

Culture

«Καταραμένος Κόσμος»: Ένα νέο θρίλερ στη σκηνή του Θεάτρου Τέχνης



World
of
mouth

Prima Mensa

Πώς το φαγητό μπορεί να μας αρρωστήσει

Gourmet

Δοκιμάσαμε τα καλύτερα μελομακάρονα της Αθήνας

Gourmet

Rawbata Athens: Η νέα σελίδα του σεφ Πολυχρόνη Δαμαλά

Travel

Πώς να κοιμηθείτε άνετα στο αεροπλάνο

#NecNotice

Τα λάθη των "Έλα μωρέ, ένας ύπνος είναι !" και "Σιγά μην κάνω κράτηση !" στις χριστουγεννιάτικες διακοπές



SÒ POSH!

the trendletter



Από την
Γιώτα Παναγιώτου
soposh@notice.gr

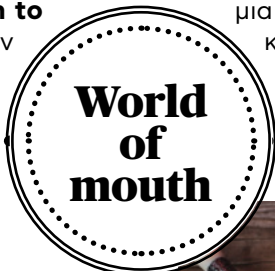
Gourmet Rawbata Athens: Η νέα σελίδα του σεφ Πολυχρόνη Δαμαλά

Σε ρόλο **chef- patron**, ο **Πολυχρόνης Δαμαλάς** το καλοκαίρι που μας πέρασε, μετά από μία συνειδητή αποχή και εσωτερική ανασκόπηση, άνοιξε το εστιατόριο **Rawbata** στη γειτονιά του, τους **Αμπελόκηπους**, στο νούμερο 33 της οδού Λακωνίας. Έχοντας βρεθεί για πάνω από δύο δεκαετίες στο τιμόνι εστιατορίων με **βαριά ονόματα**, ο Δαμαλάς βάφτισε το καινούριο του πρότζεκτ, παίζοντας με τις λέξεις **raw (ωμό)** και **robata (ιαπωνική ψησταριά)**. Παράλληλα, «έπαιξε» και με τις κουζίνες, συνδυάζοντας πληθωρικά την **ελληνική - μεσογειακή** με την **ασιατική** γαστρονομική παράδοση. Το μενού περιλαμβάνει πιάτα που βασίζονται στην εποχικότητα και το **farm to table concept** εδώ είναι ξεκάθαρο. Υπάρχουν τρεις γευστικές ενότητες, τα **ψητά** στη robata, τα **μαγειρευτά** και τα **ωμά**, ενώ ανάμεσα



στα φρέσκα, εποχικά **ψάρια** και στα **κρέατα**, δεν λείπουν και τα **λαχανικά** από τις γειτονικές λαϊκές αγορές. Ο κατάλογος αλλάζει καθημερινά, οπότε δεν μπορούμε να μιλήσουμε για χαρακτηριστικά πιάτα (αν και το **ceviche κέφαλου**, η **μελιτζανοσαλάτα** και η **τυροκαυτερή** εμφανίζονται τακτικά στα social), αλλά αυτό που δεν αλλάζει είναι η δεξιοτεχνία του σεφ

και η φιλοσοφία του, που μπορεί να συνοψιστεί από το προσωπικό του απόφθεγμα **«Me and my fusion»** (θα το δείτε και μέσα στο εστιατόριο, γραμμένο με νέον κόκκινα γράμματα πάνω από την ανοιχτή κουζίνα). Η **Rawbata**, που είναι ανοιχτή μεσημέρι-βράδι, διαθέτει μια **λίστα κρασιών** ξεφεύγει από τα συνηθισμένα και αντικατοπτρίζει την προσωπικότητα του ιδιοκτήτη της, ενώ το ζεστό **καλωσόρισμα** έχει αναλάβει η σύζυγος του Δαμαλά, **Φωτεινή**.



Gourmet Δοκιμάσαμε τα καλύτερα μελομακάρονα της Αθήνας

Κάθε χρόνο τέτοιες μέρες οι **γευστικές δοκιμές** των **χριστουγεννιάτικων γλυκών** δίνουν και παίρνουν, καθώς οι **πατροπαράδοτες λίστες** μου πρέπει να ανανεώνονται. Σε αντίθεση με τις άλλες χρονιές, ξεκίνησα αυτή τη φορά με τα **μελομακάρονα**, αν και φανατική των κουραμπιέδων, γιατί απλά αυτά βρέθηκαν πρώτα μπροστά μου στο **Sweet Nolan**, στο **Σύνταγμα**, από όπου πέρασα μετά από ένα επαγγελματικό ραντεβού: αν σας αρέσουν αυτά που είναι σε **μικρές μπουκίτσες** και είναι τραγανά απέξω και μελωμένα μέσα, με χαρακτηριστικό άρωμα μελιού, εδώ επιβάλλεται να κάνετε μια στάση. Σταθερά αγαπημένα είναι τα μπισκοτένια μελομακάρονα του **Lido** στο **Παγκράτι**, με έντονα αρώματα κανέλας και γαρίφαλου και μπόλικο **τριμμένο καρύδι** από πάνω. Στο κολωνακιώτικο **Desiré**, θα βρείτε την κλασική εκδοχή, άψογα ισορροπημένη στο **σιρόπιασμα**, αλλά φέτος, θα σας πρότεινα να πειραματιστείτε λίγο και να διαλέξε-



