

ATHENS

Taste Voice

82
σελ.

Επιμέλεια: **Νενέλα Γεωργελέ**



Και κάλαντα και δώρα αξίας 150.000€ με το Lidl Plus!

Από 27.11. έως 31.12.



Για κάθε 30€ αγορών
παίρνεις μια συμμετοχή,
σκανάροντας απλά
την ψηφιακή σου κάρτα
Lidl Plus στο ταμείο.

Στέλνεις
τη συμμετοχή σου
μέσω της εφαρμογής
Lidl Plus.

Μπαίνεις
στην κλήρωση
για να κερδίσεις.

Ισχύουν όροι και προϋποθέσεις.



Δεν έχεις ακόμη **Lidl Plus**; Κατέβασέ το τώρα!





ΦΩΤΟ: ΑΙΤΕΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ

Αν γράφω τώρα αυτές τις γραμμές, το οφείλω στη Ρούλα Μητροπούλου. Με πήρε κορίτσι, μόλις είχα γυρίσει από το Παρίσι, μια πόλη που ήξερε, είχε ζήσει και αγαπήσει πολύ και η ίδια. Και με έκανε δημοσιογράφο, κυρίως μου έμαθε πώς να αγαπήσω αυτή τη δουλειά. Δεν γνώρισα ποτέ τη Ρούλα με μαύρα μαλλιά. Από τότε που τη θυμάμαι είχε αυτά τα γκριζα κοντά μαλλιά. Υπήρξε η δασκάλα μου, η έμπνευσή μου, η υποστηρίκτριά μου, το βάσανο και ο τρόμος μου και η χαρά μου, ταυτόχρονα! Για πολλές δεκαετίες η Ρούλα Μητροπούλου υπήρξε το «παγώνι» της Χρήστου Λαδά, του δρόμου που ταυτίστηκε με τον Δημοσιογραφικό Οργανισμό Λαμπράκη. Ήταν η πρώτη και μοναδική γυναίκα εκείνη την εποχή (για να μη πω μέχρι σήμερα) που ανέβηκε όλα τα σκαλιά της ιεραρχίας για να γίνει στο τέλος εκδότρια όλων των περιοδικών του Οργανισμού. Και όμως, Σπάνια άκουγες κάποιον να τη φωνάζει με το επίθετό της. Για όλους ήταν η Ρούλα. Αλλά και σπάνια έβλεπες κάποιον να μην της δείχνει τον σεβασμό που απαιτούσε η θέση της. Νομίζω ότι η Ρούλα αξιώθηκε όσο λίγοι εκεί μέσα την απόλυτη εμπιστοσύνη του ίδιου του Χρήστου Λαμπράκη. Είχα δει πάνω στο γραφείο της χειρόγραφο σημείωμα του Λαμπράκη που τελειωνε με μια... ζωγραφισμένη μαργαρίτα! Είχαν μια ιδιαίτερη σχέση αγάπης, αλληλοσεβασμού και αλληλοεκτίμησης. Η Ρούλα ήταν από τα ελάχιστα στελέχη του που μπορούσε, στις μεταξύ τους συζητήσεις, να τον αποκαλεί με το μικρό του όνομα και να του μιλάει στον ενικό.

Καμιά φορά διαβάζω τα παραληρήματα που γράφουν κάποιες συνάδελφοι για το φαινόμενο Άννα Γουίντουρ και με πιάνουν τα γέλια. Η Ρούλα, 40 χρόνια πριν, ισοδυναμούσε με 100 Άννες και μάλιστα χωρίς Πράντα. Και για να μιλήσω σε μια πιο σύγχρονη γλώσσα: Αν και ίσον της εποχής της, η Μητροπούλου δεν ήταν εικόνα, ήταν απλά μια συναρπαστική γυναίκα. Πάνω της διέκρινες όλες τις ανθρώπινες ιδιότητες: εξυπνάδα, αυτοσαρκασμό, αμφιβολία, αυθορμητισμό, πρωτοτυπία, αμεσότητα, τρυφεράδα, σκληράδα, αποτελεσματικότητα, αίσθημα ευθύνης και κυρίως χιούμορ. Χιούμορ μέχρι τα ακροδάχτυλα. Δεν παρίστανε τη γοητευτική και την έξυπνη. Ήταν!

Η Ρούλα, για τα δικά μου μέτρα τουλάχιστον, ήταν μια καλλονή. Έγραφα πριν για τα μαλλιά της. Ήταν το πρώτο πράγμα που πρόσεχε, όταν τη συναντούσες. Δεν είχα δει ποτέ μου τόσο καλοκουρεμένο μαλλί. Με τα χρόνια, βέβαια, κατάλαβα γιατί. Ο Έλληνας Κάρολος Καμπελόπουλος, ο κομμωτής-θρύλος του Οίκου Carita στο Παρίσι, ήταν προσωπικός της φίλος και κάθε φορά που βρισκόταν στην Αθήνα περνούσε από τη Χρήστου Λαδά για να την κουρέψει. Πού; Μέσα στις τουαλέτες των γραφείων. Καθόταν η Ρούλα στη λεκάνη της τουαλέτας και ο Κάρολος έκανε τα μαγικά του με τα ψαλίδια του. Και όλο αυτό μέσα σε ένα πολεμικό κλίμα, αφού συχνά ακούγαμε την αγριοφωνάρα της να του λέει: «Τελείωνε, χριστιανέ μου, έχω σύσκεψη με τους Γάλλους».

Οι συσκέψεις... άλλο μάθημα δημοσιογραφίας. Οι συσκέψεις της Ρούλας δεν ξεπερνούσαν ποτέ το ένα τέταρτο. Είτε μιλούσε για τα θέματα του επόμενου τεύχους, είτε έβγαζε νέο περιοδικό, είτε άλλαζε την περισοπική της γης γύρω από τον άξονά της. Ήταν μια μηχανή που δούλευε στο φουλ και κατέβαζε ιδέες. Δεν ξανασυνάντησα ποτέ άνθρωπο να παίρνει αποφάσεις σημαντικές τόσο γρήγορα, να αναθέτει καθήκοντα με τόσο ακαριαίο τρόπο, να ανατρέπει τα πάντα σε δύο δευτερόλεπτα και να τελειώνει τη σύ-

Ρούλα ΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ

ΜΙΑ ΓΥΝΑΙΚΑ
ΠΙΟ ΜΕΓΑΛΗ
ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ

Της ΣΤΑΥΡΟΥΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΗ

σκεψη με την ατάκα «έλα, τώρα, πες καμιά μαλακία να γελάσουμε». Το άλλο της ταλέντο ήταν εκείνο του «ισορροπιστή». Μεγάλο ταλέντο σε έναν κόσμο γεμάτο ευθραυστότητα και ανταγωνισμό, όπως είναι ο δημοσιογραφικός. Έμπαινε στις «φουρτούνες» με τα μπούνια και έβγαине πάντα στεγνή και στον αφρό.

Η λαμπρή δημοσιογραφική της καριέρα, πριν γίνει υψηλό στέλεχος του ΔΟΛ, τη βοήθησε να μην έχει συμπλέγματα ως προς την επιλογή των συνεργατών της. Διάλεγε πάντα τους καλύτερους, και γιατί όχι, καλύτερους ακόμα και από την ίδια. Έτσι έφτιαξε τη δική της σχολή. Η Ρούλα εμπιστευόταν τους ανθρώπους και το ταλέντο τους είτε ήσουν 20 χρονών είτε 80. Εμπιστευόταν κυρίως το ένστικτό της που είμαι σίγουρη ότι ακόνιζε κάθε πρωί. Δεν εξηγείται αλλιώς σε πόσους συναδέλφους έδωσε ευκαιρίες, πόσους εμπιστεύτηκε, πόσους έσπρωξε να κυνηγήσουν τα όνειρά τους, πόσους έκανε σταρ. Να σας γράψω για τη δική μου περίπτωση. Είχα δεν είχα γράψει ένα άρθρο στον «Ταχυδρόμο», που τότε διπύθωνε, και σε μια βδομάδα μου ανέθεσε να επιμεληθώ τον Junior Ταχυδρόμο, ένα ένθετο για παιδιά. Μετά, σε μια εποχή που η διαφήμιση λεγόταν ακόμα ρεκλάμα, μου ανέθεσε να γράφω μια στήλη για τα παρασκήνια της ελληνικής και ξένης διαφημιστικής αγοράς, τόσο κουφή θεματολογία για εκείνους τους καιρούς. Ήταν τόσο πρωτοποριακή η ιδέα της, που χρόνια μετά, όταν έφυγε η Ρούλα για να βγάλει την ελληνική έκδοση του Marie Claire και τη θέση της πήρε ο Γιάννης Καψής, με κάλεσε στο γραφείο του ο εφημεριδίας διευθυντής για να μου πει: «Παναγιωτάκη, δεν έχω ιδέα τι γράφεις, πάντως από αύριο ξεκινάς την ερευνητική δημοσιογραφία. Θα πας να δεις πόσο έχει κατέβει το νερό στον Μόρνο». Ακόμα το θυμάμαι και γελάω.

Και τη Ρούλα, όμως, έτσι θέλω να τη θυμάμαι. Με γέλια. Ήταν ο τυφώνας Κατρίνα της Χρήστου Λαδά με όλη τη σημασία της λέξης.

Έμπαινε, έβγαине, συσκεπτόταν, διάβαζε, ανεβοκατέβαινε ορόφους, έκανε σκανταλιές, καψόνια, πλάκες, έπιανε ένα κραγιόν που έβρισκε στο γραφείο της Μάρβας και το άπλωνε στα χείλια. Επίσης θυμάμαι πάντα το άρωμά της. Μοσομούριζε γαρίφαλο. Σπάνια βαφόταν, όπως σπάνια βάζονται οι αληθινά όμορφες γυναίκες. Πρόσεχε όμως την εμφάνισή της. Της άρεσαν τα ωραία κολιέ, τα πολύχρωμα βραχιόλια και οι ανατροπές. Ένα σκουρόχρωμο ταγιέρ συνδυασμένο με μια ζώνη στο χρώμα της καραμέλας. Η Ρούλα δεν είχε τέτοια κολλήματα. Ό,τι και να φορούσε το υποστήριζε. Το μότο της εξάλλου ήταν ένα, δανεισμένο από μια παλιά συνέντευξη του ίδιου του Λαμπράκη: «Να παίρνεις σοβαρά τη δουλειά σου, όχι τον εαυτό σου. Διότι το αντίστροφο είναι η αρχή του τέλους, εννοώ του κακού τέλους». Υπήρχαν όμως και ώρες που το γραφείο της έκλεινε για όλους μας και τότε ερχόταν η σειρά της πιστής της γραμματέας, της Αλέκας Νέττα, να φροντίσει για την προστασία της.

Το θέμα όμως δεν είναι να κάνεις καριέρα επιτυχημένου, αλλά να ζεις επιτυχώς. Από όλα τα πλάσματα του κόσμου, έλεγε η Μαλβίνα, αυτό που είναι πιο δύσκολο να το φάμε στη μάπα είναι το ευχαριστημένο από τη ζωή του. Και η Ρούλα ακτινοβολούσε την αυτόρεια μιας γεμάτης ζωής. Επαγγελματικής αλλά κυρίως προσωπικής. Γνώρισε τον άνδρα της, τον φωτογράφο Άγγελο Δημητριάδη, το 1967. Παντρεύτηκαν τον Μάιο του 1968 και έφυγαν για να ζήσουν στο Παρίσι για κάποιο καιρό. Εκτοτε δεν χώρισαν ποτέ. Ο Άγγελος ήταν ο έρωτας της ζωής της, ο «άγγελός της», το απάνεμο λιμάνι της. Ένας άνθρωπος τρομερά γλυκός και μειλίσιος, ήρεμος, με χιούμορ και χαμηλών τόνων. Καρπός του έρωτά τους ήταν ο Γιάννης Δημητριάδης.

Όταν πήρε τη σύνταξη της απόλαυσε τη ζωή της μέσα σε μια θαυμάσια χαλαρότητα και επ' ουδενί δεν θύμιζε το θηρίο που το έκλεισαν σε κλουβί. Έκανε τις βόλτες της, έβλεπε τις παλιές συνεργάτιδες της, πήγαινε για σουζάκια, έκανε τα ταξιδάκια της και μία φορά τη βδομάδα περνούσε πάντα από τα γραφεία της ATHENS VOICE για να κουβεντιάσει με τη μεγάλη της αδυναμία, τον Φώτη Γεωργιλέ. Τον περίμενε να τελειώσει τα ραντεβού του και μετά κλείνονταν οι δυο τους στο γραφείο του. Την παρατηρούσα ενώ τον περίμενε. Ήταν ακριβώς όπως και τότε: αεικίνητη, απρόβλεπτη και κούκλα. Ίσως και λίγο πιο ελκυστική κι από τα εκκλησιακά της νιάτα στα πενήντα της.

Τα τελευταία χρόνια η αρρώστια την είχε πολύ καταβάλει. Ο Άγγελος, ο άνδρας της, δεν μπορούσε να βλέπει την κατάπτωση ενός τόσο λαμπερού ανθρώπου, με αποτέλεσμα να φύγει τον περασμένο Μάρτιο από εγκαταλειμμένο. Λίγους μήνες μετά, στα τέλη Νοεμβρίου, έφυγε και η ίδια.

Δεν είδα ποτέ τη Ρούλα με μαύρα μαλλιά. Μόνο εδώ σε αυτή εδώ τη φωτογραφία. Ο Γιάννης, ο γιος τους, την αποχαιρέτησε από τον προσωπικό του λογαριασμό στο fb με αυτό το υπέροχο ασπρόμαυρο πορτρέτο που της είχε τραβήξει ο άνδρας της όταν ακόμα ήταν στο Παρίσι, νέοι γεμάτοι υποσχέσεις. «Αφού πέθανε η Μητροπούλου, τότε μια μέρα θα πεθάνουμε όλοι. Τόσο πολύ είχε εμβάλει μέσα μας το ενδεχόμενο να υπάρχει αιώνια ζωή, για ορισμένους έστω» έγραψε η συνάδελφος Ρούλα Γεωργακοπούλου αποχαιρετώντας την στα ΝΕΑ.

Χαίρομαι που τη γνώρισα.
Μακάρι να την είχατε γνωρίσει κι εσείς. **Α**

ΒΙΑ ΑΝΗΛΙΚΩΝ Ένας τρόπος να νομίζεις ότι ψήλωσες

Του ΛΕΩΝΙΔΑ ΚΑΣΤΑΝΑ

Τον πρόσφατο Σεπτέμβριο η Ελληνική Αστυνομία προχώρησε σε 1.353 συλλήψεις ανηλικών, για 1.201 υποθέσεις, στα πλαίσια της αντιμετώπισης της νεανικής παραβατικότητας. Μια άσχημη είδηση που πέρασε στο ντούκου. Βλέπετε, έχουμε άλλα σοβαρότερα πράγματα να ασχοληθούμε, όπως η μικροπολιτική. Φυσικά και η Αθήνα έχει την τιμητική της σε τέτοια περιστατικά, χωρίς βεβαίως να υπολείπεται η υπόλοιπη Ελλάδα. Τα κοινωνικά δίκτυα μπορούν να διασπείρουν κάθε μόδα παντού. Ιδιαίτερα όταν αυτή διακρίνεται για τα αρνητικά και αντικοινωνικά χαρακτηριστικά της. Ένας έφηβος στην αναζήτηση ταυτότητας μπορεί να επιλέξει την ταυτότητα του νταή. Για κάποιον νεαρόκοσμο είναι ελκυστική.

Τα χαρακτηριστικά του φαινομένου δεν είναι πρωτόγνωρα για τις σύγχρονες κοινωνίες. Η βίαιη παραβατικότητα αρχίζει από την προεφηβεία (12-14), δεν έχει κοινωνικές διαφοροποιήσεις, αφορά κυρίως нарκωτικά, οπαδικές διαφορές, κλοπές, σωματικές βλάβες και βανδαλισμούς. Η στατιστική λέει ότι στις περισσότερες περιπτώσεις πίσω από παραβατικούς ανήλικους κρύβεται μια «δύσκολη» ή αδιάφορη οικογένεια. Όχι κατ' ανάγκη φτωχή, αλλά ούτε και πλούσια. Γι' αυτό και το μαχαίρι βγαίνει από το Αιγάλεω και το Περιστέρι μέχρι το Ψυχικό και την Κηφισιά. Η εύκολη απάντηση, για ένα φαινόμενο που καλπάζει τα τελευταία χρόνια, είναι φυσικά το διαδίκτυο. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ευνοούν τέτοιες συμπεριφορές. Μέσω της κοινοποίησης και της επίδειξης των νικών ή των τροπαιών της μιας εγκληματικής ομάδας εις βάρος της άλλης. Αλλά δεν αποφασίζει μια παρέα να κλέψει ή να δερει επειδή υπάρχει το TikTok. Το κίνητρο είναι η λατρεία της βίας που οδηγεί στην επιλογή της ανάλογης ταυτότητας. Αυτός που ρίχνει μια κροτίδα στο γήπεδο, σημαδεύοντας τον διαιτητή ή τον παίκτη της αντιπαλης ομάδας, δεν το κάνει γιατί η ομάδα του πττάται ή αδικείται. Το κάνει διότι πηγαίνει στο γήπεδο με βασικό κίνητρο τη βιαιοπραγία. Να ρίξει την κροτίδα και να τραυματίσει κάποιον. Όλα τα άλλα είναι προσχήματα που δικαιολογούν στη συνείδησή του τη βασική επιλογή.

Η νεανική βία παλιότερα και σήμερα

Η νεανική βία υπήρχε ανέκαθεν, δεν είναι φαινόμενο σημερινό. Συμμορίες που έπαιζαν ξύλο κυρίως στις λαϊκές γειτονιές, για τη μαγκιά, τον τσαμπουκά και την ομάδα, έχουν γράψει ιστορία, οι παλιοί το γνωρίζουν. Στην πρώιμη μεταπολίτευση, η νεανική βία πήρε και πολιτικά χαρακτηριστικά σ' έναν αγώνα του ποιος θα κολλήσει την αφίσα του επάνω από την αφίσα του άλλου. Απλώς σήμερα το φαινόμενο διαπήδησε και στους γόνους των «καλών» οικογενειών και των ιδιωτικών σχολείων, των βορείων και νοτιών

προαστιών. Και ως καθολικό φαινόμενο προκαλεί το ενδιαφέρον των ΜΜΕ και κινητοποιεί τους μηχανισμούς ασφαλείας της πολιτείας.

Ένα ιδιαίτερο χαρακτηριστικό της σύγχρονης νεανικής βίας είναι το κλειδί για να κατανοήσουμε την έξαρση του φαινομένου. Και αυτό είναι η δημόσια και ανοικτή εκδήλωσή της. Τα γεγονότα δεν συμβαίνουν κάτω από γέφυρες, ή σε εγκαταλελειμμένα εργοστάσια στην άκρη της πόλης. Συμβαίνουν ακόμα και μέρα μεσημέρι, μέσα και έξω από το Mall, στο Κεφαλάρι της Κηφισιάς, στο κέντρο της Γλυφάδας, στο Μπουρνάζι ή στην πλατεία Αττικής. Σε προαυλίες σχολείων, σε εμπορικούς δρόμους, ακόμα και στην πλατεία Συντάγματος, το Σάββατο το βράδυ. Η βία και ο σκληρή νεολαία δεν ντρέπεται να βγάλει μαχαίρι αλλά και δεν δείχνει να φοβάται κανέναν. Απλά δέρνει. Όποιος συλληφθεί θα περάσει ένα βράδυ στο τμήμα και θα έχει να το λέει ως κατόρθωμα στην παρέα του. Κολλάει ένσημα για αρχηγός. Κάποιοι καταλήγουν και στις φυλακές ανηλικών.

Η κανονικοποίηση της βίας και η εναλλακτική βίαιη κουλτούρα

Η βαθύτερη αιτία είναι η πολιτική «νομιμοποίηση» και κανονικοποίηση της βίας. Κι αυτή ξεκινάει από τις πλατείες των αγανακτισμένων, περνάει στο βίαιο δημόσιο ή ιδιωτικό λόγο, συναντά το γνωστό απόφθεγμα «η βία για καλό σκοπό» και δικαιώνεται όταν κάποιος πολιτικός ή διανοούμενος κλείνουν το μάτι στην τρομοκρατία κάθε απόκρως. Μπροστά σ' αυτά, μια απειλή, δυο σφαίρες και ένα κλεμμένο κινητό φαντάζουν πταίσματα τα οποία η κοινωνία είναι έτοιμη να συγχωρήσει. Όταν μάλιστα «τα μνημόνια και οι ευρωπαϊκές νεοφιλελεύθερες πολιτικές πίνουν το αίμα του λαού και δη της νεολαίας», όπως συχνά λέγεται.

Σίγουρα οι νεαροί που ληστεύουν τον συμμαθητή τους δεν ασχολούνται με την πολιτική, αλλά αφομοιώνουν ασυνείδητα την αποδοχή και το δικαίωμα στη βία που εγκαταστάθηκε σταδιακά στην ελληνική κοινωνία και δύσκολα πλέον θα την εγκαταλείψει. Όσα παιδιά τοιμπάνε στην κουλτούρα της βίας είναι θύματα της εργαλειοποίησης αυτής ως μέσο χειραφέτησης και διεκδίκησης δικαιωμάτων. Σε εποχές πολιτικής και οικονομικής κανονικότητας, σαν και αυτήν που διατρέχουμε σήμερα, η βία, η οργή και η αγανάκτηση σίγουρα υποχωρούν. Φεύγουν από τον κεντρικό σκηνή αλλά «κάνουν εισιτήρια» σε μικρότερες περιθωριακές σκηνές, όπως αυτές της νεολαίας των προαστιών, των σχολείων και των γηπέδων. Που πάντοτε έχει λόγους για να αγανακτεί και πάντοτε θα βρει κάποιους να

δικαιώσουν την οργή της, ως εκδήλωση ανυπακοής. Γύρω τους ανθεί μια αντιδραστική εναλλακτική κουλτούρα που εκφράζεται σε βιντεοπαιχνίδια, βίντεο, γκράφιτι και κόμικς, σε διάφορα είδη μουσικής και συχνά στην ταπείνωση του γυναικείου φύλου. Ο μισογυνισμός κατέχει περίοπτη θέση σε αυτού του είδους το περιθώριο.

Αυτή η εναλλακτική βίαιη κουλτούρα έχει αρκετούς φίλους και θαυμαστές στις μικρές ηλικίες. Ούτες ή άλλως η δικαιοσύνη είναι επεικής με τα παιδιά και οι γονείς των θυμάτων αποφεύγουν να μπλέξουν με δικαστήρια. Συνεπώς δεν κοστίζει και τίποτα η μισαλλόδοξη ρητορική, η στοχοποίηση και η βίαιη συμπεριφορά απέναντι σε έναν αδύναμο, σε έναν γέρο, σε μια γυναίκα, σ' έναν μοναχικό. Δέρνουν απλά γιατί μπορούν, γιατί είναι συνήθως τσάμπα και κυρίως γιατί τους αρέσει. Είναι κι αυτός ένας τρόπος να πιστέψεις ότι «ψήλωσες», ότι μεγάλωσες και άντρες πριν την ώρα σου. Αλλά δεν είναι ο κανόνας, έστω και αν τώρα τελευταία τα περιστατικά πολλαπλασιάζονται.

Δεν παύει να είναι μειοψηφία

Το σχολείο πρέπει να σε μάθει ελληνικά και μαθηματικά, δεν έχει χρόνο για να σε διαπαιδαγωγήσει αλλά ούτε τις γνώσεις και τη διάθεση να το κάνει. Ποτέ δεν ασχολήθηκε πραγματικά. Κάποιες οικογένειες χάνουν πολύ νωρίς τους κώδικες επικοινωνίας με τα παιδιά τους ή αδυνατούν να βάλουν εγκαίρως τα απαιτούμενα όρια. Κάποιοι πνευματικοί ταγοί βλέπουν στη βία μια αμφισβήτηση στο σύστημα και την επικροτούν. Και έτσι μια μειοψηφία δέρνει τα μέχρι να μεγαλώσει, να βαρεθεί και να βρει κάτι άλλο. Ή να κάνει τη βία προσδοφόρο επάγγελμα. Ωστόσο δεν παύει να είναι μειοψηφία και αυτό συχνά το ξεχνάμε και γεννιόμαστε διασπείροντας τον πανικό.

Η πλειοψηφία των νέων μας προσπαθεί να μάθει γράμματα, κοιτάζει τη δουλειά της και αγωνιά για το μέλλον της σε πολύπλοκους καιρούς. Ας μη δίνουμε στη νεανική βία διαστάσεις και βαρύτητα που δεν έχει διότι έτσι τη διαφημίζουμε, αλλά ας την παρακολουθούμε επιστημονικά, ας την έχουμε κοντά. Όπως κάθε κοινωνική βία μπορεί να μετουσιωθεί και σε κοινωνικό φασισμό. Αν έχουν ένα καθήκον η πολιτεία, οι ταγοί, το σχολείο, η οικογένεια είναι η απαξίωση της βίας ως μέσο διεκδίκησης δικαιωμάτων ή επίλυσης διαφορών. Ως στοιχείο πρωτογενούς ή ως μέσο πλουτισμού και κοινωνικής αποδοχής. Ως εργαλείο ενηλικίωσης. Διότι κάθε μορφή πολιτικής ή κοινωνικής βίας σε δημοκρατικό περιβάλλον είναι φασιστική και ως τέτοια πρέπει να αντιμετωπίζεται και να τιμωρείται. ▣

ΕΝΑΣ ΕΦΗΒΟΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΠΙΛΕΞΕΙ ΤΗΝ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΝΤΑΗ. ΓΙΑ ΚΑΠΟΙΟΥΣ ΝΕΑΡΟΚΟΣΜΟ ΕΙΝΑΙ ΕΛΚΥΣΤΙΚΗ.

Ποιος θα σώσει τις ανθρωπιστικές σπουδές;

Της ΣΟΦΙΑΣ ΚΑΛΑΜΑΝΤΗ

Μία ιδιαίτερα ανησυχητική τάση έχει ξεκινήσει να διαφαίνεται από το περασμένο καλοκαίρι, σε αρκετά αμερικανικά πανεπιστήμια υψηλού κύρους, και αφορά το μέλλον των ανθρωπιστικών σπουδών. Σύμφωνα με δημοσιεύματα των New York Times, προωθούνται μεγάλες περικοπές σε τμήματα πανεπιστημίων στις ΗΠΑ που αφορούν τη φιλολογία, την ιστορία και τις κοινωνικές επιστήμες. Μόνο στο πανεπιστήμιο της Δυτικής Βιρτζίνια έχει ανακοινωθεί από το καλοκαίρι πως θα γίνουν περικοπές σε 30 πανεπιστημιακά προγράμματα και θα καθούν 169 θέσεις εργασίας ακαδημαϊκού προσωπικού. Δεν αφορούν μόνο τμήματα του θεωρητικού κλάδου σπουδών, ωστόσο αυτά είναι περισσότερο επιρρεπή σε τέτοιου είδους μέτρα, αφού αντιμετωπίζουν ήδη σημαντικά χαμηλή ζήτηση από τους φοιτητές. Αντίστοιχα, το πανεπιστήμιο του Μαϊάμι θα αναθεωρήσει προσεκώς 18 προπτυχιακά τμήματά του, με πολύ μικρό αριθμό φοιτητών – μεταξύ άλλων κλασικές σπουδές, τομείς κοινωνιολογίας, ανθρωπολογίας και ιστορίας.

Η κρατική υποστήριξη προς τον ανθρωπιστικό κλάδο φθίνει σταθερά τα τελευταία χρόνια – όχι μόνο στην Αμερική–, κάτι που σχετίζεται και με τους νέους τους τομείς στους οποίους έχουν κάνει άνοιγμα οι θεωρητικές επιστήμες. Οι αποκαλούμενες «σπουδές φύλου», που ασχολούνται με την ανάλυση της ταυτότητας του φύλου και την κοινωνική του κατασκευή, αλλά και τα «Black Studies», οι σπουδές δηλαδή που αφορούν στη μελέτη της ιστορίας και του πολιτισμού των λαών της αφρικανικής διασποράς, έχουν συμβάλει σημαντικά στην πολιτικοποίηση του πεδίου των ανθρωπιστικών σπουδών. Δίνεται λαβή έτσι στους συντηρητικούς πολιτικούς κύκλους να συγκροστούν ανοικτά με αριστερούς κύκλους ακαδημαϊκών – «ακτιβιστών», οι οποίοι προωθούν μονομερώς συγκεκριμένα πεδία έρευνας, σε μία προσπάθεια αναθεωρητικής άγνωσης ολόκληρων επιστημονικών κλάδων, όπως η ιστορία και η κοινωνιολογία. Ο Ρεπουμπλικάνος πολιτικός του Μισισσιππή Shad White δημοσίευσε σύμφωνα με το CNN μία πρόσφατη έκθεση,

στην οποία προτείνει περιορισμό της χρηματοδότησης των φορολογουμένων σε προγράμματα σπουδών όπως η ανθρωπολογία, οι αφροαμερικανικές σπουδές και οι σπουδές φύλου. Αυτοί οι κλάδοι «δημιουργούν πτυχιούχους που δεν πληρώνονται καλά», σύμφωνα με τα λεγόμενά του. Οι πτυχιούχοι τέτοιων τμημάτων συνήθως καταλήγουν να μην εργάζονται καν στην ίδια πολιτεία που σπούδασαν, μετά από την αποφοίτησή τους.

Ο ίδιος ο White προτείνει να αναθεωρηθεί εξ ολοκλήρου η χρηματοδότηση των πανεπιστημιακών τμημάτων, με γνώμονα την ενίσχυση προγραμμάτων σπουδών που ανταποκρίνονται στις πραγματικές ανάγκες της αγοράς εργασίας. Με αυτόν τον τρόπο, υποστηρίζει, μπορεί να προληφθεί και το «brain drain» σε κάθε αμερικανική πολιτεία, από πτυχιούχους που δεν βρίσκουν θέση στην αγορά εργασίας και αναγκάζονται να μετακινηθούν. Σύμφωνα με το σκεπτικό του, οι φορολογούμενοι δεν είναι δυνατόν να πληρώνουν για τη χρηματοδότηση συγκεκριμένων προγραμμάτων, τα οποία στην πραγματικότητα προωθούν μία συγκεκριμένη ιδεολογία και όχι δεξιότητες που βρίσκουν ανταπόκριση στον αληθινό κόσμο. Βεβαίως, οι περικοπές τελικά επηρεάζουν το σύνολο του ανθρωπιστικού κλάδου σπουδών. Η ζήτηση στα συγκεκριμένα πεδία έχει γνωρίσει τεράστια πτώση τις τελευταίες δεκαετίες, με αντικείμενα όπως το μάντζιμντ, το μάρκετινγκ, η πληροφορική και η ανάλυση δεδομένων να είναι τα δημοφιλέστερα για το πρώτο πτυχίο των φοιτητών. Οι «γνώσεις» έχουν πλέον ξεπεραστεί στην αξιακή κλίμακα από τις «δεξιότητες», που αποτελούν τη χρυσή «εργαλειοθήκη» με την οποία ο σύγχρονος επαγγελματίας θα κάνει την πολυπόθητη καριέρα του πράξη, πιθανότατα σε κάποιον κλάδο του ιδιωτικού τομέα.

Ανάμεσα σε αυτές τις δύο συμπληγάδες φαίνεται να έχουν εγκλωβιστεί οι ανθρωπιστικές επιστήμες. Από τη μία, σε εκείνη του «πολιτικού παιχνιδιού», που τις έχει καταστήσει εργαλειοποιημένο άμβωνα (αριστερής) ιδεολογικής ρητορικής, γήπεδο διχασμού και πλατφόρμα τροφοδότησης της κουλτούρας της ακύρωσης. Από την άλλη, σε εκείνη της αδηφάγας αγοράς εργασίας, η οποία έχει γίνει πιο ανταγωνιστική από ποτέ και ενδιαφέρεται για χειροπιαστή εργασιακή εμπειρία. Εμπειρία που έχει αποκτηθεί από καλά σχεδιασμένα προγράμματα πρακτικής άσκησης και όχι από μελέτη σκληρόδετων τόμων που ζυγίζουν κιλά.

Σημαίνει αυτό πως ο ανθρωπιστικός κλάδος είναι καταδικασμένος; Δύο από τους γνωστότερους, πιο δημοφιλείς μελετητές των κλασικών σπουδών υ-

περασιζονται το αντικείμενό τους: η ιστορικός και πρώην καθηγήτρια του πανεπιστημίου Cambridge Mary Beard και ο ιστορικός και συγγραφέας Tom Holland. Οι δύο Βρετανοί επιστήμονες απνύθναν ο καθένας ξεχωριστά μία δημόσια έκκληση, σύμφωνα με τους Times, για τη διάσωση του ανθρωπιστικού κλάδου. Ζήτησαν να βρεθούν νέοι τρόποι χρηματοδότησης για τη διατήρηση των τμημάτων κλασικών σπουδών στα βρετανικά πανεπιστήμια, την ώρα που οι πόροι ολοένα και περιορίζονται, δίνοντας βάρος στις θετικές επιστήμες, στις επιστήμες τεχνολογίας, μηχανικής και μαθηματικών. Γιατί αξίζει όμως να πασχίσουμε για τη σωτηρία αυτών των αντικειμένων; Η Mary Beard, γνωστή για τις τολμηρές τοποθετήσεις της σε αυτά τα ζητήματα, έχει την πειστικότερη απάντηση: «Ο παραγκωνισμός των ανθρωπιστικών σπουδών θα βλάψει την ίδια τη Δημοκρατία. Οι ανθρωπιστικές σπουδές μας διδάσκουν να διαφωνούμε με υπευθυνότητα και ακεραιότητα».

Είναι μελοδραματική δήλωση-έκκληση της Beard; Η μήπως φανερώνει την ουσία του ανθρωπιστικού κλάδου; Μία ουσία που δεν σχετίζεται με τη σειρά αποστήθιση ούτε με την κεκαλυμμένη ιδεολογία, αλλά με έναν τρόπο σκέψης. Οι θεωρητικές επιστήμες, στη μη στρεβλή εκδοχή τους, μας διδάσκουν όχι τι, αλλά πώς να σκεφτόμαστε. Η κατανόηση του κόσμου και της κοινωνίας, του παρελθόντος και των πολιτισμών είναι ένας ερμηνευτικός μπουσουλός που δεν μπορεί να εκλείψει από το σύγχρονο κόσμο. Όσοι δεξιότητες και αν αποκτήσει ο σύγχρονος εργαζόμενος, εάν μάθει να αντιλαμβάνεται και να αξιολογεί την πραγματικότητα μόνο μέσα από φόρμουλες του excel, θα χάσει μία διάσταση γνώσης ζωτική για την υπόστασή του ως κριτικά σκεπτόμενου πολίτη.

Ο κόσμος γίνεται ολοένα και πιο περίπλοκος, οι αξίες και τα δημοκρατικά κεκτημένα αμφισβητούνται από επιτήδειους σε κάθε ευκαιρία και η αμάθεια παίζει τον ρόλο της στις εξελίξεις. Για αυτό και χρειάζονται διάσωση οι ανθρωπιστικές σπουδές. Από τον κλάδο της σχολικής εκπαίδευσης μέχρι τον ακαδημαϊκό χώρο, πρέπει να αποτελέσουν και πάλι ένα αντικείμενο που θα ανακτήσει την παλιά του αίγλη και θα ξαναγίνει το πεδίο υγιούς διαφωνίας και αναζήτησης της αλήθειας. Και όχι ένα πεδίο που θα αποτελεί παιδότοπο μίας υλικά ευνοημένης μειοψηφίας, που περνά τον ελεύθερο χρόνο της θεωρητικολογώντας, χωρίς να ενδιαφέρεται για τον αντίκτυπο του αντικειμένου της. Κάτι τέτοιο, ίσως και να σημαίνει την αρχή του τέλους για έναν ολόκληρο κλάδο, που αν μη τι άλλο διαμόρφωσε αποφασιστικά τις σύγχρονες κοινωνίες. **A**

**ΑΝΑΜΕΣΑ
ΣΕ ΔΥΟ ΣΥΜΠΛΗΓΑ-
ΔΕΣ ΦΑΙΝΕΤΑΙ ΝΑ
ΕΧΟΥΝ ΕΓΚΛΩΒΙΣΤΕΙ
ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΕΣ
ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ**

ONASSIS STEGI

ΝΕΚΥΙΑ

ΓΙΑΝΝΗΣ ΑΓΓΕΛΑΚΑΣ



ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ
ΧΡΗΣΤΟΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

ΑΦΗΓΗΣΗ
ΓΙΑΝΝΗΣ ΑΓΓΕΛΑΚΑΣ
ΟΛΙΑ ΛΑΖΑΡΙΔΟΥ

Κατάβαση / Οδυσσέας Ψυχές
Μουσικό Πριόνι / Άδης / Φως
Επανασύνδεση

Πόσο σκοτάδι χρειάζεσαι
για να εκτιμήσεις το φως;

ΜΟΥΣΙΚΗ & ΘΕΑΤΡΟ
ΣΤΗΝ ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΣΚΗΝΗ ΤΗΣ ΣΤΕΓΗΣ

21.12.23 - 28.01.24



onassis.link/nekylia

ΤΑ ΝΟΥΜΕΡΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

ΤΟΥ ΣΤΑΜΑΘΗ ΖΑΧΑΡΟΥ

7 μήνες σχεδόν παραμένει προφυλακισμένος ο εκλεγμένος δήμαρχος Χειμάρρας, Φρέντι Μπελέρης.

2 μέρες πριν από τις δημοτικές εκλογές συνελήφθη και οδηγήθηκε στη φυλακή από τις αλβανικές αρχές με την κατηγορία της εξαγοράς ψήφων.

4 Δεκεμβρίου αναμένεται η απόφαση από το αρμόδιο όργανο Srak για το αν μπορεί να ορκιστεί ή όχι.

7.000 ευρώ παραδέχτηκε ότι έλαβε μάρτυρας για να καταθέσει κατά του Μπελέρη.

5 άτομα συνελήφθησαν πριν από τις εκλογές του Μαΐου στην Ελλάδα, με την κατηγορία της εξαγοράς ψήφων στον τσιγγάνικο καταυλισμό των Σοφάδων Καρδίτσας.

25 ευρώ είχε συμφωνηθεί ότι θα δίνονταν για κάθε μία από τις 400 ψήφους.

197 δελτία ταυτότητας, 1 διαβατήριο, 2 φωτοτυπίες ταυτότητας και 114 φάκελοι με 5 «σταυρωμένα» ψηφοδέλτια έκαστος βρέθηκαν στην κατοχή των κατηγορουμένων, όπως και 6.060 ευρώ.

8 μήνες μετά, τον Ιανουάριο του 2024, ορίστηκε η τακτική δικάσιμος για τους 5 συλληφθέντες.

11 βουλευτές-στελέχη των κυβερνήσεων του Αλέξη Τσίπρα αποχώρησαν από τον ΣΥΡΙΖΑ και πιθανότατα θα έχουν ανακοινώσει τη συγκρότηση νέας κοινοβουλευτικής ομάδας την ώρα που διαβάζετε αυτές τις γραμμές.

9 κοινοβουλευτικές ομάδες θα συνυπάρχουν στη Βουλή των Ελλήνων. Δεν θυμάμαι ποτέ να ήταν περισσότερες και ακόμη βρισκόμαστε στην αρχή της τετραετίας.

1,03% των μελών του ΣΥΡΙΖΑ απο-



© EPA/DUMITRU DORU

26 χρόνια μετά την κυκλοφορία του, οι Prodigy άλλαξαν τους στίχους του τραγουδιού «Smack My B*tch up». Η υπερβολή της πολιτικής ορθότητας απειλεί τα νεύρα αλλά και τη νοημοσύνη μας. Ιδίως την ώρα που, για παράδειγμα, οι τράπερς βρίζουν επιδεικτικά ολοένα και πιο πολύ. Είναι σαν την υποχρέωση για το χάρτινο καλαμάκι στον καφέ, ο οποίος σερβίρεται σε πλαστικό ποτηράκι.

χώρησαν το τελευταίο δεκαήμερο σύμφωνα με τον πρόεδρο Στέφανο Κασσελάκη, σε μια προσπάθεια απαξίωσης των πρώην συντρόφων του, οι οποίοι μάλιστα ήταν «βαριά χαρτιά» της διακυβέρνησης ΣΥΡΙΖΑ-ΑΝΕΛ.

152 email αποχώρησης έφθασαν στο inbox του isyriζa ενώ πραγματοποιήθηκαν 758 νέες εγγραφές, σύμφωνα με ανάρτηση του Στέφανου Κασσελάκη. Βεβαίως ο καγκελάριος Αντενάουερ είχε πει ότι: «Όλοι ζούμε κάτω από τον ίδιο ουρανό, αλλά δεν έχουμε όλοι τον ίδιο ορίζοντα».

4 τουλάχιστον «εχθροί της ΑΕΚ» θα έχουν τιμητική θέση στο νέο μουσείο της «Ενωσης», όπως διέρρευσε «κύκλοι των κιτρινόμαυρων» στον αθλητικό τύπο.

2 εξ αυτών ήταν υπουργοί των κυβερνήσεων Αλέξη Τσίπρα. Πρόκειται για τους Παναγιώτη Λαφαζάνη και Πάνο Σκουρλέτη.

2 επίσης ήταν στελέχη της τοπικής αυτοδιοίκησης. Πρόκειται για τον πρώην δήμαρχο Νέας Φιλαδέλφειας, Άρη Βασιλόπουλο, και για τον δημοτικό σύμβουλο Θανάση Μάλλιο, σύμφωνα με τις ίδιες πηγές.

5,3 δισεκατομμύρια ευρώ από δάνεια που οφείλονται σε χώρες της ευρωζώνης στο

πλαίσιο του πρώτου προγράμματος διάσωσης θα αποπληρώσει πρόωρα η Ελλάδα τον Δεκέμβριο, σύμφωνα με το Reuters.

7 δισεκατομμύρια ευρώ σχεδιάζει να δανειστεί η Ελλάδα το επόμενο έτος.

2.700 σχόλια υπέβαλαν οι ενδιαφερόμενοι στη δημόσια διαβούλευση για το νέο φορολογικό νομοσχέδιο.

1.500 αφορούσαν αποκλειστικά στα άρθρα για τη φορολόγηση των ελεύθερων επαγγελματιών ή τις εξαιρέσεις τους.

10.920 ευρώ είναι το χαμηλότερο εισόδημα που θα μπορεί να δηλώνει ένας ελεύθερος επαγγελματίας και ήταν το βασικό σημείο τριβής των αρνητών του νομοσχεδίου με το Υπουργείο Οικονομικών. Η κυβέρνηση δήλωσε ότι, όποιος επιθυμεί, μπορεί να δηλώσει λιγότερα αλλά να υποστεί έλεγχο. Οι «αρνητές» αρχικά βραχυκύκλωσαν και στη συνέχεια υποστήριξαν ότι είναι προσβλητικό να τους θεωρεί απίριτοι φοροφυγάδες.

130 επισκέψεις σε δημόσιες υπηρεσίες γλίτωσε πέρσι κάθε Έλληνας πολίτης, σύμφωνα με ρεπορτάζ του γερμανικού δικτύου RND, στο οποίο αποθεώνει την ψηφιακή διακυβέρνηση της Ελλάδας.

1,2 δισεκατομμύρια διαδράσεις έγιναν ψηφιακά το 2022 μεταξύ πολιτών και Δημοσίου.

5.000 νέες υπηρεσίες θα προσφέρονται σήμερα, σύμφωνα με τον αρμόδιο υπουργό, Δημήτρη Παπαστεργίου.

85% αυτών δηλώνει ετήσιο εισόδημα κάτω από τις 10.000

ευρώ.

20 χρόνια φυλάκισης θα προβλέπει ο νέος ποινικός κώδικας ακόμη και για την απόπειρα βιασμού, σύμφωνα με το οριστικό κείμενο του νομοσχεδίου του Υπουργείου Δικαιοσύνης για τις τροποποιήσεις του Ποινικού Κώδικα.

8 έτη είναι σήμερα η αντίστοιχη ποινή.

1.000 έως 1.500 ευρώ πρόστιμο θα επιβάλλεται –υπό τη μορφή δικαστικών εξόδων– στους δικομανείς και εθνοικούς μπνυτές, οι οποίοι καθ' έξιν και κατ' επάγγελμα ή από δόλο υποβάλλουν ανακριβείς ή αβάσιμες μηνύσεις οι οποίες μπαίνουν στο αρχείο, κάτι που έχει ως αποτέλεσμα να επιβαρύνονται οι ρυθμοί απονομής της Δικαιοσύνης.

1 και μόνο αναβολή θα δίδεται στις ποινικές δίκες, ανεξάρτητα από τον αριθμό των διαδίκων.

95% των ενεργών POS είναι έτοιμα για τη διασύνδεση με τις ταμειακές μηχανές.

112 μοντέλα ταμειακών μηχανών έχουν επίσημη προετοιμαστεί. Τα γράφω για να θυμόμαστε τι συμβαίνει σε περίπτωση διαμαρτυρίας των υπόχρεων ότι «δεν προλαβαίνουν τις ασφυκτικές ημερομηνίες που θέτει το Υπουργείο Οικονομικών».

130 επισκέψεις σε δημόσιες υπηρεσίες γλίτωσε πέρσι κάθε Έλληνας πολίτης, σύμφωνα με ρεπορτάζ του γερμανικού δικτύου RND, στο οποίο αποθεώνει την ψηφιακή διακυβέρνηση της Ελλάδας.

1,2 δισεκατομμύρια διαδράσεις έγιναν ψηφιακά το 2022 μεταξύ πολιτών και Δημοσίου.

5.000 νέες υπηρεσίες θα προσφέρονται σήμερα, σύμφωνα με τον αρμόδιο υπουργό, Δημήτρη Παπαστεργίου.

VERBA VOLANT

ΝΙΚΟΣ ΜΠΙΣΤΗΣ

«Κανένα κόμμα δεν μπορεί μόνο του, αυτό πρέπει να το δει το ΠΑΣΟΚ ΚΙΝΑΛ». Ο ακούραστος πολιτικός χαρίζει απλόχερα τις συμβουλές του σε όποιον τις χρειάζεται. Παρά τους κακεντρέχεις που φέρνουν ως παράδειγμα τη μοναχική ΝΔ, η σοφία του Νίκου Μπίστη είναι αδιαμφισβήτητη. Με όπλο αυτήν ακριβώς τη σοφία κατάφερε να κάνει μια μακρόχρονη καριέρα στην πολιτική, χωρίς να έχει εκλεγεί ποτέ.

ΣΝΙΚ (ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΓΙΑΝΝΟΥΛΗΣ)

M@@@@@ ακούστε λίγο. Έχει γίνει φουλ νίτλ που είδα έναν εκεί που περπάταγε, τον Καφελάκη. Δεν ήξερα ποιος είναι. Εν τέλει είναι κάποιος πολιτικός. Δεν έχω ψηφίσει ποτέ, αλήθεια λέω, δεν τους ξέρω. Κοίτα, άμα κάνετε καμιά χορηγία στο streamάκι μπορεί να τον μάθουμε». Δεν είναι σίγουρο αν ο τράπερ ή ο πρόεδρος του ΣΥΡΙΖΑ ωφελήθηκε από τη συνάντηση, υπό την έννοια της διαφήμισης σε ένα διαφορετικό κοινό. Ο Στέφανος Κασσελάκης ωστόσο μοιάζει οπαδός του ρητού «Καλύτερα να ασχολούνται μαζί σου, κι ας λένε λάθος το όνομά σου».

ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΚΑΣΣΕΛΑΚΗΣ

«Το νέο που φέρνω είναι η επιστροφή στην παλιά νοικοκυρεμένη Ελλάδα που ο νοικοκύρης είχε το σπίτι του καθαρό και τηρούσε τους νόμους». Η δικαίωση των «κυρ-Παντελήδων» είναι γεγονός αλλά η τοποθέτηση με ύφος Περιάνδρου Πόπωτα υποχρέωσε τους συντρόφους να συνταχθούν με τον νέο πρόεδρο υποστηρίζοντας ότι με την τρίτη φορά αριστερά «θα κοιμόμαστε με τα παράθυρα ανοιχτά».

ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΣΙΠΡΑΣ

«Δεν θα γινόταν ακύρωση, αν ήταν αυξημένο το διπλωματικό κύρος της χώρας». Ο εξάδελφος Τσίπρας βάζει τα πράγματα στη θέση τους και αποκαλύπτει πως η ακύρωση της συνάντησης Σούνακ-Μπιστοτάκη έγινε γιατί μας έχουν «του πεταματού». Το πόσο δίκιο έχει, αποδεικνύεται από το γεγονός ότι σύσσωμος ο βρετανικός και διεθνής τύπος διαφωνεί με τον αριστερό πολιτικό. Μη συνταχθούμε και με τους μνημονιακούς μενουμευρώπηδες. Μην ξεχάσουμε και αυτά που ξέραμε.

Οι κοινοί «δαίμονες» στη Γη της Επαγγελίας

Του ΝΙΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗ

Ήταν 4 Νοεμβρίου του 1995 όταν ο Γιτζάκ Ράμπιν έπεφτε νεκρός από το όπλο ενός ακροδεξιού εβραίου εθνικιστή. Ήταν πρωθυπουργός του Ισραήλ, δύο φορές υπουργός Άμυνας, στρατηγός, βραβευμένος μαζί με τον Περές και τον Γιασέρ Αραφάτ με το βραβείο Νόμπελ Ειρήνης.

Τι έκανε αυτός ο άνθρωπος ώστε το κισμέτ να του επιφυλάξει μία τόσο τραγική κατάληξη; Την επόμενη ημέρα στις 5 Νοεμβρίου συγκεντρώθηκαν στο Τελ Αβίβ, στο σημείο όπου δολοφονήθηκε ο Ράμπιν, δεκάδες χιλιάδες πολίτες. Ο γιος του, πάνω από τον τάφο του πατέρα του, εκλιπαρούσε τον Νετανιάχου, τον σημερινό πρωθυπουργό κατά πολύ νεότερο τότε, να κάνει κάτι ώστε να σταματήσει αυτή η τρέλα. Ενοούσε την εθνικιστική τρέλα και το έλλειμμα ανοχής. Υπάρχουν στιγμές που η Ιστορία μένει ακίνητη, μετέωρη, παγωμένη.

Ο Γιτζάκ Ράμπιν, με τον Σιμόν Πέρες και τον Γιασέρ Αραφάτ συνειδητά αποφάσισαν να προκαλέσουν τα φαντάσματα της κοινής τους ιστορίας και να ξυπνήσουν τους δαίμονες που παραμένουν άγρυπνοι συντηρητές ενός αιώνιου μίσους. Φιλισταίοι και Εβραίοι. Δαβίδ και Γολιάθ. Αιώνες τώρα. Τόλμησαν όχι μόνον να ξυπνήσουν τους βρικολάκες αλλά και να συμφωνήσουν σε ένα σχέδιο κοινής συμβίωσης. Στο Υπουργείο Εξωτερικών του Ισραήλ τότε υπήρχαν σχέδια, ολόκληρα κατεβατά, λεπτομέρειες επί λεπτομερειών. Πώς θα κατασκευαζόταν το οδικό δίκτυο ώστε να ενώνονται οι παλαιστινιακές περιοχές χωρίς να παρεμποδίζεται η συνέχεια των ισραηλινών εδαφών. Πού και πώς θα σπίνονταν τα εργοστάσια αφαλάτωσης. Πώς θα σπίνονταν το δίκτυο ηλεκτροδότησης. Πώς θα επικοινωνούσε η Γάζα με τη Δυτική Όχθη. Πώς θα διασφαλιζόταν η ενεργειακή επάρκεια των δύο πλευρών. Από τότε γνώριζαν για τα κοιτάσματα φυσικού αερίου στην Ανατολική Μεσόγειο. Είχαν εντοπιστεί και τα δύο κοιτάσματα που εκμεταλλεύεται τώρα το Ισραήλ όσο και εκείνο, ανοικτά της όχθης της Γάζας, που προοριζόταν για τους Παλαιστίνιους. Είχαν προχωρήσει λοιπόν οι συμφωνίες του Όσλο, όπως ονομάστηκαν. Χρειάστηκαν 14 γύροι διαπραγματεύσεων για να φθάσουν στη σύνταξη ενός κοινού κειμένου. Χρειάστηκαν και δύο συμφωνίες. Μία στον Λευκό Οίκο το 1993. Και άλλη μία, λίγο αργότερα, στη Τάμπα της Αιγύπτου.

Τότε είχε νόημα να χαμογελάς ή έστω να δοκιμάζεις να χαμογελάσεις. Στο Υπουργείο Εξωτερικών του Ισραήλ κάποιοι δούλευαν νυχθημερόν για να λύσουν προβλήματα. Πρώτοι αυτοί γνώριζαν τις αντιξοότητες με τις οποίες θα αναμετρίονταν στο μέλλον. Ήταν η αρχή μιας πορείας γεμάτης από αιματηρές ενέδρες και

προσηματικά ή κατασκευασμένα αδιέξοδα. Εκείνο το βράδυ οι σφαίρες του εβραίου ακροδεξιού εθνικιστή βρήκαν τον στόχο. Οι συντηρητικοί κύκλοι του Λικούντ, με επικεφαλής τον πρώην στρατιωτικό Μπένζαμιν Νετανιάχου, έκαναν ό,τι μπορούσαν για να πυροδοτήσουν την ένταση. Από τότε ο Νετανιάχου επένδυσε στη συμμαχία του με τους ρωσοεβραίους Ζηλωτές οι οποίοι συν τω χρόνω θα κατέληγαν να αποκτήσουν κομβικά πολιτικά ερείσματα στο πολιτικό σκηνικό. Τότε, αρχές της δεκαετίας του '90, ήταν απλώς απειλητικοί με την πρωτόγνωρη γραφικότητά τους. Μέγα λάθος. Σε αυτές τις πολιτικές αγκαλιές με την ανοχή της ηγεσίας των Συντηρητικών, εκκολάφθηκε και συντηρήθηκε το αυγό του φιδιού.

Η ενδυνάμωση των ακραίων και στις πλευρές

Η δολοφονία του Ράμπιν σήμανε την αρχή του τέλους μίας ορθολογικής πορείας προς τη λύση του ζητήματος. Οι πολιτικές επιλογές του Μπένζαμιν Νετανιάχου, έκτοτε, ευνόησαν βήμα-βήμα την ενίσχυση των ακραίων της απέναντι πλευράς. Έκανε ό,τι μπορούσε ο Μπίμπι ώστε να μειωθεί η πολιτική ισχύς της Παλαιστινιακής Αρχής και των επιγόνων του Αραφάτ. Άλλωστε άλλο που δεν ήθελαν οι επιγόνοι. Ήταν οι πρώτοι που γεύτηκαν τα εκατομμύρια δολάρια που άρχισαν να καταφθάνουν στη Δυτική Όχθη. Ο Νετανιάχου το πήγε πιο μακριά. Από το 2006 και μετά επέλεξε τη στρατηγική που θα αναδείκνυε τη Χάμας ως βασικό πολιτικό παράγοντα μεταξύ των Παλαιστινίων. Τουλάχιστον στη Γάζα. Τα κατάφερε. Ήταν συνειδητή πολιτική επιλογή. Διάλεξε να είναι ο πολιτικός συντηρητής του αυγού του φιδιού. Όπως ενήργησε με τον ακροδεξιό χώρο στη χώρα του, ενήργησε και με την ισλαμιστική εκδοχή των μουσουλμάνων Ζηλωτών της Χαμάς.

Ο Νετανιάχου εξαρχής έσπειρε τα δόντια του Δράκου στην Κοιλιάδα του Ήλιου. Από τη σπορά γεννήθηκαν οι δαίμονες που στη συνέχεια έπρεπε να τραφούν. Τα χρόνια πέρασαν και ο Νετανιάχου βυθιζόταν όλο και περισσότερο στη διαφθορά του συστήματος που διοικούσε. Όσο οι δικαστικές αρχές διερρενοούσαν τις υποθέσεις υπεξαίρεσης δημοσίου χρήματος, τόσο η πολιτική εξάρτησή του από τα ακροδεξιά σχήματα στο Κοινοβούλιο διογκωνόταν. Τελικά τα συγκοινωνούντα δοχεία λειτούργησαν άψογα. Στο Ισραήλ οι ακροδεξιοί απέκτησαν στασιδί στις κυβερνήσεις Νετανιάχου. Στη Γάζα η Χαμάς απέκλειε κάθε πιθανότητα να υπάρξει έστω και συμβολικά κάποια αντιπολίτευση.

Η πολιτική επιβίωση του Νετανιάχου θα ήταν εφεξής απολύτως εξαρτημένη από τα «σώσιβια» τα οποία αυτός επέλεξε να πριμοδοτήσει. Σε όλα τα σχέδια υπάρχει ένα «λάθος». Η Χαμάς κάποια στιγμή πυροδότησε μία δυναμική η οποία θα λειτουργούσε εκθετικά. Ο Νετανιάχου, αν και πρώην στρατιωτικός, απεχθανόταν τις πολεμικές εμπλοκές. Προτιμούσε να διαχειρίζεται κρίσεις under control. Η διοίκηση του Κράτους του Ισραήλ τα τελευταία χρόνια είχε αποδυναμώσει τα ανακλαστικά ασφαλείας των μηχανισμών. Ο Νετανιάχου εδώ και χρόνια βρισκόταν πάνω στη σέλα ενός ποδηλάτου και έπρεπε να κινείται ανένανως. Αλλιώς το ποδήλατο θα συντριβόταν.

Το σχέδιο επιλογών της επόμενης ημέρας

Από την πρώτη ημέρα της προσωρινής εκχειρίας κατέστη σαφές πως ο πρωθυπουργός του Ισραήλ αποδέχτηκε με βαριά καρδιά τη νέα δυναμική στο έδαφος της Γάζας, αλλά και πως την πρωτοβουλία των κινήσεων όσον αφορά την ανταλλαγή ομήρων με φυλακισμένους την είχε και την διατήρησε η Χαμάς, όπως πολύ εύστοχα παρατηρεί η «Le Monde» στο εκτενές της άρθρο της 27ης Νοεμβρίου «Rouquouï Yahya Sinouar, l'inflexible chef du Hamas, est le maître du jeu à Gaza» (Γιατί ο Yahya Sinouar, ο άκαμπτος αρχηγός της Χαμάς, είναι ο κύριος του παιχνιδιού στη Γάζα). Είναι φανερό πως υφίσταται ένα ολοένα και ισχυρότερο ρεύμα στο Ισραήλ που αντιλαμβάνεται πως ο πόλεμος στη Γάζα δεν μπορεί να είναι αυτοσκοπός και πως αργά ή γρήγορα, κυρίως αν και εφόσον οι όμηροι απελευθερωθούν, θα πρέπει να τεθεί επί τάπητος το σχέδιο επιλογών της επόμενης ημέρας. Αυτό είναι και ο λόγος που ο αμερικανός ΥΠΕΞ επισκέπτεται για τρίτη φορά σε ένα μήνα το Ισραήλ και τα Εμιράτα.

Σε κάθε διεθνές φόρουμ, εδώ και δύο εβδομάδες, εκφράζεται ανοικτά πλέον η πεποίθηση πως οι επιλογές του ισραηλινού πρωθυπουργού οδηγούν σε αδιέξοδο τα βασικά συμφέροντα των κύριων συμμάχων του Ισραήλ. Δηλαδή των Αμερικανών και των υπόλοιπων δυτικών χωρών συνολικά, αλλά και των

αραβικών χωρών και μουσουλμανικών κρατών που ανήκουν στο μέτωπο που αντιμάχεται το κίνημα των Αδελφών Μουσουλμάνων και των τζιχαντιστικών παραφυάδων του.

Η προσωρινή εκχειρία είναι ένα ελάχιστο βήμα μπροστά σε αυτό που κάποια στιγμή θα επιβληθεί εκ των πραγμάτων. Η διασφάλιση δηλαδή μίας πολιτικής λύσης με άξονα την ανάδειξη νέας συλλογικής ηγεσίας στα εδάφη των Παλαιστινίων. Η δυναμική των

πραγμάτων οδηγεί τις εξελίξεις προς την κατεύθυνση πρωτοβουλίας για μια νέα σειρά συμφωνιών τύπου Όσλο. Μια τέτοια προοπτική αποκλείει πολιτικά και νομικά τη συμμετοχή του Μπένζαμιν Νετανιάχου του οποίου ο πολιτικός ρόλος λήγει την ημέρα που θα συμφωνηθεί διαρκής εκχειρία. Το πολιτικό μέλλον του Ισραήλ εφεξής θα εξαρτάται από τη δυνατότητα επίτευξης διαρκούς ειρήνης η οποία θα βασιστεί σε κείμενα αποδοχής των κρατικών οντοτήτων ένθεν κακειθεν της γραμμής αντιπαράθεσης.

Είκοσι οκτώ χρόνια από τη δολοφονία Ράμπιν, η παγωμένη και μετέωρη Ιστορία έχει τη δυνατότητα να περπατήσει και πάλι στα εδάφη του Δράκου και των Δαιμόνων του αρκεί να επιβληθεί στους πρωταγωνιστές του διαχρονικού σφαιγείου κανονιστικό σχέδιο με χρονοδιάγραμμα. Τόσο στο Ισραήλ σήμερα και περισσότερο παρά ποτέ, όσο και στη Δυτική όχθη και στη Γάζα, караδοκούν εκείνοι που με ένα πιστόλι γεμάτο σφαίρες μπορούν να προκαλέσουν την ιστορία και να παγώσουν ξανά τον κόσμο. Η μόνη διαφορά είναι πως σήμερα είναι πιο δύσκολο να κρυφτούν και να επιχειρήσουν, παρά μόνον αν διαθέτουν πολύ υψηλή κάλυψη. Ας αναλάβουν, λοιπόν, οι μεγάλοι και ισχυροί τις ευθύνες τους. **A**

Ο ΠΟΛΙΤΙΚΟΣ ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΜΠΕΝΖΑΜΙΝ ΝΕΤΑΝΙΑΧΟΥ ΛΗΓΕΙ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΠΟΥ ΘΑ ΣΥΜΦΩΝΗΘΕΙ ΔΙΑΡΚΗΣ ΕΚΧΕΙΡΙΑ

ΜΕΓΑΡΟ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΑΘΗΝΩΝ

Ο ΜΕΣΣΙΑΣ
G.F. HAENDEL
ΚΑΜΕΡΑΤΑ
ΟΡΧΗΣΤΡΑ ΤΩΝ ΦΙΛΩΝ
ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ
ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΕΤΡΟΥ
ΜΥΡΣΙΝΗ ΜΑΡΓΑΡΙΘΗ, ΤΕΡΕΣΑ ΙΕΡΒΟΛΙΝΟ
JUAN SANCHO, ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΣΤΑΜΠΟΓΛΗΣ
ΧΟΡΩΔΙΑ ΔΩΜΑΤΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ - ΑΓΑΘΑΓΓΕΛΟΣ ΓΕΩΡΓΑΚΑΤΟΣ
27.12.2023

ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ: EPT, COSMOTE TV, ATTICA MEDIA GROUP, ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 103.7, ΤΡΙΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 90.9, KOSMOS 93.6, ΔΙΕΣΗ 101.3, GALAXY 92, ΑΘΗΝΑ 9.84, CNN.GR, CULTURENOW.GR, MONOPOLI.GR, NEWSBEAST.GR, METEO.GR

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗΣ ΣΤΑΣΗ

ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΟΥ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ



ΠΕΤΡΟΣ ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ - ΗΛΙΑΣ ΤΣΑΟΥΣΑΚΗΣ

Μιλούν για το νέο τους βιβλίο «**Μισός αιώνας εκλογές - Συζητώντας για τις αναμετρήσεις της μεταπολίτευσης**», που κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Πόλις και ικνηλατεί την πολιτική διαδρομή των τελευταίων 50 ετών στην Ελλάδα

Του ΔΗΜΗΤΡΗ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗ



Τι είναι, τελικά, η Μεταπολίτευση; 17 podcasts, συζητήσεις με σημαντικούς συνομιλητές, ακαδημαϊκούς, ειδικούς της πολιτικής επιστήμης, της επικοινωνίας, της Ιστορίας και της δημοσιογραφίας, γνώστες της κάθε εκλογικής αναμέτρησης και της αντίστοιχης ιστορικής περιόδου που καθένας και καθεμία πραγματεύεται, δημιούργησαν ένα ψηφιακό αρχείο που μετεξελιχθηκε σε ένα συλλογικό έργο, την επιμέλεια του οποίου υπογράφουν ο Πέτρος Ιωαννίδης, πολιτικός αναλυτής και ιδρυτής της about people, και ο Ηλίας Τσαουσάκης, πολιτικός επιστήμονας - Σύμβουλος Στρατηγικής και Επικοινωνίας.

— Ένα βιβλίο για όλες τις εκλογικές αναμετρήσεις από το 1974 ως σήμερα. Πώς προέκυψε η ιδέα;

Π.Ι.: Οι εκλογικές αναμετρήσεις, οι καμπάνιες των κομμάτων, τα πρόσωπα, ήταν κάτι που συζητούσαμε πολύ. Είναι μέρος της δουλειάς μας άλλωστε, οπότε σχεδόν πάντα θα αναφέραμε κάτι. Σκεφτήκαμε λοιπόν ότι δεν βρίσκονται πουθενά συγκεντρωμένα όλα αυτά. Η ιδέα ήταν να μιλήσουμε με συναδέλφους για την κάθε αναμέτρηση ξεχωριστά, να θέσουμε περίπου τα ίδια ερωτήματα σε όλους και να δημιουργήσουμε μια «αποτύπωση» όλων των εκλογικών αναμετρήσεων σε podcasts. Προτείναμε στον αείμνηστο Ηλία Νικολακόπουλο να το κάνουμε μαζί – να έχει δηλαδή την επιμέλεια και να συμμετέχει στον όλο σχεδιασμό, συμφώνησε και ξεκινήσαμε. Το news24/7 αγκάλιασε την ιδέα και τα υπόλοιπα είναι ιστορία! Όλες αυτές οι συζητήσεις αποτυπώθηκαν και στο χαρτί και κυκλοφορούν πλέον σε βιβλίο από τις εκδόσεις Πό-

λις, με τίτλο «Μισός αιώνας εκλογές».

— Ο ρόλος που έπαιξε ο Ηλίας Νικολακόπουλος σε αυτό το εγχείρημα;

Η.Τ.: Ήταν προφανώς καθοριστικός. Ο Ηλίας πάντα λειτουργούσε σαν κινητήριος δύναμη. Εξαιρετικά αποτελεσματικός σε ό,τι έκανε, υιοθέτησε την ιδέα μας και αρχίσαμε όλοι μαζί τον σχεδιασμό. Ήταν μια ιδιαίτερα δημιουργική διαδικασία γιατί το χτίσαμε όλο από την αρχή. Από τα πρόσωπα που θα συμμετέχουν, τον οδηγό συζήτησης που θα ακολουθούμε στις συνεντεύξεις, μέχρι το τι θα περιλαμβάνει το βιβλίο, που από την αρχή θέλαμε να βγει. Τολμώ να πω ότι ο Ηλίας είχε ενθουσιαστεί με την ιδέα, το είχε πάρει πολύ ζεστά, ήταν άνθρωπος που δεν είχε ενδοισμούς σε οτιδήποτε καινούργιο. Το αντίθετο μάλιστα.

— Έχοντας μελετήσει και αναλύσει όλες αυτές τις αναμετρήσεις, τι συμπεράσματα βγάξετε για τα τελευταία 50 χρόνια εκλογικών αναμετρήσεων στην Ελλάδα, τι επηρεάζει περισσότερο την ψήφω των πολιτών;

Π.Ι.: Να πω πρώτα απ' όλα ότι, κατά τη γνώμη μου, το αποτέλεσμα των εκλογών συνήθως έχει κριθεί κατά τη διάρκεια της τετραετίας, δεν κρίνεται δηλαδή τις τελευταίες 30 μέρες της καμπάνιας. Βέβαια στην πορεία των χρόνων, αλλάζουν οι συμπεριφορές των ψηφοφόρων, οι ταυτίσεις με τα κόμματα, φυσικά τα ίδια τα κόμματα και αυτό φαίνεται και στις αφηγήσεις της κάθε αναμέτρησης. Τα πρόσωπα, το timing, η διεθνής πολιτική κατάσταση και φυσικά η οικονομία επηρεάζουν τους ψηφοφόρους, παίζουν σημαντικό ρόλο.

Η.Τ.: Είναι πολλοί οι παράγοντες που επ-

ρεάζουν και διαμορφώνουν την εκλογική συμπεριφορά. Αν διαβάσει προσεκτικά κανείς το βιβλίο, θα καταλάβει ότι από το 2012 και μετά έχουμε «παράδοξες» εκλογικές συμπεριφορές οι οποίες επηρεάζονται και από νέους παράγοντες που εμφανίζονται, όπως είναι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ή νέες συνθήκες, όπως η αποδυνάμωση των σχέσεων μεταξύ ψηφοφόρων και κομμάτων. Έχουμε περάσει σε μια μακρά περίοδο υψηλής ρευστότητας όπου το κομματικό σύστημα βρίσκεται σε διαρκή μετεξέλιξη. Αν οι εκλογές του 2019 μας έδωσαν την εντύπωση ότι τα πράγματα σταθεροποιούνται, ήρθε το 2023 να μας υπογραμμίσει ότι το σύστημα είναι ακόμα σε φάση διαμόρφωσης. Το νέο δεν έχει γεννηθεί ακόμα.

— Ποιες είναι οι αναμετρήσεις σταθμοί κατά τη γνώμη σας;

Π.Ι.: 1981 το ΠΑΣΟΚ κερδίζει τις εκλογές με 48%, 1989-90 το λεγόμενο βρόμικο '89 με τη σύγκλιση της ΝΔ και του τότε Συνασπισμού, 2012 ο μεγάλος εκλογικός σεισμός, 2015 η νίκη του ΣΥΡΙΖΑ. Νομίζω και το 2023 με την κατάρρευση του ΣΥΡΙΖΑ μπαίνει στο κάρδο των «σταθμών».

Η.Τ.: Οι εκλογές είναι σταθμοί εξορισμού, παράγουν ιστορία, σηματοδοτούν αλλαγές, κλείνουν ή ανοίγουν ιστορικούς κύκλους. Θα σας έλεγα όμως ότι το 1977 είναι η εκλογική αναμέτρηση που η φάση της μετάβασης τελειώνει και διαμορφώνεται οριστικά το νέο μεταπολιτευτικό σκηνικό, με τη ΝΔ να κερδίζει τις εκλογές και το ΠΑΣΟΚ να αναδύεται ως τη νέα μεγάλη πολιτική δύναμη της εποχής. Εκλογές κλειδί για τα μελλούμενα.

— Και η αγαπημένη εκλογική σας αναμέτρηση;

Π.Ι.: Η πρώτη που θυμάμαι ως παιδί είναι του 1981. Η πρώτη μου ως ψηφοφόρος είναι του 2000 που υπήρχε και αυτή η επική ανατροπή, και η πρώτη ως επαγγελματίας είναι του 2004. Η πρώτη ανάμνηση βέβαια πάντα εντυπώνεται ως αγαπημένη.

Η.Τ.: Είναι μια ερώτηση που την απαντάμε συχνά με τον Πέτρο λόγω του βιβλίου και πρέπει να σας ομολογήσω ότι κάθε φορά σκέφτομαι διαφορετική εκλογική αναμέτρηση. Σήμερα θα πρωτοτυπήσω και θα σας πω το 2023. Πυκνή πολιτική περίοδος, με δύο γύρους, μακρά προεκλογική εκστρατεία με πολλά απρόβλεπτα, όπως τα τραγικά γεγονότα στα Τέμπη, αστάθμητους παράγοντες όπως το ερωτηματικό του ΣΥΡΙΖΑ, και φυσικά νέους κανόνες και κώδικες επικοινωνίας. Κρύβουν πολλά μυστικά από τα μελλούμενα οι εκλογές του 2023.

— Ευχαριστούμε πολύ!

Εμείς ευχαριστούμε για τη φιλοξενία. Χρόνια πολλά στην Athens Voice! **A**



Εκδότης-Διευθυντής Φώτης Γεωργελάς

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 Μπεζιριανούλου

Editorial Manager Ηλένα Κρητικού

Βοηθός αρχισυντάκτη Τόνια Ζαραβέλα

Τεχνικός διευθυντής Βάσιος Συστηριμάς

Social Media Manager Τάσος Ανέστης

SEO Leadership Γεράσιμος Τζαμαρέλος

Υπεύθυνος ύλης Τάκης Σκριβάνος
Επιμέλεια ύλης Δήμητρα Γκρούς
Διόρθωση κειμένων Φανή Κουλουντζού

Συντακτική ομάδα: Κ. Αθανασιάδης, Ν. Αμανίτης, Μ. Ανδριωτάκη, Ε. Βαρδάκη, Σ. Βλέτσας, Κ. Βνάσιου, Ρ. Γεροδήμος, Ν. Γεωργελάς, Μ. Γκανά, Ι. Γκομούζα, Ν. Γεωργιάδης, Κ. Παννακίδης, Β. Γραμματικογιάννη, Β. Γρυπάρης, Γ. Δήμος, Θ. Ευθυμίου, Γ. Ζερβογιάννη, Μ. Ζουμπουλάκη, Κ. Καϊμάκης, Σ. Καλαμαντή, Μ. Καλογιάννης, Κ. Καμπόσου, Δ. Καραθάνος, Α. Κασαπαλή, Γ. Κοροβέσης, Σπ. Λαμπρόπουλος, Α. Μανουσάκη, Μ. Μανωλοπούλου, Δ. Μαστρογιαννίτης, Β. Ματζάρογλου, Τζ. Μελιτά, Γ. Μπελεσιώτης, Α. Μπρουντζάκη, Γ. Νένης, Γ. Χ. Παπαδόπουλος, Δ. Παπαδόπουλος, Π. Παναγιωτόπουλος, Κ. Παναγοπούλου, Γ. Παυριανός, Μ. Προβατάς, Τζ. Ρουσάκη, Μ. Ι. Σιγαλού, Τ. Σκραπάλιωρη, Ζ. Σφυρή, Α. Τριανταφυλλίδη, Σ. Τριανταφύλλου, Α. Τρουγκου, Σ. Τσιτσόπουλος, Γ. Φλωράκης, Σ. Χαλδραίου, Ε. Χελιώτη, Κ. Χριστοφόρου, Γ. Ψύχας, Ε. Ψυχούλη

Γραμματεία Σύνταξης Γεωργία Σκαμάγκα
info@athensvoice.gr
avguide@athensvoice.gr

Ατελιέ Sotos Anagnos
LOOKmag Κωνσταντίνα Βλαχοπούλου

Visual Design Θάνας Ψυλλίδης

Εικονογραφίες art@athensvoice.gr
Φωτό: Θανάσης Καρατζάς, Γιώργος Ζαφζαφής, Τάσος Βρεττός, Έκτορας Δ. Βούτσας, Κώστας Αμοιρίδης, Βαγγέλης Τάσης, Χρήστος Κισατζεκιάν, Δημήτρης Κλεάνθης, Μαρία Μαρκέζη, Πέτρος Νικόλτσος, Λάζαρος Γραϊκός

Account Directors
Γιώτα Αθανασοπούλου, Κωνσταντίνα Ευθυμίου, Βόννη Ζαφειροπούλου

Direct Market Advertising Director Άννα Αντωνίου
Direct Market Advertising Managers Μιχάλης Δρακάκης, Εύα Βαλαμβάνου, Νώντας Νταμπάνης, Ελεωνόρα Τζεφρόνη

Advertising & Marketing Director VOICE 102.5
Κική Μαλέρδου

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
Διαφημιστικά: 210 3617.530, fax: 210 3617.310
VOICE 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. Αναπαύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική ή μερική, η διασκευή ή απόδοση του περιεχομένου της έκδοσης με οποιοδήποτε τρόπο, μηχανικό, ηλεκτρονικό ή άλλο, χωρίς προηγούμενη γραπτή έγκριση του εκδότη.



Ποια είναι η εικόνα της αγοράς εργασίας σήμερα;

Συνέντευξη με τον **Χρήστο Γούλα**, Γενικό Διευθυντή του Ινστιτούτου Εργασίας της ΓΣΕΕ, PhD

Της ΜΑΡΙΑΣ-ΙΩΑΝΝΑΣ ΣΙΓΑΛΟΥ

Παρά τις αναταράξεις που προκάλεσε η πανδημία, φαίνεται ότι η εικόνα της αγοράς εργασίας βελτιώνεται συστηματικά στην Ελλάδα τα τελευταία χρόνια. Ωστόσο, τα ποσοστά απασχόλησης στη χώρα μας παραμένουν χαμηλότερα από τις περισσότερες χώρες μέλη της ΕΕ, και η ανεργία εξακολουθεί να κινείται σε υψηλά επίπεδα. Οι ελληνικές επιχειρήσεις συνεχίζουν να προσφέρουν τις χειρότερες ποιοτικά θέσεις εργασίας στην Ευρώπη, σε όλα τα επίπεδα: μισθοί, ωράρια εργασίας, εργασιακό περιβάλλον, ποιότητα εργασίας, εξέλιξη, κίνητρα κ.λπ. Έτσι, γίνεται κατανοητό ότι οι παρεμβάσεις στο πεδίο της απασχόλησης και οι συνεπαγόμενες μεταρρυθμίσεις έχουν να διαδραματίσουν ουσιαστικό ρόλο. Για να κατανοήσουμε περισσότερα για την αγορά εργασίας, συναντήσαμε τον Χρήστο Γούλα, Γενικό Διευθυντή του Ινστιτούτου Εργασίας της ΓΣΕΕ, PhD.

