

WRITING *Community*



BY GINGER PENS.
& ANTIGONI POMMER &
TABULA RASA

"Γράμματα από τη
στάνη". Μια συλλογή
που υπογράφουν οι
Ginger Pen Pals



GINGER PENS WRITING COMMUNITY



Το Writing Community είναι το αποτέλεσμα της συνεργασίας του Εργαστηρίου Δημιουργικής Γραφής, Tabula Rasa, με την ιστοσελίδα μας gingerpens.gr. Γίνετε μέλος της κοινότητάς μας και ελάτε σε επαφή με τη βραβευμένη συγγραφέα, Αντιγόνη Πόμμερ, που θα αποκαλύπτει μικρά μυστικά της συγγραφής και θα απαντά στις ερωτήσεις σας.



ΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΜΑΣ

TABULA RASA

Σχετικά με το Εργαστήρι



Το εργαστήρι δημιουργικής γραφής «Tabula Rasa», άνοιξε τις πόρτες του το 2010 με το ευφυές σλόγκαν: «Μήπως ήρθε η ώρα να γράψεις τη δική σου ιστορία;». Ιδρύθηκε για να καλύψει ένα τεράστιο κενό στο χώρο της συγγραφής τηλεοπτικών,

κινηματογραφικών, θεατρικών και λογοτεχνικών κειμένων. Στην εξέλιξή του, δημιούργησε ένα πλήρες πιστοποιημένο πρόγραμμα σπουδών, με σεμινάρια

δημιουργικής γραφής, Σκηνοθεσίας, Σκηνοθεσίας Θεάτρου, Υποκριτικής, λογοτεχνικής γραφής, Σεναριογραφίας, Θεατρικής γραφής, Εικονογράφησης, Coaching, Masterclass, Δημιουργικών σεμιναρίων.

Οι σπουδαστές που έχουν αποφοιτήσει από τη σχολή, έχουν πάρει μέρος επαγγελματικά με τα έργα τους στο χώρο της λογοτεχνίας, του θεάτρου, της τηλεόρασης και του κινηματογράφου, ενώ έχουν ήδη αποσπάσει στα χρόνια λειτουργίας της, πάνω από 200 πρώτα βραβεία σε ελληνικούς και παγκόσμιους διαγωνισμούς! Αξίζει να σημειωθεί πως από τα τμήματα της λογοτεχνίας της σχολής, έχουν εκδοθεί κατά τη διάρκεια της φοίτησης των σπουδαστών τα ακόλουθα βιβλία:

«Εξ αποστάσεως», «Ευνέα εγκλήματα αναζητούν δοιοφόνο», «Δεκατρία ερωτικά εγκλήματα αναζητούν δοιοφόνο» και «Μπου Ξελευθερία». Δικά τους είναι και τα ετήσια πανέξυπνα διαφημιστικά clips «Be one of us – Hellas» αφιερωμένα στην Ελλάδα που έχουν υποστηρίξει τόσο οι έλληνες, όσο και χιλιάδες φιλέλληνες του εξωτερικού. Ανάμεσά τους η Νία Βαρντάλος, ο Όλιβερ Τζέιμς, η Μελίνα Κανακαρίδη, ο Τομ Χάνκς, η Σερ, η Όπρα, η Φελίσιτι Χόφμαν, η Μαρία Μενούνος, ο Νίκος Αθιάγας, η Ντέμπι Γκίμπσον κ.α.. Επίσης φιλοξενήθηκαν στα μεγαλύτερα portals εσωτερικού και εξωτερικού.



ΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΜΑΣ

TABULA RASA

Σχετικά με το Εργαστήρι



Τώρα, μπορείς να μάθεις κι εσύ ποια είναι τα μυστικά της σωστής διαδικασίας που θα σε οδηγήσουν στη ολοκλήρωση του πάθους σου.

Μπορείς να κάνεις πράξη την ιδέα

σου! Αρκεί να αφήσεις στην άκρη τους ενδοιασμούς, τις ανησυχίες και να πιστέψεις στον εαυτό σου, χωρίς να κρύβεις τις ευαισθησίες σου. Στην τέχνη η ευαισθησία είναι αρετή.

Το εργαστήρι δημιουργικής γραφής, «Tabula Rasa», θα σου δώσει την ευκαιρία να αποκτήσεις αμεσότητα, πάθος, δύναμη και απόλυτη φαντασία. Μπορούμε να ανεβάσουμε σε άλλα επίπεδα τον τρόπο της έκφρασής σου, αρκεί να μας εμπιστευτείς.

Όποια κι αν είναι η σχέση σου με τη δημιουργική γραφή, τη σκηνοθεσία, την υποκριτική, η με όποιον άλλον τομέα ενδιαφέρεσαι, ακόμα κι αν είσαι σε στάδιο νέας αρχής, μπορείς να βρεις το δρόμο σου με ειλικρινή θερμή καθοδήγηση και βοήθεια που θα σε οδηγήσει σε άλλο τρόπο σκέψης και σε άλλα μονοπάτια, τα οποία έχεις μέσα σου, αλλιώς ίσως δεν τα έχεις ακόμα ανακαλύψει...

