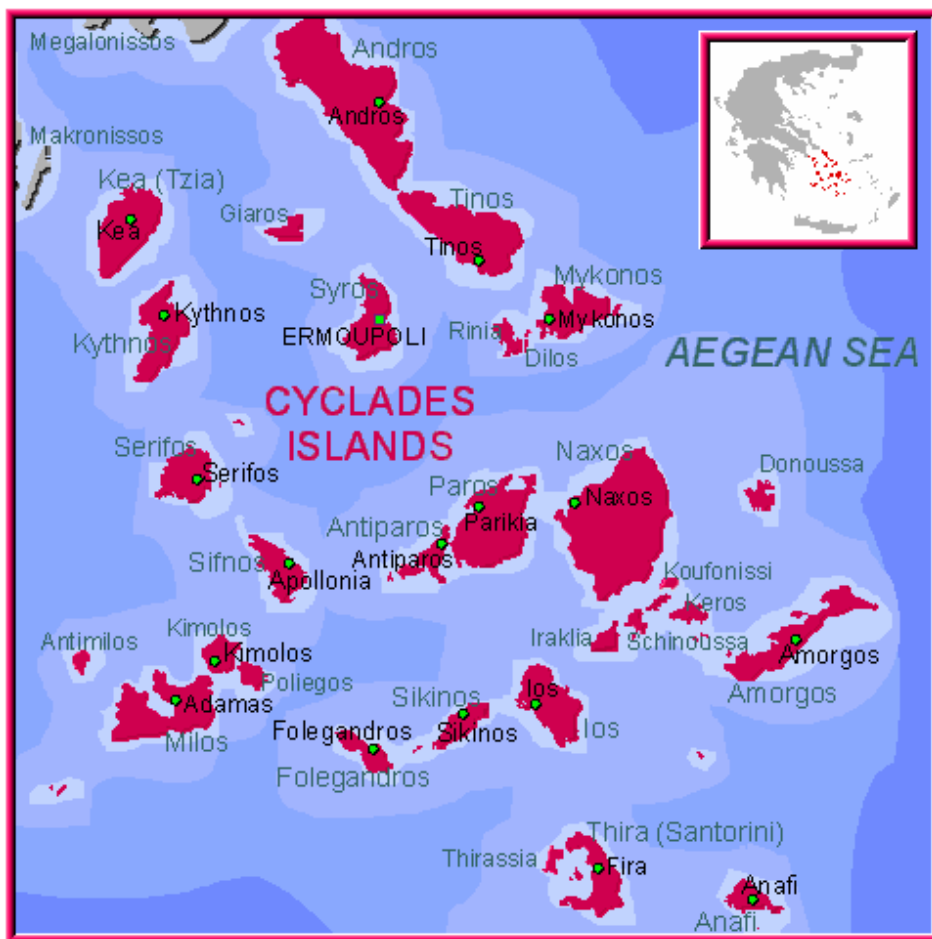


ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

ΤΙΤΛΟΣ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

«ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΩΝ ΚΥΚΛΑΔΩΝ»



ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ : ΣΠΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ : ΡΟΥΣΣΟΥ ΕΥΓΕΝΙΑ (3351)

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2003

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ενότητα 1.1 Εισαγωγή	3
Ενότητα 2.1 Βόρειες Κυκλάδες, Άνδρος	9
Δήλος	14
Μύκονος	16
Σύρος	20
Τήνος	25
Ενότητα 2.2 Κεντρικές Κυκλάδες, Πάρος	29
Αντίπαρος	33
Νάξος	37
Αμοργός	41
Ενότητα 2.3 Μικρές Κυκλάδες	44
Ενότητα 2.4 Δυτικές Κυκλάδες, Κέα	49
Κύθνος	54
Σέριφος	57
Σίφνος	60
Κίμωλος	64
Μήλος	67
Φολέγανδρος	71
Ανάφη	74
Ίος	77
Σαντορίνη	81
Σίκινος	86
Ενότητα 3 Κρασιά	89
Ενότητα 4 Μενού	96
Επίλογος	99
Πηγές	100

Ενότητα 1

Εισαγωγή

1.1 Γεωγραφική Θέση

Οι Κυκλάδες είναι ένα νησιωτικό σύμπλεγμα του Νοτίου Αιγαίου πελάγους. Αποτελείται από **34** κύρια νησιά, εκτός από τα μικρά ερημονήσια που μπορούν να θεωρηθούν ως τμήματα των μεγάλων. Όλα αυτά τα νησιά απλώνονται σε τρεις σειρές: η ανατολική αποτελεί προέκταση τις Εύβοιας και περιλαμβάνει την Άνδρο, την Τήνο, την Μύκονο, τη Ρήνεια, τη Δήλο, τη Νάξο και την Αμοργό. Η δυτική σειρά αποτελεί προέκταση της Λαυρεωτικής και περιλαμβάνει την Κέα, την Κύθνο, τη Σέριφο, τη Σίφνο και τη Φολέγανδρο. Η μεσαία σειρά περιλαμβάνει τη Γυάρο, τη Σύρο, την Πάρο, την Αντίπαρο, τη Σίκινο, την Ίο και την Ανάφη.

1.2 Ιστορία και Πολιτισμός

Μέσα στο χώρο του Αιγαίου, αλλά και στον ευρύτερο της Μεσογείου, οι Κυκλάδες διαδραμάτισαν σημαντικό ιστορικό ρόλο. Η γεωγραφική τους θέση, ανάμεσα στην ηπειρωτική Ελλάδα, τη Βόρεια Αφρική και τη Μικρά Ασία, συντέλεσε έτσι ώστε από τη Νεολιθική Εποχή ήδη τα νησιά αυτά να αποτελέσουν έναν ενδιάμεσο σταθμό όχι μόνο για την ανάπτυξη του εμπορίου και της ναυτιλίας, αλλά και για την εξάπλωση του πολιτισμού. Σύμφωνα με τη μυθολογική παράδοση οι Κυκλάδες πήραν το όνομά τους από τις ομώνυμες Νύμφες, τις οποίες μεταμόρφωσε σε βράχους ο Ποσειδώνας γιατί επέσυραν την οργή του. Λέγεται, όμως, πως ονομάστηκαν και από τη λέξη «Κύκλος», είτε επειδή οι άνεμοι που φυσούν ορμητικοί στην περιοχή ανάγκαζαν τα πλοία να περιστρέφονται, είτε γιατί εκτείνονται γύρω από τη Δήλο, το ιερό νησί του Απόλλωνα, σε ένα νοητό κύκλο. Γεγονός όμως είναι ότι οι Κυκλάδες, βάσει των αρχαιολογικών ευρημάτων, πρωτοκατοικήθηκαν στους προϊστορικούς χρόνους (**7500-6500** π.Χ. περίπου) και η ιστορία τους έκτοτε είναι συνεχής.

Κυκλαδικός πολιτισμός (3200-1100 π.Χ.)

Σύμφωνα με τα τελευταία ευρήματα των ανασκαφών (Κύθνος 1972), οι Κυκλάδες ήταν κατοικημένες ήδη από τη Μεσολιθική Εποχή (7500-6500 π.Χ. περίπου). Τα ευρήματα από την αμέσως επόμενη περίοδο, τη Νεολιθική, αποδεικνύουν πως οι άνθρωποι της εποχής ασχολούνταν με τη γεωργία και την κτηνοτροφία. Σαν πρώτοι κάτοικοι των νησιών αναφέρονται οι Κάρες, Λέλεγες, Φοίνικες, όλοι μικρασιατικής προέλευσης, που μετακινούνταν στο χώρο του Αιγαίου. Στη διάρκεια της 3ης π.Χ. χιλιετίας οι Κυκλάδες θα αναπτύξουν ένα μοναδικό πολιτισμό, που θα ακτινοβολήσει στο χώρο του Αιγαίου, τον Κυκλαδικό Πολιτισμό, που διαιρείται σε τρεις φάσεις: την **Πρωτοκυκλαδική** (3200-2000 π.Χ.), τη **Μεσοκυκλαδική** (2000-1550 π.Χ.) και την **Υστεροκυκλαδική** (1550-1100 π.Χ.).

Πρωτοκυκλαδικός Πολιτισμός (3200-2000 π.Χ.)

Ανάλογα με τα ευρήματα των ανασκαφών ονομάστηκαν και οι διάφορες πολιτιστικές φάσεις του Πρωτοκυκλαδικού Πολιτισμού. Έτσι ο Πολιτισμός Πηλός-Λάκκουδες (3200-2700 π.Χ.) πήρε το όνομά του από τις αντίστοιχες περιοχές στη Μήλο και τη Νάξο. Οι κάτοικοι της εποχής, όπως προκύπτει από τις ανασκαφές, ζούσαν κοντά στη θάλασσα σε ανοχύρωτους οικισμούς και ασχολούνταν με τη ναυτιλία και το εμπόριο. Η σημαντικότερη περίοδος του Κυκλαδικού Πολιτισμού είναι αυτή που ονομάστηκε από τα ευρήματα στην Κέρο και τη Σύρο, Πολιτισμός Κέρος-Σύρος (2700-2000 π.Χ.). Παρατηρείται πρόοδος σε όλους τους τομείς, που αντικατοπτρίζεται τόσο στην κοινωνική οργάνωση όσο και στην τεχνολογική εξέλιξη αλλά και στην καλλιτεχνική έκφραση. Οι κάτοικοι ζουν σε οργανωμένους οικισμούς, ασχολούνται με το εμπόριο, την αλιεία και τη γεωργία. Η τρίτη φάση του Πρωτοκυκλαδικού Πολιτισμού ονομάστηκε Φυλακωπή Πόλις Ι, από την ομώνυμη πόλη της Μήλου. Είναι η εποχή που οι Κυκλάδες αρχίζουν να περνούν στην κυριαρχία της Κρήτης.

Μεσοκυκλαδικός Πολιτισμός (2000-1550 π.Χ.)

Η κυριαρχία της Κρήτης, που σημειώθηκε στην προηγούμενη περίοδο, θα γίνει εντονότερη τις δύο επόμενες περιόδους (**Μεσοκυκλαδική** και

Υστεροκυκλαδική), οπότε και οι εμπορικοί σταθμοί που είχαν δημιουργήσει οι Κυκλαδίτες θα περάσουν στα χέρια των Μινωιτών. Η ζωή συνεχίζεται στους ίδιους συνοικισμούς, οι κάτοικοι ασχολούνται με την αλιεία και τη γεωργία, ενώ η επίδραση της μινωικής Κρήτης γίνεται συνεχώς εντονότερη σε όλους τους τομείς, ιδιαίτερα στην τέχνη.

Υστεροκυκλαδικός Πολιτισμός (1550-1100 π.Χ.)

Αμέσως μετά την έκρηξη του ηφαιστείου της Θήρας (1450 π.Χ. περίπου) οι Κυκλαδίτες θα δεχτούν την κυριαρχία των Μυκηναίων. Με την κάθοδο των Δωριέων νέα αναστάτωση θα επικρατήσει στο χώρο του Αιγαίου. Στα περισσότερα νησιά θα εγκατασταθούν Ίωνες άποικοι και μόνο στη Μήλο και τη Θήρα θα εγκατασταθούν Δωριείς.

Υπομυκηναϊκή και Γεωμετρική Εποχή (1100-700 π.Χ.)

Μετά την εγκατάσταση των Ιώνων οι Κυκλάδες θα περάσουν σε μια νέα φάση ανάπτυξης, αποτέλεσμα της οποίας θα είναι η συμμετοχή τους στο Β' αποικισμό και η ίδρυση αρκετών αποικιών. Οι κυκλαδίτικες πόλεις οργανώνονται σε πόλεις-κράτη και ακολουθούν τα πολιτικά ρεύματα της εποχής (βασιλεία, ολιγαρχία), ενώ στην τέχνη και κυρίως στην κεραμική επικρατούν τα γεωμετρικά σχήματα και τα γεωμετρικά μοτίβα.

Αρχαϊκή Εποχή (7ος-6ος αι. π.Χ.)

Η ίδρυση των αποικιών συντέλεσε στην ανάπτυξη του εμπορίου, έτσι που τα κυκλαδίτικα προϊόντα να διακινούνται σε όλη σχεδόν τη λεκάνη της Μεσογείου. Η ακμή του εμπορίου είχε επακόλουθο την οικονομική άνθηση και την ενίσχυση της νέας τάξης, της αστικής. Παράλληλα συντελείται και πνευματική ανάπτυξη, έτσι που πολλά κυκλαδίτικα καλλιτεχνικά εργαστήρια να παράγουν προϊόντα περιζήτητα, όπως για παράδειγμα οι μηλιακοί αμφορείς. Η Δήλος, το ιερό νησί του θεού Απόλλωνα, θα αποτελέσει πολιτικό και θρησκευτικό κέντρο των Κυκλάδων. Δείγμα της μεγάλης ανάπτυξης αποτελεί και η ίδρυση στους Δελφούς του θησαυρού των Σίφνιων.

Κλασική Εποχή (5ος-4ος αι. π.Χ.)

Στη διάρκεια των Περσικών Πολέμων οι Κυκλάδες θα περάσουν μεγάλη δοκιμασία. Ορισμένα νησιά θα δεχτούν αρχικά την κυριαρχία των Περσών, για να αποστατήσουν λίγο αργότερα και να πολεμήσουν στο πλευρό των Ελλήνων στη ναυμαχία της Σαλαμίνας (480 π.Χ.). Μετά το τέλος των πολέμων θα περάσουν στην κυριαρχία των Αθηναίων, θα γίνουν μέλη της Α' Αθηναϊκής Συμμαχίας (478 π.Χ.), που ιδρύθηκε με κέντρο τη Δήλο. Στη διάρκεια του Πελοποννησιακού Πολέμου (431-404 π.Χ.) οι Κυκλάδες θα αποστατήσουν από την Αθηναϊκή Συμμαχία και θα συμμαχήσουν με τη Σπάρτη. Το 378 π.Χ. θα ενταχθούν στη Β' Αθηναϊκή Συμμαχία.

Ελληνιστική και Ρωμαϊκή Εποχή (4ος αι. π.Χ. - 395 μ.Χ.)

Οι Κυκλάδες μετά τη μάχη της Χαιρώνειας (338 π.Χ.) θα περάσουν στην κυριαρχία του Φιλίππου Β' της Μακεδονίας και αργότερα του διαδόχου του Μεγάλου Αλεξάνδρου. Την εποχή των Επιγόνων, που ακολούθησε μετά το θάνατο του Μεγάλου Αλεξάνδρου, θα γνωρίσουν νέα περίοδο ακμής και η Δήλος θα αποτελέσει το κέντρο μιας ομοσπονδίας των νησιωτικών πόλεων. Θα βρεθούν για ένα μικρό διάστημα στην κυριαρχία των Ροδίων και αργότερα των Πτολεμαίων, για να περάσουν τελικά στα μέσα του 2ου αι. π.Χ. στην κυριαρχία της Ρώμης, οπότε και αρχίζει η παρακμή των περισσότερων νησιών, με εξαίρεση τη Δήλο που συνεχίζει να ακμάζει.

Βυζαντινή και Μεσαιωνική Εποχή (395-1537 περίπου)

Το σημαντικότερο χαρακτηριστικό αυτών των χρόνων αποτελούν οι πολλές και συχνές πειρατικές επιδρομές, αληθινή μάστιγα για τα περισσότερα νησιά. Αμέσως μετά την πτώση της Κωνσταντινούπολης στους Φράγκους (1204) οι Κυκλάδες θα σχηματίσουν το Δουκάτο της Νάξου ή του Αρχιπελάγους και θα κυβερνηθούν από Λατίνους ηγεμόνες, στην κυριαρχία των οποίων θα παραμείνουν και μετά την τουρκική κατάκτηση της Κωνσταντινούπολης (1453). Κατά τη διάρκεια της βενετσιάνικης κατοχής πολλοί κάτοικοι θα ασπαστούν τον καθολικισμό, ιδιαίτερα στη Σύρο, την Τήνο, τη Μύκονο, τη Νάξο και τη Σαντορίνη, ενώ θα ιδρυθούν και θα λειτουργήσουν και αρκετά καθολικά

μοναστήρια. Στα **1537-38** θα λεηλατηθούν και μέχρι το **1617** περίπου, το ένα μετά το άλλο τα νησιά θα περιέλθουν στους Τούρκους.

Τουρκοκρατία μέχρι σήμερα

Στη διάρκεια της τουρκικής κατάκτησης οι Κυκλάδες θα περιέλθουν σε ένα ειδικό καθεστώς προνομίων, που θα τους δώσει τη δυνατότητα να κατασκευάσουν πλοία και να τα εξοπλίσουν για να αντιμετωπίζουν τους πειρατές. Για ένα μικρό διάστημα θα βρεθούν υπό ρωσική κατοχή (**1770-1774**), ενώ στη διάρκεια της Επανάστασης του **1821** θα βοηθήσουν με τις μικρές τους δυνάμεις τον απελευθερωτικό αγώνα, συμβάλλοντας στη δημιουργία του ελεύθερου ελληνικού κράτους.

Νησιά ορεινά, χωρίς πολλές καλλιεργήσιμες εκτάσεις, ανέπτυξαν αξιόλογο πολιτισμό και άνθησαν οικονομικά. Σήμερα, με το μεσογειακό τους κλίμα, τις υπέροχες παραλίες, τα χαρακτηριστικά τους ολόλευκα σπίτια, τα λιθόστρωτα στενά δρομάκια, τις άπειρες εκκλησίες και μοναστήρια, την ποικιλία της εδαφικής μορφολογίας, οι Κυκλάδες αποτελούν ιδανικό τόπο διακοπών, ξεκούρασης και ανανέωσης. Ο επισκέπτης έχει τη δυνατότητα να επικοινωνήσει με τη φύση, να γνωρίσει ένα μέρος της ελληνικής παράδοσης και ξεχωριστά προϊόντα, καθώς και να πάρει μέρος σε μοναδικά πανηγύρια και ντόπιες γιορτές.

Οι κάτοικοι των ελληνικών νησιών, έβαλαν το δικό τους μεράκι, τις δικές τους ιδιαίτερες γεύσεις και στη βάση των τοπικών τους προϊόντων δημιούργησαν Τοπικές Παραδοσιακές Κουζίνες.

Στη διαμόρφωση της τοπικής κουζίνας ρόλο παίζουν και οι επιρροές που αφομοίωσε η κάθε περιοχή από άλλους λαούς και άλλες παραδόσεις. Η ελληνική κουζίνα έχει επηρεαστεί άμεσα από την τουρκική, και αυτό είναι εμφανές σήμερα σε πιάτα ορεκτικών όπως το τζατζίκι, το σουβλάκι γκριλ με και ο μουσακάς.

Κορωνίδα της ελληνικής κουζίνας σήμερα είναι η γνωστή χωριάτικη ή ελληνική σαλάτα, που αποτελείται από αγγούρι, τομάτες, κρεμμύδια, φέτα τυρί, ελιές και ρίγανη, όλα διανθισμένα με το περίφημο ελληνικό λάδι. Το λάδι με την υψηλή διαθρεπτική του αξία αποτελεί τη βάση της ελληνικής μαγειρικής ενώ όλα τα παράγωγα του ελαιόδενδρου αξιοποιούνται στο έπακρο. Χαρακτηριστικό του ελληνικού τραπέζιού είναι η ποικιλία των πιάτων, όπου

κανένα δεν μονοπωλεί τη γεύση αλλά όλα μαζί συνθέτουν ένα λαχταριστό σύνολο.

Οι μεζέδες είναι πολλοί και αραδιασμένοι όλοι μαζί στο τραπέζι μοιάζουν με ένα πολύχρωμο καμβά γεμάτο εκπλήξεις και γαστρονομικές απολαύσεις. Τα υπέροχα λαχανικά και χόρτα, τα όσπρια με χαρακτηριστικά τα κουκιά και τη φάβα, τα φρεσκότατα και με μοναδική γεύση ψάρια και θαλασσινά των ελληνικών θαλασσών, τα ζουμερά φρούτα, το καλής ποιότητας κρέας, τα τυριά - πολλά εκ των οποίων έχουν προστατευμένη ονομασία προέλευσης, όπως η φέτα, το εύγεστο ελληνικό γιαούρτι και το πυκνό και αρωματικό μέλι θυμαριού ή ανθέων, όλα προϊόντα της ελληνικής γης αφθονούν στη χώρα με το ήπιο μεσογειακό κλίμα και την καλή ποιότητα εδάφους.

Στο ελληνικό τραπέζι το φαγητό συνοδεύεται και με εξαιρετικά νόστιμο ψωμί, που παραδοσιακά είναι ζυμωτό ψωμί (χωριάτικο με προζύμι. Πρωταγωνιστής στο ελληνικό τραπέζι ήταν από την αρχαιότητα και συνεχίζει να είναι το ιερό υγρό του θεού Διονύσου, το κρασί. Με αμπέλια να καλλιεργούνται σε όλες τις γωνιές της Ελλάδας, τα ελληνικά κρασιά θεωρούνται από τα καλύτερα παγκοσμίως και παράγονται σε μια συναρπαστική ποικιλία.

Όσο για γλυκά, το κλασικό γλυκό που προσφέρεται στις Κυκλάδες - και όχι μόνο - είναι το πατροπαράδοτο ελληνικό γλυκό του κουταλιού. Πρόκειται για διατηρημένα σε ζάχαρη φρούτα της κάθε εποχής τα οποία πρέπει να είναι άριστης ποιότητας.

Παραδοσιακά είναι επίσης και τα σιροπιαστά γλυκίσματα με βάση κυρίως τους ξηρούς καρπούς (καρύδια, φουντούκια, αμύγδαλα, φιστίκια), το σπιτικό φύλλο, τα διάφορα ξερά φρούτα και τέλος το μέλι που δίνει στα γλυκά αυτά χαρακτηριστικό άρωμα αλλά και υψηλή διαθρεπτική αξία.

Χαρακτηριστικός είναι και ο πολύ δημοφιλής "ελληνικός καφές" που πίνεται συνήθως κατά τη διάρκεια της ημέρας, το πρωί ή το απόγευμα. Αραβικής προέλευσης, ο ελληνικός καφές έχει δυνατή γεύση και πλούσιο άρωμα, είναι δε πιο νόστιμος όταν είναι φρεσκοαλεσμένος και ψήνεται στο μπρίκι. Είναι πιο βαρύς αλλά ίσως και πολύ πιο εύγευστος όταν προσφέρεται με καϊμάκι. Σερβίρεται σε μικρό φλιτζανάκι και δεν πίνεται ποτέ ολόκληρος, με ένα καταστάλαγμα να μένει πάντα στον πάτο του φλιτζανιού. Περισσότερο ίσως δημοφιλής, ιδιαίτερα το καλοκαίρι, είναι ο ελληνικής επινόησης καφές φραπέ, στιγμιαίος καφές χτυπημένος για να δημιουργήσει αφρό και με την προσθήκη ζάχαρης, γάλατος ή πάγου για όποιους το επιθυμούν.

Ενότητα 2.1

Βόρειες Κυκλάδες

(Άνδρος, Τήνος, Μύκονος, Δήλος, Σύρος)

Άνδρος

Ιστορία...

Πρώτος οικιστής του νησιού κατά την αρχαιότητα ήταν ο Άνδρος στον οποίο οφείλεται το όνομά του. Η ακμή της Άνδρου σημειώνεται γύρω στο 1000 π.Χ. όταν το νησί αποκτά σημαντική ναυτική δύναμη και αποικίες. Στην Άνδρο λατρευόταν ο θεός του κρασιού, *Διόνυσος*. Το νησί γνωρίζει δεύτερη περίοδο ακμής τη Βυζαντινή εποχή με την άνθηση του εμπορίου μεταξωτών υφασμάτων στη Δύση. Την ίδια περίοδο ανθεί και ο πολιτισμός με την ίδρυση της φιλοσοφικής ακαδημίας στην οποία διδάσκουν αξιόλογοι άνθρωποι των γραμμάτων.

Το νησί...

Η Άνδρος είναι το νησί της ναυτοσύνης, των ήρεμων διακοπών και της εύκολης προσπέλασης από την Αθήνα. Είναι το μεγαλύτερο νησί των Κυκλάδων μετά τη Νάξο. Έχει έκταση 380 τ. χλμ. και ο πληθυσμός του φτάνει τους 10.000 κατοίκους περίπου. Βρίσκεται πολύ κοντά στην Τήνο και απέχει 7 ναυτικά μίλια από την Εύβοια. Συνδυάζει το πράσινο με τις αμέτρητες ακρογιαλιές, τα ορεινά χωριά με τους παραθαλάσσιους οικισμούς και έχει εξαιρετικό κλίμα. Το νησί διασχίζουν τέσσερις οροσειρές, δημιουργώντας καταπράσινες κοιλάδες, φαράγγια και πηγές με ιαματικά νερά, ανάμεσά τους τη γνωστή ιαματική πηγή *Σάριζα*.

Οι κάτοικοι της Άνδρου ασχολήθηκαν από νωρίς με τη ναυτιλία, φέρνοντας πλούτο στο νησί τους και κτίζοντας πλούσια αρχοντικά, στολίδια της πόλης. Πρωτεύουσα του νησιού είναι η *Άνδρος ή Χώρα*, με την γοητευτική όψη των μικρών λιμανιών του Αιγαίου και τα επιβλητικά αρχοντικά των εφοπλιστών και των πλοιάρχων. Είναι το οικονομικό, εμπορικό και τουριστικό κέντρο του νησιού. Η Χώρα της Άνδρου, όμορφη και γραφική, αντανακλά την ομορφιά του τόπου με τα επιβλητικά κτίρια και τη μεγάλη πλατεία. Το *Γαύριο* με το φυσικό του τοπίο, τα *Αποίκια*, οι *Στενιές*, η *Μεσαριά*, η *Παλαιόπολη* και το πολύβουο *Μπαιοί*, περιμένουν τον επισκέπτη για να τα απολαύσει. Οι πηγές *Σάριζα* βρίσκονται στο χωριό *Αποίκια*,

4 χλμ., δυτικά της Χώρας κοντά στο καταπράσινο χωριό *Στραπουριές*. Στο δρόμο για τη Χώρα συναντάμε την *Παλαιόπολη*, τη θέση της αρχαίας πόλης της Άνδρου, από την οποία σώζονται ελάχιστα ερείπια από τα τείχη και το λιμάνι.

Στο Κόρθι βρίσκονται η λαογραφική έκθεση και τα χωριά της *Κάτω Μεριάς - Καπαριά και Αηδόνια* – με τους ωραιότερους περιστερώνες του νησιού.

Το *Ναυτικό Μουσείο*, ξεδιπλώνει τη ναυτική παράδοση του νησιού, ενώ το *Μουσείο Μοντέρνας Τέχνης*, γίνεται το καλοκαίρι κέντρο των πολιτιστικών γεγονότων του νησιού. Το άγαλμα και το σπίτι του φιλόσοφου *Θεόφιλου Καΐρη*, το *Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης* του *Βασίλη και της Ελίζας Γουλανδρή*, ο *συνοικισμός Γεωμετρικής Εποχής στη Ζαγορά* χαρακτηρίζουν το νησί. Το ερειπωμένο πια *ενετικό κάστρο*, σκαρφαλωμένο στο βράχο ενώνεται με το ακρωτήρι της πόλης με μια γραφική πέτρινη γέφυρα.

