

# Smart Casual Times

Ediția 4/2017

GUSTUL TIPĂRIT AL RESTAURANTELOR SMART CASUAL

www.stadiohc.ro

## NOR restaurantul unicat de la etajul 36

♦ NOR se află la ultimul etaj al celei mai înalte construcții din București, iar tot ce ține de poziționare, amenajare și meniu îl clasifică drept o destinație unică în România.



de Constantin Bacheș

Povestea NOR a început anul trecut, la momentul în care Sky Tower, cea mai înaltă și performantă clădire de birouri din România, a decis să colaboreze cu Stadio Hospitality Concepts, proprietarul restaurantelor Stadio și Social 1 din București. Parteneriatul urma să definitiveze un concept complex și complet pentru care arhitecții gândiseră și locul unde să se așeze restaurantul cu cea mai frumoasă vedere din oraș. Poziționat la 136 de metri înălțime, etajul dedicat zonei de relaxare se deschide spectaculos cu un perete de sticlă prin care se pot admira toate clădirile impozante din peisajul Capitalei. În zilele senine, din zare se arată, incredibil de clar, profilul Munților Carpați, ceea ce se traduce printr-un câmp vizual clar de aproximativ 200 de kilometri.

Sky Tower, un proiect ambițios construit între 2009 și 2012, se ridică până la 137 de metri de la pământ, performanță care îi aduce recordul de cea mai înaltă construcție din România. În cursa pentru „titlu“ a întrecut, la mare distanță, hotelul Intercontinental, care măsoară doar 77 de



**Momentul apusului aduce o vedere unică a orașului de la 136 de metri înălțime. Sfat util: fă-ți rezervarea pentru cină în jurul orei la care apune soarele și primești un spectacol de culoare aparte!**

metri, Casa Poporului, de 84 de metri, și Casa Presei Libere, de 104 metri. O altă performanță unică este modalitatea de iluminare a interioarelor, fiind singura construcție de profil care permite luminii naturale să pătrundă în toate spațiile de lucru. Sticla folosită are o structură specială care reduce impactul razelor soarelui, fără însă a diminua intensitatea. Măsurile de protecție împotriva cutremurelor sunt de asemenea un capitol de referință, clădirea fiind proiectată să reziste până la seisme de 9

grade pe scara Richter. Suprafața totală de peste 50.400 de metri pătrați primește un pachet de servicii pentru care au fost proiectate soluții tehnice personalizate. Există un sistem de climatizare inteligent care permite încălzirea și răcirea în același timp, iar sistemul de management al resurselor necesare funcționării clădirii asigură un consum de energie eficient.

Lifturile proiectate să parcurgă 36 de etaje în mai puțin de 30 de secunde sunt prima parte a experienței care te duce spre NOR. Gândit să dea formă genului „Sky Casual Restaurant“, proiectul reunește, la fel ca Sky Tower, exclusiv soluții personalizate. Provocarea designerilor de la PickTwo a venit din misiunea de a crea o atmosferă unică pentru România și, drept urmare, nimic din ce se putea găsi „de-a gata“ nu s-ar fi potrivit perfect într-un spațiu cu aer particular, așa cum este un etaj dintr-o clădire de birouri.

„Desenul“ restaurantului s-a construit în jurul spectacolului asigurat de panorama celor 136 de metri înălțime. Toate cele 200 de locuri primesc vederea unică, dat fiind

Continuare în pagina 2

### Pe scurt



• **Supereroii** se nasc pe platourile de filmare, dar și în restaurantele Smart Casual. Dana a câștigat la Social 1 titlul de *Hospitality SuperHero*, la concursul gândit să numere câte zâmbete „zboară“ nestingherite în echipa menită să transforme oaspeții în prieteni. La sfârșitul primei ediții, contul Danei a arătat cel mai bine dintre toate, așa că a primit trofeul de supererou pe care a dat, în schimb, încă un zâmbet.