τε αυτά που είναι γεμιστά με **χουρμά και καρύδι**. Αν σας αρέσουν τα μελομακάρονα με **επικάλυψη σοκολάτας**, να πάτε στο ζαχαροπλαστείο του **Δημήτρη Οικονομίδη**, στο Νέο Ψυχικό, ο οποίος τα «σκεπάζει» με μια επικάλυψη από κουβερτούρα με **70% κακάο Βενεζουέλας** από τον Γάλλο σοκολατοποιό **Nicolas Berger**. Την κορυφαία θέση της λίστας μου όμως, για άλλη μια φορά, τη φυλάω για τα μελομακάρονα-μπουκίτσες από τα **Γιούλια** στη Νέα Ιωνία, που είναι τόσο ζουμερά όσο πρέπει (κι ας φάω παραπάνω από όσο πρέπει). Μείνετε συντονισμένοι γιατί στο επόμενο τεύχος θα έχουμε τα κορυφαία ζαχαροπλαστεία για **κουραμπιέδες**.



Travel

Πώς να κοιμηθείτε άνετα στο αεροπλάνο

Δεν υπάρχει τίποτα πιο **εκνευριστικό** από το να βλέπεις τον **διπλανό** σου στο **αεροπλάνο** να **ροχαλίζει μακάρια**, ενώ εσύ βάζεις να δεις ταινίες -την μία μετά την άλλη - σε όλο το ταξίδι και τις παρακολουθείς με **κατακόκκινα μάτια** από την **αϋπνία**. Όσοι ταξιδεύουμε συχνά, γνωρίζουμε πολύ καλά ότι ο **βαθύς ύπνος** στα αεροπορικά ταξίδια σίγουρα δεν είναι εφικτός για όλους, αλλά αν καταφέρετε να **κοιμηθείτε** έστω και για **λίγες ώρες**, τότε είστε σε καλό δρόμο για να απολαύσετε **καλύτερες διακοπές**. Αν και ο καλός βραδινός ύπνος στη στενή, **οικονομική θέση** φαντάζει **σχήμα οξύμωρο**, υπάρχουν μερικές καλές συμβουλές, για να καταφέρετε να πέσετε στην **αγκαλιά του Μορφέα** μέσα στο αεροπλάνο. Το πρώτο πράγμα, που πρέπει να κάνετε, είναι να **ρυθμίσετε το ρολόι** σας στην ώρα του τόπου προορισμού σας, ενώ καλό θα ήταν να **αποφύγετε το φαγητό**, αν σας το σερβίρουν τη στιγμή που στη δική σας χρονική ζώνη είναι βράδυ- θα σας αναστατώσει (επίσης αν προσγειωθείτε νύχτα, μείνετε νηστικοί και αποζημιώστε τον εαυτό σας την επόμενη ημέρα με ένα καλό πρωινό). Χρησιμοποιήστε **ωτασπίδες** και **μάσκες**