Στην Άνδρο συναντάμε αξιόλογες παλιές εκκλησίες και μοναστήρια, όπως την εκκλησία της *Παναγίας της Παλαιανής (13^{ος} αι.)*, την εκκλησία του *Αγίου Μιχαήλ (1158)* στη Μεσαριά και το μοναστήρι της *Αγιάς (1325)* στο Μπασιό.

Υπάρχουν πολλά όμορφα ακρογιάλια, μεταξύ των οποίων ο όρμος *Φελλός* με λευκές αμμουδιές, το *Βιτάλι* με κοντρό βότσαλο και καθαρά νερά και η πολυσύχναστη παραλία του *Γαυρίου*. Το *Μπασιό* με τη περίφημη αμμουδιά του, είναι η πιο τουριστική περιοχή της Άνδρου. Αρκετά δημοφιλείς είναι οι γειτονικές παραλίες *Νημπουριό, Παραπόρτι* και της *Γριάς το Πήδημα* στον όρμο *Κορθίου*.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΆΝΔΡΟΥ

Κακαβιά

Υλικά :

- ◆ 1 κιλό διάφορα ψάρια για βραστά
- ◆ 1 φλιτζάνι λάδι
- ◆ 1 λεμόνι
- ◆ αλατοπίπερο

Εκτέλεση :

Καθαρίζετε τα ψάρια (όσο πιο πολλά και διαφορετικά). Τα βάζετε στην κατσαρόλα με το ανάλογο νερό (περίπου να σκεπάζονται) και το λάδι. Μόλις βράσουν σβήνετε το μάτι της κουζίνας και ρίχνετε τον χυμό του λεμονιού στην κατσαρόλα.

Ανδριώτικη Φουρτάλια

Υλικά:

- ◆ 1 κιλό πατάτες
- ◆ 6 αυγά
- ◆ 3 λουκάνικα
- ◆ 3 λούζες (καπνιστό χοιρινό κρέας)

Εκτέλεση:

Καθαρίζετε τις πατάτες και τις κόβετε σε λεπτές φέτες. Τις τηγανίζετε σε μπόλικο λάδι μέχρι να ροδίσουν. Βγάζοντας τις απο το τηγάνι στραγγίζετε το λάδι που έμεινε. Στην συνέχεια παίρνετε και κόβετε σε μικρά κομμάτια τα λουκάνικα και τις λούζες και τα σκορπάτε στην μέση. Τα βάζετε στο μάτι της κουζίνας και μέχρι να κάψει το λάδι χτυπάτε τα αυγά. Μόλις είναι έτοιμο ρίχνετε τις πατάτες και τις περικύνετε με τα αυγά. Για να γυρίσετε την φουρτάλια χρησιμοποιείτε μια στρογγυλή ανοξείδωτη πιατέλα ή ένα μεγάλο πιάτο. Ψήνετε σε μέτρια φωτιά γυρίζοντας την 2-3 φορές ώστε να ψηθεί εσωτερικά και να ροδίσει.

Λούζα : ψαχνό χοιρινό κρέας καπνιστό

Κολοκυθοφουρτάλια

Υλικά :

- ◆ 5 - 6 μεγάλα κολοκύθια
- ◆ 4 χωριάτικα λουκάνικα
- ◆ 5 αυγά
- ◆ δυόσμο ή μαντζουράνα (ή ρίγανη), αλάτι, πιπέρι
- ◆ τριμμένο τυρί
- ◆ λάδι για το τηγάνισμα

Εκτέλεση :

Κόβετε τα κολοκύθια σε παχιές ροδέλες και τις τηγανίζετε. Η ποσότητα λαδιού που χρησιμοποιείτε είναι σχετικά μικρή, γι' αυτό πρέπει κάθε λίγα λεπτά να τα ανακατεύετε ώστε να ψηθούν ομοιόμορφα. Όταν οι πατάτες είναι σχεδόν έτοιμες, κόβετε τα λουκάνικα σε ροδέλες και τα ανακατεύετε και αυτά για να μαγειρευτούν λίγο μαζί με τα κολοκύθια. Στη συνέχεια χτυπάτε τα αυγά, προσθέτοντας αλάτι, πιπέρι και το μυρωδικό και τα ρίχνετε στο τηγάνι με τα κολοκύθια και τα λουκάνικα. Αφήνετε να ψηθεί λίγο το αυγό και στο τέλος, με τη βοήθεια ενός μεγάλου πιάτου, "γυρίζετε" τη φουρτάλια για να ψηθεί και από την άλλη πλευρά.

Άνθος Νεραντζιάς

Υλικά:

- ◆ 1 ποτήρι νερού πατωμένο καθαρισμένο άνθος
- ◆ 1 ποτήρι ζάχαρη (στα 5 ποτήρια ζάχαρη, 2 1/2 ποτήρια νερό)
- ◆ ½ ποτήρι νερό
- ◆ 3 λεμόνια στημένα

Εκτέλεση :

Μαζεύετε το άνθος από την νεραντζιά, το καθαρίζετε καλά, βάζετε μια κατσαρόλα με νερό να βράζει και ρίχνετε τα άνθη νεραντζιάς, μόλις βράσει. Αφήνετε τα άνθη να βράσουν καλά και δοκιμάζετε συχνά αν έχουν λιώσει. Μόλις αρχίσουν να λιώνουν σβήνετε το μάτι της κουζίνας και ρίχνετε λίγο από το στημένο λεμόνι για να ασπρίσουν τα άνθη και να πάρουν γεύση και οσμή, μέσα στην κατσαρόλα. Μετά από λίγο τα ρίχνετε σε ένα τρυπητό για να στραγγίσουν. Έπειτα τα απλώνετε σε μια πιπέλα και βάζετε νερό και το υπόλοιπο λεμόνι, ώστε να σκεπάζονται ίσα-ίσα. Μία ώρα αργότερα τα

ξαναστραγγίζετε ρίχνοντας τα στο τρυπητό και μετά όπως είναι εκεί μέσα τα βάζετε κάτω από την βρύση και τα βρέχετε. Πριν το κάνετε αυτό, βάζετε να βράζει το νερό με την ζάχαρη, όταν βράσει ρίχνετε το άνθος που είναι ήδη ζουλιγμένο και στραγγισμένο καλά μέσα στο βραστό νερό και το ταράζετε με ένα κουτάλι. Μετά από ένα δεκάλεπτο, με το κουτάλι, παίρνετε λίγο απο το σιρόπι του γλυκού και το βάζετε σε ένα πιατάκι. Αν γίνεται πηκτό σαν το μέλι, τότε είναι έτοιμο. Αν όχι επαναλάβετε την τελευταία διαδικασία έως ότου πήξει.



ΔΗΛΟΣ

Ιστορία...

Σε απόσταση αναπνοής από την κοσμοπολίτικη Μύκονο, ξεχωρίζει το ιερό νησί της Δήλου. Στο επίπεδο αυτό νησί στο κέντρο του Αιγαίου ο ήλιος λάμπει εκτυφλωτικά. Δίκαια ο μύθος αναφέρει τη Δήλο σαν τόπο γέννησης του θεού του φωτός και της μουσικής, Απόλλωνα. Σύμφωνα με τη μυθολογία η Ήρα, σύζυγος του Δία, ζηλεύοντας τη σχέση του με τη Λητώ όταν αυτή έμεινε έγκυος την καταράστηκε να γεννήσει σε τόπο που δεν είχε φωτίσει ποτέ ο ήλιος. Έτσι η Λητώ περιπλανιόταν υποφέροντας, μέχρι που ο Ποσειδώνας ανέσυρε από τα βάθη της θάλασσας ένα νησάκι, για να γεννήσει εκεί τον Απόλλωνα και την Άρτεμη. Το νησί ονομάστηκε Δήλος, που σημαίνει φανερή.

Σύμφωνα με τα αρχαιολογικά ευρήματα το νησί στην αρχαιότητα ονομαζόταν Ορτυγία και κατοικούνταν από την 3^η χιλιετία π.Χ.. Οι Ίωνες ήρθαν στη Δήλο στην αρχή του 10^{ου} π.Χ. αι. κάνοντάς τη θρησκευτικό κέντρο και έδρα μεγάλης αμφικτιονίας στην οποία συγκεντρώθηκαν πολλά νησιά του Αιγαίου. Οι Αθηναίοι επωφελούμενοι της Ιωνικής καταγωγής τους ονομάστηκαν προστάτες και εξαγνιστές του ιερού νησιού και έτσι το 540 π.Χ. επιβάλλουν την κάθαρση της Δήλου, απομακρύνοντας όλους του τάφους και μεταφέροντάς τους στη γειτονική νησίδα Ρήνεια. Με τη δεύτερη κάθαρση οι Αθηναίοι απαγορεύουν τις γεννήσεις και τους θανάτους στο νησί.

Το ταμείο της Ιωνικής Συμμαχίας μεταφέρεται στην Αθήνα όπου χρησιμοποιείται για λογαριασμό των Αθηναίων, οι οποίοι το 424 π.Χ. εξορίζουν τους Δήλιους από το νησί τους. Την περίοδο των πολέμων των Αθηναίων με τους διαδόχους του Αλεξάνδρου, η Δήλος αποσπάται από την κυριαρχία της Αθήνας, αποκτά δημοκρατικό πολίτευμα και ξαναγίνεται φυσικό και θρησκευτικό κέντρο των Κυκλάδων. Μέχρι το 168 π.Χ. εξακολουθεί να γνωρίζει ακμή και στολίζεται με μεγαλοπρεπή κτίρια. Από το 88 π.Χ. η Δήλος γνώρισε πολλές καταστροφικές λεηλασίες ώσπου τελικά χρησιμοποιήθηκε ως τόπος άντλησης οικοδομικών υλικών για τα γύρω νησιά.

Το νησί...

Το νησί της Δήλου είναι ένας σημαντικός αρχαιολογικός χώρος τον οποίο επισκέπτονται το καλοκαίρι πολλοί τουρίστες οι οποίοι φεύγουν με τη δύση του ήλιου καθώς δεν επιτρέπεται η διανυκτέρευση στο νησί.

Το *ιερό του Απόλλωνα* στέγαζε το άγαλμα του θεού και το θησαυρό της Δηλιακής Συμμαχίας. Εδώ βρίσκονται ο *ναός της Αρτεμης*, η *Υπόστηλη Αίθουσα*, η *Αγορά του Θεόφραστου* και η *Στοά Αντιγόνου*, στα βόρεια. Κοντά στη στοά είναι το *Αρχαιολογικό Μουσείο*, με γλυπτά Κλασικών Χρόνων και συλλογή πήλινων αγγείων από την Προϊστορική ως την Ελληνιστική εποχή.

Στη συνοικία της Λίμνης ανάμεσα στους ναούς σώζεται ένα από τα ωραιότερα μνημεία, η περίφημη «*οδός των Λεόντων*», με εννιά μαρμάρινα λιοντάρια αφιέρωμα των Ναξίων τον 7^ο π.Χ. αι., από τα οποία σώζονται μόνο τα πέντε. Η λίμνη στην οποία κολυμπούσαν οι ιεροί κύκνοι του Απόλλωνα δεν υπάρχει πια, αφού σκεπάστηκε ύστερα από επιδημία ελονοσίας το **1926**. Στη συνοικία του θεάτρου, το πιο πυκνοκατοικημένο τμήμα της πόλης, υπάρχουν ερείπια σπιτιών διακοσμημένα με μωσαϊκά και ψηφιδωτά. Κοντά στο σπίτι των προσωπείων διακρίνονται λείψανα θεάτρου του 2^{ου} π.Χ. αι.. Πολλά ιερά ξένων θεών και λατρευτικά οικοδομήματα υπήρχαν στην περιοχή του βουνού *Κύνθος*. Στον ίδιο λόφο βρίσκεται η προϊστορική σπηλιά όπου λατρευόταν ο Ηρακλής.

ΜΥΚΟΝΟΣ

Ιστορία...

Κατά την αρχαιότητα, η μεγαλύτερη ανάπτυξη του νησιού σημειώθηκε στα Ιστορικά χρόνια όπου υπήρχαν δυο σημαντικές πόλεις, η Μύκονος και η Πάνορμος. Την περίοδο των Περσικών Πολέμων, η Μύκονος πέφτει σε παρακμή. Ο Μυκονιάτικος στόλος πήρε ενεργό μέρος στην Επανάσταση του **1821**, όπου ξεχώρισε η μορφή της Μαντώ Μαυρογένους.

Το νησί...

Η Μύκονος βρίσκεται νοτιοανατολικά της Τήνου. Η έκτασή της ανέρχεται σε 88τ. χλμ., και το μήκος των ακτών της σε 81,5 χλμ.. γραντικός όγκος που ξεπροβάλλει από τα νερά του Αιγαίου, νησί τελείως ξερό και άδεντρο, αλλά με πολύ καλό κλίμα.

Πρωτεύουσα της Μυκόνου είναι η *Χώρα* με **3.500** περίπου κατοίκους.

Εκτός από το Δήμο Μυκόνου το νησί έχει και μια κοινότητα, την *Άνω Μερά*, ενώ ο συνολικός πληθυσμός του φτάνει τους **4.000** κατοίκους. Μπαίνοντας στο λιμάνι μας καλωσορίζουν οι ανεμόμυλοι, σήμα κατατεθέν της Μυκόνου, μαζί με τον πελεκάνο που κάνει τις βόλτες του στο λιμάνι.

Το ηλιοβασίλεμα φαντάζει γραφικό στη συνοικία *Αλευκάντρα*, τη μικρή «Βενετία» της Μυκόνου. Το *Αρχαιολογικό Μουσείο* της Χώρας φιλοξενεί ευρήματα από τη νεκρόπολη της *Ρήνειας*. Το *Ναυτικό Μουσείο* του Αιγαίου βρίσκεται στον κεντρικό εσωτερικό δρόμο της πόλης. Το *Λαογραφικό Μουσείο* είναι στη συνοικία του *Κάστρου*, κοντά στην *Παραπορριανή*. Η *Παναγία η Παραπορριανή*, ίσως το ωραιότερο δείγμα κυκλαδίτικης αρχιτεκτονικής, μαγνητίζει το βλέμμα με τις καμπύλες και την πλαστικότητά της. Το νησί έχει περίπου **400** εκκλησίες. Τα *Ματογιάννια* είναι ο εσωτερικός κεντρικός εμπορικός δρόμος, όπου επικεντρώνεται η νυχτερινή και κοσμική ζωή. Η προτομή της *Μαντώς Μαυρογένους* βρίσκεται στη μικρή πλατεία της παραλίας.

Σε μικρή απόσταση από τη Χώρα, βρίσκεται η παραλία του *Αγίου Στέφανου* και του *Τούρλου*. Στο συμπαθητικό λιμανάκι του *Ορνού* βρίσκεται η πολυσύχναστη αμμουδιά με ομπρέλες, θαλάσσια σπορ και πολυτελείς τουριστικές εγκαταστάσεις. Η *Ψαρού*, ο *Πλατύς Γιαλός*, η *Παράγκα*, η *Ελιά*, η

Παρατάις και *Σούπερ Παρατάις*, είναι παραλίες με κρυστάλλινα νερά και πανέμορφες αμμουδιές. Ο *Καλαφάτης* είναι μια από τις λίγες παραλίες με σκιά. Στα βόρεια του νησιού υπάρχει ο *Πάνορμος*, η *Φτελιά* και ο *Άγιος Σώστης*.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΥΚΟΝΟΥ

Κρεμμυδόπιτα

Υλικά :

- ◆ 1 φύλλο σφολιάτα
- ◆ 5 μέτρια προς μεγάλα κρεμμύδια σε λεπτές ροδέλες
- ◆ 10 φέτες μπέικον ψιλοκομμένες
- ◆ 200 γραμμάρια φέτα
- ◆ 200 γραμμάρια κεφαλογραβιέρα τριμμένη
- ◆ 200 γραμμάρια βούτυρο
- ◆ 2 αβγά
- ◆ ½ φλιτζάνι κρέμα γάλακτος
- ◆ αλατοπίπερο

Εκτέλεση:

Ζεσταίνετε τα 2/3 του βουτύρου και σοτάρετε το μπέικον. Προσθέτετε τα κρεμμύδια, ανακατεύοντας συχνά για δέκα λεπτά. Χτυπάτε τα αβγά, προσθέτετε στο μείγμα την κρέμα γάλακτος και ξαναχτυπάτε ελαφρά. Βουτυρώνετε το ταψί σας, στρώνετε το φύλλο, απλώνετε επάνω πρώτα το μείγμα μπέικον - κρεμμύδια, μετά τα τυριά και τέλος τα αβγά με την κρέμα και αλατοπιπερώνετε. Σκεπάζετε με αλουμινόχαρτο και το αφήνετε για περίπου μία ώρα στους 200 βαθμούς Κελσίου. Όταν ψηθεί βγάζετε το αλουμινόχαρτο και αφήνετε την πίτα για λίγη ώρα ακόμα για να ροδίσει από πάνω.

Αρνίσιο Μπούτι σε Λαδόκολλα

Υλικά:

- ◆ 1 ολόκληρο (1,8-2 κιλά) αρνίσιο μπούτι
- ◆ 2 σκελίδες σε φέτες σκόρδο
- ◆ χυμός λεμονιού
- ◆ 3 κουταλιές λάδι
- ◆ αλατοπίπερο
- ◆ δεντρολίβανο

- ◆ καρφάκια γαρίφαλο
- ◆ 1 κιλό πατάτες για φούρνο
- ◆ 2 κουταλιές βούτυρο

Εκτέλεση :

Πλένετε και στεγνώνετε το κρέας. Με κοφτερό μαχαίρι ανοίγετε βαθιές τρυπούλες στη σάρκα του κρέατος. Ρίχνετε αλατοπίπερο μέσα και σπρώχνετε από μία φετούλα σκόρδο, ένα ολόκληρο γαρίφαλο και φυλλαράκια δεντρολίβανου σε κάθε τρύπα. Αλείφετε με το λάδι. Κόβετε **3-4** μεγάλα κομμάτια από χαρτί ψησίματος. Ακουμπάτε επάνω το κρέας και περιχύνετε με το λεμόνι. Διπλώνετε το κρέας με τα χαρτιά **3-4** φορές, να σκεπαστεί καλά και να μη χυθούν τα υγρά κατά τη διάρκεια του ψησίματος και ξεραθεί το κρέας. Βάζετε σε ταψάκι, σκεπάζετε με αλουμινόχαρτο και ψήνετε στον φούρνο στους **200** βαθμούς για **4-5** ώρες. Την τελευταία ώρα του ψησίματος βγάζετε το αλουμινόχαρτο και βάζετε τις πατάτες σε ταψάκι. Αλατοπιπερώνετε, περιχύνετε με το βούτυρο, τον χυμό λεμονιού και βάζετε στον φούρνο να ψηθούν για **1** ώρα, να ροδίσουν. Βγάζετε το κρέας από τον φούρνο, αφήνετε **5** λεπτά, ξετυλίγετε από το χαρτί και βάζετε σε πιατέλα. Γαρνίρετε με τις πατάτες και τα φύλλα δεντρολίβανου και σερβίρετε.

Αστακομακαρονάδα Μυκόνου

Υλικά :

- ◆ 1 κιλό αστακό
- ◆ 2 κρεμμύδια
- ◆ ½ κιλό μακαρόνια ψιλά
- ◆ 1 κουτί κονκασέ
- ◆ 1 φλιτζάνι λάδι
- ◆ αλατοπίπερο
- ◆ βασιλικός

Εκτέλεση :

Βράζετε για περίπου μία ώρα, τον αστακό ολόκληρο σε νερό που να τον καλύπτει. Ρίχνετε μέσα στο νερό λίγο κρασί. Κρατάτε το ζουμί του στο οποίο θα βράσετε τα μακαρόνια. Κόβετε το κέλυφος, καθαρίζετε τον αστακό από τις ακαθαρσίες και τον κόβετε σε κομμάτια. Σοτάρετε σε τηγάνι τα κρεμμύδια, ρίχνετε μέσα τα ντοματάκια, τον βασιλικό και λίγο από το ζουμί του αστακού.

Το αφήνετε να βράσει για μισή ώρα και ρίχνετε και τα κομμάτια του αστακού να πάρουν μία βράση όλα μαζί. Βράζετε τα μακαρόνια στο ζουμί του αστακού. Όταν γίνουν ρίχνετε μέσα την σάλτσα με τον αστακό και ανακατεύετε.

Αμυδαλωτά

Υλικά :

- ◆ 1280 γραμμάρια αμύγδαλα ψίχα
- ◆ 150 γραμμάρια σιμιγδάλι ψιλό
- ◆ 100 γραμμάρια ζάχαρη
- ◆ 5 ασπράδια αυγών
- ◆ βανίλια
- ◆ λίγο ανθόνερο
- ◆ ζάχαρη άχνη για πασπάλισμα

Εκτέλεση :

Ασπρίζετε τα αμύγδαλα, τα κοπανίζετε στο γουδί σαν τραχανά. Προσθέτετε τη ζάχαρη, μετά τα ασπράδια χτυπημένα μαρέγκα, τη βανίλια και το σιμιγδάλι. Τα ζυμώνετε καλά και τα πλάθετε στο σχήμα μικρού αχλαδιού καρφώνοντας στην άκρη ένα γαρύφαλλο. Τα ψήνετε σε μέτριο φούρνο σε ελαφρά βουτυρωμένο ταψί. Όταν μισοκρυσώσουν τα ραντίζετε με ανθόνερο και τα τυλίγετε με ζάχαρη άχνη.



ΣΥΡΟΣ

Ιστορία...

Η Σύρος κατοικήθηκε από τα Νεολιθικά χρόνια και υπήρξε σημαντικό κέντρο του κυκλαδικού πολιτισμού. Τον 6^ο π.Χ. αι. το νησί παρουσίασε ακμή. Ήταν τότε που ζούσε στη Σύρο ο φιλόσοφος Φερεκύδης, ο δάσκαλος του Πυθαγόρα. Η πιο σημαντική χρονολογία για τη Σύρο, όπως και για τα περισσότερα κυκλαδονήσια ήταν το **1207**, όταν εμφανίστηκαν οι Ενετοί. Τα χρόνια που ακολούθησαν ήρθαν στο νησί πολλοί καθολικοί, με κύρια ασχολία τους το εμπόριο και γύρω στο **1700** ήταν περισσότεροι από τους ορθόδοξους. Την περίοδο της Τουρκοκρατίας η Σύρος διοικήθηκε με προνόμια, λόγω της ύπαρξης καθολικού πληθυσμού και για το λόγο αυτό κράτησε ουδέτερη στάση στον αγώνα του **1821**. Το νησί δέχτηκε πολλούς πρόσφυγες από όλη την Ελλάδα οι οποίοι κατέφευγαν για να γλιτώσουν από τις τουρκικές σφαγές.

Το νησί...

Η Σύρος ή Σύρα βρίσκεται στο μέσο των Κυκλάδων, νοτιοδυτικά της Τήνου και ανάμεσα στην Κύθνο και τη Μύκονο. Το νησί έχει σχήμα επίμηκες. Μοιάζει με τρίγωνο που έχει τη βάση του στο νότο και την κορυφή του στο βορά.

Η Σύρος, η αρχόντισσα των Κυκλάδων με νεοκλασικά κτίρια χτισμένα στον καθολικό και τον ορθόδοξο λόφο, υπήρξε το μεγαλύτερο ναυτικό κέντρο της Ελλάδας του 19^{ου} αι.. Η *Ερμούπολη* πρωτεύουσα των Κυκλάδων, σκαρφαλωμένη στο λόφο ατενίζει με τη χάρη της παλιάς πρωτεύουσας το Αιγαίο, αναπολώντας τα περασμένα μεγαλεία της. Το λιμάνι της Ερμούπολης τον περασμένο αιώνα ήταν το πρώτο εμπορικό λιμάνι της Ελλάδας.

Οι δύο λόφοι της πόλης, η *Ανάσταση* και η *Άνω Σύρος* αγναντεύουν το Αιγαίο. Η εκκλησία του *Αγίου Νικολάου*, χτισμένη με έξοδα των караβοκύρηδων του νησιού και τα *Βαπόρια*, η συνοικία των εφοπλιστών είναι άξια επίσκεψης. Το *Αρχαιολογικό Μουσείο* φιλοξενεί ευρήματα διαφόρων εποχών από τη Σύρο και από άλλα κυκλαδονήσια. Στην *Άνω Σύρο* πάνω από τη μεσαιωνική συνοικία των Ενετών δεσπόζει ο καθεδρικός ναός του *Σαν Τζωρτζη (Αγίου Γεωργίου)*. Τα δυο μοναστήρια είναι αυτό των *Καπουτσίνων* και αυτό των *Ιησουϊτών* με την εκκλησία της *Παναγίας της Καρμήλου*.

Το *Δημαρχείο*, έργο του γερμανού αρχιτέκτονα Ερνέστου Τσίλερ, θεμελιώθηκε το **1876** και αποπερατώθηκε το **1889**. Το *Αρχαιολογικό Μουσείο* στο οποίο στεγάζεται στο Δημαρχείο, η *Λέσχη «Ελλάς»* η οποία ανεγέρθηκε το **1862–1863** και το Δημοτικό *Θέατρο «Απόλλων»* χτισμένο το **1862–1864** σχέδια

του Πιέτρο Σαμπό. Η *πλατεία Μιαούλη* του 19^{ου} αι., στολισμένη με ψηλούς φοίνικες, με μαρμάρινη εξέδρα για τη Φιλαρμονική και με τον μαρμάρινο ανδριάντα του Μιαούλη.

Σαν νησί των Κυκλάδων, η Σύρος έχει πολύ ωραίες αμμουδιές κυρίως στο νοτιοδυτικό τμήμα της, ακρογιαλιές που έκανε γνωστές σε όλη την Ελλάδα ο Βαμβακάρης με το τραγούδι «Φραγκοσυριανή». Ο *Γαλησσάς* είναι ένα από τα ομορφότερα θέρετρα του νησιού, η μικρή παραλία του *Φοίνικα* και ο *Μέγας Γιαλός* είναι αναπτυγμένες παραθεριστικές περιοχές με αμμουδερές παραλίες. Η *Ποσειδωνία* ή *Ντελαγκράτσια* είναι η ωραιότερη ίσως περιοχή του νησιού με αρχοντικά και νεοκλασικές βίλες, όπως και η γειτονική *Παρακοπή*. Το όνομά της προέρχεται από τη μικρή εκκλησία της Παναγίας, **Madonna Della Grazia**. Το *Κίνι*, είναι γνωστό για τη μεγάλη αμμουδιά του.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΣΥΡΟΥ

Ντομάτες Λιαστές

Διαλέγετε ώριμες και σαρκωμένες ντομάτες, αλλά όχι υπερώριμες. Τις κόβετε σε λεπτές, κάθετες φέτες περίπου ενός εκατοστού ή στη μέση οριζόντια αν δεν είναι μεγάλες. Τις απλώνετε σε ταψιά αλειμμένα με λίγο λάδι (όχι ταψιά αλουμινίου) ή σε ξύλινες τάβλες. Τις πασπαλίζετε με ελάχιστο χοντρό, φυσικό αλάτι. Η έκθεση στον ήλιο - ανάλογα με το επιθυμητό αποτέλεσμα και την ηλιοφάνεια - είναι 3 με 4 μέρες. Αν δεν τις ξεράνετε τελείως, μπορείτε να τις διατηρήσετε σε λίγο λάδι. Οι εντελώς ξερές αποθηκεύονται σε μεταλλικά δοχεία που κλείνουν καλά. Αν θέλετε τις περνάτε με κλωστή σαν αρμαθιά και τις κρεμάτε. Αν δεν ξεραθούν καλά, και δεν τις βάλετε στο λάδι μετά από αρκετό καιρό θα μouxλιάσουν. Πριν τις χρησιμοποιήσετε τις μουλιάζετε πρώτα σε νερό για 20`-30`.

