

SÒ POSH!

#173

the trendletter



Culture

Μία νέα,
ριζοσπαστική
ερμηνεία
της Αντιγόνης
στην Επίδαυρο

World
of
mouth

Prima Mensa

Το καλοκαίρι δεν θέλει δίαιτα, θέλει καρπούζι

Gourmet

Έρχεται η Sip & Blossom Cocktail Week by MONIN

#NecNotice

Focu Sauvage: Εμπειρία 360, όπως παλιά...



Gourmet Έρχεται η Sip & Blossom Cocktail Week by MONIN

Tο **aperitivo** συνεχίζει να κερδίζει έδαφος και στην Ελλάδα, ακολουθώντας μία από τις μεγαλύτερες διεθνείς τάσεις στον κόσμο των **cocktails**. Με αυτή τη φιλοσοφία, η **MONIN**, σε συνεργασία με τη **Sky Spirits**, διοργανώνει από τις **5 έως τις 12 Ιουλίου** το **Sip & Blossom Cocktail Week**, μια εβδομάδα αφιερωμένη στα πιο αρωματικά, φρουτένια και **low-ABV cocktails** του καλοκαιριού. Για επτά ημέρες, **19 bars** σε όλη την Ελλάδα θα παρουσιάζουν αποκλειστικά cocktail menus εμπνευσμένα από λουλούδια, φρούτα και βοτανικά αρώματα, δίνοντας στο κοινό την ευκαιρία να γνωρίσει μια πιο ανάλαφρη πλευρά της σύγχρονης κουλτούρας του ποτού. Πρόκειται για μια τάση που τα τελευταία χρόνια γνωρίζει μεγάλη άνθηση διεθνώς, με τις πιο χαμηλόβαθμες αλκοολικά δημιουργίες να αποκτούν όλο και περισσότερους φίλους. Στην καρδιά του project βρίσκονται τα νέα **flavors της MONIN**, όπως **Immortelle Flower (Ελίχρυσος)**, **Cherry Blossom**, **Matcha**, **Elderflower**, **Passion**



Fruit, Orange Spritz και **Pure Peach Apricot**, τα οποία δίνουν χαρακτήρα σε μια σειρά από ευφάνταστες συνταγές. Την επιμέλεια των cocktails έχουν αναλάβει ο **Αναστάσης Καραφουλίδης** μαζί με τον **MONIN Beverage Expert Κωνσταντίνο Ιατρίδη**, δημιουργώντας προτά-

σεις που συνδυάζουν έντονα αρώματα, φρεσκάδα και ισορροπημένη κατανάλωση. Το **Sip & Blossom** δεν περιορίζεται όμως σε ένα ακόμη θεματικό cocktail menu. Φιλοδοξεί να φέρει πιο κοντά **bartenders**, bars και καταναλωτές, προβάλλοντας τη νέα φιλοσοφία του aperitivo μέσα από signature serves που αποτυπώνουν το πιο ανθισμένο πρόσωπο του καλοκαιριού. Στην ενέργεια συμμετέχουν bars από όλη τη χώρα, μεταξύ των οποίων το **Perma**, το **Electra Metropolis**, το **Boo** και το **Fellows** στην **Αθήνα**, αλλά και το **Θερμαϊκός (Θεσσαλονίκη)**, το **No Joke (Κέρκυρα)**, τα **Li Tseri** και **Δώδεκα (Ιωάννινα)**, το **Lindos by Night (Ρόδος)**, τα **Χάρτες** και **Copla (Λευκάδα)**, τα **Lux (Ρέθυμνο)** και **Sfigga Yard (Χανιά)**, το **Aetherion (Πάτμος)**, το **Apicco (Κύθνος)**, το **Eora (Κέα)**, το **Στοά μας (Λάρισα)**, το **Blue Cocktail Bar (Πάργα)** και το **Lemoon Beach Bar (Λιτόχωρο)**, μετατρέποντας την εβδομάδα αυτή σε μια πανελλαδική γιορτή αφιερωμένη στα καλοκαιρινά **cocktails**.

World of mouth

Gourmet Γενέθλια για το Spitjack στο Golden Hall

Tο **Spitjack** στο **Golden Hall** συμπλήρωσε έναν χρόνο λειτουργίας και γιόρτασε το πρώτο του μεγάλο ορόσημο με ένα birthday party που συγκέντρωσε φίλους, συνεργάτες και λάτρεις του καλού φαγητού. Η βραδιά, γεμάτη μουσική, γεύσεις και εορταστική διάθεση, αποτέλεσε την ιδανική αφορμή για μια αναδρομή σε μια χρονιά κατά την οποία το εστιατόριο κατάφερε να αποκτήσει το δικό του πιστό κοινό. Μέσα σε αυτούς τους δώδεκα μήνες, το **Spitjack** καθιερώθηκε ως ένας από τους πιο ενδιαφέροντες προορισμούς για όσους αγαπούν το ποιοτικό **κρέας** και αναζητούν μια σύγχρονη εκδοχή της **κρεατοφαγίας**. Βασισμένο στη φιλοσοφία του αυθεντικού **roisserie**, επενδύει στην εξαιρετική πρώτη ύλη, στο αργό ψήσιμο και στις γεμάτες χαρακτήρα γεύσεις που αναδεικνύουν κάθε κοπή. Η κουζίνα του κινείται στη λογική του **refined**



comfort food, προτείνοντας γνώριμες γεύσεις μέσα από μια πιο σύγχρονη και δημιουργική ματιά. Από τις signature επιλογές ξεχωρίζουν το ζουμερό **ψητό κοτόπουλο**, η τραγανή **πορκέτα** και η **πάπια**, ενώ τα προσεγμένα συνοδευτικά και οι φρέσκες σαλάτες ολοκληρώνουν μια πρόταση που απευθύνεται τόσο στους φανατικούς του κρέατος όσο και σε όσους αναζητούν ένα ολοκληρωμένο γεύμα. Εξίσου

σημαντικό ρόλο παίζει και ο χώρος. Με κινηματογραφική αισθητική, έντονα **urban** στοιχεία, ξύλο, κόκκινο μάρμαρο και νέον φωτισμό, δημιουργεί ένα περιβάλλον που συνδυάζει τη ζεστασιά με τον σύγχρονο χαρακτήρα, κάνοντας κάθε επίσκεψη να μοιάζει λίγο πιο ξεχωριστή. Στο επετειακό του πάρτι, οι καλεσμένοι είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν **welcome drinks** και εκλεκτές **finger food** δημιουργίες, γιορτάζοντας μαζί με την ομάδα του εστιατορίου μια επιτυχημένη πρώτη χρονιά. Αν η πορεία του πρώτου χρόνου αποτελεί ένδειξη για τη συνέχεια, τότε το **Spitjack** δείχνει ότι έχει ήδη βρει τον δρόμο του.

