

ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΠΑΤΡΑΣ  
ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ  
**ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ΚΡΗΤΗΣ**



ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ: ΣΠΗΛΙΩΠΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ  
ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ: ΣΤΑΜΠΕΛΟΥ ΕΛΕΝΗ

ΠΑΤΡΑ 2005

ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ	6267
----------------------	------

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΓΕΩΓΡΑΦΙΚΟ ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ.....

ΜΥΘΟΛΟΓΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ.....

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ.....

*Μινωική Εποχή (2.600-1.600 π.Χ.)*

*Από τους Δωριείς μέχρι τους Ρωμαίους*

*(1,100-330 π.Χ.)*

*Βυζαντινοί - Άραβες - Βενετσιάνοι*

*(330 μ.Χ.-1.669 μ.Χ.)*

*Τουρκοκρατία (1669-1898)*

*Νεότεροι Χρόνοι*

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΑΣΧΟΛΙΕΣ.....

*Λαϊκός πολιτισμός & παράδοση*

*Αρχιτεκτονική*

*Φορεσιά-τραγούδια*

*Χοροί*

*Λαϊκή τέχνη*

*Ο γάμος*

*Παραδοσιακή κουζίνα*

ΗΡΑΚΛΕΙΟ.....

Μουσεία

ΜΕ ΑΦΕΤΗΡΙΑ ΤΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟ.....

ΚΝΩΣΟΣ

ΗΡΑΚΛΕΙΟ - Άγιος Νικόλαος, Μάλια

ΗΡΑΚΛΕΙΟ - Οροπέδιο Λασιθίου - Δικταίο Άντρο

ΗΡΑΚΛΕΙΟ - Σπήλαιο Ειλειθυίας

Βαθυπετρο, Αρχάνες

ΗΡΑΚΛΕΙΟ - Αρκαλοχώρι

Βιάννος - Άρβι - Μύρτος, Ιεράπετρα

ΗΡΑΚΛΕΙΟ - Αγία Βαρβάρα - Ζαρός, Γόρτυνα

Φαιστός, Αγία Τριάδα, Μάταλα - Καλοί Λιμένες

ΗΡΑΚΛΕΙΟ - Τύλισος - Ιδαίο Άντρο

Ανώγειο - Αξός , Μελιδόνη - Αγία Πελαγία

ΗΡΑΚΛΕΙΟ - Μπαλί - Σταυρωμένος

Μονή Αρκαδίου, Ελεύθερνα - Αμάρι

ΑΓΙΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ (ΛΑΣΙΘΙ).....

ΜΟΥΣΕΙΑ

ΜΕ ΑΦΕΤΗΡΙΑ ΤΟΝ ΑΓΙΟ ΝΙΚΟΛΑΟ.....

ΑΓΙΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ - Κριτσά - Σπιναλόγκα-Ελούντα

ΑΓΙΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ - Γουρνιά - Παχειά Άμμος

ΣΗΤΕΙΑ.....

ΜΕ ΑΦΕΤΗΡΙΑ ΤΗ ΣΗΤΕΙΑ.....

ΣΗΤΕΙΑ -Πραισός -Ζίρος, Μονή Καψά -Μακρυγιαλός

ΣΗΤΕΙΑ -Αγία Φωτιά - Μονή Τοπλού

Βαί - Παλαιόκαστρο - Ζάκρος, Κάτω Ζάκρος



ΡΕΘΥΜΝΟ.....  
ΜΟΥΣΕΙΑ

ΜΕ ΑΦΕΤΗΡΙΑ ΤΟ ΡΕΘΥΜΝΟ.....

ΡΕΘΥΜΝΟ - Λίμνη Κουρνά - Γεωργιούπολη

Χώρα Σφακίων - Γαύδος - Λουτρό

Φραγκοκάστελλο - Μονή Πρέβελη

Κουρταλιώτικο Φαράγγι

ΡΕΘΥΜΝΟ - Σπήλι - Αγία Γαλήνη

Μονή Καλυβιανή - Μοίρες ΡΕΘΥΜΝΟ - Άπτερα - Σούδα

ΧΑΝΙΑ.....

μουσεία

ΜΕ ΑΦΕΤΗΡΙΑ ΤΑ ΧΑΝΙΑ.....

ΧΑΝΙΑ - Θέρισσο - Ακρωτήρι, Μονή Αγία Τριάδας

ΧΑΝΙΑ - Οροπέδιο Ομαλού, Φαράγγι Σαμαριάς

Αγία Ρούμελη

ΧΑΝΙΑ - Κολυμπάρι - Μονή Γωνιάς, Καστέλλι

Φαλάσαρνα - Γραμβούσα

ΧΑΝΙΑ - Τοπόλια - Έλος Χρυσοσκαλίτισσα

Ελαφονήσι, Παλαιοχώρα, Κάνδανος

ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ.....

ΕΝΘΕΤΟ ΜΕ ΣΥΝΤΑΓΕΣ.....

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Είναι ένας ξεχωριστός τόπος η Κρήτη,  
που όμοιο του δεν έχει  
σ' ολόκληρο τον Ελλαδικό χώρο.  
Όλα πάνω της είναι πλουσιοπάροχα,  
μια και η Φύση την προίκησε μ'  
απλοχεριά:

Υηλά, περήφανα βουνά, βαθιά,  
ολόδροσα φαράγγια, απόκοσμες  
σπηλιές, γόνιμο έδαφος, πλούσια  
βλάστηση, απότομες ακτές,  
γαληνεμένες παραλίες, θάλασσες  
άγριες, θάλασσες ήρεμες,  
γλυκό κλίμα.

Είναι πληθωρική, ιδιόμορφη και  
πολύμορφη.  
Νησί των αντιθέσεων.  
Αράλαγμα πολιτισμών.  
Τόσο παλιά, όσο και μοντέρνα!  
Τόσο παραδοσιακή και τόσο  
πρωτοπόρα!  
Τόσο συνηθισμένη και τόσο  
εκκεντρική!  
Τόσο επίσημη και τόσο απλοϊκή!  
Μα, πάνω απ' όλα, τόσο ανθρώπινη..  
Η Φύση και οι άνθρωποι της σε  
πείθουν γι' αυτό.

Η χαρά της ζωής, η ευλογία της  
καθημερινότητας, η έννοια για την  
αυριανή είναι ο παλμός της καρδιάς  
της Μεγαλονήσου. Ξεδιπλωμένη στο  
σταυροδρόμι των τριών γηραιών  
ηπείρων - Ευρώπης, Ασίας και  
Αφρικής -κάτι έχει κληρονομήσει  
από την καθεμιά τους:

Απ' την Ευρώπη τον  
κοσμοπολίτικο αέρα,  
απ' την Ασία το συγκρατημένο  
παραδοσιακό χαρακτήρα,  
απ' την Αφρική το λιβα και τα  
φοινικόδεντρα.

Στο νοτιότερο άκρο της Ελληνικής  
επικράτειας, τελευταίο κομμάτι  
ελληνικότητας, μοιάζει με γιγάντιο  
τοιίχο που πάνω του είναι γραμμένοι  
οι σίχοι του Κωστή Παλαμά:

...των αιμάτων και των τροπαίων η  
Κρήτη, των τυράννων ακοίμητη  
φοβέρα η Κρήτη

## ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ

### Νεολιθική Εποχή (6.000-2.600 π.Χ.)

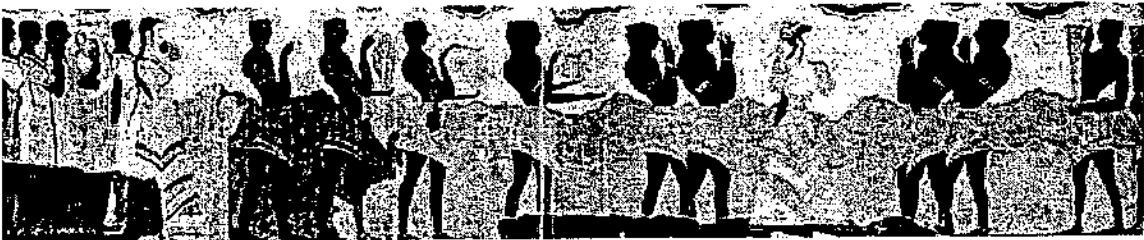
Κάπου στο μακρινό παρελθόν, η ιστορία διαδέχεται το μύθο, τα όρια τους όμως είναι συγκεχυμένα. Οι μακρόχρονες συστηματικές αρχαιολογικές έρευνες στο νησί ανακάλυψαν στοιχεία που βεβαιώνουν για την ύπαρξη ζωής στην Κρήτη από την 6<sup>η</sup> χιλιετία π.Χ. (Νεολιθική Εποχή 6.000-2.600 π.Χ.). Τα λιγοστά λείψανα φανερώνουν ότι ο νεολιθικός άνθρωπος της Κρήτης, όπως και στην υπόλοιπη ανατολική Μεσόγειο, χρησιμοποίησε τα σπήλαια σαν κατοικία του, αλλά είχε και μόνιμα σπίτια, ζούσε από τη γεωργία και την κτηνοτροφία, γνώριζε την ταφή των νεκρών, χρησιμοποιούσε εργαλεία από πέτρα, κόκαλο ή οψιανό της Μήλου και σκεύη από πηλό.

### Μινωική Εποχή (2.600-1.100 π.Χ.)

Ο Άγγλος αρχαιολόγος Arthur Evans, που ανάσκαψε το παλάτι του μυθικού βασιλιά Μίνωα στην Κνωσό, χαρακτήρισε μ' αυτό το όνομα την εποχή και το μοναδικό πολιτισμό που αναπτύχθηκε στη διάρκεια της. Ο Μινωικός Πολιτισμός εμφανίζεται, ακμάζει και παρακμάζει μέσα σε μια χρονική περίοδο 1.500 ετών που ονομάζεται Μινωική Εποχή και παρουσιάζει τρεις φάσεις, τις οποίες ο ίδιος ο Έβανς ορίζει: α) Πρωτομινωική (2.600-2.000 π.Χ.), β) Μεσομινωική (2.000-1.600 π.Χ.) και γ) Υστερομινωική (1.600-1.100 π.Χ.).

Οι λόγοι που συντέλεσαν ώστε να αναπτυχθεί στο νησί ο πρώτος σημαντικός πολιτισμός της Ευρώπης είναι: α) Η σπουδαία γεωγραφική θέση της Κρήτης, ανάμεσα σε τρεις ηπείρους και η γειτνίαση της με τόπους όπου από πολύ παλιά είχαν αναπτυχθεί αξιόλογοι πολιτισμοί (Αίγυπτος, Μεσοποταμία, Φοινίκη, Παλαιστίνη, Μικρά Ασία). β) Η σχετικά εύκολη επικοινωνία της με το γύρω νησιωτικό χώρο (Κυκλαδίτες -Κυκλαδικός Πολιτισμός), γ) Το εύφορο έδαφος της και το καλό της κλίμα, σημαντικοί παράγοντες για την ευημερία των κατοίκων της. δ) Η επικράτηση μακρόχρονης ειρήνης, που είχε σαν επακόλουθο την ενασχόληση των Κρητών με ειρηνικά έργα και την πρόοδο τους στο εμπόριο και τις τέχνες.

Γύρω στην 3<sup>η</sup> χιλιετία οι Κρήτες ανέπτυξαν τη ναυτιλία. Με τα καράβια τους ταξίδεψαν στη Μεσόγειο και δημιούργησαν σχέσεις με τους λαούς των κοντινών περιοχών (Αίγυπτος, Συρία, Μεσοποταμία) και με τους Κυκλαδίτες. Από τις επαφές τους αυτές το βιοτικό τους επίπεδο ανυψώθηκε, η καλλιέργεια της γης βελτιώθηκε, τα εργαλεία, τα όπλα και τα σκεύη τους τελειοποιήθηκαν και ο μινωικός πολιτισμός ανέτειλε. Γύρω στο 1.900 π.Χ. γνωρίζει μεγάλη άνθηση. Τότε ιδρύονται τα πρώτα ανάκτορα στην Κνωσό, τη Φαιστό, τα Μάλια, τις Αρχάνες, τη Ζάκρο και την Κυδωνία, πράγμα που σημαίνει ότι στη μινωική Κρήτη έχουμε βασιλείς που συγκεντρώνουν στα χέρια τους την εξουσία. Την ίδια εποχή ακμάζει η ναυτιλία και το εμπόριο, ιδρύονται αποικίες (Μήλος - Κύθηρα) και οι εμπορικές ανταλλαγές με την Κύπρο, την Αίγυπτο και τη Συρία είναι συστηματικές.



Η μινωική θαλασσοκρατορία γνωρίζει μεγάλη δόξα και παράλληλα συντελείται αξιόλογη καλλιτεχνική άνθηση μέσα στο νησί, ενώ η ειρηνική διαβίωση των Μινωιτών είναι γεγονός, πράγμα που συμπεραίνεται από την έλλειψη οχυρώσεων.

Κοντά στα 1.700 μια μεγάλη συμφορά, πιθανόν οφειλόμενη σε καταστροφικό σεισμό, πλήττει το νησί. Τα πάντα ισοπεδώνονται, οι Μινωίτες όμως γρήγορα ορθοποδίζουν και ξαναχτίζουν τα ανάκτορα και τα σπίτια τους με περισσή πολυτέλεια.

Η περίοδος 1.700-1.450 π.Χ. είναι η πιο λαμπρή για το μινωικό πολιτισμό. Η Κρήτη ελέγχει σχεδόν όλο τον Αιγαϊακό χώρο, καθώς και πολλά κέντρα της ηπειρωτικής Ελλάδας. Αλλά το 1.450 π.Χ. περίπου και ενώ βρίσκεται στο ζενίθ της δόξας και της δύναμης της δέχεται νέο, ανεπανόρθωτο αυτή τη φορά, πλήγμα. Τώρα δεν είναι ο Εγκέλαδος, αλλά το μανιασμένο ξέσπασμα του ηφαιστείου της θήρας, που χτυπάει το νησί και προκαλεί μεγάλες καταστροφές. Ακολουθεί εισβολή των Αχαιών που καταλαμβάνουν την Κνωσό και επιβάλλουν την κυριαρχία τους.

Λίγο αργότερα καταστρέφεται ολοσχερώς το ανάκτορο της Κνωσού, πιθανόν κατά τη διάρκεια σύγκρουσης μεταξύ των Αχαιών της ηπειρωτικής Ελλάδας και των εγκατεστημένων στην Κρήτη, όπου οι πρώτοι αναδεικνύονται νικητές. Μετά απ' αυτά τα δυσάρεστα συμβάντα ο πολιτισμός παρακμάζει και περιορίζεται στα στενά όρια του νησιού, μέχρις ότου η Κρήτη καταλαμβάνεται από τους Δωριείς, γύρω στο 1.100 π.Χ.



Αρχαιολογικό Μουσείο Ηρακλείου. Ταυροκαθάψια. Μια από τις σημαντικότερες τοιχογραφίες που κοσμούσε το παλάτι της Κνωσού. Αξιοσημείωτη είναι η συμμετοχή γυναικών στο αγώνισμα αυτό.

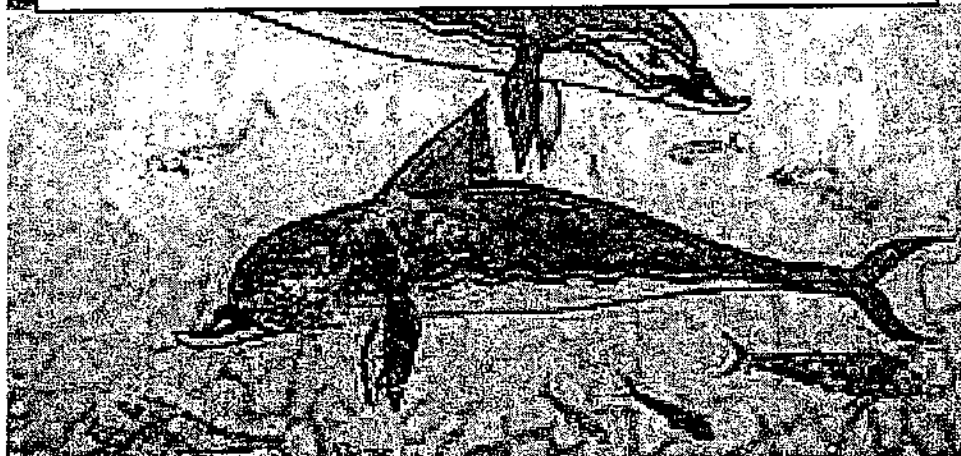
### **Ζωή - Θρησκεία - Τέχνη στη Μινωική Κρήτη**

Οι Μινωίτες ανήκαν στη μεσογειακή φυλή. Είχαν μέτριο ανόστημα, λεπτό σώμα, δέρμα, μαλλιά και μάτια σκούρα. Το γεγονός ότι υπήρχαν πολλά ανάκτορα δείχνει ότι η Κρήτη ήταν χωρισμένη διοικητικά σε αρκετά τμήματα, καθένα με ξεχωριστό άρχοντα, χωρίς όμως να υπάρχουν διαμάχες μεταξύ των διαφόρων τμημάτων, πράγμα που πιθανόν σημαίνει την υπεροχή του βασιλιά της Κνωσού, που όλοι τον αναγνώριζαν.

Το μεγαλύτερο μέρος της εύφορης γης εκμεταλλεύονταν οι βασιλικές οικογένειες, οι άρχοντες και οι αξιωματούχοι και το καλλιεργούσε ένας περιορισμένος αριθμός δούλων. Μικρές καλλιεργήσιμες εκτάσεις ανήκαν και στους απλούς πολίτες που ήταν συνήθως τεχνίτες (οπλοουργοί, κεραμείς, χρυσοχόοι) και δούλευαν στα εργαστήρια των ανακτόρων. Πολλοί Μινωίτες επίσης ήταν ναυτικοί και υπηρετούσαν στα πολυάριθμα καράβια με τα οποία οι βασιλιάδες, κατά κύριο λόγο, διεξήγαν το πλουτοφόρο εμπόριο.



## Τοιχογραφία που κοσμούσε το παλάτι της Κνωσού



Η θέση της γυναίκας στη μινωική Κρήτη ήταν σημαντική. Οι Μινωίτισσες λάβαιναν μέρος σε δημόσιες συγκεντρώσεις, θρησκευτικές τελετές, ακόμα και σε αθλήματα με εντυπωσιακές αμφιέσεις και πολύπλοκα χτενίσματα, όπως παρατηρούμε στις τοιχογραφίες των ανακτόρων, σε διάφορες διακοσμήσεις αγγείων και σε γλυπτά και όπως διαφαίνεται από τη θρησκεία που απευθυνόταν σε γυναικείο πάνθεο, σχετιζόμενο με τη φύση και τη γονιμότητα.

Οι θεότητες λατρεύονταν σε ειδικά διαμορφωμένους ιερούς χώρους, σε σπήλαια, κορυφές βουνών και στο ύπαιθρο. Τα ιερά σύμβολα και ζώα της μινωικής θρησκείας ήταν ο ταύρος, το φίδι, τα διπλά κέρατα, ο διπλός πέλεκυς κ.ά.

Πολλές και μεγαλοπρεπείς τελετουργίες που περιελάμβαναν θυσίες και αγωνίσματα με ταύρους (ταυροκαθάψια) οργανώνονταν σε προκαθορισμένο χρόνο από το ιερατείο, που κεφαλή του ήταν ο βασιλιάς της Κνωσού.

Οι Μινωίτες τιμούσαν ξεχωριστά τους νεκρούς τους. Οι τάφοι που ανασκάφησαν ήταν βολωτοί και λαξευτοί θαλαμωτοί, αλλά πολλές ταφές γίνονταν σε ρωγμές της γης, σε μικρές σπηλιές και σε παραλίες. Τοποθετούσαν τους νεκρούς πάνω σε ξύλινα φορεία ή σε σαρκοφάγους από ξύλο, πηλό ή πέτρα και έβαζαν κοντά τους τα κτερίσματα - διάφορα χρήσιμα και αγαπημένα τους αντικείμενα.

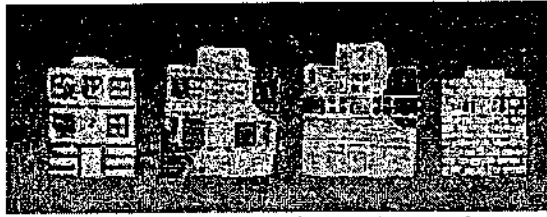
Οι Μινωίτες αρχικά χρησιμοποιούσαν ένα είδος γραφής που μοιάζει με την ιερογλυφική της Αιγύπτου, όπου κάθε γράμμα συμβολίζεται με ένα ζώο ή αντικείμενο. Στη συνέχεια χρησιμοποίησαν τη "Γραμμική Α" που αποτελείται από απλοποιημένα σχήματα και τέλος, μετά το 1.450 π.Χ. και την επικράτηση των Αχαιών, καθιερώθηκε η "Γραμμική Β". Η αποκρυπτογράφηση της τελευταίας το 1952 από τους δυο Άγγλους απέδειξε ότι την εποχή αυτή μιλούσαν στην Κνωσό την ίδια (ελληνική) γλώσσα, που μιλούσαν και οι Αχαιοί.

Το κορυφαίο δημιούργημα των Μινωιτών που αποτελεί και το επιστέγασμα του πολιτισμού τους, συντελέστηκε στο χώρο της Τέχνης και διακρίνεται για την πρωτοτυπία, την κομψότητα και τη ζωντάνια του, αφού τα περισσότερα θέματα είναι παρμένα από την καθημερινή ζωή και τη φύση. Μέσω λοιπόν των καλλιτεχνημάτων αυτών αντλούμε πληροφορίες για τη ζωή, τη διοίκηση, τις ασχολίες, τη θρησκεία, τις λατρευτικές και νεκρικές τελετουργίες στη μινωική Κρήτη.

Ιδιαίτερη άνθηση γνώρισε η αρχιτεκτονική, με σημαντικότερα δείγματα τα τέσσερα μεγάλα ανάκτορα - Κνωσού, Φαιστού, Ζάκρου και Μαλίων-. Δεν πρέπει να παραλείψουμε επίσης το ανακτορικό κτίριο των Αρχανών, το ανάκτορο της Αγίας Τριάδας, τις πλούσιες επαύλεις των αξιωματούχων και των γαιοκτημόνων και τις απλές κατοικίες των αγροτών και των βιοτεχνών.

Οι τοιχογραφίες που κοσμούν τους τοίχους των ανακτόρων και των επαύλεων χρήζουν ιδιαίτερης μνείας. Όταν μετά το 1.700 π.Χ. ξεναχτίστηκαν τα ανάκτορα, τοπογραφήθηκαν με πλούσιες παραστάσεις ανθρώπινων μορφών, τοπίων, ζώων, θρησκευτικών ή νεκρικών πομπών, αθλημάτων κ.ά. Τα χρώματα είναι έντονα και κυριαρχούν το κόκκινο, το κεραμιδί, το κίτρινο, το μαύρο, το γαλάζιο, το πράσινο.

Μερικά τμήματα είναι ανάγλυφα με τη χρησιμοποίηση γύψου. Σημαντική επίσης είναι και η αρχιτεκτονική των τάφων καθώς και ο ζωγραφικός διάκοσμος των σαρκοφάγων.



*Αρχαιολογικό Μουσείο Ηρακλείου. Διακοσμητικά πλακίδια από φαγεντιανή που απεικονίζουν προσόψεις σπιτιών της παλαισανακτορικής περιόδου.*

Ένα άλλο αντιπροσωπευτικό δημιούργημα της μινωικής τέχνης είναι η κεραμική και η αγγειογραφία. Περίφημα είναι τα καμαραϊκά αγγεία - έτσι ονομάστηκαν από τους αρχαιολόγους γιατί τα πρώτα βρέθηκαν στο σπήλαιο των Καμάρων στην Κεντρική Κρήτη - με τα έντονα χρώματα και τα χαρακτηριστικά μοτίβα, με τις καμπύλες και τα ελικοειδή σχήματα.

Τέλος, η μινωική μικροτεχνία, η μεταλλοτεχνία και η χρυσοχοΐα έχουν να επιδείξουν πλήθος μικρών αριστουργημάτων. Αγαλμάτια από φαγεντιανή, στεατίτη, πέτρα, ελεφαντοκόκολο, λατρευτικά αντικείμενα, αγγεία, σκεύη καθημερινής χρήσης, εργαλεία, όπλα, σφραγιδολίθοι, χρυσά κοσμήματα, όλα δουλεμένα με λεπτομέρεια και μεράκι, δείχνουν ότι οι Μινωίτες τεχνίτες κατείχαν καλά τα μυστικά της τέχνης τους και την υπηρετούσαν τέλεια.



*Μαρμάρινο άγαλμα της Θεάς Αφροδίτης, που κρατά μια λεκάνη.*

### **Από τους Δωριείς μέχρι τους Ρωμαίους (1.100 π.Χ. - 330 μ.Χ.)**

Κατά τη χρονική περίοδο 1.100 π.Χ. -900 π.Χ. μεταναστεύουν στην Κρήτη Δωριείς από την ηπειρωτική Ελλάδα, καταλαμβάνουν όλο το νησί και αναγκάζουν τους απογόνους των Μινωιτών, που αναφέρονται σαν Ετεοκρήτες, να αποσυρθούν σε ορεινές περιοχές, όπου για αρκετούς αιώνες διατηρούν το ήθη και τα έθιμα τους. Οι νέοι κάτοικοι φέρνουν μαζί τους, εκτός από τα νέα ήθη (καύση νεκρών, ελληνικό πάνθεο κ.λπ.) και τη χρήση του σιδήρου.

Γύρω στο 900 π.Χ. αρχίζουν να δημιουργούνται πόλεις-κράτη κατά το ελληνικό πρότυπο, η δε ζωή οργανώνεται σύμφωνα με το σπαρτιατικό τρόπο, με καθαρά στρατιωτική πειθαρχία. Το πολίτευμα είναι αριστοκρατικό και η νομοθεσία πολύ προηγμένη. Αδιάψευστη μαρτυρία γι' αυτό αποτελεί η περίφημη επιγραφή της Γόρτυνας (6<sup>ος</sup> αιώνας π.Χ.) - νομικό κείμενο που ρυθμίζει το αστικό δίκαιο - που ήλθε στο φως το 1884.

Από τις τέχνες ανθούν η γλυπτική, η μεταλλοτεχνία και η μικροτεχνία με ανατολικές επιδράσεις.

Το 500 π.Χ. περίπου οι συνεχείς εμφύλιες διαμάχες μεταξύ των πόλεων κρατών, οι επιδρομές από διάφορους εισβολείς που προέρχονταν από τον ελλαδικό χώρο ή από τα ασιατικά παράλια, και η κάμψη της εμπορικής δραστηριότητας έφεραν τη βαθμιαία παρακμή της Κρήτης.

Κατά την κλασική και ελληνιστική περίοδο (500 π.Χ. - 67 π.Χ.), η Κρήτη βρίσκεται σε αφάνεια. Δεν συμμετέχει ούτε στους Περσικούς ούτε στον Πελοποννησιακό Πόλεμο και μόνο αργότερα λαβαίνει μέρος στην εκστρατεία του Μεγάλου Αλεξάνδρου, υπό το ναύαρχο Νέαρχο.

Το 2<sup>ο</sup> αιώνα π.Χ. επικρατεί μεγάλη αναρχία λόγω της κακοδιοίκησης και των εμφύλιων αναταραχών. Το νησί, εξουθενωμένο από τις εσωτερικές έριδες, γίνεται άντρο πειρατών από την Κιλικία, που μετατρέπουν τα παράλια του σε ορμητήρια για λεηλασίες ρωμαϊκών εδαφών.

Έτσι οι Ρωμαίοι βρίσκουν αφορμή να επιχειρήσουν την κατάκτηση του. Αρχικά δεν επιτυγχάνουν γιατί οι Κρητικοί τώρα ενώνονται, μπρος στον εξωτερικό κίνδυνο, και ανθίστανται σθεναρά. Τέλος, το 67 π.Χ. ολοκληρώθηκε η υποδούλωση της Κρήτης στους Ρωμαίους υπό τον ύπατο Μέτελλο.

Η ρωμαιοκρατία κράτησε μέχρι το 330 μ.Χ. Ο Ρωμαίος διοικητής εγκαταστάθηκε στη Γόρτυνα που ορίστηκε σαν ρωμαϊκή πρωτεύουσα.

Οι Ρωμαίοι επηρέασαν, αλλά, ούτε στο ελάχιστο, δεν έθιξαν την ελληνικότητα του νησιού. Η ελληνική γλώσσα, η θρησκεία, τα ήθη και τα έθιμα διατηρήθηκαν ανέπαφα. Η λατινική γλώσσα επικράτησε μόνο στον τομέα της διοίκησης, ενώ η μεγαλοπρεπής ρωμαϊκή αρχιτεκτονική δηλώνει την παρουσία της με λαμπρά αμφιθέατρα, ναούς, ωδεία, αγορές, λουτρά, Ασκληπιεία, διοικητικά μέγαρα και διάφορα άλλα οικοδομήματα με περίτεχνα ψηφιδωτά που σώζονται σε πολλά σημεία του νησιού.

Κατά τη ρωμαϊκή περίοδο διαδόθηκε ο Χριστιανισμός στην Κρήτη από το μαθητή του Αποστόλου Παύλου, Τίτο, που ίδρυσε την πρώτη εκκλησία.



Αρχαιολογικός χώρος Γόρτυνας. Ναός Αγίου Τίτου.

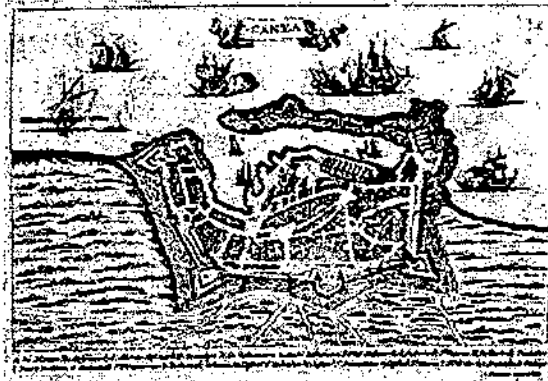
#### *Βυζαντινοί - Άραβες -Βενετσιάνοι (330 μ.Χ. -1669 μ.Χ.)*

Από το 330 μ.Χ. η Κρήτη αποτελεί επαρχία του Βυζαντινού κράτους με έδρα τη Γόρτυνα και με διοικητή Βυζαντινό στρατηγό. Μέχρι το 824 μ.Χ. διανύει περίοδο ακμής και ευημερίας. Αυτή την εποχή εδραιώνεται η Χριστιανική θρησκεία και χτίζονται πολλές παλαιοχριστιανικές βασιλικές.

Το 824 μ.Χ. κατακτάται από τους Σαρακηνούς, που την οργάνωσαν σε ανεξάρτητο αραβικό κράτος με κέντρο τον Χάνδακα (Candia - σημερινό Ηράκλειο) και την οχύρωσαν με ισχυρό κάστρο με βαθιά τάφρο γύρω. Η πόλη πήρε το όνομα της από την αραβική λέξη "χάντακ": τάφος.

Ο ελληνικός πληθυσμός βυθίστηκε στο σκοτάδι της σκλαβιάς, ενώ οι Άραβες κατακτητές συσώρευαν αμύθητο πλούτο από τις πειρατικές επιδρομές στις βυζαντινές επαρχίες και το δουλεμπόριο που διεξήγαν. Οι Βυζαντινοί έκαναν αρκετές ανεπιτυχείς επιχειρήσεις για την απελευθέρωση της Κρήτης. Τέλος, ο τότε Βυζαντινός στρατηγός και κατόπιν αυτοκράτορας Νικηφόρος Φωκός αποβιβάστηκε με ισχυρό στόλο στο νησί (960 μ.Χ.) και, μετά από αιματηρή πολιορκία που κράτησε αρκετούς μήνες, απελευθέρωσε τον Χάνδακα (961).

Στα επόμενα χρόνια και μέχρι το 1204 η πορεία του νησιού είναι ανοδική, το ελληνικό στοιχείο ενισχύεται με χριστιανούς εποίκους από άλλες βυζαντινές επαρχίες και δημιουργούνται οι προϋποθέσεις για πολιτιστική άνθηση, ειρήνη, οικονομική πρόοδο και κοινωνική σταθερότητα.



Γραβούρα: Χανιά. (Απο το Μουσείο Μπενάκη στην Αθήνα).

Η δεύτερη όμως αυτή βυζαντινή περίοδος στην ιστορία της Κρήτης έμελλε ν' ανακοπεί με τη Δ' Σταυροφορία (1204), οπότε καταλύθηκε η Βυζαντινή Αυτοκρατορία και στην Κωνσταντινούπολη εγκαταστάθηκε Λατίνος αυτοκράτορας. Αυτός χάρισε το νησί στον Βονιφάτιο τον Μονφερατικό, που το πούλησε στους Βενετούς αντί ευτελούς τιμής. Το 1210 οι Βενετσιάνοι εδραίωσαν την κυριαρχία τους στο νησί και άρχισαν συστηματικό εποίκισμο με εγκατάσταση ευγενών Βενετών και στρατιωτικών. Οι Κρητικοί αντέδρασαν με αλληπάλληλες επαναστάσεις και τοπικά κινήματα. Σε μια απ' αυτές, οι επαναστάτες, με τη σύμπραξη και πολλών δυσαρεστημένων Ενετών, επικράτησαν και ανακήρυξαν την Κρήτη ανεξάρτητη "Δημοκρατία του Αγίου Τίτου". Σύντομα όμως οι Βενετοί την επανακατέλαβαν. Στα χρόνια που ακολούθησαν, το φεουδαρχικό σύστημα των Βενετών παρακμάζει και δημιουργείται μια νέα, φιλόδοξη αστική τάξη που επιδίδεται με ζήλο στο εμπόριο. Έτσι η οικονομία σημειώνει αξιόλογη πρόοδο και οι τέχνες και τα γράμματα ακμάζουν.

Σημαντική είναι η επίδραση της ιταλικής Αναγέννησης στην αιογραφία και η δημιουργία της "Κρητικής Σχολής", μιας τάσης που διατηρεί τους βυζαντινούς τύπους, αλλά δανείζεται στοιχεία της ιταλικής ζωγραφικής. Εκπροσωπείται από τους Δαμασκηνό, Θεοφάνη και Δομνίκο Θεοτοκόπουλο (με τα έργα της νεότητάς του).

Το Κρητικό θέατρο γνωρίζει μεγάλη άνθηση τους δύο τελευταίους αιώνες της Βενετοκρατίας, με κύριους εκφραστές τον Γεώργιο Χορτάτζη ("Ερωφίλη", "Πανώρια") και τον Βιντζέντζο Κορνάρο ("Θυσία του Αβραάμ" και "Ερωτόκριτος").

Τέλος, η βενετσιάνικη αρχιτεκτονική εκπροσωπείται επάξια με δείγματα διάσπαρτα σ' ολόκληρο το νησί. Μεγάλα οχυρωματικά έργα, λιμάνια, ναοί, μοναστήρια, πλατείες, δημόσια κτίρια σχεδιάστηκαν από Βενετούς αρχιτέκτονες.

### Τουρκοκρατία (1669-1898)

Αρκετές ανεπιτυχείς επιδρομές κατά του νησιού είχαν επιχειρήσει οι Τούρκοι κατά τα τελευταία χρόνια της βενετοκρατίας, με σημαντικότερη εκείνη του Χαϊρεντίν Μπαρμπαρόσα (1538) που προσέκρουσε στην αντίσταση του Χάνδακα και αναγκάστηκε να εγκατελείψει το κατακτημένο εδάφη.

Το 1645 οι Τούρκοι αποβιβάστηκαν στην Κρήτη, μέσα σε δύο χρόνια κατέλαβαν σχεδόν όλα τα οχυρά και στη συνέχεια άρχισαν την πολιορκία του Χάνδακα, που κράτησε 21 χρόνια, αφού οι Έλληνες και οι Βενετοί ενωμένοι αντιστέκονταν σθεναρά.

Τέλος, έπεσε στα χέρια των Τούρκων ο Χάνδακας και μόνο τα Σφακιά έμειναν ελεύθερα, πλήρωναν όμως φόρο υποτέλειας.

Οι Κρητικοί από τα πρώτα χρόνια της τουρκοκρατίας άρχισαν τον κλεφτοπόλεμο και οργάνωσαν πολλές ανεπιτυχείς επαναστάσεις.

Το 1830 η Κρήτη παραχωρήθηκε στην Αίγυπτο και το 1841 περιήλθε και πάλι στους Τούρκους.

Ακολουθεί μια περίοδος αναταραχών με αιματηρές εξεγέρσεις του κρητικού λαού και με αποκορύφωμα την επανάσταση του 1895-96. Τον επόμενο χρόνο, τμήμα ελληνικού στρατού βοηθά τους επαναστάτες στην απελευθέρωση αρκετών επαρχιών.

Το νησί συγκλονίζεται από ενωτικά συνθήματα και, με παρέμβαση των Ευρωπαϊκών Δυνάμεων, η Κρήτη ανακηρύσσεται αυτόνομη "Κρητική Πολιτεία" (1898) με ύπατο αρμοστή τον πρίγκιπα Γεώργιο.



*Γκραβούρα της Κρήτης.  
(Από το Μουσείο Μπενάκη στην Αθήνα).*

### **Νεότεροι Χρόνοι (1898 μέχρι σήμερα)**

Η βαθιά επιθυμία του κρητικού λαού για ένωση με την Ελλάδα πραγματοποιήθηκε αρκετά χρόνια αργότερα και μετά από νέους αγώνες.

Η Κρητική Βουλή ψήφισε επανειλημμένα την ένωση της μεγαλονήσου με την Ελλάδα. Το 1905 έγινε η επανάσταση του θέρισου με επικεφαλής τον Ελευθέριο Βενιζέλο.

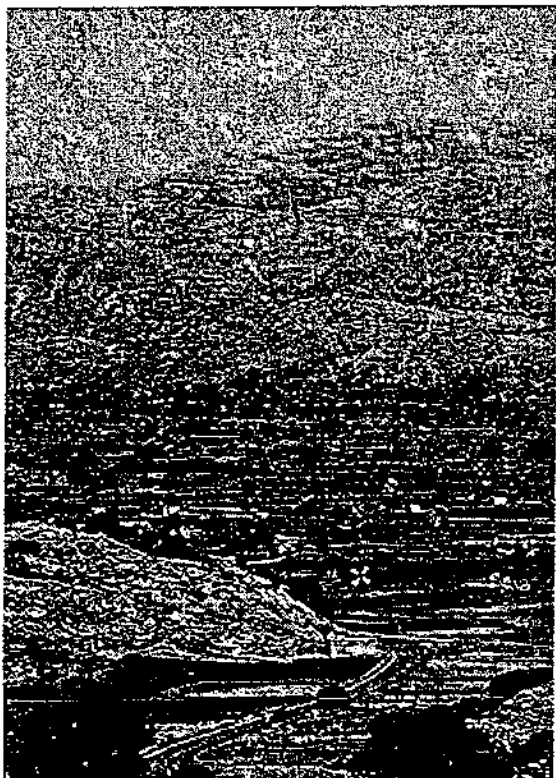
Οι επαναστάτες ανάγκασαν τον Γεώργιο να παραιτηθεί, κατήργησαν το θεσμό της Αρμοστείας και κήρυξαν την ένωση (1908). Οι Ευρωπαϊκές Δυνάμεις απέσυραν τα στρατεύματά τους. Η ένωση πραγματοποιήθηκε επίσημα μετά το τέλος των Βαλκανικών Πολέμων (1912-1913) με την υπογραφή της Συνθήκης του Λονδίνου (17/30 Μαΐου 1913).

Από τότε το νησί ακολούθησε τις τύχες της ελεύθερης Ελλάδας. Το 1923, μετά τον Ελληνοτουρκικό Πόλεμο και τη συμφωνία περί ανταλλαγής πληθυσμών, οι μουσουλμάνοι της Κρήτης ανταλλάχθηκαν με Έλληνες πρόσφυγες από τη Μικρά Ασία.

Στις 20 Μαΐου του 1941, οι Γερμανοί, αφού είχαν καταλάβει την ηπειρωτική Ελλάδα, εξapéλυσαν συντονισμένες αποβατικές επιχειρήσεις από αέρα και θάλασσα για την κατάληψη του νησιού που κράτησαν ως τις 28 Μαΐου, οπότε έγινε η γερμανική απόβαση. Είναι η γνωστή "Μάχη της Κρήτης", μία από τις πιο ηρωικές του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, στην οποία μαζί με τους Έλληνες στρατιώτες, πολέμησαν Βρετανοί, Αυστραλοί, Νεοζηλανδοί και μεγάλος αριθμός άμαχου πληθυσμού.

Κατά τη διάρκεια της γερμανικής κατοχής οι Κρητικοί οργάνωσαν γενναίο αντιστασιακό αγώνα.

Μετά το τέλος του πολέμου και την αποχώρηση των Γερμανών αρχίζει για το νησί περίοδος ανασυγκρότησης και προόδου, έτσι ώστε η Κρήτη σήμερα να είναι ένα από τα πλέον ευημερούντα τμήματα της ελληνικής επικράτειας σε αρκετούς τομείς (γεωργία, τουρισμός, γράμματα).



## Οροπέδιο Λασιθίου.

### ΓΕΩΓΡΑΦΙΚΟ ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΕΔΑΦΟΣ · ΦΥΣΗ

Αγκυροβολημένη στο θαλασσινό σταυροδρόμι, όπου σμίγουν τρεις ήπειροι Ευρώπη απ' τα βόρεια, Ασία απ' τ' ανατολικά και Αφρική απ' το νότο, η Κρήτη φράζει με το επίμηκες σχήμα της το νότιο τμήμα του Αιγαίου. Απέχει 100 χιλιόμετρα περίπου από τη νοτιότερη άκρη της Πελοποννήσου, 175 χιλιόμετρα από τις ακτές της Μικρής Ασίας και 800 χιλιόμετρα από την Αφρική. Μεγαλύτερη απ' όλα τα ελληνικά νησιά, έρχεται πέμπτη σε έκταση ανάμεσα στα νησιά της Μεσογείου, μετά τη Σικελία, Σαρδηνία, Κορσική και Κύπρο. Βρέχεται προς βορρά από το Κρητικό Πέλαγος, προς νότο από το Λιβυκό Πέλαγος, προς ανατολάς από το Καρνάβιο και προς δυσμάς από το Μυρτώο.

Έχει μέγιστο μήκος 260 χιλιόμετρα από το ακρωτήριο Γραμβούσα στη Β.Δ. άκρη, έως το ακρωτήριο Σιδερός στη Β.Α., ενώ το πλάτος της ποικίλλει από 60 χιλιόμετρα (ακρωτήριο Σταυρός -ακρωτήριο Λίθινο) έως 12 χιλιόμετρα στον Ισθμό της Ιεράπετρας (Κόλπος Μιραμπέλλου - Όρμος Ιεράπετρας). Έχει επιφάνεια 8.261 τετ. χιλιόμετρα και μαζί με τα νησάκια Γαύδο και Δία 8.303 τετ. χιλιόμετρα και μήκος ακτών 1.046 χιλιόμετρα.

Το έδαφος της είναι ορεινό με τρεις μεγάλες οροσειρές: Λευκά Όρη ή Μαδάρες, στο δυτικό τμήμα του νησιού, με ψηλότερη κορυφή τις Πάχνες (2.453 μέτρα), Ίδη ή Ψηλορείτης, στην Κεντρική Κρήτη, με ψηλότερη κορυφή τον Τίμιο Σταυρό (2.456 μέτρα) και Δίκτη ή Λασιθιώτικα Βουνά, που δεσπόζουν στο ανατολικό κομμάτι και η ψηλότερη κορυφή τους είναι ανώνυμη με ύψος 2.148 μέτρα.

Εκτός απ' αυτές τις βασικές οροσειρές υπάρχουν και άλλες μικρότερες καθώς και βουνά χαμηλότερα: Αστερούσια ή Κοφινά, που συνδέουν την Ίδη με τη Δίκτη, Βιργιωμένο, Τούμπα, Μούτσουνας, Σελένα, προεκτάσεις της Δίκτης, τα βουνά της Θρυπτής που υψώνονται ανατολικά της επαρχίας της Ιεράπετρας κ.ά.

Η Κρήτη έχει επίσης και αρκετά οροπέδια, που σχηματίζονται ανάμεσα στις βουνοκορφές. Το συνήθως εύφορο έδαφος τους και τα βρόχινα νερά που μαζεύονται στις λεκάνες τους το χειμώνα τα κάνει κατάλληλα για καλλιέργειες. Το πλουσιότερο είναι το Οροπέδιο του Λασιθίου, απλωμένο ανάμεσα στις κορυφές της Δίκτης, σε ύψος 900 μέτρων περίπου.

Οι βουνοκορφές των Λευκών Ορέων σχηματίζουν το Οροπέδιο του Ομαλού, σε ύψος 700 μέτρων, που τόσο τραγουδήθηκε από τη λαϊκή μούσα, ενώ ανάμεσα στις κορυφές του Ψηλορείτη απλώνεται το Οροπέδιο της Νίδας σε ύψος 1.400 μέτρων περίπου.

Οι πεδινές εκτάσεις της Κρήτης δεν είναι πολύ μεγάλες, οι Κρητικοί καλλιεργούν όμως και τις ομαλές πλαγιές των λόφων και των βουνών καθώς και ορισμένες παραλιακές θέσεις σε μυχούς κόλπων που προσφέρονται για συγκεκριμένες καλλιέργειες.



Το Φαράγγι της Σαμαριάς.

Οι σημαντικότερες πεδιάδες του νησιού βρίσκονται στη βόρεια Κρήτη και ξεκινώντας από τα δυτικά προς τ' ανατολικά είναι: η πεδιάδα Καστελλίου Κισσάμου, ο κάμπος της Αγίας, η πεδιάδα των Χανίων, οι παράκτιες καλλιεργήσιμες εκτάσεις της Γεωργιούπολης, η πεδιάδα του Ρεθύμνου, οι ψηλές πεδιάδες του Μονοφατισίου και Καστελίου Ηρακλείου, η παράκτια πεδιάδα Χερσονήσου-Μαλίων και η χαμηλή περιοχή της Σητείας. Ανάμεσα στην Ίδη και τα Αστερούσια όρη (στο νότιο τμήμα) βρίσκεται η μεγάλη πεδιάδα της Μεσαράς που από την αρχαιότητα προμήθευε με σιτηρά ολόκληρο το νησί.

Λίγα και μικρά είναι τα ποτάμια της Κρήτης. Λόγω του μικρού της πλάτους οι χείμαρροι που σχηματίζονται στις πλαγιές των βουνών έχουν να διανύσουν κοντινή απόσταση μέχρι να καταλήξουν στη θάλασσα και δεν προλαβαίνουν να διαμορφωθούν σε μεγάλα ποτάμια.

Η ασβεστολιθική σύσταση του εδάφους της επίσης συντελεί στο να απορροφώνται πολλά επιφανειακά ύδατα και να δημιουργούνται καυστικά φαινόμενα.



Η μοναδική λίμνη Κουρνά στα Χανιά.

Οι κυριότεροι ποταμοί είναι οι Γεροπόταμος και Αναποδιάρης στην πεδιάδα της Μεσαράς, οι Τυφλός και Κολένης στην πεδιάδα των Χανίων και οι Κουρταλιώτης και Πατέλης στη Σητεία.

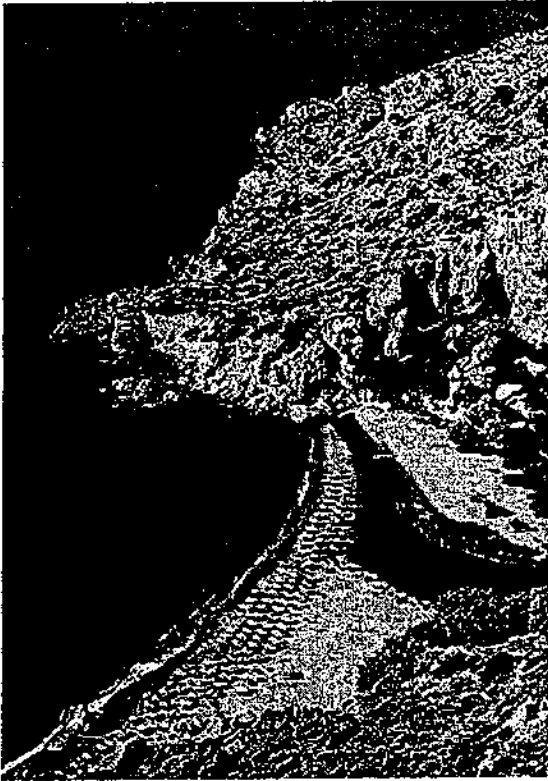
Εκτός από μερικούς νερόλακκους και μια μικρή λίμνη (Κουρνά) στην επαρχία του Αποκορώνου, η Κρήτη δεν έχει λίμνες, αλλά ούτε και μεγάλες πηγές στα βουνά της. Ένα ιδιαίτερο χαρακτηριστικό της κρητικής γης είναι η ύπαρξη πολλών σπηλαίων, που σχηματίχθηκαν λόγω της μακροχρόνιας καρστικής διεργασίας του νερού πάνω στα ασβεστολιθικά πετρώματα.

Τα περισσότερα ήταν γνωστά από τους προϊστορικούς χρόνους και χρησιμοποιήθηκαν σαν τόποι κατοικίας και λατρείας, όπως αποδεικνύουν τα διάφορα ευρήματα που έφερε στο φως η εξερεύνηση τους. Τα σπουδαιότερα είναι:

Δικταίο Άντρο (στη Δίκτη κοντά στο χωριό Ψυχρό). Ιδαίο Άντρο (στην Ίδη κοντά στο χωριό Ανώγεια). Σπήλαιο Μελιδονίου Αποκορώνου (κοντά στο ομώνυμο χωριό). Σπήλαιο Ομαλού Χανίων (γνωστό σαν σπηλαιοβάραθρο του Τζανή) και Σπήλαιο Σεντόνι Ρεθύμνης.

Ένα εξίσου αξιόλογο φαινόμενο που χαρακτηρίζει το έδαφος του νησιού είναι η δημιουργία φαραγγίων, που ξεκινώντας από τα βουνά φθάνουν μέχρι τη θάλασσα και μπαίνουν βαθιά στην κρητική γη.





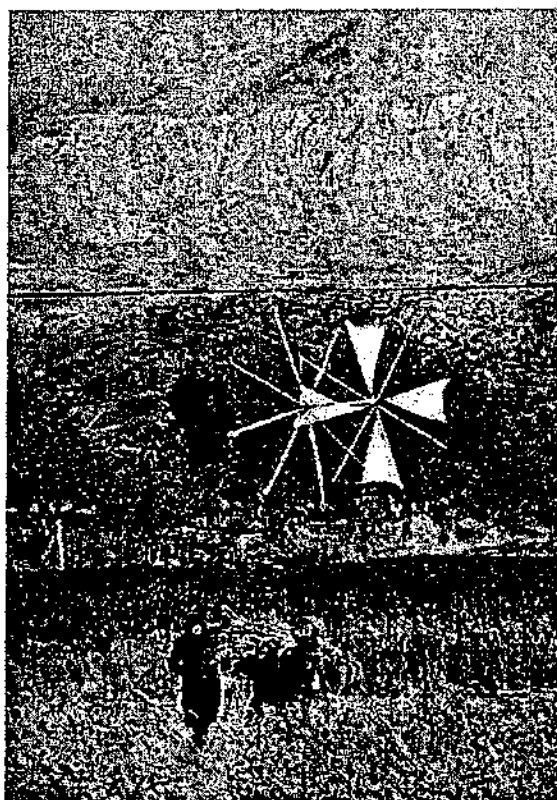
*Το Κουρταλιώτικο φαράγγι στο νομό Ρεθύμνου.*

Το γνωστότερο και μεγαλύτερο είναι το Φαράγγι της Σαμαριάς ή Φάραγγας στο νομό Χανίων που με το χάσμα του χωρίζει τον κύριο όγκο των Λευκών Ορέων από τον Βολακιά. Επίσης υπάρχει το Φαράγγι της Νίμπρου ή Ίμπρου, στο νομό Χανίων που χωρίζει τα Λευκά Όρη από την κορυφή Αγκάθες, το Φαράγγι Λαγός του Κατρέ και το Κουρταλιώτικο Φαράγγι στο νομό Ρεθύμνης που είναι χαραγμένο ανάμεσα στον Κούρουπα και το Ξηρό Όρος.

Οι ακτές της Κρήτης έχουν πλούσιο διαμελισμό. Σχηματίζουν πολλούς μικρούς και μεγάλους όρμους, κόλπους, ακρωτήρια, χερσονήσους. Οι βόρειες είναι περισσότερο απότομες και πολυσύχναστες, με μικρά και μεγάλα διαστήματα αμμουδιάς ανάμεσα στα βράχια. Οι νότιες είναι πιο ήσυχες και ερημικές με αμμουδερούς κολπίσκους.

Παρότι είναι ορεινό νησί με λίγες πεδινές εκτάσεις, έχει πλούσια γεωργική παραγωγή, λόγω του εύφορου εδάφους της και του ευνοϊκού κλίματος της. Οι κυριότερες καλλιέργειες είναι: ελιές, αμπέλια (επιτραπέζιες ποικιλίες, κρασοστάφυλα, σταφίδα σουλτανίνα), εσπεριδοειδή, χαρούπια, αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά, κηπευτικά, μπανάνες, αβοκάντος, ακτινίδια κ.ά.

Η Κρήτη ήταν γνωστή από την αρχαιότητα για τα κατάφυτα με κυπαρίσσια δάση της (Ηρόδοτος 1.110). Αναφέρεται μάλιστα ότι οι Φαραώ της Αιγύπτου προμηθεύονταν κυπαρισσόξυλα από την Κρήτη για την κατασκευή των πλοίων τους.



*Η γαλήνη και ο μόχθος της αγροτικής ζωής στο οροπέδιο του Λασιθίου.*

Σήμερα συναντάμε δάση με κυπαρίσσια στον Άγιο Βασίλειο Ρεθύμνης. Στις νησίδες Χρυσή και Γαύδος υπάρχουν δάση με κέδρους και στο Βάι της επαρχίας Σητείας το φημισμένο φοινικόδασος με το μοναδικό, σπάνιο είδος φοίνικα (PHOE-NIX THEOPHKASTII).

Στην επαρχία Σελίνου και Κισσάμου Χανίων υπάρχουν δασώδεις εκτάσεις με έλατα, καστανιές και βελανιδιές, ενώ σε ορισμένες περιοχές ευδοκιμεί ένα ξεχωριστό είδος πλατάνου που φέρει την επιστημονική ονομασία PEATANUS, VARIETAS CRETICA και διατηρεί τα φύλλα του όλο το χρόνο.

Στις βραχώδεις εκτάσεις και τα δάση φύονται πολλά ποώδη και θαμνώδη φυτά (λάβδανος, δίκταμο, αρωματικά φυτά) και μεγάλη ποικιλία από αγριολούλουδα που δίνουν ιδιαίτερο χρώμα και μυρωδιά στην πανέμορφη κρητική φύση.



*Ο Κρητικός ασχολείται ακόμα με τη γεωργία και την κτηνοτροφία όπως και αιώνες πριν.*

Βαθιά στα φαράγγια και στα πιο απάτητα κομμάτια της κρητικής γης, μακριά από τις ανθρώπινες δραστηριότητες και τις ενοχλητικές επεμβάσεις της επιστήμης και της τεχνολογίας, διατηρείται ένας σπάνιος πλούτος χλωρίδας και πανίδας, που παρουσιάζει εξαιρετικό ενδιαφέρον. Συναντάμε αρκετές ποικιλίες φυτών που ενδημούν αποκλειστικά στο νησί, καθώς επίσης κι ένα είδος αγριοκάτσικου (κρι-κρι), το αγρίμι, (CARPA AEGAGRUS CRETICA) που σήμερα ζει μόνο στα Λευκά Όρη, στο Φαράγγι της Σαμαριάς και στις γύρω από τη μεγαλόνησο νησίδες Άγιοι Πάντες, Δία, Θόδωρου.

Η κτηνοτροφία και η ολιεία κατέχουν σημαντική θέση στην οικονομία του νησιού. Στα κρητικά βοσκοτόπια εκτρέφονται κυρίως αιγοπρόβατα και τα τυροκομικά προϊόντα που παράγονται (κρητική γραβιέρα, ανθότυρος, μυζήθρα) διακρίνονται για την εξαιρετική τους ποιότητα και γεύση. Το υπέδαφος της είναι πλούσιο σε αμιάντο, γύψο και λιγνίτη. Η εκμετάλλευση περιορίζεται μόνο στο γύψο.

Το κλίμα της είναι ήπιο και υγιεινό με μαλακούς χειμώνες και ζεστά καλοκαίρια στις παράκτιες περιοχές και τα πεδινά, ενώ στα ορεινά οι χειμώνες είναι αρκετά τραχείς. Διοικητικά η Κρήτη διαιρείται σε τέσσερις νομούς: Ηρακλείου, με πρωτεύουσα το Ηράκλειο, Λασιθίου, με πρωτεύουσα τον Άγιο Νικόλαο, Ρεθύμνης, με πρωτεύουσα το Ρέθυμνο και Χανίων, με πρωτεύουσα τα Χανιά.



Ο Μύθος παραχώρησε στο ελληνικό μεγαλονήσι το προνόμιο να γεννηθεί πάνω στο τραχύ του χώμα ο θεϊκός πατέρας Δίας. Η μάνα του, η Ρέα, κυνηγημένη απ' τη μανία του πατέρα του, Κρόνου, να "καταπίνει" τα παιδιά του για να μην του πάρουν την εξουσία, και με τη βοήθεια της Γης και του Ουρανού, ήρθε και τον γέννησε στην Κρήτη μέσα σε μια σπηλιά. Νύμφες ανάλαβαν την ανατροφή του, κι όταν ο θεός μεγάλωσε συγκρούστηκε με τον πατέρα του, τον νίκησε και έγινε βασιλιάς του ουρανού. Από την ένωση του Δία με τη βασιλοπούλα Ευρώπη - που, μεταμορφωμένος σε ταύρο, την απήγαγε από τη Φοινίκη και έφερε στην Κρήτη γεννήθηκαν τρεις άξιοι του θεού-πατέρα τους και της ευγενικής μάνας τους γιοι: Ο Μίνωας, ο Ραδάμανθυσ και ο Σαρπηδόνας.

Ο Μίνωας, ο πιο γνωστός και τιμημένος απ' τους τρεις, έγινε ο ισχυρός, δίκαιος και σοφός βασιλιάς της Κρήτης με έδρα την Κνωσό και σημαντικά κέντρα τη Φαιστό και την Κυδωνιά. Στα χρόνια του η Κρήτη αναδείχθηκε σε πλούσια θαλασσοκράτειρα, γνώρισε μεγάλη πολιτιστική και καλλιτεχνική άνθηση και ο λαός της έζησε με ειρήνη και δικαιοσύνη.

Στη διοίκηση του κράτους τον Μίνωα βοηθούσε ο αδελφός του Ραδάμανθυσ, ενώ ο τρίτος, ο Σαρπηδόνας, ίδρυσε δικό του βασίλειο στη Λυκία. Με τον Μίνωα συνδέονται και άλλοι γνωστοί μύθοι.

Ένας απ' αυτούς, ο μύθος του Μινώταυρου και το κατόρθωμα του τολμηρού βασιλόπουλου της Αθήνας, του Θησέα, είναι από τους πιο δημοφιλείς και γλαφυρούς, που για χιλιάδες χρόνια βρίσκεται στα στόματα του λαού.

Η γυναίκα του Μίνωα, η βασίλισσα Πασίφανη, σπρωγμένη από το θεό Ποσειδώνα, που θέλησε να τιμωρήσει τον άνδρα της, ερωτεύθηκε ένα ταύρο. Από το αφύσικο ζευγάρωμα της βασίλισσας με τον ταύρο γεννήθηκε ένα αποτρόπαιο τέρας με κεφαλή ταύρου πάνω σε υπερφυσικό, ανθρώπινο σώμα - ο Μινώταυρος.

Ο Μίνωας έκλεισε το τέρας μέσα στο λαβύρινθο, μια πολύπλοκη φυλακή στα υπόγεια του παλατιού του χτισμένη από τον Δαίδαλο.

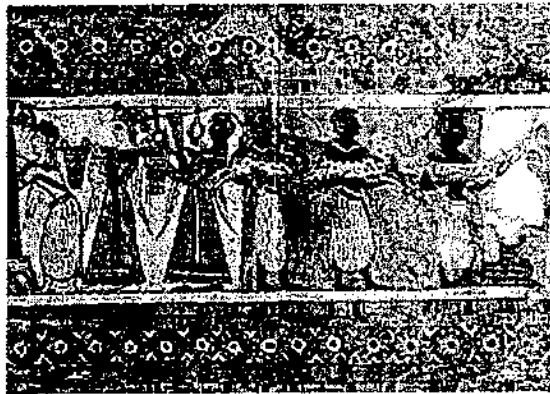


*Η Ευρώπη, διασχίζει την Θάλασσα επάνω στον ιερό ταύρο.  
(Ψηφιδωτό από την CasaRomana στην Κω. 3<sup>ος</sup> αϊ. μ.Χ.)*

Εκείνη την εποχή το κράτος της Αθήνας πλήρωνε τον Μίνωα με επτά ευγενικούς νέους και επτά όμορφες αρχοντοπούλες, που προσφέρονταν σαν φόρος αίματος και αποτελούσαν

τροφή για τον Μινώταυρο.

Απ' αυτόν τον ταπεινωτικό, όσο και ανατριχιαστικό φόρο θέλησε να απαλλάξει την πατρίδα του ο γενναίος Θησέας, γιος του βασιλιά της Αθήνας Αιγέα. Ταξίδεψε κι αυτός μαζί με τη θλιβερή αποστολή των μελλοθάντων νέων για την Κρήτη του Μίνωα και έβαλε σ' ενέργεια το σχέδιό του: να σκοτώσει το φοβερό τέρας, να καταφέρει να βρει την έξοδο του λαβύρινθου και να φύγει κρυφά από την Κρήτη μαζί με τα δεκατέσσερα αγόρια και κορίτσια.



*Η Ευρώπη, διασχίζει την Θάλασσα επάνω στον ιερό ταύρο.  
(Ψηφιδωτό από την Casa Romana στην Κω. 3<sup>ος</sup> αϊ. μ.Χ.)*

Μπόρεσε να το πετύχει με τη βοήθεια της Αριάδνης, -κόρης του Μίνωα και της Πασιφανής, - που τον ερωτεύθηκε και προσφέρθηκε να τον βοηθήσει οποσδήποτε του την υπόσχεση ότι θα την κάνει γυναίκα του και θα την πάρει μαζί του στην Αθήνα.

Ο Θησέας μπήκε στο λαβύρινθο και ξετυλίγοντας τον "μίτο της Αριάδνης", ένα κουβάρι με νήμα που του έδωσε η βασιλοπούλα, έφτασε εκεί που βρισκόταν ο Μινώταυρος, τον σκότωσε και στη συνέχεια, τυλίγοντας ξανά το κουβάρι, βρήκε την έξοδο και βγήκε. Μαζί με τους Αθηναίους νέους και την Αριάδνη ξεκίνησε με την αθηναϊκή τριήρη για την πατρίδα.