1 Οι ελληνικές επιχειρήσεις παραπονιούνται ότι δεν βρίσκουν εργαζόμενους με υψηλές δεξιότητες και εξειδικευμένους, πολλές φορές ότι δεν βρίσκουν καθόλου εργαζόμενους. Πώς εξηγείται αυτό το φαινόμενο; Την ίδια στιγμή μάλιστα που πολλοί νέοι κάνουν λόγο για μηδενικές ευκαιρίες.

Πρόκειται για το περίφημο φαινόμενο της «οριζόντιας αντιστοιχίας δεξιοτήτων», που σημαίνει ότι δεν υπάρχει διαθέσιμο επαρκώς εξειδικευμένο εργατικό δυναμικό για να καλύψει εξειδικευμένες θέσεις εργασίας. Το φαινόμενο αυτό δεν διαπιστώνεται γενικευμένα, σε όλους τους κλάδους της οικονομίας, όπως λανθασμένα έχει επικρατήσει, αλλά σε πολύ συγκεκριμένες ειδικεύσεις που αφορούν κυρίως τις νέες τεχνολογίες και τις ραγδαίες εξελίξεις που συντελούνται στο συγκεκριμένο πεδίο. Όλα τα δεδομένα δείχνουν ότι η Ελλάδα παρουσιάζει εντελώς ανάλογα ποσοστά με τις υπόλοιπες ευρωπαϊκές χώρες, σε ό,τι αφορά αυτό το φαινόμενο. Χαρακτηριστικά αναφέρω ότι σε πολύ πρόσφατη έρευνα του Ευρωβαρόμετρου, το 33% των ελληνικών επιχειρήσεων δηλώνει ότι οι υποψήφιοι για θέσεις εργασίας στον κλάδο τους δεν διαθέτουν τις «σωστές δεξιότητες», με τον αντίστοιχο μέσο όρο για την Ευρωπαϊκή Ένωση να βρίσκεται στο 32%. Και δεν θα μπορούσε να είναι αλλιώς: παρά την υπερδεκαετή κρίση, ποτέ άλλοτε στην ιστορία η Ελλάδα δεν διέθετε ένα τόσο καλά εκπαιδευμένο, προσοντούχο και καταρτισμένο εργατικό δυναμικό. Ένα εργατικό δυναμικό που αναπτύσσει δυναμικές επαγγελματικές πορείες στο εξωτερικό. Ωστόσο, στην ίδια έρευνα διαβάζουμε ότι οι ελληνικές επιχειρήσεις αντιμετωπίζουν σε σχεδόν διπλάσιο ποσοστό (39%) από τον ευρωπαϊκό μέσο όρο (20%) το φαινόμενο της περιορισμένης ή της μη προσέλευσης υποψηφίων για τις προσφερόμενες θέσεις εργασίας. Με άλλα λόγια, αυτό που οι επιχειρήσεις παρουσιάζουν ως έλλειμμα δεξιοτήτων των εργαζομένων, τα διαθέσιμα δεδομένα μας οδηγούν να το αντιληφθούμε ως αδυναμία των επιχειρήσεων στο να προσελκύσουν καταρτισμένους εργαζόμενους. Οι ελληνικές επιχειρήσεις συνεχίζουν να προσφέρουν τις χειρότερες ποιοτικά θέσεις εργασίας στην Ευρώπη, σε όλα τα επίπεδα: μισθοί, ωράρια εργασίας, εργασιακό περιβάλλον, ποιότητα εργασίας, εξέλιξη, κίνητρα κ.λπ., ενώ παράλληλα δεν επενδύουν στην ίδια τους την αναβάθμιση, με τον αντίστοιχο δείκτη επενδύσεων στον ψηφιακό μετασχηματισμό τους ή την επιμόρφωση του προσωπικού τους, ως ποσοστό

του ΑΕΠ, να είναι καθυστερημένοι στην τελευταία θέση της Ευρωπαϊκής Ένωσης εδώ και μια δεκαετία. Συμπερασματικά: όχι, δεν μπορούμε να κατηγορούμε τους νέους εργαζόμενους επειδή δεν δέχονται πρόθυμα την απαξίωση των δεξιοτήτων τους. Αντίθετα, θα έπρεπε να μας προβληματίζε αν οι νέοι προσαρμόζονταν αβίαστα στις παρούσες χαμηλές προσδοκίες της πλειοψηφίας των επιχειρήσεων.

2 Ποιες αλλαγές φέρνουν στον κόσμο της εργασίας οι νέες τεχνολογίες και η μετάβαση στην ψηφιακή οικονομία;

Η βασική και συνολικότερη αλλαγή αφορά στην ανάδειξη της γνώσης σε μείζονα παραγωγικό συντελεστή. Με βάση αυτό, φαίνεται να διαμορφώνεται ένα ιδιότυπο παραγωγικό περιβάλλον: από τη μία δημιουργούνται ποιοτικές θέσεις εργασίας υψηλής εξειδίκευσης με έμφαση στον κλάδο της τεχνολογίας πληροφορίας και επικοινωνιών, και από την άλλη συνεχίζει να παρουσιάζεται πολύ μεγάλο ποσοστό επισφαλών θέσεων εργασίας, χαμηλής ποιότητας, σε παραγωγικούς τομείς χαμηλής προστιθέμενης αξίας. Αυτό το φαινόμενο δεικνύει στην αγορά εργασίας είναι πιθανόν να εντείνει τις ανισότητες, να απαξιώνει τα προσόντα σημαντικού μέρους του εργατικού δυναμικού, ή και να επηρεάσει τις διαδικασίες σχεδιασμού του εκπαιδευτικού συστήματος και των υποσυστημάτων επαγγελματικής κατάρτισης με, ενδεχομένως, πολύ αρνητικές εξελίξεις. Επιπλέον, επέρχεται σημαντικός μετασχηματισμός στο εσωτερικό των επαγγελματιών. Νέες δεξιότητες καθίστανται απαραίτητες, ενώ άλλες σταδιακά απαξιώνονται. Κάποιες αναδύονται και άλλες φεύγουν. Προσωπικά, πιστεύω ότι αυτό θα είναι το πιθανότερο σενάριο –ο μετασχηματισμός– και όχι η εξαφάνιση ολόκληρων επαγγελματιών. Άλλωστε, για αυτόν τον λόγο ο ρόλος της συνεχιζόμενης επαγγελματικής κατάρτισης θεωρώ ότι θα αναδειχθεί, σε μια ιδιαίτερα κρίσιμη παράμετρο της ψηφιακής μετάβασης.

3 Υπάρχει απειλή για αντικατάσταση του ανθρώπινου δυναμικού με μεθόδους αυτοματοποίησης και, αν ναι, πώς θεωρείτε ότι πρέπει να αντιμετωπιστεί;

Ξεκάθαρα, ναι! Ακόμη και τα πιο μετριοπαθή σενάρια προβλέπουν έναν κίνδυνο υποκατάστασης για το 50% των θέσεων ανειδίκευτης εργασίας σε βάθος δύο ή τριών δεκαετιών.

Στην Ελλάδα ο κίνδυνος, με βάση τα διαθέσιμα δεδομένα, είναι μικρότερος λόγω της συνολικότερης τεχνολογικής υστέρησης των ελληνικών επιχειρήσεων, αλλά νομίζω ότι η υποανάπτυξη και η καθήλωση σε παρωχημένες μεθόδους παραγωγής δεν μπορεί να αποτελέσει σοβαρή στρατηγική. Χωρίς μετάβαση σε ένα νέο υπόδειγμα παραγωγής βασισμένου στη γνώση και δίχως ένα συγκροτημένο εθνικό σύστημα επαγγελματικής κατάρτισης που να βασίζεται στην ποιότητα και την αξιολόγηση των αποτελεσμάτων του, είμαστε καταδικασμένοι απλώς να υποστούμε τις όποιες αλλαγές, επιδιώκοντας να περιορίσουμε τη φθορά. Η επίτευξη των παραπάνω δεν αποτελεί μια εύκολη, οριζόντια και διοικητικού τύπου λειτουργία. Απαιτείται ουσιαστική συζήτηση και σύμπραξη δυνάμεων μεταξύ των οργανώσεων των εργαζομένων, των επιχειρήσεων, των κρατικών δομών και της επιστημονικής κοινότητας.

4 Ποιο είναι το ακριβές έργο του Ινστιτούτου Εργασίας της ΓΣΕΕ (INE ΓΣΕΕ);

Το Ινστιτούτο Εργασίας είναι ο μεγαλύτερος φορέας έρευνας πάνω στην εργασία και αξιολόγησης των πολιτικών απασχόλησης στην Ελλάδα και ένας από τους μεγαλύτερους στην Ευρώπη. Παράγουμε αξιόπιστα δεδομένα που μας επιτρέπουν να βλέπουμε πιο καθαρά τις εξελίξεις στον κόσμο της εργασίας, αλλά παράλληλα δημιουργούμε και νέα εργαλεία ανάπτυξης των εργαζομένων και των επαγγελματιών. Οι ετήσιες εκθέσεις του ΙΝΕ για την εργασία και την απασχόληση είναι ίσως η πλέον γνωστή δραστηριότητά μας, αλλά παράλληλα εργαζόμαστε για τη συστηματική διαμόρφωση των επίσημων εθνικών επαγγελματικών περιγραμμάτων, ενώ δημιουργούμε νέες μεθόδους πρόγνωσης των αναγκών σε δεξιότητες και επαγγελματικές ειδικότητες. Επίσης, το ΙΝΕ αποτελεί εδώ και 33 χρόνια έναν από τους μεγαλύτερους παρόχους ποιοτικής συνεχιζόμενης επαγγελματικής κατάρτισης και επαγγελματικής συμβουλευτικής για τους εργαζόμενους του ιδιωτικού τομέα.

5 Πόσο σημαντική είναι η υλοποίηση προγραμμάτων επαγγελματικής κατάρτισης και επιμόρφωσης του προσωπικού σε εταιρίες; Σε τι ποσοστό πραγματοποιείται; Και πώς το ΙΝΕ ΓΣΕΕ βοηθάει σε αυτή τη δράση;

Η απάντηση προκύπτει αβίαστα από όσα προανέφερα. Ναι, η ενδοεπιχειρησιακή επιμόρφωση και επαγγελματική κατάρτιση αποτελεί πλέον ένα από τα σημαντικότερα άυλα κεφάλαια των επιχειρήσεων. Ωστόσο, και σε αυτό το πεδίο, οι επιδόσεις (περίπου 20%) είναι διαχρονικά οι χειρότερες στην ΕΕ με πάνω από 50 ποσοστιαίες μονάδες να μας χωρίζουν από τον ευρωπαϊκό μέσο όρο. Οι περισσότερες ελληνικές επιχειρήσεις εμφανίζονται να μην έχουν καλή σχέση με τη γνώση και την καινοτομία, και σε πολύ μικρό βαθμό να επιμορφώνουν το προσωπικό τους. Φαίνεται να μην επιθυμούν να μάθουν από τους εργαζόμενους τους και να μην επενδύουν ιδιαίτερα στο να μάθουν τίποτα σε αυτούς.

Ο Χρήστος Γούλας είναι ο γενικός διευθυντής του Ινστιτούτου Εργασίας ΓΣΕΕ. Έχει σπουδάσει Πολιτικές Επιστήμες στο Πανεπιστήμιο Αθηνών και έχει κάνει μεταπτυχιακές σπουδές στην Εκπαίδευση Ενηλίκων. Είναι Διδάκτορας (PhD) με γνωστικό αντικείμενο «Πολιτικές - Συστήματα Διά Βίου Μάθησης και ο ρόλος των κοινωνικών εταίρων». Έχει σημαντική ερευνητική εμπειρία και συγγραφική δραστηριότητα σε θέματα διά βίου εκπαίδευσης, πολιτικών απασχόλησης και πιστοποίησης προσόντων. Είναι μέλος εθνικών επιτροπών επεξεργασίας και παραγωγής πολιτικής στο πεδίο της διά βίου εκπαίδευσης και πολιτικών απασχόλησης. Το Ινστιτούτο Εργασίας της ΓΣΕΕ ιδρύθηκε το 1990 και στα χρόνια λειτουργίας του επιδεικνύει πλούσιο έργο στους τομείς της επιστημονικής έρευνας, της κατάρτισης, της επιμόρφωσης, της διά βίου μάθησης και της τεκμηρίωσης των θέσεων και των διεκδικήσεων της ΓΣΕΕ, καθώς και ευρύτερα του συνδικαλιστικού κινήματος της χώρας.



ΤΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ ΕΙΝΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΤΟ ΛΥΝΕΙ ΚΑΝΕΙΣ ΚΑΝΕΙΣ

Η Athens Voice στις πιάτσες των ναρκωτικών

Του ΛΟΥΚΑ ΒΕΛΙΔΑΚΗ



Λίγα μέτρα μακριά από το νεοκλασικό στην Κουμουνδούρου 28, τρεις νεαροί άνδρες συζητάνε, έχοντας αφήσει ατάκτως τα κορμιά τους να κυλήσουν στη βρόμικη είσοδο μιας πολυκατοικίας. Είναι 10 το πρωί και επικρατεί μια ψευδαίσθηση ηρεμίας. Λίγη ώρα μετά, ενώ βρίσκομαι στον επάνω όροφο συζητώντας με τον υπεύθυνο του ΚΕΘΕΑ Εξέλιξις, από το παράθυρο ακούγονται κραυγές.



Ο 43χρονος Δημήτρης, χρήστης επί 28 χρόνια, με τον οποίο μιλάμε αργότερα, χαρτογραφεί τις πιάτσες στο κέντρο της Αθήνας κάνοντας λόγο για ζούγκλα. Άνθρωποι που κοιμούνται στον δρόμο, χαμένοι στις τοξικές ουσίες, που ο Δημήτρης έχει ζηήσει μιας κι ο ίδιος είναι μέρος τους, μολονότι εδώ και 6 μήνες ζει στη δομή των αστέγων τοξικοεξαρτημένων του δήμου Αθηναίων (MyAthens). «Η κατάσταση χειροτερεύει, το πρόβλημα όχι μόνο δεν αντιμετωπίζεται αλλά γιγαντώνεται. Το πρόβλημα οφείλεται στις αρχές» λέει με φωνή νηφάλια. Όσο συζητάμε, άλλοτε με κοιτάει κατάματα κι άλλοτε το βλέμμα του στρέφεται προς τα κάτω. Τα μάτια του έχουν τη σκιά του ανθρώπου που έχει ζηήσει δύσκολες καταστάσεις, αλλά ταυτόχρονα αποτυπώνεται και ένα αίσθημα της ευγνωμοσύνης για την καλοσύνη των ξένων.

ΟΙ ΠΙΑΤΣΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΟΥΣΙΕΣ

Τον ρωτάω για το πώς ο ξενώνας του άλλαξε τη ζωή: «*Τώρα θα κάνω αποτοξίνωση και μετά ένα πρόγραμμα για να δουλέψω τη συμπεριφορά μου. Έχω αυτό τον στόχο, θα προσπαθήσω να πετύχω, δεν σου λέω ότι θα τα καταφέρω αλλά έχω στόχους. Έχω κάνει 2 χρόνια φυλακή στον Κορυδαλλό, μεγάλο σχολείο.*»

Για τη δομή έμαθε μέσα στη φυλακή και, αφού βγήκε, η ζωή του έχει βελτιωθεί. Γνωρίζει την κατάσταση όσο λίγοι: «*Τα ναρκωτικά είναι κοινωνικό πρόβλημα που δεν το λύνει κανείς. Ο ΟΚΑΝΑ και το ΚΕΘΕΑ μειώνουν το πρόβλημα για τον χρήστη, κάνοντας πενταπλάσια δουλειά από αυτή που τους αναλογεί, αλλά δεν ασχολείται κανείς άλλος. Ο χρήστης δεν θέλει να κλέψει, αναγκάζεται. Εγώ κάνω χρήση από 15 ετών, είμαι 43.*» Εξηγεί πως οι πιάτσες ήταν στα Εξάρχεια και στο Πεδίο του Άρεως, τώρα η εστία βρίσκεται γύρω από το δυστοπικό κτίριο του ΟΣΕ, ανάμεσα στην πλατεία Βάθη και το Μεταξουργείο. «*Η πιάτσα σταματάει εδώ, η Ομόνοια είναι τερματικός σταθμός. Οι πιάτσες είναι νταλαβέρια, ποιος έχει τον δρόμο και ποιος τα παίρνει. Έχω δει επώνυμους κι ανώνυμους, όλες τις ηλικίες, οι περισσότεροι αγοράζουν και φεύγουν.*»

Οι ουσίες που κυκλοφορούν είναι κυρίως η ηρωίνη και το σίσα. «*Χασίς και κοκαΐνη δεν υπάρχουν εδώ, το χασίς είναι στα σχολεία και στα πανεπιστήμια, έχει διαμορφωθεί σε υγροπονητή μορφή, το σκανκ, και το μοιράζονται μεταξύ τους. Δεν θα δεις εδώ πισορικά να ζητά μαύρο. Εδώ θα βρεις ηρωίνη, σίσα και κόκα τάι, ένα ναρκωτικό πολύ καταστροφικό: κοκαΐνη με πρέζα. Το φτιάχνουν οι Αφρικανοί, δική τους πατέντα, όπως το σίσα που είναι το αντίστοιχο των Αφγανών. Στις πιάτσες, εδώ, κυριαρχεί το σίσα.*»

Η ΚΟΛΑΣΗ ΤΟΥ ΣΙΣΑ

Λίγα μέτρα μακριά από το κτίριο του ΟΣΕ, ο ψυχολόγος **Ιορδάνης Περτεσόγλου**, υπεύθυνος ΚΕΘΕΑ Εξέλιξις, μιλάει με ήρεμη, σταθερή φωνή, εκφράζοντας την έντονη διαφωνία του με το επικείμενο νομοσχέδιο που προβλέπει τον ενιαίο φορέα. Όπως τονίζει, «*το νούμερο 1 πρόβλημα, σαν κλινική πραγματικότητα, είναι το σίσα. Οι άνθρωποι αυτοί δεν αντιλαμβάνονται τον κίνδυνο, ενώ τα εργαλεία αντιμετώπισης είναι περιορισμένα. Όλο αυτό κάνει δύσκολη τη διαχείριση.*» Το σίσα είναι κάπως σαν το κρακ, το καπνίζουν από ένα γυάλινο πιπάκι, «*στις πιάτσες κινείται μια ιδιοκατασκευή και έχει μέσα τοξικές ουσίες.*»

Τα στοιχεία από το πεδίο, εξηγούν οι άνθρωποι του ΟΚΑΝΑ, δείχνουν ότι η χρήση σίσα, που είναι μία κακής ποιότητας μεταμφεταμίνη με πολύ χαμηλό κόστος αλλά πολύ επικίνδυνη για την ανθρώπινη ζωή, αυξάνεται συνεχώς. Η ονομασία της προέρχεται από τους ίδιους τους χρήστες, λόγω του τρόπου χρήσης. Το σί-

σα στην αρχή ερχόταν μέσω διακίνησης από τις χώρες της Μέσης Ανατολής και κυρίως από τη Συρία και το Αφγανιστάν, «*σήμερα έχουμε, σύμφωνα με μαρτυρίες των ίδιων των ωφελομένων, και παράνομα αυτοσχέδια εργαστήρια παραγωγής της ουσίας στη χώρα μας.*»

Ο κ. Περτεσόγλου λέει ότι πρόκειται για διεγερτική ουσία και κυκλοφορεί στις πιάτσες της Αθήνας πάνω από 10 χρόνια. «*Καπνίζεται και έχει γρήγορη αποδρομή, πιο γρήγορη από την κοκαΐνη. Σε πιάνει απευθείας, πέφτεις κι απευθείας — οι χρήστες δεν πέφτουν σε λήθαργο, δεν είναι κατασταλτικό. Αντίθετα, είναι εξαιρετικά διεγερτικό, η δόση κοστίζει 1-2 ευρώ κι όταν τελειώσει μετά από λίγο θες κι άλλο, όλη μέρα. Η διεγερτικότητα έχει να κάνει με ένα συναίσθημα ευφορίας και ζωντανίας.*» Ερευνητικά έχει αποτυπωθεί ότι η ουσία αυτή συνδέεται με τη μετάδοση του HIV. «*Ένα από τα συμπτώματα είναι η σεξουαλική διέγερση, οπότε χρησιμοποιείται ευρύτερα και για τέτοιες συνθήκες. Στον δικό μας τον πληθυσμό, με τον επιπολασμό του HIV και της ηπατίτιδας, ενισχύει τη μετάδοση, γιατί δεν παίρνουν προφυλάξεις,*» τονίζει και αναφέρει περιστατικά ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης σε έναν πληθυσμό που δεν μπορεί να τις διαχειριστεί, άνθρωποι που μένουν στον δρόμο.

Πολλοί βρίσκονται και σε διαδικασία υποκατάστασης για την ηρωίνη, «*προκειμένου να γεμίσουν το κεφάλι τους. Βλέπετε, η ψυχολογική ανάγκη δεν εξαφανίζεται, κάνουν χρήση σίσα που είναι φθινό, καλύπτοντας έτσι το στερητικό και για να φτιαχτούν. Αυτό δεν τους καθιστά δυσλειτουργικούς απαραίτητα.*» Προσθέτει ότι οι χρήστες δεν θεωρούν βαρύ ναρκωτικό το σίσα: «*Πέρασε ότι δεν είναι επικίνδυνο, τους λέγαμε ότι δεν ισχύει αυτό, καθώς κι από άποψη συστατικών έχει τοξικά που προκαλούν σημαντικές βλάβες σε όργανα. Προκαλεί επίσης σοβαρά ψυχιατρικά προβλήματα, ψυχωσικά συμπτώματα (παραισθήσεις, παρανοϊκότητα) που μένουν μόνιμα — έρχονται και λένε ότι βλέπουν σκουλήκια στο δέρμα, ότι τους κυνηγάνε... Λίγα πράγματα μπορούμε να κάνουμε, δεν είναι εύκολα διαχειρίσιμη η κατάσταση, όταν ηρεμήσει ο χρήστης μπορούμε να του μιλήσουμε για το κομμάτι των κινδύνων και τι είναι αυτό που βιώνει, για να αρχίσει να το αντιλαμβάνεται.*» Όμως δεν είναι απλό. «*Οι χρήστες σίσα είναι από τους πιο δύσκολους πληθυσμούς να δουλέψεις για την αντιμετώπιση, γιατί είναι εξαιρετικά εθιστικό και δεν τους νοιάζει. Με τους εξαρτημένους από την ηρωίνη μπορείς να δουλέψεις άνετα, καταλαβαίνουν διαφορετικά το ζήτημα,*» επισημαίνει ο κ. Περτεσόγλου και τονίζει ότι «*όταν βγάλουν στερπητικά έχουν 3 μέρες υπνηλία, κοιμούνται συνεχώς.*»

«ΖΟΥΣΑ ΣΤΟΝ ΔΡΟΜΟ, ΕΙΝΑΙ ΖΟΥΓΚΛΑ»

Ο 43χρονος Δημήτρης, χρήστης για δε-

καετίες, πιστεύει ότι «αυτοί που κοιμούνται έξω, τους πέταξε η ζωή. Τα ήπιαν όλα: κατέστρεψαν οικογένειες, σπίτια και έμειναν στον δρόμο. Καταστράφηκαν από τη χρήση». Μου μιλάει για την πιάτσα και τις ουσίες, σημειώνοντας διαρκώς ότι Έλληνες δεν υπάρχουν εδώ, τα ντάνια τα έχουν οι αλλοδαποί. «Οι άλλες φάρμες το κάνουν αυτό. Στην περιοχή υπάρχουν πολλοί καπεταναίοι. Όταν είχαν τα ντάνια οι Έλληνες δεν έμπαινε ανήλικος στην πιάτσα, ήταν ανήθικο. Τώρα θεωρείται ηθικό. Είναι ζούγκλα». Αναφέρει ότι έρχονται νέα παιδιά, κοπέλες ηλικίας 16-18 ετών. «Στην αρχή φέρονται καλά για να τις εκμεταλλευτούν. Μετά τις χτυπάνε. Οι Έλληνες αποτραβήχτηκαν από την πιάτσα, δεν είναι καταδότες, τραβάνε τον Γολγοθά μόνοι τους». Αξίζει να σημειωθεί ότι, σύμφωνα με στοιχεία του ΟΚΑΝΑ, παρατηρείται αυξημένη χρήση ούσιας από το γυναικείο φύλο, στην Ελλάδα το 21% των ενεργών χρηστών στα σημεία συνάθροισης είναι γυναίκες.

«Εδώ είναι το τρίγωνο των Βερμούδων. Αν περάσεις στις 3 το πρωί είσαι σαν την αντιλόπη με το τοπία, ποιος θα γλιτώσει;» λέει. Κι όταν του επισημαίνω ότι τριγύρω έχουν ανοίξει πολλά ξενοδοχεία εξηγεί: «Όταν βλέπουν κόσμο με βαλίτσες δεν επιτίθενται, υπάρχει ομερτά, δεν πειράζουμε ξένους. Με το που έρχονται η ρεσεψιόν τους λέει ότι υπάρχει πρόβλημα, μην περνάτε από εκεί, και προσέχουν, ο τουρίστας δεν κυκλοφορεί τη νύχτα, είναι ενημερωμένος».

Ο Δημήτρης αφηγείται με ηρεμία στη φωνή πόσο τον έχει βοηθήσει το γεγονός ότι βρήκε στέγη στο **MyAthens**. «Η δομή μειώνει το πρόβλημα, να μη φοβηθείς τη νύχτα. Ζούσα χρόνια στον δρόμο, είναι ζούγκλα, όποιον χρήστη βλέπεις είναι και βαποράκι. Παλιά ήταν 5 άνθρωποι που πουλούσαν και ήταν στιγματισμένοι, τώρα είναι 5 που δεν πουλάνε. Πρέπει οι αρχές να βάλουν ένα τέλος. Όπως δουλεύει το ΚΕΘΕΑ, ο ΟΚΑΝΑ, ο ξενώνας εδώ, όλα αυτά βοηθάνε, τόσο άνθρωποι εδώ νιώθουμε ασφαλείς. Το βράδυ μαχαιρώνονται. Είμαστε στον κόσμο των παραισθησιογόνων, ξυπνάς τρελαμένος και φοβάσαι για τη ζωή σου».

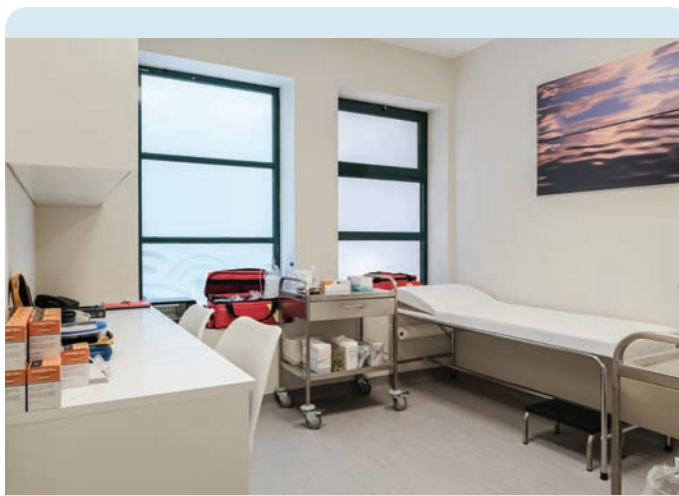
Τον ρωτάω πώς κατάφερε να επιβιώσει στους δρόμους: «Μέσω εμπορίου... Ξύπναγες το πρωί στο μηδέν, δεν θα είχες τίποτα, θα ήσουν χωρίς παπούτσια. Θα κοιμόσουν σε μία είσοδο πολυκατοικίας, θα περνούσε μια παρέα 4-5 άτομα, θα σε χτυπούσαν, θα σου έπαιρναν τα πάντα και δεν θα έλεγες και τίποτα. Τη νύχτα ακούς ουρλιαχτά ανθρώπων. Η δομή είναι πέντε άνθρωποι που το κρατάνε, βιώνουν το πρόβλημα. Εδώ παίρνεις μια ασφάλεια, μια βοήθεια, δεν σε διώχνουν, αλλά και εσύ πρέπει να δείξεις καλοσύνη. Ούτε εγώ είμαι άγιος, κάνω χρήση, αλλά δεν την κάνω εδώ. Δεν γίνεται να έρθεις να βρίζεις έναν άνθρωπο που σε βοηθάει. Το ΚΕΘΕΑ και ο ΟΚΑΝΑ προσφέρουν έργο, μειώνουν το πρόβλημα του χρήστη, είναι μεγάλο κατόρθωμα. Το φως το βλέπεις από μία καλοσύνη, εγώ δεν το έβλεπα, μου το έδειξαν αυτοί».

ΤΑ ΑΧΑΡΤΟΓΡΑΦΗΤΑ ΝΕΡΑ

Από την κρίση και μετά έχουν μπει στην Ελλάδα κακής ποιότητας ναρκωτικά. Ο υπεύθυνος του ΚΕΘΕΑ Εξέλιξ, Ιορδάνης Περτετσόγλου, μεταφέρει την εμπειρία των χρηστών: «Λένε “κάνω ηρωίνη”, αλλά αυτό που κάνουν έχει μόνο ίχνη ηρωίνης – είναι αδιευκρίνιστα κονιορτοποιημένα χάπια σε ποσότητες, με άλλες προσμίξεις, που έχουν κατασταλτική λειτουργία».

Υπάρχουν επίσης τα συνθετικά κανναβινοειδή, τα χημικά ναρκωτικά, όπως και η συνθετική ηρωίνη. «Αρχίζει να μπαίνει στην Ευρώπη, πιο βιομηχανική και χημική, εργαστηρίου. Είναι πιο φτηνή η παραγωγή, οι Ταλιμπάν έχουν περιορίσει την καλλιέργεια οπίου κι έτσι το κενό αναπληρώνεται με τα συνθετικά. Είναι μια νέα πραγματικότητα, αχαρτογράφητα νερά».

Στην Ελλάδα κυκλοφορούν συνθετικά ναρκωτικά. «Μου είχε έρθει μια πιπιρίκα και μου λέει “ήπια ένα μπονζάι, τρελάθηκα, με διέλυσε»». Ο κ. Περτετσόγλου υπογραμμίζει την επικινδυνότητα των χημικών ναρκωτικών, που δεν περιορίζεται μόνο στις πιάτσες, αλλά τα συναντάς και στα νυχτερινά κέντρα. Σημειώνει την ύπαρξη της επικίνδυνης ψυχαγωγίας μέσω των συναντήσεων για «chem sex», όπου πληθυσμιακές ομάδες νεαρών, οργανώνουν πάρτι με χρήση κοκαΐνης και κρυσταλλικής μεταμφεταμίνης με σκοπό το σεξ. «Οι νεαροί ψυχαγωγικά πρώτα κινούνται και γνωρίζουν τα ναρκωτικά. Δεν γνωρίζουν περί τίνος πρόκειται και το υποτιμούν πολύ εύκολα».



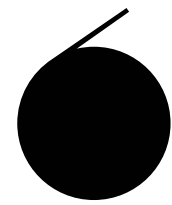
Ο ΧΩΡΟΣ ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΟΚΑΝΑ

Στην οδό Καποδιστρίου, λίγο πριν την Αριστοτέλους, εν μέσω ενός αστικού χάους, μας υποδέχεται στον Χώρο Εποπτευόμενης Χρήσης του ΟΚΑΝΑ η συντονίστρια των Μονάδων Άμεσης Πρόσβασης **Λίτσα Λαγάκου**, μια γυναίκα με χιλιόμετρα εμπειρίας στο πεδίο. Ομολογουμένως, ο χώρος είναι εντυπωσιακός – ξεχωρίζει η καθαριότητα και το φως του, νιώθεις ότι έχεις αλλάξει χώρα περνώντας από τη μικρή πόρτα. Εκεί οι χρήστες, πέραν της χρήσης υπό την εποπτεία ειδικών, μπορούν να απολαύσουν την ηρεμία ενός κέντρου ημέρας: να πιουν καφέ, να φάνε κάτι, να πλύνουν τα ρούχα τους, να τους κοιτάξει ένας γιατρός κι ούτω καθεξής.

Σύμφωνα με τα στοιχεία του πρώτου Χώρου Εποπτευόμενης Χρήσης του ΟΚΑΝΑ στην Αθήνα, από το 2022 έως και σήμερα έχουν προσέλθει 1.402 μοναδικοί ωφελούμενοι για ενέσιμη και εισπνεόμενη χρήση. Οι επισκέψεις για εποπτευόμενη χρήση το 2023 ανέρχονται στις 16.259 συνολικά, εκ των οποίων οι 6.575 αφορούν την εισπνεόμενη χρήση της ούσιας σίσα. Πάνω από το 40% των επισκέψεων για ασφαλή χρήση αφορά την εισπνεόμενη χρήση σίσα.

«Το πεδίο των εξαρτήσεων αλλάζει συνεχώς, πρέπει να είμαστε προετοιμασμένοι για την έγκαιρη και στοχευμένη αντίδραση στις νέες προκλήσεις. Με την εμφάνιση συνεχώς νέων ουσιών στο προσκήνιο, ο ΟΚΑΝΑ παρεμβαίνει εστιασμένα στο πεδίο, βρίσκεται δίπλα στον εξαρτημένο συνάνθρωπό μας καλύπτοντας ολόκληρο το φάσμα των αναγκών του, από την πρόληψη, τη μείωση της βλάβης, άμεση πρόσβαση, θεραπεία και κοινωνική επανένταξη», τονίζει ο πρόεδρος του ΟΚΑΝΑ, **Αθανάσιος Θεοχάρης**.

«Οι τάσεις εξάρτησης διαφοροποιούνται. Νέες διεγερτικές ουσίες εισέρχονται στο πεδίο και τροποποιούμε τη δουλειά μας συνεχώς με υπηρεσίες στο εδώ και τώρα, με πολυεπίπεδη φροντίδα, ψυχοκοινωνική υποστήριξη, αντιμετώπιση της αστεγίας και των νέων μορφών εξαρτήσεων. Μεταξύ άλλων ο πρώτος Χώρος Εποπτευόμενης Χρήσης αποτελεί έναν από τους βασικούς τρόπους αντιμετώπισης των διεγερτικών ουσιών, αλλά και άλλων μορφών χρήσης, όπως η εισπνεόμενη. Επίσης ο ΟΚΑΝΑ συμβάλλει ουσιαστικά εδώ και δύο χρόνια με τη διανομή κιτ ασφαλούς εισπνεόμενης χρήσης για τον περιορισμό των μεταδιδόμενων νοσημάτων».



ΜΙΑ ΖΩΗ ΜΕ ΘΕΜΕΛΙΟ ΤΗΝ ΟΥΣΙΑ

Σχόλιο από την Κοινωνική Λειτουργό, **Νικόλ Ερίνη**

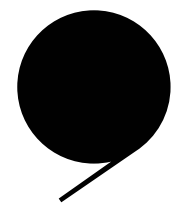
Ένα συχνό μοτίβο, που έχω παρατηρήσει σε Ελλάδα, Τσεχία και Αγγλία, είναι ότι οι χρήστες προέρχονται από οικογένειες στις οποίες ο ένας ή και οι δύο γονείς ήταν είτε κακοποινίτικοι είτε συναισθηματικά αδιάφοροι είτε δούλευαν πολύ – με τον έναν ή τον άλλον τρόπο ήταν απόντες.

Τα παιδιά σε αυτές τις οικογένειες δεν μαθαίνουν πώς να είναι μέρος μιας ομάδας με κανόνες, αλλά και αποδοχή. Επίσης, το παρατηρούμε σε μονογονεϊκές οικογένειες, όπου η μητέρα δεν βάζει κανένα απολύτως όριο στο παιδί, επιβραβεύει τα πάντα, δεν διδάσκει την έννοια της συνέπειας. Τα παιδιά έχουν ανάγκη από όρια για να προσανατολιστούν στον κόσμο και να αποκτήσουν αίσθηση ασφάλειας. Αυτό το κενό (των ορίων/ κανόνων και της αποδοχής/ του ανήκειν) έρχεται να το καλύψει μία συμμορία στον δρόμο ή/και μια κοινότητα χρηστών.

Αυτή η συνθήκη εξίσου συχνά συνοδεύεται από προϋπάρχουσα κοινωνική περιθωριοποίηση της οικογένειας. Αν το παιδί αρχίσει τη χρήση σε μικρή ηλικία (εφηβεία), χωρίς συναισθηματική στήριξη από τους γονείς, χωρίς οικονομική σταθερότητα, αυξάνονται κατακόρυφα οι πιθανότητες να αδιαφορήσει για τις ακαδημαϊκές του επιδόσεις, να μην τα πάει καλά στο σχολείο και συνεπώς να μην αποκτήσει την εκπαίδευση και τις φιλοδοξίες που θα του έδιναν μια ώθηση στην ενήλικη ζωή του, ψυχοκοινωνικά όσο και οικονομικά. Αναπόφευκτα και ο κοινωνικός κύκλος/ κοινότητα περιστρέφεται γύρω από τη χρήση: οι φίλοι, οι γνωστοί, είναι χρήστες, έμποροι κ.λπ. Η ζωή «συρρικνώνεται» στα διαστήματα ανάμεσα στη χρήση, ο χρόνος και η χρήση μετριούνται με βάση αυτή, χωρίς μακροπρόθεσμους στόχους, και αυτό στο πλαίσιο της κοινότητας είναι η «κανονικότητα».

Έτσι χτίζεται μία ζωή –και ύπαρξη– με θεμέλιο την ουσία και τη χρήση, ο χρήστης είναι εξαιρετικά δύσκολο να ξεφύγει, όχι μόνο λόγω στερεοτυπικού συνδρόμου (άλλωστε αυτό κρατάει λίγες μέρες), αλλά γιατί, προκειμένου να κάνει μια νέα αρχή, πρέπει να μάθει έναν εντελώς νέο τρόπο ζωής και σκέψης, να δημιουργήσει έναν νέο κοινωνικό κύκλο με τον οποίο θα έχει κοινά και θα επικοινωνεί – στην ουσία μαζί με μια νέα ζωή, να δομήσει και μια νέα προσωπικότητα.

Όλα αυτά απαιτούν τεράστια προσπάθεια και πολύ χρόνο, και βέβαια υπάρχει πάντα το ενδεχόμενο της (εκ νέου) απόρριψης και περιθωριοποίησης. Από αυτή την άποψη, η χρήση και η συμμετοχή στην κοινότητα των χρηστών είναι για εκείνους κάτι γνώριμο και προβλέψιμο – άρα ασφαλές. **A**





Little Athens

Ανακαλύψτε σήμερα το μελλοντικό σας σπίτι στο The Ellinikon

Μια νέα, σύγχρονη και συναρπαστική γειτονιά, τη Little Athens, δημιουργεί η LAMDA Development στη μεγάλη ανάπτυξη του Ελληνικού.

Με άμεση πρόσβαση στη θάλασσα και το Πάρκο του Ελληνικού, η Little Athens αντιπροσωπεύει μία ολοκαίνουργια, ζωντανή οικιστική πρόταση για την Αθήνα με υψηλής αισθητικής και ποιότητας κατοικίες.

Η Little Athens θα διαθέτει περίπου 1.115 κατοικίες και 115 καταστήματα κατά την ολοκλήρωση της 1ης φάσης ανάπτυξης του έργου του Ελληνικού απαραίτητα για την καθημερινότητα και τον σύγχρονο τρόπο ζωής, ανάμεσά τους καφέ, εστιατόρια, φαρμακεία, γυμναστήρια.

Τα κτίρια, που έχουν σχεδιαστεί από φημισμένα ελληνικά και διεθνή αρχιτεκτονικά γραφεία, θα φτάνουν έως και τα 50 μέτρα ύψος σε όσες αναπτύξεις εφάπτονται στο Πάρκο του Ελληνικού, ενώ στις υπόλοιπες αναπτύξεις δεν θα ξεπερνούν τα 20 μέτρα ύψος.

Park Rise

Ένα μοναδικό για τα ελληνικά δεδομένα κτίριο έχει σχεδιαστεί από το πολυβραβευμένο δανέζικο αρχιτεκτονικό γραφείο Bjarke Ingels Group (BIG), και θα διατεθούν συνολικά προς πώληση 88 κατοικίες που αναπτύσσονται σε έως και 12 επίπεδα.

Pavilion Terraces

Έχει σχεδιαστεί από το ελληνικό αρχιτεκτονικό γραφείο 314 Architecture Studio, και θα διατεθούν συνολικά προς πώληση 156 κατοικίες που αναπτύσσονται σε έως και 7 επίπεδα.



Park Rise



Pavilion Terraces

100 κατοικίες από τις δύο παραπάνω αναπτύξεις (Park Rise και Pavilion Terraces) εκτιμάται ότι θα διατεθούν προς πώληση από τις **4 Δεκεμβρίου 2023**. Η παράδοση των οικιστικών αυτών έργων προγραμματίζεται για το 2^ο εξάμηνο 2026.

Εκδήλωση ενδιαφέροντος

Μάθετε περισσότερα

+30 211 199 3903

sales@lamdadev.com

theEllinikon.com.gr



by





Πρότι η **Καρυφυλιά Καραμπέτη** δεν έχει κάνει πολλές κινηματογραφικές ταινίες, θεωρείται από τα «βαριά ονόματα» του ελληνικού σινεμά. Με τον ρόλο της Χαδούλας Φραγκογιαννού στη «Φόνισσα» της Εύας Νάθενα, πιθανότατα θα μπει και στο κλειστό κλαμπ των ηθοποιών που μέσα σε ελάχιστο χρονικό διάστημα κατάφεραν να πρωταγωνιστήσουν σε δύο φιλμ που έσπασαν ταμεία στις ελληνικές αίθουσες. Θυμίζουμε πως η Καραμπέτη είχε υποδυθεί και την Ευτυχία Παπαγιαννοπούλου στην «Ευτυχία» του Άγγελου Φραντζή που είχε κόψει περισσότερα από 600.000 εισιτήρια το 2019.

— Θα δούμε ουρές στις αίθουσες, όπως στις προβολές της «Ευτυχίας»;
Μακάρι. Αυτό θα ήταν πολύ θετικό και για το μέλλον του σινεμά. Και ακόμη πιο σημαντικό θα είναι να αρέσει η ταινία στον κόσμο.

— Είναι πάντως μια σκληρή ταινία η «Φόνισσα». Δεν είναι λίγοι εκείνοι που θεωρούν πως το θέμα της θα αποτρέψει αρκετό κόσμο από το να τη δει. Τι θα προτείνατε σε κάποιον που διαστάζει να δει το φιλμ;

Ότι είναι ένα φιλμ βασισμένο σε ένα σπουδαίο έργο τέχνης. Η δημιουργία του Παπαδιαμάντη δεν είναι απλώς μια ελληνική κληρονομιά. Είναι παγκόσμια κληρονομιά και έτσι την αντιμετωπίσαμε όσοι πήραμε μέρος στη «Φόνισσα». Είναι βέβαιο πως ο θεατής που θα επιλέξει να δει την ταινία, θα αποκομίσει κάτι πολύ ξεχωριστό. Όλοι είμαστε κουρασμένοι από όσα βιώνουμε στην καθημερινότητα, αλλά και από τη συνεχή φρίκη που συναντάμε στους τηλεοπτικούς δέκτες μας. Από την άλλη, όμως, η τέχνη μπορεί να λειτουργεί καθαρκτικά, λυτρωτικά και παρηγορητικά. Αλλιώς θα βλέπαμε όλοι μας συνέχεια κωμωδίες, αλλά αυτό δεν είναι λύση.

— Τον τελευταίο καιρό και με αφορμή το μετοο όλο και περισσότερα έργα καταπιάνονται με το ζήτημα της γυναικείας ενδυνάμωσης. Η «Φόνισσα» ποιο νέο στοιχείο έχει να προσθέσει ως προς αυτή την κατεύθυνση;

Δεν θέλω να χρησιμοποιήσω τον όρο «προσθέσει». Έχει αποδειχτεί, δυστυχώς και με το παραπάνω, ότι τίποτε δεν μπορεί να σταματήσει αυτή τη βιαστική κατά των γυναικών. Γίνεται τόσος

Καρυφυλιά ΚΑΡΑΜΠΕΤΗ

Η ΦΡΑΓΚΟΓΙΑΝΝΟΥ ΗΤΑΝ Ο ΠΙΟ ΔΥΣΚΟΛΟΣ ΡΟΛΟΣ ΠΟΥ ΕΧΩ ΚΑΝΕΙ

Του ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΚΑΪΜΑΚΗ

δημόσιος διάλογος –και σε πολιτικό και σε κοινωνικό επίπεδο και από πλευράς τέχνης– για την ανισότητα και την έμφυλη βία, αλλά το μήνυμά δεν φτάνει στους παραλήπτες. Λες και η συζήτηση γίνεται μόνο για εκείνους που είναι ήδη ευαισθητοποιημένοι. Αυτό είναι το πρόβλημα. Οπότε το να μιλήσει ξανά και ξανά η τέχνη για το ζήτημα αυτό είναι μια τεράστια ανάγκη. Μέχρι να μπορέσει το μήνυμά να φτάσει στα σωστά αυτιά. Πάντως, χάρη στους αγώνες των γυναικών, έχουν κατακτηθεί πολλά δικαιώματα κι έχουν γίνει σημαντικά βήματα προόδου. Όμως ένα μεγάλο πρόβλημα της εποχής είναι κι ο διάχυτος σεξισμός που κυριαρχεί παντού γύρω μας. Στα ΜΜΕ, στην οικογένεια, στην εργασία, στα σχολεία κ.ά.

— Θεωρείτε ότι υπάρχει έξαρση της βίας τα τελευταία χρόνια ή ήταν πάντα έτσι τα πράγματα και απλώς γίνονται πιο γνωστά

λόγω της πληροφόρησης;

Ενδεχομένως να έχει συντελέσει η πληροφόρηση στο να γίνονται πιο γνωστά αυτά τα φαινόμενα. Όμως μετά από την πανδημία έχει αποδειχτεί ότι υπήρξε μεγάλη έξαρση της βίας. Λόγω των οικονομικών προβλημάτων, της ψυχολογικής πίεσης κ.λπ. υπάρχει τεράστια οργή που ξεσπάει στο ευκολότερο θύμα. Το οποίο είναι η γυναίκα, η σύντροφος, αλλά και τα παιδιά.

— Υπάρχει κάποιο περιστατικό βίας που σας ταρακούνησε περισσότερο;

Θα σας πω κάτι άλλο. Τον Σεπτέμβριο παρακολούθησα τη θεατρική παράσταση «Πιετά» της Μάρθας Μπουζιούρη, που στηριζόταν στις μαρτυρίες των μπτέρων που είδαν τις κόρες τους να δολοφονούνται. Μετά την πρεμιέρα ακολούθησε μια συζήτηση με συντονίστρια τη δημοσιογράφο Ράνια Τζίμα και παρούσες τις πραγματικές μπτέρες των θυμάτων. Ήταν από τα συγκλονιστικότερα πράγματα που έχω ζήσει ποτέ. Είδα τα ανάμεικτα συναισθήματα οργής όχι μόνο προς τους βιαστές δολοφόνους αλλά και προς το πολιτικό νομικό σύστημα που δεν κάνει τίποτα ώστε να οδηγηθεί το πρόβλημα σε κάποια λύση. Εκείνο όμως που συγκλόνησε ήταν όταν είδα το μήνυμά αγάπης που έστειλε σε όλους, άντρες και γυναίκες, η Αλεξάνδρα Μάκου, μπτέρα της Γαρυφαλλιάς Ψαρράκου που δολοφονήθηκε στη Φολέγανδρο.

— Είπατε πριν για θύτες που δεν παίρνουν το μήνυμά. Γιατί πιστεύετε ότι συμβαίνει αυτό;

Είμαστε σε μια εποχή που οι αγώνες των γυναικών συνεχίζονται, η κοινωνία μεταβάλλεται και οι ρόλοι αντρών και γυναικών αλλάζουν. Δυστυχώς ένα μεγάλο ποσοστό αντρών αυτή την αλλαγή δεν μπορεί να την επεξεργαστεί και να την κατανοήσει. Όταν μια γυναίκα κακοποιημένη στον γάμο της, θελήσει να πάρει διαζύγιο για την ανεξαρτησία της, αυτό για τον σύζυγό της θεωρείται άρνηση ή επίθεση στον ανδρισμό του. Και για να αποκτήσει εκ νέου τον ανδρισμό του προβαίνει στον φόνο. Αυτή η αρρωστημένη, αδιανόητη νοοτροπία δυστυχώς έχει βαθιές ρίζες στο παρελθόν.

— Είναι ο ρόλος της Χαδούλας ο πιο δύσκολος που έχετε κάνει στο σινεμά;

Οπωσδήποτε. Επειδή είναι ένας ρόλος τον οποίο προσεγγίσαμε με την Εύα Νάθενα με τρόπο που δεν θα δικαιώνει τις πράξεις της ηρωίδας. Εννοείται πως οι παιδοκτονίες είναι το πιο ειδεχθές έγκλημα. Όμως έπρεπε να δείξουμε στο φιλμ τον ηθικό αυτουργό αυτών των εγκλημάτων. Την κοινωνία, δηλαδή. Οι κοινωνικές δομές όχι μόνο σε εκείνη την εποχή αλλά και στη σύγχρονη –κάνοντας φυσικά τη μετατόπιση των αλλαγών– είναι εκείνες που οδηγούν τη Φραγκογιαννού στους φόνους των παιδιών. Το πιο δύσκολο κομμάτι όσον αφορά τη δική μου ερμηνεία ήταν να δείξω το σκοτάδι που υπάρχει στην ψυχή αυτής της γυναίκας, η οποία όμως έχει υποστεί τη δική της κακοποίηση –καταρχάς από την ίδια της τη μπτέρα που έχει επίσης σηματοθευτεί από τη βαθιά πατριαρχία–, και υπάρχουν σοβαρά αίτια για τις φριχτές πράξεις της. Επίσης έπρεπε να δείξω πως τούτη η γυναίκα, που βρίσκεται σε κρίσιμο πνευματικό και ψυχικό σημείο, θεωρεί πως όντως λυτρώνει από τη φριχτή τους μοίρα αυτά τα κορίτσια με το να τα θανατώνει.

— Τις σκηνές των θανάτων πώς τις αντιμετωπίσατε;

Με μεγάλη αγωνία. Έπρεπε να ισορροπώ σε λεπτό σκοινί δείχνοντας την οδύνη και τον πόνο της όταν κάνει τις πράξεις αυτές, για να φανεί ότι δεν είναι ένας ψυχρός κατά συρροή δολοφόνος. Από την άλλη, έπρεπε να αποδώσω και την ανακούφισή της για το «θείο δώρο» που κάνει σε αυτά τα παιδιά. Ήταν πολύ δύσκολο να τα συνδυάσω αυτά τα δύο.

— Διάβασα σε μια συνέντευξή σας στο Flix ότι δεν μπορείτε να διαχωρίσετε τον καλλιτέχνη από τον άνθρωπο. Πώς μπορεί να δει κάποιος το «America America» π.χ. ή τον «Συμβιβασμό» του Καζάν και να μη συγκινηθεί από τα φιλμ αυτά, σκεπτόμενος ότι ο δημιουργός τους ήταν ένας καταδότης; Πώς το καταφέρατε αυτό;

Είναι πραγματικά πολύ δύσκολο. Και μην πάμε μόνο στην περίπτωση Καζάν. Υπάρχουν και πιο πρόσφατα παραδείγματα, και ειδικά μεγάλων σκηνοθετών σε διεθνή φεστιβάλ ή ακόμη και στον χώρο του ελληνικού θεάτρου. Φυσικά και απολαμβάνω τα σπουδαία έργα τέχνης. Αλλά όταν τα βλέπω, λέω μέσα μου κι ένα «τι κρίμα». Για τον ίδιο τον άνθρωπο, για τον ίδιο τον δημιουργό, αλλά και για τα θύματά του. Θυμάμαι τον Ζιλ Ντασέν, την άνοιξη του 1993, που είχαμε συνεργαστεί στην «Όπερα της πεντάρας», όταν έφτασε μια μέρα η κουβέντα στον Καζάν. Ήταν πολύ θυμωμένος και δεν μπορούσε να τον συγχωρέσει με τίποτα για το κακό που του έκανε επί Μακαρθισμού. Αλλά και σε άλλους ανθρώπους με την περίφημη ομολογία του. Εγώ αυτό δεν μπορώ να εξηγήσω. Πώς δηλαδή ένας καλλιτέχνης που σε όλη του τη ζωή έρχεται σε επαφή με την πνευματική διάσταση των πραγμάτων, δεν μπορεί να καταπολεμήσει τα σκοτάδια που έχει μέσα του; Και αντί να θέσει τον εαυτό του στην υπηρεσία του κοινωνικού συνόλου, όπως το κάνει με το έργο του, να επιτρέψει στο σκοτάδι να εισχωρήσει στην προσωπική του ζωή. **Α**

Info Η «Φόνισσα» κυκλοφορεί στις αίθουσες από τις 30 Νοεμβρίου 2023 σε διανομή Tanweer.

Δημιουργική ισορροπία μεταξύ παράδοσης και καινοτομίας

ΕΝΑ ΑΝΑΝΕΩΜΕΝΟ ΟΡΑΜΑ ΓΙΑ ΤΗΝ JTI

Νέο κεφάλαιο στην επενδυτική της πορεία στη χώρα μας, με την είσοδό της στην κατηγορία των προϊόντων θερμαινόμενου καπνού και το λανσάρισμα του **Ploom**

Η **Japan Tobacco International** Ελλάδας, ως μέλος του ιαπωνικού Ομίλου JT, έχει διανύσει ένα συναρπαστικό «ταξίδι» 42 ετών και αποτελεί σήμερα έναν συνεπή και σταθερό επενδυτή στη χώρα μας. Με κορυφαία διεθνή brands και το εργοστάσιό της στην Ξάνθη, η JTI Ελλάδας κατέχει σήμερα την πρώτη θέση στην κατηγορία των συμβατικών προϊόντων καπνού στην ελληνική αγορά και διατηρεί την ισορροπία μεταξύ παράδοσης και καινοτομίας με μια μοναδική προσέγγιση.

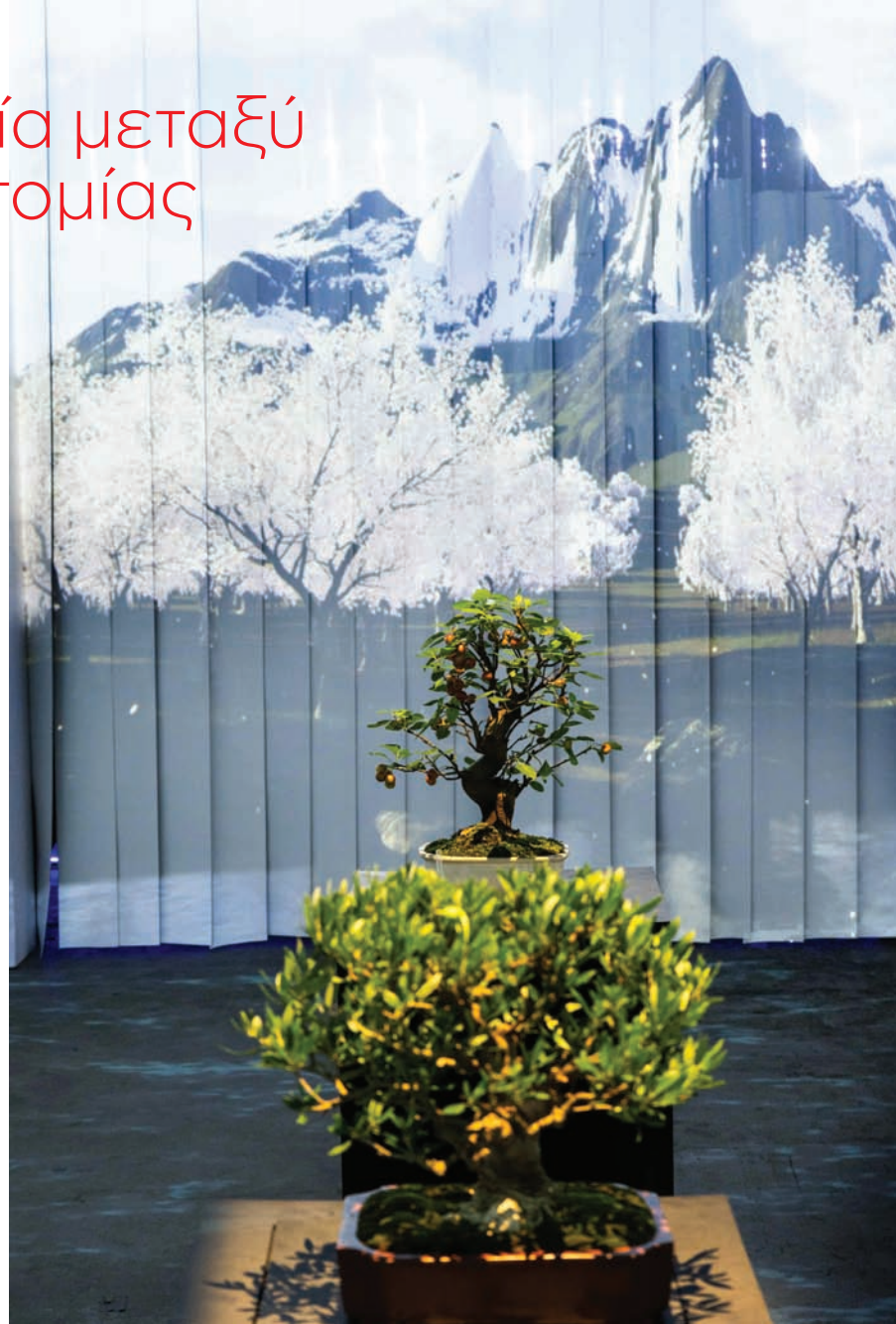
Τον Οκτώβριο του 2023, η JTI άνοιξε ένα νέο «κεφάλαιο» στην επενδυτική της πορεία και ιστορία στη χώρα μας, με την είσοδό της στην κατηγορία των προϊόντων θερμαινόμενου καπνού και το λανσάρισμα του Ploom.



Η JTI, πάντα προσανατολισμένη προς το μέλλον, ανταποκρίνεται δυναμικά στις τάσεις, τις εξελίξεις και τις επιθυμίες των ενήλικων καταναλωτών. Το Ploom έχει ήδη θετική υποδοχή για την τεχνολογική και επιστημονική του αρτιότητα που συνδυάζεται με την εκλεπτυσμένη αισθητική του. Πρόκειται για ένα σύγχρονο, καινοτόμο προϊόν που ενσωματώνει την τεχνολογία θέρμανσης Heatflow. Αυτό σημαίνει ότι έχει σχεδιαστεί με ροή αέρα για τη θέρμανση της ράβδου από το εξωτερικό προς το εσωτερικό, παράγοντας λιγότερη μυρωδιά και παρέχοντας μια σταθερή και πλούσια γευστική εμπειρία καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας. Το Ploom αποτελεί ένα φιλόδοξο powerbrand που προσφέρεται για τον ενήλικα καταναλωτή που αναζητά μια νέα εμπειρία απόλαυσης και συνδυάζει τον ελκυστικό και σύγχρονο σχεδιασμό με την προηγμένη τεχνολογία.

Με την είσοδό της στα προϊόντα δυναμικά μειωμένου κινδύνου, η JTI αποφασίζει να συνδυάσει τη μακρά και εδραιωμένη παράδοσή της στη βιομηχανία καπνού με την καινοτομία και την έρευνα για την προσφορά σύγχρονων προϊόντων.

Παράλληλα με τη νέα επενδυτική της κίνηση, η εταιρεία συνεχίζει τη διαχρονική της σχέση και στήριξη προς τους Έλληνες καπνοπαραγωγούς αγοράζοντας εδώ και πάνω από 40 χρόνια τα εξαιρετικής ποιότητας ελληνικά καπνά, απορροφώντας μάλιστα σήμερα το 1/3 της συνολικής παραγωγής.



ΤΟ ΙΑΠΩΝΙΚΟ DNA ΤΗΣ JTI

Η JTI, ως εταιρεία με ιαπωνικές ρίζες, συνδράμει ενεργά στην Κοινωνία συμβάλλοντας στη «γεφύρωση» των δύο πολιτισμών, του ελληνικού με τον ιαπωνικό, προωθώντας δυναμικά την ανταλλαγή πολιτιστικών αξιών.

Ένα παράδειγμα αυτής της προσέγγισης είναι το πρώτο δημόσιο ιαπωνικό πάρκο που δημιούργησε η JTI στην Αθήνα σε συνεργασία με τον Δήμο Αθηναίων και την πρεσβεία της Ιαπωνίας και όπου οι κάτοικοι και οι επισκέπτες έχουν την ευκαιρία να βιώσουν μια εμπειρία της χώρας του Ανατέλλοντος Ηλίου. Τα δύο τελευταία χρόνια, η JTI διοργάνωσε στο πάρκο το «natsumatsuri», μια ιαπωνική γιορτή για την έλευση του καλοκαιριού, συνδυάζοντας παραδοσιακές τελετές με μοντέρνα στοιχεία της ιαπωνικής κουλτούρας και πολιτισμού. ●

FOOD ODD ON

ΟΣΑ ΤΡΩΕΙ
Η ΑΘΗΝΑ ΤΩΡΑ

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΒΝΑΤΣΙΟΥ

Πώς έχει διαμορφωθεί η ελληνική κουζίνα; Γιατί βλέπουμε φωτιές στις κουζίνες των εστιατορίων; Πού τρώμε αληθινό ψωμί και πού βρίσκουμε new age γλυκά; Τι κάνουν οι σεφ για το food waste; Όλα όσα αφορούν το φαγητό μας σήμερα.

Ο Σωτήρης Κοντιζάς σερβίρει μόνο ramen στο Ταμπορο

Η ΕΠΟΧΗ ΤΗΣ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ

► Τα χρόνια της πληθωρικής, των ατέλειωτων καταλόγων, και του «απ' όλα έχω», σβήνουν σιγά-σιγά πίσω μας, κι αυτό είναι για καλό. Στη θέση τους αναδύεται η εποχή της εξειδίκευσης, είναι τα στέκια εκείνα που προσφέρουν μόνο ένα πράγμα αλλά αυτό το ένα και μοναδικό το φτιάχνουν όσο καλύτερα μπορούν, τόσο που καταλήγει να αγγίζει την τελειότητα. «Τέλειο» είναι το ramen του star chef Σωτήρη Κοντιζά που θα φας καθισμένος στα σκαμπό του **Tanpopo** (Ευριπίδου 2), τέλειο και το κλασικό cheese burger, το μοναδικό που πουλάει το **Guerilla Chef Burgers** (Σολωμού 33 και Τζωρτζ, Εξάρχεια) – το λες και το πιο φτηνό-ποιοτικό burger της Αθήνας. Τώρα αν η φράση που σε χαρακτηρίζει είναι το «εγώ θα μπορούσα να ζω μόνο με μακαρόνια», τότε σίγουρα γνωρίζεις (αν όχι, τρέχεις) το **Alex the fresh pasta bar** (Μασσαλίας 16, Κολωνάκι), όπου η νεαρή Άλεξ Βασιλάτου σερβίρει μόνο μακαρονάδες (ούτε καν μία σαλάτα δεν υπάρχει στο μενού!) με ζυμαρικά που φτιάχνει η ίδια καθημερινά. Κι αν είσαι γλυκατζής, να ξέρεις ότι οι λουκουμάδες του **Κτιστάκη** (για εμένα οι καλύτεροι σε όλη την Αθήνα, μην πω και στην Ελλάδα) φτιάχνονται με την ίδια κι απaráλλακτη συνταγή από το 1912 και είναι το μοναδικό πράγμα που σερβίρεται στο μαγαζάκι της οδού **Σωκράτους** (59), αλλά σου φτάνει και με το παραπάνω.

Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ΣΗΜΕΡΑ

► Κάθε που οι συνταγές της ανάμνησης και τα ντόπια υλικά συναντούν τη σύγχρονη μαγειρική, το αποτέλεσμα δεν είναι απλά ενδιαφέρον αλλά αξέχαστο. Αυτό δεν είναι άλλωστε και όλο το νόημα; Να προχωράμε μπροστά, χωρίς να ξεχνάμε τον δρόμο από όπου ήρθαμε. Νέα ελληνική κουζίνα, σήμερα, σημαίνει προσέχω τα (... προφανώς ελληνικά) υλικά μου και τον τρόπο που επεξεργάζομαι την ωραία μου ολόφρεσκια πρώτη ύλη, αναπτύσσω σχέσεις με τους παραγωγούς, σέβομαι τις παραδοσιακές συνταγές τις οποίες χρησιμοποιώ ως έμπνευση, και με αυτό τον σεβασμό στην παράδοση του χθες δημιουργώ κάτι «ίδιο» και μαζί «καινούργιο» στο σήμερα, ένα φαγητό με μνήμη και ουσία. Πράγμα, δηλαδή, καθόλου εύκολο. Να όμως που το καταφέρνουν εστιατόρια όπως η **Cookoovaya** (Χατζηγιάννη Μέξη 2α, όπισθεν Χίλτον), που στα χέρια του Περικλή Κοσκινά αυτή την περίοδο διανύει την πιο νόστιμη και ελληνική στιγμή της, το μεγαλειώδες στην απλότητα του **Λινού Σουμπάσης & Σία** (Μελανθίου 2, Ψυρρή), η **Φάμπρικα** του Ευφρόσυνου (Αναστασίου Ζίννη 34, Κουκάκι) που πάντα έχει κάτι καινούργιο από το χθες να προτείνει, ή το **ΦΙΤΑ** (Ντουρμ 1) που με τη νοστιμιά του κατάφερε να κάνει πιάτσα τη συνοικία του Νέου Κόσμου. Στην ίδια λογική κινούνται και οι δύο νέες αφίξεις της εστιατοριακής Αθήνας, το **Σεράμικο** (Μεγάλου Αλεξάνδρου 109-111, Κεραμειός), πίσω από το οποίο κρύβεται η ομάδα του γνωστού Σέμπρικο της Θεσσαλονίκης, αλλά και το **Ρίνι** δίπλα στο Μουσείο (Ρεθύμνου 8, Εξάρχεια) με τις πρωτότυπες ιδέες.

Ο Περικλής Κοσκινάς μαγειρεύει τη σύγχρονη ελληνική κουζίνα στην Cookoovaya



FOOD ON

ΟΣΑ ΤΡΩΕΙ
Η ΑΘΗΝΑ
ΤΩΡΑ



Φωτιές στο Αροίτης
Κρήτης Θύμισες



Ο Μανώλης Παπουτσάκης
στους Ξηλόφουρνους, Ρφαροή



Ο Αλέξανδρος Τσιουτίνης και
το zero food waist στο Ortsag



Ψωμί (και) από leftovers
στο Line Athens



Η zero food waste
μακαρονάδα του Ex Machina



Ζούμε την εποχή του Seating
στα εστιατόρια



ΦΩΤΙΕΣ ΝΑ ΚΑΙΝΕ

► Κόκκινες φλόγες γλείφουν τηγάνια, α-κουμπάνε κάτι από τη θέρμη τους στη σάλα, σχεδόν αδύνατον να μην τις κοιτάς. Έχει κάτι μυσταγωγικό η φωτιά, έναν χαρακτήρα ιεροτελεστίας, κάπως σαν να ξυπνάει τον πρωτόγονό μας πρόγονο, τη συλλογική μνήμη από τα χρόνια πριν τον ηλεκτρισμό και το γκάζι, τότε που η ανθρωπότητα δεν είχε άλλο τρόπο να μαγειρεύει. Ίσως για αυτό να μας φαίνεται πιο νόστιμο το φαγητό που σιγοψήνεται στη φωτιά, και δεν είναι λίγα τα «καλά» εστιατόρια που άνοιξαν μέσα στο 2023 αξιοποιώντας ακριβώς αυτή τη νοστιμιάς της φωτιάς... Στο πολυσυζητημένο **Pharaoh**, ο σεφ **Μανώλης Παπουτσάκης** μαγειρεύει κρητικές συνταγές αποκλειστικά στη φωτιά, η ξυλόσομπα κι ο ξυλόφουρνος καίνε όλη μέρα, ενώ η σάρα ψήνει το πιάτο σουξέ του εστιατορίου, τα χόρτα εποχής που πολλά εστιατόρια έπνευσαν να αντιγράψουν, κανένα όμως δεν το κατάφερε τόσο καλά. Κρητική κουζίνα σε πιο ρουστίκ έκδοση σερβίρει και ο σεφ **Σήφης Μανουσέλης** στο **Αορίτης Κρήτης Θύμψες** (Μαιάνδρου 15, Ιλίσια), που άνοιξε τη ζεστή σαν σφρακιανό σπιτικό σάλα του τον περασμένο μήνα. Κι εδώ η φωτιά κυρίαρχη, να φας το ρίφι κατευθείαν από την αντικριστιέρα, να αναστενάξεις! Φωτιές περήφανες –ξυλόφουρνος, σουβλα, κάρβουνα και τηγάνι– σιγοκαίνε και στο επίσης ολοκαίνουργιο **Οκ** (Χατζηγιάννη Μέξη 9, Όπισθεν Χίλτον), με τον **Μιχάλη Νουρλόγλου** να φτιάχνει κοκορέτσια, κοντοσουβλίσια, τζιγεροσαρμάδες, ζουμερά χοιρινά μπριζολάκια, και τόσα ακόμα που σιγοψήνονται στο πυρωμένο κάρβουνο. Στα **Άκρα** (Αμύντα 12, Παγκράτι) που άνοιξαν τον περασμένο Ιούνιο, και συζητήθηκαν όσο λίγα εστιατόρια, εν μέρει για την αξιοσημείωτη ομάδα της (σεφ **Γιάννης Λουκάκης** και chef patissier **Σπύρος Πεδιαδιτάκης**) και εν μέρει για την απροσδόκητη μαγειρική τους. Εδώ ο σεφ πετάει στη φωτιά ό,τι καλύτερο (βιολογικό, φρέσκο, και τοπικό) βρει στην αγορά, είτε αυτό είναι μια σπαρταριστή σουπιά, είτε ένα κατσικάκι, είτε απλώς φασολάκια. Στην ουσία μαγειρεύει την έμπνευσή του, οπότε το μενού είναι διαφορετικό κάθε μέρα – έτσι σου δίνει και τη χαρά της ανακάλυψης.

ΕΣΤΙΑΣΗ - FOOD WASTE 1-0

► Κάθε χρόνο 88 τόνοι φαγητού πετιούνται στα σκουπίδια, και αυτό μόνο στην Ευρώπη. Αν ανοίξουμε την εικόνα και κοιτάξουμε συνολικά τον παγκόσμιο χάρτη, θα βρούμε τον αριθμό αυτό να εκτοξεύεται στα 1,3 δισεκατομμύρια τόνους ετησίως! Τι σημαίνουν αυτοί οι αριθμοί; Ότι το 1/3 των τροφίμων που παράγει το ανθρώπινο είδος απλώς... πετιέται. Αυτό είναι το λεγόμενο **Food Waste** ή αλλιώς το τεράστιο πρόβλημα των καιρών μας. Ένα πρόβλημα όχι μόνο ηθικό ή οικονομικό, αλλά κυρίως περιβαλλοντικό, αφού για να παραχθούν όλα αυτά τα τρόφιμα που δεν θα καταναλώσουμε ποτέ, εξαντλούμε τους περιορισμένους φυσικούς πόρους του πλανήτη και ανεβάζουμε στα ύψη τις παγκόσμιες εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου. Αν όλα αυτά σου φέρνουν ανατριχίλα, δεν είσαι ο μόνος. Οι μάγειρες έρχονται αντιμέτωποι με το πρόβλημα του food waste κάθε μέρα, προσπαθώντας να το λύσουν. Για να είμαστε ειλικρινείς, όλα τα εστιατόρια προσπαθούν με κάποιο τρόπο να μην πετούν φαγητό, πρώτα απ' όλα για να μην έχουν φύρα. Αλλά το εστιατόριο που πρώ-

το έβαλε το πρόσημο της βιωσιμότητας σε όλο αυτό ήταν το **The Line** (Αγαθοδαίμονος 37, Πετράλωνα), πίσω από το οποίο βρίσκονται ο **Βασίλης Κυρίτσος**, ο **Νίκος Μπάκουλης** (The Clumsies) και ο **Δημήτρης Νταφόπουλος** (Three Cents). Εδώ, υποπροϊόντα της κουζίνας που κανονικά θα κατέληγαν στα σκουπίδια, επαναχρησιμοποιούνται για να δημιουργηθεί κάτι άλλο. Ας πούμε τα υπολείμματα τόσο της κουζίνας, όσο και της μπάρας χρησιμοποιούνται σε υπέροχες συνταγές... ψωμιού! Ένα από τα πιο νόστιμα πιάτα στον κατάλογο του **Ex Machina**, του νέου εστιατορίου του σεφ **Άνταμ Κοντοβά**, είναι η ορφανή μακαρονάδα με σάλτσα κακαβιάς. Αυτή η –ομολογουμένως συγκλονιστική– σάλτσα φτιάχνεται από ζωμούς που αξιοποιούν κόκκαλα και κομμάτια ψαριών που υπό κανονικές συνθήκες θα κατέληγαν στα σκουπίδια. Και ο εξαιρετικά ταλαντούχος **Αλέξανδρος Τσιοτινής** άρχισε να προβληματίζεται με την ποσότητα του φαγητού που πήγαινε χαμένη στο βραβευμένο με αστέρι Michelin εστιατόριο του **CTC**, κι αναρωτήθηκε αν μπορεί να κάνει κάτι με αυτή την τόσο ποιοτική πρώτη ύλη που δεν μπορούσε, εκ των πραγμάτων, να χρησιμοποιήσει. Κι έκανε. Ένα ολοκαίνουργιο εστιατόριο που αξιοποιεί στην κουζίνα του με βιώσιμο τρόπο τις (εξαιρετικές) πρώτες ύλες που περισσεύουν από το CTC. Στο **Ortsag** (Κεραμεικού 93-95) θα δοκιμάσεις ένα μοναδικό fish and chips από τα ποδαράκια και τα πτερύγια του καλαμαριού, ένα open sandwich με μάγουλα ψαριού και πολλές ακόμα street food λιχουδιές που όλες τους proudly δηλώνουν: «Σε αυτή την κουζίνα δεν πετάμε τίποτα!».

ΝΑ SEATING 'Η ΝΑ ΜΗΝ;

► Το **Seating** είναι μία πολιτική που εφαρμόζεται εδώ και χρόνια σε πολλά εστιατόρια του κόσμου και αφορά την τοποθέτηση των κρατήσεων μέσα σε συγκεκριμένα χρονικά όρια. Για παράδειγμα, αν κάνεις κράτηση στις 19.00 θα έχεις στη διάθεσή σου το τραπέζι μέχρι τις 21.00, όταν αρχίσει το επόμενο seating και καταφτάσει η επόμενη κράτηση. Στην Ελλάδα το seating έκανε την εμφάνισή του στον πρώτο χρόνο μετά την πανδημία σε μία προσπάθεια των επιχειρήσεων της εστίασης να διαχειριστούν καλύτερα τις κρατήσεις και να αυξήσουν την πελατεία τους σε εκείνη τη δύσκολη εποχή (που μας ήθελε μακριά τον ένα από τον άλλο). Φυσικά και δημιουργήθηκαν αμέσως αντιδράσεις, μια που σε αυτό τον λαό καθόλου δεν αρέσουν οι περιορισμοί. Σιγά σιγά όμως φαίνεται να το χωνεύουμε, και έτσι ολόένα και περισσότερα εστιατόρια τολμούν να το εφαρμόσουν. Έτσι κι αλλιώς, η επιλογή του seating είναι μονόδρομος. Θα εξηγήσω τι εννοώ με ένα παράδειγμα: σε ένα πολύ δημοφιλές εστιατόριο της Αθήνας έκανα κράτηση Σάββατο βράδυ στις 20.00 (δηλαδή στην υψηλότερη ώρα αιχμής ολόκληρης της εβδομάδας). Η ευγενέστατη κυρία με ενημέρωσε στο τηλέφωνο ότι αν έκανα κράτηση εκείνη την ώρα, θα έπρεπε να σηκωθώ από το τραπέζι μέχρι τις 22.00, αλλά αν ήθελα να κάνω κράτηση στις 22.00, δεν θα υπήρχε περιορισμός. Εκλεισα στις 20.00, τα πιάτα κατέφταναν αστραπιαία παρόλο που το εστιατόριο ήταν ασφυκτικά γεμάτο, και όλη η παρέα των 4 ατόμων είχαμε φάει μέχρι τις 21.30. Συμπέρασμα: το seating βοηθά και τις κουζίνες των εστιατορίων να λειτουργήσουν καλύτερα και να ανταποκριθούν επάξια στις απαιτήσεις μας. Παρακαλώ, σκεφτείτε και τους μάγειρες!