Travel

Η Meliá Hotels International φέρνει το The Meliá Collection στην Κέρκυρα

Η Meliá Hotels International ενισχύει την παρουσία της στην Ελλάδα και τη Μεσόγειο, ανακοινώνοντας την είσοδό της στην **Κέρκυρα** με μια νέα ξενοδοχειακή μονάδα που φιλοδοξεί να αναβαθμίσει ακόμη περισσότερο τον τουριστικό χάρτη του νησιού. Το ξενοδοχείο θα λειτουργήσει από το φετινό καλοκαίρι υπό το brand **Affiliated by Meliá**, ενώ, μετά από εκτεταμένη ανακαίνιση, θα ενταχθεί το **2027** στη συλλογή **The Meliá Collection**, το luxury brand του ισπανικού ομίλου. Με τη νέα αυτή προσθήκη, η **Meliá Hotels International** αριθμεί πλέον **επτά ξενοδοχεία στην Ελλάδα**, πραγματοποιώντας παράλληλα την πρώτη της επένδυση στην Κέρκυρα. Η επιλογή μόνο τυχαία δεν είναι, καθώς το νησί, με την **Παλιά Πόλη** που αποτελεί Μνημείο Παγκόσμιας Κληρονομιάς της **UNESCO**, τη βενετσιάνικη αρχιτεκτονική και τις διάσημες παραλίες του, όπως η **Παλαιοκαστρίτσα** και η **Γλυφάδα**, εξελίσσεται διαρκώς σε έναν από τους σημαντικότερους προορισμούς πολυτελούς φιλοξενίας στη Μεσόγειο. Η μονάδα που σήμερα λειτουργεί ως **St Georges Bay Country Club & Spa** βρίσκεται στη βόρεια ακτογραμμή της Κέρκυρας, σε μια περιοχή γνωστή για το φυσικό της



τοπίο και τις αποκλειστικές παραλίες, όπως το **Μπαρμπάτι**, η **Νησάκι**, το **Καμινάκι**, το **Κρουζέρι** και η **Αγνή**. Από το φετινό καλοκαίρι θα διαθέτει **86 δωμάτια**, **all-day dining εστιατόριο**, **lobby bar**, **beach club**, χώρους **ευεξίας** με **spa** και γυμναστήριο, καθώς και υποδομές για **συνέδρια** και εταιρικές εκδηλώσεις (**MICE**). Μετά την ανακαίνιση, η μονάδα

θα αναβαθμιστεί σε ξενοδοχείο **πέντε αστέρων**, ενώ η δυναμικότητά της θα αυξηθεί στα **140 δωμάτια** έως το **2028**. Το **The Meliá Collection** αποτελεί μια επιλεγμένη συλλογή ξενοδοχείων με ξεχωριστή ταυτότητα, σχεδιασμένων να προσφέρουν αυθεντικές και εξατομικευμένες εμπειρίες, άρρηκτα συνδεδεμένες με τον χαρακτήρα κάθε προορισμού. Όπως δήλωσε ο **Gabriel Escarrer**, Chairman & CEO της εταιρείας, η συμφωνία επιβεβαιώνει τη στρατηγική της Meliá για περαιτέρω ανάπτυξη στον τομέα της **premium** και **luxury φιλοξενίας**, ενώ παράλληλα συμβάλλει στην περαιτέρω αναβάθμιση της Κέρκυρας ως προορισμού υψηλών προδιαγραφών. Το ξενοδοχείο ανήκει στον **Όμιλο Concord**, επεκτείνοντας τη συνεργασία των δύο πλευρών μετά το **Meliá Durrës** στην Αλβανία. Η **Meliá Hotels International**, που φέτος συμπληρώνει **70 χρόνια** παρουσίας, ιδρύθηκε το **1956** στη **Μαγιόρκα** και σήμερα διαχειρίζεται περισσότερα από **400 ξενοδοχεία** σε όλο τον κόσμο, μέσω εννέα διαφορετικών brands.

World of mouth

Fashion

Η EME ESE παρουσιάζει δύο νέα limited edition Fabric Mists

Η EME ESE συνεχίζει να ταξιδεύει μέσα από τα αρώματα και αυτό το καλοκαίρι παρουσιάζει δύο νέες **limited edition Fabric Mists**, που αντλούν έμπνευση από δύο τόπους με ξεχωριστή ταυτότητα: την **Αστυπάλεια** και την **Οακάκα** του Μεξικού. Οι δύο νέες δημιουργίες θα κυκλοφορήσουν αποκλειστικά για τη θερινή περίοδο και εντάσσονται στη σειρά **Between Seas Anthology**, μια συλλογή που εξερευνά τις πολιτισμικές και αισθητικές γέφυρες ανάμεσα στην Ελλάδα και το Μεξικό. Το **Astypalaia** είναι αφιερωμένο στο ελληνικό καλοκαίρι και επιχειρεί να μεταφέρει την αίσθηση ενός περιπάτου στα λευκά σοκάκια του Αιγαίου. Η σύνθεσή του ανοίγει με νότες από **περγαμόντο**, **λεμόνι** και **γκρέιπφρουτ**, ενώ στη συνέχεια αναδεικνύονται το **νερολί** και το **γιασε-**



μί, δημιουργώντας ένα φωτεινό και δροσερό άρωμα που αποπνέει την ηρεμία και τη γαλήνη των ελληνικών νησιών. Στον αντίποδα, το **Oaxaca** αντλεί την έμπνευσή του από μία από τις πιο πολύχρωμες και καλλιτεχνικές περιοχές του Μεξικού. Τα **εσπεριδοειδή**, το **άνθος πορτοκαλιάς**, οι λουλουδάτες νότες, η **καρύδα**, ο **tonka** και ο **κέδρος** συνθέτουν ένα πιο εξωτικό αρωματικό προφίλ, που παραπέμπει σε πολύχρωμα σοκάκια, ζωντανές αγορές και ηλιόλουστες αυλές γεμάτες πορτοκαλιές. Είναι ένα άρωμα που ισορροπεί ανάμεσα στη φρεσκάδα και τη ζεστασιά, μεταφέροντας μια διαφορετική πλευρά του καλοκαιριού. Τα δύο νέα **Fabric Mists** έχουν σχεδιαστεί για να αρωματίζουν **υφάσματα** και **χώρους** – με εξαίρεση το μετάξι – μεταφέροντας στην καθημερινότητα την ατμόσφαιρα δύο διαφορετικών προορισμών. Με τις νέες αυτές limited edition δημιουργίες, η **EME ESE** συνεχίζει το αρωματικό της ταξίδι ανάμεσα στην **Ελλάδα** και το **Μεξικό**, αποδεικνύοντας ότι ένα άρωμα μπορεί να λειτουργήσει σαν μια μικρή απόδραση, ακόμη και μέσα στην πιο συνηθισμένη ημέρα.

Culture

Μία νέα, ριζοσπαστική ερμηνεία της Αντιγόνης στην Επίδαυρο

Η Αντιγόνη του Σοφοκλή επιστρέφει αυτό το καλοκαίρι με μια μορφή που απέχει πολύ από μια κλασική αναβίωση. Η νέα παραγωγή του **Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου** παρουσιάζεται στις **7 και 8 Αυγούστου 2026** στο **Αρχαίο Θέατρο Επιδαύρου**, με τον **Alan Lucien Øyen**, έναν από τους σημαντικότερους σύγχρονους Νορβηγούς χορογράφους, συγγραφείς και σκηνοθέτες, να προτείνει μια τολμηρή ανάγνωση της αρχαίας τραγωδίας, όπου ο λόγος και η κίνηση συνυπάρχουν ισότιμα, δημιουργώντας μια παράσταση που συνομιλεί περισσότερο με το σήμερα παρά με το παρελθόν. Ο Øyen δεν αντιμετωπίζει την **Αντιγόνη** ως ένα ακόμη αρχαίο έργο που απλώς ανεβαίνει στη σκηνή. Αντίθετα, επιδιώκει να απογυμνώσει την τραγωδία από κάθε περιττό στοιχείο, φέρνοντας στο προσκήνιο το πραγματικό βάρος των επιλογών, των συγκρούσεων και του προσωπικού κόστους που αυτές συνεπάγονται. Η παράσταση βασίζεται στη σωματική έκφραση, τον προφορικό λόγο και τον σύγχρονο χορό, μετατρέποντας το γνωστό έργο του Σοφοκλή σε μια εμπειρία που λειτουργεί περισσότερο ως επανερμηνεία παρά ως αναπαράσταση. Στη σκηνή συναντιούνται οι καλλιτέχνες της



