

## Prima Mensa

Η Toriyama Co.  
και τα μυστικά  
του wagyu beef



### Travel

Το "Weekend in Tweed"  
επιστρέφει στις Σπέτσες

### Gourmet

Μήπως, τελικά, τρώμε  
πολλή ζάχαρη;

### Travel

Ο εφιάλτης της χαμένης  
βαλίτσας

### Gourmet

Focacceria Napul'e:  
Πήγαμε για focaccia στην  
Μητροπόλεως

### #NecNotice

Manari Taverna: Ελληνικά κοψίδια με ποιότητα και απλότητα



## Fashion

### Τα must have της φθινοπωρινής γκαρνταρόμπας

**Μ**ε το βλέμμα ακόμη στραμμένο στις **Εβδομάδες Μόδας** σε **Νέα Υόρκη, Μιλάνο και Παρίσι**, η συζήτηση για τα **trends του φθινοπώρου** έχει φουντώσει. Η αλήθεια είναι ότι το ενδιαφέρον μας κέντρισαν τα **λεοπάρι prints**, είτε μιλάμε για παλτό, παπούτσια ή τσάντα, το πλεκτό vest, τις **μίνι φούστες**, τα **long shorts**, το **δερμάτινο blazer**, τις **μπότες** και τον συνδυασμό **loafers με κάλτσες** να κυριαρχούν. Αλλά κάποια πράγματα παραμένουν κλασικά: όπως, για παράδειγμα, το **t-shirt σε λευκή, κρεμ ή μαύρη απόχρωση**, που φοριέται μόνο του, μέσα ή πάνω από φορέματα, με cardigans και με πουλόβερ όταν η θερμοκρασία κατέβει κι άλλο. Το **λευκό πουκάμισο** βρίσκεται, επίσης, στις επικρατέστερες τάσεις της φετινής σε-



ζόν, όπως και το **τζιν παντελόνι**, αυτή τη φορά όμως, σε **wide-leg** στυλ. Καλή επένδυση αποτελεί και το **μακρύ παλτό**, ενώ το **blazer** είναι πάντα εντός θέματος το φθινόπωρο. Οι **μπαλαρίνες** συνεχίζουν να διανύουν περίοδο δόξας, ενώ ακόμη πιο πρακτικά αυτή την εποχή είναι τα **μποτάκια**, που προστατεύουν τις ημέρες της βροχής. Τέλος, αυτή τη σεζόν, από τη γκαρνταρόμπα δεν πρέπει να απουσιάζουν **τρεις τσάντες: η μαύρη, η μπορντώ και η ταμπά**, που αναδεικνύουν κάθε look χωρίς κόπο.

World  
of  
mouth

## Gourmet

### Στο Mercato πάει η chef Μάγκυ Ταμπακάκη

**Η** γαστρονομική ειδησεογραφία της πρωτεύουσας δεν αφορά μόνο στο κέντρο: αυτή τη φορά, τα νέα μας έρχονται από τον...Νότο! Επιδεικνύθηκε πριν λίγες ημέρες ότι το **Mercato** του **Four Seasons Astir Palace Hotel Athens** υποδέχεται την **Μάγκυ Ταμπακάκη**, η οποία αναλαμβάνει καθήκοντα **Restaurant Chef** από τις **15 Οκτωβρίου**. Η Μάγκυ έρχεται λίγο πριν παρουσιαστεί το χειμερινό μενού και πριν γίνει η **πολυαναμενόμενη επιστροφή του brunch**, που έχει χαρίσει στο Mercato πιστούς θαυμαστές. **Η chef ξεκίνησε να ασχολείται εντελώς τυχαία με τη μαγειρική κατά τη διάρκεια του μεταπτυχιακού της στην Ιταλία**. Εκεί τελειοποίησε τις ικανότητές της στη **Μαγειρική Σχολή της Ρώμης**, ενώ εργάστηκε και στο γνωστό **Ristorante Essenza**. Στη συνέχεια, συνέβαλε στη δημιουργία του πολυβραβευμένου εστιατορίου ιταλικής κουζίνας **Napul'è** στην **Βάρκιζα**. Στην Ελλάδα, έγινε γνωστή στο ευρύ κοινό χάρη στη συμμετοχή της στο **MasterChef**, ενώ αργότερα την είδαμε ως



κριτή στο **Junior MasterChef**. Σήμερα, την παρακολουθούμε στην εκπομπή **«Καλώς τα Παιδιά»** της **EPT2**, να εμπνέει νεαρούς και νεαρές μάγειρες και μαγείρισσες, ενώ, παράλληλα, συνεργάζεται με την **UNICEF** για την προώθηση της υγιεινής διατροφής στα παιδιά. Το νέο χειμερινό μενού του **Mercato** θα παρουσιαστεί στα τέλη Νοεμβρίου, οπότε γευστικές εντυπώσεις θα σας μεταφέρουμε προσεχώς.