Τόση μεγάλη όμως ήταν η χαρά τους για τη σωτηρία τους από τα δόντια του Μινώταυρου, που ξέχασαν να κατεβάσουν το μαύρο πένθιμο πανί και να υψώσουν το χαρμόσυνο, όπως είχαν συνεννοηθεί με το βασιλιά Αιγέα, που γεμάτος αγωνία περίμενε στο βράχο του Σουνίου να δει το καράβι να ξεπροβάλλει. Κι εκείνος βλέποντας από μακριά το μαύρο πανί και πιστεύοντας ότι για άλλη μια φορά είχαν θυσιαστεί οι Αθηναίοι νέοι και μαζί τους και ο αγαπημένος του γιος, έγειρε το θλιμμένο του κεφάλι και πνίγηκε στο πέλαγος που απ' αυτόν πήρε τ' όνομα: Αιγαίο Πέλαγος.

Εν τω μεταξύ, ο έρωτας της Αριάδνης για τον Θησέα δεν είχε αίσιο τέλος. Ένας μύθος θέλει τη βασιλοπούλα εγκαταλειμμένη από τον ήρωα στο νησί Δία την ίδια τη βραδιά του ερωτικού τους σμιξίματος, ενώ άλλος μύθος λέει ότι ο θεός Διόνυσος την ερωτεύθηκε και την απήγαγε.



*Ο Θησέας παλεύει με τον Μινώταυρο. Αγγείο, 6<sup>ος</sup> αιώνας π-χ.*

Η περιπέτεια του Δαίδαλου και του Ίκαρου συνδέεται επίσης με την Κρήτη και την εποχή που βασιλεύε ο ένδοξος Μίνωας. Ο Δαίδαλος, πολυμήχανος τεχνίτης των ανακτόρων και κατασκευαστής του λαβυρίνθου, προκάλεσε τη μανία του Μίνωα γιατί βοήθησε τη γυναίκα του στις άνομες σχέσεις της με τον ταύρο. Θέλοντας να δραπετεύσει από το νησί μαζί με το γιο του Ίκαρο, κι επειδή ο βασιλιάς έλεγχε όλες τις θαλάσσιες εξόδους, σκέφτηκε ότι μόνο σαν πουλιά πετούμενα θα μπορούσαν να ξεφύγουν.

Έτσι κατασκεύασε δύο ζευγάρια φτερά από κεριά και τα φόρεσε το ένα στη ράχη του γιου του και το άλλο στη δική του. Στο ταξίδι του όμως, ο γιος του συνεπαρμένος από το ύψος και την ταχύτητα, πετούσε πολύ ψηλά, κοντά στον ήλιο. Τα φτερά του έλιωσαν από τη ζέστη, έπεσε και πνίγηκε στη θάλασσα, που απ' αυτόν πήρε τ' όνομα Ικάριο Πέλαγος.

Ο Δαίδαλος κατόρθωσε, πετώντας προσεκτικά, να φθάσει στη Σικελία. Ο Μίνωας είχε άδοξο τέλος. Δολοφονήθηκε από τις κόρες του βασιλιά Κώκα-λου, ενώ βρισκόταν στη Σικελία αναζητώντας τον Δαίδαλο για να τον τιμωρήσει.

Αυτοί και άλλοι πολλοί μύθοι και παρακλάδια τους μιλούν για την Κρήτη, δίνοντας της μια αίγλη απόκοσμη και τυλίγοντας την με μια μυστηριακή αχλή, που ακόμα και σήμερα δεν την έχουν εγκαταλείψει και την ακολουθούν απ' τα βάθη των χιλιετηρίδων, σ' όλη τη μακραίωνη ιστορία της.



Ρητό σε σχήμα  
ταυροκεφαλής από την  
Κνωσό. (Αρχαιολογικό  
Μουσείο Ηρακλείου.)

## -ΗΡΑΚΛΕΙΟ -

Η πόλη συνδέεται αεροπορικά με την Αθήνα και τη Θεσσαλονίκη όλο το χρόνο και εποχιακά με τη Ρόδο, τη Σαντορίνη, την Πάρο, τη Μύκονο και την Κύπρο. Επίσης πτήσεις CHARTERS τη συνδέουν με πολλές ευρωπαϊκές πόλεις. Θαλάσσια επικοινωνία έχει με το λιμάνι του Πειραιά, αρκετές από τις Κυκλάδες και τα Δωδεκάνησα, την Κύπρο, την Ιταλία, το Ισραήλ.

Πυκνά αστικά και υπεραστικά δρομολόγια λεωφορείων συνδέουν την πόλη με τους εντός και εκτός νομού προορισμούς.

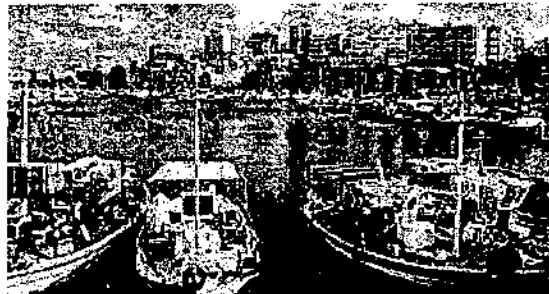
### **Ιστορία**

Είναι χτισμένο στη θέση του μικρού λιμανιού που χρησίμευε σαν επίνειο της Κνωσού. Το λιμανάκι αυτό αναδείχθηκε πολύ αργότερα σε σημαντική οχυρή πόλη από τους Αράδες, που το είχαν στην κατοχή τους για 140 χρόνια περίπου (824 - 961 μ.Χ.). Για να το προστατέψουν έχτισαν ισχυρά τείχη και τα περιέβαλαν με βαθιά τάφρο ( εξού και η ονομασία του Χάνδαξ από την αραβική λέξη KHANDAK: τάφος).

Στα χρόνια της ενετοκρατίας (1204 - 1669) ονομαζόταν CANDIA, όνομα που επικράτησε για ολόκληρο το νησί. Κατά την εποχή αυτή η πόλη γνώρισε μεγάλη ακμή, οχυρώθηκε από τους κατακτητές με νέα πανίσχυρα τείχη, κοσμήθηκε με πλήθος από μεγαλόπρεπα κτίρια, κρήνες, πλατείες, μνημεία, εκκλησίες και είχε την τύχη μιας τεράστιας πνευματικής άνθησης.

Μετά από 21 χρόνια στενής πολιορκίας η πόλη παραδόθηκε στους νέους -από την ανατολή αυτή τη φορά- κατακτητές, τους Τούρκους (1669). Μετονομάστηκε σε Μεγάλο Κάστρο και με επισκευές και προσθήκες διατήρησε την οχύρωσή της, έχασε όμως την ευημερία της και βυθίστηκε στο σκοτάδι της σκλαβιάς, ενώ ο πληθυσμός της αποδεκατίστηκε μετά από άγριες σφαγές (1828 και 1898).

Το 1913 ενσωματώθηκε στο ελεύθερο Ελληνικό Κράτος μαζί με την υπόλοιπη Κρήτη. Κατά τη γερμανική κατοχή, οι κάτοικοι της οργάνωσαν θαρραλέα αντίσταση μαζί με τους άλλους Κρητικούς πατριώτες.



*Άποψη του λιμανιού του Ηρακλείου.*

### **Τα ενετικά τείχη:**

Είναι το σημαντικότερο οχυρωματικό έργο της ενετοκρατίας. Σήμερα διατηρούνται οι επτά προμαχώνες τους και δύο από τις τέσσερις πύλες τους: Η Πόρτα των Χανίων, στη δυτική πλευρά του περιβόλου των τειχών, με ανάγλυφο φτερωτό λιοντάρι του Αγίου Μάρκου, λαξευμένη προτομή του Παντοκράτορα και ελληνική σκαλισμένη επιγραφή στην εξωτερική της πλευρά. Στην εσωτερική πλευρά υπάρχει μεταλλείο με ανάγλυφη προτομή του Παντοκράτορα και η επιγραφή OMNI-ROTENS (Παντοκράτωρ στα λατινικά), γι' αυτό ονομαζόταν Πόρτα του Παντοκράτορα. Από την πύλη αυτή η Κάντια επικοινωνούσε με όλη τη Δυτική Κρήτη.

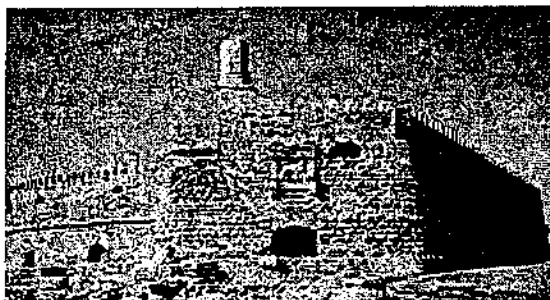
Η Καινούρια Πόρτα βρίσκεται στη νότια πλευρά του περιβόλου και είναι νεότερη. Φέρει διακόσμηση, επιγραφή με τη χρονολογία της κατασκευής της (1587) και το όνομα του προβλεπτή MOCENIGO στην εσωτερική της επιφάνεια. Ο χώρος κοντά στην πύλη αυτή έχει διαμορφωθεί σε σύγχρονο υπαίθριο θέατρο.



Στο νοτιότερο σημείο του περιβόλου των τειχών είναι ο προμαχώνας του Μαρτινέγκο και σ' ένα πλάτωμα ο σεμνός τάφος του Νίκου Καζαντζάκη, όπου είναι χαραγμένα τα λόγια του παγκόσμιου γνωστού Κρητικού συγγραφέα: «Δεν ελπίζω τίποτα, δε φοβάμαι τίποτα, είμαι λεύτερος». Η θέα από το σημείο αυτό είναι υπέροχη.

#### **Το Κάστρο ή Κουλές:**

Είναι χτισμένο στην είσοδο του βενετσιάνικου λιμανιού με σκοπό να το προστατεύει από τις επιδρομές. Στις πλευρές του διατηρούνται κομμάτια από τα εντοιχισμένα, λαξευτά λιοντόρια του Αγίου Μάρκου που το στόλιζαν. Είναι ανοιχτό για επισκέψεις από το κοινό και στο επάνω μέρος του έχει διαμορφωθεί υπαίθριο θέατρο. Το όνομα Κουλές είναι τούρκικο. Οι Βενετοί το ονόμαζαν Rocca al Mare.



*Κουλές.*

*Διακρίνεται το λαξευμένο λιοντάρι του Αγίου Μάρκου.*

#### **Επίσκεψη της πόλης**

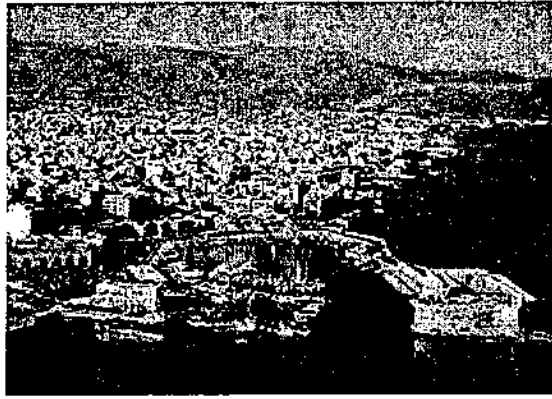
Το Ηράκλειο είναι μια μοντέρνα πόλη (η μεγαλύτερη του νησιού, με πληθυσμό 105.000 κατοίκους περίπου), διοικητικό, βιομηχανικό, εμπορικό και αγροτικό κέντρο της Κρήτης.

Η κατακόρυφη ανάπτυξη της κατά τις τελευταίες μεταπολεμικές δεκαετίες είχε σαν αποτέλεσμα να αντιμετωπίζει σήμερα όλα τα δυσεπίλυτα προβλήματα των συγχρόνων μεγαλουπόλεων: πολεοδομική αναρχία, κυκλοφοριακό, έλλειψη χώρων πρασίνου και ανάσας, δημιουργία απρόσωπων και υποβαθμισμένων συνοικιών.

Παρόλα αυτά υπάρχουν πολλές γωνιές μέσα στην πολύβουη πρωτεύουσα που φέρνουν πίσω μνήμες από το πολυτάραχο παρελθόν της.

#### **Το παλιό λιμάνι:**

Βρίσκεται στ' αριστερά του σημερινού λιμανιού και κατά την εποχή της ενετοκρατίας είχε μεγάλη εμπορική και στρατιωτική σημασία.



**Ο ναός του Αγίου Τίτου**, προσάτη αγίου του νησιού, στην ομώνυμη πλατεία. Είναι κρύμα ανατολικών και δυτικών αρχιτεκτονικών στοιχείων. Χτίστηκε αρχικά από τους Βυζαντινούς.

Μετά από μετατροπές από τους Βενετούς και τους Τούρκους, που τον χρησιμοποίησαν οι μεν σαν καθολικό μητροπολιτικό ναό, οι δε σαν τζαμί, καταστράφηκε από το μεγάλο σεισμό του 1856. Το 1872 ξαναχτίστηκε πάνω στα παλιά του θεμέλια και αργότερα έγιναν ορισμένες τροποποιήσεις για να λειτουργήσει και πάλι σαν ορθόδοξη εκκλησία. Εδώ φυλάσσεται η ιερή κόρα του Αγίου Τίτου.

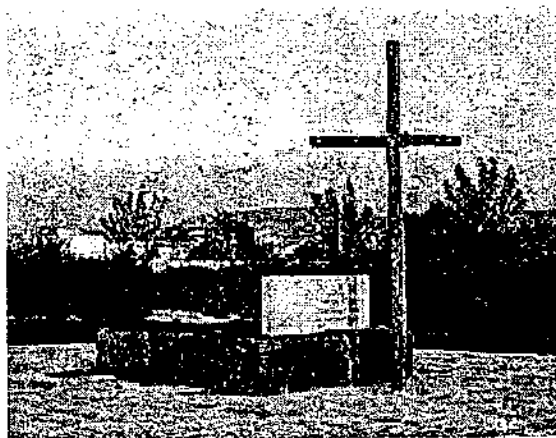
**Ο ναός του Αγίου Μάρκου**, στην πλατεία Βενιζέλου ή Πλατεία Κρήνης. Χτίστηκε από τους Βενετούς που τον αφιέρωσαν στον προσάτη τους. Οι Τούρκοι μετά την άλωση του Ηρακλείου τον μετέτρεψαν σε τζαμί προσθέτοντας του μιναρέ. Το 1956 αποκαταστάθηκε στην ενετική μορφή του.

Σήμερα χρησιμοποιείται σαν Στέγη Γραμμάτων, σαν χώρος μόνιμης έκθεσης αντιγράφων βυζαντινών τοιχογραφιών και σαν αίθουσα συναυλιών.

### **Ο μητροπολιτικός ναός του Αγίου**

**Μηνά**, στην πλατεία Αγίας Αικατερίνης. Εντυπωσιακός ναός, από τους μεγαλύτερους στην Ελλάδα. Έχει σταυρικό σχήμα με τέσσερις ίσες κεραίες, μεγαλοπρεπή τρούλο και δύο πανύψηλα κωδωνοστάσια. Στη βορειοδυτική γωνιά του σώζεται η παλιά εκκλησία του Αγίου Μηνά και της Υπαπαντής.

**Η Λότζα** : ορθογώνιο, δώροφο κτίριο, το κομψότερο από τα βενετσιάνικα κτίσματα της πόλης. Σήμερα στεγάζει το Δημαρχείο. Χτίστηκε το 1626-1628 από το Γενικό Προβλεπτή Φραγκίσκο Μοροζίνη, που κατασκεύασε και την ομώνυμη κρήνη. Κατά την ενετοκρατία ήταν τόπος συγκέντρωσης και αναψυχής των ευγενών και από τους εξώστες της ο Δούκας προσφώνουσε το λαό ή παρακολουθούσε διάφορες τελετές. Το σημερινό κτίριο είναι αναστήλωση του κατεστραμμένου παλιού μεγάρου.



*Ο τάφος του Ν. Καζαντζάκη.*

**Κρήνη Μοροζίνη** : Βρίσκεται στο κέντρο της πλατείας Βενιζέλου που ονομάζεται και πλατεία Κρήνης. Η πλατεία αυτή ήταν μικρογραφία της πλατείας του Αγίου Μάρκου στη Βενετία και αποτελούσε το κέντρο της βενετσιάνικης Candia με εντυπωσιακά διοικητικά μέγαρα και το παλάτι του Δούκα (Palazzo Duxale). Ήταν επόμενο λοιπόν να έχει στολιστεί ανάλογα. Το νερό ερχόταν εδώ από το υδραγωγείο που είχε κατασκευαστεί επίσης από τον Μοροζίνη.

Στη σημερινή της μορφή η κρήνη έχει μία κεντρική λεκάνη που βαστάζεται στις ράχες τεσσάρων λιονταριών. Το νερό χύνεται μέσα σε οκτώ λεκάνες που επικοινωνούν μεταξύ τους και είναι στολισμένες με ανάγλυφες διακοσμήσεις από την ελληνική μυθολογία. Αρχικά είχε στο κέντρο της άγαλμα του θεού Ποσειδώνα με τρίαίνα στο χέρι σε υπερφυσικό μέγεθος, γι' αυτό λεγόταν κρήνη του Γίγαντα (Τοιγάντε). Το άγαλμα αυτό πιθανόν καταστράφηκε σε σεισμό.

Η Κρήνη Μπέμπο στην πλατεία Κορνάρου. Είναι η παλιότερη σωζόμενη κρήνη. Πήρε το όνομα της από τον Βενετό Βδίοπο που την έχτισε το 1588 και φρόντισε να στολιστεί με ανάγλυφα ενετικά οικόσημα κι ένα εντοιχισμένο, ρωμαϊκό άγαλμα ανδρός, χωρίς κεφάλι. Στην πρόσοψη έχει παραστάδες και κίονες.

Στην ίδια πλατεία, στη θέση του ναού του Σωτήρα (του τάγματος των Αυγουστίνων μοναχών) που κατεδαφίστηκε, έχει στηθεί μοντέρνο γλυπτό που παριστάνει τον **Ερωτόκριτο** και την **Αρετούσα**, ήρωες του Βιντζέντζου Κορνάρου.



*Η κρήνη Μοροζίνη*

**Η Κρήνη Πριούλι ή Ντελιμάρκου**, χτισμένη σύμφωνα με επιγραφή το 1666 από το γενικό προβλεπτή Antonio Priuli που βρήκε μία φλέβα νερού μέσα στην τάφο. Το Μέγαρο των Δημοσίων Υπηρεσιών: Στη θέση του ήταν χτισμένοι από τους Βενετούς οι Στρατώνες του Αγίου Γεωργίου (16<sup>ος</sup> αιώνας), οι οποίοι καταστράφηκαν και ξαναχτίστηκαν από τους Τούρκους. Σώζεται η παλιά βενετσιάνικη πύλη.

**Η Βικελαία Βιβλιοθήκη**, στον όροφο του δημοτικού μεγάρου «Ακτάρικα». Ιδρύθηκε το 1910 με βιβλία που δώρισε ο Δημήτριος Βικέλας. Ο αριθμός των τόμων της ανέρχεται σε 80.000 περίπου.

**Η Δημοτική Αγορά**, στην οδό «1866». Είναι ένα γραφικό κομμάτι της σύγχρονης κρητικής μεγαλούπολης, ένα υπαίθριο πολύχρωμο και πολυθόρυβο παζάρι με κάθε λογής αγαθά (κηπευτικά, φρούτα, ξηροί καρποί, κρητικές κουλούρες, βότανα, μπαχαρικά, κρέατα, τυροκομικά, αλλά και αναμνηστικά, διακοσμητικά κλπ.).



*Σκηνή απο τη Δημοτική Αγορά.*

## 2. ΗΡΑΚΛΕΙΟ - ΑΓΙΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

*Ηράκλειο · Αεροδρόμιο Ηρακλείου- Καρτερός - Νίρου Χάνι - Λιμένας Χερσονήσου - Σταλίδα - Μάλια - Σελινάρης - Βραχάσι - Λασιίδα · Νεάπολη · Άγιος Νικόλαος.*

Η διαδρομή αυτή καλύπτει ένα μεγάλο μέρος του βορειοανατολικού άξονα και ενώνει τις πρωτεύουσες των νομών Ηρακλείου και Λασιθίου. Καθόλο το μήκος της ή σε μικρές παρακαμπτήριες οδούς συναντάμε σημαντικούς αρχαιολογικούς χώρους και πολλές τουριστικές εγκαταστάσεις.

Η διαδρομή γίνεται είτε μέσω της Παλαιάς Εθνικής Οδού, είτε μέσω της Νέας, που είναι συντομότερη. Στην περιγραφή μας ακολουθούμε την παλαιά που στο μεγαλύτερο τμήμα της κατευθύνεται παράλληλα προς την ακτή, ενώ μετά τα Μάλια αρχίζει να απομακρύνεται και λίγο δυτικότερα ακολουθεί νοτιοανατολική κατεύθυνση προς Νεάπολη και Άγιο Νικόλαο.

Βγαίνοντας από την πόλη του Ηρακλείου, μετά την συνοικία της Νέας Αλικαρνασσού, συναντάμε το αεροδρόμιο του Ηρακλείου. Στο 7<sup>ο</sup> χιλιόμετρο αριστερά βρίσκεται η οργανωμένη πλαζ του Καρτερού -απέναντι στο Κρητικό Πέλαγος φαίνεται η νησίδα Δία- και στη συνέχεια η Αμνισός, επίγειο της μινωικής Κνωσού, χτισμένη γύρω στο λόφο της Παλιόχωρας . Εδώ κατά τις ανασκαφές υπό τον καθηγητή Σπύρο Μαρινάτο, ανακαλύφθηκε μινωική έπαυλη του 1600 π. Χ. περίπου, η γνωστή «Έπαυλη των Τοιχογραφιών της Αμνισού».

Έχει εμβαδόν 20 μ. Χ 20 μ. και αποτελείται από ισόγειο και όροφο. Σε μια από τις αίθουσες του ορόφου βρέθηκαν οι τοιχογραφίες με τα κρίνα, εξαιρετικής τεχνοτροπίας με εμπίεστα τα στελέχη και τα άνθη του φυτού. Εκτίθενται στο Αρχαιολογικό Μουσείο Ηρακλείου.

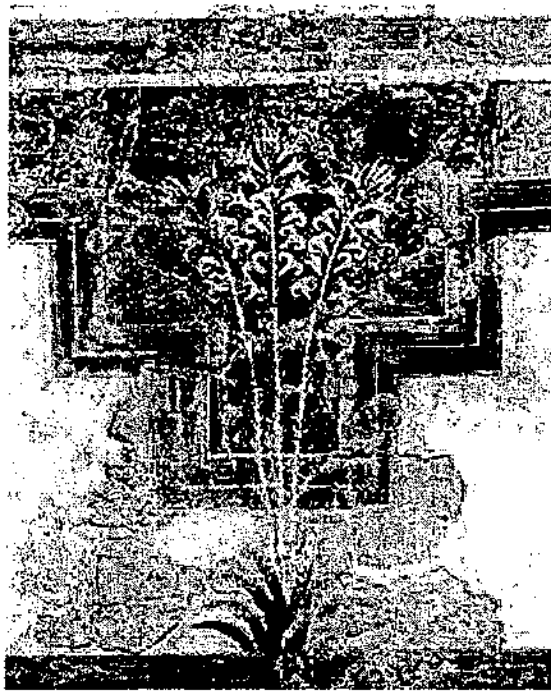
Κατά τις ανασκαφές ανακαλύφθηκαν επίσης ερείπια κτίσματος που ονομάστηκε «Λιμεναρχείο» καθώς και τοίχος με πωρόλιθους, σκαλοπάτια -που πιστεύεται ότι ήταν κερκίδες θεάτρου -και υπαίθριο ιερό με μεγάλο κυκλικό βώμο. Στην κορυφή του ίδιου λόφου ήταν χτισμένο το βενετσιάνικο χωριό Μεσοβούνι .

Συνεχίζοντας προς τα ανατολικά περνάμε από τον Βαθιανό Κόμμο και βρισκόμαστε στον αρχαιολογικό χώρο Νίρου -γνωστό και σαν Νίρου Χάνι ή Χάνι Κοκκίνη , από την ονομασία του συνοικισμού (15 χιλ.).Στη θέση αυτή ο Στ. Ξανθουδίδης ανέσκαψε το 1918 ένα σπουδαιότατο και πολύ καλά διατηρημένο μινωικό μέγαρο.φαίνεται ότι ήταν η κατοικία του άρχοντα του συνοικισμού, γι αυτό το ονόμασαν «**Οικία του Αρχιερέα**».

Μεταξύ των ευρημάτων του χώρου ήταν πολλά λατρευτικά αντικείμενα. Σε απόσταση 1 χιλιομέτρου δυτικά του μεγάρου, στη θέση Άγιοι Θεόδωροι βρέθηκαν λείψανα μινωικού νεωρίου και λιμανιού που ανήκε στη θαλασσοκράτειρα Κνωσό.

Στη συνέχεια συναντάμε τις Κάτω Γούβες και στο 23<sup>ο</sup> χιλιόμετρο δρόμος προς τα δεξιά οδηγεί στο Οροπέδιο Λασιθίου(βλέπε διαδρομή 3).

Στο 26<sup>ο</sup> χιλιόμετρο βρίσκεται ο Λιμένας Χερσονήσου, στη δυτική άκρη του Κόλπου των Μαλίων,πολυσύχναστο τουριστικό κέντρο με πολλά και μεγάλα ξενοδοχεία, κατα -στήματα , εστιατόρια, ταβέρνες κ.λπ.



*Από την Έπανά των Τοιχογραφιών της Αμνισού.*

Όπως φανερώνουν τα υπολείμματα μινωικού οικισμού - δυτικά της πόλης-είχε κατοικηθεί από τους μινωικούς χρόνους. Αργότερα χρησίμευε σαν επίγειο της Λύττου, όπως αναφέρει ο Στράβων. Κατά τη ρωμαϊκή και πρώιμβυζαντινή εποχή γνώρισε μεγάλη ακμή.

Ήταν σπουδαία πόλη και υδρευόταν από ρωμαϊκό υδραγωγείο (του Ιου ή του 2<sup>ου</sup> αιώνα μ.Χ.), ερείπια του οποίου σώζονται στη θέση Ξεροκαμάρες, στα βορειοδυτικά του χωριού Ποταμιές.

Ο δρόμος μας, ακολουθώντας την κάμψη του κόλπου, συνεχίζει προς νοτιοανατολικά και περνώντας από τη Σταλίδα (στο 30,5 χιλιόμετρο) και τα Μαλλιά (34,5 χιλιόμετρο), ωραίες παραλίες με τουριστικές εγκαταστάσεις και καταστήματα, φθάνει στον αρχαιολογικό χώρο των Μαλίων, 3 χιλιόμετρα ανατολικά της ομώνυμης σύγχρονης κωμόπολης. Στο 31,5 χιλ. δρόμος δεξιά οδηγεί στον Μόχο και στο Οροπέδιο Λασιθίου

### **Επίσκεψη Μαλίων**

Τα Μάλια ήταν μια σημαντική μινωική πόλη με ανάκτορο, ανάλογο στο μέγεθος με εκείνα της Κνωσού και της Φαιστού, αλλά λιγότερο επιβλητικό και απλούστερο. Εδώ δεν βρέθηκαν τοιχογραφίες ούτε καμαραϊκά αγγεία, ούτε τα κομψοτεχνήματα των δύο άλλων. Αυτό υποδηλώνει τον επαρχιακό χαρακτήρα του.

Η προνομιούχος θέση του αρχαιολογικού χώρου φανερώνει ότι η πόλη, της οποίας το αρχαίο όνομα παραμένει άγνωστο, ήταν σπουδαίο ναυτιλιακό και εμπορικό κέντρο των Μινωιτών.

Οι ανασκαφές άρχισαν το 1915 από τον Ιωσ. Χατζιδάκη και συνεχίζονται από τη Γαλλική Αρχαιολογική Σχολή.

Στη μινωική πόλη εκτός, από το ανάκτορο, έχουν ανασκαφεί αρκετές ιδιωτικές οικίες και οι τάφοι στον Χρυσόλακκο. Η περιοχή είχε κατοικηθεί από τη νεολιθική εποχή. Το πρώτο ανάκτορο χτίστηκε γύρω στο 1900 π.Χ., καταστράφηκε το 1700 π.Χ. περίπου, οπότε χτίστηκε το νέο, αλλά και αυτό είχε την ίδια τύχη κοντά στο 1450 π.Χ.

Το τμήμα των ερειπίων, προς τα βορειοδυτικά, ανήκει στα παλαιά ανάκτορα και τα υπόλοιπα λείψανα ανήκουν στα νέα ανάκτορα.



Σταλίδα.

Το ανάκτορο είναι διώροφο. Η είσοδος του γίνεται από δυτική πλακοστρωμένη αυλή με πομπικό δρόμο. Στα νοτιοανατολικά της υπάρχει η μεγάλη κεντρική αυλή, με τέσσερα στηρίγματα βωμού στη μέση. Η δυτική πτέρυγα του ανακτόρου αναπτύσσεται στα δυτικά της κεντρικής αυλής και περιλαμβάνει αρκετές σημαντικές αίθουσες. Η Χότζα είναι χώρος ανοιχτός με σκαλιά που οδηγούν στην αυλή. Στο βάθος υπάρχει μικρή σκάλα.

Σε παρακείμενο μικρό δωμάτιο βρέθηκε πιθάρι, που περιείχε σκήπτρο με μορφή πάνθηρα και έξω από το πιθάρι, εγχειρίδιο και μακρύ ξίφος (Αρχαιολογικό Μουσείο Ηρακλείου). Από τα ευρήματα εικάζεται ότι στο χώρο αυτό ίσως ετοιμαζόταν ο Αρχιερέας για κάποια ιερή τελετουργία, η οποία ετελείτο στη λότζα, όπου ανέβαινε από τη στενή σκάλα.

Νοτιότερα βρίσκεται σημαντικός χώρος που περιλαμβάνει κρυπτή και προθάλαμο με θρανίο. Οι δύο πεσσοί της κρύπτης έχουν εγχάρακτα λατρευτικά σύμβολα: διπλό πέλεκυ, τρίαινα, άστρο. Όπως φαίνεται, ο χώρος προοριζόταν για ιερές τελετές. Στα νοτιοδυτικά της αυλής υπάρχουν πλατιές βαθμίδες, που πιθανόν χρησίμευαν σαν κερκίδες θεάτρου. Ο κέρνος, πέτρινο σκεύος που δεχόταν τις προσφορές, με μια μεγάλη κεντρική κοιλότητα και μικρότερες περιφερειακά, βρίσκεται κοντά στις βαθμίδες.

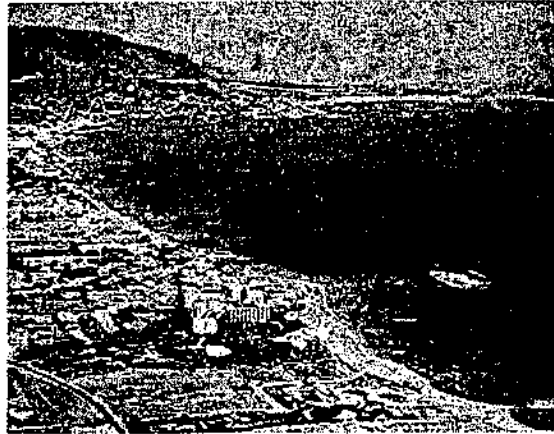
Στη νοτιοδυτική γωνιά της κεντρικής αυλής, δίπλα από την πλακοστρωτή είσοδο, υπάρχουν δύο επικοινωνούντες χώροι, που λειτουργούσαν σαν ιερό της νότιας πτέρυγας. Εδώ βρέθηκε πέτρινος βωμός με χαραγμένα σύμβολα, πήλινα αγγεία, θυμιατήρι και άλλα λατρευτικά σκεύη.

Στη δυτική άκρη του χώρου είναι οι λεγόμενοι σιτοβολώνες που είχαν θολωτή στέγη στηριζόμενη σε κεντρικό στύλο. Ολόκληρη σχεδόν η ανατολική πτέρυγα του ανακτόρου ήταν αποθήκες όπως δείχνουν τα πιθάρια που βρέθηκαν σ' αυτές.

Είναι διατεταγμένες παράλληλα μεταξύ τους και κάθετα σ' ένα μακρύ διάδρομο των αποθηκών, που διατρέχει σχεδόν όλο το μήκος της ανατολικής πτέρυγας, πίσω από μια επιμήκη κιονοστοιχία. Η βόρεια πλευρά της αυλής πλαισιώνεται με κίονες συνδεδεμένους με τοίχο. Πίσω απ' αυτούς βρίσκεται η υπόστυλη τοποθετημένο κτίσμα ήταν μυκηναϊκό ιερό,

Στα δυτικά της υπόστυλης αίθουσας, δίπλα σε πλακοστρωτο διάδρομο είναι η αυλή του Πύργου. Δυτικότερα ένας πολύθυρος χώρος θεωρείται βασιλική κατοικία και στα νότια, σ' επικοινωνία με τη βασιλική κατοικία, υπάρχει λατρευτικός χώρος με πεσσό, στον οποίο βρέθηκαν αγγεία, πήλινες πινακίδες, δισκία και ράβδοι με ιερογλυφικές επιγραφές.

Στα βόρεια της αυλής του Πύργου είναι η βόρεια αυλή του ανακτόρου που περιβάλλεται από εργαστηριακοί αποθήκες. Εδώ ήταν η βόρειο είσοδος, απ' όπου ξεκινούσε πλακοστρωτος δρόμος για τη θάλασσα.



Η παραλία των Μαλίων.

### **Μινωικές Συνοικίες**

Γύρω από, το ανάκτορο είχαν αναπτυχθεί διάφορες συνοικίες που συγκροτούσαν τη μινωική πόλη. Ανασκάφηκαν αρκετά σπίτια. Ένα από τα σπίτια της πλούσιας συνοικίας στα βορειοδυτικά του ανακτόρου αναστηλώθηκε και στεγάζει σήμερα διάφορα ευρήματα.

### **Μινωικό Λιμάνι και Νεκροταφείο**

Ο δρόμος που ξεκινούσε από τη βόρεια πύλη του ανακτόρου οδηγούσε στην τοποθεσία Αγία Βαρβάρα, όπου υπάρχει μικρός όρμος που οι Μινωίτες χρησιμοποιούσαν σαν λιμάνι.

Εδώ ανασκάφηκαν μινωικά όστρακα και τάφοι. Σε απόσταση 500 μέτρων περίπου προς βορρά του ανακτόρου, στην περιοχή Χρυσόλακκος, ανασκαφές που άρχισαν το 1921 και συνεχίστηκαν για πολύ χρόνο, έφεραν σε φως τετραγωνικό οικοδόμημα με ταφικά διαμερίσματα.

Ο χώρος χρησίμευε σαν μινωικό νεκροταφείο, αλλά και σαν τόπος λατρείας των νεκρών. Εδώ, ανάμεσα σε άλλα πολύτιμα ευρήματα, ανακαλύφθηκε το υπέροχο χρυσό εξάρτημα περιδέραιου με τις μέλισσες, που κοσμεί το Αρχαιολογικό Μουσείο Ηρακλείου.

Αποτελεί ένα κομψότατο δείγμα της μινωικής μεταλλοτεχνίας, δουλεμένο με πολλή λεπτομέρεια και επιδεξιότητα.

Στο 38,5 χιλ. δεξιά είναι η αρχή της Νέας Εθνικής Οδού προς Άγιο Νικόλαο. Συνεχίζουμε την Παλαιά Εθνική Οδό και στο 41<sup>ο</sup> χιλ. αριστερά συναντάμε διακλάδωση προς τον παραθαλάσσιο οικισμό Σίσι, σε αμμουδερό κόλπο.

Στο 42<sup>ο</sup> χιλιόμετρο βρίσκεται το γραφικό ξωκλήσι του Αγίου Γεωργίου του Σελινάρη, στην αριστερή πλευρά της όμορφης χαράδρας, και στη συνέχεια, το χωριό Βραχάσι.



Ο Αρχαιολογικός χώρος των Μαλίων.



Στο 48,5 χιλιόμετρο, παράκαμψη με βόρεια κατεύθυνση οδηγεί στη Μίλατο και στη συνέχεια στην Παραλία Μιλήτου, στο Κρητικό Πέλαγος. Κοντά στο χωριό, σε πλαγιά απότομης χαράδρας, βρίσκεται το σπήλαιο Μιλάτου (πεζοπορία 20'περίπου), με πλούσιο διάκοσμο από σταλακτίτες και σταλαγμίτες. Μέσα στο σπήλαιο, που έχει μήκος 300 μέτρα περίπου, έχει χτιστεί εκκλησάκι αφιερωμένο στον Άγιο Θωμά, όπου κάθε χρόνο στη μνήμη του γίνεται δέηση για τους Κρητικούς που σφαγιάστηκαν εδώ από τους Τούρκους το 1823.

Στο 50,5 χιλ. στη Λασιίδα υπάρχουν τοπογραφημένες εκκλησίες της Παναγίας και της Αγίας Παρασκευής. Συνεχίζοντας νοτιανατολικά από τη Λασιίδα φθάσαμε στη Νεάπολη (52,5 χιλιόμετρα από το Ηράκλειο).

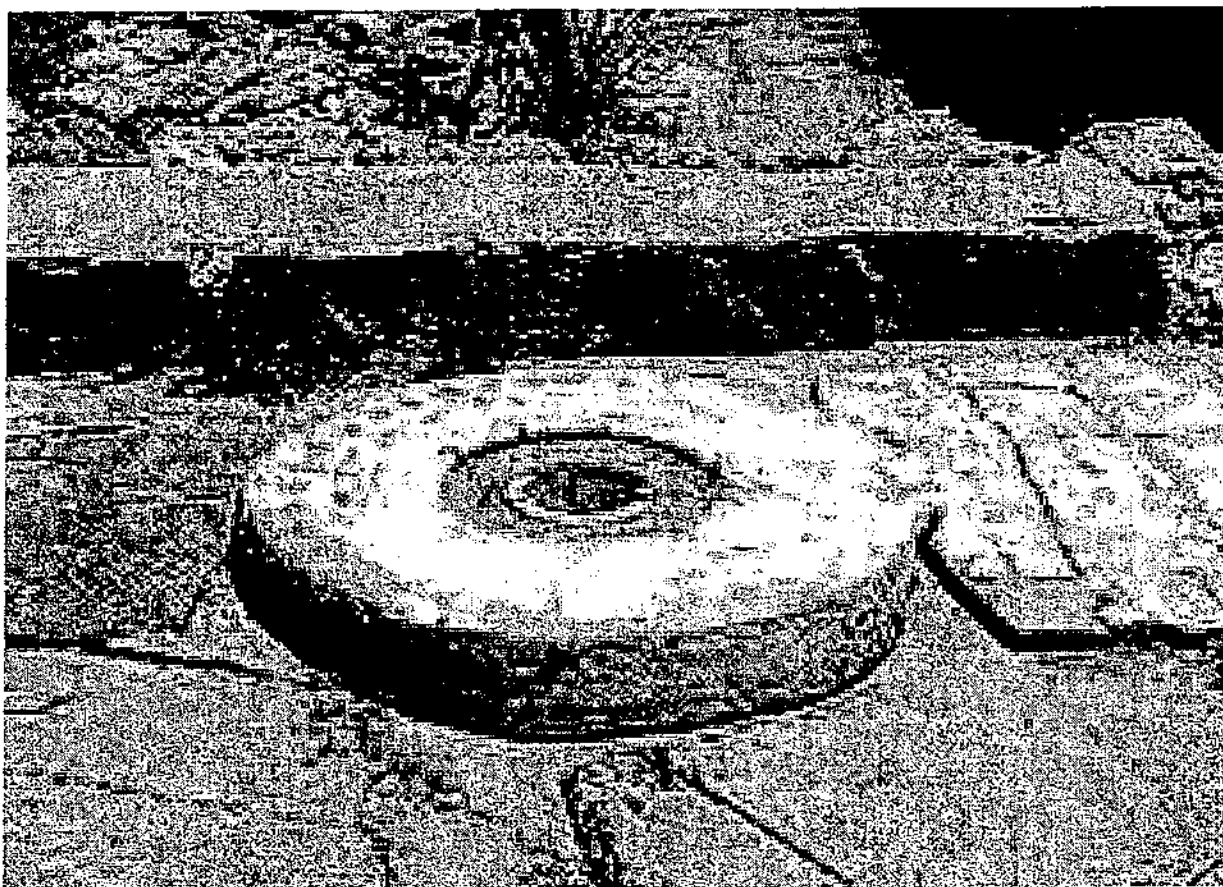
Βρίσκεται στην καρδιά εύφορης πεδιάδας, της λεγόμενης «Σκάφης Μεραμπέλου». Ήταν πρωτεύουσα του νομού Λασιθίου μέχρι το 1904, οπότε καθιερώθηκε ο Άγιος Νικόλαος. Έχει Αρχαιολογική Συλλογή με ευρήματα από τις ανασκαφές στην Ελούντα, τον Άγιο Νικόλαο και τη Δρήρο, καθώς επίσης Λαογραφικό Μουσείο σε είδη λαϊκής τέχνης, παραδοσιακά έπιπλα, σκεύη και άλλα αντικείμενα.

Η επιβλητική εκκλησία του χωριού Μεγάλη Παναγιά γιορτάζει στις 15 Αυγούστου. Από τη Νεάπολη δρόμος προς τα Ν.Δ. οδηγεί στο Οροπέδιο Λασιθίου. Στα βορειοανατολικά της Νεάπολης, στο λόφο του Αγίου Αντωνίου, βρίσκεται ο χώρος της αρχαίας Δρήρου, όπου ανασκάφηκε ορθογώνιο κτίσμα, θεωρούμενο ιερό του Απόλλωνα.

Από χωρικούς της περιοχής βρέθηκαν τρία χάλκινα αγάλματα του Ιόν αιώνα π.Χ. (Αρχαιολογικό Μουσείο Ηρακλείου) καθώς και επιγραφές σκαλισμένες σε τετράγωνη πέτρα με δωρικό ιδίωμα.

Μετά τη Νεάπολη βρίσκεται το χωριό Νικιθιανός και λίγα χιλιόμετρα νοτιότερα είναι άλλη μια διασταύρωση για Οροπέδιο Λασιθίου (βλέπε διαδρομή 3). Συνεχίζουμε προς νότο και φθάνουμε στο τέρμα της διαδρομής μας, τον Άγιο Νικόλαο (68 χιλ. από Ηράκλειο).

Αν χρησιμοποιηθούν τα δύο τμήματα της Νέας Εθνικής Οδού η απόσταση μειώνεται στα 65 χιλιόμετρα.



*Ο Αρχαιολογικός χώρος των Μαλίων .*

### 3. ΗΡΑΚΛΕΙΟ

- Οροπέδιο Λασιθίου - Δικταίο Άντρο Ηράκλειο - γύρος Οροπεδίου Λασιθίου - επίσκεψη Δικταίου Άντρου. Ηράκλειο - Κάτω Γούβες - Ποταμιές - Σφενδύλη - Αβδού - Γωνιές - Κερά

- Βιδιανή - Ψυχρό - Δικταίο Άντρο - Μονή Κρουσταλλένιας - Τζερμιάδο - Λαγού - Βιδιανή - Κρασί - Μονός - Σταλίδα.

Ακολουθούμε τη διαδρομή Ηράκλειο Άγιος Νικόλαος μέχρι το 23<sup>ο</sup> χιλιόμετρο, όπου ο δρόμος προς νότο οδηγεί στις Ποταμιές (34χιλ. από Ηράκλειο). Κοντά στο χωριό βρίσκεται η παλιά μονή Παναγία Γκουδερνιώτισσα, από την οποία σώζεται μόνο η εκκλησία της Παναγίας, αφιερωμένη στην Κοίμηση της Θεοτόκου, με τοιχογραφίες του 14<sup>ου</sup> αιώνα.

Συνεχίζουμε προς τα νοτιοανατολικά για Σφενδύλι, Αβδού, Γωνιές (40,5 χιλ.). Στο 43<sup>ο</sup> χιλιόμετρο οδός αριστερά οδηγεί προς Μοχό και καταλήγει στην Εθνική Οδό Ηρακλείου - Αγίου Νικολάου. Στη συνέχεια του δρόμου προς νότο είναι οι οικισμοί Κρασί και Κερά.

Κοντά στους συνοικισμούς Άνω και Κάτω Κεράς και σε υπέροχο τοπίο με ωραία θέα βρίσκεται η Μονή της Παναγίας της Καρδιώτισσας ή Κεράς, αφιερωμένη στο Γενέθλιο της Παναγίας, που γιορτάζει στις 8 Σεπτεμβρίου.

Η εκκλησία της είναι συγχώνευση τεσσάρων κτισμάτων, το παλιότερο των οποίων έχει τοιχογραφίες του 14<sup>ου</sup> αιώνα.

Στη μονή φυλάσσεται η θαυματουργή, όπως πιστεύεται, εικόνα της «Παναγίας της Αλυσσοδεμένης». Συνεχίζουμε προς νότο. Στο 54<sup>ο</sup> χιλιόμετρο, στο χωριό Πικιανό, κοντά στο οποίο υπάρχει ωραίο μοναστήρι αφιερωμένο στη Ζωοδόχο Πηγή τη Βιδιανή, ο δρόμος διχάζεται.

Το ένα σκέλος του κατευθύνεται προς τα δεξιά και το άλλο προς τ' αριστερά, κλείνοντας το Οροπέδιο του Λασιθίου σε κύκλο.

Ακολουθώντας το δεξί σκέλος διατρέχουμε το οροπέδιο από τα δεξιά προς τ' αριστερά. Η θέα ψηλά από το δρόμο είναι υπέροχη. Οι γραφικοί ανεμόμυλοι δουλεύουν συστηματικά για την άρδευση της εύφορης πεδιάδας που έχει έκταση 25.000 στρέμματα περίπου. Όπως απέδειξαν οι ανασκαφές που έγιναν σε διάφορες θέσεις, η απρόσιτη αυτή περιοχή, κυκλωμένη από ψηλούς ορεινούς όγκους, είχε κατοικηθεί από τη νεολιθική εποχή.

Κατά τα χρόνια της ενετοκρατίας και της τουρκοκρατίας αργότερα, έγινε τόπος αντίστασης, ορμητήριο διάφορων εξεγέρσεων και καταφύγιο κυνηγημένων από τους κατακτητές.

Συνεχίζοντας τον κύκλο και περνώντας από τα χωριά Κάτω Μετόχι, Άγιος Χαράλαμπος, Πλάτη, φθάνουμε στο Ψυχρό, στο 63,5 χιλιόμετρο από το Ηράκλειο, σε υψόμετρο 840 μέτρων.

Από εδώ δρόμος ενός χιλιομέτρου οδηγεί στο τουριστικό περίπτερο και το χώρο στάθμευσης των αυτοκινήτων. Ακολουθώντας με τα πόδια μονοπάτι ενός χιλιομέτρου περίπου, φθάνουμε στην είσοδο του Δικταίου Άντρου, σε ύψος 1025 μέτρων από την επιφάνεια της θάλασσας.



Αρχαιολογικό Μουσείο Ηρακλείου.  
Χάλκινο αγαλματίδιο από το Δικταίο  
Άντρο.

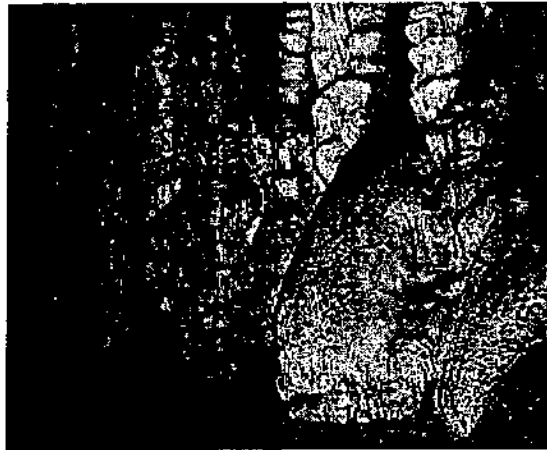
Πολλές μυθολογικές αφηγήσεις είναι συνδεδεμένες με το μυστηριακό, σκοτεινό τούτο σπήλαιο, από τα αρχαιολογικά ευρήματα του πάντως έχει διαπιστωθεί ότι υπήρξε χώρος λατρείας από τη μεσομινωική ως την αρχαϊκή εποχή.

Ανακαλύφθηκαν βωμός, τράπεζες σπονδών, πολλά αναθήματα, ειδώλια, όπλα διπλοί πελέκεις, πήλινα αγγεία, δακτυλίδια, σφραγίδες, πολύτιμοι λίθοι κ.ά.

Η είσοδος γίνεται από πελώριο άνοιγμα που φωτίζει τα κατάβαθα του σπηλαίου, το οποίο αποτελείται από ένα μεγάλο θάλαμο. Ο μεγάλος αυτός θάλαμος στο κατώτερο τμήμα του χωρίζεται σε τέσσερα μικρότερα διαμερίσματα, όλα διακοσμημένα με σταλακτίτες και σταλαγμίτες. Στο νότιο τμήμα υπάρχει μικρή λίμνη.

Από το Ψυχρό ο δρόμος συνεχίζει προς τα ανατολικά για Καρινάκι, Άγιο Γεώργιο και Μονή Κρουσταλλένιας (72 χιλιόμετρα) που είναι χτισμένη στην ανατολική πλευρά του Οροπεδίου, πάνω σε επιβλητικό, κατάφυτο λόφο. Είναι αφιερωμένη στην Κοίμηση της Θεοτόκου.

Το μοναστήρι, όπως και τόσα άλλα στην Κρήτη, διαδραμάτισε σημαντικό ρόλο κατά την τουρκοκρατία σαν κέντρο της επαναστατικής επιτροπής και σαν σχολείο για τα Ελληνόπουλα της περιοχής.



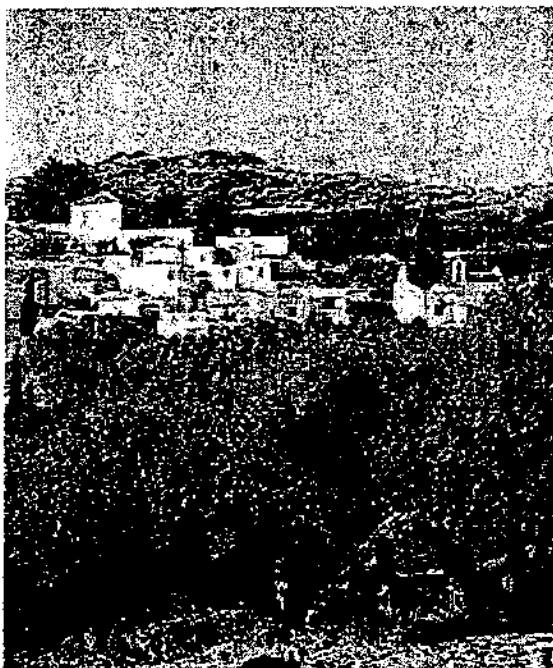
*Δικταίο Άνδρο. Η λίμνη.*

Μετά τη μονή ο δρόμος διχάζεται. Το τμήμα που συνεχίζει προς τα βορειοανατολικά καταλήγει, μετά από κουραστική αλλά όμορφη διαδρομή, στη Νεάπολη, περνώντας από τα χωριά: Μέσα Λασίθι, Μέσα Ποταμοί, Έξω Ποταμοί, Ζένια και Βρύσες.

Το άλλο τμήμα του δρόμου συνεχίζει προς τα βορειοδυτικά, κλείνοντας τον κύκλο. Στο τελευταίο αυτό κομμάτι του συναντάμε το Τζερμιάδο (74,5 χιλιόμετρα) που είναι το μεγαλύτερο χωριό του Οροπεδίου.

Σε ανασκαμμένες θέσεις κοντά στο χωριό βρέθηκαν νεολιθικές ταφές και μινωικά κτίσματα. Συγκεκριμένα στην κορυφή Καρφί, στα βόρεια του χωριού, ανακαλύφθηκε μινωικός οικισμός.

Ανάμεσα στα ευρήματα ήταν και μια θεά, ύψους ενός μέτρου περίπου (Αρχαιολογικό Μουσείο Ηρακλείου).



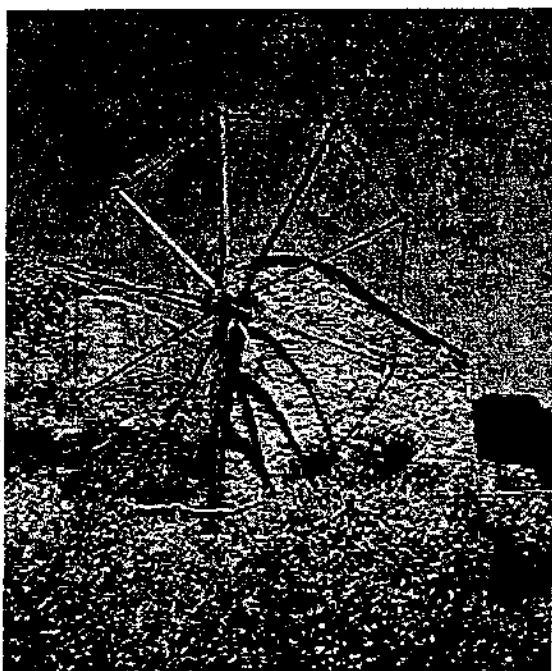
*Γραφικό χωριό στο Οροπέδιο Λασιθίου.*

Στ' ανατολικά του Τζερμιάδο είναι το σπήλαιο της Τράπεζας, γνωστό και σαν «Κρόνιον». Το σπήλαιο αυτό χρησιμοποιήθηκε διαδοχικά σαν κατοικία, χώρος ταφής και χώρος λατρείας.

Βρέθηκε εδώ ένα ειδώλιο από φαγεντιανή και φύλλα χρυσού. Επίσης ανακαλύφθηκαν ειδώλια από ελεφαντοκόκαλο που φορούν βράκες ή ποδιές.

Στη χαμηλή είσοδο του ήταν σκορπισμένα διάφορα, λατρευτικά κυρίως αντικείμενα νεολιθικής, πρωτομινωικής, μεσομινωικής, ελληνοιστικής και βυζαντινής εποχής. Συνεχίζουμε προς Λαγού και Πικιανό (77 χιλιόμετρα), απ' όπου επιστρέφουμε από τον ίδιο δρόμο με βόρεια κατεύθυνση μέχρι τη διασταύρωση προς Γωνιές (χιλιομετρική ένδειξη 43 χιλ.).

Προχωρούμε προς Μοχό και Εθνική Οδό Ηρακλείου - Αγίου Νικολάου, στη χιλιομετρική θέση 31,5.



*Τυπικός ανεμόμυλος από το Οροπέδιο*

## 5. ΗΡΑΚΛΕΙΟ

- Αρκαλοχώρι - Βιάννος - Άρβι - Μύρτος, Ιεράπετρα

### ΗΡΑΚΛΕΙΟ - ΙΕΡΑΠΕΤΡΑ

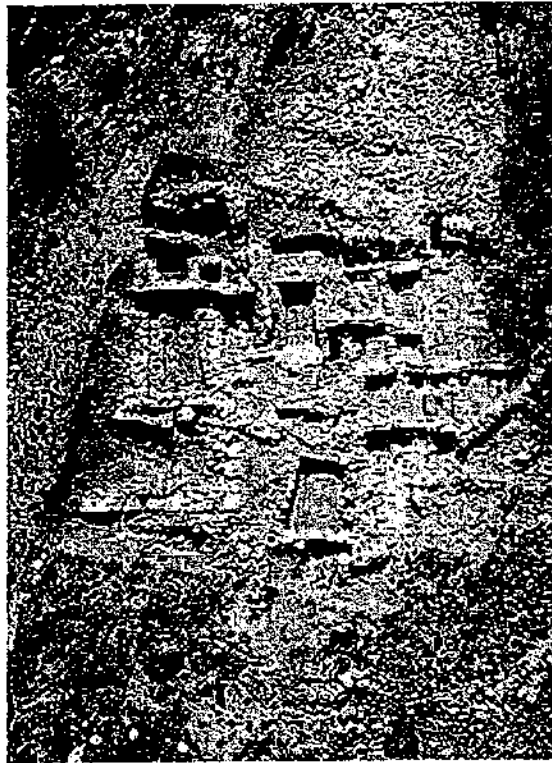
Ηράκλειο - Κνωσός - Κουνάβοι - Πεζά - Διασταύρωση Αγίων Παρασκιών - Αρκαλοχώρι - Αφρατί - Άνω Βιάννος - Αμιράς - Άρβη - Σύμη - Μύρτος - Ιεράπετρα.

Ακολουθούμε το δρόμο από Ηράκλειο προς Κνωσό. Στα νότια (15° χιλιόμετρο) συναντάμε το χωριό Κουνάβοι, στην περιοχή του οποίου ανακαλύφθηκαν κιονόκρανα δωρικού ρυθμού και μικρά πήλινα αναθηματικά πλακίδια ελληνιστικής και ρωμαϊκής εποχής.

Στο χωριό υπάρχει αξιόλογη τρίκλιτη βυζαντινή εκκλησία, αφιερωμένη στον αφέντη Χριστό, Άγιο Νικόλαο και Άγιο Δημήτριο. Ήταν τοιχογραφημένη, αλλά οι τοιχογραφίες δεν σώζονται.

Συνεχίζουμε προς νότο και περνώντας από τα χωριά Πεζά, Άγιες Παρασκιές (διασταύρωση), Μελέσες, Αλάγνι, Χουμέρι, φθάνουμε στο Αρκαλοχώρι (33 χιλιόμετρα από το Ηράκλειο), σημαντικό εμπορικό κέντρο. 6 χιλιόμετρα μετά το Αρκαλοχώρι, προς ανατολές, συναντάμε διασταύρωση. Ο δρόμος αριστερά οδηγεί στο Μύλο Γαζέπη και εν συνέχεια στο Καστέλλι (10 χιλιόμετρα από τη διασταύρωση).

Λίγο έξω από το Αρκαλοχώρι βρίσκεται η βυζαντινή εκκλησία του Αρχαγγέλου Μιχαήλ με ζωγραφιστή επιγραφή πάνω από μια πόρτα της και αξιόλογες τοιχογραφίες.



Σύμη, ιερό Ερμή και Αφροδίτης.

Στα νοτιοανατολικά, στη διασταύρωση Αμιρά - Άρβης, έχει στηθεί μνημείο για τους κατοίκους της περιοχής που εκτελέστηκαν από το στρατό κατοχής στις 14 Σεπτεμβρίου 1943.

Μία παράκαμψη προς τα δεξιά φέρνει στην Άρβη. Είναι ωραίο παραθαλάσσιο χωριό στο Λιβικό Πέλαγος με πλούσιους κήπους οπωροφόρων.

Επιστρέφουμε στον Αμιρά και συνεχίζουμε ανατολικά. Μετά τα χωριά Κεφαλοβρύση και Πεύκος δρόμος οδηγεί στη Σύμη, κοντά στην οποία βρέθηκε σπουδαίο ιερό αφιερωμένο στο θεό Ερμή και τη θεά Αφροδίτη. Τα ευρήματα από το ιερό εκτίθενται στο Αρχαιολογικό Μουσείο Ηρακλείου

Ο δρόμος συνεχίζει ανατολικά για Γδόχια , Καλάμι, Λουτράκι, Μουρνιές και καταλήγει στον Μύρτο, στο Λιδικό Πέλαγος. Συνεχίζει παραλιακά προς Νέο Μύρτο, Αμμουδάρες, Νέα Ανατολή, Στόμιο, Γραλυσιά, Ποταμούς και Ιεράπετρα (106 χιλ. από Ηράκλειο).

Σ' όλο το μήκος της ακτής υπάρχουν εκτεταμένα θερμοκήπια με άφθονα πρώιμα οπωροκηπευτικά. Στα ανατολικά του Μύρτου (3,5 χιλιόμετρα), σε χαμηλό λόφο που ονομάζεται του Φούρνου η Κορφή, βρέθηκε ο προϊστορικός οικισμός του Μύρτου, πρωτο-μινωικής εποχής.

Αποκαλύφθηκαν 90 περίπου δωμάτια και άλλοι χώροι διαφόρων χρήσεων. Ένα από τα δωμάτια χρησίμευε σαν ιερό και περιείχε είδωλο θεάς. Επίσης ανάμεσα στα ερείπια του οικισμού βρέθηκαν πολλά αγγεία άριστης τέχνης, πέτρινες σφραγίδες, εγχειρίδια, εργαλεία υφαντικής κ.ά., που εκτίθενται στο Αρχαιολογικό Μουσείο Αγίου Νικολάου.

Σε άλλο λόφο ονομαζόμενο Πύργο, βρέθηκε δεύτερος μινωικός οικισμός, με επιβλητική διώροφη ή τριώροφη αρχοντική κατοικία στην κορυφή, που ανήκε στη νεοανακτορική εποχή και καταστράφηκε γύρω στο 1450 π.Χ.

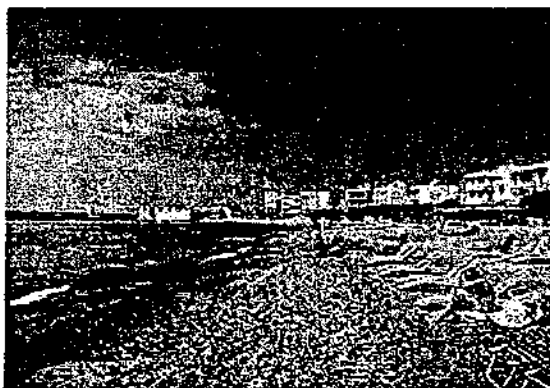
Ανάμεσα στα ευρήματα του Πύργου είναι κεραμικά σκεύη σπονδών και διάφορα περίτεχνα αγγεία.

### **Ιεράπετρα**

(106 χιλιόμετρα από το Ηράκλειο ή 101 χιλιόμετρα μέσω Αγίου Νικολάου).

Η πλούσια παραγωγή πρώιμων οπωροκηπευτικών από τις καλλιέργειες των θερμοκηπίων της περιοχής και οι ωραίες παραλίες στα ανατολικά και δυτικά της πόλης συντέλεσαν στο να γίνει η Ιεράπετρα τα τελευταία χρόνια σπουδαίο εμπορικό και τουριστικό κέντρο.

Είναι μια ζωντανή σύγχρονη πόλη με λιγοστά υπολείμματα του παρελθόντος. Στη θέση της σημερινής Ιεράπετρας βρισκόταν η αρχαία Ιεράπυτνα , σημαντική πόλη που η περίοδος ακμής της συμπίπτει με τους ιστορικούς χρόνους. Βρισκόταν σε διαρκείς διαμάχες με την Πραιισσό , την ισχυρότατη πόλη της ανατολικής Κρήτης, η οποία δεν την άφηνε να επεκτείνει τα εδάφη της.



*Ιεράπετρα. Πλαζ & εμπορικό και τουριστικό κέντρο στη νοτιοανατολική Κρήτη.*

Τελικά (2<sup>ος</sup> αιώνας π.Χ.), η Ιεράπυτνα κυριάρχησε της Πραιισσού , την υπέταξε και μαζί μ' αυτήν και όλες τις κτήσεις της στην περιοχή. Έτσι η δύναμη της εκτεινόταν σ' ολόκληρη τη νοτιοανατολική παραλία και η περίοδος ακμής της διήρκεσε για πολλά χρόνια.