ομάδας **winter guests**, την οποία ίδρυσε ο ίδιος ο **Øyen** πριν από είκοσι χρόνια, μαζί με χορευτές που έχουν συνδέσει το όνομά τους με το θρυλικό **Tanztheater**

Wuppertal της **Pina Bausch**. Δεν είναι τυχαίο ότι ο Øyen υπήρξε ο πρώτος χορογράφος που κλήθηκε να δημιουργήσει ένα ολοκληρωμένο νέο έργο για το συγκρότημα μετά τον θάνατο της μεγάλης δημιουργού, γεγονός που επιβεβαιώνει τη διεθνή αναγνώριση του έργου του. Τη **σκηνοθεσία** και τη **χορογραφία** υπογράφει ο **Øyen**, με καλλιτεχνικούς συνεργάτες τους **Andrew Wale** και **Daniel Proietto**. Επί σκηνής εμφανίζονται οι **Enoch Grubb, Douglas Letheren, Indra Lorentzen, Pascal Marty, Antonin Monié, Nazareth Panadero, Julie Shanahan, Fernando Suels Mendoza** και **Meng-Ke Wu**, ενώ τα **σκηνικά** σχεδίασε ο **Åsmund Fæarvaag**, τα **κοστούμια** η **Stine Sjøgren**, τους **φωτισμούς** ο **Martin Flack** και τον **ήχο** ο **Gunnar Innvær**. Η νέα αυτή προσέγγιση φωτίζει ξανά τα μεγάλα ερωτήματα της τραγωδίας: το **καθήκον**, την **ηθική**, την **αξιοπρέπεια**, την **εξουσία** και τη σύγκρουση ανάμεσα στον ανθρώπινο νόμο και τη δικαιοσύνη. Χωρίς διδακτισμό, αλλά με έντονη πολιτική και ανθρώπινη διάσταση, η παράσταση μεταφέρει τα διλήμματα του Σοφοκλή στο σήμερα, αποδεικνύοντας ότι, έπειτα από αιώνες, η **Αντιγόνη** εξακολουθεί να θέτει ερωτήματα που παραμένουν ανοιχτά και επίκαιρα.

World
of
mouth

Culture

Η Γιώτα Νέγκα και τα Κίτρινα Ποδήλατα στο Asteria Culture Festival

Το **Asteria Culture Festival** συνεχίζει δυναμικά το φετινό του πρόγραμμα, μετατρέποντας το **Πολιτιστικό Κέντρο Τέχνης & Λόγου «Νίκη Παπαθεοχάρη»** σε ένα από τα πιο ξεχωριστά καλοκαιρινά σημεία συνάντησης της παραλιακής Αθήνας. Με φόντο τη θάλασσα και ένα πρόγραμμα που συνδυάζει μουσική, πολιτισμό και μοναδική ατμόσφαιρα, φιλοξενεί δύο συναυλίες που αναμένεται να συγκεντρώσουν το ενδιαφέρον του κοινού. Η αυλαία ανοίγει σήμερα στις **20:00, 4 Ιουλίου**, με τη **Γιώτα Νέγκα**, μία από τις σημαντικότερες φωνές του σύγχρονου ελληνικού τραγουδιού. Με τη χαρακτηριστική ερμηνευτική της δύναμη και τη δωρική σκηνική παρουσία, παρουσιάζει ένα πρόγραμμα που ισορροπεί ανάμεσα στη **λαϊκή μουσική** και τη σύγχρονη δημιουργία. Στη συναυλία ακούγονται τραγούδια από την προσωπική της δισκογραφία, αλλά και αγαπημένες στιγ-



μές του ελληνικού ρεπερτορίου, μέσα από συνεργασίες με δημιουργούς όπως οι **Σταμάτης Κραουνάκης, Γεράσιμος Ευαγγελάτος Καραμουρατίδης, Νίκος Καλαντζόπουλος, Οδυσσέας Ιωάννου** και **Νίκος Μωραϊτης**. Η μουσική σκυτάλη περνά στις **18 Ιουλίου** στα **Κίτρινα Ποδήλατα**, τα οποία επιστρέφουν στη σκηνή με το **"ANALOG (Summer) Tour"**, συνεχίζοντας τον εορτασμό των **25 χρόνων** της πορείας τους. Ο **Αλέξανδρος** και ο **Γιώργος Παντελιάς**, μαζί με την μπάντα τους, παρουσιάζουν τραγούδια από το νέο album **"ANALOG +25"**, αλλά και επιλογές από ολόκληρη τη δισκογραφική τους διαδρομή, σε ένα πρόγραμμα γεμάτο γνώριμες μελωδίες, νέα τραγούδια και την ενέργεια που χαρακτηρίζει κάθε ζωντανή εμφάνισή τους. Και σε αυτή τη συναυλία, η προσέλευση ξεκινά στις **20:00** με δυνατότητα επίσκεψης στο μουσείο, ενώ η μουσική βραδιά αρχίζει στις **21:30**.

Travel

Eréma: Το Empiria Group εγκαινιάζει την παρουσία του στη Μήλο

Το **Empiria Group** επεκτείνει την παρουσία του στις **Κυκλάδες**, εγκαινιάζοντας το **Eréma, a Member of Design Hotels** στη **Μήλο**. Μετά τη **Σαντορίνη** και την **Πάρο**, ο ελληνικός όμιλος επιλέγει έναν από τους ταχύτερα αναπτυσσόμενους προορισμούς του Αιγαίου, παρουσιάζοντας ένα νέο **all-suite ξενοδοχείο** που φιλοδοξεί να προσφέρει μια πιο ήρεμη και αυθεντική εκδοχή της κυκλαδίτικης φιλοξενίας. Το ξενοδοχείο έχει ήδη ανοίξει τις πόρτες του, αποτελώντας μια επένδυση ύψους **22 εκατομμυρίων ευρώ**, η οποία ενισχύει παράλληλα τη συνεργασία της Empiria Group με τη **Marriott International** μέσω του brand **Design Hotels**. Το **Eréma** βρίσκεται στη νοτιοανατολική πλευρά της Μήλου, μόλις επτά χιλιόμετρα από το αεροδρόμιο και έντεκα από το λιμάνι του Αδάμαντα. Η αρχιτεκτονική του αντλεί έμπνευση από την κυκλαδίτικη παράδοση, τη μοναδική ηφαιστειακή γεωμορφολογία και το χαρακτηριστικό φως του νησιού, χωρίς να φιμώνει το τοπίο, αλλά επιδιώκοντας να γίνει μέρος του. Οι λευκοί όγκοι, η πέτρα, το μάρμαρο, οι φυσικές υφές και οι μεγάλες ανοιχτές επιφάνειες δημιουργούν ένα περιβάλλον όπου η διακριτική



πολυτέλεια συναντά την αίσθηση της γαλήνης. Τον σχεδιασμό υπογράφουν τα γραφεία **Aristides Dallas Architects, Micromega** και **ID Laboratorium**, υπό τη δημιου-