ΦΩΤΙΕΣ
ΝΑ ΚΑΙΝΕ,
ΚΥΡΙΑΡΧΕΣ
ΚΑΙ
ΟΡΑΤΕΣ
ΣΤΙΣ ΣΑΛΕΣ

FOOD ON

ΟΣΑ ΤΡΩΕΙ
Η ΑΘΗΝΑ
ΤΩΡΑ

Ένα Νερό,
το νέο οικονομικό
εστιατόριο της Κυψέλης



Φ ΟΠΩΣ ΦΤΗΝΙΑ

► Ναι, έχει δίκιο η «πολύπαθη εστίαση», τα πάντα έχουν ακριβύνει (κομψά το γράφω), η φέτα, το ρεύμα, τα νοίκια, ας μη συζητήσουμε για το λάδι. Την ίδια, όμως, ακρίβεια έχει να αντιμετωπίσει και η δική μας τσέπη, για αυτό και είναι ανακουφιστικό όταν στο τραπέζι μας φτάνει ένας τίμιος λογαριασμός. Να γιατί τα καφενεία, οι ταβέρνες, τα μαγέρικα, και τα συνοικιακά μαγαζιά που εκ των πραγμάτων δεν μπορούν να αυξήσουν πολύ τις τιμές τους, γνωρίζουν τέτοια άνθηση στις μέρες μας. Έτσι νέο, ωραίο και τίμιο είναι το **Ένα Νερό** (Φωκίωνος Νέγρη 57, Κυψέλη) που άνοιξαν τρεις μάγειρες με πάθος για το φαγητό και την ελληνική κουζίνα. Θα δοκιμάσεις από αμυγδαλοκεφτέδες (μεγάλο σουξέ) μέχρι τέλεια ψημένα μπιφτεκάκια και δύσκολα θα πληρώσεις πάνω από €15/άτομο. Κλασικό, ανακουφιστικό στέκι και το **Χατίρι** (Ριζάρη 28, Παγκράτι) με τα παινεμένα κλασικά πιάτα της ελληνικής κουζίνας τα μεσημέρια (βλ. παστίσιο, φακές, μπαρμπουνάκια στο τηγάνι) και τις entrecote café de Paris, τις λαχταριστές μακαρονάδες και τα σπαράγγια

béarnaise τα βράδια. Στον ιστορικό **Μαρτίνο** (Πατησίων 289, Πατήσια), τα χέρια που μαγειρεύουν είναι γενναιόδωρα και μερακλίδικα, φτιάχνουν τον τέλειο κόκορα γιουβέτσι, ένα απολύτως πληθωρικό όσο και χορταστικό πιάτο αντί €8,5. Θες να πιεις μπίρες και να τσιμπήσεις tapas με λιγότερο από €5; Πήγαινε στη **Cerveceria Catalana** (Σολωμού 23, Εξάρχεια), να βρεις γύρω στις 40-50 ετικέτες σε μπίρες, σε οικονομικότερες τιμές. Όταν διαλέξεις την μπίρα σου και κάτσεις να την χαρείς, θα έρθει κι ένα μικρό πιατάκι με νοστιμιές. Άλλες τιμιές επιλογές: οι **Μουριές** (Κερασινού 15, Ακαδημία Πλάτωνος), το **Καστέλλο** (Ευριπίδου 8, Πλατεία Κουμουνοδούρου), ο **Πειναλέων** (Μαυρομυχάλη 152, Εξάρχεια), το **Άμα Λάχει** (Καλλιδρομίου 69, Εξάρχεια), το **Σχολαρχείο της Κυψέλης** (Επτανήσου 18, Κυψέλη), το **Θεραπευτήριο** (Κυδαντιδών 41, Πετράλωνα).

ΟΙ STAR ΠΑΡΑΓΩΓΟΙ

► Την τελευταία δεκαετία βαρεθήκαμε γράφουμε συνέχεια για εστιατόρια που προμηθεύονται τις πρώτες ύλες τους από «μικρούς παραγωγούς». Ε, λοιπόν, όλοι αυτοί οι «μικροί παραγωγοί» είναι πολλοί και έχουν όνομα, κάποιοι έχουν γίνει οι αγαπημένοι προμηθευτές μεγάλων, γνωστών εστιατορίων, αναπτύσσοντας σχέσεις με διάσημους σεφ – οι ζωές τους άλλωστε είναι αλληλένδετες. Οι παραγωγοί αυτοί κατανοούν ότι το πιάτο σε ένα fine dining εστιατόριο εξαρτάται από το προϊόν τους, προσέχουν πολύ την ποιότητα των λαχανικών τους, φροντίζουν με ευλάβεια την καλλιέργειά τους, αναζητούν σπόρους αρχαίους και ντόπιους. Κι έτσι, οι μάγειρες δεν τους αλλάζουν με τίποτα. Κάποιοι από αυτούς είναι το **Κτήμα Ιζαμπώ** στη Μεσσηνία (@izampo_farm), η **Φάρμα Καραλάκης** (www.farmakaralakis) στην Ιεράπετρα, διάσημη για τον ντελικάτο δροσουλίτη της, ο **Γείτονας** (eelgeitonas.com) στην Άρτα με τα ωραία κανιστά χέλια, που λατρεύει ο Τάσος Μαντής να χρησιμοποιεί στο **Soil** (Φερεκίδου 5, Παγκράτι). Να πούμε, βεβαίως, ότι το Soil διατηρεί το δικό του κτήμα στο Αλεποχώρι, όπου καλλιεργεί όλα τα αρωματικά και βότανα που στολίζουν τα υψηλής γαστρονομίας πιάτα του – αυτός είναι και ο λόγος που βραβεύθηκε με πράσινο αστέρι Michelin. Είναι βέβαια και οι άνθρωποι των μικρών, νησιώτικων τυροκομείων – όλοι κάνουν σαν τρελοί για το τυρί του **Χαραλαμπάκη** που παράγεται στο υπόσκαφο τυροκομείο του στη Μήλο, αλλά και για το Αρσενικό του **Μπαμπούνη** από τη Νάξο.



Το Κτήμα Ιζαμπώ
προμηθεύει τα πιο
γνωστά εστιατόρια

Τα ντελικάτα γλυκά
της Madame Fraise



ΝΕΑ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ, ΝΕΑ ΖΩΗ

► Τα τελευταία λίγα χρόνια η έννοια του ζαχαροπλαστείου έχει αλλάξει, για αυτό και της βρήκαμε νέο όνομα: "pastry shop". Εδώ οι ζαχαροπλάστες (pastry chefs) έχουν την αίγλη των σεφ, σπούδασαν σε σχολές περιωπής, δούλεψαν σε αστεράτα εστιατόρια, ύστερα άνοιξαν τις δικές τους ζαχαρένιες γωνιές με γλυκά λεπτοδουλεμένα και φινετσάτα – να 'ναι καλά. Γλυκά που κανονικά θα μπορούσαμε να βρούμε μόνο στον κατάλογο ενός fine dining εστιατορίου, αλλά να που τώρα στήνουν ένα εστιατόριο... γλυκών! Μην παραξενεύστε, κι όμως ακριβώς αυτό συμβαίνει στο **The Zillers Pastry Bar** (Παλαιολόγου Μπενιζέλου 6) με τον chef patissier **Γιώργο Πλατινό** να δημιουργεί φεφφανταστικά επιδόρπια, άσε που προτείνει και ένα menu degustation επτά σταδίων μόνο με γλυκά! Και πώς να ξεχάσουμε τα επικά γλυκά της **Madame Fraise** (Υμηπτού 225, Παγκράτι), σαν εκείνο το ποίημα Rose cheesecake με mousse τριαντάφυλλο, μαρμελάδα βατόμουρο και sable αμυγδάλο, το απόλυτο Panettone, ή σαν το συγκλονιστικό Maritozzo (με μαρμελάδα βατόμουρο, φιστίκι Αιγίνης και κρέμα μασκαρπόνε) που δεν θα βρεις πουθενά αλλού στην Αθήνα; Από την άλλη ο pastry chef Αντώνης Σελέκος έγινε διάσημος για το panettone του, αλλά στο εργαστήριο του (**Antonis Selekos Conceptual Desserts**, Εριφύλης 2, Παγκράτι) κυκλοφορούν κι άλλα success stories όπως μια αέρινη πάβλοβα ή ένα εξαιρετικό τираμισού. Άλλες διευθύνσεις new age ζαχαροπλαστείων που πρέπει να ξέρεις; Το **Ourse** (Μυστρά 39, Ανω Γλυφάδα), το **Souit by Babis Zidilis** (Τερψιθέας 47, Π. Φάληρο), το **Φίλιγγας** (Πύρρωνος 23, Παγκράτι), το **In Love Again** (Κλειτίου 6, Κέντρο).

ΕΙΣΑΙ VEGAN; ΠΟΛΥ ΦΙΛΟΣ ΜΟΥ...

► Ξέρετε πόσα αμιγώς χορτοφαγικά εστιατόρια υπήρχαν στην Αθήνα του 2011; Ένα! Το **Avocado** (Νίκης 30, Σύνταγμα). Σε αυτά τα 12 χρόνια που κύλησαν μέχρι σήμερα, πολλά άλλαξαν. Ξαφνικά (ή όχι και τόσο) οι άνθρωποι άρχισαν να προσεγγίζουν το φαγητό τους και μέσα από μία ηθικολογική οπτική, με αποτέλεσμα ολόένα και περισσότεροι να γίνονται vegan. Οι εταιρείες εδώ διέκριναν ένα νέο αγοραστικό κοινό και έτσι το γάλα από αρακά, τα vegan μπιφτέκια και τα φυτικά τυριά κατέκλεισαν τα ράφια των σουπερ μάρκετ. Εστιατόρια με αποκλειστικά vegan μενού άρχισαν να κάνουν την εμφάνισή τους, να μαγειρεύουν νόστιμα και τελικά να προσελκύουν και μη vegan πελάτες. Αλλά για να μη λέμε εδώ πολλά, μια και το vegan δεν είναι πια τάση αλλά εδραιωμένη κατάσταση, διαβάστε περισσότερα στο μεγάλο αφιέρωμα που έχουμε φτιάξει στις σελίδες που ακολουθούν.

ΠΑΡΑΓΩΓΟΙ,
ΟΙ ΠΙΟ ΣΤΕΝΟΙ
ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ
ΤΩΝ ΠΙΟ
ΓΝΩΣΤΩΝ
ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΩΝ

Σουβλάκι με γύρο
μανιταριών
στο Cookoomello Grill

© ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ

Στο Bread B.C. ψήνουν
μόνο ψωμί με προζύμι

FOOD ON

ΟΣΑ ΤΡΩΕΙ
Η ΑΘΗΝΑ
ΤΩΡΑ

Εκπληκτικό ψωμί
στον Μονόκερο



Η ΑΘΗΝΑ ΞΕΦΟΥΡΝΙΖΕΙ ΜΕ ΜΑΝΙΑ

► Ξαφνικά, μέσα σε ελάχιστο χρονικό διάστημα, στην πόλη άρχισαν να ξεφουρνώνουν ολοένα και περισσότεροι φούρνοι που φέρνουν ξανά το αληθινό ψωμί στο προσκήνιο. Τα new age bakery δίνουν έμφραση στο προζύμι, προσέχουν πολύ την ποιότητα των αλεύρων που χρησιμοποιούν, περιμένουν υπομονετικά την πολύωρη διαδικασία της ωρίμασης. Ναι, για αυτά τα ψωμιά αξίζει σίγουρα να κάνεις μία παράκαμψη από τον δρόμο σου, η μυρωδιά και μόνο ενός προζυμένιου καρβελιού που μόλις ξεφουρνίστηκε θα σε αποζημιώσει. Τέτοιο ψωμί θα βρεις στην **Kora** (Αναγνωστοπούλου 44, Κολωνάκι), στο **Bread B.C.** (Αγίας Παρασκευής 59, Χαλάνδρι), στον **Monokeros** (Φαίδρου 4, Παγκράτι) όπου εκτός από εκπληκτικό ψωμί, θα βρεις και πολλές ακόμα λιχουδιές (cookies, τάρτες, brownie – το τελευταίο δεν παίζεται). Στο **Black Salami** (Ζωοδόχου Πηγής 71& Μεθώνης, Εξάρχεια) θα πας για το ψωμί και θα φύγεις με μία εκπληκτική φοκάτσια στην τσάντα επιπλέον και ένα πληθωρικό σάντουιτς για το δρόμο. Το **Τρομερό Παιδί** (Παπαδιαμαντοπούλου 30, Ιλίσια) φημίζεται για τις μπαγκέτες του, το **Jesus Crust** (Σολωμού 9, Ψυχικό) για τις πολλές επιλογές του (εντάξει και το θεϊκό του όνομα!), το **Flake** (Σποράδων 24, Κυψέλη) γιατί μπορείς να συνδυάσεις το ωραίο του προζυμένιο ψωμάκι και με πιάτα του brunch.

Αυτά τα γλυκά είναι αφορμή για να γιορτάζεις κάθε μέρα

Μια βελούδινη cremeux bitter σοκολάτας μπλέκει με αλατισμένη καραμέλα toffee, παίρνει άρωμα από passion fruit και στολίζεται με καραμελωμένα pecanuts. Βάζεις το κουτάλι στο στόμα και σε πλημμυρίζει η σοκολάτα. Αυτή είναι η Tarte Vibrato, αρκετά μεγάλη για να χορτάσει 8 άτομα, αλλά εσύ τη θες μόνο για σένα. Συμβαίνει συχνά αυτό με τα υπέροχα, ντελικάτα γλυκά της Madame Fraise – είναι δύσκολο να τους αντισταθείς, σχεδόν ακατόρθωτο. Ίσως για αυτό τα Celebration Cakes, τα signature οικογενειακά cakes της Madame Fraise, ιδανικά για να γιορτάσεις κάθε μικρή ή μεγάλη στιγμή, βγαίνουν και στην ατομική τους εκδοχή ή ακόμη και σε... μινιατούρες για να κεράσεις όλο το γραφείο.

Σε αυτή τη λαμπρή κατηγορία των Celebration Cake, εκτός από τη σοκολατένια Tarte Vibrato, θα βρεις επίσης την ανατρεπτική Amande (με biscuit αμυγδάλου, bavaroise αρωματισμένη με τόνκα, μαρέγκα αμυγδάλου και αχλάδι confit), η ολοκαίνουρια St. Honore Caramel Pecan (τάρτα με πραλίνα pecan, dacquoise pecan, κρέμα βανίλιας, Chantilly βανίλιας, σφολιάτα και τραγανή βάση αμυγδάλου) και, φυσικά, το cheesecake που δεν μοιάζει με κανένα άλλο, το υπέροχο Rose με mousse τριαντάφυλλο, μαρμέλαδα βατόμουρο και sable αμυγδάλου.

Και να ήταν μόνο αυτά... Από δίπλα μας παρουσιάζουν και τα Gateux de Voyage, με ναυαρχίδες το Basque Cheesecake και το Chocolate Cake Moelleux, ενώ πρόσφατα η Madame Fraise απέκτησε και boulangerie, πράγμα που σημαίνει ότι μας προμηθεύει επίσης με γλυκές ή αλμυρές λικουδιές (βουτυρένια brioche, λαχταριστά cruffins, μοσχομυριστά μπισκότα κ.ά.), πασπαλίζοντας με ευτυχία τα πρωινά μας.

Κι επειδή Χριστούγεννα έρχονται, δεν γίνεται να μην αναφερθούμε στο εμβληματικό Noble Panettone που λιώνει στο στόμα και του οποίου η ζήτηση έχει ήδη εκτοξευτεί στα ύψη. Αυτό το εκπληκτικό panettone θα το βρεις σε δύο γεύσεις: Chestnut & Milk Chocolate, με κάστανο confit και σοκολάτα γάλακτος, και Classico, με πορτοκάλι και λεμόνι confit, ξανθές σταφίδες και βανίλια Μαδαγασκάρης. Και οι δύο γεύσεις κυκλοφορούν σε συσκευασίες των 500γρ. και του ενός κιλού και είναι διαθέσιμες στη Madame Fraise, στην Cava Nektar και σε πολλά ακόμη επιλεγμένα σημεία πώλησης.

Φέτος, όμως, το Noble Panettone έχει και μία ακόμη έκπληξη... Σε συνεργασία με το Kora Bakery μόλις δημιούργησε και μία τρίτη, ανατρεπτική γεύση Panettone! Το Lemon Meringue, με τραγανή μαρέγκα και λεμόνι κονφί, είναι ένα από τα πιο νόστιμα Panettone που θα συναντήσεις φέτος... Θα το βρεις στη Madame Fraise, αλλά και στο Kora Bakery.

Extra tip: Όλα τα γλυκά της Madame Fraise είναι διαθέσιμα και μέσω Wolt ή eFood.



Ο Βίγκαν

ΑΘΗΝΑΪΚΟΣ ΠΛΑΝΗΤΗΣ

Ο ΒΙΓΚΑΝΙΣΜΟΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΛΛΗ ΜΙΑ ΤΑΣΗ Η ΑΛΛΗ ΜΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΑΡΑΞΕΝΙΑ ΠΟΥ ΗΡΘΕ ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΡΑΣΕΙ. ΕΙΝΑΙ Η ΥΠΕΡ-ΤΑΣΗ ΠΟΥ ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΕΙ ΠΛΕΟΝ ΣΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΣΚΗΝΙΚΟ ΤΗΣ ΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΕΝΑΣ ΤΡΟΠΟΣ ΝΑ ΑΛΛΑΞΟΥΜΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΙΑΤΟ ΜΑΣ..

Της ΕΛΕΝΗΣ ΨΥΧΟΥΛΗ

Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΟΥ ΒΙΓΚΑΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

(Διότι ο βίγκανισμός είναι κυρίως φιλοσοφική άποψη)

1. Σέβομαι τα ζώα και τα συμπονά, δεν θέλω τίποτα ζωικό στο πιάτο, στα καλλυντικά, στο ντύσιμο, στο ντεκόρ του σπιτιού – θα ψάξω μέχρι και το πατάκι του μπάνιου μου μπας και περιέχει κάποιο ζωικό παράγωγο στην επεξεργασία του. Δεν θα φάω λευκή ζάχαρη γιατί την επεξεργάζονται με ζωικό άνθρακα και δεν θα πω κρασί που περιέχει ζελατίνη, ιχθυόκολλα ή κάτι ζωικό στα απόκρυφα της συνταγής του.

2. Έχω τον τρόπο να σώσω τον πλανήτη, γιατί η επιλογή της τροφής μου μπορεί να μειώσει κατά 70% τους ρύπους και να εξοικονομήσει 1 τρις ετησίως από την υγειονομική περιθάλψη.

3. Συμπονώ τον εαυτό μου, συμπονώ τους άλλους, συμπονώ τον πλανήτη, συμπονώ τα ζώα, τα δικαιώματα των άλλων.

4. Μπορώ και επιλέγω να απέχω: από το κοτόπουλο στον φούρνο με πατάτες, μέχρι το αλκοόλ και το σεξ – στα πιο σκληροπυρηνικά μου.

5. Κάθε μέρα θέλω να γίνομαι καλύτερος. Αυτοβελτίωση, η λέξη κλειδί!

6. Συμπερίληψη, ενσυναίσθηση! Δεν με νοιάζει σε τι φύλο ανήκεις και δεν ανέχομαι τη σεξουαλική παρενόχληση.

7. Θέλω ο καθένας να ζει όπως του αρέσει, μισώ την γκετοποίηση.

8. Η σφαγή του μοσχαριού που προορίζεται για μπριζόλα στα κάρβουνα είναι πράξη πολιτική και απολύτως καπιταλιστική. Και εγώ δεν αντέχω τον καπιταλισμό.

9. Με νοιάζει να τρώω υγιεινά, σε συγκεκριμένες ώρες και συγκεκριμένα γεύματα, να νιώθω καλά με το σώμα μου.

10. Μακριά από μένα τα δερμάτινα μπουφάν, τα μάλλινα κασκόλ, τα γούνινα παλτό, οι βόλτες στο τσίρκο. Μισώ τη βία και τον πόνο, σκέφτομαι θετικά!

ΑΠΟ ΕΔΩ ΞΕΚΙΝΗΣΑΝ ΟΛΑ

► Σε έναν κόσμο που η θρησκεία, οι ιδεολογίες και τα κόμματα μαζί με την αγία πυρηνική οικογένεια έχουν πια πεθάνει, ο βίγκανισμός εμφανίζεται στην Αμερική της δεκαετίας του '90 σαν μια αντίδραση της νεολαίας των 15-35 στα χάλια της σύγχρονης κοινωνίας. «Ο κάθε άνθρωπος οφείλει να σέβεται τον εαυτό του και την αξιοπρέπειά του. Να μην κάνει τίποτα που θα βλάψει το σώμα ή το μυαλό του. Με άλλα λόγια, να μην είναι διπρόσωπος και ψεύτης, εθισμένος σε ουσίες και να μην κάνει έρωτα όταν απουσιάζει το συναίσθημα». Ο βίγκανισμός από την αρχή του ταυτίστηκε με την anarcho/new/post/punk rock σκηνή και τη screamo, που τον επέβαλλαν στους στίχους και τα φεστιβάλ τους. Τεράστιες διοργανώσεις, όπως το τσέχικο Fluff Festival, εξυπηρετούνται αυστηρά και μόνο από βίγκαν φαγητό και χυμούς, με περιπλανώμενες καντίνες που οργώνουν την Ευρώπη των φεστιβάλ, σε μια νέα ροκιά που δεν πίνει, δεν καπνίζει, δεν παίρνει ναρκωτικά και της αρκεί η καλή συνείδηση για να «φτιαχτεί» με πάθος. Το 2021, η βίγκαν θεά Billie Eilish πείθει τον οίκο Oscar de la Renta να αποκηρύξει τα γουναρικά, και την ίδια χρονιά το Met Gala στρώνει τον πρώτο αποκλειστικά βίγκαν μπουφέ του.

© ELLAOLSSON, UNSPLASH



ΑΦΟΥ ΕΙΣΑΙ ΒΙΓΚΑΝ ΓΙΑΤΙ ΤΡΩΣ ΜΠΕΡΓΚΕΡ, ΠΙΤΣΑ ΚΑΙ ΜΠΟΥΤΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ;

► Ο νεο-βιγκανισμός μας ήρθε από δυτικές κοινωνίες, μέσα από μια σχεδόν εφηβική γενιά, που ήπια τον πρώτο της καφέ στα Starbucks, που μεγάλωσε με μπέργκερ, πίτσες, ραβιόλι σε κονσέρβα, πανκέικς, αναψυκτικά και τα άπαντα, γενικώς του ντελίβερι. Η υπερ-εργαζόμενη μαμά της δεν τύλιγε ντολμαδάκια, η γιαγιά δεν έστειλε φασολάδα σε ταπεράκι, οπότε στη νέα της διατροφή απλώς συνέχισε να τρώει τα όσα την ανάθρεψαν, αλλάζοντας τη συνταγή. Το ψυγείο του νεο-βίγκαν είναι γεμάτο μπιφτέκια, φιλέτα κοτόπουλο και μπέικον που δεν είναι μπιφτέκια, μπέικον και κοτόπουλο, τυριά που δεν είναι τυριά, μαγιονέζα, κέτσαπ και τζατζίκι που δεν είναι μαγιονέζα, κέτσαπ και τζατζίκι. Κυρίως τρέφεται με υποκατάστατα που διατηρούν το σχήμα της παιδικής του διατροφής, αλλά με διαφορετικό νόημα. Μια ολόκληρη, νέα βιομηχανία τροφίμων τρίβει τα χέρια της και ναι μεν το σεϊτάν ή αλλιώς η γλουτένη που φτιάχνει το βίγκαν κρέας είναι φυσική, κανένας ειδικός όμως ακόμη δεν μας είπε πόσο υγιεινό παραμένει μετά τα πρόσθετα γεύσης και τη χημική επεξεργασία που υφίσταται. Η νέα γενιά βίγκαν δεν έχει απογαλακτιστεί από την καντίνα και το street food, σκάει ένα σκασμό λεφτά στα δικά της παντοπωλεία και όσον αφορά τα καθ' ημάς, μόλις ανακάλυψε με ενθουσιασμό πως η Ελλάδα ήταν πάντα βίγκαν χώρα και ότι στη λαϊκή μπορείς να ψωνίσεις σε μαγικές τιμές το μενού της εβδομάδας.

Αφιέρωμα *Taste Voice*

Η ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΟΥ ΒΙΓΚΑΝ ΜΕΝΟΥ

► Όσο και αν τα βίγκαν προσανατολισμού μαγαζιά κερδίζουν πια όλες τις γειτονιές της πόλης δεν είναι αυτόνοτο για τον κάθε προσήλυτο πως στο break της δουλειάς θα πεταχτεί απέναντι να βρει κάτι που θα τιμή τη διατροφή του, χωρίς ψιλά, ύποπτα γράμματα στην ούγια. Επιπλέον, η ισορροπημένη διατροφή, σε σαφείς ώρες είναι το πάθος του, οπότε, περνά το Σαββατοκύριακο ετοιμάζοντας το μενού της εβδομάδας. Υλικά σε layers κλείνονται σε βαζάκια, του πρωινού, του μεσημεριανού και του βραδινού. Φεύγοντας το πρωί, παίρνεις το βαζάκι γάλα αμυγδάλου, δημητριακά, φρούτα του δάσους, σιρόπι αγαύης, κάσιους, ανακατεύεις και... έτοιμο το πρωινό. Αντιστοίχως, το βαζάκι σαλάτα, μαγιονέζα, νουντλς θα σε χορτάσει το μεσημέρι και πάει λέγοντας. Και αν παρατήρησες πως αυτή η διατροφή δεν έχει τίποτα το ελληνικό, ναι, είναι ιντερνάσιοναλ βίγκαν, όμως είναι πολλοί αυτοί που ανακαλύπτουν αργά—αλλά με ενθουσιασμό— πως οι γίγαντες στον φούρνο (ουάου!) είναι βίγκαν!

Βίγκαν

ΕΞΑΡΧΕΙΑ, Η ΒΙΓΚΑΝ ΠΡΩΤΕΥΟΥΣΑ ΤΗΣ ΠΡΩΤΕΥΟΥΣΑΣ

► Γειτονιά φοιτητική, εναλλακτική και νεανική, γειτονιά της καινοτομίας, καρδιά της πρωτοπορίας και κάθε καινούργιας ιδέας, με ταξιδιώτες της παγκόσμιας πρωτοπορίας, είναι φυσικό τα Εξάρχεια να αγκαλιάσουν πρώτα και με ενθουσιασμό τη βίγκαν γεύση. Ας μην ξεχνάμε ότι κοντά 20 χρόνια πριν, η εξαρχειώτικη **Mystic Pizza** μας πρότεινε πρώτη πίτσα από αλεύρι κάνναβης. Ενίοτε, οι φράξιες διαφωνούν μεταξύ τους, ο βιγκανισμός όπως και κάθε κίνημα στην Ελλάδα έχει την πολυφωνία του αλλά τα μαγαζιά της γειτονιάς μοιράζονται ειρηνικά (τελικά), συνταγές για ενεργειακούς χυμούς και απόψεις. Το **Bamboo Vegan** (Ζ. Πηγής 36, 2103300018) είναι ο ναός του πανκ/εναλλακτικού/ακτιβιστή βίγκαν. Με πανκ βραδιές κάθε Παρασκευή αλλά και κέτερινγκ για πάρτι, γάμους και φυσικά πικ νικ, το B.V. είναι ταυτόχρονα κέντρο συνάντησης για ένα σάντουιτς, μια πίτα με σπιτικό φύλλο ολικής, κούκις ή σοκολατένιο κορμό, ένα σμούθι, αλλά και ένα αξιόπιστο μπακάλικο με κατεψυγμένα, τυριά, σάλτσες και όλα όσα χρειάζεται ένα ψυγείο φυσικής διατροφής. Η **ΥρΚυταρική Θρέψη** (Ακαδημίας 91, 2114025900) δεν αρκείται στον όρο βίγκαν ή υγιεινή διατροφή, το πάει λίγο πιο πέρα, πιστεύοντας πως η φυσική τροφή (φρούτα, ξηροί καρποί, λαχανικά, βολβοί και δημητριακά), πέρα από την υγεία, αναπτύσσει μια ηθική στάση απέναντι στα ζώα. Μαχόμενος βιγκανισμός και εδώ, με δεκάδες διαφορετικούς χυμούς, μπάρες, σαλάτες, super bowls, παστέλια, τσιπς και λοιπά σνακς, γλυκά, μπέργκερς και σάντουιτς, πόριτζ και δεκάδες λύσεις για το πρωινό. Πίσω από κάθε προϊόν κρύβεται μια φιλοσοφία που αποσκοπεί στο να σε μεταμορφώσει σε Ποπάι, η Θρέψη, η ενέργεια, οι αναφορές στη δίαιτα του Ασκληπείου και η νοστιμιά, όλα στο ίδιο πακέτο. Η **Cookoomela Grill** (Θεμιστοκλέους 43-45 και Καλλιγά 6, Γκύζη), από την όχθη του μαχόμενου βιγκανισμού και αυτή, κατάφερε τη δική της επανάσταση ή αλλιώς, να φέρει και εμάς τους μη βίγκαν στο κατώφλι της για το πρώτο σουβλάκι της Αθήνας με βίγκαν προσανατολισμό. Επική πίτα με γύρο μαριναρισμένων μανιταριών, σος γιαουρτιού, μαγιονέζα, τσένταρ, φρέσκα μυρωδικά, όλα φυτικής προέλευσης, με μπόνους τις ονειρεμένες πατάτες που τηγανίζονται με τη φλούδα τους. Αν δεν είσαι του μανιταριού έχει και κεμπάπ από φακές και μπέργκερς, στο πρώτο μαγαζί που είδε αλλιώς ένα τυλιχτό της απολύτου νοστιμιάς και σε διασπώμενη συσκευασία. Πέρα, βέβαια, από τα χαρακτηρισμένα μαγαζιά, τα Εξάρχεια δεν ξεχνούν ποτέ τον βίγκαν στο μενού τους, όπως το **M2** (Α. Μεταξά 2, 2155019787), το πρώτο τσιπουρο-ποτάδικο που σκέφτεται με οικολογική λογική τον μεζέ του, αποκλείοντας το κρέας από τα πιάτα του.

Ο ΒΙΓΚΑΝΙΣΜΟΣ ALL AROUND THE TOWN

► Μπορεί τα Εξάρχεια να έχουν το όνομα αλλά το ιστορικό κέντρο ανθεί και λουλουδίζει με πολλές επιλογές, όσο οι βίγκαν βρίσκουν τη νοστιμιά που τους αξίζει στις νέες πιάτσες του Κεραμεικού, των Πετραλώνων αλλά και της Γλυφάδας και του Μαρουσιού. Πριν ακόμη διαδοθεί ο βίγκαν όρος, το **Avocado** (Νίκης 30, 2103237878) έφερε στην Αθήνα μια χορτοφαγική, γκουρμέ κουζίνα που αγαπά τα roke bowls, τα ξεχωριστά wraps, τις μακαρονάδες και τα αγαπημένα παντζάρια στον φούρνο με αβοκάντο πάνω σε σστέ σπανάκι με φρέσκα μυρωδικά. Το αγαπούν τουρίστες, μεγαλύτερες ηλικίες με ανησυχίες και εστέτ κοινό γενικότερα. Από τους πρώτους διδάξαντες και η λατρεμένη **Feyruz** (Καρόρη 23, 2130318060) που έδωσε μια μακροβιοτική, χορτοφαγική άποψη στην ανατολίτικη κουζίνα, χωρίς να πειράξει τίποτα από τη νοστιμιά της, με τα λαχματζούν, τις μαγικές σούπες, τα χούμους και τα ταμπουλέ της. Το **Veganaki** (Αθ. Διάκου 38, 2109244322) θα τα αγαπήσεις για το φωτεινό ντεκόρ και τα μωσαϊκά του, για τον μουσακά με τις κόκκινες φακές, για το μοσχοβολιστό παστίτσιο με βίδες, τα σουτζουκάκια και τις σούπες του, στην πιο μαμαδίστικη εκδοχή του βίγκαν φαγητού. Η **Γη** (Γρ. Λαμπράκη 69, Γλυφάδα, 2109648512) δίνει μια πιο γκουρμέ εκδοχή της φυσικής κουζίνας, προτιμά τη χαμηλή θερμική επεξεργασία, το μαρινάρισμα και ότι δεν θα καταστρέψει τη θρεπτική αξία της άψογης πρώτης ύλης του. Το αγαπάμε για τις βελούδινες βελουτέ και τα ασιατικά wraps από μήλο, μπανάνα και λιναρόσπορο που γεμίζουν με λαχανικά τεριγιάκι, τις μακαρονάδες και τα γλυκά του. Το **Local Green** (Περικλέους 30-32, 2103214500) αγαπήθηκε αμέσως για το υπέροχο location, τη μους σοκολάτα-αβοκάντο του αλλά και για τα grain bowls του – ιδιαίτερα αυτό με το ψητό κουνουπίδι με το κόκκινο λάχανο, τα καθουρδισμένα αμύγδαλα και το πλιγούρι. Στο **Mother Vegan** (Δημητρακοπούλου 95, 2168090622) θα πας για τις σπιτικές πίτες, αλλά και για το τόφου μπέργκερ με το μαγικό ψωμί της Betty's. Το **Erthe** (Χειμάρρας 6, Μαρούσι, 2106105288) είναι το βασιλείο της χορταστικής σαλάτας, παρέα με ένα τσάι από βότανα ή ένα τονωτικό σμούθι. Το **Peas** (Φαλήρου 40, Κουκάκι, 2109218875) φτιάχνει δικό του σείτάν και τέμπε, τέλειο μπέργκερ με φακές και κινόα, σουβλάκι με τόφου και εξαιρετικά γλυκά, όπως η άπαικτη ωμοφαγική του μπλόπιτα. Από το **Mama Tierra** (Ακαδημίας 84, 2114114420) αποκλείεται να βγεις πεινασμένος! Σνακ για το ποτό, σούπες, σαλάτες, πιάτα από όλο τον κυρίως asian πλανήτη, μπέργκερς και μακαρονάδες, ε, κάπου θα βρεις τη γεύση σου. Και ας μην ξεχνάμε το πρώτο βίγκαν ξενοδοχειακό εστιατόριο στο **Niki's Athens** (Νίκης 27, 2103220916), που κατάφερε να γίνει μεσημεριανό στέκι όλων μας με μια εξαιρετική κουζίνα από την πλευρά της hawaiian, indonesian νοστιμιών.

ΕΧΟΥΜΕ ΚΑΙ ΓΛΥΚΟ

► Αν το φαγητό ήταν δύσκολο για τους πρώτους βίγκαν, το γλυκό ήταν σωστό μαρτύριο. Ο γλυκός δρόμος χρειάστηκε χρόνο για να ανοίξει, να πειραματιστεί, να δοκιμασθεί μέχρι να βρει τη γεύση και την υφή μιας πρωτόγνωρης ζαχαροπλαστικής που παιδεύτηκε πολύ για να κατακτήσει την τελειότητα. Ευτυχώς, τα καταφέραμε! Ένας μποξέρ και ένας πολιόστας, πειραματίστηκαν τα χρόνια του εγκλεισμού για να ανοίξουν στη συνέχεια τα **Sugar Killer**, τον απόλυτο γλυκό-βίγκαν προορισμό της πόλης. Παγωτά χωρίς γάλα και ζάχαρη, λαχταριστά σιροπιαστά, τιραμισού, πορτοκαλόπιτα, τσιζ κέικ και ένα κολασμένο cinnamon roll γεμιστό με παγωτό, σε μια επιχείρηση που κερδίζει ραγδαία τα τέσσερα σημεία της πρωτεύουσας. Στο **Cats & Monsters** (Πατούσα 4, Εξάρχεια) το παγωτό φτιάχνεται από σόγια, βρώμη ή αμύγδαλο και οι γεύσεις ακολουθούν τα γούστα της κάθε εποχής. Ήρθε ο καιρός για παγωτό μπλόπιτα. Το νου σου... λειτουργεί εθιστικά! Στο **Little Darling** (Εθν. Μακαρίου 119, Αργυρούπολη), η Μάχη Δημοκίδου, βίγκαν η ίδια, ετοιμάζει ωμοφαγικά γλυκά, χωρίς ζάχαρη και γλουτένη, με βιολογικές κυρίως πρώτες ύλες. Αξίζει να δοκιμάσεις τις τάρτες, τις τούρτες και τα μάφινς με γλάσο σοκολάτας. Η Έρην Καρακούση (**Eri bakes vegan** στο Instagram) έγινε γνωστή φτιάχνοντας γλυκά για μπάντες της πανκ σκηνής, μέχρι να χαρίσει και σε μας τη διάσημη babka της, αλλά και δίπατες τούρτες με frosting, πανκέικς και τάρτες. Η Κελλίνα Δημητριάδη και η Εριέττα Κούρκουλου στο **Holy Llama** (Γρ. Κυδωνιών 8, Υμηττός) κατάφεραν να βρουν την ιδανική εκδοχή του κλασικού κρουασάν και του τσουρεκιού, μια και ο κορυφαίος Αλέξανδρος Παβλόβ δημιούργησε εκεί την πιο αιθέρια γκουρμέ εκδοχή για ένα βίγκαν γλυκό, όπως το cruffin με κρεμ πατισιέρ και φράουλα. Η Αρετή Κυριώτου, στο **Wild Souls** (Βουλής 36) φτιάχνει τα δικά της βούτυρα από καρπούς και τα πιο αγνά γλυκά, όπως το wild cheese cake με βούτυρο κάσιους και βασιλικούς χουρμάδες, χειροποίητη τούρτα γενεθλίων χωρίς ζάχαρη και χημικά γλυκαντική ή τάρτα μπανάφι; Η Λίζα Βαβούρη στο **Yum Guilt Free** (Ξενοφώντος 40, Γλυφάδα) φτιάχνει γλυκά με ήθος βασισμένα στο σύκο και τον χουρμά. Το **Slim Bites** (Π. Ιωακείμ 37) κατάφερε να γίνει αλυσίδα φτιάχνοντας εδώ τα πρώτα αθηναϊκά γλυκά με στέβια. Προχωρώντας στη βίγκαν εποχή τους θα δοκιμάσεις οπωσδήποτε γλυκό εσπεριδοειδών με yuzu και choco praline. Το **Keenies** (Θεμιστοκλέους 56, Εξάρχεια) το γλυκό του το θέλει πλούσιο και πληθωρικό, προσιτό και καθόλου σπτημένο, όπως ένα τσιζ κέικ Lila Pause ή ένα νεοϋορκέζικο τσιζ κέικ με φράουλες. Από παγωτό, το **Plan(et) Ice Cream** και το **Django** φτιάχνουν το δικό τους ελληνικό, αγνό plant based παγωτό και σορμπέ.

ΟΣΑ ΑΓΑΠΑ Η ΒΙΓΚΑΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- Το **σειτάν** που πλάθει μπιφτέκια, λουκάνικα και chicken nuggets, χωρίς να αγιάξει κανένα ζωντανό αυτού του πλανήτη.
- Το **αβοκάντο** που πάει με όλα!
- Φελάφελ, φελάφελ και πάλι φελάφελ και ξανά φελάφελ.
- Την **σόγια** που φτιάχνει από μακαρονάδα με κιμά μέχρι μπιφτέκια και μουσακά.
- Τις **φακές**, τα φασόλια και όλα τα όσπρια, κυρίως όταν γίνονται μπέργκερ ή σαλάτες.
- Τις **φύτρες**, το ταμπουλέ και το ρύζι ολικής.
- Τρελαίνεται για **iv-δικό νταλ** και **σαλάτα κινόα**.
- Δώσε μου **kale** και **γάλα καρύδας** και πάρε μου την ψυχή!
- Λουκάνικο, σαλαμάκι, μπέικον και παριζάκι από πρωτεΐνες **σόγιας**, σιταριού και καρυδόψυχα.
- Τυριά από **φυτικές πρωτεΐνες**, κάσιους, σόγια και λάδι καρύδας.
- **Τόφου** και φιστικοβούτυρο.
- **Γάλα** από σόγια, αμύγδαλο και εν γένει, κάθε καρπό.
- **Σπόρους τσία** και **λιναρόσπορο**.
- Τα **spreads** τυριών και το ψωμί του μπέργκερ.
- Το **σιρόπι αγαύης** (όλο το ξεχνάμε αλλά το μέλι δεν είναι βίγκαν).
- Οτιδήποτε σε **bio**, από το μαρούλι μέχρι τα συμπληρώματα διατροφής.
- Την asian νοστιμιά ενός **buddha bowl**.
- Τον **fair trade καφέ**.
- Τα τούρμπο **smoothies**, τα κοκτέιλ χωρίς αλκοόλ, τη ρακί και τα φυσικά κρασιά.
- Την βιολογική, **οργανική κάνναβη**.

Κυρίως όμως
► **Μαγιά σε σκόνη** που πασπαλίζει τα πάντα ως άλλη βίγκαν χρυσόσκονη!

ΤΙ ΝΕΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ;

► Με ένα πρώτο γαλλικό αστέρι Michelin στην **Κλερ Βαλέ** και το **Ona** του Μπορντό, με τη διάσημη **Cordon Bleu** σχολή μαγειρικής να ανοίγει το πρώτο της πρόγραμμα για βίγκαν ζαχαροπλαστική, τους ταξιδιωτικούς πράκτορες να απειλούν όλους τους τουριστικούς προορισμούς πως αν δεν συμπεριλάβουν την έγνοια για τον βίγκαν πελάτη θα δουν μαύρες μέρες –καθότι οι βίγκαν διαθέτουν μια μαγική δικτύωση στα όσσιαλ μίντια που διαγράφει αμέσως από τις λίστες της όποιον πάει να την ξεπετάξει με μια μερίδα γίγαντες και ψητά λαχανικά-, το μυκονιάτικο **Koukoumi** ή αλλιώς το πρώτο βίγκαν μπουτίκ ξενοδοχείο της Ευρώπης, ένα **Vegan Festival** στην Τεχνόπολη και οικογένειες που πλέον μεγαλώνουν με φυσική διατροφή τα μωρά τους από την κούνια, ο νεοβίγκανισμός ήρθε για να μείνει, να συμπεριλάβει σε μια φρέσκια διατροφή όχι μόνο τους μάχιμους νεο-βίγκανιστές, αλλά και όσους υποφέρουν από διατροφικές διαταραχές, όσους νοιάζονται για έναν «πράσινο» πλανήτη, αλλά και όσους θέλουν να προσέξουν τη διατροφή τους στον επιβαρυσμένο τούτο κόσμο. Με μια έννοια, όλοι είμαστε βίγκαν! **Α**

Πατάτα τηγανητή κα

Εκεί που
θα ευχαριστηθείς
τηγανητή πατάτα

Η ΠΑΤΑΤΑ ΕΙΝΑΙ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ
ΚΑΙ ΑΞΙΑ ΚΛΑΣΙΚΗ. ΑΠΟ ΤΑ ΣΤΕΚΙΑ
ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ ΞΕΧΩΡΙΣΑΜΕ ΤΗΝ
ΠΙΟ ΤΡΑΓΑΝΗ, ΤΗΝ ΠΙΟ ΑΛΑΔΩΤΗ,
ΤΗΝ ΑΞΕΧΑΣΤΗ, ΤΗΝ ΙΔΑΝΙΚΗ.

Της ΕΛΕΝΗΣ ΨΥΧΟΥΛΗ



Πάρε μας την ψυχή

Η τηγαντή πατάτα είναι ο τρόπος για να καταλήξει σε απόλυτη συμφωνία μια γαστρονομική συζήτηση: όλοι την αγαπάμε. Παράλληλα, η τηγαντή πατάτα είναι ο καλύτερος τρόπος για να καταλήξει σε βατερλιό και διαφωνία μια γαστρονομική συζήτηση: άλλος την θέλει ψητή, άλλος στρουμπουλή, άλλος ξεροψημένη, άλλος χρυσαφένια, άλλος παραδοσιακή, και αν μπει στην κουβέντα και ο εικοσιπεντάρην θα σου τη ζητήσει ιδανικά από τα Mc Donalds. Ένα υλικό για τόσες πολλές διαφωνίες πάνω σε μια παμπηφεί συμφωνία: ανάλογα με το κόψιμο, την ποιότητα και την ποσότητα του λαδιού, το αλάτι, το τηγάνι, το χέρι του μάγειρα, η πατάτα μεταμορφώνεται σε κάτι μοναδικό, σε κάτι διαφορετικό κάθε φορά. Ωστόσο, όλοι θα συμφωνήσουμε στο τραγανό τού χαρακτήρα της αλλήλα και στην αλήθεια της. Η αληθινή πατάτα είναι αξίωμα, βαθιά ριζωμένο εντός μας, είναι μια λαχτάρα που πάντα θα πεινά από παλιά μέσα σου, είτε είχες μαμά που δεν σου την έφτιαχνε συχνά γιατί τη θεωρούσε μπελά είτε είχες την άλλη, την καλή, που την ξεπετούσε για το τίποτα μαζί με κάνα τηγαντό αυγό. Στα στέκια της πόλης, κινδύνευσε για τα καλά τα περασμένα χρόνια, όταν η ευκολία της προτηγανισμένης έλυσε τα χέρια του εστιατορού. Η «πλαστική» όμως, προδίδει μια γενικότερη χαλαρή σχέση του εστιατορού με την ποιότητα της πρώτης ύλης του μαγαζιού του. Με όλη τη δύναμη, αποκλείεται να ψωνίζεις πρώτης ποιότητας μπριζόλακι άμα το σερβίρεις με ετοιμασμένη πατάτα. Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια η αλήθεια μιας τηγαντής πατάτας λάμπει χρυσαφένια στο εστιατορικό στερέωμα, κάθε μαγαζί που σέβεται τον εαυτό του την φτιάχνει σπιτική, και μπορεί να μη βλέπεις πια, όπως παλιά στις ταβέρνες της επαρχίας και στα μετόπισθεν της επιχείρησης, τη γιαγιά και σύσσωμο το παιδομάτι του ταβερνιάρη να την καθαρίζει σε τόνους και βουνα μέσα σε πλαστικές λεκάνες, πήλη όμως, υφίσταται πλέον μαγικό μηχανήμα που αναλαμβάνει το ξεφλούδισμα και το κόψιμο για την πιο «χειροποίητη» εκδοχή.

Η ωραία, η παχουλή

Στον Παγκρατιώτη **Μαύρο Γάτο**, οι πατάτες έρχονται άφρονες και χορταστικές στη μέση της πιπέλας με το ονειρεμένο παϊδάκι, στην πιο παχουλή εκδοχή μιας κλασικά κομμένης πατάτας, ολοτράγανης απέξω, με όσο λαδερό εσωτερικό απαιτεί ο συνδυασμός με τη βαρβατίλα του παραδοσιακού ψητού, για να ισορροπήσουν και να μιλήσουν την ίδια γλώσσα. Μπορείς, το ίδιο τέλει να τις συνδυάσεις και με το υπέροχο κοκκινιστό τους.

Πολέμωνος 4, Παγκράτι, 2107236903

Η Παριζιάνα

Αυτήν εδώ δεν την λες τηγαντή πατάτα αλλά μια εντελώς γαλλική, κλασική, φινετσάτη ως σωστή Παριζιάνα, romme frite. Από τις εμβληματικές πατάτες της πόλης, που γράφουν ιστορία στο **Σπύρος & Βασίλης**, σχεδόν μισό αιώνα τώρα, ίδιες και απaráλλαχτες: με ολοτράγανη κρούστα και εκείνη τη διαφορετική, ευρωπαϊκή γεύση της πατάτας που δεν έχει τηγανιστεί σε ελαιόλαδο. Εννοείται πως λατρεύει τις βούτες μέσα στη δεμένη, αρωματική σάλτσα μιας entrecote cafe de Paris.

Λάμπρος 5, Κολωνάκι, 2107237575

Η γκουρμέ

Η τηγαντή πατάτα στην πιο γκουρμέ της εκδοχή, για να ταιριάζει σε ένα fine dining τραπέζι στην **Cookoovaya** και να κρατήσει την αξιοπρέπειά της: κομμένη μέτρια, με γεύση κάπου ανάμεσα στην Ελλάδα και την Ευρώπη, ολοτράγανη και οπωσδήποτε αλάδωτη. Θα την ταιριάζεις με Picanha black Angus στα κάρβουνα, πουρέ από σπανάκι και παλαιωμένη παρμεζάνα, όπως προστάζει ο σεφ Περικλής Κοσκινάς, που ξέρει καλύτερα.

Χατζηγιάννη Μέξη 2Α, Χίλτον, 2107235005

Στη λαδόκολλα με ριγανίτσα

Η πιο τραγανή, η πιο αλάδωτη, λεπτοκομμένη αλλά να έχει και το φαγάκι της, η πατάτα όπως την ονειρεύεσαι, σεβρισιμένη στη λαδόκολλα που θα απορροφήσει και το τελευταίο ίχνος λαδιού, πασπαλισμένη με ριγανίτσα. Από κείνες που δεν παπαρίζουν όση ώρα και να μείνουν στο πιάτο. Μπορεί να τη συνοδεύσεις με κάθε λογής κερπάκι και πολιτικές νοστιμιές, αλλά ο **Κυρ-Αρίστος** την προτείνει με τέσσερα τηγαντά, ζουμερά αυγουλάκια, πασπαλισμένα με φρέσκια ρίγανη.

Ζακιοπούλου 96, Π. Φάληρο, 2109822320

Η στοργουλή

Στον **Θεσσαλό** μπορεί να ξεντευτείς για να φτάσεις από πολύ μακριά μόνο και μόνο για τα μάτια αυτές της πατάτας, που δεν καταλαβα ποτέ αν είναι ψημένη ή απλώς μαγικά τηγανισμένη. Χοντροκομμένες ροδέλες, τραγανές και κρατσασιστά καμένες στην άκρη, πασπαλισμένες με πιπεράκι και μπουκόβο και με μαγικό άρωμα από τηγανισμένο, φρέσκο δενδρολίβανο.

Μελενίου 2, Βοτανικός, 2130222335

Η σπιτική

Στη **Μεταξού** θα ευχαριστηθείς μαγειρευτό και μουσικές. Μην περιφρονήσεις όμως τη χρυσή, τραγανή, πατατούλα με την τόση όση ρίγανη, σαν αυτές που έφτιαχνε η μαμά σου, που αφήνουν και ένα κάτι λιγούλακι από λάδι στο πιάτο, χωρίς –μαγικό– διόλου να είναι λαδοπιωμένες! Αυτές που θέλεις απλά να τις συνοδεύσεις με μια γενναία λαδομένη, βουτυράτη φέτα με ρίγανη.

Πυθοδώρου 10, Μεταξουργείο, 2105229290

Αγκαλιά με τα αυγά

Το **Base Grill** πρώτο έφερε στην αθηναϊκή εστίαση το πιάτο που έμελλε να μνησθεί με ενθουσιασμό στη συνέχεια όλη η Ελλάδα. Μέχρι τότε, κανείς δεν είχε ακόμη τολμήσει να σερβίρει τα «αυγά στη φωλιά τους», ένα από τα νοστιμότερα πιάτα που πέρασαν ποτέ από την αθηναϊκή εστίαση: η πατάτα τρίβεται στον τρίφτη τη στιγμή της παραγγελίας και τηγανίζεται σε ελαιόλαδο, σαν γαλέτα, αυστηρά και μόνο στο γκάζι. Από πάνω της τηγαντά, μελωμένα αυγά που τα παιδιά θα σου σπάσουν με το πιρούνι στο τραπέζι την ώρα του σεβρισιμάτος, έτσι ώστε ο κρόκος να περιχύσει ιδανικά την τραγανή, αλάδωτη, μαγική πατάτα.

Κωνσταντινουπόλεως 64, Μπουρνάζι, 2105757455

Η ψωμωμένη

Δεν είναι ακριβώς σαν την πολύ παχουλή Κρητικιά, αλλά είναι πρώτη ξαδέλφη της. Η πατάτα στο **Καστέλο** τηγανίζεται όπως παλιά, στο τηγάνι, χοντροκομμένη και ολόχρυση, με μια γεμάτη τραγανή κρούστα, μέσα βελουδινή, ψωμωμένη, γλυκιά σαν κάστανο, πασπαλισμένη διακριτικά με μυρωδάτη άγρια ρίγανη. Ταιριάζει περισσότερο στη ρακή αν τη συνοδεύσεις με κασιώτικο, πικάντικο αρμυροτύρι και ολόγλυκια ντομάτα, στον πιο φουλ τού άσου μεζέ, για έναν παραδοσιακό καφενέ.

Ευριπίδου 88, πλ. Κουμουνδούρου, 2103212789

Με τη φλούδα

Από τις καλύτερες της Αθήνας, οι πατάτες στο **Άστερ** μιλούν κρητικά αν και πολύ δύσκολα θα τις βρεις στην Κρήτη τόσο αλάδωτες, τόσο στραγγισμένες από κάθε λιπαρότητα, σεβρισιμένες στη λαδόκολλα. Σούπερ χοντροκομμένες, τηγανίζονται με τη φλούδα, μεταξένιες και ολόγλυκες στην καρδιά τους, με μια κολασμένα κρακελαριστή κρούστα απ' έξω. Μπόνους τα μικρά κομματάκια φλούδας που ξεφεύγουν στο τηγάνι, στην πιο τσιπ-κρακ, δαγκωνιά. Στις προτείνω παραδοσιακές με αφράτο κεφτεδάκι ή με ξεψαχνισμένο, λουκούμι, βραστό αρνάκι.

Τρώων 48, Πετράλωνα, 2103416668

Στο γκάζι

Στο **Ειδικόν** όλα έρχονται από ένα παρελθόν ανένεγκτο και παλιό, όσο η δεκαετία του 1920. Από το ντεκόρ ως την πατάτα που τηγανίζεται πίσω από τον πάγκο, στο ίδιο παλιό τηγάνι που της χαρίζει τη νοστιμιά του, σε ελαιόλαδο και σε γκάζι. Ξεροψημένη, μέτρια κομμένη σε μακρόστενα μπαστούνια, διόλου λιπαρά αλλά να αφήνει κι αυτό το σπιτικό κατιτίς από λαδάκι στον πάτο του πιάτου – εγγύηση της πιο σπιτίσις μαγειρικής. Θα την ταιριάζεις με μια ομελέτα με κορν μπιφ και φρέτα λαδορίγανη με νοστιμότητα ελιά θρούμπα.

Ψαρρών 38 & Σαλαμίνας, Ταμπούρια, 2104612674

Η τραγανή

Στο **Γίδι**, την πιο σοφιστική ελληνόπρεπη χασιποταβέρνα, η πατάτα είναι επιτομή. Το όνειρο της απόλυτα τραγανής, αλάδωτης, γλυκιάς πατάτας που τηγανίζεται σε ελαιόλαδο και σεβριζεται σε ένα παλαιού τύπου μεταλλικό σουρωτήρι, που λες και την κάνει ακόμη πιο νόστιμη. Η καλύτερη παρέα μαζί με την πιο βουτυράτη, χωριάτικη φέτα της πόλης, κάνει την καλύτερη συντροφιά με ένα ταρτάρ από ντόπιο μοσχάκι.

Τατοίου 17, Μεταμόρφωση, 2102828848

Τσιπς σε ροδέλες

Σε ένα μαγαζί-κατηγορία από μόνο του, έχεις χίλιους λόγους να πάθεις έκσταση: το διονυσιακό κέφι με τη φωνή της Λένας Κιτσοπούλου, τα όστρακα και το φρέσκο ψάρι που ψαρεύει ο **Άγγελος**, τα σπιτικά αλλαντικά και τους μαγικούς μεζέδες. Έλα, όμως που όλοι προσκυνούν αυτή την τεράστια πιπέλα με το πιο αριστοτεχνικό, αυθεντικό τσιπ της Αθήνας, που δεν λείπει από κανένα τραπέζι: ντούρο και αλάδωτο, χωρίς φάουλ στο ομοιόμορφο τηγάνισμα, σωστά αλατισμένο, από στοργουλέ ροδέλες φρέσκιας νόστιμης πατάτας που κόβεται διαφανής στο μαντολίνο. Να το γευτείς μαζί με το λουκούμι, ξεκοκαλισμένο μπουτάκι προβατίνας.

Ζωοδόχου Πηγής 19 & Κωλέττη, 69 78 13 60 64

Η Αμερικάνο

Με αμερικάνικη διάθεση, η πιο rub πατάτα της Αθήνας, τραγανή και πικάντικη και σε potato skins εκδοχή. Αγαπημένη της παρέα, ένα αυθεντικό fish & chips ή απλά λίγη μουςτάρδα και μπύρα. Στο αυθεντικό ντεκόρ της βέρας Ιρλανδέζας παμπ **James Joyce Irish Pub**.

Άστιγος 12, Θησείο, 2103235055

Κι άλλη στοργουλή

Ο **Τηλέμαχος** φημίζεται για τα κρέατά του, ωστόσο και η πατάτα του δεν πάει πίσω. Κομμένη σε λεπτή ροδέλα, τηγανίζεται με τρόπο μαγικό λες και δεν πέρασε ποτέ από τηγάνι, στο πιο χρυσαφένιο χρώμα, με την κρούστα της στο πιο λαχταριστό «κρακ», πασπαλισμένη με χοντρό αλάτι και ελάχιστη, πολύ λεπτοτριμμένη ρίγανη. Παράδεισος πλάι σε ένα γουρουνόπουλο στη σουβλά. **Φραγκοπούλου 19, Κ. Κηφισιά, 2108074015**

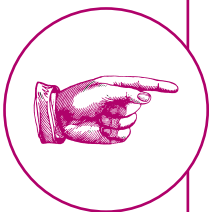
6 ΕΡΥΘΡΕΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ για τα χειμωνιάτικα βράδια

ΤΑ ΚΟΚΚΙΝΑ ΦΕΡΝΟΥΝ ΤΟΝ ΧΕΙΜΩΝΑ
'Η Ο ΧΕΙΜΩΝΑΣ ΤΑ ΚΟΚΚΙΝΑ;

Της ΑΛΕΞΑΝΔΡΑΣ ΜΠΑΣΠΑΝΕΛΟΥ

Είναι «ζεστά», αγαπσιάρικα και εξαιρετικά πληθωρικά. Είναι κρύος, σοβαρός με τόσο κουκουλιάρικος και cosy που δεν μπορεί χωρίς αυτά. Τα κόκκινα κρασιά αγαπούν τον χειμώνα, δεν περνούν απαρατήρητα, δεν είναι απλά τα «κρασιά της παρέας» αλλά κάποτε γίνονται και ενεργά μέλη της, με τον πλούσιο γευστικό τους χαρακτήρα να αποτελεί συχνά θέμα συζήτησης. Τώρα είναι η πιο όμορφη εποχή να μαζευτείτε σε οπίτια, να ετοιμάσετε κάτι απλό και γρήγορο, όσο για τα κρασιά... αφήστε το πάνω μου. Εδώ σας έχω μια winter friendly wine list με τα καλύτερα!





Mosaic - Κτήμα Χατζηβαρύτη

Τις ετικέτες της Χλόης Χατζηβαρύτη τις βρίσκω παινιδιάρικες και η γκάμα τους θεωρώ ότι καλύπτει όλα τα γούστα. Εδώ, λοιπόν, έχουμε ένα εντελώς value for money κρασί, το οποίο τολμώ να πω πως συνδυάζει έναν ποικιλιακό χαρακτήρα «Γουμένισσας» και «Bordeaux». Μιλάμε για ένα συνδυασμό Ξινόμαυρου και Νεγκόσκας (blend Γουμένισσα) με τις γαλικές ποικιλίες Merlot και Cabernet Sauvignon (blend Bordeaux). Με έντονα αρώματα κόκκινων φρούτων, λευκού πιπεριού και κάποιες φίνες νύξεις γιασεμιού, στόμα δροσερό, με ζουμερές τανίνες, είναι έτοιμο να σεβριστεί δίπλα σε ένα πλατό τυριών ή, γιατί όχι, και για σόλο καριέρα! Ενδεικτική τιμή: € 7,50



Moi je m'en fous - Monsieur Nicolas Winery

Εντάξει, το mood με την παρέα είναι «jem'enfous», γιατί να μην είναι και το κρασί δηλαδή... Εδώ η ποικιλία «Αημνιώνας» βρίσκεται στα καλύτερα χέρια και εύκολα φέρνει τη χαλάρωση, αρκεί να βρεθεί ανάμεσα σε φίλους και γνωστούς. Αρώματα που θυμίζουν μούρα, άγρια βατόμουρα, νότες φράουλας και διακριτικές πιπεριές λουλουδιών. Πικάντικα στοιχεία πιπεριού κάνουν το σύνολο ακόμα πιο πολύπλοκο, δημιουργώντας σπιρτάδα και ενδιαφέρον. Είναι ό,τι πρέπει αν θέλεις να το συνοδεύσεις με κάποιο ψητό κόκκινο κρεατάκι για τη μέση, αν και από μόνο του μπορεί να γίνει η πιο cool παρέα. Ενδεικτική τιμή: € 12,50



ATMA - Αμπελώνες Θυμίουπουλου

Δύο αγαπημένες ερυθρές αδυναμίες σε μια φιάλη. Ξινόμαυρο και Μανδηλαριά στην πιο ευέλικτη και «καθημερινή» εκδοχή τους, δοσμένες στο ποτήρι με τέτοιο τρόπο ώστε να γίνουν το «new entry» της παρέας. Τι πιο ωραίο, να 'ναι χειμώνας και να έχεις μπροστά σου ένα ποτήρι που όσο περνάει η ώρα σε ζεσταίνει με αρώματα βατόμουρου, φραγκοστάφυλου, φράουλας και κερασιού, αλλά και με νύξεις δέρματος και βιολέτας που αφήνει για το τέλος... Δοκιμάζεις και το στόμα είναι μαλακό και φρουτώδες. Σε ευχαριστεί χωρίς πολλά πολλά. Το κρασί αυτό θέλει καλή παρέα και «ελληνικότητα» στα πιάτα, γι' αυτό φτιάξτε ένα μοσχαράκι κοκκινιστό και έτοιμο το γεύμα. Τώρα που το σκέφτομαι και με λίγα καλά αλλαντικά είναι ό,τι πρέπει. Ενδεικτική τιμή: € 9,00



Νεαρός Τσαπουρνάκος - Κτήμα Βογιατζή

Η φρέσκια εκδοχή του πολυαγαπημένου μας «βασιλιά βατράχου» με εντυπωσιάζει όσο τίποτα και θα το πω... στο Κτήμα Βογιατζή ξέρουν καλά τα μυστικά του «Τσαπουρνάκου» (κλώνος της ποικιλίας Cabernet Franc). Πλούσια αρώματα κόκκινων φρούτων –κεράσι, βατόμουρο, βύσσινο, φράουλα– και για το τέλος κάποιες νότες που θυμίζουν μπαχαρικά, όπως η κανέλα. Στο στόμα ο ζωηρός χαρακτήρας κόκκινων φρούτων δίνει τέλεια με τη «φρέσκια» οξύτητα του και τις καλοδομημένες τανίνες του. Νομίζω πως θα ταίριαζε δίπλα του μια σπιτική μακαρονάδα (ίσως μια μπολονέζ), από αυτές που όλες οι παρέες αγαπούν να φτιάχνουν μαζί... Ενδεικτική τιμή: €14,50



Portes Merlot - Κτήμα Σκούρας

Διαχρονικό, value for money, το βλέπεις στο ράφι και σου κλείνει το μάτι! Αυτό το μονοποικιλιακό Merlot γεμίζει τα ποτήρια με φρέσκα αρώματα κόκκινων φρούτων –κεράσι, βύσσινο, φράουλα–, σε ωραία ισορροπία με λίγες ντελικότες νότες γλυκών μπαχαρικών. Το έχει το βαρελάκι του, λοιπόν, αλλά τόσο φίνο και διακριτικό ώστε να μην κλέψει με τίποτα τη δόξα του άπλετου φρούτου. Στο στόμα οι «νόστιμες» και μαλακές τανίνες του Merlot, εντυπωσιακά κενημένες πάνω στη «ζωηρή» φρουτώδη παλέτα του. Λίγα κίτρινα αλμυρά τυράκια για τη μέση, το γνωστό «τσιμπητό» που λέμε, και είναι έτοιμο να συνοδεύσει τη βραδιά σε κάποιο παραέστικο σαλόνι. Ενδεικτική τιμή: € 10,00



Petraeus Cabernet Sauvignon - Κτήμα Καριπίδη

Αρχικά είναι Cabernet, ονειρεμένα μεστό και cosy, καθώς εκτός από το μπόλικο φρούτο που γεμίζει το στόμα, λίγα στοιχεία βαρελιού «ζεσταίνουν» ακόμα πιο πολύ το ποτήρι. Αρώματα βατόμουρου, σύκου και μαύρου κερασιού στην πρώτη γουλιά. Λίγο μετά η βοτανικότητα του Cabernet βγάζει μια ελαφριά αίσθηση που θυμίζει πιπεριά, ενώ τελικά κρύβει και άλλο άσο στο μανίκι, καθώς η παραμονή στο βαρέλι του χαρίζει στοιχεία γλυκών μπαχαρικών και ιδιαίτερα βανίλιας. Το στόμα είναι στιβαρό, με καλοδομημένες τανίνες και γευστική ισορροπία. Η παρέα θα αποφασίσει αν θέλει να το συνοδεύσει με λίγα παινωμένα τυράκια ή με κάποιο κρεατικό. Ενδεικτική τιμή: €16,80

5

TIPS ΓΙΑ ΝΑ ΛΑΤΡΕΥΣΕΙΣ ΑΚΟΜΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΤΑ ΕΡΥΘΡΑ

1. Θερμοκρασία. Σερβίρετε το ερυθρό κρασί στη σωστή θερμοκρασία για να του δώσετε την ευκαιρία να σας ανταμείψει με τα ωραία αρώματά του. Συνήθως τα ερυθρά σερβίρονται σε θερμοκρασία δωματίου, και πιο συγκεκριμένα σε εύρος 13-18°C όταν είναι φρέσκα, ενώ τα πιο παλαιωμένα με γεμάτο σώμα ερυθρά προτιμάμε να τα απολαμβάνουμε κοντά στους 15-18°C.

2. Ανοιγμα φιάλης - αναπνοή. Είναι πολύ σημαντικό ένα ερυθρό κρασί να πάρει τον χρόνο του, να «ανασάνει». Ανοίξτε το λοιπόν τουλάχιστον 20-30 λεπτά πριν το καταναλώσετε, ώστε να έρθει σε επαφή με το οξυγόνο και να «ανοίξει» αρωματικά. Αν έχετε και μια καράφα, ακόμα καλύτερα. Μεταγγίστε το, χωρίς δεύτερη σκέψη.

3. Μετάγγιση. Το ιδανικότερο βήμα για να απολαύσετε ένα ερυθρό, όπως του αξίζει, για δύο βασικούς λόγους. Πρώτον, του δίνετε χρόνο να «απελευθερωθεί» αρωματικά και δεύτερον, απαλλάσσετε από τα ιζήματα που μπορεί να διαθέτουν, κυρίως τα παλαιωμένα ερυθρά.

4. Ποτήρι. Σαφώς σημαντικό ρόλο παίζει πάντα και το ποτήρι. Δεν είναι τόσο η τιμή, όσο το σχήμα και το υλικό που είναι φτιαγμένο – μιλάμε πάντα για το κατ' οίκον σερβίρισμα. Για τα ερυθρά κρασιά χρησιμοποιήστε λεπτά και όχι βαριά, σε σχήμα «U» (τουλίπα) ποτήρια, με μεγαλύτερο στόμιο από αυτά των λευκών και σίγουρα μεγαλύτερο όγκο. Είναι αλήθεια πως τα κόκκινα έχουν μια ανάγκη παραπάνω να έρθουν σε επαφή με το οξυγόνο για να αναδειχθούν απ' ό,τι ένα λευκό κρασί, αλλά σίγουρα δεν χρειάζονται υπερβολές.

5. Red wines and easy pairing. Τανίνες και πρωτεΐνη κρέατος, ίσον απόλυτη πληρότητα. Μαθηματικός κανόνας! Το να φτιάξετε ένα πλατό είναι σούπερ εύκολο και γρήγορο. Δοκιμάστε να δημιουργήσετε, λοιπόν, ένα πλατό με μίζε τυριών και αλλαντικών, ήπιας ή πιο έντονης γεύσης, ανάλογα με το αν πρόκειται να συνοδεύσετε ένα φρέσκο ή παλαιωμένο ερυθρό κρασί αντίστοιχα.

ΤΑ ΓΛΥΚΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΘΑ ΠΑ

ΟΤΙ ΠΙΟ ΑΘΑΝΑΤΟ ΑΠΟ ΤΟ ΜΕΤΩΠΟ ΤΟΥ ΠΑΛΙΟΥ, ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟΥ, ΤΑ ΓΛΥΚΑ ΣΤΑ ΟΠΟΙΑ

Της ΕΛΕΝΗΣ ΨΥΧΟΥΛΗ



Τα νεγράκια του Τάσου



Τα μπαρπαδάκια του Ρίο



Η τούρτα χουχ του Γλυκίσματος Μιχάλης



Οι σοκολατοβίδες του Αριστοκρατικόν



Τα πουράκια της Καμέλιας



Η Χιονούλα στα Γιούλια



Το γαλακτομπούρεκο του Κοσμικόν



Η σοκολατίνα του Desire



Τα ποντικάκια του Μπαλή



Τα κοκ στο Συντριβάνι

ΨΟΥΜΕ ΝΑ ΛΑΤΡΕΥΟΥΜΕ

PANTA ΘΑ ΕΠΙΣΤΡΕΦΕΙ Η ΨΥΧΗ ΜΑΣ, ΣΤΙΣ ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΕΣ ΠΟΥ ΑΠΟΖΗΤΟΥΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΚΑΙ ΜΝΗΜΗ



Η νέα ζαχαροπλαστική πρωταγωνιστεί πλέον στις γειτονιές της πόλης, με νέες πατισερί, που από το ντεκόρ τους και μόνο σου δίνουν το στίγμα μιας ινετρονάσι-οναη τεχνικής, που το γλυκό το θέλει πιο ελαφρύ, λιγότερο γλυκό, πιο τεχνικό, πιο κομψότεχνημα, πιο αλφαδιαστό, πιο ραφινάτο. Τα μονοθεματικά ζαχαροπλαστικά κερδίζουν έδαφος, υπάρχουν και αυτά που νοσταλγικά επιστρέφουν σε σουξέ του παρελθόντος για να τα ανανεώσουν, να τα προσαρμόσουν στις επιταγές ενός διαφορετικού παρόντος. Παράλληλα, ωστόσο και σε πείσμα του χρόνου, επιβιώνουν τα ζαχαροπλαστικά που γλύκαναν τα παιδικά μας χρόνια, αυτά που φτιάχνουν ακόμη γλυκά με όνομα βαρύ σαν ιστορία, σεράνο, αμυγδάλου, κοκ και μπαμπά, με την ίδια, παλιά συνταγή που τιμά το όνομα της ταμπέλας. Πολύ βαριά, πολύ γλυκά, ενίοτε με έτοιμα μείγματα, θα σου αντιτάξει ο εραστής της νέας γενιάς της ζάχαρης. Αφενός, κανένα σωστό «παλιακό» μαγαζί δεν πειράζει τη σπεσιαλιτέ του με έτοιμα μείγματα, αφετέρου, τίποτα δεν μπορεί να συγκριθεί με τη συγκινησιακή νοστιμιά μιας κλασικής σοκολατίνας.

Το γαλακτομπούρεκο

Η ναυαρχίδα του έτοιμου γαλακτομπούρεκου. Τραγανό, καραμελωμένο φύλλο, βελούδινη, διόλου μπουχτιστική, γαλατένια κρέμα που δεν "σπάει", πλούσιο αλλά ελαφρύ και σωστά δεμένο σιρόπι που κολυμπά στο ταψάκι και κρατά τις αποστάσεις του από το λίγωμα και μια επίγευση όλο άρωμα αληθινού βούτυρου. Μερικοί το προτιμούν στην εκδοχή του με φύλλο κανταΐφι, γιατί βγάζει καλύτερα κομμάτια. Τις περισσότερες φορές το πετυχαίνεις ζεστό, η καλύτερη στιγμή του!

Το Κοσμικόν, Α. Ιωνίας 104, Α. Νικόλαος, 2108649124

Ο μπεζές

Τραγανός και συμπαγής, ολόλευκος και γυαλιστερός, με σώμα που λιώνει πλούσιο στο στόμα χωρίς να κολλά στα δόντια και χωρίς να μυρίζει αυγό, ο μπεζές σε κάθε σχήμα και μέγεθος, είτε για να τον καταναλώσεις ως έχει είτε για να φτιάξεις τη δική σου πάβλοβα.

Διεθνές, Σ. Μερκούρη 76, Παγκράτι, 2107228166

Το παστάκι

Εγώ τα λέω «μυριμπακία» γιατί τρώγονται εύκολα, χωρίς μαχαιροπύρινα, σε κάθε καρέ χαρτοπαιξίας. Εθιστικά παστάκια, που πάντα τα βρίσκεις ολόφρεσκα να λιώνουν στο στόμα. Παλαιού τύπου, πεντανόστιμο γλασάρισμα σε χρώμα που υποδεικνύει τη γεύση, βανίλια, σοκολάτα, μόκα, φράουλα, πολύ λεπτό σιροπιαστό παντεσπάνι, ανάλαφρη κρέμα. Αδύνατον να τη βγάλεις μόνο με ένα!

Pastry Family, Ριζάρη 19, Παγκράτι, 2108082897

Η απόλυτη αμυγδάλου

Ποιος θυμάται την παλιά, αυθεντική γεύση μιας τούρτας αμυγδάλου; Εδώ θα την παραγγείλεις από πριν ολόφρεσκη, ολόλευκη, όχι πολύ γλυκιά, σκέτος αφρός, με τα κερασάκια της και

το πλούσιο, νόστιμο, φρεσκοκαβουρδισμένο, αρωματικό αμύγδαλο που μπαίνει μόνο την τελευταία στιγμή για να μην παπαριάσει. Θα σου δώσουν και έξτρα αν το ζητήσεις, στην πιο over dose αμυγδαλένια ηδονή. Υπάρχει και σε ατομική παστούλα.

Μπόζας, Κερκύρας 39& Παξών, 2108211107

Γαλακτομπούρεκο με κανταΐφι, σεράνο

Το γαλακτομπούρεκο με κανταΐφι του Σκαφίδα δεν έλειπε από κανένα τραπέζι της γιαγιάς μου αλλά και όλης της γειτονιάς, όταν ήμουν μικρή. Από εδώ ψωνίζαμε και τα εκπληκτικά καβουρδισμένα, αλατισμένα αμύγδαλα για το ούισκι, τα ίδια που θα βρεις εδώ ακόμη και σήμερα. Εγώ, για τα δικά μου γενέθλια, ψηφίζω τούρτα σεράνο, με τους κλασικούς κυματισμούς και τα κερασάκια, στην πιο αυθεντική σεράνο, αλλοίωτη στο χρόνο εκδοχή.

Σκαφίδα, Πλ. Αγ. Γεωργίου, Κυψέλη, 2108812743

Καρυδάτα με σοκολάτα και καραμέλα και όχι μόνον

Ο Πύργος Γερντόπουλος, τρίτη γενιά του Μητροπολιτικού που μετράει 80 χρόνια παράδοση στο αστικό, αθηναϊκό γλυκό, άφησε τα οικονομικά για να προσπλωθεί στις παραδοσιακές συνταγές που λατρεύουν τους ξηρούς καρπούς: υδραίικα αμυγδαλωτά με μανταρίνι, μαγικά ταρτάκια καραμέλας, καρυδάτα γεμιστά με σοκολάτα και καραμέλα, σοκολατάκι δαμάσκνο με κακάο και κονιάκ, πιο σοκολατένιο δεν γίνεται σκωτσέζικο, υγρό fudge που το ζεσταίνεις για λίγο στο φούρνο για να εκραγεί η σοκολάτα του, και σοκολατάκια extra bitter που φτιάχνονται ένα-ένα στο χέρι, με αμύγδαλο.

Μητροπολιτικών, Βουλής 39, 2103220226, Πειραιάς και στην Ύδρα

Η χιονούλα

Ανάμεσα σε κέρασμα ή πάστα, ανάλογα με το μέγεθος, η χιονούλα είναι ένα γλυκό που έρχεται από τα πολύ παλιά, για όσους αγαπούν το ινδοκάρυδο. Μια μπάλα από ζουμερό παντεσπάνι, λευκή κρέμα και το σύνολο τυλιγμένο σε καρύδα. Στα Πούλια έρχονται από μακριά για τις «χιονούλες» τους, που τις λες και φοντάν: μεγάλες και ολόλευκες, βουτηγμένες σε ψιλοτριμμένη καρύδα και στην καρδιά τους, αφράτο μπισκότο με λευκή, ανάλαφρη κρέμα.

Τα Γιούλια, Μεσολογίου 24, Ν. Ιωνία, 2102799766

Το ροδίνο και η πάστα σφολιάτα

Σπεσιαλιτέ του Athénée, τα αφράτα, ολόφρεσκα ροδίνα και η πάστα με δύο φύλλα σιροπιαστή σφολιάτας και στη μέση μια λευκή, ανάλαφρη κρέμα: ούτε πολύ γλυκιά ούτε βαριά, απλά υπέροχη και ονομαστή, αφού ο κόσμος έρχεται από μακριά για να την απολαύσει. Και ωραία δαμάσκνα με κακάο και «χιονάτα» με καρύδα.

Athénée, Α. Ηρακλείου 381, Ν. Ηράκλειο, 2102810909

Το γερμανικό, γεμιστό τσουρέκι

Παραδοσιακά φημίζεται για το προφιτερόλ του που κυκλοφορεί σε κλασική αλλά και με μαύρη σοκολάτα. Εμάς μας άρεσε περισσότερο το γερμανικό τσουρέκι, με βαριά, αρωματική ζύμη με σταφίδες, που στην καρδιά του γεμίζεται με μια πολύ λεπτή στρώση σοκολάτας και καλύπτεται με χιονάτο γλάσο λευκής σοκολάτας.

Μπάκας, Α. Ηρακλείου 531, Ηράκλειο, 2102847311

Τα νεγράκια

Τα διάσημα «νεγράκια» της Μπιφτεκούπολης, με το στιλπνό γλάσο σοκολάτας και πασπαλισμένα με άφθονη σοκολατένια τρούφα, παραμένουν το ίδιο νόστιμα, κλασικά αξία

εδώ και γενιές στα νότια προάστια. Το ίδιο και η «άπαικτη» κουρού-τυρόπιτά του. Ο συχωρεμένος κύριος Τάσος Κοιτίδης, που όλοι θυμόμαστε να παίζει το τάβλι του έξω από το μαγαζί, φανατικός οπαδός του Πανιώνιου, είχε εμπνεύσει τα «νεγράκια» από τον Νέγηρ, τον αγαπημένο του παίχτη.