Μετά από ισχυρή αντίσταση υπέκυψε, στους ρωμαίους, το 66 π.Χ., αλλά συνέχισε να είναι σημαντική δύναμη και κατά την εποχή της ρωμαιοκρατίας, όπως φανερώνουν τα νομίσματα της και τα σπουδαία ρωμαϊκά ευρήματα.

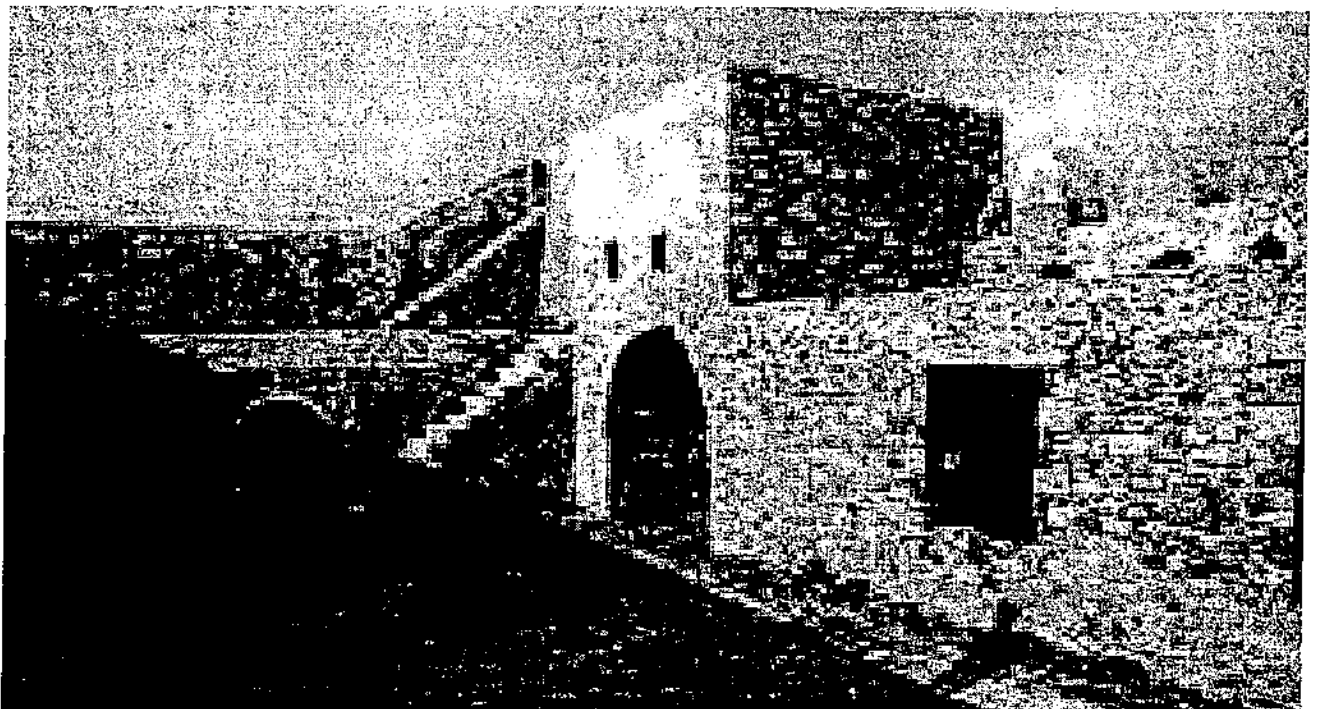
Είχε επιβλητικά κτίρια, θέατρα, υδραγωγείο, δημόσια λουτρά (τίποτα δεν σώζεται σήμερα) κι ήταν στολισμένη με πολλά υπερμεγέθη αγάλματα.

Κατά τη βυζαντινή περίοδο διατήρησε τη σπουδαιότητά της. Το 828 όμως, καταστράφηκε από τους Σαρακηνούς και η παρακμή της ολοκληρώθηκε με την ενετοκρατία. Το 1647 υποδουλώθηκε στους Τούρκους.

Στο λιμάνι της υπάρχουν ερείπια ενετικού φρουρίου (Καλές), το οποίο διαρρύθμισαν οι Τούρκοι όταν κατέλαβαν την πόλη. Στην παλιά πόλη σώζεται τζαμί και απέναντι από αυτό ωραία αναστηλωμένη βρύση. Αξιόλογες είναι οι εκκλησίες: Παναγίτσα ή Παναγία του Καλέ, Μεταμόρφωση του Σωτήρας ή Αφέντης Χριστός ή Σωτήρας, Άγιος Νικόλαος, Άγιος Ιωάννης και ο Καθεδρικός ναός του πολιούχου Αγίου Γεωργίου, που χτίστηκε το 1856.

**Άγιος Ιωάννης** και ο Καθεδρικός ναός του πολιούχου Αγίου Γεωργίου, που χτίστηκε το 1856. Στην Αρχαιολογική Συλλογή Ιεράπετρας, που στεγάζεται στην Οθωμανική Σχολή (Πλατεία Δημαρχείου, τηλέφωνο 0842/22.246) εκτίθενται ευρήματα της περιοχής που ανήκουν σε διάφορες εποχές.

Ανάμεσα τους σημαντικότερα είναι: Λατρευτικά αγγεία και σκεύη, πιθάρια, πέλεκυς, πήλινος τροχός κεραμικής, διακοσμημένες σαρκοφάγοι, η σαρκοφάγος από την Επισκοπή με δώδεκα εικονιστικές σκηνές, ειδώλια, ανάγλυφα πλακίδια γεωμετρικής και αρχαϊκής εποχής, ερυθρόμορφα αγγεία, ρωμαϊκοί λύχνοι με ανάγλυφη διακόσμηση, ελληνορωμαϊκά αγάλματα από τη θέση Βιγλιά και το άγαλμα της θεάς Δήμητρας.



*Ιεράπετρα. Ο «Καλές».*



## ΜΟΥΣΕΙΑ

### *Αρχαιολογικό οδός Ξανθουδίδου 1.*

Είναι ένα από τα αξιολογότερα και πλουσιότερα ελληνικά μουσεία. Στις είκοσι αίθουσες του στεγάζεται ένας θησαυρός εκθεμάτων που προέρχεται αποκλειστικά από την Κρήτη και αναφέρεται στο μακρινό παρελθόν του νησιού (από τη Νεολιθική μέχρι τη Ρωμαϊκή εποχή). Οι αίθουσες περιλαμβάνουν επιγραμματικά:

Ισόγειο

Αίθουσα I:

Νεολιθικός και Προανακτορικός Μινωικός Πολιτισμός (2600-2000 π.Χ.).

Αίθουσα II:

Παλαισανακτορικός Μινωικός Πολιτισμός.  
Ανάκτορα Κνωσού, Μαλίων και Ιερά Κορυφής (2000-1700 π.Χ.).

Αίθουσα III:

Παλαισανακτορικός Μινωικός Πολιτισμός.  
Ανάκτορο Φαιστού (2000-1700 π.Χ.).

Αίθουσα IV:

Νεσανακτορικός Μινωικός Πολιτισμός.  
Ανάκτορα Κνωσού, Φαιστού και Μαλίων (1700-1450 π.Χ.).

Αίθουσα V:

Προχωρημένη και τελική φάση του  
Νεσανακτορικού Πολιτισμού. Ανάκτορο  
Κνωσού (1450-1400 π.Χ.).

Αίθουσα VI:

Νεσανακτορικός και Μεσανακτορικός  
Πολιτισμός. Νεκροπόλεις Κνωσού, Φαιστού  
(1400-1350 π.Χ.).

Αίθουσα VII:

Νεσανακτορικός Μινωικός Πολιτισμός.  
Μέγαρα, επαύλεις, σπήλαια Κεντρικής  
Κρήτης (1700-1450 π.Χ.).

Αίθουσα VIII:

Νεσανακτορικός Μινωικός Πολιτισμός.  
Ανάκτορο Ζάκρου (1700-1450 π.Χ.).

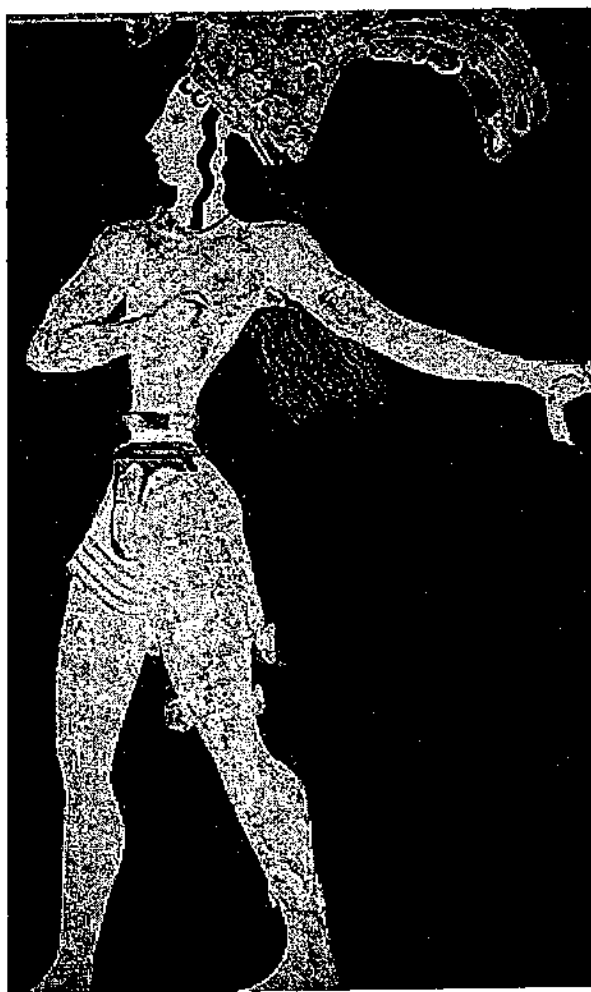
Αίθουσα IX:

Νεσανακτορικός Μινωικός Πολιτισμός.  
Χώροι Ανατολικής Κρήτης (1700-1450  
π.Χ.).

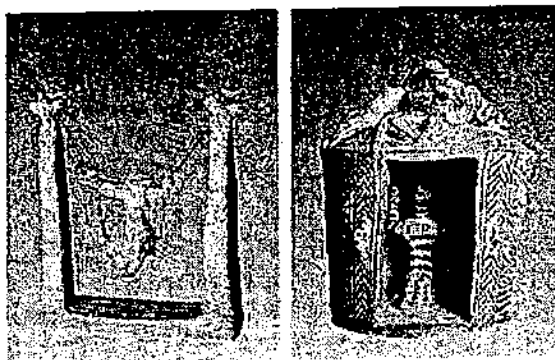
Αίθουσα X:

Μεσανακτορικός Μινωικός Πολιτισμός  
(1400-1100 π.Χ.).

*Η τοιχογραφία του πρίγκιπα με τα κρίνα.*



Αιώρα από ηηλό.  
(Αγία Τριάδα).  
Μοναδικό ομοίωμα  
στρογγυλού ιερού από τις  
Αρχάνες



Αίθουσα XI:  
Υπομινωικός και Πρώιμος Γεωμετρικός  
Πολιτισμός (1100-800 π.Χ.).

Αίθουσα XII:  
Ώριμος Γεωμετρικός Ανατολίζων  
Πολιτισμός (800-650 π.Χ.).

Αίθουσα XIII:  
Μινωικές Σαρκοφάγοι.

Αίθουσα XIX:  
Μνημειώδης Τέχνη της Αρχαϊκής Περιόδου  
(7<sup>ος</sup> και 6<sup>ος</sup> αιώνας π.Χ.).

Αίθουσα XX:  
Ελληνικά και Ελληνορωμαϊκά γλυπτά (5<sup>ος</sup>  
αιώνας - 4<sup>ος</sup> αιώνας π.Χ.).

Όροφος  
Αίθουσα XIV:  
Νεοανακτορικός Μινωικός Πολιτισμός.  
Τοιχογραφίες (1600-1400 π.Χ.).

Αίθουσα XV:  
Νεοανακτορικός Μινωικός Πολιτισμός.  
Τοιχογραφίες (1600-1400 π.Χ.).

Αίθουσα XVI:  
Νεοανακτορικός Μινωικός Πολιτισμός.  
Τοιχογραφίες (1600-1400 π.Χ.).

Αίθουσα XVII:  
Συλλογή Γιαμαλάκη .

Αίθουσα XVIII:  
Αρχαϊκή, Κλασική, Ελληνιστική και  
Ρωμαϊκή Μικροτεχνία (7<sup>ος</sup> αιώνας - 4<sup>ος</sup>  
αιώνας π.Χ.).

Αίθουσα Z:  
Επιστημονικές Συλλογές για τη σπουδή της  
Μινωικής Αρχαιολογίας.

## Ιστορικό - Εθνογραφικό

Οδός Καλοκαιρινού 7.Στεγάζεται σε τριώροφο νεοκλασικό της οικογένειας Καλοκαιρινού στην περιοχή Μπεντενάκι . Ιδρύθηκε το 1953 από την Εταιρεία Κρητικών Ιστορικών Μελετών. Στις 12 αίθουσες του διαγράφεται, μέσω των εκθεμάτων που παρουσιάζονται με χρονολογική σειρά, η εξέλιξη του κρητικού πολιτισμού και η συναχή του από τα πρώτα χριστιανικά χρόνια μέχρι τον 20ό αιώνα.

Περιέχει γλυπτό και αρχιτεκτονικά μέλη, τοιχογραφίες, εικόνες, ιστορικά κειμήλια, χειρόγραφα, χάρτες, δίδλια, χειροτεχνήματα, κρητικές φορεσιές και κοσμήματα, προσωπογραφίες, όπλα αγωνιστών, σουλτανικά φερμάνια.

Επίσης, στις αίθουσες του εκτίθενται αντικείμενα καθημερινής χρήσης, μουσικά όργανα, ξυλόγλυπτες κασέλες. Σε ξεχωριστή αίθουσα του Α' ορόφου - Αίθουσα Καζαντζάκη - φυλάσσονται χειρόγραφα έργων, προσωπική αλληλογραφία και αντικείμενα του μεγάλου συγγραφέα.

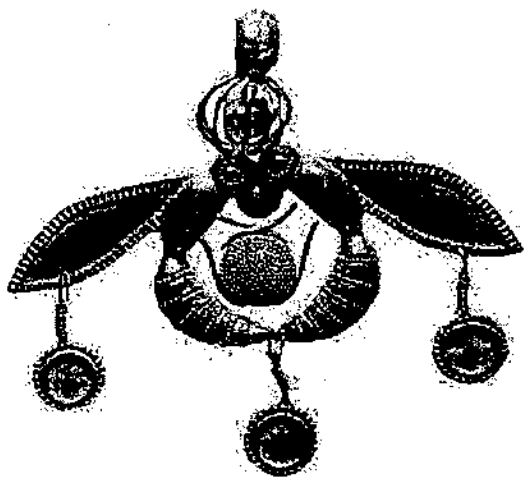
Στο διάδρομο του Α' ορόφου υπάρχουν μεσαιωνικοί χάρτες, φωτογραφικό αρχείο της περιόδου 1867-1912.

καθώς και της Μάχης της Κρήτης. Η αίθουσα 10 του Β' ορόφου έχει διαμορφωθεί σε τυπικό, αγροτικό, κρητικό σπίτι (καμαρόσπιτο ) με τη χαρακτηριστική του καμάρα, το τζάκι, τα οικιακά σκεύη, τα απαραίτητα έπιπλα, στρωμένο κρεβάτι, τον καντηλιέρη με το λύχνο, το σταμνοστάτη, το εικονοστάσι και διάφορα γεωργικά εργαλεία.

Στο χώρο πίσω από την καμάρα βρίσκεται το εργαστήριο με διάφορα εργαλεία υφαντικής. Συλλογή βυζαντινών εικόνων Αγία Αικατερίνη (πλατεία Αγίας Αικατερίνης). Ονομάζεται και Μουσείο Εκκλησιαστικής Τέχνης. Στεγάζεται στην εκκλησία της Αγίας Αικατερίνης που εξαρτάται από τη Μονή Σινά.

Είναι βασιλική με εγκάρσιο κλίτος και το βόρειο τμήμα της έχει διαμορφωθεί σε παρεκκλήσι με τρούλο (Άγιοι Δέκα).Ανήκει στον 15<sup>ο</sup> αιώνα και μετατράπηκε σε τζαμί από τους Τούρκους.

Περιλαμβάνει αξιόλογες τοιχογραφίες του 13<sup>ου</sup> και 14<sup>ου</sup> αιώνα, χριστιανικά κειμήλια, χειρόγραφα, εκκλησιαστικά βιβλία, ξυλόγλυπτα και πολλές βυζαντινές εικόνες. Απ' αυτές ξεχωρίζουν, λόγω της σπουδαιότητάς τους, έξι που αποδίδονται στον Κρητικό ζωγράφο του 16<sup>ου</sup> αιώνα Μιχαήλ Δαμασκηνό, που εργάστηκε, εκτός από την Κρήτη, στα Ιόνια Νησιά και τη Βενετία.



Κόσμημα με μέλισσες, από το παλαιοανακτορικό νεκροταφείο του Χρυσόλακκου στα Μάλια . Αριστούργημα της μινωικής χρυσοχοίας.



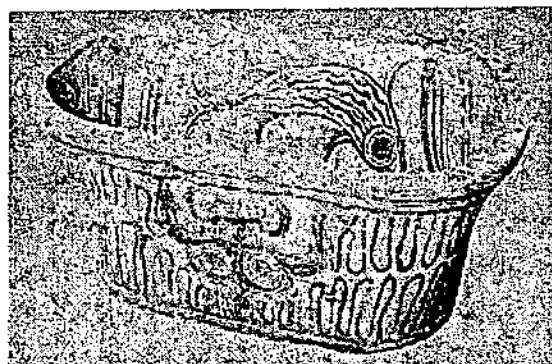
Τοιχογραφία από το ανάκτορο της Κνωσού:  
-Παριζιάνα.



«Καμαρόσπιτα » από το Ιστορικό - Εθνογραφικό Μουσείο.

Η πόλη διαθέτει **Αρχαιολογικό Μουσείο** (οδός Παλαιολόγου 68, τηλ. 0841/24.943, 22.462 & 22.382), με πλούσια και ενδιαφέροντα εκθέματα από τις ανασκαφές της περιοχής.

Λειτουργεί επίσης αξιόλογο **Λαογραφικό Μουσείο** που στεγάζεται στο ισόγειο του Λιμεναρχείου (τηλ. 25.093) και περιλαμβάνει ωραιότατα δείγματα υφαντικής, ξυλογλυπτικής καθώς επίσης τοπικές ενδυμασίες και βυζαντινές εικόνες.



Αρχαιολογικό Μουσείο  
Αγίου Νικολάου.  
Ζωγραφικός διάκοσμος  
πάνω σε πηλό.

## 6. ΗΡΑΚΛΕΙΟ

- Αγία Βαρβάρα - Ζαρός Γόρτυνα, Φαιστός, Αγία Τριάδα, Μάταλα Καλοί Λιμένες-

Ηράκλειο - Μονή Παλιανής - Αγία Βαρβάρα (Μονή Βροντίσι - Μονή Βαρσαμονέρου - Καμάρες) - Άγιοι Δέκα (Γκαγκάλες - Ασήμι - Μάρθα), (Μιαμού - Λέντας - Λεβήν) - Γόρτυνα - Μοίρες (Καλοί Λιμένες) - Φαιστός - Αγία Τριάδα - Μάταλα

Ακολουθούμε το δρόμο που ξεκινάει από την πύλη Χανίων και κατευθύνεται προς τα νοτιοδυτικά για Αγία Βαρβάρα και Μοίρες ανάμεσα σε πυκνοφυτεμένα αμπέλια.

Στο Βενεράτο (20 χιλιομ. από Ηράκλειο) υπάρχει παράκαμψη προς τ' αριστερά που οδηγεί στην παλιά γυναικεία Μονή της Παλιανής, της Α' βυζαντινής περιόδου, ένα από τα αρχαιότερα μοναστήρια του νησιού όπως φανερώνει και το όνομα της (Παλιανή, από το πάλαι = παλαιά). Αναφέρεται από το 668 μ.Χ. με ονόματα όπως Πάλα και Παλαιά. Η μονή καταστράφηκε δύο φορές από τους Τούρκους.

Η εκκλησία της είναι τρίκλιτη με το κεντρικό κλίτος αφιερωμένο στην Κοίμηση της Θεοτόκου (γιορτάζει στις 15 Αυγούστου) και τα άλλα δύο στους Τρεις Ιεράρχες και τον Άγιο Παντελεήμονα. Από τον κύριο δρόμο συνεχίζουμε προς νότο, περνάμε από την Αγία Βαρβάρα, (29,5 χιλ. από Ηράκλειο) με εκκλησάκι του Προφήτη Ηλία, όπου, σύμφωνα με τοπική παράδοση, βρίσκεται το γεωγραφικό κέντρο της Κρήτης.

Στα βορειοδυτικά της Αγίας Βαρβάρας, στο λόφο «Πατέλλα του Πρινιά», είναι τα ερείπια της Αρχαίας Ριζηνίας, που ανασκάφηκε από την Ιταλική Αρχαιολογική Σχολή Παράκαμψη από Αγία Βαρβάρα προς τα δυτικά οδηγεί προς Ζαρό, Μονή Βροντίσι, Μονή Αγίου Φανουρίου Βαρσαμονέρου και Καμάρες, μέσα από όμορφα, καταπράσινα χωριά με άφθονα τρεχούμενα νερά.

Στις νότιες υπώρειες του Ψηλορείτη, με θαυμάσια θέα βρίσκεται μια εκκλησία.

Η εκκλησία της είναι δίκλιτη, το ένα κλίτος είναι αφιερωμένο στον Άγιο Αντώνιο και το άλλο στον Άγιο Θωμά. Πήρε το όνομα της πιθανόν από τον ιδρυτή της, όπως συνέβαινε συχνά και με άλλες μονές της Κρήτης, δεν γνωρίζουμε όμως πότε ακριβώς ιδρύθηκε, οπωσδήποτε πριν το 1400, χρονολογία που αναφέρεται σε χειρόγραφο.

Κατά την ενετοκρατία υπήρξε σπουδαίο πνευματικό κέντρο.



Παλαιοανακτορικό αγγείο Καμαραϊκού ρυθμού, από τη Φαιστό.

Λίγο πριν την είσοδο του χωριού, δρόμος οδηγεί προς τα ανατολικά προς Γκαγκάλες , Ασήμι, Πραιτώρια , Πύργο, Καστελλιανό και καταλήγει στο χωριό Μάρθα. Ανάμεσα στους Αγίους Δέκα και τη Μητρόπολη βρίσκονται τα ερείπια της αρχαίας Γόρτυνας. Επίσκεψη Γόρτυνας

Ήταν μία από τις ισχυρότερες και αρχαιότερες πόλεις της Κρήτης που κατά τη ρωμαϊκή και την πρωτοβυζαντινή εποχή ήταν πρωτεύουσα του νησιού.

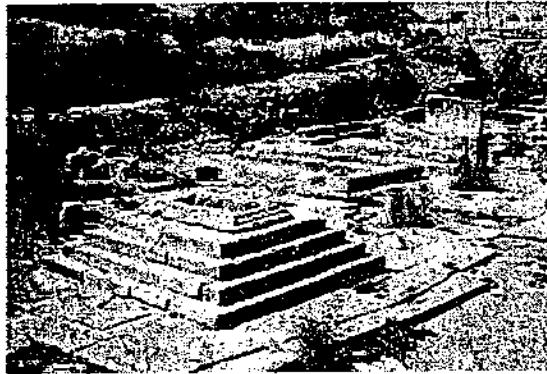
Τον 3<sup>ο</sup> αιώνα π.Χ. κατέλαβε τη Φαιστό και το λιμάνι της, τα Μάταλα , κι έτσι είχε δύο λιμάνια : τη Λεβήνα και τα Μάταλα . Σε διαμάχη βρισκόταν με την Κνωσό, ενώ διατηρούσε ειρηνικές σχέσεις με τους Αχαιούς και τους Πτολεμαίους της Αιγύπτου.

Στην περίοδο της Ρωμαιοκρατίας γνώρισε τη μεγαλύτερη ακμή της, γιατί τάχθηκε με το μέρος των Ρωμαίων και δεν πρόβαλε αντίσταση. Σε αντάλλαγμα οι Ρωμαίοι, όχι μόνο δεν την κατέστρεψαν, όπως τις άλλες πόλεις που αντιστάθηκαν, αλλά την στήριξαν για να επικρατήσει στο νησί και την καθιέρωσαν σαν έδρα των Ρωμαίων πραιτόρων.

Δέχθηκε νωρίς το Χριστιανισμό και έγινε έδρα του πρώτου Επισκόπου Κρήτης, του Αποστόλου Τίτου. Κατά τους πρώτους βυζαντινούς χρόνους ήκμαζε και διατήρησε την αίγλη της μέχρι το 828 μ.Χ - , οπότε κατακτήθηκε και καταστράφηκε από τους Σαρακηνούς. Από τότε η πόλη ερημώθηκε και δεν κατοικήθηκε πια.

Τα πιο ενδιαφέροντα μνημεία στον αρχαιολογικό χώρο της Γόρτυνας είναι: Στη δεξιά όχθη του Ληθαίου χειμάρρου, πάνω σε ύψωμα, λείψανα ακρόπολης και στα νοτιοανατολικά της, κρηπίδες αρχαίου θεάτρου. Στην άλλη όχθη βρίσκεται το Ωδείο, που χτίστηκε στη θέση παλιότερου τετράγωνου οικοδομήματος τον 1ο αιώνα μ.Χ.

Στην ανοικοδόμηση του χρησιμοποιήθηκαν οι πέτρες μιας παραπλήσιας αρχαϊκής κυκλικής οικοδομής, πάνω στις οποίες ήταν χαραγμένοι οι περίφημοι νόμοι της Γόρτυνας. Στη βορειοδυτική πλευρά του ωδείου σώζονται σήμερα τέσσερις σειρές από τις πολύτιμες ενεπίγραφες αυτές πέτρες που αποτελούν σημαντικότερα κειμήλια για τη μελέτη της επιγραφικής και του Δικαίου της εποχής.



*Ναός του Απόλλωνα.*

Είναι γραμμένες «βουστροφηδόν», σε δωρική διάλεκτο και ανάγονται στα τέλη του 6<sup>ου</sup> αιώνα π. Χ. Σε μικρή απόσταση υπήρχε σφοράμε ιερό του Ασκληπιού, όπου βρέθηκε το άγαλμα του Ασκληπιόδη (Αρχαιολογικό Μουσείο Ηρακλείου) και νοτιότερα, τα ερείπια της βασιλικής του Αγίου Τίτου, επιβλητικού ναού, χτισμένου με ογκώδεις λαξευτούς πωρόλιθους.

Το σωζόμενο τμήμα του στεγάζεται από μια καμάρα. Αρχιτεκτονικά μέλη του ναού και πολύτιμα εκκλησιαστικά σκεύη φυλάσσονται στο Ιστορικό Μουσείο Ηρακλείου. Στο χώρο της Γόρτυνας υπάρχουν επίσης λείψανα του ρωμαϊκού πραιτορίου οικοδόμημα του 4<sup>ου</sup> αιώνα μ.Χ.), δύο Νυμφαίων, του Πυθίου, (ναού αφιερωμένου στον Πύθιο Απόλλωνα) του Ιερού των Αιγυπτιακών θεοτήτων, δύο θεάτρων, αμφιθεάτρου, υδραγωγείου, και θερμών.

Στο Μουσείο της Γόρτυνας εκτίθενται ευρήματα της περιοχής. Στη διαδρομή Άγιοι Δέκα - Μοίρες και λίγο έξω από τους Αγίους, ο δρόμος διχάζεται. Το αριστερό σκέλος, που έχει νότια κατεύθυνση, μέσα από τα χωριά Μητρόπολη, Χουστουλιανό, Πλάτανος, Πλώρα, Απεσωκάρι, Άγιο Μαρίνα, Μιαμού, καταλήγει στον Λέντα, παραθαλάσσιο οικισμό στη νότια ακτή, με ωραία παραλία και καθαρή θάλασσα.

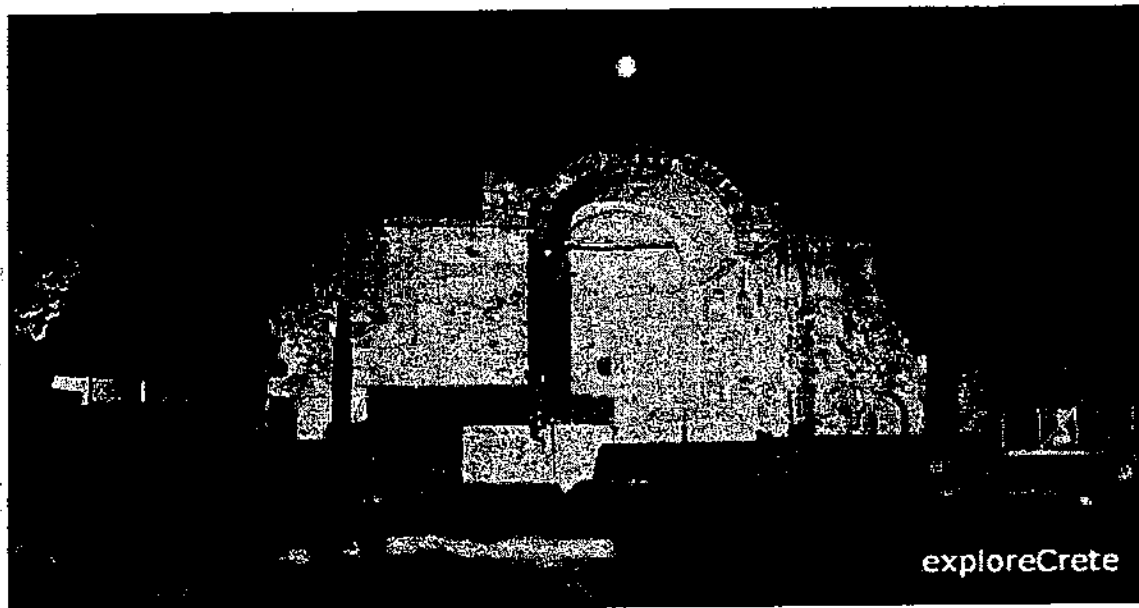
Στα χωριά Πλάτανος, Πλώρα και Απεσωκάρι έχουν ανασκαφεί τάφοι πρωτομινωικής περιόδου.



Στα ανατολικά του Λέντα βρίσκεται η αρχαία Λεβήν , λιμάνι της Γόρτυνας. Οι ανασκαφές της περιοχής έφεραν σε φως ερείπια ελληνορωμαϊκής περιόδου που συμπίπτει με την περίοδο ακμής της πόλης και του λιμανιού.

Τα σημαντικότερα από τα ερείπια είναι: Ιερό Ασκληπιού, πηγή, 'Αβατον, οτοά ,κολυμβήθρες όπου λούζονταν οι ασθενείς, δύο ξενώνες για τους επισκέπτες, υπολείμματα αρχαίας γέφυρας.

Στα ανατολικά του χώρου, πάνω στα ερείπια βυζαντινής βασιλικής του 9<sup>ου</sup> αιώνα, βρίσκεται η μικρή εκκλησία του Αγίου Ιωάννου (14<sup>ος</sup> ή 15<sup>ος</sup> αιώνας) με ίχνη τοιχογραφιών. Στην ίδια περιοχή ανακαλύφθηκαν θολωτοί τάφοι πρωτομινωικής περιόδου.



Συνεχίζουμε την κύρια διαδρομή μας προς τα δυτικά και μετά από 8,5 χιλιόμετρα από τους Αγίους Δέκα φθάνουμε στη σύγχρονη κωμόπολη Μοίρες (53 χιλιόμετρα από τ.) Ηράκλειο), συγκοινωνιακό κόμβο και σημαντικό εμπορικό κέντρο της περιοχής.

Από εδώ υπάρχει δρόμος προς νότο για Πόμπια , Πηγαϊδάκια και Καλούς Λιμένες. Στο γραφικό οικισμό των Καλών Λιμένων λέγεται ότι αποβιβάσθηκε ο Απόστολος Παύλος ενώ μεταφερόταν στη Ρώμη. Στα ανατολικά και δυτικά υπάρχουν πολύ όμορφες παραλίες και απέναντι οι νησίδες Μεγάλο και Μικρό Νησί.

Στα ανατολικά βρίσκεται η Αρχαία Λάσια , με πρωτομινωικούς θολωτούς τάφους και ερείπια ρωμαϊκής εποχής. Επί της κύριας διαδρομής, προχωρώντας δυτικά προς Τυμπάκι και σε απόσταση 7,5 χιλιομέτρων από τις Μοίρες, στρίβουμε προς τα αριστερά και μετά από δύο χιλιόμετρα φθάνουμε στη Φαιστό, 63 χιλιόμετρα από Ηράκλειο.

### Επίσκεψη Φαιστού

Μετά την Κνωσό δεύτερη σε σπουδαιότητα, από αρχαιολογική άποψη, είναι η Φαιστός. Βρίσκεται 62,5 χιλιόμετρα νοτιοδυτικά του Ηρακλείου, με το οποίο συνδέεται με τακτικά δρομολόγια λεωφορείων του ΚΤΕΛ . Είναι χτισμένη πάνω σε λόφο (υψόμετρο 100 μέτρα περίπου από την επιφάνεια της θάλασσας), στα νότια του ποταμού Ληθαίου και δεσπόζει της εύφορης κοιλάδας της Κάτω Μεσαράς , που περιτριγυρίζεται από επιβλητικά βουνά (Ψηλορείτης, Αστερούσια , Λασιθιώτικα Βουνά, στο βάθος μακριά).

Στα νότια εκτείνεται το Λιβυκό πέλαγος. Η Φαιστός, λόγω της σπουδαιότητάς της, αναφέρεται στα κείμενα αρχαίων συγγραφέων (Διόδωρος, Στράβωνας, Πausανίας), αλλά και ο Όμηρος τη μνημονεύει.

Κατά τη μυθολογία στη Φαιστό βασίλευσε η δυναστεία του Ραδάμανθυ , γιου του Δία και αδελφού του Μίνωα. Ήταν πολύ πλούσια, δυνατή, πολυάνθρωπη και ανεξάρτητη πόλη. Έκοβε δικά της νομίσματα και κατά την εποχή της ακμής της, η κυριαρχία της απλωνόταν από το ακρωτήριο Λίθινο ως το ακρωτήριο Μέλισσα και περιελάμβανε και τις νησίδες Παξιμάδια -αρχαία ονομασία Λητώαι -. Το κράτος της Φαιστού διέθετε δύο ισχυρά λιμάνια, τα Μάταλα και τον Κορμό στα νοτιοδυτικά.



Ανάκτορο Φαιστού. Σκάλα προπυλαίων και μέρος της δυτικής αυλής.

Η περιοχή είχε κατοικηθεί από τη νεολιθική εποχή (3000 π.Χ. περίπου), όπως μαρτυρούν θεμέλια νεολιθικών κατοικιών, εργαλεία, ειδώλια και όστρακα αγγείων που αποκαλύφθηκαν κάτω από τις αποθήκες του ανακτόρου κατά τις ανασκαφές .

Το πρώτο ανάκτορο χτίστηκε στα 1900 π.Χ. περίπου και μαζί με τα άλλα γύρω κτίσματα είχε έκταση 18.000 τετραγωνικά μέτρα, λίγο μικρότερη από εκείνη του ανακτόρου της Κνωσού. Ο μεγάλος σεισμός που έγινε κοντά στο 1700 π.Χ. ήταν η αιτία της καταστροφής του, όπως και της Κνωσού.

Στη θέση του οικοδομήθηκε νέο, επιβλητικότερο, στο οποίο ανήκουν και τα περισσότερα αναστηλωμένα σήμερα ερείπια, ενώ έχουν αποκαλυφθεί και αρκετά τμήματα του πρώτου ανακτόρου, κυρίως στα νοτιοδυτικά.

Μετά την ανακάλυψη του νοτίου τμήματος του ανακτόρου κατά τις ανασκαφές του Ο. Ι. Ιβνί , προέκυψαν στοιχεία που συγκλίνουν στην άποψη ότι και το δεύτερο ανάκτορο καταστράφηκε από σεισμό, οπότε έπαθε καθίζηση το νότιο τμήμα του λόφου και συμπαρέσυρε το νότιο τμήμα του ανακτόρου και της κεντρικής αυλής.

Παρά τις αλληπάλληλες καταστροφές του ανακτόρου, η Φαιστός συνέχισε να ευημερεί κατά την αρχαϊκή, κλασική και ελληνιστική εποχή, μέχρις ότου, γύρω στο 200 π.Χ. καταστράφηκε από την αντίπαλο της Γόρτυνα, με την οποία βρισκόταν σε συνεχείς προστριβές.

Παρόλα αυτά η ζωή συνεχίζεται στη Φαιστό και κατά τους ρωμαϊκούς χρόνους. Οι ανασκαφές στο χώρο ξεκίνησαν το 1900 από την Ιταλική Αρχαιολογική Σχολή υπό τον Federico Halbherr, προχώρησαν με τους L. Pernier και D. Levi και έφεραν στο φως σημαντικότερα μινωικά, γεωμετρικά και ελληνιστικά ευρήματα.

### **Το ανάκτορο**

Το ανακτορικό συγκρότημα της Φαιστού αναπτύσσεται γύρω από μια αυλή που την ονομάζουμε κεντρική. Η πρόσβαση γίνεται από τη βορειοδυτική πλευρά, από μια πλακόστρωτη αυλή -δυτική αυλή -. Στο χώρο αυτό υπάρχουν ερείπια που ανήκουν στους ιστορικούς χρόνους. Ένας πομπικός δρόμος διασχίζει λοξά την αυλή. Στη βόρεια άκρη του υπάρχει μια σειρά από οκτώ βαθμίδες μήκους 22 μέτρων που χρησίμευαν σαν θεατρικές κερκίδες και στην απόληξη του δρόμου στα νότια βρίσκεται το πρόπυλο του Παλαιού Ανακτόρου με ένα μοναδικό κίονα.

Στη βορειοανατολική άκρη της δυτικής αυλής βρίσκεται ιερό αποτελούμενο από τέσσερα μικρά συνεχόμενα δωμάτια με θρανία. Αυτά περιείχαν τράπεζες προσφορών, αγγεία και άλλα σκεύη για τη θυσία.



Φαιστός. Κάτοψη Ανακτόρου

Πίσω από το ιερό είναι η σκάλα των προπυλαίων του νέου ανακτόρου και στη συνέχεια τα προπύλαια. Στα νοτιοανατολικά των προπυλαίων, δίπλα σε φωταγωγό, στενή σκάλα οδηγεί στον προθάλαμο των αποθηκών ιού επικοινωνεί με διάδρομο, δεξιά και αριστερά του οποίου ήταν οι αποθήκες.

Δίπλα στις αποθήκες, στα δεξιά της σκάλας βρίσκεται το δωμάτιο της δεξαμενής των καθαρμών, λείψανο του παλαιού ανακτόρου. Ένας φαρδύς διάδρομος, παράλληλος με το διάδρομο των αποθηκών, συνδέει τη δυτική αυλή με την κεντρική αυλή, τμήμα της οποίας στα νοτιοανατολικά έχει πάθει καθίζηση. Το τμήμα του ανακτόρου που βρίσκεται στη μέση της δυτικής πλευράς της κεντρικής αυλής αποτελείται από μικρά δωμάτια ιερών, όπως μαρτυρούν τα αντικείμενα λατρείας που ανακαλύφθηκαν μέσα σ' αυτά. Σε ορισμένα μάλιστα βρέθηκαν διπλοί πελέκις χαραγμένοι στους τοίχους (λατρευτικό σύμβολο των Μινωιτών). Στη νοτιοδυτική άκρη του ανακτόρου και έξω από το χώρο του σώζονται λείψανα του αρχαϊκού ναού της Ρέας.

Στην ανατολική πλευρά της κεντρικής αυλής αναπτύσσεται η ανατολική πτέρυγα των ανακτόρων. Από τη βόρεια γωνιά της ξεκινάει στενός διάδρομος με ανατολική κατεύθυνση που χωρίζει την ανατολική από τη βορινή πτέρυγα. Νότια του διαδρόμου βρίσκονται τέσσερα επικοινωνούντα δωμάτια: το πρώτο είναι πολύθυρο, το δεύτερο χρησιμεύει σαν φωταγωγός, το τρίτο είναι ο προθάλαμος και το τέταρτο - νοτιότερα ως προς το διάδρομο - είναι δεξαμενή καθαρμών. Εδώ βρέθηκαν ρυτά, μια πρόχους, λίθινα κέρατα και διπλοί πελέκις.

Πιστεύεται ότι και μετά την καταστροφή του ανακτόρου, κατά την εποχή της αχαϊκής κυριαρχίας, εξακολουθούσε ο χώρος να χρησιμοποιείται για την τέλεση λατρευτικών τελετουργιών. Μια στοά σε σχήμα ορθής γωνίας με κιονοστοιχία βρίσκεται στα ανατολικά των δωματίων αυτών.

Από τη μέση της βόρειας πλευράς της κεντρικής αυλής γίνεται η είσοδος για τη βόρεια πτέρυγα των ανακτόρων, όπου βρίσκονται τα βασιλικά διαμερίσματα. Στην είσοδο υπήρχαν δύο ημικίονες, των οποίων σώζονται οι πέτρινες βάσεις.

Από εδώ ξεκινάει υπαίθριος, πλακόστρωτος διάδρομος, με αγωγό για την αποχέτευση των βρόχινων νερών, που καταλήγει στη μικρή βόρεια αυλή. Δεξιά και αριστερά του διαδρόμου είναι μικρά δωμάτια. Ένας άλλος διάδρομος στα ανατολικά της βόρειας αυλής καταλήγει σε μια μεγαλύτερη ανατολική αυλή, με κλίβανο στο κέντρο της. Πρέπει να χρησίμευε σαν μεταλλουργικό καμίνι ή σαν φούρνος για το ψήσιμο αγγείων. Στο σημείο αυτό βρέθηκαν και δύο κεραμικοί τροχοί. Τα ευρήματα αυτά οδηγούν στο συμπέρασμα ότι τα συνεχόμενα δωμάτια στη δυτική πλευρά της αυλής ήταν εργαστήρια.

Από τη βόρεια αυλή ένας διάδρομος με βόρεια κατεύθυνση μας φέρνει στα βασιλικά διαμερίσματα, σε χαμηλότερο επίπεδο. Στα αριστερά του διαδρόμου βρίσκεται η αίθουσα της βασίλισσας.

Πίσω απ' αυτή στενή σκάλα οδηγούσε στον άνω όροφο. Στα βόρεια της αίθουσας της βασίλισσας βρίσκεται το μέγαρο του βασιλιά, που στολιζόταν με πλούσιες τοιχογραφίες και ήταν στρωμένο με αλαβάστρινες πλάκες με κόκκινους αρμούς όπως και της βασίλισσας.



Το βορειοανατολικό τμήμα του ανακτόρου αποτελεί ανεξάρτητο κομμάτι που ανήκει στην παλαιοναυτοκρατορική εποχή και συνδέεται οργανικά με το παλάτι. Σε ένα από τα δωμάτια του τμήματος αυτού βρέθηκε ο περίφημος δίσκος της Φαιστού, με ιερογλυφική γραφή τυπωμένη σπειροειδώς και στις δυο πλευρές του, όταν ο πηλός ήταν νωπός. Συνιστά μοναδικό μνημείο του είδους και φυλάσσεται στο Αρχαιολογικό Μουσείο Ηρακλείου.

Σε απόσταση 2,800 μέτρων προς τα δυτικά της Φαιστού, σε ύψωμα με θέα την εύφορη κοιλάδα του Τυμπακιού βρίσκονται τα ερείπια του μικρού ανακτόρου - έπαυλης της Αγίας Τριάδας.

#### **Επίσκεψη Αγίας Τριάδας**

Στα νοτιοδυτικά του αρχαιολογικού χώρου βρίσκεται η δίκλιτη εκκλησία της Αγίας Τριάδας που ανήκει στο 14<sup>ο</sup> αιώνα. Από την εκκλησία αυτή πήρε το όνομα του το μικρό μεσαιωνικό χωριό που βρισκόταν εδώ και καταστράφηκε από τους Τούρκους το 1897. Το μινωικό όνομα της περιοχής μας είναι άγνωστο.

Η βασιλική έπαυλη ή μικρό μινωικό ανάκτορο της Αγίας Τριάδας, όπως το ονόμασαν οι Ιταλοί αρχαιολόγοι που το ανακάλυψαν στις αρχές του αιώνα μας, χτίστηκε γύρω στο 1600 π.Χ. πάνω σε λόφο που είχε κατοικηθεί από τη νεολιθική εποχή, και πιστεύεται ότι χρησίμευε σαν θερινή κατοικία του βασιλιά της Φαιστού, με την οποία συνδεόταν με πλακόστρωτο δρόμο.

Γύρω στο 1450 π.Χ. καταστράφηκε και πάνω στα ερείπια της χτίστηκε νέο ορθογώνιο κτίριο και μια στοά. Αργότερα η έπαυλη έπαψε να κατοικείται και χρησιμοποιήθηκε σαν χώρος λατρείας, όπως φανερώνουν τα πλούσια λατρευτικά αντικείμενα που βρέθηκαν εδώ.

Η επίσκεψη αρχίζει από τη δυτική πλευρά, όπου βρίσκεται το εκκλησάκι του Αγίου Γεωργίου - μονόκλιτος, κεραμοσκεπής ναός του 14<sup>ου</sup> αιώνα - Ένα πολύθυρο δωμάτιο από τη μέση περίπου της δυτικής πτέρυγας οδηγεί σε στοά και φωταγωγό προς τα ανατολικά.

Στη συνέχεια υπάρχει δωμάτιο με θρανία και άλλο μικρότερο με αλαβάστρινο πόδιο που ίσως χρησίμευε σαν κλίνη. Στο χώρο βορειοανατολικά του πολύθρου βρέθηκε συλλογή (αρχείο) πήλινων σφραγισμάτων, και στη συνέχεια δωμάτιο τοιχογραφημένο με παραστάσεις κρίνων και αγριόγατων (Αρχαιολογικό Μουσείο Ηρακλείου). Σε παραπλήσιο χώρο βρέθηκαν δέκα εννέα χάλκινα τάλαντα (Αρχαιολογικό Μουσείο Ηρακλείου), γι αυτό θεωρήθηκε ότι χρησίμευε σαν θησαυροφυλάκιο.

Στο νότιο τμήμα της δυτικής πτέρυγας ήταν οι αποθήκες. Στη βόρεια πτέρυγα υπάρχει αποθήκη με κεντρικό πεσσοό και στα ανατολικά μακρόστενη αίθουσα επισήμων με πολύθυρο και φωταγωγό.

Ανατολικότερα είναι η σκάλα. Πίσω απ' αυτήν υπάρχει στοά με πέντε πεσσούς. Στα βορειοανατολικά της στοάς των πέντε πεσών βρίσκεται η επιμήκης αγορά της αχαικής εποχής.



Ο περίφημος «Δίσκος της Φαιστού». (Αρχαιολογικό Μουσείο Ηρακλείου).

Στην ανατολική πλευρά της υπήρχε σειρά με πεσσούς και κίονες εναλλάξ και μπροστά απ' αυτούς οκτώ δωμάτια με μεγάλα πήλινα πιθάρια (ίσως πρόκειται για εμπορικά καταστήματα).

Στα δυτικά της αγοράς βρέθηκαν λείψανα μινωικών σπιτιών. Η ανατολική πτέρυγα περιλαμβάνει διαμερίσματα του προσωπικού και ιερό χώρο λατρείας με θρανία. Στην κεντρική αυλή βρέθηκαν ερείπια αχαικών κτισμάτων και στο νοτιοανατολικό τμήμα της, η αρχή του πλακοστρωμένου μονοπατιού που οδηγούσε στη Φαιστό.

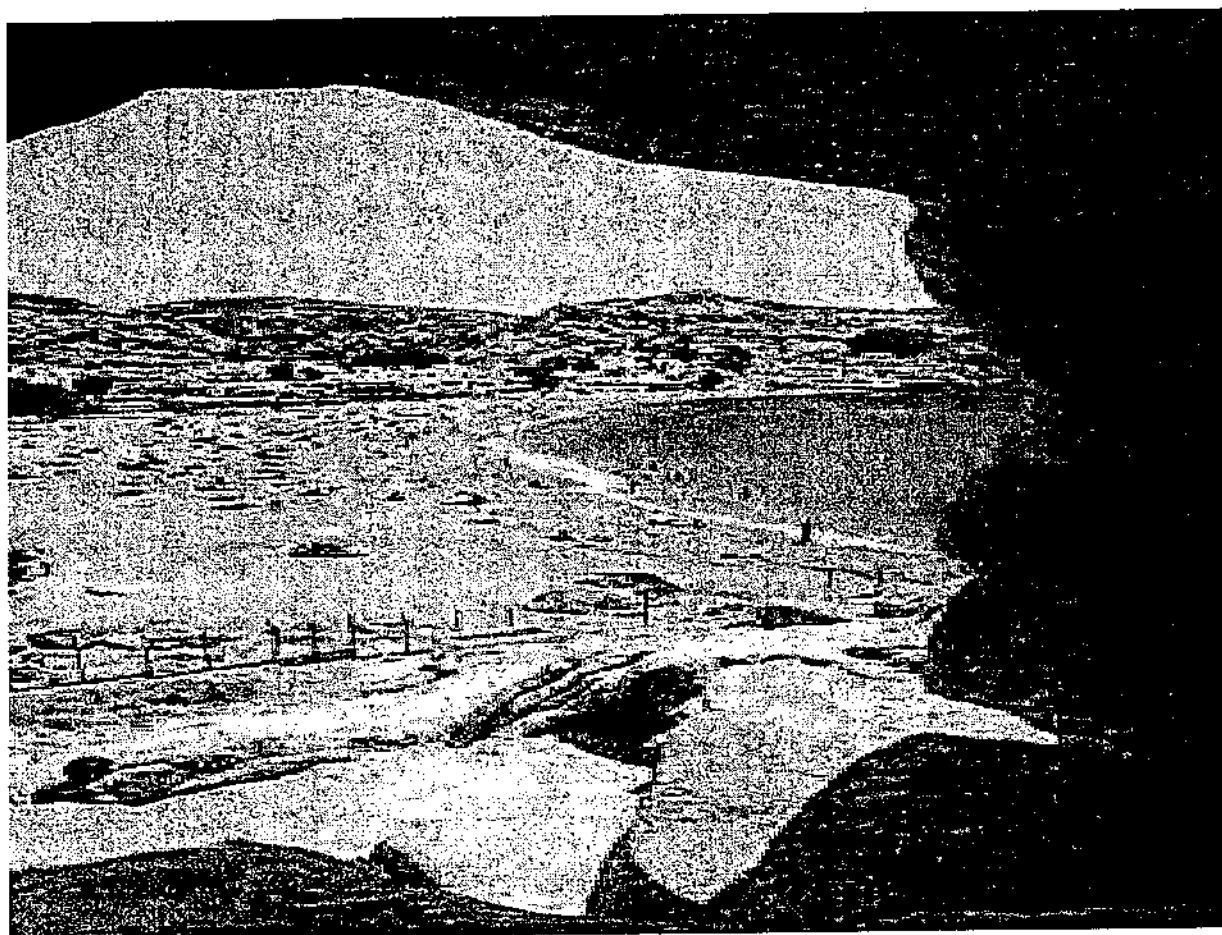
Σε απόσταση 150 μέτρων βορειοανατολικά της έπαυλης βρέθηκαν δύο κυκλικοί θολωτοί τάφοι με πολλές ταφές και πλούσια κτερίσματα. Στα νότια των τάφων αυτών βρέθηκαν πολλοί άλλοι μεμονωμένοι ορθογώνιοι.

Μέσα σ' έναν απ' αυτούς ανακαλύφθηκε η γνωστή λίθινη σαρκοφάγος της Αγίας Τριάδας, διακοσμημένη και στις τέσσερις πλευρές της με ζωγραφιστές, λατρευτικές παραστάσεις (Αρχαιολογικό Μουσείο Ηρακλείου).

Συνεχίζοντας προς τα νοτιοδυτικά και περνώντας από τα Πιτσιδία, καταλήγουμε στα Μάταλα (75 χιλιόμετρα από το Ηράκλειο), λιμάνι της Φαιστού και, κατά τη ρωμαϊκή εποχή, της Γόρτυνας. Στα δεξιά είναι ο Όρμος Κομμός, δεύτερο λιμάνι της Φαιστού. Οι ανασκαφές που γίνονται στην περιοχή έχουν φέρει στο φως πολλά αξιόλογα ευρήματα.

Τα **Μάταλα**, μικρός, ψαράδικος οικισμός παλιότερα, έχει εξελιχθεί σε μοντέρνο κέντρο διακοπών με αρκετές κλίνες σε ξενοδοχεία, ενοικιαζόμενα δωμάτια και πανσιόν. Λειτουργούν επίσης κάμινγκ, εστιατόρια, ταβέρνες και πολλά καταστήματα.

Οι λαξεμένοι βράχοι με τις τεχνητές σπηλιές είναι «το σήμα κατατεθέν» του χωριού. Πιθανόν μερικές από αυτές χρησίμευαν σαν προϊστορικές κατοικίες ενώ κατά τον 1ο και 2ο αιώνα χρησιμοποιήθηκαν σαν τάφοι. Σήμερα είναι περιφραγμένος αρχαιολογικός χώρος.



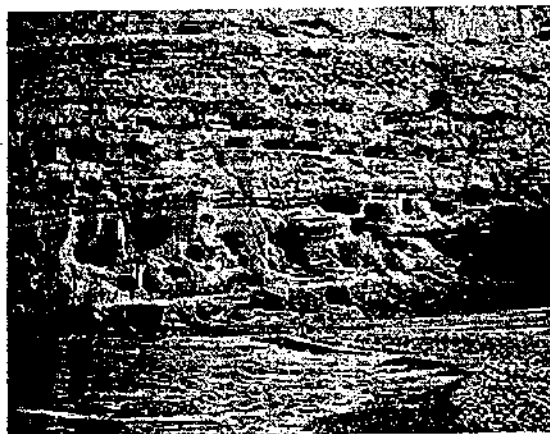
*Μάταλα . Χρυσή άμμος ,καθαρά νερά, μυστηριακοί βράχοι.*

Η παραλία των Ματάλων ανοίγεται σαν μια αγκάλη στο Λιβυκό πέλαγος. Η χρυσή της άμμος, τα καθαρά νερά και οι μυστηριακοί βράχοι φέρνουν πολλούς επισκέπτες ως εδώ. Στο 3,5 χιλιόμετρο της οδού Φαιστού -Ματάλων , διασταύρωση αριστερά οδηγεί προς Σίβα, Μονή Οδηγήτριας και καταλήγει στους Καλούς Λιμένες.

Η **Μονή Οδηγήτριας**, με δίκλιτο ναό αφιερωμένο στο Γενέσιο της Θεοτόκου και τους Αγίους Αποστόλους, έχει αξιόλογες εικόνες και ιερά άμφια. Περιβαλλόταν από τείχος με σωζόμενη τη βόρεια πύλη του, που φέρει χαραγμένη τη χρονολογία 1568.

Στην περιοχή της μονής ανασκάφηκε ταφικό συγκρότημα αποτελούμενο από πέντε δωμάτια, δύο θολωτούς τάφους και πλακόστρωτη συλή με περίβολο.

Μέσα στους τάφους βρέθηκαν πήλινα και λίθινα αγγεία, χρυσά κοσμήματα, εργαλεία από χαλκό και πολλές σφραγίδες.



## 7. ΗΡΑΚΛΕΙΟ - Τύλισος - Ιδαίο Άντρο Ανώγεια - Αξός, Μελιδόνι - Αγία Πελαγία

Ηράκλειο - Γαζί - Τύλισος - Γωνιές - Ιδαίο Άντρο - Ανώγεια - Αξός - Ζωνιανά - Πέραμα - Δαμάστα - Φόδελε - έξοδος προς νέα παραλιακή Εθνική Οδό - Αγία Πελαγία - Παλαιόκαστρο - Λινοπεράματα - Αμμουδάρα - Ηράκλειο.

Ξεκινάμε από το Ηράκλειο με δυτική κατεύθυνση, περνάμε από το χωριό Γαζί, στο 10ο χιλιόμετρο συναντάμε διασταύρωση και ακολουθώντας το αριστερό της σκέλος, φθάνουμε στην Τύλισο (14 χιλιόμετρα δυτικά του Ηρακλείου) σε κατάφυτη από αμπέλια και ελιές πεδιάδα.

### Επίσκεψη Τυλίσου.

Η Τύλισος διατηρεί το προελληνικό της όνομα και υπήρξε μια από τις σπουδαιότερες-μινωικές πόλεις, όπως απέδειξαν οι ανασκαφές στο χώρο της, με τις οποίες ήρθαν στο φως πολυτιμότερα ευρήματα: πήλινοι πίθοι, αμφορείς, πρόχοι, μαγειρικά σκεύη, θυμιατήρια, πινακίδες Γραμμικής Γραφής Α', σφραγίδες, πέτρινα σκεύη και εργαλεία, τρόπεζες προσφορών, μεγάλοι χάλκινοι λέβητες, διπλοί πελέκειοι, τοιχογραφίες, ανδρικό χάλκινο ειδώλιο σε λατρευτική στάση κ.ά. (Αρχαιολογικό Μουσείο Ηρακλείου).

Στην Τύλισο δεν βρέθηκε ανάκτορο όπως στην Κνωσό, τη Φαιστό και τα Μόλια, αλλά τρία ξεχωριστά, μεγάλα οικοδομήματα, που χαρακτηρίστηκαν από τον Ι. Χατζηδόκη που ανάσκαψε το χώρο σαν «Οικίες».

Επίσης, ανακαλύφθηκε δίκτυο ύδρευσης και κυκλική δεξαμενή. Συνεχίζουμε προς τα δυτικά. Μεταξύ Τυλίσου και Γωνιών, σε μακρόστενη κοιλάδα που ονομάζεται Σκλαβόκαμπος, βρίσκονται ερείπια του μινωικού μεγάρου του Σκλαβόκαμπου, που ανήκει στο 1500 π.Χ. περίπου.

Φθάνουμε στις **Γωνιές** (26 χιλιόμετρα από το Ηράκλειο). Είναι χωριό ορεινό, χτισμένο αμφιθεατρικά σε πλαγιά με υπέροχη θέα. Στη συνέχεια και λίγο πριν από τα Ανώγεια, στο 36<sup>ο</sup> χιλιόμετρο, δρόμος αριστερά οδηγεί στο Οροπέδιο της Νίδας, στον Ψηλορείτη και καταλήγει στο Ιδαίο Άντρο, μετά από 21 χιλιόμετρα διαδρομής (ο δρόμος είναι μισός ασφαλτοστρωμένος, μισός χωματόδρομος).

Κατά τη μυθολογία εδώ αναστάφηκε ο Δίας και προς τιμή του τελούνταν διάφορες γιορτές μέσα στη σπηλιά. Θεωρείται βέβαιο ότι το άντρο χρησιμοποιήθηκε σαν λατρευτικός χώρος μέχρι τους ρωμαϊκούς χρόνους.

Ανακαλύφθηκε τυχαία από βοσκό στα 1884 και εξερευνήθηκε για πρώτη φορά τον επόμενο χρόνο. Νέες ανασκαφές που άρχισαν το 1982 υπό τον αρχαιολόγο Γ. Σακελλαράκη έχουν φέρει σε φως αρκετά ευρήματα, τα οποία τεκμηριώνουν την ανθρώπινη παρουσία στο σπήλαιο από το τέλος των νεολιθικών χρόνων.

Ανάμεσα σ' αυτό αναφέρουμε: όπλα και εργαλεία από σίδηρο, χάλκινα σκεύη και ειδώλια, ανασθηματικές ασπίδες από χαλκό με σκηνές κυνηγιού σκαλισμένες πάνω τους, αντικείμενα από κόκαλο και ελεφαντόδοντο κ.ά. (Αρχαιολογικό Μουσείο Ηρακλείου).

Το σπήλαιο βρίσκεται σε υψόμετρο 1.540 μέτρων, έχει επιβλητική είσοδο, ένα μεγάλο θάλαμο και στη συνέχεια δύο οριζόντιους, ενώ ανάμεσα και κάθετα σ' αυτούς ανοίγεται το «Άδυτον».

Στη συνέχεια της διαδρομής είναι τα **Ανώγεια** (36,5 χιλιόμετρα), κοντά στα όρια των νομών Ηρακλείου και Ρεθύμνου, χτισμένα στις βόρειες υπώρειες του Ψηλορείτη.



Αρχαιολογικός χώρος Τυλίου .

Είναι κωμόπολη με πλούσια παράδοση, γραφικά έθιμα, κτηνοτροφικά προϊόντα και γνήσια κρητικά υφαντά. Κατά την τουρκοκρατία οι Ανωγειανοί έπαιξαν σπουδαίο ρόλο στον επαναστατικό αγώνα, αλλά και κατά τη γερμανική κατοχή οργάνωσαν αντιστασιακή δράση κατά του κατακτητή. Τα γερμανικά αντίποινα δεν άργησαν, έτσι το χωριό καταστράφηκε εκ θεμελίων στις 15 Αυγούστου του 1944 και πολλοί κάτοικοι του εκτελέστηκαν.

Σήμερα έχει σημαντική τουριστική κίνηση και διαθέτει αρκετές κλίνες σε μικρά ξενοδοχειακά σπίτια. Λειτουργούν επίσης εστιατόρια και ταβέρνες με τοπικά φαγητά καθώς και πολλά καταστήματα με είδη λαϊκής τέχνης και παραδοσιακά υφαντά.

Συνεχίζοντας δυτικά φθάνουμε στην **Αξό** που διατηρεί το αρχαίο της όνομα. Στη θέση της αρχαίας πόλης ανασκάφηκαν υστερομινωικά όστρακα, ερείπια τειχών, αρχαϊκά λείψανα και πηλίνα γυναικεία ειδώλια. Στην είσοδο του χωριού υπάρχει αξιόλογη εκκλησία του 14<sup>ου</sup> ή 15<sup>ου</sup> αιώνα, αφιερωμένη στην Αγία Ειρήνη. Από την Αξό ακολουθούμε το δρόμο που οδηγεί νοτιοδυτικά στο χωριό **Ζωνιανά** .

Κοντά σ' αυτό, σε επιβλητικό σημείο βρίσκεται το σπήλαιο «Σεντόνη» ή, όπως το αποκαλούν οι ντόπιοι, «Σφεντόνη», πλούσιο σε σταλακτιτικό και σταλαγματικό διάκασμο. Έχει μήκος 550 μέτρα και έκταση 3.300 τ. μέτρα. Ο δρόμος συνεχίζει προς τα βορειοδυτικά και περνώντας από διάφορα χωριά (Λιβάδια, Άγιος Ιωάννης, Άγιος Μάμας, Αβδέλλας, Χουμέρι) φθάνει στο Πέραμα (33,5 χιλιόμετρα από Ανώγεια). Από εδώ δρόμος προς βορρά, μήκους 7 χιλιομέτρων, καταλήγει στη νέα παραλιακή Εθνική Οδό Ηρακλείου - Ρεθύμνου, έξω από το χωριό Πάνορμος.

