





Νέα μουσεία, μεγάλες
εκδηλώσεις, γκουρμέ μέρη,
καινοτόμες δημιουργίες...
Υπάρχει πάντα κάτι
καινούριο να σε περιμένει
στην Γαλλία!



Με την **France.fr** θα μπορέσεις να βιώσεις μοναδικές εμπειρίες, αξέχαστες στιγμές και να τις μοιραστείς με όλη την οικογένεια, το σύντροφο ή τους φίλους.
Δεν αρκεί μόνο να επισκεφθείς την Γαλλία, αλλά και να την ανακαλύψεις!

Explore France™ 

Περισσότερα στο www.France.fr



Editorial

Αγαπητοί φίλοι της Γαλλίας,

Με μεγάλη υπερηφάνεια σας παρουσιάζω την έκδοση του περιοδικού μας, Explore France, για το 2020.

Σε μία περίοδο όπου όλος ο κόσμος κινητοποιείται για τη σωτηρία του πλανήτη, τη στιγμή που είναι σημαντικό και επείγει όσο ποτέ να δράσουμε για την προστασία του περιβάλλοντος και της υγείας μας, επιλέξαμε να σας αφηγηθούμε την «πράσινη» Γαλλία που δεσμεύεται να προσφέρει τουρισμό με σεβασμό στη φύση.

Έτσι, φέτος, μία πράσινη αύρα διαπερνά το περιοδικό μας και σας παρουσιάζει πόλεις και θέματα που επιθυμούμε ιδιαίτερω να αναδείξουμε και να μοιραστούμε μαζί σας. Το θέμα της φύσης και του περιβάλλοντος είναι πολύ αγαπητό στην Γαλλία και εντοπίζεται στον πολιτισμό, την οινογαστρονομία, τα τοπία, την τέχνη. Στόχος είναι η βιωσιμότητα 360 μοιρών.

Η προσπάθειά μας απευθύνεται στις ανάγκες των Ελλήνων ταξιδιωτών και τουριστών που σήμερα περισσότερο από ποτέ αναζητούν τη φύση για τις διακοπές τους αλλά και για την καθημερινότητά τους.

Η πρότασή μας για το 2020 είναι η βιώσιμη διαμονή από την επιλογή του προορισμού, σε εκείνη των ξενοδοχείων, των εστιατορίων, των τόπων που αποφασίζουμε να επισκεφθούμε. Οι περιοχές που σας παρουσιάζουμε έχουν υλοποιήσει ιδέες και έχουν λάβει πρωτοβουλίες για έναν διαφορετικό και αειφόρο τουρισμό.

Τα πρόσωπα που φέτος σας παρουσιάζουμε μοιράζονται αυτό το σκεπτικό, όπως για παράδειγμα ο Patrick Blanc, ο δημιουργός των «πράσινων» τοίχων, αλλά και ο Sylvain Tesson με τις περιπατητικές διαδρομές του.

Ακόμα και στο τραπέζι μπορούμε να είμαστε «green»: Η Jessica Préalpato, η καλύτερη ζαχαροπλάστης στον κόσμο, μας προτείνει τη «φυσική» ζαχαροπλαστική της και ο Mauro Colagregco, ο καλύτερος chef στον κόσμο, την δική του εξαίσιμα κουζίνα, στο όνομα της βιωσιμότητας και του plastic free.

Όλος ο κόσμος του γαλλικού τουρισμού βρίσκεται στην πρώτη γραμμή για την υπεράσπιση του περιβάλλοντος ξεκινώντας από τα μέσα μεταφοράς. Αν το τρένο παραμένει το λιγότερο ρυπογόνο, οι αεροπορικές εταιρίες ελαττώνουν τις εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα και προσπαθούν για τη μείωση της χρήσης πλαστικών αντικειμένων μίας χρήσης. Στόχος μας είναι να μοιραστούμε με τους Έλληνες ταξιδιώτες, οι οποίοι είμαστε βέβαιοι ότι θα συνεχίσουν να επιλέγουν την Γαλλία ως προορισμό και σας ευχαριστούμε για αυτό, την εμπειρία του βιώσιμου τουρισμού στη χώρα μας. Σας προσκαλούμε να την ανακαλύψετε μέσα από τις σελίδες του περιοδικού μας, το οποίο ευχόμαστε να είναι πηγή έμπνευσης, προτάσεων και νέων ιδεών. Αναμένοντας να ξεκινήσουμε και πάλι να ταξιδεύουμε πραγματικά, ταξιδέψτε μαζί μας μέσα από τις εικόνες, τις λέξεις και τις ιδέες. Θα είναι μία νέα εμπειρία σε μία Γαλλία, που όπως λέει ο τίτλος μας, είναι έτοιμη να την ανακαλύψετε. Καλή ανάγνωση!

Frédéric Meyer

Διευθυντής Atout France για την Ιταλία και την Ελλάδα και Συντονιστής για την Ευρώπη του Νότου

Ακολουθείστε την France.fr στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

#ExploreFrance

 @France.fr

 @francefr

 France.fr



Cover story

Γαστρονομία



Lifestyle

Προορισμοί



Διαμονή

Ατζέντα



Περιεχόμενα

Cover Story

- 4 • Patrick Blanc, la vie en... vert

Προορισμοί

- 12 • Φέτος (ξανα)επισκεφθείτε τα μνημεία της Γαλλίας
- 14 • Η «Σύγχρονη Αναγέννηση» στην Κοιλιάδα του Λίγηρα
- 20 • Στους πολύχρωμους δρόμους της Γαλλίας
- 24 • Η φύση, ένα πραγματικό υπερθέαμα
- 27 • Άγρια ομορφιά
- 28 • Χάβρη, Ετρετά εκεί όπου η φύση γίνεται τάση
- 31 • Η Νάντη, μία βιώσιμη πόλη
- 34 • Μεντόν, μία πόλη... θαύμα
- 36 • Var, ένας κήπος πάνω στη θάλασσα
- 37 • Biot και Mougins, σε απόσταση αναπνοής από τη θάλασσα
- 38 • Τα χιλιάδες πρόσωπα της Νίκαιας
- 40 • Ανακαλύπτοντας την Γαλλία με τρένο
- 44 • Mulhouse, η πράσινη καρδιά της Αλσατίας
- 45 • Τα χιλιάδες χρώματα της Troyes La Champagne
- 53 • Στους πλούσιους κήπους της Ile-de-France
- 55 • Γεύση από Νέα Υόρκη και Marvel στην Disneyland® Paris
- 56 • Κορσική, το πράσινο νησί

Lifestyle

- 8 • Αστική οικολογία, «πράσινοι» τοίχοι, περιβόλια
- 10 • Land Art, όταν η Τέχνη επιλέγει τη Φύση
- 22 • Συμβουλές για φωτογραφίες που ξεχειλίζουν συναίσθημα
- 39 • CAP3000: 50 χρόνια shopping
- 42 • Η απόλαυση να ταξιδεύεις σε «slow motion»

Γαστρονομία

- 46 • Βιολογικά και βιοδυναμικά κρασιά
- 50 • «Πράσινα» εστιατόρια
- 52 • Στο δρόμο του μελιού



Πρόσωπα

- 18 • Ανακαλύπτοντας την άγνωστη Γαλλία με τον Sylvain Tesson
- 32 • Mauro Colagregco, ο καλύτερος σεφ στον κόσμο
- 48 • Jessica Préalpato, η καλύτερη ζαχαροπλάστης του κόσμου

Διαμονή

- 54 • JO&JOE: Ανοίγει στο Παρίσι το πρώτο Open House
- 60 • Νύχτες ασυνήθιστες, νύχτες «πράσινες»

Εκδηλώσεις

- 30 • Ο Ιμπρεσιονισμός στην Νορμανδία

Ατζέντα

- 62 • Ατζέντα εκδηλώσεων

Διευθύντρια Εκδόσεων
Caroline Leboucher

Υπεύθυνη Έκδοσης
Valentina Codazzi

Σύνταξη
Martina Amatteis, Michelle Pagani

Επιμέλεια κειμένων της
Rosalba Graglia

Μετάφραση
Δανάη Δασοπούλου

Συνεργάστηκε
Stefano Tiozzo (άρθρο «Συμβουλές για φωτογραφίες που ξεχειλίζουν συναίσθημα»)

Εξώφυλλο και Γραφιστικός
Σχεδιασμός
Si.crea - si.creadesign@gmail.com

Εκτύπωση
Ciscra spa - Arcore

ATOUT FRANCE
Οργανισμός για την Ανάπτυξη του
Γαλλικού Τουρισμού
www.france.fr

Ακολουθείστε την France.fr στα
μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Στο εξώφυλλο
Ο «Πράσινος» τοίχος στο
Musée du Quai Branly και ο
Πύργος του Άιφελ, Παρίσι
© Snoeziesterre on Visual Hunt

Οι ημερομηνίες των εκδηλώσεων, οι πληροφορίες, οι τιμές και τα πνευματικά δικαιώματα των φωτογραφιών σε αυτό το περιοδικό ελέγχθηκαν πριν την εκτύπωση του εντύπου που πραγματοποιήθηκε στα τέλη Απριλίου 2020. Η Atout France στην Ιταλία δεν ευθύνεται για περαιτέρω αλλαγές.

Patrick Blanc, la vie en... vert



Ο Patrick Blanc και το φυτό *Gunnera killipii*, Γουατεμάλα
© Pascal Héni

Βιολόγος, βοτανολόγος, ερευνητής του Εθνικού Κέντρου Επιστημονικών Ερευνών, ειδικός σε εξωτικά και τροπικά φυτά... Ο Patrick Blanc, ο επιστήμονας με τα πράσινα μαλλιά, είναι διάσημος κυρίως επειδή ανακάλυψε τον «πράσινο» τοίχο φέρνοντας την επανάσταση στην έννοια του αστικού πρασίνου.

Το πρώτο που τον ρωτήσαμε ήταν πότε και πώς γεννήθηκε η ιδέα του «πράσινου» τοίχου που πλέον διαδίδεται σε όλο τον κόσμο. Στην εφηβεία μου είχα πάθος με τα ενυδρεία -είχα αρκετά- και προβληματιζόμουν με τον καθαρισμό του νερού. Είχα διαβάσει σε ένα εξειδικευμένο γερμανικό περιοδικό ότι οι ρίζες του φιλόδεντρου, το οποίο μεγαλώνει γρήγορα, είχαν τη δυνατότητα να απορροφήσουν το πλεόνασμα των μεταλλικών αλάτων και του νιτρικού αζώτου. Χρησιμοποίησα το φιλόδεντρο της μητέρας μου και είχα την ιδέα να το σταθεροποιήσω στον τοίχο πάνω από ένα ενυδρείο ώστε οι ρίζες που θα μεγάλωναν να κατέληγαν στο νερό. Και λειτούργησε! Το νερό καθάρισε χάρη στο φυτό. Όλα ξεκίνησαν πειραματικά και σιγά σιγά τελειοποίησα το σύστημα. Ο πειραματισμός εξακολουθεί να είναι αυτός που με οδηγεί στη δουλειά μου.

Πώς επιλέγετε τα φυτά για τους «πράσινους» τοίχους σας; Σύμφωνα με το φως και το περιβάλλον; Ο πειραματισμός παίζει ρόλο και για αυτόν το σκοπό. Για παράδειγμα, στο Κουβέιτ δημιούργησα έναν «πράσινο» τοίχο μήκους τεσσάρων μέτρων για ένα εμπορικό κέντρο, όπου τοποθέτησα σύμφωνα με το φως και τον κλιματισμό 150.000 φυτά 104 διαφορετικών ειδών. Πειραματίζομαι και αλλάζω σύμφωνα με τις ανάγκες. Για παράδειγμα, αν ο τοίχος είναι εξωτερικός ή εσωτερικός, αν «βλέπει» στον βορρά ή στον νότο, πού βρίσκεται, πώς είναι το εξωτερικό κλίμα. Στην Αυστραλία χρησιμοποίησα 250 ενδημικά φυτά που καλλιεργούνται στα νότια της χώρας και έκανα το ίδιο στο Σαν Φρανσίσκο για έναν τοίχο



Ο Patrick Blanc παρατηρεί ένα φύλλο ενός *Scindapsus altissimus*, Νησιά του Σολομώντα
© Pascal Héni



Ο «πράσινος» τοίχος του Musée du Quai Branly
© Patrick Blanc

χρησιμοποιώντας μόνο φυτά της περιοχής. Στην περίπτωση του Παρισιού ή του Μιλάνου είναι διαφορετικά τα πράγματα, καθώς δεν υπάρχουν πολλά ενδημικά φυτά και επιλέγω διαφορετικά είδη. Είναι μία διαρκής δοκιμή και κάθε τοίχος είναι μοναδικός.

Οι «πράσινοι» τοίχοι μπορούν να αποτελέσουν λύση και για τα προβλήματα των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα, της αύξησης της θερμοκρασίας, της μόλυνσης;

Οι «πράσινοι» τοίχοι είναι σημαντικοί για πολλούς λόγους. Πρώτα από όλα για το θετικό αντίκτυπο που έχει στην ψυχολογία ένας χώρος πρασίνου στην καρδιά μίας πόλης, ενός ξενοδοχείου, ενός εμπορικού κέντρου. Είναι μία πραγματικότητα διαφορετική από τον κήπο. Τον κήπο στο σπίτι τον επιλέγεις, ενώ ο «πράσινος» τοίχος σε έναν δημόσιο χώρο είναι αναπάντεχος. Ανακαλύπτεις ένα κομμάτι της φύσης που δεν περίμενες. Ο αντίκτυπος στην ψυχολογία είναι πολύ σημαντικός, κυρίως τώρα που ζούμε οι περισσότεροι στην πόλη. Επιπλέον, σημαντική είναι η προστασία της βιοποικιλότητας: Πουλιά, πεταλούδες και άλλα ζώα βρίσκουν καταφύγιο εδώ, στην καρδιά των αστικών κέντρων. Βεβαίως, τα φυτά των «πράσινων» τοίχων διαδραματίζουν τον δικό τους ρόλο ως φυσικά φίλτρα, καθαρίζοντας την ατμόσφαιρα, απορροφώντας σκόνες και μικροοργανισμούς χάρη στην υγρασία και

στην ηλεκτροστατική ιδιότητά τους μέσω της οποίας καταφέρνουν ακόμα και να απορροφήσουν τον καπνό των τσιγάρων. Επιπλέον, οι «πράσινοι» τοίχοι, για παράδειγμα σε ένα εμπορικό κέντρο, συμβάλλουν ώστε να μειωθεί η κατανάλωση ενέργειας με την ικανότητά τους να ρυθμίζουν τη θερμοκρασία - πιο δροσερή το καλοκαίρι και πιο ζεστή το χειμώνα- και η πιο σημαντική λειτουργία τους είναι η ηχομόνωση. Πρόκειται για την τέλεια ισορροπία!



Ο κήπος Vinet, Μπορντό
© Patrick Blanc



Ο Patrick Blanc και ο κάθετος κήπος του, Miramas
© Pascal Héni

Οι πόλεις πρέπει να γίνουν πράσινες για να προσαρμοστούν στην κλιματική αλλαγή;
Με απόλυτη βεβαιότητα, ναι. Το περασμένο καλοκαίρι στο Παρίσι ήταν πολύ ζεστό. Στην περιοχή που μένω η θερμοκρασία έφτασε ακόμα και τους 43°, αλλά στην εσωτερική αυλή μου που είναι «ντυμένη» όλη με «πράσινους» τοίχους είχε μόνο 28°. Η θερμοκρασία έπεσε 15 βαθμούς με τρόπο φυσικό, αφού τα φυτά χάρη στην εξάτμιση απορροφούν τη θερμότητα.

Έχει αρχίσει να διαδίδεται και η τάση της «πράσινης» στέγης. Σε τι διαφέρει από τον «πράσινο» τοίχο; Η ιδέα της στέγης καλυμμένη με πράσινο έρχεται από τη βόρεια Ευρώπη και γεννήθηκε για τη διασφάλιση μόνωσης και προστασίας. Γενικά, παρέχει λιγότερη εξάτμιση επομένως λιγότερη μείωση της θερμοκρασίας και δεν ποτίζεται με το ίδιο σύστημα και την ίδια συχνότητα όσο οι «πράσινοι» τοίχοι. Επιπλέον, δεν αποτελεί το ιδανικό καταφύγιο για πουλιά και πεταλούδες. Ας πούμε ότι τα δύο συστήματα μπορούν να λειτουργήσουν συμπληρωματικά.



Forum Culturel, Le Blanc Mesnil
© Patrick Blanc

Εμείς μπορούμε να συμβάλλουμε και να μετατρέψουμε τα σπίτια μας σε πιο «πράσινες» και βιώσιμες κατοικίες;

Φυσικά, δημιουργώντας, για παράδειγμα, μικρούς κάθετους κήπους στο μπάνιο, το ιδανικότερο περιβάλλον ως προς την υγρασία και το φως. Οι «πράσινοι» τοίχοι δεν πρέπει να είναι απαραίτητα τεράστιοι, ακόμα και ένας μικρός τοίχος μπορεί να είναι ένα μεγάλο βήμα για εμάς.

Ποια είναι τα επόμενα σχέδιά σας;

Δουλεύω πάνω σε ένα τεράστιο σχέδιο «πράσινης» ανακαίνισης του τερματικού σταθμού του αεροδρομίου της Σιγκαπούρης. Στην Γαλλία σχεδιάζω έναν μεγάλο «πράσινο» τοίχο σε ένα εκπαιδευτικό χωριό 100 χλμ. ανατολικά



Ο Patrick Blanc ανάμεσα στα φυτά και τους καρπούς του *Medinilla speciosa*, Όρος Kinabalu
© Pascal Héni

του Παρισιού προς το Giverny. Στην πόλη, προσπαθώ να κάνω πιο πράσινη την Porte d'Italie στο πλαίσιο της πρωτοβουλίας Reinvente Paris.

Ταξιδεύετε σε όλο τον κόσμο, γνωρίζετε και μελετάτε τα εξωτικά φυτά. Μάλιστα, ένα νέο είδος μπιγκόνιας που ανακαλύφθηκε στο νησί Palawan στις Φιλιππίνες πήρε το όνομα *Begonia Blancii* προς τιμήν σας. Η βάση σας παραμένει η παρισινή κατοικία σας στην Inry; Ναι, ταξιδεύω πολύ και εμπνέομαι από τα ταξίδια σε όλο τον κόσμο. Μόλις επέστρεψα από την Γουατεμάλα για να καταλάβετε. Στο «πράσινο» σπίτι μου υπάρχουν φυτά από όλο τον πλανήτη, πουλιά, πεταλούδες, βάτραχοι και φυσικά ένα μεγάλο ενυδρείο.



Ο Patrick Blanc κίθεται σε αποξηραμένη κόπη ποταμού όπου σχηματίστηκε τραβερτίνη και καλύφθηκε από βρύο, Pacitan
© Pascal Héni



Ο Patrick Blanc παρατηρεί το *Rhododendron crassifolium*, Όρος Kinabalu
© Pascal Héni

Αστική οικολογία, «πράσινοι» τοίχοι, περιβόλια

«Πράσινη» αρχιτεκτονική στους τοίχους, στοιχείο αστικής οικολογίας και έργο τέχνης, κρεμαστοί κήποι σε στέγες, μπαλκόνια, αλλά και κρυμμένοι κάτω από τη γη... Το πράσινο στην πόλη είναι μία πραγματική ανακάλυψη.

Ο PATRICK BLANC ΚΑΙ Η ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΚΑΘΕΤΩΝ ΚΗΠΩΝ

Η ιστορία των «πράσινων» τοίχων ξεκινά επίσημα στην Γαλλία με τον Patrick Blanc. Στην πραγματικότητα η ιδέα να καλυφθούν κτίρια με βρύα ή αναρριχητικά φυτά, όπως κισσός ή κλήμα, υπάρχει εδώ και αιώνες. Αλλά ο τοίχος με φυτά, όπως τον εννοούμε σήμερα, γεννήθηκε στη δεκαετία του 1990 και ο Γάλλος ερευνητής και βοτανολόγος Patrick Blanc ήταν ο πρώτος που πειραματίστηκε και ανέπτυξε την έννοια του «πράσινου»

τοίχου. Δημιούργησε και εξακολουθεί να δημιουργεί αναρίθμητους κάθετους κήπους σε διάφορες πόλεις στον κόσμο από την Νέα Υόρκη στην Σιγκαπούρη, από το Λονδίνο στο Νέο Δελχί, μέχρι την Μπανγκόκ, αλλά οι πιο διάσημες δημιουργίες του παραμένουν στο Παρίσι ξεκινώντας από τον τοίχο του Musée du Quai Branly. Πέρα από την αισθητική άποψη, ο «πράσινος» τοίχος έχει διπλή επίδραση στο περιβάλλον: Μπορεί να εντείνει τη μείωση της ρύπανσης κάνοντας την πόλη βιώσιμη και βοηθά στη ρύθμιση της θερμοκρασίας των κτιρίων ελαττώνοντας την ποσότητα του ηλιακού φωτός που απορροφάται. Επιπλέον οι τοίχοι αυτοί είναι πραγματικά έργα τέχνης!

ΤΑ ΑΣΤΙΚΑ ΠΕΡΙΒΟΛΙΑ: ΟΤΑΝ Η ΓΕΩΡΓΙΑ ΦΤΑΝΕΙ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ

Το Παρίσι είναι πρωτοπόρο και στον τομέα του αστικού περιβολίου που βρίσκεται σε διαρκή εξέλιξη. Την Άνοιξη του 2020 στη γαλλική πρωτεύουσα θα ανοίξει τις πύλες της η πιο μεγάλη αστική φάρμα στον κόσμο. Που; Στο 15ο διαμέρισμα στη στέγη μίας από τις πτέρυγες του Parc des Expositions σε μία επιφάνεια 14.000 τ.μ. Την ίδια ώρα, ετοιμάζεται και η αστική φάρμα «Mushroof» στη στέγη 7.000 τ.μ.

του κέντρου logistics του παλιού σιδηροδρομικού σταθμού Chapelle International (18ο διαμέρισμα). Συνολικά 70 υπολογίζονται οι φάρμες στην καρδιά του Παρισιού και στόχος είναι οι καλλιέργειες στις στέγες να αγγίξουν τα 100 εκτάρια εντός του έτους. Το πιο θεαματικό project είναι το περιβόλι στη, μεγέθους 2.500 τ.μ., στέγη της Opéra Bastille με, μεταξύ άλλων, την καλλιέργεια λυκίσκου για την παραγωγή μπύρας. Στόχος; Οι αρμόδιοι επιθυμούν τα κηπευτικά να προορίζονται για το προσωπικό της Opéra, τους κατοίκους της περιοχής, αλλά και να προμηθεύουν τα εστιατόρια της γύρω περιοχής.

Η startup Sous les Fraises διαχειρίζεται δύο περιβόλια, ένα στη στέγη της Galeries Lafayette (9ο διαμέρισμα), το δεύτερο στην κορυφή του BHV Marais (4ο διαμέρισμα). Την ίδια ώρα και το Le Bon Marché (7ο διαμέρισμα) με την εταιρία Torager καλλιεργεί αγγούρια, μάραθο και φράουλες στη στέγη. Δεν ξεχνάμε ούτε το Hotel Yooma (15ο διαμέρισμα) που άνοιξε για τους Παριζιάνους τους ειδικά διαμορφωμένους χώρους του και φέρουν την υπογραφή Peas&Love, τη νέα γενιά των αστικών αγροκτημάτων.

Τι συμβαίνει, όμως, κάτω από τις στέ-



Hotel Campanile, Λυών
© Etienne Ruggieri



γες; Στα βόρεια του Παρισιού ένας παλιός χώρος στάθμευσης μετατράπηκε σε υπόγεια βιολογική φάρμα! Στην Caverne με τα 3.500 τ.μ. της καλλιεργούνται 150 τόνοι αντίδια και 40 τόνοι βιολογικά μανιτάρια. Η αγάπη για τα κηπευτικά σε ιδιαίτερους χώρους έχει βρει και άλλους λάτρεις με το Πανεπιστήμιο Panthéon-Sorbonne, στην καρδιά του Καρτιέ Λατέν, να προσφέρει για καλλιέργεια περίπου 1.000 τ.μ. από τη στέγη του στους γεωργούς της πόλης, ενώ η Cité des Sciences et de l'Industrie διαθέτει δύο στρέμματα του οικοπέδου στο οποίο εδράζεται. Άραγε θα γίνει το Παρίσι το μεγαλύτερο αστικό περιβάλλον της Γαλλίας; Ας μην ξεχνάμε ότι ακόμα και με αυτόν τον τρόπο προστατεύεται η βιοποικιλότητα.

ΠΕΝΤΕ ΞΕΧΩΡΙΣΤΑ PROJECTS

Στην τελευταία Διεθνή Έκθεση Γεωργίας στο Παρίσι παρουσιάστηκαν πέντε ξεχωριστές μελέτες στο πλαίσιο του προγράμματος «Κάνουμε πράσινο το Παρίσι», χάρη στο οποίο έχουν ήδη πραγματοποιηθεί 1.500 projects από πολίτες σε διάφορες συνοικίες της πόλης.

1. Το «Θερμοκήπιο στη Στέγη» σε ένα

κτίριο του 1930 στην rue Sorbier, στο 20ο διαμέρισμα, με επιφάνεια 400 τ.μ. που προορίζεται κυρίως για την καλλιέργεια τομάτας.

- 2.** Καλλιέργεια λυκίσκου σε επιφάνεια 2.150 τ.μ. στο στάδιο Louis Lumière (20ο διαμέρισμα) που θα διαχειρίζεται η ζυθοποιεία La Parisienne, η οποία παράγει την παραδοσιακή παρισινή «petite bière».
- 3.** Καλλιέργεια φράουλας στην αυλή του Collège Flora-Tristan (20ο διαμέρισμα) σε μία έκταση 2.300 τ.μ.
- 4.** Αεροπονική καλλιέργεια φρούτων και λαχανικών χωρίς τη χρήση χώ-

ματος και με περιορισμένη χρήση νερού στις στέγες του Gymnase de la Cour des Lions στο 11° διαμέρισμα και του Collège Delacroix στο 16°.

- 5.** Μία φάρμα κάτω από το Parc Monceau (8ο διαμέρισμα) σε ένα σημείο του παρισινού μετρό που δεν χρησιμοποιείται. Πρόκειται για την πρώτη υπόγεια κάθετη φάρμα του Παρισιού που θα παρέχει στα εστιατόρια της γαλλικής πρωτεύουσας πρώιμα οπωροκηπευτικά σε δοχεία από ίνες ξύλου σε στρώματα 100% ανακυκλώσιμα.



Land Art, όταν η Τέχνη επιλέγει τη Φύση

Η Land Art, η Τέχνη της Γης, γεννιέται στις ΗΠΑ το θρυλικό 1968. Είναι μία μορφή αντι-κομφορμιστικής τέχνης που χαρακτηρίζεται από την παρέμβαση του καλλιτέχνη στους φυσικούς χώρους. Μία επαναστατική τέχνη, συχνά εφήμερη, που στην Γαλλία έκανε σχολή από την Νάντη και το project Voyage à Nantes (μιλάμε για αυτό στη σελίδα 31) μέχρι την Άνω Προβηγκία.