Αστακομακαρονάδα

Υλικά :

- ◆ 1 μεγάλο αστακό
- ◆ 2 ξηρά μεγάλα κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- ◆ 4 γαρύφαλλα ολόκληρα
- ◆ 1 κουταλάκι κανέλλα
- ◆ ½ φλιτζάνι λάδι
- ◆ 1 κονσέρβα τοματάκι
- ◆ 1 κουταλιά της σούπας πελτέ
- ◆ 1 ποτηράκι κρασί
- ◆ ½ ματσάκι μαϊντανό
- ◆ ½ πακέτο μακαρόνια
- ◆ αλατοπίπερο

Εκτέλεση :

Βουλώνετε τις τρύπες του αστακού, βάζετε το νερό να βράσει, ρίχνετε μέσα τον αστακό και αφήνετε να βράσει για μισή ώρα. Τον βάζετε στην άκρη και κρατάτε το νερό, βγάζετε το κρέας του αστακού από το κέλυφος και το ψιλοκόβετε. Σε μία κατσαρόλα βάζετε το λάδι να κάψει, τσιγαρίζετε το κρεμμύδι και τον μαϊντανό, προσθέτετε τον αστακό και τον γυρίζετε στο λάδι δύο φορές, σβήνετε

με κρασί, ρίχνετε την ντομάτα και τον πελιτέ, προσθέτετε τα γαρύφαλλα, το πιπέρι και την κανέλλα. Χαμηλώνετε την φωτιά και αφήνετε να σιγοβράσει να μείνει η σάλτσα με το λάδι της. Στο νερό που έβρασε ο αστακός, αφού το βάλετε να πάρει μία βράση, ρίχνετε τα μακαρόνια, βράζετε σύμφωνα με τις οδηγίες του πακέτου, τσιγαρίζετε τα μακαρόνια όταν είναι έτοιμα με λίγο βούτυρο και αλάτι. Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύετε τα μακαρόνια με τη σάλτσα. Προσθέτετε και λίγο φρέσκο ψιλοκομμένο μαϊντανό και ανακατεύετε.

Ψάρι α λα Σπετσιώτα

Υλικά :

- ◆ 1 ψάρι μεγάλο (συναγρίδα, φαγκρί) καθαρισμένο
- ◆ 4 ντομάτες φρέσκοις τριμμένες
- ◆ $\frac{3}{4}$ φλιτζάνι λάδι
- ◆ 1 κουταλάκι πελιτέ
- ◆ $\frac{1}{2}$ ποτηράκι κρασί
- ◆ 5 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- ◆ $\frac{1}{2}$ ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- ◆ 1 λεμόνι στυμμένο
- ◆ αλατοπίπερο

Εκτέλεση :

Κόβετε σε ροδέλες το ψάρι, το βάζετε σε ένα λαδωμένο ταψάκι, αλατίζετε. Σε ένα μπολάκι βάζουμε το λάδι, το χυμό λεμονιού, το κρασί και τον πελιτέ, ανακατεύετε πολύ καλά, προσθέτετε τον μαϊντανό και το σκόρδο, περιχύνετε με το μείγμα αυτό το ψάρι, ρίχνετε από πάνω την τομάτα, αλατοπιπερώνετε και ψήνετε σε μέτριο φούρνο για μισή ώρα περίπου. Κατά διαστήματα βρέχετε το ψάρι με την σάλτσα.

Λουκούμα

Υλικά :

- ◆ $\frac{1}{2}$ κιλό ζάχαρη
- ◆ $\frac{1}{2}$ λίτρο νερό
- ◆ 40 γραμμάρια ζελατίνη
- ◆ λίγες σταγόνες χυμό λεμονιού
- ◆ λίγες σταγόνες χρώμα ζαχαροπλαστικής
- ◆ λίγο ροδόνερο

- ◆ 200 γραμμάρια άχνη ζάχαρη
- ◆ 2-3 κουταλιές νισεστέ

Εκτέλεση :

Ανακατεύετε σε βαθιά κατσαρόλα τη ζάχαρη με το νερό και το λεμόνι και βράζετε σε σιγανή φωτιά να φτιάξετε μέτριο σιρόπι. Διαλύετε την ζελατίνη σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας και την προσθέτετε στο σιρόπι μαζί με το ροδόνερο και το χρώμα ζαχαροπλαστικής. Ρίχνετε το μίγμα σε τετράγωνο ταψί, ύψους μέχρι 2 ή 2,5 εκ. το πολύ. Το αφήνετε να πήξει όλο το βράδυ. Το επόμενο πρωί, κόβετε σε κύβους (λουκούμια) και περνάτε τα κομμάτια από άχνη ζάχαρη ανακατεμένη με λίγο νισεστέ. Φροντίζετε να καλύψετε όλες τις πλευρές τους. Αν θέλετε τα λουκούμια σας να έχουν ξηρούς καρπούς (π.χ. αμύγδαλα) τα τοποθετείτε στο ταψί πριν ρίξετε το μίγμα του σιροπιού.



ΤΗΝΟΣ

Ιστορία...

Στο ψηλότερο βουνό της Τήνου, τον Τσικνιά τοποθετούσαν οι αρχαίοι Έλληνες την κατοικία του θεού των ανέμων του Αίολου. Σύμφωνα με τη μυθολογία στην Τήνο σκότωσε ο Ηρακλής τους «Βορεάδες», το Ζήτη και τον Κάλαιν και έστησε πάνω στους τάφους τους δυο σπηλιές, από τις οποίες η μια σειόταν με το φύσημα του βοριά. Η ιστορία της Τήνου χαρακτηρίζεται από πολλές επιθέσεις και λεηλασίες πειρατών. Από το 1207 μέχρι το 1715, οι Ενετοί είχαν την κυριαρχία του νησιού.

Το νησί...

Η Τήνος είναι το τρίτο σε μέγεθος νησί των Κυκλάδων, με έκταση 194 τ. χλμ., βρίσκεται ανάμεσα στην Άνδρο και στη Μύκονο και έχει έδαφος ημιορεινό. Η Τήνος απέχει 86 ν.μ., από τον Πειραιά και 62 ν.μ., από την Ραφήνα. Οι ακτές του νησιού, μήκους 105 χλμ., παρουσιάζουν έντονο διαμελισμό. Σχηματίζονται πολλοί όρμοι και ακρωτήρια. Η Τήνος έχει κλίμα μεσογειακό, με ήπιους χειμώνες και ξηρά αλλά δροσερά καλοκαίρια, χάρη στα μελτέμια που πνέουν στο Αιγαίο. Το νησί είναι εκτεθειμένο στους ανέμους και ειδικότερα στους βοριάδες.

Γνωστή ως «νησί της Μεγαλόχαρης» η Τήνος πλημμυρίζει κάθε 15 Αυγούστου από πιστούς, οι οποίοι φτάνουν κατά εκατοντάδες για να εκπληρώσουν το τάμα τους στην Παναγία. Η επιβλητική, μαρμάρινη εκκλησία της *Παναγίας της Ευαγγελίστριας* χτίστηκε το 1823 στο σημείο όπου βρέθηκε η εικόνα της Παναγίας, η οποία θεωρείται έργο του Ευαγγελιστή Λουκά. Στα βοηθητικά κτίρια της εκκλησίας στεγάζονται η *Πινακοθήκη και Γλυπτοθήκη Τηνίων Καλλιτεχνών* με πολύ σημαντικά έργα και το μουσολείο των θυμάτων από τη βύθιση της «Έλλης» από τους Ιταλούς το 1940. Άλλες εκκλησίες της Χώρας είναι του *Αγίου Ιωάννη, των Ταξιαρχών, του Αγίου Αντωνίου* και του *Αγίου Νικολάου* των καθολικών, η *Μονή Κεχροβουνίου*, και το μοναστήρι των *Ουρσουλίνων*.

Η Τήνος με μοναδική παράδοση στη γλυπτική, είναι η γενέτειρα αξιόλογων καλλιτεχνών, ανάμεσα των οποίων μερικοί από τους μεγαλύτερους Έλληνες ζωγράφους και γλύπτες του 19^{ου} και 20^{ου} αι., όπως ο Σώχος, ο Χαλεπάς, ο Γύζης και ο Λύτρας.

Στα *Κιόνια* βρίσκεται το ιερό του Ποσειδώνα και της Αμφιρίτης, τόπος προσκυνήματος του αρχαίου κόσμου και το ανεξερεύνητο σπήλαιο στη θέση *Γασριά*. Ο *Κάμπος* είναι το χωριό με τους περισσότερους περισσότερες. Στο *Ξώμπουργκο* βρίσκονται τα ερείπια της αρχαίας πόλης, πρωτεύουσας του νησιού από τα Γεωμετρικά μέχρι τα Κλασικά χρόνια. Στους πρόποδες των βουνών γύρω από το Ξώμπουργκο, είναι χτισμένα τα χωριά *Τριαντάρος, Ταραμπάδος, τα Λουφρά* και το χωριό *Βόλαξ*. Το χωριό *Πύργος*, ιδιαίτερη πατρίδα πολλών καλλιτεχνών, φιλοξενεί το σπίτι του γλύπτη Γιαννούλη Χαλεπά και το *Μουσείο Γλυπτικής* ντόπιων καλλιτεχνών.

Σε μικρή απόσταση από το λιμάνι προσφέρονται για κολύμπι οι παραλίες του *Αγίου Φωκά*, του *Αγίου Σώστη*, ο *Άγιος Ιωάννης* και τα *Κιόνια*, όλες με τουριστική υποδομή.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΗΝΟΥ

Κολοκυθοκεφτέδες

Υλικά :

- ◆ 1 κιλό κολοκυθάκια
- ◆ ¼ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- ◆ 2 κρεμμύδια μέτρια ψιλοκομμένα
- ◆ 1 φλιτζάνι κεφαλοτύρι τριμμένο
- ◆ 1 φλιτζάνι γαλέτα
- ◆ 2 αυγά
- ◆ αλατοπίπερο
- ◆ λάδι για τηγάνισμα

Εκτέλεση :

Καθαρίζετε τα κολοκύθια, τα βάζετε να βράσουν, τα αφήνετε να κρυώσουν και να στραγγίσουν. Βάζετε το ελαιόλαδο στο τηγάνι και τσιγαρίζετε τα κρεμμύδια. Σε ένα μπολ βάζετε τα κολοκύθια, τα τσιγαρισμένα κρεμμύδια, το τυρί, τη γαλέτα και τα αυγά. Αλατοπιπερώνετε και ανακατεύετε πολύ καλά να γίνουν μία ζύμη για να φτιάξουμε τους κεφτέδες. Τηγανίζετε σε μέτρια φωτιά.

Χταπόδι Στιφάδο

Υλικά:

- ◆ 1 μεγάλο χταπόδι
- ◆ 1 κιλό κρεμμυδάκια για στιφάδο
- ◆ 1 κούπα ελαιόλαδο
- ◆ 1 ποτηράκι λευκό κρασί
- ◆ 2 κουταλιές πάστα ντομάτας
- ◆ 2 φύλλα δάφνης
- ◆ αλατοπίπερο

Εκτέλεση:

Πλένετε και κόβετε το χταπόδι σε τέσσερα κομμάτια και το βάζετε σκέτο στην κατσαρόλα, σε δυνατή φωτιά, μέχρι να βγάλει το ζουμί του. Πετάτε το ζουμί, προσθέτετε το λάδι και τα κρεμμυδάκια καθαρισμένα και τσιγαρίζετε για λίγο. Έπειτα, διαλύετε την πάστα ντομάτας σε δυο κούπες νερό και τη χύνετε στην κατσαρόλα. Προσθέτετε και τα υπόλοιπα υλικά εκτός από το κρασί και αφήνετε

να σιγοβράσει, προσέχοντας να μην κολλήσει. Όταν έχει σχεδόν δέσει η σάλτσα, σβήνετε με το κρασί και αφήνετε να δέσει τελείως.

Κόκορας Κρασάτος

Υλικά:

- ◆ 1 ½ κιλού (σιφάδου) κρεμμυδάκια
- ◆ 1 μεγάλο κοκόρι
- ◆ 3 κουταλιές σούπας λευκό κρασί
- ◆ 1 τριμμένο φύλλα δάφνης
- ◆ 4 σκελίδες ψιλοκομμένες σκόρδο
- ◆ ½ κουταλιά γλυκού θυμάρι
- ◆ ½ κουταλιά γλυκού βότανα Προβηγίας
- ◆ 1 κουταλιά σούπας κόκκους πράσινο πιπέρι
- ◆ αλατοπίπερο
- ◆ 1 κουταλιά σούπας αλεύρι

Εκτέλεση :

Καθαρίστε τα κρεμμύδια και σοτάρειτέ τα με το σκόρδο. Πλύνετε καλά, στραγγίξτε και αλατοπιπερώστε τον κόκορα. Βάλτε τον σε μια γάστρα με καπάκι. Ρίξτε γύρω του τα κρεμμύδια στραγγισμένα, περικύστε τον κόκορα με το κρασί και ρίξτε τα μυρωδικά. Σκεπάστε τη γάστρα και ψήστε για **1 ώρα και 30 λεπτά** στους **180** βαθμούς. Στραγγίξτε το ζουμί σε μια κατσαρόλα και ζεσάνειτέ το. Ρίξτε μέσα το αλεύρι και αφήστε τη σάλτσα να δέσει. Ρίξτε την πάνω στον κόκορα και συνεχίστε το ψήσιμο στο φούρνο για ακόμη **40** λεπτά, με τη γάστρα ξεσκεπάστη για να ξεροψηθεί το πουλί. Αλείφετε το με το ζουμί του για να "μελώσει". Σερβίρεται με σαλάτα.

Λούντζα

Εξαιρετικό ελληνικό αλλαντικό με ωρίμανση αέρος. Έχει ζωηρό κόκκινο χρώμα, λεπτό άρωμα μπαχαρικών και καθόλου λίπος. Για την παρασκευή του, διαλέγουν τα καλά μέρη του ζώου και το ψαχνό του, τα αλατίζουν, τα αφυδατώνουν, τα κόβουν σε μακρουλά κομμάτια και τα μαρινάρουν με κρασί και μπαχαρικά (συνήθως κυριαρχεί η κανέλα). Τέλος, στεγνώνετε και μπαίνει μέσα σε έντερο για να ωριμάσει περισσότερο.

Ενότητα 2.2

Κεντρικές Κυκλάδες

(Αντίπαρος, Πάρος, Νάξος, Αμοργός)

Πάρος

Ιστορία...

Στην αρχαιότητα η Πάρος υπήρξε ένα από τα κέντρα του κυκλαδίτικου πολιτισμού και ανέπτυξε από πολύ νωρίς σχέσεις με την Κρήτη. Μεγάλο μέρος της ακμής της οφείλεται στο γνωστό παριανό μάρμαρο, από το οποίο κατασκευάστηκαν μνημειώδη γλυπτά, ανάμεσά τους η Αφροδίτη της Μήλου και ο Ερμής του Πραξιτέλη, αλλά και ονομαστοί ναοί της αρχαιότητας.

Το νησί...

Η Πάρος βρίσκεται στο κέντρο των Κυκλάδων, Δυτικά της Νάξου. Η έκτασή της ανέρχεται σε 194,46 τ.χλμ., και το μήκος των ακτών της σε 118 χλμ. Ψηλότερη κορυφή της είναι ο Προφήτης Ηλίας (776μ.), στο κεντρικό τμήμα του νησιού.

Φτάνοντας στο λιμάνι και πρωτεύουσα του νησιού, την *Παροικιά*, μας καλωσορίζει ο ασπρισμένος μύλος και τα ολόλευκα σπίτια. Ανάμεσα στις κατάλευκες εκκλησίες ξεχωρίζει η βυζαντινή εκκλησία της *Εκατονταπυλιανής*, το σωστό όνομα της οποίας είναι *Καταπολιανή*, χτισμένη δηλαδή «κατά την πόλη». Σύμφωνα με το θρύλο η εκκλησία με τις εκατό πύλες χτίστηκε τον 4^ο αι. από την Αγία Ελένη, μητέρα του Μεγάλου Κωνσταντίνου. Στον περίβολο της εκκλησίας στεγάζεται το *Βυζαντινό Μουσείο* και σε μικρή απόσταση βρίσκεται το *Αρχαιολογικό Μουσείο*.

Αρχαιολογικές περιοχές της Πάρου είναι τα *ερείπια του Ασκληπιείου*, το *ιερό του Πύθιου Απόλλωνα* και το *Δήλιο*, όπου λατρευόταν η Λητώ, η Άρτεμις και ο Απόλλωνας. Κοντά στο χωριό *Ψυχοπανιά* βρίσκεται «ο κήπος με τις πεταλούδες». Στο κέντρο της Πάρου βρίσκεται το ορεινότερο χωριό του νησιού, οι *Λεύκες*. Η *Μάρπησσα* και ο *Δρυός* είναι άλλα δύο χωριά που αξίζουν μια επίσκεψη.

Στο *Μαράθι*, βρίσκονται τα αρχαία λατομεία μαρμάρου. Οι καλύτερες παραλίες είναι η *Αγία Ειρήνη* και ο *Παράσπορος*, δυτικά της Παροικιάς. Η

Αλυκή και η Χρυσή Ακτή με μήκος 1 χλμ., είναι παραλίες με άμμο. Η Νάουσα φιλοξενεί πολλές παραλίες με βράχους που μοιάζουν με γλυπτά.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΠΑΡΟΥ

Κεφτεδάκια από Καρύδι

Υλικά :

- ◆ ½ κιλό τριμμένη καρυδόψιχα
- ◆ 2 σκελίδες σκόρδο
- ◆ 1 κρεμμύδι ξερό ψιλοτριμμένο
- ◆ 1 κουταλιά γιαούρτι
- ◆ 1 πατάτα ψιλοτριμμένη
- ◆ ½ κιλό μπαγιάτικο ψωμί
- ◆ 1 αβγό
- ◆ γάλα
- ◆ αλατοπίπερο
- ◆ αλεύρι
- ◆ λάδι

Εκτέλεση :

Μουλιάζετε το ψωμί στο γάλα, το στύβετε και το τρίβετε σε ψίχουλα. Ανακατεύετε την καρυδόψιχα με το κρεμμύδι, το σκόρδο λιωμένο, το γιαούρτι, την πατάτα και το αβγό, προσθέτετε αλάτι, πιπέρι και ζυμώνετε όλα τα υλικά καλά μέχρι να γίνουν ένα μείγμα. Πλάθετε τους κεφτέδες, τους αλευρώνετε και τους τηγανίζετε.

Χοιρινό με σέλινο

Υλικά :

- ◆ 1,5 κιλό χοιρινό κρέας
- ◆ 2,5 κιλά σέλινο
- ◆ 400 γραμμάρια λάδι
- ◆ 1 κουταλιά της σούπας πελτέ ντομάτας
- ◆ 1 κρεμμύδι
- ◆ αλατοπίπερο

Εκτέλεση :

Βράζετε το κρέας με το αλάτι και το πιπέρι σε νερό που να το σκεπάζει. Όταν το κρέας είναι έτοιμο, θα πρέπει να έχετε τρία ποτήρια του νερού ζωμό. Σε μία

άλλη κατσαρόλα σοτάρετε στο λάδι το κρεμμύδι ψιλοκομμένο, προσθέτετε τα σέλινα χοντροκομμένα και τα σοτάρετε δέκα λεπτά περίπου. Προσθέτετε τον πελτέ, διαλυμένο σε ένα ποτήρι νερό, αλάτι και πιπέρι, το κρέας και το ζωμό που έχετε κρατήσει. Αφήνετε το φαγητό να βράσει σε σιγανή φωτιά. Αν θέλετε, στο τέλος προσθέτετε αβγολέμονο. Σερβίρεται ζεστό και συνοδεύεται θαυμάσια με τυρί φέτα.

Παριανό

Υλικά:

- ◆ 1 ½ κιλό ψαχνό χοιρινό κρέας κομμένο
- ◆ 3 μέτρια κρεμμύδια κομμένα ροδέλες
- ◆ 1 πράσινη πιπεριά (μεγαλούτσικη) κομμένη σε μισές ροδέλες
- ◆ 3 σκελίδες σκόρδο σε φετούλες
- ◆ 400 γραμμάρια μανιτάρια κονσέρβας (σε φέτες)
- ◆ ½ φλιτζάνι τσαγιού ελαιόλαδο
- ◆ 1 φλιτζάνι τσαγιού χυμό ντομάτας (ελαφρά συμπυκνωμένο)
- ◆ αλατοπίπερο
- ◆ μπόλικη ρίγανη
- ◆ 200 γραμμάρια τριμμένο κεφαλοτύρι (για το τέλος)

Εκτέλεση:

Στο βαθύ ταψί της κουζίνας απλώνετε το κρέας και από πάνω του απλώνετε όλα τα υπόλοιπα υλικά (εκτός του τυριού) και ανακατεύετε να ενωθούν καλά. Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο, στη χαμηλή σχάρα, στους 170 βαθμούς Κελσίου, για δύο ώρες. Κατόπιν, πασπαλίζετε με το τυρί και το βάζετε στο **grill**, για να πάρει χρώμα.

Τυρόπιτα Γλυκιά

Υλικά για τη γέμιση :

- ◆ 500 γραμμάρια μυζήθρα ανάλατη
- ◆ 10 αβγά
- ◆ 1 κουτί γάλα εβαπορέ
- ◆ 2,5 φλιτζάνια τσαγιού ζάχαρη
- ◆ 1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα

Για τη ζύμη :

- ◆ 500 γραμμάρια αλεύρι

- ◆ 1 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ
- ◆ 1 φλιτζάνι λάδι
- ◆ 1 φλιτζάνι χυμό πορτοκαλιού
- ◆ ½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι

Εκτέλεση :

Δουλεύετε σε λεκάνη το λάδι με το χυμό του πορτοκαλιού και το αλάτι. Προσθέτετε σιγά-σιγά το αλεύρι με το μπέικιν πάουντερ, ώσπου να γίνει η ζύμη. Στη συνέχεια την πλάθετε σε σχήμα μπάλας και, αφού τη σκεπάσετε με μία πετσέτα, την αφήνετε στο ψυγείο δύο ώρες. Λιώνετε τη μυζήθρα πολύ καλά, προσθέτοντας το γάλα και την κανέλα. Χτυπάτε τα αβγά με τη ζάχαρη και τα προσθέτετε στο μείγμα της μυζήθρας ανακατεύοντας καλά. Ανοίγετε τη ζύμη και την κόβετε σε στρογγυλά πιτάκια τα οποία γεμίζετε με τη γέμιση, αφού σηκώσετε τις άκρες τους. Τα βάζετε σε βουτυρωμένο ταψί και τα ψήνετε στο φούρνο.



ΑΝΤΙΠΑΡΟΣ

Ιστορία...

Σύμφωνα με τα ευρήματα των αρχαιολόγων η Αντίπαρος πρέπει κάποτε να ήταν ενωμένη με την Πάρο.

Το νησί...

Οι δυτικές ακτές της είναι απότομες χωρίς παραλίες. Στο βόρειο τμήμα της Αντίπαρου τα νησάκια *Διπλό* και *Κάβουρας* σχηματίζουν μια αβαθή, αμμουδερή θάλασσα με υπέροχο χρώμα. Το μοναδικό χωριό του νησιού είναι η *Αντίπαρος* ή *Κάστρο*, απλωμένο γύρω από τα ερείπια του παλιού κάστρου. Όλη η ζωή συγκεντρώνεται γύρω από το δρόμο του μώλου προς την πλατεία.

Το κυριότερο αξιοθέατο της Αντίπαρου είναι το σπήλαιο στο λόφο του *Αγίου Ιωάννη*, με εντυπωσιακούς σταλακτίτες και σταλαγμίτες. Η *Ψαραλύκη* και η *Πίσω Ψαραλύκη*, είναι οι καλύτερες παραλίες του νησιού. Ο *Άγιος Ιωάννης ο Θεολόγος*, είναι μια ακόμη παραλία, ενώ νοτιότερα βρίσκονται τα *Γλυφά* και ο *Άγιος Γεώργιος*. Το καλύτερο ηλιοβασίλεμα του νησιού θα το δείτε από το *Σιφνέικο Γιαλό*.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΝΤΙΠΑΡΟΥ

Σαλατούρι

Υλικά :

- ◆ 1 κιλό σαλάχι ή καλκάνι
- ◆ 1 κρεμμύδι
- ◆ 1 φύλλο δάφνης
- ◆ μπαχάρι
- ◆ ελαιόλαδο
- ◆ αλατοπίπερο

Για τη σάλτσα :

- ◆ 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- ◆ ½ φλιτζάνι χυμό λεμονιού
- ◆ ½ κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- ◆ 1 κουταλιά σούπας μουστάρδα
- ◆ αλατοπίπερο
- ◆ μαϊντανό

Εκτέλεση :

Ζεματάτε το ψάρι σε βραστό νερό για να βγάλετε τη πέτσα του. Βάζετε το ψάρι σε μια κατσαρόλα μαζί με το αλάτι, το πιπέρι, το μπαχάρι, τη δάφνη, το λάδι και το κρεμμύδι ολόκληρο. Μόλις βράσει, το σουρώνουμε και το αφήνετε να κρυώσει. Βγάζετε τα κόκαλα και χτυπάτε το ελαιόλαδο, το λεμόνι, τη μουστάρδα και το αλάτι. Περικύνετε το ψάρι με τη σάλτσα και γαρνίρετε με ψιλοκομμένο κρεμμύδι και μαϊντανό.