Τάσος Κοιτίδης, Πραξιτέλους 22, Γλυφάδα, 2108945876

Η τούρτα σαβαρέν

Για τους νοσταλγούς των παλιών γλυκών που θα βρουν εδώ την πιο παλιακιά στη γεύση της τούρτα σαβαρέν, όχι πολύ γλυκιά και με αραιό σιρόπι. Σε απλή μετάφραση, ένας γιγάντιος σιροπιασμένος μπαμπάς με ρούμι και με κείνη την κρέμα που μοσχοβολά παλιό ζαχαροπλαστείο της δεκαετίας του '70.

Νουγκάτ, Μακεδονομάχου Πρατούνα 51, Ν. Ψυχικό, 2106726490

Η τούρτα choux

Η τούρτα choux του Μιχάλη είναι θεσμός για τα βόρεια προάστια. Σε ορεκτική μετάφραση, θα σας την περιγράψω σαν ένα τεράστιο σου, κομμένο εγγάρι και γεμιστό με κρέμα, με κάστανο ή φράουλες και με άφθονη κρέμα ή σος σοκολάτα στην επιφάνειά του.

Γλυκίσματα Μιχάλης, Αγίου Τρύφωνος 6, Κηφισιά, 2108017242

Το σοκολατάκι

Για να μη χαθείτε στις πάνω από 160 γεύσεις της παλιάς σοκολατερί που είδε με τα μάτια της τη Γκρέια Κέλι, την Τζάκι Ωνάση και τη Μαρία Κάλλας, σας συστήνουμε θερμά τα σοκολατάκια υγείας με καυτερή πιπεριά, τις σοκολατένιες βίδες (μπίτερ και γάλακτος) με κακάο και τις σοκολατένιες καρδιές με τρία είδη σοκολάτας.

Αριστοκρατικών, Βουλής 7, Σύνταγμα, 2103220546 & Κηφισιά-Γλυφάδα

Εργολάβος γεμιστός με σεράνο και ποντικάκι

Συνώνυμος με την επιτυχία του Μπαλή, ο εργολάβος που γεμίζει με σεράνο αλλά και το ποντικάκι που κάτω από την καμπουρίτσα του κρύβει μια στρώση χειροποίητη σεράνο. Το μυστικό, στα υλικά που δεν σπώνουν μύγα στο σπαθί τους: βούτυρο από τη Φθιώτιδα, μέλι από την Τριταία, οι καλύτεροι ξηροί καρποί από το Βελεστίνο.

Μπαλής, Τριφυλλίας 69, Αμπελόκηποι, 2106911543

Το εκλαιράκι

Το σωστό εκλαιράκι δεν είναι κάτι δεδομένο. Συνήθως το συ-

ναντάς παπριασμένο, χωρίς αυτή την αντίθεση στο κρακ της πρώτης δαγκωνιάς και τη βελούδινη κρέμα. Με μικρασιάτικη παράδοση και μαστοριά από την οικογένεια Αποστόλογου από το 1972, που επίσης φτιάχνει και εξαιρετικά σοκολατένια πουράκια.

Καμέλια, 28ης Οκτωβρίου 2, Ν. Ψυχικό, 2106717134

Το μπαμπαδάκι

Τα μπαμπαδάκια του Ρίο δεν προλαβαίνουν να ξεκουραστούν στη βιτρίνα. Φεύγουν πάραυτα, από την παραγωγή στην κατανάλωση, εδώ και σχεδόν μισόν αιώνα. Με πολιτική συνταγή και παράδοση, το απόλυτο μπαμπαδάκι, στο σωστό μέγεθος, φίνο άρωμα από ρούμι και όση χρειάζεται σαντιγί.

Ρίο, Πρωτέως 4 & Μουσών, Π. Φάληρο

Η πάστα τρούφα

Πολλοί προτιμούν την επίσης εξαιρετική πουατιέ μπαβαρουάζ με τη σοκολάτα και τα καραμελωμένα αμύγδαλα, αλλά προσωπικά θεωρώ αξιόπερα στη την τρούφα του Μικέ. Μια μπάλα πασπαλισμένη γενναϊόδωρα με σοκολατένιο τρουφάκι, μέσα ολόφρεσκη να λιώνει η σοκολατένια κρέμα με στρώσεις από σουδένια ζύμη. Με την ευκαιρία, δεν θα φύγεις χωρίς να δοκιμάσεις την αξεπέραστη, βουτυράτη τυρόπιτα-σφολιάτα με το πικάντικο τυράκι.

Μικές, Σούτσου 9 & Δορυλαίου, Πλ. Μαβίλη, 2106463091

Η σοκολατίνα

Η επιτομή της παλιάς, καλής σοκολατίνας που θυμούνται όσοι γεννήθηκαν μέχρι το '70. Αφράτη, σοκολατένια, βουτυράτη, με τις τρεις κλασικές στρώσεις παντεσπάνι, στο ίδιο νοσταλγικό σχήμα και ντεκόρ, όπως τη μάθαμε και όπως ξετρελαθήκαμε μαζί της.

Desire, Δημοκρίτου 6, 2103632333

Το κοκ

Το κοκ είναι μια πονεμένη υπόθεση. Εκείνο το υπέροχο, παλιό, σχεδόν έχει εξαφανιστεί από τα ζαχαροπλαστέια. Υπάρχει όμως το Συντριβάνι, που επιμένει στην πολιτική παράδοση, όταν φτιάχνεται με τα πιο αγνά υλικά. Αυτά και η απόλυτη φρεσκοκάδα φτιάχνουν το ιδανικό κοκ, με το αφράτο παντεσπάνι και το αληθινό σοκολατένιο γλάσο.

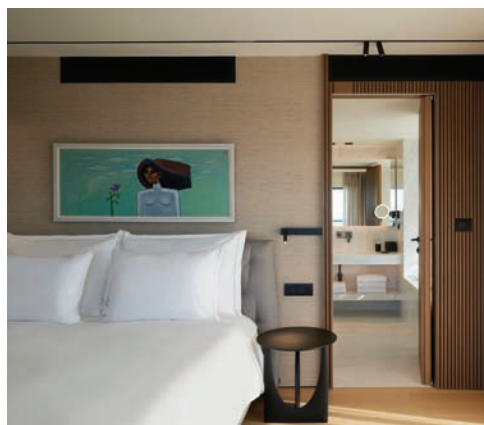
Συντριβάνι, Μαραθώνος & Ειρήνης 4, Ν. Φιλαδέλφεια, 2102518152

DUSIT SUITES ATHENS

Το νέο 5αστερο ξενοδοχείο της Γλυφάδας



Λαμπερό, ντιζαϊνάτο, απολύτως υπέροχο, το 5άστερο ξενοδοχείο Dusit Suites, που άνοιξε μόλις τον περασμένο Μάρτιο, είναι η επιτομή της κομψότητας. Πρόκειται για το πρώτο ξενοδοχείο του γνωστού ασιατικού ξενοδοχειακού ομίλου που ανοίγει στην Ευρώπη, και η επιλογή της Αθηναϊκής Ριβιέρας για την τοποθεσία του δεν έγινε τυχαία. Το Dusit Suites Athens βρίσκεται κυριολεκτικά μια ανάσα από τη θάλασσα κι έχει για θέα όλο το μπλε του Σαρωνικού κόλπου. Έτσι, οι επισκέπτες του μπορούν να χαλαρώσουν σε μία από τις συνολικά 36 υπερπολυτελείς σουίτες με θέα τη θάλασσα, αλλά την ίδια στιγμή έχουν την επιλογή να βρεθούν στην καρδιά της αθηναϊκής διασκέδασης. Το Dusit Suites Athens διαθέτει επίσης δύο εστιατόρια-ορόσημα για τη Γλυφάδα, το Olive στον τελευταίο όροφο του ξενοδοχείου, αλλά και το πολύ ιδιαίτερο Nomada στο ισόγειο, τα οποία είναι επισκέψιμα για κάθε λάτρη της γαστρονομίας. Μην χάσετε, επίσης, την εμπειρία του Namn, του υπερέγχρονου spa του Dusit Suites Athens, ιδανικού για να ζήσετε μία ολοκληρωμένη αίσθηση χαλάρωσης και ευεξίας.



DUSIT SUITES ATHENS

NAMM SPA

Η απόλυτη εμπειρία χαλάρωσης



Οήχος του νερού και το φυσικό φως που λούζει τη θερμαινόμενη πισίνα είναι αρκετά για να ξεχάσεις κάθε έγνοια του μυαλού. Στα αλήθεια, όμως, αυτή είναι μόλις η αρχή στο ταξίδι ευεξίας που σε περιμένει στο πολυτελές Namn Spa, στο ισόγειο του ξενοδοχείου Dusit Athens. Εδώ θα απολαύσεις ένα αυθεντικό ταϊλανδέζικο μασάζ που πραγματοποιείται από εξειδικευμένες ταϊλανδέζες θεραπεύτριες, αλλά κι εξατομικευμένες θεραπείες προσώπου και σώματος απόλυτα προσαρμοσμένες στις δικές σου ανάγκες. Με άλλα λόγια θα ζήσεις μια ολοκληρωμένη εμπειρία χαλάρωσης, αναζωογόνησης και ευεξίας, ειδικά σχεδιασμένη ώστε να ανακουφίσει όχι μόνο το σώμα, αλλά και το νου σου. Το Namn Spa διαθέτει steamer και sauna, καθώς επίσης και έξι ατμοσφαιρικές, πλήρως εξοπλισμένες σουίτες spa. Λειτουργεί καθημερινά από τις 09.00 έως τις 22.00, οπότε μπορείς να προγραμματίσεις την επίσκεψή σου εδώ οποιαδήποτε ώρα το επιθυμείς ανάλογα με το αν χρειάζεσαι μια θεραπεία ευεξίας για να αρχίσεις την εβδομάδα σου με όρεξη ή με το αν αισθάνεσαι την ανάγκη να χαλαρώσεις στο τέλος μιας δύσκολης μέρας.

Extra tip: Οι φιλοξενούμενοι του ξενοδοχείου δικαιούνται δωρεάν μία θεραπεία μασάζ κατά τη διαμονή τους.



OLIVE RESTAURANT

Υψηλή γαστρονομία με θέα τη θάλασσα



Η θάλασσα απλώνεται ολόγυρα, αγκαλιάζοντας από παντού το βλέμμα. Λίγα λεπτά αργότερα ο ήλιος δύει, χαρίζοντας στον ουρανό δεκάδες κοκκινωπές ανταύγειες. Όσοι λένε πως το εστιατόριο Olive, στο roof top του ξενοδοχείου Dusit Suite Athens, είναι ίσως το πιο ρομαντικό σημείο της Γλυφάδας, δεν έχουν άδικο. Εδώ όμως δεν θα βρεθείς μόνο για ονειρεμένα πλιοβασίλεμα, αλλά και για την εξαιρετική μεσογειακή κουζίνα του ταλαντούχου σεφ Νίκου Παντέκη. Το μενού δίνει έμφαση στα φρέσκα υλικά της Μεσογείου, εμπλουτίζοντάς τα όμως με πινελιές της διεθνούς κουζίνας και σύγχρονες τεχνικές της υψηλής γαστρονομίας, ενώ κάθε πιάτο απογειώνεται χάρη στη μεγάλη δημιουργικότητα του σεφ. Έτσι, θα δοκιμάσεις γεύσεις διαφορετικές και πρωτότυπες, όπως το Αυγοτάραχο σε Χτένι (με τρούφα ταραμά, ξύσμα μοσχολέμονου, λάδι σχοινόηρασου και τραγανό κρεμμύδι), τη δροσερή Σαλάτα Σολομού Granlax (με νεαρά μαρούλια, μάνγκο, πέρλες πορτοκάλι, φλοίδες καρύδας και γαλάκτωμα μοσχολέμονο) ή το Κριθαράκι Θαλασσινίων σε Αχιβάδα (με χτένια, γαρίδες, καραβίδες, ζωμό ντομάτας μπισκ, μπρικ και φλοίδες παρμεζάνας). Θα συνοδέψεις το γεύμα σου με κάποιο κρασί από την ενημερωμένη wine list ή με ένα signature cocktail από το παρακείμενο bar, και θα τσουγκρίσεις κοιτώντας πάντα τη θάλασσα.

Extra tip: Αξίζει επίσης να επισκεφθείς το Olive και για το πλούσιο πρωινό του (σερβίρεται 07.00-11.00), αλλά και για το εξαιρετικό του brunch (11.00-15.00).



Διαμονή, υψηλή γαστρονομία και η απόλυτη εμπειρία spa στην Αθηναϊκή Ριβιέρα

NOMADA

Γευστικό ταξίδι στη Νότιο Αμερική



Μτο ισόγειο του ξενοδοχείου Dusit Suites Athens, το Nomada δεν είναι μόνο ένα εξαιρετικό εστιατόριο ή ένα απρόσμενα ωραίο bar. Περισσότερο, θα μπορούσαμε να το παρομοιάσουμε με ένα ταξίδι στο γαστρονομικό πολιτισμό της Νότιας Αμερικής. Στην κουζίνα τον σεφ Andre, με πολυετή εμπειρία στη νοτιοαμερικάνικη κουζίνα, διαδέχθηκε ο σεφ Τριαντάφυλλος Πνευματικός, ο οποίος διαλέγει προσεκτικά την πρώτη ύλη των πιάτων του επιλέγοντας εκλεκτές κοπές κρεάτων, ολόφρεσκα ψάρια και χειροποίητα προϊόντα. Αν αναρωτιέσαι τι γεύση έχει ένα tiradito, πώς συνδυάζεται ένας σουβλιστός χοιρινός λαιμός από την Ιβηρική Χερσόνησο με το Kimchi και πόσο νόστιμη μπορεί να γίνει μία σαλάτα με σπανάκι με την προσθήκη ενός dressing με βάση το yuzu, τότε θα λατρεύεις το μενού εδώ. Το Nomada, όμως, δεν προσφέρεται μόνο για ένα πραγματικά αξέχαστο δείπνο, αλλά και για ένα ανατρεπτικό cocktail στην μπάρα του – τη μεγαλύτερη σε όλη τη Γλυφάδα! Να ξέρεις ότι τα περισσότερα cocktails εδώ είναι διαδραστικά. Τι σημαίνει αυτό; Θα σου πούμε, μόνο να έχεις το κινητό έτοιμο για... βίντεο!



Η προδοσία της (μικρής) μερίδας



ΟΙ ΜΕΡΙΔΕΣ ΣΕ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ ΚΑΙ ΕΤΟΙΜΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΕΧΟΥΝΕ ΓΙΝΕΙ ΠΙΑ ΤΟΣΟ ΜΙΚΡΕΣ, ΠΟΥ ΑΝ ΜΙΚΡΥΝΟΥΝ ΚΙ ΑΛΛΟ ΘΑ ΤΙΣ ΨΑΧΝΟΥΜΕ ΜΕ ΤΟ ΚΙΑΛΙ...

Της ΜΑΝΙΝΑΣ ΖΟΥΜΠΟΥΛΑΚΗ

Ενα βράδυ ρίξαμε μια ματιά στις τιμές σε γνωστό εστιατόριο, όχι πολυτελείας, και όταν είπα ότι είναι πολύ λογικές –8 και 9 ευρώ για ένα πιάτο– δεν είχα ιδέα πόσο ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΚΕΣ θα ήταν οι μερίδες: μια κουταλίτσα στη μέση του πιάτου, μοναχική, στολισμένη με τον απαραίτητο μαϊντανό, ένα φασόλι, δύο καπνένοι αρακάδες, ένα δαχτυλάκι μπακαλιάρου... Για να πεις ότι έφαγες, ήθελες τουλάχιστον πέντε πιάτα. Τα πήραμε τα πέντε πιάτα, κι άλλα πέντε καπάκι, παρεξηγημένες που οι μερίδες σερβίρονται με δαχτυλήτρα, και μάλιστα με υλικά όχι ακριβά, σε εστιατόριο όχι πολυτελείας. Αν παραγγείλεις π.χ. εκλεκτό φιλέτο από σπάνιο, εκλεκτό ζώο-ψωνέττα που τρώει μόνο χαβιάρι μπελούγκα, περιμένεις ότι θα το πληρώσεις χρυσό – και ότι δεν θα φας ολόκληρο το ζώο επειδή είναι Μπούλγκαρι, παρά ένα μικρό κομματάκι ίσως από την ουρά του, ίσα για τη γεύση. Αλλά αν παραγγείλεις π.χ. τζατζίκι, φάβα, χταπόδι, μπακαλιάρο, σαλάτα, αν έχεις διαλέξει πιάτα που δεν καμαρώνουνε κάτι το σπέσιαλ ως προς την προέλευση ή τα συστατικά τους, λίγο κόβεσαι όταν σου έρχονται τσουρούτικα, όταν λες «πού 'ν' το, πού 'ν' το, το δαχτυλίδι», και αναρωτιέσαι μήπως τα τσιμπολόγησε ο σερβιτόρος στον δρόμο προς το τραπέζι σου.

Το κακό είναι ότι δεν πρόκειται για μεμονωμένο περιστατικό, ΟΛΕΣ οι μερίδες, στα εστιατόρια και στα έτοιμα φαγητά των σούπερ μάρκετ, έχουνε ζαρώσει, σαφρακιάσει και μικρύνει ως εκεί που δεν παίρνει άλλο.

Οι συσκευασμένες σαλάτες εκτός από τα «επιπλέον» τους (ψητό κοτόπουλο, παρμεζάνα, μοτσαρέλα κ.λπ.) που είναι πια σε αστεία μικρές ποσότητες, έχουνε χάσει τη μισή πρασινάδα, με αποτέλεσμα να φαίνεται άδεια η συσκευασία, κι αν είχανε πριν δυο τρία ντοματάκια, τώρα έχουνε ένα. ΕΝΑ μοναδικό ντοματάκι σε μια σαλάτα με λιγοστό μαρούλι, λιγοστότατο κοτόπουλο ή/και τυρί, αλλά με ανεβασμένη τιμή! Δεν της φτάνει που ακρίβυνε, η μαντάμ, μάζεψε κιόλας στο πλύσιμο.

Αν παίρνατε πότε πότε έτοιμα γεύματα σε μερίδες από σούπερ μάρκετ, θα έχετε παρατηρήσει ότι τα κόψατε και αυτά επειδή δεν είναι πια μερίδες: είναι δείγματα, και καθόλου δωρεάν. Ένα πιάτο με σολομό και λαχανικά (λίγο κάτω από 10 ευρώ) έχει ένα μικρό κομματάκι σολομό, που θυμίζει αυτό που λέγανε παλιά στα παιδιά «φάε την μπουκίτσα σου, είναι η δύναμή σου!». Τα λαχανικά είναι κι αυτά λιγοστά, γιατί δεν έχει ανέβει μόνον ο ρημάδης ο σολομός, έχουν ανέβει και τα ζαρζαβατικά... απλώς όχι τόσο ώστε να δικαιολογείται η τσιπική «μερίδα». Τη βάζω σε εισαγωγικά γιατί παρ' όλο που δεν είμαι πολύ φαγανό άτομο, παρ' όλο που δεν χρειάζομαι οκάδες για να χορτάσω, καμιά «μερίδα» πια δεν μου φαίνεται κανονική σε μέγεθος.

Γενικά μαγειρεύω σχεδόν κάθε μέρα, καταφεύγω στα έτοιμα γεύματα μόνο για τις ημέρες που πρόκειται να λείπω από το σπίτι την ώρα που γυρνάνε τα παιδιά από το σχολείο λιμασμένα και θέλουν να φάνε κάτι άμεσα

αλλιώς τρώνε το παρκέ. Αγοράζω επίσης ψαρόσουπα του σούπερ μάρκετ επειδή δεν την τρώνε τα παιδιά μου και βαριέμαι να τη φτιάχνω μόνο για εμένα. Η σημερινή ψαρόσουπα είχε μέσα καρότα, ρύζι, πατάτες και δύο κομματάκια μπακαλιάρο μεγέθους κοντοκομμένου νυχιού μικρού δαχτύλου, κοντού ανθρώπου. Τα έφαξα κάμποσο ώρα μέχρι να τα βρω τα μπακαλιαρο-κομματάκια, έξυπνα μεταμφιεσμένα σε πατατίδια. Φίλη κατήγγειλε ότι ο μπακαλιάρου που της σερβίρανε σε εστιατόριο (17 ευρώ) ήτανε επίσης νυχάκι, ίσως βέβαια μεγαλύτερου δαχτύλου. Κι άλλη φίλη παράγγειλε «ένα ολόκληρο κοτόπουλο» με δική της φίλη, με κακό σκοπό (=να το φάνε για να συνοδεύσουν ένα μπουκάλι κρασί) και το κοτόπουλο, όταν έφτασε, ήταν το νινί, πουλέν, μεζές σε μέγεθος ψηπτής καρδερίνας.

Εκτός που δεν τρώω μεγάλες ποσότητες, γενικά δεν γκρινιάζω – αλλά σόρι, εδώ έχουν μαζευτεί γκρινιές πολλών φιλενάδων και φίλων μου, οι οποίες/οποίοι τρώνε ή δεν τρώνε μεγάλες ποσότητες, που όμως όλες και όλοι σαστίζουν με το παράλογο της κατάστασης: όχι απλά τσιμπημένες παρά τρελά ανεβασμένες τιμές στα φαγητά, σε συνδυασμό με τη σοκαριστική μείωση της ποσότητας (σίγουρα και της έρμης της ποιότητας, αν και αυτό είναι άλλο θέμα). Όπως συνήθως, δεν έχω να προτείνω κάποια μαγική λύση – όσο ανεβαίνουν οι τιμές των τροφίμων, τόσο θα μειώνεται η ποσότητα της μερίδας. Που ίσως πρέπει να τη συνθίσουμε πια ως «μερίδα», σε εισαγωγικά, και να ξεχάσουμε αυτά που ξέραμε... **■**

108

ΣΤΕΚΙΑ

για ατέλειωτες
νόστιμες βόλτες



Φωτό καταστημάτων:
ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΤΑΤΣΗΣ,
ΑΛΚΗΣ ΜΩΡΑΪΤΗΣ
Κείμενα: ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ ΚΑΤΩΜΕΡΗ,
ΝΑΤΑΣΣΑ ΚΑΡΥΣΤΙΝΟΥ

Λαμπερά εστιατόρια και σύγχρονη γαστρονομία.

Ελληνική κουζίνα στις καλύτερες στιγμές της.

All day resto κάθε μέρα, κάθε ώρα.

Ακαταμάχητο Street Food.

Γλυκά που θες να δοκιμάσεις.

Διευθύνσεις που θα κάνουν το σπίτι σου gourmet εστιατόριο.



OX

Η ελληνική ταβέρνα στη σύγχρονη εκδοχή της

Μία άφιξη που περιμέναμε καιρό και επιτέλους ήρθε! Το υπέροχο OX μόλις άνοιξε πίσω από το Χίλτον, για να μας παρουσιάσει μία αλλιώςτική προσέγγιση της πολυαγαπημένης ελληνικής ταβέρνας. Εδώ θα συναντήσουμε όλα εκείνα τα πιάτα που συναντάμε στις ταβέρνες της Ελλάδας, όχι διαφορετικά, μα σε μια πολύ πιο προσεγμένη εκτέλεση. Άλλωστε τα χέρια που έχουν αναλάβει τα νήια της κουζίνας είναι όχι μόνο έμπειρα, αλλά και εξαιρετικά ταλαντούχα, αφού σεφ εδώ είναι ο γνωστός Μιχάλης Νουρλόγλου.

Καθισμένος στην υπέροχη σάλα μπορείς να παρακολουθήσεις όλα όσα συμβαίνουν στην ανοιχτή κουζίνα: τα θαυμαστά t-bone και τις σπαλομπριζόλες από ελληνικές μοσχίδες που ξαπλώνουν στα κάρβουνα, τα κοντοσουβλिया που περιστρέφονται στις σουβλές, τα μαγειρευτά που σιγοψήνονται στον ξυλόφουρνο.

Θα δοκιμάσεις εκπληκτικό κοκορέτσι, τζιγεροσαρμάδες, τα τέλεια χοιρινά μπριζολάκια, παϊδάκια, ζυγούρια και λουκάνικα σπιτικά που φτιάχνονται εδώ από την ομάδα της κουζίνας. Επίσης, με τίποτα μην παραλείψεις τη σπιτική (συγκλονιστική) βουτυρομακαρονάδα με μυζήθρα που μοσχοβολά φρέσκο βούτυρο, τον πασά κεφτέ με μείγμα κεμπάπ και τριμμένο παστουρμά από πάνω, ούτε όμως και τα αθάνατα ορεκτικά της ελληνικής ταβέρνας: (το τέλειο!) τζατζίκι, μαϊντανοσαλάτα με σκορδάκι, κολοκυθάκια τηγανιτά, τυροκαυτερή και πιπεροσαλάτα.

Καθημερινά θα βρεις και κάποια μαγειρευτά όπως ένα μοσχάρακι με κυλοπίτες, ένα ωραιότατο γιουβέτσι, αρνάκι με πατάτες στον φούρνο ή χοιρινό πρασοσέλινο. Με άλλα λόγια, ακριβώς το φαγητό που αγαπάμε και με το οποίο όλοι μεγαλώσαμε, αλλά μαγειρεμένο με ό,τι πιο εκλεκτό, σεββρισμένο αλλιώς, και σε ένα περιβάλλον από το οποίο δεν θα θες με τίποτα να φύγεις. Ειδικά, αν συνοδεύσεις το γεύμα σου με κάποιο από τα πολλά κρασιά, τις μπύρες και τα αποστάγματα της κάτι παραπάνω από πλούσιας κάβας...
Υ.Γ. Οι τιμές είναι πραγματικά καλές!

☞ Χατζηγιάννη Μέξη 9, Χίλτον, 210 7107070

📷 ox_athens





GLORIA GATI

Μία Ιταλίδα μόλις έφτασε
στην Πλατεία Καρύτση
και την περιμέναμε!

Aν η Vittoria Gati μάγεψε το κοινό της Γλυφάδας, τώρα ήρθε και η σειρά του κέντρου να γευτεί τη νοστιμιά της αυθεντικής ιταλικής κουζίνας. Η Gloria Gati είναι το νέο ιταλικό εστιατόριο με την υπογραφή του σεφ Πιώργου Παπακώστα στην Πλατεία Καρύτση και οι καλοφαγάδες της πόλης περίμεναν πώς και πώς αυτό το opening.

Σε έναν χώρο που μαγεύει με την πολυτέλειά του, με το eclectic ρομαντικό και vintage στοιχείο να κυριαρχούν και να συνδυάζονται άψογα με μία σύγχρονη industrial αισθητική, αποτέλεσμα της δουλειάς του αρχιτέκτονα, Ζήση Παπαμίχου, θα ζήσεις κάποιες από τις πιο αξέχαστες γευστικές αναμνήσεις της ζωής σου.

Το μενού διαφοροποιείται και έχει ελάχιστα κοινά σημεία με του Vittoria, παρότι η φιλοσοφία παραμένει ίδια ως προς την ποιότητα των πρώτων υλών αλλά και τις χειροποίητες παρασκευές. Σίγουρα θα απολαύσεις πεντανόστιμη πίτσα, όπως μάθαμε να την απολαμβάνουμε στη Γλυφάδα, αλλά θα έχεις την ευκαιρία να δοκιμάσεις μερικές αναβαθμισμένες γευστικές δημιουργίες με χειροποίητα ιταλικά ζυμαρικά, εκλεκτά κρέατα και διαλεχτά λαχανικά. Σίγουρα να δοκιμάσεις το Arancini Bolognese, την παραδοσιακή ιταλική κροκέτα ρυζιού με γέμιση από κατσικίσιο τυρί και mozzarella fior de latte, αφρό bechamel και μοσχοκάρυδο. Ένα πιάτο που θα κερδίσει σίγουρα τις καρδιές του κοινού είναι και το Risotto Barbabietola, ριζότο κόκκινου και κίτρινου παντζαριού, με burrata και λάδι μυρωδικών.

Δεν θα παραλείψεις όμως να δοκιμάσεις και το Raviolo di Formaggi με χειροποίητο ραβιόλι, γέμιση με μείγμα αυθεντικών ιταλικών τυριών και σάλτσα casio pere αρωματισμένη με φασκόμυλο – ένας γευστικός συνδυασμός που δεν θα αφήσει κανέναν ασυγκίνητο. Και αν επιθυμείς βαθιά να μυηθείς στα άδυτα της αυθεντικής ιταλικής κουζίνας τότε θα πρέπει οπωσδήποτε να γευτείς μία φημισμένη λομβαρδέζικη σπεσιαλιτέ, όπως την προτείνει στο μενού του το Gloria Gati: σιγομαγειρεμένο για 8 ώρες Ossobuco με πουρέ πατάτας, σάλτσα κρασιού και τριμμένη παρμεζάνα. Όλα αυτά μπορείτε να τα συνδυάσετε τέλεια με κάποια από τις πολύ ενδιαφέρουσες επιλογές cocktail και ποτών που θα σας προτείνει το bar του εστιατορίου. Καθημερινά 13.00-01.00.





INNAMORATA

Ερωτευμένοι με το καλό ιταλικό φαγητό

Το Innamorata σε λίγους μόλις μήνες έκανε όλη την Αθήνα να το λατρεύει, και όχι άδικα αφού όσα σου προσφέρει σε κάνουν να ερωτευτείς! Ένα μοντέρνο χώρο με χαλαρή ατμόσφαιρα (και μια υπέροχη, κρυμμένη, καταπράσινη αυλή με μεγάλο μπαρ για το καλοκαίρι), μια ανοιχτή κουζίνα που δεν θα σου κρατήσει ποτέ μυστικό και μια ποικιλία ιταλικών γεύσεων που θα σε «κακομάθουν»! Το μενού έχει επιμεληθεί ο chef, Πάννης Κοσμάδης, και εκτελεί ο ταλαντούχος head chef του Innamorata, Δημήτρης Μαρδάκης, και όλα είναι χειροποίητα και προσεγμένα μέχρι την τελευταία λεπτομέρεια, από τα φρέσκα ζυμαρικά μέχρι την αυθεντική ιταλική pizza και τα γλυκά. Σημασία εδώ έχει η πρώτη ύλη και η διαχείρισή της και αυτό είναι κάτι που φαίνεται σε κάθε πιάτο που φτάνει στο τραπέζι.

Το γεύμα με την παρέα, την οικογένεια ή το έτερον ήμισυ ξεκινάει ιδανικά με focaccia και prosciutto San Daniele και μια σαλάτα Quinoa Beef Tataki με quinoa, μοσχαρίσιο κρέας Teres Major, σάλτσα verde, αβοκάντο και μπρόκολο. Ωστόσο, εξαιρετική είναι και η vegan σαλάτα Mista με λευκό και κόκκινο μαρούλι coral, αντίδι, αβοκάντο, τσίλι, καλαμπόκι, τοματίνια, ραπανάκι και passion fruit. Τα ζυμαρικά είναι φρέσκα και χειροποίητα και οι επιλογές τόσο λαχταριστές που θα δυσκολευτείς να διαλέξεις. Εξαιρετικά είναι τα ριγκατόνι με φρέσκια τομάτα, τσίλι, ξύσμα λεμονιού, ταρτάρ τόνου και τηγανητή κάρφη, αλλά και το ραβιόλι γεμισμένο με αγκινάρα, μασκαρπόνε, παρμεζάνα Reggiano, lime και chili σερβιρισμένο με γαρίδα και bisque τομάτας.

Στις πίτσες ξεχωρίζει η Caprino με κρέμα παρμεζάνας, κολοκύθι, jalapeno, κατσικίσιο τυρί και σπιτικό μπέικον. Ωστόσο, αν θες να δοκιμάσεις πραγματικά γευστική πίτσα με ελάχιστη υλικά διάλεξε τη Margherita με σάλτσα τομάτας San Marzano, φρέσκια μοτσαρέλα και βασιλικό. Η Tagliata στα κυρίως είναι μια κατηγορία από μόνη της, ενώ και το φιλέτο σφυρίδας αξίζει την προσοχή σου. Μην φύγεις χωρίς να δοκιμάσεις το χειροποίητο παγωτό βανίλια, απλά φανταστικό! Στο τέλος της βραδιάς θα νιώθεις «food is gone, love is not».

📍 Λυκούργου 5Α, Χαλάνδρι, 2106756733

📱 Innamorata Restaurant 📷 innamorata_restaurant





MALCONI'S ASIA

Η ασιατική κουζίνα βρήκε το στέκι της στο Κολωνάκι

Το Malconi's Asia στο Κολωνάκι είναι η νέα άφιξη στη γαστρονομία της πόλης και φιλοδοξεί να μας ταξιδέψει στα βάθη της Ασίας με τις ιδιαίτερες γεύσεις του. Ένας υπέροχος μίνιμαλ χώρος με urban επιρροές και μεγάλη ανοιχτή κουζίνα που σου επιτρέπει να παρακολουθήσεις κάθε στιγμή της προετοιμασίας του πιάτου που θα φτάσει στο τραπέζι σου. Εδώ, ο σεφ Κωνσταντίνος Ζαχαρίας εμπνέεται από παραδοσιακές συνταγές της Ασίας και τις «πειράζει» δημιουργώντας ένα καταπληκτικό και απολύτως γευστικό μενού. Τα ψάρια είναι ολόφρεσκα, τα bao ετοιμάζονται καθημερινά, οι σάλτσες είναι χειροποίητες, η πάπια μαγειρεύεται με τον παραδοσιακό ασιατικό τρόπο.

Το nigiri με γαρίδα Κοιλιάδος, πίκλα κουμκουάτ και mago bisque είναι ένα καλό ξεκίνημα για το τραπέζι. Τα dumplings beef gyoza με μανιτάρια Shitake, τρούφα και γλάσο σόγιας με chilli είναι απλά μοναδικά, ενώ αν σου αρέσουν οι πιο πικάντικες γεύσεις πρέπει να δοκιμάσεις το crispy spicy tuna nigiri με τόνο και γλάσο σόγιας. Η ασιατική εκδοχή στο καλαμάκι ακούει στο chuan skewers και είναι ότι καλύτερο θα φας περασμένο σε ξυλάκι, είτε διαλέξεις κοτόπουλο, είτε χοιρινό, είτε βοδινό.

Τα χειροποίητα bao του Malconi's Asia ανήκουν στα πιάτα που πρέπει οπωσδήποτε να έρθουν στο τραπέζι σου, ενώ ο κόσμος (μαζί τους κι εμείς) έχει δείξει ήδη την αγάπη του για τα Soba Noodles με γαρίδες, μάνγκο, πιπεριές, τζίντζερ, tamarind και bisque με γάλα καρύδας. Εξαιρετικά δημοφιλές είναι το ramen πάπιας με ζωμό πάπιας με σόγια και μανταρίνι, αυγό και chilli crunch. Κάτι πήρε το αυτί μας ότι σύντομα θα προστεθούν στο μενού ασιατικά μπέργκερ με crispy bao και ανυπομονούμε να τα δοκιμάσουμε! Για το κλείσιμο, μια μους σοκολάτας με παγωτό βανίλια και compote κουμκουάτ απλά επιβάλλεται.

Υ.Γ. Ξεχωριστή μνεία στα κοκτέιλ του μπαρ που έχουν δημιουργηθεί με οξύτερες ανάλογες των πιάτων και προσφέρουν την ασιατική κουλτούρα σε κάθε γουλιά. Αγαπημένο το Silk Road Elixir με τεκίλα, λάιμ, σύκο και γιαούρτι – cheers!





CUPOLA

Η αυθεντική ιταλική trattoria
στο Παγκράτι

Η ανοιχτή κουζίνα βρίσκεται σε πρώτο πλάνο, έτσι που να μπορείς να παρακολουθήσεις τη δημιουργία μιας αυθεντικής καρμπονάρας ή της πίτσας που αυτή τη στιγμή μπαίνει στον καυτό φούρνο. Και η αλήθεια είναι πως δύσκολο να μην το κάνεις, σχεδόν ακατόρθωτο να μην κοιτάξεις όλες αυτές τις μακαρονάδες που στριφογυρίζουν στα τηγάνια, με τον ίδιο τρόπο που συμβαίνει σε κάθε trattoria της Ιταλίας. Το Cupola, όμως, είναι η δική μας trattoria, μια Ιταλία σε μικρογραφία στα στενά του Παγκρατίου.

Τι θα δοκιμάσεις εδώ; Πρώτα απ' όλα την κλασική πίτσα Napolitana – το Cupola άλλωστε ήταν από τα πρώτα στέκια της Αθήνας που παρουσίασαν τη συγκεκριμένη συνταγή, όταν άνοιξε πριν από 7 ολόκληρα χρόνια. Με ζυμάρι που ωριμάζει για 72 ώρες πριν δεχτεί πάνω του τα πιο εκλεκτά υλικά, αυτή θα είναι μία από τις νοστιμότερες πίτσες που έχεις φάει ποτέ. Η Pizza Parma (με mozzarella, prosciutto di Parma, σάλτσα ντομάτας San Marzano, grana padano και ρόκα) αλλά και η κλασική Margherita είναι από τις αγαπημένες μας.

Επίσης, να ξέρεις ότι το Vitello Tonnato (σ.σ. νουά μόσχου, με σάλτσα tonnata, ραπανάκι, παστό λεμόνι και κάπαρη – από τα πιο κλασικά ορεκτικά της ιταλικής κουζίνας) εδώ είναι από τα καλύτερα της πόλης, ενώ η Melanzana alla Parmigiana (μελιτζάνα, κρέμα παρμεζάνας, σάλτσα ντομάτες, mozzarella fior di latte και βασιλικό) θα σε εκπλήξει με την πλούσια γεύση της.

Στα «οπωσδήποτε» ανήκει επίσης και η εκκλη-κτι-κή Bucatini Carbonara με καπνιστή rancetta, pecorino και κρόκο αυγού, τόσο πλούσια, κρεμώδης και αρωματική που χρειάζεσαι μεγάλη αυτοσυγκράτηση για να μην παραγγείλεις και δεύτερο πιάτο...

Μπορείς να συνοδέψεις το γεύμα σου διαλέγοντας κάποιο κρασί του ιταλικού ή του ελληνικού αμπελώνα, από τη wine list που έχει επιμεληθεί ο sommelier Πάννης Μακρής. Θα βρεις γύρω στις 100 ετικέτες, ενώ πολλές από αυτές σεββίρονται και σε ποτήρι. Salute!

📍 Ευφορίωνος 13, Παγκράτι, 2114117444

www.cupola.gr  Cupola  cupola_trattoria





OVIO

Σύγχρονη ιταλική κουζίνα στο Σύνταγμα

Ο σερβιτόρος ακουμπά μπροστά σου ένα πιάτο με αχνιστά ραβιόλι. Και μόνο από τη μυρωδιά, που απλώνεται ζεστή σε κύματα, καταλαβαίνεις ότι δεν έχεις δοκιμάσει ξανά παρόμοιο πιάτο. Και πράγματι, δίκιο έχεις, αυτά τα ραβιόλι δεν μοιάζουν με κανένα άλλο ζυμαρικό. Χειροποίητα και ολόφρεσκα, είναι γεμιστά με σπανάκι και έναν ολόκληρο κρόκο αυγού, που θα ξεχυθεί ρευστός μόλις τον αγγίξεις. Από πάνω πασπαλίζονται με ξεροψημένο guanciale, ενώ η σάλτσα Alfredo που τα λούζει οφείλει την αξέχαστη γεύση της στην παρμεζάνα Reggiano που ωριμάζει για 36 μήνες πριν βρεθεί στο πιάτο σου. Είναι μία από τις πιο χαρακτηριστικές, signature δημιουργίες του σεφ Πάνου Ιωαννίδη και μπορείς να την απολαύσεις μόνο εδώ, στο κομψό Ονίο της οδού Απόλλωνος που φέτος συμπληρώνει 4 χρόνια επιτυχημένης λειτουργίας.

Ο Πάνος Ιωαννίδης είναι γνωστός για τη μεγάλη εμπειρία και τις γνώσεις του πάνω στην ιταλική κουζίνα. Στο Ονίο, όμως, αντί να σερβίρει τις κλασικές συνταγές της, επέλεξε να μας συστήσει στη σύγχρονη πλευρά της, παρουσιάζοντάς μας την εκδοχή της ιταλικής κουζίνας στο σήμερα. Άλλωστε, κανένας δεν θα μπορούσε να κάνει κάτι τέτοιο καλύτερα από εκείνον.

Έτσι, στο Ονίο η κλασική Bolognese μετατρέπεται σε ένα πλούσιο ταρτάρ, το οποίο διατηρεί, όμως, όλα τα στοιχεία της αυθεντικής Bolognese, ενώ η πίτσα ακολουθεί τους κανόνες μιας new style ναπολιτάνικης πίτσας προσθέτοντας προζύμι στο ζυμάρι της. Το αποτέλεσμα είναι μία απίστευτα νόστιμη πίτσα με απολαυστικά φουσκωτό cornicione (σ.σ. "cornicione", δηλαδή «κορνίζα», ονομάζουν οι Ιταλοί την άκρη της πίτσας) και πρωτότυπες εκδοχές. Τι θα λέγατε, για παράδειγμα, για μία πίτσα αλά Vitello Tonnato ή για μία Carbonara Zaferano;

Φυσικά, δεν γίνεται να μην αναφέρουμε τα risotti (σ.σ. δοκίμασε οπωσδήποτε το risotto με κρέμα πιπεριάς και κανθαρέλλες), για τα οποία άλλωστε ο σεφ φημίζεται, αλλά και τα λαχταριστά πιάτα κρεατικών όπως τα χοιρινά μάγουλα φρικασέ ή τη ζουμερή Bistecca.

Ιδανικά, θα συνοδέψεις το γεύμα σου με κάποια από τις 120 ετικέτες κρασιού από τον ιταλικό –κυρίως– αμπελώνα, που έχει προσεκτικά επιλέξει ο sommelier Πάννης Μακρής, και πριν το καταλάβεις το Σύνταγμα έχει μεταμορφωθεί σε... Ρώμη!

📍 Απόλλωνος 4, Σύνταγμα, 2114115755

www.ovio.gr Ovio Athens ovioathens



CALLAS GASTRO BAR

Γαστρονομία και Τέχνη στην καρδιά της Αθήνας



Στον καλαίσθητο και κομψό χώρο του Callas Gastro Bar, που είναι αφιερωμένο σε μία από τις πιο συγκλονιστικές φωνές όλων των εποχών, αυτή της Μαρίας Κάλλας, θα γευτείς τον πολιτισμό μέσα από τη γαστρονομία και την τέχνη. Η νέα άφιξη στην καρδιά της πόλης είναι δημιουργία του επιτυχημένου επιχειρη-

ματία στον χώρο της εστίασης Τζίμη Σταθοκωστόπουλου και υπόσχεται μοναδικές γεύσεις και αξέχαστες αναμνήσεις. Στον φιλόξενο χώρο που συνδυάζει τα γήινα χρώματα και τις υφές του ξύλου με τη μίνιμαλ διακόσμηση και τα τραπεζάκια στον πεζόδρομο, το Callas Gastro Bar θα γίνει το νέο αγαπημένο σου στέκι.

Από νωρίς το πρωί μπορείς να απολαύσεις τον αρωματικό καφέ ή το brunch σου, στα must η Royal Omelette και το Croque Madame. Η ημέρα συνεχίζεται με lunch, αλλά και dinner, μέσα από ένα προσεγμένο μενού διά χειρός του καταξιωμένου chef Θανάση Ζαφειρόπουλου, με τη βοήθεια της Ντόρις Λαμπροπούλου. Αξίζει να αναφέρουμε το Tuna Potato Salad με τόνο tataki, αυγά quail, flying fish roe και lime dressing, αλλά και τα Gyros Bao Buns με shredded χοιρινό, τραγανό κρεμμύδι, λαχανικά και σος μαγιονέζας, ενώ δεν λείπει και η εξαιρετική ποικιλία από cocktails.

📍 Αδριανού 3, Αθήνα, 2103235016

📱 Callas Gastro Bar 📷 callas.athens



ΑΦΙΕΡΩΜΑ *Taste Voice*

YODA ATHENS

Ο νέος all day γευστικός προορισμός στην καρδιά της πόλης



Το Yoda μόλις άνοιξε και σε περιμένει να απολαύσεις όμορφες στιγμές της καθημερινότητας, από το πρωί μέχρι το βράδυ. Στην Ιπποκράτους στον αριθμό 11, εκεί που χτυπάει δυνατά η καρδιά της πόλης, αυτό το all day bar restaurant που από το κατώφλι θα σε εντυπωσιάσει με την κλασική αισθητική του, προσφέρει καφέ, εκλεκτή γαστρονομία και εξαιρετικά ποτά. Τα τρία διαφορετικά μενού των σεφ Κώστα Άκουρου, Αρίστου Γιάννη και Μάριου Ζέκι, που σεβίζονται για Brunch, Lunch, Dinner, είναι

βασισμένα στην ελληνική - μεσογειακή κουζίνα ενώ ταυτόχρονα υπόσχονται ένα μοναδικό ταξίδι γεύσεων.

Αυτό που κάνει την κουζίνα να ξεχωρίζει είναι ότι όλες οι πρώτες ύλες είναι διαλεκτές και όλες οι παρασκευές χειροποίητες. Είτε απολαύσεις φημισμένα πιάτα brunch βασισμένα στο αυγό, είτε εκλεκτά κρέατα και θαλασσινά στο γεύμα, είτε νόστιμη πίνσα και σαλάτες για να συνοδεύσεις το ποτό σου, την ποιότητα θα τη νιώσεις με την πρώτη ματιά (...και δαγκωνιά). Το ίδιο θα συμβεί και στον καφέ όπου θα γευτείς εξαιρετικό χαρμάνι 100% Arabica, αλλά και στο ποτό.

Στο Yoda θα ανακαλύψεις δυνατά signature cocktails από τον bar manager, Λάμπρο Λιωνά, αλλά και μια International ενημερωμένη κάβα κρασιού με 75 ετικέτες, επιλεγμένες από τη sommelier, Κατερίνα Μπανιώκου. Η κάτι παραπάνω από κεντρική θέση του το κάνει ιδανικό μέρος για ραντεβού με τους φίλους για καφέ και brunch και μαγικό προορισμό για μερικά after work early drinks συνοδευόμενα με καλό φαγητό. Κάνε follow στο Instagram και με την πρώτη ευκαιρία συστήνουμε ανεπιφύλακτα να το επισκεφθείς!

📍 Ιπποκράτους 11, Αθήνα 2103645115 📷 yoda.athens





zohós

Wild Greek Gastronomy

Μια συναρπαστική
εμπειρία γεύσης

Σε έναν μυστικό κήπο, στην καρδιά της Αθήνας, μακριά από τη βουή της πόλης, άνοιξε πρόσφατα το εστιατόριο zohós, του Ομίλου Electra Hotels & Resorts.

Κάθε μέρα στο zohós είναι σαν ένα οικογενειακό μάζεμα, γύρω από το κυριακάτικο τραπέζι. Αντλώντας έμπνευση από τις διαφορετικές προτάσεις της ελληνικής φύσης, οι δημιουργοί του zohós αγκαλιάζουν το πνεύμα του μεζέ και τη χαρά του να μοιράζονται δημιουργικά, γευστικά πιάτα.

Στο εστιατόριο zohós, το φαγητό σηματοδοτεί πολλά περισσότερα από μια απλή διατροφική εμπειρία. Εδώ, οι λάτρεις της γαστρονομίας ανακαλύπτουν μια συναρπαστική περιπέτεια γεύσης, ένα ταξίδι στον πλούτο της ελληνικής φύσης και της δημιουργικότητας και μια ουσιαστική προσέγγιση στην αειφορία, που διατρέχει ολόκληρη τη φιλοσοφία λειτουργίας του εστιατορίου.

Το εστιατόριο δίνει μεγάλη σημασία στις υψηλής ποιότητας πρώτες ύλες και η φρεσκάδα και η εποχικότητα των υλικών συνιστά απόλυτη προτεραιότητα. Για αυτό άλλωστε ο zohós συνεργάζεται με μικρούς ντόπιους αγρότες, κτηνοτρόφους, ψαράδες και τροφοσυλλέκτες, για να φτάνει στο πιάτο μας ότι πιο φρέσκο έχει να προσφέρει η φύση, στην καλύτερή της ώρα.

Επιβάλλεται να συνοδέψεις το γεύμα σου με ένα κρασί από την πλούσια wine list του, που περιλαμβάνει περισσότερες από 50 ετικέτες του ελληνικού αμπελώνα, καθώς και εξαιρετικά δημιουργικά, ελληνικά, αρωματικά cocktails.

Με κάθε πιάτο που ετοιμάζεται στο τραπέζι του zohós, οι chef Σάκης Βενέτης και Χάρης Αντωνόπουλος θέλουν να εκφράσουν, μέσα από τις δημιουργίες τους, την εκτίμησή τους στην άγρια και εκπληκτική ομορφιά που βρίσκεται στις ρίζες της ελληνικής κουζίνας.



📍 Ναυάρχου Νικοδήμου 18-20, Αθήνα, 2103370035

📱 zohosathens 📷 zohos_athens

GLUG GLUG

Το καινούργιο wine bar βάζει τη δική του ενέργεια στην πλατεία Καρύτση



Οι (λίγο) παλιότεροι θυμούνται την πλατεία Καρύτση να αποτελεί την καρδιά της αθηναϊκής διασκέδασης. Να, λοιπόν, που η ζωή κάνει κύκλους και επιστρέφει εδώ, σε μία από τις πιο όμορφες πλατείες του ιστορικού κέντρου. Νέο αέρα έφερε το Glug Glug, ένα εκλεπτυσμένο wine bar με ιδιαίτερες μουσικές, αποτέλεσμα της δουλειάς των Τζούλιας και Μαρίας Σπυροπούλου, οι οποίες παλαιότερα σύχναζαν ως θαμώνες στην περιοχή και επέστρεψαν, όχι μόνο για έναν φόρο τιμής στο παρελθόν αλλά και για μια γιορτή του παρόντος!

Στη νέα και ατμοσφαιρική αυτή Spritzeria, πίσω από την εκκλησία του Αγίου Γεωργίου, θα επιλέξετε από μια μεγάλη ποικιλία από εκλεκτά κρασιά αλλά και εμπνευσμένα cocktails, τα οποία μπορείτε να συνδυάσετε τέλεια με μια σειρά από πλατό ιταλικών τυριών, αλλαντικών αλλά και pizza. Μοιάζει, είναι η αλήθεια, με το σκηνικό κάποιας κινηματογραφικής ταινίας, όπου όλοι μας είμαστε οι πρωταγωνιστές. Ένα ζεστό «καταφύγιο» στις καθημερινές μας βόλτες στο κέντρο που μας καλεί να απολαύσουμε τη μαγεία της πάντα όμορφης πλατείας Καρύτση με τρόπο που ξεπερνά τον χρόνο.

📍 Πλατεία Καρύτση 5, 2103257673

📱 [glug_glug_athens](#)



ΑΦΙΕΡΩΜΑ *Taste Voice*



VITTORIA GATI

Η ιταλική brasserie της Γλυφάδας γίνεται 5 και παραμένει το ίδιο αυθεντική

Στη Vittoria Gati όσο και αν προσπαθήσεις δεν θα βρεις κάτι που να μην είναι αρμονικά πλασμένο. Μιλάμε για το αυθεντικό ιταλικό φαγητό και τον λαμπερό χώρο, εμπνευσμένο από τα 60s. Το μενού, με την υπογραφή του Γιώργου Παπακώστα, είναι πιστό στη φιλοσοφία ότι στα πιο απλά υλικά κρύβεται η νοστιμιά. Η ζύμη της πίτσας γίνεται με προζύμι του 1937, το οποίο ωριμάζει για 5 ημέρες. Φουρνίζεται στον σπάνιο για τις μέρες μας ξυλόφουρνο. Και εδώ οι πρώτες ύλες είναι προτεραιότητα. Τα κρέατα διαλεχτά από συγκεκριμένους παραγωγούς και τα λαχανικά προέρχονται από τη φάρμα της Vittoria στο Κορωπί. Τα ζυμαρικά είναι χειροποίητα, το

ίδιο και τα γλυκά. Στο μενού θα βρεις γεύσεις που έχουν μείνει ίδιες εδώ και χρόνια γιατί απλώς έχουν αγαπηθεί από τους θαμώνες. Ένα από αυτά είναι τα Agnolotti, φρέσκα ζυμαρικά από το Ριεμόντε της Ιταλίας με γέμιση μοσχάρι και ricotta,μανιτάρια, λάδι τρούφας και κρέμα παρμεζάνας. Οπωσδήποτε θα δοκιμάσεις και την Buratta από τις σαλάτες, με φρέσκο παραδοσιακό ιταλικό τυρί, πολυχρωμα ντοματίνια – απογειώνεται γευστικά με νερό ντομάτας και αγγουριού.

Extra tip: Αναζήτησε το Giardino Di Gati, τον καταπράσινο κήπο που ενώνεται με το Vittoria – μερικά βραβευμένα cocktails σε περιμένουν εκεί!

📍 Πλατεία Νυμφών 1, Γλυφάδα, 2108944491

www.vittoriagati.com 📱 Vittoria Gati 📱 vittoriagati



LOLITA'S

Αν θέλεις γεύση από αληθινή Dolce Vita



Είναι ο προορισμός που συνδυάζει τη διαχρονική ιταλική φινέτσα με τη μοντέρνα αισθητική, και το σημείο όπου θα γευτείς γνήσια ιταλική κουζίνα.

Με το κόκκινο να κυριαρχεί στον χώρο δημιουργώντας ένα πολύ όμορφο και κόζι σκηνικό, θα δοκιμάσεις δημιουργίες που κρύβουν μέσα τους πάθος, μεγάλη νοστιμιά και μαγειρικό μεράκι.

Πριν τα ορεκτικά, απόλαυσε καλωσορίσματα με αγνά υλικά, όπως ζυμωτό ψωμί και φροκά-

τια με βούτυρο μυρωδικών και καβιάρι Σιβηρίας που σερβίρεται μαζί με επιλογές του σεφ Δημήτρη Σταμούδη.

Το μοσχαρίσιο καρπάτσιο είναι από τα «best sellers» και δεν πρέπει να λείπει από το τραπέζι σου το ίδιο και τα παραδοσιακά arancini, αλλά και η σαλάτα Burrata.

Φυσικά θα απολαύσεις μια από τις τρεις επιλογές pizzate: margherita, pepperoni, truffle. Στη συνέχεια θα μπει στα «βαθεία» της ιταλικής κουζίνας με αγαπημένες pasta αλλά και ριζότι. Δοκίμασε τα δικά μας αγαπημένα Cascio e pepe με χειροποίητα raccheri, αλλά και το ριζότο άγριων μανιταριών με πεκορίνο τρούφας.

Η μοσχαρίσια κοτολέτα a la milanese θα σε ενθουσιάσει, αλλά και με τα ψπτά θα συμβεί το ίδιο με τη μοσχαρίσια tagliata. Άσε λίγο χώρο για τα ακαταμάχητα επιδόρπια: κλασικό και υπέροχο τираμισού με πηλίνα εσπρέσο ή Creme Brulee με φιστίκι Σικελίας και βατόμουρο.

Extra info: Μην ξεχάσεις να δοκιμάσεις τα εμπνευσμένα signature cocktails.

Λεωφόρος Κηφισίας 340, Νέο Ψυχικό, 2107548350

lolitas.athens



ΑΦΙΕΡΩΜΑ *Taste Voice*

PALOMA'S COCINA LATINOAMERICANA

Εμπειρία originale
Λατινικής Αμερικής στο Κολωνάκι

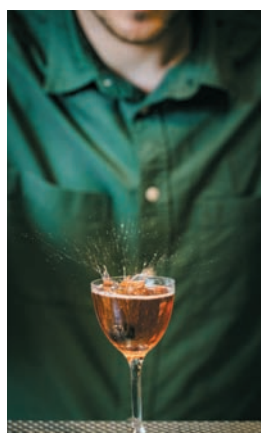


Το πολύχρωμο Paloma's ήρθε και έφερε στην πόλη αυτό που έλειπε, μια γνήσια εμπειρία Λατινικής Αμερικής. Θα πας εκεί και θα φύγεις γευστικά και πολιτιστικά πιο έμπειρος, αφού θα έχεις μυηθεί σε γεύσεις που θα μπορούσες να γνωρίσεις μόνο σε ένα γαστρονομικό ταξίδι. Στο Paloma's ό,τι έρθει στο πιάτο σου είναι ποιοτικό και φρέσκο. Άνοιξε την όρεξή σου με επιλογές όπως

Chimichanga με κοτόπουλο και pisco ananá ή με Corn Cakes, το τηγαντό κέικ καλαμποκιού με μαρμελάδα τσίλι και πίκλα κάκτου. Πάρε οπωσδήποτε Tacos και τη Χιλιανή ντοματοσαλάτα και προχώρησε γρήγορα στα κυρίως. Απόλαυσε πιάτα της θάλασσας όπως γαρίδα σουβλάκι ή απόλαυσε μια κρεατοφαγική εμπειρία με φιλέτο μοσχαριού με σάλτσα anticucho και kosho λεμόνι. Οπωσδήποτε συμπλήρωσε και ένα πεντανόστιμο λουκάνικο τσορίθο. Συνόδευσέ τα πιάτα σου με βρακάκια πατάτας Περού και γλυκοπατάτας με μαγιονέζα τοιμιστούρι ή με εξαιρετικό τηγαντό ρύζι.

Το τηγαντό παγωτό θα σε ενθουσιάσει για επιδόρπιο γιατί έχει σάλτσες σοκολάτας και καραμέλας, το ίδιο όμως και το Pina Colada με μαγειρεμένο ανανά και παγωτό καρύδα.

Στο bar με τα ψάθινα καθίσματα να αναζητήσεις τα signature cocktails, όπως το Alo Cubano με βάση το ρούμι και γευστικές νότες από passion fruit και μέντα. Και εκεί σίγουρα θα πιεις γνήσιο mezcal, το γνήσιο ποτό του Μεξικού που σημαίνει «ψημένη αγαύη».

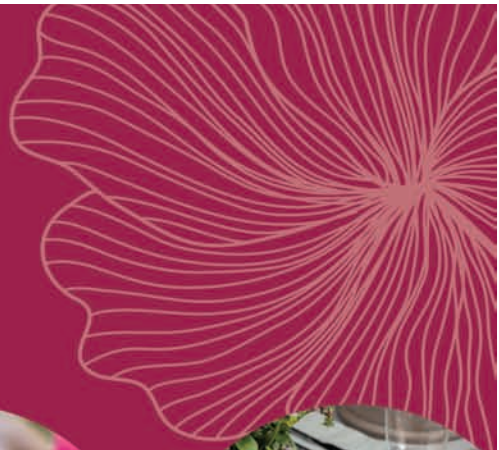


Χάρτης 43, Κολωνάκι, 21 0729 9373 palomas.athens



HIDE & SEEK

BAR RESTAURANT



Let's Play

Kifisias Av. 254 | Halandri | T: 210 6776747 | www.hideandseek.gr |



MONZU

Italian Inspired Cuisine



Kifisias Ave. 317B | 145 61 Kifisia | T: 210 62 00 495 | E: info@monzu.gr | www.monzu.gr | FB & Instagram: Monzu Kifisia

OKIO

Η Michelin γαστρονομική εμπειρία
στο κέντρο της Αθήνας



Το Okio στο Σύνταγμα αναγνωρίστηκε για τρίτη συνεχόμενη χρονιά από τον γνωστό όσο και διακεκριμένο διεθνώς οδηγό Michelin σαν μία από τις εξέχουσες γαστρονομικές εμπειρίες στην Αθήνα. Και αυτό δεν είναι διόλου τυχαίο. Ο Executive head chef Παναγιώτης Γιακαλής μαζί με τον head chef Πύργο Τσόλκα, και τον consult chef Πέτρο Φωτεινή, δημιουργούν με πολύχρονη πείρα, αστείρευτη έμπνευση και πολύ μεράκι fusion προτάσεις με βάση τη μεσογειακή κουζίνα προτείνοντας υπέ-

ροχους γευστικούς συνδυασμούς και «παντρέματα» με όλες τις σύγχρονες τάσεις της διεθνούς γαστρονομίας.

Το αποτέλεσμα είναι κάτι παραπάνω από συναρπαστικό και είναι ένας από τους λόγους που το Okio, στον μοντέρνο και μίνιμαλ αισθητικής ζεστό χώρο του, φιλοξενεί καθημερινά πολλούς γνώστες και λάτρεις της γαστρονομίας.

Ξεκίνησε το γεύμα σου με κάποιο ντελικάτο πιάτο όπως τα παντζάρια με σμέουρα, καπνιστό χέλι και ταμάρινδο, στη συνέχεια απόλαυσε ολόφρεσκο ψάρι ημέρας με τσίλι, πίκλα, φινόκιο, κρεμμύδι και εσπεριδοειδή, ή το έξοχο, βαθιάς νοστιμίας Flap Black Angus με κασταμανίτη, αγκινάρα Ιερουσαλήμ, τρούφα και miso. Όλα τα πιάτα είναι φτιαγμένα με διαλεχτά υλικά πρώτης ποιότητας τα οποία το Okio προμηθεύεται από Έλληνες παραγωγούς. Συνδύασε τα πιάτα του μενού με κάποιο εξαιρετικό κρασί από την πολύ προσεγμένη wine list ή με ένα από τα τέλεια cocktails της μπάρας.

Κράτα λίγο «χώρο» για το τέλος γιατί και στα γλυκά η δημιουργικότητα απογειώνεται και ίσως υποκύψεις σε περισσότερες από μία επιλογές από αυτές που προτείνονται.

📍 Νίκης 33 & Ναυάρχου Νικόδημου 3, Αθήνα, 2103311436
www.okio.gr 📱 Okio Restaurant 📷 okio.restaurant



ΑΦΙΕΡΩΜΑ *Taste Voice*

WINE PAIRINGS

Η γευστική οινοεμπειρία που πρέπει να ζήσεις



Στο Wine Pairings θα ανακαλύψεις τα μυστικά του ταιριάσματος κρασιού και φαγητού και σε αυτό θα σταθούν δίπλα σου οι ειδικοί. Η irene_di_atene και η υπόλοιπη ομάδα οινόφιλων που δημιούργησαν το www.winepairings.eu σε περιμένουν στην οδό Μαραγκού 18 στη Γλυφάδα. Εκεί θα περιπλανηθείς σε μία κάβα με 500+ ετικέτες κρασιού από την Ελλάδα, την Ιταλία, τη Γαλλία και την Ισπανία.

Ο οينوχός θα σε βοηθήσει να διαλέξεις την φιάλη που ταιριάζει στα γούστα και στη διάθεσή σου και με το rapid cooler σε 5 λεπτά θα

είναι στη σωστή θερμοκρασία για να απολαύσεις το κρασί!

Τα καλά και τα νόστιμα δεν σταματούν εδώ μια και στον χώρο υπάρχει και το τμήμα delicatessen για να ανακαλύψεις γλυκές και αλμυρές νοστιμιές της Μεσογείου –τα τέλεια ταιριάσματα για το κρασί– ή/και να δημιουργήσεις, τώρα που έρχονται οι γιορτές, υπέροχα δώρα για τους φίλους ή ένα κομψό εταιρικό καλάθι.

Από την Παρασκευή ως τη Δευτέρα, από τις 5 το απόγευμα, το Winepairings.eu λειτουργεί και σαν bar & bistro με 12 πρωτότυπα πιάτα. Ανάμεσα σε αυτά θα βρεις ιταλικό street food με riadina, ελληνική caprese με τυρί Άνδρου και δυόσμο, αλλά και ταλιάτα με παλαιωμένο μοσχάρι 50 ημερών.

Στον κατάλογο κάθε πρόταση φαγητού συνοδεύεται με μία πρόταση οίνου. Πιο εύκολο δεν θα μπορούσε να είναι!

Το Winepairings.eu είναι ένας προορισμός που θα αγαπήσεις.

Hot πληροφορία: Παρασκευή μπορείς να απολαύσεις σε προσφορά πρωτότυπα spritz 1+1.

📍 Μαραγκού 18, Γλυφάδα
2108941511 📱 Wine Pairings.eu 📷 wine_pairings_eu



ΤΟ ΜΑΥΡΟ ΠΡΟΒΑΤΟ ΤΟΥ PRESS CAFÉ

Κρατάει χρόνια αυτή η αγάπη...



Κάθε φορά που πας στο αγαπημένο σου στέκι στην πιο ζωντανή μεριά του Παγκρατίου είναι σαν να ηγαίνεις καλεσμένος σε φιλικό σπίτι για να απολαύσεις την καλή παρέα και το πεντανόστιμο φαγητό της οικοδέσποινας. Είναι το εστιατόριο που από την πρώτη μέρα που άνοιξε (πριν 12 χρόνια) μέχρι και σήμερα αγαπήθηκε όσο λίγα και αυτό είναι κάτι που φαίνεται από τα γεμάτα τραπέζια του κάθε μέρα. Θα πάρεις ξανά και ξανά τα αγαπημένα σου πιάτα ή και κάτι καινούργιο, το κάνει αυτά το Μαύρο Πρόβατο, πάντα προ-

σθέτει και κάτι νόστιμο ακόμα ώστε να μην βαριέται ποτέ ούτε και ο πιο συχνός πελάτης. Όλα τους πατούν στην ελληνική κουζίνα που αγαπάμε, κάποια έχουν και μικρά δημιουργικά twists που προσθέτουν παραπάνους πόντους νοστιμιάς, στα πάντα πρωταγωνιστούν τα εξαιρετικά υλικά πρώτης ποιότητας. Στα πιο δημοφιλή συγκαταλέγονται το (άπαχο) Χιονοκιόρ Μπεγιεντί με το σαν λουκούμι κοκκινιστό μοσχαράκι και τον τέλειο πουρέ μελιτζάνας, το σιγομαγειρεμένο αρνάκι με τις πατάτες φούρνου και το πληθωρικό γευστικό γαμοπίλαφο, τα περίφημα κοτομπριζολάκια σχάρας με τις τηγαντές πατάτες, το μοσχαρίσιο σουκώτι με τα μπαχαρικά, η υπερμεγέθης χοιρινή μπριζόλα Tomahawk με τις νόστιμες πατατούλες με παρμεζάνα. Οι σαλάτες είναι πάντα ολόφρεσκες και πλούσιες, τα ορεκτικά πολλά και πεντανόστιμα, τα γλυκά του τέλους (αδυναμία μας το μιλιφέιγ μήλου με σάλτσα καραμέλα και κρέμα) ένας λόγος από μόνα τους για να έρχεσαι ξανά και ξανά. Τέλος, τα κρασιά είναι γνωστά εμφιαλωμένα ή και καλό χύμα, το σέρβις είναι άψογο, οι τιμές εντελώς φιλικές. Είναι τυχαίο που το αγαπάμε τόσο πολύ;

📍 ΠΑΓΚΡΑΤΙ: Αρριανού 31, 2107223466
📱 TomavprovatotouPressCafe



ΑΦΙΕΡΩΜΑ *Taste Voice*

ANANIAS

Κρεατοφαγία υψηλού επιπέδου και εξαιρετικές οινικές επιλογές



Ο Ανανίας είναι το ψαγμένο κρεατοφαγικό εστιατόριο-ροτισερί του Αμαρουσίου. Σε λίγες μέρες κλείνει ένα χρόνο λειτουργίας και συνεχώς μας εντυπωσιάζει με τις γευστικές του επιδόσεις που δεν μπορούν να αφήσουν κανέναν ασυγκίνητο. Εδώ θα βρεις το πιο πληθωρικό κρεατοφαγικό concept κουζίνας που μπορείς να ονειρευτείς μιας και το έχει δημιουργήσει ο maître του είδους, ο ανατρεπτικός σεφ Ηλίας Σκουλάς, με βασικούς πυλώνες τη γαλλική rotisserie και την αργεντινική parilla που αποτελούν τις βασικές γαστρονομικές

κατευθύνσεις. Στα παραπάνω να προσθέσουμε και ένα εξαιρετικό μενού με επιλογές finger food για να συνοδεύσεις το κρασί σου από την ψαγμένη και ιδιαίτερη wine list που ικανοποιεί και τους λάτρεις του κρασιού. Στο μενού του Ανανία θα βρεις τραγανή και ζουμερή πάπια να σιγοψήνεται στην σουβλα, γουρουνάκι Iberico, Picanha και στα κάρβουνα και στη σουβλα, ελληνικό κοτόπουλο αλανιάρικο σε ένα εξωπραγματικό κοντοσουβλι αλλά και τα χειροποίητα λουκάνικα του Chef που είναι σημείο αναφοράς στη μεσαιωνική αλλαντοποιεία! Και τα πάντα εδώ είναι χειροποίητα και φτιαγμένα με έμπνευση και μεράκι. Σε όλα τα παραπάνω έρχεται και μεγαλώνει την απολαυστική εμπειρία το άψογο και κατατοπιστικό σέρβις από το πρόσχαρο και με βαθιά γνώση προσωπικό του εστιατορίου. Κράτα οπωσδήποτε χώρο για τους υπέροχους λουκουμάδες με σάλτσα ζεστής σοκολάτας, απλά ανεπανάληπτοι! Δίπλα στην πολύβουο Κηφισιάς εκεί που δεν θα πήγαινε ο νους σου ότι κρύβεται αυτός ο γαστρονομικός κρεατοφαγικός παράδεισος, θα βρεις το spot που αναζητούσες για τα πιο σημαντικά γεύματα, επαγγελματικά ή προσωπικά, και θα ζήσεις μία μοναδική εμπειρία γεύσης.

📍 Ηφαίστου 2, Μαρούσι, 6944678264

📱 Ananias Rotisserie 📱 ananias_rotisserie - Delivery: Efood





WINERY MONSIEUR NICOLAS

Το υπέροχο οινοποιείο
στον Μεσενικόλα Καρδίτσας

Κάπου στα 1455 ο Monsieur Nicolas, ένας Φράγκος ευγενικής καταγωγής, φτάνει –άγνωστο πώς– σε ένα από τα χωριά της Καρδίτσας. Κοιτά τις καστανιές, τις αιωνόβιες βελανιδιές, την οροσειρά των Αγράφων που υψώνεται πέρα μακριά στον ορίζοντα. Μαγεύεται από τον τόπο και αποφασίζει να εγκατασταθεί μόνιμα εδώ. Ο Monsieur Nicolas, αν κάτι ξέρει καλά (πιθανότατα εξαιτίας της καταγωγής του), αυτό είναι το κρασί. Διδάσκει, λοιπόν, στους ανθρώπους της περιοχής τον τρόπο για να αναδείξουν τη γηγενή ποικιλία του τόπου τους, μία μοναδική ποικιλία που οι ρίζες της φτάνουν στην αρχαιότητα. Έτσι, η αμπελουργία αρχίζει να αναπτύσσεται συστηματικά στην περιοχή και οι ντόπιοι για να τιμήσουν τον Monsieur Nicolas μετονομάζουν τόσο το χωριό, όσο και την οινική ποικιλία τους σε «Μεσενικόλα». Σε αυτό το χωριό εγκαταστάθηκαν στα τέλη της τουρκοκρατίας και οι πρόγονοι του Πύργου Καραμήτρου, όλοι τους αμπελουργοί πάππου προς πάππου. Ο ίδιος μεγάλωσε μέσα στα αμπέλια, δεν είναι λοιπόν περίεργο που το 2000 ιδρύει το οινοποιείο “Monsieur Nicolas” και αρχίζει να παράγει το δικό του κρασί. Σήμερα, στα 110 στρέμματα ιδιόκτητων αμπελώνων καλλιεργεί Syrah, Λημνιώνα, Ασύρτικο, Chardonnay, Μοσχάτο Αμβούργου, Ροδίτη και φυσικά τον Μαύρο Μεσενικόλα, τη μοναδική αυτή ποικιλία που δεν ευδοκιμεί πουθενά αλλού στην Ελλάδα και που στα κρασιά αυτού του οινοποιείου θα βρείτε την καλύτερη έκφρασή της. «Πρόκειται για ένα εύκολο, κόκκινο κρασί» μας λέει ο κ. Πύργος Καραμήτρος. «Είναι στρογγυλό, με βελούδινες τανίνες, και το πιο ιδιαίτερο χαρακτηριστικό του είναι πως, όσο παλαιώνει, βγάζει έντονα λουλουδάτα αρώματα».

Εκτός από τα κρασιά που δημιουργούνται από την ποικιλία Μαύρο Μεσενικόλα, όμως, κάθε οινόφιλος αξίζει να εξερευνήσει και τα υπόλοιπα κρασιά του οινοποιείου Monsieur Nicolas, όλα τους πολυβραβευμένα και υπέροχα. Ενδεικτικά προτείνουμε το Snob, ένα υπέροχο αφρώδες ροζέ από την ποικιλία Λημνιώνα, αλλά και το ροζέ MOI, JE M'EN FOUS! από την ποικιλία Μοσχάτο Αμβούργου.

Τα κρασιά του Monsieur Nicolas μπορείτε να τα βρείτε σε επιλεγμένες κάβες σε όλη την Ελλάδα (winerymonsieurnicolas.gr/el/shops), αλλά και στο site του οινοποιείου (winerymonsieurnicolas.gr/el)

📍 ΚΑΡΔΙΤΣΑ: Μεσενικόλας Καρδίτσας, 2441070871

📌 Winery Monsieur Nicolas by G. Karamitros

📷 [winery.monsieur.nicolas](https://www.instagram.com/winery.monsieur.nicolas)



ΜΠΑΛΚΟΝΙ ΣΤΙΣ ΚΥΚΛΑΔΕΣ

Ολόφρεσκες θαλασσινές γεύσεις
και θέα με «πιάτο» την Αθήν



Το Μπαλκόνι στις Κυκλάδες είναι ο απόλυτος γαστρονομικός προορισμός για ψάρι. Σε συνδυασμό με τη θέα που συναρπάζει, από τον Λυκαβηττό έως τον Αργοσαρωνικό, είναι το εστιατόριο όπου θα γευτείτε όλη τη φρεσκάδα και τη νοστιμιά της θάλασσας σε κλασικές, άριστες εκτελέσεις, αλλά και πιο φρέσκιες, «πειραγμένες» δημιουργίες, που θα θέλετε να τις απολαμβάνετε ξανά και ξανά. Η επί σειρά ετών βαθιά γνώση στα ψάρια και η αγάπη του για τη θάλασσα του ιδιοκτήτη Αγ-

γελου Κωβαίου, ο οποίος κυριολεκτικά μεγάλωσε μέσα σε αυτή στο μικροσκοπικό νησάκι της Σχοινούσας της άγονης γραμμής, σε συνδυασμό με το ταλέντο και τη δημιουργικότητα της σεφ Φιλίτσας Καραμανλή (γνωστής από τη δουλειά της στο παριζιάνικο Septime αλλά και στη φημισμένη Κυρά Ποθητή στη Σχοινούσα) δημιουργούν την καταλληλότερη προϋπόθεση για να βρείτε όχι μόνο την καλύτερη πρώτη ύλη αλλά comfort δημιουργικά πιάτα. Ψάρια σε ωμές κοπές με δροσερά μαριναρίσματα, αριστοτεχνικά πιάτα όπως ψάρι αχνιστό, φρικασέ ή γιουβέτσι, αλλά και signature όπως ο καβουρμάς ψαριού ή η παλαμίδα που ωριμάζει σε φύκι kombu, μαρινάρεται με ξίδι άγριου τριαντάφυλλου και συνοδεύεται από σταμναγκάθι, ή η πολυσυζητημένη μπρουσκέτα με ψητή σαρδέλα, κρέμα μαιντανού, πίκλα πράσινου μήλου και τραγανό αμάραντο. Φέτος, την επιτυχημένη ομάδα συμπληρώνει ο ταλαντούχος Χρήστος Κυριακουλίδης με πολυετή εμπειρία σε εστιατόρια και ξενοδοχεία στην Ελβετία και την Ολλανδία. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον έχει και η λίστα κρασιών με εκλεκτές ετικέτες από τον ελληνικό αμπελώνα.

📍 Παύλου Μελά 13, Βύρωνας, 2107640240

www.balconyclades.com 📱 balconyclades 📷 balconyclades



ΑΦΙΕΡΩΜΑ *Taste Voice*

NOLIO CUCINA E PIZZA ITALIANA

Εμπειρία *comfort* ιταλικής κουζίνας
στα Μελίσσια



Αν είσαι λάτρης της ιταλικής κουζίνας ανεπιφύλακτα θα πας στο Nolio. Αρχικά γιατί εκεί θα βρεις καταπληκτική πίτσα που ψήνεται σε ξυλόφουρνο. Σε συνδυασμό με τη χειροποίητη αργή ωρίμανση ναπολιτάνικη ζύμη, καταλαβαίνεις ότι μιλάμε για απόλαυση γνήσια ιταλική. Οπωσδήποτε θα πρέπει να δοκιμάσεις τον εκρηκτικό συνδυασμό μίας Tartufo με mozzarella fior di latte, κρέμα τρούφας, παρ-

μεζάνα, μανιτάρια, baby ρόκα και καρπάτσιο μοσχαριού. Αλλά θα συμπληρώσεις σίγουρα και κάποια ακόμα πιάτα που θα σου μείνουν αξέχαστα.

Από τα ορεκτικά θυμήσου να παραγγείλεις το γευστικά πλούσιο Vitello Tonato, την ιταλική αυτή νοστιμιά με μοσχαρίσιο νουά γάλακτος ψημένο σε κενό αέρος, κρέμα τόνου, κάπαρη, μαγιονέζα, σέλινο και πίκλα σέλερι.

Από τα χειροποίητα ζυμαρικά θα ξεχωρίσεις σίγουρα το Pasta al granchio με λιγκουίνι, ελληνικό μπλε καβούρι, μυρωδικά, σκόρδο, τσίλι, κρέμα παρμεζάνας και lime.