Μήπως ήρθε η ώρα να γράψεις τη δική σου ιστορία;

Για περισσότερες πληροφορίες τηλεφωνήστε στο: 2130024291 και στο 6971970971 ή στείλτε e-mail στο: info@tabula.gr

dream bigger

ΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΜΑΣ

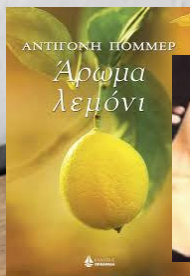
Αντιγόνη Πόμμερ



Η Αντιγόνη Πόμμερ δεν είναι απλώς μια συγγραφέας, μια δασκάλα δημιουργικής γραφής ή μια επαγγελματίας του λόγου και της τεχνολογίας. Είναι μια γυναίκα που πορεύεται με πάθος σε συγγραφικά μονοπάτια, που χτίζει κόσμους με τις λέξεις της και που αφήνει το αποτύπωμά της σε κάθε σελίδα, σε κάθε μαθητή, σε κάθε ψυχή που αγγίζει το έργο της.

Με σπουδές στη δημοσιογραφία και τον προγραμματισμό ηλεκτρονικών υπολογιστών, ξεκίνησε τη διαδρομή της ως δημοσιογράφος και μεταφράστρια. Αργότερα, πέρασε στον κόσμο της τεχνολογίας, εργαζόμενη ως προγραμματίστρια στο Πανεπιστήμιο Αιγαίου. Όμως, η καρδιά της ανήκε πάντα στις ιστορίες, στις αφηγήσεις, σε εκείνες τις λέξεις που μπορούν να αληθιάζουν ζωές.

Έτσι, στράφηκε στην τέχνη της συγγραφής και της διδασκαλίας της. Από το 2010, η Tabula Rasa έγινε το δεύτερο σπίτι της. Δίδαξε λογοτεχνική γραφή και παραμύθι, καθοδηγώντας νέους συγγραφείς, βοηθώντας τους να ανακαλύψουν τη φωνή τους, να γεννήσουν κόσμους από το τίποτα, να πιστέψουν στο ταλέντο τους. Παράλληλα, ανέλαβε επιμέλειες, μεταφράσεις, coaching, δίνοντας ζωή σε αμέτρητα βιβλία.



ΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΜΑΣ

Αντιγόνη Πόμμερ



Ταξιδιώτισσα της ζωής και του νου, περιπλανήθηκε σε πόλεις της Ευρώπης και στη μακρινή Βραζιλία, μια χώρα που ζει και αναπνέει μέσα στις ιστορίες της. Εκεί, στην πολίχρωμη αυτή γωνιά του κόσμου, βρήκε αρώματα, ανθρώπους και συναισθήματα που ενσωμάτωσε στη λογοτεχνία της.

Το συγγραφικό της έργο είναι πολυδιάστατο, γεμάτο συναισθήματα, αλήθειες και φαντασία. Από τη «Γκρεκίνια» μέχρι το «Άρωμα λεμόνι», από «Το κόκκινο μπάλωμα» μέχρι τον «Ξενώνα κακοποιημένων βρικολάκων», η πένα της μιλάει για όσα δεν λέγονται εύκολα, για τις πληγές που ζητούν επούλωση, για το χιούμορ που μπορεί να φωτίσει και τις πιο σκοτεινές ιστορίες. Τα τελευταία δύο βιβλία της, βραβευμένα από την Ένωση Ελλήνων Λογοτεχνών, απέδειξαν πως η φωνή της ξεχωρίζει, πως η γραφή της συγκινεί, πως η τέχνη της έχει βρει τη θέση της ανάμεσα στους σπουδαίους.

Το 2023, τα λόγια της ταξίδεψαν και στο θεατρικό σανίδι, μέσα από το κείμενό της «Sweet Sixty», στην παράσταση «Το success story μίας loser». Γιατί η Αντιγόνη Πόμμερ δεν περιορίζεται. Γράφει, διδάσκει, εξεγίσσεται, δημιουργεί. Και συνεχίζει να μας εμπνέει.

Μέλος της Ένωσης Ελλήνων Λογοτεχνών Γερμανίας, πολίτης του κόσμου, λάτρης της αφήγησης, η Αντιγόνη Πόμμερ δεν γράφει απλώς βιβλία. Γράφει τη δική της, μοναδική ιστορία, γεμάτη πάθος, αλήθεια και όνειρα που δεν σταματούν ποτέ.

Η ίδια αναφέρει: "Γεννήθηκα στην Αθήνα από πατέρα Γερμανό και μητέρα Ελληνίδα. Το επίθετό μου το οφείλω στον πατέρα μου, ενώ το όνομά μου στη γιαγιά μου. Σε αυτήν οφείλω και την αγάπη μου για τα παραμύθια, αφού ήταν μία αστείρευτη πηγή ιστοριών που με συντρόφευαν για πολλά χρόνια. Δεν μπορώ να φανταστώ πώς θα ήταν η ζωή μου χωρίς τα παραμύθια της."