Καθώς ο κύριος δρόμος μας συνεχίζει προς τα ανατολικά, στο 23<sup>ο</sup> χιλιόμετρο της διαδρομής Περάματος - Ηρακλείου συναντάμε παράκαμψη προς βορρά για **Αλοίδες και Σίτες**, προς την πλευρά του Κρητικού πελάγους. Συνεχίζουμε την κύρια διαδρομή, περνάμε από τα **Δαμάστα** και στο 33<sup>ο</sup> χιλιόμετρο διακλάδωση προς βορρά οδηγεί στη Μονή Αγίου

Παντελεήμονος και το Φόδελε (7,5 χιλιόμετρα μετά τη διασταύρωση), μικρό γραφικό χωριό βυθισμένο στους πλούσιους πορτοκαλεώνες, είναι πατρίδα του μεγάλου ζωγράφου Δομνίκου Θεοτοκόπουλου (Ελ Γκρέκο / 1545-1614). Κοντά στο χωριό υπάρχει εκκλησία αφιερωμένη στα εισόδια της Θεοτόκου.

Σε απόσταση 3 χιλιομέτρων βόρεια του Φόδελε ο δρόμος μας καταλήγει στη νέα παραλιακή Εθνική Οδό Ηρακλείου - Ρεθύμνου. (Από διασταύρωση Φόδελε μέχρι Ηράκλειο 26 χιλιόμετρα).

## 8. ΗΡΑΚΛΕΙΟ - Μπαλί - Σταυρωμένος Μονή Αρκαδίου, Ελεύθερα- Αμάρι

Κατά την ενετοκρατία και μέχρι τις αρχές του αιώνα μας ήταν γνωστή σαν Καστέλι. Είχε ισχυρό φρούριο με επτά πύργους και δύο πύλες, το οποίο κατέστρεψε ο Χαϊρεντίν Μπαρμπαρόσα το 1538 και σήμερα δεν σώζεται τίποτα.

Στα νοτιοδυτικά του χωριού, στη θέση Αγία Σοφία, είναι τα ερείπια παλαιοχριστιανικής, ξυλόστεγης βασιλικής του 5<sup>ου</sup> αιώνα που πιστεύεται ότι ήταν αφιερωμένη στην Αγία Σοφία.

Ο δρόμος μας συνεχίζει προς τα δυτικά, κατά μήκος της ακτής. Περνάμε από τον Σταυρωμένο (69 χιλιόμετρα από Ηράκλειο). Εδώ συναντάμε την Παλαιά Εθνική Οδό Ηρακλείου - Ρεθύμνου (Χάνι Αλεξάνδρου - Πέραμα - Δαμάστα - Μάραθος - Γαζί). Νότια από το Χάνι Αλεξάνδρου βρίσκεται το γραφικό χωριό Μαργαρίτες με παράδοση στην αγγειοπλαστική. 500 μέτρα από τον Σταυρωμένο, αριστερή παράκαμψη οδηγεί στη Μονή Αρσενίου.



Στη συνέχεια του δρόμου προς τα δυτικά βρίσκονται τα παραθεριστικά κέντρα Κάμπος Πηγής ή Πηγιανός Κάμπος και Αδελιανός Κάμπος. Στο 75<sup>ο</sup> χιλιόμετρο ανισόπεδος κόμβος με διακλάδωση προς τα νοτιοανατολικά οδηγεί μετά από 17 χιλιόμετρα και αφού περάσουμε από τα χωριά: **Άδελε , Πηγή, Λουτρά, Κυριάννα, Αμνάτο**, στην ιστορική Μονή Αρκαδίου (23 χιλιόμετρα νοτιοανατολικά του Ρεθύμνου), χτισμένη πάνω σε ύψωμα με υπέροχη θέα στη γύρω κατάφυτη περιοχή. (Τουριστικό περίπτερο λειτουργεί έξω από τη μονή). Η μονή είναι ένα ολόκληρο φρουριακό συγκρότημα, με εξωτερικούς τοίχους πάχους 1,20 μ. και διάφορες κτιριακές εγκαταστάσεις ολόγυρα της.

## **ΗΡΑΚΛΕΙΟ - ΡΕΘΥΜΝΟ**

*Ηράκλειο - Πλατανές - Μονή Αρκαδίου \_ - Ελεύθερνα. Επιστροφή - Αδελιανός Κάμπος - Πλατανές - Μισιριά - Περιβόλια (Γρασιές - Μονή Ασωμάτων - Αμάρι - Αποδούλου).*

Βγαίνοντας από την Πύλη των Χανίων ακολουθούμε τη νέα, παραλιακή Εθνική Οδό με κατεύθυνση προς δυσμάς. Περνάμε από τον κόμβο του Γαζί και συνεχίζουμε βορειοδυτικά για Λινοπεράματα , Παντάνασσα, Παλαιόκαστρο , διασταύρωση Αγίας Πελαγίας . Προχωρούμε δυτικά για διασταύρωση Φόδελε (26 χιλ.) και Σίσεσ (35 χιλ. από Ηράκλειο). 12,5 χιλιόμετρα μετά το χωριό Σίσεσ , στο 48<sup>ο</sup> χιλιόμετρο από Ηράκλειο, μικρή παράκαμψη προς τα δεξιά οδηγεί στον όμορφο παραθαλάσσιο οικισμό Μπαλί, χτισμένο σε γραφικό κολπίσκο, με αμμόδεις ακτές, καθαρή θάλασσα, αρκετές ξενοδοχειακές μονάδες, ενοικιαζόμενα δωμάτια, εστιατόρια, ψαροταβέρνες κ.λπ.

Σε μικρή απόσταση από τον οικισμό βρίσκεται η Μονή Αγίου Ιωάννου του Βαπτιστή που ανήκει στον 16<sup>ο</sup> αιώνα.

Στο 58<sup>ο</sup> χιλιόμετρο της Εθνικής Οδού Ηρακλείου - Ρεθύμνου, λίγο έξω από τον κύριο δρόμο, είναι η Πάνορμος (παράκαμψη προς νότο για Πέραμα, Μελιδόνι .) Είναι παραθαλάσσιο χωριό με τουριστική κίνηση, ξενοδοχεία, ταβέρνες, μπαρ, ντίσκο, κ.ά. Πιστεύεται ότι στην ίδια θέση βρισκόταν η αρχαία ομώνυμη πόλη, που ήταν λιμάνι της Ελεύθερνας .



*Κορμός αγάλματος από την Ελευθερνα .  
(Αρχαιολογικό Μουσείο Ηρακλείου.)*

Στη δυτική πλευρά του φρουριακού περιβόλου είναι η κύρια είσοδος, η λεγόμενη Χανιώτικη ή Ρεθυμνιώτικη Πόρτα, που καταστράφηκε το 1866 και ξαναχτίστηκε το 1870 πάνω στο αρχικό της σχέδιο. Εδώ επίσης βρίσκονται τα κελιά των μοναχών, που επικοινωνούν με την αυλή με στοές όπως στα καθολικά μοναστήρια. Άλλα κτίρια μέσα στον περίβολο είναι ο ανοστήλωμένος ξενώνας, η Τράπεζα - τραπεζαρία της μονής - και η πυριτιδαποθήκη.

Στη νότια πτέρυγα του μοναστικού συγκροτήματος υπάρχει μουσείο με πολλά κειμήλια της μονής και εικόνες. Επίσης υπάρχει οστεοφυλάκιο, όπου φυλάσσονται τα οστά των ηρωικών νεκρών του ολοκαυτώματος.

Στο κέντρο σχεδόν του περιβόλου βρίσκεται η δίκλιτη εκκλησία της μονής, σε σχήμα βασιλικής, με πρόσοψη σε σιλί μπαρόκ, της οποίας το ένα κλίτος είναι αφιερωμένο στη Μεταμόρφωση του Σωτήρα και το άλλο στους Αγίους Κωνσταντίνο και Ελένη. Το ξυλόγλυπτο τέμπλο της καταστράφηκε κατά την έκρηξη. Τμήματα του φυλάσσονται στο μουσείο.

Κατά μια άποψη η μονή ιδρύθηκε τον 5<sup>ο</sup> αιώνα από τον βυζαντινό αυτοκράτορα Αρκάδιο, εξού και Μονή Αρκαδίου. Κατ' άλλη - μάλλον σωστή - από κάποιο μοναχό Αρκάδιο, από τον οποίο πήρε το όνομα της.

Ο δίκλιτος ναός της κτίστηκε το 1587 και ο αρχιτεκτονικός του ρυθμός είναι ανάμεικτος, με στοιχεία αναγεννησιακά, γοτθικά, κλασικά και μπαρόκ. Κατά τον 16<sup>ο</sup> και το 17<sup>ο</sup> αιώνα η μονή ήκμαζε, είχε περίπου 300 μοναχούς, σύμφωνα με έγγραφες μαρτυρίες ξένων περιηγητών, πολλά εισοδήματα και πλούσια βιβλιοθήκη, λειτουργούσε δε σαν κέντρο αντιγραφής χειρογράφων, ενώ κατά τον 18<sup>ο</sup> αιώνα διέθετε εργαστήριο χρυσοκεντητικής και κατασκευής ιερών σμφίων.

Μετά την Επανάσταση του 1821 στη μονή κατέφυγαν Κρητικοί αγωνιστές που καταδιώκονταν από τους Τούρκους. Έτσι έγινε τόπος συγκέντρωσης επαναστατών, οι οποίοι χρησιμοποιούσαν τη μονή για τα μυστικά τους συμβούλια. Στις 7 Νοεμβρίου του 1866 τουρκική δύναμη με 15.000 άνδρες πολιόρκησε τη μονή και ο αρχηγός τους απαίτησε από τον ηγούμενο Γαβριήλ να του παραδώσει τα μέλη της επαναστατικής επιτροπής που βρίσκονταν εκεί.

Εκτός από την επαναστατική επιτροπή μέσα στο μοναστήρι ήταν κλεισμένοι 300 ένοπλοι και 600 γυναίκοι περίπου. Στην άρνηση του ηγούμενου, οι Τούρκοι απάντησαν με πυρά. Οι οχυρωμένοι στο μοναστήρι αντιστάθηκαν σθεναρά επί δύο ημέρες, αλλά την 9<sup>η</sup> Νοεμβρίου η αντίσταση κάμφθηκε και οι αγωνιστές για να μην παραδοθούν στον εχθρό, έβαλαν φωτιά στην πυριτιδαποθήκη. Από την έκρηξη σκοτώθηκαν οι έγκλειστοι και, μαζί μ' αυτούς, πολλοί Τούρκοι που είχαν εισβάλει στο χώρο της μονής.

Το «**Ολοκαύτωμα του Αρκαδίου**», όπως πέρασε στην ιστορία η ηρωική αυτή θυσία, είναι ορόσημο τεράστιας σημασίας για τον αγώνα του λαού της Κρήτης για την ελευθερία. Στα βορειοανατολικά της Μονής Αρκαδίου, δρόμος, μισός ασφαλτός, μισός χωματόδρομος, οδηγεί στο χωριό Ελευθερνα (πρόσβαση και από Πέραμα) -(Παλαιά Εθνική Οδός Ηρακλείου - Ρεθύμνου). Βρίσκεται πάνω σε λόφο που ξεχειρίζει ανάμεσα σε εύφορη περιοχή.

Κοντά στο χωριό είναι τα ερείπια της αρχαίας ομώνυμης πόλης, γνωστής και σαν Απολλωνίας. Πιστεύεται ότι ιδρύθηκε κατά τη Γεωμετρική περίοδο και βρισκόταν σε ακμή μέχρι τους ρωμαϊκούς και τους πρώτους βυζαντινούς χρόνους. Είχε τείχος χτισμένο με πελώριους ογκόλιθους, υδραγωγείο και τεράστιες δεξαμενές. Στη βορινή πλευρά του λόφου υπήρχε ναός, που πιστεύεται ότι ήταν αφιερωμένος στο θεό Απόλλωνα που λατρευόταν εδώ. Συστηματικές ανασκαφές στο χώρο άρχισαν το 1985.

Επιστρέφουμε στην κύρια οδική αρτηρία. Μετά τον Αδελιανό Κάμπο, ο δρόμος περνάει από τα παραθαλάσσια προάστια του Ρεθύμνου: Πλάτανος, Μισιριά και Περιβόλια και οδηγεί στο Ρέθυμνο, 80 χιλ. από το Ηράκλειο. Από τα Περιβόλια (3 χιλιόμετρα ανατολικά του Ρεθύμνου), αριστερή διακλάδωση με νότια κατεύθυνση, περνώντας από πολλά γραφικά χωριά και διασχίζοντας την εύφορη κοιλάδα του Αμαρίου, σχεδόν στην καρδιά του νομού, οδηγεί σε ενδιαφέρουσα περιοχή με πολλές βυζαντινές εκκλησίες.

Αναφέρουμε τα χωριά: **Πρασιές, Θρόνος, Απόστολοι**. Στη Μονή Ασωμάτων λειτουργεί γεωργοκτηνοτροφική σχολή. Στη συνέχεια υπάρχει παράκαμψη προς Αμάρι που είναι και η πρωτεύουσα της ομώνυμης επαρχίας. Ο δρόμος προχωρεί νοτιοανατολικά προς Βιζάρι, Φουρφουρά, Αποδούλου. Λίγο πριν από το τελευταίο χωριό ανακαλύφθηκε υστερομινωικός οικισμός και θολωτός τάφος.



Βυζαντινή εκκλησία στο Φόδελε .

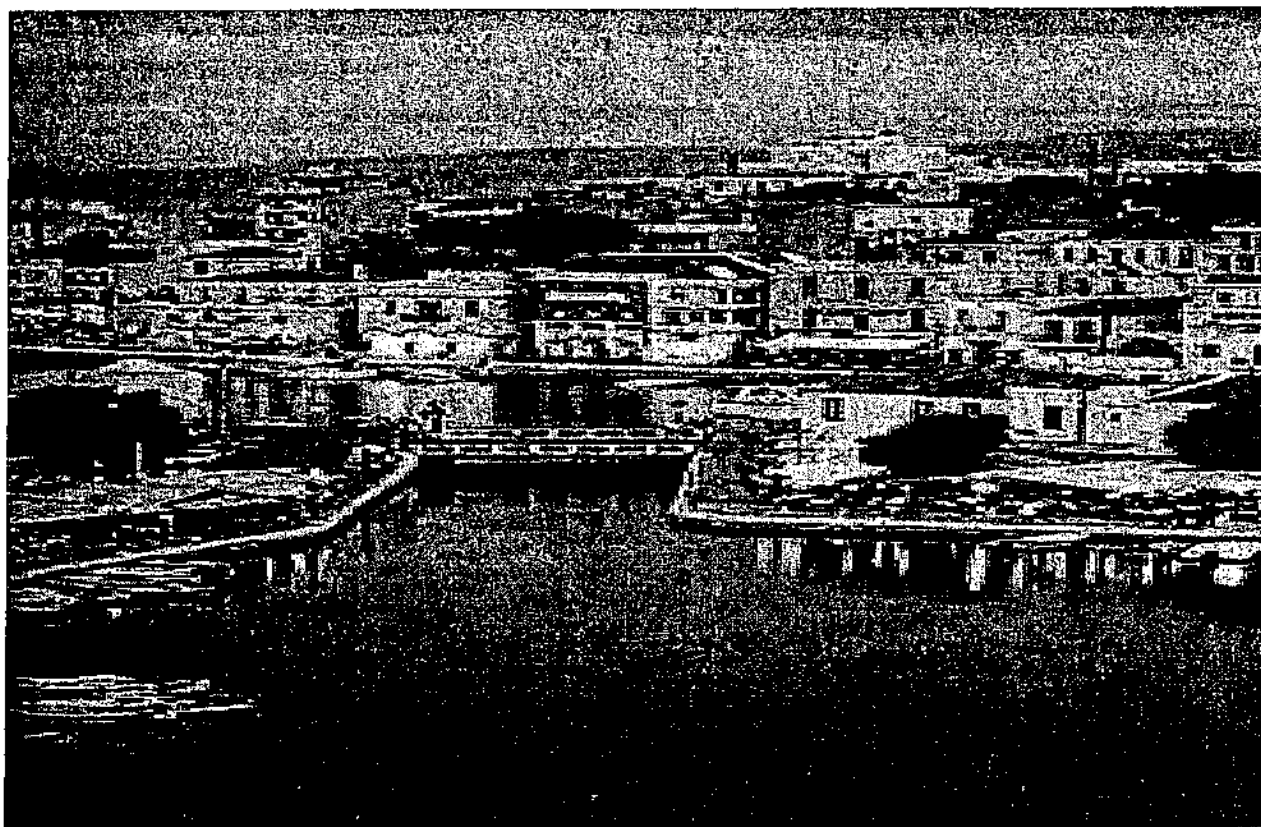
### - ΑΓΙΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ -

Ο Άγιος Νικόλαος, πρωτεύουσα του νομού Λασιθίου, είναι μια σύγχρονη πόλη χτισμένη στη βορειοδυτική άκρη του κόλπου του Μεραμπέλλου . Διοικητικό, πολιτιστικό και συγκοινωνιακό κέντρο του νομού, συγκεντρώνει πολλούς τουρίστες, λόγω της γραφικότητας του λιμανιού της, των πλούσιων αξιοθέατων της γύρω περιοχής, των πολλών και υψηλής στάθμης τουριστικών καταλυμάτων κάθε είδους και τάξης, των υπέροχων ακτών της, του καλού οδικού δικτύου και της πυκνής συγκοινωνιακής σύνδεσης με προορισμούς μέσα και έξω από το νομό.

Σήμερα είναι ένα κοσμοπολίτικο κέντρο που σφύζει από ζωή, με ωραία καταστήματα, εστιατόρια, ταβέρνες, μπαρ, ντίσκο κ.ά., όπου μπορεί κανείς να περάσει αξέχαστες διακοπές με μεγάλη ποικιλία και ενδιαφέροντα.

Είναι χτισμένη στη θέση της αρχαίας πόλης Λατούς προς Καμάρα, που υπήρξε λιμάνι της Λατούς της Ετέρας. Ήκμασε κατά τον 3<sup>ο</sup> π.Χ. αιώνα και έκοβε δικά της νομίσματα σαν αυτόνομη πόλη.

Κατά τη ρωμαϊκή και την πρώτη βυζαντινή περίοδο, εξακολουθούσε να ακμάζει και αναφέρεται σαν έδρα επισκοπής τον 6<sup>ο</sup> αιώνα μ.Χ. Μετέπειτα πληροφορίες μας για την πόλη σπανίζουν και εμφανίζεται πάλι κατά την ενετοκρατία, οπότε οι βενετσιάνοι κατακτητές έκτισαν το φρούριο "Mirabello" (= ωραία θέα) πάνω σε ύψωμα κοντά στη θάλασσα (θέση της σημερινής Νομαρχίας), για την προστασία του μικρού λιμανιού. Από το φρούριο δεν σώζεται τίποτα σήμερα, η ονομασία του όμως επικράτησε και επεκτάθηκε σε ολόκληρη την επαρχία και τον κόλπο, όπου κάποτε δέσποζε. Το φρούριο καταστράφηκε σε σεισμό το 1303, ανοικοδομήθηκε εκ νέου, καταστράφηκε πάλι από τους πειρατές και ξαναχτίστηκε από τους Βενετούς.



*Η πόλη του Αγίου Νικολάου.*

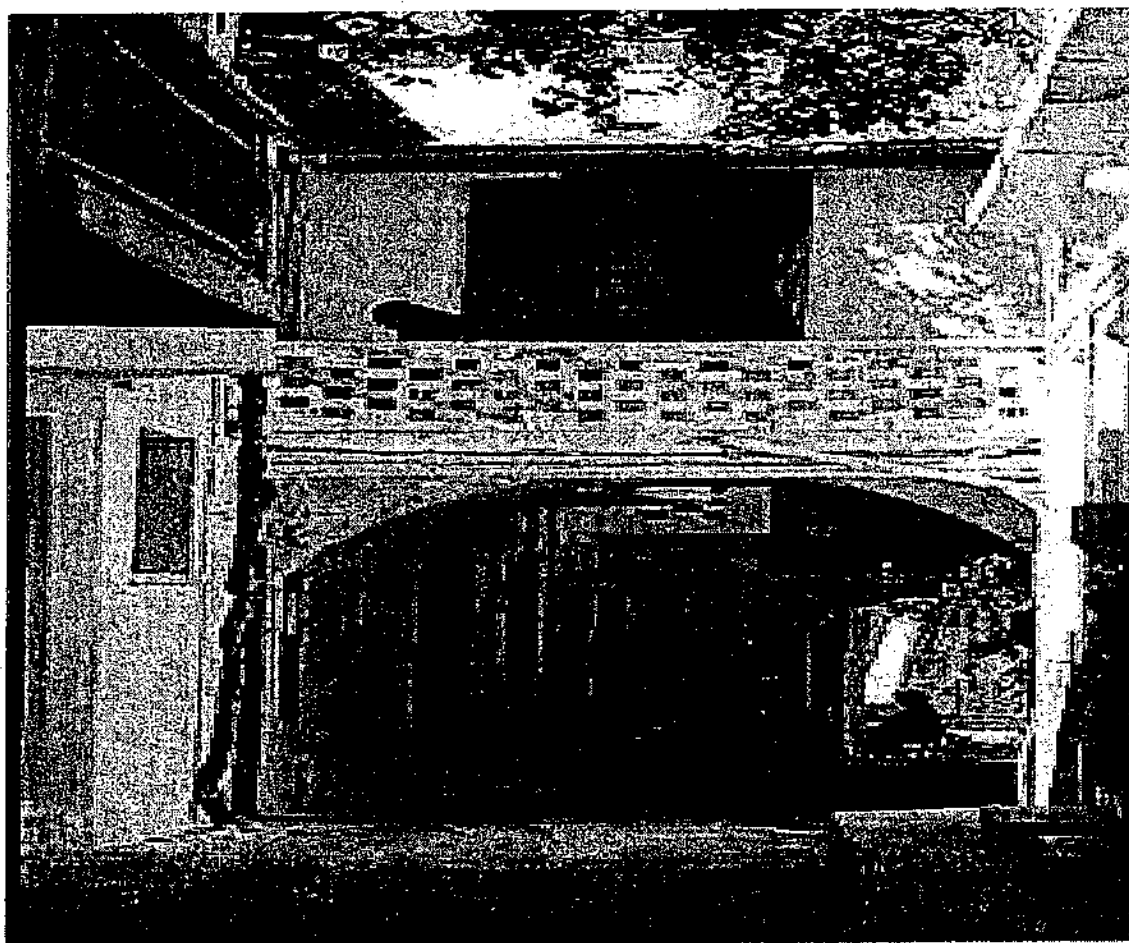
Το 1645 το κατέλαβαν οι Τούρκοι, (εν συνέχεια το ανακατέλαβαν οι Βενετοί, το έκαψαν και έκτοτε έπαψε να κατοικείται. Παράλληλα οι Βενετοί είχαν χτίσει στην περιοχή Ελούντας,

στη Β. Δ., άλλο λιμάνι περισσότερο προφυλαγμένο που το ονόμαζαν "Porto di San Nicolo".

Με την τουρκική κατοχή η πόλη ερημώθηκε, εξακολούθησε όμως να χρησιμοποιείται το λιμάνι της, γνωστό σαν Μαντράκι .

Κατά τα τελευταία χρόνια της τουρκοκρατίας σχηματίστηκε ένας μικρός οικισμός γύρω από το λιμάνι που πήρε το όνομα Άγιος Νικόλαος από την παλιά μονόκλιτη με τρούλο εκκλησία του Αγίου, που βρίσκεται στη μικρή χερσόνησο του Λιμένα.

«Σήμα κατατεθέν» του Αγίου Νικολάου είναι η Λίμνη Βουλισμένη στο κέντρο του, που επικοινωνεί με τη θάλασσα με διώρυγα. Τα δύο τμήματα της πόλης συνδέονται μεταξύ τους με γέφυρα. Είναι ένα ιδιαίτερα γραφικό κομμάτι με πολλά υπαίθρια καφενεία και εστιατόρια κατά μήκος των ακτών.



*Άγιος Νικόλαος. Το μοντέρνο συνυπάρχει με το παλιό.*

*Άγιος Νικόλαος - Κριτσά - Λατώ. Επιστροφή Άγιος Νικόλαος - Ελούντα - Πλάκα - Σπιναλόγκα.*

Σε απόσταση 11 χιλιομέτρων νοτιοδυτικά του Αγίου Νικολάου βρίσκεται το γραφικό χωριό **Κριτσά**, χτισμένο αμφιθεατρικά σε ύψωμα, γνωστό για τα καλοϋφασμένα υφαντά του. Γύρω στο ένα χιλιόμετρο πριν από το χωριό, στη θέση Λογάρι είναι η εκκλησία **Παναγία η Κερά**, τρίκλιτη με κεντρικό κλίτος αφιερωμένο στην Κοίμηση της Θεοτόκου και τα άλλα δύο στην Αγία Άννα και τον Άγιο Αντώνιο. Έχει σημαντικότερες, καλοδιατηρημένες τοιχογραφίες του 14<sup>ου</sup> και 15<sup>ου</sup> αιώνα, με ενδιαφέρον ως προς τα θέματα της εικονογράφησης και την τεχνοτροπία.

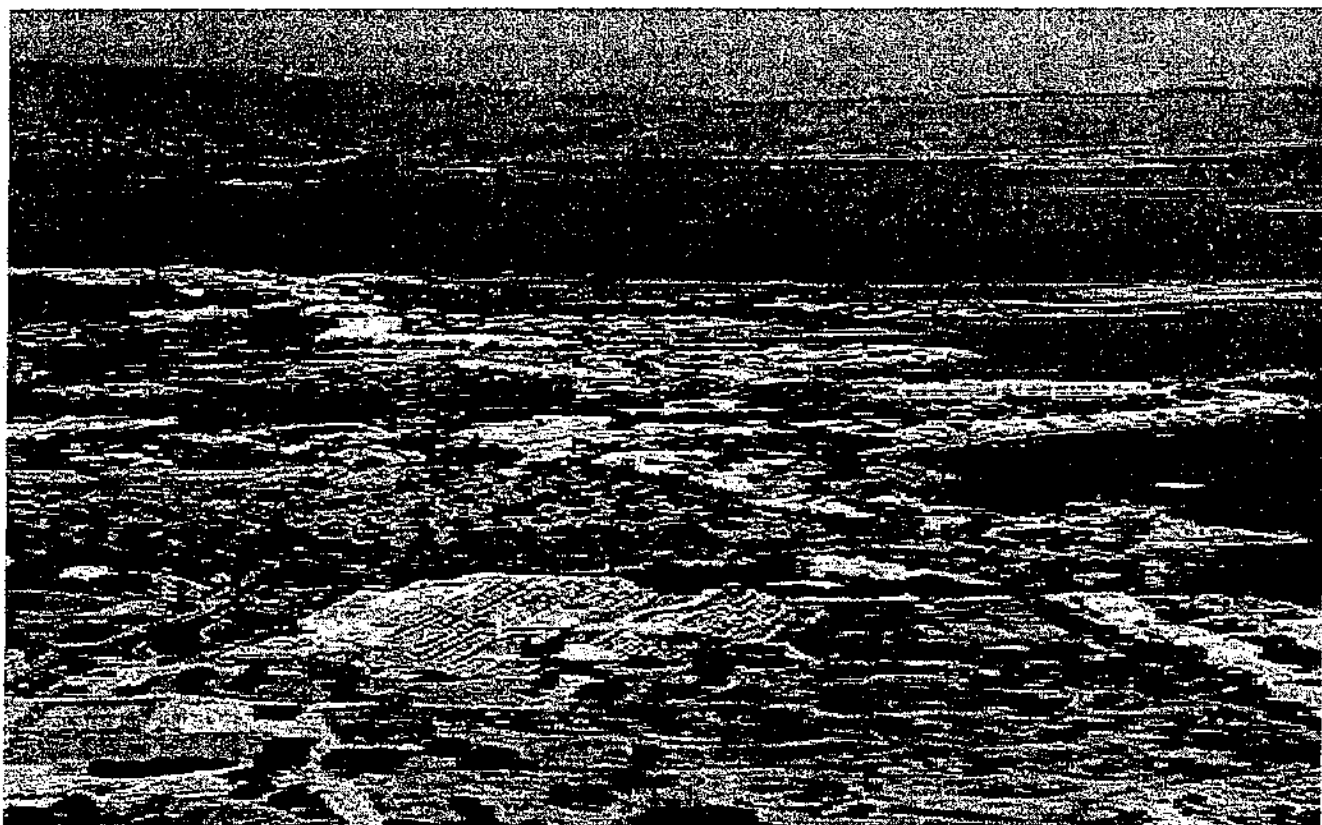
Σε απόσταση 3 χιλιομέτρων προς βορρά της Κριτσάς, στην τοποθεσία Κοντάρατος, είναι τα **ερείπια της αρχαίας δωρικής πόλης Λοτούς της Ετέρας**. Ήκμασε μεταξύ του 3<sup>ου</sup> και του 3<sup>ου</sup> αιώνα π.Χ. και ήταν προφυλαγμένη ανάμεσα σε δύο ακροπόλεις. Ο αρχαιολογικός της χώρος που ανασκάφη η Γαλλική Αρχαιολογική Σχολή, περιλαμβάνει αγορά, διάφορα δημόσια κτίρια και αρκετά σπίτια.

Επιστρέφουμε από τον ίδιο δρόμο στον Άγιο Νικόλαο. Από εδώ κατευθυνόμαστε προς το βόρεια, παράλληλα με την πολυσύχναστη και γεμάτη ξενοδοχειακές εγκαταστάσεις ακτή. Συναντάμε το **Σχίσμα**, παραθαλάσσιο οικισμό με μεγάλη τουριστική κίνηση, κοντά στα λιγότερα ίχνη της Ελληνορωμαϊκής πόλης Ὀλοός, το μεγαλύτερο τμήμα της οποίας βρίσκεται θαμμένο στη θάλασσα. Απέναντι αντικρίζουμε τη μακρόστενη χερσόνησο **Σπιναλόγκα**, χωρισμένη από τη στεριά με ισθμό (Ισθμός Πόρου - το 1897 έκαναν τη διάνοιξη Γάλλοι ναύτες). Σήμερα επικοινωνεί με την αντικρινή ακτή με γέφυρα.

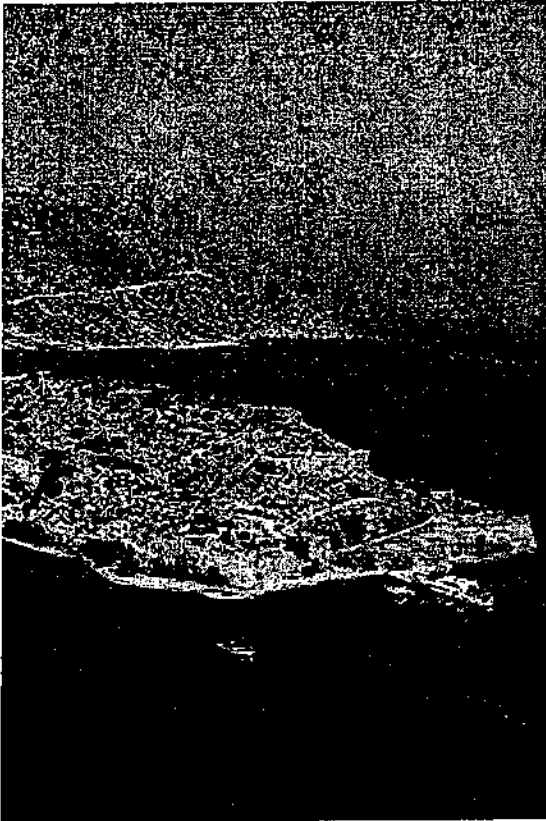
Ακριβώς απέναντι από τη βόρεια αιχμή της χερσονήσου βρίσκεται η βραχονησίδα Σπιναλόγκα ή Καλυδών. Πάνω στο νησάκι αυτό, στα ερείπια αρχαίας ακρόπολης, οι Βενετοί έχτισαν το 1579 ένα πανίσχυρο φρούριο, ερείπια του οποίου σώζονται σήμερα. Πρόκειται για ένα από τα σημαντικότερα της Κρήτης και ήταν εφοδιασμένο με πολλά πυρομαχικά και κανόνια. Μαζί με τα φρούρια της Σούδας και της Γραμπουσας, το φρούριο της Σπιναλόγκας ήταν τα μοναδικά σε ολόκληρο το νησί που δεν έπεσαν στα χέρια των Τούρκων όταν το 1669 κατέκτησαν την Κρήτη.

Παρέμειναν για μισό ακόμα αιώνα στην κυριαρχία των Βενετών και μόνο το 1715 περιήλθαν στους Τούρκους με συνθηκολόγηση. Καίκια συνδέουν το νησάκι Σπιναλόγκα με τον Άγιο Νικόλαο, την Ελούντα και την Πλάκα. Στη συνέχεια του παραλιακού δρόμου προς βορρά είναι η κοσμοπολίτικη **Ελούντα**, 10,5 χιλιόμετρα από τον Άγιο Νικόλαο και 1,5 χιλιόμετρο δυτικά από τον παραθαλάσσιο οικισμό Σχίσμα, ένας από τους περισσότερο αξιοποιημένους, από τουριστική άποψη, τόπους διακοπών στην Ελλάδα.

Διαθέτει μεγάλο αριθμό κλινών σε άριστες ξενοδοχειακές μονάδες με πολλές σύγχρονες ανέσεις και δυνατότητα για διάφορα σπορ. Λειτουργούν επίσης πολλά καταστήματα και εστιατόρια, ταβέρνες, μπαρ, ντίσκο κ.λπ., που προσελκύουν χιλιάδες επισκέπτες όλο το χρόνο. Συνεχίζοντας συναντάμε το **ψαροχώρι Πλάκα** απέναντι από το βορειότερο άκρο της χερσονήσου Σπιναλόγκας και από το οχυρωμένο ομώνυμο νησάκι. Έχει ταβέρνες που σερβίρουν φρέσκο ψάρι και θαλασσινά και απέχει 5 χιλιόμετρα από την Ελούντα.



*Η κοσμοπολίτικη Ελούντα.*



Η Σπιναλόγκα με τα ερείπια του πανίσχυρου ενετικού φρουρίου.

#### ΑΠΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ - ΣΗΤΕΙΑ

*Άγιος Νικόλαος - Μαρδάτι - Ίστρο - Γουρνιά - Παχειά Άμμος - Καβούσι - Λάστρος - Σφάκα - Μοχλός - Μυραίνη - Μουλιανά - Χαμέζι - Σητεία.*

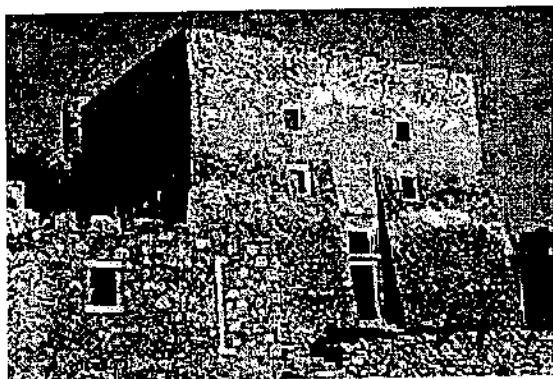
Από την όμορφη πρωτεύουσα του Νομού Λασιθίου κατευθυνόμαστε προς νότο για Μαρδάτι, Ίστρο και Γουρνιά (18 χιλιόμετρα νοτιοανατολικά του Αγίου Νικολάου).

#### **Επίσκεψη Γουρνιών**

Στο σημαντικό αυτό αρχαιολογικό χώρο ανακαλύφθηκε ένας ολόκληρος μινωικός οικισμός με σπίτια, δρόμους και μεγάλο οικοδόμημα στην κορυφή του λόφου, που πιθανολογείται ότι χρησίμευε σαν κατοικία του άρχοντα της περιοχής. Η ακμή της πόλης τοποθετείται γύρω στο 1600-1400 π. Χ. και η παρακμή συμπίπτει με την καταστροφή της, πιθανόν από πυρκαγιά γύρω στο 1200 π.Χ.

Στα βόρεια του μικρού ανακτόρου ανασκάφηκε ιερό με πολλά λατρευτικά αντικείμενα. Επίσης βρέθηκε σημαντικός αριθμός οικιακών σκευών και εργαλείων. Σώζονται οι κλιμακωτοί λιθόστρωτοι δρόμοι του οικισμού, τα θεμέλια των κατοικιών και στο λόφο λείψανα του μικρού ανακτόρου.

Συνεχίζοντας ανατολικά, στο δρόμο Αγίου Νικολάου - Σητείας περνάμε από τον όμορφο παραθαλάσσιο οικισμό Παχειά Άμμος (21 χιλιόμετρα από Άγιο Νικόλαο), στο βάθος του Κόλπου του Μιραμπέλλου με υπέροχη παραλία και ολοκάθαρα νερά. Εδώ είναι το στενότερο σημείο της Κρήτης. Στο 22<sup>ο</sup> χιλιόμετρο δεξιά, δρόμος οδηγεί στην Ιεράπετρα (14 χιλιόμετρα). Η κεντρική οδική αρτηρία συνεχίζει προς τα βορειοανατολικά με ανοδική πορεία. Περνάμε το χωριό Καβούσι (26 χιλιόμετρα). Στο 31,5 χιλιόμετρο είναι η τοποθεσία Πλάτανος με πανοραμική θέα. Στο 33<sup>ο</sup> χιλιόμετρο αριστερά βρίσκεται η πρώτη παράκαμψη για Μοχλό, στο 36<sup>ο</sup> το χωριό Λάστρος - με βυζαντινή εκκλησία του Αγίου Γεωργίου - και στο 40<sup>ο</sup> Σφάκα (δεύτερη παράκαμψη για Μοχλό).



Το βενετσιάνικο φρούριο της Σητείας.

Ο Μοχλός είναι μικρός ψαράδικος οικισμός με νησάκι απέναντι του, που πιστεύεται ότι στα μινωικά χρόνια ήταν ενωμένο με τη στεριά. Στο δυτικό τμήμα της νησίδας ανακαλύφθηκαν πολλοί ομαδικοί τάφοι με πλούσια ευρήματα, κυρίως χρυσά κοσμήματα και ωραιότατα αγγεία (Αρχαιολογικό Μουσείο Ηρακλείου και Αγίου Νικολάου).

Σε άλλη νησίδα, την ονομαζόμενη Ψείρα, στην ανατολική άκρη του Κόλπου του Μιραμπέλλου, βρέθηκε μινωικός οικισμός. Τους τοίχους ενός σπιτιού του οικισμού κοσμούσαν ανάγλυφες τοιχογραφίες (Αρχαιολογικό Μουσείο Ηρακλείου).

Συνεχίζουμε στην κύρια αρτηρία προς τ' ανατολικά, μέσα από γραφικά χωριά: Μυρσίνη (τρίτη παράκομψη για Μοχλό), Μέσα Μουλιανά, Έξω Μουλιανά. Στο 57,5 χιλιόμετρο δεξιό παράκαμψη οδηγεί μετά από ένα χιλιόμετρο στη Μινωική Οικία Χαμεζίου, προϊστορική κυκλική οικία με φρουριακή διάταξη, ή κατ' άλλους, ιερό κορυφής. Στον οικισμό Χαμέζι (59 χιλιόμετρα), αξίζει να επισκεφθεί κανείς το λαογραφικό μουσείο με αξιόλογα εκθέματα, μεταξύ των οποίων αργαλειό και σύνεργα υφαντικής τέχνης.

Το τέλος της διαδρομής είναι η Σητεία (69 χιλιόμετρα από Άγιο Νικόλαο). Είναι γραφικό λιμάνι χτισμένο αμφιθεατρικά στη δυτική πλευρά του Όρμου Σητείας, στη θέση της αρχαίας Ητείας.

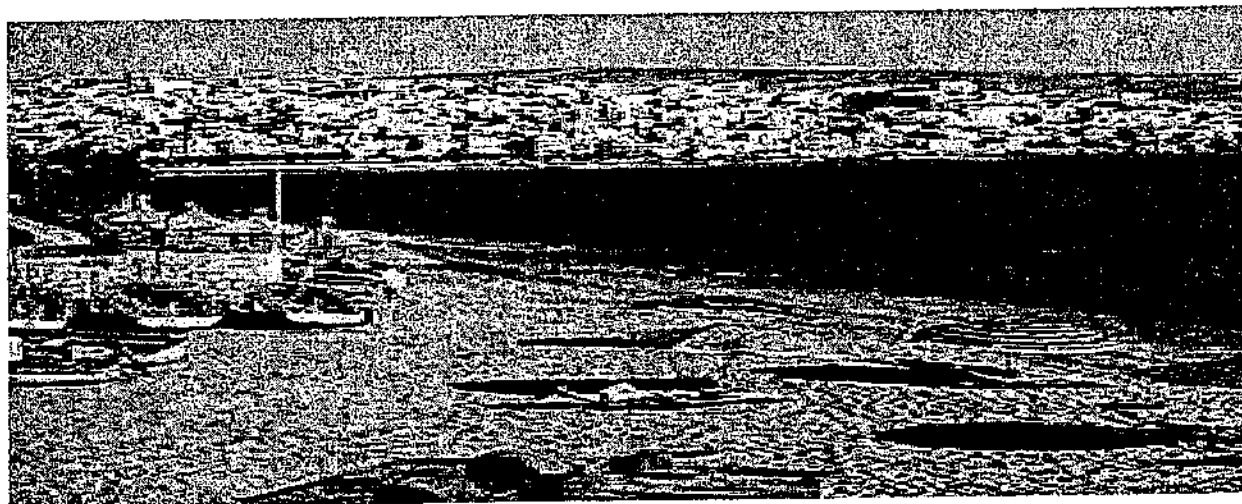
Στο ανατολικό της βρισκόταν το βενετσιάνικο φρούριο, του οποίου σήμερα σώζονται ελάχιστα λείψανα. Η σημερινή πόλη χτίστηκε μετά το 1870, ενώ κατά τους δύο προηγούμε-

νους αιώνες ήταν ακατοίκητη.

Στο Αρχαιολογικό Μουσείο της Σητείας (τηλέφωνο 0843/23.917) εκτίθεται σημαντική συλλογή αγγείων από την Αγία Φωτιά και τον Μοχλό, την Ψείρα, το Παλαίκαστρο και τη Ζάκρο. Επίσης, πήλινες πινακίδες Γραμμικής Α' από το ανάκτορο της Ζάκρου και μια μοναδική στο είδος της εγκατάσταση σταφυλοπιεστηρίου με αυθεντικά εξαρτήματα από το ίδιο ανάκτορο. Αξιόλογη είναι η ελληνορωμαϊκή συλλογή, αποτελούμενη από αγγεία και λύχνους.

Το Λαογραφικό Μουσείο της πόλης στεγάζει πολλά εκθέματα, κυρίως υφαντά, κεντήματα, τοπικές φορεσιές, παραδοσιακά έπιπλα, οικιακά σκεύη, αργαλειό κ.ά. Σε μικρή απόσταση από την πόλη, στο βόρεια, βρίσκεται το αεροδρόμιο. Υπάρχει αεροπορική σύνδεση με την Αθήνα και την Κάρπαθο.



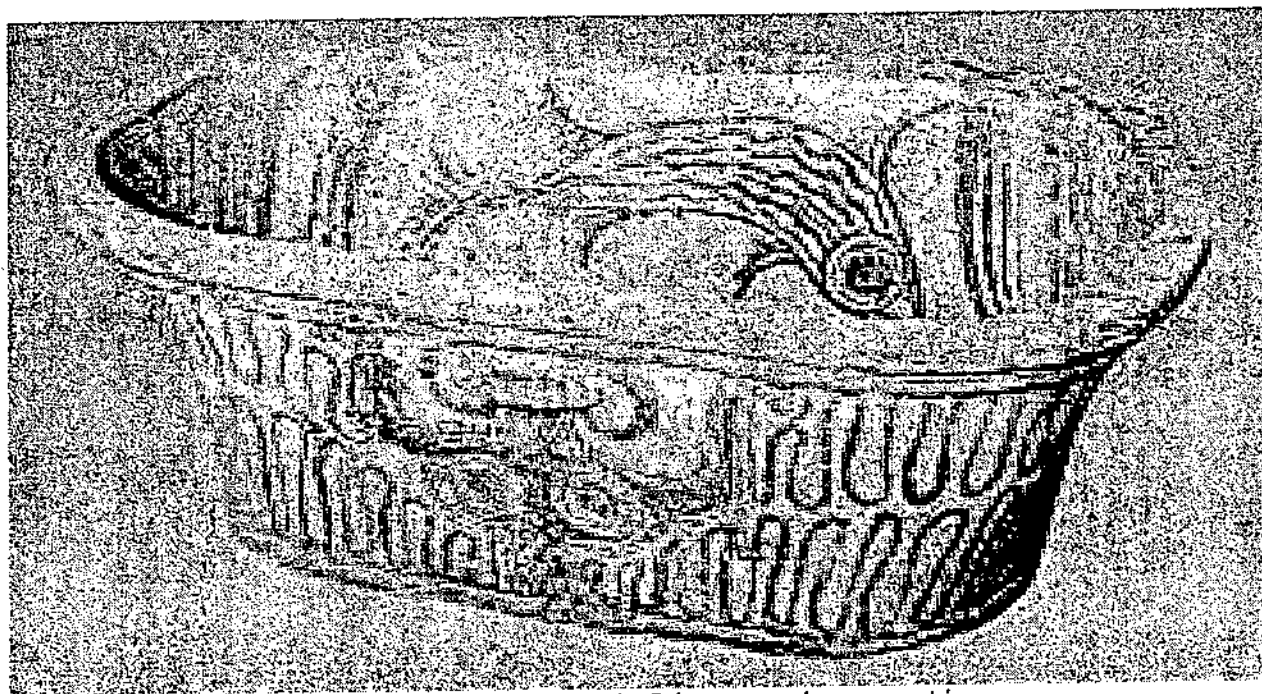


Η γραφική κωμόπολη της Σητείας.

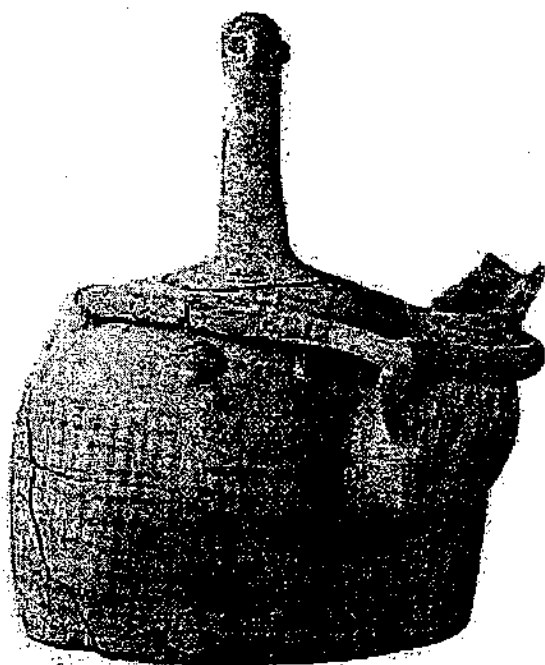
### ΜΟΥΣΕΙΑ

Η πόλη διαθέτει Αρχαιολογικό Μουσείο (οδός Παλαιολόγου 68, τηλ. 0841/24.943, 22.462 & 22.382), με πλούσια και ενδιαφέροντα εκθέματα από τις ανασκαφές της περιοχής.

Λειτουργεί επίσης αξιόλογο Λαογραφικό Μουσείο που στεγάζεται στο ισόγειο του Λιμεναρχείου (τηλ. 25.093) και περιλαμβάνει ωραιότατα δείγματα υφαντικής, ξυλογλυπτικής καθώς επίσης τοπικές ενδυμασίες και βυζαντινές εικόνες.



Αρχαιολογικό Μουσείο Ζωγραφικός διάκοσμος πάνω σε πηλό.



Αρχαιολογικό Μουσείο Αγίου Νικολάου. Η «θεά της Μύρτου». Χαρακτηριστικό δείγμα μινωικής τέχνης (πρωτομινωική περίοδος).

### ΜΕ ΑΦΕΤΗΡΙΑ ΤΗΝ ΣΗΤΕΙΑ

*Σητεία - Πισκοκέφαλο - Πραισό - Χονδράς - Σιρός - Αρμένιοι - Ετιά - Λιθίνες - Πιλαλήματα - (Μονή Κάψα) - Μακρύγιαλος - Ιεράπετρα - Επισκοπή - Βασιλική - Παχειά Άμμος.*

Ξεκινώντας από τη Σητεία, κατευθυνόμαστε νότια προς το Λιβικό Πέλαγος. Στο 3,4 χιλιόμετρο συναντάμε το Πισκοκέφαλο. Δεξιά παράκαμψη προς τα νοτιοδυτικά οδηγεί μετά από διαδρομή 5 χιλιομέτρων στα Αχλάδια, όπου ανασκάφηκε μινωική έπαυλη και θολωτός τάφος. Στη συνέχεια του κύριου δρόμου συναντάμε τα χωριά Μαρόνια και Επάνω Επισκοπή. Στο 11<sup>ο</sup> χιλιόμετρο ο δρόμος διχάζεται.

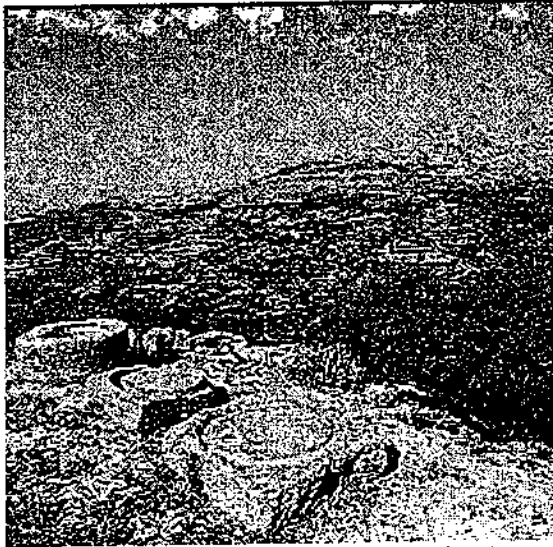
Το κύριο τμήμα του προς τα δεξιά οδηγεί στον Άγιο Γεώργιο, Συκιά, Παπαγιαννάδες, ενώ η αριστερή παράκαμψη οδηγεί, μετά από 4,5 χιλιόμετρα, στη Νέα Πραισό και από εκεί στον αρχαιολογικό χώρο της Πραισού, πόλης των Ετεοκρητών που ήταν οι γνήσιοι απόγονοι των Μινωιτών. Η πόλη ήταν πανίσχυρη, χτισμένη σε τρεις λόφους, καθένας από τους οποίους είχε ακρόπολη στην κορυφή και περιτοιχιζόταν από τείχος πλην του τρίτου λόφου που ήταν εκτός των τειχών και τον ονόμασαν Λόφο - Βωμό.

Είχε δύο λιμάνια, ένα στο βορρά στο Κρητικό Πέλαγος, την Ητεια (Σητεία) και ένα στο νότο, στο Λιβικό Πέλαγος, τις Στήλες. Η ισχυρή αντίπαλος της η δωρική Ιεράπετρα, μετά από αρκετές συγκρούσεις επικράτησε και κατέστρεψε την Πραισό (146 π.Χ.). Οι ανασκαφές στην Πραισό, που άρχισαν το 1884 υπό τον Federico Halbherr, έφεραν στο φως την πρώτη ετεοκριτική επιγραφή και ένα πλήθος από πήλινα ειδώλια. Μετά το 1901 συνεχίστηκαν από την Αγγλική Αρχαιολογική Σχολή και αποκάλυψαν ότι τα σημερινά ερείπια δεν ανήκουν στην πόλη των Ετεοκρητών, αλλά σε ισχυρή πόλη των ιστορικών - ελληνικών χρόνων, η δε ετεοκριτική Πραισό ήταν χτισμένη σε θέση όχι μακριά από αυτά τα ερείπια.

Στον πρώτο λόφο που ήταν και το κέντρο της πόλης ανασκάφηκε ελληνιστικό μέγαρο με αποχετευτικό αγωγό, πέτρινο χώρο για συγκέντρωση των νερών και ελαιοπίεστήριο. Στον τρίτο λόφο βρέθηκαν πολλά χάλκινα και πήλινα αφιερώματα, ασπίδες, κράνη, θώρακες και τρεις σπουδαιότερες ετεοκριτικές επιγραφές σκαλισμένες βουστροφηδόν πάνω σε πώρινες πλάκες. Στην περιοχή ανασκάφηκαν επίσης διάφοροι θολωτοί τάφοι.

Από την Πραισό συνεχίζουμε νότια προς Χανδρά, απ' όπου παίρνουμε το δρόμο προς τα ανατολικά για Ζίρο. Αξιόλογη εδώ είναι η εκκλησία της Αγίας Παρασκευής με αλληπάλληλα στρώματα τοιχογραφιών.

Από τη Ζίρο γυρίζουμε πίσω στον Χανδρά και συνεχίζουμε προς νότο για το χωριό Αρμένοι, στα δυτικά του οποίου, λίγο πριν φθάσουμε στον κεντρικό δρόμο είναι η Ετιά, όπου υπάρχει τριώροφη βενετσιάνικη έπαυλη, αντιπροσωπευτικό δείγμα κρητογενετικής αρχιτεκτονικής. Βγαίνουμε στον κεντρικό δρόμο και συνεχίζουμε νότια προς Λίθινες και Πιλαλήματα.



*Πραισός, στην κορυφή της ακρόπολης.*

Στο 33<sup>ο</sup> χιλιόμετρο από Σητεία υπάρχει χωματόδρομος προς τα αριστερά που οδηγεί παράλληλα προς την ακτή στα Καλά Νερά και τη Μονή Κάφα, 7 χιλιόμετρα από τη διασταύρωση, που είναι χτισμένη σε απότομο γκρεμό με σπηλιά. Είναι αφιερωμένη στον Άγιο Ιωάννη τον Πρόδρομο.

Στα δυτικά της βρίσκεται το φαράγγι των Περβολοκιών. Πιστεύεται ότι το μοναστήρι ιδρύθηκε στα μέσα του 15<sup>ου</sup> αιώνα. Το 1471 καταστράφηκε από τους πειρατές και εγκαταλείφθηκε. Αργότερα ανακαινίστηκε από μοναχό, ο οποίος προσέθεσε ένα κλίτος στην εκκλησία και το αφιέρωσε στην Αγία Τριάδα.

Στο 34,5 χιλιόμετρο βρίσκεται ο Μακρύγιαλος, ωραίος παραθαλάσσιος οικισμός, με καθαρή θάλασσα, υπέροχη αμμουδιά, μια από τις πιο εκτεταμένες της Κρήτης, σύγχρονες τουριστικές εγκαταστάσεις, πολλές ταβέρνες, εστιατόρια, μπαρ, ντίσκο κ.λπ.

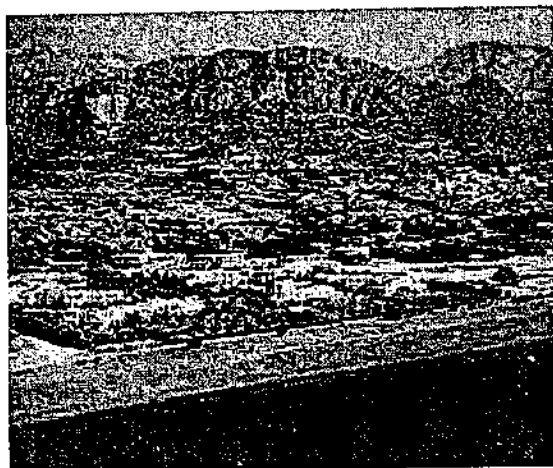
Κοντά στο χωριό ανακαλύφθηκε μινωική έπαυλη και αρκετά ευρήματα που εκτίθενται στο Αρχαιολογικό Μουσείο Αγίου Νικολάου. Προχωρούμε δυτικό προς Ιεράπετρα. Στα 27 χιλιόμετρα που μας υπολείπονται μέχρι την πόλη, ο δρόμος μας είναι παράλληλος με την ακτή και περνάει από πολλές παραθαλάσσιες τοποθεσίες με προφυλαγμένα λιμανάκια και διάφανη θάλασσα. Κατά μήκος της ακτής υπάρχουν θερμοκήπια με πρώιμα οπωροκηπευτικά και άφθονο πράσινο.

Περνάμε κατά σειρά από: Ανάληψη, Κούτσουρα, Μαύρο Κόλυμπο, Αχλιά, Γαλήνη, Αγίο Φωτιά, Φέρμα. Στη συνέχεια, μετά τα Φέρμα και 9 χιλιόμετρα πριν την Ιεράπετρα, παράκαμψη προς τα δεξιά με βόρεια κατεύθυνση οδηγεί στον Άγιο Ιωάννη. Στην αρχή της παράκαμψης πολύ κοντά στο δασικό δρόμο, στο Κουτσουνάρι λειτουργούν καταλύματα με τοπικό παραδοσιακό χρώμα. Σε ολόκληρη την ακτή, από τον Μακρύγιαλο ως την Ιεράπετρα, έχουν χτιστεί πολλές σύγχρονες τουριστικές μονάδες.

Από την Ιεράπετρα (62 χιλιόμετρα από Σητεία) αφήνουμε τον παραλιακό δρόμο που οδηγεί δυτικό προς Μύρτο και ακολουθούμε διακλάδωση προς τα δεξιά με βόρεια κατεύθυνση για Παχιά Άμμο. Το τμήμα αυτό, μεταξύ Ιεράπετρας - Παχιάς Άμμου είναι το στενότερο σημείο του νησιού, όπου το Κρητικό Πέλαγος απέχει - οδικά - από το Λιβυκό μόνο 14 χιλιόμετρα.

Περνάμε από την Επισκοπή και μετά από 5,5 χιλιόμετρα προς βορρά, στα αριστερά του δρόμου, βρίσκεται η Βασιλική (24 χιλιόμετρα από τον Άγιο Νικόλαο, 12 χιλιόμετρα από την Ιεράπετρα).

Κατό τις συνεχιζόμενες και σήμερα ανασκαφές κοντά στο χωριό βρέθηκαν μινωικές οικίες και ανάμεσα τους η ονομαζόμενη «Οικία του Λόφου», πάνω σε ύψωμα. Ανήκει στην προανακτορική περίοδο. Εδώ επίσης βρέθηκαν τα χαρακτηριστικά αγγεία ρυθμού «Βασιλικής» (Αρχαιολογικό Μουσείο Ηρακλείου και Αγίου Νικολάου). Η διαδρομή μας καταλήγει στην Εθνική Οδό Αγίου Νικολάου - Σητείας, στο 22<sup>ο</sup> χιλιόμετρο.



*Ο παραδοσιακός οικισμός Κουτσουνάρι.*

*Σητεία - Αγία Φωτιά - Μονή Τοπλού - Βάι (Φοινικόδασος) - Ίτανος - Παλαίκαστρο - Κάτω Ζάκρος.*

Από τη Σητεία κατευθυνόμαστε προς τα ανατολικά. Στο 4,5 χιλιόμετρο της διαδρομής συναντάμε παράκαμψη προς τα δεξιά με νότια κατεύθυνση για Ρούσσα Εκκλησιά, Κρουονέρι και Μητάτο. Στο 6<sup>ο</sup> χιλιόμετρο του κύριου δρόμου βρίσκεται η Αγία Φωτιά. Κοντά στο χωριό ανακαλύφθηκε μια ολόκληρη νεκρόπολη με πολλούς θαλαμσιδείς και λακκοειδείς τάφους της πρωτομινωικής περιόδου. Ανάμεσα στα πλούσια ταφικά ευρήματα υπήρχαν λεπίδες, λίθινα και χάλκινα αντικείμενα και μεγάλος αριθμός αγγείων διαφόρων μεγεθών και σχημάτων (Αρχαιολογικό Μουσείο Αγίου Νικολάου και Σητείας).

Μετά από 9 χιλιόμετρα ανατολικά της Αγίας Φωτίας, παράκαμψη προς τ' αριστερά με βόρεια κατεύθυνση οδηγεί σε 3,5 χιλιόμετρα στο ιστορικό καστρομοναστήρι Τοπλού (Μονή Τοπλού ή Παναγία Ακρωτηριανή), μια από τις σημαντικότερες και πλουσιότερες μονές της Κρήτης.

Πιστεύεται ότι η μονή κτίστηκε το 15<sup>ο</sup> αιώνα. Καταστράφηκε από σεισμό το 1612 και ξανακτίστηκε. Στη συνέχεια κατέρρευσαν διάφορα τμήματα της και αποκαταστάθηκαν από τους μοναχούς με χρηματοδότηση των πιστών. Έχει τετραγωνικό σχήμα και περιστοιχίζεται από ισχυρό τείχος ύψους 10 μέτρων. Διέθετε μάλιστα και κανόνι για να αποκρούει τις πειρατικές επιδρομές.

Το κυρίως κτίριο έχει έκταση 800 τ.μ. περίπου και είναι τριώροφο. Η είσοδος γίνεται από την Πόρτα του Τροχού, που ονομαζόταν έτσι γιατί, λόγω του μεγάλου βάρους της, συρόταν πάνω σε τροχό. Στο εσωτερικό υπέρθυρο έχει εντοιχιστεί ανάγλυφη μαρμάρινη πλάκα με σταυρό που στηρίζεται πάνω σε δύο δελφίνια. Το ιταλικού τύπου κωδωνοστάσιο είναι κτισμένο χωριστά από την εκκλησία, η οποία είναι δίκλιτη. Το βορινό και παλιότερο κλίτος της είναι αφιερωμένο στο Γενέθλιο της Παναγίας και το νότιο στον Άγιο Ιωάννη τον Θεολόγο. Οι τοίχοι της κοσμούνται από καλοδιατηρημένες τοιχογραφίες του 14<sup>ου</sup> αιώνα.

Από τα πλούσια κειμήλια της μονής σήμερα σώζονται πολύ λίγα γιατί λεηλατήθηκε επανειλημμένα από τους Τούρκους. Υπάρχουν αρκετές αξιόλογες εικόνες, μεταξύ των οποίων σημοντικότερη είναι η εικόνα «Μέγας εί Κύριε» του 1770, έργο του Ιωάννου Κορ - νάρου. Μεγάλη αρχαιολογική αξία έχει ενεπίγραφη πλάκα του 2<sup>ου</sup> π.Χ. αιώνα, εντοιχισμένη στην πρόσοψη του ναού, που ανακαλύφθηκε στα ερείπια της **Αρχαίας Ίτανου** και μεταφέρθηκε εδώ.

Κατά την τουρκοκρατία η μονή λειτούργησε σαν σχολείο για τα Ελληνόπουλα της περιοχής, ενώ παράλληλα οι μοναχοί συμμετείχαν στον αγώνα κατά των Τούρκων ενεργά, ή πρόσφεραν καταφύγιο στους κυνηγημένους αγωνιστές.

