

# OUT4FOOD

 Trattoria Buongiorno  
vine la tine în cartier. Pag. 2

 Cristiana Oprea. Cei care decid să își urmărească visul  
dau dovadă de curaj. Pag. 3

 Berea casei.  
Promoții în lanț la Hanu' Berarilor Interbelic. Pag. 4

## Tiberiu Ușeriu "Am învățat să folosesc trecutul pentru a da sens prezentului"

Tiberiu Ușeriu este acum un nume cu o extraordinară rezonanță pentru români. Prima dată am aflat despre el atunci când a câștigat formidabila cursă 6633 Arctic Ultra, o încercare pe care puțini temerari au curajul să o abordeze.

**Facebook-ul ne spune că ești urmărit de 22.849 de oameni. De ce crezi că se întâmplă asta?**

Lucrurile au luat o întorsătură total neașteptată după ce am câștigat prima oară competiția 6633 Arctic Ultra. M-am trezit peste noapte cu o mulțime de oameni care mă urmăreau, care mă considerau mai sus decât mă simțeam eu. Cred că am ajuns un fel de exemplu pentru foarte multe persoane, un exemplu, "așa nu...așa da".

**De ce ai hotărât să mergi prima dată la ultramaratonul de la Cercul Polar 6633 Arctic Ultra? Dar a doua oară?**

Această competiție mi-a adus șansa să mă autodepășesc din nou și nu puteam să stau deoparte și să nu particip. A doua oară m-am întors să îmi demonstrez mie, și nu numai, că prima reușită nu a fost doar un noroc sau o pură întâmplare.

**De ce ai scris cartea „27 de pași”?**

În urmă cu patru ani de zile am început să îmi notez gândurile și încet am ajuns la punctul în care trebuia să dau lucrurile pe față și să

mă cunoască lumea așa cum sunt eu, cu tot "bagajul" meu.

**Când nu ți-a mai fost teamă de trecutul tău?**

Niciodată nu mi-a fost teamă. Eu am fost mereu împăcat cu trecutul meu și am făcut pace cu el pe perioada detenției.

**De ce ai ales alergarea și nu altceva?**

Cred că m-a ales ea pe mine cu mult înainte să îmi dau eu seama, trebuia doar să vină momentul potrivit ca eu să mă las "trezit". Alergarea pentru mine este eliberare, descărcare și descătușare, libertate.

**Câte feluri de alergare există?**

Depinde într-adevăr din ce unghi privești alergarea. Ea poate fi de multe feluri și conține emoție, stare de euforie, chin uneori, căderi de glicemie și chiar dureri atroce la un moment dat. Important e să alergi de plăcere, să te simți bine când alergi, să te bucuri de fiecare pas făcut și să te gândești că poți să alergi atât cât ți-ai propus.

**Ce te motivează când obosești sau când te doare?**

Motivul pentru care am plecat în acea provocare. Cred mereu că drumul cel adevărat stă în față.

**Cum ai înțeles că se poate să îți schimbi viața?**

La Tășuleasa Social după o perioadă destul de lungă și chinuitoare de readaptare, am învățat să folosesc trecutul pentru a da sens prezentului. Din momentul în care am început să alerg mi-am dat seama că nimic nu este imposibil.

**În ce activități ești implicat în viața de zi cu zi?**

Sunt parte din echipa de bază a Asociației Tășuleasa Social

unde mă ocup de departamentul sportiv. De asemenea, organizez o competiție de alergare montană în fiecare an, Maratonul Via-Maria-Theresia, care a avut loc anul acesta în data de 26 august.

**Care e cel mai mare adversar al tău? Dar aliat?**  
Eu.

Găsiți interviul integral pe [blog.out4food.ro](http://blog.out4food.ro).



## Petrecerile din Bucureștiul interbelic

Ahh, petrecerile interbelice bucureștene... Fascinanta revărsare de fast, personaje prețioase și gusturi alese. Pentru o persoană din elita capitalei ante și interbelice, participarea la un astfel de bal era o quasi-obligație.

