

# DOXINA

ΙΟΥΝΙΟΣ  
ΙΟΥΛΙΟΣ  
2016

ΒΗΜΑ

SPECIAL  
**BEAUTY**

ΟΔΗΓΟΣ  
ΟΜΟΡΦΙΑΣ  
ΓΙΑ ΤΙΣ  
ΔΙΑΚΟΠΕΣ

ΜΙΣΘΟΛΟΓΙΚΕΣ  
ΑΝΙΣΟΤΗΤΕΣ  
Η ΜΑΧΗ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ  
ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ

ΤΕΛΕΙΟΣ  
ΛΑΙΜΟΣ  
ΧΩΡΙΣ ΝΥΣΤΕΡΗ

TIPS  
ΜΑΚΡΟΖΩΙΑΣ  
ΑΠΟ ΤΗΝ  
ΚΑΜΕΡΟΝ ΝΤΙΑΖ

ΜΟΔΑ  
ΟΙ ΤΟΠ  
ΕΠΙΛΟΓΕΣ  
ΤΟΥ  
ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ

**Sexy**  
*summer*

DECO  
ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ  
ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΤΩΝ  
ΟΝΕΙΡΩΝ ΣΑΣ



ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΣΤΙΣ 29/5 ΜΕΤΟ ΒΗΜΑ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ  
ΚΑΙ ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΤΑ ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ ΜΕ €3,50



Πουκάμισο  
Guess,  
Collective

Τσάντα ώμου,  
Louis Vuitton

Φουλάρι  
Hermès,  
Hermès  
Boutique

Μαγιό Paola,  
Attica

Ρολόι IWC,  
Richemont Hellas

Κολιέ  
Penny Black,  
Linea  
Imports

Φόρεμα  
Burberry  
Brit, Attica

ERIKÁ CAVALINI

ALBERTA FERRETTI



SALVATORE FERRAGAMO

# Out of Africa

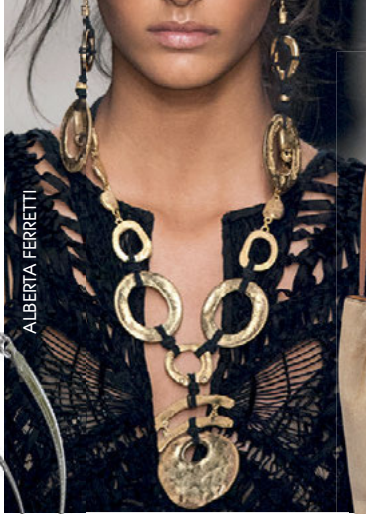
Η πρωτόγονη γοντεία της Μαύρης Ηπείρου.

ΤΟ ΜΟΥΣΙΚΟ ΘΕΜΑ από την κινηματογραφική μεταφορά του αυτοβιογραφικού βιβλίου της Κάρεν Μπλίξεν «Πέρα από την Αφρική» διαγράφεται αγνά κάτω από τα αφρικανικά τύμπανα που έδιναν το ρυθμό στα κορίτσια του S/S '16 σόου του Valentino. Οι καλλιτεχνικοί διευθυντές του οίκου Μαρία-Γκράτσια Κιούρι και Πιερπάολο Πιτσιόλι μελέτησαν ενδελεχώς μοτίβα των Μασάι, υφαντά και φτερά των Κικουγιου πριν τα αναμείξουν με ρομαντικά και boho στοιχεία στη συλλογή, που άντλησε έμπνευση από την τέχνη και την αισθητική των φυλών της Κένυας. Πρωτόγονη και άγρια χαρακτήρισαν την κολεξιόν οι δημιουργοί της και φωτογράφησαν τη σχετική καμπάνια στο κενυάτικο Εθνικό Πάρκο Αμποζέλι με το σταρ φωτορεπόρτερ του National Geographic Στιβ ΜακΚέρι και τα μοντέλα στο ίδιο πλάνο με Μασάι που δέχτηκαν να ποζάρουν. Αν και τα ρούχα που παρουσίασε ήταν υπέροχα, το δίδυμο δέχτηκε επικρίσεις τόσο για το ότι, παρά το θέμα της συλλογής, μόνο 8 από τα 87 κορίτσια του catwalk ήταν μαύρες καλλονές όσο και επειδή στην καμπάνια ο οίκος αντιμετώπιζε