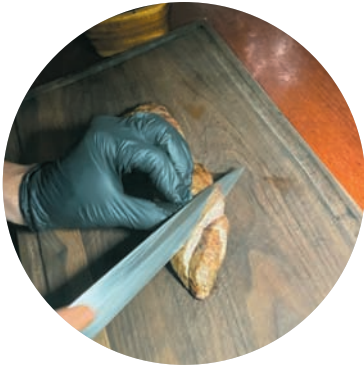
Σου προτείνουμε ό,τι κι αν επιλέξεις για το γεύμα σου να κρατήσεις λίγο χώρο και για το επιδόρπιο. Δοκίμασε οπωσδήποτε ένα brownie tiramisu με κλασική κρέμα μασκαπόνε, εσπρέσο brownie, crumble καρυδιού, γέι και tuile καφέ.

Όλες οι προτάσεις στο Nolio είναι δημιουργίες του σεφ Ανδρέα Μούτσα και είναι χειροποίητες, με αγνά και πρώτης ποιότητας υλικά. Κάνε follow στα social για να ενημερώνεσαι μια και σύντομα θα ανακοινώσουν και το εορταστικό μενού.

📍 Π. Τσαλδάρη 32-34, Μελίσσια, 2110134983

📱 Nolio Restaurant 📷 Insta: nolio.restaurant





THANASIS 1948

Στο παλαιότερο εστιατόριο της Αθήνας
για τα φημισμένα του κρεατικά

Πραγματικά, πρέπει να είναι πολύ λίγοι οι λάτρεις του καλού κρέατος που δεν έχουν επισκεφθεί έστω και μια φορά αυτό το φημισμένο εστιατόριο, που γράφει τη δική του ιστορία από το μακρινό 1948. Ναι, είναι το πιο παλιό εστιατόριο της Αθήνας, στο ίδιο σημείο από τότε, με την τρίτη γενιά της οικογένειας να έχει αναλάβει τη συνέχιση της παράδοσης, η οποία βασίζεται στο τρίπτυχο φιλοξενία, εξυπηρέτηση, άριστο φαγητό.

Το εστιατόριο Thanasis 1948 είναι κατά βάση ένα steak house, με premium κοπές που σ' αλήθεια δεν αφήνουν κανέναν ασυγκίνητο. Πολλά και θαυμαστά θα απολαύσετε εδώ, αρχίζοντας από τα εξαιρετικά ορεκτικά, όπως είναι οι Japanese Yakiniiku Wagyu A5 (από τα καλύτερα βόεια κρέατα παγκοσμίως), που είναι λεπτοκομμένες φλοίδες Wagyu A5 που ψήνονται στο τραπέζι σας, αλλά και Wagyu Carpaccio al Tartufo, δηλαδή Wagyu Αυστραλίας με χαβιάρι τρούφρας, μαύρη τρούφα και παρμεζάνα!

Στη συνέχεια, βεβαίως, δεν μπορούν να λείψουν τα ψητά της ώρας – αυτός, άλλωστε, είναι ένας από τους λόγους που θα έρθετε εδώ. Και τι δεν υπάρχει: από παιδάκια γάλακτος που θα σας μείνουν αξέχαστα, μέχρι το καλύτερο φιλέτο κοτόπουλο που έχετε δοκιμάσει, -300 γραμμαρίων που συνοδεύεται με πατάτες και σαλάτα-, και από το φοβερό Black Truffle Wagyu Beef Patty, που είναι ένα πεντανόστιμο μπιφτέκι από 50% Wagyu και 50% Black Angus, γεμιστό με τρούφα, μέχρι τη ζουμερή Tagliata Flap Steak (Black Angus) 300 γραμμαρίων που θα ψηθεί στη τραπέζι σας και άλλα πολλά, είναι όλα τους το ένα καλύτερο από το άλλο!

Να το βάλετε στο πρόγραμμά σας και να πάτε οπωσδήποτε, θα σας υποδεχτούν και θα σας περιποιηθούν σαν να είστε φίλοι από τα παλιά και το φαγητό πραγματικά θα σας εντυπωσιάσει.

Αλλωστε δεν είναι καθόλου τυχαίο το γεγονός ότι το εστιατόριο Θανάσης 1948 αποτελεί αγαπημένη επιλογή πολλών επωνύμων και celebrities της Αθήνας.

📍 Καβάφη 48, Πατήσια, 2102288675

📍 [tavernathanasis1948](#) 📷 [thanasis_1948](#)



SHIZEN RITUALS

Η ιαπωνική κουζίνα στα καλύτερά της



Στην ιαπωνική γλώσσα «shizen» είναι μία λέξη που περιγράφει τη φύση στο σύνολό της. Όνομα καθόλου τυχαίο για αυτή τη νόστιμη γωνιά, που άνοιξε στους Αμπελόκηπους πριν περίπου έναν χρόνο, για να μας μεταφέρει στα γευστικά μονοπάτια της Άπω Ανατολής. Η φιλοσοφία της ιαπωνικής κουζίνας βασίζεται πρώτα απ' όλα στον απόλυτο σεβασμό προς τη φύση, στην εποχικότητα των υλικών της, στην αγνότητα των πρώτων υλών της. Κι αυτό είναι κάτι που ξέρουν καλά οι άνθρωποι που βρίσκονται πίσω από το Shizen: τέσσερις φίλοι –ο Βασί-

λης και ο Βύρωνας Παπαθεοδώρου, ο Φώτης Μιχόπουλος και ο Νίκος Κωστιδάκης-, όλοι τους σεφ με μεγάλη εμπειρία και θητεία σε μερικά από τα καλύτερα εστιατόρια ιαπωνικής κουζίνας στον κόσμο (όπως το NOBU, το Afury Izakaya και The Fat Duck). Οι τέσσερις τους, κάθε πρωί αφού διαλέξουν αυστηρά ό,τι πιο φρέσκο έχει η αγορά, μπαίνουν στην κουζίνα για να ετοιμάσουν κάθε συνταγή από την αρχή, με τη φροντίδα που της αξίζει. Γεγονός που εξηγεί γιατί στο Shizen Rituals θα δοκιμάσεις μερικά από τα καλύτερα πιάτα της ιαπωνικής κουζίνας που έχει φάει ποτέ. Από το (πραγματικά εκπληκτικό) sushi, μέχρι τα λαχταριστά sando και τα λεπτοδουλεμένα gyoza, το Party, Vegan ή California Platter με ποικιλία από ακαταμάχητα rolls για special occasions και το must try Dragon hot roll, ζεστό ρολό χελιού με αγγούρι, αβοκάντο και sushi rice σε φύλλο νορί, σουσάμι και sauce χελιού, όλα έχουν δημιουργηθεί με απίστευτη προσήλωση ακόμη και στην παραμικρή λεπτομέρεια. Το ακόμα καλύτερο: Οι τιμές είναι κάτι παραπάνω από φιλικές!

Extra tip: Μην παραλείψεις τα γλυκά. Η pastry chef Φιλιά Τζιουροπούλου, με περγαμνές από το Matsuhisa Athens, κάνει θαύματα με τη ζάχαρη.

📍 Λουίζης Ριανκούρ 81, Αμπελόκηποι, 2106993044

🕒 Ωράριο λειτουργίας: Τρίτη-Σάββατο: 13.00-00.00, Κυριακή: 13.00-23.00

📱 Shizen Rituals 📷 shizenrituals



ΑΦΙΕΡΩΜΑ *Taste Voice*

ΕΝΘΥΜΙΟΝ

Υπέροχες γεύσεις σε έναν ατμοσφαιρικό και φιλόξενο χώρο



Ενας ζεστός και φιλόξενος χώρος, φτιαγμένος με πολλή αγάπη, που στεγάζεται σε ένα αρχοντικό της Κυπριάδου, στα Άνω Πατήσια, από το 1995. Το πανέμορφο αυτό νεοκλασικό, μάλιστα, αποτελούσε το σπίτι της οικογένειας από το 1950!

Ο ταλαντούχος σεφ Αννίβας Πιτυλάκης χρησιμοποιώντας πάντα άριστες πρώτες ύλες και αλλάζοντας μενού τέσσερις φορές τον χρόνο, μας δίνει την ευκαιρία να απολαύσουμε τις γεύσεις και τα αρώματα της κάθε εποχής. Έτσι, θα βρούμε προτάσεις όπως Κρέπα Βουργουνδίας, Μοσχαρίσιο Σιδηρόδρομο, Φιλέτο πάπιας αλλά και Προφιτερόλ Μαντα-

ρίνι, ενώ όλα αυτά μπορούν να συνδυαστούν τέλεια με κάποια από τις προσεκτικά επιλεγμένες ετικέτες της κάβας.

Οι μελωδίες του πιάνου, διαλεγμένες από το ελληνικό και ξένο ρεπερτόριο, θα συνοδεύσουν το δείπνο σας κάθε Παρασκευή και Σάββατο, κάνοντάς το ιδιαίτερο και ξεχωριστό. Τα χειμωνιάτικα μεσημέρια της Κυριακής, από τον Νοέμβριο μέχρι τον Μάιο, το Ενθύμιον είναι ανοιχτό για να απολαύσετε τις ιδιαίτερες γεύσεις του αλλά και τη φημισμένη του φιλοξενία. Όσο για τις πιο ζεστές ημέρες, τα τραπέζια βγαίνουν στη βεράντα και τον ανθισμένο κήπο, εικόνα ξεχωριστή από την αρχοντιά και την αίγλη εκείνων των σπιτιών!

📍 Αγίας Λάρας 56, Άνω Πατήσια, 2102022256

🌐 www.enthyimion.gr 📱 Ενθύμιον 📷 enthyimion



THE AMOROUS PROJECT

Εδώ θα ζήσεις ένα απρόσμενο, γευστικό ταξίδι στον χρόνο



Είναι πραγματικά ένα από τα πιο ιδιαίτερα στέκια της Αθήνας. Εμπνευσμένο από την εικόνα της Νέας Υόρκης στις αρχές του 20ού αιώνα, το The Amorous Project είναι ένα εστιατόριο που σε ταξιδεύει στον χρόνο μέσα από τον χώρο. Πάρε μια στιγμή να θαυμάσεις όλες τις λεπτομέρειες, τα κηροπήγια, τις vintage κορνίζες, τους κομψούς πολυελαίους, κάθε αντικείμενο είναι και μία ιστορία. Το εφευρετικό αφήγημα συνεχίζεται και στο φαγητό, καθώς η κουζίνα ακολουθεί τις γευστικές κουλτούρες των μεταναστών που

εγκαταστάθηκαν στη Νέα Υόρκη του 1900 και εν τέλει δημιούργησαν τη νεοϋορκέζικη κουζίνα. Το μενού που επιμελείται ο σεφ Δημήτρης Ριζογαλός αποτυπώνει ακριβώς αυτή τη διαδρομή, περιλαμβάνοντας τα πιο δημοφιλή πιάτα της νεοϋορκέζικης κουζίνας, συνδυασμένα, όμως με μεσογειακές επιρροές και πρώτες ύλες που ανταποκρίνονται στη farm to table φιλοσοφία. Έτσι, θα δοκιμάσεις πιάτα όπως εκείνη την εκπληκτική σαλάτα με ρόκα και κατσικίσιο τυρί, τα χρυσαφένια αρανσί-νι, τον ολόφρεσκο, ζουμερό σολομό ή το μοσχαρίσιο φιλέτο με πουρέ μελιτζάνας, miso, τσιπς από πατάτες νέας γης και gravy sauce. Με τίποτα μη σπκωθείς από το τραπέζι χωρίς έστω μία μπουκιά από το έξτρα πληθωρικό brownie σοκολάτας, είναι (σοκολατένιο) όνειρο! Όλα τα παραπάνω θα τα συνδυάσεις με κάποιο από τα signature cocktails της δυνατής μπάρας ή με τη house μπίρα «The Amorous», ιδανικά ακολουθώντας τα μουσικά μονοπάτια που ανοίγουν οι Chicago live κάθε Τετάρτη ή οι Velvet Swing τα βράδια της Κυριακής...

Extra tip: Το The Amorous Project φυλάει στα πρηνά μία μεγάλη γκάμα γλυκών και αλμυρών επιλογών, οπότε το να αρχίσεις τη μέρα σου εδώ είναι πάντα μία καλή ιδέα.



📍 Αγίου Δημητρίου 8, Κηφισιά, 2108089890

www.theamorousproject.com 🌐 The Amorous Project 📷 theamorousproject_

ΑΦΙΕΡΩΜΑ *Taste Voice*

NICE N EASY

Από τα πιο αγαπημένα εστιατόρια της πόλης



Ήταν το πρώτο αθηναϊκό εστιατόριο που μας μίλησε για τη σημασία της πρώτης ύλης και τη farm to table φιλοσοφία. Την ίδια αυτή φιλοσοφία κάνει πράξη ακόμη και σήμερα, 15 ολόκληρα χρόνια μετά την πρώτη μέρα λειτουργίας του. Όλα αυτά τα χρόνια οι άνθρωποι του Nice n Easy ψάχνουν καθημερινά το πιο φρέσκο, το πιο αγνό, τα προϊόντα των μικρών τοπικών παραγωγών, τα παραδοσιακά τυριά της Ελ-

λάδας, τα μονοποικιλιακά ελαιόλαδα limited edition. Από εδώ ξεκινά η αληθινή γεύση που αργότερα θα δοκιμάσεις μέσα στις συνταγές με μεσογειακό ταμπεραμέντο που δημιουργεί ο ταλαντούχος σεφ Σπύρος Μάρκου. Θα λατρέψεις την «Angelina Jolie» με μελιτζάνα miso, φακές Beluga, πίκλα καρότο, αρωματικό γιαούρτι, φρέσκο κρεμμύδι και μυρωδικά, θα επιστρέψεις ξανά (και ξανά!) για το πιάτο «The Zoi Laskari» με τρυφερό κοκκινιστό κοτόπουλο που σερβίρεται με ζυμαρικά raccheri, κρέμα παρμεζάνας και τσιπς καρότου, θα βρεις το νέο σου αγαπημένο επιδόρπιο στο τσουρέκι με κρέμα anglaise, πάβλοβα, σιρόπι brandy, φιστίκι Αιγίνης και φρούτα του δάσους. Όλα αυτά σε ένα cozy περιβάλλον με απροσποίητη φιλική εξυπηρέτηση, που κάνουν την εμπειρία σου εδώ ακόμα καλύτερη.

Extra tip: Οι vegetarian και gluten free επιλογές δεν λείπουν, αντίθετα είναι πολλές και όλες τους αξίζει να τις δοκιμάσεις ακόμα και αν δεν ανήκεις στις συγκεκριμένες διατροφικές ομάδες.



📍 Ομήρου 60, Κολωνάκι, 210 3617201

🕒 Ώρες Λειτουργίας: Δευτέρα-Κυριακή 09.00-00.00 🌐 nice n easy 📷 niceneasy

SHAKESPEARE IN LOVE

Το ατμοσφαιρικό, πανέμορφο *all day cocktail bar* του Πειραιά



Ένας *all day* χώρος με industrial και *retro design* που δημιουργήθηκε σε ένα εγκαταλειμμένο κτίριο του 1897 και του χάρισε μια δεύτερη και υπέροχη ζωή. Καθρέφτες με περίτεχνα κάδρα στους πέτρινους τοίχους, λαμπερές μπάλες που κρέμονται από την οροφή, φρέσκα λουλούδια στα τραπέζια, *vintage* έπιπλα, τεράστια παράθυρα και μια βαριά χειροποίητη σιδερένια πόρτα δημιουργούν την ιδανική

ατμόσφαιρα για ένα χαλαρό κρασί μετά τη δουλειά ή ένα λαχταριστό πιάτο ελληνικής, δημιουργικής κουζίνας. Κάθε πιάτο εδώ είναι τόσο ινσταγματικό και μαζί τόσο γευστικό... Ξεκίνα με τη σαλάτα με τοματίνια *cherry*, μιζούνα, πίκλα κρεμμύδι, αρωματικό λάδι ρίγανης και φέτα ΠΟΠ Μυτιλήνης και θα καταλάβεις. Το μενού ανανεώθηκε πρόσφατα με μια σειρά γεύσεων που ενθουσιάζουν ακόμη και τους πιο δύσκολους. Το τραχανότο με *iberico*, μους φέτας και καραμελωμένα κρεμμύδια είναι ένα όνειρο νοστιμίας, οι παπαρδέλες με ραγού σου κλείνουν πονηρά το μάτι, ενώ το *chuck eye stake* μπήκε ήδη στα αγαπημένα μας πιάτα. Για το κέντρο υπάρχουν πάντα η χειροποίητη φοκάτσια με μοσχάρι και μους φέτας και οι λουκουμάδες φέτας με θυμαρίσιο μέλι, και για το τσούγκρισμα ένα κρασί από την πλήρως ενημερωμένη λίστα του S.i.L. Στα επιδόρπια ξεχωρίζει η τάρτα με σουφλέ σοκολάτας – τόσο αμαρτωλή όσο ακούγεται. Σημείωσε ότι ετοιμάζεται και νέα λίστα κοκτέιλ, ζήτη το King John αλλά μην πεις ότι στο μαρτυρήσαμε εμείς.

📍 Αγίου Σπυρίδωνος 3, Πειραιάς, 2104131999

sil-shakespeareinlove.gr [f S.i.L Shakespeare in Love](https://www.facebook.com/S.i.L.Shakespeare.in.Love) [s.i.l._shakespeare_in_love](https://www.instagram.com/s.i.l._shakespeare_in_love)



ΑΦΙΕΡΩΜΑ *Taste Voice*

NAMI SUSHI

Αυθεντική ιαπωνική εμπειρία



Σταθερή αξία εδώ και 7 χρόνια, το βραβευμένο Nami Sushi, δημιουργία του Industrial Designer Αλέξη Αγγελίδη, με βαθιά εκτίμηση για την ιαπωνική κουλτούρα και αισθητική και σεβασμό στην παραδοσιακή ιαπωνική κουζίνα, αποτελεί το πιο γνωστό σημείο συνάντησης των κατοίκων της Γλυφάδας (και μη) όταν θέλουν να γευτούν ποιοτική ιαπωνική κουζίνα.

Με προσφάτως ανανεωμένη και έμπειρη ομάδα, υπό τις οδηγίες του γνωστού Manager Ηρακλή Καραβασιλειάδη, του Head Chef Βασίλη Κατσαβού, αλλά και την επιμέλεια και υποστήριξη της Batard Consulting των γνωστών πλέον στον χώρο Chef Δημοσθένη Μπαλόπουλου και Γιώργου Κηρύκου, πειραματίζεται και δημιουργεί μοναδικά fusion πιάτα με άριστη πρώτη ύλη

και διαλεκτά τοπικά υλικά. Από τα ορεκτικά ξεχωρίζει το φρεσκότατο Tuna Tataki με yuzu sauce, τα ιδιαίτερα χειροποίητα ιαπωνικά Gyoza, γεμιστά με βοδινό Wagyu μέσα σε ζυμό φρέσκου ginger, το εξαιρετικό Sea bass ceviche με "luche de tigre" (γάλα καρύδας, grapefruit, πίκλα ρέβας) και η υπέροχη Crispy Salmon Salad με jalapenos sauce, ενώ από τα κυρίως το ασύλληπτο Wagyu Udon Noodles με αρωματικό μοσχαρίσιο ζυμό (ginger, sesame oil, chili oil) είναι "must have"! Επίσης, το Chilean Sea bass και το φιλέτο Wagyu for two, με συνοδεία υπέροχου μυρωδάτου πουρέ πατάτας με τρούφα.

Από τα signature Nami Maki Special Rolls, στις δημοφιλείς και αγαπημένες επιλογές των επισκεπτών ανήκουν τα κορυφαία Salmon Teriyaki roll, Golden Dragon roll και φυσικά το "musttry" White Dragon roll.

Τέλος στα best sellers των γλυκών, τον θρόνο έχει το ιδιαίτερο Semifreddo με Yuzu, ενώ από τη λίστα των εξαιρετικών cocktails, την οποία έχει επιμεληθεί ο βραβευμένος Αχιλλέας Πουλημένος και κυριολεκτικά απογειώνει ο Bar Manager Alexander Hill Triantafyllou, ξεχωρίσαμε το ψαγμένο Nami (με sake, lime, flower, shiso leaves και original homemade gingerfoam) και το μοναδικά αρωματικό Jasmine for Two (με Gin in fused, green tea και Jasmine flowers). "Food for thought" από εκείνους, time to experience από εμάς! Enjoy!

📍 Κύπρου 65, Γλυφάδα, 2108985555

www.namisushi.gr [f Namisushi](https://www.facebook.com/Namisushi) [nami.temakeria](https://www.instagram.com/nami.temakeria)



10 URBAN ROOF

Η «ιπτάμενη» τροπική οάση της Αλεξάνδρας



Για όλες εκείνες τις στιγμές που θέλεις να ξεφύγεις από τη βουή της πόλης, υπάρχει ένα καταπράσινο καταφύγιο ακριβώς στην καρδιά της. Δέκα ορόφους πάνω από τη Λεωφόρο Αλεξάνδρας βρίσκονται ξαφνικά περιτριγυρισμένοι από στερλίτσες και κάθε είδους τροπικό φυτό, στα αυτιά σου φτάνουν lounge μουσικές και η ανάσα σου κόβεται από όλη αυτή τη θέα: η Ακρόπολη, ο Λυκαβηττός και το Πεδίον του Άρεως σε απόσταση αναπνοής ολόγυρά σου! Αυτό είναι το 10 Urban Roof,

σκαρφαλωμένο στον τελευταίο όροφο του ξενοδοχείου Radisson Blu Park, ένα μοναδικό roof top με θέα 360°, που μάλιστα λειτουργεί όλο τον χρόνο. Εδώ θα δοκιμάσεις ένα εκπληκτικό μενού μεσογειακής κουζίνας (διανοσμένης με αρκετές ασιατικές πιναλιές), ενώ το μενού έχει επιμεληθεί ο σεφ Hervé Pronzato – το rib eye με άγρια μανιτάρια, πουρέ τοπιναμπούρ και τερτίνα πατάτας σε σάλτσα Porto, ή το λαυράκι σε σάλτσα καρύδας, με μοσχολέμονο, κόλιανδρο και κρέμα αβοκάντο είναι δύο από τα πιάτα που κανένας λάτρης της γαστρονομίας δεν πρέπει να χάσει. Μπορείς, όμως, να έρθεις και για ένα συγκλονιστικό cocktail το οποίο θα απολαύσεις σε μία μπάρα-σωστό έργο τέχνης ή στους αναπαυτικούς καναπέδες γύρω από την (πραγματικά εντυπωσιακή) πισίνα. Την cocktail list έχει δημιουργήσει ο Δημήτρης Παπαϊωάννου, ένας από τους πιο ταλαντούχους ανθρώπους στην εγχώρια σκηνή του fine drinking. Και κάπως έτσι, μετά από ένα άψογο δείπνο, ακούγοντας ωραίες μουσικές με ένα υπέροχο cocktail στο χέρι, είσαι κιόλας μιλία μακριά, κι ως βρίσκεσαι στην καρδιά της Αθήνας.

📍 Radisson Blu Park (10ος όροφος), Λ. Αλεξάνδρας 10, 2108894550
www.10urbanroof.com 📱 10urbanroof 📷 10urbanroof



ΑΦΙΕΡΩΜΑ *Taste Voice*

LA MEAT MAISON

Αξέχαστη γευστική εμπειρία για κάθε λάτρη του κρέατος



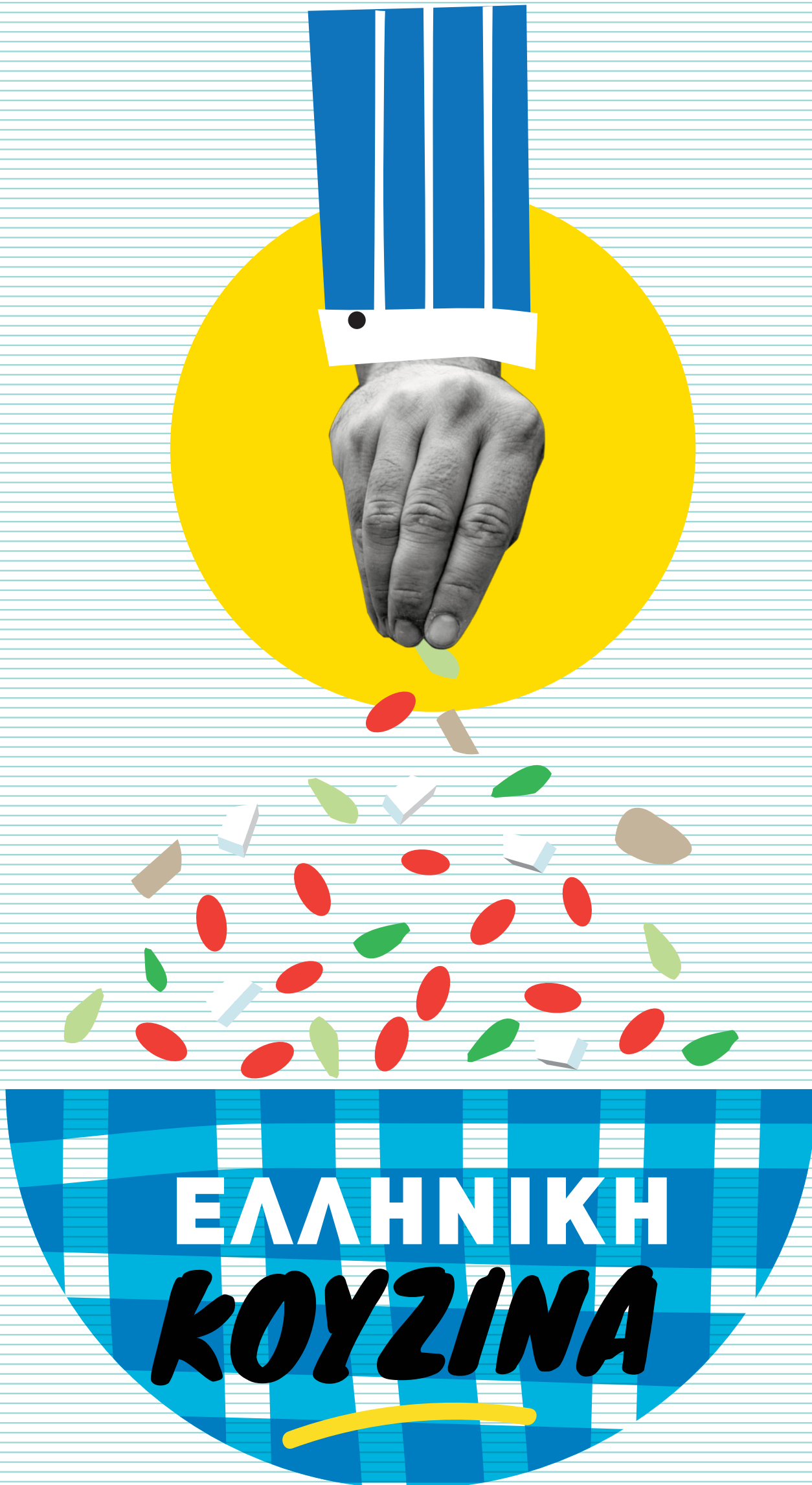
Αν μιλάμε απλώς για ένα εστιατόριο με εξαιρετικές (πολλές από αυτές σπάνιες) κοπές κρέατος. Πίσω από το La Meat Maison υπάρχει ένα ολόκληρο δίκτυο που εκτείνεται σε όλη την υφήλιο, μία κοινότητα από εκτροφείς και παραγωγούς που ξέρουν καλά το μυστικό: η τελική γεύση εξαρτάται από την ποιότητα της διατροφής του ζώου. Αυτό σημαίνει ότι στο πιάτο σου θα φτάσει ένα πραγματικά ξεχωριστό κομμάτι

κρέας και μάλιστα μαγειρεμένο στην εντέλεια από έναν μετρ του είδους, τον σεφ Μιχάλη Μερζένη. Στο καινούργιο μενού συναντάμε τις καλύτερες συλλογές κοπών από όλο τον κόσμο, καθώς και ντόπια προϊόντα, ότι καλύτερο έχουν να προσφέρουν οι μικροί παραγωγοί. Από το flat bread (με κυανό τυρί, φρέσκια τρούφα εποχής και πράσινο μήλο) και το chef's Rossini (με olive fed wagyu, foie gras, φρυγανισμένο brioche και πιπεράτη σάλτσα κόκκινου κρασιού) μέχρι τα βαθιά comfort short-ribs παστίτσιο (με φρέσκα ζυμαρικά, κρέμα τυριού μετσοβόνη και μανιτάρια πορτοίνι), αλλά και τον γύρο αρνί (με μαρμελάδα κόκκινης πιπεριάς, chimichurri και γαιουόρτι με κύμινο), κάθε πιάτο στον κατάλογο είναι και μία μικρή γευστική εμπειρία με πρωταγωνιστή το κρέας στην υψηλότερη ποιότητά του.

Extra tip: Η εμπειρία συνεχίζεται και στο σπίτι σου, αφού από τις βιτρίνες του La Meat Maison μπορείς να προμηθευτείς όλες αυτές τις premium κοπές, μαζί με αποκλειστικές ετικέτες κρασιών από όλο τον κόσμο και όλα τα plus ones (από σάλτσες και μπαχαρικά, μέχρι λάδια και ζυμαρικά).

📍 Χαριλάου Τρικούπη 92 και Αλαμάνας, Κηφισιά, 2108087372
www.lameatmaison.com 📱 La Meat Maison 📷 lameatmaison





**ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΚΟΥΖΙΝΑ**



ΤΟ ΚΑΠΛΑΝΙ

Αυθεντικές κρητικές γεύσεις
στην Αθήνα

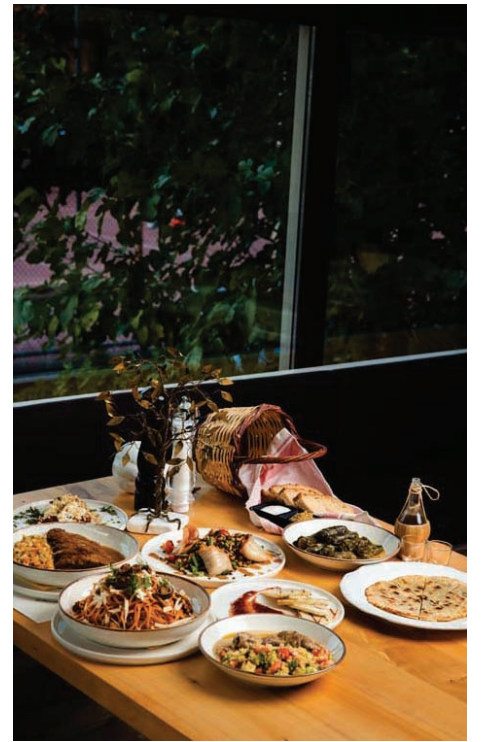
Όσες φορές και να φας στο Καπλάνι δεν θα βαρεθείς ποτέ! Ίσως είναι ο φωτεινός, φιλόξενος χώρος, ίσως οι αυθεντικές συνταγές της Κρήτης που γεμίζουν ζεστασιά την ψυχή σου, ίσως πάλι ότι συχνά εμπλουτίζουν το μενού με νέες προτάσεις τις οποίες ανυπομονείς να δοκιμάσεις. Όπως και να έχει, το εστιατόριο του Μανώλη Ρωμανάκη στο Παγκράτι είναι από τα αγαπημένα των Αθηναίων και από τα βραβευμένα του παγκόσμιου οργανισμού GTBB. Ο σεφ Δημήτρης Σκαφιδάς δεν σταματά να δημιουργεί αυθεντικές παραδοσιακές προτάσεις με μια δημιουργική πινελιά συνδυάζοντας τη φαντασία με την εξαιρετική ποιότητα των πρώτων υλών.

Αυτή την εποχή, εκτός από την εορταστική ατμόσφαιρα που μας φτιάχνει τη διάθεση, ξεχωρίζουμε και τις σούπες που αποτελούν ιδανικό ξεκίνημα για το γεύμα. Ζήτα τη βελουτέ κολοκυθόσουπα με σάλτσα ξινόγαλου, ψιλοκομμένο απάκι, ελαιόλαδο και παξιμαδάκια από προζυμένιο ψωμί. Για τη συνέχεια, επιβάλλεται ένα παραδοσιακό γαμοπίλαφο για τη μέση, όπως και χειροποίητα γαρδουμπάκια με λαχανικά και αυγολέμονο με μάρθο που σερβίρεται με πλιγούρι. Αν δεν ξέρεις ίντα 'ναι το τυροζούλι βάλ' το στη λίστα σου γιατί είναι λαχταριστός ξηρός ανθότυρος στη σχάρα με σπιτική μαρμελάδα από πανδαισία φρούτων και ταιριάζει τρομερά με τα τσιγαριστά χόρτα εποχής με φρέσκια ντομάτα ή λουκάνικο προβατίνας!

Τώρα, στα κυρίως, είτε πάρεις οφτό αρνί, πρόβειο κότσι σιγοψημένο, κατσικάκι φρικασέ, είτε φουρνιστή πανσέτα, η απόλαυση είναι εγγυημένη οπότε τι παραπάνω να πούμε εμείς... Κανένα γεύμα δεν είναι πλήρες χωρίς επιδόρπιο και δε φεύγεις από το Καπλάνι χωρίς να φας την αυθεντική και φημισμένη του σφακιανόπιτα με θυμαρίσιο μέλι και παγωτό κανέλα. Και για τη χώνεψη, πάρε αυθεντικό ζεστό ρακόμελο με θυμαρίσιο μέλι. Γεια μας, μωρέ κοπέλια!

📍 Ευφρονίου 47, Παγκράτι, 2107211161

tokaplani.gr To Kaplani tokaplani



ΟΙ ΝΟΣΤΙΜΙΕΣ ΤΗΣ ΜΑΙΡΗΣ

Η παραδοσιακή ελληνική κουζίνα της Κυψέλης



Αγαπημένο στέκι από το 1994 σε μια από τις πιο όμορφες πλατείες της Αθήνας, την πλατεία Αγίου Γεωργίου στην Κυψέλη, εκεί όπου η αίσθηση της παλιάς αθηναϊκής γειτονιάς είναι ακόμη ζωντανή. Έτσι ολοζώντανες είναι και οι γεύσεις της παραδοσιακής ελληνικής κουζίνας στις Νοστιμιές της Μαίρης, φαγητό φτιαγμένο με αγάπη και μεράκι, με εποχιακά υλικά και άριστες πρώτες ύλες!

Πολλά και νόστιμα ετοιμάζουν καθημερινά για εμάς η Μαίρη και η ομάδα της, αλλά, πώς να το κάνουμε, υπάρχουν και κάποια πιάτα που είναι οι πρωταγωνιστές. Για τους ξακουστούς λαχανοτολμάδες έρχονται στη Μαίρη απ' όλη την Αθήνα, το μοσχάρι γιουβέτσι θα σας θυμίσει γεύσεις και αρώματα που είχατε δοκιμάσει κάποτε σε κάποια ελληνική εξοχή και σας έμειναν αξέχαστα, τα μπιφτέκια φούρνου είναι στ' αλήθεια ένα πιάτο που θα μπορούσατε να το τρώτε κάθε μέρα και να το λαχταράτε ξανά και ξανά!

Η αγάπη της Μαίρης για το καλό φαγητό, βέβαια, είναι μεγάλη, έτσι στον κατάλογο χωράνε όλα τα καλά. Και όσπρια θα βρείτε, και φοβερά λαδερά, και της ώρας, και διάφορα του φούρνου σαν το χοιρινό, αλλά και πίτες, σπανακόπιτες και τυρόπιτες, σαν εκείνες που έφτιαχναν οι μαμάδες και οι γιαγιάδες μας. Όλα αυτά σε γενναιοδωρες μερίδες, σε value for money τιμές, σε ένα χώρο φιλόξενο με χαμογελαστούς ανθρώπους, που θα σας κάνει να αισθανθείτε σαν να βρίσκεστε στο σπίτι κάποιου αγαπημένου φίλου.

📍 Υδρας 2-4, πλατεία Αγίου Γεωργίου, Κυψέλη, 2108229239, 2108213136

📱 Οι νοστιμιές της μαίρης



ΑΦΙΕΡΩΜΑ *Taste Voice*

ΚΙΣΣΟΣ

Εκεί που η παράδοση συναντά το σήμερα η απόλαυση είναι μονόδρομος



Στον Κισσό στο Χαλάνδρι θα βρεις νοστιμιά στο πιάτο και ζεστασιά στον χώρο. Η ιστορία αυτής της παραδοσιακής ταβέρνας είναι οικογενειακή υπόθεση. Ξεκινάει το 1986 όταν η Σοφία και ο Σπύρος Βραχάς αποφάσισαν να αφηθούν, λόγω των δύσκολων συγκυριών, την αγροτική ζωή και άρχισαν να μαγειρεύουν σπιτικό φαγητό για τον κόσμο. Από τότε μέχρι σήμερα κι αν έχουν μαγειρέψει οι τρεις γενιές των ανθρώπων του Κισσού νοστιμιές, κι αν έχουν υποδεχτεί στην ωραία τους αυλή και στη ζεστή σάλα με το τζάκι κόσμο και κοσμάκι χειμώνα-καλοκαίρι! Όσο κι αν αλλάζουν τα χέρια από γενιά σε

γενιά, στον Κισσό κάποια πράγματα μένουν αναλλοίωτα: η ποιότητα της πρώτης ύλης, οι χειροποίητες διαδικασίες παρασκευής φαγητού και το μεράκι. Τα κρέατα και τα λαχανικά επιλέγονται από τα τοπικά καταστήματα και είναι όλα Ελλήνων παραγωγών, το ίδιο και το κρασί (Κτήμα ΜΙΓΑΣ). Ό,τι μπαίνει στο πιάτο σου είναι φτιαγμένο στην κουζίνα της όμορφης ταβέρνας.

Όταν θα πας, να δοκιμάσεις σίγουρα τα ντολμαδάκια σε συνταγή της γιαγιάς Σοφίας, με φρέσκα αμπελόφυλλα, κιμά, ρύζι και σπιτική σάλτσα αυγολέμονο. Το ίδιο να κάνεις και με τα φημισμένα μερακλίδικα παιδάκια κοτόπουλο του κ. Νίκου, ενώ και το μπιφτέκι τους κάνει θραύση, με μοσχαρίσιο κιμά και συνοδευτικό φρέσκες τηγαντές πατάτες! Και μην παραλείψεις να ρωτήσεις τι καλό έχει φτιάξει η κ. Μαίρη σαν πιάτο ημέρας! Αν είσαι τυχερός θα πετύχεις τα άχαστα σουτζουκάκια ή τα πεντανόστιμα γεμιστά γιλατζί.

Κι επειδή όπως είπαμε οι εποχές αλλάζουν, στον Κισσό πλέον μεγαλουργεί και η εγγονή Σοφία, που δημιουργεί νοστιμότητες vegan επιλογές, όπως είναι τα plant based κειφτεδάκια με όλα τα μυρωδικά της γνήσιας συνταγής αλλά με κιμά σόγιας. Από Τρίτη έως Παρασκευή 19.30-00.00, Σάββατα 13.00-00.00 και Κυριακή 13.00-17.00. Και delivery μέσω Wolt.

📍 Ρούμελης 28, Χαλάνδρι, 2106840288

www.taverna-kissos.gr 📱 Kissos Tavern 📱 kissos_tavern





ΑΜΑ ΛΑΧΕΙ

Το πιο νόστιμο στέκι
της Καλλιδρομίου

Κάθε φορά που κατεβαίνω τα σκαλάκια που οδηγούν στη φουντωτή αυλή του Άμα Λάχει, σκέφτομαι ότι δεν είναι τυχαία εκεί – σε προετοιμάζουν για κάτι. Σαν να διαχωρίζουν τον έξω κόσμο με όσα συμβαίνουν σε τούτα τα τραπέζια, σαν να δημιουργούν ένα καταφύγιο μόνο για εμάς, να χωράει τις παρέες, τους φίλους και τα γέλια μας. Μαζί και όλους εκείνους τους μεζεδες που λατρεύουμε να τρώμε. Το Άμα Λάχει δεν θα ήταν το ίδιο χωρίς το φαγητό του.

Έναν κανόνα έχει η κουζίνα και παραμένει απαράβατος από την πρώτη μέρα: ό,τι μπαίνει στα τηγάνια, στους φούρνους και στις κατσαρόλες της να είναι ό,τι πιο φρέσκο και ποιοτικό, συνήθως προϊόντα μικρών παραγωγών που μαγειρεύονται με τη φροντίδα που τους αξίζει. Στον κανόνα αυτό οφείλεται η γεύση που αργότερα θα συναντήσεις στους χρυσαφένιους ρεβυθοκεφτέδες Σίφνου, στο χοιρινό κλέφτικο στη λαδόκολλα –τόσο ζουμερό που λιώνει στο στόμα–, στο σπιτικό καβουρμά που σερβίρεται μαζί με ένα βελούδινο χούμους. Και να ήταν μόνο αυτά... Το Άμα Λάχει αγαπάει τους μεζεδες της στεριάς, όσο και της θάλασσας, έχει ένα φιλέτο καπνιστής ρέγκας από τη Λέσβο μαζί με οσπριάδα και κρέμα ταραμά να γλείφεις τα δάχτυλά σου! Όσο για τους λουκουμάδες φέτας με άσπρο και μαύρο σουσάμι που απογειώνονται με εκείνη την αρωματική σάλτσα μελιού, πάντα τσακώνομαι για τον τελευταίο, κι έτσι καταλήγουμε να παραγγέλνουμε και δεύτερη μερίδα.

Όλοι αυτοί οι νόστιμοι μεζεδες βρίσκουν το ιδανικό τους ταίρι στα ελληνικά αποστάγματα, αλλά και στα ωραία κρασιά του ελληνικού αμπελώνα. Να κι ένα μυστικό: αν δεν αναγνωρίζεις όλες τις ετικέτες στη wine list, είναι γιατί οι άνθρωποι του Άμα Λάχει προσπαθούν να αναδείξουν και τους μικρότερους πλην αξιόλογους οινοπαραγωγούς, μικρά διαμάντια των άγνωστων αμπελώνων αυτής της χώρας που αξίζει να ανακαλύψουμε.

Και κάτι τελευταίο. Αυτό που μετατρέπει ένα μαγαζί σε στέκι είναι η αίσθηση ότι ανήκεις εδώ. Ίσως για αυτό το Άμα Λάχει με την απροσποίητη φιλοξενία του, τους σερβιτόρους που μένουν χαμογελαστοί και πρόθυμοι ακόμα και όταν όλα τα τραπέζια είναι γεμάτα και ανυπόμονα, να είναι ακόμα στέκι αληθινό κι αγαπημένο από την πρώτη στιγμή που άνοιξε, μέχρι σήμερα.

Extra Tip: Η φανταστική αυλή του Άμα Λάχει, όχι μόνο παραμένει ανοικτή και τον χειμώνα, αλλά σε περιμένει από το πρωί για καφέ και brunch.

📍 Καλλιδρομίου 69, Εξάρχεια, 2103845978

AMA ΛΑΧΕΙ @amalaxeinef



12 ΜΕ ΤΟΝΟ

Το πειραγμένο μεζεδοπωλείο της Νέας Ερυθραίας παίρνει άριστα!



Το σύγχρονο γαστρονομικό μεζεδοπωλείο της Νέας Ερυθραίας «12 με τόνο» είναι το μέρος που θέλεις να κάτσεις με τις ώρες, πάντα με καλή παρέα, γευστικούς μεζέδες και ουζάκι. Καλά διαβάσατε όχι 10, αλλά 12 με τόνο, καθώς γύρω από αυτό τον αριθμό κινείται η φιλοσοφία του μαγαζιού: 12 sharing εστιατορικά πιάτα μεσογειακής κουζίνας από ψάρια και θαλασσινά, 12 ετικέτες κρασιών, 12 αποστάγματα και μπίρες μικρο-

ζυθοποιίας, και τέλος κάθε 12 ημέρες αλλάζει το μενού, κάτι που αποδεικνύει ότι όλες οι συνταγές παρασκευάζονται από φρέσκες και πάντα ποιοτικές πρώτες ύλες. Το μόνο πιάτο που μένει πάντα σταθερό είναι το signature γιουβέτσι με γαρίδες: πεντάφρεσκες γαρίδες, 100% χειροποίητο σιμιγδαλένιο κριθαράκι από ένα μικρό συνεταιρισμό στα Γρεβενά, με bisque από καραβίδα και σάλτσα ντομάτας, με πεκορίνο Αμφιλοχίας – στ' αλήθεια πεντανόστιμο! Εμείς δοκιμάσαμε και ξεχωρίσαμε και την παντζουροσαλάτα με φρέσκια ρικότα από κατσικίσιο γάλα και με άρωμα τρούφας, καθώς και τα χτένια με πουρέ φινόκιο-πράσο και σπαράγγια-αρακά. Συνοδεύστε το φαγητό σας με το χειροποίητο ψωμί, από μόνο του ένας γευστικός πειρασμός! Χειροποίητα είναι και το 95% αυτών που σερβίρονται (τυριά, ζυμαρικά και γλυκά). Την όμορφη εμπειρία συμπληρώνει ο πάντα χαμογελαστός σεφ και ιδιοκτήτης, Μιχάλης Κεχαγιόγλου, ο οποίος αποτυπώνει στα γευστικά και δημιουργικά πιάτα την πολυετή εμπειρία του στον χώρο. Από εμάς, το «12 με τόνο» παίρνει άριστα!

Ώρες λειτουργίας: Τρίτη έως Κυριακή, 13:00-23:00

📍 Ελ Βενιζέλου 125 Α, Νέα Ερυθραία, 210 6254204 📞 12 με τόνο 📷 12_me_tono



ΑΦΙΕΡΩΜΑ *Taste Voice*

Ψ...ΑΡΤ ΜΕ ΘΕΑ

Η τέχνη των θαλασσινών γεύσεων



Σε μια από τις πιο γραφικές περιοχές της Αττικής με το Μικρολίμανο να ομορφαίνει το βλέμμα, θα απολαύσεις τους πιο φρέσκους και νόστιμους «θησαυρούς» της θάλασσας. Το κομψό όσο και ατμοσφαιρικό Ψ...αρτ με θεά βρίσκεται στην Καστέλλα, έχει ιδιοκτήτη και σεφ τον Αρτέμη Δαρζέντα, ο οποίος επιμελείται όλο το μενού δίνοντας μεγάλη σημασία και στην παραμικρή λεπτομέρεια –εκεί εξάλλου κρύ-

βεται η επιτυχία-, και απογειώνοντας την τέχνη των θαλασσινών γεύσεων. Στο μενού θα βρεις φρέσκα ψάρια από την Ικαρία και την Αντίπαρο, λαχταριστά χταπόδια και καλαμάρια από τη Μυτιλήνη, ζουμερές γαρίδες από τον Αμβρακικό, και πολλά άλλα θαλασσινά και νόστιμα που ο ιδιοκτήτης προμηθεύεται από φημισμένους ελληνικούς ψαρότοπους. Εμείς δοκιμάσαμε και ανεπιφύλακτα προτείνουμε το εξαιρετικό καπνιστό σκουμπρί, τον γευστικότατο και μερακλίδικο θαλασσινό παστοურμά από μαγιάτικο, το πεντανόστιμο καρπάτσιο λαβράκι με τζίντζερ και κόλιανδρο, το δροσερό σεβίτσε καραβίδας. Όλες αυτές τις θαλασσινές λιχουδιές, μπορείς να τις συνοδεύσεις με κάποια από τις περίπου 70 ετικέτες ελληνικών κρασιών, αλλά και με φρίνα αποστάγματα – περίπου 60 διαφορετικά ούζα και τσίπουρα απ' όλη την Ελλάδα. Ανοικτό καθημερινά από τη μία μετά το μεσημέρι, με την κουζίνα να σερβίρει έως και τα μεσάνυχτα, είναι το εστιατόριο που χαρίζει δυνατές ψαροφαγικές εμπειρίες και θέλεις να επισκέπτεσαι ξανά και ξανά...

📍 Α. Παπαναστασίου Αλεξάνδρου 60, Καστέλλα, Πειραιάς, 2103466896

www.psiart.gr 📞 Fb Ψ...art



LYRA

Το νόστιμο στέκι στη σκιά της Ακρόπολης



Στην οδό Λυσίου, στην καρδιά της γραφικής Πλάκας, υπάρχει ένα νεοκλασικό που στέκεται περήφανο στη σκιά της Ακρόπολης. Αν περάσεις το κατώφλι του, θα βρεθείς στην Αθήνα μιας άλλης εποχής, αριστοκρατικής και υπέροχης. Εδώ στεγάζεται η Lyra, το εστιατόριο που δηλώνει αποφασισμένο να ακουμπήσει στο τραπέζι μας τη γεύση της αυθεντικής ελληνικής κουζίνας. Στην κουζίνα της Lyra υπάρχει ένας χρυσός κανόνας: όλα τα πιάτα μαγει-

ρεύονται με αγνές πρώτες ύλες και προϊόντα που δίνουν έμφαση στην εντοπιότητα και την εποχικότητα. Χρησιμοποιούνται μόνο εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο, βιολογικό ελληνικό κρασί, βότανα και μυρωδικά, φρέσκα θαλασσινά και κρέατα από έλληνες παραγωγούς, λαχανικά και φρούτα στην εποχή τους. Με αυτά, ο σεφ Νίκος Δρακάκης δημιουργεί νόστιμα πιάτα κάνοντας πράξη τη farm to table φιλοσοφία. Να δοκιμάσεις οπωσδήποτε το ταρτάρ λευκού ψαριού με κάπαρη, λιαστή ντομάτα, λάδι βασιλικού, πίκλα από φινόκιο και ντρέσινγκ από ψητό λεμόνι, τη μελιτζάνα σοτέ με κουκουναίρι, θυμάρι, μέλι, λάδι τρούφας και flakes Σαν Μιχάλη, τα λινγκουίνι θαλασσινών με σάλτσα λευκού ψαριού, bisque και φρέσκο βασιλικό, αλλά και το υπέροχο κυλωμένο ριζότο μανιταριών με φρέσκο θυμάρι, λάδι τρούφας και τυρί Σαν Μιχάλη. Κάθε βράδυ μετά τις 19.00 υπάρχει και live με ελληνική μουσική, ευκαιρία να απολαύσεις και κάποιο (σ.σ. ιδανικά το "Guilty Passion") από τα φοβερά signature cocktails στο bar του εστιατορίου.

📍 Λυσίου 12, Πλάκα, 210 3229727

Ώρες λειτουργίας: 09.00-00.30 📱 Lyra 📷 lyra_athens



ΑΦΙΕΡΩΜΑ *Taste Voice*

ΨΑΡΑΚΙΑ & ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

Τα καλύτερα του βυθού στο τραπέζι σου



Η θαλασσινή αυτή ιστορία αρχίζει στην Κηφισιά το 2013, όταν δημιουργήθηκε το πρώτο κατάστημα Ψαράκια και Θαλασσινά με στόχο να κάνει το ψάρι προσιτό σε όλους. Η επιτυχία ήταν τόσο μεγάλη που λίγους μήνες αργότερα ακολούθησε νέο κατάστημα στη Βάρκιζα με ένα υπέροχο μπαλκόνι στη θάλασσα, ενώ ύστερα ήρθε και το τρίτο αδελφάκι μέσα σε ένα αρχοντικό νεοκλασικό στο Χαλάνδρι. Το εστιατόριο Κόλλιας Ψαράκια & Θαλασσινά στη Γλυφάδα, που στεγάζεται σε ένα πετρόχτιστο σπίτι με τζάκι κι έναν υπέρο-

χο κήπο, είναι η νεότερη προσθήκη σε αυτή τη νόστιμη ιστορία. Ποιο είναι, όμως, το μυστικό της επιτυχίας όλα αυτά τα χρόνια; Πρώτα απ' όλα η προσήλωση στην καλή πρώτη ύλη, στα Π.Ο.Π. προϊόντα και στα τοπικά υλικά, στο ολόφρεσκο, σπαρταριστό ψαράκι που έρχεται κατευθείαν από τα καΐκια των ψαράδων στα μικρά νησιά του Αιγαίου, αλλά και στην Κάλυμνο, στη Λέσβο, στην Κεφαλονιά. Εδώ, δεν υπάρχει περίπτωση να μη βρεις φρέσκο ψάρι, είτε αυτό που ψάχνεις είναι κάποιο μικρό ψαράκι του αφρού, είτε ένα μεγάλο, πελαγίσιο ψάρι που θα ψηθεί στην εντέλεια. Το καλύτερο; Μπορείς να επιλέξεις το ψαράκι που θες από την ψαριέρα και οι έμπειροι μάγειρες θα στο φτιάξουν όπως θες: στο τηγάνι, στη σχάρα, ψητό στο αλάτι ή με ζυμαρικά! Ύστερα είναι και τα μεζεδάκια: η βελούδινη μους από λευκό ταραμά, τα χειροποίητα ντολμαδάκια, το (συγκλονιστικό) γιουβέτσι με τις γαρίδες και το κρητικό στακοβούτυρο, τα ολόφρεσκα στρείδια, τα μύδια σε τρεις εκπληκτικές συνταγές... Συνόδεψε το γεύμα σου με εκλεκτά κρασιά από όλη την οικική Ελλάδα και μη φύγεις χωρίς γλυκό.

Extra tip: Η ψαρόσουπα εδώ είναι από τις ωραιότερες που έχεις δοκιμάσει ποτέ.

📍 ΓΛΥΦΑΔΑ: Κύπρου 60, 2108983555 • ΚΗΦΙΣΙΑ: Ιλισίων 27, 2106203622

• ΒΑΡΚΙΖΑ: Λ. Ποσειδώνος 14, 2109654138 • ΧΑΛΑΝΔΡΙ: Κώστα Βάρναλη 5, 2106855932

www.psarakiakaithalassina.gr 📱 Ψαράκια & Θαλασσινά + Κόλλιας Ψαράκια & Θαλασσινά

📷 psarakia + kollias_seafood



ΜΙΜΗΣ ΚΑΙ ANNA

Το αγαπημένο μεζεδοπωλείο για τις παρέες που γράφουν ιστορία



Στον Κορυδαλλό, ο Μίμης και η Άννα, είναι το υπέροχο και έξω καρδιά ζευγάρι των ιδιοκτητών του ομώνυμου δημοφιλούς μεζεδοπωλείου και σε περιμένουν στον ζεστό χώρο τους, αλλά και στην ωραία τους αυλή όταν ο καιρός το επιτρέπει, για να απολαύσεις μια αλυσμένη εμπειρία εξόδου.

Στο τιμόνι της κουζίνας βρίσκεται ο Μίμης που αγαπάει την παράδοση, αλλά και που συχνά την πειράζει με έμπνευση και δημιουργικές πινελιές που της δίνουν έξτρα πόντους νοστιμιάς. Θα παραγγείλεις ολόφρεσκες σαλάτες όπως αυτή του Αγρού, με radicchio, iceberg, λόλα πράσινη, καλαμπόκι, καπνιστό χοιρινό, μουστάρδα και μέλι μέσα σε φωλιά παρμεζάνας, αλλά και

του Χωριού μέσα σε ψητό καρβέλι, σίγουρα θα σε συγκινήσει.

Θα προσθέσεις πεντανόστιμα ορεκτικά, όπως η τυροκαυτερή που την έχει την κάψα της αλλά και τη μεγάλη νοστιμιά της μια και είναι χειροποίητη, η μαραθόπιτα με τη γνήσια κρητική συνταγή, βάλε στα οπωσδήποτε και τα Πιτάκια της πρώην, δηλαδή μούρλια πατσαβουροπιτάκια γεμιστά με φέτα, γιαούρτι, μυζήθρα και αρωματικό μέλι ούζου. Και επειδή για τις πατάτες ποτέ κανείς δεν αδιαφόρησε, να τις πάρεις γιατί είναι κομμένες στο χέρι και ριγμένες στο τηγάνι για σένα.

Θα συνεχίσεις με υπερ-νόστιμα ψητά, όπως κοτόπουλο και χοιρινά μπριζόλακια, αλλά και με γύρο και κεμπάπ Θεσσαλονίκης. Να παραγγείλεις και ΚοκοBλοco μεριδα, τη γεμιστή τورتίγια με κοτόπουλο, μπέικον, cheddar, ντομάτα, πατάτες τηγανητές, καλαμπόκι και σοσ μουστάρδας. Μην παραλείψεις ούτε κάποιο από τα burger, όπως το Paris με ψωμάκι brioche και μπριζέκι μοσχαρίσιο, ντομάτα, iceberg, cheddar, crispy μπέικον, αυγό τηγανητό και σοσ μουστάρδας – είναι όλα τους, απλά, καταπληκτικά!

Ακολουθήσε τους στα Social για να μαθαίνεις και για τα live, γλέντια τρικούβερτα με λαϊκά και έντεχνα που κάνουν όλο το μαγαζί μια παρέα! Ανοικτά Τετάρτη με Κυριακή από τις 6 το απόγευμα μέχρι όσο πάει, τις Κυριακές ανοικτά και μεσημέρι 13.00-18.00.

📍 Ασκληπιού 34, Κορυδαλλός, 2130144642

📱 Μεζεδοπωλείο Ό Μίμης και η Άννα 📷 @o_mimis_kai_i_anna



ΑΦΙΕΡΩΜΑ *Taste Voice*

ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟ

Πανδαισία γεύσεων και σπιτικό φαγητό κοντά 30 χρόνια



Τι να πει κανείς για το Θεραπετήριο της πείνας; Οι θαμώνες –και είναι πολλοί που καταφθάνουν από κάθε άκρη της Αθήνας– από το 1994, ξέρουν. Από τα πρώτα εστιατόρια των Πετραλώνων, μέχρι σήμερα κρατάει τη σημαία της ποιότητας ψηλά, χορταίνει τον κόσμο του με νόστιμο φαγάκι και είναι προσιτό για όλα τα βαλάντια και όλες τις ηλικίες.

Χαλαρό και όμορφο ανακαινισμένο, προσφέρει καθημερινά νόστιμους μεζέδες –αδυναμία μας η «αλλιιώτικη» ταραμοσαλάτα του–

που συνοδεύονται με τσίπουρο ή κρασί και φυσικά μαγειρευτό φαγητό καλύτερο κι από της μαμάς σου! Και φέτος τον χειμώνα αυτή τη λαχταριστή κοτόσουπα θα τη λατρέψεις. Όπως και τα σουτζουκάκια, τον κόκορα με τις πένες, τα λαδερά που δεν παίζονται, τις αγκινάρες αλά πολιτά, τους μελωμένους γίγαντες, τα υπέροχα ρεβύθια, τον μουςακά, το απολύτως σπιτικό παστίτσιο, ό,τι κι αν φας είναι εξαιρετικής ποιότητας, μαγειρεμένο με αγάπη και μεράκι.

Μεγάλη δύναμη έχει το Θεραπετήριο και στα ψαρικά! Από τον γαύρο μαρινάτο και τα μύδια, τηγανητά ή αχνιστά, μέχρι την must try γαριδομακαρονάδα, κι από το μεγάλο ψάρι στη σχάρα, μέχρι την πεντανόστιμη μικρή κουτσομούρα στο τηγάνι.

Το μενού συμβαδίζει με την εποχή και θα βρεις πάνω από 10 πιάτα ημέρας να σε περιμένουν. Το ίδιο και οι φρέσκες σαλάτες και τα χειροποίητα ζεστά ή κρύα ορεκτικά. Μην χάσεις τη φάβα και τους κολοκυθοκεφτέδες.

Ακόμα και τις ημέρες που δεν έχεις χρόνο για επιτόπια δοκιμή, το Θεραπετήριο σε σκέφτεται και διαθέτει delivery. Και στις τιμές: «Νόστιμο» κι εδώ πολύ κι άλλο τόσο φιλικό!

📍 Κυδαντιδών 41, Άνω Πετράλωνα, 2103412538

📱 Το Θεραπετήριο 📷 to_therapeuterio – Delivery: Efood / Wolt / Box



ΤΟ ΣΧΟΛΑΡΧΕΙΟ ΤΗΣ ΚΥΨΕΛΗΣ

Τα πιο νόστιμα μεζεδάκια τα τρώμε στην πλατεία Αγίου Γεωργίου



Όλοι ξέρουν ότι για λαχταριστούς μεζέδες με την παρέα, ένας είναι ο προορισμός στην Αθήνα: το Σχολαρχείο της Κυψέλης. Εκεί, στην στολισμένη λόγω των ημερών πλατεία Αγίου Γεωργίου, με φρόντο την ομώνυμη εκκλησία, βρίσκονται τα τραπέζια που σε περιμένουν να μοιραστείς γεύσεις και στιγμές με τους φίλους ή την οικογένειά σου. Ρώτα αρχικά για τα πιάτα της ημέρας, διότι πάντα υπάρχει κάτι νέο και κάτι ενδιαφέρον για να δοκιμάσεις! Τώρα, από το κλασικό μενού, η πιο διάσημη επιλογή είναι οι κολοκυθοκεφτέδες και δι-

καίως αφού είναι οι πιο νόστιμοι και τραγανοί που έχεις φάει ποτέ. Τα πολύτιμα κεμπάκια με γιαούρτι και σάλτσα ντομάτας είναι «κόλαση» και η χειροποίητη τυροκαυτερή άχαστη. Κάθε Σαββατοκύριακο σερβίρεται και χοιρινό κότσι που σιγοψήνεται στον φούρνο για 10 ώρες και φυσικά λιώνει ηδονικά στο στόμα. Αν πάλι ψάχνεις μια πιο light επιλογή, δοκίμασε τα μακαρόνια «Το Σχολαρχείο» μεμανιτάρια, κρεμμύδι, πιπεριές, ντοματίνια, φρέτα και ελαφριά σάλτσα φέτας. Και σημείωσε ότι τις ημέρες των εορτών θα υπάρχει ειδικό μενού...

📍 Επτανήσου 18, Αθήνα, 2108815820

📍 Το Σχολαρχείο της Κυψέλης @to_scholarchio_tis_kypselis



ΑΦΙΕΡΩΜΑ *Taste Voice*

ΕΝΑ ΝΕΡΟ

Το νέο, νόστιμο εστιατόριο της Κυψέλης

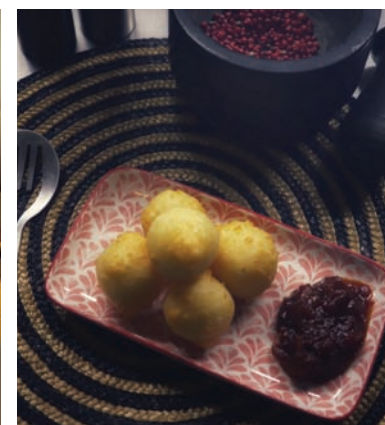


Αν έχει πολύ καιρό που εμφανίστηκε, ζεστό και φιλόξενο, πάνω στην περαντζάδα της Φωκίωνος Νέγρη, και ήδη οι αμυγδαλοκεφτέδες του συγκαταλέγονται ανάμεσα στα αγαπημένα πιάτα των Κυψελιωτών. Το Ένα Νερό άνοιξε από τρεις ανθρώπους –τον Λυκούργο Παυλόπουλο, τον Βαγγέλη Κωτσογιάννη και την Ευαγγελία Σπυροπούλου– με γνήσιο πάθος για το φαγητό της ελληνικής κουζίνας. Όλοι τους μάγειρες με μεγάλη εμπειρία, ονειρεύτηκαν μία μοντέρνα ταβέρνα που να έχει αναμνήσεις από τα παιδικά μας χρόνια,

εδώ να μαγειρεύουν και να σερβίρουν τη δική τους εκδοχή για την ελληνική κουζίνα σε τιμές προσιτές για όλους. Εκτός από τους αμυγδαλοκεφτέδες (το πιάτο σουζέ), θα δοκιμάσεις τραχανά με άγρια μανιτάρια και λάδι τρούφας, μια κερκυραϊκή παστιτσάδα όνειρο, φέτα με ξηρούς καρπούς και μέλι, μπιφτεκάκια και κοτόπουλο, ψημένα στη σχάρα με μεγάλη μαεστρία. Ό,τι και αν διαλέξεις είναι καλομαγειρεμένο και βαθιά νόστιμο, έρχεται σε γενναιοδωρη μερίδα και σε εκπλήσσει ευχάριστα όχι μόνο με τη γεύση, αλλά και με την τιμή του.

📍 Φωκίωνος Νέγρη 57, Κυψέλη, 2108668775

📍 Ένα Νερό @ena_nero_elliniki_kouzina



ΑΒΙΒΑΥΙΟ

Υψηλή γαστρονομία και γεύσεις που ξυπνούν αναμνήσεις



Στο Abibayio η γαστρονομική εμπειρία είναι τέτοια που μία φορά να τη γευτείς αρκεί για να την αγαπήσεις για πάντα. Εκεί ο σεφ Κωνσταντίνος Παλυβός δημιουργεί γεύσεις που γεννούν αναμνήσεις. Με αφητηρία την ελληνική-μεσογειακή κουλτούρα φαγητού, θα απολαύσεις παραδοσιακές και μαμαδίστικες νοστιμιές με έναν «αλλιιώτικο», σύγχρονο και δημιουργικό τρόπο. Η κουζίνα δουλεύει αποκλειστικά με εκλεκτά υλικά από έλληνες παραγωγούς και δίνει μεγάλη βάση στην εποχικότητα. Από το ψωμί μέχρι τους ζυμούς και τις σάλτσες των συνταγών, όλα είναι χειροποίητα. Οι κυλοπίτες και τα ζυμαρικά

παράγονται κατόπιν παραγγελίας σε εκλεκτά εργαστήρια.

Το Abibayio υποδέχεται τον χειμώνα με ένα μενού γεμάτο γευστικές προκλήσεις. Σε αυτό θα βρεις πεντανόστιμο σιγομαγειρεμένο ρολάκι αγριογούρουνο στιφάδο με τέλεια σάλτσα από γλυκά κρεμμυδάκια και μαρμελάδα από bio ντομάτες.

Θα δοκιμάσεις όμως και την ελληνική εκδοχή του «χούμους» με παραδοσιακούς γίγαντες και εξαιρετικό τσάντνι από λουκάνικο Λευκάδας, νοστιμιά που θα θυμάσαι για καιρό.

Σίγουρα θα λατρεύεις την ελληνική παραλλαγή της καρμπονάρα με κρητικά σκιουφιχτά, απάκι και σος γραβιέρας – χωρίς ίχνος κρέμας γάλακτος.

Τα γλυκά είναι επίσης χειροποίητα και signature. Σε αυτά θα βρεις μοναδικό προφιτερόλ με γέμιση κάστανο και σάλτσα λευκής σοκολάτας, το δικό μας αγαπημένο.

Στο τέλος του γεύματος θα σε κεράσουν λικέρ όπως Ροζολί ή λιμοντσέλο, δικής τους παραγωγής.

Hot Πληροφορία: Κάνε follow στα social γιατί ετοιμάζουν Μενού Πρωτοχρονιάς με γεύσεις από όλη την Ελλάδα, όπου σε κάθε στάδιο θα απολαύσεις εξαιρετικά εδέσματα με ονομασία προέλευσης!



📍 Ηρακλειδών 3, Θησείο, 2103426794

www.abibayio.gr 📱 Αμπιμπάγιο - Abibayio 📷 Abibayio

ΑΦΙΕΡΩΜΑ *Taste Voice*

ΡΟΖ ΠΑΝΘΗΡΑΣ FIRE KITCHEN

Η ελληνική και μεσογειακή κουζίνα που λατρεύουμε



Η λαχταριστή μυρωδιά της μοσχαρίσιας σπαλομπριζόλας που μόλις ψήθηκε στα κάρβουνα, μας κάνει να γυρίσουμε αμέσως το κεφάλι – ποιος είναι εξάλλου αυτός που μπόρεσε να αντισταθεί... Στο Ροζ Πάνθηρα καταλαβαίνεις με τη μία πώς το πιάτο που σερβίρεται μπροστά σου όχι μόνο έχει ψηθεί αριστοτεχνικά αλλά συνδυάζει και παραδοσιακές τεχνικές προσαρμοσμένες στη σύγχρονη γαστρονομία. Ο ιδιοκτήτης και επικεφαλής στην κουζίνα, Σπύρος Κατσιμπας, ο οποίος προέρχεται από μια οικογένεια με μακρόχρονη εμπειρία στην εστίαση, δίνει πά-

ντα μεγάλη σημασία στην ποιότητα της πρώτης ύλης. Τα περισσότερα από τα προϊόντα του φιλόξενου και παρεϊστικού χώρου του έρχονται από την Παύλιανη και την ευρύτερη περιοχή της Φθιώτιδας, αλλά και από μικρούς παραγωγούς από κάθε γωνιά της ελληνικής γης. Από το προσεγμένο μενού του αξίζει να δοκιμάσεις το ζουμερό φιλέτο μοσχαρί τατάκι, εξαιρετικά μάγουλα μοσχαρίσια με κρέμα καπνιστής μελιτζάνας, μπιφτέκι προβατίνας που θα σου μείνει αξέχαστο και πεντανόστιμο ραβιόλι με κιμά πρόβιο και μπασμέλ μετσοβόνη. Στο αγαπημένο μας sport στο Παγκράτι, ωστόσο, υπάρχουν και εξίσου δελεαστικές προτάσεις χωρίς κρέας όπως δροσερές σαλάτες, ολόφρεσκα θαλασσινά και πλούσια ζυμαρικά. Μη φύγεις αν δεν γευτείς το υπερ-νόστιμο κριθαρότο με γαρίδες, αλλά και τα πλούσια σε γεύση σπαγγέτι με μανιτάρια, σπανάκι και κονιάκ! Τα κρασιά που θα συνοδεύσουν τη γευστική σου πανδαισία έρχονται κι αυτά από έλληνες μικροπαραγωγούς, ενώ υπάρχουν και ελληνικές μπύρες και αποστάγματα σε καλή ποικιλία.

Ανοικτά καθημερινά. Δευτέρα έως Πέμπτη 18.00-01.00, Παρασκευή 14.30-01.00, ΣΚ 13.00-01.00.

📍 Εμπεδοκλέους 29, Παγκράτι, 2111167228

📱 Ροζ Πάνθηρας 📷 rozpanthiras_



ΚΥΒΕΛΗ

Η comfort εκδοχή της παράδοσης,
στην πιο όμορφη πλατεία της Αθήνας



Η Κυβέλη δεν χρειάζεται συστάσεις, εδώ και χρόνια έχει πολλούς, πιστούς θαμώνες. Είναι το αγαπημένο μεζεδοπωλείο, το σημείο όπου χτυπάει δυνατά η καρδιά της γεύσης αλλά και του παρεϊστικού κλίματος. Τώρα που μπήκαν τα κρύα, θα νιώσεις τη ζεστασιά της ακόμα και στον όμορφο εξωτερικό της χώρο μιας και έχουν φροντίσει να τον ζεστάνουν με σόμπες ώστε να καθόμαστε έξω και τον χειμώνα. Το μενού βασίζεται σε πατροπαράδοτες νοστιμιές, με επιρροές από τη Σμύρνη, και έχει την υπογραφή του πολύ καλού σεφ Γιώργου Κόντα.

Όλα τα πιάτα είναι ό,τι πρέπει για να πεις κρασάκι, μπίρα, τσιπουράκια ή σουζάκια, υπάρχει καλή ποικιλία από όλα. Πέρα από τις τακτικές γευστικές επιλογές και ανάλογα με την εποχή θα βρεις και πολλές νόστιμες εκπλήξεις στα πιάτα ημέρας.

Αυτή την περίοδο το μενού εμπλουτίζεται με «εορταστικές» προτάσεις, όπως η νοστιμότατη γεμιστή πορκέτα με προσούτο, μανιτάρια, πράσα, κρέμα τρούφας και καπνιστό προβολόνη. Από ορεκτικά και πιάτα «για τη μέση» δοκίμασε τη φέτα σε κρούστα με μέλι και παπαρονόσπορο, αλλά και μία από τις έξοχες τηγανιές με σουκώτι μοσαρίσιο, κοτόπουλο, χοιρινό ή μανιτάρια. Στα «οπωσδήποτε» βάλε το πεντανόστιμο μοσαράκι γιουβέτσι στη γάστρα, πιάτο μεγάλης νοστιμιάς!

Αν είσαι της νηστείας των ημερών, σε περιμένει ολόφρεσκο τηγανητό θράψαλο με πατάτες τηγανητές και μαραθόριζα και πολλά ακόμη ψαρικά όπως πεντάφρεσκο λαβράκι σκάρας.

Στο γλυκό «τέλος», πάρε κλασικό σμυρνέικο χαλβά, τερίνα σοκολάτας και κρέμα καταλάνα και φύγε με τη γλύκα στο στόμα και την επιθυμία να επιστρέψεις σύντομα στο αγαπημένο σου στέκι.

📍 Επτανήσου 15, Κυβέλη, 2108219406

📱 Κυβέλη 📧 kyveli_kypseli – Delivery: Efood / Wolt / Box



ΑΦΙΕΡΩΜΑ *Taste Voice*

ΖΑΜΑΝΦΟΥ

Το τσιπουρο-μπιστρό στα Μελίσσια
που πρέπει να πας



Ήταν μια Κυριακή μεσημέρι στις αρχές του Νοέμβρη που θυμίζε καλοκαίρι, και με έναν φίλο καταλήξαμε στο ότι μια βόλτα σε ένα τσιπουράδικο ήταν μονόδρομος. Αρχικά στη συζήτησή μας ειπώθηκαν όλα τα κλασικά μέρη του κέντρου. Εκείνος, όντας «Βόρειος», αντιπρότεινε να ανηφορήσουμε προς τα Μελίσσια, προς ένα ιδιαίτερο τσιπουρο-μπιστρό, το Ζαμανφού. Βρήκα δελεαστικό αυτόν τον συνδυασμό και μετά από λίγη ώρα φτάσαμε σε έναν δρόμο που τα τελευταία χρόνια έχει γίνει στέκι της περιοχής, λόγω των διαφορετικών εστιατορίων που φιλοξενεί. Ο χώρος του τσιπουρο-μπιστρό ήταν απλός και

φιλόξενος, ενώ το μενού ακολουθούσε τον απαράβατο κανόνα μίας παρέας που μαζεύεται γύρω από έναν τραπέζι. «Ό,τι πάροουμε είναι για τη μέση». Και αυτό θα κάναμε. Ξεκινήσαμε, φυσικά, από ένα έντονα αρωματικό τσίπουρο από τη μεγάλη ποικιλία ελληνικών αποσταγμάτων που διαθέτει το Ζαμανφού.

Πολύ σύντομα, πριν προλάβουμε να φάμε το πρώτο ζεστό ψωμάκι, έφτασε και η παραγγελία μας. Δοκιμάσαμε, από τη μέση, ένα φοβερό καπνιστό χέλι από την Άρτα, τις spicy γαρίδες kimchi με γκοργκοντζόλα, τα ελληνικής προσέγγισης fish and chips και ένα τέλεια ψημένο μοσαρίσιο φιλέτο με πουρέ παστινάκι. Στο διπλανό τραπέζι μία παρέα απολάμβανε τα μοσαρίσια μάγουλα με πουρέ μελιτζάνας και ένα ψητό τυρί φλαμπουρίτσα με μαρμελάδα βατόμουρο. Και τα δύο πιάτα τα λιμπίστηκα και ορκίστηκα μέσα μου να επιστέψω γι' αυτά σύντομα.

Λίγο πριν αποχωρήσουμε, αναζητήσα τον ιδιοκτήτη του Ζαμανφού, Μπάμπη Βάρσο. Στην κουβέντα μας ανακάλυψα την ευχάριστη εμμονή του για τις καλές πρώτες ύλες, τα ελληνικά προϊόντα, τις μπίρες από μικρές ζυθοποιίες και τα ελληνικά αποστάγματα που έχει μετά από έρευνα επιλέξει. Και γι' αυτούς τους λόγους κλείσαμε ένα τραπέζι και για την επόμενη εβδομάδα.

📍 Παναγή Τσαλδάρη 26, Μελίσσια, 2108044114

📱 Zamanfou2020 📧 zamanfou2020





ΤΑ ΚΑΝΑΡΙΑ

Απλά, νόστιμα και με ωραία γλέντια



Ο παραδοσιακός καφενές έχει ιστορία που ξεκινάει το 1938, στεγάζεται σε ένα όμορφο νεοκλασικό και βγαίνει νικητής στη μάχη του με τον χρόνο, έτσι όπως θυμίζει παλιά νοσταλγική Αθήνα, τότε που το κελάπισμα από τα κανάρια στα κλουβιά του αντηκούσε σε όλη τη γειτονιά. Τα αγαπημένα Κανάρια έχουν στ' αλήθεια πολύ ταιριαστό όνομα καθώς με τον καιρό συνεχίζουν να «ξεχειλίζουν» από χαρούμενους ήχους, μουσικές και φωνές από τις 8 το πρωί έως τις 2 το βράδυ. Στα τραπέζια τους συγκεντρώνουν θαμώνες

όλων των ηλικιών σερβίροντας καφέ, βιολογική ρακή και μπίρες που συνδυάζουν με απλά και νόστιμα σπιτικά μεζεδάκια σε χορταστικές μερίδες και χαμηλές τιμές. Αγαπημένα μας τα αρωματικά και σούπερ νόστιμα ντολμαδάκια και το ξήγαλο σπτείας, τα αφράτα κεμπαμπάκια γιαουρτλού και το λουκάνικο με τσιμένι, που δεν θα βρεις πουθενά αλλού στην πόλη, όλα τους ιδανικά πιάτα για να συνοδεύσεις τα καραφάκια με την παρέα και τα ποτά μιας γλεντζεδικής νύχτας. Τις Τρίτες, να ξέρεις, μας περιμένουν πάντα με ρεμπέτικα.

