

SÒ POSH! #093

the trendletter



Culture

Έρχεται η μεγαλύτερη παραγωγή θεματικού πάρκου για την Αρχαία Ελλάδα

Prima Mensa

Vegan κρασιά - Αλήθειες, μύθοι και παρεξηγήσεις

Gourmet

Ποιες είναι οι τοπ στάσεις για τυρόπιτα στην πόλη;

Culture

Η εικαστικός Μαρία Φραγκιουδάκη στη The Blender Gallery

#NecNotice

Ρολο: Μυρίζει θάλασσα στη... λαχαναγορά !



Culture

Η εικαστικός Μαρία Φραγκιουδάκη στη The Blender Gallery

Η **The Blender Gallery** ανακοίνωσε την ατομική έκθεση της εικαστικού **Μαρίας Φραγκουδάκη** με τίτλο **"The Deeper I Go, The More I Reveal"**, σε επιμέλεια της διδάκτορος ιστορίας της τέχνης, μουσειολόγου και επιμελήτριας, **Κατερίνας Κοσκινά**. Τα εγκαίνια θα πραγματοποιηθούν σήμερα, **Σάββατο 28 Σεπτεμβρίου, στις 8 μ.μ.**, στην **The Blender Gallery**, ενώ η έκθεση θα διαρκέσει μέχρι και τις **9 Νοεμβρίου**. **«Η Μαρία Φραγκουδάκη με την έκθεση The Deeper I Go, The More I Reveal στην γκαλερί The Blender Gallery** κινείται θεματικά σ' έναν άξονα, όπου συγκεράζονται διαφορετικής φύσης ζητήματα, κοινωνικά, βιωματικά και περιβαλλοντικά. Παρατηρώντας τα έργα που εκτίθενται, διαπιστώνει κανείς ότι αν και εκ πρώτης όψεως δεν είναι προφανές, θίγουν θέματα που αναφέρονται σε δύο συγγενείς έννοιες, τον βίο και τον οίκο. Αν και δημιουργήθηκαν κατά τη διάρκεια μιας δεκαετίας (2015-2024), κατά την οποία



πολλά άλλαξαν στη ζωή της καλλιτέχνιδος, αλλά και σ' ολόκληρο τον πλανήτη, **η οικονομία στο χρώμα, που κινείται σχεδόν αποκλειστικά στους τόνους του μπλε, του μαύρου και του λευκού**, και η εκτεταμένη χρήση «άχρηστων» υλικών και αντικειμένων, προδίδει τη σταθερή έρευνα της καλλιτέχνιδος για το χρώμα και τη φόρμα και προσδίδει στα έργα την εικόνα ενότητας», γράφει η **Δρ. Κατερίνα Κοσκινά**.

Αξίζει να σημειωθεί πως η εικαστικός γεννήθηκε στην **Αθήνα** το 1983. Η δουλειά της **Μαρίας Φραγκουδάκη** εμπλέκει μία ποικιλία οπτικών γλωσσών, όπως **τη ζωγραφική, τη γλυπτική, τις καλλιτεχνικές εγκαταστάσεις και τη περφόρμανς**, δημιουργώντας αφηγήσεις που ζωντανεύουν μέσα από τη χρήση υλικών, που περιλαμβάνουν ύφασμα, γύψο και χρώμα. Τα έργα της έχουν εκτεθεί σε ατομικές και ομαδικές εκθέσεις **στην Ευρώπη, στην Αμερική και στην Ιαπωνία**, ενώ πολλά από αυτά βρίσκονται **σε διεθνείς ιδιωτικές και εταιρικές συλλογές**.

World of mouth

Gourmet

Δέκα νέες γευστικές προτάσεις από το Pantera Negra

Το **La Pantera Negra** του **Δημήτρη Κατριβέση**, με ναυαρχίδα τη **Nikkei κουζίνα**, κάνει **come back**: αυτή τη σεζόν, προτείνει **10 νέες fusion προτάσεις**, με σκοπό να αναβαθμίσει την εμπειρία delivery στο σπίτι ή το γραφείο. Το **La Pantera Negra 2.0**, λοιπόν, με παρουσία σε όλες τις σχετικές πλατφόρμες -αλλά και μέσα από το δικό του site- καθώς και με νέο διευρυμένο ωράριο παραγγελιών (για να καλύπτει μεσημεριανό και βραδινό), έχει πολλά νέα πιάτα να προτείνει. Ανάμεσα σε αυτά ξεχωρίσαμε τα **Chili Salmon Teriyaki Noodles** με ψητό σολομό, soy/teriyaki sauce, edamame, κόκκινο λάχανο, φρέσκο κρεμμύδι, καρότο, chili πιπεριά, ginger oil, σουσάμι, lemon