Cafenelele, restaurantele și localurile la modă din centru, de pe Calea Victoriei și de pe Bulevardul Elisabeta, aveau mare căutare. Serile începeau la cinematograful, apoi toată lumea se muta în restaurante pentru ca, în cele din urmă, să ocupe până la refuz grădinițe de vară și locanțele cu jazz sau muzică de lăutar. Dizezii precum Cristian Vasile sau Jean Moscopol făceau tinerete să suspine și tinerii să devină romantici. „Un cuplu de îndrăgostiți se sărută la fiecare 4 minute, femeia întreabă în medie la 10 minute: «Mă iubești?» și are între 3 și 5 crize de gelozie pe săptămână”, se calcula în presa vremii.

Pe lângă Caru' cu bere care era mereu plin, oamenii frecventau localuri precum Colos, un bar modernist situat pe Bd. Elisabeta, Carlton sau Melody, pe unde e acum cinematograful Patria. Și aproape de Bulevardul Elisabeta, aici se inaugurasă în 1931 așa-numitul Automat – o mașinărie minunată în care introduceai o fisă și primeai o băutură sau un sandviș. Evident, oamenii se îmbulzeau ca la urs să fie serviți de Automatul devenit azi, în varianta sa modernizată, o banalitate.

Dar cele mai reușite petreceri erau organizate în primul rând de Casa Regală, iar Balul de Anul Nou era cel mai important. Regele trimitea mii de invitații la acest eveniment pentru care doamnele și domnișorii din high life își pregăteau ținutele cu luni înainte. Startul distracției se dădea la ora 10 seara, dat de obicei de către Alexandru Marghiloman, iar supeul se servea după miezul nopții. Caviar rusesc, șampanie franțuzească, rață cu sos de portocale, curcan fript umplut cu castane, petites timbales milanaises sau sterlet à la russe – ce-or mai fi și astea – era meniul normal al balului de revelion. La plecare, pe la 6 dimineața, toată lumea primea o cafea cu lapte sau o cană cu bulion cald, pentru revigorare.

Au trecut mulți ani de-atunci. Nu se mai petrece în acest fel decât în paginile îngălbenite ale ziarelor vremii și-n amintirile pușinilor oameni de-atunci ce mai trăiesc și astăzi. Noi, la Caru' cu bere, încercăm să aducem înapoi măcar ceva din spiritul petrekerilor interbelice de Revelion,

organizând de 11 ani Balul Vienez de Revelion. Cât anume reușim, vă poftim pe dumneavoastră înșivă să descoperiți în noaptea de 31 decembrie spre 1 ianuarie 2018.

Surse: [www.historia.ro](http://www.historia.ro), [www.adevarul.ro](http://www.adevarul.ro)



**NOU!**  
**TIMIȘOREANA**  
**NEPASTEURIZATĂ**

GUST PROASPĂT  
CA ÎN FABRICA  
DE BERE

18+ **PENTRU CEI PESTE 18 ANI**  
[www.desprealcool.ro](http://www.desprealcool.ro)

**BRAN**  
PALINCA DE CAISE  
PALINCA DE PERE  
PALINCA DE GUTUI

# Viață sănătoasă: Renunțarea la acest aliment face minuni

Bogdan Nicolai este un om extrem de activ - realizator de emisiuni radio, scenarist de televiziune, prezentator de evenimente, blogger și endorser pentru branduri importante. A venit însă momentul în care a realizat că împlinirea profesională nu înseamnă nimic dacă nu este dublată de grija pentru sine și pentru cei din jur.

Astfel, Bogdan a devenit, dintr-o persoană sedentară, Ambasador al Maratonului Internațional București, unde aleargă în beneficiul persoanelor aflate în stadii terminale. Pe plan personal, cea mai proaspătă reușită a fost renunțarea la zahăr.

## Cum ai luat decizia de a renunța la zahăr?

La început a fost o joacă. Am văzut un documentar despre cât de nociv este zahărul și mi-am propus să stau o săptămână

fără el. M-am documentat și am realizat că zahărul postprocesat este ca o otrăvă pentru organism.

## Care a fost partea cea mai grea?

Primele două săptămâni au fost critice. Îmi ploua în gură de fiecare dată când vedeam o prăjitură sau o ciocolată. Apoi, m-am obișnuit.