Κολοκυθοκορφάδες

Υλικά :

- ◆ 25 κολοκυθοκορφάδες
- ◆ ½ κιλό ξινομυζήθρα
- ◆ 3 ντομάτες
- ◆ δυόσμο

- ◆ αλατοπίπερο
- ◆ αλεύρι
- ◆ 2 αβγά
- ◆ φρυγανιά τριμμένη
- ◆ άνηθο
- ◆ ελαιόλαδο

Εκτέλεση :

Πλένετε τις κολοκυθοκορφάδες και αφαιρείτε προσεκτικά από το εσωτερικό τους τον κίτρινο στήμονα. Ανακατεύετε τις ντομάτες με την ξινομυζήθρα, το δυόσμο και το αλατοπίπερο. Γεμίζετε τους κολοκυθοκορφάδες με το μείγμα και τις τυλίγετε στο πάνω μέρος. Αλευρώνετε τις κολοκυθοκορφάδες και τις περνάτε από χτυπημένο αβγό ανακατεμένο με τριμμένη φρυγανιά και άνηθο και τηγανίζετε.

Κόκορας Κοκκινιστός

Υλικά :

- ◆ 1 κόκορας
- ◆ ¼ φλιτζάνι λάδι
- ◆ ¼ φλιτζάνι κρασί
- ◆ 1 κονσέρβα τοματάκια
- ◆ 1 κουταλιά της σούπας πελτέ
- ◆ 1 κρεμμύδι
- ◆ αλατοπίπερο

Εκτέλεση :

Πλένετε τον κόκορα και τον τρίβετε με μία λεμονόκουπα. Βάζετε το λάδι να κάψει, προσθέτετε το κρεμμύδι να τσιγαριστεί, προσθέτετε τον κόκορα και τσιγαρίζετε. Σβήνετε με κρασί και προσθέτετε την ντομάτα και τον πελτέ. Αλατοπιπερώνετε. Χαμηλώνετε τη φωτιά και αφήνετε να σιγοβράσει μέχρι να μείνει με την σάλτσα του. Συνοδεύεται με μακαρονάδα.

Αστακός Κοκκινιστός

Υλικά :

- ◆ 1 αστακό 1,5-2 κιλά
- ◆ ½ κιλού κριθαράκι
- ◆ 1 κρεμμύδι

- ◆ 1 ποτήρι ούζο
- ◆ 4 ντομάτες
- ◆ 2 σκελίδες σκόρδο
- ◆ 1 μάτσο μαϊντανό
- ◆ 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- ◆ αλατοπίπερο

Εκτέλεση :

Καθαρίζετε τον αστακό, κόβετε το κεφάλι και τα πόδια του, τα βράζετε χωριστά και κρατάτε το ζουμί τους. Κόβετε το ψαχνό του αστακού και σε μια κατσαρόλα σοτάρετε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Προσθέτετε τον αστακό, τον σοτάρετε και σβήνετε με ούζο. Σε μια άλλη κατσαρόλα ρίχνετε τις ντομάτες, προσθέτετε ζουμί από τον αστακό, αλάτι , πιπέρι και βράζετε το κριθαράκι. Μετά από 10 λεπτά ρίχνετε τον αστακό και τον μαϊντανό και βράζετε.



ΝΑΞΟΣ

Ιστορία...

Η Νάξος, από τα πιο σημαντικά κέντρα του κυκλαδικού πολιτισμού, πρωτοκατοικήθηκε από Θράκες, οι οποίοι έφεραν μαζί τους τη λατρεία του Διόνυσου. Στη Νάξο ανέκαθεν υπήρχε αφθονία προϊόντων. Η μεγαλύτερη ανάπτυξη του νησιού τοποθετείται γύρω στον 7^ο και 8^ο π.Χ. αι., όταν γνώρισε εμπορική, οικονομική και πνευματική ακμή.

Το νησί...

Η Νάξος είναι το μεγαλύτερο νησί των Κυκλάδων με 428 τ. κλμ. έκταση και 15.200 κατοίκους. Οι εύφορες κοιλάδες με τις ελιές, τα οπωροφόρα δέντρα, τα κηπευτικά, τα αμπέλια, τα χωράφια και η κτηνοτροφία κάνουν τη Νάξο σχεδόν αυτάρκη σε προϊόντα. Στο νησί βρίσκεται το ψηλότερο βουνό των Κυκλάδων ο Ζα (ή Ζευσ).

Φτάνοντας στο λιμάνι της Νάξου μας καλωσορίζει η *Πορτάρα*, η είσοδος του μισοτελειωμένου ναού του Απόλλωνα, πάνω στη νησίδα *Παλάπα*. Στα βόρεια του λιμανιού, διατηρούνται λείψανα των Μυκηναϊκών Χρόνων και εδώ βρισκόταν, σύμφωνα με τα πορίσματα των ανασκαφών, η αγορά της *Αρχαίας Πόλης*. Τμήμα του αρχαίου οικισμού βρίσκεται μέσα στη θάλασσα. Το *Κάστρο*, είναι αναμφισβήτητα η γοητευτικότερη περιοχή της Χώρας. Ενδιαφέρον παρουσιάζουν και τα σπίτια του Κάστρου, πολλά από τα οποία χρονολογούνται στο 14^ο και 15^ο αι. και έχουν στις προσόψεις τους εντοιχισμένα βενετσιάνικα οικοσχημα. Στο κάστρο θα δείτε τη *Βενετσιάνικη Εκκλησία*, το κτίριο της *Σχολής Καλογραιών (Ουρσουλίνων)*, τη *Μητρόπολη των Ρωμαιοκαθολικών* και την κατοικία του *Καθολικού Επισκόπου*.

Από τις εκκλησίες η παλαιότερη είναι η *Παναγία η Βλακερνιώτισσα*, με ξυλόγλυπτο τέμπλο εξαιρετικής τέχνης και πολύτιμες εικόνες. Σημαντικές εικόνες και εξαιρετικό μαρμάρινο τέμπλο έχει και η *Μητρόπολη (Ζωοδόχος Πηγή)*, χτισμένη στην περιοχή της αρχαίας αγοράς. Το γραφικό εκκλησάκι της *Παναγίας της Μυριδιώτισσας* στο λιμάνι είναι χτισμένο πάνω σε μικρό νησάκι που χάνεται πίσω από τα ψηλά κατάρτια των γιοτ. Ο *Πύργος του Μπελόνια*, στο δρόμο προς το *Γαλανάδο*, 6 κλμ. από τη Χώρα, ήταν κατοικία του Βενετού άρχοντα της περιοχής. Εδώ διατηρείται και το δίδυμο εκκλησάκι του *Αγίου Ιωάννη* που χρησιμοποιούσαν Ορθόδοξοι και Καθολικοί.

Το *Αρχαιολογικό Μουσείο* στεγάζεται στην παλαιά *Εμπορική Σχολή των Ιησουϊτών* και περιλαμβάνει αξιόλογα εκθέματα. Το *Μουσείο της Μητρόπολης*, επιτόπιο υπόγειο μουσείο, βρίσκεται μπροστά στη Μητρόπολη και ανάμεσα σε τέσσερις εκκλησίες όπου και αποκαλύφθηκαν και διατηρήθηκαν στη θέση τους χαρακτηριστικά ερείπια παραθαλάσσιας πόλης του **1100** π.Χ. περίπου και οικογενειακοί τάφοι των αρχών της πρώτης χιλιετίας.

Σε μικρή απόσταση από το *Φιλότι* - το μεγαλύτερο χωριό του νησιού - βρίσκονται τα χωριά *Κόρωνος*, *Κωμακή* και *Κεραμωτή*. Λίγο πριν από τον *Απόλλωνα*, βρίσκεται ο μισοτελειωμένος κούρος του **6^{ου}** π.Χ. αι., ύψους **10,45** μ., ο οποίος είναι ξαπλωμένος στο έδαφος.

Όλη η νότια πλευρά της Νάξου είναι μια τεράστια παραλία που ξεκινάει από τη Χώρα και καταλήγει στο *Αλυκό* και το *Πυργάκι*. Οι πιο γνωστές είναι η *Αγία Άννα*, η *Μικρή* και η *Μεγάλη Βίγλα*, η *Παρθένος*, το *Καστράκι* και ο *Απόλλωνας*.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΝΑΞΟΥ

Αμπελοφάσουλα

Υλικά :

- ◆ 1 κιλό αμπελοφάσουλα
- ◆ 1 φλιτζάνι λάδι
- ◆ 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- ◆ ½ ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- ◆ ½ φλιτζάνι ξύδι
- ◆ αλατοπίπερο

Εκτέλεση :

Καθαρίζετε τα αμπελοφάσουλα από τις άκρες τους και τα βράζετε σε αλατισμένο νερό μέχρι να μαλακώσουν. Μόλις βράσουν τα τοποθετείτε στην πιατέλα, τα περιλούζετε με το λαδόξιδο, το σκόρδο και το μαϊντανό και σερβίρετε.

Κακαβιά

Υλικά :

- ◆ 1 ½ κιλό διάφορα ψάρια, (ροφούς, σκορπιούς, συναγρίδες)
- ◆ 1 φλιτζάνι λάδι
- ◆ 2 λεμόνια
- ◆ αλατοπίπερο

Εκτέλεση :

Καθαρίζετε και αλατοπιπερώνετε τα ψάρια. Τα βάζετε στην κατσαρόλα με νερό ένα δάχτυλο πιο πάνω από τα ψάρια. Βάζετε πολύ δυνατή φωτιά και ψήνετε για 15-20 λεπτά. Λίγο πριν την σβήσετε ρίχνετε το χυμό από τα λεμόνια.

Λαγός Στιφάδο

Υλικά :

- ◆ 1 μικρό λαγό
- ◆ 2 ½ κιλά κρεμμύδια μικρά
- ◆ 1 κρεμμύδι ξηρό μεγάλο
- ◆ 1 φλιτζάνι λάδι

- ◆ 1 φύλλο δάφνης
- ◆ 1 φλιτζάνι ξύδι
- ◆ 2 κονσέρβες τοματάκι
- ◆ 3 σκελίδες σκόρδο
- ◆ 4-5 μπαλάκια μπαχάρι
- ◆ αλατοπίπερο

Εκτέλεση :

Κόβετε σε μερίδες το λαγό και το βάζετε σε μία λεκάνη με το ξύδι και 1 ποτήρι νερό για 2-3 ώρες. Από βραδύς μπορείτε εάν θέλετε να βάλετε σε μία λεκάνη με νερό τα κρεμμυδάκια και την άλλη μέρα να τα ξεφλουδίσετε εύκολα και χωρίς δάκρυα. Βάζετε σε μία κατσαρόλα νερό να βράσει και ρίχνετε τα κρεμμυδάκια, αφού πάρουν δυο τρεις βράσεις τα βγάζετε. Βάζετε το λάδι στην κατσαρόλα αφού πετάξετε το νερό και όταν κάψει, προσθέτετε το ξηρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο και το λαγό και τα σοτάρετε. Προσθέστε την τομάτα και το αλατοπίπερο, βγάλτε το λαγό από την κατσαρόλα και στρώστε στον πάτο τα κρεμμυδάκια και μετά τοποθετείστε από πάνω το λαγό. Προσθέτετε τη δάφνη, το μπαχάρι και το σκόρδο και ανακατεύετε. Προσθέτετε ένα ποτήρι νερό και αφήνετε να σιγοβράσουν. Σκεπάζετε την κατσαρόλα, την αφήνετε σε χαμηλή φωτιά για 3-4 ώρες περίπου και να μείνει με την σάλτσα του.

Ναξιώτικη Στραπατσάδα

Υλικά :

- ◆ ¼ φλιτζάνι λάδι
- ◆ 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- ◆ 1 πιπεριά ψιλοκομμένη
- ◆ 1 ντομάτα ψιλοκομμένη
- ◆ 4 αυγά χτυπημένα
- ◆ 1 κομμάτι φέτα ψιλοκομμένο
- ◆ αλατοπίπερο

Εκτέλεση :

Βάζετε το λάδι στο τηγάνι να κάψει, τσιγαρίζετε το κρεμμύδι, προσθέτετε την πιπεριά, ρίχνετε την ντομάτα και μόλις πάρει βράση προσθέτετε τα αυγά, ρίχνετε το τυρί, αλατοπιπερώνετε και αφήνετε να ψηθούν καλά ανακατεύοντας και σερβίρετε.



ΑΜΟΡΓΟΣ

Ιστορία...

Στην Αμοργό βρέθηκαν μερικά από τα πιο όμορφα κυκλαδικά ειδώλια. Τους Κλασικούς χρόνους κυριαρχούσαν τρεις πόλεις στην Αμοργό, η Αιγιάλη, η Αρκεσίνη και η Μινώα. Μετά την κυριαρχία διαφόρων κατακτητών, το νησί πέρασε στα Ενετικά χέρια και προσαρτήθηκε στο Δουκάτο της Νάξου το **1209**.

Το νησί...

Η έκτασή της ανέρχεται σε **121,46** τ.χλμ., και το μήκος των ακτών της σε **112** χλμ. Το λιμάνι του νησιού, τα *Κατάπολα*, βρίσκεται στη δυτική πλευρά του νησιού. Η *Χώρα*, η *Αμοργός*, αναμφισβήτητα αποτελεί το κέντρο της ζωής του νησιού. Τα ασβεστομένα πλακόστρωτα σοκάκια, τα γραφικά σπίτια, οι αριστοτεχνικά φτιαγμένες καμάρες, ο *Ενετικός Πύργος* και το *Μεσαιωνικό Κάστρο* χαρακτηρίζουν το νησί. Η *Αιγιάλη*, στα βόρεια της Αμοργού, είναι το δεύτερο λιμάνι του νησιού.

Το εκκλησάκι της *Αγίας Άννας* στον ομώνυμο όρμο και το ξακουστό *Μοναστήρι της Παναγίας της Χοζοβιώτισσας*, που κρέμεται σχεδόν πάνω από τα βαθυγάλαζα νερά σε ύψος **300** μέτρων, θαμπώνουν το βλέμμα. Στο *Κασπί* βρίσκονται τα ερείπια της αρχαίας *Αρκεσίνης*.

Οι καλύτερες παραλίες είναι το *Λεβροσό*, η *Ψιλή Άμμος*, η *Καλοταρίτσα*, η *Μαύρη Μύτη*, ο *Κάτω Κάμπος*, ο *Χόγλακας*, ο *Μικρός* και ο *Μεγάλος Ρούκουνας*, η *Αγία Άννα* και το *Κάτω Κρωτήρι*.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΜΟΡΓΟΥ

Καλόγηρος (Μοσχάρι με Μελιτζάνες)

Υλικά :

- ◆ 1 κιλό μοσχάρι
- ◆ 1 κιλό μελιτζάνες στενόμακρες
- ◆ 2 κρεμμύδια μεγάλα ψιλοκομμένα
- ◆ 3 ντομάτες φρέσκιες τριμμένες ή ψιλοκομμένες
- ◆ 2 φλιτζάνια λάδι
- ◆ 1 κουταλιά της σούπας πελτέ
- ◆ αλατοπίπερο
- ◆ κεφαλοτύρι

Εκτέλεση :

Κόβετε το κρέας σε μερίδες, κόβετε τις μελιτζάνες σε κομμάτια και τις βάζετε σε ένα μπολ με νερό και αλάτι για μισή ώρα. Βάζετε σε μία κασαρόλα το μισό λάδι να κάψει και τσιγαρίζετε τα κρεμμύδια. Ρίχνετε το κρέας και το τσιγαρίζετε. Βγάζετε τις μελιτζάνες από το νερό και τις ρίχνετε στο τσιγαρισμένο κρέας γυρίζοντας δυο τρεις φορές, προσθέτετε την ντομάτα και δύο φλιτζάνια νερό. Αλατοπιπερώνετε και αφήνετε να βράσουν 2 ώρες περίπου να μείνουν με τη σάλτσα τους. Σερβίρεται ζεστό με τυρί.

Κατσίκι Κοκκινιστό με Πατάτες

Υλικά :

- ◆ 1 κιλό κατσίκι (μπούτι)
- ◆ 1 κιλό πατάτες
- ◆ 3 κουταλιές της σούπας βούτυρο
- ◆ 1 πελτέ ντομάτας
- ◆ αλατοπίπερο

Εκτέλεση :

Καθαρίζετε και πλένετε το μπούτι και το βάζετε στο ταψί. Καθαρίζετε τις πατάτες, τις αλατοπιπερώνετε και τις βάζετε στο ταψί. Λιώνετε το βούτυρο και περιχύνετε το μπούτι, ρίχνετε το ντοματοπελτέ και ψήνετε σε μέτριο φούρνο.

Ξιδάτο

Υλικά:

- ◆ 1 πατσάς κατσικίσιος
- ◆ 4 σκελίδες σκόρδο
- ◆ 1 φύλο δάφνη
- ◆ λίγο δεντρολίβανο
- ◆ ½ φλιτζάνι τσαγιού λάδι
- ◆ αλατοπίπερο
- ◆ ξύδι

Εκτέλεση :

Ξύνετε τον πατσά, τον πλένετε, τον ζεματάτε και τον ξαναπλένετε με κρύο νερό. Κόβετε τον πατσά σε λεπτές λωρίδες, τις βάζετε σε κατσαρόλα με τα υπόλοιπα υλικά, τις σκεπάζετε με νερό και αφήνετε τον πατσά να σιγοβράσει για μισή ώρα περίπου. Σερβίρετε με άφθονο ξύδι.

Παστέλι

Υλικά :

- ◆ 1 κιλό σουσάμι
- ◆ ½ φλιτζάνι τσαγιού ζάχαρη
- ◆ ½ φλιτζάνι τσαγιού μέλι
- ◆ 2 βανίλιες
- ◆ λίγα χοντροκομμένα αμύγδαλα

Εκτέλεση :

Καβουρντίζετε το σουσάμι σε μια κατσαρόλα μέχρι που να αρχίσει να τρίβεται. Ρίχνετε το μέλι, τη ζάχαρη, τα αμύγδαλα, τις βανίλιες και ανακατεύετε καλά το μείγμα. Το ρίχνετε σε ταψί και το απλώνετε καλά με βρεγμένο ποτήρι κυλινδρικά. Το κόβετε αμέσως σε κομμάτια και το αφήνετε να κρυώσει καλά. Για να ξεκολλήσουν τα κομμάτια εύκολα, βάζετε το ταψί λίγο να ζεσταθεί.



Ενότητα 2.3

Μικρές Κυκλάδες

(Κουφονήσια, Δονούσα, Σχοινούσα, Ηρακλειά, Μακάρες, Άγιος Νικόλαος, Στρογγυλή, Κέρος, Αντικέρια, Αγριλούσα, Φιδούσα)

ΜΙΚΡΕΣ ΚΥΚΛΑΔΕΣ

Ιστορία...

Ανάμεσα στη Νάξο, την Αμοργό και την Ίο, μακριά από το ρεύμα του τουρισμού, βρίσκεται ο παράδεισος των Μικρών Κυκλάδων. Το νησιωτικό αυτό σύμπλεγμα περιλαμβάνει τα Κουφονήσια, τη Δονούσα, τη Σχοινούσα, την Ηρακλειά και τα ακατοίκητα νησιά Μακάρες, Άγιο Νικόλαο, Στρογγυλή, Κέρο, Αντικέρια, Αγριλούσα και Φιδούσα. Στην Κέρο έχουν βρεθεί υπέροχα αγάλματα, ο Αρπιστής και ο Αυλητής, αντιπροσωπευτικά δείγματα του πολιτισμού των Κυκλάδων. Στη Δονούσα έχουν βρεθεί προϊστορικοί οικισμοί, ενώ στην αρχαιότητα υπήρχαν στην Ηρακλειά ιερά της Τύχης.

Τα νησιά...

Στα Κουφονήσια εκτός από ορισμένα αγροτικά, δεν κυκλοφορούν αυτοκίνητα. Το Πάνω Κουφονήσι συγκεντρώνει τους τουρίστες οι οποίοι διαμένουν στα λιγοστά δωμάτια του νησιού. Ο δρόμος προς το Πορί είναι γεμάτος απάνεμες παραλίες. Στο Πορί βρίσκεται ένας κυκλικός όρμος με την καλύτερη αμμουδιά του νησιού. Το Κάτω Κουφονήσι, χωρίς μόνιμους κατοίκους, έχει αρκετές ερημικές παραλίες.

Η Δονούσα, με **130** μόνιμους κατοίκους, εκτός από πολλά ταβερνάκια, έχει μια πολύ όμορφη παραλία, τον Κέδρο. Στη Σχοινούσα, γύρω από το λιμανάκι της Χώρας απλώνονται πολλοί όρμοι και χαρακτηριστικές κυκλαδίτικες παραλίες όπως η Μερσίνη, το Λιβάδι, το Τσιγκούρι και η Ψιλή Άμμος. Στην Ηρακλειά προς τη μεριά της Ίου, βρίσκεται η σπηλιά του Αη Γιάννη.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΙΚΡΩΝ ΚΥΚΛΑΔΩΝ

Γιαπράκια (Δονούσα)

Υλικά :

- ◆ 1 μέτριο λάχανο
- ◆ ½ κιλό κιμά
- ◆ ¾ φλιτζάνι ρύζι
- ◆ 1 ποτήρι κρασιού λάδι
- ◆ κρεμμυδάκια
- ◆ μαϊντανό
- ◆ 1 κουταλιά σούπας φυτίνη
- ◆ 1 αυγό
- ◆ 2 λεμόνια
- ◆ αλατοπίπερο

Εκτέλεση :

Ψιλοκόβετε το μαϊντανό, ανακατεύετε τον κιμά, το ρύζι, το λάδι, το μαϊντανό, τα κρεμμυδάκια και προσθέτετε αλάτι και πιπέρι. Κόβετε τα νεύρα των φύλλων και ζεματίζετε τα φύλλα σε βραστό νερό. Αν τα φύλλα είναι μεγάλα, τα κόβετε στη μέση στο κεντρικό νεύρο. Τυλίγετε τους ντολμάδες γεμίζοντάς τους με τη γέμιση που μόλις ετοιμάσατε. Τους βάζετε σε μια κατσαρόλα και συμπληρώνετε με τόσο νερό ώστε να σκεπαστούν και προσθέτετε και μια κουταλιά φυτίνη. Σκεπάζετε τους ντολμάδες με ένα πιάτο και τους βράζετε για περίπου μια ώρα σε χαμηλή φωτιά. Χτυπάτε το ασπράδι ενός αυγού μέχρι να γίνει αφρός και χτυπάτε τον κρόκο του αυγού ξεχωριστά. Αδειάζετε το ζουμί από την κατσαρόλα σε ένα βαθύ πιάτο. Ρίχνετε στο αυγό λίγο-λίγο το χυμό λεμονιού και το ζουμί και χύνετε το μείγμα στην κατσαρόλα και ανακατεύετε.

Κατσίκι Γεμιστό (Δονούσα - Ηρακλεία)

Υλικά:

- ◆ 10 κιλά κατσίκι με τη συκωταριά του
- ◆ 1 ½ κούπα ρύζι για πιάφι
- ◆ 8 κρεμμυδάκια πράσινα
- ◆ 1 κρεμμύδι ξερό
- ◆ 1 ματσάκι άνηθο
- ◆ ½ ματσάκι μαϊντανό
- ◆ 2 κουταλιές δυόσμο
- ◆ 1 κούπα ελαιόλαδο
- ◆ 4 ποτήρια νερό
- ◆ 2 κουταλιές σούπας αλάτι
- ◆ 1 κουταλιά γλυκού πιπέρι μαύρο
- ◆ ½ κουταλιά γλυκού πιπέρι κόκκινο
- ◆ σκόρδο

Εκτέλεση:

Ψιλοκόβετε τα κρεμμύδια, τον άνηθο, το μαϊντανό, το δυόσμο και το σκόρδο. Σε βαθύ τηγάνι σοτάρετε ελαφρά το λάδι με τα κρεμμύδια και όταν ροδίσουν ελαφρά, προσθέτετε τον άνηθο, το μαϊντανό, το δυόσμο, το σκόρδο και τα μπαχαρικά με την ψιλοκομμένη συκωταριά και τα μαγειρεύετε, ανακατεύοντας συχνά, 5-10 λεπτά. Ρίχνετε το νερό και μόλις βράσει, προσθέτετε το ρύζι και το αφήνετε να βράσει πέντε λεπτά. Κατεβάζετε το μείγμα από τη φωτιά, γεμίζετε το κατσίκι και το ράβετε. Το αλείφετε εξωτερικά με μείγμα από βούτυρο, αλάτι, πιπέρι και ρίγανη και το ψήνετε στο φούρνο σε σιγανή φωτιά.

Ξεροτήγανα (Σχοιούσα)

Υλικά :

- ◆ ½ κιλού αλεύρι που φουσκώνει
- ◆ 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- ◆ 1 φλιτζάνι κονιάκ
- ◆ 1 φλιτζάνι χλιαρό νερό
- ◆ 1 κουταλάκι μαγειρική σόδα
- ◆ χυμό και ξύσμα από δύο πορτοκάλια
- ◆ λάδι για τηγάνισμα

Για το σιρόπι :

- ◆ ½ κιλό μέλι
- ◆ ½ κιλό καρύδια χοντροκομμένα
- ◆ 1 κουταλάκι γαρύφαλλο τριμμένο

- ◆ 1 κουταλάκι κανέλα

Εκτέλεση :

Ζυμώνετε όλα τα υλικά έως ότου γίνουν μια μαλακή ζύμη, ανοίγετε τη ζύμη σε πολύ λεπτό φύλλο το οποίο αλευρώνετε συχνά. Βάζετε μια κατσαρόλα με λάδι στη φωτιά και κόβετε το φύλλο σε μακρόστενες λωρίδες. Με ένα πιρούνι παίρνετε τις λωρίδες από την άκρη και τις βουτάτε στο ελαιόλαδο τυλίγοντάς τις γρήγορα σε σχήμα τριαντάφυλλου. Τηγανίζετε όλα τα ξεροτήγανα και τα αφήνετε σε απορροφητικό χαρτί να στραγγίξουν. Ζεσταίνετε σε μια κατσαρόλα το μέλι, το νερό, την κανέλα και το γαρύφαλλο και βουτάτε τα ξεροτήγανα μέσα να μελωθούν. Τα τοποθετείτε σε μια πιατέλα και πασπαλίζετε με τα καρύδια.

Μελετίνια (Σχοινούσα - Ηρακλεία)

Υλικά :

- ◆ $\frac{3}{4}$ φλιτζάνι τσαγιού λάδι
- ◆ 2 φλιτζάνια τσαγιού νερό
- ◆ $\frac{1}{2}$ κουταλάκι γλυκού αλάτι
- ◆ αλεύρι όσο χρειάζεται για να είναι η ζύμη μαλακιά
- ◆ μυζήθρα
- ◆ κανέλλα

Εκτέλεση :

Μαλάσσετε τη μυζήθρα με λίγη κανέλα. Βάζετε τη μυζήθρα (περίπου 1 κουταλάκι του γλυκού) πάνω στο φύλλο που έχετε ανοίξει σε αποστάσεις, και σκεπάζετε από πάνω με ένα άλλο φύλλο που έχετε ήδη φτιάξει. Πατάτε ελαφριά με το χέρι για να ακουμπήσουν καλύτερα τα δύο φύλλα. Με ένα ποτήρι κόβετε τα πιτάκια προσπαθώντας να μένει η μυζήθρα στο κέντρο. Τηγανίζετε σε χαμηλή φωτιά και μόλις ροδίσουν από τη μια μεριά τα γυρνάτε και από την άλλη. Τα μελετίνια σερβίρονται με μέλι.

