

ΤΟ ΤΕΛΕΙΟ ΓΕΥΜΑ | THE PERFECT MEAL

Documentary | 2023 | 70' | Greece, France, Spain, Korea
Ντοκιμαντέρ | 2023 | 70' | Ελλάδα, Γαλλία, Ισπανία, Κορέα

Σύνοψη | Synopsis

[GR] Όλοι γνωρίζουμε ότι η Μεσογειακή Διατροφή είναι ευεργετική για την υγεία μας. Όμως, πώς ακριβώς συγκεκριμένα συστατικά της επηρεάζουν διαφορετικά μέρη του σώματός μας; Και πώς μια παράδοση αιώνων που βασίζεται στη λιτότητα και την εποχικότητα μπορεί να δώσει λύσεις σε ορισμένα από τα πιο σημαντικά προβλήματα του σύγχρονου κόσμου;

Το ντοκιμαντέρ ταξιδεύει τους θεατές από την Ελλάδα και την Κύπρο στην Ιταλία, την Ισπανία, τη Γαλλία, την Αγγλία, τη Σουηδία και τις ΗΠΑ, για να αποκαλύψει τα μυστικά της Μεσογειακής Διατροφής. Οι βασικοί χαρακτήρες της ταινίας έχουν αφιερώσει τη ζωή τους στην κατανόησή της και προτείνουν «το τέλειο γεύμα» για την υγεία μας, αλλά και την υγεία του πλανήτη.

[EN] It is no secret that food has a positive or negative influence on our body. And many of us know that the Mediterranean Diet – consisting of plant based foods such as vegetables, grains, nuts, legumes and fruits, with few or no animal products – is good for our health. But few of us know how particular plants affect different parts of our body, but also how the food we eat can act as medicine, if used correctly.

The Perfect Meal explores the most recent science behind the Mediterranean diet, looking into the pioneering research which seeks to understand why and how certain food combinations can prevent heart disease, cancer, obesity and brain aging.

Director: Alexandros Merkouris | **Writers:** Yuri Averof, Rea Apostolides, Andreas Apostolidis | **Cinematography:** Yannis Kanakis | **Editor:** Yuri Averof | **Music:** Pablo Pico | **Line Producers:** Mary Ignatiadis, Kyveli Short | **Executive Producers:** Madeleine Avramoussis, Esther van Messel, Marc Roma | **Producers:** Rea Apostolides, Yuri Averof, Christian Popp, Oriol Cortacans, Mi Jin Lee | **Produced by:** Anemon Productions, Yuzu Productions, Abacus, Bassim Pictures | **In co-production with:** ARTE G.E.I.E., Cosmote TV, ERT | **With the participation of:** RTVE, RTS | **With the support of:** CNC, CREATIVE EUROPE, EKOME, KOCCA, ATSAS | **World Sales:** FIRST HAND FILMS

Festivals - Official Selection

- CineDoc Festival (2023) - opening film
- Prague Science Film Fest (2023)

<https://psff.cz/en/profil-filmu/dokonala-strava/>

- SILBERSALZ international Science & Media festival (2023)

<https://www.silbersalz-festival.com/en/programme/silbersalz-science-media-festival-2023/perfect-meal>

- Málaga Film Festival (2024)

<https://festivaldemalaga.com/edicion/ver-pelicula/?id=2972>

- CPH:DOX (2024)

<https://cphdox.dk/film/the-perfect-meal-the-secrets-of-the-mediterranean-diet/>

- Wonderful World - Science and Philosophy Festival (2024)

<https://www.wonderfulworld.no/program-2024/the-perfect-meal>

- Cinemambiente Environmental Film Festival (2024)

- Devour! The Food Film Fest

<https://devourfest.com/program/the-perfect-meal-w-the-sardine-roaster/>

- Alexandre Trauner ART/Film Festival

[Alexandre Trauner ART/Film Festival](#)

- Sofia Documental International Film Festival (2024)

<https://www.documental.bg/en/programme/perfect-meal-eng/>

- InScience Film Festival (2025)

<https://www.insciencefestival.nl/en/vertoning/the-perfect-meal/>

Festivals - Awards

- Grand Prix - Green Montenegro International Film Festival (2024)

*για την καλύτερη ταινία του Φεστιβάλ που προσεγγίζει καλύτερα ένα περιβαλλοντικό θέμα
for the best film of the festival, which typically addresses an environmental theme*