zest και furikake, το **Wok Nuggets Bowl**, που είναι ουσιαστικά τραγανές κοτομπουκιές με τηγανητό ρύζι ατμού, wok sauce, σουσάμι, φρέσκο κρεμμύδι, sriracha mayo και φρέσκο κόλιανδρο και τις **Shrimp Aguachile**, δηλαδή τις μαριναρισμένες γαρίδες με amazu ronzu, Aquachile, edamame, πίκλα ραπανάκι & κρεμμύδι, αγγούρι και lemon zest. Κλασικά και τα τρία μπορούν να συνοδευτούν από τις σάλτσες

με την υπογραφή του **Δημήτρη Κατριβέση (Beetroot ketchup, Pineapple Sriracha Mayo και Lemon Honey Miso)**, ενώ για να ολοκληρώσετε την εμπειρία, αξίζει να συνοδεύσετε το φαγητό σας με τα cocktails του **La Pantera Negra**, τα **Pisco Negroni, Bramble** και **Pornstar**.



Culture

«Ποιος βάτραχος;» νέα μουσική παράσταση στην Παιδική Σκηνή του Θεάτρου Τέχνης

Η Παιδική Σκηνή του Θεάτρου Τέχνης Καρόλου Κουν παρουσιάζει στις **5 Οκτωβρίου** τη νέα μουσική παράσταση «**Ποιος βάτραχος;**» για παιδιά έως 12 ετών. Το κείμενο, η σκηνοθεσία και η μουσική σύνθεση είναι του **Κωνσταντίνου Ευστρατίου**, ο οποίος πρωτοπαρουσιάστηκε ως σκηνοθέτης στην πολύ επιτυχημένη παιδική παράσταση του Θεάτρου Τέχνης «**Τα καινούρια ρούχα του αυτοκράτορα**». Εμπνευσμένη από το πασίγνωστο αγαπημένο παραμύθι των **αδελφών Grimm «Ο πρίγκιπας βάτραχος»**, η νέα, ελεύθερη αυτή διασκευή, με σύγχρονη γλώσσα και υπέροχα ζωντανά τραγούδια και χορό, επικεντρώνεται στις αληθινές αξίες που έχουν σημασία στη ζωή: **την αγάπη, τη φιλία, τη δύναμη της γνώσης και της συνεργασίας**. Με όπλο το χιούμορ και τη θεατρική μαγεία, η παράσταση **επιθυμεί να θυμίσει στα παιδιά πόσο μάταιο και ανούσιο είναι να στεκόμαστε μόνο στην εξωτερική εμφάνιση**. Πόσο σημαντικό είναι να κοιτάμε βαθύτερα τους ανθρώπους γιατί όλοι και όλες έχουμε ξεχωριστά χαρίσματα και ικανότητες, αλλά και πόσο δεν πρέπει να φοβό-



μαστε τις αλλαγές που αναπόφευκτα έρχονται στη ζωή μας. Στην εποχή μας -περισσότερο ίσως από ποτέ- είναι σημαντικό να αντιμετωπίζουμε κάθε είδους αλλαγή ως μια ευκαιρία για το καλύτερο. **Λίγα λόγια για το έργο:** Ο ήρωας της ιστορίας μας είναι ένας **νεαρός πρίγκιπας ονειροπόλος, εσωστρεφής και ανασφαλής**. Το παλάτι ανακοινώνει μια μεγάλη γιορτή για τα γενέθλια του, όμως, λίγο πριν ξεκινήσει, ο πρίγκιπας- αναπάντεχα **μεταμορφώνεται σε βάτραχο**. Στην προσπάθειά του **να λύσει τα μάγια, για να ξαναπάρει ανθρώπινη μορφή**, ο νεαρός πρίγκιπας θα πρέπει να πραγματοποιήσει ένα μακρινό ταξίδι με συνοδοιπόρο τον καλύτερό του φίλο, αλλά και μια δυναμική κοπέλα που δεν εντυπωσιάζεται από τη βασιλική του καταγωγή. Ο πρίγκιπας **θα μάθει την αξία της αληθινής αγάπης και τη δύναμη της συνεργασίας**, αλλά και τη σημασία του να μπορεί κανείς με όπλο τη γνώση να αντιμετωπίζει τα προβλήματα, να προσαρμόζεται στις αλλαγές και να τις αξιοποιεί σε μοναδικές ευκαιρίες.