ΤΟ REFUGES D'ART ΣΤΗΝ ΑΝΩ ΠΡΟΒΗΓΚΙΑ

Το Refuge d'Art είναι ένα μοναδικό έργο που μπορείτε να ανακαλύψετε μέσα σε δέκα ημέρες. Το εμπνεύστηκε ο Βρετανός καλλιτέχνης land art, Andy Goldsworthy, σε συνεργασία με το Μουσείο Gassendi της Digne και το Γεωλογικό Καταφύγιο της Άνω Προβηγκίας. Αυτή η μοναδική στην Ευρώπη διαδρομή διασχίζει εκπληκτικά τοπία σε έκταση 150 χλμ. και συνδυάζει με μοναδικό τρόπο τη σύγχρονη τέχνη, την εκδρομή και την ανάδειξη της φυσικής και πολιτιστικής κληρονομιάς. Ο Andy Goldsworthy θέλησε να καταγράψει τα κτίσματα, όπως εκκλησίες και φάρμες, που

έχουν αποκατασταθεί και έχουν μετατραπεί σε καταφύγια ιδανικά για την ξεκούραση των εκδρομέων είτε για μία σύντομη στάση ή για μία νύχτα. Έτσι, η περιοχή της Digne διαθέτει την πιο μεγάλη συλλογή έργων τέχνης του Andy Goldsworthy στον κόσμο.

www.refugedart.fr

ΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ GASSENDI ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΑΠΟ ΤΑ ΚΑΤΑΦΥΓΙΑ ΤΕΧΝΗΣ

Το Μουσείο Gassendi στην Digne παρουσιάζει μία πλούσια συλλογή που ενώνει την τέχνη με την επιστήμη, το παλιό με το σύγχρονο, το εσωτερικό με το εξωτερικό. Η επίσκεψη επεκτείνεται στη φύση όπου μπορεί κανείς να ανακαλύψει τη σύγχρονη τέχνη επί τόπου.

Οι καλλιτέχνες πενήντα έργων τέχνης καλούν τους επισκέπτες να ανακαλύψουν την ιστορία τους και να τα ζήσουν όπως ακριβώς συμβαίνει στα Καταφύγια Τέχνης του Andy Goldsworthy. Αυτή η σύγχρονη προσέγγιση ξεκινά από τον μεγάλο χωμάτινο τοίχο, River of Earth, του Goldsworthy που καθιστά το Μουσείο Gassendi το πρώτο από τα Καταφύγια Τέχνης.

www.musee-gassendi.org

ΔΕΚΑ PANTEBOY ΜΕ ΤΗΝ ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΓΗΣ

Art&Nature στην Carquefou-Λίγηρας Από τις 12 Ιουνίου ως τις 30 Σεπτεμβρίου στην πόλη Carquefou ανανεώνεται το ραντεβού της διαδρομής





Le parcours des Fées, WIND, Pedro Marzorati
© 2009

«Art&Nature» με εγκαταστάσεις στην περιοχή.

www.carquefou.fr

Horizons-Art Nature στην Sancy - Οβέρν, Ροδανός, Άλπεις

Από τις 13 Ιουνίου ως τις 20 Σεπτεμβρίου 2020 η Οροσειρά της Sancy θα φιλοξενήσει μία σύγχρονη δημιουργία με εγκαταστάσεις.

www.horizons-sancy.com

Les Balcons de l'Aigoual-Οξιτανία

Το όρος Aigoual και το παρατηρητήριο στην κορυφή του είναι ένα σύμβολο της επικοινωνίας του ανθρώπου με τη φύση και βρίσκεται στην καρδιά του Εθνικού Πάρκου των Cévennes. Οι επισκέπτες θα έχουν την ευκαιρία να θαυμάσουν δέκα εγκαταστάσεις από την 1η Ιουνίου 2020 ως τις 31 Μαΐου 2021.

La Forêt d'Art Contemporain

Νέα Ακουιτανία

Εγκαινιάστηκε το 2009 στην καρδιά του Πάρκου των Λάντ στην Γασκωνή με 19 εγκαταστάσεις σε ανοιχτό χώρο και δέκα έργα που βρίσκονται σε εξέλιξη.

www.laforetdartcontemporain.com

Vent des Forêts-Γκραντ Εστ

Στις όχθες του ποταμού Μεύση, από το 1997, έξι χωριά καλούν τους καλλιτέχνες να ετοιμάσουν ένα δημιουργικό έργο. Μέχρι στιγμής έχουν δημιουργηθεί περισσότερα από 200 έργα, εκ των οποίων περίπου 100 είναι ορατά και επισκέψιμα κατά μήκος των μονοπατιών σε έκταση 45 χλμ. Από τον Μάρτιο ως τον Σεπτέμβριο.

www.ventdesforets.com

Aciel ouvert-Οβέρν, Ροδανός, Άλπεις

Κάθε δύο χρόνια από το 2008 η Ριόρζ, κοντά στην Ροάν του Λίγηρα, διοργανώνει μία υπαίθρια διαδρομή σύγχρονης τέχνης. Η επόμενη έχει προγραμματιστεί από τις 6 Ιουνίου ως τις 6 Σεπτεμβρίου 2020 και περιλαμβάνει έργα, τα οποία έχουν δημιουργηθεί επί τόπου με φυσικά υλικά που βρέθηκαν στο σημείο σύμφωνα με τις αρχές της Τέχνης της Γης.

www.riorges.fr

Vign'Art-Καμπανία-Αρντέν

Δεύτερη χρονιά για το δωρεάν φεστιβάλ σύγχρονης τέχνης και Τέχνης της Γης στους αμπελώνες της σαμπάνιας

από τον Μάιο ως τον Σεπτέμβριο.

www.vignart.fr

Stuwa-Γραντ Εστ

Ένα μόνιμο καλλιτεχνικό γεγονός στην περιοχή Σανγκό νότια της Αλσατίας: Μία διαδρομή σύγχρονης τέχνης σε ένα υπαίθριο περιβάλλον με περίπου τριάντα έργα σε 22 δήμους.

www.stuwa.fr

Le Parcours des Fées - Προβηγκία - Άλπεις-Κυανή Ακτή

Η Parcours des Fées, Η Διαδρομή των Νεράιδων, είναι ανοιχτή όλο το καλοκαίρι στα μονοπάτια της Οτ-Αλπ: Περισσότερα από 20 έργα και νέες εγκαταστάσεις.

www.parcours-des-fees.fr

Allons Voir!-Κέντρο της Κοιλάδας του Λίγηρα

Διαδρομή σύγχρονης τέχνης στο Pays Fort από τις 4 Ιουλίου ως τις 6 Σεπτεμβρίου που στοχεύει, χάρη στις εγκαταστάσεις καλλιτεχνών, να αναβιώσει παλιούς αχυρώνες με την παραδοσιακή μορφή πυραμίδας της περιοχής Berry.

www.allonsvoir.eu

Φέτος (ξανα)επισκεφθείτε τα μνημεία της Γαλλίας

Κάστρα, οχυρά, αββαεία, μοντέρνες βίλες... Περίπου εκατό μνημεία σε όλη την Γαλλία επιφυλάσσουν εκπλήξεις. Κυανή Ακτή, Οξιτανία, Λα Ροσέλ, Λιλ, Παρίσι: Επισκεφθείτε και ανακαλύψτε αυτά τα υπέροχα μέρη.

ΕΝΑ ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ
Το ταξίδι ξεκινά σε απόσταση λίγων χιλιομέτρων από την Νίκαια, στη μεγαλοπρεπή Villa Kérylos που κυριαρχεί στον υπέροχο κόλπο της Beaulieu-sur-Mer. Η κατοικία αντλεί την έμπνευσή της από την Αρχαία Ελλάδα και κατασκευάστηκε κατά την Belle Époque, το 1902. Διαθέτει υπέροχους χώρους, είναι πλήρως επιπλωμένη και διακοσμημένη με υφάσματα, τοιχογραφίες και μοναδικά μωσαϊκά. Σε αυτό το ξεχωριστό περιβάλλον, μέχρι τις 28 Σεπτεμβρίου, το Centre des Monuments Nationaux θα παρουσιάσει την έκθεση «Hubert Le Gall, μία ελληνική φαντασία». Περί τα 45 αντικείμενα από έπιπλα, κηροπήγια, φωτιστικά, μπιζουτιέρες, μέχρι καθρέπτες, θα εκτίθενται στην Villa Kérylos οδηγώντας τον επισκέπτη σε ένα φανταστικό ταξίδι στην Αρχαία Ελλάδα.

Η ΑΦΡΙΚΑΝΙΚΗ ΣΕΖΟΝ ΣΤΗΝ CAMARGUE
Κοντά στο Montpellier το επιβλητικό οχυρό Saint-Louis

προσφέρει μεγαλειώδη θέα στην Camargue. Σε αυτό το φυσικό κάδρο της πόλης της Aigues-Mortes, ανάμεσα σε λιμνοθάλασσες και αλυκές, ο Joël Andrianomearisoa εκθέτει τις καλλιτεχνικές δημιουργίες του με αφορμή την Αφρικανική Σεζόν 2020. Ο διεθνούς φήμης καλλιτέχνης μελετά τα τοπικά υλικά όπως ρύζι, αλάτι, υφάσματα, μπαχαρικά και εργάζεται πάνω στη συγγραφή ενός «διηγήματος» μέσα από υφασμάτινα έργα γεμάτα μελαγχολία.

ΔΙΝΟΥΜΕ ΧΩΡΟ ΣΤΟ DESIGN
Σε απόσταση μόλις μίας ώρας από το Παρίσι με το TGV, κοντά στην Λιλ την παγκόσμια πρωτεύουσα του design για το 2020, η Villa Canvois κατασκευασμένη το 1932 από τον αρχιτέκτονα Robert Mallet-Stevens για λογαριασμό ενός πλούσιου βιομήχανου της περιοχής, είναι ένα αριστούργημα μοντέρνας αρχιτεκτονικής. Το Centre des Monuments Nationaux προσκαλεί στο χώρο αυτό τους Βέλγους designers Fien Muller και Hannes Van Severen, οι οποίοι είναι διάσημοι



Villa Kérylos
© C. Clier, CMN



Aigues-Mortes
© Alain Lonchamps, CMN



Villa Cavrois
© J.-L. Paillé, CMN



Panthéon
© Gilles Codina, CMN

για τα δημιουργικά έπιπλά τους και την τολμηρή χρήση του χρώματος. Στο εμβληματικό κτίσμα του Mallet-Stevens, εκεί όπου η τέχνη και το design συναντώνται, τα έπιπλα που παρουσιάζονται αποτελούν την ευκαιρία για μία ανάλυση της σχέσης με το χρόνο, τα υλικά και τη δημιουργία.

ΑΠΟ ΤΟΝ ΒΙΚΤΩΡ ΟΥΓΚΩ ΣΤΟΝ ΧΡΙΣΤΟ ΣΤΟ ΠΑΡΙΣΙ

Δημιουργήθηκε έπειτα από επιθυμία του βασιλιά Λουδοβίκου ΙΕ' της Γαλλίας και το 1885 ετάφη εκεί ο Βίκτωρ Ουγκώ. Έκτοτε, το Πάνθεον έγινε ο τόπος αναπαύσεως σημαντικών προσωπικοτήτων της χώρας. Ήταν 1η Ιουλίου 1885 όταν μία πομπή περισσότερων από δύο εκατομμυρίων ανθρώπων συνόδευσε από την Αψίδα του Θριάμβου στην τελευταία του κατοικία τον Ουγκώ, έναν από τους σημαντικότερους ανθρώπους των Γραμμάτων και της πολιτικής του 19ου αιώνα. Μέχρι τις 31 Αυγούστου η έκθεση «Βίκτωρ Ουγκώ, η ελευθερία στο Πάνθεον», θα αναδείξει τα σημεία κλειδιά της κληδείας του. Θα εκτίθενται εφημερίδες, αρχαικό υλικό, φωτογραφίες, πίνακες, γλυπτά και αντικείμενα από την κατοικία του στο Παρίσι. Τα περισσότερα από αυτά δεν έχουν παρουσιαστεί ποτέ στο παρελθόν, καθώς η κληδεία του δεν αποτέλεσε ποτέ αντικείμενο έκθεσης. Επιπλέον, από τις 9 Σεπτεμβρίου μέχρι τις 4 Οκτωβρίου η Αψίδα του Θριάμβου θα πάρει μία διαφορετική μορφή χάρη στην καλλιτεχνική παρέμβαση του Christo. Το 1985 ο καλλιτέχνης πραγματοποίησε το διάσημο «πακετάρισμα» της Πον Νεφ και τώρα, περίπου 60 χρόνια από το πρώτο

του πρότζεκτ το 1961, ήρθε η σειρά της Αψίδας του Θριάμβου. Το «αμπαλάζ» θα έχει διάρκεια 14 ημερών και για την κατασκευή του έργου, το οποίο χρηματοδοτεί αποκλειστικά ο καλλιτέχνης, θα χρησιμοποιηθούν 25.000 τμ. ανακυκλώσιμοι υφάσματα από πολυπροπυλένιο σε μπλε-ασημί απόχρωση και 7.000 μέτρα κόκκινου σχοιού.

www.monuments-nationaux.fr

ΑΝΟΙΓΕΙ ΤΟ HÔTEL DE LA MARINE

Έπειτα από ένα σημαντικό έργο ανακαίνισης το Hôtel de la Marine θα ανοίξει τις πύλες του στο κοινό για πρώτη φορά τον Ιούλιο του 2020. Το κτίριο που βρίσκεται στην Place de la Concorde είναι ένα κομψοτέχνημα του 18ου αιώνα και αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα του γαλλικού savoir-faire. Ήταν έδρα της Κινητής Εθνικής Φρουράς (πριν τη γαλλική Εθνοφρουρά) και από το 2015 είναι έδρα του Γενικού Επιτελείου του Πολεμικού Ναυτικού. Οι επισκέψεις και οι δραστηριότητες βασίζονται στις ψηφιακές καινοτομίες, εκ των οποίων το «Confident» τον ιδανικό σύντροφο στην ξενάγηση. Βιβλιοπωλείο, καταστήματα, εστιατόριο με μενού που φέρει την υπογραφή του Jean-François Piège και το καφέ Ducasse, αποτελούν τους ιδανικούς λόγους για μία επίσκεψη. Επιπλέον, στον ισόγειο χώρο η γκαλερί έκτασης 400 τμ. θα φιλοξενήσει έκθεση της συλλογής της βασιλικής οικογένειας του Κατάρ, Al Thani.



Η Αψίδα του Θριάμβου
© P. Cadet - CMN



Hôtel de la Marine
© J.-P. Delagarde, CMN

Η «Σύγχρονη Αναγέννηση» στην Κοιλάδα του Λίγηρα



Περίπατος στην Brenne, στις όχθες της λίμνης Mer Rouge
© D. Darrault, CRT Centre-Val de Loire

Το 2020 η Κοιλάδα του Λίγηρα γιορτάζει 20 χρόνια από την ένταξή της στον κατάλογο με τα Μνημεία Παγκόσμιας Κληρονομιάς της UNESCO σαν ζωντανό πολιτιστικό τοπίο. Είναι το ιδανικό σκηνικό για μία «Σύγχρονη Αναγέννηση» μέσω της οποίας μπορούμε να γνωρίσουμε τον πολιτισμό, την τέχνη του ζην, τα κάστρα και τους αμπελώνες της Κοιλάδας των Βασιλέων.

Το πολιτιστικό τοπίο, αναγνωρισμένο από την UNESCO, αποτελείται από 800 χλμ. ιστορικών κέντρων μοναδικής ομορφιάς, σε τέλεια αλληλεπίδραση ανάμεσα στον άνθρωπο και την ανέγγιχη φύση. Βιώστε μία εμπειρία αι-

σθήσεων στο πνεύμα μίας αυθεντικής «Σύγχρονης Αναγέννησης».

ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ ΤΟΥ «SLOW LIVING»

Χαλαρώστε στη φύση, σεβόμενοι το περιβάλλον και επιλέγοντας σύντομα δρομολόγια μειώνοντας τις εκπομπές

διοξειδίου του άνθρακα. Η Κοιλάδα του Λίγηρα είναι ο ιδανικός τόπος για «slow living». Παρατηρείστε τη ροή του νερού στον ποταμό του βασιλιά, θαυμάστε το τοπίο, ακούστε τα πουλιά κατά μήκος του ποταμού (ένας παράδεισος για τους λάτρεις του

R!

**NOUVELLES
RENAISSANCE(S)
— 2020 —
CENTRE-VAL DE LOIRE
— FRANCE —**



Η υπαίθρια αγορά του Loches

© D. Darrault, Office de tourisme Loches, Touraine Châteaux de la Loire

birdwatching), δοκιμάστε τα νόστιμα ψάρια του Λίγηρα μέσα από τα πιάτα του σπουδαίου και βραβευμένου σεφ Christophe Hay, ή άλλων σεφ με πάθος για την περιοχή. Μυρίστε το άρωμα των κήπων και αγγίξτε τα αμπέλια, κάνοντας έναν περίπατο μέσα στους αμπελώνες.

Η ΚΟΙΛΑΔΑ ΤΟΥ ΛΙΓΗΡΑ ΜΕ ΠΟΔΗΛΑΤΟ

Έχει εκατοντάδες διαδρομές μήκους 900 χλμ., εκ των οποίων οι 280 ενταγμένες στον κατάλογο της UNESCO και συνδυάζει πολιτισμό και φύση: Η La Loire à Vélo, ο Λίγηρας με ποδήλατο, είναι μία συναρπαστική επιλογή για να γνωρίσετε την περιοχή.

Πρόκειται για την πρώτη πλήρως εξοπλισμένη, σηματοδοτημένη και ασφαλή ποδηλατική διαδρομή στην Γαλλία. Κινείται κατά μήκος του ποταμού Λίγηρα και είναι ιδανική για οικογένειες, ακόμα και για μικρά παιδιά. Σας δίνει την ευκαιρία να ζήσετε νέες εμπειρίες σε επαφή με τη φύση, διασχίζοντας τα πιο διάσημα αμπέλια - Chinon, Vouvray, Cheverny, Sancerre ... – και περνώντας από το ένα κάστρο στο άλλο. Όλα αυτά χωρίς κανένα πρακτικό πρόβλημα, καθώς υπάρχουν στη διάθεσή σας ειδικά διαμορφωμένες υπηρεσίες και εγκαταστάσεις με 650 επαγγελματίες, από την ενοίκιαση ποδηλάτων (ακόμα και ηλεκτρικά), τη μεταφορά των παιδιών, τη μεταφορά αποσκευών από το ένα σημείο στο άλλο, ξενοδοχείο και κάμπινγκ για ποδηλάτες, τρένα εξοπλισμένα για τη μεταφορά των ποδηλάτων. Εκτός από την



Villandry

© V. Treney, CRT Centre-Val de Loire



Chartres en Lumières: Εκκλησία του Saint-Pierre
© Ça va être beau, Cité Patrimoine, OT Chartres



Κάστρο του Chenonceau: Ανθοκόμος του εργαστηρίου εργάζεται σε μία ανθούσθεση
© Didier Ronillard

Loire à Vélo υπάρχουν πολλά θεματικά δρομολόγια που συνδέονται μεταξύ τους, όπως το Pays des Châteaux à vélo, οι διαδρομές στο δάσος της Ορλεάνης ή στην Touraine, τα σπουδαία δρομολόγια όπως το Indre à vélo ή το Saint-Jacques à vélo... Με 5.000 χλμ. ποδηλατόδρομων, η Κοιλιάδα του Λίγηρα είναι η πρώτη περιοχή της Γαλλίας για τον ποδηλατικό τουρισμό!

www.loireavelo.fr

ΚΑΣΤΡΑ ΚΑΙ ΚΗΠΟΙ

Καθένα από τα μεγαλοπρεπή κάστρα των αυτοκρατόρων της Γαλλίας αφηγείται μία ξεχωριστή ιστορία όπως το Chambord, ένα αριστούργημα της Αναγέννησης στην Blois όπου επέλεξαν να διαμείνουν επτά αυτοκράτορες και δέκα αυτοκράτειρες της Γαλλίας, αλλά και το Βασιλικό Κάστρο του Φραγκίσκου Α' όπου έχει ταφεί ο Λεονάρντο Ντα Βίντσι αφού έζησε στην Clos Lucé. Επιπλέον τα κάστρα των Langeais, Loches, Chinon, Rivau, το

Azay-le-Rideau ένα κάστρο παραμυθένιο που μοιάζει σαν να έχει βγει από τη φαντασία του Charles Perrault. Αλλά και το Chenonceau, το κάστρο με τις περισσότερες γυναίκες ενόικους όπως η Αικατερίνη των Μεδίκων, η Νταϊάν ντε Πουατιέ, όπως και τα κάστρα του Valencay και του Cheverny που επέλεξε ο Ηεργέ για τις περιπέτειες του Τεν-Τεν, το κάστρο του Sully-sur-Loire... Όλα τους περιβάλλονται από πάρκα και κήπους από την εποχή της Αναγέννησης. Μερικοί από τους κήπους είναι πραγματικά εξαιρετικοί! Δεν πρέπει να χάσετε το πάρκο του Chaumont sur Loire που συνδυάζει ιστορία και σύγχρονη τέχνη χάρη στο Φεστιβάλ των Κήπων που εδώ και 28 χρόνια είναι από τις κορυφαίες εκδηλώσεις. Στους πιο όμορφους κήπους του κόσμου συγκαταλέγονται και οι αναγεννησιακοί κήποι του Villandry, οι οποίοι βρίσκονται σε απόλυτη αρμονία με την αρχιτεκτονική του κάστρου. Οι κηπουροί των κάστρων στοχεύουν στην οικολογία και



Γιόγκα μπροστά από το Κάστρο του Chenonceau©
B. Moriceau - CRT Centre-Val de Loire



Valuria: Μπαρ, κάβα και εστιατόριο στις όχθες του Λίγηρα στο Chargé
© D. Darrault, CRT Centre-Val de Loire



Το πάρκο του Κάστρου του Sully-sur-Loire
© D. Darrault, CRT Centre-Val de Loire



Ο ποταμός Λίγηρας στην Αμπουάζ
© D. Darrault, CRT Centre-Val de Loire

τη βιωσιμότητα. Για παράδειγμα στο Villandry δε γίνεται χρήση χημικών προϊόντων, ενώ υπάρχουν και καταφύγια του Συλλόγου Προστασίας Πτηνών, όπως και στην Amboise. Το περιβάλλον του κάστρου του Rivaux έχει χαρακτηριστεί «φυτοκομείο λαχανικών» και σε εκείνο του Chambord ακολουθείται το σύστημα της μόνιμης καλλιέργειας, ενώ στο κάστρο της Bourdaisière υπάρχουν περισσότερες από 700 ποικιλίες βιολογικής τομάτας!

CHARTRES, Ο ΓΟΤΘΙΚΟΣ ΚΑΘΕΔΡΙΚΟΣ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ

Η Chartres έχει γίνει δικαιολογημένα διάσημη για τον υπέροχο γοτθικό καθεδρικό ναό της που αποτελεί παγκόσμια κληρονομιά της UNESCO από το 1979, αλλά η πόλη προσφέρει πολλές άλλες ευκαιρίες για πολιτιστικές ανακαλύψεις. Για παράδειγμα η εκκλησία Saint-Aignan, η κρύπτη του καθεδρικού ναού δίπλα στους κήπους των επισκοπών, οι κήποι Sakurai και η Petite

Venise με την παραδοσιακή guinguette της Chartres, κατά μήκος της όχθης του ποταμού Eure... Είναι μαγικό το μπλε των παραθύρων του καθεδρικού ναού. Μη χάσετε το μοναδικό θέαμα Chartres en Lumières από τον Απρίλιο ως τον Οκτώβριο με ήχους και φως που «ντύνει» τα αρχιτεκτονικά στολίδια της πόλης. Αξίζει να επισκεφθείτε το κάστρο του Maintenon, το οποίο μπορείτε να προσεγγίσετε με την Air Pegasus, το Φυσικό Πάρκο του Perche που μπορείτε να επισκεφθείτε με τα πόδια, το ποδήλατο ή το άλογο. Επιπλέον, το κέντρο Les Ecuries des Landes προσφέρει επισκέψεις στα αγροκτήματα των αλόγων Percheron. Μπορείτε ακόμα και να μείνετε στην καρδιά του πάρκου, στην Huttopia Senonches ...

www.chartres-tourisme.com

www.valde Loire-france.com

www.nouvelles-renaissances.com

ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΣ ΤΟ BERRY

Στη σκιά των βασιλικών κάστρων, η Κοιλιά του Λίγηρα κρύβει μυστικές γωνιές που μπορείτε να ανακαλύψετε. Όπως το Berry με τα σπουδαία κρασιά του, εκ των οποίων πέντε ΠΟΠ (Sancerre, Quincy, Reuilly, Menetou-Salon, Châteaumeillant), με τις ποδηλατικές διαδρομές, αλλά και τις εξορμήσεις με κανό και βάρκα, με τις βόλτες με αερόστατο πάνω από τους αμπελώνες της πόλης-κόσμημα Sancerre, ή την Bourges με τον μεγαλοπρεπή καθεδρικό που έχει ενταχθεί στον κατάλογο της UNESCO, καθώς και το ανάκτορο του Jacques Coeur που περιβάλλεται από το πράσινο του Marais, έναν μικρόκοσμο κήπων και περιβολιών δίπλα στο νερό. Υπάρχουν και άλλα αξιοθέατα, όμως. Για παράδειγμα τα κάστρα Meillant, Château d'Ainay-le-Vieil, το Αββαείο του Noirlac, η κατοικία και οι κήποι του George Sand, το Φυσικό Πάρκο της Brenne, ενώ η γαστρονομία θα σας κερδίσει, ειδικά με το παραδοσιακό πιάτο με τις φακές του Berry. www.berryprovince.com



Αμπελώνας στην Sancerre
© D. Darrault, CRT Centre-Val de Loire

Ανακαλύπτοντας την άγνωστη Γαλλία με τον Sylvain Tesson

...την Γαλλία της φύσης. Ο Sylvain Tesson εμπνέεται από τον Γκαίτε και αυτοπροσδιορίζεται ως «περιπλανώμενος». Είναι ένας μοναχικός περιηγητής που το οξυγόνο του είναι τα ταξίδια.

Ο 48χρονος επαγγελματίας γεωγράφος και extreme ταξιδιώτης από πάθος, δεν ήταν ούτε 20 ετών όταν ανακάλυψε την περιπέτεια των ταξιδιών διασχίζοντας με ποδήλατο την κεντρική Ισλανδία. Έκτοτε δεν έχει σταματήσει. Έκανε τον γύρο του κόσμου με ποδήλατο με τον φίλο του Nicolas Roussin, διέσχισε τα Ιμαλάια με τα πόδια διανύοντας 5.000 χλμ. σε πέντε μήνες, έφτασε στις στέπες της Ασίας, στο Πακιστάν, στο Αφγανιστάν, έκανε τη διαδρομή του υπερμογγολικού, πέρασε μέσα από τα δάση της Σιβηρίας, «πάτησε» στα βήματα του Ναπολέοντα κατά την υποχώρησή του από την Μόσχα στο Παρίσι και τέλος ακολούθησε τα ίχνη της λεοπάρδαλης του χιονιού.

Ο κατάλογος είναι μακρύς και τα ταξίδια του τόσο εντυπωσιακά που φαντάζουν απίστευτα. Περιέγραψε τις μοναδικές του εμπειρίες στα βιβλία του, για τα οποία έχει λάβει σημαντικά βραβεία της γαλλικής λογοτεχνίας όπως το Βραβείο Goncourt για το «Une vie à coucher dehors» το 2009 και δέκα χρόνια αργότερα το Βραβείο Renaudot για το «Η λεοπάρδαλη του χιονιού». Ο Tesson, όμως, δεν έχει μόνο αυτό το πάθος, αλλά και ένα ακόμα. Από την εφηβεία του ήταν... «στεγόφιλος». Πρόκειται



Sylvain Tesson
© F. Mantovani-Gallimard



για έναν όρο που επινόησε ο ίδιος για να περιγράψει το «roofing», την αστική αναρρίχηση, την αγάπη δηλαδή του να ανεβαίνει στα κτίρια και να προσεγγίζει τη στέγη. Ο ίδιος έχει ιδιαίτερη προτίμηση στις εκκλησίες αφού πέρασε ολόκληρες νύχτες στο βέλος της Παναγίας των Παρισίων. Σε αυτό, μάλιστα, αφιέρωσε το τελευταίο του βιβλίο που κυκλοφόρησε το 2019 μετά την καταστροφική πυρκαγιά. Δεν είναι η Notre Dame, όμως, η μοναδική εκκλησία που τον γοήτευσε, αλλά και το κωδωνοστάσιο του αββαείου του Mont Saint-Michel, τα καμπαναριά των καθεδρικών των Orléans, Reims, Amiens. Μάλιστα, εξαιτίας της αγάπης του αυτής κινδύνευσε να χάσει τη ζωή του όταν στις 20 Αυγούστου 2014 έπεσε από ύψος 10 μέτρων την ώρα που σκαρφάλωνε στην πρόσοψη ενός σπιτιού στο Chamonix.

