

SO POSH!

#119

the trendletter

World
of
mouth

Gourmet

Ανάσταση και Πάσχα - τα
γιορτινά μενού της πόλης

Gourmet

Τα καλύτερα κρεοπωλεία
για τον οβελία

Travel

Οι κοντινές πασχαλινές
αποδράσεις

Gourmet

Πού θα βρούμε
τα καλύτερα τσουρέκια

Gourmet

Τι θα πιούμε
την Ανάσταση
και το Πάσχα;

#NecNotice

Η Εβδομάδα (εξόδου) των Παθών της διατροφής μας

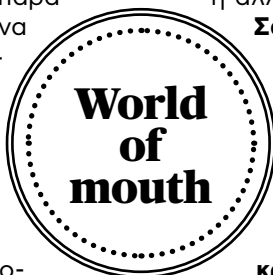


Gourmet

Τι θα πούμε την Ανάσταση και το Πάσχα;

Πώς επιλέγουμε κρασιά για την **Ανάσταση** και το **Πάσχα**; Το μόνο σίγουρο είναι πως θα κινηθούμε **πληθωρικά**, όπως άλλωστε απαιτεί κάθε γιορτή και φυσικά, όλα θα εξαρτηθούν από το **τι** θα μαγειρέψουμε, **πώς** θα το φτιάξουμε και με **ποιες άλλες λικουδιές** θα το συνοδεύσουμε. Φυσικά, μεγάλο μέρος των επιλογών μας έχει να κάνει και με το **γούστο** και τις **προτιμήσεις** της παρέας, αλλά δεν χρειάζεται να ανησυχείτε με αυτή την περίπλοκη φαινομενικά εξίσωση, καθώς υπάρχουν **άπειρες επιλογές**, για όλους. Για το **βράδυ της Ανάστασης**, αν επιλέξετε την παραδοσιακή λεμονάτη κα αυγοκομμένη μαγειρίτσα να πρωταγωνιστήσει στο τραπέζι σας, θα ποντάρετε σε **λευκά κρασιά** με χαρακτήρα, πλούσια οξύτητα και σώμα και ίσως λίγο φυτικό χαρακτήρα. Οι **ρετσίνες** έχουν την τιμητική τους, ενώ εξίσου καλές επιλογές είναι τα γαλλικά ή τα ελληνικά **Chardonnay**, τα **Sauvignon Blanc** που έχουν περάσει από βαρέλι για να έχουν το σθένος να σταθούν δίπλα σε αυτό το περίπλοκο πιάτο και τα **Ασύρτικα**, χάρη στην ιντριγκαδόρική οξύτητά τους. Κρατήστε στο μυαλό σας ότι τις **ρετσίνες** και τα **Chardonnay** μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε και για τον οβελία της **επόμενης ημέρας** χωρίς έννοια κι ότι ταιριάζει επίσης πολύ καλά με τα «παρελκόμενα», δηλαδή τις ποικιλίες τυριών, τις πράσινες και δροσερές σαλάτες και τις διάφορες αλοιφές. Τώρα, αν η δική σας **μαγειρίτσα είναι κοκκινιστή**, όπως συνηθίζουν να την κάνουν σε πολλά μέρη της Ελλάδας, τα **ροζέ** με βάση

το **Ξινόμαυρο** παίζουν πολύ καλά σαν εναλλακτική λύση. Την ημέρα του Πάσχα, μπορείτε να ξεκινήσετε το τραπέζι με κάποιο **αφρώδες** ή **παγωμένα τσίπουρα** με τους μεζέδες και στη συνέχεια, όταν και τα ψητά ετοιμαστούν, να «περάσετε» στο κυρίως μενού. Πέρα από τα Ασύρτικα, τα Sauvignon Blanc και τα Chardonnay, όπως είπαμε παραπάνω, τις χορτόπιτες, τα ντολμαδάκια και τα λευκά τυριά μπορούν να συνοδεύσουν άψογα οι **Μαλαγουζιές** και τα **Μοσχοφίλερα**. Για το **κοκορέτσι** και τις **γαρδούμπες** υπάρχουν δύο «σχολές»: η μια προτείνει λευκά και η άλλη ερυθρά. Στην πρώτη περίπτωση, **Ασύρτικα**, **Σαβατιανά** και **Ρομπόλες** θα κάνουν τη δουλειά, ενώ στη δεύτερη, πέρα από τον βασιλιά της γιορτής, το **Ξινόμαυρο**, μπορείτε να δοκιμάσετε να βάλετε δίπλα τους μια **Γουμένισσα** ή ένα **Μούχταρο**. Το ψητό ταιριάζει επίσης με μια παλαιωμένη Νάουσα, αλλά και με **Αγιωργίτικα**, **Syrah** και **Cabernet Sauvignon**, μόνα τους ή σε **χαρμάνια**. Σημειώστε επίσης ότι ένα **γλυκό κρασί από την Σάμο** μπορεί να ταιριάζει άψογα με τα πλούσια, σιροπιαστά γλυκά με κρέμα, αλλά και με μια λεπτοκομμένη κρασάτη συκωταριά. Ποντάροντας, πάντως, στο γεγονός πως φέτος οι μετεωρολόγοι μιλάνε για καλοκαιρία κατά τη διάρκεια του Πάσχα, φροντίστε τα κρασιά σας, λευκά, ροζέ ή κόκκινα να είναι **παγωμένα**, ώστε να μπορείτε να τα απολαύσετε όπως τους αξίζει και αποφύγετε τα πολύ πληθωρικά, με υψηλό αλκοόλ, εφόσον έχει ζέστη. Και πάνω από όλα **προσοχή στην κατανάλωση**, ειδικά αν μετά χρειαστεί να οδηγήσετε.