## Care au fost efectele?

Am reușit să slăbesc 15 kilograme în 6 luni.

## Ce alternative ai găsit la zahăr?

Am încercat mierea 100% naturală și am consumat multe fructe. Ți dorim succes în tot ceea ce faci! Iar doritorilor de viață sănătoasă, le dorim voință, voință, multă voință.



# Chef Ciprian Nicolescu, Trattoria Buongiorno

”Mi-am dorit să aduc în țară tot ce am învățat prin locurile pe unde am umblat”

De la începutul acestui an, Chef Ciprian Nicolescu a devenit Brand Chef al lanțului Trattoria Buongiorno. "Fiecare restaurant trebuie să se diferențieze, să fie unic în fața clientului", își explică Chef Nicolescu viziunea.

Originar din Brașov, Ciprian Nicolescu (48 de ani) și-a început studiile și cariera de bucătar în afara țării, emigrând înainte de a împlini 20 de ani. "Având în vedere că în acea vreme nu exista internetul, a trebuit să călătoresc foarte mult pentru a mă perfecționa și a afla secretele culinare ale fiecărei țări", explică Chef Nicolescu. "Am lucrat în Germania, Franța, Italia, SUA sau Marea Britanie, atât în restaurante cu stele Michelin, unde am învățat despre perfecțiune și exigență, cât și în bucătării de volum, unde am deprins coordonarea și disciplina".

Primul proiect cu care a reușit să revină în țară l-a adus în Craiova – deschiderea hotelului Ramada Plaza – contract dus la bun sfârșit cu succes, iar din luna martie a acestui an, Chef Nicolescu s-a alăturat Grupului City Grill.

"Noi vrem să ne conturăm o imagine foarte clară și pentru asta am introdus câteva preparate care să ne definească identitatea", explică Chef Nicolescu. Printre cele mai apreciate "signature dish" de la Trattoria Buongiorno sunt Supa Insulară (cu midii, somon, creveți, calamari, caracatiță și sos de homar), Capelacci cu camembert e pere în salsa di burro e noci (paste proaspete umplute cu camembert, pere în sos de unt cu usturoi și nucă, muguri de pin) și Tagliatelle cu fructe de mare. De o mare popularitate s-au bucurat și cele trei rețete cu midii – Cozze al vino bianco, Cozze con salsa di pomodoro e basilico și Cozze mariniere cu șofran.

"Căutam de mult un proiect serios în România pentru că mi-am dorit să aduc în țară tot ceea ce am învățat prin locurile pe unde am umblat. Când am preluat colaborarea cu City Grill, în primul rând am apreciat faptul că sunt un business în expansiune, care propune și realizează proiecte noi și asta m-a atras pentru că și eu vreau să construiesc acolo unde mă duc, să am parte de provocări", încheie Chef Nicolescu.

Povestea lui Chef Ciprian Nicolescu o găsiți, pe larg, pe [blog.out4food.ro](http://blog.out4food.ro).



# Reteta by Chef Dan Jonescu

## Piept de porc înăbușit cu cartofi lyonnaise:

### Ingrediente:

Piept de porc cu șorici - 1,5 kg  
Ulei  
Usturoi - 20 gr  
Rozmarin - 10 gr  
Salvie - 10 gr  
Cimbrisor - 10 gr  
Sare, piper  
Cartofi - 1 kg  
Ceapă albă - 0,800 kg  
Unt - 0,200 kg

### Mod de preparare:

Bucata de piept de porc trebuie să fie de aceeași grosime pe toată lungimea ei. Se condimentează cu sare și piper pe ambele părți. Usturoiul se taie felii și se împănăază bucata de carne. Salvia, cimbrisorul și rozmarinul se toacă foarte mărunt și se pun pe toată suprafața bucății de carne, pe partea fără șorici. Bucata de carne se rulează cu șorici la exterior, apoi se leagă. Se unge cu ulei de floarea soarelui și se dă la cuptor la 160°C timp de 2 ore și 30 de minute, până devine șoricul rumen și ușor crocant. Cartofii se fierb în coajă, în apă cu sare. Ceapa se taie julien. Untul se pune în tigăie, iar când s-a topit se adaugă ceapa și se căleşte până devine aurie. Se adaugă cartofii fierți, curățați și tăiați cuburi. Se amestecă cu ceapa, se mai căleşte pentru cca. 2-3 minute, se condimentează cu sare și piper. La sfârșit se adaugă puțin pătrunjel tocat mărunt și cimbrisor.