Τσαντάκι Salvatore Ferragamo, Salvatore Ferragamo Boutique



ALBERTA FERRETTI



Backpack Michael Kors, Michael Kors, Καλογήρου



JIL SANDER



Φόρεμα, Marina Rinaldi



Φλατ παπούτσι H&M με κορδόνια, hm.com



Σκουλαρίκια Cartier, Boutique Cartier



Σακάκι, Escada



VALENTINO



Γυαλιά ηλίου Ray-Ban

Πλατφόρμα Gianvito Rossi, Καλογήρου



Φόρεμα Agnona, farfetch.com

VALENTINO



την Κέννα σαν σκηνικό και τις φυλές της σαν αξεσουάρ σκηνής. Οι δημιουργοί απολογήθηκαν μέσω instagram: «Τα συναισθήματά μας για την αφρικανική κουλτούρα, η ιδέα μιας ομορφιάς που επιτυγχάνεται από τη διάδραση διαφορετικών πολιτισμών, η ιδέα της αποδοχής είναι το μήνυμα που θέλαμε να μεταδώσουμε».

Ευτυχώς για την Αλμπέρτα Φερέτι, το σαφάρι της έμπνευσης δεν την οδήγησε στην αφρικανική σαββάνα αλλά στην έρημο. «Απεικόνισα μια γυναίκα που ζει σε ανοιχτούς χώρους και απελευθερώνει τη φαντασία της χωρίς περιορισμούς. Η έρημος είναι ελεύθερη, γεμάτη κίνηση και δυνατότητες. Έκλεισα τα μάτια μου και ήρθαν πολλές, πολλές ιδέες», δήλωσε στα παρασκήνια του ντεφιλέ της, όπου πρωταγωνίστησαν τα αέρινα και φινετοάτα φορέματα της συλλογής της σε γήινους τόνους και με πιο αφηρημένα πάτερν.

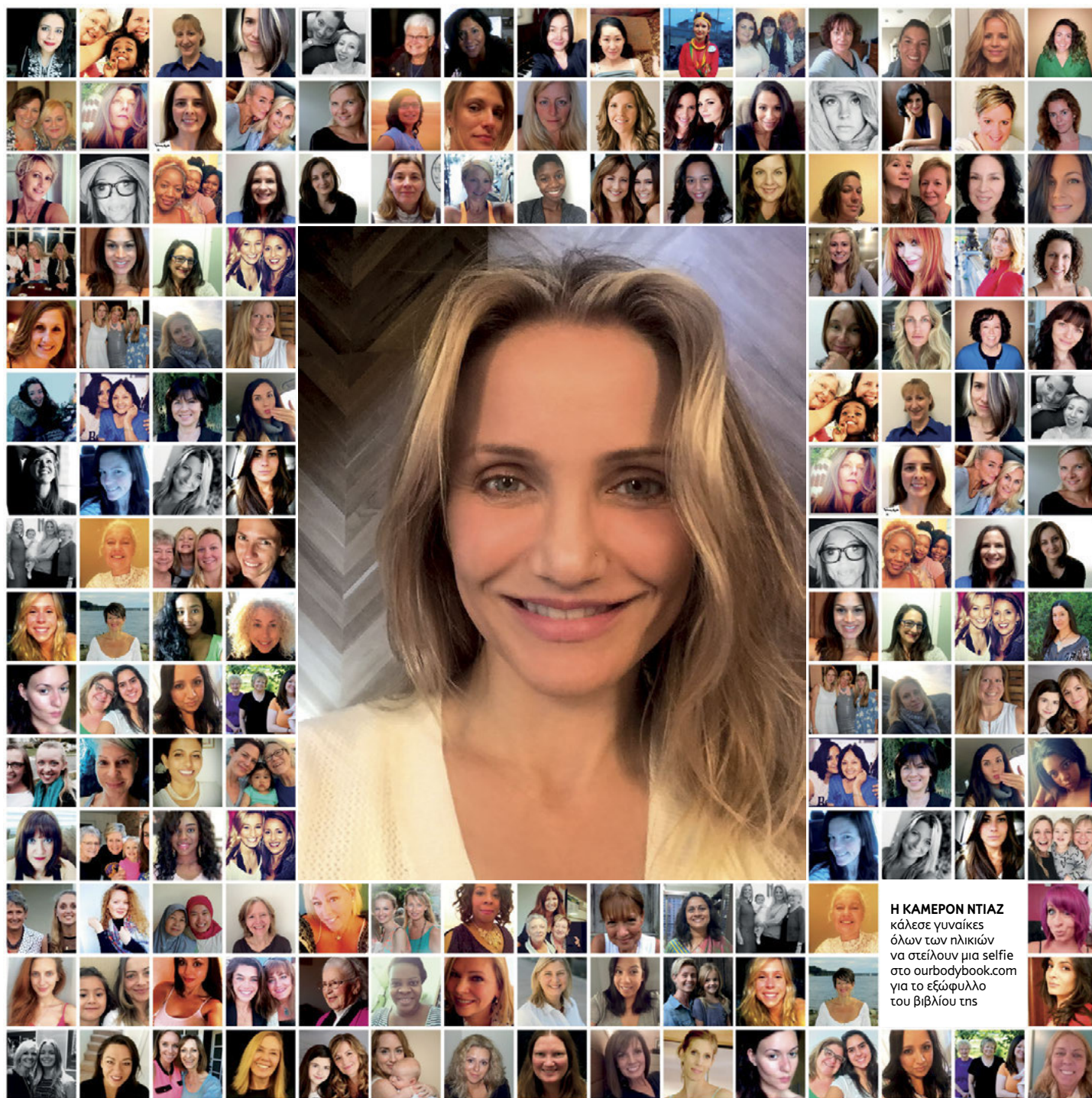
Καθώς οι σχεδιαστές μας στέλνουν συχνά καρτοποστάλ από την Αφρική είναι βέβαιο πως η θερινή γκαρνταρόμπα μας ήδη περιλαμβάνει κομμάτια στο ανάλογο ύφος αλλά είναι τα σωστά αξεσουάρ από φυσικά υλικά—δέρμα, πούπουλα, και κυρίως ξύλο—που εγγυώνται για την αυθεντικότητα του look χωρίς να καταφύγουμε απαραίτητα στην προφανή λύση του άνιμαλ πριντ.