Κατά το 1870 ιδρύθηκε σχολείο που λειτούργησε ως τα νεότερα χρόνια, ενώ στα δύσκολα χρόνια της γερμανικής κατοχής οι μοναχοί έδωσαν και πάλι το θάρρολό τους «παρών» τους εγκαθιστώντας ασύρματο που εξυπηρετούσε την αντίσταση.

Εξακολουθούμε τη διαδρομή μας προς τα βορειοανατολικά και φθάνουμε στο **Βάι** μετά από 7 χιλιόμετρα. Σε μικρή απόσταση (1,5 χιλιόμετρο) στα ανατολικά του βρίσκεται το ονομαστό Φοινικόδασος. Η ολοκάθαρη θάλασσα, η υπέροχη, χρυσή αμμουδιά και, ιδιαίτερα, οι αιωνόβιοι φοίνικες που την πλαισιώνουν, δίνουν σ' αυτή τη μοναδική στον ελλαδικό χώρο ακτή, μια ξεχωριστή γοητεία και προσελκύουν χιλιάδες επισκέπτες.

Το μεγαλύτερο τμήμα του φοινικοδάσους είναι περιφραγμένο και η είσοδος επιτρέπεται μόνο από την ανατολή μέχρι τη δύση του ηλίου, ενώ το ελεύθερο κάμπινγκ και η διανυκτέρευση απαγορεύονται αυστηρά.

Μετά τη μικρή παράκαμψη για το Φοινικόδασος, ο δρόμος συνεχίζει για 1,5 χιλιόμετρο ακόμα προς βορρά, ως τη θέση όπου βρισκόταν η Αρχαία Ίτανος, γνωστή σήμερα και σαν Ερημούπολη.

Στα ανατολικά είναι το νησάκι Ελασσά. Η Ίτανος κατοικήθηκε από τους μινωικούς χρόνους μέχρι το 15<sup>ο</sup> αιώνα, οπότε καταστράφηκε από τους πειρατές και οι κάτοικοι της κατέφυγαν στο εσωτερικό για ασφάλεια. Κατά τα χρόνια της ακμής της ήταν σημαντικό λιμάνι και εμπορικός σταθμός για τη μεταφορά αγαθών μεταξύ Κρήτης και Ανατολής. Στο χώρο της βρέθηκαν επιτύμβιες, ενεπίγραφες πλάκες των προχριστιανικών και η εντοιχισμένη στη **Μονή Τοπλού**.

Από την Ίτανος κατεβαίνουμε νότια, από τον ίδιο δρόμο στο Βάι και λίγο μετά, παίρνουμε το αριστερό παρακλάδι που οδηγεί μετά από 6 χιλιόμετρα στο Παλαίκαστρο (19 χιλ. από Σητεία). Όπως φανερώνουν τα ερείπια της περιοχής, κοντά στο Παλαίκαστρο υπήρχε πόλη που κατοικήθηκε από τη μυκηναϊκή ως την ελληνιστική εποχή.

Στα νοτιοανατολικά του χωριού, στη θέση Ρουσόλακκος, στις αρχές του αιώνα ανασκαφές της Αγγλικής Αρχαιολογικής Σχολής αποκάλυψαν ένα ολόκληρο μινωικό οικισμό που τον διέσχιζε κεντρικός δρόμος, ενώ μικρότεροι, κάθετοι σ' αυτόν, χώριζαν τον οικισμό σε συνοικίες. Σχεδόν όλος ο χώρος είναι σήμερα καλυμμένος για λόγους προστασίας, ώστε είναι ορατό μόνο ένα μικρό τμήμα του. Στη ίδια θέση ανακαλύφθηκαν λείψανα που πιστεύεται ότι ανήκουν στο Ιερό του Δικταίου Δία.

Νοτιότερα, στην κορυφή του υψώματος του Πετσοφά ανασκάφηκε υπαίθριο ιερό κορυφής μεσομινωικής εποχής. Βρέθηκαν πολύ ενδιαφέροντα πήλινα ανδρικά και γυναικεία ειδώλια, ύψους 10-17 εκατοστών, σε στάση προσευχής, αφιερώματα σε κάποιο, πιθανόν γυναικείο, θεότητα που λατρευόταν στο ιερό. Επίσης ανακαλύφθηκαν πήλινα ειδώλια κατοικίδιων και άγριων ζώων.

Από το Παλαίκαστρο συνεχίζουμε προς νότο για Λαγκαδά, Καμάρα, Χοχλακίες, Αζοκέραμο, όπου ο δρόμος παίρνει δυτική κατεύθυνση για Κελλάρια και μετά κατεβαίνει πάλι προς νότο για Αδραβάστους και Ζάκρο (39 χιλ. από Σητεία). Σε απόσταση 8 χιλιομέτρων νοτιοανατολικά, σε μικρό προφυλαγμένο κόλπο, στο ανατολικότερο σημείο της Μεγαλονήσου, βρίσκεται η Κάτω Ζάκρος, όπου ανασκάφηκαν τα ερείπια της Αρχαίας Ζάκρου.

Επίσκεψη **Κάτω Ζάκρου**. Στη δυτική γωνιά μικρής κοιλάδας αποκαλύφθηκε το τέταρτο μεγάλο μινωικό ανάκτορο. Η μελέτη του χώρου και των άφθονων ευρημάτων βεβαιώνουν την ύπαρξη μιας πολυάνθρωπης μινωικής πόλης, που, λόγω της γεωγραφικής της θέσης, χρησίμευσε σαν εμπορικό λιμάνι και ενδιάμεσος σταθμός για τα πλοία που ταξίδευαν προς τα παράλια της Αφρικής και της Ασίας. Πιστεύεται ότι εδώ γινόταν η εκφόρτωση των εμπορευμάτων που προέρχονταν από τα ασιατικά λιμάνια και την Αίγυπτο για να διοχετευθούν στη συνέχεια στα μεγάλα μινωικά κέντρα - Κνωσό, Φαιστό, Μάλια - για τα οποία προορίζονταν.

Όπως πιστοποιούν οι ανασκαφές, η ευρύτερη περιοχή, στα βόρεια και δυτικά του ανακτόρου είχε κατοικηθεί από τα προϊστορικά χρόνια ως τη ρωμαϊκή εποχή. Λείψανα ρωμαϊκών οικιών στη θέση Καλή Στράτα βεβαιώνουν την ύπαρξη μικρού ρωμαϊκού οικισμού. Επίσης στις τοποθεσίες Φάραγγα των Νεκρών και Τραόσταλος βρέθηκαν προϊστορικά νεκροταφεία.

Το 1901 ο Άγγλος αρχαιολόγος Hogarth τη ανάσκαψε την πλαγιά λόφου Βορειοανατολικά του ανακτόρου και ανακάλυψε περί τις 10 οικίες υστερομινωικής εποχής και σπουδαία αντικείμενα μυκηναϊκής περιόδου. Μετά από 60 χρόνια ο Ν. Πλάτων άρχισε συστηματικές ανασκαφές στο χώρο, οι οποίες συνεχίζονται και σήμερα.

Αρχικά ανακάλυψε δύο κτιριακά συγκροτήματα που πιστεύεται ότι αποτελούν μέγαρο-αγροικία. Στη συνέχεια, οδηγούμενος από διάφορα όστρακα που είχαν βρει αγρότες της περιοχής καθώς καλλιεργούσαν τα χωράφια τους, έφθασε στα λείψανα του ανακτόρου. Το μέγεθος του κτιρίου, η επιμελημένη δόμηση, η πλούσια σε σχήματα και διακόσμηση κεραμική, οι ευρύχωρες αίθουσες, οι πολλές αποθήκες, οι κιονοστοιχίες, η λαβυρινθώδης διάταξη των χώρων, τα διάφορα εργαστήρια βεβαίωσαν τον εκσκαφέας ότι πρόκειται για ανάκτορο.

Οι βασιλείς της Ζάκρου ευημερούσαν λόγω του εμπορίου με τα ασιατικά και αιγυπτιακά παράλια, απ' όπου προμηθευόνταν πολύτιμες πρώτες ύλες (ελεφαντόδοντο, χρυσό κ.ά.), τις οποίες, μαζί με άλλα ντόπια υλικά, επεξεργάζονταν οι τεχνίτες των ανακτόρων και κατασκεύαζαν διάφορα σκεύη ή διακοσμητικά αντικείμενα, μεγάλος αριθμός των οποίων ήρθε σε φως με τις ανασκαφές. Το ανάκτορο κτίστηκε γύρω στο 1600 και καταστράφηκε το 1450 π.Χ. περίπου. Κάτω από την ανατολική του πτέρυγα βρέθηκαν λείψανα παλαιονακτορικού συγκροτήματος.

Και εδώ, όπως και στα άλλα μινωικά ανάκτορα, υπάρχει κεντρική αυλή, γύρω από την οποία αναπτύσσεται το οικοδόμημα με λαβυρινθώδη διάταξη. Είναι διώροφο και υπολογίζεται ότι καταλάμβανε έκταση 8.000 τετραγωνικών μέτρων, ενώ τα διαμερίσματα του ήταν περισσότερα από 300 τον αριθμό, κατά τις εκτιμήσεις των ερευνητών. Η είσοδος γίνεται από τη Β.Α. πλευρά απ' όπου ξεκινούσε πλακόστρωτος δρόμος που οδηγούσε στο λιμάνι.

Η κεντρική αυλή περιβάλλεται από τέσσερις πτέρυγες διαμερισμάτων κάθε μία με διαφορετική λειτουργικότητα. Στη δυτική βρίσκεται η αίθουσα των τελετουργιών που είναι υπόστυλη με εσωτερικό πολύθυρο και φωταγωγό. Σώζονται μόνο οι βάσεις των πολύχρωμων κιόνων και λίγα δείγματα των τοιχογραφιών που κοσμούσαν τους τοίχους.

Στην αίθουσα αυτή βρέθηκαν πολλά λατρευτικά αντικείμενα, μεταξύ των οποίων ρυτό με παράσταση ιερού κορυφής και άλλο σε σχήμα κεφαλής ταύρου. (Αρχαιολογικό Μουσείο Ηρακλείου). Με τρίθυρο επικοινωνεί με την αίθουσα συμποσίων, όπου βρέθηκε ένας μεγάλος αριθμός αγγείων -οινοχόες και κύπελλα για κρασί-, καθώς επίσης και τμήματα ανάγλυφης τοιχογραφίας που εκτίθενται στο Αρχαιολογικό Μουσείο Ηρακλείου

Από τη δυτική πλευρά της αίθουσας των τελετουργιών βγαίνουμε στο κυρίως ιερό που αποτελείται από ένδεκα δωμάτια: δωμάτιο του ιερατείου, σκευοθήκη, αρχειοφυλάκιο - όπου βρέθηκαν πινακίδες Γραμμικής Γραφής Α' -, κεντρικό ιερό, δωμάτιο αποθετών, δεξαμενή καθαρμών - εδώ ανακαλύφθηκε μαρμάρινος φλεβωτός αμφορέας - , θησαυροφυλάκιο των ιερών, με μεγάλο αριθμό λατρευτικών σκευών και ιερών συμβόλων από διάφορα υλικά πλην πολυτίμων.

Στο βόρειο τμήμα της δυτικής πτέρυγας βρίσκονται οι αποθήκες, οι οποίες περιείχαν διάφορα σκεύη άριστης ποιότητας και πολλούς πίθους. Στα δυτικά του ιερού βρίσκονται τα εργαστήρια. Στην ανατολική πτέρυγα ήταν τα πολυτελή βασιλικά διαμερίσματα. Η αίθουσα της βασίλισσας μέσω διαδρόμου επικοινωνεί με το ονομαζόμενο λουτρό. Στα ανατολικά των βασιλικών διαμερισμάτων υπάρχει μεγάλη τετράγωνη αίθουσα με κτιστή, κυκλική δεξαμενή που πιστεύεται ότι περιστοιχιζόταν από κυκλική στοά με κίονες. Στα νότια της δεξαμενής είναι μια πηγή νερού, «τυκτή κρήνη», όπως την ονόμασε ο ανασκαφέας και νοτιότερα κρήνη και πηγάδι. Στη νότια πτέρυγα βρίσκονταν τα βιοτεχνικά εργαστήρια. Στη βόρεια πτέρυγα ήταν τα διαμερίσματα των υπηρέτων και μεγάλο υπόστυλο δωμάτιο, το μαγειρείο. Ο χαρακτηρισμός του οφείλεται στα μαγειρικά σκεύη που βρέθηκαν στο χώρο. Στο λόφο προς βορρά του ανακτόρου οι κατοικίες που ανακαλύφθηκαν θεωρείται ότι ανήκαν σε ευγενείς και αξιωματούχους της βασιλικής αυλής.

Ο αρχαιολογικός χώρος Κάτω Ζάκρου βρίσκεται στο μυχό μικρού κόλπου με υπέροχη αμμουδιά και ωραία θάλασσα.



*Το σημαντικότερο λίθινο ρυτό αγγείο, από τη Ζάκρο,  
με παράσταση ιερού κορυφής. (Αρχαιολογικό  
μουσείο Ηρακλείου.)*

### Ιστορία

Στη θέση του σημερινού Ρεθύμνου βρισκόταν η αρχαία Ρίθυμνα , όπως πιστοποιούν ευρήματα νεκροταφείου της υστερομινωικής περιόδου που βρέθηκαν στο συνοικισμό Μασταμπά .

Η πόλη ήκμασε κατά τους μυκηναϊκούς χρόνους, ενώ κατά τον 3<sup>ο</sup> αιώνα μ.Χ. έχασε τη σπουδαιότητά της, άγνωστο για ποιο λόγο, και αναφέρεται σαν «κώμη» - Διατήρησε όμως την αυτονομία και την ανεξαρτησία της, όπως προκύπτει και από τα νομίσματα που εξακολουθούσε να κόβει σαν ελεύθερη πόλη. Στη βυζαντινή εποχή συνέχισε να κατοικείται. Μέσα στην πόλη βρέθηκαν τμήματα από ρωμαϊκά και βυζαντινά μωσαϊκά.

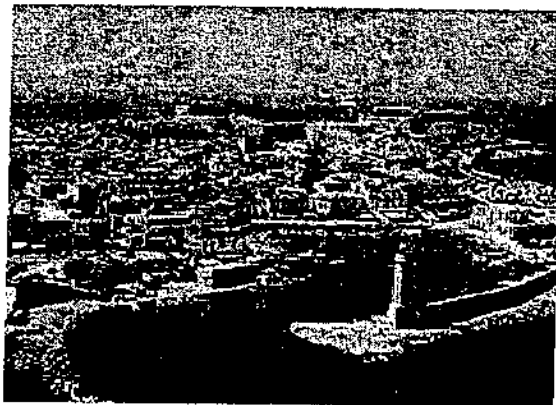
Μεγάλη ακμή γνώρισε κατά τα χρόνια της ενετοκρατίας, μια και οι βενετοί την χρησιμοποίησαν σαν λιμάνι ενδιάμεσο μεταξύ Ηρακλείου και Χανίων και σαν διοικητικό κέντρο της περιοχής. Έτσι η πόλη εξελίχθηκε σε μια από τις τρεις σημαντικότερες της Κρήτης. Διατήρησε τον ελληνικό χαρακτήρα της περισσότερο από τις άλλες δυο μεγάλες πόλεις, παρόλο που δέχθηκε τη βενετσιάνικη επίδραση, και συγκέντρωνε αρκετούς ευγενείς Κρητικούς. Σαν το σπουδαιότερο κέντρο της περιοχής ήταν έδρα του «ρετούρη»: Βενετού νομάρχη.

Υπέστη επιδρομές, πυρπολήσεις και λεηλασίες από τον τρομερό Χαϊρεντίν Μπαρμπαρόσα και τους πειρατές και τελικά κατελήφθη από τους Τούρκους το 1646. Βενετσιάνοι και Έλληνες οχυρώθηκαν στη Φορτέτσα, αλλά μετά από πολιορκία 22 ημερών αναγκάστηκαν να παραδοθούν.

Κατά την εποχή της τουρκοκρατίας περιέπεσε σε αφάνεια, όπως άλλωστε και οι άλλες πόλεις, ενώ κατά τα δύσκολα χρόνια του επαναστατικού ενάντια στους κατακτητές αγώνα, οι κάτοικοί του συμμετείχαν ενεργά, με αποτέλεσμα να εκτελεστούν πολλοί αγωνιστές. Το 1897 τα ρωσικά στρατεύματα κατέλαβαν την πόλη του Ρεθύμνου και την είχαν υπό την κατοχή τους μέχρι το 1909. Έτσι η πόλη εξελίχθηκε σε μια από τις τρεις σημαντικότερες της Κρήτης. Διατήρησε τον ελληνικό χαρακτήρα της περισσότερο από τις άλλες δυο μεγάλες πόλεις, παρόλο που δέχθηκε τη βενετσιάνικη επίδραση, και συγκέντρωνε αρκετούς ευγενείς Κρητικούς.

Σαν το σπουδαιότερο κέντρο της περιοχής ήταν έδρα του «ρετούρη»: Βενετού νομάρχη. Υπέστη επιδρομές, πυρπολήσεις και λεηλασίες από τον τρομερό Χαϊρεντίν Μπαρμπαρόσα και τους πειρατές και τελικά κατελήφθη από τους Τούρκους το 1646. Βενετσιάνοι και Έλληνες οχυρώθηκαν στη Φορτέτσα, αλλά μετά από πολιορκία 22 ημερών αναγκάστηκαν να παραδοθούν.

Κατά την εποχή της τουρκοκρατίας περιέπεσε σε αφάνεια, όπως άλλωστε και οι άλλες πόλεις, ενώ κατά τα δύσκολα χρόνια του επαναστατικού ενάντια στους κατακτητές αγώνα, οι κάτοικοί του συμμετείχαν ενεργά, με αποτέλεσμα να εκτελεστούν πολλοί αγωνιστές. Το 1897 τα ρωσικά στρατεύματα κατέλαβαν την πόλη του Ρεθύμνου και την είχαν υπό την κατοχή τους μέχρι το 1909.



Το γραφικό λιμάνι του Ρεθύμνου .



Το 1913 ενώθηκε με την Ελλάδα μαζί με την υπόλοιπη Κρήτη. Κατά τη διάρκεια της γερμανικής κατοχής οι Ρεθυμνιώτες ανέπτυξαν αντιστασιακή δράση δίνοντας το «παρών» στην πάλη κατά του φασισμού.

*Επίσκεψη της πόλης.*

Το Ρέθυμνο - πρωτεύουσα του νομού με το ίδιο όνομα- είναι χτισμένο ανάμεσα στις δυο άλλες μεγάλες πόλεις: Στ' ανατολικά του έχει το Ηράκλειο (απόσταση 80 χιλιόμετρα) και στα δυτικά το Χανιά (απόσταση 60 χιλιόμετρα). Είναι ένα κρόμα άνετης μοντέρνας και παλιάς αρχοντικής πόλης, με 20.000 κατοίκους περίπου, διοικητικό, συγκοινωνιακό και εμπορικό κέντρο του νομού, με μεγάλη τουριστική ανάπτυξη, σημαντική πολιτιστική κίνηση και έντονη συμμετοχή στην πνευματική ζωή του νησιού, με επίκεντρο το παράρτημα του Πανεπιστημίου Κρήτης.

Στην πόλη οργανώνονται καλλιτεχνικές εκδηλώσεις, εκθέσεις, θεατρικές παραστάσεις, συναυλίες, διαλέξεις κ.λπ. Έχει λεωφορειακή σύνδεση με τις κυριότερες κωμοπόλεις και τα χωριά του νομού καθώς και με Ηράκλειο και Χανιά. Το λιμάνι του Ρεθύμνου συνδέεται καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου με τον Πειραιά, αλλά συγχρόνως εξυπηρετείται και από το λιμάνι της Σούδας. Δεν έχει αεροδρόμιο, αλλά εξυπηρετείται από το αεροδρόμιο Χανίων.

Η ωραία παραλία του, οι υπέροχες πλαζ στ' ανατολικά, το τοπικό χρώμα, που σε αρκετές γωνιές διατηρείται ανέπαφο, τα γραφικά δρομάκια στο παλιό τμήμα της πόλης, οι αντιθέσεις και οι εκπλήξεις που συναντάμε εδώ, τα ποικίλα ενδιαφέροντα κάνουν το Ρέθυμνο ένα πραγματικό μαγνήτη επισκεπτών.

Ανάμεσα στα αξιοθέατα της πόλης ξεχωρίζουν: Το **Φρούριο - Φορτέσα**, στο λόφο Παλαιόκαστρο. Χτίστηκε από τους Ενετούς μεταξύ 1573 και 1580 για να ενισχυθεί η άμυνα του σημαντικού γι' αυτούς λιμανιού. Έχει ισχυρά τείχη και τέσσερις προμαχώνες. Μέσα στο φρούριο υπήρχαν δημόσια κτίρια, στρατώνες, αποθήκες πυρομαχικών και στρατιωτικό νοσοκομείο. Σήμερα σώζονται μόνο τα αναστηλωμένα τείχη, οι δεξαμενές κι ένα τζαμί με μεγάλο θόλο, που ήταν αρχικά εκκλησία του Αγίου Νικολάου.

Η Φορτέσα έπεσε στα χέρια των Τούρκων το 1646. Η Λότζα δεν έχει τη μεγαλοπρέπεια της αντίστοιχης του Ηρακλείου. Είναι ένα ωραίο, τετράγωνο βενετσιάνικο κτίριο του τέλους του 16<sup>ου</sup> ή των αρχών του 17<sup>ου</sup> αιώνα με τρία ημικυκλικά τόξα σε κάθε μια από τις τρεις πλευρές του, ενώ η τέταρτη, η νότια, δεν έχει άνοιγμα. Χρησίμευε σαν τόπος συγκέντρωσης και αναψυχής των ευγενών κατά την ενετοκρατία. Όταν οι Τούρκοι κατέλαβαν την πόλη, το μετέτρεψαν σε τζαμί και έκτισαν μιναρέ στη δυτική πλευρά του.

Η **Κρήνη Ριμόντι** (Rimondi): ενδιαφέρον βενετσιάνικο μνημείο, με το οποίο ο ρεταύρης του Ρεθύμνου Ριμόντι στόλισε την πόλη το 1629. Έχει τέσσερις κομψούς κίονες με περίτεχνα κιονόκρανα που βαστάζουν επιστήλιο με λατινική επιγραφή. Το νερό της κρήνης ρέει από τρεις κρουνοί σε σχήμα κεφαλών και ανάμεσα στους δύο εσωτερικούς κίονες είναι λαξεμένο το έμβλημα των Ριμόντι.

Η **Εκκλησία του Αγίου Φραγκίσκου**: με ενδιαφέρουσα αρχιτεκτονική και γλυπτό διάκοσμο. Το Τουρκικό Σχολείο βρίσκεται δίπλα στην εκκλησία του Αγίου Φραγκίσκου. Επιγραφή σε μια από τις εισόδους του αναφέρει ότι χτίστηκε το 1796.

Η **Εκκλησία της Κυρίας των Αγγέλων (Μικρή Παναγία)**: Καθολική εκκλησία στην Παλιά Πόλη. Χτίστηκε τα τελευταία χρόνια της ενετοκρατίας.

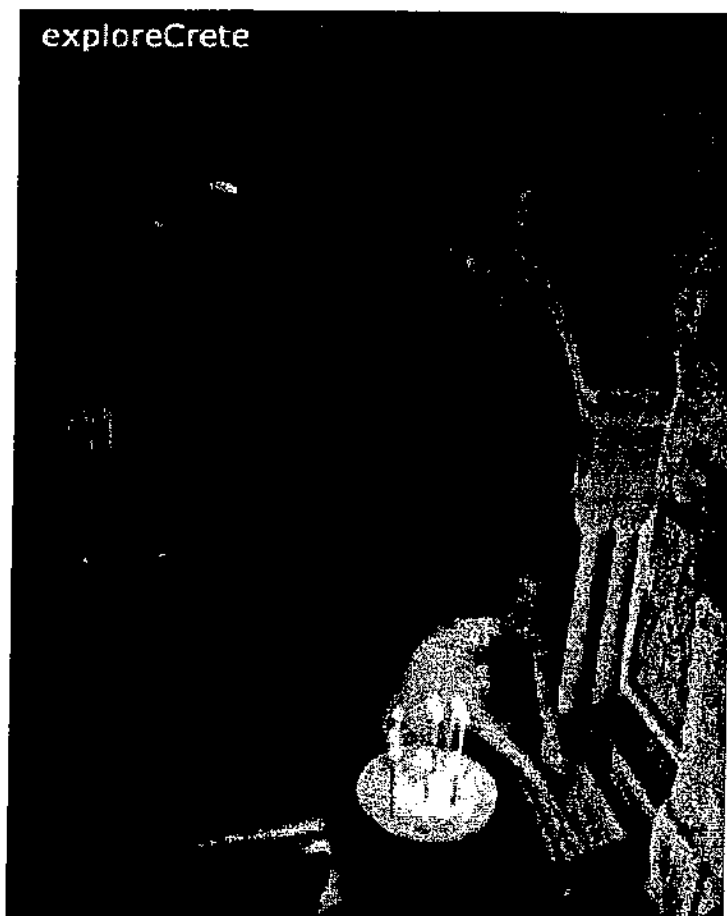
**Ο Ναός των Εισοδίων της Θεοτόκου**(Μητρόπολη).

**Το Μητροπολιτικό Μέγαρο**: Νεοκλασικό κτίριο στα νότια του ναού.

**Το Νομαρχιακό Μέγαρο**: Διώροφο νεοκλασικό κτίριο στην πλατεία Ηρώων Πολυτεχνείου.

**Το Τζαμί**: Νερατζές (πρώην καθολική εκκλησία Σάντα Μαρία), Καρά Μούσα Πασά (πρώην βενετσιάνικη Μονή Αγίας Βαρβάρας, σήμερα έδρα της Εφορίας Βυζαντινών Αρχαιοτήτων), Τζαμί Μεγάλης Πόρτας, Βέλη Πασά στη συνοικία Μασταμπάς.

Πολλές προσόψεις ενετικών κατοικιών στην παλαιά πόλη.



## ΜΟΥΣΕΙΑ

**Αρχαιολογικό Μουσείο Ρεθύμνου**(τηλέφωνο 0831/29.975), μπροστά από την πύλη της Φορτέτσας. Περιλαμβάνει σπουδαιότατα ευρήματα. Μεταξύ αυτών: ειδώλια, κοσμήματα, εργαλεία, αιχμές δοράτων νεολιθικής εποχής από το σπήλαιο Γερανίου και το σπήλαιο Ελλένες Αμαρίου. Κεραμική υστερομινωικής εποχής από τον Μασταμπά Ρεθύμνου και το νεκροταφείο στους Αρμένους. Σφραγιδόλιθους, κοσμήματα, λάρνακες, θεές σε λατρευτική στάση από διάφορες ανασκαμμένες περιοχές του νομού. Μικρή αιγυπτιακή συλλογή, ερυθρόμορφα αγγεία, ελληνιστικά και ρωμαϊκά αγάλματα. Επίσης σημαντική συλλογή νομισμάτων διαφόρων εποχών και περιοχών.

**Ιστορικό - Λαογραφικό Μουσείο Ρεθύμνου**(τηλέφωνο 23.667).Στεγάζει συλλογή υφαντών, πινάκων καθώς και διάφορα λαογραφικά εκθέματα.

**Λαογραφική Συλλογή Λυκείου Ελληνίδων** (τηλέφωνο 29.572). Εκτίθενται συλλογές τοπικών ενδυμάτων και κοσμημάτων. Επίσης το μουσείο περιλαμβάνει σημαντικό αριθμό κεντημάτων, υφαντών, ξυλόγλυπτων και πήλινων σκευών.

## ΜΕ ΑΦΕΤΗΡΙΑ ΤΟ ΡΕΘΥΜΝΟ

*Ρέθυμνο - Γεωργιούπολη - Λίμνη Κουρνά - Βρύσες - Ασκύφου - Ίμπρος - Κομιτάδες - Χώρα Σφακίων - Ανώπολη - Φραγκοκάστελλο - Ροδάκινο - Σελιά - Λευκόγεια - Μονή Πρέβελη - Κοξαρέ - Αρμένιοι - Ρέθυμνο.*

Βγαίνουμε από το Ρέθυμνο και ακολουθούμε την Εθνική Οδό (Νέο Παραλιακό δρόμο) Ρέθυμνο - Χανιά με δυτική κατεύθυνση, κατά μήκος της ακτής. Μετά από 3 χιλιόμετρα δυτικά, παράκαμψη οδηγεί νότια για τα χωριά Ατσιπόπουλο, Πρινές, Γωνιά.

Δυτικότερα επί της Νέας Εθνικής Οδού (στο 7<sup>ο</sup> χιλιόμετρο από Ρέθυμνο) υπάρχει ανισόπεδος κόμβος προς Γεράνι, όπου ανακαλύφθηκε αξιόλογο σπήλαιο με σταλακτίτες και σταλαγμίτες που περιείχε σημαντικά αρχαιολογικά ευρήματα. Στο 14,5 χιλιόμετρο της κύριας διαδρομής συναντάμε διακλάδωση προς νότο για Επισκοπή και Αργυρούπολη, που βρίσκεται στη θέση της **δωρικής πώλης Λάμπα**, της οποίας ελάχιστα ερείπια σώζονται. 7 χιλιόμετρα δυτικά της Αργυρούπολης είναι η Ασή Γωνιά, όμορφο χωριό με πλούσια βλάστηση, χτισμένο σε δυσπρόσιτο σημείο, γι' αυτό κατά την τουρκοκρατία ήταν κέντρο επαναστατών. Οι κάτοικοι του είναι κτηνοτρόφοι και διατηρούν τα πατροπαράδοτα ποιμενικά τους έθιμα και τις τοπικές γιορτές.

Συνεχίζουμε επί της νέας παραλιακής Εθνικής Οδού για 7,5 χιλιόμετρα ακόμη δυτικά και λίγο πριν τη Γεωργιούπολη, συναντάμε διακλάδωση με νότια κατεύθυνση για Κουρνά. Εδώ βρίσκεται η μοναδική λίμνη της Κρήτης, η Λίμνη Κουρνά και στο βάθος υψώνονται τα Λευκά Όρη.

Επιστρέφουμε στη δισταύρωση με την Εθνική Οδό και προχωρούμε περί τα 500 μέτρα ακόμη δεξιά για Γεωργιούπολη. Είναι παραθαλάσσιο χωριό με αρκετές τουριστικές μονάδες και ωραία παραλία, χτισμένο στον όρμο του Αλμυρού.

Έχουμε αφήσει τη Νέα Εθνική Οδό και ακολουθούμε την Παλαιά Εθνική Οδό για Βρύσες, χωριό με άφθονα νερά και πλούσια βλάστηση. Είναι κόμβος όπου συναντώνται πολλοί δρόμοι.

Ακολουθούμε την οδό προς νότο για **Χώρα Σφακίων**. Περνάμε από: Αλικάμπο, Ασκύφου -στο ομώνυμο οροπέδιο, σε 720 μέτρα υψόμετρο-, Κάρες, Αμμουδάρι, Πέτρες (χωριά γνωστά από τις ηρωικές εξεγέρσεις των Σφακιανών εναντίον των Τούρκων), Ίμπρος ή Νίμπρος -που είναι το ψηλότερο χωριό της περιοχής, (υψόμετρο 780 μέτρα), χτισμένο σε μικρό οροπέδιο με υπέροχη θέα προς το Λιβυκό πέλαγος. Αρχίζουμε να κατεβαίνουμε. Ο δρόμος περνάει από το Φαράγγι της Νίμπρου με άγρια και απότομα τοιχώματα. Έχει μήκος 6-7 χιλιόμετρα και το πλάτος του σε μερικά σημεία είναι μόνο 2 μέτρα, ενώ το ύψος των κάθετων πλευρών του ξεπερνάει τα 300 μέτρα. Είναι ένα από τα επιβλητικότερα, βαθύτερα και στενότερα φαράγγια της Κρήτης και σε μερικά σημεία συγκλίνουν τόσο πολύ τα τοιχώματα του ώστε να μοιάζει με σήραγγα. Ο δρόμος μας περνάει σε μεγάλο ύψος από τη δυτική πλευρά του φαραγγιού. Νοτιότερα, διακλάδωση προς τα δεξιά οδηγεί μετά από 3 χιλιόμετρα στη Χώρα Σφακίων και καταλήγει στην Ανώπολη.

Η Χώρα Σφακίων (40 χιλιόμετρα από Βρύσες) είναι ένα μικρό λιμάνι χτισμένο σε απότομη, άγονη και δυσπρόσιτη περιοχή με βραχώδεις ακτές. Στο γεγονός ότι το χωριό τους ήταν απομονωμένο από στεριά και θάλασσα οφείλεται ο ατίθασος, περήφανος και ανυπότακτος χαρακτήρας των Σφακιανών. Οι κάτοικοι της κατά τη βενετοκρατία ασχολούνταν με τη ναυτιλία και το εμπόριο και ήταν πολύ εύποροι, με δικά τους καράβια και πλούσια αρχοντικά. Το χωριό ήταν ένα από τα πιο ανθηρά της Κρήτης. Οι Βενετσιάνοι δεν κατόρθωσαν να επιβάλλουν την απόλυτη κυριαρχία τους στη Χώρα.

Έχτισαν γύρω στο 1530 φρούριο στο λόφο που λέγεται σήμερα Καστέλι, αλλά χρησίμευε μόνο σαν κατοικία του εκάστοτε προβλεπτή και είχε μόνο ένα Πύργο. Σήμερα δεν σώζονται παρά ελάχιστα λείψανα του. Κατά τα πρώτα χρόνια της τουρκοκρατίας εξακολουθούσαν να ασχολούνται με τα ναυτικά επαγγέλματα να αποκομίζουν πλούτη και να ζουν σχεδόν ελεύθεροι, αφού οι Τούρκοι σπέφευαν να πλησιάζουν την άγρια και δυσπρόσιτη περιοχή των Σφακίων. Από εδώ ξεκίνησαν πολλές εξεγέρσεις κατά τη διάρκεια του απελευθερωτικού ενάντια στον τουρκικό ζυγό αγώνα. Μετά από αποτυχημένη επανάσταση, το χωριό καταστράφηκε και πολλοί αγωνιστές πατριώτες βρήκαν μαρτυρικό θάνατο, μαζί με τον αρχηγό της εξέγερσης (1770). Οι Σφακιανοί συμμετείχαν επίσης στον αντιστασιακό αγώνα κατά των Γερμανών. Στις 31 Μαΐου του 1941, μετά τη Μάχη της Κρήτης και την εγκατάσταση στο νησί των στρατευμάτων κατοχής, οι ντόπιοι βοήθησαν στη μυστική μεταφορά των Αυστραλών και Νεοζηλανδών στρατιωτών που είχαν απομείνει σαν οπισθοφυλακή.

Το λιμανάκι της Χώρας σφύζει από ζωή και κίνηση το καλοκαίρι που το καΐκια από την Αγία Ρούμελη μεταφέρουν εδώ τους εκδρομείς, που με πεζοπορία περνούν το Φαράγγι της Σαμαριάς. (Βλέπε διαδρομή, Χανίων 2). Από εδώ επιβιβάζονται στο λεωφορείο του ΚΤΕΛ ή τους παραλαμβάνει το εκδρομικό πούλμαν με προορισμό τα Χανιά ή το Ρέθυμνο. Η Χώρα Σφακίων συνδέεται με το νησί Γαύδος, απέναντι στο Λιβυκό Πέλαγος, με ένα ως δύο εβδομαδιαία δρομολόγια που εκτελούνται από πλοιάριο καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου. Το χωριό διαθέτει περιορισμένο αριθμό κλινών σε μικρό ξενοδοχείο, πανσιόν και ενοικιαζόμενα δωμάτια.

Στα βορειοδυτικά της Χώρας Σφακίων βρίσκεται η Ανώπολη, χτισμένη στην ίδια θέση περίπου με την αρχαία ομώνυμη πόλη. Η ιστορία της είναι παράλληλη με αυτή της γειτονικής της Χώρας. Ήταν έδρα επαναστατών κατά την ενετοκρατία καθώς και αργότερα κατά την τουρκοκρατία. Οι κάτοικοι της ασχολούνταν με τη ναυτιλία χρησιμοποιώντας σαν λιμάνι το κοντινό Λουτρό, λίγα χιλιόμετρα προς νότο, μέσα σε μικρό προφυλαγμένο κόλπο.

Ο Ανωπολίτης Δασκαλογιάννης στις 25 Μαρτίου του 1770 ύψωσε τη σημαία της επανάστασης ξεσηκώνοντας τους οπλαρχηγούς των Σφακίων κατά των Τούρκων. Η επανάσταση πνίγηκε στο

αίμα, ο Δασκαλογιάννης εκτελέστηκε και όλα τα χωριά των Σφακίων καταστράφηκαν.

Επιστρέφουμε στη διασταύρωση με το δρόμο που κατεβαίνει προς νότο στο 37<sup>ο</sup> χιλιόμετρο από τις Βρύσες και προχωρούμε ανατολικά, παράλληλα με τη νότια ακτή. Περνάμε από τα χωριά: Κομιτάδες (στο σημείο που συναντώνται οι τρεις δρόμοι, με δυο αξιόλογες βυζαντινές εκκλησίες - των Αγίων Αποστόλων και του Αγίου Γεωργίου), Βρασκάς, Βουβός, Νορμικιανά, Πατσιανός. Εδώ υπάρχει διακλάδωση προς τα δεξιά που οδηγεί, μετά από 2 χιλιόμετρα περίπου, στο Φραγκοκάστελλο, με το εντυπωσιακό κάστρο και τις μαγευτικές παραλίες.

Το κάστρο χτίστηκε από τους Βενετούς το 1371, σε ερημική περιοχή, χωρίς οικισμό (βουνά) γύρω του, για την προστασία του τμήματος αυτού της νότιας ακτής από τις πειρατικές επιδρομές και την καταστολή των εξεγέρσεων των κατοίκων. Οι Σφακιανοί το ονόμασαν Φραγκοκάστελλο, δηλαδή φρούριο των Φράγκων. Έχει σχήμα ορθογώνιο, ισχυρή τειχοποιία και από ένα τετράγωνο πύργο σε κάθε γωνία του. Μοιάζει ως προς την κατασκευή με το φρούριο της Ίεράπετρας.

Πάνω από την πύλη του είναι λαξευμένο ένα λιοντάρι του Αγίου Μάρκου, αριστερά δε και δεξιά ανάγλυφα στέμματα Βενετών αρχόντων. Τα κτίρια που βρίσκονται μέσα από τον φρουρικό περίβολο είναι τουρκικά, οικοδομημένα πάνω σε βενετσιάνικα θεμέλια. Κοντά στο φρούριο, προς τη θάλασσα, σώζεται ερειπωμένη εκκλησία του Αγίου Χαραλάμπου.

Μετά τον Πατσιανό συνεχίζουμε προς τ' ανατολικά για Καφοδάσος, Σκαλωτή (πριν τη Σκαλωτή άλλη παράκαμψη προς τα δεξιά οδηγεί πάλι στο Φραγκοκάστελλο), Αργουλές, Άνω Ροδάκινο, Κάτω Ροδάκινο (περιοχή κατάφυτη από ελαιόδεντρα).

Από το Ροδάκινο δρόμος μήκους δύο χιλιομέτρων κατεβαίνει νότια προς τη παραλία Κόρακα και το μικρό παραθαλάσσιο οικισμό Πολύριζο. Προχωρούμε για Σελιά, Μύθρο, Μάριου και Λευκόγεια. Από τα Σελιά και από τα Λευκόγεια υπάρχουν δρόμοι που οδηγούν στον όμορφο, παραθαλάσσιο οικισμό του Πλακιά, στο μυχό του ομώνυμου κόλπου. Συγκεντρώνει πολλούς παραθεριστές και εκδρομείς το καλοκαίρι και διαθέτει ξενοδοχεία, ενοικιαζόμενα δωμάτια, εστιατόρια, ταβέρνες κ.λπ. Πιο ήσυχες είναι οι παραλίες Δαμνόνι, Αμμούδι, Σκινάρια. Από τον Πλακιά γίνονται θαλάσσιες εκδρομές με καΐκια για Φραγκοκάστελλο, Λίμνη Πρέβελη, Αγία Γαλήνη και Χώρα Σφακίων. Από τα Λευκόγεια δρόμος μισός ασφαλτος-μισός χωματόδρομος οδηγεί ανατολικά και μετά νότια στη Μονή Πρέβελη, προς νότο του χωριού Ανώματος. Πρόκειται για ανδρικό μοναστήρι του 16<sup>ου</sup> ή 17<sup>ου</sup> αιώνα, με εκκλησία μεταγενέστερης εποχής, αφιερωμένη στον Άγιο Ιωάννη τον θεολόγο. Είναι χτισμένη σε μαγευτικό τοπίο, πάνω σε ύψωμα με υπέροχη θέα προς το Λιβυκό Πέλαγος. Χωματόδρομος οδηγεί στην παραλία Πρέβελη, στις εκβολές του Κουρταλιτη ποταμού. Λίγο πριν τις εκβολές σχηματίζεται μικρή λίμνη. Η παραλία και όλη η γύρω περιοχή είναι από τα πιο ειδυλλιακά μέρη του νησιού.

Η μονή, που από τα άφθονα αφιερωμάτων πιστών συγκέντρωσε τεράστια κτηματική περιουσία, έχει είκοσι κελιά, ξενώνα, Βιβλιοθήκη και μουσείο, όπου εκτίθενται άμφια, ιερά

σκεύη και σημαντικά θρησκευτικά κειμήλια. Σε εξωτερική κρήνη υπάρχει σκαλισμένη επιγραφή που φέρει τη χρονολογία 1701.

Μέσα στην εκκλησία υπάρχει ασημένιος πολυέλαιος μεγάλης αξίας, περιχρυσος Τιμιας Σταυρός με πολύτιμους λίθους που θεωρείται θαυματουργός, περίτεχνος αρχιερατικός θρόνος και άμβωνας. Το μοναστήρι διαδραμάτισε σπουδαίο ρόλο στον κατά των Τούρκων αγώνα και κατά τη γερμανική κατοχή πρόσφερε καταφύγιο σε αρκετούς Έλληνες αγωνιστές και ξένους στρατιώτες που πήραν μέρος στη Μάχη της Κρήτης.

Επιστρέφουμε στον Ανώματο και συνεχίζουμε βόρεια για Κοξαρέ , μέσα από το επιβλητικό Φαράγγι του Κουρταλιώτη με την άγρια, παρθένα φύση και το ομώνυμο, γραφικό ποτάμι. Το φαράγγι έχει μήκος 2.000 μέτρα περίπου και η είσοδος του βρίσκεται 2 χιλιόμετρα νότια του Κοξαρέ . Από εδώ προχωρούμε 500 μέτρα περίπου προς ανατολάς και βρισκόμαστε στο 20,5 χιλιόμετρο της οδού Ρεθύμνου - Σπηλίου - Αγίας Γαλήνης. Ακολουθούμε αντίθετη κατεύθυνση από αυτήν της διαδρομής 2: Ρέθυμνο (από νότο προς βορρά) και καταλήγουμε στο Ρέθυμνο.



*Πρέβελη , κοντά στις εκβολές του Κουρταλιώτη ποταμού. Από τα πιο ειδυλλιακά μέρη του νησιού.*

*Ρέθυμνο - Σπήλι - Αγία Γαλήνη - Τυμπάκι - Βώροι - Μονή Καλυβιανής - Μοίρες.*

Αφήνουμε το Ρέθυμνο και κατευθυνόμαστε προς νότο. Στο 10ο χιλιόμετρο συναντάμε το χωριό Αρμένιοι , όπου ανασκαφές έφεραν στο φως μεγάλο νεκροταφείο υστερομινωικής εποχής. Οι τάφοι περιείχαν πήλινες λάρνακες με ζωγραφική διακόσμηση (μινωικά θρησκευτικά σύμβολα, σκηνές κυνηγιού κ.ά.). Επίσης βρέθηκαν πολλοί σφραγιδολίθοι (Αρχαιολογικό Μουσείο Ρεθύμνου και Χανίων).

Λίγο έξω από τους Αρμένιους παράκαμψη προς τ' αριστερά οδηγεί προς Καρέ, Γουλεδιανά και Σελί , ενώ ο κύριος δρόμος συνεχίζει νότια και μετά από 7,5 χιλιόμετρα (19 χιλιόμετρα από το Ρέθυμνο) συναντάει πλάγιο δρόμο προς δυσμάς για Άγιο Βασίλειο, Άγιο Ιωάννη και Σελλία . 1,5 χιλιόμετρο μετά τη διασταύρωση, άλλη προς τα δυτικά επίσης του κύριου δρόμου οδηγεί στο Κοξαρέ , Ανώματο και Μονή Πρέβελη.

Προχωράμε επί του κυρίου δρόμου για 7,5 ακόμα χιλιόμετρα προς τα νοτιοανατολικά και φθάνουμε στο Σπήλι (28 χιλιόμετρα από το Ρέθυμνο). Είναι ένα γραφικό χωριό χτισμένο σε υψόμετρο 430 μέτρων, μέσα σε κατάφυτο περιβάλλον με τρεχούμενα νερά, πέτρινες βρύσες, ολόδροσα σκιερά καταφύγια και αξιόλογες τοπογραφημένες εκκλησίες (Άγιοι Θεόδωροι, Άγιος Γεώργιος, Μεταμόρφωση του Σωτήρος ).

Στη μικρή πλατεία με τα αιωνόβια πλατάνια ρέει κρυστάλλινο νερό από μια σειρά από κρουνοί σε σχήμα λεοντοκεφαλής. Συνεχίζουμε προς νότο για Κάμπο Κισσού, Ακούμια και

Κρύα Βρύση. (Από Κάμπο παράκαμψη προς τα δεξιά για Ακτούντα, Βάτο, Άδρακτο. Λίγο έξω από την Κρύα Βρύση, επίσης παράκαμψη προς τα δεξιά για Μέλαμπες).

Ο δρόμος μας καταλήγει στην Αγία Γαλήνη (54 χιλιόμετρα από Ρέθυμνο, 78 χιλιόμετρα από Ηράκλειο). Είναι ένα όμορφο παραθαλάσσιο χωριό στον απάνεμο όρμο της Μεσαράς, χτισμένο σε ύψωμα πάνω από το γραφικό λιμανάκι, με απεριόριστη θέα προς το Λιβυκό Πέλαγος. Έχει μεγάλη τουριστική κίνηση και πολλά καταλύματα κάθε είδους (ξενοδοχεία, πανσιόν, ενοικιαζόμενα δωμάτια και διαμερίσματα, κάμπινγκ κ.λπ.). Επίσης υπάρχουν πολλά εστιατόρια, ταβέρνες, μπαρ, ντίσκο, καταστήματα ειδών λαϊκής τέχνης κ.ά.

Στην ανατολική πλευρά του όρμου με τις βραχώδεις ακτές υπάρχουν αξιόλογες θαλάσσιες σπηλιές που μπορεί να τις επισκεφθεί κανείς με βάρκα. Η πλαζ της Αγίας Γαλήνης συγκεντρώνει πολύ κόσμο. Λίγο πιο έξω κολυμπούν γυμνιστές. Στα δυτικά είναι οι υπέροχες παραλίες Άγιος Γεώργιος και Άγιος Παύλος με ωραία θάλασσα και αρκετά εστιατόρια και ταβέρνες.

Οι διαδρομές γίνονται και με καΐκι. Από την Αγία Γαλήνη κατευθυνόμαστε προς τα βορειοανατολικά και μετά από 6 χιλιόμετρα κοντά στο χωριό Μάντρες ο δρόμος στρίβει προς τα νοτιοανατολικά. Περνάει από τον Ξηρόκαμπο και φθάνει στο Τουμπάκι (13 χιλιόμετρα νοτιοανατολικά της Αγίας Γαλήνης). Είναι μεγάλο, πλούσιο χωριό με καλλιέργειες πρώιμων οπωροκηπευτικών, εσπεριδοειδών και ελαιόδεντρων. Έχει άφθονα νερά. Αξιόλογη είναι η εκκλησία του Αγίου Τίτου, που είναι πολιούχος του Τουμπακίου. Είναι χτισμένη κοντά σε παλιότερο ναό που ήταν κι αυτός αφιερωμένος στον Άγιο. Το 1822 έγινε στο χωριό η πρώτη σπουδαία μάχη της Μεσαράς, κατά την οποία νίκησαν οι Έλληνες και κατέλαβαν διάφορα κοντινά χωριά. Το 1941 το χωριό καταστράφηκε από τα στρατεύματα κατοχής.

Σε απόσταση 1,5 χιλιομέτρου βορειοδυτικά του Τουμπακίου βρίσκεται ο παραθαλάσσιος οικισμός Κόκκινος Πύργος. Έχει υπέροχη παραλία και ολοκάθαρη θάλασσα. Το όνομα του οφείλεται σε μεσαιωνικό πύργο χτισμένο με κοκκινόχωμα. 4 χιλιόμετρα μετά το Τουμπάκι, δρόμος προς τ' αριστερά οδηγεί στους Βώρους και τη Φανερωμένη.

Η κύρια διαδρομή συνεχίζει προς τα νοτιοανατολικά. Περνάμε από τη Μονή Καλυβιανής που είναι χτισμένη σε καταπράσινο περιβάλλον και είναι αφιερωμένη στην Παναγία. Η παλιά εκκλησία ανήκει στη Β' βυζαντινή περίοδο. Μετά την απελευθέρωση από τους Τούρκους χτίστηκε νέα εκκλησία τρίκλιτη με τρούλο



*Η παραλία του Αγίου Παύλου.*

Είναι αφιερωμένη στο Γενέθλιο, τον Ευαγγελισμό και την Κοίμηση της Θεοτόκου. Στη νέα εκκλησία φυλάσσεται μικρή θαυματουργή, όπως πιστεύεται, εικόνα του Ευαγγελισμού της Παναγίας, που βρέθηκε το 1873 στα ερείπια του παλιού ναού. Η διαδρομή μας τελειώνει στις Μοίρες (25,5 χιλιόμετρα ανατολικά από Αγία Γαλήνη και 77,5 από Ρέθυμνο).

## **ΡΕΘΥΜΝΟ - ΧΑΝΙΑ**

*Ρέθυμνο, Κόμβος Γεωργιούπολης - Βρυσών - Φρες - Βάμος - Μεγάλα Χωράφια - Άπτερα - Σούδα - Χανιά.*

Χρησιμοποιούμε τη Νέα Εθνική Οδό Ρεθύμνου - Χανίων και ακολουθούμε τη διαδρομή μέχρι τον ανισόπεδο κόμβο Γεωργιούπολης - Βρυσών (26 χιλιόμετρα από το Ρέθυμνο). Από τον κόμβο υπάρχουν προσβάσεις για: Βρύσες, Φρε (ιστορικό χωριό που πρωτοστάτησε στους αγώνες κατά των Τούρκων), Βάμος (όμορφο χωριό που οι κάτοικοι του επίσης αγωνίστηκαν κατά των Τούρκων), Κεφάλια, Καλαμίτσι, Εξώπολη, Γεωργιούπολη.

Η νεκρόπολη βρισκόταν στα δυτικά. Ανακαλύφθηκαν λαξευτοί τάφοι ρωμαϊκών χρόνων μεταξύ των οποίων και ένας που περιείχε πήλινα ρωμαϊκά αγγεία, λύχνους κ.λπ. Στο χώρο

υπάρχει Μονή του Αγίου Ιωάννου του θεολόγου. Στο 51<sup>ο</sup> χιλιόμετρο δρόμος προς τα δεξιά μας φέρνει στη Σούδα, 55 χιλιόμετρα από το Ρέθυμνο.

Η **Σούδα** - το σημαντικότερο λιμάνι της δυτικής Κρήτης - είναι χτισμένη στο βάθος του ομώνυμου κόλπου, ενός από τους ασφαλέστερους της Μεσογείου. Γνώρισε ραγδαία εξέλιξη κατά τα τελευταία χρόνια και διαθέτει σύγχρονες λιμενικές εγκαταστάσεις και ναύσταθμο. Σήμερα το πολυσύχναστο λιμάνι της είναι η κύρια θαλάσσια πύλη της δυτικής Κρήτης.

Συνδέεται με τον Πειραιά με πυκνά δρομολόγια φέριμποτ . Στη νότια άκρη του κόλπου κοντά στο Καλάμι δεσπόζει το τούρκικο φρούριο Ιτζεδίν (σήμερα φυλακές).

Απέναντι του, στην είσοδο του κόλπου, βρίσκεται το νησάκι Σούδα. Πάνω σ' αυτό οι Βενετοί έχτισαν ένα ισχυρότατο φρούριο μεταξύ των ετών 1570-1573 για να προστατέψουν τον κόλπο από τις πειρατικές επιδρομές. Η οχύρωση του ήταν τόσο τέλεια, ώστε οι Τούρκοι δεν μπόρεσαν να το κατακτήσουν και έμεινε στα χέρια των Βενετών μισό αιώνα μετά την κατάληψη της Κρήτης.

Περιήλθε στους Τούρκους με τη Συνθήκη του 1715. Οι Βενετοί είχαν εφοδιάσει το φρούριο με πολλά κανόνια και πυρομαχικά, ο δε οχυρωματικός του περίβολος κύκλωνε όλο το νησί. Περιελάμβανε κατοικία του εκάστοτε προβλεπτή, στρατώνες, μητρόπολη, δεξαμενές, αποθήκες πολεμοφοδίων, ακόμα και λότζα . Σήμερα δεν σώζονται παρά ελάχιστα δείγματα του μεγαλόπρεπου αυτού βενετσιάνικου κάστρου που και αυτά είναι λείψανα των επισκευών που έκαναν οι Τούρκοι όταν το κατέλαβαν. Συνεχίζουμε από το δευτερεύοντα παραλιακό δρόμο και μετά από 6,5 χιλιόμετρα φθάνουμε στα Χανιά.

## ΜΟΥΣΕΙΑ

**Αρχαιολογικό Μουσείο Χανίων** ( Χάληδων 21, στην εκκλησία του Αγίου Φραγκίσκου, τηλέφωνο 0821/20.334). Περιέχει σημαντικά ευρήματα από τις ανασκαφές της περιοχής των Χανίων και όλης της δυτικής Κρήτης, από τη νεολιθική μέχρι τη ρωμαϊκή εποχή. Σπουδαιότερα από τα εκθέματα του είναι: Αγγεία και όπλα από τη μινωική νεκρόπολη, πινακίδες Γραμμικής Γραφής Α' και τμήμα ψευδόστομου αμφορέα με σημεία Γραμμικής Γραφής Β'. Εντυπωσιακές πολύχρωμες σαρκοφάγοι και η σαρκοφάγος του ιερού κυνηγιού από το νεκροταφείο Άρμενων. Συλλογή πρωτογεωμετρικής και γεωμετρικής κεραμικής, ελληνιστικά αγάλματα από το Ασκληπιείο της Λισσού . Ρωμαϊκά ψηφιδωτά από τα Χανιά με παράσταση του Ποσειδώνα και της Αμμώνης, του Διονύσου και της Αριάδνης. Κλασικά και ελληνιστικά ειδώλια, συλλογή νομισμάτων διαφόρων εποχών, γυάλινα αγγεία ελληνορωμαϊκών χρόνων από την Τάρρα και άλλα πολλά εκθέματα.

**Ιστορικό Αρχείο Κρήτης και Μουσείο.** Στεγάζεται σε νεοκλασικό κτίριο της οδού Σφακιανήκη 20, τηλέφωνο 22.606. Περιλαμβάνει ιστορικά κειμήλια, συλλογές, αρχεία, εκκλησιαστικά σκεύη, χάρτες, νομίσματα, φωτογραφικό αρχείο, κ.ά. Σε ιδιαίτερη αίθουσα Ελευθερίου Βενιζέλου εκτίθενται προσωπικά του αντικείμενα και ενθύμια. Στεγάζει επίσης αξιόλογη βιβλιοθήκη και λαογραφική συλλογή.

**Ναυτικό Μουσείο Χανίων.** Στεγάζεται σε κτίριο του φρουρίου «Φιρκά », τηλέφωνο 26.437. Εδώ εκτίθενται μακέτες πλοίων από την αρχαιότητα ως σήμερα και κειμήλια από τους αγώνες του Ελληνικού Πολεμικού Ναυτικού.

**Δημοτική Βιβλιοθήκη.** Φιλοξενείται σε αίθουσα του Δημοτικού μεγάρου στη λεωφόρο Κυδωνιάς, τηλέφωνο 23.273. Περιλαμβάνει 60.000 τόμους βιβλίων, 15.000 περιοδικά και εφημερίδες και την προσωπική βιβλιοθήκη του Ελευθερίου Βενιζέλου με 8.500 τόμους.

*Χανιά - Μονή Χρυσοπηγής · Μουρνιές - Θέρισσο - Επιστροφή.  
Χανιά · Ακρωτήρι - Μονή Αγίας Τριάδας - Μονή Γουβερνέτο .*

Ξεκινάμε από τα Χανιά και κατευθυνόμαστε προς τα νοτιοανατολικά στο δρόμο για τη Σούδα. Στο 3<sup>ο</sup> χιλιόμετρο της διαδρομής συναντάμε παράκαμψη προς τα δεξιά που οδηγεί στη Μονή Χρυσοπηγής ή Ζωοδόχου Πηγής. Ιδρύθηκε από τη χανιώτικη οικογένεια Χαρτοφύλακα γύρω στο 1600. Στην πύλη της υπάρχει επιγραφή και κάτω απ' αυτή

οικόσημο της οικογένειας των ιδρυτών και η χρονολογία 1863, οπότε πιθανότατα ανακαινίστηκε.

Η μονή περιτοιχίζεται από τείχος. Στη μέση του τειχισμένου χώρου βρίσκεται ο τρίκογχος ναός με τους τρεις τρούλους, αφιερωμένος στη Ζωοδόχο Πηγή. Στη μονή φυλάσσονται σημαντικά έγγραφα. Από τη Χρυσοπηγή μπορούμε να συνεχίσουμε δυτικά για Μουρνιές ή να επιστρέψουμε από τον ίδιο δρόμο στα Χανιά και από εκεί να κατευθυνθούμε νότια, οπότε μετά από 3,5 χιλιόμετρα φθάνουμε στο κατάφυτο χωριό **Μουρνιές**, τη γενέτειρα του Ελευθερίου Βενιζέλου. Εδώ υπάρχει το σπίτι του με προσωπικά του αντικείμενα. Σε μικρή απόσταση από το χωριό βρίσκεται η Μονή Αγίου Ελευθερίου (μετόχι της μονής Χρυσοπηγής), που ανήκει στον 17<sup>ο</sup> αιώνα. Κοντά επίσης υπάρχει μικρή εκκλησία, αφιερωμένη στον Προφήτη Ηλία, με ανάγλυφη διακόσμηση και επιγραφές του 1578.

Ένας άλλος δρόμος, σχεδόν παράλληλος προς το δρόμο για τις Μουρνιές, ξεκινάει επίσης από τα Χανιά και κατευθύνεται προς νότο. Περνάει από το χωριό Περιβόλια και καταλήγει στο ηρωικό θέρισο. (16 χιλιόμετρα νότια των Χανίων). Μέρος της διαδρομής γίνεται μέσα από το θερισιανό Φαράγγι ή Φαράγγι του Βενιζέλου, μήκους 6 χιλιομέτρων.

Οι κάτοικοι του χωριού έλαβαν μέρος στους αγώνες κατά των Τούρκων. Το σημαντικότερο όμως γεγονός στην ιστορία του είναι μεταγενέστερο: Το 1905 ο Ελευθέριος Βενιζέλος κήρυξε επανάσταση εναντίον του καθεστώτος του Πρίγκιπα Γεωργίου από αυτό το μικρό χωριό. Η κίνηση αυτή, που έμεινε στην ιστορία σαν Επανάσταση του θερίσου, κατεστάλη από τις Μεγάλες Δυνάμεις, αλλά είχε σαν αποτέλεσμα την παραίτηση του Γεωργίου ένα χρόνο αργότερα.

Στο χωριό σώζεται το αρχηγείο του Βενιζέλου. 2,5 χιλιόμετρα βόρεια του θερίσου βρίσκεται το σπήλαιο Κάτω Σαρακήνα ή Ελληνικό. Τα όστρακα που ανακαλύφθηκαν εδώ μαρτυρούν ότι ήταν τόπος λατρείας.

Επιστροφή στην πόλη των Χανίων, αφετηρία για την περιήγηση στη χερσόνησο του Ακρωτηρίου. Ακολουθούμε το δρόμο του αεροδρομίου με ανατολική κατεύθυνση. Μετά από 4,5 χιλιόμετρα στρίβουμε προς τ' αριστερά και ανεβαίνουμε στο λόφο του Προφήτη Ηλία, όπου βρίσκεται το απείριστο μνημείο και οι τάφοι των Ελευθερίου και Σοφοκλή Βενιζέλου. Από το ύψωμα απολαμβάνουμε την υπέροχη θέα της πόλης και την απέραντη παραλία. Ο δρόμος συνεχίζει ανατολικά για Κορακίες και Αρώνι, γραφικά χωριά με παραδοσιακά σπίτια.

Λίγο μετά το Αρώνι υπάρχει παράκαμψη προς βορρά (ενώ ο δρόμος για το αεροδρόμιο συνεχίζει προς τ' ανατολικά) που οδηγεί στο μοναστήρι της Αγίας Τριάδας των Τζαγκαρόλων (15,5 χιλιόμετρα από τα Χανιά), κοντά στο Χωριό Κουμάρες, σε ωραίο φυσικό περιβάλλον. Στη μέση του μοναστηριού βρίσκεται η εκκλησία της Αγίας Τριάδας (ναός σταυροειδής με τρούλο). Έχει δύο παρεκκλήσια, το ένα αφιερωμένο στη Ζωοδόχο Πηγή και το άλλο στον Άγιο Ιωάννη το θεολόγο. Η πρόσοψη της εκκλησίας είναι εντυπωσιακή. Έχει από δύο μεγάλους κίονες δωρικού ρυθμού και από ένα μικρότερο κορινθιακού ρυθμού δεξιά και αριστερά της κυρίας εισόδου καθώς και ελληνική επιγραφή με χρονολογία 1631. Στο υπέρθυρο του κελαριού της μονής υπάρχει παλαιότερη χρονολογία του 1613. Το καμπαναριό χτίστηκε πολύ αργότερα (1864). Η μονή έπαιξε σπουδαίο ρόλο στις εξεγέρσεις κατά των Τούρκων, καταστράφηκε και ξαναχτίστηκε από τους μοναχούς. Είχε μεγάλη περιουσία. Το 1833 ιδρύθηκε σχολείο με οικοτροφείο, ενώ το 1892 λειτούργησε ιεροδιδασκαλείο, όπου δίδαξαν αξιόλογοι δάσκαλοι. Διαθέτει βιβλιοθήκη με σπάνια βιβλία και παλαιούς κώδικες καθώς και αξιόλογες εικόνες του γνωστού για την εποχή του αγιογράφου από τη Σαντορίνη Μερκούριου.

