

ATHENS voice

#5
μίζερ

Ο Στέλιος Παρλιάρος
κάθε μήνα με την
Athens Voice

FISH LOVERS

Τα καλύτερα μέρη
για ψάρι

Βόλτα στα στέκια
του ΖΩΓΡΑΦΟΥ

Επίσκεψη στο
ΜΟΥΣΕΙΟ ΝΕΟΤΕΡΟΥ
ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

Της Έλενας Ντάκουλα

BLACK PUMAS

Ο Eric Burton μιλάει αποκλειστικά
στην ATHENS VOICE

Του Δημήτρη Αθανασιάδη

Η άγνωστη ζωή της Μαρίας Κάλλας

Το ντοκιμαντέρ των **Μιχάλη Ασθενίδη** και **Βασίλη Λούρα** «Μαίρη, Μαριάννα, Μαρία – Τα άγνωστα χρόνια της Κάλλας», σε παραγωγή Εθνικής Λυρικής Σκηνής, με την υποστήριξη της ΔΕΗ, σε ειδική προβολή στο **26° Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ Θεσσαλονίκης**

Στα νεανικά της χρόνια στοχοποιήθηκε για το βάρος της και την εμφάνισή της ενώ, ερχόμενη από την Αμερική, δεν γνώριζε καλά ελληνικά. Τι συμπεριφορά πολλών απέναντί της με σημερινούς όρους θα τη χαρακτηρίζαμε bullying. Κι όμως, μιλάμε για τη σπουδαιότερη λυρική καλλιτέχνη του 20ού αιώνα, τη Μαρία Κάλλας.

Τις άγνωστες πτυχές της ζωής της μεγάλης σοπράνο, την περίοδο της προσωπικής και καλλιτεχνικής της ενθάρτυσης στην Αθήνα του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, από το 1937 έως το 1945, καθώς και τα χρόνια μετά το 1957, όταν η παγκόσμια πλέον ντίβα επανασυνδέεται με την Ελλάδα, επιχειρεί να φωτίσει το ντοκιμαντέρ «**Μαίρη, Μαριάννα, Μαρία – Τα άγνωστα χρόνια της Κάλλας**», σε σκηνοθεσία Μιχάλη Ασθενίδη και Βασίλη Λούρα, το οποίο παρουσιάστηκε σε ειδική προβολή στο 26ο Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ Θεσσαλονίκης, στο πλαίσιο του Έτους Κάλλας για τα 100 χρόνια από τη γέννησή της.

Εκτός από το ντοκιμαντέρ, ενδιαφέρον προκάλεσε και η συζήτηση με τους σκηνοθέτες, μετά την προβολή της ταινίας, σε παραγωγή της Εθνικής Λυρικής Σκηνής, με την υποστήριξη της ΔΕΗ, του νέου Στρατηγικού Συνεργάτη του Φεστιβάλ. Την προβολή προλόγισαν οι Ορέστης Ανδρεαδάκης, καλλιτεχνικός διευθυντής Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης, Πύργος Κουμμεντάκης, καλλιτεχνικός διευθυντής Εθνικής Λυρικής Σκηνής, Αλέξανδρος Καμπούρογλου, διευθυντής προγραμμάτων Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος και Σοφία Δήμητρα, γενική διευθύντρια Εταιρικών Σχέσεων και Επικοινωνίας Ομίλου ΔΕΗ.

«Σήμερα ήταν μέρα Μαρία Κάλλας. Έχουμε ήδη προβάλει μια πολύ ωραία ταινία, του Παναγιώτη Ευαγγελίδη, και θα προβάλλουμε άλλο ένα εξαιρετικό ντοκιμαντέρ στο πλαίσιο του αφιερώματος για τα εκατό χρόνια από τη γέννηση της Μαρίας Κάλλας. Πέρσι ήταν το έτος Μαρίας Κάλλας. Γι' αυτόν τον λόγο αποφασίσαμε να οργανώσουμε ένα μικρό αφιέρωμα με τη βοήθεια και τη συνεργασία της Εθνικής Λυρικής Σκηνής», ανέφερε ο **Ορέστης Ανδρεαδάκης**.

Στο προσκήνιο και πάλι μια μεγάλη ηθοποιός και απίστευτη μουσικός

Στο ντοκιμαντέρ, ανέφερε ο καλλιτεχνικός διευθυντής της ΕΛΣ, **Πύργος Κουμμεντάκης**, παρουσιάζεται η περίοδος όπου η Μαρία Κάλλας βρισκόταν στην Ελλάδα, όταν ξεκίνησε τις σπουδές της και τραγούδησε υπέροχους ρόλους, οι οποίοι τη σημάδεψαν στην υπόλοιπη καριέρα της, αλλά και στην επάνοδό της το '60-'61 με τη «Νόρμα» και τη «Μήδεια» στην Επίδαυρο. «Από τα λεγόμενά της προσδιορίζει αυτή την εποχή ως πάρα πολύ σημαντική και μιλά με ευγνωμοσύνη για τη σχέση που είχε με την Εθνική Λυρική Σκηνή. Επομένως, είναι ένα κομμάτι της ιστορίας μας» πρόσθεσε, εκφράζοντας τις ευχαριστίες της ΕΛΣ στη ΔΕΗ και το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, «τους συμπαραστάτες μας».

Αμέσως μετά, η γενική διευθύντρια Εταιρικών Σχέσεων και Επικοινωνίας Ομίλου ΔΕΗ, **Σοφία Δήμητρα**, τόνισε: «Είμαι χαρούμενη που βρίσκομαι εδώ για πολλούς και διάφορους λόγους. Ο πρώτος είναι ότι βρίσκομαι στη Θεσσαλονίκη όπου πέρασα τα φοιτητικά μου χρόνια στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης. Ο δεύτερος ότι είναι πολύ τιμητικό να μιλήσω για τη μεγαλύτερη φωνή που έχει αγγίξει τον κόσμο της όπερας, αλλά και μια μοναδική γυναίκα που άφησε το στίγμα της στη μουσική και στον πολιτισμό, με την ανατρεπτική της φωνή και το εκπληκτικό ταλέντο της». «Εμείς ως ΔΕΗ», πρόσθεσε, «είμαστε ενθουσιασμένοι γιατί συμμετέχουμε ενεργά στους εορτασμούς για τα εκατό χρόνια από τη γέννηση της σπουδαίας σοπράνο. Ευχαριστώ πολύ τον Πύργο Κουμμεντάκη και την Εθνική Λυρική Σκηνή για αυτή τη συνεργασία, η οποία από το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος ταξίδεψε μέχρι εδώ, στο Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ Θεσσαλονίκης. Ο όμιλος ΔΕΗ βρίσκεται σε διαχρονική συνομιλία με την ελληνική κοινωνία και συμβάλλει ενεργά στον πολιτισμό μέσα από διάφορες δράσεις».

Στη συνέχεια, ο διευθυντής Προγραμμάτων Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος,

Αλέξανδρος Καμπούρογλου, ανέφερε: «Εκ μέρους του ΔΣ του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος και του προέδρου μας, Ανδρέα Δρακόπουλου, είναι μεγάλη η τιμή και η χαρά μας που υποστηρίξαμε τη δημιουργία αυτού του ντοκιμαντέρ στο πλαίσιο των εκατό χρόνων από τη γέννηση της Μαρίας Κάλλας, καθώς και στο πλαίσιο της δωρεάς του Ιδρύματος για την υποστήριξη της καλλιτεχνικής εξωστρέφειας της ΕΛΣ. Το ντοκιμαντέρ αυτό έχει ήδη χαρακτηριστεί ως ιδιαίτερο, καλύπτοντας μια λιγότερο γνωστή περίοδο από τη ζωή της Μαρίας Κάλλας».

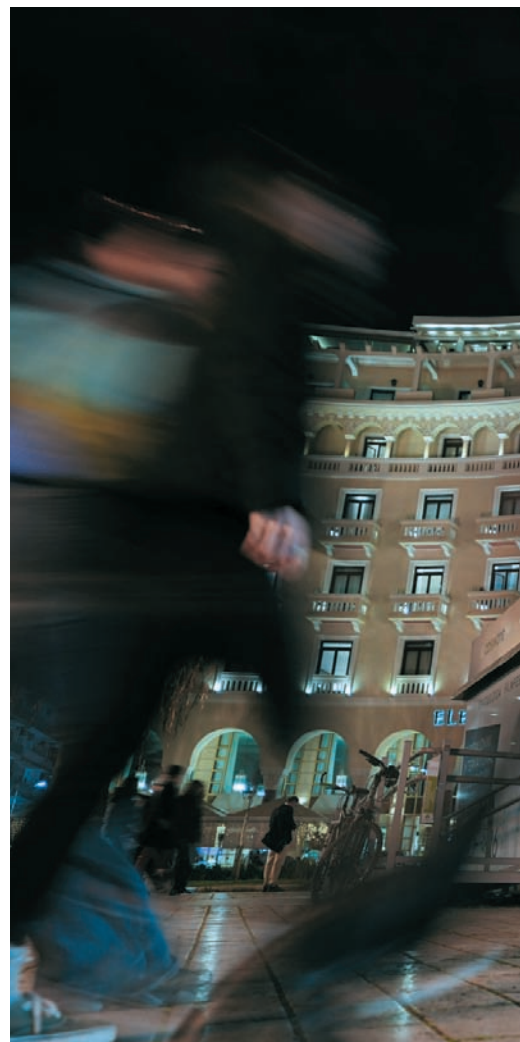
Στα χρόνια του bullying

«Θα ήθελα να δούμε αυτήν την ταινία και με μια άλλη ματιά, καθώς η Μαρία Κάλλας στα πρώτα χρόνια στην Αθήνα ήταν θύμα αυτού που σήμερα ονομάζουμε bullying», είπε η κ. Δήμητρα. «Στοχοποιήθηκε», σημείωσε, «για το βάρος της, την εμφάνισή της και όλα τα στερεότυπα της εποχής βρήκαν χώρο για να της δημιουργήσουν προβλήματα. Η ΔΕΗ τα τελευταία χρόνια ασχολείται ενεργά με την ανάδειξη και καταπολέμηση των βαθιά ριζωμένων στερεοτύπων που οδηγούν στη βία μέσα από μεγάλες πανελλαδικές έρευνες. Τα αποτελέσματα είναι δυστυχώς ανησυχητικά και φανερώνουν ότι χρειάζεται πολλή δουλειά, κυρίως στις νέες ηλικίες. Ο πολιτισμός και η παιδεία είναι από τα πιο σημαντικά όπλα που έχουμε για να καταπολεμήσουμε τις ρίζες του κακού. Γι' αυτόν τον λόγο εμείς θα συνεχίσουμε να στηρίζουμε ενεργά τους φορείς που προωθούν τον πολιτισμό και είμαστε ενθουσιασμένοι για τη συνεργασία με το Φεστιβάλ Κινηματογράφου και την πόλη της Θεσσαλονίκης».

Στο θέμα αναφέρθηκε και ο σκηνοθέτης **Βασίλης Λούρας**, λέγοντας: «Αυτό που κρατάμε με τον Μιχάλη είναι η δύναμή της. Η Κάλλας ήταν από πολύ νωρίς αντικείμενο πολύ αρνητικής κριτικής. Ήταν όλα εναντίον της. Γεννήθηκε ένα παουλό παιδί, ήρθε από την Αμερική δίχως να γνωρίζει την ελληνική γλώσσα, δεν τελείωσε το σχολείο, η μαμά της την έστειλε απευθείας στο ωδείο. Εκεί ήταν ξένο σώμα γιατί δεν ντυνόταν καλά, φορούσε χοντρά γυαλιά μυωπίας, είχε ακμή στο πρόσωπο και ήταν συνεχώς αντικείμενο κλευσμού και επιθέσεων. Αργότερα, στη Λυρική Σκηνή, της επιτέθηκαν και οι συνεργάτες της με κατηγορίες ότι συνεργάστηκε με τους Γερμανούς και τους Ιταλούς. Κι όμως, η ίδια ήταν σαν να τα άφηνε όλα αυτά έξω από τη ματιά της, έμοιαζε να μην την επηρεάζει τίποτα. Και κατάφερε να αλλάξει τον κόσμο της όπερας. Το παράδειγμά της μας δείχνει πως μπορούμε να καταφέρουμε τα πάντα αρκεί να εργαστούμε».

Οι σκηνοθέτες για την Κάλλας και το ντοκιμαντέρ

Σε ερώτηση του κοινού σχετικά με το συμβόλαιο της Μαρίας Κάλλας με την Εθνική Λυρική Σκηνή και το τεχνικό κομμάτι του στιγμιότυπου που αποτυπώνει ένα ρεσιτάλ της Κάλλας στη Λευκάδα, ο Βασίλης Λούρας είπε: «Οι συμβάσεις που έκαναν τότε ήταν ετήσιες. Η σύμβαση που υπέγραψε το 1940 ολοκληρώθηκε το '41. Υπήρξαν μερικοί μήνες χωρίς σύμβαση και μετά την ξαναπήραν. Αυτό συνέβαινε γιατί είχαμε μπει ήδη στην ιταλική Κατοχή και άλλαξαν οι διοικήσεις της Λυρικής. Ωστόσο, μετά την ξαναπήραν και μέχρι το '45 αυτού του είδους οι συμβάσεις ανανεωνόνταν». Όσον αφορά το δεύτερο κομμάτι της ερώτησης, σύμφωνα με τον **Μιχάλη Ασθενίδη** «ήταν οχτάρι φιλμ το βίντεο και ο ήχος έχει καταγραφεί σε μαγνητόφωνο. Ρυθμίσαμε το φιλμάκι στα 24 καρέ και μετά προσθέσαμε τα λόγια και τη μουσική, κομμάτι-κομμάτι». Πα την άγνωστη σχέση της Κάλλας με τη Θεσσαλονίκη και για το τι άφησε μέσα τους η ενασχόλησή τους με την ιστορία της διάσημης σοπράνο, ο κ. Λούρας εξήγησε ότι «η Κάλλας είχε πολύ μεγάλη σχέση με τη Θεσσαλονίκη. Εκτός από το '42, που έρχεται για πρώτη φορά με άλλους καλλιτέχνες της Λυρικής, ήρθε ξανά για συναυλίες το '44-'45 πριν ξεκινήσει δηλαδή για την Αμερική. Είχε μάλιστα και συγγενείς στη πόλη. Μέχρι το τέλος της ζωής της, κρατούσε θερμή σχέση με την Ελλάδα. Δεν μπορούσαμε να βάλουμε περισσότερο υλικό για τη Θεσσαλονίκη στο ντοκιμαντέρ, φανταστείτε ότι η αρχική βερσιόν ήταν τέσσερις ώρες. Επομένως, υπήρχαν πολλά που έπρεπε να κοπούν».





ΧΡΗΣΤΟΣ ΧΡΗΣΤΟΔΟΥΛΟΥ (@CHRISTODOULOU_CHRIS.)



ΑΓΓΕΛΟΣ ΖΥΜΠΑΖ (@ANGELOSZYMPAS)



ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΤΣΑΚΑΛΙΔΗΣ (@TSAKALIDIS_K)

Η έμπνευση θέλει ενέργεια: Η ΔΕΗ στρατηγικός συνεργάτης του 26ου Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ Θεσσαλονίκης

Τη στρατηγική της συνεργασίας με το **26ο Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ Θεσσαλονίκης** (7-17/3) ανακοίνωσε η ΔΕΗ, με κεντρικά μηνύματα «**το Φεστιβάλ θέλει ενέργεια**» και «**η έμπνευση θέλει ενέργεια**». Η ΔΕΗ, ως στρατηγικός συνεργάτης, σπινιρίζει συνολικά τον φορέα του Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης υποστηρίζοντας τους δημιουργούς, καθώς και την πόλη που τόσο χρόνια έχει συνδεθεί με τον πολιτισμό και την 7η Τέχνη. Στο πλαίσιο αυτό, η ΔΕΗ σπινιρίζει τις δραστηριότητες του φορέα που πραγματοποιούνται κάθε χρόνο, όπως το Φεστιβάλ Κινηματογράφου, το Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ, το *Ενία Film Project*, το «*Σινεμά με Θέα*», καθώς και καθημερινές προβολές σε εμβληματικούς χώρους της πόλης. «Η έναρξη της συνεργασίας της ΔΕΗ με το Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ της Θεσσαλονίκης είναι ιδιαίτερα τιμητική και ανυπομονούμε για το συναρπαστικό, γεμάτο πολιτισμό, ταξίδι που αρχίζει. Πρόκειται για μία γέφυρα επικοινωνίας μεταξύ παραγωγών, καλλιτεχνών και κοινού. Με έργα που εμπνέουν και προβληματίζουν, που αποτελούν τροφή για σκέψη και συζήτηση. Για να εμπνεύσει κάποιος μέσα από το έργο του χρειάζεται πάθος, αφοσίωση, κόπο και, πάνω απ' όλα, ενέργεια. Η ενέργεια είναι αυτή που κινητοποιεί τις ιδέες και δίνει ζωή στις εικόνες που συγκινούν και συναρπάζουν. Η ΔΕΗ υποστηρίζει ενεργά τις τέχνες και τον πολιτισμό και προσβλέποντας σε ένα καλύτερο μέλλον, γεμάτο πολιτισμό, είναι έτοιμη για το συναρπαστικό κινηματογραφικό ταξίδι που ξεκινά», τόνισε η γενική διευθύντρια Εταιρικών Σχέσεων και Επικοινωνίας του Ομίλου ΔΕΗ, με την έναρξη της συνεργασίας.

Κυρία στο Κολωνάκι ρωτάει κατά πού βρίσκεται το Χίλτον. Ένας τύπος της λέει: **«Από δω από πίσω».**

Ο διπλανός του: **«Άμα βρεις το Χίλτον εμένα να μου τρυπήσεις τη μύτη».**

(Da Caro, Σάββατο μεσημέρι)

Μέρα με βροχή. Νεαρός με μαύρη κουκούλα και μαύρα γυαλιά. Τον πλησιάζει μια γιαγιά και του λέει:

«Είσαι τρομοκράτης;»

(Ναυαρίνου, Εξάρχεια, Δευτέρα μεσημέρι)

Ώριμος κύριος σε μοντέρνο cafe:

-Από σνακ τι έχετε; -Τι εννοείτε;

(Ακαδημίας, Τρίτη μεσημέρι)

Κυρίες ώριμες, θεατρόφιλες, συζητούν για παραστάσεις **«Δεν μπορώ άλλους νεροχύτες στα σκηνικά! Έχουμε πύξι στους νεροχύτες».**

(Κολωνάκι, Σκουφά, Τρίτη μεσημέρι)

Σε γαστρονομικό event, στο stand Bao Bun, λέει ένας στην ουρά **«Τι είναι αυτό το μπάο μπουν;»**

(Βαρβάκειος, Κυριακή απόγευμα)

Κύριος: **Τι έχει ντυθεί το πουλάκι μου; Παιδάκι με φτερά: Τούγκνος!**

(Ζάππειο, Κυριακή πρωί)

ΓΙΑΝΝΗΣ ΝΕΝΕΣ

panikoval500@gmail.com



ΣΕ ΒΛΕΠΩ!

Της ΛΕΝΑΣ ΔΙΒΑΝΗ



Σε βλέπω ματιασμένη

Σε βλέπω ματιασμένη. Φτύσου λίγο και κουνήσου απ' τη θέση σου για να διαλυθεί η κακιά η ενέργεια των εκθρών σου, πατρίδα μας γλυκιά. Σε ζηλεύουν – έχει αποδειχτεί αυτό. Σε φθονούν για την ωραία σου τη λιακάδα, που η κλιματική κρίση την κάνει ακόμα πιο ανθεκτική, τα Χριστούγεννα με σορτσάκια γυρνάμε αγκαλιά με τους Νορβηγούς τουρίστες. Οι γκαντέμπερς βέβαια ισχυρίζονται ότι σε λίγο θα γίνουμε έρημος αλλά μέχρι τότε έχει ο Θεός, και συγκεκριμένα ο Θεός της Ελλάδας. Βλέπουμε τι θα κάνουμε, δεν θα χαθούμε, αδερφέ, οί'Ελληνες είμαστε σαν τις κατσαρίδες, επιβιώνουμε.

Φτου μας και το νου σας να μη ματιαστούμε από μόνοι μας. Φόρα το βρακί σου ανάποδα, έλεγε μια θειά μου. Αν φορούσαν το βρακί τους ανάποδα οι επιβάτες του τρένου δεν θα γινόταν το κακό, ήταν η κακιά η ώρα κι όχι η κακιά η χώρα που γράφουν κάτι κωλόπαιδα στους τοίχους. Μας έχουν φάει με τα μάτια τους οι Ευρωπαίοι γιατί έχουμε φιλότιμο, μια λέξη που δεν υπάρχει σε άλλες γλώσσες. Βέβαια, σε άλλες γλώσσες υπάρχουν οι λέξεις παραιτούμαι και πάω σπίτι μου, αλλά εμείς είμαστε μπροστάρηδες, ρε μπρο, δεν είμαστε κότες να παραιτούμαστε με το πρώτο φονικό. Εντάξει, ήταν μεγάλη γκαντεμιά, αλλά και ξανά προς τη δόξα τραβάμε. Να μας ξαναψηφίσετε να τα σενιάρουμε τα τρένα, όλα θα γίνουν, έχει ο Θεός.

Θα σας πω και κάτι αλλά δεν θέλω να το πάρετε προσωπικά. Νομίζω έχουμε γίνει καρφί στον οφθαλμό σας, αγαπητοί Ευρωπαίοι βουλευτές και μη, σας εκνευρίζουμε γιατί παρά τη διαχρονική πενία μας, παρά το γεγονός ότι δύο αιώνες τώρα χρωστάμε παντού (και της Μιχαλούς), εμείς εφνύραμε τη δημοκρατία, ρε φλούφληδες! Πώς τολμάτε λοιπόν να ισχυρίζεστε ότι η δημοκρατία η δικιά μας, η αυθεντική, η απελασιόν κοντρολέ πάσχει; Εντάξει, μπορεί να είναι λίγο ματιασμένη. Καλό θα ήταν να την ξεματιάσουμε αλλά έχει πάει το λάδι στα ύψη στο σούπερ μάρκετ και δεν βγαίνουμε, μάνα μου.

ΤΟ ΕΞΩΦΥΛΛΟ ΜΑΣ

Αυτήν την εβδομάδα το σχεδιάζει ο **Νεκτάριος Σταματοπούλος**. Είναι εικαστικός καλλιτέχνης και σχεδιαστής. Έργα του έχουν εκτεθεί σε σημαντικά ιδρύματα και αίθουσες μουσείων του εξωτερικού. Εργάστηκε ως επισκέπτης καλλιτέχνης στη Βασιλική Ακαδημία Τεχνών της Δυτικής Αγγλίας στο Μπρίστολ. Έχει λάβει πολλές ηρωτικές και διακρίσεις ως art director σε βραβεία, όπως τα ERMIS και EVENTS Awards. Διατέλεσε μόνιμος συνεργάτης των εφημερίδων ATHENS VOICE, ΕΛΕΥΘΕΡΟΤΥΠΙΑ κ.ά.



Εκδότης-Διευθυντής Φώτης Γεωργελάς

Σύμβουλος Έκδοσης Σταυρούλα Παναγιωτάκη
Διευθύντρια Σύνταξης Αγγελική Μπιρμπίλη

Γενική Διεύθυνση Διαφήμισης
Λουίζα Ναθαναήλ

Art Director Φώτης Πechλιβανίδης

Διεύθυνση Web Δημήτρης Αθανασιάδης

Αρχισυντάξια
Δανάη Καμζόλα (Podcast & City Guide)

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 Γκρουσ
Διόρθωση κειμένων Φανή Κουλουτζου

Συντακτική ομάδα: Κ. Αθανασιάδης, Ν. Αμαντίς, Μ. Ανδριωτάκη, Ε. Βαρδάκη, Σ. Βλέτσας, Κ. Βνάτσιου, Ρ. Γεροδήμος, Ν. Γεωργελάς, Μ. Γκανά, Ι. Γκομούζα, Ν. Γεωργιάδης, Κ. Πανακίδης, Β. Γραμματικογιάννη, Β. Γρυπάρης, Γ. Δήμος, Θ. Ευθυμίου, Γ. Ζερβογιάννη, Μ. Ζουμπουλάκη, Κ. Καϊμάκης, Σ. Καλαμαντή, Μ. Καλογιάννης, Κ. Καμπόσου, Δ. Καραθάνος, Α. Κασαμπαλή, Σπ. Λαμπρόπουλος, Α. Μανουσάκη, Μ. Μανωλοπούλου, Δ. Μαστρογιαννίτης, Β. Ματζάρογλου, Τζ. Μελιτά, Γ. Μπελεσιώτης, Α. Μιρουντζάκη, Γ. Νένης, Γ. Χ. Παπαδόπουλος, Δ. Παπαδόπουλος, Π. Παναγιωτόπουλος, Κ. Παναγοπούλου, Γ. Παυριανός, Μ. Προβατάς, Τζ. Ρουσάκη, Μ. Ι. Σιγαλού, Τ. Σκραπαλιώρη, Ζ. Σφυρη, Α. Τριανταφυλλίδη, Σ. Τριανταφυλλίου, Σ. Τοπασόπουλος, Γ. Φλωράκης, Ε. Χελιώτη, Κ. Χριστοφόρου, Γ. Ψύχας, Ε. Ψυχούλη

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

Ατελιέ Sotos Anagnos

LOOKmag Κωνσταντίνια Βλαχοπούλου

Creative Manager Θάνος Ψυλλίδης
Creative Marketing Manager Λαμπρινή Τρούγκου

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

Account Directors
Γιώτα Αθανασοπούλου, Κωνσταντίνια 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. Τρικούνη 22, 106 79 Αθήνα
Σύνταξη: 210 3617.360, 3617.369, fax: 210 3632.317
Διαφημιστικό: 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 βρείτε την Α.Β. στα σημεία διανομής, επικοινωνήστε: 210 3617.360, 210 3617.369
Κωδικός εντύπου: 7021
ISSN 1790-6164

ATHENS

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





ΚΡΑΤΑΜΕ ΤΗΝ
ΕΛΠΙΔΑ



ΚΡΑΤΑΜΕ ΤΟ
ΣΠΙΤΙ ΜΑΣ

Αν έχεις χρέη και φοβάσαι ότι θα χάσεις το σπίτι σου, υπάρχουν 7 εργαλεία για να σε στηρίξουν, να ρυθμίσεις τις οφειλές και τα δάνειά σου και να κρατήσεις το σπίτι δικό σου:

- 🏠 Βελτιωμένος εξωδικαστικός μηχανισμός με επιπλέον κούρεμα χρέους ως 28% και υποχρεωτική αποδοχή για τους ευάλωτους
- 🏠 Διμερείς συμφωνίες με τράπεζες & servicers με προστασία από καταχρηστικές πρακτικές
- 🏠 Ρύθμιση οφειλών με ηλεκτρονική αίτηση μέσω του κώδικα δεοντολογίας των τραπεζών
- 🏠 Βεβαίωση ευάλωτου οφειλέτη και ενδιάμεσο πρόγραμμα στήριξης με επιδότηση και δυνατότητα επαναγοράς της κατοικίας
- 🏠 Στεγαστικό Επίδομα ΟΠΕΚΑ
- 🏠 Πρόγραμμα «Στέγαση και Εργασία»
- 🏠 Πάγιες ρυθμίσεις 24 δόσεων σε εφορία και ασφαλιστικά ταμεία

Ενημερωνόμαστε τώρα για τα 7 εργαλεία στο
www.kratametospitimas.gr



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Εθνικής Οικονομίας
και Οικονομικών

Ένα, αντί

ΣΤΟΝ ΔΗΜΗΤΡΗ

ΦΥΣΣΑ

Της ΜΑΡΙΑΣ ΜΑΥΡΙΚΑΚΗ

Ο Δημήτρης Φύσσας (16 Μαΐου 1956–23 Φεβρουαρίου 2024), ο Μήτσος όπως συστηνόταν, υπήρξε αγαπητότατος και βαθιά επιδραστικός. Το φανερώνει ο καταγισμός των νεκρολογιών που ακολούθησε τον θάνατό του – έναν θάνατο ξαφνικό, αναπάντεχο, μα και προαναγγελλθέντα σαφώς στο τελευταίο του έργο. Το βιογραφικό του λιτό και περιεκτικό, όπως και ο λόγος του. «Δεν χρειάζονται φλυαρίες» με συμβούλευε. Έτος γέννησης, ηλεκτρονική διεύθυνση και τέσσερις κουβέντες: συγγραφέας, δημοσιογράφος, νεοελληνιστής φιλόλογος, κειμενογράφος. Τα βιβλία ήταν η θάλασσά του, εκεί κολυμπούσε ή ταξίδευε. Το Facebook ο διάλογος που τον συνέδεε καθημερινά με τους αναγνώστες συνομιλητές του. Πολύ πρόσφατα τα πάντα έσβησαν όταν έλαβε χώρα μία ευτελής παραβίαση στο χρονολόγιό του, βλέπε χακάρισμα. Κανένα ίχνος από τη δουλειά και την επικοινωνία τόσων χρόνων δεν έμεινε. Απευθύνθηκε στους «αρμόδιους» χωρίς να βρει ανταπόκριση, οπότε ξεκίνησε από την αρχή. Μια αρχή που αποδείχτηκε πως ήταν μεσοτοιχία με το τέλος.

Πολυγραφώτατος, ο Δημήτρης Φύσσας υπήρξε διακεκριμένος φίλος της γυναίκας στη ζωή και στη γραφή του. Πάντα την ήθελε σε πρώτο πλάνο, να ξεπερνά το ριζικό της, αφού για κείνον «η μοίρα αποτελεί την εύκολη και βολική λύση – παίρνει ως δεδομένο αυτό ακριβώς που θέλει να αποδείξει». Μάρα, Εύα, Σέρπα, Νιρμάλα, Ελπίδα, Πολυτίμη, Λόρα, Βάλια, Μάρθα, Πετρούλα, σε όλα του τα βιβλία πρωταγωνιστούν γυναίκες δυσταξινόμητες. Γυναίκες κυρίαρχες, εκθαμβωτικές, που μπαινοβγαίνουν στα αφηγήματα κλείνοντάς μας το μάτι. Ενδεικτικό παράδειγμα η δημοσιογράφος Νιλουφέρ. Με τον Μέσκουλα, το alter ego του συγγραφέα, περιδιαβαίνουν τη Μακρόνησο στα χρόνια της κρίσης και μια δεκαετία αργότερα τη συναντούμε να έχει τον τελευταίο λόγο στο κύκνειο άσμα του. Η απόσυρση του Μέσκουλα έχει ολοκληρωθεί, το βιβλίο είναι έτοιμο, μα ένα κεφαλαίaki με τίτλο «Νιλουφέρ για πάντα» δίνει το τιμόνι στη γυναίκα. Μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου εκείνη ανακατευθύνει τη ροή προς τον θάνατο, προδιαγεγραμμένη και δεσποζουσα από την πρώτη σελίδα, από τον τίτλο ακόμη. Κάτω από τις οδηγίες της ακολουθεί το τέλος, με κεφαλαία. Το οριστικό.

Οι ηρωίδες του Φύσσα επιλέγουν να κοντράρουν τις συλλογικές παθογένειες της πατρίδας μας, να πορεύονται αντισυμβατικά και ακομπλεξάριστα, να εκπροσωπούν σθεναρά τις απανταχού καταπιεσμένες. Δεν έχω διαβάσει κείμενο σκληρότερο, με επίφαση αντρικής αφέλειας, μα βουτηγμένο στον υπανιγμό και στην ειρωνεία για όσα υφίστανται οι γυναίκες θύματα, από το «Μουσείο λαογραφίας». Εκτυλίσσεται στο χωριό Σδράλι «που δεν βρίσκεται πουθενά... ωστόσο, χώρες, πόλεις, γειτονιές, χωριά, σπίτια και διαμερίσματα σαν το Σδράλι υπάρχουν παντού».

Ένας τρόπος εισαγωγής του αναγνώστη στον κόσμο των χαρακτήρων του Φύσσα αποτελούν τα περιεκτικά και περιπαικτικά ονοματεπώνυμα που επινοούσε, από την εμβληματική Λαοκρατία Σερβίδου στην Πλατεία Λένιν μέχρι την ερωτική Λιβιδώ των Σαριπόλων. Με την τελευταία, μάλιστα, επέλεξε να συνομιλήσει πολιτικά και να

ξετυλίξει το ύστερο μανιφέστο του, τα πιστεύω για τα οποία κονταροχτυπιόταν στα κοινωνικά δίκτυα με ψυχραιμία, παρά τον φθόνο που κάποτε εισέπρατε. Δανείζομαι φράσεις από παλιότερο κείμενό μου για να συνοψίσω τη θέση του: *Ο συγγραφέας Φύσσας στέκει απέναντι στην ανθρωποφαγία χωρίς υστερίες πολιτικής ορθότητας, αλλά με λεπτομερή σκιαγράφηση της κακοποιημένης βιοηθικής. Χαρίζει στοργή στα θύματα και ειρωνικούς χλευασμούς στους εν δυνάμει δράστες που παριστάνουν τους θιγόμενους. Φλερτάρει με τις συνέπειες μιας εναλλακτικής έκβασης σημαντικών θεμάτων της χώρας, ιστορικών ή μελλούμενων. Υπαινίσσεται την τραγικότητα της ανθρώπινης διάστασης με αυτοσαρρασμό και κριτική τάση.*

Θα μπορούσα να γράψω σελίδες για τον άνθρωπο Φύσσα που στάθηκε φίλος γκαρδιακός (ναι, επέμενε στη γραφή αυτή) για τόσους άλλους, αυτός ο χορτάτος τίγρης με τρυφεράδα γάτου, εν προκειμένω του Σκονάκια του. Επιλέγω να σταθώ μόνο στον τρόπο που ενθάρρυνε τις/τους νέους συγγραφείς –πράγμα όχι πολύ σύννηες στον χώρο, δύσκολη γαρ η αποδοχή των ομότεχνων–, χωρίς να φείδεταί μιας καλής κουβέντας με κάθε ευκαιρία. Από «Αργύριστο κεφάλι» το 2004 ως «Μέσκουλας που αποσύρεται για να πεθάνει» είκοσι χρόνια αργότερα, ο Μήτσος σεργιάνισε σε δεκάδες χιλιάδες σελίδες γραμμένες από τους σημαντικότερους συγγραφείς μέχρι τους πρωτόβγαλτους, που αποκαλούσε με σεβασμό, «συναδέλφους» του. Στη συνέχεια φρόντισε με τρόπο συστηματικό και προφητικό (;) να δώσει σχεδόν όλα τα βιβλία της απέραντης συλλογής του. Πιστός μέχρι τέλους στη μανία του με τις λίστες, κατέγραψε όσα αδυνατούσε να αποχωριστεί και μας τα άφησε παρακαταθήκη, «*The Meskulian Chronicles: A selection*». Όλος ο Φύσσας σε έναν τίτλο.

Από τις τόσες ιστορίες γυναικών, αυτή της Μαρίκας της άστεγης σπμάδεψε και το δικό μου έργο. Η Μαρίκα ξεπήδησε από ένα κείμενο μόλις οκτακοσίων λέξεων, αφιερωμένο στη Σταυρούλα Παναγιωτάκη, με τίτλο «*Νυχτερινά δρομολόγια*» και υπότιτλο «*Όπου μία εκδοχή για το πώς συλλέγεται το υλικό κάποιας δημοσιογραφικής στήλης*». Πρώτη δημοσίευση στη στήλη City Lover που τηρούσε για χρόνια ο Μήτσος στην Athens Voice και στη συνέχεια συμπεριλήφθηκε στη συλλογή διηγημάτων «*Αυτά και οι μετακομίσεις*», εκδ. Εστία. Έχοντας την άδειά του, τόλμησα να διασκεύασω την ιστορία σε σενάριο για ταινία μικρού μήκους και να λάβω μέρος στον διαγωνισμό της Εταιρείας Ελλήνων Σεναριογράφων. Από Μαρίκα άστεγη, η ηρωίδα μας έγινε Μαρίκα Μικρομικού, καθώς κέρδισε το πρώτο βραβείο. Ο Μήτσος δήλωσε ενθουσιασμένος και μοιράστηκε τη χαρά μου. Όταν ήρθε η ώρα της απονομής των βραβείων, αδυνατούσα να παρευρεθώ και τον παρακάλεσα να πάει στη θέση μου, εξάλλου η διασκευή είχε βασιστεί στη δική του έμπνευση. Κακώς φαντάστηκα ότι υπήρχε πιθανότητα να δεχτεί, δεν επιτρέπεται να πω τον τρόπο που μου το απέκλεισε. Παρέμεινε απόλυτα συνεπής, μέχρι τέλους: «*Μια και δεν πέθανα το '13/ Και συνεχίζω του γραφιά την πλεύση, / Αν του 'ρθει κανενός να με βραβεύσει/ Διπλώνω από τώρα ασυμφωνία./ Βραχείες λίστες και βραβεία δε μου κάνουνε/ Εκδότες, αναγνώστες, ίντερνετ μου φτάνουνε*» («*Εμένα μου λες*», εκδ. ΑΩ). Όλος ο Φύσσας σε ένα ποίημα.

Το βιβλίο της Μαρίας Μαυρικάκη «*ΕΞΑΡΤΑΤΑ*» κυκλοφορεί σε 2η έκδοση από τις εκδόσεις Πατάκη και παίζεται αυτή τη σεζόν στη ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΣΚΗΝΗ του Αντώνη Αντωνίου

Ένας άλλος άνθρωπος

Του ΡΩΜΑΝΟΥ ΓΕΡΟΔΗΜΟΥ

Το ραντεβού μου ήταν στις 14.50. Τρέχοντας σαν τον Τομ Κρουζ από το σπίτι στο μετρό και μετά από τα έγκατα του μετρό στη γέφυρα του Γουεστμίνστερ και από εκεί παραδίπλα στο νοσοκομείο, κατάφερα να αργήσω μόνο δέκα λεπτά. Όρμησα ιδρωμένος στο ενδοκρινολογικό του 3ου ορόφου όπου επικρατούσε η απόλυτη ησυχία. Όλοι ήταν αποχαυνωμένοι από την αναμονή, ή και από τη ζωή.

Τρεις θέσεις στα αριστερά μου καθόταν μια γυναίκα γύρω στα 60. Δεν ξέρω πώς και γιατί, αλλά με το που η ματιά μου έπεσε απάνω της, και χωρίς προφανή λόγο, ένιωσα κατευθείαν ένα κύμα ενστικτώδους αντιπάθειας, σαν κάτι πάνω της να με έκανε trigger. Πώς γίνεται μερικοί άνθρωποι να πυροδοτούν αρνητική χημεία μέσα μας μόνο με την ύπαρξή τους στον ίδιο χώρο; Η καμμένη η γυναίκα δεν έκανε τίποτα που να μου δίνει το δικαίωμα να την αντιπαθήσω. Δεν ενοχλούσε κανέναν. Κάθε άλλο. Καθόταν αμίλητη, αγέλαστη, σχεδόν ακούνητη στη θέση της. Ίσως αυτό να ήταν το πρόβλημα.

Τα πάντα πάνω της εξέπεμπαν μια αυστηρότητα. Το μακρύ μαύρο παλτό της, κάπως υπερβολικά ζεστό και επίσημο για την εποχή και την περίπτωση, ήταν σφιχτά δεμένο στη μέση. Τα μισογκριζαρισμένα μαύρα μαλλιά της ήταν σφιχτά πιασμένα πίσω. Ακόμη και το πρόσωπό της ήταν σφιχτό. Τα φρύδια ελαφρά ανασπασμένα, σαν να είναι έτοιμα να σε κατακρίνουν. Σίγουρα αυτό ήταν το πρόβλημα.

Η νοσοκόμα φώναξε το όνομά της. Δυστυχώς δεν το πρόσεξα για να επιβεβαιώσω τη θεωρία μου ότι η γυναίκα αυτή ήταν από την Ελλάδα. Σηκώθηκε από τη θέση της κρατώντας τη μάρμη, δερμάτινη τσάντα της και με βήμα σταθερό, υπερήφανο, πήγε στο γραφείο της γιατρού. Για να είμαι ειλικρινής, εκείνη τη στιγμή λυπήθηκα τη γιατρό. Σκέψου τώρα να πρέπει να μιλήσεις με αυτή τη γυναίκα. Να μάθεις τα πιο προσωπικά της δεδομένα. Να πρέπει να απαντήσεις τις ερωτήσεις της. Να τη συμβουλεύεις. Κάπου εκεί είπα να βάλω ένα τέλος στον παραλογισμό.

Η γυναίκα αυτή δεν μου είχε κάνει απολύτως τίποτα. Ήταν απλώς ένας άλλος άνθρωπος. Και μάλιστα ασθενής στο νοσοκομείο, στην ίδια κλινική με εμένα. Αν μη τι άλλο θα έπρεπε να νιώθω τουλάχιστον κάποια ψήγματα αλληλεγγύης, όπως ένιωθα για τους άλλους ασθενείς τριγύρω μας. Πίεσα τον εαυτό μου να θυμηθεί τα βασικά μαθήματα της θεωρίας της ντροπής και της βίας, και τα περσινά εργαστήρια που κάναμε με ηθοποιούς του θεάτρου για το σώμα και το πρόσωπο. Κάθε συναίσθημα θυμού ξεκινάει από ένα πραγματικό ή φανταστικό περιστατικό ταπείνωσης ή/και ανισότητας. Το ότι η γυναίκα αυτή είχε σηκωμένα τα φρύδια έκανε υποσυνείδητα εμένα να νιώθω ότι με κρίνει, ότι με ειρωνεύεται· ότι

η ίδια έβαζε τον εαυτό της υπεράνω των άλλων τριγύρω της. Αυτό όμως δεν ήταν μια αντικειμενική πραγματικότητα, αλλά μια ενστικτώδης, μαθημένη δική μου αντίδραση.

Κάπου εκεί προσπάθησα να χωρίσω τα τσανάκια μας: το τι είναι δικό μου, από το τι είναι δικό της. Η αντίδρασή μου έλεγε πολλά για εμένα –για τα δικά μου συναισθήματα και ανασφάλειες, για τα δικά μου triggers– και απολύτως τίποτα για τη γυναίκα αυτή, με την οποία, στο κάτω-κάτω, δεν είχα καν μιλήσει. Ακόμη κι αν με κατέκρινε, εγώ γιατί να θυμώσω; Την ανάγκη της έχω;

Τότε ήταν που πέρασε απ' το μυαλό μου και μια άλλη σκέψη. Αν τελικά δεν το είχα φανταστεί, αν ίσχυε η υποψία μου ότι η όλη εμφάνισή της, η γλώσσα του σώματος, εξέπεμπε μιαν αυστηρότητα, μιαν ανωτερότητα, μιαν απόρριψη των άλλων τριγύρω της, γιατί εκείνη να νιώθει την ανάγκη να φτιάξει την εικόνα της έτσι; Μήπως προσπαθούσε να πείσει τον ίδιο της τον εαυτό; Μήπως ένοιωθε και εκείνη ότι οι άλλοι την κρίνουν –να, όπως εγώ καλή ώρα; Μήπως η εμφάνισή της ήταν τελικά μια ασπίδα προστασίας, ένας αμυντικός μηχανισμός που έκρυβε, όχι τη βεβαιότητα της ανωτερότητας, αλλά

τον φόβο της κατωτερότητας; Μήπως προσπαθούσε να βάλει τάξη στη ζωή της; Μήπως κατέκρινε η ίδια τον εαυτό της;

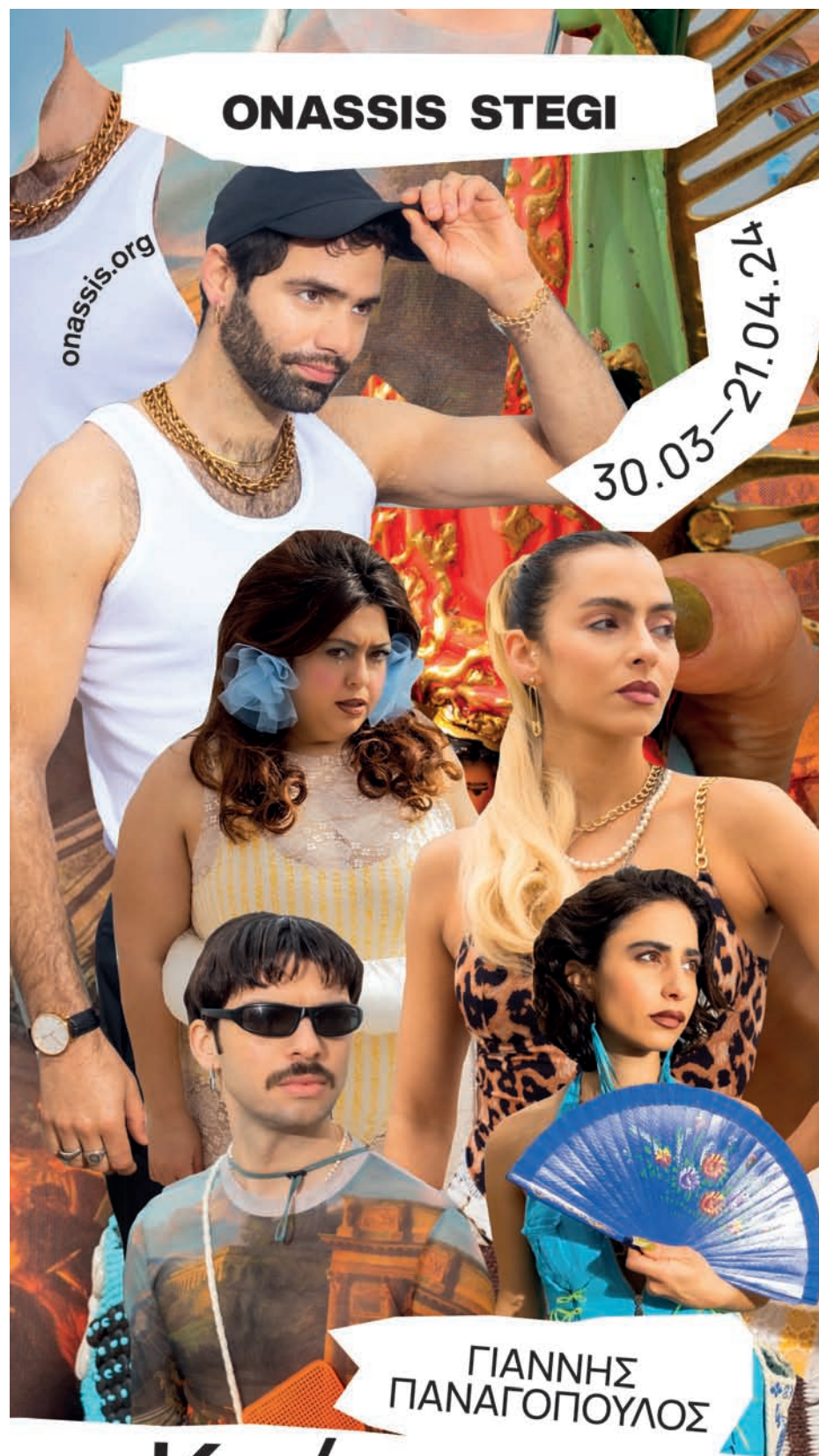
Δεν νομίζω ότι όλα αυτά τα σκέφτηκα για να νιώσω εγώ καλύτερα, ανώτερος. Όπως οι ρωσικές μυστικές υπηρεσίες προώθησαν 46 διαφορετικές θεωρίες συνωμοσίας στη Δύση μετά την επίθεσή τους με νόβιτσοκ στο Salisbury, ούτως ώστε να μην ξέρουμε τι να πιστέψουμε, να μη μας ενδιαφέρει πια η έννοια της αλήθειας, έτσι κι εγώ προσπάθησα να σκεφτώ όλα τα δυνατά ενδεχόμενα γι' αυτή τη

γυναίκα ώστε να βραχυκυκλώσω τον μηχανισμό που κάνει αυθαίρετες παραδοχές για τους άλλους ανθρώπους χωρίς να έχει ιδέα για τη ζωή τους.

Ποτέ δεν θα μάθω τι σκεφτόταν αυτή η γυναίκα. Και ευτυχώς δεν θα μάθει ούτε και εκείνη τι σκεφτόμουν εγώ. Πατί αυτό πραγματικά δεν το θέλει κανείς.

Ερευνητές του Princeton το 2006 διαπίστωσαν ότι ο χρόνος που χρειαζόμαστε για να διαμορφώσουμε την εντύπωσή μας για τους άλλους, όταν τους βλέπουμε για πρώτη φορά, είναι ένα δέκατο του δευτερολέπτου. Απ' ό,τι, δε, φαίνεται, ακόμη κι αν δαπανήσουμε περισσότερο χρόνο παρατηρώντας τους αυτό συνήθως δεν αλλάζει την πρώτη μας εντύπωση· απλώς προσπαθούμε να την επιβεβαιώσουμε. Έχει επανειλημμένως αποδειχθεί ότι η σωματική ομορφιά και ειδικά το όμορφο πρόσωπο –ένα προϊόν γονιδίων, τύχης και κοινωνικών συνθηκών στο οποίο έχουμε από ελάχιστο έως καθόλου έλεγχο– αποτελεί ένα από τα πιο ισχυρά προνόμια που μπορεί να έχει ένας άνθρωπος για να κερδίσει τη συμπάθεια και την εμπιστοσύνη των άλλων. **A**

ΟΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ
ΜΕΡΙΚΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ
ΝΑ ΠΥΡΟΔΟΤΟΥΝ
ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΧΗΜΕΙΑ
ΜΕΣΑ ΜΑΣ
ΜΟΝΟ ΜΕ ΤΗΝ
ΥΠΑΡΞΗ ΤΟΥΣ
ΣΤΟΝ ΙΔΙΟ ΧΩΡΟ;



ONASSIS STEGI

30.03-27.04.24

ΓΙΑΝΝΗΣ
ΠΑΝΑΓΟΠΟΥΛΟΣ

Καύσωνας

Κείμενο βασισμένο σε διηγήματα της Βίβιαν Στεργίου

Καρπούζι / 40°C / Ελλάδα /
Άμμος / Summer lovers /
Το ΤΕΛΟΣ / Λιωμένο παγωτόΣτο ελληνικό καλοκαίρι.
Εκεί δεν θα 'θελες να σε βρει
το τέλος του κόσμου;ΘΕΑΤΡΟ
ΣΤΗ ΜΙΚΡΗ ΣΚΗΝΗ
ΤΗΣ ΣΤΕΓΗΣ

onassis.link/heatwave

Προβλήματα και προοπτικές της τρομοκρατίας για το 2024

Ο ύπνος των δικαίων και η υπερβολική εξάρτηση

από την τεχνολογία

Της ΣΩΤΗΣ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ

Η επίθεση της Χαμάς και η σφοδρή στρατιωτική απάντηση του Ισραήλ έχουν τεθεί στο επίκεντρο της τρομοκρατικής απειλής που, σύμφωνα με τον διευθυντή του FBI Christopher Wray, έχει κλιμακωθεί από τις 7 Οκτωβρίου. Αναμένεται οι ενέργειες της Χαμάς και των συμμάχων της να εμπνεύσουν ισλαμιστικές ομάδες και ακροαριστερές οργανώσεις που μπορούν να εκμεταλλευτούν την πόλωση των κοινωνιών ακόμα και εκτός της ζώνης της σύγκρουσης, ενθαρρύνοντας ριζοσπαστικοποιημένα άτομα, πυρήνες και δίκτυα να πλήξουν στόχους που συνδέονται με τη μία ή την άλλη πλευρά. Ήδη, από τον περασμένο Οκτώβριο, συνελήφθησαν στη Δανία, στη Γερμανία και στην Ολλανδία επτά άτομα, πιθανώς μέλη της Χαμάς, για σχεδιασμό τρομοκρατικών επιθέσεων εναντίον εβραϊκών ιδρυμάτων.

Αν και η σύγκρουση στη Γάζα αναμένεται να καλύψει σημαντικό μέρος της διεθνούς τρομοκρατίας, πιθανώς το κέντρο βάρους της τρομοκρατίας στο εγγύς μέλλον να παραμείνει η περιοχή του Σαχέλ. Η υποσαχάρια Αφρική έχει πορώδη σύνορα, ανίσχυρες δυνάμεις ασφαλείας και παράνομες στρατιωτικές κυβερνήσεις. Σε όλη αυτήν την περιοχή, οι τζιχαντιστικές ομάδες, συμπεριλαμβανομένης της Jama'at Nusrat al-Islam wal-Muslimin (JNIM) και του κλάδου του Ισλαμικού Κράτους στο Σαχέλ (ISSP), θα συνεχίσουν να δραστηριοποιούνται σχεδόν ατιμωρητί στο περιβάλλον των αποτυχημένων κρατών και των περιοχών ακυβερνησίας. Μετά τα διαδοχικά στρατιωτικά πραξικοπήματα στο Σαχέλ, στήθηκαν φιλορωσικά καθεστώτα στην Μπουρκίνα Φάσο, στο Μάλι και στον Νίγηρα: αυτή η διαδικασία βρίσκεται σε εξέλιξη. Η ρωσική επιρροή εντείνεται μέσω της ανάπτυξης μισθοφόρων από τον Όμιλο Wagner, ο οποίος έχει επιδεινώσει τον κίνδυνο της τρομοκρατίας σε ολόκληρο το Σαχέλ και έχει προκαλέσει απώλειες αμάχων και παράπλευρες ζημιές. Η ρωσική παρουσία ωθεί τους πληθυσμούς στην αγκαλιά των JNIM και ISSP.

