

• A JÓ ÉLET •

REGÉNY, ÉGEI-TENGER, BULINEGYED

Szerkeszti: Fekete Emese

Fotó: Nyitrai Rebeka

**Ha ez egyszer
beindul, nem áll meg**

A Gozsduba visszatért a Ryanair.
A Meshugában jártunk. (80. oldal)

**Huszonöt regény,
ha számít, mit
hagysz hátra**

Szépirodalmi könyvajánló vezetőktől
vezetőknek. (90. oldal)

**„SEHOL EGY GYORSÉTTEREM,
LEGFELJEBB EGY GYORS
GÍROSZRA VAN ESÉLY. TALÁN
A LEGÁLMOSSABB,
LEGNYUGISABB, LEGCSENDESEBB
SZIGET EURÓPÁBAN.”**

(Cseke Eszter, S. Takács András, 84. oldal)

A hosszú élet görög titkai

Vibráló athéni kreativitás, tengerparti fine dining ehetetlen és páratlan fogásokkal és egy távoli sziget. Ikarosz szigete, a csendes Ikaría, ahol összeérnek az étkezések, feltűnően sok a matuzsálem, és az élet nyugodt ritmusát a szieszta és a fieszta diktálja.



Madártávlatból az athéni Four Seasons Hotel

Dugig tömött kukák mellett parkol le a taxi Athén belvárosában, a Perianth Hotel utcájába egyszerűen nem fér be az autó. Az illatozó virágosok és trendi bárók szegélyezte Iríni teret most csakis görögök töltik meg, még itt Athénban is véget ért a nyár, a ballonkabátos idő beálltára pedig szélnek eredtek a turisták. 2021 novemberében járunk, talán már vannak, akik látják a covidalagút végét, de hogy pár hónap múlva háború dül majd Európa szélein, még senki sem sejtí. Az omikron-variáns hulláma épp emelkedőben, a legnagyobb fejfájást az okozza, hogy bejön-e a telefonon az oltási igazolvány, és maradhatunk-e a szuvlákira az étterem teraszán.

Néhány nap múlva a hosszú élet titkairól forgatunk Ikaría szigetén, de a gyerekek miatt nem vállalkozunk késő esti és hajnali repülőjáratokra, így két napot a fővárosban töltünk, mielőtt Törökország partjai felé vesszük az irányt.

„Az életben nincs már több móka...” Lassan tizenöt éve, hogy legutóbb bömböltettük ezt a Kispál-slágert, de most annyira pofátlanul szép a kilátás az Akropoliszra abból a bizonyos athéni hotelszobából, hogy teljes hangerőre csavarjuk az art deco stílusban berendezett szoba dizájnhangfalát, és a szikrázó napsütésben Lovasival együtt „énekeljük el azt, hogy vége...” A végére hatéves fiunk is tudja már a szöveget, öt hónapos húga meg bólogat a basszusra. Még aznap este az Akropolisz tövében sétálgatunk, jól megnézzük magunknak, hova mászunk fel másnap, közben feljön a hold, és a tetőteraszok megtelnek étellel.

Az európai civilizáció bölcsője ma úgy múzeum, hogy közben nagyon is kortárs, szemben mondjuk Jeruzsálemmel vagy Marrákessel.

AZ ATHÉNI TERASZOKON NEMCSAK FIATALOK ÜLNEK, HANEM HETVENES ÉVEIKBEN JÁRÓ BARÁTOK ÉS BARÁTNŐK KVATERKÁZNAK.

Athénban nem a múlt miatt vibrál a levegő, és teszi élhetetlenné a jelent, hanem minden bárba vagy étterembe benézve az az érzésünk, hogy ezt a várost szétveti a kreativitás. Négyzetméterről négyzetméterre minden ki van találva, a falra ültetett és onnan lebomló virágoskerttől a halpikely alakú csempével kirakott bárpultig.

A hotelünket például egy 30-as évekbeli bérházból alakították át – az utolsó pillanatban, mielőtt végleg szétrohadt volna. Okos belsőépítészeti megoldásokkal a két háború közti világ teribe próbálják visszarepíteni a vendéget: fekete, szürke és zöld mozaikcsempe a padlón, bronz és márvány ötvözete a szobák belsejében. Lelketlen hotelfolyosók helyett mintha egy társasházban szállnánk meg. Ráadásul minden emeleten kortárs görög művészek munkái rántanak vissza a jelenbe az ókori sétákról hazatérve.

De María Papadimitríu vagy Pánosz Papadópusz műveinél is meglepőbb, hogy az athéni teraszokon nemcsak fiatalok ülnek, hanem hetvenes éveikben járó barátok és barátnők kvaterkáznak, és élvezik az utolsó napokat a szabad levegőn, mielőtt Athénba is beköszönt a tél. Éppen ennek a kellemes mediterrán életformának a gyökereit keressük majd a következő hetekben egy apró görög szigeten.

KISCSILLAG

De előtte még eleget teszünk egy rendkívül kellemesnek ígérkező vacsorameghívásnak a Four Seasons tengerparti éttermében, a Pelagosban, ahova kivételesen a gyerekeinket is beengedik.

