΡΩΤΙΚΑ

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ ΛΕΝΑ ΚΙΤΣΟΠΟΥΛΟΥ

ΛΕΝΑ ΚΙΤΣΟΠΟΥΛΟΥ - ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΟΤΣΙΦΑΣ
ΙΩΑΝΝΑ ΜΑΥΡΕΑ - ΠΑΝΟΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

ΘΕΑΤΡΟ ΣΦΕΝΔΟΝΗ
ΠΕΜΠΤΗ - ΣΑΒΒΑΤΟ 21:00 / ΚΥΡΙΑΚΗ 19:30

ΠΡΟΠΩΛΗΣΗ: VIVA.GR
ΤΗΛ. ΚΡΑΤΗΣΕΩΝ: 694 5054160


ΧΟΡΗΓΟΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ



BIBΛΙΟ

Επιμέλεια:
ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΜΠΙΡΜΠΙΛΗ

Steven Pinker

Τι είναι ο ορθολογισμός, γιατί μοιάζει σπάνιος και γιατί έχει σημασία

Του ΚΥΡΙΑΚΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗ

Μία εις βάθος συζήτηση με τον μεταφραστή του βιβλίου Τάκη Δρεπανιώτη

Τα βιβλία του Steven Pinker είναι παράθυρα στην πραγματικότητα που μας περιβάλλει — μία, συχνά, «συσκοτισμένη» πραγματικότητα από ανθρώπους, καταστάσεις, ή και από τη συγκυρία. Ο Pinker μάς μαθαίνει πολλά για τη ζωή και τον εαυτό μας, και μάλιστα με τον πιο ευχάριστο, και διόλου «διδασκτικό», τρόπο. Αναλυτικός και επεξηγηματικός, επίμονος και με χιούμορ, μας κρατά από το χέρι καθώς ανασκαπεί εις βάθος το κέλυφος του παραλόγου που συχνά σκεπάζει τον κόσμο γύρω μας.

Τα δύο τελευταία βιβλία του, «*Διαφωτισμός τώρα*» και «*Ορθολογισμός τώρα*», κυκλοφορούν από τις Εκδόσεις Διόπτρα σε εξαιρετική μετάφραση από τον Τάκη Δρεπανιώτη — έναν από τους ελάχιστους μεταφραστές στην Ελλάδα που μπορούν να αναμετρηθούν με την απαιτούμενη επάρκεια απέναντι σε τόσο υενάλα. απαιτητικά και «ειδικά» κείμενα.

Είχαμε τη χαρά να κάνουμε μία συζήτηση μαζί του για τον «*Ορθολογισμό*» που μόλις κυκλοφόρησε. Τον ευχαριστούμε θερμά!

Το προηγούμενο βιβλίο του Pinker που διαβάσαμε, το «Διαφωτισμός τώρα», μας άρεσε πάρα πολύ. Για πολλούς, είναι κάτι σαν ευαγγέλιο. Το καινούργιο του, «Ορθολογισμός τώρα», είναι τρόπον τινά συμπληρωματικό; Διαβάζονται ξεχωριστά; Είναι καλό να τα έχει κανείς και τα δύο;

Στον «*Διαφωτισμό τώρα*», ο Πίνκερ δείχνει μια εικόνα της ανθρωπότητας που, συνολικά, προσδίδει σημαντικά παρά τις αντιξοότητες που αντιμετωπίζει. Το βιβλίο εκείνο είχε κυκλοφορήσει στην Ελλάδα τις μέρες της έναρξης της πανδημίας και, όντως, η παγκόσμια αντίδραση της ανθρωπότητας (εμβόλιο σε λιγότερο από έναν χρόνο) επιβεβαίωσαν το σκηνικό που παρουσιάζονταν εκεί.

Ο ορθολογισμός είναι μια διαδικασία. Έχοντας αποφασίσει πού θέλουμε να πάμε (ακολουθώντας, ελπίζει κανείς, και τα μαθήματα του διαφωτισμού στη σημερινή μορφή του), ποιος είναι ο αντικειμενικά καλύτερος δρόμος μέχρι εκεί; Το βιβλίο αυτό κυκλοφορεί στην Ελλάδα τις μέρες της ρωσικής εισβολής στην Ουκρανία που οδηγεί σε έναν πόλεμο που η Ευρώπη (και ο κόσμος όλος, ας είμαστε ειλικρινείς) είχε να γνωρίσει πάνω από 75 χρόνια. Πού βρίσκεται ο ορθολογισμός εδώ;

Σε μια πρόσφατη ομιλία του, ο ίδιος ο Πίνκερ είπε ότι για να απαντήσουμε σε

αυτή την ερώτηση πρέπει πρώτα να εξετάσουμε καθαρά την κατάσταση. Πέρα από πλάνες και προκαταλήψεις. Αν δεν μπορούμε να καθαρίσουμε την ανάλυσή μας από πλάνες και προκαταλήψεις (που γνωρίζουμε πια, από τα ίδια του Πούτιν), τότε μπορεί να νομίζουμε ότι δρούμε ορθολογικά — αλλά στην πραγματικότητα να κάνουμε λάθος.

Γενικά, τείνουμε να εμπιστευόμαστε τη λογική σκέψη; Ή μόνο τις περισσότερες φορές; Π.χ., η κοινή παρατήρηση λέει ότι οι άνθρωποι δεν φροντίζουν την υγεία τους όσο πρέπει, παρά συνήθως μόνο «εκ των υστέρων». Ούτε μεριμνούν όσο θα έπρεπε για το συνταξιοδοτικό ή το ασφαλιστικό τους πρόγραμμα.

Η ανθρωπότητα ωρίμασε ταχύτατα μέσα στα τελευταία δέκα χιλιάδες χρόνια της ιστορίας της. Από κυνηγοί και τροφολέκτες, αναγκασμένοι να χρησιμοποιούν τη λογική τους για την άμεση επιβίωση (και ασκώντας παράλληλα την ικανότητά τους να πείθουν τους άλλους χωρίς να σπαζοκεφαλιάσουν πρώτα για νέες λύσεις σε νέα προβλήματα, κάτι που κάνει τους ανθρώπους περισσότερο δικηγόρους παρά μηχανικούς), φτάσαμε να αντιμετωπίζουμε σύνθετα προβλήματα, που απαιτούν εργασία στα οποία δεν είμαστε καταρτισμένοι. Ας μην ξεχνάμε ότι μέχρι πριν από 200 χρόνια η ανθρωπότητα ήταν κυρίως αναλφάβητη και μετρούσε στα δάχτυλα. Η τυπική λογική στην οποία βασίστηκαν οι υπολογιστές, η θεωρία των πιθανοτήτων, η στατιστική, οι προγνωστικές μέθοδοι, είναι κάτι εντελώς καινούργιο στην ιστορία μας, και, αυτό εξηγεί ο Πίνκερ με παραδείγματα στο βιβλίο, πρέπει να τα διδασκόμαστε με επιμονή και επαρκές εύρος. Μόνο η αξιοποίηση τέτοιων γνωστικών εργαλείων, που η ανθρωπότητα πρόσθεσε σχετικά πρόσφατα στο οπλοστάσιό της, μπορεί να μας βοηθήσει να σκεφτόμαστε ορθολογικά και να αποφεύγουμε πλάνες και ψευδαισθήσεις — που είναι δεκάδες, και ο Πίνκερ παρουσιάζει μερικά εντυπωσιακά παραδείγματά τους.

Η μακροπρόθεσμη στρατηγική, που βασίζεται κατά κανόνα σε πιθανότητες και στατιστική, δεν είναι ακόμη κτήμα όλων των ανθρώπων όπως η δυνατότητα να γράφουμε και να κάνουμε απλές μαθηματικές πράξεις. Επιπλέον, η ανθρωπότητα μόλις τις τελευταίες δεκαετίες ξέφυγε από την ανάγκη της άμεσης επιβίωσης, που κάνει σκέψεις όπως η μελλοντική υγεία και η συνταξιοδότηση να μοιάζουν πολυτέλειες.

Πόσο σίγουρο είναι ότι πράγματι εμπιστευόμαστε τη λογική σκέψη; Μή-

πως αρεσκόμαστε στην εκλογικήευση, πείθοντας τον εαυτό μας ότι αυτό που κάνουμε είναι λογικό;

Οι απαντήσεις και στην ερώτηση αυτή συνδέονται με την προηγούμενη. Η κατάρτηση της ορθολογικής συλλογιστικής θέλει συνέχεια προσπάθεια και αυτοέλεγχο, κυρίως όταν γνωρίζουμε ότι θα βρεθούμε αντιμέτωποι με γνωστές πλάνες, όπως η μειωμένη αντικειμενικότητά μας όταν κρίνουμε ανάμεσα στους «δικούς μας» και στους «απέναντι». Το σχετικό πείραμα είναι εντυπωσιακό, δείχνει κάτι που γνωρίζουμε όλοι: πώς αποφεύγουμε σε μια δεδομένη κατάσταση τα δυσάρεστα δεδομένα για να στηρίξουμε ένα αφήγημα που συμπίπτει με τις πρότερες παραστάσεις και απόψεις μας.

