Αντωνία Τριχοπούλου: «Κάποτε είχαμε μια ευρηματικότητα στο φαγητό»

Η ομότιμη καθηγήτρια Ιατρικής και πρόεδρος του Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας μιλά στη LIFO

Γιάννης Πανταζόπουλος
6.6.2020 | 10:27

Κάποτε είχαμε μια ευρηματικότητα στο φαγητό. Με τρία υλικά, λάδι, αλεύρι και χόρτα, δημιουργούσαμε περίπου 100 είδη πίτας. Όσον αφορά τη μακροζωία, η Ισπανία και η Ιταλία είναι στις πρώτες θέσεις, ενώ η Ελλάδα στην εικοστή έβδομη θέση. Φωτό: Πάρις Ταβιτιάν / LIFO

Η Αντωνία Τριχοπούλου είναι ομότιμη καθηγήτρια Ιατρικής και πρόεδρος του Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας. Πριν από λίγες μέρες συμπεριλήφθηκε για άλλη μια φορά στη λίστα των καθηγητών με τη μεγαλύτερη επιρροή στον κόσμο. Άλλωστε, έχει τιμηθεί επανειλημμένα για το πλούσιο συγγραφικό και ερευνητικό της έργο. Το 2003 τιμήθηκε για την προσφορά της από τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας, Κωστή Στεφανόπουλο, ενώ έχει τιμηθεί με την ανώτατη διάκριση της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Διατροφικών Εταιρειών, η οποία απονέμεται σε επιστήμονες με ερευνητική συμβολή διεθνούς ακτινοβολίας στον τομέα της διατροφής και της υγείας.

Τη συναντώ ένα ηλιόλουστο πρωινό στα γραφεία του Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας. Με υποδέχεται χαμογελαστή και πριν ξεκινήσουμε της θυμίζω ότι ο κ. Σωτήρης Τσιόδρας, σε πρόσφατη ενημέρωση για τον κορωνοϊό, είχε ανατρέξει στα λόγια του αείμνηστου συζύγου της, καθηγητή Επιδημιολογίας και Δημόσιας Υγείας στο Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ και ακαδημαϊκό, Δημήτρη Τριχόπουλο, ο οποίος είχε πει ότι στη δημόσια υγεία υπάρχει πάντα και αυτό που δεν φαίνεται, «το όφελος που δεν είδες». «Δηλαδή ότι βλέπεις τους θανάτους που είχες, οι οποίοι είναι τραγικοί και σε σοκάρουν και σε λυγίζουν, δεν βλέπεις όμως τις ζωές που κέρδισες» εξήγησε σχετικά ο κ. Τσιόδρας, αναφερόμενος στον παλιό του δάσκαλο.

Στους χώρους του ιδρύματος, ανάμεσα σε βιβλία και επιστημονικά περιοδικά, υπάρχουν παντού διάσπαρτες φωτογραφίες του συζύγου της και με έναν μελαγχολικό τόνο η κ. Τριχοπούλου ανασύρει από τη μνήμη της τη φράση που της είχε πει: «Αντωνία, είσαι αχόρταγη με όσα αγαπάς». Επίσης, στους τοίχους διακρίνω κρεμασμένες κάποιες φωτογραφίες της Nelly's, οι οποίες αποτυπώνουν την ασπρόμαυρη Ελλάδα του μόχθου και της υπαίθρου.

συνήθειες διαβίωσής του, ενώ από τη δεκαετία του '80 υπερασπίζεται με πάθος την αξία της μεσογειακής διατροφής και των παραδοσιακών τροφίμων. Σε όλη τη διάρκεια της συζήτησής μας έχω απέναντί μου μια ευγενική φυσιογνωμία με αναλυτική σκέψη αλλά και μια πολυσύνθετη προσωπικότητα που δίνει μεγάλη βαρύτητα στην έννοια του χρόνου.

Στη συνέντευξη που ακολουθεί η διακεκριμένη ερευνήτρια μιλά για την πανδημία, την υγεία των Ελλήνων, τη μεσογειακή διατροφή, θυμάται τα παιδικά της χρόνια, αναφέρεται στον σύζυγό της, σχολιάζει τι είναι αυτό που την ενοχλεί στην ελληνική κοινωνία, την απώλεια, την ευτυχία αλλά και τι θεωρεί σημαντικό στη ζωή.