ΣΤΑ ΜΑΥΡΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ

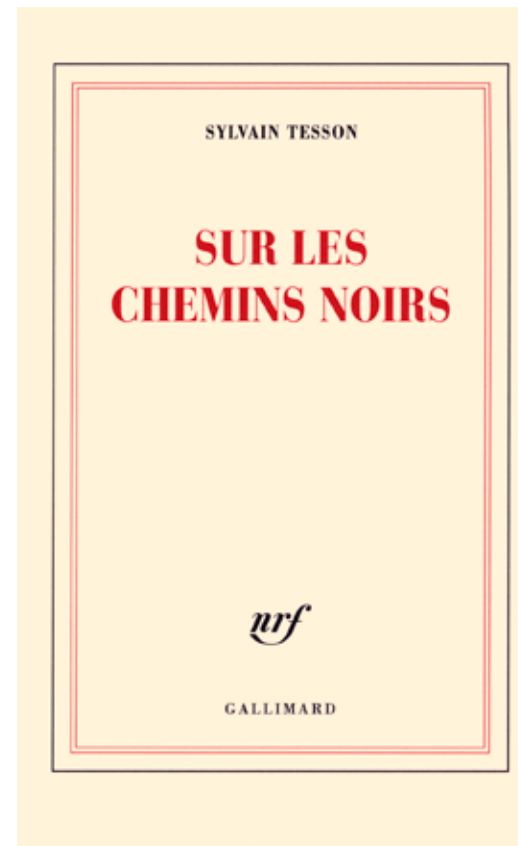
Μετά την πτώση του και όσο βρισκόταν στο νοσοκομείο υποσχέθηκε στον εαυτό του: «Αν καταφέρω να αναρρώσω θα διασχίσω την Γαλλία με τα

πόδια». Έτσι, ενώ οι γιατροί του πρότειναν κέντρα αποκατάστασης, ο Sylvain Tesson ξεκίνησε για ένα νέο ταξίδι ανάμεσα σε ξεχασμένα χωριά, στα πιο κρυφά και μυστικά μονοπάτια της χώρας, τα Μαύρα Μονοπάτια που αφηγείται στο ομώνυμο βιβλίο του «Sur les chemins noirs» (εκδόσεις Gallimard, 2016). Γιατί για τον Tesson το νόημα της ζωής βρίσκεται στο πάθος για το μοναχικό ταξίδι και την εξερεύνηση. Αγαπά τη σιωπή, την μοναξιά, το υψόμετρο και προτιμά την επιστροφή στη φύση σε μακρινά μέρη και όχι μόνο. «Κατάλαβα ότι δεν έχει τόση σχέση πόσο μακριά μπορεί να είναι ένα μέρος για να έχει ενδιαφέρον», δήλωσε και το επιβεβαίωσε με το ταξίδι του στην κρυμμένη Γαλλία.

ΕΝΑ ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΗΝ ΑΓΝΩΣΤΗ ΓΑΛΛΙΑ

Ο Tesson αποφασίζει να διασχίσει τη γαλλική ύπαιθρο, την «απομονωμένη πλευρά της χώρας με πολύ λίγους κατοίκους, χωρίς υποδομές, υπηρεσίες και μέσα». Έναν κόσμο που στην πραγματικότητα είναι αυθεντικός, άγριος και

παρθένος, εκεί όπου η ζωή ρυθμίζεται από τη φύση. Αναχώρηση 24 Αυγούστου: Το πρώτο σκέλος περιλαμβάνει πεδιάδες και βοσκότοπους από το Col de Tende στην Val Roya, το Πάρκο του Mercantour, τον Bar, το Verdon και το Plateau de Valensole με τις λεβάντες, το Ventoux... Χωριά χωρίς τεχνολογία, με μικρά μαγαζάκια, το μοναστήρι της Ganagobie, ησυχία και μοναξιά, ένα ταξίδι ηρεμίας και αργών ρυθμών, μία «χαρτογραφία του χαμένου χρόνου». Και έπειτα το δύσκολο πέρασμα στην καρδιά της Γαλλίας, τα Όρη του Cantal, η Κεντρική Οροσειρά, ο Λίγηρας, η τελική κάθοδος προς τη θάλασσα. Στις 8 Νοεμβρίου, έπειτα από 77 ημέρες πεζοπορίας, ο Tesson φτάνει στο πιο ακραίο σημείο του Cotentin και εδώ ολοκληρώνεται το ταξίδι του με την πεποίθηση ότι η Γαλλία, εκείνη των μαύρων μονοπατιών, υπάρχει ακόμα. Το βιβλίο του είναι ένας ασυνήθιστος και γεμάτο πάθος οδηγός για την αναζήτηση εκείνης της Γαλλίας που αξίζει να εξερευνηθεί σαν να ήταν μία νέα χώρα, με αργό ρυθμό και με σεβασμό προς τη φύση.



Στους πολύχρωμους δρόμους της Γαλλίας

Τι πιο όμορφο από το να περπατάς μέσα στο πράσινο, να βλέπεις τα μαγευτικά χρώματα της φύσης και να μυρίζεις το μεθυστικό άρωμα των λουλουδιών. Η Γαλλία είναι ο ιδανικός προορισμός για ένα ταξίδι στο όνομα της οικολογίας.

ΒΛΕΠΟΝΤΑΣ ΠΑΝΤΟΥ ΚΙΤΡΙΝΟ: ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ ΤΗΣ ΜΙΜΟΖΑΣ

Από την Bormes-les-Mimosas μέχρι την Grasse θα διανύσετε μία απόσταση 130 χλμ. γεμάτη άρωμα και χρώμα. Η ιδανική εποχή για αυτή τη διαδρομή είναι από τον Ιανουάριο μέχρι τον Μάρτιο, σωστή περίοδος για να διασχίσετε ένα πραγματικό δάσος από μιμόζες. Τα μικρά, χρυσά λουλούδια της μιμόζας έκαναν μακρινό ταξίδι για να φτάσουν από την Αυστραλία στην Γαλλία, μέσα στις «βαλίτσες»

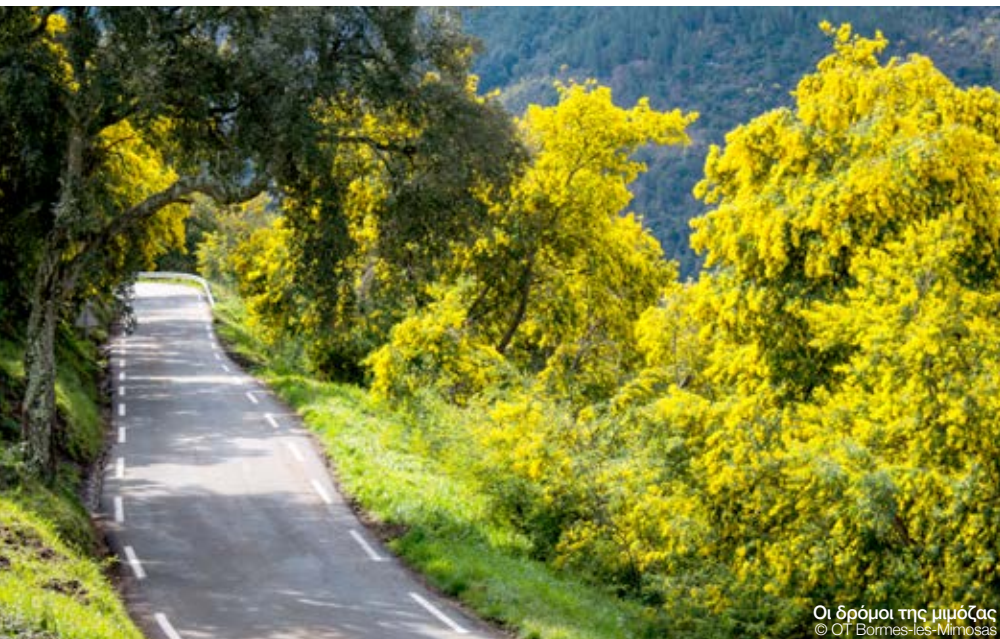
των Βρετανών που τα έφεραν για πρώτη φορά στη χώρα. Στην Bormes, λοιπόν, βρήκαν το κατάλληλο κλίμα και έδαφος για να καλλιεργηθούν και να μετατρέψουν τη γλυκύτατη πόλη της Προβηγκίας, που είναι σαν να κρέμεται πάνω από την ακτή, σε παράδεισο της μιμόζας. Δεν είναι τυχαίο ότι το 1968 στο όνομα της περιοχής προστέθηκε το «les mimosas». Ο «κίτρινος» δρόμος συνεχίζει προς τις περιοχές Rayol-Canadel-sur-Mer, Sainte-Maxime, Saint-Raphaël και διασχίζει όλη την οροσειρά Esterel χαρίζοντας πανο-

ραμική θέα. Μόλις φτάσει κανείς στο Mandelieu-la-Naproule μπαίνει στο πιο μεγάλο δάσος μιμόζας στην Ευρώπη, στους πρόποδες της Οροσειράς Tanneron. Το Δημοτικό Δάσος του Grand Duc έχει έκταση 90 εκτάρια, βρίσκεται σε υψόμετρο 250-500 μέτρων και διαθέτει πέντε μονοπάτια σε μαγευτικά τοπία με θέα τη θάλασσα. Ο Δρόμος της Μιμόζας ολοκληρώνεται στην Grasse ανάμεσα στους πιο σημαντικούς γαλλικούς οίκους αρωμάτων.

www.routedumimosa.com

ΤΟ ΜΩΒ ΚΥΡΙΑΡΧΕΙ ΣΤΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ ΤΗΣ ΛΕΒΑΝΤΑΣ

Όχι ένας, αλλά πολλοί είναι οι δρόμοι που ξεκινούν από την Drôme και φτάνουν ως τις Άλπεις, περνώντας από τις Hautes-Alpes, το Vaucluse και τις Alpes-de-Haute-Provence, διασχίζοντας θεσπέσια τοπία. Είναι μία ευκαιρία να γνωρίσετε χωριά «χτισμένα» σε βράχους, να μάθετε για ντόπιους παραγωγούς και αποστακτήρια και να επισκεφθείτε μουσεία. Η καλύτερη περίοδος για να θαυμάσετε τα μπλε-μωβ χωράφια λεβάντας κυμαίνεται από τα μέσα Ιουνίου ως τα τέλη Αυγούστου, αλλά εξαρτάται από το κλίμα και το υψόμετρο της κάθε περιοχής. Μη χάσετε την περίοδο της



Οι δρόμοι της μιμόζας
© OT Bormes-les-Mimosas



Iris Cayeux
Παραγωγός



Γέφυρα Pesselières
© T. Dupaigné

συλλογής της, αλλά και τις γιορτές της λεβάντας με τις παρελάσεις των αρμάτων. Οι Δρόμοι της Λεβάντας περιλαμβάνουν επτά διαδρομές: Στην Κοιλιάδα της Drôme και στα περίχωρα (166 χλμ.), στην Drôme της Προβηγκίας και την άλλοτε παπική έδρα Avignon (133 χλμ.), στο οροπέδιο της Albion (110 χλμ.), στην περιοχή των Baronnies Provençales (100 χλμ.), ανάμεσα στο Όρος Ventoux και το Luberon (199 χλμ.), στην Haute-Provence στο Verdon, με την Digne, μικρή πρωτεύουσα της λεβάντας (185 χλμ.), και τέλος από τις Préalpes d'Azur ως την Grasse (70 χλμ.). Ο καθένας μπορεί να επιλέξει τη διαδρομή που προτιμά. Όποια και να διαλέξετε οι φωτογραφίες που θα βγάλετε θα είναι θεαματικές!

www.routes-lavande.com

ΣΤΟΥΣ ΚΗΠΟΥΣ ΤΩΝ ΒΑΣΙΛΕΩΝ: ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ ΤΗΣ ΙΡΙΔΑΣ

Στο εκπληκτικό περιβάλλον της Κοιλιάδας του Λίγηρα, στη Sologne και το Berry, δύο εξάισιοι παραγωγοί, ο Pascal Bourdillon και ο Richard Cayeux, ένωσαν τις δυνάμεις τους και δημιούργησαν τον «παράδεισο» της Ίριδας, το λουλούδι των βασιλέων. Από την Orléans στην Nevers, μπορείτε να διανύσετε τον Δρόμο της Ίριδας σε δύο, τρεις ή τέσσερις ημέρες, σύμφωνα με τον αριθμό των επισκέψεων που θέλετε να κάνετε στα επτά πάρκα και τους κήπους. Αυτή η «Εδέμ» αποτελείται από το Parc Floral de la Source στην Orléans, το Domaine de Morchène, το Chaumont sur Loire γνωστό για το Φεστιβάλ των Κήπων, το Domaine de Roulaine, το πάρκο του κάστρου του Pesselière, τον Jardin de

Marie και το Parc Floral του Apremont. Ιδανικός μήνας για επισκέψεις ο Μάιος.
www.routedesiris.com

ΡΟΖ ΚΑΙ ΜΠΛΕ: Η ΒΑΣΙΛΙΣΣΑ ΟΡΤΑΝΣΙΑ

Ανακαλύψτε το φυτό σύμβολο της Βρετάνης, την ορτανσία, η οποία μπορεί να προέρχεται από την Ασία, όμως στα εύφορα εδάφη της Γαλλίας βρήκε το κατάλληλο περιβάλλον για να ανθίσει. Θαυμάστε 5.500 ροζ, μπλε φυτά και 500 διαφορετικές ποικιλίες κάνοντας μία διαδρομή 3 χλμ. γύρω από την Lac au Duc στο Ploërmel του Morbihan. Το σκηνικό ονειρικό, η φύση ανέγγιχτη και η περιοχή σημείο όπου βρίσκουν καταφύγιο διαφορετικά είδη πουλιών. Πρόκειται για τη μεγαλύτερη συλλογή ορτανσίας στην Ευρώπη.

www.hortensias.fr



Οι δρόμοι της λεβάντας
© Lionel Terrail - TLT Com'selté

Συμβουλές για φωτογραφίες που ξεχειλίζουν συναίσθημα



Ζητήσαμε από τον φωτογράφο φύσης και ντοκιμενταρίστα Stefano Tiozzo μερικές συμβουλές για εντυπωσιακές φωτογραφίες. Ο ίδιος είναι σε διαρκή αναζήτηση της ομορφιάς και οι λήψεις του αντικατοπτρίζουν όσα έχει ζήσει στα ταξίδια του.

«**Η** φωτογραφία έχει τα δικά της ωράρια», μου είπε πριν καιρό ένας επαγγελματίας φωτογράφος που συνάντησα τυχαία σε ένα αγρόκτημα στις Άλπεις και αυτή είναι η μεγαλύτερη αλήθεια, ειδικά για όποιον αναζητά τα μυστικά για την ιδανική λήψη κυρίως στη φωτογραφία τοπίου και φύσης. Συμβουλεύω, λοι-

πόν, όσους θέλουν να απαθανατίσουν όσο το δυνατόν καλύτερα τη φύση να περιμένουν την κατάλληλη ώρα. Το ξημέρωμα και η δύση του ηλίου είναι οι ιδανικότερες στιγμές για μία σωστή φωτογραφία. Να είστε έτοιμοι, όμως, με τον φακό ανά χείρας ακόμα και μία ώρα πριν ή μετά ώστε να αξιοποιήσετε στο έπακρο την «μπλε ώρα» αυτή τη μαγική στιγμή μεταξύ ημέρας και νύ-

χτας, το σούρουπο, αλλά και το χρυσό φως της «χρυσής ώρας». Άλλωστε, η ίδια η λέξη «φωτογραφία» προέρχεται από τις λέξεις φως και γραφή, επομένως θα ήταν εγκληματικό να μην πρωταγωνιστεί το φως.

Σε αυτό το σημείο να πούμε πως σημασία έχουν οι ρυθμίσεις της κάμερας. Η καλύτερη ποιότητα εικόνας επιτυγχάνεται σε χαμηλές τιμές ISO, ιδανικά



στα 100, και με άνοιγμα 1 ή 2 stop, πιο κλειστό από το μέγιστο άνοιγμα που επιτρέπει ο φακός σας. Για τους περισσότερους φακούς αυτό σημαίνει f 8.0. Φυσικά, αυτός ο συνδυασμός παραμέτρων στο απαλό φως του ηλιοβασιλέματος θα έχει ως αποτέλεσμα μάλλον αργές ταχύτητες κλείστρου, οπότε είναι απαραίτητο να χρησιμοποιήσετε ένα καλό και σταθερό τρίποδο. Αν στο θέμα σας υπάρχουν ποτάμια, θάλασσα ή καταρράκτες οι αργοί χρόνοι θα σας επιτρέψουν να απαθανάτιστε τις υπέροχες κινήσεις του νερού. Αν από την άλλη, υπάρχουν κινούμενα στοιχεία όπως ζώα προσέξτε μην υπερβάλλετε με τον χρόνο έκθεσης ώστε να αποφύγετε να καταγραφούν εν κινήσει.

Σε αυτές τις περιπτώσεις καλό είναι να συμβιβαστείτε και να αυξήσετε το ISO ή να ανοίξετε περισσότερο το διάφραγμα.

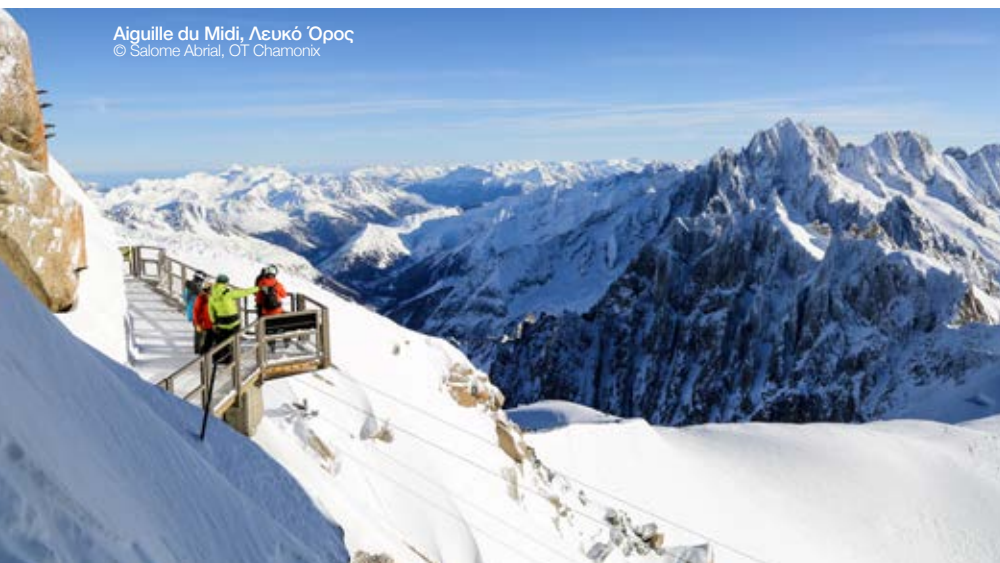
Αν θέλετε να φωτογραφίσετε κόντρα στο φως, χρησιμοποιήστε διαβαθμισμένα φίλτρα για να αντισταθμίσετε τη διαφορά δυναμικού εύρους ή χρησιμοποιήστε πολλαπλές εκθέσεις τις οποίες θα ενώσετε στη μετα-παραγωγή. Διαφορετικά το έντονο κοντράστ θα σας ωθήσει να επιλέξετε ανάμεσα σε ένα λευκό ουρανό χωρίς λεπτομέρειες και ένα πρώτο πλάνο εντελώς μαύρο. Τέλος, η σωστή σύνθεση είναι το στοιχείο που καθορίζει μια καλή φωτογραφία. Χρησιμοποιήστε τον κλασικό κανόνα

των τρίτων, χρησιμοποιήστε στοιχεία από το τοπίο και πάνω από όλα μην τοποθετείτε το θέμα πολύ κοντά ή πάρα πολύ μακριά από τις άκρες του πλαισίου. Με τη σωστή ισορροπία το αποτέλεσμα δε θα είναι «πνηγρό» ή «χαοτικό». Επιπλέον, κάθε στοιχείο της φωτογραφίας πρέπει να έχει νόημα. Είναι καλό να ξέρετε αν κάθε σημείο που φωτογραφίζετε είναι χρήσιμο για τη φωτογραφία σας ή αποτυπώνει την ιδέα και το συναίσθημά σας. Εξάλλου, ένας καλός φωτογράφος είναι αυτός που καταφέρνει να αναπαράγει με μια εικόνα αυτά που νιώθει τη στιγμή της λήψης.

του Stefano Tiozzo

Η φύση, ένα πραγματικό υπερθέαμα

Η φύση στην Γαλλία είναι εκπληκτική, είτε πρόκειται για την ηπειρωτική χώρα, είτε για τα υπερπόντια εδάφη της. Αυτό είναι το top-ten των περιοχών που πρέπει να επισκεφθείτε.



1. ΛΕΥΚΟ ΟΡΟΣ

Με υψόμετρο 4.810 μ. έχει την ψηλότερη κορυφή στις Άλπεις. Για να τη θαυμάσετε από κοντά, ιδανικός τρόπος είναι το τελεφερίκ από την Aiguille du Midi που μέσα σε 20 λεπτά ανεβαίνει σε υψόμετρο 3.777 μ. Από εκεί ένας ανελκυστήρας σας μεταφέρει στην ειδικά διαμορφωμένη βεράντα για μία μοναδική θέα στο Λευκό Όρος. Για πραγματικά δυνατές συγκινήσεις επιλέξτε τη διάφανη καμπίνα Pas dans le vide που κρέμεται στο κενό σε ύψος 1.000 μ. και

προσφέρει πανοραμική θέα.

www.chamonix.com

2. PIC DU MIDI

Στα Πυρηναία Όρη, σε υψόμετρο 2.877 μ., απλώνεται ένα «μπαλκόνι» 300 χλμ. με ένα από τα πιο σημαντικά αστρονομικά παρατηρητήρια και ένα θεαματικό πλανητάριο. Στο Pic ανεβαίνεις με τελεφερίκ, θαυμάζεις τη θέα από τη βεράντα που κρέμεται στο κενό και μπορείς να διανυκτερεύσεις βλέποντας τα αστέρια.

www.picdumidi.com

3. CIRQUE DE GAVARNIE

Παραμένουμε στα Πυρηναία με το θρυλικό Cirque του Gavarnie, Παγκόσμια Κληρονομιά της UNESCO, με πεδία ψηλότερα των 3.000 μ., βοσκοτόπια, λιμνούλες και τον πιο μεγάλο καταρράχτη της Ευρώπης σε ένα μεγαλειώδες τοπίο έκτασης 30.000 εκταρίων και διάμετρο έξι χλμ. Όλα αυτά σε απόσταση 50 χλμ. από την Λούρδη.

www.lourdes-infotourisme.com

4. ΠΑΡΚΟ ΗΦΑΙΣΤΕΙΩΝ

Στην Auvergne υπάρχει το μεγαλύτερο φυσικό περιφερειακό πάρκο της Γαλλίας με έκταση 395.000 εκταρίων: Μία σειρά ανενεργών ηφαιστειών που είναι καλυμμένα με πράσινο, ένας τεράστιος κρατήρας 70 χλμ. στο Cantal και 80 ηφαίστεια στην οροσειρά Chaîne des Puys, Παγκόσμια Κληρονομιά της UNESCO, με ψηλότερο σημείο το Puy de Dôme, με υψόμετρο 1.465 μέτρα για μία μοναδική θέα.

www.auvergne-destination-volcans.com

5. ΦΑΡΑΓΓΙ ΤΟΥ VERDON

Το Φαράγγι του Verdon έκτασης 50 χλμ. και με βάθος 700 μ. βρίσκεται στην Προβηγκία και είναι το πιο μεγάλο της Ευρώπης. Ανακαλύψτε το διανύοντας τα μονοπάτια του και θαυμάστε τοπία



Pic du Midi
© Melody P, Unsplash

που κόβουν την ανάσα. Μπορείτε ακόμα και να αναρριχηθείτε στα πεδία του, καθώς υπάρχουν περισσότερες από 1.500 διαδρομές αναρρίχησης. Είναι δυνατή, όμως, και η οδήγηση στους δρόμους του και φυσικά μπορείτε να κάνετε rafting στα νερά του, κανό αλλά και hydrospeed.

www.castellane-verdoutourisme.com

6. ΑΜΜΟΛΟΦΟΣ ΤΟΥ ΠΙΛΑΤ, Η ΕΡΗΜΟΣ ΔΥΟ ΒΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΠΟΡΝΤΟ

Είναι ο ψηλότερος αμμόλοφος της Ευρώπης με ύψος 110 μ., σύμφωνα με τις τελευταίες μετρήσεις (βέβαια βρίσκεται σε διαρκή κίνηση). Έχει 60 εκατ. κυβικά μέτρα άμμου και είναι ένας άγριος μικρόκοσμος που, μαζί με το κοντινό δάσος Teste-de-Buch, καθιστά προστατευμένη περιοχή σπάνιας βιοποικιλότητας που χαρίζει δυνατές συγκινήσεις και μία εκπληκτική θέα.

www.ladunedupilat.com



Αμμόλοφος του Pilat
© Brochard, CRT NA



Το φαράγγι του Verdon
© Jens Peter Olesen, Unsplash



Cirque de Gavarnie
©ATVG



Οροσειρά Chaîne des Puys: Puy de Dôme
© F. Cormon, Auvergne-Rhône-Alpes Tourisme

7. CALANQUES DE RIANA ΣΤΗΝ ΚΟΡΣΙΚΗ ΚΑΙ ΑΛΛΑ ΘΑΥΜΑΣΙΑ ΤΟΠΙΑ

Είναι ένα πραγματικό φυσικό θαύμα αυτό των Calanques de Riana. Οι ορμίσκοι στο Φυσικό Περιφερειακό Πάρκο της Κορσικής είναι ένα τοπίο με γεωλογικούς σχηματισμούς από κόκκινο γρανίτη με απίστευτες μορφές 400 μέτρα πάνω από το επίπεδο της θάλασσας. Συμπεριλαμβάνεται στον κατάλογο Παγκόσμιας Πολιτιστικής Κληρονομιάς της UNESCO μαζί με τον κοντινό κόλπο του Porto, τον κόλπο της Girolata και το Φυσικό Καταφύγιο της Scandola.

www.visit-corsica.com

8. RÉUNION, ΤΟ ΗΦΑΙΣΤΕΙΟΓΕΝΕΣ ΝΗΣΙ ΣΤΟΝ ΙΝΔΙΚΟ ΩΚΕΑΝΟ

Ένα μαγευτικό αμφιθέατρο με βουνά που ανήκουν στον κατάλογο της UNESCO: Το καταπράσινο Salazie με τους καταρράκτες, το απομονωμένο και γραφικό Mafate και το μεγαλοπρεπές Cilaos με τα ιαματικά νερά. Άγρια φυσική ομορφιά, μονοπάτια για περιπάτους, πολιτιστικός πλούτος και υπέροχα τοπία που εκπλήσσουν.

www.reunion.fr

9. ΟΙ ΛΙΜΝΟΘΑΛΑΣΣΕΣ ΤΗΣ ΝΕΑΣ ΚΑΛΗΔΟΝΙΑΣ

Στην άλλη άκρη του κόσμου υπάρχει ένα τμήμα της Γαλλίας με έναν κοραλλιογενή ύφαλο με μήκος 1.500 χλμ. που το 2008 εντάχθηκε στον κατάλογο της UNESCO. Σε αυτό το σημείο υπάρχει η πιο μεγάλη και η πιο όμορφη λιμνοθάλασσα του κόσμου: 23.000 χλμ. ανέγγιχτης φύσης.

www.nuovacaledonia.travel



Ο κόλπος του Porto και το Φυσικό Καταφύγιο της Scandola
© Palomba Robert, Atout France



Καλντέρα Mafate, Réunion
© Hervé Douris, IRT

10. ΜΑΓΕΥΤΙΚΑ ΔΑΣΗ ΣΤΙΣ ΑΝΤΙΛΛΕΣ

Η Γουαδελούπη και η Μαρτινίκα δεν είναι μόνο ονειρεμένα νησιά με μαγευτικές παραλίες. Η φύση είναι εκπληκτική και τα τροπικά δάση είναι πραγματικοί θησαυροί βιοποικιλότητας. Η Μαρτινίκα φιλοξενεί το Φυσικό Πάρκο έκτα-

σης 63.000 εκταρίων και η Γουαδελούπη το Εθνικό Πάρκο που εκτείνεται σε ολόκληρο το κέντρο του νησιού και είναι Φυσικό Καταφύγιο του προγράμματος «Άνθρωπος και Βίοςφαιρα» της UNESCO.

www.martinique.org

www.lesilesdeguaadeloupe.com



Άγρια ομορφιά

Παρθένοι τόποι, φύση ανέγγιχτη, ζώα ελεύθερα... από τον Βορρά ως τον Νότο η Γαλλία είναι μία πραγματική έκπληξη.