Αρνί με Ρύζι στο Φούρνο (Σχοινούσα-Κουφονήσια)

Υλικά :

- ◆ 1 κιλό αρνί (μπούτι)
- ◆ 4 φλιτζάνια τσαγιού ρύζι
- ◆ 4 κουταλιές της σούπας βούτυρο
- ◆ 1 λεμόνι
- ◆ αλατοπίπερο

Εκτέλεση :

Αλατοπιπερώνετε το κρέας και το βάζετε στο ταψί. Λιώνετε το βούτυρο και περιχύνετε το αρνί. Ψήνετε σε μέτριο φούρνο έως να ροδίσει και να μισοψηθεί. Προσθέτετε δέκα φλιτζάνια νερό και μόλις βράσει ρίχνετε το ρύζι και ανακατεύετε για να μην κολλήσει.

Δίπλες (Κουφουήσια)

Υλικά για 30 κομμάτια :

- ◆ 400 γραμμάρια αλεύρι
- ◆ 400 γραμμάρια γάλα
- ◆ 2-3 αυγά
- ◆ λίγη κανέλα σκόνη
- ◆ λάδι για το τηγάνισμα
- ◆ λίγες σταγόνες χυμό λεμονιού
- ◆ 2 φλιτζάνια καρυδόψιχα κοπανισμένη, για τη διακόσμηση

Για το σιρόπι :

- ◆ 300 γραμμάρια μέλι
- ◆ 2-3 ποτήρια νερό
- ◆ 1 ξυλάκι κανέλα

Εκτέλεση :

Σε ένα μεγάλο μπολ χτυπάτε καλά το αλεύρι, το γάλα, τα αυγά και το λεμόνι. Ζυμώνετε, κόβετε τη ζύμη σε κομμάτια και ανοίγετε φύλλα, που τα κόβετε σε λωρίδες με φάρδος 15 εκατοστά. Στερεώνετε την κάθε λωρίδα από την άκρη της σε ένα πιρούνι. Ρίχνετε το λάδι σε ένα μεγάλο και βαθύ σκεύος και μόλις κάψει βάζετε το πιρούνι με την άκρη της λωρίδας μέσα στο καυτό λάδι, ενώ την άλλη άκρη την κρατάτε με το άλλο σας χέρι. Γυρίζετε το πιρούνι κυκλικά, ώστε η λωρίδα να τυλιχθεί σε ρολό μέσα στο σκεύος. Μόλις σκληρύνει και βγάλει φουσκάλες είναι έτοιμη και τη βγάζετε από το λάδι με μία τρυπητή κουτάλα και την τοποθετείτε σε ένα μεγάλο κομμάτι απορροφητικό χαρτί για να στραγγίξει. Συνεχίζετε τη διαδικασία μέχρι να τελειώσει όλη η ζύμη. Ετοιμάζετε το σιρόπι, ρίχνοντας το μέλι, το νερό και την κανέλα σε μια κατσαρόλα και αφήνοντας να πάρουν βράση. Αφαιρείτε το ξυλάκι της κανέλας και αποσύρουμε από τη φωτιά. Όταν στραγγίξουν οι δίπλες, τις τοποθετείτε σε πιατέλα, τις περιχύνετε με το σιρόπι και πασπαλίζετε με την κοπανισμένη καρυδόψιχα.



Ενότητα 2.4

Δυτικές Κυκλάδες

(Κέα, Κύθνος, Σέριφος, Σίφνος, Κίμωλος, Μήλος)

ΚΕΑ Ή ΤΖΙΑ

Ιστορία...

Στην αρχαιότητα στην Κέα κυριαρχούσε ο αυτόχθονος θεός Αρισταίος, γιος του Απόλλωνα, που έσωσε τις Κυκλάδες από τη ξηρασία εξασφαλίζοντας τους δροσερούς ανέμους, τα γνωστά μελέμια. Γνωστό στον αρχαίο κόσμο ήταν το «Κείον Νόμιμο» η τελετουργική δηλητηρίαση με κώνειο, όσων ξεπερνούσαν τα **70** χρόνια. Το όνομα Τζια είναι φράγκικη λέξη, ενθύμιο της κατάληψης του νησιού από τους Φράγκους και τους Ενετούς.

Το νησί...

Η Κέα έχει έκταση **131** τ.χλμ. και μήκος ακτών **82** χλμ. Το λιμάνι, η *Κορησσία*, είναι το κυρίως θέρετρο της Κέας. Εδώ βρέθηκε ένα από τα σημαντικότερα γλυπτά των αρχαίων χρόνων, ο *Κούρος*, ο οποίος εκτίθεται στο Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο της Αθήνας. Στο λόφο του *Αγίου Σάββα* υπάρχουν ακόμη λείψανα Τείχους. Χτισμένη σε λόφο, η *Ιουλίς*, η πρωτεύουσα της Κέας προσφέρει στον επισκέπτη απaráμιλλης ομορφιάς θέα στο Αιγαίο. Τα σπίτια στην Ιουλίδα είναι κάτασπρα (χτισμένα με τζιώτικη πέτρα) και με μικρές στέγες (στεγάδια). Οι ζωγραφιές του Αλέκου Φασιανού εκτίθενται σε ένα από τα στεγάδια, στην κεντρική πλατεία της πρωτεύουσας. Πλακόστρωτα δρομάκια και σκαλιά οδηγούν στο *Μεσαιωνικό Κάστρο*, όπου βρισκόταν η Ακρόπολη της Ιουλίδας και σώζονται ακόμη ίχνη του *Ιερού του Απόλλωνα*. Βορειότερα, σμιλεμένος σε σχιστόλιθο, βρίσκεται ο *Λιόντας*, ο *Λέοντας της Κέας*, ένα επιβλητικό και ογκώδες γλυπτό που χρονολογείται στα αρχαϊκά χρόνια.

Στη νότια Τζια βρίσκεται ο *Κούνδουρος*, τουριστικός οικισμός με πανέμορφες παραλίες και εντυπωσιακούς πετρόχτιστους μύλους που έχουνε αναπαλαιωθεί και κατοικούνται. Κοντά του βρίσκεται η *Αρχαία Καρθαία*, όπου

σώζονται θεμέλια ναών της *Δήμητρας*, της *Αθηνάς* και του *Απόλλωνα*. Στη χερσόνησο της *Αγίας Ειρήνης* βρίσκονται τα ευρήματα της εποχής του Χαλκού. Στα νότια του νησιού, βρίσκεται η παραλία των *Πησσών*. Η παραλία του *Κούνδουρου*, το *Καμπί*, ο *Άγιος Αιμιλιανός* και το *Βουρκάρι* είναι πανέμορφες παραλίες.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΚΕΑΣ

Κολοκυθόπιτα

Υλικά :

- ◆ 1 κολοκύθα μεγάλη (5-6 κιλά)
- ◆ 250 γραμμάρια ρύζι
- ◆ 3 κιλά αλεύρι για φύλλο
- ◆ 1 μεγάλο κρεμμύδι
- ◆ λίγο δυόσμο
- ◆ 2 κιλά ζάχαρη
- ◆ αλατοπίπερο
- ◆ 1 κουταλιά σούπας κανέλα
- ◆ 2 φλιτζάνια τσαγιού λάδι

Εκτέλεση :

Τρίβετε το κολοκύθι σε χοντρό τρίφτη και το ρίχνετε σε μια λεκάνη. Προσθέτετε το τσιγαρισμένο κρεμμύδι, το δυόσμο, το ρύζι, πιπέρι, τα αλάτι, τη ζάχαρη, τη κανέλα και τα ανακατεύετε πολύ καλά μέχρι να λιώσουν. Τότε σουρώνετε το μείγμα, βάζοντας το ζουμί του σε σκεύος για να το χρησιμοποιήσετε αργότερα. Ζυμώνετε το αλεύρι με λίγο λάδι και νερό και μετά ανοίγετε φύλλα. Κόβετε τα φύλλα λωρίδες, λαδώνετε ένα-ένα κομμάτι και ρίχνετε 2 κουταλιές σούπας από το μείγμα. Τυλίγετε το φύλλο κατά μήκος, κλείνοντας καλά το μείγμα και μετά τυλίγετε κυκλικά. Τοποθετείτε τα κομμάτια σε λαδωμένο ταψί το ένα δίπλα στο άλλο και φουρνίζετε το ταψί στο φούρνο με θερμοκρασία 250 βαθμούς Κελσίου. Όταν η κολοκυθόπιτα είναι μισοψημένη, την περιχύνετε με 2 κουταλιές σούπας ζωμό (αυτόν που κρατήσατε όταν σουρώσατε τα διάφορα υλικά). Ψήνετε την πίτα γύρω στη μία ώρα.

Καλαμάρια τηγανιτά

Υλικά :

- ◆ 1 κιλό καλαμάρια

- ◆ 1 φλιτζάνι αλεύρι
- ◆ λάδι για τηγάνισμα
- ◆ αλάτι

Εκτέλεση :

Πλένετε και καθαρίζετε τα καλαμάρια, τραβάτε το κεφάλι και κόβετε το στομάχι τους να φύγει, κόβετε το κεφάλι και κρατάτε μόνο τα πόδια προσέχοντας να βγάλετε και την μικρή άσπρη μπαλίτσα. Τραβάτε να βγει και το κόκαλο και καθαρίζετε καλά το εσωτερικό από την κοιλιά τους. Κόβετε σε ροδέλες τα καλαμάρια, βάζετε αλάτι στο αλεύρι και τα αλευρώνετε. Βάζετε στο τηγάνι το λάδι να κάψει και τηγανίζετε.

Μυδοπίλαφο

Υλικά : (για 6 άτομα)

- ◆ 1,5 κιλό μύδια με το κέλυφος (πάρτε και καθαρισμένα αν θέλετε)
- ◆ 2 φλιτζάνια ρύζι Καρολίνα
- ◆ 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- ◆ 1 ποτηράκι κρασί λευκό αρετσίνωτο
- ◆ 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- ◆ 2 ώριμες ντομάτες τριμμένες (χωρίς φλούδια)
- ◆ αλατοπίπερο

Εκτέλεση:

Πλένετε καλά τα μύδια και τα βουρτσίζετε. Κρατάτε μόνο τα κλειστά και πετάτε όσα τυχόν βρούμε ανοιγμένα. Αφαιρείτε το "μουστάκι" τους. Τα ζεματάτε σε βραστό νερό για 5'. Τα βγάζετε με τρυπητή κουτάλα και κρατάτε το νερό που τα ζεματίσατε. Κρατάτε το ψαχνό τους και πετάτε τα κελύφη, εκτός από καμιά δεκαπενταριά που τα κρατάτε για διακόσμηση. Ξανθίζετε σε κατσαρόλα το λάδι με το κρεμμύδι και ρίχνετε μέσα τα μύδια. Τα σοτάρτε για λίγο και προσθέτετε το κρασί. Σε λίγα λεπτά προσθέτετε και τις ντομάτες με 4 φλιτζάνια από το ζωμό των μυδιών. Αλατοπιπερώνετε κι αφήνετε να βράσουν για 10'. Μετά ρίχνετε το ρύζι κι αφήνετε να βράσουν όλα μαζί μέχρι να μαλακώσει το ρύζι. Ανακατεύετε κατά διαστήματα να μην κολλήσει. Όταν σερβίρετε στα πιάτα, προσέχετε να βάζετε εκτός από τα καθαρισμένα μύδια και 2-3 μύδια με κέλυφος στο καθένα.

Γαριδοπίλαφο

Υλικά :

- ◆ 1 κιλό γαρίδες
- ◆ 3 κούπες ρύζι
- ◆ 1 φλιτζάνι λάδι
- ◆ 2 μέτρια κρεμμύδια
- ◆ 1 κονσέρβα τοματάκι
- ◆ αλατοπίπερο

Εκτέλεση :

Πλένετε τις γαρίδες, βάζετε σε μία κατσαρόλα νερό όσο χρειάζεται για το ρύζι και επιπλέον ένα φλιτζάνι νερό, το μαϊντανό, το κρεμμύδι και λίγο αλάτι, να βράσει. Ρίχνετε τις γαρίδες, βράζετε μέχρι να μαγειρευτούν, βγάξετε τις γαρίδες και φυλάτε το ζωμό. Σε μία άλλη κατσαρόλα, καίτε το λάδι και τσιγαρίζετε το κρεμμύδι. Προσθέτετε τις γαρίδες, την ντομάτα και τον ζωμό και μόλις πάρει βράση, ρίχνετε το ρύζι. Χαμηλώνετε την φωτιά και αφήνετε να σιγοβράσει μέχρι να ψηθεί το ρύζι.



ΚΥΘΝΟΣ

Ιστορία...

Το νησί πήρε το όνομά του από τον *Κύθνο*, βασιλιά των πρώτων εποίκων του, των Δρυόπων. Το άλλο της όνομα είναι *Θερμιά*, από τις θερμές ιαματικές πηγές των Λουτρών. Η Φραγκοκρατία επιβλήθηκε στην Κύθνο, όπως σε όλες τις Κυκλάδες. Η Κύθνος ήταν από τα πρώτα νησιά τα οποία προσχώρησαν στην Επανάσταση του **1821**.

Το νησί...

Το τοπίο είναι γραφικό κυκλαδίτικο, με βραχώδες έδαφος και ξερολιθιές, πολλές και καθαρές παραλίες, φιλόξενους κι ευγενικούς κατοίκους. Από το λιμάνι του *Μέριχα*, ξεκινούν καΐκια για το χωριό *Δρυοπίδα*. Το σπήλαιο *Καταφύκι*, κοντά στο χωριό, χρησιμοποιήθηκε από τους ντόπιους σαν καταφύγιο κατά το Β' Παγκόσμιο Πόλεμο. Οι χωριανοί συνηθίζουν να γιορτάζουν την Ανάσταση εδώ.

Ο *Άγιος Λουκάς* συνδέεται με τη στεριά με μια στενή λωρίδα άμμου. Πάνω στο νησί υπάρχουν λείψανα αρχαίων οικισμών. Στην εκκλησία της *Παναγίας της Φλαμπουριανής*, τα σημάδια της Παναγίας φτάνουν μέχρι την παραλία. Στη Χώρα βρίσκονται οι εκκλησίες της *Αγίας Τριάδας*, του *Αγίου Σάββα* και της *Μεταμόρφωσης του Σωτήρα*.

Το χωριό *Λουτρά* είναι χτισμένο δίπλα από τις ιαματικές πηγές. Στην περιοχή *Κεφαλόκαστρο* ήταν χτισμένη η *Μεσαιωνική* πρωτεύουσα του νησιού μέχρι το **18**ο αιώνα, από την οποία σώζονται δυο εκκλησίες και ερείπια των οπιδιών και του τείχους. Όμορφες παραλίες είναι αυτή του *Αγίου Δημητρίου* και τα *Φλαμπούρια*.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΚΥΘΟΥ

Καπαροσαλάτα

Υλικά:

- ◆ 2 κουταλιές κάπαρη (τουρσί) στραγγισμένη
- ◆ 2 φέτες μπαγιάτικο ψωμί
- ◆ 1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο

Εκτέλεση:

Μουλιάζετε το ψωμί σε νερό. Παίρνετε την ψίχα και τη στραγγίζετε. Στο μίνι μπλέντερ βάζετε την κάπαρη και την ψίχα και ανακατεύετε μέχρι το μίγμα να αποκτήσει υφή σκορδαλιάς (λίγο τραχιά). Βάλτε το μίγμα σε ένα μπολ και προσθέστε το ελαιόλαδο ανακατεύοντας. Προτιμήστε να τη σερβίρετε δροσερή.

Εναλλακτικά μπορεί να γίνει με φύλλα κάπαρης (τουρσί).

Κοκορέτσι

Υλικά :

- ◆ 1 συκωταριά μεγάλη
- ◆ 2 πλεξούδες έντερα και τα γλυκάδια από το αρνί
- ◆ αλατοπίπερο
- ◆ ρίγανη

Εκτέλεση :

Πλένετε πολύ καλά τη συκωταριά. Την κόβετε σε μέτρια κομμάτια. Γυρίζετε τα έντερα ανάποδα (το μέσα έξω) και τα πλένετε πολύ καλά. Περνάτε ένα-ένα τα κομμάτια με σειρά σε μικρή σουβλά σαν σουβλάκι (ένα κομμάτι συκώτι, ένα πνευμόνι, καρδιά, σπλήνα, γλυκάδι και λίγο ξυγκάκι ανάμεσα και πάλι από την αρχή). Αλατοπιπερώνετε και ρίχνετε και λίγη ρίγανη. Όταν τελειώσετε, το τυλίγετε προσεκτικά με τα έντερα.

Μοσχαράκι Κοκκινιστό

Υλικά :

- ◆ 1 κιλό κρέας μοσχαρίσιο
- ◆ 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- ◆ 2 φλιτζάνια κόκκινο κρασί

- ◆ λίγα καρότα ψιλοκομμένα
- ◆ αλατοπίπερο

Εκτέλεση :

Πλένετε το κρέας και το κόβετε. Σοτάρετε το κρεμμύδι και τα καρότα και προσθέτετε το κρέας. Σβήνετε με το κρασί, ρίχνετε αλάτι, πιπέρι, ένα ποτήρι νερό και βράζετε σε χαμηλή φωτιά. Συνδυάζεται με ρύζι ή πουρέ πατάτας.

Χταπόδι Ψητό

Υλικά :

- ◆ 1 χταποδάκι μικρό
- ◆ ¼ φλιτζάνι λάδι
- ◆ ξύδι

Εκτέλεση :

Καθαρίζετε το χταπόδι και βάζετε σε μία κατσαρόλα το χταπόδι χωρίς νερό. Μόλις αρχίσει να ζεσταίνεται θα αρχίσει να βγάζει ζουμί. Προσθέτετε λίγο ξύδι, σκεπάζετε και αφήνετε να βράσει μέχρι να μαλακώσει. Το ψήνετε στα κάρβουνα ή στο γκριλ και όταν είναι έτοιμο το κόβετε σε κομματάκια. Σερβίρεται με λαδόξυδο.



ΣΕΡΙΦΟΣ

Ιστορία...

Σύμφωνα με τη μυθολογία, η θάλασσα έβγαλε στις ακτές της Σερίφου τον Περσέα κλεισμένο μέσα σε ένα κιβώτιο όπου τον είχε βάλει η μητέρα του Δανάη για να τον γλιτώσει από την οργή του βασιλιά του Άργους Ακρίσιου. Όταν ο Περσέας μεγάλωσε, ξεκίνησε για το κυνήγι της Μέδουσας, του μυθικού τέρατος που πέτρωνε με το βλέμμα της τους ανθρώπους. Επιστρέφοντας στη Σέριφο, ο Περσέας έφερε μαζί του το κεφάλι της Μέδουσας και θυμωμένος από τη συμπεριφορά του βασιλιά του νησιού Πολυδέκτη, του έδειξε το κεφάλι απολιθώνοντας τον μαζί με το νησί.

Το νησί...

Το λιμάνι βρίσκεται στο *Λιβιάδι*, στα νοτιοανατολικά της Σερίφου. Είναι γεμάτο οπωροφόρα δέντρα και έχει μια υπέροχη παραλία. Στα βόρεια του νησιού υπάρχει το χωριό *Παναγιά*. Εκεί βρίσκεται η εκκλησία της *Κοιμήσεως της Θεοτόκου*, η οποία χρονολογείται από τον 11^ο μ.Χ. αιώνα. Στην νοτιοανατολική πλευρά του νησιού, ανάμεσα στις μαγευτικές παραλίες, υπάρχουν τα χωριά *Μεγάλο Λιβιάδι* και *Κουταλάς*. Ως στις αρχές του εικοστού αιώνα αποτελούσαν οικονομικό κέντρο του νησιού, λόγω των μεταλλείων (που λειτουργούσαν από το 1880 ως το 1962), σήμερα όμως είναι σχεδόν ερημωμένα. Στον Κουταλά βρίσκεται το σπήλαιο του Κύκλωπα, τόπος λατρείας κατά την αρχαιότητα.

Στο Μεγάλο Λιβιάδι βρίσκεται η εκκλησία του *Αγίου Νικολάου*. Εκεί υπάρχει και Μνημείο αφιερωμένο στη μνήμη τεσσάρων μεταλλωρύχων που εκτελέστηκαν κατά τη διάρκεια απεργίας για το οκτάωρο και την αύξηση των μισθών. Η θέα από τη Χώρα είναι μαγευτική. Εδώ βρίσκονται τα ερείπια του Ενετικού κάστρου, το νεοκλασικό κτίριο του Δημαρχείου και αρκετές μεταβυζαντινές εκκλησίες. Στην αρχή του χωριού βρίσκονται ανεμόμυλοι, ενώ αξιόλογης αρχιτεκτονικής είναι ο λευκός Ναός της Μητρόπολης.

Το νησί έχει πολλές παραλίες, το *Μεγάλο Λιβιάδι*, τα *Λιβαδάκια* -παραλία γυμνιστών - το *Καράβι*, τη *Λια*, την *Ψιλή Άμμο*, τον *Άγιο Σώστη*. Την καλύτερη αμμουδιά του νησιού έχει η *Συκαμιά*. Γύρω από το νησί βρίσκονται τα νησάκια *Πιπέρι* και *Σεριφοπούλα*.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΣΕΡΙΦΟΥ

Βλήτα

Υλικά :

- ◆ 1 κιλό βλήτα
- ◆ ξύδι ή λεμόνι
- ◆ αλατοπίπερο
- ◆ λάδι

Εκτέλεση :

Κόβετε τις ρίζες από τα χόρτα και τα πλένετε πολύ καλά. Τα βράζετε μέχρι να μαλακώσουν, τα τοποθετείτε σε μία σαλατιέρα ή ένα μπολ και προσθέτετε ξύδι, αλάτι, πιπέρι και λάδι.

Κεφτεδάκια

Υλικά :

- ◆ 500 γραμμάρια κιμά (κατά προτίμηση κομμένο με μαχαίρια)
- ◆ 1 αβγό
- ◆ 3 φέτες ψωμί βρεγμένες με χλιαρό νερό και ούζο
- ◆ 1 μέτριο κρεμμύδι αλατισμένο στην άκρη
- ◆ αλατοπίπερο
- ◆ κύμινο
- ◆ ρίγανη
- ◆ μπαχάρι
- ◆ λίγο ούζο
- ◆ 1 κουταλιά ξύδι
- ◆ 1 κουταλιά ελαιόλαδο

Εκτέλεση:

Ανακατεύετε όλα τα υλικά μαζί, αλευρώνετε και τηγανίζετε.

Καλαμάρια Γεμιστά

Υλικά :

- ◆ 8 καλαμαράκια μέτρια
- ◆ 1 φλιτζάνι λάδι
- ◆ 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα

- ◆ 200 γρ. κομμάτι κεφαλοτύρι κομμένο σε μικρά κομματάκια
- ◆ 2 πιπεριές ψιλοκομμένες
- ◆ ½ ματσάκι μαϊντανό
- ◆ ½ φλιτζάνι ρύζι
- ◆ αλατοπίπερο

Εκτέλεση :

Πλένετε και καθαρίζετε τα καλαμάρια, τραβάτε το κεφάλι και κόβετε το στομάχι τους να φύγει, κόβετε το κεφάλι και κρατάτε μόνο τα πόδια προσέχοντας να βγάλετε και την μικρή άσπρη μπαλίτσα. Τραβάτε να βγει και το κόκαλο και καθαρίζετε καλά το εσωτερικό από την κοιλιά τους. Κόβετε τα πλοκάμια σε μικρά κομματάκια, βάζετε σε μία κατσαρόλα το μισό λάδι να κάψει, ρίχνετε τα κρεμμύδια και τσιγαρίζετε. Προσθέτετε τα πλοκάμια, τον μαϊντανό ψιλοκομμένο και το ρύζι. Προσθέτετε ένα φλιτζάνι νερό, αλατοπιπερώνετε. Ψήνετε σε σιγανή φωτιά μέχρι το ρύζι να απορροφήσει τα υγρά. Αφήνετε τη γέμιση να κρυώσει, προσθέτετε το τυρί και την πιπεριά και ανακατεύετε. Με ένα κουτάλι γεμίζετε τα καλαμάρια, τα τοποθετείτε σε ένα ταψάκι, περιχύνετε με το υπόλοιπο λάδι, προσθέτετε ένα φλιτζάνι νερό και ψήνετε σε μέτριο φούρνο για μισή ώρα περίπου.

Ψάρι με Κόκκινη Σάλτσα

Υλικά :

- ◆ κοκκινόψαρα ή μπαρμπούνια
- ◆ ένα κουτί ντοματάκια αποφλοιωμένα
- ◆ λίγο μαϊντανό ψιλοκομμένο
- ◆ 1 κρεμμύδι
- ◆ αλάτι
- ◆ πιπέρι καγιέν
- ◆ λάδι

Εκτέλεση:

Ετοιμάζετε την σάλτσα, σοτάρετε το κρεμμύδι με το λάδι και ρίχνετε τα αποφλοιωμένα ντοματάκια, το αλάτι και το πιπέρι. Ψιλοκόβετε τον μαϊντανό και τον ρίχνετε στο μείγμα της κατσαρόλας. Αφήνετε την σάλτσα να δέσει για 10 περίπου λεπτά σε μέτρια φωτιά και ρίχνετε στην κατσαρόλα τα κοκκινόψαρα ή τα μπαρμπούνια. Μόλις το μείγμα βράσει και απορροφήσει τα υγρά του σερβίρετε βάζοντας από πάνω (προαιρετικά) λίγο τριμμένο τυρί.

ΣΙΦΝΟΣ

Ιστορία...

Η Σίφνος ήταν στην αρχαιότητα από τα πλουσιότερα νησιά χάρη στα μεταλλεία χρυσού και σιδήρου. Οι Σίφνιοι έχτιζαν τα δημόσια κτίρια της πόλης τους με παριανό μάρμαρο και έκαναν τις πλουσιότερες προσφορές στο μαντείο των Δελφών. Κάποια στιγμή όμως μια γεωλογική καταστροφή κατέστρεψε τα μεταλλεία και οι κάτοικοι του νησιού έχασαν τα πλούτη τους.

Το νησί...

Πρωτεύουσα της Σίφνου είναι η *Απολλωνία*, ένα γραφικότατο και όμορφο χωριό, στο κεντρικότερο σημείο του νησιού. Ανάμεσα στα στενά δρομάκια, τα ασβεστωμένα σκαλιά, τα άσπρα σπίτια και τις δεκάδες εκκλησίες, την προσοχή τραβούν οι διάσημοι *φλάροι*, τα ιδιαίτερα κεραμικά της Σίφνου που τοποθετούνταν στις καπνοδόχους των σπιτιών. Δίπλα στην Απολλωνία, ενωμένος πλέον με αυτήν, βρίσκεται ο Αρτεμώνας. Ο οικισμός είναι γεμάτος νεοκλασικά κτίρια, αρχοντικά και ανεμόμυλους, ενώ πάνω από όλα τα κτίσματα του δεσπόζει το επιβλητικό καμπαναριό της *Παναγίας της Ουρανοφόρας*. Τα *Εξάμπελα*, πατρίδα του Νίκου Τσελεμεντέ, η *Καταβατή* και το *Πετάλι* περικυκλώνουν τη Χώρα.