## Travel

### “La Suite Novotel by ALL.com”: Το ποδόσφαιρο συναντά τη φιλοξενία

**Π**ρόσφατα η **Novotel Hotels** και το **ALL**, η πλατφόρμα κρατήσεων και το πρόγραμμα επιβράβευσης της Accor, εγκαινίασαν το **“La Suite Novotel by ALL.com”**, ένα **exclusive δωμάτιο ξενοδοχείου** μέσα στο θρυλικό στάδιο **Parc des Princes**, έδρα της **Paris Saint-Germain (PSG)**, ενός από τους μεγαλύτερους ποδοσφαιρικούς συλλόγους στον κόσμο. Η πρωτοβουλία, που αναπτύχθηκε σε στενή συνεργασία με την Paris Saint-Germain, αντικατοπτρίζει την απόφαση του συλλόγου να παρέχει ολοένα και πιο **exclusive και ξεχωριστές εμπειρίες στους συνεργάτες και τους φιλάθλους της**. Να πούμε πως το Parc des Princes δεν αποτελεί μόνο την έδρα της συγκεκριμένης ομάδας, αλλά **είναι σύμβολο ποδοσφαιρικής κληρονομιάς και υπερηφάνειας για τους Παριζιάνους**. Με την προσθήκη του **“La Suite Novotel by ALL.com”**, τώρα υπάρχει ένας νέος τρόπος για να απολαύσει κανείς τα ποδοσφαιρικά ματς - τοποθετημένο μέσα στο στάδιο έχει σχεδιαστεί με το **signature design concept “Hypothesis”** της Novotel. Το δωμάτιο διαθέτει ένα **queen-size κρεβάτι, ensuite μπάνιο, mini bar** και φυσικά, μεγάλων διαστάσεων **τηλεόραση, ιδανική για τα replay του αγώνα**. Ένα ακόμη



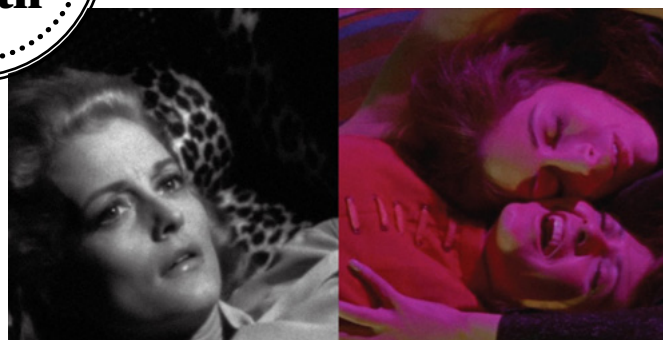
**μόνο κρεβάτι** μπορεί να προστεθεί για να φιλοξενήσει επιπλέον επισκέπτες, κάνοντάς το δωμάτιο **ιδανικό για οικογένειες** που επιθυμούν να ζήσουν την απόλυτη ποδοσφαιρική εμπειρία μαζί. Ένα από τα πιο εντυπωσιακά χαρακτηριστικά του **“La Suite Novotel by ALL.com”**, είναι η **ιδιωτική του βεράντα** με θέα στον αγωνιστικό χώρο: από εδώ, οι επισκέπτες μπορούν να απολαύσουν τον αγώνα σε private mood, βιώνοντας, παράλληλα, την **ατμόσφαιρα**, που μόνο **εντός του γηπέδου** μπορεί κανείς να νιώσει. Στις υπηρεσίες περιλαμβάνονται ακόμη ένας **προσωπικός μπάτλερ, VIP είσοδος στο γήπεδο και απρόσκοπτο check-in** μέσω της φυσούνας για τους αγώνες **League 1 McDonald’s**. Κατά την άφιξή τους στο **Parc des Princes**, οι επισκέπτες καλωσορίζονται στο δωμάτιό τους και μπορούν να παραγγείλουν ένα δωρεάν ποτό στο κοντινό **ALL.com BAR**, ενώ στη διάρκεια του αγώνα έχουν τη δυνατότητα να δοκιμάσουν τη γαστρονομική εμπειρία που ονομάζεται **“Flying Buffet”**. Η διαμονή ολοκληρώνεται την επόμενη ημέρα με ένα ελαφρύ πρωινό.

World  
of  
mouth

## Culture

### Cycladic Screenings: Το Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης συνεργάζεται με τις Νύχτες Πρεμιέρας

**Α**υτό το **Σάββατο**, στο πλαίσιο της έκθεσης **“Cindy Sherman at Cycladic: Πρώιμα έργα”**, το Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης συνεργάζεται με το 30ό Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου της Αθήνας **«Νύχτες Πρεμιέρας»** και διοργανώνει τα **“Cycladic Screenings”**. Πρόκειται για την προβολή **δύο κινηματογραφικών ταινιών**, που επέλεξε η **Cindy Sherman** ως **πηγή έμπνευσης** για τη δημιουργία μιας σειράς φωτογραφικών της έργων, μεγάλο μέρος των οποίων παρουσιάζεται στην έκθεσή της στο **Μουσείο**. Οι θεατές θα έχουν τη δυνατότητα να δουν **την ίδια μέρα μία ή και τις δύο ταινίες** και να **περιηγη-**



**θούν στην έκθεση πριν ή μετά την προβολή**. Οι ταινίες **“The Naked Kiss”** του **Σάμιουελ Φούλερ** (1964), που θα προλογίσει η σκηνοθέτιδα **Ζακλίν Λέντζου** και **“Beyond the Valley of the Dolls”** (1970) του **Ρας Μάγιερ**, την οποία θα προλογίσει ο σκηνοθέτης και συνθέτης **Αλέξανδρος Βούλγαρης** (The Boy), θα προβληθούν σε ειδικά διαμορφωμένη αίθουσα του Μουσείου. Οι **δύο ταινίες** θα δώσουν την ευκαιρία στο κοινό να κατανοήσει τις επιρροές που κρύβονται πίσω από τις εμβληματικές φωτογραφίες που καθιέρωσαν την **κορυφαία Αμερικανίδα καλλιτέχνη ως πρωτοπόρο** του μέσου, ήδη από τα τέλη της δεκαετίας του 1970.