Travel

Ποια είναι τα πασχαλιάτικα έθιμα - πόλοι τουρισμού

Δεν υπάρχει καμιά αμφιβολία πως το **Πάσχα** και η **Μεγάλη Εβδομάδα** που προηγείται, είναι η γιορτή που αγαπά η Ελλάδα και την τιμά με **κέφι** και **μεράκι**. Κάθε **περιοχή** έχει τα δικά της **έθιμα** που ακολουθεί και το γεγονός αυτό κάνει τον κάθε **προορισμό ξεχωριστό**. Κι έτσι δεν είναι λίγοι αυτοί που ταξιδεύουν αυτή την περίοδο αποκλειστικά για να τα απολαύσουν. Η **Κέρκυρα**, για παράδειγμα, έχει μια από τις πιο πλούσιες παραδόσεις σε πασχαλινά έθιμα, με αποκορύφωμα το έθιμο των **Μπότσηδων** στο Λιστόν, που **τεράστια κανάντια**, σκέτα ή ζωγραφισμένα, γεμάτα με νερό και στολισμένα συνήθως με **κόκκινες κορδέλες**, εκτοξεύονται με δύναμη από τα στολισμένα μπαλκόνια των σπιτιών για να ξορκίσουν το κακό. Ο **ρουκετοπόλεμος** στην **Χίο** και συγκεκριμένα στο ναυτικό χωριό **Βροντάδος**, είναι εξίσου δημοφιλής. Το βράδυ του **Μεγάλου Σαββάτου**, ο οικισμός μεταμορφώνεται σε **πεδίο μάχης**. Η "σύρραξη" ανάμεσα στους **Παναγούσους** (ενορίτες της Παναγίας της Ερειθιανής) και στους **Αγιομαρκούσους** (ενορίτες του Αγίου Μάρκου) κάνει τη νύχτα-μέρα με **χιλιάδες ρουκέτες** που εκτοξεύονται, έχοντας ως στόχο τον τρούλο και το έμβλημα του Αγίου Μάρκου από τη μια πλευρά και το ρολόι



της Παναγίας της Ερειθιανής από την άλλη. Στην **Καλαμάτα**, την Κυριακή του Πάσχα, αναβιώνει ένα ξεχωριστό τοπικό έθιμο, ο **σαϊτοπόλεμος**. Σύμφωνα με τον θρύλο, οι **Μεσσήνιοι** χρησιμο-

ποίησαν **σαΐτες** γεμάτες εκρηκτικά για να αναχαιτίσουν το **ιππικό των Τούρκων**. Οι συμμετέχοντες, λοιπόν, είναι συχνά ντυμένοι με **παραδοσιακές φορεσιές** και πάντα οπλισμένοι με **σαΐτες**, κατασκευασμένες από χαρτονένιους σωλήνες γεμισμένους **μπαρούτι**. Στο **Λεωνίδιο**, εδώ και έναν αιώνα, το βράδυ της **Ανάστασης** αναβιώνει κάθε χρόνο το φαντασμαγορικό έθιμο των **αερόστατων**, ενώ στην **Υδρα**, η περιφορά του **Επιταφίου** γίνεται στη συνοικία **Καμίνια** και κατόπιν **μέσα στη θάλασσα**: ο Επιτάφιος μπαίνει στο νερό για να το ευλογήσει και να προστατεύσει τους **ναυτικούς**. Την **Μεγάλη Παρασκευή**, τα δρομάκια του χωριού **Πύργος** στην **Σαντορίνη** στολίζονται απ' άκρη σε άκρη με **τενεκεδένια λυχναράκια**, δημιουργώντας ένα μαγικό "ποτάμι" φωτιάς. Τέλος, στη **Χώρα της Τήνου**, επτά Επιτάφιοι, από ισάριθμες ενορίες, συγκεντρώνονται σε μια μαρμαρίνη εξέδρα, ενώ τα **ψαροκάικα** και **καράβια** της γραμμής «σφυρίζουν», τιμώντας το έθιμο με τον δικό τους τρόπο. Κατόπιν, μόνο ο Επιτάφιος του **Αγίου Νικολάου** μπαίνει στη θάλασσα με **αναμμένους πυρσούς** και **έναν φλεγόμενο σταυρό**.

World of mouth

Gourmet

Τα καλύτερα κρεοπωλεία για τον οβελία

Σχεδόν σε κάθε **ενημερωτική εκπομπή**, τα **ρεπορτάζ** αυτής της περιόδου επικεντρώνονται στις **τιμές στα αμνοερίφια**. Τη στιγμή που γράφονταν αυτές οι γραμμές, η τιμή τους στα **κρεοπωλεία** αναμένεται να ξεπεράσει ακόμα και τα **15 - 16 ευρώ** το κιλό, οπότε οι τιμές είναι αυξημένες έως και 1 με 2 ευρώ το κιλό σε σχέση με πέρυσι. Στην **άνοδο** τους έχουν συμβάλλει πολλοί παράγοντες, ανάμεσά τους η αυξημένη ζήτηση, λόγω και της σύμπτωσης του **Καθολικού** με το **Ορθόδοξο Πάσχα**. Σε κάθε περίπτωση, το **σαφάρι** για την αναζήτηση της καλύτερης σχέσης **value for money** έχει ξεκινήσει και τα κρεοπωλεία της πόλης έχουν την **τιμητική** τους. Αν συμπεριλαμβάνετε σε αυτούς που το ψάχνουν, τότε θα χρειαστεί να οργανωθείτε, προκειμένου να πετύχετε το καλύτερο **deal**, αλλά και να απολαύσετε στο έπακρο τη **γιορτή** και τις **νοστιμιές** της. Εφόσον κινείστε στο **κέντρο**, μια βόλτα από την ιστορική **Βαρβάκειο** είναι απαραίτητη, όχι μόνο για τις αγορές, αλλά και για να διαπιστώσετε το που θα κινηθούν οι τιμές. Εντός, θα βρείτε πολλές προτάσεις