World
of
mouth

Fashion

Τη νέα συλλογή Weekend Max Mara υπογράφει η Ashley Park

Η νέα συλλογή **Weekend Max Mara Signature Άνοιξη/Καλοκαίρι 2025**, η οποία δημιουργήθηκε σε συνεργασία με την ηθοποιό **Ashley Park**, ονομάζεται **"A Weekend with Ashley Park"** και χαρίζει την αίσθηση ενός χαλαρού, καλοκαιρινού τοπίου, τόσο στην πόλη, όσο και στην θάλασσα. Η Park, γνωστή για τη συμμετοχή της στις ταινίες **"Beef"**, **"Only Murders in the Building"**, **"Joy Ride"** και στη δημοφιλή τηλεοπτική σειρά **"Emily in Paris"**, οραματίστηκε μια ευέλικτη γκαρνταρόμπα, κατάλληλη για κάθε προορισμό και περίσταση. Από τους πολυσύχναστους δρόμους του Παρισιού μέχρι τις ηλιόλουστες ακτές της Μεσογείου, με μια νότα ανέμελης **Dolce Vita**, η συλλογή διακρίνεται από μια φυσική κομψότητα. «**Η**



συνολική αίσθηση της συλλογής αποτυπώνει την ανάλαφρη ζωντάνια του καλοκαιριού, τη χαρά και την ηρεμία των στιγμών κατά τη διάρκεια των αποδράσεων στις εκπληκτικές **ακτές της Μεσογείου**. Θέλαμε να αιμαλωτίσουμε το

λαμπερό πνεύμα της **Emily in Paris** και να το αποτυπώσουμε σε μια αυθεντική και ευέλικτη συλλογή, που να συνδυάζει τη φινέτσα και την αίσθηση ευεξίας και άνεσης με το σικ ύφος. **Κάθε κομμάτι είναι ένας τέλειος ταξιδιωτικός σύντροφος**», δηλώνει χαρακτηριστικά η Ashley Park. Η συλλογή παρουσιάστηκε στις **21 Σεπτεμβρίου**, στο πλαίσιο του **Milan Fashion Week**, σε ένα cocktail party με τιμώμενη καλεσμένη την Ashley Park και θα κυκλοφορήσει στα καταστήματα **τη σεζόν SS25**.



Culture

Έρχεται η μεγαλύτερη παραγωγή θεματικού πάρκου για την Αρχαία Ελλάδα

Ο Σωτήρης Τσαφούλιας σκηνοθετεί και επιμελείται τη μεγαλύτερη παραγωγή θεματικού πάρκου που έγινε ποτέ για την Αρχαία Ελλάδα. Μετά την επιτυχία που σημείωσε η πρεμιέρα της στην Βουδαπέστη, η «**Αρχαία Ελλάδα**» επιστρέφει στις **5 Οκτωβρίου** στη γενέτειρά της, την Αθήνα, και συγκεκριμένα στο **Ολυμπιακό Κέντρο στο Γουδί**, πίσω από το **Badminton**. Πρόκειται για ένα εντυπωσιακό, διαδραστικό, θεματικό πάρκο, μια έκθεση για μικρούς και μεγάλους, αφιερωμένη στον **Αρχαίο Ελληνικό Πολιτισμό** – αυτό το οδοιπορικό στο παρελθόν έχει την ιστορική επιμέλεια του **ιστορικού και ακαδημαϊκού Θάνου Βερέμη**, ενώ η επεξεργασία των κειμένων έχει γίνει από την επιστημονική ομάδα των **εκδόσεων Κάκτος**, που εκδίδουν την Αρχαία Ελληνική Γραμματεία. Σε μια έκταση **1.500 m2**, οι επισκέπτες θα έχουν την ευκαιρία να περιπλανηθούν **στην Αθήνα, την Σπάρτη, την Μακεδονία, την Τροία, τις Θερμοπύλες, στους Μεγάλους Φιλοσόφους,**