Παντελόνα, Marks & Spencer



Η Κάρλι Κλος απογειώνει το σαφάρι look





**Η ΚΑΜΕΡΟΝ ΝΤΙΑΖ** κάλεσε γυναίκες όλων των ηλικιών να στείλουν μια selfie στο [ourbodybook.com](http://ourbodybook.com) για το εξώφυλλο του βιβλίου της

# Το βιβλίο της ΜΑΚΡΟΖΩΙΑΣ

Η ΚΑΜΕΡΟΝ ΝΤΙΑΖ κάνει την έκπληξη με ένα βιβλίο που μας προτρέπει να αλλάξουμε τον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε το πέρασμα του χρόνου και να αποβάλουμε τους φόβους μας.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΛΗ ΕΥΦΡΑΙΜΙΔΗ

Για καμία γυναίκα τα σημάδια του χρόνου δεν είναι ευπρόσδεκτα. Για τις σταρ του Χόλιγουντ τα πράγματα είναι ακόμα πιο δύσκολα, αφού οι αλλαγές στην εμφάνιση συχνά φέρνουν και αλλαγές στη δουλειά. Η 43χρονη Κάμερον Ντίαζ αποφάσισε να μετατρέψει σε «μάθημα ζωής» το χρόνο που περνάει και να μοιραστεί την εμπειρία με τις άλλες γυναίκες στο μπεστ σέλερ «Το βιβλίο της μακροζωίας». «Καθώς μεγαλώνουμε περνάμε από διάφορες φάσεις. Η πιο σημαδιακή για μένα ήταν η φάση των 40. Είχα τόσες απορίες που σκέφτηκα ότι ίσως φοβάμαι τα 40. Τότε ήταν που συνειδητοποίησα ότι δεν έχω τίποτα να φοβηθώ. Είμαι ευγνώμων που καταφέρνω να γίνω ένα χρόνο

μεγαλύτερη γιατί δεν συμβαίνει σε όλους. Δεν καταφέρνουν όλοι να γεράσουν».