Σε απόσταση 4 χιλιομέτρων προς βορρά (δρόμος μισός χωματόδρομος, μισός ασφαλτός) βρίσκεται η Μονή Γουβερνέτο, περιτοιχισμένη από παραλληλόγραμμο φρουριακό περίβολο με τέσσερις τετράγωνους πύργους στις γωνιές του. Έχει πενήντα κελιά χτισμένα ολόγυρα,

μερικά από τα οποία είναι θολωτά. Στο κέντρο του περιβόλου βρίσκεται η εκκλησία των Εισοδίων της Θεοτόκου, γνωστή και σαν Κυρία των Αγγέλων. Στην πρόσοψη της υπάρχει έντονη επίδραση ιταλικής τεχνοτροπίας (γλυπτός διάκοσμος, κίονες κ.λπ.). Έχει δύο παρεκκλήσια αφιερωμένα το ένα στον Άγιο Ιωάννη τον Ερημίτη ή Ξένο και το άλλο στους Αγίους Δέκα.

Σε μικρή απόσταση προς βορρά της μονής Γουβερνέτο, μέσα σε άγριο φαράγγι, το



Αυλάκι, βρίσκεται η Μονή Αγίου Ιωάννη του Ερημίτη ή Ξένου, γνωστότερη σαν Καθολικό. Η εκκλησιά του Αγίου είναι λαξευμένη ολόκληρη στο βράχο και μόνο η δυτική της πλευρά είναι χτισμένη. Γύρω στην αυλή είναι τα κελιά. Στα αριστερά της εκκλησίας είναι η είσοδος του σπηλαίου όπου ασκήτεψε και πέθανε ο ιδρυτής της μονής Άγιος Ιωάννης.

Πρόκειται για κοιτή υπόγειου ποταμού. Έχει μήκος 135 μέτρα και επιφάνεια 1.500 τετραγωνικά μέτρα περίπου, με πλούσιο σταλακτιτικό και σταλαγμιτικό διάκοσμο. Κοντά στη είσοδο υπάρχει δεξαμενή με νερό που οι πιστοί το θεωρούν «άγισμα».

Στη δυτική ακτή του Ακρωτηρίου είναι ο παραθαλάσσιος οικισμός Καλαθάκι, με ωραία παραλία και τουριστικές εγκαταστάσεις.

## ΟΜΑΛΟΣ - ΦΑΡΑΓΓΙ ΣΑΜΑΡΙΑΣ

*Χανιά - Αλικιανός - Φούρνος - Λάκκοι - Ομαλός - Ξυλόσκαλο - Φαράγγι Σαμαριάς - Αγία Ρούμελη.*

Επιστροφή από Χώρα Σφακίων ή Σουγιά ή Παλαιοχώρα Αφήνουμε τα Χανιά και κατευθυνόμαστε προς νότο. Στο 3,4 χιλιόμετρο συναντάμε το συνοικισμό Βαμβακόπουλο και στο 9,5 την Αγία, χωριό με άφθονα νερά. Στην πορεία μας προς νότο διασχίζουμε την καταπράσινη κοιλάδα του Κερίτη με τα πλούσια περιβάλλια εσπεριδοειδών.

Στο 12° χιλιόμετρο υπάρχει διακλάδωση προς τα δεξιά που μετά από 500 μέτρα περίπου θα μας φέρει στον Αλικιανό. Ένα σκέλος του δρόμου (πριν από τη στροφή για Αλικιανό) οδηγεί προς νότο για Σκινές - Νέα Ρούματα - Πρασές - Αγία Ειρήνη (φαράγγι Αγίας Ειρήνης) - Επανχώρι - Ροδοβάνι - Μονή και καταλήγει στη Σουγιά (70 χιλιόμετρα από τα Χανιά). Το άλλο σκέλος προς τα αριστερά οδηγεί προς τον Ομαλό και το Φαράγγι της Σαμαριάς όπου και ο προορισμός μας. Ο Αλικιανός ήταν φέουδο της βενετσιάνικης οικογένειας Da Molin.

Εδώ βρισκόταν ο μεγαλοπρεπής πύργος τους, του οποίου σώζονται ελάχιστα λείψανα. Σε μικρή απόσταση βρέθηκε ανάγλυφο οικόσημο της οικογένειας. Οι κάτοικοι του Αλικιανού αντιστάθηκαν κατά των Τούρκων και στη νεότερη ιστορία κατά των γερμανικών στρατευμάτων κατοχής. Στην ηρωική τους αντίσταση οι Γερμανοί απάντησαν με εκτέλεση πατριωτών. Μετά την απελευθέρωση στον τόπο του μαρτυρίου στήθηκε σεμνό μνημείο σε ανάμνηση της θυσίας τους.

Στο χωριό σώζεται βυζαντινός ναός του Αγίου Γεωργίου που χτίστηκε το 1243 και φέρει αξιόλογες τοιχογραφίες. Στο 15° χιλιόμετρο της κύριας διαδρομής μας συναντάμε το χωριό Φούρνος. Από εδώ ο δρόμος διχάζεται: το ένα σκέλος οδηγεί μετά από 6 χιλιόμετρα προς το χωριό Μεσκλά με δύο αξιόλογες εκκλησίες τοπογραφημένες.



Η αφετηρία του Φαραγγιού της Σαμαριάς .

Ακολουθούμε το δεξί σκέλος και μετά από 9,5 χιλιόμετρα ανάβασης (δρόμος με πολλές στροφές) στη βορειοδυτική πλαγιά των Λευκών Ορέων, φθάνουμε στους Λάκκους, όμορφο χωριό, κατάφυτο από ελιές και αμπέλια, χτισμένο σε πλαγιά με θέα τις χιονισμένες βουνοκορφές.

Οι κάτοικοι του έλαβαν μέρος στους αγώνες κατά των Τούρκων. Ο δρόμος συνεχίζει προς δυσμάς για Κάρες και μετά προχωρεί και πάλι προς νότο. Η ανάβαση συνεχίζεται. Περνάμε από την ιστορική «Στράτα των Μουσσούρων » που τραγουδήθηκε στα παλιά ριζίτικα τραγούδια και φθάνουμε στο ψηλότερο σημείο της διαδρομής (1.200 μέτρα) απ' όπου έχουμε πανοραμική θέα του Οροπεδίου του Ομαλού, τριγυρισμένου από ψηλές κορυφές.

Το οροπέδιο έχει σχήμα ακανόνιστου κύκλου με διάμετρο 4 χιλιόμετρα περίπου. Σχεδόν στο κέντρο του βρίσκεται ο μικρός οικισμός Ομαλός (39 χιλιόμετρα από Χανιά). Η περιοχή, λόγω της δυσπρόσιτης θέσης της και του φυσικού οχυρού περιβάλλοντος, χρησίμευσε σαν ορμητήριο και καταφύγιο επαναστατών σ' όλες τις ιστορικές περιόδους του τόπου.

Ο δρόμος μας διασχίζει το οροπέδιο και μετά από 4 χιλιόμετρα καταλήγει στον αυχένα Ξυλόσκαλο (υψόμετρο 1.227 μέτρα), 43 χιλιόμετρα νότια από τα Χανιά, όπου βρίσκεται η είσοδος του φαράγγιού. Στη θέση αυτή παλιά υπήρχε ξύλινη σκάλα για να διευκολύνει την κατάβαση, γι αυτό επικράτησε η ονομασία Ξυλόσκαλο .

Εδώ λειτουργεί μικρός ξενώνας απ' όπου η θέα προς τη γύρω περιοχή είναι μαγευτική. Λίγο πριν το Ξυλόσκαλο μικρός δρόμος οδηγεί στο Χιονοδρομικό Κέντρο στη θέση Καλλέργη σε υψόμετρο 1.680 μ. Όσοι έχουν προγραμματίσει να διασχίσουν το φαράγγι ξεκινούν την κάθοδο από το Ξυλόσκαλο , στην αρχή με σκαλιά και πιο κάτω από μονοπάτι. Εντυπωσιακά είναι τα σημεία που λέγονται «Πόρτες», όπου οι κάθετες πλευρές του πλησιάζουν πολύ μεταξύ τους (3-4 μέτρα). Στενότερη είναι η «Πόρτα» που βρίσκεται κοντά στην έξοδο προς την Αγία Ρούμελη. Στη διαδρομή ρέει ρυάκι που το χειμώνα γίνεται ορμητικό ποτάμι.

Το Φαράγγι έχει ανακηρυχθεί Εθνικός Δρυμός για να προστατευθεί η σπάνια πανίδα και χλωρίδα του και ιδιαίτερα ο κρητικός αίγαγρος (κρι -κρι ή αγρίμι, όπως λένε οι ντόπιοι) που ζει εδώ. Το 1980 το φαράγγι βραβεύθηκε από το Συμβούλιο της Ευρώπης σαν μια από τις πλέον παρθένες και ωραιότερες φυσικές περιοχές της γηραιάς ηπείρου.

Η κάθοδος είναι αρκετά δύσκολη και διαρκεί 6-8 ώρες περίπου. Ο πεζοπόρος πρέπει να φορεί γερά, κατά προτίμηση, αθλητικά παπούτσια και καπέλο. Να μην σηκώνει βάρος παρά μόνο τα απαραίτητα. Νερό δεν χρειάζεται να έχει μαζί του γιατί στη διαδρομή υπάρχουν βρύσες.

Η διάβαση επιτρέπεται από τις αρχές Μαΐου ως το τέλος Οκτωβρίου, γιατί τους υπόλοιπους μήνες τα νερά από τα χιόνια, που λιώνουν ψηλά στα τοιχώματα του φαράγγιού, και τις βροχές δεν την επιτρέπουν. Η καλύτερη εποχή είναι το Μάιο ή τέλη Σεπτεμβρίου με Οκτώβριο για να μην κάνει πολλή ζέστη, αν και μέσα στο Φαράγγι έχει σχετική δροσιά, μια και ο ήλιος δεν φθάνει, παρά μόνο το μεσημέρι που χτυπάει κατακόρυφα ανάμεσα από τα ψηλά τοιχώματα.

Επιτρέπεται:

η φωτογράφιση

Απαγορεύεται:

- η διανυκτέρευση σ' όλο το μήκος του φαράγγιού.
- Το άναμμα φωτιάς και το κάπνισμα
- Το κυνήγι και το ψάρεμα
- Το κολύμπι
- Η κοπή φυτών, λουλουδιών, κλαδιών
- Οι κάθε είδους θόρυβοι
- Η φθορά φωλεών και αβγών πουλιών
- Η διέλευση κατοικίδιων ζώων
- Η ρύπανση του χώρου
- Η κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών.

Κοντά στην είσοδο είναι το εκκλησάκι του Αγίου Νικολάου, τριγυρισμένο από δέντρα και πηγές με ολόδροσο νερό. Εδώ πιστεύεται ότι υπήρχε αρχαίος ναός του θεού Απόλλωνα και σε μικρή απόσταση η αρχαία πόλη Καινών. Στα μισά περίπου της διαδρομής βρίσκεται ο παλιός οικισμός Σαμάρια, όπου ζούσαν λίγες οικογένειες Ξυλοκόπων. Εγκαταλείφθηκε λίγα χρόνια μετά την ανακήρυξη του φαράγγιού σαν Εθνικού Δρυμού (1962). Υπάρχει μικρή βυζαντινή εκκλησία της όσιας Μαρίας της Αιγύπτιας. Το όνομα «Σαμάρια» προέρχεται από παραφθορά του: Όσια Μαρία - Σιαμαρία - Σαμάρια.

Στον εγκαταλελειμμένο οικισμό έχει εγκατασταθεί τηλέφωνο, Αστυνομικός Σταθμός, φαρμακείο, ελικοδρόμιο και είναι διαθέσιμα δύο ζώα για περιπτώσεις ανάγκης.

Σε τέσσερα επίσης σημεία της διαδρομής υπάρχουν: κουτί πρώτων βοηθειών και πυροσβεστικές φωλιές με εργαλεία κατάσβεσης πυρκαγιάς. Η διάβαση του φαράγγιού ή «Φόραγγα», όπως χαρακτηριστικά το ονομάζουν οι ντόπιοι, είναι μια ανεπανόληπτη και συγκλονιστική εμπειρία.

Ο πεζοπόρος βρίσκεται αντιμέτωπος με τη φύση και την άγρια ομορφιά της. Ανταμείβεται για τη δύσκολη πεζοπορία του στο τραχύ, κατηφορικό έδαφος μ' ένα επιβλητικό, πρωτόγονο θέαμα, ένα πανέμορφο τοπίο χωρίς καμιά ανθρώπινη επέμβαση, μια μοναδική αίσθηση δέους και άπειρου θαυμασμού για το ανέπαφο μεγαλείο που αντικρίζει. Καθώς βγαίνει από το φαράγγι, θαμπωμένος από την ομορφιά και κουρασμένος από την πολύωρη πορεία συναντάει τους γραφικούς αγωγιάτες με τα ζώα, που, αντί αναλόγου μισθώματός, μεταφέρουν όσους το επιθυμούν, μέχρι την Αγία Ρουμέλη.

Είναι παραθαλάσσιος οικισμός με υπέροχη παραλία και ολοκάθαρη θάλασσα, σε απόσταση 1,5 χιλιομέτρου περίπου από την έξοδο του φαράγγιού. Είναι χτισμένη στη θέση της αρχαίας πόλης Τάρας. Το καλοκαίρι το χωριό έχει μεγάλη κίνηση και λόγω των εκδρομών που καταλήγουν εδώ μετά την επίσκεψη του φαράγγιού, αλλά και λόγω των πολυάριθμων παραθεριστών που προτιμούν την Αγία Ρουμέλη για τις ασύγκριτες ακρογιαλιές της. Διαθέτει λίγες κλίνες σε μικρό ξενοδοχείο, πανσιόν και ενοικιαζόμενα δωμάτια. Το καλοκαίρι λειτουργούν εστιατόρια, ταβέρνες και ντισκοτέκ.

Το χωριό είναι αποκομμένο από την Ξηρά. Συνδέεται μόνο από τη θάλασσα -μικρά πλοία εκτελούν τακτικά δρομολόγια- με τη Χώρα Σφακίων στα ανατολικά, τη Σουγιά και την

Παλαιοχώρα στα δυτικά και από εκεί με λεωφορεία του ΚΤΕΛ με τα Χανιά και το Ρέθυμνο. Εκδρομές για το φαράγγι της Σαμαριάς διοργανώνουν όλα τα Τουριστικά Γραφεία. Πληροφορίες για τα δρομολόγια του ΚΤΕΛ μέχρι το Ξυλόσκαλο - για τη μετάβαση - και από τη Χώρα Σφακιών - για την επιστροφή - από τα Γραφεία Πληροφοριών του Δήμου Χανίων και από τα γραφεία του Ελληνικού Οργανισμού Τουρισμού στο Ρέθυμνο, τα Χανιά και το Ηράκλειο.

Η διαδρομή αυτή είναι προτιμότερο να γίνει με πούλμαν ή λεωφορείο του ΚΤΕΛ. Το ιδιωτικό αυτοκίνητο δεν εξυπηρετεί την επίσκεψη του φαραγγιού γιατί πρέπει να το αφήσετε στην είσοδο, στο Ξυλόσκαλο. Χανιά - Μάλεμε - Ταυρωνίτης - Κολυμπάρι - Μονή Γωνιάς - (Σπηλιά -

Δρακώνα - Επισκοπή) - Κίσσαμος -

Πολυρρήνια - Πλάτανος - Φαλάσαρνα.

Με αφετηρία τα Χανιά κατευθυνόμαστε

δυτικά προς Κίσσαμο, κατά μήκος της

ακτή. Στο 4<sup>ο</sup> χιλιόμετρο συναντάμε τον

Μακρύ Τσίχο, όπου υπάρχει παράκαμψη για Δαράτσο και Γαλατά. Στη συνέχεια του κεντρικού δρόμου συναντάμε ωραία παραλιακά χωριά και οικισμούς με πολλά καταλύματα, ταβέρνες, εστιατόρια κ.λπ.: Κάτω Δαράτσος, Κάτω Στάλος, Αγία Μαρίνα, Πλατανιάς (απέναντι βρίσκεται το νησάκι Άγιοι Θεόδωροι), Παλ. Γεράνι, Μάλεμε, 16,5 χιλιόμετρα δυτικά των Χανίων. Απ' όλα σχεδόν τα παραπάνω χωριά ξεκινούν δρόμοι με νότια κατεύθυνση που οδηγούν σε πυκνοφυτεμένες περιοχές της ενδοχώρας. Στο Μάλεμε βρισκόταν το παλιό αεροδρόμιο των Χανίων, που τώρα έχει εγκαταλειφθεί. Εδώ έγινε η απόβαση των Γερμανών αλεξιπτωτιστών κατά τη Μάχη της Κρήτης. Στα βόρεια του χωριού στη θέση Καύκαλος ανακαλύφθηκε συλημένος θολωτός τάφος υστερομινωικής περιόδου που περιείχε λίγα όστρακα και δύο σφραγιδολίθους. Σήμερα το Μάλεμε είναι ένα μοντέρνο τουριστικό χωριό με αρκετά καταλύματα και ταβέρνες. 1 χιλιάμ. μετά το Μάλεμε είναι το γερμανικό νεκροταφείο. Στο 20<sup>ο</sup> χιλιόμετρο βρίσκεται ο Ταυρωνίτης που έχει πάρει το όνομα του από τον ομώνυμο ποταμό. Από το χωριό αυτό ξεκινάει ο δρόμος με νότια κατεύθυνση για Παλαιοχώρα.

Συνεχίζουμε δυτικά και μετά τα Ραπανιανά στο 23<sup>ο</sup> χιλιόμετρο της διαδρομής -ο κύριος δρόμος προχωρεί νοτιοδυτικά για Κίσσαμο- συναντάμε διασταύρωση. Ο δρόμος προς βορρά πηγαίνει στο Κολυμπάρι και τη Μονή Γωνιάς. Το Κολυμπάρι είναι ωραίο παραθαλάσσιο χωριό με μεγάλη τουριστική κίνηση, χτισμένο στο δυτικότερο σημείο του Κόλπου Χανίων.

Προς βορρά εκτείνεται η χερσονήσος Ροδωπού. Ένα χιλιόμετρο βόρεια από το Κολυμπάρι είναι η Μονή Γωνιάς, αφιερωμένη στη Θεοτόκο την Οδηγήτρια. Περιβάλλεται από αυλή, όπου βρίσκονται τα κελιά των μοναχών, το ηγουμενείο, η τράπεζα, οι αποθήκες και τα κελάρια. Από την πλούσια βιβλιοθήκη της, που έκαψαν οι Τούρκοι το 1866, σώζονται μόνο λίγα βιβλία.

Η μονή έχει συλλογή από αξιόλογες μεταβυζαντινές εικόνες και θησαυροφυλάκιο με ιερά λείψανα και πολύτιμα κειμήλια. Κατά την Επανάσταση του 1821 χρησιμοποιήθηκε σαν νοσοκομείο και κατά τη γερμανική κατοχή ανέπτυξε αντιστασιακή δράση. Στα βόρεια του μοναστηριού βρίσκεται το κτίριο της Ορθόδοξου Ακαδημίας Κρήτης και 2 χιλιόμετρα μετά, το απείριστο μνημείο των Ευελπίδων που έπεσαν στη Μάχη της Κρήτης. Επιστρέφουμε στο 23<sup>ο</sup> χιλιόμετρο της κύριας διαδρομής Χανίων - Κισσάμου και ακολουθούμε το δρόμο προς νότο για Σπηλιά, με τοιχογραφημένη εκκλησία της Παναγίας πάνω σε κατάφυτο λόφο, Δρακώνα και Επισκοπή (3 χιλιόμετρα νοτιοδυτικά της Δρακώνας). Στην Επισκοπή αξίζει να επισκεφθούμε την επιβλητική Ροτόντα, εκκλησία αφιερωμένη στον Αρχάγγελο Μιχαήλ, μοναδική, από αρχιτεκτονική άποψη, σ' ολόκληρη την Κρήτη.

Συνεχίζουμε την κύρια διαδρομή. 2,5

χιλιόμετρα μετά τη διασταύρωση, έξω

από το Κολυμπάρι, συναντάμε παράκαμψη προς τα δεξιά για Ροδωπό, στην καρδιά της ομώνυμης χερσονήσου.

Προχωρούμε δυτικότερα και αφού περάσουμε από διάφορα χωριά: Καληδονία, Πλακάλωνα, Δραπανιάς, Καλουδιόνα φθάνουμε στην Κίσσαμο ή Καστέλλι, σε απόσταση 42 χιλιοστών δυτικά των Χανίων. Από τα Καλουδιανά δρόμος προς νότο οδηγεί προς Τοπόλια Χρυσοκαλίτισσα - Παλαιοχώρα (διαδρομή 4 Χανιά). Η Κίσσαμος είναι μικρή κωμόπολη χτισμένη στον ομώνυμο κόλπο, στη θέση της αρχαίας Κισσαμου, λιμανιού της γειτονικής Πολυρρήνιος.

Απλώνεται κατά μήκος υπέροχης αμμουδεράς ακτής, στην άκρη καταπράσινης πεδιάδας με ελαιοπερίβολα και αμπέλια. Τα λείψανα που σώζονται ανήκουν κυρίως στη ρωμαϊκή περίοδο, οπότε η πόλη γνώρισε σημαντική ακμή. Οι Βενετοί την οχύρωσαν με φρούριο, καστέλο, από το οποίο πήρε το όνομα **Καστέλλι**. Το φρούριο καταστράφηκε από τον Μπαρμπαρόσα και το 1646 το κατέλαβαν οι Τούρκοι. Τα ερείπια που σώζονται σήμερα είναι προσθήκες και επιδιορθώσεις των τελευταίων του κατακτητών. Από την Κίσαμο εκτελούνται τακτικά δρομολόγια για το Γύθειο και τα Κύθηρα.

Σε απόσταση 7 χιλιομέτρων προς νότο βρίσκονται τα ερείπια της αρχαίας πόλης Πολυρρήνιας. Ήταν χτισμένη πάνω σε φυσικά οχυρό λόφο, σε μικρή απόσταση από τον ομώνυμο σύγχρονο οικισμό. Ήταν σπουδαία πόλη της δυτικής Κρήτης με ισχυρή ακρόπολη και, όπως φανερώνουν τα ευρήματα, κατοικήθηκε από την αρχαϊκή μέχρι τη ρωμαϊκή εποχή. Ξανακατοικήθηκε το 10ο αιώνα. Είχε επιβλητικό υδραγωγείο, ερείπια του οποίου σώζονται. Συνεχίζουμε για λίγο ακόμη δυτικά της Κισσάμου. Ο δρόμος απομακρύνεται από την ακτή και στρίβει προς νότο για Ζερβιανά, Γραμβούσα και Πλάτανο (10 χιλιόμετρα από Κίσαμο). Έξω από το τελευταίο χωριό υπάρχει δρόμος προς τα δεξιά -μισός ασφαλτός, μισός χωματό -δρομος που οδηγεί στην Αρχαία Φαλάσαρνα προς βορρά (5,5 χιλιόμετρα από τον Πλάτανο), στη βορειοδυτική πα ραλία της Κρήτης.

Κατά την αρχαιότητα ήταν σπουδαίο εμπορικό και ναυτικό κέντρο, χτισμένο σε φυσικά οχυρή θέση και χρησίμευε σαν λιμάνι της γειτονικής Πολυρρήνιας. Η παραλία της Φαλάσαρνας είναι μια από τις ωραιότερες της Κρήτης με λεπτή άμμο και όμορφους κολπίσκους.

Στο σύγχρονο οικισμό υπάρχουν ενοικιαζόμενα δωμάτια και ταβέρνες. Προς βορρά εκτείνεται η έρημη χερσόνησος που καταλήγει στο ακρωτήριο Βούζα. Ανέναντι από το ακρωτήριο είναι το ερημονήσι Άγρια Γραμβούσα και νοτιότερα η Ήμερη Γραμβούσα ή Γραμβούσα. Οι Βενετσιάνοι είχαν χτίσει εδώ (στην Ήμερη Γραμβούσα) φρούριο πάνω σε απόκρημνο βράχο, το οποίο κατέλαβαν οι επαναστατημένοι Κρητικοί το 1825, το κατοίκησαν και από εκεί εξορμούσαν αιφνιδιαστικά κατά των Τούρκων. Η Γραμβούσα ήταν το πρώτο ελεύθερο κομμάτι κρητικής γης. Το 1828 έπεσε στα χέρια των Αγγλογάλλων.

#### *Κίσαμος - Καλουδιανά - Τοπόλια*

*(Τοπολιανό Φαράγγι - Σπήλαιο Αγίας Σοφίας) - Μύλοι - (Έλος - Κεφάλι - Μονή Χρυσοσκαλίτισσας) - Στροβλές - Πλεμενιανά - Παλαιοχώρα.*

*Επιστροφή: Παλαιοχώρα - Πλεμενιανά - Κάντανος (Ανισαράκι - Ροδοβάνι - Έλυρος - Σουγιά) - Φλώρια - Κακόπετρο - Βουκολιές - Ταυρωνίτης.*

Από την Κίσαμο κατευθυνόμαστε ανατολικά επί της κεντρικής αρτηρίας Χανίων - Κισσάμου και στο 4<sup>ο</sup> χιλιόμετρο, όπου το χωριό Καλουδιανά (βλέπε διαδρομή 3 Χανιά) στρίβουμε δεξιά και ακολουθούμε διακλάδωση προς νότο. Η διαδρομή είναι μαγευτική. Περνάμε από τα γραφικά χωριά Ποταμίδα και Βουλγάρω και φθάνουμε στα Τοπόλια, (8 χιλ. από τη διασταύρωση) παραδοσιακό χωριό με άφθονα τρεχούμενα νερά, χτισμένο αμφιθεατρικά σε κατάφυτο λόφο. Από εδώ αρχίζει το Τοπολιανό Φαράγγι, μήκους 1.500 μέτρων περίπου. Έχει απότομα, πανύψηλα τοιχώματα (ύψος 300 μέτρα) και πλούσια βλάστηση. Από τη δεξιά πλευρά του περνάει ο δρόμος για την Παλαιοχώρα και στο σημείο αυτό σχηματίζεται οδική σήραγγα.

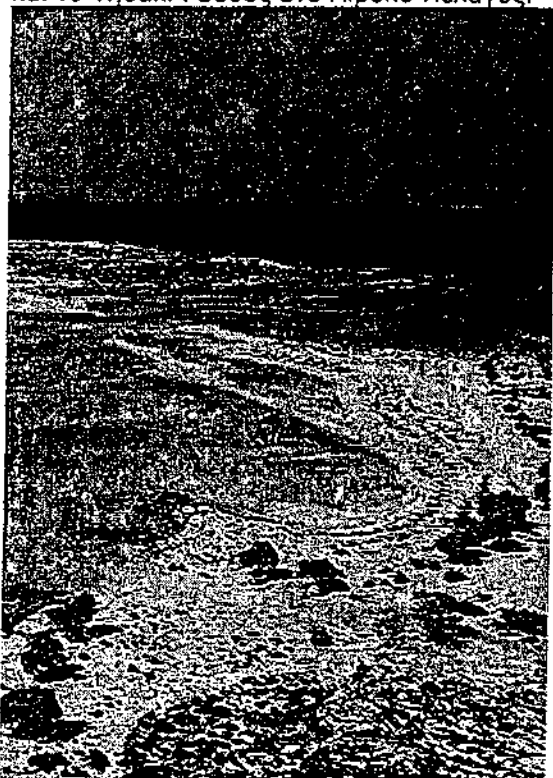
Στα δεξιά του δρόμου είναι το Σπήλαιο της Αγίας Σοφίας, με μικρή ομώνυμη εκκλησία, πλούσιο σταλακτιτικό και σταλαγμιτικό διάκοσμο και αρχαιολογικό ενδιαφέρον -βρέθηκαν όστρακα νεολιθικής εποχής-. Η έξοδος είναι κοντά στο χωριό Καρτσοματάδος. Συνεχίζουμε προς νότο για Μύλους.

Έξω από το χωριό ο δρόμος διχάζεται. Μπορούμε να επισκεφθούμε τη γυναικεία Μονή Χρυσοσκαλίτισσας ακολουθώντας το δεξί σκέλος προς Έλος και Κεφάλι -όπου υπάρχει εκκλησία αφιερωμένη στη Μεταμόρφωση του Σωτήρος με τοιχογραφίες του 1300-. Έξω από το Κεφάλι συναντάμε χωματόδρομο (11 χιλιόμετρα) που οδηγεί, περνώντας από τα χωριά Βάθη και Πιλοκαμιανά, στο μοναστήρι Γης Χρυσοσκαλίτισσας, στη νοτιοδυτική ακτή (72 χιλιόμετρα νοτιοδυτικά των Χανίων). Είναι χτισμένο πάνω σε βράχο με υπέροχη θέα, στη θέση παλαιού κοινοβίου. Έχει δίκλιτη εκκλησία αφιερωμένη στην Κοίμηση της Θεοτόκου και την Αγία Τριάδα.

Στο μικρό ομώνυμο οικισμό νοικιάζονται λίγα δωμάτια. (μοι συνεχίζεται) βρίσκεται το νησάκι Ελαφονήσι στα δυτικά της ακτής, από την οποία χωρίζεται με αβαθές θαλάσσιο πέρασμα, πλάτους περίπου 100 μέτρων και βάθους όχι μεγαλύτερου από 0,80 μ. Οι παραλίες και η θάλασσα στη περιοχή αυτή είναι υπέροχες, κοντά όμως στο μοναστήρι οι ακτές είναι βραχώδεις και απότομες.

Από τη διασταύρωση στους Μύλους ακολουθούμε το αριστερό σκέλος, με κατεύθυνση προς τα νοτιοανατολικά και μετά από δύο χιλιόμετρα συναντάμε το χωριό Στροβλές οι, θαυμάσιο φυσικό περιβάλλον με άφθονα νερά και πολλές καστανιές. Συνεχίζουμε για άλλα 8 χιλιόμετρα (ο δρόμος στο μεγαλύτερο μήκος του είναι χωματόδρομος) και φθάνουμε στα Πλεμενιανά, όπου υπάρχει αξιόλογη τοιχογραφημένη εκκλησία του Αγίου Γεωργίου. Εδώ συναντάμε το δρόμο που ξεκινάει από τον Ταυρωνίτη (βλέπε διαδρομή 3 Χανιά) και κατευθύνεται νότια προς Παλαιοχώρα, διασχίζοντας το δυτικό τμήμα του νησιού από βορρά προς νότο.

Ακολουθούμε το δρόμο αυτό προς νότο και, περνώντας από τα χωριά Κακοδίκι, Βλιθιάς, Κάλamos (στην περιοχή υπάρχουν αξιόλογες βυζαντινές εκκλησίες με τοιχογραφίες του 13<sup>ου</sup> αιώνα), καταλήγουμε στην Παλαιοχώρα (74,5 χιλιόμετρα νοτιοδυτικό των Χανίων, 55 χιλιόμετρα από τον Ταυρωνίτη). Η γραφική κωμόπολη του Λιβυκού έχει εξελιχθεί σε μεγάλο τουριστικό κέντρο, με πολλά καταλύματα, ταβέρνες, εστιατόρια, ντίσκο, μπαρ κ.τ.λ.π. Το καλοκαίρι συγκεντρώνει πολύ κόσμο, γιατί, εκτός από τους επισκέπτες της, υπάρχουν και οι εκδρομείς που μετά τη διάβαση του Φαράγγι της Σαμαριάς, κατεβαίνουν στην Αγία Ρούμελη και από εκεί παίρνουν το καραβάκι για την Παλαιοχώρα. (Βλέπε διαδρομή 2 Χανιά). Μικρά πλοία επίσης τη συνδέουν με τη Σουγιά και τη Χώρα Σφακιών στα ανατολικά και το νησάκι Γαύδος στο Λιβυκό Πέλαγος.



Τουριστικά γραφεία, που λειτουργούν στην Παλαιοχώρα, οργανώνουν εκδρομές για το Φαράγγι της Σαμαριάς από εδώ. Ο δούκας της Κρήτης Marino Gradonico έχτισε το 1282 φρούριο, που το ονόμασε Σέλινο - ίσως από το όνομα της περιοχής - για προστασία από τους επαναστατημένους κατοίκους. Από το φρούριο ονομάστηκε κατόπιν και ολόκληρη η επαρχία: Επαρχία Σελίνου. Οι επαναστάτες το κατέστρεψαν, οι Βενετσιάνοι το ξαναέχτισαν και δημιούργησαν «βούργο», συνοικία, γύρω του. Το 1539 κατελήφθη από τον Μπαρμπαρόσα και το 1653 έπεσε στα χέρια των Τούρκων, οι οποίοι έκαναν πολλές αναστηλώσεις στο κατεστραμμένο τείχος. Το φρούριο, που είχε πολλές ομοιότητες με τα αντίστοιχα του Μεραιπέλου και της Ιεράπετρας, είχε τρεις πύργους, κατοικίες αξιωματούχων, στρατώνες, εκκλησία, δεξαμενή νερού κ.λπ.

Σήμερα σώζονται ερείπια που έχουν φανερή την επίδραση από τις επισκευές και τις προσθήκες των Τούρκων. Κάτω από το φρούριο απλώνεται η παλιά συνοικία με τα στενά

δρομάκια. Στα δυτικά του χωριού βρίσκεται η ωραία παραλία της Παχειάς Άμμου, μια από τις πιο πολυσύχναστες της περιοχής.

Από την Παλαιοχώρα ξεκινάει η επιστροφή στον Ταυρωνίτη. Ακολουθώντας τον ίδιο δρόμο (με δόρεια κατεύθυνση τώρα) φθάνουμε στα Πλεμεριανά. Από εκεί συνεχίζουμε προς τα βορειοανατολικά για την Κάντανο (2,5 χιλιόμετρα από τα Πλεμεριανά) στην εύφορη κοιλάδα του Σελίνου, κατάφυτη από ελαιόδεντρα, καστανιές και αμπέλια. Το όμορφο χωριό καταστράφηκε εκ θεμελίων την 3.6.41 από τα στρατεύματα κατοχής και πολλοί κάτοικοι του εκτελέστηκαν, σαν αντίποινα για τη δολοφονία Γερμανών στρατιωτών από αντιστασιακούς Καντανιώτες.

Στην περιοχή υπάρχουν αξιόλογες βυζαντινές εκκλησίες. Από την Κάντανο, παράκαμψη - όχι καλής βατότητας - προς τα δεξιά του κύριου δρόμου οδηγεί με κατεύθυνση ανατολικά - νοτιοανατολικά, μέσα από τα χωριά Ανισαράκι, Τεμένια, Ροδοβάνι στο μικρό παραλιακό χωριό Σουγιά. (Βλέπε διαδρομή 2 Χανιά).

Στα δυτικά της βρίσκεται η δωρική παραθαλάσσια πόλη Αισόσπου ήκμασε κυρίως κατά τη ρωμαϊκή και βυζαντινή περίοδο. Είχε γνωστές σ' όλη την Κρήτη ιαματικές πηγές και αξιόλογο Ασκληπιείο. Στο χώρο της βρέθηκαν πολλά αγάλματα - μερικά σε φυσικό μέγεθος, πολλά ακέφαλα - και σημαντικά αφιερώματα, μεταξύ των οποίων χρυσό φιδάκι (Αρχαιολογικό Μουσείο Χανίων). Η Λισός ευημερούσε και κατά τους βυζαντινούς χρόνους, όπως φανερώνουν τα λείψανα των δύο παλαιοχριστιανικών βασιλικών που ανακαλύφθηκαν εδώ. 500 μέτρα περίπου ανατολικά του χωριού Ροδοβάνι βρισκόταν η δωρική Έλυρος, αυτόνομη πόλη με δραστηριότητα κατά τη ρωμαϊκή και πρώτη βυζαντινή περίοδο. Εδώ βρέθηκε άγαλμα ανδρός, που, από τη στάση του, τον χαρακτήρισαν «φιλόσοφο» (Αρχαιολογικό Μουσείο Χανίων).

Από την Κάντανο συνεχίζουμε την κύρια διαδρομή προς βορρά για Φλώρια, στο ψηλότερο σημείο του αυτοκινητόδρομου (570 μέτρα υψόμετρο) και Κακόπετρο. Στο σημείο αυτό υπάρχει διακλάδωση προς τα δεξιά, με κατεύθυνση νοτιοανατολική για τα Παλιά Ρούματα. Συνεχίζουμε βόρεια για τις Βουκολιές και μετά από 8 χιλιόμετρα φθάνουμε στον Ταυρωνίτη (53 χιλ. από Παλαιοχώρα) το τέρμα της διαδρομής μας. Από εκεί μπορούμε να κατευθυνθούμε είτε ανατολικά προς τα Χανιά (20 χιλ.) είτε δυτικά για την Κίσσαμο (22,5 χιλιόμετρα).

**ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ**



## ΓΕΝΙΚΑ ΠΕΡΙ ΚΡΗΤΗΣ

### ΚΡΗΤΗ ΤΟ ΝΗΣΙ

Αυτό το νησί - το μεγαλύτερο της Ελλάδος - χωρίζει το Αιγαίο Πέλαγος από το Λιβυκό, οριοθετεί την Ευρώπη από την Αφρική. Πανύψηλα βουνά ορθώνονται στο κέντρο του (Λευκά Όρη, Ψηλορείτης, Δίκτη). Οροπέδια σχίζονται από βαθιά φαράγγια και καταλήγουν σε εύφορες πεδιάδες. Το τοπίο εναλλάσσεται διαρκώς. Αλλού τραχύ και γυμνό, αλλού δασωμένο και μαλακό. Χωριά πνιγμένα από πράσινο. Ελιές, πορτοκαλιές, αμπέλια, πρώιμα κηπευτικά. Μιτάτα (χωριά από ξερολιθιά), μοναστήρια και χωριά σκαρφαλωμένα σ' απόκρημνες πλαγιές. Ακτές με βράχια, πολλές φορές απάτητες αλλά και παραλίες απέραντες, βοτσαλωτές ή αμμώδεις.

Ξακουστή είναι η Κρήτη για την ποικιλία της χλωρίδας και της πανίδας της. Δάση από καστανιές, βελανιδιές και κυπαρίσσια. Δάση από φοινικιές (Βάι - Πρέβελη) και δάση από κέδρα (Γαύδος - Χρυσή). Θεραπευτικά βότανα και μυρωδάτοι θάμνοι, (λάβδανο, δίκταμο ή έρωντας, ασπάλαθος, θρούμψη) στα βραχώδη μέρη και στις απότομες βουνοκορφές ενώ στους ορεινούς όγκους της ζει μέχρι σήμερα ο κρητικός αίγαγρος ή Κρι - Κρι.

Οι κυριότερες πόλεις - λιμάνια του νησιού (Χανιά, Ρέθυμνο, Ηράκλειο, Άγιος Νικόλαος, Σητεία) αναπτύχθηκαν στα βόρεια παράλια του - πιο ήπια μορφολογικά - και μόνο η Ιεράπετρα βρίσκεται στο νότο, στις ακτές του Λιβυκού πελάγους κοιτάζοντας την Αφρική.

Σ' αυτό το νησί με την εύφορη γη, αλλά και τα πανύψηλα βουνά αναπτύχθηκε ένας από τους σημαντικότερους πολιτισμούς της ανθρωπότητας, ο μίνωικός πολιτισμός (2800 - 1150). Όμως ο Χριστιανισμός φθάνει γρήγορα στο νησί. Στη Βυζαντινή περίοδο η Κρήτη δείχνει τον πλούτο της με τα ψηφιδωτά δάπεδα των βασιλικών της και τις μισές απ' τις εκκλησίες όλης της Ελλάδος. Αλλά πολλοί την εποφθαλμιούν.

Η Κρήτη πέφτει στα χέρια των Βενετών. Ενισχύονται τα παλιά κάστρα (Χάνδακος) και χτίζονται καινούρια (Γραμβούσα, Σπιναλόγκα, Φραγκοκάστελλο, Ιεράπετρα, Παλαιόχωρα). Ανοικοδομούνται πόλεις (Χανιά, Ρέθυμνο) και χτίζονται οχυρώσεις απαραίτητες για την προστασία τους. Μέσα στα τείχη οι πόλεις αναπτύσσονται με στενά, πολύπλοκα δρομάκια και μικρά οικοδομικά τετράγωνα και διακοσμούνται με πλατείες, βρύσες, εκκλησίες και παλάτια, που απομεινάρια τους σώζονται και σήμερα.

Το νησί, αν και κατά καιρούς αναταράσσεται από εξεγέρσεις των κατοίκων του, αναπτύσσεται οικονομικά και πολιτιστικά.

Ανθούν η ζωγραφική και η λογοτεχνία. Ο Δομήνικος και οι άλλοι αγιογράφοι ζωγραφίζουν πανέμορφες Παναγίες και Χριστούς. Κάτω από τα τόξα των πυλών και τ' αψιδωτά παράθυρα περνούν τροβαδούροι τραγουδώντας ρίμες από τα πάθη του Ερωτόκριτου του Χορταντζή.

Το 1645 οι Μωαμεθανοί κατακτητές πατούν για πρώτη το πόδι τους στο νησί. Το 1669 όλη η Κρήτη πέφτει στα χέρια των Τούρκων. Το 1913 ενώνεται με την υπόλοιπη Ελλάδα.

Αυτό το νησί με τα καθάρια ζεστά θαλασσινά νερά, τις απέραντες παραλίες με τ' αλμυρίκια και τις χλιαρές αστροφώτιστες νύχτες, δεν προσφέρει μόνο το παρελθόν του, τα φαράγγια και τ' απάτητα βουνά, τον ήλιο και τη θάλασσά του.

Σήμερα εξακολουθεί ν' αναπτύσσεται και να ζει έντονα, αλλάζοντας όψη - κυρίως οι πόλεις του - από μέρα σε μέρα, σ' αντίθεση με πολλά χωριά που συνεχίζουν να διατηρούν την μορφή που είχαν και να ζουν στον ίδιο ρυθμό εδώ και πολλά χρόνια. Εκατοντάδες καφεενεδάκια κάτω από τη σκιά κάποιου πλατάνου, μιας δρυός ή μιας μουριάς, για έναν καφέ 'γλυκύ βραστό' ή 'μέτριο' ή μια τσικουδιά (ρακί) που θα συνοδέψει μια παρτίδα πρέφας ή τσβλιού.

Δεκάδες ταβερνάκια και ουζάδικα με κάποιο νόστιμο μεζέ, 'σπεσιαλιτέ' της περιοχής. Γιαούρτι με μέλι, καλιτσούνια, χορτόπιτες με μάραθο, στάκα, κουνέλι στιφάδο, σφακιανή τούρτα, χοχλιοί, γίδα βραστή. Στην πόλη των Χανίων, στη Μαλάξα, στις Βρύσες και σ' άλλα χωριά. Στο Ρέθυμνο, στο Ηράκλειο και στα χωριά τους, και σ' όλο το νομό Λασιθίου. Ψάρια, αχινοί, χταπόδι και σουπιές στα κάρβουνα και τηγανιτά καλαμαράκια στα παραθαλάσσια ταβερνάκια. Και παντού το γλυκόπιστο κρητικό κρασί. Στις γιορτές γίνονται δεκάδες πανηγύρια σε χωριά απ' άκρο σ' άκρο όλης της Κρήτης, κάτω απ' τους ήχους της κρητικής λύρας και στο ρυθμό του πεντοζάλι και της σουύσας. Ενώ στα σπίτια ετοιμάζεται το αχνιστό κρητικό πιλάφι και τα λαχταριστά ξεροτήγανα. Στις βιτρίνες των καταστημάτων του πολύβοου Ηρακλείου, του Αγίου Νικολάου, του γραφικό Ρεθύμνου και της γεμάτης αρχοντιά πόλης των Χανίων εντυπωσιακές γούνες, πολύτιμα κοσμήματα και περίτεχνα ασημικά προσελκύουν το μάτια.

Στα μαγαζιά φαντάζουν απλωμένες οι πατανιές, τα πατροπαράδοτα υφαντά με τα εκτυφλωτικά χρώματα και παντού καλοδουλεμένα κεραμικά και δερμάτινα είδη.

Στα 'Στιβανάδικα' στα Χανιά (οδός Σκρύνδλωφ) κατασκευάζονται ακόμα με την παλιά τέχνη οι παραδοσιακές μπότες 'στιβάνια', γιατί όσο κι φαίνεται παράξενο ακόμα και σήμερα υπάρχουν Κρητικοί που φορούν την παραδοσιακή τους φορεσιά. Στην αγορά της ίδιας πόλης, μοναδική στο είδος της, αλλά και στα ανάλογα μαγαζιά όλου του νησιού, βρίσκονται απλωμένα παντός είδους τρόφιμα, φρούτα και λαχανικά που παράγονται στις εύφορες πεδιάδες, στα θερμοκήπια και στα ορεινά μέρη της Κρήτης. Εξωτικά αβοκάντο, ακτινίδια και μπανάνες, χυμώδη πορτοκάλια και μωσχοβολιστά πεπόνια, γλυκά σύκα και εύγεστα φραγκόσυκα, νόστιμα σταφύλια, ζουμερές ντομάτες, τρυφερά αγγούρια, φρέσκα χόρτα του βουνού, σαλιγκάρια (χοχλιοί), λαχταριστή γόπα και σαρδέλα, εκλεκτός αστακός, κατσικάκι, παραδοσιακά λουκάνικα, μωσχοβολιστό θυμαρίσιο μέλι και καλής ποιότητας τυριά, γραβιέρα, μυζήθρα, ανθότυρο, μαλάκα και η περίφημη στάκα.

Τα βράδια είναι μαγευτικά δίπλα στο μεθυστικό άρωμα ενός γιασεμιού σε κάποιο θερινό σινεμά, στις αναπαυτικές πολυθρόνες ενός ζαχαροπλαστέιου, στο τραπεζάκι μιας ψαροταβέρνας δίπλα στη θάλασσα, στη μοναξιά ή στην απομόνωση μιας έρημης παραλίας ή γιατί όχι, στους σύγχρονους ρυθμούς μιας ντισκοτέκ, ενός μπάρ ή στις ευρύχωρες αίθουσες κάποιου πολυτελούς ξενοδοχείου. Αυτό το νησί - το μεγαλύτερο της Ελλάδος - χωρίζει το Αιγαίο Πέλαγος από το Λιβυκό, οριοθετεί την Ευρώπη από την Αφρική. Πανύψηλα βουνά ορθώνονται στο κέντρο του (Λευκά Όρη, Ψηλορείτης, Δίκτη). Οροπέδια σχίζονται από βαθιά φαράγγια και καταλήγουν σε εύφορες πεδιάδες. Το τοπίο εναλλάσσεται διαρκώς. Αλλού τραχύ και γυμνό, αλλού δασωμένο και μαλακό. Χωριά πνιγμένα από πράσινο. Ελιές, πορτοκαλιές, αμπέλια, πρώιμα κηπευτικά. Μιτάτα (χωριά από ξερολιθιά), μοναστήρια και χωριά σκαρφαλωμένα σ' απόκρημνες πλαγιές. Ακτές με βράχια, πολλές φορές σπάτητες αλλά και παραλίες απέραντες, βοτσαλωτές ή αμμώδεις.

Ξακουστή είναι η Κρήτη για την ποικιλία της χλωρίδας και της πανίδας της. Δάση από καστανιές, βελανιδιές και κυπαρίσσια. Δάση από φοινικιές (Βάι - Πρέβελη) και δάση από κέδρα (Γαύδος - Χρυσή). Θεραπευτικά βότανα και μυρωδάτοι θάμνοι, (λάβδανο, δίκταμο ή έρωντας, ασπάλαθος, θρούμψη) στα βραχώδη μέρη και στις απότομες βουνοκορφές ενώ στους ορεινούς όγκους της ζει μέχρι σήμερα ο κρητικός αίγαγρος ή Κρι - Σρι. Οι κυριότερες πόλεις - λιμάνια του νησιού (Χανιά, Ρέθυμνο, Ηράκλειο, Άγιος Νικόλαος, Σητεία) αναπτύχθηκαν στα βόρεια παράλια του - πιο ήπια μορφολογικά - και μόνο η Ιεράπετρα βρίσκεται στο νότο, στις ακτές του Λιβυκού πελάγους κοιτάζοντας την Αφρική.

## 01 ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΚΑΙ ΤΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑ ΤΟΥΣ - ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΑΣΧΟΛΙΕΣ

Λόγω της γεωγραφικής θέσης του νησιού τους και της πολυτάραχης ιστορίας του, οι Κρητικοί δέχτηκαν από την αρχαιότητα πολλές επιρροές, που και σήμερα εξακολουθούν να δέχονται με τη μορφή του τουριστικού ρεύματος που κατακλύζει τον τόπο τους τα τελευταία χρόνια. Ο ιδιόμορφος όμως χαρακτήρας τους δεν άλλαξε.

Έκλεισαν πεισματικά βαθιά μέσα στην ψυχή τους ένα πάθος για ανεξαρτησία και ελευθερία και μια τρυφερή αγάπη για την πατρίδα που ξεπήδησε από τους σκληρούς αγώνες τους κατά των διαφόρων κατακτητών που διαδέχονταν ο ένας τον άλλο. Είναι κοινωνικοί και εγκάρδιοι, φιλόξενοι και φιλικοί με τους ξένους, αισιόδοξοι και ανοιχτόκαρδοι.

Στην καθημερινή ζωή τους είναι αυθόρμητοι και παρόλες τις ξένες επιδράσεις και τα πρότυπα, διατηρούν τις παραδόσεις, τα ήθη και τα έθιμα τους, ιδιαίτερα στα χωριά και τις κωμοπόλεις, όπου ακόμη και σήμερα συναντάμε άνδρες με τη χαρακτηριστική, τοπική Βράκα, το κεφαλομάντιλο και τις ψηλές μπότες. Αγαπούν τη διασκέδαση, το χορό και το τραγούδι. Χαίρονται τις γιορτές και τα πανηγύρια, τους γάμους και τα γλέντια που στα περισσότερα χωριά αναβιώνουν με το παλιό τους κέφι. Χορεύουν τους λεβέντικους τοπικούς χορούς (πεντοζάλης, χανιώτικος, σουστά, όρτσες κ.ά.) και τραγουδούν τις όμορφες μαντινάδες με τους εύλωπτους, γεμάτους νόημα στίχους. Οι χαρακτηριστικοί ήχοι της πατροπαράδοτης κρητικής λύρας συνοδεύουν συνήθως τα τραγούδια τους.

Ο αστικός πληθυσμός ασχολείται με το εμπόριο, τη βιοτεχνία, την αναπτυσσόμενη βιομηχανία και τον τουρισμό, που την τελευταία δεκαετία διαδραματίζει πρωτεύοντα ρόλο στην οικονομική ανάπτυξη του νησιού. Σ' αυτό συντέλεσαν αρκετοί παράγοντες, μεταξύ των οποίων τα πλούσια αρχαιολογικά ενδιαφέροντα, το καλό κλίμα, οι ωραίες παραλίες, οι καθαρές θάλασσες, οι φιλόξενοι κάτοικοι και η ποικιλία του φυσικού περιβάλλοντος. Συγχρόνως όμως έγιναν αξιόλογα έργα υποδομής, χτίστηκαν μεγάλες μονάδες υψηλών προδιαγραφών και γενικά δόθηκε ώθηση στον τομέα αυτό, έτσι ώστε η Κρήτη σήμερα να είναι ένα σημαντικότερο τουριστικό κέντρο με διεθνή απήχηση.

Αρκετοί κάτοικοι στην ύπαιθρο ασχολούνται με τη γεωργία και την κτηνοτροφία, ενώ στα παραθαλάσσια ασχολούνται με την αλιεία. Ιδιαίτερη έμφαση έχει δοθεί στο να γίνονται οι εργασίες με σύγχρονες μεθόδους και μηχανήματα ώστε να υπάρχει η μεγαλύτερη δυνατή απόδοση. Η επεξεργασία των αγροτοκτηνοτροφικών προϊόντων και η τυποποίηση τους απασχολεί σημαντικό αριθμό εργαζομένων.

Δεν λείπουν όμως και οι παραδοσιακές ασχολίες που ασκούνται παράλληλα με κάποιο επάγγελμα. Υπάρχουν ακόμα γυναίκες που έχουν στα σπίτια τους αργαλειούς και υφαίνουν τα ζωηρόχρωμα υφαντά, κι άλλες που κεντούν τα όμορφα κρητικά κεντήματα.

Η πανόρχαια τέχνη του πηλού εξακολουθεί να παράγει αξιόλογα χειροτεχνήματα, μια και οι σημερινοί ντόπιοι τεχνίτες δουλεύουν το εύπλαστο υλικό τους επάξια με τους Μινωίτες.

Ο τρύγος το Σεπτέμβρη είναι μια ανοιχτή, υπαίθρια γιορτή για τους τρυγητάδες. Ακολουθεί το πάτημα των σταφυλιών και όλες οι απαραίτητες διαδικασίες μέχρι να μετατραπεί ο μούστος σε γλυκόπιστο κρασί.

Μερικοί Κρητικοί φτιάχνουν ακόμη τη δική τους ρακή ή τσικουδιά, που πίνεται "μονορούφι" από μικρά ποτηράκια - τα ρακοπότηρα-. Ζεσταίνει και θεραπεύει τα πάντα... Είναι φτιαγμένη από μούρα (μυρνορακή) και χρησιμοποιείται και σαν οινόπνευμα στη λαϊκή θεραπευτική. Οι γυναίκες στα χωριά "πήζουν" τις μυζήθρες και τον ευωδιαστό ανθότυρο και φτιάχνουν πολλές νόστιμες πίτες.

Γενικά η ζωή στην Κρήτη του σήμερα, παρά τους γοργούς ρυθμούς που επέβαλε η ανάπτυξη και η βιομηχανοποίηση, εξακολουθεί - ιδιαίτερα έξω από τα μεγάλα αστικά κέντρα - να διατηρεί την ανθρωπιά της και τη γαλήνη των παλιών, καλών καιρών.

Παράλληλα, οι πάεις σφύζουν από ζωή, η ύπαιθρος ευημερεί, οι τέχνες, τα γράμματα και οι επιστήμες ανθούν, το πολιτιστικό επίπεδο ανυψώνεται. Σ' αυτό συντέλεσε σημαντικά η ίδρυση του Πανεπιστημίου και του Πολυτεχνείου της Κρήτης, που παραρτήματα τους λειτουργούν στο Ηράκλειο, το Ρέθυμνο και τα Χανιά και του Τεχνικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος στο Ηράκλειο και τα Χανιά.

Η πολιτιστική δραστηριότητα είναι έντονη στο νησί. Διοργανώνονται εκθέσεις, θεατρικές παραστάσεις, μουσικές εκδηλώσεις, σεμινάρια και συνέδρια με μεγάλη απήχηση και συμμετοχή του κόσμου.

Έτσι η κρητική κουλτούρα αναζωπυρώνεται κι ίσως σήμερα να μην έχει να επιδείξει έναν Θεοτοκόπουλο, έναν Καζαντζάκη ή έναν Ελευθέριο Βενιζέλο -γιγάντιες μορφές της καλλιτεχνικής, πνευματικής και πολιτικής ιστορίας του τόπου -, αλλά, πιστεύουμε ότι το έδαφος είναι πρόσφορο κι ευνοεί τη δημιουργία σ' όλους τους τομείς. Οι ορίζοντες είναι ανοιχτοί για ένα μέλλον εξίσου δημιουργικό με το παρελθόν.

## ΛΑΪΚΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΗ

Ο πλούσιος λαϊκός πολιτισμός της Κρήτης που κληρονομήθηκε και επιβίωσε στις μέρες μας ή - σε ορισμένες εκδηλώσεις του - μέχρι τον προηγούμενο αιώνα, χαρακτηρίζεται από μια πιστή και έντονη προσκόλληση στα αρχαία ελληνικά και βυζαντινά πρότυπα και αποτελεί εμφανώς τη φυσιολογική συνέχεια εκείνων μέσα στο χρόνο. Όμως, όπως ήταν φυσικό, έχει δεχθεί και την επίδραση των λαών που έζησαν για πολλά χρόνια στο νησί.

Έτσι, έχουμε βυζαντινές εκκλησίες δίπλα σε βενετσιάνικα μέγαρα που συνυπάρχουν με τούρκικα κτίσματα.

Παράλληλα, εκπλήσσει η ομοιότητα εργαλείων και σκευών οικιακής χρήσης, που χρησιμοποιούνταν μέχρι πριν λίγα χρόνια στα χωριά, με ανάλογα αντικείμενα μινωικής εποχής που ήρθαν στο φως με τις ανασκαφές.

Επίσης, συγκεκριμένες εκδηλώσεις της ανθρώπινης ζωής θυμίζουν αντίστοιχες πολλούς αιώνες πίσω. Για παράδειγμα, οι νεκροί θρηνοούνται ακόμα στα κρητικά χωριά όπως και την εποχή του Ομήρου.

Ο πολιτισμός και οι παραδόσεις του κρητικού λαού πηγάζουν από την αρχαία Ελλάδα και φθάνουν μέχρι τους νεότερους χρόνους διασταυρούμενα καθοδόν με ξένα στοιχεία, που αναπτύσσονται στον ίδιο χώρο και προσαρμόζονται στην τοπική πραγματικότητα.

## ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ

Αξιοπρόσεχτο χαρακτηριστικό της οίκησης στο νησί είναι η θέση των τριών βασικών πόλεων (Χανιά, Ρέθυμνο, Ηράκλειο) στα βόρεια παράλια - για να ελέγχουν το Αιγαίο - και σε τοποθεσίες που ήταν κατοικημένες από την αρχαιότητα, έτσι ώστε η αλυσίδα της οικιστικής εξέλιξης να είναι αρραγής.

Εκτός από τις μεγάλες πόλεις το νησί έχει πολλά χωριά και οικισμούς (μόνιμους και εποχικούς - μετόχια). Στην πλειοψηφία τους τα χωριά και οι οικισμοί είναι ορεινοί ή ημιορεινοί (μέχρι 800 μέτρα υψόμετρο και ακόμα μεγαλύτερο για τα μετόχια).

Τα σπίτια στους ορεινούς οικισμούς είναι διατεταγμένα αμφιθεατρικά στις πλαγιές ή τις κορυφές λόφων και, κατ' αυτό τον τρόπο, δημιουργείται ένα φυσικό οχυρό για προστασία από τις πειρατικές επιδρομές. Η αμφιθεατρική διάταξη ακολουθεί το σχήμα του λόφου και αναπτύσσεται με κέντρο την εκκλησία, την πλατεία και το καφενείο. Η δόμηση είναι τις περισσότερες φορές πυκνή και συνεχής - όπως γενικά στους οχυρούς οικισμούς, όπου κύριο μέλημα είναι η προστασία από τους πειρατές - και αλλού αραιή και ελεύθερη. Οι οικισμοί - αρμονικά δεμένοι με το περιβάλλον - λόγω της θέσης τους πάνω στο ύψωμα είναι χωρισμένοι σε τρεις γειτονιές: Πανωχώρι, Μεσοχώρια και Κατωχώρι.

Οι παραθαλάσσιοι οικισμοί ήταν ελάχιστοι μέχρι τα μέσα του 19ου αιώνα, λόγω της μάλιστα των πειρατικών επιδρομών που ανάγκαζε τους κατοίκους να συγκεντρώνονται στις μεγάλες οχυρωμένες πόλεις ή στο εσωτερικό του νησιού, σε όσο το δυνατόν πιο απρόσιτους και οχυρούς από τη φύση τους τόπους. Μετά το τέλος του 19ου αιώνα πραγματοποιήθηκε ο εποικισμός παλιών ερημωμένων βενετσιάνικων παραλιακών θέσεων - Άγιος Νικόλαος (Castle Mirambello), Σητεία, Παλαιοχώρια (Selino), Πάνορμο (Castle Milopotamo)

Οι περισσότεροι παραθαλάσσιοι οικισμοί δημιουργήθηκαν τα τελευταία χρόνια με την ανάπτυξη του τουρισμού. Τα κτίσματα μέσα σ' αυτούς τους μοντέρνους οικισμούς είναι δημιουργήματα της σύγχρονης αρχιτεκτονικής αντίληψης που προσπαθεί να συνδυάσει την άνεση με την παράδοση και να τα εναρμονίσει με το φυσικό περιβάλλον.

Σ' ένα βαθμό ο στόχος αυτός έχει επιτευχθεί, χωρίς, δυστυχώς, να λείπουν ορισμένες κακοτεχνίες και αυθαίρετες επεμβάσεις στο χώρο.

Οι Βενετοί και οι Τούρκοι κατακτητές έβαλαν τη σφραγίδα της επιρροής τους στην αρχιτεκτονική του νησιού. Από το 15ο αιώνα έως τον 17ο, που είναι εποχή ειρήνης και ευημερίας για την Κρήτη κατασκευάζονται τα σημαντικότερα κτίσματα της κρητικής αναγεννησιακής αρχιτεκτονικής, μιας αρχιτεκτονικής επηρεασμένης από τη δυτική αναγεννησιακή τεχνοτροπία, αλλά προσαρμοσμένης στις ανάγκες της κρητικής κοινωνίας και τις τοπικές συνθήκες.

Η "Γοληνότατη Δημοκρατία της Βενετίας" από τα πρώτα χρόνια της κατάκτησης της Κρήτης αισθάνεται την ανάγκη αρχικά να οχυρώσει και να διασφαλίσει την πολυτιμότερη κτήση της από τους διάφορους επιδρομείς και κατόπιν να την κοσμήσει με μεγαλόπρεπα δημόσια κτίρια και πολυτελείς κατοικίες αξιωματούχων, μεταφέροντας κατ' αυτό τον τρόπο, το γόητρο και την αίγλη της στο κατακτημένο νησί. Για τους σκοπούς αυτούς μετακαλεί έμπειρους Ιταλούς μηχανικούς - γνωστότερος είναι ο Michele Sanmicheli - που αναλαμβάνουν τη σχεδίαση και την εκτέλεση των έργων: οχύρωση της Κάντιας - που τα τείχη της κτιζόνταν για 100 ολόκληρα χρόνια -, οχύρωση του Ρεθύμνου, Φορτέτσα Ρεθύμνου, οχύρωση Χανίων.

Εκτός από την πρωταρχική θωράκιση των βασικών λιμανιών, η άμυνα του νησιού ενισχύεται με μια σειρά φρουρίων (Castelli) που χτίζονται σε τοποθεσίες στρατηγικής σημασίας (Καστέλια Γραμβούσας, Σπιναλόγκας, Φραγκοκάστελλου). Αξιόλογο δείγμα της αναγεννησιακής κρητικής αρχιτεκτονικής είναι οι πύργοι των Βενετών φρουδαρχών, που βρίσκονται σκορπισμένοι στην κρητική ύπαιθρο, απ' όπου οι ιδιοκτήτες τους έλεγχαν το φέουδο και τους κολίγους τους.

Αν τα οχυρωματικά έργα, τα καστέλια και οι βενετσιάνικοι πύργοι είναι δείγματα δύναμης και εξουσίας, τα παλάτια, οι κρήνες, οι λότζες, τα ρολόγια, οι πλατείες, τα μνημεία στο Ηράκλειο, το Ρέθυμνο και τα Χανιά είναι δείγματα μεγαλοπρέπειας και αρχοντιάς. Η αναγεννησιακή αρχιτεκτονική επηρέασε την αρχιτεκτονική των κατοικιών, των εκκλησιών και των μοναστηριών (Μονή Αρκαδίου, Μονή Αγίας Τριάδας στο Ακρωτήριο).