— Σε τι περιβάλλον μεγαλώσατε και τι θυμάστε πιο έντονα από τα παιδικά σας χρόνια;

Γεννήθηκα και μεγάλωσα σε αστικό περιβάλλον, στην περιοχή του Θησείου, σε μια περίοδο που είχαμε τη δυνατότητα να παίζουμε κρυφτό στο Ερέχθειο. Επίσης, θυμάμαι πολύ έντονα το χρώμα των βράχων, κατά τη διάρκεια της πανσελήνου από την Αγία Μαρίνα του Θησείου κάτω από τον βράχο του Αστεροσκοπείου Αθηνών. Τα καλοκαίρια, συγκεκριμένα στις 17 Ιουλίου, που ήταν μέρα γιορτής, κατά την οποία γινόταν μέχρι πριν από λίγα χρόνια ένα από τα μεγαλύτερα πανηγύρια της Αττικής. Άλλες εποχές.

— Οι γονείς σας τι άνθρωποι ήταν;

Ο πατέρας μου ήταν δημοτικός υπάλληλος, αλλά τον έχασα πολύ νωρίς. Ήταν παραμονές της ορκωμοσίας μου στην Ιατρική, γι' αυτό σ' εκείνες τις φωτογραφίες φοράω μαύρα. Ήταν άρρωστος πολλά χρόνια και η μνήμη του είχε εξασθενήσει, με αποτέλεσμα να μην τον ζήσω διανοητικά. Η μητέρα μου διατηρούσε μια μικρή βιοτεχνία. Θεωρούσε πολύ σημαντικό τον ρόλο της εκπαίδευσης και φρόντισε να μας το μεταδώσει. Ήμασταν τρεις αδερφές και για εκείνη ήταν δεδομένο ότι θα σπουδάζαμε στο πανεπιστήμιο. Μας

οικονομικά. Υποστήριζε ότι ο γάμος δεν είναι η λύση για τη ζωή μας. Τέλος, από τους γονείς μου διατηρώ έντονα τον κώδικα αξιών και τις αρχές που μας εμφύσησαν. Αυτά τα απλά που, τελικά, είναι τα πιο δύσκολα.

Απομακρυνθήκαμε από την ύπαιθρο και τις ρίζες μας. Απεμπολήσαμε την πολιτισμική μας ταυτότητα. Εισχωρήσαμε στη φάση ενός ακραίου μιμητισμού, απορρίπτοντας οτιδήποτε εγχώριο, καθετί ελληνικό και παραδοσιακό. Όλοι θαύμαζαν την Ευρώπη και στρέφονταν σε «ευρωπαϊκές» αγορές. Μια ανεξήγητη μονομανία.

— Πότε πήρατε την απόφαση να ακολουθήσετε την ιατρική επιστήμη και ποιοι παράγοντες λειτούργησαν καταλυτικά;

Νομίζω, κατά την περίοδο που ήμουν στο γυμνάσιο. Πιστεύω ότι επηρεάστηκα από τη μεγαλύτερη αδελφή μου, η οποία τότε ήταν ήδη φοιτήτρια της Ιατρικής. Ήμουν πολύ καλή μαθήτρια, πειθαρχημένη και μου άρεσε το διάβασμα. Ακόμα και σήμερα η ανάγνωση παραμένει για μένα μια μεγάλη πηγή ευτυχίας.

— Τι είναι αυτό που σας γοητεύει στην Ιατρική;

επακριβώς τη φυσιολογία του σώματός μου.

— Πώς σχολιάζετε το γεγονός ότι τους τελευταίους μήνες ζούμε υπό την απειλή μιας πανδημίας;

Δεν είναι η πρώτη φορά για τη ανθρωπότητα. Ωστόσο, το χαρακτηριστικό, ουσιαστικό, θαυμάσιο και ελπιδοφόρο είναι ότι, αυτήν τη φορά, η ανθρώπινη ζωή είχε περισσότερο βάρος από την οικονομία.

— Η πανδημία είναι μια καλή αφορμή να αναβαθμιστούν τα δημόσια συστήματα υγείας; Θεωρείτε ότι το μέλλον ανήκει στο ιδιωτικό ή στο δημόσιο σύστημα υγείας;

Και στα δύο, αλλά υπό προϋποθέσεις. Όπως είδατε, πάντως, στη μάχη για τον κορωνοϊό τα δημόσια νοσοκομεία έδωσαν το «παρών». Αλίμονό μας αν η δημόσια υγεία δεν έχει μέλλον στην Ελλάδα. Αναντίρρητα, σε ένα ευνομούμενο κράτος ο πολίτης πρέπει να έχει το δικαίωμα της πρόσβασης στην παιδεία και στην υγεία. Διότι όταν αυτά γίνονται προνόμιο ορισμένων, οδηγούμαστε σε μια ταξική κοινωνία.