Μαζί με την al-Shabaab στη Σομαλία, η JNIM παραμένει ισχυρή παραφυάδα της Αλ Κάιντα που προσπαθεί να επεκτείνει τις δραστηριότητές της από το Σαχέλ στην παράκτια Δυτική Αφρική. Ωστόσο, σε παγκόσμιο επίπεδο, ορισμένοι αναλυτές της αντιτρομοκρατικής (όπως ο Daniel Byman) είναι αισιόδοχοι ότι η JNIM έχει φάει τα ψωμιά της. Άλλοι (κι εγώ μαζί τους) πιστεύουν ότι παρόμοιες ομάδες έχουν μεγάλη ανθεκτικότητα και μεταμορφωσιμότητα: δεδομένου ότι οι συνθήκες στην Αφρική δεν έχουν αλλάξει, το έδαφος στο οποίο γεννήθηκαν και αναπτύχθηκαν παραμένει γόνιμο. Εξάλλου, η Αλ Κάιντα είναι ενεργή στην ινδική υποήπειρο και η μακροχρόνια σχέση της με την Τεχρίκ-ι-Ταλιμπάν (TTP) καθιστούν τη Νότια Ασία φυσικό χώρο της ισλαμιστικής τρομοκρατίας: από την επικράτηση των Ταλιμπάν στο Αφγανιστάν τον Αύγουστο του 2021, στο γειτονικό Πακιστάν

παρατηρήθηκε έξαρση τρομοκρατικών επιθέσεων τζιχαντιστών που χρησιμοποιούν το Αφγανιστάν ως ορμητήριο και καταφύγιο. Αλλά, όπως για την Αλ Κάιντα, η εικόνα για το Ισλαμικό Κράτος είναι συγκεχυμένη: οι μπερδεμένες και αντιφατικές πληροφορίες είναι μέρος της τακτικής τους. Αν και οι πυρήνες του Ισλαμικού Κράτους στο Ιράκ και στη Συρία έχουν εξασθενήσει, φαίνεται ότι στην έρμη της κεντρικής Συρίας συγκεντρώνονται καθημερινά νέοι μαχητές. Παράλληλα, τα κέντρα κράτησης και τα στρατόπεδα στη βορειοανατολική Συρία, συμπεριλαμβανομένου του Al-Hawl, το οποίο έχει περιγραφεί ως εκκολαπτήριο ριζοσπαστικοποίησης, πρέπει να θεωρούνται στόχοι των τζιχαντιστών και ταυτοχρόνως τόποι στρατολογίας. Γενικά, οι θυγατρικές του ISIS, ιδιαίτερα στη Σομαλία, στην Υεμένη, στη Λιβύη και στη χερσόνησο του Σινά, αγωνίζονται σήμερα για να ανακτήσουν τη δυναμική τους. Ωστόσο, το μέλλον της τρομοκρατίας στη Μέση Ανατολή, προσωρινά τουλάχιστον, δείχνει μετατόπιση από τις σαλαφιστικές-τζιχαντιστικές ομάδες (σουνίτες) σε шиιτικές ομάδες που χρηματοδοτούνται από το Ιράν. Ενώ η Χαμάς και η Παλαιστινιακή Ισλαμική Τζιχαντ (PIJ) είναι σουνιτικές, το Ιράν παραμερίζει τις εσωτερικές διαφορές τροφοδοτώντας ένα τεράστιο шиιτικό δίκτυο πληρεξουσίων τρομοκρατών.

Όσο περισσότερο διαρκεί η σύγκρουση στη Γάζα, τόσο πιθανότερη είναι η επίδρασή της στους πληθυσμούς των αραβικών χωρών, της Σαουδικής Αραβίας μη εξαιρουμένης. Οι Σαουδάραβες δεν μπορούν να εγκαταλείψουν τους Παλαιστινίους: αν η κυβέρνηση του Ριάντ δείξει συμβιβαστικότητα έναντι του Ισραήλ και της Δύσης, θα επιστρέψουμε σε μια κατάσταση σαν εκείνη μετά την 11η Σεπτεμβρίου όταν η Αλ Κάιντα στην Αραβική Χερσόνησο (AQAP) αποτελούσε εγχώριο τρομοκρατικό κίνδυνο — προτού υποβαθμιστεί και περιοριστεί πέραν των συνόρων, στην Υεμένη. Υπάρχει κάποιο χάσμα μεταξύ του πώς βλέπουν τη σύγκρουση στη Γάζα οι χώρες του λεγόμενου «Αραβικού Δρόμου» και πώς τη βλέπει η ηγεσία του Κόλπου, η οποία ενοχλείται διότι κάτι τέτοιο εμποδίζουν την οικονομική και τεχνολογική της πρόοδο.

Όσο για τους ακροδεξιούς εξτρεμιστές με ρατσιστικά και εθνικιστικά κίνητρα, παραμένουν σε μεγάλο βαθμό διασκορπισμένοι, με μικρούς πυρήνες που επικοινωνούν διαδικτυακά. Ομάδες μίσους σαν την Atomwaffen Division, την Base και το Nordic Resistance Movement έχουν ξεθωριάσει. Όμως, το Ρωσικό Αυτοκρατορικό Κίνημα (RIM) έχει αναζωογονηθεί από τον πόλεμο της Ρωσίας στην Ουκρανία, εντείνοντας τις προσπάθειες στρατολόγησης, προπαγάνδας και παραστρατιωτικής εκπαίδευσης. Καθώς ο πόλεμος στην Ουκρανία μπήκε στο τρίτο έτος του και η Δύση αναρωτιέται αν πρέπει να

στείλει στρατιωτικές δυνάμεις στο Κίεβο, οι εθνικιστικές οργανώσεις μπορεί να εξαπολύσουν επιθέσεις στις ευρωπαϊκές χώρες. Οι ακροδεξιοί εξτρεμιστές και οι μοναχικοί τρομοκράτες που αναφέρονται συνήθως σε ιδεολογίες λευκής υπεροχής και εμπνέονται από εγκληματίες τύπου Anders Breivik και Brenton Tarrant ενισχύονται από την κουλτούρα του διαδικτύου: ιδιαίτερα οι αντισιμιτικοί και συνωμοσιολογικοί ιστότοποι, το QAnon και τα τοιαύτα, έχουν την ικανότητα να οργανώσουν χτυπήματα — κι αυτή η ικανότητα δεν πρέπει να υποτιμάται. Προστίθενται γκρουπούσκουλα τεκνοφοβικών «νεολουδιτών»: διάφορα αλλόκοτα άτομα, που ανησυχούν για την παρουσία της τεχνολογίας στη σύγχρονη κοινωνία, απειλούν ότι θα καταφύγουν στην τρομοκρατία: σε επιθέσεις εναντίον πύργων κινητής τηλεφωνίας 5G και στόχων που σχετίζονται με την τεχνητή νοημοσύνη. Υπάρχει επίσης το ενδεχόμενο αυτού που το FBI χαρακτηρίζει τρομοκρατία «ειδικού ενδιαφέροντος» — συνήθως αναίμακτη — η οποία περιλαμβάνει μια σειρά κυρίως αριστερών διεκδικήσεων, όπως τα δικαιώματα των ζώων και η οικολογική αντίσταση. Στις ΗΠΑ προστίθεται ο κίνδυνος από άτομα και ομάδες εναντίον των αμβλώσεων.

Το 2024, εκτός από τις εκλογές που έχουν αρχίσει να διενεργούνται σε πολλές χώρες και θα συνεχιστούν μέχρι τον Δεκέμβριο, οι Ολυμπιακοί του Παρισιού είναι ένας ορατός και συμβολικός στόχος για τους τρομοκράτες, κυρίως εκείνων που μπορούν να χρησιμοποιήσουν για τις επιθέσεις τους τις αναδυόμενες τεχνολογίες όπως drones και τρισδιάστατα εκτυπωμένα όπλα.

Η τρομοκρατική απειλή δεν είναι βεβαίως στατική. Όταν μια ομάδα οπισθοδρομεί, π.χ. εξαιτίας κατάρρευσης της ηγεσίας της, σπανίως εξαφανίζεται. Ξανά και ξανά, αυτές οι ομάδες αναγεννώνται: λόγω της τεχνολογικής πρόοδου, των επικοινωνιών και των μεταφορών, η οργανωτική δομή μιας ομάδας θεωρείται σήμερα λιγότερο σημαντική μεταβλητή από ό,τι στο παρελθόν. Ωστόσο, η οργανωτική δομή είναι, δύναμι, πολλαπλασιαστής ισχύος, καθώς αυξάνει την ικανότητα μιας τρομοκρατικής ομάδας να εξαπολύει περίπλοκες επιθέσεις. Από την πλευρά των ΗΠΑ και της Ευρώπης, πιστεύω ότι επικρατεί χαλαρότητα και ολιγωρία: εκτός του ότι δεν αξιολογούνται οι τρομοκρατικές απειλές, η φιλειρηνική στάση των κυβερνήσεων καταδεικνύει την εσωτερικευμένη μας δειλία και ίσως άγνοια της ιστορικής εμπειρίας. Η τρομο-

κρατία κατανικήθηκε όπου επιστρατεύτηκαν αστυνομικά μέτρα, πόροι ενημέρωσης του κοινού και αναβάθμιση του επιπέδου επαγρύπνησης: αυτή τη στιγμή νομίζω ότι, για μια ακόμα φορά, κοιμόμαστε τον ύπνο των δικαίων. Η Χαμάς έπιασε το Ισραήλ σε τέτοιο ύπνο — αν και όχι τόσο «δικαίων» — ενώ, από την άλλη πλευρά, ακροδεξιές μιλιταριστικές ομάδες ετοιμάζονται, αν δεν εκλεγεί ο εκλεκτός της καρδιάς τους τον προσεχή Νοέμβριο, να πιάσουν στον ύπνο τις μαλακές αμερικανικές ελίτ. Προστίθεται το πρόβλημα της υπερβολικής εξάρτησης από την τεχνολογία και όχι από ικανά άτομα στον χώρο της αντιτρομοκρατίας: οι αλγόριθμοι δεν επαρκούν ούτε για να αναγνωρίσουν τις επικείμενες απειλές, ούτε για να θέσουν τις σωστές προτεραιότητες. **A**

**ΤΟ 2024
ΟΙ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ
ΤΟΥ ΠΑΡΙΣΙΟΥ ΕΙΝΑΙ
ΕΝΑΣ ΟΡΑΤΟΣ
ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΛΙΚΟΣ
ΣΤΟΧΟΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ
ΤΡΟΜΟΚΡΑΤΕΣ**

Ο πόλεμος ενάντια στη Δύση

Του ΛΕΩΝΙΔΑ ΚΑΣΤΑΝΑ

Τελικά η επίσκεψη του Κ. Μπτσότακν στην Οδησό και η συνάντηση με τον πρόεδρο Ζελένσκι αποδείχθηκε επικίνδυνη αποστολή. Ρωσικός βαλλιστικός πύραυλος έπεσε σε στόχο λίγα μέτρα μακριά από την προβλήτα του λιμανιού όπου βρισκόνταν οι δύο ηγέτες. Τυχαιοί; Μα ποιος το νομίζει; Ακόμα και η «διάψευση» που επικείμενη ο άτυπος εκπρόσωπος του Κρεμλίνου, Ντμίτρι Μεντβέντεφ, δηλώνει του λόγου το αληθές. Ήταν μια προειδοποίηση. «Αν θέλαμε θα τους είχαμε πετύχει».

Η απειλή είχε δύο αποδέκτες. Από τη μία την Ευρωπαϊκή Ένωση που συνεχίζει να ενισχύει την ουκρανική άμυνα και από την άλλη την Ελλάδα και τον πρωθυπουργό της που τόλμισαν να σταθούν στο πλευρό του Ζελένσκι. Ναι, την ορθόδοξη Ελλάδα, στην οποία η Ρωσία και προσωπικά ο πρόεδρος Πούτιν έχουν πολλούς φίλους. Και γι' αυτό κανένα κόμμα της αντιπολίτευσης δεν βρήκε να πει μια κουβέντα για το γεγονός. Έστω για τα μάτια του κόσμου. Αντιθέτως είναι διάχυτη αλλά μη ανακινώσιμη η άποψη «τα 'θελες και τα 'παθες». Και για τον πόλεμο, καταγγέλλουν τις ΗΠΑ και το ΝΑΤΟ αλλά ποτέ την αδελφή Ρωσία. Δεν είναι ο αντιμπτσότακισμός είναι «κάτι πιο βαθύ αυτό που τους λερώνει».

Όταν ξέσπασε ο πόλεμος, η άποψη όλων αυτών των «σιωπηλών» ήταν σαφής. Η Ουκρανία ήθελε να μπει στο ΝΑΤΟ, ο Πούτιν αισθάνθηκε ότι απειλείται και επιτέθηκε. Συνεπώς ποιος φταίει; Η Δύση που απειλεί και όχι ο Πούτιν που αμύνεται. Κάτι ανάλογο αφήνουν να εννοηθεί και τώρα. Από τη στιγμή που η Ελλάδα υποστηρίζει τον αγώνα της Ουκρανίας, είναι εχθρός της Ρωσίας και αυτό ήταν μια προειδοποίηση που έπρεπε να την περιμένει. Και η στάση αυτή είναι κοινή από την άκρα αριστερά μέχρι την άκρα δεξιά. Συνδυαστικός κρίκος όλων αυτών; Μα, το μίσος τους ενάντια στη Δύση. Μίσος παθολογικό σε φαιό και κόκκινο φόντο.

Υπάρχουν πολλά άλυτα προβλήματα στη χώρα αυτή, που δύσκολα θα λυθούν ακόμα και στο απώτερο μέλλον. Παγιωμένες καταστάσεις στο συλλογικό υποσυνείδητο. Ένα από αυτά είναι και ο διάχυτος αντιδυτικισμός. Που κάποτε εκδηλώθηκε ως αντιαμερικανισμός και σήμερα εκφράζεται ως φιλορωσισμός. Και μάλιστα με αφορμή τη βάρβαρη στρατιωτική επίθεση της Ρωσίας ενάντια στην Ουκρανία με χιλιάδες νεκρούς αμάχους. Αλλά και μια υπόρρητη λατρεία για την πολιτική περσόνα του Πούτιν, που ισχυρού αυτοκρατορικού ηγέτη που όμως μάχεται ενάντια στη Δύση. Το μοντέλο αυτού του ηγέτη κάποια στιγμή θα αναζητηθεί και στην Ελλάδα. Και πιθανόν να βρεθεί κάποιος να το υποδυθεί. Θα έχει πολλούς φίλους.

Αυτό το «ανήκουμε στη Δύση» δεν αμφισβητείται μόνο σε γεωπολιτικό αλλά και σε πολιτισμικό επίπεδο. Ακόμα και σε ευαίσθητα θέματα που άπτονται ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Όλοι αυτοί που έχουν εύκολη την σκληρή καταγγελία για κάθε εκδήλω-

ση δυτικής κρατικής βίας (π.χ. black lives matter) εμφανίζουν γλωσσοδέτη όταν πρόκειται για πολύ χειρότερα φαινόμενα που εκδηλώνονται, στην Ανατολή. Στη Ρωσία, το Ιράν ή την Κίνα. Για παράδειγμα, η πρόσφατη σιωπή τους για τη δολοφονία του Ναβάλνι ήταν εμφαντική. Σιωπή και για το σκληρό αγώνα των γυναικών ενάντια στο θεοκρατικό καθεστώς του Ιράν. Ακόμα πιο εκκωφαντική σιωπή για τη βάρβαρη επίθεση της Χαμάς στους αμάχους του Ισραήλ, τους βιασμούς γυναικών και την κακομεταχείριση των ομήρων. Κανένα από αυτά τα φρικτά εγκλήματα δεν βρήκε ποτέ την αντίδραση που του αξίζει από τα σχετικά ελληνικά ή ευρωπαϊκά #metoo κινήματα. Ακριβώς για να μην αναδειχθεί η διαφορά των δύο κόσμων και φανούν τα πλεονεκτήματα του δυτικού. Δικαιώματα αλά καρτ.

Μια άλλη περίπτωση είναι η σεξουαλική ελευθερία. Και τι δεν ακούστηκε για το δικαίωμα των gay να παντρεύονται και να τεκνοθετούν. Καλώς ακούστηκε και ακόμα καλύτερα οδήγησε σε μια σχετική ρύθμιση που εξάλειψε μια ακόμα ανισότητα. Αλλά οι περισσότεροι από αυτούς που μαχητικά απαιτούσαν από την κυβέρνηση να προχωρήσει, δεν έχουν ποτέ να πουν τίποτα για το δράμα των ομοφυλόφιλων στις χώρες που τη ζωή ρυθμίζει η Σαρία. Για ένα κομμάτι της woke κουλτούρας η μαχητικότητα περιορίζεται στη φιλελεύθερη Δύση αλλά αγνοεί τα ανελεύθερα πολιτικά και θρησκευτικά καθεστώτα της Ανατολής. Λες και όλοι αυτοί οι διαπρύσιοι εραστής της ελευ-

θερίας ονειρεύονται το ακριβώς αντίθετο. Και για αυτό υπερασπίζονται το δικαίωμα στη μαντήλα και στη μπούργκα ακόμα και στην κλειτοριδεκτομή για τις γυναίκες από την Ασία ή την Αφρική που ζουν στην Ευρώπη ή την Αμερική. Με το πρόσχημα ότι αποτελούν στοιχεία του πολιτισμού και της θρησκείας τους.

Είναι δικασμός προσωπικότητας; Όχι, είναι πολιτική επιλογή. Η Δύση είναι ένοχη ακόμα και όταν εγγυάται τις ελευθερίες. Στην αμερικάνικη ακαδημαϊκή διανομή υπάρχει σήμερα ισχυρή άποψη ότι ο Κάντ, ο Χιουμ, ο Τζέφερσον, ο Μιλ, ο Βολτέρος συνδέονται με την αυτοκρατορία, τη δουλεία, τον ρατσισμό και πρέπει να «εκπέσουν». Επιφανείς στοχαστές του Διαφωτισμού βρίσκονται στο στόχαστρο μιας επίθεσης που θέλει να ανατρέψει όλα όσα γνωρίζουμε για τις βάσεις του σύγχρονου δυτικού πολιτισμού. Σύμφωνα με τους επικριτές τους η μήτρα του κακού είναι ο φιλελευθερισμός και οι αξίες του Διαφωτισμού που οδηγούν σε φυλετικές προκαταλήψεις.

Ακριβώς διότι βρίσκονται απέναντι σε συστήματα που διακρίνονται για την ανελευθερία και τον ρατσισμό τους. Και τα συστήματα αυτά δεν είναι δυτικά.

Αυτή η πολιτική επιλογή οδηγεί στην υπεράσπιση ανελεύθερων καθεστώτων όπως αυτών της Κίνας και της Ρωσίας. Για ό,τι κακό συμβαίνει στον κόσμο φταίει η Δύση.

Ο ρατσισμός δεν πέρασε ποτέ από την Ασία ή την Αφρική, γεννήθηκε και ζει μόνο στην Αμερική και την Ευρώπη, είναι ιδιότητα του λευκού ανθρώπου. Αυτό που λείπει διότι βασιλεύει η άγνοια. Διότι οι Δυτικοί αγνοούν τι ισχύει και τι όχι για τον πολιτισμό τους αλλά και τον πολιτισμό των άλλων. Διότι η ίδια η Δύση έχει παραιτηθεί του δικαίωματος να διδάξει στα παιδιά της την πορεία και τους μεγάλους σταθμούς του δυτικού πολιτισμού με πλήρη διαφάνεια. Επισημαίνοντας τα θετικά και τα αρνητικά. Και πάνω σ' αυτήν την παραίτηση πατούν και οι εχθροί της, εσωτερικοί και εξωτερικοί, φαιοί, κόκκινοι και πολύχρωμοι.

Το 1987 μια πολυπληθής διαδύλωση στο πανεπιστήμιο του Στάνφορντ διαμαρτύρονταν για το εισαγωγικό μάθημα «Δυτικός Πολιτισμός». Το πανεπιστήμιο υποχώρησε αντικαθιστώντας τη μελέτη του δυτικού με τη μελέτη πολλών πολιτισμών. Αυτό ήταν μόνο η αρχή. Το παράδειγμα του Στάνφορντ ακολούθησαν και άλλα πανεπιστήμια της Αμερικής και όχι μόνο. Τα αποτελέσματα είναι ορατά σήμερα σε όλο τον δυτικό κόσμο. Η άγνοια φέρνει και την υποχώρηση. Για την Ελλάδα τα πράγματα είναι ακόμα χειρότερα αφού δεν υπάρχει στο σχολείο ένα σύγχρονο και συνεκτικό πρόγραμμα σπουδών για την παγκόσμια Ιστορία και κυρίως για τον δυτικό πολιτισμό. Με απο-

τέλεσμα οι συκοφάντες του να ψαρεύουν σε θολά νερά.

Η παιδεία και τα πολιτικά κόμματα είναι οι βασικές πηγές του αντιδυτικού δυναμικού που επικρατεί στην Ελλάδα και ρυθμίζει την κίνηση των ιδεών. Και είναι λάθος να εφησυχάζουμε όταν κυβερνά κάποιο κόμμα με σαφή δυτικό προσανατολισμό. Το ρήγμα στην κοινωνία είναι υπαρκτό και βαθύ και οι διάφορες νομοθετικές πρωτοβουλίες αδυνατούν να το κλείσουν, παρά μόνο επιφανειακά. Οι συχνοί βανδαλισμοί των χώρων εκπαίδευσης είναι κορυφαίο δείγμα μίσους ενάντια στον δυτικό πολιτισμό. Η πρόσφατη επίθεση του όχλου κατά δύο τρανς ατόμων στη Θεσσαλονίκη θυμίζει τους λιθοβολισμούς των μοιχών γυναικών στη βαθιά Ινδία, τη Νιγηρία ή το Αφγανιστάν.

Κάποια στιγμή θα πρέπει να επανεξετάσουμε τι είναι προοδευτικό και τι όχι. Η ευθύνη των πολιτικών ταγών και των διανοούμενων είναι εμφανής, αλλά η σιωπή τους ξεκουφάει. Τόσος αγώνας έγινε στη Δύση για να απαλλαγούν εκατομμύρια άνθρωποι από τους διάφορους σατανικούς πατερούλιδες, πνευματικούς και πολιτικούς. Δεν έχουμε λόγο να μπλέξουμε και πάλι με την ιμτασιόν εκδοχή τους. Ο δρόμος της ελευθερίας επιβάλλει εγρήγορη και προσοχή. Διότι είναι στρωμένος με νάρκες. **A**

**ΤΟ «ΑΝΗΚΟΥΜΕ
ΣΤΗ ΔΥΣΗ»
ΑΜΦΙΣΒΗΤΕΙΤΑΙ
ΣΕ ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΟ
ΕΠΙΠΕΔΟ**

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΑΤΤΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ

**Προκήρυξη υποτροφιών
για σπουδές στις Η.Π.Α. και
στην Ευρωπαϊκή Ένωση**

**ΤΡΕΙΣ (3) ΥΠΟΤΡΟΦΙΕΣ ΜΕ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ
Η ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ Ή Η ΜΕΤΑΝΑΣΤΕΥΣΗ
ΠΛΗΘΥΣΜΩΝ ΣΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΟ**

€10.000 (ΔΕΚΑ ΧΙΛΙΑΔΩΝ ΕΥΡΩ) ΕΚΑΣΤΗ

**ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟ
ΕΤΟΣ
2024-2025**



Το Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Αττική Παράδοση προκηρύσσει τρεις υποτροφίες για μεταπτυχιακές σπουδές σε Πανεπιστήμιο των Η.Π.Α. ή σε Πανεπιστήμιο κράτους-μέλους της Ευρωπαϊκής Ένωσης, κατά το ακαδημαϊκό έτος 2024-2025, σύμφωνα με τους σκοπούς του ιδρύματος που αναφέρονται στα άρθρα 2 και 3 του καταστατικού του (π.δ. 7/1/1991 ΦΕΚ Β'136)

Οι υποψήφιοι πρέπει να είναι Έλληνες υπήκοοι, να μην έχουν υπερβεί το 30ό έτος ηλικίας και να έχουν γίνει δεκτοί σε Μεταπτυχιακό Τμήμα Αμερικανικού ή Ευρωπαϊκού Πανεπιστημίου (κράτους-μέλους Ε.Ε.) το αργότερο έως την τελευταία ημέρα υποβολής των υποψηφιοτήτων.

Οι υποψήφιοι θα κληθούν να υποβάλουν σε δυο (2) αντίγραφα: βιογραφικό σημείωμα και μια αυτοπεριγραφική έκθεση (personal statement) προς το Δ.Σ. του Ιδρύματος, αντίγραφο των τίτλων σπουδών τους, καθώς και πιστοποιητικό γεννήσεως, απόσπασμα ποινικού μητρώου, εκκαθαριστικό εφορίας και αποδεικτικό της εγγραφής τους σε Μεταπτυχιακό Τμήμα Αμερικανικού ή Ευρωπαϊκού Πανεπιστημίου (κράτους-μέλους Ε.Ε.) για το ακαδημαϊκό έτος 2024-2025.

Για περισσότερες πληροφορίες, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθύνονται στην κα Μαρίκα Ανδρεάδη στο τηλέφωνο 210 6009800 εσωτ. 1123. Ως καταληκτική ημερομηνία για την υποβολή υποψηφιοτήτων με τα παραπάνω δικαιολογητικά ορίζεται η **Πέμπτη 31 Μαρτίου 2024** στη διεύθυνση: Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Αττική Παράδοση, Γραβιάς 6, Αγία Παρασκευή 153 42, Υπόψιν κας Μαρίκας Ανδρεάδη.

ΤΑ ΝΟΥΜΕΡΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Του ΣΤΑΜΑΤΗ ΖΑΧΑΡΟΥ

159 ψήφους έλαβε από τη Βουλή το νομοσχέδιο για τα μη κρατικά πανεπιστήμια και πλέον αποτελεί νόμο του Κράτους.

129 βουλευτές το καταψήφισαν.

7,3 δισ. ευρώ νέων ληξιπρόθεσμων οφειλών δημιουργήθηκαν το 2023.

6,3 δισ. ευρώ είναι απλήρωτοι φόροι.

106,3 δισ. ευρώ είναι το σύνολο των ληξιπρόθεσμων οφειλών.

3.873.487 φυσικά και νομικά πρόσωπα χρωστούν τα λεφτά αυτά.

32 είναι πλέον οι χώρες-μέλη του ΝΑΤΟ. Τη Δευτέρα, η Σουηδία έγινε επίσημα μέλος της Βορειοατλαντικής συμμαχίας.

12 χώρες ίδρυσαν το ΝΑΤΟ το 1949.

2 ακόμη προσχώρησαν το 1952. Επρόκειτο για την Ελλάδα και την Τουρκία.

22 χρόνια αργότερα, η Ελλάδα αποχώρησε από το στρατιωτικό σκέλος του ΝΑΤΟ με απόφαση του τότε πρωθυπουργού Κωνσταντίνου Καραμανλή. Έναν χρόνο αργότερα, κατάλαβε την γκάφα και ζήτησε να επανενταχθεί, κάτι που συνέβη το 1980 επί διακυβέρνησης Γεωργίου Ράλλη.

24 προσαγωγές που μετετράπησαν σε 21 συλλήψεις πραγματοποιήθηκαν το βράδυ του Σαββάτου, όταν ο όχλος στην πλατεία Αριστοτέλους πέταξε μπουκάλια και έφτυσε δύο τρανς.

11 από τους συλληφθέντες είναι ανήλικοι, με τον νεότερο να είναι 14 ετών.

22 Μαρτίου θα γίνει η δίκη των εννέα κατηγορουμένων για την επίθεση, λόγω λείας απουσίας μαρτύρων.

16 άτομα προσήχθησαν το βράδυ της Κυριακής καθώς έσπασαν καταστήματα, γιούχαραν τον



4 Όσκαρ από τις 11 κατηγορίες στις οποίες ήταν υποψήφιο, κέρδισε το «Poor Things» του Γιώργου Λάνθιμου στην 96η τελετή απονομής των κινηματογραφικών βραβείων. Πρόκειται για

τα βραβεία Α' Γυναικείου ρόλου, Σκηνογραφίας, Κοστούμιών και Κομμώσεων - Μακιγιάζ.

7 βραβεία απέσπασε το «Oppenheimer» του Christopher Nolan.

Κασσελάκη και χτύπησαν αστυνομικό, σύμφωνα με τα ρεπορτάζ. Το επόμενο πρωί, τα ρεπορτάζ έγραψαν ότι αφέθηκαν ελεύθεροι. Η αλήθεια απέχει δυστυχώς από τα ρεπορτάζ καθώς όσο εξοργιστικό και αν ακούγεται, ουδέποτε αφέθηκαν ελεύθεροι αφού, ουδέποτε προσήχθησαν.

34 χρόνια υπηρετεί στην ΕΛΑΣ ο αστυνομικός που εδάρη. Σε 5 μήνες βγαίνει στη σύνταξη.

723 σελίδες ήταν το πόρισμα της ΝΔ για τα Τέμπη, το οποίο και εγκρίθηκε κατά πλειοψηφία. Έως 100 σελίδες (το μέγιστο) ήταν τα πορίσματα των υπόλοιπων κομμάτων. Το ΠΑΣΟΚ δεν κατέθεσε πόρισμα.

95 χλμ. του άξονα Αθήνα-Θεσσαλονίκη παραμένουν δίχως φωτισμό και τηλεδιόικση ενώ τα τρένα κινούνται σε μονή γραμμή, σύμφωνα με την Ένωση Μηχανοδηγών.

74,9% των Ελλήνων τζογάρον online, σύμφωνα με έρευνα της Επιτροπής και Εποπτείας Ελέγχου Παιγνίων (Ε.Ε.Ε.Π) τον προηγούμενο μήνα σε πάνω από 5.000 άτομα.

5,41% μόνο των παικτών επισκέπτονται το καζίνο, σύμφωνα με την ίδια έρευνα.

1,7 δισ. ευρώ ήταν ο τζίρος του παράνομου

τζόγου το 2023.

1 στους 10 έχει συμμετάσχει σε παράνομα τυχερά παιχνίδια έστω και μια φορά τους τελευταίους 12 μήνες.

10% των παικτών παράνομου τζόγου είναι ηλικίας από 17 έως 21 ετών.

7 βαθμούς Κελσίου αναμένεται να αυξηθούν οι θερμοκρασίες μέχρι το 2100, αν δεν υπάρξει ισχυρή δράση. Εκατοντάδες χιλιάδες άνθρωποι θα πεθάνουν από τους καύσωνες και τις οικονομικές ζημιές.

150 νοσοκομεία δήλωσαν ότι οργανώνουν απογευματινά χειρουργεία. «Αρα, έχουν το αναγκαίο προσωπικό για να κάνουν απογευματινά χειρουργεία», ανέφερε ο υπουργός Υγείας Άδωνις Γεωργιάδης.

100% του προσωπικού της Λάρισας δήλωσαν ότι θα συμμετέχουν στα απογευματινά χειρουργεία.

22% των συμπολιτών μας δεν προσέφυγαν σε υπηρεσίες Υγείας που χρειάζονταν λόγω κόστους τους, σύμφωνα με έρευνα της Διανέοσις.

70% του συνόλου της μουσικής επένδυσης της παραγωγής ή της ταινίας που χρηματοδοτείται από το ελληνικό δημόσιο, θα πρέπει να είναι

ελληνική. Τουλάχιστον αυτό προβλέπει το σχέδιο νόμου του Υπουργείου Πολιτισμού, το οποίο ετέθη σε δημόσια διαβούλευση.

45% τουλάχιστον από τη μουσική που ακούγεται σε ρεσεψιόν ξενοδοχείων, ασανσέρ, πάρκινγκ, εμπορικά κέντρα, καζίνο αποβάθρες και χώρους αναμονής ΜΜΜ θα πρέπει να είναι επίσης ελληνικής παραγωγής, σύμφωνα με το ίδιο σχέδιο νόμου. Το «σινανιά για βρούμ» πιάνεται ως ελληνικό; Ήρεμα ρωτάω.

5% προσαύξηση του επιτρεπόμενου ανώτατου χρόνου μετάδοσης διαφημιστικών μηνυμάτων δίνεται ως κίνητρο στα ραδιόφωνα, εφόσον αυξήσουν τα ποσοστά μετάδοσης ελληνόφωνων τραγουδιών κατά ποσοστό 20%. Δηλαδή θα ακούμε ελληνικά και διαφημίσεις. Δεν έχω καλύτερο.

150 καλλιτέχνες συνυπέγραψαν επιστολή υπέρ του νομοσχεδίου του Υπουργείου Πολιτισμού για την προστασία και την ενίσχυση του ελληνόφωνου τραγουδιού. Δηλαδή συμφωνούν με την ιδέα ότι θα πρέπει να ακούμε τη μουσική που παράγουν, με νόμο. Υποχρεωτικά. Για κάποιους ίσως είναι και η μόνη λύση για να αποκτήσουν ακροατήριο.

587.000 ευρώ είναι η τιμή εκκίνησης για τη δημοπρασία μιας χρησιμοποιημένης χαρτοπετσέτας, η οποία θα δημοπρατηθεί στις 18 Μαρτίου, από τον οίκο Bonham's. Όχι, δεν πρόκειται για τη χαρτοπετσέτα στην οποία ο θρυλικός σε ρεβιτόρος Πετσίτης έγραψε τις προβλέψεις του για τα ποσοστά των εκλογών του 2015.

4 υπογραφές υπάρχουν πάνω στη χαρτοπετσέτα. Οι 3 είναι υπογραφές στελεχών της Μπαρσελόνα, αλλά η τέταρτη ανήκει στον Lionel Messi.

13 ετών ήταν ο Αργεντίνος όταν υπέγραψε το πρώτο του συμβόλαιο πάνω στην ταπεινή χαρτοπετσέτα.

VERBA VOLANT

ΕΥΗ ΔΡΟΥΤΣΑ

«Ντροπή και για την ΕΡΤ και για τη Μαρίνα Σάτι να πουν το στίχο Τα τα τα». Η στιχουργός ένωσε την αδικία της λογοκλοπής στο πεσίο της και προαναγγέλλει νομικές ενέργειες καθώς η ίδια είχε εμπνευστεί και συγγράψει τον απαράμιλλη αισθητική στίχο «τα τα τα». Παρθενογένεση στην τέχνη φυσικά δεν υπάρχει, υπάρχουν όμως όρια. Δεν μπορεί κανείς να κλέβει ένα «τα τα τα».

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑΣ

«Αυτούς τους αλιθίριους εμπόρους λευκής σαρκός καταγγείλαμε και όχι τις γυναίκες θύματα της εκμετάλλευσης». Ο Γ.Γ. της Κ.Ε. του Κ.Κ.Ε. προσκόμισε αγγελίες με sexy φοιτήτριες που αναζητούν sugar daddies επιμένοντας στην (κάποιοι λένε σεξιστική) άποψη ότι οι κοπέλες που θέλουν να σπουδάσουν, εκδίδονται για να τα πετύχουν. Πίστεψε μάλιστα τον ισχυρισμό ότι είναι φοιτήτριες. Ανεπιβεβαίωτες φήμες λένε ότι ο Γ.Γ. της Κ.Ε. του Κ.Κ.Ε. είχε δει παλαιότερα μια αγγελία για «sexy νοικοκυρές που τα κάνουν όλα» και κάλεσε για πληροφορίες σχετικές με το πώς βγαίνει ο λεκές από κόκκινο κρασί αλλά και σε τι βαθμούς πρέπει να προθερμάνει το φούρνο για να πετύχει η κρούστα στο παστίτσιο.

ΜΑΝΩΛΗΣ ΦΑΜΕΛΟΣ

«Δεν μπορούμε να χαρούμε Τσικνοπέμπτη γιατί έχουμε μεγάλη στεναχώρια με την ιδιωτικοποίηση των ΑΕΙ». Σοβαρό το πρόβλημα. Αυτόπτες μάρτυρες ισχυρίζονται ότι από το μαύρο δάκρυ, νότισαν τα κάρβουνα και δεν «έπαιρναν» με τίποτα. Νηστικοί μείνανε.

ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΠΙΕΡΡΑΚΑΚΗΣ

«Ξεκινάμε καμπάνια για την καταπολέμηση της βίας ανηλίκων. Θα ξεριζώσουμε τη βία από τα σχολεία». Πώς δεν το είχαμε σκεφθεί νωρίτερα; Θα δουν οι ψευτοναγίδες τη διαφήμιση και θα σταματήσουν το μπουλίγκ. «Γιατί σταματάμε το μπουλίγκ, ρε αλάνια;» «Επειδής το είπε η τηλεόρα». «Οκ, πάσο. Αράζω την πέτσα μου».

Ο καθρέπτης και ο θρίαμβος

Ενδεχομένως ο Δημήτρης Παπαϊωάννου με τη δική του, ειδική ματιά, να περιγράφει καλύτερα αυτά που συνέβησαν στην Θεσσαλονίκη το Σαββατοκύριακο που μας πέρασε. «Υπάρχει κάτι που βράζει από κάτω και δεν έχει να κάνει μόνο με την ομοφοβία» απαντά στην Κατερίνα Ανέστη. Η Θεσσαλονίκη ήταν ανέκαθεν, είναι και ενδεχομένως να εξακολουθήσει να είναι η βιτρίνα κάποιων βαθιών διεργασιών στο «εργαστήριο» της σύγχρονης ελληνικής κοινωνίας. Τελικά σε αυτήν την πόλη αποτυπώθηκαν με την οξύτερη δυνατή μορφή τους γεγονότα, ιδέες και αφηγήματα που σφράγισαν και σφραγίζουν τη σύγχρονη ελληνική ιστορία. Ένα είναι σίγουρο. Όσα συνέβησαν στην Πλατεία Αριστοτέλους με τις εκατοντάδες νέους και εφήβους στα μαύρα ντυμένους να κυνηγούν δύο συνομήλικούς τους τρανς, είναι μία σκηνή από ένα έργο που αναμένεται να βγει στις οθόνες προσεχώς. Είναι το trailer μίας εφιαλτικής κινηματογραφικής παραγωγής την οποία θα μπορούσε να έχει αποτυπώσει σε σελιλόιντ ο Ρομάν Γαβράς. Πρόκειται για μία από τις πρώτες σκηνές ενός ντοκιμαντέρ μυθοπλασίας με αληθινά πρόσωπα και πραγματικές καταστάσεις, το οποίο θα παρουσιάζει την Ελλάδα από τις ευρωπαϊκές κρίσεις του 2024 έως την ολοκλήρωση της κρίσιμης αναμέτρησης 2024-2023.

Τα νεανικά πρόσωπα τραβηγμένα προς τα πίσω από το μίσος και την ένταση. Πιτσιρικάδες και πιτσιρίκες και κάπως πιο μεγάλοι που προσπερνούν αδιάφορα, ούτε καν αμήχανα, τη ορδή των βαρβάρων η οποία στοχεύει έναν κοινό εχθρό. Δύο νεαρά παιδιά που είναι τόσο διαφορετικά από τα ομοιόμορφα ντυμένα και πανομοιότυπα σε εξωτερική εμφάνιση πιτσιρίκια από 15 έως 20 ετών που έχουν στριμώξει θύματά τους. Φτύνουν, βρίζουν, πετούν πλαστικά μπουκάλια με νερό, χειρονομούν, γελούν χυδαία, δείχνουν με το δάκτυλο. Δίπλα τους οι υπόλοιποι απλώς διασχίζουν την Πλατεία στην οποία εδώ και τουλάχιστον 150 χρόνια αποτυπώνεται με ανεξίτηλο τρόπο η ιστορία του τόπου αυτού.

Από τον πρώτο νεκρό σε εργατική διαδήλωση, το 1936. Από το πρώτο συλλαλητήριο της Federation με μπροστάρη τον Μπεναρόγια. Από τη βίαιη προσαγωγή των Εβραίων πολιτών στη Πλατεία Δημοκρατίας. Από εκεί αρχίζει το μαρτυρικό οδοιπορικό της εβραϊκής κοινότητας της πόλης αυτής. Από το Πογκρόμ κατά των Ισραηλιτών από τη φασιστική οργάνωση ΕΕΕ (Η Εθνική Ένωση «Ελλάς» ή Ένωση Ελλήνων Εθνικιστών) [στον συνοικισμό Κάμπελ το 1931. Από τη δολοφονία του δημοσιογράφου Τζορτζ Πόλκ το 1948. Τη δολοφονία του Λαμπράκη. Την ιεροσύναξη του Χριστόδουλου, εκεί στην ίδια Πλατεία, με το δόθεν λάβαρο της Αγίας Λάβρας (το οποίο δεν υφίσταται παρά μόνον στα μυαλά και τα μάτια των παραεκκλησιαστικών οργανώσεων). Θα ήταν απλώς βλασφημία ως προς την αδυσώπητη εξέλιξη της ιστορίας σε αυτή την πόλη από τη στιγμή που ιδρύθηκε και ύβρις προς

της πλατείας Αριστοτέλους της συλλογικής μας αδιαφορίας

Του ΝΙΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗ

την επίσης αδυσώπητη κοινή μας λογική. Να προσπεράσουμε αυτά που συνέβησαν στο Σαββατοκύριακο που μας πέρασε. Έχουν προηγηθεί τόσα πολλά και έπονται άλλα τόσα μέχρι να ολοκληρωθεί αυτός ο νέος εφιαλτικός κύκλος της επώασης, της γέννησης και της ενηλικίωσης του... φιδιού. Διότι σε αυτό τουλάχιστον συμφωνούν όλοι όσοι ασχολήθηκαν τις ημέρες που μας πέρασαν με το ζήτημα. Το αυγό του φιδιού έσπασε και από τα δηλητηριασμένα τσόφλια του ξεπήδησαν τα νεογνά, φιδία κινητικά, πεινασμένα που θέλουν και αυτά να λεπλατίσουν την ιστορία αφήνοντας το θλιβερό αποτύπωμά τους.

Κάποιοι, πήραν μία βαθιά ανάσα όταν διαπίστωσαν πως η Αστυνομία συνέλαβε 21 άτομα, 11 ανήλικους και 10 ενήλικους. Είπαν οι αισιόδοξοι πως τουλάχιστον το Κράτος λειτούργησε. Τη Δευτέρα το πρωί χαμήλωσαν τα μάτια σαν να τους μπήκε ένα γρέζι. Η σύνθεση του αυτόφωρου άφησε ελεύθερους του «10» και ανέβαλε τη δίκη διότι... δεν υπήρξαν μάρτυρες. Δεν έκαναν τον κόπο να καλέσουν σε κατάθεση τους αστυνομικούς που βρέθηκαν στην Πλατεία και λειτούργησαν κατά τον νόμο. Δεν ανέβαλαν για δύο ωρίτσες τη δίκη μέχρι να βρεθούν και να πεισθούν να καταθέσουν τα δύο κυνηγημένα παιδιά. Δεν βρέθηκε και δεν κλήθηκε ούτε καν ο υπεύθυνος του καταστήματος εστίασης ο οποίος δημόσια αφηγήθηκε το τι ακριβώς είχε συμβεί.

Την επόμενη ημέρα κάποιοι μαυροντυμένοι κουκουλοφόροι αποκάλυξαν τον Στέφανο Κασσελάκη «σκουπίδι». Βρέθηκε και αυτός στη διαδήλωση διαμαρτυρίας κατά των βίαιων επεισοδίων της προηγούμενης. Αλήθεια τι γύρευαν εκεί αυτοί οι πενήντα μαυροφορεμένοι με κουκούλες; Τι ήταν; Χουλιγκαν από την Τούμπα, οργανωμένοι σε λόχους εφόδου;

Την ίδια ημέρα, δυστυχώς, στην άλλη άκρη της χώρας, στην Κέρκυρα το Καρναβάλι, κάποιοι προφανώς θιγμένοι από τόση πια ελευθερία παρουσίασαν μία υπερμεγέθη κούκλα με ροζ μαλλί και την επιγραφή Κασσελάκης στο στήθος. Ο λαλίστατος ακραίος και αδίστακτα ανελεύθερος Μητροπολίτης Κερκύρας, γνωστός για τους «άθλους» του στο περιθώριο της εκστρατείας της Εκκλησίας για τον Γάμο των Ομόφυλων Ζευγαριών, θα πρέπει να είναι πραγματικά ευτυχής.

Ο Μητροπολίτης Θεσσαλονίκης κατήγγειλε το «περιστατικό βίαιος» στην Πλατεία Αριστοτέλους. Άλλωστε «η δουλειά είχε γίνει». Μία ανέξοδη καταγγελία δεν θα κόστιζε και τίποτε. Την προηγούμενη είχε εκδώσει ανακοίνωση με την οποία ζητούσε να αποσυρθεί αφίσα του Φεστιβάλ διότι παρουσίασε την Παναγία έγκυο πάνω στον Σταυρό. Η αλληγορία σαφής. Ζούμε στη δεκαετία της γυναικοκτονίας και των καταγγελιών για συστηματική κακοποίηση γυναικών.

Ο «ευαίσθητος» Μητροπολίτης προφανώς αγνοεί, διότι η Ιστορία της Τέχνης θέλει κόπο και χρόνο για να την μελετήσει, πως στη χριστιανική Τέχνη υπάρχουν άπειρα παραδείγ-

ματα απεικόνισης της Παναγίας εγκύου ή της Μαύρης Παναγίας, ακόμη και με βυζαντινή τεχνοτροπία και όχι μόνον σε δυτικές απεικονιστικές εκδοχές. Δεν έχει τίποτε το κολάσιμο μία έγκυος Παναγία, γυμνόστηνη, να βασανίζεται Εσταυρωμένη. Το αντίθετο.

Τις προηγούμενες ημέρες η Εκκλησία έκανε πραγματικά ό,τι μπορούσε για να οξύνει τα πράγματα. Εξήγγειλε μοϊκόταζ στο πρωτόκολλο της Κυριακής της Ορθοδοξίας ώστε να εξαιρεθούν από τη Δοξολογία οι πολιτικοί οι οποίοι στήριζαν το νομοσχέδιο για τον γάμο ομόφυλων ζευγαριών να μην προσέλθουν. Βλέπετε, ο Μονή Πετράκη είναι... ιδιωτικός εκκλησιαστικός χώρος και όχι δημόσιος όπως η Μητρόπολη Αθηνών. Στο στόχαστρο και η Πρόεδρος της Δημοκρατίας. Κάποιοι μητροπολίτες ζητούν μετά επιτάσεως να μην υπάρξει Δοξολογία για την 25η Μαρτίου. Κρίμα. Αν συνέβαινε και αυτό τότε τα πράγματα θα διευκολύνονταν. Η Εκκλησία θα κατάφερνε το απόλυτο αυτογκόλ.

Στη Μητρόπολη Αθηνών ο εκ Βοιωτίας Επίσκοπος του Κλεινού Άστεως (αυτός είναι ο ορθόδοξος εκκλησιαστικός τίτλος του), όλα τα υπόλοιπα είναι κοσμικές - πολιτικές επιπρόσθετες ετικέτες, επέλεξε στρατόπεδο. Η Εκκλησία ψυχή τε και σώματι θα ταυτιστεί τουλάχιστον ως προς τις Ευρωεκλογές με συγκεκριμένες πολιτικές παρατάξεις και κόμματα. Εκείνα που καταψήφισαν τον επίμαχο νόμο. Αλλά και με εκείνους τους βουλευτές της Νέας Δημοκρατίας οι οποίοι «αυτοκαρφώθηκαν» πως εκλέγονται με τη βοήθεια του... Ιερού Άμβωνος και καταψήφισαν. Επίσης

προφανώς αυτή η ταύτιση δεν αφορά και το ΚΚΕ. Ή μήπως όχι; Η Ιερά Σύνοδος κλείνει και επίσημα προς τα ακροδεξιά. Αγαλλιάζει η ψυχή του μακαριστού Χριστοδούλου.

Μέσα σε ένα τέτοιο κλίμα και με τα social media να βυσοδομούν, έρχεται η αρένα της Πλατείας Αριστοτέλους για να επιβραβεύσει όλους όσοι επεξεργάζονται σενάρια αναβάθμισης του ακροδεξιού πολιτικού στοιχείου σε ρυθμιστικό παράγοντα. Για τον λόγο αυτό θα ήταν μοιραίο λάθος να εκλαμβάνεται η συγκεκριμένη έκρηξη ακροδεξιού θυμού, αν όχι τρόμου, ως ένα ακόμη σύμπτωμα.

Η χουλιγκανοποίηση της κοινωνικής ζωής με κάθετο και οριζόντιο πολλαπλασιασμό περιστατικών ακραία βίας στα περισσότερα επίπεδα της συλλογικής συμβίωσης, καταδεικνύουν πως ο εκφασισμός έχει περάσει ήδη στο δεύτερο στάδιο εγκαθίδρυσής του ως τρόπου κοινωνικής συμπεριφοράς. Το τρίτο στάδιο θα είναι η διά της κοινοβουλευτικής οδού αναρρίχσής του στην εξουσία. Ο φασισμός θα κυβερνά ελέω της συλλογικής πολιτικής αδιαφορίας μας. Τότε θα είναι ήδη αργά. Αυτό το έργο η ανθρωπότητα το έχει ξαναδεί. Το επόμενο εγχείρημα πογκρόμ θα γίνει σε κάποια χαρακτηριστική στη δημόσια μνήμη πλατεία της πρωτεύουσας. Κάπως έτσι προκύπτουν οι «νύχτες των κρυστάλλων». **Α**

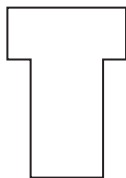
Αμερική 2024 Μία επανάληψη των προεδρικών εκλογών του 2020;

Της ΣΟΦΙΑΣ ΚΑΛΑΜΑΝΤΗ

Οι προκριματικές εκλογές της 5ης Μαρτίου, ή αλλιώς της «Σούπερ Τρίτης», όπως αποκαλείται η συγκεκριμένη μέρα στα αμερικανικά πολιτικά πράγματα, ξεκαθάρισαν το προεκλογικό τοπίο στις ΗΠΑ: Ντόναλντ Τραμπ και Τζο Μπάιντεν επισφράγισαν με σαρωτικό προβάδισμα τις υποψηφιότητές τους για το προεδρικό χρίσμα των κομμάτων τους. Όπως προβλέπει η σχετική διαδικασία, οι Αμερικανοί πολίτες 15 πολιτειών - αριθμός που αντιστοιχεί στο μισό αμερικανικό πληθυσμό - ψήφισαν για το πρόσωπο που θέλουν να πάρει το χρίσμα σε Δημοκρατικούς και Ρεπουμπλικάνους αντίστοιχα. Η πιο μετριοπαθής Νικί Χέιλι, τελευταία ελπίδα «κανονικότητας» για το ρεπουμπλικανικό κόμμα, αποσύρθηκε τελικά από την κούρσα, χωρίς να καταφέρει να απειλήσει στο ελάχιστο τον «τυφώνα» Τραμπ. Στον αντίποδα, ο 81χρονος πρόεδρος Μπάιντεν βρέθηκε μπροστά με άνεση για το χρίσμα των Δημοκρατικών. Όλα δείχνουν πως οδεύουμε σε μια επανάληψη των εκλογών του 2020 και το μόνο που μένει να φανεί είναι εάν οι επερχόμενες εκλογές θα είναι εξίσου επεισοδιακές.

Μέχρι στιγμής το τοπίο παραμένει ρευστό για ασφαλείς προβλέψεις από τους αναλυτές και τα γκάλοπ δείχνουν πως η διαφορά μεταξύ των δύο υποψηφίων είναι μικρή. Το CNN δημοσιεύοντας σχετική δημοσκοπηση μέσα στον Φεβρουάριο η οποία έδειξε τον Ντόναλντ Τραμπ να προηγείται με το 49% των εγγεγραμμένων ψηφοφόρων που ρωτήθηκαν, να απαντούν πως θα ψήφισαν υπέρ του εάν οι προεδρικές εκλογές λάμβαναν χώρα σήμερα. Το 45% δήλωσε πως θα ψήφισε υπέρ του Μπάιντεν. Μόνο το 5% είπε πως θα ψήφισε κάποιον άλλο υποψήφιο. Τα αποτελέσματα είναι εξαιρετικά κοντά σε εκείνα αντίστοιχης δημοσκοπησης που είχε πραγματοποιήσει το εν λόγω δίκτυο το φθινόπωρο. Όπως τόνισε το CNN, τόσο τα ποσοστά, όσο και τα δημογραφικά χαρακτηριστικά (ηλικία, φυλή, μορφωτικό επίπεδο) των ερωτηθέντων που στηρίζουν τον κάθε υποψήφιο, παραμένουν πολύ παρόμοια με εκείνα προ μερικών μηνών. Η δημοσκοπηση διαπιστώνει ωστόσο ότι μία νίκη οποιουδήποτε από τους 2 υποψηφίους θα άφηνε το μεγαλύτερο μέρος του εκλογικού σώματος δυσαρεστημένο, με σημαντικό ποσοστό να δηλώνει «αναστατωμένο» στην περίπτωση εκλογής του ενός ή του άλλου. Διόλου παράξενη η «αναστάτωση», αφού η εκλογική κούρσα που παρακολουθούμε ως εξωτερικοί παρατηρητές είναι τουλάχιστον απογοητευτική. Ο Τζο Μπάιντεν έχει δώσει κατά καιρούς αφορμές για την αμφισβήτηση της πνευματικής του διαύγειας, της φυσικής του κατάστασης και της αντιληπτικής του ικανότητας σε σοβαρά ζητήματα. Σε δημοσκοπηση στα τέλη Φεβρουαρίου, το Reuters έδειξε πως το 58% των Αμερικανών αποδοκίμαζε τη δουλειά του προέδρου, ο οποίος απολαμβάνει τη στήριξη μόλις του 37% του πολιτών, ποσοστό εξαιρετικά χαμηλό σε όλη την προεδρική ιστορία των ΗΠΑ. Η προεκλογική καμπάνια του Μπάιντεν έχει εστιάσει στην απειλή που αποτελεί για τη δημοκρατία μια δυνητική επανεκλογή Τραμπ. Η κίνηση αυτή μόνο τυχαία δεν είναι, καθώς σε σχετικές δημοσκοπήσεις ο εξτρεμισμός είναι για τους ψηφοφόρους των Δημοκρατικών η μεγαλύτερη απειλή για τη χώρα τη δεδομένη στιγμή. Για τους Ρεπουμπλικάνους ψηφοφόρους την αντίστοιχη θέση καταλαμβάνει το ζήτημα του μεταναστευτικού.