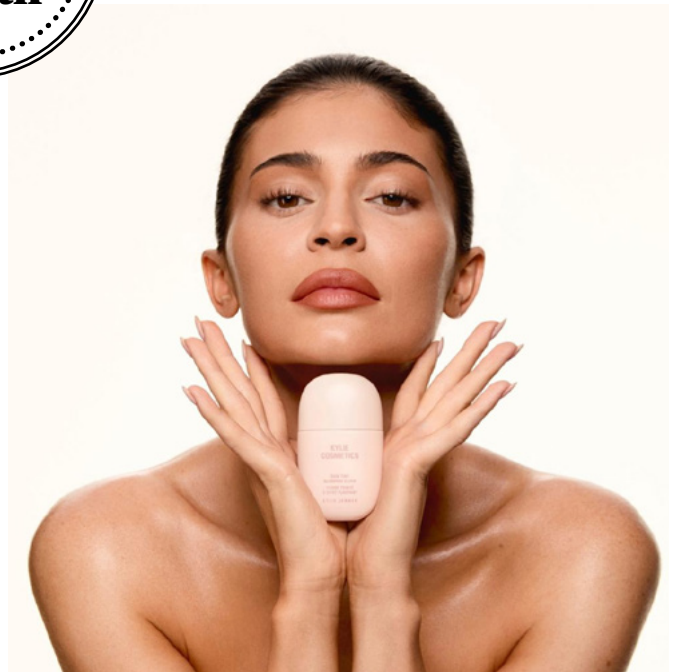
ύπνου, αλλά και **αιθέρια έλαια λεβάντας**, προκειμένου να χαλαρώσετε. Εναλλακτικά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και **σπρέι μελατονίνης**. Πείτε **όχι** στο **αλκοόλ** κατά τη διάρκεια της πτήσης, καθώς θα σας προκαλέσει **αφυδάτωση** και φορέστε **άνετα ρούχα** που δεν θα σας πιέζουν. Μια ακόμη έξυπνη κίνηση, που μπορείτε να κάνετε, είναι να **διαλέξετε εγκαίρως** τη **θέση** σας στο αεροπλάνο και να προτιμήσετε αυτές με **έξτρα χώρο** για τα πόδια σας. Και τέλος, μην ξεχάσετε το **ταξιδιωτικό μαξιλάρι**, το οποίο πρέπει να είναι καλής ποιότητας, προκειμένου να **στηρίξει σωστά** τον **αυχένα**, οπότε για την αγορά του αξίζει να **επενδύσετε** κάποια **χρήματα** παραπάνω.

World
of
mouth

Fashion

Οι εορταστικές προτάσεις από τα Kylie Cosmetics

Tο φετινό **Christmas Gifting Guide** των **Kylie Cosmetics** περιλαμβάνει λαμπερές προτάσεις και ξεχωριστές αποχρώσεις **για κάθε περίπτωση**, από τις **cozy στιγμές** δίπλα στο τζάκι έως τις πιο **λαμπερές βραδινές εξόδους**. Η δημιουργία του εορταστικού look ξεκινά με το **Skin Tint Foundation**, που προσφέρει την ιδανική ισορροπία μεταξύ φυσικής κάλυψης και ενυδάτωσης. Ακολουθεί το **Power Plush Concealer**, το προϊόν που έχει γίνει το αγαπημένο πολλών για την απίστευτα ανάλαφρη, αλλά πλήρως καλυπτική του δράση. Από το τέλειο look δεν θα πρέπει να λείπει το **Bronzer**, το απαραίτητο προϊόν που χαρίζει ζεστασιά και χρώμα στην επιδερμίδα, δίνοντας ένα φυσικό αποτέλεσμα και τονίζοντας τα χαρακτηριστικά του προσώπου με διακριτικό τρόπο. Μια φρέσκια πινελιά, χαρίζει το **Lip & Cheek Blush Tint**, προσφέροντας ένα εντυπωσιακό pop χρώματος σε χείλη και ζυγωματικά, ενώ για βλέμμα που μαγνητίζει και καθηλώνει, η **Kylash Mascara** είναι η ιδανική επιλογή.



Φυσικά, κανένα **festive look** δεν είναι πλήρες χωρίς το **signature κόκκινο κραγιόν**: το κόκκινο **Lip Kit** των **Kylie Cosmetics**, στην πάντα **κλασική** και **τολμηρή** απόχρωσή του, παραμένει **ιδανική επιλογή**.

Culture

«Καταραμένος Κόσμος»: Ένα νέο θρίλερ στη σκηνή του Θέατρου Τέχνης

Μετά τη μεγάλη επιτυχία του «Μοτέλ», ο **Βασίλης Μαυρογεωργίου** επανέρχεται στη **σκηνή της Φρυνίχου**, με ένα **νέο θρίλερ**, που το **Θέατρο Τέχνης** του ανέθεσε να γράψει και να σκηνοθετήσει με θέμα αυτή τη φορά την **κλιματική κρίση** και την **τεχνητή νοημοσύνη**. Ο «**Καταραμένος κόσμος**» δημιουργήθηκε σε συνέχεια της «**Ανοιχτής σκηνής**», το πρωτότυπο **πρόγραμμα γνώσης**, διαλόγου και δημιουργίας που εγκαινίασε πέρσι το **Θέατρο Τέχνης**, προσκαλώντας σημαντικούς επιστήμονες και καλλιτέχνες να τοποθετηθούν πάνω στα **φλέγοντα ζητήματα** της εποχής μας. Αυτά τα δύο «νέα» -ιδίως για τη σύγχρονη δραματουργία- ζητήματα, πρόκειται να καθορίσουν το **άμεσο μέλλον** μας στον πλανήτη. Σε μια παράσταση που ισορροπεί ανάμεσα στο **ρεαλιστικό** και το **φαντασικό**, στην πραγματικότητα και την ψευδαίσθηση, **τρεις ιστορίες** διασταυρώνονται και πλέκονται μεταξύ τους, ξετυλίγοντας σταδιακά έναν αινιγματικό ιστό σχέσεων και υποθέσεων. Ένας **άντρας** και ένα **αγόρι** ζουν απομονωμένοι σ' ένα σπιτάκι στην καρδιά του δάσους. Μοναδική τους σύνδεση