ργική διεύθυνση του **Στάμου Χονδροδήμου**. Το ξενοδοχείο διαθέτει **41 σουίτες**, καθεμία με **ιδιωτική πισίνα** και ανεμπόδιστη θέα στο Αιγαίο, σχεδιασμένες με τη φιλοσοφία του **indoor-outdoor living**, προσφέροντας ιδιωτικότητα και άνεση σε άμεση επαφή με τη φύση. Σημαντικό ρόλο έχει και η **γαστρονομία**, με δύο εστιατόρια υπό την επιμέλεια του **Γιάννη Κιόρογλου**, Culinary Director του Empiria Group. Η φιλοσοφία του, που ο ίδιος περιγράφει ως «**Medit-Grecian**», βασίζεται στον δημιουργικό διάλογο της ελληνικής και της μεσογειακής κουζίνας, με έμφαση στην εποχικότητα, την απλότητα και την εξαιρετική πρώτη ύλη. Η εμπειρία ολοκληρώνεται με το **Elios Spa**, το οποίο προσφέρει εξατομικευμένες θεραπείες εμπνευσμένες από τα φυσικά στοιχεία και τα ορυκτά της Μήλου, ενώ το ξενοδοχείο βρίσκεται σε πορεία πιστοποίησης **LEED Gold**, ενσωματώνοντας πρακτικές **βιωσιμότητας**, ενεργειακά αποδοτικές υποδομές, υπεύθυνη επιλογή υλικών, τοπικές φυτεύσεις και συστήματα εξοικονόμησης νερού. Στους χώρους του φιλοξενείται, επίσης, η τρίτη κυκλαδίτικη boutique της **Anthologist**, με επιλεγμένα αντικείμενα design και χειροποίητες δημιουργίες.

World of mouth

Gourmet

Δοκιμάσαμε τα καλοκαιρινά γλυκά του KORA Bakery

Το **KORA Bakery** υποδέχεται το καλοκαίρι με μια σειρά από νέες δημιουργίες που έχουν ως κοινό παρονομαστή τα φρούτα της εποχής και τις ανάλαφρες γεύσεις. Η φετινή καλοκαιρινή συλλογή κινείται στη λογική του πρωινού ή του γρήγορου snack που μπορεί να σε συνοδεύσει από τις πρώτες ώρες της ημέρας μέχρι τη βόλτα πριν από την παραλία, αποδεικνύοντας ότι η εποχικότητα μπορεί να χωρέσει ιδανικά και στη βιτρίνα ενός σύγχρονου bakery. Ανάμεσα στις νέες αφίσες ξεχωρίζει το **Apricot Streusel**, που συνδυάζει αφράτη ζύμη **croissant** με αρωματική **compote βερίκοκου** και βανίλια, ενώ το τραγανό streusel προσθέτει την απαραίτητη υφή σε κάθε μπουκιά. Δίπλα του βρίσκεται το **Cherry & Coconut Pain Suisse**, όπου η βουτυράτη ζύμη croissant γεμίζεται με καρύδα και μαρμελάδα κεράσι, δημιουργώντας έναν συνδυασμό που ισορροπεί ανάμεσα στη γλυκύτητα και



τη φρεσκάδα του καλοκαιριού. Η καλοκαιρινή πρόταση του **KORA Bakery** δεν σταματά όμως στα viennoiseries. Στη συλλογή προστίθεται και το νέο **Banana Chocolate Chip Cookie**, μια δημιουργία που γεννήθηκε από την ιδέα να συναντηθούν το **banana bread** με το κλασικό **chocolate chip cookie**. Το αποτέλεσμα είναι ένα αφρά-

το μπισκότο μπανάνας με σοκολάτα γάλακτος που συνδυάζει τη μαλακή υφή ενός cake με την τραγανότητα ενός cookie. Αρχικά σχεδιάστηκε ως εποχιακή πρόταση, όμως οι πρώτες γευστικές δοκιμές ήταν αρκετές για να εξασφαλίσουν τη μόνιμη θέση του στον κατάλογο του bakery. Πίσω από κάθε νέα δημιουργία παραμένει σταθερή η φιλοσοφία του **KORA Bakery**: ποιοτικές πρώτες ύλες, προσεγμένη παραγωγή και γεύσεις που βασίζονται στην εποχικότητα, χωρίς περιττές υπερβολές. Τα νέα **Summer Specials** έχουν ήδη κάνει την εμφάνισή τους στα καταστήματα της αλυσίδας, δίνοντας έναν ακόμη λόγο για μια στάση, είτε για τον πρωινό καφέ είτε για ένα γλυκό διάλειμμα μέσα στη μέρα.

Gourmet

To Line στην κορυφή της ευρωπαϊκής bar scene

Η πρώτη έκδοση των **Europe's 50 Best Bars** είναι γεγονός και η Ελλάδα έχει κάθε λόγο να πανηγυρίζει. Στην τελετή απονομής που πραγματοποιήθηκε στο **Άμστερνταμ**, το αθηναϊκό **Line** αναδείχθηκε **No.1 Bar στην Ευρώπη**, κατακτώντας παράλληλα και τον τίτλο του **Καλύτερου Μπαρ στην Ελλάδα για το 2026**. Η νέα λίστα της διοργάνωσης, που προέρχεται από την ομάδα πίσω από τα **The World's 50 Best Bars**, περιλαμβάνει συνολικά μπαρ από **22 ευρωπαϊκές πόλεις**, επιβεβαιώνοντας τη δυναμική της ευρωπαϊκής σκηνής του cocktail. Η διάκριση αυτή αποτελεί ακόμη μία σημαντική επιτυχία για την ελληνική σκηνή των **cocktail bars**, η οποία έχει πλέον εδραιωθεί ανάμεσα στις κορυφαίες της Ευρώπης. Στη φετινή κατάταξη, η **Αθήνα** σημείωσε εντυπωσιακή παρουσία, με το **The Bar in Front of the Bar** να κατακτά τη **2η θέση**, το **Barro Negro** τη **13η**, το **Baba Au Rum** τη **14η** και το **The Clumsies** την **30ή**. Παράλληλα, η **Θεσσαλονίκη** εκπροσωπείται από το **Gorilla**, το οποίο βρέθηκε στη **33η θέση** της λίστας. Πίσω από την Ελλάδα ακολουθούν με ισχυρή παρουσία παραδοσιακές δυνά-



μεις της ευρωπαϊκής μπαρ σκηνής. Στην **3η θέση** βρίσκεται το **Sips** της **Βαρκελώνης**, που αναδείχθηκε και **Καλύτερο Μπαρ της Ισπανίας**, ενώ το νορβηγικό **Himkok** καταλαμβάνει την **4η θέση**. Την πρώτη πεντάδα συμπληρώνει το **Bar Nouveau** στο **Παρίσι**, το οποίο αναδείχθηκε και κορυφαίο μπαρ της Γαλλίας. Ιδιαίτερα δυναμική είναι και η παρουσία του **Λονδίνου**, με επτά συνολικά μπαρ στη λίστα, επιβεβαιώνοντας τον ρόλο

του ως μιας από τις σημαντικότερες πρωτεύουσες των cocktail παγκοσμίως. Η βραδιά περιλάμβανε και την απονομή των ειδικών βραβείων. Ο θυρυλικός **Salvatore Calabrese** τιμήθηκε με το **Roku Industry Icon Award** για τη συνολική προσφορά του στη διεθνή κουλτούρα των cocktail, ενώ το **Waltz** του Λονδίνου απέσπασε το **Three Cents Best New Opening Award**. Το **Panda & Sons** στο Εδιμβούργο βραβεύθηκε για το καλύτερο **μενού cocktail**, το **De Vie** στο Παρίσι απέσπασε το βραβείο **βιωσιμότητας**, το **Hide** στη Βουδαπέστη διακρίθηκε για τον **σχεδιασμό** του, ενώ το **Mirror Bar** στη Μπρατισλάβα τιμήθηκε για τη **φιλοξενία** του.