Λειτουργεί, λοιπόν, προς όφελός μας ο ορθολογισμός; Είναι πάντα με το μέρος μας; Και, εάν ναι, είναι μετρήσιμο αυτό; Όπως αναφέραμε, ο ορθολογισμός είναι μια διαδικασία. Δεν μπορεί να είναι «με το μέρος» κάποιου που π.χ. προσπαθεί να οδηγηθεί σε συμπεράσματα βασισμένους σε λάθος αρχικά στοιχεία. Θα τον οδηγήσει σε εσφαλμένες εκτιμήσεις και αποφάσεις. Όσο για μετρήσιμο, είναι το πιο δύσκολο στις πράξεις των ανθρώπων, αφού δεν μπορούμε να έχουμε για σύγκριση καταστάσεις όπου έγινε επίσης με ορθολογικά εργαλεία μια ριζικά διαφορετική επιλογή.

Πλάνες, αυταπάτες, προκαταλήψεις... Πολλοί λένε ότι ένα σάιτ ποικίλης ύλης χωρίς... ωροσκόπιο δεν μπορεί να έχει μεγάλες βλέψεις. Ακόμη μιλούν κάποιοι για τα μερομήνια! Ενώ κάποιοι εμπιστεύονται μέντιουμ, χταπόδια και διάφορα τέτοια για να δουν ποιος θα κερδίσει τις εκλογές ή το μουντιάλ. Πώς εξηγείται αυτό το πράγμα;

Εξηγείται από τις διαφορές στο γνωστικό επίπεδο, τις ατομικές παραδόσεις, πράγματα που μας κάνουν ανθρώπους. Τρωτούς και ευάλωτους, αλλά ανθρώπους. Ο μολογουμένως έχουν και την πλάκα τους, κάποια από αυτά, και συμβάλλουν στην κοινωνικοποίησή μας: άλλοι τα συζητούν στα σοβαρά, άλλοι τα καταδικάζουν με πύρινους λόγους ή ειρωνικά σχόλια, αν μη τι άλλο όμως προσφέρουν θέματα για συζήτηση και ανθρώπινη επικοινωνία. Εν γνώσει των συνεπειών, φυσικά...

Πόσο τυφλώνει η ιδεολογία (μας) τον ορθολογισμό μας; Ας πούμε στα πεδία της πανδημίας ή της ρωσικής εισβολής στην Ουκρανία.

Σε πολύ μεγάλο βαθμό. Ο Πίνκερ ασχολείται ιδιαίτερα και παρουσιάζει ανάγλυφα το διαχρονικό φαινόμενο όπου η ιδεολογία, η ταυτοτική αντίληψη του ανθρώπου, συσκοτίζει ακόμη και τον τρόπο που αντιλαμβάνεται τα δεδομένα που προσλαμβάνει από την πραγματικότητα. Είναι αντικείμενο σοβαρής μελέτης πώς ο κατακερματισμός σε επιμέρους ταυτότητες και η επανασυνένωση σε γενικότερα στρατόπεδα θα μπορούσε να εξηγήσει πολλά από τα ακατανόητα που ζήσαμε με τους αντιεμβολιαστές ή τις αδιανόητες ανοησίες που εκπέμπονται από τη Μόσχα για να δικαιολογηθεί κάτι που, στη σημερινή κατάσταση της ανθρωπότητας, δεν γίνεται πια αποδεκτό με αδιαφορία, σαν φυσικό φαινόμενο: ένας παλιός, καλός, κλασικός αρπακτικός πόλεμος για να καταστρέψουμε τον γείτονα και να κλέψουμε το βιος του.

Ο ορθολογισμός έχει πολιτικό πρόσημο; Είναι «αριστερός» ή «δεξιός»; Είναι «φιλελεύθερος» ή «αυταρχικός»;

Μια και ο ορθολογισμός είναι κατά βάση ένα εργαλείο, θα πιστεύαμε ότι είναι ουδέτερος. Όμως είναι ένα εργαλείο που αποδίδει τα βέλτιστα στις προσπάθειες για τη

βελτίωση της ανθρωπότητας, στην εξάπλωση των δικαιωμάτων των ανθρώπων να ζουν ελεύθεροι και να επιδιώκουν μια υγιή και ευτυχισμένη ζωή. Επομένως, είναι ένα εργαλείο που κρατάει τον άνθρωπο προσγειωμένο, μέσα στους στόχους του, και παίρνει την απόκρωση αυτού που τον χρησιμοποιεί για τους στόχους που επιδιώκει. «Αυταρχικός ορθολογισμός» ακούγεται σαν κάτι το εντελώς παράλογο, όμως είναι πολύ πιθανό ότι άτομα που κρίνουμε ως εμφανώς παράλογα, από τον Πούτιν μέχρι τον κάθε τραμπικό QAnonιστή και τον κάθε αντιεμβολιαστή, θεωρούν ότι δρουν ορθολογικά. Το θέμα βρίσκεται πάντα στις αρχικές συνθήκες.

Τι θα μάθει ένας ορθολογιστής από το βιβλίο; Και τι θα μάθει ένας μη ορθολογιστής; Θα πειστεί, αίφνης, να δει τον κόσμο διαφορετικά;

Ο ορθολογιστής θα βρει πλούσιο, ενθαρρυντικό υλικό που στηρίζει τις απόψεις στις οποίες έχει καταλήξει να εφαρμόζει στη ζωή του. Θα γνωρίσει παραδείγματα και περιστατικά που ίσως δεν είχε ξανακούσει, επιμέρους εργαλεία που θα τον βοηθήσουν να εκλεπτύνει και να διευρύνει τις ορθολογιστικές συλλογιστικές διαδικασίες που χρησιμοποιεί.

Ο μη ορθολογιστής μπορεί να αποπειραθεί να κατανοήσει για πρώτη φορά τι σημαίνει ορθολογισμός, συγκρίνοντας τις εμπειρίες και τις γνώσεις του με τον πλούτο των πληροφοριών που δίνει ο Πίνκερ. Δεν θεωρώ καθόλου απίθανο, μάλιστα, να πειστεί ότι υπήρχε ορθολογισμός στην μη ορθολογιστική του και να ασχοληθεί περισσότερο στην κατανόηση του ορθολογισμού, ενσωματώνοντας τον στην καθημερινότητά του. Τελικά, οι άνθρωποι δεν είμαστε παράλογα όντα. Αν ήμασταν, δεν θα είχαμε επιβιώσει πάνω στη γη.

Τα βιβλία του Pinker είναι συναρπαστικά στην ανάγνωσή τους, αν και πραγματεύονται «δύσκολα» θέματα. Πόσο συναρπαστικά είναι και στη... μετάφρασή τους;

Ο Πίνκερ είναι ένας homo universalis της εποχής μας. Στη διάρκεια της σταδιοδρομίας του και της διδασκαλίας σε ορισμένα από τα μεγαλύτερα πανεπιστήμια του κόσμου, έχει ειδικευτεί κατά σειρά σε τρεις-τέσσερις διαφορετικούς τομείς, και οι διαδοχικές γνώσεις του αυτές ξεχειλίζουν από παντού στα κείμενά του. Επιπλέον, είναι χαρισματικός αφηγητής, χρησιμοποιεί το χιούμορ για να ζωντανεύει τη γραφή του, και προσπαθεί πάντα να τεκμηριώνει όσα ισχυρίζεται. Όλα αυτά κάνουν τη μετάφρασή του μία αυτοτελώς σημαντική εμπειρία. Η ανάγκη να βυθιστείς στις πηγές που τσιτάρει για να κατανοήσεις το ανέκδοτο που αναφέρει ή το εκ πρώτης όψεως απίστευτο στοιχείο που χρησιμοποιεί για να μπορέσεις να το αποδώσεις έτσι ώστε να είναι κατανοητό, χωρίς να προδίδεις τον συγγραφέα, ήταν για εμένα κάτι περισσότερο από ένα σπουδαίο εκπαιδευτικό σεμινάριο. Ήμουν τυχερός που συναντήθηκα με αυτά τα δύο βιβλία του Πίνκερ στην τωρινή φάση της μεταφραστικής μου σταδιοδρομίας.

Ο Steven Pinker είναι Johnstone Family Professor στο Τμήμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ. Αρθρογραφεί στους New York Times, στο Time και το The Atlantic και έχει γράψει δώδεκα βιβλία. Ήταν δύο φορές φιναλίστ για το Βραβείο Pulitzer και έχει αποσπάσει πολλά βραβεία για την έρευνα, τη διδασκαλία και τα βιβλία του. Το Time τον συμπεριέλαβε στους 100 πιο επιδραστικούς ανθρώπους, και το Foreign Policy στους 100 σημαντικότερους διανοητές παγκοσμίως.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ /
ΕΚΔΟΣΕΙΣ /
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ /
ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Όταν πρέπει να εγκαταλείψεις την πατρίδα σου

Του ΑΡΗ ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗ



Γιασεμίν Οζέκ
Δέσποινα, μάτια μου
Εκδ. Πατάκη

Πριν μερικά χρόνια η Σουηδική πρεσβεία στην Αθήνα οργάνωσε μια κρουαζιέρα με απώτατο προορισμό την Οδησό στη Μαύρη Θάλασσα. Την ονόμασε *Οι 7 θάλασσες*. Το ενδιαφέρον βρισκόταν στο γεγονός ότι προσκεκλημένοι σε αυτή την κρουαζιέρα ήταν συγγραφείς από όλο τον κόσμο. Εμένα με κάλεσαν επειδή εκείνο τον καιρό παρουσίαζα μια εκπομπή για το βιβλίο στην ΕΡΤ1 (υπήρχαν εκπομπές για το βιβλίο εκείνο τον καιρό στην τηλεόραση). Η εκπομπή λεγόταν «Σελίδες με θέα» – σε περίπτωση που κάποιος θελήσει να την ψάξει.