## Travel

### Το “Weekend in Tweed” επιστρέφει στις Σπέτσες

**Ο**ι κοσμοπολίτικες **Σπέτσες** ετοιμάζονται να υποδεχτούν ένα τριήμερο γεμάτο **ρετρό** διάθεση, **δίτροχους θησαυρούς** και **old time classic** στιγμές: Για **δέκατη χρονιά**, οι **κόννες των ποδηλάτων** θα ηχήσουν ξανά, με φόνο το **Poseidonion Grand Hotel**. Οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να απολαύσουν μια **ξεχωριστή ποδηλατάδα** σε μερικές από τις πιο όμορφες τοποθεσίες του νησιού, να συμμετάσχουν σε **πικ νικ στη φύση**, να συναγωνιστούν σε ένα περιπετειώδες **κυνήγι θησαυρού**. Επιπλέον, κατά τη διάρκεια αυτών των τριών ημερών, τους περιμένουν **μοναδικά πάρτι**, ενώ το event θα περιλαμβάνει, επίσης, **διαγωνισμούς και βραβεύσεις**, για τις πιο **κομψές εμφανίσεις, διάφορες δραστηριότητες** και **πολλές εκπλήξεις** για μικρούς και μεγάλους. Δέκα χρόνια μετά την πρώτη διοργάνωσή του, το **“Weekend in Tweed”** έχει πλέον καθιερωθεί ως ένα από τα πιο **δημοφιλή πολιτιστικά δρώμενα** των Σπετσών, προσφέροντας στους λάτρεις των ποδηλάτων μια διαφορετική ευκαιρία να εξερευνησουν το νησί. Το **Weekend in Tweed** διοργανώνεται και φέτος σε συνεργασία με το **Ελληνικό Μουσείο Ποδηλάτου**.



World  
of  
mouth

## Gourmet

### Μήπως, τελικά, τρώμε πολλή ζάχαρη;

**Μ**πορεί να είναι δύσκολο να φανταστεί κανείς μια ζωή **χωρίς ζάχαρη** – εξάλλου βρίσκεται στα περισσότερα τρόφιμα. Αλλά τι θεωρείται υπερβολική κατανάλωση και τι συνέπειες έχει; Η **American Heart Association** συνιστά στις **γυναίκες** να τρώνε **λιγότερες από έξι κουταλιές** της σούπας την ημέρα και για τους **άνδρες** **όχι περισσότερες από εννέα**, δηλαδή **25-36 γραμμάρια**. Ακούγεται πολύ ή λίγο; Λοιπόν, αν σκεφτεί κανείς ότι **ένα κουτί κανονικής coca cola** έχει **39 γρ. ζάχαρη** και η «υγιεινή» **μπάρα δημητριακών** περίπου **8 γρ.**, οι περισσότεροι από εμάς **καταναλώνουμε τουλάχιστον τη διπλάσια ποσότητα που θα έπρεπε**. Επιπλέον, «**κρυφή ζάχαρη**» έχουν όλα τα τρόφιμα που περιέχουν **σακχαρόζη, γλυκόζη, σιρόπι γλυκόζης ή δεξτρόζη, φρουκτόζη, σιρόπι καλαμποκιού, μαλτόζη, λακτόζη, μέλι, σιρόπι αγαύης, σιρόπι σφενδάμου και σιρόπι ρυζιού**. Ποια είναι τα **σημάδια** ότι **παίρνουμε περισσότερη ζά-**



**χαρη** από όσο αντέχουμε; **Η αύξηση βάρους και η συνεχής πείνα** αποτελούν το πρώτο καμπανάκι, καθώς η ζάχαρη ανεβάζει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα βραχυπρόθεσμα, αλλά δεν χορταίνει, λόγω έλλειψης φυτικών ινών. Δεύτερο σημείο προσοχής είναι **η εμφάνιση ακμής** - με την κατανάλωση της ζάχαρης αυξάνεται η ινσουλίνη και ο αυξητικός παράγοντας 1, που φρά-

ζουν τους σημηματογόνους αδένες, δημιουργώντας φλεγμονή. Η κατάχρηση ζάχαρης ευθύνεται, επίσης, για τον **πολλαπλασιασμό των βακτηρίων στο παχύ έντερο**, γεγονός που **αποδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα**, άρα αρρωσταίνουμε πιο συχνά. Τέλος, είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι **η υψηλή πρόσληψη ζάχαρης** οδηγεί στον σχηματισμό των λεγόμενων AGES, που λιώνουν τις ίνες κολλαγόνου μας, κάνοντάς τες δύσκαμπτες, εύθραυστες – και τι σημαίνει αυτό; **απλά, ότι γερνάμε γρηγορότερα**.

