

ATHENS voice

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Taste VOICE

100 γεύσεις
που πρέπει
να δοκιμάσεις
τώρα
στην Αθήνα

Επιμέλεια: Νενέλα Γεωργελέ

Θανάσης Δρίτσας

Η μουσική που
θεραπεύει

Της Αγγελικής Μπιρμπίλη

**30 χρόνια
ΦΙΛΙΟΝ**

Της Καρολίνας Μέρμηγκα

Μιλένα Αποστολάκη

Όταν η Δικαιοσύνη
καθυστερεί

Του Δημήτρη Αθανασιάδη

Ομάδα που δεν παίζει!
Workplace που δεν παίζεται!



Η
Kaizen Gaming
στο



των **Best Workplaces** στην Ευρώπη

kaizengaming.com/careers



 **kaizen**
GAMING

 **BETANO**

Stoiximan

Αποχαιρετισμός στο πλοίο της αγάπης

Στις 5/5/2022 το Speedrunner III έκανε το τελευταίο του δρομολόγιο στις Δυτικές Κυκλάδες (Σέριφο - Σίφνο- Μήλο) αποχαιρετώντας τα λιμάνια που επισκεπτόταν, τους πιστούς του ταξιδιώτες, αλλά και την εταιρεία που το φρόντιζε τόσα χρόνια.

Κείμενο - Φωτό: ANNA AMORGIANΟΥ

Όσοι ξέρουν το πλοίο πονάει για την απώλεια αυτή, όχι γιατί το πλοίο πάει για απόσυρση, αλλά γιατί αγοράστηκε από άλλη εταιρεία, και καλώς ή κακώς η ταξιδιωτική εμπειρία για πολλούς από εμάς δεν θα είναι πλέον η ίδια. Γιατί η εμπειρία τού να ταξιδεύεις με το πλοίο αυτό ήταν ο λόγος που το έκανε ξεχωριστό – από τον κύριο Αντώνη, τον αρχιλογιστή, μέχρι τον Γιώργο και την Ιωάννα στον πάνω όροφο, τον Κάπτεν που θα άλλαζε πορεία για να μην μας ταλαιπωρήσει ο καιρός και τα παιδιά στο γραφείο που θα σε ενημέρωναν για οποιαδήποτε παραμικρή πληροφορία χρειαζόσουν. Η αγάπη των εργαζομένων για τη δουλειά τους γίνεται δική σου ανάγκη για ένα πλοίο.

Προσωπικά, η εμπειρία μου μαζί του συνδέεται με πολλά ταξίδια από Πειραιά στις 7.05 π.μ. από την Ε7, με την πιο συγκινητική ίσως στιγμή του γάμου μου, με το πρώτο ταξίδι της κόρης μου, αλλά πάνω από όλα με τα δύο χρόνια που υπήρξα και εγώ περήφανο προσωπικό της εταιρείας αυτής και τα «υπνρήτσα» τα ταξίδια του.

Πέρυσι τον Σεπτέμβριο, γυρνώντας από τη Σίφνο και έχοντας αγοράσει ένα πήλινο καραβάκι, κατέγραψα στιγμές που συμβολίζει και ζωντανεύει μέσα μου το ηλόιο αυτό.

Αφαιρών λοιπόν το παρακάτω κείμενο σε όλους όσους το αγάπησαν όσο εγώ και νιώθουν πως ένα μικρό κομμάτι του καλοκαιριού τους δεν θα είναι ποτέ ξανά το ίδιο.

«...Χαζεύω το караβάκι μου και μου έρχονται τόσες σκέψεις, τόσα συναισθήματα. το κοιτάω. το ξανακοιτάω. και προσπαθώ να τα βάλω σε τάξη.

Πρώτα απ' όλα, μου έρχονται στο μυαλό η αδημονία των δικοκών, η χαρά της φυγής από την πόλη, η μυρωδιά του καλοκαιριού, το πρωινό ξύπνημα για να πας στο λιμάνι και να μπεις στο καραβάκι αυτό. Η προσμονή ότι μέσα στις επόμενες ώρες θα βουτάς στη θάλασσα, θα σε λούζει ο ήλιος, θα πιεις, θα διασκεδάσεις, θα χαλαρώσεις, θα στοχαστείς και θα περπατάς ολημερίς ζυγολυτός στην ακροθαλασσιά.

Όμως, όπα! Δεν είναι μόνο το καραβάκι. Στο καραβάκι αυτό βλέπω και την ολοκλήρωση των πολυπόθητων διακοπών, να πηγαίνεις στο λιμάνι του νησιού για να επιστρέψεις και ξαφνικά να νιώθεις βαρύς. Και τα πάντα μέσα σε αυτό το ίδιο καραβάκι να σου φαίνονται βρόμικα, άσχημα, καταθλιπτικά. Επιδιβάξουν. κάθονται σε μια καρέκλα και νιώθεις ήδη κουρασμένος.

Είναι και το άλλο, όταν είσαι εσύ στο νησί και περιμένεις το караβάκι ξέροντας ότι φέρνει τους αγαπημένους σου. Και έτσι, πηγαίνοντας προς το λιμάνι για να τους υποδεχτείς, βλέπεις το караβάκι να έρχεται κοντά σου και εκεί να γεμίζει δάκρυα, χαρά και να συγκινείσαι μόνο και μόνο που ξέρεις ότι θα ανοίξει η μπουκαπόρτα και εσύ θα ψάξεις τα πρόσωπα τους για να τρέξεις να τους αγκαλιάσεις. Και ως μην έχεις να τους δεις καιρό, όταν είσαι εκεί, στο λιμάνι, γιγάδες σαν να έχεις χρόνια να τους ανταμώσεις.



Στο λιμάνι, θα χρειαστεί να αποχαιρετήσεις τους ίδιους ή κάποιους άλλους, και κοιτώντας το καραβάκι να φεύγει μακριά σου, πάλι θα κλάψεις, γιατί, όπως και η αντάμωση, έτσι και ο αποχωρισμός είναι έντονος, σε πονάει κάθε δευτερόλεπτο που κοιτάς το καράβι να απομακρύνεται και απλά μελαγχολείς.

Είναι ακόμα που μπορεί απλά να δεις κάπου το караβάκι αυτό και να θυμηθείς παλιές στιγμές και καλοκαίρια. Να νοσταλγήσεις όλα τα παραπάνω ταυτόχρονα, να παρακαλās μέσα σου να μπορούσες να τα ξαναζήσεις έστω για μία μέρα, να περνάνε όλες οι στιγμές τόσο γρήγορα από μπροστά σου και να μην ξέρεις εάν θέλεις να κλάψεις από χαρά που τα έχεις ζήσει ή από στεναχώρια που δεν τα έχεις πια.

Και θυμό, ναι, μπορεί να θυμώσεις όταν βλέπεις αυτό το παλιο караβάκι. Γιατί εσύ ίσως δεν μπορείς να είσαι μέσα σε αυτό για να ξεφύγεις, να αναπνεύσεις, να μη σκέφτεσαι. Και βλέπεις άλλους γύρω σου να προγραμματίζουν προορισμούς και ημερομηνίες αναχώρησης χωρίς δεύτερες σκέψεις και εσύ ζηλεύεις. ναι, ίσως πολύ θα ήθελες να ήσουν και εσύ ένας από αυτούς.

Μπορείς βέβαια και να μη δεις τίποτα από τα παραπάνω και να βλέπεις μόνο φόβο και ανασφάλεια. Γιατί το караβάκι δεν ταξιδεύει μόνο σε φωτεινές μέρες με θάλασσες που λαμπυρίζουν, αλλά και σε μέρες σκοτεινές, με φουρτούνες, παλύνοντάς με τα κύματα, ταλαιπωρώντάς το ίδιο και τους επιβάτες του, ιπτάμενους σχεδόν πάντα καθυστερημένα στον προορισμό τους...»

Για όλα αυτά, αλλά και για ακόμα περισσότερα είσαι και θα είσαι το πλοίο της
ανάγκης καθώς συντροφεύεις τις αναιμνήσεις, τις στινμές, τις εικόνες μας.

Η ευχή μου: Να αγαπηθείς τόσο και από τους επόμενους.

Καλά ταξίδια!

|||||

ΤΟ ΕΞΟΦΥΛΛΟ ΜΑΣ

Αυτή την εβδομάδα το σχεδιάζει η **illustrator Jenny Kroik**. Γεννήθηκε στην Αγία Πετρούπολη της Ρωσίας, αλλά από το 2016 ζει μόνιμα και εργάζεται στη Νέα Υόρκη. Έχει πτυχίο BFA (Bachelor of Fine Arts) στην Εικονογράφιση από το Art Institute of Boston και MFA (Master of Fine Arts) στη Ζωγραφική από το Πανεπιστήμιο του Όρεγκον. Δουλεύει ως freelancer από το 2007, ενώ τα τελευταία 9 χρόνια διδάσκει Ζωγραφική και Σχέδιο στο The City College της Νέας Υόρκης και στο Πανεπιστήμιο Fairleigh Dickinson στο Νιου Τζέρσεϊ. Ζωγραφικά έργα της έχουν παρουσιαστεί κατά καιρούς σε διάφορες γκαλερί στις Ηνωμένες Πολιτείες, ενώ έργα της έχουν γίνει εξώφυλλο στο «The New Yorker».

Instagram: @jikkroik

|||||

Κέρδος 5% με κάθε πληρωμή λογαριασμού ενέργειας.

Τώρα, με κάθε πληρωμή λογαριασμού ρεύματος και φυσικού αερίου με τις πιστωτικές κάρτες της Εθνικής Τράπεζας, κερδίζετε 5% της αξίας τους σε γοάσματα πόνητας.

Αν δεν έχετε πιστωτική κάρτα, αποκτήστε τη δική σας και κερδίστε!

nbgr.gr

Ισχύει έως και 31/08, για πληρωμές από τα ψηφιακά κανάλια της Εθνικής Τράπεζας και πάγιες εντολές. Μέγιστο συνολικό ποσό επιβράβευσης 75€/πελάτη, που αντιστοιχεί σε λογαριασμούς αξίας 1500€.

ΤΑ ΝΟΥΜΕΡΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Του ΣΤΑΜΑΤΗ ΖΑΧΑΡΟΥ

2 ακόμη κράτη αναμένεται να ενταχθούν στο ΝΑΤΟ. Φινλανδία και Σουηδία σύντομα θα καταθέσουν επίσημο αίτημα. Ο Βλαδίμηρος είπε ότι η ένταξή τους δεν αποτελεί απειλή, αντίθετα με την Ουκρανία στην οποία εισέβαλε χωρίς καν η χώρα να έχει καταθέσει σχετικό αίτημα. Το πιο περίεργο είναι ότι ακόμη και σήμερα το ξανθό γένος βρίσκεται πολλούς υποστηρικτές στη χώρα μας.

2 πανό «κατά του πολέμου» (sic) ανήρτησαν περίπου 100 μέλη του ΚΚΕ στο σπουδαιότερο μνημείο του δυτικού πολιτισμού, στον ιερό βράχο της Ακρόπολης. Εννοείται ότι έφυγαν ανενόχλητοι υπό το διακριτικό βλέμμα της αστυνομίας.

50.000 άνθρωποι ψήφισαν την Κυριακή στις εσωκομματικές εκλογές του ΣΥΡΙΖΑ για να αποφασίσουν ποιος θα είναι ο νέος πρόεδρος της παράταξης, σύμφωνα με δημοσιεύματα του Τύπου. Μόνος υποψήφιος, ο Αλέξης Τσίπρας. Η κομματική εφημερίδα διαμαρτυρήθηκε για τη στάση της ΕΡΤ, η οποία δεν διοργάνωσε debate όπως είχε κάνει στις εσωκομματικές του ΠΑΣΟΚ.

10.000 ήταν τα μέλη που εγγράφηκαν επί τόπου στον ΣΥΡΙΖΑ την Κυριακή, γεγονός που έκανε τον Αλέξη Τσίπρα να πανηγυρίζει καθώς, μέχρι τότε, τα μέλη του κόμματος ήταν 62.000.

22.000 από τα 62.000 προηγούμενα μέλη δεν ψήφισαν, όπως προκύπτει από μια απλή αφαίρεση.

2 ευρώ ήταν η συνδρομή που έπρεπε να πληρώσει κανείς για να γίνει μέλος. Σύμφωνα με μαρτυρίες, άνεργοι, χαμηλοσυνταξιούχοι, νεαροί κ.λπ. απηλλάγησαν της συμμετοχής.

70.000 άνθρωποι ψήφισαν την περασμένη εβδομάδα για το αν το ΠΑΣΟΚ θα λέγεται ΠΑΣΟΚ ή ΚΙΝΑΛ ή κάτι τέτοιο τέλος πάντων. Στον ΣΥΡΙΖΑ ωστόσο υποστηρίζουν ότι οι δικοί τους ψηφοφόροι



3,5 δισεκατομμύρια δολάρια εικάζεται ότι θα κοστίσει μια μοίρα αεροσκαφών F-35, χωρίς να συνυπολογίζονται τα όπλα που θα μεταφέρουν. Η Ελλάδα πρόκειται να επενδύσει στα συγκεκριμένα αεροσκάφη, όπως δήλωσε ο πρωθυπουργός κατά τη συνάντησή του με τον Πρόεδρο των ΗΠΑ. Η δήλωση πιθανότατα προκάλεσε εγκεφαλικά στην απέναντι μεριά του Αιγαίου, όπως ενδεχομένως και σε διάφορους πατριώτες που υποστηρίζουν ότι οι εξοπλισμοί είναι άχρηστοι...

είναι ενεργά μέλη και όχι τυκάρπαστοι που «είδαν φως και μνήκαν», όπως στο ΚΙΝΑΛ.

420.000 πολίτες είχαν ψηφίσει στις εσωκομματικές εκλογές της ΝΔ. Ο πρόεδρος Τσίπρας ωστόσο κάνει τους δικούς του υπολογισμούς γράφοντας στο Twitter ότι: «Ο ΣΥΡΙΖΑ των 30.000 μελών κέρδισε 3 απανωτές αναμετρήσεις, ο ΣΥΡΙΖΑ των 170.000 μελών θα είναι πρώτο κόμμα και με διαφορά στις επόμενες εκλογές».

631 πόντους έλαβε το τραγούδι «Stefania» του συγκροτήματος Kalush Orchestra, το οποίο ήταν η συμμετοχή της Ουκρανίας στον φετινό διαγωνισμό της Eurovision και φυσικά κέρδισε τον διαγωνισμό, προκαλώντας δυσaráσκεια σε μεγάλο μέρος των ρωσόφιλων συμπολιτών μας.

28 δωδεκάρι (από τις συνολικά 39 χώρες) πήρε το τραγούδι της Ουκρανίας από το κοινό που παρακολουθούσε τη Eurovision και, αν και

μοιάζει ασήμαντο, ήταν ένα χαστούκι σε όλους Ευρωπαίους επιχειρούν να μπλοκάρουν τις κυρώσεις κατά της Ρωσίας.

431 από τους συνολικά 468 διαθέσιμους πόντους έδωσαν με την ψήφο τους οι πολίτες της Ευρώπης στο τραγούδι της Ουκρανίας.

10 βαθμούς έδωσε το ελληνικό κοινό στο τραγούδι της Ουκρανίας και κανέναν η ελληνική «επιτροπή», η οποία προτίμισε να δώσει το 12άρι στο ρωσόφιλο Αζερμπαϊτζάν.

6 χώρες βρέθηκαν στο στόχαστρο της EBU (European Broadcasting Union) ως ύποπτες για χειραγώγηση των αποτελεσμάτων, πιθανόν από Ρώσους χάκερς. Οι χώρες αυτές ήταν το Αζερμπαϊτζάν, η Γεωργία, το Μαυροβούνιο, η Πολωνία, η Ρουμανία και το Σαν Μαρίνο.

3 εξ αυτών των χωρών αρνήθηκαν να εμφανιστούν στον τελικό και να ανακοινώσουν τις βαθμολογίες επειδή η EBU άλλαξε τα αποτελέσματα τους χρησιμοποιώντας έναν αλγόριθμο.

922 παραβάσεις βεβαιώθηκαν συνολικά την περασμένη εβδομάδα για κίνηση στη Λ.Ε.Α., όπως μας ενημέρωσε ο υπουργός Προστασίας του Πολίτη, Τάκης Θεοδωρικάκος. Το δυσάρεστο το είναι ότι οι έλεγχοι ξεκίνησαν αφού ένας ανασφάλιστος τράκαρε και σκότωσε έναν άλλο οδηγό που είχε σταματήσει στη λωρίδα. Παρά το περιστατικό, οι συμπολίτες μας συνέχισαν να κινούνται μαζικά στη Λ.Ε.Α.

1,2 πόντους χαμηλότερα βρέθηκε τον μήνα Απρίλιο (σε σχέση με έναν

μήνα πριν) ο δείκτης τιμών τροφίμων του Οργανισμού Τροφίμων και Γεωργίας του ΟΗΕ, αλλά παραμένει υψηλότερος κατά 36,4 πόντους σε σχέση με έναν χρόνο νωρίτερα.

0,7 πόντους χαμηλότερα διαμορφώθηκε ο δείκτης δημοφιλίας, παρά το γεγονός ότι οι Κασσάνδρες προβλέπουν πρόβλημα ανεφοδιασμού ακόμη και για την Ευρώπη με τους συνωμοσιολόγους να κάνουν εκκλήσεις στους πολίτες για να στοκάρουν κονσέρβες.

2,7 πόντους υψηλότερα διαμορφώθηκε αντίθετα ο δείκτης κρέατος και 3,9 πόντους υψηλότερα ο δείκτης ζάχαρης. Καλύτερα. Έρχεται και καλοκαίρι...

321 βίντεο που καταδεικνύουν τη φρίκη του πολέμου στην Ουκρανία συνέλεξε η Washington Post στον ιστότοπό της. Μάλιστα, τα βίντεο έχουν όλα ελεγχθεί για την αξιοπιστία τους και μπορείτε να τα δείτε (αν έχετε γερό στομάχι) εδώ.

53 τραυματίες και 211 ακόμη άτομα, πιθανότατα μαχητές του τάγματος Αζόφ, μεταφέρθηκαν από το Αζοφστόλ σε περιοχή ελεγχόμενη από τους Ρώσους. Εικάζεται ότι ήταν οι τελευταίοι μαχητές που παρέμεναν στο εργοστάσιο.

99,28% του συνολικού αριθμού των 593.000 αιτήσεων συνταξιοδότησης που κατατέθηκαν την τετραετία 2016-2019 και εκκρεμούσαν επί μακρόν, έχουν ήδη εκκαθαριστεί σύμφωνα με τον ΕΦΚΑ.

30.000 αιτήσεις συνταξιοδότησης, οι οποίες είχαν κατατεθεί τα προηγούμενα χρόνια, βρέθηκαν ξεχασμένες σε αποθήκες και υπόγειοι κατά τη διαδικασία εκκαθάρισης.

1.005.146 αιτήσεις για κύρια σύνταξη έχουν κατατεθεί μόνο τα τελευταία 6 χρόνια. Είμαστε επισήμως ένα έθνος συνταξιούχων, μερικοί από τους οποίους (πιο παλιό) εργάστηκαν καμιά 20 χρόνια και πήραν σύνταξη πριν γίνουν 50 χρονών.

VERBA VOLANT

ΜΑΥΡΙΚΙΟΣ ΜΑΥΡΙΚΙΟΥ

«Θα αφήσω έγκυο την Ιλάντσα Ζήση στην τουαλέτα του αεροπλάνου». Δεν γνωρίζω αν πρόκειται για υπόσχεση ή απειλή από τον επαγγελματία celebrity, αλλά χωρίς να είμαι ειδικός συνιστώ προσοχή. Οι δοκιμές στο αεροπλάνο θα μπορούσαν να συνδέονται με αυτό που ο κόσμος ονομάζει «ανεμογκάστρι».

ΓΙΑΝΗΣ ΒΑΡΟΥΦΑΚΗΣ

«Η βίωσιμη ειρήνη απαιτεί την αντικατάσταση όλων των στρατιωτικών μπλοκ από ένα διεθνές σύστημα ασφάλειας». Δεν θέλω να στεναχωρήσω τον ανορθόγραφο φίλο της στήλης, όμως τέτοιο σύστημα υπάρχει. Ονομάζεται Συμβούλιο Ασφαλείας του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών και, αν δεν υπήρχε το ΝΑΤΟ, διάφοροι Σαντάμ και Πούτιν θα τους «γλεντούσαν» κάθε φορά που θα εξέδιδαν ψήφισμα.

ΓΕΩΡΓΙΑ ΜΠΙΚΑ

«Ο δεύτερος βιασμός της αμφισβήτησης είναι εξίσου οδυνηρός». Η νεαρή κυρία που είχε καταγγείλει τον υιό Λεβέντη για βιασμό αμφισβήτησε την απόφαση της δικαιοσύνης. Δεν μπορούν να κάνουν το ίδιο και όσοι αυτόκλητοι υπερασπιστές έδωσαν ταξικό χαρακτήρα στον καταγγελλόμενο βιασμό, αποσκοπώντας σε κομματικά ή οικονομικά οφέλη. Κι όμως δεν ζήτησε κανείς τους συγγνώμη για όσα υποστήριξαν. Πνεύμα και ηθική, που έλεγε και ο αείμνηστος Αυλωνίτης...

ΣΤΕΛΙΟΣ ΠΕΤΣΑΣ

«Εγώ δεν είδα χθες συμμετοχή στις εκλογές του ΣΥΡΙΖΑ. Αν ισχύουν οι αριθμοί είναι και επισήμως 3ο κόμμα».

Την ώρα που οι σύντροφοι του αναπληρωτή υπουργού Εσωτερικών λιοδορούν τους Συριζαίους για τα συμπεράσματα από την κάλπη της Κυριακής, ο Στέλιος Πέτσας κάνει ότι και οι συριζαίοι. Βγάζει πολιτικά συμπεράσματα...

Εκδότης-Διευθυντής Φώτης Γεωργελές

Σύμβουλος Έκδοσης Σταυρούλα Παναγιωτάκη Διευθύντρια Σύνταξης Αγγελική Μπιρμπιλή

Γενική Διεύθυνση Διαφήμισης Λουίζα Ναθαναήλ

Art Director Φώτης Πεκλιβανίδης

Διεύθυνση Web Δημήτρης Αθανασιάδης

Αρχισυνταξία Podcast & City Guide Δανάη Καμζόλα avguide@athensvoice.gr

Τεχνικός διευθυντής Βάιος Συντασιμάς

Υπεύθυνος Ύλης Τάκης Σκριβάνος Επιμέλεια Ύλης Δήμητρα Γκρους, Κωνσταντίνα Τσιάγκα

Συντακτική ομάδα: Κ. Αθανασιάδης, Ν. Αμανίτης, Μ. Βελέντζας, Σ. Βλέτσας, Κ. Βνάτσιου, Ρ. Γεροδήμος, Ν. Γεωργελέ, Μ. Γκανά, Ι. Γκομούζα, Ν. Γεωργιάδης, Κ. Γιαννακίδης, Β. Γραμματικογιάννη, Β. Γρυπάρης, Θ. Ευθυμίου, Τ. Ζαράβελ, Μ. Ζουμπούλακη, Κ. Καϊμάκης, Σ. Καλαμαντή, Κ. Καμπόσου, Δ. Καραθάνος, Α. Κερώνη, Γ. Κοροβέσης, Β. Κορναίος, Σπ. Λαμπρόπουλος, Τζ. Μελιτά, Δ. Μαστρογιαννίτης, Β. Ματζάρογλου, Ευ. Μουζακίτη, Ελ. Μπεζιριανόγλου, Γ. Νένης, Α. Παπαδάκη, Γ. Χ. Παπαδόπουλος, Δ. Παπαδόπουλος, Π. Παναγιωτόπουλος, Κ. Παναγοπούλου, Ν. Παπαηλιού, Γ. Παυριανός, Μ. Προβατάς, Τζ. Ρουσόκη, Τ. Σκραπαλιώρη, Ζ. Σφουρή, Α. Τριανταφυλλίδη, Σ. Τριανταφύλλου, Zarastro, Σ. Τσιτσόπουλος, Γ. Φλωράκης, Ε. Χελιώτη, Γ. Ψύχας

Γραμματεία Σύνταξης Γεωργία Σκαμάγκα info@athensvoice.gr

Ατελιέ Sotos Anagnos

LOOKmag Κωνσταντίνος Βλαχοπούλου

Εικονογραφήσεις art@athensvoice.gr Φωτό: Θανάσης Καρατζάς, Γιώργος Ζαρκώνης, Τάσος Βρεττός, Έκτορας Δ. Βούτσας, Κώστας Αμοιρίδης, Βαγγέλης Τάτσος, Χρήστος Κισατζεκιάν, Δημήτρης Κλεάνθης, Μαρία Μαρκεζή, Πέτρος Νικόλτσος

Creative Marketing Director Βασιλική Κώτσου Creative Director Στρατής Κανιμάς

Digital Advertising Director Εύα Βαγγέλη

Advertising Manager Πέπη Κράλιοβιτς

A.V. Network Advertising Manager Αγγελική Κοκκορόγιαννη

Direct Market Advertising Managers Μιχάλης Δρακάκης, Εύα Βαλαμάνου, Νώντας Νταμπάνης

Υποδοχή Διαφήμισης Νίκη Σκαμάγκα Συντονισμός Διαφήμισης Μαίρη Κούρτη marketing@athensvoice.gr Digital Traffic Manager Εύη Ταρνάρη Digital Advertising Coordinator Μίνα Γιαννάκη

Διεύθυνση Λογιστηρίου Έφη Μούρτζη Λογιστήριο Ουρανία Μιχάλη, Βασίλης Νάκος, Μαίρη Λυκούση

Διαχωρισμοί - Εκτύπωση «Καθημερινές Εκδόσεις ΑΕ»

Athens Voice S.A. Χαρ. Τρικούπη 22, 106 79 Αθήνα Σύνταξη: 210 3617.360, 3617.369 fax: 210 3632.317

Διαφημιστικό: 210 3617.530, fax: 210 3617.310 Athens Voice Radio 102.5: 210 3648.213 Αγγελίες: 210 3617.369 Λογιστήριο: 210 3617.170

www.athensvoice.gr

Αν δεν βρίσκετε την Α.Β. στα σημεία διανομής, επικοινωνήστε: 210 3617.360, 210 3617.369 Κωδικός εντύπου: 7021 ISSN 1790-6164



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.



ΔΕΠΑ ΕΜΠΟΡΙΑΣ

Τα έργα που κάνουν την Ελλάδα διεθνή κόμβο φυσικού αερίου

Η απεξάρτηση από το ρωσικό αέριο κάνει αναγκαία την ασφάλεια της τροφοδοσίας

Ο

ΠΟΛΕΜΟΣ ΣΤΗΝ ΟΥΚΡΑΝΙΑ και η παγκόσμια ενεργειακή κρίση έφεραν επιτακτικά στο προσκήνιο το ζήτημα της ενεργειακής επάρκειας, όχι μόνο στην Ελλάδα αλλά σε ολόκληρη την Ευρώπη. Η απεξάρτηση από το ρωσικό φυσικό αέριο καθιστά αναγκαία την υλοποίηση μιας σειράς από έργα που εγγυώνται την ασφάλεια τροφοδοσίας μέσα από τη διαφοροποίηση των πηγών και των οδών εφοδιασμού, τόσο για τη χώρα μας, όσο και την Ευρωπαϊκή Ένωση συνολικά.

Τέτοια έργα, στρατηγικής μάλιστα σημασίας, είναι ο **Διασυνδετήριος Αγωγός Ελλάδας - Βουλγαρίας (IGB)** και ο νέος **Τερματικός Σταθμός LNG στην Αλεξανδρούπολη (FSRU)** στα οποία **πρωταγωνιστεί η ΔΕΠΑ Εμπορίας**, η δημόσια εταιρεία που έφερε το φυσικό αέριο στην Ελλάδα και για τριάντα και πλέον χρόνια εγγυάται την ενεργειακή ασφάλεια της χώρας μας.

Η υλοποίηση του IGB ολοκληρώνεται μέσα στον **Μάιο**, σύμφωνα με τον προγραμματισμό, ενώ η εμπορική του λειτουργία θα ξεκινήσει τον επόμενο μήνα. Εκτός από την κατασκευή, **η ΔΕΠΑ είναι και ο ισχυρότερος user του αγωγού** (μετά τη βουλγαρική ΒΕΗ) από την άποψη της δέσμευσης χωρητικότητας, εξασφαλίζοντας την οικονομική βιωσιμότητά του.

Όσον αφορά το FSRU, οι εργασίες ξεκίνησαν πριν μερικές μέρες, παρουσία των πρωθυπουργών της Ελλάδας, της Βουλγαρίας και της Βόρειας Μακεδονίας και αναμένεται να τεθεί σε λειτουργία τον **Νοέμβριο του 2023, διπλασιάζοντας τη δυνατότητα της Ελλάδας να υποδέχεται και να επαναεριοποιεί** υγροποιημένο φυσικό αέριο, σε πάνω από **10 δισεκατομμύρια** κυβικά μέτρα τον χρόνο.

Η **συμμετοχή της ΔΕΠΑ στο πρότζεκτ ήταν καθοριστική** και για την είσοδο του Διαχειριστή Εθνικού Συστήματος Φυσικού Αερίου (ΔΕΣΦΑ) αλλά και των γειτονικών κρατών, όπως η Βουλγαρία που ήδη συμμετέχει (με 20%) μέσω της δημόσιας εταιρείας φ.α. Boulgartransgaz και της Βόρειας Μακεδονίας η οποία διεκδικεί επίσης να γίνει μέτοχος.

Το νέο τερματικό θα υποδέχεται φυσικό αέριο από **κάθε γωνιά του κόσμου**, καλύπτοντας τις αυξημένες ανάγκες της Ελλάδας και όχι μόνο. Ο σταθμός **θα συνδέεται με τον IGB και θα είναι σε θέση να τροφοδοτήσει όλα τα Βαλκάνια με LNG** από την Αίγυπτο, τις ΗΠΑ, το Κατάρ κ.ά., συμβάλλοντας έτσι στην απεξάρτησή τους από το ρωσικό φυσικό αέριο. Η ΔΕΠΑ Εμπορίας άλλωστε **έχει ήδη συμφωνήσει να προμηθεύει τη Βουλγαρία με αέριο, καλύπτοντας το κενό που δημιουργήσε η διακοπή της παροχής από τη Ρωσία** από τα τέλη του περασμένου μήνα.

Παράλληλα, ο πόλεμος στην Ουκρανία «ξαναζεσταίνει» τον αγωγό **EastMed** που θα μεταφέρει το φυσικό αέριο από τα πλούσια κοιτάσματα της Ανατολικής Μεσογείου στις αγορές της Ευρώπης, το οποίο επίσης «τρέχει» η εταιρεία. **Η τεχνική και οικονομική βιωσιμότητα του έργου άλλωστε έχει ήδη τεκμηριωθεί από τις μελέτες που έχει στα χέρια της η ΔΕΠΑ, η οποία τώρα βρίσκεται σε προχωρημένες συζητήσεις με εμπορικές εταιρείες από το Ισραήλ και την Αίγυπτο προκειμένου να εξάγουν επαρκείς ποσό-**

τητες φυσικού αερίου στην Ευρώπη μέσω του αγωγού.

Αξίζει επίσης να σημειωθεί ότι όλα τα παραπάνω έργα **θα λειτουργούν σε συνέργεια** μεταξύ τους αλλά και με άλλες υποδομές, όπως ο αγωγός TAP που μεταφέρει αζέριο αέριο και η υπό κατασκευή υπόγεια αποθήκη στην Καβάλα, μετατρέποντας τη χώρα μας σε **διεθνή κόμβο φυσικού αερίου, αναβαθμίζοντας τη γεωπολιτική και οικονομική σημασία της**. Είναι η πρώτη φορά στην ιστορία της που η Ελλάδα αποκτά ρόλο κλειδί στην ενεργειακή ασφάλεια άλλων χωρών.

Καθοριστικός όμως είναι ο ρόλος της ΔΕΠΑ Εμπορίας και στην **αντιμετώπιση των επιπτώσεων της ενεργειακής κρίσης για τους καταναλωτές**. Η εταιρεία **απορρόφησε σημαντικό μέρος των ανατιμήσεων** του φυσικού αερίου προσφέροντας στα νοικοκυριά της χώρας εκπτώσεις ύψους **πολύων δεκάδων εκατομμυρίων ευρώ**.

Η ΔΕΠΑ είναι **η μόνη εταιρεία στην Ελλάδα** που μπορεί να προσφέρει τέτοιες εκπτώσεις, χάρη στα **μακροχρόνια συμβόλαια προμήθειας** που έχει συνάψει με ενεργειακούς προμηθευτές - κολοσσούς, σε **σταθερές τιμές**, τα οποία δεν επηρεάστηκαν από τις τρέχουσες ανατιμήσεις στις διεθνείς αγορές φυσικού αερίου.

Μάλιστα, το προηγούμενο διάστημα η εταιρεία **πέτυχε σημαντικές αναδρομικές μειώσεις** σε αυτά τα συμβόλαια, **επιστρέφοντας στους πελάτες της, κυρίως βιομηχανίες, περισσότερα από 130 εκατ. ευρώ**.

Τέλος, η ΔΕΠΑ Εμπορίας **διαδραματίζει κομβικό ρόλο στην εθνική προσπάθεια για την ενεργειακή μετάβαση** της χώρας, επεκτείνοντας τις δραστηριότητές της στην ανάπτυξη έργων ΑΠΕ και σε επενδύσεις ανανεώσιμων αερίων, όπως το υδρογόνο και το βιομεθάνιο.

Σε αυτό το πλαίσιο, η εταιρεία έχει δημιουργήσει ένα **χαρτοφυλάκιο έργων ΑΠΕ άνω των 250MW** και δρομολογεί τη δραστηριοποίησή της στην προμήθεια και εμπορία ηλεκτρικής ενέργειας μεγάλων καταναλωτών.

Στην ίδια κατεύθυνση, η ΔΕΠΑ **πρωτοστατεί στην ανάπτυξη ενός καινοτόμου έργου πράσινου υδρογόνου** στην Ελλάδα, με στρατηγική σημασία για όλη την Ευρώπη, που καλύπτει ολόκληρη την αλυσίδα αξίας του υδρογόνου.

Ο λόγος για το «**White Dragon**», ένα ολοκληρωμένο πρότζεκτ, **προϋπολογισμού άνω των 8 δισ. ευρώ, για την παραγωγή πράσινου υδρογόνου στη Δυτική Μακεδονία** με τη χρήση ανανεώσιμης ηλεκτρικής ενέργειας σε μεγάλη κλίμακα (GW), το οποίο στη συνέχεια θα αποθηκεύεται και μέσω κυψελών καυσίμου (Fuel cells) θα λειτουργεί ως μία σταθερή μονάδα βάσης συμπαραγωγής πράσινης ενέργειας και θερμότητας.

Από τα παραπάνω προκύπτει αβίαστα το συμπέρασμα ότι η ΔΕΠΑ Εμπορίας αναδεικνύεται σε **βασικό «παίκτη» τόσο στην ενεργειακή μετάβαση της χώρας μας, όσο και στην ασφάλεια εφοδιασμού της ευρύτερης περιοχής**. Σε τρία μόλις χρόνια στο τιμόνι της εταιρείας, η διοίκηση **Παπαδόπουλου - Ξιφάρá** κατάφερε να μετατρέψει τη ΔΕΠΑ σε **πρωταγωνιστή των ενεργειακών εξελίξεων** σε Ελλάδα και ΝΑ Ευρώπη.



Καθοριστικός είναι ο ρόλος της ΔΕΠΑ Εμπορίας στην **αντιμετώπιση των επιπτώσεων της ενεργειακής κρίσης για τους καταναλωτές**, καθώς **απορρόφησε σημαντικό μέρος των ανατιμήσεων** του φυσικού αερίου, προσφέροντας στα νοικοκυριά της χώρας εκπτώσεις ύψους **πολύων δεκάδων εκατομμυρίων ευρώ**.



Μονάδα FSRU, στην Αλεξανδρούπολη

ΤΟ ΝΟΗΜΑ ΤΗΣ ΣΥΝΥΠΑΡΞΗΣ

Του ΡΩΜΑΝΟΥ ΓΕΡΟΔΗΜΟΥ

Στην, κλασική πλέον, ταινία του Τζέιμς Άιβορου «Επιστροφή στο Χάουαρντς Εντ» (1992), βασισμένη στο ομώνυμο μυθιστόρημα του Ε. Μ. Φόρστερ, υπάρχει μια πολύ ενδιαφέρουσα σκηνή. Είμαστε στο 1910, στο κεντρικό Λονδίνο. Βρισκόμαστε σε μία κατάμεστη αίθουσα συναυλιών. Η κάμερα γλιστράει ανάμεσα στους καθηλωμένους θεατές –θεατές όλων των κοινωνικών τάξεων, όπως θα αποδειχθεί αργότερα– οι οποίοι έχουν καρφωμένα τα μάτια τους στο ζευγάρι που ερμηνεύει στο πιάνο αποσπάσματα της 5ης Συμφωνίας του Μπετόβεν. Ο πιανίστας (Σάιμον Κάλοου) στρέφεται στο κοινό και, με βροντερή φωνή Σκωτσέζου πάστορα, αρχίζει να αγορεύει, αναλύοντας το νόημα του κομματιού (ο τίτλος της διάλεξης είναι «Μουσική και Νόημα»). Η κάμερα εντέλει φεύγει απ’ την αίθουσα, ακολουθώντας την πρωταγωνίστρια, τη Χέλεν, η οποία, χωρίς να το καταλάβει, έχει πάρει κατά λάθος την ομπρέλα του διπλανού της, του Λέοναρντ Μπαστ. Ο Λέοναρντ θα τρέξει από πίσω της για να ανακτήσει την πολύτιμη ομπρέλα του.

Αυτή η στιγμιαία αβλεψία, το κλικ του πεπρωμένου, η αρπαγή της ομπρέλας, στην οποία ζουμάρει για λίγα δευτερόλεπτα η κάμερα, γίνεται ο καταλύτης που θα ανατρέψει και θα καθορίσει τις ζωές τριών οικογενειών και ενός σπιτιού.

Όταν πρωτοείδαμε την ταινία το 1992, η σκηνή αυτή πέρασε μάλλον απαρατήρητη – ίσως απλώς να προκάλεσε τη στιγμιαία αμηχανία που προκαλεί κάθε αντίστοιχη σκηνή στην οποία ένα (πραγματικό) κοινό βλέπει τον «εαυτό» του (δηλαδή ένα άλλο φανταστικό κοινό που παρακολουθεί ένα θέαμα), μέσα απ’ τον καθρέφτη της κινηματογραφικής οθόνης. Τριάντα χρόνια μετά, η σκηνή αυτή παρουσιάζει ανθρωπολογικό ενδιαφέρον. Παρατηρώντας τους ανθρώπους αυτούς, μας φαίνεται σαν να παρατηρούμε με τον φακό ενός επιστήμονα έναν εξωτικό πολιτισμό από το παρελθόν. Οι άνθρωποι ενδεχομένως διαπύονσαν χρόνο για να ντυθούν, να σεναριστούν και να πάνε με τη συγκοινωνία στην αίθουσα συναυλιών. Πλήρωσαν το τίμημα του εισιτηρίου για να καθίσουν σε μια άβολη καρέκλα, στριμωγμένοι δίπλα σε πολλούς άλλους ανθρώπους, ακίνητοι, αμίλητοι, επί δύο και τρεις ώρες, για να ακούσουν έναν τύπο που έπαιζε πιάνο με τη μάνα του, να δίνει διάλεξη για το νόημα της μουσικής του Μπετόβεν.

Και αυτό το έκαναν οι άνθρωποι για πολλές δεκαετίες –για αιώνες– στην όπερα και στο θέατρο, στον κινηματογράφο και σε συναυλίες, σε ομιλίες και πολιτικές εμφανίσεις, σε διαλέξεις, συνέδρια, σεμινάρια, συζητήσεις στοργυλλής τραπέζης, βιβλιοπαρουσιάσεις, αναγνώσεις, ημερίδες και εκδηλώσεις. Ένα πλήθος ανθρώπων των οποίων τα μάτια εστιάζουν σε ένα κοινό σημείο: ένα σημείο το οποίο μεταδίδει το φως. Ακόμη και στην Άγρια Δύση –στα χωριά και τις πόλεις που δημιουργήθηκαν από τους χρυσοθήρες εν μια νυκτί στο δεύτερο μισό του 19ου αιώνα– χιλιάδες θίασοι έκαναν περιοδείες, συνδυάζοντας τον Σαίξπηρ (που τότε ήταν πολύ δημοφιλής στις λαϊκές τάξεις), το βαριετέ, τα ακροβατικά και το τραγούδι. Η συνεύρεση των ανθρώπων σε έναν κοινό χώρο με σκοπό την εκπαίδευση, την ψυχαγωγία, την προσευχή ή τον πολιτικό διάλογο, είτε αυτός ο χώρος είναι μια φωτιά, είτε ένα αρχαίο θέατρο, είτε μια εκκλησία, είτε ένα σύγχρονο αμφιθέατρο, είναι κάτι συνυφασμένο με την ιστορία της ανθρωπότητας. Στους χώρους αυτούς κοινωνικοποιούμαστε: συνειδητοποιούμε ότι υπάρχουν και άλλοι άνθρωποι πέραν του εαυτού· ότι υπάρχει ένας ευρύτερος κόσμος εκεί έξω· μαθαίνουμε

κώδικες συμπεριφοράς και επικοινωνίας· εντοπίζουμε και δοκιμάζουμε τα όρια του κοινωνικώς επιτρεπτού. Στους χώρους αυτούς μαθαίνουμε να ακούμε: αυτόν που έχει τον λόγο, αυτόν που ερμηνεύει ή διδάσκει ή εξιστορεί. Αποκτούμε δηλαδή την πειθαρχία της σιωπής και της υπομονής, ενώ αποδεχόμαστε τη διττή φύση του ανθρώπου: ασημαντή κουκκίδα στο πλήθος και ταυτόχρονα πολύτιμη μονάδα που μπορεί να αλλάξει τα πάντα. Στους χώρους αυτούς πέφτουμε πάνω σε ανθρώπους που προσπαθούμε να αποφύγουμε και σε άλλους που δεν ξέραμε ότι υπάρχουν αλλά μπαίνουν ξαφνικά στις ζωές μας και τις αλλάζουν.

Όλα αυτά τα κάναμε ενστικτωδώς, ασυνείδητα, λειτουργικά, εθιμικά, χωρίς καν να το συνειδητοποιούμε· επειδή έτσι έκαναν και όλοι οι άλλοι· επειδή αυτά εξυπηρετούσαν τις ανάγκες μας· επειδή σε αυτά βρίσκαμε νόημα. Όχι πια. Όλα αυτά πλέον τα κάνουμε ολοένα και λιγότερο στον φυσικό χώρο, «στην πραγματική ζωή» (IRL – *in real life*), όπως λέγαμε κάποτε για να διαχωρίσουμε το offline απ’ το online· και θα τα κάνουμε ολοένα και λιγότερο εκεί. Σταδιακά «ξυπνάμε», κοιτάμε στον καθρέφτη, και αναρωτιόμαστε: γιατί;

Προσπαθώντας να κανονίσω κάποιες εκδηλώσεις για το επόμενο φθινόπωρο, μόνο την τελευταία εβδομάδα έχω μιλήσει με δύο υπεύθυνους εκδηλώσεων σημαντικών ιδρυμάτων του Λονδίνου, οι οποίοι μου είπαν ότι η φυσική συμμετοχή σε συζητήσεις και ημερίδες έχει πλέον καταρρεύσει· οι οργανισμοί αυτοί καταργούν οσονούπω τις διά ζωής εκδηλώσεις, και από εδώ και πέρα τα πάντα θα γίνονται ψηφιακά – από το σπίτι και προσεχώς στο μετασύμπαν (*metaverse*). Αυτή είναι απλώς η τελευταία ένδειξη του τι συμβαίνει στη Δύση, ενώ χειμερινοί κινηματογράφοι (και στην Αθήνα) κλείνουν ο ένας μετά τον άλλον (όπως τέτοιες μέρες πέρυσι προειδοποιούσαμε ότι θα γίνει), καθηγητές διδάσκουν σε άδειες αίθουσες (στις ΗΠΑ διπλασιάστηκε το ποσοστό χρόνιας απουσίας μαθητών, στη Βρετανία η κοινή εμπειρία πολλών συναδέλφων είναι η εξαιρετικά μειωμένη προσέλευση), και καλλιτέχνες, συγγραφείς, πολιτικοί και μουσικοί, μεταξύ πολλών άλλων, προσπαθούν μάταια να γεμίσουν αίθουσες.

Είναι κρίσιμο να εντοπίσουμε ακριβώς τι συμβαίνει: τι οδηγεί την παρακμή των κινηματογράφων και των δια ζωής διαλέξεων. Τι φταίει για την κρίση των δημόσιων εκδηλώσεων; Είναι σίγουρο ότι η πανδημία επιτάχυνε τη μετάβαση από τον αναλογικό στον ψηφιακό κόσμο, αλλά η μετάβαση αυτή δεν οφείλεται μόνο στα κινητά τηλέφωνα και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, στο Netflix ή στο Fortnite.

Ταυτόχρονα, όμως, μια σειρά από άλλες εκδηλώσεις –κυρίως αυτές που λαμβάνουν χώρα σε ανοιχτό χώρο και που συνδυάζουν μουσικές σκηνές, φαγητό και διάδραση των συμμετεχόντων (όπως κάποια εναλλακτικά φεστιβάλ)– ανθίζουν. Μετά από δύο χρόνια πανδημίας, πολλοί άνθρωποι νιώθουν λαχτάρα για να βγουν έξω από το σπίτι και να διασκεδάσουν. Απλώς δεν προτιθενται να κάτσουν ακίνητοι και αμίλητοι σε μια καρέκλα, σε μια κλειστή αίθουσα, και να ακούσουν κάποιον άλλον να μιλάει. Εκεί έγκειται το πρόβλημα, και η κρίση. Βιώνουμε μια κοσμοϊστορική αλλαγή και αυτή δεν είναι (απλώς) η μεταφορά της διασκέδασης ή της εκπαίδευσης ή της πνευματικότητας ή του πολιτικού λόγου από τον φυσικό χώρο στον εικονικό, αλλά η δομική μεταμόρφωση της σχέσης αυθεντίας/ομιλητή και

κοινού/ακροατή· η κατάργηση ιεραρχιών γνώσης και ισχύος· η διάσπαση της προσοχής του μέσου ανθρώπου σε βαθμό που να του είναι αδιανόητο το να παρακολουθήσει οτιδήποτε – έστω και μια ταινία στο Netflix (πόσο μάλλον μια δίωρη ζωντανή διάλεξη για το νόημα στη μουσική του Μπετόβεν) χωρίς να την εγκαταλείψει ή χωρίς έστω να πιάσει το κινητό ή να κάνει κάτι άλλο παράλληλα· δηλαδή η ριζική αλλαγή της αντίληψης που έχουμε για την αξία και χρησιμότητα της παράδοσης του μυαλού και του σώματος σε μία, μόνο, ενασχόληση (και μάλιστα αμφισβητούμενης αξίας) εν μέσω κυκεώνα ερεθισμάτων, ευκαιριών και υποχρεώσεων· ο αργός θάνατος της κοινωνικής πειθαρχίας που απαιτείται για την ειρηνική συνύπαρξη, αλλά και –μιλώντας λίγο βαθύτερα– η αλλαγή της σχέσης εαυτού και κοινωνικού συνόλου. Το άτομο θέτει πλέον πολύ σκληρούς όρους για να δώσει την προσοχή του σε οτιδήποτε και για να συνυπάρξει στον φυσικό χώρο με άλλους εφόσον μπορεί να το αποφύγει, και εφόσον μπορεί να καταναλώσει το ίδιο υλικό στην άνεση του σπιτιού του ή εφόσον μπορεί να επιλέξει μορφές εκπαίδευσης και ψυχαγωγίας που τον βάζουν στο επίκεντρο της δράσης. Εάν κάτι δεν με αφορά άμεσα (και ακόμη καλύτερα να με θέτει στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος), γιατί να ασχοληθώ;

Αυτές οι μεταμορφώσεις είναι ακόμη πιο σημαντικές από την κρίση των δια ζωής εκδηλώσεων και της γραμμικής διαδικασίας μετάδοσης γνώσης, φαινόμενα που μάλλον θα καταλήξουν να είναι προνόμια των ελίτ· αυτών, δηλαδή, που πάντα είχαν τα μέσα για να αντιληφθούν την αξία δραστηριοτήτων και μορφών κοινωνικής δράσης που οι μάζες εγκαταλείπουν. Ο τρόπος με τον οποίον καταναλώνουμε ή συμμετέχουμε στην κουλτούρα λέει πάρα πολλά για την κοινωνική και πολιτική μας οργάνωση. Οι σχέσεις σεβασμού ή ασέβειας που αναπτύσσουμε με άλλους (στα ΜΚΔ και αλλού) είναι ενδεικτικές της αντίληψης που έχουμε για τη θέση μας στον κόσμο. Η αντίληψη που έχουν πολλά μέλη μιας κοινότητας για τον ατομικό τους εαυτό εν τέλει καθορίζει την πολιτική οργάνωση της κοινότητας, ειδικά όταν τα άτομα αυτά είναι εκπαιδευμένα να αναζητούν τα δικαιώματα και όχι τις υποχρεώσεις.

Η αλήθεια είναι ότι κάθε φορά που πηγαίνω σε μια μέτρια συναυλία, παράσταση ή ομιλία –και δυστυχώς υπάρχουν πολλές από αυτές– αναρωτιέμαι κι εγώ ποια είναι η αξία και το νόημα του να πληρώνεις δεκάδες ευρώ για να στριμωχτείς σε μια καρέκλα ενώ μπορείς να ακούσεις οποιαδήποτε ερμηνεία οποιουδήποτε κομματιού από οποιονδήποτε καλλιτέχνη με εξαιρετική ποιότητα ήχου στο σπίτι σου.

Την απάντηση έλαβα (ξανά) προ ημερών, στη Φιλαρμονική του Βερολίνου, όταν βρέθηκα σε έναν χώρο ιδιαίτερο, τεράστιο, όμορφο, που μου υπενθύμισε ότι (ευτυχώς για όλους μας και κυρίως για εμένα) υπάρχει εκεί έξω ένας κόσμος πολύ μεγαλύτερος και πιο σημαντικός, πέρα από το βαρετό εγώ μου. Όταν δε κάθισα δίπλα μου ένα άτομο ενδιαφέρον, με το οποίο αν και δεν ανταλλάξαμε μιλιάρια πέραν ενός νεύματος, ήταν σαν να αναπτύξαμε μια σχεδόν ερωτική χημεία κατά τη διάρκεια των δύο ωρών, θυμήθηκα την ομορφιά και τη σημασία της τυχαιότητας στη ζωή (αλίμονο σε όσους αρχίσουν να ζουν μόνο ή κυρίως μια ψηφιακή καθημερινότητα χωρίς αυτή την τυχαιότητα και τη σωματική συνύπαρξη). Όταν η ορχήστρα άρχισε να παίζει την *Συμφωνία Δωματίου Νο 2* του Σένπεργκ (ενός συνθέτη που κανονικά δεν θα αναζητούσα έργο του), χάθηκα μέσα σε ένα μουσικό τοπίο που θύμιζε ταινία νουάρ της δεκαετίας του 1940, θυμίζοντάς μου την αξία του να προκαλείς τον εαυτό σου να ακούει και να βλέπει πράγματα που δεν θα τα επέλεγες κανονικά.

Πέραν του νοήματος της μουσικής που ακούσαμε, για το οποίο μπορεί κάποτε να αγόρευε ένας ομιλητής σαν κι αυτόν στην ταινία, πιο πολύτιμο ακόμα ήταν το νόημα της σιωπής και της προσοχής –άσκηση διαλογισμού πλέον– αλλά και το νόημα της συνύπαρξης. **A**

ΤΟ ΑΤΟΜΟ ΘΕΤΕΙ ΠΛΕΟΝ ΠΟΛΥ ΣΚΛΗΡΟΥΣ ΟΡΟΥΣ ΓΙΑ ΝΑ ΔΩΣΕΙ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΤΟΥ ΣΕ ΟΤΙΑΝΠΟΤΕ ΚΑΙ ΓΙΑ ΝΑ ΣΥΝΥΠΑΡΞΕΙ ΣΤΟΝ ΦΥΣΙΚΟ ΧΩΡΟ ΜΕ ΑΛΛΟΥΣ



Ψήφισε τώρα τα αγαπημένα σου βιβλία στο
publicbookawards.gr

Βραβεία Βιβλίου Public 2022!
Για 9η χρονιά, ψηφίζουμε και γιορτάζουμε!

Ο θεσμός που έχει αγαπήσει η βιβλιοφιλική κοινότητα επιστρέφει έχοντας πάντα στο επίκεντρο τον αναγνώστη – όποιος και αν είναι, σε όποια ηλικία, όποια στάση ζωής και αν έχει. Μοιράσου την ανυπομονησία σου για την επόμενη σελίδα, για όσα θα συναντήσουμε «λίγες γραμμές παρακάτω».



9α Βραβεία
Βιβλίου
Public



Μιλένα ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΗ

Όταν η Δικαιοσύνη καθυστερεί

Του ΔΗΜΗΤΡΗ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗ

ΟΤΑΝ ΣΥΝΑΝΤΗΣΑ ΤΗ ΜΙΛΕΝΑ ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΗ, συνειρμικά το μυαλό μου ήταν στραμμένο στην εκρηκτική διεθνή επικαιρότητα και στα εγχώρια διακυβεύματα μιας οιονεΐ προεκλογικής περιόδου, που όλα δείχνουν πως έχει ξεκινήσει. Πολιτικός με συγκροτημένη άποψη, βουλευτής και υφυπουργός στις κυβερνήσεις Κ. Σημίτη και Γ. Παπανδρέου, παρά το γεγονός ότι τα τελευταία χρόνια δεν πολιτεύεται, παραμένει ενεργή μέσα από την αρθρογραφία της, διατηρώντας το πολιτικό της στίγμα και την παρεμβατική της ικανότητα.

Για πρώτη φορά όμως η συνέντευξή μας δεν αφορά την πολιτική, τουλάχιστον με το τυπικό και συμβατικό της περιεχόμενο, καθώς, όπως η ίδια πιστεύει, «οτιδήποτε στοχεύει στο να βελτιώσει τις ζωές των ανθρώπων συνιστά πολιτική παρέμβαση, κάτι για το οποίο αξίζει τον κόπο κάποιος να αφιερώνει τις δυνάμεις του».

Με την ιδιότητα της διευθύντριας του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Διαμεσολάβησης και Διαιτησίας (ΕΟΔΙΔ), η Μιλένα Αποστολάκη μας μιλά για το μέγα πρόβλημα στην καθυστέρηση απονομής της δικαιοσύνης, τις επιπτώσεις του στην αναπτυξιακή πορεία της χώρας και την προσέλκυση επενδύσεων, την ταλαιπωρία των πολιτών και την ανάγκη να περάσουμε σε μια αλλαγή υποδείγματος μεταβαίνοντας από την κουλτούρα της σύγκρουσης και της φιλοδικίας σε μια αντίληψη συνεννόησης αναβαθμίζοντας αισθητά τον πολιτισμό της καθημερινότητάς μας.

— **Κυρία Αποστολάκη, μιλήστε μας για τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Διαμεσολάβησης και Διαιτησίας και τους στόχους του.**

Ο ΕΟΔΙΔ είναι Νομικό Πρόσωπο Ιδιωτικού Δικαίου που έχει ως αντικείμενο την παροχή στην Ελλάδα και το εξωτερικό υπηρεσιών διαιτησίας και διαμεσολάβησης, καθώς επίσης και τη διάδοση, προβολή και προώθηση των θεσμών εξωδικαστικής επίλυσης διαφορών, με σκοπό την ταχύτερη και αποτελεσματικότερη επίλυσή τους.

Στόχος μας είναι η διάδοση και διάχυση των θεσμών εξωδικαστικής επίλυσης διαφορών, κάτι το οποίο θα έχει άμεσο αντίκρυσμα στη σημερινή επιβάρυνση των δικαστηρίων με πλήθος υποθέσεων, οι οποίες θα μπο-

ρούσαν να επιλυθούν εξωδικαστικώς. Ασφαλώς η εξωδικαστική επίλυση δεν αφορά όλες τις διαφορές. Για κάποιες η αντιδικία στα δικαστήρια είναι μονόδρομος. Πάρα πολλές όμως θα μπορούσαν κάλλιστα να επιλυθούν εξωδικαστικώς.

— **Είναι γνωστό το πρόβλημα στην ταχύτητα απονομής της δικαιοσύνης στη χώρα μας. Πόσο πιο σύντομα μπορεί να επιλυθεί εξωδικαστικά μια διαφορά;**

Στην έκθεση της Παγκόσμιας Τράπεζας (δείκτης Doing Business) η Ελλάδα για το έτος 2020 κατατάχθηκε μεταξύ 190 χωρών στην 146η θέση όσον αφορά τον χρόνο και το χρήμα που απαιτείται για να επιλυθεί μια διαφορά σε πρώτο βαθμό. Όπως ξέρουμε, ποτέ μια υπόθεση δεν επιλύεται σε πρώτο βαθμό, ακολουθεί δεύτερος βαθμός στο εφετείο και συχνά και το στάδιο της ανάρσεως στον Άρειο Πάγο.

Η χώρα μας είναι τελευταία ανάμεσα στις ευρωπαϊκές χώρες στον χρόνο επίλυσης μιας διαφοράς, απαιτείται δε τρεις φορές περισσότερος χρόνος από τον μέσο όρο των αντίστοιχων ημερών που χρειάζεται στις υπόλοιπες χώρες που χαρακτηρίζονται ως υψηλού εισοδήματος και μετέχουν στον ΟΟΣΑ.

Θα σας έλεγα ότι μια δεκαετία συχνά δεν επαρκεί προκειμένου μια υπόθεση να κλείσει και ο πολίτης να έχει στα χέρια του μια εκτελεστή δικαστική απόφαση με την οποία η διαφορά του επιλύεται. Είναι γνωστό ότι μεγάλοι επιχειρηματικοί όμιλοι που σκόπευαν να επενδύσουν στην Ελλάδα άλλαξαν επενδυτικό προορισμό, με αφορμή τον δείκτη ταχύτητας στην επίλυση διαφορών από τα δικαστήρια, καθώς αυτού του είδους η καθυστέρηση αποτιμάται συχνά σε εκατομμύρια ευρώ. Στον αντίποδα αυτής της ζοφερής πραγματικότητας, η επίλυση μιας διαφοράς με διαιτησία στον ΕΟΔΙΔ ολοκληρώνεται σε διάστημα 4-6 μηνών, η δε επίλυση μιας διαφοράς με διαμεσολάβηση στον ΕΟΔΙΔ ολοκληρώνεται εντός ολίγων ημερών.

— **Ποια είναι η διαφορά μεταξύ διαιτησίας και διαμεσολάβησης και με τι κριτήριο επιλέγει κάποιος την προσφυγή σε μια μορφή εξωδικαστικής επίλυσης;**

Στη διαιτησία τα μέρη ορίζουν διαιτητικό δικαστήριο (μονομελές ή τριμελές) από τον κατάλογο διαιτητών του ΕΟΔΙΔ, στον οποίο περιλαμβάνονται επίτιμοι δικαστές των ανωτάτων δικαστηρίων της χώρας, καθηγητές των νομικών σχολών της χώρας και επιφανείς νομικοί. Το διαιτητικό δικαστήριο θα αποφασίσει για την οριστική επίλυση της διαφοράς εντός 4 με 6 μηνών, αφού εξετάσει το αποδεικτικό υλικό και τους ισχυρισμούς των δύο μερών, ενώ η απόφαση θα είναι δεσμευτική για τα μέρη και δεν θα υπόκειται σε ένδικο μέσα. Στη διαιτησία υπάγονται κυρίως εμπορικές διαφορές. Σε αντίθεση όμως με την αντίληψη ότι αφορά μόνο διαφορές μεγάλου ύψους και απευθύνεται μόνο σε μεγάλους επιχειρηματικούς ομίλους, καθώς το κόστος είναι πολύ υψηλό, ο ΕΟΔΙΔ με τον κανονισμό του και τη φιλοσοφία του ήρθε να άρει αυτό το εμπόδιο και να καταστήσει τη διαιτησία προσιτή και για τη μικρομεσαία ελληνική επιχείρηση και τους ιδιώτες. Το κόστος της διαιτησίας του ΕΟΔΙΔ είναι κάτω από το 50% του κόστους των διαιτησιών των αντίστοιχων διεθνών οργανισμών (ICC, LCIA, AAA), ενώ οι διαιτητές είναι οι ίδιοι, υψηλότατου κύρους, εξειδίκευσης και εμπειρίας νομικοί.

Η διαμεσολάβηση είναι διαρθρωμένη διαδικασία στην οποία ένα τρίτο, ειδικά εκπαιδευμένο, πρόσωπο, ο διαμεσολαβητής, αναλαμβάνει να βοηθήσει τα μέρη να καταλήξουν σε μια αμοιβαία αποδεκτή λύση της διαφοράς τους.

Στη διαμεσολάβηση τα μέρη επικουρούνται από τους δικηγόρους τους και, αν δεν καταστεί δυνατή η επίτευξη αμοιβαίας αποδεκτής συμφωνίας, τα μέρη μπορούν να προσφύγουν στη Δικαιοσύνη.

Ο μέσος όρος για την ολοκλήρωση μιας διαμεσολάβησης είναι λίγες μόνο μέρες.

Στόχος μας είναι η διάδοση και διάχυση των θεσμών εξωδικαστικής επίλυσης διαφορών, κάτι που θα έχει άμεσο αντίκρυσμα στην επιβάρυνση των δικαστηρίων με πλήθος υποθέσεων

— Ποια είναι η εμπειρία από άλλες χώρες;

Η Ευρωπαϊκή Ένωση Δικηγόρων Εταιρειών (ECLA European Company Lawyers Association), που εκπροσωπεί 22 ενώσεις σε όλη την Ευρώπη, σε συνεργασία με την UEAPME (European Association of Craft Small and Medium Sized Enterprises) εκπόνησαν μια μελέτη ανάμεσα στα κράτη-μέλη της Ε.Ε. σε σχέση με το κόστος που συνεπάγεται για τον πολίτη και τον επιχειρηματία η μη προσφυγή σε μορφές εξωδικαστικής επίλυσης διαφορών.

Τα στοιχεία είναι διαφωτιστικά και θα προσέθετα συντριπτικά. Στο Βέλγιο, για παράδειγμα, το ποσοστό επιτυχούς ολοκλήρωσης των διαμεσολαβήσεων αγγίζει το 75%, το δε κέρδος σε χρόνο, σε σχέση με τη δικαστική αντιδικία, είναι 330 ημέρες και σε χρήμα 5.000 ευρώ. Στην Ιταλία αντίστοιχα το κέρδος σε χρόνο είναι 860 ημέρες, ενώ σε χρήμα είναι 7.000 ευρώ. Φανταστείτε πώς θα εκτοξεύονταν αυτοί οι αριθμοί στη χώρα μας, η οποία κατέχει την τελευταία θέση ανάμεσα στις χώρες της Ε.Ε. στην ταχύτητα απονομής της δικαιοσύνης.

— Πόσο ενημερωμένοι είναι οι Έλληνες σε σχέση με τη δυνατότητα εξωδικαστικής επίλυσης των διαφορών τους;

Στον ΕΟΔΙΔ θεωρούμε πολύ σημαντικό το κομμάτι της ενημέρωσης, γι' αυτό και έχουμε ξεκινήσει μια μεγάλη καμπάνια ενημέρωσης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Με τη συμμετοχή του Θοδωρή Αθερίδη φτιάξαμε ένα πολύ επιδραστικό μονόλεπτο video όπου παρουσιάζονται με τρόπο κατανοητό και ευσύνητο τα πλεονεκτήματα του θεσμού. Το site μας www.eodid.org επίσης έχει σχεδιασθεί με τέτοιο τρόπο ώστε να μπορεί να υποδέχεται τις ερωτήσεις των πολιτών και να ενημερώνει άμεσα και διαδραστικά για τον ΕΟΔΙΔ, τη λει-

τουργία του και εν γένει την εξωδικαστική επίλυση διαφορών. Πέραν αυτών οργανώνουμε ενημερωτικές ημερίδες με φορείς, όπως, για παράδειγμα, τα επιμελητήρια της χώρας, προκειμένου να διαχυθεί η ενημέρωση στην παραγωγική βάση της χώρας

— Πώς στέκεται η πολιτεία απέναντι στο ζήτημα αυτό;

Το πρόβλημα στην καθυστέρηση στην απονομή της δικαιοσύνης είναι παλιό, θα έλεγα σχεδόν διαχρονικό. Είναι χαρακτηριστικό ότι τα τελευταία χρόνια έχουν ψηφιστεί πάνω από 13 νόμοι με στόχο την επιτάχυνση στην απονομή της δικαιοσύνης με ασήμαντο αποτέλεσμα. Την ίδια στιγμή, έχουμε περισσότερους δικαστές και δικαστήρια ανά κάτοικο σε σχέση με τον ευρωπαϊκό μέσο όρο και μια από τις μεγαλύτερες πληθυσμιακές αναλογίες δικηγόρων στην Ε.Ε. Το πρόβλημα συνεπώς είναι μεγάλο, την περίοδο δε της πανδημίας οξύνθηκε ακόμη περισσότερο, αν αναλογιστούμε ότι από τις 7/11/20 που ξεκίνησε η δεύτερη φάση του lockdown μέχρι και τις 31/1/21 ματαιώθηκαν στο Εφετείο Αθηνών 2.763 υποθέσεις, ενώ σήμερα πολλές υποθέσεις παίρνουν δικάσιμο το 2027!

Ελπίζουμε σύντομα να ψηφιστεί το νομοσχέδιο για τη Διεθνή Εμπορική Διαιτησία που κινείται στη σωστή κατεύθυνση. Σε ό,τι αφορά τη διαμεσολάβηση, η εισαγωγή μιας υποχρεωτικής αρχικής συνεδρίας διαμεσολάβησης για ορισμένες υποθέσεις (π.χ. οικογενειακές διαφορές) που εισήχθη με τον νόμο 4640/19 ήταν στη σωστή κατεύθυνση, αν θέλουμε όμως να στηρίξουμε τον θεσμό, θα πρέπει αυτή η υποχρεωτική αρχική συνεδρία διαμεσολάβησης να επεκταθεί σε όλες τις υποθέσεις. Θα πρέπει επίσης να ακολουθήσουμε το παράδειγμα άλλων χωρών, όπως η Ιταλία, η οποία έχει πετύχει τεράστια βελτίωση στους χρόνους απονομής της δικαιοσύνης, εισάγοντας φορολογικά κίνητρα και επιστροφές εξόδων για τους πολίτες, εντάσσοντας δηλαδή τη στήριξη των εξωδικαστικών μορφών επίλυσης διαφορών στις πολιτικές προώθησης δημοσίου συμφέροντος. Γιατί τι άλλο από το δημόσιο συμφέρον υπηρετεί μια πολιτική που απαλλάσσει τη Δικαιοσύνη από περιττό φόρτο, που διευκολύνει την επιτάχυνση των ρυθμών ανάπτυξης της οικονομίας, που προσελκύει αντί να διώχνει επενδυτές, που λυτρώνει τους πολίτες από χρόνο, χρήμα και την ψυχική φθορά την οποία κάθε αντιδικία συνεπάγεται.