Αποπλεύσαμε από τον Πειραιά, διανύσαμε το βόρειο Αιγαίο, εισήλθαμε στα Δαρδανέλια, περάσαμε τη θάλασσα του Μαρμαρά, διανυκτερεύσαμε στην Κωνσταντινούπολη, συνεχίσαμε διά του Βοσπόρου, διασχίσαμε επιτυχώς τις Συμπληγάδες Πέτρες, καταπλεύσαμε στη Βάρνα της Βουλγαρίας και κάποια στιγμή βρεθήκαμε να ανεβαίνουμε τα περίφημα Σκαλοπάτια της Οδησού όπου ο Αϊζενστάιν γύρισε τη διαβόητη σκηνή του από την ταινία «Θωρηκτό Ποτέμκιν».

Στο πλοίο βρίσκονταν συγγραφείς από κάθε γωνιά του κόσμου, Βιετναμέζοι, Νοτιοαμερικάνοι, Ευρωπαίοι. Από την Ελλάδα ήταν ο Σαμαράκης, ο Σουρούνης και δυο τρεις ποιητές που έχω ξεχάσει τα ονόματά τους. Περνούσαμε φίνα – αν εξαιρέσει κανείς τις ποιητικές βραδιές που ελάμβαναν χώρα κατά τον πλου. Κάποτε φτάσαμε στο τελευταίο κομμάτι του ταξιδιού μας και το κρουαζιερόπλοιο έδεσε στα ντοκ του λιμανιού της Σμύρνης. Εκεί γνώρισα την πρώτη Τουρκάλα της ζωής μου – η οποία μάλιστα με κάλεσε μια νύχτα με φεγγάρι στο σπίτι της (όπου έπρεπε να αφήσω τα υποδήματά μου στην είσοδο, κάτι πρωτόφαντο για μένα). Ας πούμε ότι την έλεγαν Αϊσέ.

Εδώ σταματώ να μιλώ για την κρουαζιέρα και πιάνω να αναφερθώ στο μυθιστόρημα της **Γιασεμίν Οζέκ**, «*Δέσποινα, μάτια μου*», που κυκλοφόρησε πρόσφατα από τις εκδόσεις Πατάκη.

Το βιβλίο περιγράφει τα συναισθήματα των ανθρώπων που βίωσαν τη Μικρασιατική καταστροφή στο πετσί τους. Ο ήρωάς της, ένα νεαρό Τουρκόπουλο, ζει με την οικογένειά του (πατέρας Τούρκος, μάνα Ελληνίδα) στη Λέσβο ώσπου φτάνουν τα κακά μαντάτα. Το 1923, λίγους μήνες ύστερα από την υποχώρηση των ελληνικών στρατευμάτων από τα βάθη της Ανατολίας και τη συνακόλουθη καταστροφή της Σμύρνης, οι κυβερνήσεις Ελλάδας και Τουρκίας συμφωνούν για την ανταλλαγή των πληθυσμών. Οι Τούρκοι της Ελλάδας θα περάσουν απέναντι και το ίδιο θα κάνουν κι οι δικοί μας που ως τότε ευημερούσαν στην Τουρκία.

Το σοκ για τους ανθρώπους που θα πρέπει να εγκαταλείψουν τα εδάφη τους, τα σπίτια και τα κτήματά τους προς μια άλλη γη είναι δύσκολο να περιγραφεί. Εμείς, ως Έλληνες, έχουμε διαβάσει αρκετά βιβλία που αναφέρονται στο γεγονός της εκρίζωσης από τον τόπο τους ομοεθνών μας που ζούσαν στην γειτονική χώρα. Η Γιασεμίν Οζέκ με το βιβλίο της μας δίνει την οπτική των Τούρκων που αναγκάστηκαν να φύγουν από την Ελλάδα για να ζήσουν με τους ομόθρησκούς τους απέναντι. Ομολογώ ότι δάκρυσα διαβάζοντας το μυθιστόρημα (η αλήθεια είναι πως έχω γίνει κάπως ευαίσθητος τελευταία).

Όσο για την Αϊσέ που είχα γνωρίσει κάποτε στη Σμύρνη, όταν της είπα φεύγοντας ότι δεν θα χαθούμε επειδή το Αιγαίο μας ενώνει, εκείνη μου είχε αντείπει πως «ίσα ίσα, το Αιγαίο μας χωρίζει». Είχε δίκιο. Δεν την είδα ξανά από τότε.

ΜΑΡΑΒΕΓΙΑΣ

κάθε Παρασκευή
από **4.11**

www.stn.gr

Σταυρός του Νότιου



ΣΙΝΕΜΑ

Του ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ
ΚΑΪΜΑΚΗ

critic's CHOICE

Dodo **½

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Πάνος Χ. Κούτρας **ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ:** Σμαράγδα Καρύδη, Άκης Σακελλαρίου, Άγγελος Παπαδημητρίου, Νατάσα Εξηνταβελώνη, Νίκος Γκέλια, Μαριέλλα Σαββίδου, Μαρίσσα Τριανταφυλλίδου, Τζεφ Μοντάνα

Σε μια πολυτελή κατοικία που βρίσκεται λίγο έξω από την Αθήνα, εντοπίζεται από τον φύλακα του κτήματος ένα dodo, είδος εξωτικού πουλιού που έχει εξαφανιστεί εδώ και 300 χρόνια. Γύρω από το φοβισμένο και πληγωμένο πουλί συγκεντρώνονται όλα τα μέλη (συν μερικούς ακόμη απρόσμενους επισκέπτες) της πλούσιας οικογένειας που ετοιμάζονται να γιορτάσουν το γάμο της θυγατέρας. Γάμος που θα σώσει τον πατέρα της φαμίλιας από το οικονομικό αδιέξοδο που βρίσκεται.

Ο Πάνος Κούτρας στην 5η του ταινία («Η επίθεση του γιγαντιαίου μουσκά», «Αληθινή ζωή», «Στρέλλα», «Xenia») θέλει να τα πει όλα. Και μεταναστευτικό, και queer, και σάτιρα της νεοελληνικής κοινωνίας, και αποδόμηση της οικογένειας, και οικολογικός προβληματισμός. Το τελικό αποτέλεσμα είναι μια φιλότιμη και τολμηρή προσπάθεια να συνδυαστεί ο σουρεαλισμός με το συναίσθημα και το δράμα με την κωμωδία. Με το σκηνικό της πλούσιας κατοικίας να θυμίζει λίγο... «Κυνόδοντα» (αλλά με περισσότερο φως, χρώμα και χιούμορ), ο Κούτρας σκιαγραφεί μια μικρογραφία της ελληνικής κοινωνίας που προσφέρει αρκετό χαμόγελο αλλά χάνει σε δραματουργική συνοχή. Η ταινία φλυαρεί κάποιες στιγμές κινδυνεύοντας συνεχώς να πέσει πάνω σε ένα γραφικό σκόπελο, από τον οποίο γλιτώνει την τελευταία στιγμή είτε χάρη στο απεργάδιαστο υποκριτικό ένστικτο της Καρύδη (υποδύεται τη μητέρα της οικογένειας που παρατηρεί τα πάντα αλλά σπάνια εκφράζει αυτά που αισθάνεται και νιώθει) είτε λόγω της αγάπης και τρυφερότητας, στοιχεία με τα οποία περιβάλλει ο σκηνοθέτης τους ήρωες του. Η ανθρωπογραφία της ταινίας κεντρίζει το ενδιαφέρον (μια τρανς, δύο πρόσφυγες, δύο οικονομικοί μετανάστες δένουν μια χαρά με τα μέλη της τακτοποιημένης οικογένειας) ως γόνιμη πρόταση μιας εναλλακτικής «οικογένειας». Η ουσία του σεναρίου εστιάζει πάντως κι αλλού. Η ανάγκη της ουσιαστικής επαφής μέσω της αναζήτησης διόδων επικοινωνίας εντοπίζεται όχι μόνο στην ερωτική ένωση αλλά και στην κατανόηση του άλλου. Του διαφορετικού, του ξένου, του απόκληρου. Το κομμάτι με τους μετανάστες τους οποίους «κουβαλά» η κλειστή Μαργιέλα στο πλούσιο σπίτι της, κολλάει άσφογα με τη διαδικασία συνειδητοποίησης και της αποδοχής των λαθών μιας άχρηστης ζωής από πλευράς της φαμίλιας της ηρωίδας οι οποίοι αναλώθηκαν στο κυνήγι του χρήματος και της ατομικής προβολής. Ο Κούτρας έχει έξυπνες ιδέες και σκηνοθετική συνέπεια. Όμως τα δραματουργικά επίπεδα στα οποία στοχεύει δεν φτάνουν στο αντίστοιχο πεδίο που βρίσκεται ο σατιρικός οίστρος του, όπως συνέβη για παράδειγμα στην αριστουργηματική του «Στρέλλα».