ΤΟ ΘΕΜΑ ΤΟΥ ΜΗΝΑ



**«Το γράμμα ενός αρνιού
που στέλνει πριν το
Πάσχα, στο οποίο θα
αναλύει τα οφέλη της
βίγκαν διατροφής από την
προσωπική του εμπειρία».**



Υεγαν Πάσχα
της Αλεξάνδρας Τάνη

Αξιότιμοι Πασχαλινοί Καλοφαγάδες,

Αφήστε τα γουρούνια και πιάστε τα πιρούνια!

Έχετε δοκιμάσει κοντοσούβλι από σέσκουλα; Μούρηια είναι! Με χαμηλιά λιπαρά!. Γιατί έχω δει την κοιηιά σας που κρέμεται σαν νεροτσουλήθρα, οπότε μην μου πείτε ότι στο τελευταίο σας τσεκ-απ δεν είχατε τα θεματάκια σας.

Αγγουρουνάκι στη σχάρα έχετε φτιάξει ποτέ; Ε, λοιπόν, δοκιμάστε το και σας εγγυώμαι ότι θα γίνει η νέα σας αγαπημένη παράδοση. Και έτσι, ίσως, σταυρώσετε και καμιά γκόμενα, γιατί με τη χωριατίηα που αποπνέετε όταν σουβλίζετε τους συντοπίτες μου σαν βλιάχος, ποια εκληπτυσμένη γυναίκα θα γυρίσει να σας κοιτάξει;

Για να μην παρεξηγηθώ, εγώ δεν σας τα γράφω όλα αυτά για το συμφέρον μου. Δεν μας ενοχλεί εμάς τα αρνιά που μας ξεκληνρίζετε κάθε φορά που λίετε ότι και καηιά σας έλειψε το κρέας επειδή νηστεύατε. Λέω και καηιά, διότι, όλοι γνωρίζουμε ότι κανείς σας δεν νηστεύει.

GINGER PENS

ΑΝΤΙΓΟΝΗ ΠΟΜΜΕΡ

Μια Σαρακοστή, είχαμε οργανώσει 40ήμερο φεστιβάλ στον τόπο μου. Περνούσαμε καταπληκτικά, μέχρι που χάσαμε τον Μπάμπη. Τελικά, τον είδαμε ξετρίχωτο και καβουρδισμένο πάνω στο τραπέζι του βοσκού. Μεγάλη Παρασκευή ήταν.

Προσθήαβαμε δάσκαλο πολεμικών τεχνών την επόμενη μέρα, αλλιά τον σούβλισε και αυτόν ο βοσκός οπότε δεν προθήαβαμε να μάθουμε ποηλιά.

Όπως έλεγα, εμάς δεν μας ενοχλεί η ασύστολη αδηφαγία σας. Εσάς θα έπρεπε να ενοχλεί. Σας γράφω για το δικό σας καλό. Για την υγεία σας. Για το status σας. Για τις αποδόσεις σας στην ερωτική σας ζωή.

Γίνετε vegan φέτος. Και θα με θυμηθείτε.

Εσείς θα τρώτε ρόδι και όλα θα' ναι ρόδινα!

Με εκτίμηση,

Αρνάκης



GINGER PENS

ΑΝΤΙΓΟΝΗ ΠΟΜΜΕΡ

FREE THE LAMB

της Γεωργίας Μοτσενίγου

Αγαπητέ Άνθρωπε,

Σου γράφω από τη στάνη, με το νωπό χορταράκι ακόμα στα δόντια και τη μυρωδιά της άνοιξης να μου γεμίζει τα ρουθούνια. Ετούτο εδώ είναι το πρώτο και ίσως το τελευταίο μου γράμμα.

Εδώ Ασπρούλης ναι, το αρνί με το γλυκό βλέμμα και το κατσαρό μαλλί. Αυτό που σου έκανε μπεε την τελευταία φορά που πέρασες απ' το χωριό και είπες γελώντας: Ωπ!, αυτό θα είναι το πασχαλινό μας!

Μια λέξη, άνθρωπε θα σου πω: Υ-πο-κρι-σί-α. Τραγουδάς παιδικά τραγουδάκια για προβατάκια, με φωτογραφίζεις με τα ανίψια σου και ύστερα με κοιτάς όπως κοιτάει ο λογιστής σου την επιστροφή φόρου, με βλέμμα πείνας.

GINGER PENS

ΑΝΤΙΓΟΝΗ ΠΟΜΜΕΡ

κου να δεις, έχω και εγώ όνειρα. Δεν είναι μόνο δικό σου προνόμιο. Θέλω να γίνω influencer του λιβαδιού, να κάνω yoga στη λιακάδα. Και να έχω τη δική μου σειρά περιποίησης για σγουρό μαλλί.

Η χοηστερίνη σου έχει φτάσει 280. Είσαι ένα κοκορέτσι μακριά από το ραντεβού με τον καρδιολόγο. Ξέρεις τι δεν ανεβάζει τη χοηστερίνη; Η φακή. Η αγκινάρα.