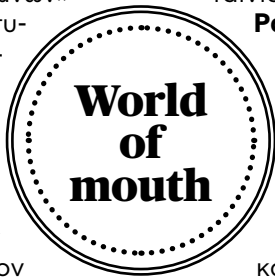




## Culture

### Η παράσταση «Αγαμέμνων -ο κύκλος του αίματος» κατακτά την Νέα Υόρκη

**Η** Ελληνίδα δημιουργός, ηθοποιός και σκηνοθέτρια, **Ραφίκα Σαούις**, μετά την επιτυχία της διεθνούς περιοδείας του έργου της **Europeana to 2019**, σε συμπαραγωγή με την **Εναλλακτική Σκηνή της Εθνικής Λυρικής Σκηνής** -η οποία στέφθηκε με τη διάκριση καλύτερης δραματουργίας και σκηνοθετικής πρότασης της Υποτροφίας Ίψεν στα επίσημα **Βραβεία Ίψεν** της Νορβηγίας το 2019 - παρουσιάζει, έπειτα από πρόσκληση του Οργανισμού **La MaMa Experimental Theatre Club**, φέτος τον Νοέμβριο, για πρώτη φορά, **στις ΗΠΑ**, το νέο της έργο **«Αγαμέμνων: ο κύκλος του αίματος»**, βασισμένο στην ομώνυμη τραγωδία του Αισχύλου. Πρόκειται για μια **νέα σύγχρονη απόδοση της αρχαίας τραγωδίας, έναν διάλογο με στοιχεία ντοκιμαντέρ και μυθοπλασίας (Docu-Fiction)**, κατά την οποία ο «Αγαμέμνων» αναπαρίσταται ως ένα **πολιτικό θρίλερ** που εκτυλίσσεται στη σύγχρονη πολιτική σκηνή ενός δυτικού κράτους, όπου, στο τέλος του πολέμου, όλοι έρχονται αντιμέτωποι με τη ματαιότητα της ανθρώπινης ύπαρξης. Το έργο **«Ξαναβλέπει»** την ιστορία από τα μάτια της **Κλυταιμνήστρας**. Εδώ, όμως, η Κλυταιμνήστρα δεν είναι ο εκδικητής, αλλά **ο εγκλωβισμένος άνθρωπος**, ο οποίος προσπαθεί να σπάσει τον τοίχο της πραγματικότητας που έχει δημιουργήσει για τον εαυτό του. Κι όταν θα προσπαθήσει **να αντισταθεί**, θα στιγματιστεί, θα γίνει **θύμα και θήραμα** και θα θυσιαστεί, ως άλλη **Ιφιγένεια**, στο όνομα της **«δικαιοσύνης»**, που ισοπεδώνει τα πάντα. Η **σκηνοθεσία** υιοθετεί την προσέγγιση του **cinematic theatre**, όπου



οι σκηνικές δράσεις αποτελούν την τρίτη διάσταση της ταινίας που παρακολουθούμε μέσω προτζέκσιον. Η **Ραφίκα Σαούις** και οι συνεργάτες της έφτιαξαν μια αυτόνομη κινηματογραφική ταινία που λειτουργεί ως παράλληλη και συγχρονισμένη στη **ζωντανή περφόρμανς αφήγηση**. Η ταινία που ακολουθεί επί σκηνής τη σόλο περφόρμανς της Ραφίκα Σαούις στον ρόλο της Κλυταιμνήστρας, ενσωματώνει στοιχεία από την πραγματικότητα του σύγχρονου πολέμου και παρουσιάζεται με εξαιρετικούς ηθοποιούς στην οθόνη, δημιουργώντας **ένα μεγάλο χορικό**. Ο **Μάνος Βακούσης** έχει τον ρόλο του Αγαμέμνονα, Αίγισθος είναι ο **Κρις Ραντάνοφ** και Κήρυκας ο **Σαμουήλ Ακινόλα**. Μετά την πρεμιέρα στις ΗΠΑ, θα ξεκινήσει η παγκόσμια περιοδεία της παράστασης. Στην **Ελλάδα** αναμένεται να παρουσιαστεί στο **Θέατρο Ακροπόλ**.