©_DESPINA_SPYKOU

«Βάφεσαι μόνο όταν έχεις να βγεις έξω ή να κλάψεις» (Ανέραντη αγάπη)

Ανέραντη αγάπη (L'IMMENSITA) ** ½

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Εμανουέλε Κριαλέζε **ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ:** Πενέλοπε Κρουζ, Λουάνα Τζουλιάνι, Βιντσέντζο Αμάτο, Πατρίτσιο Φραντίνι, Μαρία Κιάρα Γκορέτι



Στη Ρώμη της δεκαετίας του 1970 μια ιταλίδα μητέρα νοικοκυρά δυσκολεύεται να προσαρμοστεί στη μικροαστική ζωή της, την ίδια ώρα που η 12χρονη κόρη της έχει προβλήματα ταυτότητας και σεξουαλικού προσανατολισμού.

Η ταινία του Εμανουέλε Κριαλέζε διατηρεί κοινά στοιχεία με τη γνωστότερη ταινία του, το «Ανασαίνω» του 2002 με τη Βαλέρια Γκολίνο. Όπως και σε εκείνη την ταινία, οι ηρωίδες αφομοιώνουν μια «εκκεντρική» για τους άλλους συμπεριφορά, που τις οδηγούν όχι μόνο στον δρόμο της περιθωριοποίησης αλλά και του στιγματισμού. Η διαφορά με το νέο φιλμ, στο οποίο η Πενέλοπε Κρουζ δίνει μία από τις πιο επιδέξιες κι απολαυστικές ερμηνείες της καριέρας της (καταπληκτική στις μουσικοχορευτικές σκηνές της η ισπανίδα σταρ), είναι το περισσότερο αυτοβιογραφικό χρώμα και το τρυφερό χιούμορ, με την ιστορία ενηλικίωσης της μικρής Άντρια να δίνει ένα πλήρες και καθηλωτικό σχόλιο για τη θέση της γυναίκας σε μια οπισθοδρομική κοινωνία και μια συντηρητική εποχή.

Όσα φέρνει η ζωή (TO LESLIE) ** ½

Σκηνοθεσία: Μάικλ Μόρις **Πρωταγωνιστούν:** Αντρεα Ράιζμπορο, Αντρε Ρόγιο, Οουεν Τίγκ, Στίβεν Ρουτ, Τζέιμς Λάνρι Χέμπερτ



Η Λέσλι, μια φτωχή μητέρα στο Τέξας που πασχίζει να προσφέρει στον γιο της μια καλύτερη ζωή, κερδίζει ένα σεβαστό ποσό (190.000 δολάρια) στο λαχείο αλλά μετά από λίγο καιρό τα λεφτά εξαφανίζονται και η ηρωίδα παλεύει μόνη με τον εθισμό της στο ποτό.

Σκληρό δράμα του σύγχρονου αμερικανικού σινεμά, που βασίζεται σε αυθεντικά περιστατικά και διατηρεί ατόφιο το κλασικό μοντέλο της ιστορίας αναπάντεχης ανόδου και ξαφνικής πτώσης. Τρομερή η ερμηνεία της Αντρεα Ράιζμπορο, η οποία παίρνει κυριολεκτικά την ταινία στις πλάτες της, όμως η ιστορία δεν απογειώνεται ποτέ λόγω της σύνδεσής της με κλισέ καταστάσεις και πρόσωπα: ο «καλός» ιδιοκτήτης του μοτέλ που θα βρεθεί στον δρόμο της Λέσλι, ξέρουμε από την αρχή ότι θα πρέπει να δείξει αρκετή υπομονή αλλά και εμπιστοσύνη μέχρι να κατανοήσει η ηρωίδα το «καλό που της σερβίρεται στο πιάτο αλλά αδυνατεί να το δει».

Black Panther: Wakanda Forever **

Σκηνοθεσία: Ράιαν Κούγκλερ **Πρωταγωνιστούν:** Λετίσια Ράιτ, Λουπίτα Νιόνγκ'ο, Ντανάι Γκουίρα, Γουίνστον Ντιουκ, Άντζελα Μπάσετ



Ύστερα από τον θάνατο του βασιλιά Τ' Σάλα, η Γουακάντα προσπαθεί να κλείσει τις πληγές της. Καθώς η στολή του Black Panther παραμένει κενή, η Βασίλισσα Ραμόντα και η πριγκίπισσα Σούρι ψάχνουν εναλλακτικές μεθόδους αντιμετώπισης των νέων εχθρών που καταφθάνουν από τη θάλασσα.

Η συνέχεια του «Black panther» ακολουθεί το ύφος και τις ιδέες του φιλμ του 2018. Το στοιχείο της γυναικείας ενδυνάμωσης είναι εντονότερο. Η γυναικεία ηγεμονία, που αναμένεται να διαδεχτεί το τέλος της πατριαρχίας, καλείται να πάρει θέση ως προς τις προτεραιότητες που θα βάλει και κυρίως ποια απάντηση θα δώσει στο δίλημμα «συγχώρεση ή εκδίκηση».

Nick Cave: Νέο Βιβλίο με Στίχους και Νέο Άλμπουμ

☞ Το να αγοράσει κάποιος στην Αθήνα ένα ξενόγλωσσο βιβλίο πίσω στη δεκαετία του '80 δεν ήταν ιδιαίτερα εύκολο. Δεν εισάγονταν συχνά και ήταν πολύ ακριβά. Ήμουν αρκετά τυχερός να πετύχω κάπου το "King Ink", το πρώτο βιβλίο με στίχους του **Nick Cave** που κυκλοφόρησε ποτέ. Η τιμή ήταν αλμυρή αλλά η έκδοση ήταν πανέμορφη. Ένα hardback μικρού σχήματος που περιλαμβάνει στίχους των Birthday Party, των Die Haut και των πρώτων προσωπικών album του Cave. Σήμερα είναι συλλεκτική και πανάκριβη αυτή η πρώτη έκδοση, από τότε όμως έχουν βγει πολλά βιβλία που αφορούν τον Cave, είτε καλύπτοντας πλευρές της τέχνης του, είτε στίχους, είτε το λογοτεχνικό του έργο. Το "King Ink" είχε λιγότερες από 200 σελίδες, το βιβλίο με τους στίχους που κυκλοφορεί σε μερικές μέρες από την Penguin και καλύπτει την εποχή από τους **Birthday Party** μέχρι το απόλυτο σήμερα, έχει 700! Κι αν τότε ο Cave ήταν ο ποιητής της θυμωμένης και θλιμμένης μας εφηβείας, σήμερα εκφράζει τους βαθύτατους έρωτες της ζωής μας. Από τη μανία του "Whoosh bite! whoosh bite! release the bats. release the bats, don't tell me that it doesn't hurt. A hundred fluttering in your skirt (don't tell me that it doesn't hurt)" στο "Release The Bats" στην τρυφερότητα του "Well sometimes a little bit of faith can go a long, long way, Your soul is my anchor, never asked to be freed, Well sleep now, sleep now, take as long as you need, 'Cause I'm just waiting for you, Waiting for you, waiting for you". Και πάνω που είσαι έτοιμος να παραγγείλεις το βιβλίο,

έρχεται επιπλέον και η είδηση για την ηχογράφιση ενός νέου album για τον Cave, αμέσως μόλις τελειώσει η περιοδεία του, στα τέλη του Δεκέμβρη. Μιλώντας με τον Andrew O' Hagan, που γράφει τον πρόλογο κι έχει επιμεληθεί το βιβλίο με τους στίχους, είπα ανάμεσα σε άλλα: "Υπάρχει μια πλήρης απουσία ιδεών και με κάθε γραμμή που γράφω επιβεβαιώνεται το ότι δεν είμαι πολύ καλός σε αυτό που κάνω! Είναι μια πολύ αργή διαδικασία. Έχω διαβάσει ότι ο Neil Young έγραψε ολόκληρο το "Everybody Knows This Is Nowhere" στο κρεβάτι μια μέρα που είχε γρίπη. Είναι αλήθεια αυτό; Δε γαμιέται, έτσι κι

αλλιώς ποτέ δεν μου άρεσε αυτός ο δίσκος". Εμένα πάλι μου άρεσε το "Everybody Knows This Is Nowhere" κι επιπλέον έχω κάπου διαβάσει ότι τα δύο μεγάλα σε διάρκεια τραγούδια, τα "Down By The River" και "Cowgirl In The Sand" γράφτηκαν στις στιγμές διαύγειας που προηγούνται μιας επιληπτικής κρίσης (αν και αυτό θα μπορούσε να αποτελεί είδος αστικού μύθου). Επίσης, είμαι βέβαιος ότι ο Cave θα βρει πολύ γρήγορα την έμπνευση που χρειάζεται για τον επόμενο δίσκο του.