SOCIAL 1  
RESTAURANT CU BAR

# SOCIALIZAZIONE

ÎN FIECARE JOI

CAMPARI

## Revista presei Social Media

sau ce mai postează  
lumea despre noi

@daiana\_hamza Birthday treats by  
#stadio #norskycasual #coffeetime



@ancahigiu #brunchtime



@almaghiulea It's even sweeter  
when you taste it at the 36th floor  
#dessertwithaview



@nicoletanuca la Social 1 Yummy  
@salmonburger



Continuare din pagina 1

## NOR, restaurantul unicat de la etajul 36



modul de dispunere al meselor, scaunelor și canapelelor. Nimic din ce apare în spațiu nu depășește 86 de centimetri, înălțimea medie a privirii atunci când ești așezat. Alături de amenajările care îmbracă pereții și stâlpii, mobilierul a fost de asemenea imaginat, proiectat și produs integral la comandă. Canapelele, a căror lungime, puse cap la cap, depășește 200 de metri, au fost desenate să ofere o poziție confortabilă, dar sunt și un punct de atracție prin forma inspirată din stilul steak-house-urilor americane. Forma meselor diferă aproape în totalitate, în funcție de poziția în restaurant. Proiectarea individuală a blaturilor a urmărit o folosire optimă a spațiului și are grijă ca spectacolul vederii să rămână la fel de frumos, pentru toată lumea, chiar și atunci când toate locurile sunt ocupate. Designerii au adăugat toate ingredientele „casual” menite să te facă să te simți ca acasă, chiar și dacă ajungi la NOR pentru un prânz de business.

Momentul intrării este marcat de unul dintre cele mai spectaculoase baruri din România, mai ales dacă iei în calcul că niciun alt bar nu are în spate imaginea de sus a Bucureștiului așa cum se vede de la 136 de metri înălțime. Iar dacă asta nu ar fi fost de ajuns, designerii și-au dorit să mai adauge un detaliu unicat. Așa că, pe fațada masivă din lemn, au aplicat o faianță produsă manual în Portugalia. Pentru cele 345 de plăci cu forme diferite și o nuanță aparte de verde s-au așteptat peste 150 de zile. Tot la detaliile originale se înscriu și soluțiile de iluminat compuse și gândite special pentru NOR. „Tabloul” format din lămpi,

spoturi și suprafețe lucioase a fost raportat direct la „programul de seară”, un moment care continuă perfect spectacolul inaugurat de cel mai romantic apus din București.

Experiența NOR continuă cu meniul de mâncare unde Chef Istvan și echipa lui au strâns 36 de povești delicioase din tot atâtea zone de gust și bucătării celebre. Doriința de a găsi cele mai fericite rețete se leagă de calitatea ingredientelor, dar și de tehnici de gătit cât mai naturale și sănătoase. Așa s-a ajuns la compunerea unei povești în mijlocul căreia se găsește un cuptor cu cărbuni prin care trec aproape toate cărnurile și legumele din meniu. Marinatul ingredientelor se face de asemenea tot în bucătărie, la fel ca și gătitul de durată la temperaturi scăzute, un procedeu care frăgezește carnea, păstrându-i toate calitățile. Vederea de sus a orașului se degustă alături de farfurii inspirate de Italia, Franța sau America. Doar că din poziția de reper turistic al Bucureștiului, NOR pune un accent aparte și pe bucătăria locală, pe care o promovează în ton cu avangarda unei adrese așezate la 136 de metri înălțime. Pe lângă selecțiile de brânzeturi și mezeluri românești artisanale, produse, în special, în Transilvania, meniul include Salata de vinete coapte românește, Borșul de pui și Papanasi într-o formă reinterpretată. Punctul culminant al deserturilor apare sub forma unei rețete gândite în ton cu numele și așezarea restaurantului – un nor de vată de zahăr suspendat deasupra unei povești de ciocolată cu trei texturi diferite.