— Σήμερα οι γιατροί θεωρούνται «ήρωες». Όμως, πολλές φορές, έχουν κατηγορηθεί για πολλά και ειδικά για τα γνωστά «φακελάκια». Έχει χάσει, τελικά, το κύρος του το επάγγελμα του γιατρού ή όχι; Ποια είναι η άποψή σας;

Ο γιατρός, την ώρα του πόνου και της απελπισίας, έχει υπερβατική αξία για τον καθένα μας. Στην καθημερινότητα, συχνά υπό αντίξοες συνθήκες, ο γιατρός δίνει ηρωικό «παρών». Υπάρχουν, όμως, περιπτώσεις που αμαυρώνουν την εικόνα του και, τότε, τον πρώτο λόγο για τα θέματα αυτά θα πρέπει να τον έχουν οι ιατρικοί σύλλογοι. Επιπλέον, σε όλες τις βαθμίδες θα έπρεπε να εφαρμόζεται ήδη η αξιολόγηση και να κυριαρχεί η διαφάνεια. Αλλά,

— Τι συμβουλή θα δίνατε σε έναν νέο σήμερα;

Πρώτα απ' όλα, να ονειρεύονται τον εαυτό τους πώς θέλουν να είναι σε δέκα χρόνια. Και όταν βρουν την απάντηση, να θέτουν στόχους και να ακολουθούν τις επιθυμίες και τα όνειρά τους. Υπάρχουν άνθρωποι που επιθυμούν ένα κότερο, μια πολυτελή κατοικία, ένα γρήγορο αυτοκίνητο, αλλά και άλλοι που γοητεύονται από τη σύνθεση μιας μουσικής, από τη συγγραφή ποιημάτων, την ερευνητική σταδιοδρομία ή τα πολυάριθμα ταξίδια. Όταν βρεις αυτό που επιθυμείς, ακολούθησε τη διαδρομή που θα σε οδηγήσει σε αυτό.

— Θεωρείτε ότι ο εγκλεισμός άφησε περισσότερα θετικά ή αρνητικά; Τι αποκομίσατε εσείς προσωπικά απ' όλη αυτή την ιστορία;

Περισσότερα θετικά, πέραν του περιορισμού της διασποράς, διότι ήταν μια άσκηση κοινωνικής αλληλεγγύης και πειθαρχίας. Προσωπικά, δεν άλλαξε πολύ την καθημερινότητά μου, δεδομένου ότι είχα τη δυνατότητα ενός καθημερινού περιπάτου.

— Η διατροφή τι ρόλο παίζει στην αντιμετώπιση της πανδημίας;

Η σωστή διατροφή οπλίζει τον οργανισμό μας με αντοχές.

— Σε μια εποχή έντονου στρες με ποιους τρόπους μπορούμε να μυηθούμε στη μεσογειακή διατροφή;

Τρώγοντας όπως οι γονείς μας ή οι παππούδες μας, αρκεί να το θέλουμε. Η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται από υψηλή κατανάλωση ελαιολάδου, λαχανικών, οσπρίων, φρούτων και ανεπεξέργαστων δημητριακών, μέτρια ως υψηλή κατανάλωση ψαριών, χαμηλή κατανάλωση κρέατος και προϊόντων κρέατος και χαμηλή ως μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων. Η μεσογειακή διατροφή είναι τρόπος ζωής και, φυσικά,

Για μένα η ευτυχία δεν είναι η στιγμιαία χαρά αλλά όταν μπορείς να συνειδητοποιείς και να ενσωματώνεις διάφορες καταστάσεις της ζωής του. Να μη σε διαπερνούν επιδερμικά. Να τις βιώνεις διανοητικά και συναισθηματικά, ήσυχα και όχι κραυγαλέα. Φωτό: Πάρις Ταβιτιάν / LIFO

— Όποιος θέλει να χάσει αρκετά κιλά, αλλά με σωστό και υγιεινό τρόπο, τι ακριβώς πρέπει να γνωρίζει και να κάνει;

Σε πρώτη φάση, να κόψει τη μερίδα στη μέση και στη συνέχεια να επικεντρωθεί στην ποιότητα των διατροφικών του συνηθειών. Να μην καπνίζει, να διατηρεί το βάρος του όπως ήταν στην ηλικία των είκοσι ετών, να πίνει πολύ νερό, να περπατάει, να ασκείται με απλούς, καθημερινούς τρόπους, π.χ. να μη χρησιμοποιεί το ασανσέρ αλλά τις σκάλες. Επιλέξτε να πάτε στη λαϊκή και να προμηθευτείτε φρούτα, λαχανικά, αγοράστε ένα φθηνό ψάρι, όπως είναι ο γαύρος ή οι σαρδέλες. Δεν χρειάζονται ακρότητες, διότι ο οργανισμός μας χρειάζεται τα φρούτα, τα λαχανικά, αλλά και το κρέας. Αν επιλέξουμε να αφαιρέσουμε τρόφιμα από τη διατροφή μας, προφανώς θα χάσουμε βάρος, αλλά τα κιλά που χάσαμε γρήγορα θα τα ξαναπάρουμε το ίδιο γρήγορα.