► Μια που αναφέραμε τον **Neil Young**, συμπληρώθηκαν 50 χρόνια από την κυκλοφορία του πιο επιτυχημένου του δίσκου, του "Harvest". Έτσι, μπορείτε να το αποκτήσετε στη μορφή ενός τριπλού cd, το οποίο περιλαμβάνει τρία ακυκλοφόρητα τραγούδια, ένα ντοκιμαντέρ για την ηχογράφιση του δίσκου με πλάνα εκείνης της εποχής κι ένα ακυκλοφόρητο solo live session στο BBC. Τα ίδια και καλύτερα είναι τα πράγματα αν επιλέξετε την έκδοση σε βινύλιο, που επιπλέον έχει μία αφίσα και μια λιθογραφία.

► Στα early nineties, αμέσως μόλις έσκασε το "Nevermind" των Nirvana, βγήκε στην επιφάνεια μια ολόκληρη σκηνή. Ανάμεσα στα ονόματα που αναδύθηκαν από το underground ήταν και οι **Beat Happening**, μια μπάντα από την Ολυμπία της πολιτείας της Washington, με frontman τον δαιμόνιο Calvin Johnson, που είχε επίσης δημιουργήσει τους Dub Narcotic Sound System, τους Halo Benders, τους Go Team αλλά και την εξαιρετική εταιρεία, K Records. Τώρα, επανακυκλοφορεί από τη Domino το σύνολο της δισκογραφίας της μπάντας, ανάμεσά τους και οι δίσκοι που είχαν κυκλοφορήσει σε συνεργασία της K με την Sub Pop.

P.S.: Ομολογώ ότι δεν είχα ακούσει προσεκτικά την ως τώρα δουλειά της **Vassilina**. Πρόσφατα την άκουσα στη συνεργασία με Ntentionis αλλά και το εξαιρετικό κομμάτι της με τον Kadebostany, το "Lovelace". Βάζω στα ακουστικά το "Fragments" κι επανέρχομαι.



Διαβάζω τη στήλη σου τον τελευταίο καιρό και έχω ψιλοκαρφαλιάσει με όλα αυτά που σου στέλνουν! Ζουγκλα εκεί έξω κυριολεκτικά. Νομίζω είμαι πιο απλή περίπτωση, αλλά και πάλι υπάρχει κάτι που με εκνευρίζει τρομερά. Λοιπόν, ας περάσω στο ψητό. Η κοπέλα μου βγαίνει συνέχεια στο ίδιο άθλιο bar στο Παγκράτι. Όταν λέμε συνέχεια, συνέχεια. Δες και της αρέσει ο ιδιοκτήτης ή δεν ξέρω 'γω τι άλλο. Κάθε Σάββατο βράδυ και όποτε μπορεί να βγαίνει για ποτό, συνέχεια εκεί. Της έχω πει ένα σωρό φορές να πάμε κάπου αλλού και αρνείται συνεχώς. Δεν λέω, περνάμε μια χαρά όταν πάμε, αλλά κάπου φτάνει. Πάμε μόνο εκεί. Άσε που πάντα βγαίνουμε με τις φίλες της. Όταν της προτείνω να πάμε σε κανένα τσιπουράδικο, συνέχεια μου απαντάει «βαριέμαι», «δεν την παλεύω εκεί», «δεν έχει ωραίο κόσμο» και τέτοιες δικαιολογίες. Δεν μου αρέσει να της χαλάω τα κατάρια, αλλά κάπου με έχει κουράσει όλο αυτό.

Αχ, σε ποιο bar δεν μου έγραψες, γιατί πήγα κι εγώ σε ένα άθλιο bar στο Παγκράτι αυτή την εβδομάδα, που ακόμη ο κόσμος εν έτει 2022 κάνιζε μέσα. Δεν μπορείς να φανταστείς πώς μύριζα όταν βγήκα έξω. Απ'αυτο, δεν είναι της παρουσίας. Έχει τόσα φανταστικά bar το Παγκράτι, πες της να πάτε μια βόλτα στο παραδίπλα και στο παραδίπλα, μέχρι να αλλάξετε δόμο. Στα σοβαρά, φίλε μου, νομίζω ότι ήρθε η ώρα να της χαλάσεις το κατάρια, γιατί η σχέση αποτελείται από 2 άτομα. Να το θυμάσαι αυτό. Πρέπει ο ένας να νοιάζεται για τα θέλω του άλλου. Πρέπει να της μιλήσεις και -κυρίως- να καταλάβει ότι αισθάνεσαι παραγκωνισμένος. Δεν χρειάζεται να βάζεις με το νου σου το χειρότερο σενάριο, αλλά να επικοινωνήσετε και από εκεί βλέπεις κι εσύ, αν υπάρχει καλή διάθεση, αλλιώς...

Πρόσφατα, βγήκα ραντεβού με ένα παιδί, που μιλούσαμε στο Facebook, δεν γνωριζόμασταν από κοντά. Πήγαμε λοιπόν για καφέ, όλα κυλούσαν όμορφα, αυτός μιλούσε αρκετά, ενώ εγώ όχι, γιατί συνήθως δεν ανοίγομαι αμέσως. Η διάθεση μου, όμως, ήταν ευχάριστη το ίδιο και η δική του. Το ραντεβού τελείωσε χωρίς κάποιο φιλή και την επόμενη απόφαση να του στείλω εγώ πρώτη. Καθώς ήθελα να δω αντιδράσεις,

Ερωτικά αδιέξοδα, sexy απορίες, κρυμμένα μυστικά... και στα fm! Το "Μίλα μου βρόμικα" κάνει τα ερωτικά σας θέματα να ακούγονται σαν παθιάρικο τραγούδι στο **Athens Voice Radio 102.5**

του είπα πως πέρασα ωραία και η απάντησή του ήταν πως δεν φάνηκε αυτό. Το πήγα ένα βήμα πιο πέρα και τον ρώτησα τι ισχύει για αυτόν και μου είπε πως ήταν όμορφα, αλλά θα μπορούσε καλύτερα. Η συζήτηση έκλεισε με το «θα τα πούμε» και έμεινα με πολλά ερωτηματικά. Σκέφτομαι πως αυτά που είπα, ήταν μια δικαιολογία και απλά δεν του άρεσα καθόλου, αλλά επίσης σκέφτομαι ότι θα ήθελα να ξαναμιλήσουμε. Τι πιστεύεις εσύ;

Γεια σου, φίλη. Δεν θέλω να νέφτεις για ένα ραντεβού που δεν είχε το προσδοκώμενο αποτέλεσμα. Σωστά έπραξες και έστειλεις το μήνυμα, έδωσες ένα πράσινο φως, ασχέτως που το date σου μπορεί να μη θέλει κάτι παραπάνω. Ίσως να είναι εσωστρεφής και να θέλει και αυτός τον χρόνο του να ξεδιπλωθεί. Το σίγουρο είναι, όμως, πως δεν πρέπει να παίρνεις την ολιγωρία του άλλου ως κάτι αρνητικό για σένα, να σε κρίνεις και να σε ρίχνεις. Άγνωστες οι βουλές του τύπου. Εσύ είσαι αυτή που είσαι και αυτό δεν αλλάζει, επειδή κάποιο ραντεβού πήγε καλύτερα ή χειρότερα, επειδή αρέσαμε ή δεν αρέσαμε σε κάποιον. Δεν είμαστε μακαρόνια με κιμά να αρέσουμε σε όλους. Μην προσδιορίζεις από τους άλλους. Δείξε πίστη και αγάπη εσύ στον εαυτό σου και τα άλλα θα έρθουν. Για την τιμή των όπλων, αν σε καίει, άσε να περάσουν λίγες μέρες και στείλε άλλο ένα μήνυμα. Αν, πάλι, δεν ρολάρει, πάμε για άλλα και -φυσικά- καλύτερα!

Είμαι φαν της στήλης σου και δεν τη χάνω ποτέ! Πήρα το θάρρος και εγώ με τη σειρά μου να σου στείλω. Τα έχω με ένα αγόρι εδώ και τρία χρόνια περίπου. Περνάμε πολύ ωραία, έχουμε πολλά κοινά και γενικά επικοινωνούμε πολύ. Είναι από εύπορη οικογένεια και γενικά, αν κάτι δεν είναι ή δεν θεωρείται ακριβό, δεν το πλησιάζει. Δεν το κάνει από ψώνιο, απλώς του αρέσει. Ωστόσο, έχει κάποιες παρωχημένες απόψεις σε κάποια θέματα, που με ενοχλεί λίγο. Για παράδειγμα, σνομπάρει κάποιους φίλους μου από περιοχές που δεν είναι πολύ εύπορες και θέλει να φοράει μόνο ακριβά brands. Το χειρότερο που μου πέταξε τις προάλλες, και σκέφτηκα να σου στείλω, είναι ότι θέλει να ταξιδεύουμε μόνο με αεροπλάνο, γιατί αυτό, λέει, μας ταιριάζει. Θέλω να του μιλήσω, αλλά δεν ξέρω πώς και θέλω τα φώτα σου.