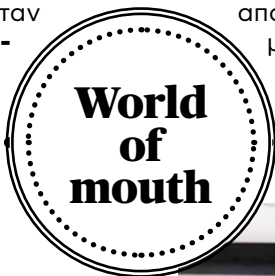
## Travel

# Ο εφιάλτης της χαμένης βαλίτσας

**Φ**έτος, στην απογοήτευση των ταξιδιωτών από τις καθυστερήσεις και τις ακυρώσεις πτήσεων, προστέθηκε η **αύξηση των αποσκευών που λείπουν, καθυστερούν ή χάνονται**. Σε αυτό, καθοριστική υπήρξε συμβολή **δύο παραγόντων**: του αυξημένου όγκου ταξιδιωτών και των σημαντικών ελλείψεων προσωπικού, ως αποτέλεσμα της αποχώρησης πολλών εργαζομένων αεροπορικών εταιρειών κατά τη διάρκεια της πανδημίας – αυτό σημαίνει πως, πλέον, **δεν υπάρχει αρκετό προσωπικό** για να χειριστεί τον όγκο των αποσκευών στα αεροδρόμια. Αν βρεθείτε, λοιπόν, στη δυσάρεστη θέση να χάσετε τις αποσκευές σας, πρέπει **άμεσα**, πριν φύγετε από το αεροδρόμιο, να υποβάλετε το αίτημά σας και **να μην περιμένετε να εξυπηρετηθείτε μέσω διαδικτύου ή τηλεφώνου**. Αξίζει να έχετε στο μυαλό σας πως αν έχετε προνοήσει να χρησιμοποιήσετε έναν **ιχνηλάτη ηλεκτρονικής παρακολούθησης**, όπως πχ. το Apple AirTag, **θα κάνετε τη ζωή σας**, αλλά και αυτή των υπαλλήλων πολύ πιο **εύκολη**. Επιπλέον, καλό θα ήταν να δώσετε **όσες το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες στην περιγραφή των αποσκευών**



σας. Σε γενικές γραμμές, οι περισσότερες αποσκευές θα καταλήξουν να βρεθούν, επομένως ταξινομούνται ως **«καθυστερημένες»** και όχι ως **«χαμένες»**, ενώ **οι αεροπορικές εταιρείες υποχρεούνται να αποζημιώνουν τους επιβάτες εάν οι αποσκευές τους καταστραφούν, καθυστερήσουν ή χαθούν**. Μια σημαντική λεπτομέρεια, που μπορεί να σας βοηθήσει να «επανασυνδεθείτε» με τη βαλίτσα σας, είναι η **πρόληψη**: αν έχετε κάτι **ασυνήθιστο ή μοναδικό** στην αποσκευή σας, είναι πολύ πιο πιθανό να ταιριάξει θετικά με την **lost cases** αναφορά και να σας **επιστραφεί γρήγορα**. Πολλοί ειδικοί προειδοποιούν, επίσης, **να αποφεύγετε τις κρατήσεις connected πτήσεων με μικρή αναμονή** στο αεροδρόμιο και όταν ταξιδεύετε σε περιόδους αιχμής να το κάνετε με **χειραποσκευή** – θυμηθείτε πως, σε τελική ανάλυση, εάν πρέπει να κάνετε σπριντ και να αποφύγετε τα πλήθη για να προφτάσετε την επόμενη πτήση σας, **το ίδιο θα πρέπει να κάνει και η βαλίτσα σας**.



## Gourmet

# Focacceria Napul'e - πήγαμε για focάτσα στην Μητροπόλεως

**Σ**το πολυσύχναστο **στενό της Πετράκη**, στο Σύνταγμα, ο **Francesco Granata** -μαζί με τη φίλη του **Άννα Τασιούλα**- μας συστήνει τη δική του **focάτσα** (γράφω τη λέξη στα ελληνικά, γιατί δεν αντέχω την κακοποίηση να την προφέρουν και να τη γράφουν λάθος). Και μιλώ **για τη δική του εκδοχή**, γιατί η συνταγή του όντως διαφέρει από την κλασική, καθώς περιέχει **χαμηλότερο ποσοστό μαγιιάς** από ότι συνηθίζεται, τριών ειδών αλεύρι και **δεν περιλαμβάνει ελαιόλαδο** στα συστατικά της. Για αυτό άλλωστε είναι **πιο ελαφριά** και κατά τη γνώμη μου πιο **«μαστιχωτή»**. Η συγκεκριμένη **focάτσα**, που απαιτεί **72 ώρες** για να ολοκληρωθεί, ψήνεται κάθε μέρα στη **Focacceria Napul'e** και αποκτά τραγανή κρούστα. Στη συνέχεια κόβεται και κατόπιν τη γεμίζουν με τα καλούδια της βιτρίνας, δηλαδή **προϊόντα κυρίως μικρών Ιταλών παραγωγών** από την περιοχή γύρω από την Νάπολη.



Βρήκα πολύ ενδιαφέρουσα την **Italiana** με prosciutto San Danielle, μοτσαρέλα, χειροποίητο πέστο φιστικιού και ζουμερά ντοματίνια κονφί, αλλά και την αγαπημένη του **Francesco**, την **Del capo**, που περιέχει ψητή μελιτζάνα, πάστα από ελιές Καλαμών, ρόκα και καυτερή σάλτσα με 'nduja. Οι εκπλήξεις δεν τελειώνουν εδώ: στην Focacceria Napul'e θα βρείτε **arancini**,

τα γεμιστά μπαλάκια από ρύζι σπесиαλιτέ της Σικελίας, τα οποία είναι διαθέσιμα σε τέσσερις διαφορετικές εκδοχές: αυτή με **μορταδέλα-πέστο φιστίκι**, την **carbonara** (με guanciale, αυγό και πεκορίνο), την **calabrese** (με scamorza, παρμεζάνα, μελιτζάνα, 'nduja, σάλτσα ντομάτας και βασιλικό) και την **mediterraneo** (με μοτσαρέλα, ελιές, κάππαρη, σάλτσα ντομάτας και μυρωδικά). Κάθε τι εδώ είναι προορισμένο για take away, αλλά υπάρχουν και **3-4 τραπεζάκια** να καθίσετε, ειδικά αν θέλετε να απολαύσετε μαζί με το φαγητό σας ένα καλοφτιαγμένο εσπρέσο ή (γιατί όχι) μια **craft μπύρα από ελληνική μικροζυθοποιεία**. Σερβίρουν και **cocktails**, αλλά αυτά τα άφησα για την επόμενη φορά.