— Καθώς μου αναλύετε στοιχεία, επιχειρήματα και στόχους, διακρίνω το ίδιο «πάθος» με το οποίο υποστηρίζετε συχνά τις πολιτικές σας απόψεις. Ποιο είναι το νήμα που συνδέει αυτές τις δύο ιδιότητες σας;

Οτιδήποτε στοχεύει στο να αλλάξει και να βελτιώσει τις ζωές των ανθρώπων συνιστά πολιτική παρέμβαση, και για μένα αξίζει τον κόπο κάποιος να αφιερώνει τις δυνάμεις του προκειμένου αυτές οι αλλαγές να συμβούν. Ο Βέμπερ έλεγε ότι τρεις πρέπει να είναι οι ιδιότητες για έναν πολιτικό: το πάθος, η ευθύνη και το μέτρο. Το πάθος όταν τίθεται στην υπηρεσία ενός σκοπού, με την ευθύνη να λειτουργεί ως πυξίδα που προσανατολίζει τη δράση, τότε έχουμε να κάνουμε με κάτι γόνιμο, αποτελεσματικό και ελπιδοφόρο. Αυτή είναι η αφετηρία μου, το κοινό νήμα που συνδέει κάθε μου προσπάθεια. **A**

BIG BANG 6
ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ
28—29.05.22
— onassis.org

ONASSIS
STEGI

ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

ΣΥΝΕΠΑΡΧΕΣΗ

ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΓΡΗΜΑΤΟΓΟΙΤΗΤΗ



ΜΟΥΣΙΚΗ ΜΑΣ ΣΥΓΚΙΝΕΙ χωρίς να μπορούμε ακριβώς να προσδιορίσουμε γιατί. Είναι η υπόκρουση στις πιο όμορφες στιγμές της ζωής μας, λίγες νότες αρκούν για να ξυπνήσουν αναμνήσεις, να μας οδηγήσουν πίσω στον χρόνο, στα θέματα της μνήμης. Η μουσική έχει ιδιότητες, στοιβάζει μέσα μας αποθέματα ενέργειας, χαράς, ευεξίας,

γαλήνης, ημερεύει, γιορτάζει μαζί μας. Θεραπεύει. Τη δύναμή της έχουν επισημάνει μελέτες και γιατροί διαφόρων ειδικοτήτων σε όλο τον κόσμο, μεταξύ των οποίων και ο δικός μας διακεκριμένος καρδιολόγος, αναπληρωτής διευθυντής στο Ωνάσειο Καρδιοχειρουργικό Κέντρο, **Θανάσης Δρίτσας**, συνθέτης, συγγραφέας και μέλος της Διεθνούς Ένωσης Μουσικής και Ιατρικής (IAMM). Με αφορμή το «7ο Διεπιστημονικό Συνέδριο για τη Μουσική και την Ιατρική» που διοργανώνει σε λίγες μέρες στο Ωδείο Αθηνών με περισσότερους από 60 ομιλητές από 20 χώρες, μιλήσαμε μαζί του για μερικά πολύ ενδιαφέροντα ζητήματα όπως το πώς επιδρά η μουσική στον ανθρώπινο εγκέφαλο, για την κλινική αξία της μουσικοθεραπείας αλλά και το τι συμβαίνει στη χώρα μας.

Διοργανώνετε το 7ο Διεπιστημονικό Συνέδριο για τη Μουσική και την Ιατρική. Πείτε μας λίγα λόγια για τη σημασία του και σε ποιους απευθύνεται...

Τις τελευταίες δεκαετίες διάφορες μορφές τέχνης συνεισφέρουν συμπληρωματικά με την κλασική ιατρική αντιμετώπιση στη θεραπεία των ασθενών. Στο αντικείμενο αυτό η μουσική έχει αποκτήσει μεγάλη αξία ως παρέμβαση, ιδιαίτερα μετά την ταχεία ανάπτυξη των νευροεπιστημών που βοήθησε μέσω των νέων απεικονιστικών μεθόδων (βλ. PET brain scan) να κατανοήσουμε πώς επιδρά η μουσική στον ανθρώπινο εγκέφαλο. Δυστυχώς η πλειοψηφία των γιατρών δεν έχει αντιληφθεί την πρωτοπορία που συντελείται στο αντικείμενο των μουσικών παρεμβάσεων στην ιατρική. Η Διεθνής Ένωση Μουσικής και Ιατρικής μέσα από αυτό το συνέδριο παρουσιάζει όλα τα σύγχρονα κλινικά και ερευνητικά δεδομένα στον τομέα των μουσικών παρεμβάσεων ώστε να κατανοηθεί ουσιαστικά η σημασία της μουσικής θεραπείας. Το συνέδριο έχει διεπιστημονικό χαρακτήρα και απευθύνεται σε γιατρούς, επιστήμονες υγείας γενικά, νοσηλευτές, μουσικοθεραπευτές, μουσικούς, μουσικοπαιδαγωγούς.

Τι είναι η μουσικοθεραπεία και ποια η σχέση της με την ιατρική επιστήμη; Όταν η ζωή απειλείται στο σωματικό επίπεδο καλείται ο θεραπευτής να ενισχύσει τη θετική σκέψη και την πεποίθηση για ζωή σε ένα άλλο δημιουργικό επίπεδο. Η ύπαρξή μας εξάλλου συντελείται σε ένα ενιαίο θέμα, παρότι εμείς διακρίνουμε για λόγους κατανόησης το σωματικό (body) και το μη-σωματικό (mind). Στην ουσία τα δύο αυτά επίπεδα λειτουργούν στον άνθρωπο ως συγκοινωνούντα δοχεία. Έτσι ένας σπουδαίος μουσικοθεραπευτής, ο αείμνηστος David Aldridge, στο κλασικό βιβλίο του με τίτλο *Spirituality, Healing and Medicine* θεωρεί ότι για τη διατήρηση της υγείας του ατόμου ισχύει η λατινική έκφραση «Argo Ergo Sum» η οποία θα μπορούσε να αποδοθεί στα ελληνικά ως «δημιουργώ άρα υπάρχω» σε αντιπαράθεση με το καρτεσιανό στερεότυπο «Cogito Ergo Sum» («σκέπτομαι άρα υπάρχω»). Η καρτεσιανή άποψη είναι υπαίτια για την αφύσικη διαίρεση ψυχής και σώματος και έχει αποτελέσει πρόβλημα στην ολιστική αντιμετώπιση πολλών κατηγοριών ασθενών στη σύγχρονη ιατρική. Οι θεραπείες μέσω τέχνης δεν καταργούν ούτε υποκαθιστούν την κλασική ιατρική αντιμετώπιση, αλλά συμπληρώνουν την τρέχουσα ιατρική πράξη και χαρακτηρίζονται από την αντιμετώπιση του ασθενή ως προσώπου συνολικά και όχι ως «νοσήματος» μόνο.

Η ακρόαση της μουσικής θεωρείται θεραπευτικό εργαλείο; Ποια είναι τα οφέλη για την υγεία; Η ακρόαση επιλεγμένης μουσικής αποτελεί μία από τις μορφές παρέμβασης ως θεραπευτική μέθοδος, συχνά χρησιμοποιείται σε παρεμβάσεις στο νοσοκομείο. Μπορεί να βοηθήσει σε ελάττωση του

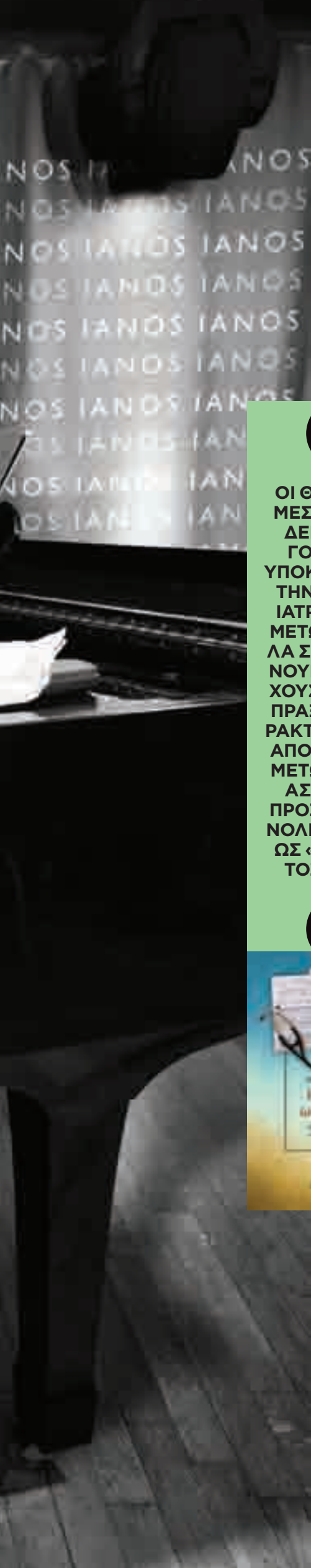


Θανάσης ΔΡΙΤΣΑΣ

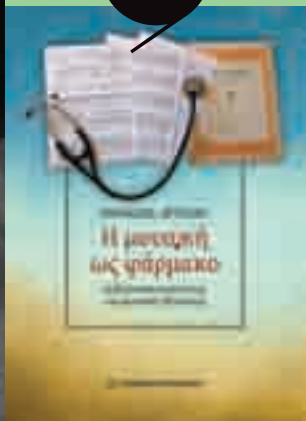
Όταν η μουσική θεραπεύει

Της ΑΓΓΕΛΙΚΗΣ ΜΠΙΡΜΠΛΗ

Φωτό: ΦΩΤΕΙΝΗ ΜΟΙΡΑ



ΟΙ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΜΕΣΩ ΤΕΧΝΗΣ ΔΕΝ ΚΑΤΑΡΓΟΥΝ ΟΥΤΕ ΥΠΟΚΑΘΙΣΤΟΥΝ ΤΗΝ ΚΛΑΣΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ, ΑΛΛΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΝΟΥΝ ΤΗΝ ΤΡΕΧΟΥΣΑ ΙΑΤΡΙΚΗ ΠΡΑΞΗ ΚΑΙ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΗ ΩΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΣΥΝΟΛΙΚΑ ΚΑΙ ΟΧΙ ΩΣ «ΝΟΣΗΜΑΤΟΣ» ΜΟΝΟ



άγχους, του χρόνιου στρες, στην ανακούφιση του πόνου, στη βελτίωση του ύπνου. Πιο αποτελεσματική είναι η μουσική που μας αρέσει και με την οποία έχουμε οικειότητα, η μουσική επιλογή πρέπει να εξατομικεύεται. Φαίνεται ότι πιο αποτελεσματικές είναι όμως οι δημιουργικές-βιωματικές παρεμβάσεις μουσικοθεραπείας καθοδηγούμενες από ειδικό μουσικό θεραπευτή.

Ξέρουμε ότι η μουσική μάς φτιάχνει τη διάθεση, μας δημιουργεί όμορφα συναισθήματα, μας ανακουφίζει από το άγχος και την κατάθλιψη. Με ποιο τρόπο λειτουργεί; Ενεργοποιεί και βιοχημικούς παράγοντες ή βοηθά απλώς στην αντιμετώπιση ψυχοσωματικών ζητημάτων; Η μουσική μάς οδηγεί σε ένα φανταστικό ταξίδι, εκτρέπει την προσοχή μας από τη σωματική της τοπογραφία, ασκεί μια επίδραση παρόμοια με έναν παραμυθά ο οποίος αφηγείται μια ιστορία και παρασύρει το μυαλό εκτός σώματος. Η χαλάρωση που επιτυγχάνει η μουσική οδηγεί και αντικειμενικά σε ελάττωση της παραγωγής ορμονών του στρες (βλ. κορτιζόλη, αδρεναλίνη) και σε αυξημένη παραγωγή ευεργετικών αντικαταθλιπτικών νευροορμονών όπως η σεροτονίνη ή ορμονών ευεξίας όπως η ωκυτοκίνη. Το αίσθημα ευχαρίστησης που σχετίζεται με την ακρόαση μουσικής που μας συγκινεί σχετίζεται σαφώς με την παραγωγή ντοπαμίνης στον εγκέφαλο. Η επίδραση λοιπόν της μουσικής αναδεικνύεται και σε βιολογικό επίπεδο και όχι μόνον σε ψυχικό. Άλλωστε και ο όρος «ψυχοσωματικό ζήτημα» είναι παραπλανητικός διότι όλα τα νοσήματα είναι τελικά ψυχοσωματικά.

Η μουσική μάς ξυπνά μνήμες. Θα μπορούσε ίσως η μουσικοθεραπεία να βοηθήσει σε νόσους όπως η νόσος του Αλτσχάιμερ ή την άνοια; Υπάρχει μεγάλη άνθηση της μουσικοθεραπείας τελευταία που αφορά ασθένειες με εκφυλιστικές παθήσεις του νευρικού συστήματος. Βλέπει κανείς ασθενείς με Αλτσχάιμερ, ενώ π.χ. δεν μπορούν να αναγνωρίσουν συγγενικά τους πρόσωπα, να τραγουδούν χωρίς κανένα λάθος ένα τραγούδι με το οποίο έχουν συνδεθεί συναισθηματικά παλαιότερα. Επίσης ασθενείς μετά από σοβαρά αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια, ενώ παρουσιάζουν διαταραχές του λόγου, διατηρούν τη μουσική τους δεξιότητα να τραγουδούν σωστά. Η μουσικοθεραπεία μέσα από ειδικά εκπαιδευμένο θεραπευτή χρησιμοποιείται σήμερα με επιτυχία στην αποκατάσταση του λόγου ασθενών μετά από αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο. Πρόσφατες μελέτες αποδεικνύουν επίσης την ευεργετική εφαρμογή ρυθμικών μουσικών ερεθισμάτων στο παθολογικό βάδισμα ασθενών με νόσο Πάρκινσον.

Σε ποιες ασθένειες βλέπετε καλύτερα αποτελέσματα; Μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση του πόνου; Η παρηγορητική ιατρική βασίζεται και στη μουσική; Σε όλες τις ιατρικές ειδικότητες όπου απαιτείται διαχείριση χρόνιου πόνου, άγχους, κατάθλιψης, αρνητικών συναισθημάτων μπορεί να βοηθήσει σημαντικά η μουσική. Πρόσφατες μεταanalύσεις κλινικών ερευνών έχουν αποδείξει ότι η μουσική παρέμβαση ασκεί μια ήπια ως μέτρια επίδραση στον πόνο και σε κάποιο βαθμό μπορεί να υποκαταστήσει αναλγητικά ή αναισθητικά φάρμακα. Και βέβαια η μουσικοθεραπεία σε ασθενείς τελικού σταδίου (end of life) ή παρηγορητικής φροντίδας έχει καταστεί πολύ αξιόπιστη προσέγγιση.

Μπορεί να βοηθήσει και στη διαίτα; Ο άνθρωπος που αποκτά νόημα ζωής, που γίνεται δημιουργικός, που έχει μάθει να χειρίζεται τα συναισθήματά του σωστά, που πολεμάει το άγχος και την κατάθλιψη, είναι ο άνθρωπος που μπορεί να κάνει διαίτα, να ρυθμίσει το σωματικό του βάρος και να ελέγχει τη διατροφή του. Για να κάνεις διαίτα πρέπει να είσαι σε καλή ψυχολογία. Η μουσική μπορεί να βοηθήσει σε όλα τα παραπάνω, άρα και στη διαίτα με έμμεσο τρόπο.

Η θεραπευτική δύναμη της μουσικής στα παιδιά; Η μουσικοθεραπεία ξεκίνησε μάλιστα στα πρώτα στάδια ως εφαρμογή σε παιδιά με ειδικά προβλήματα και αναπτυξιακές διαταραχές, βλ. αυτισμό. Και σε παιδιατρικούς πληθυσμούς υπάρχουν οι ίδιες γενικές ενδείξεις μουσικοθεραπείας όπως στους ενήλικες. Μια ευρύτατα αναπτυσσόμενη εφαρμογή της μουσικής παρέμβασης είναι σε παιδιά με ογκολογικά προβλήματα. Επίσης έχει καθιερωθεί διεθνώς η κλινική αξία των μουσικών παρεμβάσεων σε μονάδες εντατικής θεραπείας νεογνών. Κατά τη διάρκεια του συνεδρίου στην Αθήνα έχει μάλιστα προγραμματιστεί ως προ-συνεδριακή δραστηριότητα μια εκπαιδευτική ημερίδα εφαρμογής μουσικής παρέμβασης σε μονάδα νεογνών στο Μαιευτήριο Έλενα Βενιζέλου από την ομάδα της διεθνούς φήμης Αμερικανίδας μουσικοθεραπεύτριας Joanne Loewy.

Πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τη μουσική για να βελτιώσουμε την ευημερία μας ή την ευημερία ενός αγαπημένου μας προσώπου; Θα ήταν πολύ σημαντικό να φέρουμε τη μουσική στη ζωή μας ως εργαλείο όχι μόνον ακρόασης αλλά δημιουργικής έκφρασης, για παράδειγμα να μάθει κάποιος από νωρίς στη ζωή του ένα μουσικό όργανο. Αυτό αποκτά αξία μέσα από μια καθαρά συνειδητή επιλογή και όχι ως απόφαση των γονιών να στείλουν τα παιδιά τους σε ένα Ωδείο. Στις περισσότερες τέτοιες περιπτώσεις τα παιδιά παρατάνε τη μουσική στη συνέχεια, αν δεν είναι δική τους η επιλογή εμπλοκής με τη μουσική. Έχει βρεθεί ότι οι ενήλικες που μετέχουν και τραγουδούν σε χορωδίες είναι συχνά χαρούμενοι, αποκτούν νόημα ζωής και κοινωνικοποιούνται μέσω αυτής της δημιουργικής μουσικής συνύπαρξης.

Τι συμβαίνει στη χώρα μας και πού μπορεί κάποιος να έχει πρόσβαση στη μουσικοθεραπεία; Γενικά το αντικείμενο και η αναγνώριση της επαγγελματικής ιδιότητας του μουσικοθεραπευτή στην Ελλάδα είναι αρκετά πίσω σε σχέση με άλλες ευρωπαϊκές χώρες ή με τις ΗΠΑ. Οι ΗΠΑ θεωρώ ότι έχουν, περισσότερο και από την Ευρώπη, αναγνωρίσει και προωθήσει το αντικείμενο των μουσικών παρεμβάσεων. Στην Ελλάδα έχει αρχίσει βέβαια μια πανεπιστημιακή εκπαιδευτική δραστηριότητα εδώ και μερικά χρόνια. Υπάρχουν στη χώρα μας αρκετοί (ουσιαστικά εκπαιδευμένοι στην Ευρώπη ή στις ΗΠΑ) μουσικοί θεραπευτές. Μάλιστα, εδώ και αρκετά χρόνια, έχει συσταθεί ο ελληνικός Σύλλογος Πτυχιούχων Επαγγελματιών Μουσικοθεραπευτών (ΕΣΠΕΜ). Δυστυχώς ο ιατρικός κόσμος αγνοεί γενικά την κλινική αξία των μουσικών παρεμβάσεων και δεν μπορεί να απεξαρτηθεί από την αυστηρή αντίληψη ότι η ιατρική είναι μόνον τα φάρμακα ή οι μηχανικές παρεμβάσεις. Ελπίζω ότι θα παρακολουθήσουν το προσεχές συνέδριο της Αθήνας αρκετοί γιατροί και φοιτητές ιατρικής.

Στο βιβλίο σας «Η μουσική ως φάρμακο: η βιολογική προσέγγιση της μουσικής θεραπείας» (εκδόσεις Παπαζήση) αντιμετωπίζετε το νου και το σώμα ως ένα «Όλον», σε μια ολιστική προσέγγιση του ανθρώπου. Πιστεύετε ότι μπορούμε να αξιοποιήσουμε τον νου και την πνευματική κατάσταση προκειμένου να θεραπεύσουμε τις σωματικές ασθένειες; Όλες οι παρεμβάσεις μέσω τέχνης βασίζονται στην ολιστική αντίληψη και δεν θεραπεύουν μια νοσηρή κατάσταση αλλά το «πρόσωπο» που νοσεί, αυτό περιλαμβάνει όχι μόνον τις αυστηρά βιολογικές αλλά όλες τις ιδιότητες του προσώπου. Όλες οι ιατρικές παρεμβάσεις θα πρέπει να αντιμετωπίζονται ως παρεμβάσεις Νους-Σώμα. Δεν υπάρχουν ασθένειες αλλά ασθενείς. Δυστυχώς αυτή η ολιστική αντίληψη αντιπαλεύει σήμερα την απο-προσωποποίηση των ασθενών και τη μετατροπή τους σε κωδικούς ασθενειών. Η ιατρική δυστυχώς θα γίνεται όλο και περισσότερο απρόσωπη. Κάποια στιγμή ίσως καταργηθούν πρακτικά και τα ονόματα των ασθενών, θα προσφωνούνται οι ασθενείς με κωδικούς αριθμούς.

Εκτός από καρδιολόγος είστε και συνθέτης και συγγραφέας. Πώς και πότε ξεκίνησε η ενασχόλησή σας με τα παραπάνω; Η σχέση μου με τη μουσική άρχισε από την παιδική μου ηλικία, άρχισα να γράφω τη δική μου μουσική από την ηλικία των 8 ετών. Παράλληλα με τις ιατρικές μου σπουδές ακολούθησα συστηματικές σπουδές στα ανώτερα θεωρητικά και τη σύνθεση μουσικής. Έχω κυκλοφορήσει έξι (6) προσωπικούς δίσκους (CD) με μουσικά μου έργα ως συνθέτης μέχρι σήμερα. Η συγγραφή βιβλίων και άρθρων θεωρώ ότι συμπληρώνει (μαζί με τη μουσική, που είναι ο υπαρξιακός μου πυρήνας) την παλέτα των αυτοψυχοθεραπευτικών δημιουργικών μου εργαλείων. Έχουν κυκλοφορήσει πέραν των καθαρά επιστημονικών εκδόσεων και αρκετά βιβλία μου μέχρι σήμερα, βλ. δοκίμια, γενική λογοτεχνία, παιδική λογοτεχνία.

Και πώς αντιλαμβάνεστε τον εαυτό σας και το έργο σας; Ως ένα αναπόσπαστο συνδυασμό ιδιοτήτων, μια, ας πούμε, ολιστική προσέγγιση, ή προέχει κάποια από αυτές τις ιδιότητες; Πολλοί μου βάζουν αυτή την ερώτηση, είναι η τάση που έχουν οι περισσότεροι άνθρωποι να αντιμετωπίζουν τη ζωή ως δίπολο σε όλα τα ζητήματα. Έχουμε ανάγκη να ταξινομούμε τα φαινόμενα και τους ανθρώπους επειδή μας γίνονται όλα ευκολότερα έτσι. Η τέχνη σε συνδέει με τον ουρανό ενώ οι επιστήμες με το γήινο κομμάτι της ύπαρξής μας, η μουσική και το γράψιμο αποτελούν το αντίδοτο του θανατικού και των σκοτεινών πλευρών της ζωής που αντιμετωπίζει καθημερινά ο γιατρός. Έτσι μπορούν τα δύο αυτά ίσως να συνυπάρχουν σε μια ισορροπία. Δεν έχω ανάγκη να ταξινομήσω τον εαυτό μου σε ένα από τα δύο. Αφήνω τους άλλους να διαλέξουν ότι θέλουν από εμένα. **■**

BRICE MARDEN

ΚΑΙ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΡΧΑΙΟΤΗ

Ο ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΑΝΤΩΝΙΤΣΗΣ ΜΑΣ ΞΕΝΑΓΕΙ ΣΤΗΝ ΕΚΘΕΣΗ

Η νέα περιοδική έκθεση του
Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης
εστιάζει στον διάλογο
του Αμερικανού ζωγράφου
της αφαίρεσης με το ελληνικό
τοπίο και την αρχαιότητα

Της ΙΩΑΝΝΑΣ ΓΚΟΜΟΥΖΑ
Φωτό: ΕΥΤΕΡΠΗ ΜΟΥΖΑΚΙΤΗ

ΑΠΟΜΕΣΗΜΕΡΟ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΣΤΟ ΜΕΓΑΡΟ ΣΤΑΘΑΤΟΥ ανάμεσα σε επαγγελματικές σκάλες, έργα τέχνης που φιγουράρουν σε τοίχους κι άλλα που περιμένουν να βρουν τη θέση τους, η κουβέντα με τον **Δημήτρη Αντωνίτη** γυρνά διαρκώς στην αγαπημένη του Ύδρα. Στον τόπο που από το 1971 υπήρξε για τον Μπράις Μάρντεν όχι μόνο σταθερός προορισμός αλλά και μια ισχυρή δεξαμενή έμπνευσης· στο ίδιο αυτό νησί του Αργοσαρωνικού που και ο συνομιλητής μου, ο γνωστός Έλληνας εικαστικός και επιμελητής, φοιτητής ακόμα, γνώρισε τον διάσημο Αμερικανό καλλιτέχνη. Ήταν στα μέσα της δεκαετίας του '80 όταν συναντήθηκαν συμπτωματικά σε ένα πάρτι της Φαιναρέτης Ξύδη, κόρης του διπλωμάτη και ονομαστού κριτικού της τέχνης Αλέξανδρου Ξύδη. Εκείνος, με παράστημα ροκ σταρ, έχοντας πλάι του «*μια ύπαρξη που καταλαμβάνει τον χώρο ενός γαλαξία*», τη σύζυγό του, επίσης καλλιτέχνίδα, Έλεν. «Όταν λίγους μήνες αργότερα πρωτοείδα έργα του στη Ζυρίχη, με ξάφνιασε που αυτός ο τόσο χαμογελαστός και κοινωνικός στο συγκεκριμένο κάλεσμα άνθρωπος είχε την αυστηρότητα μοναχού στη δουλειά του», ομολογεί ο Αντωνίτης, ο οποίος σε συνεργασία με τον Νεοϋορκέζο ζωγράφο ετοιμάζει την έκθεση «**Brice Marden και ελληνική αρχαιότητα**», στο πλαίσιο της σειράς «Θεϊκοί διάλογοι» στο Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης. «*Η τέχνη του μου έδειξε έναν διαφορετικό δρόμο σε σχέση με την περιρρέουσα αισθητική εκείνης της εποχής. Με συγκινούν η καθαρότητα και η εσωτερική, διεισδυτική ματιά του. Οι ποιότητες στα έργα του που χαρακτηρίζονται από μια φωταύγεια*», μου αναφέρει.

Καθώς περιηγούμαστε στη μεγάλη σάλα του ισογείου, χαζεύω τα παιχνίδια του με το χρώμα, τις ποιότητες του υλικού και την επιφάνεια πάνω σε κομμάτια μαρμάρου που αναδύονται σαν φωτεινοί ορίζοντες στο ημίφως. Το «Hydra View» (2011-2012), το μεγαλύτερο δίπτυχο που έχει ζωγραφίσει σε μάρμαρο και για αρκετά χρόνια κοσμούσε το ιστορικό αρχοντικό της οικογένειας Μπουντούρη στο Αυλάκι της Ύδρας, το «Helen's immediately», που δούλεψε σε ναξιώτικο μάρμαρο με μαύρο βένι και κέρδισε

τη γυναίκα του με την πρώτη ματιά, τις ασπρόμαυρες «χαρτογραφήσεις» στις τρεις πρόσφατες εσοδείας δημιουργίες που έγιναν για την έκθεση. Ξεφεύγοντας από τον γνωστό κάνναβο του εικαστικού του λεξιλογίου, προσέγγισε τη ζωγραφική στο μάρμαρο ως «*ατύχημα που αποκτά μορφή*». «*Ανακαλύπτει πιο ελεύθερες δομές, πιο άναρχες, που αργότερα θα τον οδηγήσουν σε πιο καλλιγραφικές θεωρήσεις. Η ανακάλυψη ενός διαφορετικού τρόπου δράσης παρεισφρεί στην αυστηρότητα της προηγούμενης δουλειάς. Ειδικά στα επιζωγραφισμένα μάρμαρα, ο ουσιώδης πυρήνας, στο να τα αποκωδικοποιήσεις, είναι να μάθεις πώς παρατηρεί ο καλλιτέχνης*», λέει ο συνομιλητής μου και μου επισημαίνει την αγάπη του 84χρονου δημιουργού για το μικρό και το ασήμαντο, τις σημειώσεις με μαρκαδόρο του επιστάτη του στο υλικό που προτίμησε να αφήσει να αχνοφαίνονται, «*το λάθος που μπορεί να γεννήσει κάτι εξαιρετικό*».

Ο Μάρντεν μετρά πλέον έξι δεκαετίες καλλιτεχνικής πορείας. Στο βιογραφικό του διαβάζεις ότι σπούδασε στο Γέιλ με τον Άλεξ Κατζ και τον Τζον Σούλερ, τη δεκαετία του '60, μελέτησε το έργο του Τζάσπερ Τζονς, ενώ διατέλεσε και βοηθός στο στούντιο του Ρόμπερτ Ράουσενμπέργκ. Η διαδρομή του, ταυτισμένη με τη χειρονομιακή απλότητα, περιλαμβάνει ένα corpus δημιουργίας στο οποίο συνυπάρχουν οι διαγραμματικές αποτυπώσεις του μινιμαλισμού, ο αφηρημένος εξηρησιονισμός, στοιχεία από την αρχαία καλλιγραφία και την ποίηση. Η καθαρότητα του υδραϊκού τοπίου και η επαφή με το ελληνικό φως τον επηρεάζουν βαθιά. Παρατηρεί τους αρμούς στις πέτρινες μάντρες, τις σκιάσεις στα βράχια, τους κυματισμούς της θάλασσας· όλο αυτό το σύμπαν, που κάτω από τον εκτυφλωτικό ήλιο του καλοκαιριού θαρρείς εξαυλώνεται, δεν διαφεύγει της προσοχής του. «*Μου αρέσει σαν ιδέα να συνδυάζω ακραίες καταστάσεις, το φωτεινότερο φως και το σκοτεινότερο σκοτάδι. Αλλά να το κάνω έτσι ώστε πάντοτε να προκύπτει χρώμα*», έχει πει ο ίδιος.

«*Η έκθεση θέλει να αναδείξει το εσωτερικό της ματιάς του καλλιτέχνη που δεν περιορίζεται σε έναν εξευγενισμένο μινιμαλισμό αλλά προωθείται προς το υπερβατικό. Θα ήθελα ο επισκέπτης να τη βιώσει ως μια ροή τόσο σε ένα αρχαιοελληνικό συνεχές όσο και σε αυτό*

του μινιμαλισμού», υπογραμμίζει ο Αντωνίτης και θυμάται τις πολυκαιρισμένες, κιτρινισμένες πια καρτ ποστάλ με αρχαία γλυπτά που ο καλλιτέχνης κρατά ακόμα και σήμερα σε ένα ντουλάπι πλάι στο κρεβάτι του στην Ύδρα. «*Στην έκθεση αυτή επιχειρήσα να αντιστρέψω τους όρους του "ντουλαπιού" με τις αρχαιοελληνικές αναφορές του Μάρντεν: Το Μέγαρο Σταθάτου γίνεται το "ντουλάπι" όπου τοποθετώ και φυλάω τα έργα ενός από τους μεγαλύτερους εν ζωή μινιμαλιστές*».

Από τις 20 Μαΐου έως τις 29 Αυγούστου στους δύο ορόφους του κολωνακιώτικου αρχοντικού θα παρουσιάζονται 44 έργα του (ζωγραφικοί πίνακες, σχέδια, κολάζ και σημειωματάρια) σε συνομιλία με 16 εκθέματα από τις συλλογές κυκλαδικής, κυπριακής και αρχαίας ελληνικής τέχνης του μουσείου. Η διάρθρωση των ενότητων βασίστηκε στη χρήση των υλικών, ενώ το χρώμα, η επιφάνεια, οι ζωγραφικές χαράξεις και το φως έγιναν η πυξίδα του επιμελητή στον διάλογο που επιχειρεί μεταξύ αρχαίων και σύγχρονων έργων. «*Είμαι βέβαιος ότι οι δημιουργοί των συγκεκριμένων αρχαιοτήτων είχαν έρθει σε επαφή με το αόρατο και το υπερβατικό, έτσι ακριβώς όπως λειτουργεί ο Μάρντεν: ανασυντάσσοντας ζωγραφικά ορατές και αόρατες μορφές παρατήρησης και σκέψης. Ο ίδιος άλλωστε έχει πει: "Ο καλλιτέχνης πρέπει να είναι σε θέση να εστιάζει... και όταν κάποιος έχει εστιάσει ολοκληρωτικά, βρίσκεται παρών χωρίς να είναι εστιασμένος"*».

Στον πρώτο όροφο, στο Grove Addenda (Delphi), σαν μια dada χειρονομία, ένα φυλλαράκι ελιάς από τον πανάρχαιο ελαιώνα της Φωκίδας αποκαλύπτεται κολλημένο πάνω σε ένα φύλλο χαρτιού, έχοντας πλάι του ένα ελληνιστικό στεφάνι με χρυσά φύλλα βελανιδιάς. Λίγα βήματα πιο πέρα, οκτώ σχέδια από τη σειρά «Water Hydra» (1975), τα οποία παρουσιάζονται για πρώτη φορά, και το «Another Hydra Rockery» (2011) απηχούν τον συντονισμό του ζωγράφου με τους κυματισμούς του Αργοσαρωνικού και το βραχυδες νησιωτικό τοπίο συνομιλώντας με τις χαράξεις των αρχαίων τεχνιτών σε πρωτοκυκλαδικές πυξίδες και πηλίνα τηγανόσχημα σκεύη.

Οι ελαιογραφίες «Thira Souvenir» και ένα άτιτλο έργο του 1976

ΤΑ



ΜΕ ΣΥΓΚΙΝΕΙ
Η ΚΑΘΑΡΟΤΗΤΑ
ΚΑΙ Η ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ,
ΔΙΕΙΣΔΥΤΙΚΗ
ΜΑΤΙΑ ΤΟΥ.
ΟΙ ΠΟΙΟΤΗΤΕΣ
ΣΤΑ ΕΡΓΑ ΤΟΥ
ΠΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙ-
ΖΟΝΤΑΙ ΑΠΟ
ΜΙΑ ΦΩΤΑΥΓΕΙΑ.

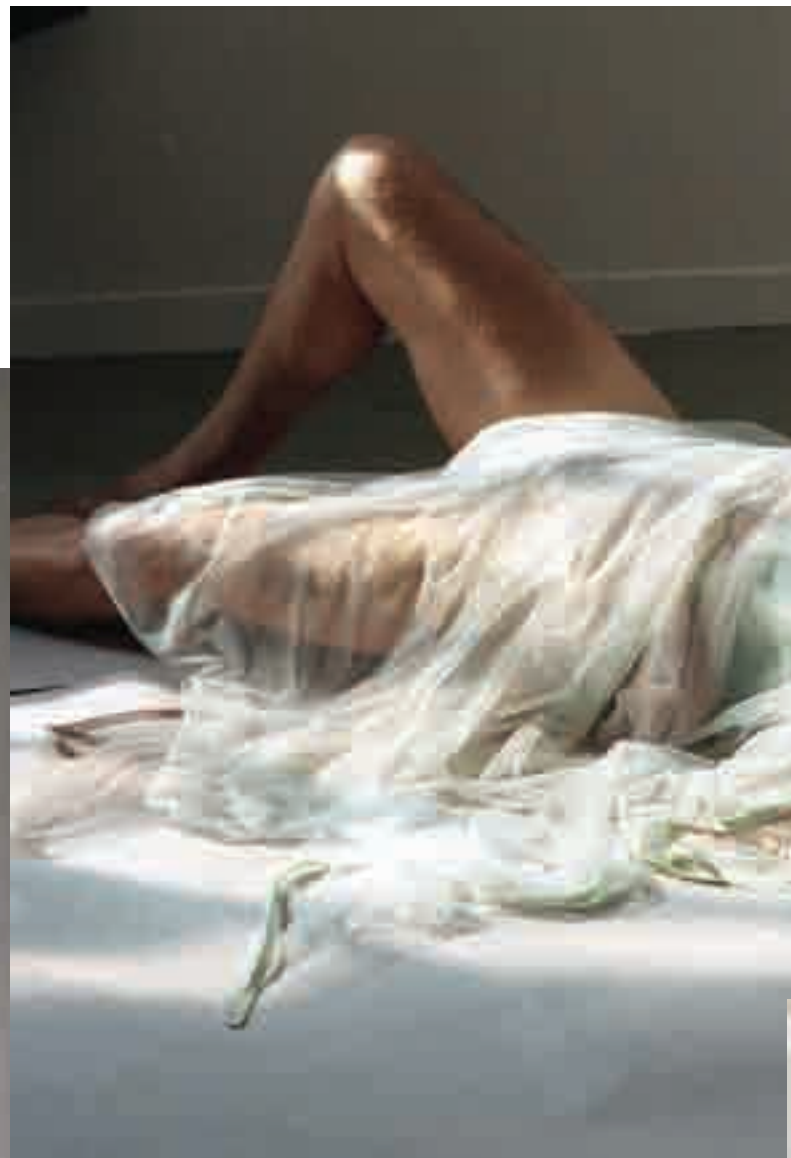
έρχονται στις επόμενες αίθουσες να αναδείξουν το βλέμμα του σε λεπτομέρειες του δομημένου περιβάλλοντος, ως γεωμετρικές σπουδές στον τρόπο που οι Υδραίοι κουφώνουν τις πόρτες και τα παράθυρά τους αλλά και στο ξύλινο καπάκι της στέρνας από το πρώτο σπίτι που απέκτησε το ζευγάρι στο νησί. «Μου αρέσει η ιδέα ενός αμφίσημου χρώματος, όπως ένα γκρίζο που γράφει σαν να ήταν χρώμα. Το τελευταίο πράγμα που έχω για να πιαστώ είναι η αφαίρεση ως κάτι το αμφίσημο, όπως π.χ. ο χώρος. Και σκέφτηκα να συντονιστώ με αυτό, φτιάχνοντας ένα χρώμα που να μπορεί να διαβαστεί με πολλούς τρόπους», δήλωνε ο Μάρντεν για το χαρακτηριστικό γκρίζο που χρησιμοποιεί, έχοντας έρθει συχνά αντιμέτωπος με αυτό το χρώμα στο νησί.

Στο κλείσιμο της εκθεσιακής διαδρομής, βρίσκουμε τα κολλάζ από την ενότητα «Souvenirs de Grece», στα οποία καρτ ποστάλ με αρχαιολογικά και αρχιτεκτονικά θέματα συνδυάζονται με κάνναβους ή συμπαγή ορθογώνια σχήματα από γραφίτη. Το μαρμάρينو ειδώλιο της Πρωτοκυκλαδικής περιόδου που εκτίθεται στον ίδιο χώρο, στη ροτόντα, φαντάζει αναμενόμενη επιλογή, ενώ σε προθήκη παρουσιάζονται και οκτώ σημειωματάρια από τις δεκαετίες του '60 και του '70 που ο καλλιτέχνης έφερε στα ταξίδια του για να καταγράφει εικόνες αλλά και τις αναζητήσεις του σχετικά με το πώς να μεταφράσει τα στοιχεία του τοπίου με το δικό του εικαστικό λεξιλόγιο.

Όσο για το πιο «ασυνήθιστο» ή «απρόβλεπτο» ως προς την επιλογή υλικού έργο της έκθεσης; Ο επιμελητής δείχνει χωρίς δεύτερη σκέψη το «Lingam on Eucalyptus» του 1992, ένα σχέδιο με μελάνι σε φλοιό κορμού ευκαλύπτου, από αυτούς που βρίσκει κανείς στο διάσελο μεταξύ Βλυχού και Κιάφας. «Εδώ φαίνεται η σαμανιστική (προ)διάθεση του καλλιτέχνη που, για να φτάσει στις καθαρές, αφηρημένες ιδέες χρειάζεται την επέμβαση ενός γόνιμου οραματισμού. Το Lingam (ο όρος παραπέμπει στον φαλλό) διαλέγεται με ένα αγαλματίδιο του Σειληνού με ιδιαίτερη στοχαστική ματιά από το 530 π.Χ. Αμφότερα όργανα της ψυχής και της μεταμόρφωσης». **Α**

Ο ΑΝΑΛΟΓΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ ΤΗΣ *Ελευθερίας* ΣΤΑΜΟΥ

Ο Βαγγέλης Μπίκος
με MI-RO



Ο Στέλιος Κατωπόδης
με ELENi KAVADA



Ο Βαγγέλης Μπίκος
με Νika



Η χορεύτρια και
φωτογράφος
Ελευθερία
Στάμου



©CHARLE MAKOS

Π

ώς αναγνωρίζεις στον υπαίθριο χώρο του ΚΠΙΣΝ μια χορεύτρια που δεν γνωρίζεις; Από τη στάση του σώματος, από τον τρόπο που περπατά προς εσένα. Με την Ελευθερία Στάμου βρεθήκαμε ανάμεσα στις πρόβες για την παράσταση «3 Rooms», ένα μαγικό τρίπτυχο χορού του μπαλέτου της Εθνικής Λυρικής Σκηνής σε χορογραφίες Κωνσταντίνου Ρήγου, Γίρζι Κύλιαν και Οχάντ Ναχαρίν, το οποίο παρουσιάζεται μέχρι την Κυριακή στην Αίθουσα Σταύρος Νιάρχος.

Αφορμή για τη συνάντησή μας είναι το προσωπικό της φωτογραφικό πρότζεκτ. Μια σειρά αναλογικών φωτογραφιών που έχει δημιουργήσει με πρωταγωνιστές τους χορευτές της Λυρικής Βαγγέλη Μπίκο και Στέλιο Κατωπόδη να στέκονται μπροστά στον φωτογραφικό της φακό με ρούχα Ελλήνων σχεδιαστών: Deux Hommes, MI-RO, Nika και Ελένη Καββαδά. «*Η ιδέα ήταν να παρουσιάσω τους χορευτές της Λυρικής τελείως έξω από τα όρια του μπαλέτου και την εικόνα που τους έχουμε συνηθίσει. Κόντρα ρόλους με φορέματα*», θα μου πει. Πλαστικοί, εκφραστικοί, ευάλωτοι, δυνατοί, αιχμηροί, αληθινοί. Σε κάθε της κάδρο, η τέχνη της φωτογραφίας, η πλαστικότητα των σωμάτων και η ελληνική μόδα.

Το φωτογραφικό αποτέλεσμα είναι εξαιρετικό. Οι χορευτές με το γυναικείο ρούχο βγαίνουν από την ασφάλεια της χορογραφίας τους, του ρόλου τους. «*Η οδηγία μου ήταν να είσαι αυτός που είσαι στην καθημερινότητά σου. Ήθελα να βγει αποτέλεσμα φυσικό, να μην προσποιηθούν. Να βγαίνει η αντίθεση ανάμεσα στο σώμα και την εικόνα*». Έτσι, η δύναμη κάθε φωτογραφίας αποκαλύπτεται ακριβώς χάρη σε αυτήν την ισορροπία. «*Ένα φόρεμα δεν σε κάνει λιγότερο ή περισσότερο άνδρα*», σκέφτεται η Ελευθερία. «*Και στις χορογραφίες που έχω κάνει, προσπαθώ να τσαλακώσω το προφίλ εκείνων που συμμετέχουν. Να τους αναδειξω μια πλευρά που ενδεχομένως δεν έχουν και οι ίδιοι ανακαλύψει*».

Έχει ενδιαφέρον πώς η Ελευθερία επιλέγει να αντιστρέψει το α-φρήγμα που έχουμε συνηθίσει. Ενώ είμαστε εξοικειωμένοι στο ανδρόγυνο look, από το σμόκιν του Yves Saint Laurent στα power suits των 80s, είναι πιο δύσκολο να αποδεχτούμε την εικόνα ενός άνδρα με γυναικείο ένδυμα. «*Ίσως είμαστε λίγο εξοικειωμένοι με την εικόνα αλλά ως κοινωνία δεν είμαστε ακόμη δεκτικοί*». Έχει όμως πίστη στη νέα γενιά και στις αλλαγές που θα φέρει στην κοινωνία. «*Έχει πρόσβαση στην πληροφορία, έχει εικόνες, είναι πιο ανοικτοί, αποδέχονται εύκολα την αλλαγή, είναι πιο συμπεριληπτικοί*».

Ένα νέο κορίτσι που έχει ζήσει τη ζωή της ψηφιακά επιλέγει το φιλμ.

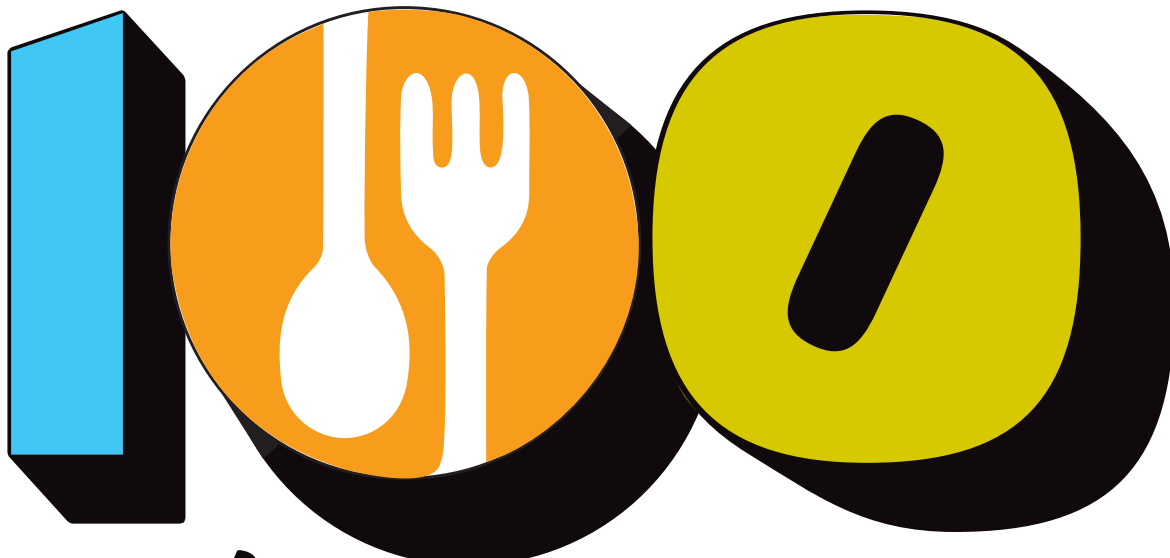
Σε κάθε φωτογραφία σημειώνει διαφράγματα και ταχύτητες, κι έτσι γνώριζε τι δημιουργούσε. «*Για να γνωρίζω την επόμενη φορά πώς έκανα κάθε φωτογραφία*», θα μου πει. Θέλει να επεκτείνει το φωτογραφικό project και με άλλους χορευτές. «*Γυναίκες με ανδρικό κοστούμι. "Inaccessibles" είναι ο τίτλος που έχω στον νου μου*».

Ο χορός είναι ταλέντο, επιμονή, τύχη; Είναι όλα μαζί. Δεν υπάρχει ταλέντο μόνο του χωρίς πολλή δουλειά. Είναι συνδυασμός σωστού χρόνου, ταλέντου και πολλής δουλειάς και αντίληψης. Θα συμβούλευε ένα παιδί να ασχοληθεί με τον χορό; «*Σίγουρα όμως επειδή έχει σχέση με το σώμα κι ένας τραυματισμός μπορεί να τον θέσει εκτός, θα συμβούλευα να ασχοληθεί και με κάτι άλλο παράλληλα*». Η Ελευθερία θα συμμετάσχει με την ιδιότητά της ως χορεύτριας σε δύο από τα τρία τρίπτυχα. Ήταν όνειρο ζωής να συνεργαστεί με τους Κύλιαν και Ναχαρίν; τη ρωτώ. «*Ανυπομονώ για την πρεμιέρα. Να δει ο κόσμος αυτό που έχουμε ετοιμάσει και για το οποίο έχουμε δουλέψει τόσο πολύ. Έχει ανάγκη ο καλλιτέχνης από την αλληλεπίδραση με το κοινό*». **A**

Με αφορμή το «**3 ROOMS**», το τρίπτυχο χορού με χορογραφίες Κωνσταντίνου Ρήγου, Οχάντ Ναχαρίν και Γίρζι Κύλιαν που παρουσιάζεται αυτές τις ημέρες στο ΚΠΙΣΝ, η χορεύτρια του Μπαλέτου της Λυρικής δημιούργησε ένα φωτογραφικό πρότζεκτ με πρωταγωνιστές κο-ρυφαίους χορευτές της Λυρικής ντυμένους με ρούχα Ελλήνων σχεδιαστών.

Του ΔΗΜΗΤΡΗ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ, Φωτό: ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΣΤΑΜΟΥ

INFO
Με τρεις χορογραφίες που φέρουν τη δημιουργική σφραγίδα του διευθυντή του Κωνσταντίνου Ρήγου, αλλά και δύο κορυφαίων σύγχρονων δημιουργών, του Γίρζι Κύλιαν και του Οχάντ Ναχαρίν, το Μπαλέτο της Εθνικής Λυρικής Σκηνής ολοκληρώνει τη σεζόν με το τρίπτυχο χορού «**3 ROOMS**»: Για 4 παραστάσεις 18, 20, 21, 22 Μαΐου, Αίθουσα Σταύρος Νιάρχος ΕΛΣ. <https://www.nationalopera.gr/aihousa-stavros-niarchos/kentrikis-skinim-paleta/item/4075-3-rooms>



γεύσεις

ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙΣ ΤΩΡΑ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ

Ποτέ η πόλη δεν είχε τόσα νόστιμα να σου προσφέρει. Fuck the diet!

Της ΝΕΝΕΛΑΣ ΓΕΩΡΓΕΛΕ

① Θεϊκή κακαβιά που βάζει κάτω όλες τις αυθεντικές (του ψαρά, της γιαγιάς, της νησιώτισσας κ.λπ.), από τον Λουκά Μάιλερ, στο **Λινού - Σουμπάσης και Σία**. Καιρό είχαμε να φάμε έτσι νόστιμα στην Αθήνα. (Μελανθίου 2, Κέντρο)

② Τηγαντό κουνέλι, κρασανιστό, σε στιλ chicken nuggets και μαγιονέζα με κερκυραϊκό σπετσιερίκο στο **Jerar**. (Αγίας Βαρβάρας 55, Δάφνη)

③ Το αυγοτάραχο μας αρέσει σκέτο, όμως την απόλυτη μακαρονάδα με αυγοτάραχο την τρώμε στο **ΦΙΤΑ**. (Ντουρμ 1, Νέος Κόσμος)

④ Πικάντικα φασολάκια edamame με πάστα curry και fleur de sel, τρώγονται σαν φρέσκα πατατάκια στο **Tayler's** στο Παγκράτι. (Αρχέλαου 14)

⑤ **Spit Bucket** (βότκα, φράουλα, μπισκότο, cordial βαλσάμικο με βασιλικό), το κοκτέιλ-σταρ του ίνσταγκραμ στο **Bar in Front of the Bar**, με τον σματά να γίνεται στη γαρνιτούρα, δηλαδή στο κουταλάκι (εντός του ποτού) με τα leftovers από την επαναπόσταξη βότκας. (Πετράκη 1, Αθήνα)

⑥ Κουταλάκι είπαμε και θυμηθήκαμε την υπέροχη γαρίδα Κοιλιάδας του **Τάσου Μαντή** στο **Soil**, με pecan και φρέτες μανταρίνι κι ένα κουταλάκι με κρέμα μυδιού δίπλα. Πιο σοφιστικέ πεθαίνεις. (Φερεκίδου 5, Παγκράτι)

⑦ ALITI.Co Burger, το επικό του **Pax Burger** με μπιφτέκι, πανσέτα, bacon jam και signature ketchup με την υπογραφή του (Master) Chef **Σταύρου Βαρθαλίτη**. (Αιόλου 34, Πλ. Αγίας Ειρήνης)

⑧ Άμα μιλάμε για φάβα εννοούμε αυτήν στο **Μπαλκόνι στις Κυκλάδες**, την τρωσ και πας Σχοινούσα. (Π. Μελά 13, Βύρωνα)

⑨ Γαρίδες pop corn με σκορδαλιά μαύρου σκόρδου κάτω από τον πλάτανο και δίπλα στο εκκλησάκι των Αγίων Θεοδώρων στο **Dopios**. (Σκουλενίου 1, Αθήνα)

⑩ Brazilian sushi τα λένε, έχουν στοιχεία από Ιαπωνία και Βραζιλία και τα τρώμε στη ζούγκλα του **Iguazu** στην πλατεία Βραζιλίας. (Λαοδικείας 16)

⑪ Ζεστή μπαγκέτα και σπιτικά πατέ, και φουαγκρά, και γλυκάδια α λα γαλλικά, και ψάρια «ωμά», και ό,τι βγάλουν τα χρυσά χέρια του **Alain Parodi** στο **VeriTable**. (Αγγέλου Σικελιανού 8, Νέο Ψυχικό)

⑫ Πίτσα με κατσικίσιο τυρί, κρέμα τρούφας και μανιτάρια, η δημοφιλής πίτσα του Χαλανδρίου. Στο **Alio**. (Βασιλέως Γεωργίου 34)

⑬ **Nyx**, terrace μέσα στο κέντρο για after office ποτά, ωραία Αθήνα και φωτάκια από κάτω, ceviche λαυράκι και passion fruit, Another Paloma, also (φτιάχνουν την Paloma υπέροχα γι' αυτό δίκαια τη λένε Another...). (Ακαδημίας 38 & Ομήρου, 2103670000)

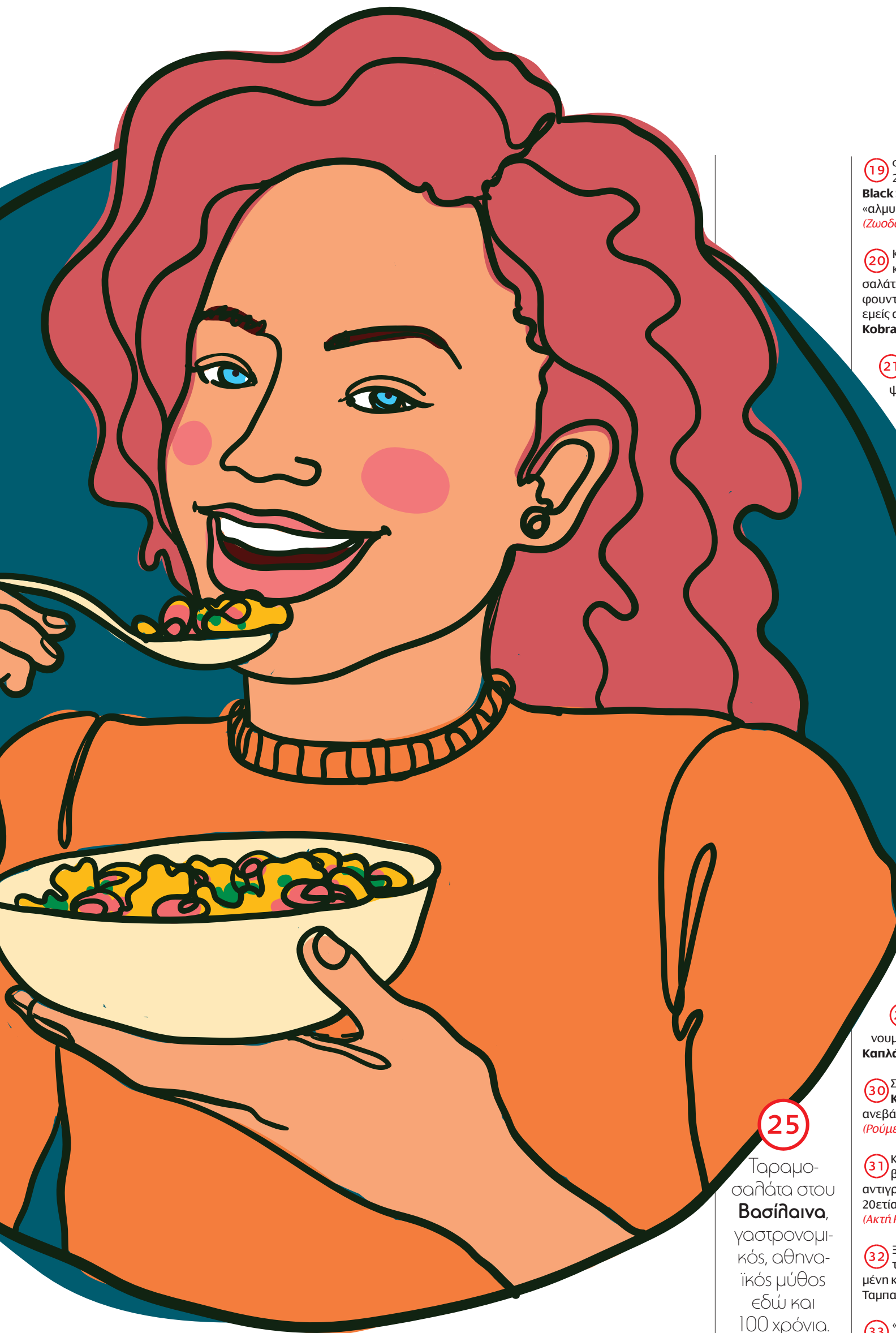
⑭ Ο «Παουρτοταβάς» του **Alpicon** είναι από τα πιάτα που αξίζει να δοκιμάσει κανείς τουλάχιστον μία φορά στη ζωή του. Παραδοσιακό πιάτο της Αλβανίας, που εδώ σερβίρεται στη σύγχρονη εκδοχή του, με αρνίσια γλυκάδια, ρύζι και γιαούρτι. Βαθιά νόστιμο, σχεδόν ποικιλικό. (Ηρώνα 6, Παγκράτι)

⑮ Τον πιο ωραίο μουσακά (με αρνάκι ραγού, μελιτζάνες, κολοκύθια και μπεςαμέλ), τον τρώμε μεσημέρια και με ανεβασμένη όρεξη στο **Άνετον**. (Ναυάρχου Νικοδήμου 3, Σύνταγμα)

⑯ Μοβ παντζαρόψωμο με ελαιόλαδο και βούτυρο σκόρδου στο **Line Athens** και οτιδήποτε σε ψωμί από τα χέρια της φοβερής και τρομερής baker Φαίδρας Σβανά Μαυροειδή. (Αγαθοδαίμονος 37, Πετράλωνα)

⑰ Crayfish, δηλαδή караβιδάκια στη λαδόκολλα, με πατατούλες Περού, καλαμπόκι και lime στο **Diego**. Απαραίτητα τα γάντια (σου δίνουν). (Αδριανού 1, Θησείο)

⑱ Ντολμάδες «nigiri» με αμπελόφυλλο μαριναρμένο σολομό και χαρουπόμελο, μο-να-δι-κοί στην αυλή του **Θαλασσινού**. (Λυσικράτους 32, Καλλιθέα)



25
Ταραμο-
σαλάτα στου
Βασίλαινα,
γαστρονομι-
κός, αθηνα-
ϊκός μύθος
εδώ και
100 χρόνια.
(*Βρασίδα 13, Χίλτον*)

19 Φοκάτσια λέμε και κλαίμε (εκεί γύρω στις 2 το μεσημέρι) και τρέχουμε όλοι στο **Black Salami Micro bakery**. Μας πέφτει λίγο «αλμυρή» (6 ευρώ) αλλά το φχαριστιόμαστε. (*Ζωοδόχου Πηγής 71, Εξάρχεια*)

20 Καλαμάρι με φακές μπελούγκα, τσορίθο και σάλτσα romzu-beurre blanc, συν σαλάτα εσπεριδοειδών και καβουρδισμένα φουντούκια, η Ιαπωνία συναντάει τη Γαλλία κι εμείς αποθεώνουμε τον **Άνταμ Κοντοβά** στο **Kobra**. (*Ναυαρίνου 11, Αθήνα*)

21 Εξαιρετικό, πικάντικο Baobab με μοσχάρι της τσαχπίνας **Miss Neapolis**, ψηλά στην Ιπποκράτους 176.

22 Χέλι-αριστούργημα με φάβα, όπως το κάνει το **Fish Market**, στην πλατεία Μαβίλη: λιώνει στο στόμα και λιώνει. (*Δορυλαίου 7*)

23 Κοντοσουβλι με φρέσκο καλαμάρι στον **Τραβόλτα**, δόξα και τιμή στα Φάρσαλα! (*Αγίου Παύλου 33, Περιστέρι*)

24 Sweet & sour chicken στο **Sticky rice & Friends** – τρώγεται πριν προλάβει να σερβιριστεί. (*Ερμού 104 Β, Αθήνα*)

26 Αξεπέραστη η κοτόπιτα του **Fillo Food & Coffee**, στην Καραγιώργη Σεργίας, στο Σύνταγμα.

27 Ζουμερή πρασόπιτα στο υπεραϊωνόβιο **Άριστον** της Βουλής στο Σύνταγμα. Γεύμα κανονικό, εκτός από πλούσια σε πράσα. Πράγμα υπέροχο, επειδή μας αρέσουν τα πράσα.

28 Στην εξωτική ταρατσα του **Andaman** με τα πολύχρωμα φωτάκια τσιμπολογάμε crispy γαριδούλες με σουσάμι μέχρι να έρθουν τα κυρίως (πάπια). (*Αλόης 65, Πετράλωνα*)

29 Αρνάκι ψητό, και πιλάφι ύψος, και πατάτες τσικαλάτες, και καταλαβαίνουμε γιατί η Κρήτη είναι λεβεντογέννα, στο **Καπλάνι**. (*Ευφρονίου 47, Καισαριανή*)

30 Σουτζουκάκια με πουρέ πατάτας στον **Κισσό**, διαχρονικά και αξεπέραστα, μας ανεβάζουν στο Χαλάνδρι με μεγάλη χαρά. (*Ρούμελης 28*)

31 Καλαμάρι με pesto βασιλικού το εμβληματικό, στο **Varoulko**. Πιάτο που αντιγράφεται ακαταπόνητα τουλάχιστον μια 20ετία γιατί να μην το φάμε στον δημιουργό; (*Ακτή Κουμουνδούρου 54, Πειραιάς*)

32 Ξενιτευόμαστε για το Vitello το tonnato το σωστό, σε μερίδα πλούσια και παινεμένη και φτάνουμε στο **Napul'e** της Μάγκας Ταμπάκκη στη Βάρη. (*Βασ. Κωνσταντίνου 43*)

33 «Το μπριάμ του καλοκαιριού», samle ντομάτας με μπριάμ λαχανικών και πανα- ▶

11. VERiTABLE



44

Umami burger από το **Burger Joint**, δηλαδή σεξ με θειικό μπιφτέκι, μανιτάρια, τυριά, καραμελωμένα κρεμμύδια να σκάνε σε κάθε μπουκιά.

(Γλυφάδα, Πλατεία Νυμφών 1/ Νέο Ψυχικό, Σολωμού 4/ Νέα Σμύρνη, Ελ. Βενιζέλου 93)

κότα φρέσας, από τον Αλέξανδρο Τσιοτίνη, στο **CTC**. Κάποιοι σεφ είναι γεννημένοι καλλιτέχνες. (Πλαταιών 15, Μεταξουργείο)

34 Επικές караβίδες crudo (ωμές) με δυο σταγόνες λάδι και λίγο θαλασσινό αλάτι και οτιδήποτε σε σεβίτσε από την ψαριά της ημέρας (συνήθως συναγρίδα) στο **Monkfish**. (Παπαδιαμαντοπούλου 108, Ζωγράφου)

35 Κρέπες ρυζιού γεμιστές με πικάντικο χοιρινό στον ατμό και την πιο νόστιμη διπλομαγειρεμένη και τραγανή πάπια στο **Hanoi** του Συντάγματος. (Πετράκη 12)

36 Μεξικάνικο γύρο με tortilla, pico de gallo και ανανά, στο **Tekila**. (Κολοκοτρώνη 3)

37 Αφράτο πατατόψωμο, ελληνικό μοσχάρι, iceberg, ντομάτα, βιολογικό τσένταρ, πίκλες, snb sauce και η υπογραφή του σεφ **Μιχάλη Νουρλόγλου**. Teddy's Classic του **Smash n Bun**, το «πατητό» της καρδιάς μας. (Πατριάρχου Ιωακείμ 48, Κολωνάκι)

38 Σάντουιτς «Καντίνα» στο **Chicken Picnic**. Τραγανές κοτομπουκιές, ντομάτα, λάχανο-καρότο και μουστάρδομελο. Τόσο απλά, τόσο καλά. (Γρ. Θεολόγου 4, Καισαριανή)

39 Ρεβυθάδα, γαλάκτωμα καλαμαριού, πιπεριά Φλωρίνης, λεμονοθύμαρο,

ταραμάς με μελάνι χταποδιού. Ο κήπος του **Artisanal** είναι όνειρο θερινής νυχτός, φτιάχνουν καλή mimosa, άσε που στην κουζίνα βρίσκεται ο **Δημήτρης Δημητριάδης**. (Ζηρίνη 2, Κηφισιά)

40 Κοτόπουλο, lemongrass, chili, σκόρδο, στο **Phu Man Chu**, συνάντηση με το Βιετνάμ στα στενά του Συντάγματος. (Πραξιτέλους 36)

41 Πίτσα με back bacon ελληνικού μαύρου χοίρου, όπως Νάπολη αλλά (και) με ελληνικά προϊόντα, στο **Franco Manca**. Και Φιλαδέλφεια και Περιστέρι. (Πλ. Ελ. Βενιζέλου 2, Παρασκευοπούλου 45)

42 Φέτες λαυράκι, νερό και καρδιές ντομάτας, αυγοτάραχο, αχινόι, passion fruit, ελαιόλαδο, και δίπλα ξεροψημένο ψωμάκι. Στο **Balthazar** η haute gastronomie συνάντησε την παπάρα. (Τσόχα 27, Αμπελόκηποι)

43 Λαζάνια με μοσχαρίσιο χτένι και 100 κιλά πεκορίνο Αμφιλοχίας στις **Λεύκες** στο Γαλάτσι. (Λεωφ. Γαλατσίου 100)

45 Παντσέτα ζουμερή με τραγανή πέτσα, μαγειρεμένη με το know how της ασιατικής κουζίνας, στις δροσιές της βεράντας του **Athenee** κάτω από τους platanus orientalis. (Βουκουρεστίου 9)

18. ΘΑΛΑΣΣΙΝΟΣ



33. CTC





ΓΕΥΣΕΙΣ

ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ
ΝΑ
ΔΟΚΙΜΑΣΕΙΣ
ΤΩΡΑ
ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ



(46) Μέσα σε κούπα έρχεται η πηχτή, γεμάτη γεύσεις κακαβιά σαν καλωσόρισμα στα **Αργούρα**. Στανιάρεις. *(Αγνισιλάου 49, Καλλιθέα)*

(47) Αρνί με κους κους, μυρωδικά και βερίκοκα, λουκούμι και ερεθιστικά spicy, πιάτο «της μοιρασιάς» που ποτέ-κανείς-δεν-μοιράστηκε, στο **Grand Dame**. *(Νίκης 46, Σύνταγμα)*

(48) Γαβράκι τηγανητό παρέα με τους πιο όμορφους πυροσβέστες της Αθήνας τρώμε στις **Μουριές**, στον Κολωνό. *(Κερατινίου 15)*

(49) Οσομπούκο πεντανόστιμο στα τραπέζια με τα λευκά τραπεζομάντηλα μέσα στις πρασινάδες της Μιχαλακοπούλου στον **Βλάση**, γιατί κάποια πράγματα είναι κλασικά. *(Μαιάνδρου 15)*

(50) French Tacos στο **Panam**, με κρέας, σος τυριού, τηγανητές πατάτες, γαρνιτούρα, σάλτσα. *(Σόλωνος 86)*

(51) Τα κεμπάπια του **Πρίγκιπα** είναι ζουμερά, παχουλά, αξέχαστα νόστιμα, τρώγονται με μια χαψιά, έχουν καταγωγή από τη Φλώρινα και κάνουν καριέρα στα Εξάρχεια. *(Χαρ. Τρικούπη 23)*

(52) Στο πικάντικο steak tartar και στο βουνό French fries του **Chez Lucien** στα Πετράλωνα δεν δείχνουμε καμία αντίσταση. *(Τρώων 32)*

(53) Συκώτι μοσχαρίσιο σχάρας «ταλιάτα» στο **Base Grill**, αλατάκι, πιπεράκι, μυρωδάτο ελαιόλαδο. *(Λεωφ. Κωνσταντινουπόλεως 64, Περιστέρι)*

(54) Σιγομαγειρεμένη μοσχαρίσια ουρά που λιώνει στο στόμα, ακουμπάει σε υπέροχα μελωμένο κριθαράκι και πασπαλίζεται με ξηρό ανθότυρο. Αν ξερογλείφεις ήδη, στο **Frankie**. *(Σκουφά 42, Κολωνάκι)*

(55) Τότε και τώρα και πάντα στο **T.G.I. Fridays** για κολασμένα chicken wings - sauce Jack Daniels.