Το λιμάνι του νησιού, οι Καμάρες, βρίσκεται ανάμεσα σε δύο βουνά που έχουν λευκές εκκλησίες στις κορυφές τους. Μια από τις πιο όμορφες παραστάσεις της Σίφνου είναι το εκκλησάκι της *Παναγίας της Χρυσοπηγής* που βρίσκεται χτισμένο σε ένα πελώριο βράχο που ουσιαστικά εισβάλλει στο απόλυτο μπλε της θάλασσας. Το *Κάστρο*, που χτίστηκε την εποχή των Ενετών, αποτελεί το διαμάντι της Σίφνου. Στο χώρο υπάρχουν μνημεία από ένα συνονθύλευμα πολιτισμών, ενώ η θέα προς το απέραντο Αιγαίο είναι απλά υπέροχη. Στο *Αρχαιολογικό Μουσείο* βρίσκεται η συλλογή γλυπτών και κεραμικών από τη *Γεωμετρική* ως τη *Βυζαντινή* εποχή.

Στον *Πλατύ Γιαλό* βρίσκεται μια από τις πλέον ωραίες παραλίες των νησιών του Αιγαίου, ενώ κοντά στο χωριό υπάρχει και η *Ιερά Μονή των Ταξιαρχών*. Η γνωστότερη παραλία του νησιού είναι ο *Πλατύς Γιαλός*, ενώ άλλες παραλίες είναι το *Βαθύ*, η *Χερσόνησος*, ο *Φάρος*, τα *Σεράλια*, οι *Καμάρες* και η *Αγία Μαρίνα*.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΣΙΦΝΟΥ

Τυρόπιτα

Υλικά:

- ◆ 500 γραμμάρια τυρί φρέσκο
- ◆ αλεύρι όσο χρειαστεί
- ◆ 4 αυγά
- ◆ φρέσκο κρεμμύδι
- ◆ αλάτι
- ◆ γάλα
- ◆ μάραθος
- ◆ λίγη ζάχαρη

Εκτέλεση:

Τρίβετε το φρέσκο τυρί και το ανακατεύετε με τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια και μάραθα. Κατόπιν ρίχνετε λίγο γάλα και λίγο αλεύρι και τα ζυμώνετε όλα μαζί, ρίχνοντας ακόμα λίγο αλάτι, αν χρειάζεται και λίγη ζάχαρη. Ύστερα χτυπάτε τα αυγά και τα ρίχνετε μέσα στο μίγμα, ζυμώνοντας. Αφού ζυμωθούν όλα καλά, βάζετε τη ζύμη σε ταψί και τη ψήνετε στον φούρνο για αρκετή ώρα. Όταν την βγάλετε, η τυρόπιτα ήταν έτοιμη.

Ρεβίθια Σιφνέικα

Υλικά :

- ◆ ½ κιλό ρεβίθια
- ◆ 1 μέτριο κρεμμύδι κομμένο σε ροδέλλες
- ◆ 2 φύλλα δάφνης
- ◆ ½ φλιτζάνι λάδι
- ◆ αλατοπίπερο

Εκτέλεση :

Βάζετε τα ρεβίθια στο νερό για μία ώρα με αλάτι. Χύνετε το νερό και ρίχνετε τα ρεβίθια σε πήλινο γαστράκι ή κατσαρολάκι, προσθέτετε το κρεμμύδι, την δάφνη, το λάδι, αλάτι και πιπέρι. Σκεπάζετε όλα τα υλικά με νερό γύρω στα δύο δάκτυλα πιο πάνω και φτιάχνετε ένα πηχτό χυλό με λίγο αλεύρι και νερό. Σκεπάζετε με το καπάκι του το γαστράκι ή το κατσαρολάκι και το σφραγίζετε με το χυλό. Σκεπάζετε το καπάκι με το χυλό με αλουμινόχαρτο και ψήνετε για 4 ώρες στους 200 βαθμούς ή όλη νύχτα στους 50 βαθμούς Κελσίου.

Ρεβιθοκεφτέδες

Υλικά :

- ◆ 1 κιλό ρεβίθια
- ◆ 1 ψιλοκομμένο μέτριο κρεμμύδι
- ◆ 150 γραμμάρια αλεύρι
- ◆ 200 γραμμάρια καβουρδισμένο κρεμμύδι
- ◆ μια χούφτα ψιλοκομμένο δυόσμο
- ◆ μια χούφτα ψιλοκομμένο μαϊντανό
- ◆ αλατοπίπερο
- ◆ ρίγανη

Εκτέλεση :

Βράζετε τα ρεβίθια (τα έχετε αφήσει σε νερό από το προηγούμενο βράδυ) και τα σουρώνετε. Τα λιώνετε με ένα πιρούνι μαζί με το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και τα κάνετε πουρέ. Προσθέτετε όλα τα υπόλοιπα υλικά, τα ανακατεύετε και τα ζυμώνετε σε μπάλες σαν κεφτεδάκια. Ζεσταίνετε λάδι σε ένα τηγάνι, αλευρώνετε τους ρεβιθοκεφτέδες και τους τηγανίζετε σε δυνατή φωτιά (σα να ήταν κεφτέδες από κιμά).

Μην παραλείψετε το δυόσμο (φρέσκος κατά προτίμηση) και τη ρίγανη, παίζουν πολύ ρόλο στο άρωμα του φαγητού.

Ρεβιθάδα

Υλικά:

- ◆ 400 γραμμάρια ρεβίθια
- ◆ 1 μέτριο κρεμμυδάκι ψιλοκομμένο
- ◆ 3-4 καρότα κομμένα σε λεπτές φέτες
- ◆ 50 γραμμάρια μπέικον
- ◆ 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένο
- ◆ 400 γραμμάρια ψιλοκομμένα ντοματάκια
- ◆ 1 φύλλο
- ◆ δάφνη
- ◆ 1 κόκκινη καυτερή πιπεριά
- ◆ ελαιόλαδο
- ◆ αλάτι

Εκτέλεση:

Τα ρεβίθια χρειάζονται προετοιμασία από την προηγούμενη και πιο συγκεκριμένα αφού τα πλύνετε τα βάζετε με κρύο νερό σε μπολ για **12** ώρες να μουσκέψουν καλά. Με το ίδιο αυτό νερό τα βάζετε σε μία κατσαρόλα και προσθέτετε νερό ώστε να τα σκεπάσει κατά **5** εκατοστά ακόμα. Προσθέτετε τη δάφνη και την πιπεριά και τα αφήνετε να βράσουν για περίπου **2** ώρες. Όταν βράσουν τα ρεβίθια αφαιρείτε τη δάφνη και την πιπεριά. Σε ένα τηγάνι με **4** κουταλιές ελαιόλαδο σοτάρετε το καρότο, κρεμμύδι, το σκόρδο και το μπέικον όλα ψιλοκομμένα και με τη σειρά αυτή. Ρίξτε τα ντοματάκια και αφήστε το μίγμα για **10'** μέχρι να δέσει η σάλτσα του. Προσθέτετε τη σάλτσα στα ρεβίθια που βράζουν και αφήνετε μέχρι να ολοκληρωθεί το βράσιμο των ρεβιθιών μέχρι να δέσει όλο το μίγμα σας.



ΚΙΜΩΛΟΣ

Ιστορία...

Από την αρχαιότητα το νησί ήταν γνωστό για την παραγωγή της κιμωλίας, πέτρωμα πολύτιμο για την παρασκευή της πορσελάνης. Η αρχαία πόλη βρίσκεται βυθισμένη στη θάλασσα στην περιοχή Ελληνικά.

Το νησί...

Η Κίμωλος βρίσκεται βορειοανατολικά της Μήλου και νοτιοδυτικά της Σίφνου. Η έκτασή της είναι **36** τ.χλμ., και το μήκος των ακτών της **38** χλμ. Το σχήμα του νησιού είναι περίπου πενταγωνικό. Τα τείχη της *Χώρας* σχηματίζουν τα τείχη του *κάστρου της Κιμώλου*, στην κορυφή του οποίου λειτουργεί ακόμη ένας από τους παραδοσιακούς ανεμόμυλους. Το νησί παρουσιάζει έντονο οικολογικό ενδιαφέρον, καθώς στο έδαφός του φυτρώνουν **140** σπάνια φυτά και μαζί με τη μήλο είναι ο τόπος μιας σπάνιας οχιάς και μιας σπάνιας μπλε σαύρας.

Στην Κίμωλο υπάρχουν αρκετές παραλίες, οι περισσότερες με βότσαλο. Στην παραλία του *Κοφτιού*, όταν τα νερά είναι ήρεμα διακρίνονται τα βυθισμένα ερείπια της αρχαίας πόλης. Στην περιοχή της Βρωμολίμνης υπάρχει ένα ανεξερεύνητο σπήλαιο.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΚΙΜΩΛΟΥ

Λαδένια Κιμώλου

Υλικά :

- ◆ ½ κιλό αλεύρι
- ◆ 10 γραμμάρια μαγιά
- ◆ 1 φλιτζάνι κλιαρό νερό
- ◆ 2 κρεμμύδια ξερά ψιλοκομμένα
- ◆ 2 ώριμες ντομάτες
- ◆ 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- ◆ αλατοπίπερο

Εκτέλεση :

Διαλύετε τη μαγιά στο κλιαρό νερό, βάζετε το αλεύρι σε μπολ και ανοίγετε μια λακούβα στη μέση. Ρίχνετε μέσα τη μαγιά και λίγο αλάτι. Ζυμώνετε καλά και αφήνετε τη ζύμη να διπλασιαστεί. Λαδώνετε ένα ταψί και βάζετε μέσα τη ζύμη, την απλώνετε πιέζοντας καλά, ρίχνετε τα κρεμμύδια και από πάνω τις ντομάτες. Αλατοπιπερώνετε και ρίχνετε λάδι παντού. Ψήνετε για 45' στους 180 βαθμούς.

Στραπατσάδα Κιμώλου

Υλικά :

- ◆ ¼ φλιτζανιού ελαιόλαδο για τηγάνισμα
- ◆ 1 μέτριο ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- ◆ 1 φλιτζάνι κάππαρη που έχετε ξεπλύνει και στραγγίξει κανονικά
- ◆ 3 αυγά
- ◆ αρκετές φέτες μανούρι

Εκτέλεση :

Ζεσταίνετε το λάδι σε ένα μεγάλο τηγάνι και τσιγαρίζετε το κρεμμύδι μέχρι να μαραθεί κάπως και προσθέτετε την κάππαρη. Χτυπάτε ελαφρά τα αυγά, έχοντας ρίξει λίγο αλάτι, και τα βάζετε κι αυτά στο τηγάνι. Ανακατεύετε το μείγμα με ένα πιρούνι μέχρι να πήξουν τα αυγά. Βγάζετε την στραπατσάδα και τη σερβίρετε με ένα κομμάτι μανούρι και ψωμί.

Χταπόδι με Μακαρονάκι

Υλικά :

- ◆ 1 μέτριο χταπόδι
- ◆ 1 φλιτζάνι λάδι
- ◆ 2 μεγάλα κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- ◆ 1 ποτηράκι κρασί
- ◆ 1 κονσέρβα τοματάκια
- ◆ 1 κουταλιά της σούπας πελτέ
- ◆ 1 ματσάκι μαϊντανό
- ◆ ½ πακέτο μακαρονάκι κοφτό
- ◆ αλατοπίπερο

Εκτέλεση :

Καθαρίζετε το χταπόδι, βάζετε σε μία κατσαρόλα το λάδι να κάψει, προσθέτετε τα κρεμμύδια και τσιγαρίζετε. Ρίχνετε το χταπόδι, σβήνετε με κρασί και προσθέτετε την τομάτα, τον πελτέ, τον μαϊντανό και αλατοπιπερώνετε. Σκεπάζετε την κατσαρόλα και αφήνετε να σιγοβράσει μέχρι να μείνει με την σάλτσα του. Όταν είναι έτοιμο βγάζετε το χταπόδι και προσθέτετε 2 φλιτζάνια νερό. Μόλις βράσει ρίχνετε το μακαρονάκι και αφήνετε να βράσει. Μόλις γίνει και το μακαρονάκι ψιλοκόβετε το χταπόδι και το ρίχνετε και αυτό στην κατσαρόλα. Ανακατεύετε και σερβίρετε.

Ψάρια στο Φούρνο

Υλικά :

- ◆ 2 κιλά ψάρια (σαργόι - τουρνάδες)
- ◆ 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- ◆ χυμό από δύο μέτρια λεμόνια
- ◆ 1 κουταλάκι ρίγανη ή θρούμπα
- ◆ αλατοπίπερο

Εκτέλεση :

Καθαρίζετε και πλένετε καλά τα ψάρια. Τα αφήνετε να στραγγίσουν καλά. Αν έχετε τουρνά καλά είναι να τον κόψετε σε χοντρές φέτες 4-5 εκατοστά. Αλατοπιπερώνετε και τα βάζετε σε ένα ταψί με το ελαιόλαδο, το λεμόνι και την ρίγανη. Σκεπάζετε το ταψί με αλουμινόχαρτο και το βάζετε στο φούρνο στους 180 βαθμούς, για 20 λεπτά περίπου. Έπειτα βγάζετε το αλουμινόχαρτο και αφήνετε το φαγητό να ροδίσει για λίγο. Κάνετε λαδολέμονο με λίγη ρίγανη και τα περιχύνετε.

ΜΗΛΟΣ

Ιστορία...

Η Μήλος υπήρξε αξιόλογο κέντρο του Κυκλαδικού πολιτισμού και γνώρισε μεγάλη ανάπτυξη χάρη στο ασφαλές φυσικό λιμάνι και το πλούσιο υπέδαφός της. Στο νησί υπήρχε το ορυκτό οψιδιανός, χρήσιμο για την κατασκευή όπλων και εργαλείων, το οποίο οι Μήλιοι εμπορεύονταν στα νησιά και στην Ηπειρωτική Ελλάδα. Μετά τον Πελοποννησιακό Πόλεμο οι Αθηναίοι κατέστρεψαν το νησί, το οποίο γνώρισε δεύτερη ανάπτυξη στην Ελληνιστική εποχή, την περίοδο που κατασκευάστηκε η Αφροδίτη της Μήλου.

Το νησί...

Πρωτεύουσα του νησιού είναι η *Πλάκα*, η οποία ξεχωρίζει για το εντυπωσιακό της ηλιοβασίλεμα. Κάτω από το *Ενετικό της Κάστρο* ξεδιπλώνονται κάτασπρα σπίτια, εκκλησάκια και γραφικά σοκάκια. Στην Πλάκα βρίσκεται το *Αρχαιολογικό Μουσείο* της Μήλου όπου εκτίθεται αντίγραφο του αγάλματος της *Αφροδίτης της Μήλου*, το *Λαογραφικό Μουσείο*, καθώς επίσης η *Ιερά Μητρόπολη* και ο *Ναός της Παναγίας της Κορφιάτισσας*.

Σε απόσταση 2 χιλιομέτρων από την *Πλάκα*, βρίσκεται το παραθαλάσσιο χωριό *Κλήμα* όπου βρίσκονται οι μοναδικές στην Ελλάδα *κατακόμβες*, που χρησιμοποιούσαν οι πρώτοι Χριστιανοί κατά την περίοδο των διωγμών. Στις στοές μήκους 185μ. υπολογίζεται πως έχουν θαφτεί περίπου 2.000 χριστιανοί. Πολύ κοντά στο χωριό ανακαλύφθηκε το 1820, τυχαία από έναν αγρότη, το άγαλμα της Αφροδίτης της Μήλου, που σήμερα εκτίθεται στο Λούβρο.

Ο *Αδάμαντας* είναι το λιμάνι του νησιού, στα νοτιοανατολικά του οποίου συναντάμε τη *Ζεφυριά*, τη μεσαιωνική πρωτεύουσα της Μήλου. Από τον Αδάμαντα ξεκινάει καΐκι για το *Κλέφτικο* (τα θαλασσινά Μετέωρα), τη *Συκιά* (τη Σμαραγδένια Σπηλιά) και τα μεταλλεία. Στη βορειοανατολική άκρη της Μήλου είναι χτισμένα τα *Απολλώνια* ή *Πολλώνια*, ένα πολύ ωραίο, γραφικό και ήσυχο ψαροχώρι. Στο δρόμο προς τα Πολλώνια βρίσκεται η αρχαία πόλη *Φυλακωπή*, όπου ήταν χτισμένες τρεις αρχαίες πόλεις.

Δίπλα στον αρχαιολογικό χώρο, τρία συνεχόμενα σπήλαια, που μπορεί να επισκεφτεί κανείς μόνο με βάρκα, έχουν ονομαστεί σπηλιά του *Παπαφράγκα*. Στον κόλπο του Αδάμαντα βρίσκεται η παραλία της *Χιβαδολίμνης*, με βυθό σπαρμένο από αχιβάδες. Στα νότια του νησιού είναι η παραλία του *Προβατά*. Άλλες παραλίες είναι η *Αγία Κυριακή*, το *Παλιοχώρι*, η *Φυριπλάκα*, το *Τσιγκάδο*, το *Σαρακήνικο* και ο *Γέροντας*.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΗΛΟΥ

Πιταράκια

Υλικά :

- ◆ 1 αυγό
- ◆ 2 ½ φλιτζανάκια του καφέ σπορέλαιο
- ◆ ½ κουταλάκι ζάχαρη
- ◆ 1 κουταλάκι μαγιά
- ◆ 1 ποτήρι γάλα
- ◆ 5 φλιτζάνια αλεύρι
- ◆ ½ βιτάμ σε κομματάκια
- ◆ ½ μηλέικο τυρί
- ◆ 2 αυγά
- ◆ 1 αυγό με νερό
- ◆ αλατοπίπερο

Εκτέλεση :

Ανακατεύετε όλα τα υλικά μαζί και φτιάχνετε τη ζύμη. Ανοίγετε μικρά φύλλα. Θρυμματίζετε το τυρί με ένα πιρούνι, χτυπάτε τα αυγά και τα προσθέτετε στο τυρί, αλατοπιπερώνετε και βουτυρώνετε το ταψί. Γεμίζετε με λίγη γέμιση κάθε πιτάκι, κλείνετε καλά και το τοποθετείτε στο ταψί. Αλείφετε με αυγό χτυπημένο με λίγο νερό την εξωτερική επιφάνεια σε κάθε πιτάκι και ψήνετε μισή ώρα με τρία τέταρτα σε μέτριο φούρνο.

Κόκορας Κρασάτος

Υλικά:

- ◆ ένα μεγάλο αλανιάρη κόκορα
- ◆ 5 ντομάτες ώριμες πολτοποιημένες και μισό κουτί **pummaro**
- ◆ 2 μεγάλα κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- ◆ 4 καρότα κομμένα σε ροδέλες
- ◆ 1 μάτσο μαϊντανό ψιλοκομμένο
- ◆ ½ κουταλάκι πιπέρι καγιέν
- ◆ 1 κουταλάκι αποξηραμένο σκόρδο
- ◆ 2 φλιτζάνια λάδι
- ◆ 2 φλιτζάνια μπρούσκο κόκκινο κρασί
- ◆ αλάτι

Εκτέλεση:

Από το βράδυ τεμαχίζετε και πλένετε τον κόκορα και βάζετε τα κομμάτια (χωρίς να σκουπίσετε τα νερά) σε μια λεκάνη με όλα τα υλικά εκτός από τις ντομάτες, το **pummaro** και ένα φλιτζάνι από το λάδι. Την άλλη μέρα, βγάζετε τις μερίδες από τη μαρινάτα, ρίχνετε το υπόλοιπο λάδι στην κατσαρόλα και μόλις ζεσταθεί ρίχνετε τα κομμάτια να τσιγαριστούν καλά από όλες τις μεριές. Ρίχνετε το κρασί και τη μαρινάτα και αφήνετε να πάρει μια βράση. Τέλος, ρίχνετε τη ντομάτα ανακατεμένη με το **pummaro** και κλείνετε την κατσαρόλα για μία ώρα το λιγότερο σε μέτρια φωτιά.

Στραπατσάδα

Υλικά (για 2 άτομα) :

- ◆ 4 αυγά
- ◆ 1 μέτρια φρέσκια ώριμη ντομάτα
- ◆ λίγο ελαιόλαδο
- ◆ αλατοπίπερο
- ◆ ρίγανη
- ◆ ελάχιστο γάλα ή νερό
- ◆ λίγη φέτα
- ◆ πράσινη πιπεριά
- ◆ λουκάνικα

Εκτέλεση :

Βάζετε ένα τηγάνι πάνω σε αναμμένο μάτι με δυνατή θερμοκρασία. Προσθέτετε ανάλογο ελαιόλαδο, έτσι ώστε να μπορείτε να τηγανίσετε. Μόλις αρχίσει το λάδι να ζεσταίνεται ρίχνετε την ντομάτα, που την έχετε περάσει από μπλέντερ ή χοντρό τρίφτη, μαζί με αλάτι, πιπέρι και ρίγανη και τα καβουρδίζετε. Συγχρόνως σπάτε τα αυγά σε ένα βαθύ μπολ και προσθέτετε ελάχιστο γάλα ή νερό. Χτυπάτε, το μείγμα με ένα ή δύο πιρούνια, έτσι ώστε να φουσκώσει. Συγχρόνως το λάδι έχει κάψει, οπότε ρίχνετε τα αυγά στο τηγάνι και ανακατεύετε με ένα πιρούνι ή ξύλινη κουτάλα. Μόλις ψηθεί-τηγανιστεί καλά η ομελέτα, τη σερβίρετε.

Καρπουζόπιτα

Υλικά:

- ◆ αλεύρι
- ◆ ζάχαρη
- ◆ 1 κουταλιά κανέλα
- ◆ η "ψίχα" ενός καρπουζιού λιωμένη, χωρίς τα κουκούτσια
- ◆ 2-3 κουταλιές μέλι
- ◆ λίγο σουσάμι

Εκτέλεση :

Ανακατεύετε όλα τα υλικά μέχρι να γίνουν ένας κυλός ούτε πολύ νερουλός, ούτε όμως και σφιχτός βάζετε κατά βούληση ζάχαρη και αλεύρι ανάλογα με το πόσο νερουλό είναι το καρπούζι που χρησιμοποιείτε. Λαδώνετε ένα ταψί με ελάχιστο λάδι, ρίχνετε το μίγμα στο ταψί και πασπαλίζετε με το σουσάμι. Ψήνετε στους **180** βαθμούς (στην σκάλα "πάνω-κάτω"), σε φούρνο που έχετε προθερμάνει, για περίπου **1** ώρα. Μόλις το βγάλετε από τον φούρνο του ρίχνετε το μέλι.



ΦΟΛΕΓΑΝΔΡΟΣ

Η ιστορία...

Το όνομά της ετυμολογικά συνδέεται με την ονομασία Πολύανδρος, από τους πολλούς άντρες βοσκούς που κατοικούσαν κάποτε.

Το νησί...

Η Φολέγανδρος είναι το νοτιότερο από τα νησιά των Δυτικών Κυκλάδων. Αρμενίζει στο πέλαγος ανάμεσα στη Μήλο και τη Σίκινο και δεν μοιάζει παρά ένας ορεινός όγκος, με ελάχιστη βλάστηση και λιγοστές παραλίες. Το πλοίο αράζει στον *Καραβοστάτη* όπου υπάρχουν λίγα ενοικιαζόμενα δωμάτια και η μικρή παραλία του χωριού. Με καΐκι ή με τα πόδια θα φτάσετε στο *Λιβάδι*, δυσπρόσιτη παραλία με άγρια ομορφιά. Από τον Καραβοστάτη το καΐκι οδηγεί στο *σπήλαιο της Χρυσοσπηλιάς* με εντυπωσιακούς σταλακτίτες και σταλαγμίτες. Μέσα στο σπήλαιο έχουν βρεθεί κομμάτια ειδωλίων και αγγείων επιβεβαιώνοντας τη θεωρία πως η σπηλιά ήταν ιερή για τους αρχαίους κατοίκους του νησιού.

Η *Χώρα*, η πρωτεύουσα του νησιού, είναι ένα αιγαιοπελαγίτικο κόσμημα δεμένο με όμορφες εκκλησίες, πλατείες, λιθόστρωτα σοκάκια, πάλλευκα σπίτια και φιλόξενους ανθρώπους. Το *Μεσαιωνικό Κάστρο* είναι χτισμένο την περίοδο της κατοχής του νησιού από τους Ενετούς. Στην *Πλάτσα* γοητεύει το καλύτερο «μπαλκόνι» του Αιγαίου, μετά την Σαντορίνη. Ο φιδογυριστός δρόμος οδηγεί στο εντυπωσιακό πάλλευκο *μοναστήρι της Παναγιάς* το οποίο από ψηλά αγναντεύει το πέλαγος. Ο Ναός έχει χτιστεί στη θέση που, όπως προκύπτει από σωζόμενες αρχαίες επιγραφές, πρέπει να υπήρχε το *Ιερό της Σελασφόρου Αρτέμιδος και του Προστατηρίου Απόλλωνα*. Άλλες εκκλησίες είναι ο *Άγιος Νικόλαος (Μητρόπολη)*, και η δισυπόστατη *Αγία Αικατερίνη - Άγιος Αντώνιος*.

Οι δημοφιλείς παραλίες της Φολέγανδρου είναι η *Αγκάλη*, ο *Άγιος Νικόλαος*, ο *Καραβοστάσης*, το *Λιβάδι*, το *Βισσέτζο*, ο *Άγιος Γεώργιος*, τα *Βορινά*, το *Πουντάκι*, το *Λατινάκι*, το *Αμπέλι* και το *Κάτεργο*.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΦΟΛΕΓΑΝΔΡΟΥ

Χωριάτικη Σαλάτα

Υλικά :

- ◆ 2 μεγάλες ντομάτες
- ◆ 1 μεγάλο αγγούρι
- ◆ 1 μεγάλο κρεμμύδι
- ◆ 2-3 πράσινες πιπεριές
- ◆ λίγες ελιές
- ◆ 200 γραμμάρια φέτα
- ◆ αλατοπίπερο
- ◆ ρίγανη
- ◆ ελαιόλαδο

Εκτέλεση :

Κόβετε τις πιπεριές, τις ντομάτες, το αγγούρι, το κρεμμύδι ροδέλες και τα ανακατεύετε σε μεγάλο μπολ μαζί με ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, ρίγανη. Προσθέτουμε τις ελιές και την φέτα κομμένη σε κύβους. Ανακατεύετε και σερβίρουμε.