για το αναστάσιμο-πασχαλινό τραπέζι, αλλά και ένα απίστευτο κλίμα με υψηλά ντεσιμπέλ και άφθονες νότες νοσταλγίας. Θα σταθείτε στον **Λευ-**

καδίτη, στον **Πιρλιμπό**, στον **Τσιρώνη**, ο οποίος προμηθεύεται κατσικάκια και αρνάκια από την **Νάξο** και στη **Βάλια Κάλντα**, που φέρνει κρέατα από τον **Εθνικό Δρυμό της Πίνδου**. Αν δεν αντέχετε την κοσμοσυρροή της Βαρβακείου, κινηθείτε προς **Εξάρχεια**, στο πολύ γνωστό **κρεοπωλείο του Γιάννη** στην **Καλλιδρομίου** - εδώ θα βρείτε αμνοερίφια, **κοκορέτσια**, **γαρδούμπες**, **μπουμπάρια** μέχρι και **μαγειρίτσα**, έτοιμη για μαγείρεμα για να μην ταλαιπωρήστε. Στα νότια τώρα, θα περάσετε από το **Aggelis Meatworks** του Τάσου Αγγελή, για όλα τα πατροπαράδοτα, αλλά και για κοκορετσάκια ή **αρνίσια ρολά**, τα οποία μπορείτε να βάλετε απευθείας στον φούρνο. Για **γκιούλμπασι** με αρνί, κασίκι ή αναμικτο με χοιρινό ή μοσχαρίσιο κρέας, αλλά και **κοντοσουβλι** από **μαύρο χοίρο**, αξίζει να φτάσετε μέχρι το **Πικέρμι** στο **Κρεοτεχνείο Γεωργιάδης**, ενώ στα **Μελίσσια**, στο **Μπούμπας Κρέατα Ηπείρου**, θα βρείτε ηπειρώτικα κατσικάκια και αρνάκια, **εκλεκτές συκωταριές**, αλλά και **έτοιμες προτάσεις σε κρέας** για τις γιορτινές ημέρες που θα σας λύσουν τα **χέρια**.



Gourmet

Ανάσταση και Πάσχα - τα γιορτινά μενού της πόλης

Ποιος δεν θέλει να αποδράσει έστω και για λίγο από την πόλη το **Πάσχα**; Τι γίνεται όμως, αν για διάφορους λόγους μένουμε εντός των τειχών; Καταρχάς δεν θα είμαστε οι μόνοι, καθώς πολλοί θα έχουν μείνει πίσω γιατί **δουλεύουν**. Επιπλέον, τίποτα δεν μας εμποδίζει να ακολουθήσουμε τα **έθιμα της Μεγάλης Εβδομάδας** και να απολαύσουμε τη γιορτινή περίοδο που κορυφώνεται την Κυριακή του Πάσχα. Για παράδειγμα, έχετε κάνει **Μεγάλη Παρασκευή** στο κέντρο της Αθήνας και συγκεκριμένα στην Πλάκα, στα Αναφιώτικα, ακολουθώντας τον Επιτάφιο των **Αγίων Αναργύρων** ή την περιφορά του **Αγίου Δημητρίου Λουμπαρδιάρη**, στο Θησείο; Πρόκειται για εμπειρίες που δεν θα τις ξεχάσετε ποτέ. Σε κάθε περίπτωση, υπάρχουν προτάσεις και μάλιστα πολύ καλές, σε μια πόλη που δείχνει να απολαμβάνει την ηρεμία, αφού οι περισσότεροι έχουν φύγει. Τόσο την Ανάσταση πάντως, όσο και το Πάσχα, τα εστιατόρια που παραμένουν ανοιχτά βάζουν τα καλά τους και προτείνουν **εορταστικά μενού**, ειδικά φτιαγμένα για την περίπτωση. Στο ξενοδοχείο **Athenaeum Intercontinental Athens**, το βράδυ του Μεγάλου Σαββάτου (12 π.μ-2 π.μ), θα σας υποδεχτούν στον σοφιστικέ χώρο του **Artbistrot**, για να τσουγκρίσετε με τους δικούς σας, απολαμβάνοντας παραδοσιακές γεύσεις που απογειώνονται με την υπογραφή του **executive chef Ανδρέα Φίλη** και της ομάδας του. Παραδοσιακή μοσχοβολιστή **μαγειρίτσα**, αλοιφές όπως τζατζίκι, μελιτζανοσαλάτα και φάβα για να βυθίσετε τα τραγανά πιτάκια και ανοιξιότικη σαλάτα, ανοίγουν το αναστάσιμο δείπνο, δίνοντας τη γευστική σκυτάλη στο τυλιγμένο με αμπελόφυλλα αρνί αμπελουργού με τυρί Μετσοβόνη, λιαστές τομάτες και μυρωδικά και το **"εξοχικό" χοιρινό** με πιπεριές, ντομάτα, μουστάρδα, γραβιέρα, αρωματισμένο με φρέσκια ρίγανη. Από το τραπέζι δεν θα λείψουν γλυκά, όπως γαλακτομπούρεκο και πορτοκαλόπιτα. Το μεσημέρι του **Πάσχα** πάλι, στον χώρο του ατμοσφαιρικού cafezoe, θα έχει στηθεί ένας πλούσιος μπουφές, με μεγάλη ποικιλία σε κρύα