📍 Κεραμεικού 88, Μεταξουργείο, 2103425166
<https://kanaria.gr> 📱 Ta Kanaria 📷 ta_kanaria



ΤΑΒΕΡΝΑ ΜΑΧΑΙΡΙΤΣΑ

Τέλειο φαγητό και ωραίες λαϊκές βραδιές στη Βαρβάκειο

Μερακλίδικη ταβέρνα εντός στοάς της Κεντρικής Αγοράς Αθηνών, της Βαρβακείου δηλαδή, με όλα τα καλά: σπασιαλιτέ αρνάκι στη γάστρα καθημερινά, φρέσκα κρέατα από το διπλανό κρεοπωλείο του Θοδωρή Νιώτη, που είναι και ο ιδιοκτήτης της Μαχαιρίτσας, φρέσκα ψάρια από την ψαραγορά δίπλα, πατσάς, σούπες, μεζεδάκια της ώρας και φοβερά μαγειρευτά, σε ένα περιβάλλον φιλόξενο, ζωντανό και γλεντζεδικό. Η Μαχαιρίτσα είναι ανοιχτή καθημερινά από

τις 10 το πρωί μέχρι τις 6 το απόγευμα, αλλά το γκραντ σουζέ είναι οι live βραδιές με παλιά αλλά και πιο καινούργια λαϊκά τραγούδια, κάθε Παρασκευή και Σάββατο από τις 22.30 (χωρίς να κλείνει στο ενδιάμεσο από το απόγευμα), αλλά και κάθε Κυριακή μεσημέρι από τις 14.30.

Extra tip: Εκτός από το καλό φαγητό και τη γνήσια διασκέδαση, η Μαχαιρίτσα είναι ιδανική και για τις τέλειες ινσταγματικές φωτογραφίες και stories!

📍 Αρμοδίου 2, 2103312352 📱 maxairitsa

ΑΦΙΕΡΩΜΑ *Taste Voice*

ΡΑΚΟΠΑΙΓΝΙΟ

Το μεζεδοπωλείο που τιμά με το παραπάνω την κρητική παράδοση



Τα πάντα είναι μερακλίδικα σε αυτό το κρητικό μεζεδοπωλείο και θα το καταλάβετε από την πρώτη στιγμή που θα περάσετε την πόρτα του. Από την ευγένεια, την εξυπηρέτηση των ανθρώπων του και την οικογενειακή ατμόσφαιρα, μέχρι τις απίστευτες γεύσεις, για τις οποίες έρχεται κόσμος εδώ, στην Άνω Γλυφάδα, από όλη την Αθήνα, από το 2011 που άνοιξε. Τα πιο πολλά προϊόντα στο Ρακοπαίγνιο είναι φερμένα από παραγωγούς της Κρήτης, τα αλλαντικά, το ελαιόλαδο, τα παξιμάδια, τα κρασιά, κάποια κρέατα και άλλα πολλά. Με αυτά τα ωραία ετοιμάζονται παραδοσιακά πιάτα, σαν το φημισμένο γαμοπίλαφο (πιλάφι βρασμένο σε ζωμό γίδας), τις φοβερές μακαρούνες (παραδοσιακά ζυμαρικά με ανθό γάλακτος) με απάκι και ξερό ανθότυρο, τον εξαιρετικό κόκορα κρασατό, που συνοδεύεται από παραδοσιακά ζυμαρικά ή τηγανητές πατάτες.

Κι ακόμη, κρητικό απάκι, δηλαδή καπνιστό χοιρινό σβησμένο με χωριάτικο ξίδι (και απάκι κοτόπουλο), χοχλιοί μπουμπουριστοί, με χοντρό αλάτι, χωριάτικο ξίδι και δεντρολίβανο, απίθανη μαραθόπιτα αλλά και πιταράκια. Από το μενού, βέβαια, δεν λείπουν και τα ψητά της σχάρας, ενώ ρωτήστε τους και για τα πιάτα ημέρας. Να πάτε, θα ενθουσιαστείτε. Δευτέρα με Παρασκευή 18.00 με 01.00, Σαββατοκύριακα 13.00-01.00.

📍 Γ. Γεννηματά 105 & Ανατολικής Ρωμυλίας 125, Άνω Γλυφάδα, 2109610118, 6932511895
www.rakopaignio.gr 📱 rakopaignio1





LOT51

Ο πιο δημοφιλής all day προορισμός στα Ιλίσια



Όσα χρόνια και αν περάσουν, αυτό το στέκι παραμένει γνήσιο όπως όταν το πρωτογνωρίσαμε. Για τον καφέ δεν θα πούμε πολλά, η φήμη του έχει διαδοθεί και στα πιο στενά δρομάκια αυτής της πόλης. Θα βρεις μοναδικά χαρμάνια από Ινδία, Αιθιοπία, Κένυα, Βραζιλία... Σίγουρα θα έχεις ακουστά τον ready to drink καφέ Cold Brew, που παρασκευάζεται από 100% Arabica και μπορείς να τον απολαύσεις στο αλουμινένιο κουτάκι κάνοντας ανέμελα τη βόλτα σου.

Θα πούμε όμως για την εξαιρετική κουζίνα με τα 100% χειροποίητα εδέσματα. Το τέλειο brunch με τα πεντανόστιμα sandwiches, τα «αβγοπιάτα» και τα υπέροχα γλυκά –όποιοι δεν έχει φράει τα cinnamon roll δεν ξέρει τι χά-

νει! Το ίδιο ισχύει και για τα signature French Toasts, ειδικά αυτό με τη σάλτσα σοκολάτας. Οι νοστιμιές όμως δεν σταματούν εκεί. Τα burgers του Lot 51 είναι από τα πιο λαοφιλή της Αθήνας! Η πίτσα ασυναγώνιστη, homemade, με ζύμη αργής ωρίμανσης και υλικά φρεσκότατα – δοκίμασε και καλτσόνε, το κάνουν τέλειο!

Το μυστικό της απόλαυσης στο LOT51 είναι το pairing αυτού που θα φας με αυτό που θα πιεις. Και σε αυτό η ομάδα είναι εκεί για να σου προτείνει cocktails και spirits για να γίνει η εμπειρία σου ολοκληρωμένη.

Αν είσαι φίλος της μπίρας, τσέκαρε και την ωραιότερη Tropic από Strange Brew. Τέλος, κάνε follow στα social γιατί "lot" of dj sets και events σε περιμένουν!

📍 Παπαδιαμαντοπούλου 24B, Ιλίσια, 211155024
www.lot51.gr 📱 LOT51 📷 lot.51 🎧 lot.51



ΑΦΙΕΡΩΜΑ *Taste Voice*

ABUELO

Το hot spot της πόλης για premium street food τώρα και στο Παγκράτι



Το Abuelo ήρθε στην πόλη το 2021 για να το λατρέψουμε. Και αυτό γρήγορα έγινε πραγματικότητα αφού ο Αλέξανδρος και ο Λευτέρης –οι δημιουργοί του– αναβάθμισαν με πολλή έμπνευση και μεγάλο μεράκι την έννοια του street food. Από τις σάλτσες μέχρι και τις μαρινάδες των υψηλής ποιότητας κρεάτων, εδώ, όλα είναι χειροποίητα και πολύ υψηλής ποιότητας.

Το μενού έχουν επιμεληθεί με τον σεφ Γιάννη Καναρόπουλο και σε αυτό θα ανακαλύψεις premium σάντουιτς με στοιχεία από μεσογει-

ακή, ιαπωνική και αμερικανική κουζίνα. Να δοκιμάσεις το signature truffle mayo brisket sandwich, με βόειο στήθος μαριναρισμένο σε homemade μείγμα μυρωδικών και μπαχαρικών και αγνό παρθένο ελαιόλαδο, με μαγιονέζα τρούφας, τσένταρ και καμένο κρεμμύδι. Το κρέας σιγοψήνεται στον φούρνο για 4 ώρες και κυριολεκτικά λιώνει στο στόμα!

Must try όμως είναι και το japan inspired sando που σημαίνει ένα πραγματικά πεντανόστιμο παναρισμένο με ranko κοτόπουλο και σπιτική Caesar's sauce.

Ο καφές στο Abuelo είναι ιεροτελεσσία! Χαρμάνι 100% arabica που παρασκευάζεται με προσοχή στους χρόνους και στο ζύγι και προσφέρεται εμφιαλωμένος αεροστεγώς για να τον απολαύσεις τέλειο όπου κι αν βρισκεσαι! Δοκίμασε και παγωτό μηχανής στις πιο πρωτότυπες γεύσεις που μπορείς να φανταστείς, τώρα, λόγω εποχής, θα βρεις παγωτό μελομακάρονο, ένα ποίημα γεύσης που σε βάζει με τη μία στο γιορτινό κλίμα!

Hot πληροφορία: Το Abuelo λειτουργεί ήδη και στο Παγκράτι, μη χάσετε το opening πάρτι την Τετάρτη 13/12, 19.00 - 21.00, που θα φέρει χρώμα, μουσική και celebrities στη γειτονιά!

📍 ΚΕΝΤΡΟ: Κολοκοτρώνη 11, Σύνταγμα, 2103319161
ΠΑΓΚΡΑΤΙ: Υμηττού 86, 2107565925
abuelo.eu 📱 & 📷 @abuelo_athens – Delivery: Efood - Wolt



everest

roasted - toasted - fresh

POWER MEALS

ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΓΡΑΦΗ
ΤΩΝ ΕΙΔΙΚΩΝ



ΒΑΣΙΛΗΣ
ΚΑΛΛΙΔΗΣ

Chef

ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ
ΠΑΠΑΛΑΖΑΡΟΥ

Διαιτολόγος-Διατροφολόγος | Msc. PhD

POWER
SALADS
Healthy &
Balanced



Chicken - Avocado



Noodles - Chicken



Κριθαράκι - Φέτα

Chicken



Turkey - Milner



Turkey - Guacamole



POWER
SANDWICHES
Healthy &
Balanced

ΠΑΡΑΓΓΕΙΛΕ ΤΩΡΑ



από το
everest app



ή στο
everest.gr

MOZZART PIZZA

Η πίτσα που αγαπάμε
στις αθηναϊκές μας βόλτες



Η πάντα ζωντανή και κοσμοπολημμυρισμένη γειτονιά της οδού Πραξιτέλους κρύβει πάμπολλες γευστικές εκπλήξεις. Η δική μας αγαπημένη είναι το Mozart Pizza (όπως λέμε mozzarella και art), γιατί, ναι, θα συμφωνήσουμε, η καλή πίτσα, η πίτσα που αγαπάμε και θέλουμε συνέχεια να τρώμε, θέλει την τέχνη της! Και εδώ γνωρίζουν πολύ

καλά τα μυστικά της λεπτής και τραγανής πίτσας, με το χειροποίητο ζυμάρι της να είναι 48ωρης ωρίμανσης, ενώ και τα toppings είναι εκλεκτά καθώς έρχονται κατευθείαν από την Ιταλία και κάποια από μικρούς Έλληνες παραγωγούς. Διάσημο το Mozart για την all time classic πίτσα Margarita του, στον κατάλογο όμως υπάρχουν κι άλλες πιο ευφάνταστες και πλούσιες επιλογές, όπως αυτή με το πεντανόστιμο λουκάνικο και τα χόρτα ή και αυτή με τη ντούγια (πατέ πικάντικων αλλαντικών) και το παντζάρι. Φυσικά δεν λείπουν οι vegan και οι χορτοφαγικές επιλογές, όπως η πίτσα Βεγκάνα με σάλτσα ντομάτας, μελιτζάνα, μπρόκολο και κρεμμύδι, εξαιρετική επιλογή ακόμα και για τους ορκισμένους κρεατοφάγους, αλλά και δελεαστικές σαλάτες αν θέλεις κάτι δροσερό. Το κατάστημα προσφέρει pizza και με το κομμάτι στο χέρι, για μια νόστιμη βόλτα στο ιστορικό κέντρο της πόλης. Σύντομα (τον Μάρτιο) μαθαίνουμε, αναμένεται και νέο κατάστημα στου Παπάγου.

📍 Χρυσοσπηλιωτίσσης 1, Αθήνα, 2103214183

📱 Mozart Pizza 📷 mozzart.athens



ΑΦΙΕΡΩΜΑ *Taste Voice*

CAFÉ CAFE COCKTAILS & MORE

Το στέκι που άλλαξε τα δεδομένα
στο Περιστέρι



Το αγαπημένο στέκι είναι η καρδιά των Δυτικών Προαστίων! Από το 2006 άλλαξε τα δεδομένα στην περιστεριώτικη έξοδο, στην πάντα ζωντανή και πολυσύχναστη οδό Βεάκη. Είναι ένας υπέροχος χώρος με homy πινελιές στη διακόσμηση που σε «βάζει» με τη μία στη ζεστασιά του. Θα απολαύσεις εξαιρετικό brunch από το πρωί μέχρι τις 4 το απόγευμα. Ανάμεσα στις

επιλογές θα βρεις την Κρέπα Φάκελο με ζαμπόν, cheddar, σπανάκι, μανιτάρια και τηγανητό αυγό αλλά και τέλεια rapcakes με κρέμα μπουγάτσας και crumble κανέλας.

Ο καφές είναι εξαιρετικός και εδώ ξέρουν καλά την τέχνη του. Όπως ξέρουν και να φροντίσουν την πείνα σου με λαχταριστά all day dishes με αγνά υλικά, αλλά και χειροποίητη πεντανόστιμη πίτσα.

Θα ξεχωρίσεις σίγουρα κάποια πλούσια πιάτα με φρέσκα ζυμαρικά και άλλες εμπνευσμένες συνταγές αλλά και εξαιρετικό finger food για να συνοδεύσεις κάποια από τα πιο ανατρεπτικά και ιδιαίτερα cocktails που φτιάχνει η μπάρα.

Το εξαιρετικό service που προσφέρουν τα φανταστικά αυτά παιδιά είναι ένας από τους (πολλούς) λόγους που θα θες να γίνει και το δικό σου στέκι! Μην ξεχάσεις να το επισκεφτείς κάποια Κυριακή και να λικνιστείς σε ρυθμούς 90s πάρτι.

Θα το βρεις ανοιχτό από τις 8 το πρωί μέχρι τη 1 τη νύχτα τις καθημερινές και μέχρι τις 4 τα Σαββατοκύριακα.

📍 Αιμίλιου Βεάκη 60, Περιστέρι, 2105720060

🌐 www.cafefebars.gr 📷 _cafe_cafe_



SCHOOL PIZZA BAR

Ανανεωμένες γεύσεις στο αγαπημένο «σχολείο» της πόλης



Μας έμαθε τη γεύση μιας πίτσας με αυθεντική ιταλική ζύμη και ότι τα απογεύματα ανήκουν στο aperitivo. Θα μπορούσε να βρίσκεται σε κάποια γειτονιά της Ρώμης, είναι όμως στη δική μας πλατεία Αγίας Ειρήνης για να κάνει τις μέρες μας πολύ πιο λατταριστές. Το School Pizza Bar είναι χωρίς αμφιβολία ένα από τα πιο αγαπημένα ιταλικά εστιατόρια αυτής της πόλης. Σίγουρα θα βρεθείς εδώ για την ξα-

κουστή του πίτσα, την προσοχή σου όμως αξίζουν και τα καινούργια πιάτα του ανανεωμένου καταλόγου. Ξεκίνα με τα πικάντικα κεφτεδάκια από μοσχαρίσιο κιμά που σεργιρονται πάνω σε καπνιστή κρέμα μελιτζάνας, με καυτερή σάλτσα ντομάτας και γιαούρτι, και βάλε στη μέση τη σαλάτα με bresaola, σταφίδες, ρόδι, iceberg, ραντίτσιο, παντζαρόφυλλα, καρύδια, καπνιστή μοτσαρέλα και vinaigrette από ρόδι. Οι ορκισμένοι λάτρεις της μακαρονάδας θα βρουν δύο νέες αφίξεις φρέσκων ζυμαρικών: τα εκπληκτικά ραβιόλι που γεμίζονται με nduja και burrata ή με ρικότα και λεμόνι. Εξίσου ωραία, αναπάντεχη πρόταση είναι και το ριζότο με gorgonzola, καραμελωμένο αχλάδι και καρύδια, αλλά και το χοιρινό κότσι που σιγοψήνεται για ώρες στον φούρνο πριν σερβιριστεί μαζί με ένα ριζότο λαχανικών που το φτιάχνουν με το ζουμί από το κρέας - ήδη best seller! Για γλυκό να προτιμήσεις την crème brulee λεμονιού (!), ενώ για να συνοδεύσεις το γεύμα σου θα βρεις κρασιά του ιταλικού και ελληνικού αμπελώνα. La vita è bella...

📍 Πλατεία Αγίας Ειρήνης 8, Μοναστηράκι, 2103251444

📱 School Pizza Bar 📷 schoolpizzabar



ΑΦΙΕΡΩΜΑ *Taste Voice*

BORED

Το χαλαρό μανιφέστο ενός εξαιρετικού all day bar - restaurant

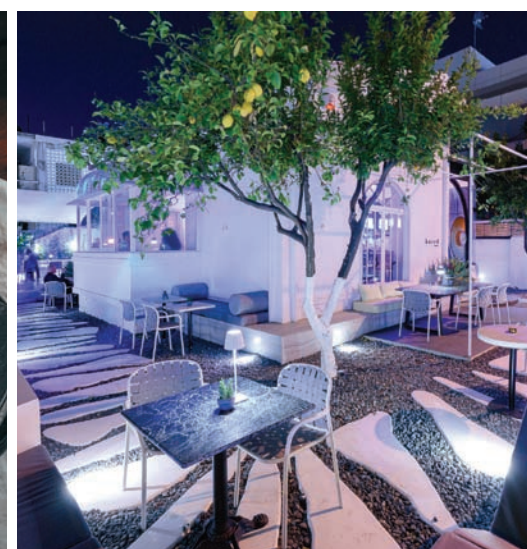


Το Bored είναι εδώ για να υπερασπιστεί το δικαίωμα στον χαμένο χρόνο, αυτόν που ξοδεύεται μη παραγωγικά. Κάτω τα deadlines, τα χρονοδιαγράμματα, τα excel και οι πίνακες επίτευξης στόχων. Ο μόνος στόχος εδώ είναι ο σεβασμός στην απραξία. Η ραστώνη βασιλεύει, άριστοι είναι όσοι επιλέγουν να είναι μη παραγωγικοί, εκείνοι που δεν μετράνε τη ζωή τους με αποδόσεις κι επιδόσεις. Αυτό είναι το «μανιφέστο» του Bored, που μας καλεί να απολαύσουμε τη γλυκιά ζωή, την κάθε στιγμή που αφιερώνουμε στον εαυτό μας, στους φίλους μας, σε οποιονδήποτε

επιλέξουμε για παρέα. Ο Λούιζος Κωσταντίνου έβαλε εδώ όλο του το μεράκι και σε συνδυασμό με το νησιώτικο αέρα που «φέρνει» μαζί του, καθώς η επιχειρηματική του δράση μοιράζεται σε Σαντορίνη και Πάρο, δημιούργησε έναν διαφορετικό all day προορισμό. Στο εσωτερικό του Bored, φιλόξενο και ζεστό, με καλαίσθητες γωνίες και την αίσθηση οικειότητας που χαρίζει ένα σπίτι, αλλά και στον εξωτερικό του χώρο που θυμίζει νησί, η μέρα ξεκινάει από νωρίς με λατταριστό brunch με γλυκές, αλμυρές αλλά και healthy επιλογές και υπέροχο specialty καφέ, και κυλάει μέχρι το βράδυ για φαγητό, signature cocktails και μια πλούσια wine list με προσεκτικά επιλεγμένες ετικέτες από μικρούς Έλληνες παραγωγούς αλλά και ευρωπαϊκά αγαπημένα κτήματα. Εξαιρετικό είναι και το all day menu, το οποίο φέρει την υπογραφή του chef Δημήτρη Νικολή. Επιλογές tapas ιδανικές για να συνοδεύσουν κρασί ή cocktail στην μπάρα, καθώς και κυρίως πιάτα με ενδιαφέρουσες επιρροές από διαφορετικές κουζίνες. Αξίζει να δοκιμάσετε τα τάκος με το σεβίτσο μυλοκόπι, τον ζουμερό μπακαλιάρο, καθώς και τα αφράτα bao με την ιδανικά παναρισμένη γαρίδα. Το Bored είναι μια ωδή στη γλυκιά απραξία και σας καλεί να την απολαύσετε.

📍 Λεωφόρος Πεντέλης 15, Χαλάνδρι, 2106816452, 6948091245

www.boredhub.gr 📱 Bored.chalandri 📷 bored_chalandri



ARTEMIS ALL DAY EATERY

Ατμοσφαιρικός χώρος, μενού εμπνευσμένο
από την ιταλική κουζίνα



Tο Artemis Athens All Day Eatery στον Χολαργό, εκεί που από το 1958 μέχρι το 1975 στεγαζόταν ο πρώτος θερινός κινηματογράφος της περιοχής, σήμερα προσφέρει μία μοναδική εμπειρία εξόδου που την πλαισιώνει ένας υπέροχος αστικός κήπος. Εδώ θα γευτείς αρωματικό 100% Arabica καφέ και νόστιμες επιλογές brunch από τις 8 ως τη 1, βασισμένες στα αυγά, αλλά και αφράτα ολόφρεσκα κρουασάν, χειροποίητες βάφλες και pancakes.

Εάν το επισκεφθείς για ένα πλήρες γεύμα, θα δοκιμάσεις νόστιμες συνταγές βασισμένες στην ιταλική κουζίνα. Η πίτσα είναι χει-

ροποίητη, με τραγανή και αφράτη ζύμη και παρασκευάζεται μπροστά σου στην ανοιχτή κουζίνα. Ξεκίνα με την κλασική Margherita, αλλά μην παραλείψεις να δοκιμάσεις και την Bresaola με φρέσκια μοτσαρέλα, παρμεζάνα, ρόκα, balsamico και ελαιόλαδο. Στα ορεκτικά το Carpaccio Μοσχάρι είναι must try.

Στο μενού θα βρεις πολλές επιλογές, από αυτές που μας κάνουν να λατρεύουμε την ιταλική κουζίνα, όπως καταπληκτικά ζυμαρικά αλλά και ριζότι. Δοκίμασε τις Pappardelle με πλούσια λευκή σάλτσα από σιγομαγειρεμένο χοιρινό κότσι, αλλά και το vegan risotto με μανιτάρια και φυτική παρμεζάνα αν οι διατροφικές σου προτιμήσεις στρέφονται προς εκεί.

Όλα είναι χειροποίητα και φτιαγμένα με αγνά υλικά. Πιάτα που συνδυάζουν τη φινέτσα της παράδοσης με τη σύγχρονη γαστρονομία, όπως η σαλάτα με καπνιστό σολομό και κινόα, αλλά και το Beyond Meat μπιφτέκι λαχανικών με plant based τυρί. Στα sos σημείωσε και το Rib eye Black Angus Αργεντινής με τριπλομαγειρεμένες baby πατάτες.

Hot πληροφορία: Τα Signature cocktails θα σε ενθουσιάσουν και πρέπει σίγουρα να τα απολαύσεις.

Όλα αυτά και στο γραφείο ή στο σπίτι με delivery μέσα από τις πλατφόρμες Wolt και Efood.

📍 25ης Μαρτίου 2, Χολαργός, 2106543736, 2106535085

📱 Artemis All Day Eatery 📷 artemis_allday_eatery



ΑΦΙΕΡΩΜΑ *Taste Voice*

MARKETTA

Η μικρή «μαγική» αγορά της οδού Λέκκα

Eίναι κάποια χαριτωμένα πολύχρωμα μαγαζάκια, που σε κάνουν να χαζεύεις τις βιτρίνες τους με τις ώρες και ας φιγουράρουν σε αυτές φαγητά και όχι ρούχα. Ένα τέτοιο είναι το Marketta, που όπως δηλώνει και το όνομά του στα ιταλικά, είναι μια μικρή αγορά με μεγάλες όμως απολαύσεις. Εκεί θα βρεις χειροποίητα sandwiches και σαλάτες βασισμένα σε δλεαστικές μεσογειακές γεύσεις – ό,τι πρέπει για ένα γρήγορο σνακ ή ένα νόστιμο πικ-νικ. Δοκιμάσαμε και ξεχωρίσαμε το Guilty Pleasure, sandwich με σνίτσελ κοτόπουλο, σαλάτα από ραντίτσιο και αντίβ με χειροποίητη μαγιονέζα με κάπαρη, σε σπιτική φοκάτσια – σκέτη απόλαυση, και την The Roadtrip Salad με λαχανίδα, φακές, πράσινες ελιές, πορτοκάλι, τρίμμα από τραγανό αμύγδαλο και φρέσκο κρεμμυδάκι. Δροσιστική, γευστική, χορταστική! Εκτός από τα standard πιάτα του καταλόγου, κάθε εβδομάδα έχει και πιάτα έκπληξη, όπως ραγού από βοδινό και σάλτσα ντομάτας σε πάστα, σούπα από καρότα, πορτοκάλι και μείγμα μπαχαρικών dukkah για ακόμη μεγαλύτερη νοστιμιά. Συνόδεψε το σνακ σου με ωραιότατα ροφήματα, όπως σπιτική λεμονάδα με σιρόπι αγαύης και τζίντζερ ή με μπίρα και κρασί. Στο Marketta, θα σε περιμένει και η γλυκύτατη ιδιοκτήτρια του, Erica Cross, να σε καλωσορίσει και να σε κατατοπίσει για τα προσφερόμενα. Τώρα ξέρεις πού θα γευτείς όλα αυτά τα ωραία... στο τirkουάζ μαγαζάκι με την κίτρινη τέντα. Πατί κάθε μικρό γεύμα πρέπει να το ακολουθεί μια μικρή γιορτή! Έχει τραπέζακια αλλά και delivery.

📍 Λέκκα 10, Αθήνα, 2103225388 - Ωράριο λειτουργίας: Δευ-Σαβ 11:30 έως 18:00

www.markettaathens.com 📱 Marketta Athens 📷 markettaathens





Ο ΝΙΚΟΣ

Η συνταγή της τέλειας τυρόπιτα έχει «όνομα»

Η μυρωδιά της φρεσκοψημένης ζύμης στην Κωνσταντίνου Παλαιολόγου «μαρτυρά» ότι είμαστε κοντά στο Νίκο, το εμβληματικό τυροπιτάδικο που έχει λατρεύσει όλη η Νέα Σμύρνη και όχι μόνο. Το οικογενειακό μαγαζί άνοιξε ο παππούς (πλέον) Νίκος, από τη Σμύρνη, το 1977 χάρη στην αγάπη της οικογένειας για την τυρόπιτα – καμιά φορά φτάνει κάτι τόσο απλό για να χτίσει κανείς κάτι τόσο σημαντικό. Εδώ και πάνω από 40 χρόνια, το στέκι των καλοφαγάδων, σερβίρει φρέσκιες και χειροποίητες σφολιάτες που μας κάνουν να επιστρέφουμε ξανά και ξανά εκεί που αγαπάμε. Το σήμα κατατεθέν του είναι η πεντανόστιμη τυρόπιτα που λιώνει στο στόμα και η κιμαδόπιτα – δύο συνταγές ανεπανάληπτες που γίνονται ανάρπαστες. Ωστόσο, η τρίτη γενιά που έχει αναλάβει πλέον το μαγαζί έχει προσθέσει και νέες γεύσεις – στο σύνολο 30 – εξίσου «κολασμένες», όπως πεινιρλί, κρεατόπιτα με τυρί, λουκανικόπιτα, ζαμπονοτυρόπιτα, κασερόπιτα, καλτσόνη με κοτόπουλο πανέ κ.ά., διατηρώντας πάντοτε αναλλοίωτη την πρώτη τάξεως ποιότητα. Μαζί με όλα αυτά, μπορείς να γευτείς τον καλοφτιαγμένο καφέ που πραγματικά σε σπληώνει, αλλά και επιλογές σε πολύ νόστιμα γλυκά, όπως η σπιτική μπλόπιτα, η μπουγάτσα, τα φρέσκα κέικ και τα μπισκότα. Όλα παρασκευάζονται καθημερινά στο εργαστήρι που βρίσκεται στον ίδιο χώρο και έτσι ό,τι πάρεις είναι εγγύηση!

Στη μεγάλη επιτυχία του Νίκου, έπαιξε ρόλο και η τοποθεσία του: Δίπλα στο γήπεδο του Πανιωνίου και στη Λανς, το σχολείο που βρίσκεται στη γωνία, σημείο που «έχτισε» κυριολεκτικά το μεγάλο πελατολόγιο. Σίγουρα οι φίλαθλοι επισκέπτονταν το φημισμένο τυροπιτάδικο κάθε Κυριακή για μια νοστιμιά, τα παιδιά όμως ήταν πιο συχνό πελάτες, αφού έδιναν εκεί το καθημερινό τους ραντεβού. Μαθαίνω ότι έκαναν ομαδική κοπάνα και πήγαιναν πάντα στον κύριο Νίκο για μία ή και δύο τυρόπιτες. Τότε μάλιστα τα σχολεία δεν ήταν μόνο πρωινά, είχαν και απογευματινή βάρδια, επομένως είχαν κόσμο μέχρι τις 19:00 το απόγευμα. Σήμερα, τα παιδιά αυτών των παλιών έρχονται στο μαγαζί για να πάρουν και εκείνοι μια γεύση του τι εστί καλή παραδοσιακή πίτα. Όπως κάνουμε και εμείς. Κάτι που δεν θα σταματήσουμε. Η τέλεια συνταγή της τυρόπιτας ξέρουμε ποια είναι και ακούει στο όνομα «Νίκος».

Καθημερινά από τις 06.30 έως τις 21.00.



📍 Κων/νου Παλαιολόγου 36, Νέα Σμύρνη, 2109356865

<https://onikos.gr> Ο ΝΙΚΟΣ



MAILO'S

Βρήκαμε τη μακαρονάδα των Χριστουγέννων!

Η Αθήνα στολίστηκε και σε περιμένει για ατέλειωτες βόλτες και γιορτινά ψώνια. Τι θα σου φέρει φέτος ο Άγιος Βασίλης δεν γνωρίζουμε, πάντως σίγουρα ξέρουμε πού θα φας την πιο χριστουγεννιάτικη, extra γιορτινή μακαρονάδα αυτής της πόλης! Για τις φετινές γιορτές το Mailo's, αυτός ο λατρεμένος ναός των φρέσκων ζυμαρικών, σκέφτηκε να δημιουργήσει μία limited edition μακαρονάδα και να κάνει ακόμη πιο νόστιμη την περίοδο των Χριστουγέννων. Η Xmas Pumpkin Pasta* με δύο υφές κολοκύθας (κρέμα αλλά και κομματάκια κολοκύθας), κιμά γαλοπούλας και cranberries είναι ακριβώς αυτό που θες για να μπει σε γιορτινό κλίμα. Όπως όλες οι μακαρονάδες του Mailo's, έτσι και η Xmas Pumpkin Pasta προσφέρεται με οποιοδήποτε από τα τρία διαθέσιμα είδη ζυμαρικών θες εσύ (rigatoni, casarecce και campanelle) που φτιάχνονται καθημερινά στην ανοιχτή κουζίνα του Mailo's μόνο από βιολογικό σιμιγδάλι και νερό. Αν θες, μπορείς να την επιλέξεις και στη spicy εκδοχή της για ένα πιο πικάντικο αποτέλεσμα. Όπως και να έχει, θα την παραλάβεις καυτή στο χαρακτηριστικό κατακόκκινο cur, που μόλις φόρεσε και αυτό τα γιορτινά του ρωτώντας "Naughty or Nice?". Τελικά, όμως, δεν έχει και τόση σημασία αν φέτος ήσουν καλό ή κακό παιδί, γιατί όλοι αξίζουμε την τέλεια μακαρονάδα...

*Η Xmas Pumpkin Pasta θα είναι διαθέσιμη από 4 Δεκεμβρίου σε όλα τα καταστήματα Mailo's και μέσω Wolt.



www.mailos.gr [Mailo's - The Pasta Project](https://www.facebook.com/Mailo's-The-Pasta-Project) [mailos_pasta](https://www.instagram.com/mailos_pasta) [mailos_pasta](https://www.tiktok.com/@mailos_pasta)

ΑΦΙΕΡΩΜΑ *Taste Voice*



BURGER JOINT

12 χρόνια δεν πρόδωσαν στιγμή την ποιότητα

Το Burger Joint δεν θέλει συστάσεις. Είναι ένα εστιατορικό εγχείρημα στην κατηγορία american street food. Η οικογένεια Παπακώστα, με πολύχρονη εμπειρία, πριν από 11 χρόνια σε μία μικρή στοά στη Γλυφάδα όπου πρωτοστεγάστηκε το Burger Joint, μας έμαθε να τρώμε αληθινό φαγητό ακόμα και όταν πρόκειται για burger. Το μυστικό της επιτυχίας απλό: έμφαση στην εξαιρετική πρώτη ύλη και χειροποίητο φαγητό. Αυτή η αρχή δεν προδόθηκε όσο δύσκολες κι αν στάθηκαν οι συνθήκες στην εστίαση. Γι' αυτό πλέον το Burger Joint θα το βρεις σε Γλυφάδα, Νέα Σμύρνη και Ψυχικό. Δεν υπάρχει περίπτωση να φας οτιδήποτε προπαρασκευασμένο εκεί. Θα γευτείς τέλειο μπιφτέκι, δικής τους

συνταγής, από 100% Black Angus κρέας που εισάγουν από δικούς τους παραγωγούς. Το ψωμάκι του burger είναι επίσης δικής τους συνταγής από συνεργαζόμενο φούρνο. Οι πατάτες φρέσκες, τηγανίζονται την ώρα της παραγωγής. Το ίδιο και οι σος, οι σαλάτες, οι πίτσες, τα γλυκά, τα πάντα. Είτε απολαύσεις κάτι κλασικό, όπως ένα από τα Beef Burgers, είτε ένα από τα Smash, θα διαπιστώσεις ότι αλλάζει μόνο η τεχνική της παρασκευής και όχι η ποιότητα. Ένα από τα must try είναι το UMAMI Burger με κατσικίσιο τυρί, μανιτάρια, καραμελωμένα κρεμμύδια και truffle mayo. Και στη συνέχεια να τολμήσεις και τη Vegan εκδοχή με plant based burger – θα εκπλαγείς με το πόσο κοντά στο original είναι!



Πλατεία Νυμφών 1, Γλυφάδα, 2108940260
www.theburgerjoint.gr [The Burger Joint](https://www.facebook.com/TheBurgerJoint) [theburgerjoint](https://www.instagram.com/theburgerjoint)

ΠΙΑΤΣΑ ΚΑΛΑΜΑΚΙ

Η απόλυτη εμπειρία του αγαπημένου ελληνικού street food τώρα και στην Καισαριανή



Είναι η σύγχρονη και βραβευμένη αλυσίδα που ξεκίνησε το 2016 και άλλαξε μια για πάντα τα δεδομένα στο σουβλάκι. Η υψηλή ποιότητα των πρώτων υλών, η τεράστια ποικιλία, οι φροντισμένοι χώροι των εστιατορίων και το εξαιρετικό σέρβις, έχουν κατατάξει το Πιάτσα Καλαμάκι στην κορυφή. Εδώ θα βρεις υπέροχα τυλιχτά με δυνατότητα επιλογής ανάμεσα σε 6 πίτες. Οι γύροι αλλά και όλα τα κρεατικά είναι πεντανόστιμα και οι μαρινάδες σπιτικές. Θα βρεις και εξαιρετικές γαστρονομικές προτάσεις, ανάμεσα τους γύρο κοτόπουλο

με τσένταρ και μπέικον, Jack Daniel's, μπιφτέκι γεμιστό με παρμεζάνα, μπακαλιάρo πανέ με αγιολί, ταλαγάνι και μανιτάρια, σικώτι και προβατίνα, κερμπάπ και μπιφτέκι γαλοπούλας με πολιτική σάλτσα, σουτζούκι με πικάντικο Αϊβάρ. Πέρα από αυτά θα γευτείς και μια σειρά από ξεχωριστά burgers με ολόφρεσκα μπιφτέκια ζυμωμένα καθημερινά με μεράκι, μέσα σε απολαυστικό ψωμάκι. Στα must try είναι οι νοστιμότερες σκεπαστές και οι πλούσιες επιλογές φρέσκιας τηγανητής πατάτας. Φυσικά προσφέρει στο κοινό και meatless προτάσεις, παρακολουθώντας έτσι όλες μας τις διατροφικές προτιμήσεις. Από τον Οκτώβριο το Πιάτσα Καλαμάκι βρίσκεται και στη γειτονιά της Καισαριανής (Φιλολάου 7, 2107516996), όπου διαθέτει μια καλαίσθητη, ευρύχωρη σάλα για να απολαύσεις επιτόπου το γεύμα σου. Βρες στο site όλα τα καταστήματα και τις δυνατότητες delivery και παράγγειλε τώρα το αγαπημένο σου σουβλάκι!

Extra tip: Η αλυσίδα Πιάτσα Καλαμάκι κέρδισε για 3η φορά το Estia Awards Gold in Souvlaki (2024), καθώς και το Estia Awards Silver for Strategic Development 2024.

📍 Καταστήματα: Ν. Σμύρνη, Χαλάνδρι, Κυψέλη, Πειραιάς, Ηλιούπολη, Αιγάλεω, Καισαριανή και Ν. Φιλαδέλφεια (coming in 2024)
piatsakalamaki.gr 📱 Πιάτσα Καλαμάκι 📷 piatsakalamaki



ΑΦΙΕΡΩΜΑ *Taste Voice*

MONSTER BURGERS & BEERS

To Proto-metal burger house
θα το βρεις στον Ψυρρή



Τα Monster Burgers ήρθαν πρώτη φορά στο Garden4 στον Χολαργό σαν shop in shop και τα έχουμε πολλές φορές γευτεί στο Street Food Festival. Από το 2020 τα βρίσκουμε στο σπίτι τους που έχει επιμεληθεί η αρχιτέκτονας Κατερίνα Μπακάλου – μία εκ των δύο εμπνευστών αυτού του ιδιαίτερου κονσεπτικού μπεργκεράδικου. Μαζί με τον Πύργο Σταυρακάκη, κιθαρίστα στην Psychedelic Doom Band Automaton, και με χρόνων εμπειρία στην εστίαση δημιούργησαν το μέρος όπου οι αγάπες για το proto-metal των 70s και για το

γνήσιο American Street Food ενώθηκαν. Το πιο διάσημο είναι το Baconator με 100% μοσχαρίσιο μπιφτέκι, διπλό μπέικον, τσένταρ σος & μανιτάρια σοσέ σε ψωμάκι πατάτας. Θα δοκιμάσεις όμως και πολλούς ακόμα συνδυασμούς με μοσχάρι ή κοτόπουλο, αλλά και προτάσεις Veggie's ή Vegan (...τόσο νόστιμες που τις λαχταράς είσαι δεν είσαι βίγκαν). Σύντομα μάλιστα θα φέρουν στο κοινό τους και τα κοτόπουλα της Beyond Meat που θα απογειώσουν ακόμα περισσότερο τη φάση.

Τα πάντα στο Monster είναι χειροποίητα και α' ποιότητας, οι σος και τα παναρίσματα ημέρας αλλά και οι τηγανητές πατάτες ολόφρεσκες.

Από μπύρες θα βρεις εξαιρετικές επιλογές ελληνικού ζύθου, όπως τη Χάρμα από την Cretan Brewery και τη σαλονικιά Sknira, καθώς και ιδιαίτερες ετικέτες από την Αμερική και την Αγγλία.

Θα δοκιμάσεις ακόμα φανταστικό soft ice-cream και υπέροχα γλυκά από το γειτονικό Kokkion γιατί στις γειτονιές της Αθήνας οι άνθρωποι αγαπιούνται.

Extra: Βρες τους στο Efood και στη Wolt για κατ' οίκον απόλαυση.



📍 Πρωτογένους 8, Ψυρρή, 2103250324

www.monsterburgers.gr 📱 Monster Burgers & Beers 📷 monster_burgers_n_beers

L'ARTIGIANO

Γίνεται 30 ετών και το γιορτάζει με την επετειακή Chicago-style Deep Dish pizza



Ολα ξεκίνησαν το 1993 όταν ο Χρήστος Βιτσιάνος ίδρυσε τη L'artigiano, με το άνοιγμα του πρώτου καταστήματος διανομής ιταλικού φαγητού στον Βύρωνα. Το όραμα ήταν ξεκάθαρο: Η δημιουργία αυθεντικών ιταλικών γεύσεων με cook-to-order διαδικασίες και τα πιο φρέσκα και ποιοτικά υλικά. Φτάνοντας στο σήμερα, με 24 καταστήματα, η L'artigiano με motto #30ΧρόνιαΤοΔικόΜαςLoveStory προσκαλεί όλους τους pizza lovers να γιορτάσουν τα 30ά γενέθλιά της με τον πιο λαχταριστό τρόπο: Την νέα Chicago-style Deep Dish pizza! Με χειροποίητη ζύμη τάρτας πλούσια σε ελαιόλαδο, τριπλό mix τυριών και

3 μοναδικές γεύσεις –Margherita, Pepperoni και Carbonara–, η limited edition Chicago-style Deep Dish Pizza ταψιού της L'artigiano δημιουργεί μια ολοκαίνουργια εμπειρία απόλαυσης. Σε αυτή τη Chicago-style Deep Dish pizza όλα είναι διαφορετικά! Το ζυμάρι μετατρέπεται σε απολαυστική χειροποίητη ζύμη τάρτας πλούσια σε ελαιόλαδο, ζυμωμένη με το μυστικό μίγμα 3 άλευρων της L'artigiano. Το τυρί τριπλασιάζεται, ενώ τα υλικά φέρνουν τα πάνω-κάτω και τοποθετούνται αντίστροφα, με το τυρί στη βάση και τη σάλτσα on top. Στη Chicago-style Deep Dish pizza, το αμερικάνικο food culture συναντά την ιταλική φινέτσα της L'artigiano και όχι μόνο φέρνουν το πιο νόστιμο αξιοθέατο του Chicago στην πόρτα σου αλλά σου δίνουν την ευκαιρία να βρεθείς και εσύ εκεί! Έτσι, με κάθε Deep Dish pizza που παραγγέλνεις τηλεφωνικά ή Online από τα κανάλια της L'artigiano μπαίνεις σε κλήρωση για ένα 7ήμερο ταξίδι 5 διανυκτερεύσεων για 2 στο Chicago με την υπογραφή του Joy Tours, των ειδικών στα ταξίδια στην Αμερική. Η L'artigiano γιορτάζει τα 30 της χρόνια όπως μόνο εκείνη γνωρίζει και προσκαλεί όλους τους L'artigiano και pizza lovers να γιορτάσουν μαζί της με τον πιο απροσδόκητο, ανατρεπτικό λαχταριστό τρόπο! #30ΧρόνιαΤοΔικόΜαςLoveStory

www.lartigiano.gr

L'artigiano lartigianogreece



l'artigiano



ΑΦΙΕΡΩΜΑ *Taste Voice*

COMET STREET GOURMET

Εκεί που το street συναντά το comfort γεννιούνται οι πιο τέλειες γεύσεις



Το Comet είναι ένα νέο στέκι και όπως λένε οι φανατικοί του πελάτες είναι συναρπαστικό! Αυτός ο σούπερ νεανικός άνοιξε τον Ιούνιο και έχει ήδη γίνει στέκι για τους λάτρεις του burger και όχι μόνο. Με έμφαση στο χειροποίητο αλλά και στο ψαγμένο, είναι το σημείο όπου θα ανακαλύψεις εκπληκτικούς συνδυασμούς γεύσεων τόσο σε burgers όσο και bao buns. Θα φας ένα από τα καλύτερα smash burger της ζωής σου και σίγουρα θα συνεχίσεις με

απολαυστικές, ιδιαίτερες προτάσεις. Δοκίμασε άχαστο Blt burger με potato bun και διπλό μοσχαρίσιο μπιφτέκι, διπλό cheddar, διπλό bacon, iceberg, ντομάτα, housemade bbq sauce και μαγιονέζα. Μην παραλείψεις και το Black mamba #24 burger, με τέλειο ψωμάκι χαρουπιού και άνθρακα, διπλό μοσχαρίσιο μπιφτέκι, τυρί provolone, crispy onions, φύλλα ρόκα και truffle mayo. Αν αγαπάς τα αφράτα ψωμάκια του ατμού, σου συστήνουμε ανεπιφύλακτα να παραγγείλεις το Bao bun sticky pork με χοιρινό, hoisin sauce, σουσάμι, crispy onion και φρέσκο κρεμμύδι. Σίγουρα θα απολαύσεις και τις λαχταριστές μερίδες με εξαιρετικής ποιότητας κρέατα όπως Pork Chop, χοιρινή μπριζόλα και Rib Eye Δανίας. Συνόδευσέ τα πιάτα σου με τηγαντές πατάτες ή γλυκοπατάτες, χειροποίητα ντιπ και sauces, πρόσθεσε και με μια από τις νοστιμότητες σαλάτες. Στα οπωσδήποτε του τέλους θα πάρεις και το τυρένιο New York Cheesecake με λευκή σοκολάτα, μπισκότο βουτύρου, compote από κόκκινα φρούτα και sorbet φράουλα.

Σωκράτους 3, Μελίσσια, 2107001407

Comet_athens



ΚΑΛΟΨΗΜΕΝΟ

Σύγχρονο και μαζί παραδοσιακό,
έτσι ακριβώς όπως το αγαπήσαμε!



Όσοι κινούμαστε στο κέντρο ξέρουμε πού θα φάμε τίμιο ελληνικό έδεσμα, aka σουβλάκι, στην καλύτερη εκδοχή.

Το Καλοψημένο δεν είναι ένα ακόμα σουβλατζίδικο. Είναι μια συνήθεια που έγινε λατρεία.

Οι ιδιοκτήτες του εξαρχής είχαν όραμα να σερβίρουν με πάθος και μεράκι την παράδοση στην πιο αγνή της εκδοχή, προσαρμοσμένη στις σύγχρονες απαιτήσεις.

Και αυτό το πετυχαίνουν με κρέατα υψηλής ποιότητας, χειροποίητες μαρινάδες, φρέσκα

λαχανικά, στην ορθάνοικτη κουζίνα για να βλέπεις τι ακριβώς θα έρθει στο πιάτο σου. Τα καλαμάκια, τα μπιφτέκια, το κερπάκι είναι 100% χειροποίητα. Οι σαλάτες είναι με φρέσκα λαχανικά εποχής. Το τζατζίκι χειροποίητο και οι πατάτες φρέσκες. Οι μερίδες χορταστικές. Το ίδιο και τα τυλιχτά. Απόλαυσε τα σε παραδοσιακή, ολικής ή διαιτητική πίτα καλαμποκιού, αλλά και σε πίτα γίγας. Θα βρεις ακόμα ποικιλίες και μερίδες της ώρας, όπως και μεγάλη γκάμα από μπίρες, καθώς και κρασάκι ελληνικό.

Στην ευρύχωρη, ανοιχτή, μοντέρνα σάλα θα χαρείς το γέυμα σου με ηρεμία αλλά και με ταχύτητα, απολαμβάνοντας συν τοις άλλοις το εξαιρετικό service.

Μπορείς να παραγγείλεις μέσω E-food, Wolt & BOX, ή από την εφαρμογή του καταστήματος:

- Καλοψημένο Online: <https://order.kalopsimeno.gr/>
- E-food: <https://www.e-food.gr/delivery/athina/kalo-pshmeno>
- Wolt: <https://wolt.com/el/grc/athens/restaurant/kalopsimeno>
- BOX: <https://box.gr/delivery/exarcheia/kalopsimeno>

📍 Ιπποκράτους 37 & Ναυαρίνου, Εξάρχεια, 2103636136

📱 Καλό Ψημένο 📷 kalopsimeno.gr 📞 kalopsimeno.gr



ΑΦΙΕΡΩΜΑ *Taste Voice*

PESTO PIZZA & PASTA

Η σύγχρονη 24ωρη εμπειρία πίτσας στο κέντρο



Στην Ιπποκράτους, λίγο παρακάτω από το Καλοψημένο, θα βρεις το «αδερφάκι» του, που σερβίρει την πιο δελεαστική εκδοχή του αντίπαλου δέους στο δίλημμα «πίτσα ή σουβλάκι».

Μιλάμε για το Pesto Pizza & Pasta. Ένας μίνιμαλ χρωματιστός χώρος που θα σου τραβήξει την προσοχή, αρχικά λόγω του τεράστιου ντζιζαϊνάντου φούρνου πίσω από τη βιτρίνα και στη συνέχεια γιατί στην ίδια τη βιτρίνα θα δεις κάποιες από τις πιο νόστιμες πίτσες της πόλης.

Στο Pesto –λειτούργει 24/7– φυσικά θα πας για την πίτσα, αλλά όχι μόνο. Η ζύμη είναι χειροποίητη, σχετικά λεπτή, τραγανή όσο πρέπει και χορταστική. Το ίδιο και τα καλτσόνε και τα πεί-

νιρλί. Όσο για τα υλικά, οι ιδιοκτήτες διαλέγουν μόνο τα πιο φρέσκα και τα πιο ποιοτικά.

Ξεκίνα με κλασική Margarita με μοτσαρέλα, μίχ τυριών, κόκκινη σάλτσα και βασιλικό, και έπειτα δοκίμασε μία από τις πάνω από 10 επιλογές, όπως την AI Pesto Special με σάλτσα pesto βασιλικού, ντοματίνια, μοτσαρέλα, speck και φύλλα βασιλικού ή ζήτα κάποια με υλικά της αρεσκείας σου.

Πάρε κομμάτι από τις έτοιμες της βιτρίνας αν θες απλώς ένα γρήγορο σνακ και συνόδευσέ το με έναν καφέ από το εσπρέσο bar με εξαιρετικό χαρμάνι Illy.

Συστήνουμε ανεπιφύλακτα να δοκιμάσεις και κάποιο από τα υπέροχα ζυμαρικά. Όπως τις μυρωδάτες Πέννες Pesto με παραδοσιακό πέστο βασιλικού με κουκουναίρι, παρμεζάνα και ελαιόλαδο ή τις ντελικάτες Pappardelle με κοτόπουλο και κρέμα μανιταριών.

Αν θελήσεις γλυκό μάθε πως και αυτά είναι φυσικά χειροποίητα και εξόχως απολαυστικά! Μπορείς να παραγγείλεις μέσω E-food, Wolt & BOX:

- E-food: <https://www.e-food.gr/delivery/athina/pesto-pizza-pasta>
- Wolt: <https://wolt.com/en/grc/athens/restaurant/pesto-pizza>
- BOX: <https://box.gr/delivery/exarcheia/pesto-pizza-pasta>

📍 Ιπποκράτους 35, Εξάρχεια, 2103636601

📱 Pesto 📷 pestopizza.gr 📞 pestopizza.gr



ΔΕ ΤΣΑΚΑΛΣ

Premium street food από πιστοποιημένο ελληνικό μαύρο χοίρο



Είναι το pop up street food project της Φάρμας Λαφιωτάκη, η οποία από το 2015 εκτρέφει 100% ελληνικό πιστοποιημένο μαύρο χοίρο στην ιδιόκτητη έκτασή της στην Αιτωλοακαρνανία. Δε Τσάκαλς λοιπόν, με λαχταριστά burgers, φοβερό jerk λουκάνικο σε κρούστα από τηγανητή μπανάνα, αξέχαστη σεφταλιά στην πιο street food εκδοχή της και άλλα πολλά ζουμερά

και νόστιμα. Πού οφείλουν τη νοστιμιά τους; Στο γεγονός ότι η βασική τροφή του ελληνικού μαύρου χοίρου της Φάρμας Λαφιωτάκη είναι τα βελανίδια, τα οποία βρίσκουν σε αφθονία!

Σημειώστε ότι τα Δε Τσάκαλς θα βρίσκονται στο Athens Christmas Factory στην Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων, στο Γκάτζι, έως και τις 6 Ιανουαρίου 2024, δίνοντάς μας την ευκαιρία να απολαύσουμε όλα αυτά τα ωραία. Επιπλέον, οι ακόλουθοι της Φάρμας Λαφιωτάκη αλλά και όσοι στείλουν προσωπικό μήνυμα στη σελίδα της την ώρα που θα βρίσκονται στο Athens Christmas Factory, θα έχουν έκπτωση 30% στα Δε Τσάκαλς πιάτα! Να θυμάστε, ακόμη, ότι έκπτωση 30% απολαμβάνουν γενικότερα οι ακόλουθοι της σελίδας τους, ενώ όλα τα προϊόντα τους μπορούν να φτάσουν στην πόρτα σας την περίοδο των εορτών και όχι μόνο.

Extra tip: Μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί τους και να ετοιμάσουν ένα εξαιρετικό catering για κάθε προσωπική ή επαγγελματική σας στιγμή.

Λευκό Αιτωλοακαρνανίας, 6944169075
the.tsakals@gmail.com, info@farmalafiotaki.com
www.farmalafiotaki.com



ΑΦΙΕΡΩΜΑ *Taste Voice*

ΚΟΥΝΤΟΥΡΙΩΤΙΚΟ

Ψητομεζεδοπωλείο αυστηρά για μερακλήδες



Αν η μυρωδιά του φρεσκοψημένου κρέατος σε κάνει να χαμογελάς και η θέα ενός τυλιχτού σουβλακιού είναι από τις αγαπημένες σου, τότε πρέπει οπωσδήποτε να επισκεφθείς το Κουντουριώτικο στο Κουκάκι. Το ψητομεζεδοπωλείο της γειτονιάς που έχει κερδίσει ακόμα και τους πιο μερακλήδες του είδους προσφέρει εκλεκτά κρέατα, άριστες πρώτες ύλες και πάνω απ' όλα ευγένεια και φιλοξενία.

Αφού παραγγείλεις κάποια από τις φρεσκοκομμένες σαλάτες και κάποια λαχταριστά ορεκτικά για τη μέση, ετοιμάσου να «κολαστείς» με την ποικιλία σε κρέατα που θα ακολουθεί. Καλαμάκια χοιρινά, κοτόπουλου, κο-

τομπέικον, σεφταλιές, λουκάνικα, μπιφτέκια, κεμπάπ, όλα χειροποίητα και πάντα ημέρας, τόσο νόστιμα που δε θα θες να τα μοιραστείς με τίποτα. Για τους τολμηρούς υπάρχουν τα γίγας σουβλάκια, οι κυπριακές γίγας παντόφλες, οι ατομικές μερίδες και οι ποικιλίες για δύο ή τέσσερα άτομα.

Και για τους vegetarian μερακλήδες, όμως, το Κουντουριώτικο διαθέτει πολλές προτάσεις, όπως μπιφτέκι λαχανικών, ντοματοκεφτέδες, χαλούμι και άλλα τέτοια ωραία. Κι αν ο καιρός σε εμπνέει να κάτσεις στα ζεστά στο σπιτάκι σου, να ξέρεις ότι υπάρχει έως τις 2 μετά τα μεσάνυχτα delivery από τις πλατφόρμες e-Food, Wolt και Vox και τηλεφωνικά.

Πλατεία Κουντουριώτου 3 & Ευρώπης 11, 2109229944
Κουντουριώτικο kountouriotiko



BARBARA QUE

Burgers and steaks με τον παραδοσιακό, αμερικάνικο τρόπο



Burgers and steaks, στα πρότυπα της αμερικανικής κουζίνας είναι η φιλοσοφία του Barbara Que, στα Βριλήσσια, που έχει το δικό του φανατικό κοινό. Σε έναν όμορφο, φιλόξενο χώρο, με μεγάλη σάλα, πατάρι και ψηλές τζαμαρίες ολόγυρα, σεργιάνονται κορυφαίες γεύσεις burgers και μπριζόλες από αποκλειστικά Black Angus κρέατα. Για τους λάτρεις των burgers, το Barbara Que με χειροποίητη bbq sos,

iceberg, ψητά κρεμμύδια, τηγαντό αυγό, ντομάτα και τσένταρ είναι must. Αγαπημένα και το Italian Mafia με πατέ μανιταριών αρωματισμένο με λάδι τρούφας, μαγιονέζα, ντομάτα, ρόκα και τριμμένη παρμεζάνα, όπως και το Texas Buffalo με μπιφτέκι από βουβαλίσιο κιμά, bbq sos, iceberg, ντομάτα, φρέσκια βουβαλίσια μοτσαρέλα, onion rings και bourbon sos.

Παράλληλα, μια ξεχωριστή κατηγορία, που έχει φέρει πολύ κόσμο όλα αυτά τα χρόνια στο Barbara Que, αποτελούν τα steaks. Και εδώ θα βρείτε αρκετές επιλογές, εμείς προτείνουμε την Picanha, 300 γρ. μπριζόλα black angus βραζιλιάνικης κοπής, αλλά και τη Veal Steak, μοσχαρίσια μπριζόλα γαλακτοκούς γαλλικής κοπής 350-400 γρ. σιγομαγειρεμένη σε κενό αέρος (το μοναδικό κρέας που δεν είναι Black Angus). Εξαιρετικές είναι και οι λίστες των signature cocktails αλλά και των κρασιών, με ετικέτες κυρίως από τον διεθνή αμπελώνα, σε ποτήρι ή φιάλη. Ανοικτά καθημερινά από τις 13.30 με την κουζίνα να σερβίρει έως τα μεσάνυχτα.

📍 Εθνικής Αντιστάσεως 27, Βριλήσσια, 2130349058

www.barbaraque.com 🌐 BarBara Que 📷 barbara_que_



ΑΦΙΕΡΩΜΑ *Taste Voice*

CHICAGO BEEF

Το αυθεντικό ζεστό σάντουιτς του Σικάγου γράφει ιστορία και στην Αθήνα!



Aέρας Σικάγου από τον περασμένο Απρίλιο στην πλατεία Κλαυθμώνος, με το Chicago Beef να μας συστήνει το αυθεντικό street food της αμερικανικής μεγαλούπολης, το φοβερό και τρομερό σπιτικό ζεστό σάντουιτς, έτσι όπως το έφτιαχναν οι Ιταλοί μετανάστες. Προσέξτε, γιατί είναι μια μοναδική γευστική υπερπαραγωγή που δεν θα βρείτε πουθενά αλλού: 100% Black Angus beef, που μαρινάρεται σε μείγμα μυρωδικών και μπαχαρικών και στη συνέχεια σιγοψήνεται για ώρες στη σάλτσα του. Στη συνέχεια κόβεται σε λεπτές φέτες και μπαίνει σε ένα υπέροχο αφράτο, γαλλικού τύπου προζυμμένο ψωμί, ενώ συνοδεύεται από

ψητές πιπεριές και σπιτική γαρνιτούρα λαχανικών. Δεν τελειώσαμε εδώ. Θα σας ρωτήσουν αν θέλετε λίγη ή μπόλικη από τη φανταστική αυτή σπιτική σάλτσα, που είναι ένας ζωμός από τους χυμούς που βγάζει το κρέας την ώρα που ψήνεται, τα λαχανικά, τα μυρωδικά και τα μπαχαρικά. Μπορείτε να επιλέξετε μία κουταλιά, αν το θέλετε ζουμερό, το σάντουιτς θα βουτηχτεί και από τις δύο πλευρές του στον ζωμό, κι αν το θέλετε ζουμερό-ζουμερό, όπως το απολαμβάνουν στο Σικάγο, θα σας το βυθίσουν ολόκληρο στον ζωμό! Μιλάμε τώρα για σάντουιτς που στους λίγους μήνες λειτουργίας του Chicago Beef έχει αφήσει εποχή, με διθυραμβικές κριτικές από Έλληνες και ξένους που το έχουν δοκιμάσει και, μάλιστα, σε απόλυτα προσιτές τιμές και με την επιλογή για regular ή jumbo μέγεθος.

Κι ακόμη, μπορείτε να επιλέξετε το σάντουιτς να είναι με λουκάνικο ή με χοιρινή μπριζόλα και δεν φεύγετε εάν δεν πάρετε μία τουλάχιστον μερίδα πατάτες: φρεσκοκομμένες στο χέρι και διπλοτηγανισμένες για το απόλυτο τραγανό αποτέλεσμα. Λίγα και καλά, όλα χειροποίητα και φρέσκα, πρέπει να τα δοκιμάσετε! Τρίτη με Πέμπτη 13.00-23.00, Παρασκευή και Σάββατο 13.00-24.00, Κυριακή 14.00-23.00, Δευτέρα κλειστά. Και σίτι ή στο γραφείο με τις γνωστές πλατφόρμες delivery.

📍 Ρόμβης 26, πλατεία Κλαυθμώνος, 2103312877

www.chicagobeefathens.com 📷 chicagobeef_athens



EATERY ΜΠΑΪΡΑΚΤΑΡΗΣ

Το αγαπημένο καλοφαγάδικο στέκι
στο κέντρο χειμώνα - καλοκαίρι!



Ότι φέρει την ονομασία Μπαϊράκταρης είναι αυτονόητο στις πιάτσες των καλοφαγάδων ότι έχει ποιότητα και γεύση. Το αυτό συμβαίνει και με το Eatery, το hot street food spot, όπου οι γεύσεις της Μεσογείου συναντούν εκείνες της Ανατολής. Είτε καθίσεις για ένα γρήγορο γεύμα είτε το πάρεις στο χέρι, είναι σίγουρο ότι θα ευχαριστηθείς. Ακόμα κι αν δεν είσαι ο κλασικός κρεατοφάγος που για να χορτάσεις θέλεις ζουμερό κεμπάπ, στο Eatery θα βρεις και vegan friendly λικουδιές.

Δοκίμασε από σαλάτες την Iceberg Wedge με ντοματίνια, dressing σχοινόπρασο, μπέικον, τυρί πλεξούδα και τρίμμα πίτας. Η τη χωρίς κρέας 29 SLAW με λάχανο, καρότο, μήλο, ρόδι, κολοκυθόσπορους, μурωδικά και τρίμμα πίτας. Τσέκαρα στα ορεκτικά το χούμους και την ελαφρώς πικάντικη γλυκοπατάτα που ψήνεται στα κάρβουνα, και πέρνα στα κυρίως. Οπωσδήποτε φαλάφελ με σος ταχίνι, ντοματίνια, crudites, τηγανητή μελιτζάνα και ζεστή πιτούλα. Φυσικά μερακλίδικο κοτόπουλο Σισλίκ, 2 ολόκληρες σουβλές σε μαρινάδα γιαουρτιού. Και αν θες να γλείφεις κυριολεκτικά τα δάχτυλά σου, τότε πήγαινε για BBQ spareribs, με BBQ σος ροδιού.

Και αν βαρέθηκες τις συμβατικές πίτες, τότε δώσε ευκαιρία σε δύο εκρηκτικούς συνδυασμούς: πίτα φαλάφελ με σος ταχίνι, ντομάτα, λάχανο, αγγουράκι τουρσί, μελιτζάνα, χούμους, και πίτα αλά χωριάτικη φουλ χορταστική, με ντομάτα, αγγούρι, φέτα, κρεμμύδι, πιπεριά, ελιές, κάπαρη, ρίγανη. Τώρα που θα βγεις για τα χριστουγεννιάτικα δώρα, ξέρεις που θα αράξεις για να ξεπινάσεις.

Αιόλου 29, Αθήνα, 2103220203

f & i eateryathens



ΑΦΙΕΡΩΜΑ *Taste Voice*

WHAT THE FOOD

Το street food όπως το θέλουμε



Αυτή η νόστιμη γωνιά με το έξυπνο λογοπαίγνιο ήρθε από την ομάδα του Warehouse, η οποία λαχτάρισε και κάτι σε street food. Κάτι comfort και βαθιά νόστιμο, με την ποιότητα που πάντα τη διακρίνει. Έτσι δημιουργήθηκε το What The Food, βγάζοντας από τα τηγάνια, τους φούρνους και τις σχάρες του street food, ναι, αλλά διαφορετικό από αυτό που έχουμε συνθίσει. Εδώ θα βρεις burger με υπέροχο ψωμάκι brioche και smash μπριφτέκι από 100% μοσχαρίσιο κιμά, λουκουλλειές μακαρονάδες με διαλεχτά

υλικά και πίτσα με φυσικό προζύμι που ωριμάζει για 48 ώρες πριν φτιαχτεί την τέλεια ζύμη. Από τα στρουμπουλά burgers, να δοκιμάσεις οπωσδήποτε το Cheese (μπριφτέκι, cheddar, αγγουράκι τουρσί, iceberg, μαγιο, ντομάτα, ketchup) και το Cheddar Bacon (μπριφτέκι, cheddar, bacon, καραμελωμένα, κρεμμύδια, iceberg, μαγιο, BBQ). Από τις ασυναγώνιστες πίτσες, σουξέ κάνει η πίτσα Greek (με σάλτσα ντομάτας San Marzano, μοτσαρέλα, πιπεριές, κολοκύθι, ελιές, φέτα-ανθότυρο), αλλά και η σπιρτόζα Peperoni (με σάλτσα ντομάτας San Marzano, παρμεζάνα, σαλάμι Spianata, μοτσαρέλα και provolone). Κι αν αυτό που θες είναι μία πληθωρική μακαρονάδα, προτείνουμε τα Bucatini με μανιτάρια, τυρί κρέμα, παρμεζάνα, κρέμα γάλακτος και θυμάρι (έπος) ή τα Garganelli με μοσχάρι, πιπεριές, μανιτάρια, soy sauce και τυρί κρέμα. Όπως βλέπεις το WTF έχει λύσεις (και τι λύσεις!) για κάθε παρέα που δεν μπορεί να συμφωνήσει ποτέ στο τι θα παραγγείλει...

Υ.Γ. Όλα τα παραπάνω έρχονται σπίτι σου ή όπου αλλού θες μέσω wolt, efood, BOX ή με τηλεφωνική παραγγελία. Διαθέσιμα και με take away.

what the food

Μαυρομιχάλη 40, Εξάρχεια, 2103614831

www.warehouse.gr f What The Food i whatthefoodgr



ΚΟΥΚΟΥΝΑΥΑ

Τα γλυκά που αγαπάμε



Κόβεις ένα κομμάτι και μία βουτυρένια μυρωδιά απλώνεται τριγύρω. Το Panettone αυτής της σοφής Κουκουναγιά είναι από τα πιο νόστιμα που θα δοκιμάσεις τα φετινά Χριστούγεννα. Θα το βρεις σε δύο γεύσεις, στην κλασική του εκδοχή (με σταφίδες, πορτοκάλι, ξύσμα λεμονιού και βανίλια) και στην άκρως σοκολατένια (με σοκολάτα και βανίλια). Και αφού

έφτασες μέχρι εδώ, τον ναό των απανταχού λιχουδιών, δύσκολα θα μείνεις ασυγκίνητος μπροστά και στα υπόλοιπα γλυκά της Κουκουναγιά... Στη φανταστική μπλόπιτα με την μπισκοτένια ζύμη που σεβρίζεται καυτή και μοσχοβολά κανέλα, στη μαμαδίστικη καρυδόπιτα, στην τάρτα mousse σοκολάτας με τη ρευστή γέμιση που θυμίζει λάβα, ή στο θρυλικό Ζουμερό, το εμβληματικό σοκολατένιο γλυκό και σήμα κατατεθέν της Κουκουναγιά. Μπορείς να συνοδέψεις το «γλυκάκι» σου (σ.σ. σε εισαγωγικά γιατί οι μερίδες εδώ είναι κάτι παραπάνω από γενναϊόδωρες...) με Glühwein, δηλαδή ζεστό κρασί με μπαχαρικά ή με το μοναδικό τσάι της Κουκουναγιά, που φτιάχνεται εδώ με μαλοτήρα (κρητικό τσάι του βουνού, που το όνομά του σημαίνει «παίρνω τον νόνο μακριά»), μπαχαρικά και πιπέρια. Α! Να δοκιμάσεις, ακόμα, τις καταπληκτικές, ιδιαίτερες σοκολάτες (με τσίλι, με αλμυρή καραμέλα, ακόμη και με κομματάκια φουντουκιού!) που θα βρεις στον κατάλογο. Είναι σωστό (σοκολατένιο) όνειρο...

📍 Σκουζέ 1, Πλατεία Αγίας Ειρήνης, 2103318700

www.koukouvaya.gr 📱 Koukouvaya Desserts 📷 koukouvaya_athens



ΑΦΙΕΡΩΜΑ *Taste Voice*

ΛΟΥΚΟΥΜΑΔΕΣ GREEK DESSERT

10 χρόνια γλυκαίνουν όλους τους Έλληνες και ξένους επισκέπτες της πόλης!



Ανοίγουν το 2013 και υποδέχονται το κοινό σε αυτό που έμελλε να γίνει το hotspot της πιο γλυκιάς βόλτας στην Αθήνα, Αιόλου και Αγίας Ειρήνης, στο κέντρο. Από τότε παράγουν ασταμάτητα γνήσιους λουκουμάδες για τους οποίους έχουν μιλήσει διεθνή μέσα, όπως οι *New York Times*, και τους έχουν μνησεί βασιλικά χείλη, όπως του Καρόλου και της Καμίλα!

Σύντομα παίρνουν διακρίσεις και ανεβαίνουν στο Νο1 στο TripAdvisor στην κατηγορία τους. Εμπλουτίζουν το μενού με αλμυρές επιλογές, χρησιμοποιώντας αγνά ελληνικά προϊόντα, όπως φρέτα και μυζήθρα. Δημιουργούν δικό τους

εργαστήριο παρασκευής αυθεντικού ιταλικού παγωτού. Ανεβαίνουν Ακρόπολη στη Διονυσίου Αρεοπαγίτου, εξαπλώνονται στον Πειραιά, στην οδό Καραϊσκού. Θα τους βρεις και στη βόλτα για ψώνια στο River West στο Αιγάλεω. Να θυμάσαι να τσεκάρεις το Instagram για να βρίσκεις πού θα σε περιμένει η Canteen, το τρίτροχο food-truck που προσφέρει νοστιμιά σε εκδηλώσεις και φεστιβάλ.

Αυτοί είναι οι ΛΟΥΚΟΥΜΑΔΕΣ! Το επιτυχημένο ελληνικό brand που αναδεικνύει το πιο ταπεινό και πιο νόστιμο γλυκό, που μαγειρεύει από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα μικρούς και μεγάλους. Θα τους απολαύσεις ζεστούς και ολόφρεσκους με καφέ, τσάι ή σοκολάτα, για πρωινό ή σαν επιδόρπιο. Θα τους πάρεις στο σπίτι, στο γραφείο ή στη βόλτα. Θα τους φας μόνος σου ή θα τους μοιραστείς – αν το αντέχεις. Θα τους απολαύσεις με ελληνικό μέλι-κανέλα, επικαλύψεις διάφορων γεύσεων ή παγωτό. Με χειροποίητη ζύμη από υλικά υψηλών προδιαγραφών, λουκουμάδες που τηγανίζονται μπροστά σου σε ανοιχτή κουζίνα σε ηλιέλαιο εξαιρετικής ποιότητας που ανανεώνεται συχνά για να μην αλλοιώνεται η γεύση τους. Θα τους βρεις σε signature εκδοχή «γεμιστούς» με πραλίνες, κρέμα λεμόνι κ.ά. Ακόμη εδώ είσαι; Φύγε αμέσως για ένα κατάστημά τους ή μπες e-food ή Wolf και παράγγειλε.

📍 Αιόλου 21 & Αγίας Ειρήνης, 2103210880

www.lukumades.com 📱 Lukumades 📷 lukumades



ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΑ ΠΑΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣ

Για τα πιο γλυκά Χριστούγεννα!



Πίσω στο μακρινό 1926 ο Γεώργιος Παπαρρασκευάς άρχισε να ετοιμάζει με απaráμιλλη τέχνη και μεράκι τα παραδοσιακά γλυκά, για τα οποία έμελλε να κάνει την Ξάνθη ξακουστή όχι μόνο σε όλη την Ελλάδα αλλά και έξω από αυτή. Στα χνάρια του βαδίζει και η σημερινή τέταρτη γενιά της οικογενειακής αυτής επιχείρησης, την οποία από το 2013 έχουμε την τύχη να βρίσκουμε και στην Αθήνα, στη Γλυφάδα.

Πρωταγωνιστές των ημερών, βεβαίως, τα εποχιακά γλυκά, μια και τα Χριστούγεννα είναι ηρωτων πυλών. Απολαυστικά μελομακάρονα Ισλί, γεμιστά με φιλοκομμένα, καβουρντισμένα κα-

ρύδια, βουτηγμένα σε σιρόπι μελιού, αλλά και λαχταριστοί κουραμπιέδες ατύλιχοι, με παραδοσιακό μπισκότο, ψιλοκομμένα, καβουρντισμένα αμύγδαλα και χειροποίητο παραδοσιακό φρέσκο βούτυρο γάλακτος, πασπαλισμένοι με ζάχαρη άχνη! Και φυσικά, η φημισμένη βασιλόπιτα σε δύο εκδοχές, η παραδοσιακή πολιτική και η βασιλόπιτα-τσουρέκι!

Μαζί με αυτά τα γιορτινά, τα Ζαχαροπλαστεία Παπαρρασκευάς μας προτείνουν και μια σειρά από ονειρεμένες γεύσεις, σαν τις διάσημες καριόκες τους, τα υπέροχα αμυγδαλωτά, τα σιροπιαστά που θα σας μείνουν αξέχαστα, όπως σαραγλί, κανταΐρι και μπακλαβάς, κι ακόμη κέρασματα, βουτήματα, σοκολάτες και άλλα πολλά! Αγαπάμε τα γλυκά Παπαρρασκευάς γιατί είναι όλα τους υπέροχα αλλά και γιατί τα πάντα εδώ είναι χειροποίητα και φτιάχνονται με τα πιο αγνά υλικά (φρέσκα αυγά και φρέσκο γάλα, φρέσκο βούτυρο δικής τους παραγωγής, άριστης ποιότητας ξηρούς καρπούς από την ορεινή Ξάνθη), καθημερινά στο υπερσύγχρονο εργαστήριο 1.200 τ.μ. της επιχείρησης που βρίσκεται στο Πετροχώρι της Ξάνθης. Σημειώστε, τέλος, ότι κατόπιν συνεννόησης με τα καταστήματα όλα τα καλά του Παπαρρασκευά μπορούν να έρθουν και στην πόρτα σας! Ανοιχτά καθημερινά 08.30 με 21.30.

📍 ΓΛΥΦΑΔΑ: Παπανδρέου 13 & Λαζαρίδη, 2108980220 / ΞΑΝΘΗ: 28ης Οκτωβρίου 186, 2541022677
www.paparaskevas.gr

📱 ΠΑΠΑΡΑΡΑΣΚΕΥΑΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟ ΞΑΝΘΗΣ



ΑΦΙΕΡΩΜΑ *Taste Voice*

ΜΟΝΟΚΕΡΟΣ BAKERY

Μυθικό ψωμί, και όχι μόνο, στο Παγκράτι!



Ο Monokeros του Παγκρατίου δεν είναι το γνωστό μυθικό πλάσμα, αλλά το κονσεπτικό αρτοζαχαροπλαστείο με τις αποκλειστικά χειροποίητες νοστιμιές που κατάφερε πριν κλείσει χρόνο να τον φτιάξει τον μύθο του και βλέπει τον κόσμο να συρρέει καθημερινά στο κατώφλι του για να προμηθευτεί τις λαχταριστές του προτάσεις. Στον Monokeros ξεχωρίζουν τα πάντα γιατί δημιουργούνται με εγχώρια αλεύρα και πρώτες ύλες υψηλής ποιότητας, χωρίς τυποποιημένα προϊόντα ή έτοιμα μείγματα, και μάλιστα σε

ένα ορθάνοιχτο εργαστήριο που σου επιτρέπει να βλέπεις τη διαδικασία παραγωγής. Το ψωμί είναι προζυμμένο αργής ωρίμανσης και έχεις να διαλέξεις ανάμεσα σε σύμμεικο καρβέλι, σε «πατσβουρόψωμο» χωριάτικο με 100% αλεύρι ολικής, είτε απλό είτε πολύσπορο. Αν είσαι πιο μερακλής στο ψωμάκι, έχε στο νου σου ότι φτιάχνουν και special editions! Αυτή την εποχή θα βρεις μοσχομυριστό καρβελάκι με καρύδι και ζύσμα λεμόνι ή με Cheddar και Bacon. Θα βρεις ακόμα γλυκές παρασκευές βασισμένες στα φρούτα της κάθε εποχής, αλλά και σπιτικά overnight oats για το πρωινό σου με homemade φυσιτικοβούτυρο και μαρμελάδες. Θα συνεχίσεις με πίτες και κρουασάν, όλα χειροποίητα, αλλά και με συνοδευτικά για τον καφέ σου όπως πεντανόστιμα muffins, brownies και ολόκληρα κέικ, ακόμα και επιλογές χωρίς ζάχαρη ή και vegan. Κάνε follow στο Instagram και σίγουρα κάνε μια βόλτα για να δεις τι καλά ετοιμάζουν. Ειδικά τώρα που έρχονται γιορτές θα φουρνίσουν σπέσιαλ ψωμάκια με ξηρούς καρπούς, αποξηραμένα φρούτα και σύκα, αλλά και φανταστική βασιλόπιτα που συνδυάζει τις νοστιμιές του κέικ και του τσουρεκιού μαζί!

📍 Φαίδρου 4, Παγκράτι, 2107510887
📱 monokerosbakery



FLAKED CROISSANTERIE

Η πόλη μυρίζει κρουασάν και μας αρέσει!