Ο 77χρονος Τραμπ, από την πλευρά του, βρίσκεται αντιμέτωπος με 91 αδிகήματα σε 4 δίκες και αναμένεται να λογοδοτήσει τους επόμενους μήνες, με το ενδεχόμενο να καταδικαστεί να παραμείνει ανοιχτό. Αυτό ωστόσο δε φαίνεται να τον πτοεί. Ο ίδιος αμφισβητεί σε κάθε ευκαιρία την πνευματική διαύγεια του αντιπάλου του. Μετά τα αποτελέσματα της Σούπερ Τρίτης ο Τραμπ προκάλεσε ανοιχτά τον Μπάιντεν σε τηλεοπτικό debate, με το επιπλέον του δεύτερου να υποστηρίζει πως ο Τραμπ για ακόμη μία φορά απλώς αποζητά προσοχή. Παράλληλα, οι πρόσφατες δηλώσεις του Τραμπ σχετικά με το ΝΑΤΟ και τη Ρωσία προκάλεσαν έντονες αντιδράσεις διεθνώς. Σε προεκλογική συγκέντρωση στη Νότια Καρολίνα, ο Τραμπ τόνισε πως θα ενθάρρυνε τη Ρωσία να επιτεθεί σε μέλος της Συμμαχίας που δεν θα είχε προχωρήσει στις προβλεπόμενες δαπάνες. «Δεν πλήρωσε; Είναι παραβατικός; Όχι, δεν θα σε προστάτευα, στην πραγματικότητα θα τους παρότρυνα να κάνουν ό,τι νομίζουν. Πρέπει να πληρώσεις». Ό,τι δεν είναι πρόβλημα για την Αμερική δεν είναι πρόβλημα για τον Τραμπ: ο κοντόφθαλμος προστατευτισμός και η εσωστρέφεια φαίνεται να είναι ακόμη βασικές προτεραιότητες της τραμπικής ατζέντας. «Η αμερικανική δημοκρατία είναι άρρωστη, δεν γίνεται να τζογάρουμε κάθε τέσσερα χρόνια την ασφάλειά μας», ανέφερε στο γαλλικό δίκτυο TF1 ο Γάλλος επίτροπος Τιερί Μπρετόν. Όσο «άρρωστη» κι αν είναι η αμερικανική δημοκρατία, το δυτικό μπλοκ δυνάμεων θα πρέπει να ετοιμαστεί για μία ενδεχόμενη επιστροφή του Τραμπ. Μπορεί οι Αμερικανοί να έχουν αποφασίσει να αντικαταστήσουν τον παραδοσιακό συντηρητισμό με τον τραμπισμό και ίσως αυτό να σημαίνει μία νέα «κανονικότητα» διεθνώς, μετά την 5η Νοεμβρίου 2024. **Α**



ΤΟΝ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟ ΤΟΥ 2023, το αναγεννημένο **Μουσείο Νεότερου Ελληνικού Πολιτισμού**, ένα μουσείο που διαφέρει εντελώς από τα συνηθισμένα, απέκτησε μία καταπληκτική νέα στέγη στο **Μοναστηράκι**, όπου στεγάζεται πλέον η μόνιμη, πολύτιμη έκθεσή του, εστιασμένη κυρίως στον άνθρωπο. Το Μουσείο καταλαμβάνει ένα ολόκληρο οικοδομικό τετράγωνο, το αποκαλούμενο και ως η **Αυλή των Θαυμάτων**, περι-

κλειόμενο από τις οδούς **Άρεως, Αδριανού, Βρυσακίου και Κλάδου**, μ' ένα μνημείο της αρχαίας εποχής, τη **Στόα του Αττάλου**, και ένα της μεταβυζαντινής, την αποκατεστημένη εκκλησία του **Αγίου Ελισαίου**, ν' αποτελούν αντίστοιχα το δυτικό και το ανατολικό όριό του. Μέσα σ' αυτή την «κιβωτό», η οποία αν και στο κέντρο της θορυβώδους πόλης δίνει την αίσθηση στον επισκέπτη ότι βρίσκεται μακριά απ' αυτήν, αναβιώνει μ' έναν σύγχρονο, πρωτότυπο και πρωτοποριακό τρόπο το εναπομείναν τμήμα μιας αθηναϊκής συνοικίας του 19ου αιώνα.

Η συγκεκριμένη γειτονιά κάλλιστα μπορεί να θεωρηθεί ως ένα παλιμψοστο και είναι συγκινητικό αν σκεφθεί κανείς ποιοι έχουν περάσει απ' αυτήν και τι «έχουν δει τα μάτια της» κατά τη διάρκεια των αιώνων. Τα χρόνια της τουρκοκρατίας, εκεί βρίσκονταν το παζάρι και τα αρχοντικά των ανθρώπων της «καλής κοινωνίας» (Λογοθέτη, Ρωκ, Φωβέλ, κ.ά.) και από μαρτυρίες περιηγητών έχουν διασωθεί σημαντικές πληροφορίες και περιγραφές. Μετά τη Μικρασιατική Καταστροφή, εκεί φιλοξενήθηκαν πρόσφυγες, ενώ στα χρόνια που ακολούθησαν η περιοχή πέρασε σε φάση υποβάθμισης και παρακμής, καταλήγοντας σ' έναν ερειπίωνα, μέχρι τη στιγμή που το Υπουργείο Πολιτισμού πήρε την πρωτοβουλία διάσωσής της.

Δεκαοκτώ κτίρια, απαλλοτριωμένα προ δεκαετιών (την εποχή των ανασκαφών της Αμερικανικής Σχολής Κλασικών Σπουδών, προκειμένου να έλθει στο φως η Αρχαία Αγορά), διατηρημένα και αποκατεστημένα από το Υπουργείο Πολιτισμού, με το καθένα ν' αποτελεί μια αυτοτελή εκθεσιακή ενότητα. Λείψανα του υστερορωμαϊκού τείχους, ερείπια του παλαιοχριστιανικού ναού του Αγίου Θωμά των Παλαιολόγων, ο Ιερός Ναός του Αγίου Ελισαίου, σκηνογραφούν όλα μαζί μια γοητευτική γειτονιά ψηφιδωτό, όπου αναδεικνύεται και προβάλλεται η νεότερη υλική και άυλη πολιτιστική ιστορία και κληρονομιά της Ελλάδος, μαζί μ' ένα κομμάτι της αρχιτεκτονικής και πολεοδομικής εξέλιξης της πόλης, από τον 19ο έως τον πρώιμο 20ό αιώνα.

Το κάθε κτίριο πραγματεύεται μία πτυχή του νεότερου ελληνικού πολιτισμού. Μέσα από τα εκθέματα ο επισκέπτης έχει την ευκαιρία ν' αποκτήσει μια σφαιρική γνώση για το **πού έμειναν, πώς διασκεδάζαν, ποια ήταν η σχέση τους με το θείο, πώς δούλευαν, τι μαγειρεύαν, τι δουλειά έκαναν, τι φορούσαν, ποια ήταν η αισθητική, η τέχνη και η τεχνογνωσία των ανθρώπων του πρόσφατου παρελθόντος**. Και ταυτόχρονα, το δεύτερο σκέλος των τίτλων της κάθε έκθεσης, που παρουσιάζεται κι αυτό υπό μορφή ερωτήματος (πού μένετε, πώς διασκεδάζετε, πώς δουλεύετε, τι μαγειρεύετε...), τον βάζει σε μία διαδικασία να σκεφθεί κάτι παραπάνω, να προβληματιστεί, να συγκρίνει, να ανακαλέσει κάποιες πιθανές μνήμες, να ταυτιστεί μ' αυτό που βλέπει.

Μετά το **υστερορωμαϊκό τείχος**, που είναι ορατό σε ορισμένα σημεία, το αμέσως παλαιότερο μνημείο της γειτονιάς είναι η **Βασιλική του Αγίου Θωμά των Παλαιολόγων**. Ανάμεσα στα ερείπια του παλαιοχριστιανικού ναού είναι διακριτές οι διαφορετικές οικοδομικές φάσεις, αρχής γενομένης τον 5ο αιώνα. Το εκκλησάκι καταδαφίστηκε στις 9 Ιουνίου του 1834 από τον πρίγκιπα Γεώργιο Καντακουζηνό. Ιδιαίτερο δε ενδιαφέρον παρουσιάζει η ιστορία ορισμένων κτιρίων που βρίσκονται σ' αυτή τη γειτονιά και ενδεικτικά αναφέρονται μερικά απ' αυτά.

Μία καμάρα και μία λίθινη κλίμακα που οδηγούσε στον επάνω όροφο είναι ό,τι έχει απομείνει από το διώροφο εντυπωσιακό **αρχοντικό του Χωματιανού Λογοθέτη**, μίας από τις πλουσιότερες αθηναϊκές οικογένειες της τουρκοκρατίας που δεν έχαιρε όμως ιδιαίτερης εκτίμησης ανάμεσα στους Αθηναίους, λόγω της φιλαργυρίας και των σχέσεων

τους με τις τότε αρχές του τόπου. Ο Νικόλαος Χωματιανός Λογοθέτης κατείχε τον επίζηλο τίτλο του προξένου της Αγγλίας – μία θέση πολύ ισχυρή για την εποχή, που κατάφερε να τη διασφαλίσει και για τον γιο του, Σπυρίδωνα.

Εκεί φιλοξενήθηκε το 1802, ο **Λόρδος Έλγιν** με την οικογένειά του και την πολυπρόσωπη συνοδεία του και λέγεται ότι εκεί συσκευάστηκαν και φυλάχθηκαν τα γλυπτά του Παρθενώνα μέχρι τη μεταφορά τους στον Πειραιά για να φυγαδευτούν με πλοίο στην Αγγλία. Μετά τον θάνατο του Σπυρίδωνα Λογοθέτη, το αρχοντικό καταστράφηκε και η αυλή περιτριγυρίστηκε από μεταγενέστερα κτίσματα.

Ακριβώς δίπλα από το αρχοντικό, υπήρξε ένα κτίριο στο οποίο στεγάστηκε για ένα διάστημα το **σχολείο της Φιλεκαπαιδευτικής Εταιρείας**, πριν μετεγκατασταθεί στο Αρσάκειο Μέγαρο. Στο κτίριο αυτό σήμερα φιλοξενείται η ενότητα **«Από πού είστε; Από πού είμαστε;»**. Εκεί, δίνεται στον επισκέπτη η δυνατότητα μίας νοερής περιήγησης στις ιδιαίτερες πατρίδες των νεοελλήνων, εντός και εκτός της σημερινής επικράτειας, μέσα από τα ετερόκλητα μεταξύ τους εκθέματα που λειτουργούν ως ενθύμια ταξιδιού ή ως κειμήλια.

Στην όμορφη αυτή γειτονιά περιλαμβάνεται η οικία της επιφανούς οικογενείας του **Νικολάου Δραγούμη** (Κλάδου 8), παππού του πολιτευτή και συγγραφέα Ίωνα Δραγούμη. Από τις αίθουσες υποδοχής του σπιτιού πέρασαν οι μεγαλύτερες προσωπικότητες του πνεύματος και της πολιτικής του 19ου αιώνα. Σήμερα, στο κτίριο αυτό φιλοξενείται η έκθεση με τίτλο **«Τι φορούσαν; Τι φοράτε;»**, όπου παρουσιάζεται η ελληνική παραδοσιακή ενδυμασία και ο τρόπος που ντύνονταν οι άνθρωποι στον ελληνικό χώρο από τον 18ο έως τις αρχές του 20ού αιώνα, ανάλογα με το φύλο, την ηλικία, την καταγωγή, την κοινωνική τάξη, τις επικρατούσες αισθητικές αντιλήψεις. Το παραδοσιακό σεγκούνι με τη χειρόγραφη παρτιτούρα στο εσωτερικό του είναι ένα από τα σπάνια και πιο ενδιαφέροντα εκθέματα της ενότητας.

Μεγάλη ιστορία έχει και ο **Ιερός Ναός του Αγίου Ελισαίου**, το εκκλησάκι του 17ου αιώνα, κτιτορική εκκλησία της οικογένειας Λογοθέτη, όπου έψελναν και τελούσαν αγρυπνίες ο **Αλέξανδρος Παπαδιαμάντης** και ο ξάδελφός του, συγγραφέας και ακαδημαϊκός Αλέξανδρος Μωραϊτίδης. Χάρη σ' αυτούς πήγαιναν εκεί για να εκκλησιαστούν σημαντικές προσωπικότητες των νεοελληνικών γραμμάτων, όπως οι λογοτέχνες Γεράσιμος Βώκος, Παύλος Νιρβάνας, Ζαχαρίας Παπαντωνίου κ.ά. Στο συγκεκριμένο εκκλησάκι, το 1884, χειροτονήθηκε πρεσβύτερος ο ιερέας του ναού, ο παπα-Νικόλας Πλανάς, ο οποίος το 1992 αγιοποιήθηκε από την εκκλησία για την προσφορά και τη φιλανθρωπία του.

Το 1943, κατά τη **διάρκεια της Κατοχής**, ο εγγονός της οικογένειας Χωματιανού Λογοθέτη, ο Ηρακλής Καζάκος, με τον φόβο ότι η εκκλησία θα χαρακτηριζόταν ιστορικό διατηρητέο μνημείο από την Εφορεία Βυζαντινών Αρχαιοτήτων, και αυτός θα κινδύνευε να χάσει το οικόπεδό του, την κατεδάφισε, παρά τις μεγάλες αντιδράσεις που ξεσήκωσε η απόφασή του. Για πολλά χρόνια το μισογκρεμισμένο εκκλησάκι έμεινε ερειπωμένο, μέχρι το 2003-2004 που κατόπιν ενεργειών της Εταιρείας Παπαδιαμαντικών Σπουδών και χρηματοδότησης του Υπουργείου Πολιτισμού, αποκαταστάθηκε όσο πιο κοντά ήταν δυνατόν στην αρχική του μορφή, χωρίς όμως τις αγιογραφίες που υπήρχαν προηγουμένως.

Δίπλα στον **Άγιο Ελισαίο** βρίσκεται το κτίριο με την εκθεσιακή ενότητα **«Για την πίστη και τη λατρεία μας»**, η οποία πραγματεύεται, με εξαιρετικά δείγματα τέχνης και τεχνικής, τον εθιμικό και ορθόδοξο τρόπο λατρείας στον κύκλο της ανθρώπινης ζωής και στον κύκλο του χρόνου (γέννηση, γάμος, θάνατος, έθιμα του Δωδεκαημέρου και της Αποκριάς, πανηγύρια της Παναγιάς). Κειμήλια της Μικράς Ασίας, τα ανταλλάξιμα, που υπήρχαν στις αποθήκες του Μουσείου, εκτίθενται για πρώτη φορά. Τα «κοπτικά» υφάσματα (τα προερχόμενα από τάφους), είναι από τα πολύ σπάνια αντικείμενα της συλλογής, όπως το παιδικό σάβανο πάνω στο οποίο φαίνεται να διαγράφεται ο σκελετός ενός νεκρού παιδιού.

Είχαμε την ευκαιρία να επισκεφθούμε τα **τρία πρώτα κτίρια** τα οποία



Μουσείο Νεότερου Ελληνικού Πολιτισμού, Άρεως 10, Μοναστηράκι



Αργαλειός καθιστός από τη σχολή υφαντικής που διατηρούσε η Μαρία Φαλτάιτς-Μαυρίκη στη Σκύρο από τη δεκαετία του 1920. Μουσείο Μάνου και Αναστασίας Φαλτάιτς.



ΜΟΥΣΕΙΟ ΝΕΟΤΕΡΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΕΝΑ ΜΟΥΣΕΙΟ ΓΕΙΤΟΝΙΑ

Με ιστορία 100 χρόνων, 26 κτίρια και 25.000 αντικείμενα από τον 18ο έως και τον 20ό αιώνα, το Μουσείο στεγάζεται στο νέο του σπίτι στο Μοναστηράκι. Το επισκεφτήκαμε για να μάθουμε περισσότερα.

Της ΕΛΕΝΑΣ ΝΤΑΚΟΥΛΑ



Πορφυρίες και γυναικικές ενδυμασίες από διάφορα μέρη της Ελλάδος. Στον τοίχο διακρίνεται έργο του λαϊκού ζωγράφου Θεόφιλου, που εικονίζει τον Μέγα Αλέξανδρο.



Οικογενειακή γωνιά στο κτίριο της θεματικής ενότητας «Πώς διασκεδάζαν; Πώς διασκεδάζετε;»

είναι ανοικτά για το κοινό (τα υπόλοιπα θα είναι επισκέψιμα σε σύντομο χρονικό διάστημα) και πραγματικά εντυπωσιαστήκαμε από την ποικιλία των εκθεμάτων, τον τρόπο παρουσίασης, τις επεξηγηματικές πινακίδες των θεματικών ενότητων και τις μικρές ιστορίες που συνοδεύουν την κάθε μία, καθώς και τις λεπτομερείς λεζάντες που ταυτίζουν με το αντίστοιχο έκθεμα. Πλούσιο ψηφιακό υλικό λειτουργεί συμπληρωματικά, δίνοντας μία παραπάνω πληροφορία για κάποιο συγκεκριμένο αντικείμενο ή ένα γεγονός όπως, για παράδειγμα, το βίντεο που απεικονίζει πώς ντύνανε μία νύφη στη Σκόπελο.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον έχει η ενότητα «**Εκείνες πώς δούλευαν; Εσείς πώς δουλεύετε;**», αφιερωμένη στη γυναικεία εργασία και κυρίως στην οικοτεχνία. Ο πολυεπίπεδος, αξιέπαινος, ενεργός ρόλος της γυναίκας στο σπίτι, στην οικογένεια, στην κοινότητα, στην παραγωγική διαδικασία, κάτω από όχι εύκολες συνθήκες, προβάλλεται μέσα από εντυπωσιακά κεντήματα, υφαντά και εργόχειρα. Αυτόματα το μυαλό μας κάνει τη σύγκριση με τη σημερινή, βιομηχανοποιημένη εποχή και τις σύγχρονες συνθήκες εργασίας της γυναίκας.

Φιγούρες του **Καραγκιόζη**, της παρέας του αλλά και των ηρώων του, από το θέατρο σκιών –ένα από τα πιο δημοφιλή θεάματα των περασμένων χρόνων– περιμένουν τον επισκέπτη στην ενότητα «**Πώς διασκεδάζαν; Πώς διασκεδάζετε;**». Επίσης, αντικείμενα από πανηγύρια, κωκλοθέατρο, εκδρομές, καφεενεία, εικονογραφικό υλικό παρουσιάζουν τις μορφές διασκέδασης στον ελληνικό χώρο των νεότερων χρόνων.

Σ' αυτή την ενότητα υπάρχει η **οικογενειακή γωνιά**, με διάφορα παιχνίδια, διαδραστικά εκθέματα, οπτικοακουστικές προβολές και ποικίλες ψυχαγωγικές δράσεις που απευθύνονται σε οικογένειες με παιδιά ηλικίας 6 έως 12 ετών. Με τη χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας η πληροφορία προσεγγίζεται μ' έναν τρόπο που είναι ευχάριστος για τα παιδιά και η επίσκεψή τους στο μουσείο είναι μια όμορφη βιωματική εμπειρία. Τα **Οικογενειακά Εκθέματα** παρουσιάζονται για πρώτη φορά στην Ελλάδα στο Μουσείο Νεότερου Ελληνικού Πολιτισμού, και χωροθετούνται σε πέντε αίθουσες εκθεσιακών ενότητων.

Με ιδιαίτερο ενδιαφέρον αναμένεται και η λειτουργία των υπολοίπων κτιρίων της γειτονιάς. Η εκθεσιακή ενότητα με τίτλο «**Πού βρίσκεστε; Εδώ, τότε και τώρα**» αφορά στην ιστορία του ίδιου του τετραγώνου, μέσα από αντικείμενα που αποκαλύφθηκαν στη διάρκεια των εργασιών αποκατάστασης των κτιρίων, αρχαιολογικά τεκμήρια, ψηφιακές παραγωγές με αφηγήσεις ανθρώπινων ιστοριών των επώνυμων ή ανώνυμων κατοίκων της που έζησαν εδώ, σε διαφορετικές χρονικές περιόδους.

Ιδιαίτερη μνεία αξίζουν οι τοιχογραφίες με έργα του λαϊκού ζωγράφου **Θεόφιλου** από το «καλό δωμάτιο» της **οικίας Ζόλκου στη Μυτιλήνη**, το οποίο περιλαμβάνεται στην εκθεσιακή ενότητα «**Πού έμεναν; Πού μένετε;**».

Από τη γειτονιά αυτή δεν θα μπορούσε να λείπει εκτός από το **πωλητήριο** και το **καφέ**, τα οποία ήδη λειτουργούν στην πανέμορφη αυλή, και ένα εστιατόριο. Η ιστορική ταβέρνα Πλάτων, μετά την ολοκλήρωση της αποκατάστασης και της δημοπράτησής της, θα χρησιμοποιηθεί ως χώρος εστίασης του Μουσείου με πρόβλεψη να έχει σχέση με την ενότητα «**Τι Μαγειρεύαν; Τι Μαγειρεύετε;**» που αναφέρεται στη διατροφή. Ο δε άρτος συνδυάζεται με τα θεάματα τα οποία θα λαμβάνουν χώρα στην αίθουσα εκδηλώσεων καθώς και στον διαμορφωμένο γι' αυτές εξωτερικό χώρο.

Αναπόσπαστο μέρος της μόνιμης έκθεσης του Μουσείου είναι το **Τζαμί του Τσισοδράκη**, που αποτέλεσε την πρώτη του στέγη. Εκεί θα παρουσιάζεται συνοπτικά η ιστορία του Μουσείου, με παράλληλη αναφορά στην ιστορία του μνημείου τοποθέτησης της πλατείας Μοναστηρακίου. Μέσα από επιλεγμένα αντικείμενα θα αναδεικνύεται η πορεία του Μουσείου στη διάρκεια των χρόνων από την ίδρυσή του, η συλλεκτική του πολιτική, τα πρόσωπα που συνέβαλαν στην εξέλιξή του και θα αποκαλύπτεται ο πλούτος των συλλογών του.

Η περιήγηση στην πανέμορφη, φιλόξενη αυτή γειτονιά είναι ένα ταξίδι στον χρόνο, και προσφέρει στους επισκέπτες μία ιδιαίτερη ευχάριστη εκπαιδευτική και ψυχαγωγική εμπειρία, μέσα σ' ένα φιλικό και καθόλου στείο περιβάλλον. Συνδυάζεται δε με μια επίσκεψη σε εμβληματικά γειτονικά αξιοθέατα όπως η **Ρωμαϊκή Αγορά**, η **Αρχαία Αγορά**, η **Βιβλιοθήκη του Αδριανού**, το **Λουτρό των Αέρηδων**, το **νεκροταφείο του Κεραμεικού**, που όλα μαζί δημιουργούν ένα πολιτιστικό μωσαϊκό αποτελούμενο από τα διαφορετικά επίπεδα της ιστορίας της πόλης.

Αφήνοντας πίσω την ηρεμία του Μουσείου, βγαίνοντας στην πολύβουη και πολυπολιτισμική πλατεία Μοναστηρακίου και βλέποντας το **Τζαμί του Τσισοδράκη**, τη **Βιβλιοθήκη του Αδριανού** και λίγο πιο πάνω τον **Πύργο των Ανέμων**, τα **Αναψιφτικά** και τον **Παρθενώνα**, δεν μπορείς να μην κοιτάξεις και να σκεφτείς για ακόμη μια φορά πόσο μοναδική και γοητευτική πόλη είναι η Αθήνα.

Ευχαριστούμε θερμά την Αρχαιολόγο και Καθηγήτρια **Δέσποινα Καρβέλη** για την ξενάγηση και όλες τις πληροφορίες που μας έδωσε για την υπέροχη αυτή γειτονιά της παλιάς Αθήνας.

Υλικό χρησιμοποιήθηκε από το ενημερωτικό φυλλάδιο του Μουσείου Νεότερου Πολιτισμού, επιμέλεια **Έλενας Μελίδη, Νίκης Δάφνη, Δέσποινας Καρβέλη**, καθώς επίσης και από τις ταμπέλες/λεζάντες που συνοδεύουν την κάθε ενότητα ή κάποιο έκθεμα. Και από το βιβλίο της **Σκουμπούρη Αρτεμής**, «**Μοναστηράκι - Πλάκα. Οι γειτονιές των θεών**», εκδόσεις Πατάκι. Αθήνα, 2016. **Α**

Μαθήματα Φωνής

Ο δάσκαλος (μου)
ΚΩΣΤΗΣ ΣΦΥΡΙΚΙΔΗΣ

Της ΔΗΜΗΤΡΑΣ ΓΚΡΟΥΣ

Με τον Κωστή Σφυρικήδη συναντιόμαστε ένα μεσημέρι σε ένα καφέ-ζαχαροπλαστείο στο Κολωνάκι με άρωμα παλιάς εποχής, κι όπως μπαίνω, σκέφτομαι: *ωραία είναι εδώ*. Που σημαίνει ότι έχω αφήσει να μπει μέσα μου η μυρωδιά από τα γλυκά, η ωραία μουσική και μια φιλόξενη αίσθηση. Χρησιμοποιώ μια φράση που έχω μάθει από εκείνον στα μαθήματα Φωνής. Γιατί να κάνει κανείς μαθήματα Φωνής; Για να βρει το θάρρος να μιλήσει σε ένα κοινό, σε μια παρέα ή σε έναν μόνο άνθρωπο – όπως συχνά λέει, όλα τα ψυχικά μας ζητήματα αποτυπώνονται στον τρόπο που μιλάμε. Αν και ο τίτλος των μαθημάτων του στο Ωδείο Αθηνών «**Δημόσια ομιλία**» (*Public Speaking*) ακούγεται τεχνοκρατικός, στην πραγματικότητα διδάσκει να αρθρώσεις σωστά αναζητώντας την αληθινή φωνή σου, να είσαι σε επαφή με το μέσα σου και, κυρίως, να μη φοβάσαι τη γνώμη των άλλων.

Πώς γίνεται κανείς Δάσκαλος Φωνής δεν είχα ιδέα. Μου λέει ότι από το εξωτερικό γύρισε άλλος άνθρωπος: «*Δεν θα είχα εξελιχθεί αν δεν είχα πάει στην Αμερική. Ό,τι έχω καταφέρει το οφείλω στη γυναίκα μου, στην ανοχή της, στην αγάπη της και στην υποχωρητικότητα της*». Αναφέρεται στην **Αγγελική Κοσμοπούλου**, storytelling coach ανάμεσα σε άλλα, που μαζί έχουν ιδρύσει το **Story Mentor**. Δεν έχω συναντήσει ξανά ζευγάρι να μιλάει με τόσο αγάπη και ευγνωμοσύνη δημόσια ο ένας για τον άλλο... Του ζητάω να πιάσουμε το νήμα από την αρχή.

Ο Κωστής γεννήθηκε το 1956 στη Θεσσαλονίκη, γέννημα-θρέμμα του κέντρου της πόλης. Εν συντομία: Υπήρξε κάκιος μαθητής, είχε ταλέντο στο βιολοντσέλο που μάθαινε από 8 χρονών στο Κρατικό Ωδείο και πάντα ο δάσκαλός του, ο σπουδαίος Μανώλης Καζαμπάκας, έλεγε πόσο κρίμα ήταν που δεν μελετούσε. «*Είχα αυτήν την ταραχή της εφηβείας, την οποία αποδίδω στο δύσκολο σπίτι στο οποίο μεγάλωσα. Εγώ μεγάλωσα στους καβγάδες και στη φασαρία, γι' αυτό και στη ζωή μου ρέπω στη γαλήνη και την ηρεμία, δεν μου αρέσει η πολυκοσμία και στο σπίτι μου βασιλεύει η αγάπη*» μου λέει με αυτή τη χαρακτηριστική φωνή που απονέμει ζεστασιά και την ίδια στιγμή αδιαπραγμάτευτη βεβαιότητα. Έμαθε γαλλικά στο Γαλλικό Ινστιτούτο και ιταλικά στην Ιταλία, όπου πήγε να σπουδάσει Νομική, επέστρεψε με κατατακτήριες στο ΑΠΘ αλλά τελικά αφοσιώθηκε στο θέατρο, το οποίο είχε ξεκινήσει στο ΚΘΒΕ και ολοκλήρωσε στη σχολή της Ρούλας Πατεράκη. Στην Αθήνα κατέβηκε μετά από πρόσκληση του Κώστα Αρζόγλου, ο οποίος είχε δημιουργήσει το «**Αεικίνητο**», ένα πρωτοποριακό μετακινούμενο θέατρο σε ένα μεγάλο οικόπεδο δίπλα στο γήπεδο του Παναθηναϊκού, με όραμα να μπορούν οι παραστάσεις της Αθήνας να μεταφέρονται αυτούσιες στην επαρχία. «*Στον θίασο έπαιζαν εξαιρετικοί ηθοποιοί, όπως η σπουδαία δασκάλα μου Μάγια Λυμπεροπούλου, ο Μηνάς Χατζησάββας, αλλά και η Καρυοφυλλιά Καραμπέτη και η Βαρβάρα Μαυρομάτη, με τις οποίες κατεβήκαμε μαζί από τη Θεσσαλονίκη. Μας σκηνοθέτησε ο Γιώργος Σεβαστίκογλου, που μόλις είχε έρθει από το Παρίσι. Η παράσταση, παρότι ξεκίνησε με ένα σωρό περγαμνές, δεν πήγε καλά, ενώ ο χώρος του θεάτρου δεν μπορούσε να θερμανθεί επαρκώς. Στη συνέχεια θα σκηνοθετούσε ο Βασίλης Παπαβασιλείου Γκολντόνι αλλά το θέατρο φαλίσωσε και σκορπίσαμε σε άλλους θιάσους, βρίσκοντας ο καθένας μας την τύχη του άλλου*».

Αφού έπαιξε 11 χρόνια στο Ελεύθερο Θέατρο, με σκηνοθέτες τον Φασουλή, τον Μινωτή, τον Βουτσινά και τον Βογιατζή, γνώρισε τη μέλλουσα γυναίκα του. «*Παίζαμε την "Ελίζα" της Ξένιας Καλογεροπούλου στο Πόρτα, όταν ήρθε η Αγγελική με τα ξαδελφάκια της και, βλέποντάς με στη σκηνή, αποφάσισε ότι είμαι ο άντρας της ζωής της*».

Όταν πλέον ήταν μαζί αφού κι αυτός την είχε ερωτευτεί, εκείνη κέρδισε μια υποτροφία για να συνεχίσει τις σπουδές της στην Αρχαιολογία στην Αμερική. «*Οπότε έπρεπε ή να γράφω γράμματα ή να πάω μαζί της*» λέει ο Κωστής, για να συμβεί αυτό όμως χρειαζόταν να παντρευτούν για τη βίζα, κάτι που του δημιούργησε τρομερούς κλυδωνισμούς. «*Τότε δεν πίστευα πως μπορούσα να συνυπάρξω με καμία γυναίκα μακροπρόθεσμα, ούτε μπορούσα να*

φανταστώ τον εαυτό μου παντρεμένο, "κι αν τη βαρεθώ, σκεφτόμουν, τι θα κάνω;" Η Αγγελική όμως εξακολουθούσε να με πολιορκεί με διακριτικότητα και επιμονή και με περιέβαλλε με τέτοια στοργή και αγάπη την οποία φαίνεται πως είχα ανάγκη – σε εκείνη, λοιπόν, τα χρωστάω όλα».

Ο Κωστής ακολουθεί τη γυναίκα που αγαπάει στην Αμερική, μαθαίνει γρήγορα τη γλώσσα και σε λίγους μήνες στο πανεπιστήμιο Villanova, στη Φιλαδέλφεια, σε ένα μάθημα που λεγόταν «*Φωνή και Κίνηση για τον Ηθοποιό*», πρωτοδιαβάζει το βιβλίο της **Κρίστεν Λινκλάιτερ** «*Ελευθερώνοντας τη φυσική φωνή*» που αντιμετώπιζε τη φωνή ως αποτέλεσμα όλου του παρελθόντος μας (!). Βρίσκει την Κρίστεν στη Βοστώνη και για τα επόμενα τρία χρόνια πηγαίνει τρεις φορές την εβδομάδα με το τρένο πέντε ώρες ταξίδι από τη Φιλαδέλφεια, όπου έμεναν, στη Νέα Υόρκη, ακολουθώντας την Άντρεα Χέρινγκ, κορυφαία δασκάλα του συστήματος Linklater. Τρειςήμισι χρόνια μετά 12 άνθρωποι απομονώνονται για έναν μήνα στο Center for the Light, στους λόφους της δυτικής Μασαχουσέτης, μένοντας σε υποτυπώδη σπιτάκια και κάνοντας σεμινάρια σε μια παλιά σιταποθήκη, για να ολοκληρώσουν την εκπαίδευσή τους.

«*Ήταν μια ευτυχία, υπέροχη εμπειρία! Η απομόνωση είναι απαραίτητη για να μπορέσει κανείς να απαλλαγεί από τη βοή της καθημερινότητας. Είναι πολύ ανακουφιστικό, γιατί όταν έχεις συνεχώς πολλαπλότητα επιλογών αποκτάς μια πνευματική σύγχυση, ενώ όταν συγκεντρώνεσαι σε ένα μόνο πράγμα μπορείς να εμβυθύνεις μέχρι τον μυελό των οστών*» μου λέει προσγειώνοντάς με απότομα σε αυτό από το οποίο σήμερα πάσχουμε όλοι.

Το 1993 επιστρέφουν στην Αθήνα. Η Αγγελική ολοκληρώνει το διδακτορικό της και ο Κωστής γυρνάει στο θέατρο σε διαφορετική θέση, ως δάσκαλος Φωνής, συνεχίζοντας να σπουδάζει: στο Λονδίνο, στο National Theatre Studio με την Patsy Rodenburg, στο Shakespeare and Company στη Μασαχουσέτη, στο De Pau University της Ιντιάνα με την Deborah Kinghorn, όπου μελέτησε το σύστημα Lessac. Τον καλούν να διδάξει Φωνή στο θέατρο Εμπρός, που τότε ξεκινάει.

«*Ήταν πολύ ευτυχισμένα χρόνια. Μαθητές που δεν είχαν περάσει στο Εθνικό ή στο Τέχνης, που από τις εξετάσεις τους έμοιαζαν να μην έχουν πολύ λαμπερό ταλέντο, εξελίχθηκαν σε εξαιρετικούς ηθοποιούς, όπως ο Ν. Κουρής, η Α. Παπαθεμελή, ο Κ. Αβαρικιώτης, ο Α. Εμμανουήλ, και άλλοι εξαιρετικοί που δεν έγιναν ηθοποιοί. Τους ευγνωμονώ γιατί μαζί τους έμαθα να είμαι δάσκαλος, κάνοντας ασφαλώς και πολλά λάθη. Στη δεύτερη φουρνιά ήρθαν οι καλύτεροι, αλλά δυστυχώς άρχισαν οι τριβές ανάμεσα στους ιδρυτές του Εμπρός και τα πράγματα δυσκόλεψαν...*».

Στη συνέχεια διδάσκει σε δραματικές σχολές, στο ΑΠΘ και στο Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, με εξαιρετικούς μαθητές που λένε ότι τους άλλαξε τη ζωή, όπως σταδιακά άλλαζε και η δική του, αποκτώντας πάρα πολλούς πιστούς φίλους και κάποιους δεινούς πολέμιους. «*Θα το πω. Αυτοί που δεν θέλησαν να με ακολουθήσουν είναι άνθρωποι που δίστασαν να κοιτάζουν μέσα τους. Για να μπορέσεις να φτιάξεις έναν άλλο εαυτό πρέπει να γνωρίσεις σε όσο γίνεται μεγαλύτερο βάθος τον δικό σου. Ο Νίτσε μας δίνει μια ευχή: Γίνε αυτό που είσαι. Πώς; Αν απαλλαγείς από ένα πράγμα που βασανίζει τους ανθρώπους και καταστρέφει σώματα και φωνές: την εξάρτηση από τη γνώμη των άλλων. Αυτό φυσικά συναντά αντιδράσεις από όσους νομίζουν ότι*

η φωνή δεν είναι κάτι παραπάνω από ήχος».

Μιλάει με αγάπη για το θέατρο, περιγράφοντάς μου πώς τα πράγματα μέσα στα χρόνια άλλαζαν. Πλέον ο οποιοσδήποτε μπορούσε να διδάξει στις δραματικές σχολές χωρίς να είναι δάσκαλος, ενώ ο ίδιος άρχισε να έρχεται σε επαφή με ένα πολύ μεγάλο κοινό το οποίο έχει διάθεση να μάθει. Επαγγελματίες κάθε είδους που χρησιμοποιούν τη φωνή τους: δημοσιογράφοι, καθηγητές πανεπιστημίου, δάσκαλοι, στελέχη επιχειρήσεων...

«*Ένα εξαιρετικό κοινό, ο καλύτερός μου μαθητής ήταν ένας τεχνοκράτης. Έπρεπε να εκφωνήσει μια ομιλία στο Δουβλίνο για να προωθήσει την εταιρεία του, ήρθε με πολλές δυσκολίες, μελέτησε σκληρά, έκανε τα πάντα για να προχωρήσει και έβγαλε έναν εξαιρετικό λόγο, καταλήγοντας ένας πολύ καλός ομιλητής*».

Τα τελευταία χρόνια ο Κωστής Σφυρικήδης διδάσκει στο **Ωδείο Αθηνών** και κάνει σεμινάρια στο **Story Mentor**, τη μη κερδοσκοπική οργάνωση που έχουν ιδρύσει με την Αγγελική Κοσμοπούλου που ασχολείται με την αφήγηση και τη φωνή.

Μαθήματα Φωνής

Δεν μαθαίνεις μόνο πώς θα βγεις να μιλήσεις σε ένα κοινό, τα μαθήματα του Κωστή Σφυρικήδη μπορούν να σε βοηθήσουν να σταθείς στη ζωή σου, του λέω, αυτό αισθάνομαι. «Για να μπορεί να εκφράσει κανείς ελεύθερα αυτό που είναι, πρέπει πρώτα να βρει ποιος είναι, ποιος τον εμποδίζει και γιατί. Κι έτσι μοιραία όσο βαθύτερα πηγαίνεις, παρότι αυτή η κατάδυση δεν είναι πάντοτε ευχάριστη, βρίσκεις απαντήσεις».

Θα μας πεις μερικά πράγματα που λες στα μαθήματα; «*Αυτό που λέμε εμείς, οι Linklater teachers, είναι ότι οι σκέψεις και τα συναισθήματα μπαίνουν μέσα μας, αν τους επιτρέψουμε, με την εισερχόμενη ανάσα. Έτσι βλέπω εγώ τώρα τον τρόπο που με παρακολουθείτε, κυρία Γκρουσ, το χαμόγελό σας, τα μάτια και τις απαλές ρυτίδες στο μέτωπό σας και σας αφήνω να μπει μέσα μου και έτσι μπορώ πραγματικά σαν Κωστής να σας απαντήσω. Ιδανικά ένας μόνο τρόπος υπάρχει: να σας αναπνεύσω. Κι εσείς αφήνετε τα λόγια μου, τη μυρωδιά μου, το σχήμα του προσώπου μου να μπου μέσα σας και να σας επηρεάσουν – και μόνο τότε συμβαίνει η επικοινωνία.*

«*Να ξέρετε ότι η επικοινωνία είναι μια ανταλλαγή επιρροών. Όμως τι κάνουμε συνήθως; Περιμένουμε να τελειώσει ο άλλος τα λόγια του για να πούμε τα προαποφασισμένα δικά μας. Αυτό γίνεται κατά κόρον στις πολιτικές συζητήσεις, γιατί είναι θέμα πεποιθήσεων, αλλά όχι μόνον στην πολιτική. Διαχρονικά και παγκοσμίως, οι άνθρωποι δεν μπορούμε να επικοινωνήσουμε γιατί δεν ακούμε τον άλλον, επειδή η επικοινωνία χρειάζεται θάρρος. Το να μη φοβάμαι να είμαι ανοιχτός απέναντί σας σημαίνει να είμαι ευάλωτος, χωρίς την πανοπλία μου. Τα γράφει τέλεια ο Καβάφης στο υπέροχο ποίημα "Αιμιλιανός Μονάι".*

«*Το ίδιο ισχύει και στο επίπεδο των ερωτικών σχέσεων και της ερωτικής πράξης, που είναι η πεμπουσία της επικοινωνίας. Μπορεί να εξελιχθεί σε κάτι ποταπό; Βεβαίως μπορεί, σε κάτι το οποίο μπορεί να είναι ευχάριστο, αλλά χωρίς την ψυχική ταύτιση που κάνει την ερωτική πράξη συγκλονιστική. Για μένα, που αγαπώ τις γυναίκες, το να αφήσεις κάποιον να μπει μέσα σου δεν είναι απλό πράγμα, είναι μεγαλειώδης πράξη γενναιοδωρίας, έτσι δεν είναι; Και ας φαίνεται για πολλούς κάτι απλό.*

Η κακή άρθρωση; Γιατί δεν μιλάμε σωστά;
«Δεν μιλάμε σωστά γιατί δεν το διδασκόμαστε. Κάποτε στα δημοτικά σχολεία διδάσκονταν υπέροχοι γλωσσοδέτες, γιατί οι παλιοί δάσκαλοι γνώριζαν πόσο σημαντική είναι η σωστή εκφορά του λόγου, ό,τι κι αν επαγγέλεται κανείς.

Ας πούμε: **Ο παπάς ο παχύς έφαγε παχιά φακή. Γιατί παπά παχύ έφαγες παχιά φακή;**
Ή ο αγαπημένος μου: **Εκκλησιά μολυβωτή, μολυβοκοντυλοπελεκπητή, ποιος σε μολυβοκοντυλοπελέκπσε, ο γιος του μολυβοκοντυλοπελεκπητή;**
Στην υπέροχη ταινία *“Ο λόγος του βασιλιά”* για τον Γεώργιο, πατέρα της Ελισάβετ, πέρα από τις επιπτώσεις που είχε στον λόγο του ο αυταρχικός του πατέρας που τον έκανε να τραυλίζει, βλέπουμε πόσες ασκήσεις κάνει με τον καλό του δάσκαλο που έχουν γλωσσοδέτες. Είναι συγκλονιστική ταινία, και όταν την είδα τάραχθηκα γιατί πρώτη φορά είπα: “να, βλέπετε; αυτό ακριβώς κάνω”.

» Το να μάθετε να αρθρώνεται καλά, όμως, είναι μια παρανοχίδα. Όταν πάμε να ακούσουμε έναν ομιλητή –και ισολογισμούς να λέει– δεν ενδιαφερόμαστε μόνο για αυτό που έχει να μας πει, καλά αρθρωμένο έστω, αλλά να δούμε τι νιώθει, αυτό είναι που κάνει οποιοδήποτε κείμενο να περνάει ή να μην περνάει στο κοινό. Και θέλει θάρρος να ανοίξεις, να απογυμνωθείς και να βρεθείς ευάλωτος μπροστά στον κόσμο. Όχι για να τον νικήσεις, αλλά για να μοιραστείς μαζί του ό,τι αισθάνεσαι».

Πες μας για την αναπνοή, στα μαθήματα κάνουμε ασκήσεις για να μάθουμε να αναπνέουμε από το διάφραγμα. «Οι άνθρωποι αναπνέουν ψηλά, επειδή φοβούνται ένα πράγμα όσο τον θάνατο: την απόρριψη. Μήπως γελοιοποιηθούν. Ο φόβος της απόρριψης βάζει ένα στρώμα πάνω τους, σαν τη φλούδα του κρεμμυδιού, και δεν αφήνει να φανεί αυτό που στην πραγματικότητα είναι. Όσο αφαιρούμε φλούδες, τόσο πλησιάζουμε τον πραγματικό μας εαυτό και βρίσκουμε τη φυσική μας φωνή. Ζούμε σε κοινωνίες ανθρώπων και είναι φυσικό να θέλουμε οι άλλοι να έχουν καλή γνώμη για εμάς, το θέμα είναι τι κάνουμε γι’ αυτό. Απαρνούμαστε τον εαυτό μας; Θέλουμε να τους ευχαριστήσουμε όλους; Έτσι όμως οδηγούμαστε πολύ μακριά από τον αληθινό μας εαυτό.

»Εμείς στα μαθήματα ψάχνουμε τη φυσική μας φωνή, και αν σας πρότεινα δύο βιβλία θα ήταν το «Εγχειρίδιον» του Επίκτητου και το «Γράμματα σε ένα νέο ποιητή» του Ράινερ Μαρία Ρίλκε, που έχουν να κάνουν με το πώς υπερασπίζεσαι αυτό που είσαι κόντρα στη γνώμη οποιοδήποτε και πώς ακολουθείς τον δρόμο της καρδιάς σου. Είναι αυτό που λέει το ωραίο τραγούδι του Sting, *«Englishman in New York»*. *Be yourself no matter what they say*. Είναι μάθημα ζωής αυτό, καταλάβετε; Και 1 εκ. άνθρωποι να μαζευτούν εδώ έξω και να μας πουν ότι κακώς κάνουμε αυτό που κάνουμε, εμείς πρέπει να εξακολουθήσουμε να το υπερασπιζόμαστε. Έχει κόστος αυτή η θεώρηση των πραγμάτων; Τεράστιο. Μπορεί να μείνετε χωρίς φίλους. Μπορεί να χάσετε οπαδούς και ακόλουθους. Ας είναι. Η φωνή, λοιπόν, δεν είναι μόνο θέμα άρθρωσης, πρέπει να αναζητήσετε αυτό που υπάρχει μέσα σου και να έχεις το θάρρος να το εκφράσεις. Τότε θα έρθεις πιο κοντά στον αληθινό σου εαυτό...» Τα υπόλοιπα, στο μάθημα. **A**

Είναι μάθημα ζωής αυτό, καταλάβετε; Και 1 εκ. άνθρωποι να μαζευτούν εδώ έξω και να μας πουν ότι κακώς κάνουμε αυτό που κάνουμε, εμείς πρέπει να εξακολουθήσουμε να το υπερασπιζόμαστε.

Επιμέλεια:
ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑ
ΣΙΓΑΛΟΥ

look



ADIDAS
Trefoil Baseball Cap €13



MAT FASHION
Μπιλούζα φούτερ washed €69,90



HARALAS
Αδιάβροχα μισοτάκια Classic
Brellah Mini €128

FUJIFILM
Φωτογραφική μηχανή INSTAX mini 12



SWATCH
Ρολόι Sunbaked Sandstone €215



MICHAEL KORS
Θήκη για κάρτες Jet Set €55



CERAVE
Ορός ενυδάτωσης
προσώπου
με υαλουρονικό οξύ



RAINS
Σακίδιο πλάτης ροζ



CALZEDONIA
Κάλτσες



ASPESI
Αδιάβροχο τζάκετ
€395



NEW BALANCE
Αθλητικά παπούτσια 327 €84,95



TEZENIS
Κοντό Top με λαιμόκοψη Halter και σούρες
από μαλακό Microfiber €14,99



CALZEDONIA
Αθλητικό Seamless Ριμν κολάν €22,95

Καθαρά
Δευτέρα:
Επιτέλους
και μια Δευτέρα
που θέλουμε
να έρθει!

CITY GUIDE

© JESSE PARIS SMITH

Patti Smith

Οι Soundwalk Collective με την Patti Smith στη Στέγη

Η «ποιήτρια» της πανκ ροκ και η πλατφόρμα του **Stephan Crasneanski** ξεδιπλώνουν ένα ηχητικό ταξίδι με επίκεντρο την τέχνη και το περιβάλλον

Αντιμετωπίζουν τον ήχο ως υλικό που είναι συγχρόνως απτό και ποιητικό και δημιουργούν πολυεπίπεδες αφηγήσεις που πραγματεύονται τις έννοιες της μνήμης, του χρόνου, του έρωτα και της απώλειας. Μετά από μια τυχαία συνάντηση κατά τη διάρκεια μιας πτήσης, εδώ και πάνω από μία δεκαετία οι Soundwalk Collective βρίσκονται σε διάλογο με την Πάτι Σμιθ, με σκοπό τον προβληματισμό για τη ζωή και τη φύση. Αυτός ο διαρκής συντονισμός τους τροφοδοτεί το «Correspondences», ένα πρότζεκτ εν εξελίξει το οποίο διασχίζει μια ποικιλία διαφορετικών γεωγραφιών, αποκαλύπτοντας ηχητικά χνάρια που έχουν αφήσει πίσω τους ποιητές, κινηματογραφιστές και επαναστάτες, αναδεικνύοντας παράλληλα τον αντίκτυπο της κλιματικής αλλαγής. Αυτή την Πέμπτη και την Παρασκευή, ο **Στέφαν Κρασνεάνσκι** και ο **Σιμόνε Μέρλι** παίρνουν θέση στην κεντρική σκηνή της Στέγης του Ιδρύματος Ωνάση, παρέα με την καταξιωμένη, πολυσχιδή δημιουργό, για να μας παρασύρουν σε οπτικοακουστικές διαδρομές που εξερευνούν από την καταστροφική επίδραση των σεισμικών αεροβόλων και γενικότερα των ανθρώπινων παρεμβάσεων στους ωκεανούς, έως τις αποκεντρωμένες κοινωνίες που οραματίστηκε ο Πιοτρ Κροπότκιν και τις ερημιές της τελευταίας νύχτας του Παζολίνι. -**Ιωάννα Γκομούζα**

INFO Στέγη Ιδρύματος Ωνάση, Συγγρού 107, Νέος Κόσμος, 2111981784, 14 & 15 Μαρτίου στις 20:30

© ANINA SORRENTI

Stephan Crasneanski,
Simone Merli



ΕΠΙΔΟΧΕΣ

Μη χάσετε αυτή την εβδομάδα

11

Θέατρο, συναυλίες, εκθέσεις, εκδηλώσεις. Πολιτιστικές προτάσεις που μας εντριγκάρουν αυτό το επτάημερο

Της ΙΩΑΝΝΑΣ ΓΚΟΜΟΥΖΑ

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

1 Αινιγματικός Στρίντπεργκ στο Εθνικό

Πατί υποφέρουν οι άνθρωποι; Πατί είναι έτσι φτιαγμένος ο κόσμος; Πώς να ζει κανείς; Με τέτοια ερωτήματα έρχεται αντιμέτωπη η κόρη του θεού Αγνή όταν επισκέπτεται τη Γη προκειμένου να γνωρίσει την ανθρώπινη φύση. Η **Γεωργία Μαυραγάνη** καταπιάνεται με το «*Ονειρόδραμα*», το πιο προσωπικό και αγαπημένο, κατά δήλωσή της, κείμενο του περίφημου Σουηδού συγγραφέα. Με έναν θίασο που περιλαμβάνει ερμηνευτές διαφορετικών γενιών, προσεγγίζει το έργο σαν μια χορική αφήγηση και μέσω των σωμάτων και των φωνών, του λόγου και της μουσικής, αποπειράται να μιμηθεί την ασύνδετη αλληλουχία του ονείρου και των παραμυθιών.

Εθνικό Θέατρο, Κτίριο Τσίλλερ, από 20 Μαρτίου



© ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΓΙΑΝΝΑΚΗ

© KAROL JAREK

4 Με αφορμή την Τζέν' Ευρ

«Γεννήθηκε» κρυφά από την πένα της Σαρλότ Μπροντέ ενώ εκείνη εργαζόταν ως γκουβερνάντα. Μεγαλωμένη χωρίς αγάπη από τη σκληρή θεία της και σε ένα οικοτροφείο, η περίφημη μυθιστορηματική ηρωίδα βιώνει ως ενήλικη έναν μοιραίο έρωτα με τον εργοδότη της. Στην παράσταση «*Jane*», η **Κατερίνα Μαυρογεώργη** (η οποία τιμήθηκε πρόσφατα με το βραβείο Ελευθερία Σαπουντζή) αποπειράται να εξερευνήσει αυτή τη διάσημη ιστορία υπό ένα διαφορετικό πρίσμα αντλώντας έμπνευση από την εμβληματική φιγούρα της βικτωριανής συγγραφέως και το παράξενο δυνατό πλάσμα που δημιούργησε. Παίζουν: Νάνσυ Σιδέρη, Δημήτρης Δρόσος και Βίκυ Κυριακουλάκου.

Θέατρο Θησείων, από 18 Μαρτίου



© ΒΑΛΕΡΙΑ ΞΑΕΒΑ

5 The Last Five Years

Από το πρώτο ραντεβού μέχρι το τελευταίο αντίο, η γλυκόπικρη ιστορία της Κάθου και του Τζέιμι Ξαναζωντανεύει μέσα από μια ηχητική παλέτα που αντλεί από την ποπ και τη ροκ, την τζαζ, την κλασική μουσική και τη φολκ. Το βραβευμένο μιούζικαλ του Τζέιμς Ρόμπερτ Μπράουν ξετυλίγει την κοινή διαδρομή δύο εικοσάρηδων δημιουργών στη Νέα Υόρκη, σε μια παράσταση με αντισυμβατική δομή. Πατί η νεαρή συγγραφέας βιώνει τα πέντε χρόνια της κοινής τους ζωής ως ανάμνηση, ενώ ο συγγραφέας σύντροφός της ως παροντικό βίωμα και συναντιούνται χωροχρονικά μόνο στη σκηνή του γάμου τους.

Εναλλακτική Σκηνή Εθνικής Λυρικής Σκηνής, 20 έως 31 Μαρτίου

3 Ο συλλέκτης Νίκος Αλεξίου

Πολύπλευρος καλλιτέχνης αλλά και συλλέκτης, ο Αλεξίου (1960-2011) δώρισε στο Μουσείο Μπενάκη 236 έργα από 84 εικαστικούς. Δημιουργίες που φανερώνουν την προτίμηση στο έλασσον και τη χειροτεχνική λεπτότητα, την εμμονή στο χαρτί, τη διαφάνεια και την ελαφρότητα, το ενδιαφέρον για τη σχέση της γραμμής με τον χώρο, την εύθραυστη ισορροπία μεταξύ αταξίας και τάξης, και φέρουν την υπογραφή δημιουργών όπως ο Jimmie Durham, Gert & Uwe Tobias, Kai Schiemenz, Jim Shaw, Αλέξης Ακριθάκης, Νάνος Βαλαωρίτης, Κωστής Βελώνης, Βαγγέλης Βλάχος, Γεωργία Σαγρή, Ντόρα Οικονόμου κ.ά. Η έκθεση παρουσιάζει τη δωρεά στο σύνολό της συστήνοντάς τη ως μέρος της πρακτικής του καλλιτέχνη.

