

Cool Cuisine

As the August heat hits the boardwalks and cobblestones of our favourite Brussels Airlines destinations, **Heidi Fuller-love** seeks out Europe's most refreshing food and drink – and the hottest places to sample them

The forests are crammed with shade-seeking crowds and the beaches are packed with sun-loving sardines – but if you don't have access to woods or water, how do you stay cool as a cucumber when temperatures are soaring this summer? “Eating foods that have a high water content and are easy to digest will reduce your body heat,” explains nutritionist Jo Coles, owner of Iberian-based website nutritionspain.com. But if it comes as no surprise that leafy salads and watermelon – and even that favourite Spanish street snack, corn on the cob – will help you keep your cool when it's sizzling outside, it's perhaps less obvious that fiery foods should also be high on your list. “Fresh ginger, chilli, black pepper and other spices in moderate amounts cause you to perspire, and the perspiration will reduce your body temperature,” adds Coles. So avoid the flustered look this summer and follow us on a tour of the top places to chill out when the heat is on.

Melting in Marseille

Until recently, rosé was considered by some as a bit of a plebeian tippie, but the pink drink that was reserved for popes and kings during the middle ages is now a favourite with celeb royalty ranging from Jay-Z to Brangelina. “At one time, rosé was a bit of an afterthought,” says Gaëtane Thurot of the locally based **Provence Wine Tours** (provencewinetours.com), “but knowledgeable consumers are now seeking this wine out, especially during the hot summer months.”

Centre of the rosé grape-growing region, Marseille's legendary pink wines match well with ratatouille, salads and that summer-all-star, the barbecue. “To make it even cooler locals usually put an ice cube in their rosé; this doesn't make it ice-cold but just brings temperature down and adds that extra chill factor,” says Jean Bouchet, bartender at **La Part des Anges** (33 Rue Sainte, tel. +33 (0)4 9133 5570), a chic wine bar-cum-art gallery where you can sip on the Domaine

Left: caption in here
caption in here
caption in here
caption in here

Right: Cool drinks like iced coffee frappe are ideal when summer temperatures soar

Rimbert's piquant, strawberry-toned *petit cochon bronzé* as you sup on soothing dishes such as *soup glacée de pandelottes et moules* (chilled mussel and pandelotte tomato soup).

For a more substantial slice of local gastronomy, wend your way to **Le Crystal** (148 Quai du Port, tel. +33 (0)4 9191 5796), where you can chill out on 1940s-style red vinyl sofas while enjoying *bouillabaisse* (Provençal fish stew) washed down with an iced carafe of the trendsetting rosé from Domaine Ott – and watch the steamy antics of the local in-crowd, too. >>



FR Jambon de pays

En Espagne, le jambon est considéré comme une richesse nationale. Et prendre la route des *jamón* est une façon exclusive de partir à l'exploration du pays. **Heidi Fuller-love** enfourche sa meilleure monture....

Je démarre la journée au ranch de **Montefrio** (El Repilado, tél. +34 959 503251), à une heure de Séville dans le parc naturel de la Sierra de Aracena. Sa forêt de chênes constitue l'environnement pour l'élevage de porcs *pata negra*, qui produisent le *jamón ibérico de bellota* (bellota signifie gland) – l'équivalent du caviar dans l'univers des jambons.

À une demi-heure de route en direction du nord-ouest, dans la ville de Jabugola, **Sánchez Romero Carvajal** (Carretera de San Juan del Puerto, tél. +34 959 121194) est un des plus grands producteurs de jambon de la région. C'est ici que les plus fins *jamón* ibériques sont mis à sécher selon une méthode naturelle entre 24 et 30 mois. « La journée, l'air est froid et sec, tandis que le soir il devient humide : des conditions qui apportent une saveur exceptionnelle, » explique Manuel Zalvide.

À Aracena, la plus grande ville de la région, je déjeune chez **José Vicente** (53 Avenida de Andalucía, tél. +34 959 128455). Au menu, des tranches ultra fines de « 5 Jotas » du producteur Sánchez Romero Carvajal. Ce jambon riche, affiné pendant 36 mois, est considéré comme le nec plus ultra. Buvez ensuite une liqueur locale de bellota.