# Trattoria Buongiorno vine la tine în cartier

Trattoria Buongiorno vine mai aproape de tine! După ce ne-am cunoscut în centrul orașului sau în preajma zonelor de birouri, ne vom putea întâlni și la tine în cartier.

În această toamnă inaugurăm cel mai mare restaurant Trattoria Buongiorno, cu 650 de locuri, chiar lângă intrarea în Arena Națională. Locația dispune de un spațiu generos, potrivit pentru diferitele tipuri de evenimente private.

De-a lungul timpului, am reușit să ne diferențiem prin experiența pe care clienții o trăiesc în restaurantele noastre. Trattoria Buongiorno pune la dispoziție nu doar cele mai gustoase preparate, ci o întreagă stare de spirit care izvorăște din adâncul melegurilor mediteraneene.

Indiferent de scorul meciurilor de pe Arena Națională, în noul restaurant BG orice seară se termină cu un rezultat pozitiv. La acesta contribuie, ca de fiecare dată, serviciile noastre

fără egal și mâncărurile savuroase. Pornind de la varietatea și rafinamentul rețetelor de paste, continuând cu minunata pizza coaptă direct pe lemne de fag și poposind prin deserturile găsite cu ingrediente de cea mai bună calitate, preparatele noastre te poartă într-o adevărată călătorie gastronomică italienească.

Pe de altă parte, știm că în viața de familie compromisurile sunt, uneori, necesare. Dar ele nu ar trebui să facă parte și din povestea ieșitului la restaurant. De câte ori îți dorești o cină romantică în doi, trebuie să știi că bunica nu e singura care te poate ajuta cu cei mici. Adu-i cu tine în noua Trattoria Buongiorno, lasă-i să își facă noi prieteni în locul de joacă special amenajat pentru copii, cât timp tu te bucuri de cină în doi mult așteptată.

Așadar, începând cu această toamnă, ne vedem și în Bulevardul Basarabiei 37-39, la Trattoria Buongiorno Arena!



# Rosé-ul lui Manuc

Pe la 1795 Manuc se căsătorește cu alai mare cu Miriam, fiica lui Hagi Haritium. Unele povești spun că ar fi iubit-o din prima clipă în care a văzut-o căci fata era de-o frumusețe răpitoare, altele istorisesc că ar fi luat-o mai degrabă din interes pentru poziția și averea tatălui acesteia. În fine, cert este că Miriam i-a devenit soție și sfătuitoare, iar Manuc a prețuit-o mai mult decât orice, ba chiar a botezat una dintre fiicele lor cu același nume ca al mamei – Miriam. Despre Miriam fiica se spune că moștenise frumusețea mamei și priceperea la afaceri și politică a tatălui. Mulți tineri de vază ai acelor vremuri s-au încurcat în ițele scilpitoarei minți

a lui Miriam în timp ce încercau cu deșertăciune să-i cucerească inima. Istoria nu ne spune mare lucru despre viața fiicei lui Manuc, legendele spun însă că aceasta ar fi fugit cu un ofițer francez la moșia familiei acestuia din Provence și au locuit până la sfârșitul vieții într-un castel înconjurat de vii. Inspirați de poveștile celor două Miriam din viața lui Manuc, am găsit potrivit să făurim un vin care să ducă mai departe, prin culoarea și buchetul său, istoriile nescrise și fanteziile vremurilor apuse. Un rosé deschis și sincer, numai bun să însoțească ore în șir orice mușteriu dornic de stat la vorbă. Miriam Rosé – rosé-ul lui Manuc. Doar la Han.