Meniul de bar urmează conceptul „Sky Casual Restaurant” cu o invitație originală



**Barul este primul lucru pe care îl observi de la intrare, fiind unul dintre principalele elemente de design, placat cu plăci de faianță manufacturate în Portugalia.**

al cărei prim indiciu ar trebui să fie tocmai poziționarea și designul aparte destinat spațiului unde se prepară băuturile. Gândit ca un element care relaxează, barul NOR este locul de unde pornesc băuturi regăsite în premieră pentru România. Oaspeții își descoperă gustul preferat din meniul de „Welcome Drinks”, compus din șase rețete pe bază de ginuri superpremium din Spania, Germania, Scoția și Anglia. Alături de cocktailurile cunoscute, NOR lansează, pentru partea de desert, încă o invitație originală. La oricare dintre cele patru farfurii dulci, se poate sorta un pahar de NOR 36, adică o poveste cu gust de nori compusă din vodcă infuzată cu vanilie, cremă de cacao albă, mascarpone, suc de lămâie proaspăt și sirop de ciocolată.

### Smart Casual Times

**Editor:** Constantin Bacheș  
**Art director & DTP:** Tiberiu Voicu  
**Consultanți design:** PickTwo Studio  
**Foto:** Constantin Bacheș  
**Redactori:** Andreea Matei, Sebastian Mîndroiu  
**Guest editors:** Cabral Ibacka, Radu Călin  
**Vânzări și publicitate:** contact@stadio.ro

Conținutul ziarului Smart Casual Times (incluzând fără limitări articole, texte, imagini și design etc.) este protejat de legile copyright-ului și ale dreptului de autor. Acesta nu poate fi reprodus, copiat, distribuit, transmis sau publicat fără acordul scris al editorului.

**STADIO** - restaurant cu arțim -  
**SOCIAL 1** RESTAURANT CU BAR  
**NOR** SKY CASUAL RESTAURANT

## NOR și ciocolată

Atunci când te așezi deasupra norilor trebuie să primești un desert în stare să concureze cu emoția peisajelor care ți se deschid în fața ochilor. Așa că, pentru experiența pe care o trăiești la NOR, Chef Istvan a compus o poveste inspirată din spectacolul cerului văzut de la 136 de metri înălțime. „NOR deasupra unui cuib de ciocolată” pornește de la gustul ciocolatei și răspunde la o întrebare inspirată din imaginația copiilor: cum ar fi dacă norii ar pluti deasupra unui oraș din ciocolată? Pentru a transfor-

ma visul în realitate, se așază trei texturi de ciocolată diferite pe un blat, tot din ciocolată. Pornind de la calitatea sortimentului belgian de concentrație 70% folosit în bucătăria NOR, se prepară o parte ganache, o parte mousse cu o formulă aerată, o parte înghețată cremoasă, iar totul se așază pe un „pământ”, pregătit în stilul decadence. În orașul magic se mai adaugă un sos de vanilie ușor și catifelat, iar pe deasupra se înalță un nor din vată de zahăr care „plutește” deasupra farfuriei.



# Bani. Atunci când vrei să ajuți se ajunge de fiecare dată... la bani.

de Cabral Ibacka

Oricât de mult ai vrea să fie vorba de energie bună, de grijă, de compasiune... se va ajunge la bariera supremă, lipsa banilor. Acum ceva timp, câțiva ani, ne-au contactat niște umani. Ne-au spus că merg cu niște ajutoare în țară și că ar cam avea nevoie de ajutor. De-atunci avem grijă, împreună cu ei, de copiii din Buruienești. Copii de la țară. Copii dintr-un colț de țară în care discuția despre parenting plutește între un săpat în grădina și-un dus vaca la pășune. Copii la care bucuria vine din niște chestii dureros de simple... un tricou colorat, niște încălțări cât-de-cât întregi și-un fes cu Steaua. Copii de care părinții lor au grijă atât cât pot, cu ce au la îndemână. Doar că ce au la îndemână... nu e prea mult.

Și-aici intervenim noi. Lucrăm cu preotul din sat și cu învățătorul de la școală. Da, știu, sună așa... ca de pe vremuri. Ducem acolo de câțiva ani buni alimente, haine, jucării, dulciuri. De cele mai multe ori încercăm să ne sincronizăm cu sărbătorile mari, atunci când piticii au așteptări mari. Pentru că altfel... așteptările mari se transformă în dezamăgiri mari.

Încercăm să facem cumva ca sub brad să fie de găsit câteva hăinuțe, câteva jucării și niște dulciuri.