Πράγματι, τα τελευταία χρόνια στη χώρα μας εγκαταλείπουμε τη μεσογειακή διατροφή. Κάποτε είχαμε μια ευρηματικότητα στο φαγητό. Με τρία υλικά, λάδι, αλεύρι και χόρτα, δημιουργούσαμε περίπου 100 είδη πίτας. Όσον αφορά τη μακροζωία, η Ισπανία και η Ιταλία είναι στις πρώτες θέσεις, ενώ η Ελλάδα στην εικοστή έβδομη θέση. Όταν αναφερόμαστε σε παραδοσιακά τρόφιμα, αυτό σημαίνει ότι παράγουμε και καταναλώνουμε τοπικά και κατ' αυτόν τον τρόπο εξυπηρετούμε και την υγεία και το περιβάλλον. Εξασφαλίζοντας την ανάπτυξη παραδοσιακών δραστηριοτήτων, που συνδέονται με την αλιεία και τη γεωργία, επιτυγχάνεις την ισορροπία μεταξύ των εδαφών και των λαών. Συμβάλλεις στη διατήρηση της βιοποικιλότητας. Στην εποχή μας έχει αναγνωριστεί ότι διατροφικές επιλογές επηρεάζουν το περιβάλλον και η ανθρωπότητα πρέπει να περικόψει δραστικά την κατανάλωση κρέατος για να αποφευχθεί η επιδείνωση της κλιματικής αλλαγής στο μέλλον. Επί παραδείγματι, η εκτροφή ζώων παράγει μεγάλες ποσότητες αερίων του θερμοκηπίου, προκαλεί την αποψίλωση τεράστιων εκτάσεων πρασίνου που θα μπορούσαν να απορροφήσουν ατμοσφαιρικό διοξείδιο του άνθρακα ή να καλλιεργηθούν, ενώ χρησιμοποιεί και απαράδεκτα μεγάλες ποσότητες νερού, επιτείνοντας το πρόβλημα της λειψυδρίας.

— Ο σύγχρονος τρόπος ζωής έχει επηρεάσει αρνητικά την υγεία των Ελλήνων;

Σαφώς, όπως επισημαίνουν και οι σχετικές μελέτες. Ενδεικτικά, από τα συμπεράσματα του προγράμματος ΥΔΡΙΑ που πραγματοποιήσαμε διαπιστώθηκε ότι επτά στους δέκα ενήλικες μόνιμους κατοίκους της Ελλάδας είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι. Το 50% του πληθυσμού των ανδρών έχει αυξημένο κίνδυνο για μεταβολικές επιπλοκές. Επίσης, δύο στους πέντε ενήλικες κατοίκους της Ελλάδας έχουν ενδείξεις υπέρτασης και υπερχοληστερολαιμίας, ενώ περίπου ένας στους δέκα δήλωσε ότι πάσχει από σακχαρώδη διαβήτη. Από τα στοιχεία αυτά, λοιπόν, προκύπτει ότι η υγεία των Ελληνίδων και των Ελλήνων τείνει να

της σωματικής άσκησης, του ανεπαρκούς ελέγχου της υπέρτασης και του σακχαρώδους διαβήτη και φυσικά της απομάκρυνσης από την παραδοσιακή ελληνική διατροφή.

— Ποιο χαρακτηριστικό της ελληνικής κοινωνίας σάς ενοχλεί;