# Η Toriyama Co. και τα μυστικά του wagyu beef

**Κ**άνοντας έρευνα για το ολοένα αυξανόμενο sexiness του **βοδινού wagyu**, έπεσα πάνω στην **Toriyama Co.** Πρόκειται για μια **εταιρεία επεξεργασία κρέατος** με έδρα την **Ιαπωνία**, που, ως γνωστόν, **έχει χτίσει έναν μύθο** σε αυτόν τον τομέα – αξίζει να θυμηθούμε πως παρά την πρόοδο του **ιαπωνικού marketing** στην παραγωγή κρέατος σε αυτή τη χώρα, αρκετούς αιώνες πριν, η κατανάλωσή του ήταν **αποκλειστικό προνόμιο της ιαπωνικής αυτοκρατορικής** ελίτ, ενώ, σύμφωνα με τις τοπικές δοξασίες, **οι πολεμιστές έπρεπε να τρέφονται με μοσχάρι για να δυναμώσουν**, παρά τα αντίθετα διδάγματα της βουδιστικής πίστης. **Σήμερα**, πάντως, το επίλεκτο ιαπωνικό κρέας από βοοειδή έχει ταξιδέψει σε όλο τον κόσμο και η παρουσία του ισχυροποιείται καθημερινά, **χάρη στον ζήλο των ιαπωνικών εταιρειών**. Μια από αυτές, λοιπόν, είναι η **Toriyama Co.**, ένας από τους λίγους παραγωγούς που επιβλέπουν **ολόκληρη την παραγωγή βοείου κρέατος από την αρχή μέχρι το τέλος**. Η φάρμα της εταιρείας Toriyama φιλοξενεί επί του παρόντος **1.400** μαύρες ιαπωνικές αγελάδες. Το **wagyu** ξεχωρίζει από τα άλλα είδη βοείου κρέατος, όχι μόνο λόγω ράτσας, αλλά επειδή **οι αγελάδες εκτρέφονται για μεγάλο χρονικό διάστημα**, πράγμα που σημαίνει πως μεσολαβεί **περίοδος τριών ετών** μεταξύ της γέννησης μιας αγελάδας και της τελικής σφαγής της. Νέα μοσχάρια wagyu γεννιούνται καθημερινά στη φάρμα Toriyama, ενώ μια εβδομάδα μετά τη γέννησή τους μεταφέρονται σε ένα υπόστεγο, όπου το νοσηλευτικό **τμήμα τα ταΐζει με μια ειδική θρεπτική φόρμουλα ελεγχόμενης θερμοκρασίας**. Όταν γίνουν **τριών μηνών**, μετακινούνται ξανά σε άλλη πτέρυγα και εκεί τρέφονται με **δύο διαφορετικούς τύπους συμπληρωμάτων: ρύζι για ενέργεια και miso** για πρωτεΐνες και μέταλλα, ενώ το προσωπικό τα φροντίζει σχολαστικά για τρία χρόνια μέχρι να έρθει η ώρα να αποσταλούν για σφαγή. Κι αυτή η φροντίδα, σύμφωνα με την **Toriyama Co.**, είναι η αιτία της δημιουργίας του περίφημου **marbling** στο κρέας από το επιθυμητό ενδομυϊκό λίπος – οι ίδιοι τονίζουν ότι ενώ υπάρχουν εργαστηριακοί τρόποι ενίσχυσής του, εκείνοι δεν τους εφαρμόζουν **και επιμένουν στις πατροπαράδοτες μεθόδους**. Σύμφωνα με διάφορα δημοσιεύματα, που έχουν κυκλοφορήσει κατά καιρούς, το **pampering** των μοσχαριών περιλαμβάνει **καθημερινό μασάζ με sake, βούρτσισμα, αλλά και ακρόαση μουσικής κατά τη διάρκεια του φαγητού**. Η εξειδίκευση δεν σταματά εδώ. Το πρώτο βήμα μετά τη διαδικασία σφαγής, η οποία γίνεται με τους πιο σύγχρονους τρόπους ώστε να μην υποφέρει το ζώο, είναι ο διαχωρισμός του σφαγίου σε δύο κομμάτια -**το mae και το tomo**- και κατόπιν σε πέντε, ανάμεσά τους και η οσφυϊκή χώρα, η οποία δίνει το πιο πολύτιμο κομμάτι, **το φιλέτο**. Αλλά και **για τις κοπές απαιτείται τελειότητα** – στην Toriyama Co. γίνεται από εξειδικευμένους κρεοπώλες, οι οποίοι φέρουν την πιστοποίηση **Meister**, που θέλει δουλειά πολλών ετών για να κατακτηθεί, αλλά τους αναδεικνύει σε **star** ανά-