Η Ντίαζ αποκαλύπτει όλα τα μυστικά για το σώμα, την ομορφιά και την υγεία μέσα από ιστορίες, έρευνες και προσωπικές παρατηρήσεις. Το βιβλίο στοχεύει στο να αναδιαμορφώσει τον τρόπο με τον οποίο οι γυναίκες βλέπουν το πνευματικό, σωματικό και συναισθηματικό ταξίδι της γήρανης και δίνει συμβουλές για το πώς να ζούμε χωρίς το φόβο της ηλικίας. «Δεν υπάρχει μυστικό για το πώς να μεγαλώνεις με χάρη. Υπάρχει ένας μόνο τρόπος να το κάνεις και ονομάζεται “να ζεις”. Εξαρτάται δηλαδή από το πώς ζεις, πώς φροντίζεις τον εαυτό σου. Ξεχωρίζω πέντε πυλώνες στην ευεξία: καλή διατροφή, καλή κίνηση, καλός ύπνος, απαλλαγή από το άγχος και ουσιώδεις, ζεστές, συναισθηματικές σχέσεις. Αυτό το βιβλίο φιλοδοξεί να βοηθήσει τις γυναίκες να αναλάβουν την ευθύνη του σώματός τους. Αν δεν το κάνουν αυτό, τότε θα γεράσουν με προβλήματα και δυστυχία αντί να νιώθουν πλήρεις για όλη τους τη ζωή».

## Όχι ακόμα ένα βαρετό εγχειρίδιο αντιγήρανης

«Για να ξεκαθαρίσω τη θέση μου. Δεν υπάρχει τίποτα εύκολο στο να μεγαλώνεις, ούτε στις αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα σου ούτε στον τρόπο με τον οποίο βιώνεις το πέρασμα του χρόνου. Εύκολο ή δύσκολο, είναι αναπόφευκτο. Μπορούμε να αποφεύγουμε τις πιο άβολες αλήθειες για πολύ καιρό αν το θέλουμε αλλά είναι βέβαιο ότι κάποια στιγμή θα έρθουμε αντιμέτωπες με την πραγματικότητα. Η ελπίδα μου είναι ότι κατανοώντας τι ακριβώς είναι η γήρανη, δηλαδή τη βιολογία και τις κοινωνικές αντιλήψεις που την πλαισιώνουν, θα μπορέσουμε όλες να απολαύσουμε τα χρόνια που έρχονται».

Για την Κάμερον Ντίαζ αλλά και για όλες μας η νιότη είναι ένα υπέροχο κομμάτι της ζωής μας και οι εμπειρίες μας από αυτή θα μας συντροφεύουν καθώς θα περνάμε στις επόμενες φάσεις. Όταν όμως φεύγει είναι δική μας ευθύνη να ετοιμαστούμε για την επόμενη φάση. Όχι να είμαστε κολλημένες στο στοίχημα να μείνουμε για πάντα νέες. «Πρέπει να σας πω ότι δεν πιστεύω στις θεωρίες αντιγήρανης. Δεν θα σας δώσω συμβουλές πώς να ξεγελάσετε το χρόνο ή πώς να ανατρέψετε τα σημάδια του σε 30 μέρες. Αυτό που θέλω να κάνω εγώ είναι να σταθώ ένα βήμα πίσω, να παρατηρήσω πώς λειτουργεί η διαδικασία της γήρανης και πώς θα μας επηρεάσει ο χρόνος που περνάει σωματικά και συναισθηματικά –γιατί αυτές οι δύο συνιστώσες της υγείας δεν μπορούν να διαχωριστούν. Αυτό που χρειάζεται είναι ένας νέος τρόπος αντιμετώπισης της γήρανης. Δεν θέλω να ζείτε τρέμοντας τα γηρατειά ή να ταλαιπωρείτε το σώμα σας για να επιτύχετε κάτι που είναι εντελώς φυσιολογικό».

Η απάντησή της στο πώς πρέπει να μεγαλώνουμε είναι να υιοθετήσουμε μια προοπτική υγιέστερη και επιστημονικά ακριβέστερη από το

φόβο, την ντροπή και το ταμπού που έχουν επικρατήσει στη νοοτροπία μας. «Εσείς, εγώ, όλες οι γυναίκες, εκείνες που περνάμε το κατόφλι της μέσης ηλικίας κι εκείνες που ακολουθούν ύστερα από μας πρέπει να μάθουμε να ζούμε καλύτερα, περισσότερο και με μεγαλύτερη δύναμη. Πρέπει να χαϊρόμαστε την ηλικία μας».