Și să nu crezi vreo secundă că noi avem impresia că le schimbăm lumea prin ce facem... știm că bucuriile pe care le aducem sunt mici. Dar încercăm să le punem ceva în plus pe masă, ceva în plus pe umeri... și un zâmbet în plus pe moace. Ei bine, de data asta, ajutați și de comunitatea Stadio, am reușit să facem ceva mai mult. De data asta am vrut să ajutăm școala și grădinița. Aveau nevoie de o tablă. Pentru că n-aveau deloc. Aveau nevoie de un calculator cu acces la internet, sunt multe materii unde informația se fixează mult mai bine dacă cei mici sunt ajutați cu



imagini și filme elocvente. Și ca să poată vedea toți... aveau nevoie și de un proiector. Aveau nevoie de rechizite, că și alea sunt puține... atunci când sunt. Era nevoie de ceva bani pentru toate astea, iar acțiunile „Zâmbet și Suflet” sunt finanțate în proporție de 98% din publicitatea de pe blogurile cabral.ro și andreeapatrascu.ro. Adică din banii noștri.

Despre asta vorbeam la început... în povestea asta cu asociațiile umanitare este implicat mult sentiment. Sentimentele și dorința de a face bine îți dau aripi. Doar că banii îți pun frână. Adică lipsa lor... Co-

pii cu probleme? Familii sărace? Bătrâni abandonati? Sigur, gesturile de bunățate pe care le îndrepti către ei sunt nenumărate... dar mai devreme sau mai târziu treaba se împotmolește. Din lipsa banilor. De data asta nu s-a împotmolit. Ba din contră... a luat viteză. Am făcut o listă cu ce era nevoie pentru grădiniță și școală. Am transmis către cei de la Stadio suma. Ei au zâmbit și-au spus că au o comunitate atât de mișto, încât sigur se vor strânge banii. Fix așa a fost. Și într-un timp record. Clienții Stadio și Social 1 au fost informați despre campanie, despre ce încercăm să facem și de câți

**Colaborarea dintre Cabral și Stadio Hospitality Concepts a adus fericire în sufletul copiilor din Buruienești și este doar începutul misiunii de a transforma în zâmbete lipsurile care știrbesc din farmecul copilăriei.**

bani este nevoie. Și au donat. Cu zâmbetul pe buze, au adăugat la notele plătite și câțiva lei pentru copiii din Buruienești. Niște pitici pe care nu-i cunosc și, probabil, nici nu vor ajunge să-i cunoască vreodată. Așa că bucuria s-a îndeplinit. Copiii au laptop cu acces la net, tablă nouă, videoproiector și ecran, și multe rechizite.

Piticii ne-au mulțumit nouă. Și noi vă mulțumim, fiecăruia în parte, tuturor celor care au dat măcar un leu pentru ca treaba asta să se întâmple. Știu, poate pentru unii nu pare mare lucru. Dar ce ați făcut ajunge să conteze pentru niște copii.