Αναπα! Τύφλα να 'χει η Μαρία Αντουανέτα! Πες στο αγόρι σου να ξυπνήσει από τα ανάκτορα των Βερσαλλιών και να προσγειωθεί στην πραγματικότητα άμεσα. Δηλαδή αν θέλετε να πάτε εκδρομή στην ορεινή Κορινθία, θα πάρει ιδιωτικό ελικοφόρο;

Το ότι έχει μια οικονομική άνεση, δεν του δίνει το δικαίωμα να σνομπάρει και κυρίως να κριτικάρει αρνητικά άλλους ανθρώπους. Λυπάμαι που θα σε στενοχωρήσω, αλλά η συμπεριφορά του βγάζει κόμπλεξ και ανωριμότητα. Και είναι και ψώνιο. Δεν ξέρω πώς ακριβώς την παλεύεις και είστε μαζί 3 ολόκληρα χρόνια, εγώ θα τον είχα χωρίσει από το πρώτο μεγαλομανές «κι» που θα θεστομούσε. Η εξήγηση που πως αυτά που κάνει δεν είναι σοβαρά πράγματα ή φύγε μακριά, πριν το χάσεις κι εσύ.

Μίλα μου βρόμικα. Μίλα μου αληθινά. email: info@athensvoice.gr instagram: @melitajenny

Για να καταχωρίσετε μια αγγελία επικοινωνήστε με το 210 3617.369 (11.00-18.00) Χρώσεις: € 34 οι 20 πρώτες λέξεις και € 0,35 κάθε επιπλέον. Αγγελία σε πλαίσιο: € 45.

Σε γνωρίζω...

Πολιτικός μηχανικός, 59 ετών, εμφανίσιμος, ευκατάστατος, μηνιαίες αποδοχές 9.000 ευρώ, με ακίνητη περιουσία, ενοικιαζόμενα διαμερίσματα, ΙΧ αυτοκίνητο, με αγάπη στη θάλασσα, τα ταξίδια και τις εκδρομές, αναζητώ γνωριμία γάμου. Διαμονή συζήτηση.

«ΠΑΠΠΑΣ»: Ομήρου 38, Κολωνάκι, 2103620147, 6944137189 www.pappas.gr

Μικρές αγγελίες

ΚΡΙΟΣ

(20 Μαρτίου - 19 Απριλίου)

Συνθέτη και απαιτητική η δεύτερη βδομάδα του Νοεμβρίου, φίλε Κριέ, με το δεύτερο δεκαήμερο του ζωδίου σου να είναι αυτό που επηρεάζεται σαφώς πιο άμεσα. Τα τετράγωνα Αφροδίτης-Κρόνου (8/11), Ερμή-Κρόνου (10/11) και Ήλιου-Κρόνου (11/11), αντίστοιχα, διαμορφώνουν ένα πιο ανήσυχο και «βαρύ» κλίμα στην καθημερινότητα, που σχετίζεται κυρίως με την οικονομική σου πραγματικότητα αλλά και την κατάσταση σε μια στενή προσωπική σχέση ή μια συνεργασία. Οι ανασφάλειες σου έρχονται τώρα στην επιφάνεια με μεγαλύτερη ένταση, συνοδευόμενες και από έναν «αχταρμά» ενοχικών σκέψεων για το τι έκανες ή τι θα μπορούσες/ τι θα «έπρεπε» να είχες κάνει αλλιώς ώστε να μην οδηγηθούν τα πράγματα σε «αυτό» το σημείο, μαστιγώνοντας τον εαυτό σου, βγάζοντας έναν πιο αυστηρό και μη εποικοδομητικό τρόπο αντίληψης. «Κορωνίδα» αποτελεί φυσικά η Ολική Σεληνιακή Έκλειψη στον Ταύρο, την Τρίτη, που δείχνει το «πορτοφόλι» σου, τονίζοντας την ανάγκη για αναδιαμόρφωση του όλοου μοντέλου προσέγγισής σου απέναντι στα χρήματα. Αυτό το φεγγάρι βρίσκεται σε σύνοδο με τον πλανήτη των απρόσμενων εξελίξεων, call me Uranus, οπότε πρόσεξε πιθανό απρογραμμάτιστο έξοδο που μπορεί να σε κάνει να τρέχεις.

ΤΑΥΡΟΣ

(20 Απριλίου - 19 Μαΐου)

Είσαι ο απόλυτος πρωταγωνιστής της πιο απαιτητικής βδομάδας του μήνα και ο τρόπος που θα σταθείς απέναντι στα πράγματα, που ομολογουμένως έχουν έναν αυξημένο βαθμό δυσκολίας, θα κρίνει και το τελικό «αποτέλεσμα». Οι μέρες αυτές λοιπόν έχουν πίσση, ένταση, κυκλοθυμία και μια αίσθηση ότι δεν έχεις τον έλεγχο της ζωής σου, με τα τετράγωνα της Αφροδίτης (8/11), του Ερμή (10/11) και του Ήλιου (11/11) απέναντι σου με τον Κρόνο να δημιουργούν εμπόδια και καθυστερήσεις σε πρακτικό επίπεδο στον τομέα των επαγγελματικών, αλλά και των προσωπικών σχέσεων και συνεργασιών. Ο τελευταίος επηρεάζεται άμεσα και από την Ολική Σεληνιακή Έκλειψη στο ζώδιό σου την Τρίτη, τη δεύτερη Έκλειψη στον άξονά σου γι' αυτό το Φθινόπωρο, που σχηματίζει σύνοδο με τον, πλανήτη των αλλαγών, Ουρανό στον Ταύρο. Οι αλλαγές επομένων είναι προ των πυλών, διαμορφώνοντας διαφορετική «πλέυση» για το από δω και κάτω στη ζωή σου, αφού μάλλον θα κοιτάξεις πλέον κατάματα την αλήθεια, λέγοντας τα πράγματα «έξω απ' τα δόντια» το those it may concern.

ΔΙΑΥΜΟΙ

(20 Μαΐου - 20 Ιουνίου)

Η δεύτερη βδομάδα του μήνα δεν είναι «περίπατο» με το όλο κλίμα στην καθημερινότητα να ανεβάζει ταχύτητα και στρες και σένα να καλείσαι να ανταποκριθείς σαν άξιος «ζογκλέρ». Τα τετράγωνα Αφροδίτης-Κρόνου (8/11), Ερμή-Κρόνου (10/11) και Ήλιου-Κρόνου (11/11) μιλάνε για χίλιες δυο πρακτικές υποχρεώσεις στη δουλειά, στο σπίτι κ.λπ. και μολονότι, αν πιστείς, μπορείς να είσαι πολύ παραγωγικός ξεμπερδεύοντας με εκκρεμότητες, υπάρχει πάντα το ενδεχόμενο να υποσχεθείς παραπάνω απ' όσα ρεαλιστικά δύνασαι να κάνεις, με αποτέλεσμα να κρασάρεις. Αυτό θα πρέπει να το προσέξεις ιδιαίτερα κοντά στην Τρίτη, όπου σχηματίζεται η Ολική Σεληνιακή Έκλειψη στον Ταύρο, η οποία «βάλλει» big time και το νευρικό σου σύστημα. Οφείλεις λοιπόν να κάνεις την υγεία σου την απόλυτη προτεραιότητα these days, φροντίζοντας να κοιμάσαι καλά, να τρως υγιεινά, να βρίσκεις προσωπικό χρόνο για άσκηση, λίγο περπάτημα, χαλάρωση μ' ένα καλό βιβλίο και εννοείται να απευθύνεσαι στους ειδικούς για όποια ενόχληση προκύψει. Παίζει όμως και το σενάριο ένα αγαπημένο πρόσωπο να χρειάζεται τώρα τη δική σου βοήθεια σχετικά μ' ένα πρόβλημα υγείας που αντιμετωπίζει. Δεν αποκλείεται επίσης να μάθεις/ να αποκαλυφθεί τώρα με κάποιον τρόπο ένα μυστικό ή κάποια σημαντική πληροφορία που αγνοούσες.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ

(21 Ιουνίου - 21 Ιουλίου)

Μολονότι συγκριτικά με αλλά ζωδια «την έχεις» μάλλον καλύτερα αυτή την εβδομάδα, αυτό δε σημαίνει ότι δεν θα επηρεαστείς από τις δύσκολες όψεις που σχηματίζονται στον σταθερό σταυρό. Με τα τετράγωνα Αφροδίτης-Κρόνου (8/11), Ερμή-Κρόνου (10/11) και Ήλιου-Κρόνου (11/11) φαίνεται πως μέσα σου «ξυπνά» το ανικανοποίητο, ιδιαίτερα αναφορικά με τα ερωτικά αλλά και κάποια δημιουργικά σχέδια που προς το παρόν μοιάζουν άπιαστα, ίσως για οικονομικούς λόγους. Η ανάγκη για πάθος, ρομάντζο, καψούρα, είναι over the roof, αλλά μάλλον όλο αυτό το «ζεις» λίγο μόνος σου, γεμίζοντας απογοήτευση ή ακόμα και ζήλια για την κατάσταση σου, συγκριτικά με τα «επιτεύγματα» των άλλων. Αυτό επίσης μπορεί να αφορά και θέματα απόκτησης παιδιών, ωστόσο καλύτερα να μην μπεις σ' αυτό το τρυπάκι, εστιάζοντας στα θετικά που έχεις στη ζωή σου. Φυσικά όλη αυτή η αυτολύπηση και η κακοκεφιά οφείλεται κατά βάση στην Ολική Σεληνιακή Έκλειψη στον Ταύρο (8/11), αφού η Σελήνη είναι ο κυβερνήτης σου και όπως και να το κάνουμε σε «βρίσκει», πάντα τουλάχιστον σε συναισθηματικό επίπεδο. Αυτό βέβαια δεν σου δίνει το ελεύθερο να πρήζεις τα συκώτια των υπολοίπων, πολλώ δε μάλλον καθώς και εκείνοι θα είναι το ίδιο, αν όχι περισσότερο, συναισθηματικά φορτισμένοι.