★  
**Prima Mensa**

μεσα στους ειδικούς στην επεξεργασία κρέατος. Αποτέλεσμα όλων των παραπάνω είναι το γεγονός ότι **κανένα κομμάτι του κρέατος δεν πάει χαμένο**, ενώ όλα, χωρίς εξαίρεση, διαθέτουν το πολυπόθητο **umami στοιχείο**. Η εταιρεία, μάλιστα, προκειμένου να το αποδείξει, δεν διστάζει να πραγματοποιήσει **γευστικές δοκιμές** σε κάθε σημείο του κόσμου, ενώ πραγματοποιεί και **εκδηλώσεις γευσιγνωσίας** με καλεσμένους **chefs και foodies**, ώστε να επιβεβαιώσει τη διαφορά που έχει σε όψη, γεύση και υφή το δικό της **wagyu**, ακόμη κι αν δεν μιλάμε μόνο για premium, αλλά και για secondary cuts. Σε επόμενο κείμενο αξίζει να ασχοληθούμε λίγο παραπάνω με την **αξιολόγηση της ποιότητας του ιαπωνικού κρέατος**, αλλά μήπως στο ενδιάμεσο **έχει έρθει ο καιρός αυτή η εμμονή με την τελειότητα να γίνει παράδειγμα προς μίμηση και στην εγχώρια αγορά;**



Από τον **Νεκτάριο Β. Νότη**  
[nectarios@notice.gr](mailto:nectarios@notice.gr)

## Manari Taverna: Ελληνικά κοψίδια με ποιότητα και απλότητα

**Τ**ον **Άρη Βεζενέ** τον παρακολουθώ από τότε, που άνοιξε το ομώνυμο εστιατόριο, πίσω από το Hilton.

Σε ρόλο και ύφος τρελού επιστήμονα (με την καλή έννοια), που δεν θέλει πολλά-πολλά με τους πελάτες (και αυτό είναι το μειονέκτημά του), ξέρει πάντα να εντυπωσιάζει με τις δημιουργίες του και με τις ιδέες του.

Αυτό έκανε και κάνει στο **Vezeno**, το ίδιο, πριν από λίγα χρόνια με το **Birdman**, και τώρα με το **Manari**.

Ομολογώ πως, όταν έμαθα για αυτό το project, ήμουν αρκετά επιφυλακτικός, θεωρώντας ότι υπάρχει ο κίνδυνος δημιουργικής φλυαρίας στην κουζίνα, χάνοντας την ουσία, σε τιμές εκτός πραγματικότητας.

Όμως, διαψεύστηκα.

Ευτυχώς.

Από την πρώτη στιγμή, που έφτασα εκεί, το μαγαζί με κέρδισε.

Στημένο στην άκρη της **Πλατείας Αγίων Θεοδώρων**, απέναντι από την Αριστείδου, με τραπέζια στο πεζοδρόμιο και σκηνικό με **ημίφως** τόσο-όσο, θυμίζει τις **ποιοτικές αυθεντικές ταβέρνες**, που πηγαίναμε μικροί με τους γονείς μας.

Πήγαμε **Δευτέρα βράδυ**, κατά τις 22:30, χωρίς κράτηση.

Μέγα λάθος.

Όλα τα τραπέζια ήταν **γεμάτα**, και έξω και μέσα.

Ο **Θανάσης**, που μας υποδέχτηκε στην είσοδο, ήταν πολύ **φιλικός και καθόλου επιτηδευμένος**:

“Θα μας περιμένετε 10 λεπτά και θα καθίσετε”.

Ομολογώ ότι δεν έχω χειρότερο από το να περιμένω για να κάτσω να φάω.

Όχι από άποψη.



### #NecNotice

Αλλά επειδή μου χαλάει την όλη εμπειρία.

Προτιμώ, δηλαδή, να πάω σε άλλο μαγαζί.

Η προσέγγιση, όμως, με κέρδισε.

Και, όντως, 10-12 λεπτά μετά, μας φώναξαν να καθίσουμε:

“Σας πειράζει να καθίσετε εδώ;”, μας είπε και μας έδειξε τον πάγκο, μπροστά από το σημείο, όπου ψήνονται όλα και δίπλα ετοιμάζουν οι σερβιτόροι τα σερβίτσια.

-Ασφαλώς και όχι, απάντησα αμέσως, προσθέτοντας ότι μου αρέσει να τρώω παρατηρώντας την κουζίνα.





Ο μέσα χώρος έχει στο κέντρο μια μικρή **στοά**:

**Αριστερά**, μπαίνοντας, υπάρχει ένα μικρό μαγαζί, όπου φιλοξενεί μόνο **τραπέζια**.

**Στο βάθος** είναι ένα μέρος της ανοιχτής κουζίνας, όπου μαγειρεύονται **τα πάντα εκτός από το κρέας**.

Και **δεξιά**, σε συνέχεια του μαγαζιού στο βάθος, **ψηφνούνται τα κρέατα**.

**Αρχιτεκτονικά**, είναι πολύ ωραίος και ζεστός ο συνδυασμός του **μαρμάρου** με τους **ξυσμένους τοίχους** και το **μωσαϊκό** στο πάτωμα.

Το menu περιλαμβάνει ενδιαφέρουσες προτάσεις σε ορεκτικά και σαλάτες, και **full ελληνική** προσέγγιση στο κρέας.