Ματσάτα (κατσίκι με μακαρόνια)

Υλικά :

- ◆ 1 κιλό κατσίκι (μπούτι)
- ◆ ½ κιλού μακαρόνια σπιτικά
- ◆ 5 φλιτζάνια νερό
- ◆ 3 φρέσκιες ντομάτες
- ◆ 3 κουταλιές της σούπας βούτυρο
- ◆ 6 κουταλιές της σούπας κεφαλοτύρι τριμμένο
- ◆ αλατοπίπερο

Εκτέλεση :

Αλατοπιπερώνετε το κρέας και το βάζετε στο ταψί. Τρίβετε στον τρίφτη τις ντομάτες και μαζί με το βούτυρο τα ρίχνετε στο ταψί. Ψήνετε σε μέτριο φούρνο έως να ροδίσει και να μισοψηθεί το κρέας. Προσθέτετε το νερό και μόλις βράσει ρίχνετε τα μακαρόνια και ανακατεύετε που και που να μην κολλήσουν. Σερβίρεται με κεφαλοτύρι.

Αστακομακαρονάδα

Υλικά για 6 άτομα :

- ◆ 1 ½ κιλό αστακό
- ◆ ½ κιλό μακαρόνια
- ◆ 2 φρέσκα κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- ◆ 2 σκελίδες σκόρδο κομμένες
- ◆ 1 φλιτζανάκι μαϊντανό κομμένο
- ◆ ¾ του φλιτζανιού λάδι
- ◆ ½ κιλό ντομάτες ξεφλουδισμένες και ψιλοκομμένες
- ◆ 1 φλιτζανάκι άσπρο κρασί
- ◆ 1 κουταλιά ξύδι
- ◆ 1 κουταλιά ζάχαρη
- ◆ αλατοπίπερο

Εκτέλεση :

Λιώνετε στο μπλάντερ το σκόρδο, τα κρεμμύδια και το μαϊντανό. Σοτάρετε το μίγμα με ½ φλιτζάνι από το λάδι μαζί με τα φρέσκα κρεμμυδάκια. Προσθέτετε τις τομάτες, το ξύδι, το κρασί, τη ζάχαρη, το αλάτι, και το πιπέρι και βράζετε τη σάλτσα μισή ώρα ακόμη. Βράζετε τον αστακό σε κατσαρόλα με νερό, τον βγάζετε από την κατσαρόλα, τον ακουμπάτε στο ξύλο της κουζίνας και τον ανοίγετε. Βγάζετε το φαΐ του και το κόβετε. Κρατάτε το κέλυφος για γαρνιτούρα και σουρώνετε το ζουμί του. Βράζετε τα μακαρόνια σε κατσαρόλα με το ζουμί του αστακού. Τα σουρώνετε. Σοτάρετε τον αστακό με το υπόλοιπο λάδι και τον προσθέτετε στη σάλτσα με τις τομάτες. Βάζετε τα μακαρόνια σε πιατέλα, περιχύνετε με τη σάλτσα ντομάτας, πασπαλίζετε με βασιλικό ή μαϊντανό και σερβίρετε.

Παστέλι

Υλικά :

- ◆ ½ κιλό μέλι
- ◆ ½ κιλό σουσάμι

Εκτέλεση :

Βάζετε το μέλι να βράσει σε κατσαρόλα. Ρίχνετε μέσα το σουσάμι και ανακατεύετε συνεχώς μέχρι το μείγμα να κάνει φούσκες. Έχετε λαδώσει μια μαρμάρινη επιφάνεια και ρίχνετε επάνω το μείγμα (πάχος 1-2 εκατοστά). Το αφήνετε να κρυώσει και το κόβετε σε κομμάτια.

ΑΝΑΦΗ

Ιστορία...

Ο μύθος αναφέρει πως η Ανάφη αναδύθηκε, «ανέφη», από τη θάλασσα για να δώσει καταφύγιο στον Ιάσονα και τους Αργοναύτες, όταν κινδύνευσαν να καθούν στα τρικυμισμένα νερά. Στα νεότερα χρόνια η Ανάφη σχεδόν εγκαταλείφθηκε από τους κατοίκους της οι οποίοι εγκαταστάθηκαν στη βορινή πλευρά της Ακρόπολης, στα Αναφιώτικα. Ανατολικά της Χώρας, στο Καστέλι, υπάρχουν λίγα ερείπια της αρχαίας πόλης.

Το νησί...

Η Ανάφη έχει ένα μικροσκοπικό λιμάνι, το λιμάνι του *Αγίου Νικολάου* και τη *Χώρα* η οποία μοιάζει σκαρφαλωμένη στην κορυφή του βουνού. Το μοναστήρι της *Παναγίας της Καλαμιώπισσας* και τα ερείπια του ναού του *Απόλλωνα* βρίσκονται στο ανατολικό άκρο του νησιού.

Ένας στενός χωματόδρομος οδηγεί από το λιμάνι στο *Κλειίδι*, το *Μικρό* και *Μεγάλο Ρούκουνα*, τις ωραιότερες παραλίες του νησιού.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΝΑΦΗΣ

Σαλάτα Ανάμεικτη

Υλικά :

- ◆ φύλλα ρόκας και φύλλα μαρουλιού
- ◆ αντράκλα
- ◆ κάρδαμο
- ◆ ντομάτα
- ◆ αγγούρι
- ◆ κάπαρη
- ◆ ελιές
- ◆ τυρί της αρεσκείας σας
- ◆ ελαιόλαδο
- ◆ αλάτι

Εκτέλεση :

Πλένετε καλά όλα τα λαχανικά, κόβετε το αγγούρι, την ντομάτα και προσθέτετε τα υπόλοιπα όπως έχουν. Προσθέτετε και το τυρί και το ελαιόλαδο.

Μύδια Γιαχνί

Υλικά :

- ◆ 1 ½ κιλό μύδια
- ◆ ½ πακέτο βούτυρο
- ◆ 1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- ◆ 1 ποτήρι κρασί άσπρο
- ◆ ½ ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο

Εκτέλεση :

Καθαρίζετε τα μύδια πολύ καλά από τα "μαλλιά". Βάζετε σε μία κατσαρόλα το βούτυρο να λιώσει, τσιγαρίζετε το κρεμμύδι και ρίχνετε τα μύδια. Όταν ανοίξουν ρίχνετε το κρασί και βράζετε ακόμα 5 λεπτά. Σερβίρετε σε πιατέλα και πασπαλίζετε με μαϊντανό.

Χταπόδι Κραστό

Υλικά :

- ◆ 1 μέτριο χταπόδι
- ◆ 1 φλιτζάνι λάδι

- ◆ 2 μεγάλα κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- ◆ 1 ποτηράκι κρασί
- ◆ 1 κονσέρβα τοματάκια
- ◆ 1 κουταλιά της σούπας πελτέ
- ◆ 1 ματσάκι μαϊντανό
- ◆ αλατοπίπερο

Εκτέλεση :

Καθαρίζετε το χταπόδι. Βάζετε σε μία κατσαρόλα το λάδι να κάψει, προσθέτετε τα κρεμμύδια και τσιγαρίζετε. Ρίχνετε το χταπόδι και σβήνετε με κρασί. Προσθέτετε την τομάτα και τον πελτέ, προσθέτετε τον μαϊντανό και αλατοπιπερώνετε. Σκεπάζετε την κατσαρόλα και αφήνετε να μείνει με τη σάλτσα του.

Σουπιές με Σπανάκι

Υλικά :

- ◆ 1 κιλό σουπιές
- ◆ 1 κιλό σπανάκι και σέσκουλα χοντροκομμένα
- ◆ 1 μάτσο άνηθο
- ◆ 1 μάτσο μάραθο
- ◆ 4 φρέσκα κρεμμύδια
- ◆ 1 ποτήρι ελαιόλαδο
- ◆ αλατοπίπερο

Εκτέλεση :

Καθαρίζετε τις σουπιές και τις κόβετε σε λωρίδες. Ζεσταίνετε το μισό λάδι σε μια κατσαρόλα και σοτάρετε τις σουπιές, σε μια άλλη κατσαρόλα ζεσταίνετε το υπόλοιπο λάδι και σοτάρετε τα κρεμμύδια ψιλοκομμένα, τα χόρτα, τον άνηθο και τον μάραθο. Όταν μαραθούν τα ρίχνετε στην κατσαρόλα με τις σουπιές, προσθέτετε αλατοπίπερο και βράζετε για **20** λεπτά.



ΙΟΣ

Ιστορία...

Στην Ίο γεννήθηκε η μητέρα του Ομήρου, η Κλυσμένη και θάφτηκε ο ίδιος ο ποιητής. Το 1775 στο Πλακωτό, εντοπίστηκαν ευρήματα που αρχικά αποδόθηκαν ως τάφος του Ομήρου, αποδείχτηκε όμως πως ήταν ένας μικρός ναός του Πλακύλου. Το 15^ο αι. οι Ενετοί αποίκησαν το ερημωμένο από τις εισβολές νησί και έκτισαν το κάστρο της Χώρας. Την περίοδο εκείνη η Ίος ονομαζόταν «μικρή Μάλτα» .

Το νησί...

Το λιμάνι της Ίου, ο Όρμος, βρίσκεται στα δυτικά του νησιού. Ανάμεσα στα λευκά του σπίτια δεσποζει η εκκλησία της *Αγίας Ειρήνης*, ενώ λίγο πιο πέρα, από τη θέση *Κουμπάρα*, μπορεί κανείς να παρακολουθήσει το μαγευτικό ηλιοβασίλεμα της Ίου. Η Χώρα του νησιού, η Ίος, απλώνεται στην πλαγιά ενός λόφου, κάτασπρη, με μόνες γαλάζιες χρωματικές πινελιές εκείνες των καμπαναριών και των τρούλων των εκκλησιών της. Όπως σε όλα σχεδόν τα Κυκλαδονήσια, έτσι κι εδώ, βρίσκονται τα ερείπια ενός *Μεσαιωνικού Κάστρου* και πολλά εκκλησάκια (του *Αγίου Γεωργίου*, του *Χριστού* και του *Αγίου Νικολάου*). Στο τέλος της Χώρας υπάρχει μια σειρά από 12 ανεμόμυλους.

Στα βόρεια της Ίου βρίσκεται το *Πλακωτό* με τον *Ψαθόπυργο*, έναν πύργο ελληνιστικής περιόδου, καθώς επίσης και το σημείο όπου τοποθετείται ο τάφος του Ομήρου. Στην τοποθεσία *Τσουκαλάρια* έχει χτιστεί το *ανοικτό θέατρο Οδυσσέας Ελύτης* προς τιμήν του μεγάλου ποιητή μας. Η μεριά αυτή που βλέπει στο Αιγαίο ήταν από τις πιο αγαπημένες του.

Μόλις 10 λεπτά από τη Χώρα βρίσκεται μια από τις ωραιότερες παραλίες της Ίου, ο *Μυλοπότας*, με χρυσή άμμο. Πολυπληθής είναι ακόμη οι ακρογιαλιές στον *Κουβαρά* και στο *Μαγγανάρι*. Διάφανα νερά και πελώρια κύματα θα βρείτε στην *Ψάθη*. Ήσυχες παραλίες είναι η *Αγία Θεοδότη* και ο *Κάλαμος*, ενώ για οικογενειακές βουτιές ενδείκνυται ο Γυαλός.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΊΟΥ

Γουρουνόπουλο Ψητό

Υλικά :

- ◆ 1 γουρουνόπουλο, 5 κιλά περίπου
- ◆ αλατοπίπερο
- ◆ 8 κουταλιές της σούπας χυμό λεμονιού
- ◆ 8 κουταλιές λάδι

Εκτέλεση:

Πλένετε καλά το γουρουνόπουλο, το στεγνώνετε και το τρίβετε μέσα κι έξω με αλάτι και με πιπέρι, με 4 κουταλιές χυμό λεμονιού και 4 κουταλιές λάδι. Το βάζετε σε ταψί, επάνω σε σκάρα για μια ώρα. Αναμιγνύετε τον υπόλοιπο χυμό λεμονιού με το υπόλοιπο λάδι και περικύνετε το γουρουνόπουλο. Το βάζετε σε δυνατό φούρνο και το αφήνετε να ψηθεί επί μισή ώρα. Ψήνετε περίπου 4 ώρες ακόμη σε μέτρια θερμοκρασία φούρνου. Σερβίρεται με πατάτες φούρνου.

Μυζηθρόπιτα Γλυκιά

Υλικά :

- ◆ ½ κιλό φύλλα μπακλαβά
- ◆ ½ κιλό ανάλατη μυζήθρα λιωμένη καλά
- ◆ 2 ½ κούπες ζάχαρη
- ◆ 10 αυγά
- ◆ 1 κουτί γάλα εβαπορέ
- ◆ 1 κουταλάκι κανένα
- ◆ λιωμένο βούτυρο

Εκτέλεση :

Ανακατεύετε το γάλα με ίση ποσότητα νερού, το προσθέτετε στην λιωμένη μυζήθρα και ρίχνετε την κανέλα. Χτυπάτε τα αυγά με την ζάχαρη, τα προσθέτετε στο μείγμα και ανακατεύετε. Σε ένα βουτυρωμένο ταψί στρώνετε ένα φύλλο, βουτυρώνετε και συνεχίζετε με φύλλο μέχρι να στρώσετε τα μισά. Ρίχνετε την γέμισή στο ταψί, την στρώνετε και συνεχίζετε με τον ίδιο τρόπο με τα υπόλοιπα φύλλα. Βουτυρώνετε την πίτα, πασπαλίζετε με κανέλα και λίγο νερό και την ψήνετε σε μέτριο φούρνο μέχρι να ροδοκοκκινίσει (45 λεπτά περίπου).

Παστέλι

Υλικά :

- ◆ 1 κιλό σουσάμι
- ◆ ½ φλιτζάνι τσαγιού ζάχαρη
- ◆ ½ φλιτζάνι τσαγιού μέλι
- ◆ 2 βανίλιες
- ◆ λίγα χοντροκομμένα αμύγδαλα

Εκτέλεση :

Καβουρντίζετε το σουσάμι σε μια κατσαρόλα μέχρι που να αρχίσετε να τρίβετε. Ρίχνετε το μέλι, τη ζάχαρη, τα αμύγδαλα, τις βανίλιες και ανακατεύετε καλά το μείγμα. Το ρίχνετε σε ταψί και το απλώνετε καλά με βρεγμένο ποτήρι κυλινδρικά. Το κόβετε αμέσως σε κομμάτια και το αφήνετε να κρυώσει καλά. Για να ξεκολλήσουν τα κομμάτια εύκολα, βάζετε το ταψί λίγο να ζεσταθεί.

Αμυγδαλωτά

Υλικά :

- ◆ ½ κιλού αμύγδαλα ψίχα
- ◆ 100 γραμμάρια ζάχαρη
- ◆ 150 γραμμάρια σιμιγδάλι ψιλό
- ◆ 5 ασπράδια αυγών
- ◆ βανίλια
- ◆ λίγο ανθόνερο
- ◆ ζάχαρη άχνη για πασπάλισμα

Εκτέλεση :

Ασπρίζετε τα αμύγδαλα και τα κοπανίζετε στο γουδί σαν τραχανά. Προσθέτετε τη ζάχαρη, μετά τα ασπράδια χτυπημένα μαρέγκα, τη βανίλια, το σιμιγδάλι. Τα

ζυμώνετε καλά και τα πλάθετε στο σχήμα μικρού αχλαδιού καρφώνοντας στην άκρη ένα γαρύφαλλο. Τα ψήνετε σε μέτριο φούρνο σε βουτυρωμένο ταψί. Όταν μισοκρυώσουν τα ραντίζετε με ανθόνερο και τα τυλίγουμε με ζάχαρη άχνη.



ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ

Ιστορία...

Η Σαντορίνη κατοικείται από την Πρωτοκυκλαδική περίοδο, από το 3000 π.Χ. περίπου. Η αποκάλυψη του Μινωικού οικισμού στο Ακρωτήριο, έκανε φανερή τη σχέση του νησιού με την Κρήτη όταν με τις ανασκαφές ήρθαν στο φως τοιχογραφίες παρόμοιες με εκείνες των ανακτόρων της Φαιστού και της Κνωσού. Η ανάπτυξη του νησιού διακόπηκε απότομα με την έκρηξη του ηφαιστείου γύρω στο 1450 π.Χ., από την οποία έκρηξη καταποντίστηκε το μεγαλύτερο τμήμα του νησιού. Το παλιρροϊκό κύμα ύψους 100μ. περίπου έφτασε μέχρι τα βόρεια παράλια της Κρήτης καταστρέφοντας τα ανάκτορα της Κνωσού. Κάποιοι ερευνητές συνέδεσαν τη βιβλική καταστροφή της Σαντορίνης με την εξαφάνιση της μυθικής Ατλαντίδος.

Τον 11^ο π.Χ. αι. εμφανίζονται οι Δωριείς με αρχηγό τον Θήρα, ο οποίος έδωσε στο νησί το όνομά του. Το όνομα Σαντορίνη προέρχεται από την Αγία Ειρήνη (Σάντα Ειρήνη), την λατρεμένη αγία των νησιωτών. Τον 3^ο και 2^ο π.Χ. αι. σημειώθηκαν και άλλες μικρότερες εκρήξεις από τις οποίες εμφανίστηκαν τα νησάκια Καμένη και Θηρασία. Τα χρόνια που ακολούθησαν, μικρότεροι σεισμοί άλλαζαν κάθε λίγο το τοπίο του νησιού, με τελευταίο το σεισμό του 1956 ο οποίος γκρέμισε τα περισσότερα σπίτια του νησιού.

Το νησί...

Πρωτεύουσα της Σαντορίνης είναι τα *Φηρά*, χτισμένα στην άκρη της Καλντέρας με θέα προς τη δύση. Κατεβαίνοντας 566 σκαλιά μπορεί να επισκεφτεί κανείς το παλιό λιμάνι, από όπου μικρά караβάκια μεταφέρουν τους τουρίστες στα γύρω νησιά και στο *Ηφαιστείο*. Για όσους δεν αντέχουν τη δοκιμασία των σκαλιών, υπάρχουν δύο ακόμη τρόποι πρόσβασης στο παλιό λιμάνι: το τελεφερίκ και τα παραδοσιακά... γαϊδουράκια. Από εδώ φεύγουν караβάκια για τη *Νέα Καμένη*, όπου βρίσκεται ο κρατήρας του ηφαιστείου και τη γειτονική *Παλαιά Καμένη*. Καΐκια πηγαίνουν και στη *Θηρασία*, απομεινάρι της *Στρογγυλής*, όπου βρίσκεται το εκκλησάκι της *Αγίας Ειρήνης*. Στα Φηρά βρίσκεται το *Αρχαιολογικό Μουσείο*.

Φτάνοντας στην *Οία* την παλιά πρωτεύουσα του νησιού, ο επισκέπτης ξεκινώντας μια βόλτα στο γραφικό μονοπάτι της Οίας απολαμβάνει την υπέροχη θέα στη Θάλασσα από τη μία πλευρά και τους εντυπωσιακούς βράχους από την άλλη. Η πλατεία του χωριού οδηγεί σε ένα από τα βορειότερα

σημεία του νησιού με τη θέα προς τη Θηρασία και το φημισμένο και υπέροχο ηλιοβασίλεμα. Στην Οία βρίσκεται το *Αμμούδι* και η *Αρμένη*, δυο υπέροχες παραλίες.

Στο *Καμάρι* βρίσκεται η πιο πολυσύχναστη παραλία του νησιού. Έχει μαύρη άμμο και η έκτασή της ξεπερνάει τα **2** χιλιόμετρα. Μπροστά από την παραλία υπάρχουν μπαρ , εστιατόρια, καφέ και καταστήματα. Δίπλα από το χωριό βρίσκεται η *αρχαία Θήρα*, την οποία μπορεί να επισκεφτεί κανείς είτε με τον παραδοσιακό τρόπο, πάνω σε ένα μουλάρι, είτε περπατώντας το μονοπάτι που ξεκινάει από το Καμάρι. Στο Καμάρι υπάρχει η εκκλησία της *Παναγίας της Επισκοπής* που χτίστηκε το **1100** μ.Χ. . Κάθε χρόνο στις **15** Αυγούστου γίνεται μεγάλο Πανηγύρι προς τιμήν της.

Το *Ημεροβίγλι* αποτελεί άλλον ένα παραδοσιακό οικισμό του νησιού. Αξίζει να το επισκεφτεί κανείς γιατί βρίσκεται στο ψηλότερο σημείο της Καλντέρας, σε ύψος **300** περίπου μέτρων και έχει καταπληκτική θέα προς το Ηφαίστειο. Εδώ βρίσκεται το *κάστρο του Σκάρου*, από το οποίο ένα μονοπάτι οδηγεί στο *Ναό της Θεοσκεπάστης* που είναι χτισμένος σε ένα θεόρατο βράχο πάνω από την Καλντέρα.

Ξεκινώντας από νοτιοανατολικά βρίσκουμε την *Κόκκινη Παραλία*. Το όνομά της προέρχεται από το κόκκινο χρώμα του πετρώματος που την περικλείει και τα κόκκινα βότσαλά της. Στο νοτιοανατολικό τμήμα της Σαντορίνης, αλλά σε μεγάλη απόσταση από την Κόκκινη παραλία βρίσκονται ακόμα οι παραλίες της *Περίσσης* και του *Περιβόλου*. Το *Καμάρι* είναι βόρεια από την Περίσσα ενώ βορειότερα υπάρχουν πιο ερημικές παραλίες. Ο *Μονόλιθος* είναι από τις λίγες παραλίες στο νησί με άσπρη άμμο, ενώ ο *Κολούμπος* είναι η παραλία που συχνάζουν οι γυμνιστές.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΣΑΝΤΟΡΙΝΗΣ

Σκορδομακάρονα με Φρέσκια Ντομάτα

Υλικά :

- ◆ ½ κιλό μακαρόνια
- ◆ 1 πιάτο ψιλοκομμένη φρέσκια ντομάτα
- ◆ ελαιόλαδο
- ◆ 3-4 σκελίδες σκόρδο
- ◆ κανέλα
- ◆ ζάχαρη
- ◆ αλατοπίπερο
- ◆ δύο πορτοκαλόφλουδες
- ◆ λίγο δεντρολίβανο

Εκτέλεση :

Βράζετε τα μακαρόνια, τα σουρώνετε, βάζετε λίγο ελαιόλαδο και τα διατηρείτε ζεστά. Σε μία μικρή ρηχή κατσαρόλα, ζεσταίνετε λίγο λάδι και τσιγαρίζετε ελαφρά το σκόρδο. Στη συνέχεια ρίχνετε την ντομάτα, τις πορτοκαλόφλουδες, το δεντρολίβανο και προσθέτετε λίγη ζάχαρη και αλάτι. Ανακατεύετε συχνά μέχρι να εξατμιστούν τα υγρά της ντομάτας. Ρίχνετε κανέλα και πιπέρι. Εντός ολίγου η σάλτσα είναι έτοιμη και περιχύνετε με αυτήν τα μακαρόνια. Το τριμμένο τυρί είναι προαιρετικό.

Ντοματοκεφτέδες

Υλικά :

- ◆ 4 μέτριες κόκκινες ντομάτες κομμένες σε κομματάκια
- ◆ 5 (περίπου) γεμάτες κουταλιές αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- ◆ 1 αυγό
- ◆ 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- ◆ μαϊντανό ψιλοκομμένο
- ◆ θυμάρι
- ◆ δυόσμο
- ◆ τυρί τριμμένο
- ◆ αλατοπίπερο
- ◆ λάδι για το τηγάνισμα

Εκτέλεση :

Ανακατεύετε όλα τα υλικά μαζί και στο τέλος προσθέτετε όσο αλεύρι χρειάζεται ώστε να έχετε ένα μείγμα κανονικό. Βάζετε σε ένα τηγάνι να κάψει το λάδι και τηγανίζετε το μείγμα κουταλιά-κουταλιά. Μόλις οι ντοματοκεφτέδες τηγανιστούν καλά και από τις δύο πλευρές τους βγάξετε σε μια πιατέλα στρωμένη με απορροφητικό χαρτί και τους σερβίρετε με ρύζι ή μακαρόνια.

Φάβα Σαντορίνης με Σάλτσα Κάππαρης

Υλικά :

- ◆ 2/3 φλιτζανιού ελαιόλαδο
- ◆ 1 μέτριο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο,
- ◆ 1 φλιτζάνι φάβα που έχετε ξεπλύνει και σουρώσει
- ◆ 5-7 φλιτζάνια νερό
- ◆ φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- ◆ αλάτι
- ◆ 1 κουταλάκι του γλυκού ξερή ρίγανη
- ◆ 2-3 κουταλιές της σούπας κόκκινο ξίδι

Για τη σάλτσα της κάππαρης :

- ◆ 500 γραμμάρια κάππαρη που έχετε μουλιάσει και ξεπλύνει
- ◆ μισό φλιτζάνι ελαιόλαδο
- ◆ 3 μεγάλα κρεμμύδια, χοντροκομμένα
- ◆ 2 κουταλιές της σούπας πελτές ή 2 μεγάλες ώριμες τομάτες, αλεσμένες
- ◆ αλάτι
- ◆ φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- ◆ μισό κουταλάκι του γλυκού κανέλα (προαιρετικά)

Εκτέλεση Φάβας :

Ζεσταίνετε σε μια μεγάλη κατσαρόλα ποσότητα λαδιού ίση με το ένα τρίτο του φλιτζανιού. Προσθέτετε τη φάβα και ανακατεύετε για να πάει παντού το λάδι. Συνεχίζετε το ανακάτεμα για 1-2 λεπτά προσθέτοντας όσο νερό χρειάζεται για να σκεπάσει τη φάβα κατά 5 εκατοστά. Κλείνετε το καπάκι και το αφήνετε να πάρει μια βράση σε μέτρια φωτιά, Χαμηλώνετε τη φωτιά, βγάξετε το καπάκι και μαγειρεύετε σε πολύ χαμηλή φωτιά για μιάμιση ώρα, ανακατεύοντας κατά διαστήματα για να μην σας κολλήσει, μέχρις ότου διαλυθεί εντελώς η φάβα. Όσο βράζει η φάβα, προσθέτετε κι όσο νερό χρειάζεται. Όταν η φάβα αποκτήσει

την υφή αραιού πουρέ πατάτας, την κατεβάζετε από τη φωτιά και ρίχνετε όσο αλάτι, πιπέρι, ρίγανη και ξίδι θέλετε. Τη σκεπάζετε κατόπιν με ένα πανί και την αφήνετε να "ξεκουραστεί" για 1-2 ώρες.