## Τι πρέπει να αναθεωρήσουμε

### Για την ομορφιά

«Ομορφιά είναι η εκτίμηση, όχι η υποτίμηση. Μεγαλώνει καθώς μεγαλώνουμε, δεν ξεθωριάζει. Με το χρόνο έχω αποκτήσει μια πιο ελαστική άποψη για το τι πραγματικά είναι η ομορφιά. Δεν

## 5 ΠΡΑΓΜΑΤΑ που μάθαμε

1. Η γήρανη είναι ένα παιχνίδι του μυαλού: «Μια έρευνα έδειξε ότι οι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν θετικά το θέμα της γήρανης ζουν κατά μέσο όρο εφτάμισι χρόνια περισσότερο από εκείνους που βλέπουν το ποτήρι μισοάδειο. Το να φοβάσαι να μεγαλώσεις και να ανησυχείς για όσα κάνει η τρίτη ηλικία μπορεί να επιταχύνει την πορεία της γήρανης».

2. Οι γυναίκες έχουν μείνει έξω από σπουδαίες ιατρικές μελέτες: εξαιτίας σημαντικών διαφορών στα σώματά μας (όργανα, βάρος, ορμόνες), οι άνδρες και οι γυναίκες μεταβολίζουν διαφορετικά τα φάρμακα και χρειάζονται προσαρμοσμένες δόσεις. Παρ' όλα αυτά οι ερευνητικοί φορείς στην Αμερική δεν περιλάμβαναν σε ειδική κατηγορία της γυναίκες μέχρι το 2014. Καιρός ήταν.

3. Το σεξ γίνεται καλύτερο καθώς μεγαλώνεις: σύμφωνα με το «Βιβλίο της μακροζωίας», «μια έρευνα του 2012 σε γυναίκες μεταξύ 40 και 80 ετών έδειξε ότι η σεξουαλική ικανοποίηση αυξάνεται όσο περνάει ο καιρός».

4. Οι γυναίκες κινδυνεύουν περισσότερο να πάθουν Αλτσχάιμερ. Η Κάμερον Ντίαζ ξεχωρίζει μερικές από τις πιο πρόσφατες και σημαντικές μελέτες για τις γυναίκες και τη νόσο, όμως η πιο χρήσιμη είναι αυτή: «Οι δύο μεγαλύτεροι παράγοντες κινδύνου είναι η ηλικία και το φύλλο. Μετά τα 65 οι γυναίκες διατρέχουν σχεδόν διπλάσιο κίνδυνο για Αλτσχάιμερ απ' ό,τι οι άνδρες». Το βιβλίο επίσης σημειώνει ότι τα δύο τρίτα όσων πάσχουν από Αλτσχάιμερ στην Αμερική είναι γυναίκες.

5. Υγιείς φιλίες σημαίνει κοφτερό μυαλό: μια έρευνα που έγινε σε ανθρώπους από 24 έως 96 χρόνια έδειξε ότι ακόμα και δέκα λεπτά κοινωνικής επαφής αυξάνουν τις πνευματικές επιδόσεις. Αυτή η σχέση ανάμεσα στην υγεία και τη συντροφικότητα είναι προϋπόθεση για να γεράσεις όμορφα γιατί «η φιλία, η ευτυχία, η χαρά, το να μοιράζεσαι τα γέλια και τα δάκρυα, όλα αυτά είναι τα συστατικά μιας καλής, μακριάς και υγιούς ζωής».

είναι κάτι με το οποίο γεννιέσαι. Είναι κάτι με το οποίο εξελίσσεσαι».

«Αυτό που θέλω να καταλάβετε καθώς κάνουμε μαζί αυτό το ταξίδι στην ηλικία είναι πως η γήρανη δεν αφορά μόνο το πρόσωπο, το λαιμό, τα μπράτσα ή τα χέρια. Αφορά ολόκληρο το σώμα. Και το πώς θα φροντίσετε το σώμα σας θα επηρεάσει κάθε σημείο του, τόσο εσωτερικά όσο και εξωτερικά».

### Για την ξεκούραση

«Περνάμε ένα μεγάλο μέρος της ζωής μας κοιμώμενες –ή προσπαθώντας να κοιμηθούμε– οπότε η ποιότητα αυτού του χρόνου καθορίζει τη διάθεση και την πνευματική μας καθαρότητα. Όχι μόνο το επόμενο πρωί αλλά και τα επόμενα χρόνια. Ο ύπνος δεν είναι απλώς ένας διάλειμμα από τις ώρες που είμαστε ξύπνιες. Είναι μια διαφορετική χρονική περίοδος που θεραπεύει το σώμα και το μυαλό μας».