ΘΑΛΑΣΣΙΑ ΠΟΥΛΙΑ ΚΑΙ ΦΩΚΙΕΣ ΣΤΟΝ ΚΟΛΠΟ ΤΗΣ SOMME

Στο Φυσικό Καταφύγιο του Κόλπου της Somme, το Πάρκο της Manqueterre είναι ένας παράδεισος για το birdwatching, την παρατήρηση πουλιών. Από τον Φεβρουάριο ως τον Νοέμβριο χιλιάδες αποδημητικά πουλιά κάνουν στάση εδώ πριν ξεκινήσουν το ταξίδι τους προς Αφρική και Σκανδιναβία. Επιπλέον, μία πολυάριθμη αποικία φώκιας έχει κατασκηνώσει στις παραλίες της περιοχής και συγκεκριμένα γύρω από το Pointe du Hourdel.

www.baiedesomme.fr

www.tourisme-baiedesomme.fr

ΠΑΠΑΓΑΛΟΙ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ ΣΤΗΝ ΒΡΕΤΑΝΗ

Επτά χλμ. ανοιχτά του Perros-Guirec, το Ορνιθολογικό Καταφύγιο των Sept-Îles δημιουργήθηκε το 1912 και είναι το πιο παλιό της Γαλλίας. Εδώ βρίσκουν καταφύγιο περίπου 20 διαφορετικά είδη πουλιών από το θαλασσοπούλι σούλα (sula

bassana) με 21.524 ζεύγη να έχουν καταγραφεί το 2019, μέχρι τους παπαγάλους της θάλασσας, την φρατέρκουλα του Ατλαντικού, με 241 ζεύγη.

www.bretagne-vacanze.com

ΤΑ ΕΛΑΦΙΑ ΤΟΥ ΒΑΣΙΛΙΑ ΣΤΟ CHAMBORD

Το θεσπέσιο Βασιλικό Κάστρο του Chambord περιβάλλεται από το πιο μεγάλο δασικό περιφραγμένο πάρκο της Ευρώπης με έκταση 5.440 εκτάρια –όσο η επιφάνεια του Παρισιού εντός των τειχών- και μία περίφραξη μήκους 32 χλμ. Εδώ ζουν περίπου 700 ελάφια και το Φθινόπωρο μπορεί κανείς να ακούσει τα ερωτικά καλέσματα τους.

www.chambord.org

ΑΓΓΡΙΟΚΑΤΣΙΚΑ ΚΑΙ ΑΓΓΡΙΟΓΙΔΑ ΣΤΗΝ ΣΑΒΟΪΑ

Το Πάρκο της Vanoise είναι το πρώτο Εθνικό Πάρκο που ιδρύθηκε στην Γαλλία, το 1963. Δημιουργήθηκε για να σώσει το υπό εξαφάνιση αγριοκάτσικο, του οποίου ο πληθυσμός σήμερα υπολογί-

ζεται στα 2.100 ζώα, μαζί με τα 6.000 αγριόγιδα. Διαθέτει περισσότερα από 21 σημεία παρατήρησης για να τα θαυμάσετε στο φυσικό τους περιβάλλον.

www.vanoise-parcnational.fr

ΤΑ ΦΛΑΜΙΝΓΚΟ ΤΗΣ CAMARGUE

Τα φλαμίνγκο, ο φοινικόπτερος με το ροζ φτέρωμα, αποτελεί το σύμβολο του Περιφερειακού Φυσικού Πάρκου της Camargue. Το πιο κατάλληλο σημείο του πάρκου για να τα παρατηρήσετε είναι το Etang du Fangassier, μία τεράστια λίμνη όπου έχουν εγκατασταθεί περισσότερα από 14.000 ζεύγη, καθιστώντας την αποικία αυτή την πιο πολυάριθμη της Μεσογείου. Πολλές οι περιπατητικές και οι ποδηλατικές διαδρομές που σας επιτρέπουν να θαυμάσετε ένα πραγματικά εντυπωσιακό θέαμα. Το βορινό τμήμα της λίμνης, μάλιστα, στο οποίο μπορείτε να φτάσετε εύκολα από τη διαδρομή D36B, είναι το καλύτερο σημείο για να τα φωτογραφίσετε ενώ πετούν.

www.parc-camargue.fr



Φώκιες στο Φυσικό Καταφύγιο του Όρμου της Somme
© Stephane Bouilland



Ελάφια που μάχονται
© Domaine National di Chambord

Χάβρη, Ετρετά εκεί όπου η φύση γίνεται τάση

Η καινοτόμα αρχιτεκτονική του Perret και οι σύγχρονες εγκαταστάσεις της Χάβρης, η θαυματική φύση της Ετρετά και οι βράχοι που ενέπνευσαν τους Ιμπρεσιονιστές, συνδυάζονται τέλεια.

ΧΑΒΡΗ, ΕΚΕΙ ΟΠΟΥ ΓΕΝΝΗΘΗΚΕ Ο ΙΜΠΡΕΣΙΟΝΙΣΜΟΣ

Κοντά στον φάρο στις εκβολές του Σηκουάνα ο Claude Monet το 1872 ζωγράφισε το «Impressions, soleil levant», το θρυλικό πίνακα που σηματοδότησε την έναρξη του Ιμπρεσιονισμού. Σήμερα η πόλη φιλοξενεί με υπερηφάνεια το MuMa, το Μουσείο Maïgaux, με την πιο σημαντική συλλογή έργων ιμπρεσιονιστών μετά το Παρίσι. Φέτος, μάλιστα, το MuMa γίνεται το ιδανικό σκηνικό της εκδήλωσης Nuits électriques au MuMa που αποτελεί μέρος του προγράμματος του Festival Normandie Impressionniste.

ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΘΡΩΠΟΤΗΤΑ

Γεννήθηκε σαν ένα μεγάλο λιμάνι έπειτα από επιθυμία του Φραγκίσκου Α' της Γαλλίας το 1517. Το 80% της Χάβρης καταστράφηκε κατά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο και ξαναχτίστηκε χάρη στην ευφυή και τολμηρή ανακατασκευή του Auguste Perret, τον αρχιτέκτονα του οπλισμένου σκυροδέματος (μπετόν αρμέ). Ο Perret σχεδίασε ένα συγκρότημα κτιρίων εξαιρετικής ομοιογένειας και συνοχής που εντάχθηκε το 2005 στον κατάλογο πολιτιστικής κληρονομιάς της UNESCO. Μην παραλείψετε



Χάβρη, Le Bassin du Commerce, πανοραμική θέα
© Alexandre Réty LHENT



Χάβρη, η Αλυσίδα των Κοντέινερ - Vincent Ganivet
© Hilke Maunder, OTAH



Ετρετά
© Vincent Rustuel



Clos Lupin
© Vincent Rustuel

να επισκεφθείτε ένα χαρακτηριστικό διαμέρισμα που ακόμα και σήμερα εντυπωσιάζει για το σύγχρονο χαρακτήρα του και τους πρακτικούς χώρους του. Αξίζει να γνωρίσετε και την τεράστια εκκλησία του Αγίου Ιωσήφ, σύμβολο της Χάβρης, με το καμπαναριό με τους 12.768 φεγγίτες, αλλά και την Porte Océane που οδηγεί την πόλη προς τη θάλασσα.

UN ÉTÉ AU HAVRE, ΤΟ ΝΕΟ ΠΡΟΣΩΠΟ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ

Στην Χάβρη η καινοτομία είναι ο συνδυαστικός κρίκος: Μετά τον Perret, ο Oscar Niemeyer δημιούργησε το πολιτιστικό κέντρο Volcan και ο Jean Nouvel τα Bains des Docks, ανανεώνοντας τα ιστορικά Docks Vauban. Η πόλη έχει διάσπαρτες εγκαταστάσεις καλλιτεχνών που δημιουργήθηκαν για την εκδήλωση Un Été au Havre το 2017, η οποία φέρει την υπογραφή του διάσημου καλλιτεχνικού διευθυντή Jean Blaise, για τα 500 χρόνια από την ίδρυση της πόλης. Μερικές από τις εγκαταστάσεις έγιναν μόνιμες και αποτυπώνουν το νέο πρόσωπο της πόλης, με πρώτη από όλες την Catène de Container, δύο πολύχρωμες αψίδες που αποτελούν την καινούρια εικόνα του λιμανιού. Πρόκειται για ένα πραγματικό ανοιχτό μουσείο (περισσότερα στην Ατζέντα στη σελίδα 63).

ΕΤΡΕΤΑ: ΜΕΓΑΛΕΙΟ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ

Αν η Χάβρη ζει στον ρυθμό της θάλασσας και του πρασίνου με τους πολλούς κήπους, η πραγματική αποθέωση της φύσης συμβαίνει στην Ετρετά. Είναι μία

μοναδική πόλη με διαδοχικούς βράχους και φυσικές καμάρες, όπως οι βράχοι της Aval και του Aumont που μοιάζουν με γλυπτά σχηματισμένα από τον άνεμο και τη θάλασσα. Δεν είναι τυχαίο ότι ο Monet ζωγράφησε περισσότερους από 100 πίνακες με τους βράχους και ο Guy de Maupassant κατά τη διάρκεια της παραμονής του στην Ετρετά έγραψε αφηγήματα και μυθιστορήματα. Μία βόλτα στους βράχους, εκ των οποίων ο πιο εντυπωσιακός φτάνει μέχρι την εκκλησία της Notre Dame de la Garde στο βράχο του Aumont, είναι αρκετή για να θαυμάσει κανείς ένα πανόραμα που κόβει την ανάσα. Την ίδια ώρα, αξίζει να επισκεφθείτε τους Κήπους της Ετρετά, πραγματικό κόσμημα της land art, σχεδιασμένοι από τον Ρώσο αρχιτέκτονα εξωτερικών χώρων Alexandre Grivko. Ανάμεσα στα πρασινα «γλυπτά» ξεπηδούν τα ολοστρόγγυλα πρόσωπα,

χαρακτηριστικές δημιουργίες, του Καταλανού καλλιτέχνη Samuel Salcedo.

ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΤΟΥ ARSÈNE LUPIN

Στην Ετρετά έζησε ο Maurice Leblanc, ο συγγραφέας που δημιούργησε τον μυθικό ήρωα Arsène Lupin. Ευχάριστη είναι η αίσθηση που σου αφήνει μία περιήγηση στο σπίτι του γνωστού «αριστοκράτη λωποδύτη». Η κατοικία του Leblanc έχει μετατραπεί σε μουσείο μυστηρίων και δημιουργικότητας, όπου ο συγγραφέας και το λογοτεχνικό alter ego του καταλήγουν να μπερδεύονται μεταξύ τους. Το γνωρίζετε ότι οι θησαυροί που έκλεψε ο Lupin ήταν καλά φυλαγμένοι στους βράχους της Ετρετά και δη στην Aiguille Creuse; Ανάμεσά τους φυσικά βρισκόταν και η Gioconda!

www.lehavretourisme.com



Οι κήποι της Ετρετά
© Vincent Rustuel

Ο Ιμπρεσιονισμός στην Νορμανδία



Μία καθιστή χωριατοπούλα.
Camille Pissarro, 1885, Yale University Art Gallery

Ο πολιτισμός δίνει ραντεβού στο Φεστιβάλ του Ιμπρεσιονισμού στην Νορμανδία. Η τέχνη γιορτάζει στην πόλη όπου γεννήθηκε το καλλιτεχνικό ρεύμα.

Εκθέσεις, σύγχρονη τέχνη, μουσική, κινηματογράφος, θέατρο, χορός, φωτογραφία, βίντεο, λογοτεχνία, ήχοι και φως, γεύματα στην ύπαιθρο, αίθουσες χορού... Το Φεστιβάλ του Ιμπρεσιονισμού διεξάγεται για τέταρτη χρονιά, φέτος με κεντρικό θέμα το «χρώμα κάθε μέρα». Προγραμματισμένες είναι περίπου 50 εκθέσεις, ομιλίες και θεάματα. Ανάμεσα στις πιο σημαντικές η έκθεση «Les Villes Ardentes» στο Μουσείο Καλών Τεχνών του Caen με αριστουργήματα των Monet, Renoir, Pissarro, Sisley και Toulouse-Lautrec. Στο Μουσείο Καλών Τεχνών της Rouen παρουσιάζεται η ιστορία του φιλάνθρωπου François Dereaux, του «ανθρώπου με τα 600 έργα», ο οποίος συγκέντρωσε και δώρισε στο μουσείο σπουδαία έργα Ιμπρεσιονιστών, ενώ στο Μουσείο Malraux της Χάβρης πραγματοποιείται η έκθεση «Nuits Électriques» με έργα καλλιτεχνών που εμπνεύστηκαν από τα φώτα της πόλης. Η επιλογή των Ιμπρεσιονιστών να αφήσουν τα ατελιέ τους για να ζωγραφίσουν τα τοπία είναι το θέμα της έκθεσης «Plein Air – Από τον Corot στον Monet» στο Musée des Impressionnismes της Giverny. Η έκθεση «Voyages

en terre inconnue» στο Μουσείο Thomas Henry του Cherbourg είναι αφιερωμένη στους καλλιτέχνες που επέλεξαν να επισκεφθούν τη βιομηχανική πόλη και όχι τους ιμπρεσιονιστικούς προορισμούς της εποχής. Στο Μουσείο Dieppe παρουσιάζεται η ρετροσπεκτίβα στο έργο της Ένα Gonzalès, μία από τις σπουδαιότερες ζωγράφους του ρεύματος. Παράλληλα, είναι προγραμματισμένες εκθέσεις σύγχρονης τέχνης όπως του Gérard Fromanger και της Flora Mosconici, η πρώτη προσωπι-

κή έκθεση στην Γαλλία του Lorenzo Vitturi, η έκθεση του Lukas Hoffmann στο Κέντρο Φωτογραφίας Rouen Normandie, το Point du Jour στην Cherbourg. Επιπλέον, το εκπληκτικό θέαμα με τα φώτα που προβάλλονται στην πρόσοψη του καθεδρικού ναού της Rouen και αφηγούνται την ιστορία του Ιμπρεσιονισμού. Για να μην χάσετε τίποτα από όλα τα παραπάνω, το Pass Normandie Impressionniste σας εξασφαλίζει εκπτώσεις και ειδικές προσφορές στο πλαίσιο του φεστιβάλ.



Le Phare de Gatteville. Paul Signac

Η Νάντη, μία βιώσιμη πόλη

Το 2019 η Νάντη αναδείχθηκε ευρωπαϊκή πρωτεύουσα της καινοτομίας, σήμερα είναι ένα μοντέλο βιώσιμης ανάπτυξης και σύμφωνα με την πρωτοβουλία Etoile Verte, Πράσινο Αστέρι, τα αστικά πάρκα της συνδέονται με τους ανοιχτούς χώρους πρασίνου γύρω από την πόλη.

Το 2013 αναδείχθηκε Πράσινη Ευρωπαϊκή Πρωτεύουσα και έκτοτε η Νάντη συνεχίζει την πορεία της με σεβασμό προς το περιβάλλον εγκαινιάζοντας τον 10ο αστικό κήπο της: Le Jardin Extraordinaire. Πρόκειται για έναν ανοιχτό χώρο στις όχθες του Λίγηρα που το 2023 θα φιλοξενήσει το έργο L'Arbre aux Hérons, Το Δέντρο των Ερωδιών, των καλλιτεχνών Pierre Oréface και François Delarozzière. Και όχι μόνο. Η πόλη είναι ακόμα πιο ζωντανή χάρη και στο έργο που θυμίζει φωλιά πουλιού και φέρει την υπογραφή του Ιάπωνα καλλιτέχνη Tadashi Kawamata, το οποίο βρίσκεται πίσω από το Observatoire de Lavau-sur-Loire κατά μήκος του ποταμού. Πρόκειται για μία εγκατάσταση που ολοκληρώνει τη διαδρομή των

επτά κορυφών του Πράσινου Αστεριού στην Νάντη και τον ποταμό Λίγηρα.

ΤΟ ΠΡΑΣΙΝΟ ΚΑΙ ΤΑ ΠΟΤΑΜΙΑ

Νότια της Νάντης η «πράσινη» πορεία του ποταμού Sèvre οδηγεί προς τους αμπελώνες και την πόλη Clisson. Πρόκειται για μία διαδρομή 10 χλμ. που αποτελεί τον πρώτο σταθμό του project Voyage à Nantes, Ταξίδι στην Νάντη, ανάμεσα στους αμπελώνες. Λίγο πιο μακριά, στον ποταμό Maine στο Château-Thébaud, αυτό το καλοκαίρι θα ανοίξει για το κοινό το Porte-Vue ένας χώρος με πανοραμική θέα στους αμπελώνες του Muscadet. Ανατολικά της Νάντης ο ποταμός Erdre και τα κάστρα του 1700 θα είναι μία ακόμα ευκαιρία για νέες «πράσινες» ανακαλύψεις.

ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΗΝ ΝΑΝΤΗ

Κάθε χρόνο το σημαντικότερο γεγονός είναι το Voyage à Nantes, Ταξίδι στην Νάντη, (φέτος από τις 4 Ιουλίου ως τις 30 Αυγούστου) με περίπου 50 πολιτιστικές προτάσεις στην πόλη, πολύ διαφορετικές μεταξύ τους και οι περισσότερες δωρεάν. Καλλιτέχνες, αρχιτέκτονες, σχεδιαστές και κηπουροί θα μεταμορφώσουν αστικούς χώρους σε μία διαδρομή 12 χλμ. με μερικές από τις εγκαταστάσεις να είναι μόνιμες. Πρόκειται για ένα project για την πόλη του αύριο.

Η ΓΕΥΣΗ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ

Η Νάντη είναι μία πόλη γεύσεων, συνδεδεμένη με τα πολλά και ποιοτικά ντόπια προϊόντα της. Συγκριτικά με τις άλλες περιοχές της Γαλλίας, εδώ συγκεντρώνεται ένας μεγάλος αριθμός παραγωγών από ψαράδες, αγρότες, οινοποιούς. Οι σεφ της πόλης, μάλιστα, αναδεικνύουν τα προϊόντα της περιοχής με δημιουργικό τρόπο χωρίς να ξεχνούν το βασικό: Τη γεύση.

www.nantes-tourisme.com

www.levoyageanantes.fr



Mauro Colagreco, ο καλύτερος σεφ στον κόσμο

Είναι ο καλύτερος σεφ στον κόσμο, στο καλύτερο εστιατόριο του κόσμου, το βραβευμένο με τρία αστέρια Michelin Mirazur της Μεντόν γνωστό για τη βιώσιμη γαστρονομία και επισήμως «plastic free». Του βγάζουμε το καπέλο.

Mauro Colagreco
© Matteo Carassale



Γεννημένος στην Αργεντινή, με καταγωγή από το Αμπρούτσο της Ιταλίας, έχει δουλέψει στην Γαλλία με εξαιρετικούς σεφ όπως οι Bernard Loiseau, Alain Ducasse, Guy Martin και το 2006 άνοιξε το δικό του εστιατόριο, το Mirazur της Μεντόν. Έκτοτε λαμβάνει διαρκώς διακρίσεις με τελευταία την ανάδειξή του ως καλύτερο σεφ στον κόσμο για το 2020 σύμφωνα με τη “Les 100 chefs”, λίστα που διαμορφώνεται από τους ίδιους τους σεφ. Ας γνωρίσουμε τον Mauro Colagreco.

Τι άλλαξε στη ζωή σας και στη δουλειά σας μετά τις τελευταίες διακρίσεις;

Χρειάστηκε να κάνουμε κάποιες αλλαγές κυρίως στις κρατήσεις που αυξήθηκαν σημαντικά, αλλά δεν προσθέσαμε τραπέζια και συνεχίζουμε να προσφέρουμε τις ίδιες υπηρεσίες. Η δουλειά είναι εντατική, όποιος έρχεται σε εμάς έχει μεγάλες προσδοκίες που πρέπει να ικανοποιήσουμε. Αλλά εξακολουθούμε να εργαζόμαστε με το ίδιο πάθος και την ίδια αγάπη για το επάγγελμά μας και αυτό μας βοηθά να ξεπεράσουμε την πίεση που συνδέεται με τις βραβεύσεις.



Γρανίτα με σικά
© Edouardo Torres



Κόκκινο παντζάρι, σάλτσα από χαβιάρι Oscïètre
© Lopez De Zubiria



Foie gras,μανιτάρια,αχιλλέα χιλιόφυλλος
© Lopez De Zubiria

Ποια η φιλοσοφία σας ως σεφ;

Εργάζομαι με σεβασμό προς τη φύση που μας περιβάλλει. Έχω την τύχη να ζω σε μία υπέροχη περιοχή, ένα πολύ πλούσιο φυσικό και πολιτιστικό σταυροδρόμι στα σύνορα Γαλλίας – Ιταλίας που αποτελεί πηγή της έμπνευσής μου. Διατηρώ στενούς δεσμούς με τους προμηθευτές, τους παραγωγούς και τους ντόπιους ψαράδες. Επιπλέον, έχουμε το δικό μας περιβάλλον και τους δικούς μας κήπους όπου καλλιεργούμε τα λουλούδια, τα φρούτα, τα λαχανικά και τα αρωματικά φυτά που χρησιμοποιούμε στο εστιατόριο. Συνεργάζομαι με μία πολυπολιτισμική ομάδα γιατί πιστεύω ότι η δύναμη της δημιουργικότητας κρύβεται στη διαφορετικότητα και το μίγρσμα.

Είστε Αργεντινός με ιταλικές ρίζες και ζείτε στην Γαλλία. Πόση Γαλλία, πόση Αργεντινή και πόση Ιταλία βρίσκεται στην κουζίνα σας;

Η κουζίνα μου δεν έχει σύνορα. Η ιστορία της κουζίνας και του φαγητού είναι μία ιστορία ταξιδιών, ανταλλαγής ιδεών, συναντήσεων. Και όλα αυτά έχουν μία εντυπωσιακά δημιουργική ισχύ που τιμώ στην κουζίνα μου.

Το Mirazur εντάχθηκε στον οδηγό Michelin 2020 στη νέα ενότητα «Βιώσιμη Γαστρονομία». Ποια η σχέση σας με το φυτικό στην κουζίνα; Ποια η ιδέα σας για τη βιωσιμότητα στο φαγητό;

Στην κουζίνα μου το φυτικό έχει προνομιακή θέση. Ο κόσμος των φυτών

είναι ατελείωτος, μας εκπλήσσει πάντα και με μαγεύει. Μου αρέσει να πηγαίνω στο περιβάλλον, να έρχομαι σε επαφή με τα φυτά και να παρακολουθώ όλη την πορεία της ανάπτυξής τους από τον σπόρο στο καρπώ. Μου δίνει έμπνευση. Όσο για τη βιωσιμότητα, στους λαχανόκηπους μας ακολουθούμε την αγροοικολογία και έχουμε ένα κομπόστ στο οποίο συγκεντρώνουμε τα υπολείμματα από το εστιατόριο. Συνεργαζόμαστε με ντόπιους παραγωγούς που σέβονται τη φύση και το Mirazur είναι το πρώτο εστιατόριο στον κόσμο που έχει λάβει την πιστοποίηση Plastic Free έπειτα από σκληρή δουλειά από όλους τους εργαζόμενους.

Πείτε μας τι ξεχωριστό έχει το περιβάλλον του Mirazur

Αυτή τη στιγμή έχουμε τρεις λαχανόκηπους με περισσότερα από 150 αρωματικά φυτά και είδη φρούτων, ενώ σύμφωνα με τις εποχές καλλιεργούμε μικρές πατάτες Άνδεων, μπά-

μιες, φράουλες, κίτρινα σμέουρα «fall gold», ραβέντι, περισσότερες από 30 ποικιλίες τομάτας, διαφορετικές ποικιλίες κολοκύθας και κολοκυθιού, λάχανο, τοπινάμπουρ, φασόλια διαφόρων χρωμάτων και μια μεγάλη ποσότητα άγριων χόρτων όπως αντράκλα, λάπαθο, σπαράγγια και η λίστα συνεχίζεται! Έχουμε και ένα κοτέτσι με διάφορα είδη κοτόπουλων που μας επιτρέπει να έχουμε φρέσκα αυγά σε διαφορετικά χρώματα, πράσινα, μπλε, λευκά και καφέ.

Πώς βλέπετε την κουζίνα του μέλλοντος, του δικού σας μέλλοντος;

Η κουζίνα του μέλλοντος θα σέβεται τη Γη και τους ανθρώπους. Θα είναι πιο ευαίσθητη και με επίγνωση της ευθραυστότητας της ζωής. Δεν θα υπάρχει χώρος για άλλα πράγματα. Είναι μία μεγάλη πρόκληση, αλλά είναι η μοναδική δυνατή επιλογή αν θέλουμε να συνεχίσουμε να απολαμβάνουμε την ομορφιά του πλανήτη μας.



Εστιατόριο Mirazur στην Μεντόν
© Matteo Carassale

Μεντόν, μία πόλη... θαύμα



Val Rahmei, Mairie de Menton
© Mairie de Menton



Notre-Dame de la Menour
© Guy Bonvallet

Η θάλασσα και το ιστορικό κέντρο της Μεντόν, ο Δρόμος του Μπαρόκ στην Κοιλάδα της Roya, οι λίθινες επιγραφές της Κοιλάδας των Θαυμάτων, το Πάρκο του Mercantour... Η Μεντόν Riviera & Merveilles συνδυάζει ιστορία, τέχνη και φύση.

ΜΙΑ ΠΟΛΗ ΑΛΗΘΙΝΟΣ ΚΗΠΟΣ
Οι κήποι είναι ο πραγματικός θησαυρός της Μεντόν, μία πόλη καταπράσινη, γεμάτη δέντρα εσπεριδοειδών (τα διάσημα λεμόνια της Μεντόν), ελαιώνες, εξωτικά φυτά... Ξεκινάμε από τον κήπο Fontana Rosa που δημιουργήθηκε από τον Ισπανό συγγραφέα Vicente Blasco Ibanez. Είναι ο κήπος των μυθιστοριογράφων και είναι αφιερωμένος στη λογοτεχνία. Υπέροχος και ο βρετανικός κήπος Serre de la Madone όπου ο Βρετανός βοτανολόγος Lawrence Johnston συγκέντρωσε φυτά από όλο τον κόσμο δημιουργώντας ένα μαγευτικό περιβάλλον. Ο βοτανικός κήπος

Val Rahmei είναι ένα υπαίθριο εργαστήριο του Μουσείου Φυσικής Ιστορίας με ποικιλία φυτών. Παρόμοιος και ο κήπος Maria Serena που «βλέπει» στην Μεσόγειο και περιβάλλει μία βίλα της Belle Époque με κύκας και φοίνικες. Σε πανοραμική θέση βρίσκεται το Les Colombières που δημιουργήθηκε από τον συγγραφέα και σχεδιαστή Ferdinand Bac και έχει σιντριβάνια και γλυπτά που παραπέμπουν στην ελληνική μυθολογία. Από την άλλη, ο βρετανικός κήπος του Clos du Peyronnet διαθέτει τεχνητές λίμνες, φυτά και τοιχογραφίες. Τέλος, στον κήπο του Palais Carnolès υπάρχει η πιο μεγάλη συλλογή εσπεριδοειδών στην Ευρώπη με περισσότερα από 100 είδη.