Στο Ρέθυμνο και τα Χανιά διατηρούνται βενετσιάνικες γειτονιές με αστικά σπίτια, από τα λιγοστά δείγματα που σώζονται στον ελλαδικό χώρο.

Επίσης, στην ύπαιθρο συναντάμε αρκετές κατοικίες - πύργους, βίλες και αγροτικά βενετσιάνικα σπίτια. Τέλος, οι παλιές πέτρινες λαξεμένες πύλες, τα λιοτρίβια, τα αγροτικά σπίτια με δώμα ή με στέγη διατηρούνται σε αρκετά κρητικά χωριά.

Το αστικό σπίτι αποτελείται από κατώγι (ισόγειο), μετζάο (μεσοπάτωμα) και ανώγι (όροφος). Έχει συνήθως εσωτερική αυλή και αναπτύσσεται σε σχήμα Γ ή Π γύρω της. Η είσοδος του είναι σκεπαστή και πάνω της βρίσκεται ο όροφος. Στο κατώγι υπήρχαν οι αποθήκες και οι βοηθητικοί χώροι. Το μετζάο το χρησιμοποιούσε ο ιδιοκτήτης σαν επαγγελματική στέγη, ενώ το ανώγι ήταν η κυρίως κατοικία της αστικής οικογένειας. Περιελάμβανε τη σάλα, τα υπνοδωμάτια (κάμερες) και τους βοηθητικούς χώρους. Χαρακτηριστικά των σπιτιών αυτών είναι οι "πορτέλες" (κεντρικές πόρτες) και τα παράθυρα με τα λαξευτά πέτρινα πλαίσια που φέρουν επιγραφές ή διακόσμηση. Επίσης οι πέτρινες σκαλιστές κουτσουνάρες (υδρορροές για να φεύγουν τα νερά από την επίπεδη ταράτσα του δώματος), η πέτρινη σκάλα κ.ά. Οι Πύργοι των Βενετών φρουδαρχών είναι, δείγματα φρουριακής αρχιτεκτονικής με τετράγωνο σχήμα, παχείς πέτρινους τοίχους, αρκετό ύψος, με ισόγειο και δύο ορόφους. Έχουν μικρά και λιγοστά ανοίγματα και πέτρινη εξωτερική σκάλα.

Το λαϊκό αγροτικό κρητικό σπίτι είναι απλό, κυβικό, με λίγα ανοίγματα. Τα υλικά που χρησιμοποιούνται για την κατασκευή του - πέτρα, ξύλο, χώμα - είναι ελάχιστα επεξεργασμένα και του δίνουν ένα αυστηρό και λιτό χαρακτήρα, αλλά και μια μορφή προσωρινότητας. Προσαρμοσμένο τέλεια στο περιβάλλον, γίνεται ένα μ' αυτό, αφού το γκριζο της πέτρας του και της πλαγιάς πάνω στην οποία είναι χτισμένο ταυτίζονται. Αργότερα άρχισαν να ασβεστώνουν τα σπίτια τους οι Κρητικοί, αλλά και να τα βάφουν στο χρώμα της χώρας, το γαλάζιο ή το ροζ, κυρίως στους οικισμούς που επικρατούν νεοκλασικά στοιχεία.

Στην πιο απλή μορφή του είναι μονόχωρο με δώμα και συγκεντρώνει όλες τις λειτουργίες. Έχει γωνιακό τζάκι που χρησιμεύει για μαγείρεμα και θέρμανση. Συχνά υπάρχει ένα πατάρι για τον ύπνο, ο σοφάς, και ο χώρος κάτω απ' αυτόν χρησιμοποιείται σαν αποθήκη. Το δώμα κατασκευάζεται με επιμήκη ξύλα και όταν χρειάζεται να αυξηθεί το πλάτος ή το μήκος του σπιτιού προστίθεται ένα ξύλινο μεσοδόκι για να στηρίξει το δώμα.

Σε μεταγενέστερες μορφές το ξύλινο μεσοδόκι αντικαθίσταται από ένα πέτρινο ημικυκλικό τόξο, την καμάρα. Έτσι δημιουργείται το κρητικό καμαρόσπιτο που το συναντάμε σ' ολόκληρη την Κρήτη.

Η καμάρα χωρίζει το σπίτι σε δύο μέρη. Καθώς το καμαρόσπιτο εξελίσσεται, προστίθεται άλλη μια καμάρα κατά μήκος ή πλάτος και δημιουργείται το δικάμαρο σπίτι.

Στην πιο προηγμένη του μορφή προστίθενται κι άλλα κτίσματα σε σχήμα Γ και σε τελική μορφή καταλήγει να γίνει διώροφο. Ο τύπος αυτός συναντάται κυρίως στη Χώρα Σφακιών και στα παραθαλάσσια χωριά της ίδιας επαρχίας. Τα κτίσματα είναι περισσότερο προσεγμένα με ξύλινα χωρίσματα στον όροφο, μεγαλύτερα κουφώματα βαμμένα σε έντονα χρώματα, σσβαντισμένα και ασβεστωμένα.

Στο δυτικό κυρίως τμήμα του νησιού τα σπίτια έχουν κεραμοσκεπές, είναι συνήθως διώροφα, με εσωτερική, ξύλινη σκάλα που στον όροφο - τον οντά, όπου βρίσκονται τα υπνοδωμάτια - κλείνει με καταπακτή. Η αυλή - όταν υπάρχει - περιτοιχίζεται από ψηλούς μαντρότοιχους και κλείνεται με χαρακτηριστική τοξωτή εξώθυρα. Τα ανοίγματα είναι μεγάλα και περιβάλλονται από πελεκημένα πέτρινα πλαίσια που στο πάνω μέρος έχουν πέτρινα γείσα για να προφυλάσσονται από τη βροχή. Όλα αυτά τα στοιχεία, καθώς επίσης και οι παρόλιθοι που ενισχύουν τις γωνιές των κτιρίων και τα τοξωτά υπέρθυρα υποδηλώνουν μια έντονη βενετσιάνικη επίδραση πάνω στη λαϊκή αρχιτεκτονική του τόπου.

Την εποχή της τουρκοκρατίας το αστικό σπίτι στις πόλεις Ηράκλειο, Ρέθυμνο, Χανιά και Σητεία πλουτίζεται μ' ένα νέο στοιχείο: ένα κλειστό, ξύλινο εξώστη στον όροφο, "το σαχνισί" που είναι συνήθως προσθήκη σε παλιότερα βενετσιάνικα κτίρια.

Στα δημιουργήματα της λαϊκής αρχιτεκτονικής περιλαμβάνονται ακόμη νερόμυλοι, ανεμόμυλοι, φάμπρικες και φούρνοι. Αυτές είναι οι κυριότερες μορφές των κρητικών σπιτιών. Η εξέλιξη τους από τους απλούστερους στους πιο σύνθετους τύπους υπογραμμίζει την ανέλιξη της κοινωνικής ζωής στο νησί και μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν βάση για τη μελέτη της. Η κρητική παραδοσιακή αρχιτεκτονική είναι ένα μέρος της κοινωνικής και πολιτιστικής ιστορίας του τόπου με μεγάλο ενδιαφέρον. Τα δείγματα της που έχουν απομείνει είναι πολυτιμότερα και πρέπει να φυλαχτούν "ως κόρη οφθαλμού".

## ΤΟΠΙΚΗ ΦΟΡΕΣΙΑ

Η ανδρική κρητική ενδυμασία γνώρισε, ανάλογα με τις εποχές και τις τοπικές συνθήκες, αρκετές μορφές μέχρι να φθάσει - κατά τα τέλη του 16ου αιώνα - στη γνωστή, διαδεδομένη σ' ολόκληρο το νησιωτικό χώρο του Αιγαίου, βράκα, που καθιερώθηκε σαν το κύριο ανδρικό ένδυμα. Διακρίνεται σε καθημερινή και γιορτινή, ανάλογα με την ποιότητα του υφάσματος και το στόλισμα.

Η γιορτινή αποτελείται από μπλε, τσόχινη δράκα (σαλβάρια), μεϊτόνι και γελέκι (μεϊτανογέλεκο), μπλε και κόκκινη ζώνη και άσπρο υφαντό ποκάμισο. Στο κεφάλι φορούν σπαστό (ή σφακιανό) φέσι με γαλάζια φούντα που κρέμεται στο πλάι, ή μαύρο κούκο, ή κρουσσαλιδάτο μαντίλι (δηλαδή μαντίλι με κρόσσια). Στα πόδια φορούν τα ψηλά στιβάνια (είδος μπότας) και τα καλτσόνια (κάλτσες πλεγμένες με μετάξι). Απαραίτητο συμπλήρωμα είναι η καδένα (αλυσίδα) που κρέμεται στο λαιμό και κρύβεται στη μέση κι ένα ασημένιο μαχαίρι στη ζώνη.

Η γυναικεία κρητική φορεσιά παρουσιάζει παραλλαγές ανάλογα με την περιοχή (σάρτζα στα Σφακιά και τ' Ανώγεια, κούδα στην Κριτσά κ.ά.). Ο πιο συνηθισμένος τύπος αποτελείται από ένα είδος δράκας (απομεσόρουχο) που δένεται στους αστραγάλους, το σακοφούστανο και τη μπροστοποδιά. Στο κεφάλι φορούν μαντίλι (τσεμπέρι) ή σε ορισμένες περιοχές κόκκινο φεσάκι, το παπάζι. Στα πόδια φορούν στιδάνια, λίγο χαμηλότερα από τα ανδρικά.

Οι κρητικές παραδοσιακές στολές έχουν πάψει να φοριούνται στην καθημερινή ζωή. Τις βλέπει κανείς σε φολκλορικές εκδηλώσεις, σε κέντρα με τοπικούς χορούς και στα λαογραφικά μουσεία ή τις συλλογές. Σε ορισμένα χωριά υπάρχουν ακόμα ηλικιωμένοι άνδρες και γυναίκες που φορούν μια απλουστευμένη μορφή της κρητικής φορεσιάς, με βάση τη βράκα για τους άνδρες και το σακοφούστανο για τις γυναίκες.

## ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ

Τα κρητικά τραγούδια μπορούν να χαρακτηριστούν σαν παγκρήτια, που τραγουδιούνται σ' όλο το νησί, και τοπικά. Στα πρώτα ανήκουν οι μαντινάδες (δίστιχα δεκαπεντασύλλαβα, με ερωτικό κυρίως περιεχόμενο, αλλά και σατιρικό, ιστορικό, κοινωνικό κλπ.). Κύριο χαρακτηριστικό τους είναι ο αυτοσχεδιασμός, που πολλές φορές καταλήγει σ' έναν ποιητικό αγώνα μεταξύ τραγουδιστών και λυράρη.

Παγκρήτια τραγούδια επίσης είναι οι ρίμες, που τις συνθέτουν οι ριμαδόροι. Αποτελούνται από δεκαπεντασύλλαβους ομοιοκατάληκτους στίχους με αφηγηματική μορφή και ιστορικό, κοινωνικό ή ερωτικό περιεχόμενο.

Στην κατηγορία των τοπικών τραγουδιών ανήκουν τα ριζίτικα, τραγούδια της Δυτικής Κρήτης. Τόπος δημιουργίας τους είναι οι υπώρειες - ρίζες - των Λευκών Ορέων. Τα ριζίτικα διακρίνονται σε τραγούδια της τάβλας και σε τραγούδια της στράτας. Τα πρώτα τα τραγουδούν σαν τους βυζαντινούς ψαλτάδες, χωρίς όργανα, καθιστοί γύρω από το τραπέζι (τάβλα), σε χαρμόσυνες εκδηλώσεις. Τα δεύτερα τα τραγουδούν με μουσική στο δρόμο (στράτα) π.χ. όταν πηγαίνουν να πάρουν τη νύφη από το σπίτι της για το γάμο.

Στην Κρήτη επίσης ακούγονται σε τοπική παραλλαγή και με τοπικό ιδίωμα αρκετά τραγούδια πανελλήνια: ακριτικά, ιστορικά, του Κάτω Κόσμου κ.ά.

Ακόμα έχουν γίνει δημοφιλή και τραγουδιούνται συχνά αποσπάσματα από τον Ερωτόκριτο και άλλα έργα της κρητικής λογοτεχνίας.

## ΧΟΡΟΙ

Μουσική, τραγούδι, χορός, άρρηκτα δεμένα, αποτελούν ζωτικά, εκφραστικά μέσα για τον Κρητικό, τρόπο εκδήλωσης της εκρηκτικής του ιδιοσυγκρασίας. Με το χορό, ιδιαίτερα, που έχει μπει βαθιά στην κοινωνική ζωή του τόπου από τα πανάρχαια χρόνια, ο κρητικός λαός εξωτερικεύει τη λεβεντιά και την αγάπη του για τη ζωή, τον αγέρωχο και ανεξάρτητο χαρακτήρα του.

Οι παραδοσιακοί κρητικοί χοροί έχουν τις ρίζες τους στην αρχαιότητα και θεωρούνται εξέλιξη του λατρευτικού λαβυ-ρινθιακού χορού που ο Θησέας μετέφερε στην ηπειρωτική Ελλάδα, όπου και χορευόταν σε ανάμνηση της νίκης του πάνω στον Μινώταυρο. Οι στροφές και τα τσακίσματα του θύμιζαν τον Λαβύρινθο.

Σήμερα, Σύλλογοι και χορευτικά συγκροτήματα, όχι μόνο στην Κρήτη, αλλά και σ' ολόκληρη την Ελλάδα, διατηρούν ζωντανές τις μνήμες και δεν αφήνουν να χαθεί το πολύτιμο αυτό κομμάτι της κρητικής ζωής. Έτσι διασώθηκαν και χορεύονται ακόμη πέντε βασικοί χοροί με τις τοπικές παραλλαγές τους.

α) Σιγανός: Λέγεται και χορός του Θησέα. Χορεύεται από άντρες και γυναίκες με τα χέρια πλεγμένα στους ώμους και αποτελεί την εισαγωγή στον πεντοζάλη. Τα βήματα του μοιάζουν με αυτά του πεντοζάλη, αλλά είναι απαλά, σιγανά και συνοδεύονται από τους σχεδόν ψιθυριστούς ήχους της λύρας και του λαούτου. Ο πρωτοχορευτής φαίνεται σαν να σέρνει τη σφιχτοδεμένη ανθρώπινη αλυσίδα, προσπαθώντας να την οδηγήσει έξω από τον Λαβύρινθο, στη σωτηρία.

β) Πεντοζάλης: Πήρε το όνομα του από τα πέντε βασικά του βήματα, τα ζάλα, όπως τα λένε οι Κρητικοί, που επαναλαμβανόμενα γίνονται δέκα. Χορεύεται από άντρες και γυναίκες πιασμένους από τους ώμους, με χέρια τεντωμένα σε ανοιχτό κύκλο. Χορός ενθουσιώδης, πηδηχτός, πολεμικός, που αναδεικνύει τη λεβεντιά των χορευτών του και δίνει την ευκαιρία για πολλούς αυτοσχεδιασμούς και θεαματικά σάλτα του πρωτοχορευτή, κάτω από τους ζωηρούς ήχους της δροντόλυρας και του λαούτου.

γ) Συρτός: Ονομάζεται και Χανιώτικος. Είναι χορός πανελλήνιος. Στην Κρήτη χορεύεται σε τοπική παραλλαγή. Οι χορευτές, άντρες και γυναίκες, πιασμένοι χέρι-χέρι στο ύψος του ώμου, σέρνουν αργά τα βήματα τους σε ανοιχτό κύκλο. Οι κινήσεις τους είναι απλές, ελεγχόμενες, ομοιόμορφες.

δ) Κασρινός: Οφείλει το όνομα του στο Μεγάλο Κάστρο, το Ηράκλειο. Λέγεται ακόμα και πηδηχτός από τα νευρικά άλματα και τις αεράτες φιγούρες του και Μαλεβιζιώτικος από την επαρχία Μαλεβιζίου. Είναι καθαρά αντρικός χορός και αποτελείται από οκτώ βήματα με κατεύθυνση προς το κέντρο του κύκλου και άλλα οκτώ προς τα πίσω.

ε) Σούστα: Λέγεται έτσι από το ρυθμικό ανεβοκατέβασμα του κορμιού και τις απαλές αιωρήσεις. Χορεύεται από άντρες και γυναίκες αντικριστά κι έχει ερωτικό χαρακτήρα. Το ζευγάρι πλησιάζει και χωρίζεται με χαριτωμένες ρυθμικές κινήσεις. Αποτελείται από έξι ελαφρώς πηδηχτά βήματα που επαναλαμβανόμενα γίνονται δώδεκα.

Υπήρχαν ακόμα κι άλλοι κρητικοί χοροί - απανωμερίτης, κατσιμπαρδιανός, πυρρίχιος κλπ. - που δυστυχώς έχουν πάψει από χρόνια να χορεύονται. Σώζονται μόνο στις μνήμες των γεροντότερων και τα αρχεία των μελετητών της κρητικής λαϊκής παράδοσης.

## ΛΑΪΚΗ ΤΕΧΝΗ

Οι Κρητικοί, εκτός από την επίδοσή τους στους χορούς και τα τραγούδια, φημίζονται για τις καλλιτεχνικές τους τάσεις και τη δεξιότητά τους στην κατασκευή διάφορων χειροτεχνημάτων, τα περισσότερα από τα οποία ήταν είδη καθημερινής χρήσης που ο λαϊκός τεχνίτης τα έφτιαχνε με ένα ιδιαίτερο μεράκι για να τα χρησιμοποιήσει, να τα χαρεί ή να τα πουλήσει. Έτσι έχουμε επαγγελματίες και ερασιτέχνες τεχνίτες. Οι γυναίκες ασχολούνται με την υφαντική, την κεντητική και την καλαθοπλεκτική, ενώ οι άνδρες με την ξυλογλυπτική, την κατασκευή λαϊκών οργάνων, τη μαχαιροποιία και την καλαθοπλεκτική.

Οι παραδοσιακές αυτές ασχολίες, είτε με επαγγελματικό σκοπό ασκούνται είτε ερασιτεχνικά, απασχολούν όλο και λιγότερους ανθρώπους και μερικές μάλιστα τείνουν να εκλείψουν.

α) *Υφαντική*. Σε κάθε χωριάτικο σπίτι ξεχωριστή θέση κατείχε ο αργαλειός. Τα κρητικά υφαντά διακρίνονται για το "κρουστό φάσιμο", δηλαδή τη σφιχτή ύφανση, την αρμονία των χρωμάτων και την καλαίσθητη διακόσμηση (ξόμπλια ή πλουμιά). Το χρώμα που επικρατεί στα τοπικά υφαντά είναι το κόκκινο, ενώ τα πλουμιά είναι πολύχρωμα και οι ύλες βαμβάκι, μαλλί, λινάρι, μετάξι, ανάλογα με το είδος και τη χρήση τους. Οι γυναίκες έβαφαν μόνες τα νήματα χρησιμοποιώντας φυτικές βαφές - ρίζες φυτών, φύλλα, λουλούδια, καρπούς, φλοιοί δέντρων κ.ά. - ή ακόμα μου-τζούρα από το τζάκι και λουλάκι - συνήθως για το βάψιμο του υλικού για την ύφανση της ανδρικής βράκας. Η διαδικασία της βαφής ήταν πολύπλοκη και απαιτούσε πολύ χρόνο και εμπειρία. Έτσι γινόταν από παρέες γυναικών που δούλευαν, κουβέντιαζαν και τραγουδούσαν συγκεντρωμένες σε κάποιο σπίτι ή αυλή, ενώ

συγχρόνως οι πιο πεπειραμένες έδειχναν την τέχνη στις νεότερες. Τα κρητικά υφαντά ήταν κυρίως είδη καθημερινής χρήσης, απαραίτητα για το χωριάτικο νοικοκυριό ή την ένδυση: πατονίες και χράμια (είδη κλινοσκεπασμάτων), σεντόνια, πέτσες (πετσέτες), τραπεζομάντιλα. Ακόμη ντρουδόδες (σάκι), προσώμια (πολύχρωμα υφαντά που τα έβαζαν στον ώμο τους οι γυναίκες για ν' ακουμπήσουν το σταμνί με το νερό), μπροστοποδιές, φασκιές (για να φασκιάζουν τα μωρά), δρακοζώνες, για την ανδρική φορεσιά κ.ά. πολλά είδη.

*β) Κεντητική.* Οι γυναίκες της Κρήτης, εκτός από τον αργαλειό, ασχολούνταν - και πολλές ασχολούνται ακόμη - με το κέντημα. Με τους κατάλληλους χρωματικούς συνδυασμούς και τις αρμονικές συνθέσεις των σχημάτων δημιουργούν πραγματικά αριστουργήματα. Γνωστά είναι τα ρεθυμνιώτικα κεντήματα με τη χαρακτηριστική κρητική ή ρεθυμνιώτικη βελονιά που είναι εργασμένα με υπομονή και γούστο.

*γ) Αγγειοπλαστική* Η τέχνη του πηλού έχει τις ρίζες της στα μινωικά χρόνια. Σημαντικά κέντρα αγγειοπλαστικής ήταν η Χαλέπα στα Χανιά, οι Μαργαρίτες στο Ρέθυμνο και το Κεντρί στην Ιεράπετρα. Το πιο γνωστό όμως ήταν το θραψανό στο Ηράκλειο, του οποίου οι κάτοικοι από τα χρόνια των Ενετών ήταν τσουκαλάδες. Κατασκεύαζαν κυρίως πιθάρια που θυμίζουν έντονα τα μινωικά και χρησίμευαν για την αποθήκευση του λαδιού. Ακόμα έφτιαχναν και άλλα μικρότερα είδη για χρήση στο σπίτι (λεκάνες, σταμνιά κλπ.). Σήμερα, υπάρχουν κεραμίστες που ασχολούνται με το διακοσμητικό είδος.

*δ) Καλαθοπλεκτική.* Με υλικά που αφθονούν στη χλωρίδα του νησιού, οι Κρητικοί - όχι μόνο οι καλαθοπλέκτες, αλλά και πολλοί χωρικοί που γνώριζαν την τέχνη - έπλεκαν καλάθια για διάφορες αγροτικές και καθημερινές χρήσεις: κόφες για τη μεταφορά των σταφυλιών κατά τον τρύγο, σταροκοφινίδες για αποθήκευση καρπών, τουπιά (καλούπια) για το πήξιμο του τυριού, ψωμοκοφινίδες για να διατηρούν το ψωμί κ.ά.

*ε) Μαχαιροποιία.* Στα Χανιά και το Ηράκλειο υπήρχαν πολλά εργαστήρια μαχαιροποιίας, μερικά από τα οποία διατηρούνται και σήμερα. Τα κρητικά παραδοσιακά μαχαίρια είναι γνωστά για την κομψότητα, την όμορφη διακόσμηση τους και την ανθεκτικότητα. Έχουν μονοκόμματα λεπίδα από ασάλι με μία κόψη, λαβή από κέρατο ζώου και θήκη από ξύλο με εξωτερική επένδυση από δέρμα.

Στα ασημένια μαχαίρια η θήκη είναι από ασημί σκαλισμένο με διάφορα λαϊκά μοτίβα.

*στ) Ξυλογλυπτική* Οι παλιοί ξυλόγλυπτες (ταγιαδόροι) ασχολούνταν κυρίως με την εκκλησιαστική τέχνη. Σκάλιζαν τέμπλα, προσκυνητάρια, άμβωνες, κηροπήγια, και άλλα έργα με ανατολική επίδραση, που κοσμούσαν τις εκκλησίες.

Ένας κλάδος της ξυλογλυπτικής ήταν και η κατασκευή λαϊκών οργάνων. Σήμερα υπάρχουν ελάχιστοι τέτοιοι τεχνίτες, σε αρκετά όμως, ορεινά κυρίως, μέρη προικισμένοι ερασιτέχνες φτιάχνουν μικρά κομψοτεχνήματα (κουτάλια, πιρούνια, σφραγίδες για τα πρόσφορα, λύρες και διάφορα άλλα αντικείμενα).

## Ο ΓΑΜΟΣ

Στα χωριά της Κρήτης, σύμφωνα με τους παραδοσιακούς οικογενειακούς θεσμούς, ήταν απαραίτητη η έγκριση των γονιών και μάλιστα του πατέρα για την τέλεση του γάμου. Έτσι το ζευγάρι συνήθως ζητούσε την άδεια και την ευχή τους.

Προηγείται το λογόστεμμα (τελετή της μνηστείας) που γινόταν στο σπίτι της νέας, όπου ιερουργούσε ο ιερέας και κατόπιν συντασσόταν το προκοχάρτι (προικοσύμφωνο). Οι γάμοι γίνονταν συνήθως Κυριακές ή άλλες γιορτινές μέρες, ποτέ όμως Τρίτη, Τετάρτη ή Μάιο μήνα. Μερικές μέρες πριν το γάμο οι καλεσμένοι έστελναν τα κανίσκια (δώρα), συνήθως κρασί, λάδι, τυρί, κρέας. Πριν την τελετή, επίσης, μεταφέρονταν τα προικιά, που ήταν κυρίως υφαντά, κεντήματα, σεντόνια και είδη οικιακής χρήσης, από το σπίτι της νύφης στο σπίτι του γαμπρού, όπου έμενε συνήθως το νεαρό ζευγάρι. Ήταν φορτωμένα πάνω σε άλογα και συνοδεύονταν από τους ήχους της λύρας, τα τραγούδια και τους πυροβολισμούς των συγγενών και των φίλων που ακολουθούσαν τη χαρούμενη πομπή.

Το μυστήριο γινόταν με τους τύπους της εκκλησίας και στη συνέχεια οι νεόνυμφοι έσερναν το χορό στον περίβολο με όργανα και τραγούδια του γάμου συνοδευόμενοι από τους καλεσμένους τους.

Ο χορός συνεχιζόταν στο σπίτι. Πριν μπει στο σπίτι η νύφη έκανε το σχήμα του σταυρού με μέλι στο ανώφλι και τις παραστάδες της πόρτας, πατούσε πάνω σε υνί ή προβιά



προβάτου και έσπαγε ένα ρόδι στην είσοδο. Όλα αυτά ήταν συμβολικά και αποσκοπούσαν στο να γίνει η ζωή του ζευγαριού γλυκιά σαν το μέλι, γερή και παραγωγική σαν το υνί, ήρεμη σαν το πρόβατο, γόνιμη και γεμάτη αφθονία σαν τα σπυριά του ροδιού. Μετά οι νεόνυμφοι κάθονταν στον παστό - έναν καναπέ στολισμένο με λουλούδια και συμβολικά κλαδιά - και οι καλεσμένοι τους τραγουδούσαν τὰ παστικά , τραγούδια με τα οποία επαινούσαν τις χάρες τους. Ακολουθούσε φαγοπότι και χορός που συνεχιζόταν και τις δύο επόμενες μέρες.

Πολλά από τα έθιμα του κρητικού γάμου αναβιώνουν στις μέρες μας σε αρκετά χωριά του νησιού.

## ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Σε μεγάλες θρησκευτικές γιορτές και σταθμούς της κοινωνικής ζωής οι Κρητικές νοικοκυρές ζύμωναν, στόλιζαν κι έψηναν με μεγάλη φροντίδα και τέχνη ειδικά παραδοσιακά ψωμιά: Το χριστόψωμα ή σταυρόψωμα ήταν το χριστουγεννιάτικο ψωμιά, αβγοκουλούρες ή λαμπροκουλούρες λέγανε τα пасχαλιάτικα, εφτάζυμα τα ψωμιά που έφτιαχναν της Παναγίας, στις 15 Αυγούστου. Υπήρχαν επίσης ψωμιά του γάμου, της βάφτισης κ.ά. Ήταν πλουμάτα, δηλαδή στολισμένα με διάφορα μοτίβα από ζύμη και γι' αυτό αποτελούν μια ενδιαφέρουσα μορφή λαϊκής τέχνης.

Με στάρι αλεσμένο στο χερόμυλο έφτιαχναν τον χοντρό που τον χρησιμοποιούσαν σε πολλά φαγητά και κυρίως στην παρασκευή ενός είδους σούπας.

Από το κρητικό τραπέζι δεν λείπουν οι ντόπιες ελιές και το τυρί, τα άγρια χόρτα με ωμό λάδι για σαλάτα και τα όσπρια. Αντιπροσωπευτικά κρητικά φαγητά είναι: οι χοχλιοί (σαλιγκάρια), κρέας οφτό (μεγάλα κομμάτια αρνιού ή κατσικιού ψημένα στα κάρβουνα), γίδα βραστή, στάκο (από βούτυρο γάλακτος και αλεύρι), σφακιανή τούρτα (αρνί με μυζήθρα και φύλλο ψημένο στο φούρνο), καλιτσούνια (μικρές πίτες με χειροποίητο φύλλο, γεμισμένες με ανθότυρο, τηγανισμένες σε λάδι). Το χειμώνα έφτιαχναν λουκάνικα, ομαθιές ή τσιλαδιά (πηχτή) από χοιρινό κρέας.

Το φαγητό συνοδεύεται από το γνήσιο κρητικό κρασί που το βρίσκει κανείς σε διάφορες τοπικές ποικιλίες. Επίσης χαρακτηριστικό τοπικό ποτό είναι η ρακή ή τσικουδιά, δυνατό οινοπνευματώδες που παρασκευάζεται από εκλεκτά μούρα.

Σήμερα, σ' ολόκληρο το νησί βρίσκεις ταβέρνες που σερβίρουν παραδοσιακά κρητικά φαγητά, μεζέδες, κρασί και ρακή.

## Πεζά, ο αμπελώνας της Κρήτης - Τοπικά Οινοποιεία και Χώροι Γευσιγνωσίας

Η Κρήτη παράγει το 20% της συνολικής παραγωγής κρασιού στην Ελλάδα. Οι αμπελώνες στην Κρήτη απλώνονται σε έκταση 500.000 στρεμμάτων και η παραγωγή κρασιού ανέρχεται σε 95.000 τόνους. Το 70% της παραγόμενης ποσότητας προέρχεται από την περιοχή Πεζών στο Νομό Ηρακλείου. Υπάρχουν ακόμη τρεις κύριες οινοπαραγωγές περιοχές στην Κρήτη:

- οι Αρχάνες και οι Δάφνες στο Νομό Ηρακλείου
- η Σητεία στο Νομό Λασιθίου.

Μικρότερες ποσότητες παράγονται στο Νομό Χανίων. Το νησί διαθέτει τον πιο παραδοσιακό αμπελώνα της Ευρώπης, με παλιές ποικιλίες, οι ρίζες των οποίων χάνονται στην αρχαιότητα και τον Μινωικό Πολιτισμό. Η παραγωγή του δίνει λευκά, ροζέ και ερυθρά κρασιά, σταφίδες από την ποικιλία "Σουλτανίνα" και το επιτραπέζιο σταφύλι "Ροζακί".

Κρασί παράγουν στην Κρήτη τόσο ιδιωτικές εταιρίες, όσο και συνεταιριστικές ενώσεις. Οι σημαντικότεροι ιδιωτικοί παραγωγοί είναι οι Μίνως (Μηλιάρκης), Λυραράκης, Δουλουφάκης, Μπουτάρης, Κρέτα Ολυμπιάς, Οικονόμου, Ντουράκης, Λυδάκης, Μαζάνης, Πατεριανάκης, Παπαδάκης, Αφοί Μιχαλάκη. Οι κύριες συνεταιριστικές οργανώσεις είναι η ένωση Πεζών, η ένωση Αρχανών, η ένωση Σητείας και η ένωση Κισσάμου.

Τέσσερις ποικιλίες οινοποιούνται. Αυτές είναι η Βιλάνα για τα λευκά, το Κοτσιφάλι και το Μαντηλάρι για τα ερυθρά και ροζέ καθώς και το Λιάτικο για κάποια ερυθρά ξηρά αλλά και γλυκά. Σήμερα γίνεται προσπάθεια να καλλιεργηθούν περισσότερες ποικιλίες, όπως η "Malvasia di Candia", μια ντόπια ποικιλία που στο παρελθόν εγκαταλείφθηκε κι εξαφανίστηκε από την Κρήτη. Επίσης καλλιεργούνται γαλλικές ποικιλίες.

Στις χώρες της Κοινότητας που παράγουν κρασιά, μετά από σχετικές έρευνες έχουν προσδιορισθεί οι περιοχές εκείνες, οι οποίες εξαιτίας του μικροκλίματος, του εδάφους και γενικά των συνθηκών που επικρατούν σ' αυτές, έχουν τη δυνατότητα να δώσουν εξαιρετικής ποιότητας σταφύλια για την παραγωγή εκλεκτών κρασιών. Είναι τα λεγόμενα Ο.Π.Α.Π. ή V.Q.P.R.D. (Vin de Qualite Produit en Region Determinee). Οι βασικοί όροι που καθορίζουν την λήψη αυτής της διάκρισης είναι:

- Η ζώνη παραγωγής του κρασιού
- Οι ποικιλίες του σταφυλιού
- Οι καλλιεργητικές τεχνικές
- Η μέθοδος οινοποίησης
- Ο ελάχιστος αλκοολικός τίτλος
- Η στρεμματική απόδοση των αμπελιών
- Ο ελάχιστος χρόνος ωρίμανσης (για τα ερυθρά κρασιά)

Να σημειώσουμε πως στην Κρήτη έχουμε 4 περιοχές Ο.Π.Α.Π., τα Πεζά (για λευκά και ερυθρά ξηρά κρασιά), τις Αρχάνες (για ερυθρά ξηρά), τις Δαφνές (για ερυθρά ξηρά και γλυκά) και τη Σητεία (για ερυθρά ξηρά και γλυκά).

### Χώροι Παρουσίασης και Γευσιγνωσίας στην περιοχή Πεζών

Οι επισκέπτες αλλά και οι κάτοικοι της Κρήτης έχουν την δυνατότητα να επισκεφτούν τρία οινοποιεία στην περιοχή Πεζών. Μπορείτε να επισκεφτείτε τους χώρους παρουσίασης και γευσιγνωσίας είτε μόνοι σας, είτε σαν γκρουπ. Η τελευταία επιλογή αφορά συλλόγους και οργανωμένες εκδρομές για τουρίστες. Η επίσκεψη στην περιοχή μπορεί να συμπεριλάβει το Μουσείο Νίκου Καζαντζάκη στην Μυρτιά, το Θραψανό με τους αγγειοπλάστες του, το Μινωικό Παλάτι στην Κνωσό, το παραδοσιακό χωριό των Αρχανών και τον γειτονικό αρχαιολογικό χώρο Βαθύπετρο, όπου βρέθηκε το αρχαιότερο πατητήρι στην Ευρώπη (φωτογραφία).

Τα οινοποιεία που διαθέτουν οργανωμένους χώρους παρουσίασης και γευσιγνωσίας είναι τα:

- ένωση Πεζών
- Φανταξομέτοχο (οινοποιείο Μπουτάρη)
- Μίνως (οινοποιείο Μηλιάρκη)

Όλα τα παραπάνω οινοποιεία βρίσκονται σε κοντινή μεταξύ τους απόσταση και απέχουν 8 - 17 χιλιόμετρα από το Ηράκλειο.

### Ένωση Πεζών

Ο χώρος παρουσίασης και γευσιγνωσίας βρίσκεται σε μικρή απόσταση μετά το χωριό Πεζά, στο αριστερό τμήμα του δρόμου προς τις Αγίες Παρασκιές. Είναι ανοικτό από τις 9:00 μέχρι τις 3:00 μ.μ., από Δευτέρα μέχρι Σάββατο και η είσοδος είναι δωρεάν. Η ξενάγηση διαρκεί από 30 ως 50 λεπτά, ανάλογα με το χρόνο που έχουν διαθέσιμο οι επισκέπτες και τον αριθμό τους.

Οι επισκέπτες μπορούν να παρακολουθήσουν βίντεο 10 λεπτών για την περιοχή και την διαδικασία παραγωγής του κρασιού και του ελαιολάδου. Το βίντεο προβάλλεται στα Ελληνικά και σε άλλες 7 γλώσσες. Αμέσως μετά οι ξεναγοί (φωτογραφία) θα σας ξεναγήσουν στο χώρο με τα μουσειακά εκθέματα και θα σας εξηγήσουν τους τρόπους παραγωγής του κρασιού, του λαδιού και του σαπουνιού, όπως αυτό γινόταν στο παρελθόν. Ταυτόχρονα θα πληροφορηθείτε για τα σύγχρονα προϊόντα της Ένωσης Πεζών. Στο τέλος της επίσκεψης οι επισκέπτες θα δοκιμάσουν τρία κρασιά της Ένωσης Πεζών μαζί με παραδοσιακό μεζέ (ντάκος με ντομάτα και Έξτρα Παρθένο Ελαιόλαδο).

Στον ίδιο χώρο μπορείτε να πραγματοποιήσετε τις αγορές σας σε κρασί, λάδι, σαπούνι από ελαιόλαδο κι άλλα παραδοσιακά Κρητικά προϊόντα.



### **Κρασιά Μίνως**

Ο χώρος παρουσίασης και γευσιγνωσίας του οινοποιείου Μηλιαράκη βρίσκεται στην δεξιά πλευρά του δρόμου στην έξοδο από το χωριό Πεζά, 17 χιλιόμετρα από το Ηράκλειο. Σ' αυτό μπορείτε να δείτε:

- Μουσειακό χώρο με παλαιά μηχανήματα οινοποιίας (στροφιλιές, αντλίες, εμφιαλωτικά μηχανήματα) παράλληλα με ένα παραδοσιακό πετρόχτιστο πατητήρι.
- Αίθουσα προβολής χωρητικότητας 200 ατόμων όπου προβάλλεται μια ταινία 17 λεπτών γύρω από την ιστορία του κρασιού στην Κρήτη, την διαδικασία οινοποίησης και την ιστορία της εταιρείας ΜΙΝΩΣ (Δυνατότητα προβολής σε 8 γλώσσες).
- Αίθουσα γευσιγνωσίας με έπιπλα παραδοσιακού καφενείου και χωρητικότητας 120 ατόμων. Στον χώρο αυτό μπορεί ο επισκέπτης να δοκιμάσει και να γνωρίσει την πλούσια και ενδιαφέρουσα γκάμα των κρασιών της εταιρείας, να ενημερωθεί για τα χαρακτηριστικά τους και γενικότερα να λύσει κάθε απορία του γύρω από το αντικείμενο.
- Χώρος λιανικής πώλησης όπου εκτός από το κρασί ο επισκέπτης θα μπορέσει να προμηθευτεί με ποιοτικά διαλεγμένα προϊόντα της κρητικής παράδοσης όπως ελαιόλαδο, ελαιόσαπουνι, μπαχαρικά, μέλι, βότανα.

Η αίθουσα λειτουργεί σε καθημερινή βάση κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών μηνών, δέχεται δε επισκέπτες κατά τη διάρκεια όλου του έτους μετά από συνεννόηση.

Ωράριο λειτουργίας:

Καθημερινές:

Σάββατο:

Κυριακή: 09.00 -16.00

11.00 - 16.00

Κατόπιν συνεννόησης

Η είσοδος είναι ελεύθερη αλλά υπάρχει χρέωση 1,80 Ευρώ για τους μεμονωμένους επισκέπτες που επιθυμούν να παρακολουθήσουν την προαιρετική προβολή βίντεο.

### **Κρασιά Μπουτάρη**

Ταξιδεύοντας στο δρόμο προς τη Μυρτιά , την πατρίδα του Καζαντζάκη, λίγο έξω από το Σκαλάνι ξεπροβάλει ένας μικρός λόφος σε υψόμετρο μόλις 175 έως 215 μέτρα. Εκεί βρίσκεται ο ιδιόκτητος αμπελώνας Μπουτάρη , το Κτήμα Φανταξομέτοχο . Φανταξομέτοχο σημαίνει «το μετόχι των φαντασμάτων» και πρόκειται για ένα θρύλο που δημιουργήθηκε για να προστατέψει το Μετόχι από τις επιδρομές των πειρατών. Στο Κτήμα Φανταξομέτοχο , εκτός από το σύγχρονο οινοποιείο, βρίσκεται κι ο χώρος παρουσίασης και γευσιγνωσίας , ο οποίος είναι ανοικτά καθημερινά από τις 10:00 μέχρι τις 6:00 μ.μ.

Μέσα από οργανωμένες ξεναγήσεις που πραγματοποιούνται στον αμπελώνα του κτήματος και στους χώρους του Οινοποιείου, ο επισκέπτης έχει τη δυνατότητα να γνωρίσει τον κόσμο του κρασιού και σε ειδικά διαμορφωμένες αίθουσες φιλοξενίας, να απολαύσει το κρασί του σε συνδυασμό με παραδοσιακές γεύσεις φαγητών. Συγκεκριμένα, το Οινοποιείο Μπουτάρη στην Κρήτη προσφέρει στον επισκέπτη:

- Οργανωμένη Ξεναγήση στους χώρους του Οινοποιείου
- Ξεναγήση στον αμπελώνα του κτήματος Φανταξομέτοχο
- Προβολή πολυθεάματος με θέμα την ιστορία του κρασιού στην Κρήτη
- Μύηση στην τέχνη της οινογευστικής με γευσιγνωσία κρασιών
- Δυνατότητα απόλαυσης κρασιών σε συνδυασμό με παραδοσιακές Κρητικές γεύσεις
- Δυνατότητα αγοράς κρασιών τρεχουσών και παλαιών σοδειών

**ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ΚΡΗΤΗΣ**

## Κρητική Διατροφή - Μεσογειακή δίαιτα

"Στη διεθνή επιστημονική κοινότητα γίνεται πολλή συζήτηση και αναζητείται ιδανική δίαιτα για την προαγωγή της υγείας και την πρόληψη των ασθενειών. Η παραδοσιακή δίαιτα των Κρητών από αρχαιότατων χρόνων φαίνεται να συγκεντρώνει τα χαρακτηριστικά εκείνα που την καθιστούν άριστη, όπως είχε δείξει η μελέτη των 7 χωρών, που άρχισε το 1960 και συνεχίζεται μέχρι σήμερα. Από τη μελέτη αυτή, η οποία περιελάμβανε τη διαχρονική παρακολούθηση μιας ομάδας 700 περίπου ανδρών αγροτικής περιοχής της Κρήτης, φάνηκε ότι ο πληθυσμός αυτός είχε τους λιγότερους θανάτους από έμφραγμα της καρδιάς και τις διάφορες μορφές καρκίνου σε σύγκριση με άλλες ανεπτυγμένες χώρες. Ο πληθυσμός της Κρήτης ήταν ο μακροβιότερος σε σύγκριση με άλλες ανεπτυγμένες χώρες. Χαρακτηριστικό ήταν το γεγονός ότι το 1991, που ο Τομέας Κοινωνικής Ιατρικής του Πανεπιστημίου Κρήτης ανέλαβε την επανεξέταση των ηλικιωμένων κατά το 31ο έτος της μελέτης, οι επιζώντες στην Κρήτη ήταν το 50% περίπου του αρχικού πληθυσμού, ενώ στη Φινλανδία δεν υπήρχαν επιζώντες!

Η άριστη υγεία και μακροζωία των Κρητικών αποδίδεται στην παραδοσιακή διατροφή τους. Η διατροφή αυτή ήταν απλή και περιελάμβανε κυρίως ελαιόλαδο που έδινε το ένα τρίτο περίπου της ημερήσιας ενέργειας σε κάθε άτομο, ενώ το μεγαλύτερο μέρος της ενέργειας προέρχεται από δημητριακά, κυρίως ψωμί, όσπρια, λαχανικά, φρούτα και σπανιότερα σε μικρές ποσότητες από αυγά, τυρί, γάλα, κρέας, ψάρι και λίγο κόκκινο κρασί σε κάθε γεύμα. Η απλή αυτή παραδοσιακή δίαιτα της Κρήτης έχει αλλοιωθεί τις τελευταίες δεκαετίες κυρίως από τις νεότερες γενιές. Τα αποτελέσματα είναι πολύ δυσάρεστα για την υγεία του πληθυσμού και οι πρόωροι θάνατοι από εμφράγματα και κακοήγη νεοπλασμάτα έχουν πάρει επιδημικές διαστάσεις.

Με βάση, λοιπόν, τα σημερινά δεδομένα θα συνιστούσαμε την επιστροφή στην παραδοσιακή δίαιτα των Κρητών, με κύρια έμφαση στην περιορισμένη σε ποσότητα και συχνότητα χρήση κρέατος και άλλων ζωικών προϊόντων. Αντίθετα τα δημητριακά (κυρίως ψωμί), όσπρια, λαχανικά, φρούτα και ελαιόλαδο πρέπει να αποτελούν περισσότερο από το 85% του καθημερινού διαιτολογίου μας...

..Το ελαιόλαδο, σε αντίθεση με τα σπορέλαια, είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα που είναι ανθεκτικά στην οξειδωση και ελαττώνουν την LDL χοληστερόλη χωρίς να επηρεάζουν την HDL χοληστερόλη η οποία προστατεύει από την αθηροσκλήρωση.....Το ελαιόλαδο περιέχει επιπλέον μεγάλη ποσότητα αντιοξειδωτικών ουσιών, όπως τοκοφερόλες και υδροξυφαινόλες που προφυλάσσουν τόσο από την αθηροσκλήρωση όσο και (από τις διάφορες μορφές καρκίνου με τη δέσμευση των ελεύθερων τοξικών ριζών. Ενδιαφέρον είναι ότι η σύνθεση του ελαιολάδου σε λιπαρά οξέα είναι παρόμοια με εκείνη του λίπους του μητρικού γάλακτος..."

## Ελληνική Μαγειρική - Διατροφή

*"Αρχή και ρίζα παντός αγαθού η της γάστρου ηδονή"*  
Επίκουρος 341-270 π.Χ.

Η ελληνική γαστρονομική ταυτότητα είναι πλούσια και με τις ρίζες της βαθιά μέσα στον χρόνο. Η Ελλάδα έχει μια από τις αρχαιότερες και πιο εύγευστες γαστριμαργικές παραδόσεις στον κόσμο, μια παράδοση γεύσεων, αρωμάτων, υλικών και τεχνοτροπιών που ξεκινά από τα προϊστορικά χρόνια και φθάνει μέχρι σήμερα. Η αρχαία ελληνική κουζίνα αποτελεί τα τελευταία χρόνια αντικείμενο μελέτης και ιστορικής αναδιφήσης. Τα γραπτά κείμενα της εποχής της αρχαιότητας περιγράφουν με εντυπωσιακές λεπτομέρειες τις διατροφικές συνήθειες των προγόνων μας στη νησιωτική και ηπειρωτική Ελλάδα. Τα είδη και σχήματα των δοχείων, σκευών και μαγειρικών εργαλείων που φέρνουν έρχονται στο φως από τις αρχαιολογικές ανασκαφές μαρτυρούν μια ιδιαίτερα προηγμένη, εκλεπτυσμένη και υγιεινή κουζίνα.

Η ελληνική κουζίνα είναι ένα πραγματικό καλειδοσκόπιο εδεσμάτων, συνταγών και παραδόσεων, με τόσες όψεις όσες και οι περιοχές του ποικιλόμορφου πραγματικά τοπίου της χώρας. Ο τρόπος παρασκευής φαγητών και γλυκισμάτων στους διάφορους τόπους της Ελλάδας, επαναλαμβανόμενος ανά τους αιώνες, από τόπο σε τόπο, από νοικοκυριό σε νοικοκυριό και από εστιατόριο σε εστιατόριο, συνετέλεσε ώστε να δημιουργηθεί η Παραδοσιακή Ελληνική Κουζίνα. Σε αυτό το γενικό μοντέλο της Ελληνικής Παραδοσιακής Κουζίνας, οι κάτοικοι των ελληνικών επαρχιών, έβαλαν το δικό τους μεράκι, τις δικές τους ιδιαίτερες γεύσεις και στη βάση των τοπικών τους προϊόντων δημιούργησαν Τοπικές Παραδοσιακές Κουζίνες. Όπως είναι κατανοητό, στη διαμόρφωση της τοπικής κουζίνας ρόλο παίζουν οι τοπικές συνθήκες, όπως ο φυσικός πλούτος της κάθε περιοχής, το κλίμα της αλλά 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 (γιαούρτι με αγγούρι και σκόρδο), το ιμάμ μπαϊλντί (ανάμικτα λαχανικά στο φούρνο με λάδι), το σουβλάκι (κρέας στο γκριλ με ψωμί πίτας) και ο μουσακάς (λαχανικά με κιμά και κρέμα), αλλά και από την ενετική, ιδιαίτερα στις περιοχές των νησιών του Ιονίου όπου οι Ενετοί ως κατακτητές έζησαν για πολλά χρόνια κληροδοτώντας στους κατοίκους των Ιονίων νησιών την αγάπη για τα ζυμαρικά και τις διάφορες πίτες.

Το αποτέλεσμα αυτής της πολιτισμικής ζύμωσης σε συνδυασμό με τη γαστριμαργική φαντασία του ελληνικού λαού και τα εξαιρετικής ποιότητας προϊόντα της ελληνικής γης, οδήγησαν στη διαμόρφωση μιας μαγειρικής παράδοσης που θεωρείται από τις πλουσιότερες και πιο νόστιμες του κόσμου. Αυτό που αποκαλούμε ελληνική κουζίνα σήμερα είναι μια γευστική πανδαισία που συνδυάζει πληθώρα προϊόντων και ένα μεγάλο φάσμα τρόπων προετοιμασίας και απόλαυσής τους. 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 (μικρά πιατάκια με διαφορετικά εδέσματα) 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 φρεσκοτάτα 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 ξινομυζήθρα, η φορμαέλλα ή το μετσοβόνο - το κρεμμύδι και 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. Το ελληνικό τραπέζι είναι μια γαστριμαργική εμπειρία που τέρπει και τους πιο απαιτητικούς ουρανίσκους.

Στο ελληνικό τραπέζι το φαγητό συνοδεύεται και με εξαιρετικά νόστιμο ψωμί, που παραδοσιακά είναι ζυμωτό ψωμί (χωριάτικο με προζύμι). Στα παλαιότερα χρόνια αλλά ακόμη και σήμερα σε κάποιες επαρχίες της χώρας το ζύμωμα του ψωμιού, διαδικασία ιερή, γινόταν με προγραμματισμό μια φορά την εβδομάδα και απαιτούσε ιδιαίτερη σοβαρότητα και σεβασμό. Σε πολλά ελληνικά χωριά το ψωμί ψήνεται ακόμη σε φούρνους χτιστούς που τους ανάβουν με ξύλα και όπου εκτός από ψωμί φτιάχνουν και κουλούρες, τυρόπιτες, λαδοκούλουρα και μικρές πίτες με μέλι και κανελογαρίφαλο.



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. Από την χαρακτηριστική ρετσίνα (λευκό κρασί που δεν πρέπει να παλιώνει) και τα αρωματικά λευκά ως την κόκκινη και πλούσια σε χρώμα και γεύση Μαυροδάφνη που προσφέρεται ως επιδόρπιο, τα ελληνικά κρασιά αλλά και το ούζο, το ρακί και το τσίπουρο συμπληρώνουν γευστικά και αναδεικνύουν τον πλούτο του ελληνικού φαγητού.

Όσο για γλυκά, το κλασικό γλυκό που προσφέρεται στα χωριά και τις πόλεις είναι το πατροπαράδοτο ελληνικό γλυκό του κουταλιού. Πρόκειται για διατηρημένα σε ζάχαρη φρούτα της κάθε εποχής τα οποία πρέπει να είναι άριστης ποιότητας (κυδώνι, σύκο, πορτοκάλι, κόστανο, βερίκοκο, κεράσι). Παραδοσιακά είναι επίσης και τα σιροπιαστά γλυκίσματα με βάση κυρίως τους ξηρούς καρπούς (καρύδια, φουντούκια, αμύγδαλα, φυστίκια), το σπιτικό φύλλο, τα διάφορα ξερά φρούτα και τέλος το μέλι που δίνει στα γλυκά αυτά χαρακτηριστικό άρωμα αλλά και υψηλή διαθρεπτική αξία. Γνωστά γλυκά είναι το γαλατομπούρεκο, ο μπακλαβάς, το κανταίφι, τα μελομακάρονα, ο σιμιγδαλένιος χαλβάς, το ραβανί, το σάμαλι. Τα κέικ, οι τούρτες, οι πάστες, οι τάρτες και τα άλλα γλυκά ανήκουν σε νεότερες γενιές γλυκισμάτων αλλά έχουν ενσωματωθεί πλήρως στη σύγχρονη ελληνική κουζίνα.

Χαρακτηριστικός είναι και ο πολύ δημοφιλής "ελληνικός καφές" ο οποίος ωστόσο, σε αντίθεση με τον ιταλικό εσπρέσο, δεν πίνεται μετά το φαγητό αλλά 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, αυτό το κλασικό χάλκινο σκεύος με το μακρύ χερούλι. Είναι πιο βαρύς αλλά ίσως και πολύ πιο εύγευστος όταν προσφέρεται με καϊμάκι (ένα πηχτό στρώμα που σχηματίζεται μόλις αρχίζει να φουσκώνει ο καφές). Σερβίρεται σε μικρό φλιτζανάκι και δεν πίνεται ποτέ ολόκληρος, με ένα καταστάλαγμα να μένει πάντα στον πάτο του φλιτζανιού. Ο ελληνικός καφές πίνεται συνήθως στα μικρά μαγαζάκια του καφέ, τα καφενεία, όπου παρέες επιδίδονται σε πολύωρες συζητήσεις πίνοντας τον καφέ τους γουλιά-γουλιά. 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.

Η ελληνική μαγειρική ως σύνολο τοπικών παραδόσεων που συγκλίνουν για να τη δημιουργήσουν, παραμένει η πιο δημοφιλής κουζίνα στη σύγχρονη Ελλάδα. Αυτό οφείλεται, πέρα από αυτή καθαυτή τη γεύση και ποιότητα της ελληνικής γαστρονομίας, και στο γεγονός ότι τα τελευταία χρόνια στην Ελλάδα η ιδιωτική πρωτοβουλία έχει συμβάλει τα μέγιστα στην ανάδειξη της ελληνικής γαστρονομικής και οινικής πολιτιστικής κληρονομιάς. Καλλιτέχνες της μαγειρικής τέχνης σε όλα τα σημεία της Ελλάδας αξιοποιούν με μεράκι και αγάπη τα ελληνικά προϊόντα αναδεικνύοντας τις γεύσεις τους και κρατώντας το ενδιαφέρον του κοινού σε υψηλά επίπεδα. Παράλληλα όμως ανανεώνουν και διευρύνουν τον πλούτο της ελληνικής μαγειρικής αφομοιώνοντας νεωτερισμούς από άλλες κουλτούρες, πειραματιζόμενοι με τα όρια της μαγειρικής τέχνης και ανακαλύπτοντας διαρκώς το παιχνίδι και τη γοητεία των γεύσεων.

### **Ελληνική Κουζίνα, η πιο υγιεινή**

Εδώ και αρκετές δεκαετίες γίνεται λόγος για την περίφημη Μεσογειακή Δίαιτα και την υπεροχή της σε σχέση με άλλες γαστρονομικές παραδόσεις. Το 1994 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, η Σχολή Δημόσιας Υγείας του Harvard, και ο Οργανισμός Υγείας Oldways παρουσίασαν την λεγόμενη Πυραμίδα της Μεσογειακής Δίαιτας ([http://www.oldwayspt.org/html/p\\_med.htm](http://www.oldwayspt.org/html/p_med.htm)) αποδεικνύοντας και επιστημονικά ότι η διατροφή των λαών της Μεσογείου, πλούσια σε λαχανικά, όσπρια, φρούτα, δημητριακά και με βασική πηγή λίπους το ελαιόλαδο, συντελεί στη διατήρηση της καλής υγείας και τη μακροζωία.

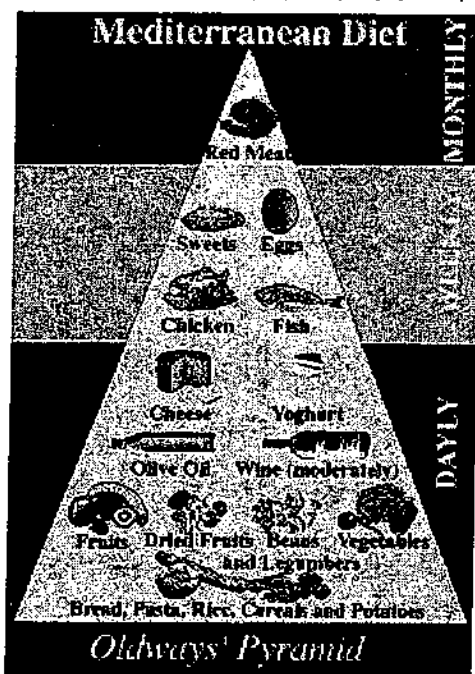
Η πλειοψηφία των ιατρικών και διαιτολογικών ερευνών που έχουν γίνει σε παγκόσμια κλίμακα φέρουν την κρητική κουζίνα ως το πιο χαρακτηριστικό και ποιοτικά υψηλό παράδειγμα μεσογειακής διατροφής. Οι κάτοικοι της Κρήτης διαπιστώθηκε ότι έχουν τους χαμηλότερους δείκτες θνησιμότητας και τα πιο μικρά αναλογικά και σε παγκόσμια κλίμακα ποσοστά θνησιμότητας από καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνους.

Ποιο είναι όμως το μυστικό της κρητικής διατροφής; Η απάντηση είναι ότι οι Κρητικοί τρέφονται με τα προϊόντα που παράγει η γη τους, δηλαδή τρωνε άφθονα κηευτικά, χόρτα και λαχανικά, όσπρια και φρούτα, αρωματίζουν το φαγητό τους με βότανα και φυτά από τα βουνά του νησιού, όπως θυμάρι και βασιλικό, ενώ σχεδόν πάντα συνοδεύουν το φαγητό με κρασί από τα τοπικά αμπέλια. Το σημαντικότερο διατροφικό στοιχείο όμως είναι το λάδι, το οποίο για τους Κρητικούς όπως και για όλους τους λαούς της Μεσογείου, αποτελεί όπως είπαμε τη βασική πηγή λίπους.

Η Κρήτη με το μεσογειακό της κλίμα και τη καλή σύσταση του εδάφους της επιτρέπει στο ελαιόδενδρο όχι μόνο να φύεται παντού, τόσο σε πεδινές όσο και σε ορεινές περιοχές, αλλά και να αποδίδεται στην υψηλότερη ποιότητά του, με χαμηλή οξύτητα και υπέροχο άρωμα. Το ελληνικό λάδι αποτελεί γενικότερα βάση της ελληνικής διατροφής, και χρησιμοποιείται στα περισσότερα πιάτα εκτοπίζοντας το βούτυρο ή άλλα είδη λαδιού που χρησιμοποιούνται σε άλλες περιοχές του κόσμου. Η διαθρεπτική αξία του λαδιού είναι τεράστια καθώς αποτελεί το πιο ισχυρό αντιοξειδωτικό της φύσης, προστατεύοντας δηλαδή τον οργανισμό από την οξειδωση και την ανάπτυξη των ελεύθερων ριζών που προκαλούν σοβαρές παθήσεις. Το γεγονός ότι οι Κρητικοί ζουν περισσότερο και έχουν τους χαμηλότερους δείκτες στην εμφάνιση ασθενειών φαίνεται να συνδέεται άμεσα με το γεγονός ότι είναι και οι μεγαλύτεροι καταναλωτές λαδιού παγκοσμίως.

## ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ - ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΙΤΑ

"Αρχή και ρίζα παντός αγαθού η της γάστρου ηδονή" (Επίκουρος 341-270 π.Χ.)



Η Κρήτη έχει μια από τις αρχαιότερες και πιο εύγευστες γαστριμαργικές παραδόσεις στον κόσμο, μια παράδοση γεύσεων, αρωμάτων, υλικών και τεχνολογιών που ξεκινά από τα προϊστορικά χρόνια και φθάνει μέχρι σήμερα. Στη διεθνή επιστημονική κοινότητα γίνεται όλο και περισσότερη συζήτηση στην αναζήτηση της ιδανικής διαίτας για την προαγωγή της υγείας. Μέσα από αυτές τις αναζητήσεις ολοένα και περισσότερο γίνεται λόγος για την περίφημη Μεσογειακή Δίαιτα και την υπεροχή της σε σχέση με άλλες γαστρονομικές παραδόσεις. Το 1994 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, η Σχολή Δημόσιας Υγείας του Harvard, και ο Οργανισμός Υγείας Oldways παρουσίασαν την λεγόμενη Πυραμίδα της Μεσογειακής Δίαιτας αποδεικνύοντας επιστημονικά ότι η διατροφή των λαών της Μεσογείου, πλούσια σε λαχανικά, όσπρια, φρούτα, δημητριακά και με βασική πηγή λίπους το ελαιόλαδο, συντελεί στη διατήρηση της καλής υγείας και τη μακροζωία.

Η Κρητική διατροφή αποτελεί τα τελευταία χρόνια αντικείμενο μελέτης, αφού η πλειοψηφία των ερευνών αναδεικνύουν την κρητική κουζίνα ως το πιο χαρακτηριστικό και ποιοτικά υψηλό παράδειγμα μεσογειακής διατροφής. Διαπιστώθηκε ότι οι κάτοικοι της Κρήτης έχουν τους χαμηλότερους δείκτες θνησιμότητας και τα πιο μικρά αναλογικά και σε παγκόσμια κλίμακα ποσοστά θνητότητας από καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνους.

Ποιο είναι όμως το μυστικό της κρητικής διατροφής; Η απάντηση είναι ότι οι Κρητικοί τρέφονται με τα προϊόντα που παράγει η γη τους, δηλαδή τρώνε άφθονα κηπευτικά, χόρτα και λαχανικά, όσπρια και φρούτα, αρωματίζουν το φαγητό τους με βότανα και φυτά από τα βουνά του νησιού, όπως θυμάρι και βασιλικό, ενώ σχεδόν πάντα συνοδεύουν το φαγητό με κρασί από τα τοπικά αμπέλια και εξαιρετικά νόστιμο ψωμί, που παραδοσιακά είναι ζυμωτό. Άλλο χαρακτηριστικό του κρητικού τραπέζιου είναι η ποικιλία των πιάτων, όπου κανένα δεν μονοπωλεί τη γεύση αλλά όλα μαζί συνθέτουν ένα εύγευστο σύνολο.

Το σημαντικότερο όμως διατροφικό στοιχείο είναι το λάδι, το οποίο για τους Κρητικούς όπως και για όλους τους λαούς της Μεσογείου, αποτελεί τη βασική πηγή λίπους.