Μουσείο Μπενάκη/ Πειραιώς 138, 14 Μαρτίου-26 Μαΐου



Πάνος Κοκκινιάς «Home 11, bra», 1994-1995

2 Τριπλά εγκαίνια στο Μεταξουργείο

Εργάστηκε επί χρόνια στα περιοδικά *Stile* και *Domus*—που ίδρυσε ο πατέρας της και διάσημος αρχιτέκτονας Gio Ponti—, αλλά έφτασε 70 ετών για να πρωτοδείξει δική της εικαστική δουλειά. Τέσσερα χρόνια από τον θάνατό της, οι ντελικάτες μονοκονδυλιές της **Lisa Ponti** σε χαρτί Α4, φτάνουν στην Αθήνα. Παράλληλα, ο **Σωκράτης Σωκράτους** μοιράζεται ιστορικά έργα και αρχειακό υλικό από το οδοιπορικό του στην τέχνη και την προετοιμασία σημαντικών του πρότζεκτ, ενώ η **Ireland Wisdom** εκθέτει τα ζωγραφικά έργα που δημιούργησε στην Αθήνα.

The Breeder, 14 Μαρτίου-13 Απριλίου (εγκαίνια στις 19:00-21:00)



Σωκράτης Σωκράτους

6 Τα δημιουργικά πρόσωπα της Μαριλένας Αραβαντινού

Για δεκαετίες συνέδεσε το όνομά της με το θέατρο και με τον κινηματογράφο φιλοτεχνώντας τα σκηνικά για παραστάσεις και γνωστές ταινίες («Ο αγαπτικός της βοσκοπούλας», «Ένας ήρωας με παντούφλες», «Συνέβη στην Αθήνα» κ.ά.). Ωστόσο, η μαθήτριά του Γιάννη Μόραλη αφοσιώθηκε και στη ζωγραφική εκθέτοντας στην Ελλάδα και το εξωτερικό. Στην αναδρομική έκθεσή της που επιμελείται ο **Σπύρος Μοσχονάς** θα παρουσιαστούν περίπου 100 πίνακες και αρκετά σχέδια και μακέτες, έργα που είχαν εκτεθεί στις αρχές της δεκαετίας του '50, καθώς και μεταδικτατορικά, τα περισσότερα από τα οποία όμως είναι άγνωστα στο κοινό.

Εθνική Βιβλιοθήκη της Ελλάδος, από 19 Μαρτίου

ΜΗΝ ΤΟ ΧΑΣΕΙΣ

8 Το... ποδόσφαιρο στη σκηνή

Η χώρα που έδωσε στον κόσμο το ποδόσφαιρο γνωρίζει εδώ και καιρό τη μία ήττα μετά την άλλη. Γιατί οι παίκτες της Αγγλίας δεν μπορούν να νικήσουν; Με το χειρότερο ποσοστό στα πέναλτι παγκοσμίως, ο Γκάρεθ Σάουθγκεϊτ πρέπει να καταφέρει να οδηγήσει την ομάδα και τη χώρα ξανά στους τίτλους. Έχοντας αγαπηθεί από κοινό και κριτική, το «Dear England» του Τζέιμς Γκρέιαμ θα συναντήσει και το ελληνικό κοινό μέσα από τις μαγνητοσκοπημένες μεταδόσεις του Εθνικού Θεάτρου της Βρετανίας. Στον ρόλο του μάντζερ ο Τζόζεφ Φάινς («The handmaid's tale»).

Μέγαρο Μουσικής Αθηνών, 14 Μαρτίου στις 20:00



7 Για... νοσταλγούς του ροκ εν ρολ

Φίλοι απ' τα παλιά και συνοδοιπόροι στη σκηνή, οι **Λάκης Παπαδόπουλος**, **Γιάννης Γιοκαρίνης**, **Νίκος Ζιγάλας** και **Γιάννης Μπλιώκας** ανοίγουν έναν νέο κύκλο συναντήσεων με το κοινό. Για τέσσερις Παρασκευές πιάνουν μικρόφωνο στην καρδιά της πόλης και μας θυμίζουν αγαπημένες μελωδίες για τη Γυριστρούλα Ευλαμπία που έγινε Στάρ του σινεμά, και Βάφει τις κουρτίνες στο χρώμα που μισούσες...

Σφίγγα, 15 & 29 Μαρτίου, 5 & 12 Απριλίου, στις 22:00



©MARC BRENNER



9 Από την electronica στην τζαζ

Οι Nicholas Wastor, Γιώργος Κωνσταντίνου και Jason Wastor, το πειραματικό ηλεκτρονικό τρίο **Missigno**, δηλαδή, μας δίνουν ραντεβού αυτή την Παρασκευή με υλικό από τα άλμπουμ τους «Binary Digit Temple» και «Dystopian Reverie». Το ίδιο βράδυ, όμως, στη σκηνή του Ρομάντσου καταφθάνει και το τζαζ ροκ σύλλογο των **Kepler is Free** για να παίξει συνθέσεις από το «Teegarden» και το «Second Light».

Romantso, 15 Μαρτίου από τις 21:00



10 Πρεμιέρα για τον Χάρη Φραγκούλη

Στο «Rayman ούρλιαξε» ο γνωστός ηθοποιός μπαίνει στο κοστουμί ενός θεωρητικού φυσικού που βραβεύει η Ακαδημία Επιστημών. Αμφίθυμος ως προς το αν πρέπει να καρπωθεί τα προνόμια της διάκρισης, καθώς ετοιμάζει την ομιλία του, έρχεται αντιμέτωπος με τη σκληρή παραδοχή ότι όσα γνωρίζει και έχει ανακαλύψει, δεν είναι τίποτα μπροστά στο μεγάλο άγνωστο που τον περιβάλλει. Το νέο έργο του Γιάννη Μαυριστάκη μας συστήνει ο Περικλής Μουστάκης. Παίζουν επίσης ο Κώστας Νικολί, η Φραγκίσκη Μουστάκη και η υψίφωνος Ληττώ Μεσοσήνη.

Σφρενδόνη, από 15 Μαρτίου

11 Φτιάξε μάσκα και αμόλα καλούμπα

Τελευταία ευκαιρία για μασκαράτα. Στο ΚΠΙΣΝ την Κυριακή το μεσημέρι ανεβάζουν το κέφι οι **Jaguar Bombs** και οι **Bloco Swingueira** με ροκ εν ρολ, εφηβικούς pop ύμνους και σάμπα, ενώ δεν θα λείψουν τα αποκριάτικα εργαστήρια για παιδιά και το γαϊτανάκι. Σε ανάλογο ρυθμό το κέντρο της Αθήνας, από τη γιορτή για τα πιτσιρικά στο Ζάππειο μέχρι την αποκριάτικη πομπή με ζογκλέρ και βραζιλιάνικα κρουστά σε Ερμού και Μοναστηράκι (στις 18:00). Κι αν τα Κούλουμα σε βρουν στην πόλη; Κλασικό το ραντεβού του Φιλοπάππου για χαρταετό. Και, φυσικά, στο Ξέφωτο του Πάρκου Σταύρος Νιάρχος όπου θα ξεπροβοδίσουμε την αποκριά παραδοσιακά, με καγκέλια και καλαματιανά, συρτά και ζωναράδικα, με Πόντιους και Κρητικούς λυράρηδες, αλλά και χάλκινα από τη Φλώρινα.



ΑΓΑΠΑΜΕ ΤΟΥ

Ζωγράφου

ΓΙΑΤΙ

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΚΑΜΠΟΣΟΥ

• Είναι ίσως η διασημότερη φοιτητοπεριοχή της Αθήνας. Στο πιο ανηφορικό σημείο της βρίσκονται δύο από τα μεγαλύτερα πανεπιστημιακά ιδρύματα της χώρας, το ΕΚΠΑ και το Πολυτεχνείο. Φοιτητές από κάθε περιοχή της Ελλάδας συγκεντρώνονται στις δικές τους «πολιτείες», την Πανεπιστημιούπολη (1.300 στρεμμάτων) και την Πολυτεχνειούπολη (900 στρεμμάτων), που ξεκίνησε να χτίζεται το 1956, σε έκταση που παραχώρησε το Υπουργείο Γεωργίας και ολοκληρώθηκε το 1965.

• Είναι από τις πιο ζωντανές γειτονιές. Οι καφετέριες και τα φαγάδικα δεν είναι ποτέ άδεια. Τα τραπέζια τους γεμάτα παρέες που διαβάζουν ή παίζουν επιτραπέζια. Σε πολλά από αυτά γίνονται μουσικές βραδιές. Οι εστίες φιλοξενούν κάθε εβδομάδα και διαφορετικό πάρτι, τα laundrys μένουν ανοιχτά μέχρι τα μεσάνυχτα.

• Δεν έχει χάσει την αίσθηση της «γειτονιάς». Τα μισά διαμερίσματα στις πολυκατοικίες απευθύνονται στους φοιτητές και στα υπόλοιπα

μένουν οικογένειες και ηλικιωμένοι, που ποτίζουν τις γλάστρες τους κάθε πρωί, γυρνάνε φορτωμένοι με ζαρζαβατικά από τη λαϊκή και κάνουν τους ορόφους να μυρίζουν γιαχνί. Κάθε πρωί ο κλασικός ήχος «Περνάει ο παλιατζής... όλα τα παίρνει ο παλιατζής, παλιά σίδερα, παλιές μπανιέρες...»

• Για τα διπλά ονόματα στις πλατείες της, όπως πλατεία Αγίου Θωμά ή πλατεία Γουδή, Πλατεία Καγγέλη ή Πλατεία Μάχης της Κρήτης, με πιο ξακουστή την Πλατεία Αλεξανδρή που όλοι αποκαλούν πλατεία Γαρδένιας, με τους παλιότερους να λένε πως κάποτε η πλατεία ήταν όντως γεμάτη γαρδένιες που της έδωσαν το όνομά της.

• Γιατί χωρίζεται σε πολλές μικρότερες γειτονιές, το Νέο Ζωγράφου, το Παλιό, το Γουδί και τα Άνω Ιλίσια, που κάθε μια έχει τη δική της ομορφιά, όλες όμως έχουν κοινό τα στενά πεζοδρόμια και τα ανηφορικά δρομάκια που μπορεί κάποια στιγμή να γίνουν κατηφόρες αλλά να παρκάρεις δεν βρίσκεις ποτέ. Τον καιρό της οθωμανικής αυτοκρατορίας, όλες οι γειτονιές του Ζωγράφου μαζί λέγονταν Κουπόνια, πιθανότατα επειδή το 1793 μοιράστηκαν τα κτήματα του Υμηττού, με κάθε Οθωμανό να παίρνει έξι κουπόνια.

• Γιατί μπορεί να μην έχει μετρό αλλά το εξυπηρετεί ίσως το θρυλικότερο λεωφορείο «ακορντεόν» της Αθήνας, το 608, που ξεκινά από το Γαλάτσι, διασχίζει όλο το κέντρο και κα-

τάλλγει στα Πανεπιστήμια, ασφυκτικά γεμάτο κυρίως την περίοδο της εξεταστικής.

• Γιατί προσωπικότητες από κάθε τομέα έχουν συνδεθεί με την περιοχή, ανάμεσά τους η Μαρίκα Κοτοπούλη, ο ζωγράφος Γιώργος Γουναρόπουλος, ο Νίκος Κούρκουλος, ο Γιάννης Αντετοκούνμπο, ο Σταμάτης Κόκοτας και ο καθηγητής Δημήτρης Νανόπουλος.

• Για τα κτίρια ορόσημα που είναι ιδιαίτερου κοινωνικού και πολιτιστικού ενδιαφέροντος, όπως το διατηρητέο θέατρο Ποταμίτη που αυτό το διάστημα αναπαλαιώνεται, η περιβόητη Βίλα Ζωγράφου που τελούσε για χρόνια υπό κατάληψη και πλέον ανήκει στον Δήμο ως πολιτιστικός χώρος, η Βίλα Κοτοπούλη, ένα ελβετικό σαλέ στην καρδιά του Ζωγράφου, από τα πρώτα εξοχικά των Αθηναίων, και η κίτρινη έπαυλη με τα μοβ πατζούρια, σήμα κατατεθέν ολόκληρης της οδού Κερασούντος. Αλλά και το κτίριο της παλιάς φοιτητικής εστίας δίνει τη δική του ξεχωριστή πινελιά με τα πολύχρωμα μπλοκονάκια που έχουν στεγάσει αμέτρητα φοιτητικά όνειρα.

• Διαθέτει κρυμμένα λιλιπούτεια πάρκα τσέπης όπως αυτό στην οδό Μαικίνα ή στην οδό Ισοκράτους, λίγο πιο γνωστά όπως το παρκάκι της Πολυτεχνειούπολης και το πάρκο Ειρήνης, αλλά και μεγάλα άλση για δραστηριότητες όπως το μητροπολιτικό άλσος Γουδή και το αχανές εσωτερικό της Πανεπιστημιούπολης που φιλοξενεί αθλητικές εγκαταστάσεις για όλους.

• Γιατί συγκεντρώνει μερικά από τα λιγότερα mainstream αλλά εξίσου ιδιαίτερα μουσεία, όπως το μακάβριο Εγκληματολογικό Μουσείο στο Γουδί, το Ζωολογικό Μουσείο της Πανεπιστημιούπολης, το Μουσείο Παλεοντολογίας και το Μουσείο Πετρωμάτων που βρίσκονται επίσης στην Πανεπιστημιούπολη, το Μουσείο-Εργαστήριο Γιάννη Παππά που συνεργάζεται με το Μουσείο Μπενάκη, το Μουσείο με τα έργα τέχνης του Γουναρόπουλου και το Μουσείο της Μαρίκας Κοτοπούλη.



Αυτό το προσεγμένο παντοπωλείο βιολογικών προϊόντων το ανακαλύψαμε στην Παπαδιαμαντοπούλου το 2018 και μέχρι σήμερα αποτελεί σημείο αναφοράς στην προμήθεια βασικών ειδών διατροφής. Η Ελευθερία και ο Κωνσταντίνος Ρίζος, με χρόνια εμπειρία στον τομέα, όταν έγιναν γονείς και άρχισαν, όπως τονίζουν, να ψάχνουν σε βάθος τα είδη που μπαίνουν στο τραπέζι τους, άνοιξαν αυτόν τον χώρο για να προσφέρουν καθαρά προϊόντα υψηλής ποιότητας. Δυνατό χαρτί, τα βιολογικά είδη μαναβικής τα οποία προέρχονται από μικρούς, χωρίς μεσάζοντες, εγχώριους παραγωγούς, κυρίως από την Κοζάνη και την Ήπειρο. Θα βρεις ποικιλία σε χόρτα εποχής, φρέσκα σαλατικά και φρούτα – γενικά οπωροκηπευτικά που θα καταναλώσεις άφοβα γιατί, όπως χαρακτηριστικά λένε, δεν βάζουν τίποτα στη σακούλα σου που δεν θα το έβαζαν και στη δική τους. Θα προμηθευτείς όμως χωρίς ενδοιασμούς και ολόφρεσκα αυγά με πιστοποιητικά από κρατικούς υγειονομικούς φορείς για 0% σαλμονέλα τα οποία προέρχονται από πουλερικά ελευθέρως βοσκής.

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα που εμπορεύονται είναι επίσης διαλεχτά και ανάμεσα στις ετικέτες θα ξεχωρίσεις αυτά από την Ιερά Μονή Τιμίου Σταυρού Κορίνθου για την πλούσια γεύση και για την αγνή διαδικασία παραγωγής. Θα βάλεις στο καλάθι σου ακόμα εκλεκτά όσπρια Φενεού και Πρεσπών –εγγύηση για το μαγειρικό αποτέλεσμα–, καθώς και πίτες με χειροποίητο ηπειρώτικο φύλλο.

Όπως δηλώνει η Ελευθερία, είναι ανήσυχα πνεύματα στην αναζήτηση ποιοτικών υλών για αυτό και προσπαθούν καθημερινά να καλύπτουν ολοένα και περισσότερες πτυχές της διατροφής μας. Από τους εκλεκτούς ελληνικούς ξηρούς καρπούς, τα διαλεχτά κρητικά προϊόντα, όπως η γραβιέρα, και τα κατεψυγμένα θαλασσινά Λήμνου μέχρι τον φρεσκοκομμένο ελληνικό καφέ από τις Σέρρες, εκεί έχεις την ευκαιρία να γεμίσεις τα ντουλάπια της κουζίνας σου με ποιότητα και αληθινές γεύσεις χωρίς επεξεργασία.

Το προσωπικό της οικογενειακής επιχείρησης, σημειώνει η Ελευθερία, είναι πάντα πρόθυμο και χαμογελαστό να σου εξηγήσει όλα όσα θέλεις και πρέπει να ξέρεις για τα είδη που θα αγοράσεις. Σύμφωνα θα λειτουργεί και το e-shop, ενώ αν είσαι κάτοικος της ευρύτερης περιοχής του Ζωγράφου εξυπηρετούν με χαρά τις παραγγελίες σου και τηλεφωνικά.





ALIMENTUM TERRAE

Προϊόντα της μάνας Γης και καλή διατροφή σε πρώτο πλάνο



INFO

Παπαδιαμαντοπούλου 44
 Ζωγράφου, 2114161619
www.alimentum.gr
 Alimentum Terrae
 alimentum_terrae



GOODHOOD ATHENS

Ποιοτικός καφές και
εξαιρετικό πρωινό

Όμορφο και φιλόξενο, με minimal διακόσμηση και μεγάλες τζαμαρίες ολόγυρα να γεμίζουν τον χώρο με φυσικό φως, το Goodhood Athens μοιάζει με τον ιδανικό προορισμό για όλους: για αυτούς που αγαπούν τον καλό καφέ, για αυτούς που ψάχνουν μια μεσημεριανή ανάπαυλα, για όσους αναζητούν ένα ήσυχο μέρος να εργαστούν με το laptop τους. Το Goodhood είναι πολλά, φημίζεται όμως για τους specialty μονοποικιλιακούς καφέδες που φέρνει απ' όλο τον κόσμο (Λατινική Αμερική, Αφρική, Ινδονησία), αλλά και για τις εξαιρετικές επιλογές που προσφέρει σε πρωινό, όπως scrambled eggs, αυγά με μπέικον, αλλά και μια ποικιλία από νόστιμα σάντουιτς. Είτε είστε της γειτονιάς είτε όχι αξίζει να το γνωρίσετε. Δευτέρα με Παρασκευή 08.00-19.00, Σάββατο 09.00-17.00.

INFO

Γ. Παπανδρέου 33, Ζωγράφου
2112109000
www.goodhood.gr
f Goodhood-Athens
i goodhood_athens



ΕΝΑΛΛΑΞ

Το μεζεδοπωλείο
όπως πρέπει να είναι

Οικογενειακό και αγαπημένο μεζεδοπωλείο, με ζεστούς και φιλόξενους ανθρώπους οι οποίοι χρησιμοποιούν τα πιο αγνά προϊόντα για το τραπέζι της παρέας μας. Όλα στο Εναλλάξ είναι χειροποίητα, φρέσκα και πεντανόστιμα! Θα απολαύσετε σπιτικά κερτεδάκια και μπιφτεκάκια, φοβερή σπαλομπριζόλα, παϊδάκια και ψαρονέφρι που θα σας μείνουν αξέχαστα και πολλά ακόμη, όλα τους σε γενναίωδες, χορταστικές μερίδες και, μάλιστα, σε τιμές παραπάνω από καλές.

Όλα αυτά θα τα συνδυάσετε με μια μεγάλη ποικιλία από μπύρες, κρασί, αλλά και εκλεκτά αποστάγματα, σε έναν χώρο που σίγουρα θα γίνει στέκι σας.

INFO

Παπακωνσταντίνου 20
Ζωγράφου, 2107792997
f enallax.mezedopoleio

PANORAMIX ΜΑΓΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Λαχταριστά μαγειρευτά και της ώρας!



Απ' όλα τα καλά έχει αυτό το οικογενειακό εστιατόριο-μαγειρείο, που δεν έχει δυο βδομάδες που άνοιξε, πλημμυρίζοντας με τις φοβερές μυρωδιές και γεύσεις του τη γειτονιά του Ζωγράφου. Εδώ θα συναντήσετε ζεστούς, φιλόξενους ανθρώπους που μαγειρεύουν καθημερινά χρησιμοποιώντας αγνά και φρέσκα υλικά, ακριβώς όπως θα το έκαναν για την οικογένεια ή τους αγαπημένους τους φίλους. Τι θα βρείτε; Λαχταριστά παραδοσιακά μαγειρευτά, όπως μοσχαράκι, λαχανο-

ντολμάδες, σπιφάδο, γιουβέτσι, σουτζουκάκια, γίγαντες και άλλα, καθώς και λαχταριστά ψητά, σαν την τηγανιά χοιρινή και κοτόπουλο, τις μοσχαρίσιες μπριζόλες, αλλά και τη συκωταριά κοτόπουλου με κρασί και μουστάρδα που στ' αλήθεια θα σας μείνει αξέχαστη! Αν πάλι κάποια μέρα θέλετε ένα πιο light πιάτο, μπορείτε να επιλέξετε κάτι σαν τον σολομό με ταμπουλέ ή ένα μπιφτεκι κοτόπουλου με βραστά λαχανικά, ενώ και τα παιδάκια θα ενθουσιαστούν, αφού κάθε παιδικό γεύμα (π.χ. κερτεδάκια ή κοτομπουκιές) συνοδεύεται από παιχνιδιάρικα! Όλα αυτά τα νόστιμα μπορείτε να τα απολαύσετε είτε στον χώρο του, είτε take away, είτε και delivery για το σπίτι ή τη δουλειά σας, σε αληθινά value for money τιμές. Καθημερινά από Δευτέρα έως και Σάββατο 11.30 με 18.30. **Extra tip:** Μην χάσετε τις εξαιρετικές πίτες και τα γλυκά ημέρας που είναι όλα τους σπιτικά!



INFO

Ευδήλου 5, Ζωγράφου
2107473437

JUNCTION IN THE YARD

Η all day όαση απόλαυσης στου Ζωγράφου



Το Junction in the yard ξαναγεννήθηκε όταν τρεις αδερφικοί φίλοι αποφάσισαν να ενώσουν τα μεράκια τους. Το αποτέλεσμα έχει αγαπηθεί και ο λόγος για το πιο in στέκι στου Ζωγράφου, το Junction, με τη φανταστική γεμάτη πράσινο και χρώμα αυλή του. Με την επιμέλεια του Χρήστου Κωσταβασίλη, έμπειρου και πιστοποιημένου barista, θα απολαύσεις κορυφαίο καφέ από ποιοτικό speciality χαρμάνι, με εκτέλεση από το Junction stuff που αγγίζει την τελειότητα!

Θα γευτείς εξάισιο brunch αλλά και δημιουργικό sharing μενού που βασίζεται

στην εποχικότητα των φρέσκων πρώτων υλών - για αυτό και αλλάζει 4 φορές τον χρόνο - το οποίο επιμελείται ο ευφάνταστος και επιτυχημένος σεφ Πέτρος Ρηγάκης.

Θα ενθουσιαστείς με την αισθητική, την ενέργεια αλλά και τη δομή του χώρου την οποία επιμελείται ο περιζήτητος πλέον κατασκευαστής escape rooms Νίκος Θωμάς-Πολίτης.

Αν πας για brunch θα επιλέξεις δυνατές επιλογές στα αβγά, όπως ομελέτες και Benedicte ή super star πιάτα όπως scrambled Σπανάκόπιτα αλλά και δημιουργικές προτάσεις σαν το πείνιρλί με κανιστό σολομό ή τα tacos pancakes. Αν είσαι για τη φάση cocktail και κάτι για τη μέση, σου προτείνουμε το tacos με ελαφρώς γεύση σουβλάκι. Και αν η στιγμή σηκώνει γεύμα, κινήσου σε άχαστες επιλογές σαν το Regatoni με bolognese κοτόπουλου και regato ή τις πεντανόστιμες κοπές ημέρας με συνοδευτικά όπως με πουρέ πατάτας με τρούφα και αυγό ποσέ!

Extra tip: Ακολούθησε στα social γιατί τα events στο Junction με guest djs είναι talk of the town και δεν θες να λείπεις από αυτό το σταυροδρόμι της παρέας!



INFO

Αμμοχώστου 9
Ζωγράφου, 210777375
f JunctionInTheYard
@ junctionintheyard

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

ΖΩΓΡΑΦΟΥ & ΠΕΡΙΕ

ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟ ΚΑΓΓΕΛΗΣ

Η πιο γλυκιά γωνιά στου Ζωγράφου
από το 1982



Σημείο αναφοράς για τη γειτονιά του Ζωγράφου το Ζαχαροπλαστείο Καγγέλης, που συνεχίζει να γράφει τη γλυκιά του ιστορία από το 1982.

Γενιές και γενιές έχουν αφήσει έναν βαθύ αναστεναγμό, όταν τους συνεπήραν οι απίστευτες μυρωδιές περνώντας έξω από το Ζαχαροπλαστείο. Κι ο αναστεναγμός έγινε έρωτας αληθινός για τους τυχερούς που έχουν απολαύσει όλες αυτές

τις ολόφρεσκες δημιουργίες, χειροποίητες και φτιαγμένες με μεράκι, αγάπη και τα καλύτερα υλικά καθημερινά εδώ, στο εργαστήριο του Ζαχαροπλαστέιου. Παγωτά που θα σας θυμίσουν τα παιδικά σας χρόνια, τσουρέκια (και ενόψει Πάσχα) που μένουν αξέχαστα, ονειρεμένες τούρτες, αξεπέραστα προφιτερόλ, φημισμένα μακαρόν, λαχταριστές πάστες και τόσα άλλα, σιροπιαστά, βουτήματα, μικρές σοκολατένιες λικουδιές και πάει λέγοντας!

Όλα αυτά σε έναν χώρο με φιλόξενους ανθρώπους, που αστράφτει από καθαριότητα στην κυριολεξία, καθημερινά από τις 07.00 έως τις 22.30, ενώ υπάρχει η δυνατότητα να σας έρθουν και σπίτι (ή να τα στείλετε δώρο) και μέσα από τις γνωστές πλατφόρμες delivery.

Extra tip: Σημειώστε ότι το Ζαχαροπλαστείο Καγγέλης μπορεί να ετοιμάσει τα καλύτερα γλυκά για εσάς και τους αγαπημένους σας για γάμους, βαπτίσεις, γιορτές και κάθε άλλου είδους εκδήλωση.



INFO

Χλόης 37 & Λεωφόρος
Κουσιδη Γρηγορίου 30
Ζωγράφου, 2107756729
www.kaggelis.com
f zaxaroplasteio
kaggelis



ΠΑΥΛΟΥ ΓΛΥΚΟΠΟΙΕΙΟ

Πάνω από μισός
αιώνας με αγνές
γλυκές παρασκευές

Από το 1969 μέχρι και σήμερα το όνομα Παύλου έχει γίνει συνώνυμο της ζαχαροπλαστικής και φημισμένος προορισμός για τη φρέσκια και εκλεκτή πρώτη ύλη. Το κατάστημα στα Ιλίσια μας γλυκαίνει τη ζωή με ποιοτικά γλυκά που παρασκευάζονται σε ένα σύγχρονο εργαστήριο που τηρούνται οι πιο αυστηρές προδιαγραφές. Για τούρτες και πάστες, φημισμένα σιροπιαστά, κουλουράκια και βουτήματα – η ζωή είναι γεμάτη γλυκές συγκυρίες για να κάνεις μια βόλτα από εκεί!

Θα σου προτείνουν ό,τι χρειάζεται η κάθε περίπτωση και είναι βέβαιο ότι θα ευχαριστηθείς εσύ και όσοι μοιραστούν μαζί σου τα γλύκα. Delivery από τις γνωστές εφαρμογές.

INFO

Παπαδιαμαντοπούλου 24Γ, Ιλίσια
2107774012

[f](#) Ζαχαροπλαστεία Παύλου
[@](#) pauloupatisserie



ΦΑΛΑΦΕΛ ΤΟΥ ΖΩΓΡΑΦΟΥ

Το καλύτερο φαλάφελ
σε όλη τη γειτονιά!

Δύο νέα παιδιά από τη Δαμασκό, ο Mohamad Al Azizi και ο Rad Hamani, άνοιξαν πριν λίγο καιρό αυτή τη μοσχομυριστή γωνιά στο Ζωγράφου, με σκοπό να μας συστήσουν στο δικό τους αυθεντικό φαλάφελ. Τηγανισμένο στην εντέλεια, τούτο εδώ το φαλάφελ διατηρεί μια τραγανή κρούστα, αλλά παραμένει αφράτο στο εσωτερικό του. Το απολαμβάνεις μέσα σε αραβική πίτα μαζί με τηγανητή μελιτζάνα, σπιτικά τουρσιά, μαρούλι, ντομάτα, δροσερό μαϊντανό και μια νόστιμη σάλτσα με βάση το ταχίνι ή μέσα σε burger. Θα βρεις επίσης χειροποίητο λαχματζούν με ζύμη που ανοίγεται εδώ και ψήνεται επιτόπου, ταμπουλέ και φατούς, πεινιρί, αλλά και τυλιχτά με κοτόπουλο ή μοσχάρι. Για ακόμη πιο αυθεντική εμπειρία συνοδεύεις το γεύμα σου με παραδοσιακό αϊράνι και κάνεις ταξιδι-αστραπή στη Μέση Ανατολή.

INFO

Γρ. Αυξεντίου 16-18, Ζωγράφου
6980845674, 2107704482



QASSABAH LOUNGE CAFE

Ο ιδανικός προορισμός
για ναργιλέ

Το Qassabah (Κάσπη) είναι ο μοναδικός χώρος αυτήν τη στιγμή στην Ευρώπη ο οποίος είναι Boutique Shisha Lounge. Εδώ θα βρεις πάνω από 40 εταιρείες ναργιλέ και αυτή είναι η μεγαλύτερη συλλογή σε όλη την ήπειρο – εξού και το ότι το Qassabah ανήκει στην κατηγορία Boutique. Όλα τα μιξ φτιάχνονται στο χέρι με βάση την προτίμησή σου, ενώ στον κατάλογο θα ανακαλύψεις 70 προτάσεις.

Το Qassabah έχει ψηφιστεί από τη Shisha Spots ως το τρίτο καλύτερο shisha lounge της Ευρώπης και έχει πάρει την τέταρτη θέση στον μεγαλύτερο ευρωπαϊκό διαγωνισμό, στο Shisha Messe στη Φρανκφούρτη.

INFO

Χερσικράτους 8, Ζωγράφου
6948705030

[f](#) QassabahLoungeCafe
[@](#) qassabahloungecafe
[@](#) qassabahloungecafe



ΤΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΨΗΤΟΠΩΛΕΙΟ

Φημισμένο κοντοσούβλι

Κοντά στην Πολυτεχνειούπολη και την Πανεπιστημιούπολη στο Ζωγράφου θα βρεις αυτό τον γευστικό προορισμό, που μέσα στα 14 χρόνια λειτουργίας του αγαπήθηκε για τις παραδοσιακές και μερακλίδικες γεύσεις του. Είναι οικογενειακή επιχείρηση και μέχρι σήμερα λειτουργεί μένοντας πιστό στην παράδοση. Εκεί έφτιαξαν από τους πρώτους κοντοσούβλι κοτόπουλο και μαζί με το κλασικό χοιρινό το πρότειναν σαν εναλλακτική του γύρου για το τυλιχτό και το αποτέλεσμα είναι κάτι παραπάνω από ιδανικό! Οι μαρινάδες, οι σος και γενικά τα πάντα είναι χειροποίητα, τα κρέατα είναι ελληνικά και υψηλής ποιότητας. Κάνουν παράδοση μέσα από τις γνωστές πλατφόρμες και είναι ανοιχτά από τη 1 το μεσημέρι μέχρι τις 12 παρά τέταρτο το βράδυ, εκτός Δευτέρας.

INFO

Γρηγορίου Κουσίδη 52
Ζωγράφου, 2107485071

[@](#) paradosiako_kontosouvli



BOOST

Το all day στέκι σου στου Ζωγράφου



Ανανεωμένο, με καινούργια ομάδα και με πολλές νέες ιδέες το Boost στου Ζωγράφου, στην κεντρική αγορά της περιοχής. Το Boost είναι ένα all day café, αυτό που λέμε urban meeting point, παρείστικο, με χαλαρή ατμόσφαιρα και ευγενικούς ανθρώπους.

Από νωρίς το πρωί θα σας τονώσει με καλοφτιαγμένο καφέ, ενώ η κουζίνα του θα σας προσφέρει χορταστικές και νόστιμες επιλογές, όπως σαλάτες, σαν τις

μακαρονοσαλάτες με κοτόπουλο ή τόνο, αλλά και προτάσεις σε σάντουιτς, μπαγκέτες και αράβικες πίτες – σίγουρα να δοκιμάσετε τις εξαιρετικές χειροποίητες μπάρες, αλλά και το φοβερό τσιζκέικ σοκολάτα και βύσσινο, που το φτιάχνουν καθημερινά εδώ.

Κι αν το πρωί το concept είναι «ζεστός καφές, κρύα πιάτα», όσο περνάει η ώρα η... ιδέα αλλάζει και πάμε στη ζεστή πίτσα κρύα κοκτέιλ! Μιλάμε για πεντανόστιμη πίτσα, φτιαγμένη με προσεκτικά διαλεγμένα υλικά, που θα καταφθάσει ζεστή ζεστή και λαχταριστή στο τραπέζι σας και την οποία μπορείτε να συνοδεύσετε με κάποιο από τα κοκτέιλ, μια μπίρα ή και ένα κρασί.

Boost, λοιπόν, ένας ιδανικός προορισμός για ένα break από τα ψώνια σας στου Ζωγράφου, αλλά και για μια χαλαρή στάση μετά τη δουλειά ή και πριν από τη βραδινή έξοδο. Όλα τα ωραία του Boost μπορείτε να τα έχετε και με delivery, μέσα από τις πλατφόρμες e-food και Wolt. Δευτέρα έως Παρασκευή 07.30 με 22.00, Σάββατο 09.00 με 19.00.



INFO

Λεωφ. Στρατάρχου
Αλεξάνδρου Παπάγου 32
2107750444

Boost

boost.zografou

ΑΦΙΕΡΩΜΑ



ΖΩΓΡΑΦΟΥ & ΠΕΡΙΕ

JIMMY'S PASTA

Χειροποίητα ζυμαρικά
με μανιάτικο ταμπεραμέντο



Jimmy λένε τον μπαμπά που εδώ και πολλά χρόνια κόλλησε το μικρόβιο της ερασιτεχνικής μαγειρικής, το οποίο στη συνέχεια το πέρασε και στους δύο γιους του, Πάννη και Θοδωρή Θεάκο, που έγιναν πράγματι μάγειρες! Αυτή λοιπόν η οικογενειακή αγάπη για το νόστιμο φαγητό, πριν από έναν χρόνο έφερε στη ζωή μας το Jimmy's Pasta, αυτό το σύγχρονο στέκι για χειροποίητα ζυμαρικά. Με καταγωγή από τη Μάνη, τα παιδιά εκεί κουβαλούν στις αποσκευές τους εξαιρετικές

τεχνική και παραδοσιακή συνταγή για φρέσκα ζυμαρικά, από σιμιγδάλι, παρακαλώ! Τα παρασκευάζουν και τα μαγειρεύουν μπροστά μας στην όμορφη ανοιχτή κουζίνα τους και τα παραλαμβάνεις self service για να τα απολαύσεις στην κατάφυτη κλειστή αυλή-σάλα.

Έχεις τρεις επιλογές σε ζυμαρικά: rigatoni - casarecce - fusilli. Από τις γευστικές προτάσεις να δοκιμάσεις σίγουρα Beef Stroganoff, με σιγομαγειρεμένο μοσχαράκι σε λευκή σάλτσα από κρέμα γάλακτος και μανιτάρια, σπετσοφάι με χωριάτικο λουκάνικο Καρδίτσας και χειροποίητη κόκκινη σάλτσα και το Con Pollo με κοτόπουλο, πολύχρωμες πιπεριές, καλαμπόκι και πεντανόστιμη κρέμα παρμεζάνας.

Θα τους βρεις εκεί από τις 11 το πρωί ως τη 1 τη νύχτα εκτός Δευτέρας, αλλά και στις γνωστές πλατφόρμες delivery. Κάνε follow στο Instagram για να δεις μερικές λαχταριστές εικόνες που θα σε πείσουν να πας... χθες στου Ζωγράφου να τους βρεις!



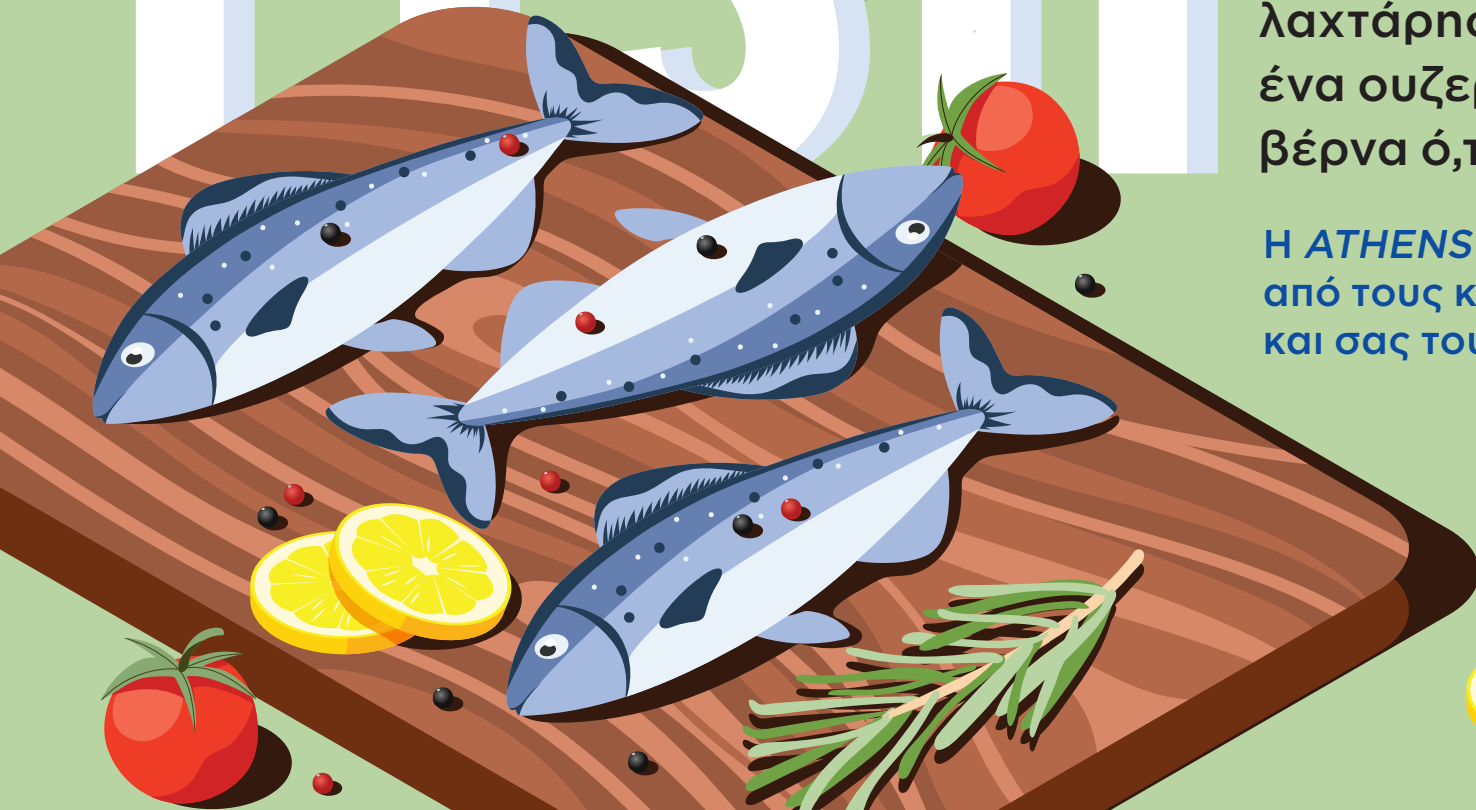
INFO

Λ. Παπάγου 124
Ζωγράφου
2107782146

jimmys_pasta

FRESH LOVERS

Της ΝΑΤΑΣΣΑΣ ΚΑΡΥΣΤΙΝΟΥ



Μπακαλιάρος, φρέσκα όστρακα, γαριδομακαρονάδες, τηγανητά καλαμαράκια, φίνα αποστάγματα, καλή παρέα. Το σηκώνει η μέρα, η Καθαρά Δευτέρα, αλλά ποιος δεν λαχτάρησε μια βόλτα σε ένα ουζερί ή σε μια ψαροταβέρνα ό,τι μέρα και να είναι;

Η **ATHENS VOICE** επέλεξε κάποιους από τους καλύτερους προορισμούς και σας τους προτείνει



Ψ..ΑΡΤ ΜΕ ΘΕΑ

Φοβερή ψαροφαγία στο ειδυλλιακό Μικρολίμανο



Στο Μικρολίμανο με την όμορφη βεράντα του με θέα το απέραντο γαλάζιο θα ανακαλύψεις το Ψ..αρτ, τον προορισμό όπου η υψηλή μαγειρική τέχνη συναντά τις εξαιρετικές πρώτες ύλες της θάλασσας. Πρόκειται για ένα εστιατόριο σημείο αναφοράς στην εκλεκτή ψαροφαγία ήδη από όταν μας συστήθηκε στο Γκάζι πριν εδρεύσει πια στην ειδυλλιακή Καστέλλα. Ο άνθρωπος που κρύβεται πίσω από τις γαστρονομικές εκπλήξεις δεν είναι άλλος από τον σεφ και ιδιοκτήτη Αρτέμη

Δαρζέντα που με προσήλωση στη λεπτομέρεια δημιουργεί ένα μενού που μόνο γευστικές συγκινήσεις προσφέρει. Η πρώτη ύλη είναι πάντα φρέσκια και διαλεχτή είτε πρόκειται για φρέσκο ψάρι από την Ικαρία και την Αντίπαρο, για καλαμαράκια από τη Λέσβο και για γαρίδες Αμβρακικού, είτε για γευστικά ορεκτικά όπως είναι η εκλεκτή φάβα Σαντορίνης. Όλες οι παρασκευές της κουζίνας ξεχωρίζουν τόσο για τη γεύση όσο και για την άρτια εκτέλεσή τους. Τα καπνιστά καπνίζονται εκεί – το σκουμπρί είναι μια εξαιρετική επιλογή στην κατηγορία, το ίδιο και η εκδοχή του θαλασσινού «παστουρμά» με μαγιάτικο, αλλά και το εξαιρετικό καρπάτσιο με πιπερόριζα και κόλιανδρο ή το σεβίτσο караβίδας που έχει αγαπηθεί από το κοινό.

Στο Ψ..αρτ η εμπειρία θέα κι εκλεκτές γεύσεις ολοκληρώνεται με εξαιρετες επιλογές στο ποτό. Με μια υπερ-ενημερωμένη λίστα με αποστάγματα, αλλά και ένα wine list με βάση τον ελληνικό αμπελώνα. Το προσωπικό είναι πάντα πρόθυμο να σου προτείνει συνδυασμούς και να κάνει την παραμονή σου ακόμα πιο απολαυστική.



INFO

Α. Παπαναστασίου
Αλεξάνδρου 60
Καστέλλα, Πειραιάς
2103466896
www.psiart.gr
fishart68

VAROULKO SEASIDE

Δημιουργική ψαροφαγία με την υπογραφή του σεφ Λευτέρη Λαζάρου



Όταν φτάνεις στην κορυφή αλλά προσπαθείς να πας ακόμα πιο ψηλά, να γίνεις ακόμη καλύτερος. Σε αυτές τις λίγες λέξεις συνοψίζεται η φιλοσοφία αλλά και η ιστορία του βραβευμένου με αστέρι Michelin εστιατορίου Varoulko Seaside, το οποίο εξακολουθεί να μας προσφέρει ένα ξεχωριστό ταξίδι στη θαλασσινή γεύση, σε μια από τις πιο όμορφες τοποθεσίες του Πειραιά, στην ειδυλλιακή Μαρίνα του Μικρολίμανου. Με minimal αισθητική, φιλόξενη ατμόσφαιρα και μια

μοναδική θέα να ταξιδεύει το βλέμμα, θα απολαύσετε καθημερινά ένα εξαιρετικό γεύμα ή δείπνο, με τη φροντίδα και την υπογραφή του αγαπημένου σεφ, Λευτέρη Λαζάρου, και της ομάδας του, η οποία δουλεύει και εξελίσσεται μαζί του εδώ και χρόνια. Είναι χαρακτηριστικό ότι δύο από τους σεφ της ομάδας του Varoulko έμειναν το 2023 για τρεις μήνες στο Παρίσι, εμπλουτίζοντας τις γνώσεις τους στη γαστρονομία δίπλα στον καταξιωμένο σεφ, Alain Ducasse.

Ψαροφαγία στα καλύτερά της, λοιπόν, με ένα μενού αφιερωμένο εξ ολοκλήρου στους θησαυρούς της θάλασσας, με τις εξαιρετικές πρώτες ύλες να χαρίζουν την καλύτερη έμπνευση για δημιουργικές συνταγές που αναδεικνύουν τη μαγειρική παράδοση του τόπου. Όλα αυτά θα τα συνοδεύσετε με αποστάγματα και ετικέτες διαλεγμένες μία προς μία από τον ελληνικό και διεθνή αμπελώνα, ενώ τα επιδόρπια διά χειρός του pastry chef, Θοδωρή Μωυσιδίη, θα υπογράψουν τον πιο γλυκό επίλογο.



INFO

Ακτή Κουμουνδούρου 52
Μικρολίμανο
2105228400
www.varoulko.gr
f varoulkoseaside
i varoulkoseaside

POLPO

Ο νέος δυνατός παίκτης στην ψαροφαγία



Από το τέλος του 2023 όταν και άνοιξε το Polpo ακριβώς απέναντι από τη Λαχαναγορά του Ρέντη, έγινε θέμα συζήτησης για τους λάτρεις του φρέσκου ψαριού και όχι μόνο. Ο ιδιοκτήτης, Νίκος Κατσικάκης, αγαπά τη θάλασσα και γνωρίζει τα ψάρια όσο λίγοι. Έτσι για περισσότερα από είκοσι χρόνια αναζητά, βρίσκει και τροφοδοτεί όλη την premium αγορά ψαροφαγίας, όπως τα εστιατόρια Milos και Nammos στην Ελλάδα αλλά και στο εξωτερικό, το Pelagos του Four Seasons Astir Palace και πολλά ακόμη. Η εστίαση ήταν το επόμενο

του βήμα: έτσι γεννήθηκε το Polpo. Ανοιχτό από νωρίς το πρωί για να περιποιηθεί τους εργάτες της αγοράς με πεντανόστιμη ψαρόσουπα και μαγειρευτά και μέχρι τις 21.00 στο Polpo θα βρεις τα πιο φρέσκα ψάρια και θαλασσινά της κάθε εποχής. Λαχταριστά ωμά, όπως το καρπάτσιο από σκαθάρι, αλλά και αχινό που φέρνει τη θάλασσα στο πιάτο. Αφράτα τηγαντά που φτάνουν στο πιάτο φρέσκα και αέρινα, ζυμαρικά δεμένα τέλεια με το θαλασσινό της προτίμησής σας, μεγάλα ψάρια στη σχάρα. Διαλέγεις και παίρνεις. Ολόφρεσκες σαλάτες και βραστά λαχανικά που θα συνοδεύσουν την ψαροφαγία, αλλά και παστά ψάρια που τα προετοιμάζουν οι ίδιοι με μεράκι. Αυτό μάλιστα είναι που χαρακτηρίζει το Polpo: το μεράκι σε κάθε πιάτο και η φιλοξενία με το πηγαίο χαμόγελο από το πρώτο καλωσόρισμα μέχρι τον αποχαιρετισμό. Έτσι είναι οι οικογενειακές επιχειρήσεις που αγαπούν τη θάλασσα: με την τιμιότητα στο βλέμμα και στο φίλημα. Τη φρεσκάδα στο πιάτο. Τη λιτότητα στην παρουσίαση, τη γνώση που πηγάζει από γενιά σε γενιά κι από γειτονιά σε γειτονιά: μένιντε συντονισμένοι!



INFO

Τζων Κένεντυ 6
2107104578
i polpoathens



MANU

Δημιουργική,
μοντέρνα ψαροφαγία

Στη γειτονιά του Κεραμεικού κατέφθασε μια νέα άφιξη, το καλαίσθητο Manu, ένα zero-waste εστιατόριο ψαριών και θαλασσινών, με εποχιακά πιάτα, διεθνείς αναφορές και ντόπια υλικά. Η διακόσμηση του χώρου μινιμαλιστική και διαφορετική από τα γνώριμα της αθηναϊκής σκηνής, αλλά ταυτόχρονα οικεία και φιλόξενη. Πλακάκια στο χρώμα του ουρανού και πάτωμα στο χρώμα της θάλασσας, σου δίνουν την αίσθηση ότι βρίσκεσαι στη γραμμή του ορίζοντα προτού σαλπάρεις για το απόλυτο γευστικό ταξίδι. Το μενού του αλλάζει συνεχώς όσον αφορά τα λαχανικά, τα ψάρια αλλά και το προζυμμένο του ψωμί και τα ζυμαρικά του που είναι εξίσου φρέσκα και χειροποίητα. Βασικός πυλώνας του, η δέσμευση για μηδενικά απόβλητα και σπατάλες, με τα περισσεύματα να μετατρέπονται σε αλμυρούς ζωμούς και πολύ πιο δημιουργικά πιάτα, που εναλλάσσονται και υπόσχονται να ικανοποιήσουν και τους πιο απαιτητικούς ουρανίσκους.

INFO

Μεγ. Αλεξάνδρου 102
Κεραμεικός, 211001133
www.manu-athens.com
f Manu_Athens
@ manu.athens



ΛΑΜΠΡΟΣ

Εκλεκτή ψαροφαγία
στην Αθηναϊκή
Ριβιέρα

Στον Λάμπρο με το που θα μπεις θα ανακαλύψεις τη μεγάλη βιτρίνα με την ποικιλία από φρέσκα καλούδια της θάλασσας –όλα ημέρας– ανάμεσά τους σφυρίδες, στείρες, σαργόι, τσιπούρες, συναγρίδες και φαγκριά, για να διαλέξεις τι και πώς θα το απολαύσεις. Δίνουν τεράστια σημασία στην ποιότητα και το μενού τους είναι προσαρμοσμένο πλήρως στην εποχικότητα της πρώτης ύλης. Το παραδοσιακό ψητό ψάρι στα κάρβουνα κοντροτυπιέται στη γέυση και στην απόλαυση με σύγχρονες μαγειρικές τεχνικές όπως είναι το καρπάτσιο και το σεβίτσε. Εκτός από το ψάρι θα απολαύσεις και χειροποίητα γλυκά ημέρας που επιμελείται ο Pastry Chef. Ιδανική ψαροφαγική επιλογή και για events.

INFO

Λ. Ποσειδώνος 20
Βουλιαγμένη, 2108960144
www.labrosrestaurant.gr
f labrosRestaurant
@ labrosrestaurant



CASA NOSTRA

Φρέσκο ψάρι και
θαλασσινά στη
Σαλαμίνα

Σε ένα φοβερό μέρος, ακριβώς μπροστά στη θάλασσα, το Casa Nostra αποτελεί ιδανικό προορισμό για εκλεκτή ψαροφαγία στην όμορφη Σαλαμίνα, την οποία επιλέγουν όλο και περισσότεροι ακόμη και για μια μονοήμερη εκδρομή. Θα βρείτε φρέσκα ψάρια και θαλασσινά, από ντόπιους ψαράδες, τα οποία θα συνοδεύσετε με μια μεγάλη ποικιλία από αποστάγματα, μπίρες και κρασί. Μην χάσετε το τέλειο κριθαρότο γαρίδας αλλά και τα εξαιρετικά γαρίδες και μύδια σαγανάκι! Ανοιχτά κάθε Σάββατο 12.00 με 01.00 και Κυριακή 11.00 με 19.00 και όλες τις αργίες, και όταν ο καιρός ανοίξει για τα καλά θα είναι ανοιχτά κάθε μέρα!

INFO

Αγίου Ελευθερίου 3, Σαλαμίνα
2104662247
f casa.nostr.1
@ casanostra_salamina



follow @tastevoice on
Instagram



tag your pics with
#tastevoice
to be featured

Taste lovers, join us!

ΒΑΣΙΛΑΙΝΑΣ

Το εμβληματικό εστιατόριο της Αθήνας στην πιο καλή στιγμή του



Εδώ η θάλασσα πρωταγωνιστεί! Παράδοση και καινοτομία, μέτρο και νόστιμος πειραματισμός σε κάθε πιάτο, περισσότερο από 100 χρόνια τώρα. Όπως η Head το Tail εμπειρία: ένα μενού 8 σταδίων που αξιοποιεί κάθε πολύτιμο κομμάτι του ψαριού και βασίζεται στην πρακτική του zero waste που τηρούσε πάντα με τον δικό του τρόπο ο ιδρυτής. Πρόκειται για εξαιρετική αλληλουχία γεύσεων, πρωτοτυπίας και έκπληξης αφού δεν γνωρίζεις με ποιο φρέσκο ψάρι θα καταπιαστούν και πώς ακριβώς θα το διαχειριστούν οι masters του.

Ο Θανάσης Βασιλαίνας βρίσκεται πάντα

εκεί και θα σε υποδεχθεί ως εξαιρετικός οικοδεσπότης για να σε μυήσει στην πιο όμορφη φιλοσοφία διαχείρισης του φαγητού. Όμως, η κουζίνα του «Βασιλαίνας» έχει συνδεθεί άρρηκτα στη συνείδηση του κόσμου με την αστική κληρονομιά της πόλης, περιλαμβάνοντας προτάσεις που προορίζονται συχνά για μοίρασμα στο τραπέζι. Έτσι, η Καθαρά Δευτέρα αλλά και η 25η Μαρτίου, που παραδοσιακά τρώμε μπακαλιάρο, αποτελούν για τον «Βασιλαίνας» ημέρες μεγάλης γιορτής. Πλάι σε αυτό φυσικά και η θρυλική ταραμοσαλάτα, το ψητό καλαμάρι με φράβα και σουτζούκι, οι καραβίδες και οι γαρίδες Αμβρακικού, το καρπάτσιο με χτένια, η αχινοσαλάτα και πολλά ακόμη προσεγμένα πιάτα.