## O poveste desenată

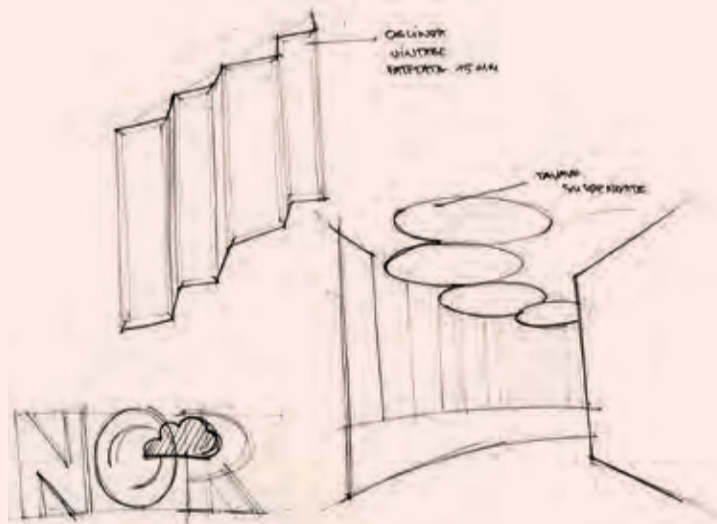


de Radu Călin

De cele mai multe ori nu știm să explicăm ce ni se întâmplă într-un restaurant. Experiența ni se creează, însă, chiar dacă nu o traducem în cuvinte. Este ceea ce intuiția noastră „citeză” printre rânduri, fără să conecteze intelectul. Este legătura între spațiu și persoană, la care participă fiecare detaliu, de la muzică până la gust. Mă refer la partea de estetic, de design, de „atmosfera” sau cum vreți voi să o denumim. Este partea subiectivă.

### DE CE?

Apelăm la poveste pentru că vrem să îmbrăcăm spațiile interioare în diferite ținute, pentru diferite ocazii. Vrem să ne asortăm cu mâncarea, cu poziționarea urbană, vrem să oferim experiențe unice, dar totodată ușor de revizitat. Povestim prin

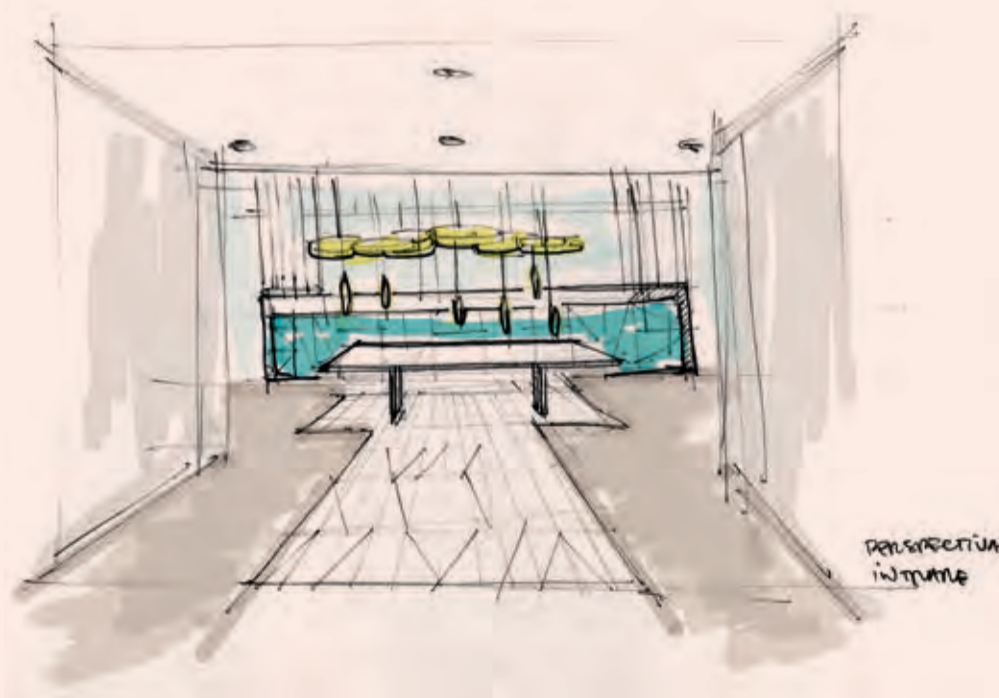


**Radu este unul dintre cei doi fondatori ai PickTwo, studioul care a creat designul poveștii NOR, dar și al celorlalte restaurante deținute de grupul SHC.**

cadre și imagini, limbajul nostru apelează la memoria vizuala pentru a ne conecta la filmele noastre preferate.

### CUM?

De obicei vorbim mult, analizăm, ne întrebăm de fiecare dată „De ce?”. Apoi ne folosim de toate simțurile pentru scenarii pentru a construi experiențe cât mai apropiate de inima restaurantului „casual”. Ne gândim la cromatică și texturi, la primul impact vizual, urmărit imediat de simțul tactil. Cu siguranță mezanplasul face, de fiecare dată, diferența, atenția pentru acest detaliu fiind un indiciu esențial pentru a „declara” poziționarea restaurantului.