με τον έξω κόσμο, μια παράξενη βιβλιοθήκη με έργα επιστημονικής φαντασίας. Την ίδια στιγμή, ένας **συγγραφέας** και **νευροεπιστήμονας** μπαίνει στο μικροσκόπιο μιας **νεαρής αστυνομικού**, που ερευνά την εξαφάνιση ενός αγοριού, ενώ μια **γυναίκα** ζητά από τον ίδιο επιστήμονα να τη βοηθήσει να μάθει τι ακριβώς συνέβη στον **χαμένο πατέρα** της... Καθώς οι ιστορίες μπλέκονται η μια μέσα στην άλλη και το σασπένς κορυφώνεται, εικόνες από έναν μελλοντικό κόσμο κλιματικής κρίσης και ψηφιακής δυστοπίας αναδύονται σαν ψηφίδες ενός **υπερσύγχρονου μωσαϊκού**. Είναι ένας κόσμος όπου οι **άνθρωποι**, απομονωμένοι και απειλούμενοι από τις ίδιες τους τις δημιουργίες, ψάχνουν μέσα στον θόρυβο και την **υπερπληροφόρηση** για **αλήθειες**, που, ίσως, να είναι αδύνατον πλέον να βρεθούν. Παίζουν (αλφαβητικά) οι Κλέων Γρηγοριάδης, Αριάδνη Καβαλιέρου, Κατερίνα Λυπηρίδου, Βασίλης Μπούτσικος και Δημήτρης Πασσάς.

World of mouth

Fashion

PARTHENIS: Τί είδαμε στην παρουσίαση της συλλογής SS25

Στο πλαίσιο του 35ου Athens Fashion Week, η **Ορσαλία Παρθένη** παρουσίασε τη **συλλογή SS25**, με τίτλο **Metamorphoses**. Με έμφαση στην έννοια της μεταμόρφωσης και στον υβριδικό σχεδιασμό αντιθετικών στοιχείων, η **σχεδιάστρια** και **Πρόεδρος της Ελληνικής Ένωσης Σχεδιαστών Μόδας** πειραματίστηκε με τον **συνδυασμό διαφορετικών νημάτων** κι έπαιξε με τις **υφές**, δημιουργώντας μια συλλογή που αναφέρεται στη **γοητεία της φύσης** και αντηχεί τη φιλοσοφία μιας εκλεπτυσμένης, **ήσυχης πολυτέλειας**. Για το **καλοκαίρι** που όλοι περιμένουμε, η νέα συλλογή επαναδιατυπώνει τα **καθημερινά βασικά κομμάτια**, εισάγοντας νέα εμβληματικά σχέδια, που αποπνέουν μια αίσθηση **ανανέωσης** και **ατομικότητας**. Από τις **καθαρές γραμμές** μέχρι τους **ακραίους όγκους** και τις **εφαρμοστές σιλουέτες** και από τις **χαλαρές**



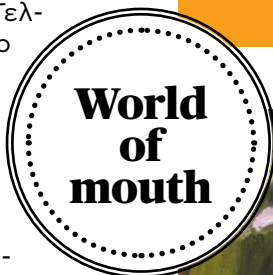
φόρμες μέχρι τις οπτικά εντυπωσιακές **αντιθέσεις**, κάθε ρούχο αντικατοπτρίζει τις εξελισσόμενες ταυτότητες του ανθρώπου που το φοράει, μέσα από ένα **μεταμορφωτικό fashion**

ταξίδι όπου τα όρια ανάμεσα στην τεχνολογία και την ανθρώπινη δημιουργικότητα δοκιμάζονται μέσα σε ένα συνεχώς εξελισσόμενο αφήγημα. Σαν **ήρωες** και **ηρώιδες** μιας **φουτουριστικής ταινίας**, τα μοντέλα που περπάτησαν στην πασαρέλα του οίκου Parthenis ταξίδεψαν τους εκλεκτούς καλεσμένους σε ένα **μυστηριώδες σύμπαν** από **μινιμαλιστικές σιλουέτες**, όπου οι εναρμονισμένοι τόνοι των σκονισμένων χρωμάτων και των **δυναμικών μεταλλικών αποχρώσεων** ανέδειξαν την ευελιξία του **styling**, προσελκύνοντας ένα κοινό που δεν προσδιορίζεται από το φύλο και αναζητάει το **αδιαπραγμάτευτο στυλ** και τα **μίνιμαλ λειτουργικά σχέδια**.