«*Ησυχία ανάμεσα στα συστακικά της μέρας –ανάπαυση, διατροφή, κίνηση– είναι η τέλεια συνταγή για να νιώσω δυνατή και έτοιμη για την επόμενη μέρα».*

### Για το ανοσοποιητικό

«Το μικροβίωμα είναι το σύνολο των αμέτρητων μικροβίων που ζουν φυσιολογικά μέσα και πάνω στο σώμα και αποτελούν την προστασία του ανοσοποιητικού συστήματος. Η έρευνα γι' αυτό διαρκώς εξελίσσεται, φαίνεται όμως ότι οι ίδιες συμπεριφορές που ευθύνονται για την κακή υγεία –όπως το έτοιμο φαγητό, η καθιστική ζωή και το χρόνιο στρες– μπορούν επίσης να μειώσουν τη βιοποικιλότητα του μικροβιώματος».

«*Το μικροβίωμα μπορεί επίσης να παίξει σημαντικό ρόλο σε ασθένειες που σχετίζονται με το κεντρικό νευρικό σύστημα, όπως η κατάθλιψη. Στο μέλλον μπορεί να δούμε θεραπείες για τις διαταραχές της διάθεσης με παράγοντες που επιδρούν στο μικροβίωμα».*

### Για τον εγκέφαλο

«Τα επίπεδα της σεροτονίνης μειώνονται καθώς μεγαλώνουμε, με αποτέλεσμα να νιώθουμε όλο και λιγότερο χαρούμενοι. Το φως του ήλιου και η γυμναστική είναι οι φυσικοί τρόποι να αυξήσουμε την παραγωγή σεροτονίνης, πράγμα που καταλαβαίνεις όταν περάσεις μια μέρα στον ήλιο ή ένα απόγευμα στο γήπεδο του τένις. Η επίδραση χαράς της σεροτονίνης είναι σημαντική γιατί η διάθεση επηρεάζει τη μακροζωία».

«*Οι γυναίκες έχουν μακρύτερα τελομερή (το καπέλάκι στην άκρη των χρωμοσωμάτων), γεγονός που εξηγεί γιατί ζουν περισσότερα χρόνια από τους άνδρες».* ■



«**ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΤΗΣ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑΣ**» (The Longevity Book, εκδ. Harper Wave). Η Κάμερον Ντίαζ αποφάσισε να μετατρέψει σε «μάθημα ζωής» το χρόνο που περνάει και να μοιραστεί την εμπειρία με τις άλλες γυναίκες



Μεταξωτό φόρεμα  
Salvatore Ferragamo  
με βολάν, Salvatore  
Ferragamo Boutique



# Great escape

FASHION EDITOR:  
ΜΑΡΙΑΕΝΑ  
ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ  
ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΣ:  
ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΡΙΚΗΣ  
(10AM)



Η «ερμηνεία κλειστή» Ο' Κιφ  
δεν δίσταζε να παίξει  
επιλεκτικά –και αριστοτεχνικά–  
το παιχνίδι της διασημότητας.  
Το πορτρέτο με το λευκασμένο  
κranίο αγελάδας στο φόντο  
είναι από τη θρυλική σειρά που  
φιλοτέχνησε ο Φίλιπ Χάλσμαν  
για το περιοδικό «Life» (1968).  
Στην απέναντι σελίδα: «Slightly  
Open Clam Shell» (1926)





# Georgia O'Keeffe

## Η ΖΩΓΡΑΦΟΣ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΑ ΑΝΘΗ-ΑΙΔΟΙΑ

Με αφορμή τη ρετροσπεκτίβα της «ΜΗΤΕΡΑΣ ΤΟΥ ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΟΥ ΜΟΝΤΕΡΝΙΣΜΟΥ» που φιλοξενεί από τις αρχές Ιουλίου, η λονδρέζικη Tate Gallery αποζητά να φέρει στο φως την αλήθεια πίσω από το μύθο και το έργο της.

ΑΠΟ ΤΗ ΛΕΝΑ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ





# γυναίκες, πολλοί ρόλοι



*Η ΕΜΙΛΥ ΚΟΛΙΑΝΔΡΗ ΚΑΙ Η  
ΓΑΛΗΝΗ ΧΑΤΖΗΠΑΣΧΑΛΗ*  
θα παίξουν στους «Ορνιθες» ενώ  
προσπαθούν καθημερινά να  
ισοροπήσουν ανάμεσα  
στις απαιτήσεις της ζωής  
και του θεάτρου.