Η μαγειρική φιλοσοφία του Θανάση Βασιλαίνας συναντά τη μαεστρία του σεφ Μάνου Γαρνέλη. Η σοβαρά μελετημένη walk in κάβα των 170 και πλέον ετικετών κρυσίου θα ικανοποιήσει κάθε ουρανίσκο. Τα φώτα ανάβουν νωρίς κάθε βράδυ (την Κυριακή είναι ανοικτά το μεσημέρι) και μια απολαυστική γιορτή γεύσης και φιλοξενίας σας περιμένει. Μια γιορτή που ξεκινάει από τον Πειραιά, συνεχίζεται στην οδό Βρασιδα, αλλά και κάθε καλοκαίρι στην Αντίπαρο.



INFO

Ειδικό ωράριο λειτουργίας:
Καθαρά Δευτέρα:
13.00-22.30
Δευτέρα, 25η Μαρτίου:
13.00-18.00

Βρασιδα 13, Αθήνα
Κρατήσεις:
bit.ly/vassilenasathens

Τηλέφωνο κρατήσεων: 210 7210501
www.vassilenas.gr
Facebook: Vassilenas Restaurant
Instagram: vassilenasrestaurant

ΑΦΙΕΡΩΜΑ
FISH LOVERS

PSAROMEZEDES

Τα καλύτερα της θάλασσας στο πιάτο σου!



Το εστιατόριο Psaromezedes είναι το απόλυτο Comfort Seafood Restaurant, φτιαγμένο με αφοσίωση και αγάπη από τους γκουρού των θαλασσινών μεζέδων. Η αρχή έγινε το 2012 με τον κύριο Γιώργο, πατέρα του σημερινού ιδιοκτήτη, ο οποίος δημιούργησε το όμορφο στέκι στο Μοσχάτο, με κοινό που πήγαινε ξανά και ξανά για να γευτεί τα καλούδια του αφρού και του βυθού. Το 2017 ανέλαβε το τιμόνι ο Κώστας, ο οποίος απογείωσε το αγαπημένο μεζεδοπωλείο και το καθιέρωσε ως ένα από τα πιο δυνατά εστιατόρια θαλασ-

σινών της πόλης. Σήμερα, μαζί με την εξειδικευμένη ομάδα του στα ψάρια και τα θαλασσινά, τους «seafood gurus» όπως τους λέει χαριτολογώντας, στεγάζει την ιδέα σε έναν νέο, πιο άνετο χώρο και κάνει τους Psaromezedes πόλο έλξης για τους πιο απαιτητικούς γευσινώστες.

Η κουζίνα ακολουθεί δημιουργικά μονοπάτια, προσφέροντας πεντανόστιμα πιάτα, αποκλειστικά με φρέσκια και εκλεκτή πρώτη ύλη. Τηγάني ασυναγώνιστο, σχάρα άπαικτη και δημιουργίες που θα γλείφεις τα δάχτυλά σου. Από τις αλοιφές, ξεχωρίζει η δημιουργική μους ταραμοσαλάτας με λάδι μυρωδικών, ενώ θα σε ενθουσιάσουν το σεβίτσο με ψάρι ημέρας, αλλά και η βελουτέ ψαρόσουπα. Δοκίμασε επίσης γαριδομακαρονάδα για ένα ή για δύο άτομα, όπως και μαρμαρινάκι ψητό ή τηγανητό. Και μη φύγεις αν δεν φας το καλύτερο φρέσκο καλαμάρι της ζωής σου. Θα λατρέψεις και την άριστη εξυπηρέτηση από το εξειδικευμένο, στην ψαροφαγία, προσωπικό. Από τις 12 το μεσημέρι μέχρι τα μεσάνυχτα, πάρε την παρέα σου και απόλαυσε τη θάλασσα στο πιάτο σου.



INFO

Μακρυγιάννη 52 & Λάμπρου Κατσώνη 60
Μοσχάτο, 2155513316
www.psaromezedes.gr
Instagram: psaromezedes_moschato



ΣΤΟΑ ΤΩΝ ΑΘΑΝΑΤΩΝ

Το αγαπημένο στέκι του κέντρου

Ένα παραδοσιακό αυθεντικό ταβερνάκι το οποίο σε μεταφέρει στην παλιά Αθήνα, μέσα στη Βαρβάκειο αγορά. Ωραία ατμόσφαιρα, φιλικό κλίμα πάντα ζωντανό και μαζί χαλαρό. Εδώ θα βρεις πεντανόστιμα ορεκτικά και σαλάτες, αλλά και κυρίως πιάτα που καλύπτουν όλα τα γούστα, με τα φρέσκα πελαγίσια ψάρια όμως να έχουν ιδιαίτερη θέση στο μενού. Σφυρίδα, φαγκρί, τσιπούρα, μπαρμπούνη και άλλα, όλα τους διαλεγμένα από την κεντρική αγορά της Αθήνας και λαχταριστά. Μη φύγεις χωρίς να δοκιμάσεις ελληνικά κρασιά και αποστάγματα σε εξαιρετικές τιμές για να συνοδεύσεις το γεύμα σου!



INFO

Σοφοκλέους 19, Αθήνα
2103316633
📍 Στοά Αθανάτων - Stoa Athanaton



ΤΑΒΕΡΝΑ Ο ΑΡΗΣ

Μυρωδιές θαλασσινών στο κέντρο της Αθήνας

Στο νεοκλασικό κτίριο της Στοάς των Αθανάτων δίπλα στην κεντρική αγορά της Αθήνας (Βαρβάκειος) θα βρεις την αγαπημένη, παραδοσιακή, οικογενειακή Ταβέρνα ο Άρης που πάνω από 25 χρόνια σεβρίζει καθημερινά φρέσκους ψαρομεζέδες, ψάρια, θαλασσινά, όλα τους διαλεχτά. Στην ταβέρνα που θυμίζει κάτι από παλιά Αθήνα εκτός από την άριστη εξυπηρέτηση, οι άνθρωποι εδώ δίνουν μεγάλη σημασία στις ποιοτικές πρώτες ύλες. Για αρχή αξίζει να γευτείς από ορεκτικά μελιτζανοσαλάτα, φάβα, ταραμοσαλάτα, πατζάρια, κολοκυθοκοκεφτέδες που όμοιούς τους δεν έχεις δοκιμάσει, ενώ για τους λάτρεις της θαλασσινής γαστρονομίας γάυρο, σαρδέλα, κουτσομούρα, χταπόδι μούρλια. Κάποια μεσημέρια μπορεί να ακούσεις και live ζωντανή μουσική, ενώ όλα αυτά τα ωραία μπορείς να τα συνοδεύσεις με ούζο, τσίπουρο ή κρασί. Καλή απόλαυση!



INFO

Σοφοκλέους 17-19, Αθήνα
2103249615
📍 Ταβέρνα «Ο Άρης»
📷 @aristaverna



ΤΟ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟ ΤΗΣ ΝΟΣΤΙΜΙΑΣ

Ψαρομεζέδες στη στοά της Λέκκα

Αν περιπλανιέστε στα περίξ του Συντάγματος και αναζητάτε ποιοτική ελληνική κουζίνα και φρέσκο ψάρι, στην οδό Λέκκα 22 εδρεύει τα τελευταία 29 χρόνια μια από τις πιο γνωστές ψαροταβέρνες των Αθηνών. Το φαγητό απλό, λιτό και βαθιά νόστιμο με θαλασσινούς μεζέδες όλων των λογιών από άριστες πρώτες ύλες και μπόλικο μεράκι. Ιδανικό για ραντεβού στο μεσημεριανό διάλειμμα από τη δουλειά, αλλά και γενικότερα για να απολαύσετε καλό φαγητό στον παραδοσιακό και ανακαινισμένο του χώρο, με τα γραφικά τραπέζια στη στοά να θυμίζουν κάτι από παλιά Αθήνα. Μικρά ή μεσαία ψάρια, μαριναρισμένος γάυρος, κουτσομούρες ζουμερές, σπέσιαλ παντρεμένη σαρδέλα στη σχάρα, θραψαλάκι και τραγανή αθερίνα είναι μερικοί από τους περιποιημένους μεζέδες που πρέπει να δοκιμάσετε οπωσδήποτε, μαζί με καλό κρασί και ελληνικά αποστάγματα.



INFO

Λέκκα 22, 2103227298
📍 Το Τριαντάφυλλο της Νοστιμίας - Το Triantafyllo tis Nostimias
📷 @to_triantafyllo_tis_nostimias



ΑΝΟΙΞΗ ΠΑΡΑ ΤΕΤΑΡΤΟ

Παραδοσιακό τσιπουράδικο με νόστιμους ψαρομεζέδες

Τσιπουράδικο από τα λίγα, που λειτουργεί με τον παραδοσιακό τρόπο: τσεκάρεις τη μεγάλη ποικιλία αποσταγμάτων και παραγγέλνεις το τσίπουρό σου (και σε 50άρακι), το ούζο σου, την μπίρα σου, το κρασί σου, το αναψυκτικό σου αν έχεις να οδηγήσεις. Και προσγειώνονται στο τραπέζι σου ψαρομεζέδες-έκπληξη. Τρία διαφορετικά πιάτα σε κάθε γύρα, που μπορεί να είναι όστρακα, τουρσάκια, αλοιφές, ψιλά ψαράκια, γαριδάκια, θράψαλα και σουπιές! Αλλά και μερίδα αν θέλεις να φας, διαλέγεις κάτι από του καταλόγου. Τι άλλο να ζητήσεις από ένα τσιπουράδικο; Τετάρτη και Πέμπτη από 18.00, Παρασκευή από 16.00, ΣΚ από 13.00.



INFO

Αθηνών Χαλκίδος 17, Άνοιξη
2108145588
www.anixi-para-tetarto.com
📍 anixiparatetarto

MAREA SEA SPIRIT

Το ψαροφαγικό spot της Θεσσαλονίκης



Σε ένα από τα ομορφότερα σημεία της Θεσσαλονίκης, έναν πεζόδρομο σε απόσταση αναπνοής από τη θάλασσα, βρίσκεται το MAREA sea spirit, το πλέον σύγχρονο εστιατόριο ψαροφαγίας της πόλης. Διαθέτει έναν ζεστό, κομψό χώρο που συνδυάζει το ξύλο με το μάρμαρο και έχει ως χαρακτηριστικό στοιχείο τις πελώριες τζαμαρίες, από όπου μπαίνει άπλετο φως,

προσδίδοντας ξεχωριστή ενέργεια. Τα αδέρφια Σωτηρούδη συνεργάστηκαν με τον Θεόκτιστο Σαρασιδη σε αυτό το επιτυχημένο εγχείρημα και προτείνουν μια μικρή κάρτα με γευστικούς συνδυασμούς, που ξυπνούν μνήμες παλιές και δικαιώνουν και τον πιο απαιτητικό ουρανίσκο. Διαχρονικά, αστικά πιάτα, ιδωμένα όμως μέσα από μια δημιουργική ματιά, η οποία επικεντρώνεται πάντα σε φρέσκες πρώτες ύλες και μοντέρνες τεχνικές. Οι γευστικές επιλογές πολλές, όπως το καρπάτσιο και το ταρτάρ τσιπούρας με μαύρη τρούφα, τα νιόκι με καραβιδουρές, το μυλοκόπι ψημένο στη λαδόκολλα με λαχανικά, το ταρτάρ καραβίδας με φρούτα του πάθους, το φιλέτο συναγρίδας με πουρέ σελινόριζας. Φυσικά μεγάλη ποικιλία από φρέσκα ψάρια που σερβίρονται με όλους τους τρόπους: τηγανητά, ψαρόσουπα, αχνιστά, ψητά, φρικασέ. Μέσα από κάθε πιάτο αναδεικνύεται η ουσία της γνήσιας ελληνικής θαλασσινής κουζίνας. Με έμφαση στην υψηλή ποιότητα και την άριστη εξυπηρέτηση, σε συνδυασμό με μια πλήρως ενημερωμένη οινική λίστα και ποικιλία αποσταγμάτων, η συνολική εμπειρία στο MAREA μένει αξέχαστη.



INFO

Λώρη Μαργαρίτη 13
Θεσσαλονίκη
2310257696

MAREA

marea_sea_spirit

ΓΛΥΚΑΝΙΣΟΣ

Ολόφρεσκα ψάρια και θαλασσινά στην Πυλαία



Τον Ιούλιο του 2008 τα αδέρφια Σωτηρούδη, ο Σταύρος και ο Χρήστος, έχοντας εμπειρία ετών στον τομέα της εστίασης, αποφάσισαν να ενώσουν τις δυνάμεις τους και να δημιουργήσουν τον δικό τους χώρο. Έναν χώρο καλόγουστο, με φιλόξενο περιβάλλον και άψογη εξυπηρέτηση. Με συνέπεια στο καλό φαγητό, στις καθαρές γεύσεις και έμφαση στις εποχικές πρώτες ύλες. Εδώ θα βρείτε μεγάλη ποικιλία σε ολόφρεσκα ψάρια και θαλασσι-

νά, μαγειρεμένα με μεράκι, συνδυασμένα με αγαπημένα υλικά της χώρας μας. Πιάτα που έχουν επιβιώσει στο πέρασμα των χρόνων και μπορείτε να συνδυάσετε με τα επιλεγμένα κρασιά και αποστάγματα. Καθημερινά δημιουργούν φαγητό της παραδοσιακής κουζίνας με ελληνικές γεύσεις και επιρροές από τη σύγχρονη εποχή, ενώ οι επισκέπτες γυρνούν στον Γλυκάνισο για να ξαναζήσουν τις γεύσεις που αναγνωρίζουν και αγαπούν: τα χειροποίητα ντολμαδάκια, τα ψημένα μεζεδάκια τους, τη λαχριστή αστακομακαρονάδα, το μυθικό πλέον κριθαρότο με καραβιδουρές. Εδώ, η κάθε γεύση είναι ένα ταξίδι στον κόσμο των γευστικών αισθήσεων, μια ευχάριστη ανακάλυψη που συνδυάζει την παράδοση με τη σύγχρονη δημιουργικότητα. Στον Γλυκάνισο κάθε φιλοξενούμενος θα ζήσει την ειλικρινή και αγνή θεσσαλονικιώτικη φιλοξενία και θα φτιάξει γαστρονομικές μνήμες που θα τον κάνουν να θέλει να επιστρέφει ξανά.



INFO

Μεγ. Αλεξάνδρου 46
Πυλαία Θεσσαλονίκης
2310301882

www.glikanisos.gr

glikanisosskg

glikanisos



FISH MARKET

Η απόλυτη εμπειρία φαροφαγίας στην Πλατεία Μαβίλη

Στο κέντρο της πόλης μυρίζει ιώδιο και αλμύρα και αυτό το χρωστάμε στον Πάννη Μαμφρέδα και στο εξαιρετικό εστιατόριο φαροφαγίας Fish Market. Με πολύχρονη εμπειρία στην αγορά ο ίδιος, σου παρέχει τη δυνατότητα να διαλέξεις από τον πάγκο με τα φρέσκα ψάρια και θαλασσινά ό,τι θέλεις για το σπίτι ή για να σου το μαγειρέψουν εκεί και να το απολαύσεις παρέα με ένα ποτήρι κρασί. Μαγειρεύουν τόσο παραδοσιακά όσο και με ασιατικές τεχνικές. Ο πελάτης επιλέγει αν θέλει να απολαύσει το ψάρι του και με τους δύο τρόπους π.χ. μισό ψαράκι ψητό και μισό σασίμι! Εξυπηρετεί delivery μέσω των γνωστών εφαρμογών. Ωράριο εστιατορίου από τη 1 το μεσημέρι μέχρι τις 9 το βράδυ.

INFO

Δορυλαίου 7, Πλατεία Μαβίλη
2106926991

Fish Market
 Fish Market



ΚΑΡΑΒΙΔΑΣ

Η φαροφαγία στα καλύτερά της!

Οικογενειακή ψαροταβέρνα από τις λίγες, με ιστορία από το 2000, φιλόξενους ανθρώπους, άριστη εξυπηρέτηση, ποιοτικό και value for money φαγητό. Θα απολαύσετε φρέσκα ψάρια και θαλασσινά, φοβερούς αλμυρούς και αλίπαστους μεζέδες, πιάτα σαν το κριθαρότο με γαρίδες ή θαλασσινά που θα σας μείνει αξέχαστο και πολλά άλλα, φτιαγμένα όλα τους με τα καλύτερα της θάλασσας, το μεράκι και τη δημιουργική πάντα διάθεση των ανθρώπων εδώ. Δίπλα σε όλα αυτά θα βρείτε πεντανόστιμα ορεκτικά και σαλάτες εποχής, σε ένα φαροφαγικό γεύμα που θα συνδυάσετε τέλεια με εκλεκτά αποστάγματα. Να πάτε!

INFO

Δεμυρδεσίου 89, Νέα Ιωνία
2102714585
www.karavidas.gr

karavidasneaionia
 karavidas_neaionia



ΑΛΑΤΙ

Η εναλλακτική ψαροταβέρνα της Χαλκίδας

Πενήντα χρόνια ιστορίας μετράει το Αλάτι, το οποίο εδώ και 4 μήνες μετακόμισε σε έναν υπέροχο χώρο, 5 λεπτά με τα πόδια από την παλιά γέφυρα και την παραλία, με θέα το λιμανάκι της Χαλκίδας. Όλες τις γεύσεις της θάλασσας θα σας προσφέρει το Αλάτι, με το μενού, το οποίο επιμελείται ο σεφ Βαγγέλης Μπιθικούκης, να προτείνει τόσο κλασικές συνταγές όσο και πιάτα με μια πιο «φρέσκια» ματιά. Να δοκιμάσετε τις πεντανόστιμες γαρίδες που ψήνονται στη σχάρα για ένα λεπτό, το φοβερό μαύρο ριζότο με μελάνι σουπιάς, τόνο tatakί και οπωσδήποτε την απολαυστική ψαρόσουπα βελουτέ.

Όλα αυτά μπορείτε να τα συνοδεύσετε με κάποια ετικέτα από τον τοπικό, τον ελληνικό και από τον διεθνή αμπελώνα, αλλά και με επιλεγμένα αποστάγματα.

INFO

Ευβοίας 54, Αγία Μαρίνα
Χαλκίδα, 2221052394
www.alati-restaurant.gr

alati-restaurant
 alatibithikoukis



ΝΕΑ ΓΑΛΗΝΗ

Τέλεια φαροφαγία στη Νέα Μάκρη

Όλα μυρίζουν άνοιξη ήδη στο αγαπημένο εστιατόριο στη Νέα Μάκρη. Η αυλή, οι βουκαμβίλιες, η δροσερή σκιά, η κούνια πάνω στο δέντρο, η θέα στην παραλία συνθέτουν το ιδανικό τοπίο για να απολαύσει κανείς ένα μοναδικό γεύμα θαλασσινών. Εδώ θα βρεις ένα εξαιρετικό «μαμαδίστικο» μενού με άριστες πρώτες ύλες, ενώ ανάμεσα στα πιάτα που αξίζει να δοκιμάσεις είναι σίγουρα η πεντανόστιμη σαλάτα θαλασσινών με αχιβάδες, χταπόδι, γαρίδες, καλαμαράκι και σος μουστάρδας, η ταραμοσαλάτα του ονείρου, οι κολοκυθοκεφτεδες, το φρεσκοψημένο φαγκρί, τα μύδια αχνιστά με σάλτσα με λευκό κρασί. Στα must try επίσης το αξεπέραστο κριθαρότο γαρίδας και η γαριδομακαρονάδα. Φυσικά για το τέλος υπάρχουν γλυκές δημιουργίες, ενώ μπορείς να τα συνδυάσεις όλα με μία από τις ελληνικές ετικέτες κρασιών.

INFO

Λεωφ. Ποσειδώνος 10
Νέα Μάκρη
2294111411

Νέα Γαλήνη
 nea_galini



NEMOTEAM

Φρεσκάδα και απλότητα σε κάθε γειτονιά!



Τα ιχθυοπωλεία-εστιατόρια Nemoteam ξεκίνησαν το γαστρονομικό τους ταξίδι με δικά τους καΐκια από τη Λέρο, όταν η οικογένεια Οικονόμου έρχεται στην Αθήνα και ανοίγει το πρώτο κατάστημα του

ομίλου στο Περιστέρι το 2014, μια γειτονιά που προσελκύει «ψαγμένους» καταναλωτές. Το όραμα του πατέρα Μανώλη Οικονόμου ήταν να διατηρήσουν τα παιδιά του, Ιωάννα, Φρειδερίκη, Πάννης και Θωμάς, τη συνταγή που σήμερα τους καθιστά κορυφαίους στο είδος τους.

Ποικιλία ολόφρεσκων ψαρικών και θαλασσινών, και πρωτοτυπία συνταγών που μαγειρεύονται για να απολαύσετε στους φιλόξενους χώρους των καταστημάτων, να προμηθευτείτε για το σπίτι ή να παραλάβετε στον χώρο σας! Με ποιότητα απaráμιλλη σε τιμές ασυναγώνιστες!

Σήμερα, το Nemoteam μετρά άλλα 5 καταστήματα στην Αθήνα, σε Αμπελόκηπους, Ιλίσια, Π. Φάληρο, Αργυρούπολη και το νεότερο στο Μαρούσι.



INFO

ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ

Θηβών 98

2105765437, 2105777963

ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ

Λ. Ριανκούρ 60

2106924663, 2106924665

ΙΛΙΣΙΑ

Αβύδου 87

2107705731

Π. ΦΑΛΗΡΟ

Αγ. Βαρβάρας 28

2109812808, 2109950199

ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗ

Γ. Παπανδρέου 38-42

2109912098, 2109912096

ΜΑΡΟΥΣΙ

Βασ. Σοφίας 11

2106142775

www.nemoteam.gr

[f Nemoteam](https://www.facebook.com/Nemoteam)

[i nemoteam_fishmarket](https://www.instagram.com/nemoteam_fishmarket)

fishmarket

Ο ΑΝΔΡΕΑΣ

Η ιστορική ψαροταβέρνα στη Θεμιστοκλέους



Στον πολυσύχναστο δρόμο της Θεμιστοκλέους, πριν από 66 χρόνια ήρθε ένας Μυτιληνιός και μετέτρεψε ένα συνοικιακό καφενείο σε μια ψαροταβέρνα γνωστή σε όλη την πόλη. Μυρωδιά Αιγαίου πλημμύρισε με τα χρόνια τον μικρό αυτό κήπο πίσω από την Ακαδημία, με κάθε λογής κόσμου, φοιτητές, επαγγελματίες, ταξιδιώτες, περαστικούς, να παρελαύνουν για να απολαύσουν έναν ψαρομεζέ ή ένα λαχταριστό πιάτο. Μια στοά οικογενειακή και ήρεμη σαν αυλή, με διάφορα μαγαζιά που μπλέκονται μεταξύ τους και μπορείς να πας είτε μόνος είτε

με παρέα γιατί σίγουρα θα νιώσεις οικεία και θα φας ωραία. Στο ψαροταβερνάκι ουζερί «Ο Ανδρέας» θα βρεις φρέσκο ψάρι, όστρακα, μεζέδες και ό,τι θαλασσινό τραβάνει η όρεξή σου. Επίσης ελαφρύ τηγάνισμα και ψάρια ψημένα στα κάρβουνα – πράγμα σπάνιο, ιδίως στα μαγαζιά του κέντρου. Μην παραλείψεις να δοκιμάσεις τον παστουρμά θαλάσσης, χταποδοκεφτέδες και γαρίδες σαγανάκι, που είναι οι σπεσιαλιτέ τους καθώς ήταν από τα πρώτα μαγαζιά που τα σέρβιραν στην Αθήνα. Αν θες να το ζήσεις σαν σε νησιωτικό ταβερνάκι, πρόσθεσε στην παραγγελία σου όστρακα, κάποιο ψαράκι στη μέση και βραστά λαχανικά ή κάποιο από τα παστά που φέρνουν από τη Μυτιλήνη. Φυσικά αυτές είναι μόνο κάποιες από τις επιλογές των θαλασσινών, γιατί έχει μεγάλη ποικιλία σε Σαρακοσιανά πιάτα όπως οι σουπιές με το σπανάκι, το μοσχοχτάποδο με το κοφτό μακαρονάκι και η γαριδομακαρονάδα.

Γεύσεις θάλασσας σε εξαιρετικές τιμές που συμβαδίζουν με την ποιότητά του όλα αυτά τα χρόνια και μυτιληνιά αποστάγματα ούζου που σου εγγυώνται ένα πεντανόστιμο γεύμα.



INFO

Θεμιστοκλέους 18

Αθήνα, 2103821522



BLACK PYRAMID

«Στο μάτι κάθε καταγίδας βρίσκεις την ειρήνη»

Ο Eric Burton μιλάει αποκλειστικά στην ATHENS VOICE για τις μεγάλες αποφάσεις της ζωής του, τις εμπειρίες του ως μουσικού του δρόμου, την πορεία προς την επιτυχία και το δεύτερο άλμπουμ τους, «Chronicles of a Diamond», πριν την πρώτη τους ζωντανή εμφάνιση στην Ελλάδα στο Release Athens 2024.

Του ΔΗΜΗΤΡΗ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗ

Επτά υποψηφιότητες για Grammy, δύο άλμπουμ και εκατομμύρια streams και views μετά, οι **Black Pumas** είναι το μεγαλύτερο και πιο ελπιδοφόρο όνομα της σύγχρονης soul σκηνής παγκοσμίως. Η αγάπη τους για τον αναλογικό ήχο, οι μουσικές εμπειρίες που τους ακολουθούν και η

πομπική ευαισθησία των στίχων τους, ακούγονται σε κάθε τραγούδι τους. Λίγους μήνες μετά την κυκλοφορία του δεύτερου δίσκου τους «*Chronicles of a Diamond*» και λίγους μήνες πριν την πρώτη τους συναυλία στην Αθήνα, στη headline εμφάνισή τους στο φεστιβάλ Release Athens 2024, την Τρίτη 9 Ιουλίου, στην Πλατεία Νερού με τους Thievery Corporation και τους The Budos Band, οι Black Pumas ακούγονται παντού. Ο τραγουδιστής και τραγουδοποιός Eric Burton μοιράστηκε με την ATHENS VOICE ιστορίες ζωής και δημιουργίας, από τα παιδικά του χρόνια μέχρι τη γνωριμία του με τον κιθαρίστα και παραγωγό Adrian Quesada και τη μετωπική άνοδο του σχήματος.

— **Χαιρετίσματα από την Αθήνα και συγχαρητήρια για το «Chronicles of a Diamond». Το δεύτερο άλμπουμ είναι αρκετά δύσκολο, ειδικά όταν το πρώτο είναι τόσο επιτυχημένο. Αισθανθήκατε κάποια πίεση κατά την ηχογράφησή του; Σίγουρα ένιωσα, όπως και στον πρώτο δίσκο, απλώς ήταν ένα διαφορετικό είδος πίεσης. Ερχόμουν από μια κατάσταση όπου έπαιζα μπροστά σε 50.000 και πλέον ακροατές. Και ήταν πραγματικά ενδιαφέρον να δημιουργήσω μουσική με κάποιον που ήταν στη βιομηχανία για αρκετό καιρό και που είναι εξίσου μεγάλος οπαδός της μουσικής και των τραγουδιών μου όσο και εγώ των δικών του. Και είμαι χαρούμενος για αυτό που καταφέραμε. Το αισθάνομαι σαν ένα ωραίο δεύτερο βήμα.**

— **Περιμένατε την επιτυχία που είχε το ντεμπούτο άλμπουμ σας; Ήμασταν αρκετά σίγουροι για το ότι περνούσαμε καλά και αυτό ήταν το μόνο που μπορούσαμε να περιμένουμε. Όταν ο κόσμος άρχισε να στριμάρει τη μουσική και να παρακολουθεί τα βίντεο στο YouTube, και βρεθήκαμε υποψήφιοι στις τέσσερις κορυφαίες κατηγορίες για τα Grammy, ήταν έκπληξη για εμάς. Πιστεύω ότι η μουσική είναι απλώς διασκέδαση, παρόλο που αρχικά υπάρχει μεγάλη πίεση – αλλά η διασκέδαση υπερτερεί της πίεσης.**

— **Ποια ήταν η μεγαλύτερη δημιουργική πρόκληση που αντιμετωπίσατε για το «Chronicles of a Diamond»; Ποιο τραγούδι σας δυσκόλεψε περισσότερο στο στούντιο;**

Η μεγαλύτερη δημιουργική πρόκληση ήταν να μάθω πώς να εκφράζω τις ιδέες μου με τρόπο που να μπορούν να τις καταλάβουν οι συνομιλητές μου. Έμαθα να παίζω πιάνο ή να γράφω τραγούδια σε κιθάρα ή να κυκλοφορώ τη μουσική μου στον δρόμο – από εκεί προέρχομαι. Και αυτό μοιάζει πολύ διαφορετικό σε έναν δημιουργικό χώρο όπως είναι το στούντιο. Για μένα το ζήτημα ήταν απλώς η προσαρμογή στην αλλαγή

συνθηκών στο περιβάλλον του στούντιο σε σχέση με τη γωνία της 16ης οδού του Κογκρέσου, εδώ στο Όστιν του Τέξας, ή στην αποβάθρα της Σάντα Μόνικα. Αλλά η έμπνευση και το πάθος είναι τα ίδια, όπως ήταν πάντα.

— **Τι μάθατε από την εμπειρία σας ως μουσικός του δρόμου; Νιώθετε ότι αυτό σας εξέλιξε;**

Το να παίζω μουσική στον δρόμο με εξέλιξε πάρα πολύ, μου έδινε χώρο για να μάθω πραγματικά πώς να δέχομαι το περιβάλλον μου τη δεδομένη στιγμή – ένωθα ζωντανός και αισθανόμουν υπέροχα γράφοντας μουσική, συνειδητοποιώντας ότι η επόμενη συναυλία ή η επόμενη μέρα δεν ήταν δεδομένη. Αυτό μου δημιούργησε ευγνωμοσύνη για αυτό που ζούσα τη στιγμή που το ζούσα – και νομίζω ότι η μουσική το αντανακλούσε. Υποθέτω ότι όταν ο Adrian έψαχνε κάποιον να συνεργαστεί, μπορεί να είδε κάποια από αυτά τα προηγούμενα βίντεο και να εμπνεύστηκε από τη διάθεσή μου να δημιουργήσω – οπότε ήταν ωραίο.

— **Γεννηθήκατε και μεγαλώσατε στην Καλιφόρνια, πώς σας επηρέασε ως καλλιτέχνη; Και γιατί αποφασίσατε να μετακομίσετε στο Όστιν του Τέξας το 2017;**

Νομίζω ότι η Καλιφόρνια είναι η πρωτεύουσα της ψυχαγωγίας του κόσμου, σε κάποιον βαθμό. Το Χόλιγουντ είναι εκεί και υπάρχει αυτή η κοινότητα, αυτή η «φυλή» που περιβάλλει τη βιομηχανία του θεάματος. Ως νεαρό παιδί και λάτρης του αθλητισμού, η προοπτική αυτή που έδινε η κοινότητα ήταν κάτι που δεν μπορούσα παρά να απορροφήσω. Υπήρξα λοιπόν προσκολλημένος στο θέατρο και τη μουσική. Στο Όστιν του Τέξας, συγκριτικά, ήταν πολύ πιο εύκολη η συνθήκη αφού πρόκειται για ένα μέρος με την ίδια ζεστασιά για δημιουργία και αμοιβαιότητα της ποίησης, όπως στην Καλιφόρνια. Βρήκα τη φυλή μου εδώ στο Όστιν. Ήταν επίσης ευκολότερο να επιβιώσεις σε ένα μέρος όπου δεν παίζεις για χαμηλότερη αμοιβή ή εκεί όπου μπορείς να αναζητήσεις υγιείς, ισορροπημένες σχέσεις με ανθρώπους που δεν προσπαθούν να σε χρησιμοποιήσουν. Κατά κάποιον τρόπο, είναι λίγο πιο χαλαρά στο Όστιν, αλλά σίγουρα υπάρχει χώρος για να δοκιμαστεί κάποιος στην Καλιφόρνια.

— **Ποιες είναι οι σκέψεις σας όταν συνειδητοποιείτε ότι εκατομμύρια άνθρωποι ακούν τη μουσική σας κάθε μέρα;**

Είναι ευλογία. Μερικές φορές παίρνω μηνύματα από φίλους που είναι μαζεμένοι σε ένα εστιατόριο, από την Ισπανία ή από φίλους στη Βραζιλία. Δεν μου έχει ξανασυμβεί, οπότε δεν ξέρω τι να πω, δεν βρίσκω λόγια. Υποθέτω ότι είναι μια πολύ ωραία επιβεβαίωση. Αλλά το μυαλό μου είναι πάντα στο επόμενο τραγούδι, στην επόμενη ευκαιρία να εξελιχθώ ως καλλιτέχνης. Μερικές φορές αργά μάλλον να επεξεργαστώ τους καρπούς της δουλειάς μου και αυτό είναι εις βάρος μου.

— **Θυμάστε τις φιλοδοξίες σας ως έφηβος; Πώς επηρέασε το οικογενειακό σας περιβάλλον τη σχέση σας με τη μουσική; Η μητέρα μου ήταν χορεύτρια, με μεγάλωσε με έναν θείο και μια θεία μου. Έτσι πήρα λίγη έμπνευση από όλους. Καθώς η οικογένειά μου είχε εμπλοκή με το θέατρο, τη μουσική, τον χορό και τη συγγραφή τραγουδιών, έτσι και για μένα, ως νεαρό παιδί, υπήρχαν πολλές πληροφορίες που με διαμόρφωσαν. Σε μικρότερη ηλικία ήθελα να**

παίζω μπάσκετ και να κάνω σκέιτμπορντ με τους φίλους μου, αλλά τελικά ερωτεύτηκα τη μουσική. Ήμουν σε θέση να χρησιμοποιήσω τις πληροφορίες που είχα στη διάθεσή μου για να ξεκαθαρίσω τα πράγματα σε πολλαπλά επίπεδα, κυρίως ως άτομο και τώρα ως επαγγελματίας μουσικός.

— **Επισκέπτεστε την Ελλάδα αυτό το καλοκαίρι για μια πολυαναμενόμενη ζωντανή εμφάνιση στο Release Athens 2024. Μπορείτε να μοιραστείτε μαζί μας τι σας ενθουσιάζει περισσότερο γι' αυτή τη συναυλία;**

Νομίζω πως οι άνθρωποι στην Ελλάδα είναι όμορφοι. Και αυτό που κάνει τη χώρα σας πολύ ξεχωριστή είναι το ίδιο που κάνει το οποιοδήποτε μέρος πραγματικά ξεχωριστό – το ότι όλοι έχουμε τον δικό μας πολύ ιδιαίτερο τρόπο να αντιλαμβανόμαστε τη μουσική, προκειμένου να νιώσουμε αναζωογονημένοι σε κάποιο επίπεδο. Καθώς ταξιδεύουμε ως συγκρότημα σε διαφορετικά μέρη του κόσμου, πάντως, είναι πολύ σημαντικό για εμάς να γνωρίζουμε τους ανθρώπους. Η επαφή μαζί τους στα παρασκήνια, αλλά και με το κοινό ευρύτερα, είναι ένα προνόμιο για να γνωρίσουμε μια πόλη – είναι ο καλύτερος τρόπος για να μάθουμε την κουλτούρα της και την πολιτική της. Με βάση τις προηγούμενες εμπειρίες μου, πάντα περνάμε καλά στην Ελλάδα.

— **Τι αναμνήσεις έχετε από την Ελλάδα; Δεν έχω μείνει αρκετά για να είμαι ειλικρινής. Μπορώ μόνο να την ονειρεύομαι και ανυπομονώ να επιστρέψω.**

— **Σας περιμένουμε κι εμείς! Υποθέτω ότι έχετε ταξιδέψει πολύ στη ζωή σας ως μουσικός. Ποιο είναι το πιο όμορφο μέρος που έχετε επισκεφτεί;**

Αυτό, για μένα, είναι μια ερώτηση παγίδα! Έχουμε δει τόσα όμορφα μέρη... ειλικρινά είμαι ο χειρότερος άνθρωπος για να του κάνουν αυτή την ερώτηση. Είμαι αυτός που σε ένα road trip με τους φίλους του θα πει «θα μπορούσα να ζήσω σε αυτό το μέρος» – σε κάθε μέρος που περνάμε. Με κάποιον τρόπο είμαι χαμαιλέοντας. Νιώθω ότι το πιο όμορφο μέρος που έχω δει ποτέ είναι πάντα το τελευταίο που επισκέπτομαι.

— **Τι θαυμάζετε στο άλλο μαύρο πούμα, τον Adrian Quesada; Θα μας πείτε πώς γνωριστήκατε;**

Συναντηθήκαμε μέσω e-mail. Είχαμε έναν φίλο που γεμμάτιζε με τον Adrian και είχε ακούσει ότι έψαχνε κάποιον να γράψει τραγούδια και να τραγουδήσει πάνω σε κάποια ορχηστρικά που έφτιαχνε. Πρότεινε εμένα. Τον λένε Brian Ray και τον γνώρισα σε μια συναυλία στην πόλη μας. Του άρεσε η εμφάνισή μου, μου ζήτησε να επικοινωνήσω μαζί του αν χρειαστώ στιδήποτε. Τελικά συνάντησα κάποια εμπόδια στο να μάθω να πχογραφώ τη δική μου μουσική, που με οδήγησαν να του τηλεφωνήσω. Είχαμε μια ωραία ανταλλαγή απόψεων για την ηχογράφηση μερικών τραγουδιών και λίγους μήνες μετά με σύστησε στον Adrian, ο οποίος στη συνέχεια μου έστειλε ένα σωρό instrumentals. Για να είμαι ειλικρινής δεν μπορούσα να προβλέψω πώς θα εξελισσόταν η συνάντησή μας, αλλά ήλπιζα ότι ίσως καταφέραμε να βγάλουμε κάτι που θα μπορούσε να μας φέρει μια καλή δουλειά. Κάπως έτσι γνωριστήκαμε και έτσι συνεχίζουμε να λειτουργούμε. Τι θαυμάζω σε εκείνον; Δεν ξέρω. Νομίζω, ίσως, τη συνέπειά του. Ωστόσο, απλώς ακολουθεί αυτό που αγαπάει, είναι αληθινός.

— **Μεγαλώσατε τραγουδώντας στην εκκλησία και στη συνέχεια ασχοληθήκατε με το μουσικό θέατρο. Πώς σας επηρέασαν αυτά τα περιβάλλοντα;**

Μεγάλωσα τραγουδώντας στην εκκλησία, όχι όμως για πολύ καιρό, ήμουν μέλος της χορωδίας. Και όντως έκανα μουσικό θέατρο. Μεγάλο μέρος της εκπαίδευσής μου προήλθε από τη συναναστροφή μου με τον θείο μου – αναπαριστούσαμε θεατρικά έργα, τραγουδούσαμε και ήμασταν επικριτικοί με τις ερμηνείες τρίτων. Πολλές από αυτές τις εμπειρίες τις κουβαλώ στις παραστάσεις μου. Και είναι πάντα ωραίο να γυρίζω σε αυτές τις συζητήσεις με τους ανθρώπους που ήταν εκεί για να με αναδείξουν ως καλλιτέχνη. Δεν ξέρω αν αυτό απαντάει στην ερώτησή σας.

— **Νομίζω, ναι. Πώς αισθάνεστε για την αυξανόμενη χρήση της Τεχνητής Νοημοσύνης στη μουσική; Θα σκεφτόσασταν να τη χρησιμοποιήσετε;**

Νομίζω ότι όλοι μας θα μπορούσαμε να χρησιμοποιήσουμε λίγη βοήθεια για να αξιοποιήσουμε ή να χειριστούμε αυτά τα εργαλεία προς όφελος της παραγωγικότητάς μας. Αλλά νομίζω ότι θα χρειαζόταν λίγος χρόνος για να μάθω πραγματικά πώς να το κάνω και ποιες είναι οι σωστές ερωτήσεις. Είμαι πολύ ανοιχτός στο να χρησιμοποιώ Τεχνητή Νοημοσύνη με τρόπους που θα με βοηθούσαν πραγματικά.

— **Πώς σας έχει βοηθήσει η τεχνική του διαλογισμού Vipasana; Πώς επαναφορτίζετε τις δημιουργικές σας μπαταρίες;**

Η Vipasana είναι μια τεχνική που έχω μάθει και με έχει βοηθήσει και ενθαρρύνει πραγματικά. Σου μαθαίνει ότι στο μάτι κάθε καταγιάδας βρίσκεις την ειρήνη. Είναι ένα πολύ σημαντικό μέρος για να βρεθείς, ειδικά ως νέος καλλιτέχνης με αρκετά μεγάλη και γρήγορη επιτυχία και είμαι πραγματικά ευγνώμων. Με βοήθησε να είμαι αληθινός με τον εαυτό μου, με κάποιους πολύ ουσιαστικούς τρόπους που επίσης επηρεάζουν και τις σχέσεις μου με θετικό και υγιή τρόπο.

— **Πώς αισθανθήκατε όταν ακούσατε ένα από τα τραγούδια σας στο ραδιόφωνο για πρώτη φορά; Θυμάστε τη στιγμή; Το τραγούδι;**

Το πρώτο τραγούδι ήταν το «Black Moon Rising». Το άκουσα και με έκανε να νιώσω πολύ ξεχωριστά, ήταν ένα υπέροχο συναίσθημα. Και ως επί το πλείστον, με έκανε να αισθάνομαι πολύ καλά γιατί ήξερα ότι ο θείος μου ήθελε να γίνει τραγουδοποιός – και νομίζω ότι στην εποχή τους σήμανε περισσότερο και για τους καλλιτέχνες να είναι στο ραδιόφωνο. Έτσι έγινε και για μένα, με έκανε πραγματικά ευτυχισμένο, όπως και την οικογένειά μου.

— **Ποια είναι η καλύτερη συμβουλή που σας έδωσε κάποιος άλλος μουσικός; Να είμαι ευγνώμων για τη στιγμή και να μην ξεχνώ να απολαμβάνω τα όμορφα και μικρά πράγματα στον δρόμο προς την επιτυχία.**

— **Ποιο είναι το πιο σημαντικό μάθημα που πήρατε στη ζωή σας;**

Το πιο σημαντικό μάθημα που πήρα είναι, νομίζω, να είμαι ο εαυτός μου. Θεωρώ ότι πρέπει να αποδέχεσαι χωρίς αιτιολογία αυτό που είσαι, γιατί μόνο τότε μπορείς να ανταποδώσεις κάτι από όσα κουβαλάς στην καρδιά σου για να αγγίξεις την καρδιά κάποιου άλλου. 📌



ΤΟ ΝΑ ΠΑΙΖΩ ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΤΟΝ ΔΡΟΜΟ ΜΕ ΕΞΕΛΙΞΕ ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ, ΜΟΥ ΕΔΙΝΕ ΧΩΡΟ ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΘΩ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΠΩΣ ΝΑ ΔΕΧΟΜΑΙ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΜΟΥ ΤΗ ΔΕΔΟΜΕΝΗ ΣΤΙΓΜΗ



B

ΒΙΒΛΙΟ

Επιμέλεια:
ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΜΠΙΡΜΠΛΗ



ΑΝΤΩΝΗΣ ΓΛΥΚΟΣ

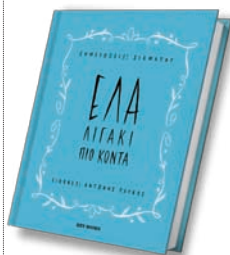
Ο γνωστός
εικονογράφος
μιλάει για τη συνεργασία
του με τον Sigmataf

«Έλα λιγάκι πιο κοντά». Ένα τρυφερό
βιβλίο με εικόνες και λόγια.

Του ΓΙΑΝΝΗ ΝΕΝΕ

Ένα βιβλίο με θραύσματα μιας ιστορίας σε εικόνες, γνώριμες αναφορές τρυφερότητας και ποπ κουλτούρας, μοναχικές φιγούρες που ψάχνουν τον έρωτα ανάμεσα σε παλιά cd, αποκόμματα εισιτηρίων συναυλιών, γάτες, ρολόγια, φεγγάρια, τοιπάτα και ποίηση που δίνουν την αφορμή για εικονογραφήσεις. Ένα σύμπλεγμα της καλλιτεχνικής δημιουργίας δύο ανθρώπων: Ο συγγραφέας είναι ο Sigmataf, μουσικός παραγωγός, στιχουργός και κειμενογράφος, με τέσσερα albums στο ενεργητικό του και μουσικό πλαίσιο της αθηναϊκής νύχτας. Ο εικονογράφος είναι ο Αντώνης Γλυκός, γνωστός Αθηναίος art director που έχει σχεδιάσει, μεταξύ άλλων, εκατοντάδες εξώφυλλα δίσκων, εικόνες που έχουν κοσμήσει εξώφυλλα βιβλίων, ενώ έχει ασχοληθεί και με την παραγωγή μουσικής. Του ζήτησα να μου πει δυο λόγια για το «Έλα λιγάκι πιο κοντά» και όχι μόνο.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ /
ΕΚΔΟΣΕΙΣ /
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ /
ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ



Sigmataf
«Έλα λιγάκι
πιο κοντά»
Εικονογράφηση:
Αντώνης Γλυκός
εκδ. KEY BOOKS



— Πώς γνωρίζεις με τον Sigmataf και πώς προέκυψε η συνεργασία;

Γνωριζόμαστε από την εποχή των blog. Μου άρεσαν οι αναρτήσεις του και ανταλλάξαμε μηνύματα. Σχεδίασα το εξώφυλλο του πρώτου δίσκου του, μετά το δεύτερο και μετά σιωπή για χρόνια. Ξαναβρεθήκαμε όταν είδε κάποια σκίτσα μου στο Insta και μου πρότεινε να δοκιμάσουμε να φτιάξουμε κάτι παρέα.

— Το βιβλίο έχει μια ιδιαιτερότητα: κινείται ανάμεσα σε άλμπουμ με illustrations, σε βιβλίο με ποιήματα, σε παιδικό παραμύθι και προσωπικό ημερολόγιο/scraperbook ίσως. Πώς θα το περιέγραψες σε κάποιον που δεν το βλέπει; Δουλέψαμε χωρίς να έχουμε κάποιο άλλο βιβλίο ως αναφορά. Μας πήγε μόνο του εκεί που ήθελε. Ακροβατεί ανάμεσα σε όλα τα genres που ανέφερες. Θα έλεγα ότι είναι ένα παιδικό βιβλίο για μεγάλους ή ένα story board μιας ταινίας που δεν έχει γυριστεί. Δυσκολεύομαι κι εγώ να το περιγράψω, αλλά ίσως αυτό να είναι και μέρος της γοητείας του.

— Γιατί ο τίτλος «Έλα λιγάκι πιο κοντά»;

Είναι σαν αντισύνθημα σε κάθε είδους αποστασιοποίηση που βιώνουμε τα τελευταία χρόνια. Είναι εντυπωσιακό πως μια τόσο ευγενική και συναισθηματική φράση, πχει πια σχεδόν αναρχική. Επιπλέον είναι και ο στίχος με τον οποίο κλείνει το μοναδικό έμμετρο κομμάτι του βιβλίου, το «Τι είναι ο έρωτας»;

— Δημιουργικά πώς έγινε η συνεργασία των δυο σας; Πήρες τα κείμενα και τα εικονογραφήσεις ή το δουλεύατε παράλληλα;

Αφετηρία ήταν μια συλλογή κειμένων του Sigmataf η οποία καθ' οδόν εμπλουτίστηκε με στίχους και αναρτήσεις του. Πρώτα εικονογράφησα αυτόνομες φράσεις που ένιωθα ότι θα βγάλουν δυνατά δισέλιδα και συνεχίσαμε με ένα δημιουργικό κόψε ράψε που κράτησε μισό χρόνο.

— Τεχνικά πώς το δουλέψατε; Είναι χειροποίητες οι εικονογραφήσεις;

Οι ιδέες σχηματίστηκαν σε χαρτιά, με μολύβια και τέμπερες, αλλά η τελική τους μορφή έγινε ψηφιακά.

— Δεν μόρεσα να μην προσέξω την υπέροχη γραμματοσειρά σου, τόσο μοντέρνα, ώστε ήρθε μετά και το «Poor Things» να την «επαναλάβει». Μίλησέ μου για αυτό το θαυμάσιο lettering.

Δοκίμασα πολλές γραμματοσειρές μέχρι να διαπιστώσω ότι το εξώφυλλο ήθελε γράμμα φτιαγμένο στο χέρι, όπως και όλα τα κείμενα στο εσωτερικό. Ο τίτλος και το διακοσμητικό πλαίσιο σχεδιάστηκαν παντρεύοντας το gothic με το fantasy.

— Νομίζω ότι το «κλειδί» του βιβλίου είναι οι κρυμμένες αναφορές στην ποπ κουλτούρα και τα ονόματα που ξεπηδούν στα μάτια του αναγνώστη: από Jackson Pollock και Pink Panther μέχρι Kate Bush και Mordillo. Μίλησέ μου για αυτό το «αρχείο» αναφορών. Είναι πράγματα που έχεις πάνω στο γραφείο σου ασ πούμε;

Η ποπ κουλτούρα ήταν και παραμένει καθοριστική στη ζωή μου. Είναι όλα τα πράγματα που με διαμόρφωσαν. Από τη στήλη σου στη Βαβέλ, το «Μπα, πήγε κιόλας 12;» της Άννας Παναγιωτοπούλου στο Δεύτερο, τις βόλτες στο Discobole της Ιπποκράτους για maxi-singles, τις συναυλίες, μέχρι τα σινεφίλ αφιερώματα στο Άλφαβιλ. Ήθελα αυτές οι σχεδόν απειλούμενες με εξαφάνιση κοινές αναφορές μιας ολόκληρης φυλής, να αποτυπωθούν στις εικόνες.

— Παρά τη γλυκύτητα και την τρυφερότητα των εικόνων, θα έλεγα ότι το βιβλίο έχει μια πολύ ουσιαστική σκοτεινή πλευρά, όπως η εικόνα στην είσοδο στον Υπέροχο Κόσμο που θυμίζει την καγκελόπορτα στην είσοδο του Άουσβιτς. Πώς προέκυψε αυτή;

Η ιδέα ήταν η πύλη ενός παρατημένου λούνα παρκ. Αρχίσαμε να δουλεύουμε αμέσως μετά το τέλος της δεύτερης καραντίνας, σημαδεμένοι και οι δύο από απώλειες και ματαιώσεις. Αγκαλιάσαμε τις «σκοτεινιές» μας, χωρίς το άγχος κάποιας εκβιασμένης θετικότητας.

— Το βιβλίο έχει και κάποιες ατόφιες ατάκες, όπως το: «Έχω μια βροχή, πού να την αφήσω;» Ποια είναι η δική σου αγαπημένη φράση; Και ποια η αγαπημένη σου σελίδα;

Την πέτυχε με την πρώτη! Το «Έχω μια βροχή». Το είπε σε α προπό ο Sigmataf στην πρώτη μας συνάντηση και κόλλησα, ένιωσα ότι εδώ κάτι έχουμε. Το αγαπημένο μου σαλόνι είναι ο πίνακας ανακοινώσεων με τα εισιτήρια συναυλιών, τα cd και τα βιβλία. Θα μπορούσε να είναι μια γωνιά του σπιτιού μου.

— Υπάρχει λίγος αλλά σαφής ερωτισμός (η σχισμή στον τοίχο που στάζει...). Το κρατήσατε σκόπιμα «ελαφρύ» το βιβλίο σε ερωτισμό;

Επειδή ο ερωτισμός είναι σχεδόν in your face πια, εστίασαμε κυρίως στα συναισθήματα. Η Μαριανίνα Κριεζή, αγαπημένη φίλη, μου έλεγε συχνά μια ατάκα του Μίτσιου, ότι «έτσι όπως έχει γίνει ο κόσμος, η επανάσταση σήμερα είναι η τρυφερότητα».

— Σαν illustrator και art director έχεις δημιουργήσει, όλα αυτά τα χρόνια, ένα πολύ ξεχωριστό προσωπικό στιλ. Πώς θα το χαρακτήριζες; Πώς θα το περιέγραψες;

Ένα κράμα παιδικότητας και φαντασίας με πινελιές σκοτεινιάς. Όχι;

— Έχεις κάνει στην καριέρα σου εκατοντάδες εξώφυλλα δίσκων. Πώς αντιμετωπίζεις τη σημερινή μουσική που είναι «χωρίς καν συσκευασία», χωρίς καν μια compact ιδέα παρά ένα ψηφιακό single;

Προσωπικά με απογοητεύει η εξέλιξη της μουσικής βιομηχανίας. Μου λείπουν τα albums και τα υπέροχα σινγκλάκια με B'sides-θησαυρούς. Βαριέμαι που το story έχει γίνει πιο σημαντικό από την καλλιτεχνική δημιουργία.

— Ποιου άλλου καλλιτέχνη τα τραγούδια και τους στίχους θα ήθελες να εικονογραφήσεις; Με συγκινούν η Λένα Πλάτωνος και ο Παύλος Παυλίδης. Από τους νέους ξεχωρίζω τον Kristof. Άκουσα πολύ την προέπριση «Ψυχαγωγία» του, έχει μια μουσικότητα που με αγγίζει. 📖

Διπλωματία, η ιστορία του κόσμου

Του ΑΡΗ ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗ

Το όνομα του **Χένρι Κίσιντζερ** φέρνει ανατριχίλες στο μυαλό των Ελλήνων της γενιάς του Πολυτεχνείου (δεν ανήκω σε αυτή τη γενιά, ας μην παρεξηγούμεθα). Οι Έλληνες τον μεμφομέθα επίσης για την εισβολή στην Κύπρο – το πόσο δίκαια ή άδικα, θα το κρίνει η Ιστορία. Πάντως, γεγονός είναι πως το όνομα Κίσιντζερ δεν γεννάει και τα αγνότερα των συναισθημάτων στους ομογάλακτους αδελφούς μας.