στην Τέχνη, στις Επιστήμες, στην Αρχιτεκτονική, στις Εφευρέσεις, στην ιστορία των ελληνικών Μαθηματικών και της Φυσικής. Παράλληλα, το κοινό θα δει από κοντά τα εντυπωσιακά αγάλματα του **Άτλαντα, του Ηρακλή, της Αμαζόνας, του Αχιλλέα, του Λεωνίδα, του Μινώταυρου, του Μεγάλου Αλεξάνδρου, του Δία, της θεάς Αθηνάς, αλλά και τον Δούρειο Ίππο και την Τριήρη**, το πολεμικό πλοίο, με το οποίο η Αθήνα κυριεύσε σχεδόν όλη την Μεσόγειο. Επιπλέον, μέσα από **εφαρμογές AI**, αρχαίοι φιλόσοφοι και επιστήμονες θα «ζωντανέψουν» και θα «μιλήσουν» στους επισκέπτες για τα επιτεύγματά τους. Η παραγωγή της **Placebo Events** γίνεται σε συνεργασία με την **Διεθνή Έκθεση Θεσσαλονίκης (ΔΕΘ)** και συγκεντρώνει για πρώτη φορά τις Αιγίδες των **Υπουργείων Παιδείας και Τουρισμού.**

World of mouth

Gourmet

Τα ζυθοποιεία σε όλη την Ελλάδα ανοίγουν τις πόρτες τους

Η Ελληνική Ένωση Ζυθοποιών και τα μέλη της επιστρέφουν για **5η χρονιά** με την πρωτοβουλία «**Ανοιχτά Ζυθοποιεία**» στις **28 και 29 Σεπτεμβρίου**. Πρόκειται για μία πρωτοβουλία της Ελληνικής Ένωσης Ζυθοποιών, που δίνει τη δυνατότητα στο κοινό να επισκεφθεί, με ελεύθερη είσοδο, ορισμένες από τις **σημαντικότερες ζυθοποιείες και μικροζυθοποιείες της χώρας**. Ούτε ένα, ούτε δύο, αλλά **14 Ζυθοποιεία από την Αθήνα μέχρι την Θεσσαλονίκη και από την Κρήτη έως την Ικαρία**, ανοίγουν τις πόρτες τους και μας προσκαλούν να γνωρίσουμε τον ζύθο, τα χαρακτηριστικά και την ιστορία του, να ενημερωθούμε για τα στάδια της παραγωγικής διαδικασίας και τις πρώτες ύλες, που χρησιμοποιούνται στη ζυθοποίηση, να συνομιλήσουμε με τους ανθρώπους που βρίσκονται πίσω από την παραγωγή των προϊόντων



και κυρίως, **να δοκιμάσουμε τα διαφορετικά είδη μπίρας – καταναλώνοντας ακόμη και φρέσκια μπίρα, απευθείας από το καζάνι του ζυθοποιού** - μαθαίνοντας ποια είναι τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που τις κάνουν να ξεχωρίζουν. Τα ζυθοποιεία-μέλη της Ελληνικής

Ένωσης Ζυθοποιών, που συμμετέχουν στη φετινή δράση, είναι τα εξής: **Αθηναϊκή Ζυθοποιία ΑΕ (Αττική), Πάτρα, Θεσσαλονίκη), Elixι Μικροζυθοποιία (Δροσιά Χαλκίδας, Εύβοια), Ζυθοποιία Πηνειού ΙΚΕ (Λάρισα), Ικαριακή Ζυθοποιία (Ικαρία), Κρητικές Ζυθοποιίες -Ζηδιανάκης ΑΕ (Ηράκλειο Κρήτης), Κρητική Ζυθοποιία ΑΕ (Χανιά Κρήτης), Μικροζυθοποιία Κυκλάδων στην Τήνο, Μικροζυθοποιία Local streets beer (Βόλος), Μικροζυθοποιία Septem ΟΕ (Ωρολόγιο Αυλωναρίου, Εύβοια), Ολυμπιακή Ζυθοποιία ΑΕ (Ριτσώνα Εύβοιας), Πρότυπη Μικροζυθοποιία Θεσσαλονίκης και Siris Craft Brewery (Σέρρες).**



Gourmet

Ποιες είναι οι τοπ στάσεις για τυρόπιτα στην πόλη;

Aν η καλή ημέρα από το πρωί φαίνεται, τότε γιατί να μην ξεκινά με την **καλύτερη τυρόπιτα**; Για πάρα πολλούς άλλωστε αποτελεί τον **κορυφαίο partner του πρωϊνού καφέ**, οπότε δεν είναι καθόλου παράξενο που ο κλασικός συνδυασμός έχει αναδειχθεί στο πρότυπο του ελληνικού πρωϊνού και αντιστέκεται με πείσμα στο πέρασμα του χρόνου και στην πληθώρα των υπόλοιπων επιλογών. Πέρα από τους **φούρνους της γειτονιάς και τις γνωστές αλυσίδες γρήγορων γευμάτων**, υπάρχουν και οι **«θρύλοι»** του τομέα, που αξίζει να επισκεφτείτε. Όπως, ας πούμε, το **Άριστον**, το οποίο λειτουργεί από το 1910, φτιάχνοντας την best seller τυρόπιτα κουρού με βάση μια κωνσταντινουπολίτικη συνταγή. Στην οδό Πανεπιστημίου, στο **Μαμ**, θα βρείτε μια ακόμη διάσημη τυρόπιτα κουρού με πικάντικο κασέρι Μυτιλήνης που διεκδικεί την προτίμηση του κοινού εδώ και 60 χρόνια. Ο γνωστός για τα τυριά του **Κωσταρέλος**, στο κατάστημα της Καραγιώργη Σερβίας, προτείνει δύο παραλλαγές: αυτή με βαρελίσια φέτα και ανθότυρο και μια πιο ελαφριά με τσαλαφούτι και κατσικίσιο τυρί