ΑΠΟ ΤΟΝ ΓΙΩΡΓΟ ΝΑΣΤΟ  
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: ΛΕΥΤΕΡΗΣ ΣΙΑΡΑΠΗΣ



# THE Rolling Stones

Χωρά ολόκληρη η 54ΧΡΟΝΗ ΠΙΟΡΕΙΑ  
του συγκροτήματος σε μια γκαλερί; Η έκθεση  
«Exhibitionism: The Rolling Stones» παρουσιάζει  
τους ΓΕΡΟΛΥΚΟΥΣ ΤΗΣ ΡΟΚ χωρίς  
να καταρρίπτει ούτε στιγμή το μύθο τους.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΡΗ ΒΑΡΔΑΚΗ



Μικ Τζάγκερ, Μπράιαν Τζόους, Κιθ Ρίτσαρντς (καθιστός), Τσάρλι Γουότς και Μπιλ Γουάιμαν (όρθιοι) ποζάρουν στο Green Park στο Λονδίνο τον Ιούνιο του 1967



# SUMMER GUIDE

Ας το παραδεχτούμε, όσο σχολαστικές και αν είμαστε με τη φροντίδα του δέρματός μας η εμφάνιση του καλοκαιριού συνήθως αναστέλλει τα αυστηρά προγράμματα ομορφιάς. Μόλις το πρώτο μαύρισμα καμουφλάρει τις ατέλειες, εγκαταλείπουμε με μεγάλη ευκολία τη συστηματική περιποίηση της επιδερμίδας. Στο τέλος του καλοκαιριού βέβαια καταλήγουμε με αφυδατωμένα μαλλιά ή μόλις το μπρούντζινο χρώμα αρχίσει να ξεθωριάζει ανακαλύπτουμε ατέλειες και ρυτίδες. Η αντιηλιακή προστασία είναι σημαντικότερη όλων, ωστόσο εάν προσφέρουμε στην επιδερμίδα και στα μαλλιά μας το κατάλληλο pampering, δηλαδή **ΤΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΟΥΜΕ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΟΥΝ ΤΟΝ ΗΛΙΟ**, θα μπορέσουμε να διατηρήσουμε την υγιή εμφάνισή τους και να δώσουμε παράταση στο σοκολατένιο χρώμα.

ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΛΕΝΗ ΣΚΑΛΚΩΤΟΥ, ΕΣΤΑ ΠΛΑΚΟΚΕΦΑΛΟΥ, ΔΗΜΗΤΡΑ ΓΚΑΣΙΑΜΗ



Η Τζίτζι Χαντίνε  
παραδίδει μαθήματα  
στιλ ακόμα και  
στην παραλία



Η μεταλλική, διάφανη κατασκευή αποτελεί την κύρια είσοδο και το συνδετικό χώρο των δύο κτισμάτων της κατοικίας. Το σχέδιο της τραπεζαρίας φέρει την design υπογραφή του zege architects και μεταφράζει την πρόθεση των αρχιτεκτόνων για λιτό και εκλεπτυσμένο σκηνικό

# Με τρόπο ΦΥΣΙΚΟ

Ενοποιώντας ΔΥΟ ΠΑΛΙΑ ΑΓΡΟΤΙΚΑ ΚΤΙΣΜΑΤΑ,  
το αρχιτεκτονικό γραφείο zege architects αναπτύσσει  
μια σύγχρονη κατοικία στη Βαρυμπόμπη που υπηρετεί  
τον **ΕΥΔΑΙΜΟΝΙΣΜΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΛΟΤΗΤΑ.**

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΠΑΤΕΡΑΚΗΣ. ΚΕΙΜΕΝΟ: ΙΩΑΝΝΑ ΖΥΜΑΡΙΤΗ







Η κουζίνα και το καθιστικό στο μικρότερο, πέτρινο κτίσμα αποδεικνύουν χαρακτηριστικά πως η παράδοση μπορεί να συμπορευτεί με τη σύγχρονη αισθητική. Το λευκό πρωταγωνιστεί στο δεύτερο κτίσμα της κατοικίας φωτίζοντας το ξύλο και υποστηρίζοντας τη ζεστασιά του



Η ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ  
ΠΕΤΡΑ ΑΝΑΔΕΙΚΝΥΕΙ  
ΤΙΣ DESIGN  
ΕΠΙΛΟΓΕΣ  
ΑΠΟΤΕΛΟΝΤΑΣ  
ΚΟΙΝΟ ΣΗΜΕΙΟ  
ΑΝΑΦΟΡΑΣ  
ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΚΑΙ  
ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ ΧΩΡΟΥ

# *Il gelato* FRESCO

Παγωτά και λαχταριστά σορμπέ  
ΠΑΙΖΟΥΝ ΓΕΥΣΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΥΡΑΝΙΣΚΟ  
και την καλοκαιρινή μας διάθεση.