Culture

Μόλις κυκλοφόρησε το βιβλίο «ΤΑΚΗΣ ΜΑΥΡΩΤΑΣ, ΛΕΞΕΙΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΗ - 50 ΟΜΙΛΙΕΣ»

Ο εκδοτικός Οίκος **ΜΕΛΙΣΣΑ** μόλις κυκλοφόρησε το βιβλίο **ΤΑΚΗΣ ΜΑΥΡΩΤΑΣ | ΛΕΞΕΙΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΗ | 50 ΟΜΙΛΙΕΣ**, το οποίο προλογίζουν η Πρύτανης **Ελένη Αρβελέρ**, ο Ακαδημαϊκός **Γιάννης Παρμακέλης** και ο εικαστικός **Κώστας Τσόκλης**. Η έκδοση περιλαμβάνει **50 ομιλίες** του **Τάκη Μαυρωτά** με αφορμή σημαντικές εκθέσεις κορυφαίων καλλιτεχνών, που έχει επιμεληθεί, όπως, ενδεικτικά, των **Γύζη, Βολανάκη, Παπαλουκά, Εγγονόπουλου, Γαϊτή, Τέτση, Θεόφιλου, Φασιανού, Picasso, Cocteau, De Chirico, Chrysta, Takis**, οι οποίες έχουν πραγματοποιηθεί την περίοδο **2002-2023**, στο Ίδρυμα Β.&Μ. Θεοχαράκη, στο Ευρωπαϊκό Πολιτιστικό Κέντρο Δελφών, στο Τελλόγγλειο Ίδρυμα Τεχνών ΑΠΘ, στο UCLA, στο Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης, στο Μουσείο Μπενάκη, στο Μουσείο Πιερίδη-Πολιτιστικό Ίδρυμα Τράπεζας Κύπρου, στο **Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο** στις Βρυξέλλες, στο Ίδρυμα Ωνάση στη Νέα Υόρκη, στο Palazzo Venezia στην Ρώμη, στο Ίδρυμα Μείζονος Ελληνισμού, στον πολυχώρο πολιτισμού Αθηναίς, στο Μέγαρο Χορού Καλαμάτας, στο Ιταλικό Μορφωτικό Ινστιτούτο, στο Ίδρυμα Ευγενίδη και αλλού. Η **Ελένη Αρβελέρ** αναφέρει χαρακτηριστικά στον πρόλογό της: «Πολλοί μίλησαν για την ερωτική μανία, της οποίας **«ουδέν σφοδρότερον»**, (κατά τον Ιουστινιανό). Για τον **Τάκη Μαυρωτά** σπουδαιότερη είναι όμως, η **«καλλιτεχνική μανία»**, μια ασθένεια από την οποία πάσχει παιδιόθεν. Είναι, θα πω, το πηγαίο ταλέντο του, άσχετο από σπουδές και πτυχία, που τον οδηγεί στη σωστή αξιολόγηση, αυτή την κριτική θεώρηση, που **αποπνέει σεβασμό** για το έργο και αγάπη προς τον καλλιτέχνη. Θα ήθελα, επίσης, να υπογραμμίσω τη σχέση που έχει αποκτήσει με τους καλλιτέχνες, γιατί ανακαλύπτει και προβάλλει πάντα την καλύτερη πτυχή τους». Ο **Τάκης Μαυρωτάς** είναι Διευθυντής Εικαστικού Προγράμματος του **Ιδρύματος Β. & Μ. Θεοχαράκη**. Έχει διατελέσει Διευθυντής της Πινακοθήκης Πιερίδη και μέλος των Δ.Σ. της Εθνικής Πινακοθήκης, του Ελληνικού Φεστιβάλ, του Ευρωπαϊκού Πολιτιστικού Κέντρου Δελφών και της Εθνικής Επιτροπής Χορηγιών του Υπουργείου Πολιτισμού. Η **Ακαδημία Αθηνών** τον τίμησε με το οίκοθεν βραβείο της Β΄ Τάξεως των Γραμμάτων και των Καλών Τεχνών το **2023**.