# Cristiana Oprea. Cei care decid să își urmărească visul dau dovadă de curaj

La cei 24 de ani ai săi, **Cristiana Oprea, Absolventă a Facultăților de Arhitectură și de Urbanism, depășește stereotipurile din spatele volanului mașinii de raliu.**

**Êști percepută ca un om care face lucruri ieșite din comun. Tu ce simți?**

Eu mă simt fericită că m-am descoperit și cred că cel mai important lucru este că am să fac ceva care îmbină pasiunile cu aptitudinile

mele și cu personalitatea mea. Mi s-a spus că mi-am ales un drum neobișnuit și că am ales altfel decât o fac femeile în mod normal. Cred că sportul în general nu depinde de gen, iar în motorsport, în momentul în care îmi pun casca, nu mai există noțiunea de femeie sau bărbat, există doar pilotul și o foarte mare provocare, mentală în primul rând.

**Care sunt cele mai importante lecții pe care le-ai învățat în ultimii ani?**

Stereotipurile sunt făcute doar ca să fie depășite și efortul de a te descoperi pe tine însuși este cea mai mare provocare pe care o avem în viață. Cred că aceste

doă lecții le înveți singur, însă te ajută să ai alături oamenii potriviți care să te sprijine în demersul tău.

**Unde crezi că te va duce ceea ce faci?**

Spiritual, cred că drumul meu mă va duce către cea mai bună formulă a mea, prin care voi putea împărtăși din experiența mea și celorlalți. Concret, astăzi lucrez să îmi dezvolt blogul meu Emticar.ro, prin care îmi doresc să fac o diferență în presa auto și de motorsport, iar pe plan sportiv, obiectivul este să participăm în European Rally Championship și să ne luptăm pentru Ladies Trophy.

Dar, așa cum ne-a spus John Lennon, viața se întâmplă în timp ce noi ne tot facem planuri.



# Meniu de pește la Pescăruș. De la 1939 încoace

Meniul de pește de la Pescăruș este născut din pasiunea bucureștenilor pentru pescuit. Deși, la drept vorbind, în urbea în care trăiesc nu prea e rost de povești pescărești, căci, vorba aceea, cu trei fâțe contaminate din Dâmbovița și doi - trei ciortănei de pe Herăstrău nu poți pune de o saramură. Și totuși, bucureșteanul pățimas are în garaj, în debara sau în pod un întreg arsenal de scule și

unelte de pescuit de ai putea jura că prin marginea Colentinei se află plajele Mării Negre sau pe lângă Calea Victoriei coboară involburată Dunărea. Așadar, inspirați de această pasiune neobișnuită într-un oraș mai degrabă de câmpie, am ticluit la Pescăruș un meniu de pește ale cărui surse se află în locurile unde își înmoaie bucureșteanul pescar și călător, undița. Din Delta până la plajele de la 2 Mai,

din apele rezezi de munte până departe pe coastele înșorite ale Greciei sau golfurile ferite ale Mediteranei în Sicilia, căci nu distanțele sunt cele ce-ți țin pe bucureșteanul nostru departe de apă. Nea Vali Titirez, antrenor de ciclism și cel mai pățimas pescar pe care l-am întâlnit vreodată, client la Pescăruș de prin 1981, ne-a consiliat, a gustat și a aprobat. Pescăruș – bucătărie Bucureșteană din 1939.

Pește



TRANSFORMĂ  
FITNESSUL  
ÎNTR-UN  
OBICEI

CU 31 DE CLUBURI  
ÎN ROMANIA  
SUNTEM ORICAND  
LA INDEMANA  
PENTRU UN ANTI-TRAIAMENT  
#BEHEALTHY  
WorldClass



TRADITIE  
ȘI PRESTIGIU  
CELEBRĂZĂ  
VALORILE  
ROMĂNEȘTI

# Meniu de pește la Pescăruș. De la 1939 încoace

Meniul de pește de la Pescăruș este născut din pasiunea bucureștenilor pentru pescuit. Deși, la drept vorbind, în urbea în care trăiesc nu prea e rost de povești pescărești, căci, vorba aceea, cu trei fâțe contaminate din Dâmbovița și doi - trei ciortănei de pe Herăstrău nu poți pune de o saramură. Și totuși, bucureșteanul pățimas are în garaj, în debara sau în pod un întreg arsenal de scule și