ΤΑ ΘΑΥΜΑΤΑ ΤΗΣ ΜΕΝΤΟΝ
Κατά μήκος της Κοιλάδας της Roya, την οποία μπορείτε να διασχίσετε με τρένο, ο Δρόμος του Μπαρόκ είναι μία εκπληκτική καλλιτεχνική διαδρομή. Από την βασιλική της Μεντόν, στον καθεδρικό της Sospel, στην εκκλησία του Breil, στην Notre-Dame de l'Assomption στην Tenda, κάθε δρόμος έχει ένα εκκλησιαστικό κτίριο που αξίζει να ανακαλύψετε. Μη χάσετε την Notre-Dame des Fontaines, την «καπέλα Σιξτίνα των Άλπεων», με τοιχογραφίες από άκρη σε άκρη. Ένα ακόμα «θαύμα» είναι οι 40.000 λίθινες επιγραφές της Κοιλάδας των Θαυμάτων από την Εποχή του Χαλκού, ένα πραγματικό υπαίθριο προϊστορικό μουσείο γύρω από το

Θρυλικό Mont Bégo, το οποίο μπορείτε να προσεγγίσετε με τα πόδια, με άλογο ή με 4x4. Ολοκληρώστε την βόλτα σας με μία επίσκεψη στο Μουσείο των Θαυμάτων στην Tenda.

Η ΓΟΗΤΕΙΑ ΤΩΝ ΧΩΡΙΩΝ ΣΤΟΥΣ ΒΡΑΧΟΥΣ

Αυθεντική ατμόσφαιρα, εκπληκτική θέα. Αριστουργηματικά τα χωριά που είναι χτισμένα στα βράχια, όπως το Castellar, το οποίο μοιάζει γαντζωμένο στους βράχους με το μπαρόκ Palais Lascaris και τον φάρο. Απέναντι, ένα από τα πιο όμορφα χωριά της Γαλλίας και το πιο ψηλό παράκτιο χωριό της Ευρώπης, το Sainte Agnès, με τα λιθόστρωτα σοκάκια, τις σκαλισμένες πόρτες, τις βεράντες και τις σκάλες. Μεσαιωνική η ατμόσφαιρα στο Gorbio, «αγκιστρωμένο» στο πλευρό ενός λόφου, με μία φτελιά που φυτεύτηκε το 1713 και έχει χαρακτηριστεί ένα από τα «100 μεγαλύτερα δέντρα της Γαλλίας». Τέλος, το κάστρο του Roquebrune με εκπληκτική θέα στο μεσαιωνικό χωριό και στο μπλε της θάλασσας.

ΠΛΟΥΣΙΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ

Αξίζει να κάνετε μία βόλτα στη στεγασμένη αγορά της Μεντόν με την Art Déco αρχιτεκτονική που το 2019 ανακηρύχθηκε «η πιο όμορφη αγορά της περιφέρειας Προβηγκία-Άλπεις-Κυανή Ακτή». Θα ανακαλύψετε τη μεγάλη ποικιλία των παραδοσιακών προϊόντων και πιάτων όπως γεμιστά λαχανικά, νιόκι, κολοκυθανθοί, pissaladière (η



Η παραλία μπροστά από την παλιά πόλη της Μεντόν
© Drone de Regard

παραδοσιακή focaccia της Νίκαιας), richade (η παραδοσιακή πίτσα της Μεντόν), socca (αλμυρή πίτα με ρεβύθια), aioli (σάλτσα με σκόρδο), bagna cauda (σάλτσα με αντζούγιες)... «Must» της γαστρονομίας της Μεντόν το καλύτερο εστιατόριο στον κόσμο,

Mirazur, βραβευμένο με τρία αστέρια Michelin. Η συνέντευξη με τον σεφ του Mirazur και καλύτερο σεφ του κόσμου, Mauro Colagregco, στις σελίδες 32, 33 .

www.menton-riviera-merveilles.fr



Το Εθνικό Πάρκο του Mercantour
© Drone de Regard

ΕΘΝΙΚΟ ΠΑΡΚΟ MERCANTOUR

68.500 εκτάρια από το Col de Tende στην Κοιλάδα του Ubaye. Ένα καταφύγιο χλωρίδας και πανίδας με 40 ενδημικά είδη και περιβάλλον που επιλέγουν αετοί, λύκοι, μαρμότες και αγριοκάτσικα τα οποία απολαμβάνουν τη θέα από υψόμετρο 3.000 μέτρων, μόλις λίγα χιλιόμετρα από τη θάλασσα!



Sablettes
© Christian Raolison, Var Tourisme

Var, ένας κήπος πάνω στη θάλασσα

Στον νομό Var η αυθεντική ατμόσφαιρα της Προβηγκίας και ο θρύλος της Κυανής Ακτής συνδυάζονται ιδανικά

ΠΡΑΣΙΝΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΡΓΟΙ ΡΥΘΜΟΙ
Ο νομός Var στοχεύει στον πράσινο τουρισμό και στους αργούς ρυθμούς με δημιουργικότητα και πολιτιστικές εκδηλώσεις, πάντα με σεβασμό προς το περιβάλλον. Πολλές είναι οι προτάσεις για εξορμήσεις είτε στην ακτή, είτε στο εσωτερικό του νομού. Οι 12 νομοί της «Toulon Provence Méditerranée» με 300 ημέρες το χρόνο ήλιο χαρίζουν μοναδικές στιγμές ανεμελιάς στη φύση, τις παραλίες, τα μονοπάτια. Την ίδια στιγμή, συναρπαστική είναι και η ιστορία της περιοχής που ξεκινά από τους αρχαίους Έλληνες, προχωρά στον Μεσαίωνα και φτάνει στη βικτωριανή εποχή. Πα-

ράλληλα, φεστιβάλ, εκθέσεις design, χειροτέχνες, αγορές παραδοσιακών προϊόντων και κρασιών ΠΟΠ Côte de Provence περιμένουν τους επισκέπτες. Υπέροχα και τα περίχωρα του Golfe du Saint-Tropez με τις γνωστές παραλίες, τα χωριά με τη γνήσια ομορφιά, τη μαγευτική πλαζ Rampehonne στην Ramatuelle, τη μεσογειακή Προβηγκία... Την ίδια στιγμή, η Sainte-Maxime που το 2019 ανακηρύχθηκε από το European Best Destination ένας από τους δέκα καλύτερους προορισμούς στην Ευρώπη, διαθέτει 11 χλμ. ακτής με παραλίες για οικογένειες, με αθλητικές δραστηριότητες και εκδηλώσεις όλο το χρόνο. Στην κοινότητα των δήμων Méditerranée Porte

des Maures μπορείτε να απολαύσετε την ανέγγιχτη φύση, τη θάλασσα, τους αμπελώνες, τις παραλίες Bormes-les-Mimosas, Le Lavandou και La Londe les Maures και να επισκεφθείτε τα χωριά του Collobrières, Pierrefeu du Var και Cuers στους πρόποδες της Οροσειράς των Maures. Επιπλέον, υπέροχη η Οροσειρά Esterel της Κυανής Ακτής με το ηφαισιογενές έδαφος και τα διάσπαρτα χωριά στους λόφους και περίπου 50 χλμ. παραμυθένιας ακτογραμμής, αλλά και τις περιοχές από το Fréjus στο Puget-sur-Argens με τους αμπελώνες, το μεσαιωνικό χωριό του Roquebrunesur-Argens, το Saint-Raphaël και τις παραλίες του. Οι εκπλήξεις συνεχίζονται και στο εσωτερικό με τις λίμνες και τα φαράγγια του Verdon, έναν μοναδικό φυσικό τόπο στην Ευρώπη που φέρει το σήμα Grand Site de France με τοπίο που κόβει την ανάσα και απίστευτη θέα από το Col d'Illuire. Τέλος στην Dracenie, την περιφέρεια Dracenie Provence Verdon, μπορείτε να περπατήσετε στο φαράγγι του Trans-en-Provence σε 70 μέτρα ύψος, ενώ μπορείτε να κάνετε ποδήλατο για 20 χλμ. (θα πραγματοποιηθεί επέκταση και θα αγγίζει τα 45 χλμ.) ανάμεσα σε δάση και αμπελώνες.



Bormes-les-Mimosas
© Christian Raolison, Var Tourisme

www.visitvar.fr

Βiot και Mougins, σε απόσταση αναπνοής από τη θάλασσα

Τα χωριά Βiot και Mougins με την αυθεντική γοητεία, τους υπέροχους κήπους και τα πράσινα τοπία, έχουν ταυτιστεί με την τέχνη και την τέχνη του ζην. Ιδανικά για διακοπές «green» και για να ανακαλύψετε τον αθλητισμό, τον πολιτισμό και τη γαστρονομία.



ΒΙΟΤ, Η ΠΡΩΤΕΥΟΥΣΑ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΤΟΥ ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΟΥ

Στην «καρδιά» της Κυανής Ακτής, ανάμεσα στην Νίκαια και τις Κάννες, βρίσκεται η Βiot με τη μοναδική της ατμόσφαιρα και την μακρά ιστορία της. Σε απόσταση αναπνοής από τη θάλασσα, το χωριό είναι γνωστό για την τέχνη και τον πολιτισμό, με περισσότερους από 50 ντόπιους καλλιτέχνες και χειροτέχνες και πάνω από 25 διαφορετικές καλλιτεχνικές δραστηριότητες. Πραγματικό ρεκόρ! Είναι ένας παράδεισος με δύο γήπεδα γκολφ, μονοπάτια, πευκοδάση, εκτάσεις με κίστους και μυρτιές. Υπέροχο το Πάρκο της Brague κατά μήκος του ομώνυμου ποταμού με πανέμορφη θέα. Μη χάσετε την αγορά του Σαββάτου στη γραφική Place des Arcades με ντόπια βιολογικά προϊόντα υψηλής ποιότητας, καλλυντικά αλλά και το Φεστιβάλ BIG από τις 25 ως τις 27 Σεπτεμβρίου.

www.biot-tourisme.com

ΠΕΡΛΑ ΤΗΣ ΚΥΑΝΗΣ ΑΚΤΗΣ

Σε απόσταση 30 λεπτών από την Νίκαια, ανάμεσα στις Κάννες και την Γκρας, στο γραφικό χωριό Mougins τα παλιά δρομάκια ξετυλίγονται σαν κουβάρι. Σε αυτό το χωριό με τους ανθισμένους κήπους, όπου ο Πικάσο έζησε τα τελευταία 12 χρόνια της ζωής του, κυριαρχεί μία γαλήνια ατμόσφαιρα βγαλμένη από άλλες εποχές. Για τους λάτρεις της τέχνης υπάρχουν πάνω από 30 γκαλερί καλλιτεχνών που δημιουργούν τα έργα τους μπροστά στο κοινό. Αθλητισμός, ευζωία, τέχνη και γαστρονομία είναι οι λέξεις-κλειδιά για το Mougins, μία πραγματική πρωτεύουσα της τέχνης του ζην. Γύρω από το χωριό υπάρχουν δύο γήπεδα γκολφ διεθνών προδιαγραφών, το Πάρκο της Valmasque, ενώ μπορείτε να διανύσετε 30 χλμ. διαδρομές για mountain bike και να γνωρίσετε τη λίμνη Fontmerle με την πιο σημαντική συλλογή νούφαρων στην Ευρώπη. Πραγματικό αριστούργημα!

www.mougins-tourisme.fr



Τα χιλιάδες προσωπα της Νίκαιας

Η πρωτεύουσα της Κυανής Ακτής είναι μία πράσινη πόλη, με γλυκιά, φωτεινή ατμόσφαιρα που έχει μαγέψει ζωγράφους και σκηνοθέτες και εντυπωσιάζει με την πολιτιστική της ζωντάνια.



Νίκαια
© OTM NCA



Η βίλα και οι κήποι Ephrussi
© OTM NCA

Η βιώσιμη ανάπτυξη είναι μία από τις προτεραιότητες της «πράσινης πόλης της Μεσογείου», μία πρωτοπόρα smart city, με μία «οικολογική κοιλιά» στον νομό Var. Η Νίκαια είναι μία πόλη με χιλιάδες πρόσωπα. Πάρκα, κήποι, περίπου 400 εκτάρια αστικών χώρων πρασίνου από τον κεντρικό Κήπο Giardino Albert I στην Promenade du Paillon, τον Κήπο Arènes di Cimiez, τον βοτανικό κήπο, το Δασικό Πάρκο του Mont Boron, τη διαδρομή δίπλα στην ακτή... Στενά συνδεδεμένη με τη φύση και τον πολιτισμό, η Νίκαια μετρά 19 μουσεία και γκαλερί τέχνης, εκ των οποίων πολλά που δεν πρέπει να χάσετε, όπως το Μουσείο Chagall, το MAMAC, το Μου-

σείο Μοντέρνας Σύγχρονης Τέχνης που φέτος γιορτάζει 30 χρόνια λειτουργίας, τη βίλα Arson, το Μουσείο Ασιατικής Τέχνης...

Η τέχνη είναι το σήμα κατατεθέν της Νίκαιας, μία πόλη που αγαπήθηκε πολύ από τους ζωγράφους Matisse, Chagall, καλλιτέχνες ναΐφ, αλλά και σύγχρονους όπως εκείνους της ομάδας Botox(S). Η τέχνη του ζην στην Νίκαια αντικατοπτρίζεται και στη γαστρονομία. Η κουζίνα της πόλης είναι η μοναδική στην Γαλλία που φέρει πιστοποίηση ποιότητας και βασίζεται σε ντόπια προϊόντα όπως το ελαιόλαδο και το κρασί ΠΟΠ της περιοχής, τον οίνο του Bellet. Μην χάσετε τις πολύχρωμες υπαίθριες αγορές της cours Saleya στην καρδιά της πόλης,

όπως η αγορά λουλουδιών, φρούτων και λαχανικών, αλλά και αντικών και παλαιών αντικειμένων. Η τέχνη του ζην επεκτείνεται και στη γύρω περιοχή, την Métropole Nice Côte d'Azur, με 49 σημεία προς το εσωτερικό της πόλης που αξίζει να επισκεφθείτε. Ο πολιτισμός αποτελεί και εδώ το «κλειδί». Αρκεί να θυμηθεί κανείς το Μουσείο Renoir στην Cagnes-sur-mer, τη βίλα Ephrussi de Rothschild στο Saint Jean Cap Ferrat, τις εκκλησίες και τα ξεκλήσια στα χωριά. Όλα αυτά μπορείτε να τα ανακαλύψετε χάρη και στην κάρτα French Riviera Pass για τέλειες διακοπές sur mesure.

www.nicetourisme.com



Το CAP3000 όπως φαίνεται από τη θάλασσα
@Groupe6

CAP3000: 50 χρόνια shopping

Το πιο μεγάλο εμπορικό κέντρο στο Saint-Laurent-du-Var της Κυανής Ακτής, σε απόσταση 10 λεπτών από το αεροδρόμιο της Νίκαιας, γιορτάζει τα 50 χρόνια από την ίδρυσή του με τα εγκαίνια μίας νέας πτέρυγας.

Το CAP3000 δεν είναι απλώς ένα εμπορικό κέντρο. Είναι ένας χώρος πολιτισμού, τέχνης, ζωής, παράδοσης και πολυτέλειας. Εκεί μπορείτε να χαλαρώσετε, να ανακαλύψετε το savoir-faire αλλά γαλλικά, να κάνετε ένα γευστικό διάλειμμα (τελευταία γαστρονομική άφιξη το ιταλικό εστιατόριο Il Villaggio), να ζήσετε μία συναρπαστική εμπειρία στο OCEANS κάνοντας μία ψηφιακή βουτιά στις θάλασσες όλου του κόσμου. Το shopping στο

CAP3000 είναι πραγματικά ξεχωριστό, με περισσότερα από 300 καταστήματα και πάνω από 25 εστιατόρια, ειδικό χώρο fitness - spa και χαλάρωσης. Φυσικά, τα καταστήματα είναι σημαντικών εταιριών όπως Galeries Lafayette, Rolex, Montblanc, Ladurée, Maison Christian Dior, με premium υπηρεσίες, μοναδικές εμπειρίες όλο το χρόνο και υποδοχή από πολύγλωσσο προσωπικό για ομάδες και VIP, καθώς και υπηρεσία babysitter ενώ κάνετε τις αγορές σας. Όλα αυτά δίπλα στη θάλασσα!

CAPSULE, ΤΟ ΟΛΟΚΑΙΝΟΥΡΙΟ CONCEPT STORE

Το concept store CAPSULE είναι η νέα άφιξη του CAP3000 που συνδυάζει τέχνη, επώνυμες μάρκες, πολιτισμό και χαλάρωση. Πρόκειται για μία καινοτόμα και ξεχωριστή μορφή αγορών. Στα 700 τ.μ. μπορεί να βρει κανείς νέες μάρκες DNVB (Digital Native Vertical Brands) στο χώρο της μόδας, της ομορφιάς, της τεχνολογίας, αλλά και εκθεσιακό χώρο, βιβλιοπωλείο, καφετέρια, events (θεάματα, εργαστήρια, γευσσιγνωσία, DJ set...) και διαρκώς νέα προϊόντα που δημιουργούν τάση. Στο CAPSULE@CAP3000 το ψηφιακό γίνεται πραγματικότητα!

ΜΙΑ ΞΕΧΩΡΙΣΤΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ

Οι αναγνώστες του France.fr που θα εμφανιστούν στην υποδοχή του CAP3000 με ένα τεύχος του περιοδικού μας θα λάβουν δωρεάν το shopping pass που εξασφαλίζει χαμηλότερες τιμές και ένα ξεχωριστό δώρο.

www.cap3000.com



Η είσοδος του εμπορικού κέντρου CAP3000
@ DavidetMarcel

Ανακαλύπτοντας την Γαλλία με τρένο

Το ταξίδι με τρένο πέρα από τάση, αναδεικνύεται ως προτεραιότητα για την προστασία του περιβάλλοντος. Επιπλέον, είναι άνετο, γρήγορο και ασφαλές, ιδανικό για να ανακαλύψετε τη χώρα.

Ενα ταξίδι με τρένο είναι πάντα ευχάριστο. Αρκεί μία ματιά από τα παράθυρά του για να δει κανείς υπέροχα τοπία, να θαυμάσει τη θέα και να απολαύσει μία ξεχωριστή διαδρομή. Πρόκειται για ένα μέσο που σέβεται το περιβάλλον και το προτιμούν ολοένα περισσότεροι λάτρεις της φύσης. Στην Γαλλία μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη σιδηροδρομική υπηρεσία υψηλής ταχύτητας, TGV, που από το Παρίσι φτάνει γρήγορα στις πιο μεγάλες πόλεις της χώρας.

ΣΤΟ NORD-PAS DE CALAIS

Παρίσι, Gare du Nord: Χρειάζεστε περίπου μία ώρα με το τρένο για να φτάσετε στην Λιλ, την πρωτεύουσα του

Nord-Pas de Calais, που φέτος είναι η ευρωπαϊκή πρωτεύουσα του design. Μία ζωντανή πόλη με φλαμανδικά μνημεία και σύγχρονα κτίρια, αλλά και estaminet, οι παραδοσιακές μπυραρίες. Σκεφτείτε ότι με το αυτοκίνητο είναι απαραίτητος ο διπλάσιος χρόνος (225 χλμ.)! Με το TGV φτάνετε στο κέντρο και αναπνέετε τον αέρα του design και του πολιτισμού.

ΠΗΓΑΙΝΟΝΤΑΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΑΛΣΑΤΙΑ

Αναχώρηση από το Gare de l'Est του Παρισιού και μέσα σε μία ώρα και 47 λεπτά φτάνετε στο Στρασβούργο, την πρωτεύουσα της Αλσατίας. Ο διάσημος καθεδρικός, τα κανάλια, το καρτιέ της Μικρής Γαλλίας, η χριστουγενιά-

τική αγορά... αυτά και άλλα πολλά θα σας γοητεύσουν. Η πόλη απέχει από τη γαλλική πρωτεύουσα περίπου 500 χλμ. και με το αυτοκίνητο θα χρειάζονταν τεσσερισημίσι ώρες, ενώ με το τρένο περίπου δύο ώρες. Επιπλέον, μέσα σε μία ώρα και 23 λεπτά φτάνετε στο Metz που φέτος γιορτάζει τα δέκα χρόνια του Κέντρου Pompidou.

ΣΤΗΝ ΛΥΩΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΜΑΣΣΑΛΙΑ

Το TGV προς τα νοτιοανατολικά είναι ιστορικό, καθώς η σύνδεση με την Λυών πραγματοποιήθηκε πρώτη φορά το 1983, ενώ με τη Μασσαλία 11 χρόνια αργότερα, το 1994. Η Λυών, μεγάλη πόλη με αναγεννησιακή καρδιά και γαλλική πρωτεύουσα της γεύσης, είναι





Ο σιδηροδρομικός σταθμός του Στρασβούργου
© Paul Prm

ένας προορισμός που μπορείτε να προσεγγίσετε με το TGV. Από το Παρίσι αρκούν περίπου δύο ώρες (μία ώρα και 56 λεπτά για την ακρίβεια) για να καλυφθούν 465 χλμ. που χωρίζουν τις δύο πόλεις και επιλέον μία ώρα και 20 λεπτά για να φτάσετε στην Μασσαλία. Σχεδιάζεται, μάλιστα, η επέκταση της γραμμής προς την Νίκαια, ενώ λειτουργεί ήδη η διαδρομή από την Ανιγνον για το Montpellier. Ο νότος της Γαλλίας είναι κοντά με το τρένο.

ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟ ΜΠΟΡΝΤΟ

Το TGV Atlantique εγκαινιάστηκε το 2017 και από το Παρίσι, Gare Montparnasse, σε δύο ώρες και τέσσερα λεπτά φτάνει στο Μπορντό, την πόλη με τους θησαυρούς τέχνης, την αρχιτεκτονική που συγκαταλέγεται στους καταλόγους της UNESCO, τους φημισμένους αμπελώνες και την ακτή στον Ατλαντικό της Νέας Ακουϊτανίας. Ένα ταξίδι που αποτελεί πραγματικό ρεκόρ καθώς οι δύο πόλεις απέχουν 584 χλμ.! Σχεδιάζεται, μάλιστα, για το 2024 η επέκταση του TGV για την Τουλούζ.

ΜΕ ΤΟ ΤΡΕΝΟ ΣΤΗΝ ΒΡΕΤΑΝΗ

Μπορείτε να φτάσετε και στην Βρετανία με το TGV. Η γραμμή Βρετανία-Pays de la Loire επιτρέπει μέσα σε μία ώρα και 25 λεπτά να φτάσετε από το Παρίσι στην Rennes (σε απόσταση 354 χλμ.) –την πρωτεύουσα με την μεσαιωνική καρδιά- και σε 54 λεπτά στην Le Mans, την πόλη των 24 Ωρών έναν από τους διασημότερους αγώνες αυτοκινήτου παγκοσμίως.



Cityscoot στην Νίκαια
© Cityscoot

ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ

Μόλις φτάσετε στον προορισμό σας πώς θα μετακινηθείτε; Η τελευταία οικολογική αστική επιλογή είναι τα ηλεκτρικά πατίνια που πλέον βρίσκονται σε πολλές μεγάλες πόλεις, όπως το Παρίσι. Αρκεί να κατεβάσετε την εφαρμογή που αναγράφεται πάνω στο πατίνι και να ακολουθήσετε τις οδηγίες. Αλλά θυμηθείτε είναι απαραίτητη η χρήση της πιστωτικής κάρτας. Οι πιο δημοφιλείς εφαρμογές για ενοικίαση είναι η Lime σε Παρίσι, Λυών και Μασσαλία που επιτρέπει να νοικιάσετε μέχρι πέντε πατίνια με έναν μόνο λογαριασμό (www.li.me/fr) και η Dott (www.ridedott.com). Ανάλογη διαδικασία ακολουθείται και για την ενοικίαση ποδηλάτων, το bike sharing που είναι διαδεδομένο σε όλες τις πόλεις της Γαλλίας, όπως το Παρίσι με την εταιρία Velib (www.velib-metropole.fr). Για να νοικιάσετε ηλεκτρικά μηχανάκια στο Παρίσι και την Νίκαια αρκεί να επισκεφθείτε την Cityscoot (www.cityscoot.eu) και για να νοικιάσετε ηλεκτρικό αυτοκίνητο σε 24 πόλεις της Γαλλίας μπορείτε να επιλέξετε την Citiz (www.citiz.coop) ή αν βρίσκεστε στο Παρίσι την car2go (www.car2go.com), την Free2Move (www.free2move.paris) και την Moov'in Paris(www.moovin.paris).

Η απόλαυση να ταξιδεύεις σε «slow motion»

Στα γαλλικά λέγεται «itinérance», η ευχαρίστηση δηλαδή να διασχίζεις έναν τόπο σε αργούς ρυθμούς με ποδήλατο ή με τα πόδια. Ένα ταξίδι χωρίς βιασύνη, με ηρεμία.



Tours
© D Darrault, CRT Centre-Val de Loire

ΑΚΟΛΟΥΘΩΝΤΑΣ ΤΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ
Η Γαλλία είναι ιδανικός προορισμός για περιπάτους. Δεν είναι τυχαίο ότι διαθέτει 60.000 χλμ. σηματοδοτημένα μονοπάτια! Ανάμεσα στις αμέτρητες διαδρομές στα φυσικά πάρκα, δίπλα στα ποτάμια, στα δάση, οι πιο δημοφιλείς βρίσκονται στην Grande Randonnée σε ένα τοπίο μοναδικής ομορφιάς. Μία από τις πιο θεαματικές διαδρομές και ίσως η πιο διάσημη είναι η GR20 που διασχίζει διάγωνα την Κορσική μέσα από το Φυσικό

Πάρκο, από την Calenzana στις πλάτες του Calvi, μέχρι το Porto Vecchio. Υπέροχη και η διαδρομή GR10, μήκους 850 χλμ., που κινείται παράλληλα με τα Πυρηναία από την Μεσόγειο ως τον Ατλαντικό. Για να την ολοκληρώσει κάποιος χρειάζεται περίπου δύο μήνες! Η ιστορική GR70 ακολουθεί την πορεία που διέγραψε ο Σκωτσέζος συγγραφέας Robert Louis Stevenson, ο οποίος το 1878 διέσχισε τις Cevennes έχοντας συντροφιά ένα γαϊδουράκι. Επιπλέον, η GR54 στο Parc des Ecrins, η GR49 στην Προβηγκία, η GR34 κατά

μήκος των ακτών της Βρετανίας στα μονοπάτια των τελωνειακών και των λαθρεμπόρων, η GR21 που ακολουθεί την ακτή της Νορμανδίας.