(56) Σουβλάκι προβατίνα (και δίπλα σαλάτα ντοματίνια) στο **Λούβρο** κάτω από τις πρασινάδες-«φωλίτσα». *(Ερατοσθένους 6, Παγκράτι)*

(57) Αρνάκι με μέλι-μουστάρδα-θυμάρι και η πιο νόστιμη τηγανητή πατάτα στην αγαπημένη μας «κυρά των Πετραλώνων» **Χρύσα Χρύσα**. *(Αιολέων 40, Πετράλωνα)*

(58) Μυρωδάτο, βελούδινο, πληθωρικό και μαζί κομψό το χουνκιάρ μπενεντί στο **Μαύρο Πρόβατο**, είναι το πιάτο με τους περισσότερους φανατικούς γι' αυτό και είναι πάντα ακλόνητο στον κατάλογο. *(Αρριανού 33, Παγκράτι / Ζαΐμη 2, Μελίσσια)*

(59) Δεν είναι μόνο υπερνόστιμο αλλά είναι και το πιο κομψό – επιτέλους ένα burger που δεν στάζει. Το smash burger του **Birdman** είναι ό,τι πιο κοντά στην τελειότητα. *(Βουλής 35)*

(60) Άφθαστο τηγάνι στους καλύτερους κοκκουθοκεφτέδες της πόλης. Σερβίρονται καυτοί και ζουμεροί στην **Κυβέλη** και ποτέ κανείς δεν έμεινε στον έναν... *(Επτανήσου 15)*

(61) Ωραιότατο, άψογα ψημένο flap steak με καμένο κρεμμύδι και χόρτα εποχής τρώμε τσουγκρίζοντας ωραία κρασιά στο πλατειάκι-«ποίηση» του **By the glass**. *(Σουρή 3)*

(62) Η ωραιότερη τάρτα αχλάδι του κόσμου φτιάχνεται σε εστιατόριο κι όχι σε ζαχαροπλαστείο, στην **Cookoovaya**. Σφολιάτα, καραμέλα βουτύρου, παγωτό βανίλια, βάζει κάτω ακόμα και την Μπουγάτσα τους που τόσες φορές έχεις δει στο Instagram. *(Χατζηγιάννη Μέξη 2Α)*

(64) Τηγανητοί γίγαντες ως συνοδευτικό στο ποτό. Τς, τς, τς, είπε η Αθήνα και γεμίζει καθημερινά τα τραπέζια του **Έπρεπε**. *(Αγίας Ζώνης 1, Κυψέλη)*

(65) Κόκορας κρασάτος με τραχανά και αρσενικό Νάξου, το best seller του **Simul** από την πρώτη μέρα που άνοιξε. Υπάρχει λόγος... *(Υψηλάντου 63, Κολωνάκι)*

(66) Χοιρινά φιλετάκια, βελούδινο πουρές πατάτας, ψητά baby καρότα με κύμινο και σάλτσα από λεμόνι, θυμάρι και μέλι καστανιάς... Θα μπορούσε να είναι εικαστικός πίνακας, αλλά είναι από πιο νόστιμα πιάτα του **Nice n Easy**. *(Ομήρου 60, Κολωνάκι / Παπαδιαμάντη 7, Κηφισιά)*

(67) Φέτα σε φύλλο κρούστας με σουσάμι και μέλι τρούφας στο ολοκαίνουργιο **Lyra**. Ένα από τα αγαπημένα μας μεζεδάκια, upgraded. *(Λυσίου 12, Πλάκα)*

(68) Τα ωραία, τα σωστά, τα εντελώς κολασμένα κεφτεδάκια τα τρως το ένα πίσω απ' το άλλο στη **Γαλιάντρα**. Έπικ! Τώρα πια και στο **Ταράτσα Πρότζεκτ**, μαζί με τέλεια κοκτέιλ. Τα φτιάχνει η Γωγώ Δελογιάννη και είναι τα ίδια. *(Γιατρικού 4, Μεταξουργείο / Κολοκοτρώνη 61, Σύνταγμα)*

63

Συγκληνιστικό Bao Bun με πανσέτα που λιώνει στο στόμα, kimchi αγγούρι, καπνιστή μαγιονέζα μαύρο σκόρδο και φρέσκο κρεμμυδάκι, στο **Thess Bao**.

(Περικλέους 30-32, Αθήνα)

23. ΤΡΑΒΟΛΤΑ





γεύσεις

ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ
ΝΑ
ΔΟΚΙΜΑΣΕΙΣ
ΤΩΡΑ
ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ

(69) Πικάντικα μύδια με noodles σε ζωμό καπνιστής παλαμίδας, νόστιμα, comfort και πληθωρικά, στον **Μυστικό Κήπο**. (Καραολή & Δημητρίου 21, Χαλάνδρι)

(70) Quesadilla με ξεροψημένο φρέσκο κοτόπουλο που μαρινάρεται σε μυστική μαρινάδα και μένει αξέχαστο. Στο **Mexha**. (Αγίου Κωνσταντίνου 56, Μαρούσι)

(71) Τα καλύτερα, χειροποίητα μπισκότα του κόσμου τα μπουκλώνεις στο **I Cake You**. Η επιλογή είναι δύσκολη, εμείς έχουμε αδυναμία στο Red Velvet cookie με γέμιση λευκής σοκολάτας και κρέμα τυριού... (Θεμιστοκλέους 42, Εξάρχεια)

(72) Πατάτες οφτές με στακοβούτυρο. Απλές και μεγαλειώδεις. Στην **Κρήτη** που είναι κρυμμένη στη στοά της Κάνιγγος. (Βερανζέρου 5)

(73) Τη σωστή al arrabiata την τρως στον κομπό κήπο του **Lollo's Atene** στο Χαλάνδρι. Κατά περίπτωση μετά την Pizza Strega. (Εθν. Αντιστάσεως 3Α)

(74) Λουκουμάδες με μους φέτας, φιστίκι, λιαστή ντομάτα, ελιά και σος ροδιού, στην **Kuzina** με την ωραιότερη θέα της Ακρόπολης μπροστά σου. Live your myth. (Αδριανού 9, Θησείο)

(75) Τηγανιά μανιταριών με κρασί, σκόρδο, λεμόνι στην πιο όμορφη αυλή των Εξαρχείων, στο **Άμα Λάχει**. (Καλλιδορίου 69)

(76) Φιλέτο λαβράκι με σος κουρκουμά, άρωμα καρύδας και σαλάτα αλμυρίκι τρώμε στο **Ashanti** χαζεύοντας το ντεκόρ με τα αυθεντικά αφρικάνικα items. (Ναϊάδων 2, Παλιό Φάληρο)

(78) Entrecote με σος πιπέρια και σπιτική τηγανητή (ή με άπαικτη ταμπουλέ για τους κομπούς) στο «μεταξύ μας μυστικό» και από άλλον πλανήτη **Χατίρι** στο Παγκράτι. (Ριζάρη & Ελλανίκου γωνία)

(79) Τα ωραιότερα μπιφτεκάκια θα τα φας στις **Νοστιμιές της Μαίρης**. Ψημένα στη σχάρα έχουν τη νοστιμιά που μόνο οι μαμάδες πετυχαίνουν. (Υδρας 2-4, Κυψέλη)

(80) Κλασικό cheeseburger στην τέλεια εκδοχή του στο **Guerilla Chef Burgers**. Σερβίρει μόνο αυτό και κάθε βράδυ στήνεται πάρτι έξω από την πόρτα του. Εντάξει, βοηθάνε και οι ρυθμ μουσικές... (Σολωμού 33 & Τζωρτζ, Εξάρχεια)

(81) Το καλύτερο vegan σουβλάκι το βρίσκεις στο **Coookoomela Grill**, όλοι το ξέρουν αυτό. Με γύρο μανιταριών, απαραίτητως μαζί με τις τέλειες, τηγαντές με τη φλούδα τους πατάτες. (Θεμιστοκλέους 43-45, Εξάρχεια/ Καλλιγιά 6, Γκύζη)

(82) Ταρτάρ «γιουβαρλάκι» με μοσχάρι, αυγό λέμονο, μάραθο, απόδειξη πως όταν οι σεφ (**Γίκας Ξενάκης**) πατούν στη γεύση της ανάμνησης απογειώνονται. Στο πάντα εξαιρετικό **Aleria**. (Μ. Αλεξάνδρου 57, Μεταξουργείο)

(83) Για τα μακαρόνια με κιμά είναι που γεμίζουν από το μεσημέρι τα τραπέζια του **Alex Fresh Pasta Bar**. (Πλ. Δεξαμενής 3)

(84) Στην πιο ήσυχη και ρομαντική γωνιά της πλατείας Προσκόπων καθόμαστε στον **Κατσούρμπο** για κρητικά τυριά και την περίφημη σαλάτα σταμναγκάθι, ρόδι, σύκο. (Αμύντα 2, Παγκράτι)

(85) Συγκλό ριζότο με κατσικίσιο τυρί και μπόλικο πιπέρι στο **Tony Bonnano**. (Αλ. Παπαναστασίου 63, Καστέλα)

(86) Το ωραίο το ταρτάρ με γραβιέρα, σαλάτα και πατατούλες-τοιπς το τρώμε στο **Okio**. (Νίκης 33, Σύνταγμα)

(87) Τσουρέκι ολοχρονίς από το **Γεύσεις Μαρασλή**. (Μαρασλή 37, Κολωνάκι)

(88) Υπεραφράτα pancakes με πραλίνα και φυστικοβούτυρο στο **Joshua Tree** στο Μετς. (Αναπαύσεως 13)

(89) Σεβίτσε στα **Hasapika** στη Βαρβάκειο, κάτι πήραν τα αυτιά μας και για χορούς τα Σάββατα. (Κεντρική Κρεαταγορά)

(91) Υποκλινόμαστε στα εκλέρ γεμιστά με κρέμα βανίλιας και επικάλυψη μπίτερ σοκολάτα του **Choureal** και τα τσακίζουμε σαν να μην υπάρχει Ιούλιος. (Διομείας 2 & Ερμού)

(92) Συνεχίζουμε ακάθεκτοι με την ακαταμάχητη τάρτα σοκολάτα-καραμέλα-ανθός αλατιού του **Στέλιου Παρλιάρου** στο **Sweet Alchemy**. (Ηροδότου 24, Κολωνάκι)

(93) Κρουασάν (12 διαφορετικά) από το **Overoll** και ντουζ πουάν στο μινιμαλιστικό, φτιαγμένο με εξαιρετικό γαλλικό βούτυρο, κλασικό. (Πραξιτέλους 27, Αθήνα)

(94) Μεγάλο, χορταστικό, πεντάφρεσκο (φτιάχνεται κάθε μέρα) το cinammon roll του **Lot51** ισιώνει και την πιο άχαρη μέρα. (Παπαδιαμαντοπούλου 24B, πλατεία Βραζιλίας)

(95) Για μυρωδιές από μαχλέπι, κανέλα, παλιό φούρνο και για το αρμένικο αλμυρό τσουρέκι μόνο στον **Πολίτικο Φούρνο**. (Γαμβέτα 5, Κέντρο)

(96) Στη γλώσσα των γλυκατζήδων «Ζουμερό» σημαίνει ένα πράγμα: το θεϊκό ζουμερό κέικ (με σοκολάτα ολούθε) της θρυλικής χανιώτικης **Koukounaya**. (Σκουζέ 1, Πλατεία Αγίας Ειρήνης)

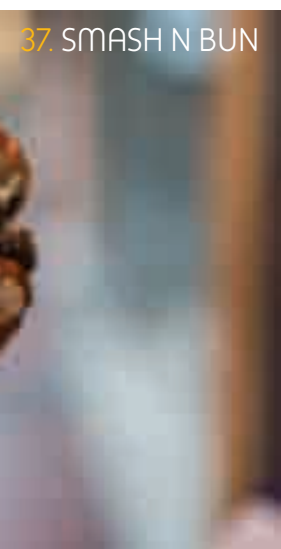
(97) Σορμπέ Avocado με κακάο στο **Μαραμπού**, ουρές για πάρτη του. (Αρχέλαου 17, Παγκράτι)

(98) Flan parisien – πες την και γαλατόπιτα – στο **Τρομερό Παιδί**. (Παπαδιαμαντοπούλου 30, Ιλίσια)

(99) Μικρά μια σταλίτσα, ζουπνητά, σιροπιασμένα στο σωστό σημείο (ζενιθ...), με αφράτη κρέμα σαντιγί, τα μπαμπαδάκια της **Καμέλιας** σκίζουν όλα τα μπαμπαδάκια του κόσμου. (28ης Οκτωβρίου, Ψυχικό)

(100) Η ωραιότερη ελβετική σοκολάτα της πόλης δεν δαγκώνεται, γλείφεται! Το ομώνυμο παγωτό του **Zuccherino** έχει τρελή περιεκτικότητα σε κακάο και θεϊκή καραμέλα βουτύρου... Αναστέναξες; Κι εμείς... (Μητροπόλεως 80, Μοναστηράκι/ Πρωτεύς & Σειρήνων 48, Π. Φάληρο/ Αγ. Αλεξάνδρου 41 & Ναϊάδων, Π. Φάληρο/ 2ας Μαΐου 12, Πλατεία Ν. Σμύρνης)





77

Στον **Λελούδα** κάτω στον Βοτανικό τυχαία μεσημέρια για μπακαλιάρο σκορδαλιά στο πεζοδρόμιο, κάτω από τη ριγέ ομπρέλα παραλίας.

(Σαλαμινίας 8-10)

90

Το iconic Rose Cheesecake του **Madame Fraise** με mousse τριαντάφυλλο, μαρμελάδα βατόμουρο και sable αμυγδάλλου, το τρως και με τα μάτια αηλιά καλύτερα με το κουτάλι.

(Υμνητού 225, Αθήνα)

CHEFS *abroad*

ΑΠΟΔΗΜΟΣ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΟΣ
ΕΛΛΗΝΙΣΜΟΣ

ΑΦΙΕΡΩΜΑ  **TASTE** *wine*





ΕΙΝΑΙ ΓΕΓΟΝΟΣ ΠΩΣ Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΕΧΕΙ ΞΕΠΕΡΑΣΕΙ ΤΑ ΣΥΝΟΡΑ ΤΗΣ ΧΩΡΑΣ ΜΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΚΡΙΝΕΤΑΙ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΕ ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΚΟΥΖΙΝΕΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ. ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΣΗΣ ΓΕΓΟΝΟΣ ΠΩΣ ΠΟΛΛΟΙ **ΔΙΑΚΕΚΡΙΜΕΝΟΙ ΕΛΛΗΝΕΣ CHEFS** ΚΑΙ **PASTRY CHEFS** ΕΡΓΑΖΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΕΙΤΕ ΣΕ ΓΝΩΣΤΑ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑ ΚΑΙ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ ΕΙΤΕ ΣΕ ΔΙΚΕΣ ΤΟΥΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΑΛΛΟΤΕ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΠΡΩΤΕΣ ΥΛΕΣ ΚΑΙ ΑΛΛΟΤΕ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ, ΣΥΣΤΗΝΟΝΤΑΣ ΓΕΥΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΑ ΣΤΟΥΣ ΑΠΑΝΤΑΧΟΥ ΛΑΤΡΕΙΣ ΤΗΣ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑΣ.

ΜΙΛΗΣΑΜΕ ΜΕ ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΑΜΕ ΓΙΑ ΤΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥΣ, ΤΙΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΟΥΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΟΡΕΙΑ ΤΟΥΣ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ.

Της ΜΑΡΙΑΣ ΜΑΝΩΛΕΛΗ

ΝΙΚΟΣ ΖΑΛΩΝΗΣ

— Σκωτία —

Head chef, υποψήφιος για αστέρι Michelin,
ιδιοκτήτης του Pinch of Taste

► «Εργάζομαι στον χώρο της εστίασης τα τελευταία 11 χρόνια. Το πάθος μου είναι αυτό που με οδηγεί. Τα τελευταία τρία χρόνια εργαζόμουν ως Head chef και αυτό έφερε και την υποψηφιότητά μου για αστέρι Michelin, κάτι που με τιμά ιδιαίτερα. Από τον Μάρτιο του 2022 άνοιξα στο Dennistoun της Γλασκώβης το *Pinch of Taste*, ένα bistrot/patisserie όπου δημιουργούμε ελληνικές γεύσεις με ντόπια προϊόντα και φυσικά με το δικό μας twist. Από τις πρώτες κιόλας μέρες λειτουργίας του είμαστε συχνά sold out!

Στη Σκωτία βρίσκομαι τα τελευταία 7 χρόνια και πραγματικά έγινα κατά λάθος, καθώς ήρθα για διακοπές να δω έναν καλό μου φίλο και από τότε έγινε το σπίτι μου. Η κουλτούρα της Σκωτίας είναι πολύ διαφορετική από τη δική μας, η φύση όμως και η άγρια ομορφιά του τόπου είναι μαγευτικά. Οι άνθρωποι πάντως μοιάζουν με τους Έλληνες, είναι «έξω καρδιά». Ο κόσμος εδώ λατρεύει την ελληνική κουζίνα και, όπως λένε, τους ταξιδεύει στην Ελλάδα την οποία αγαπούν πολύ. Η Ελλάδα και η Ισπανία είναι οι δύο πιο δημοφιλείς προορισμοί διακοπών για τους Σκωτσέζους».

Fact: Στο *Pinch of Taste* υπάρχουν σοκολατάκια με μόλις 7 θερμίδες έκαστο. Δηλαδή μπορεί κάποιος να φάει ένα κουτί και να μην έχει ξεπεράσει τις 100 θερμίδες!



02



ΕΛΛΗ ΚΟΚΟΤΙΝΗ

— Γερμανία —

Pastry chef, ιδιοκτήτρια του Melia

► «Ζω στη Γερμανία, στην πόλη Rietberg στη βόρεια Πρηνανία. Το κατάστημά μου βρίσκεται στο κέντρο της πόλης του Rietberg και είναι στη διαδικασία ολοκλήρωσης για να ανοίξει πολύ σύντομα. Ονομάζεται *Melia* και θα προσφέρει γλυκά βασισμένα στη γαλλική ζαχαροπλαστική από εξαιρετικές ελληνικές πρώτες ύλες. Ο κόσμος θα έχει τη δυνατότητα να γεύεται ελληνικό παγωτό με ιδιαίτερες γεύσεις, εκλεκτό καφέ, και θα μπορεί να αγοράζει προϊόντα *delicatessen* από την Ελλάδα.

Στη Γερμανία βρίσκομαι εδώ και τρία χρόνια, πήρα αυτή την απόφαση για να προσφέρω ένα καλύτερο μέλλον στα παιδιά μου και για να έχω μια καλύτερη επαγγελματική εξέλιξη. Μου αρέσει η δουλειά μου και μου αρέσει να πειραματίζομαι, όμως θα διατηρήσω και θα προωθήσω κυρίως τις εορταστικές μέρες παραδοσιακά γλυκά όπως μελομακάρονα, κουραμπιέδες και τσουρέκια. Ο λόγος που αποφάσισα να ανοίξω ένα ζαχαροπλαστείο-café στη Γερμανία και όχι στην Ελλάδα είναι επειδή στη Γερμανία οι συνθήκες είναι πιο ευνοϊκές για ένα νέο επιχειρηματικό ξεκίνημα. Στη δύσκολη περίοδο που διανύουμε το γερμανικό κράτος στηρίζει έμπρακτα τον κλάδο της εστίασης σε σχέση με την Ελλάδα, που δεν συμβαίνει κάτι αντίστοιχο».

ΑΦΙΕΡΩΜΑ **TASTE** *voice*



03



ΖΗΣΗΣ ΚΥΡΚΟΣ

— Βέλγιο —

Chef, ιδιοκτήτης του Gastro

► «Το Βέλγιο είναι μια μικρή πολυφωνική, πολυπολιτισμική χώρα, ένα μεγάλο χωριό με υψηλό γαστρονομικό επίπεδο. Το 2009 αφήσαμε με μια μικρή ομάδα το *Πιλ Πουλ* στο Θησείο και βρεθήκαμε σε ένα γαστρονομικό εστιατόριο σε προάστιο των Βρυξελλών διεκδικώντας το αστέρι Michelin. Ένα χρόνο μετά επέστρεψα στο *Πιλ Πουλ* ως σεφ. Δυστυχώς το εστιατόριο δεν άντεξε για πολύ κι έτσι βρέθηκα στον Λίβανο και μετά στην Τουρκία. Ήταν δύσκολες μέρες, στην καρδιά της οικονομικής κρίσης. Στις Βρυξέλλες έμεινε ο Brian –ο *chef patisserie* από την παλιά ομάδα– κι έτσι κάθε χειμώνα ξαναγυρνούσα είτε για stage είτε για διακοπές. Μας άρεσε, και σε εμένα αλλά και στη σύζυγό μου, και είπαμε να φτιάξουμε μια βάση στην καρδιά της Ευρώπης».

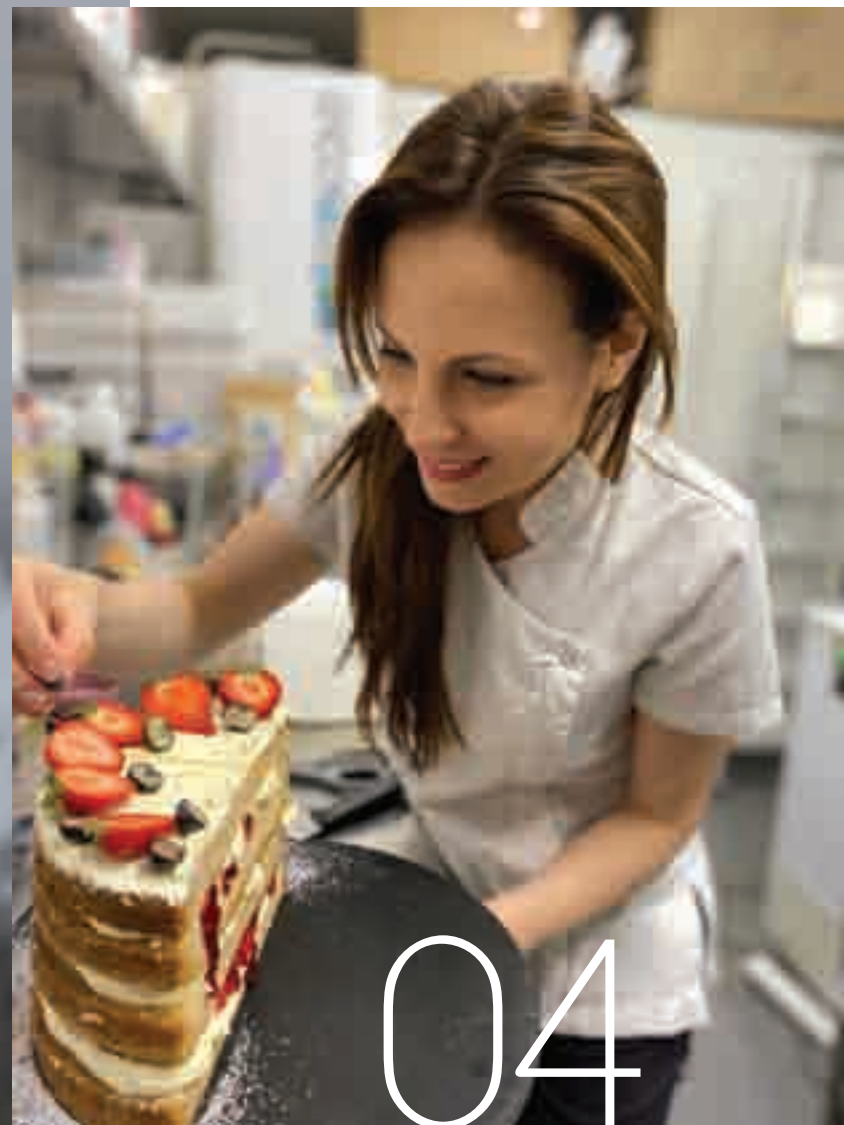
Τα ντελικατέσεν με μαγειρεμένο φαγητό είναι μια συνηθισμένη περίπτωση στο εξωτερικό; Υπάρχουν κι άλλα ή είναι νέα ιδέα;

Υπάρχει κάτι ανάλογο, αλλά όχι σαν ελληνικό μαγειρείο. Εμείς έχουμε πειρώτικες πίτες, λαδερά φαγητά, προϊόντα στο ράφι σαν παλιό μπακάλικο και αρκετά μονοποικιλιακά κρασιά νέων παραγωγών. Επίσης έχουμε καθιερώσει τη διανομή μαγειρευτών φαγητών από Δευτέρα ως Παρασκευή με ποδήλατα σε όλη την πόλη. Απλό, φρέσκο, νόστιμο φαγητό με οικολογική διανομή στον χώρο του πελάτη.

Οι Βρυξέλλες φιλοξενούν κατοίκους από όλες τις χώρες της Ευρώπης και λόγω των μεσογειακών χωρών έχουν έρθει πιο κοντά στη γαστρονομική μας κουλτούρα. Με άλλα λόγια, στη μεσογειακή γαστρονομική κουλτούρα των Βρυξελλών έχουμε αρκετά υψηλή θέση αλλά χρειάζεται ακόμα δουλειά για να ξεπλύνουμε τον «μουζάκα», το «γκρικ σάλαντ» και τον μαγικό ροζταραμά.

Βλέπεις τον εαυτό σου να επιστρέφει στην Ελλάδα;

Εδώ και δεκαοχτώ χρόνια «γαστρονομικά» είμαι μεταξύ Σαντορίνης, Βηρυτού, Μπόντρουμ και Βρυξελλών, και αυτό τον καιρό ετοιμάζω ένα νέο ελληνικό project στο Σάχελ στην Αίγυπτο. Δεν αποκλείω τίποτα, είμαι ανοιχτός σε προτάσεις, αν και είμαι κοντά σε μια συμφωνία κοντά στη γενέτειρά μου, το μέρος που αγαπάμε οικογενειακά μικροί και μεγάλοι.



NTINA ΜΑΣΤΡΑΧΑ

— Λονδίνο —

Εξειδικευμένη Pastry chef

► «Τα τελευταία πέντε χρόνια δραστηριοποιούμαι και εξειδικεύομαι στη vegan ζαχαροπλαστική καθώς και στα γλυκά χωρίς γλουτένη και ζάχαρη. Το ενδιαφέρον μου και η πηγή έμπνευσης για εμένα εστιάζεται σε ευπαθείς ομάδες (διαβητικοί, δυσανεκτικοί στη γλουτένη, αυτοάνοσα, αλλεργικοί). Η ζαχαροπλαστική μου απευθύνεται επίσης σε άτομα με διατροφικές διαταραχές καθώς και σε όσους επιλέγουν εξειδικευμένες διατροφές (π.χ. αθλητές). Η δημιουργία συνταγών γίνεται από την αρχή χρησιμοποιώντας αγνές plant based πρώτες ύλες. Στόχος είναι να υπάρχουν λύσεις για όλους, ανάλογα με τις ανάγκες, ξεκινώντας από μια υγιεινή vegan βάση και χρησιμοποιώντας υλικά που παλιότερα δεν θα μπορούσαμε να φανταστούμε στη ζαχαροπλαστική, όπως λαχανικά και όσπρια!

Η ενασχόλησή μου με τις εξειδικευμένες συνταγές ξεκίνησε όταν εγώ η ίδια διαγνώστηκα με θυρεοειδίτιδα Hashimoto και έπρεπε να αλλάξω τις διατροφικές μου συνήθειες. Συνειδητοποίησα ότι στην αγορά δεν υπάρχουν πολλές επιλογές για όσους δεν τρώνε ζάχαρη ή γλουτένη και άρχισα να δημιουργώ τέτοιου είδους συνταγές με σκοπό να βοηθήσω και άλλα άτομα που επιθυμούν μια πιο υγιεινή προσέγγιση σε ό,τι αφορά το γλυκό – χωρίς ενδοχές.

Το ταξίδι μου στη δημιουργία ειδικών συνταγών ξεκίνησε στο Λονδίνο, που είναι και η έδρα των δραστηριοτήτων μου. Επέλεξα το Λονδίνο γιατί εδώ υπάρχουν δυνατότητες εξέλιξης και ανέλιξης στον συγκεκριμένο κλάδο – δυστυχώς στην Ελλάδα δεν υπάρχει πληθώρα επιλογών σε ειδικά γλυκά. Προσπαθώ να δίνω ιδέες και προτάσεις μέσα από το site μου (dinamastracha.gr) και τους προσωπικούς μου λογαριασμούς στα social media.

Μέσα στην επόμενη πενταετία θα ήθελα να επιστρέψω στην Ελλάδα».

Αγαπημένη συνταγή: Αυτό που γίνεται ανάρπαστο είναι το brownie από κολοκύθι. Είναι μια εύκολη και απλή συνταγή που προσαρμόζεται με βάση τις ιδιαίτερες προτιμήσεις. Μπορεί να γίνει vegan, χωρίς ζάχαρη και χωρίς γλουτένη. Ακόμα ένα δυνατό στοιχείο αυτής της συνταγής είναι ότι μπορεί, αν μείνει κάποιο κομμάτι, να μετατραπεί σε τρούφες συμβάλλοντας στη φιλοσοφία του “no waste food” που επίσης συμμερίζομαι. **A**

CHEFS
abroad

ΑΠΟΔΗΜΟΣ
ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΟΣ
ΕΛΛΗΝΙΣΜΟΣ

30 ΧΡΟΝΙΑ

Φίλι



Η ΠΟΛΗ ΟΠΟΥ ΖΩ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΕ ΝΑ ΛΕΓΕΤΑΙ ΚΑΦΕΔΟΥ-ΠΟΛΗ. Δεν περπατάω πάνω από 20 μέτρα χωρίς να συναντήσω κάποιου είδους καφενείο – θα μπορούσα, αν ήθελα, να κρατάω την αναπνοή μου ανάμεσα σε δυο συνεχόμενα. Και γι' αυτό είναι περιέργο ότι την αναπνοή μου την ξαναβρίσκω μόνον σε ένα. Το 1960 ο πολιτικός μηχανικός **Χρήστος Νέζης** είχε την ιδέα να κατασκευάσει μια πολυκατοικία δίπλα στην εκκλησία του Αγίου Διονυσίου και στο ισόγειό της, στην ποδιά του ναού, να γίνει ένα καφενείο. Το ζαχαροπλαστείο-καφέ αυτό λοιπόν ονομάστηκε **Dolce** και φαίνεται ότι από την πρώτη στιγμή ο Άγιος το πήρε με καλό μάτι: όλοι πήγαιναν εκεί – συγγραφείς, καλλιτέχνες, πολιτικοί, κοσμικοί, οι ωραίες και οι ωραίοι και οι λιγότερο ωραίοι, σπουδαίοι και λιγότερο σπουδαίοι, φίλοι και εχθροί. Κυρίως αυτό: φίλοι και εχθροί. Δίπλα-δίπλα.

Τα χρόνια περνούν, οι πόλεις αλλάζουν (είναι σαν τους καρχαρίες οι πόλεις, πρέπει να προχωρούν αλλιώς βουλιάζουν) και το 1992 η **Μαρία** και η **Ειρήνη Νέζη** μαζί με τη μητέρα τους **Αλκυόνη** ανέλαβαν την επιχείρηση, αναβάπτισαν το καφενείο και το ονόμασαν **Φίλιον**. Κάτι θεμελιακό παρέμεινε ίδιο: μπορεί να ήταν το φιλικό μάτι του Αγίου που δεν έπαψε ποτέ να ευνοεί ό,τι βρίσκεται κάτω από τη φτερούγα του και να το ευλογεί με μian ατμόσφαιρα ασυμβίβαστης φιλικότητας και σύμπνοιας. Γιατί στο Φίλιον, 30 χρόνια τώρα, αυτό που κυριαρχεί είναι ένας πολιτισμός οικειότητας και συναίνεσης προς όλους και όλα, αποδεικνύοντας με πόση επιχειρηματική ενσυναίσθηση ονομάστηκε έτσι.

Πράγματι: πώς ένα Καφέ καταφέρνει, σ' αυτήν την πόλη που σχεδόν όλοι αυτοπροσδιορίζονται περισσότερο από τους εχθρούς παρά από τους φίλους τους, να λειτουργεί ως χώρος αποσυμπίεσης; Σαν μια πράσινη γραμμή όπου όχι μόνον δεν σε πειράζει που ο (πολιτικός,

καλλιτεχνικός, υπαρξιακός!) αντίπαλός σου κάθεσαι στο διπλανό τραπέζι, αλλά χαιρέσαι κιόλας που είναι εκεί επιβεβαιώνοντας ότι, στην τελική, όλα βαίνουν ομαλώς. Οι διάσημοι και μη (και όσοι βρίσκονται σε μian ευχάριστη δημιουργική ασάφεια ανάμεσα στα δυο) συνεχίζουν να τρώνε και να πίνουν παρακολουθώντας και σχολιάζοντας το τρέιλερ της πόλης που ξετυλίγεται μπροστά τους σαν 24ωρη πασαρέλα τα «εσπουάρ» και οι καταξιωμένοι της λογοτεχνίας και της Τέχνης εξηγούν πως ετοιμάζουν, τώρα, το σημαντικότερο έργο τους: οι Εξουσίες πίσω από την Εξουσία στήνουν τις σκακιέρες τους: οι αστέρες της πολιτικής βρίσκονται, και πάλι, μian ανάσα προτού μας καταπλήξουν. Και σταθερά, καθησυχαστικά, οι φανερές και κρυφές συμπάθειες και αντιπάθειες μεταξύ τους, παραδοσιακές, εναλλασσόμενες και ανανεούμενες, συνεχίζουν να υπάρχουν όπως το μεταλλικό μπολ με τα πατατάκια, όπως τα χοντρά περιστέρια που γουργουρίζουν κάτω από τα πόδια μας.

Πώς γίνεται και ένα μέρος μας κρατάει τόσοσ πολλούς,
τόσα πολλά χρόνια, στην αγκαλιά του;

Της ΚΑΡΟΛΙΝΑΣ ΜΕΡΜΗΓΚΑ

Εικονογράφηση: ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ ΣΤΑΜΑΤΟΠΟΥΛΟΣ

ΣΤΗ ΓΙΟΡΤΗ ΤΩΝ ΓΕΝΕΘΛΙΩΝ ΤΟΥ
Το Σάββατο 28 Μαΐου το Φίλιον
μας προσκαλεί για να γιορτάσουμε
τα 30χρονα γενεθλιά του: με
παρεμβάσεις εικαστικών
(Αντώνης Κυριακούλης, Αλέξης
Κυριτσόπουλος, Ειρήνη
Ηλιοπούλου, Πάβλος Χαμπίδης,
Γιώργος Χαδόυλης, Αντώνης
Καστρινάκης), μουσική της
μπάντας Ilias and the Notorious
Troupe, προβολή βίντεο του
σκηνοθέτη Νίκου Ζάππα κ.ά.

Δύο δεκαετίες χωρίζουν αυτή την
εικονογράφηση από το σήμερα.
Μπορείτε να αναγνωρίσετε
κάποιους από τους θαμώνες
εκείνης της εποχής;



Ναι, οι καλύτεροι συγγραφείς το έχουν πει και το έχουν γράψει: δεν υπάρχει μέρος πιο μαγικό από το τέλειο καφέ. Στο Φίλιον λοιπόν, όπως σε όλους τους λίγο μαγικούς χώρους, ο χρόνος έχει τους δικούς του νόμους: ούτε φθερίζει, ούτε φθείρεται. Οι όμορφες παραμένουν αναντίρρητα όμορφες. Οι ηλικίες μπερδεύονται γλυκά, συνωμοτικά, συναινετικά. Υπογράφονται σιωπηρά μνημόνια αλληλοκατανόησης, παραγράφονται πενταετίες, διαγράφονται σκοτεινές τρύπες. Συνεχίζουμε, δεκαετίες τώρα, να παίρνουμε Εξαιρετικές Σημαντικές Αποφάσεις ενώ παράλληλα τρώμε, πίνουμε, τσακωνόμαστε ή απλώς διασκεδάζουμε χαζεύοντας τους άλλους να παίρνουν Εξαιρετικές Σημαντικές Αποφάσεις.

Στο Φίλιον έχω κάνει ρεβεγιόν πρωτοχρονιάς που ξεκίνησε με καφέ νωρίς το απόγευμα, ενώ μόλις άναβαν οι πύρινες δεκεμβριάτικες φλέβες στον ουρανό, συνεχίστηκε με virgin mary, μετά με πολλά bloody mary και μετά με ένα σύννεφο θολό από απόψεως αλκοόλ

αλλά υπέρλαμπρο από γέλια, χαρά και αισιοδοξία: απολύτως βάσιμη αισιοδοξία, ας τονίσω, αφού οι επουράνιες υποσχέσεις του ουρανού της οδού Σκουφά πάντα πιάνουν τόπο. Στο Φίλιον έχω κάνει, επίσης, Ανάσταση: μεταχρονολογημένη (λόγω κόβιντ), με τις καμπάνες του ναού να χτυπούν χαρμόσυνα ενώ εγώ έτρωγα τοστ με τυρί και ντομάτα. Στο Φίλιον πολλοί ερωτευθήκαμε, τσακωθήκαμε, προσχωρήσαμε σε κόμματα και παρατάξεις και μετά αποσχισθήκαμε, ασπαστήκαμε ομάδες και θεωρίες και θρησκείες και μετά μετανοήσαμε, αισθανθήκαμε σημαντικό και σκουπίδια, άσημοι και αναγνωρισμένοι, χαμένοι και κερδισμένοι. Πολλοί κάποια στιγμή είπαμε «δεν ξανάρχομαι εδώ, φτάνει» και μετά όλοι, ή σχεδόν όλοι, ξαναγυρίσαμε. Ναι, πώς γίνεται; Μπορεί φυσικά να οφείλεται και στην εύνοια του Αγίου που μας φιλοξενεί 30 χρόνια τώρα στην ποδιά του, αλλά ξέρουμε ότι ο αληθινός λόγος για όλα αυτά είναι οι άνθρωποι που μας υποδέχονται και μας περιποιούνται. Ο Ηρακλής, ο Πέτρος, ο Ηλίας, ο

Δημήτρης, ο άλλος Ηλίας, ο Αλέξανδρος. Που μας υποδέχονται και μας περιποιούνται με μάτι άγρυπνο και γεμάτο κατανόηση, που μας ξέρουν τόσο καλά (30 χρόνια δεν είναι λίγα) ή είναι έτοιμοι να μας γνωρίσουν τώρα: ίσως αύριο, που θα πάμε για πρώτη φορά για να συναντήσουμε τον μελλοντικό εκδότη μας ή έναν δημοσιογράφο, ή έναν ξένο που ήρθε στην Αθήνα, ή έναν φίλο που έχουμε να δούμε καιρό. Ή το πρόσωπο με το οποίο μέχρι τώρα επικοινωνούμε στο μέσεντζερ. Ή επειδή μας έφερε από εδώ ο δρόμος μας. Ή από απλή περιέργεια. Όποιος κι αν είναι ο λόγος για να πάμε, θα καταλάβουμε ότι εκείνοι που μας υποδέχονται και μας περιποιούνται, από την πρώτη φορά ή σαν την πρώτη φορά, είναι εκείνοι που κρατούν όλα αυτά ζωντανά και αληθινά. Με την ευγένεια, την αξιοπρέπεια, το κέφι, την κατανόηση.

Παράλληλα φυσικά, εννοείται, και με την εύνοια του Αγίου, παραδίπλα. Μεγάλη να 'ναι η χάρη του. **A**



ΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ

ΝΕΡΑ ΑΠΟ ΠΑΓΕΤΩΝΕΣ, ΝΕΡΑ ΑΠΟ ΤΟ ΘΙΒΕΤ, ΝΕΡΑ 15.000 ΧΡΟΝΩΝ. ΤΟ PAIRING

Αποτελεί αναπόσπαστο και απαραίτητο κομμάτι της καθημερινότητάς μας. Πίνουμε νερό για να ενυδατωθούμε, να ξεδιψάσουμε, να αναζωογονηθούμε, να αισθανθούμε καλύτερα. Γιατί να μην το κάνουμε αναγνωρίζοντας παράλληλα και τα μοναδικά χαρακτηριστικά του, ώστε να ενισχύσει ακόμη περισσότερο τις πιο απολαυστικές μας στιγμές, παρέα με φαγητό; Πώς; Με τη βοήθεια ενός σομελιέ νερού. Αν διαβάζαμε, τριάντα χρόνια πριν, τον όρο «σομελιέ νερού», σίγουρα θα νομίζαμε πως κάποιος μας κάνει πλάκα. Ακόμη και σήμερα –για να λέμε και του στραβού το δίκιο– αρκετοί ίσως ξεκίνησαν να διαβάζουν ετούτες τις αράδες με αρκετό σκεπτικισμό. Το νερό όμως δεν μπορεί να αντιμετωπίζεται ως ένα επεξεργασμένο προϊόν μαζικής κατανάλωσης. Τουλάχιστον όχι στις περιπτώσεις που μιλάμε για ένα εξαιρετικό νερό.

Το εξαιρετικό ή εκλεκτό νερό είναι ένα φυσικό, ανόθευτο προϊόν, με συγκεκριμένο τόπο καταγωγής και μικροκλίμα –όπως το κρασί– και, ως εκ τούτου, διαθέτει συγκεκριμένα ποιοτικά και οργανοληπτικά χαρακτηριστικά, τα οποία (οφείλουν να) φθάνουν χωρίς επεξεργασία στον τελικό καταναλωτή. Κατά συνέπεια, δεν προσφέρει απλώς ενυδάτωση, αλλά μια επικουριακή εμπειρία, όπως και ευεξία εν γένει.

Τα εξαιρετικά νερά διακρίνονται σε κατηγορίες ως προς την πηγή προέλευσής τους, ενώ ταυτοποιούνται και αρκετά από τα χαρακτηριστικά που ένας σομελιέ νερού χρησιμοποιεί για να δημιουργήσει αξιομνημόνευτες εμπειρίες. Τα περισσότερα, δε, έχουν να διηγηθούν και μια σπουδαία ιστορία πίσω από την καταγωγή τους. Όπως τα νερά που συλλέγονται από παγετώνες ή παγόβουνα, από τον Καναδά, την Ισλανδία ή το Θιβέτ. Νερά με ηλικία 15.000 και πλέον χρόνων, με σχεδόν μηδενική περιεκτικότητα σε μεταλλικά στοιχεία –αφού δεν βρίσκονται στο υπέδαφος– από περιοχές με σχεδόν μηδενική κατοίκηση από ανθρώπους ή ζώα.

Ή άλλα από αρτεσιανές πηγές, που αναβλύζουν φυσικά δίχως την παραμικρή ανθρώπινη παρέμβαση, φρέσκα, βρόχινα νερά, νερά που συλλέγονται υποθαλάσσια, ακόμη και από βουνίσσιες πηγές, όπως μερικές από τις εξαιρετικές που έχουμε στην Ελλάδα, εμφιαλωμένα όσο γίνεται πιο ήπια και με τη λιγότερη δυνατή παρέμβαση. Όλα τα παραπάνω μπορούν να προσφέρουν πολύ όμορφες ιστορίες, οι οποίες θα σας αποδείξουν, αν μη τι άλλο, πως το νερό δεν μπορεί να είναι απλώς ένα μέσο ενυδάτωσης.

Αρκετά παραμελημένα προϊόντα έλαβαν τις τελευταίες δεκαετίες την προσοχή που τους αξίζει, όπως το ελαιόλαδο, ο καφές, το τσάι, το αλάτι, η σοκολάτα. Πλέον μιλάμε για τον παραγωγό τους με περηφάνια, τα συνδυάζουμε με άλλες τροφές και ποτά και τα εμπορευόμαστε σε συσκευασίες που τους αξίζουν.

Το νερό έχει καθυστερήσει, όμως διαθέτει επαρκή πλεονεκτήματα ώστε να καταφέρει να μπει για τα καλά στον κόσμο της επικουριακής απόλαυσης: διαθέτει ευρύ φάσμα οργανοληπτικών χαρακτηριστικών, αποτελεί προσιτή πολυτέλεια και κατέχει ευεργετικές ιδιότητες – σίγουρα όχι εθιστικές και επιβλαβείς για την υγεία.

Αυτές οι ευεργετικές ιδιότητες δημιουργούν τις απόλυτες συνθήκες ευεξίας, πλήρως εναρμονισμένες στη σύγχρονη τάση για υγιεινό τρόπο ζωής με λιγότερες καταχρήσεις, πιο σωστή διατροφή και άσκηση. Το νερό συμπληρώνει αυτήν την τριάδα

εξαιρετικά. Το εξαιρετικό νερό, δε, το κάνει προσφέροντας και μια εμπειρία απόλαυσης που μπορεί να αντικαταστήσει ακόμη και το κρασί.

Έχω την ευκαιρία να συμμετέχω στο Fine Waters Academy του διεθνώς καταξιωμένου σομελιέ νερού και συγγραφέα Michael Mascha, ως υποψήφιος για τον ίδιο τίτλο. Μια αρκετά απαιτητική σειρά μαθημάτων που διδάσκει τον υποψήφιο να αναζητά όλα τα χαρακτηριστικά ενός εμφιαλωμένου νερού, να τα αναγνωρίζει και να τα αξιολογεί, όπως και να μπορεί να δημιουργεί γευστικά ταιριάσματα με φαγητό, φέρνοντας το νερό στο εστιατόριο ή στο τραπέζι του σπιτιού του.

Τι ακριβώς κάνει λοιπόν ένας σομελιέ νερού και εντάσσει το νερό στην πορεία ενός μενού γευσιγνωσίας; Το νερό διαθέτει τρία βασικά χαρακτηριστικά, από τα οποία εξαρτώνται οι συνδυασμοί του με φαγητό ή με φαγητό και κρασί: οι φυσαλίδες, τα μεταλλικά στοιχεία και το επίπεδο PH.

Όταν θέλουμε να συνδυάσουμε νερά με φαγητό και κρασί, τότε μόνο τα ήπια (άνευ φυσαλίδας) επιτρέπονται, και ο βασικός κανόνας λέει πως με λευκά κρασιά επιλέγουμε νερά με χαμηλή περιεκτικότητα σε μεταλλικά στοιχεία, ενώ τα ερυθρά τα συνδυάζουμε με πιο «μεταλλικά» νερά.

Στην περίπτωση που το κρασί απουσιάζει εντελώς από ένα γεύμα, τότε οι συνδυασμοί μας μπορούν να έχουν μεγαλύτερη ακρίβεια. Ένας γενικός κανόνας εξετάζει την αίσθηση του φαγητού στο στόμα (ελαφρύ ή πλούσιο) και την ταιριάζει με ελαφριές ή πιο έντονες φυσαλίδες, αντίστοιχα. Από εκεί και πέρα, τα πράγματα γίνονται πιο περίπλοκα. Τόσο η περιεκτικότητα σε μεταλλικά στοιχεία (και ποια ακριβώς) όσο και το επίπεδο PH μπορούν να απογειώσουν έναν γευστικό συνδυασμό. Ένα νερό με υψηλή περιεκτικότητα σε διττανθρακικό άλας θα μπορούσε άνετα να συνδυαστεί με ένα τυρί, ενώ ένα με χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο θα ταίριαζε άψογα με καβιάρι. Όσο για το PH, ένα αλκαλικό νερό θα μπορούσε να συνδυαστεί με ένα φαγητό με γλυκιά αίσθηση, ενώ ένα όξινο με θαλασσινά ή λιπαρά φαγητά.

Η πρώτη μου επαφή με το εξαιρετικό νερό έγινε μερικά χρόνια πριν, όταν επισκέφθηκα τις εγκαταστάσεις του Φυσικού Μεταλλικού Νερού Θεόνη, στην πηγή Γκούρα της Καρδίτσας, και αντιλήφθηκα

πως είναι να πίνεις στην πηγή ακριβώς το ίδιο νερό που εμφιαλώνεται και στο μπουκάλι. Το πιο πολυβραβευμένο ελληνικό νερό, ένα εξαιρετικό νερό, ένα εξαιρετικό προϊόν. Κι επειδή το πεπρωμένο φυγείν αδύνατο, σε αυτό το επόμενο μου βήμα, ακόμη πιο βαθιά στον μαγικό κόσμο του εξαιρετικού νερού, το Θεόνη ήταν και πάλι παρόν. Με στήριξε ουσιαστικά σε αυτήν τη σειρά μαθημάτων.

Μάλιστα, λίγες εβδομάδες πριν, διοργάνωσε το πρώτο δείπνο με συνδυασμό φαγητού-νερού, φέρνοντας τον ίδιο τον Michael Mascha (τον καθηγητή μου) από τις ΗΠΑ στην Αθήνα και το εστιατόριο Πέλαγος στο ξενοδοχείο Four Seasons. Μια μαγική βραδιά που δοκιμάστηκαν πέντε πιάτα φαγητού με πέντε διαφορετικά εμφιαλωμένα νερά, σε επίπεδο υψηλής γαστρονομίας.

Η σειρά μαθημάτων που θα με πιστοποιήσει ως τον πρώτο Έλληνα σομελιέ νερού, αλλά και η εκδήλωση που διοργανώθηκε με μεγάλη επιτυχία στο Πέλαγος, αποδεικνύει περίτρανα πως ένα εξαιρετικό νερό μπορεί να κατέχει τη δική του θέση στο εστιατόριο, ως ένα προϊόν απόλαυσης και γευσιγνωσίας, και ως τέτοιο οφείλουμε να το αντιμετωπίζουμε, επαγγελματίες και καταναλωτές. **A**

ΤΑ ΠΕΡΙΣΣΟ-
ΤΕΡΑ ΝΕΡΑ
ΕΧΟΥΝ ΝΑ
ΔΙΗΓΗΘΟΥΝ
ΚΑΙ ΜΙΑ
ΣΠΟΥΔΑΙΑ
ΙΣΤΟΡΙΑ
ΠΙΣΩ ΑΠΟ
ΤΗΝ ΚΑΤΑΓΩ-
ΓΗ ΤΟΥΣ.

ΓΙΑΝΑ ΤΟ ΝΕΡΟ

ΦΑΓΗΤΟΥ-ΝΕΡΟΥ ΕΙΝΑΙ ΕΔΩ ΚΑΙ Ο ΣΟΜΕΛΙΕ ΝΕΡΟΥ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΛΙΓΟ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΣ.

Του ΓΙΑΝΝΗ ΚΟΡΟΒΕΣΗ

7 κρασιά ΓΙΑ ΝΑ ΕΡΩΤΕΥΤΕΙΣ ΤΟ καλοκαίρι



ΑΠΟ ΤΟΝ ΒΟΡΡΑ ΜΕΧΡΙ ΤΟΝ ΝΟΤΟ, ΟΙ ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΑΜΠΕΛΩΝΕΣ ΒΓΑΖΟΥΝ ΔΙΑΜΑΝΤΙΑ

Της ΑΛΕΞΑΝΔΡΑΣ ΜΠΑΣΠΑΝΕΛΟΥ

ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΘΕΛΕΙ ΗΛΙΟ, ΑΛΜΥΡΑ, ΘΑΛΑΣΣΑ ΚΑΙ... όλοι το ξέρουν αυτό, καλό κρασί. Για το τελευταίο φροντίζουν οι έλληνες οινοποιοί που έχουν συνέχεια και κάτι καινούργιο να πουν, κι εγώ που διαλέγω και σου προτείνω 7 συγκλονιστικές ελληνικές ετικέτες που θα δώσουν άλλη διάσταση στις πιο ανέμελες μέρες του χρόνου. Ξεκινάμε με τα «λευκά της ακροθαλασσιάς», πάντα καλοκαιρινά, με πηγαία φρεσκάδα, κορυφαία επιλογή. Κάνουμε ένα πέρασμα από τα αγαπημένα πασπαρτού του ελληνικού καλοκαιρινού τραπέζιού, τα λες και ροζέ της μπαλκονάδας, που είναι «εύκολα», παιχνιδιάρικα, απογειώνουν φρέσκα ωμά ψαρικά, κάνουν γιορτινό ακόμη κι ένα ταψί γεμιστά. Κι αυτός που είπε πως τα κόκκινα δεν ξέρουν να ζουν το καλοκαίρι μάλλον δεν έχει ακούσει για τα «ερυθρά της φεγγαράδας», κρασιά κόκκινα, φρέσκα και φρουτώδη που σερβίρονται σε δροσερή θερμοκρασία και τινάζουν στον αέρα τις προκαταλήψεις. Cheers!

1

Viogner Cuvee Larsinos ΚΤΗΜΑ ΣΚΟΥΡΑ
Ένα Viogner δεν επιτρέπεται να λείπει από την καλοκαιρινή wine list, πόσο μάλλον αν μιλάμε για το Viogner από το Κτήμα Σκούρα με τη φρέσκια και αεράτη «μύτη» πλούσια σε βερίκοκα, μάνγκο και φλούδες πορτοκαλιού. Το 70% του κρασιού ζυμώνει και παραμένει για 6 μήνες σε ανοξειδωτές δεξαμενές, ενώ το υπόλοιπο 30% παλαιώνει σε γαλλικά δρύινα βαρέλια γι' αυτό και οι διακριτικές νότες βανίλιας και μελιού. Στόμα ξηρό, σωστό βελούδο, με οξύτητα που φρεσκάρει συνεχώς το σύνολο. Ταιριάζει το πλάι στους θαλασσινούς μεζέδες, τηγανητά ή ψητά ψαράκια αλλά και σε ποικιλίες μαλακών τυριών με ένταση.
Ενδεικτική τιμή: €12,50



2

Μαλαγουζιά Διοδρομέ STROFILIA
Πόση εκφραστικότητα σε ένα ποτήρι Μαλαγουζιάς... μπορεί να χαρίσει αμέτρητες γευστικές «διαδρομές» μέσα από αρώματα εσπεριδοειδών, λευκόσαρκου ροδάκινου, τζιντζερ και τις νότες τροπικών φρούτων ενώ στο φόντο «χορεύουν» στοιχία αγιοκλήματος, λευκά άνθη, μαζί και οι βοτανικές νύξεις. Ένα σημαντικό ποσοστό του μούστου ζυμώνεται σε βαρέλια ακακίας. Στόμα που αντανakλά τα φρουτώδη αρώματα και διακρίνεται για τη βελούδινη λιπαρότητά του. Απολαύστε το με μια δροσερή σαλάτα, πιάτα με καλαμάρι και μεσογειακές συνταγές.
Ενδεικτική τιμή: €11



3

Πλντό ΚΤΗΜΑ ΜΙΧΑΛΑΚΗ
Αν δεν έχετε δοκιμάσει τούτη τη λευκή ποικιλία, πιστέψτε με είναι η κατάλληλη εποχή. Με νησιώτικο κρητικό αέρα, το Πλντό από το Κτήμα Μιχαλάκη φέρνει στη μύτη αρώματα λευκόσαρκου ροδάκινου, αχλαδιού και μήλου. Ακολουθούν νότες βοτανικότητας που θυμίζουν χαμομήλι και τίλιο. Στόμα ξηρό, με πλούσια αρώματα φρούτων, κολοκυθίου και φλούδας πορτοκαλιού. Τι καλύτερο από μια καλοκαιρινή σαλάτα με κολοκυθάκια, φρέσκα ή ωμά θαλασσινά με μεζεδάκια που λιώνουν στο στόμα, ένα πλατό σουσι.
Ενδεικτική τιμή: € 7,80



4

Τέχνη Αλυνίας Ροζέ WINE ART ESTATE
Το οινοποιείο Τέχνη Οίνου με την υπέροχη «Τέχνη Αλυνίας» του μας χαρίζει μικρές δόσεις ευτυχίας. Κόκκινα φρούτα, φράουλες, κεράσια, βύσσινα και βατόμουρα θυμίζουν έντονα την προέλευση του κρασιού από την ποικιλία Syrah. Νότες γλυκού τριαντάφυλλου, ροδοπέταλων, μήλου και αχλαδιού να συμπληρώνουν το αρωματικό σύνολο. Στόμα ξηρό με προσωπικότητα που γοητεύει. Υπέροχο για καλοκαιρινά λαδερά φαγητά, pasta με γαρίδες, ή πιείτε το «σόλο» ένα καλοκαιρινό σούρουπο μπροστά στη θάλασσα ή στο μπαλκόνι.
Ενδεικτική τιμή: €11,50



5

Nostos Μοσχάτο Σηρίας ΚΤΗΜΑ ΜΑΝΟΥΣΑΚΗ
Από το Κτήμα Μανουσάκη, αγαπημένο της Κρήτης, αλλά και δικό μου αγαπημένο. Εντελώς αρωματικό προφίλ, με floral προσωπικότητα, διακριτική βοτανικότητα και φρέσκιες νότες πυρηνόκαρπων φρούτων. Στόμα ξηρό και φρέσκο, με ισορροπημένη οξύτητα και μοσχομυριστά στοιχεία λουλουδιών και φρούτων. Όλη η Κρήτη σε ένα ποτήρι κρασί! Ιδανικό με καλοκαιρινές σαλάτες, αν και θα έλεγα πως έχει ξεκάθαρα το «θάρρος» να καταναλωθεί σαν αξέχαστο απεριτίφ!
Ενδεικτική τιμή: €14,50



6

Θυμάρι Πέτρας ΟΙΝΟΠΟΙΕΙΟ ΠΕΤΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ
Θυμάρι... μυρωδιά τόσο οικεία, φέρνει μονομιάς αναμνήσεις από καλοκαίρια στο χωριό. Έτσι και σε αυτή τη χρυσαφένια ρομπόλα θα συναντήσετε βοτανικά αρώματα που εκφράζονται ως θυμάρι, δενδρολίβανο, μέντα και πράσινο τσάι. «Θυμάρι πέτρας», γιατί ανάμεσα στα κεφαλονίτικα αμπέλια συναντάς θυμάρια και αγριοβότανα αλλά και πολλή πέτρα. Στη μύτη θα βρείτε νότες εσπεριδοειδών, λεμονιού, γκρέιπφρουτ, ροδάκινου και αλμύρας, χαρακτηριστικά αρώματα κάθε Ρομπόλας. Στόμα ξηρό με λιπαρή αίσθηση, που ταιριάζει ιδανικά με θαλασσινά, ψητά ψάρια με λαδολέμονο και γεμιστά. Κρασάρα!
Ενδεικτική τιμή: €32



7

Mademoiselle ΚΤΗΜΑ ΧΑΡΙΤΑΤΟΥ
Η Mademoiselle είναι μια ατίθαση, σκερτσόζα δεσποινίδα που ξερει πώς να ταιριάζει πάντα και παντού! Γι' αυτό ετοιμαστείτε να συναντήσετε ανάλαφρα αρώματα κερασίου, βατόμουρου, φρέσκου σύκου και μύρτιλου. Βοτανικά αρώματα, νότες δάφνης, λευκού πιπεριού και μπαχαρικών που περιπλέκουν την κατάσταση στη μύτη δηλώνοντας πως πρόκειται στα αλήθεια για μια Μαυροδάφνη, φρέσκια μεν, αλλά τυπική στις «συνθήσεις» της. Απαλές τανίνες, ισορροπημένη οξύτητα, και φρουτώδη αίσθηση κυριεύουν το στόμα. Κατάλληλη χειμώνα-καλοκαίρι, δυνατό ταίρι με ένα καλοκαιρινό bbq, εξαιρετική και σε σόλο καριέρα. Πίνεται σε ελαφρώς χαμηλή θερμοκρασία, ιδανικά κάτω από το φεγγαρόφωτο.
Ενδεικτική τιμή: €14





‘Αραγε... ΠΟΤΕ ΜΑΘΑΙΝΕΙΣ ΝΑ ΤΡΩΣ ΣΑΝ ΑΝΘΡΩΠΟΣ;

Μερικοί (άνθρωποι) τρώνε κανονικά από
τα γεννοφάσκια τους, ενώ άλλοι περνάνε
από 40 κύματα μέχρι να στρώσουν

Της ΜΑΝΙΝΑΣ ΖΟΥΜΠΟΥΛΑΚΗ

Ιταν πήγα να δω για πρώτη φορά τον μεγάλο γιο μου ως φοιτητή, συναντηθήκαμε σε ένα φαστ-φουντάδικο και παράγγειλε μπέργκερ με αναψυκτικό-βάζο του λίτρου: πράγματα που δεν είχαμε ποτέ στο σπίτι, στο οποίο σπίτι μαγειρεύαμε κάθε μέρα, για να τρώει υγιεινά το παιδί. Δεν είχα σχολιάσει το γεύμα. Με τι μούτρα, άλλωστε; Πέρασα τα δικά μου 20s τρώγοντας κρακεράκια με γάλα, γιαούρτι και τοιπς, ή τούρτα αμυγδάλου για μεσημεριανό-βραδινό, κάποτε που έμενα απέναντι από ζαχαροπλαστείο (γιατί όχι; Η τούρτα μπορεί να είναι κυρίως γεύμα όταν πηδάς εντελώς το κυρίως γεύμα...) Ο φοιτητής είναι εξ ορισμού κάποιος που τρώει σαβούρα, σάχλες, μπουρδες, πολλά πατατάκια για να σηκώνουν τις μπίρες, γκοφρέτες, συσκευασμένα κρουασάν και άλλα πλαστικο-ειδή σνακ. Είναι ο νούμερο ένα πελάτης του φαστ-φουντάδικου – τρώει βιαστικά κάτω από άσπρα σκληρά φώτα και δυνατή μουσική, για να τρέξει στις άπειρες δραστηριότητές του, βασικά στο σεξ που είναι αγαπημένη δραστηριότητα όταν είσαι 20-κάτι. Ποιος σκέφτεται να φάει, ή τι να φάει, όταν έχει σεξ στο πρόγραμμα; Κανένας, τουλάχιστον όχι σε αυτές τις ηλικίες τρελού καρναβαλιού. Φίλη η οποία πέρασε φοιτητικά χρόνια στο Παρίσι εξηγούσε πως, μόλις παραλάμβανε το «συνάλλαγμα» (πόσο πίσω μας πάει τώρα!), έτρεχε να αγοράσει εισιτήρια για μεγάλες και μικρές συναυλίες. Ζήτημα να της έμεναν πέντε δεκάρες, και με αυτές έπρεπε να βγάλει τον μήνα. Θυμάμαι να κάνω το αντίστοιχο για συναυλία του Λου Ρηντ, που μου στοίχισε μεγάλη πείνα για έναν ολόκληρο μήνα. Αλλά αντέχεις, όταν είσαι 20κάτι, σιγά μη σκάσεις για κάτι τόσο μπανάλ όπως το φαγητό...

Τέλος πάντων, έμεινα έγκυος στα 30κάτι και εκεί ανακάλυψα κατάπληκτη τη χρησιμότητα των τροφίμων: ήθελα με μανία να δω μπροστά μου κρέας κοκκινιστό ξαφνικά, πράγμα απίστευτο, προσκυνούσα ένα συκώτι ψητό (!), χρειαζόμουν κάθε μέρα ψάρι, γαρίδες, σολομό, σπανάκι, μελιτζάνες και, όσο έφτιαχνε ο καιρός, πολλά παγωτά. Είχα την τρελή επιθυμία να φάω πατατοσαλά-

τα με φρέσκο κρεμμυδάκι και μαϊντανό, τσιροσαλάτα με μπόλικο άνηθο, μήλα ψητά στο φούρνο με μαύρη ζάχαρη και καρύδια, μπανάνες, ψαρόσουπες, κοτόσουπες, αυγά βραστά, κι άλλο σπανάκι. Εκτός που πεινούσα συνέχεια, ορίστε που έτρωγα σωστά, «υγιεινά» – πρωτεΐνες, λαχανικά και φρούτα. Εκεί απάνω έμαθα να φτιάχνω πέντε φαγητά, για να μην πεινάω, και επειδή ήθελα να ταΐζω σωστά το έμβρυο, όπως οι περισσότερες εγκυμονούσες. Μπήκα στην κουζίνα ως έγκυος – ήταν ένας χώρος που δεν τον δούλευα μέχρι τότε. Ο Άρης Παπαδόπουλος, φίλος δημοσιογράφος, είχε φέρει από την Αμερική ένα ψεύτικο λάχανο για να κρύβω μέσα τα λεφτά μου ή τίποτα μπιζού, και ως την πρώτη εγκυμοσύνη, ήταν το μοναδικό λαχανικό στο ψυγείο μου. Πλαστικό, αλλά καθυσήχαζε τον μέσο διαρρηκτη, πείθοντάς τον ότι τρεφόμενος σωστά. Μετά τη γέννα, έψαχνα συνταγές με θρεπτικά συστατικά και βιταμίνες που χρειάζεται ένα μωρό όσο θηλάζει, όπως και για να γίνει μπεμπάκι κι έπειτα παιδάκι και τέλος παιδί. Κανένα παιδί δεν χρειάζεται αναψυκτικά και μπέργκερ, για αυτό δεν τα έβαζα στη χρηστική πλέον κουζίνα μας – επιτρέπονταν «έξω», ευκαιριακά, αλλά όχι στο σπίτι. Τακτική που ακολουθώ μέσες άκρες από τότε, όχι πάντα με επιτυχία, μια και το τέικαουεϊ, το «φαγητό απέξω», έχει μπει πια σε όλα τα σπίτια, ακόμα και σε αυτά που κλωτσάνε, καληώρα...

Στα πολλά χρόνια μαμαδοσύνης, τσίμπησα συνταγές από φίλους, συγγενείς και γνωστούς. Φτιάχνω κουλουράκια με τη συνταγή της θείας μας Άννας, που τα έστρωνε όμως πολύ όμορφα σε μισοφέγγαρο και μας τα έστελνε από την Καβάλα σε κουτιά ζαχαροπλαστείου. Έχω ένα τας-κεμπάπ με οδηγίες που άκουσα κάποτε από τον Ηλία Μαμαλάκη, σε συνδυασμό με αυτό που έφτιαχνε η γιαγιά και η μαμά μας. Μπουτάκια κοτόπουλου με κάρι όπως τα σκάρωνε ο Γιώργος Σταυριανός, του «Graffiti», όταν μας καλούσε για φαγητό. Κοτόπιτα της Δέσποινας Βανδής (φυσικά η Δέσποινα τη φτιάχνει καλύτερα...). Τα ψάρια τα κανονίζω όπως ο μπαμπάς μας, όσο γίνεται πιο απλά, το χταπόδι με οδηγίες φίλου Θανάση Τσιρταβή (αν και δεν το έχω

πετύχει ποτέ όσο καραμελωμένο το φτιάχνει ο ίδιος, άρα σίγουρα κάτι μου κρύβει). Φτιάχνω πατατούλες μπεμπέ με δενδρολίβανο όπως τις είχε σκεφτεί η Όλγα Μαλέα σε κάποιο τραπέζι της. Οι συνταγές της Χρύσας Παραδείση, δώρο της γιαγιάς μας πριν τριάντα χρόνια, έχουν διπλασιαστεί με επιπλέον χαρτάκια, σημειώσεις, σελίδες περιοδικών και εκτυπωμένες οδηγίες για πράγματα που έφτιαξα μία φορά, ή καμία φορά, αλλά ποτέ δεν ξέρει κανείς, μπορεί να τα αναζητήσω όπου να 'ναι, όσα δεν είναι κέντημα με φραμπαλά και φιούμπες. Ανάμεσα στην μία εγκυμοσύνη και στην άλλη, ή μάλλον ανάμεσα στα 90s, τα 00s και το Σήμερα, έφτασε στην Ελλάδα το fine dining, αναπτύχθηκε το gourmet, πήραν τα πάνω τους οι σεφ, το φαγητό έγινε continental, international, exotic cuisine, εκτός από την παραδοσιακή κουζίνα των γιαγιάδων μας την οποία ψάχνουμε αναζητώντας ρίζες. Πήγαμε όλοι σε ένα σκασμό εστιατόριο και δοκιμάσαμε πράγματα αρωματισμένα με τρούφα, κόλιανδρο, κουρκουμά, τζιντζερ, ή πιάτα που δεν υπήρχαν στα παιδικά μας χρόνια – κριθαρώτο, ριζότο (το λέγαμε «πιλάφι» παλιά), μάθαμε όρους όπως al dente, affogato, tagliatta, sous vide, amuse-bouche, antipasti, ceviche, wrap, tortilla, sushi, yakitori, samoza, gyoza... και περάσαμε ωραία τρώγοντας. Κυρίως, μάθαμε νέες γεύσεις, που συνδυάσαμε με τις παλιές και καταλήξαμε στον τρόπο που τρώμε. Μερικές φορές βαριόμαστε και τρώμε με άλλον τρόπο, ή δεν τρώμε, ή ξεφεύγουμε, ή κάνουμε γουρουνιές, ή ξεχνάμε – αλλά σε γενικές γραμμές, όσο μεγαλώνεις, τόσο καλύτερα τρως.