unelte de pescuit de ai putea jura că prin marginea Colentinei se află plajele Mării Negre sau pe lângă Calea Victoriei coboară involburată Dunărea. Așadar, inspirați de această pasiune neobișnuită într-un oraș mai degrabă de câmpie, am ticluit la Pescăruș un meniu de pește ale cărui surse se află în locurile unde își înmoaie bucureșteanul pescar și călător, undița. Din Delta până la plajele de la 2 Mai,

din apele rezezi de munte până departe pe coastele înșorite ale Greciei sau golfurile ferite ale Mediteranei în Sicilia, căci nu distanțele sunt cele ce-ți țin pe bucureșteanul nostru departe de apă. Nea Vali Titirez, antrenor de ciclism și cel mai pățimas pescar pe care l-am întâlnit vreodată, client la Pescăruș de prin 1981, ne-a consiliat, a gustat și a aprobat. Pescăruș – bucătărie Bucureșteană din 1939.

**EXACT**  
TRAVEL CLUB

www.extclub.ro  
office@exact-travel.ro  
0040 - (0) 21 310 00 42

REPUBLICA  
DOMINICANA

Sejur All Inclusive  
de la  
**719€**

SEJUR EXOTIC  
HONEYMOON  
CIRCUITE

**EXACT**  
JAPONIA

Cireșilor Înfloriți  
Martie - Aprilie 2018

# Berea casei. Promoții în lanț la Hanu' Berarilor Interbelic

La Hanu' Berarilor Interbelic promoțiile la berea casei se țin lanț până în luna octombrie. În caz că se întreabă cineva dacă organizatorii au luat în calcul vreo știre de ultimă oră privitoare la încălzirea globală care să spună că s-au schimbat anotimpurile sau că ar ține vara caldă decât mai mult decât de obicei, trebuie să afliți că decizia aceasta are cu totul alte baze.

Consumatorii de bere care o folosesc doar vara ca remediu contra căldurii au tot dreptul să își pună astfel de întrebări. Există, însă, foarte, foarte mulți oameni pentru care berea este mult mai mult decât atât. Numărul mare al băutorilor de bere (indiferent de sezon) vi se poate părea o exagerare, însă vă asigurăm că nu e deloc. Există date sigure, ușor de verificat, care dovedesc că berea este incontestabil cea mai populară băutură din lume, după apă și ceai.

Cu siguranță că orice restaurant (și în special cele cu terase) și-ar dori o toamnă cât mai blândă și mai asemănătoare cu vara, însă rațiunile din spatele promoțiilor Hanului Berarilor au cu totul altă natură și alte scopuri. Hanu' Berarilor este un concept de restaurant care și-a propus încă de la începuturile sale o "actualizare" a ideii de bucătărie cu specific românesc prin adăugarea nuanțată a unor componente de inspirație germană și/sau francezească, ce nu mai sunt de mult elemente noi în bucătăriile românești, fie că vorbim de cele profesionale sau de bucătăria privată.

"Ce e nemțesc și lui Dumnezeu îi place" se auzea până nu demult prin târguri. Această parafrază a proverbului românesc referitor la frumusețea lucrurilor (și care se dorea un fel de compliment adus lucrurilor făcute cu temeinicie de către germani) este și motivul pentru care câteva elemente din cultura lor culinară au pătruns atât de ușor și au fost asimilate rapid de gastronomia românească. Doar două exemple pentru o imagine mai clară a fenomenului: berea și cărnații.

Revenind în lumea restaurantelor, aflăm de la Dan Țonescu, Training & Development Chef în familia de restaurante din care face parte și Hanu' Berarilor Interbelic, că acestea au în ADN-ul lor, adică din naștere, statură și trăsături inconfundabile de berărie germană clasică: "Promoțiile cu și despre bere sunt absolut firești în locații de tip berărie de asemenea dimensiuni (n.n. 500 locuri în Casa Lupescu și 750 în Casa Oprea Soare), iar despre durata lor, vă spun un lucru pe care orice german cu scaun la cap ar considera-o suficientă: OCTOBERFEST. Adică cea mai mare sărbătoare populară dedicată unei băuturi. Și este departe de noi gândul de a impune sau propune publicului nostru importarea acestei sărbători. Credem însă că, dacă cea mai mare sărbătoare închinată berii are loc la mama ei acasă în octombrie, există în mod sigur și toate motivele logice pentru separarea consumului de bere de temperaturile de afară. Este o chestiune doar despre