Εκτέλεση Σάλτσας Κάππαρης :

Μουλιάζετε αποβραδής την κάππαρη και την ξεπλένετε έπειτα πολύ καλά. Ζεσταίνετε το ελαιόλαδο σε ένα μεγάλο τηγάνι και τσιγαρίζετε τα κρεμμύδια σε μέτρια φωτιά, ανακατεύοντας για περίπου 15 λεπτά σε πολύ χαμηλή φωτιά ή μέχρι να γίνουν διαφανή και να ροδίσουν ελαφρώς. Προσθέτετε τον τοματοπελτέ και αναδεύετε επί 5 λεπτά για να δέσει το μείγμα. Εναλλακτικά, βάζετε τη φρέσκιες αλεσμένες τομάτες και σιγοβράζετε επί 10 λεπτά. Βάζετε μετά και την κάππαρη και ανακατεύετε. Ρίχνετε όσο αλάτι, πιπέρι και κανέλα θέλετε και βράζετε για 15 λεπτά περίπου σε πολύ χαμηλή φωτιά προσθέτοντας λίγο νερό, αν το κρίνετε απαραίτητο, για να μην σας κολλήσει το μείγμα. Το βγάζετε, στη συνέχεια, από τη φωτιά και το αφήνετε να πάρει τη θερμοκρασία του δωματίου. Το σερβίρετε ως γαρνιτούρα της φάβας ή συνοδευτικά, σε ξεχωριστό μπολ..

Φάβα

Υλικά :

- ◆ ½ σακουλάκι φάβα
- ◆ ½ φλιτζάνι λάδι
- ◆ αλάτι και πιπέρι
- ◆ λίγο λάδι
- ◆ κρεμμύδι ψιλοκομμένο

Εκτέλεση :

Βάζετε σε μία κατσαρόλα τη φάβα με νερό να την καλύπτει και το λάδι και αφήνετε να βράσει μέχρι να γίνει ένας πηχτός χυλός. Αφήνετε να κρυσώσει, σερβίρετε σε ένα πιατάκι και ρίχνετε από πάνω λίγο λάδι και κρεμμύδι ψιλοκομμένο.



ΣΙΚΙΝΟΣ

Ιστορία...

Από νωρίς άνθησε η καλλιέργεια του αμπελιού η οποία έδωσε στο νησί το όνομα Οινόη. Το σημερινό της όνομα το οφείλει στον Συκιών, γιο του Ωά, μυθικό βασιλιά της Λήμνου. Στην περιοχή Επισκοπή σώζονται δείγματα της αρχαίας κατοίκησης του νησιού. Οι ανασκαφές έφεραν στο φως ερείπια ναού, ο οποίος πιθανολογείται πως ανήκε στον Πύθιο Απόλλωνα.

Το νησί...

Η έκταση του νησιού είναι **41** τ. χλμ. και έχει **260** κατοίκους. Η *Χώρα* της Σικίνου, από τις ωραιότερες των Κυκλάδων, με τα πέτρινα αρχοντικά και τα στενά γραφικά δρομάκια παρουσιάζει γοητευτική εικόνα. Από τους δύο συνοικισμούς που συγκροτούν τη Χώρα, ο παλαιότερος είναι το *Κάσιτρο* που λέγεται και Σίκινος, ενώ το *Χωριό* είναι δημιουργία των τελευταίων χρόνων. Η πλατεία της Χώρας με τα καφενεία και τα μαγαζιά αποτελεί το κέντρο της κοινωνικής ζωής του τόπου. Έχει **230** κατοίκους και απέχει **3,5** χλμ. από την *Αλοπρόνοια*, το λιμάνι. Η *Άνω Πρόνοια* ή *Αλοπρόνοια* είναι παραθεριστικός οικισμός με **30** κατοίκους.

Στη Χώρα βρίσκεται η εκκλησία της *Παντάνασσας* με το ξυλόγλυπτο επιχρυσωμένο τέμπλο και το *μοναστήρι της Ζωοδόχου Πηγής*. Οι περισσότερες ακτές της Σικίνου είναι βραχώδεις και δυσπρόσιτες. Όμορφες παραλίες είναι ο *Άγιος Γεώργιος*, ο *Άγιος Παντελεήμονας* και το *Διαλισκάρι*.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΣΙΚΙΝΟΥ

Αμπελοφάσουλα

Υλικά :

- ◆ 1 κιλό αμπελοφάσουλα
- ◆ 1 φλιτζάνι λάδι
- ◆ 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- ◆ ½ ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- ◆ ½ φλιτζάνι ξύδι
- ◆ αλατοπίπερο

Εκτέλεση :

Καθαρίζετε τα αμπελοφάσουλα από τις άκρες τους και τα βράζετε σε αλατισμένο νερό μέχρι να μαλακώσουν. Μόλις βράσουν τα τοποθετείτε στην πιατέλα, τα περιλούζετε με το λαδόξιδο, το σκόρδο και το μαϊντανό και σερβίρετε.

Κάπαρη Τουρσί

Υλικά :

- ◆ 1 λίτρο περίπου ξύδι από κόκκινο κρασί
- ◆ 2 κουτάλια της σούπας αλάτι
- ◆ ½ κουτάλι του γλυκού άτριφτο μαύρο πιπέρι

Εκτέλεση :

Η κάπαρη πρέπει πρώτα να αφηθεί να μουλιάσει σε νερό και να ξεπλυθεί πριν αρχίσει η διαδικασία μετατροπής της σε τουρσί. Αφήστε τη για μια νύχτα μέσα σε ένα μεγάλο μπολ με κρύο νερό και στραγγίστε το την επόμενη μέρα. Βράστε μέσα σε μια μεγάλη κατσαρόλα τα υλικά. Χαμηλώστε τη θερμοκρασία μόλις αρχίσει ο βρασμός και αφήστε το μείγμα να σιγοβράζει για τρία λεπτά. Πάρτε την κατσαρόλα από τη φωτιά και αφήστε τη να κρυώσει. Τοποθετείστε τη στραγγισμένη κάπαρη σε ένα καθαρό γυάλινο δοχείο και χύστε από πάνω το μείγμα. Σφραγίστε το δοχείο και αφήστε το για τρεις τουλάχιστον μήνες πριν αρχίσετε να καταναλώνετε την κάπαρη.

Αρνάκι Γεμιστό

Υλικά :

- ◆ 1 μπουτι αρνίσιο 2 κιλά (ξεκοκαλισμένο, ανοιγμένο σε φέτα)
- ◆ 1 συκώτι αρνίσιο 500 γραμμάρια
- ◆ 5 λεπτές φέτες ψωμί
- ◆ 1 ματσάκι κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα
- ◆ 1 ματσάκι άνηθος ψιλοκομμένος
- ◆ 2 κουταλιές σούπας βούτυρο
- ◆ χυμό 2 λεμονιών
- ◆ αλατοπίπερο

Εκτέλεση :

Κόβετε σε μικρούς κύβους το ψωμί και το τηγανίζετε σε λίγο βούτυρο. Κόβετε σε μικρούς κύβους το συκώτι και το σοτάρετε σε λίγο βούτυρο. Αφού αφαιρέσετε το συκώτι, προσθέτετε τον άνηθο, αλάτι και πιπέρι και τα ροδίζετε. Πλένετε το κρέας, αλατοπιπερώνετε, τοποθετείτε την γέμιση και τυλίγετε σε ρολό. Αλείφετε με βούτυρο, τυλίγετε σε αλουμινόχαρτο και ψήνετε σε μέτριο φούρνο.

Κακαβιά

Υλικά :

- ◆ 2 κιλά φρέσκα ψάρια (χειλούσες, πέρκες, χάννους, γύλους)
- ◆ 2 αστακουδάκια
- ◆ 2 καβουράκια
- ◆ 5 πατάτες
- ◆ 3 κρεμμύδια
- ◆ 2 ντομάτες
- ◆ 2 λεμόνια
- ◆ 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- ◆ αλατοπίπερο

Εκτέλεση :

Καθαρίζετε τα ψάρια, τις πατάτες και τα κρεμμύδια. Βάζετε τις πατάτες και τα κρεμμύδια σε μια κατσαρόλα αφού πρώτα τα κόψετε στα δύο και από πάνω τοποθετείτε τα ψάρια και τις ντομάτες κομμένες στα τέσσερα. Βάζετε νερό μέχρι να σκεπαστούν τα ψάρια και βράζετε. Λίγο πριν βράσει η κακαβιά, βάζετε το λάδι, το αλατοπίπερο και το χυμό των λεμονιών.



Ενότητα 4

Κρασιά

ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ

ΟΙΝΟΠΟΙΕΙΟ ΜΠΟΥΤΑΡΗ

847 00 Μεγαλοχώρι Σαντορίνης

Οι κύριες ντόπιες ποικιλίες σταφυλιού είναι το *Ασύρτικο*, το *Αθήρι*, το *Αηδάνι*, από τις οποίες παράγονται λευκά ζωηρά κρασιά καθώς επίσης και το περίφημο γλυκό κρασί *Visanto*.

Το πρώτο επισκέψιμο οινοποιείο ιδρύθηκε το **1988**, με σκοπό να αναδείξει μια ιδιαίτερη αμπελουργική ζώνη της Ελλάδας που δυστυχώς κινδύνευε με καθολική αλλοίωση από την ταχύτατη και χωρίς υποδομές τουριστική ανάπτυξη του νησιού. Το οινοποιείο έχει δυνατότητα παραγωγής **1.100.000** λίτρων ετησίως και διαθέτει **190** δρύινα βαρέλια.

Στο οινοποιείο Σαντορίνης οινοποιούνται τα κρασιά: *Κτήμα Σελλάδια*, *Ασύρτικο*, *Καλλίστη*, *Νυχτέρι* και *Visanto*.

Κτήμα Σελλάδια

Τύπος : Λευκός ξηρός

Ποικιλία : Ασύρτικο, Αηδάνι και Αθήρι

Χαρακτηριστικά : Ευάριστο, φρουτώδες με κυρίαρχα τα αρώματα της μπανάνας, του ροδάκινου και των εσπεριδοειδών

Συνοδεύεται με : Όστρακα και λευκά κρέατα

Ασύρτικο Μπουτάρη ΟΠΑΠ

Τύπος : Λευκός ξηρός

Ποικιλία : Ασύρτικο

Χαρακτηριστικά : Απαλό κίτρινο χρώμα

Συνοδεύεται με : Αστακό, караβίδες, ψάρια

Σαντορίνη Μπουτάρη ΟΠΑΠ

Τύπος : Λευκός ξηρός

Ποικιλία : 100% Ασύρτικο

Χαρακτηριστικά : Ζωηρό, ζεστό, νευρικό

Συνοδεύεται με : Ψάρια στους 10-12 βαθμούς C

Καλλιστη

Τύπος : Λευκός ξηρός

Ποικιλία : Ασύρτικο

Παλαίωση : Σε βαρέλια 5-12 μήνες και ωριμάζει 6 μήνες στη φιάλη

Χαρακτηριστικά : Λαμπερό κίτρινο χρώμα, πολύπλοκα αρώματα

Συνοδεύεται με : Ψητά ψάρια, οστρακοειδή

Νυχτέρι ΟΠΑΠ

Τύπος : Λευκός ξηρός

Ποικιλία : Ασύρτικο

Χαρακτηριστικά : Δυνατό, ποικιλιακό άρωμα, χρυσαφένιο χρώμα, ζεστή δομημένη γεύση

Συνοδεύεται με : Λιπαρά ψάρια, οστρακοειδή

Visanto ΟΠΑΠ

Τύπος : Οίνος λευκός γλυκός

Ποικιλία : Ασύρτικο και Αηδάνι

Παλαίωση : Σε δρύινα βαρέλια για 4-5 έτη

Χαρακτηριστικά : Πορτοκαλοκίτρινο χρώμα, πολύπλοκο άρωμα.

Συνοδεύεται με : Επιδόρπια

SANTO WINES

Πύργος Σαντορίνης

Η εταιρεία ιδρύθηκε το 1947 και σήμερα προωθεί τα προϊόντα της χρυσής Θηραϊκής γης.

ΛΕΥΚΑ

Σαντορίνη Ασύρτικο ΟΠΑΠ

Τύπος : Λευκό ξηρό

Ποικιλία : Ασύρτικο

Χαρακτηριστικά : Κρυστάλλινο, λευκόχρυσο χρώμα

Συνοδεύεται με : Θαλασσινά και κρεατικά στους 10 βαθμούς C

Σαντορίνη Νυχτέρι και Σαντορίνη βαρέλι ΟΠΑΠ

Τύπος : Ασύρτικο, Αθήρι, Αηδάνι

Ποικιλία : Λευκός ξηρός

Χαρακτηριστικά : Λαμπερό με χρυσοπράσινες ανταύγειες

Συνοδεύεται με : Ορεκτικά και ψαρομεζέδες στους 10-12 βαθμούς C

Μελτέμι

Τύπος : Λευκός ημίξηρος

Ποικιλία : Ασύρτικο, Αθήρι, Αηδάνι

Χαρακτηριστικά : Έντονα φρουτώδες με κρυστάλλινη διαύγεια, αρώματα λουλουδιών, πλούσια γεύση, ισορροπημένο χαρακτήρα

Συνοδεύεται με : Θαλασσινά και ορεκτικά στους 10 βαθμούς C

Βεντέμα

Τύπος : Λευκός

Ποικιλία : Από πεδινούς αμπελώνες

Συνοδεύεται με : Θαλασσινά και ψαρομεζέδες στους 11 βαθμούς C

Ρετσίνα SANTO

Τύπος : Ρετσίνα

Χαρακτηριστικά : Λευκοκίτρινο χρώμα

Συνοδεύεται με : Τα πάντα

Σαντορίνη Παλαιωμένος Θηραϊκός - Βιολογικό ΟΠΑΠ

Τύπος : Λευκός

Ποικιλία : Ασύρτικο

Χαρακτηριστικά : Καπνιστές νότες

Συνοδεύεται με : Σολωμό, λιπαρά ψάρια, μεζέδες λευκών κρεατικών στους 12 βαθμούς C

Σαντορίνη Αμπελιά SANTO – Βιολογικό ΟΠΑΠ

Τύπος : Λευκός

Χαρακτηριστικά : Σύνθετο άρωμα, φρεσκάδα, γεμάτη γεύση
Συνοδεύεται με : Λευκά κρεατικά, τυριά στους **13** βαθμούς C

ΕΡΥΘΡΑ - ΡΟΖΕ

Καμένη Τοπικός Αιγαιοπελαγίτικος Ερυθρός

Τύπος : Ερυθρός

Ποικιλία : Ασύρτικο, Ερυθρή Μαντηλαριά

Χαρακτηριστικά : Λαμπερό, πορφυρό χρώμα, πληθωρικό άρωμα

Συνοδεύεται με : Κρέας και κυνήγι στους **18** βαθμούς C

Βεντέμα Ερυθρός

Τύπος : Ερυθρός ξηρός

Ποικιλία : Ερυθρή Μαντηλαριά

Χαρακτηριστικά : Ρουμπινί χρώμα, άρωμα φράουλας, έντονη γεύση

Συνοδεύεται με : Λιπαρά τυριά, πικάντικα πιάτα

Μελτέμι Ροζέ

Τύπος : Ημίξηρος

Ποικιλία : Ερυθρή Μαντηλαριά

Χαρακτηριστικά : Γλυκιά επίγευση, ευχάριστη οξύτητα

Συνοδεύεται με : Παραδοσιακούς μεζέδες στους **10-12** βαθμούς C

Βεντέμα Ροζέ

Ποικιλία : Ασύρτικο, Ερυθρή Μαντηλαριά

Χαρακτηριστικά : Φωτεινό χρώμα, διακριτικό άρωμα, δροσερή γεύση

Συνοδεύεται με : Κρύα πιάτα, σαλάτες, ζυμαρικά, ορεκτικά στους **9-10** βαθμούς C

ΓΛΥΚΑ

Σαντορίνη Βινσάντο ΟΠΑΠ

Τύπος : Λευκός γλυκός

Ποικιλία : Ασύρτικο, Αηδάνι

Παλαιώση : Σε δρύινα βαρέλια για **24** μήνες

Χαρακτηριστικά : Πορτοκαλοκίτρινο χρώμα, καφετί ανταύγειες, μπαχαρικά, μέλι, σταφίδα, γλυκιά έντονη γεύση

Συνοδεύεται με : Φρούτα και γλυκίσματα στους **6-8** βαθμούς C

Vinsanto Vin de Liqueur

Τύπος : Λευκός γλυκός

Ποικιλία : Ασύρτικο, Αηδάνι

Παλαίωση : Σε δρύινα βαρέλια για 24 μήνες

Χαρακτηριστικά : Πορτοκαλέρυθρο χρώμα με γλυκιά γεύση, εύρωστο και ρωμαλέο

Συνοδεύεται με : Γλυκά, παγωτό, ξηρούς καρπούς, δυνατά τυριά στους 9 βαθμούς C

Νάμα

Τύπος : Γλυκός ερυθρός

Ποικιλία : Μαυροτράγανο, Βουδώματο, Μαντηλαριά

Συνοδεύεται με : Ξηρούς καρπούς, δροσερά γλυκίσματα στους 8 βαθμούς C

Ημίγλυκος Λευκός SANTO

Τύπος : Ημίγλυκος Λευκός

Ποικιλία : Ώριμα σταφύλια πεδινών περιοχών

Χαρακτηριστικά : Λεπτό φρουτώδες

Συνοδεύεται με : Ορεκτικά, κινέζικη κουζίνα στους 9-11 βαθμούς C

Ημίγλυκος Ερυθρός SANTO

Τύπος : Ημίγλυκος Ερυθρός

Χαρακτηριστικά : Φωτεινό με γλυκιά γεύση

Συνοδεύεται με : Φρουτοσαλάτες, κόκκινα κρέατα, πιάτα από Άπω Ανατολή

ΚΩΣΤΑΣ ΑΝΤΩΝΙΟΥ

Μεγαλοχώρι Σαντορίνης

Το οινοποιείο του Κώστα Αντωνίου βρίσκεται στο Μεγαλοχώρι Σαντορίνης. Κάτω από παράδοση 3.500 χιλιάδων ετών ο Κ. Αντωνίου δίνει ζωή σε μια έκταση που κοιτά τη θάλασσα του Αιγαίου.

Αντωνίου Σαντορίνη

Ποικιλία : Αιγαίο, Ασύρτικο, Αηδάνι, Αθήρι

Χαρακτηριστικά : Γεμάτη γεύση λεμονιού, εσπεριδοειδών

Συνοδεύεται με : Θαλασσινά

Αντωνίου Βινσάντο

Ποικιλία : Αθήρι, Αηδάνι

Χαρακτηριστικά : Λιαστό κρασί, μακριάς παλαιώσης

Συνοδεύεται με : Φρούτα στους 5 βαθμούς C

Αντωνίου Σαντορίνη βαρέλι

Ποικιλία : Νυχτέρι

Χαρακτηριστικά : Φρουτώδης χαρακτήρας, πικάντικος τόνος, διακριτικό άρωμα

βανίλιας

Συνοδεύεται με : Πικάντικα πιάτα, καπνιστά τυριά

KANAVA ROUSSOS

Σαντορίνη

Το οινοποιείο **KANAVA ROUSSOS**, οινοποιεί τα εξής κρασιά :

Αθήρι (ημίγλυκο ερυθρό), *Καλυτέρα* (βαρέλι ερυθρό), *Μαυράθηρο* (γλυκό) και *Νάμα* (γλυκό).



ΠΑΡΟΣ

Ε.Α.Σ. ΠΑΡΟΥ

844 00 Παροικιά Πάρου

Η Ε.Α.Σ. Πάρου ιδρύθηκε το **1929** και καλλιεργεί τις εξής ποικιλίες : *Μονεμβασιά*, *Μανδηλαριά*, *Αηδάνι* και *Ποταμίση*.

Τα κρασιά τα οποία παράγονται είναι τα ακόλουθα : *Πάρος Ερυθρός Ξηρός* (ΟΠΑΠ), *Αιγαιοπελαγίτικος Λευκός και Ερυθρός Ξηρός*, *Εκατονταπυλιανή*

Λευκός και Ερυθρός Ξηρός, Νησιώτισσα Λευκό - Ροζέ - Ερυθρό Ξηρό, Ρετσίνα, Mondesto Λευκό - Ροζέ - Ερυθρό Ξηρό.

*** ΟΠΑΠ : Ονομασία Προελεύσεως Ανωτέρας Ποιότητας**



Ενότητα 4

Μενού

Μενού 1^ο

Γεύμα

1. *Κουβέρ*
2. Ορεκτικά : *Ανδριώτικη Φουρτάλια
Λαδένια Κιμάλου*
3. Κυρίως πιάτο : *Καλόγηρος Αμοργού με πατάτες τηγανιτές και τριμμένο τυρί.*
4. Σαλάτα : *Ντομάτες Λιαστές Σύρου*
5. *Άνθος Νεραυζιάς Άνδρου*

6. Ημίγλυκος Ερυθρός SANTO WINES

Δείπνο

1. *Κουβέρ*
2. Ορεκτικά : *Κακαβιά Άνδρου*
3. Κυρίως πιάτο : *Σαλατούρι Αντιπάρου*
4. Σαλάτα : *Αμπελοφάσουλα Νάξου*
5. *Καρπουζόπιτα Μήλου*

6. Μελτέμι SANTO WINES

Μενού 2^ο

Γεύμα

1. *Κουβέρ*
2. Ορεκτικά : *Ρεβιθοκεφτέδες Σίφνου
Κολοκυθόπιτα Κέας*
3. Κυρίως πιάτο : *Μύδια Γιαχνί Ανάφης
Αστακομακαρονάδα Μυκόνου*
4. Σαλάτα : *Σαλάτα Ανάμεικτη Ανάφης*
5. *Ξεροτήγανα Σχοινούσας*
6. *Ασφρτικό Μπουτάρη ΟΠΑΠ*

Δείπνο

1. *Κουβέρ*
2. Ορεκτικά : *Ρεβιθάδα Σίφνου*
3. Κυρίως πιάτο : *Μυδοπίλαφο Κέας*
4. Σαλάτα : *Αμπελοφάσουλα Σικίνου*
5. *Αμυγδαλωτά Μυκόνου*
6. *Αντωνίου Σαντορίνη*

Μενού 3^ο

Γεύμα

1. *Κουβέρ*
2. Ορεκτικά : *Μελετίνια Σχοινούσας*
Ντοματοκεφτέδες Σαντορίνης
3. Κυρίως πιάτο : *Παριανό με γαρνιτούρα πουρέ πατάτας*
4. Σαλάτα : *Χωριάτικη Σαλάτα Φολεγάνδρου*
5. *Πλατώ Τυριών*
6. *Πασέλι Του*
7. *Καμένη Τοπικός Αιγαιοπελαγίτικος Ερυθρός Santo Wines*

Δείπνο

1. *Κουβέρ*
2. Ορεκτικά : *Μυζηθρόπια Του*
3. Κυρίως πιάτο : *Ψάρια Φούρνου Κιμώλου με ρύζι*
4. Σαλάτα : *Βλήτα Σερίφου*
5. *Αμυγδαλωτά Του*
6. *Νησιώτισσα Λευκό Ε.Α.Σ. ΠΑΡΟΥ*

Μενού 4ο

Γεύμα

1. *Κουβέρ*
2. Ορεκτικά : *Καρυδοκεφτέδες Πάρου*
Στραπαισάδα Νάξου
3. Κυρίως πιάτο : *Μαισάτα Φολεγάνδρου με μακαρόνια και κεφαλοτύρι*
4. Σαλάτα : *Καπαροσαλάτα Κύθνου*
5. *Άνθος Νεραντζιάς Άνδρου*

6. *Μελτέμι Ροζέ Santo Wines*

Δείπνο

1. *Κουβέρ*
2. Ορεκτικά : *Ρεβίθια Σίφνου*
3. Κυρίως πιάτο : *Χταπόδι Ψητό Κύθνου με πατάτες βρασιές*
4. Σαλάτα : *Βλήτα Σερίφου*
5. *Τυρόπιτα Γλυκειά Πάρου*

6. *Κτήμα Σελλάδια Μπουτάρη*

Μενού 5ο

Γεύμα

1. *Κουβέρ*
2. Ορεκτικά : *Πιταράκια Μήλου*
Κεφτέδες Σερίφου
3. Κυρίως πιάτο : *Κόκκορας Κοκκινιστός Αντιπάρου με λαζάνια*
4. Σαλάτα : *Σαλάτα Ανάμεικτη Ανάφης*
5. *Αμυγδαλωτά Μυκόνου*

6. *Σαντορίνη Νυχτέρι ΟΠΑΠ Santo Wines*

Δείπνο

1. *Κουβέρ*
2. Ορεκτικά : *Κακαβιά Νάξου*
3. Κυρίως πιάτο : *Ψάρια σάρας λεμονάτα με ρύζι*
4. Σαλάτα : *Αμπελοφάσουλα Νάξου*
5. *Άνθος Νεραντζιάς Άνδρου*

6. *Βεντέμα Santo Wines*

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Με όχημα την γεύση και τα αγαθά της Κυκλαδικής γης έκανα ένα ταξίδι στο χρόνο και στην ιστορία, στο παρελθόν και το παρόν. Αυτή η αναζήτηση οδήγησε σε γνώριμα μονοπάτια, καθώς ανάτρεξα πίσω στο χρόνο στο παραδοσιακό μας παρελθόν στην εποχή των προγόνων μας. Εκεί μέσα από τις παλιές ξεχασμένες γεύσεις ξαναβρήκα την πολιτιστική μας ταυτότητα.

Τα υλικά που χρησιμοποιούν οι Κυκλαδίτες, τα παράγουν στη γη όπου κατοικούν, όπως λάχανα, πράσα, φασόλια, πατάτες, χόρτα και νιομάτες. Συμπερασματικά μπορούμε να πούμε ότι η διατροφή των κατοίκων των Κυκλάδων ήταν λιτή και βασιζόταν περισσότερο στα όσπρια, τα λαχανικά, τα φρούτα, τα ψάρια και λιγότερο στο κρέας.

Αυτή είναι η Μεσογειακή Διατροφή χαρακτηριστικό της οποίας είναι η χρησιμοποίηση του ελαιόλαδου. Με την πάροδο των χρόνων και την άνοδο του βιοτικού επιπέδου, έχουν αλλάξει οι διατροφικές συνήθειες και των κατοίκων των Κυκλάδων όπως παντού στην Ελλάδα, και κυρίως των νέων οι οποίοι έχουν στραφεί στο γρήγορο έτοιμο φαγητό, απομακρυνόμενοι όλο και πιο πολύ από τις διατροφικές συνήθειες των προγόνων τους.

ΠΗΓΕΣ

- ◆ Καλώς ήρθατε στην Ελλάδα, εκδόσεις **Greco Card**
- ◆ Ειδική έκδοση **Gourmet** του περιοδικού Έψιλον
- ◆ Συνταγές του Αιγαίου, Αργυρώ Μπαρμπαρίγου, εκδόσεις Α. Α. Λιβάνη
- ◆ www.gourmed.gr
- ◆ www.gourrmet.gr
- ◆ www.geocities.com
- ◆ www.niovi.aueb.gr
- ◆ www.in.gr
- ◆ www.cycladesbest.gr
- ◆ www.islasdelegeo.com
- ◆ www.hungry.gr

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω για την πολύτιμη βοήθειά τους, τους φίλους και γνωστούς μου από τα νησιά Άνδρο, Πάρο, Νάξο, Μήλο και Κίμωλο, οι οποίοι μοιράστηκαν μαζί μου τις συνταγές των προγόνων τους.