και οι δύο όμως, με χωριάτικο τραγανό φύλλο. Τυρόπιτα αξιώσεων με γαλλικό βούτυρο θα βρείτε στο **Τρομερό Παιδί**, στο Παγκράτι, ενώ μια ενδιαφέρουσα εκδοχή της θα γευτείτε και στο **The Black Salami** των Εξαρχείων. Στα νότια προάστια ψάξτε τον **Τάσο**, στην οδό Μαραγκού (Γλυφάδα), που φημίζεται για τις τυρόπιτες κουρού, αλλά και τα νεγράκια του (κοκάκια με γέμιση σοκολάτα). Στην Νέα Σμύρνη, στην οδό Κωνσταντίνου Παλαιολόγου, αναζητήστε το **τυροπιτάδικο Ο Νίκος**, που, πέρα από την τυρόπιτα, φημίζεται και για την κρεατόπιτά του, αλλά και το κατάστημα **Τυρόπιτες ο Μήτσος**, στην Δαβάκη, το οποίο έχει παράδοση στον χώρο από το 1970. Τέλος, την πιο νόστιμη τρίγωνη τηγανιτή τυρόπιτα την κάνει στην Νέα Ιωνία το **πρατήριο – παρασκευαστήριο της Δήμητρας Γουναρίδη**, με χειροποίητο φύλλο ματσόβεργας.

World of mouth

Travel

To Four Seasons Astir Palace υποδέχεται το Riviera Masters Open

Mετά το επιτυχημένο περσινό τουρνουά **Riviera Masters Open**, το **Four Seasons Astir Palace Hotel Athens** ετοιμάζεται να υποδεχτεί τη νέα έκδοσή του για το 2024, από τις **30 Σεπτεμβρίου έως τις 6 Οκτωβρίου**. Κορυφαίοι επαγγελματίες του τένις και ερασιτέχνες φίλοι του σπορ είναι έτοιμοι να αναμετρηθούν: **τρία γήπεδα τένις σκληρής επιφάνειας μήκους 23,77 μέτρων αναμένεται να φιλοξενήσουν έως και 250 επισκέπτες του ξενοδοχείου**, καθώς και εξωτερικούς επισκέπτες ως θεατές. Να θυμίσουμε πως το τουρνουά Riviera Masters πραγματοποιείται σε συνεργασία με την ακαδημία **Tipsarevic Luxury Tennis**, που ιδρύθηκε από τον τενίστα **Janko Tipsaveric** (no. 8 στην παγκόσμια κατάταξη παλιότερα), παρέχοντας κορυφαία προπονητικά προγράμματα, κλινικές τένις, fitness retreats και πολλά άλλα όλο τον χρόνο στο Four Seasons Astir Palace Hotel Athens. Μαθαίνουμε πως οι πρώτες έξι ημέρες



του τουρνουά θα περιλαμβάνουν **παιχνίδια σε στυλ knock out**, ανοιχτά σε παίκτες όλων των επιπέδων, ενώ η εκδήλωση κορυφώνεται **την Κυριακή 6 Οκτωβρίου** με τον πολυαναμε-