Μαθαίνουμε να τρώμε (ή «αποκτάμε διατροφικές συνήθειες») από γονείς, συγγενείς και φίλους όσο είμαστε παιδιά. Στην εφηβεία ανακαλύπτουμε την ελευθερία του χαρτζιλίκιου – ότι μπορούμε να φάμε επιτέλους μια τυρόπιτα κι όχι λαχανοντολμάδες, που υπάρχουν στο σπίτι. Η τυρόπιτα δείχνει εξωτική, κι έχεις πήξει στον λαχανοντολμά, τον βαρέθηκες, θέλεις κάτι στο χέρι κι έξω από την πόρτα. Είσαι ήδη έξω από την πόρτα, απορείς γιατί η μαμά ή ο μπαμπάς σου ρωτάνε «Δεν θα φας κάτι...» με ψιλή αγωνία στο μάτι, ενώ εσύ αρπάζεις ένα ταλιράκι από το μπουφέ και βγαίνεις. Για πέντε, δέκα ή δεκαπέντε χρόνια, θα ζεις με ακρίδες: με τις βλακείες που τρώμε όταν είμαστε πολύ νέοι και εντελώς αθάνατοι. Δεν παθαίνουμε αβιταμίνωση, δεν ενοχλεί το στομάχι μας, δεν έχουμε φουσκώματα, δυσπεψίες, κόψιμο, δεν χρειαζόμαστε έξτρα ασβέστιο, επειδή ο οργανισμός μας απορροφάει αυτά που χρειάζεται από τον κοπανιστό αέρα. Ή, από όσα έχουμε φάει ήδη, ως παιδιά. Έχουμε απόθεμα, αντέχουμε – τουλάχιστον μέχρι τα 30. Ξαν άνθρωπος που έμαθα να τρώω μετά τα 30, καταλαβαίνω τα παιδιά μου, που προτιμάνε «ένα wrap στο χέρι» από οτιδήποτε στο τραπέζι. Κι εγώ στην ηλικία τους στο χέρι έτρωγα, και στο πόδι, και μπουρδες – πολύ χειρότερα πράγματα από αυτά που τρώνε τα σημερινά παιδιά. Όσο για τον μεγάλο γιο, την επόμενη φορά που πήγα να τον δω και ρώτησα αν ήθελε να του μαγειρέψω κάτι, σήκωσε τους ώμους και απάντησε αδιάφορα, «Δεν φτιάχνεις καμιά φακή;» Και έφτιαξα μία ωραία παχιά φακή. Την οποία περιφρονούσα στα 15 και άρχισα να την προσκυνώ από τα 35 κι ύστερα, όπως κι άλλοι άνθρωποι που έμαθαν να τρώνε όταν έκοψαν τις πολλές-πολλές συναυλίες... **A**

FOOD & DRINKS

72 hot στέκια σε περιμένουν για να ζήσεις υπέροχα
το καλοκαίρι που τώρα ξεκινάει



Φωτό καταστημάτων: ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΤΑΤΣΗΣ, ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ, ΑΛΚΗΣ ΜΩΡΑΪΤΗΣ



VAROULKO SEASIDE

**Το γαστρονομικό στολίδι
της Αθηναϊκής Ριβιέρας**

Η αλήθεια είναι ότι ούτε ο Λευτέρης Λαζάρου ούτε το Varoulko χρειάζονται συστάσεις. Πολυβραβευμένο, όπως και ο σεφ του, κερδίζει κάθε χρόνο την τελευταία ει-
κοσαετία το διάσημο αστέρι Michelin. Το κομψό rooftop με τη μαγική θέα στη θάλασσα και η γευστική εμπειρία των δημιουργικών πιάτων έχουν καθιερώ-
σει το εστιατόριο ως τον απόλυτο γασ-
τρονομικό προορισμό της Αθηναϊκής Ριβιέρας για φαγητό και ποτό. Με φόντο τα ήρεμα νερά του Μικρολίμανου και τα κατάρτια των ιστιοφόρων θα απολαύσεις signature πιάτα δημιου-
ργικής ψαροφαγίας και άψογη εξυπηρέ-
τηση, προσεγγμένη μέχρι την τελευταία λεπτομέρεια. Αξίζει σίγουρα να δοκι-
μάσεις τη μελιτζάνα με καπνιστό χέλι,

ανθότυρο, κύμινο και φιστίκια Αιγίνης και τα ψητά χτένια, νερό ντομάτας, πί-
κλα καρπούζι και chorizo που ανοίγουν νέους ορίζοντες στον ουρανό. Πέρα από τα υπέροχα, δημιουργικά πιάτα από το χέρι του διάσημου σεφ που αναμόρφωσε όσο κανείς άλλος την ελ-
ληνική κουζίνα, το λαμπρό εστιατόριο προσφέρει και βαθιά νόστιμες, comfort προτάσεις που θα κάνουν τις βόλτες σου στη νότια πλευρά της πόλης πιο συχνές. Ο sommelier θα σου προτείνει το ιδανικό κρασί για το φαγητό σου, δί-
νοντάς σου την ευκαιρία να διαλέξεις από 250 περίπου ελληνικές και διεθνείς ετικέτες, ενώ υπάρχει και μια εξαιρετική ποικιλία ελληνικών αποσταγμάτων, διαλεγμένων ειδικά για να ταιριάζουν με το μενού.

📍 Ακτή Κουμουνδούρου 52, Πειραιάς, 2105228400, varoulko.gr
📱 Baroulko Restaurant 📱 @varoulkoseaside



ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE voice



OKIO

**Κομψότητα και νοστιμιά
στο κέντρο της πόλης**

Σε σημείο «πιο κέντρο δεν γίνεται», σε μία από τις πιο όμορφες γειτονιές της πόλης, κάτω από την πλατεία Συντάγματος, το OKIO στον ένα χρόνο λειτουργίας του μας φέρνει ξανά και ξανά στο κέντρο της πόλης για να απολαύσουμε το εξαιρετικό του μενού. Όμορφο, κομψό, με χαλαρωτική διάθεση, είτε επιλέξετε να καθίσετε στον εσωτερικό του χώρο ή έξω, στην πολυσύχναστη οδό Νίκης, θα απολαύσετε εμπνευσμένες δημιουργίες με βάση τη μεσογειακή κουζίνα αλλά και τις ασιατικές επιρροές. Ο Executive Chef Παναγιώτης Γιακαλής και ο Πέτρος Φωτεινός έχουν επιμεληθεί το ανανεωμένο sharing menu σε

συνεργασία με τον Head Chef του OKIO, Γιώργο Τσόλκα, και τον Sous-Chef Βλαδίμηρο Γραμμένο. Η ιαπωνική επιρροή αναμειγνύεται με τις μεσογειακές γήινες γεύσεις στο εξαιρετικό πιάτο με τις υφές μανιταριών, ενώ η φρέσκια επιλογή του μπακαλιάρου εναρμονίζεται πλήρως με τον πουρέ κολοκύθι, τη σάλτσα μυδιών και το λάδι άνηθου. Μια ακόμα ενδιαφέρουσα πρόταση έρχεται με το καλαμάρι που συνδυάζει την οξύτητα του lime και την γλυκιά επίγευση του mango. Αν βρεθείτε στο κέντρο, ή αποφασίσετε να το επιλέξετε, το OKIO σίγουρα θα σας ανταμείψει! Ανοιχτά καθημερινά από τη 1 μ.μ. εκτός Δευτέρας.

📍 Νίκης 33 & Ναυάρχου Νικοδήμου 3, Σύνταγμα, 2103311436
okio.gr 📱 Okio.restaurant 📱 @okio.restaurant





KUZINA

**Υπέροχο γαστρονομικό ταξίδι
με θέα τη φωτισμένη Ακρόπολη**

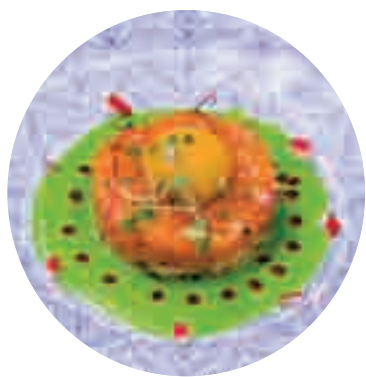
Ο Παρθενώνας αρχίζει να φωτίζεται, τυλιγμένος στα χρώματα του δειλινού. Τον κοιτάς και νιώθεις στα αλήθεια ευτυχής που έχεις τη δυνατότητα να τον χαζεύεις έτσι, σε απόσταση αναπνοής. Πόσα άτομα στον κόσμο μπορούν να πουν ότι κοίταξαν τον Παρθενώνα κατάματα ενώ ταυτόχρονα απολάμβαναν ένα υψηλά γαστρονομικό δείπνο; Αυτά συμβαίνουν στην tarazza του Kuzina, του εστιατορίου που μπορεί να υπερηφανεύεται ότι προσφέρει την καλύτερη θέα της Ακρόπολης. Διόλου τυχαίο που συγκαταλέγεται ανάμεσα στα top 10 εστιατόρια με θέα στον κόσμο σύμφωνα με το BBC, ούτε βέβαια ότι προτείνεται επί σειρά ετών από τον οδηγό Michelin και τον οδηγό Gogobot.

Στο Kuzina μαγειρεύει ο καταξιωμένος chef Άρης Τσανακλίδης ο οποίος διακρίνεται για την ξεχωριστή του ματιά πάνω στη γαστρονομία και την ικανότητά του να συνδυάζει αρμονικά την παράδοση με τις υψηλές τεχνικές. Έτσι, θα συναντήσετε ένα γευστικό μενού που βασίζεται στη σύγχρονη ελληνική κουζίνα, χωρίς όμως να λείπουν και οι fusion αναφορές. Ανάμεσα στα πιάτα που ξεχωρίζουν οι λουκουμάδες με mousse φέτας, κελυφωτό φιστίκι, λιαστή ντομάτα, ελιά και sauce ροδιού, το χοιρινό που σιγοψήνεται στον φούρνο για 12 ώρες και σερβίρεται με πουρέ γλυκοπατάτας και σαλάτα με ανανά, lime και φρέσκο κόλιανδρο, αλλά και ο μαύρος μπακαλιάρος του Roy που μαρινάρεται με miso και mirin πριν βρεθεί στο πιάτο σας μαζί με μια υπέροχη teriyaki sauce και ρύζι ατμού. Όλα αυτά μπορείτε να τα απολαύσετε στη μαγική tarazza, αλλά και στη φιλόξενη σάλα του εστιατορίου. Αξίζει μάλιστα να αναφέρουμε ότι το εστιατόριο μόλις ανακαινίστηκε αποκτώντας μια ολοκαίνουργια αισθητική. Καθώς το Kuzina στεγάζεται σε ένα παλιό αρχοντικό μοναδικής αρχιτεκτονικής, ο νέος σχεδιασμός έγινε με πλήρη σεβασμό στην ιστορικότητα του κτιρίου. Έτσι, μπορεί κανείς να θαυμάσει τις αρχικές γραμμές του αρχοντικού, αλλά ταυτόχρονα και τις νέες παρεμβάσεις που συνυπάρχουν στον χώρο. Πλέον, η σάλα έχει «ντυθεί» σε πιο ζεστά, γήινα χρώματα, ενώ η κυριαρχία του ξύλου σε συνδυασμό με τις ψάθινες λεπτομέρειες κάνουν τον χώρο ακόμα πιο ζεστό και φιλόξενο. Τα δύο σημεία, ωστόσο, που τραβούν όλα τα βλέμματα είναι η εντυπωσιακά κομψή μπάρα και η ανοιχτή κουζίνα, εκεί δηλαδή που χτυπά η καρδιά του εστιατορίου. Υπέροχο design, λευκό μάρμαρο, κομψότητα και φινέτσα σε όλο της το μεγαλείο. Να πάτε, θα περάσετε υπέροχα...

📍 Ανδριανού 9, Θησείο, 2103240133

kuzina.gr [f](#) kuzinaAthens [i](#) @kuzina.gr





BALTHAZAR

Ο πιο κοσμοπολίτικος κήπος της Αθήνας

Το εξαιρετικό νεοκλασικό του 1897 είναι εδώ και χρόνια ψηλά στην προτίμηση των Αθηναίων και είναι το place to be για όσους αναζητούν ένα διαχρονικό, κοσμοπολίτικο στέκι που προσφέρει όλα όσα ζητά κανείς στη βραδινή του διασκέδαση. Έναν υπέροχο δροσερό κήπο πνιγμένο στα φυτά και τα λουλούδια με τραπεζάκια για δείπνο ή early drinks, ένα πολύ ιδιαίτερο μενού μεσογειακής κουζίνας με ασιατικές πινελιές που φέρνει τη σφραγίδα του πολυβραβευμένου αγαπημένου μας σεφ Χριστόφορου Πέσκια και μια πλούσια λίστα κρασιών από διεθνείς και έλληνες παραγωγούς. Στις αγαπημένες μας επιλογές είναι το carpaccio λαβράκι με αχινό, αυγο-

τάραχο, νερό ντομάτας, passion fruit, ελαιόλαδο και ψημένο ψωμί, το πελαγίσιο φαγκρί με πουρέ φινόκιο και σάλτσα γλυκάνισου και το wagyu flap steak με αφρό γλυκοπατάτας και χοντροκομμένο tartare λαχανικών. Οι bartenders επιμελούνται μια εντυπωσιακή επιλογή από signature cocktails, αλλά αυτό που σίγουρα ξεχωρίζει είναι το ινσταγματικό Peacock Zombie που σερβίρεται σε ποτήρι-παγώνι και κάθε γουλιά είναι σκέτη απόλαυση – και αμαρτία... Η νύχτα συνεχίζεται στο Green Room, τον εσωτερικό χώρο με τη μεγάλη μπάρα που λειτουργεί ως κλαμπ από Τετάρτη έως Σάββατο μετά τις 00.30 με ωραίες, χορευτικές μουσικές που φτάνουν τη διασκέδαση στα ύψη!

Τσόχα 27, 2106441215

balthazar.gr Balthazar @balthazar_athens



ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE voice



DOPIOS

Ραντεβού για κέφια και γκουρμέ μεζέδες στο κέντρο της πόλης

Αν θέλεις να ζήσεις μια διαφορετική γαστρονομική εμπειρία αλλά και να νιώσεις... ντόπιος στην πόλη σου ένας είναι ο προορισμός. Το σύγχρονο ελληνικό μεζεδοπωλείο Dopios στην καρδιά της Αθήνας, με το γραφικό σκηνικό που δεν πιστεύεις ότι βρίσκεται μέσα στο κέντρο της πόλης: Τραπεζάκια στο πλακόστρωτο, δροσερή σκιά από τα τεράστια πλατάνια και στο φόντο ο γραφικός ναός των Αγίων Θεοδώρων να στέκει αγέρωχος εδώ από τον 11ο αιώνα. Εδώ δίνουν το ραντεβού τους οι Αθηναίοι αλλά και πολλοί τουρίστες για να απολαύσουν τους δημιουργικούς, λαχταριστούς μεζέδες που επιμελείται ο αγαπημένος και βραβευμένος σεφ Χριστόφο-

ρος Πέσκιας. Με μότο το «Local cuisine with a twist» και εφόδιο τα τοπικά προϊόντα μικρών παραγωγών από όλη την Ελλάδα, η φιλοσοφία της παρέας και των μεζέδων αποκτά γκουρμέ προσέγγιση και κάθε πιάτο σε ταξιδεύει με τους συνδυασμούς των γεύσεων του. Θα δοκιμάσεις γαριδάκια porcorn με σκορδαλιά μαύρου σκόρδου και umeboshi (ιαπωνικά δαμάσκηνα), χταπόδι με φάρβα «Πεσκέικη» του Αρβανίτη αλλά και τη Γιαπωνέζα gyoza με μοσχάρι στιφάδο. Αυτά και άλλα πολλά ωραία θα απολαύσεις τσουγκρίζοντας με την παρέα σου ένα ποτήρι (ή και πολλά) από την πλούσια λίστα ελληνικών κρασιών και αποσταγμάτων από όλη την Ελλάδα.

Σκουλενίου 1, Αθήνα, 2103310049

dopiosrestaurant.gr Dopios Athens @dopiosathens





ΒΑΣΙΛΑΙΝΑΣ

Βραβευμένη ελληνική κουζίνα
με ιστορία 100 ετών

«Συλλογιζόμουν χτες, αφορμή ο Έλιος, τον Β. Τον γνώρισα μια Παρασκευή βράδυ, τέλος του Σεπτεμβρίου. Δειπνούσαμε μαζί στο Βασιλείνα στον Πειραιά: Rex, Maurice Cardiff, Κατσιμπαλής. Τρομακτική μηχανή ομιλίας. (...) Καθώς ο Βασιλείνας σεβρίζει αμίλητος, δοκιμάζοντας την αντοχή του πελάτη, αυτός ορμά παροτρύνοντας την παρέα όπως στην έφοδο». Οι παραπάνω γραμμές γράφτηκαν Οκτώβρη του 1946. Ανήκουν στον Σεφέρη. Μπορεί να τις διαβάσει κανείς στο βιβλίο επισκεπτών του «Βασιλείνα», αυτού του θρυλικού εστιατορίου που φυλά την ιστορία της Αθήνας μέσα του σαν πολύτιμη συνταγή. Ο Πύργος Σεφέρης δεν ήταν ο μοναδικός διάσημος θαμώνας της σάλας του. Από τα τραπέζια του έχουν περάσει από τον Ουίνστον Τσώρτσιλ και τον Elia Kazan μέχρι τον Μίκη Θεοδωράκη, τον Μάνο Χατζιδάκι, τη Μελίνα Μερκούρη, τον Στρατή Μυριβήλη, τον Νίκο Χατζηκυριάκο - Γκίκα... η λίστα είναι πραγματικά ατέλειωτη. Άλλωστε 100 χρόνια είναι αυτά. Ένας ολόκληρος αιώνας που κύλησε νόστιμα μέσα από μια κουζίνα που εξακολουθεί ακόμη και σήμερα να ξεπερνάει κάθε βράδυ τον εαυτό της... Ο αγαπημένος «Βασιλείνας» μπορεί να μη βρίσκεται πια στον Πειραιά (εγκαταστάθηκε στην πιάτσα πίσω από το Χίλτον το 2017), αλλά έχει την ίδια ηγετική θέση στη γαστρονομία της πόλης, όπως και τον ίδιο αντίκτυπο στους επισκέπτες του. Είναι αδύνατον να μην αναστενάζεις μπροστά στη νοστιμιά της παινεμένης του ταραμοσαλάτας –οι γνώστες λένε ότι είναι η καλύτερη της Αθήνας και πράγματι είναι–, να μην απολαύσεις κάθε κουταλιά εκείνης της αλυσμένης ψαρόσουπας με σα-

φράν, ντομάτα και σελινόριζα ή να μείνεις ασυγκίνητος μπροστά στο ταρτάρ τόνου με καπνιστή μαγιονέζα, πίκλες, σέλερι και μαραθο. Κάθε λάτρης των θαλασσινών πρέπει να δοκιμάσει το ψητό καλαμάρι με φάβα, γλυκόξινο σταμαγκαγκάθι, μελά-νι σουπιές και σουτζούκι, κι αν αγαπάτε το ψάρι, μη φύγετε πριν ανακαλύψετε τη πλούσια γεύση που κλείνουν μέσα τους τα μπαρμπούνια σαβόρο ή το ψάρι ημέρας που ψήνεται στα κάρβουνα και σεβρίζεται με χόρτα εποχής, ψητή σελινόριζα και αυγολέμονο μαραθου. Οι εξαιρετικές πρώτες ύλες αποτελούν προτεραιότητα του σεφ Μανώλη Γαρνέλη, ο οποίος επιλέγει προσωπικά από την αγορά τα θαλασσινά και ψάρια ημέρας.

Ιδανικά, θα τα δοκιμάσετε όλα αυτά στον χώρο του "Parkside", στην κατάφυτη, μαγική αυλή που έχει στηθεί στο πάρκο Μαδρίτης, με τα ρομαντικά φωτάκια να στέλνουν το φως τους στο τραπέζι σας, το αθηναϊκό φεγγάρι να υψώνεται από πάνω σας και τη θέα του δειλινού να απλώνεται μπροστά σας με φόντο το Χίλτον και το κτίριο της ολοκαίνουργιας Παναθηναϊκής. Φυσικά θα συνοδεύσετε το γεύμα σας με κάποιο από τα εκπληκτικά κρασιά της κάβας – ο ευγενικός sommelier θα σας βοηθήσει σε αυτό. Κι έτσι, με μια γουλιά κρασί και μια μπουκιά βαθιάς νοστιμιάς, θα γίνετε κι εσείς μέρος αυτής της γαστρονομικής ιστορίας που δεν έχει τέλος...

Extra tip: Κρίνουμε σκόπιμο να αναφέρουμε το εξαιρετικό μενού γευσισγνωσίας του «Βασιλείνα». Περιλαμβάνει 6 εμβληματικά πιάτα και στοιχίζει μόλις €49/άτομο, €64/άτομο αν αποφασίσετε να το συνδυάσετε με κρασί.

Ανοικτά καθημερινά από 1.30 μ.μ.



Βρασίδα 13, Όπισθεν Χίλτον, 2107210501

vassilenas.gr VassilenasRestaurant @vassilenasrestaurant



NICE N EASY

Ένα από τα πιο πρωτοποριακά εστιατόρια της πόλης

Το πρώτο εστιατόριο Nice n Easy άνοιξε το 2008 στο Κολωνάκι. Ήταν μια επανάσταση... Μέχρι τότε οι Αθηναίοι δεν ήταν εξοικειωμένοι με τη farm to table φιλοσοφία, ούτε μπορούσαν να φανταστούν ότι ένα υγιεινό μαγειρεμένο πιάτο θα μπορούσε να είναι και τόσο νόστιμο. Το Nice n Easy τα άλλαξε όλα αυτά, ανοίγοντας ταυτόχρονα τον δρόμο για αυτό που μια δεκαετία αργότερα θα γινόταν αθηναϊκό food trend. Τα πιάτα του Nice n Easy βασίζονται αποκλειστικά στις πιο εκλεκτές πρώτες ύλες (πάντα βιολογικές) και στα προϊόντα των Ελλήνων παραγωγών που καταφτάνουν από

κάθε γωνιά της χώρας. Με αυτά τα υλικά στη διάθεσή τους οι σεφ των εστιατορίων Nice n Easy σε Κολωνάκι και Κηφισιά καθημερινά ξεπερνούν τον εαυτό τους σερβίροντάς μας πιάτα που ξεχωρίζουν για τη νοστιμιά και τη φρεσκάδα τους. Έτσι, στη φιλόξενη σάλα των εστιατορίων, με τη συντροφιά του Frank Sinatra, της Marilyn Monroe κι άλλων αστέρων του Χόλιγουντ, θα απολαύσετε παραδοσιακές συνταγές και νέες γευστικές προτάσεις που ξέρουν να ακροβατούν μεταξύ του οικείου και του σύγχρονου. Κι αυτό είναι στα αλήθεια κάτι που αξίζει να δοκιμάσει κανείς...

Θ Ομήρου 60, Κολωνάκι, 2103617201/ Παπαδιαμάντη 7, Κηφισιά, 2108082014
niceneasy.gr f niceneasyGR @niceneasy



◀ Ο σεφ του Nice n Easy στο Κολωνάκι, Χρήστος Μήτρος

ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE voice



FRANKIE SEASIDE

Από τα πιο αγαπημένα Italian bistro της Αθήνας

Ο πιο σύντομος δρόμος για να βρεθείς στην Ιταλία περνά μέσα από αυτό το cozy Italian bistro, που πήρε το όνομά του από τον Frank Sinatra. Με του που σπρώξεις την πόρτα, θα σε υποδεχτεί το άρωμα της pizza που ζυμώνεται με προζύμι και βιολογικό αλεύρι, ύστερα ψήνεται στον in house ξυλόφουρνο και κάνει τον κόσμο να μοσχοβολά ολόκληρος. Πώς να μη σου ανοίξει η όρεξη; Το Frankie φημίζεται για τα φρέσκα, χειροποίητα ζυμαρικά του που φτιάχνονται καθημερινά εδώ (και μάλιστα μπροστά σου!) και απογειώνουν τις κλασικές συνταγές (δοκιμάστε οπωσδήποτε την κορυφαία Cacio e Pepe με ravioli, αλλά και την αυθεντική Carbonara με σπαγγέτι). Φυσικά δεν λείπουν και οι πιο δημι-

ουργικές εκδοχές της pasta (π.χ. στον κατάλογο θα βρείτε ένα εξαιρετικό linguini salmon με σολομό, κρέμα φινόκιο, μυρωδικά και lime), ούτε τα λαχταριστά ορεκτικά (σ.σ. η μπρουσκέτα από φρέσκο χειροποίητο ψωμί είναι ύψος, ενώ το αυθεντικό vitello tonnato από τα καλύτερα της Αθήνας) ή τα άκρως πληθωρικά πιάτα κρεατικών, όπως η τρυφερή μοσχάρις Tomahawk. Να ξέρεις επίσης ότι ο σεφ του Frankie Παναγιώτης Ιωάννου έχει κάνει εξαιρετική δουλειά στον ανανεωμένο κατάλογο, εμπλουτίζοντάς τον με πολλές gluten free και lactose free προτάσεις, που αξίζει να δοκιμάσει κανείς είτε ακολουθεί μια υγιεινή διατροφή, είτε όχι. Δοκίμασε τη vegan mousse σοκολάτας και θα καταλάβεις ακριβώς τι εννοούμε...

Θ Σκουφά 42, Κολωνάκι, 210364705, Χαριλάου Τρικούπη 125, Νέα Ερυθραία, 2108003851 f frankie.restaurant @frankie.restaurant





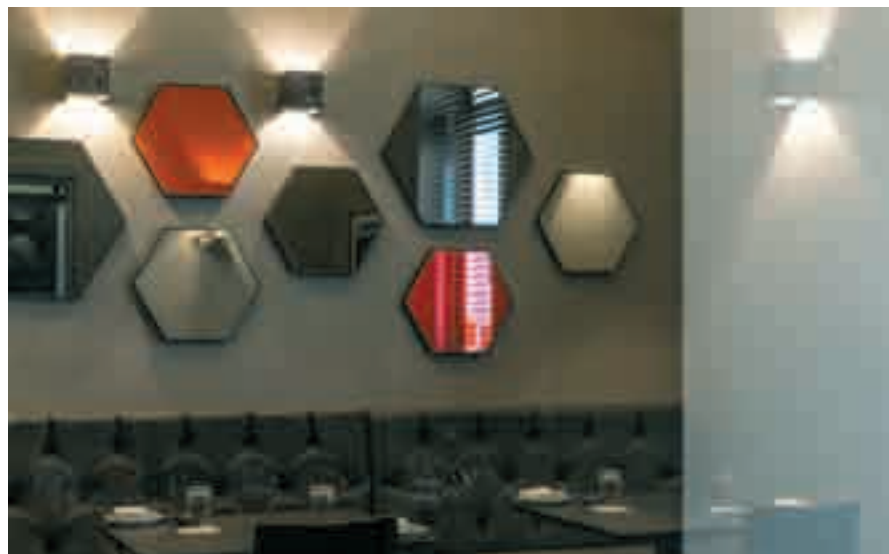
ΑΛΦΙCON

Η γαστρονομία που θέλουμε

Στο ήσυχο στενάκι της οδού Ηρώνδα ξεχωρίζει ένα εντυπωσιακό νεοκλασικό κτίριο του 1890. Μπροστά στην πρόσοψή του απλωμένα τραπέζια, από την είσοδο μπαينوβγαίνουν σερβιτόροι με κομψές στολές. Είναι το ωραίο Αλφicon, το εστιατόριο που δημιούργησαν το 2018 ο Νίκος Βοργιάς και ο Έλβι Δημήτρης Ζύμπα αφήνοντας την Αθήνα με το στόμα ανοιχτό. Κανείς δεν πίστευε ότι δύο τόσο νέοι σεφ (αμφότεροι κάτω των 30), θα μπορούσαν να μαγειρέψουν τόσο ασύλληπτα νόστιμα. Τόσο, ώστε να εντυπωσιάσουν τον κριτή του οδηγού Michelin, κερδίζοντας έτσι μια θέση στον πιο καταξιωμένο γαστρονομικό οδηγό του κόσμου. Διόλου τυχαίο... ο Νίκος και ο Έλβι εκπροσωπούν επάξια τη νοστιμιά της ελληνικής κουζίνας μαγειρεύοντας τις οικείες μας γεύσεις με σύγχρονες τεχνικές, βάζοντας στα πιάτα τους προϊόντα μικρών παραγωγών από όλη την Ελλάδα, έχοντας πιστή προσήλωση και σεβασμό στην εποχικότητα (για αυτό άλλωστε και το μενού αλλάζει κάθε τρεις μήνες). Ανάμεσα στα πιάτα που πρέπει οπωσδήποτε να δοκιμάσει κανείς η σαλάτα πλιγούρι με καπνιστό χέλι, πιπεριές Φλωρίνης κονφί, gel από χυμό πορτοκαλιού και φιλέ πορτοκάλι, το σολοφρεσκο ψάρι ημέρας που μαρινάρεται σε εσπεριδοειδή και σερβίρεται με καυτερή πιπεριά και φράουλες, σίγουρα το signature dish που ακούει στο όνομα «Γιαουρτοταβάς». Έχει αρνίσια γλυκάδια, γιαούρτι, ρύζι και μια βαθιά νοστιμιά που δεν μπορείς να ξεχάσεις. Μπορείς να συνοδέψεις το γεύμα σου με κάποια από τις 50 ετικέτες φυσικών κρασιών (όλα από ελληνικούς αμπελώνες) ή με κάποιο από τα cocktails που θα κάνουν σύντομα την εμφάνισή τους. Και να κλείσεις το δείπνο σου με το γλυκό που εντυπωσίασε τον κριτή του οδηγού Michelin: μους τριαντάφυλλο με λευκή σοκολάτα, γιαούρτι, πάστα τριαντάφυλλο και σορμπέ από πικραμύγδαλο.

Extra tip: Το Αλφicon διαθέτει ένα αντιπροσωπευτικό degustation menu 6 σταδίων σε εξαιρετική τιμή: €65/ άτομο, €85/άτομο αν το συνοδεύσεις με κρασί.

📍 Ηρώνδα 8, Παγκράτι, 2169005059
alficonathens.com [alficonathens](https://www.facebook.com/alficonathens) [@alficonathens](https://www.instagram.com/alficonathens)





LYRA

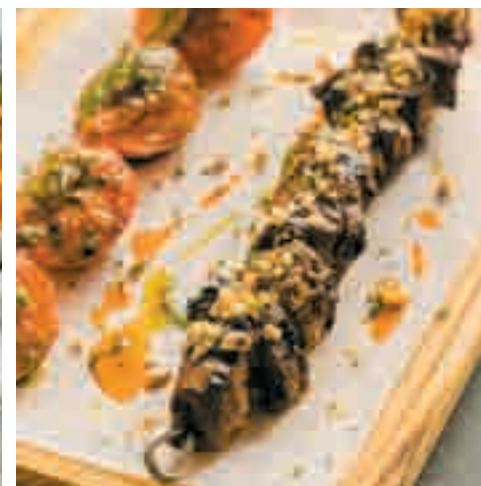
Το νέο hot εστιατόριο της Πλάκας

Η νέα hot άφιξη της πόλης προσγειώθηκε πριν λίγο καιρό σε ένα από τα πιο ειδικευμένα σημεία της Πλάκας. Το μαγικό Lyra στεγάζεται σε ένα υπέροχο νεοκλασικό κτίριο, διαθέτει τραπεζάκια έξω στο γραφικό στενάκι της Λυσίου και στην κουζίνα του φυλάει ό,τι πιο εκλεκτό σε πρώτες ύλες καθώς και πολλά προϊόντα μικρών παραγωγών. Δεν περιμέναμε τίποτα λιγότερο, καθώς πίσω από το Lyra βρίσκεται ο γνωστός όμιλος Nice n Easy, γνωστός για τη farm to table φιλοσοφία του. Το Lyra σερβίρει σύγχρονη ελληνική δημιουργική

κουζίνα, μαγειρεμένη στην καλύτερη δυνατή εκδοχή της. Στον κατάλογο θα βρείτε μοντέρνα πιάτα, φρέσκο ψάρι, ακόμα και brunch με ελληνικές πινελιές, που θα απολαύσετε με τη συνοδεία live ελληνικής μουσικής. Για να συνοδέψετε το γεύμα σας θα βρείτε πρωτότυπα cocktails που θα απογειώσουν τη συνολική εμπειρία σας εκεί. Αν δίπλα σε όλα αυτά προσθέσουμε τον ανέμελο αέρα της γειτονιάς και μία από τις πιο ρομαντικές θέες στην πρωτεύουσα, τότε καταλαβαίνετε ότι μιλάμε για ένα στέκι που ήρθε για να κλέψει καρδιές...

Λυσίου 12, Πλάκα, 2103229727

[f Lyra](#) [@lyra_athens](#)



ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE voice



MONKFISH

Η ψαροφαγία στα καλύτερά της

Με καινούργιο μενού από την ερχόμενη εβδομάδα υποδέχεται τις καλοκαιρινές ημέρες το αγαπημένο Monkfish (δηλαδή πεσκανδρίτσα), το ψαροεστιατόριο που μας ξετρέλανε με τη φρεσκάδα της πρώτης ύλης του αλλά και με τις πολύ δυνατές προτάσεις της κουζίνας του. Οι μυημένοι γνωρίζετε για τα λαχταριστά burger με μπιφτέκι τόνου, τα σάντουιτς με τηγανητό χταπόδι, τα fish n chips με το άφθαστο τηγάνι και τις υπέροχες πατάτες, τα "crudo", δηλαδή τα ωμά -απίθανες καραβίδες Ευβοϊκού, σφυρίδες, συναγρίδες, μπαρμπούνια- που έχουν «κορώνα» στο κεφάλι τους την απίστευτη φρεσκάδα και τη μαεστρική κοπή του σεφ Γρηγόρη Κρητικού, τις προτάσεις με pasta και θαλασσινά, τις σαλάτες, τους αχινούς και όλα τα άλλα... Έτσι, και οι γεύσεις του νέου μενού αναμένεται να

γράψουν τη δική τους ιστορία. Τι θα λέγατε για ριγκατόνι μπολονέζ με κιμά φρέσκου τόνου; Θείκό και δεν θα το βρείτε πουθενά αλλού! Εξίσου νόστιμη και η σαλάτα «Αθηναϊκή», που εδώ φτιάχνεται με σφυρίδα ΑΑ και είναι απλά... μούρλια!

Το concept και η μεγάλη δύναμη εδώ στο Monkfish είναι ολόφρεσκα ψάρια ημέρας, κάθε μέρα. Ακριβώς δίπλα άλλωστε, βρίσκεται το διάσημο ιχθυοπωλείο του ιδιοκτήτη, Φάνη Δανίκου, ο οποίος φέρνει την ψαριά του από ψαράδες της Χαλκίδας και δεν διαπραγματεύεται να μπει στο κατάστημά του τίποτα λιγότερο από το απόλυτα φρέσκο. Ψητό, τηγανητό, crudo, σεβίτσε, ή ό,τι άλλο ζητήσετε από τους θησαυρούς του βυθού, θα το βρείτε στο Monkfish. Από ανθρώπους που γνωρίζουν καλά και αγαπούν αυτό που κάνουν.

Παπαδιαμαντοπούλου 108, Ζωγράφου, 210777518

[f monkfishathens](#) [@monkfish_athens](#)





GRAND DAME

**Αύρα και γεύσεις άλλης
εποχής με σύγχρονη προσέγγιση**

Ένα ιστορικό νεοκλασικό στην οδό Νίκης που κάποτε στέγαζε ένα πανδοχείο και αργότερα την ταβέρνα Παλιά Αθήνα, απόκτησε πρόσφατα νέα ζωή χάρη στο νέο εγχείρημα του πολύ καλού σεφ Γιάννη Σολάκη. Μπορεί το κτίριο να ανακαινίστηκε αλλά κάποια από τα χαρακτηριστικά του, όπως το παλιό πλακάκι-σκακιέρα που μετρά πάνω από 100 χρόνια ζωής, παρέμειναν ανέγγιχτα για να φέρουν κάτι από την αύρα της παλιάς Αθήνας στον χώρο. Ο σεφ άλλωστε θεωρεί την Αθήνα την Grande Dame των ευρωπαϊκών πόλεων – εξ ου και το όνομα. Λευκό χρώμα και ξύλο, πολλά φυτά και έντονοι χρωματικά πίνακες τέχνης συνθέτουν ένα σκηνικό παραδοσιακού και σύγχρονου αστικού τοπίου. Την ίδια φιλοσοφία ακολουθεί και στα πιάτα του ο Γιάννης Σολάκης που επιστρέφει σε γνωστά και αγαπημένα πιάτα των αθηναϊκών εστιατορίων προσθέτοντας μια νέα πινελιά ή όπως χαρακτηριστικά λέει ο ίδιος... «πάμε μπροστά κοιτάζοντας πίσω». Αγαπημένο το σιγομαγειρεμένο αρνάκι με μυρωδικά και κουσκουράκι και το καπνιστό χταπόδι με μελιτζανοσαλάτα. Στα must και το φιλέτο μπακαλιάρου με πουρέ πατάτας, σάλτσα από κρεμμύδι και μαύρο σκόρδο, το οποίο συνοδεύεται ευχάριστα με ένα ποτήρι από την πλούσια λίστα κρασιών που περιλαμβάνει γύρω στις 120 ετικέτες ελλήνων και κάποιες ιδιαίτερες διεθνών παραγωγών. Σύντομα, θα έχουμε τη δυνατότητα να απολαύσουμε στο wine bar και ένα μενού βασισμένο σε εξαιρετικές ποικιλίες κρασιών. Ανυπομονούμε.

Νίκης 46, Πλάκα, 6936060481

[f Grande Dame](#) [@grande.dame.atheniantavern](#)





ΜΑΥΡΟ ΠΡΟΒΑΤΟ

Προσεγγμένη ελληνική κουζίνα με σύγχρονες πινελιές

Γνώρισε την απόλυτη επιτυχία από τη στιγμή που άνοιξε και μέχρι σήμερα είναι πρώτο στη λίστα «Αγαπημένα» των Αθηναίων. Χάρη στην εξαιρετική του κουζίνα με τη μεγάλη ποικιλία που δεν παύει ποτέ να μας συναρπάζει, τις φιλικές τιμές, το ευγενικό σέρβις, τη χαλαρή ατμόσφαιρα. Οι παρέες, από κάθε μέρος της Αθήνας και κάθε ηλικίας, συχνάζουν τόσο στο cozy κατάστημα στο Παγκράτι, όσο και στον δροσερό κήπο στα Μελίσσια. Ολόφρεσκες σαλάτες, βελούδινη φάβα, χοιρινή τηγανιά με υπέροχη σαλτσούλα, μυρωδάτο κουνιάρι μπεγεντί, κριθαρότο λαχανικών, μοσχάρισιο συκώτι με ροδέλες κρεμμυδιού και γλυκιά πάπρικα, είναι όλα κλασικά και αγαπημένα πιάτα ενώ κάθε τόσο

προσθέτει και καινούργιες γεύσεις που γίνονται δεκτές με ενθουσιασμό από το κοινό. Στα must η χοιρινή μπριζόλα Tomahawk με πατάτες με τη φλούδα τους και το αρνάκι που σιγοψήνεται μέχρι να γίνει λουκούμι και σερβίρεται με κρητικό πιλάφι και πατάτες φούρνου. Όλα αυτά τα νόστιμα συνοδεύονται με ωραιότατα κρασιά –χύμα ή ελληνικές ετικέτες από τη μικρή αλλά ενημερωμένη λίστα εμφιαλωμένων σε εξαιρετικές τιμές– και φυσικά τα καταπληκτικά του γλυκά όπως το μιλφέιγ μήλου, η μους εσπρέσο ή το προφιτερόλ με ζεστή σοκολάτα. Αυτό είναι το Μαύρο Πρόβατο που ξέρουμε κι αγαπάμε. Άνοιχτά κάθε μέρα από τη 1 το μεσημέρι στο Παγκράτι, από τις 5 το απόγευμα στα Μελίσσια.

📍 Αρριανού 33, Παγκράτι, 2107223466,

Μελίσσια Ζαΐμη 2 & Σωκράτους Μελίσσια τηλ.2108102466

tomauroprovato.gr 📱 tomavroprovatoPagkrati 📷 @tomavroprovato



ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE voice



ΚΑΤΣΟΥΡΜΠΟΣ

Ταξίδι στις γεύσεις της γνήσιας κρητικής κουζίνας

Εμφανίστηκε στη γαστρονομική σκηνή της Αθήνας το 2005, τότε που η κρητική κουζίνα δεν είχε γίνει ακόμα της «μόδας». Έγινε αμέσως δεκτό με ενθουσιασμό και σήμερα χαρακτηρίζεται σαν το εστιατόριο που αναγέννησε την κρητική κουζίνα ενώ πολλοί είναι αυτοί που θεωρούν πως ξαναέφερε στο προσκήνιο και τη δημοφιλή στο αθηναϊκό κοινό πλατεία Προσκόπων στο Παγκράτι. Ο χώρος του ζεστός και φιλόξενος με αθόρυβες καλλιτεχνικές πινελιές αλλά και vintage διακόσμηση όπως το πανέμορφο παλιό ψυγείο που θυμίζει κάτι από μπακάλικο άλλης εποχής, ενώ τώρα, που ο καιρός ζέστανε, ανάρπαστα γίνονται και τα τραπέζια πάνω στη δροσερή πλατεία. Εδώ θα γευτείς πιάτα από όλη την Κρήτη μέσα από παραδοσιακές συνταγές, όλα τους εξάλλου φτιάχνονται με τις καλύτερες πρώτες ύλες

που φτάνουν στο κατάστημα κάθε εβδομάδα από μικρές παραγωγικές μονάδες της Μεγαλονήσου. Προτείνουμε να ξεκινήσεις με τον ντάκο, τα εκπληκτικά τυριά, την ασυναγώνιστη σφακιανή πίτα, τα πιτάκια με τα άγρια χόρτα, να δοκιμάσεις το καταπληκτικό φρέσκο επτάζιμο ψωμί τους. Δεν γίνεται να παραλείψεις το θεϊκό γαμοπίλαφο που γίνεται ανάρπαστο σε κάθε τραπέζι, ενώ το αρνάκι –λουκούμι και επίσης φερμένο από το νησί–, εδώ θα το βρεις μαγειρεμένο σε όλες του τις εκδοχές (ψητό, τσιγαριστό, αυγολέμονο, με σταμναγκάθι). Και για το τέλος, τι καλύτερο και ταιριαστό από τη μουσταλευριά, κι αυτήν ο Κατσούρμπος την φτιάχνει συ-γκλο-νι-στικά! Η slow food κουζίνα του Κατσούρμπου έρχεται στην πόρτα σου μέσα από τις διαδικτυακές πλατφόρμες των efood και Wolt. Ώρες λειτουργίας: Καθημερινά 13.00-01.00

📍 Κατσούρμπος, Αμύντα 2, Παγκράτι, 2107222167

katsourbos.gr 📱 Katsourbosgr 📷 @katsourbos





ACADEMIAS HOTEL AUTOGRAPH COLLECTION

**Ο κορυφαίος γαστρονομικός προορισμός
στο κέντρο της Αθήνας**

Το καινούργιο πεντάστερο πολυτελές ξενοδοχείο που βρίσκεται στη συμβολή των οδών Ακαδημίας και Ομήρου, αποτελεί τη νέα ξεχωριστή πρόταση φιλοξενίας και γαστρονομίας στην καρδιά του ιστορικού τετραγώνου της Αθήνας. Το Plato Bar & Lounge, το εκλεκτισμένο, μοντέρνο all day bar-εστιατόριο του ξενοδοχείου ανοιχτό από τις 8 το πρωί με φρεσκοαλεσμένο καφέ, ανανεώθηκε και προσφέρει ένα νέο, προσεγμένο μενού που έχει επιμεληθεί ο Executive Chef Δημήτρης Κότσαλης. Δοκίμασε οπωσδήποτε την Crusted Αγκινάρα, με σος ολλαντέζ με χυμό από ροζ γκρέιπφρουτ, φρέσκα κόκκινα μούρα και φρεσκοτριμμένη παρμεζάνα, αλλά και την υπέροχη σαλάτα Panzanella με παντζάρια Chioggia, κίτρινες ντομάτες, ψωμάκι Bao Ban, καφαλισμένο κατσικίσιο τυρί και κρέμα αβοκάντο με πορτοκάλι. Εξαιρετικό είναι και το ταρτάρ με φιλέτο Sirloin, πίκλα εσαλότ, ελληνικό λάδι μαύρης τρούφας, κρέμα πεκορίνο Αμφιλοχίας και κράκερ ριζιού που μοιάζει με σύννεφο! Εδώ θα βρεις και μια μεγάλη λίστα κρασιών αλλά και εμπνευσμένα κοκτέιλ, όπως το Lychee in Mediterranean Forest όπου η κρητική τσικουδιά συναντά το κινεζικής καταγωγής lychee και το ρομαντικό Historia de Un Amor με Metaxa αρωματισμένο με κακάο, βούτυρο, μείγμα από γλυκό βερμούτ, bitters και διάλυμα αλατιού. Στον τελευταίο όροφο του ξενοδοχείου θα βρεθείς στο NYX, με Japanese fusion κουζίνα και τη μαγευτική θέα της ολόφωτης Ακρόπολης που έχει γίνει ήδη talk of the town. Ο Executive Chef Δημήτρης Κότσαλης έχει δημιουργήσει και εδώ πιάτα γεμάτα έμπνευση, εντάσεις και αντιθέσεις με έμπνευση από την Ιαπωνία, στοιχεία από Περού και Μεξικό και κάποιες Μεσογειακές νότες. Signature sushi και Ceviche λαυράκι μαριναρισμένο σε yuzu και passion fruit είναι μόνο κάποια από τα must πιάτα, τα οποία μπορείς να συνοδεύσεις με ευφάνταστα κοκτέιλ – αποτέλεσμα καλοδουλεμένης δημιουργικότητας και σωστών ισορροπιών. Ζήτη τη μοναδική Paloma, που πολύ σωστά ονομάζεται Another Paloma, και το Tears of Negroni με μαστίχα Skinof λικέρ, μείγμα Βερμούτ, ξύδι αρωματισμένο με raspberry, Campari, bitters πορτοκάλι. Κάθε Πέμπτη, Παρασκευή και Σάββατο μπορείς να απολαύσεις χορευτική μουσική από τα live Dj Sets, ενώ κάτι νέο ετοιμάζεται για τις Κυριακές...! Stay tuned!

📍 Ακαδημίας 38 & Ομήρου, 2103670000

academiashotel.com @Academias Hotel

nyxrooftop.com @nyxathens





IVIS 4

**Αξέχαστες γεύσεις στον
μυστικό κήπο του Ψυρρή**

Στο στενάκι της Ήβης, εκεί κάτω στην ανήσυχη γειτονιά του Ψυρρή, σε περιμένει μια έκπληξη. Για να τη βρεις, πρέπει να περάσεις το κατώφλι στον αριθμό 4 της οδού, να διασχίσεις τη σάλα με τον κρεμαστό κήπο, και να βρεθείς στο πίσω μέρος του κτιρίου... Τότε είναι που θα φανερωθεί μπροστά σου η μυστική, καταπράσινη αυλή, γεμάτη με εξωτικά φυτά και ανοιξιάτικη ραστώνη. Οι ωραίες εκπλήξεις δεν σταματούν εδώ... Σε αυτόν τον μυστικό, urban κήπο θα απολαύσεις ένα εκπληκτικό μενού με την υπογραφή του Πάννη Λουκάκου. Ο διάσημος σεφ έχει επιμεληθεί τόσο τον κατάλογο του άκρως λαταριστού πρωινού (αν ψάχνεις το επόμενο στέκι σου για brunch μόλις το βρήκες!), όσο και του lunch-dinner. Και πραγματικά, αξίζει να επιστρέψεις πολλές φορές για να δοκιμάσεις ξανά και ξανά εκείνο το αρωματικό ριζότο μανιταριών με παρμε-

ζάνα, θυμάρι και λάδι λευκής τρούφας, τα comfort κεφτεδάκια με πικάντικη σάλτσα ντομάτας, γιαούρτι και τραγανές πατάτες, το Falafel Burger με χούμους παντζαριού, σάλτσα ταχίνι, πικάντικη σάλτσα ντομάτας που σεββίρεται με τις τέλειες τηγανητές πατάτες... Ειδικά, όμως, ο μουσακάς με εκείνο τον υπέροχο μοσχαρίσιο κιμά με την αρωματική σάλτσα, την ψητή μελιτζάνα, την αφράτη μπεσαμέλ με γραβιέρα και τις πατάτες είναι τόσο βαθιά νόστιμος που μένει αξέχαστος! Κλείσε το γεύμα σου με ένα δροσερό επιδόρπιο όπως η κρέμα λεμονιού με παγωτό βανίλια και σάλτσα με φράουλες και βατόμουρα, και αργότερα πιες ένα από τα ε-ξαι-ρε-τι-κά cocktails της μπάρας, τα οποία μάλιστα μπορείς να πάρεις και take away στην εξαιρετική τιμή των €5-€7! Extra tip: Το Ivis 4 μπορεί να φιλοξενήσει στον υπέροχο κήπο του κάθε είδους εκδηλώσεις και εταιρικά events.

📍 Ήβης 4, Ψυρρή, 2103213340

📱 [ivis4restaurant](#) 📷 [@ivis4restaurant](#)



ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE voice



SHAKESPEARE IN LOVE

**Στην αυλή του θα βρεις
τον καλοκαιρινό σου έρωτα**

Το σκηνικό ρομαντικό και ατμοσφαιρικό, σε κάνει να ερωτευτείς μια εποχή που θα ήθελες πολύ να έχεις ζήσει. Στο ιστορικό Παχνί Σοκάκι, μια ανάσα από το λιμάνι του Πειραιά, ένα πέτρινο, ψηλό κτίριο του 1890 έχει ανακαινισθεί υπέροχα και στεγάζει το Shakespeare In Love που φέρνει το δικό του φρέσκο αέρα στην περιοχή. Με τον ερχομό του καλοκαιριού, μπορείς να απολαύσεις τις γεύσεις και τα signature cocktail του στη δροσερή του αυλή. Η κουζίνα του είναι μεσογειακή, με παραδοσιακές συνταγές εμπλουτισμένες με δυνατές σύγχρονες πινελιές. Στον καλοκαιρινό κατάλογο θα βρεις δροσερές σαλάτες, χειροποίητα spring roll γαρίδας, χορτοπιτάκια, όλα τους με μεγάλη νοστιμιά. Στα κυρίως δοκίμασε τον κομψό ψητό σολομό σχάρας με χόρτα εποχής, ενώ και η μοσχαρίσια ταλιάτα γάλακτος με ψητά λαχανικά θα γίνει αγαπημένο σου πιάτο κυρίως αν το συνδυάσεις μ' ένα ποτήρι

κόκκινο κρασί (συνδυασμός Merlot και Αγιωργίτικο), που εμφανίζεται ειδικά για το SiL. Στο brunch θα διαλέξεις μέσα από πολλές πεντανόστιμες, πρωτότυπες (και vegan) επιλογές και όταν φτάσεις στο επιδόρπιο η χειροποίητη μπλόπιτα με σεμιφρέντο βανίλιας και σάλτσα βουτύρου απλά θα σε κάνει να χάσεις τα λόγια σου! Στα μεγάλα «οπωσδήποτε» του S.I.L. και η παιχνιδιάρικη λίστα cocktail με τα ονόματα που εμπνέονται από τα κείμενα του Σαίξπηρ! Η νοσταλγική διακόσμηση, οι κομψές γωνιές, τα υπέροχα χρώματα, τα κομψά αντικείμενα αλλά και οι 50s και 80s τζαζ, ντίσκο και βαλς μελωδίες δημιουργούν την απόλυτα χαλαρή ατμόσφαιρα που όλοι αγαπάμε σ' αυτό το προσεγμένο στέκι μέσα στην καρδιά του παλιού Πειραιά. Κι αν σου αρέσει κάτι από τα γλυπτά, τους πίνακες και τα κεραμικά γνωστών καλλιτεχνών που διακοσμούν το μαγαζί, μάθε πως εκτίθενται προς πώληση.

📍 Αγίου Σπυρίδωνος 3, Πειραιάς, 2104131999

📱 [SiLShakespeareInLove](#) 📷 [@s.i.l._shakespeare_in_love/](#)





IGUAZU

**Η πιο hot ζούγκλα της Αθήνας
είναι δίπλα σου**

Τεράστιοι γορίλες, πυκνή τροπική βλάστηση, ήχοι και γεύσεις από τη Λατινική Αμερική προσγειώθηκαν στην πλατεία Βραζιλίας, σε μια ζούγκλα διαφορετική από τις άλλες... Δυναμισμός, αναζήτηση, ενέργεια, αυτό είναι το πνεύμα των καταρρακτών του Iguazu που πέφτουν εκεί που η Αργεντινή, η Βραζιλία και η Παραγουάη συναντιούνται. Το Iguazu είναι η νέα άφιξη στον γαστρονομικό χάρτη και τη νυχτερινή ζωή της Αθήνας και έχει ήδη αποκτήσει φανατικούς θαμώνες που δεν χορταίνουν το τολμηρό, φρέσκο και αναπάντεχο στυλ του. Ίσως είναι ο εξωτικός διάκοσμος που σε ταξιδεύει, οι άνετοι καναπέδες στο εσωτερικό και τα cozy τραπέζια στην αυλή, ίσως να «φταίει» το μενού που έχει επιμεληθεί ο ταλαντούχος Γιάννης Παρίκος με γευστικές προτάσεις που προκαλούν εθισμό! Το μόνο σίγουρο είναι το νέο all day café restaurant bar της πόλης ήρθε για να μας ξεσηκώσει από νωρίς το πρωί με αρωματικό καφέ, υπέροχο brunch, εξαιρετικό lunch και dinner. Θαυμάσια επιλογή τα αυγά μπένεντικτ με χοιρομέρι, κρέμα ολλαντέζ και αβοκάντο πάνω σε τηγανίτα, ακόμα καλύτερα αν τα συνοδεύσεις και με ένα δροσερό smoothie, όπως το Energy Boost με γάλα αμυγδάλου, μπανάνα, βούτυρο αμυγδάλου και σπόρους chia. Bao-ban με κοτόπουλο και μαγιονέζα habanero, καρπάτσιο μοσχάρι με βινεγκρέτ τρούφας, πίκλα μουστάρδας και blue cheese, αλλά και Brazilian sushi (ένας ιδιαίτερος συνδυασμός ιαπωνικών και βραζιλιάνικων γεύσεων) είναι κάποια από τα πιάτα που επιβάλλεται να δοκιμάσεις στο δείπνο σου. Το λατινοαμερικάνικο ταμπεραμέντο του Iguazu επεκτείνεται και στη λίστα των κρασιών με ελληνικές, αργεντινικές και χιλιανές ετικέτες αλλά και με μια μεγάλη ποικιλία κλασικών και εξωτικών κοκτέιλ. Δοκίμασε το Beware of Clouds με Belvedere Pure με Τέττερης μαστίχα, φασκόμηλο, λουίζα, κηρήθρα, σαμπάνια και σύννεφο ή το Elevator To The Gallows με Jose Cuervo Especial Silver με ρούμι, κεράσια, λουλούδια, ανανά και τόνκα από την εξαιρετική λίστα κοκτέιλ. Τα βράδια το ρυθμό της διασκέδασης δίνουν τα DJ sets party και τα special lives με δυνατά ονόματα της αθηναϊκής σκηνής.

Λαοδικείας 16 & Νυμφαίου 1, Αθήνα, 2107775225
iguazu.gr [iguazu.athens](#) [@iguazu.athens](#)





DRUNK SINATRA

Το θρυλικό bar γιορτάζει τα δέκα του χρόνια με ένα μεγάλο πάρτι

Είναι από τα πιο γνωστά και αγαπητά bar της πόλης, κάθε Αθηναίος έχει περάσει εδώ βράδια αξέχαστα, τσουγκρίζοντας στην μπάρα του μερικά από τα καλύτερα cocktails της πόλης και ανταλλάσσοντας στη θεατρική του σάλα φιλιτιά γεμάτα πάθος. Είναι το μπαρ του φλερτ, των πρώτων φιλιών, της ξεγνοιασιάς, των απρόσμενων ερώτων. Για αυτό άλλωστε και του δόθηκε η ονομασία «Στοά της Αγάπης» από τους θαμώνες του. Αυτό το θρυλικό bar, λοιπόν, στις 27 Μαΐου γιορτάζει τα δέκα του χρόνια (ναι, πέρασανε κιόλας δέκα!) με ένα πάρτι που θα μεί-

νει στην ιστορία. Εκείνη τη νύχτα, από τις 20.00 και μετά, δίνουμε ραντεβού στο στενάκι της οδού Θησέως για να ζήσουμε σε ένα βράδυ όλες αυτές τις αλησμόνητες βραδιές της τελευταίας δεκαετίας. Τα decks αναλαμβάνουν οι Cleopatra Fyntanidou (Best 92.6), Dear Quentin και The Million Tziro δίνοντας τον ρυθμό μιας νύχτας που όπως όλα δείχνουν θα συζητάμε για καιρό. Αναμένεται (πολύς!) χορός και αρκετές εκπλήξεις που δεν μπορούμε να σας αποκαλύψουμε, αλλά –πιστέψτε μας– θα σας κάνουν να ερωτευτείτε αυτό το bar από την αρχή...

Θησέως 16, Σύνταγμα, 2103313733
 Drunk Sinatra Athens @drunksinatra_



ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE voice



ΚΥΒΕΛΗ

Το αγαπημένο μεζεδοπωλείο της Κυψέλης στην καλύτερη στιγμή του

Παρόλο που η Κυψέλη είναι η πιο πυκνοκατοικημένη συνοικία της Αθήνας, στην καρδιά της κρύβει ένα μικρό διαμάντι που έτσι και το βρεις μεταφέρεσαι αυτόματα στην πλατεία ενός ηλιόλουστου χωριού. Είναι η ξακουστή πλατεία Αγίου Γεωργίου με τις παχουλές γάτες, τα λουλουδιασμένα παρτέρια και την ξεγνοιασιά της, που τα κάνει όλα λίγο μαγικά. Σήμα κατατεθέν το αγαπημένο της στέκι: η αξέχαστα νόστιμη Κυβέλη. Με το που καθίσεις στα λουσμένα στο φως τραπεζάκια της, έχεις αφήσει πίσω κάθε έγνοια. Κι ύστερα έρχονται οι νοστιμιές... Από τους ξακουστούς κολοκυθοκεφτέδες (σ.σ. μακράν οι καλύτεροι της Αθήνας!) και το χοιρινό κοντοσουβλάκι που μαρινάρεται σε ελαιόλαδο ελληνικών βοτάνων μέχρι να γίνει σωστό λουκούμι, μέχρι τα σκιουφικτά που καταφτάνουν από μια μικρή μονάδα παραγωγής στην Ανδρίτσαινα και σερβίρονται με χοιρινά φιλετάκια, τσίκνωση

Καρπάθου και μαλακιά φέτα, τα πιάτα της Κυβέλης απλώς δεν γίνεται να σε αφήσουν ασυγκίνητο. Στο προσφάτως δε ανανεωμένο μενού, ο σεφ Γιώργος Κόντας έχει βάλει όλη του τη μαεστρία. Παρότι προτείνει τα πιάτα του να μπαίνουν στη μέση για να μοιράζονται ανάμεσα στην παρέα, κανείς μέχρι στιγμής δεν θέλησε να μοιραστεί ένα θεσπέσιο χωριάτικο λουκάνικο που τσιγαρίζεται στο τηγάνι με κουσκούς αρωματισμένο με θυμάρι ή εκείνη τη ζουμερή τηγανιά με μανιτάρια και σουτζούκι... Όλα αυτά τα απολαμβάνεις τσουγκρίζοντας παγωμένη μπύρα και μερακλίδικα αποστάγματα, κάνοντας μαζί τους περαστικούς και ρουφώντας αυτές τις μικρές, ανέμελες στιγμές της άνοιξης. Κράτα χώρο για γλυκάκι και τη σιγουριά ότι θα επιστρέψεις πολύ πιο σύντομα από ό,τι νόμιζες... Extra tip: Η Κυβέλη είναι ιδιαίτερα αγαπητή. Τόσο, που συνιστούμε να κάνετε κράτηση (ναι, ακόμα και καθημερινή...)

Επτανήσου 15, Κυψέλη, 2108219406
 kivelirest @kyveli_kypseli & delivery μέσω efood, wolt, BOX ή τηλεφωνικά





TGI FRIDAYS™

**Στο στέκι που είναι πάντα Παρασκευή
ο Μάιος ανήκει στη Margarita!**

Αν είσαι λάτρης της Margarita, τότε ο Μάιος είναι ο μήνας σου και θα τον περάσεις αποκλειστικά στα TGI Fridays™! Βλέπεις, την Πέμπτη 5 Μαΐου, γνωστή και ως Cinco De Mayo, τα TGI Fridays™ κήρυξαν και επίσημα την έναρξη της Margarita MAYνία! Τι σημαίνει αυτό; Για ολόκληρο τον Μάιο μπορείς να απολαύσεις τις ξακουστές Margaritas των TGI Fridays™ σε προνομιακή τιμή!

Και δεν μιλάμε για απλές Margaritas, αλλά για τις αγαπημένες signature margaritas των TGI Fridays™ που κάνουν χαμό, όπως την Classic Margarita, τη The Best Fridays™ Margarita και τη φρουτώδη Fridays™ Mango Margarita.

Αν είσαι πικάντικος τύπος προσανατολίσου στις πιο spicy επιλογές, όπως είναι η Spicy Pineapple Margarita με homemade jalapeño-pineapple syrup ή την Pink Chili Margarita με χυμό ροζ γκρέιπφρουτ. Αξίζει να τονίσουμε ότι όλες οι margaritas φτιάχνονται από τους έμπειρους bartenders των TGI Fridays™ με αυθεντική tequila El Jimador και ολόφρεσκα υλικά, για αυτό άλλωστε και έχουν τη φήμη των καλύτερων σε όλη την Αθήνα.

Οι εκπλήξεις, όμως, δεν τελειώνουν εδώ... Για να συνοδεύσεις τη Margarita σου, στον κατάλογο των TGI Fridays™ θα ανακαλύψεις νέες υπέροχες γεύσεις, όπως το πολύχρωμο Mexican Bowl, με αβοκάντο, κόκκινα φασόλια, καλαμπόκι, Spanish Rice, Creamy Chipotle Coleslaw, pico de gallo, ανθότυρο και Aioli Sriracha, αλλά και το εντυπωσιακό Philly Cheesesteak Burger με 100% φρέσκο μοσχαρίσιο μπιφτέκι, τρυφερό μοσχαρίσιο κρέας στη σχάρα κομμένο σε φετούλες, σοταρισμένα κρεμμύδια, πράσινες και κόκκινες πιπεριές, cheddar και Queso Cheese sauce. Σερβίρεται με Philly Cheesesteak egg roll στην κορυφή του, για εξτρά απόλαυση...

Εναλλακτικά, αν θέλεις να απογειώσεις την tex-mex εμπειρία σου, συνδύασε το cocktail σου με Chips & Guacamole, με τραγανά Tortilla Chips και φρέσκο guacamole που φτιάχνεται καθημερινά από τους chefs των Fridays™ στο εστιατόριο.

Margarita Lovers, ας φωνάξουμε όλοι μαζί το σύνθημα "All day, All May long" και ας δώσουμε ραντεβού στις μοναδικές αυλές των TGI Fridays™ στον Φλοίσβο με θέα την Μαρίνα ή στην εξωτική αυλή της Κηφισιάς. Αν δεν αποχωρίζεστε το κέντρο, το urban spot του Συντάγματος στην Καπνικαρέας είναι το ιδανικό hot spot για να τσουγκρίσουμε ποτήρια ξέχειλα με Margaritas!





ΜΥΣΤΙΚΟΣ ΚΗΠΟΣ

Δημιουργική κουζίνα σε μια υπέροχη αυλή σαν νησί

Μύρισε καλοκαίρι στον υπέροχο Μυστικό Κήπο του Χαλανδρίου που με τα χρόνια, είναι η αλήθεια, το μυστικό μαθεύτηκε στόμα με στόμα με αποτέλεσμα να φθάνουν μέχρι εδώ άνθρωποι απ' όλη την Αθήνα! Πανέμορφος και ο εσωτερικός χώρος του φημισμένου μεζεδοπωλείου αλλά, πώς να το κάνουμε, είναι η εποχή τώρα που η ολάνθιστη αυλή κλέβει την παράσταση!

Εδώ θα απολαύσετε εξαιρετική κουζίνα, με άριστες πρώτες ύλες που έρχονται από κάθε σχεδόν γωνιά της Ελλάδας. Απολαυστική η πράσινη σαλάτα με παστράμι, βολάκι (μαλακό τυρί) Άνδρου και βινεγκρέτ τζίντζερ, πεντανόστιμη η ημίπαστη λακέρδα από φρέσκο ρείκι με

καρδιάς ντομάτας, φύτρες μάραθου και ελαιόλαδο αρωματισμένο με καπνιστό χέλι, πρωτότυπες όσο και πεντανόστιμες δημιουργίες με φρέσκα ψάρια και όστρακα, μέχρι και σπαλομυριζόλα Black Angus που πωλείται με το κιλό θα βρείτε.

Όλα αυτά θα τα συνοδεύσετε με πολύ καλό χύμα λευκό, ροζέ και κόκκινο κρασί, αλλά και με περίπου 50 ετικέτες από τον ελληνικό και τον διεθνή αμπελώνα, καθώς και με μια μεγάλη ποικιλία από αποστάγματα απ' όλη την Ελλάδα (πολύ μερακλίδικο το παλαιωμένο τσίπουρο), σε έναν φιλόξενο χώρο με ευγενικούς ανθρώπους, που θα σας κάνει να νιώσετε ότι βρίσκεστε σε κάποιο αγαπημένο σας νησί.

☎ Καρσολή & Δημητρίου 21, Χαλάνδρι, 2130370929, www.mistikoskipos.gr
 📍 [mustikoskipos](https://www.facebook.com/mustikoskipos) 📱 [@mistikos_kipos](https://www.instagram.com/mistikos_kipos)



ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE voice



ΜΟΝΟΚΑΤΟΙΚΙΑ

Κρυμμένη οάση στην καρδιά του Χαλανδρίου

Υπάρχει μια μονοκατοικία στο Χαλάνδρι που έχει πάντα την πόρτα και τον κήπο της ανοικτά για όλους εκείνους που αναζητούν ένα φιλόξενο χώρο και εξαιρετικές comfort γεύσεις. Σε ένα κτίριο του 1948, η Μονοκατοικία υποδέχεται τους επισκέπτες από το μεσημέρι, με τους περισσότερους να βιάζονται να βγουν στη σκιερά αυλή του, μια κρυμμένη οάση στο κέντρο της πόλης που θυμίζει παιδικά καλοκαίρια και καταπράσινες εξοχές, για να απολαύσουν τους δημιουργικούς πεντανόστιμους μεζέδες με την παρέα τους. Χρησιμοποιώντας μόνο υψηλής ποιότητας πρώτες ύλες, εδώ δημιουργούν

με μεράκι τα πάντα –όχι μόνο τα κυρίως πιάτα–, ακόμη και τα ψωμιά, τα γλυκά, τα παγωτά. Η φιλοσοφία του μεζέ που επικρατεί στο μενού είναι ο ιδανικός τρόπος να δοκιμάσεις λίγο απ' όλα (αφού κατά βάθος αυτό θες) και φυσικά να παραγγείλεις ξανά και ξανά εκείνα που ξεχώρισες. Τα σουτζουκάκια σχάρας με χαρίσα και πρόβειο γιαούρτι μοσχοβολάνε, η γραβιέρα σε κρούστα ξηρών καρπών με σάλτσα ρακόμελο ζητάει πάντα επανάληψη, το κριθαρότο γιουβέτσι με ψητή ντομάτα και μοσχάρι στη σχάρα που ενώνονται στο τέλος θες να το πάρεις και για το σπίτι. Αλλά τι λέω, μάλλον βρήκες ήδη το νέο σου σπίτι...