Κινηθήκαμε σε προσέγγιση πρωτεΐνη-σαλάτα, λόγω διατροφής, επιλέγοντας να ξεφύγω λίιιγο στο κρέας (Έλενα, θα το ισιώσω, το υπόσχομαι).

Οι **ντομάτες** κομμένες ροδέλες και ξεφλουδισμένες ήταν **καλές**, με λίγο ξύδι – που και να έλειπε, δεν θα με πείραζε (αυτές, όμως, του Ρολφο, για τις οποίες έγραψα το προηγούμενο Σάββατο, είναι μακράν καλύτερες).

Τα **βλήτα** ήταν **πεντανόστιμα** και πολύ **σωστά βρασμένα**.

Το **τζατζίκι απογοητευτικό**, κινείται στα τουριστικά και comme il faut επίπεδα, χωρίς να νιώθεις έντονα το σκόρδο (θα προτιμούσα εδώ να υπάρχει και δεύτερη εκδοχή, full σκορδάτη).

Μαζί με αυτά, το πολύ **ποιοτικό φρυγανισμένο ψωμί** έδενε πολύ καλά με όλα αυτά.

Πάμε τώρα στα κρέατα:

Το **μοσχαρίσιο μπιφτέκι** είναι από τα καλύτερα – **αν όχι το καλύτερο** -, που έχω φάει εκτός σπιτιού: Η μερίδα περιλαμβάνει δύο κομμάτια, που έρχονται απόλυτα ζουμερά, με γευστικότατο κιμά, καθισμένα πάνω σε λεπτές φέτες ντομάτας και ελαιόλαδο.

Τα **παϊδάκια κοτόπουλο** ήταν **νόστιμα** και επίσης ζουμερά, θα τα ήθελα, όμως, **δύο click περισσότερο ψημένα** – έως ξεροψημένα – έξω.

Και πάμε στα **αρνίσια παϊδάκια**: Νομίζω ότι έφαγα τα **νοστιμότερα** παϊδάκια **ever**:



**Πρώτον**, είναι **παϊδάκια κανονικά**, χωρίς μπούτι και άλλα συναφή.

**Δεύτερον**, ήταν **γευστικότατα** ως προς την ποιότητα του κρεατός τους.

**Τρίτον**, ήρθαν **τέλεια ψημένα**, σε μια απόλυτη ισορροπία τραγανών και ζουμερών σημείων.

TOP !

Το μαγαζί σερβίρει και μπιφτέκια και παϊδάκια από πρόβατο, αλλά δεν ασχολούμαι. Δυσκολεύομαι να κατανοήσω την τρέλα των τελευταίων ετών για το χαμηλής ποιότητας και γεύσης κρέας του συμπαθούς τετράποδου. Αν θέλουμε να πάμε σε αυτά τα επίπεδα, κανένα πρόβλημα ! Υπάρχει η τίμια, ταπεινή και γευστικότατη χοιρινή πανσέτα !

**Παραφωνία** το **μπουκάλι κόκκινο κρασί**, που παραγγείλαμε, και το οποίο ήρθε **κυριολεκτικά ζεστό** !

Ζητήσαμε και μπήκε για λίγο στον πάγο, ώστε να κρωώσει, αλλά δεν είδαμε κάποια άλλη αντίδραση/απολογία για αυτό.

Το **σέρβις** γενικά καλό, **φιλικό και ευγενικό**.

Οι **μερίδες πλούσιες** και η **σχέση ποιότητας-τιμής, εξαιρετική**.

Την επόμενη φορά, ή μάλλον όταν θα έχω χάσει και άλλα κιλά, θα δοκιμάσω σίγουρα την πολύ promising pasta linguini, ορφανή (μου θύμισε τις ιστορίες του Βασίλη – κάτι δικά μου). Δηλαδή, χωρίς κρέας, αλλά βρασμένη σε ζωμό μοσχαριού.

Και, σίγουρα, το, επίσης promising, τσουρέκι και το σπιτικό παγωτό γάλα.  
Njoy !

## #NecNotice

**SÖ POSH!**

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ  
ΨΗΦΙΑΚΟ NEWSLETTER

Εκδότης - Διευθυντής: **Νεκτάριος Β. Νώτης**

Chief Editor: **Γιώτα Παναγιώτου** • Αρχισυντάκτης: **Γιάννης Παλιούρης** • Γενική Διεύθυνση: **Δέσποινα Βασιλοπούλου**

Εμπορική Διεύθυνση: **Μαρία Μίλτου** • Office Manager - Συνδρομές: **Θεοδώρα Κατσουλοπούλου** • Sales Coordinator: **Αννα Παπουτσόγλου**

Sales Executive: **Ιφιγένεια Καραντώνη** • Executive Assistant: **Κυριακή Λαμπίρη** • Digital Art Director: **ArDiDesign** • Τεχνική Υποστήριξη: **Θανάσης Βιρβίλης**

Πληροφορίες - Συνδρομές: [sales@notice.gr](mailto:sales@notice.gr), Δελτία τύπου: [media@notice.gr](mailto:media@notice.gr)

**NOTICE**  
CONTENT & SERVICES

Βαλαωρίτου 9, 106 71 Κολωνάκι, Τ. 210 3634061