ΟΠΩΣ ΟΙ ΠΡΟΣΚΥΝΗΤΕΣ ΤΟΝ ΜΕΣΑΙΩΝΑ

Τα μονοπάτια της πίστης είναι ένας ακόμα τρόπος για να ανακαλύψετε την Γαλλία με τα πόδια. Ανάμεσα στις πιο γνωστές γαλλικές διαδρομές είναι οι τέσσερις του Santiago de Compostela, Παγκόσμια Κληρονομιά της UNESCO, που ενώνονται με το Saint-Jean Pied-de-



Η διαδρομή GR34 στην Βρετάνη
© Emmanuel Berthier CRT Bretagne



Γαλιά γέφυρα και εκκλησία,
Jean-Pied-de-Port
© Pierre Carton

Port στα Πυρηναία. Εκεί ξεκινά το τελευταίο τμήμα της διαδρομής, στην Ισπανία, και φτάνει μέχρι τον τάφο του Αποστόλου Ιακώβου. Η Chemin d' Arles ξεκινά από την Arles και διανύει την Προβηγκία και την Οξτανία. Η Le Puy Route από την Le Puy-en-Velay στην Auvergne διασχίζει το Πάρκο των Ηφαιστειών. Μάλιστα, είναι τόσο δημοφιλής που αποτελεί μέρος της Grande Randonnée (GR65). Η διαδρομή Vézelay (GR 654) που ξεκινά από την ομώνυμη βασιλική στην Βουργουνδία, μήκους περίπου 900 χλμ., που περνά ανάμεσα σε αββαεία και μοναστήρια. Η διαδρομή Tours (GR655), την οποία επιλέγουν οι προσκυνητές που προέρχονται από το Παρίσι, σε περίπου 700 χλμ. φτάνει στα Πυρηναία περνώντας από Poitiers και Bordeaux. Έχει ενδιαφέρον και το γαλλικό κομμάτι της Via Francigena (GR145) που οδηγούσε τους προσκυνητές στην Ρώμη. Από το Calais διασχίζει τους αγρούς της Piccardia, φτάνει στον γοτθικό καθεδρικό της Reims, περνάει μέσα από αμπελώνες όπου παράγεται η σαμπάνια, συνεχίζει στην Βουργουνδία και την Franche-Comté, προσεγγίζει τις πεδιάδες της Ελβετίας προς τις Άλπεις και κατεβαίνει προς την Ιταλία.

ΜΕ ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΣΤΟΝ ΠΟΤΑΜΟ ΤΩΝ ΒΑΣΙΛΕΩΝ

Η πιο διάσημη και εντυπωσιακή γαλλική ποδηλατική διαδρομή είναι η Loire à vélo, ο Λίγηρας με ποδήλατο. Έχει μήκος συνολικά 900 χλμ. και περνά ανάμεσα στα τοπία της Κοιλιάδας του Λίγηρα, Παγκόσμια Κληρονομιά της

UNESCO. Είναι ο ιδανικός τρόπος για να θαυμάσει κανείς τα κάστρα των βασιλέων -Blois, Chaumont, Amboise, Clos Lucé όπου έζησε ο Λεονάρντο Ντα Βίντσι, Villandry, Azay-le-Rideau— τις υπέροχες πόλεις τέχνης και ιστορίας από την Orléans μέχρι τις Tours, Saumur, Angers, Nantes, αλλά και για να «χαθεί» στην ομορφιά του ποταμού Λίγηρα μέχρι την εκβολή του. Είναι μία

εύκολη διαδρομή, καλά σηματοδοτημένη και οργανωμένη, με δυνατότητα ενοικίασης ποδηλάτου, τεχνική υποστήριξη, ξενοδοχεία για ποδηλάτες, γκουρμέ εστιατόρια. Ότι πρέπει για οικογενειακές ποδηλατικές διακοπές. Με λίγα λόγια, στην Γαλλία είναι δεκάδες οι διαδρομές για δύο ρόδες, εκ των οποίων εκείνη της Avenue Verte από το Λονδίνο ως το Παρίσι.

www.francevelotourisme.com

www.avenuevertelondonparis.com



Train des Pignes Entrevaux
© GECP

ΒΟΛΤΑ ΜΕ ΤΟ ΤΡΕΝΑΚΙ

Ακόμα και με το τρένο μπορεί κανείς να απολαύσει διαδρομές «slow». Η πιο διάσημη είναι με το Train des pignes: Ταξιδεύετε σε ένα τρένο που τρέχει με 60 χλμ. την ώρα, συναντάτε μικρούς γραφικούς σταθμούς με τούβλο και φτάνετε από την Προβηγκία της λεβάντας μέχρι τη θάλασσα. Συνολικά χρειάζονται περίπου τρεισήμισι ώρες από την Digne-les-Bains μέχρι την Νίκαια. Γοητευτικό και το τρενάκι του Κόλπου της Somme, το τρένο της Ardèche, η ατμομηχανή των Cévennes, το τρενάκι των Domes που προσφέρει πανοραμική θέα στην Auvergne, το τρενάκι της Κορσικής...

www.laviedurail.com - www.railpassion.fr - www.lafrancevedurail.fr

Mulhouse, η πράσινη καρδιά της Αλσατίας



Mulhouse
© OTC Mulhouse e la sua regione



Street art στην Mulhouse
© OTC Mulhouse e la sua regione

Είναι μία πόλη πολιτισμού, τέχνης και τέχνης του ζην, με αριστουργήματα που δεν πρέπει να χάσετε. Έχετε επισκεφθεί ποτέ την Πόλη του Αυτοκινήτου ή την Πόλη του Τρένου;

Υπάρχουν πολλά μουσεία που δεν πρέπει να παραλείψετε να επισκεφθείτε στην Mulhouse. Ένα από αυτά είναι το Cité de l'Automobile, μία πραγματική πόλη αφιερωμένη στο αυτοκίνητο με 400 μοντέλα. Φέτος από τις 7 Μαΐου ως τις 15 Οκτωβρίου η Cité είναι αφιερωμένη στον σπουδαίο Ιταλό κατασκευαστή Ferruccio Lamborghini με θρυλικά αυτοκίνητα, όπως το Miura, που φέρουν την υπογραφή των σημαντικότερων σχεδιαστών. Μην χάσετε ούτε την Cité du Train, την Πόλη του Τρένου, που αφηγείται την ιστορία του σιδηροδρόμου, με περίπου 30 τρένα και ατμομηχανές. Συνδεδεμένο με την ιστορία της πόλης και της βιομηχανικής εποχής, το Musée De L'Impression Sur Etoffes, διαθέτει μία σπουδαία συλλογή από τον 16ο αιώνα με περισσότερα από έξι εκατ. δείγματα υφάσματος, μία «δεξα-

μενή», στην οποία ανατρέχουν τα μεγάλα ονόματα της μόδας όπως Hermès, Christian Lacroix, Prada, Jean-Charles de Castelbajac... Από την άλλη, μία επίσκεψη στο Ecomusée d'Alsace είναι αρκετή για να κάνετε μία «βουτιά» στο παρελθόν και δη στο 1800. Ιδανικοί προορισμοί για τα παιδιά είναι ο Ζωολογικός και Βοτανικός Κήπος, αλλά και το πάρκο που είναι αφιερωμένο στον Μικρό Πρίγκιπα, το Parc du Petit Prince. Ολόκληρη η πόλη είναι πανέμορφη και παρότι μικρή, γοητεύει τον επισκέπτη: Καταπράσινη, με ένα ιστορικό κέντρο που δεν έχει αγγιχτεί από το χρόνο, τις πολύχρωμες προσόψεις των κτιρίων, τους χρωματιστούς τοίχους έργο καλλιτεχνών της street art που χρησιμοποιούν σαν καμβά παλιά εργοστάσια, τα οποία έχουν μετατραπεί σε χώρους πολιτισμού και δημιουργικότητας. Την ίδια στιγμή, δε θα μπορούσε να λείπει η

γαστρονομία από τη λίστα μας που ξεκινά από την ντόπια παράδοση και φτάνει μέχρι το ανώτερο επίπεδο γεύσης. Έτσι, συναντά κανείς τα παραδοσιακά εστιατόρια winstub και φτάνει μέχρι τα βραβευμένα με αστέρια Michelin εστιατόρια (στην πόλη και στα περίχωρα συγκαταλέγονται 12 στην «Βίβλο», εκ των οποίων τρία έχουν αστέρι). Η τέχνη του ζην συναντάται και στα ιδιαίτερα καταλύματα. Για παράδειγμα το L'hôtel Kyriad Mulhouse Centre με ολοκαίνουρια εμφάνιση που σχετίζεται άμεσα με τα τρένα, το αυτοκίνητο, τα υφάσματα και τα Βοσγία Όρη. Ή ακόμα τα ασυνήθιστα καταλύματα όπως το Camping dell'III... Τέλος, μην ξεχνάμε ότι από εδώ «περνάει» και ο Δρόμος των Κρασιών της Αλσατίας.

www.tourisme-mulhouse.com

Τα χιλιάδες χρώματα της Troyes La Champagne

Η καρδιά της πρωτεύουσας της Aube, το νοτιότερο διαμέρισμα της Champagne, έχει μία ιδιαίτερη μορφή: Αυτή ενός φελλού σαμπάνιας! Μία πόλη τέχνης, ιστορίας και art de vivre, σε αρμονία με τη φύση, ανάμεσα σε λίμνες και καταπράσινα δάση.

ΤΕΧΝΗ ΚΑΙ ΙΣΤΟΡΙΑ

Το 2009, η Troyes χαρακτηρίστηκε επισήμως «Πόλη Τέχνης και Ιστορίας» με την εκπληκτική «συλλογή» της από σπίτια με ξύλινα πλαίσια κατασκευασμένα το 1500, τα οποία είναι τα πιο πολλά και πλήρως αναπαλαιωμένα σε όλη την Γαλλία. Ένας απλός περίπατος στο ιστορικό κέντρο και στα παλιά δρομάκια, όπως η ruelle des Chats, είναι ένα πραγματικό ταξίδι στο χρόνο, ανάμεσα στα σπίτια-κομψοτεχνήματα, εκ των οποίων La Maison de l'Orfèvre και La Maison du Dauphin. Ο καθεδρικός Saint-Pierre-et-Saint-Paul διατηρεί από τα πιο όμορφα βιτρό στην Γαλλία μεγέθους 1.500 τ.μ. (σε όλη την Aube φτάνουν τα 9.000 τ.μ) και υπάρχουν περίπου δέκα ακόμα υπέροχες εκκλησίες. Όλη η προστατευμένη περιοχή της Bouchon de champagne (περίπου 180 εκτάρια) είναι πραγματική ανακάλυψη!

ΜΙΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΠΟΛΗ

Η Troyes «κάθεται» πάνω στο πράσινο και περιβάλλεται από πεδιάδες, βοσκοτόπια και δάση. Ανατολικά της πόλης βρίσκεται το υπέροχο Φυσικό Περιφερειακό Πάρκο της Forêt



d'Orient με τις Μεγάλες Λίμνες, ένας παράδεισος για τους λάτρεις του birdwatching. Στην περιοχή ζουν περίπου 300 είδη πτηνών όπως γερανοί, μαυροπελαργοί, κύκνοι του Bewick ή κάνουν μία στάση στα 5.000 εκτάρια των Μεγάλων Λιμνών κατά τη διάρκεια της μετανάστευσής τους. Η πόλη είναι πράσινη και μπορείτε να την γνωρίσετε με ποδήλατο, με τα πόδια, με rollers, με άλογο διασχίζοντας τον ποδηλατόδρομο κατά μήκος των λιμνών που έχει μήκος 42 χλμ. Πράσινοι,

όμως, είναι και οι αμπελώνες στους λόφους της Troyes, στο Montgeux, με την Aube να βρίσκεται στη δεύτερη θέση σε παραγωγή σαμπάνιας μετά την Marne (16-20 εκατ. μπουκάλια ετησίως). Η σαμπάνια είναι ιδανική για να συνοδεύσει παραδοσιακά πιάτα όπως η andouilleette, το λουκάνικο με το γνωστό τυρί Chaource (ΠΟΠ).

www.troyeslachampagne.com

Βιολογικά και βιοδυναμικά κρασιά



Το Κάστρο του Franqueville και ο αμπελώνας του
© Alban Gilbert, CRT NA

Η βιολογική αμπελουργία προστατεύει το περιβάλλον και τη βιοποικιλότητα. Το βιολογικό κρασί παράγεται μόνο με σταφύλια βιολογικής καλλιέργειας στην οποία δε γίνεται χρήση φυτοφαρμάκων, χημικών λιπασμάτων και γενετικών τροποποιημένων υλικών. Όλα με την εγγύηση της ευρωπαϊκής πιστοποίησης βιολογικών προϊόντων και της γαλλικής πιστοποίησης AB.

Ποιο το αποτέλεσμα; Κρασιά που εκπροσωπούν επάξια τον τόπο παραγωγής τους. Ο βιολογικός με τον βιοδυναμικό οίνο έχουν κοινή βάση στη φιλική προς το περιβάλλον μέθοδο παραγωγής τους. Επιπλέον, η βιοδυναμική παραγωγή βασίζεται στο σεβασμό προς τη φύση και τους ρυθμούς της –κυρίως τις φάσεις της σελήνης– τους πόρους και τη χρήση βιοδυναμικού κομπόστ.

ΠΟΥ ΠΑΡΑΓΕΤΑΙ ΤΟ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΚΑΙ ΤΟ ΒΙΟΔΥΝΑΜΙΚΟ ΚΡΑΣΙ

Η Γαλλία είναι η τρίτη χώρα σε παραγωγή βιολογικού οίνου παγκοσμίως, μετά την Ισπανία και την Ιταλία. Το ποσοστό της μετάβασης στη βιοδυναμική καλλιέργεια είναι σημαντικό. Σε διάστημα δέκα ετών η οργανική καλλιέργεια τριπλασιάστηκε και πλέον αγγίζει το 12% της εθνικής αμπελουργίας. «Στόχος είναι το 20% μέχρι το 2025», δήλωσε ο Thierry Julien, βιολογικός οινοπαρα-

γωγός στον Hérault και πρόεδρος της Εθνικής Διαεπαγγελματικής Οργάνωσης βιολογικού οίνου France Vin Bio. Προς το παρόν η εξέλιξη διαφοροποιείται σύμφωνα με τους αμπελώνες και τις περιοχές. Η Bouches-du-Rhône, η Κορσική και η Vendée διαθέτουν τις περισσότερες βιολογικές καλλιέργειες με επιφάνεια μεγαλύτερη του 30%. Ωστόσο, η τάση εκτείνεται και στην υπόλοιπη χώρα. Έτσι, στην Οξιτανία οι εκτάσεις που έχουν μετατραπεί σε βιο-



Τρύγος στην Aix-en-Provence
© R. Cintas-Flores

POMMERY, Η ΠΙΟ ΜΕΓΑΛΗ ΣΥΛΛΟΓΗ VINTAGE ΟΙΝΟΥ

Ο Οίκος Pommery ιδρύθηκε το 1836, διαθέτει κελάρια που καλύπτουν επιφάνεια 18 χλμ. και το 1874 παρήγαγε το πρώτο vintage Brut στην ιστορία της σαμπάνιας. Εκπληκτικό το Grand Crus Royal Millésimé 2008, παλαιωμένο για περισσότερα από 10 χρόνια που έχει ήδη κερδίσει τους λάτρεις της σαμπάνιας σε όλο τον κόσμο.



Η λίμνη του Salagou
© E. Brendle

Champagne. Παράγει Brut Nature Vieilles Vignes Blanc de Blancs chardonnay της Οροσειράς Saint Thierry με πιστοποίηση Ecocert από το 2007.

2. De Sousa: Βρίσκεται στην Avize της Champagne. Προτείνει βιοδυναμικό Brut Grand Cru Blanc de Blancs Réserve με πιστοποίηση Demeter από το 2010.

3. Duval-Leroy: Βρίσκεται στην Vertus και είναι ένας από τους λίγους μεγάλους οίκους της σαμπάνιας που παράγει cuvée βιολογικής οινοκαλλιέργειας. Πρόκειται για Brut με πιστοποίηση AB.

4. Franck Pascal: Βρίσκεται στον δήμο Baslieux-Sous-Châtillon και παράγει Extra-Brut Reliance από βιοδυναμικό pinot meunier με πιστοποίηση Biodyvin.

5. Αντίστοιχο και το βιοδυναμικό Extra Brut Origin'Elle μίας σπουδαίας κυρίας της σαμπάνιας, της Françoise Bedel, που παράγεται στην Crouettes-sur-Marne.

6. Πρωτοπόρος ο ιστορικός οίκος Fleury, ιδρυθείς στο Courteron το 1895, που από το 1970 επέλεξε το βιολογικό και το 1989 μετέτρεψε 14 εκτάρια αμπελώνες σε βιοδυναμική καλλιέργεια. Το Brut Blanc de Noirs είναι μία εξαιρετική βιοδυναμική πιστοποιημένη σαμπάνια.

7. Και τέλος στην Ambonnay ο Benoît Marguet ένας νέος, ειδικός στη γεωβιολογία και στη βιοδυναμική καλλιέργεια του αμπελώνα του παράγει Brut Réserve Grand Cru που φέρει πιστοποίηση AB από το 2009.

λογικές αυξήθηκαν κατά 70% το 2018 σε σχέση με το 2017, στην Νέα Ακουιτανία η αύξηση του αριθμού των βιολογικών καλλιεργητών έφτασε στο 13% το 2018. Βορειότερα, κατά μήκος του Λίγηρα, και συγκεκριμένα στην περιοχή του Λίγηρα η μετατροπή σε βιολογική καλλιέργεια άγγιξε το 40% και το 56% στο Κέντρο της Κοιλιάδας του Λίγηρα.

ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΤΟΥ ΚΡΑΣΙΟΥ ΕΙΝΑΙ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ

Το 2021 στην Γαλλία θα καταναλωθεί το διπλάσιο ποσοστό βιολογικού οίνου συγκριτικά με το 2013. Η τάση για βιολογικά κρασιά παρατηρείται σε όλο τον κόσμο και το 2023 εκτιμάται πως η Γαλλία θα περάσει στην πρώτη θέση κατανάλωσης βιολογικού οίνου, με την Γερμανία, την Μεγάλη Βρετανία και τις ΗΠΑ να ακολουθούν. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι το βιολογικό κρασί έχει ήδη μπει στην καθημερινότητα

των Γάλλων είτε για την ποιότητά του (48%), είτε γιατί οι καταναλωτές επιθυμούν να στηρίξουν τους ντόπιους οινοπαραγωγούς (44%), είτε γιατί είναι περιβαλλοντικά ευαίσθητοποιημένοι (43%), είτε γιατί προσέχουν περισσότερο τη διατροφή τους (35%).

ΚΑΙ Η ΣΑΜΠΑΝΙΑ ΛΕΕΙ «ΝΑΙ» ΣΤΟ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ

Το Cognac και η Champagne, περιοχές διάσημες σε ολόκληρο τον κόσμο, διατηρούν ακόμα χαμηλό το ποσοστό παραγωγής βιολογικού οίνου, καθώς υπολογίζεται γύρω στο 5%. Όμως, κάτι αλλάζει στον κόσμο των... φυσαλίδων. Παρακάτω αναφέρονται οι επτά οίκοι βιολογικής και βιοδυναμικής σαμπάνιας που αξίζει να επισκεφθείτε για μία ξεχωριστή οινογνωσία.

1. Francis Boulard & Fille: Βρίσκεται στον δήμο Faverolles et Coemy της

Jessica Préalpato, η καλύτερη ζαχαροπλάστης του κόσμου

Είναι η πρώτη γυναίκα που ανακηρύσσεται καλύτερη ζαχαροπλάστης του κόσμου από την κατάταξη του World's 50 Best Restaurants και εκπροσωπεί την Γαλλία στη Διεθνή Έκθεση του Ντουμπάι.

Πανέμορφη, ψηλή, κομψή, με ένα γλυκύτατο χαμόγελο και μάτια που λάμπουν. Η Jessica Préalpato είναι η ιδανική εκπρόσωπος της Γαλλίας στη Διεθνή Έκθεση του Ντουμπάι το 2020 και είναι πολύ περήφανη για αυτόν τον ρόλο, αλλά και για εκείνον της γυναίκας και της ζαχαροπλάστης που ετοιμάζει τα γλυκά της με γνώμονα τη φυσικότητα. Γεννήθηκε το 1986 στο Mont-de-Marsan, στον νομό των Landes, νοτιοανατολικά της Γαλλίας, από οικογένεια αρτοποιιών και ζαχαροπλαστών με καταγωγή από την Τοσκάνη. Αρχικά, ο κόσμος της ζαχαροπλαστικής δεν κέρδισε την Jessica Préalpato, η οποία ξεκίνησε να σπουδάζει Ψυχολογία. Σύντομα, όμως, συνειδητοποίησε ότι να δουλεύει με τα χέρια της ήταν πιο ευχάριστο. Αποφοιτεί από την Σχολή Εστίασης και Τουρισμού της Biarritz και ξεκινά μία λαμπρή καριέρα που την οδηγεί στην Chèvre d'Or στην Èze της Κυανής Ακτής δίπλα στον Philippe Labbé, μετά στην Hostellerie de Plaisance στο Saint Emilion, στην πορεία στο Park Hyatt του Παρισιού και στο εστιατόριο 39V. Γυρίζει τον κόσμο (Ντουμπάι, Λίβανος, Ιαπωνία), το 2015 ξεκινά να εργάζεται με τον Alain Ducasse και τότε φέρνει την επανά-





Χειροποίητη σοκολάτα, δημητριακά και πιπέρι Sichuan © P. Monetta



Αχλάδι Williams από την Lizac, πουρέ gwell με αψέντι, μαλακή galette © P. Monetta

σταση στη ζαχαροπλαστική. Την συναντήσαμε στην κουζίνα του πολυτελούς Plaza Athénée, το παρισινό ξενοδοχείο όπου εργάζεται με τον Ducasse.

Πείτε μας πώς βλέπετε την ζαχαροπλαστική. Επινοήσατε έναν όρο με μεγάλο ενδιαφέρον, «desseralité» (σ.σ. από τις λέξεις dessert, επιδόρπιο και naturalité, φυσικότητα), που είναι και ο τίτλος του βιβλίου σας (εκδόσεις Alain Ducasse, 2018).

«Desseralité» σημαίνει επιδόρπιο με γνώμονα τη φυσικότητα. Τι πάει να πει αυτό; Σεβασμός στο προϊόν και στην εποχή. Αγαπώ πολύ τα φρούτα. Επιλέγω φρούτα βιώσιμης γεωργίας και τα χρησιμοποιώ ολόκληρα δημιουργώντας ποικίλα πιάτα. Η ζαχαροπλαστική μου είναι πιο ελαφριά και με λίγη ζάχαρη (είναι σημαντικό να μην είναι επεξεργασμένη, ειδικά για τα παιδιά). Μάλιστα, μερικά γλυκά μου όπως το πιάτο με ραβέντι δεν έχει καθόλου ζάχαρη. Επιπλέον, δεν «καλύπτω» τα επιδόρπια με κρέμες και περιττές διακοσμήσεις. Πιστεύω στην αισθητική του μη επεξεργασμένου, του φυσικού, του ανεπιτήδευτου. Τα γλυκά μου είναι μίνιμαλ.

Ποια η σχέση σας με τον Ducasse; Στην αρχή έπρεπε να καταλάβω τι ακριβώς ήθελε. Το γλυκό μου με λωτούς δεν τον έπειθε, αλλά στην πορεία το υποστήριξε πολύ. Ο Ducasse είναι οραματιστής και πιστεύει στη φυσικότητα.

Η καταγωγή σας επηρέασε την πο-

ρεία σας; Πόσο επηρεάστηκε η ζαχαροπλαστική σας από την περιοχή των Landes;

Όταν αναζητώ προϊόντα επιστρέφω συχνά στις Landes, όπου για παράδειγμα υπάρχουν δέκα σημαντικοί παραγωγοί μελιού. Θυμάμαι ακόμα τη μυρωδιά του ψωμιού που ζυμώνεται εκεί. Για τους γονείς μου το ψωμί είναι ιερό και αργά ή γρήγορα πιστεύω πως θα ετοιμάσω ένα γλυκό του οποίου η βάση θα είναι το ψωμί. Στο μεταξύ, έχω εντάξει στο μενού μου το miasson, το πα-

ραδοσιακό γλυκό από τα μέρη μου που ετοίμαζε η γιαγιά μου τις Κυριακές. Μόνο που η δική μου εκδοχή έχει την προσθήκη αφυδατωμένης φράουλας. Είναι ένα πολύ απλό γλυκό με αυγά, αλεύρι, ζάχαρη και γάλα.

Απλότητα, φυσικότητα και μία ζαχαροπλαστική που σέβεται τη γεύση, το περιβάλλον και τη φύση. Η desseralité της Jessica Préalpatο είναι η μοντέρνα ματιά της ζαχαροπλαστικής του μέλλοντος.



Μπάρα γκρανόλα-δημητριακά © Virginie Garnier

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΤΗΣ JESSICA PREALPATO

Γκρανόλα - δημητριακά

50 γρ. βρώμη, 200 γρ. αμύγδαλο σε λεπτές φέτες, 75 γρ. ηλιόσπορος, 100 γρ. σπόροι κολοκύθας, 150 γρ. ζάχαρη vergeoise (σκούρα μη επεξεργασμένη ζάχαρη από ζαχαρότευτλο) ή μαύρη ζάχαρη, 200 γρ. σιρόπι σφενδάμου, 165 γρ. ελαιόλαδο, 12 γρ. αλάτι, 120 γρ. σουλτανίνα, 60 γρ. αποξηραμένα βερικόκα κομμένα σε λεπτές φέτες.

Ζεσταίνετε σε μία κατσαρόλα τη ζάχαρη, το σιρόπι σφενδάμου, το λάδι και το αλάτι. Όταν το σιρόπι ξεκινήσει να βράζει, αφαιρέστε από τη φωτιά και περιχύστε στα δημητριακά. Προσθέστε τα αποξηραμένα φρούτα. Μεταφέρετε το μείγμα σε μία φόρμα σιλικόνης και ψήστε στο φούρνο στους 160° για 30 – 40 λεπτά. Αφήστε το μείγμα να κρυώσει και αφαιρέστε από τη φόρμα.

«Πράσινα» εστιατόρια



Ρομαντικοί γαστρονομικοί προορισμοί για ένα γεύμα στον κήπο, εστιατόρια διάσημων σεφ με λαχανόκηπο στη στέγη ή στη βεράντα, αλλά και χώροι εστίασης σε ανθοπωλεία... Με λίγα λόγια ακόμα και το φαγητό γίνεται green!

ΣΤΟ ΠΑΡΙΣΙ ΤΗΝ ΕΞΟΧΗ ΤΗ ΒΡΙΣΚΕΙΣ ΣΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ Un thé dans le jardin... η αίσθηση για τσάι του Musée de la Vie Romantique είναι ένας προορισμός βαθιά ρομαντικός με πλακόστρωτη αυλή κι ένα αίθριο όπου ο επισκέπτης μπορεί να γευθεί σούπες, σαλάτες, πίτες, τσάι και γλυκά σε προσιτές τιμές (www.museevieromantique.paris.fr/fr/salon-de-the). Στη βεράντα του Jeu de Paume (www.jeudepaume.org) στην καρδιά του Κήπου του Κεραμικού βρίσκεται ένα μικρό food truck με χαλαρή ατμόσφαιρα, croque monsieur και σαλάτες. Το εστιατόριο Restaurant du Palais Royal, κρυμμένο μέσα στους κήπους του ιστορικού κτιρίου, με αρ-

στοκρατική ατμόσφαιρα προτείνει πιάτα από τον βραβευμένο με αστέρι Michelin Έλληνα σεφ, Φίλιππο Χρονόπουλο. (www.restaurantdupalaisroyal.com). Οι γαστρονομικές επιλογές συνεχίζονται στο Μουσείο Καλών Τεχνών στο Petit Palais με το εστιατόριο Jardin du Petit Palais που βλέπει σε εσωτερική αυλή, και στο Μουσείο Rodin στην καρδιά του Κήπου των Γλυπτών με το Café Rodin που είναι ιδανικό για ένα διήμερο διαφορετικό από τα άλλα. Στις όχθες του Σηκουάνα στα πόδια του Πύργου του Άιφελ το Musée du quai Branly φιλοξενεί το Le Café Jacques που φέρει την υπογραφή του Jean Nouvel, φημίζεται για τον «πράσινο» τοίχο του Patrick Blanc και διατηρεί

έναν θεαματικό κήπο από τα χέρια του Gilles Clément. Τέλος, έπειτα από μία επίσκεψη στο Εθνικό Μουσείο Φυσικής Ιστορίας είναι απαραίτητη μία στάση στο καταπράσινο εστιατόριο Les Belles Plantes του Βοτανικού Κήπου.