gusturi și despre plăcerea de a consuma această băutură minunată. Alles klar?" Vorbind și despre influențele franțuzești din meniul Hanurilor, am ajuns cu discuția la explicarea conceptului de "brasserie", pe care toată lumea îl cunoaște, și care în mod evident trage "foc-usul" tot sub berăria noastră, ale cărei preparate cu "dichis franțuzesc" se potrivește și ele perfect cu consumul de bere. Mai exact cu "Berea Casei", căci despre ea este vorba când ne referim la promoții. "Statul la terasă", "Noroc cu Masa Berii", "Camera Berii", "Loteria Statului la Terasă" sunt doar câteva dintre ele. Iar dacă sunteți genul curios, sau căruia îi place să știe toate detaliile înainte de a petrece, vă putem în antecamera virtuală a Hanurilor pentru separarea consumului de bere de temperaturile de afară. Este o chestiune doar despre <http://www.hanuberarilor.ro/promotii>

hApp!  
hApp!

tot ce poftesti,  
cu cardul  
direct din aplicație  
plătești.

Descarcă aplicația  
Out4food și află cum:

OUT4  
FOOD

Download on the  
App Store

GET IT ON  
Google play

## Te-ai gândit să îți faci concediul cu rulota?

Călătoria cu rulota îți oferă experiența de a fi pe cont propriu și de a interacționa mult mai îndepărtat cu oamenii pe care îi întâlnești și cu locurile prin care treci.

Pe piață sunt disponibile numeroase modele de rulote noi sau second hand, acestea din urmă provenind în general din țări din vestul Europei (Franța, Italia, Germania, Belgia etc). Prețul unei rulote second hand pleacă de la 1500 de euro pentru un model de 2-3 persoane și poate depăși 5000 de euro pentru unul de 4 persoane. Pentru achiziția unei rulote din străinătate, o firmă specializată percepe în general un preț de aproximativ 1000 de euro în care sunt incluse comisionul, transportul și înmatricularea vehiculului. De asemenea, dacă mașina nu este dotată cu sistem de tractare, trebuie să luai în calcul și prețul montării unui astfel de echipament care poate varia între câteva sute de lei pentru produsele after-market și aproximativ 1.000 de euro pentru cele originale.

Însă, înainte de a face aceste investiții, există varianta închirierii. Prețurile pentru o rulotă variază între 15-20 de euro pe zi, până la 80-90 de euro pe zi, în funcție de tipul rulotei, anotimp și numărul de zile. La acestea se mai adaugă câteva costuri suplimentare pentru curățenie și pregătire de drum, dar și consumul de carburant care crește cu aproximativ 30%.

Dacă vă decideți să alegeți varianta unui traseu mai lung, trebuie să ții cont de faptul că autonomia unei rulote este de 2-3 zile în condiții de utilizare normală (economică). Prin urmare, asigurați-vă că pe drum aveți acces la resurse de apă, curent electric și locuri speciale de depozitare a deșeurilor. De asemenea, în calcularea rutei, luați în considerare distanțele zilnice ce pot fi parcurse având în vedere că viteza medie pe drumurile naționale din România este redusă. Unul dintre cele mai spectaculoase trasee pe care le puteți parcurge cu rulota este triunghiul format de orașele Brașov, Sibiu și Sighișoara, o zonă de podiș

înalt unde peisajele naturale sunt de o frumusețe uimitoare, cu dealuri domoale și păduri seculare. La toate acestea se adaugă extraordinarul patrimoniu cultural și istoric al zonei unice în Europa unde românii, maghiarii și sașii au conviețuit timp de sute de ani. Astfel, pe lângă cele trei orașe încărcate de istorie, întreg sudul Transilvaniei este presărat cu zeci de castele, cetăți și biserici monument, fiecare în sine reprezentând o destinație. Drum bun!