Φέτος το Πάσχα, πες θα προσέξω. Κάνε ένα δώρο στον εαυτό σου, μια vegan μαγειρίτσα. Η vegan διατροφή δεν είναι μόνο για τους ψαγμένους με τα τατού και το γάλα βρώμης. Είναι για σένα που θες να ζήσεις και να χορέψεις στο επόμενο πανηγύρι.

Δεν ζητάω πολλά. Μη με φας φέτος. Όχι για μένα. Για σένα. Για την αρτηρία σου. Για το μικρό παιδάκι που κάποτε κοίταζε τα ζώα με αγάπη και όχι σαν μενού.

Υ.Γ. Αν τελικά φας αρνί, τουλάχιστον κόψε τη μαγιονέζα από τη σαλάτα. Έλεος.

GINGER PENS

ΑΝΤΙΓΟΝΗ ΠΟΜΜΕΡ

Ο Τόλης, το κατσικάκι γάλακτος
του Γιάννη Νικοηούδη

Δράμα, Πέμπτη 17 Απριλίου

Αγαπητοί μου άνθρωποι,

Είμαι ο Τόλης το κατσικάκι γάλακτος και σας γράφω από τη στάνη, εκ μέρους όλων των αιγοπροβάτων.

Εύχομαι αυτό το γράμμα να το παραλάβετε πριν από την ημέρα του Πάσχα, γιατί μετά όπως καταλαβαίνετε, θα στριφογυρνάμε γύρω από τον εαυτό μας, σαν τη γη, αληθιά πάρα πολύ κοντά σε κάτι καυτό που δεν θα είναι ο ήλιος.

Θέλω να προσπαθήσω να αληθιάξω τη γνώμη σας όσον αφορά στο Πασχαλινό τραπέζι και αντί για ψητό αρνάκι στη σουβλίνα ή στη γάστρα στον φούρνο, να δοκιμάσετε να χρωματίσετε το τραπέζι σας με αυτά που τρώμε εμείς. Όπως είναι το τριψύλλι, η ρόκα, το μαρουλιάκι ή τα πολύχρωμα λαχανικά όπως είναι το κολλοκυθάκι, η μελιτζάνα και η φρέσκια ντοματούλα. Τι τα θέχετε τα λίπη;

GINGER PENS

ΑΝΤΙΓΟΝΗ ΠΟΜΜΕΡ

Με αυτή την ανατροπή στη διατροφή σας, υπάρχουν αρκετά οφέλη και για εμάς αληθιά και για εσάς.

Εμείς τα αιγοπρόβατα θα γευτούμε τη χαρά της άνοιξης · θα γευματίσουμε το φρέσκο και παρθένο χορταράκι που φυτρώνει μετά από τον δύσκολο χειμώνα και θα τρέξουμε ευτυχισμένα στα καταπράσινα λιβάδια που τόσα έχουμε ακούσει, αληθιά δεν τα έχουμε δει ποτέ.

Οστόσο, και το δικό σας όφελος από την αληθινή, θα είναι ζωτικής σημασίας.

Θα έχετε μια υγιή καρδιά. Καλύτερη λειτουργία του πεπτικού σας συστήματος. Σαν του δικού μας! Μπε! Θα νιώθετε πιο δυνατοί και δραστήριοι. Πιο νέοι. Και θα βγείτε με κορμάρα να λιιάζεστε στην παραλία το καλοκαίρι.

Εύχομαι να σκεφτείτε το κοινό καλό και να γίνετε βίγκαν σαν κι εμάς.

Με τεράστια εκτίμηση,
Ο Τόλης, το κατσικάκι γάλακτος.



GINGER PENS

ΑΝΤΙΓΟΝΗ ΠΟΜΜΕΡ



Λάμπης Οβελίου
της Ειρήνης Πολυδωροπούλου

Αγαπητοί άνθρωποι,

Με λένε Λάμπη Οβελίου – ναι, σωστά καταλάβατε, η μοίρα μου ήταν προδιαγεγραμμένη από το ηηξιαρχείο. Ονοματεπώνυμο με άρωμα ρίγανης και υπόσχεση δεντρολίβανου.

Σας γράφω αυτό το γράμμα από το βάθος της καρδιάς και των τεσσάρων διαμερισμάτων που είναι χωρισμένο το στομάχι μου, λίγες μέρες πριν το Πάσχα, για να θίξω το εξής παράδοξο: μπορεί να έχω γραμμωμένο μπούτι, αηλιά, πιστέψτε με, δεν το γυμνάζω για να το συνοδεύσετε με smashed πατάτες από το TikTok.

GINGER PENS

ΑΝΤΙΓΟΝΗ ΠΟΜΜΕΡ

ς μιλήσουμε σοβαρά, αλήθια με χάρη και στιή. Η φυτική διατροφή δεν είναι μόδα, είναι επιστημονικά τεκμηριωμένη επιλογή' μειώνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών νοσημάτων, διαβήτη τύπου 2 και συγκεκριμένων μορφών καρκίνου. Ρίξτε μια ματιά στις έρευνες της Αμερικανικής Καρδιολογικής Ένωσης ή του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας και θα δείτε πως τα λένε κι αυτοί, όχι μόνο εγώ το αρνί.