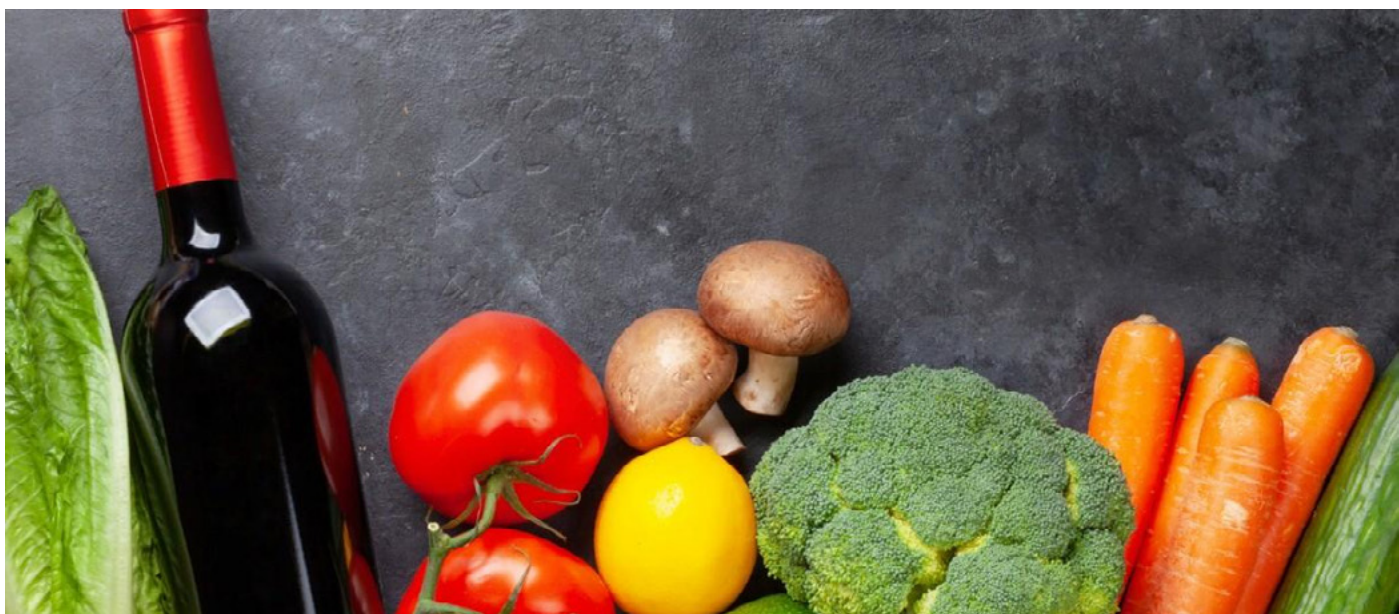
νόμενο αγώνα μεταξύ του **Janko Tipsaveric** και του **Viktor Troicki** (no. 12 στην παγκόσμια κατάταξη παλιότερα) να είναι **ανοιχτός σε όλους τους καλεσμένους, καθώς και τους επισκέπτες του ξενοδοχείου**. Να πούμε πως, καθ' όλη τη διάρκεια του τουρνουά, οι επισκέπτες του ξενοδοχείου, που δεν διαμένουν σε αυτό, μπορούν να επωφεληθούν από την παραμονή τους στο **Four Seasons Astir Palace Hotel Athens**, απολαμβάνοντας από κοκτέιλ και γαστρονομικές εμπειρίες μέχρι τη χρήση των πολυτελών εγκαταστάσεων. Επίσης, το **Fitness Centre και το Wellness Studio** του ξενοδοχείου είναι ανοιχτό για τους αθλητές και τους επισκέπτες, ώστε να επιλέξουν ανάμεσα σε **διαφορετικά είδη προπονήσεων, yoga, αθλητικά μασάζ και εξειδικευμένα treatments, για χαλάρωση σώματος και πνεύματος, όπως σάουνα, χαμάμ και αρωματοθεραπείες**.