☎ Φιλικής Εταιρείας 39, Χαλάνδρι, 2106819109
 📍 [Μονοκατοικία](https://www.facebook.com/monokatokia) 📱 [@monokatokia_mezedopoteion](https://www.instagram.com/monokatokia_mezedopoteion)





ANETON

**Μια πρωτότυπη comfort
γευστική εμπειρία**

Από το 2005 που άνοιξε στα Βόρεια Προάστια, το Άνετον είχε μία και μόνο βασική φιλοσοφία: να κάνει τους ανθρώπους που το επισκέπτονται να χαλαρώνουν και να απολαμβάνουν μια ξεχωριστή, value for money γευστική εμπειρία. Οι εξαιρετικές πρώτες ύλες του, οι πρωτότυπες προτάσεις ελληνικής δημιουργικής κουζίνας και η φιλόξενη ατμόσφαιρα προσέλκυαν πλήθος κόσμου, που μέσα στα χρόνια έγιναν πιστοί θαμώνες. 15 χρόνια μετά, το Άνετον μετακόμισε στο κέντρο της Αθήνας με στόχο να γίνει πιο inclusive, διατηρώντας όμως αναλλοίωτη την ποιότητα που καθόρισε την επιτυχημένη πορεία του και την εποχική προσέγγιση των πιάτων. Όλες οι συνταγές του βασίζονται σε αγνά υλικά εποχής τα οποία προμηθεύεται από μικρούς Έλληνες παραγωγούς από όλη την Ελλάδα, παραδοσιακούς συνταγισμούς και συλλόγους, ώστε να είναι ολόφρεσκα. Παράλληλα, το μενού αλλάζει αρκετά συχνά, σχεδόν κάθε 40 ημέρες, και το επιμελείται ο ταλαντούχος σεφ Βασίλης Ζώνης, για να υπάρχει πάντα κάτι νέο να σε συναρπάσει. Αυτή την εποχή αξίζει να δοκιμάσεις το καρπάτσιο με φρέσκα ελληνικά χτένια, τσίλι, μάνγκο, passion fruit, λάιμ και μικροφύτρες που φέρνει την άνοιξη στο στόμα σου. Εξαιρετικό είναι και το crispy φιλέτο λαβράκι που ψήνεται σε μαντέμι και συνοδεύεται από σαλάτα με πλιγούρι Σερρών, κρέμα αβοκάντο και wasabi. Ιδιαίτερα προσεγμένη είναι και η λίστα κρασιών με ελληνικές και διεθνείς ετικέτες καθώς και Έλληνες μικροπαραγωγούς με πολύ ιδιαίτερες ποικιλίες, τις οποίες ο ιδιοκτήτης Δημήτρης Φωτόπουλος αποκαλεί «διαμαντάκια» και τον εμπιστευόμαστε απόλυτα. Το Άνετον είναι το ιδανικό μέρος και για ένα after work drink είτε στη βεράντα είτε στην υπέροχη ξύλινη μπάρα του που σεββίρει σούπερ signature cocktails. Το μόνο σίγουρο είναι ότι εδώ θα νιώσεις... άνετα.

📍 Ναυάρχου Νικοδήμου 3, Αθήνα, 2108066700
aneton.gr 🌐 Aneton Restaurant 📱 @anetonresto





ALYKES

**Το νέο καλό ψαροφαγικό στέκι
του Παλαιού Φαλήρου**

Ο χώρος όμορφος, προσεγγμένος σε κάθε του λεπτομέρεια, με μια όμορφη βερνάντα και εσωτερική σάλα με κομψές ροτόντες και δυο μεγάλα ενυδρεία γεμάτα ψάρια να δίνουν το στίγμα πως εδώ ακριβώς προσφέρεται όλη η νοστιμιά της θάλασσας στο πιάτο. Οι Alykes είναι το νέο ψαροφαγικό στέκι του Παλαιού Φαλήρου όμως από πίσω «κρύβεται» μια μεγάλη ιστορία καθώς οι άνθρωποι του έχουν εμπειρία πάνω από 30 χρόνια στα θαλασσινά εστιατόρια. Ξεροντας καλύτερα από τον καθένα τα μυστικά της άφθαστης ψαροφαγίας έχουν δημιουργήσει ένα μενού που περιλαμβάνει κρύα και ζεστά, κλασικά και σύγχρονα ορεκτικά όπως σεβίτσε τσιπούρας, κυδώνια, στρείδια, αθερίνα,

χτένια και μύδια αχνιστά. Υπέροχες είναι και οι επιλογές ζυμαρικών με καραβίδα ή γαρίδα, καταπληκτικά και πληθωρικά νόστιμα τα ριζότα ή κριθαρότα με γαρίδες, χταπόδι και μύδια. Μην παραλείψετε να ρωτήσετε για την ψαριά της ημέρας: σινγαρίδες, φαγκριά, σκορπίνες, λαβράκια και μπαρμπούνια, όλα τα καλούδια του βυθού έχουν εδώ την αδιαπραγμάτευτη σφραγίδα της φρεσκάδας. Τα πιάτα συνοδεύονται από εκλεκτά κρασιά του ελληνικού και του διεθνούς αμπελώνα ενώ στα επιδόρπια μεγάλη επιτυχία γνωρίζουν ήδη το εκμέκ, η πορτοκαλόπιτα, τα πεντανόστιμα σιροπιαστά σεκέρ παρέ. Όλα τα ψάρια και τα θαλασσινά που θα δοκιμάσετε είναι φρέσκα, ενώ τα πιάτα βασίζονται σε αγνές πρώτες ύλες.

📍 Alykes, Κωνσταντίνου Παλαιολόγου 1, Αγίας Τριάδος 3-5,

Παλιό Φάληρο 175 64, Ώρες Λειτουργίας: 12.30-24.00

alykes-restaurant.gr/el/ 📱 AlykesRestaurant 📷 @alykes_restaurant



ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE voice



ΟΙ ΝΟΣΤΙΜΙΕΣ ΤΗΣ ΜΑΙΡΗΣ

**Αξεπέραστο, σπιτικό φαγάκι
καλύτερο και από της μαμάς!**

Ότι ώρα ή εποχή κι αν περάσεις από το εστιατόριο της Μαίρης, θα το δεις πάντα γεμάτο. Δεν έχει σημασία αν είναι μεσημέρι ή βράδυ, καταχείμωνο ή οι πρώτες μέρες της Άνοιξης. Όλοι την προτιμούν τη Μαίρη όχι μόνο για τη νοστιμιά των πιάτων της, αλλά και για τη μαμαδίστικη φροντίδα που βάζει στα φαγητά της. Τα ασουναγώνιστα μπιφτεκάκια της τα πλάθει η ίδια καθημερινά, το φύλλο στις ξακουστές της πίτες (να δοκιμάσετε τη σπανακοτυρόπιτα!) είναι ανοιγμένο στο χέρι και το παστίτσιο της βάζει κάτω κι εκείνο της γιαγιάς σου. Μπροστά στη βιτρίνα με το ολόφρεσκο μαγειρεμένο φαγάκι, μπορείς να περάσεις αρκετά λεπτά προσπαθώντας να διαλέξεις το μεσημερι-

νό ή το βραδινό σου. Μην το σκέφτεσαι πολύ... Ότι κι αν πάρεις, από τα λαδερά και τα όσπρια μέχρι τα αξεπέραστα μαγειρευτά, όλα είναι η επιτομή της καλής ελληνικής κουζίνας. Δεν είναι λίγοι αυτοί που έρχονται ξανά και ξανά για τους παινεμένους λαχανοντολμάδες, το φρέσκο ψαράκι, τα ονειρεμένα παπουτσάκια, τους μελωμένους γίγαντες, το τέλειο κοκκινιστό μοσχάκι και –φυσικά– για το καλύτερο σουκότι της Αθήνας! Όλα αυτά μπορείς να τα παραγγείλεις σπίτι σου (και μάλιστα σε εξαιρετικές τιμές) ή να τα απολαύσεις στα τραπέζια με θέα την όμορφη πλατεία Αγίου Γεωργίου, ρίχνοντας κλεφτές ματιές σε γνωστούς καλλιτέχνες που επίσης ορκίζονται στη μεγαλειώδη σπιτική κουζίνα της Μαίρης...

📍 Υδρας 2-4, Κυψέλη, 2108229239

📱 Οι νοστιμιές της Μαίρης





ΤΟ ΚΑΠΛΑΝΙ

Η αυθεντική γεύση της Κρήτης

Ένα κομψό και φιλόξενο εστιατόριο τριών επιπέδων στο κέντρο της Αθήνας που φέρνει όλη την Ελλάδα στο πιάτο σου, με έμφαση στις αυθεντικές κρητικές γεύσεις. Από τη Μεγαλόνησο έρχονται άλλωστε και πολλές από τις άριστες πρώτες ύλες, από τις γραβιέρες, τα απάκια και τα μέλια, μέχρι τα κρασιά, τα αναψυκτικά και τα νερά! Το μενού επιμελούνται ο ιδιοκτήτης Μανώλης Ρωμανάκης και ο σεφ Δημήτρης Σκαφιδάς, δημιουργώντας αυθεντικές παραδοσιακές προτάσεις, πολλές φορές με μια δημιουργική πινελιά. Παράλληλα, όλη η ομάδα του εστιατορίου φροντίζει κάθε επισκέπτη να έχει μια αξέχαστη εμπειρία γεύσης και

φιλοξενίας. Δοκίμασε τσιγαριστά χόρτα με φρέσκια ντομάτα, φρέσκο κρεμμύδι και λαδολέμονο, ασυναγώνιστο γαμοπύλαφο, πρόβειο κότσι με πουρέ σελινόριζας, πανσέτα φουρνιστή με πατάτες χωριάτικες με τη φλούδα, αλμύρα με μανούρι σχάρας, ντοματίνια και λαδολέμονο αλλά και χοχλιομακαρονάδα με κόκκινη σάλτσα με μυρωδικά και ξηρό ανθότυρο. Στα must είναι και το κέικ τυριού με βάση από χαρουποπαξίμαδο και σπιτικό γλυκό του κουταλιού βύσσινο, ενώ για επιδόρπιο διάλεξε οπωσδήποτε τη σφακιανή πίτα με θυμαρίσιο μέλι και παγωτό κανέλα. Εδώ μπορείς, αν θέλεις, να πραγματοποιήσεις και κάποια κοινωνική ή επαγγελματική εκδήλωση.

📍 Ευφρονίου 47, Καισαριανή, 2107211161, 2107211191
tokaplani.gr 📱 To Kaplani 📷 tokaplani



ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE voice



ΚΙΣΣΟΣ

Η αυλή του Χαλανδρίου που σε ταξιδεύει στο χωριό

Σε ένα μικρό δρομάκι του Χαλανδρίου, κρυμμένη πίσω από δέντρα, θάμνους και έναν κισσό –εξ ου και το όνομα–, υπάρχει μια δροσερή αυλή γεμάτη τραπέζια με καρό τραπεζομάντηλα και λουλούδια στη μέση. Στην οικογενειακή ταβέρνα Κισσός, θα απολαύσεις τις παραδοσιακές συνταγές της κυρίας Μαρίας, ιδιοκτήτρια της επιχείρησης και μητέρα της οικογένειας που από το 1986 φέρνει την παράδοση στο τραπέζι, ξυπνώντας μνήμες από κυριακάτικα οικογενειακά τραπέζια. Μόνο που στον Κισσό, οι πελάτες και θαμώνες απολαμβάνουν αυτά τα τραπέζια κάθε μεσημέρι. Φρεσκοκομμένες τηγανιτές πατάτες, σπιτικά ντολμαδάκια, κολοκυθάκια τηγανητά ή κολοκυθοκε-

φτέδες και τζατζίκι για την αρχή, μέχρι να έρθουν στο τραπέζι τα παιδάκια κοτόπουλου στα κάρβουνα –αγαπημένη επιλογή των πελατών–, οι μοσχαρίσιες μπιρζόλες γάλακτος, το ψαρονέφρι και τα σουτζουκάκια. Και αν είσαι vegan, οι επιλογές είναι πολλές, με το στιφάδο μανιταριών να ξεχωρίζει. Και φυσικά, ένα ποτήρι κρασί (και δύο μη σου πω) από τους πολυποικιλιακούς οίνους του κτήματος Μίγας, θα συνοδεύσει ευχάριστα το γεύμα σου. Όποιος δεν μπορεί να μεταφερθεί μέχρι την καταπράσινη αυλή του Χαλανδρίου, υπάρχει πάντα και η δυνατότητα ντελβερι.

🕒 **Ωράριο λειτουργίας:** Τρίτη έως Σάββατο 13:00-16:00 & 19:30-00:00 και Κυριακή 13:00-17:00

📍 Κισσός, Ρούμελης 28 & Σπάρτης, Χαλάνδρι, 2106840288
@kissos_tavern





ΤΟ ΣΧΟΛΑΡΧΕΙΟ ΤΗΣ ΚΥΨΕΛΗΣ

**Λαχταριστά μεζεδάκια
στην πλατεία Αγίου Γεωργίου**

Πάνω ακριβώς στην πλατεία Αγίου Γεωργίου, με φόντο την ομώνυμη εκκλησία, το Σχολαρχείο της Κυψέλης είναι ένα από τα αγαπημένα στέκια της γειτονιάς. Στα τραπέζια του θα δοκιμάσεις όλα τα ωραία μεζεδάκια της ελληνικής κουζίνας που αγαπάς και θα τσουγκρίσεις με παγωμένη μπίρα και φίνα αποστάγματα. Αξίζει να τονίσουμε ότι τα πάντα είναι φρέσκα και φτιάχνονται καθημερινά εδώ, από τις σάλτσες και τις αλοιφές μέχρι τις (τέλειες) τηγανητές πατάτες! Εκτός από τα σταθερά πιάτα του καταλόγου (σ.σ. βάλε στα οπωσδήποτε το «κοτόπουλο φλόγα», τους κολοκυθοκεφτέδες, τα πολιτικά κεμπάκια,

και τη σαλάτα «Σχολαρχείο»!), για τα οποία οι κάτοικοι της περιοχής έρχονται ξανά και ξανά, να ξέρεις πάντως ότι υπάρχουν και αρκετά πιάτα ημέρας. Καθημερινά, θα βρεις 2-3 λαδερά, 3-4 πιάτα με ψάρι (όπως μύδια αχνιστά ή φρεσκοτατη σαρδέλα) και διάφορα κρεατικά (αν πετύχεις το λαχταριστό μοσχάκι με φρέσκια μανιτάρια, παράγγειλέ το χωρίς δεύτερη σκέψη!) που εναλλάσσονται για να μας κρατούν αμείωτο το ενδιαφέρον. Στο τέλος, έρχεται πάντα κέρασμα λικέρ μαστίχα και ένας συγκλονιστικός χαλβάς με ελαιόλαδο και μέλι. *Na τον δοκιμάσεις οπωσδήποτε!* **Extra tip:** οι τιμές είναι πολύ καλές.

📍 Επτανήσου 18, Κυψέλη, 210 8815820, 📞 Το Σχολαρχείο της Κυψέλης
📱 to_scholarchio_tis_kypselis



ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE voice



ΘΑΛΑΣΣΙΝΟΣ

**Το αγαπημένο στέκι
των ψαροφαγάδων**

Στα νότια της πόλης, υπάρχει ένα στέκι που γνωρίζουν καλά όλοι οι αμετανόητοι καλοφαγάδες-ψαροφαγάδες της Αθήνας. Πίσω από το ΚΠΙΣΝ, εκεί που κάποτε χάζευσες τα άλογα του Ιππόδρομου, υπάρχει ένας χώρος φιλόξενος και ζεστός, γεμάτος χαμόγελα, ξεχωριστές γεύσεις και εκλεκτής ποιότητας μεζέδες. Στη γραφική αυλή του Θαλασσινού με τις μουριές, τις πρασινάδες και τα φουντωτά λουλούδια, σερβίρονται κάποιοι από τους καλύτερους ψαρομεζέδες της πόλης, παραδοσιακοί αλλά και με σύγχρονες πινελιές. Όπως η ταραμοσαλάτα που μόνο εδώ θα τη φας μαζί με wasabi (και θα τη βρεις υπέροχη), τα απίθανα ντολμαδάκια nigiri με σολωμό, τα πεντανόστιμα γαριδοπιτάκια, ο τσίρος με το ανηθάκι, το καλαμάρι με σάλτσα πέστο, τα μύδια μαγειρεμένα με σταμναγκάθι και ντοματίνια, τα εξαιρετικά αλίπαστα. Από

τις παρεϊστικές βραδιές του έχει περάσει όλη η κοσμική Αθήνα, μέχρι και γνωστοί ηθοποιοί του Χόλιγουντ που έχουν έρθει μέχρι εδώ «μιλημένοι» από τους γνώστες. Αν υπάρχει κάτι που όλοι γνωρίζουν είναι η αδιαπραγμάτευτη ποιότητα του Θαλασσινού, τα ολόφρεσκα ψάρια που διαλέγονται κάθε πρωί, είτε πρόκειται για συναγρίδα - ύψος στη σχάρα είτε για κρουστό, πεντανόστιμο μπαρμπούνι στο τηγάνι. Όλα αυτά τα καταπληκτικά συνοδεύονται με καλό χύμα ή εμφιαλωμένο κρασί από την προσεγμένη λίστα του. Για επιδόρπιο επιβάλλεται το σπιτικό κιουνεφέ ή το άλλο με τα αποξηραμένα σύκα, δαμάσκηνα και βερικόκα με κρέμα γιαουρτιού και ροζ πιπεράκια. Μάθε κι αυτό: αν θες να ξεφύγεις από τη βουή του κέντρου, μάθε ότι πλέον από Τετάρτη έως Σάββατο ο αγαπημένος σου θαλασσινός είναι ανοιχτός και το μεσημέρι!

📍 Λυσικράτους 32, Καλλιθέα, 2109404518
📞 ΘΑΛΑΣΣΙΝΟΣ ΨΑΡΟΤΑΒΕΡΝΑ 📱 @thalassinos_seafood_restaurant





ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΤΡΑΠΕΖΑ

**Ποιοτικοί μεζέδες και
ξεχωριστές γεύσεις**

Το αυστηρό κτίριο που στέγαζε για περισσότερα από 40 χρόνια την τράπεζα της περιοχής, μεταμορφώθηκε το 2021 στον απόλυτο προορισμό για ποιοτικούς μεζέδες και ξεχωριστές γεύσεις. Στη βόρεια πλευρά του Πεταλιδίου Μεσσηνίας, δημιουργήθηκε ένας χώρος που προσφέρει ελληνικές κοπές κρεάτων, μεζέδες, ζυμαρικά, σιτεμένες μοσχαρίσιες μπιριζόλες, χειροποίητα γλυκά και υπέροχες ποικιλίες χύμα ή εμφιαλωμένων κρασιών σε ξύλινες μεγάλες τράπεζες και τραπέζια έξω. Το εστιατόριο Τράπεζα δημιουργεί πιάτα βασισμένα στην ελληνική, παραδοσιακή κουζίνα με διεθνείς επιρροές χρησιμοποιώντας πάντα εποχιακές πρώτες ύλες και βιολογικό έξτρα παρθένο ελαιόλαδο σε όλες τις παρασκευές, ακόμα και στις τηγα-

νιές πατάτες. Το μενού είναι πλούσιο και λαχταριστό και χάρη στη φιλοσοφία «της μέσης» μπορείς να δοκιμάσεις απ' όλα τα ωραία που προσφέρει. Χοιρινά πανσέτακια κομμένα σαν μπέικον με πιτούλα, μεσσηνιακή τηγανιά με χοιρινό, λουκάνικο, λεμόνι, πορτοκάλι και γλυκάνισο, φτερούγες κοτόπουλο με σκορδάτη μαγιονέζα, πουγκιά pasta γεμιστά με αχλάδι και μανούρι που γαρνίρονται με σος ροκφόρ. Στα must οπωσδήποτε το εστιατορικό «βρώμικο» με κυπριακή πίτα, pulled pork, πικάντικα κρεμμύδια και μαρούλι. Για κλείσιμο επιβάλλεται ένα από τα χειροποίητα γλυκά, όπως η lemon pie με βουτυράτο μπισκότο γεμιστό με κρέμα παγωτό και γαρνιτούρα κρέμας λεμονιού ή το σουφλέ bitter σοκολάτας γεμιστό με λάβα αλμυρής καραμέλας.

📍 Πλατεία Αγίου Νικολάου, Πεταλίδι Μεσσηνίας, 6976765055

📱 Εστιατόριο Τράπεζα 📷 @estiatoriotrapeza



ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE voice



ΠΥΡΟΛΙΘΟΣ

**Το αγαπημένο εστιατόριο
για θαλασσοφαγία στο Ίλιον**

Αξίζει και με το παραπάνω μια βόλτα στα δυτικά προάστια και στο Ίλιον για να βρεθείς στο όμορφο και μοντέρνο εστιατόριο ψαρικών που προσφέρει ακαταμάχητες γεύσεις εμπνευσμένες από τη Μεσόγειο αλλά και την ελληνική παράδοση. Όταν ανοίγει ο καιρός, τα τραπέζια βγαίνουν έξω στο πεζοδρόμιο, απέναντι από την πλατεία, και αμέσως δημιουργείται η αίσθηση της παρέας και της γειτονιάς που δεν βρίσκεις τόσο συχνά πια στην Αθήνα. Στον Πυρόλιθο θα γευτείς δημιουργικά πιάτα με έμφαση στα θαλασσινά και στις αγνές πρώτες ύλες, αυτές είναι που δίνουν την αδιαπραγμάτευτη ποιότητα και «μιλούν» σε κάθε πιάτο. Μην διστάσεις να ρωτήσεις για τα πάντα φρέσκα ψα-

ρια ημέρας που μπορείς να απολαύσεις μαγειρεμένα σε διάφορες κοπές: καρπάτσιο, σασίμι και ψητά στη σχάρα. Μεγάλη είναι η ποικιλία σε κρύα και ζεστά ορεκτικά. Από αχινোসαλάτα, πατατοσαλάτα, μαρινάτο γαύρο, όστρακα, μύδια αχνιστά με σάλτσα γλυκολέμονο και σινάπι, μέχρι γαρίδες σε σάλτσα φέτας και άνηθο. Για κυρίως πιάτο προτείνουμε ανεπιφύλακτα το θεϊκό γιουβέτσι με καραβιδόψυχα που σερβίρεται με al dente κριθαράκι και το καλομαγειρεμένο μακαροτόνι με μελάνι σουπιάς. Μιας και το καλοκαίρι τα θαλασσινά συνδυάζονται εξαιρετικά με λευκό κρασί, στον Πυρόλιθο έχουν προνοήσει και προσφέρουν μεγάλη ποικιλία στις ετικέτες κρασιών. Ανάλογη είναι η γκάμα σε ούζο και τσίπουρο.

📍 Πυρόλιθος, Οσίου Λουκά 23, Ίλιον, 2102628383

📱 pirolithos 📷 @pirolithos/



TO DAY NIGHT

Το καλοκαίρι θέλουμε να είμαστε συνέχεια έξω





εφμερίδα

Café · Breakfast & Brunch Resto · Wine & Cocktail Bar

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

www.facebook.com/EfimeridaATH

Efimerida SKG | 11 Filikis Eterias st. Thessaloniki | T. 231 0270911

www.facebook.com/EfimeridaCafe

www.instagram.com/efimerida



SMASH 'N' BUN

Εκεί που το street food συναντά το fine dining

Αν ακόμα αναρωτιέστε τι σημαίνει Smash Burger, καλύτερα να το δοκιμάσετε στο πιο αυθεντικό street food στέκι της πόλης. Στα όμορφα τραπέζια της Πατριάρχου Ιωακείμ θα βρεις το Smash 'n Bun των Γιώργου Μελισσάρη, Γιάννη Μωράκη και Τόμας Γκρούμπατς, οι οποίοι ανέθεσαν στον υπερταλαντούχο σεφ Μιχάλη Νουrolόγλου να μετατρέψει το fast food σε γαστρονομική πρόταση. Το αφράτο, τρυφερό bun ψωμάκι από βιολογικό αλεύρι συναντά τον εκλεκτό, 100% ελληνικό μοσχαρίσιο κιμά 40 ημερών dry-aged ωρίμασης που ζυμώνεται μόνο με αλάτι και ψήνεται με την ειδική τεχνική

smashing ώστε να «παγιδεύονται» όλοι οι ζωμοί και η νόστιμη λιπαρή ουσία του κρέατος στο εσωτερικό! Το λαχταριστό έδεσμα συνοδεύουν βιολογικά υλικά όπως τυρί, μπέικον, ντομάτα και κέτσαπ που η προετοιμασία του κρατάει μία εβδομάδα! Εξίσου πληθωρικά είναι τα grilled-cheese sandwiches, με τη χρυσάφνια κρούστα και το κορυφαίο cheddar που σε μαγεύουν. Μαζί θα απολαύσεις και μπίρες από την ελληνική εταιρεία Strange Brew, που εκπροσωπεί επάξια το εγχώριο craft κίνημα. Φυσικά, όλες οι επιλογές του μενού διατίθενται επίσης για take away ή delivery μέσω της εφαρμογής wolt.

📍 Πατριάρχου Ιωακείμ 48, Κολωνάκι, 2107249802

📱 Smash 'n Bun 📷 @smashnbun



ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE voice



HUBITS

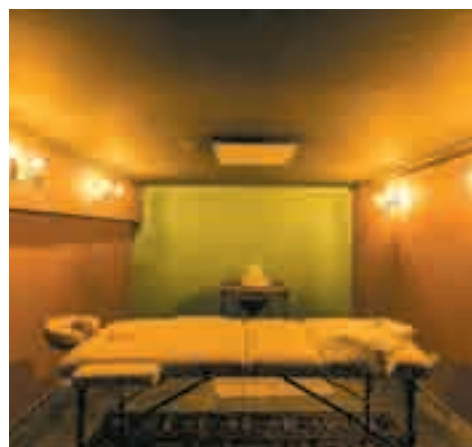
Οι καλές διατροφικές συνήθειες βρήκαν το στέκι τους

Η απόφαση του Στέλιου Κυριαζή να δημιουργήσει ένα χώρο που να συνδυάζει τις καλές πρακτικές για το σώμα με τις καλές περιβαλλοντικές αντιλήψεις, μας έφερε το Hubits. Μια μικρή κοινότητα με σεβασμό στο ανθρώπινο σώμα και τη φύση που προσπαθεί να μας αλλάξει σταδιακά συνήθειες και να μας οδηγήσει σε ένα πιο βιώσιμο τρόπο ύπαρξης. Εδώ θα βρεις μια λίστα προσεκτικά επιλεγμένων smoothies, snacks και γλυκών που καλύπτουν μεγάλο μέρος των ημερήσιων απαραίτητων για τον οργανισμό συστατικών. Με έμφαση στις πιστοποιημένες βιολογικές πρώτες ύλες και τη vegan διατροφή, κάθε επιλογή είναι και μια υγιεινή γευστική απόλαυση. Στα must η τορτίγια με καπνιστό τυρί από κάσιους, λαχανοσαλάτα, καρότο, πολύχρωμες πιπεριές, τοματίνια και alpha-

alpha φύτες και οι μπαλίτσες από βασιλικούς χουρμάδες, αμύγδαλα, ωμό κακάο, κολοκυθόσπορο και πρωτεΐνη ρυζιού. Από τα smoothies αγαπημένο είναι το Kardamon με μπανάνα, χουρμάδες, μήλο, αμυγδαλόγαλα, σπόρους chia, τριμμένο κάρδαμο, λάιμ και κανέλα, ενώ το μενού ανανεώνεται βάσει εποχής ώστε να περιλαμβάνει πάντα φρέσκα φρούτα και υλικά. Στο Hubits μπορείς να αγοράσεις επίσης sustainable και reusable προϊόντα που βοηθούν στη μείωση του προσωπικού ανθρακικού αποτυπώματος, όπως ρούχα yoga & loungewear σχεδιασμένα από τη Shafi Qias και παραχθέντα σε ελληνικό εργοστάσιο από οργανικό βαμβάκι, επαναχρησιμοποιούμενες σεβιέτες της Thefeminineef, το όργανο φυσικοθεραπείας Arcus που έχει σχεδιάσει ένας καλός Έλληνας σχεδιαστής και πολλά άλλα.

📍 Ιννοκράτους 121, Αθήνα, 2117502062

hubits.gr 📱 Hubits 📷 @hubits_greece





PAX BURGERS

To hot burger spot στην πλατεία Αγίας Ειρήνης

Τα Pax Burgers κατέβηκαν από τη Θεσσαλονίκη στην Αθήνα το 2018 και από τότε παραμιλάμε... Δεν είναι μόνο το ακαταμάχητο μπιφτέκι που πλάθεται από 100% φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά και ψήνεται τη στιγμή της παραγγελίας, ούτε η μυστική συνταγή για τα αφράτα και λαχταριστά ψωμάρια που δεν περιέχουν ίχνος συντηρητικών. Είναι κυρίως οι πρωτότυποι συνδυασμοί γεύσεων που κάνουν αυτά τα μπέργκερ έναν λόγο από μόνα τους να κατέβει στην Αγίας Ειρήνης. Εκτός από τις κλασικές συνταγές που διαδίδονται από στόμα σε στόμα (όπως το Oldboy με το περίφημο buttermilk chicken, sriracha glaze, queso, μαγιονέζα και sticks αγγουριού και καρότου ή τα all time Original και Cheesy Original) κάθε τόσο εμφανίζονται και limited-edition προτάσεις. Αυτή την περίοδο, ας πούμε, θα βρεις το "ALITI.Co" Burger, ένα επικό burger με μπιφτέκι από 100% φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά, πανσέτα, bacon jam και μια

signature ketchup από πιπεριές Φλωρίνης, που μάλιστα έχει την υπογραφή του (Master) Chef Σταύρου Βαρθαλίτη! Και μπορεί το σήμα κατατεθέν των Pax Burgers να είναι φυσικά τα burgers, ωστόσο αξίζει να δοκιμάσεις και τα τρο-με-ρά CrunchWraps! Πρόκειται για tortillas γεμισμένες με ένα σωρό λικουδιές, αλλά και με μια τραγανή corn tortilla στο εσωτερικό τους, για ακόμη πιο crunchy αποτέλεσμα. Ψήνονται στην πλάκα, κόβονται στη μέση (για να τρώγονται άνετα στο χέρι) και βγαίνουν σε ανατρεπτικούς συνδυασμούς όπως το Brave Texan με pulled pork, λιωμένο cheddar, bacon, coleslaw και spicy mayo ή το Chicken Supreme με φιλέτο κοτόπουλο σχάρας, Philadelphia, bacon, μοτσαρέλα και sweet chili sauce... You can thank us later! Άλλωστε δεν είναι τυχαίο ότι το Pax Burgers θεωρείται το πιο value for money μπεργκεράδικο με βάση την προτίμηση του κοινού στο πραγματικά ποιοτικό burger.

Αιόλου 34, Πλ. Αγίας Ειρήνης, 2103238151
paxburgers.gr Pax Burgers @paxburgers



ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE voice



JAILBIRDS CHICKEN

Εγκληματικά νόστιμο κοτόπουλο σε κάθε πιθανή εκδοχή!

Μια τρυφερή φτερούγα κοτόπουλου τυλιγμένη σε μια χρυσάφνια τραγανή κρούστα κάνει βουτιά μέσα σε μια κολασμένη sauce. Δίπλα της, οι τέλειες τηγανιτές πατάτες, περιχυμένες με λιωμένο cheddar και μπέικον περιμένουν τη σειρά τους. Αν καταφέρεις να αντισταθείς στην παραπάνω εικόνα, έχουμε βάσιμες υποψίες ότι δεν είσαι από αυτόν τον πλανήτη! Μιλάμε φυσικά για το Jailbirds Chicken, που «έπιασε» από νωρίς ότι το νέο trend κρύβεται στα λεγόμενα "virtual brands" και άνοιξε μέσα στην καραντίνα με μια πανούργα ιδέα: να μας προμηθεύσει με άκρως τραγανό και ταυτόχρονα ζουμερό κοτόπουλο σε κάθε πιθανή μορφή... Τι προτιμάς; Απολαυστικά Wings; Τραγανά Chicken Fingers; Μήπως αυτό που ονειρεύεσαι είναι μερικά Crispy Chicken Bites; Όποια κοτοπουλένια εκδοχή κι αν τραβάει η όρεξή σου θα τη βρεις εδώ!

Κι αφού αποφασίσεις, επέλεξε το μέγεθος που θες, απαλή ή πικάντικη sauce για επικάλυψη και τέλος το side που θα ικανοποιήσει περισσότερο την άτακτη διάθεσή σου: πατατούλες, σαλάτα ή side sauce για ατελείωτες «βουτιές» απόλαυσης. Υπάρχει βέβαια ο απόλυτος πειρασμός... Είναι τα Chicken Bombs, δηλαδή ένα «πειραγμένο» σάντουιτς με φιλετάκια κοτόπουλου που κλείνονται μέσα σε ψωμί brioche μαζί με διάφορες στανικές λικουδιές όπως καραμελωμένα κρεμμύδια, bacon, mac & cheese και πολλά ακόμη... Προτείνουμε να δοκιμάσεις το Cheesy Bomb με λιωμένο cheddar, bacon, καραμελωμένα κρεμμύδια και μαγιονέζα, αλλά και το Dirty Food Truck με τηγανητή πατατούλα, λιωμένο cheddar, bacon, μαγιονέζα και JB sauce... Πείνασες; Κι εμείς... Παραγγέλνουμε άμεσα και αποκλειστικά και μόνο μέσω των delivery apps Wolt & efood!



jailbirds.gr Jailbirds Chicken @jailbirdschickengr



LE PANAM

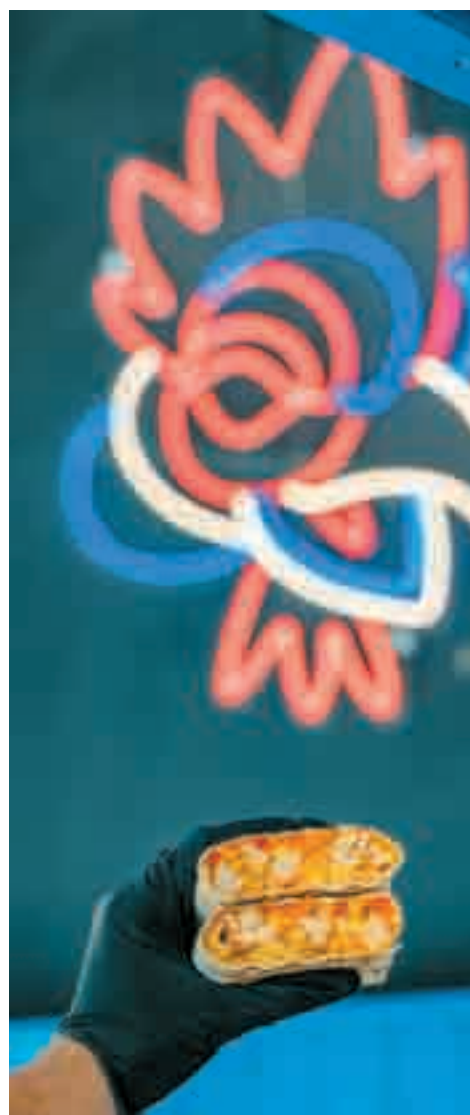
**Επικά French Tacos
στη Σόλωνος**

“**L**e Panam” λένε οι Γάλλοι το Παρίσι, “Le Panam” λέμε κι εμείς και αναστενάζουμε στη θύμηση της πιο αμαρτωλής street food λιχουδιάς που έχουμε φάει τον τελευταίο καιρό. Ο Baptiste Raffray και ο Guillaume Patelis άνοιξαν αυτή τη λαχταριστή γωνιά στη Σόλωνος πριν λίγους μήνες, συστήνοντας στην Αθήνα τη μόδα των French Tacos. Πρόκειται για μία ζουμπουρλή, τραγανή tortilla που περιέχει πάντα μια μυστική σος τυριού και τηγανητές πατάτες, και από εκεί και πέρα γεμίζει με το κρέας, τη γαρνιτούρα και τη σάλτσα της αρεσκείας σου. Πρώτα επιλέγεις το μέγεθος (medium, large ή extra large – αυτό το τελευταίο αν είσαι πολύ πεινασμένος), ύστερα διαλέγεις το κρέας: τρυφερό κο-

τόπουλο, τέντερς, Cordon Bleu, (θεϊκό) κιμά, Μεργκέζ (καυτερό λουκάνικο, πολύ διαδεδομένο στη Γαλλία) ή μπιφτέκι λαχανικών (αν είσαι χορτοφάγος ή λιτοδίαιτος). Σειρά έχει η γαρνιτούρα, που μπορεί να είναι από δροσερή ντοματούλα μέχρι ένα ξεροψημένο μπέικον (υπάρχουν δεκάδες επιλογές) και τέλος η χειροποίητη σάλτσα (έχεις να επιλέξεις ανάμεσα σε 10 διαφορετικές σος) που θα απογειώσει το French Tacos σου. Το αποτέλεσμα είναι μια άκρως χορταστική, κολασμένη tortilla, τόσο νόστιμη που θα επιστρέψεις πολλές φορές για να τη δοκιμάσεις ξανά και ξανά σε όλους τους πιθανούς συνδυασμούς. Ο Baptiste συνηθίζει να λέει ότι «σεφ είναι ο ίδιος ο πελάτης» κι έχει απόλυτο δίκιο!

Σόλωνος 86, 6934119330

f panam_athens @panam_athens Και delivery



ΑΦΙΕΡΩΜΑ **TASTE voice**



ΛΟΤΖΑ

**Μια βόλτα στην Ηλιούπολη
θα σου δείξει γιατί
το καλαμάκι βρίσκεται
σπίτι του**

Στα παλιά χρόνια λότζα ήταν ο χώρος του σπιτιού, όπου οι γυναίκες της οικογένειας μαγείρευαν τα καλούδια του κάθε γεύματος. Με μια βόλτα στην καρδιά της Ηλιούπολης θα καταλάβεις γιατί στη Λότζα λέγεται ότι το καλαμάκι βρίσκεται σπίτι του! Ένα ζυθοπωλείο που συνδυάζει τις παραδοσιακές γεύσεις με το σύγχρονο χαρακτήρα του και προσφέρει τα πιο απλά πιάτα με τα ποιοτικότερα και πιο φρέσκα υλικά. Όλα ψήνονται με τον παραδοσιακό τρόπο στα κάρβουνα και τη στιγμή που παραγγέλλονται ώστε να απολαμβάνεις κάθε μπουκιά. Οι γνώστες του κρέατος από όλη την Αθήνα ξέρουν πλέον καλά τη Λότζα, που μέssa σε λίγα χρόνια μπήκε στην καρδιά κάθε... μερακλή. Ότι κρέας ζητά η όρεξη σου σε χειροποίητο καλαμάκι, φρεσκοκομμένες

τηγανητές πατάτες, μερακλίδικοι μεζέδες με άρωμα Ανατολής, μαμαδίστικες συνταγές που αναλαμβάνει η κυρία Δήμητρα να φτιάξει με αγάπη και μεράκι. Πιάτα που συνδυάζονται ιδανικά με τα ελληνικά κρασιά και μπύρες που προσφέρει η Λότζα. Αξίζει να τιμήσεις και τα μοσχαρίσια μπιφτέκια, το κασερί-κεμπάπ γεμιστό με τυριά, πιπεριές και μυρωδικά, τα λαχταριστά «αυγά του πασάκα» με σουτζούκι ή παστό χοιρινό, το χουνκιάρ μπεγεντί με καλαμάκι μοσχάρι που λιώνει στο στόμα και τη σουβλά συκωτάκι με γλυκάδια. Φυσικά, επειδή για σουβλάκι μιλάμε, στη Λότζα μπορείς να απολαύσεις επικά χειροποίητα καλαμάκια και τυλιχτά. Οι εξαιρετικές γεύσεις, το φιλόξενο προσωπικό και ο ζεστός χώρος θα σε κάνουν να επιστρέφεις ξανά και ξανά.

Κυπρίων Ηρώων 57, Ηλιούπολη, 2109950057

f ΛΟΤΖΑ "Το καλαμάκι σπíti του" @lotza_ilioupoli lotza_ilioupoli



Bao

REMIXED &
REIMAGINED



3 KALAPOTHAKI, THESSALONIKI

11 LORI MARGARITI, THESSALONIKI

NEW! 32 PERIKLEOUS, SYNTAGMA, ATHENS

WWW.THESSBAO.GR

εγαστρενόμελα που τρώγεται στο χέρι



LOT51

**Όλοι για french toast
στο αγαπημένο στέκι
της πλατείας Βραζιλίας**

Όταν ο άπαιχτος καφέ συναντά το τέλειο brunch, τότε ξέρεις ότι έχεις βρει το στέκι σου. Στην καρδιά της πλατείας Βραζιλίας, λίγα λεπτά από το Μέγαρο Μουσικής, το Lot51 είναι ένα από τα πιο αγαπημένα all day cafe bar των Αθηναίων.

Εκτός από τον εξαιρετικό καφέ της Area 51 που σερβίρει το Lot51, εδώ θα απολαύσεις και ένα από τα πιο νόστιμα και χορταστικά brunch. Προτείνουμε ανεπιφύλακτα την ιδιαίτερη πρόταση των λαχταριστών και αφράτων French toast με καραμελωμένα φουντούκια και σοκολάτα για πρωινό, ενώ αξίζει να δοκιμάσετε το υπεραπίθανο καλτσόνε, το hot dog

με λουκάνικο από φρεσκομαγειρεμένο κιμά και το αφράτο ψωμάκι καθώς και το avocado toast. Στο μενού θα βρείτε και το παραδοσιακό γλυκό της βόρειας Ισπανίας, το βάσκινο «καμένο» cheesecake, με βατόμουρα, που γίνεται ανάρπαστο, και φυσικά... θα το λατρέψετε! Όλα αυτά αλλά και μεγάλη ποικιλία σε pancakes, healthy σούπες, δροσερές σαλάτες και νόστιμα burgers απολαμβάνεις από το πρωί ως το βράδυ, που η party ατμόσφαιρα κυριαρχεί, με τους djs να δίνουν τον ρυθμό, τα κρασιά και τα δροσιστικά cocktails να δίνουν και να παίρνουν και τη μέρα σου να κλείνει με τον πιο όμορφο τρόπο.

📍 Lot51, Παπαδιαμαντοπούλου 24B, 6937337066
lot51.gr 📱 lot51Athens 📷 @lot.51



ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE voice



LE PREMIER

**Στην καρδιά της Αθήνας με
τις πιο φρέσκες γεύσεις**

Για παραπάνω από 10 χρόνια η παρέα του Αντονέλο (ιδιοκτήτης) έχει μπει όχι μόνο στην καρδιά όσων ζουν, κινούνται και εργάζονται στο Κολωνάκι, αλλά και ολόκληρης της Αθήνας μια και το Le Premier του έχει πια γίνει το απόλυτο στέκι της περιοχής και όσοι φτάνουν μέχρι εδώ γίνονται αμέσως μέλη της κοινότητας «φίλοι και οπαδοί του Le Premier». Ανοικτό από τις 6:30 το πρωί καθημερινά, το Le Premier θα σου προσφέρει εξαιρετικό καφέ, σνακς, σάντουιτς και σαλάτες σε μεγάλη ποικιλία, φρέσκους χυμούς, τα πάντα της σφολιάτας, υπέροχο club sandwich, όλα τους φτιαγμένα με ποιοτι-

κές ελληνικές πρώτες ύλες και το κυριότερο στη σωστή τιμή! Είτε λοιπόν ψάχνεις κάτι απλό, όπως μια σπιτική τυρόπιτα μαζί με τον καφέ σου, είτε ένα ολοκληρωμένο brunch «με τα όλα» του, η παρέα του Le Premier θα είναι εκεί για να σε εξυπηρετήσει. Πλέον, έχει και τη δική του διαδικτυακή σελίδα (lepremier.gr) στην οποία θα συναντήσεις δεκάδες προσφορές για κάθε γούστο. Φυσικά δέχεται και παραγγελίες είτε μέσω του site του καταστήματος είτε τηλεφωνικά. Ό,τι και να πάρεις, και μέσω delivery από την εφαρμογή του Le Premier, δεν μπορεί παρά να φύγεις χορτάτος και με χαμόγελο στα χείλη.

📍 Le Premier Υψηλάντου 24, Κολωνάκι, 2107222888, 2107222988
lepremier.gr 📱 LePremierAthens 📷 @le_premier_coffe_and_more

Scan me





BREAD FACTORY

**Τα food malls της απόλαυσης,
24 ώρες κάθε μέρα!**

Τα αγαπημένα καταστήματα της αλυσίδας Bread Factory, εφτά στην Αθήνα και ένα στη Λάρισα, μας έχουν κάνει τη ζωή πιο νόστιμη και πιο εύκολη, από το 2016 που λειτουργούν. Εξηγούμαστε: Βρίσκονται στα πιο κεντρικά σημεία της πόλης και είναι ανοιχτά 24 ώρες την ημέρα, εφτά ημέρες την εβδομάδα, όλο τον χρόνο. Με τρίπτυχο την παράδοση, την ποιότητα και το μεράκι, τα Bread Factory αποτελούν πολυώρους εστίασης (food malls), με υπέροχες επιλογές για όλες τις ώρες της ημέρας.

Φούρνος: Το ψωμί του σπιτιού ζυμώνεται καθημερινά μέσα στο εργαστήριο των καταστημάτων, με προζύμι που έχει περάσει από διαδικασία αργής ωρίμασης τουλάχιστον 16 ωρών! Παράλληλα, θα βρείτε μια μεγάλη ποικιλία από αρτοσκευάσματα (π.χ. καταπληκτικά τσουρέκια για κάθε γούστο) αλλά και πεντανόστιμα κουλούρια, κριτσίνια και άλλες μικρές απολαύσεις!

Καφές: Ποικιλία espresso με 100% Arabica χαρμάνι αλλά και κλασικές προτάσεις καφέ και ροφημάτων για τόνωση και ενέργεια, φρεσκοστυμμένοι χυμοί, δυναμωτικά smoothies.

Pastry & Pies: Φρεσκοψημένες σφολιάτες τραγανές με εξαιρετικές πρώτες ύλες, φρέσκα γλυκά ημέρας αλλά και γλυκά με stevia (sugar free) εάν προσέχετε τη διατροφή σας.

Σάντουιτς: Μια κατηγορία από μόνα τους, φανταστικά, σε πολλές επιλογές με ποικιλία ψωμιών και υλικών για όλες τις ώρες της ημέρας!

Salad Bar: Φρέσκες και δροσερές, έτοιμες προτάσεις για ένα πλούσιο και υγιεινό γεύμα.

Restaurant: Μενού βασισμένο στη μεσογειακή κουζίνα, με κλασικές αλλά και σύγχρονες προτάσεις.

Gelateria: Περισσότερες από 12 γεύσεις Gelato, που φτιάχνονται βάσει αυθεντικής ιταλικής συνταγής, αλλά και sorbet εάν ακολουθείτε vegan διατροφή.

Να θυμάστε ότι το κάθε τι που θα βρείτε στα καταστήματα Bread Factory είναι φτιαγμένο από προϊόντα υψηλής διατροφικής αξίας, με τις πιο αγνές πρώτες ύλες, σε μοντέρνους, κομψούς, πεντακάθαρους χώρους με φιλόξετους ανθρώπους.

Extra tip: Σε κάθε Bread Factory θα βρείτε και το Bakali Deli, ένα παντοπωλείο με γνωστά επώνυμα προϊόντα αλλά και επιλεγμένα προϊόντα από μικρούς παραγωγούς.

 **Ασπρόπυργος,** 17ο χλμ. Αθηνών-Κορίνθου, 2105571313

Μοσχάτο, Πειραιώς 40, 2104835437

Μαρούσι, Λ. Κηφισίας 62, 2106179237

Συγγρού ΦΙΞ, Λ. Συγγρού 100, 2109230595

Περιστερί, Εθν. Μακαρίου 2, 2105763975

Πειραιάς, Ακτή Μιαούλη 27, 2104225318

Χολαργός, Λ. Μεσογείων 275, 2106748538

Λάρισα, Καρδίτσης & Εχεκράτιδα, 2410670025

www.breadfactory.gr





ΠΙΑΤΣΑ ΚΑΛΑΜΑΚΙ

Το σουβλάκι της καρδιάς μας!

Νέα Σμύρνη, Χαλάνδρι, Κυψέλη, Ηλιούπολη, Πειραιάς και σε λίγο καιρό και στο Αιγάλεω. Τίποτα δεν είναι τυχαίο σε αυτή τη ζωή και η αλυσίδα εστιατορίων Πιάτσα Καλαμάκι είναι η ζωντανή απόδειξη. Γιατί ετοιμάζουν για όλους εμάς μια τεράστια ποικιλία εξαιρετικών γεύσεων, γιατί μας προσέχουν χρησιμοποιώντας μόνο άριστες πρώτες ύλες, γιατί μας διευκολύνουν επιλέγοντας εύκολα προσβάσιμες τοποθεσίες για τα καταστήματά τους και διευρυμένο ωράριο delivery μέχρι τις 2 μετά τα μεσάνυχτα τις καθημερινές και μέχρι τις 3 Παρασκευές και Σάββατα. Και τι δεν έχουν τα καταστήματα Πιάτσα Καλαμάκι... Φοβερά τυλιχτά

σε πίτες κλασικές, καλαμποκιού και ολικής, τυλιχτά γίγας για τους γενναίους, φοβερά σάντουιτς από παραδοσιακή ζύμη πίτας, το διάσημο μπουρί στα πρότυπα της Θεσσαλονίκης, απίθανο θρακοψώμο που το γεμίζετε με ό,τι τραβάει η όρεξή σας, ανεπανάληπτο πιτσόγυρο με ζύμη pinsa, σε δύο εκδοχές, με γύρο χοιρινό και κοτόπουλο! Και δίπλα σε όλα αυτά, ολόφρεσκες τηγανητές πατάτες που κόβονται καθημερινά στα καταστήματα, δροσερές σαλάτες, μεγάλη ποικιλία από burgers, ψητά της ώρας, μαγειρευτά σαν της μαμάς, αλλά και vegetarian και vegan επιλογές! Πιάτσα Καλαμάκι, τελεία και παύλα!

- 📍 **Νέα Σμύρνη: 2ας Μαΐου 34 (κεντρ. πλατεία), 2109343023, piatsakalamaki-neasmirni.gr**
 ● **Χαλάνδρι: Ηρακλείου 2 (πεζόδρομος), 2106801555, piatsakalamaki-chalandri.gr**
 ● **Κυψέλη: Φωκίωνος Νέγρη 17 (πεζόδρομος), 2108612195, piatsakalamaki-fokionos.gr**
 ● **Ηλιούπολη: Πλατεία Εθνικής Αντιστάσεως 10-12, 2109943049, piatsakalamaki.gr**
 ● **Πειραιάς: Ακτή Μουσσοπούλου 23, Πασαλιμάνι, Πειραιάς, 2104122111, piatsakalamaki.gr**



ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE voice



ΠΡΙΓΚΙΠΑΣ

**Το αγαπημένο στέκι των
Εξαρχείων έχει κρέας
από μικρές ελληνικές φάρμες
και το καλύτερο τσίπουρο
του κόσμου**

Στην πρώτη δαγκωνιά από το σουβλάκι του Πρίγκιπα καταλαβαίνεις ότι κάτι έχει πάει διαολωμένα σωστά. Και πώς να γίνει αλλιώς όταν αυτή η τρυφερή, αχνιστή πιτούλα κρύβει μέσα τις πιο εκλεκτά κρεατικά από μικρές φάρμες της Ελλάδας; Και τι δεν θα βρεις... Προβατίνη Ελασσόνας, βουβάλι Κερκίνης, λουκάνικο Τζουμαγιάς Σερρών, μαύρο χοίρο Τριχωνίδας, και φυσικά τα ξακουστά κεμπάπια που έγραψαν τη δική τους ιστορία στα Εξάρχεια. Και ακόμα θα ανακαλύψεις μια καπνιστή πέστροφα που έγινε πιτσόγυρο, burger με μπιφτέκι που ζυμώνεται σε βουβαλίσιο γάλα, τις τηγανητές πατάτες που μας αξίζουν, και το καλύτερο (χωρίς κα-

μία υπερβολή) τσίπουρο του κόσμου. Όλα αυτά φυσικά και έρχονται σίτι σου μέσω delivery, αλλά οι περισσότεροι προτιμούν να τα τρώνε επιτόπου, μια που έχει άλλη χάρη να μοιράζεσαι αυτές τις επικές νοστιμιές με όλη την παρέα, τσουγκρίζοντας ποτήρια ξέχειλα με τσίπουρο ή κρασί. Για αυτό και ο Πρίγκιπας πρόσφατα αποφάσισε να επεκτείνει το βασίλειό του, απλώνοντας ακόμα περισσότερα τραπέζια στη Χαριλάου Τρικούπη, διευκολύνοντας έτσι τα αυθόρμητα street party που στήνουν οι θαμώνες του. Θα καταλάβεις ακριβώς τι εννοούμε όταν θα ζήσεις μια από εκείνες τις βραδιές που όλο το μαγαζί γίνεται μια παρέα τραγουδώντας...



📍 **Χαριλάου Τρικούπη 23, Εξάρχεια, 2114050070,**
 prigkipas.gr  Prigkipas.Exarcheia  @prigkipas.exarcheia



BURGER JOINT

**Η Νέα Υόρκη κάνει στάση
στην πλατεία Καρύτση**

Για να το βρεις, θέλει λίγο να το ψάξεις. Θα περιπλανηθείς στην πλατεία Καρύτση, θα βρεις την είσοδο που σε οδηγεί στη μεγάλη σκάλα με τα graffiti και τα tags που συνθέτουν μια underground αισθητική. Κατεβαίνοντας θα φτάσεις στον υπόγειο χώρο που βρίσκεται το speakeasy εστιατόριο, το τέταρτο κατάστημα Burger Joint που φέρνει νεοϋορκέζικο αέρα στο κέντρο της Αθήνας. Φέρνει όμως και την αγαπημένη συνταγή των smash burgers, με βάση το κλασικό Black Angus 100% δικής τους εισαγωγής. Η τεχνική του smashing είναι ευρέως διαδεδομένη στις ΗΠΑ και επιτυγχάνεται πιέζοντας το burger με δύναμη πάνω στην καυτή επιφάνεια του ψησίματος. Έτσι, έχουμε ένα burger καραμελωμένο και ζουμερό, απίθανο νόστιμο.

Το μενού είναι αυτό με το οποίο μας έχουν κατακτήσει τα τελευταία 11 χρόνια που έχουν παρουσία στην αθηναϊκή γαστρονομική σκηνή, πάντα με μερικές φρέσκιες παραλλαγές. Από onion rings σε κουρκούτι μπίρας, λαχταριστά fried chicken fingers, τραγανές μπάλες mac & cheese, μέχρι τηγανητές γλυκοπατάτες και ναπολιτάνικες πίτσες, αυτές οι τελευταίες μάλιστα είναι και η «κρυφή» δύναμη του Burger Joint. Ειδικά η Prosciutto e truffle, που έχει πάστα μαύρης τρούφας, παρμεζάνα, μοτσαρέλα, fontina, prosciutto, ρόκα και λάδι τρούφας, κάνει πάταγο! Και φυσικά τα κλασικά beef burgers, με άπαιχτους συνδυασμούς, ικανούς να ενθουσιάσουν κάθε γούστο. Δοκιμάσαμε το The Duke και απολαύσαμε τον συνδυασμό με φοντίνα, brie, μπέικον (διπλό!), onion rings και truffle mayo. Μεγάλη ποικιλία υπάρχει και για τους vegan φίλους του burger, με κεφτεδάκια 100% φυτικής προέλευσης από όσπρια και δημητριακά υψηλής πρωτεϊνικής αξίας, που αποτελούν παγκόσμια καινοτομία για απόλαυση χωρίς ενοχές. Και αν δεν βρεθείτε στον underground χώρο της Καρύτση, το Burger Joint έρχεται στην πόρτα σας μέσω efood και WOLT.





ΜΠΑΪΡΑΚΤΑΡΗΣ EATERY

**Όταν η παράδοση συναντά
τις νέες γεύσεις**

Η Αιόλου είναι ένας από τους πεζόδρομους της Αθήνας που μπορείς να συναντήσεις κυριολεκτικά τα πάντα. Φτάνοντας στην Πλατεία Αγίας Ειρήνης, στον αριθμό 29, θα βρεις τη νέα υπερνόστιμη σελίδα στη λαμπρή ζωή του ιστορικού και κοσμογάπητου Μπαϊρακτάρη. Το καινούργιο hot street food spot του κέντρου λέγεται Μπαϊρακτάρης Eatery, προσφέρει μεσογειακές και ανατολίτικες γεύσεις μέσα από μια μοντέρνα, σύγχρονη ματιά, έχει ήδη αποκτήσει το δικό του κοινό και οι μυρωδιές και μόνο περνώντας απ' έξω σε κάνουν να θες δοκιμάσεις τα πάντα!

Γνωρίζεις για το λατρεμένο κεμπάπ του Μπαϊρακτάρη, όμως τώρα έχεις την ευκαιρία να απολαύσεις γεύσεις που ποτέ δεν περίμενες ότι θα γνωρίσεις σε ένα ελληνικό street food. Τα χοιρινά spare ribs με barbecue σος με ρόδι είναι το πιάτο που θέλεις να φας ξανά και ξανά. Τα ribs έχουν 100% χειροποίητη «περιποίηση» από την ώρα που μπαίνουν τα μπαχαρικά μέχρι το ψήσιμο στα κάρβουνα και δίνουν ένα αποτέλεσμα που θα λατρέψεις.

Όταν βρέθηκα στο Μπαϊρακτάρης Eatery είχε μόλις προστεθεί στον ανανεωμένο κατάλογο το χωριάτικο λουκάνικο πρασάτο. Το δοκίμασα με ψητή ντομάτα και δροσιστική σαλάτα με ρόκα, λάχανο, καρότο και σος αγιολί, με συνολική γεύση που ξεπέρασε κάθε προσδοκία! Το ίδιο συνέβη και με το τραγανό και μαζί πολύ ζουμερό χοιρινό φιλέτο που σερβίρεται με σος χαρίσα και είναι ικανό να σε πάει σε ταξίδια εξωτικά.

Αν πας με παρέα αξίζει να δοκιμάσετε το Mixed Grill. Η παραδοσιακή ποικιλία είναι πολλά περισσότερα από αυτό που ίσως περιμένεις. Πώς να περιγράψεις μια πιατέλα με BBQ Ribs, το αγαπημένο κεμπάπ του Μπαϊρακτάρη με ψητή ντομάτα, κρεμμύδι και μαϊντανό, κοτόπουλο σισλίκ σε μαρινάδα γιαουρτιού με μπαχαρικά, χωριάτικο λουκάνικο πρασάτο και υπέροχες φτερούγες; Ό,τι σκέφτηκες κράτα το για σένα, γιατί το εντυπωσιακό στην όψη και στη γεύση Mixed Grill στο Μπαϊρακτάρης Eatery σερβίρεται με όλα αυτά καθώς επίσης και με φρέσκες πατάτες τηγανιτές, ζεστές πιτούλες, τζατζίκι και σος χαρίσα.

Αλλά και το πρωί να βρεθείς εκεί ψάχνοντας κάτι νόστιμο να σε κρατήσει μέσα στη μέρα, δοκίμασε το Breakfast Pita Sandwich με βιολογικό αυγό, χαλούμι και αβοκάντο ή μπέικον, το vegan αβοκάντο toast ή κάποιο από τα αλμυρά ή γλυκά buttermilk pancakes. Το Μπαϊρακτάρης Eatery είναι family friendly, με το kids menu να ξεχωρίζει και να ξετρελαίνει και τους μικρούς του φίλους.

📍 Αιόλου 29, Πλατεία Αγίας Ειρήνης, 2103213036

📱 bairaktariseatery @eateryathens



ΤΑΖΙΔΙ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

Γεύσεις και αρώματα από τις ξένες κουζίνες που αγαπάμε





TEKILA

Ένα μικρό Μεξικό
στην καρδιά της Αθήνας

Φτάνοντας στην είσοδο της στοάς Μπολάνη στην Κολοκοτρώνη, μια εξωτική αύρα σε συνεπαίρνει. Στα αυτιά σου φτάνουν λάτιν μουσικές από χορευτικά DJ sets, στον αέρα πλανάται η θελκτική μυρωδιά των φρεσκοψημένων tacos και όλα σε καλούν να ανακαλύψεις το μικρό Μεξικό που κρύβεται στον πεζόδρομο. Τα τραπέζια κάτω από τα αστέρια είναι ο ιδανικός προορισμός για τους καλοκαιρινούς μήνες αλλά και το εσωτερικό του έχει τη ζεστασιά που χρειάζεσαι για να νιώσεις άνετα: ξύλινη επένδυση, γήινα χρώματα, εντυπωσιακές ζωγραφιές στους τοίχους, πολλά φυτά και μια μεγάλη μπάρμπετοιμη να σε υποδεχθεί με signature κοκτέιλ. Το Tekila έφερε στην καρδιά της Αθήνας όλες τις αγαπημένες μας αυθεντι-

κές μεξικάνικες γεύσεις – και όχι μόνο! Δημιουργικές επιλογές σε σαλάτες και tacos, fajitas που αντίζουν στο μαντέμι, black Angus κοπές από την Αργεντινή, al pastor με αυθεντική μεξικάνικη συνταγή και παραδοσιακά γλυκά που θα ξυπνήσουν το λατινοαμερικάνικο ταμπεραμέντο σου. Στα must είναι η Chicken Avocado σαλάτα με φωλιά από τραγανή tortilla με κοτόπουλο, μαρούλι, καλαμπόκι, αβοκάντο, τσένταρ, pico de gallo και βινεγκρέτ μελιού, ο μεξικάνικος γύρος με tortilla, pico de gallo, sour cream και ανανά, οι veggie quesadillas και η crema catalana με κρούστα καβουρδισμένης καραμέλας σε sous vide. Στον πρώτο όροφο θα βρεις και το Tekila Loft για εταιρικά events ή εορταστικά πάρτι με φίλους.

📍 Κολοκοτρώνη 3, Αθήνα, 2103232482
tekila.gr Tekila @tekila_athens



ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE voice



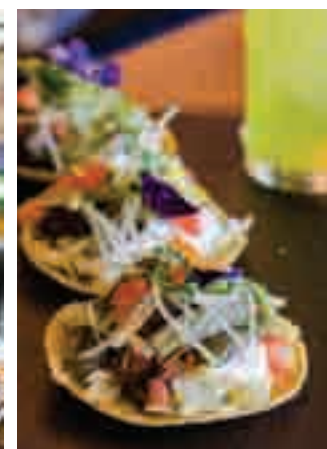
BUENA VISTA SOCIAL BAR

Λατινοαμερικάνικα vibes
με θέα την Ακρόπολη

Υπάρχει ένα μέρος στην Αθήνα που συνδυάζει την εκπληκτική θέα με τις εκλεκτές γεύσεις και το λατινοαμερικάνικο ταμπεραμέντο με τον αέρα αρχαίας Ελλάδας. Μιλάμε φυσικά για το Buena Vista, το all day bar στο Μοναστηράκι με τα πολύχρωμα μαξιλάρια, το πληθωρικό μπαρ, τη ρετρό διακόσμηση, την έθνικ μουσική και το έναστρο rooftop που λειτουργεί όλο τον χρόνο. Η φιλόξενη ατμόσφαιρα, η γευστική εμπειρία και η cozy διακόσμηση σε κάνουν να ξεχνάς έγνοιες και να νιώθεις ότι βρίσκεσαι σε διακοπές. Ανοικτό από το πρωί με εξαιρετικό brunch (που σερβίρεται 10.30-17.30 καθημερινά), σε περιμένει με νέο, ανανεωμένο μενού αυθεντικών μεξικάνικων

γεύσεων. Μοιράσου με την παρέα μερικά tapas ή tacos ή ακόμα καλύτερα την αυθεντική παέγια (σε μερίδα ατομική, 2 ή 4 ατόμων) με φιλετάκια κοτόπουλο, γαρίδες, τσορίθο, ρύζι και υπέροχα μπαχαρικά. Στα must είναι τα Beef Fajitas και το Cubano Burger με σιγομαγειρεμένο χοιρινό, γκούντα, σάλτσα μουστάρδας, πίκλες και τσορίθο. Το βράδυ οι ρυθμοί ανεβαίνουν με έθνικ, λάτιν, afrohouse και freestyle μουσικές και όλα συνωμοτούν στο να απολαύσεις τα ακαταμάχητα homemade κλασικά και «πειραγμένα» κοκτέιλ του, όπως το Tiki Blinders με ρούμι, Passion fruit, κανέλα και λάιμ ή το Red Hot Chili Pepper με τεκίλα, ανανά, σιρόπι τσίλι πιπεριού και αφρό μπανάνας.

Αγίου Φιλίππου 7, Μοναστηράκι, 2103210017
 Buena Vista Social Bar buenavistasocialbarathens





ΜΕΧΗΑ

**Το διαφορετικό μεξικάνικο
της πόλης**

Αν η πρώτη σου σκέψη όταν ακούς τη λέξη «μεξικάνικο» είναι μια βαριά κουζίνα, τότε σίγουρα δεν έχεις επισκεφθεί ακόμα το Mexha. Το ωραίο αυτό Mexican gastobar με τους μωβ τοίχους και τα ντιζαϊνάτα έπιπλα (καμία σχέση με τη φολκλór διακόσμηση που συναντάμε συνήθως στα μεξικάνικα), προσγειώθηκε στην πόλη πέρυσι το φθινόπωρο του 2021 και μας έμαθε πως η μεξικάνικη κουζίνα, εκτός από τρομερά νόστιμη, μπορεί να είναι και υγιεινή.

Υπεύθυνος για αυτό είναι κυρίως ο Χάρης Βέντης, σεφ και ένας από τους τρεις ιδιοκτήτες του Mexha. Ο Χάρης σπούδασε αρχικά Ιατρική, ωστόσο γρήγορα κατάλαβε ότι η μαγειρική είναι το μονοπάτι που θέλει να ακολουθήσει. Το πέρασμά του, όμως, από την ιατρική τον επηρέασε βαθιά. Έτσι, από την αρχή αποφάσισε ότι θα μαγειρεύει όσο πιο υγιεινά γίνεται, χωρίς ζωικά λίπη, έτοιμες σάλτσες ή βελτιωτικά γεύσης. Όλη η νοστιμιά της κουζίνας του (κι είναι μπόλικη...) έρχεται από τα μυρωδικά, τα μπαχαρικά, τις οξύτητες και τα ολόφρεσκα υλικά που επιλέγει ο ίδιος. Το αποτέλεσμα είναι εκπληκτικό. Από το μενού δεν λείπει κανένα μεξικάνικο πιάτο, τα πάντα είναι διαφορετικά. Έτσι, τα πληθωρικά burritos δεν σε βαραίνουν, τα nachos είναι από τα ωραιότερα που έχεις φάει ποτέ, η guacamole τελείως σπιτική. Πρέπει οπωσδήποτε να δοκιμάσεις τις Quesadillas που περιλαμβάνουν ό,τι γέμιση μπορείς να ονειρευτείς (από σιγομαγειρεμένο, τρυφερό μοσχάρι μέχρι χειροποίητο chorizo!), όπως και τις αξεπέραστες καυτές fajitas, από τα νοστιμότερα πιάτα του καταλόγου!

Όλα αυτά, όμως, είναι μόνο η μισή καρδιά του Mexha. Η άλλη μισή χτυπάει στην ανατρεπτική μπάρα, εκεί όπου ο Νίκος Δεληβοριάς ετοιμάζει cocktails που ξεφεύγουν κατά πολύ από τα συνηθισμένα και σε μεταφέρουν στο πάθος της Λατινικής Αμερικής από την πρώτη κιόλας γουλιά. Μια ωραία ευκαιρία για να τα απολαύσεις είναι τα βράδια της Τετάρτης, όταν και στήνεται ένα φανταστικό rock 'n' roll party με τους The Swingin' Cats! Ραντεβού εκεί...