Ακολουθώ κι εγώ αυτή τη φυτική διατροφή. Με σώζει. Εδώ στη φάρμα, οι άνθρωποι με ταΐζουν καρότα και στοργή. Το μαηλί μου γυαλίζει και δεν κάνω πλέον περμανάντ, η καρδιά μου χτυπά χωρίς άγχος, έκοψα και τους β-αναστολείς κι επιτέλους κοιμάμαι χωρίς να βλέπω εφιάλτες με τσίκνα.

Με συγκίνηση και χωρίς καμία διάθεση ψησίματος,

Λάμπης Οβελίου





GINGER PENS ΑΝΤΙΓΟΝΗ ΠΟΜΜΕΡ

Vegan is the new black!
της Ειρήνης Λουκίσα

Γεια σας άνθρωποι!

Είμαι ο Ντίντης Φιέτας, ειδικός δοκιμαστής τριφυλλίου και διδάσκαλος καλλιτεχνικού βελιάσματος.

Ήρθε πάλι η Άνοιξη με τα λουλουδιά της. Μαζί της, δυστυχώς, ήρθε και το Πάσχα. Ξέρουμε πόσο σας αρέσει το λαχταριστό κρεατάκι μας, ΑΛΛΑ έχετε αναρωτηθεί ποτέ πώς έχουμε αποκτήσει αυτό το υπέροχο κορμί, το αφάνα μαλλί και τη μελωδική φωνή μας;

Εγώ θα σας πω!

Αυτό το σφικτό κορμί το οφείλουμε στην καθημερινή γυμναστική στην ύπαιθρο. Το σετ ασκήσεων περιλαμβάνει τζόκινγκ λιβαδιού, ποδοβολητό πηλαγιάς και στρέτσινγκ σάνης.

Για το κατσαρό μας το μαλλί έχουμε φυσική λάσπη για λάμψη και μία φορά τον χρόνο κούρεμα και στάιλινγκ.

GINGER PENS ΑΝΤΙΓΟΝΗ ΠΟΜΜΕΡ

Για τη θεσπέσια φωνή μας κάνουμε μαθήματα βελιάσματος με ανεβοκατέβασμα της σκάλας Μπα - Μπε - Μπι - Μπο - Μπου και συμμετέχουμε σε χορωδία κουδουνιών.

Το μαγικό μας μυστικό, όμως, είναι ΕΝΑ και είναι η διατροφή μας. Είναι φανερό ότι προσέχουμε τη σιλουέτα μας, άθληστε!

Τρώμε τρυφερό χορτάρι, τριφύλλι και κάθε είδους φυτό. Τρώμε και ειδικά παρασκευασμένες ζωοτροφές με ποητικές πρωτεΐνες, που είναι μούρη! Επίσης, τρώμε όσπρια, που τα έχετε λίγο στο φτύσιμο. Όπως καταλαβαίνετε, είμαστε vegan.

Ακούστε με, λοιπόν, άνθρωποι! Πάρτε παράδειγμα από εμάς και κόψτε επιτέλους το κρέας. Θα δείτε καταπληκτικές αθλητές στο σώμα και στην υγεία σας, μπορεί ακόμη να αποκτήσετε κι εσείς αφάνα μαηλί.

Από χλιαπάτσες θα γίνετε «αγάθματα». Θα αποκτήσετε κοιλιακούς «Σπαθιάρα» και θα ξεχάσετε για πάντα τις σπαθιομπριζόλες. Θα δείτε λάμψη στα μαηλιά σας, τσαχπινιά στο βλέμμα σας και χάρη στο περπάτημά σας.

Το κρέας είναι τόσο "υτεμοντέ"! Vegan is the new black!

GINGER PENS



ΑΝΤΙΓΟΝΗ ΠΟΜΜΕΡ

Αρνάκι άσπρο και παχύ
της Κατερίνας Βιτζηλαίου

Αγαπητοί άνθρωποι,

Σας γράφω αυτό το γράμμα με συγκίνηση και με λίγο άγχος, επειδή πλησιάζει το Πάσχα και σας βλέπω ήδη να ξερογλείφεστε.

Είμαι ο Λάμπρος, ένα νεαρό αρνάκι με όνειρα, στόχους και μια τεράστια αγάπη για τη ζωή μου. Ένα αρνάκι άσπρο και παχύ της μάνας του καμάρι, όπως λείει και ο απλός λαός, που βγαίνω εις την εξοχή και στο χλωρό χορτάρι.

Γιατί πώς νομίζετε πως απέκτησα αυτά τα ζουμπουρλούδικα μπουτάκια και το γυαλιστερό τρίχωμα; Με κοψίδια, κοκορέτσια και με άλλες τέτοιες ανθίες;

Μπιαξ, ξεράσματα!

GINGER
PENS



ΑΝΤΙΓΟΝΗ
ΠΟΜΜΕΡ

Η διατροφή μου είναι καθαρά βίγκαν, χορταράκια, φυλλώματα και πρασινάδες.

Για αυτό σας λέω, πάρτε το αηλιώς! Γίνετε vegeterians, αξίζει τον κόπο!