Culture

«Οι Μικρές κυρίες» στο θέατρο Αλάμπρα

Οι Μικρές Κυρίες της Λουίζα Μέι Άλκοτ είναι σίγουρα ένα από τα πιο διαβασμένα και αγαπημένα μυθιστορήματα όλων των εποχών. Αυτό το έργο συναντά τα παιδιά και τους εφήβους του σήμερα μέσα από τη θεατρική παράσταση που σκηνοθετεί η Αθηνά Χατζηθανασίου, στη σκηνή του θεάτρου Αλάμπρα, με σύγχρονη και διαχρονική οπτική. Το αφηγείται τη ζωή των τεσσάρων αδελφών Μαρτς – της Μεγκ, της Τζο, της Μπεθ και της Έιμι – που μεγαλώνουν κατά τη διάρκεια του Αμερικανικού Εμφυλίου Πολέμου. Πώς βιώνονται αξίες, όπως η ανεξαρτησία, η φιλία, η αγάπη, η αλληλεγγύη, μέσα από το πέρασμα από την εφηβεία στην ενηλικίωση; Μέσα από την ανατρεπτική για την εποχή της ιστορία, η συγγραφέας μιλάει για την πορεία και τις προκλήσεις που συναντούν οι ήρωες από την παιδική στην ενήλικη ζωή. Το έργο είναι διαποτισμένο με την ιδέα ότι οι γυναίκες μπορούν να επιδιώξουν τα όνειρα και τις φιλοδοξίες τους παρά τους κοινωνικούς περιορισμούς της εποχής. Κοστούμια εποχής και ευρηματικά σκηνικά, πρωτότυπες μουσικές συνθέσεις, χορογραφίες και ατμοσφαιρικοί φωτισμοί, κερδίζουν τις εντυπώσεις, ενώ ένας από επτά ταλαντούχους



ηθοποιούς (Ελίζα Αποστόλου, Ειρήνη Δένδη, Γιώργος Λιάκος, Κατερίνα Μηλιώτη, Πωλίνα Μπέτση, Αντουανέτα Παπαδοπούλου και Κωνσταντίνος Ρόδης) δίνουν τον καλύτερο εαυτό τους σε μια παράσταση με μπόλικες δόσεις χιούμορ, έντονη τρυφερότητα και αμέριστη αισιοδοξία για την ίδια τη ζωή. Ακούγεται επίσης η φωνή του Γεράσιμου Γεννατά.

World
of
mouth

Gourmet

Τα «Μεγάλα Κόκκινα Κρασιά» επιστρέφουν

Για 10η χρονιά, οι κορυφαίοι ερυθροί οίνοι της πατρίδας μας θα συναντηθούν με σπουδαία κρασιά του διεθνή αμπελώνα στην έκθεση Μεγάλα Κόκκινα Κρασιά, το Σάββατο 7 Δεκεμβρίου στο ξενοδοχείο King George. Η εκδήλωση αναμένεται με ανυπομονησία από τους οινόφιλους και ειδικά από τους συλλέκτες. Φέτος, οι επισκέπτες έχουν τη δυνατότητα να δοκιμάσουν όχι μόνο σπουδαία κρασιά απ' όλο τον κόσμο, αλλά και τις πρόσφατες εσοδείες από κορυφαία οινοποιεία της χώρας σε αντιπαραβολή με παλαιότερες των ίδιων κρασιών, με στόχο την ανάδειξη των δυνατοτήτων παλαιώσης της ελληνικής οινοπαραγωγής. Θα συμμετέχουν 22 ελληνικά και 27 ξένα οινοποιεία με συνολικά 150 ετικέτες, κάποιες από αυτές εξαιρετικά σπάνιες, ενώ όλα τα κρασιά έχουν αποσπάσει βραβεία σε διαγωνισμούς και υψηλές βαθμολογίες από σπουδαίους οινοκριτικούς. Η έκθεση φιλοξενεί ως Τιμώμενη Περιοχή την Κρήτη,



που θα παρουσιάσει σε ομαδικό σταντ 12 επιλεγμένους οίνους (όλοι παλαιώσης άνω των 10 ετών), ενώ θα πλαισιώνεται από σεμιναριακές γευσιγνωσίες τύπου «masterclass», με εισηγητές ειδήμονες του κρασιού. Για τη γευστική αναζωογόνηση του κοινού, έχει επιλεχτεί η σαμπάνια Louis Roederer Collection 245, καθώς και τα μεταλλικά νερά Acqua Panna και S. Pellegrino. Η είσοδος στην εκδήλωση κοστίζει €50 και περιλαμβάνει κουπόνια που εξαργυρώνονται στα σταντ των εκθετών για τη δοκιμή των πιο ακριβών κρασιών της έκθεσης. Τα μισά, περίπου, κρασιά της έκθεσης διατίθενται προς δοκιμή άνευ κουπονιών.