World of mouth

Gourmet

To Mirra φέρνει την meat culture και την αυθεντική pizza napolitana στην Κύθο

Υπάρχουν εστιατόρια που σε κερδίζουν με τη θέα και άλλα που σε κάνουν να επιστρέφεις για το φαγητό. Το **Mirra** στον **Μέριχα της Κύθου** καταφέρνει να συνδυάζει και τα δύο. Με φόντο τον κόλπο και κυριολεκτικά πάνω στο κύμα, επιστρέφει και φέτος με μια comfort πρόταση που καλύπτει από το χαλαρό μεσημεριανό μέχρι το βραδινό δείπνο, παντρεύοντας τη **κυκλαδίτικη αισθητική** με σύγχρονες γαστρονομικές ιδέες. Το μεγάλο ατού του είναι αναμφίβολα το **κρέας**. Οι λάτρεις των premium κοπών θα βρουν επιλογές από **Wagyu**, **Black Angus**, **Simmental** και **Limousin**, με κοπές όπως **Ribeye** και **Porterhouse** να ψήνονται με τρόπο που αναδεικνύει όλη τη νοστιμιά και την υφή τους. Το μενού συμπληρώνεται από τα ιδιαίτερα **smash double burgers**, ένα ζουμερό **Wagyu burger** και ένα πρωτότυπο burger προβατίνας με κρέμα φέτας, που δύσκολα περνά απαρατήρητο. Τη γαστρονομική επιμέλεια υπογράφει ο **Νικόλας Λαμπρογεώργος**,



μεταφέροντας εμπειρία από γνωστές κουζίνες της Αθήνας σε ένα μενού που ισορροπεί ανάμεσα στη στεριά και τη θάλασσα. Ένα προσεγμένο **beef tartare**, η **tagliata**, το **carpaccio χταποδιού**, το σουβλάκι **κιτρινόπερου τόνου** και τα χειροποίητα **cappellacci** με καραβίδα και γαρίδα συνθέτουν μια πρόταση που δεν μένει μόνο στο καλό κρέας. Καθώς πέφτει ο ήλιος, το σκηνικό αλλάζει. Τα **signature**

cocktails, οι επιλογές για **aperitivo**, οι αφράτες **pinsas** και η αυθεντική **pizza napolitana** με το χαρακτηριστικό κυψελωτό ζυμάρι δημιουργούν την ιδανική αφορμή για να παραταθεί η βραδιά. Όλα αυτά συνοδεύονται από μια προσεγμένη λίστα κρασιών, την οποία επιμελείται η **Κωνσταντίνα Ρούσσου**, με ετικέτες από τον ελληνικό και τον διεθνή αμπελώνα, επιλεγμένες ώστε να ταιριάζουν ιδανικά με κάθε πιάτο. Με γήινες αποχρώσεις, ξύλο, σχοινιά και ανεμπόδιστη θέα στη θάλασσα, το **Mirra** αξιοποιεί στο έπακρο τη μοναδική του θέση στον **Μέριχα**, αποδεικνύοντας ότι ένα καλοκαιρινό γεύμα ή δείπνο στις Κυκλάδες μπορεί να συνδυάζει χαλαρή ατμόσφαιρα, προσεγμένη κουζίνα και θέα σε μια εμπειρία που δύσκολα ξεχνιέται.

Fashion

Maui & Sons: νέα καλοκαιρινή καμπάνια με τίτλο Chase the Sun

Tο καλοκαίρι για τη **Maui & Sons** δεν είναι απλώς μια εποχή. Είναι τρόπος ζωής. Με τη νέα καμπάνια **SS26 "Chase the Sun"**, το brand επιστρέφει στις ρίζες του, αντλώντας έμπνευση από τη **surf κουλτούρα** και το **beach lifestyle**, μέσα από εικόνες που μυρίζουν θάλασσα, αυθόρμητες αποδράσεις και ατελείωτες ώρες κάτω από τον ήλιο. Η φιλοσοφία της νέας συλλογής περιστρέφεται γύρω από τις αξίες που χαρακτηρίζουν διαχρονικά τη Maui & Sons: **ελευθερία, κίνηση** και διάθεση για νέες εμπειρίες. Κεντρικό πρόσωπο της καμπάνιας είναι η surfer **Νεφέλη Ψωμοπούλου**, η οποία δεν επιλέχθηκε απλώς ως μοντέλο, αλλά ως μια αυθεντική εκπρόσωπος του τρόπου ζωής που πρεσβεύει το brand. Η σχέση της με τη θάλασσα και το surf αποτυπώνεται μέσα από ένα πρωτότυπο storytelling βίντεο, το οποίο δημιουργήθηκε εξ ολοκλήρου από την ομάδα της **Maui & Sons**. Το αποτέλεσμα δεν θυμίζει μια τυπική διαφημιστική καμπάνια, αλλά μια σειρά από αυθεντικές στιγμές που θα μπορούσαν να ανήκουν σε οποιονδήποτε αγαπά το καλοκαίρι και την ελευθερία που αυτό φέρνει μαζί του. Στο ίδιο πνεύμα



κινείται και η νέα **συλλογή SS26**, η οποία ισορροπεί ανάμεσα στην παραλία και στην πόλη. **Statement T-shirts** με surf-inspired γραφικά, **μαγιό** σε έντονα χρώματα

και prints, άνετα casual κομμάτια και αξεσουάρ για κάθε καλοκαιρινή εξόρμηση συνθέτουν μια ολοκληρωμένη γκαρνταρόμπα. Οι φωτεινές αποχρώσεις, οι relaxed γραμμές και οι αναφορές στη surf αισθητική εκφράζουν το ανέμελο πνεύμα που βρίσκεται στον πυρήνα της Maui & Sons και κάνουν τη συλλογή να προσαρμόζεται εύκολα τόσο στις διακοπές όσο και στην καθημερινότητα της πόλης. Η **Maui & Sons**, που γεννήθηκε στη **Χαβάη** το **1980**, αποτελεί ένα διεθνές lifestyle brand με βαθιές ρίζες στη **surf** και τη **skate κουλτούρα**. Εμπνευσμένη από τα τέσσερα στοιχεία της φύσης – γη, θάλασσα, ουρανό και φωτιά – συνεχίζει να δημιουργεί συλλογές που προωθούν έναν ενεργό τρόπο ζωής και την αυθεντική επαφή με το περιβάλλον. Στην Ελλάδα, η νέα **SS26 συλλογή** είναι διαθέσιμη αποκλειστικά στα φυσικά καταστήματα **Admiral** και στο ηλεκτρονικό κατάστημα της αλυσίδας.

World of mouth

Gourmet

Το Κολωνάκι υποδέχεται το δικό του Lollo's

Aν υπάρχει κάτι που λείπει από το κέντρο της Αθήνας, αυτό είναι οι χώροι που καταφέρνουν να σε κάνουν να νιώθεις ότι βρίσκεσαι αλλού χωρίς να χρειαστεί να φύγεις από την πόλη. Το νέο **Lollo's** στο **Κολωνάκι** έρχεται να καλύψει ακριβώς αυτή την ανάγκη, σε έναν ήσυχο πεζόδρομο της Γριβαίων. Ο **Αντώνης Ζωγράφος** και η **Όρσα Ρεμπούσκου**, μετά την επιτυχημένη πορεία του Lollo's στο Χαλάνδρι αλλά και τις ρίζες του ομώνυμου concept που ξεκίνησε το 2008 στην Αντίπαρο, δημιούργησαν έναν πιο compact χώρο που διατηρεί όμως την ίδια φιλοσοφία: φιλόξενη ατμόσφαιρα, χαλαρή αισθητική και αυθεντικές **ιταλικές γεύσεις**. Είναι το μέρος που μπορείς βγεις για ένα γρήγορο **aperitivo** μετά τη δουλειά, να έρθεις με μια μεγάλη παρέα ή να κάνεις το πρώτο σου ραντεβού. Το «δυνατό χαρτί», φυσικά, παραμένει το φαγητό. Οι **Sabrina Carpelloni** και **Stefano Gentili** συνεχίζουν να επιμελούνται ένα μενού που βασίζεται