Ειλικρινά, σας το λέω πως η βίγκαν διατροφή δεν θα σώσει μόνο εμάς, αηλιά και εσάς! Καρδιά, χοηστερίνη, τριγλυκερίδια, όλα θα τα δείτε βελτιωμένα. Είναι σίγουρα μια win-win κατάσταση!

Οπότε φέτος, δοκιμάστε να σουβλίσετε σουβλάκια από μανιτάρια και λαχανικά. Και εγώ για να σας βοηθήσω, θα σας στείλω μια συνταγή για μια ωραία μαρινάδα. Και αν με αφήσετε ήσυχο θα σας τραγουδήσω και μια καντάδα.



GINGER PENS



ΑΝΤΙΓΟΝΗ ΠΟΜΜΕΡ

Περί φιλοξενίας
της Μαρίας Μαυρουδή

Αγαπητοί μου λαίμαργοι άνθρωποι,

Πλησιάζουν οι μέρες που θα βγάλητε από την αποθήκη τη ψισταριά, θα προμηθευτείτε τα κάρβουνα και θα αρχίσετε την προετοιμασία για το ψήσιμο του οβελίου, δηλαδή εμένα και των συγγενών μου, όπως υποστηρίζετε πως ορίζει το έθιμο. Ακούστε με και βάλτε το καλά στο μυαλό σας ότι δεν θέλω να φύγω από την οικογένειά μου. Δεν θέλω να αφήσω τα ανέμελα παιχνίδια μου στο τρυφερό καταπράσινο χορτάρι, για να ικανοποιήσω τους απαιτητικούς ουρανίσκους σας χορταίνοντάς σας με το γευστικό κρεατάκι μου. Γιατί εγώ δεν σκέφτομαι μόνο τον εαυτό μου, αληιά και τους καλεσμένους σας που είναι βίγκαν.

Όχι πείτε μου, τι θα τους ετοιμάσετε να φάνε αν το τραπέζι σας είναι καλοστρωμένο με τροφές που είναι αντίθετες με τη δική τους διατροφή; Πώς θα τους σερβίρετε τα καλούδια που θα ικανοποιήσουν τη δική σας ηλιμαργία, όταν γνωρίζετε ότι εκείνοι δεν θα αγγίξουν τίποτα; Πείτε μου. Είναι σωστός τρόπος φιλοξενίας αυτός; Εσείς σε αυτή την περίπτωση θεωρείστε φιλόξενοι; Ήυπάμαι που θα σας απογοητεύσω. Προσωπικά τέτοια φιλοξενία δεν τη θέλω. Το ίδιο νομίζω πως θα σκέφτονται οι καλεσμένοι σας. Τους κάνω εικόνα. Καθισμένοι σε μία γωνιά να κοιτάζουν το τεμαχισμένο σουβηλιστό αρνάκι να στολίζει την πιατέλα σας και να αναρωτιούνται τι ακριβώς θέλουν εκείνοι σε αυτό το αφιλόξενο τραπέζι. Για πείτε μου, θα θέλατε να είσατε στη θέση τους; Γιορτινές μέρες με κοιλιά άδεια ταιριάζει; Σας αφήνω χρόνο να σκεφτείτε.

Το αρνάκι



GINGER PENS
ΑΝΤΙΓΟΝΗ ΠΟΜΜΕΡ



**Μακαρονάδα με σάλτσα κάσιους
της Μαρίτας Τυράκη**

Αγαπητοί άνθρωποι,

Ελπίζω να είστε υγιείς και να έχετε κοντά σας τα αγαπημένα σας πρόσωπα. Το δικό μου μέλλον, δυστυχώς, προβλέπεται δυσοίωνο. Σας γράφω λίγο πριν σιωπήσω για πάντα. Σας γράφω από ανάγκη.

Αυτό που θέλω να σας πω είναι ότι δεν θα ήθελα να στολίσω το πασχαλινό σας τραπέζι φέτος. Καταλαβαίνω ότι για εσάς είναι παράδοση το σουβλι... ούτε να το γράψω δεν θέλω! Εντάξει δεν είναι μόνο θέμα εθίμου, η νοστιμιιά μου είναι μεγάλος πειρασμός!

Είμαι όμως σίγουρος πως μπορείτε αν το θελήσετε να ζησετε ένα διαφορετικό Πάσχα και παράλληλα να μου σώσετε τη ζωή! Γιατί δεν δοκιμάζετε ως αλληαγή τη βίγκαν διατροφή; Ξέρετε τι φανταστικό πράγμα είναι; Έχετε φάει ποτέ μακαρονάδα με σάλτσα κάσιους; Ή μους σοκολάτας με αβοκάντο; Μαγεία, σας λέω! Οι βίγκαν έχουν καθαρό δέρμα, περισσότερη ενέργεια και το σημαντικότερο: δεν έχουν βάρος στη συνείδησή τους.

Πιστεύετε ότι θα μπορούσατε να το κάνετε αυτό για εμένα; Δεν ξέρω πως αληθινώς να σας το πω. Θέλω απειπισμένα να συνεχίσω να κυλιέμαι ανέμελα στα λιβάδια, να ονειρεύομαι γρασίδια και ουράνια τόξα.