Πώς το φαγητό μπορεί να μας αρρωστήσει

Παρά το γεγονός ότι μπορεί να είμαστε **πολύ προσεκτικοί** με την **παρασκευή** του φαγητού μας, η αλήθεια είναι ότι οι **κίνδυνοι** για μια **τροφική δηλητηρίαση** караδοκούν. Όσο καλά κι αν πλύνει κανείς τους **πάγκους παρασκευής** και τα **σκεύη μαγειρικής**, τα παθογόνα στελέχη βακτηρίων, όπως ο **E.coli**, η **σαλμονέλα**, ο **νοροϊός** και η **λίστέρια**, μπορούν να προκαλέσουν στομαχικές και εντερικές ασθένειες με **ενοχλητικά** έως και επικίνδυνα συμπτώματα. Η επιστήμη όμως, όχι μόνο έχει τα **όπλα αντιμετώπισης**, αλλά και τη γνώση σε ότι αφορά ποια τρόφιμα προκαλούν πιο συχνά προβλήματα τέτοιου είδους. Οι **συνήθεις ύποπτοι** είναι προφανώς το **άψητο κρέας**, τα **γαλακτοκομικά** και τα **οστρακοειδή** – αυτό όμως, δεν σημαίνει πως η εν λόγω **λίστα** δεν περιλαμβάνει και **φαινομενικά αθώες** τροφές. Οι έρευνες απέδειξαν πως πέρα από τα ζωικά προϊόντα, τουλάχιστον οι μισές γαστρεντερολογικές ασθένειες σχετίζονται με προϊόντα, όπως τα **φρούτα**, οι **ξηροί καρποί**, οι **ρίζες** και τα **φυλλώδη λαχανικά**, όπως το **μαρούλι** και το **σπανάκι**, καθώς οι παθογόνοι μικροοργανισμοί μπορούν να επιβιώσουν για μεγάλο χρονικό διάστημα στο έδαφος όπου καλλιεργούνται όλα τα παραπάνω. Χρειάζεται, λοιπόν, μεγάλη προσοχή όταν καταναλώνουμε φύτρες για παράδειγμα, για τι οποίες δεν υποψιαζόμαστε καν πως μπορεί να

περιέχουν σαλμονέλα, E. coli και η λίστέρια, όπως θα κάναμε με τον **μοσχαρίσιο κιμά** και το **κοτόπουλο**, τα ωμά **στρείδια** και το **μη παστεριωμένο γάλα**. Επιπλέον, οι ειδικοί έχουν αποδείξει πως τα **βακτήρια** ευδοκιμούν σε θερμοκρασίες μεταξύ **10** και **60 βαθμών Κελσίου** και μπορούν να διπλασιάζονται κάθε **20 λεπτά**. Επομένως, ο μέγιστος χρόνος που μπορούμε να αφήσουμε με ασφάλεια ευπαθή τρόφιμα είναι περίπου **δύο ώρες** από τη στιγμή που έχουν μαγειρευτεί. Αυτό σημαίνει πως όταν υπάρχει ζέστη στο σπίτι κι έχουμε ανάψει το τζάκι και το καλοριφέρ, τα φαγητά δεν πρέπει να μένουν εκτός ψυγείου για περισσότερο από **μια ώρα**. **Προσοχή** όμως, αφήστε τη μαγειρεμένη τροφή **να κρυώσει** αφού τη μαγειρέψετε, γιατί αν βάλετε το καυτό φαγητό απευθείας στο ψυγείο, τότε θα ανέβει απότομα η θερμοκρασία του από τους υδρατμούς, οπότε θα **αλλοιωθεί γρηγορότερα**. Επίσης, για **κανένα λόγο** δεν θα πρέπει να καταναλώνετε τα **leftovers** του **ρουζιού**, καθώς λόγω της φύσης του τρόπου επεξεργασίας του, περιέχει μεγαλύτερη συγκέντρωση από τον μολυσματικό **Bacillus cereus** από ό,τι άλλα δημητριακά, επομένως είναι διπλά **επικίνδυνο** τρόφιμο. Βέβαια, να ξέρετε ότι δεν έχουμε όλοι τις ίδιες ευαισθησίες: τα **παιδιά**, οι **έγκυες** γυναίκες, οι **ηλικιωμένοι** και όσοι έχουν πρόβλημα με το ανοσοποιητικό, είναι πολύ πιο **ευάλωτες ομάδες**.





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

Τα λάθη των “Ελα μωρέ, ένας ύπνος είναι !” και “Σιγά μην κάνω κράτηση !” στις χριστουγεννιάτικες διακοπές

Με αφορμή τις φετινές γιορτές των Χριστουγέννων, θέλω να μοιραστώ σήμερα κάποιες σκέψεις μου για όσους αποφασίσετε να περάσετε μέρος αυτών των ημερών σε κάποιο μέρος μακριά από το σπίτι σας, εντός ή εκτός Ελλάδος.

Τόσο, όσο...