Muzica este un alt factor foarte important de calibrat pentru atmosfera generală. Este de fapt vorba despre mixul dintre sunetul tacâmurilor, zumzetul oamenilor și linia melodică, toate acestea contribuind la coloana sonoră a unui restaurant.

Punctul culminant și totodată provocarea oricărui restaurant este partea de iluminat. Seara, schimbarea este radicală, spațiul transformându-se într-un canvas, iar iluminatul într-o paletă de acuarelă.

### CÂND?

Atunci când începem orice concept nou, ne place să știm multe despre elementele cu care trebuie să ne asortăm, partea de

bucătărie, partea de bar, mirosurile, tipul de servire și toate micile detalii. „Casual” pentru noi nu impune limite, atmosfera crește pe măsură ce se lasă seara, dar poți veni și dimineața sau la prânz, pentru o senzație ușor de consumat și de revizitat.

### CINE?

Personal, cred că un concept „Casual” evită încordările și gesturile rigide și se adresează unui target vast de consumatori, cu interes comun. Poveștile noastre sunt pentru cei care vor să aibă parte de o masă și de o atmosferă relaxată, indiferent în ce parte a zilei vizitează localul.

# De ce porți ceas?

de Constantin Bacheș

Pornesc de la ideea că porți ceasul la mână și nu porți ceasul în buzunarul de la vestă, eventual prins cu un lanț. Dar dacă te uiți în urmă, spre sfârșitul secolului al XIX-lea, a avea un ceas prins de încheietură cu o curea din piele era de neconceput pentru un bărbat. În aceeași perioadă, „moda” pentru femei ridicase la mare căutare și, la fel de ușor, abandonase ideea ceasurilor „ascunse” în bijuterie. Adevăratul început al obiceiului de a purta ceasul la mână se leagă de introducerea tehnologiilor de comunicație în armată. Iar acela este momentul în care ofițerul avea mâinile ocupate cu receptorul telefonului și cu arma, dar trebuia să citească ușor și timpul pentru a se sincroniza cu strategiile de luptă. Așa că secolul al XX-lea debutează cu ceasurile aflate încă în buzunarele oamenilor obișnuiți, iar cele prinse de încheieturi se regăsesc doar în „uniforma” cadrelor armate.

În același timp, undeva în Paris, un tânăr brazilian pe numele său Alberto Santos-Dumont se făcea cunoscut ca pasionat și pionier al industriei aeronautice. Doar că aura de erou, dobândită prin extrava-



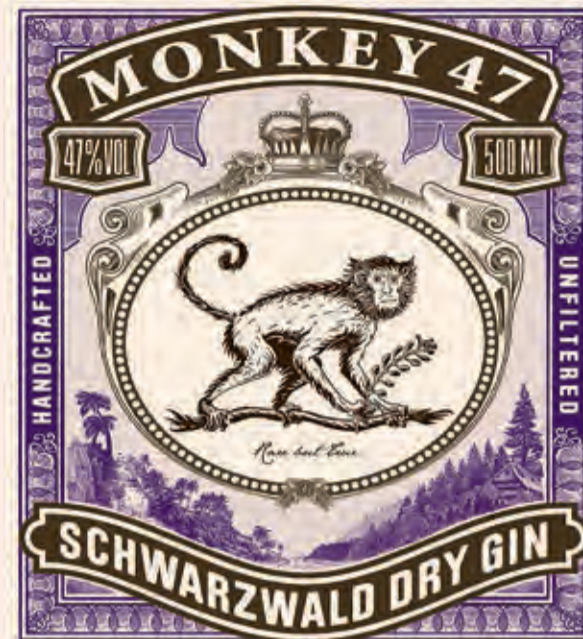
Ideea ceasului creat pentru Alberto Santos-Dumont, în 1904, se regăsește și astăzi în colecția mărcii Cartier.