και ζεστά πιάτα και, βέβαια, **ψητό αρνί και ολόκληρο μικρό γουρουνάκι**. Το **Πάσχα**, στο **Olive Garden** του ξενοδοχείου **Titania**, θα έχουν επίσης μπουφέ με ορεκτικά, όπως μελιτζανόπιτα με καπνιστό τυρί και πατατοσαλάτα με αγκινάρες και καπνιστή πανσέτα, πιάτα όπως χοιρινό εξοχικό, **παραδοσιακό κοκορέτσι και αρνάκι σε αμπελόβεργες** με συνοδευτικά όπως πατάτες με δεντρολίβανο, ενώ θα γλυκαθείτε με ποικιλία από γλυκάκια ταψιού, προφιτερόλ γάλακτος, και παρφέ με μάνγκο και ξηρούς καρπούς. Στο **Ark**, την ημέρα του Πάσχα θα σερβίρουν παραδοσιακά ορεκτικά, όπως το καπνιστό λουκάνικο Καρύστου με χόρτα και κρέμα λιωμένης φέτας, τα κλασικά γιαπράκια αυγολέμονο με αρνί και μοσχάρι, αλλά και **κοκορέτσι**, που δεν λείπει από κανένα ελληνικό πασχαλινό τραπέζι. Στα κυρίως, το αρνί στον φούρνο με πατάτες και πουρέ μελιτζάνας, το κατσικάκι με σταμναγκάθι και κρέμα αγκινάρας, αλλά και το αρωματικό γιούλμπασι με αρνί και χοιρινό στη λαδόκολλα, που λιώνει στο στόμα, θα έχουν την **τιμητική** τους. Τέλος, ο **Zohós** του **Electra Palace Athens**, στην καρδιά της Πλάκας, τιμά τη μεγάλη γιορτή της Λαμπρής με μια γευστική ποικιλία πιάτων οικείας νοστιμιάς, την οποία επιμελείται ο **Group Executive Chef, Σάκης Βενέτης**. Το γιορτινό γεύμα προλογίζει ο δίσκος με τις σαλάτες και τα ορεκτικά με προζυμένιο ψωμί και έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, ελληνική σαλάτα, πικάντικη τυροκαυτερή, τζατζίκι, ντολμαδάκια γιαλαντζί με αρωματικό γιαούρτι και **χειροποίητη χωριάτικη χορτόπιτα**, δίνοντας τη σκυτάλη σε ψητά κρεατικά που σερβίρονται στη μέση: το **αργοψημένο αρνάκι Νάξου**, το κοκορέτσι και το μαρινάτικο λουκάνικο με πορτοκάλι. Πατάτες φούρνου με δεντρολίβανο και ντομάτα στα κάρβουνα με λαδορίγανη συνοδεύουν το πατροπαράδοτο τσιμπούσι, ενώ η **πορτοκαλόπιτα με σοκολάτα** και το παγωτό καϊμάκι θα σας γλυκάνουν στο τέλος. Για τα **παιδιά**, υπάρχει διαθέσιμο και **ειδικό μενού**, με σαλάτα αγγουροντομάτα, μπιφτεκάκια, κοτόπουλο στήθος, πατάτες τηγανητές και παγωτό, οπότε δεν θα μείνει κανείς παραπονεμένος.