## Σορμπέ φράουλα

Υλικά για 4 άτομα

- 1 φλιτζ. χυμό πορτοκαλιού
- 1/2 φλιτζ. χυμό λεμονιού
- 1 1/2 φλιτζ. φράουλες  
πολτοποιημένες
- 1/2 φλιτζ. ζάχαρη
- 3 ασπράδια αυγών

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

• Ανακατεύετε τους δύο χυμούς με τον πουρέ φράουλας και τη ζάχαρη και βάζετε το μείγμα σε μεταλλικό δοχείο στην κατάψυξη για να πήξει, αλλά όχι να παγώσει. Στη συνέχεια χτυπάτε τα ασπράδια σε σφιχτή μαρέγκα και τα ανακατεύετε απαλά με το μείγμα των φρούτων. Βάζετε το σορμπέ στην κατάψυξη για περίπου δύο ώρες. Όταν συμπληρωθεί το δίωρο, βγάζετε το σορμπέ και το ξαναχτυπάτε στο μίξερ ώστε να αφρατέψει. Το ξαναβάζετε στην κατάψυξη. Σερβίρετε σε ποτήρι μαζί με κομμάτια φράουλας.



## Παγωτό nougat

### Υλικά για 4 άτομα

1 ½ φλιτζ. κρέμα γάλακτος 35%  
1/4 κ. γλ. απόσταγμα αμυγδάλου  
1/2 κ. γλ. απόσταγμα βανίλιας  
2 ασπράδια αυγών  
σε θερμοκρασία δωματίου  
1/3 φλιτζ. μέλι  
1/4 φλιτζ. νερό  
1/2 φλιτζ. αμύγδαλα και 1/2 φλιτζ.  
φιστίκια καβουρδισμένα και  
χοντροκομμένα

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

• Σε ένα μπολ ρίχνετε την κρέμα με τα αποστάγματα του αμυγδάλου και της βανίλιας και ανακατεύετε έως ότου γίνει σαντιγί. Τη βάζετε στο ψυγείο. Ρίχνετε τα ασπράδια σε ένα μεγάλο μπολ και τα χτυπάτε στο μίξερ ώσπου να γίνουν απαλή μαρέγκα που στέκεται. Όσο χτυπάτε τη μαρέγκα, βάζετε σε ένα καθαρολάκι το μέλι με το νερό και το αφήνετε να βράσει σε χαμηλή φωτιά για 2'. Ενώ το μίξερ δουλεύει ρίχνετε αργά το ζεστό σιρόπι μέσα στα ασπράδια δημιουργώντας μια παχύρρευστη κρέμα. Συνεχίζετε το χτύπημα για 5'-7'. Μόλις το μείγμα κρυώσει, προσθέτετε τη σαντιγί και τους ξηρούς καρπούς. Ανακατεύετε, το ρίχνετε σε δοχείο παγωτού και το αφήνετε στο ψυγείο.

## Παγωτό αβοκάντο

### Υλικά για 4 άτομα

1 μεγάλο αβοκάντο  
2 κ. σ. χυμό λεμονιού  
200 γραμμ. πλήρη κρέμα γάλακτος  
50 ml γάλα  
2 φρέσκα αυγά  
Φρεσκοτριμμένο άσπρο πιπέρι  
1 κ. γλ. αλάτι αρωματικό  
Μερικές σταγόνες γούστερ σος  
Μικρά φύλλα σέλινου  
Φετούλες λάιμ ή λεμονιού

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

• Κόβετε το αβοκάντο κυκλικά ως τον πυρήνα του και ξεχωρίζετε τα δύο μέρη. Αφαιρείτε τον πυρήνα και βγάζετε την ψίχα του με ένα κουτάλι. Τη ρίχνετε στο μπλέντερ με το χυμό λεμονιού, την κρέμα γάλακτος, το γάλα και τα αυγά. Τα πολτοποιείτε. Πασπαλίζετε με το πιπέρι, το αλάτι και τη γούστερ σος. Ρίχνετε το μείγμα σε παγωτομηχανή και το αφήνετε να παγώσει για 15'. Σερβίρετε γαρνιριστας με φύλλα σέλινου και φρέτες λάιμ.