Vegan κρασιά - Αλήθειες, μύθοι και παρεξηγήσεις

Λίγες ημέρες πριν, βρέθηκα σε ένα δείπνο συνοδευόμενο με **υπέροχα κρασιά**, σε ένα βραβευμένο με **αστέρι Michelin εστιατόριο της Αθήνας**. Κατά τη διάρκεια της βραδιάς, το ενδιαφέρον μου κέντρισε **μια συνδαιτημόνας** με πολύ συγκεκριμένες διατροφικές επιλογές: δήλωνε περήφανα ότι **είναι vegan**, οπότε **έτρωγε ένα μενού αποκλειστικά για εκείνη**, ταυτόχρονα **όμως, έπινε το ίδιο κρασί με εμάς**, στροβιλίζοντας σε βαθμό ζαλάδας το περιεχόμενο του ποτηριού της και «αποκαλύπτοντας» ότι είναι **φανατική οινόφιλη** και καλή γνώστης του δώρου του Διονύσου. Δεν θέλησα να την αποσπάσω από την πλάνη της για λόγους **savoir vivre**, αλλά δεν μπορώ να μην σας αποκαλύψω **το πρόβλημα**: γνωρίζετε, φυσικά, πως **το κρασί παράγεται από σταφύλια και για την ακρίβεια από την αλκοολική ζύμωση του χυμού των σταφυλιών, κατά τη διάρκεια των οποίων οι ζύμες (γηνγενείς η καλλιεργημένες) μετατρέπουν τα σάκχαρα του χυμού σε αλκοόλη**. Τα πράγματα θα ήταν καλά για τους vegan, αν δεν ακολουθούσε η **διαύγαση**, δηλαδή η διαδικασία που ακολουθούν οι οινοποιοί, η οποία κάνει το κρασί διαυγές, **απομακρύνοντας μικροσκοπικά μόρια, όπως πρωτεΐνες, τρυγικά κ.λ.π.**, που προφανώς δεν είναι επικίνδυνα για τον άνθρωπο, αλλά επηρεάζουν την εικόνα του κρασιού. Κι εδώ ακριβώς έχουμε το **μεγάλο red flag για τους vegan**: τα μέσα διαύγασης, αυτά δηλαδή που τραβούν σαν μαγνήτης οτιδήποτε θολό και στη συνέχεια απομακρύνονται, είναι ζωικής προέλευσης. Παραδοσιακά, αυτά που χρησιμοποιούνται είναι η **καζεΐνη (πρωτεΐνη γάλακτος)**, η **αλβουμίνη από τα ασπράδια αυγών**, η **ζελατίνη (ξεκάθαρα ζωική πρωτεΐνη)** και η **ιχθυόκολλα (πρωτεΐνη που προέρχεται από την κύστη των ψαριών)**. Και οι τέσσερις μπορούν να αφήσουν

μικροσκοπικά ίχνη κατά τη διάρκεια της διαύγασης, που ενδέχεται **να απορροφηθούν** στο κρασί, οπότε **αυτόματα κάνουν το τελικό προϊόν ακατάλληλο για vegan**. Φυσικά, ένας μεγάλος αριθμός οινοπαραγωγών σε παγκόσμιο επίπεδο επιλέγει να μην φιλτράρει τα κρασιά του και να μην κάνει διαύγαση (**μιλάμε για τα κρασιά που φέρουν στην ετικέτα την ένδειξη un-fined ή/και un-filtered**), οπότε δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα. Επίσης, αρκετοί χρησιμοποιούν με μεγάλη επιτυχία πρωτεΐνη από **μπιζέλια, μπεντονίτη ή ενεργό άνθρακα**, συστατικά που δεν αφήνουν ζωικά υπολείμματα, αλλά προφανώς και δεν μιλάμε για την πλειοψηφία των κρασιών που κυκλοφορούν στην αγορά. Να πούμε και κάτι ακόμη; **Πολλοί χρησιμοποιούν κερί μέλισσας για το σφράγισμα της φιάλης, φελλό με κόλλα που έχει ως βάση το γάλα κ.ά., ενώ και στο φιλτράρισμα κυριαρχεί ο ζωάνθρακας**, που παράγεται από κόκκαλα ζώων και κυκλοφορεί στην αγορά σε πολλές μορφές για εφαρμογές στον κλάδο τροφίμων -άρα εδώ έχουμε επιπλέον παράγοντες που κάνουν ένα **κρασί non-vegan**. Στα παραπάνω, θα προσθέσω και κάτι ακόμη: **πολλές φορές ούτε ο παραγωγός γνωρίζει αν όλα τα υλικά που χρησιμοποιεί για το κρασί του είναι μη ζωικής προέλευσης. Ο μόνος σίγουρος τρόπος, λοιπόν, για να είναι κανείς εντελώς σίγουρος για το περιεχόμενο της φιάλης, είναι η vegan πιστοποίηση**, η οποία, πολύ ορθά, κερδίζει ολοένα και περισσότερο έδαφος, καθώς είναι η μόνη αξιόπιστη πηγή πληροφόρησης γύρω από αυτό το θέμα. Κι όσο για τα υπόλοιπα, **καιρός είναι να σταματήσουμε να μένουμε μόνο στο φαίνεσθαι και να μην γινόμαστε θύματα της κοροϊδίας των επιτήδειων ή (ακόμη χειρότερα) των άσχετων. Δεν αρκεί να δηλώνεις vegan αγαπητή μου - σημασία έχει να είσαι κιόλας.**





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

Ρολφο: Μυρίζει θάλασσα στη... λαχαναγορά !