World
of
mouth

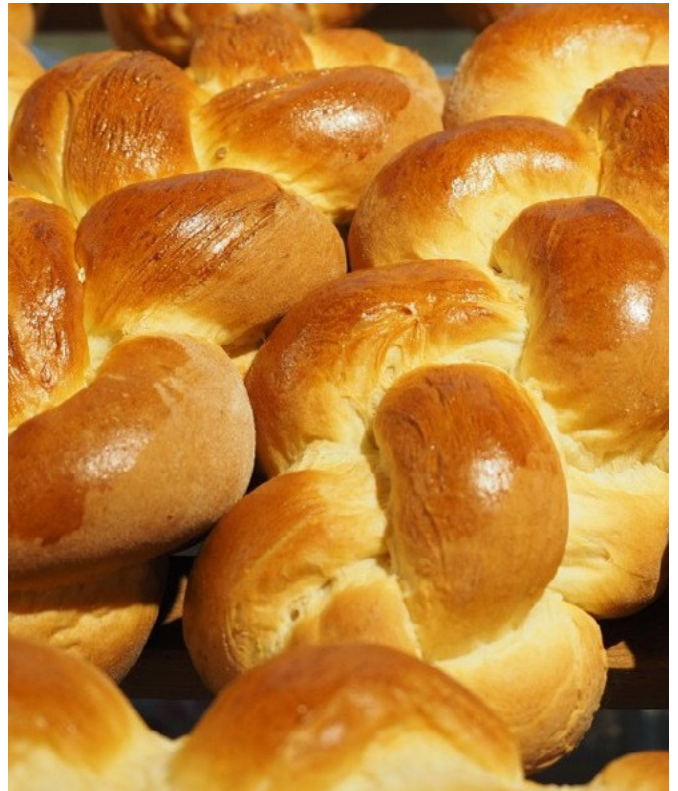
Gourmet

Πού θα βρούμε τα καλύτερα τσουρέκια

Το γεγονός ότι τα **τσουρέκια** αποτελούν το κατεξοχήν **πασχαλινό έδεσμα** είναι αδιαμφισβήτητο. Αυτό, που είναι ίσως λιγότερο γνωστό, είναι ο συμβολισμός τους, η ετυμολογία της λέξης και πού θα βρείτε στην πόλη τα καλύτερα από αυτά. Τα **τσουρέκια**, λοιπόν, είναι ο εξελιγμένος τύπος του πασχαλινού ψωμιού, της **Λαμπροκουλούρας** ή του **Λαμπρόψωμου**, το οποίο είναι συμβολικό, γιατί αντιπροσωπεύει την **Ανάσταση του Χριστού**, καθώς το **αλεύρι** «ζωντανεύει» και μεταμορφώνεται σε **ζύμη**. Το σχήμα των πασχαλινών τσουρεκιών, με το πιο γνωστό να είναι φυσικά η **πλεξούδα**, με ή χωρίς κόκκινο αβγό. Τόσο οι πλεξούδες, όσο και οι κόμποι, λειτουργούσαν στην αρχαιότητα ως **σύμβολα** για την απομάκρυνση των κακών πνευμάτων. Σε ότι αφορά το όνομα τώρα, προέρχεται από την τουρκική λέξη **corek** και αναφέρεται σε οποιοδήποτε **ψωμί**, γλυκό ή αλμυρό είναι φτιαγμένο με ζύμη που περιέχει μαγιά. Τα κλασικά και ωραία τσουρέκια της **Αθήνας** είναι σαφώς πιο ακριβά από τα ευρείας κυκλοφορίας, αλλά τα εκλεκτά υλικά που περιέχουν, σε συνδυασμό με την τεχνική, με την οποία παρασκευάζονται, δικαιολογούν την **τιμή** τους. Ξεκινώντας από τα βόρεια, στον **Βάρσο** θα βρείτε ένα αφράτο και πολύ αρωματικό, που φέρνει σε μπρίος, ενώ στο **Bread BC** θα ανακαλύψετε τόσο το κλασικό, με μαχλέπι, μαστίχα, βανίλια και πορτοκάλι, όσο και την τολμηρή του σοκολατένια

βερσιόν και τα δύο πάντως φτιαγμένα με με φυσικό προζύμι που ωριμάζει για 24 ώρες. Στην **Νέα Ιωνία**, θα πάτε στα **Γιούλια** για μαστιχωτό πολίτικο τσουρέκι, στολισμένο με αμύγδαλα φιλέ και λίγη κρυσταλική ζάχαρη απλό ή γεμιστό με πραλίνα φουντουκιού, κρέμα κάστανου ή κεράσι και επικάλυψη σοκολάτας. Πιο στιβαρό τσουρέκι είναι αυτό του **Τίλλα** στην **Νέα Φιλαδέλφεια** – ακριβώς επειδή είναι πιο «ψωμένιο» και λιγότερο γλυκό ταιριάζει μαζί με τα τυριά και τα υπόλοιπα εδέσματα του Πάσχα απίστευτα. Αν βρίσκεστε στο **Περιστέρι**, αξίζει να κάνετε μια τσουρεκο-βόλτα στην **Μέλισσα**, ενώ αν ο δρόμος σας βγάλει στον **Πειραιά**, δοκιμάστε τα τσουρέκια από τον φούρνο του **Σέκκα**. Στο κέντρο τώρα, θα σταματήσετε στο **Lido** στο Παγκράτι για το πιο μαλακό τσουρέκι από όλα, το οποίο έχει έντονο άρωμα από το μαχλέπι, ενώ στον **φούρνο του Τάκη** θα βρείτε ένα λαμπριάτικο τσουρέκι με φυσική μαστίχα Χίου, μαχλέπι και βούτυρο γάλακτος από το **τυροκομείο Κωστάκη** στα **Χανιά**. Σημειώστε, επίσης, το τσουρέκι του **Ασημακόπουλου**, της **Πνύκας** και του **Ρεϋμούνδου** στην **Κυψέλη**. Τέλος, στα νότια προάστια και συγκεκριμένα στο **Παλιό Φάληρο** θα πάτε για τσουρέκι στο **Divan**, στο **Rio** και στο **Riviera**. Στη **Νέα Σμύρνη**, θα σταθείτε στου **Maxim** για την αυθεντική **πολίτικη** συνταγή και για τη **συμυρναϊκή** εκδοχή θα κάνετε οπωσδήποτε μια στάση στον **Τάσο στην Γλυφάδα**.