Η ξιπασιά. Προφανώς, μια κοινωνία δεν αλλάζει από τη μια μέρα στην άλλη. Μεταπολεμικά, ζήσαμε μια ραγδαία αύξηση της αστικοποίησης. Όμως, επί της ουσίας χειριζόμαστε ακόμη το αυτοκίνητο ή το ποδήλατό μας σαν ένα τροχήλατο. Ως λαός, ζαλιστήκαμε. Θαμπωθήκαμε. Απομακρυνθήκαμε από την ύπαιθρο και τις ρίζες μας. Απεμπολήσαμε την πολιτισμική μας ταυτότητα. Εισχωρήσαμε στη φάση ενός ακραίου μιμητισμού, απορρίπτοντας οτιδήποτε εγχώριο, καθετί ελληνικό και παραδοσιακό. Όλοι θαύμαζαν την Ευρώπη και στρέφονταν σε «ευρωπαϊκές» αγορές. Μια ανεξήγητη μονομανία. Αντωνία ΤριχοπούλουΒέβαια, θεωρώ ότι αυτό ήταν αποτέλεσμα των κακουχιών και της φτώχειας που είχαν ζήσει οι προηγούμενες γενιές. Μετά το τέλος του Εμφυλίου οι εικόνες που αντίκριζες στην επαρχία ήταν τριτοκοσμικές. Όταν κάποια στιγμή, τη δεκαετία του ’60, βρέθηκα να ηγούμαι ενός συνεργείου ως νέα γιατρός και πήγαμε στην περιοχή της Ηπείρου, έβλεπες παιδιά φασκιωμένα και γεμάτα μύγες και σπίτια που δεν είχαν καν οικιακά σκεύη. Ερχόσουν αντιμέτωπος με μια ακραία εξαθλίωση.

— Τι είναι αυτό που σας χαλά την αισθητική και τι εκτιμάτε στους ανθρώπους;

Αντιπαθώ το δήθεν και με κερδίζουν η αυθεντικότητα και το ήθος.

— Ποια είναι η γνώμη σας για τις γυναίκες στην Ελλάδα σήμερα;

Με γυναίκα Πρόεδρο της Δημοκρατίας, σημαίνει ότι πάμε καλά.

Ήμασταν μαζί από φοιτητές. Συνοδοιπόροι στη ζωή και στην επιστήμη. Μαζί ανακαλύψαμε τον κόσμο, ταξιδέψαμε, πορευτήκαμε χέρι-χέρι και μοιραστήκαμε τα πάντα. Ξέρετε, κάποτε εργαζόμουν ως βοηθός στην ιατρική σχολή. Όμως, η ζωή παίζει περίεργα παιχνίδια και αρρώστησα από ηπατίτιδα, με αποτέλεσμα να χρειαστεί να λείψω για ένα διάστημα. Για να μη χάσω τη θέση μου, πήγε ο ίδιος και εργάστηκε παράλληλα με την ειδικότητα του στην παθολογία, αντικαθιστώντας με. Από τον Δημήτρη, πέρα από το καταπληκτικό μυαλό του, δεν θα ξεχάσω ποτέ την καλοσύνη και την ευγένειά του. Ήταν ένας καινοτόμος στοχαστής, αφοσιωμένος, διορατικός και σκληρά εργαζόμενος επιστήμονας, ένας υπέροχος μέντορας και ένας γενναιόδωρος, ζεστός άνθρωπος που άγγιξε και διαμόρφωσε τις ζωές πολλών στην Ιατρική και όχι μόνο.

— Μετανιώσατε που δεν κάνατε οικογένεια;

Όχι. Πάντα είναι ωραίο να έρχεται ένα παιδί στη ζωή σου. Ωστόσο, πάντοτε φοβόμουν ότι θα ήταν η αιτία που θα μου απορροφούσε ενέργεια από άλλα πράγματα. Ξέρετε, ένα παιδί δεν είναι ένα διακοσμητικό στοιχείο που το τοποθετείς στη βιβλιοθήκη. Θέλει φροντίδα, προσοχή και αφοσίωση. Αλλιώς, δεν γίνεσαι καλός γονιός.

— Πώς ξεπερνιέται η απώλεια;

Με την εργασιοθεραπεία. Θυμάμαι, όταν πέθανε ο Δημήτρης, την πρώτη εβδομάδα ήρθα στο ίδρυμα. Τότε είπα σε όλους να μην αναφερθούν στο γεγονός και να συνεχίσουμε τη δουλειά μας.

— Ποιος είναι ο μεγαλύτερός σας φόβος;

Πλέον, δεν φοβάμαι τίποτα.

— Ως γιατρός έχετε έρθει πολλές φορές σε επαφή με την αρχή και το τέλος της ζωής. Τι αποκομίσατε από αυτή την εμπειρία;

«γιατί» και το «μετέπειτα» και ο νους σου δεν βρίσκει απαντήσεις μέσω της βιολογικής οδού. Αυτές είναι οι σκέψεις που πυροδοτούνται από τη γέννηση και τον θάνατο και σκιαγραφούν το δυσεξήγητο της ύπαρξης.