Nahát... Hogy az alig pár hetes Michelin-csillag miatt kell kitiltani a gyerekeket egy mediterrán étteremből, vagy éppen örömeinkben kivételeznek velünk, sosem fog kiderülni. Mindenesetre az amouse bouche gyanánt felszolgált „tiramisu” tálalása elsöprő sikert arat a fiunknál, ugyanis a kávéhab kávébabágyon kerül elénk egy félbevágott tengeri sün héjában, ráadásul a két fél sün egész tányérnyi apró kis kagyló- és csigaháztengeren csücsül a tányérban.

Kész, megvették az asztaltársaságot. Egyszeriben megkönnyebbülünk, hogy a kissé karót nyelt éttermenedzser az este hátralévő részében nem a mi asztalunkat fogja vizslatni árgus szemével, hogy egyenesen ülnek-e a gyerekek, hanem megy a dolgára. Nem is tévedhetnénk nagyobb...

A hosszú élet görög titkai *Folyt.*



Amikor a következő fogásnál a cékla, a safrány, a szegfűszeg és a méhviasz alól előkerül egy falat rák, gondosan rendezgetjük a villán a különböző színeket és ízeket, hogy műértőként élvezhesük az ízorgiát. Ám amikor ráharapunk a rákra, mindkettőnk arca fancsali grimaszba rándul. Mintha valami zselé állagú izé úszna a szánkban, aminek se íze, se bűze, de mintha bűze speciel lenne. Romlott? Az nem létezik. Itt? Kizárt. Odavagyunk a japán szasimi minden válfajáért, imádjuk a perui cevichét, boldogan esszük mexikói halászsok kezéből a friss osztrigát... de ez a rák most egyszerűen nem megy le a torkunkon,

Elképesztő fekvés, minden igényt kielégítő luxusreszort, fine dining étterem.

és szégyenszemre a damasztyszalvétában landol, majd a tányér szélén fejezi be pályafutását. Az étterem menedzsere szörnyülködve lép az asztalhoz, hogy torkunkon akadt-e valami, mi pedig udvariasan érdeklődünk, hogy ugyan mi az úristent csináltak ezzel a szegény szerencsétlen rákkal, hogy ez lett belőle. A válasz: az égvilágon semmit. A tétel fantázianeve: „red prawn – as it is”, azaz „vörös rák – úgy, ahogy van”. Úgy tűnik, a tigrisek mégsem szeretik a nyers rákot. Már kezdenénk megbékélni a gondolattal, hogy nem volt romlott a rák, amitől mindketten majdnem elhánytuk magunkat a Four Seasonsben, de



a menedzser rászól a fiunkra, hogy ne játsszon a kagylókkal és a tengeri sün héjakkal, mert az itt az étkezés része, és inkább el is vinné, ha nem bánjuk.

Tulajdonképpen bánjuk, de a tányérnak már hűlt helye sincs. Egyikünk odatolja a gyerek elé a kagylógyűjteményét, másikunk szülői értekezletre indul az étterem irodája felé, hogy akkor mi tisztelettel inkább hazamennénk, ha már konkrétan ehetetlen a kaja, és még a gyerekek is bunkók, de az étterem ragaszkodik hozzá, hogy a főételeket kóstoljuk meg.

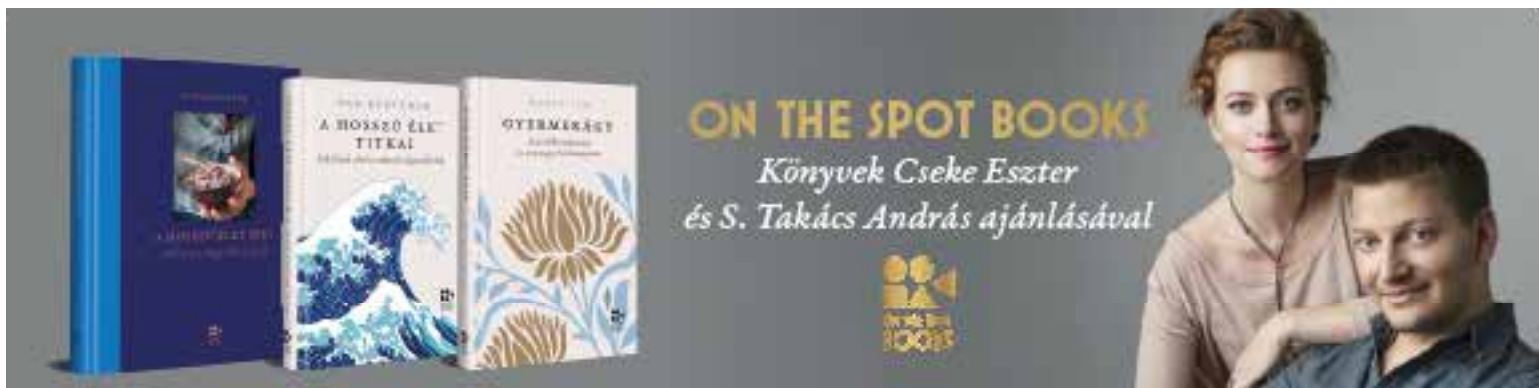
Életünk egyik legfinomabban elkészített halétele következik: szárazon érlelt vad tengeri sügér füstölt csukakaviárral, articsókával és masztikával. Utóbbi borpárlatot elvileg egy olyan gyantával ízesítik, ami kizárólag a Hiosz szigetén termő pisztáciafákból nyerhető ki, ettől függetlenül sokan gyakran összetévesztik az úzóval. Szerencsére semmit sem érezni belőle a sügéren, akárcsak a kumkvatból, ami olyasmi, mint egy miniatűr mandarin, csak már a 12. században is írtak róla Kínában.