World
of
mouth



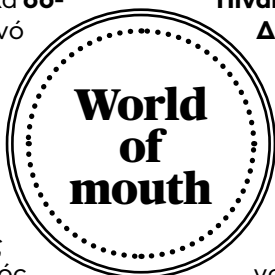
Travel

Οι κοντινές πασχαλινές αποδράσεις

Αν ξεμείνατε στην **Αθήνα** πασχαλιάτικα, **δεν χρειάζεται** να στενοχωριέστε. Διότι, πολύ απλά **δεν έχετε ξεμείνει** στην πραγματικότητα, καθώς υπάρχουν πολλοί **κοντινοί προορισμοί** για να κάνετε μια εκδρομή, να απολαύσετε τη **φύση** και να ευχαριστηθείτε την **Άνοιξη**. Και δεν μιλάμε για πολύωρη οδήγηση, ούτε για μεγάλη ταλαιπωρία. Την ημέρα του Πάσχα, μπορείτε να κατευθυνθείτε **νωρίς το πρωί** προς τον **Πειραιά** και να πάρετε το δελφίνι για **Αίγινα**, στην οποία θα φτάσετε σε περίπου μια ώρα. Θα απολαύσετε το **φαγητό** σας στα **παραλιακά ταβερνάκια**, θα χαρείτε τη θάλασσα και το δροσερό αεράκι και θα γεμίσετε τις μπαταρίες σας χωρίς ταλαιπωρία. Λίγο παραπάνω χρόνο, περίπου 2,5 ώρες, με το καράβι από τον **Πειραιά**, θα χρειαστείτε για να φτάσετε στις πανέμορφες **Σπέτσες**. Θα κάνετε **βόλτες** στα γραφικά **σοκάκια** και δίπλα στο **λιμάνι** θα φάτε μεσημεριανό σε κάποιο τοπικό εστιατόριο και θα συμμετέχετε στο **κάψιμο του Ιούδα** στην πλατεία της **Κουνουπίτσας**, τρώγοντας παγωτό. Με το αυτοκίνητο τώρα, μπορείτε να πεταχτείτε μέχρι την κοντινή **Χαλκίδα** για τον πρωινό σας καφέ και αν έχετε λίγη όρεξη παραπάνω από εκεί να φτάσετε μέχρι την **Στενή** και τις περίφημες **ταβέρνες** κάτω από τα **πλατάνια**. Εξίσου κοντινός προορισμός και πολύ γραφικός είναι φυσικά το **Ναύπλιο**, το οποίο αποτελεί σταθερά αγαπημένο ταξίδι για τους **Αθηναίους**. Χάζι στα στενά δρομάκια με σύμμαχο τον καιρό και κατόπιν φαγητό στις **γραφικές ταβέρνες**, θα σας δώσουν την ανάσα που χρειάζεστε. Τα **Τρίκαλα Κορινθίας**, που αποτελούνται από τρεις συνοικίες –την **Κάτω**, την **Μεσαία** και την **Άνω**– είναι το μεγαλύτερο χωριό στην ανατολική πλευρά της **Ζήρειας** που σας περιμένει, μόλις **δύο ώρες** μακριά από την πρωτεύουσα.



Κλασικά στέκια για φαγητό στα Μεσαία Τρίκαλα είναι η **Πινακωτή** και το **Όπως Παλιά**, ενώ στα Άνω Τρίκαλα, ο **Δεκλερής**. Το περιβάλλον είναι γραφικό, ενώ από εδώ μπορείτε να πάτε στην τεχνητή λίμνη **Δόξα**, αλλά και στην **Στυμφαλία**. Αν θέλετε να ζήσετε κάτι πολύ παραδοσιακό, δηλαδή το **ρουμελιώτικο Πάσχα**, μπορείτε να οδηγήσετε μέχρι τη **γραφική Αμφίκλεια**, στους βορειοανατολικούς πρόποδες του **Παρνασσού**. Την Κυριακή του Πάσχα, οι **οβελίες** ψήνονται μαζί σε κοινούς λάκκους στους δρόμους σε κάθε γειτονιά και όλοι γίνονται μια **παρέα**. Τέλος, αν δεν θέλετε να φύγετε από την **Αθήνα**, αλλά έχετε χρόνο και budget, το **Cape Sounio** προτείνει ολιγοήμερες διακοπές με θέα τον **ναό του Ποσειδώνα στο Σούνιο**, κατάνυξη, νόστιμες γεύσεις και **άφθονη ψυχαγωγία**. Το πρόγραμμα ξεκινά από την **Μεγάλη Πέμπτη**, ολοκληρώνεται την **Δευτέρα του Πάσχα** και περιλαμβάνει **πλούσιες δραστηριότητες** για **μεγάλους** και **παιδιά** με άρωμα παράδοσης και όχι μόνο.



PM: Μαγειρίτσα, αρνί και κόκκινα αυγά

Υπάρχουν πολλοί που περιμένουν **έναν ολόκληρο χρόνο**, με πραγματική ανυπομονησία μάλιστα, για το **σουβλιστό αρνί του Πάσχα**. Αλλά μήπως τελικά δεν περιμένουν μόνο αυτό; Μήπως περιμένουν και όλα τα παρελκόμενα, όλους αυτούς τους μεζέδες που πλαισιώνουν το τραπέζι της **Λαμπρής**, αλλά και αυτό της **Ανάστασης**; Η αλήθεια είναι πως ναι, όλα αυτά αποτελούν τα **κομμάτια ενός ευρύτερου παζλ**, τα οποία, όταν ενώνονται, όχι μόνο ανοίγουν την όρεξη, αλλά δίνουν και **το σύνθημα της γιορτής**. Μιλάμε, φυσικά, για τη **μαγειρίτσα**, το **κοκορέτσι** και για τους πιο μερακλήδες, τις **συκωταριές**, τους **τζιγιεροσαρμάδες**, τα **γαρδουμπάκια** και φυσικά τα **κόκκινα αυγά**. Υπάρχουν άπειρες παραλλαγές όλων αυτών σε κάθε γωνιά της **Ελλάδας**, ενώ πολλές φορές κάθε σπίτι έχει και τη δική του συνταγή, που περνά από γενιά σε γενιά. Για ποιον λόγο όμως, αυτή την περίοδο έχει καθιερωθεί αυτό το συγκεκριμένο **διατροφικό πλάνο**; Όλα, εκτός από τα κόκκινα αυγά φαίνεται να περιστρέφονται γύρω από το αρνί και αυτό είναι αλήθεια, καθώς κάθε μεζές από τους παραπάνω προέρχεται από αυτό, κάνοντας αυτό που λέμε **«οικονομίες κλίμακας»**. Τίποτα δεν αφήνεται να πάει χαμένο από το αρνί που έχει σφαχτεί, ακολουθώντας μια παράδοση που είχε ενσωματώσει στην πραγματική ζωή τις έννοιες του **zero food waist** και της **sustainability** πολύ πριν γίνουν τάση: τόσο η μαγειρίτσα, όσο και το κοκορέτσι και τα συναφή, αποτελούνται από τα **εντόσθια** του ζώου. Η πρώτη, μάλιστα, έχει και έναν ακόμη ρόλο χάρη στη μορφή της: η σούπα έρχεται να καλμάρει τον στρεσαρισμένο από τη νηστεία οργανισμό και να τον προετοιμάσει για το **επερχόμενο πάρτι κρεοφαγίας** που θα ακολουθήσει τις επόμενες ημέρες. Το **σούβλισμα του αρνιού** τώρα, είναι ένα έθιμο με ξεκάθαρα θρησκευτικές ρίζες και ίσως, μάλιστα, όχι τόσο χριστιανικές, αλλά **εβραϊκές**. Οι Γραφές αναφέρουν πως ο Θεός είπε στον Μωυσή να ενημερώσει τους υπόδουλους Εβραίους να «σφάξουν έναν αμνό, να βάψουν με το αίμα τους τις πόρτες έτσι ώστε ο Άγγελος Θανάτου να γνωρίζει ποιος είναι Εβραίος και