Έπιασα, λοιπόν, να διαβάζω αυτόν τον ογκολιθικό τόμο των 900 σελίδων – που φέρνει στον νου τον μεγάλιθο στις αρχές της ταινίας «2001: Η Οδύσσεια του διαστήματος» – με ανάμεικτα συναισθήματα. Ωστόσο, γρήγορα με συνεπήρε με τον τρόπο σκέψης του και την αφηγηματική δεινότητά του, ή κάποιου ghost writer ενδεχομένως.

Ο συγγραφέας, υπουργός Εξωτερικών των ΗΠΑ επί σειρά ετών, μας πλοηγεί στην διεθνή διπλωματία με το ίδιο στιβαρό χέρι που επέδειξε στις διεθνείς σχέσεις. Αλλά το βιβλίο αυτό δεν έχει να κάνει τόσο με τη διπλωματία – που δεν απουσιάζει, ασφαλώς –, όσο με την Ιστορία του ίδιου του κόσμου. Μας εξηγεί πώς ξεκίνησαν και ανδρώθηκαν τα δόγματα εκείνα που τακτοποίησαν τις υποθέσεις των κρατών επί αιώνες. Μας πηγαίνει πίσω στον Τριαντακονετή Πόλεμο, αλλά και στον Μεγάλο Πόλεμο και τον Β' Παγκόσμιο. Μας παρουσιάζει εύγλωττα τις ιδιοσυγκρασίες ηγετών, όπως του Τσάρου Αλεξάνδρου ή του καγκελάρου Μπίσμαρκ. Αλλά και πιο σύγχρονων, όπως του Ρίγκαν και του Γκορμπατσόφ. Αναφέρεται εκτενώς στον πόλεμο του Βιετνάμ και στις εμμονές του Νίξον.

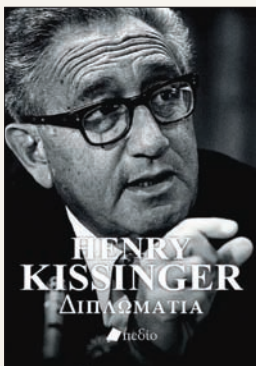
Και επανεξετάζει τη Νέα Παγκόσμια Τάξη με ενδελέχεια κοφτερού μυαλού.

Για να πάρετε μια ιδέα, ιδού τι γράφει για τους δύο Αμερικανούς προέδρους στα χρόνια του Α' Παγκοσμίου Πολέμου:

«Σε σχέση με τις καθιερωμένες αρχές της τέχνης της πολιτικής, ο Ρούζβελτ είχε σαφώς καλύτερα επιχειρήματα, αν θελήσει κανείς να συγκρίνει αυτούς τους δυο από τους σπουδαιότερους προέδρους της Αμερικής. Παρ' όλα αυτά, ήταν ο Ουίλσον εκείνος που επικράτησε. Έναν αιώνα αργότερα, τον Ρούζβελτ τον θυμόμαστε για τα επιτεύγματά του, αλλά αυτός που διαμόρφωσε τον αμερικανικό τρόπο σκέψης ήταν ο Ουίλσον. Ο Ρούζβελτ καταλάβαινε πώς λειτουργούσε η διεθνής πολιτική ανάμεσα στα έθνη που

τότε έπαιζαν ενεργό ρόλο στις παγκόσμιες υποθέσεις – κανένας Αμερικανός πρόεδρος δεν έχει επιδείξει τόσο μεγάλη οξυδέρκεια σε ό,τι αφορά στη λειτουργία των διεθνών συστημάτων. Ο Ουίλσον όμως συνέλαβε τα βασικά κίνητρα της αμερικανικής συμπεριφοράς, το κυριότερο ίσως από τα οποία ήταν απλούστατα ότι η Αμερική δεν έβλεπε τον εαυτό της σαν κανένα από τα άλλα έθνη του κόσμου. Δεν είχε ούτε τη θεωρητική ούτε την πρακτική βάση για το ευρωπαϊκό ύφος διπλωματίας, όπου αναπροσαρμόζονται αδιάκοπα οι αποχρώσεις της ισχύος από τη θέση της ηθικής ουδετερότητας με μοναδικό σκοπό τη διατήρηση μιας μόνιμα μεταβαλλόμενης ισορροπίας. Όποιος κι αν είναι οι αλήθειες ή τα διδάγματα της ισχύος, το σταθερό πιστεύω του αμερικανικού λαού έχει παραμείνει το ότι η μοναδικότητα του χαρακτήρα του οφείλεται στην εφαρμογή και διάδοση των κανόνων της ελευθερίας».

Όπερ έδει δείξαι, που θα έλεγαν και οι καθηγητές μας τη βάζαν εκείνη ώρα των μαθηματικών.



Henry Kissinger
Διπλωματία
εκδ. ΠΕΔΙΟ

ΝΕΑ
ΣΤΗΛΗ

Τα δωμάτια των συγγραφέων

Δημήτρης Μαμαλούκας

Επιμέλεια: Κ. ΓΛΥΝΙΑΔΑΚΗ



Τα λημέρια των συγγραφέων-πεζογράφων, ποιητών,
δοκιογράφων. Γιατί γράφουν εκεί που γράφουν;
Τι φρετίχ έχουν; Πώς εμπνέονται σ' αυτόν τον χώρο;

Μετά από είκοσι τρία χρόνια μετακόμισα στο πατρικό μου σπίτι. Εδώ που μεγάλωσα. Άφησα πίσω μου ένα σπίτι στο οποίο έγραφα πάνω από δεκάξι μυθιστορήματα και πολλά διηγήματα, άρθρα, κριτικές, μεταφράσεις. Έτσι αυτή η «εξομολόγηση» με βρίσκει καθώς προσπαθώ να στήσω το νέο μου γραφείο, εξού και ο άστατος χώρος που φαίνεται στη φωτογραφία. Απολογούμαι, συνήθως είμαι τακτικός.

Το καινούργιο δωμάτιο συγγραφής είναι η πρώην τραπεζαρία του σπιτιού την οποία μετέτρεψα σε γραφείο και βιβλιοθήκη, πιστεύοντας, επί ματαίω, ότι θα χωρούσε όλα μου τα βιβλία και τα κόμικς. Εδώ φυσικά ήρθε ο φίλος μου, ο Γκριφού, ο ήρωας του Ταρντί, βασισμένος στα κείμενα του Μανσέτ, ο οποίος με συνοδεύει από τα δεκαοκτώ μου σε κάθε δωμάτιό μου, από τα φοιτητικά χρόνια της Ιταλίας. Μαζί του κι άλλα αντικείμενα φρετίχ: ένας ξύλινος δράκος, αυτοκινητάκια, αγαλματίδια, η δάδα που κέρδισα τερματίζοντας σ' έναν αγώνα υπεραπόστασης κι άλλα αμέτρητα μικροαντικείμενα που με συνοδεύουν στο μέρος που γράφω. Διάλεξα το συγκεκριμένο δωμάτιο αποκλειστικά για το μέγεθός του, αν και πάντα πίστευα ότι ο καλύτερος χώρος για να συγκεντρωθεί και να γράψει κανείς είναι ένα μικρό, τυφλό και άδειο δωματάκι. Ένα γραφείο, μία καρέκλα κι ένας υπολογιστής. Για να μην αποσπάται η προσοχή σου συνεχώς από βιβλία, κόμικς ή μικροαντικείμενα, όπως ακριβώς συμβαίνει σε μένα. Θέλεις να ασχοληθείς με στιδίποτε εκτός από το να προχωρήσεις το βιβλίο σου. Οι συγγραφείς θα με καταλάβουν απόλυτα.

Στην καινούργια έδρα δεν έχω βρει ακόμα συγγραφική ρουτίνα, αν και πιστεύω ότι είναι ένα από τα βασικά στοιχεία της συγγραφής. Να, η ιδανική ρουτίνα μου που σπάνια τηρείται για χίλιους δυο λόγους: Ξύπνημα στις οκτώ, μετά το σύντομο πρωινό φουλ γράψιμο στον υπολογιστή. Πρώτη γραφή, ακατέργαστη, να πέσουν οι σκέψεις στο χαρτί, δηλαδή στην οθόνη. Διάλειμμα στις δέκα και μισή, τύπωμα ό,τι γράφτηκε και μια βόλτα για διόρθωση με κόκκινο πενάκι. Επιστροφή στο γραφείο και πέρασμα των διορθώσεων. Μεσημέρι φαγητό και λίγος ύπνος. Δουλειά ξανά το απόγευμα μέχρι, το πολύ, στις εφτά όταν τελειώνουν όλα.

Γράφω αρκετά και στο χέρι με πένα ή με πενάκια pilot V5. Είναι πάντα οι πρώτες γραφές, οι ιδέες, κάποιες σκηνές που με γοητεύουν και θέλω να τις αναπτύξω μέχρι να γίνουν διήγημα ή ακόμα και μυθιστόρημα. Αυτό μπορεί να γίνει οπουδήποτε, και έξω από το σπίτι, σε κάποιο καφέ ή ακόμα και στον δρόμο περπατώντας. Η έμπνευση έρχεται ξαφνικά και δεν πρέπει να χαθεί. Γραφομηχανή δεν πρόλαβα, ευτυχώς για τους γύρω μου λόγω θορύβου.

Οι συνήθειες της γραφής δημιουργήθηκαν μόνες τους, φαντάζομαι κάθε συγγραφέας θα έχει τις δικές του, και ο καθένας τα μυστικά του. Το γράψιμο στο χέρι πάντως είναι αγαπημένο μέρος όλης αυτής της διαδικασίας και δεν πρόκειται να το καταργήσω ποτέ, όπως και τα σύνεργα της γραφής: τα πενάκια, τα μολύβια, τις πένες, αλλά και τα χαρτιά, τους συνδετήρες, ακόμα και τα ντισοιέ των αρχαίων.

Paul, ένας αξιομνημόνευτος αντι-ήρωας

Της ΚΡΥΣΤΑΛΛΗΣ ΓΛΥΝΙΑΔΑΚΗ

Νέα στήλη στην AV! Το κουρη βιβλίο της εβδομάδας.

Γιατί; Γιατί όχι; Γιατί υπάρχουν τόσα υπέροχα βιβλία εκεί έξω, βιβλία που δεν χωράνε σε κατηγορίες και κουτάκια – ούτε αυτά, ούτε οι πρωταγωνιστές τους, ούτε οι συγγραφείς τους.

Για να μπει βιβλίο σε αυτή τη στήλη σημαίνει ότι με κάποιο τρόπο, σε κάποιο βαθμό διαφέρει από τις μείντριμ κατηγοριοποιήσεις. Μπορεί να είναι μια αναπάντεχη ιστορία της θηλυκότητας ή μια γλυκιά ανάγνωση της αρρενωπότητας. Μπορεί να είναι βιβλίο από στρέιτ cis συγγραφέα με εξαιρετικούς κουρη χαρακτήρες ή συλλογή κάποιου non-binary συγγραφέα. Οτιδήποτε εκπλήσσει και σπάει τα στερεότυπα, οτιδήποτε απελευθερώνει από ετικέτες χωράει σε αυτή τη στήλη.

Και ποιος καλύτερος να μας κάνει ποδαρικό από τον αδιανόητα αταξινόμητο πρωταγωνιστή του Andrea Lawlor, τον Πωλ Πολυδούρη, που μπορεί να αλλάζει το σώμα του κατά το δοκούν – να γίνεται ψηλότερος, κοντύτερος, κορίτσι ή αγόρι, ανάλογα με το πώς θέλει να φαίνεται ή το τι θέλει να ζήσει;

Ο 22χρονος Πωλ κυκλοφορεί στα μπαρ, στα καφέ και στις πανεπιστημιακές βιβλιοθήκες του Άιοβα Σίτι και ακούει όλους αυτούς του πανκ-γραντζ ύμνους που ακούγαμε ως έφηβοι και νεαροί ενήλικες της Gen X (Hole, Throwing Muses, NIN, Echo and the Bunnymen, Pixies, Sonic Youth – ah!), βγάζει κουραστικά name-dropping λογύδρια, σαν κι αυτά που έβγαζαν διάφοροι συμμαθητές μου στο πανεπιστήμιο, για



PAUL TAKES THE FORM OF A MORTAL GIRL του Andrea Lawlor
εκδ. Picador, 2020

rooms στο Σικάγο), ξαναγίνεται αγόρι και πέφτει με τα μούτρα στη γκέι σκηνή του Σαν Φρανσίσκο, κάνει (κι άλλο) στρέιτ σεξ, ναρκωτικά, πάρτι, κορίτσια, αγόρια· λέει μπουρδες παρασυρόμενος από την υπερβολική του αυτοπεποίθηση, ψάχνει μετά μανίας να βρει τα χρήματα να πληρώσει το ενοίκιό του, κοροϊδεύει φίλους και συγκατοίκους που προσπαθούν να βγάλουν το πανεπιστήμιο: είναι γενικά ένα μικρό, αυτόρεσκο, συμπαθέστατο τσογλανάκι (excuse my language – ή μήπως don't;) που κατά βάθος δεν ξέρει τι είναι ούτε πού

πάει, μόνο τριγυρνάει την Αμερική ψάχνοντας να βρει την αγάπη αλλά και κάποιον που να είναι σαν κι αυτόν: a shapeshifter. Κι όλα αυτά με μια γραφή κατεπείγουσα, έναν ρυθμό ιλιγγιώδη, μια φασαρία καθημερινών, ασήμαντων γεγονότων που είναι σχεδόν εκκωφαντική, αφήνει όμως ν' ακουστούν ενίοτε κάτι γλυκά geefs που κάνουν ένα βιβλίο-τραγουδι των Dinosaur Jr. να πιάνει πού και πού επίπεδα Patti Smith.

Καταλαβαίνω ότι δεν θα είναι everyone's cup of tea, που λένε και οι φίλοι μου οι Άγγλοι. Καταρχάς είναι φοβερά αμερικάνικο: στις αναφορές του, στα ερωτήματά του, στα προβλήματά του. Είναι όμως μια εξαιρετική αφορμή για να εγκαταλείψουμε αυτή τη στήλη, αφού

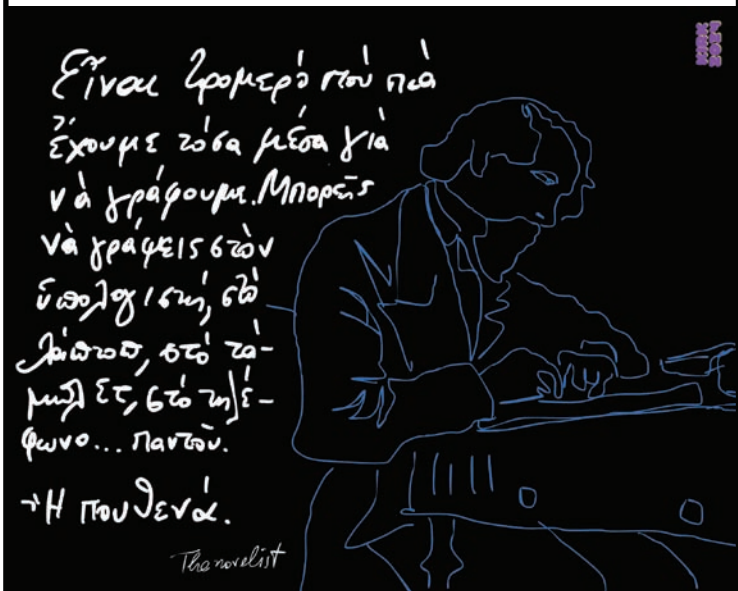
το βασικό ερώτημα που θέτει το Lawlor είναι αν μπορούν οι άνθρωποι να ξεφύγουν από την παρόρμησή τους να κατηγοριοποιούν τους άλλους. Η κατηγοριοποίηση είναι μέσον κατανόησης μεν, είναι και μέσον απόρριψης δε. Αυτό ακριβώς καταργεί ο χαρακτήρας του Πωλ: την ευκολία του οπαδισμού. Όπως είπε και η Μάγκι Νέλσον, «τι αξιομνημόνευτος αντι-ήρωας!» (Και ναι... είναι Κύπριος!)

Κόμικς λογοτεχνικοί αναστοχασμοί

The novelist

#2 Σημειώσεις ενός μυθιστοριογράφου

Του ΚΥΡΙΑΚΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗ



Νηστεία με αγιοζούμι

Της ΔΗΜΗΤΡΑΣ ΚΑΚΑΟΥΝΑΚΗ

Περί νηστείας ο λόγος το επόμενο διάστημα. Η αποχή από το κρέας είναι επιβεβλημένη για να καθαριστούν τα σώματα και τα πνεύματα. Το ζητάει η χριστιανική θρησκεία, το απαιτεί και η λογική.

Εν αρχή είναι το μέτρο: «Ρώτησε ο αββάς Ιωσήφ τον αββά Ποιμένα πώς πρέπει να νηστεύουν. Ο αββάς Ποιμήν του είπε “Εγώ προτιμώ να τρώει κανείς κάθε μέρα, αλλά μειωμένη μερίδα ώστε να μη φτάνει σε χορτασμό”. Του λέει ο αββάς Ιωσήφ: “Όταν ήσουν νέος δεν νηστεύεις δύο δύο τις μέρες;” Και απαντά εκείνος, “Ναι και τρεις και τέσσερις και όλη την εβδομάδα. Αλλά όλα αυτά τα δοκίμασαν οι Πατέρες που ήσαν δυνατοί στην πνευματική ζωή και βρήκαν ότι προτιμότερο είναι να τρώει κανείς κάθε μέρα, αλλά μη φτάνει στον χορτασμό. Και μας παρέδωσαν τη βασιλική οδό που είναι ευκολοδιάβαστη”».

Τηρούνται τα λεγόμενα; Στον 12ο αιώνα στο Βυζάντιο, οι ηγούμενοι και επίσκοποι επέτρεπαν επικουρείες λιχουδιές στον εαυτό τους την περίοδο της νηστείας. Διαβάζουμε στα Προδρομικά: «Τις Τετάρτες και τις Παρασκευές τηρούν αυστηρή νηστεία.



Δεν τρώνε ούτε ψάρι τις μέρες εκείνες, κύριέ μου, παρά μόνο λίγο ψωμάκι, αστακούς και αλθινούς κάβουρες και καραβίδες βραστές, τηγανιτές γαρίδες και λίγα λαχανικά και φακές με τα στρείδια και τα μύδια και χτένια και σωλίνες και ωραία κουκιά και ρύζι με μέλι, φασόλια μανουράκια, ελίτσες και χαβιάρι, αουγοτάραχο της εποχής για την

όρεξη και μπλαράκια γλυκά και κουρμάδες και σούκα ξερά και κλωρά καρύδια και σταφίδες χιώτικες και λιγάκι γλυκό του κουταλιού λεμόνι».

Τι έτρωγαν λοιπόν οι υπόλοιποι μοναχοί; Όλη τη μέρα, όλη την ώρα το «αγιοζούμι».

«Παίρνουν οι μάγειροι ένα τσουκάλι με 2 κερούλια, που χωρά ίσα με 4 γαλόνια, και το γεμίζουν με νερό, το βάζουν σε δυνατή φωτιά και ρίχνουμε μέσα καμιά εικοσαριά κρεμμύδια, 3 σταλαγματιές λάδι και κλωνάρια θρούμπι, και με αυτό το ζουμί περιχύνουν τα ψωμάκια μας και μας μπορούμε να το φάμε. Αυτό λέγεται αγιοζούμι».

Πάμε εμείς τώρα να φτιάξουμε φαγητό, καφέ και γλυκό. Όλα νηστισιμα!

Ρεβυθοκεφτεδες

Υλικά

250 γρ. ρεβίθια βρασμένα
½ φλιτζανάκι λάδι
2-3 σκελίδες σκόρδο
λίγο μαϊντανό,
αλάτι, πιπέρι, πάπρικα, κύμινο
3 κ.σ. γαλέτα
2-3 κ.σ. αλεύρι

Εκτέλεση

Λιώνουμε τα ρεβίθια με το λάδι στο μπλέντερ. Σε μια λεκάνη βάζουμε τον πολτό των ρεβιθιών, τη γαλέτα, το σκόρδο πολύ ψιλοκομμένο, τον μαϊντανό και το αλεύρι, ανακατεύουμε, αλατοπιπερώνουμε και ρίχνουμε τα μυρωδικά. Πλάθουμε τα κεφτεδάκια και τα τηγανίζουμε σε καυτό λάδι. Τέλος, τα τοποθετούμε σε απορροφητικό χαρτί.

**Χοσάφι

Υλικά

1/2 κιλό ξερά σούκα
1/4 κιλού ξερά δαμάσκηνα

1/4 κιλού ξερά βερίκοκα
2-3 κ.σ. μαύρες σταφίδες
3 ξυλάκια κανέλα

Εκτέλεση

Βάζουμε τα φρούτα να μουλιάσουν για 5-6 ώρες σε 3 φλιτζάνια νερό. Στη συνέχεια τα βράζουμε στο ίδιο νερό με την κανέλα για 30 λεπτά. Δεν χρειάζεται ζάχαρη μια και τα φρούτα είναι γλυκά από μόνα τους. Τρώγεται ζεστό ή κρύο.

Καφές με ταξίνι

Είναι μια παλιά μοναστηριακή συνθήεια που οργανώθηκε σε αυστηρές νηστείες όταν οι άνθρωποι χρειάζονταν κάτι δυναμωτικό. Σε χωριά της Κρήτης έκαναν το ίδιο και με τσάι του βουνού.

Υλικά

1 φλιτζάνι του τσαγιού νερού
2 ½ κ.γ. καφέ ελληνικό
2 ½ κ.γ. ζάχαρη
1 κ.σ. ταξίνι

Εκτέλεση

Βάλτε στο μπρίκι το νερό και

όταν γίνει κλιαρό προσθέστε τη ζάχαρη και ανακατέψτε ώστε να διαλυθεί.

Στη συνέχεια ρίξτε τον καφέ κι ανακατέψτε καλά. Λίγο πριν αρχίσει να φουσκώνει, βάζετε το ταξίνι και μόλις φουσκώσει αφαιρέστε από τη φωτιά και ανακατέψτε. Χτυπάτε αδιάκοπα μέχρι να διαλυθεί το ταξίνι και να γίνει ένα κρεμώδες, αφράτο ρόφημα.

Τα βιβλία

«Βυζαντίου γεύσεις - Η κουζίνα της αυτοκρατορίας» του Andrew Dalby, εκδόσεις Πατάκη

«Τα μύλα του μάγειρα - Παράδοση της μοναστηριακής τράπεζας», Ιερά μονή Μπούρα, Πάολα Ψαρρού, εκδόσεις Ίνδικτος

«Όσες γεύσεις φέρνει ο χρόνος» της Εύης Βουτινιά, εκδόσεις «Καθημερινή»

* 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, βρίσκεται στο Ertecho.



ΣΙΝΕΜΑ

Του ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΚΑΪΜΑΚΗ

critic's CHOICE

Εγώ, καπετάνιος (IO CAPITANO) ****

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Ματέο Γκαρόνε ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Σεϊντού Σαρ, Μουσταφά Φολ

Ο Μουσά και ο Σαϊντού είναι δύο ονειροπόλοι έφηβοι, ξαδέλφια από τη Σενεγάλη, που λατρεύουν τη μουσική και σχεδιάζουν να ταξιδέψουν στην Ευρώπη κρυφά από τις οικογένειές τους για να κυνηγήσουν το όνειρό τους. Κι ενώ υποψιάζονται ότι το ταξίδι θα είναι γεμάτο κινδύνους, τίποτε δεν τους προετοιμάζει για αυτό που πραγματικά θα συναντήσουν.

Η ταινία του Ματέο Γκαρόνε που βρέθηκε στην οσκαρική πεντάδα των διεθνών ταινιών μαζί με τον νικητή Τζόνθαν Γκλέιζερ («Ζώνη ενδιαφέροντος») και την τρυφερή δημιουργία του Βιμ Βέντερς («Υπέροχες μέρες»), είναι μια διαφορετική ματιά στο μεταναστευτικό ζήτημα. Ενώ στις περισσότερες δημιουργίες εμπνευσμένες από το συγκεκριμένο θέμα, το δράμα αναδεικνύεται από την ανημποριά των κεντρικών χαρακτήρων ή τις αδιέξοδες πολεμικές και πολιτικές συνθήκες που οδηγούν τους χιλιάδες πρόσφυγες σε αναγκαστική φυγή από τη χώρα τους, ο Γκαρόνε («Γόμορρα», «Dogman»), επιλέγει ένα διαφορετικό δρόμο. Βάζοντας στην εξίσωση έναν άλλο παράγοντα —το κυνήγι του ονείρου στη Γη της Επαγγελίας, που ταυτίζεται με την πλούσια και προηγμένη Ευρώπη— οδηγεί τα δύο αγόρια σε μια υπερβατική περιπέτεια που λαμβάνει τα χαρακτηριστικά μιας σκληρής ενηλικίωσης. Η φτώχεια και οι δύσκολες συνθήκες διαβίωσης στο σενεγαλέζικο χωριό δεν εξωραϊζονται: υπάρχουν στοιχεία που σχετίζουν την ταπεινή καταγωγή των αγοριών με την εγκληματική αφέλειά τους. Σε μια σκηνή ο μεσάζων που θα τους φέρει σε επαφή με τον πλαστογράφο των διαβατηρίων, αναφέρει την αλήθεια που πρέπει να λάβουν σοβαρά υπόψη τους. «Τι νομίζετε ότι θα βρείτε στην Ευρώπη; Εκτός του κρύου που κάνει εκεί, ξέρετε ότι είναι χιλιάδες οι άστεγοι που κοιμούνται στον δρόμο;» Στο άκουσμα της τελευταίας φράσης τα δύο αγόρια μένουν με ανοικτό το στόμα. Όμως είναι τόσο αποφασισμένοι, ώστε ακόμη και τα λόγια αυτά ή ο φόβος του Σαϊντού για τη δυναμική μητέρα του (που τον προειδοποιεί να μην τολμήσει καν να διανοηθεί να το σκάσει από τη Σενεγάλη) θα ξεπεραστούν για να ζήσουν μια συγκλονιστική περιπέτεια που θα τους αλλάξει τη ζωή. Η συνταρακτική Οδύσεια των αγοριών είναι μια δυνατή γροθιά στο στομάχι. Αν και πολλά από όσα απεικονίζονται είναι γνωστά —η ασυδοσία των εμπόρων, τα μαφιόζικα κυκλώματα, η αστυνομική διαφθορά—, η αφήγηση του Γκαρόνε διαθέτει τόση ένταση και μαστοριά που πραγματικά μεγαλουργεί. Ένα αυθεντικό, συναρπαστικό και απέραντα συγκινητικό φιλμ, με κάποια υπέροχα λυρικά στιγμιότυπα αλλά και μια ακαταμάχητη, ανυψωτική πίστη στη δύναμη της ανθρωπιάς και τη σημασία της αλληλεγγύης.

ΑΚΟΜΗ

▶▶▶ Το βίαιο ερωτικό δράμα «Ματωμένος δεσμός» (Love Lies Bleeding) ** της Ρόουζ Γκλας έχει πρωταγωνίστρια την Κρίστεν Στιούαρτ η οποία υποδύεται μια μοναχική μάντζερ γυμναστηρίου που ερωτεύεται με πάθος την Τζάκι, μια φιλόδοξη μπόντι μπιλντερ που οδεύει προς το Βέγκακ για να εκπληρώσει το όνειρό της.

JUST THE FACTS

Εγώ, καπετάνιος ****
Άλλη μια μεγάλη στιγμή του Ματέο Γκαρόνε

Ένα για τον δρόμο **
Ωδή στις χαρές του αλκοολισμού

Άγρια φύση **
Η δεύτερη περιπέτεια του Έρικ Μπάννα στον ρόλο του Αυστραλού αστυνομικού Άαρν Φαλκ

Στο ποταμόπλοιο ***
Η περσινή Χρυσή Άρκτος για ένα ντοκιμαντέρ παρατήρησης

Ματωμένος δεσμός **
Καταραμένος έρωτας, αμαρτωλό body building

* ΑΔΙΑΦΟΡΗ
** ΜΕΤΡΙΑ
*** ΚΑΛΗ
**** ΠΟΛΥ ΚΑΛΗ
***** ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗ

King Yorgos the first

Ένα για τον δρόμο **

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Μάρκος Γκόλερ ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Φρέντερικ Λάου, Νόρα Τσίρνερ, Μπουράκ Γιγκίτ



Ο Μαρκ απολαμβάνει τις χαρές της ζωής και με το παραπάνω, αλλά δεν ξέρει πότε να βάζει στοπ στο ποτό. Όταν του αφαιρέσουν το δίπλωμα λόγω υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ, υποχρεώνεται να παρακολουθήσει ένα πρόγραμμα απεξάρτησης.

Η ταινία σαν σε συνέχεια του πιο ψαγμένου και δηκτικού «Άσπρου πάτου» του Τόμας Βίντερμπεργκ, έρχεται να αποδώσει στην επιρροή του ποτού ευεργετικές ιδιότητες που βοηθούν τον σύγχρονο άνθρωπο να αντεπεξέλθει στο στρες και τους εξαντλητικούς ρυθμούς ζωής. Όμως η κωμικοτραγική συνθήκη της ζωής του Μαρκ περιγράφεται σαν μια σειρά από χαλαρά πανομοιότυπα επεισόδια που παρά τον απολαυστικό χαρακτήρα κάποιων εξ' αυτών δεν οδηγείται ποτέ σε κομμάτια σκληρού ρεαλισμού ή ακόμη και σε άβολες αλήθειες γύρω από τον αλκοολισμό.

Άγρια φύση FORCE OF NATURE: THE DRY **

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Ρόμπερτ Κόνολι ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Έρικ Μπάννα, Άνα Τορβ, Ντέμπορα-Λι Φέρνες, Ρόμπιν ΜακΛίβι



Πέντε γυναίκες, συνεργάτιδες στην ίδια εταιρεία, συμμετέχουν σε ένα καταφύγιο πεζοπορίας στο πλαίσιο μιας προσπάθειας σύσφιξης των σχέσεών τους. Όμως τέσσερις φτάνουν στον τελικό προορισμό. Ο ομοσπονδιακός πράκτορας Άαρν Φαλκ και Κάρμεν Κούπερ αναλαμβάνουν την υπόθεση.

Μετά από την «Ξηρασία», ο Έρικ Μπάννα επιστρέφει στον ρόλο του ομοσπονδιακού πράκτορα Άαρν Φαλκ. Όπως και στο φιλμ του 2020, η αίσθηση ρεαλισμού σημάδεψε τη στρωτή σκηνοθεσία με το αυστραλέζικο τοπίο να έχει ισχυρό αφηγηματικό ρόλο. Στη νέα ταινία είναι η αφιλόξενη πλευρά της φύσης που δίνει τον ρυθμό στην αφήγηση. Με το σπάσιμο του χρόνου σε τρία μέρη να προσφέρει μυστήριο, το φιλμ ίσως είναι κάπως μπερδεμένο, αλλά υπηρετεί πιστά το όραμα της Τζέιν Χάρπερ, δημιουργού του ντετέκτιβ Φαλκ στα διάσημα crime novels της.

Στο ποταμόπλοιο (SUR L'ADAMANT) ***

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ-ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ-MONTAZ: Νικολά Φιλιμπέρ ΣΕΝΑΡΙΟ: Λίντα Ντε Ζίτερ, Νικολά Φιλιμπέρ



Το Adamant είναι μια πλωτή κατασκευή στον Σηκουάνα και φιλοξενεί ενήλικες πάσχοντες από ψυχικές διαταραχές. Οι υπεύθυνοί του προσφέρουν την ευκαιρία στους ασθενείς να αναρρώσουν και να βρουν τον χώρο για να αναπτύξουν δεξιότητες.

Η Χρυσή Άρκτος του Φεστιβάλ Βερολίνου 2023 είναι μια ανθρώπινη ταινία γύρω από το ζήτημα της ψυχικής υγείας, αλλά και μια συγκινητική μαρτυρία για το τι συμβαίνει στο μυαλό και την ψυχή αυτών των ανθρώπων. Το φιλόξενο Adamant λαμβάνει τη χαρακτηριστικά ενός σπάνιου δώρου για τους άτυχους της ζωής που ειδαν τον κόσμο τους να διαλύεται απότομα και βίαια. Η κάμερα του Νικολά Φιλιμπέρ στέκει με τρυφερότητα απέναντι στους ιδιουσυχρασιακούς «ήρωες» του φιλμ και τους ακούει με ειλικρίνεια να εξομολογούνται τις ιστορίες τους.

«Γιατί να ζεις υγιεινά αν δεν σου αρέσει;» (Ένα για τον δρόμο)



ΦΩΤΕΙΝΗ ΖΑΓΛΑΡΑ

Η δυναμική του αυτοπορτρέτου

ΤΕΧΝΗ

ΠΡΟΤΖΕΚΤΟΡΑΣ
Της VILLY CALLIGA

«**Ο**λο το νόημα της λήψης των φωτογραφιών είναι να μη χρειάζεται να εξηγήσει τα πράγματα με λέξεις!» έλεγε ο Elliott Erwitt. Η Φωτεινή Ζαγλάρα αποφεύγει τα επεξηγηματικά κείμενα στις φωτογραφίες της. Θέλει την ερμηνεία του άλλου. Όπως λέει η ίδια, αυτό είναι το πιο σημαντικό για ένα καλλιτέχνη. Να έχει δημιουργήσει ένα συναίσθημα κι ας είναι διαφορετικό από το δικό του. Το όνομά της ακούστηκε ευρέως στον φωτογραφικό χώρο το 2022. Ήταν το κορίτσι από την Ελλάδα που το αυτοπορτρέτο του κέρδισε το National Award της Sony στην κατηγορία creative. Πρόσφατα, αυτοπορτρέτο της συνόδευσε άρθρο της *Καθημερινής* για ένα αρκετά «ευαίσθητο θέμα», την παρένθετη μητρότητα. Συναντήσαμε τη Φωτεινή Ζαγλάρα μια Κυριακή απόγευμα στο κέντρο της Αθήνας και μιλήσαμε για όλα αυτά που την έκαναν να επιλέξει τη φωτογραφία και ιδίως το αυτοπορτρέτο, ως μέσο έκφρασης.

Πριν λίγο καιρό είδα ένα αυτοπορτρέτο σου στην *Καθημερινή* που αφορούσε ένα θέμα το οποίο απασχόλησε αρκετά την κοινή γνώμη.

Το αυτοπορτρέτο έγινε ειδικά για το έντυπο και συνόδευσε άρθρο της Λίνας Πάνναρου για την παρένθετη μητρότητα. Έκανα τη δική μου έρευνα για τη διαδικασία και επικεντρώθηκα στη σχέση μεταξύ της μητέρας που θα κυφορήσει το παιδί και της μητέρας που θα το μεγαλώσει, καθώς και στο πώς θα μπορούσα να αποδώσω τη διαδικασία της κύησης συμβολικά. Όμως, ήθελα επίσης να αγγίξω φωτογραφικά και τη διαδικασία της εμπνευσμένης εικόνας. Ήταν ένα «ευαίσθητο» concept και αρκετά επικίνδυνο λόγω της ιδιαιτερότητάς του.

Ασχολεύσαι κυρίως με το αυτοπορτρέτο. Κρύβεται κάποια ιστορία πίσω από αυτή την επιλογή; Κατά τη διάρκεια των σπουδών μου στα Ιωάννινα, ένιωσα την ανάγκη να εξωτερικεύσω ένα εσωτερικό βάρος. Μόνο με το αυτοπορτρέτο μπορούσα να το κάνω. Για λόγους πρακτικούς, δεν είχα μοντέλα να ποζάρουν, αλλά και ουσιαστικούς, ήθελα να συνθέσω ένα αυτοβιογραφικό ημερολόγιο με τη βοήθεια της κάμεράς μου.

Τις πρώτες σου φωτογραφίες τις επικοινωνήσες μέσω Flickr, αν δεν κάνω λάθος. Ήταν πολύ διαδεδομένη πλατφόρμα τότε. Στην αρχή με ενδιέφερε περισσότερο να βλέπω φωτογραφίες άλλων. Γοητεύτηκα από τα αυτοπορτρέτα των Rosie Hardy και Brooke Shaden και αποφάσισα ότι ήταν το είδος της φωτογραφίας που θα με βοηθούσε να εκφράσω όσα ένιωθα. Από το 2018 άρχισα να χρησιμοποιώ το Instagram. Η αισθητική μου άρεσε στο κοινό κι άρχισαν να με πλησιάζουν για δουλειές. Μόδα, πορτρέτα, πολύ μικρές καμπάνιες για μικρά brands. Έτσι σκέφτηκα ότι ίσως θα μπορούσα να βιοποριστώ από τη φωτογραφία.

Επέστρεψες, λοιπόν, με τη σκέψη αυτή στην Αθήνα αλλά ο covid είχε άλλα σχέδια... Στις καραντίνες ζούσα μια μίζερη ρουτίνα. Παρ' όλο που έλεγα ότι θα είχα χρόνο να κάνω πολλά concept δεν λειτουργήσε έτσι, ενώ ακυρώθηκε και η έκθεση «*Image Nations*», στην Gallery Josef στο Παρίσι, που είχα προσκληθεί να συμμετάσχω. Τελικά η έκθεση έγινε αργότερα, το 2021, και πήγαμε στο Παρίσι με τη Νάσια Στουραίτη, τον Κοσμά Κουμιανό και τον Γιώργο Καμπλάκη.

Πώς ένιωθες στην πρώτη σου έκθεση; Ήταν

μαγικό συναίσθημα να βλέπω να εκτίθεται το έργο μου και να γνωρίζω τους καλλιτέχνες που θαύμαζα, όπως την Chantal Convertini. Μου άρεσε επίσης η επαφή με τον κόσμο. Άνθρωποι που με ακολουθούσαν στα κοινωνικά δίκτυα είχαν έρθει στην έκθεση για να με γνωρίσουν. Δεν μπορώ να περιγράψω το συναίσθημα όταν ακούς να σου λένε ότι η δουλειά σου «μιλάει» εκ μέρους τους. Αυτό είναι το μεγαλύτερο κομμάτι που μπορεί να κάνει κάποιος σε έναν καλλιτέχνη.

Και έρχεται το 2022 κι ένας καταγιοσμός γεγονότων για τα οποία δεν ήσουν προετοιμασμένη. Ξεκίνησαν με τη συμπερίληψή μου στους νέους δημιουργούς της χρονιάς του *K Magazine*. Μετά από λίγο καιρό, μου απονεμήθηκε το National Award στην creative κατηγορία των Sony Awards. Τότε ήταν που μου ζητήθηκε να γράψω ένα δελτίο τύπου για την εμπειρία μου από τη συμμετοχή μου στον διαγωνισμό και ξαφνικά αυτό βγήκε στον *Guardian*, στο CNN κ.λπ. και άρχισαν να μου προτείνουν συνεντεύξεις. Αρχές Ιανουαρίου του 2023, η *Vogue Greece* με συμπεριέλαβε στους ανερχόμενους νέους φωτογράφους.

Τα αυτοπορτρέτα σου έχουν πλέον ξεφύγει από την προσωπική σου σφαίρα. Πού κινούνται οι θεματικές σου; Μέσα από τα αυτοπορτρέτα δημιουργώ πλέον περσόνες, δεν είμαι εγώ. Μερικές από τις θεματικές που ασχολούμαι τον τελευταίο καιρό είναι η ψυχική υγεία, οι γυναικοκτονίες, η ενσυναίσθηση, το περιβάλλον, που απαιτούν λεπτό χειρισμό και προσοχή στη φωτογραφική τους απόδοση ώστε να μην προσβάλω κανέναν.

Ο David Lynch είχε πει ότι το χαρακτηριστικό της ζωγραφικής, της φωτογραφίας και του κινηματογράφου είναι ότι ο καθένας εισπράττει κάτι διαφορετικό. Συμφωνείς; Φυσικά! Προσωπικά επιδιώκω να αφήνω τα concept μου ελεύθερα σε ερμηνείες, δεν θέλω να εξηγήσω σε τι κατάσταση έφτιαξα την κάθε φωτογραφία. Μπορεί να μου πει κάποιος μια τελείως διαφορετική ιστορία που θα με ενθουσιάσει γιατί δεν μου είχε περάσει ποτέ από το μυαλό. Και αυτή είναι η δυναμική της τέχνης. Η ενεργοποίηση της φαντασίας!

Τον τελευταίο καιρό γίνεται αρκετή συζήτηση για το AI. Θεωρείς, όπως λέγεται συχνά, ότι θα «εξαφανίσει» τη φωτογραφία; Πιστεύω ότι θα αυτονομηθεί ως μορφή τέχνης. Είναι εργαλείο που μπορεί να σου εξοικονομήσει χρόνο, έχει τρομερές δυνατότητες και για αυτό πειραματίζομαι ήδη με αυτό.

Μίλησέ μας για τα σεμινάρια φωτογραφίας που κάνεις. Κάνω σεμινάρια conceptual πορτραίτων και αυτοπορτραίτων είτε μόνη μου σε στούντιο είτε σε συνεργασία με τη Sony για την οποία είμαι creator. Αυτό που τα διαφοροποιεί από τα υπόλοιπα σεμινάρια φωτογραφίας είναι ότι δίνεται βαρύτητα στον τρόπο που δημιουργείται ένα concept.

Τι ακολουθεί το επόμενο διάστημα; Την άνοιξη θα συμμετάσχω σε έκθεση στο Linz της Αυστρίας, την οποία διοργανώνει το MOTIVA Photo Art Festival, με τίτλο «*YOU AND ME-Portrait versus Self portrait*» όπου και βραβεύτηκα για το αυτοπορτρέτο μου «*Lilium*». Τον Σεπτέμβριο θα συμμετέχω σε ομαδική έκθεση στην Κορέα, με καλλιτέχνες από όλον τον κόσμο με τίτλο «*Figures*», στο CICA Museum. Επίσης θα συμμετάσχω στα Sony Awards στο Λονδίνο. **A**



Οι υπέροχες μέρες του Wenders και ο Βούδας της διπλανής πόρτας

» Οι τουαλέτες του Τόκιο, ο Lou Reed, ο Βουδισμός, ο Πλούταρχος (ο αρχαίος) και να χαμογελάς στον ουρανό στο ξεκίνημα κάθε καινούργιας μέρας

Αυτή η εταιρεία που έχει στήσει και διαχειρίζεται τις τουαλέτες του Τόκιο, η *Tokyo Toilet* πρέπει να είναι μια από τις καλύτερες εταιρείες του κόσμου. Εκτός του ότι έχει εντυπωσιακή τεχνολογία τουαλέτες, έχει ένα από τα καλύτερα HR τμήματα στον κόσμο. Ένα τμήμα που προσλαμβάνει τύπους όπως ο Hirayama (Koji Yakusho). Και πάνω που δεν θα έλεγες ακριβώς το ίδιο για την επιλογή του Takashi (Tokio Emoto), ο μάλλον μέτριας διανοητικής κατάστασης αυτός τύπος, βγάζει τέτοια ενσυναίσθηση που καταλήγεις να τον λατρεύεις κι εσύ όσο και ο διευθυντής του τμήματος HR που τον προσέλαβε.

Φίλε, τέρμα τ' αστειά, αυτή δεν είναι μια ταινία για έναν τύπο που καθαρίζει τουαλέτες, αυτή είναι μια ταινία για έναν τύπο που έχει βρει το απόλυτο νόημα της ζωής: να ζεις απαλλαγμένος από την αίσθηση ότι υποφέρεις, να νιώθεις ελεύθερος και ανεξάρτητος από τις εξωτερικές συνθήκες, να βρίσκεσαι σ' έναν κόσμο συνεχούς αδιατάρακτης εσωτερικής ειρήνης. Να γεύεσαι κάθε μπουκιά, να απολαμβάνεις κάθε γουλιά, να ζεις στο απόλυτο βάθος του το κάθε δευτερόλεπτο, να παρατηρείς κάθε πράγμα που συμβαίνει γύρω σου τη στιγμή που συμβαίνει, χωρίς καμιά αξιολογική κρίση. Αυτό

δηλαδή που στον Βουδισμό ονομάζουν «*Sati*» και αποτελεί το πρώτο από τα επτά στοιχεία της Φώτισης. Ο βουδιστικός όρος μεταφράστηκε στα αγγλικά ως «*mindfulness*» και στα ελληνικά ως «*ενσυνειδητότητα*», μια έννοια που με απλά λόγια σημαίνει να απαλλαγεις από τον αυτόματο πιλότο στον οποίο αναθέτεις κάθε μέρα τη ζωή σου.

Ο Wim Wenders, την τελευταία ημέρα των γυρισμάτων φορούσε μια ολόσωμη φόρμα ίδια με αυτήν του Hirayama, αυτήν που έγραφε στην πλάτη «The Tokyo Toilet». Όπως ο ίδιος έχει πει, με την κίνηση αυτή ήθελε να δείξει ότι ως σκηνοθέτης δεν ήθελε να κάνει μια σημαντικότερη δουλειά όχι απλά από τον ηθοποιό, αλλά από τον χαρακτήρα που ο ηθοποιός υποδύεται: «*Καθαρίζεις τις τουαλέτες με την ίδια αφοσίωση που οι Ιάπωνες δημιουργούσαν με τα χέρια ξύλινα γλυπτά, κεραμικά και κοσμήματα. Ασχολούνταν με καθένα από αυτά σαν να ήταν μοναδικό*». Αυτό κάνει ο Hirayama, αυτό κάνει και ο Wenders.

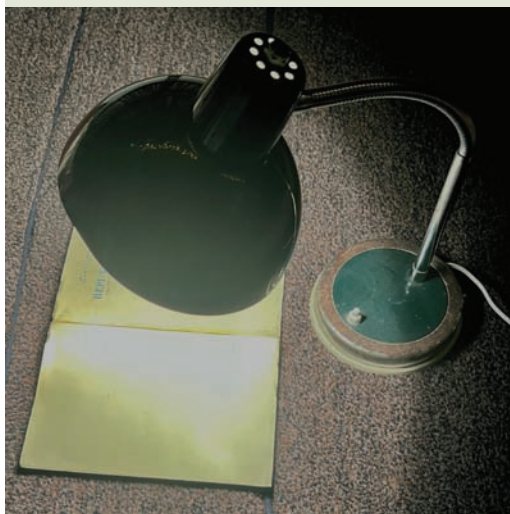
Διαβάζω αυτόν τον καιρό – συμπτωματικά – ξανά το «*Περί ευθυμίας*» του Πλούταρχου. «*Δεν πρέπει να παραβλέ-*

πουμε ακόμα και τα πιο κοινά πράγματα, αλλά να τα λογαριάζουμε κατά την αξία τους και να νιώθουμε ευγνώμονες που ζούμε, που υγιαίνουμε, που βλέπουμε τον ήλιο» (εκδόσεις Στιγμή, μετάφραση: Γεώργιος Α. Χριστοδούλου). Που νιώθουμε τον άνεμο να κινεί τα φύλλα των δέντρων κάθε στιγμή με τρόπο διαφορετικό, θα πρόσθετε ο Hirayama – και ο Wenders φυσικά.

Στο Τόκιο υπάρχει ένα δισκάδικο σε μια άθλια στοά, πάνω σε κάποιον όροφο, που έχει κασέτες και δίσκους (οπωσδήποτε με obi) και δείχνει φανταστικό. Αναγνωρίζοντας ότι όσον αφορά στη σχέση μου με τους δίσκους, βρίσκομαι στον αντίποδα αυτού που θέλει να πει με την ταινία του ο Wenders, θα ήθελα πολύ να το επισκεφθώ. Στο φορτηγάκι του Hirayama παίζει αποκλειστικά κασέτες κι εμείς ακούμε μαζί του **Patti Smith, Lou Reed, Kinks, Rolling Stones, Sachiko Kanenobu, Van Morrison, Otis Redding, Animals, Nina Simone**. Στο χάος της κίνησης μιας μεγαλόπολης, όλα αυτά ακούγονται πιο όμορφα απ' οπουδήποτε αλλού. Ίσως επειδή εμείς οι θεατές ακούμε τη μουσική μέσα από τα αυτιά ενός υπέροχου ανθρώπου, όπως και βλέπουμε μέσα από τα μάτια του Hirayama ένα Τόκιο φωτεινό, ηλιόλουστο, σχεδόν μαγικό. Ένα Τόκιο χαμογελαστό, ένα Τόκιο που σου επιτρέπει να πάρεις από το χέρι ένα παιδί που αναζητά τη μαμά του, ένα Τόκιο που δεν ενοχλείται αν γίνεις μούσκεμα στη βροχή, αν δεν έχεις λεφτά για βενζίνη ή αν χορεύεις μια νύχτα με τη σκιά σου.

Να κλείνουν τα μάτια σου την ώρα που διαβάζεις κάτω από το φως μιας μικρής λάμπας το βιβλίο σου. Να βγάζεις τα γυαλιά και να κοιμάσαι μέχρι τη στιγμή που μια σιδερένια σκούπα στα χέρια ενός οδοκαθαριστή σε ξυπνήσει. Να βγαίνεις από το σπίτι παίρνοντας μια βαθιά ανάσα ακόμη κι αν η ατμόσφαιρα δεν είναι η πιο καθαρή. Να χαμογελάς στον ουρανό στο ξεκίνημα κάθε καινούργιας μέρας.

Σημειώσεις Ενός Μονομανούς CLLXVI Του ΓΙΩΡΓΟΥ ΦΛΩΡΑΚΗ



Έχω διαπιστώσει κάτι σχετικά με το αγόρι μου αρκετό καιρό τώρα. Εμένα μου φαίνεται αρκετά κουλό, αλλά θέλω να μου πεις κι εσύ την άποψή σου. Μου ζητάει να του κόβω τα νύχια του συνέχεια. Και στα πάνω και στα κάτω άκρα! Στην αρχή δεν είχα δώσει και πολλή σημασία. Μου το λέει πολύ ευγενικά και δεν μπορώ να του το αρνηθώ, η αλήθεια να λέγεται, αλλά αυτό συνεχίστηκε και συνεχίστηκε. Σκέφτηκα, τι στο καλό συμβαίνει; Εννοείται πως του είπα «αφού μπορείς και μόνος σου να κόψεις τα νύχια σου, γιατί μου το ζητάς συνέχεια;» Μου απάντησε πως το συγκεκριμένο το απολαμβάνει πολύ! Φυσικά και έχω κουραστεί, αλλά τι να του πω; Βλέπεις δεν μπορώ να του χαλάσω και κατίρι, αλλά με έχει κουράσει υπερβολικά η κατάσταση! Εσύ που τόσα βλέπεις καθημερινά, μήπως έχεις να προτείνεις κάτι;

Ναι, έχω! Να μην του κόβεις τα νύχια άλλο πια. Αρχικά, μπράβο για το κουράγιο και την υπομονή σου, αλλά, φίλη μου, δεν είσαι υποχρεωμένη να κάνεις την αισθητικό του κάθε φορά που του μακραίνουν τα νύχια. Δηλαδή κάπου έλεος. Μπορεί να πάει να απολαύσει μια φουλ περιποίηση με τα όλα της σε ένα spa. Και μπορείς και θα του το χαλάσεις το κατίρι, και δεν ακούω και κουβέντα. Όταν κάτι δεν μας ευχαριστεί και μας «κουράζει υπερβολικά», όπως μου γράφεις, το μοιραζόμαστε με τον άνθρωπό μας και το σταματάμε.

Τζένη μου, θα σου πω το εξής... Ευτυχώς, που μερικές φορές ο κόσμος είναι μικρός, γιατί μου άνοιξαν τα μάτια, περίπου δηλαδή... Με τον δικό μου τα πηγαίνουμε αρκετά καλά, έχουμε τώρα 1 χρόνο σχέση και δεν είχαμε ποτέ ιδιαίτερα θέματα. Δυστυχώς, όμως, ένα βράδυ πριν κλείσουμε για καληνύχτα, μου είπε ότι είναι κομμάτια και ότι θα έπεφτε για ύπνο. Δεν μένουμε μαζί. Έλα μου όμως που το επόμενο πρωί, βλέπω μήνυμα από μια φίλη που μου είπε ότι τον πέτυχε σε ένα μπαρ με τους φίλους του, αλλά δεν μίλησαν. Εννοείται πως μου έστειλε και φωτό, αλλά είναι θολή και σκοτεινή και δεν

είμαι 100% σίγουρη ότι είναι αυτός! Δεν του το έχω πει ακόμα γιατί δεν είμαι βέβαιη, αλλά με τρώει η περιέργεια, καταλαβαίνεις. Έχει περάσει μια εβδομάδα από το σκηνικό κι εγώ είμαι στα κάγκελα. Τι να κάνω;

Μα φυσικά και θα του το πεις! Ειδικά όταν μου λες ότι είσαι στα κάγκελα. Όχι ότι είναι κακό να βγήκε ο άνθρωπος να πει τις ποτάρες του και να διασκεδάσει, αλλά είναι σημαντικό να μην αιωρούνται δεύτερες σκέψεις και ανασφάλειες στη μεταξύ σας επικοινωνία γιατί θα το βρείτε μπροστά σας. Αν, όντως, είναι ειλικρινής απέναντί σου, δεν έχει κανέναν λόγο να στο κρύψει, θέλω να πιστεύω. Σε κάθε περίπτωση, με τον ένα ή τον άλλον τρόπο, πιστεύω θα το καταλάβεις αν όντως τρέχει κάτι...

Αποφάσισα να σου στείλω

για να πάρω μια γνώμη. Πρόσφατα γνώρισα κάποιον στην δουλειά, είναι μικρότερος 9 χρόνια – εγώ είμαι 36, αυτός 27. Νομίζω μου αρέσει, αλλά δεν βλέπω κάτι από τη μεριά του. Οι φίλες μου λένε πως είναι ακόμα νωρίς και να κάνω εγώ τις κινήσεις, αλλά δυσκολεύομαι. Σκέφτομαι και τη διαφορά ηλικίας. Τι θα μπορούσα να κάνω για να καταλάβω αν του αρέσω; Ξέρω ότι δεν έχει σχέση. Πιστεύεις πως η διαφορά ηλικίας είναι σημαντικός ανασταλτικός παράγοντας;

Θα ξεκινήσω από την τελευταία σου ερώτηση και θα απαντήσω με το χέρι στην καρδιά πως αν τα αισθήματα των ανθρώνων είναι ισχυρά και αμοιβαία, η διαφορά ηλικίας είναι μια μεγάλη μπουρδα. Σιγά και την τεράστια διαφορά, εδώ που τα λέμε! Εσύ να τις κάνεις τις κινήσεις σου, με δικριτικότητα πάντα. Δεν χάνεις τίποτα. Βρες τον στα social, αρχικώς. Κάνε καμιά αντίδραση σε κανένα story, κάποιο like ή σχόλιο και νομίζω πως αυτό θα δώσει το μήνυμα. Τόλμησέ το κι εμείς εδώ είμαστε για τα περαιτέρω!