A Perianth Hotelt egy harmincas évekbeli bérházból alakították át.

A TEJEL ÉS MÉZZEL FOLYÓ FÖLD

A vad sügért sosem fogjuk elfelejteni, a körítést is nehéz lesz, mindenesetre a következő héten nagyságrendekkel egyszerűbb étkeken élünk, ugyanis Ikaria szigetén gasztronómiai szempontból nem sok minden változott az elmúlt száz évben. Ez az egyik közös vonás az úgynevezett kék zónákban, ahol – egy Costa Rica-i félszigettől Szardínián át eddig az apró görög szigetig – lakosságárányosan a legtöbb száz év fölötti ember él a világon. Dan Buettner, a National Geographic kutatója kötötte össze ezeket a közös pontokat, így találta meg Földünk öt kék zónáját.

Ennek nyomába eredtünk mi is, hogy kameráinkkal feltérképezzük, hogyan is élnek ma ezek a sokgenerációs családok, és vajon mennyi esély van rá, hogy ezek a kiugróan egészséges területek húsz-harminc év múlva is fennmaradjanak. Eláruljuk: nem sok. Costa Ricán például az első hamburgeres gyorsétterem megjelenésekor borítékolták a kutatók, hogy itt a vége a hosszú életnek. De Ikarián ennek még mindig nyoma sincs. Sehol egy gyorsétterem, legfeljebb egy



A hosszú élet görög titkai Folyt.



gyors gíroszra van esély. Talán a legálmosabb, legnyugisabb, legcsendesebb sziget Európában.

A tengerparti Évdilosz 1880-ban nyitott kávézója előtt pár éves gyerekek fogócskáznak, a teraszon nyugdíjas hajóskapitányok és matrók diskurálnak az eszpresszóik fölött, az olívafa alatt egy százéves matuzsálem ül a lányával, ők is a reggeli kávéra battyogtak ide a kisváros egyik sikátorából, citrom- és narancsfák árnyékában.

A kék zónák kulináris kulisszatitkainál maradvan, az ikaríaiak esküsznek vadon termő gyógynövényeikre, a hegyekből hozott mézükre és az évszázadok óta változatlanul készülő bioborukra. Van olyan kék zóna, ahol a bor mögé tudományos magyarázat is került, például Szardínián a cannonau szőlő borában kétszer-háromszor annyi flavonoid található, mint egy palack francia vörösborban, és a napi egy-egy pohár vörösbort a flavonoid érfaltisztító hatásával kapcsolják a hosszú élethez. Itt, Ikarían nincs hasonló képlet, de véget nem érő fiesztákon élvezik az életet a helyiek, covid ide vagy oda. Utolsó esténken a csapos azzal fogad az egyik

Ikaría álmos, csendes szigete közelebb fekszik Törökországhoz, mint a görög szárazföldre.

AZ OLÍVA-, A NARANCSSZÜRET ÉS A MÉHÉSZET UGYANÚGY KÉT-HÁROM GENERÁCIÓS PROGRAM.

tavernában, hogy „ha jönnek a rendőrök, futás!” Pedig ha valami hiányzik az ikaríaiak életéből, az a stressz. Az élet mintha az étkezések köré épülne, már a hozzávalók reggeli gyűjtögetésével elkezdődik az ebéd, és sokszor egészen a délutáni órákig eltart az asztal fölötti beszélgetések mentén. Aztán jön a szieszta a teraszon, este pedig a fieszta a tavernán.

A szigetet járva kifejezetten feltűnő, hogy minden második sarkon beszélgetnek egymással az emberek. Nem kell hozzá a száznegyven éves kávézó, elég egy utcasarok, ahol éppen összefutottak. Az olíva-, a narancsszüret és a méhészet ugyanúgy két-három generációs program, ahol zavartalanul száll nagyapáról apára és apáról fiúra a tudás. A mindennapok természetes, nyugodt ritmusát, a tengerparti klíma és a hegyi levegő kombinációját olyan nyira megszokjuk, hogy őszintén szólva mi is simán el tudnánk képzelni a nyugdíjas éveinket Ikaría szigetén. 📍

Az On the Spot új sorozata, A hosszú élet titkai a Telekom TVGO-n látható.

Fotók: Perianth Hotel és Four Seasons Hotel Astir Palace Hotel Athens /Athén; Nyítrai Rebeka /Ikaría