Ξέρετε τι έλεγε η συγχωρεμένη η μάνα μου; Η αγάπη δεν έχει γεύση, κι αν είχε, σίγουρα δε θα ήταν καλοψημένη. Πιστεύω ότι τα λόγια της αυτά έχουν μια βαρύτητα γιατί ήταν και τα τελευταία της, ξέρετε... λίγο πριν τη σουβίλα! Σας αποχαιρετώ – επιτίζω όχι για πάντα, Γιάννης το αρνί

Υ.Γ.: Από τότε πάντως που εγώ έγινα βίγκαν εκτός από τη λαμπερή πέτσα, απέκτησα και πολλούς νέους φίλους. Πλέον βελιάζουμε περισσότερα αρνιά παρέα συζητώντας περί ζωοφιλίας σε φιλοσοφικό τόνο!

GINGER PENS



ΑΝΤΙΓΟΝΗ ΠΟΜΜΕΡ

Προβατίνα Ινφλιουένσερ
Της Νεφέλης Τζούμη

Αγαπητά μου μπееεμπееεκάκια,

Άηλιο ένα λάιβ πητσιάζει στο τέλειος και πριν
σας αφήσω για σήμερα, θέλω να σας μιλήσω
για κάτι ιδιαίτερα σημαντικό. Μπορεί για εσάς
να είμαι μία λαμπερή ινφλιουένσερ, αηλιά όλοι
ξέρουμε πως είμαι απλώς μια προβατίνα. Μια
τυχερή προβατίνα, γιατί οι άνθρωποι στην
φάρμα μας δεν μας εκτρέφουν για
κατανάλωση, αηλιά από αγάπη. Ωστόσο, οι
περισσότεροι φίλοι μου, μη γελιόμαστε, έχουν
πρόβλημα. Τώρα που πητσιάζει το Πάσχα, οι
μισοί κάνουν εξετάσεις για να αποδείξουν ότι
έχουν χοηηστερίνη και οι άηλιοι μισοί
τριγλυκερίδια μπας και γλιτώσουν από το τόσο
αναγκαίο σούβλισμα που συνοδεύει μία γιορτή
αναγέννησης, μία ακόμη γιορτή αγάπης.

GINGER PENS

ΑΝΤΙΓΟΝΗ ΠΟΜΜΕΡ

Όχι, όχι, δεν θέλω να σας κάνω κήρυγμα μη μπεεερδεύεστε. Θέλω απλά να σας πω ότι φέτος το Πάσχα μπορείτε να δοκιμάσετε νέες συνταγές. Μην τρελαίνεστε, δεν χρειάζεται να βοσκήσετε όπως εγώ, απλά γιατί να μη δοκιμάσετε τη vegan μαγειρίτσα του Άκη Μπεεετρετζίκη; Ή τα vegan burger του Χριστόφορου Μπεεέσκια;

Η vegan κουζίνα σας αφήνει χώρο για πειραματισμούς και να δοκιμάσετε νέες γεύσεις. Δείτε το και σαν παιχνίδι, σαν να ανακαλύπτεις έναν κόσμο που δεν ήξερες ότι υπάρχει. Και μην ακούσω κανέναν να říει ότι με τα λαχανικά δεν χορταίνεις. Η vegan κουζίνα χορταίνει τόσο το στομάχι όσο και την καρδιά σου αφού ένας λιγότερος από εμάς θα θυσιαστεί. Αήληωστε τι παραπάνω θέλουμε κι εμείς; Να ζήσουμε, όπως εσείς!



GINGER PENS
ANTIGONH POMMER

Αρνίκος, ο διασωθείς
της Όλγας Πανίδου

Αγαπητοί άνθρωποι,

Λίγο πριν το Πάσχα σας γράφω με όλη την αρνίσια μου καρδιά, την πληθωρική τριχωτή μου παρουσία και τα ευτυχώς ακόμη τέσσερα ποδαράκια μου, για να μοιραστήω μαζί σας μια σημαντική και σωτήρια αλήθεια. Η βίγκαν διατροφή δεν είναι μόδα, είναι σωτηρία! Για εσάς και για εμάς.

Ως αρνί με πολυετή εμπειρία σε πασχαλινά θρίλερ τύπου «Ψητός Τρόμος VII», μπορώ να σας πω με βεβαιότητα ότι, από τότε που κάποιοι από εσάς το γυρίσατε στα ρεβίθια και τα μπιφτέκια φακής, κοιμάμαι χωρίς εφιάλτες. Οι παλμοί μου έχουν πέσει σε φυσιολογικά επίπεδα και τα πόδια μου έχουν ξαναβρεί το κουράγιο να με πηγαίνουν μέχρι την απέναντι πηλαγιά.