— Τι σημαίνει για εσάς η λέξη «ευτυχία»;

Ετυμολογικά αν το δούμε, είναι η καλή τύχη. Για μένα η ευτυχία δεν είναι η στιγμιαία χαρά αλλά όταν μπορείς να συνειδητοποιείς και να ενσωματώνεις διάφορες καταστάσεις της ζωής του. Να μη σε διαπερνούν επιδερμικά. Να τις βιώνεις διανοητικά και συναισθηματικά, ήσυχα και όχι κραυγαλέα. Να διατηρείς υψωμένες τις κεραίες σου, οι οποίες λειτουργούν ως πηγή συγκίνησης. Αυτό είναι συστατικό ευτυχίας και συνθέτει τον μυστικό σου κόσμο. Ουσιαστικά, να μην ανήκεις στους ανθρώπους που θα δουν τα χρώματα του φεγγαρόφωτος και δεν θα αισθανθούν τίποτα.

Η χώρα μας είναι ένας μαγικός τόπος με όλα τα θετικά και τα αρνητικά της. Ευτυχώς, η Ελλάδα δεν έχει χαθεί. Υπάρχουν ακόμα νησίδες αριστείας. Φωτό: Πάρις Ταβιτιάν / LIFO

— Τι αγαπήσατε περισσότερο;

οτιδήποτε για να την κακοποιήσουμε. Νησιά όπως η Σαντορίνη και η Μύκονος είναι πανέμορφα κι εμείς επεμβαίνουμε αλόγιστα. Δεν μπορεί όλα να γίνονται για χάρη της ανάπτυξης.

Τι θεωρείτε σημαντικό στη ζωή;

Την υγεία και την παιδεία. Να έχεις τη δυνατότητα να διαβάζεις και να μαθαίνεις διαρκώς. Και, φυσικά, να έχεις καταφέρει το «ζην ευπρεπώς», διότι, όπως έλεγε και ο Καββαδίας: «Το να φορτώνεις μήνες ρύζια στο Ραγκούν / είν' ένα πράγμα που σκοτώνει τους αρτίστες».

Γεύση Tags Αντωνία Τριχοπούλου Μεσογειακή Διατροφή

A A A 0

ΕΓΓΡΑΦΕΙΤΕ ΣΤΟ NEWSLETTER ΜΑΣ

Για να λαμβάνετε κάθε εβδομάδα στο email σας μια επιλογή από τα καλύτερα άρθρα του lifo.gr

Το email σας... ΕΓΓΡΑΦΗ

ΟΡΟΙ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟΡΡΗΤΟΥ

ΔΕΙΤΕ ΑΚΟΜΑ

1 ΜΕΡΑ ΠΡΙΝ

Γεύση / **Πώς θα φτιάξετε το τέλειο κοκκινιστό**

6.8.2022

Γεύση / Διακεκριμένοι σεφ και αστεράτα εστιατόρια της Αθήνας ταξιδεύουν εκτός έδρας

Ηχηρές καλοκαιρινές υπογραφές στο μενού μερικών από τα πιο σημαντικά πολυτελή ξενοδοχεία.

ΖΩΗ ΠΑΡΑΣΙΔΗ

5.8.2022

Γεύση / Η 28χρονη Χάρις επέστρεψε στο χωριό της για να φτιάχνει γλυκά κουταλιού

Με μια μικρή επιχείρηση με γλυκά και μαρμελάδες, η Χάρις Αρκουμάνη φιλοδοξεί να επιστρέψουν η ζωή και η ελπίδα στον τόπο της.

ΔΩΡΑ ΜΑΣΤΟΡΑ

2.8.2022

Γεύση / (Ξανα)βγαίνουμε στο Παγκράτι

Η πιο σταθερή πιάτσα εξόδου στο ευρύτερο κέντρο της Αθήνας έχει πολλά και πολύ ενδιαφέροντα νέα. Μια καινούργια σπριτζερία, μια abstract μπάρα που σερβίρει την καλύτερη διαφορετική μαργαρίτα της πόλης, ένας χώρος όπου κάτω τρώμε cinnamon buns και αυγά, ενώ πάνω κάποιοι κουρεύονται, και ένα new age ζαχαροπλαστείο που διπλοφουρνίζει τέλεια κρουασάν, ενώ παίζει ΛΕΞ.

ΖΩΗ ΠΑΡΑΣΙΔΗ

26.7.2022

Γεύση / Άδολη Γη Ροζέ, Αντωνόπουλου: Ένας ροζέ ημίξηρος οίνος που χρωματίζει τους μήνες του καλοκαιριού

Η Ορεινή Άδολη Γη ροζέ είναι το κρασί που θα σημαδέψει τις καλοκαιρινές σου στιγμές.