📍 Αγίου Κωνσταντίνου 56 & Κηφισίας, Μαρούσι, 2160017188
www.mexha.com [Facebook](#) MexhaRestaurant [Instagram](#) @mexharestaurant



IL TROVATORE

Ταξίδι στις παραδοσιακές
ιταλικές γεύσεις

Εμπνευσμένο από τον Andrea Bocelli και το πάθος του για τη ζωή, το ιταλικό εστιατόριο του ομίλου Βουλγαράκη δίνει ιταλικό αέρα στο Παλαιό Φάληρο. Στο Il Trovatore θα ταξιδέψετε στη γειτονική Ιταλία μέσα από τα παραδοσιακά πιάτα που φέρνουν την υπογραφή του βραβευμένου executive chef Pino Saccheri. Στον καταπράσινο κήπο με τα πολύχρωμα λουλούδια και το σιντριβάνι να δίνει νότες καλοκαιρινής δροσιάς, θα απολαύσετε μια γαστρονομική εμπειρία στην παραδοσιακή ιταλική κουζίνα. Όλα τα πιάτα παρασκευάζονται με artigianale τεχνικές και άριστες πρώτες ύλες από την Ιταλία. Το εστιατόριο διαθέτει μάλιστα open kitchen, όπου μπορείτε να παρακολουθήσετε την παρασκευή των χειροποίητων φρέσκων ζυμαρικών και την ιταλική πίτσα με το χαρακτηριστικό λεπτό ζυμάρι να βγαίνει από τον ξυλόφουρνο. Το μενού διαθέτει μεγάλη ποικιλία σε ζεστά και κρύα ορεκτικά, από

λαχταριστές μπρουσκέτες με προσούτο ή σολομό, vitello tonnato και τα αραντσί, δηλαδή ρυζοκροκέτες με σικελιάνικο ραγού, μέχρι να φτάσουν στο τραπέζι τα κυρίως. Στην κλασική και αγαπημένη ιταλική πίτσα, το ζυμάρι που χρησιμοποιείται είναι 48ωρης ωρίμασης, δοκιμάσαμε την Bianca Neve con Guanciale, με πάστα τρούφας, μανιτάρια πορτομπέλο, τυρί φροντίνα, μοτσαρέλα di latte και τραγανό γκουαντσιάλε και την προτείνουμε ανεπιφύλακτα! Στο... καυτό θέμα «pasta» το Il Trovatore και ο εξαιρετικός του σεφ μεγαλουργούν προτείνοντας μεγάλη γκάμα από φρέσκα ζυμαρικά –σπαγγέτι, ταλιατέλες, μπουκατίνι– σε προσεγμένους όσο και πεντανόστιμους συνδυασμούς. Δικό μας τιπ είναι να δοκιμάσετε τις παπαρδέλες Del Caro, που είναι το πιάτο του σεφ, και να το συνδυάσετε με ένα ποτήρι κρασί από τον αμπελώνα της ίδιας της οικογένειας Bocelli!



📍 Γοργοποτάμου 14, Παλαιό Φάληρο, 2109333336

iltrovatore-restaurant.gr 📱 Il Trovatore 📷 @iltrovatore.resto

ΑΦΙΕΡΩΜΑ  TASTE voice




follow @tastevoice on Instagram

tag your pics with #tastevoice to be featured

Taste lovers, join us!



IL PAZZO

**Η ναπολιτάνικη πίτσα
στα καλύτερά της**

Πώς είναι δυνατόν τρεις ερασιτέχνες να καταφέρουν να σε ταξιδέψουν με τις γεύσεις που προσφέρουν στη γειτονική μαγευτική Ιταλία; Ο Αποστόλης, ο Πάνος και ο Πέτρος είναι η ζωντανή απόδειξη πως αν συνδυάσεις την αγάπη για κάτι με το μεράκι και προσθέσεις λίγη... τρέλα, τότε η συνταγή έχει σίγουρη επιτυχία. Il Pazzo σημαίνει «τρελός», όπως τρελή ήταν και η ιδέα τους να μετακομίσουν στα Γιάννενα επειδή αγάπησαν τη ζωντάνια της πόλης και να δημιουργήσουν ένα ιταλικό εστιατόριο χωρίς να έχουν ποτέ ασχοληθεί με την εστίαση. Ως αυθεντικοί λάτρεις της ναπολιτάνικης πίτσας και του καλού φαγητού, εργάστηκαν σκληρά να μάθουν τα μυστικά των ιταλικών γεύσεων και να τα παρουσιάσουν στη foodie σκηνή της πόλης. Το αποτέλεσμα δεν τους απογοήτευσε και σήμερα το Il Pazzo, που στεγάζεται σε ένα παλιό πετρόκτιστο τριώροφο κτίριο στην παλιά αγορά των Ιωαννίνων, έχει γίνει το απόλυτο στέκι μικρών και μεγάλων. Πρόσφατα το Il Pazzo απέκτησε και «αδελφάκι» αφού ο ένας από τους τρεις φίλους φόρτωσε σε μια βαλίτσα τις συνταγές και μετακόμισε στο Ηράκλειο Κρήτης. Η φιλοσοφία της ναπολιτάνικης πίτσας βρήκε το σπίτι της σε μια μονοκατοικία με εσωτερική αυλή στο πάρκο Θεοτοκοπούλου, στο κέντρο της πόλης, που αποπνέει φρεσκάδα και ζεστασιά. Το πρώτο που πρέπει να δοκιμάσεις είναι η πίτσα Μαργαρίτα – αυτή που και οι Ιταλοί θεωρούν ότι κρύβει τη μαγεία και την αγνότητα της καλής πίτσας. Σειρά έχει η Inferno, με σάλτσα ντομάτας, παρμεζάνα και ελαφρώς πικάντικο σαλάμι Σπιανάτα, ή η Black Truffle με κρέμα μαύρης τρούφας, παρμεζάνα, ποικιλία αποξηραμένων μανιταριών και λάδι τρούφας. Για τους λάτρεις των ζυμαρικών υπάρχουν πολλές εκλεκτές επιλογές, ενδεικτικά αναφέρουμε τα ραβιόλι τρούφας με κρέμα γκοργκοντζόλα, παρμεζάνα και λάδι τρούφας, αλλά και τα λιγκουίνι με πέστο φιστικιού, καπνιστό σπек και τριμμένο φιστίκι. Κανένα γεύμα δεν είναι ολοκληρωμένο χωρίς γλυκό, οπότε τσέκαρε το αυθεντικό τιραμισού, το τσιζκέικ με κρέμα από φιστίκι και κουλί από φρούτα του δάσους και το καλτσόνε με σοκολάτα, καραμέλα, άχνη ζάχαρη, μπισκότο και παγωτό.



📍 Ανεξαρτησίας 5-6, Ιωάννινα, 2651079129

📱 ilpazzopizza 📧 ilpazzopizza / Θεοτοκοπούλου 26, Ηράκλειο Κρήτης, 2810301838

📱 ilpazzo heraklion 📧 ilpazzoher



SAKANA SUSHI

Η ιαπωνική κουζίνα της Νέας Ερυθραίας

Εκεί κάπου στα στενά της Ερυθραίας, σε έναν όμορφο χώρο σχεδιασμένο σαν ένα οριγκάμι, θα βρεις τον μικρό αλλά θαυματουργό ναό του sushi. Το Sakana (που στα ιαπωνικά σημαίνει ωμό ψάρι), άνοιξε το 2015 και θα σε μυήσει στο sushi μέχρι να πάρεις... μάστερ στις ασιατικές γεύσεις! Εκτός από τον εντελώς παραδοσιακό τρόπο παρασκευής τους, ο σεφ που έχει έρθει από τις Φιλιππίνες κάνει τα μαγικά του πάνω σε πιάτα που συναρμολογούν προσφέροντας και εκδοχές προσαρμοσμένες στα ευρωπαϊκά δεδομένα, όπως είναι για παράδειγμα τα πολύ δημοφιλή fried rolls. Μπορείς ακόμη να απολαύσεις

tataki με σολομό ή τόνο, nigiri με σολομό, γαρίδες, τόνο, χέλι ή και λαβράκι, ενώ υπάρχουν και vegan επιλογές. Ανάρπαστο γίνεται το caramel maguro special roll, με καραμελωμένο τόνο, crab legs, αβοκάντο, τραγανό κρεμμύδι, chives και sweet mayo. Τον τελευταίο χρόνο μάλιστα έχουν προστεθεί asian poodles και λαχταριστά bao buns. Μην φύγεις χωρίς να δοκιμάσεις το άκρως καλοκαιρινό sake mojito. Το κατάστημα διαθέτει και υπηρεσία delivery, ενώ άνοιξε και δεύτερο Sakana στους Θρακομακεδόνες. Είσαι έτοιμος για sushi nights που θα σου μείνουν αξέχαστες;

Ώρες λειτουργίας: 14.00-00.00

📍 Στροφιλίου 65, Νέα Ερυθραία, 2106200017

📱 SakanaSushiGr



ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE voice



MADAME PHÚ MAN CHÚ

Αυθεντική και πεντανόστιμη βιετναμέζικη κουζίνα

Ανθες να μάθεις τι γεύση έχει η αυθεντική βιετναμέζικη κουζίνα, αρκεί μια βόλτα από τον μικρό πεζόδρομο της Σκουλενίου. Εδώ, που κάθε μεσημέρι και βράδυ τα τηγάνια της Madame Phú Man Chú παίρνουν φωτιά και ο βιετναμέζος Chef Hung μας ταξιθεύει με τα πιάτα του μέχρι το Hanoi. Ο Chef Hung, που θα ξεκινήσει το πρωί για την αγορά να διαλέξει ο ίδιος τα υλικά του, θα φτιάξει από το μηδέν ξύδι, τσίλι ή ακόμα και την περίπλοκη fish sauce (βασικό συστατικό της βιετναμέζικης κουζίνας) γιατί δεν δέχεται να χρησιμοποιήσει τίποτα λιγότερο από το καλύτερο στη μαγειρική του. Σε τέτοιο βαθμό είναι πιστός στην ποιότητα των υλικών του, που σε μια ταρατσα της Ιπποκράτους έστησε το δικό του μπουστάνι για

να καλλιεργεί ο ίδιος τα μυρωδικά του Βιετνάμ που δεν μπορούσε να βρει ολόφρεσκα στην Αθήνα! Πώς να μην είναι αξέχαστα νόστιμο το φαγητό του; Δοκίμασε τα αέρινα spring rolls με χειροποίητο φύλλο ρυζιού που καταφθάνει από το Hanoi, τα πληθωρικά noodles, τα φοβερά βιετναμέζικα κάρι και οπωσδήποτε τις σούπες! Τόσο πολύ έχει εξαπλωθεί η φήμη τους που για τη νοστιμιά τους έχουν έρθει παρέες ακόμα και από τη... Θεσσαλονίκη! Να πούμε επίσης ότι υπάρχει πλήθος vegan και vegetarian πιάτων, όπως και ότι μπορείς να συνοδέψεις το γεύμα σου με εκπληκτικές Margaritas, αλλά και ένα homemade Hanoi gin που ο chef Hung βυθίζει σε lemongrass από τον κήπο τους για μέρες, δίνοντάς του ένα υπέροχο βοτανικό χαρακτήρα.

📍 Σκουλενίου 4, Κέντρο, 2103231366

madamephumanchu.com 📱 madamephumanchu 📷 @madamephumanchu





ASHANTI RESTAURANT

**Μοναδική μεσογειακή
εμπειρία στο Παλαιό Φάληρο**

Σε έναν προσεγμένο χώρο δίπλα στην παραλιακή, με tribal αισθητική, φουντωτές πρασινάδες, ακόμα και αυθεντικά εκθέματα από το Καμερούν –μάσκες, αγάλματα, τόξα και βέλη– θα απολαύσετε πιάτα με μεσογειακό ταμπεραμέντο. Το Ashanti Restaurant έχει όνομα εμπνευσμένο από τη θεά της γονιμότητας Ασάντι, άνοιξε τις πόρτες του τον Δεκέμβριο του 2021 και καλωσορίζει τους επισκέπτες σε έναν χώρο που συνδυάζει Κεντρική Αφρική και Μεσόγειο. Το μενού περιλαμβάνει πιάτα με έμφαση στην καλή πρώτη ύλη, τη βαθιά νοστιμιά και την προσεγμένη εμφάνιση.

Όπως προτείνει ο σεφ, μπορείτε να ξεκινήσετε με την πρωτότυπη σαλάτα ψημένων παντζαριών σε κρούστα αλατιού με καπνιστό χέλι, καρπάτσιο χταποδιού και ψητές πιπεριές Φλωρίνης. Για κυρίως προτείνουμε φιλέτο λαβράκι με σος κουρκουμά, άρωμα καρύδας και σαλάτα αλμυρίκι, ενώ δημοφιλής επιλογή είναι και το φιλέτο Black Angus. Ο έμπειρος σερβιτόρος του εστιατορίου θα σας κατευθύνει να επιλέξετε το κρασί που θα απογειώσει το δείπνο σας μέσα από την ποικιλία ετικετών που απαρτίζουν την καλά ενημερωμένη κάρτα. Για τον τέλειο επίλογο επιλέξτε το καταπληκτικό τираμισού.

📍 Ναϊάδων 2, Παλαιό Φάληρο

📱 AshantiRestaurant2021 📷 @ashanti_restaurant



ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE voice



ANDAMAN

**Αφροδισιακά ταϊλανδέζικα
πιάτα και tiki cocktails στην
πιο εξωτική ταράτσα της πόλης**

Τρία διαφορετικά επίπεδα ανεβαίνεις για να φτάσεις σε μια από τις πιο όμορφες ταράτσες της Αθήνας, αυτή του Andaman στα Πετράλωνα. Από τα σκαλιά ακόμη, οι έθνικ μουσικές που ακούγονται από την ταράτσα σε βάζουν στο εξωτικό κλίμα και σου δίνουν την πρώτη αίσθηση για τον πανέμορφο ανοιχτό χώρο που θα αντικρίσεις, με τις μπανανιές, τους κοκοφοίνικες, τα handcrafted φωτιστικά και τα μπαμπού. Στα τραπεζάκια θα δεις πολύχρωμα signature cocktails και ταϊλανδέζικα πιάτα που σερβίρονται σε χειροποίητα, περίτεχνα σκεύη σε σχήμα πότε πάπιας – πότε ψαριού, που ο ιδιοκτήτης φέρνει ο ίδιος από την Ταϊλάνδη. Το πάθος του για τη γαστρονομία της, άλλωστε, τον κάνει να προσέχει και την παραμικρή λεπτομέρεια τόσο στον χώρο όσο και στο μενού ώστε να το μεταφέρει και στους επισκέπτες! Η κουζίνα σερβίρει καθημερινά από τις 20.00 έως 02.00, νόστιμα, χειροποίητα και φρεσκοτάτα ορεκτικά, σαλάτες με δροσερά λαχανικά και εξωτικά φρούτα και παραδοσιακά ταϊλαν-

δέζικα πιάτα που έχουν σαν βάση πανδαισία λαχανικών, ρύζι στον ατμό, μείγματα μπαχαρικών, γάλα καρύδας, ελαφριές σάλτσες και φρέσκα μυρωδικά. Ανάλογα με τη διάθεση συνοδεύουν κρέας, φιλέτα ψαριού ή γαρίδες και προσαρμόζονται εύκολα και σε vegetarian ή vegan εκδοχές. Ο τρυφερός γευστικότατος σολομός με τζίντζερ, τα ανχιστά μυρωδάτα dumplings με κιμά μαριναρμένο με φρέσκα μυρωδικά, τζίντζερ και μανιτάρια, το κρεμώδες, καυτερό τόσο-όσο green curry με μυλοκόπι και γαρίδες και το τέλειο ισορροπημένο cocktail με το wasabi είναι τα must try. Οι ανάλαφρες ταϊλανδέζικες γεύσεις σε χορταίνουν χωρίς να σε βαραίνουν, οπότε αν έχεις «χώρο» για γλυκό μη φύγεις χωρίς να δοκιμάσεις την αφράτη μους σοκολάτας σερβιρισμένη με φρέσκο μάγκο ή την ανάλαφρη κρέμα μασκαρπόνε με σπιτικό γλυκό κουταλιού σύκο. Δείπνο του ονείρου κάτω από τον αθηναϊκό ουρανό.

Tip: Ανοιχτά καθημερινά από τις 20.00.

Αλόης 65, Κάτω Πετράλωνα, 2112104939

📱 andamanThaiAthens 📷 @Andaman_thai_athens



SWEET & ICE CREAM

Η Αθήνα έχει τα πιο ωραία γλυκά και παγωτά του κόσμου



Το
καλοκαίρι
ξεκινάει



ΕΣΔΩ



Γιατί καλοκαίρι χωρίς παγωτό
δεν είναι καλοκαίρι. Ανακάλυψε
την ποικιλία μας σε ένα
κατάστημα Lidl και απόλαυσε
κάθε καλοκαιρινή στιγμή με
υπέροχες δροσερές γεύσεις.



   
lidl-hellas.gr



CHOUREAL

**Το πρώτο tailor made
προφιτερόλ είναι απλώς
ακαταμάχητο**

Το προφιτερόλ του Choureal είναι μια εμπειρία από μόνο του. Δεν υπάρχει περίπτωση να μείνεις ασυγκίνητος μπροστά στη θέα όλης αυτής της πλούσιας σοκολάτας που συναντιέται με τα φρεσκοψημένα σουδάκια. Χειροποίητο από την αρχή ως το τέλος του, το προφιτερόλ αυτό φτιάχνεται μπροστά στα μάτια σου τη στιγμή που το παραγγέλνεις, και σε κάνει να ξερογλείφεις με λαχτάρα. Τα ολόφρεσκα σουδάκια του γεμίζονται με αυθεντικό κρέμα ζαχαροπλαστικής ή παγωτό, ύστερα περιχύνονται με εκλεκτή σοκολάτα σε κλασικές γεύσεις (όπως bitter, γάλακτος, πραλίνα φουντουκιού) ή πιο ιδιαίτερες (όπως

ζεστή σοκολάτα, σοκολάτα-καραμέλα ή passion fruit). Η ιεροτελεστία ολοκληρώνεται με την επιλογή γαρνιτούρας (θα βρεις δεκάδες επιλογές όπως ξηρούς καρπούς, μπισκότο ή φρέσκα τρούφα) και σε αυτό το σημείο δεν αντέχεις πια, θέλεις να αρπάξεις το ξέχειλο μπολάκι, να το φας ολόκληρο και επιτόπου! Εκτός από το θεϊκό προφιτερόλ, όμως, θα βρεις και μερικά ακόμα γλυκά που θα στοιχειώσουν τον ύπνο σου, όπως τα ωραιότερα éclairs της ζωής σου, αφράτα paris brest, ατομικά choux και Saint Honore. Τα συνοδεύεις με χειροποίητο παγωτό και specialty coffee και, ναι, είσαι στον Παράδεισο...

Διομείας 2 & Ερμού 18, Σύνταγμα, 2103317883

choureal.com choureal.profitorele @choureal_profitorele



ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE voice



ΚΟΥΚΟΥΝΑΥΑ

**Το ραντεβού των γλυκατζήδων
στην πλατεία Αγίας Ειρήνης**

Η Koukounaya δεν είναι απλά γλυκοπωλείο, είναι θρύλος. Ξεκίνησε τη ζαχαρένια ιστορία της το 1997 στα Χανιά και από τότε μέχρι σήμερα μετρά εκατοντάδες χιλιάδες επισκέπτες που ορκίζονται στα γλυκά της. Υπάρχουν άνθρωποι που κατεβαίνουν στην Κρήτη αποκλειστικά για να φάνε «Ζουμερό», ένα άκρως σοκολατένιο κέικ που στα αλήθεια δεν μπορεί να συγκριθεί με τίποτα. Ευτυχώς, η σοφή «Κουκουνάγα» άκουσε τις εκκλήσεις των γλυκατζήδων και εδώ και ένα χρόνο έχει αποκτήσει παράρτημα στην καρδιά της Αθήνας, στην ολοζώντανη πλατεία Αγίας Ειρήνης. Εδώ θα έρθεις για επικά, πληθωρικά γλυκά όπως το cheesecake σε διάφορες κολασμένες εκδοχές, η αέρινη, λαχταριστή πάβλο-

βα, το ονειρεμένο Banoffee, το αγαπημένο σε όλους Μωσαϊκό, εννοείται (με τίποτα μην το παραλείψεις!) το αξεπέραστο «Ζουμερό». Οι vegan δεν θα μείνουν παραπονεμένοι... Το αντίθετο! Θα ανακαλύψουν από θεϊκό lemon cheese crumble, μέχρι θεϊκή μους σοκολάτας με συνδυασμό μπισκότων από... ρεβίθι και φακή! Στις τελευταίες αφίξεις του μενού και η ξακουστή σφακιανή πίτα με κατσικίσιο τυρί, που σερβίρεται με μέλι ή χωρίς για ένα τέλειο πρωινό. Συνοδεύεις το γλυκάκι σου με εξαιρετικό καφέ ή αν είσαι μερακλής με ρακόμελο και τσικουδιά που έρχεται κατευθείαν από την Κρήτη!

Extra tip: Η Koukounaya φημίζεται για τις τεραστίων διαστάσεων μερίδες της, οπότε πηγαίνετε προετοιμασμένοι...

Σκουζέ 1, Πλατεία Αγίας Ειρήνης, 2103318700

koukounayadesserts @koukounaya_athens



Τα νέα
«Frozen Desserts»
θα δροσίσουν
με style
το καλοκαίρι μας

MADAME FRAISE

FROZEN EXOTIC

Παγωμένη mousse εξωτικών φρούτων
με sauce μάνγκο και cake λεμονιού

FROZEN PISTACHIO

Parfait με φιστίκι Αιγίνης, τραγανό feuilleté
φιστικιού και πραλίνα φιστίκι

Λίγο πριν ανέβει η θερμοκρασία στα ύψη, η Madame Fraise λανσάρει για φέτος το καλοκαίρι τη νέα μόδα στα παγωμένα επιδόρπια, με παλ αποχρώσεις και γεμάτους εκπλήξεις συνδυασμούς. Frozen Pavlova από φρέσκα batoutoura και τραγανές μαρέγκες καρύδας ή Parfait Gianduja με sauce καραμέλας και καραμελωμένα φουντούκια, είναι δύο από τις 4 επιλογές της νέας σειράς. Σύντομα η Madame Fraise θα εμπλουτίσει την collection των Frozen Desserts με περισσότερα αρώματα και υφές!

• Λ. Υμηττού 225 & Φρύωνος
• Τηλ. επικοινωνίας: 2114186086 • Insta: noble_pastry_athens
• Insta: madamefraise_ • Fb: Noble Pastry Athens
• Fb: Madame Fraise Athens

FROZEN GIANDUJA CARAMEL

Parfait Gianduja
με καραμελωμένα
φουντούκια, cake
σκολάτας και
sauce καραμέλας





ZUCCHERINO

**Καλοκαίρι χωρίς παγωτό
Zuccherino δεν είναι καλοκαίρι!**

Αν αναρωτιέσαι τι γεύση έχει το τέλειο παγωτό, αρκεί μια βόλτα από τα ζαχαροπλαστεία Zuccherino για να λύσεις την απορία σου. Μιλάμε για αληθινό παγωτό, φτιαγμένο αποκλειστικά με αγνό, ελληνικό, φρέσκο γάλα και τις καλύτερες πρώτες ύλες. Μεγάλο ρόλο στην ποιότητα αυτού του θρυλικού παγωτού, όμως, παίζει και το γεγονός ότι κάθε ζαχαροπλαστείο Zuccherino διαθέτει το δικό του εργαστήριο. Πράγμα που σημαίνει ότι οι γεύσεις των παγωτών από την παραγωγή περνούν κατευθείαν στη βιτρίνα και φτάνουν σε εμάς ολόφρεσκες! Καθημερινά θα βρεις δεκάδες γεύσεις μεταξύ των οποίων και πολλές gluten free επιλογές, αλλά και προτάσεις χωρίς ζάχαρη. Προτείνουμε να αρχίσεις

τις δοκιμές από το ξακουστό Death by Chocolate (όνομα και πράγμα...), το βελούδινο cookies, το εκ-πλη-κτι-κό φιστίκι με 100% φιστίκι που έρχεται απευθείας από τη Σικελία και είναι το καλύτερο φιστίκι του κόσμου, και οπωσδήποτε την ελβετική σοκολάτα με 73% περιεκτικότητα σε κακάο και καραμέλα βουτύρου (αναστεναγμός!). Αν δυσκολεύεσαι να διαλέξεις μία γεύση (πράγμα πολύ πιθανό), να ξέρεις ότι υπάρχει και το "Scoop By Scoop", ένα μαγικό κουτί δηλαδή που χωράει 6 ή 12 μπάλες παγωτού. Και φυσικά, μην ξεχνάς ότι τα Zuccherino έχουν και εξίσου επικά γλυκά τα οποία εννοείται ότι μπορείς να τα συνδυάσεις και με το παγωτό και να γίνει χαμός (μιλάμε εκ πείρας...!)

📍 Πρωτέως & Σειρήνων 48, **Π. Φάληρο**, 2109830869

Αγ. Αλεξάνδρου 41 & Ναϊάδων, **Π. Φάληρο**, 2109830049

2ας Μαΐου 12, **Πλατεία Ν. Σμύρνης**, 2109357590

Μητροπόλεως 80, **Μοναστηράκι**, 2103213015

📱 [zuccherino.gr](https://www.zuccherino.gr) 📷 [@zuccherino.gr](https://www.instagram.com/zuccherino.gr)



ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE voice



ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟ ΚΑΓΓΕΛΗΣ

**Γλυκά και παγωτά
να παραμιλάνε μικροί
και μεγάλοι!**

Το περίφημο ζαχαροπλαστείο Καγγέλης, που μας έχει κατοικήσει, με την καλή πάντα έννοια, από το 1982, έκανε και φέτος το θαύμα του φτιάχνοντας τα πιο λαχταριστά παγωτά της πόλης! Μια παγωτένια πανδαισία συμβαίνει κάθε μέρα στο εργαστήριό του με το που φθάνει το φρέσκο γάλα ημέρας. Ακολουθούν μασετρικές κινήσεις που φανερώνουν το ατελείωτο μεράκι της επιχείρησης. Και να τα αποτελέσματα: αξεπέραστη παραδοσιακή γρανίτα φράουλα, φανταστικό παρφέ με κρέμα ή σοκολάτα, καϊμάκι, βύσσινο κι ένα σωρό ακόμη λιχουδιές. Υπάρχουν και σε sugar free εκδοχές αν φροντίζετε λίγο παραπάνω τη σιλουέτα σας, τις οποίες μπορείτε να απολαύσετε είτε σε ατομική συσκευα-

σία είτε με το κιλό (και μπορείτε τέλεια να συνοδεύσετε με τον ηρωινό σας καφέ). Φύσηξε καλοκαίρι, λοιπόν, στο ζαχαροπλαστείο Καγγέλης, το οποίο εκτός από τα θαυμάσια παγωτά του συνεχίζει σταθερά να ετοιμάζει και όλα εκείνα τα υπέροχα γλυκά, τα οποία έχουμε ερωτευθεί. Μακρόν για τα οποία μιλάει όλος ο κόσμος, τούρτες-ποιήματα, παραδοσιακά σιροπιαστά, ανεπανάληπτες πάστες, βουτήματα και όλα τα καλά! Κι όλα αυτά τα ωραία σας συντροφεύουν σε κάθε προσωπική σας στιγμή αφού το ζαχαροπλαστείο Καγγέλης μπορεί να φροντίσει για εσάς και τους καλεσμένους σας τα καλύτερα για γιορτές, γενέθλια, γάμους, βαπτίσεις και άλλες εκδηλώσεις. Ώρες λειτουργίας: 08.30-22.30.

📍 Χλόης 37 & Λεωφόρος Κουσίδη Γρηγορίου 30, **Ζωγράφου**, 2107756729

[kaggelis.com](https://www.kaggelis.com) 📷 [zaxaroplasteio.kaggelis](https://www.instagram.com/zaxaroplasteio.kaggelis)





MELOSETO

**Οι πιο γλυκές γωνιές
σε Σεπόλια και Αιγάλεω**

Μέλωσέ το, όνομα και πράγμα, με τα δύο ζαχαροπλαστεία να έχουν γλυκάνει τη γειτονιά των Σεπολίων εδώ κι έναν χρόνο και του Αιγάλεω τους τελευταίους πέντε μήνες. Απ' όλα τα καλά και ωραία θα βρείτε στα Meloseto, τα οποία έχουν δικό τους εργαστήριο και τα πάντα είναι χειροποίητα και φρέσκα, με άριστες, προσεκτικά διαλεγμένες πρώτες ύλες.

Τι να πρωτοπούμε για το φοβερό παγωτό; Χειροποίητο και αυτό, σε πάρα πολλές γεύσεις, όπως βανίλια, σοκολάτα, μπουένο, φερέρο, φιστίκι, υπέροχο παρφέ σε κρέμα και σε σοκολάτα, απίθανα σορμπέ με φρέσκα φρούτα, ονειρεμένο κιουνεφέ με μασκαρπόνε, vegan γεύσεις αλλά και sugar free σε βανίλια και σοκολάτα, εάν προσέχετε τη διατροφή σας.

Και φυσικά, ό,τι άλλο υπάρχει σε κάθε ζαχαροπλαστείο που ανήκει σε ανθρώπους με μεράκι: Υπέροχες τούρτες (θα φτιάξουν και σπέσιαλ παραγγελίες για τα γενέθλιά σας), πάστες που θα αγαπήσετε, σιροπιαστά που μένουν αξέχαστα, εξαιρετικά κεράσματα. Να πάτε οπωσδήποτε!



☎ Αντιγόνης 216, Σεπόλια, 2111002829, Ιερά Οδός 311, Αιγάλεω, 2111002829

[f meloseto.gr](https://www.facebook.com/meloseto.gr) [i meloseto](https://www.instagram.com/meloseto)



DURÉE DU GOÛT

Το πιο γλυκό μας στέκι!

Κάθε γλυκατζής που σέβεται τον εαυτό του έχει επισκεφθεί μια και δυο και... άπειρες φορές αυτόν τον μικρό παράδεισο, που δημιούργησαν η Σοφία Σαντζαρίδου με τον Γιάννη Τσίχλη, επιστρέφοντας από τις σπουδές τους στο Παρίσι. Κομψό, ντελικάτο, αστραφτερό, το Durée du Gout μοιάζει να έχει βγει από τις σελίδες του πιο γλυκού παραμυθιού, με την ομάδα να ετοιμάζει καθημερινά μικρά θαύματα στο εργαστήριό της, χρησιμοποιώντας διαλεχτές πρώτες ύλες από μικρούς Έλληνες παραγωγούς.

Αλλά ας ξεκινήσουμε με τον πρωταγωνιστή των ονείρων μας, το παγωτό. Είναι χειροποίητο, με γάλα από μικρές ελληνικές φάρμες, σε πάρα πολλές γεύσεις, αλλά αυτά που σ' αλήθεια ερωτευτήκαμε ήταν η στρατασιατέλα με τραγανά κομμάτια σοκολάτας, το

εκμέκ καταΐφι με πρόβειο γάλα, το πλούσιο παρφέ κρέμα, το σορμπέ από φρέσκα φρούτα και σοκολάτα, αλλά και τα φοβερά παγωτίνια με σοκολάτα inspiration, που αν δεν το ξέρετε πρόκειται για μια νέα τάση, όπου κατά τη δημιουργία της σοκολάτας μπαίνει μέσα και το φρούτο! Κι όλα αυτά τα ωραία μπορούμε να τα προμηθευτούμε και σε ατομική και σε οικογενειακή συσκευασία! Το Durée du Gout, όμως, μας ετοιμάζει και άλλες ξεχωριστές καλοκαιρινές γεύσεις, όπως υπέροχες τάρτες με μάνγκο και αρωματισμένη σοκολάτα γάλακτος με λάιμ, αλλά και θεϊκή πάβλοβα, με σάλτσα κόκκινων φρούτων με μαρέγκες και χτυπημένη κρέμα γάλακτος με βανίλια Μαδαγασκάρης! Κρατήστε το ωράριο λειτουργίας, που είναι 08.00 με 22.00 καθημερινά και να είστε σίγουροι ότι θα γίνει το πιο γλυκό σας στέκι.

📍 Ηρακλείτου 38, Χαλάνδρι, 2106081000

www.duree.gr 📱 Durée du Gout 📷 @duree_du_gout



ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE voice



ΑΡΓΥΡΩ GELATERIA

Αυθεντικό ιταλικό gelato
στο Μικρολίμανο

Κατηφορίζοντας προς τα νότια, στο Μικρολίμανο, το στολίδι του Πειραιά, μια στάση για παγωτό στην Αργυρώ Gelateria είναι το απόλυτο must! Γιατί, τι μπορεί να σε κάνει περισσότερο ευτυχισμένο από ένα φρέσκο gelato σε συνδυασμό με μια βόλτα με την πιο ωραία θέα; Στα δύο ανοικτού τύπου εργαστήρια στο Μικρολίμανο και στο Πασαλιμάνι παράγεται με μεράκι και αγάπη χειροποίητο παγωτό από 100% φρέσκο γάλα. Θα το απολαύσεις στον μοντέρνο τους χώρο με το ευγενικό σέρβις στα κατάστημά στο Πασαλιμάνι, ή εναλλακτικά στο χέρι ή στα σκαλάκια στο κατάστημα του Μικρολίμανου. Μπορείς να δοκιμάσεις σε χωνάκι, κυπελλάκι και

βάφλα (αλλά και σε pancakes, μπουκίτσες ή συνοδευτικό σε γλυκό) όλες τις κλασσικές γεύσεις όπως φιστίκι, φουντούκι, βανίλια Μαδαγασκάρης, παρφέ σορμπέ, αλλά και Lila Pause, Ferrero ή λευκή bueno καθώς και γεύσεις που απευθύνονται σε βίγκαν. Και οι επιλογές δεν τελειώνουν εδώ. Χειροποίητα γλυκά όπως red velvet, μιλφέιγ και προφιτερόλ, καθώς και «παλιακά» γλυκά που συνηθίζαν να τρώνε στα ζαχαροπλαστεία τις Κυριακές, όπως το υπέροχο παγωτό Σικάγο και το μπανάνα σπλιτ. Το πιο χαρακτηριστικό γλυκό για το οποίο ξεχωρίζει η Αργυρώ Gelateria είναι η χειροποίητη κρέπα μέσα σε χωνάκι με παγωτό, που γίνεται ανάρπαστη.

📍 Αργυρώ Gelateria, 2104111212 • Πασαλιμάνι, Αγγέλου Μεταξά 7-9

& Μικρολίμανο στα σκαλάκια, Επιδάουρου 13

📱 ArgiroGelateria 📷 @ArgiroGelateria





ONE SCOOP

Η cozy gelateria του Περιστερίου

Η πιο αυθεντική gelateria της πόλης βρίσκεται σε έναν από τους πιο πολυσύχναστους και cozy πεζόδρομους στην καρδιά του Περιστερίου. Και ετοιμάζει καθημερινά στο εργαστήριό της ολόφρεσκο, πεντανόστιμο παγωτό με γάλα που παστεριώνουν οι ίδιοι, δημιουργώντας γεύσεις που ξετρελαίνουν και τον πιο απαιτητικό και ορκισμένο λάτρη της παγωμένης λιχουδιάς!

Πραγματικά πολύ μεγάλη η ποικιλία των γεύσεων, θα βρείτε πολλές και σε vegan εκδοχές, και όλα αυτά μπορείτε να τα προμηθευτείτε σε μικρό ή μεσαίο κυπελάκι, σε λαχταριστό χωνάκι, αλλά και με το κιλό για το σπίτι!

Μαζί με τα καταπληκτικά παγωτά το One Scoop προσφέρει και εξαιρετικό καφέ, αλλά και κάποιες ακόμα νόστιμες προτάσεις, όπως απίθανες βάφλες –τις οποίες μπορείτε να συνθέσετε όπως τις ονειρεύεστε–, αμερικάνικα κέικ –σαν τα ανεπανάληπτα Red Velvet και Cheesecake–, αλλά και καταπληκτικά προφιτερόλ με σοκολάτα γάλακτος και υγείας.

Κι ακόμη, δροσερά milkshakes, ό,τι πρέπει για την εποχή, σε εκπληκτικές γεύσεις που μένουν αξέχαστες, όπως με σοκολάτα, με βανίλια Μαδαγασκάρης, μπανόφι, κιουνεφέ, ακόμη και τσουρέκι πραλίνα!

Το One Scoop λειτουργεί καθημερινά από τις 9 το πρωί έως αργά το βράδυ και όλα αυτά τα υπέροχα που ετοιμάζει μπορείτε να τα απολαύσετε είτε take away είτε στα τραπέζια του πεζοδρόμου.





GEORGIOS GALIFIANAKIS

FIDÈLE AU GOÛT

Πιστός στη γεύση και στην εξέλιξή της

Ποιος είναι αυτός που δεν γνωρίζει το θρυλικό ζαχαροπλασείο στο Πόρτο Ράφτη, δημιούργημα του Γιώργου Γαλιφιανάκη, από το οποίο έχει περάσει σχεδόν όλη η Αθήνα; Σήμερα, δίπλα σε αυτό, στέκεται και το στολίδι της Αγίας Παρασκευής, ένας avant garde ατμοσφαιρικός χώρος, με τα νήα, πλέον, να βρίσκονται στα επίσης μαγικά χέρια της δεύτερης γενιάς, του Μηνά Γαλιφιανάκη.

Τι είναι αυτό που έχει δώσει τέτοια φήμη στα Georgios Galifianakis; Το γεγονός ότι όλα όσα γίνονται εδώ προκύπτουν μέσα από την αληθινή αγάπη για τη ζαχαροπλαστική αλλά και τον καθημερινό πειραματισμό, με αποτέλεσμα η κάθε γεύση να εξελίσσεται και να πηγαίνει ολοένα κι ένα βήμα πιο πέρα.

Για χίλιους λόγους αγαπάμε τα Georgios Galifianakis. Ένας είναι το παγωτό. «Το δικό μας παγωτό», όπως λένε και εκείνοι. Φτιαγμένο από βιολογικό γάλα με τη θερμή μέθοδο, δηλαδή παστερίωση και στη συνέχεια ωρίμαση για 24 ώρες, έτσι ώστε να αναδεικνύονται στην ολότητά τους οι υπέροχες πρώτες ύλες.

Ένας άλλος το χειροποίητο μιλφέιγ που φτιάχνεται την ώρα που θα το ζητήσετε, με γαλλική σφολιάτα που ανοίγουν μόνοι τους και μοσχοβολάει φρέσκο βούτυρο ο τόπος. Μεγάλη αγάπη έχουμε και για την αυθεντική κρεμ μπρουλέ, με πραγματική βανίλια Μαδαγασκάρης, που καίγεται επιτόπου με καστανή ζάχαρη.

Τι άλλο να πει κανείς για τις ανεπανάληπτες γεύσεις των Georgios Galifianakis; Για την εκπληκτική τιραμισού με μασκαρπόνε (μαλακό τυρί Ιταλίας) και εκχύλισμα από εσπρέσο Illy, τη βελούδινη τάρτα λεμονιού από φρεσκο-στυμμένα λεμόνια και γλυκολέμονα, τη φοβερή μους με σοκολάτα Βελγίου, με βιολογική αγαύη και χωρίς λακτόζη, τα σορμπέ μανταρίνι, καρύδα, βατόμουρο, λεμόνι; Και φυσικά, δεν γίνεται να μην αναφερθούμε στο διάσημο γαλακτομπούρεκο που φτιάχνεται μόνο με πρόβειο ελληνικό βούτυρο και φύλλο ανοιγμένο στο χέρι, όπως και όλα τα σιροπιαστά.

Σας ανοίξαμε την όρεξη για τα καλά, αλλά έτσι συμβαίνει πάντα όταν μιλάει κανείς για τα ζαχαροπλασεία Georgios Galifianakis.

Extra tip: Αναζητήστε και τις πολλές sugar free επιλογές, είναι στ' αλήθεια πιο νόστιμα κι από αν είχαν ζάχαρη!

📍 Πόρτο Ράφτη, Λεωφόρος Αυλακίου, 2299076692 /

Αγία Παρασκευή, Λεωφόρος Μεσογείων & Αιγαίου Πελάγους, 2106008669
georgios-galifianakis.gr [f](#) georgiosgalifianakis [i](#) georgiosgalifianakis





ΤΑ ΣΕΡΜΠΕΤΙΑ ΣΤΟΥ ΨΥΡΡΗ

Τα γλυκά που έχουν γράψει ιστορία

Σερμπέτια λες και το στόμα στάζει μέλι, πώς αλλιώς να γίνει αφού τα Σερμπέτια στου Ψυρρή είναι η πιο παραδεισένια στάση για γλυκά στο κέντρο της πόλης. Δεν ξέρω αν οι Αντώνης και Αλίκη Κατσικάρη φαντάζονταν, το 1997 που άνοιγαν το πρώτο γλυκοπωλείο στην περιοχή του Ψυρρή, πως 25 χρόνια μετά η Αθήνα θα μίλαγε ακόμα για τα γλυκά τους, πάντως η δεύτερη γενιά –η pastry chef Μαρία Κατσικάρη και ο σύζυγός της Ανδρέας Κατσώνης–, κρατάνε επάξια τον θρύλο ζωντανό. Εκεί, σταθερά, στο νεοκλασικό του 1900, προσφέρουν τα πιο ποιοτικά και απολαυστικά γλυκά που μπορεί να φανταστεί κανείς. Το φιλόξενο προσωπικό και τα γραφικά τραπέζια έξω συνωμοτούν στο να μη θες να φύγεις. Στο εργαστήριο του πρώτου ορόφου, που είναι προσβάσιμο και ορατό σε όλους, είναι που συμβαίνει η μαγεία. Εδώ το γλυκό ανάγεται σε επιστήμη, αποτελεί αντικείμενο μακροχρόνιας έρευνας και μελέτης. Όλα περνάνε από αυστηρό ποιοτικό έλεγχο διότι όλα φτιάχνονται στο εργαστήριο, τίποτα δεν είναι από έτοιμο μείγμα ζαχαροπλαστικής. Το μυστικό, όπως η ίδια η Μαρία Κατσικάρη έχει πει, βρίσκεται στις χειροποίητες παρασκευές και τις άριστες πρώτες ύλες γιατί «δεν χωράει οικονομία στα υλικά που χρησιμοποιείς για τα γλυκά, η ποιότητα προέχει». Εδώ φτιάχνονται όλα από την αρχή, από τα μπισκότα του cheesecake και τα σαβαγιάρ του τιραμισού μέχρι τα σιρόπια. Όποια προτίμηση κι αν έχεις σε γλυκό θα το βρεις εδώ στην πιο φρέσκια εκδοχή του: κέικ και σιροπιαστά, πάστες και τάρτες, πολίτικα και ευρωπαϊκά παραδοσιακά γλυκά, παγωτά. Να πούμε για το «γλυκό της αγάπης» που είναι η πιο ζουμερή σοκολατόπιτα με ζεστό σιρόπι σοκολάτας, για την αγάπη με τα σου, το εκλεκτό πολίτικο με κρέμα βουβαλίσια, το κιουνεφέ με παγωτό καϊμάκι, το μπανανάτο ή το εύθραυστο μιλφέιγ; Αν δυσκολεύεσαι να διαλέξεις –πράγμα πολύ πιθανό–, μπορείς πάντα να επιλέξεις την πρωτότυπη ποικιλία γλυκών που συνοδεύεται από παγωτό-παγόβουνο στη μέση! Μην εκπλαγείς αν κάποια στιγμή σου έρθει κέρασμα από κάποιο γλυκό που δεν είδες στη βιτρίνα, μιας και στα Σερμπέτια πειραματίζονται συχνά και κάθε καινούργιο γλυκό το κερνούν για να δουν αν αρέσει στον κόσμο, κι αν αυτός το αγαπήσει αρκετά τότε μπαίνει και στον κατάλογο.



Αισχύλου 3, Ψυρρή, 2103245862, serbetia.gr

Τα Σερμπέτια στου Ψυρρή [Facebook](https://www.facebook.com/ta.serbetia.stou.psiri) Τα Σερμπέτια στου Ψυρρή [Instagram](https://www.instagram.com/ta_serbetia_stou_psiri) [ta_serbetia_stou_psiri](https://www.facebook.com/ta.serbetia.stou.psiri)



MARABOO ICE CREAM

Το πιο γλυκό στέκι
στο Παγκράτι

Μπορεί να ακούγεται κάπως περίεργο, αλλά το μικρό παγωτατζίδικο με τη μεγάλη καρδιά έχει καταφέρει να γίνει σημείο συνάντησης στη γειτονιά της Αρχελάου. Εδώ, όπου η Βίκυ και ο Ιγκόρ ετοιμάζουν καθημερινά φρέσκο φυσικό παγωτό. Τι σημαίνει «φυσικό»; Ότι όλα φτιάχνονται από την αρχή, χωρίς τίποτα έτοιμο, με φρέσκο γάλα και φρούτα εποχής, χωρίς συντηρητικά και γαλακτωματοποιητές! Τα παιδιά εδώ θα σας προτείνουν κάποιες εξαιρετικές δημιουργίες που συνεχώς εναλλάσσονται, όπως γιαούρτι στρατσιατέλλα, ανθόγαλο με ελαιόλαδο και ελιές, καρύδα με γιασεμί αλλά και παγωτό με μαύρη μπίρα, ενώ υπάρχουν και οι σταθερές αξίες, όπως ανθόγαλο, σοκολάτα γάλακτος, καραμέλα με αλάτι και το σορμπέ

μαύρης σοκολάτας που θα βρείτε πάντα. Η Βίκυ και ο Ιγκόρ, οι οποίοι ταξιδεύουν συχνά στην Ιταλία προκειμένου να ενημερώνονται για τις νέες τάσεις (η Βίκυ, μάλιστα, στη Ρώμη έμαθε την τέχνη του «φυσικού» παγωτού), χρησιμοποιούν λίγη ζάχαρη αλλά πολύ καλής ποιότητας καθώς και λίγα λιπαρά ενώ ένα ξεχωριστό κομμάτι είναι η μεγάλη ποικιλία σε σορμπέ (όλα vegan), όπως με κάσιους, με φιστίκι, με αμύγδαλο, με φρούτα εποχής, με μαύρη σοκολάτα, με καφέ. Παγωτό, λοιπόν, με γεύση από τα παλιά αλλά και με σύγχρονα μέσα, από δύο ανθρώπους που λατρεύουν αυτό που κάνουν!

Ώρες λειτουργίας: Δευτέρα, Τρίτη, Τετάρτη 15.00-23.00, Πέμπτη, Παρασκευή 15.00-24.00, Σάββατο 13.00-24.00, Κυριακή 13.00-23.00

📍 Αρχελάου 17, Παγκράτι, 2107247037

📱 Maraboo Ice Cream 📷 @marabooicecream



ΑΦΙΕΡΩΜΑ TASTE voice



ATHENS VOICE PODCAST

Κάθε εβδομάδα αυτές είναι ιστορίες που θέλουμε να ακούμε



ΜΕ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΕΦΘΥΜΙΟΥ

Η ιστορία είναι το θέμα, να την ακούσουμε σε μια ανωνυμική συζήτηση της καθημερινότητας με τον Νίκο Γρόβιο.



ΜΕ ΤΗΝ ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΚΟΣΜΟΠΟΥΛΟΥ

Εισαγωγή που κάνει για μελλοντικό ημερολόγιο των παγκόσμιων ζήτησών της Ελλάδας και στην κόλαση φασισμού της Ευρώπης από τις λέξεις.



ΜΕ ΤΗ ΝΕΦΕΛΗ ΜΕΓΚ

Ενα ποσό που ακούει τις ερωτήσεις ως πρώτη και τελευταία βροχή.



ΜΕ ΤΙΣ ΙΖΜΗΝΗ ΔΡΟΣΟΦΟΡΙΔΗ

ΚΑΙ ΝΑΤΑΣΑ ΛΙΑΠΑΚΗ της WinWin. Ηχηρή και ηγέτιδα συζητούν με ειλικρίνεια τις επιχειρηματικές και τις κοινωνικές προκλήσεις όλα τα μιστά, που πληρούνται CSR.



ΜΕ ΤΗ ΜΙΜΗ ΦΙΛΙΠΠΙΔΗ

Στη νέα σειρά podcast που γράφει σε κρίση εγκληματική που συγκλόνισε την Ελλάδα και τον κόσμο.

Ακολουθήστε τα podcast μας στο Spotify, Apple, Google play music.



Επιμέλεια:
ΤΑΝΙΑ ΔΕΛΗ



NIVEA Body Essentials, το απαραίτητο συστατικό για βαθιά ενυδατωμένη επιδερμίδα

► Όσο πιεσμένη κι αν είσαι, όσο σφιχτό πρόγραμμα κι αν έχεις, εσύ κι η επιδερμίδα σου αξίζετε σίγουρα πέντε λεπτά περιποίησης μετά το ντους. Αξιοποιήσε τα στο έπακρο για να απολαύσεις μια υπέροχη εμπειρία αισθήσεων με τις ενυδατικές κρέμες σώματος από τη

σειρά **NIVEA Body Essentials**. Εμπλουτισμένες με 100% φυσικής προέλευσης συστατικά και deep moisture serum, αφήνουν το δέρμα απαλό και ενυδατωμένο για 48 ώρες με μία μόλις εφαρμογή. Τα υπέροχα αρώματα που τις συνοδεύουν είναι απλά ένα μπόνους για την διάθεσή σου!



GARMIN
Smartwatch Fenix 7S
Solar €799,99



KARL LAGERFELD
Αθλητικό top €55



NIKE SWIM
Γυαλάκια κολύμβησης €20



ECOALF
Σακίδιο πλάτης €70



ADIDAS
Αθλητικά παπούτσια
Solarglide 5 €140



NEW ERA
Καπέλο jockey



G-STAR RAW
Κοντομάνικο top €50



MODIVO
Ελαφρύ μπουφάν Pinko €176



CARPISA
Τσάντα PopIcon σε σχήμα
zeppelin, από τη συλλογή
Carpisa x Jeremy Scott



UNDER ARMOUR
Κοντομάνικο top



REEBOK
Αθλητικά παπούτσια Nano X2 €130



ENVIE SHOES
Αθλητικά παπούτσια
€49,90



SUGARFREE
Crop πετοσετέ μπλούζα €36,90



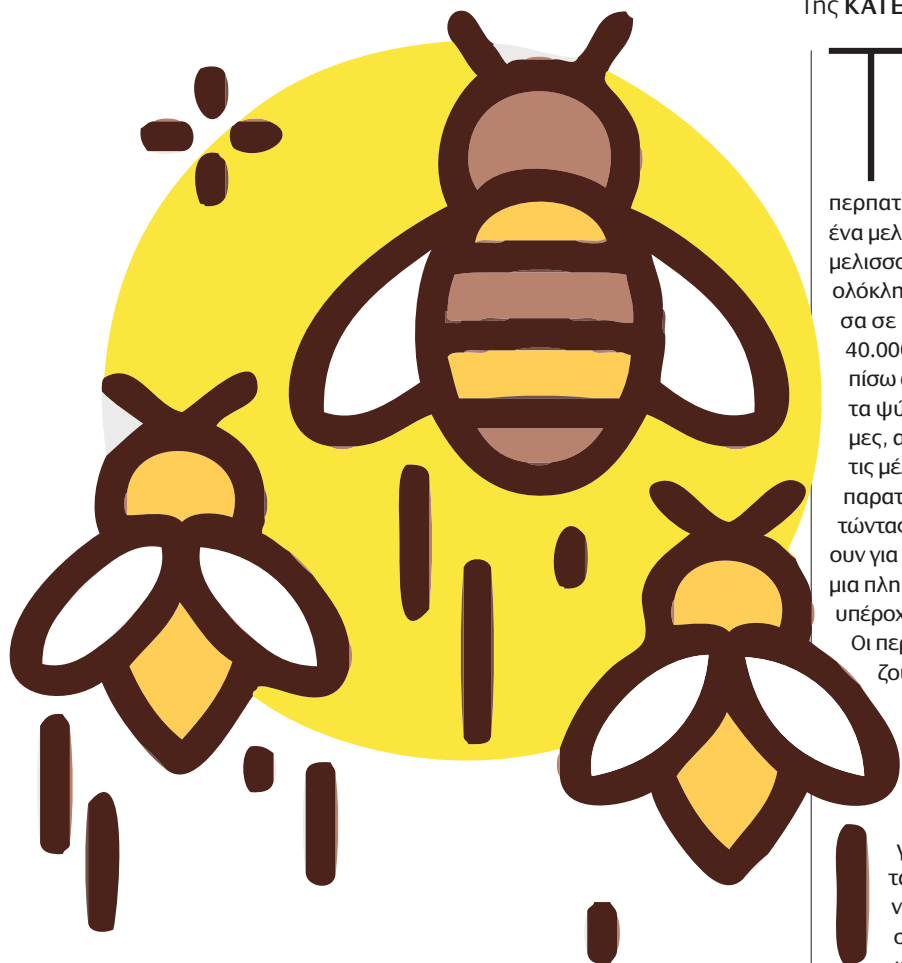
CALZEDONIA
Αθλητικό κολάν soft touch €42,50

-Πήρες κιλά;
-Ναι, τα είχαν σε προσφορά.

ΑΣ ΣΩΣΟΥΜΕ ΤΙΣ ΜΕΛΙΣΣΕΣ

20 ΜΑΪΟΥ: ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΜΕΛΙΣΣΑΣ, ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΣΤΟ ΘΑΥΜΑΣΤΟ ΕΝΤΟΜΟ

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΒΝΑΤΣΙΟΥ



Το περασμένο φθινόπωρο, χάρη σε ένα απρόσμενο γύρισμα της τύχης, είχα μια από τις πιο συγκλονιστικές εμπειρίες που έχω ζήσει ποτέ. Για λίγα λεπτά της ώρας είχα την ευκαιρία να φορέσω μια στολή μελισσοκόμου και να περπατήσω βαθιά μέσα στο δάσος για να επισκεφθώ ένα μελίσσι. Ακόμα θυμάμαι τη στιγμή που ο ξεναγός-μελισσοκόμος άνοιξε την πρώτη κυψέλη και είδα μια ολόκληρη κοινωνία μελισσών να αποκαλύπτεται. Μέσα σε μία μόνο κυψέλη κατοικούν από 20.000 έως 40.000 μέλισσες, οπότε ακόμα και προστατευμένος πίσω από τη χοντρή στολή, οφείλεις να είσαι απόλυτα ψύχραιμος. Οι κινήσεις σου πρέπει να είναι ήρεμες, αργές ή και μηδανιστικές, ώστε να μην τρομάξεις τις μέλισσες. Έμεινα, λοιπόν, εντελώς ακίνητη να τις παρατηρώ: φτερούγιζαν στο φως κατά χιλιάδες, πετώντας ή μάλλον χορεύοντας. Ναι, οι μέλισσες χορεύουν για να επικοινωνήσουν μεταξύ τους, και αυτή ήταν μια πληροφορία από τις πολλές που αγνοούσα για τα υπέροχα αυτά πλάσματα...

Οι περισσότεροι νομίζουμε ότι οι μέλισσες μας χαρίζουν μόνο το μέλι τους, η πραγματικότητα, όμως είναι τελείως διαφορετική... Η αλήθεια είναι πως σε αυτό το μαγικό έντομο χρωστάμε το 1/3 της τροφής μας και τον πλανήτη όπως τον ξέρουμε! Βλέπετε, η σημαντικότερη λειτουργία της μέλισσας είναι η επικονίαση, η γονιμοποίηση δηλαδή ενός πλήθους φυτών. Κατά τη συλλογή της τροφής της, η μέλισσα μετακινείται από το ένα φυτό στο άλλο, μεταφέροντας στα πόδια της γύρη και γονιμοποιώντας έτσι τα φυτά που επισκέπτεται. Αυτή η φαινομενικά α-

σήμαντη σε εμάς διαδρομή είναι ο κύριος λόγος που μπορούμε να απολαμβάνουμε φρούτα, ξηρούς καρπούς και τα περισσότερα λαχανικά της διατροφής μας. Όπως καταλαβαίνετε, χρειαζόμαστε τις μέλισσες πολύ περισσότερο από ό,τι φανταζόμαστε. Οι μέλισσες, όμως, τα τελευταία χρόνια βρίσκονται σε τεράστια κίνδυνο, καθώς το 35% του πληθυσμού τους απειλείται με αφανισμό. Και φταίμε εμείς. Η εντατική γεωργική καλλιέργεια, τα φυτοφάρμακα, η αύξηση της θερμοκρασίας του πλανήτη λόγω της κλιματικής αλλαγής, με δυο λόγια σχεδόν κάθε ανθρώπινη δραστηριότητα, έχει σοβαρές επιπτώσεις στον πληθυσμό των μελισσών. Αν, όμως, οι μέλισσες δεν επιβιώσουν, η ζωή όπως την έχει γνωρίσει κάθε ανθρώπινη γενιά μέχρι σήμερα, θα αλλάξει για πάντα.

Για τον λόγο αυτό ο ΟΗΕ καθιέρωσε την 20ή Μαΐου ως την Παγκόσμια Ημέρα της Μέλισσας, σε μια προσπάθεια να ενημερωθεί και να ευαισθητοποιηθεί ο κόσμος σχετικά με την τεράστια, ζωτική σημασία αυτού του εντόμου. Ας σώσουμε τις μέλισσες!

Πώς μπορώ να βοηθήσω τις μέλισσες;

- Φυτεύουμε φυτά στο μπαλκόνι ή στον κήπο μας που έχουν ανθοφορία όλο τον χρόνο. Έτσι οι μέλισσες θα έχουν πάντα τροφή!
- Αγοράζουμε οργανικό μέλι από τοπικούς μελισσοκόμους.
- Αγοράζουμε φρούτα και λαχανικά που έχουν καλλιεργηθεί με βιώσιμες γεωργικές πρακτικές.
- Δεν χρησιμοποιούμε φυτοφάρμακα, μυκητοκτόνα ή ζιζανιοκτόνα στους κήπους και στις αυλές μας!



BEE CERA
BY THE KALAMOTIS & SONS COSMETICS

ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ ΜΑΤΙΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

Τα προϊόντα BEE CERA κατά της πρόωρης γήρανσης προσφέρουν άμεση ενυδάτωση και σύσφιξη σε μάτια και πρόσωπο, οβιόντως τις λεπτές ρυτίδες και επαναφέροντας στο καταπληγμένο δέρμα τη φρεσκάδα και τη λάμψη του.

www.beecera.gr

 [beecera.naturalcosmetics](https://www.facebook.com/beecera.naturalcosmetics)
 [beecera.naturalcosmetics](https://www.instagram.com/beecera.naturalcosmetics)

Αποκλειστική Διανομή Πρωτομα, S.E.
Αγροικιώνος 31, ΤΚ 17575 Καλλιθέα
Τ: 210 000 7200, F: 210 940 4848
E: beecera@primafarm.com.gr

- Αφήνουμε ένα μπολάκι με νερό στο μπαλκόνι ή στο προβάτι μας. Οι μέλισσες διψούν επίσης!
- Μιλάμε στους φίλους, στην οικογένειά μας και στους συναδέλφους μας για τον κίνδυνο των μελισσών. Μας αφορά όλους!

Κάποια υπέροχα πράγματα που δεν ήξερες για τις μέλισσες

- Οι μέλισσες είναι κοινωνικά έντομα και ζουν σε οργανωμένες κοινωνίες. Κάθε κυψέλη έχει αρκετούς κηφήνες, πολλές χιλιάδες εργάτριες μέλισσες, μία όμως βασίλισσα, η οποία και διαχειρίζεται όλη την κυψέλη.
- Κάθε εργάτρια μέλισσα έχει συγκεκριμένο πόστο, και οι ρόλοι τους χωρίζονται ανάλογα με τις ανάγκες της κυψέλης. Για παράδειγμα, υπάρχουν οι καθαρίστριες μέλισσες που απομακρύνουν ξένα σώματα από τη φωλιά, οι τροφοί που ταΐζουν τις νεαρές μέλισσες, οι αρχιτέκτονες που παράγουν κερι για να χτίσουν την κηρήθρα, οι αποθηκάριοι που αποθηκεύουν την τροφή για ώρα ανάγκης, οι φρουροί που υπερασπίζονται την κυψέλη και οι συλλέκτριες που συλλέγουν την τροφή!
- Όλες οι μέλισσες τρέφονται με μέλι, εκτός από τη βασίλισσα, η οποία τρώει μόνο βασιλικό πολτό. Για αυτό και ζει μέχρι 4 χρόνια (οι εργάτριες ζουν από 15 έως 140 μέρες, ανάλογα την εποχή) και είναι το μοναδικό μέλος της κυψέλης που γεννάει αυγά.
- Η βασίλισσα δεν πήρε αυτή την ονομασία τυχαία... Καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής της οι εργάτριες την ταΐζουν, την καθαρίζουν, μεταφέρουν τα περιττώματά της έξω από τα βασιλικά κελιά, της προσφέρουν ακόμα και δροσιά κάνοντάς της αέρα με τα φτερά τους!
- Οι μέλισσες χρησιμοποιούν τον ήλιο σαν πυξίδα για να επιστρέψουν στην κυψέλη τους. Μπορούν να πλοηγηθούν ακόμα και τις συννεφιασμένες μέρες, καθώς είναι ικανές να δουν το υπεριώδες φως που διαπερνά τα σύννεφα.
- Μία μέλισσα μπορεί να ταξιδέψει μέχρι και 13,7 χιλιόμετρα για να συλλέξει τροφή!
- Οι μέλισσες είναι geniuss αρχιτέκτονες. Τα τοιχώματα στις κηρήθρες που χτίζουν έχουν κλίση ακριβώς 120°, δημιουργώντας έτσι ένα τέλειο εξάγωνο. Και γιατί εξάγωνο; Γιατί είναι το σχήμα με τη μικρότερη περίμετρο, οπότε δαπανάται λιγότερο κερι για την κατασκευή του!

Μέλι, ο υγρός χρυσός

Το μέλι δεν είναι μόνο μια τέλεια, υγιεινή γλυκαντική ουσία, αλλά και μια εξαιρετικά θρεπτική τροφή. Δεν είναι τυχαίο που χρησιμοποιείται ως φάρμακο από την αρχή της ανθρώπινης κοινωνίας. Ο Ιπποκράτης συνιστούσε το μέλι για τον δυνατό βήχα, οι αρχαίοι Ινδοί το κατανάλωναν για μακροζωία και οι Αιγύπτιοι κατέγραψαν στους παπύρους τους ότι το μέλι είναι η θεραπεία σε διάφορες παθήσεις. Σήμερα έχουμε πια επιβεβαιώσει και επιστημονικά όλα αυτά που οι αρχαίοι μας πρόγονοι μάντευαν εκ πείρας. Το μέλι είναι πλούσιο σε αμινοξέα και αντιοξειδωτικές ουσίες, περιέχει ιχνοστοιχεία και βιταμίνες, και είναι επίσης καταπραϋντικό, ήπιο καθαρτικό και εξαιρετική πηγή ενέργειας. Αλείψτε το σε μια φρέια ψωμί για ένα έξτρα δυναμωτικό πρωινό, εντάξτε το στη διατροφή σας για τόνωση και ευεξία, ρίξτε μια κουταλιά σε ζεστό γάλα ή τσάι και θα έχετε θεαματικά αποτελέσματα στον βήχα που σας ταλαιπωρεί.

Οι ποικιλίες μελιού Οι μέλισσες φτιάχνουν το υπέροχο μέλι τους τρυγώντας το νέκταρ των φυτών και συνδυάζοντάς το με διάφορες ουσίες που εκκρίνουν οι ίδιες. Ωστόσο το φυτό από το οποίο θα αποφασίσουν να συλλέξουν το νέκταρ παίζει σημαντικό ρόλο στο τελικό γευστικό και αρωματικό αποτέλεσμα του μελιού. Έτσι, χωρίζουμε τα μέλια σε ποικιλίες, ανάλογα με τα είδη των φυτών που χρησιμοποιήσαν οι μέλισσες για να παράξουν το μέλι τους. Για παράδειγμα, όταν διαβάζουμε την ετικέτα «μέλι ανθέων», σημαίνει ότι οι μέλισσες βόσκησαν σε λουλούδια. Αυτός είναι και ο λόγος που οι μελισσοκόμοι μετακινούνται συχνά τα μελίσσια τους για να πάρουν διαφορετικές ποικιλίες μελιού. Οι σημαντικότερες ποικιλίες μελιού στην Ελλάδα, λοιπόν, εξαρτώνται από τη χλωρίδα της κάθε περιοχής και διακρίνονται σε: μέλι ανθέων/ θυμαρίσιο/ πευκόμελο/ μέλι ελάτης/ μέλι ερείκης/ μέλι καστανιάς/ μέλι εσπεριδοειδών (πορτοκαλιάς ή λεμονιάς)/ μέλι βελανιδιάς/ μέλι κουμαριάς.

Το μέλι στη μαγειρική Έχουμε την τύχη να ζούμε σε μια χώρα που φημίζεται για το εξαιρετικό, αγνό της μέλι. Και υπάρχουν τόσο πολλοί περισσότεροι τρόποι να το χρησιμοποιήσουμε από το να το ανακατεύουμε με το γιαούρτι! Αυτή η εξαιρετική

τροφή μπορεί να σε βοηθήσει να απογειώσεις τη μαγειρική σου, ακόμα και αν είσαι σκράπας στην κουζίνα. Ανακάτεψε μία κουταλιά μέλι με λίγο λάδι, βαλσάμικο και μουστάρδα και έχεις το τέλειο dressing για οποιαδήποτε σαλάτα. Πρόσθεσέ το στα κοκκινιστά φαγητά (όπως είναι το κοκκινιστό μοσχαράκι, το γιουβέτσι και το στικφάδο), και όλη η οικογένεια θα μείνει άφωνη από τη νοστιμιά. Στη ζαχαροπλαστική, αντικατάστησε τη ζάχαρη με μέλι και τα γλυκά σου θα γίνουν αυτόματα πολύ πιο υγιεινά. Μπορείς ακόμα να το χρησιμοποιήσεις για να φτιάξεις θρεπτικές μπάρες, αλλά και oatmeal ή smoothies για να ξεκινήσεις τη μέρα σου γεμάτος ενέργεια.

Το μέλι ως καλλυντικό Οι θεραπευτικές ιδιότητες του μελιού δεν μας βοηθούν μόνο εσωτερικά, αλλά και... εξωτερικά! Για αυτό άλλωστε το μέλι χρησιμοποιείται ως καλλυντικό χιλιάδες χρόνια τώρα (θυμηθείτε την Κλεοπάτρα, που έπαιρνε το μπάνιο της μέσα σε μέλι και γάλα. Κάτι ήξερε!). Πώς μπορεί, όμως, να βοηθήσει την εμφάνισή μας;

Αντιγήρανση Το μέλι είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες, πράγμα που σημαίνει ότι όχι μόνο μπορεί να επιταχύνει την επούλωση του δέρματος, αλλά και να βοηθήσει στην επιδιόρθωση και την αναγέννηση των κυττάρων (αντίο ρυτίδες!). Αν δείτε στο εμπόριο κρέμες προσώπου και ματιών με βασικό συστατικό το μέλι, αγοράστε τις χωρίς δεύτερη σκέψη.

Ενυδάτωση Το μέλι έχει την ικανότητα να συγκεντρώνει την υγρασία από το περιβάλλον, συνεπώς τα προϊόντα που περιέχουν μέλι είναι εξαιρετικά για βαθειά ενυδάτωση τόσο όσον αφορά το δέρμα, όσο και το σώμα. Για αυτό και το συναντάμε συχνά σε σαπούνια, αφρόλουτρα, κρέμες σώματος και σαμπουάν.