Tα πολλά τελευταία χρόνια, έχει επικρατήσει μια μόδα στην Αττική, και όχι μόνο, κάποια ιχθυοπωλεία να ψήνουν το ψάρι, που αγοράζει ο πελάτης. Κάποια, μάλιστα, έχουν βγάλει και τραπέζια για να σερβίρουν, επεκτείνοντας το μενού τους πέραν του ψητού ψαριού και της σαλάτας.

Η συντριπτική πλειονότητα αυτών είναι κάτω του μετρίου, τόσο γευστικά, όσο και ποιοτικά.

Συνήθως, πουλάνε και σερβίρουν ψάρια δεύτερης και τρίτης διαλογής... κάτι, το οποίο δεν είναι απαραίτητα κακό, αν χρεώνεται και αντίστοιχα, και όχι ως premium ποιότητας.

Επιπλέον, έχουν στις ψησταριές τους ανθρώπους άπειρους, που εγκληματούν πάνω στο ψάρι, σερβίροντάς το τελικά πιο στεγνό και από φύλλο καπνού για τσιγάρο !

Ας τους αφήσουμε, λοιπόν, αυτούς στην άκρη και ας μιλήσουμε για τις περιπτώσεις εκείνες των εστιατορίων, που συνδέονται και με χονδρική και καταφέρνουν και κάνουν τη διαφορά.

Ένα εξ αυτών είναι και το πιο νεόκοπο.

Ονομάζεται **Ρολφο** και βρίσκεται απέναντι από την είσοδο της **Λαχαναγοράς**, στου Ρέντη.

Περνώντας απ' έξω, νομίζεις ότι πρόκειται για ένα απλό καφενείο της περιοχής.

Μπαίνοντας, όμως, μέσα, διακρίνεις – στην απλότητά του – την ποιότητα της προσέγγισης στο φαγητό.

Το setting είναι πολύ απλό, και με κάτι, που εκτιμώ πάντα: **ανοιχτή κουζίνα**.

Το service είναι **χαμογελαστό και ευγενικό**. Όπως πρέπει, δηλαδή.

Πάμε στο φαγητό:

Εκεί, θα φάτε μία από τις κορυφαίες **ντομάτες**, που έχετε γευτεί. Έρχεται **ξεφλουδισμένη**, κομμένη σε ροδέλες, με τη ρίγανή της, το ελαιόλαδό της και ξύδι, για όσους το προτιμούν έτσι (εγώ ζήτησα χωρίς).

Εξαιρετικά και τα **βλήτα, al dente** βρασμένα και στη σωστή θερμοκρασία (εγώ δεν τα θέλω ζεστά).

Τα **στρείδια** ήταν **ολόφρεσκα**, και τα ωμά σε πολύ καλό επίπεδο:

Το **ceviche γαρίδας** ήταν απόλυτα **ισορροπημένο**, χωρίς οι χυμοί να καλύπτουν το φρεσκότατο θαλασσινό (θα μπορούσε άνετα να λείπει και η ψιλοκομμένη πιπεριά).

Το **carpaccio από σκαθάρι** μύριζε **θάλασσα**, με το χοντρό του αλάτι και το ελαιόλαδο, τόσο, όσο.

Οι **γαρίδες Κοιλιάδας** – της είχα δοκιμάσει σε προηγούμενη επίσκεψή μου – ήρθαν **ζουμερές** και σωστά ψημένες. Όπως και το καλαμάρι: Με ωραία υφή και επίγευση.

Όσον αφορά το **φιλέτο τόνου** – το οποίο ζήτησα rare και έτσι ήρθε – προφανώς δεν μπήκε σε πολύ δυνατή φωτιά, με αποτέλεσμα να **βράσει** λίγο και να μοιάζει κατεψυγμένο, **χάνοντας** πλήρως την **υφή** και τους **χυμούς** του (με διαβεβαίωσαν ότι είναι φρέσκος και δεν έχω λόγο να μην το πιστέψω).

Στο αλκοόλ θα βρείτε ωραίες επιλογές στο κρασί και πολύ συγκεκριμένες σε ούζο και τσίπουρο.

Συνολικά, το Ρολφο είναι μια πολύ τίμια, ποιοτική και value for money επιλογή, σε μια περιοχή, που ακριβώς επειδή είναι outsider, έχει τη γοητεία της.



#NecNotice

SÖ POSH! ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΨΗΦΙΑΚΟ NEWSLETTER

Εκδότης - Διευθυντής: **Νεκτάριος Β. Νότης**
 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, Δελτία τύπου: media@notice.gr

NOTICE
 CONTENT & SERVICES

Βαλαωρίτου 9, 106 71 Κολωνάκι, Τ. 210 3634061