ΕΞΑΙΣΙΑ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑ ΜΕ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ ΣΤΟ ΠΑΡΚΟ

Πεινάτε ακόμα; Επιλέξτε ανάμεσα στα υπέροχα εστιατόρια του Παρισιού όπως το La Table du Huit του ξενοδοχείου πέντε αστέρων La Maison des Champs Élysées με διακόσμηση της Maison Margiela στην καρδιά ενός υπέροχου κήπου. Το εστιατόριο του ξενοδοχείου Hotel Amour στο Pigalle, από την άλλη, με τον εξωτικό κήπο





Περιβόλι στο Clos des Sencs
© Matthieu Cellard

με τις φτέρες στην rue des Dames, ή το le Bistrot des Dames του Hotel Eldorado με την καταπράσινη αυλή σκέτο ποίημα, είναι ακόμα δύο επιλογές για ένα αξέχαστο γεύμα. Το πολυτελές Hotel Particulier Montmartre είναι μία πραγματική Εδέμ με την πλούσια θαμνώδη βλάστηση που επιμελήθηκε ο Louis Benech (ανανέωσε και τον Κήπο του Κεραμικού) και όπου έχει θέα το εστιατόριο. Στην boulevard de la Poissonnerie το εστιατόριο του Hotel des Grands Boulevards του διδάσμου σεφ Giovanni Passerini, με τον δημιουργικό λάπωνα sous-chef Sho Ashizawa, είναι σχεδόν ένα θερμοκήπιο, ενώ στον πρώτο όροφο υπάρχει ένας ασπικός λαχανόκηπος που παράγει όλα τα λαχανικά που χρησιμοποιούνται στην κουζίνα.

ΣΤΟ ΦΥΤΩΡΙΟ ΕΝΟΣ ΑΝΘΟΚΟΜΟΥ
Λέγεται Gaztelur, στη γλώσσα των Βάσκων σημαίνει «το σπίτι στο νερό», και είναι ένα κτίριο του 1400 στο χω-

ριό Arcangues σε απόσταση πέντε λεπτών από το Biarritz, το οποίο περιβάλλεται από φύση. Το Gaztelur σχεδιάστηκε από τον ιδιοκτήτη του, Javier de la Rica, με σκοπό να διατηρήσει εκεί τους «θησαυρούς» του από όλο τον κόσμο. Η καρδιά του project είναι ένα υπέροχο ανθοπωλείο, ενώ δίπλα βρίσκονται η μπουτίκ, το εστιατόριο με τον θερινό κήπο, μία τεράστια πέργκολα με τα αναρριχητικά φυτά να δημιουργούν μία πράσινη στέγη. Στο πολύ μεγάλο πάρκο, 30 στρεμμάτων, με τον λαχανόκηπο ο σεφ καλλιεργεί τα λαχανικά του και τα επιλέγει για τις συνταγές του. Στο εσωτερικό του κτιρίου εντυπωσιακά είναι τα σαλόνια, τα υπνοδωμάτια, η βιβλιοθήκη, αλλά και το θερμοκήπιο... www.gaztelur.com
Πολύ ευχάριστο στο Παρίσι είναι το Café Fleuriste Desirée στο 11° διαμέρισμα. Ένα ανθοπωλείο και ένα καφέ χωρίζονται από μία μεγάλη τζαμαρία και έτσι μπορείς να πιείς τον καφέ σου θαυμάζοντας τα λουλούδια. Καθημερι-

νά σερβίρονται βιολογικά πιάτα και γλυκά διακοσμημένα με μικρά λουλούδια. www.desiree-paris.fr Το ίδιο ισχύει και για το καφέ-ανθοπωλείο Café des Fleurs στο Pont Saint Esprit στον Gard.

ΤΑ ΠΕΡΙΒΟΛΙΑ ΤΩΝ ΜΕΓΑΛΩΝ ΣΕΦ
Αποτελεί πλέον τάση: Οι πιο διάσημοι σεφ χρησιμοποιούν τα λαχανικά του λαχανόκηπού τους για να μαγειρέψουν. Για παράδειγμα ο Laurent Petit του Clos des Sencs, με τρία αστέρια Michelin στην Annecy, καλλιεργεί φυτά και λαχανικά σε ένα οικόπεδο 1.500 τ.μ. στη λίμνη. Στην Les Baux-de-Provence, το Oustau de Baumanière ήταν ένα από τα πρώτα σημαντικά γαλλικά εστιατόρια που δημιούργησε ένα περιβόλι στις αρχές του 1980. Ο σεφ Glenn Viel, βραβευμένος με τρία αστέρια Michelin, δεν μπορεί να μαγειρέψει χωρίς τη γλύκα των μπιζελιών από τον λαχανόκηπό του. Τα μαζεύει, μάλιστα, τόσο μικρά που δεν χρειάζεται καν να τα μαγειρέψει ενώ τα φασολάκια του τα περνάει στη φωτιά για μόλις 30 δευτερόλεπτα κι είναι πανέτοιμα. Επιπλέον, τα 100 τ.μ. περιβολιού στην Aip του σεφ με τρία αστέρια Michelin, Georges Blanc, και τα 25.000 τ.μ. του Mauro Colagreco στην Mentone είναι ιδανικά για τις μαγειρικές ανάγκες. Ο σεφ Yannick Alléno, με τη σειρά του βραβευμένος με τρία αστέρια, και το ξενοδοχείο Hotel Bristol από αυτή τη χρονιά θα εστιάσουν στους λαχανόκηπους που διατηρούν στην περιφέρεια του Παρισιού.



Hotel Particulier Montmartre
© Shehan Harwellage

Στο δρόμο του μελιού



Οι μέλισσες είναι φρουροί της οικολογικής ισορροπίας και τα ίχνη τους εντοπίζονται σε διαδρομές που εκτείνονται σε ολόκληρη την Γαλλία, ειδικά στο Midi, όπου παράγεται ένα από τα πιο ξεχωριστά μέλια της χώρας, το μέλι λεβάντας.

ANAMEΣΑ ΣΤΑ ΜΕΛΙΣΣΙΑ ΤΗΣ ARDÈCHE
Ο δρόμος του μελιού εκτείνεται σε μία διαδρομή συνολικά 160 χλμ. γύρω από την Ardèche περνώντας μέσα από το δάσος της Laoul, τις καστανιές της Κολλάδας της Drobie, τις κορυφές της Tanargue, το ελατόδασος του Mazan, τα βοσκοτόπια της Sainte-Eulalie μέχρι το οροπέδιο του Mont Mézenc. Το τουρ του μελιού είναι μία ευκαιρία για να ανακαλύψει κανείς πολιτιστικούς και φυσικούς θησαυρούς ξεκινώντας από τα ερείπια της γέφυρας του 1700 στο Saint-Just d'Ardèche, τη διάσημη σπηλιά της Madeleine στο Saint-Remèze όπου εδρεύει το Μουσείο της Λεβάντας, τη σπηλιά του Saint-Marcel, την κοιλάδα του Pont d'Arc στις εκβολές του ποταμού της Ardèche, το μεσαιωνικό χωριό του Largentière, το Loubaresse στην κοιλάδα της Valgorge, τα ερείπια του αββαείου του Mazan, μέχρι την Sainte-Eulalie το πιο ψηλό χωριό της Ardèche σε υψόμετρο 1.230 μέτρων.

Ο VAR ΣΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ ΤΗΣ ΓΑΛΛΙΚΗΣ ΜΕΛΙΣΣΟΚΟΜΙΑΣ

Ο νομός Var είναι διάσημος για την

ποιότητα της γύρης, ειδικά εκείνη της οροσειράς των Maures και της Estérel χάρη στην μεγάλη ποικιλία φυτών που εντοπίζονται στην περιοχή. Το αποτέλεσμα είναι διαφορετικές ποικιλίες μελιού από το μέλι ανθέων ΠΓΕ (Προστατευόμενη Γεωγραφική Ένδειξη), στο μέλι δενδρολίβανου που παράγεται αποκλειστικά στην οροσειρά της Sainte-Baume, το μέλι από ρείκι, από καστανά της οροσειράς των Maures, από λεβάντα που παράγεται στην περιοχή Haut Var Verdon και γύρω από τη λίμνη του Sainte-Croix, το μέλι από κουμαριά της οροσειράς των Maures. Κάθε χρόνο το πρώτο Σαββατοκύριακο του Οκτωβρίου διεξάγεται η Γιορτή του Μελιού στο μεσαιωνικό χωριό του Arcs-sur-Argens. Είναι πάρα πολλές οι "mielleries" που μπορείτε να ανακαλύψετε στην περιοχή: η Vial στο Tanneron, η Vassal στο Taradeau, η Beaucé στο Solliès-Toucas, η Amie Aillée στο Roquebrune-sur-l'Argens, η Abeille de l'Estérel στο Le Muy, η Mandard στο Draguignan, η Miellerie de l'Oratoire στο Le Castellet. Ένα τουρ μέσα στη γλύκα.

ΤΟ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΟ ΜΕΛΙ ΤΟΥ LUBERON

Γοητεύει η διαδρομή στους δρόμους

και τα χωριά του Luberon, όπου παράγεται εξαιρετικό μέλι δενδρολίβανου, θυμαριού, λεβάντας και φίλυρας. Σχεδόν υποχρεωτική είναι η στάση στο χαριτωμένο χωριό του Bonnieux με το μελισσοκομείο Le Mas des Abeilles, ή το Cucuron ένα ακόμα μαγευτικό χωριό με το μελισσοκομείο La Miellerie du Grand Luberon, ή το Gordes, το Cavailon, το Les Saturnin-les-Apt, το Apt...

ΤΟ ΜΕΛΙ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ ΕΙΝΑΙ Η ΝΕΑ ΤΑΣΗ

Lille, Angoulême, Nantes, Montpellier, Clermont-Ferrand, Roissy και φυσικά Παρίσι. Δεκάδες είναι οι γαλλικές πόλεις που παράγουν μέλι σε στέγες και βεράντες. Το μέλι είναι εξαιρετικής ποιότητας και οι μέλισσες οι ιδανικοί προστάτες της βιοποικιλότητας. Μόνο στο Παρίσι υπολογίζονται σε περίπου 900 τα μελίσσια που βρίσκονται από τις στέγες της Défense μέχρι το Grand Palais, από την Οπέρα στο Μουσείο d'Orsay, μέχρι το Μέγαρο των Απομάχων.

www.lemieldeparis.com

Στους πλούσιους κήπους της Ile-de-France

Στα περίχωρα του Παρισιού συναντά κανείς ιστορικά κτίρια που περιβάλλονται από εκπληκτικούς κήπους, έργο των πιο δημιουργικών αρχιτεκτόνων εξωτερικού χώρου. Επιλέξαμε τρία, τα οποία αποδεικνύουν ότι η ευαισθησία προς το περιβάλλον είχε ξεκινήσει πριν πολλούς αιώνες.

ΒΕΡΣΑΛΛΙΕΣ, ΟΙ ΚΗΠΟΙ ΤΟΥ ΒΑΣΙΛΙΑ ΗΛΙΟΥ
 Το εξάισιο Ανάκτορο των Βερσαλλιών περιβάλλεται από αριστουργηματικούς κήπους που σχεδιάστηκαν από τον André Le Nôtre: 8.000 εκτάρια με αλούλλια και διακοσμητικά φυτά, τεχνητές λίμνες και σιντριβάνια μπροστά από το Μεγάλο Κανάλι. Μοναδικός ο λαχανόκηπος του βασιλιά, Potager du Roi, ο οποίος δημιουργήθηκε έπειτα από εντολή του Λουδοβίκου ΙΔ', τον Βασιλιά Ήλιο, για να προμηθεύει την κουζίνα του. Σήμερα παράγονται κάθε χρόνο 15 τόνοι φρούτων και 25 τόνοι λαχανικών (κάθε Τρίτη και Σάββατο από τις 10:00 μπορείτε να τα αγοράσετε). Ένας ακόμα «βασιλιάς», όμως, χρησιμοποιεί τα λαχανικά και φρούτα του περιβολιού: Ο σεφ Alain Ducasse, ο οποίος στις Βερσαλλίες άνοιξε το περίφημο εστιατόριο Ore. Ποιος, όμως, βρίσκεται πίσω από τη φροντίδα των κήπων; Ο επικεφαλής κηπουρός Alain Baraton, ο οποίος έχει γράψει πολλά βιβλία εκ των οποίων το «Ο Κηπουρός των Βερσαλλιών». Χάρη σε εκείνον η χρήση ζιζανιοκτόνων είναι απαγορευμένη στους βασιλικούς κήπους. www.chateauversailles.fr

FONTAINEBLEAU, ΤΟ ΚΑΣΤΡΟ ΜΙΑΣ ΟΛΟΚΛΗΡΗΣ ΔΥΝΑΣΤΕΙΑΣ
 Είναι το μοναδικό γαλλικό κάστρο που κατοικήθηκε από όλους τους Γάλλους μονάρχες, από τον 12ο ως τον 19ο αιώνα και έχει τον πλουσιότερο διάκοσμο από όλα τα υπόλοιπα με 1.500 έπιπλα. Οι κήποι αντανακλούν τη μεγαλοπρέπεια του ανακτόρου: το Grand Parterre, ο Βρετανικός Κήπος, ο Κήπος της Diana, η λίμνη με τους κυπρίνους, τα πάρκο, τα αγάλματα, τα δρομάκια, οι καταρράκτες, τα σπάνια είδη... όλα εκπληκτικά. www.chateaufontainebleau.fr

MALMAISON, ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΤΗΣ ΖΟΖΕΦΙΝΑΣ
 Το κάστρο του Malmaison όπου έζησε η Ιωσηφίνα ντε Μπωαρναί, η πρώτη σύζυγος του Ναπολέοντα, φημίζεται για το πάρκο του με τα αιωνόβια δέντρα και τα σπάνια φυτά. Η αυτοκράτειρα είχε πραγματικό πάθος για το πράσινο και τα εξωτικά φυτά. Περίπου 200 φυτά άνθισαν για πρώτη φορά εδώ, ανάμεσα στα οποία η μωβ μαγνόλια, ο ιβίσκος, η καμέλια... www.musees-nationaux-malmaison.fr



Το Ανάκτορο των Βερσαλλιών
 © CRT IDF/Inpelon-Jarry

JO&JOE: Ανοίγει στο Παρίσι το πρώτο Open House



Τρισδιάστατη πρόσοψη του JO&JOE Paris-Nation © Cabinet D+B



Μπαρ-εστιατόριο του JO&JOE, Paris Gently © Thierry Sauvage - Abaca

Μετά το Hossegor και την Gently το JO&JOE θα ανοίξει το πρώτο του Open House στα νότια του Παρισιού. Πρόκειται για ένα νέο, καινοτόμο και διαφορετικό concept φιλοξενίας με οικολογικές και περιβαλλοντικές ευαισθησίες.

Στην καρδιά μίας νεανικής και ζωντανής συνοικίας στο 20ο διαμέρισμα λίγα βήματα από την Πλατεία του Έθνους θα ανοίξει αυτό το καλοκαίρι το Open House, το ιδανικό ξενοδοχείο για τους Millennials. Το νέο JO&JOE, το οποίο ανήκει στον όμιλο AccorHotels Economy, εντάσσεται στο project «Ξαναανακαλύπτω το Παρίσι» που έχει στόχο την προώθηση αστικών χώρων που καλύπτουν τις ταξιδιωτικές τάσεις και είναι ανοιχτοί σε όλους. «Θα είναι ένας πρωτότυπος χώρος με μοναδικό design και οι λέξεις κλειδιά θα είναι διαφορετικότητα και μοίρασμα. Θα είναι ένας χώρος ζωντανός κατάλληλος για νέες εμπειρίες, ένα σημείο συνάντησης για ντόπιους και ταξιδιώτες για φαγητό και ποτό», εξηγεί ο François Leclerc, VP - JO&JOE Brand

and Operations.

Τα καλύτερα στοιχεία των παραδοσιακών ξενοδοχείων συνδυάζονται με την ζεστασιά ενός hostel και δημιουργείται έτσι μία νέα εμπειρία διαμονής για ζευγάρια, οικογένειες, φίλους, συναδέλφους.

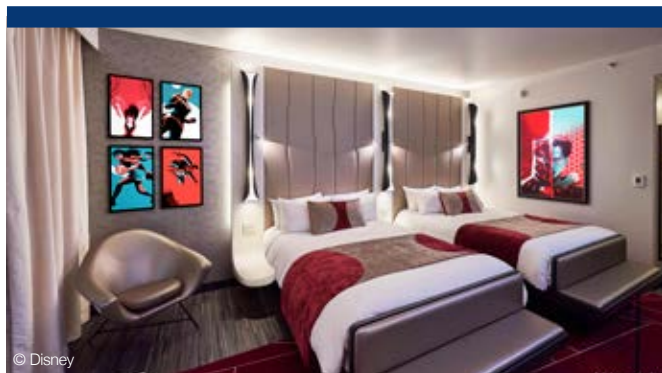
Μία νέα μορφή φιλοξενίας, ανοιχτή, ζωντανή, οικονομική όπου μπορεί ο ταξιδιώτης να μοιραστεί εμπειρίες, να διασκεδάσει, να χαλαρώσει.

Το κτίριο στον αριθμό 61 της rue Buzenval με μοντέρνα αρχιτεκτονική και ξύλο που σέβεται το περιβάλλον θα καλύψει τις ανάγκες όλων των φιλοξενούμενων με βιώσιμο τρόπο. Ο χώρος που θα έχει έκταση 1.465 τμ. και θα διαθέτει 160 κρεβάτια είναι έργο του αρχιτεκτονικού γραφείου Studio Ory & Associés. Το roof garden 110 τμ.

θα είναι σημείο συνάντησης και συζήτησης με τους Παριζιάνους που αναζητούν έναν νέο, ζωντανό χώρο με ζεστό και χαλαρό κλίμα. Η βεράντα θα είναι ένα επιπλέον πράσινο σημείο στην πόλη βελτιώνοντας την ποιότητα της ζωής. Το Open House JO&JOE Paris Buzenval στοχεύει να γίνει ένας πολύ ξεχωριστός χώρος. Το εστιατόριο που θα είναι ανοιχτό για όλους θα προωθήσει προϊόντα ντόπιων καλλιεργητών. Ανάμεσα στις υπηρεσίες του ξενοδοχείου θα είναι και η ποδηλασία και άλλες δραστηριότητες για τους φιλοξενούμενους αλλά και όσους ζουν στην συνοικία. Επόμενοι σταθμοί Ρίο, Βουδαπέστη, Λονδίνο, Κρακοβία, Ρώμη.

www.joandjoe.com

Γεύση από Νέα Υόρκη και Marvel στην Disneyland® Paris



Στις 15 Ιουνίου 2020 θα ανοίξει στην Disneyland® Paris το ξενοδοχείο Disney's Hotel New York – The Art of Marvel που θα είναι αφιερωμένο στον κόσμο της Marvel και θα θυμίζει νεοϋορκέζικη γκαλερί με περισσότερα από 300 έργα Τέχνης.

ΟΛΑ ΣΕ ΕΝΑ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ
Το ξενοδοχείο θα έχει 25 σουίτες με λεπτομέρειες που θα παραπέμπουν σε ήρωες όπως ο Spider-Man και οι Avengers. Οι φιλοξενοούμενοι θα εξυπηρετούνται από ξεχωριστή ρεσεψιόν και θα έχουν τη δυνατότητα να απολαύσουν στιγμές χαλάρωσης, αλλά και να πάρουν το πρωινό τους σε έναν ειδικά διαμορφωμένο ιδιωτικό χώρο. Τα κλασικά και τα executive δωμάτια φτάνουν τα 560, ενώ δύο είναι τα εστιατόρια: Το κομψό Manhattan Restaurant που προτείνει ιταλικό μενού, με έναν πολυέλαιο στο κέντρο της αίθουσας που παραπέμπει στο βασιλικό παλάτι του Asgard και το Downtown Restaurant με μπουφέ και ανοιχτή κουζίνα που προτείνει αμερικανικά

πιάτα και γεύσεις εμπνευσμένες από την Chinatown και την Little Italy. Δύο είναι και τα μπαρ το καθαρά νεοϋορκέζικο Skyline Bar όπου μπορείτε να δοκιμάσετε ποιοτικό κρασί και κοκτέιλ που εμπνέονται από τον κόσμο της Marvel, και το Lounge Bar ένα μονάτο μπαρ που θυμίζει τα μεγάλα loft του Μανχάταν με μεγάλη ποικιλία φρέσκων προϊόντων, χειροποίητες μπύρες, καφέ και ζεστά βιολογικά ροφήματα. Με λίγα λόγια το ιδανικό μέρος για στιγμές χαλάρωσης με φίλους και οικογένεια έπειτα από μία ημέρα στα θεματικά πάρκα της Disney.

ΔΙΑΜΟΝΗ ΣΤΑ ΜΕΤΡΑ ΣΑΣ

Η διασκέδαση είναι εγγυημένη για μικρούς και μεγάλους στο Disney's Hotel New York – The Art of Marvel με ειδικά διαμορφωμένους χώρους ψυχαγωγίας

και ευεξίας. Από την Metro Pool με εσωτερική και εξωτερική πισίνα, ειδικό χώρο για παιδιά, τζακούζι, χαμάμ και σάουνα στο Metro Health Club με όργανα γυμναστικής και εξωτερικές δραστηριότητες, μέχρι το Marvel Design Studio όπου τα παιδιά μαθαίνουν να σχεδιάζουν τους αγαπημένους τους υπερήρωες σε ένα χώρο που θυμίζει τα ατελιέ στα οποία γεννιούνται τα κόμικς της Marvel. Φυσικά, από τη μοναδική αυτή εμπειρία δε μπορείτε να φύγετε χωρίς ένα σουβενίρ της Marvel από την New York Boutique, αλλά και δίχως μία φωτογραφία με τους υπερήρωες της Marvel και ένα αυτόγραφο τους. Οι κρατήσεις για διακοπές με την υπογραφή Marvel έχουν ήδη αρχίσει.

www.disneylandparis.com

Κορσική, το πράσινο νησί



Πανοραμική θέα από το Col de Bavella
© Potato Friendly

Είναι ένα πραγματικά καταπράσινο νησί, ένα βουνό στη θάλασσα η έκταση του οποίου αποτελεί σχεδόν στο σύνολό της μέρος του Φυσικού Περιφερειακού Πάρκου. Στην Κορσική αγαπούν τη φύση, προστατεύουν το περιβάλλον και αυτό φαίνεται.

Παραλία Grand Sperone
© Marika e Diego, Gate309



Το Μονοπάτι των Τελωνειακών
© S. Scacheri, Fringe in Travel



ΤΟ ΠΑΡΚΟ ΚΑΙ ΤΑ ΚΑΤΑΦΥΓΙΑ ΒΙΟΠΟΙΚΙΛΟΤΗΤΑΣ

Το Φυσικό Περιφερειακό Πάρκο της Κορσικής ιδρύθηκε το 1972 και έχει έκταση περί των 365.000 εκταρίων. Είναι ορεινό, με τις πιο ψηλές βουνοκορφές του νησιού, εκ των οποίων το Monte Cintu (2.706 m), με δυο παράκτιες περιοχές και πλούσια βιοποικιλότητα, ενώ το διασχίζονται περισσότερα από 1.500 χλμ. μονοπατιών για πεζοπορία (ανάμεσα σε αυτά το GR20) και σπουδαία κληρονομιά πολιτισμού, ιστορίας και παραδόσεων. Ένας τόπος ζωντανός και δραστήριος με 145 δήμους που ξεχωρίζουν για την αυθεντικότητα και τη γραφικότητά τους με περίπου 28.000 κατοίκους. Οι προτάσεις για τους φυσιολάτρεις είναι πολλές. Άλλωστε, τα 83.500 εκτάρια φυσικών καταφυγίων έχουν στόχο να προστατεύσουν τη χερσαία και θαλάσσια βιοποικιλότητα. Είστε έτοιμοι για ένα ταξίδι ανακάλυψης;

Ξεκινάμε από ανατολικά με το καταφύγιο Scandola που ιδρύθηκε το 1976 και έχει έκταση 1.919 εκτάρια εκ των οποίων τα 1.000 στη θάλασσα. Εδώ κάνει τη φωλιά του ο αφρικανικός ψαραετός. Πρόκειται για έναν υπέροχο τόπο, ένα χερσαίο και θαλάσσιο καταφύγιο που δεν είναι τυχαίο ότι έχει ενταχθεί στον κατάλογο με τα Μνημεία Παγκόσμιας Κληρονομιάς της UNESCO. Το θέαμα των κόκκινων βράχων με τις απίστευτες μορφές μπροστά στο μπλε της θάλασσας είναι εντυπωσιακό. Στο νο-

τιότερο άκρο βρίσκεται το καταφύγιο Bocche di Bonifacio με έκταση 79.460 εκταρίων στην καρδιά του Διεθνούς Θαλάσσιου Πάρκου ανάμεσα στην Κορσική και την Σαρδηνία. Περιλαμβάνει το αρχιπέλαγος Lavezzi, τις νήσους Cerbicales, Bruzzi, Moines, το φιόρντ του Bonifacio που αποτελεί βασίλειο θαλάσσιων πτηνών. Μία πραγματική Εδέμ. Το νεότερο φυσικό καταφύγιο της Κορσικής, Tre Padule de Suartone, δημιουργήθηκε το 2000, έχει έκταση 217 εκταρίων και φιλοξενεί σπάνια είδη φυτών. Στην ανατολική ακτή ανοιχτά του Porto-Vecchio συναντά κανείς το φυσικό καταφύγιο των νήσων Cerbicales: Έξι νησάκια πλούσια σε χλωρίδα και πανίδα ανέγγιχτης ομορφιάς. Ανεβαίνοντας και πάλι την ακτή, στα νότια της Bastia, το φυσικό καταφύγιο Etang de Biguglia, με 1.790 εκτάρια προστατευμένης φύσης, είναι το σπίτι περισσότερων από 250 ειδών πτηνών και 350 ειδών φυτών, ενώ αποτελεί τον κύριο υγρότοπο του νησιού. Τέλος, βόρεια του Cap Corse υπάρχει το φυσικό καταφύγιο των τριών νησιών της Finocchiarola, με το πιο μικρό να είναι μόλις τρία εκτάρια. Τα τρία ακατοίκητα και άγριες ομορφιάς νησάκια είναι φυσικοί παράδεισοι.