Σύσφιξη και αντιβακτηριδιακή δράση Είπαμε ήδη ότι τα προϊόντα ομορφιάς με βάση το μέλι προσφέρουν βαθειά ενυδάτωση στην επιδερμίδα. Ταυτόχρονα όμως συσφίγγουν το δέρμα, αφήνοντας το λαμπερό και λείο. Επιπλέον, καθώς τα βακτήρια δεν μπορούν να επιβιώσουν στο pH του μελιού (έχει περίπου 3,9), το μέλι έχει και ήπια αντιβακτηριδιακή δράση, κάτι που το καθιστά εξαιρετικό για επιδερμίδες με ακμή. **A**



Μελισσο ΤΕΧΝΙΚΗ
ΑΦΟΙ ΚΑΠΕΝΗ Ο.Ε.

ΑΦΟΙ ΚΑΠΕΝΗ Ο.Ε.

Από τον μελισσοκόμο για τον μελισσοκόμο

- Βιοτεχνία τεχνητών κηρήθρων από 100% φυσικό Ελληνικό κερι
- Εμπόριο μελισσοκομικών ειδών
- Μελισσοτροφή τύπου Βανίλιας

- Ρουχισμός
- Είδη συσκευασίας
- Εξοπλισμός Βασιλοτροφίας
- Μελισσοκομικά εργαλεία

Κατασκευάζουμε-τυπώνουμε το κερι σας με την παρουσία σας
Ανταλλάσσουμε τις μύρες- πάλιες σας κηρήθρες με καινούργιες
Αποστολή σε όλη την Ελλάδα

7ο χλμ Ε.Ο. Χαλκίδας -Κύμης, Βασιλικό Ευβοίας, Θέση Υψηλή Ράχη
Τηλ.-Fax: 22210 51 684, Κίν.: 6978 559 235, 6978 559 236
E-mail: Afoikapeni@gmail.com



ANEMELON

ΒΡΑΒΕΥΜΕΝΟ ΚΡΗΤΙΚΟ ΜΕΛΙ

Εξαιρετικό κρητικό μέλι σημαίνει Anemelon. Η βραβευμένη συνύπαρξη παράδοσης, πεύκου, θυμαριού, σεβασμού στη φύση κλεισμένα σε καλαίσθητα βάζα. Για γλυκούς και αλμυρούς συνδυασμούς. Το μέλι Anemelon ξεκίνησε την πορεία του από το Ηράκλειο της Κρήτης ωστόσο δεν ξεχωρίζει μόνο για την ξεχωριστή γεύση του αλλά και για τα προϊόντα που κυκλοφόρησαν σε επιλεγμένο αριθμό τεμαχίων και ήταν αφιερωματικά με σκοπό τη διάδοση κοινωνικών μηνυμάτων αλλά και τη διαφήμιση του πλούτου του νησιού.

Τον Οκτώβριο του 2020 με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Όρασης (Κατά της Τύφλωσης) το Anemelon προχώρησε στην παραγωγή περιορισμένων συσκευασιών με ετικέτα τυπωμένη με την γραφή Braille, αναδεικνύοντας τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι με θέματα όρασης.

Παράλληλα, το Anemelon θέλοντας να ταυτίσει την εντοπιότητα παραγωγής του μελιού με την κρητική ιστορία δημιούργησε την άνοιξη του 2021 μια σειρά από συλλεκτικές ετικέτες που συνοδεύονταν από τέσσερα σύμβολα του Μινωικού Πολιτισμού.

Λεονταράκης Φανούρης, Άλμπερτ Σβαιτσερ 4,
Ηράκλειο Κρήτης, 6948305343,
fanisleo@hotmail.com, Instagram anemelon_honey,
Fb: anemelon



Η οικογένεια Σούκα για περισσότερο από μισό αιώνα παράγει μέλι. Πρώτος ο παππούς Νικόλαος, άνθρωπος της φύσης, αγάπησε τις μέλισσες και ξεκίνησε τα πρώτα του μελίσσια στο βουνό της καρδιάς του, το Χελμό.

Την ίδια αγάπη μετέδωσε και στο γιο του Γιώργο, ιδρυτή της «ΜΕΛΙΣΣΟΚΟΜΙΑΣ ΧΕΛΜΟΣ» στους Άνω Λούσους Καλαβρύτων. Σήμερα τα τέσσερα παιδιά του ενωμένα με τους άρρηκτους δεσμούς μιας κυψέλης, με αγάπη και τεχνογνωσία, συνεχίζουν την παράδοση και παράγουν 15 διαφορετικές ποικιλίες μελιού όπως: Θυμαρίσιο, Ελάτης, Ελάτης Βανίλια, Ανθών, Πεύκο, Βελανιδιά, Κουμαριά, Ρέικι, Πορτοκαλιάς, Πολυκομπο, Ακακίας, Καστανιάς, Ευκάλυπτου, Χαρουπιάς, Πευκοθύμαρο, βιολογικό μέλι, γύρη, βασιλικό πολτό, παράγωγα μελιού, παστέλια και κεραλοιφή.

melihelmos



τηλ.: 6953079622,
e-mail: info@melihelmos.gr,
Άνω Λούσοι Καλαβρύτων,
25001, Αχαΐα

ΜΕΛΙΣΣΟΚΟΜΙΑ
ΧΕΛΜΟΣ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΟΥΚΑ
www.melihelmos.gr

Απευθείας

από την ...
... μέλισσα!





ΜΕΛΙ ΤΑΪΓΕΤΟΥ
ΜΕΛΙΣΣΟΚΟΜΙΑ ΦΩΤΟΠΟΥΛΟΥ

www.melifotopoulos.gr
www.melitaygetos.com

Κεντρικό: Ακρετοχώρι Μεσσηνίας | Τηλ.: 27250 61462
Αποθήκες: Άνω Λιόσια Αττικής | Τηλ.: 210 2686925
Κιν.: 6972 600746 | E-mail: melixaris@yahoo.gr |  Μελισσοκομία Χ. Φωτοπούλου "Μελι-Ταίγету"



Στην A.V.P. INNOVATIONS
αγαπάμε τις μέλισσες,
με το VIUSID απίς ενισχύουμε
το ανοσοποιητικό
τους σύστημα
και την υγεία τους.

A.V.P. Innovations
Beehives Group

VIUSID


 A.V.P. Innovations - Beehives Group |  facebook |  instagram |  twitter |  youtube |  linkedin |  whatsapp |  telegram |  email |  phone |  location |  website |  globe |  language |  currency |  time zone |  calendar |  clock |  weather |  search |  home |  back |  forward |  refresh |  share |  print |  download |  upload |  delete |  add |  remove |  cancel |  ok |  close |  open |  save |  load |  reset |  default |  custom |  new |  old |  recent |  frequent |  starred |  unstarred |  flagged |  unflagged |  locked |  unlocked |  hidden |  visible |  deleted |  undeleted |  archived |

 unarchived |  spam |  unspam |  blocked |  unblocked |  reported |  unreported |  suspended |  unsuspended |  terminated |  unterminated |  expired |  unexpired |  invalid |  valid |  unknown |  known |  unidentified |  identified |  unverified |  verified |  untrusted |  trusted |  unsecure |  secure |  unsafe |  safe |  unreliable |  reliable |  unusable |  usable |  unavailable |  available |  unaccessible |  accessible |  unreachable |  reachable |  unconnected |  connected |  unlinked |  linked |  unrelated |  related |  unassociated |  associated |  unconnected |  connected |  unlinked |  linked |  unrelated |  related |  unassociated |  associated |  unconnected |

 connected |  unlinked |  linked |  unrelated |  related |  unassociated |  associated |  unconnected |  connected |  unlinked |  linked |  unrelated |  related |  unassociated |  associated |  unconnected |  connected |  unlinked |  linked |  unrelated |  related |  unassociated |  associated |  unconnected |  connected |  unlinked |  linked |  unrelated |  related |  unassociated |  associated |  unconnected |  connected |  unlinked |  linked |  unrelated |  related |  unassociated |  associated |  unconnected |  connected |  unlinked |  linked |  unrelated |  related |  unassociated |  associated |  unconnected |  connected |  unlinked |  linked |  unrelated |  related |  unassociated |

 associated |  unconnected |  connected |  unlinked |  linked |  unrelated |  related |  unassociated |  associated |  unconnected |  connected |  unlinked |  linked |  unrelated |  related |  unassociated |  associated |  unconnected |  connected |  unlinked |  linked |  unrelated |  related |  unassociated |  associated |  unconnected |  connected |  unlinked |  linked |  unrelated |  related |  unassociated |  associated |  unconnected |  connected |  unlinked |  linked |  unrelated |  related |  unassociated |  associated |  unconnected |  connected |  unlinked |  linked |  unrelated |  related |  unassociated |  associated |  unconnected |  connected |  unlinked |  linked |  unrelated |

 related |  unassociated |  associated |  unconnected |  connected |  unlinked |  linked |  unrelated |  related |  unassociated |  associated |  unconnected |  connected |  unlinked |  linked |  unrelated |  related |  unassociated |  associated |  unconnected |  connected |  unlinked |  linked |  unrelated |  related |  unassociated |  associated |  unconnected |  connected |  unlinked |  linked |  unrelated |  related |  unassociated |  associated |  unconnected |  connected |  unlinked |  linked |  unrelated |  related |  unassociated |  associated |  unconnected |  connected |  unlinked |  linked |  unrelated |  related |  unassociated |  associated |  unconnected |  connected |  unlinked |

 linked |  unrelated |  related |  unassociated |  associated |  unconnected |  connected |  unlinked |  linked |  unrelated |  related |  unassociated |  associated |  unconnected |  connected |  unlinked |  linked |  unrelated |  related |  unassociated |  associated |  unconnected |  connected |  unlinked |  linked |  unrelated |  related |  unassociated |  associated |  unconnected |  connected |  unlinked |  linked |  unrelated |  related |  unassociated |  associated |  unconnected |  connected |  unlinked |  linked |  unrelated |  related |  unassociated |  associated |  unconnected |  connected |  unlinked |  linked |  unrelated |  related |  unassociated |  associated |  unconnected |

 connected |  unlinked |  linked |  unrelated |  related |  unassociated |  associated |  unconnected |  connected |  unlinked |  linked |  unrelated |  related |  unassociated |  associated |  unconnected |  connected |  unlinked |  linked |  unrelated |  related |  unassociated |  associated |  unconnected |  connected |  unlinked |  linked |  unrelated |  related |  unassociated |  associated |  unconnected |  connected |  unlinked |  linked |  unrelated |  related |  unassociated |  associated |  unconnected |  connected |  unlinked |  linked |  unrelated |  related |  unassociated |  associated |  unconnected |  connected |  unlinked |  linked |  unrelated |  related |  unassociated |

 associated |  unconnected |  connected |  unlinked |  linked |  unrelated |



ΟΙ ΝΟΜΑΔΕΣ ΤΟΥ ΜΕΛΙΟΥ ΠΟΥ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝ ΤΕΧΝΗ

Η Mouriki Greek Premium Honey είναι μια οικογένεια που υπηρετεί τη νομαδική μελισσοκομία από τις αρχές του 1960. Με έδρα τα Δερβενochώρια Βοιωτίας, ως σύγχρονοι νομάδες μελιού, μεταφέρουν τα μελίσσια τους σε όλη την ελληνική επικράτεια, σε βουνά, δάση και λιβάδια πλούσια σε ανθοφορία, προστατευμένα πλήρως από την ανθρώπινη παρέμβαση. Από τη Μεσσηνία φθάνουν στη Θάσο και από την Κεντρική Μακεδονία και τη Χαλκιδική ως τη Στερεά Ελλάδα, την Ευρυτανία και τις Κυκλάδες.



Πρόσφατα δημιούργησαν ένα μόνιμο μελισσοκομείο στο νησί της Μήλου, με σκοπό την παραγωγή σπάνιου Κυκλαδίτικου Θυμαρίσιου Μελιού με Αγριολεβάντα. Η μετακίνηση των μελισσιών τους σε τόσους πολλούς διαφορετικούς τόπους ανά την Ελλάδα τους προσφέρει τη δυνατότητα να παράγουν κορυφαίας ποιότητας μέλι, σπάνιων ποικιλιών, κάτι που αποδεικνύεται έμπρακτα από τα πολυπληθή βραβεία ποιότητας και καινοτομίας που έχουν αποσπασεί σε διεθνείς διαγωνισμούς. Μέλι Βελανιδιάς Ευρυτανίας, Μέλι Θυμαρίσιο Φωκίδος και Κυκλάδων, Πευκόμελο Θάσου, Ερείκη και Καστανιά Χαλκιδικής είναι μόνο ορισμένες από τις ποικιλίες που παράγουν.

Η νομαδική μελισσοκομία εκτός από τρόπο ζωής μπορεί να είναι και υψηλή ποιότητα τέ-

χνης, κάτι που αποτυπώνεται άψογα στα βάζα μελιού της Mouriki Greek Premium Honey. Το χρώμα και η πρωτοτυπία στο design έχει κυρίαρχο ρόλο και έρχεται σε τέλεια ισορροπία με τα χρώματα της φύσης και τις μοναδικές γεύσεις. Τα έντονα στοιχεία γεωμετρίας, οι αρχαιοελληνικές και συνάμα μοντέρνες γραμμές δημιουργούν την αίσθηση ότι το βάζο είναι ένα μικρό έργο τέχνης. Η καινοτομία στις συσκευασίες μελιού, βραβευμένες για τη μοναδική σχεδίασή τους, σφραγίζουν τη νέα εποχή, δίνοντας στη Mouriki Greek Premium Honey μια μοναδική ταυτότητα στη αγορά. Αυτό όμως που δεν αλλάζει είναι οι πατροπαράδοτες ποικιλίες μελιού, η νοστιμιά και το ταξίδι αρωμάτων και γεύσεων, κάτι που αμέσως αντιλαμβάνεται κάποιος ανοίγοντας ένα βάζο μελιού Mouriki Greek Premium Honey Since 1960.

Στεφάνη Βοιωτίας, ΤΚ 32009, 2263031200,

υπεύθυνη: Μαρία Μουρίκη, 6982912484.

www.mouriki.gr,

email: info@mouriki.gr, [mourikigreekpremiumhoney](https://www.facebook.com/mourikigreekpremiumhoney),

[mouriki_greekpremium_honey](https://www.instagram.com/mouriki_greekpremium_honey)



ΣΕ ΕΝΑΝ ΚΟΣΜΟ ΔΙΧΩΣ ΜΕΛΙΣΣΕΣ, ΘΑ ΕΠΙΒΙΩΝΕ ΑΡΑΓΕ Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ;

Αγγλία, 1852

Ο βιολόγος Γουίλιαμ μαλατά έναν νέο τύπο κυψέλης, που μπορεί να αποδειχθεί σπινίδα σωτηρίας γι' αυτόν και τα παιδιά του.

Αμερική, 2007

Ο μελισσοκόμος Τζορτζ αντιπύκται στην εξαγομήχωση της παραγωγής και ελπίζει ότι ο γιος του θα συνεχίσει την οικογενειακή παράδοση.

Κίνα, 2098

Σε έναν κόσμο χωρίς μελισσες, η Τζόο παρατάζει τα δέντρα με γύρη. Οι αρχές εξαφανίζουν τον γιο της κι εκείνη ξεκινά ένα μακρύ ταξίδι αναζήτησης.

Τρεις απίλοχτες παράλληλες ιστορίες για τα άορα νήματα που συνδέει τον κόσμο των ανθρώπων με τον κόσμο των μελισσών.



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ
www.klidarithmos.gr



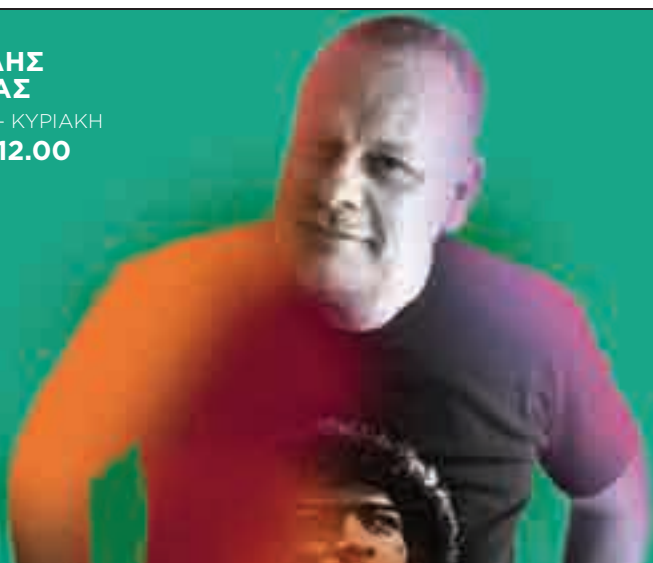
Σ Α Β Β Α Τ Ο



Κ Υ Ρ Ι Α Κ Η

To soundtrack της πόλης

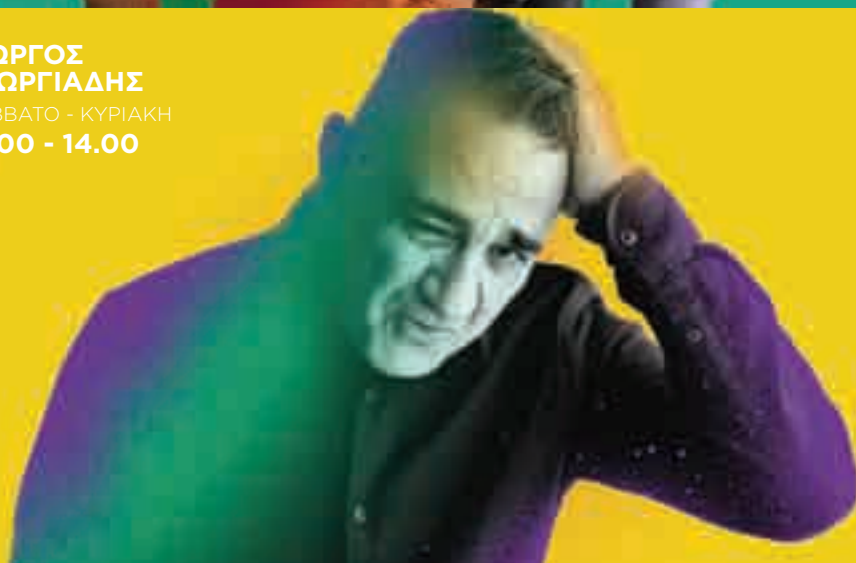
**ΒΑΓΓΕΛΗΣ
ΧΑΛΙΚΙΑΣ**
ΣΑΒΒΑΤΟ - ΚΥΡΙΑΚΗ
10.00 - 12.00



**ΛΗΔΑ
ΦΑΡΑΚΟΥΚΗ**
ΣΑΒΒΑΤΟ - ΚΥΡΙΑΚΗ
10.00 - 12.00



**ΓΙΩΡΓΟΣ
ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ**
ΣΑΒΒΑΤΟ - ΚΥΡΙΑΚΗ
12.00 - 14.00



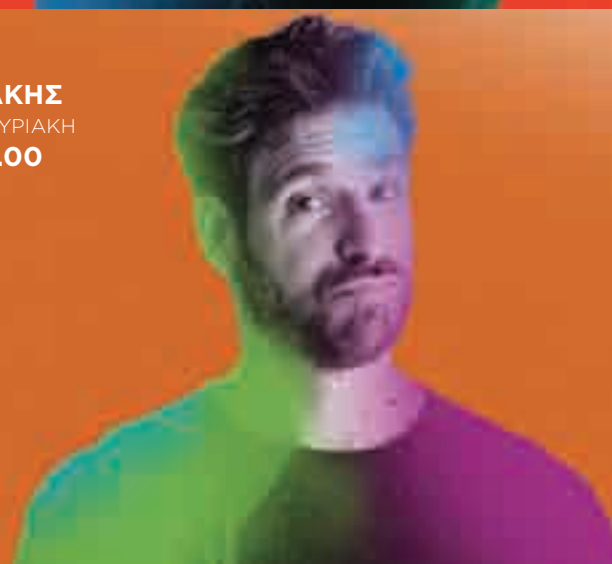
**ΔΗΜΗΤΡΑ
ΒΛΑΧΟΥ**
ΣΑΒΒΑΤΟ - ΚΥΡΙΑΚΗ
12.00 - 14.00



**ΤΑΝΙΑ
ΣΚΡΑΠΑΛΙΩΡΗ**
ΣΑΒΒΑΤΟ - ΚΥΡΙΑΚΗ
14.00 - 16.00



**ΓΙΩΡΓΟΣ
ΠΑΣΠΑΡΑΚΗΣ**
ΣΑΒΒΑΤΟ - ΚΥΡΙΑΚΗ
16.00 - 18.00



FLIPSIDE
**ΝΙΚΟΣ
ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ**
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
00.00 - 02.00



KEEP IT REAL
**ΧΡΗΣΤΟΣ
ΑΝΤΩΝΙΟΥ**
ΣΑΒΒΑΤΟ
00.00 - 02.00



CITY GUIDE

Keep Walking Tour
by Johnnie Walker

Οι Deaf Radio, στο Fuzz Club,
Κυριακή 22 Μαΐου,
στις 20:30
σε ένα μοναδικό live session.

Της ΝΑΤΑΣΣΑΣ ΚΑΡΥΣΤΙΝΟΥ

Το Johnnie Walker συνεχίζει να στηρίζει έμπρακτα τη live μουσική διοργανώνοντας αποκλειστικές συναυλίες νέων ανερχόμενων καλλιτεχνών και συναντά μαζί με την πόλη τους Deaf Radio στον επόμενο σταθμό του Keep Walking Tour by Johnnie Walker, την Κυριακή 22 Μαΐου στο Fuzz Club. Με αφετηρία την Αθήνα του 2015, οι Deaf Radio έχουν αναδειχτεί με τα δύο άλμπουμ τους «Alarm» και «Modern Panic» σε ένα από τα πιο δημοφιλή alternative rock σχήματα.

Με το single «Model Society» συνδύασαν τη rock ενέργεια με μια αναγέννηση του new wave/post disco, αγγίζοντας ζητήματα όπως η απουσία ανθρώπινης επαφής. Μετρώ- ντας πάνω από 3 εκατομμύρια διαδικτυακά streams, η μπάντα έχει καταξιωθεί ως μία από τις σημαντικότερες της δεκαετίας για την ελληνική σκηνή και οι συναρπαστικές live εμφανίσεις τους οδηγούν κάθε φορά σε sold out. Όσο το τρίτο άλμπουμ τους βρίσκεται στα σκαριά, εκείνοι ετοιμάζονται να ανέβουν ξανά στη σκηνή!

#KeepWalking

Η live μουσική είναι αυτή που κρατάει τη μουσική αληθινά ζωντανή και το Johnnie Walker τη στηρίζει. Επανασυνδέ- οντας καλλιτέχνες και κοινό, σαν να μην πέρασε μια μέρα, μας καλεί να μοιραστούμε μαζί ήχους, στιγμές και απολαύσεις, παρέα με Johnnie Walker Highball Cocktails, Johnnie & Ginger και Johnnie & Lemon.

Το Keep Walking Tour by Johnnie Walker δημιουργεί νέες μοναδικές live εμπειρίες σε επιλεγμένα σημεία της Αθήνας που έχουν συνδυαστεί με συναρπαστικές συναυλιακές στιγμές. Η πόλη συνδέεται ξανά με μουσι- κούς που πρωτοπορούν, εξερευνά νέα ακού- σματα και διασκεδάζει.

Διεκδικήστε διπλές προσκλήσεις στο athensvoice.gr και το IG της Athens Voice και Keep Walking.

Μαζί στηρίζουμε τη live μουσική και δημιουργούμε νέες αναμνήσεις.



KEEP WALKING

JOHNNIE WALKER

Μη χάσετε αυτή την εβδομάδα

13

Φεστιβάλ και μεγάλα μουσικά ραντεβού, εκθέσεις και θεατρικές πρεμιέρες. Αφορμές για πολιτιστικές εξόδους αυτή την εβδομάδα.

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



Bara Zmekova

© PETR ZMEK

1 Τα κορίτσια της τζαζ

Άρωμα γυναίκας φέτος στον μακροβιότερο (και με ελεύθερη είσοδο) μουσικό θεσμό της πόλης. Το Athens Jazz επιστρέφει από τις 23 έως τις 29 Μαΐου στην Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων, και όχι μόνο, με θέμα **Women in Jazz** για να αναδείξει τη γυναικεία εκπροσώπηση στη μουσική. Είκοσι μία καλλιτέχνιδες και μπάντες μάς δίνουν ραντεβού στο Γκάζι, ανάμεσά τους η **Lucy Woodward**, τραγουδίστρια των θρυλικών Snarky Puppy, η Ισραηλινή **STAV**, η λυρική **Bara Zmekova** από την Τσεχία, η ταλαντούχα **Kika Sprangers** από την Ολλανδία, η εξαιρετική τρομπετίστρια **Yazz Ahmed**, η διάσημη Ιταλίδα **Simona Molinari**, αλλά και οι δεξιότητες του μπάσου **Ellen Andrea Wang** και **Ida Nielsen** – άλλοτε συνεργάτιδα του Prince. Για... προθέρμανση, από τις 20 έως τις 22 Μαΐου, πιάνουμε θέση στο Πάρκο Ελευθερίας για να ανακαλύψουμε μέσα από τρία μουσικά ντοκιμαντέρ τις διαδρομές της **Billie Holiday**, της **Patti Smith** αλλά και της **Λίλας των Slave to Sirens**, της πρώτης γυναικείας thrash metal μπάντας στη Μέση Ανατολή.



© KONSTANTINOSTSAKLIDIS

2 Με το φακό του Athens Photo World

Από το οικοτροφείο Kamloops, που συνδέθηκε με την προσπάθεια αφομοίωσης ιθαγενών του Καναδά στη δυτική κουλτούρα και τον θάνατο χιλιάδων μαθητών, στην πυρκαγιά του περασμένου καλοκαιριού στην Εύβοια και την παραδοσιακή μέθοδο της φυλής Nawarddeken στην Αυστραλία να σώζουν τα δάση με τη... φωτιά, οι εικόνες που διακρίθηκαν στη διεθνή έκθεση φωτορεπορτάζ **World Press Photo** έρχονται στο ισόγειο της Εθνικής Βιβλιοθήκης. Από τις 20 Μαΐου μέχρι και 11 Ιουνίου μπορείτε να ανακαλύψετε τις ιστορίες τους χρησιμοποιώντας και την εφαρμογή ηχητικής περιγραφής, στο πλαίσιο του Athens Photo World, που επιστρέφει με εκθέσεις στο ΚΠΙΣΝ και σε άλλα σημεία της πόλης (π.χ. στην περίφραση του Εθνικού Κήπου και του Μεγάρου Μουσικής).

4 Η Μισσούκο Ουτσίντα στο Μέγαρο

Οι ερμηνείες της στις συνθέσεις του Μότσαρτ, του Σούμαν, του Σούμπερτ και του Μπετόβεν χαρακτηρίζονται απaráμιλλες, η ίδια, ωστόσο, αγαπά εξίσου τη μουσική δημιουργών του 20ού αιώνα – από τον Μπεργκ και τον Σένμπεργκ στον Κούρταγκ – με τις ηχογραφήσεις της να κερδίζουν σημαντικές διακρίσεις. Η **Ιαπωνοβρετανίδα σολίστ** καταφθάνει στα μέρη μας με τις παρτιτούρες της ανοικτές στη **Φαντασία σε ντο ελάσσονα** και τη **Σονάτα για πιάνο σε σι ύφεση** μείζονα του Μότσαρτ, στο **Έργο 6: Χοροί των οπαδών του Δαβίδ** του Σούμαν, αλλά και σε αποσπάσματα από τη συλλογή **Jatékok** και το... **Couple égyptien en route vers l'inconnu**... του Κούρταγκ.

Μέγαρο Μουσικής, 24 Μαΐου, στις 20:30

so many choices only one voice

3 Η Europa Tour των Dead Can Dance πιάνει Αθήνα

Όποιος εξασφάλισε το μαγικό χαρτάκι εγκαίρως, το διάσημο δίδυμο είδε... Η **Lisa Gerrard** και ο **Brendan Perry** έρχονται στην Αθήνα Στάυρος Νιάρχος για μια sold out συναυλία με μεγάλες επιτυχίες από την μακρά πορεία τους. **ΚΠΙΣΝ, 19 Μαΐου**



© DECCA JUSTIN PUMFREY

5 Το D plus έχει χώρο για όλους

Σ' ένα νέο καθολικά προσβάσιμο φεστιβάλ για την ανάδειξη της τέχνης των ανάπηρων καλλιτεχνών και τη δημιουργική συνάντησή τους με μη ανάπηρους καλλιτέχνες μας προσκαλούν το Σύγχρονο Θέατρο και η Κίνηση Ανάπηρων Καλλιτεχνών. Με εργαστήρια και σχετικές συζητήσεις, εικαστικές εκθέσεις, παραστάσεις θεάτρου (από τη **Συντεχνία του Γέλιου**) και χοροθέατρου (από τη **Dagipoli Dance Co**).

Σύγχρονο Θέατρο, στις 19-21 Μαΐου

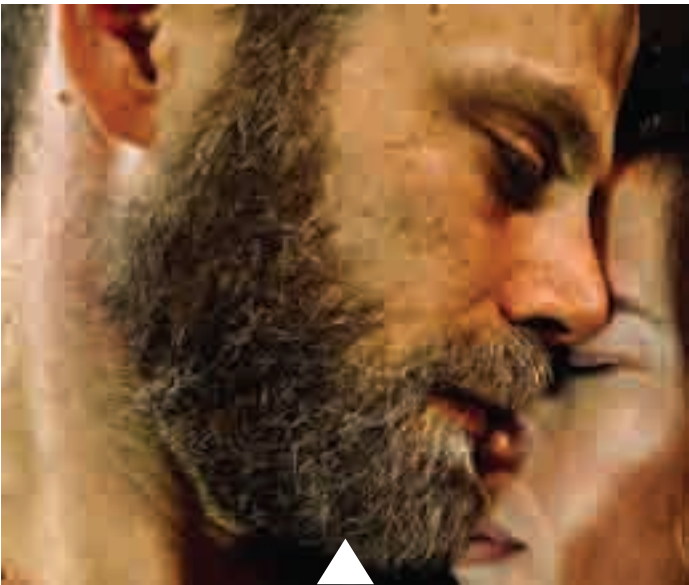


6 Ο αιώνας του Ιάννη Ξενάκη

Ανεξάντλητος πολυδημιουργός με ευρύτατη επιρροή, σημάδεψε όσο λίγοι την πρώτη γραμμή της διεθνούς καλλιτεχνικής πρωτοπορίας του περασμένου αιώνα. Εκατό χρόνια από τη γέννηση του Ιάννη Ξενάκη, η ρηξικέλευθη μουσική του ταξιδεύει στην πόλη. Στην Εναλλακτική Σκηνή της Εθνικής Λυρικής Σκηνής στις 20 Μαΐου (στις 20:30) ο κρουστός **Αλέξανδρος Γιοβάνος** με τον βαρύτονο **Μάρτιν Γκέρκε** και το σύνολο **Elbtonal Percussion** από το Αμβούργο παρουσιάζουν έργα του σπουδαίου συνθέτη για κρουστά, ενώ στις 22 Μαΐου (στις 19:30) ο **Στέφανος Θωμόπουλος** αποτολμά την απόδοση των απάντων του για πιάνο. Στις 25 Μαΐου (στις 21:00), στο Ωδείο Αθηνών, η Στέγη του Ιδρύματος Ωνάση παρουσιάζει το Xenakis Alive καλώντας τους **AGF, Paul Goutmann, Πάνο Αλεξιάδη** και **Pan Daijing** να εμπνευστούν από το έργο του επιδραστικού καλλιτέχνη και διανοητή.

7 Η ασυνήθιστη ιστορία ενός μυκηναϊκού αγγείου

Φιλοτεχνήθηκε περί το 1300 π.Χ. στην Αργολίδα αποτυπώνοντας στην κεραμική επιφάνεια έναν ταύρο και μια αγελάδα σε μια ιδιότυπη σκηνή ερωτοτροπίας, ταξίδεψε έως την άλλη άκρη του Αιγαίου, χρησιμοποιήθηκε ως πολυτελές σκεύος συμποσίου και τελικά προσφέρθηκε ως ταφικό δώρο στον τελευταίο του κάτοχο. Στις αρχές του 20ού αιώνα η παράνομη ανασκαφική δραστηριότητα για τον εμπλουτισμό αρχαιοπωλείων και ιδιωτικών συλλογών το έφερε στη Σμύρνη και από εκεί στην Αθήνα. Ξεχασμένο και ασφαλές για 110 χρόνια στις αποθήκες του πρώτου μουσείου της χώρας, το πολύτιμο αγγείο με την αινιγματική παράσταση μας περιμένει να ανακαλύψουμε την ιστορία του μέσα από τις διηγήσεις ενός χαρακτηριστικού αφηγητή, του αρχαιολόγου **Κώστα Πασχαλίδη**. *Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο, 22 Μαΐου, στις 13:00*



8 Χιροσίμα, αγάπη μου στη σκηνή

Εκείνη είναι μια ηθοποιός που γυρίζει στη Χιροσίμα μία ταινία για την ειρήνη. Εκείνος είναι ένας αρχιτέκτονας που, ενώ πολεμούσε στον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, έζησε την τραγωδία στην ίδια πόλη μέσα από τα μάτια της οικογένειάς του. Το «**Χιροσίμα, αγάπη μου**» είναι η σύντομη ερωτική τους συνάντηση όπως καταγράφηκε στο σελιλόιντ μέσα από τη σκηνοθεσία του **Αλέν Ρενέ** και το σενάριο της μεγάλης συγγραφέως **Μαργκερίτ Ντιράς**. Αυτή τη θρυλική ιστορία για την απόλυτη καταστροφή και τον απόλυτο έρωτα εξερευνά στο θεατρικό σανίδι ο **Νίκος Διαμαντής**, με τους **Λητώ Μεσσήνη, Όμηρο Πουλάκη, Ιωάννα Μακρή** και **Βαγγέλη Ρόκκο**.

Θέατρο Σημείο, από 19 Μαΐου

ΜΗΝ ΤΟ ΧΑΣΕΙΣ

9 Η Kaari Upson στη Νέα Ιωνία

Σε μια σύντομη αλλά παραγωγική σταδιοδρομία μόλις δεκαπέντε ετών, η Αμερικανίδα καλλιτέχνης (1970–2021) ανέπτυξε ένα περίτεχνο σύμπαν υφασμένο με μνήμες, παραδοχές, γεγονότα και μυθοπλασία. Μέσα από ένα ευρύ φάσμα μέσων (που περιλαμβάνει γλυπτά, βίντεο, σχέδια και ζωγραφική) και μια ψευδο-επιστημονική προσέγγιση δημιουργούσε προκλητικά έργα-σχόλια για την καπιταλιστική αμερικανική κουλτούρα με τα φρετίλ, τις εμμονές, τις νευρώσεις και τις απωθημένες φαντασιώσεις της, επιδιώκοντας να στοιχειώσει τον θεατή. Περισσότερα από 30 έργα που καλύπτουν όλη τη σταδιοδρομία της, από τη φωτογραφία *It's Never Enough* (2007) που εξέθεσε στην πτυχιακή της έκθεση στο CalArts μέχρι τις τελευταίες της ενότητες—έναν άτιτλο καμβά (2020) και το *Portrait (Vain German)* (2020)—παρουσιάζονται στον χώρο του διάσημου συλλέκτη Δάκη Ιωάννου (Εμ. Παππά & Φιλελλήνων 11, Νέα Ιωνία). *Ίδρυμα ΔΕΣΤΕ, 25 Μαΐου-27 Οκτωβρίου*

10 Ο Kristof συναντά την SØMMERDUST

Ο Kristof παρέα με την μπάντα έρχονται στο Ρομάντσο με τραγούδια από τον πρώτο ελληνόφωνο δίσκο του με τίτλο «**Ψυχαγωγία**», παλιότερα κομμάτια αλλά και ακυκλοφόρητο υλικό. Στην τάρτασα του γνωστού πολυχώρου και οι **SØMMERDUST** της **Pop Sem** σε art pop και progressive pop μονοπάτια.

Ρομάντσο, 19 Μαΐου, στις 21:00



11 Οι «Τρεις τόποι» του Βασίλη Γεροδήμου

Θραύσματα φτιαγμένα από άλλα θραύσματα τα γλυπτά και τα ανάγλυφα κολάζ του διερευνούν τη σχέση των υλικών, τους συνειρμούς και τις δυνατότητες που γεννιούνται όταν αυτά ενώνονται μεταξύ τους, δημιουργώντας χώρους πολύσημους και ανοιχτούς σε ερμηνείες. Στη νέα του έκθεση στα Εξάρχεια (Ανδρέα Μεταξά 25), ο καλλιτέχνης επιστρέφει σε τόπους και υλικά που ενεργοποιούν τη μνήμη και τις αισθήσεις του. Στην πέτρα—που αντιπροσωπεύει την καταγωγή του από την Ήπειρο—, στο μάρμαρο και στο χαρτί— που ανακαλούν τη μαθητεία του στην Τήνο και την Αθήνα.

Potential Project, από 19 Μαΐου



12 Αναζητώντας σήμερα τα Ίχνη της Αντιγόνης

Έχοντας ήδη συναντήσει το κοινό σε Ευρώπη και Αμερική (μεταξύ άλλων, στο Romaeuropa Festival, όπου υπήρξε υποψήφιο για το βραβείο των Ιταλών Κριτικών Θεάτρου), η φεμινιστική υβριδική παράσταση της **Έλλης Παπακωνσταντίνου** καταφθάνει στην Αθήνα. Επί σκηνής οι μουσικοί **Nalyssa Green** και **Κατερίνα Παπαχρήστου** (Tango With Lions) παίζουν ζωντανά, ενώ οι **Σεραφίτα Γρηγοριάδου**, **Βάλια Παπαχρήστου**, **Gemma Hansson Carbone**, **Σοφία Μανώλη**, **Χαρίκλεια Πετράκη** και Έλλη Παπακωνσταντίνου καλούνται να ζωντανέψουν τους χαρακτήρες που βγήκαν από την πένα της Σουηδής συγγραφέως **Χριστίνας Ουζουνίδου**. Ένα έργο που αντλεί από τον αρχαιοελληνικό μύθο της Αντιγόνης και καταπιάνεται με τη γυναικεία ταυτότητα και τη διαχρονική έμφυλη βία στην εποχή του metoo.

Θέατρο του Νέου Κόσμου, από 19 Μαΐου



13 Πιάσε κουπέ στο Ρουφ

Μουσικοί αυτοσχεδιασμοί πάνω στο modular synthesizer system αλλά και σόλο σε οργανικά έργα, χορευτικές και θεατρικές περφόρμανς για την προσφυγιά και τις ρίζες, τη δημοκρατία και τον πόλεμο, τη συνύπαρξη και τον έρωτα, εικαστικές εγκαταστάσεις. Τα «**12 κουπέ**» και η αποβάθρα του Τρένου στο Ρουφ κινούνται και φρέτος στον ρυθμό του 11ου Φεστιβάλ Νέων Καλλιτεχνών που εμπνεύστηκε η **Τατιάνα Λύγαρη**.

Αμαξοστοιχία-Θέατρο το Τρένο στο Ρουφ, έως 29 Μαΐου

NICK WATERHOUSE

Δεν γίνεται να αγνοήσεις το βαρύ χαρτονένιο εξώφυλλο. Ούτε το παλιομοδίτικο στήσιμο του οπισθόφυλλου. Ακόμη περισσότερο, δεν μπορείς να αγνοήσεις ότι το «*Promenade Blue*» είναι ο πρώτος δίσκος του **Waterhouse** ο οποίος ηχογραφείται μονοφωνικά. Αυτός ο δίσκος θα μπορούσε να έχει κυκλοφορήσει το 1967. Έχεις την αίσθηση ότι, μόλις ανοίξεις το σελοφάν, θ' αρχίσει να μυρίζει πολυκαιρισμένο χαρτί με μια μικρή εσάνς ναφθαλίνης. Εκεί είναι το ζήτημα: στα μικρά φετίχ που διαρκούν σχεδόν πενήντα χρόνια για σένα και καμιά τριανταριά για τον 20 χρόνο νεότερό σου Nick. Που έχει την ίδια πετριά του vintage, επιπλέον γράφει απίθανα τραγούδια κι ακούγεται βαθιά συναισθηματικός στην άλλη άκρη της γραμμής. Στην ερώτηση «*τι να περιμένουμε από τη συναυλία σου στην Αθήνα*», εκείνος σου απαντάει με όλη την αθωότητα του κόσμου αυτήν ακριβώς που ξέρεις καλά από τα τραγούδια του, «*την καρδιά μου ολόκληρη*».

— **Ποιο είναι το πρώτο είδος μουσικής που θυμάσαι τον εαυτό σου να ακούει;**
Οι πρώτες μου αναμνήσεις είναι οι γονείς μου να παίζουν στο πικάπ John Lee Hooker και το «Here Comes The Night» των Them.
— **Και ποιος ήταν ο πρώτος δίσκος που αγόρασες εσύ ο ίδιος;**
Με δικά μου λεφτά, πήρα σε σαρανταπεντάρι το «Green Onions» του Booker T με τους MGs και το «Mohair Sam» του Charlie Rich. Και τα δύο μαζί, ένα δολάριο!
— **Προτιμούσες τα σαρανταπεντάρια από τα LP;**
Κληρονόμησα πολλά LP από τους γονείς μου και τον θείο μου, έτσι τα βασικά rhythm and blues και τα κλασικά sixties και seventies πράγματα τα άκουγα σε LP. Μπήκα πιο πολύ στη φάση των σαρανταπενταριών όταν κατάλαβα ότι τα τραγούδια που αγαπούσα περισσότερο και τα είχα σε cd συλλογές ήταν προορισμένα για σαρανταπεντάρι. Τελικά, στο πέρασμα του χρόνου, έμαθα να τα αγαπάω όλα.
— **Γιατί σου αρέσει τόσο πολύ το βινύλιο;**
Το βινύλιο είναι σαν τη νεκρική μάσκα του φαραώ: το κοντινότερο πράγμα σε μια παντοδύναμη ύπαρξη που δεν είναι πια μαζί μας.
— **Τι θυμάσαι από τις μέρες του πρώτου σου συγκροτήματος, των Intelligista;**
Θυμάμαι πολύ έντονα την ενέργεια και το συναίσθημα του ότι όλα είναι δυνατά. Τη νεότητα γύρω μας και μέσα μας, που μας βοηθούσε να κατανοήσουμε τη μουσική σαν μια κοινοτική και κοινωνική εμπειρία, που μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσα από ένα όραμα και μια συναισθηματική ή διανοητική σύλληψη. Το να παρουσιάζεις κάτι μπροστά σε άλλους ανθρώπους σημαίνει να δημιουργείς κάτι εκ του μηδενός.
— **Γιατί ηχογραφείς εντελώς αναλογικά;**
Ήταν πραγματικά ο τρόπος με τον οποίο άκουσα για πρώτη φορά μουσική. Είναι ο τρόπος με τον οποίο όλα ηχούν μέσα στο κεφάλι μου αλλά και στην πραγματική ζωή. Το να ηχογραφείς, σημαίνει τελικά να

μεταφέρεις ενέργεια και ο αναλογικός ήχος μεταφέρει με τον καλύτερο τρόπο τον παλμό που νιώθεις όταν μπαίνεις σ' ένα δωμάτιο που ακούγεται δυνατά η μουσική.
— **Και γιατί μονοφωνικά;**
Ο μονοφωνικός ήχος είναι αυτός που ταιριάζει καλύτερα με τον ήχο της ψυχής μου. Κατά κάποιον τρόπο μαγεύει τον ακροατή. Ο στερεοφωνικός ήχος έχει πολλές πιθανότητες να ακούγεται παράξενα ή ακόμα και λάθος στην αναπαραγωγή. Αν θέλω να σε κάνω να κουνηθείς, αν θέλω να σου μεταφέρω τον ρυθμό, ο μονοφωνικός ήχος είναι ο πιο άμεσος τρόπος να το κάνω.
— **Γιατί τα εξώφυλλα των δίσκων σου είναι πάντα σκληρά και φέρνουν στο μυαλό τον τρόπο που κατασκευάζονταν τα εξώφυλλα των αμερικάνικων δίσκων στα τέλη της δεκαετίας του '60;**
Για την ομορφιά τους και γιατί τα όνειρά μου κυκλοφορούν με τέτοια ακριβώς εξώφυλλα. Ο Milt Jackson, ο βιμπραφωνίστας, έλεγε κάποτε ότι το συγκρότημά του, οι Modern Jazz Quartet, φορούσαν πάντοτε κοστούμι για να επικονηθούν τον σεβασμό τους στη μουσική και στο ακροατήριό τους.
— **Έχεις δουλέψει με τον Ty Segall για αρκετό καιρό και από πολύ κοντά. Τι σε συνδέει μαζί του;**
Ο τρόπος που σκέφτεται, το ταλέντο του, το όραμά του. Επιπλέον, κάναμε την ίδια προσπάθεια να ξεφύγουμε από τον βάλτο στον οποίο μας τραβούσαν οι αξίες της γυαλιστερής Καλιφόρνιας, να απορρίψουμε όλο αυτό το glitter και να δημιουργήσουμε τον δικό μας μουσικό κόσμο.
— **Και οι Allah-Las;**
Αυτοί είναι τα αδέρφια μου. Ήμασταν ακριβώς την ίδια στιγμή στο πιο αποφασιστικό σημείο της ζωής μας και ζούσαμε τα ίδια πράγματα. Οι πρώτοι μας δίσκοι ηχογραφούνταν με τα ίδια ακριβώς πρόσωπα στα ίδια ακριβώς μέρη και με τα ίδια ακριβώς μηχανήματα. Όμως ακόμη και πριν από αυτό, ο Matt (Correia) κι εγώ ονειρευόμασταν τα ίδια πράγματα και, χωρίς να έχουμε συνείδηση, στήναμε το μανιφέστο ενός καινούργιου τρόπου. Ενός καινούργιου τρόπου να παίζει κανείς, ενός καινούργιου οράματος, που όπως αποδείχθηκε αργότερα, ήταν ριζοσπαστικό για την εποχή του.
— **Μοιάζει σαν οτιδήποτε κι αν παίζεις να ακούγεται αμερικάνικο μ' έναν ιδιαίτερο, μ' έναν vintage τρόπο.**
Ναι! Είναι μια πολύ απλοϊκή απάντηση αλλά ναι! Έτσι έμαθα να ακούω μουσική. Ακούς δίσκους και βρίσκεις τον ήχο που είναι ο κατάλληλος για σένα.
— **Με ποιους τρόπους σ' έχει επηρεάσει το Λος Άντζελες στη μουσική που κάνεις;**
Είμαι γέννημα θρέμμα. Μερικές φορές επικοινωνώ απόλυτα με το πνεύμα του τόπου. Αλλά ξέρεις, το πνεύμα αυτό μπορεί να είναι οτιδήποτε, κάτι σαν στοιβάδες παμπάλαιας πρακτικής και αόρατων περιγραμμάτων. Όλα αυτά που μισώ και όλα αυτά που λατρεύω. Είναι ένας άπιστευτα όμορφος αλλά και κενός χώρος, γεμάτος λάθη στον τρόπο που οι ιθύνοντες αντιλαμβάνονται το μέλλον του και μια ανεπανόρθωτη εκθρόνιση στον πραγματικό πολιτισμό και τη σύνδεση ανάμεσα στους ανθρώπους. Από την άλλη, δίνουν μεγάλη έμπνευση ο αέρας, το φως, το τοπίο, το να περπατάς εδώ κι εκεί. Είναι μια κατάσταση Μεσογείου σ' έναν μπάσταρδο κόσμο συνόρων. Προσπαθώ να αγνοήσω όλο αυτό το μάρκετινγκ του θεάματος και όλη αυτή την κάκιστη αισθητική που απλώνεται παντού σαν μούχλα. Όλα αυτά τα συναισθήματα, καλά και κακά μπαίνουν μέσα στη μουσική μου. Η μουσική μου είναι η απάντηση σ' αυτά τα αντικρουόμενα συναισθήματα.
— **Θυμάσαι κάτι συγκεκριμένο από την πρώτη φορά που έπαιξες στην Ελλάδα;**
Από την πρώτη στιγμή που πάτησα στην Ελλάδα, την ένιωσα σαν τόπο που πάντα ονειρευόμουν. Είχα έναν εξαιρετικό διοργανωτή που με γύρισε στην Αθήνα, και ήταν άπιστευτο ότι οι άνθρωποι με αναγνώριζαν και φώναζαν το όνομά μου. Το ακροατήριο άκουσε κάθε νότα που παίζαμε. Τα συναισθήματα, η ενέργεια και η ζωή των Ελλήνων έμοιαζαν να αντιμάχονται κάθε κακό όνειρο που με ακολουθούσε όσο ήμουν στην Αμερική.
— **Ο πιο πρόσφατος δίσκος σου, το «Promenade Blue» ήταν ανάμεσα στα καλύτερά μου για το 2021. Μελαγχολικά τραγούδια, μελωδικά τραγούδια, σπουδαίες ενορχηστρώσεις. Ο επόμενος δίσκος σου θα είναι σ' αυτήν την κατεύθυνση ή θα είναι πιο σκληρός;**
Ρίχνοντας μια ματιά στο συνολικό υλικό μου, μπορεί να πάρει κανείς μια ολοκληρωμένη εικόνα της αισθητικής που στήνω. Είμαι ένας άνθρωπος που στο πέρασμα του χρόνου ανταποκρίνεται στα ερεθίσματα που παίρνει από το περιβάλλον. Αυτό ακριβώς αναπτύσσεται και μέσα σε κάθε ακροατή. Αν κάποιος νιώθει να θέλει να ακούσει πιο σκληρό υλικό, μπορεί να βάλει αυτήν την πλευρά μου. Αν όχι, τα πιο μελωδικά. Στην ουσία γράφω ανταποκρινόμενος σε όσα με συγκινούν. Και είναι πολλά και διαφορετικά μεταξύ τους. Νομίζω ότι όλα τα στοιχεία που ξέρεις θα υπάρχουν στον επόμενο δίσκο μου. Εκείνο που νιώθω είναι ότι με κάθε δίσκο γίνομαι πιο συνθέτης, πιο δημιουργός, αν θέλεις.
— **Τι ακούς αυτόν τον καιρό;**
Τελευταία ακούω δίσκους που έρχονται από τη Νέα Υόρκη και τα σαρανταπεντάρια που συνεχώς ανακαλύπτει ο Dick Vivian, ο 74χρονης ιδιοκτήτης του Rooky Ricardo's, αυτού του απίθανου δισκοπωλείου στο San Francisco.
— **Τι να περιμένουμε από τη συναυλία σου στην Αθήνα;**
Την καρδιά μου ολόκληρη! **A**

ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ ΘΑ ΔΩΣΩ ΟΛΟΚΛΗΡΗ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΜΟΥ

Ο βαθιά συναισθηματικός τραγουδοποιός μιλάει για τον μονοφωνικό ήχο, το Λος Άντζελες, τη νεότητα και τις συναυλίες του στο Θέατρο Πέτρας και το Piraeus Club Academy (Lou Lou is Present), στις 26 και 27 Μαΐου

Του ΓΙΩΡΓΟΥ ΦΛΩΡΑΚΗ

Βαγγέλης Γερμανός: Σε νοσταλγική τροχιά

⇒ Το καλοκαίρι του 1981 ήταν το πρώτο καλοκαίρι που μπήκε στη ζωή μας η έννοια του καύσωνα. Βέβαια, μετά το βασανιστικό διάστημα των πρώτων πανελληνίων εξετάσεων και το –επιτέλους– τέλος τους, όλα φαινόταν όμορφα. Σαράντα ένας βαθμοί, καυτό απόγευμα, ήλιος που περνάει μέσα από τις γρίλιες των παντζουριών και στο ραδιόφωνο η εκπομπή της **Σοφίας Μικαλίτση** στο Δεύτερο Πρόγραμμα. Καλεσμένος της ένας καινούργιος τραγουδοποιός, που είχε κυκλοφορήσει τα «Μπαράκια», τον πρώτο του δίσκο από τη *Lyra*, ο **Βαγγέλης Γερμανός**. Ένας ήρεμος, προσγειωμένος, χαμηλόφωνος, σεμνός άνθρωπος με μια κιθάρα που φαινόταν να εμπνέεται από τον Young, τον Dylan, τον Lightfoot, τον Croce, τον Denver. Δεν υπήρχαν και πολλοί τέτοιοι τότε. Δηλαδή, δεν υπήρχε κανένας. Οι –σήμερα τόσο επικαιρες– «Μάσκες» έφερναν έναν αέρα αγγλικής folk, έτσι όπως θυμίζουν τον ήχο της κιθάρας των Traffic στο «*John Barleycorn Must Die*», η «Τροχιά» έφερνε στο μυαλό τα παιξίματα του Croce και ο «Διάβολος» ήταν ό,τι καλύτερο είχε παίξει το ραδιόφωνο στο ελληνικό ρεπερτόριο. Ο **Σαββόπουλος**, που είχε κάνει την παραγωγή, ήταν εγγύηση για την εποχή –ακόμη και **Οπισθοδρομική Κομπανία** είχα αγοράσει, κι ας μη μου άρεσε τόσο το λαϊκό τραγούδι– οπότε μέσα στις επόμενες μέρες ήταν απαραίτητο να αποκτήσω το album. Και το album έλιωσε. Μέσα στα χρόνια, πρέπει να αγόρασα περισσότερα από τέσσερα «Μπαράκια» σε δίσκο, είναι σίγουρο ότι έχω δύο σε κασέτα, το επίσημο cd και μερικά ακόμα cd που βγήκαν αργότερα σε περιοδικά. Τα «Μπαράκια» φέρνουν μαζί τους –ακόμη και μέχρι σήμερα– την αύρα των βραδινών διαδρομών στην πόλη με τα φώτα των αυτοκινήτων να διαθλώνται στη ζέστη του καλοκαιριού. Ανήκουν –όπως έγραφε ο Σαββόπουλος στο σημείωμα του οπισθοφύλλου– «σ' έναν άλλο κόσμο, ιλιγγιώδη, έγχρωμο». Αυτός τον κόσμο που, από το καλοκαίρι του 1981 και μετά, έγινε ο κόσμος μας.

➡ Ο πρώτος τους δίσκος ήρθε στην Ελλάδα μόνο εισαγωγής. Άρα αρκετά ακριβός και χωρίς καθόλου διαφήμιση. Ακόμη, η 4AD δεν είχε

αποκτήσει την αίγλη του ήχου της αιθέριας pop. Στα πρώτα της χρόνια πηγαίνονταν ανάμεσα στους Modern English και τους Bauhaus (ή τους Birthday Party), κι αυτό δεν ήταν ένα διακριτό ύφος. Έτσι, το ντεμπούτο των **This Mortal Coil** πέρασε σχεδόν απαρατήρητο στην Ελλάδα. Όταν όμως κυκλοφόρησε το «*Filigree & Shadow*» τα δικαιώματα της 4AD στην Ελλάδα τα είχε η Virgin, που διηύθυνε ο **Γιάννης Πετρίδης**. Συνεπώς ένας τέτοιος δίσκος δεν θα περνούσε απαρατήρητος. Ένα μονό εξώφυλλο με δύο δίσκους μέσα, ένα ελλειπτικό και σκοτεινό artwork και κάτι αιθέρια

τραγούδια που όταν δεν υπογράφονται από τους **TMC**, υπογράφονται από κάτι περίεργα ονόματα, όπως **T. Buckley** ή **T. Rapp**. Μπαίνει ο χειμώνας του 1986 κι αυτός ο δίσκος παίζει νυχθημερόν στο πικάπ κι επιπλέον ανακαλύπτεις τα μεγάλα albums του *Tim Buckley* και τα πολύ δυσεύρετα –ακόμη τότε– των **Pearls Before Swine**, στους οποίους έπαιζε ο **Tom Rapp**. Και προχωράς. Από τη μία, στον σκοτεινό ατμοσφαιρικό ήχο της 4AD και, από την άλλη, στη δαπανηρή νέα ενασχόληση με την ψυχεδέλεια.

➡ Το καλοκαίρι της προηγούμενης χρονιάς, του 1985, είχαμε κάνει την υπέροχη γνωριμία με τον **Greg Sage**. Πριν γνωρίσουμε τον ίδιο ολομόναχο, τον είχαμε λατρέψει για τα κιθαριστικά του feedback με τους **Wipers**, εκείνο το post-punk/pro-grunge σχήμα, που είχε δώσει κάτι απίθανες συναυλίες στην Αθήνα των μέσων της δεκαετίας του '80. Όμως το μεγάλο σοκ ήταν το «*Straight Ahead*». Εκείνος ο δίσκος που είχε στο εξώφυλλο την κρεμασμένη από ένα δέντρο κιθάρα δίπλα σ' ένα νεκροταφείο. Ναι, αυτός ήταν ένας από τους καλύτερους δίσκους των eighties. Με τις ηλεκτρικές κιθάρες να ακούγονται σχεδόν σαν ακουστικές και με την επίμονη φωνή να τραγουδάει σχεδόν άχρωμα: «*I know where I stand but I don't want to stand alone*». Πήρα πρώτα το ελληνικό βινύλιο, ύστερα το αμερικάνικο και πριν από μερικές μέρες μια εξαιρετικά ζυγισμένη επανέκδοση. Από τους δίσκους της ζωής μας.

➡ **P.S.:** Την ίδια μέρα με το «*Filigree And Shadow*» είχα πάρει και το «*And Close As This*» του **Peter Hammill**. Too many of my yesterdays belong to these two records...

Σημειώσεις Ενός Μονομανούς CXXXXIII

Του ΓΙΩΡΓΟΥ ΦΛΩΡΑΚΗ



ΠΡΟΠΩΛΗΣΗ

viva.gr

ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ



Ιστορία μυστηρίου στη χιονοθύελλα

Του ΑΡΗ ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗ

Ποιος δεν θα ήθελε να βρεθεί σε μια παγονησίδα που παρασύρεται στα ανοιχτά της Ανταρκτικής ενώ γύρω του μαίνεται μια σαιχηπηρική καταιγίδα, οι σύντροφοί του είναι χαμένοι στη βουερή ανεμοθύελλα και το τηλέφωνό του δεν πιάνει σήμα; Υπάρχουν άνθρωποι που δυσφορούν με το κρύο (εγώ) κι άλλοι που δυστροπών με τη ζέστη. Εκείνοι που τυλίγονται σε βαριές γούνες τον χειμώνα (εγώ) κι άλλοι που κυκλοφορούν με κοντομάνικα αγνοώντας κάθε χαμηλό βαρομετρικό. Οι λάτρεις των ταξιδιών σε τροπικά νησιά μες στο καταχείμωνο (εγώ, πώς αλλιώς;) κι αυτοί που κλείνουν καμπίνα με εξωτερικό φινιστρίνι στα παγοθραυστικά του Αρκτικού κύκλου.

Κοντολογίς, η μόνη παραχώρηση που δύναμαι να κάνω στο κρύο, είναι να διαβάζω κάποιο μυθιστόρημα που ξετυλίγεται στους χιονισμένους παγετώνες (όπου, για παράδειγμα, τοποθετεί η Μαίρη Σέλλεϋ τους ήρωές της στην αρχική σκηνή του Φρανκενστάιν), ενώ βρίσκομαι στη ζεστασιά που παρέχουν πλούσια τα καλοριφέρ του διαμερισμάτός μου – αυτά πριν την πετρελαϊκή κρίση.

Ο Άγγλος συγγραφέας Τζον ΜακΓκρέγκορ μας συστήνει τους δικούς του ήρωες εν μέσω μιας λυσομανούσας καταιγίδας. Δεν πρόκειται εδώ για την αστική παγοθύελλα του Ρικ Μούντι (αν δεν έχετε διαβάσει το βιβλίο, θα έχετε δει σίγουρα την ταινία), εδώ ο άνεμος ξυρίζει, τεμαχίζει τον πάγο και παρασύρει τον δύστυχο φωτογράφο, που προσπαθεί να συλλάβει στη μηχανή του το μεγαλειώδες τοπίο γύρω του, στον καταπύωνα της αφρισμένης θάλασσας.

Πρόκειται για μια αποστολή σε κάποιον απομακρυσμένο μετεωρολογικό σταθμό της Ανταρκτικής. Τρεις άντρες βρίσκονται εκεί και συλλέγουν στοιχεία όταν τους αιφνιδιάζει η χιονοθύελλα που φέρνει και τον χαμό του ενός συναδέλφου τους. Ο αρχηγός της αποστολής σύρεται στα δικαστήρια. Εγκαλείται για την εξαφάνιση του φωτογράφου και καλείται να δώσει τη δική του εκδοχή για το περιστατικό. Εκείνος γνωρίζει τι συνέβη αλλά δεν μπορεί να το εκφράσει, καθώς έχει υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο και χάνει τον ειρμό της σκέψης και των λόγων του.



Τζον ΜακΓκρέγκορ
«Γείρε Πέσε Σήκω»
εκδ. ΑΓΡΑ

Ο συγγραφέας μας παραδίδει έναν ήρωα μυθιστορήματος που αγωνίζεται να αφηγηθεί την ιστορία του. Ο Τζον ΜακΓκρέγκορ τραυλίζει δεξιολογικά μαζί με τον ήρωά του στην προσπάθεια να αποδώσει τις σκηνές του δράματος. Πρόκειται για μια καθηλωτική αφήγηση που φανερώνει για μια ακόμη φορά την λαμπρή πένα (πένα;) του Άγγλου πεζογράφου. Είναι μια ιστορία μυστηρίου γραμμένη με έναν εντελώς ξεχωριστό τρόπο. Ο μεταφραστής Αλέξης Καλοφωλιάς συντονίζεται πλήρως με τη γλώσσα του ΜακΓκρέγκορ, μια γλώσσα που χαρτογραφεί τους μαιάνδρους ενός τραυματισμένου μυαλού.

Όταν διάβασα πρώτη φορά αυτόν τον συγγραφέα, όταν έπιασα στα χέρια μου τον «Ταμειευτήρα 13», εννόησα από τις αρχικές κιόλας σελίδες ότι είχα να κάνω με

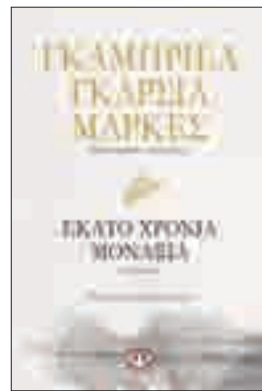
μια ιδιόζουσα περίπτωση πεζογραφίας. Αναζητήσα αμέσως και τα άλλα δυο βιβλία του που είχαν φροντίσει να μεταφραστούν στα ελληνικά οι εξαιρετικές εκδόσεις Άγρα. Αναφέρομαι στο «Αν δεν μιλάμε για τα σπουδαία πράγματα» και στο «Τόσοι και τόσοι τρόποι για να γίνει μια αρχή». Το καθένα τους τόσο ξεχωριστό και τόσο σαγηνευτικό. Όποιον κι αν πάρετε να διαβάσετε θα σας οδηγήσει να αναζητήσετε το επόμενο. Κι αυτό γιατί, ως αναγνώστες με αιτία, επιζητούμε πάντα την καλή λογοτεχνία.

Κλασικά μυθιστορήματα στο Goodreads

Κάναμε το πείραμα με τα «Εκατό χρόνια μοναξιά»
του Γκαμπριέλ Γκαρσία Μάρκες

Του ΚΥΡΙΑΚΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗ

Έξαλλες «κριτικές» κλασικών, εγνωσμένης αξίας, πραγματικά μεγάλων και διαχρονικών μυθιστορημάτων, από αναγνώστες στο Goodreads. Σταχυολογούμε ένα ελάχιστο μόνο δείγμα από όσα μπορεί να διαβάσει κανείς αν ανατρέξει στις φαρμακερές κριτικές με ένα αστεράκι. Τις μεταφέρουμε σχεδόν αυτούσιες, μεταφρασμένες από τα αγγλικά. Εμάς μάς έκαναν να χαμογελάσουμε. Σήμερα, τα «Εκατό χρόνια μοναξιά» του Γκαμπριέλ Γκαρσία Μάρκες. Στα ελληνικά, διαβάστε οπωσδήποτε την εξαιρετη μετάφραση της **Μαρίας Παλαιολόγου** από τις **Εκδόσεις Ψυχογιός**.



- Μην παίρνετε LSD και γράφετε. Να πίνετε τίλιο.
- Έκατσε ο άλλος έγραψε ολόκληρο τούβλο, κουράστηκε, γάνιασε, και τελικά το μόνο που κατάφερε ήταν ΑΥΤΟ. Φίλε, την άλλη φορά γέμιζε κουκλάκια, να το 'χεις και κέρδος.
- Και καλά διαφορετικότητα, μειονότητες, Ινδιάνοι, απ' όλα έχει ο μπαξές. Ρε κουνήστε λίγο το κεφάλι σας ορισμένοι.
- Πολύ ωραίο βιβλίο, δεν κατάλαβα τίποτα.
- Διανοητικός αυνανισμός.

Και ζητώ συγγνώμη από τον αυνανισμό.

- Νομίζω θ' αρχίσω να γράφω κι εγώ μαγικό ρεαλισμό. Χαζός είμαι που κάθομαι και σχεδιάζω πλοκές και πραγματικούς ανθρώπους.
- Λυπάμαι αυτούς που τους αρέσει αυτό το βιβλίο. Τι παιδικά χρόνια έχουν περάσει;
- Αν θέλετε ένα βιβλίο χωρίς καρδιά, χωρίς ψυχή, χωρίς ουσία, τα «Εκατό χρόνια μοναξιά» είναι για εσάς.
- Έχω καλά και κακά νέα. Τα καλά: το τελευταίο κεφάλαιο είναι τέλειο. Τα κακά: υπάρχουν και άλλα κεφάλαια πριν απ' αυτό.
- ΜΠΛΙΑΞ. Αυτό μόνο: μπλιαξ.
- Μας έχει καταστρέψει η Αριστερά, σοβαρά τώρα.
- Σαν να έρχεται ένας άγνωστος στο μπαρ εκεί που κάθεσαι και πίνεις το ουίσκι σου και μα σουλάς τα φιστικάκια σου, και να σου δείχνει οικογενειακές φωτογραφίες του από τις διακοπές στο χωριό. ΤΟΣΟ ενδιαφέρον.
- Παιδιά, αν κάτι είναι βαρετό και μονότονο, δεν πάει να πει ότι είναι και καλό. Πάει να πει ότι είναι ΒΑΡΕΤΟ ΚΑΙ ΜΟΝΟΤΟΝΟ.
- Στο μεταξύ γιατί το λένε «μαγικό ρεαλισμό»; Πού τον είδανε τον ρεαλισμό;
- Είναι πολύ καλό βιβλίο για να το διαβάσεις σε αίθουσα αναμονής οδοντιατρείου. Δεν ξεχνιέσαι μεν, αλλά βρίσκεις την προοπτική της ένεσης πιο ανώδυνη.
- Η ανθρωπότητα πρέπει να έχασε δυο-τρεις δεκαετίες λογοτεχνικής εξέλιξης κατά τα 70s και τα 80s. Πολλές μούφες μαζεμένες. Και πολλή μπήχλα.
- Είναι κάποιοι συγγραφείς που λένε, Τώρα θα γράψω ένα πελώριο βιβλίο για να δείξω πως, σε μια τελική, κανείς και τίποτε δεν πιάνουν μία και δεν αξίζουν κάτι μπροστά στη Μεγάλη Εικόνα του Κόσμου. Το έκανε, πιχί, ο Τολστόι με το «Πόλεμος και Ειρήνη». Εκεί, λοιπόν, γίνονται συνάχεια Σπουδαία Πράγματα, από Σπουδαίους Χαρακτήρες, σε μια Σπουδαία Εποχή, και όλα αυτά μάς δείχνουν στο τέλος ότι κανείς και τίποτε δεν πιάνουν μία και δεν αξίζουν κάτι μπροστά στη Μεγάλη Εικόνα του Κόσμου. Ε, το 'κανε και ο έρμος ο Μάρκες. Μόνο που στη δική του περίπτωση γίνονται μόνο Βλακείες Πράγματα, από Ασχέτους Χαρακτήρες, σε μια Ό,τι Να 'Ναι Εποχή. Εμ δεν πάει έτσι, φιλαράκι. Αυτό λέγεται λαϊκισμός στη λογοτεχνία. Πάρε τώρα ένα αστεράκι να στρώσεις και κάτσε στη γωνιά σου. ●
- Κλασική περίπτωση βλάβης.
- Νομίζω ότι νοιάζομαι περισσότερο για μια οικογένεια Κινέζων αγροτών στη ΒΔ Κίνα που δεν πρόκειται να μάθω ποτέ τίποτε για δαύτους, το παραμικρό, παρά για την οικογένεια Μπουενδία.
- Πολλά ονόματα. Άντε γεια.
- Οι τύποι έχουν όλοι το ίδιο όνομα. Από δω να καταλάβεις.
- Στο μεταξύ, δεν είναι μυθιστόρημα. Είναι ιστοριούλες, παραμυθάκια, διηγηματάκια, δοκιμιάκια, αρθράκια, ραμμένα μαζί με κλωστή και κολλημένα με κόλλα.
- Άπαξ και καναδυό πανεπιστημιακοί δεν καταλάβουν γυρ από ένα βιβλίο, αμέσως το ανακηρύσσουν «κλασικό», «μεγάλο» κ.ο.κ., και αρχίζουν να το διδάσκουν στο πόπολο. Αυτό συνέβη και με τα «Εκατό χρόνια μοναξιά», γιατί δεν κατάλαβαν τίποτα; Γιατί δεν υπάρχει τίποτα να καταλάβεις.
- Οι δικές μου δύο συμβουλές προς την ανθρωπότητα: (1) Μην αρχίσετε τα ναρκωτικά, είναι ακριβά. (2) Μην διαβάζετε τα βιβλία που «πρέπει» να διαβάσετε — έχει ένα σκασμό άλλα που θα τα ευχαριστηθείτε και θα σας κάνουν καλύτερους ανθρώπους.
- Πολύ καλό βιβλίο για μισογύνες και παιδόφιλους.
- Έχουμε διαβάσει αριστουργήματα και αριστουργήματα (Χάρι Πότερ, Πέροι Τζάκσον, Λυκόφως, Τα παιχνίδια της πείνας), κι έρχεται η ώρα να μας πουν ότι ΠΡΕΠΕΙ να διαβάσουμε τα «Εκατό χρόνια». Εκατό να 'ναι οι ώρες τους. Σαν να βγαίνει το ψάρι στη στεριά, κι εκεί που πάει να φωνάξει «Εξέλιξη, ρέεε!», να του 'ρχεται μια κλοτσιά και να το πετάει πίσω στη θάλασσα. Ε, κάπου σε πιάνει μια απδία.
- Τώρα θα σας μιλήσω για την πλοκή. Εχμ... σόρι, δεν υπάρχει πλοκή.
- Πλοκή μηδέν, χαρακτήρες επίπεδοι και χωρίς εξέλιξη, κανένα χτίσιμο κόσμου, μηδέν από μηδέν — ναι, το πιάσατε: ΜΗΔΕΝ.
- Θέλω κι εγώ απ' αυτό που πίνει ο Μάρκες.
- Ο τύπος χρειάζεται να μάθει πέντε πραγματικά σχετικά με τη Δημιουργική Γραφή 1.0.