ΛΙΝΑ ΙΝΤΖΕΓΙΑΝΝΗ

24.7.2022

Γεύση / Πιάτα ιδανικά για «παπάρα»

Ιωδιούχοι χυμοί και πικάντικες σάλτσες, αυγά όπως τα κάνουν στον Λίβανο και στον Βοτανικό, λαδερά, κάρι, σαγανάκια θαλασσινών και κρύες σούπες. Η εθνική μας μπουκιά έχει την τιμητική της το καλοκαίρι, γι' αυτό συγκεντρώσαμε πιάτα που μας

23.7.2022

Μικροπράγματα / Μπουγατσάν: Η ιστορία του πρώτου ελληνικού food viral

Ένα ηχητικό ντοκιμαντέρ του Άρη Δημοκίδη για το πολυσυζητημένο γλυκό που πόλωσε, στηλιτεύτηκε απ' τη Λιάνα Κανέλλη και τον Ριζοσπάστη, ένωσε τον Καραμανλή με τον Φλωρινιώτη κι έκανε δημοφιλές το brunch στην Ελλάδα.

ΑΡΗΣ ΔΗΜΟΚΙΔΗΣ

22.7.2022

22 λόγοι που αγαπάμε την καλοκαιρινή Ελλάδα / Μπορώ να έχω δύο αυγά μάτια;

Καλό το brunch, αλλά τίποτα δεν συναγωνίζεται το παραδοσιακό πρωινό των νησιών.

ΖΩΗ ΠΑΡΑΣΙΔΗ

21.7.2022

Pulp Fiction / Φαγητό και σινεμά: Το μεγάλο φαγοπότι

Στην αυλαία του αφιερώματος για τη γαστριμαργική επιρροή στον κινηματογράφο, ο Θοδωρής Κουτσογιαννόπουλος θυμάται ταινίες όπου το φαγητό καταλαμβάνει όχι μόνο μεταφορικά αλλά και κυριολεκτικά μεγάλο χώρο στην οθόνη, με την απολαυστική συντροφιά της Fischer.

ΘΟΔΩΡΗΣ ΚΟΥΤΣΟΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΣ

21.7.2022

Φιλιώ Κορολόγου / Μια μορφή των αθηναϊκών μπαρ ανοίγει επιτέλους το δικό της

Η Φιλιώ Κορολόγου, που μας έβλεπε για χρόνια να ξενυχτάμε στο The 7 Jokers, κάνει μια αναδρομή σε όσα έχει ζήσει στην αθηναϊκή νύχτα, πριν μας υποδεχτεί στην Babushka στο Κουκάκι.

ΖΩΗ ΠΑΡΑΣΙΔΗ

17.7.2022

Γεύση / Lobby: Το νέο burger lounge της πόλης βρίσκεται στο ξενοδοχείο Electra Metropolis

Γευστικά sliders, signature cocktails και μπίρες από 15 διαφορετικές ελληνικές μικροζυθοποιίες.

16.7.2022

22 λόγοι που αγαπάμε την καλοκαιρινή Ελλάδα / **Το φαγητό στα καλά εστιατόρια των νησιών και της Χαλκιδικής έχει πάει σε άλλο επίπεδο**

Υψηλή γαστρονομία στα νησιά, με θέα τη θάλασσα.

ΖΩΗ ΠΑΡΑΣΙΔΗ

12.7.2022

Γεύση / **Το ΠΟΠ κελυφωτό φιστίκι Μεγάρων και δυο συνταγές που το αναδεικνύουν**

Ο Μεγαρίτης Πάνος Κόλλιαλης καλλιεργεί κελυφωτό φιστίκι υψηλής ποιότητας και δημιουργεί προϊόντα για να το εντάξουμε στην καθημερινή μας διατροφή και να κάνουμε ακόμα πιο νόστιμη τη μαγειρική και τη ζαχαροπλαστική μας.

ΔΩΡΑ ΜΑΣΤΟΡΑ

11.7.2022

Γεύση / **11 μέρη για φαγητό και ποτό που αγαπάμε στην Καλαμάτα**

Ένας χρήσιμος οδηγός με μέρη που αξίζει να επισκεφθείτε για φαγητό και ποτό όταν βρεθείτε στην πρωτεύουσα της Μεσσηνίας.

ΛΙΝΑ ΙΝΤΖΕΓΙΑΝΝΗ

10.7.2022

Οι Αθηναίοι / **Γωγώ Δελογιάννη: Η ζωή με έχει μάθει δύο πράγματα: «it is what it is» και «shit happens»**

Είναι ένα πρόσωπο της εστίασης με χαλαρότητα, φαντασία και παρρησία. Της ζητήσαμε να μας αφηγηθεί τη ζωή της (ως τώρα).