ΛΕΩΝ

(22 Ιουλίου - 22 Αυγούστου)

Έντονη και απαιτητική, σε κάθε περίπτωση, η βδομάδα που ξεκινά, χωρίς αυτό να σημαίνει πως θα βάλεις το κεφάλι κάτω, χάνοντας την αυτοπεποίησή σου. Η αλήθεια βέβαια είναι πως τα τετράγωνα του Κρόνου απέναντί σου με την Αφροδίτη (8/11), τον Ερμή (10/11) και τον Ήλιο (11/11) είναι μια ζορική κατάσταση για τα οικογενειακά σου αλλά και τον τρόπο που σχετίζεσαι με τους άλλους σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο, αφού τώρα νιώθεις ότι δεν υπάρχει πρόσφορο έδαφος για επικοινωνία, μοίρασμα, λογική ματιά πάνω στα πράγματα και διάθεση για εξεύρεση λύσεων. Μπορεί η άλλη πλευρά να σε κρατά σε μια απόσταση, προκαλώντας σου απογοήτευση και ένα αίσθημα αδικίας ίσως, μπορεί όμως και όλο αυτό να το αντιλαμβάνεσαι εσύ έτσι και στην πραγματικότητα οι άλλοι απλά να έχουν τα δικά τους προβλήματα, προβάλλοντας πάνω σου, με αδέξιο τρόπο, τις ανασφάλειές τους. Αιτία φυσικά για όλον αυτό τον «αχταρμά» είναι η Ολική Έκλειψη Σελήνης στον Ταύρο (8/11), η δεύτερη Έκλειψη της Φθινοπωρινής περιόδου.

ΠΑΡΘΕΝΟΣ

(23 Αυγούστου - 21 Σεπτεμβρίου)

Μια «τρελή-τρελή» εβδομάδα ξεκινά, με τη μέρα να μοιάζει μικρή για να χωρέσει όλα όσα υπάρχουν στην «to do list» σου, με τους γεννημένους στο δεύτερο δεκαήμερο να επηρεάζονται σαφώς περισσότερο. Το όλο κλίμα στην καθημερινότητα με τα τετράγωνα Αφροδίτης-Κρόνου (8/11), Ερμή-Κρόνου (10/11) και Ήλιου-Κρόνου (11/11) κάνει το κομμάτι των επικοινωνιών με το περιβάλλον σου μια «δύσκολη πίστα», αφού θα νιώθεις ότι δεν μπορείς να εκφραστείς με άνεση απέναντι σε συνεργάτες, φίλους, σύντροφο, αδέρφια, ενώ κι εκείνοι από την πλευρά τους θα μοιάζουν να μην κατανοούν ή να μην έχουν καμία διάθεση να ανταποκριθούν στα ζητούμενά σου. Και κάπου εκεί βγαίνουν οι παρεξηγήσεις και τα πληγωμένα συναισθήματα, με αποτέλεσμα να αισθάνεσαι την ανάγκη να απομονωθείς λιγάκι, κλείνοντας άμα λάχει και το τηλέφωνο σου, στέλνοντας «δεν είμαι εδώ για κανέναν» vibes. Πολύ drama ξαφνικά θα πεις και όντως έτσι είναι, αφού για όλη αυτή την αναστάτωση «ευθύνεται» η Ολική Σεληνιακή Έκλειψη στον Ταύρο (8/11), που μολονότι δεν θα είναι ορατή από τη χώρα μας, θα κάνει ωστόσο το «κομμάτι» της. Οι ανατροπές στον προγραμματισμό, στα ωράρια της δουλειάς, σε σχέση με μελλοντικά επαγγελματικά σχέδια, νομικές υποθέσεις, ταξίδια κ.λπ. θα είναι μέσα στο παιχνίδι.

ΖΥΓΟΣ

(22 Σεπτεμβρίου - 22 Οκτωβρίου)

Η ηρεμία είναι το βασικό σου ζητούμενο γι' αυτή την εβδομάδα, ωστόσο το να το «πετύχεις» φαίνεται κάπως αρκετά φιλόδοξο πρότζεκτ. Ο λόγος δεν είναι άλλος από τα τετράγωνα που σχηματίζει ο Κρόνος διαδοχικά με την Αφροδίτη (8/11), τον Ερμή (10/11) και τον Ήλιο (11/11) που δίνουν μια λίγο «πεςμένη» διάθεση στην καθημερινότητά σου, κυρίως στο κομμάτι των προσωπικών σου σχέσεων και αλληλεπιδράσεων με παιδιά, σύντροφο, φίλους, συνεργάτες κ.λπ. Πιθανώς να νιώθεις την ανάγκη να πάρεις λίγο τον χρόνο σου και τον χώρο σου, αφού το επικοινωνιακό κομμάτι δεν δουλεύει ομαλά, μάλλον εισπράττεις και συνεχή κριτική -ίσως και άδικη- από την άλλη πλευρά και μια τάση να σε κρατήσουν συναισθηματικά σε απόσταση, χρεώνοντάς σου και δικές τους «αστοχίες». Παίζει ακόμα και η περίπτωση μια γνωριμία που βρίσκεται στα αρχικά στάδια να «σκαλώσει» με κάποιον τρόπο ή να υπάρξουν ορισμένα εμπόδια που δημιουργούν απογοήτευση, ωστόσο μάλλον πρόκειται για κάτι προσωρινό. Η Ολική Σεληνιακή Έκλειψη στον Ταύρο (8/11) μπορεί πάλι να λειτουργήσει «αποκαλυπτικά» για μια ήδη υπάρχουσα σχέση, βγάζοντας στο φως παθογένειες που δεν μπορείς πλέον να παραβλέψεις, ενώ επηρεάζει και θέματα που σχετίζονται με τα οικονομικά σου.

ΣΚΟΡΠΙΟΣ

(23 Οκτωβρίου - 21 Νοεμβρίου)

Κι εκεί που ακόμα δεν έχεις καλά καλά προλάβει να διαχειριστείς την Ηλιακή Έκλειψη που προηγήθηκε στις 25/10 στο ζώδιο σου, «τσουπ» σκάει και δεύτερη this week, Ολική Σεληνιακή παρακαλώ, απέναντί σου στον Ταύρο (8/11), αποτελώντας την τελευταία για φέτος -θα ακολουθήσουν κι άλλες μέχρι το 2023- από έναν κύκλο Εκλείψεων στον άξονα σου, με το δεύτερο δεκαήμερο να επηρεάζεται σαφώς περισσότερο. Ο κυρίως τομέας που «πληττεται» είναι αυτός των προσωπικών σου σχέσεων και συνεργασιών και καθώς αυτό το φεγγάρι είναι σε σύνοδο με τον πλανήτη της ανατροπής, τον Ουρανό, οι εξελίξεις μπορεί να έρθουν λίγο ξαφνικά, αν και η διάρκεια επιρροής είναι περίπου στο εξάμηνο. Οι αλλαγές που επικεινται μπορεί να ξεκινήσουν με δική σου πρωτοβουλία, αλλά σε ορισμένες περιπτώσεις και από την απέναντι πλευρά, οπότε το όλο θέμα θα κριθεί στην αντίδρασή σου απέναντι στα γεγονότα. Η ολοκλήρωση μιας σχέσης που έχει κάνει τον κύκλο της και δεν σου παρέχει πλέον καμία συναισθηματική ικανοποίηση είναι ένα από τα σενάρια που παίζουν μ' αυτή την Έκλειψη. Παράλληλα, βέβαια, και με τα τετράγωνα του Κρόνου με την Αφροδίτη (8/11), τον Ερμή (10/11) και τον Ήλιο (11/11) όλο αυτό μπορεί να προκύψει με κάπως έντονο και συγκρουσιακό τρόπο, αφού δεν θα υπάρχει η διάθεση για συμβιβασμό από κανέναν.