ARTE ATHENS

**Το παγωτό όπως δεν το είχες
ποτέ φανταστεί**

Το καλοκαίρι είναι ήδη εδώ και οι βόλτες κάτω από τη σκιά της Ακρόπολης έχουν ξεκινήσει. Το παγωτό γίνεται η must στάση στο κέντρο της Αθήνας και όταν αυτή μας φέρνει στο μυαλό τις καλύτερες παιδικές αναμνήσεις, τότε όλα γίνονται πιο όμορφα... Αυτό ακριβώς συμβαίνει με το Arte Athens. Μπαίνοντας στον χώρο του καταστήματος στην Πλάκα, θα ζαλιστείς από τον καταρράκτη διακοσμητικής σοκολάτας που βλέπεις, πολύ γρήγορα θα ξεπεράσεις το σοκ γιατί θα δεχθείς καινούργιο!

Στο Arte Athens, πριν πάρεις το παγωτό στα χέρια σου, θα σε κεράσουν λεμονάδα έτσι ώστε η γεύση σου να είναι έτοιμη

για αυτό που πρόκειται να ακολουθήσει. Δίπλα θα δεις τον ειδικά διαμορφωμένο χώρο, όπου νέοι και μεγάλοι θυμούνται το «κουτσό», το παλιό αγαπημένο παιχνίδι, και τότε όλους τους βλέπεις να ξαναγίνονται παιδιά. Ας μιλήσουμε όμως πάλι για παγωτό...

Θα συναντήσεις πληθώρα γεύσεων με το Catalino να κλέβει τις εντυπώσεις και θα καταλάβεις αμέσως το γιατί: οι τρεις στρώσεις καραμέλας, απλά θα σου πάρουν το μυαλό! Χρήσιμο tip: Πριν φύγεις σχεδόν επιβάλλεται να δοκιμάσεις τους φρέσκους χυμούς. Ζήτα τον χυμό ανανά και μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα θα τον πίνεις μέσα σε κανονικό ανανά. Η Καραϊβική δεν ήταν ποτέ πιο κοντά!



📍 Arte Athens, Τριπόδων 16, Πλάκα, www.artegelato.gr

📱 Arte Athens 📷 arte_athens





ΣΙΝΕΜΑ

Του ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ
ΚΑΪΜΑΚΗ

critic's CHOICE

Μαγνητικά πεδία (***/1/2)

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Γιώργος Γούσης ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Έλενα Τοπαλίδου, Αντώνης Τσιτοσιόπουλος

Η μοναχική Έλενα οδηγεί το αυτοκίνητό της σε άγνωστο προορισμό. Καταλήγει σε ένα λιμάνι και μπαίνει σε ένα μισοάδειο φέρι απολαμβάνοντας τη γαλήνια ελευθερία της μοναξιάς. Όμως τελικά αποφασίζει να αλλάξει στάση όταν βλέπει τον επίσης μοναχικό Αντώνη να «προδίδεται» από το αυτοκίνητό του.

«Θέλω να πάψεις να γελάς, θέλω να κλαις/ και ντροπιασμένος στο εξής να ζήσεις/ και κάποια νύχτα ερωτική σου απ τις πολλές/ από τον κόσμο θέλω πια να σβήσεις». Η χορεύτρια Έλενα προτιμά πλέον να τραγουδάει μελαγχολικά ερωτικά τραγούδια, παρά να χορεύει. «Ετσι κι αλλιώς δεν είμαι καλή χορεύτρια» παραδέχεται με αφοπλιστική ειλικρίνεια στον Αντώνη τον οποίο μόλις έχει γνωρίσει. Η Έλενα έχει αποχωριστεί την οικογένειά της για ένα σαββατοκύριακο λόγω επαγγελματικών υποχρεώσεων. Όμως σε κάποια φάση του ταξιδιού της αποφασίζει να το σκάσει. Η απότομη στροφή που παίρνει με τον Ζορζ (το όνομα του αυτοκινήτου της) την οδηγεί στο άγνωστο και την τυχαία συνάντησή της με τον Αντώνη ο οποίος κουβαλά ένα κουτί κι ένα χρέος προς εκπλήρωση. Η μινιμαλιστική περιπλάνηση των δύο αγνώστων είναι δοσμένη με μια απλότητα που εντυπωσιάζει. Χωρίς να παίρνουμε πολλές πληροφορίες για το παρελθόν και τις ζωές της Έλενας και του Αντώνη αρκούμαστε στα λιτά στιγμιότυπα της κοινή τους διαδρομή, που μέσα από την τρυφερή ματιά του έμπειρου κομίστα και ταλαντούχου (πρωτοεμφανιζόμενου μάλιστα) σκηνοθέτη Γιώργου Γούση, μετουσιώνεται σε ένα ακαταμάχητο road monie που μοιάζει με εμπειρία ζωής. Ένα σοφό, ντελικάτο και ευαίσθητο κινηματογραφικό τραγούδι είναι τα «Μαγνητικά πεδία», που αποκαλύπτει με τον πιο ειλικρινή —και για αυτό απέραντα επώδυνο— τρόπο τη σημασία του να ζεις απρόσκοπτα, ελεύθερα και δίχως την έγνοια της τακτοποιημένης, συμβιβασμένης ζωής. Το σενάριο-ωδή στην αλήθεια μιας ελεύθερης ζωής διανθισμένο με αρκετά χιουμοριστικά επεισόδια σκαρφίστηκαν από κοινού ο σκηνοθέτης με τους δύο πρωταγωνιστές του, οι οποίοι κράτησαν τα πραγματικά τους ονόματα σε αυτή τη μοιραία συνάντηση που οφείλει με μεγάλο μέρος της γοητείας της στο δέσιμο των δύο πρωταγωνιστών. Ένα δέσιμο φυσικό και απερίττο, χωρίς πολλές λεπτομέρειες ή κινήσεις εντυπωσιασμού. Οί Έλενα Τοπαλίδου και Αντώνης Τσιτοσιόπουλος κάνουν κτήμα τους τις ταυτότητες των ηρώων τους σαν να πρόκειται για τους πραγματικούς εαυτούς τους. Βλέποντάς τους να λένε τα μικρά και ανείπωτα μυστικά τους με μια αθωότητα που ανακατεύεται με τη σκανδαλιά και με μια μελαγχολία που σπάνια αποτυπώνεται τόσο εύστοχα στο πανί, κυριολεκτικά θέλεις να τους πιάσεις και να τους αγκαλιάσεις. Η φυσική δύναμη και η αφτσιασίδωτη γοητεία των «Μαγνητικών πεδίων» δεν υπάρχει περίπτωση να μη σας αγγίξει.

MUST

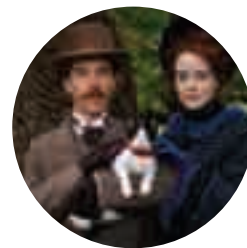
Λίγο πριν από τα φετινά βραβεία Όρις, η Ελληνική Ακαδημία Κινηματογράφου δίνει την ευκαιρία στο κοινό να δει τις καλύτερες ελληνικές ταινίες της χρονιάς στο φυσικό τους περιβάλλον, την κινηματογραφική αίθουσα. Από το Σάββατο 21 Μαΐου έως την Τετάρτη 1η Ιουνίου στους κινηματογράφους Δαναός, Τριανόν και Άνεσις θα προβληθούν όλες οι υποψήφιες ταινίες.

ΑΚΟΜΗ

» Το βασισμένο σε αυθεντικά περιστατικά που συγκλόνισαν την Αυστραλία το 1996 «Nitram» (**) του Τζάστιν Κερζέλ («Μακμπέθ») αφορά μια καλογραμμένη ιστορία περιθωριοποίησης και κοινωνικής αποξένωσης κι έχει πρωταγωνιστή τον Κέιλεμπ Λάντρι Τζόουνς (βραβείο ερμηνείας στο Φεστιβάλ Καννών 2021) στον ρόλο ενός απροσάρμοστου νέου που ξεσπάει κατά πάντων. » Τα δραματικά «Κορδόνια» (Lacci) (**) του Ντανιέλε Λουκέτι βασίζονται στο βιβλίο του Ντομένικο Στανρόνε και αφορούν το χρονικό ενός προβληματικού γάμου χωρισμένο σε δύο μέρη. Παρά την ενδιαφέρουσα κατακερματισμένη αφήγηση και την ερμηνευτική στόφα της Άλμπα Ρορβάχερ η ταινία δεν πρωτοτυπεί ακριβώς, καθώς το θέμα είναι πολυφορεμένο. » Τα ίδια ισχύουν και στην περιπέτεια του Μάρτιν Κάμπελ «Κώδικας: Εκδίκηση» (**) που έχει πρωταγωνίστρια μια πληρωμένη δολοφόνο που θέλει να εκδικηθεί τη δολοφονία του μέντορά της. Πρωταγωνιστούν οι Μάγκι Κιου, Σάμιουελ Λ. Τζάκσον και Μάικλ Κίτον, στον ρόλο του κακού που ερωτεύεται την αντίπαλό του! » Με νέο μοντάζ ξαναβγαίνει στα θερινά σινεμά η ταινία των Μιμή Ντενίσση και Γρηγόρη Καραντινάκη «Σμύρνη μου αγαπημένη».

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

75ο Φεστιβάλ Καννών:
Εκίνηση με ζόμπι!



Λούις Γουέιν: Ένας ξεχωριστός κόσμος

(THE ELECTRICAL LIFE OF LOUIS WAIN) ***1/2

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Γουίλ Σάρπε

ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Μπενενκτ Κάμπερματς, Κλερ Φόι, Αντρέα Ραϊζμπορο

Η ιστορία του Βρετανού καλλιτέχνη Λούις Γουέιν ο οποίος απέκτησε τεράστια φήμη χάρη στις ξεχωριστές εικόνες του που είχαν ως θέμα τις γάτες. Οι απεικονίσεις των παιχνιδιάρικων γατών του βοήθησαν στο να αλλάξει η αρνητική άποψη που είχε ο κόσμος για τις γάτες.

Με αυτοπεποίθηση οι ερμηνείες του Κάμπερματς και της Φόι οδηγούν την ιστορία του Γουέιν στην ανάδειξη της ομορφιάς στη ζωή (και την αποκατάσταση της φήμης της γάτας).



Το κοστούμι (THE OUTFIT) **

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Γκρέιαμ Μουρ ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Μαρκ Ράιλανς, Ζόε Ντατς, Ντίλαν Ο Μπράιεν

Ο ράφτης Λέοναρντ μετά το τέλος του Β' ΠΠ αφήνει το Λονδίνο και ταξιδεύει στο Σικάγο όπου ανοίγει ένα μικρό κατάστημα με πελάτες τους μόνους που μπορούν να πληρώσουν τα κοστούμια του: μια οικογένεια μαφιόζων!

Θεατρικής κοπής το φιλμ, ασφυκτικά κάπως στο περιορισμένο σκηνικό του ραφτάδικου αλλά κρατά υψηλά το σασπένς χάρη στην παρουσία του Ράιλαντς και το καλογραμμένο σενάριο του Γκρέιαμ Μουρ.



Νύχτα της φωτιάς (PRAYERS FOR THE STOLEN/ LA NOTTE DE FUEGO) ***

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Τατιάνα Χουέζο ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Ακουάκ Αμπντάρ Σουλεϊμάν, Ριχάν Καλίλ Αλιό

Σε απομονωμένο μεξικάνικο χωριό, τα κορίτσια κόβουν πολύ κοντά τα μαλλιά τους και έχουν μάθει από τους γονείς τους να τρέχουν προς υπόγεια κρησφύγετα, όταν τα μαύρα τζιπ των καρτέλ εμφανίζονται.

Συγκλονιστική η ταινία της Μεξικανής Τατιάνα Χουέζο, περιγράφει ακόμη ένα στιγμιότυπο φρίκης από τη σύγχρονη μεξικάνικη πραγματικότητα που κινείται στους ρυθμούς των καρτέλ και των διεφθαρμένων αρχών.

«Μια μέρα δεν θα είναι και τόσο περίεργο να έχει κάποιος για κατοκίδιο μια γάτα» (Λούις Γουέιν: Ένας ξεχωριστός κόσμος)

Ο κομίστας **Γιώργος Γούσης** απέσπασε 6 βραβεία στο Φεστιβάλ Θεσσαλονίκης, μεταξύ των οποίων τον Χρυσό Αλέξανδρο, ενώ προτάθηκε για 7^η Ιρις στα βραβεία της Ελληνικής Ακαδημίας Κινηματογράφου. Για τις σχέσεις των συντελεστών και τη δυναμική της ταινίας μάς είπε τα παρακάτω.

Του ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΚΑΪΜΑΚΗ

Πώς ένας κομίστας αποφασίζει να κάνει πέρασμα στον κινηματογράφο; Ποιες εσωτερικές σου ανάγκες εκφράζει η συγκεκριμένη στροφή;

Το κόμικ και ο κινηματογράφος μπορεί να φαίνεται ότι έχουν –και όντως έχουν– τεράστιες διαφορές αλλά παρουσιάζουν και κοινά σημεία. Και οι δύο αυτές τέχνες έχουν σκοπό να αφηγηθούν μια ιστορία χρησιμοποιώντας εικόνες και λόγο. Επιπλέον στις ταινίες υπάρχει ήχος, μουσική κ.λπ. Οπότε η βάση της δουλειάς είναι κοινή και στις δύο μορφές τέχνης. Εκείνο που αλλάζει είναι τι εργαλεία χρησιμοποιεί ο κάθε δημιουργός προκειμένου να αφηγηθεί τη δική του ιστορία. Οπότε δεν νιώθω εντελώς έξω από τα νερά μου, αλλά ένιωθα σαν να μου δόθηκαν καινούργια εργαλεία για να ανακαλύψω κατά βάση αυτό που κάνω μέσα από ένα εντελώς διαφορετικό και νέο για μένα μέσο και να μπορέσω να εκφραστώ μέσα από έναν καινούργιο τρόπο.

Είχες κάποιες κινηματογραφικές γνώσεις πριν αποφασίσεις να καθίσεις πίσω από την κάμερα;

Όχι, δεν είχα σπουδάσει κινηματογράφο, αλλά δεν ένιωθα περιορισμό από αυτό, καθώς ούτε και για τα κόμικ είχα κάνει ιδιαίτερες σπουδές. Όλο αυτό προέκυψε μέσα από μια τριβή που ουσιαστικά βασίζεται στην ανάγκη ή τη θέληση να πεις μια ιστορία. Το πρόβλημά μου δηλαδή ήταν ότι ήθελα να αφηγηθώ μια ιστορία και έπρεπε να βρω διάφορες λύσεις.

Υπήρξαν δύσκολες ή απρόσμενες στιγμές στη διάρκεια των γυρισμάτων που σε έβαλαν σε δεύτερες σκέψεις για το αν έπραξες σωστά που μεταπήδησες από το κόμικ στον κινηματογράφο;

Όχι, παρότι υπήρξαν δυσκολίες που συνάντησα στη διάρκεια των γυρισμάτων, οι οποίες όμως δεν με έβγαζαν έξω από τα νερά μου. Ένιωθα να ανεβαίνει η αδρεναλίνη και ότι είχα στα χέρια μου ένα κουίζ το οποίο έπρεπε οπωσδήποτε να λύσω. Με ενδιέφερε περισσότερο η πρόκληση που σου προσφέρει η δημιουργία μιας κινηματογραφικής ταινίας και ποτέ δεν είδα τη δημιουργία των «Μαγνητικών πεδίων» ως πρόβλημα.

Η αφήγηση στο φιλμ ρέει με άνεση. Θα περίμενε κάποιος ότι η τριβή ενός κομίστα με το σινεμά ίσως να έβγαζε πιο φαντεζί και τεχνικά περιήλοκα ή στιλιζαρισμένα πράγματα που θα θύμιζαν πιο έντονα ένα κόμικ. Όμως τα «Μαγνητικά πεδία» είναι ένα μινιμαλιστικό φιλμ...

Κοίταξε, ακόμη και τα κόμικ που κάνω δεν είναι τρομερά φαντεζί. Επίσης δεν είναι καρτούν ή φιγούρες τύπου Μίκι Μάους. Κατά βάση τα κόμικ μου έχουν τον σκοπό να αφηγηθούν μια ιστορία, οπότε δεν πέρασε καν από το μυαλό μου να κάνω κάτι διαφορετικό στο σινεμά. Επίσης αποφάσισα να κάνω ταινίες επειδή κουράστηκα να είμαι μέσα στο σπίτι μόνος μου, σε ένα γραφείο και να ελέγχω τα πάντα, και προσπαθώ να φύγω όσο πιο μακριά γίνεται από αυτό. Και για αυτό και οι δύο ταινίες που έχω κάνει ως τώρα –και ο «Χειροπαλαιστής» δηλαδή– είναι low-low έως no budget παραγωγές. Άρα δεν μπορώ να ονειρεύομαι ή να φαντάζομαι πράγ-

ματα που είναι πανάκριβα, όπως είναι το animation ή τα πολύ φαντεζί σκηνογραφικά έργα. Για να μεταφερθεί ένα κόμικ στο σινεμά, συνεπάγεται ένα τεράστιο μπάτζετ, το οποίο εγώ φυσικά δεν είχα στη διάθεσή μου.

Αλήθεια, πόσο κόστισαν τα «Μαγνητικά πεδία»;

Πρακτικά κόστισαν 6.500 ευρώ, τα οποία ήταν τα χρήματα που διέθεσα για να καλύψω τις ανάγκες στέγης, τροφής, μετακίνησης κ.λπ. των ανθρώπων που πήραν μέρος στα γυρίσματα. Όμως δεν πληρώθηκε κανείς, δεν υπήρξαν αμοιβές. Είχαμε τη χαρά και την τύχη να πληρωθούμε αργότερα, από το μετά, και κυρίως ύστερα από την επιτυχία που άρχισε να έχει η ταινία. Αλλά είχα τη χαρά να συνεργαστώ με ανθρώπους που πίστεψαν στο πρότζεκτ και αποφάσισαν να δουλέψουν αφιλοκερδώς.

Το σενάριο το έγραψες μαζί με τους δύο πρωταγωνιστές του φιλμ, την Έλενα Τοπαλίδου και τον Αντώνη Τσιοτσιόπουλο. Πώς προέκυψε αυτή η συνεργασία;

Με τον Αντώνη γνωριζόμασταν από παλιά, είμαστε χρόνια φίλοι. Την Έλενα τη γνώρισα το καλοκαίρι του 2020 στα γυρίσματα ενός βίντεο κλιπ που έκανα τότε και νιώσαμε την επιθυμία να ξανασυνεργαστούμε κάποια στιγμή. Επειδή η ιδέα του φιλμ βασίστηκε σε μια σύνοψη που έγραψα μαζί με τον Αντώνη και όλοι οι διάλογοι είναι αυτοσχεδιαστικοί, έτσι προκύπτει το credit σε όλους, καθώς όλοι μαζί έχουμε φτιάξει αυτή την ιστορία. Αυτή είναι η λογική της: ότι πήγαμε να κάνουμε ένα ταξίδι μια ομάδα επτά ανθρώπων έχοντας μια βασική ιστορία με αρχή, μέση και τέλος, με την ταινία να ανακαλύπτεται και να παίρνει μορφή όσο την κατασκευάζαμε.

Γιατί επέλεξες να είναι road movie; Είναι αγαπημένο σου είδος;

Δεν ξέρω αν είναι αγαπημένο μου είδος, αλλά έχω κάποιες αναφορές ταινιών όπως τα φιλμ του Κιαροστάμι και ειδικά τη «Γεύση του κερασίου». Ή την «Αλίκη στους δρόμους» του Βέντερς.

Από τι θέλουν να ξεφύγουν οι ήρωές σου;

Δεν έχω ιδέα. Δεν θέλαμε να ψάξουμε το παρελθόν και τις ιστορίες τους. Και αρκεστήκαμε σε μια απλή περιγραφή του καθενός. Ξέραμε μόνο ότι η Έλενα είναι χορεύτρια και πηγαίνει κάπου για να χορέψει αλλά τα παρατά όλα μόλις βλέπει μια αντανάκλασή της στον καθρέφτη και δεν αναγνωρίζει τον εαυτό της. Ο Άντωνης από την άλλη είναι ένα συννηθισμένος άνθρωπος με μια κανονική δουλειά γραφείου, χωρίς ιδιαίτερα ταλέντα ή ανησυχίες, που έχει αναλάβει την αποστολή των λειψάνων της θείας του στη γενέτειρά της. Είναι αντίθετοι χαρακτήρες, αλλά αυτή η επικοινωνία που έχουν τους φέρνει πιο κοντά.

Περίμενες την επιτυχία του φιλμ;

Όχι. Δεν την περίμενα. Ήταν ένα φιλμ που έγινε από το τίποτα και η επιτυχία της, εκτός από το ότι μας χαροποίησε, μας προκάλεσε και μεγάλη έκπληξη.





ΜΟΥΣΙΚΗ

Δημήτρης Σκύλλα

Τι συμβουλεύεις
τον 20χρονο εαυτό σου;

Της ΑΘΗΝΑΣ ΚΛΗΜΗ

Κάνει «AFTERPOP» στην
ATHENS VOICE από το
Λονδίνο, μας μιλάει για το
νέο του άλμπουμ, πώς
είναι να γίνεται η ζωή σου
ταινία, και μας αποκαλύπτει
τι θα συμβούλευε τον
20χρονο εαυτό του.

Ας ξεκινήσουμε ανάποδα. Αν δεν ήσουν συνθέτης, αν δεν είχες σχέση με την κλασική μουσική, τι θεωρείς ότι θα ήσουν ή τι θα ήθελες να είσαι; Σίγουρα συγγραφέας ή manager. Μου αρέσει πολύ το promotion, το βλέπω σαν μια μικρή απόλαυση, και μάλιστα πιστεύω πως θα ήμουν και καλός manager. Τουλάχιστον έτσι διαισθάνομαι. Σκέψου πως κάνω σε έναν βαθμό και managing στον εαυτό μου. Μπορεί να έχω συνεργάτες για το συγκεκριμένο κομμάτι, αλλά τη γενική εποπτεία την έχω εγώ. Και αυτό γιατί θεωρώ πως ό,τι έχει να κάνει με τη δουλειά μου, θέλω να είναι σαν μια μικρή οικογενειακή επιχείρηση. Να μη χάνω, δηλαδή, τον έλεγχο.

Ποιο ήταν το πρώτο τραγούδι που είχες παίξει στο πιάνο; Το πρώτο τραγούδι που θυμάμαι να έχω παίξει στο πιάνο είναι η «Αγία Νύχτα». Είχα ξεκινήσει μόλις ωδείο, και τρεις μήνες μετά μου ζήτησαν να παίξω στη σχολική γιορτή την «Αγία Νύχτα». Από εκείνη τη στιγμή αυτό που μου έχει μείνει είναι να παίζω τη μελωδία στο πιάνο και η περηφάνια που ένιωθα γιατί ήμουν καλός. Παρόλο που ήμουν 5 χρονών, μπορώ να πω ότι το θυμάμαι χαρακτηριστικά.

Υπάρχουν δύο κατηγορίες ανθρώπων. Εκείνοι που στην περίοδο της καραντίνας πήγαν να ξεκινήσουν κάτι καινούργιο και είχαν μεγάλο οίστρο να γράψουν και εκείνοι που τους ήρθε η έμπνευση μετά. Εσύ το νέο άλμπουμ πότε το ξεκίνησες; Το άλμπουμ, όπως γνωρίζεις, είναι για ένα ντοκιμαντέρ που μάλιστα αφορά τη ζωή μου. Οπότε μπορούμε να πούμε πως και το άλμπουμ αφορά τη ζωή μου. Μέσα στην καραντίνα άλλαξα περίοδο ως δημιουργός. Από την αρχή της καραντίνας είχα αρχίσει να γράφω τελείως διαφορετική μουσική από αυτή που έγραφα μέχρι τότε. Ξαν να έγινε ένα κλικ μέσα μου τον Μάρτιο του 2020, αλλά ένα πολύ έντονο κλικ.

Είχα τελειώσει μόλις μια πολύ μεγάλη δουλειά με τη συμφωνική ορχήστρα του BBC, για την οποία γίνεται το ντοκιμαντέρ, και μόλις είχαμε τελειώσει και τα γυρίσματα του ντοκιμαντέρ με αποτέλεσμα να βρεθώ ξαφνικά μετά από καιρό στον Βόλο. Περίμενα πως θα καθόμουν 2 εβδομάδες για καραντίνα και τελικά, όπως φαντάζεσαι, έκατσα πολύ περισσότερο. Είχα πολλή ανάγκη παρ' όλα αυτά την απομόνωση μετά από κάτι τόσο έντονο, οπότε όλα

συντέλεσαν στο να γίνει ένα restart και άρχισε να αναβλύζει στο πιάνο μου καινούργια μουσική. Δεν ήταν για το άλμπουμ, ήταν πιο κινηματογραφική όμως και πιο μεστή και αυτή έδωσε το έναυσμα στον εαυτό μου για να αλλάξω ως δημιουργός.

Αν δεν ερχόταν η περίοδος της καραντίνας και έγραφες μουσική για την ταινία υπό κανονικές συνθήκες, πιστεύεις θα ήταν το ίδιο; Νομίζω όχι, και προφανώς δεν θέλω να πω «τι καλά που έγινε η πανδημία» για να αλλάξω εγώ ύφος, αλλά θα ήθελα να επιβεβαιώσω πως η τέχνη βγαίνει από όλες τις συγκυρίες, τις εύκολες και τις δύσκολες. Κυρίως τις δύσκολες και, ειδικά όταν είσαι δημιουργός, κοιτάς να επιβιώσεις από αυτές μέσα από την τέχνη σου. Η μουσική μου έγινε πιο ρομαντική κατά μια έννοια. Στην αρχή δεν έγραφα το άλμπουμ αλλά έκανα προσχέδια για διάφορα θέματα που μου άρεσαν. Όταν τελείωσε το μοντάζ της ταινίας, τότε ξεκίνησα τη μουσική του άλμπουμ και άρχισα να εξωτερικεύω ό,τι είχα μαζέψει. Δεν ξέρω πώς θα ήταν το άλμπουμ αν δεν είχε γίνει η καραντίνα, αλλά δεν νομίζω να το μάθουμε και ποτέ.

Χτυπάει το κινητό και σου λένε πάμε να κάνουμε τη ζωή σου ταινία. Πώς αισθάνθηκες; Δεν χτύπησε το κινητό, έγινε ένα μίτινγκ (αχαχα). Ήθελα να το αντιμετωπίσω πολύ φυσικά. Είμαι ευπροσάρμοστος άνθρωπος, πολύ κοινωνικός, αλλά θέλω να κάνω τα πράγματα με τον δικό μου τρόπο, σκέψου ότι όταν μου λένε πως είμαι συνθέτης κλασικής μουσικής με πιάνει το στομάχι μου και λέω «όχι, είμαι Afterpop». Έχω έναν διαφορετικό τρόπο κάθε φορά να κάνω τα πράγματα από το πώς πρέπει να γίνουν, από το πώς θέλει το σύστημα. Οπότε, όταν μου ήρθε η πρόταση να γίνει η ζωή μου και το έργο μου ντοκιμαντέρ, είπα «είμαι το μαύρο πρόβατο, η καλύτρω», μπορώ να το υποστηρίξω. Αρκεί να μη με παρασύρει αυτό. Αρκεί ο άξονας να είναι πάλι η μουσική μου, όχι το lifestyle.

Αρα καταλαβαίνω πως το είδες σαν δουλειά, όχι τόσο συναισθηματικά. Η ζωή μου και η δουλειά μου είναι το ίδιο πράγμα. Το είδα λοιπόν σαν ευκαιρία να προσπαθήσω με τον δικό μου τρόπο και με όλο το δυναμικό που είχα από πίσω, τη Στέγη του Ιδρύματος Ωνάση, τον Δημήτρη Ζιζόπουλο, που είναι ο σκηνοθέτης της ταινίας, την ομάδα μας, να φτάσουμε πιο κοντά στο όνειρό μου βήμα-βήμα. Μα κυρίως να δείξουμε στην παγκόσμια σκηνή ότι μπορεί να γίνουν ντοκιμαντέρ για ανθρώπους της γενιάς μας, χωρίς να χρειάζεται να είναι ο Justin Bieber ή να έχουν πεθάνει. Θέλω να μας φύγει λίγο από το μυαλό αυτό. Οι νέοι καλώς ή κακώς επηρεάζονται από το αστραφτερό και τη μόδα. Αυτό ήταν που ήθελα να αποφύγω και να επενδύσω σε κάτι που έχει ουσία.

Σίγουρα δεν κάνεις κάτι mainstream. Εσύ τη σύνδεση pop και κλασικό δεν τη φοβήθηκες; Δεν με ενδιαφέρουν οι κριτικές και το τι λένε. Μακάρι να βγούνε να πούνε «τι κάνει ο τύπος». Με ενδιαφέρει τα πράγματα που θα κάνουμε να δώσουν χαρά στον κόσμο, ένα πάτημα να αναρωτηθεί, να μάθει κάτι καινούργιο ή να μάθουμε εμείς κάτι καινούργιο. Κάνουμε ένα ντοκιμαντέρ για έναν φαινομενικά κλασικό συνθέτη που έχει επιλέξει στον τίτλο τη λέξη pop όμως, και στην ταινία και στο soundtrack. Το AFTERPOP βέβαια δεν ξέρω αν είναι ακριβώς pop, είναι meta-pop, έχει αναφορές στην pop μουσική αλλά είναι κάτι άλλο. Και όπως μπορεί να βλέπεις, όλη μου η ζωή είναι μια αντίθεση. Μετακινούμαι μεταξύ δύο πόλων πολύ μακρινών, ο ένας είναι της κοσμικής pop πλευράς των πραγμάτων και ο άλλος της εσωτερικής μου πλευράς, της πιο απόμακρης και βαθιάς. Μέσα σε αυτούς τους πόλους εγώ ψάχνω συνεχώς τη θέση μου. Πολλές φορές αποτυγχάνω, πολλές φορές τη βρίσκω. Οπότε πιστεύω πως αυτό που κάνω στο άλμπουμ και στην ταινία, κάτι σοβαρό και ταυτόχρονα κάτι pop, είναι αυτή η χρυσή τομή που ψάχνω στη ζωή μου. Και τη χρυσή τομή αυτή τη βρήκα γιατί ξεπέρασα πολλές φοβίες που είχα και έγραφα ένα πραγματικά λιτό άλμπουμ.

Υπάρχει κάποιο τραγούδι από το άλμπουμ που θα έχουμε την ευκαιρία να ακούσουμε 1η Ιουνίου, που ξεχωρίζεις;

Έχω ξεχωρίσει 2-3, δεν θα σου πω ψέματα. Το single που θα βγει στις 19/5, το «Brushing Love» νομίζω, είναι το πρώτο που έχω ξεχωρίσει λίγο περισσότερο. Και νομίζω είναι και αυτό που αγαπάει περισσότερο ο κόσμος, και αυτό το κατάλαβα από την πρεμιέρα στο Φεστιβάλ Θεσσαλονίκης και τα trailers. Μάλλον για αυτό είναι και το πρώτο μας single. Είναι ένα άκρως απενοχοποιημένο κομμάτι, απλό, με μια τρομπέτα, προσωπικά μού βγάζει ένα απέραντο αίσθημα αγάπης, απλότητας, μου θυμίζει άτομα που αγαπάω και για εμένα είναι κάτι πολύ σημαντικό. Είναι σαν να χαρίζω ένα δώρο σε ανθρώπους που αγαπώ και ανθρώπους που γνωρίζω και π.χ. το ακούνε το καλοκαίρι στα ακουστικά τους.

Αυτό είναι που θέλω να πετύχω και με αυτό το άλμπουμ, να είναι ένα άλμπουμ για ακουστικά. Ξεκίνησα να το γράφω καλοκαίρι στη Σίφνο, σε προσωπικές στιγμές, οπότε είναι σίγουρα ένα καλοκαιρινό άλμπουμ, ό,τι και να σημαίνει αυτό, κυρίως για τις λάγνες, γλυκιές, προσωπικές στιγμές του καθενός, στις διακοπές ή στην πόλη. Και ελπίζω όποιος το ακούσει να δημιουργεί μέσα από τα τραγούδια εικόνες. Το δεύτερο κομμάτι που ξεχώρισα είναι νομίζω το «Porntrait», του οποίου η επιρροή είναι από την πορνογραφία.

Όπως καταλαβαίνεις, θα μου μιλήσεις και γι' αυτό. Κάθε φορά που κάνω ντους στην Ελλάδα το καλοκαίρι, σε παραλίες, τα βράδια, σε νησιά, ψάχνω πάντα μουσική στο Spotify που να ταιριάζει στη στιγμή και ποτέ δεν βρίσκω ακριβώς. Μέχρι που ήρθε η στιγμή να γράψω αυτό που θέλω εγώ. Το «Porntrait» έχει ένα αργό σαξόφωνο, το οποίο, για να το γράψω, άκουσα μουσική πορνογραφίας για έμπνευση. Τα άκουγα στη Σίφνο και στη Σέριφο, οπότε η μουσική πορνογραφίας σε συνδυασμό με αυτή τη στιγμή που κάνεις μπάνιο σε μια ντουζίερα συνέβαλαν στο να βγει ένα track 7λεπτο, το οποίο θα το έλεγε κανείς αισθησιακό. Μάλιστα, θα ήθελα να είναι το ίδιο έντονο όπως αυτό που νιώθει κάποιος σε μια πολύ έντονη ερωτική του στιγμή το καλοκαίρι.

Τέλος, τι θα συμβούλευες τον 20χρονο εαυτό σου; Χμ, κάνει ό,τι βλακεία θέλεις. Η ζωή είναι πιο ωραία μετά τα 30. Κάνε βασικά ακριβώς αυτό που κάνεις, χωρίς να κάνεις εκπτήσεις και χωρίς να μασάς. Α

«Μέσω της Perla Batalla,
τα τραγούδια του Cohen,
γίνονται και πάλι
παγκόσμια, χωρίς αυτόν.»

LA Times

«Μια φωνή γεμάτη
με τόση αγάπη και
λαχτάρα, που σου
κόβει την ανάσα.»

The Independent

Παλλάς

PERLA BATALLA

HOUSE of COHEN

Τα τραγούδια του Leonard Cohen

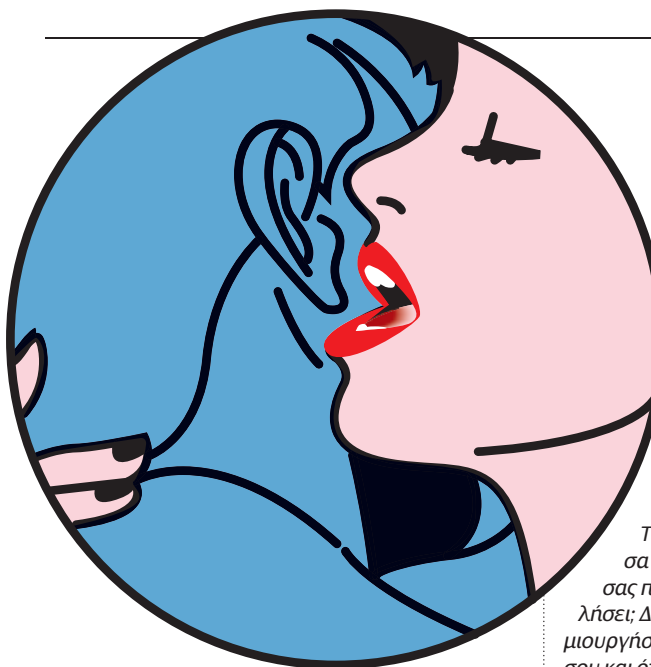
17 Ιουνίου

ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ: 211 800 51 41 &  viva.gr

ΧΟΡΗΓΟΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

ATHENS!  ATHENS! 

© JOHN HOLMES



και γενικά πώς η ζηλοφθονία δεν έχει θέση σε παιδικές φιλίες. Κάτι τέτοιο προφανώς δεν ισχύει όμως, η φίλη μου και η οικογένειά της πληγώθηκαν πολύ, και εγώ έχω εκνευριστεί με τη μάνα μου, που δεν μου ζήτησε καν την άδεια.

Τι να πω τώρα; Πραγματικά. Τόσα ονόματά στα λεξικά, στα δικά σας πήγε κι αυτή η μανούλα να κολλήσει; Δεν καταλάβαινε ότι θα σου δημιουργήσει όντως πρόβλημα στη φιλία σου και ότι θα υπάρξουν παρεξηγήσεις; Γιατί να σε βάλει σε τέτοια διαδικασία; Τη ρώτησες; Επίσης, θα μπορούσε να βάλει αυτό το υπέροχο «πρόσωπο και καταστάσεις δεν έχουν καμία σχέση με την πραγματικότητα» και να ξεμπερδέψει μια κι έξω. Από τη στιγμή που δεν ευθύνεσαι εσύ για αυτή την αλλόκοτη παρεξήγηση, θα σου έλεγα να παλέψεις για τη φιλία σας, διότι η φίλη σου λογικό είναι να νιώθει προσβεβλημένη.

Ιστορία από τα παλιά. Είχαμε βγει και το από κοντά δεν είχε πάει καλά.

Το φιλι ήταν καλό και είχαμε πράγματα να συζητήσουμε, όμως μου την είχαν δώσει κάποια στοιχεία του και τον είχα θεωρήσει τότε γάιδαρο. Με μια άκυρη αφορμή ξαναμιλήσαμε, φουλ πέσιμο και μου ζήτησε να βρεθούμε. Εγώ, όμως, υποψιάζομαι ότι έχει κοπέλα. Δεν θέλω κιόλας να τον ρωτήσω, γιατί ξέρω από πριν ότι θα είναι κάτι της μιας βραδιάς. Τι κάνουμε με τις σκιές του παρελθόντος;

Τις αφήνουμε να υπάρχουν σαν σκιές, τοποθετώντας τις στη σωστή βάση και υπενθυμίζοντας με κάθε ειλικρίνεια στον εαυτό μας, γιατί είχαμε ξεเนอร์ώσει τότε και τι αναζητάμε τώρα. Δεν λέω, άνθρωποι είμαστε και μπορεί να μας προκύψει το άτιμο το κεραυνοβόλο, αλλά ας είμαστε προετοιμασμένες. Αν θες βγες και, αφού χαλαρώσετε μετά το πρώτο ποτάκι, ρώτα τι παίζει στη ζωή του.

Γιατί δεν κατάλαβα; Δεν έχεις δικαίωμα να ξέρεις; Από την απάντησή του νομίζω θα εξαρτηθεί η εξέλιξη της υπολοιπής βραδιάς. Σε κάθε περίπτωση, ας έχεις ένα φίλο stand by, να σε πάρει εντελώς τυχαία πως έσπασαν οι σωληνώσεις στο σπίτι του.


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

Γεια χαρά! Έβγαينا για περίπου έναν μήνα με ένα παιδί, που ήταν πολύ μυστικοπαθής. Δεν είχε σόσιαλ-ισχυριζόταν- μιλάγαμε με SMS. Τελικά, μου το έληξε για άκυρο λόγο, πριν κλείσουμε μήνα και μια μέρα σκρολάροντας στο ίνσταγκραμ πέφτω πάνω του. Πατάω το προφίλ του και βλέπω άλλο όνομα από αυτό που μου είχε δώσει. Τον γκουγκλάρω και τι να δω; Τη συνέντευξή του σε μεσημεριανή εκπομπή, αφού αποχώρησε από ριάλιτι. Τι να κάνω για να προλαβαίνω τέτοιες καταστάσεις; Να αρχίσω να βλέπω ριάλιτι, για να είμαι πιο ενήμερος; Υπογραφή: φοβισμένος από τον Μεγάλο Αδελφό

Ωραιότατα! Δεν μας φτάνουν οι εκατοντάδες αμφιβολίες όταν πρωτογνωρίζουμε κάποιον μέσω social, πρέπει να βάλουμε και τον παράγοντα ριάλιτι στην εξίσωση πλέον. Έλεος. Κοίταξε, φίλε μου, δεν θα κάψεις εσύ τον εγκέφαλό σου για να παρακολουθείς ποιος μπαίνει και ποιος βγαίνει στα ριάλιτι κάθε τηλεοπτική σεζόν. Εσύ κυριλέ, συνεχίζεις την ωραία σου τη φάση και καλό μας καλοκαίρι. Α! Και το ενδελεχές γκουγκλάρισμα. Μόνο μία απορία έχω. Ο τύπος πήγε στο ριάλιτι να τον δει όλη η Ελλάδα, από σένα βρήκε να κρυφτεί;

Αγαπητό manekén, η παιδική μου φίλη δεν μου μιλάει και έχει και δικό. Η μητέρα μου έγραψε πρόσφατα ένα παιδικό βιβλίο, στο οποίο βλακωδώς έγραψε τα πραγματικά ονόματα της κολλητής μου και τη δική μου. Να πω ότι τα ονόματα μας είναι πολύ χτυπητά και σπάνια. Στο βιβλίο, λοιπόν, έγραψε ότι η φίλη μου σε όλη τη ζωή της με ζήλευε



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

Μικρές αγγελίες

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

Σε γνωρίζω... 55χρονος δικηγόρος, 33χρονη ιατρός, 42χρονος Manager πολυεθνικής εταιρίας, 50χρονη φυσικοθεραπεύτρια, 62χρονος διευθυντής αντιπροσωπίας αυτοκινήτων, 28χρονη καθηγήτρια, 58χρονη έμπορος - εισαγωγέας, επιθυμούν γνωριμία γάμου. «ΠΑΠΑΣ»: Ομήρου 38, Κολωνάκι, 210 3620147, 6944137189, pappas.gr

ΚΡΙΟΣ (20 Μαρτίου - 19 Απριλίου)

Η εβδομάδα ξεκινά με την Ολική Σεληνιακή Έκλειψη - Πανσέληνο στον Σκορπιό τη Δευτέρα, δημιουργώντας ψυχική αναστάτωση και ανησυχία στον οικονομικό τομέα. Με κάποιον τρόπο αυτό το φεγγάρι «ταρακουνά» την αίσθηση της ασφάλειάς σου, βγάζοντας στην επιφάνεια ευαισθησίες, κάνοντάς σε να νιώθεις πως κινείσαι σε «αχαρτογράφητα νερά». Με τον Ερμή ανάδρομο, θα πρέπει να είσαι προσεκτικός αυτές τις μέρες με κάθε είδους δοσοληψίες, ηλεκτρονικές συναλλαγές, φορολογικές εκκρεμότητες από το παρελθόν, παλιά χρέη, ενώ μπορεί να υπάρξουν και ξαφνικά έξοδα που σε «πετάνε» εκτός προϋπολογισμού. Επίσης, αυτό το διάστημα δεν είναι κατάλληλο για επενδύσεις, για να δανειστείς ή να δανειστείς χρήματα, ενώ ίσως χρειαστεί να «ανακατευτείς» εμμέσως με τα οικονομικά του συντρόφου σου, μιας συνεργασίας, με κληρονομικά και περιουσιακά θέματα που πρέπει να τακτοποιηθούν. Δεν αποκλείεται να προκληθούν και συγκρούσεις σε προσωπικές ή επαγγελματικές σχέσεις εξαιτίας της οικονομικής διαχείρισης, και επειδή το συναίσθημα θα είναι στην «τοίτα» μπορεί να ξυπνήσουν τραύματα από το παρελθόν που ζητούν «λύτρωση». Η είσοδος του Ήλιου στους Διδύμους το Σάββατο δίνει εξωστρέφεια αλλά και ανάγκη για ανανέωση.

ΤΑΥΡΟΣ (20 Απριλίου - 19 Μαΐου)

Σημαντική αυτή η εβδομάδα για σένα, Ταύρε μου, καθώς αρχίζει με Ολική Σεληνιακή Έκλειψη - Πανσέληνο απέναντί σου στον Σκορπιό, που ολοκληρώνεται το πρωί της Δευτέρας, πάνω στα γενέθλιά σου. Σχέσεις και συνεργασίες έρχονται στο προσκήνιο, και η λειτουργικότητα αλλά και η «συμβατότητά» τους με τις ανάγκες σου, όπως έχουν διαμορφωθεί, μπαίνει για τα καλά στο «μικροσκόπιο». Αν λοιπόν όλα βαίνουν καλώς και αντλείς χαρά και στηρίξη από αυτή τη «σύμπλευση», μπορεί να παρθούν αποφάσεις για να εξελιχθεί αυτό σε κάτι μεγαλύτερο, μέσω μιας συμβίωσης, επισημοποίησης κ.λπ. Αν όμως ήδη υπήρχαν «σύννεφα» μεταξύ σας, συμπεριφορές που δημιουργούσαν δυσφορία, μπορεί τώρα να υπάρξει «κορύφωση», καθώς τα συναισθήματα θα είναι δύσκολο να τιθαστοποιούν, οδηγώντας σε συγκρούσεις και ενδεχομένως σε οριστικές ρήξεις, ανάλογα την περίπτωση. Ίσως πάλι η άλλη πλευρά σου ανακοινώσει τις αποφάσεις της, πιάνοντάς σε φαινομενικά στον «ύπνο», αν και μέσα σου μάλλον γνώριζες πού πάνε τα πράγματα. Το Σάββατο τα γενέθλιά σου ολοκληρώνονται καθώς ο Ήλιος εγκαταλείπει το ζώδιό σου, στρέφοντας το ενδιαφέρον σου στα οικονομικά.

ΔΙΔΥΜΟΙ (20 Μαΐου - 20 Ιουνίου)

Πιεστικά ξεκινά η εβδομάδα, με μια Ολική Σεληνιακή Έκλειψη - Πανσέληνο στον Σκορπιό τη Δευτέρα, προκαλώντας αλλαγές στις συνθήκες της καθημερινότητας, της δουλειάς, αλλά και σε θέματα υγείας. Υπάρχει ένταση που προκαλείται ίσως από τον φόρο στα επαγγελματικά, αφού έχεις καταπιαστεί με πολλά τελευταία, είναι και ο Ερμής ανάδρομος στο ζώδιό σου, οπότε όλο και κάποια εμπόδια/καθυστερήσεις δημιουργεί στα σχέδιά σου, add to that και τη συναισθηματική φόρτιση από το «ματωμένο φεγγάρι» και κάπως έτσι... «φλερτάρεις» με την υπερκόπωση και το ψυχολογικό «άδειασμα». Το άγχος μπορεί να προέρχεται και από τις παραπάνω ευθύνες που πρέπει να αναλάβεις στη δουλειά, σχετικά με τα ωράρια, κάποιες επιπλέον αρμοδιότητες, λόγω του τέλους μιας συνεργασίας ορισμένου χρόνου κ.λπ. Από την άλλη, είναι η κατάλληλη στιγμή να κοιτάξεις σοβαρά το θέμα «εγώ και η υγεία μου» κατανοώντας ότι ασχέτως του τι «παίζει» στη ζωή σου in a daily basis, η φροντίδα του εαυτού σου είναι ανάγκη αδιαπραγμάτευτη. Το Σάββατο, ο Ήλιος εισέρχεται στο ζώδιό σου και τα γενέθλιά σου ξεκινούν για φέτος, φέρνοντας την αισιοδοξία για καλύτερες προοπτικές, ιδιαίτερα μετά την ολοκλήρωση της πορείας του ανάδρομου Ερμή (4/6) βοηθώντας σε να πάρεις και πάλι πρωτοβουλίες.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ (21 Ιουνίου - 21 Ιουλίου)

Με περίεργη διάθεση ξεκινά η εβδομάδα, αφού τη Δευτέρα πραγματοποιείται η Ολική Σεληνιακή Έκλειψη - Πανσέληνος στον Σκορπιό, δημιουργώντας συναισθηματικές αντιδράσεις σε προσωπικές σχέσεις Επειδή η Σελήνη είναι ο κυβερνήτης σου, οι Εκλείψεις πάντα σε «πιάνουν» στο ψυχολογικό κομμάτι, εκδηλώνοντας τη φόρτιση που νιώθεις με έναν πιο «ακατέργαστο» τρόπο. Ωστόσο, καλύτερα να αποφύγεις τις «εν θερμώ» αποφάσεις, γιατί, καθώς έχουμε και ανάδρομο Ερμή, ίσως αργότερα αλλάξεις γνώμη. Εντούτοις, μπορεί να προκύψουν θέματα που αφορούν τα παιδιά ή τα οικονομικά, ενώ σχέσεις τοξικές που αντιμετωπίζουν προβλήματα, ή αισθάνεσαι ότι εσύ είσαι αυτός που κάνει όλη την προσπάθεια, μπορεί να ολοκληρώσουν τον κύκλο τους. Αντίθετα, αν το πάθος με το ταίρι σου καλά κρατεί, μπορεί να εξελιχθεί και να περάσει στο επόμενο στάδιο. Για τους αδέρμειτους «παίζουν» νέοι έρωτες με τονισμένο το στοιχείο της σεξουαλικής έλξης, ενώ κάποιοι ίσως δουν μια φιλική σχέση με εντελώς «αλλά μάτια». Αν είσαι καλλιτέχνης, ή απευθύνεσαι στο κοινό, η δουλειά σου μπορεί τώρα να αναγνωριστεί. Η είσοδος του Ήλιου στους Διδύμους το Σάββατο σε καλεί να είσαι πιο caring με την υγεία και τη φυσική σου κατάσταση.

ΛΕΩΝ (22 Ιουλίου - 22 Αυγούστου)

Η εβδομάδα «ανοίγει» με τη δεύτερη Έκλειψη στον ζωδιακό σου σταυρό γι' αυτή την άνοιξη, namely μια Ολική Σεληνιακή Έκλειψη - Πανσέληνο στον Σκορπιό τη Δευτέρα. Το συναίσθημα αναμοχλεύεται και η διάθεση «κουμπώνει», δημιουργώντας ανάγκη να αποτραβηχτεί λίγο και να το ριζεις στην «κλάψα» –κυριολεκτικά ή μεταφορικά– για όλα τα «δεινά» της ζωής σου. Πιθανώς αυτό το φεγγάρι να «ξυπνήσει» ανασφάλειες, φόβους και απογοιτεύσεις για οικογενειακά, προσωπικά και επαγγελματικά ζητήματα, βγάζοντας «πικρή γεύση» για την αδυναμία ή την ατολμία σου να αναλάβεις ευθύνες ή να αντιδράσεις με διαφορετικό τρόπο στην όποια κατάσταση. Για άλλους, αντίθετα, θα είναι ο θυμός που κάνει τώρα κουμάντο, οδηγώντας πιθανώς και σε συγκρούσεις με μέλη της οικογένειας, σύντροφο, συνεργάτες που καλό θα ήταν να αποφύγεις, γιατί το πράγμα μπορεί να ξεφύγει και να μη «μαζεύεται» μετά. Ίσως πάλι υπάρξουν πρακτικές αλλαγές και εξελίξεις αυτό το διάστημα, που αφορούν την ακίνητη περιουσία, μια επαγγελματική συμφωνία, τον γάμο σου, τη δουλειά, ή το σπίτι ως ακίνητο. Το Σάββατο ο Ήλιος εισέρχεται στους Διδύμους αυξάνοντας την κοινωνικότητά σου.

ΠΑΡΘΕΝΟΣ (23 Αυγούστου - 21 Σεπτεμβρίου)

Στο ξεκίνημα της εβδομάδας πραγματοποιείται η Ολική Σεληνιακή Έκλειψη - Πανσέληνος στον Σκορπιό (16/5), όντας σε γενικές γραμμές λιγότερο «δύσκολη» για σένα, σε σχέση πάντα με άλλα ζώδια. Ωστόσο, δημιουργεί νοητική υπερένταση και αγχωτικό πλαίσιο στην καθημερινότητα, που από μόνο του αρκεί για να σου κάνει «τα νεύρα τσατάλια». Το πρόγραμμά σου θα είναι μάλλον φουλ με συζητήσεις, εξόδους, συναντήσεις, προσπάθειες για να προωθήσεις τη δουλειά σου καθώς και διάφορα «τρεχάματα» σε περίπτωση που δεν εργάζεσαι, σε μια περίοδο που ούτως ή άλλως έχουμε και ανάδρομο Ερμή, οπότε δεν θέλει και πολύ για να βγει ένα «χάος» στην επικοινωνία και τις μετακινήσεις σου. Έχε υπόψη σου ότι και οι γύρω σου θα είναι «σεληνιαζόμενοι», και μάλιστα πολύ περισσότερο από σένα, επομένως απόφυγε να εμπλακείς σε αντιπαραθέσεις με συναδέλφους, υπαλλήλους, προϊσταμένους, πελάτες, σύντροφο, φίλους, αδέρφια. Ίσως πάλι προκύψει μια αλλαγή στις συνθήκες στα εργασιακά, στα σχέδιά σου για κάποιο ταξίδι, ενώ χρειάζεται να είσαι προσεκτικός αν πρέπει να υπογράψεις μια συμφωνία ή ένα συμβολαιο, τσεκάροντας «τα ψιλά γράμματα». Η είσοδος του Ήλιου στους Διδύμους το Σάββατο ρίχνει το βάρος στην καριέρα σου.

ΖΥΓΟΣ (22 Σεπτεμβρίου - 22 Οκτωβρίου)

Με μια Ολική Σεληνιακή Έκλειψη - Πανσέληνο στον Σκορπιό τη Δευτέρα αρχίζει η εβδομάδα. Πιθανώς αυτό το φεγγάρι να σε φέρει «έναντι των ευθυνών σου» αναφορικά με παλιά χρέη, που με κάποιον τρόπο έρχονται ξανα στο προσκήνιο, πιεζοντάς σε ως προς την τακτοποίησή τους. Ίσως πάλι είναι κάποιο απρόοπτο έξοδο, που σε κάνει να αγωνιάς για το πώς θα τα φέρεις βόλτα μέχρι το τέλος του μήνα. Οι ούτως ή άλλως ρευστές συνθήκες αυτής της περιόδου δεν βοηθούν ιδιαίτερα την «εμπέδωση» μιας αίσθησης ασφάλειας σ' αυτόν τον τομέα, όμως θα υπάρχει και μια –αυτοκαταστροφική να την πω– τάση για σπατάλες σε ορισμένους, προσπαθώντας μάλλον να καλύψουν άλλου είδους «κενά». Απόφυγε σε κάθε περίπτωση τα ρίσκα και πρόσεχε με υπογραφές συμβολαίων και συμφωνιών. Ίσως πάλι τα οικονομικά να αποτελέσουν αιτία εντάσεων με τον σύντροφο, τα παιδιά ή κάποιον συνεργάτη, ενώ μπορεί να έρθουν στην επιφάνεια και κάποια αρνητικά συναισθήματα στα ερωτικά που δημιουργούν νευρικότητα και κυκλοθυμικό disposition. Καθώς ο Ήλιος προχωρά το Σάββατο στους Διδύμους, η διάθεσή σου για εξόδους και ταξίδια αυξάνεται κατακόρυφα.

ΣΚΟΡΠΙΟΣ (23 Οκτωβρίου - 21 Νοεμβρίου)

Είσαι ο πρωταγωνιστής της εβδομάδας, καθώς το πρωί της Δευτέρας ολοκληρώνεται η Ολική Σεληνιακή Έκλειψη - Πανσέληνος στο ζωδιό σου. Πρόκειται για ένα έντονο φεγγάρι που «ανακατεύει» επικίνδυνα ψυχολογία και διαθέσεις, κάνοντάς σε «επιρρεπή» σε σπασμωδικές αντιδράσεις σε προσωπικές σχέσεις και συνεργασίες. Και αφού η ψυχραιμία θα είναι «δυσεύρετη» αυτές τις μέρες, έχοντας μαζέψει «μπόλικα» εδώ και καιρό, μπορεί να προκαλέσεις μια ακραία συμπεριφορά, θέλοντας ίσως να βάλεις τέλος σε μια κατάσταση που δεν πάει άλλο, οπότε προσοχή. Πατί μολονότι η τάση για ρήξεις και χωρισμούς θα είναι μεγάλη, η συμβουλή είναι να δώσεις χρόνο στα πράγματα, αποφεύγοντας βιαστικές αντιδράσεις, καθώς βρισκόμαστε σε περίοδο ανάδρομου Ερμή (που next week θα περάσει απέναντί σου) οπότε μετά ίσως και να το μετανιώσεις. Σχέσεις που έχουν βρει τις ισορροπίες δεν έχουν «φόβο», οι αδέρμειτοι μάλιστα μπορεί να κάνουν και νέες γνωριμίες αυτό το διάστημα, θα πρέπει όμως να προσέχεις την υγεία σου, όπως και τη σχέση ή και τη συμπεριφορά σου απέναντι σε κάποια σημαντική γυναίκα στη ζωή σου, σύντροφο, μητέρα, αδερφή. Ίσως αυτή η Έκλειψη δείξει μια αλλαγή στη δική τους ζωή. Από το Σάββατο που ο Ήλιος περνά στους Διδύμους, θα ασχοληθείς ακόμη περισσότερο με τα οικονομικά σου.

ΤΟΞΟΤΗΣ (22 Νοεμβρίου - 20 Δεκεμβρίου)

Όλες οι μέρες δεν είναι ίδιες, και έτσι μπορεί με την Ολική Σεληνιακή Έκλειψη - Πανσέληνο στον Σκορπιό τη Δευτέρα να νιώσεις ξαφνική ψυχολογική και σωματική «αναταραχή». Αυτό το Supermoon σχηματίζεται μέσα στον 12ο οίκο σου, κάνοντας τη «δράση» του λίγο «περίεργη» και δύσκολη να την αντιληφθείς μέσω της απλής λογικής. Η κυκλοθυμία και το εύκολο «στράβωμα» θα είναι στο παιχνίδι αυτές τις μέρες, όχι μόνο για σένα βέβαια, αλλά και για όλους τους υπόλοιπους, επομένως μια λάθος κουβέντα αρκεί για να σε βάλει σε «μπελάδες» με συναδέλφους, σύντροφο κ.λπ. Αιτία για όλο αυτό, μπορεί να είναι φυσικά η κούραση στα επαγγελματικά, καθώς οι απαιτήσεις είναι αυξημενες, με αποτέλεσμα «να τρέχεις και να μη φτάνεις» με deadlines και σχετικά, τεστάροντας τα όρια και τα νεύρα σου, ενώ ίσως προκύπτουν και αλλαγές στη δουλειά, αναφορικά με τα καθήκοντά σου, τον τρόπο που κάνεις τα πράγματα, τα ωράρια κ.λπ που διαμορφώνουν νέα δεδομένα. Προσοχή χρειάζεται σε θέματα υγείας και φυσικής κατάστασης, για πολλούς όμως αυτό το φεγγάρι θα είναι η αφορμή για να κόψουν κακές συνήθειες και να ασχοληθούν λιγάκι περισσότερο με τον εαυτό τους δηλαδή ενόψει καλοκαιριού. Άλλωστε το Σάββατο περνά και ο Ήλιος απέναντι σου στους Διδύμους, οπότε το θέμα «αρέσω στους άλλους» σε καίει περισσότερο.

ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ (21 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου)

Εβδομάδα που κάνει «έναρξη» με μια Ολική Σεληνιακή Έκλειψη - Πανσέληνο στον Σκορπιό τη Δευτέρα, αν και σε σύγκριση με άλλα ζώδια θα σε δυσκολέψει σαφώς λιγότερο. Παρά ταύτα, δημιουργεί ανησυχία για τις εξελίξεις στον επαγγελματικό τομέα, σχετικά με στόχους, νέα σχέδια, πρότζεκτ που ενδεχομένως καθυστερούν, μην ξεχνας όμως ότι έχουμε και ανάδρομο Ερμή στο όλο «κάδρο» μέχρι τις 4/6, οπότε υπάρχουν εμπόδια στη δράση σου. Από την άλλη, σε αγχώνει περισσότερο και ο οικονομικός τομέας, με τις μέρες να μην είναι κατάλληλες για επενδύσεις, ρίσκα, διεκδικήσεις αυξήσεων καθώς και υπογραφές συμβολαίων και συμφωνιών. Αν δεν μπορείς να το καθυστερήσεις, τσέκαρε τουλάχιστον «τα ψιλά γράμματα». Ίσως τα οικονομικά αποτελέσουν αφορμή για διαφωνίες, με αυτό το «ματωμένο φεγγάρι» να δείχνει ενδεχομένως αλλαγή στην προσωπική ή κοινωνική σου ζωή, για διάφορους λόγους, π.χ. λόγω εξωτερικών συνθηκών ή επειδή you have outgrown this relationship και επιλέγεις τώρα –ή η άλλη πλευρά επιλέγει– να βάλεις ένα τέλος, ολοκληρώνοντας έναν κύκλο. Η είσοδος του Ήλιου στους Διδύμους το Σάββατο σε καλεί να δείξεις «πρακτικό» ενδιαφέρον για τη φροντίδα της υγείας και της φυσικής σου κατάστασης.

ΥΔΡΟΧΟΟΣ (20 Ιανουαρίου - 17 Φεβρουαρίου)

Το ξεκίνημα της εβδομάδας φιλοξενεί τη δεύτερη Ανοιξιάτικη Έκλειψη στον σταθερό σταυρό τη Δευτέρα, μια Ολική Σεληνιακή Έκλειψη - Πανσέληνο στον Σκορπιό, «διαταράσσοντας» τις σταθερές στον άξονα καριέρας - οικογένειας. Ψυχολογικά θα είσαι λίγο «σε τεντωμένο σχοινί» καθώς σχηματίζει και ένα τετράγωνο με τον Κρόνο που βρίσκεται στο ζωδιό σου, οπότε η πίεση θα είναι for real, τόσο σε πρακτικό επίπεδο, αφού οι απαιτήσεις στα επαγγελματικά σε εξαντλούν ενεργειακά, όσο και σε συναισθηματικό επίπεδο, αφού η «αντανάκλαση» όλων των παραπάνω μπορεί να αποτελέσει αιτία για συγκρούσεις με σύντροφο, συγγενείς, γονείς και πρόσωπα με τα οποία συγκατοικείς. Ίσως πάλι το «ξεβόλεμα» αφορά καθαρά νέα δεδομένα σχετικά με το σπίτι, όπως μια μετακόμιση για λόγους σπουδών, για να ανεξαρτητοποιηθείς πλέον από τους γονείς σου, για να φτιάξεις τη δικη σου οικογένεια, για να διαμορφώσεις διαφορετικά τον χώρο σου έτσι ώστε να μπορείς να «τρέξεις» ένα νέο προσωπικό επαγγελματικό εγχείρημα κ.λπ. Το Σάββατο ο Ήλιος εισέρχεται στους Διδύμους, φέρνοντας την «υπόσχεση» για μια πιο εξωστρεφή διάθεση, όρεξη για έρωτες και φλερτ αλλά και διασκέδαση στην καθημερινότητα σου.

ΙΧΘΥΕΣ (18 Φεβρουαρίου - 19 Μαρτίου)

Η εβδομάδα «εγκαινιάζεται» με μια Ολική Σεληνιακή Έκλειψη - Πανσέληνο στον Σκορπιό (16/5), χωρίς όμως να πηγαίνει «κόντρα» στο δικό σου ζώδιο, εκτός βέβαια αν έχεις πλανήτες στα σταθερά στο ωροσκόπιό σου. Still όμως, δεν παύει να είναι μια Έκλειψη, οπότε βγάζει μπόλικη ένταση στην ατμόσφαιρα, σε συλλογικό επίπεδο, σε σχέση με πιθανά γεωφυσικά φαινόμενα –όχι μόνο στη χώρα μας– και στις επαφές στην καθημερινότητά σου. Το τρέξιμο για εξωτερικές δουλειές, πάρε-δώσε με το Δημόσιο και διάφορες υπηρεσίες, συζητήσεις και συναντήσεις για τη δουλειά, το άγχος για τις εξελίξεις στα επαγγελματικά βγάζουν κούραση και «ευερεθιστότητα» στις αντιδράσεις με κοντινά πρόσωπα, συνεργάτες και σύντροφο, που, επειδή θα είναι και αυτά πιεσμένα, καλό είναι να αποφύγεις να αναλωθείς σε διαφωνίες «για ψύλλου πλόημα». Μην ξεχνάς ότι βρισκόμαστε σε περίοδο ανάδρομου Ερμή, άρα η σύγχυση και το μπερδεμα είναι ήδη «στην ημερησία διάταξη», ενώ μπορεί τώρα να προκύπτουν εμπόδια σε σχέση με το μεταφορικό σου μέσο, νομικές υποθέσεις, σπουδές, ταξίδια, μετακινήσεις, σχέσεις με το εξωτερικό κ.λπ, αν και για ορισμένους θα υπάρξουν και ευκαιρίες επέκτασης σ' αυτούς τους τομείς. Η παρούσία του Ήλιου στους Διδύμους από το Σάββατο στρέφει το ενδιαφέρον σου στην οικογένεια και στα ζητήματα ακινήτων. **▲**

*Για πιο ολοκληρωμένη εικόνα των αστρολογικών σου τάσεων θα πρέπει να διαβάξεις και τον ωροσκόπο σου



ÉLÉGANT


WINE ART ESTATE
ΚΤΗΜΑ ΤΕΧΝΗ ΟΙΝΟΥ
WineArtEstate.com

GOODY'S®
★ BURGER HOUSE ★

NEA

BAO buns



**Βαο Βun
με ψητά
λαχανικά** 



**Βαο Βun
με Crispy
Chicken**



**Βαο Βun
με Pulled
Beef**

ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΤΑ

goodys.com | goodysapp | 18365