Dans le village de Cortegana, également grand producteur de jambon, une visite à l'usine de **Lazo** (6 Avenida de Portugal, tél. +34 959 131560) m'apprend que le métabolisme des cochons ibériques, en permettant l'écoulement de la graisse dans les fibres musculaires, donne au jambon de la péninsule cet aspect marbré. Dans le village voisin, à Almonaster la Real, je dîne à **Las Palmeras** (tél. +34 959 143105) d'un plat de porc issu du propre élevage du propriétaire. De retour à Séville, je rejoins la **Casa Roman** (1 Plaza Venerables, tél. +34 954 228483), une cave d'où se dégage une atmosphère authentique. « Chez nous, on dit qu'un jambon est bon lorsqu'il pleure, » nous confie le barman Javier, en m'apportant une assiette ornée de quelques fines tranches. Lorsque je prends ma première bouchée, elle est si délicieusement fondante qu'à mon tour j'en ai les larmes aux yeux.

Baking in Bilbao

A hip gourmet hangout par excellence, cool foodies will find plenty to whet their appetite amongst Bilbao's eclectic mélange of cider houses, outdoor txakoli wine bars and chic restaurants.

For a refreshing draught of cider in chilled surroundings you can't do better than **Sidreria Arriaga** (13 Santa Maria, tel. +34 944 165670), a rustic old-town bodega serving cold gazpacho soup and other gelid dishes. Another innovative dining venue is **Etzanobe** (4 Avenida de Abandoibarra, tel. +34 944 421071) where the creative twist on Basque cuisine includes sapid chilled anchovy lasagne in tomato soup and chocolaty iced oxtail *crépinettes* served with fridge-fresh, yoghurt *cujada*. And if you're still feeling hot under the collar head for Michelin-starred **Arzak** in San Sebastián (273 Avenida Alcalde Jose Elosegui, tel. +34 943 278465, arzak.info) to put out that fire with 'strawberry bubbles': a scrumptious dessert made with organic melon and other market-fresh fruit, topped with a juicy froth of



In het spoor van de ham

Spaanse ham wordt nagenoeg beschouwd als een nationale schat. Dus: hoe beter het land te ontdekken dan door het volgen van het spoor van zijn meest exclusieve *jamón*? **Heidi Fuller-love** zet haar beste beentje voor

Ik start mijn reis bij de **Montefrío ranch** (El Repilado, tel. +34 959 503251), gelegen op een uurtje van Sevilla in de bergen van het natuurpark van Aracena. De talrijke eikenbomen bieden de ideale omgeving voor het kweken van *jamón ibérico* de bellota (bellota betekent eikel) — de kaviaar der hammen.

Een halfuurtje naar het noordwesten vind je in het stadje Jabugo **Sánchez Romero Carvajal** (Carretera de San Juan del Puerto, tel. +34 959 121194), de grootste hamfabriek uit de streek. Hier wordt de allerfijnste *jamón ibérico* tussen 24 en 30 maanden voor rijping opgehangen. "Overdag is de lucht koud en droog, maar 's nachts is hij vochtig, wat deze ham zijn bijzondere smaak bezorgt", aldus Manuel Zalvide. In Aracena, de grootste stad van de streek, lunch ik bij **José Vicente** (53 Avenida de Andalucía, tel. +34 959 128455). Ik geniet er van flinterdunne plakjes van de heerlijke, naar noten smakende *Cinco Jotas* ham van bij Sánchez Romero Carvajal. Het resultaat van een rijpingsproces van 36 maanden. Ik spoel tot slot weg met de plaatselijke *licor de bellota*.