© JOHN HOLMES



COSMIC TELEGRAM

Από την ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΜΑΝΟΥΣΑΚΗ



Κριός

20 Μαρτίου - 19 Απριλίου

Αγαππé μου Κριέ, η εβδομάδα φέρνει ενδοσκόπηση καθώς σου δίνεται η δυνατότητα να σκεφτείς και να επουλώσεις πληγές. Είσαι πιο οργανωτικός και αξιοποιείς τον χαμένο χρόνο βάζοντας σωστές προτεραιότητες. Παρ' όλα αυτά σε πιάνει μια παθητικότητα στον τομέα της εργασίας και δεν αντιλαμβάνεσαι πως κάποια άτομα κερδίζουν έδαφος. Στον ερωτικό τομέα, δεν θα έλεγα πως είσαι στα full on σου. Μια ουσιαστική κουβέντα στο τέλος της εβδομάδας είναι πιθανή για εσένα που έχεις ταίρι. Για τους ελεύθερους Κριούς, η Αφροδίτη από το ζώδιο των Ιχθύων δεν σας ευνοεί αφού σας οδηγεί στο να κλειστείτε στον εαυτό σας.



Καρκίνος

21 Ιουνίου - 21 Ιουλίου

Αγαππé μου Καρκίνε, αυτή η εβδομάδα έχει περιεργή κινητικότητα καθώς γίνονται πράγματα που γεμίζουν το ego σου, αλλά δεν ξέρω αν σε βάθος χρόνου θα είναι ωφέλιμα. Δίνεις βάση στα αισθηματικά σου – ξέρουμε πόσο ανάγκη έχεις το ρομάντζο. Θέματα σπιτιού ίσως και «μικρο-διαρροές» είναι πιθανά. Στον ερωτικό τομέα, κινείσαι συναισθηματικά αλλά και υπόγεια, κυρίως εσύ που είσαι free. Εσύ πάλι που είσαι σε σχέση, ψάχνεις τρόπους να ανανεώσεις την ερωτική σας ζωή. Με τον Ερμή στο ζώδιο του Κριού δεν έχεις να φοβάσαι για τα σχέδια που κάνεις στον επαγγελματικό τομέα.



Ζυγός

22 Σεπτεμβρίου - 22 Οκτωβρίου

Αγαππé μου Ζυγέ, κουράγιο αυτή την εβδομάδα! Αντιμετωπίζεις εξασθένηση σώματος και ψυχολογίας, κάτι που δεν σε αφήνει να ηρεμήσεις και να φέρεις με όρεξη εις πέρας τις υποχρεώσεις σου. Ωστόσο, οι πλανήτες είναι αρκετά με το μέρος σου και σου δίνουν χώρο και χρόνο να διορθώσεις κάποιες παρεξηγήσεις και ασάφειες στις σχέσεις σου. Βασίσου στις δυνάμεις σου γιατί αυτή η εβδομάδα κρύβει εκπλήξεις. Στον ερωτικό τομέα υπάρχει έντονη φλόγα με το ταίρι, χάρη της οποίας αποδίδετε πολύ καλύτερα στο κρεβάτι. Εσύ που είσαι ελεύθερος θα έχεις αρκετές εξελίξεις, καθώς ο Ερμής στο ζώδιο του Κριού ουρλιάζει ειδήσεις και νέα από πρώην και νυν.



Αιγόκερως

21 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου

Αγαππé μου, καινούργια εβδομάδα, καινούργιο σκεπτικό... Σαν Αιγόκερως δεν αγαπάς και δεν επιδιώκεις τις αλλαγές, γι' αυτό δεν πρόκειται για εβδομάδα αποφάσεων. Προσπάθησε να φιλτράρεις κάθε επαγγελματική πρόταση και κάθε οικονομική συμφωνία γιατί παίζουν εξοπλήσεις λόγω Ποσειδώνα. Με την Αφροδίτη στο ζώδιο του Ιχθύ και με όλη αυτή την πολυστρία στον 3ο οίκο, για σένα που είσαι ελεύθερος διακρίνω πολυκοσμία – if you know what I mean... Φλερτάρεις και με την ιδέα της σχέσης, αλλά δεν ανησυχώ, θα σου περάσει. Εσύ που είσαι ήδη σε σχέση, αναπολείς όλα τα καλά και επιχειρείς να την αναθερμάνεις.



Ταύρος

20 Απριλίου - 19 Μαΐου

Αγαππé μου Ταύρε, αυτή την εβδομάδα θα έρθεις αντιμέτωπος με κοινωνικά ζητήματα, που θα τεθούν ως θέμα συζήτησης με την παρέα και μπορεί να γίνεις παραπάνω αυταρκής απ' όσο χρειάζεται. Κάποιες αναβολές στον τομέα της εργασίας λόγω δικής σου αφηρημάδας και τεμπελιάς, δυσκολεύουν λίγο τις συνεννοήσεις σου. Παρ' όλα αυτά επειδή είσαι 100% επαγγελματίας, συνέχεσαι γρήγορα. Στον αισθηματικό τομέα είσαι λίγο παραπάνω «αγαπούλας» και «αγκαλιτσας» κι αυτό σου προσδίδει άλλη χάρη. Ταυτόχρονα, εσύ που είσαι ορκισμένος εργένης, μην ορκίζεσαι γιατί μια γνωριμία είναι πιθανή και απονέμει αέρα μονιμότητας.



Λέων

22 Ιουλίου - 22 Αυγούστου

Αγαππé μου Λιοντάρι, η εβδομάδα θα είναι ανέλπιστα καλή, με αρκετά ups and downs βέβαια. Η Νέα Σελήνη στις 10 Μαρτίου, σου άνοιξε έναν νέο τρόπο ζωής, με αναθεώρηση στόχων. Καλά τα νέα στην καθημερινότητά σου με τον Ερμή στον Κριό, ο οποίος φωτίζει τις φιλίες και τον ερωτικό τομέα. Στα αισθηματικά, αντιλαμβάνεσαι πως το να βάζεις τα προβλήματα κάτω από το χαλί δεν ωφελεί. Παρ' όλο που η Αφροδίτη στο ζώδιο του Ιχθύ σε θέλει υπέρ του δέοντος ρομαντικό, σου έχω νέα... ο έρωτας είναι αμείλικτος. Εσύ που είσαι ελεύθερος, ακτινοβολείς και κάνεις attract νέους έρωτες.



Σκορπιός

23 Οκτωβρίου - 21 Νοεμβρίου

Αγαππé μου Σκορπιέ, αυτή την εβδομάδα αλλάζει το πλανητικό σκηνικό. Παρ' όλα αυτά έχεις αυτοπεποίθηση και η καλή τύχη. Θα πάρεις κρίσιμες αποφάσεις που θα αλλάξουν την καθημερινότητά σου. Στον αισθηματικό τομέα, πλημμυρίζεις από έρωτα και ελπίδα για κάτι πιο σταθερό. Μια νέα προσθήκη στην Playlist με τους έρωτες πραγματοποιείται για εσένα που είσαι ελεύθερος. Εσύ πάλι που είσαι ήδη σε σχέση, ανανεώνεις με ευφάνταστο σεξουαλικό τρόπο τη σχέση σου. Στα επαγγελματικά σου μπαίνει επιτέλους μια τάξη κι νιώθεις ανακουφισμένος. Στα οικονομικά, οι τεμπελιές του προηγούμενου μήνα θα φανούν τώρα στο πορτοφόλι και στον τραπεζικό λογαριασμό σου.



Υδροχόος

20 Ιανουαρίου - 17 Φεβρουαρίου

Αγαππé μου Υδροχόε, πολλά νεύρα πλανώνται στην ατμόσφαιρα την εβδομάδα αυτή, και όχι απαραίτητα μόνο από εσένα. Μεγάλες εντάσεις προβλέπονται και αποκαλύψεις, ειδικά στον αισθηματικό τομέα. Το τελευταίο διάστημα φλερτάρεις με τα όρια των άλλων και έχεις χάσει την μπάλα. Στα ερωτικά σου έχεις θέσει πολύ υψηλά standards, χωρίς να έχεις σκοπό να δουλέψεις γι' αυτά. Ταυτόχρονα, εσύ που είσαι ελεύθερος, τσιτώνεις από αρνητικές απαντήσεις και παίρνεις προσωπικά κάποιες συζητήσεις. Εσύ που είσαι σε σχέση, αν θέλεις και χρειάζεσαι τον χρόνο σου, δεν είναι κακό να το επικοινωνήσεις με το ταίρι σου.



Δίδυμοι

20 Μαΐου - 20 Ιουνίου

Αγαππé μου Δίδυμε, έρχονται μέρες χαράς, εξέλιξης και ποιότητας. Είναι καλή περίοδος για να οργανώσεις ένα ταξίδι ή μια εξόρμηση, απλά να θυμάσαι πως δεν χωράνε δυο καρπούζια κάτω από την ίδια μασχάλη. Παρ' όλα αυτά τα φαινόμενα και η Νέα Σελήνη που ολοκληρώθηκε στους Ιχθείς στις 10 Μαρτίου, υπόσχονται νέες συγκινήσεις, γνωριμίες και γιατί όχι έναν νέο κύκλο ζωής. Στα αισθηματικά σου είσαι αρκετά συγκεκριμένος καθώς ξέρεις τι θες και το ζητάς. Εσύ που είσαι ελεύθερος, θεωρώ πως πρέπει να χαλαρώσεις κάπως τα standards σου γιατί σε βλέπω να απογοητεύεσαι λιγάκι με την κατάσταση που επικρατεί.



Παρθένος

23 Αυγούστου - 21 Σεπτεμβρίου

Αγαππé μου Παρθένε, με το νέο φεγγάρι στο ζώδιο του Ιχθύ στις 10 Μαρτίου, μπαίνουν σε εφαρμογή ιδέες και σχέδια. Νιώθεις σίγουρος για τις επιλογές σου, πρέπει όμως να έχεις τα μάτια σου ανοικτά γιατί κάποιοι θέλουν να σε παραπλανήσουν. Απόφυγε τις αντιπαραθέσεις στον τομέα των διαπροσωπικών σχέσεων. Στα αισθηματικά τα έχεις κάνει... Άλλο λες, άλλο θες να πεις, άλλο σκέφτεσαι και άλλο κάνεις. Σιγά σιγά όμως ξεδιαλύνει το τοπίο για την έκβαση της όποιας σχέσης. Εσύ που είσαι ελεύθερος, σε πιάνει πρεμούρα να κάνεις σχέση, ακόμα κι αν βρίσκεσαι σε άλλη φάση.



Τοξότης

23 Νοεμβρίου - 20 Δεκεμβρίου

Αγαππé μου Τοξότη, μια αρκετά έντονη εβδομάδα καθώς έχεις να κάνεις deals με υποθέσεις που σου είναι παντελώς αδιάφορες, όπως τα οικογενειακά και τα επαγγελματικά. Υπάρχει, όμως, ένα τεράστιο orrorstory που θα σε βοηθήσει να φέρεις εις πέρας στόχους που δεν είχες σε προτεραιότητα, να κάνεις ωφέλιμες συζητήσεις και να βρεις λύσεις σε προβλήματα που απέφυγες καιρό. Γονείς, αδέρφια, παππούδες, θείοι πρήζουν, αλλά μια εβδομάδα είναι θα περάσει. Στον ερωτικό τομέα προσπαθείς να «πιάσεις την καλή», κοινώς να κάνεις ό, τι είναι να κάνεις χωρίς να κοπιώσεις, δεν πάει έτσι και το ξέρεις! Παρ' όλα αυτά, ο Ερμής στο ζώδιο του Κριού σε κάνει άκρως ελκυστικό.



Ιχθύες

18 Φεβρουαρίου - 19 Μαρτίου

Αγαππé μου Ιχθύ, η εβδομάδα είναι θετική και θα την βαθμολογούσα με 10/10. Ειδικά με τις αλλαγές που έχεις κάνει στην εμφάνιση και στη ζωή σου, αλλά και στην αποτοξίνωση από τους τοξικούς ανθρώπους... ποιος σε πιάνει! Τι; Δεν το έχεις κάνει; Εξαιρετική εβδομάδα, λοιπόν, για να το κάνεις. Οι επικοινωνίες σου θα είναι ευχάριστες, όπως και οι συναντήσεις σου. Τα ερωτικά σου είναι στο καλύτερο σημείο, αρκεί να μην απωθείς τις καλές ευκαιρίες για τον τοξικό πρώην που σε περιμένει στη γωνία. Εσύ που είσαι ήδη σε σχέση, δίνεις βάση στην περιποίηση του συντρόφου σου. Εσύ που είσαι στις αρχές μιας σχέσης κάνεις δυναμικό ξεκίνημα.

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

Η AthensVoice στο TikTok

ATHENS VOICE

Αγγελική Μανουσάκη

Αστρολογικές Προβλέψεις



Η Αγγελική Μανουσάκη είναι η πιο κοιλ αστρολόγος της Gen Z! Αγαπημένη του TikTok γιατί τα λέει έξω από τα δόντια, γελάς αλλά σε βοηθάει και στα σκαμπανεβάσματα των σχέσεων.



Ερωτήσεις στο δρόμο

Ο Αλέξης Μαρκάζος, ο πιο δημοφιλής content creator του TikTok, αναζητά απαντήσεις για viral κοινωνικά θέματα στον δρόμο. Αν τον πετύχεις με το μικρόφωνο στο χέρι πρόσεχε τι θα πεις!



Αλέξης Μαρκάζος (Sarkazos)

Κακές Αποφάσεις / @kakesapofaseis

Παίρνεις συνεχώς κακές αποφάσεις; Μοιράσου τις με δημοφιλείς creators που θα σου πουν την άποψή τους μαζί με άλλες δικές τους ξεκαρδιστικές ιστορίες.



ΚΑΚΕΣ!
ΑΠΟΦΑ
ΣΕΙΣ

@kakesapofaseis / #kakesapofaseis

Street Fashion

Σε ενδιαφέρει η μόδα; Η Athens Voice βγαίνει στον δρόμο, ανακαλύπτει cool και stylish άτομα στην πόλη και τα καλεί να πρωταγωνιστήσουν σε ένα αυθόρμητο κι αυθεντικό catwalk. Θα είσαι ο/η επόμενος/η;



STREET
Fashion

Rate Everything

Η στήλη Rate Everything αναλαμβάνει τα πιο viral ζητήματα του διαδικτύου και όχι μόνο.



Paperback



Δεν ξέρεις ποιο βιβλίο να διαβάσεις; Ο συγγραφέας Κυριάκος Αθανασιάδης θα σε βοηθήσει να επιλέξεις. Στη σειρά Paperback παρουσιάζει και σχολιάζει τα ωραιότερα βιβλία που κυκλοφορούν στα βιβλιοπωλεία.

PAPER
BACK



Κυριάκος Αθανασιάδης

Vet n Pet



Η Αναστασία Στουπάκη, η κτηνίατρος της Athens Voice, εξηγεί όσα οι μικροί μας φίλοι παλεύουν να μας δείξουν κουνώντας ανυπόμονα την ουρά τους.



Αναστασία Στουπάκη

NET
PET

ΝΗΣΤΙΣΙΜΑ

Μια Σαρακοστή
γεμάτη γεύσεις!

Στα κάρβουνα, στο φούρνο, στην κατσαρόλα,
φτιάξτε τα θαλασσινά όπως σας αρέσουν
και απολαύστε τα με όρεξη!



Καρδία Νησίσιμα
Μίνι ρολά
• Λαχανικών
• Μανιταριών

Κάθε συσκ. 1 Kg

3,59€

Κατεψυγμένο



Αναζητήστε πάνω από
110 νησίσιμα προϊόντα
με τη συσκευασία «ΝΗΣΤΙΣΙΜΑ»
σε όλα τα καταστήματα Lidl.

f i y in
lidl-hellas.gr



Κάθε
μέρα
αξίζει!

ATHENSvoice



Μακεδονικός
χαλβάς

100
χρόνια
ΜΑΖΙ



Μακεδονικός
χαλβάς

100 χρόνια μαζί με Μακεδονικό Χαλβά

*Η Καθαρά Δευτέρα
είναι πιο νόστιμη όταν τη μοιράζεσαι*

Την Καθαρά Δευτέρα την περίμενα όσο τίποτα άλλο γιατί, στο εξάχρονο μυαλό μου, ήταν μέρα αφιερωμένη στα παιδιά. Η «περιπέτεια» ξεκινούσε νωρίς. Μπαίναμε όλοι στο αυτοκίνητο και η εκδρομή άρχιζε. Γελούσαμε μετρώντας τους χαρταετούς που ήδη υψώνονταν στον ουρανό. «Ο δικός μας θα πάει πιο ψηλά, πιο ψηλά απ' όλους τους άλλους». Τι χαρά όταν τα καταφέρναμε! Κι ύστερα, στην επιστροφή, όλο το αυτοκίνητο να μοσχοβολάει φρεσκοψημένη λαγάνα. Στο σπίτι της γιαγιάς, καθόμασταν όλη η οικογένεια γύρω από το ίδιο τραπέζι. Το μόνο τραπέζι του χρόνου όπου το γλυκό όχι απλά επιτρεπτόν, αλλά ήταν ο απόλυτος πρωταγωνιστής. Πάντα άρχιζα το γεύμα κόβοντας μια φέτα λαγάνα και ξαπλώνοντας πάνω της μια γενναιοδωρη φέτα Μακεδονικού Χαλβά (με κακάο!). Και η μαμά μου αντί να θυμώνει που τρώω γλυκό, να με κοιτάει χαμογελαστή...

Πόσες γενιές μεγάλωσαν με αναμνήσεις σαν κι αυτή; Τόσες όσες χωρούν σε μια γλυκιά ιστορία που μετρά πια έναν αιώνα ζωής! Αλλά πώς αρχίζει αυτή η ιστορία;

Η ιστορία του Μακεδονικού Χαλβά

Είναι 1924 και η οικογένεια Χαϊτογλου, μετά τον διωγμό της από τη Μικρά Ασία, αποφασίζει να εγκατασταθεί στη Θεσσαλονίκη. Στην πλατεία Αθωνος στήνει ένα μικρό εργαστήριο παραγωγής και αρχίζει να φτιάχνει αυτό που ξέρει καλύτερα: μοναδικό χαλβά, με συνταγή που κανείς δεν την ξεπερνάει. Η επιτυχία είναι άμεση και μεγάλη. Σύντομα σχηματίζονται ουρές έξω από το μικρό εργαστήριο, ενώ μετά το τέλος του πολέμου η εταιρεία επεκτείνεται και στην Αττική. Οι έμποροι, στην αγορά του Ρέντη, περίμεναν κάθε πρωί το φορτηγό με τον χαλβά από τη Μακεδονία, εκείνον που όλοι ήθελαν να



δοκιμάσουν. Από αυτό το «φορτηγό που φέρνει τον χαλβά από τη Μακεδονία!», δόθηκε και το όνομα: Μακεδονικός Χαλβάς!

Από τότε μέχρι σήμερα η εταιρεία αναπτύχθηκε ραγδαία, φτάνοντας μάλιστα να έχει παρουσία σε πάνω από 50 χώρες και κάνοντας γνωστά τα γνήσια ελληνικά προϊόντα της σε όλο τον κόσμο. Στην ουσία όμως, τίποτα δεν έχει αλλάξει: ο Μακεδονικός Χαλβάς εξακολουθεί να φτιάχνεται με την ίδια εκείνη συνταγή που έφερε η οικογένεια Χαϊτογλου από τη Μικρά Ασία, να ζυμώνεται στο χέρι όπως γίνονταν στο μικρό εργαστήριο της πλατείας Αθωνος, να παράγεται με πρώτη ύλη το πιο διαλεκτό σουσάμι που αλέθεται σε παραδοσιακή μυλόπετρα (κι αυτή φερμένη από τη Μικρά Ασία) και δίνει το καλύτερο Μακεδονικό Ταχίνι, με το ίδιο μεράκι και την ελπίδα να κάνει κάθε Καθαρά Δευτέρα μας λίγο πιο γλυκιά.

Νέα εμφάνιση, ίδια γεύση

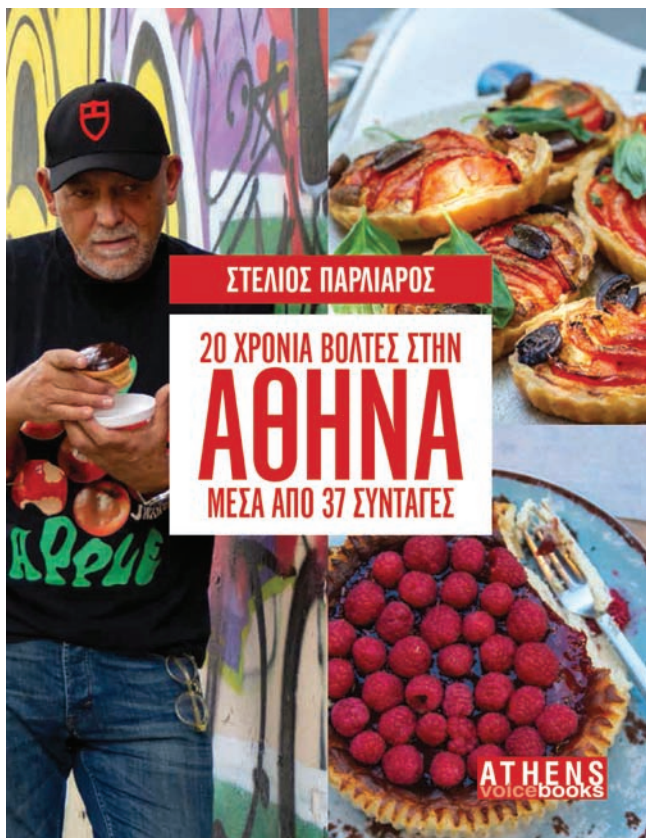
Φέτος ο Μακεδονικός Χαλβάς συμπληρώνει έναν αιώνα ζωής. Εκατό χρόνια που γλυκαίνει γενιές και γενιές Ελλήνων, εκατό Καθαρές Δευτέρες που αγαπήσαμε σαν μικρά παιδιά. Με αφορμή αυτή τη σπουδαία επέτειο, ο Μακεδονικός Χαλβάς παρουσιάζει τις νέες του συσκευασίες και το καινούργιο του λογότυπο. Από ό,τι φαίνεται αυτή η Καθαρά Δευτέρα θα έχει αναεωμένη εμφάνιση, μα την ίδια νοστιμιά...

Για να μάθετε περισσότερα για την ιστορία του Μακεδονικού Χαλβά, αλλά και για να κερδίσετε απολαυστικά δώρα επισκεφθείτε το site www.100xroniamazi.gr

macedonianhalva

makedonikoshalvas

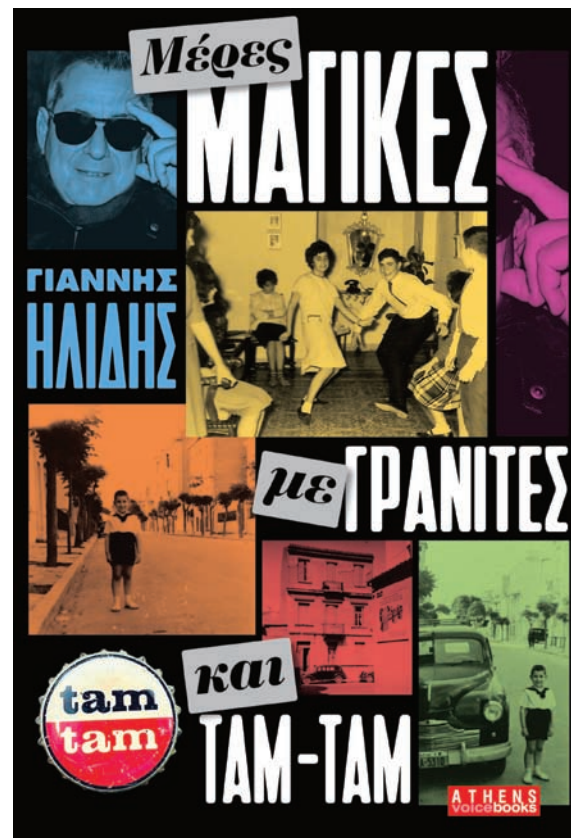
ΝΕΕΣ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΕΣ



Στέλιος Παρλιάρος

Ο «εθνικός μας ζαχαροπλάστης» περπατάει στους δρόμους της Αθήνας, θυμάται ιστορίες, μοιράζεται γεύσεις.

112 σελίδες γεμάτες συνταγές με δημιουργικά twist και street vibes, με αφορμή τα 20 χρόνια της Athens Voice.



Γιάννης Ηλίδης

Ένα βιβλίο-ταξίδι στην Αθήνα του 20ού αιώνα, με αυθεντικές μαρτυρίες και φωτογραφικά ντοκουμέντα από τις μαγικές δεκαετίες 60s-70s-80s.



Το βιβλίο των εξωφύλλων της ATHENS VOICE

Το πανόραμα της ελληνικής εικαστικής σκηνής μέσα από τα εξώφυλλα μιας εφημερίδας.

Μια μοναδική έκδοση: 20 χρόνια, 900 εξώφυλλα, 2 τόμοι 500+500 σελίδων σε μια συλλεκτική κασετίνα.



ΣΤΑ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΗΣ Α.Υ.

ATHENS
voicebooks

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ATHENS VOICE BOOKS

Χαριλάου Τρικούπη 22, 106 79 Αθήνα, 2103617170 (εσωτ. 114), fax: 2103617310
Παραγγελίες on-line: athensvoice.gr/athens-voice-books

Τεύχος #5, Μάρτιος 2024

μίσσερ

SWEET & SOUR MAGAZINE by STELIOS PARLIAROS



αυγό

ουδέτερο (τροφήμο, γαστρονομία): Βρώσιμο προϊόν της ωτοκίας ορισμένων πτηνών, ψαριών και άλλων ειδών. Έχει σφαιρικό ή ωσειδές σχήμα και περιβάλλεται από κέλυφος.

ATHENS voice

ESTD 1901
LURPAK[®]

ΤΟ ΚΑΛΟ ΦΑΓΗΤΟ ΑΞΙΖΕΙ LURPAK



ΣΠΑΜΕ ΑΥΓΑ... στο Μίξερ

Όλοι έχουμε ένα αγαπημένο συστατικό. Για κάποιους είναι το βούτυρο, για άλλους η βανίλια και για τους περισσότερους η σοκολάτα. Υπάρχει όμως ένα προϊόν που χωρίς αυτό η μαγειρική και η ζαχαροπλαστική δεν θα ήταν ίδιες.

Στον πολυαισθητηριακό κόσμο της γαστρονομίας, όπου τα συστατικά διεκδικούν την προσοχή και την αναγνώριση, υπάρχει ένα βασικό προϊόν που συχνά περνάει απαρατήρητο, το αυγό. Ένα απαραίτητο στοιχείο της κουζίνας που ξεπερνά τα πολιτισμικά σύνορα και τις μαγειρικές παραδόσεις. Ένα υλικό *passerpartout* που δεν μπορεί να λείπει από τον πάγκο της κουζίνας μας, είτε πρόκειται για ζαχαροπλαστική είτε για μαγειρική. Από τις πιο απλές επιλογές για πρωινό μέχρι τα πιο εξεζητημένα επιδόρπια, το αυγό παίζει πρωταγωνιστικό ρόλο.

Λεπτεπίλεπτο και άψογο στην τελειότητα της φόρμας του, συγκαταλέγεται σ' εκείνες τις τροφές που φέρνουμε στον νου μας με νοσταλγία, όχι μόνο γευστικά αλλά και συναισθηματικά. Όλοι θυμόμαστε εκείνα τα πρωινά που ήμασταν παιδιά και βουτούσαμε το ψωμί στον μελάτο κρόκο ή τα κόκκινα πασχαλινά αυγά που τσουγγρίζαμε με την ελπίδα να μη «σπάσει» το δικό μας.

Τι είναι όμως αυτό που κάνει το αυγό πραγματικά ξεχωριστό; Νομίζω η ευελιξία του. Είναι ένας χαμαιλέοντας που ζει στην



κουζίνα, ικανός να μεταμορφωθεί σε μυριάδες υφές και γεύσεις ανάλογα με τα γούστα του καθενός και τον διαφορετικό κάθε φορά τρόπο παρασκευής του. Χτυπημένο σε μια αφράτη ομελέτα, διπλωμένο σε μια φρέσκια κρέμα ή ως «γαλάκτωμα» που θα κάνει μια σάλτσα βελούδινη, το αυγό προσαρμόζεται με ευκολία στις απαιτήσεις της κάθε συνταγής. Είναι εκεί και δεν μας απογοητεύει ποτέ.

Παράλληλα είναι ένας διατροφικός θησαυρός. Γεμάτο με πρωτεΐνες υψηλής ποιότητας,

βασικές βιταμίνες και μέταλλα, είναι ένα ωφέλιμο συστατικό για την υγεία μας – ξεχάστε οποιονδήποτε μύθο υποστηρίζει το αντίθετο. Μελάτο ή σφικτό, ποσέ ή χτυπημένο σε μια πλούσια φριτάτα, το αυγό είναι μια θρεπτική και χορταστική επιλογή, ιδανικό για διαίτα και κατάλληλο για κάθε στιγμή της ημέρας.

Όμως παρά την πανταχού παρουσία του και το εντυπωσιακό διατροφικό του προφίλ, συχνά παραμένει υποτιμημένο. Δεν είναι λίγες οι φορές που υποβιβάζεται και περιορίζεται σε δευτερεύοντα ρόλο, επισκιασμένο από τα πιο φαντεζί και δημοφιλή συστατικά και πιο περίτεχνα πιάτα. Μήπως όμως ήρθε η ώρα να επαναστατήσουμε υπέρ αυτού του αφανή ήρωα της γαστρονομίας;

Στο «Μίξερ» αυτού του μήνα, σπάμε αυγά, κυριολεκτικά και μεταφορικά, και σας προσκαλούμε σε ένα ακόμα γαστρονομικό ταξίδι. Από την εξερεύνηση των πολλών μαγειρικών χρήσεών του και την αποκάλυψη των διατροφικών του πλεονεκτημάτων, μέχρι την πλούσια ιστορία και μυθολογία του. Μέσα από σύγχρονες πεντανόστιμες, αλμυρές και γλυκές συνταγές θα δώσουμε στο αυγό την αξία που του αρμόζει. Μπορεί να μην απαντήσουμε στο ερώτημα αν η κότα έκανε το αυγό ή το αυγό την κότα, αλλά θα το μαγειρέψουμε παρέα. Φύγαμε!

Στέλιος Παρλιάρος

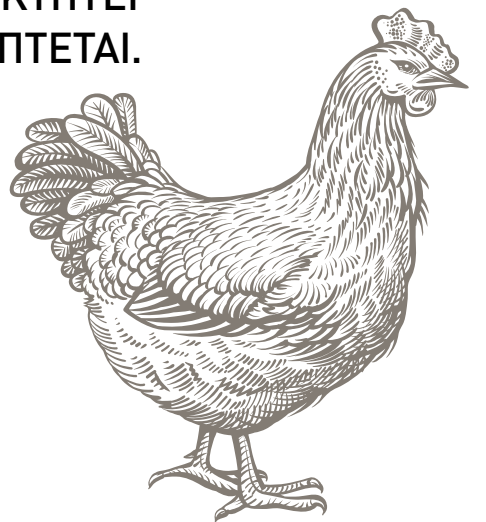


Μια φορά και έναν καιρό...

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΑΥΓΟΥ

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΟΛΛΟΙ ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΟΣΟ ΘΡΕΠΤΙΚΟ ΤΡΟΦΙΜΟ. ΣΤΗ ΜΥΘΟΛΟΓΙΚΗ ΚΟΣΜΟΛΟΓΙΑ ΜΑΛΙΣΤΑ, Η ΓΕΝΝΗΣΗ ΤΟΥ ΣΥΜΠΑΝΤΟΣ ΠΡΟΚΥΠΤΕΙ ΑΠΟ ΕΝΑ ΑΥΓΟ ΠΟΥ ΕΚΡΗΓΝΥΤΑΙ Η ΕΚΚΟΛΑΠΤΕΤΑΙ.

Από τα προϊστορικά χρόνια οι πρόγονοί μας καταλάβαιναν αυγά από διάφορα είδη πουλιών. Στη διατροφή τους, εκτός από αυγά πουλιών, συμπεριλαμβάνονταν και αυτά της χελώνας και του αλιγάτορα. Την εποχή των κυνηγών τροφосуλλεκτών, οι άνδρες που έφερναν το φαγητό «λεηλατούσαν φωλιές» και μάζευαν αυγά από πάπιες, χήνες, φραγκόκοτες, περιστέρια, ορτύκια, ακόμα και από στρουθοκαμήλους. Ήταν μια καλή και πολύ θρεπτική τροφή όταν δεν υπήρχε κρέας. Με άλλα λόγια, ήταν ένας τρόπος για να αντιμετωπιστεί η έλλειψη ζωικών πρωτεϊνών.



Η περίοδος που άρχισε η εξημέρωση των πτηνών για κατανάλωση αυγών είναι άγνωστη. Σε μερικά ινδικά ιστορικά συγγράμματα αναγράφεται πως το κοτόπουλο ήταν ήδη εξημερωμένο το 3200 π.Χ., ενώ σε αιγυπτιακά και κινεζικά γραπτά αναφέρεται ότι οι κότες «ταΐζαν» τον άνθρωπο με τα αυγά τους από το 1400 π.Χ. Στην αρχαιότητα, οι Φοίνικες προτιμούσαν τα αυγά στρουθοκαμήλου, ενώ οι Ρωμαίοι κατανάλωναν εκτός από αυγά κότας, και αυγά χήνας, φασιανού και μπλε παγονιού. Οι Κινέζοι προτιμούσαν κυρίως τα αυγά κότας και περισσεριού.

Τα πρώτα κοτέτσια εμφανίστηκαν γύρω στο 2500 π.Χ., εξασφαλίζοντας άμεση πρόσβαση στην παραγωγή. Από εκείνη την εποχή και μετά δεν έμεινε γωνία της Γης που να μην ακούγεται το κακάρισμα της κότας. Είναι άλλωστε και το πουλερικό με την υψηλότερη παραγωγή αυγών: πάνω από 200 τον χρόνο, σε σύγκριση με τη χήνα, για παράδειγμα, που γεννάει μόνο 15-30 αυγά ετησίως.

ΤΟ ΑΥΓΟ ΣΥΝΔΕΕΤΑΙ ΜΕ ΑΡΧΑΙΟΥΣ ΜΥΘΟΥΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ

Στην ελληνική μυθολογία, σύμφωνα με μία εκδοχή, η Νύχτα και ο Αιθέρας γέννησαν ένα ασπρόλευκο αυγό, γνωστό και ως φεγγάρι. Από το αυγό αυτό γεννήθηκε ο Έρωτας που ταξινόμησε τα πάντα και έπλασε το ακανόνιστο Χάος ψηλά στον ουρανό και τη γη Γαία. Σύμφωνα με έναν άλλον μύθο, οι Διόσκουροι και η Ωραία Ελένη γεννήθηκαν από δύο αυγά. Η κύρια επουράνια δύναμη, ο Δίας, προκειμένου να κατακτήσει την όμορφη Λήδα, μεταμορφώθηκε σε λευκό κύκνο σκηνοθετώντας την καταδίωξη του από αετό στον οποίο είχε μεταμορφωθεί η θεά Αφροδίτη. Αντικρίζοντας η Λήδα τον καταδιωκόμενο λευκό κύκνο τον πήρε αμέσως στην αγκαλιά της. Από τη συνένωση αυτή η Λήδα γέννησε δύο αυγά από τα οποία, εννέα μήνες μετά την εκκόλαψη, από το ένα γεννήθηκαν οι λαμπροί Διόσκουροι και από το άλλο η πανέμορφη Ελένη. Κατά την αφήγηση του Απολλόδωρου δε, στη διάρκεια της εν λόγω συνένωσης της Λήδας με τον ουράνιο κύκνο αυτή είχε μεταμορφωθεί σε χήνα.

Σύμφωνα με τη φινλανδική μυθολογία, ο κόσμος είχε δημιουργηθεί από την έκρηξη ενός αυγού αγριόπαπιας: ο ουρανός ήταν το ανώτερο στρώμα του αυγού, το οποίο στηριζόταν από μια στήλη στο Βόρειο Πόλο, κάτω από τον Πολικό Αστέρα. Στην κινεζική μυθολογία, ο κόσμος δημιουργήθηκε από ένα Κοσμικό Αυγό. Ο κρόκος είναι ο ουρανός και το ασπράδι η γη. Κατά τη δημιουργία του κόσμου, το Κοσμικό Αυγό, έσπασε, άνοιξε και τα δύο μισά σχημάτισαν τον Ουρανό και τη Γη. Για χιλιάδες «χρόνια» επέπλεε στο άχρονο διάστημα και περιείχε τις αντίθετες δυνάμεις του yin και του yang, του καλού και του κακού. Μετά από αιώνες επώασης ήρθε στη ζωή το πρώτο ον. Οι Αιγύπτιοι πίστευαν ότι ο θεός Πτα δημιούργησε το αυγό από τον ήλιο και το φεγγάρι, ενώ οι Φοίνικες πίστευαν ότι ο ουρανός και η γη γεννήθηκαν σε ένα τεράστιο αυγό που διαχωρίστηκε στα δύο.

ΩΣ ΣΥΜΒΟΛΟ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗΣ

Λόγω της σύνδεσής του με την καινούργια ζωή, το αυγό από πολύ παλιά ήταν σύμβολο της γονιμότητας και της δημιουργίας νέας ζωής, έχοντας συχνά θεωρηθεί ως αφροδισιακό. Στα σανσκριτικά, την ιερή γλώσσα της Ινδίας, είναι γραμμένο ότι το Κοσμικό Αυγό περιείχε το αιώνιο πνεύμα που γεννιέται, πεθαίνει και ξαναγεννιέται αιώνια. Οι αρχαίοι Πέρσες και οι Κέλτες γιόρταζαν την εαρινή ισημερία δωρίζοντας κόκκινα αυγά. Τα αυγά μοιράζονταν στη διάρκεια του γεύματος και στη συνέχεια, συνέθλιβαν προσεκτικά το κέλυφος σαν να κατέστρεφαν τις ημέρες της κακοκαιρίας. Ήταν μια τελετή που γινόταν για να διώξουν τον χειμώνα και να υποδεχτούν τη νέα ζωή που έφερναν

η άνοιξη και το φως. Οι αρχαίοι Έλληνες τοποθετούσαν αυγά στα χέρια ειδικών του Διονύσου ως σύμβολα αναγέννησης, ενώ χρόνια αργότερα, οι χωρικοί της Κεντρικής Ευρώπης έτριβαν ένα αυγό στη λεπίδα του άροτρου ελπίζοντας να βελτιώσει τη σοδειά τους. Ακόμα και σήμερα προσφέρεται σε νέα ζευγάρια σαν σύμβολο δημιουργίας ή το σπάνε οι νεόνυμφοι, π.χ. στη Γαλλία, πριν μπουν στο νέο σπίτι τους για να τους φέρει τύχη και απογόνους. Συγκεκριμένα, στην Κίνα συνήθιζαν οι προσφορές αυγών την άνοιξη για γονιμότητα και αναγέννηση.

ΒΑΜΜΕΝΑ ΑΥΓΑ

Το έθιμο της βαφής των αυγών για την προσφορά τους σε συγγενείς και φίλους φαίνεται να έχει τις ρίζες του στον πολιτισμό των Περσών πριν από 5.000 χρόνια. Τον Μεσαίωνα οι βασιλικές οικογένειες ανταλλάσσαν αυγά βαμμένα χρυσά. Στην Ελλάδα, τα πιο γνωστά χρωματιστά αυγά είναι τα κόκκινα του Πάσχα, τα οποία έχουν πολλούς συμβολισμούς. Βάφονται συνήθως τη Μεγάλη Πέμπτη, με το κόκκινο χρώμα να συμβολίζει το αίμα του Χριστού που έσταξε σ' ένα καλάθι με αυγά το οποίο είχε τοποθετήσει η Παναγία στη βάση του σταυρού. Μια άλλη εκδοχή υποστηρίζει πως όταν η Μαρία Μαγδαληνή ανακοίνωσε στην αγορά ότι ο «Χριστός Ανέστη», της απάντησαν πως δεν την πίστευαν εκτός κι αν τ' αυγά βαφτούν κόκκινα. Το θαύμα έγινε και οι έμποροι της απάντησαν «Αληθώς Ανέστη». Πολλά έθιμα συνοδεύουν τα κόκκινα αυγά του Πάσχα. Εμείς πάντως τα σπάμε τσουγκρίζοντάς τα μεταξύ τους μετά από την Ανάσταση, αναπαριστώντας το τέλος του σκότους και την απελευθέρωση της ζωής και της ελπίδας.

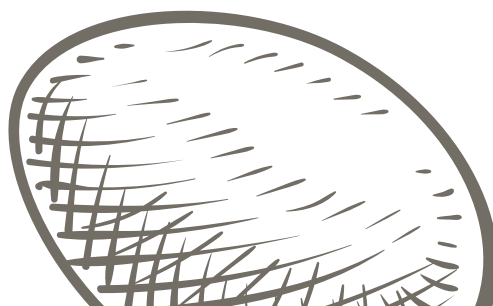
ΤΟ ΑΥΓΟ ΤΟΥ ΚΟΛΟΜΒΟΥ

Το αυγό του Κολόμβου είναι μια λογοτεχνική παράδοση και πιθανό ιστορικό γεγονός σχετικά με τη σημασία της περιόδου των μεγάλων ανακαλύψεων, με πρωταγωνιστή τον ίδιο τον Χριστόφορο Κολόμβο. Μετά την επιστροφή του από το πρώτο του ταξίδι στην Αμερική, αφού είχαν γίνει γνωστές οι ανακαλύψεις του, βρέθηκε σε ένα γεύμα με άλλα σημαίνοντα πρόσωπα της εποχής. Στη συζήτηση γινόταν λόγος για τη σημασία της ανακάλυψής του και κάποιοι συνομιλητές του τον υποβίβαζαν με το επιχειρήμα ότι «αρκεί να σκεφτεί κανείς για να καταλάβει ότι υπάρχει γη μετά τον ωκεανό». Τότε ο Κολόμβος έθεσε το εξής ζήτημα: «Πώς θα στηριχθεί ένα αυγό στη μύτη του;» Κανένας από το τραπέζι δεν μπορούσε να λύσει τον γρίφο. Ο Κολόμβος τα κατάφερε με τον εξής απλό τρόπο. Σπάζοντας τη μύτη του βραστού αυγού, αυτό μπόρεσε να στηριχθεί. «Αρκεί να σκεφτεί κανείς!» είπε...

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΑΥΓΟΥ

Η Παγκόσμια Ημέρα Αυγού, που γιορτάζεται κάθε χρόνο τη δεύτερη Παρασκευή του Οκτωβρίου, όπως ορίστηκε από την Διεθνή Επιτροπή Ολοπαραγωγών, έχει ως στόχο να θυμηθούμε ή να ανακαλύψουμε πόσα χρήσιμα συστατικά περιέχει το αυγό και πόσα οφέλη προσφέρει στην υγεία μας. Είναι μια ευκαιρία να τιμήσουμε τη μοναδική συνεισφορά του στη διατροφή δισεκατομμυρίων ανθρώπων σε όλο τον κόσμο.

Σήμερα, το αυγό έχει πλέον γίνει ένα βασικό συστατικό στη γαστρονομική παράδοση πολλών λαών και καταναλώνεται όλες τις εποχές του χρόνου.



Τα πάντα για το αυγό

ΠΩΣ ΝΑ ΕΠΙΛΕΞΕΤΕ ΚΑΙ ΠΩΣ ΝΑ ΣΥΝΤΗΡΗΣΕΤΕ ΣΩΣΤΑ ΤΑ ΑΥΓΑ

Εκ πρώτης όψεως τίποτα δεν μοιάζει τόσο πολύ με ένα αυγό... όσο ένα άλλο αυγό. Ξέρετε όμως τι ακριβώς αγοράζετε; Ακολουθούν κάποιες συμβουλές σχετικά με την κατανόηση των ετικετών, τη διαπίστωση της φρεσκάδας και την καλύτερη φροντίδα αυγών.

ΑΠΟ ΤΙ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΕΝΑ ΑΥΓΟ;

Κέλυφος: Αποτελεί την φυσική προστασία του αυγού. Η ανθεκτικότητά του εξαρτάται από την ηλικία των ορνίθων και από τις βιταμίνες και τα ανόργανα στοιχεία που περιέχονται στις τροφές τους (βιταμίνη D, φώσφορος, μαγγάνιο, ασβέστιο). Αποτελείται από ανθρακικό ασβέστιο, την ίδια ουσία από την οποία δομούνται τα μάρμαρα και η κιμωλία.

Ασπράδι: Παχύρευστο διαφανές υγρό. Αποτελεί το 67% του βάρους του αυγού και περιέχει πάνω από το μισό της συνολικής πρωτεΐνης του. Αποτελείται κυρίως από την πρωτεΐνη αλβουμίνη.

Κρόκος: Πορτοκαλοκίτρινη ημίρρευστη σφαίρα. Αποτελεί το 33% του βάρους του αυγού. Περιέχει το μεγαλύτερο μέρος των θρεπτικών ουσιών, μεγάλη ποσότητα βιταμινών όπως Α, D και Ε.

Χάλαζα: Ο ινώδης ιστός που εκτείνεται καθ' ύψος ενός αυγού. Συγκρατεί τον κρόκο στο κέντρο του αυγού.

Αεροθάλαμος: Ο αέρας που υπάρχει μέσα στο αυγό. Όταν γεννιέται ένα αυγό είναι ζεστό. Όσο κρυώνει όμως, συστέλλεται και έτσι δημιουργείται ο αεροθάλαμος.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΟΥ;

Κάθε αυγό περιέχει

6 γραμμάρια πρωτεΐνης	4-5 γραμμάρια λίπους	1 γραμμάριο υδατανθράκων	213 χιλιόγραμμα χοληστερόλης
--------------------------	-------------------------	-----------------------------	------------------------------------

ΑΠΟ ΤΙ ΚΑΘΟΡΙΖΕΤΑΙ ΤΟ ΧΡΩΜΑ ΤΟΥ ΚΡΟΚΟΥ;

Από το πώς τρέφεται η κότα. Αν είναι ανοιχτόχρωμος ο κρόκος (πιο κίτρινος) τότε η κότα τρέφεται με σιτάρι ή κριθάρι, ενώ αν είναι εντονότερος (πορτοκαλί) τότε προτιμά το καλαμπόκι.

ΑΠΟ ΤΙ ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ ΤΟ ΠΟΣΟ ΝΟΣΤΙΜΟ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΑΥΓΟ;

Εκτός από τη φρεσκάδα, εξαρτάται και από την τροφή της κότας. Όσο πιο κοντά στην φυσική (χόρτα, καλαμπόκι) τόσο πιο νόστιμα τα αυγά.

ΓΙΑΤΙ ΚΑΠΟΙΑ ΑΥΓΑ (ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΟ ΚΕΛΥΦΟΣ ΤΟΥΣ) ΕΙΝΑΙ ΑΣΠΡΑ ΚΑΙ ΚΑΠΟΙΑ ΚΑΦΕ;

Ο λόγος είναι πολύ πιο απλός απ' ό,τι φαντάζεστε. Οι άσπρες κότες κάνουν άσπρα και οι καφετιές καφέ αυγά.

ΓΙΑΤΙ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΔΙΚΡΟΚΑ;

Τα δίκροκα αυγά προέρχονται από κότες είτε πολύ νέες είτε πολύ ηλικιωμένες. Στην πρώτη περίπτωση, ο κύκλος της κότας δεν έχει ακόμη σταθεροποιηθεί, ενώ στην δεύτερη είναι «ανώμαλος» λόγω της προχωρημένης ηλικίας της. Συγκεκριμένα, προκύπτει όταν η σάλπιγγα της κότας, λόγω ορμονικού προβλήματος, απελευθερώνει γρήγορα δύο ωάρια αντί για ένα.

ΓΙΑΤΙ ΣΕ ΜΕΡΙΚΑ ΣΦΙΧΤΑ ΒΡΑΣΜΕΝΑ ΑΥΓΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΕΝΑΣ ΠΡΑΣΙΝΩΠΟΣ ΦΛΟΙΟΣ ΓΥΡΟ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΡΟΚΟ;

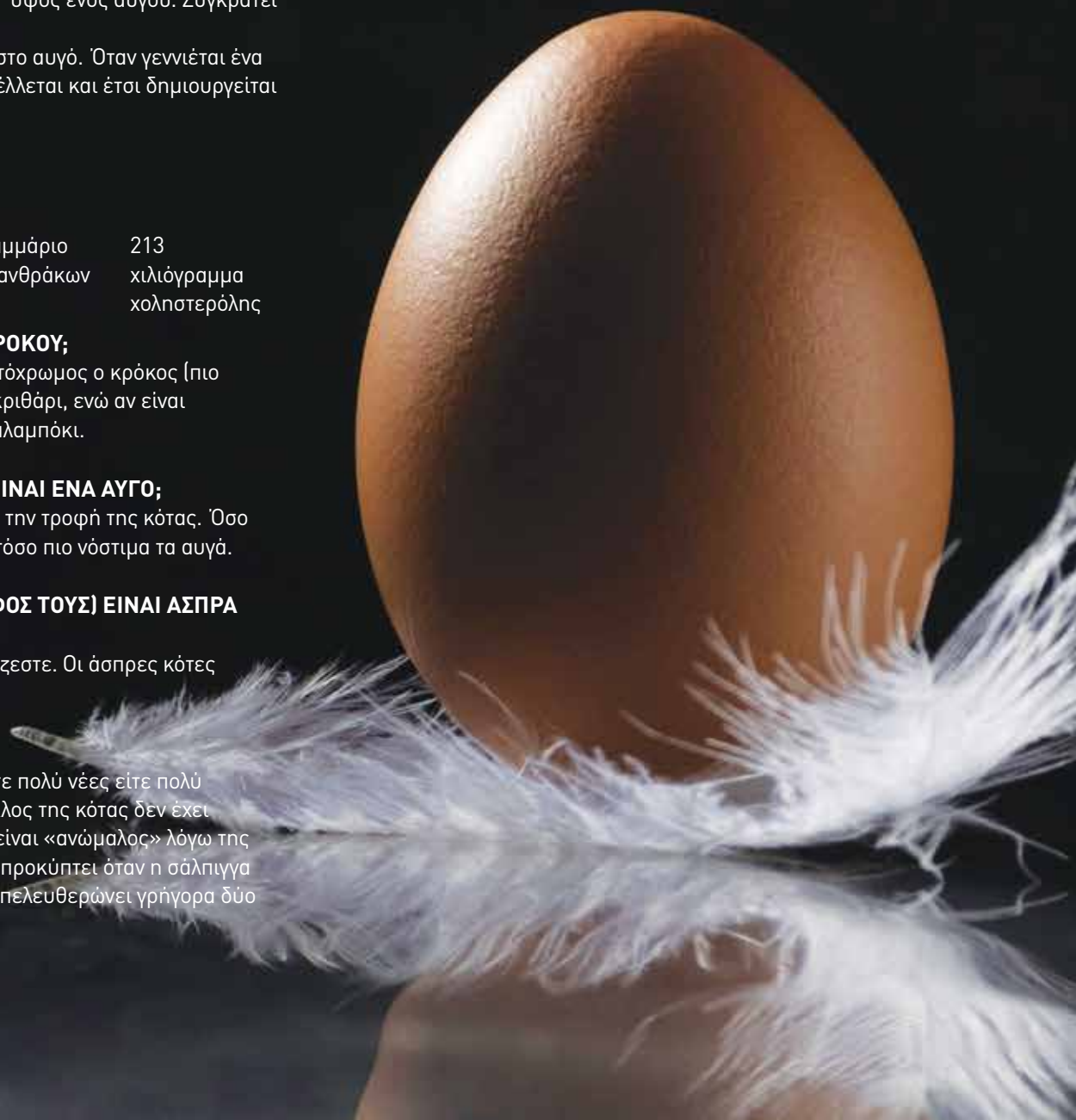
Ο πρασινωπός αυτός δακτύλιος οφείλεται σε ενώσεις σιδήρου και θείου που σχηματίζονται κατά τον παρατεταμένο βρασμό του αυγού ή όταν αυτό δεν κρυώνει γρήγορα. Οι δακτύλιοι αυτοί δεν έχουν καμιά σχέση με την ποιότητα του αυγού.

ΕΧΟΥΝ ΠΟΛΛΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ;

Ένα μεγάλο αυγό έχει μια ενεργειακή αξία 90 θερμίδων (372 kJ) και ένα μέσο αυγό έχει 76 θερμίδες (318 kJ). Η κατανάλωση ενός αυγού καθημερινά θα αποτελούσε περίπου 4% της συνιστώμενης λήψης θερμίδων ενός μέσου ενήλικου.

ΤΙ ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ ΟΤΑΝ ΑΓΟΡΑΖΟΥΜΕ ΑΥΓΑ;

Να αναγράφονται ορισμένα στοιχεία στη συσκευασία και πάνω στο αυγό.





ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΝΑΓΡΑΦΕΤΑΙ ΣΤΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ ΑΥΓΟΥ;

1. Ημερομηνία ανάλωσης
2. Αριθμός αυγών που περιέχεται στη συσκευασία
3. Κατηγορία Α ή φρέσκα αυγά
4. Τύπος εκτροφής
5. Βάρος (η ένδειξη είναι γραμμένη στα αγγλικά, Small έως 53 γρ. Medium 53-63 γρ. Large 63-73 γρ. Xlarge πάνω από 73 γρ.)
6. Αριθμός του ωσσκοπικού κέντρου που έλεγξε τα αυγά
7. Εμπορικό σήμα, διεύθυνση και τηλέφωνο του παραγωγού
8. Ένδειξη ότι πρέπει να διατηρηθούν στο ψυγείο

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΡΑΦΕΤΑΙ ΠΑΝΩ ΣΤΟ ΙΔΙΟ ΤΟ ΑΥΓΟ;

Ειδική σήμανση που ενημερώνει για τον τρόπο εκτροφής

Αν αναγράφεται 0 σημαίνει ότι τα αυγά είναι βιολογικής γεωργίας.
Αν αναγράφεται το 1 σημαίνει ότι τα αυγά είναι από κόττες ελευθέρων βοσκής.
Αν αναγράφεται το 2 σημαίνει ότι τα αυγά είναι από αχυρώνα, δηλαδή από παραδοσιακό κοτέτσι.
Αν αναγράφεται το 3 σημαίνει ότι τα αυγά είναι από κόττες που ζουν σε κλωβοστοιχία – αυτά είναι τα αυγά εντατικής παραγωγής.

Κωδικός χώρας προέλευσης με δύο λατινικά γράμματα, π.χ. EL για την Ελλάδα.

2 EL 57 002 01

Κωδικός που αντιστοιχεί στη Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση.

Κωδικός ταυτοποίησης της μονάδας παραγωγής (κάθε μονάδα παραγωγής έχει ένα νούμερο ως ιδιαίτερο κωδικό).

Κωδικός του θαλάμου παραγωγής του αυγού.

ΠΩΣ ΞΕΧΩΡΙΖΟΥΜΕ ΤΟ ΦΡΕΣΚΟ;

Με δύο τρόπους

1. ΤΟ ΤΙΠ ΜΕ ΤΟ ΠΟΤΗΡΙ

Το βυθίζουμε σε ένα ποτήρι με αρκετό νερό.

Αν δούμε ότι το αυγό βυθίζεται, τότε είναι φρέσκο και μπορούμε να το φάμε άφοβα. Αν δούμε ότι το αυγό βυθίζεται στον πυθμένα αλλά ένα μέρος του επιπλέει ελαφρώς, σαν να αιωρείται, επίσης είναι ασφαλές, αλλά καλύτερα να μην το χρησιμοποιήσουμε ωμό και σίγουρα δεν πρέπει να το κάνουμε ποσέ. Αν όμως, δούμε ότι το αυγό δεν έχει καμία επαφή με τον πυθμένα και επιπλέει, τότε έχει σίγουρα χαλάσει και δεν είναι καθόλου ασφαλές να το φάμε.

2. ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΠΑΣΟΥΜΕ ΤΟ ΑΥΓΟ ΣΕ ΕΝΑ ΠΙΑΤΟ

Το ασπράδι του πολύ φρέσκου αυγού (έως 9 ημερών) θα είναι συμπαγές και δεν θα απλώσει καθόλου στο πιάτο. Το ασπράδι του φρέσκου (10-28 μερών) θα είναι επίσης αρκετά συμπαγές, αλλά θα απλωθεί ως έναν βαθμό στο πιάτο. Αντιθέτως, το ασπράδι ενός μαγατιάτικου αυγού θα είναι απολύτως υγρό και θα απλωθεί πολύ στο πιάτο.

ΠΩΣ ΣΥΝΤΗΡΟΥΝΤΑΙ ΣΩΣΤΑ

- Μην τα πλένετε γιατί έτσι θα αφαιρέσετε το προστατευτικό στρώμα από το πορώδες κέλυφός τους, παρέχοντας δίοδο για τα βακτήρια.
- Αποθηκεύστε τα αυγά σας σε δροσερό και ξηρό μέρος μακριά από το φως, κατά προτίμηση σε χαρτόκουτο ή σαλατιέρα καλυμμένη με εφημερίδα. Είναι σημαντικό να διατηρούνται σε θερμοκρασία κάτω των 18°C. Προτιμήστε το ψυγείο μέχρι την ημερομηνία ανάλωσής τους.
- Μην προτιμάτε να τα τοποθετείται στις «αυγοθήκες» της πόρτας του ψυγείου γιατί το ανοιγοκλείσιμο της πόρτας προκαλεί αυξομειώσεις της θερμοκρασίας.
- Τα βάζουμε με το μυτερό άκρο προς τα κάτω, για να μειώσετε την ανταλλαγή αερίων, ώστε ο αεροθάλαμος να μένει στη φυσική του θέση και ο κρόκος στο κέντρο.
- Μην τα αποθηκεύετε κοντά σε τρόφιμα με έντονη μυρωδιά, όπως ψάρια ή τυριά. Έχουν την τάση να απορροφούν οσμές.

ΤΡΕΙΣ ΜΥΘΟΙ ΓΙΑ ΤΟ ΑΥΓΟ

1. Τα λευκά αυγά είναι ανώτερα ποιοτικά

Λάθος: Το χρώμα των αυγών εξαρτάται από το χρώμα της κότας που τα γεννάει, όπως είπαμε παραπάνω. Το χρώμα δεν έχει σχέση με την ποιότητα.

2. Δεν κάνει να καταναλώνουμε αυγό 1 ημέρας

Λάθος: Τα αυγά είναι ασφαλή για κατανάλωση από την πρώτη ημέρα. Μάλιστα από την 1η έως την 4η ημέρα θεωρούνται πάρα πολύ φρέσκα ή ημέρας, ενώ από την 4η μέρα έως την 28η θεωρούνται φρέσκα. Δεν συνιστάται η κατανάλωσή τους από την 28η ημέρα και μετά.

3. Το αυγό με κόκκινη κηλίδα είναι χαλασμένο

Λάθος: Η κόκκινη κηλίδα που μπορεί να δούμε όταν σπάσουμε ένα αυγό, είναι αποτέλεσμα της φυσιολογικής ρήξης κάποιου τριχοειδούς αγγείου. Δεν είναι βλαβερή για την υγεία και δεν σχετίζεται με τη φρεσκάδα του αυγού. Ωστόσο, σύμφωνα με το Υπουργείο Γεωργίας των Ηνωμένων Πολιτειών (USDA) και το Συμβούλιο Ασφαλείας Αυγών, τα αυγά με κηλίδες αίματος είναι ασφαλή για κατανάλωση εφόσον είναι σωστά μαγειρεμένα.

Έχοντας κατά νου αυτά τα tips μπορούμε να ελέγξουμε τη διαδρομή του αυγού από τη μονάδα παραγωγής έως το πιάτο μας.

Η ΓΛΥΚΙΑ ΜΑΣ

Οη μαρέγκα...

ΠΟΤΕ ΑΝΑΚΑΛΥΦΘΗΚΕ ΚΑΙ ΠΟΣΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΓΙΑ ΝΑ ΤΗ ΦΤΙΑΞΕΙΣ

Για πρώτη φορά η μαρέγκα συναντάται το 1691 στο βιβλίο «*Nouveau Cuisine Royal et Bourgeois*» του διάσημου Γάλλου σεφ François Massialot. Ένα παρεμφερές μείγμα αναφέρεται και νωρίτερα, το 1653, στο βιβλίο του François La Varenne «*Le Pâtissier François*», ένα από τα σημαντικότερα βιβλία που επηρέασαν την πρώιμη μοντέρνα γαλλική κουζίνα, αλλά με διαφορετική ονομασία, «*biscuit sucre en neige*», δηλαδή χιονισμένο μπισκότο ζάχαρης.

Μία θεωρία λέει πως η μαρέγκα δημιουργήθηκε σε μια μικρή πόλη της Ελβετίας, το Meiringen, από έναν Ελβετό ζαχαροπλάστη, τον Gasparini, γύρω στο 1720. Μία άλλη εκδοχή υποστηρίζει πως η λέξη μαρέγκα προέρχεται από την πολωνική λέξη «*marzynka*» και πως ο εφευρέτης της ήταν ένας σεφ στην υπηρεσία του βασιλιά της Πολωνίας και αργότερα Δούκα της Λωραίνης Stanisław I Leszczyński. Ο βασιλιάς λέγεται πως έδωσε τη συνταγή στην κόρη του, τη Marie,

η οποία την έμαθε στους Γάλλους. Έτσι έφτιαξε και στο παλάτι της Μαρίας Αντουανέτας, η οποία λέγεται πως έφτιαχνε η ίδια τις μαρέγκες της. Μία τρίτη εκδοχή εντοπίζει την εφεύρεση της μαρέγκας στην Αγγλία το 1604, με την πρώτη καταγεγραμμένη συνταγή να είναι μια χειρόγραφη από τη Lady Elinor Fettiplace. Το σίγουρο, σύμφωνα με ιστορικές πηγές, είναι πως αρχικά τα σχήματα της μαρέγκας φτιάχνονταν με κουτάλι, μέχρι που ο σπουδαίος Γάλλος ζαχαροπλάστης Marie-Antoine Carême χρησιμοποίησε πρώτος τη σακούλα ζαχαροπλαστικής.

Η μαρέγκα ή μπεζές (μάλλον από το ιταλικό *meringa* ή το γαλλικό *meringue*) είναι ένα αφρώδες γλύκισμα, που φτιάχνεται από ζάχαρη (άχνη ή κρυσταλλική) και ασπράδι αυγού. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί τόσο ωμή όσο και σε ψητή μορφή, αναλόγως το γλύκισμα και την επιθυμητή υφή του. Στην ωμή του μορφή χρησιμοποιείται ευρέως για την παραγωγή διαφόρων

γλυκών, τη διακόσμηση κέικ και ταρτών, ενώ οι ψητές μαρέγκες αποτελούν από μόνες τους παραδοσιακό κέρασμα στους γάμους. Αχ να 'χαμε τώρα μια πάβλοβα!

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι για να φτιάξει κάποιος μαρέγκα. Σίγουρα έχετε ακούσει για γαλλική, ιταλική, ελβετική μαρέγκα και τη λιγότερο γνωστή γιαπωνέζικη. Στην ουσία δεν πρόκειται για διαφορετικά είδη μαρέγκας, άλλα για διαφορετικές μεθόδους παρασκευής. Σε όλες αυτές τις μεθόδους, ο σκοπός είναι ο ίδιος: να ενσωματώσουμε στα ασπράδια των αυγών όσο περισσότερο αέρα γίνεται, να φουσκώσουν (ο όγκος τους μπορεί να αυξηθεί μέχρι και 8 φορές!) και με την προσθήκη ζάχαρης να μετατραπούν σε μια σταθερή μάζα που να μπορεί να πάρει σχήμα με το κορνέ της ζαχαροπλαστικής. Αν και υπάρχουν πολλές συνταγές για μαρέγκα, η σύγχρονη ζαχαροπλαστική στηρίζεται κυρίως σε τρεις.



ΤΡΙΑ ΕΙΔΗ ΜΑΡΕΓΚΑΣ ΚΑΙ ΠΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΖΟΝΤΑΙ

ΑΝ ΚΑΙ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΑΡΚΕΤΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΑΡΕΓΚΑΣ, ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΟΙ ΠΙΟ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΟΙ ΕΙΝΑΙ ΤΡΕΙΣ ΤΥΠΟΙ

1. ΕΛΒΕΤΙΚΗ ΜΑΡΕΓΚΑ

Η ΕΛΒΕΤΙΚΗ ΜΑΡΕΓΚΑ ΜΟΙΑΖΕΙ ΜΕ ΤΗ ΓΑΛΛΙΚΗ, ΑΛΛΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΦΙΝΑ. ΤΗ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΣΕ ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ, ΓΙΑ ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗ, ΤΗΝ ΚΑΙΜΕ ΜΕ ΦΛΟΓΙΣΤΡΟ ΚΑΙ ΜΑΣ ΔΙΝΕΙ ΤΗ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΝΑ ΦΤΙΑΞΟΥΜΕ ΜΑΡΕΓΚΑΚΙΑ ΣΕ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΧΡΟΝΟ ΑΠ' ΟΤΙ Η ΓΑΛΛΙΚΗ.

ΥΛΙΚΑ

5 ασπράδια αυγού (150 γρ.)
300 γρ. ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μεταλλικό μπολ ρίχνουμε τα ασπράδια και τη ζάχαρη. Τοποθετούμε το μπολ σε κατσαρόλα με νερό που βράζει (μπεν μαρι). Ανακατεύουμε με ένα σύρμα έως ότου ασπρίσει ελαφρώς και η θερμοκρασία φτάσει στους 60°C. Μεταφέρουμε τη μαρέγκα στο μίξερ και χτυπάμε για 15 λεπτά έως ότου σφίξει. Σε μια λαδόκολλα, με τη βοήθεια ενός κορνέ, σχηματίζουμε μικρά στρογγυλά μαρεγκάκια ή βάσεις για γλυκά. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 140°C για 15 λεπτά. Τα διατηρούμε σε στεγνό μέρος. Αν θέλουμε αρωματίζουμε αυτήν τη μαρέγκα με ζύσμα από λεμόνι, πορτοκάλι ή και κάποιο μπαχαρικό σε σκόνη. Επίσης, με αυτά καλύπτουμε επιφάνειες γλυκών τα οποία καίμε με φλόγιστρο, ακόμη και σε λεμονόπιτες.

2. ΓΑΛΛΙΚΗ ΜΑΡΕΓΚΑ

ΜΕ ΤΗ ΓΑΛΛΙΚΗ ΜΑΡΕΓΚΑ ΦΤΙΑΧΝΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΓΝΩΣΤΟΥΣ ΜΠΕΖΕΔΕΣ, ΒΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΓΛΥΚΑ, ΦΩΛΙΕΣ ΑΠΟ ΜΑΡΕΓΚΕΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΣΤΗ ΜΟΝ ΜΠΛΑΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΑΒΛΟΒΑ

ΥΛΙΚΑ

100 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
100 γρ. ζάχαρη άχνη
3-4 ασπράδια αυγού (100 γρ.)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Στο μίξερ χτυπάμε σε χαμηλή ταχύτητα τα ασπράδια με την κρυσταλλική ζάχαρη σε σφιχτή μαρέγκα. Σταματάμε το χτύπημα και ρίχνουμε σιγά σιγά την άχνη, την οποία έχουμε ήδη κοσκινίσει, ανακατεύοντας με μια κουτάλα. Με αυτήν τη μαρέγκα φτιάχνουμε μικρά μαρεγκάκια ή μεγάλη μαρέγκα για βάση τούρτας, με τη βοήθεια ενός κορνέ πάνω σε μια λαδόκολλα. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 100-120°C για 1 ½ με 2 ώρες κι έπειτα στους 80°C για 1 νύχτα ή για 8 ώρες τουλάχιστον. Όσο διαρκεί το ψήσιμο, αφήνουμε την πόρτα του φούρνου μισάνοικτη για να μη μαζευτεί υγρασία η οποία θα φουσκώσει τις μαρέγκες και θα τις ξεφουσκώσει αμέσως. Αν θέλουμε μαρέγκες «περλέ», τόσο ευχάριστες στο μάτι όσο και στον ουρανίσκο, τις πασπαλίζουμε ελαφρώς με ζάχαρη άχνη ενώ την κοσκινίζουμε, περιμένουμε 15 λεπτά ώστε να σχηματιστεί μια ελαφριά κρούστα, πασπαλίζουμε ξανά και ψήνουμε αμέσως. Οι μαρέγκες διατηρούνται σε μεταλλικό κουτί. Εάν θέλουμε να φτιάξουμε σοκολατένιες μαρέγκες, ανακατεύουμε 15-20 γρ. κακάο, το οποίο έχουμε ήδη κοσκινίσει, στην άχνη.

3. ΙΤΑΛΙΚΗ ΜΑΡΕΓΚΑ

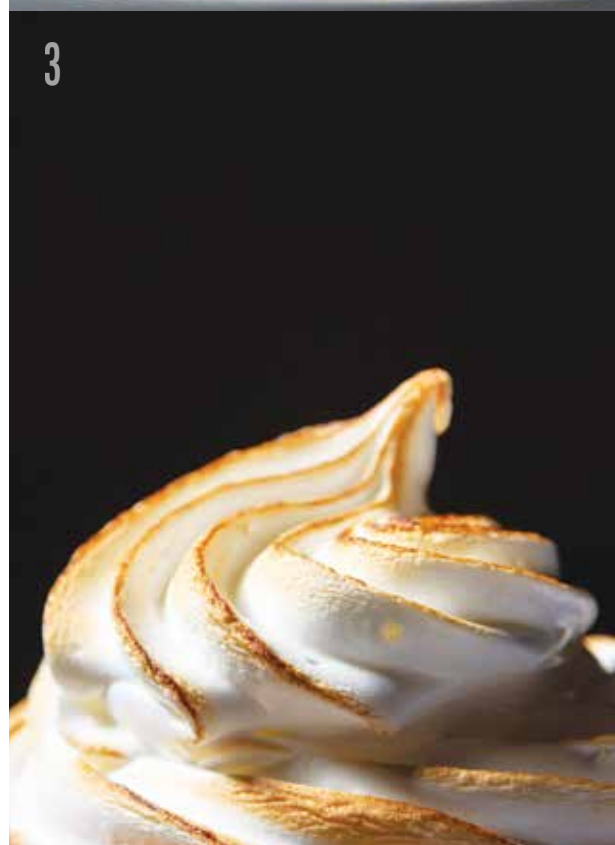
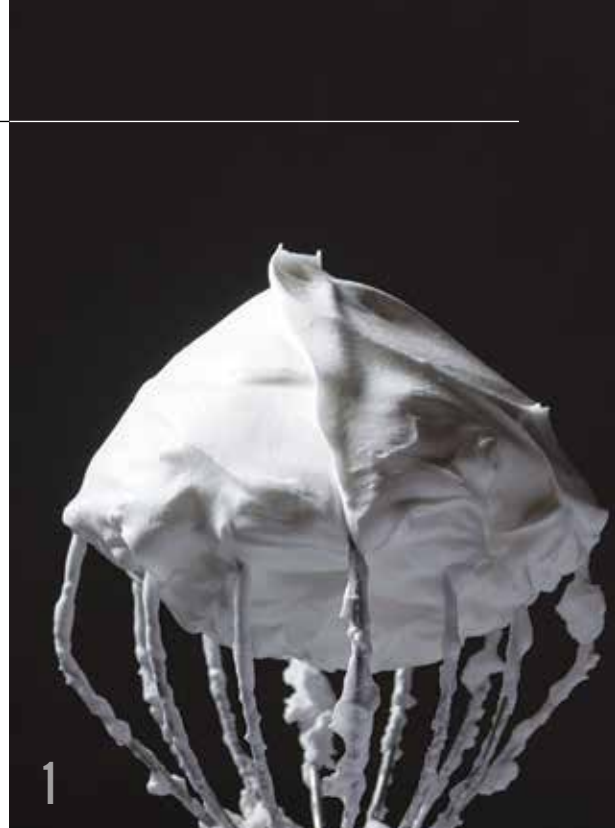
Η ΙΤΑΛΙΚΗ ΜΑΡΕΓΚΑ ΕΙΝΑΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΔΙΑΔΕΔΟΜΕΝΗ ΣΤΟΥΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ. ΤΗ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΣΤΙΣ ΜΟΥΣ, ΣΤΑ ΠΑΡΦΕ ΚΑΙ ΣΕ ΚΡΕΜΕΣ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ ΦΡΟΥΤΑ. Μ' ΑΥΤΗ ΦΤΙΑΧΝΟΥΜΕ ΚΑΙ ΠΑΣΤΑ «ΣΕΡΑΝΟ», ΜΑΝΤΟΛΑΤΟ, ΜΑΚΑΡΟΝ Κ.ΛΠ. ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗΝ ΟΠΟΙΑ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΕΙ, ΑΛΛΑΖΕΙ Η ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ ΤΟΥ ΣΙΡΟΠΙΟΥ.

ΥΛΙΚΑ

120 γρ. ασπράδι αυγού
(από 4 μικρά αυγά)
240 γρ. ζάχαρη
50 γρ. νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε τη ζάχαρη με το νερό και την τοποθετούμε στη φωτιά. Αφήνουμε να βράσει στους 123°C, ενώ παράλληλα χτυπάμε στο μίξερ τα ασπράδια σε δυνατή ταχύτητα. Αδειάζουμε σε αυτά το σιρόπι σε συνεχή ροή, συνεχίζοντας το χτύπημα σε μέτρια ταχύτητα.



Αυγά από
ΚΟΤΕΣ
ΕΛΕΥΘΕΡΕΣ

ΚΕΙΚ ΜΕ ΛΕΜΟΝΙ ΚΑΙ ΑΜΥΓΔΑΛΟ

ΥΛΙΚΑ

- 240 γρ. ζάχαρη άχνη
- 150 γρ. αμύγδαλο σε σκόνη
- 150 γρ. αλεύρι
- ½ κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 280 γρ. παστεριωμένο ασπράδι αυγού Βλαχάκη
- 250 γρ. βούτυρο λιωμένο
- ξύσμα από 1 φρέσκο λεμόνι
- 50 γρ. αμύγδαλο φιλέ για την επικάλυψη

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τη ζάχαρη, το αμύγδαλο και το ασπράδι αυγού. Προσθέτουμε το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ, το ξύσμα λεμονιού και στο τέλος το λιωμένο βούτυρο. Βουτυρώνουμε μια φόρμα του κέικ διαστάσεων 28x9 και ύψους 7 εκ. και πασπαλίζουμε με αμύγδαλο φιλέ τόσο τον πάτο της όσο και περιμετρικά. Αδειάζουμε το μείγμα, πασπαλίζουμε με το υπόλοιπο αμύγδαλο φιλέ και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160°C για 45 λεπτά. Δοκιμάζουμε με ένα μαχαίρι και αν χρειαστεί ψήνουμε για λίγο ακόμη.

Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά

Χρόνος ψησίματος: 45 λεπτά

Μερίδες: 12



ΨΗΤΗ ΤΟΥΡΤΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

ΥΛΙΚΑ

500 γρ. κουβερτούρα 55% κακάο τεμαχισμένη

500 γρ. κρέμα γάλακτος 35-36% λιπαρά

10 αυγά Βλαχάκη

150 γρ. ζάχαρη άχνη

ξύσμα από 1 πορτοκάλι

πορτοκάλι γλασέ για το γαρνίρισμα

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε την κρέμα γάλακτος και την αδειάζουμε στην τεμαχισμένη σοκολάτα. Ομογενοποιούμε πολύ καλά. Σε ένα άλλο μπολ ανακατεύουμε τα αυγά με τη ζάχαρη και τα ενσωματώνουμε στο μείγμα της σοκολάτας. Ανακατεύουμε και προσθέτουμε το πορτοκάλι.

Στη συνέχεια βουτυρώνουμε ένα ταψί διαμέτρου 22 εκ. το οποίο ντύνουμε εσωτερικά με αντικολλητικό χαρτί, και αδειάζουμε το μείγμα. Ψήνουμε μέσα σε ταψί με νερό (μπέν μαρι) σε προθερμασμένο φούρνο στους 130°C για 40-50 λεπτά. Αποσύρουμε, αφήνουμε να κρυώσει και μετά αναποδογυρίζουμε και ξεφορμάρουμε. Γαρνίρουμε με πορτοκάλια γλασέ και (προαιρετικά) με σως βανίλιας. Διατηρούμε εκτός ψυγείου.

Χρόνος προετοιμασίας: 25 λεπτά

Χρόνος ψησίματος: 40-50 λεπτά

Μερίδες: 12



Τα βιολογικής γεωργίας Αβγά Βλαχάκη παράγονται με μεθόδους εκτροφής που βέβονται τις φυσιολογικές ανάγκες των ορνίθων.

ΚΕΙΚ ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΩΝ

ΥΛΙΚΑ

12 κρόκοι αυγού
400 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
320 γρ. αλεύρι
½ κ.γ. μπέικιν πάουντερ
200 γρ. Arla κρέμα γάλακτος 35%
120 γρ. βούτυρο Lurpak λιωμένο
Ξύσμα από 1 πορτοκάλι και από 1 λεμόνι

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τη ζάχαρη με τους κρόκους και προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος. Στη συνέχεια ρίχνουμε το αλεύρι και το μπέικιν πάουντερ κοσκινισμένα. Προσθέτουμε τα ξύσματα και το λιωμένο βούτυρο και ανακατεύουμε πάλι. Βουτυρώνουμε και αλευρώνουμε πολύ καλά μια φόρμα κέικ χωρητικότητας δύο λίτρων. Αδειάζουμε το μείγμα στη φόρμα και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 150°C για μία ώρα. Αφήνουμε το κέικ να κρυώσει, ξεφορμάρουμε και πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη.

Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά

Χρόνος ψησίματος: 1 ώρα

Μερίδες: 12



ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ
με τον Στέφιο



ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΜΕ BLUE CHEESE και καρύδια

500 γρ.
ΒΑΡΟΣ

Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά

Χρόνος ψησίματος: 20-25 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

150 γρ. αλεύρι
150 γρ. Castello blue cheese
130 γρ. Βούτυρο
2 αυγά
½ κ.γ. μπέικιν πάουντερ
100 γρ. καρύδι τριμμένο

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Στον κάδο του μίξερ χτυπάμε για λίγο, με το φτερό, το Castello blue cheese και το βούτυρο ώστε να ομογενοποιηθούν. Προσθέτουμε το τριμμένο καρύδι και έπειτα ένα ένα τα αυγά. Στο τέλος ρίχνουμε το αλεύρι και το μπέικιν πάουντερ. Φτιάχνουμε ένα μαλακό ζυμάρι και το αφήνουμε στο ψυγείο αρκετές ώρες ώστε να ξεκουραστεί. Ανοίγουμε τη ζύμη σε πάχος 3-4 χιλ. και με ένα κουπ πατ διαμέτρου 4 εκ. κόβουμε μπισκότα. Τα τοποθετούμε σε μια λαμαρίνα στην οποία έχουμε στρώσει αντικολλητικό χαρτί και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160°C για 20-25 λεπτά.





ΑΛΜΥΡΗ FLAN

με ντοματίνια



Χρόνος προετοιμασίας: 40 λεπτά

Χρόνος ψησίματος: 50 λεπτά

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΒΑΣΗ

250 γρ. αλεύρι
125 γρ. Βούτυρο Luirak παγωμένο
1 αυγό
1 πρέζα αλάτι
2 κ.σ. παγωμένο νερό

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ

1000 γρ. γάλα
2 αυγά
3 κρόκοι αυγού
80 γρ. κορν φλάουερ
200 γρ. Arla φρέσκο τυρί κρέμα
10 γρ. ανθός αλατιού
5 γρ. φρεσκοτριμμένο πιπέρι
100 γρ. Arla Σκληρό τυρί Δανίας τριμμένο
50 γρ. Arla Pasta & Gratirar mix τυριών
30-35 ντοματίνια κομμένα στη μέση
λίγο ελαιόλαδο
επιπλέον αλάτι και πιπέρι

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

ΒΑΣΗ

Στον κάδο του μίξερ ανακατεύουμε όλα τα υλικά για τη βάση. Φτιάχνουμε ένα μαλακό ζυμάρι το οποίο αφήνουμε στο ψυγείο για 1 ώρα. Ανοίγουμε σε λεπτό φύλλο 3 χιλ. και απλώνουμε σε βουτυρωμένη ταρτιέρα διαμέτρου 24 εκ.

ΚΡΕΜΑ

Σε μπολ ανακατεύουμε τους κρόκους, τα αυγά και το κορν φλάουερ. Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε το γάλα και το τοποθετούμε στη φωτιά. Πριν το γάλα πάρει βράση, παίρνουμε το 1/3, το ρίχνουμε στο μείγμα των αυγών και ανακατεύουμε. Ενσωματώνουμε το μείγμα στο υπόλοιπο γάλα που βράζει, ανακατεύοντας συνεχώς έως ότου δέσει. Αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε το φρέσκο τυρί κρέμα, το αλάτι, το πιπέρι, τα τριμμένα τυριά και ανακατεύουμε πάλι έως ότου ομογενοποιηθεί το μείγμα. Αδειάζουμε την κρέμα στη βάση και καλύπτουμε την επιφάνειά της με τα ντοματίνια. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160°C για 50 λεπτά. Βγάζουμε από τον φούρνο, αφήνουμε να κρυώσει και σερβίρουμε με λίγο ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι.

ΚΕΙΚ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ και λάδι τρούφας

Χρόνος προετοιμασίας: 30 λεπτά



Χρόνος ψησίματος: 50 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

200 γρ. Βούτυρο Lurpak λιωμένο
 50 γρ. ζάχαρη καστανή
 6 αυγά
 400 γρ. αλεύρι
 1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
 300 γρ. Arla Σκληρό τυρί Δανίας τριμμένο
 100 γρ. κρέμα γάλακτος 35% λιπαρά
 150 γρ. γάλα
 300-400 γρ. μανιτάρια φρέσκα κομμένα σε λεπτές φέτες
 5 γρ. πιπέρι φρεσκοτριμμένο
 5 γρ. ανθό αλατιού
 40 γρ. λάδι τρούφας

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Σε ένα τηγάνι βάζουμε λίγο λάδι, σοτάρουμε πολύ καλά τα μανιτάρια και πασπαλίζουμε με αλάτι και πιπέρι. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το λιωμένο βούτυρο με τη ζάχαρη και προσθέτουμε τα αυγά, την κρέμα, το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ, τον ανθό αλατιού, το φρεσκοτριμμένο πιπέρι, και ανακατεύουμε. Συνεχίζουμε προσθέτοντας το γάλα, το τυρί, τα μανιτάρια και το λάδι τρούφας.

Έπειτα, βουτυρώνουμε και αλευρώνουμε μια μακρόστενη φόρμα διαστάσεων 30x9 εκ. και αδειάζουμε σε αυτή το μείγμα. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στου 160°C για 50 λεπτά. Κατά τη διάρκεια του ψησίματος το μείγμα θα βγάλει λίγο βούτυρο, αλλά θα το απορροφήσει μόλις κρυώσει.





ΚΙΣ ΛΩΡΑΙΝ με μπέικον

Χρόνος προετοιμασίας: 30-40 λεπτά



Χρόνος ψσίματος: 40 λεπτά

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΒΑΣΗ

250 γρ. αλεύρι
125 γρ. Βούτυρο Lurpak παγωμένο
1 αυγό
1 πρέζα αλάτι
2 κ.σ. παγωμένο νερό

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
200 γρ. μπέικον
100 γρ. Arla Mozzarella τριμμένη
αλάτι
πιπέρι
3 αυγά
250 γρ. κρέμα γάλακτος 35% λιπαρά

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

ΒΑΣΗ

Στον κάδο του μίξερ ανακατεύουμε όλα τα υλικά και φτιάχνουμε ένα μαλακό ζυμάρι το οποίο αφήνουμε στο ψυγείο για 1 ώρα. Ανοίγουμε σε λεπτό φύλλο 3 χιλ. και απλώνουμε σε βουτυρωμένη ταρτιέρα διαμέτρου 24 εκ.

ΓΕΜΙΣΗ

Σε ένα τηγάνι ρίχνουμε το μπέικον και το κρεμμύδι ψιλοκομμένα και τα τσιγαρίζουμε σε μέτρια φωτιά έως ότου μαραθούν πολύ καλά. Απλώνουμε το μπέικον και το κρεμμύδι στη ζύμη και πασπαλίζουμε με το τυρί. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε με έναν αυγοδάρτη τα αυγά, την κρέμα γάλακτος, το αλάτι και το πιπέρι. Αδειάζουμε το μείγμα στην τάρτα και ψήνουμε στους 170°C σε προθερμασμένο φούρνο για 40 λεπτά.

ΑΛΜΥΡΟ σουφλέ



Χρόνος προετοιμασίας: 20 λεπτά

Χρόνος ψησίματος: 30-35 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

- 4 κρόκοι αυγών
- 4 ασπράδια αυγών
- 100 γρ. Arla Σκληρό τυρί Δανίας τριμμένο + επιπλέον για πασπάλισμα
- 100 γρ. Arla Pasta & Gratinar mix τυριών
- 60 γρ. βούτυρο λιωμένο
- 60 γρ. αλεύρι
- 400 γρ. γάλα
- 5 γρ. αλάτι
- 5 γρ. πιπέρι

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Σε μια μικρή κατσαρόλα βάζουμε το βούτυρο και το αλεύρι και ανακατεύουμε σε μέτρια φωτιά, όπως φτιάχνουμε την μπεσαμέλ. Προσθέτουμε το γάλα χλιαρό και ανακατεύουμε συνεχώς έως ότου πήξει. Αποσύρουμε από το μάτι, αφήνουμε λίγο να κρυώσει και προσθέτουμε τους κρόκους, το αλάτι, το πιπέρι και τα τυριά. Στον κάδο του μίξερ χτυπάμε τα ασπράδια σε μαρέγκα και την ενσωματώνουμε στην μπεσαμέλ. Βουτυρώνουμε και αλευρώνουμε μια φόρμα για σουφλέ διαμέτρου 16 εκ. και ύψους 8-10 εκ. Αδειάζουμε σε αυτή το μείγμα, πασπαλίζουμε με σκληρό τυρί Δανίας και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 30-35 λεπτά. Σερβίρουμε αμέσως.





ΨΗΤΗ ΚΡΕΜΑ

με φύλλο κρούστας



Χρόνος προετοιμασίας: 40 λεπτά

ΜΕΡΙΔΕΣ

Χρόνος ψησίματος: 30 λεπτά

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ

1 κιλό γάλα
 σπόροι από 1 κλωναράκι βανίλιας
 150 γρ. ζάχαρη
 6 κρόκοι αυγών
 90 γρ. κορν φλάουερ
 100 γρ. κρέμα γάλακτος 35% λιπαρά

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΒΑΣΗ

7 φύλλα κρούστας
 250 γρ. Βούτυρο Lurpak λιωμένο

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

ΒΑΣΗ

Αλείφουμε με το λιωμένο βούτυρο 5 από τα φύλλα κρούστας. Τα διπλώνουμε από τη μακριά τους πλευρά στα τέσσερα (στη μέση και ξανά στη μέση). Αλείφουμε και τα άλλα δύο φύλλα, τα τοποθετούμε το ένα πάνω στο άλλο και τα διπλώνουμε από τη μακριά τους πλευρά, αρχικά στη μέση οριζόντια και έπειτα στη μέση κάθετα για να δημιουργήσουμε ένα τετράγωνο. Κόβουμε από το τετράγωνο έναν κύκλο διαμέτρου 16 εκ. Σε ένα τσέρκι διαμέτρου 18 εκ. τοποθετούμε τα 5 φύλλα περιμετρικά και τον δίσκο στη βάση του. Στο κενό που μένει περιμετρικά τοποθετούμε ένα κομμάτι από τα φύλλα που περίσσεψαν από τον κύκλο. Αν εξέχει από το τσέρκι το κόβουμε με ένα μαχαίρι.

ΚΡΕΜΑ

Ζεσταίνουμε το γάλα με τη βανίλια. Ανακατεύουμε τη ζάχαρη με τους κρόκους και το κορν φλάουερ. Πριν το γάλα πάρει βράση, παίρνουμε το 1/3 και το αδειάζουμε στο μείγμα των αυγών. Το ενσωματώνουμε στο υπόλοιπο μείγμα του γάλακτος που βράζει, ανακατεύοντας συνεχώς έως ότου η κρέμα κοχλάσει και δέσει. Αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος. Αδειάζουμε την κρέμα στο φύλλο και αφήνουμε για λίγο να κρυώσει και να πιώσει κρούστα. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170°C για 30 λεπτά. Διατηρούμε εκτός ψυγείου.

ΤΑΡΤΑ λεμόνι



Χρόνος προετοιμασίας: 1 ώρα

Χρόνος αναμονής: 1 ώρα

Χρόνος ψήσιματος: 25 λεπτά

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ ΛΕΜΟΝΙ

500 γρ. γάλα
125 γρ. Arla κρέμα γάλακτος 35%
125 γρ. ζάχαρη
4 κρόκοι αυγών
60 γρ. κορν φλάουερ
130 γρ. Βρασμένα και πολτοποιημένα λεμόνια
(καθαρό βάρος)

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΒΑΣΗ

120 γρ. Βούτυρο Lurpak
1 πρέζα αλάτι λεπτό
90 γρ. ζάχαρη άχνη
1 αυγό
70 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
180 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
1 δόση ιταλική μαρέγκα

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

ΒΑΣΗ

Κοσκινίζουμε χωριστά τις δύο ποσότητες αλευριού, τις οποίες θα προσθέσουμε κατόπιν διαδοχικά στη ζύμη. Αυτή είναι μια τεχνική για να μην «πέφτουν» τα τοιχώματα της τάρτας όταν την ψήνουμε. Ρίχνουμε τα 70 γρ. αλεύρι και όλα τα άλλα υλικά στο μίξερ κρατώντας στην άκρη τα 180 γρ. αλεύρι. Ζυμώνουμε τα υλικά έτσι ώστε να ομογενοποιηθούν. Προσθέτουμε στο τέλος το υπόλοιπο αλεύρι. Αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί για μισή ώρα και την ανοίγουμε σε λεπτό φύλλο 3 χιλ. το οποίο στρώνουμε σε φόρμα τάρτας 24 εκ. ή ατομικές φόρμες των 10 εκ. Ψήνουμε στους 220°C για 10 λεπτά και στους 160°C για άλλα 15 λεπτά έως ότου πάρουν χρυσαφί χρώμα. Αφήνουμε να κρυώσουν.

ΚΡΕΜΑ ΛΕΜΟΝΙ

Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε το γάλα και την κρέμα γάλακτος. Ανακατεύουμε τη ζάχαρη με τους κρόκους και το κορν φλάουερ. Πριν το γάλα πάρει βράση, παίρνουμε το 1/3 και το αδειάζουμε στο μείγμα των αυγών. Το ενσωματώνουμε στο υπόλοιπο μείγμα του γάλακτος που βράζει, ανακατεύοντας συνεχώς έως ότου η κρέμα κοχλάσει. Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και προσθέτουμε τον πολτό λεμονιού. Αδειάζουμε σε ένα καθαρό και κρύο σκεύος και σκεπάζουμε με μεμβράνη που να εφάπτεται στην επιφάνεια του μείγματος. Αφήνουμε στο ψυγείο να κρυώσει πολύ καλά και έπειτα το ξανατυπάμε στο μίξερ, με το φτερό, έως ότου πετύχουμε μια λεία κρέμα. Γεμίζουμε την τάρτα. Βάζουμε σε σακούλα ζαχαροπλαστικής, με μύτη κορνέ αστέρι, την ιταλική μαρέγκα και καλύπτουμε την κρέμα. Καίμε με φλόγιστρο και σερβίρουμε.





ΣΩΣ ΒΑΝΙΛΙΑΣ

(κρεμ ανγκλες)

600 γρ.

ΒΑΡΟΣ

Χρόνος προετοιμασίας: 20 λεπτά

Χρόνος ψησίματος: 15 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

500 γρ. Arla κρέμα γάλακτος 35%
 100 γρ. ζάχαρη
 6 κρόκοι αυγού
 1 λοβός Βανίλιας

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Σε μια μικρή κατσαρόλα ρίχνουμε την κρέμα γάλακτος με τη βανίλια. Σε ένα άλλο σκεύος ανακατεύουμε τη ζάχαρη με τους κρόκους. Αδειάζουμε λίγη από την κρέμα γάλακτος και ανακατεύουμε ώστε να ενωθούν τα δύο μείγματα. Βάζουμε την κατσαρόλα στη φωτιά ανακατεύοντας συνεχώς. Πριν αρχίσει ο βρασμός, δηλαδή πριν τους 84-85°C, αφαιρούμε την κατσαρόλα από τη φωτιά κι αδειάζουμε το μείγμα σε ένα μπολ. Το αφήνουμε να κρυώσει ανακατεύοντας συνεχώς, το σουρώνουμε και τέλος το χτυπάμε με ένα μίξερ χειρός ώστε να ομογενοποιηθεί. Διατηρείται στο ψυγείο για 5 ημέρες.

Με τη συγκεκριμένη σως μπορούμε να συνοδεύσουμε πολλά γλυκά. Εναλλακτικά, μπορούμε να αντικαταστήσουμε τη βανίλια με όποιο άλλο αρωματικό θέλουμε (ξύσμα από πορτοκάλι ή λεμόνι, κανέλα, γαρύφαλλο κ.λπ.).

ΓΑΛΑΚΤΟΜΠΟΥΡΕΚΟ



Χρόνος προετοιμασίας: 30-40 λεπτά

Χρόνος αναμονής: 50-60 λεπτά

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ

1000 γρ. γάλα
12 κρόκοι αυγού
150 γρ. ζάχαρη
80 γρ. κορν φλάουερ
200 γρ. Arla κρέμα γάλακτος 35%
120 γρ. Βούτυρο Lurpak
σπόροι από 1 κλωναράκι βανίλιας
2 γρ. ανθό αλατιού

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΑ ΦΥΛΛΑ

8-10 φύλλα κρούστας
200 γρ. Βούτυρο Lurpak λιωμένο

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ

350 γρ. ζάχαρη
200 γρ. νερό
50 γρ. γλυκόζη

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

ΚΡΕΜΑ

Ρίχνουμε το γάλα και τη βανίλια σε μια κατσαρόλα και την τοποθετούμε στη φωτιά. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τη ζάχαρη, το κορν φλάουερ και τους κρόκους. Μόλις το γάλα πλησιάσει σε σημείο βρασμού, αδειάζουμε το 1/3 στο μπολ με τα αυγά και ανακατεύουμε. Ρίχνουμε το μείγμα στο γάλα της κατσαρόλας και ανακατεύουμε καλά έως ότου δέσει η κρέμα. Αποσύρουμε την κατσαρόλα από το μάτι της κουζίνας, προσθέτουμε το βούτυρο, ανακατεύουμε ώστε να λιώσει και τέλος ρίχνουμε την κρέμα γάλακτος και το αλάτι.

ΣΥΝΘΕΣΗ

Σε ένα ταψί διαμέτρου 24 εκ. και ύψους 5-6 εκ. τοποθετούμε 5 φύλλα σταυρωτά, τα οποία έχουμε βουτυρώσει πολύ καλά. Τοποθετούμε άλλο ένα στο κέντρο το οποίο έχουμε τσαλακώσει. Αδειάζουμε την κρέμα ζεστή και διπλώνουμε τα φύλλα που εξέχουν προς τα μέσα βουτυρώνοντάς τα ενδιάμεσα. Τσαλακώνουμε άλλα δύο φύλλα τα οποία τοποθετούμε στην επιφάνεια και τα βουτυρώνουμε κι αυτά. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160°C για 50-60 λεπτά. Αφήνουμε να κρυώσει.

ΣΙΡΟΠΙ

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε τη ζάχαρη, το νερό και τη γλυκόζη, και την τοποθετούμε στη φωτιά. Αφού φτάσει στο σημείο βρασμού, συνεχίζουμε το βράσιμο για 2 λεπτά ακόμη. Σιροπιάζουμε το κρύο γλυκό με το ζεστό σιρόπι.





ΓΡΗΓΟΡΗ ΜΟΥΣ *σοκολάτα*

Χρόνος προετοιμασίας: 20 λεπτά



Χρόνος αναμονής: 2 ώρες

ΥΛΙΚΑ

10 αυγά
240 γρ. ζάχαρη
300 γρ. κουβερτούρα 55% κακάο
200 γρ. Arla κρέμα γάλακτος 35%
2 πακέτα μπισκότα ολικής άλεσης

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Σε ένα μεταλλικό μπολ ρίχνουμε τα αυγά και τη ζάχαρη και ανακατεύουμε. Τοποθετούμε το μπολ σε μια κατσαρόλα με νερό που βράζει ελαφρώς (μπεν μαρί). Ανακατεύουμε διαρκώς με έναν αυγοδάρτη έως ότου το μείγμα ασπρίσει και είναι ζεστό (όχι καυτό). Το αδειάζουμε στον κάδο του μίξερ και το χτυπάμε μέχρι να φουσκώσει και να κρυώσει. Στη συνέχεια ζεσταίνουμε την κρέμα γάλακτος και την περιχύνουμε στην τεμαχισμένη σοκολάτα. Ανακατεύουμε έως ότου γίνει μια λεία κρέμα την οποία ενσωματώνουμε στο μείγμα των αυγών ανακατεύοντας απαλά με μια μαρίζ. Σε ένα μπολ τοποθετούμε περιμετρικά τα μπισκότα, αδειάζουμε λίγη από τη μους, στρώνουμε πάνω της μπισκότα και τελειώνουμε με την υπόλοιπη μους. Αφήνουμε στο ψυγείο να σταθεροποιηθεί για τουλάχιστον δύο ώρες.

ΣΠΑΣΑΜΕ ΑΥΓΑ ΚΑΙ ΙΔΟΥ... οι τρόποι μαγειρέματος του αυγού

1. ΒΡΑΣΤΑ ΑΥΓΑ

Εύκολο, γρήγορο και πολύ θρεπτικό σνακ. Μπορείτε να τα απολαύσετε μόνα τους, κομμένα σε φέτες μέσα σε sandwich, ή ακόμα και σε σαλάτες για μια επιπλέον πρωτεϊνική επιλογή. Με ατελείωτες συνδυαστικές δυνατότητες, τα βραστά αυγά είναι βέβαιο ότι θα γίνουν αγαπημένη συνήθεια.

2. ΤΗΓΑΝΗΤΑ ΑΥΓΑ/ΑΥΓΑ ΜΑΤΙΑ

Μαγειρεμένα σε βούτυρο ή λάδι (προτιμήστε το ελαιόλαδο), είναι το απόλυτο comfort food. Συνοδευόμενα από τραγανό μπέικον ή ακόμα και ως topping σε pancakes με σιρόπι σφενδάμου, είναι σίγουρα μια «άχαστη» επιλογή.

3. ΟΜΕΛΕΤΑ

Φτιαγμένες με φρέσκα αυγά και συνοδευόμενες από μια δελεαστική σειρά άλλων υλικών, είναι σίγουρα μείξη που λιγουρευόμαστε πολύ: τυρί, λαχανικά, αλλαντικά και πόσα ακόμα υλικά, κάνουν τις ομελέτες τον τέλειο καμβά για μαγειρικές δημιουργίες. Extra healthy και διατροφική επιλογή, ομελέτα φτιαγμένη μόνο με ασπράδια.

4. ΑΥΓΑ ΠΟΣΞ

Μαγειρεμένα στην εντέλεια για να κρατούν σε υγρή μορφή τον κρόκο, είναι το απόλυτο brunch. Σερβιρετέ τα πάνω σε τραγανά αγγλικά μάφινς με μια γενναϊόδωρη δόση σάλτσας ολαντέζ για ένα κλασικό Eggs Benedict ή γίνετε ακόμα πιο δημιουργικοί συνδυάζοντάς τα με ένα avocado toast.

5. ΚΑΓΙΑΝΑΣ/ΣΤΡΑΠΑΤΣΑΔΑ

Μεταφερθείτε στις ηλιόλουστες ακτές της Ελλάδας με γευστικό καγιανά! Φρέσκα αυγά χτυπητά, ώριμες ντομάτες και αρωματικά βότανα, αποτελούν το τρίπτυχο για μια απόλαυση με άρωμα Μεσογείου. Αν αγαπάτε το τυρί, προσθέστε φέτα σε τρίμμα απογειώνοντας το πιάτο. Σερβιρετέ τα με τραγανό προζυμένιο για ένα απλό αλλά χορταστικό γεύμα με παραδοσιακές, χωριάτικες επιρροές.

6. ΑΥΓΑ ΣΚΡΑΜΠΑ

Πρόκειται για αφράτα αυγά με ανοιχτόχρωμη κρεμμώδη, βελούδινη και φουσκωτή υφή. Τα τελευταία χρόνια, αποτελούν το Νο1 brunch πιάτο – ειδικά συνοδευόμενα από καπνιστό σολομό ή φλέικς τρούφας (μια πιο γκουρμέ εκδοχή).

7. ΦΡΙΤΑΤΑ

Η φριτάτα είναι ιταλικό πιάτο με βάση τα αυγά, παρόμοιο με την ομελέτα ή την κικ χωρίς κόρα, εμπλουτισμένο με πρόσθετα συστατικά όπως κρέατα, τυριά ή λαχανικά. Η λέξη «frittata» είναι ιταλική και μεταφράζεται ως «τηγανητό». Ψήνεται σε ταψί ή σε τηγάνι κατάλληλο να χρησιμοποιηθεί σε φούρνο, γιατί το μαγείρεμά της ξεκινάει από το μάτι της κουζίνας και καταλήγει στον φούρνο. Διαφέρει από την ομελέτα γιατί το γέμισμά της είναι ανακατεμένο με τα αυγά, αντί να είναι διπλωμένο στο εσωτερικό της. Επίσης, ενώ η ομελέτα σερβίρεται ζεστή και θεωρείται ένα ατομικό πιάτο, η φριτάτα σερβίρεται σε όσα (τριγωνικά) κομμάτια θέλουμε και μπορεί να φαγωθεί ζεστή ή σε θερμοκρασία δωματίου (βλ. την τάρτα κικ).

8. ΑΥΓΑ MIMOSA

Είναι αυγά γεμιστά με μαγιονέζα και «χτυπημένο» τον κρόκο τους, με «καταγωγή» από Γαλλία αλλά με ιδιαίτερη αναγνώριση στην Ελλάδα, μια και ήταν αμέτρητες οι φορές που αποτελούσαν μέρος των μπουφédων. Πλέον θεωρείται ένα πιάτο ρουστίκ. Τολμήστε να το αναβιώσετε!



ΣΑΝ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ

Εάν είστε και εσείς λάτρεις του αυγού, φτιάξτε τη δική σας συνταγή με πρωταγωνιστή αυτό, φωτογραφίστε τη και στείλτε τη στην επίσημη σελίδα του Instagram [@mixer_steliosparliaros](#).

Η πιο ευφάνταστη, δημιουργική και «ονειροπόλα», θα δημοσιευτεί στο [@mixer_steliosparliaros](#) με το όνομα του account σας. Επιπλέον, ο νικητής θα κερδίσει προϊόντα Lurpak.

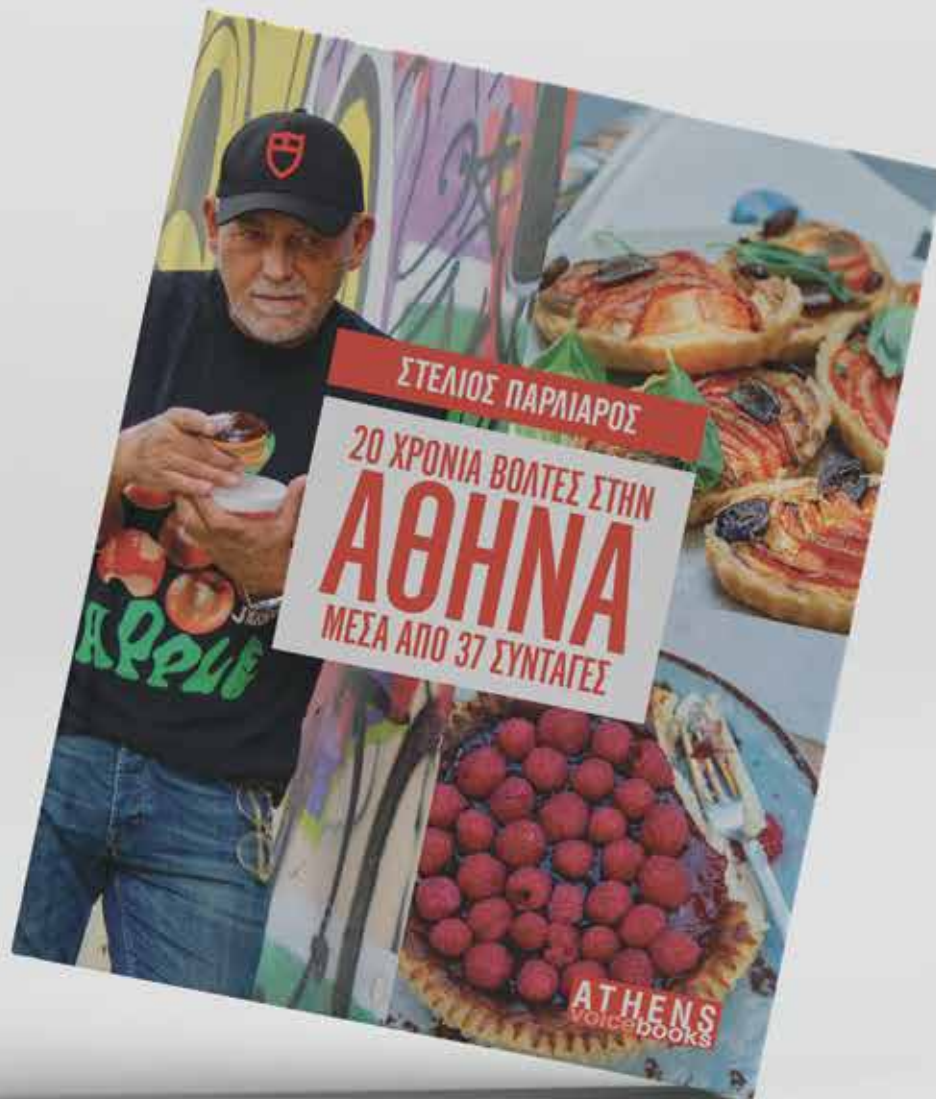
ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΒΗΜΑΤΑ

Κάντε follow στο Instagram την [@athensvoice](#), το [@mixer_steliosparliaros](#) και το [@lurpakgr](#). Καλά μαγειρέματα και καλή επιτυχία!

Στέλιος Παρλιάρος

Ο «ΕΘΝΙΚΟΣ ΜΑΣ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΗΣ» ΠΕΡΠΑΤΑΕΙ ΣΤΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ, ΘΥΜΑΤΑΙ ΙΣΤΟΡΙΕΣ, ΜΟΙΡΑΖΕΤΑΙ ΓΕΥΣΕΙΣ

112 σελίδες γεμάτες συνταγές με δημιουργικά
twist και street vibes, με αφορμή τα 20 χρόνια
της Athens Voice



ΣΤΑ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΗΣ Α.Υ.
Κεντρική Διάθεση ΕΚΔΟΣΕΙΣ ATHENS VOICE BOOKS
Χαριλάου Τρικούπη 22, 106 79 Αθήνα,
210 3617170 (εσωτ. 114), fax: 210 3617310

Παραγγελίες on-line
athensvoice.gr/athens-voice-books



μίξερ

ATHENS VOICE