Πρώτα απ’ όλα, να πω ότι είμαι από τους ανθρώπους, οι οποίοι πιστεύουν πως ένα ταξίδι πρέπει να διαρκεί τόσες ημέρες, όσες μπορεί να αντέξει το budget του καθενός, ώστε να περνάει πραγματικά καλά. Χωρίς να στερείται κάποιων απολαύσεων.

Προτιμώ, δηλαδή, λιγότερες ημέρες με καλύτερες παροχές και ποιοτικότερες εμπειρίες, παρά περισσότερες ημέρες με μέτρια ποιότητα.

Επίσης, αν δεν βγαίνει το budget για να περάσεις όπως θες, δεν πας !

Τόσο απλά.

Γεγονός, πάντως, είναι πως όλοι βιώνουμε, στη μετά Covid εποχή, τη διαρκή αύξηση των τιμών σε κάθε είδους εισιτήρια και καταλύματα.

Το ταξίδι είναι εμπειρία

Ξεκινάμε από τη μεταφορά στον προορισμό, που έχουμε επιλέξει. Με όποιο μέσο και αν επιλέξουμε να μετακινηθούμε, πρέπει να θυμόμαστε ότι το ταξίδι είναι εμπειρία. Από εκεί αρχίζουν οι διακοπές.

Γι αυτό και πρέπει να δημιουργούμε τις συνθήκες για να είναι όσο πιο απολαυστικό γίνεται.

Ή να μας ταλαιπωρεί στον ελάχιστο δυνατό βαθμό. Συνεπώς, ξεκινάμε χωρίς γκρίνια και αρνητική ενέργεια, αλλά έχοντας στο μυαλό μας τον τελικό προορισμό.

Ακόμα, λοιπόν, κι αν έχει κίνηση στον δρόμο, ή καθυστερεί να φύγει το αεροπλάνο ή το πλοίο, δεν πτοούμαστε και δεν αρχίζουμε την... επίκληση των αγίων. Δεν λέω ότι είναι ευχάριστο να συμβαίνουν αυτά, αλλά δεν υπάρχει και λόγος να χαλιόμαστε και να μεταφέρουμε όλη αυτή την κακή ενέργεια στους συνταξιδιώτες μας.

“Ελα μωρέ, ένας ύπνος είναι !”

Πάμε τώρα στο θέμα της διαμονής.

Πρώτα απ’ όλα, η επιλογή ενός ξενοδοχείου είναι κατά κανόνα καλύτερη από το οποιοδήποτε ενοικιαζόμενο δωμάτιο ή σπίτι βραχυχρόνιας μίσθωσης. Πολύ περισσότερο τα Χριστούγεννα, όπου θέλεις να ζήσεις και τη ζεστασιά ενός στολισμένου χώρου.

Το service, που απολαμβάνεις σε τετράστερα και πεντάστερα ξενοδοχεία, αλλά και σε πιο low budget boutique hotels, το πρωινό, που σε περιμένει όταν ξυπνάς, αλλά και οποιαδήποτε άλλη υπηρεσία ή πληροφορία χρειαστείς, ειδικά όταν είσαι εκτός χώρας, δεν συγκρίνεται με τη μη εμπειρία σε ένα διαμέρισμα ή σπίτι βραχυχρόνιας ενοικίασης.

Επίσης, η επιλογή δωματίου με θέα είναι για εμένα αυτονόητη επιλογή.

Σε κάθε περίπτωση, το “Ελα μωρέ, ένας ύπνος είναι !”

στερείται κάθε λογικής.

Το μεγαλύτερο και βασικότερο μέρος της εμπειρίας του ταξιδιού είναι όταν μπαίνεις στο δωμάτιο, μόλις κάνεις check in, αλλά και το τι αντικρύζεις το πρωί, όταν ξυπνάς.

#NecNotice

“Σιγά μην κάνω κράτηση !”

Και κάτι τελευταίο: Ναι, καταλαβαίνω ότι πολλοί από εσάς χαλιέστε, όταν είστε διακοπές, να πρέπει να κάνετε κράτηση για να φάτε.

Το καταλαβαίνω.

Κι εμένα μου τη σπάει.

Είναι, όμως, αναγκαίο κακό.

Ειδικά σε τέτοιες περιόδους και ειδικά σε δημοφιλείς προορισμούς.

Διότι, αν δεν κάνετε κράτηση, ΔΕΝ θα βρείτε να φάτε. Τόσο απλά.

Οργανώστε, λοιπόν, καλά το ταξίδι σας, επιλέξτε προσεκτικά το πού θα μείνετε και φροντίστε να έχετε κανονίσει και κλείσει εγκαίρως τις δραστηριότητες και τα γεύματά σας.

Απολαύστε !

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**

Sales Executive: **Ιφιγένεια Καραντώνη** • Executive Assistant: **Μαρία Μούστα** • 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