In de hamproductiestad Cortegana bezoek ik de **Lazo hamfabriek** (6 Avenida de Portugal, tel. +34 959 131560), waar ik ontdek dat de uitzonderlijke kwaliteit van de *jamón ibérico* het gevolg is van het metabolisme van het varken, dat toelaat het vet op te slaan in de spieren. In buurstadje Almonaster la Real diner ik bij **Las Palmeras** (tel. +34 959 143105). Ik proef er van het varken uit de stal van de eigenaar. Terug in Sevilla breng ik een bezoekje aan **Casa Roman** (1 Plaza Venerables, tel. +34 954 228483), een sfeervolle bodega waar veel *locals* komen. "We zeggen dat een ham goed is als hij huilt", vertrouwt barman Javier me toe terwijl hij bedreven verschillende plakjes op mijn bord legt. Al van bij de eerste hap van dit vlees dat zo wegsmelt in je mond, vind ik dit zo lekker dat ikzelf er al van zou gaan huilen. eigenaar. Terug in Sevilla breng ik een bezoekje aan **Casa Roman** (1 Plaza Venerables, tel. +34 954 228483), een sfeervolle bodega waar veel *locals* komen. "We zeggen dat een ham goed is als hij huilt", vertrouwt barman Javier me toe terwijl hij bedreven verschillende plakjes op mijn bord legt. Al van bij de eerste hap van dit vlees dat zo wegsmelt in je mond, vind ik dit zo lekker dat ikzelf er al van zou gaan huilen. eigenaar. Terug in Sevilla breng ik een bezoekje aan **Casa Roman** (1 Plaza Venerables, tel. +34 954 228483), een sfeervolle bo



iced strawberry purée.

Mooching in Moscow

Worlds removed from the Mad Hatter's tea party in Tim Burton's recent film of *Alice in Wonderland*, Russian tearooms are increasingly popular with the city's cool crowd. These are places where you can sip herbal drinks made with everything from mint and willowherb to St John's wort and nettles. "Herbal teas are an ideal way to lower body temperature because they have cooling and relaxing properties," says Coles.

A boho hangout for the local art crowd, **Patriarsrhy Purdy** (Zdes i Seichas 18 Yuzhnoportovaya Ulitsa) serves an

eclectic range of tea accompanied with live music or lectures and is the hippest place to sip-and-be-seen in Moscow. Or for a more traditional take on what the city does best, head for **Perlov Teahouse** (19 Ulitsa Myasnitskaya), a chic salon in the city's ambiance-packed German quarter where you can sample some of the best tannic brews in town.

Languid in London

"Ice cream used to be just vanilla or chocolate for most Londoners, but now it's a real taste experience. And with loads of cutting-edge, continental-style parlours opening up, meeting your friends at the local ice cream parlour

Clockwise from above: caption in here caption in here caption in here caption in here caption in here caption in here

No sweat

Five top tips for chilled-out travelling

Dress in white – pale colours deflect heat and light.

Cover up – protecting your skin from the sun will also help you to stay cool.

Buy a mini fan or a battery-operated misting device – great for getting an instant refreshing feeling.

Think cool – reading books about Norwegian fjords or penguins in the Antarctic is guaranteed to lower your body temperature.

Rub yourself with mint – this strong-scented herb refreshes and cools the



when it's hot is becoming pretty hip," says London-based actor Daniel Philpott. For a chic place to find the chill factor, Dan recommends **Fortnum & Mason's** brand-new designer *gelateria* (181 Piccadilly, tel. +44 (0)20 7734 8040), where top sundaes include The Beekeeper: decadent rum-laced, honey-drizzled scoops of stem ginger, borage honey and vanilla bean-flavoured ice cream.

If you're seeking a more organic experience, make a beeline for **Hope & Greenwood** (1 Russell Street, tel. +44 (0)20 7240 3314), an old-fashioned sweet shop at the heart of trendy Covent Garden areas, where frosty flavours include silky-smooth butter and natural vanilla, and crunchy apple and blackberry crumble. Nearby, the recently opened **Gelupo** (7 Archer Street, tel. +44 (0)20 7287 5555) is opposite star chef Jacob Kenedy's award-winning Italian restaurant *Bocca di Lupo*. A traditional <gelateria>, Gelupo mixes things up with pine nut and aniseed, rice grains with cinnamon, ricotta and coffee alongside

FROM JUST **€99*** RETURN ALL-IN

Fly to **Marseille** from just **€99***, **Bilbao** from just **€119*** and **London** from just **€139*** return all-in. Brussels Airlines also flies to **Moscow**. brusselsairlines.com

Italian classics like pistachio and chocolate. The melon, peach and strawberry sorbets might be just the thing for cooling off after a night's bar-hopping in Soho; Gelupo is open until 1am from Thursday to Saturday.