Κι ας μην ξεχνάμε τα οφέλη για εσάς. Χαμηλή χοληστερίνη, περισσότερη ενέργεια και καμία ενοχή όταν μας κοιτάτε στα μάτια. Είλικρινά, ποιος θέλει να φάει κάποιον που μοιάζει με το λούτρινο της παιδικής του ηλικίας;

Και δεν το θέω μόνο για μένα. Τα πράγματα αλλιάζουν και το νιώθουμε όλοι στη φάρμα! Η φίλη μου Κούλα, η κατσικούλα, έχει ανοίξει vegan blog. Ο Μάκης, ο γουρουνάκης, κάνει χαλαρά pilates με θέα το παχύι. Και οι κότες, για πρώτη φορά στην ιστορία του κοτετσιού, διοργανώνουν πάρτι αντί να τρέμουν κάθε φορά που εμφανίζεται σούβλα στον ορίζοντα.

Ονειρεύομαι ένα Πάσχα χωρίς πανικό, με χούμους, ψητές μελιτζάνες και χορό στις στάνες. Ένα Πάσχα όπου το μόνο που θα ψήνεται θα είναι οι σχέσεις μας!

Με αγάπη, τρυφερότητα, μάλλινη διάθεση και μια πρέζα χιούμορ

Ο φίλος σας,

Αρνίκος ο Διασωθείς

Υ.Γ. Αν είναι να φάτε κάτι φέτος, φάτε κανένα φαλάφελ. Δεν φωνάζει. Δεν τρέχει. Δεν έχει μαμά.



GINGER PENS

ΑΝΤΙΓΟΝΗ ΠΟΜΜΕΡ

Λάμπης το αρνί
της Ροδαμάνθης Σοφικίτου

- Μπερμπε μπερμπε, μπερμπερμπε, μπε μπερμπερμπε
μπερμπερμπε....μπε μπερμπερμπερμπε, μπερμπερμπε

[Αγαπητό μου ΙΑ πώς να πω στους
ανθρώπους να σταματήσουν να μας τρώνε;
Απάντησέ μου στη γλώσσα μου.]

- Μπερμπερμπε, μπερμπερμπε, μπε μπερμπερμπε
μπερμπερμπε....μπε μπερμπερμπερμπε, μπερμπερμπε
[Τέλεια ΙΑ, έτσι θα τους τα πω κι εγώ!]

Παρατίθεται το κείμενο σε ελεύθερη
μετάφραση:

Αγαπητοί μου άνθρωποι,

Ήρθε η ώρα που τόσο περιμένατε, να με
σουβλήσετε ... έτσι δεν είναι; Όλη τη χρονιά με
ταΐζετε, με θρέφετε...

Σας γράφω με τρεμάμενη οπλή και δάκρυα
στα μάτια. Όσο κι αν δεν το πιστεύετε, έχουμε
κι εμείς τα ζώα συναισθήματα. Το όνομά μου
είναι Λάμπης. Είμαι ένα απλό, ήσυχο αρνί που
αγαπάει τα λιβάδια και το χόρτο· το πράσινο, όχι
αυτό που νομίζετε!

Η Ανάσταση είναι μέρα χαράς, ελπίδας και συγχώρεσης. Αλλά για μένα και τους συγγενείς μου... ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ! Είναι μέρα ξεκληρίσματος!

Με όλο τον σεβασμό προς τα έθιμα, μήπως θα μπορούσαμε φέτος να το δούμε κάπως διαφορετικά; Υπάρχουν και άλλες επιλογές · μαγειρίτσα χωρίς κρέας, γεμιστά, τόσες νηστίσιμες συνταγές, ακόμα και φυτικά σουβλάκια με ρεβίθια. Είναι της μόδας και το προτείνει ακόμα και η μαμά του Μάξιμου στο TikTok.

Είμαι νέος ακόμα, δεν έχω ζήσει τίποτα. Δεν έχω γνωρίσει τον μεγάλο έρωτα, δεν έχω ταξιδέψει ποτέ, δεν έχω καν δοκιμάσει το Ολλανδικό χόρτο... εννοώ... το τριψύλλι από τα Ζωνιανά!

Δώστε μας μια ευκαιρία! Πείτε όχι στον οβεθία!

Με αγάπη,

Λάμπης το Αρνί

Πρώην πρωταγωνιστής του Πάσχα, νυν ακτιβιστής της Ζωής.



ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ευχαριστούμε θερμά τα Μέλη του Writing Community που συμμετείχαν σε αυτό το Challenge. Ακολουθούν τα ονόματα των συγγραφέων σε αλφαβητική σειρά:

Κατερίνα Βιτζηλαίου

Ειρήνη Λουκίσα

Μαρία Μαυρουδή

Γεωργία Μοτσενίγου

Γιάννης Νικοηούδης

Όλγα Πανίδου

Ειρήνη Πολυδωροπούλου

Ροδαμάνθη Σοφικίτου

Αλεξάνδρα Τάνη

Νεφέλη Τζούμη

Μαρίτα Τυράκη

*dream
bigger*





ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ευχαριστούμε για μία ακόμα
φορά και τους συνεργάτες μας
TABULA RASA και Αντιγόνη
Πόμμερ





**Αν θέλεις και εσύ να
συμμετάσχεις στο
επόμενο ebook μας και
να δημοσιεύσεις τα
κείμενά σου, γίνε μέλος
του Writing Community
των Ginger Pens**