ποιος όχι». Αφού χάθηκαν όλοι οι πρωτότοκοι γιοι των **Αιγυπτίων**, οι **Εβραίοι** αφέθηκαν ελεύθεροι να φύγουν και πριν αναχωρήσουν έφαγαν το αρνί που είχαν προσφέρει. Έκτοτε, καθιερώθηκε να σφάζουν αρνιά και να τα προσφέρουν στον Θεό για να τον τιμήσουν. Αυτή η **θυσία** πήρε άλλη μορφή στον χριστιανισμό, όταν ο **Ιωάννης ο Βαπτιστής** παρομοίωσε τον Ιησού με τον **αμνό**, ο οποίος θα θυσιαστεί για τη **σωτηρία του κόσμου**. Κι έτσι, ο οβελίας που μοιράζεται ανάμεσα στους πιστούς συμβολίζει τον Χριστό, τον Αμνό του Θεού, που σηκώνει τις αμαρτίες μας. Να πούμε, βέβαια, σε αυτό το σημείο πως και οι **αρχαίοι Έλληνες, 40 ημέρες** μετά τον θάνατο των συγγενών τους, έψηναν αρνιά σε εστίες δίπλα στους τάφους και έπιναν κρασί για να τιμήσουν τους νεκρούς τους. Το δε σούβλισμα του αρνιού **παραδοσιακά**, γινόταν στην **Ρούμελη** και στην **Πελοπόννησο** κι όχι σε όλη την υπόλοιπη χώρα, αν και πλέον έχει καθιερωθεί σχεδόν παντού. Στην **Κάρπαθο**, για παράδειγμα, το αρνί μαγειρεύεται στον φούρνο με ρύζι, πλιγούρι και εντόσθια, στην **Άνδρο** με λαχανικά και ρύζι, στην **Σίφνο** ψήνεται στο **«Μαστέλο»**, δηλαδή σε ένα πήλινο δοχείο με άνηθο και κόκκινο κρασί, ενώ στην **Νάξο** φτιάχνουν το **Μπατούδο** (κασικάκι γεμιστό με εντόσθια, λαχανικά, ρύζι, αυγά και τυρί ψημένο στο φούρνο). Τα **κόκκινα αυγά** τώρα, έχουν εξίσου θρησκευτικές ρίζες ως έθιμο, καθώς συμβολίζουν το **αίμα του Χριστού**, το οποίο χύθηκε κατά τη Σταύρωσή του. Θα μου πείτε γιατί αυγά κι όχι κάτι άλλο; Διότι το αυγό γενικότερα συνδέεται με την έννοια της **αναγέννησης** και της **νέας ζωής**, ενώ συνδέεται και με την ανανέωση και την ανθοφορία της φύσης. Με το τσούγκρισμά τους, μάλιστα, «σπάμε» το **κάλυμμα του σφραγισμένου τάφου**, για να υποδεχούμε τον **αναστημένο Ιησού**. Κι αν ακόμη αρκετοί επισημαίνουν πως το **βάψιμο των αυγών** δεν είναι χριστιανική επινόηση, αλλά υπάρχει ήδη εδώ και 2.500 χρόνια, μιας και οι ρίζες του εντοπίζονται στην **αρχαία Περσία**, όταν οι άνθρωποι γιόρταζαν με αυτόν τον τρόπο **τον ερχομό της νέας χρονιάς**, εμείς ας μείνουμε μόνο στο γεγονός πως αυτό το έθιμο συμβολίζει τη Ζωή. **Καλό Πάσχα!**





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

Η Εβδομάδα (εξόδου) των Παθών της διατροφής μας

Μεγάλωσα σε μια οικογένεια, όπου έμαθα από μικρός να νηστεύω την **Μεγάλη Εβδομάδα**. Για θρησκευτικούς λόγους. Και το τηρώ **ευλαβικά** μέχρι και σήμερα. Η Μεγάλη Εβδομάδα είναι για μένα ένα **εξαήμερο αυτοπειθαρχίας**.

Διατροφικής και - όσο μπορώ - **πνευματικής**. Βέβαια, για να τα λέμε όλα, η νηστεία δεν αφορά μόνο το να μην τρως κρέας, ψάρι, γαλακτοκομικά. Αφορά ταυτόχρονα και να τρέφεσαι **λιτά και απέριττα**. Κάτι, που δεν το καταφέρνω πάντα, όταν πλακώνομαι στα θαλασσινά και οτιδήποτε άλλο για να ικανοποιήσω τη λαιμαργία μου.

Η νηστεία αφορά και τον **σεβασμό στην τροφή**.