## Știați că?

### Stimulează sistemul imunitar

Murăturile nu doar că sunt o sursă de minerale și vitamine, dar sunt și probiotice! Bacteriile benefice pe care le generează întăresc sistemul imunitar și protejează sistemul digestiv.

### Ajută la menținerea siluetei

Cu 0 grăsimi, multe fibre și puține calorii, murăturile devin alimentul perfect pentru curele de slăbire.

### Țin sub control diabetul

Acidul acetic din murături crește nivelul hemoglobinei în cazul bolnavilor de diabet.

### Întineresc aspectul pielii

Murăturile detoxifică corpul, întârzie apariția ridurilor și previn îmbătrânirea pielii.

## Murăturile au beneficii pentru sănătatea ta!

### ADRESELE LOCAȚIILOR DIN PROGRAMUL OUT4FOOD

#### CITY GRILL

City Grill Primăverii  
Bd. Primăverii nr. 3  
0726 626 262 / 021 233 98 18

City Grill Covaci  
Str. Covaci nr. 19  
0727 626 262

City Grill Floresca  
Calea Floresca nr. 175  
(colț cu Șos. Pipera)  
0727 543 333

City Grill Băneasa  
Băneasa Shopping City, etaj 1  
0799 105 542

#### PESCĂRUȘ

Herăstrău  
Aleea Pescăruș, Parc Herăstrău  
0731 030 034 / 021 230 46 40

#### CITY CAFE

City Cafe Charles de Gaulle  
P-ța. Charles de Gaulle nr. 15  
0720 626 262

City Cafe Terminal Schengen  
Aeroportul Internațional  
Henri Coandă  
0721 283 614

City Cafe City Gate  
Turmud de Sud  
P-ța. Presei Libere nr. 3-5  
0722 138 449

#### TRATTORIA BUONGIORNO

Trattoria Buongiorno Victoriei  
Bd. Lascăr Catargiu nr. 56  
0722 446 766

Trattoria Buongiorno Băneasa  
Băneasa Shopping City, etaj 1  
0731 496 659

Trattoria Buongiorno  
Terminal Schengen  
Aeroportul Internațional  
Henri Coandă  
0721 283 614

Trattoria Buongiorno Primăverii  
Str. Herăstrău nr. 2  
(colț cu Bd. Primăverii)  
0734 406 107

Trattoria Buongiorno Lido  
C.A. Rosetti nr. 13  
0725 117 766

Trattoria Buongiorno Centrul Istoric  
Str. Stavropoleos nr. 8,  
colț cu Str. Smărdan  
0799 402 306

Trattoria Buongiorno Arena  
Bd. Basarabiei nr. 37-39  
0731 037 387

#### HANU' BERARILOR INTERBELIC

Hanu' Berarilor  
Casa Oprea Soare  
Str. Poenaru Borda nr. 2  
0729 400 800 / 021 336 80 09

Hanu' Berarilor  
Casa Elena Lupescu  
Bd. Pache Protopopescu nr. 51  
0725 008 005 / 031 438 00 59

#### HANU' LUI MANUC

Centrul Istoric  
Str. Franceză nr. 62  
0730 188 653

#### CARU' CU BERE

Centrul Istoric  
Str. Stavropoleos nr. 5  
0726 282 373 / 021 313 75 60

#### CONTACT PUBLICITATE

OUT4FOOD este o publicație trimestrială, distribuită gratuit în toată rețeaua Grupului City Grill, însumând 19 restaurante și un trafic zilnic de 12.000 clienți.

Pentru detalii suplimentare despre publicație și modalitatea contractării spațiilor publicitare, ne puteți contacta la adresa [ramona.popescu@citygrill.ro](mailto:ramona.popescu@citygrill.ro).

TELEFONUL CONSUMATORULUI  
0731 491 849  
sau [office@citygrill.ro](mailto:office@citygrill.ro)

## AGENTIE DE PUBLICITATE CU IDEI

CĂUTĂM CLIENT CU BANI

## SMITE

HOSPITALITY • CREATIVITY • STRATEGY

[www.smite.ro](http://www.smite.ro)