ganța preocupării sale pentru orice însemna zbor, era amplificată și de averea consistentă provenită din afacerile cu cafea ale familiei. Se spune că Santos-Dumont atrăgea atenția oriunde ajungea cu mașina sau prin aer, mai ales atenția publicului feminin, din postura de unul dintre cei mai căutați „burlaci” din oraș. Ca orice domn cu respect pentru o ținută impecabilă, „aviatorul” folosea un ceas de buzunar, dar îi era practic imposibil să afle ora exactă și să își opereze mașinăriile avangardiste în același timp. Așa că, în 1904, s-a adresat prietenului său, bijutierul Louis Cartier, un alt tânăr din elita societății pariziene, cerându-i să îi creeze un ceas pe care să îl poată purta la mână. Ca răspuns, Cartier a creat modelul „Santos”, iar Alberto Santos-Dumont a devenit, peste noapte,



„ambasadorul” ceasurilor de mână. Fără să-și fi propus asta, a pornit o tendință care a cuprins încet toată Europa și ulterior America. Efectul obținut l-a încurajat pe Cartier să înceapă, din 1911, producția ceasurilor de mână în serie, cu mecanisme furnizate de ceasornicarul Edmond Jaeger. Casa de bijuterii Cartier produce Santos și în prezent, în mai multe versiuni, toate însă cu trăsăturile conceptului original.

# Povestea ginului secret



Originea mărcii Monkey 47 ar putea fi oricând subiectul unui scenariu de film. Rețeta originală îi este atribuită unui militar din armata britanică, comandantul Montgomery Collins. Fiu al unui diplomat de carieră și născut în 1909 în orașul Madras din India, la acea vreme colonie britanică, Montgomery ajunsese să se stabilească în Germania, detașat după sfârșitul celui de al doilea război mondial. Impresionat de ce văzuse și mai ales de bombardarea Berlinului, se implicase activ în reconstrucția grădinii zoologice din oraș. Mai mult, susținea în mod direct întreținerea unei maimuțe din rasa Egret, pe nume Max.

După ce și-a încheiat cariera în forțele aeriene, englezul a decis să rămână în Germania, munții Pădurea Neagră, și să-și deschidă o pensiune căreia i-a spus „Zum wilden Affen”, adică „La Maimuța Sălbatică”. Câteva zeci de ani mai târziu, după moartea căpitanului, urmașii au descoperit la pensiune o cutie de lemn în care se aflau o sticlă și niște hârtii. Desenul de pe sticlă reprezenta o maimuță desenată de mână și dedesubt scria „Max the Monkey – Schwartzwald Dry Gin”. Hârtiile conțineau tot felul de notițe și fotografii privind modul de fabricare al ginului dar, cel mai important, o listă cu toate cele 47 de ingrediente speciale, cele mai multe provenind din pădurea învecinată, dar și câteva mirodenii din India. Se pare că pasiunea pentru gin îl inspirase pe inventatorul rețetei să ajungă la un produs excepțional pe care însă, toată viața sa, îl ținu secret. Astăzi, Monkey 47 se produce după aceeași rețetă, din aceleași ingrediente, și a devenit unul dintre cele mai apreciate ginuri din toate timpurile. Prezent în barurile faimoase ale lumii, se poate degusta la București și în restaurantele NOR, Stadio și Social 1.

# O lecție despre echilibru

de Andreea Matei

Indiferent care-i părerea ta despre viață, sigur ai observat că întotdeauna lucrurile tind în mod natural către o stare de echilibru. Căutăm echilibrul la job, acasă, atunci când ieșim cu prietenii, gătim ceva sănătos sau când decidem că de mâine vom face mai multă mișcare. Așa am descoperit eu exercițiile Pilates, create în urmă cu mai bine de 100 de ani de Joseph Pilates. Joseph s-a născut în Germania, într-o familie de campioni la gimnastică, iar problemele de sănătate din copilărie l-au determinat să studieze în detaliu anatomia, culturismul, yoga, gimnastica, artele marțiale, dar și diferite mișcări ale animalelor. Fiind convins că există o puternică legătură între



sănătatea fizică și cea mentală, a reușit să creeze o mulțime de exerciții pentru îmbunătățirea posturii, coordonării mișcărilor, echilibrului, flexibilității, respirației, a funcționalității organelor, dar și câteva aparate cu arcuri la care puteau fi realizate aceste exerciții. Cele mai multe idei i-au venit în perioada Primului Război Mondial, în timp ce lucra ca asistent medical. Datorită exercițiilor bazate pe rezistență, pe care Joseph le reunise sub numele de Contrology, răniții au reușit să se ridice și să se miște singuri. Astăzi, antrenamentele Pilates sunt practicate de peste 25 de milioane de oameni care, ca și mine, găsesc echilibrul în exerciții intense, ce nu lasă nimic la voia întâmplării și te provoacă să îți construiești o continuă stare de bine.