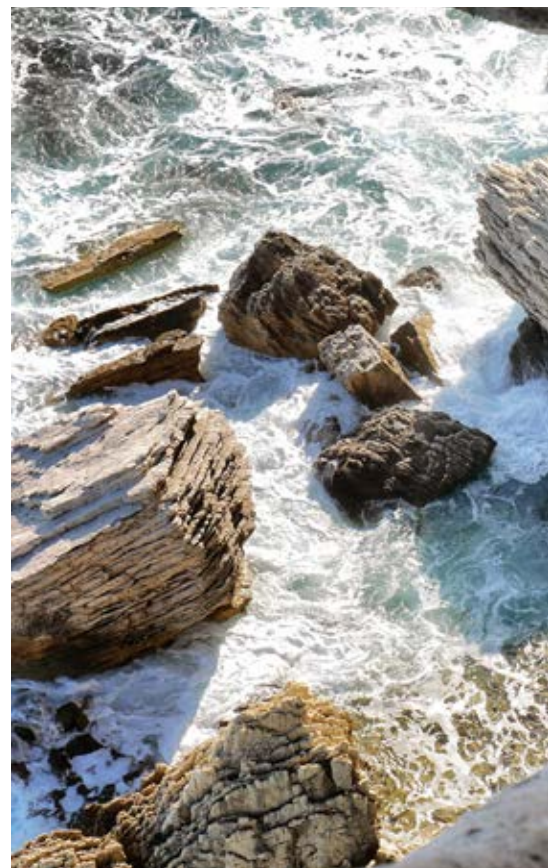
ΠΟΛΕΙΣ ΚΑΙ ΧΩΡΙΑ: Η ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΖΗΝ ΣΤΗΝ ΚΟΡΣΙΚΗ

Δίπλα στις πιο γοητευτικές πόλεις – Ajaccio, η λευκή πόλη πάνω στη θάλασσα όπου γεννήθηκε ο Ναπολέοντας, Bastia, η μαπαρόκ πόλη με τη

θέα στα ψηλά κτίρια με τα πράσινα παραθυρόφυλλα, Corte, η ιστορική πρωτεύουσα της ανεξάρτητης Κορσικής του πατριώτη Pasquale Paoli – υπάρχουν πολλά αυθεντικά, γραφικά χωριά. Αυτά είναι μερικά από τα πιο όμορφα χωριά χτισμένα μέσα στους βράχους. Ξεκινάμε από τον Βορρά και την Balagne, στην περιφέρεια του Calvi. Το Sant'Antonino είναι ένα μεσαιωνικό χωριό που «βλέπει» στη θάλασσα και επισήμως έχει χαρακτηριστεί ένα από τα πιο όμορφα χωριά της Γαλλίας, με πλακόστρωτα σοκάκια, παλιά σπίτια και ένα από τα πιο νόστιμα ροφήματα της περιοχής την περίφημη «citronnade», την παραδοσιακή λεμονάδα. Το χωριό Nonza που είναι «σκαρφαλωμένο» στο Cap Corse και είναι διάσημο για την μαύρη παραλία του και για την εκκλησία της Santa Giulia, την μάρτυρα που γεννήθηκε και θανατώθηκε στην περιοχή. Αφού βρισκόμαστε στο Cap Corse δεν πρέπει να παραλείψουμε να επισκεφθούμε το Pinu, το χωριό με τα σπίτια που έχουν πέτρινες στέγες. Στην καρδιά του νησιού σε απόσταση 15 λεπτών από την Corte, στην πράσινη περιφέρεια του Boziu, υπάρχει ένα ακόμα υπέροχο αρχαίο χωριό βοσκών το Tralonca, ενώ στην Casinca προς την ανατολική ακτή αξίζει μία βόλτα στο Penta σε υψόμετρο 400 μέτρων. Μαγευτική και η πρωτεύουσα του φουντουκιού της Κορσικής, το Cervione, με πανοραμική θέα στα νησιά Elba, Montecristo και Capraia. Λαχταριστή η πραλίνα φουντουκιού



Φυσικές πριόνες στο Fango, Galeria
© The Random Walker



που παρασκευάζεται εκεί. Απλώστε την σε μία φέτα ψωμί και γευτείτε την. Δυτικά, στην άλλη πλευρά του νησιού, θα συναντήσετε την υπέροχη Riapa με τους ομώνυμους ορμίσκους που αποτελούν κληρονομιά της UNESCO και μαζί με την εκκλησία της Santa

Maria κυριαρχούν στον κόλπο του Porto. Τέλος, στο νοτιότερο άκρο, το Bonifacio με την «καρδιά» του να πάλλεται στους λευκούς βράχους από ασβεστόλιθο. Πανέμορφες και οι εκκλησίες του αλλά και το νεκροταφείο με θέα στη θάλασσα.

ΜΕ ΤΑ ΠΟΔΙΑ, ΜΕ ΑΛΟΓΟ Η ΜΕ ΠΟΔΗΛΑΤΟ;

Ένα νησί όπως η Κορσική με τα υπέροχα τοπία της, είναι ό,τι πρέπει για μία βόλτα με τα πόδια, το ποδήλατο ή ακόμα και με το άλογο. Αν επιλέξετε τον περίπατο με τα πόδια ακολουθείστε, με σεβασμό προς το περιβάλλον, ένα από τα πιο όμορφα και απαιτητικά μονοπάτια της Ευρώπης, το GR20, που διασχίζει διαγώνια το νησί από την Calenzana ως την Conca σε μία απόσταση συνολικά 180 χλμ. (δεν είναι όλα τα σημεία προσβάσιμα). Αν θέλετε να κάνετε μία βόλτα με άλογο μπορείτε να απολαύσετε τις ακτές του νησιού. Αν πάλι διαλέξετε την τελευταία τάση, το ποδήλατο, ακολουθείστε τη διαδρομή του GR20 και συγκεκριμένα το «Πέρασμα Μαϊδ» μήκους 550 χλμ. με 13 σημεία από την Bastia στο Bonifacio.

Η ΓΕΥΣΗ ΣΤΟ ΝΗΣΙ

Όποιον τρόπο και αν έχετε επιλέξει για να ανακαλύψετε το νησί, η Κορσική



Βόλτα με άλογο στην παραλία του Porticcio
© Atout France, Robert Palomba



Η Σκάλα του Βασιλιά της Αραγωνίας στο Bonifacio
© Patato Friendly

επιφυλάσσει εκπλήξεις και στην κουζίνα. Αυθεντικές γεύσεις, συνδεδεμένες με την παράδοση και τη ζεστασιά. Από τα κάστανα ως τα εσπεριδοειδή, από τα αλλαντικά ως τα τυριά και τα κρασιά, η γαστρονομία της Κορσικής θα σας εκπλήξει. Αυτές είναι ο νοστιμιές που δεν πρέπει να χάσετε, ξεκινώντας από τα αλλαντικά, τα οποία από το 2012 χαρακτηρίζονται ΠΟΠ (προστατευόμενη ονομασία προέλευσης): Corra, prisuttu το παραδοσιακό προσούτο του νησιού, lonzu, ranzetta, το σαλάμι ζύμωσης saucisse Corse και το figatellu με βάση του το χοιρινό σκύπι που τρώγεται τον χειμώνα. Όσο για τα τυριά η επιλογή είναι τεράστια σε ένα νησί με μακρά παράδοση βοσκών. Το brocciu είναι το πιο γνωστό τυρί που χαρακτηρίζεται ΠΟΠ από το 1998 και θυμίζει τυρί τύπου ricotta από πρόβειο γάλα, το οποίο καταναλώνεται φρέσκο ή έπειτα από ζύμωση συνήθως μαζί με ένα χωνευτικό. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε πολλές συνταγές από μία απλή ομελέτα, κα-

νελόνια ή στο παραδοσιακό γλυκό fiadone. Στη συνέχεια το πρόβειο ή κατσικίσι toma corsa που τρώγεται μαζί με μαρμελάδα σύκου και καρύδια. Στην Κορσική, όμως, κάθε περιοχή έχει τα δικά της τυριά. Το Niulinu στο Niolu, το Venachese στην περιοχή του Venaco, το Calinzaninu στην Balagne και την Calenzana, το Bastellicacciu στην Bastelica και το Bocognano, το Sartinese στην περιοχή της Sartène και γενικότερα στον Νότο. Επιπλέον, νοστιμιότατα είναι το μέλι, το ελαιόλαδο, τα μπισκότα canistrelli, το κρασί εκ των οποίων εννέα ΠΟΠ: Vins de Corse, "Patrimonio" και "Ajaccio", Corse Porto-Vecchio, Corse Figari, Corse Sartene, Corse Calvi, Corse Coteaux du Cap Corse και ο γλυκός οίνος Muscat di Cap Corse.

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΧΑΞΕΤΕ

Οι γαστρονομικές εκθέσεις με παραδοσιακά προϊόντα πραγματοποιού-

νται όλο το χρόνο, ξεκινώντας από την Art'e Gustu στην Aleria τον Απρίλιο, ενώ τον ίδιο μήνα διεξάγεται η Έκθεση της Santa Lucia de Tallano. Σειρά έχουν η Έκθεση του Τυριού στο Venaco τον Μάιο, του Φουντουκιού στο Cervioni τον Αύγουστο, του Μελιού στο Murzu τον Σεπτέμβριο, του Κάστανου στην Evisa τον Νοέμβριο, την Έκθεση του Bocognano τον Δεκέμβριο. Την ίδια ώρα, δημιουργοί και σχεδιαστές μόδας και design συμμετέχουν στο φεστιβάλ Δημιουργία τον Ιούνιο στην Bastia. Ραντεβού, όμως, δίνεται και την Μεγάλη Εβδομάδα με τη γνωστή περιφορά του Catenacciu στην Sartene και την περιφορά στο Calvi και το Bonifacio, αλλά και τις γιορτές των Αγίων, το φεστιβάλ Festivoce στην Pigna τον Αύγουστο και την γιορτή με τους πολυφωνικούς ύμνους Rencontres de Chants Polyphoniques στο Calvi τον Σεπτέμβριο.

www.visit-corsica.com



Παραθαλάσσιο εστιατόριο στο Porticcio
© Atout France, Robert Palomba

ΑΣΤΕΡΙΑ ΣΤΟ ΝΗΣΙ

Για να γευθείτε τα παραδοσιακά γαστρονομικά προϊόντα της Κορσικής στην γκουρμέ εκδοχή τους μπορείτε να επισκεφθείτε τα πέντε εστιατόρια του νησιού που έχουν βραβευθεί με αστέρια Michelin: U Santa Marina στο Porto Vecchio, με ένα αστέρι, La Table de la Ferme Murtoli στην Sartène με ένα αστέρι, Casa del Mar στο Porto Vecchio με δύο αστέρια, Le Lido στο Propriano με ένα αστέρι και La Signoria στο Calvi με ένα αστέρι.

Νύχτες ασυνήθιστες, νύχτες «πράσινες»

Ακόμα και τα ξενοδοχεία γίνονται ολοένα περισσότερο οικολογικά με σεβασμό στο περιβάλλον και σίγουρα πιο «πράσινα». Παρακάτω, πέντε ιδέες για νύχτες «green».

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΑ ΒΙΩΣΙΜΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ

Στην Val Thorens, μία ώρα από τη σήραγγα του Frejus, το ξενοδοχείο Altapura με τη μοντέρνα κατασκευή που «βλέπει» στις πίστες του χιονοδρομικού κέντρου Les Trois Vallées (το πιο μεγάλο στον κόσμο με 600 χλμ. πίστας), είναι μία από τις πιο εμβληματικές αρχιτεκτονικές δομές των Γαλλικών Άλπων. Βρίσκεται σε υψόμετρο 2.300 μέτρων, με εσωτερική επένδυση πέτρας και ξύλου που αναδεικνύει τους δεσμούς με την περιοχή, με 200 τμ. φωτοβολταϊκά και σύστημα εξαερισμού διπλής ροής για τη διατήρηση της θερμότητας και περιορισμό στην κατανάλωση χαρτιού.

Τι κρύβεται πίσω από το εγχείρημα; Η πραγματική περιβαλλοντικά βιώσιμη φιλοσοφία.

www.altapura.fr

ΠΕΡΙΒΟΛΙ ΚΑΙ ΚΟΤΕΤΣΙ ΔΥΟ ΒΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΥΡΓΟ ΤΟΥ ΑΪΦΕΛ

Πολλά ξενοδοχεία στην Γαλλία διαθέτουν το δικό τους αστικό περιβάλλον (μιλάμε για αυτό στις σελίδες 50, 51), αλλά στην περίπτωση του ομίλου Accor αυτό λαμβάνει μεγαλύτερες διαστάσεις. Το Hotel Pullman Paris Tour Eiffel στο Παρίσι, για παράδειγμα, δεν έχει μόνο έναν λαχανόκηπο για να προμηθεύει με φρέσκα λαχανικά την κουζίνα του εστιατορίου του, αλλά διαθέτει

και ένα κοτέτσι! Έτσι, αν κάποιος ένοικος του ξενοδοχείου παραγγείλει ένα brunch με αυγά Benedict, τα αυγά θα είναι κυριολεκτικά φρεσκοτάτα.

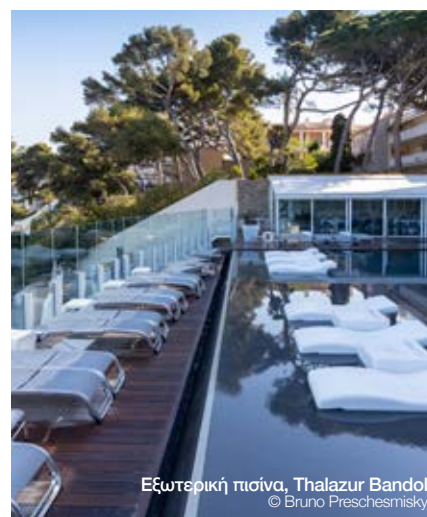
www.all.accor.com

ΒΙΟ-ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ ΣΤΟ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ

Στην Μπαντόλ, περίπου 40 λεπτά από την Μασσαλία, στον κόλπο του Rénecros, το Île Rousse-Thalazur Hotel ανακαινίστηκε πλήρως σύμφωνα με τις αρχές της βιο-αρχιτεκτονικής. Διαθέτει υπέροχο spa και κέντρο θαλασσοθεραπείας με μία τεράστια θερμαινόμενη πισίνα αλμυρού νερού με υπερχειλίση δίπλα στη θάλασσα που παραμένει ανοιχτή όλο το χρόνο,



Altapura
© L. Di Orto, T. Shu, L. Brandajs & DB



Εξωτερική πισίνα, Thalazur Bandol
© Bruno Preschetsmisky



Pullman Paris Πύργος του Άιφελ, Γαλλία
© Abaca Press/Didier Delmas

έναν ειδικό χώρο 800 τμ. για ειδική υδροθεραπεία όπως 25 λεπτά κάτω από το ντους με νερό της Vichy και στη συνέχεια μασάζ με αιθέρια έλαια μανταρινιού, πορτοκαλιού και λεμονιού.

www.thalazur.fr

ΜΙΑ «ΒΟΥΤΙΑ» ΣΤΗ ΦΥΣΗ ΤΟΝ ΧΕΙΜΩΝΑ...

Στην La Plagne της Σαβοΐας ή στο Champrousse της Isère οι προτάσεις για ξεχωριστές διακοπές είναι πολλές. Για παράδειγμα σε ένα ιγκλού! Η Blacksheep Igloo προτείνει διαμονή για ζευγάρια, φίλους (τέλειο για team-building) ή οικογένειες σε δύο «χωριά» με ιγκλού. Μπορεί οι ανέσεις να είναι

λίγες, μπορεί να υπάρχει φως αλλά όχι πρίζες (καλή ευκαιρία για ψηφιακή αποτοξίνωση), αλλά η γοητεία της φύσης είναι μαγευτική. Δοκιμάστε το ακόμα και για ένα δείπνο ή ένα aperitif διαφορετικό από τα άλλα.

www.blacksheep-igloo.com

... Η ΣΤΗΝ (ΑΓΡΙΑ) ΦΥΣΗ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

Γαλλική Πολυνησία, ένας παραμυθένιος προορισμός. Στην Pension Raimiti, στο Motu Ififa βόρεια του Tetamanu, όλα μοιάζουν με παραμύθι, με έναν μαγικό κόσμο. Βέβαια, στην Pension Raimiti δεν υπάρχει δίκτυο Wi-Fi και το βασικότερο δεν υπάρχει ηλεκτρικό ρεύμα. Αν είστε έτοιμοι να εγκαταλεί-

ψετε την τεχνολογία, μπορείτε να απολαύσετε τη μαγεία της νύχτας υπό το φως των φαναριών λαδιού, μέσα στα μπανγκαλόου με θέα τη λίμνη ή τον ύφαλο. «Ήθελα να δοκιμαστώ σε ένα άγριο περιβάλλον, να επιστρέψω στη φύση χωρίς να χάσω τον εαυτό μου», δηλώνει ο ιδιοκτήτης Eric Lussiez. Μία επιλογή που θυμίζει εκείνη του Charles Strickland (το λογοτεχνικό alter ego του Gauguin), που πρωταγωνιστεί στο «Το φεγγάρι και μια πεντάρα» του Somerset Maugham: «Μερικές φορές φαντάζομαι ένα χαμένο νησί σε μία απέραντη θάλασσα, όπου θα ζω στην ησυχία. Εκεί πιστεύω ότι θα μπορούσα να βρω αυτό που αναζητώ».

www.raimiti.com/



Τα Hot Igloo της La Plagne
© Eina Sirparanta



Raimiti Fare Crusoe
© Pension Raimiti

Πράσινο, πολιτισμός, εκδηλώσεις... Πολλά είναι τα ραντεβού που δεν πρέπει να χάσετε στην Γαλλία το 2020

Το Centre Pompidou-Metz κλείνει 10 χρόνια λειτουργίας!

Πρώτο παράδειγμα αποκέντρωσης ενός κρατικού μουσείου είναι εκείνο του Centre Pompidou-Metz που άνοιξε τις πύλες του τον Μάιο του 2010. Για τον εορτασμό των δέκα ετών λειτουργίας του έχουν προγραμματιστεί πολλές εκδηλώσεις. Τα δυνατά σημεία του μουσείου είναι οι δύο μνημειώδεις εγκαταστάσεις των καλλιτεχνών Giuseppe Penone και Susanna Fritscher, καθώς και σημαντικές εκθέσεις. Ανάμεσα σε αυτές η θεματική έκθεση Folklore, με τη χορηγία του Mucem της Μασσαλίας, που αφορά στους δεσμούς της Μοντέρνας Τέχνης με το φολκλόρ στην Ευρώπη, αλλά και η έκθεση Le ciel comme atelier αφιερωμένη στον Yves Klein. Στο διάσημο εικαστικό αφιερώνεται και η έκθεση Yves Klein et ses contemporains με θέμα τις σχέσεις του με τους Lucio Fontana, Otto Piene, Heinz Mack, Günther Rambow. Το Φθινόπωρο η έκθεση για τον Chagall και το φως που σχετίζεται με τα 800 χρόνια του καθεδρικού Saint-Étienne στο Metz του οποίου τα παράθυρα βιτρώ κατασκεύασε ο σπουδαίος καλλιτέχνης. Προς το τέλος του έτους θα πραγματοποιηθεί η έκθεση Aerodream: Αρχιτεκτονική, design και φουσκωτές δομές 1950-2020.

www.centrepompidou-metz.fr

Το Culturespaces μεγαλώνει

Το Culturespaces ανοίγει αυτή τη χρονιά στο Μπορντό το πιο μεγάλο κέντρο ψηφιακής τέχνης στον κόσμο: LesBassins de Lumières. Στημένο στην πρώην βάση υποβρυχίων του Μπορντό, είναι τρεις φορές μεγαλύτερο από τις Carrières de Lumières στην LesBaux-de-Provence και πέντε φορές μεγαλύτερο από το Atelier des Lumières στο Παρίσι. Εδώ, οι μεγάλες ψηφιακές εκθέσεις -καλλιτεχνική δημιουργία των Gianfranco Iannuzzi, Renato Gatto και Massimiliano Siccardi- αντικατοπτρίζονται στο νερό χαρίζοντας μοναδικό θέαμα. Η επίσκεψη πραγματοποιείται σε ειδικές πλατφόρμες πάνω στο νερό και κατά μήκος της αποβάθρας. Αναμένεται να ξεκινήσουν και οι εκθέσεις Gustav Klimt, χρυσός και χρώματα, καθώς και Paul Klee, ζωγραφίζοντας τη μουσική, αλλά και Le Cube: Ocean Data που αναμειγνύει την τέχνη, την επιστήμη και την τεχνολογία.

www.bassins-lumieres.com



1



3



4



2



1. Les Bassins de Lumières
2. Centre Pompidou-Metz - © GISSELBRECHT
3. Carrières de Lumières - © J. NICOLAS
4. Monet, Renoir... Chagall, Voyages en Méditerranée. Atelier des Lumières
5. Το Été Au Havre - © Hilke Maunder - OTAH



5

Παράλληλα, στο Παρίσι, στο Κέντρο Ψηφιακής Τέχνης που βρίσκεται σε ένα πρώην χυτήριο του 1800, το Atelier des Lumières προτείνει από το 2018 τρισδιάστατες εκθέσεις σε μία επιφάνεια 3.300 τ.μ. Για το 2020 κεντρικό θέμα είναι ο Ιμπρεσιονισμός με την έκθεση Monet, Renoir... Chagall. Ταξίδια στην Μεσόγειο. Πρόκειται για μία περιήγηση στα αριστουργήματα των καλλιτεχνών Renoir, Monet, Pissarro, Matisse, Signac, Derain, Vlaminck, Dufy, Chagall... Την ίδια στιγμή, παρουσιάζεται η έκθεση Yves Klein, το ατελείωτο μπλε.

www.atelier-lumieres.com

Στις Carrières de Lumières στην LesBaux-de-Provence φέτος κυριαρχούν οι εκθέσεις Dalí, αίνιγμα δίχως τέλος και Gaudí, ο αρχιτέκτονας του φαντασιακού.

www.carrieres-lumieres.com

«Πράσινα» ραντεβού στην Menton

Ανάμεσα στις πολλές εκδηλώσεις που διοργανώνονται φέτος στην Menton, Riviera & Merveilles επισημαίνουμε εκείνες που αφορούν στη φύση και το περιβάλλον:

- Η Γιορτή της Λεβάντας στις 25 και 26 Ιουλίου στην Sainte-Agnès, ένα χωριό σε υψόμετρο 800 μέτρων που προσφέρει εντυπωσιακή θέα στην Κυανή Ακτή.
- Τον Οκτώβριο δίνουμε ραντεβού στην Roquebrune-Cap-Martin για το φεστιβάλ αλεξιπτωτου πλαγιάς Roq'Acro. Φύση, αθλητισμός και θέα!

Το καλλιτεχνικό καλοκαίρι της Χάβρης

Το Été Au Havre σας προτείνει και φέτος να ανακαλύψετε την πόλη μέσα από τη ματιά μεγάλων καλλιτεχνών. Πρόκειται για ένα πραγματικό ανοιχτό μουσείο με 13 έργα, δέκα εκ των οποίων επισκέψιμα καθ'όλη τη διάρκεια του χρόνου, και για μία πραγματική μόνιμη διαδρομή τέχνης. Το καλλιτεχνικό καλοκαίρι παρατείνεται ως τον Οκτώβριο. Ο καλλιτεχνικός διευθυντής Jean Blaise, με τη σκέψη στη θάλασσα, επέλεξε τους Stephan Balkenhol και Rainer Gross για να ερμηνεύσουν την πόλη, ανάμεσα στα φώτα και τη μουσική, ανάμεσα σε μουσεία και καταστήματα που παραμένουν ανοιχτά και τη νύχτα.

www.uneteauhavre.fr

Νίκαια, πολλές οι εκδηλώσεις

Η πρωτεύουσα της Κυανής Ακτής έχει ένα πλούσιο πρόγραμμα με εκδηλώσεις από το καλοκαίρι ως τα τέλη του έτους:

- Από τις 29 Αυγούστου ως τις 20 Σεπτεμβρίου θα διεξαχθεί ο 107ος Ποδηλατικός Γύρος της Γαλλίας, Tour de France, με συνολικά 3.740 χλμ., 22 ομάδες, 21 ετάπ και τέσσερις τερματισμούς σε υψόμετρο. Το «Grand Départ» ξεκινά από την Νίκαια με τρεις ετάπ στις 29, 30 και 31 Αυγούστου.
- Τον Οκτώβριο το Φεστιβάλ Ταινιών Μικρού Μήκους αναδεικνύει τη δημιουργικότητα του ευρωπαϊκού κινηματογράφου: Μυθολογία, animation, ντοκιμαντέρ, πειραματικός κινηματογράφος.
- Το μεγάλο φινάλε τον Δεκέμβριο με το Χωριό των Χριστουγέννων: Πατινάζ και ζωντανά θεάματα στο κέντρο και σε ολόκληρη την πόλη.

www.nicetourisme.com

Χαρτης

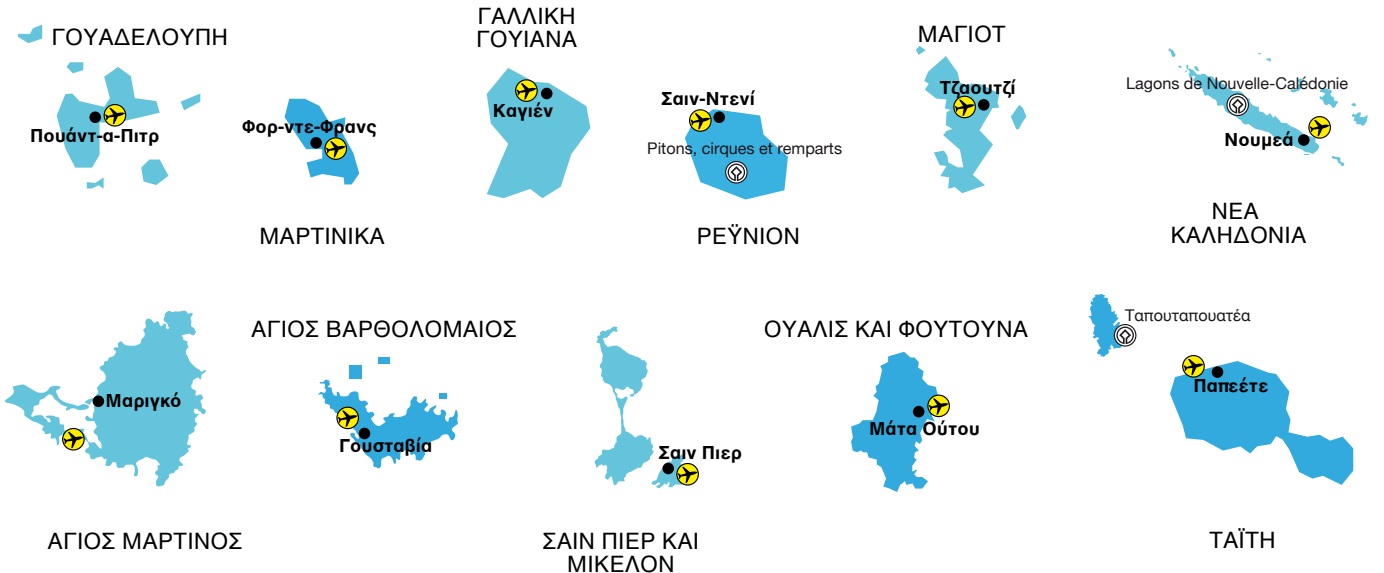
Ⓞ Παγκόσμια κληρονομιά της UNESCO



Βρείτε όλες τις χρήσιμες πληροφορίες πριν ταξιδέψετε εδώ:

france.fr/fr/avant-de-partir

ΓΑΛΙΚΕΣ ΑΠΟΙΚΙΕΣ





ΜΑΘΕΤΕ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΓΑΛΛΙΚΑ ΟΠΟΥ ΚΙ ΑΝ ΒΡΙΣΚΕΣΤΕ!

Διαδικτυακά μαθήματα για όλους
με τους καθηγητές
του **Γαλλικού Ινστιτούτου Ελλάδος**

www.ifg.gr


**AMBASSADE
DE FRANCE
EN GRÈCE**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

**INSTITUT
FRANÇAIS**
 Création



ΛΑΤΡΕΥΟΥΜΕ ΤΑ ΤΑΞΙΔΙΑ ΚΑΙ ΑΛΛΑΖΟΥΜΕ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΠΟΥ ΣΑΣ ΤΑΞΙΔΕΥΟΥΜΕ

Δεσμευόμαστε να μειώσουμε κατά 50% τις εκπομπές CO₂ ανά επιβάτη μέχρι το 2030, ανανεώνοντας τον στόλο μας με αεροσκάφη λιγότερο ρυπογόνα και αναπτύσσοντας τις καλύτερες πρακτικές οικολογικής πλοήγησης. Ανακαλύψτε τις δεσμεύσεις μας στο [airfrance.gr](https://www.airfrance.gr)