Μ. HULOT

σχόλια

Συνδεθείτε για να σχολιάσετε →

ΘΕΜΑΤΑ ΔΗΜΟΦΙΛΗ

Lifo Picks Τα αρχαία ελληνικά γλυπτά ήταν πολύχρωμα. Γιατί εξακολουθεί να θεωρείται ιδεώδες το λευκό μάρμαρο;

Μικροπράγματα Η σκληρή αλήθεια για τον Τράγκα: Η δεκαετία της «κωλοτούμπας»

Βιβλίο Δημήτρης Τζιόβας: «Θέλουμε να ζούμε με μύθους και ένας από αυτούς είναι ότι έχουμε την ομορφότερη χώρα»

Μουσική Saristra 2022: Ένας αξέχαστος τριήμερος διονυσιασμός στην Κεφαλονιά

Retronaut Όταν πασίγνωστοι Έλληνες και ξένοι ηθοποιοί πόζαραν ως μοντέλα σε παλιές διαφημίσεις

Αρχαιολογία & Ιστορία Νέες ανακαλύψεις «πορτρέτων φαγιούμ» στη νεκρόπολη της αρχαίας Φιλαδέλφειας

Μουσική Ένα απόγευμα στα τραπόσπιτα του Μενιδίου με τον Stef Tony

Άννα Κ. Καλοκαιρινοι έρωτες: Ιστορίες φλερτ και σεξ στο νησί

ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΔΗΜΟΦΙΛΗ

Πολιτισμός «Αντιγόνη»: Διπλό ιστορικό sold out και «ρεκόρ» δεκαετίας για την Επίδαυρο - Πάνω από 18.000 οι θεατές

Αθλητισμός Λεάντρο Λο: Δολοφονήθηκε ο οκτάκις παγκόσμιος πρωταθλητής ζίου ζίτσου - Σε κλαμπ του Σάο Πάολο

Πολιτισμός Πέθανε η πρωταγωνίστρια του μιούζικαλ «Grease», Ολίβια Νιούτον-Τζον

Πολιτισμός Ολίβια Νιούτον-Τζον: Το συγκινητικό αντίο του Τζον Τραβόλτα - «Δικός σου από την πρώτη στιγμή και για πάντα»

Ελλάδα That's all folks!: Ο Διονύσης Σιμόπουλος είχε ζητήσει από τους δικούς του να αλλάξουν φωτογραφία στο προφίλ του

TV & Media «Έκανα τα περισσότερα και πιο επίπονα τατουάζ στο

Πολιτική Μητσοτάκης: Η παρακολούθηση του Ανδρουλάκη ήταν λάθος, αν το γνώριζα δεν θα το επέτρεπα

Ελλάδα Σύβοτα: Θανάσιμος τραυματισμός γυναίκας ενώ έκανε αλεξίπτωτο θαλάσσης

THE GOOD LIFO ΔΗΜΟΦΙΛΗ

Good Living Οι Valeron & Band έρχονται στο Pacman στη Σαντορίνη για ένα ξεχωριστό καλοκαιρινό πάρτι

Στυλ & Ομορφιά Τι να προσέξετε πριν προχωρήσετε σε μεταμόσχευση μαλλιών

Good Living Με αυτά τα smartphones της HUAWEI, θα απολαύσουμε το καλοκαίρι λίγο παραπάνω

Good Living Callisto Seaside Homes & Suites: Ένα ήσυχο και πολυτελές κατάλυμα στη Δυτική Μεσσηνία

Στυλ & Ομορφιά «Είναι μεγάλη τιμή που με εμπιστεύτηκε ο Christian Louboutin»: Η Κατερίνα Μακρυγιάννη για τη συνεργασία της με τον διάσημο οίκο

Good Living Το Tomorrowland 2022 μέσα από τα μάτια 8 Ελλήνων creators

Good Living You Lead, You Lease: Η IRC Automotive κάνει τη

Εκπαίδευση Le Monde College Tourism College Of Greece: Για σπουδές και επαγγελματική καταξίωση στον χώρο του τουρισμού

μικροπράγματα | ampa | gL | CITY GUIDE | taverna | LiFO Shop

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ ΕΤΑΙΡΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ ΟΡΟΙ ΧΡΗΣΗΣ
ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟΡΡΗΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗΣ COOKIES ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ COOKIES

© 2022 ΔΥΟΔΕΚΑ Α.Ε.