# Masa la înălțimi

♦ sau spune-mi unde mănânci ca să te întreb cum a fost!

de Sebastian Mîndroi

Ritualul culinar intră deseori într-o rutină care, în zilele noastre, numără una sau două mese pe zi. Micul dejun este pentru mulți un lux, iar ce pui în farfurie vine direct din rafturile unui supermarket. Masa durează 7-8 minute cu tot cu caruselul de microunde la care îți supui „prada”, și se pare ca a devenit cool/să stai la bar sau să mănânci din picioare. Pe blatul de bucătărie, la teigheaua din geam cu vedere la stradă sau pe un colț de masă între colegi sunt cele mai populare locuri de luat masa în lumea conectată la WiFi.

Sunt peste 1000 de mese pe care fiecare din noi le servește pe parcursul unui an și doar câteva din ele devin memorabile. Când vine vorba de locuri inedite de luat masa, nu le poți trece cu vederea pe cele de mai jos. Sau de mai sus?

**40.000 m - Cina pe Stația Spațială**

Probabil cel mai „înalt” loc unde poți lua masa, Stația Spațială îți oferă o priveliște spectaculoasă asupra Pământului. Deși mâncarea este de multe ori congelată sau deshidratată, sosurile vin sub formă de pudră și necesită apă caldă, iar sarea și piperul sunt în formă lichidă pentru a le împiedica să plutească în imponderabilitate. Media de calorii consumate de o persoană în spațiu este de 2500, similar cu necesarul nostru terestru.

**8848 m - Cina pe Everest**

Unul dintre principalele subiecte dezbătute la planificarea unei expediții este: „Ce mănâncăm?”

Organismul consumă și necesită un volum impresionant de calorii în condițiile unei ascensiuni susținute și poate consuma 8-10.000 de calorii pe zi. Din cauza condițiilor

nefavorabile, sistemul circulator este solicitat mai tare decât în mod obișnuit.

**2970 m - The Schilthorn restaurant - cel mai înalt restaurant din Europa**

Situat (la propriu) în vârful munților Alpi din Elveția, The Schilthorn predă o lecție memorabilă despre priveliști spectaculoase și peisaje de neuitat. O masă la geam este echivalentul „tango” cu muntele, asta pentru că restaurantul circular se rotește în jurul axei sale la fiecare 45 de minute. Într-un tur complet poți admira cele 200 de creste ascuțite care zgârie cerul.

**441 m - At.mosphere în Burj Dubai, Dubai**  
Franțuzescul „haute cuisine”, care în traducere liberă înseamnă gătit la înălțime, a căpătat un nou sens o dată cu deschiderea celui mai înalt



restaurant din lume (sau cel mai departe de scoarța terestră). At.mosphere se află la etajul 122 în Burj Dubai, cu 2 etaje mai sus decât platforma de observare ce poate fi vizitată de turiști. Acest lucru transformă restaurantul în cel mai înalt punct deschis publicului din care se poate vedea orașul. Cu peste 200 de locuri și o zonă de lounge dedicată petrecerilor private, At.mosphere este unul dintre cele mai aglomerate restaurante din lume, rezervările făcându-se cu peste 3 luni în avans.

**136 m - NOR Sky Casual Restaurant în Sky Tower, București**

Începând cu luna mai a acestui an, Bucureștiul intră în lista orașelor unde poți lua masa la înălțime prin NOR Sky Casual Restaurant, cel mai înalt restaurant din România, aflat la etajul 36 al clădirii Sky Tower. Priveliștea impresionantă asupra orașului și se deschide după o călătorie cu liftul de numai 30 de secunde, iar în zilele senine crestele înzăpezite ale Carpaților își răspund la salut.