σε φρέσκες πρώτες ύλες και προϊόντα που έρχονται απευθείας από την Ιταλία. Ο ξυλόφουρνος βγάζει ασταμάτητα περισσότερες από **50 διαφορετικές pinse**, ενώ δεν λείπουν οι **μπρουσκέτες**, τα **ορεκτικά**, το **vitello tonnato**, η **melanzana alla parmigiana**, εκλεκτά αλλαντικά και τυριά **D.O.P.** και **I.G.P.**, αλλά και η αγαπημένη **tagliata** από μοσχάρι φιλέτο, ενώ καθημερινά

προστίθενται και νέα ζυμαρικά ημέρας. Η διακόσμηση ακολουθεί την ίδια cool προσέγγιση. Το αστικό ύφος δένει αρμονικά με τον πεζόδρομο, ενώ στο εσωτερικό ξεχωρίζει μια εντυπωσιακή χειροποίητη τοιχογραφία εμπνευσμένη από κάρτα μενού ξενοδοχείου της Σικελίας της δεκαετίας του '50. Το μαρμάρινο μπαρ, η προσεγμένη κάβα με ετικέτες από τον **ελληνικό** και τον **ιταλικό αμπελώνα**, αλλά και η μεγάλη συλλογή από **spritz** και **aperitivi** συμπληρώνουν την εικόνα ενός χώρου που σε προσκαλεί να χαλαρώσεις χωρίς βιασύνη. Τώρα που ο καιρός το επιτρέπει, τα τραπέζια κάτω από τα δέντρα του πεζόδρομου γίνονται ίσως το μεγαλύτερο ατού του νέου Lollo's. Ένα σκηνικό που θυμίζει περισσότερο μικρή ιταλική πλατεία παρά το κέντρο της Αθήνας, αποδεικνύοντας ότι το dolce far niente είναι τρόπος ζωής.

Travel

Τα 50 ξενοδοχεία παγκοσμίως φτάνει η Handwritten Collection

Η **Handwritten Collection** της **Accor** συνεχίζει να μεγαλώνει με εντυπωσιακό ρυθμό, φτάνοντας πλέον τα **50 ξενοδοχεία** σε λειτουργία σε **20 χώρες**, ενώ περισσότερες από **50 νέες μονάδες** βρίσκονται ήδη υπό ανάπτυξη. Δημιουργημένη το **2023**, η συλλογή απευθύνεται σε ταξιδιώτες που αναζητούν κάτι περισσότερο από μια άνετη διαμονή, δίνοντας έμφαση σε ξενοδοχεία με αυθεντικό χαρακτήρα, προσωπικότητα και ισχυρή σύνδεση με τον τόπο και τους ανθρώπους του. Το νέο αυτό ορόσημο συνοδεύεται από σημαντικές προσθήκες στο χαρτοφυλάκιο του brand, όπως το **Hotel Rathauspark Wien** στη **Βιέννη**, που στεγάζεται στο ιστορικό κτίριο όπου έζησε ο συγγραφέας **Stefan Zweig**, το **Hotel Shanghai Hongqiao** στη **Σαγκάη**, με 360 δωμάτια και σύγχρονες εγκαταστάσεις, αλλά και το **Château de Mazan** στην **Προβηγκία**, μια ιστορική κατοικία που συνδέεται με τον **Μαρκήσιο ντε Σαντ** και μετατρέπει την πολιτιστική κληρονομιά σε εμπειρία φιλοξενίας. Η ανάπτυξη, όμως, δεν σταματά εδώ. Στα επόμενα χρόνια ανα-



μένονται νέες αφίξεις, όπως το **Treasure Island TI Las Vegas**, που θα σηματοδοτήσει την πρώτη παρουσία του brand στο **Λας Βέγκας** και το δεύτερο ξενοδοχείο του στις **Ηνωμένες Πολιτείες**, ενώ στο αναπτυξιακό πλάνο περιλαμβάνονται

επίσης το **Hotel Aeschi Interlaken** στις **Ελβετικές Άλπεις**, το ιστορικό **The Queen at Chester Hotel** στο **Ηνωμένο Βασίλειο**, το **Palais am Schlossgarten Merseburg** στη **Γερμανία** και το **Satori Resort** στο **Μπαλί**. Η φιλοσοφία της **Handwritten Collection** παραμένει σταθερή: κάθε ξενοδοχείο διατηρεί τη δική του ταυτότητα, χωρίς να εντάσσεται σε ένα τυποποιημένο μοντέλο φιλοξενίας. Όπως επισημαίνουν οι **Jean-Yves Minet** και **Camil Yazbeck** της **Accor**, το μοντέλο αυτό επιτρέπει στους ξενοδόχους να αξιοποιούν το παγκόσμιο δίκτυο και τις υπηρεσίες του ομίλου, διατηρώντας παράλληλα τον ιδιαίτερο χαρακτήρα και την ιστορία του κάθε ξενοδοχείου. Σήμερα, η **Handwritten Collection** αποτελεί ένα από τα ταχύτερα αναπτυσσόμενα brands της **Accor**, η οποία διαχειρίζεται περισσότερα από **5.800 ξενοδοχεία** σε πάνω από **110 χώρες**. Παράλληλα, συμμετέχει στο πρόγραμμα πιστότητας **ALL Accor**, προσφέροντας στους επισκέπτες πρόσβαση σε προνόμια, υπηρεσίες και ταξιδιωτικές εμπειρίες που ξεπερνούν τα όρια μιας απλής διαμονής.

World of mouth

Culture

Έρχεται το Galin Stoen I-ONE του Ιβάν Βιριπάγεφ

Το **Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου** φιλοξενεί φέτος μια από τις πιο πολυσυζητημένες **παγκόσμιες πρεμιέρες** του προγράμματός του. Το **I-ONE**, το νέο έργο του διακεκριμένου συγγραφέα **Ιβάν Βιριπάγεφ**, παρουσιάζεται στις **7 και 8 Αυγούστου** στο **Μικρό Θέατρο Αρχαίας Επιδαύρου**, σε σκηνοθεσία του **Γκαλίν Στόεφ**, ενός δημιουργού που έχει αφήσει το αποτύπωμά του στο σύγχρονο ευρωπαϊκό θέατρο. Το έργο είναι γραμμένο εξ αρχής στα αγγλικά και φέρει έναν έντονα διεθνή χαρακτήρα, τόσο στη δραματολογία όσο και στη διανομή του. Τον πρωταγωνιστικό ρόλο μοιράζονται η **Σοφία Κόκκαλη** από την Ελλάδα, η **Antigone Duchesne** από την Αυστραλία και η **Karolina Rzepa** από την Πολωνία, δημιουργώντας μια σκηνική συνάντηση διαφορετικών θεατρικών διαδρομών και πολιτισμικών αναφορών. Παρότι το **I-ONE** αντλεί έμπνευση από τη φόρμα και το πνεύμα της αρχαίας τραγωδίας, δεν πρόκειται για μια ακόμη διασκευή. Ο Βιριπάγεφ χρησιμοποιεί τη **Μήδεια** ως αφετηρία για να δημιουργήσει μια