Να καταναλώνεις τόσα, **όσα χρειάζεσαι** και να μην πετάς ό,τι μένει, αλλά να το **αξιοποιείς** ποικιλοτρόπως, με άλλου είδους συνταγές.

Πριν από 13 χρόνια, από τη θέση μου τότε του Διευθυντή του [news.gr](#), συνεργαζόμουν με τον **Λευτέρη Λαζάρου** στο κομμάτι των συνταγών. Και, κάθε Δευτέρα, είχαμε δημιουργήσει μια στήλη, με το όνομα, Ό,τι απέμεινε. Εκεί, ο chef έδινε συμβουλές και ιδέες για το πώς να **αξιοποιούμε** αυτά που μένουν μετά από ένα τραπέζι.

Τα χρόνια πέρασαν, το **food waste** και η ανάγκη **σωστής διατροφής** είναι πολύ ψηλά στην **agenda** παγκοσμίως, όμως, φαίνεται ότι **στην Ελλάδα δεν έχουμε βάλει μυαλό**.

Προχθές, είχα τη χαρά και την τιμή να συζητήσω, στο Delphi Economic Forum, για το μέλλον στη διατροφή. Και άκουσα την **Αναπληρώτρια Υπουργός Υγείας, Ειρήνη Αγαπηδάκη**, να λέει ότι κάθε **ελληνικό νοικοκυριό πετάει στα σκουπίδια περίπου 1.000 ευρώ ετησίως σε φαγητό!**

Και ότι η χώρα μας βρίσκεται στην **τρίτη θέση** με τη **μεγαλύτερη σπατάλη** τροφίμων σ' όλη την Ευρωπαϊκή Ένωση: "Είναι ανάγκη να χτίσουμε **υγιεινές συνήθειες** και **βιώσιμες επιλογές** από μικροί. Έχει αλλάξει ο τρόπος ζωής μας, αλλά έχουμε ξεχάσει κάτι βασικό: **Τρώμε** όχι για να χορτάσουμε, αλλά για να **αναπτυχούμε**. Γι' αυτόν τον λόγο, απαιτείται η εκπαίδευση των νέων".

Και άκουσα την **Βασιλική Αδαμίδου, Διευθύντρια Εταιρικών Υποθέσεων και Βιωσιμότητας της Lidl Hellas**, να υποστηρίζει ότι το σημαντικότερο απ' όλα είναι η **πρόληψη**, δηλαδή να μη δημιουργούμε σπατάλη τροφίμων. Και να δεσμεύεται για **αύξηση των φυτικών τροφίμων κατά 20% στην προϊόντική γκάμα**, αλλά και για διαφάνεια στις επιλογές, καθώς "οι καταναλωτές πρέπει να ξέρουν τι τρώνε και πώς αυτό επηρεάζει την υγεία και το περιβάλλον".

Και άκουσα την **Αντωνία Τριχοπούλου, Επικεφαλής του Κέντρου Έρευνας & Εκπαίδευσης Δημόσιας Υγείας της Ακαδημίας Αθηνών**, να διερωτάται πώς γίνεται η **Κρήτη** να έχει την **πρωτιά στην παιδική παχυσαρκία** και πώς οι Έλληνες να τρώμε την **ίδια ποσότητα κρέατος με τους Άγγλους**. "Το θέμα είναι κοινωνικό. Πρέπει να **αλλάξει η νοοτροπία της κοινωνίας και το σύστημα αξιών** (...) Δεν πρέπει να

#NecNotice

τρέχουμε πίσω από τη βιομηχανία, αλλά να προηγούμαστε (...) Πρέπει να εκπαιδεύουμε τα παιδιά, για να εκπαιδεύουν τα ίδια τους γονείς τους".

Και άκουσα τον **Ghassan Khalil, Διπλωματικό Εκπρόσωπο της UNICEF στην Ελλάδα**, να μιλά για τη σημασία οι γονείς να γνωρίζουν τι είναι η υγιεινή διατροφή. "Ελλιπής διατροφή, παχυσαρκία, έλλειμμα σε βιταμίνες. Εάν οι γονείς δεν προσέχουν αυτά, τότε μπορούμε να μιλήσουμε και για **παθητική βία**", απορρίπτοντας τον ισχυρισμό ότι οι διατροφικές επιλογές σχετίζονται με το ζήτημα των τιμών.

Η συζήτηση αυτή με έκανε να σκεφτώ πολλά.

Και να καταλήξω ότι ως άνθρωπος, που αγαπώ το φαγητό, πρέπει να **βελτιώσω ακόμα περισσότερο** τη διατροφή μου.

Και να βελτιώσω ακόμα περισσότερο **το τι λέω στον 9,5 ετών γιο μου**, τον Κάρολο, σχετικά με τη διατροφή. Και η Μεγάλη Εβδομάδα, μπορεί να αποτελέσει για μένα την Εβδομάδα εξόδου των Παθών της διατροφής μου. Αλλά και όλων μας.

Ας το προσπαθήσουμε.

Ακριβώς επειδή αγαπάμε το φαγητό.

Ακριβώς επειδή θέλω να συνεχίσω να λέω:

Απολαύστε!

SÖ POSH! ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΨΗΦΙΑΚΟ NEWSLETTER

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

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

Sales Developer: **Μαρία Γαβριλάκη** • Sales Executive: **Ιφιγένεια Καραντώνη** • Executive Assistant: **Μαρία Μούστα** • Digital Art Director: **ArDiDesign**

Τεχνική Υποστήριξη: **Θανάσης Βιρβίλης**

NOTICE
CONTENT & SERVICES

Βαλαωρίτου 9, 106 71 Κολωνάκι, Τ. 210 3634061

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