ΤΟΞΟΤΗΣ

(22 Νοεμβρίου - 20 Δεκεμβρίου)

Μια βδομάδα με αρκετές πρακτικές απαιτήσεις απλώνεται μπροστά σου και σίγουρα τα κέφια και οι αντοχές είναι κάπως «πεςμένα». Και πως αλλιώς, αφού τα τετράγωνα Αφροδίτης-Κρόνου (8/11), Ερμή-Κρόνου (10/11) και Ήλιου-Κρόνου (11/11) δεν αφήνουν περιθώρια για πολύ αυθορμητισμό και high καταστάσεις στην καθημερινότητά σου. Αντιθέτως βγάζουν θεματάκια με τον ύπνο - αλήθεια κοιμάσαι καθόλου/ ποιοτικά; Τα όνειρα σου είναι «νορμάλ» ή τίποτε φοβιστικά και «δρακουλιάρικα», τύπου να σε κυνηγάνε οι λογαριασμοί της ΔΕΗ, οι δόσεις του δανείου κλπ; Μια εσωτερική ανασφάλεια για την αξία σου συνοδικά που «υποσκάπτει» την επικοινωνία με τον σύντροφό σου ή τους συνεργάτες σου και αντανακλά στην ικανότητά σου να διαχειρίζεσαι αποτελεσματικά τις αυξημένες υποχρεώσεις στη δουλειά, που συν τοις άλλοις βγάζουν και εμπόδια... και γενικώς you get the main idea. Το σημαντικότερο που πρέπει να κάνεις αυτές τις μέρες είναι να προσέχεις περισσότερο τον εαυτό σου και την υγεία σου, τρώγοντας καλά, βρίσκοντας χρόνο για ξεκούραση και αποσυμπίεση μέσω της άσκησης, χωρίς να παραλείπεις την επίσκεψη στους ειδικούς για ένα πρόβλημα που επιμένει. Αυτό άλλωστε είναι και το «ζητούμενο» της Ολικής Σεληνιακής Έκλειψης στον Ταύρο, meaning «take care of yourself».

ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

(21 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου)

Αν και συγκριτικά με τους υπόλοιπους είσαι σε καλύτερη «μοίρα», αυτή η βδομάδα είναι σίγουρα απαιτητική. Και αυτό γιατί όταν ο περίγυρος σου περνάει δύσκολα και δεν έχει πολλά κέφια γενικότερα, λογικό είναι οι αντιδράσεις του να φτάνουν και στην δική σου «όχθη», ταρακουνώντας σε ακολούθως μ' έναν τρόπο. Τα τετράγωνα του κυβερνήτη σου Κρόνου με την Αφροδίτη (8/11), τον Ερμή (10/11) και τον Ήλιο (11/11) αντίστοιχα διαμορφώνουν ένα πιο «χαμπλό vibration» στην καθημερινότητά σου, με τα προσωπικά και τα θέματα οικονομικών να αποτελούν τα κύρια worries σου. Ίσως έχεις την αίσθηση ότι οι επιθυμίες σου δεν ικανοποιούνται μέσα στη σχέση σου ή τουλάχιστον αυτό γίνεται σε ένα πρώτο επίπεδο και όχι ουσιαστικά, όπως εσύ το έχεις ανάγκη τώρα. Ίσως πάλι βιώνεις απογοήτευση για μια γνωριμία που δεν εξελίσσεται όπως θα ήθελες, ενώ είναι φρόνιμο να αποφύγεις συζητήσεις που αφορούν τα οικονομικά σου, καθώς μπορούν να αποτελέσουν εστία συγκρούσεων και πληγωμένων συναισθημάτων και αναφορικά με τα επαγγελματικά σου. Μην ξεχνάς άλλωστε πως την Τρίτη πραγματοποιείται η Ολική Σεληνιακή Έκλειψη στον Ταύρο που μπορεί να βγάλει εντάσεις και ρήξεις στα αισθηματικά, από την άλλη όμως έχει την δυναμική για καινούργιους έρωτες.

ΥΔΡΟΧΟΟΣ

(20 Ιανουαρίου - 17 Φεβρουαρίου)

Η δεύτερη εβδομάδα του Νοεμβρίου έρχεται με αυξημένο βαθμό δυσκολίας και εσύ Υδροχόε μου ανήκεις σ' αυτούς που επηρεάζονται άμεσα από τις δύσκολες όψεις στον σταθερό σταυρό, ιδιαίτερα αν είσαι γεννημένος στο δεύτερο δεκαήμερο. Τα τετράγωνα του Κρόνου από το ζώδιό σου με την Αφροδίτη (8/11), τον Ερμή (10/11) και τον Ήλιο (11/11) κάνουν όπως καταλαβαίνεις βαριά την ατμόσφαιρα σε daily basis, με το ζόρι να είναι και πρακτικό, αφού οι υποχρεώσεις σου είναι περισσότερες απ' όσες μπορείς να διεκπεραιώσεις μέσα στο εικοσιτετράωρο, αλλά και ψυχολογικό, αφού η υπερδιέγερση δεν σε αφήνει να σκεφτείς ψύχραιμα, βρίσκοντας λύσεις στα θέματα που προκύπτουν. Γενικότερα, οι αντοχές σου φαίνεται πως βρίσκονται σε ένα «ευαίσθητο» σημείο και μπορεί πραγματικά εύκολα να πιάσεις τον εαυτό σου έτοιμο για καυγά, δικαιολογημένα σε πολλές περιπτώσεις, αφού τα απρόσμενα γεγονότα θα είναι μέσα στο παιχνίδι αυτές τις μέρες. Αιτία φυσικά η δεύτερη Έκλειψη της σεζόν, η Ολική Σεληνιακή Έκλειψη στον Ταύρο (8/11) που σχηματίζει σύνοδο με τον κυβερνήτη σου Ουρανό, προμηνύοντας απρόβλεπτες εξελίξεις σε θέματα σπιτιού και επαγγελματικών, δυνητικά με ορίζοντα εξαμήνου. Αν έχεις μαζέψει πολλά καταπιεζόμενος σε μια σχέση μπορεί τώρα να γίνει το μεγάλο «μπατιρντί».

ΙΧΘΥΕΣ

(18 Φεβρουαρίου - 19 Μαρτίου)

Αυτή η βδομάδα έχει τη δυναμική για απόλυτο «χαμούλη» σε επικοινωνιακό επίπεδο, αλλά και στον τομέα των μετακινήσεων. Με τα τετράγωνα Αφροδίτης-Κρόνου (8/11), Ερμή-Κρόνου (10/11) και Ήλιου-Κρόνου (11/11) μπορεί να νιώθεις λίγο «χλιαρά» τα κουράγια σου σε σωματικό και ψυχολογικό επίπεδο για να αντιμετωπίσεις ό,τι μπορεί να βγάλει η καθημερινότητα. Ίσως δεν κοιμάσαι και πολύ καλά ή πιάνεις τον εαυτό σου να έχει συνεχές άγχος, ακόμα κι όταν βρίσκεσαι σε περιβάλλοντα ή με ανθρώπους που σου εμπνέουν εμπιστοσύνη και ασφάλεια. Αυτή η εσωτερική ένταση μπορεί να εκδηλώνεται με απότομες ή κυνικές αντιδράσεις στην επαφή σου με φίλους, συγγενείς, σύντροφο, συνεργάτες, έχε όμως υπόψη σου πως και οι υπόλοιποι θα βρίσκονται σε συναισθηματικό αναβρασμό these days, με μειωμένη αντοχή στον «εξάψαλμο» και τις κάθε λογής παραξενιές. Κοινώς, αν ρίχνεις βρисиδί γιατί κατά βάθος θέλεις «ντάντεμα», γνώριζε πως αυτό το reverse psychology δεν θα λειτουργήσει με την καμία τώρα. Λογικό βέβαια αφού την Τρίτη πραγματοποιείται η Ολική Έκλειψη Σελήνης στον Ταύρο, που δεν συγχωρεί επικοινωνιακά «αποπήματα». Παράλληλα, μπορεί να βγάλει θέματα με το μεταφορικό σου μέσο, τις ηλεκτρονικές συσκευές και τα προϊόντα τεχνολογίας, το ίντερνετ αλλά και τις μετακινήσεις. **A**

Τώρα, με ακόμα περισσότερες δυνατότητες,
τα πάντα για το δέμα σου
είναι ένα t-app μακριά.



ACS Mobile App

Κατέβασε στο κινητό σου την ανανεωμένη εφαρμογή της ACS
και απόλαυσε ακόμα περισσότερα:

- Ενημέρωση του κοντινότερου καταστήματος ACS, για παραλαβή αποστολής από τον χώρο σου (e-κλήση Courier).
- Επικοινωνία με την ψηφιακή βοήθη (ACiStant) για οποιαδήποτε απορία σε σχέση με την αποστολή σου.
- Σκανόρισμα του QR code της ψηφιακής κάρτας μέλους (ACS Member) από τον διανομέα, για ήλψη εκπτώσεων ακόμα και από τον χώρο σου.
- Επιλογή νέας ημέρας παράδοσης ή νέου σημείου παραλαβής, μέσα από την ενότητα «Οι Αποστολές μου».
- Σημανικές ενημερώσεις για τη λειτουργία των καταστημάτων ACS πανελλαδικά, σε πραγματικό χρόνο.



Έδρα: ΠΕΤΡΟΥ ΠΑΛΛΗ 36-38, 122 41 ΑΘΗΝΕΣ
tel.: 210 8190000, fax: 210 8190311, www.acscourier.gr



20 MAILO'S STORES AROUND GREECE & CYPRUS

WWW.MAILOS.GR



MAILO'S

THE PASTA PROJECT