σύγχρονη τραγωδία που τοποθετείται στην **Αμερική του 2050**. Εκεί, η ηρωίδα Τζούντιθ, ύστερα από τη δολοφονία του θετού της γιου και της παιδαγωγού του, η οποία υπήρξε και ερωμένη του συζύγου της, καταδικάζεται και υποβάλλεται σε μια πειραματική «θεραπεία μεταστροφής» μέσω του νευρωνικού εμφυτεύματος **I-ONE**. Όταν όμως ένα τεχνικό σφάλμα διαγράφει τη μνήμη και τη συνείδησή της, η ίδια

χάνει κάθε σταθερό σημείο αναφοράς για την ταυτότητά της. Το εμφύτευμα μετατρέπεται έτσι σε ένα σύγχρονο αντίστοιχο του **Χορού** της αρχαίας τραγωδίας, παρακολουθώντας, αναλύοντας και επεμβαίνοντας στις σκέψεις και στις πράξεις της. Μέσα από αυτή τη δυστοπική ιστορία, ο **Γκαλίν Στόεφ** δεν αντιμετωπίζει την **τεχνολογία** ως μέσο λύτρωσης, αλλά ως έναν καθρέφτη της ανθρώπινης ύπαρξης. Το έργο θέτει ερωτήματα γύρω από την **ταυτότητα**, τη **βούληση**, την **ευθύνη** και τα όρια της ανθρώπινης συνείδησης, μεταφέροντας τους διαχρονικούς προβληματισμούς της αρχαίας τραγωδίας στο μέλλον. Τη **σκηνοθεσία** υπογράφει ο **Γκαλίν Στόεφ**, το **κείμενο** ο **Ιβάν Βιριπάγεφ**, ενώ τα **σκηνικά** σχεδίασε η **Anna Met**, τα **κοστούμια** η **Katarzyna Lewińska**, τη **μουσική** και τον **σχεδιασμό ήχου** ο **Joan Cambon** και τους **φωτισμούς** ο **Alexey Poluboyarinov**.

Το καλοκαίρι δεν θέλει δίαιτα. Θέλει καρπούζι

Ας είμαστε ειλικρινείς. Κάθε καλοκαίρι συμβαίνει το ίδιο παράδοξο. Από τη μία η ζέστη κόβει την όρεξη και το σώμα σου ζητά κάτι δροσερό. Από την άλλη, καταφέρνεις να καταναλώνουμε τεράστιες ποσότητες **παγωτού**, **κοκτέιλ**, **τηγανητών** στην παραλία και κάθε λογής «καλοκαιρινών» λιχουδιών, ενώ το μπολ με τα **ροδάκινα**, τα **βερίκοκα** ή τα **κεράσια** μένει σχεδόν ανέγγιχτο στην κουζίνα. Κι όμως, αν υπάρχει μια εποχή που ο οργανισμός έχει πραγματικά ανάγκη τα **φρούτα**, αυτή είναι το καλοκαίρι. Δεν είναι μόνο θέμα βιταμινών. Είναι θέμα βιολογίας. Όταν η θερμοκρασία ανεβαίνει, ιδρώνεις περισσότερο και μαζί με τον ιδρώτα χάνουμε **νερό**, **ηλεκτρολύτες** και πολύτιμα μέταλλα. Η αφυδάτωση μπορεί να εμφανιστεί πολύ πιο εύκολα απ' όσο φαντάζεσαι, ακόμη κι αν δεν αισθάνεσαι έντονη δίψα, ενώ τα περισσότερα καλοκαιρινά **φρούτα** αποτελούνται κατά 80% έως και 95% από νερό, συμβάλλοντας σημαντικά στην ενυδάτωση του οργανισμού. Το **καρπούζι**, για παράδειγμα, δεν έγινε τυχαία ο βασιλιάς του ελληνικού καλοκαιριού. Περιέχει πάνω από 90% νερό, ενώ προσφέρει **λυκοπένιο**, ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό που συνδέεται με την προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες. Το **πεπόνι** προσφέρει μεγάλες ποσότητες **βιταμίνης Α** και **βιταμίνης C**, ενώ τα **ροδάκινα** και τα **νεκταρίνια** αποτελούν εξαιρετικές πηγές φυτικών ινών που συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος. Κάπου εδώ βρίσκεται μια μικρή ειρωνεία της σύγχρονης διατροφής. Πληρώνεις ακριβά για «detox» χυμούς, συμπληρώματα και υπερτροφές από την άλλη άκρη του πλανήτη, ενώ δίπλα σου υπάρχει μια λαϊκή αγορά γεμάτη ελληνικά **σύκα**, **σταφύλια**, **κεράσια** και **δαμάσκηνα**, που κάνουν ακριβώς αυτό που χρειάζεται ο οργανισμός, χωρίς ετικέτες με εξωτικές ονομασίες και χωρίς να απαιτούν οδηγίες χρήσης. Επιπλέον, τα **φρούτα** δεν προσφέρουν μόνο νερό. Περιέχουν **κάλιο**, το οποίο βοηθά στην ισορροπία των υγρών και στη σωστή λειτουργία των μυών, καθώς και πληθώρα αντιοξει-

δωτικών ουσιών που προστατεύουν τον οργανισμό από τη φλεγμονή που εντείνεται συχνά κατά τους θερινούς μήνες λόγω της αυξημένης έκθεσης στον ήλιο και της ζέστης. Υπάρχει όμως και ένας ακόμη λόγος που αξίζει να τα βάλουμε πιο συστηματικά στο καθημερινό τραπέζι. Τα **φρούτα** ικανοποιούν την ανάγκη για γλυκιά γεύση με πολύ μικρότερο θερμιδικό φορτίο σε σχέση με τα περισσότερα επιδόρπια. Οι φυσικές τους ίνες επιβραδύνουν την απορρόφηση των σακχάρων, προσφέρουν μεγαλύτερο κορεσμό και βοηθούν ώστε να μη φτάσεις στις πέντε το απόγευμα αναζητώντας απεγνωσμένα

το τρίτο παγωτό της ημέρας. Αυτό, βέβαια, δεν σημαίνει ότι πρέπει να μετατρέψεις το καλοκαίρι σε μια ατελείωτη φρουτοφαγία γιατί τα **φρούτα** περιέχουν φυσικά σάκχαρα και χρειάζονται κι αυτά μέτρο, ιδιαίτερα όταν καταναλώνονται σε μορφή χυμού. Ολόκληρο το φρούτο παραμένει πάντα η καλύτερη επιλογή, καθώς διατηρεί τις φυτικές ίνες και προσφέρει πιο σταδιακή απορρόφηση των σακχάρων. Αξι-

ζει, επίσης, να θυμάσαι και κάτι ακόμα. Τα εποχικά **φρούτα** δεν είναι απλώς πιο οικονομικά. Είναι πιο νόστιμα, πιο αρωματικά και συνήθως πιο πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, επειδή συλλέγονται στην ώρα τους και όχι μετά από εβδομάδες μεταφοράς σε ψυκτικούς θαλάμους. Η εποχικότητα δεν αποτελεί γαστρονομική μόδα, αλλά προσαρμογή στη φύση. Έχοντας αυτό στο μυαλό, αποδέξου πως το καλοκαίρι δεν χρειάζεται να κυνηγάμε περίπλοκες **δίαιτες**, ακριβές αποτοξινώσεις ή διατροφικές τάσεις που αλλάζουν κάθε χρόνο. Ο οργανισμός συνήθως ξέρει τι χρειάζεται aka δροσιά, **ενυδάτωση**, **φυτικές ίνες**, **αντιοξειδωτικά**, φυσική γλυκύτητα και τροφές που δεν τον επιβαρύνουν όταν έξω επικρατούν 38 βαθμοί. Ίσως, λοιπόν, η πιο σοφή διατροφική συμβουλή του καλοκαιριού να είναι και η πιο απλή. Πριν ανοίξεις την κατάψυξη για άλλο ένα παγωτό, άνοιξε το ψυγείο. Αν μέσα σε περιμένει μια φέτα παγωμένο **καρπούζι**, η φύση έχει ήδη κάνει όλη τη δουλειά. Η καλύτερη συνταγή του καλοκαιριού δεν μαγειρεύεται καν.