Όσοι πήγαν έστω μία φορά σε αυτή την υπέροχη Croissanterie έχουν γίνει φίλοι και πιστοί θαμώνες κι αυτό, γιατί εκεί θα «λερωθείς» απολαυστικά με τα πιο αφράτα, βουτυράτα και γεμιστά κρουασάν της πόλης! Θα τα βρεις φρεσκοψημένα σε πρωτότυπους συνδυασμούς γεύσεων και σχήματα. Παρασκευάζονται καθημερινά μόνο

με υψηλής ποιότητας υλικά από ανθρώπους με μεράκι και εξειδίκευση. Θα τα απολαύσεις σε γλυκιά ή αλμυρή εκδοχή (ή και τα δύο μαζί... δεν κρίνουμε) για πρωινό, brunch ή στο lunch break σου. Θα τα μοιραστείς με φίλους ή θα τα γευτείς κατά μόνας χαρίζοντας στον εαυτό σου μία μικρή στιγμή ευτυχίας. Από τα γλυκά θα αγαπήσεις εκείνο με την πλούσια γέμιση κρέμας riccaccio, το γεμιστό & viral supreme και οπωσδήποτε να δοκιμάσεις το κρουασάν γαλακτομπούρεκο (ναι, σωστά διάβασες!) και θα μας θυμηθείς. Μην παραλείψεις να γευτείς και τις αλμυρές προτάσεις, όπως κρουασάν καρμπονάρα, παστίσιο, το hot dog αλλά και μερικά από τα πιο ανατρεπτικά σάντουιτς που έχεις ποτέ δει. Στα Flaked θα απολαύσεις και εξαιρετικό χαρμάνι καφέ, αλλά και γλυκά που θα λατρέψεις. Βρες τα σε Μοσχάτο και Νέα Σμύρνη, κάνε follow στα social για να μαθαίνεις νέα τους, σύντομα, μαθαίνουμε, θα μυρίσει κρουασάν και σε άλλες περιοχές!

📍 Ν. ΣΜΥΡΝΗ: 2ας Μαΐου 10, 2109347705

ΜΟΣΧΑΤΟ: Ομήρου 67 & Μακρυγιάννη, 2109427580

flaked.gr 📱 Flaked Croissanterie 📷 flaked.croissanterie



ΑΦΙΕΡΩΜΑ *Taste Voice*

ZUCCHERINO

35 χρόνια γλυκές δημιουργίες υψηλής ποιότητας



Η ιστορία αρχίζει το 1988, όταν άνοιξε το πρώτο ζαχαροπλαστείο στο Παλαιό Φάληρο. Από τότε μέχρι σήμερα όπου συναντάμε το όνομα Zuccherino ξέρουμε ότι είναι συνώνυμο της ποιότητας που θέλουμε να συντροφεύει όλες τις γλυκές περιστάσεις της ζωής μας. Το μυστικό της επιτυχίας είναι απλό: χειροποίητες δημιουργίες με αγνά και απαρ-

μιλλης ποιότητας υλικά μαζί με πολύ μεράκι. Στα Zuccherino θα βρεις υπέροχες γλυκές προτάσεις της διεθνούς γαστρονομίας, όπως cheesecake, προφιτερόλ, τάρτες και φυσικά παραδοσιακές συνταγές, όπως μπαμπάδες (έχουν και παραλλαγή με σοκολάτα!), μπακλαβά, κανταΐφι και πορτοκαλόπιτα. Θα λατρέψεις όμως τη signature σοκολατόσουπα τους (ρευστή bitter σοκολάτα με κομμάτια brownies) που συνδυάζεται απολαυστικά με μία μπάλα χειροποίητο Zuccherino Gelato.

Οι επιλογές εμπλουτίζονται συνεχώς για να μπορούμε όλοι να απολαμβάνουμε χωρίς ενοχές, για αυτό και θα βρεις ποικιλία γλυκών και γεύσεων παγωτού με 0% ζάχαρη και λιπαρά, αλλά και προτάσεις χωρίς γλουτένη. Σημείωσε πως στα Zuccherino δημιουργούν και αλμυρά εδέσματα, ενώ παράλληλα προσφέρουν και ολοκληρωμένες υπηρεσίες catering για να κάνουν πάρτι, γενέθλια, επαγγελματικές συναντήσεις, προσφέροντας στους καλεσμένους σου τα πιο λαχταριστά κέρασμα.

ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΑ ZUCCHERINO

📍 Π.ΦΑΛΗΡΟ: Σειρήνων 48, 2109830869/ Αγ. Αλεξάνδρου 41 & Ναϊάδων, 2109830049 –

Ν.ΣΜΥΡΝΗ: 2ας Μαΐου 12, 2109357 590 – ΜΟΝΑΣΤΗΡΑΚΙ: Μητροπόλεως 80, 2103213015

www.zuccherino.gr – eshop.zuccherino.gr – E. info@zuccherino.gr

📱 Zuccherino Ζαχαροπλαστείο 📷 zuccherino.gr



ΚΑΓΓΕΛΗΣ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟ

Κάνει τις γιορτές μας ακόμα πιο γλυκές!



είναι και λίγα, και το Ζαχαροπλαστείο Καγγέλης επιμένει να την τιμά με παραδοσιακές συνταγές, φτιαγμένες με αγάπη και με ολόφρεσκα υλικά. Για τις ημέρες των εορτών όλα τα καλά θα βρισκονται στις προθήκες του. Λαχταριστά μελομακάρονα, φοβεροί κουραμπιέδες, ζουμερές δίπλες, παραδοσιακή βασιλόπιτα, αφράτα τσουρέκια, αλλά και πιο «μοντέρνες» γεύσεις, σαν τα πανετόνε αλλά και τα red velvet μελομακάρονα!

Και μαζί με όλα αυτά, αξέχαστα σιροπιαστά, όπως κανταΐφι, μπακλαβάς, γαλακτομπούρεκο και άλλα, γλυκά του κιλού σαν τις φλογέρες, τα ψημισμένα macaron, τους εργολάβους, μικρές λιχουδιές όπως τα σουδάκια, τα ταρτάκια, τα τρουφάκια, αλλά και πάστες, βουτήματα, μπισκότα, τούρτες και οτιδήποτε άλλο μπορεί να θελήσετε για να σας γλυκάνει τη ζωή!

Extra tip: Όλα τα καλά του Ζαχαροπλαστείου Καγγέλης μπορείτε να τα έχετε και σε κάθε ξεχωριστή στιγμή της ζωής σας, σε βαπτίσεις, γάμους, γιορτές και γενέθλια, και σε κάθε είδους κοινωνική ή επαγγελματική σας εκδήλωση.

Έρχονται Χριστούγεννα, η γιορτή των παιδιών, αλλά υπάρχει ένα μέρος που μπορεί να μας κάνει όλους και πάλι για λίγο παιδιά, όπως παλιά που περιμέναμε πώς και πώς τα μελομακάρονα της μαμάς ή να αλλάξει ο χρόνος για να γευτούμε τη βασιλόπιτα της γιαγιάς. Αυτό το μέρος είναι το Ζαχαροπλαστείο Καγγέλης στου Ζωγράφου, εκεί όπου περνάς απ' έξω και σε τυλίγουν όλες οι γλυκές μυρωδιές και γεύσεις που έχεις αγαπήσει! Σαράντα χρόνια ιστορίας, από το 1982, δεν

📍 Χλός 37 & Κουσιδου 30, Ζωγράφου, 2107756729

www.kaggelis.com 📱 zaxaroplasteioKaggelis 📷 zaxaroplasteioKaggelis



ΑΦΙΕΡΩΜΑ *Taste Voice*

ΜΑΡΑΜΠΟΥ

Το πιο αγνό, φυσικό παγωτό που έχεις δοκιμάσει



Υπάρχει το παγωτό και υπάρχει και το παγωτό του Μαραμπού. Αυτό που με αγάπη και μεράκι φτιάχνουν η Βίκυ και ο Ιγκόρ για να μας θυμίσουν πώς ήταν το αγνό, φυσικό παγωτό που τρώγαμε παιδιά. Σε αυτό το μικρό, cozy μαγαζάκι της Αρχελάου έρχονται όλοι όσοι θέλουν να απολαύσουν παγωτό φτιαγμένο από τις καλύτερες πρώτες ύλες, χωρίς έτοιμα μείγματα, χωρίς συντηρητικά και γαλακτοματο-

ποιητές. Όλα φτιάχνονται από την αρχή, με φρέσκο γάλα και φρούτα εποχής, που σημαίνει ότι αν και υπάρχουν κάποιες σταθερές επιλογές στον κατάλογο, οι υπόλοιπες γεύσεις αλλάζουν ανάλογα με την εποχικότητα των πρώτων υλών. Έτσι, καθημερινά υπάρχουν ανθόγαλο, σοκολάτα γάλακτος, σορμπέ μαύρης σοκολάτας και καραμέλα με αλάτι κι έπειτα ό,τι προκύψει! Αυτή την εποχή θα βρεις παγωτό κάστανο, φουντούκι, το vegan σορμπέ λεμόνι, μαύρη σοκολάτα με αλάτι και μαρέγκες, καϊμάκι που φτιάχνεται μόνο με σαλέπι, σορμπέ καρύδα και σορμπέ ταχίνι στρατσιατέλα αλλά και πολλές ακόμη γεύσεις-έκπληξη όπως το παγωτό με κρασί που δοκιμάσαμε πρόσφατα! Περισσότερη γεύση λοιπόν και λιγότερες τύψεις, αφού τα παγωτά στο Μαραμπού έχουν λίγα λιπαρά και λιγότερη ή καθόλου ζάχαρη από ό,τι συνηθίζεται. Και όλα αυτά με σεβασμό στο περιβάλλον και χάρτινα κυπελλάκια και κουταλάκια, γιατί, όπως γράφει και στην εισοδο, «πρέπει να σώσουμε τη Γη, είναι ο μόνος πλανήτης με παγωτό».

📍 Αρχελάου 17, Παγκράτι, 2107247037

📱 Maraboo Ice Cream 📷 marabooicecream





TWINS PASTRY SHOP NAFPLIO

Ένα παραμυθένιο ζαχαροπλαστείο

Ο Pastry Chef Χρήστος Μπούρας και η σύζυγός του, έχοντας χαράξει και οι δύο μια σπουδαία και επιτυχημένη πορεία στα μεγαλύτερα πεντάστερα ξενοδοχεία της Ελλάδος, αποφάσισαν, φέρνοντας στον κόσμο τα διδυμάκια τους (εξού και το όνομα του καταστήματος), να εγκατασταθούν στον τόπο τους και να μυήσουν το ευρύ κοινό σε έναν μαγικό κόσμο! Στο Twins Pastry Shop θα βρείτε φρέσκα γλυκά, τα οποία εναλλάσσονται καθημερινά, φτιαγμένα από τις καλύτερες πρώτες ύλες, όπως άριστες βελγικές σοκολάτες, φυσικές βανίλιες,

χειροποίητες πραλίνες, μαρμελάδες, γαλλικό βούτυρο, όλα σε προσιτές τιμές. Όλα είναι χειροποίητα και παρασκευάζονται από το μηδέν με έμφαση και στην παραμικρή λεπτομέρεια. Αξίζει να δοκιμάσετε το best seller Paris Brest, τάρτα με ιβίσκο και φράουλα, cheesecake New York και τη σοκολατίνα χωρίς προσθήκη ζάχαρης ή υποκατάστατων. Θα βρείτε, επίσης, την καλύτερη ποικιλία καφέ Mrs Rose Gold 100% Arabica, το βραβευμένο βιολογικό τσάι Tea Odyssey, παγωτά από την ελληνική εταιρεία Kayak, αλλά και πρωινές αλμυρές λιχουδιές!

📍 25ης Μαρτίου 6, Πρόνοια Ναυπλίου, 2752402086

📱 Twins Pastry Shop Nafplio 📷 INSTA: twins_pastry.shop_nafplio



ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΑ ΣΤΑΥΡΑΚΑΣ

Εδώ όπου η παράδοση γίνεται γεύση

Στην καρδιά της Λευκάδας, τα οικογενειακά Ζαχαροπλαστεία Σταύρακας γλυκαίνουν τις καρδιές των επισκεπτών τους για περισσότερα από 55 χρόνια. Καθημερινά στο εργαστήριο δημιουργούνται χειροποίητες παραδοσιακές νοστιμιές και πρωτοποριακές γεύσεις, χρησιμοποιώντας αποκλειστικά ολόφρεσκες πρώτες ύλες. Το παγωτό, παρασκευασμένο από φρέσκο γάλα, αποτελεί μια ξεχωριστή εμπειρία γεύσης. Ανακαλύψτε τα αφράτα βουτήμα-

τα, τα μυρωδάτα σιροπιαστά, τα παραδοσιακά αμυγδαλωτά, τις ακαταμάχητες τούρτες καθημερινής παραγωγής και τα απίστευτα γλυκά του κιλού τα οποία συνθέτουν έναν κατάλογο, που κάνει κάθε μέρα να μοιάζει σαν γιορτή! Για όσους αναζητούν απόλαυση χωρίς ενοχές, η σειρά χειροποίητων προϊόντων Wish, με πάστες, σοκολάτες, σοκολατάκια και μπάρες, είναι εδώ, για να ικανοποιήσουν τις πιο απαιτητικές γευστικές ανησυχίες!

📍 ΛΕΥΚΑΔΑ: Ζαχαροπλαστείο - Πλατεία Αγίου Μηνά, 2645026666, 6972820097
www.stavrakasweets.gr

STAVRAKAS: 📱 Stavrakas.Lefkada 📷 stavrakasweets

GELATOPOLIS: 📱 gelatopolis.stavrakas 📷 Gelatopolis: gelatopolis

Τεύχος #1, Νοέμβριος 2023
μίζερ

SWEET & SOUR MAGAZINE by STELIOS PARLIAROS

Ένα
συλλεκτικό
περιοδικό



τυρί

αυτή είναι η [τροφή, γαστρονομία] τροφικό παρασκεύασμα που φτιάχνεται σε εκμείνη από την πηξη του γάλακτος με ή χωρίς ζύμωση.

ATHENS

Ο Στέλιος
Παρλιάρος
στην
Athens Voice

Νέες γλυκές και
για πρώτη φορά
αλμυρές δημιουργίες
από τον καλύτερο
chef pâtissier
της Ελλάδας.

Κάθε μήνα με την
Athens Voice.



GOURMET ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ



GREENOLIA

Πολύτιμες σταγόνες ελαιολάδου
από την ελληνική φύση

Greenolia σημαίνει αγνό ελαιόλαδο που ξεχωρίζει για την ποιότητά του. Κάθε σταγόνα Greenolia περιέχει όλη τη γεύση και τη θρεπτική αξία του ελληνικού ελαιολάδου. Ξεχωριστές ποικιλίες, προσεκτική καλλιέργεια και σύγχρονη πιστοποιημένη διαχείριση, αποτελούν τα στοιχεία της ταυτότητάς του.

Στην Greenolia, καλλιεργούν οι ίδιοι τους ελαιώνες τους, συνεργάζονται με επώνυμους

πιστοποιημένους καλλιεργητές, ελαιοτριβείς και τυποποιητές. Το ταξίδι του ελαιολάδου εδώ ξεκινάει από τους οικογενειακούς ελαιώνες στη Στυλίδα, στις παρυφές του βουνού Όθρυς, με ελιές της ποικιλίας Αμφίσσης, αλλά οι άνθρωποι της εταιρείας διατηρούν συνεργασίες και με μικρούς ελαιώνες της Πελοποννήσου. Ένα τίμιο προϊόν, με ξεχωριστή ποιότητα.

📍 Ευτυχίας 81, Νέο Ηράκλειο, 2111832300

www.greenolia.gr [f greenolia](https://www.facebook.com/greenolia) [@ greenolia_greece](https://www.instagram.com/greenolia_greece)

BENITO DELICATESSEN

Συνώνυμο της απaráμιλλης ποιότητας
εδώ και 30 χρόνια



Το Benito Delicatessen είναι ένα ιστορικό brand name που κουβαλάει μηνύματα από την Πόλη και ποιοτικές πρώτες ύλες από τη Μεσόγειο.

Από το 1993 ως το καλοκαίρι που μας πέρασε μεγαλούργησε στο Παλιό Φάληρο, όσο ήταν στη ζωή ο Μπενίτο και η Ευδοκία, ενώ από το 2017 η δεύτερη γενιά ιδιοκτητών, Λίμπο και Απόστολος, προσφέρει τις άριστες

υπηρεσίες της από τη γειτονιά της Γλυφάδας. Στο Benito θα βρεις premium τυριά και αλλαντικά, χειροποίητα ιταλικά ζυμαρικά, αλλά και πολλά ακόμα «ψαγμένα» είδη διατροφής. Καθώς επίσης και μια τεράστια ενημερωμένη κάβα κρασιού που αποτελείται από ετικέτες εκλεκτών οινοπαραγωγών κυρίως της Ελλάδας και της Ιταλίας.

Στο Benito δεν θα πας μόνο για εκλεκτά ψώνια. Θα πας και για επιτόπια απόλαυση. Από το πρωί θα πεις εκεί εξαιρετικό καφέ και θα φας νοστιμότατο brunch. Οι προτάσεις περιλαμβάνουν χειροποίητες συνταγές με βάση τα αυγά αλλά και εξαιρετικά σάντουιτς με premium υλικά. Η κουζίνα παράγει επίσης καθημερινά 6-8 μαγειρευτά πιάτα εμπνευσμένα από την ιταλική και την πολιτική κουζίνα, αλλά και χειροποίητες πίτες. Ακολουθήστε τους στο Facebook για να ενημερώνεσαι για το μενού ημέρας.

Σίγουρα όταν θα πας να απολαύσεις εκεί και εκλεκτό κρασί, που θα το συνοδεύσεις με ένα εντυπωσιακό πλάτο τυριών-αλλαντικών. Θα βρεις όμως και φρεσκοτάτες σαλάτες που παράγουν οι ίδιοι στο δικό τους catering place.



📍 Γρηγορίου Λαμπράκη 63 & Αγίου Νικολάου 48, Γλυφάδα, 2109604700

📱 Benito Delicatessen 📷 benito_delicatessen

ΑΦΙΕΡΩΜΑ *Taste Voice*



η ΑΓΡΙΑ ΜΕΛΙΣΣΑ

Από ένα μικρό χωριό της Δυτικής Φθιώτιδας, την Πτελέα, στον δρόμο προς Καρpenήσι, εδώ και πενήντα χρόνια η Αγρία Μέλισσα έχει ανοίξει τα φτερά της και ταξιδεύει με γεύσεις, αρώματα και ποικιλία μελισσοκομικών προϊόντων, σε κάθε γωνιά της Ελλάδας και του εξωτερικού!

Πρωτεργάτες της επιχείρησης ο Ευάγγελος Στεφανής και η γυναίκα του Ειρήνη, έχουν μεταλαμπαδεύσει την αγάπη, το μεράκι, την πολύχρονη εμπειρία και τη γνώση τους, στα παιδιά τους Κώστα, Θάνο και Στέφανο. Όλοι μαζί εκσυγχρόνισαν και ανέπτυξαν τη μελισσοκομική μονάδα, συμβαδίζοντας με τις σύγχρονες ανάγκες & προδιαγραφές της μελισσοκομίας.

Καταπιάστηκαν με την παραγωγή μεγάλης ποικιλίας μελισσοκομικών προϊόντων και δημιούργησαν το πρώτο σύγχρονο πιστοποιημένο συσκευαστήριο στην Φθιώτιδα.

**Από την μέλισσα...
...στην πόρτα σας!**

Σήμερα η Αγρία Μέλισσα διατηρεί πληθώρα παραγωγικών μελισσιών, που μεταφέρονται ανά την Ελλάδα βάσει της ποικιλίας των φυτών, των πουλιουδιών και των δέντρων της κάθε περιοχής. Με τον τρόπο αυτό συλλέγονται μοναδικές ποικιλίες μελιού, γύρης και βασιλικού ποτιού, πρόπολη, κηρήθρα και παράγονται διάφορα μελισσοκομικά προϊόντα εξαιρετικής ποιότητας. Όλα αυτά είναι στην διάθεση σας στο φυσικό κατάστημα στην Βίτληη, καθώς και στο e-shop της Αγρίας Μέλισσας.

Η φύση σε συνδυασμό με τον άνθρωπο, πάντα έχουν την δυνατότητα να κάνουν θαύματα.

Καλώς ήρθατε στην Δυτική Φθιώτιδα!
Καλώς ήρθατε στην Αγρία μέλισσα!



ONLINE ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΕΣ
ΔΙΑΝΟΜΗ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΣΑΣ!

AGRIAMELISSA.GR

T 22360 71001





FOOD WE LOVE

Ένα μαγαζί που αγαπάει τη γειτονιά του!

Η λειτουργία του ξεκίνησε τον Απρίλιο του 2021 ως ηλεκτρονικό κατάστημα βιολογικών προϊόντων και προϊόντων υγιεινής διατροφής, με στόχο να προσφέρει στον καταναλωτή ποιοτικά προϊόντα μικρών Ελλήνων παραγωγών από διάφορες περιοχές της Ελλάδας. Τον τελευταίο χρόνο οι άνθρωποι του προχώρησαν στη δημιουργία και φυσικού καταστήματος στην περιοχή του Αμαρουσίου, ανταποκρινόμενοι στην ανάγκη των καταναλωτών να γνωρίσουν τα προϊόντα από κοντά. Σήμερα, στο φυσικό κατάστημα διατίθενται βιολογικά όσο και συμβατικά προϊόντα από μικρούς Έλληνες παραγωγούς αλλά και εταιρίες του εξωτερικού. Στο κατάστημα μπορεί-

τε να βρείτε ποικιλία προϊόντων μανιταριών, επιλεγμένα εδέσματα, όπως χειροποίητα ντολμαδάκια ή βιολογικά προϊόντα της διάσημης πιπεριάς Φλωρίνης, εξαιρετικό τόνο Αλοννήσου, όσπρια Ελλήνων παραγωγών, διαλεγμένα ποιοτικά κρασιά με έμφαση στους Έλληνες οινοποιούς, βούτυρα ξηρών καρπών, superfoods, σνακ και γλυκά χωρίς ζάχαρη, μπάρες και βιολογικές πρωτεΐνες, καθώς και μεγάλη ποικιλία προϊόντων για παιδιά όλων των ηλικιών. Παράλληλα, προσέθεσε είδη μαναβικής και ψυγείου, με γαλακτοκομικά, κατεψυγμένα τρόφιμα και φυτικές επιλογές, όπως γιαούρτια σόγιας, όλα σε προσετές τιμές. Αξίζει να το επισκεφθείτε!

📍 Ήβης 2, Μαρούσι, 2108061219

www.foodwelove.gr [Facebook](https://www.facebook.com/FoodWeLove) Food We Love [Instagram](https://www.instagram.com/foodwelove.gr) foodwelove.gr



MEDITERRANEAN GOLD

Όλος ο πλούτος της ελληνικής γης

Mediterranean Gold σημαίνει Χρυσάφι της Μεσογείου. Σημαίνει αγάπη για τα προϊόντα που παράγει η χώρα μας, ιδιαίτερο πάθος για το καλό ελαιόλαδο και ανάγκη να μεταδοθεί το μήνυμα πως το χρυσάφι τελικά κρύβεται μέσα σ' ένα πιάτο καθαρής, μεσογειακής διατροφής. Μια οικογενειακή επιχείρηση που κρατάει από το μακρινό 1920, φέρνει κοντά μας ελληνικά παραδοσιακά προϊόντα και διαδίδει το μήνυμα της μεσογειακής κουλτούρας. Γνωρίστε τους από κοντά στο φιλόξενο κατάστημά τους ή περιηγηθείτε στο e-shop τους, για να ανακαλύψετε όλο τον πλούτο της ελληνικής γης.

📍 Βλάλη 16Α, Καπάνι Θεσσαλονίκης, 2310238288 – www.mediterraneangold.gr

[Facebook](https://www.facebook.com/mediterraneangold.gr) mediterraneangold.gr [Instagram](https://www.instagram.com/mediterranean_gold.gr) mediterranean_gold.gr

ΑΦΙΕΡΩΜΑ *Taste Voice*

ΜΠΑΧΑΡΑΔΙΚΟ ΦΡΑΓΚΟΣ

Όλα τα αρώματα και οι γεύσεις της Ανατολής με παράδοση στο χώρο σας παντού στην Ελλάδα!



Το ΜΠΑΧΑΡΑΔΙΚΟ αποτελεί ένα μαγικό παραδεισένιο χώρο γεμάτο αρώματα, γεύσεις και χρώματα που θα σας ταξιδέψουν στις παραδοσιακές αγορές μπαχαρικών της Ινδίας και της Μέσης Ανατολής! Θα βρείτε αμέτρητες προτάσεις από σπάνια και εκλεκτά μπαχαρικά, βότανα, τσάι, όσπρια και υπερτροφές κορυφαίας ποιότητας στις καλύτερες τιμές της αγοράς. Η σπάνια ποικιλία προϊόντων από όλο τον κόσμο, σε συνδυασμό με την φιλική εξυπηρέτηση του άρτια καταρτισμένου προσωπικού, προσφέρουν μία μοναδική εμπειρία που αξίζει να τη ζήσετε! Στο πλήρως ενημερωμένο ηλεκτρονικό κατάστημα του ΜΠΑΧΑΡΑΔΙΚΟΥ θα βρείτε απίστευτες προσφορές και μπορείτε να εξυπηρετηθείτε άμεσα, με παράδοση στο χώρο σας όπου και αν βρίσκεστε στην Ελλάδα!

📍 Σκαναβή 24, Δαμαλά 17, Χίος, 2271306792

www.baharadiko.gr [Facebook](https://www.facebook.com/baharadiko) baharadiko.gr





MR TONY

Donuts, γλυκά
και αρτοσκευάσματα
που θα σου μείνουν αξέχαστα!

Aπό το 1993, η Mr Tony παράγει τα πιο γλυκά donuts, με στόχο την άριστη ποιότητα, τα εκλεκτά υλικά και το υψηλό γευστικό αποτέλεσμα των προϊόντων. Όμως, εδώ δεν θα βρείτε μόνο donuts. Κι αυτό γιατί στην γκάμα των προϊόντων της επιχείρησης περιλαμβάνονται και παραδοσιακά γλυκίσματα, σιροπιαστά και αρτοσκευάσματα που εθίζεσαι από την πρώτη μπουκιά!

Μάλιστα, όσον αφορά τα donuts, η Mr Tony αφήνει τον πελάτη να πειραματιστεί «παίζοντας» με διάφορες γεύσεις και επικαλύψεις του γούστου του. Στόχος της Mr Tony είναι η συνεχής βελτίωση και διεύρυνση της γκάμας των προϊόντων για την κάλυψη των αυξανόμενων αναγκών της αγοράς και την καλύτερη δυνατή εξυπηρέτηση των πελατών.

Σημειώστε ότι ήδη από το 2010, οι εγκαταστάσεις της εταιρίας στεγάζονται σε νέο άρτια διαμορφωμένο και εκσυγχρονισμένο χώρο, με σκοπό τη βελτίωση της παραγωγικής διαδικασίας καθώς και την ευκολότερη είσοδό της στον ανταγωνιστικό τομέα της χονδρικής πώλησης. Σήμερα δε, διαθέτει 13 αυτοκίνητα που χρησιμοποιούνται για την καθημερινή και άμεση διανομή φρέσκων προϊόντων σε όλη σχεδόν την Ελλάδα, ώστε όλα αυτά τα νόστιμα που μας ετοιμάζει να τα απολαμβάνουμε όσο το δυνατόν περισσότερο!

📍 Λαζοχώρι Βέροιας, 2331024032, 2331027933
www.mrtony.gr • info@mrtony.gr



ΑΡΚΑΔΙΑΝΗ

Το μαγικό, πολυλειτουργικό αγρόκτημα
στα βουνά της Αρκαδίας



Ψηλά στα βουνά της Γορτυνίας αναπνέει περήφανο το χωριό Ψάρι. Ανάμεσα στα όμορφα σπίτια του με τις κεραμιδένιες στέγες κρύβει ένα νόστιμο, αναπάντεχο μυστικό. Είναι το πολυλειτουργικό αγρόκτημα Αρκαδιανή, ένας πολυκώρος ευρωπαϊκών προδιαγραφών πιστοποιημένος από το Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων, από μόνος του ένας λόγος για να ταξιδέψεις ως εδώ. Δεν πρόκειται μόνο για έναν δημοφιλή προορισμό αγροτουρισμού... Στην πραγματικότητα η Αρκαδιανή είναι ένα μέρος μαγικό, όπου αναβιώνει η παράδοση του τόπου μας. Στις

εγκαταστάσεις της – όλα κτίρια φτιαγμένα με πέτρα και ξύλο – θα ανακαλύψεις ένα εστιατόριο που σερβίρει πιάτα από τον παρακείμενο λαχανόκηπο, ξυλόφουρνους όπου θα μάθεις να φτιάχνεις αληθινό ψωμί, μια βιοτεχνία που παράγει αγνά, παραδοσιακά προϊόντα, ακόμη και ένα Μουσείο Μαγειρικής με συλλογές παλιών εργαλείων κουζίνας και βιβλίων γαστρονομίας από το 1816! Μπορείς να επιλέξεις να μείνεις στις πετρόκτιστες κατοικίες του κτήματος ή και να ζήσεις μοναδικές βιωματικές δραστηριότητες. Για παράδειγμα, εδώ μπορείς να φυτέψεις δέντρα και φυτά, να παρακολουθήσεις μαθήματα ζαχαροπλαστικής και μαγειρικής, να ψήσεις ψωμί με προζύμι, να δεις πώς παρασκευάζονται τα παραδοσιακά ζυμαρικά της Αρκαδίας. Με άλλα λόγια να έρθεις κοντά στη φύση, να ζήσεις την καθημερινότητα ενός χωριού και να μάθεις τα πολύτιμα μυστικά της παράδοσης, που εμείς, οι άνθρωποι των πόλεων, έχουμε πια ξεχάσει...

Extra tip: Τα παραδοσιακά προϊόντα που παράγει η Αρκαδιανή (ζυμαρικά, βότανα, μαρμελάδες και γλυκά του κουταλιού, μέλι, παστέλια, καραμέλες και ζηροί καρπού) θα τα βρεις σε πολλά σημεία ανά την Ελλάδα, αλλά και στο e-shop του αγροκτήματος.

📍 Ψάρι, Τρικολώνων Γορτυνίας, Αρκαδία, 2791027161
www.arcadiani.gr [Facebook](https://www.facebook.com/Arcadiani) [Instagram](https://www.instagram.com/arkadiane_pro) [TikTok](https://www.tiktok.com/@arkadiane_pro)



ΑΦΙΕΡΩΜΑ *Taste Voice*

INCENTRO

Πάνω από 40 χρόνια γνήσια
παραδοσιακά προϊόντα



Στην καρδιά της αθηναϊκής αγοράς θα βρεις το Incentro, ένα από τα πρώτα ξηροκαρπάδικα της περιοχής, το παλαιότερο, που βρίσκεται εκεί από το 1980. Σήμερα έχει αναλάβει η δεύτερη γενιά ιδιοκτητών και μια υπέροχη ομάδα που θα χαρεί να σε μυήσει στα πιο νόστιμα που παράγει η μητέρα φύση και δη η ελληνική. Μιλάμε κατά κύριο λόγο για ξηρούς καρπούς και αποξηραμένα φρούτα, στα οποία μάλιστα είναι και

ειδικό, αλλά και για άλλα είδη που δεν πρέπει να λείπουν από το τραπέζι. Θα βρεις εγχώριες ποικιλίες νέας εσοδείας από τα καλύτερα: αμύγδαλα Καβάλας, καρυδόψυχα Φενεού, φιστίκι Αιγίνης, σταφίδες Κρήτης, είναι κάποια από αυτά. Μόνο από την όψη και το άρωμα θα καταλάβεις την ποιότητα και θα θελήσεις να τα γευτείς. Κι ακόμα, θα προμηθευτείς φακές και φάβα Φενεού, αλλά και κάθε λογής, ταπεινό μεν σπουδαίας διατροφικής αξίας δε, όσπριο για υπέροχα μαγειρέματα στο σπίτι. Δεν θα αντισταθείς και θα συμπληρώσεις τα ψώνια σου και με ένα «γενναίο» κομμάτι από λαχταριστό χαλβά Δράμας, σίγουρα μερικά λουκουμία Σύρου, κάποιο από τα γλυκά του κουταλιού Χίου ή μερικά χειροποίητα σοκολατάκια – πάρε τις διάσημες ελίτσες για τα κεράσματα! Στο Incentro δίνουν έμφαση στην εντοπιότητα των προϊόντων και στηρίζουν μικρούς Έλληνες παραγωγούς. Για αυτό και από τα ράφια τους δεν λείπει και μια πλούσια συλλογή από ελληνικά κρασιά για να απογειώσεις με αυτά το Κυριακάτικο ή το εορταστικό τραπέζι.

📍 Ευριπίδου 22, Αθήνα, 2103212564



FYSTIKI SHOP

Τα healthy snack spot της πόλης



Τα καταστήματα Fystiki Shop, πάντα καινοτόμα στον τομέα της υγιεινής διατροφής, προσφέρουν πληθώρα γευστικών επιλογών που μπορούν να ενθουσιάσουν και τον πιο απαιτητικό καταναλωτή.

Μπάρες ξηρών καρπών, γεμιστά αποξηραμένα φρούτα που δεν συναντά κανείς πουθενά αλλού, χειροποίητα γλυκίσματα και σοκολάτες, όλα τους χωρίς προσθήκη ζάχαρης, δημιουργούν μια γευστική εμπειρία που δεν τη χορταίνεις ποτέ!

Με εφόδια πάντα τις καλύτερες πρώτες ύλες, άφθονο φιστίκι, καθώς είναι δική τους παραγωγή, και περίσσιο μεράκι, δημιουργούν καθημερινά προϊόντα που με την πρώτη δοκιμή διεγείρουν κάθε γευστικό σου κάλυκα και σίγουρα σου φτιάχνουν τη διάθεση.

Σε Γλυφάδα και Παλλήνη, και σε περισσότερα από 200 σημεία σε όλη την Ελλάδα που έχουν τοποθετήσει προϊόντα τους, ενώ μπορείτε να τα αναζητήσετε και στο store locator της ιστοσελίδας τους.

📍 ΓΛΥΦΑΔΑ: Πλατεία Εσπερίδων 2 / ΠΑΛΛΗΝΗ: Λεωφόρος Μαραθώνος 302
2106081382, 2107102393

www.fystikishop.gr Fystikishop.gr fystikishop



ΑΦΙΕΡΩΜΑ *Taste Voice*

KILIKEIO.COM

Τα σκεύη που θα λατρέψεις!



© VICTORIA.GIANNARA

Στον χρωματιστό κόσμο του kilikeio.com, η εμπειρία της αγοράς μετατρέπεται σε ένα εντυπωσιακό ταξίδι γεύσεων και χρωμάτων. Το ηλεκτρονικό αυτό κατάστημα ξεχωρίζει για τις φόρμες κέικ, που δημιουργούν έργα ζαχαροπλαστικής τέχνης. Είναι η πρώτη επιλογή για κάθε λάτρη της ζαχαροπλαστικής, καθώς προσφέρει όχι μόνο την απόλαυση των πιο νόστιμων γλυκών, αλλά και μια αξέχαστη οπτική εμπειρία.

Αγαπημένο από το κοινό για την υπεροχή του στην εξυπηρέτηση, το kilikeio.com έχει εισέλ-

θει στα σπίτια μας με τον πιο γλυκό τρόπο. Το μυστικό της επιτυχίας του; Η αφοσίωσή του στα κέικ. Τώρα, με μια νέα στήλη συνταγών, προσφέρει πλέον την ευκαιρία να δοκιμάσουμε τα αγαπημένα μας κέικ στο σπίτι μας, και να γίνουμε οι master της ζαχαροπλαστικής χάρη στις μοναδικές συνταγές του.

Η εξειδίκευση του kilikeio.com στα κέικ το καθιστά μοναδικό στη χώρα. Η εμπειρία αγοράς γίνεται μια πραγματική συναρπαστική ανακάλυψη, καθώς τα χρώματα ζαχαροπλαστικής ξεσπούν και τα σχήματα των κέικ παίρνουν ζωή. Αποτελεί εξαιρετική πρόταση δώρου, διακοσμώντας τα σπίτια μας με πανέμορφα σκεύη, τα οποία έχουν εγγύηση μιας ζωής.

Ακολουθήστε τον πολύχρωμο κόσμο του kilikeio.com στην ιστοσελίδα του και στο λαχταριστό του λογαριασμό στο Instagram, όπου σας περιμένουν διαγωνισμοί και προσφορές. Τα reviews από τους ευχαριστημένους πελάτες μιλούν από μόνα τους, αφήνοντας κάθε αγοραστή άφωνο. Αυτό το κατάστημα δεν είναι απλώς ηλεκτρονικό, είναι φιλικό, κερδίζοντας τις καρδιές μας με γεύση και χρώμα.

kilikeio.com kilikeion



© TETISFLAKES

© THELIVINGMANNA



ΦΑΡΜΑ ΠΟΥΛΙΟΣ

Ολόφρεσκα τυροκομικά και γαλακτοκομικά προϊόντα

Ένα οικογενειακό τυροκομείο, από αυτά που θα ήθελες να βρίσκονται κοντά σου, για να προσφέρεις στην οικογένειά σου αγνά, παραδοσιακά προϊόντα. Η Φάρμα Πούλιος έκανε την αρχή της από το 2022 στα Τρίκαλα, παρασκευάζοντας φρέσκα τυροκομικά προϊόντα από αιγοπρόβειο γάλα ημέρας δικής τους παραγωγής.

Μεταξύ των άλλων, θα βρείτε αιγοπρόβειο τυρί, ανθότυρο, παραδοσιακό πρόβειο γιαούρτι, ρυζόγαλο, αλειφωτό τυρί (τύπου κατίκι), αλλά και διάφορες κρέμες, όπως κρέμα καραμελέ αλλά και κρέμα με στρώση τριμμένου μπισκότου.

Πέρα από τα Τρίκαλα η Φάρμα Πούλιος δραστηριοποιείται και στην Καρδίτσα, αλλά σύντομα αναμένεται να επεκταθεί και στη Λάρισα, ενώ μία από τις καινοτομίες της είναι η λειτουργία ενός αυτόματου πωλητή με τυροκομικά και γαλακτοκομικά προϊόντα στο κέντρο των Τρικάλων.

1ο χλμ. Γλινούς Φανερωμένης, Τρίκαλα, 6971778374

www.farmapoullos.gr Φάρμα Πούλιος



MEATROPOLIS

Ποιοτικό κρέας σε ανταγωνιστικές τιμές

Οι άνθρωποι του Meatropolis ξεκίνησαν το κρεοπωλείο τους το 2006 σε ιδιόκτητο χώρο, προερχόμενοι από άλλους κλάδους. Έτσι λοιπόν ξαναανακάλυψαν το κρέας, πηγαίνοντας σε σχολές, σε σεμινάρια, σε εκθέσεις, ταξίδια στο εξωτερικό, για να μάθουν την επεξεργασία και να αποκτήσουν τεχνογνωσία. Από

τότε προσφέρουν την καλύτερη ποιότητα, μεγάλη γκάμα σκευασμάτων και τη δυνατότητα να ψωνίσουμε το κρέας μας και ψημένο με μια έξτρα χρέωση. Επίσης, όλα τα προϊόντα τους μπορείτε να τα προμηθευτείτε και κατ' οίκον, μέσα από τις πλατφόρμες E-food, Wolt, instaShop και Box.

Καλογρέζης 35, Χαλάνδρι, 2106813081

www.meatropolis.gr meatropolis.gr

ΑΦΙΕΡΩΜΑ Taste Voice



ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ ΝΙΩΤΗΣ

Για ελληνικά κρέατα και για όλα τα καλά στη Βαρβάκειο

Φημισμένο κρεοπωλείο της πόλης, το οποίο, εκτός από τους χιλιάδες Αθηναίους, εμπιστεύονται γνωστά μεζεδοπωλεία, ταβέρνες, εστιατόρια και ξενοδοχεία απ' όλη την Αττική για τις προμήθειές τους. Ο ιδιοκτήτης του, Θεόδωρος Νιώτης, φροντίζει για να βρείτε ότι λαχταρά η όρεξή σας σε κρέας, όπως χοιρινό από την Πρέβεζα, αρνιά από τη Λάρισα και τη Λέσβο, χοιρινά, κοτόπουλα, χειροποίητα πεντανόστιμα λουκάνικα, διάφορα αρτοποιασκευάσματα και άλλα πολλά.

Με ανθρώπους φιλόξενους και εξυπηρετικούς, που είναι πάντα πρόθυμοι να λύσουν κάθε σας απορία, και που ενόψει εορτών ετοιμάζουν τα καλύτερα για το χριστουγεννιάτικο και πρωτοχρονιάτικο τραπέζι, γαλοπούλες, ρολά, γεμιστά και άλλα πολλά! Ανοιχτά καθημερινά εκτός Κυριακής 06.00 με 17.00.

Extra tip: Το Κρεοπωλείο Νιώτης προμηθεύει με όλα τα καλά του και τη γειτονική, εντός Βαρβακείου, φημισμένη ταβέρνα Μαχαιρίτσα.

Αρμοδίου 38-39, Βαρβάκειος αγορά, Αθήνα, 2103231548

melt.athens melt.athens



ΝΗΡΙΤΟΝ

Παραδοσιακά προϊόντα και υπέροχες συνθέσεις δώρων

Στο ισόγειο ενός νεοκλασικού, σε μια από τις πιο παραδοσιακές αθηναϊκές γειτονιές, το Νήριτον γυρίζει όλη την Ελλάδα για να φέρει κοντά μας τα πιο αυθεντικά, παραδοσιακά προϊόντα από κάθε γωνιά της χώρας μας, γεύσεις και αρώματα που μας θυμίζουν τα παιδικά μας χρόνια! Παράλληλα, έχει φροντίσει να δημιουργήσει και μια μεγάλη γκάμα προϊόντων για δίαιτα και ειδική διατροφή,

όπως για παράδειγμα τροφές χωρίς ζάχαρη, χωρίς αλεύρι, με υψηλή πρωτεΐνη, με χαμηλούς υδατάνθρακες κ.λπ. Κρατήστε, ακόμη, ότι δημιουργεί μοναδικές συνθέσεις μοναδικών δώρων, όπως συνθέσεις με επιλεγμένα κρασιά, υπέροχα σοκολατάκια, ολόφρεσκους ξηρούς καρπούς σε πολύ όμορφες συσκευασίες. Και τηλεφωνικές παραγγελίες ή online από την ιστοσελίδα του.

Χέυδεν 2 & Μαυροματαίων, Πεδίον του Άρεως, 2108816825

www.niriton.com niriton.products niriton

ΦΑΡΜΑ ΛΑΦΙΩΤΑΚΗ

Εκτροφή πιστοποιημένου
ελληνικού μαύρου χοίρου



Μια φάρμα-υπόδειγμα: ιδανικό και άνετο περιβάλλον για τα ζώα που εκτρέφει, με την τροφή που χρειάζονται. Η Φάρμα Λαφιωτάκη από το 2015 εκτρέφει στην ιδιόκτητη, πολλών στρεμμάτων, έκτασή της, σε υψόμετρο 750 μέτρων, κοντά στη λίμνη Τριχωνίδα, 100% ελληνικό μαύρο χοίρο, πιστοποιημένο από το κέντρο γενετικής βελτίωσης του υπουργείου Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων. Τι τρώνε; Κυρίως τα αγαπημένα τους βελανίδια, τα οποία

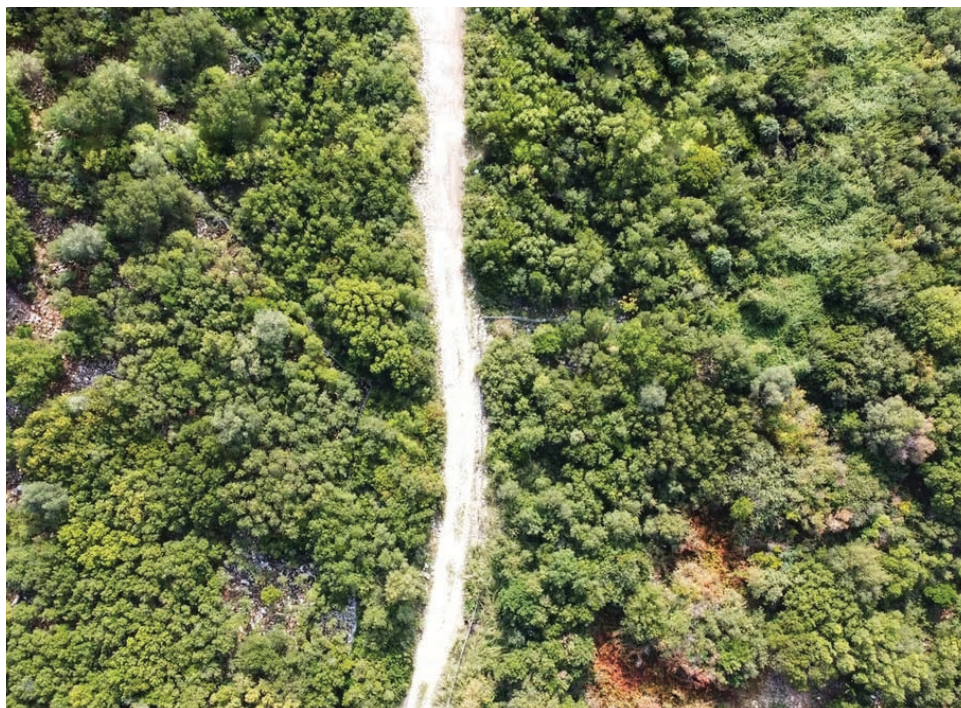
βρίσκονται σε αφθονία στον περιφραγμένο χώρο της φάρμας και είναι αυτά που τους χαρίζουν ακόμη μεγαλύτερη νοστιμιά.

Οι άνθρωποι της Φάρμας Λαφιωτάκη λένε ότι η αγάπη τους για τα ελληνικά προϊόντα, τα οποία τείνουν να εξαφανιστούν με την πάροδο του χρόνου και να θυσιαστούν στο βωμό της μαζικής εστίασης, τους οδήγησε να δημιουργήσουν τη φάρμα τους.

Όσο για τον ελληνικό μαύρο χοίρο έχει τις ρίζες του στην Αρχαία Ελλάδα, είναι ο χοίρος που γνωρίζουμε από την Οδύσσεια, ενώ πρόκειται για το ίδιο είδος που πήρε μαζί του ο Μέγας Αλέξανδρος στην εκστρατεία του στην Ασία. Οι Έλληνες μετέφεραν τον μαύρο χοίρο και στις αποικίες της Νότιας Ιταλίας και Σικελίας και κάπως έτσι δημιουργήθηκε το πασίγνωστο prosciutto. Και ακόμα ένα πολύ γνωστό αλλαντικό, το ιβηρικό χαμόν (jamon iberico) προέρχεται από τη σπάνια, πλέον, αυτή η φυλή. Και να θυμάστε: εκτός από την εξαιρετική του γεύση, ο μαύρος χοίρος περιέχει από τα πιο ισορροπημένα ζωικά λίπη, έχοντας Ω3 και Ω6 λιπαρά οξέα.

Λευκό Αιτωλοακαρνανίας, 2291072205, 6944169075

www.farmalafiotaki.com [lafiotakisfarm](https://www.facebook.com/lafiotakisfarm) [lafiotakis_farm_](https://www.instagram.com/lafiotakis_farm_)



ΑΦΙΕΡΩΜΑ *Taste Voice*

HOME OF NUTS

Με τα καλύτερα της ελληνικής γης!



Οικογενειακή επιχείρηση που ξεκίνησε το 1956, αρχικά με τον παππού Χριστόδουλο, στη συνέχεια με τον γιο του Πύργο, και σήμερα με τα εγγόνια Χρυσάνθη και Χριστόδουλο να συνεχίζουν την παράδοση που έκανε το Home of Nuts by Boufidis, φημισμένο στη Βόρεια Ελλάδα και, πλέον, μέσω του ηλεκτρονικού του καταστήματος και σε όλη τη χώρα.

Πολλά και σπουδαία θα βρείτε εδώ, αλλά ας αρχίσουμε με τους καφέδες (67 χρόνια εμπειρίας είναι αυτά). Οι άνθρωποι εδώ επεξεργάζονται με τον καλύτερο τρόπο όλων των ειδών τους καφέδες και θα σας προτείνουν περισσότερες από 5 ποικιλίες ελληνικού, 24 είδη

αρωματικού φίλτρου, αλλά και 6 εσπρέσο.

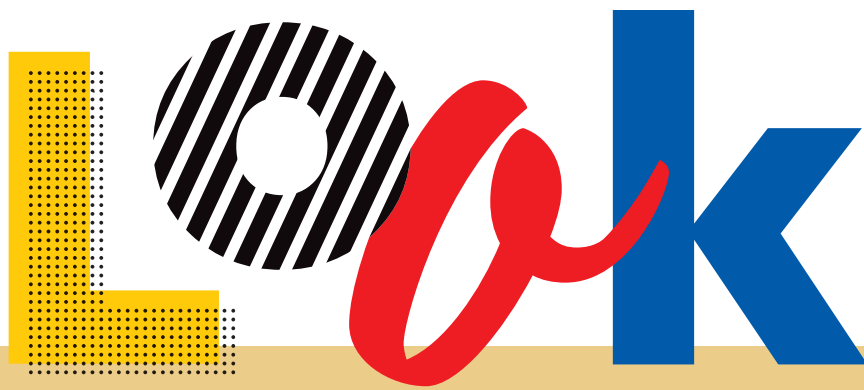
Στο Home of Nuts, που πάντα προσπαθεί να επιλέγει προϊόντα από τοπικούς Έλληνες παραγωγούς, θα βρείτε ακόμη τα πάντα από ξηρούς καρπούς (ανάλατους, αλατισμένους, σνακ κ.λπ.), μια τεράστια ποικιλία από αποξηραμένα φρούτα, super foods, προϊόντα για διαβητικούς, delicatessen επιλογές, περισσότερα από 40 μείγματα τσαγιών, γλυκά του κουταλιού, ζυμαρικά, όσπρια, μπαχαρικά και άλλα πολλά, μεταξύ αυτών και κουφέτα κορυφαίας ποιότητας Χατζηγιαννάκη.

Περιηγηθείτε στο ηλεκτρονικό του κατάστημα και ανακαλύψτε όλα αυτά τα καλά, είτε για εσάς και την οικογένειά σας είτε και για δώρο!

Διονυσίου Σολωμού 39, Σέρρες, 2321022205

www.homeofnuts.gr [Home Of Nuts by Boufidis](https://www.facebook.com/HomeOfNutsbyBoufidis) [HOME_OF_NUTS_SERRES](https://www.instagram.com/HOME_OF_NUTS_SERRES)





Επιμέλεια:
ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑ
ΣΙΓΑΛΟΥ



Holiday Collection by Swatch Έηρθε η ώρα να λάμψουμε!

Οι πιτέλους τα Χριστούγεννα είναι στην πόρτα μας! Μελομακάρονα και κουραμπιέδες, στολισμένες βιτρίνες και γκλίτερ παντού. Τις γιορτινές μας εμφανίσεις θα συμπληρώσει η μαγική **Holidays Collection** της **Swatch**. Λαμπερά, χρωματιστά –ξεχνάμε το κόκκινο και το πράσινο ως το χρώ-

μα των γιορτών– και μοναδικά, αυτά τα νέα ρολόγια θα μας ανεβάσουν τη διάθεση στα ύψη. **Dreaming of Gemstones**, **Dashing Slate**, **Fantastic Fuchsia** είναι μόνο κάποια από την αστραφτερή σειρά των εννέα ρολογιών. Αυτές τις γιορτές, shine bright like a Swatch!

TEA BOX

Ο θησαυρός της φύσης σε εντυπωσιακό κουτάκι



Μπορεί σε ένα μικρό εντυπωσιακό χάρτινο κουτάκι να κρύβεται ολόκληρος θησαυρός; Εάν μιλάμε για τα Tea Box, τότε η απάντηση είναι ναι!

Η εταιρεία 2Box, από το 2016, φέρνει στην ελληνική αγορά μια πολύτιμη σειρά τσαγιών και βοτάνων σε πρωτοποριακά βιοδιασπώμενα φακελάκια. Πρόκειται για απολαυστικούς συνδυασμούς αρεψημάτων με υπερτροφές, αποξηραμένα φρούτα και μπαχαρικά που κάνουν τις κρίες μέρες και νύχτες του χειμώνα ζεστές και αρωματικές, γεμάτες ευεξία και αίσθηση χαλάρωσης.



Απόκτησε το

Σε αντίθεση με τα κοινά τσάγια σε σκόνη που θα βρεις στο εμπόριο, αυτή η premium σειρά ξεχωρίζει γιατί περιέχει κανονικά φύλλα τσαγιού και βοτάνων που ξυπνούν τις αισθήσεις σου χάρη στο άρωμα και τη γεύση τους. Μιλάμε για προϊόντα που είναι 100% φυσικά χωρίς προσθήκη συντηρητικών, ζάχαρης ή άλλων γλυκαντικών ουσιών.

Ανάμεσά τους θα βρεις ωφέλιμους συνδυασμούς όπως είναι το «Δάκρυ του Ολύμπου», με βάση το τσάι του βουνού που δεν περιέχει καφεΐνη, με μάρσαθο, φλούδα πορτοκαλιού, γκότζι μπέρι, φλούδα λεμονιού, ευκάλυπτο, μέντα, γλυκά φύλλα βατόμουρου, φύλλα μόριγγκα, λεμονόχορτο, ιπποφαές και πέταλα πλιάνθου. Ένα blend φυσικών υλών που θα τονώσει τον οργανισμό σου κάθε στιγμή της ημέρας.

Αναζήτησε στην ιστοσελίδα τους όλους τους ξεχωριστούς συνδυασμούς και προμηθεύσου τις πρακτικές συσκευασίες για να έχεις πάντα το πολύτιμο κουτάκι μαζί σου. Θα τα βρεις να κυκλοφορούν και χύμα, απλώς ψάξε να εντοπίσεις στη συσκευασία το «t».

2box.gr/ Τηλ.+302431076775

2Box TeaBox & JuiceBox

teabox_juicebox



ΑΦΙΕΡΩΜΑ LOOK

SIA HOME FASHION

Ζωντανεύει τη μαγεία των Χριστουγέννων!



Θα μπορούσε να είναι το σκηνικό μιας ταινίας που θα λεγόταν «Ο μαγικός κόσμος των Χριστουγέννων», ο γεμάτος στολίδια χώρος του Sia Home Fashion, στο Μαρούσι. «Σκηνοθέτης» ο Αντώνης Λεούσης, ο οποίος διαλέγει με αγάπη και μεράκι όλα αυτά τα θαυμάσια που φέρνει στο κατάστημά του, οτιδήποτε που να αφορά τη διακόσμηση, τα είδη σπιτιού, τα δώρα για τους αγαπημένους μας αλλά και για εμάς τους

ίδιους, από τη Γαλλία, την Ιταλία, τη Γερμανία, αλλά και από την Ελλάδα.

Πρωταγωνιστής στον υπέροχο κόσμο του Sia αυτές τις ημέρες δεν θα μπορούσε, βέβαια, να είναι άλλος από τα Χριστούγεννα, και μια επίσκεψη εδώ σίγουρα θα κάνει τις γιορτές μας καλύτερες και πιο λαμπερές! Στεφάνια, συνθέσεις, είδη διακόσμησης για το μπαλκόνι και το τζάκι, αξεσουάρ για το χριστουγεννιάτικο δέντρο (και παιδικά στολίδια), είδη διακόσμησης για να κάνουν ξεχωριστό το μπαλκόνι αλλά και το τζάκι μας, δώρα και γούρια για την Πρωτοχρονιά, μοιάζουν όλα τους πολύτιμα, μα είναι και προσιτά.

Επίσης, οι φιλόξενοι άνθρωποι εδώ θα μας προτείνουν όλο τον στολισμό για ένα γιορτινό τραπέζι που θα μείνει αξεχαστο σε εμάς και τους καλεσμένους μας, ενώ μας δίνουν και τη δυνατότητα να κάνουμε την παραγγελία μας για κάποια ειδική περίπτωση, που μπορεί να είναι η επίσκεψη σε κάποιο φιλικό μας σπίτι ή ακόμη κι ένα επαγγελματικό δώρο. Η μαγεία των Χριστουγέννων πραγματικά είναι εδώ!

Ερμού 39, Μαρούσι, 2106120142

SIAHomeFashionMarousi





KALOGIROU

Τσάντα Jimmy Choo, Bon Bon €895



PENTHEROUDAKIS

Χειροποίητα σκουλαρική Diamond Waves σε χρυσό 10k από τη συλλογή Illusion



KALOGIROU

Παπούτσια Sophia Webster Butterfly



Επιμέλεια:
ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑ
ΣΙΓΑΛΟΥ

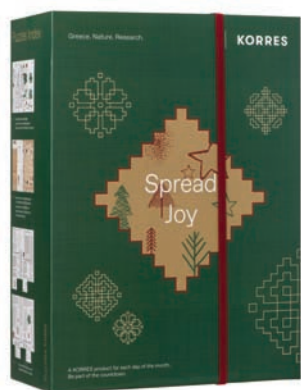


RALPH LAUREN

Μεταλλικό μάξι φόρεμα από σιφόν €499

CONVERSE

Converse Chuck 70
χρυσό €129



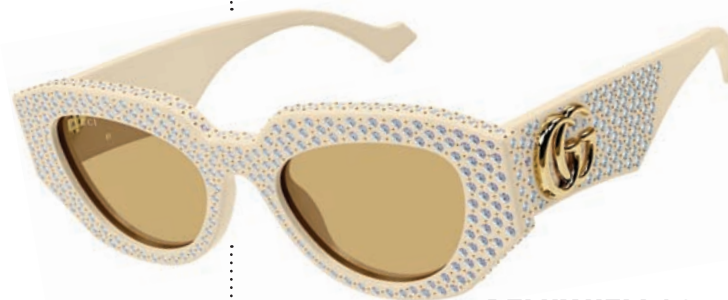
KORRES

Ημερολόγιο Limited
Edition 2023 Spread Joy
με 24 προϊόντα



MISSONI

Χρυσό suit jacket €2.229



DELUX HELLAS

Γυαλιά ηλίου Gucci

CALZEDONIA

Καλσόν από τούλι με χρυσούς ρόμβους €17,95



ESSENCE

Βερνίκι νυχιών σε μορφή
τζελ, 62-Heart of gold €1,99



TOM FORD

Μεταλλικό παντελόνι straight-leg



**Ο χρυσός κανόνας:
Όποιος έχει
τον χρυσό, αυτός
φτιάχνει και
τους κανόνες**
-Από το κόμικ
Wizard of Id



DARPHIN

Κάψουλες με προβιταμίνες C&E για λάμψη
και νεανική όψη Eclat Sublime



INTIMISSIMI

Κορμάκι από τούλι και δαντέλα Living in Luxe €59

CITY GUIDE

Εθνική Φιλαρμονική
Ορχήστρα της ΟυγγαρίαςΗ Εθνική Φιλαρμονική Ορχήστρα
της Ουγγαρίας στο Μέγαρο

© CSIBI SZILVIA

Αλεφτίνα Ιόφε

Η διάσημη ορχήστρα γιορτάζει τα 100 χρόνια της συμπράττοντας με τη δραστήρια αρχιμουσικό **Αλεφτίνα Ιόφε** και τον ιδιοφυή πιανίστα **Αλεξάντερ Μαλοφέεφ**

Την τελευταία 15ετία έχει δώσει 350 συναυλίες σε 40 χώρες. Φέτος, που κλείνει έναν αιώνα ζωής, το κορυφαίο ουγγρικό συμφωνικό σύνολο έρχεται στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών ανοίγοντας τις παρτιτούρες του σε έργα διάσημων συνθετών του 19ου και του 20ού αιώνα. Με την **Αλεφτίνα Ιόφε** στο πόντιουμ, μία από τις πλέον πολυδιάστατες μασέστρους της γενιάς της, την **Πέμπτη 14 Δεκεμβρίου** (στις 20:30) θα παρουσιάσει αποσπάσματα από το μπαλέτο «**Ρωμαίος και Ιουλιέτα**» του Σεργκί Προκόφιεφ και τη Σουίτα από το μπαλέτο «**Ο Θαυμαστός μανδάρινος**» του Μπέλα Μπάρτοκ.

Μαζί τους στη σκηνή της Αίθουσας Χρήστος Λαμπράκης, όμως, θα βρεθεί και ο **Αλεξάντερ Μαλοφέεφ**, το τελευταίο φαινόμενο της ρωσικής πιανιστικής σχολής, ο οποίος εντυπωσίασε με την «υψηλού επιπέδου τεχνική του ακρίβεια, αλλά και με την ωριμότητά του» ήδη από τα 13 χρόνια του, όταν κέρδισε τον Διεθνή Διαγωνισμό Τσαϊκόφσκι. Για τη συνάντησή του με το αθηναϊκό κοινό ο πολυβραβευμένος σολίστ επέλεξε δύο συναρπαστικά έργα υψηλών δεξιοτεχνικών απαιτήσεων: τον «**Χορό των νεκρών**» του Φραντς Λιστ και τη «**Μεγάλη Πολωνέζα**» του Φρεντερίκ Σοπέν.

INFO: Μέγαρο Μουσικής Αθηνών, Αίθουσα Χρήστος Λαμπράκης, Βασ. Σοφίας & Κόκκαλη, 14 Δεκεμβρίου στις 20:30
Εισιτήρια: 210 72 82 333, megaron.gr

Αλεξάντερ
Μαλοφέεφ

© VICTOR GORJACHEV

© EVGENY ENTYUKHOV



ΕΠΙΛΟΓΕΣ

Μη χάσετε αυτή την εβδομάδα

15

Θέατρο, συναυλίες, εκθέσεις, εκδηλώσεις. 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. Τρικαύπνη 22, 10679 Αθήνα ή στο fax 210 3617310 ή στο avguide@athensvoice.gr



© JOSEPH BANDERET

1 Η Καταρίνα και η ομορφιά να σκοτώνεις φασίστες

Η πολυβραβευμένη παράσταση του καλλιτεχνικού διευθυντή του Φεστιβάλ της Αβινιόν, **Τιάγκο Ροντρίγκες**, καταφθάνει στα μέρη μας επιδιώκοντας να πυροδοτήσει τη συζήτηση σχετικά με το αν υπάρχει θέση για βία στον αγώνα για έναν καλύτερο κόσμο. Στη σκηνή τα μέλη μιας οικογένειας, κάπου στον πορτογαλικό Νότο, που μία φορά τον χρόνο δολοφονούν έναν φασίστα. Πλέον έχει φθάσει η σειρά της νεαρής Καταρίνα να συμμετέχει σ' αυτό το... φρονικό τελετουργικό, όμως εκείνη αρνείται.

Στέγη Ιδρύματος Ωνάση, 4-8 Δεκεμβρίου στις 20:30



«Ο Κρόνος τρώει το παιδί του», Rubens, 1638, Μουσείο Prado

2 Νοήματα και αλληγορίες στην τέχνη

Ρούμπενς από το Πράδο (ο πίνακας «Ο Κρόνος καταβροχθίζει τον γιο του»), η «Συκοφαντία του Απελλή» από το Ουφίτσι, έργο του εργαστηρίου του Μποπιτσιέλι, το άγαλμα Χίμαιρας του 400 π.Χ. από το Αρχαιολογικό Μουσείο Φλωρεντίας έρχονται στην έκθεση «**Νοήματα**» που ετοιμάζει ο καθηγητής **Νίκος Σταμπολίδης**. Εστιάζοντας στις προσωποποιήσεις και τις αλληγορίες από την αρχαιότητα έως τη σύγχρονη τέχνη θα παρουσιάσει περίπου 160 έργα γλυπτικής, κεραμικής, ζωγραφικής και μεταλλοτεχνίας.

Μουσείο Ακρόπολης, 4 Δεκεμβρίου 2023 - 14 Απριλίου 2024

3 That's it: 5 εικονογράφοι για την Ιταλία

Μια ονειρική Βενετία με περισσότερες γόνδολες από τουρίστες, το φρενήρες Μιλάνο της βιομηχανίας και της τέχνης, οι λαϊκές αγορές και τα κανόλι της Σικελίας. Σ' ένα πολύχρωμο ταξίδι στην γειτόναμάς παρασύρουν οι δημιουργίες των εικονογράφων **Michele Bruttomesso, Chiara Fracella, Illudio, Maria Mangiarane, Sara Passamonti και Lucio Schiavon**. Τόσο εύκολα, όσο μια βόλτα στη Βασιλική της Σοφίας.

Στον εξωτερικό φράχτη της Πρεσβείας της Ιταλίας, έως τα μέσα Δεκεμβρίου



Michael Mwenso & The Shakes

4 Ο Χριστουγεννιάτικος Κόσμος στο ΚΠΙΣΝ

Τα φώτα της γιορτής ανάβουν στο αγαπημένο πάρκο της πόλης, που μας υποδέχεται με φωτεινές εγκαταστάσεις για πατινάζ στο κανάλι και φωτογραφίες με φόντο τα στολισμένα έλατα. Η αυλαία ανοίγει την Παρασκευή (στις 19:00) με κάλαντα και γιορτινά τραγούδια από τηχορωδία νέων του **EI Sistema Greece** και τους **Mwenso and the Shakes** που έρχονται από το Χάρλεμ για μια πληθωρική χριστουγεννιάτικη μουσική περφόρμανς. Have yourself a merry little Christmas!

ΚΠΙΣΝ, 1 Δεκεμβρίου στις 19:00. Έως 7 Ιανουαρίου 2024



© FONDS DE DOTATION MARIA CALLAS

© ΑΝΔΡΕΑΣ ΣΙΜΟΠΟΥΛΟΣ

5 Η Κάλλας στη μεγάλη οθόνη

Έναν αιώνα από τη γέννηση της divina, η πορεία και η φωνή της Ζωντανεύουν μέσα από δύο ταινίες. Στην Εθνική Λυρική Σκηνή (στις 2 Δεκεμβρίου, 18:30) προβάλλεται το ντοκιμαντέρ «**Μαίρη, Μαριάννα, Μαρία: Τα άγνωστα ελληνικά χρόνια της Κάλλας**» του **Βασίλη Λούρα**, με σπάνιο αρχειακό υλικό, συνεντεύξεις και ηχητικά ντοκουμέντα. Στα Village, στο The Mall, στον Ρέντη και στο Παγκράτι (στις 2 & 3 Δεκεμβρίου) περιμένουμε το «**Callas - Paris, 1958**», το θυρλικό ρεσιτάλ της στη γαλλική πρωτεύουσα που παρουσιάζεται για πρώτη φορά σε έγχρωμη 4K αποκατάσταση και ήχο Dolby Atmos, από τον Tom Wolf και την ομάδα της ταινίας «**Maria by Callas**».

ΜΗΝ ΤΟ ΧΑΣΕΙΣ



© ΠΑΤΡΟΚΛΟΣ ΣΚΑΦΙΔΑΣ

6 «Ο πατέρας» και τα θρύψαλα της μνήμης

Με τον χαρακτήρα που έδωσε στον Άντονι Χόπκινς το δεύτερό του Όσκαρ καταπιάνεται ο **Περικλής Μουστάκης**. Στην παράσταση, που σκηνοθετεί η **Ελένη Σκόπη**, ερμηνεύει έναν ηλικιωμένο πατέρα που χάνει τη μνήμη του λόγω άνοιας και αρχίζει να αμφισβητεί τους αγαπημένους του και την πραγματικότητα γύρω του. Μια «τραγική φάρσα» με χιούμορ και τρυφερότητα από τον Γάλλο συγγραφέα Φλοριάν Ζελέρ. Στον ρόλο της κόρης η **Ιωάννα Παππά**.

Σύγχρονο Θέατρο, από 30 Νοεμβρίου



9 Ο Γκοντάρ για τον Γκοντάρ

Πανελλαδική πρεμιέρα για το ντοκιμαντέρ της Φλοράνς Πλαταρέ έναν χρόνο από τον θάνατο του σπουδαίου Γαλλοελβετού δημιουργού. Ακολουθεί την πορεία του, μέσα από πλάνα από τα γυρίσματα ταινιών της δεκαετίας του '60, αποσπάσματα από συνεντεύξεις του και υλικό από τις Κάννες το 1968, όταν με τον Τρυφώ επέμεναν ότι το φεστιβάλ θα έπρεπε να κλείσει σε ένδειξη αλληλεγγύης προς τους απεργούς διαδηλωτές.

Ταινιοθήκη της Ελλάδος, 1 Δεκεμβρίου στις 20.30



10 We are here prepared for tragedy

Έναν αιρετικό χορό για τη σύγχρονη ελληνική τραγωδία με χορικά και απόψεις διανοητών της εποχής μας στήνει η Σοφία Μαυραγάνη στην Πειραματική Σκηνή Νέων Δημιουργών του Εθνικού Θεάτρου. Μια παράσταση στα όρια της διάλεξης, του χορού, της συναυλίας και του θεάτρου για τις τραγωδίες που αξίζει και εκείνες που δεν αξίζει να ζούμε, υπό τους ήχους της μουσικής του Larry Gus.

Θέατρο Rex, από τις 2 Δεκεμβρίου

7 Τέσσερα βράδια με τη Monika

«Να συναντηθούμε όλοι εκεί για να ταξιδέψουμε μακριά μέσα από τη μουσική και τα τραγούδια για να επιστρέψουμε έστω και λίγο αλλαγμένοι και πιο αληθινοί» μας προσκαλεί η δημοφιλής τραγουδοποιός. Στις αποσκευές της φέρνει αγγλόφωνα κομμάτια από το «Avatar» αλλά και τον νέο δίσκο της «Proud», το «Forever Yours» που έχει καιρό να παίξει ζωντανά και διασκευές τραγουδιών που αγαπά πολύ.

VOX, κάθε Πέμπτη από 30 Νοεμβρίου έως 21 Δεκεμβρίου στις 21:00



© ΠΑΤΡΟΚΛΟΣ ΣΚΑΦΙΔΑΣ

8 Μια «Κακούργα πεθερά» στη σκηνή

Μετά τους «Αριστερόχειρες» και τις «Σπιριδούλες», η διακεκριμένη με το βραβείο «Ελευθερία Σαπουντζή» **Νεφέλη Μαϊστράλη** στρέφει ξανά το βλέμμα της στην ελληνική κοινωνία και εμψνέεται από το έγκλημα της Χαροκόπου που συντάραξε την χώρα στις αρχές του 20ού αιώνα. Μια παράσταση σε σκηνοθεσία του Θανάση Ζερίτη, που επιχειρεί να φωτίσει την οριακή ψυχολογία των ανθρώπων που καταφεύγουν στη βία, έχοντας υπάρξει προηγούμενος οι ίδιοι θύματά της. Με τους Ελένη Ουζουνίδου, Εριέττα Μανούρη, Γιώργο Παπανδρέου, Ιώκο και την συγγραφέα.

Θέατρο Πόρτα, από τις 4 Δεκεμβρίου



11 Ο Bryan Adams στην Αθήνα

Από την πόλη μας ξεκινά ο Καναδός πολυβραβευμένος rocker τη νέα του ευρωπαϊκή περιοδεία. Σε μια καλλιτεχνική διαδρομή τεσσάρων δεκαετιών, μετρά 17 στούντιο άλμπουμ και τέσσερις νέες κυκλοφορίες το 2022 –ανάμεσά τους το «So Happy It Hurts» που προτάθηκε για Grammy. Στιγμές από αυτή την πορεία θα απολαύσουμε αυτή την Τρίτη στο Μαρούσι.

Κλειστό Γήπεδο Μπάσκετ ΟΑΚΑ, 5 Δεκεμβρίου στις 21:30



12 «Ένα άλλο τοπίο» από τον Νικόλα Κληρονόμο

Πλάι σε ουρανοξύστες, γκρεμίζοντας παλιά σπίτια, σε πάρκα και παραλίες, οικεκαφεείς που αντικρύζουμε καθημερινά εμπνέουν τη νέα δουλειά του γνωστού ζωγράφου. Με εκρηκτική παλέτα και όχημα τα στιβαρά μηχανήματα προχωρεί, όπως σημειώνει ο ιστορικός τέχνης **Θοδωρής Κουτσογιάννης**, «σε μία διαδικασία «ανατομίας» του αστικού τοπίου».

Αστρολάβος, Δεξαμενή, έως 2 Δεκεμβρίου



13 «Love and Money» από την ομάδα Ατονάλ

Με το επίκαιρο έργο του καταξιωμένου Βρετανού συγγραφέα Ντένις Κέλλυ καταπιάνεται η σκηνοθέτις **Σοφία Μαραθάκη**. Μαζί με τους Κατερίνα Μαούτσου, Άρη Μπαλή, Νάνσυ Μπούκλη και Γιώργο Σύρμα ξετυλίγουν στη σκηνή μια τραγική φάρσα για τις ανθρωπίνες σχέσεις που διαλύονται από το χρήμα, τον καταναλωτισμό, τα χρέη.

Θέατρο Τέχνης Καρόλου Κουν - Υπόγειο, από τις 4 Δεκεμβρίου

14 Μουσεία και Δικαιοσύνη

Η **Hanouf Al-Alawi**, επικεφαλής εξωστρέφειας στο Βρετανικό Μουσείο, η **Annie Fletcher**, διευθύντρια στο Μουσείο Μοντέρνας Τέχνης Ιρλανδίας, η **Αφροδίτη Παναγιωτάκου**, Διευθύντρια Πολιτισμού του Ιδρύματος Ονάση, η **Elvira Dyangani Ose**, διευθύντρια του MACBA, είναι ανάμεσα στους ομιλητές του συνεδρίου **CoMuseum**, που φέτος επικεντρώνεται στη δικαιοσύνη και την εκπροσώπηση μέσα στα μουσεία. Είσοδος ελεύθερη με προεγγραφή στο thecomuseum.org

Μουσείο Μπενάκη, Πειραιώς 138, στις 6-8 Δεκεμβρίου



15 3 ραντεβού στο Κύτταρο

Τραγούδια από τη δισκογραφία της, ινδοπερή του '60, πειραγμένα παραδοσιακά κι άγνωστα ρεμπέτικα θα παίξει για τρεις Δευτέρες του Δεκέμβρη (στις 21:00) η **Μάρθα Φριντζήλα** στο μουσικό στέκι της Ηπείρου και Αχαρνών. Εντωμεταξύ θα μας ξαναφέρει εδώ ο **Δημήτρης Μυστακίδης** και η παρέα του, με κιθάρες, σαμπούνες και βιολιά (1/12 στις 22:00), αλλά και οι **Γκιντίκι** και οι **Banda Entopica** από τη Θεσσαλονίκη με τραγούδια παραδοσιακά από τα Βαλκάνια και πρωτότυπες συνθέσεις.

2/12 στις 21:30



ΣΙΝΕΜΑ

Του ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ
ΚΑΪΜΑΚΗ



Φόνισσα ***

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Εύα Νάθενα **ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ:** Καρυοφυλλιά Καραμπέτη, Μαρία Πρωτόπαππα, Έλενα Τοπαλίδου, Πηνελόπη Τσιλίκα, Γεωργιάννα Νταλάρα, Στάθης Σταμουλακάτος, Δημήτρης Ήμελλος

Ύρω στα 1900, σε ένα άγονο ελληνικό νησί ζει η χήρα Χαδούλα Φραγκογιαννού. Πρόκειται για μια σκληρή γυναίκα που έχει κερδίσει τη μάχη της επιβίωσης στην τοπική πατριαρχική κοινωνία, χάρη στο «ταλέντο» που έχει κληρονομήσει από τη μητέρα της. Ποιο είναι αυτό; Να λυτρώνει τα θηλυκά μωρά από τη μοίρα τους.

Η ταινία που γυρίστηκε στη λακωνική Μάνη ξεκινά με την εξής φράση του Οδυσσέα Ελύτη από το βιβλίο που έγραψε για τον Αλέξανδρο Παπαδιαμάντη: «Μια μέρα το παρελθόν θα μας αιφνιδιάσει με τη δύναμη της επικαιρότητας του Παπαδιαμάντη. Δεν θα έχει αλλάξει εκείνο, αλλά το μυαλό μας». Η αποφασιστικότητα της σκηνογράφου-ενδυματολόγου Εύας Νάθενα, στην πρώτη σκηνοθετική δουλειά της, να αποδείξει στην πράξη την ισχύ της παραπάνω φράσης είναι σχεδόν συγκινητική. Η «Φόνισσα» δεν είναι μόνο μια ευπρεπής μεταφορά του έργου του Παπαδιαμάντη αλλά ένα μεστό φιλμ, προορισμένο να συναντηθεί με το ευρύ κοινό. Με αυστηρή πειθαρχία και εμμονική σχεδόν προσήλωση στο δράμα της Φραγκογιαννού (το οποίο ενισχύει με εικαστική αξία χάρη στο αποτελεσματικό καδράρισμα του διευθυντή φωτογραφίας Παναγιώτη Βασιλάκη), η σκηνοθέτρια φτιάχνει το περίγραμμα μιας αένας τραγωδίας. Ταυτόχρονα αφήνει ελεύθερο το έδαφος στις βασικές ερμηνεύτριες, προκειμένου να πλάσουν τις τραυματικές σχέσεις μιας ιστορίας που αντλεί δύναμη από το σκοτάδι της ψυχής της ηρωίδας του Παπαδιαμάντη. Η Καρυοφυλλιά Καραμπέτη είναι συγκλονιστική στον βασικό ρόλο, ενώ οι Μαρία Πρωτόπαππα (υποδύεται τη μητέρα της Χαδούλας), Έλενα Τοπαλίδου (η πρωτότοκη κόρη που υφαίνει συνεχώς τον αργαλειό), Πηνελόπη Τσιλίκα και Γεωργιάννα Νταλάρα, βάζουν το δικό τους λιθαράκι στο ερμηνευτικό πλέγμα που ισχυροποιεί το φιλικό σύνολο. Σε επίπεδο σεναρίου, η Κατερίνα Μπέη δεν στέκει μόνο στον επίκαιρο χαρακτήρα του έργου, αλλά εστιάζει στα σημεία της κληρονομούμενης γυναικείας κακοποίησης ταυτόχρονα με μια διεξοδική έρευνα στην ντοπιολαλιά και τις αυθεντικές καθαρευουσιάνικες λέξεις της εποχής, που προσδίδουν ρεαλισμό στην ιστορία. Το πιο θελκτικό στοιχείο του φιλμ, όμως, είναι τα διαχρονικά μηνύματα που υπογραμμίζονται με σαφήνεια και αποτυπώνουν με σκληρό τρόπο τη νομοτελειακή κακοποίηση-υποτίμηση της γυναίκας στο πέρασμα των αιώνων. Δίχως εξάρσεις και με απλά εργαλεία, η «Φόνισσα» καταγράφει με αμεσότητα τον σκοταδισμό της πατριαρχικής κοινωνίας που θεωρεί «κατάρτα» τη γέννηση ενός κοριτσιού ή την αναγκαιότητα της προίκας – θεσμός που καταργήθηκε το 1983! Μέσα από την καταγραφή ενός κόσμου που ζει σε συνθήκες απίστευτης φτώχειας, η απόδοση του δράματος της Φραγκογιαννού δεν αφορά μόνο στη διαίωση μιας απίστευτης αδικίας κατά των γυναικών, αλλά σκιτσάρει διεξοδικά το πρόσωπο της φρίκης που προέρχεται από τη θρησκευτική παράνοια, την ψυχολογική και σωματική κακοποίηση και, κυρίως, τη συλλογική ενοχή.