Από τον **Νεκτάριο Β. Νώτη**
nectarios@notice.gr

Focu Sauvage: Εμπειρία 360, όπως παλιά...

Μέσα σε όλο αυτό τον χαμό, με τους δήθεν νεωτερισμούς και τις ανεπιτυχείς ασκήσεις επί χάρτου, που κάνουν νεόκοποι και με περίσσια έπαρση chef, για τους οποίους έχω γράψει πάρα πολλές φορές και οι οποίοι οδηγούν πρώτον στο να μαθαίνουν τους νέους σε λάθος και εντελώς αδιάφορες γεύσεις και προσεγγίσεις στην κουζίνα, και δεύτερον αφαιρούν σε μεγάλο βαθμό την όλη εμπειρία του dining out, υπάρχουν και φωτεινές εξαιρέσεις.

Αυτό, δηλαδή, το οποίο λείπει σε εμένα, που έχω μάθει εντελώς διαφορετικά το τί σημαίνει απολαμβάνω το φαγητό μου εκτός σπιτιού, είναι να μπαίνω σε ένα εστιατόριο και να νιώθω από την πρώτη στιγμή μέχρι την τελευταία την ατμόσφαιρα - μέσω της αισθητικής, του service, και της μουσικής - τη γευστική εμπειρία - μέσω δουλεμένων πιάτων και και δημιουργικής προσέγγισης στις συνταγές - τον σεβασμό στον πελάτη, μέσω όλων των παραπάνω.

Τέτοιες περιπτώσεις, στη σύγχρονη αθηναϊκή εστιατορική σκηνή, είναι για παράδειγμα τα μαγαζιά του Άρη Βεζενέ (Vezene, Manari, Birdman, Ekiben).

Υπάρχουν κι άλλα, όπως για παράδειγμα, το νεόκοπο Fucu Sauvage.

Βρίσκεται στον Κεραμεικό, δίπλα στις γραμμές της Κωνσταντινουπόλεως. Είχα διαβάσει πολλά για αυτό, σε βαθμό, που με βάση την προσέγγιση, η οποία έχει χρησιμοποιηθεί στα media, με έκαναν να σκέφτομαι ότι πρόκειται για ένα πολύ δήθεν μαγαζί.

Ήθελα, όμως, να το δοκιμάσω και σε αυτό συνέβαλε τα μέγιστα ο Αλέξανδρος, με τον οποίο μοιραζόμαστε κοινές αισθητικές ανησυχίες.

Το μαγαζί με κέρδισε από το τηλέφωνο, που έκανα για να κάνω κράτηση. Κάλεσα στις 21:30 και, πολύ ευγενικά, ο άνθρωπος στην άλλη άκρη της γραμμής μου απάντησε ότι "να ξέρετε πως διαθέσιμο τραπέζι υπάρχει γύρω στις 11 παρά". Όπερ και εγένετο.

Φτάνοντας, είδα ένα μαγαζί με γεμάτα τραπέζια εντός και εκτός αυτού, με τον απόλυτα σωστό φωτισμό - πάλι εντός και εκτός αυτού - και απόλυτα ταιριαστό και στο κλίμα της περιοχής. Το Focu Sauvage βγάζει ένα μείγμα του άγριου ambience του Κεραμεικού, με τη ζεστασιά της πέτρας και του ξύλου.

Ψηλοτάβανος χώρος, με ξύλινη επένδυση στο ταβάνι - κάτι, που αγαπώ - και με ανοιχτή κουζίνα - επίσης αγαπημένη μου.

Η φωτιά από ξύλα και το στοιχείο του μαντεμιού κυριαρχούν, μαζί και μια οργανωμένη ομάδα, που δουλεύει δομημένα.

Το service είναι απλό, χαμογελαστό και ευγενικό (με ένα έλλειμμα, πάντως, επικοινωνίας σχετικά με την επάρκεια ενός πιάτου, για το οποίο ο χειρισμός θα έπρεπε να είναι πιο επαγγελματικός από τον σερβιτόρο, την ώρα που συνέβη). Η προσέγγιση του φαγητού είναι ελληνική, με πολλές δόσεις δημιουργίας, ισορροπίας και φαντασίας.

Το πεπόνι περασμένο στο μαντέμι με μαλακή φέτα και πιπέρι είναι έξυπνο πιάτο και ωραίος γευστικός συνδυασμός. Θα ήθελα, πάντως, φέτα με περισσότερο σώμα, ιδανικά από βαρέλι.

Το χταπόδι στον ξυλόφουρνο με μελιτζάνα ιμάμ είναι ένα πιάτο-αποκάλυψη. Το θαλασσινό έρχεται σωστά και ζουμερά μαγειρεμένο, με το ιμάμ να έχει τη γλύκα της ντομάτας και την πίκρα της μελιτζάνας να συνδυάζονται αρμονικά.

Ο ακνιστός μπακαλιάρος στον νταβά με κρεμμύδια και πατάτες είναι νοστιμότατος, με την πλούσια σε γεύση σάλτσα του να δένει όμορφα και να αφήνει μια φοβερή επίγευση στο στόμα (την επόμενη φορά θα πάρω και ψωμί για ευνόητους λόγους).

Στο αλκοόλ, η λίστα κρασιών είναι πολύ ενδιαφέρουσα και πλούσια, ενώ εκτίμησα τις ουκ ολίγες επιλογές σε ποτήρι.

Το cocktail menu έχει έντονο τον ελληνικό χαρακτήρα. Εξαιρετικό το Roasted Pina, με pAtron Silver, Mezcal, ψητό πεπόνι, cordial πιπεριάς φλωρίνης, lime και πούδρα αλατιού με γεύση κίτρου. Αντίθετα, στο vodka based Sweet Savory Highball κυριαρχεί η φράουλα πολύ περισσότερο από ό,τι υπόσχεται το όνομά του, καλύπτοντας πλήρως το νερό ντομάτας, το ούζο και το μαύρο πιπέρι.

Η όλη εμπειρία ολοκληρώνεται με το εξαιρετικό soundtrack, το οποίο είναι 100% ελληνικό, με πολύ ωραία ακούσματα από Καλδάρα, Ζαμπέτα, Βοσκόπουλο, Πουλόπουλο, Γαλάνη, Μαρίκα Νίνου και ό,τι άλλο μπορείτε να φανταστείτε από το δεύτερο μισό του προηγούμενου αιώνα.

Απολαύστε !

#NecNotice

SÖ POSH! ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ
ΨΗΦΙΑΚΟ NEWSLETTER

Εκδότης - Διευθυντής: **Νεκτάριος Β. Νώτης**
Chief Editor: **Γιώτα Παναγιώτου** • Αρχισυντάκτης: **Γιάννης Παλιούρης** • Sales Executive: **Ιφιγένεια Καραντώνη**
Συνδρομές - Διεύθυνση Λειτουργίας: **Σύλια Τσιρτσίκου** • Executive Assistant: **Λίνα Κοντοβάιου**
Digital Art Director: **ArDiDesign** • Τεχνική Υποστήριξη: **Θανάσης Βιρβίλης**

NOTICE
CONTENT & SERVICES

Βαλαωρίτου 9, 106 71 Κολωνάκι, Τ. 210 3634061

Πληροφορίες - Συνδρομές: **syllia@notice.gr**, Δελτία τύπου: **media@notice.gr**