JUST THE NOTES

Φόνισσα ***
Ο επίκαιρος και διαχρονικός Αλέξανδρος Παπαδιαμάντης

Πεσμένα φύλλα *1/2**
Η συναισθηματική ζεστασιά του Άκι Κασουρισμάκι

Σιωπηλή οργή *1/2
Η βουβή εκδίκηση του Τζον Γου

Callas - Paris, 1958 (-)
Η γέννηση του μύθου της Μαρίας Κάλλας

Παιχνίδια Θανάτου (*)
Μακάβρια νεανικά παιχνίδια



▶▶▶ Ξεκίνημα για το 26^ο Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου Ολυμπίας για Παιδιά και Νέους (και η 23η Κάμερα Ζιζάνιο), που θα πραγματοποιηθεί φέτος από τις 2 έως τις 9 Δεκεμβρίου στον Πύργο και στην Αμαλιάδα, με ελεύθερη είσοδο.



▶▶▶ Τα «Παιχνίδια Θανάτου» (*All fun and games*) είναι μια μέτρια ταινία τρόμου με πρωταγωνιστές τους ανερχόμενους **Εισα Μπάτερφιλντ** («*Sex Education*») και **Νατάλια Ντάιερ** («*Stranger Things*») και θέμα τον δαιμονισμό ενός εφήβου στη διάρκεια ενός μακάβριου παιχνιδιού.



▶▶▶ Στο ντοκιμαντέρ «**Callas - Paris, 1958**» (-) παρουσιάζεται το θρυλικό τεμπούτο της Μαρίας Κάλλας στην Όπερα του Παρισιού στις 19 Δεκεμβρίου 1958.

- * ΔΙΑΦΟΡΗ
- ** ΜΕΤΡΙΑ
- *** ΚΑΛΗ
- **** ΠΟΛΥ ΚΑΛΗ
- ***** ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗ

Ξεκινούν οι λίστες με τα καλύτερα της χρονιάς



Πεσμένα φύλλα

(KUOLLEET LEHDET / FALLEN LEAVES) ***

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Άκι Καουρισμάκι ΠΡΩΤΑΓΟΝΙΣΤΟΥΝ: Άλμα Πίοιστι, Γιούσι Βάτανεν, Αλίνα Τορνίκκοφ

Σε μια μοναχική πόλη του ευρωπαϊκού βορρά, ένας μοναχικός εργάτης με θέματα αλκοολισμού γνωρίζει μια νεαρή γυναίκα που ζει μόνη με τον σκύλο της. Οι πορείες τους θα συγκλίνουν κάποια στιγμή, παρότι η θεά τύχη δεν θα τους φερθεί με τον καλύτερο τρόπο.

Με τον παροιμιώδη μινιμαλισμό του, που αγγίζει τα όρια του βωβού σινεμά, ο τρομερός Φινλανδός Άκι Καουρισμάκι μεγαλουργεί ξανά με ένα ποίημα ανθρωπιάς και αβίαστης συγκίνησης. Τίποτε δεν είναι περιττό σε τούτη την εξαιρετική δραματική, που έρχεται σαν συνέχεια του ουμανιστικού σύμπαντος του σκηνοθέτη ο οποίος ξεκίνησε με ταξικό πρόσημο στα 80s («Σκιές στον παράδεισο», «Άριελ», «Η γυναίκα με τα σπέρτα») πριν μεταβληθεί σταδιακά σε ένα σπάνιο σύνολο από μικρές ανθρωπίνες βινιέτες που θίγουν το ζήτημα της μοναξιάς. Στα ουμανιστικά «Πεσμένα φύλλα», που τιμήθηκαν με το βραβείο της Επιτροπής στο Φεστιβάλ των Καννών, η σύζευξη μελαγχολίας και χιούμορ προσφέρουν στιγμές μοναδικής απόλαυσης. Τα εσκεμμένα παλιμοδοτικά πλάνα και οι μελοδραματικές σφηνές κομπώνουν τέλεια με τα σινεφιλικά (αμέτρητες οι κινηματογραφικές αφίσες που συναντάμε σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους του φιλμ) κλεισίματα του σκηνοθέτη προς τον θεατή, κάνοντάς τον κοινώνω σε μια ακόμη ιδιουσκρασιακή φιλική τελετουργία.



Σιωπηλή οργή SILENT NIGHT **

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Τζον Γου ΠΡΩΤΑΓΟΝΙΣΤΟΥΝ: Τζόελ Κίναμαν, Καταλίνα Σαντίνο Μορένο, Κιντ Κάντι

Ένας απαρνηγόρητος πατέρας προσπαθεί να συνέλθει από την απώλεια του επτάχρονου γιου του. Θα βρει το κουράγιο να σηκώσει κεφάλι, χάρη σε ένα σχέδιο εκδίκησης. Όμως η εξόντωση μιας αδίστακτης μεξικάνικης συμμορίας, μόνο εύκολος στόχος δεν είναι.

Ο πάλαι ποτέ στιλίστας της θεαματικής περιπέτειας Τζον Γου (κορυφαίο έργο του μέχρι σήμερα το «Face/Off» με τους Νίκολας Κέιτζ και Τζον Τραβόλτα) επιστρέφει στα γνώριμα λημέρια με μια υπερβίαιη περιπέτεια, που αρνείται πάντως να υπακούσει σε νόμους λογικής και... φυσικής! Παρότι το θέμα είναι χορταστικό και απλόχερο, το υπερβολικό στιλιζάρισμα και οι αμέτρητες τρύπες στο σενάριο, δημιουργούν ένα σύνολο με εξόφθαλμες αστοχίες. Μεγαλύτερη όλων η μεταμόρφωση του φιλήσυχου οικογενειάρχη σε απέθαντο τιμωρό εκδικητή, που δεν λυγίζει μπροστά σε τίποτα.



ΘΕΑΤΡΟ

Κριτική του ΔΗΜΗΤΡΗ ΤΣΑΤΣΟΥΛΗ

Jacinto Benavente Κατασκευασμένα συμφέροντα



Βραβευμένος με Νόμπελ Λογοτεχνίας το 1922, ο Ισπανός Χαθίντο Μπεναβέντε (1866-1954) αποφασίζει, με το έργο του «Κατασκευασμένα συμφέροντα» (1907, Θέατρο Λάρα, Μαδρίτη), να επαναφέρει επί σκηνής τη θεματική, τους ήρωες και τις τεχνικές της ιταλικής Commedia del'Arte, τρεις περίπου αιώνες μετά την ακμή της. Θέμα της κωμωδίας του, δύο απατεώνες (ο Κρισπίν και ο Λεάνδρο), οι οποίοι κυκλοφορούν σε διάφορες πόλεις εξαπατώντας με τεχνάσματα πολιτές, ώστε να εξασφαλίσουν οφέλη, παρ' όλο που είναι από καιρό σεσημασμένοι.

Έργο πολυπρόσωπο, με 19 χαρακτήρες, ερμηνεύεται στη συγκεκριμένη παράσταση από 6 γυναίκες ηθοποιούς, οι οποίες αναλαμβάνουν να ενσαρκώσουν 16 ρόλους. Ο Γιάννης Καλαβριανός διασκευάζει ανάλογα το κείμενο, χωρίς να του στερήσει τα βασικά χαρακτηριστικά του, αυτά των απλοϊκών φαρσικών δρώμενων, ρίχνοντας το βάρος στις ερμηνείες των ηθοποιών του. Με την εικόνα μιας κλασικού ρυθμού ισπανικής πλατείας να περιβάλλει τη σκηνή, αλλά και ομοίομορφους σύγχρονους μεταλλικούς πάγκους ή τραπέζια που φιλοξενούν τα στοιχεία μεταμπίσης των προσώπων (σκηνικά της Χριστίνας Κάλμπαρη), η παράσταση εκτυλίσσεται μετωπικά, με επιτυχημένες επιλογές χαρακτηρισολογίας ενός εκάστου προσώπου, το οποίο ερμηνεύουν εναλλασσόμενα οι έξι ηθοποιοί.

Σημαντικό στοιχείο τα διαφοροποιημένα, όλα σε μαύρο χρώμα, κοστούμια, με μικρές παραπομπές σε περασμένες εποχές, κυρίως μέσω των πρόσθετων αξεσουάρ (κοστούμια της Βάνας Γιαννούλα). Ο ομοίομορφος φωτισμός (Στέλλα Κάλτσου) παραπέμπει στη λογική της Κομέντια, ενώ η μουσική του Θοδωρή Οικονόμου δημιουργεί ευχάριστες ανάσες, συνοδευόμενη συχνά από στίχους τραγουδιών του σκηνοθέτη.

Οι έξι ηθοποιοί ανέλαβαν να διατηρήσουν το ενδιαφέρον σε ένα κείμενο που μιμείται, αλλά δεν είναι Κομέντια, ενώ τα ονόματα όπως Αρλεκίνος, Κολομπίνα, Καπιτάνο, Πανταλόνε, Ντοτόρε κ.ά., χαρακτηριστικά του ιταλικού αυτού είδους θεάτρου, συνδυασμένα, όμως και με συγκεκριμένες μάσκες, κινησιολογία, εκφορά λόγου, εδώ αποποιούνται την τυποποιημένη καταγωγή τους, με τις ηθοποιούς να βρίσκουν νέους τρόπους έκφρασης προσώπου ή νέα κίνηση (σε διδασκαλία Μαριάννας Καβαλλιεράτου).

Πρωτοστατεί στην παράσταση η αεικίνητη, γεμάτη ενέργεια και εκφραστικότητα Κατερίνα Πατσιάνη στον ρόλο του υποκινητή της δράσης, απατεώνας Κρισπίν,

ο οποίος παρουσιάζεται ως ο υπηρέτης ενός μεγάλου άρχοντα, που δεν είναι άλλος από τον επίσης απατεώνα σύντροφό του Λεάνδρο, τον οποίο ερμηνεύει, με την κατάλληλη «αδεξιότητα», ειδικά στις σκηνές του ερωτευμένου, η Λήδα Κουτσοδασκάλου.

Γύρω από το βασικό δίδυμο λωποδυτών κινούνται οι τέσσερις άλλες ηθοποιοί, υποδυόμενες διαφορετικά πρόσωπα με ταχύτερες εναλλαγές σε καπέλα, κοσμήματα, πρόσθετα αξεσουάρ κοστούμιών. Η Τζένη Διαγούνη, απολαυστική, μεταξύ άλλων, ως ξεπεσμένη αριστοκράτισσα Δόνια Σιρένα ή ως Ντοτόρε με το ευφυές εύρημα του καπέλου με τα συσσωρευμένα βιβλία. Η Μαρία Κωνσταντά, εντυπωσιακή Κυρία Πουλτσινέλα όσο και πρόθυμη Κολομπίνα, η με ωραία φωνή και μπρίο Μαρία Κοσκινά (Πουλτσινέλα, Αρλεκίνος), αλλά και η ευρηματική στις εκφράσεις της, κυρίως ως Σίλβια, Όλγα Σκιαδαρέση.

Είναι κατανοητός ο πειρατισμός του Γιάννη Καλαβριανού να αναθέσει όλους τους ρόλους σε γυναίκες, καθώς πρόκειται για ένα έργο τύπων και όχι πραγματικών δραματικών προσώπων. Με αυτή τη λογική, οι τύποι είναι άφουλοι, και μπορούν να τους υποδυθούν οι όποιοι ηθοποιοί, επιστρατεύοντας μόνο τα υποκριτικά τους μέσα. Και ο σκηνοθέτης, σε αυτή την περίπτωση, φάνηκε να στηρίζεται σε άξιες συνεργάτριες που κατάφεραν να δώσουν την πρέπουσα ροή, αλλά και να συγκρατήσουν στα όρια της κωμωδίας ένα έργο που εύκολα θα μπορούσε να περιπέσει στη χοντρή φάρσα. Ένα έργο, το οποίο μπορεί να μην έχει κάτι περισσότερο να πει από μια αυθεντική κωμωδία του Γκολντόνι ή του Μολιέρου, αποτελεί ωστόσο δείγμα απόπειρας μιας μορφικής διακειμενικότητας των αρχών του 20ού αιώνα.

Άφησα τελευταία την ευρηματική μετάφραση της Μαρίας Χατζηεμμανουήλ, μιας μεταφράστρας στην οποία οφείλουμε, κυριολεκτικά, τη γνωριμία μας με το ισπανόφωνο και καταλανικό θέατρο, μέσα από την άοκνη μεταφραστική της κατάθεση. Μια κατάθεση που περικλείεται και στο πολυεπίδο βιβλίο της, πολύτιμο οδηγό, το οποίο κυκλοφορεί αυτές τις μέρες, με τίτλο «100 έργα του 21ου αιώνα από την Ισπανία», όπου βρίσκουμε περιλήψεις των εκατό έργων μαζί με αποσπάσματα, κριτικογραφία, βιογραφίες κ.ά.

INFO

Jacinto Benavente, Κατασκευασμένα συμφέροντα. Σκηνοθεσία: Γιάννης Καλαβριανός. Θέατρο Τέχνης Καρόλου Κουν - Φρυνίχου.

«Ήρθες κι εσύ στον κόσμο για να βασανιστείς» (Φόνισσι)

Sex education

Με αφορμή τη σειρά του Netflix και το ρόλο της Τζιν (Τζίλιαν Άντερσον) αναλύουμε το θέμα της επιλόχειας κατάθλιψης

Της ΓΙΟΒΑΝΑΣ ΒΛΑΣΣΟΠΟΥΛΟΥ

Το «Sex education» (=Σεξουαλική αγωγή) είναι μια βρετανική σειρά 4 σεζόν που δημιουργήθηκε από τη Λόρι Νάν και ακροβατεί με άνεση από την κωμωδία στο δράμα. Στους βασικούς πρωταγωνιστικούς ρόλους σ' Είσα Μπάτερφιλντ –εξαιρετική περίπτωση πρωτοεμφανιζόμενου ηθοποιού– και η Τζίλιαν Άντερσον, η οποία επιβεβαιώνει για ακόμη μια φορά πόσο σπουδαία ηθοποιός είναι.

Με ωραία παστέλ χρώματα, καλογυρισμένες σκηνές, έξυπνες ατάκες, πολύ καλές ερμηνείες και μια δόση ουτοπίας (σε ποιο ουράνιο τόξο οι μαθητές διοικούν το σχολείο και κατεβαίνουν τους ορόφους του από τσουλήθρες!), παρουσιάζει τις σεξουαλικές αναζητήσεις μιας παρέας εφήβων. Διαφέρει πολύ από τις τυπικές teen σειρές. Τη βλέπεις ευχάριστα είτε είσαι έφηβος, είτε σε χωρίζουν χρόνια από την εφηβεία, είτε έχεις παιδιά στην εφηβεία, ακόμη και αν δεν ισχύει τίποτα από τα παραπάνω.

Σεξ χωρίς φθίνια, με μπόλικο ρεαλισμό, ενσυναίσθηση και τρυφερότητα. Βέβαια, σε μια προσπάθεια να χωρέσουν όλα (κουίρ, ετεροφυλόφιλοι, αμφιφυλόφιλοι, νον-μπάινερ, τρανσέξουαλ, αναπηρίες, διαφορετικότητα, συμπεριληψη, σεξουαλική παρενόχληση, κακοποιητικές σχέσεις και πολλά άλλα), το «Sex education» συχνά υπερφορτώνει με κοινωνικά μηνύματα. Αλλά το κάνει κομψά. Στο τέλος, λοιπόν, έχεις συγκινηθεί ή ακόμη και ταυτιστεί με κάποια από τις πολλές ιστορίες.

Εδώ θα σταθούμε στην ιστορία της «μαμάς του Ότις», της μητέρας του πρωταγωνιστή δηλαδή. Με αφορμή την ιστορία αυτού του ρόλου, αλλά και με τη βοήθεια ψυχολόγου, θα μιλήσουμε για την επιλόχεια κατάθλιψη.

Ο ρόλος

Η Δρ. Τζιν Μίλμπερν (Τζίλιαν Άντερσον) είναι σεξοθεραπεύτρια και συγγραφέας. Μια εντυπωσιακή, επιτυχημένη και ανεξάρτητη γυναίκα γύρω στα 50, διαζευγμένη χρόνια, με ένα παιδί στην εφηβεία. Η τελευταία σεζόν τη βρίσκει να έχει μόλις γεννήσει το δεύτερο παιδί της, το οποίο επίσης μεγαλώνει μόνη της.

Από το πρώτο επεισόδιο της 4ης σεζόν είναι εμφανές ότι η Τζιν δυσκολεύεται. Έχει μόλις χωρίσει, έχει μόλις γεννήσει, δεν δουλεύει και βρίσκεται συνεχώς στο σπίτι (το υπέροχο αυτό κατά τα άλλα σπίτι) με το μωρό.

Γίνεται μια προσπάθεια να την παρουσιάσουν ατημέλητη και καταβεβλημένη, αλλά δεν θα λέγαμε πως πετυχαίνει, γιατί η Άντερσον είναι και παραμένει εντυπωσιακή και με τις ρόμπες και με το μαλλί κότσο. Σε ερμηνευτικό επίπεδο, από την άλλη, η απελπισία είναι εκεί. Η ηρωίδα συνεχώς θολωμένη, αγχωμένη, δεν θυμάται, απελπίζεται με το μωρό που κλαίει ασταμάτητα – προσπαθεί πολύ, είναι τρυφερή και το φροντίζει, αλλά της φαίνεται να μην αρκούν αυτά. Άυπνη και εξαντλημένη, παραμελεί τον έφηβο γιο της, το σπίτι της και φυσικά τον εαυτό της. Είναι μόνη της και τέτοια πράγματα δεν μπορεί κανείς να τα διαχειριστεί μόνος.



Παρ' όλο που είναι θεραπεύτρια και γνωρίζει από ψυχική υγεία, δεν παραδέχεται αυτό που της συμβαίνει, συνεπώς δεν το μοιράζεται με κανέναν. Ούτε ζητάει βοήθεια από κάποιον ειδικό, αντιθέτως κλαίει κρυφά και προσποιείται πως τα καταφέρνει. Αποφασίζει μέχρι και να αναλάβει μια νέα δουλειά που της προτείνεται. Και βέβαια το χάος μέσα και γύρω της εξαπλώνεται.

Όσο προχωράνε τα επεισόδια, βλέπουμε την τεράστια σημασία του περιγύρου – των ανθρώπων που έχουμε δίπλα μας όταν δεν είμαστε καλά. Ο γιος της, που βλέπει τη μητέρα του να δυσκολεύεται, παίρνει την πρωτοβουλία και ζητάει από την αδελφή της, και θεία του, να έρθει να μείνει για λίγο μαζί τους ώστε να τους βοηθήσει με το μωρό.

Η αδελφή της, που κουβαλάει κι αυτή τα δικά της θέματα, αντιλαμβάνεται πως η Τζιν χρειάζεται βοήθεια και τελικά εμμέσως τη βοηθάει. Μετά από καβγάδες, οικογενειακά δράματα και μια τυπική επίσκεψη στη γυναικολόγο της, η Τζιν ακούει για πρώτη φορά δυνατά τον όρο «επιλόχεια κατάθλιψη». Η γιατρός της εξηγεί τι είναι και γιατί την αφορά και της προτείνει φαρμακευτική αγωγή. Στην αρχή είναι κάθετη και αρνείται τη λήψη φαρμάκων, δηλώνοντας στη γιατρό «ξέρω τον εαυτό μου, είμαι μια χαρά». Γρήγορα όμως και μετά από μια δύσκολη συζήτηση με τον έφηβο γιο της –μια δυνατή σκηνή της σειράς–, αναγνωρίζει το πρόβλημα, καλεί ξανά τη γιατρό και ζητάει επαγγελματική βοήθεια.

Τέλος καλό όλα καλά, για τον ρόλο της Τζιν, όπως γίνεται συνήθως στη μυθοπλασία. Στην πραγματική ζωή, όμως, οι περισσότεροι δεν ζητάμε επαγγελματική βοήθεια. Σύμφωνα με τα επίσημα στοιχεία, η επιλόχεια κατάθλιψη επηρεάζει το 15% των γυναικών, ενώ μόνο 1 στις 4 περιπτώσεις διαγιγνώσκεται από τους γιατρούς και αντιμετωπίζεται.

Η Δρ. Τζιν Μίλμπερν με τον γιο της, Ότις

Ρωτάμε τον ειδικό

— **Τι ορίζεται ως επιλόχεια κατάθλιψη;**
Η επιλόχεια κατάθλιψη είναι μια διαταραχή της διάθεσης, που επηρεάζει το 10-15% των γυναικών μετά τον τοκετό. Χαρακτηρίζεται από επίμονα συναισθήματα θλίψης, απελπισίας και έλλειψης ενδιαφέροντος ή ευχαρίστησης για δραστηριότητες, συμπτώματα που μπορεί να επηρεάσουν σημαντικά τη συναισθηματική ευημερία μιας νέας μητέρας και την ικανότητά της να φροντίζει τον εαυτό της και το μωρό της.

— **Πόσο μπορεί να διαρκέσει;**
Η επιλόχεια κατάθλιψη μπορεί να ποικίλλει ως προς τη διάρκειά της. Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να διαρκέσει μερικές εβδομάδες, ενώ σε άλλες μπορεί να επιμείνει για αρκετούς μήνες με καταθλιπτικά συμπτώματα που διαρκούν περισσότερο από 6 μήνες στο 25-50% των πασχόντων. Συνήθως, αν αφεθεί χωρίς θεραπεία, μπορεί να συνεχιστεί έως και για έναν χρόνο ή και περισσότερο.

— **Τι πρέπει να ανησυχήσει τον περίγυρο;**

Οι άνθρωποι στο περιβάλλον μιας γυναίκας που βιώνει επιλόχεια κατάθλιψη θα πρέπει να ανησυχούν εάν παρατηρήσουν τα ακόλουθα σημάδια ή συμπεριφορές:

- Σκέψεις αυτοτραυματισμού ή βλάβης του μωρού.
- Σημαντική κοινωνική απόσυρση και απομόνωση.
- Ανικανότητα να φροντίσει τον εαυτό της ή το μωρό, και παραμέληση βασικών αναγκών.

- Συνολική επιδείνωση της σωματικής και συναισθηματικής υγείας. Αυτά τα σημάδια υποδηλώνουν μια σοβαρή μορφή επιλόχειας κατάθλιψης και απαιτούν άμεση επαγγελματική παρέμβαση για να διασφαλιστεί η ασφάλεια και η ευημερία τόσο της μητέρας όσο και του μωρού.

— **Πώς αντιμετωπίζεται;**

Η επιλόχεια κατάθλιψη μπορεί να βελτιωθεί και τελικά να υποχωρήσει με την κατάλληλη θεραπεία και υποστήριξη. Η διάρκεια της ανάρρωσης διαφέρει, αλλά οι περισσότερες γυναίκες παρουσιάζουν αισθητή βελτίωση μέσα σε λίγους μήνες από την έναρξη της θεραπείας. Η έγκαιρη παρέμβαση και η συνεπής συμμόρφωση με την ψυχοθεραπεία ή/και φαρμακοθεραπεία συνδέονται με ταχύτερη ανάρρωση.

Σε συνεδρία - Παντελής Μαδίκας

Γνωστικός - Συμπεριφορικός

Ψυχοθεραπευτής

Instagram: [sesynedria](#)

ΤΟ ΕΞΩΦΥΛΛΟ ΜΑΣ

Αυτή την εβδομάδα το σχεδιάζει ο **Michele Bruttomesso**. Εικονογράφος, με έδρα τη Βιτσέντζα, δημιουργεί illustrations, κινούμενα σχέδια και κόμικ. Συνεργάζεται ως art curator με το Treviso Comic Book Festival, ενώ εργάζεται ως καλλιτεχνικός διευθυντής στο YALP. Έως τα μέσα Δεκεμβρίου συμμετέχει με δουλειά του στην έκθεση «That's IT - eat, be well, love Italy» στον εξωτερικό φράχτη της Πρεσβείας της Ιταλίας, στη Βασιλισσής Σοφίας.



Λεξ: Όψεις της Ελλάδας του '23

Θα το ομολογήσω: Πέρα από τα μεγάλα ονόματα της γαρ και του hip hop, είχα μικρή ανάμειξη με το είδος. Για παράδειγμα, θαύμαζα day one τον Rick Rubin και τα πρώτα albums της Def Jam, από τους Huse και τον LL Cool J μέχρι το ντεμπούτο των Beastie Boys. Ειδικά αυτούς τους ακολούθησα με φανατισμό κι όταν την κοπάνησαν από τη Νέα Υόρκη και την έκαναν προς LA, αφήνοντας πίσω τους τις σκληρές κιθάρες που έστηνε ο Rubin. Τώρα που το σκέφτομαι, στην πραγματικότητα με ενδιέφερε

περισσότερο η κοινωνική βάση του hip hop στην Αμερική, ειδικά μετά τα Rodney King riots στο Λος Άντζελες το 1992 και τον δίσκο του Ice-T με τους Bodycount την ίδια χρονιά, εκείνον που κατακρεούργησε η λογοκρισία. Ακόμη κι αυτό το album όμως, ξέφρευγε από το είδος, περίπου όπως και το «Licensed To Ill». Στο πέρασμα του χρόνου, πάθαινα πλάκα με τον Chuck D, τους Cypress Hill και πιο πολύ απ' όλους με τους Wu-Tang Clan.

Με το ελληνικό γαρ δεν μπορούσα να πιάσω επαφή. Αναγνώριζα τη σημασία του μα ένιωθα αρκετά μεγάλος αδυνατώντας να ταυτιστώ με πολλά από τα βρισίδια που έχωναν οι πιτσιρικάδες. Μου άρεσαν όμως οι Goim' Through, οι Βαβυλώνα, η Sadahzinia, οι Razastarr και πολύ αργότερα ο πρόωρα χαμένος Οδυσσεάς. Εκείνος όμως που πραγματικά μ' έφερε βαθιά στο ελληνικό hip hop ήταν ο Λεξ.

Στις 28 Απριλίου του 1993 παρακολουθούσα το παιχνίδι Παναθηναϊκός-Πανιώνιος και φυσικά υποστήριζα τον Πανιώνιο. Όταν οι διαιτητές σφύριξαν το 5ο φάουλ στον Μπόμπαν Πάνκοβιτς εκείνος αντέδρασε χτυπώντας με όλη του τη δύναμη το κεφάλι του στην κολόνα της μπασκέτας. Ήταν μία από εκείνες τις στιγμές που σταματάει ο χρόνος, ένα απίστευτο σοκ, όχι μόνο για κάποιον που αγαπάει το μπάσκετ, αλλά για όποιον –ανεξαρτήτως ηλικίας– θαυμάζει το έντονο πάθος που συνεπαίρνει τους ανθρώπους. Ο Λεξ έρχεται το 2018, στο δεύτερό του album, το «2XX» να μου το θυμίσει: «Πάντα μου έλεγε πως όλα είναι εντάξει / έχεις νεύρα έλεγε θα σου περάσει / μα όσο μεγάλωνα και ο κόσμος γκρεμιζόταν / φοβόταν μην τρακάρω το κεφάλι σαν τον Μπόμπαν». Και ξαφνικά –αν και από άλλη γενιά– νιώθω ότι κάπως κάποια γεγονότα καρφώνονται στο μυαλό μας με παρόμοιο τρόπο. Έλιωσα –κι ακόμα ακούω– την ψηφιακή εκδοχή του «2XX». Και γύρισα πίσω και στα προηγούμενα albums που είχε κάνει με τα Αστέρια και τα Καπέλα. Και στο ντεμπούτο του, επίσης.

Στη λίστα μου με τα καλύτερα του 2022, το «Μετρό» ήταν στο Νο 3. «Απ' το Πολύδρομο κέντρο μέχρι το γκρίζο των εργατικών / Μελαγχολούμε κι ακούμε μονάχοι τα μιλουζ των αστεροειδών / Όλα τα κτίρια αυτά μ' αγαπάνε το ξέρω καλά κι ας μην έχουν ψυχή / Γι' αυτό κι όταν δεν είμαι εντάξει γυρίζω τους δρόμους σα να 'μαι ταξί / Δεν ξέρω να μένω ασφαλής, μένω αληθινός». Ο Λεξ μιλώντας απόλυτα για τη δική του γενιά, βρίσκει τον τρόπο να μιλάει και για μένα: «Ζηλεύω τα λάθη των πιτσιρικάδων παράλληλα τα απολαμβάνω / Μάλλον θα φταίει πως είμαι μεγάλος πολύ για να τα ξανακάνω».

Έτσι όπως έχει μπει ο χειμώνας την ώρα που βραδιάζει, πιάνω τον εαυτό μου να ψιθυρίζει «την ώρα που ανοίγουν τα φώτα στους δρόμους της Όλγας στα μέσα Φλεβάρη (έξι και είκοσι)», κι ας ζω στην Αθήνα. Επιπλέον, το «Spike Lee», ειδικά έτσι όπως περνούν την jazz αισθητική τους από κάτω οι Kepler Is Free είναι μεγάλο κομμάτι. Φέρνει στο μυαλό τον Billy Woods, φέρνει στο μυαλό τον Miles Davis όταν συνεργαζόταν στο «Doo Vor» με τον Easy Mo Bee.

Λοιπόν, δεν υπάρχουν σημαντικότερες λέξεις από αυτές που μιλούν για το απόλυτο τώρα μας: «Τίποτα συγκλονιστικό, άλλη μία ιστορία / Ένα αγόρι και ένα κορίτσι που ζουν στην Ελλάδα το '23. / Κι αν ό,τι αγαπών κινδυνεύει / Κι αν μαύρο σκοτάδι τους παραμονεύει / Κι αν ούτε ένα φύλλο στη Γη δε σαλεύει / Αυτός της ραπάρει κι αυτή του χορεύει». Εύχομαι να έρθει έτσι η ζωή των παιδιών που το λιώνουν...

P.S.1: Η Veego Records κυκλοφόρησε ένα box set σε 2.000 αντίτυπα που περιλαμβάνει και τα 3 LP του Λεξ. Έχει ήδη εξαντληθεί...

P.S.2: Την ώρα που γράφονταν αυτές οι γραμμές έσκασε η ειδηση ότι ο Λεξ συμμετέχει στον δίσκο «Reworks», που κυκλοφορεί η Χάρης Αλεξίου τις επόμενες ημέρες. Όμως για τον δίσκο αυτό θα μιλήσουμε εκτενώς την επόμενη εβδομάδα...

Σημειώσεις Ενός Μονομανούς CLXXXIII

ΤΟΥ ΓΙΩΡΓΟΥ ΦΛΩΡΑΚΗ



ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ ΣΤΟ ΚΥΤΤΑΡΟ!

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΥΣΤΑΚΙΑΔΗΣ
ΚΥΤΤΑΡΟ
1 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

BANDA ENTORPICA ΓΚΙΝΤΙΚΙ
ΑΘΗΝΑ ΚΥΤΤΑΡΟ
2 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2023

ΔΕΥΤΕΡΕΣ 4-11-18 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ
ΜΑΡΘΑ ΦΡΙΝΤΖΗΛΑ
THE KUBARA PROJECT
2003-2023
ΕΙΚΟΣΙ ΧΡΟΝΙΑ ΕΠΙΤΥΧΙΣ ΑΛΛΩΝ
ΚΥΤΤΑΡΟ

THE GREEK PINK FLOYD TRIBUTE BAND
LUNATICS
ΚΥΤΤΑΡΟ
50 YEARS
THE DARK SIDE OF THE MOON & THE VERY BEST OF
Pink Floyd
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 8 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2023

ΚΥΤΤΑΡΟ
Η ζωστή για τον ΠΑΥΛΟ ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟ
ΚΥΡΙΑΚΗ 9 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2023

ΚΥΤΤΑΡΟ
DECEMBER FRIDAY 15
GUEST
The KUSTOMS
EL BUJURA
ΚΥΤΤΑΡΟ

ΒΕΒΗΛΟΣ
ONCE DEAD TWICE A LIVE
ΣΑΒΒΑΤΟ 16 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ
ΠΡΟΠΛΗΝΗ: 10€

ΚΥΤΤΑΡΟ
ΒΟΥΚΟΛΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ Σουφλονόου
ΤΕΤΑΡΤΗ 20 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2023

ΠΕΜΠΤΕΣ 21 & 28 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ
Tassos Skouras
ΚΥΤΤΑΡΟ

THE Christmas 80s 90s PARTY
ΚΥΤΤΑΡΟ
ΜΠΙΓΓΑΛΗΣ ΠΟΛΙΝΑ ΜΑΝΤΩ ΒΟΥΣΣΟΥ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΕΣ 22 & 29 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2023

Η ΠΑΡΗΣ
+SCUMVAG
ΣΑΒΒΑΤΟ 23.12 ΚΥΤΤΑΡΟ LIVE ΑΘΗΝΑ

ΚΥΤΤΑΡΟ
ΗΠΕΡΟΥ 48 & ΑΛΑΡΧΙΩΝ
ΖΙΕΥΚΑΛΗΔΕΣ
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΟΡΧΗΣΤΡΑ ΙΚΑΡΙΑΣ
ΚΥΡΙΑΚΗ 24 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

active member
27 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ
ΚΥΤΤΑΡΟ
LIVE ηχογράφησε τη θρυλική ενότητα ΜΥΘΟΙ ΤΟΥ ΒΑΛΤΟΥ 1998

ΚΥΤΤΑΡΟ
SAT 30 DEC
ΠΕΘΡΙΝΟΝ ΣΤΕΡΕΟΝ ΣΤΡΑΣΙ
BILBOATH
STARTS / 21:30 ENTRANCE / 10€

website: www.kyttarolive.gr f/b page: KYTTARO Live Club / KYTTARO tel. 210 8224134 / 6977641373 e-mail: info@kyttarolive.gr

Οι επιστολές του John le Carre είναι πραγματική απόλαυση

Του ΑΡΗ ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗ

Ομολογώ ότι δεν έχω διαβάσει κανένα βιβλίο του Τζον λε Καρέ. Ούτε κάποιο από τα κατασκοπικά του με τον Σμάιλι, ούτε κάποιο άλλο. Έχω δει όμως μερικές ταινίες που έχουν βασιστεί σε μυθιστορήματά του, όπως «Ο ράφτης του Παναμά» και πρόσφατα το φιλμ «Ο κατάσκοπος που γύρισε από το κρύο», με πρωταγωνιστή τον Ρίτσαρντ Μπάρτον. «Ο κατάσκοπος που γύρισε από το κρύο» ήταν το τρίτο βιβλίο του νεαρού Άγγλου συγγραφέα και ήταν αυτό που εκτόξευσε τις πωλήσεις του και τον έκανε διάσημο και στις δύο όχθες του Ατλαντικού.

Έκτοτε ο συγγραφέας εγκαταλείπει τη δουλειά του στα χαμηλά κλιμάκια των υπηρεσιών αντικατασκοπείας του Ηνωμένου Βασιλείου και ασχολείται αποκλειστικά με τη συγγραφή. Από την είσοδο των πνευματικών του δικαιωμάτων αποκτά ένα σαλέ στις Άλπεις κι ένα εξοχικό στην Κορνουάλη όπου απομονώνεται όταν κάθεται να γράψει, ενώ έξω λυσομανάνε οι παγωμένοι αέρηδες του Ατλαντικού και μέσα τριζοβολάει το τζάκι. Τον υπόλοιπο καιρό τον περνάει ταξιδεύοντας ανά τον κόσμο θέλοντας να γνωρίσει με τα ίδια του τα μάτια το περιβάλλον και τον κοινωνικό περίγυρο όπου θα κινηθούν οι ήρωές του. Ποιος δεν θα ζήλευε μια τέτοια ζωή; (Τώρα καταλαβαίνω γιατί όλοι γύρω μου δηλώνουν συγγραφείς, επιθυμούν να γίνουν συγγραφείς ή ονειρεύονται να γίνουν συγγραφείς.)

Μόλις είχα δει την ταινία «Ο κατάσκοπος που γύρισε από το κρύο» όταν κυκλοφόρησε στα ελληνικά –σε εξαιρετική μετάφραση της Βεατρίκης Σαμπατάκου– το βιβλίο που περιέχει όλες τις επιστολές του συγγραφέα προς διάφορους φίλους, αγνώστους αλλά και ερωμένες.

Οι επιστολές του είναι πραγματική απόλαυση. Ιδού τι γράφει το 1991 σε έναν νέο δημοσιογράφο που θέλει να γίνει συγγραφέας αλλά τον τρώει η διβουλία:

«Ακόμα κι αν αποτύχεις, πράγμα που δεν πρόκειται να συμβεί, και πάλι ήταν καιρός να το κάνεις. Και, αν αμφιβάλλεις και σε πιάνει απαισιοδοξία και αναρωτιέσαι γιατί στον διάβολο ασχολούμαστε με τη μυθοπλασία όταν τα πραγματικά γεγονότα της εποχής μας είναι τόσο τερατώδη, θα ακολουθείς απλώς τον δρόμο του Γκράχαμ Γκριν. Και θα είναι και πάλι το σωστό βήμα τη σωστή στιγμή. Έτσι, νιώθω ταπεινά ικανοποιημένος αν σου έδωσα τη μικρή ώθηση που χρειάζομαι και σου εύχομαι μέσα από την καρδιά μου να εκπληρώσεις τους στόχους της τέχνης σου και να απολαύσεις όλη τη χαρά και τη μαγεία αυτού του ταξιδιού. Ελπίζω να μη σου αποσπούν πολύ συχνά την προσοχή και τον χρόνο σου οι γρήγορες και εύκολες λύσεις της δημοσιογραφίας, αλλά να βρεις τη σωστή ισορροπία ανάμεσα στο σπριντ και τον μαραθώνιο. Ελπίζω επίσης να βρεις την κατάλληλη γυναίκα, για να γράφεις μαζί της και να σε εμπνέει. Ελπίζω τέλος, να διατηρήσεις τη μεγαλοψυχία σου όταν σου επιτίθενται (οι δημοσιογράφοι και –το χειρότερο απ’ όλα– οι συνάδελφοί σου δημοσιογράφοι), γιατί το γράψιμό σου έχει μεγάλη ανθρωπιά, όπως κι εσύ. Το δυσκολότερο χρέος προς τον εαυτό μου ήταν να μην ενδίδω στην πικρία... Το αγαπώ πάρα πολύ αυτό που κάνω για να τους αφήσω να μου το καταστρέψουν...»

Προσυπογράφω ανυπερθέτως και το αποστέλλω πάραυτα στην αρχισυντάκτρια.



John le Carré
Η ιδιωτική ζωή ενός κατασκόπου.
Οι επιστολές του John le Carré
εκδ. BELL

Το παρελθόν και το μέλλον είναι στο βάθος της κατσαρόλας

Της ΔΗΜΗΤΡΑΣ ΚΑΚΑΟΥΝΑΚΗ

Είναι 30 Μαρτίου του 1986. Στους 105 MHz ακούγεται το σήμα του ΚΑΝΑΛΙΟΥ 15, η μουσική του Λουκιανού Κηλαπδόν με τη φωνή του Αλέξανδρου Γιώτη. Η δεύτερη τετραετία του ΠΑΣΟΚ υπό την πρωθυπουργία του Ανδρέα Παπανδρέου έχει ξεκινήσει, όμως υπάρχει μόνο κρατικό μονοπώλιο στο ραδιόφωνο και στην τηλεόραση.

Ακούγεται και πάλι η φωνή του Αλέξανδρου Γιώτη: «Έκτακτη ανακοίνωση. Εδώ ΚΑΝΑΛΙ 15. Εδώ ΚΑΝΑΛΙ 15. Μας ακούτε στα 105 FM τη στιγμή που ο εισαγγελέας μπαίνει στα σιούντιο του σταθμού. Το σύνθημά μας από εδώ και πέρα είναι “εκπομπή δεν δίνεται χωρίς τον Αρκουδέα”». Ο Αλέξανδρος Γιώτης αντιμετώπιζε με χιούμορ τη διακοπή του προγράμματος του Καναλιού 15. Ο Νίκων Αρκουδέας ήταν τότε αρχηγός της ΕΛΑΣ, φανατικός υποστηρικτής του Ανδρέα Παπανδρέου και επικεφαλής της επιχείρησης να σταματήσει η εκπομπή του ελεύθερου ραδιοφωνικού σταθμού.

Ο Αλέξανδρος Γιώτης υπήρξε ένας σημαντικός άνθρωπος για το ραδιόφωνο και τη γαστριμαργία. Μέλος της ομάδας «Κανάλι 15» για το δικαίωμα στην ελεύθερη ραδιοφωνία, με τον Ρούσο Κούνδουρο και άλλους διανοούμενους της εποχής. Αλλά υπήρξε επίσης, εκτός από ραδιοφωνικός παραγωγός, αρθρογράφος σε έντυπα, σύμβουλος και αρχιμάγειρας σε πλειάδα γνωστών εστιατορίων στην Ελλάδα και στο εξωτερικό, αλλά

και καθηγητής ιστορίας της μαγειρικής και της διατροφής. Έφυγε από τη ζωή στις 12 Νοεμβρίου του 2021 έχοντας αφήσει μια σειρά σημαντικών βιβλίων για τη μαγειρική.

Αυστηρός και συχνά επικριτικός, έχοντας πολυετή εμπειρία και γνώση για το φαγητό και την κουλτούρα του, επιχειρούσε να εξηγήσει τις παραχαράξεις.

«Με την υποβολή δεν γίνεται μαγειρική. Ακόμη και το πιο αμόρφωτο κομμάτι του λαού έχει κριτήριο. Πιο τρανή απόδειξη η “τομάτ των Αζτέκων”. Έγινε τόσο ελληνική που θεωρείται και σαντορινιά, ενώ ο συντοπίτης της, το αβοκάντο, δεν μπήκε τότε στα ελληνικά σπύτια, παρ’όλο που καλλιεργείται κι αυτό. Η λεγόμενη παγκοσμιοποίηση είναι κάτι που οι Έλληνες γνωρίζουν από τότε που έγιναν ναυτικοί και έμποροι πριν ακόμη πάει ο Μέγας Αλέξανδρος στην Ινδία. Από την Ινδία

απ’ όπου ήρθε η μελιτζάνα για να συναντήσει την Ινδία να πριγκιπέσα ντομάτα και να μας δώσουν μαζί με τον μαιντανό, το σκόρδο, το κρεμμύδι και το ελαιόλαδο, το μάμ μπαϊλντί – τουρκικό κατ’ όνομα και μόνον (όταν έχεις την εξουσία βαφτίζεις ό,τι γουστάρεις), αφού υπήρχε σε βυζαντινή εκδοχή (με πιετιμέζι ροδιού, χωρίς ντομάτα, που ήρθε μετά τις κατακτήσεις του Κολόμβου)».

«Το παρελθόν και το μέλλον είναι στο βάθος της κατσαρόλας», έγραφε ο Γιώτης θυμίζοντας και τη φράση του Επίκουρου (341-270 π.Χ.): «Αρχή και ρίζα παντός αγαθού η της γαστρής πδονή».

Πιάνω την κατσαρόλα και ξεκινάω...

Οι συνταγές

Χοιρινό λεμονάτο με μαχλέπι

κρασί ακόμη, αν χρειαστεί. Ιδανικό συνοδευτικό ο σκόρδο πουρές με ελαιόλαδο.

Υλικά

- 1 κιλό χοιρινό σε κομμάτια
- 2 μεσαία κρεμμύδια σε ροδέλες ή ½ μάτσο φρέσκα κρεμμυδάκια
- 4 σκελίδες σκόρδο
- 15-20 σπόρους μαχλεπιού κοπανισμένους
- χυμό δύο λεμονιών
- 2 ποτήρια κρασί λευκό
- 1 πρέζα μπουκόβο
- αλατοπίπερο

Η εκτέλεση

Τσιγαρίζουμε τα κομμάτια του κρέατος σε λίγο ελαιόλαδο. Μόλις ροδίσει, προσθέτουμε το σκόρδο και το κρεμμύδι. Όταν πάρουν ελάχιστο χρώμα, ρίχνουμε το μαχλέπι και το μπουκόβο. Σβήνουμε με το κρασί και το λεμόνι. Σιγοβράζουμε για 35 λεπτά και προσθέτουμε λίγο

Πιπεριές τουρσί με κρεμμύδι

Υλικά

- γλυκές πιπεριές όλων των χρωμάτων και των σχημάτων κομμένα σε μικρά κομμάτια
- κρεμμύδια στο μισό βάρος των πιπεριών, χοντροκομμένα
- 1/4 του συνολικού βάρους των λαχανιών σε ζάχαρη
- 1/2 του συνολικού βάρους των λαχανικών σε χοντρό αλάτι
- ξίδι λευκό
- νερό

Η εκτέλεση

Σε ένα σουρωτήρι βάζουμε τα κρεμμύδια και τις πιπεριές καλά ανακατεμένα, προσθέτουμε τη ζάχαρη και το αλάτι,

και αφήνουμε για 48 ώρες ανακατεύοντας κάθε τόσο. Στη συνέχεια, ξεπλένουμε και στραγγίζουμε καλά και βάζουμε τα λαχανικά σε βαζάκια, στα οποία προσθέτουμε βρασμένο ξίδι και νερό, σε αναλογία 1/3-2/3, τόσο ώστε να γεμίσουν τα βαζάκια. Το τουρσί αυτό ωριμάζει περίπου σε έναν μήνα. Είναι γλυκό τουρσί, κατάλληλο και για μεζέ, αλλά μπορεί να συνοδεύσει και κρύο χοιρινό, κρύο κοτόπουλο ή μπορεί να μπει σε σαλάτες.

Το βιβλίο

«Πύρρος, ο δρόμων μάγειρος - Αρετογάστρω οδύσσεια» του Αλέξανδρου Γιώτη, εκδόσεις Τόπος

“Η Δήμητρα Κακαουνάκη είναι δημοσιογράφος και ραδιοφωνικός παραγωγός. Παρουσιάζει κάθε βράδυ, τα μεσάνυχτα, στο *Kosmos* την εκπομπή «Οίκος Αντοχής» και το podcast της με τίτλο «Οι συνταγές του Κόσμου» με μουσικές, συνταγές και βιβλία, βρίσκει στο *Ertecho*.

Ο Τόλης Φασόλης και το soundtrack της ζωής του

Ο Τόλης Φασόλης, η φωνή των Sharp Ties και συνθέτης της μεγάλης επιτυχίας τους «Get That Beat», απαντά στη στήλη του VOICE 102.5

Της ΛΙΑΝΑΣ ΜΑΣΤΑΘΗ



© ΠΑΝΟΣ ΣΚΟΡΔΑΣ - TAKH2

Ο Τόλης Φασόλης γεννήθηκε και μεγάλωσε στη Νότια Αφρική, από γονείς που κατάγονταν από την Ιθάκη και την Καλαμάτα. Η πρώτη επαφή του με τη рок έγινε σε πολύ μικρή ηλικία. Σπούδασε θέατρο και σκημάτισε στο Κέιπ Τάουν το δικό του γκρουπ, με το όνομα The Introverts. Εγκαταστάθηκε στην Ελλάδα με τους γονείς του το 1980, όπου πολύ γρήγορα με τους Γιώργο Καραγιαννίδη και Πέτρο Σκούταρη σχημάτισαν το συγκρότημα Sharp Ties και γνώρισαν μεγάλη επιτυχία με το τραγούδι «Get that Beat». Στη συνέχεια συνεργάστηκε με μεγάλους καλλιτέχνες, όπως ο Eric Burdon, ο Gordon Gano (Violent Femmes), ο Marc Almond, ο Steve Wynn και η Nina Hagen. Τα επόμενα χρόνια κυκλοφόρησε δύο προσωπικά άλμπουμ, το «Just for a Day» και το «Happy to be here», συμμετείχε στο τραγούδι «22.46» του Δημήτρη Παπασπυρόπουλου και συνεργάστηκε με τους αδελφούς Κατσιμίχα στο «Beat Poetry». Τα τελευταία 2 χρόνια είναι μέλος του Greek Bowie Tribute Band που ονομάζεται Heroes.

Το πρώτο τραγούδι που πρόσθεσες σε λίστα σου στο Spotify; Ένα δικό μου τραγούδι, το «Come On».

Το τελευταίο τραγούδι που έκανες Shazam; «Calm Down» από Rema, πολύ καλό hit.

Το τραγούδι που σε κάνει να αλλάξεις σταθμό; «Smoke on the Water» από Deep Purple. No comment.

Το τραγούδι που σε έκανε να μείνεις στο αυτοκίνητο ενώ είχες παρκάρει; «Silent Running» των Gorillaz. Ο Damon Albarn έχει ακόμα την ικανότητα να με εκπληρώσει.

Το πρώτο τραγούδι που έμαθες όλους τους στίχους; «Jumping Jack Flash» των The Rolling Stones. Και ήταν ένα από τα τρία τραγούδια που τραγούδησα με το πρώτο μου γκρουπ. (Καταπληκτικό riff από τον Keith Richards.)

Το τραγούδι που έχεις ζητήσει από DJ; «Psycho Killer» των Talking Heads. Στο Κέιπ Τάουν πριν από άπειρα χρόνια.

Το τραγούδι άλλου καλλιτέχνη που έχεις ζητήσει; «You Want it Darker» του Leonard Cohen.

Το δικό σου τραγούδι/ σύνθεση που θα ήθελες να διασκευάσει κάποιος άλλος καλλιτέχνης; Θα ήθελα να διασκευάσουν το «Get That Beat» οι Beirut. Στο μυαλό μου πάντα σχημάτιζα τον ήχο του συγκεκριμένου κομματιού με κάποια πνευστά...

Το guilty pleasure τραγούδι που σου φτιάχνει τη διάθεση; «Yesterday Once More» των The Carpenters. Ίσως γιατί είναι ένα από τα πρώτα τραγούδια που χόρεψα με κοπέλα. Αυτά τα πράγματα δεν τα ξεχνάς.

Η σύνθεσή σου που πήγε καλύτερα από ό,τι περίμενες; «Honey in the Lion's Mouth».

Η σύνθεσή σου που δεν είχε την ανταπόκριση που περίμενες; «Come On».

Το πρώτο τραγούδι σου που άκουσες στο ραδιόφωνο; «Get that Beat-Sharp Ties». Το έπαιξε πρώτος ο Γιάννης Πετριδής. Είχα κατενθουαστεί γιατί τον θαύμαζα ως ραδιοφωνικό παραγωγό. Στο τέλος του τραγουδιού ανέφερε χαλαρά: «Παρεμπιπτόντως, οι Sharp Ties είναι ελληνικό γκρουπ», και ο μικρόκοσμός μου εξεπρόραξε...

Το τραγούδι που σου θυμίζει τη Νότια Αφρική, το μέρος που μεγάλωσες; «Pata Pata» της Miriam Makeba. Εδώ ξεκίνησε η αγάπη μου για το afrobeat... Εξακολουθεί να είναι ένα από τα αγαπημένα μου χορευτικά τραγούδια.

Το τραγούδι που ήταν καθοριστικό για την καριέρα σου; «Get That Beat» των Sharp Ties. Δεν μου πολυάρεσε, αλλά πάντα θα είμαι υπόχρεος σε αυτό το τραγούδι. Ένα καθαρό σκα πανκ διαμάντι.

Το τραγούδι που θα επένδυε μια ταινία με θέμα τη ζωή σου; «Everybody Knows» του Leonard Cohen. Πολύ αγαπημένοι στίχοι.

Το τραγούδι που σε έχει σημαδέψει; «God Save the Queen» των Sex Pistols. Εζήσα στο Απαρτχάιντ της Νότιας Αφρικής, οπότε η φράση «φασιστικό καθεστώς» ήταν πραγματικά η καθημερινότητά μας. Η αυτοδίδακτη αντίληψη της πανκ με ώθησε να γράψω δικά μου τραγούδια.

Το αγαπημένο τραγούδι της μητέρας σου; «Της Λαρίσης το ποτάμι», από τον Σπύρο Ζαγοραίο. Η ρομαντική μαμά μου... «Αν τυχόν και δεν με θέλεις, 'κει θα πέσω να πνιγώ».

Το τραγούδι που θα αφιέρωνες σε μια σχέση που έχει τελειώσει; «Νύχτωσε νύχτα» των Χάρη και Πάνου Κατσιμίχα. Παρ' όλο που με τον Πάνο δούλευα χρόνια μαζί και τον άκουγα να το τραγουδά κάθε βράδυ, ποτέ δεν το βαρέθηκα. Καταπληκτικοί στίχοι...

Το τραγούδι που θα αφιέρωνες αν ευελπιστούσες σε επανασύνδεση; «Ms. Jackson» των Outkast - «I'm sorry Ms. Jackson I am for real», φοβερός στίχος για να αναζωπυρώσεις μια σχέση!

Το τραγούδι που δεν μπορείς πλέον να ακούσεις - και γιατί; «I Will Survive» από Gloria Gaynor. Υπάρχει κάποιος που δεν το έχει βαρεθεί;

Το τραγούδι που σου θυμίζει μια δύσκολη περίοδο της ζωής σου; «There is a Light That Never Goes Out», The Smiths.

Το τραγούδι που σου θυμίζει την πιο χαρούμενη περίοδο της ζωής σου; «Golden Years» του David Bowie.

Το τραγούδι που θα ήθελες να ακουστεί στην κηδεία σου; «Cavalleria Rusticana Intermezzo» από Georges Pretre. Η πρώτη μου επαφή με τη μουσική ήταν μέσω της κλασικής - έπαιξα σε ένα ακορντεόν. Αυτή η μελωδία πάντα με συγκινεί. Φαντάσου το σοκ που έπαθα όταν το άκουσα στο «Οργισμένο είδωλο», την ταινία του Σκορτσέζε! Εξακολουθεί να είναι η αγαπημένη μου μουσική, ακόμα μου κόβονται τα γόνατα.



Καλησπερίζω ένα από τα υπεροχότερα Μακενέ της χώρας! Τζένη μου, ελικρινά, με αυτά που παθαίνω με τους άντρες θα πάω να μονάσω, γιατί δεν πάει άλλο η κατάσταση. Γνωρίζω έναν τύπο, μου την έπεσε πολύ ευγενικά και εγώ ενέδωσα, γιατί είναι και πολύ ωραίος ο άτιμος! Η γνωριμία μας έγινε μέσω fb. Βγήκαμε ραντεβού, περάσαμε ωραία και γυρνώντας σπίτι ανοίγω το κινητό να χαζέψω και βλέπω στο προφίλ του είχε ποστάρει καψουροτραγουδά τύπου Θεοδωρίδου, Καρρά κ.λπ. Εγώ αναθάρρησα και λέω στον εαυτό μου «καλά, τον μάγεψα με τα κάλλη μου!» Του στέλνω την άλλη μέρα μήνυμα «καλημέρα, όμορφε» και μου απαντάει ένα ξερό καλημέρα και γενικά η στιχομυθία μας συνεχίστηκε με απαντήσεις πολύ κοφτές τύπου ναι και όχι. Τον ρωτάω αν συμβαίνει κάτι και μου απαντάει «όχι, απλώς δεν ενδιαφέρομαι». Αλήθεια, μας ψεκάζουν τελικά;

Κοίτα, φίλη μου, ένα έχω να σου πω, γιατί για ψεκασμούς και τέτοια δεν έχω γνώση. Πολύ θετικό το βλέπω που ξεμπλέξες μια ώρα αρχύτερα. Είπε ξεκάθαρα πως νιώθει και από δω παν' κι οι άλλοι. Τι να κάθεται τώρα να ταλανίζει με ανθρώπους που δεν ψήνονται; Δεν βρίσκω κανένα λόγο. Έρχονται και γιορτές και πάρτι και καλέσματα και πρωτοχρονιές - μη σε βρουν μπλεγμένη σε μέτριες καταστάσεις. Πάμε για το 10 το καλό! Δεν μου έρχεται και κανένα τραγούδι του Καρρά τώρα να κάνω εντυπωσιακό φινάλε. Άντε, δεν πειράζει.

Κανόνισα με ένα πολύ ωραίο γκομενάκι μέσω μιας εφαρμογής να κάνουμε σεξ σπίτι μου. Ψηθίκαμε φουλ, γιατί τα προκαταρκτικά είχαν αρχίσει από το τηλέφωνο. Έρχεται σπίτι, έπαιξε ωραία φασούλα, είχα και εγώ καιρό να κάνω σεξ και λέω, ωπα εδώ είμαστε! Αυτός βέβαια ήταν αρκετά προσεκτικός και καλά έκαμε και μου ζήτησε να πούμε πρώτα δυο πράγματα ο καθένας για τη φάση, που βρίσκεται στη ζωή του. Λέμε, λέμε, λέμε και πώς περνάει η ώρα και ξεχνιόμαστε με τη συζήτηση, τελικά δεν δώσαμε ούτε φιλί. Βασικά, αυτός δεν έκανε καμία κίνηση. Με εντυπωσίασε. Φεύγοντας μου είπε την ατάκα για μυθιστόρημα, πως θέλει εμείς οι δύο να είμαστε κάτι παραπάνω από σεξ της μιας βραδιάς. Έχω τρελαθεί από τότε. Τον σκέφτομαι συνέχεια, αλλά φοβάμαι να τον πάρω τηλέφωνο, φοβάμαι να ξεκινήσω οτιδήποτε σοβαρό, γιατί στην προηγούμενη σχέση μου είχα πληγωθεί πάρα πολύ από τα μεγάλα λόγια που αποδείχτηκαν μπουρδες.

Για μισό λεπτό! Είπαμε εδώ στη στήλη να αναλύσουμε προβλήματα, όχι τα δώρα που μας πέφτουν από τον ουρανό. Καταλαβαίνω ότι μπορεί να μην είσαι ακόμη έτοιμη να δεσμευτείς, να ξαναπιστέψεις στον έρωτα ή να νιώσεις ασφάλεια με κάποιον, αλλά γιατί να μη δώσεις έστω μια ευκαιρία; Μπορείτε να ξεκινήσετε σιγά σιγά με κάποια ραντεβού, να κόψεις κίνηση, να γνωριστείτε και βλέπεις πώς πάει το πράγμα. Δεν σημαίνει ότι επειδή ένας άνθρωπος λέει μπουρδες, εσύ δεν πρέπει να ξαναεμπιστευτείς ποτέ κανέναν. Γιατί εγώ είμαι πεπεισμένη πως αυτός ο τύπος μπορεί να είναι μια καλή περίπτωση για σένα; Κάτι μου λέει το ένστικτό μου...

Τζένη, θα στο πω, εσένα δεν σε ντρέπομαι για κάποιον περιεργό λόγο. Μου αρέσουν οι κάπως μεγαλύτεροι μου, δηλαδή οι ηλικίες 55-65 είναι το φόρτε μου. Αλλά να είναι και γεροδεμένοι και να έχει μια αθλητική παιδεία κάπως. Θα μω κατευθύνω στο ψητό... Βγήκα με έναν κύριο πολύ όμορφο, διανύει ο άνθρωπος τη δεκαετία των 50, σοβαρός, μετρημένος. Εμένα μου άρεσε έτσι σαν πρώτη γνωριμία. Μου έκανε πρόταση πριν λίγο καιρό να πάμε σε ένα ωραίο ξενοδοχείο να περάσουμε καλά. Πάω, λοιπόν, και εκεί που πάει να γίνει το καλό, είχε κάποια τεχνικά θέματα, προσπαθήσαμε 3 φορές και τίποτα... Απογοητευμένος και αυτός, μου είπε να το αφήσουμε. Ξαναβρεθήκαμε πριν καμιά βδομάδα, πάλι τα ίδια. Από τότε τρομάζω να βγω ξανά ραντεβού μαζί του και οι μικρότερες ηλικίες δεν μου αρέσουν καθόλου.

Ε, ok. Μπορεί να τύχει και αυτό. Σε όλους μπορεί να τύχει. Μικρούς, μεγάλους, μεγαλύτερους. Δεν έχει ηλικία. Τι σημαίνει, λοιπόν; Ότι θα απογοητευτείς τόσο πολύ που θα σταματήσεις το dating; Όχι και πάλι όχι. Τώρα το έχεις πάρει λίγο κατάκαρδα, αλλά σε λίγο καιρό θα το έχεις ξεχάσεις τελείως. Είμαι βέβαιη. Επίσης, θα σου πρότεινα να πετάξεις από πάνω σου τις διάφορες ταμπέλες του τύπου «μου αρέσουν οι κάπως μεγαλύτεροι μου» ή «οι μικρότερες ηλικίες δεν μου αρέσουν καθόλου», γιατί το μόνο που κάνουν είναι να σε περιορίζουν. Νιώσε ελεύθερη να γνωρίζεις ανθρώπους και όχι ημερομηνίες γεννήσεων, και όλα θα πάνε ρολόι.



© JOHN HOLLMES



COSMIC TELEGRAM

Από την ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΜΑΝΟΥΣΑΚΗ



Κριός

20 Μαρτίου - 19 Απριλίου

Αγαπημέ μου Κριέ, είσαι σε φάση ανανέωσης αυτή την εβδομάδα! Έχοντας βαρεθεί τη ρουτίνα σου, έχεις διάθεση για ταξίδια. Το αίσθημα ότι οι γύρω σου γίνονται φορτικοί, ενισχύει τη διάθεσή σου για αλλαγές. Μια κατάσταση στην οποία έχεις βρεθεί μπλεγμένος ή ένα δίλημμα που καλείσαι να αντιμετωπίσεις, σε αναστατώνει και αισθάνεσαι πιο αναποφάσιτος από ποτέ. Στον ερωτικό τομέα, υποτίθεται πως είσαι στα καλύτερά σου, όμως εσύ χρειάζεσαι ένταση για να είσαι αποδοτικός. Τα οικονομικά και επαγγελματικά επηρεάζονται μέσω κάποιων ανακατατάξεων ή κακών επικοινωνιών – το κομμάτι της επικοινωνίας δεν είναι το φόρτε σου.



Ταύρος

20 Απριλίου - 19 Μαΐου

Αγαπημέ μου Ταύρε, αυτή την εβδομάδα σε βλέπω σε καλύτερη μοίρα! Σε γενικές γραμμές, αρχίζεις να βιώνεις μία βελτιωμένη, νέα καθημερινότητα! Βέβαια, η πανσέληνος σε κάνει λίγο επιπόλαιο και παρορμητικό. Στον επαγγελματικό τομέα, πρέπει να σκέφτεσαι διπλά πριν πάρεις κάποια απόφαση. Στον ερωτικό τομέα, εσύ που είσαι ελεύθερος γίνεσαι πιο επιλεκτικός, πράγμα θετικό! Εσύ που είσαι σε σχέση δεν θα αποφύγεις εντάσεις και βαριά λόγια με το ταίρι. Στον οικονομικό τομέα είναι και που πρέπει να δώσεις περισσότερη σημασία, καθώς ίσως υπάρξουν διαρροές ή κάποια ασυνεννοησία που θα προκαλέσει προβλήματα.



Δίδυμοι

20 Μαΐου - 20 Ιουνίου

Αγαπημέ μου Δίδυμε, αυτή την εβδομάδα θα την έλεγα κομβική για εσένα και σε θεωρώ και πρωταγωνιστή της! Κάποιες απότομες αλλαγές που ίσως προκύψουν θα σε αναγκάσουν να προσαρμοστείς. Τα οικονομικά σου είναι κάπως μετέωρα, λόγω πανσέληνου. Αν έχεις αφήσει εκπαιδευτικές ή νομικές εκκρεμότητες, σε θέλω προσεκτικό. Στα αισθηματικά σου είσαι πολύ αυθόρμητος, θετικό αυτό. Όμως θέλω να φανείς ψύχραιμος, ειδικά εσύ που είσαι γεννημένος το πρώτο δεκάημερο, και είσαι σε σχέση, διότι ίσως προκύψουν αποκαλύψεις που θα βγάλουν στο φως αλήθειες, τις οποίες δεν ξέρω αν θα καταφέρεις να διαχειριστείς.



Καρκίνος

21 Ιουνίου - 21 Ιουλίου

Αγαπημέ μου Καρκίνε, τι είχαμε τι χάσαμε; Άλλη μία εβδομάδα γκρίνιας... είσαι σε κατάσταση που σε πιάνουν πολλές ανασφάλειες, κυρίως οικονομικής φύσεως, εφόσον τα πράγματα δεν πάνε ακριβώς όπως ήθελες. Σου βγαίνει ένας παρορμητισμός που σε οδηγεί στη μια λάθος απόφαση μετά την άλλη. Στα αισθηματικά, σε τυφλώνει η ζήλεια με αποτέλεσμα να καταπιέξεις το ταίρι σου – η εμπιστοσύνη είναι το θεμέλιο μιας σχέσης. Εσύ που είσαι ελεύθερος δεν σου φτάνει η επαγγελματική και οικονομική ανασφάλεια, σε πιάνει και ο κλασικός πεσιμισμός του Καρκίνου.



Λέων

22 Ιουλίου - 22 Αυγούστου

Αγαπημέ μου Λέοντα, πάρα πολύ καλή εβδομάδα, κυρίως για τον τομέα των επικοινωνιών. Επιτέλους, έφτασε αυτή η περίοδος για νέα ξεκινήματα, και σε βρίσκει με διάθεση. Μια και έχουμε πανσέληνο, προσπάθησε να αποφύγεις οποιαδήποτε αντιπαράθεση ή εριστική συμπεριφορά στον χώρο εργασίας γιατί σε καλό δεν πρόκειται να σου βγει. Προβλέπεται στα ερωτικά κάτι πολύ ξαφνικό – ένας νέος έρωτας, μια επιστροφή από το παρελθόν (πιο πιθανό); Προσπάθησε να μην εκπλαγείς και να το διαχειριστείς ώριμα. Στα οικονομικά σου, βάλε φρένο στα περιττά έξοδα.



Παρθένος

23 Αυγούστου - 21 Σεπτεμβρίου

Αγαπημένα μου Παρθένε, έχεις περάσει τα βάσανα της πικρής ελιάς όλο αυτό το διάστημα και νιώθεις μία συνεχή πίεση σε πολλούς τομείς. Ας το πιάσουμε όμως από την αρχή, με μία πανσέληνο στους Δίδυμους εννοείται πως κλονίζονται τα οικονομικά σου και σου δημιουργείται μία επιπλέον ανασφάλεια. Επίσης, οι εντάσεις στο επαγγελματικό σου περιβάλλον, δεν βοηθάν την κατάσταση. Και για να δέσει το γλυκό, πιθανές είναι οι παρεξηγήσεις με το πρόσωπο που σε ενδιαφέρει. Παρ' όλα αυτά δεν θα λείψουν από την εβδομάδα σου οι ιδέες και η δημιουργικότητα.



Ζυγός

22 Σεπτεμβρίου - 22 Οκτωβρίου

Αγαπημέ μου Ζυγέ, είσαι σε μία φάση αυτή την εβδομάδα που δεν αφήνεις κανέναν να σου ρουφήξει την ενέργεια. Ωστόσο, απογοητεύεις ανθρώπους με τις επικοινωνιακές σου «δεξιότητες» και το ταπεραμένο σου. Για πολλούς λόγους έχεις κουραστεί να ακούς τα ίδια και τα ίδια από άτομα που έχεις στο περιβάλλον σου, οπότε ήρθε η στιγμή που όλοι περιμέναμε... να ανανεωθείς! Στα αισθηματικά σου, είσαι σε περίοδο εντάσεων με το ταίρι, ευτυχώς όμως τα βρίσκετε αμέσως. Εσύ που δεν έχεις κάποιον δεσμό, θα βλέπεις σταδιακά να αλλάζεις γούστα. Στα επαγγελματικά, έχεις μια κάποια ανασφάλεια για τα πρότζεκτ που συμμετέχεις, κάτι που δεν προξενεί έκπληξη σε κανέναν μας!



Σκορπιός

23 Οκτωβρίου - 21 Νοεμβρίου

Αγαπημέ μου Σκορπιέ, είσαι σε διαδικασία αναθεώρησης αυτήν την εβδομάδα, για πρόσωπα και καταστάσεις. Πρέπει να μάθεις επιτέλους να λες όχι! Το να παίρνεις κάθε φορά απόσταση από μία κατάσταση μπας και ξεχαστεί, φέρνει πάντα τα αντίθετα αποτελέσματα. Είναι λίγο έντονη αυτή η εβδομάδα και χρειάζεται λεπτό χειρισμό. Στα ερωτικά σου, πιάνεις τον εαυτό σου να τρώει εμμονές με άσχετα άτομα ή με άτομα του παρελθόντος. Εσύ που είσαι σε σχέση, υπομένεις κάποιες καταστάσεις ενώ δεν της αντέχεις – αν δεν μιλήσεις, ο άλλος δεν μπορεί να μαντέψει τι σκέφτεσαι! Συσσωρευμένο το άγχος σου στον οικονομικό τομέα. Τίποτα καλό θα πω;



Τοξότης

22 Νοεμβρίου - 20 Δεκεμβρίου

Αγαπημέ μου Τοξότη, είναι μια εβδομάδα με πολλή πληροφορία και προτάσεις. Πολύς κόσμος θα σου ζητήσει βοήθεια για θέματα που αφορούν ερωτικές και οικονομικές επιλογές. Με τα μυαλά που κουβαλάς, καλύτερα μη μοιράζεις απόψεις. Για σένα που δεν έχεις σχέση, είναι περίοδος που θέλεις να βρεις κάπου να ρίξεις άγκυρα και να μείνεις για καιρό. Εσύ που είσαι σε σχέση θέλεις μία ανανέωση και ενδεχομένως να προτείνεις να κάνετε κάποιο ταξίδι με το αμάρε. Στα ίδια τα επαγγελματικά, δεν υπάρχει πρόγραμμα και αυτό σε τσιτώνει. Στα οικονομικά, αρχίζεις και το παίρνεις απόφαση πως χαίρι δεν θα δεις, και τότε είναι που γίνεται η ξαφνική αύξηση εσόδων.



Αιγόκερως

21 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου

Αιγόκερε, δεν περνάς καλά αυτή την εβδομάδα, σε καταλαβαίνω! Προσπάθησε να αναθεωρήσεις κάποιες ιδέες που έχεις για κάποιες δεδομένες σχέσεις σου... Τίποτα δεν είναι δεδομένο, και θα το νιώσεις έντονα. Αυτήν την περίοδο έχεις θέληση για μελέτη και σκέφτεσαι να προσθέσεις κάποιες δραστηριότητες στο πρόγραμμά σου. Βάζεις επιτέλους όρια σε αυτά που σε ενοχλούν. Αν είσαι σε σχέση, σταμάτα να πιέζεις τον σύντροφό σου να σου δώσει κάτι παραπάνω από αυτό που μπορεί. Αν δεν σ' αρέσει... η πόρτα είναι ανοιχτή και τα σκυλιά δεμένα. Στα οικονομικά, ούτε κρύο ούτε ζέση, ούτε κλαίει ούτε γελάει.



Υδροχόος

20 Ιανουαρίου - 17 Φεβρουαρίου

Αγαπημέ μου Υδροχόε, είναι μία ωφέλιμη εβδομάδα αφού βρίσκεσαι σε φάση που καλύτερες τρύπες της προηγούμενης. Στον εργασιακό τομέα είσαι πιο συγκεντρωμένος και αποδοτικός, και μάλιστα είσαι σε θέση να διορθώσεις λάθη των γύρων σου. Στα ερωτικά, εσύ που είσαι σε σχέση σου έχει φύγει λιγάκι ο ενθουσιασμός και αυτό σε πνίγει πίσω γιατί είσαι άτομο ενθουσιώδες και δεν μπορείς χωρίς τη φλόγα στη σχέση. Εσύ που είσαι ελεύθερος, κάποια πρόταση για έναν παράνομο δεσμό ίσως έρθει στο προσκήνιο. Στα οικονομικά νιώθεις μπλοκαρισμένος, εσύ βάζεις τρικλοποδιά στον εαυτό σου, αφού συνεχώς σπαταλάς χρήματα.



Ιχθύες

18 Φεβρουαρίου - 19 Μαρτίου

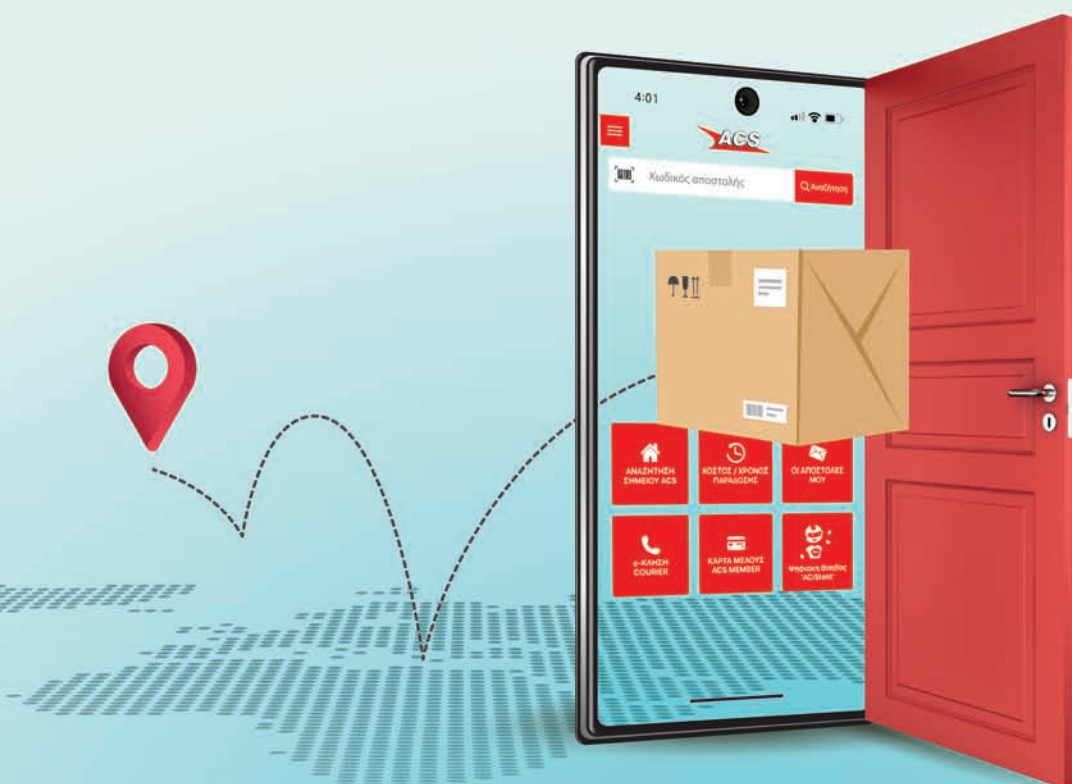
Αγαπημένα μου ψαράκια, είναι εβδομάδα συνειδητοποιήσεων διαφόρων πραγμάτων και καταστάσεων για εσάς, και τι χειρότερο για έναν Ιχθύ από το να τον βγάξεις από το παραμυθάκι του και να τον βάζεις στην πραγματικότητα. Στα αισθηματικά, εισπράττει ένταση από τον σύντροφο, ο οποίος ενδεχομένως να σε κατηγορεί για πράγματα που δεν έχεις κάνει. Παρ' όλα αυτά είσαι κι εσύ που τα παίρνεις όλα τους με τρητοίς και δεν αφήνεις να πέσει τίποτα κάτω. Το επαγγελματικό είναι αυτό που επείγει τώρα, και ομολογουμένως θα τα πας καλύτερα αυτό το διάστημα. Ξαν να έχεις φορτίσει τις μπαταρίες σου δεν αισθάνεσαι;

ΜΗ ΧΑΣΕΙΣ

Την καθημερινή αστρολογική σου προβλέψη στο athensvoice.gr/zodia

* Για πιο ολοκληρωμένη εικόνα των αστρολογικών σου τάσεων θα πρέπει να διαβάσεις και τον ωροσκόπο σου

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 βοηθό (ACiStant) για οποιαδήποτε απορία σε σχέση με την αποστολή σου.
- Σκανάρισμα του QR code της ψηφιακής κάρτας μέλους (ACS Member) από τον διανομέα, για λήψη εκπτώσεων ακόμα και από τον χώρο σου.
- Επιλογή νέας ημέρας παράδοσης ή νέου σημείου παραλαβής, μέσα από την ενότητα «Οι Αποστολές μου».
- Σημαντικές ενημερώσεις για τη λειτουργία των καταστημάτων ACS πανελλαδικά, σε πραγματικό χρόνο.



Download on the
App Store

GET IT ON
Google play



Έδρα: ΠΕΤΡΟΥ ΡΑΛΛΗ 36-38, 122 41 ΑΙΓΑΛΕΩ,
τηλ.: 210 8190000, fax: 210 8190311, www.acscourier.gr

ACS
Τα πάντα, παντού.



XMAS PUMPKIN PASTA



WWW.MAILOS.GR



35+ καταστήματα σε Ελλάδα και Κύπρο