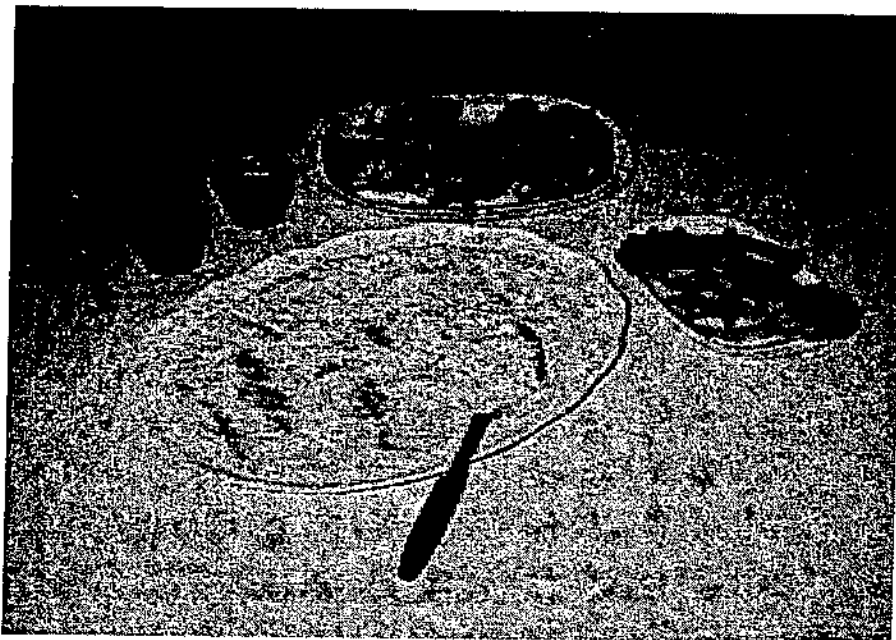


Το πιο γνωστό φαγώσιμο παρασκεύασμα της Κρήτης είναι οι περίφημες κουλούρες. Υπάρχουν διάφορα είδη κουλούρας. Το Πάσχα οι νοικοκυρές της Κρήτης ετοιμάζουν τις "Αβγοκουλούρες" ή "Λαμποκουλούρες", τα Χριστούγεννα τα "Χριστόψωμα" ή "Σταυρόψωμα", τον Δεκαπενταύγουστο τα "εφτάζυμα". Επίσης στους γάμους, στις βαπτίσεις και στις άλλες εκδηλώσεις κατασκευάζουν διαφορετικά είδη κουλούρας στολισμένα με διάφορα μπιρβια από ζύμη και γι' αυτό αποτελούν μια ενδιαφέρουσα μορφή λαϊκής τέχνης. Το πιο γνωστό είναι το γαμοκούλουρο το οποίο δίνεται σε κάθε κρητικό γάμο στους καλεσμένους.

Χαρακτηριστικά κρητικά φαγητά είναι οι "χοχλιοί" (σαλιγκάρια), η βραστή γίδα, η περίφημη στάκα που φτιάχνεται από αλεύρι και βούτυρο γάλακτος, η σφακιανή τούρτα φτιαγμένη από αρνί με μυζήθρα (είδος τυριού) και φύλλο ψημένο στο φούρνο, τα καλιτσούνια (μικρά κομμάτια από χειροποίητο φύλλο με γέμιση ανθότυρο τηγανισμένα σε λάδι), το μπουρέκι (κολοκυθάκια, μυζήθρα, κρέμα, τυλιγμένα σε χειροποίητο φύλλο).

Ένα άλλο είδος φαγητού είναι ο "χόντρος" (στάρι αλεσμένο στο χερόμυλο) που χρησιμοποιούνταν για την κατασκευή διάφορων φαγητών αλλά κυρίως για ένα είδος σούπας. Από το κρητικό τραπέζι δεν λείπουν φυσικά οι διαφορετικού τύπου ελιές, το λάδι, τα πολλά και διαφορετικού τύπου τυριά, τα χόρτα και τα ντόπια λαχανικά.

Τα χαρακτηριστικά ποτά της Κρήτης είναι το κρασί που το συναντάμε σε κάθε κρητικό τραπέζι, σε διάφορες τόπικές ποικιλίες και η "ρακί" (τσικουδιά)





### ΚΡΗΤΙΚΗ ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ

#### ΥΛΙΚΑ:

Φρέσκες σουπιές καθαρισμένες (και μόνον φρέσκες)  
2 σακουλάκια με το μελάνι των άνωθεν  
Μάραθον το εδώδιμων: μπόλικον  
Βαρελίσια βουτυράτη φέτα Αρκαδίου  
Spaghetti ή fussili ολικής αλέσεως  
μπούκοβον  
πράσινο πιπέρι  
καρδαμόσπορους  
δαφνόφυλλον  
σπόρους άνιθου  
κourkouμά (turmeric)  
εκλεκτόν ελαιόλαδον  
λευκόν φίνον οίνον  
θαλασσινόν άλας

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χρειαζόμαστε μια ρηχή κατσαρόλα μεγάλης διαμέτρου που ν' αγκαλιάζει όλα τα υλικά, κι αν γίνεται φλόγα που ψήνει το φαγητό "αλλιώς".

Βάζομε δυνατή φλόγα και ρίχνομε στην κατσαρόλα ευωδιαστόν ελαιόλαδον.

Όταν ζεσταθεί καλά καλά ρίπτομεν όλα τα μπαχαροσπορικά.

Όταν με το καλό... ταιριτσίρουν... τα σπορικά ρίχνομε τη σουπιά, που έχομε κόψει σε κομμάτια, ωσάν φέτες μήλου στο μέγεθος και τα κεφάλια ξεχωριστά.

Όταν αρχίσουν να πίνουν τα υγρά τους και να μαλακώνουν ρίχνομε μέσα το μελάνι. Ανακατεύομε συνεχώς με ξύλινη κουτάλα. Όταν νιώσομε ότι η κρίσιμη στιγμή που τα αρτύματα και τα υλικά έχουν ανταλλάξει οσμές, και τα ζουμιά τους έχουν σμίξει ρίχνομε τον οίνον, χαμηλώνομε και αφήνομε να σιγοψηθεί.

Σε ξεχωριστή κατσαρόλα βράζομε τα μακαρόνια ολικής αλέσεως (εδώ δεν ισχύει το al dente - ουχι και το νια-νιά φυσικά) αφού ρίξομε στο νερό που βράζει χοντρό αλάτι και ελάχιστο turmeric έτσι απλά για την νότα αρχέγονης μνήμης που ξυπνά η σπιρτάδα του.

Όταν είναι έτοιμα σουρώνομε την pasta και την μεταφέρομε σε μια γαβάθα. Ρίχνομε δυο-τρεις σταγόνες ελαιόλαδου, την μισή σάλτσα, τρίβομε στον χοντρό ξύστη τη φέτα κι ανακατεύομε όλα μαζί. Σερβίρομε στο πιάτο την pasta κι από πάνω βάζομε πρόσθετη σάλτσα και τρίβομε φέτα. Στολίζομε με ψιλοκομμένο άνιθο το πιάτο γύρω γύρω.

Ταιριάζει πολύ καλά μ' έναν Θαλασσίτη ή Ορεινό Σπυρόπουλου

## Κουλουράκια με βότανα

### Υλικά :

- ☒ 1/2 φλιτζάνι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- ☒ 1 κουταλιά ρίγανη
- ☒ 1 κουταλιά βασιλικό
- ☒ 1/2 φλιτζάνι άνηθο
- ☒ 1/2 κουταλάκι αλάτι
- ☒ 1 φακελάκι μαγιά σε σκόνη
- ☒ 1/2 κούπα ελαιόλαδο
- ☒ Αλεύρι - αναλόγως όσο χρειαστούμε

### Εκτέλεση :

Τσιγαρίζουμε το άνηθο με το ελαιόλαδο στο τηγάνι και στη συνέχεια αλέθουμε στο μίξερ μας όλα τα υπόλοιπα βότανα προσθέτωντας το τσιγαρισμένο άνηθο. Διαλύουμε τη μαγιά σε ζεστό νερό και προσθέτουμε το μίγμα με τα αλεσμένα βότανα σε μια λεκάνη για να τα ανακατέψουμε . Προσθέτουμε το αλάτι και σιγά σιγά και το αλεύρι , προσέχοντας να μην μας γίνει σκληρό το ζυμάρι . Μόλις ανακατέψουμε καλά , αφήνουμε να δράσει η μαγιά και να φουσκώσει το ζυμάρι μας .

Αργότερα όταν το ζυμάρι μας θα έχει διπλασιαστεί σε όγκο , πλάθουμε τα κουλουράκια μας σε όποιο σχήμα εμείς θέλουμε , τοποθετώντας τα προσεκτικά σε ένα ταψί του φούρνου μας το οποίο έχουμε φροντίσει να το έχουμε επικαλύψει με λαδόκολλα ή να το έχουμε αλείψει με βούτυρο ή ελαιόλαδο κατά προτίμηση για να μην κολλήσουνε στο πάτο του ταψιού .Η θερμοκρασία του φούρνου δεν πρέπει να ξεπερνάει τους 200 βαθμούς Κέλσιου , ενώ η ώρα ψησίματος δεν θα μας πάρει πέραν 3/4 της ώρας . Καλή σας όρεξη .

### Σάλτσα Σολωμού με άνηθο

#### Υλικά :

500ml κρέμα γάλακτος  
1 κουταλάκι κορνφλάουρ  
1 κουταλάκι νερό  
120 γραμμάρια καπνιστό σολομό  
1 ματσάκι άνηθος ψιλοκομμένος

#### Εκτέλεση:

Ανακατεύουμε το κορνφλάουρ σε ένα μπολάκι με νερό . Βάζουμε την κρέμα γάλακτος να βράζει ενώ ρίχνουμε και τον άνηθο ανακατεύοντας συχνά αποφεύγοντας να μας κολλήσει . Ρίχνουμε μέσα το κορνφλάουρ και ανακατεύουμε μέχρι να δέσει η σάλτσα μας ενώ περίπου μετά από 10 λεπτά ρίχνουμε και το σολομό. Σερβίρετε ζεστό

### Σάλτσα μυρωδικών (για κοτόπουλο)

#### Υλικά:

500 γρ. κρέμα γάλακτος  
1 κουταλιά (σούπας) μαϊντανό ψιλοκομμένο  
1 κουταλιά (σούπας) φρέσκο βασιλικό ψιλοκομμένο  
2 πιπεριές αλεσμένες

#### Εκτέλεση:

Σιγοβράζουμε την κρέμα γάλακτος στη κατσαρόλα και προσθέτουμε σιγά σιγά το βασιλικό τη πιπεριά και τον μαϊντανό . Αφήνουμε να σιγοβράσουν μέχρι να δέσουν και ανακατώνουμε συνεχώς για περίπου 10 λεπτά , ώσπου να δέσει . Σερβίρετε ζεστό

## Χοχλιοί μπουμπουριστοί

### Υλικά :

- 1 κιλό χοχλιούς (χοντρούς)
- Ελαιόλαδο
- 1 ρακοπότηρο ξύδι
- 1 φλιτζάνα αλεύρι
- Αλάτι

### Εκτέλεση :

Πλένουμε καλά τους χοχλιούς (με σκέτο νερό) προσέχοντας πάρα πολύ να φύγουν όλες οι ακαθαρσίες . Ετοιμάζουμε το αλεύρι , αναμειγνύοντας το με το αλάτι. Βάζουμε το ελαιόλαδο στο τηγάνι , ενώ αλευρώνουμε παράλληλα και τους χοχλιούς . Μόλις ετοιμαστεί το λάδι , βάζουμε έναν έναν το χοχλιό στο τηγάνι τοποθετώντας τους μπρούμυτα . Μετά από 5 λεπτά τηγανίσματος , σβήνουμε το μάτι της κουζίνας και περιλούουμε τους χοχλιούς με το ξύδι . Σερβίρονται ζεστοί.

## ΣΥΜΠΕΘΕΡΙΟ

### ΥΛΙΚΑ:

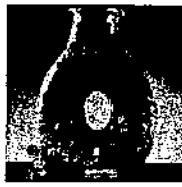
- 1. ένα κιλό σαλιγκάρια
- 2. ένα κιλό μελιτζάνες
- 3. μισό κιλό ξινοχοντρο
- 4. ένα τέταρτο ντομάτες
- 5. ένα κρεμμύδι
- 6. μια μισή φλυτζάνα λάδι
- 7. αλάτι
- 8. πιπέρι

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ :** Βράζετε τα σαλιγκάρια με λίγο αλάτι. Τα στραγγίζετε και τα ξεπλένετε με πολλά νερά. Καίτε το λαδι σε κατσαρόλα και καβουρδίζετε το κρεμμύδι ψιλοκομμένο. Προσθέτετε τα σαλιγκάρια, τις ντομάτες ξεφλουδισμένες και ψιλοκομμένες και τ' αφήνετε να σιγοβράσουν για λίγο, να μελώσει η σάλτσα. Έχετε κόψει τις μελιτζάνες σε λεπτές φέτες, τις έχετε αλατίσει και τις αφήσατε να σουρωθούν για μια ώρα. Τις ξεπλένετε, τις στραγγίζετε, τις σωταρετε ελαφρα με λαδι στο τηγανι και οπως είναι ολες σωταρισμενες, τις βαζετε μεσα στην κατσαρολα με τα σαλιγκαρια.

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ :** Προσθετετε δυο ποτηρια νερο κι οταν παρουν βραση, ριχνετε τον ξινοχτρο, αλατι και πιπερι κι αφηνετε να βρασουν ολα μαζι μεχρι να ψηθει ο ξινοχοντρος.

**ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ :** Σερβιρετε το φαγητο κρυο η ζεστο.





#### **Ελαιόλαδο αρωματισμένο με φυσικά αρωματικά βότανα**

##### **Υλικά:**

- 1 λίτρο ελαιόλαδο**
- 1 κλαδί δεντρολίβανο**
- 1 κλαδάκι βασιλικό**

##### **Εκτέλεση :**

Στο μπρίκι βάζουμε μισή φλιτζάνα ελαιόλαδο και το ζεστένουμε ελαφρώς προσθέτοντας σιγά - σιγά τα βότανα . Περίπου 2-3 λεπτά αργότερα , το κατεβάζουμε απο την φωτιά και το αφήνουμε να κρυώσει . Προσθέτουμε στο μπουκάλι μας , το λάδι το ήδη αρωματισμένο , το κλείνουμε καλά και το βάζουμε σε δροσερό μέρος. Μπορούμε να το γευτούμε σε 2-3 μέρες αλλά και αργότερα .

#### **Ρακί με βότανα**

##### **Υλικά**

- 1. 2 λίτρα ρακί**
- 2. 1 κουταλάκι φασκόμηλο**
- 3. 1 κουταλάκι μέντα**

##### **Εκτέλεση :**

Παίρνουμε μια φλιτζάνα ρακί και βάζουμε μέσα τα βότανα ανακατεύοντάς τα . Βάζουμε το μίγμα μας σε ένα βάζο (όχι πολύ μεγάλο όσο πιο μικρό γίνετε) και το αφήνουμε αεροστεγώς κλεισμένο για 1 μήνα . Μετά απο ένα μήνα παίρνουμε το βάζο το ανοίγουμε και το σμιγουμε με την υπόλοιπη ρακί , δίνοντάς της ένα ξεχωριστό άρωμα . Σερβίρετε συνήθως παγωμένη με ξηρούς καρπούς

## Αφέψημα με χαμομήλι, δίκταμο, φασκόμηλο

### Υλικά :

1. 1 κουταλιά χαμομήλι
2. 1 κουταλιά δίκταμο
3. 1 κουταλιά φασκόμηλο
4. 1 κουταλιά θυμαρίσιο μέλι

### Εκτέλεση :

Βάζουμε ζεστό νερό στην τσαγιέρα (περίπου 3 φλιτζανια) και ρίχνουμε τα βότανα μέσα . Περιμένουμε 5 λεπτά της ώρας , φιλτράρουμε και σερβίρουμε. Προσθέτουμε στο φλιτζάνι μας την 1 κουταλιά μέλι (προτείνεται) αν και τη ζάχαρη την προτιμούν οι περισσότεροι

## Αφέψημα διάφορα

### Υλικά :

1. 1 κουταλιά χαμόμηλο
2. 1 κουταλιά φασκόμηλο
3. 1 κουταλιά μέντα
4. 1 κουταλιά δίκταμο
5. 1 κουταλιά μαλοτίρας
6. 1 κουταλιά μέλι

### Εκτέλεση:

Βάζουμε ζεστό νερό στην τσαγιέρα (περίπου 3 φλιτζανια) και ρίχνουμε τα βότανα μέσα . Περιμένουμε 5 λεπτά της ώρας , φιλτράρουμε και σερβίρουμε. Προσθέτουμε στο φλιτζάνι μας την 1 κουταλιά μέλι (προτείνεται) αν και τη ζάχαρη την προτιμούν οι περισσότεροι



## Αφέψημα με Τίλιο & Χαμόμηλο

### Υλικά

1. 1 κουταλάκι Τίλιο
2. 1 κουταλάκι Φασκόμηλο
3. 1 κουταλάκι μέλι (κατά προτίμηση θυμαρίσιο)

### Εκτέλεση:

Βάζουμε ζεστό νερό στην τσαγιέρα (περίπου 3 φλιτζανια) και ρίχνουμε τα βότανα μέσα . Περιμένουμε 5 λεπτά της ώρας , φιλτράρουμε και σερβίρουμε. Προσθέτουμε στο φλιτζάνι μας την 1 κουταλιά μέλι (προτείνεται) αν και τη ζάχαρη την προτιμούν οι περισσότεροι

### Αφέψημα δυνατό

#### Υλικά:

1. 1 κουταλάκι φασκόμηλο
2. 1 κουταλάκι τήλιο
3. 1 κουταλάκι χαμομήλι
4. 1 κουταλάκι Μαλοτήρα (τσάι του βουνού)
5. 1 κουταλάκι μέλι

#### Εκτέλεση:

Βάζουμε ζεστό νερό στην τσαγιέρα (περίπου 3 φλιτζάνια) και ρίχνουμε τα βότανα μέσα . Περιμένουμε 5 λεπτά της ώρας , φιλτράρουμε και σερβίρουμε. Προσθέτουμε στο φλιτζάνι μας την 1 κουταλιά μέλι (προτείνεται) αν και τη ζάχαρη την προτιμούν οι περισσότεροι

### Αφέψημα για πονόλαιμο

#### Υλικά:

1. 3 κουταλιές ανάμικτα βότανα (ματζουράνα, τίλιο, χαμομήλι, δίκταμο, μαλοτήρα)
2. 1 ξυλάκι κανέλα
3. 1 κουταλιά μέλι (κατά προτίμηση θυμαρίσιο)

#### Εκτέλεση:

Βάζουμε ζεστό νερό στην τσαγιέρα (περίπου 3 φλιτζάνια) και ρίχνουμε τα βότανα μέσα . Περιμένουμε 5 λεπτά της ώρας , φιλτράρουμε και σερβίρουμε. Προσθέτουμε στο φλιτζάνι μας την 1 κουταλιά μέλι (προτείνεται) αν και τη ζάχαρη την προτιμούν οι περισσότεροι.

### Παγωμένο Milk-shake με φρούτα και μέντα

#### Υλικά:

1. 3 κούπες παγωτό βανίλια
2. 3 μπανάνες
3. 2 κουταλιές του γλυκού φρέσκια μέντα
4. 3 κουταλιές ζάχαρη ή 1 κουταλιά μέλι

#### Εκτέλεση :

Παίρνουμε όλα τα υλικά και τα χτυπάμε στο μίξερ μέχρι να γίνουν πολτός . Σερβίρετε αμέσως.



### Χανιώτικα καλιτσούνια πασχαλινά



Υλικά για την γέμιση  
3/4 του κιλού μυζήθρα  
3/4 του κιλού ανθότυρο  
1/2 κιλού μαλάκα  
2 αυγά  
1 μεγάλο μάτσο δυόσμο φιλοκομμένο  
αλάτι  
2 αυγά χτυπημένα  
σουσάμι για το πασπάλισμα

Υλικά για το φύλλο  
1 1/2 κιλό αλεύρι μαλακό "ΑΡΙΣΤΟΝ"

2 1/2 - 3 ποτήρια χλιαρό νερό  
1/2 φλιτζάνι τσικουδιά  
6 κουταλιές της σούπας λάδι  
το χυμό ενός λεμονιού  
1 1/2 κουταλάκι του γλυκού αλάτι

#### Εκτέλεση

Για να φτιάξετε τη γέμιση, πλένετε το δυόσμο και τον αφήνετε να στραγγίσει. Τον βάζετε σε μπολ, προσθέτετε τη μυζήθρα, τον ανθότυρο, τη μαλάκα, τα αυγά και το αλάτι και αναμειγνύετε όλα τα υλικά πολύ καλά. Σκεπάζετε τη ζύμη και την αφήνετε για μία ώρα περίπου. Ανοίγετε το φύλλο, μέτριο στο πάχος και το κόβετε σε στρογγυλά κομμάτια. Παίρνετε με ένα υγρό κουταλάκι του γλυκού γέμιση και τη βάζετε στην άκρη του κάθε κομματιού. Κλείνετε τα καλιτσούνια σε σχήμα μισοφέγγαρου. Αλείφετε τα καλιτσούνια με τα αυγά και τα πασπαλίζετε με σουσάμι. Τα τοποθετείτε σ'ένα μεγάλο λαδωμένο ταψί και τα ψήνετε σε φούρνο προθερμασμένο στους 200C, για 20 λεπτά περίπου, μέχρι να ροδίσουν.

## Χορτόπιτα

Υλικά για την  
γέμιση  
1 κιλό χόρτα  
άγρια  
1/2 κιλό  
σπανάκι  
1 ματσάκι  
μαϊντανό  
ψιλοκομμένο  
1 ματσάκι  
δυόσμο  
ψιλοκομμένο  
1 ματσάκι  
μάραθο  
ψιλοκομμένο  
1 ματσάκι  
φρέσκα  
κρεμμύδια  
ψιλοκομμένα  
1 κρεμμύδι  
ψιλοκομμένο  
6 κουταλιές  
λάδι  
1 κουταλάκι  
ζάχαρη  
λίγο αλάτι - λίγο  
πιπέρι

Υλικά για το φύλλο  
1/2 κιλό σκληρό αλεύρι  
"ΑΡΙΣΤΟΝ"  
1/2 φλιτζανάκι λάδι  
1/2 κουταλάκι αλάτι  
1 φλιτζανάκι κρασί κόκκινο  
1 (περίπου) φλιτζάνι χλιαρό νερό  
λίγο βούτυρο για το ταψί  
1 κρόκος αυγού

### Εκτέλεση

Πλένετε και καθαρίζετε τα χόρτα και το σπανάκι. Τα στραγγίζετε και τα χοντροκόβετε. Ανακατεύετε σ'ένα μπολ τα χόρτα και το σπανάκι με το μαϊντανό, το δυόσμο, το μάραθο και τα δύο είδη κρεμμυδιών. Τα τσιγαρίζετε όλα μαζί στο τσιγάλι με το λάδι και προσθέτετε τη ζάχαρη, το αλάτι και το πιπέρι. Ετοιμάζετε το φύλλο: ρίχνετε το νερό, το κρασί, το λάδι και το αλάτι μέσα στο αλεύρι και τα ζυμώνετε καλά. Χωρίζετε τη ζύμη σε 2 μέρη και ανοίγετε λεπτό φύλλο. Απλώνετε ένα φύλλο σε ένα μεγάλο βουτυρωμένο ταψί, και ρίχνετε τα τσιγαρισμένα χόρτα. Τοποθετείτε από πάνω το άλλο φύλλο, το χαράζετε και το αλείφετε με τον κρόκο. Ψήνετε τη χορτόπιτα για 50-60 λεπτά σε μέτρια προθερμασμένο φούρνο. Αν θέλετε, μπορείτε να κόψετε τη χορτόπιτα σε τετράγωνα κομμάτια πριν τη βάλετε στον φούρνο.



## Μαλεβιζιώτικα μυζηθοροπιτάκια



**Υλικά**  
1/2 κίλο μυζήθρα γλυκιά

**Υλικά για Χυλό**  
1 ποτήρι γάλα  
1 αυγό  
1/2 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ  
αλεύρι για όλες τις χρήσεις "ΕΝΑ ΚΑΙ ΚΡΗΤΗΣ" όσο σηκώνει για να γίνει κουρκούτι (πηχτός χυλός)  
λάδι για τηγάνισμα

### Εκτέλεση

Φτιάχνετε ένα πηχτό χυλό από το γάλα, το αυγό, το μπέικιν πάουντερ και το αλεύρι, χτυπώντας με το χτυπητήρι. Πλάθετε τη μυζήθρα σε μικρά μπαλάκια. Τα βουτάτε ένα-ένα στο χυλό, τα στραγγίζετε λίγο και τα ρίχνετε στο τηγάνι με πολύ καυτό λάδι (κάθε φορά ψήνετε μόνο λίγα κομμάτια). Όταν ψηθούν τα ανασούρετε με μία τρυπητή κουτάλα και τα σερβίρετε με μέλι, πετιμέζι ή ζάχαρη.

## Μαγγίρι



**Υλικά**  
1/2 κιλό μαλακό αλεύρι, μια πρέζα αλάτι  
1 (περίπου) φλιτζάνι χλιαρό νερό  
3 κουταλιές λάδι  
λάδι για τηγάνισμα  
ανθότυρο ξυσμένο ή τυρί τριμμένο

### Εκτέλεση

Ζυμώνετε το αλεύρι με το νερό, το λάδι και το αλάτι, ώσπου να γίνει μια κανονική ζύμη για άνοιγμα φύλλου. Την σκεπάζετε και την αφήνετε σε ζεστό μέρος για μία ώρα περίπου. Χωρίζετε τη ζύμη σε 10 μέρη και την ανοίγετε σε λεπτά φύλλα. Κόβετε το κάθε φύλλο, πρώτα σε λουριδες πλάτους δύο εκατοστών και μετά σε τετραγωνόκια. Βράζετε τα μισά από αυτά σε 1 1/2 - 2 λίτρα αλατισμένο νερό. Ταυτόχρονα τηγανίζετε τα άλλα μισά σε ζεστό λάδι στο τσιγάλι με τα βραστά και τα ανακατεύετε. Το μαγγίρι πρέπει να είναι λίγο ζουμερό. Το σερβίρετε ζεστό, με ξυσμένο ανθότυρο ή τριμμένο τυρί.

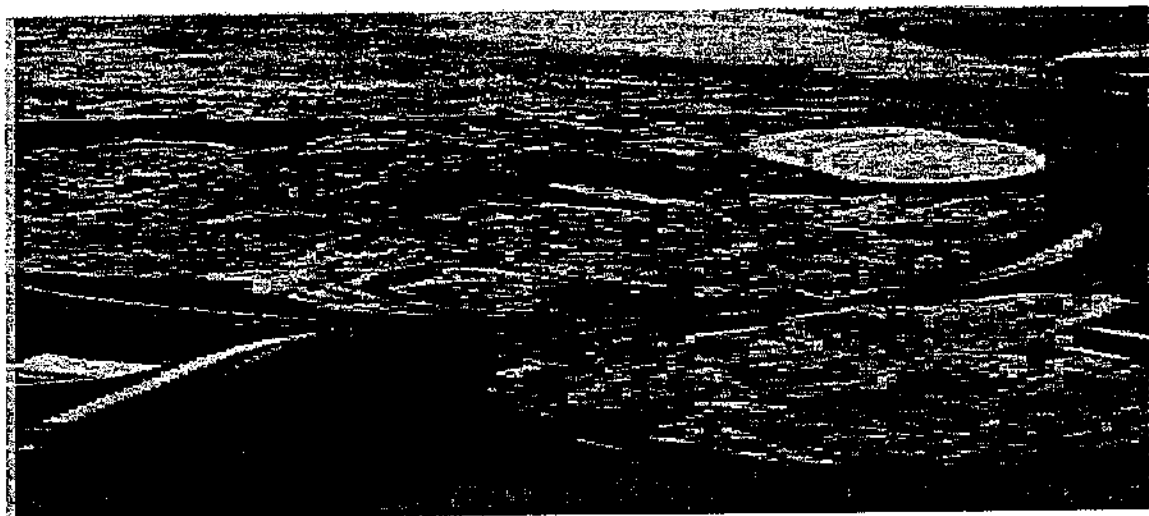
## ΜΠΟΥΡΕΚΙ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ

### ΥΛΙΚΑ:

1. μια μικρη γαλοπούλα
2. 300 γρ. κρεμμύδια
3. ένα φλιτζάνι ρύζι
4. 200γρ. βούτυρο
5. μαϊντανός
6. 400γρ. φύλο του μπακλαβά
7. ένα καρότο και σέλινο
8. μπαχαρι
9. αλάτι - πιπέρι

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ :** Καψαλίζεται, καθαρίζετε και πλένετε τη γαλοπούλα. Τη βράζετε σε αλατισμένο νερό με καρότο, σέλινο, ένα κρεμμυδάκι και μπαχαρι. Αφαιρείτε τα κοκάλια και κόβετε τα ψαχνά σε μικρά κομμάτια. Όλα τα εντόσθια τα ψιλοκόβετε, καβουρδίζετε με βούτυρο τα κρεμμύδια και όταν σκουρύνουν, βάζετε τα εντόσθια να καβουρδιστούν και αυτά. Προσθέτετε το ζωμό από το βράσιμο της γαλοπούλας, το ρύζι και μαϊντανό ψιλοκομμένο και αφήνετε να βράσουν. Παίρνετε τα μισά φύλλα και τα στρώνετε σε κατάλληλο ταψάκι βουτυρώνοντας τα ένα - ένα και απλώνετε από πάνω τη γέμιση με τα εντόσθια και το ρύζι, όπως και όλα τα κρέατα της γαλοπούλας ψιλοκομμένα. Πάνω στη γέμιση στρώνετε τα υπόλοιπα φύλλα καλοβουτηρωμενα, ένα - ένα και ψήνετε το μπουρέκι σε μέτριο φούρνο για 45 λεπτά

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ :** Όταν ψηθεί το περιχύνετε με ζεστό ζουμί από το βράσιμο της γαλοπούλας και ζεματάτε όλη την επιφάνεια με καμένο βούτυρο.



### ΑΓΓΟΓΛΩΣΣΟΙ (ή ψαράκι) ΤΗΓΑΝΗΤΟΙ

#### ΥΛΙΚΑ:

1. 1 κιλό αγγογλωσσοι
2. 3 αυγά
3. 1 1/2 φλιτζάνι αλεύρι για όλες τις χρήσεις "ένα και Κρήτης"
4. 1/2 φλιτζάνι κεφαλογραβιέρα τριμμένη
5. αλάτι, πιπέρι
6. λαδι για το τηγάνισμα

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ :** Καθαρίζετε και πλένετε τους αγγογλωσσους και τους βουτάτε για 3-4 λεπτά σε βραστό, αλατισμένο νερό. Τους τραβάτε με τρυπητή κουτάλα και τους αφήνετε να στραγγίσουν πολύ καλά. Ετοιμάζετε ένα χυλό, χτυπώντας μέσα σε μπολ τα αυγά, το τυρί, λίγο νερό, το αλάτι και το πιπέρι. Σκουπίζετε τους αγγογλωσσους με απορροφητικό χαρτί και τους βουτάτε, έναν-έναν, στο χυλό να καλυφθούν γύρω-γύρω. Τους τηγανίζετε σε καυτό λαδι, μέχρι να ροδίσουν και από τις δυο πλευρές. Τους σερβίρετε ζεστούς.



## ΚΑΝΕΛΟΝΙΑ ΚΡΗΤΙΚΑ ΜΕ ΚΙΜΑ



### ΥΛΙΚΑ:

#### ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΖΥΜΗ

1. 1/2 κιλό αλεύρι σκληρό
2. 4 αυγά
3. λίγο αλάτι

#### ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

1. 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
2. 3/4 κιλού κιμά
3. 1 φλιτζάνι λαδι
4. αλάτι, πιπέρι
5. 1 κουταλάκι κανέλα
6. 2 κουταλάκια ρίγανη
7. 1/2 φλιτζάνι μαϊντανό
8. 4 φλιτζάνια ζωμό μοσχαρίσιο

#### ΓΙΑ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ:

1. ανθότυρο ξερό, τριμμένο

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ :** Βάζετε το αλεύρι με λίγο αλάτι σε μπολ και κάνετε μια λακκουβίτσα στη μέση. Ρίχνετε εκεί τα χτυπημένα αυγά. Αναμειγνύετε με τα χέρια σας λίγο-λίγο το αλεύρι με τα αυγά και συνεχίζετε μέχρι να σχηματιστεί μια λεία ζύμη. Προσθέτετε λίγο αλεύρι ακόμα - αν κολλάει η ζύμη - και ζυμώνετε για 5 λεπτά. Τυλίγετε τη ζύμη σε διαφανή μεμβράνη και την αφήνετε. Σοτάρετε τα κρεμμύδια με τον κιμά σε 3 κουταλιές σούπας λαδι, προσθέτετε το αλάτι, το πιπέρι, την κανέλα, τη ρίγανη και το μαϊντανό. Ρίχνετε μισό φλιτζάνι ζωμό στο μείγμα και το σιγοβράζετε για 10 λεπτά. Χωρίζετε τη ζύμη σε 4 μέρη καυτά ανοίγετε σε λεπτά φύλλα. Τα κόβετε σε τετραγωνάκια (5\*5 εκ.). Βάζετε στη μέση του κάθε κομματιού περίπου 2 κουταλιές γέμιση. Σχηματίζετε κανελονια (ρολακια). Τα τοποθετείτε σ'ένα μεγάλο λαδωμένο ταψί και τα λαδώνετε ένα - ένα με ένα βουρτσάκι. Ψήνετε τα κανελονια σε μέτρια προθερμασμένο φούρνο (150c) για 25 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν ελαφρά. Τα περιχύνετε με το υπόλοιπο αλατισμένο ζωμό και τα Ψήνετε για 20-25 λεπτά ακόμα στους 180c. Σερβίρετε τα κανελονια ζεστά, μαζί με το ζωμό και το τριμμένο τυρί.

## ΒΑΚΑΛΑΟΣ ΣΚΟΡΔΟΣΤΟΥΜΠΙ

### ΥΛΙΚΑ:

1. ΕΝΑ ΚΙΛΟ ΒΑΚΑΛΑΟ
2. ΤΡΙΑ ΚΕΦΑΛΑΚΙΑ ΣΚΟΡΔΟ
3. ΕΝΑ ΦΛΙΤΖΑΝΑΚΙ ΞΥΔΙ
4. ΔΥΟ ΚΟΥΠΕΣ ΤΣΑΓΙΟΥ ΛΑΔΙ
5. ΜΙΑ ΚΟΥΠΑ ΤΣΑΓΙΟΥ ΑΛΕΥΡΙ
6. ΠΕΝΤΕ ΜΕΓΑΛΕΣ ΝΤΟΜΑΤΕΣ
7. ΜΙΣΟ ΚΟΥΤΑΛΑΚΙ ΠΙΠΕΡΙ

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ :** Βάζουμε τον βακαλάο στο νερό από το βράδυ για να ξαρμυρίσει. Την επόμενη ημέρα τον κόβουμε σε κομμάτια, και τον αλευρώνουμε , ψιλοκόβουμε τις ντομάτες. Καθαρίζουμε, πλένουμε τα σκόρδα. Αφού τον αλευρώσουμε τον τηγανίζουμε σε καυτό λαδι. Βγάζουμε τον βακαλάο και το λαδι εκείνο ρίχνουμε τις ντομάτες ψιλοκομμένες. Έπειτα Αφού πλύνουμε τα σκόρδα τα λειώνουμε στουμπίζοντας τα σε γουδί. Τα αναμιγνύουμε με το ξύδι. Όταν η σάλτσα δέσει ρίχνουμε το βακαλάο, το σκορδοστούμπι και το πιπέρι βράζοντας τα για λίγα λεπτά.

**ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ :** Σερβίρονται σε πιατέλα, συνοδευόμενα από παζάρια σαλάτα.

## ΚΑΠΑΚΙ ΣΥΓΚΛΙΝΑ

### ΥΛΙΚΑ:

1. 1 κιλό κρέας ψαχνό χωρίς ξύγκι.

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ :** κόβουμε το κρέας σε μακρόστενες λουρίδες, το πλύνουμε και του βάζουμε ξύδι για 1 ημέρα.

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ :** Όταν βγάζουμε το αλατοπιπερονουμε και το βάζουμε στο τζάκι στην καμινάδα . Μαζεύουμε αρωματικά φυτά και τα σκεπάζουμε με σταχτή και καρβουνά για να καπνίσουν .αφήνουμε το κρέας να ξεραθεί από τον καπνό και είναι έτοιμο να το αποθηκεύσουμε .

**ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ :** Διατηρείται για εβδομάδες.

## ΓΚΙΟΥΛΑΜΑΣ

### ΥΛΙΚΑ:

1. λίπος χοιρινό (γλίνα)
2. 250γρ. χοιρινό συκωτάκι
3. ένα ποτήρι ρύζι
4. μια χούφτα σταφίδες
5. αμύγδαλα και καρύδια κοπανισμένα μιση χούφτα
6. αλάτι - πιπέρι
7. κανέλλα - ζάχαρη
8. φύλλο σπιτικό αρκετά χοντρό

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ :** Μέσα σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε δυο κουταλιές γλίνα, φιλοκόβουμε τα συκωτάκια και βάζουμε να τσιγαριστούν με λίγο νερό. Όταν μισοψηθούν ρίχνουμε δυο ποτήρια νερό, Όταν βράσει, προσθέτουμε ένα ποτήρι ρύζι. Μόλις ψηθεί το ρύζι με τα συκωτάκια, ρίχνουμε τις σταφίδες, τα αμύγδαλα, τα καρύδια, αλάτι, πιπέρι και λίγη κανέλλα. κατόπιν φτιάχνουμε φύλλο αρκετά χοντρό. Λιώνουμε ένα ποτήρι περίπου χοιρινό λοιπός και με αυτό αλείφουμε το τηγάνι η το ταψί που θα χρησιμοποιήσουμε. Στρώνουμε τρία φύλλα αλίμενα με το λιωμένο λίπος και πασπαλισμένα ένα- ένα με λίγη κανέλλα και μια κουταλιά ζάχαρη. Στρώνουμε ένα μέρος από τη γέμιση και την σκεπάζουμε με τρία φύλλα όπως και τα προηγούμενα. Και ξανά γέμιση και τρία φύλλα. Πριν το βάλουμε σο φούρνο, το κόβουμε σε τετράγωνα μερίδες. Τις σχισμές που δημιουργούνται από το κόψιμο, τις καλύπτουμε με χοιρινό λοιπός.

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ :** Ψήνεται σε μέτριο φούρνο περίπου μιση ώρα. Η ίδια συνταγή αν εκτελεστεί στα καρβουνά γίνεται πολύ καλύτερη. Αν ψηθεί στο τηγάνι θέλει γύρισμα. αυτό το φαγητό το φτιάχνουν τις αποκρίες στην Κρήτη.

**ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ :** Σερβίρεται σαν πρώτο πιάτο.

## **ΚΑΝΤΑΪΦΙ ΜΕ ΤΥΡΟΜΑΛΑΜΑ**

### **ΥΛΙΚΑ:**

1. τρία τέταρτα φύλλο κανταΐφι
2. μισό κιλό τυρομαλαμα
3. λίγο βούτυρο
4. τέσσερα ποτήρια νερό
5. δυο ποτήρια ζάχαρη
6. βράσιμο για είκοσι λεπτά

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ :** Βουτυρώνουμε ένα πυρέξ και στρώνουμε το μισό φύλλο από το κανταΐφι, το οποίο αλείφουμε με βούτυρο. Απλώνουμε το τυρομαλαμα, το σκεπάζουμε με το υπόλοιπο κανταΐφι και βουτυρώνουμε. Ψήσιμο στους 180 βαθμούς Κέλσιου μέχρι να ροδίσει. Όταν κρυώσει το κανταΐφι ρίχνουμε το καυτό σιρόπι.

**ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ :** Σερβίρεται ζεστό η κρύο.

## **ΜΑΛΑΜΑ**

### **ΥΛΙΚΑ:**

- 1 ένα ποτήρι ελαιόλαδο
- 1 ένα ποτήρι ελαιόλαδο
- 2 δυο ποτήρια αλεύρι
- 3 ένα ποτήρι καβουρδισμένα αμύγδαλα και καρύδια
- 4 τρία ποτήρια πετιμέζι (περίπου)

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ :** ρίχνουμε σε μια κατσαρόλα το λαδι να κάψει και ρίχνουμε Μέσα το αλεύρι ανακατεύοντας συνέχεια για να μην κολλήσει. Αφού δέσει καλά το υλικό ρίχνουμε Μέσα το καρύδια και τα αμύγδαλα και τέλος ρίχνουμε το πετιμέζι και ανακατεύουμε μέχρι να πήξει.

**ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ :** Με μια κουτάλα γεμίζουμε μπολάκια και το σερβίρουμε Όταν κρυώσει.

## ΑΥΓΟΚΑΛΑΜΑΡΑ

### ΥΛΙΚΑ:

1. ΑΛΕΥΡΙ
2. ΑΥΓΑ
3. ΓΑΛΑ
4. ΒΟΥΤΥΡΟ
5. ΤΣΙΚΟΥΔΙΑ
6. ΑΜΥΓΔΑΛΑ
7. ΜΕΛΙ
8. ΖΑΧΑΡΗ
9. ΝΕΡΟ
- 10 ΛΑΔΙ

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ :** Καρβουδιζουμε Τα αμύγδαλα, Τα Αλέθουμε Σε Ψιλά Κομματάκια Και Ετοιμάζουμε Το σιρόπι

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ :** Βάζουμε σε μια λεκάνη τα αλεύρι, τα αυγά, το βούτυρο, τη τσικουδια και τα ζυμώνουμε με το γάλα. Ανοίγουμε φύλλο και το κόβουμε σε τετράγωνα κομμάτια ανάλογα με το μέγεθος που θέλουμε. Παίρνουμε ένα ένα τα κομμάτια και τα ρίχνουμε Μέσα στο λαδι και μ' ένα πιρούνι τυλίγουμε το φύλλο από τη γωνία. Τα Βγάζουμε από το λαδι Όταν ροδίσουν και τα βουτάμε στο σιρόπι. Μετά που τα Βγάζουμε από το σιρόπι, τα περτυλιγουμε ,με το αμύγδαλο.

**ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ :** Τα κλείνουμε αεροστεγώς σ' ένα μπολ η βάζο.

## ΣΙΓΚΛΙΝΟ ΣΦΑΚΙΑΝΟ

### ΥΛΙΚΑ:

1. αρωματικά χόρτα
2. χοιρινό ψαχνό
3. αλάτι

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ :** Παίρνουμε λουρίδες από ψαχνό χοιρινό.

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ :** Τις αλατίζουμε και τις κρεμάμε στο τζάκι. Αναβουμε διάφορα αρωματικά χόρτα όπως δάφνη, ρίγανη, θυμάρι και τα σκεπάζουμε με σταχτή για να βγάλουν καπνό πυκνό και συνεχίζουμε τη διαδικασία αυτή για 1-2 ημέρες. Το κρέας ροδίζει και ψήνεται. Το πλένουμε Μετά καλά, το στραγγίζουμε σ' ένα καλάθι και το κόβουμε μικρά κομμάτια.

**ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ :** Το τοποθετούμε σε πήλινα δοχεία και το σκεπάζουμε με λίπος του χοίρου για να διατηρηθεί.

## ΛΑΣΙΘΙΩΤΙΚΑ ΚΑΛΛΙΤΣΟΥΝΙΑ

### ΥΛΙΚΑ:

1. 1 ποτηράκι του κρασιού λαδι
2. 1 ποτηράκι του κρασιού ζάχαρη
3. 1 ποτηράκι του κρασιού γάλα
4. 1 κουταλάκι μπεκιν παουντερ
5. 1 κιλό αλεύρι
6. λίγο αλάτι
7. 1 κιλό ανθότυρο
8. 1 βανίλια
9. λίγη ζάχαρη αχνή
10. 1 κουταλάκι ξύσμα λεμονιού
11. 1 αυγό
12. 1 κουταλάκι φρέσκο βούτυρο
13. ½ κουταλάκι του γλυκού κανέλλα

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ :** ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί με το φύλλο και το Ανοίγουμε. Παίρνουμε τη γέμιση, σε μπαλάκια σαν μικρό καρύδι, τα τοποθετούμε σε κανονική απόσταση το ένα από το άλλο πάνω στο φύλλο. Τα σκεπάζουμε μ' ένα δεύτερο φύλλο η διπλώνουμε το ίδιο και το κόβουμε με ένα ποτήρι του κρασιού στρογγυλά.

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ :** Τα τηγανίζουμε σε άφθονο καυτό λαδι και όταν κρυώσουν τα πασπαλίζουμε με ζάχαρη αχνή και κανέλλα.

**ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ :** ανάλογα με τον τρόπο που τα φυλάμε, μπορούν να κρατήσουν ακόμα και για μια εβδομάδα. Τα σερβίρουμε κρύα.

## ΚΑΣΤΑΝΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ

### ΥΛΙΚΑ:

1. καστανά φουρνισμένα
2. ντομάτα
3. κρεμμύδι
4. πατάτες
5. αλάτι
6. πιπέρι
7. λαδι

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ :** Για δυο με τρία λεπτά τσιγαρίζουμε στην κατσαρόλα τα καστανά μαζί με μια φλυτζάνα λαδι και δυο κρεμμύδια ψιλοκομμένα. Αφού τσιγαριστούν προσθέτουμε την ντοματάδα μαζί με πιπέρι και αλάτι.

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ :** Τα ανακατεύουμε δυο με τρεις φορές όπου έπειτα προσθέτουμε και τις πατάτες μαζί με μια φλυτζάνα νερό. Μόλις ψηθούν τα κατεβάζουμε.

**ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ :** Τα σερβίρουμε στο πιάτο. Κατά προτίμηση χωρίς ψωμί.



## ΞΙΝΟΧΟΝΤΡΟΣ ΜΕ ΧΟΧΛΙΟΥΣ ΚΑΙ ΡΥΖΙ

### ΥΛΙΚΑ:

1. ένα κιλό χοχλιούς
2. 200γρ. Ξινοχοντρος
3. 300γρ. ρύζι
4. ένα κρεμμύδι
5. 500γρ. ντομάτες
6. μισό κρασοπότηρο κρασί
7. αλάτι - πιπέρι
8. ένα φλιτζάνι λαδι

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ :** Περνούμε τους χοχλιούς τους πλένουμε καλά και τους βάζουμε σε νερό που βράζει για λίγο. Χυνομε Μετά το νερό και προσθέτουμε άλλο και τους Ξαναβράζουμε. Ρίχνουμε λίγο αλάτι, λίγο λεμόνι και πιπέρι. Όταν ψηθούν τους στραγγίζουμε. Βάζουμε σε μια κατσαρόλα το λαδι και τα κρεμμύδια και τα αφήνουμε να ψηθούν ελάχιστα. Προσθέτουμε τις ντομάτες, το αλάτι, το πιπέρι και το κρασί. Τα ψήνουμε για λίγο και Μετά προσθέτουμε λίγο νερό, το ρύζι και το χοντρό. Αργότερα όταν έχει σχεδόν ψηθεί προσθέτουμε τους χοχλιούς για να πάρουν μια βράση με τα υπόλοιπα. Το ανακατεύουμε από σιγά - σιγά μέχρι να αποψηθει.

## ΣΑΛΙΓΚΑΡΙΑ ΜΕ ΓΛΥΚΟ Ή ΞΙΝΟ ΧΟΝΤΡΟ

### ΥΛΙΚΑ:

1. σαλιγκάρια
2. χοντρό (αλεσμένο σιτάρι ή τραγάνας)
3. κρεμμύδια
4. δυο ντομάτες
5. λαδι
6. αλάτι
7. πιπέρι

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ :** Ξεπλένουμε πολύ καλά τα σαλιγκάρια. Ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια. Τρίβουμε τις ντομάτες. Σ' ένα μεγάλο τσικαλι η κατσαρόλα πρωτοβάζουμε τα σαλιγκάρια. Ύστερα προσθέτουμε λίγο λαδι, αλάτι, πιπέρι, τα ψιλοκομμένα κρεμμυδάκια, τις τριμμένες ντομάτες. Στη συνέχεια, προσθέτουμε και το χοντρό, δηλαδή τον τραγανά - αλεσμένο σιτάρι και αφήνουμε να βράσουν μέχρι να πήξει.

**ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ :** Σερβίρεται πηκτό και σε βαθύ πιάτο.

## ΤΖΟΥΛΑΜΑΣ

### ΥΛΙΚΑ:

#### ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΓΕΜΙΣΗ

1. 1/2 κιλό συκώτι χοιρινό (η συκωτάκια πουλερικών)\*
  2. 125 ρ. βούτυρο
  3. 1/2 κιλό ρύζι
  4. 4 1/2 (περίπου) ποτήρια ζωμό κοτόπουλου\*
  5. 200 ρ. σταφίδες
  6. 200 ρ. αμύγδαλα η καρύδια ψιλοκομμένα
  7. 150 ρ. ζάχαρη
  8. λίγο αλάτι - λίγο πιπέρι
  9. 1/2 κουταλάκι κανέλα
- \* αρχικά χρησιμοποιούσαν τα εντόσθια και το ζουμί από βρασμένο κοτόπουλο

#### ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΦΥΛΛΟ

1. 1/2 κιλό σκληρό αλεύρι "άριστον"
2. 2 κουταλιές λαδι
3. λίγο αλάτι
4. 1 ποτήρι χλιαρό νερό

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ :** Κόβετε το συκώτι σε μικρά κομμάτια και τα τηγανίζετε με 2 κουταλιές βούτυρο. Προσθέτετε λίγο αλάτι και πιπέρι, 3 1/2 ποτήρια ζωμό και το ρύζι. Βράζετε το ρύζι και, αν ο ζωμός δεν είναι αρκετός, προσθέτετε λίγο ακόμα. Λίγο πριν κατεβάσετε το τσικαλι από την φωτιά, προσθέτετε τις σταφίδες, τα αμύγδαλα και λίγο αλάτι. Ανακατεύετε καλά. Ετοιμάζετε το φύλλο: ρίχνετε το νερό, το λαδι και το αλάτι μέσα στο αλεύρι και τα ζυμώνετε καλά. Χωρίζετε την ζύμη σε 3 μέρη και ανοίγετε κανονικό φύλλο. Απλώνετε ένα φύλλο σ'ένα βουτυρωμένο ταψί και το πασπαλίζετε με λίγη κανέλα και λίγη ζάχαρη. Στρώνετε πάνω τη μιση γέμιση και πασπαλίζετε με κανέλα και ζάχαρη. Απλώνετε πάλι ένα φύλλο, το βουτυρώνετε και το πασπαλίζετε με κανέλα και ζάχαρη. Βάζετε την άλλη μιση γέμιση και πασπαλίζετε πάλι με ζάχαρη και κανέλα. Στην συνέχεια, τοποθετείτε και το τρίτο φύλλο. Ρίχνετε περίπου 1 ποτήρι ζωμό μέσα στο ταψί και βάζετε από πάνω το υπόλοιπο βούτυρο, κομμένο σε μικρά κομμάτια. Ψήνετε τον ντουλαμά σε μέτρια προθερμασμένο φούρνο για μιση ώρα περίπου η μέχρι να ροδίσει το φύλλο.



## ΧΟΧΛΙΟΥΣ ΜΕ ΞΙΝΟΧΟΝΤΡΟ ΚΑΙ ΡΥΖΙ

### ΥΛΙΚΑ:

1. χρειαζόμαστε περίπου 40 χοχλιούς
2. 2 κρεμμύδια
3. λαδι
4. 1 ντομάτα
5. ρύζι
6. ξινοχοντρο

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ :** Βράζουμε τους χοχλιούς.

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ :** Μετά που βράσουμε τους χοχλιούς, τους πλύνουμε και τους βάζουμε να ψηθούν μαζί με κρεμμύδια, λαδι και ντομάτα. Στην βράση του βάζουμε λίγο τον ξινοχοντρο και το ρύζι.

**ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ :** Ψήνουμε σε τσικαλι με νερό. Μπορεί να παρουσιαστεί στο τραπέζι χωριστά οι χοχλιοί από τον ξινοχοντρο και το ρύζι. Συντηρείτε σε κλουβί που είναι κρεμασμένο στο ταβάνι μέχρι και 4 ημέρες.

## ΣΑΜΟΥΣΑΔΕΣ

### ΥΛΙΚΑ:

για την ζύμη:

1. 1 φλιτζανάκι καφέ λαδι
2. 1 ποτηράκι τσικουδιά
3. 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
4. 1 κουταλιά κανελλογαρυφαλλα

για τη γέμιση:

1. ½ κιλό αλεσμένα καρύδια και αμύγδαλα
2. 1 φλυτζανα σουσάμι αλεσμένο
3. 1 κουταλιά κανέλλα
4. ½ κουταλάκι του γλυκού γαρύφαλλα
5. 3-4 κουταλιές ζάχαρη

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ :** Φτιάχνουμε τη ζύμη να είναι σκληρή.

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ :** Φτιάχνουμε τη γέμιση ανακατεύοντας τα υλικά. Ανοίγουμε το φύλλο και κόβουμε λωρίδες 1 παλάμη πλάτος. Μελώνουμε τις λωρίδες και τη γέμιση. Πατάμε ανά διαστήματα τη ζύμη και στα σημεία αυτά την κόβουμε σε κομματάκια. Τηγανίζουμε σε πολύ λαδι.

**ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ :** Περιχύνουμε τα κομμάτια με μέλι και έπειτα πασπαλίζουμε τα τριμμένα αμύγδαλα και καρύδια

## ΦΡΑΠΑ

### ΥΛΙΚΑ:

**ΑΝΑ 30 ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΦΡΑΠΑ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ**

1. 4 ποτήρια νερό
2. 1 νεροπότηρο ζάχαρη
3. ½ κρασοπότηρο χυμό λεμονιού

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ :** Καθαρίζουμε την φράπα και την κόβουμε σε μεγάλα κομμάτια . Βράζουμε στην κατσαρόλα πολύ νερό και ρίχνουμε τα κομμάτια στο νερό .τα βράζουμε για 5 λεπτά τουλάχιστον .μετά τα σουρώνουμε και τα ρίχνουμε σε μια λεκάνη με κρύο νερό που τα αφήνουμε τουλάχιστον για 3 μέρες ,αλλάζοντας τακτικά το νερό ( 2-4 φορές την ημέρα).

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ :** Όταν πλέον γλυκάνουν ,τα απλώνουμε σε μια πετσέτα για να στραγγίζουν . Βράζουμε το νερό με την ζάχαρη και ρίχνουμε την φράπα .αφήνουμε να βράσουν για 20 λεπτά προσθέτοντας τον χυμό του λεμονιού .

**ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ :** Αφήνουμε τα κομμάτια να κρυώσουν και τα βάζουμε σε γυάλινα βάζα όπου και διατηρούνται .

### Μπουρέκι Γαλοπούλας με ρύζι

#### Υλικά για τη γέμιση

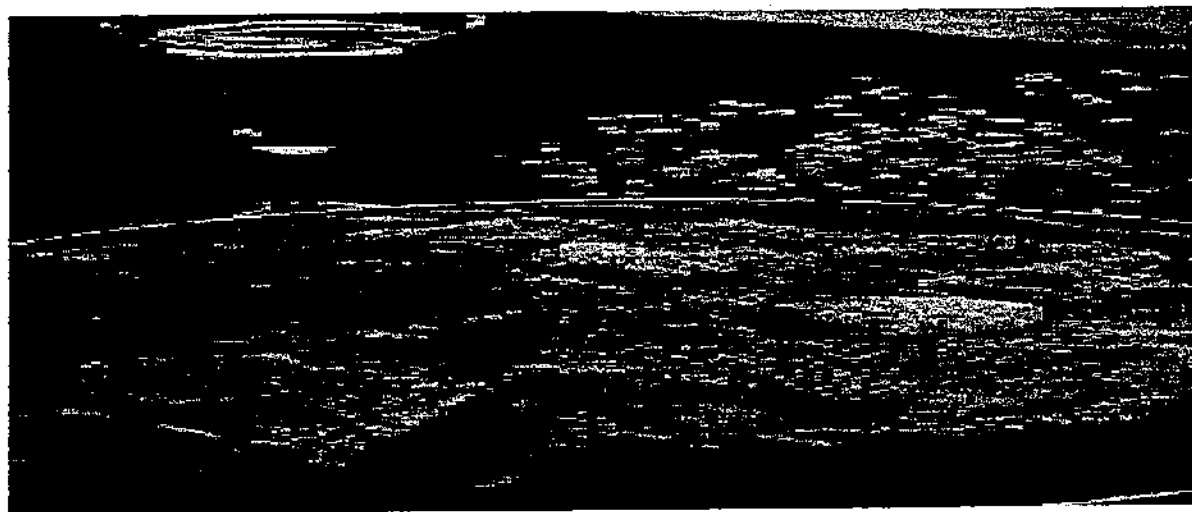
1 μικρή γαλοπούλα  
3 κρεμμύδια  
2 καρότα  
λίγο σέλινο  
5-6 κόκκους μπαχαρι  
150 ρ. βούτυρο  
1 φλιτζάνι ρύζι  
1/2 φλιτζάνι μαϊντανό  
ψιλοκομμένο  
αλάτι, πιπέρι

#### Υλικά για το φύλλο

1/2 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις "ΕΝΑ ΚΑΙ ΚΡΗΤΗΣ"  
3 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο  
1/2 κουταλάκι αλάτι  
1 ποτηράκι κόκκινο κρασί  
1 περίπου ποτήρι χλιαρό νερό  
σουσάμι για πασπάλισμα

#### Εκτέλεση

Πλένετε τη γαλοπούλα και τη βράζετε σε αλατισμένο νερό, με 1 κρεμμύδι, τα καρότα, το λινό, το μπαχαρι και το πιπέρι (περίπου 2 ώρες).  
Ετοιμασία φύλλου: Ρίχνετε το νερό, το λάδι, το αλάτι και το κρασί μέσα στο αλεύρι και ζυμώνετε καλά. Σκεπάζετε τη ζύμη και την αφήνετε για 1 ώρα περίπου να "ξεκουραστεί". Αφαιρείτε τα κόκαλα της γαλοπούλας και κόβετε το κρέας σε μικρά κομμάτια. Ψιλοκόβετε τα εντόσθια. Σοτάρετε τα 2 ψιλοκομμένα κρεμμύδια σε 100 ρ. βούτυρο, προσθέτετε τα εντόσθια και τα σοτάρετε για 5 λεπτά. Προσθέτετε 2 1/2 - 3 φλιτζάνια ζωμό από το βράσιμο της γαλοπούλας, το ρύζι, το αλάτι και το πιπέρι και το βράζετε για 25 λεπτά περίπου. Χωρίζετε τη ζύμη σε 2 μέρη και ανοίγετε 2 μέτρια φύλλα. Απλώνετε το ένα φύλλο σε ένα μεγάλο λαδωμένο ταψί. Ανακατεύετε το ρύζι με το μαϊντανό. Απλώνετε πρώτα το ρύζι πάνω από το φύλλο και μετά το κρέας. Αλατοπιπερώνετε και περιχύνετε με 1 φλιτζάνι ζωμό. Τοποθετείτε από πάνω το άλλο φύλλο και το αλείφετε με το υπόλοιπο βούτυρο. Πασπαλίζετε με σουσάμι και ψήνετε το μπουρέκι σε μέτρια προθερμασμένο φούρνο (150C) για 50-60 λεπτά, στους 180C.



## Σαμουσάδες



### Σαμουσάδες

Υλικά για τη γέμιση

1 κιλό αμύγδαλα καβουρντισμένα και χοντροαλεσμένα

2-3 κουταλιές της σούπας ζάχαρη

κανέλα, γαρίφαλο

Υλικά για το σιρόπι

2 1/2 ποτήρια νερό

2 ποτήρια ζάχαρη ή μέλι

φλούδες δύο λεμονιών

Για γαρνίρισμα σουσάμι, κανέλα, λάδι

Υλικά για το φύλλο

1 κιλό αλεύρι σκληρό "ΑΡΙΣΤΟΝ"

1 ποτήρι χυμό πορτοκαλιού

4 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο

2 ποτηράκια τσικουδιά

λίγο αλάτι

περίπου 1 1/2 ποτήρι χλιαρό νερό

### Εκτέλεση

Αναμειγνύετε όλα τα υλικά της γέμισης.

Ετοιμασία φύλλου: Ρίχνετε το νερό, τη τσικουδιά, το λάδι, το χυμό και το αλάτι μέσα στο αλεύρι και τα ζυμώνετε καλά. Χωρίζετε τη ζύμη σε 2 μέρη και ανοίγετε λεπτό φύλλο.

Αλείφετε τα φύλλα με λάδι και απλώνετε στο κάθε φύλλο το 1/4 της γέμισης. Τυλίγετε τα φύλλα σε ρολά και τα κόβετε σε κομμάτια σαν μπακλαβαδάκια.

Τοποθετείτε τους σαμουσάδες σ'ένα μεγάλο λαδωμένο ταψί και τους αλείφετε γύρω-γύρω με λάδι. Ψήνετε σε μέτριο φούρνο (150C) για μισή ώρα περίπου.

Βράζετε τα υλικά για το σιρόπι μαζί. Αφού οι σαμουσάδες κρυώσουν, τους βουτάτε μέσα στο ζεστό σιρόπι για λίγη ώρα και τους πασπαλίζετε με σουσάμι και κανέλα.

## Ταραμοσαλάτα

### ΥΛΙΚΑ

100 γρ. Ταραμά (χαβιάρι μπακαλιάρου)  
5 μέτριες Φέτες λευκό ψωμί (2-3 ημερών)  
Χυμό 1 Λεμονιού  
1 μικρό Κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
100 ml Ελαιόλαδο  
Μαύρες Ελιές για γαρνίρισμα

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφαιρέστε την κόρα από το ψωμί και μουσκέψτε το σε μπολ για 10 λεπτά.  
Στραγγίστε το ψωμί και βάλτε το σε βαθύ μπολ μαζί με τον ταραμά και το κρεμμύδι.  
Χτυπήστε με μίξερ χεριού για 2-3 λεπτά και συνεχίστε να χτυπάτε προσθέτοντας λίγο - λίγο το λάδι και το λεμόνι.  
Φυλάξτε την ταραμοσαλάτα στο ψυγείο για 30 λεπτά πριν σερβίρετε.

### ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Σερβίρετε σε μικρό πιάτο και γαρνίρετε με ελιές.  
Στο αρχικό μείγμα μπορείτε να προσθέσετε 1-2 σκελίδες σκόρδο.  
Μπορείτε να αντικαταστήσετε όλο το ψωμί η μέρος του με βρασμένες πατάτες που τις έχετε κάνει πουρέ.  
Διατηρήστε την ταραμοσαλάτα στο ψυγείο μέχρι 2 εβδομάδες.

## Κεφτεδάκια Μπακαλιάρου

### Υλικά

- 1 κιλό μπακαλιάρo παστό
- 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 ματσάκι άνιθο ψιλοκομμένο
- 300 γρ. πατάτες σε πουρέ ή ψίχα ψωμιού στραγγισμένη
- 2 αυγά
- 2 κουτ. σούπας ούζο
- αλάτι, πιπέρι
- 10 περίπου κουταλιές σούπας αλεύρι για όλες τις χρήσεις "ΕΝΑ ΚΑΙ ΚΡΗΤΗΣ"
- λάδι για το τηγάνισμα
- λεμόνια για σερβίρισμα

### Εκτέλεση

Ξαλμυρίζετε από το προηγούμενο βράδυ το μπακαλιάρo σε κρύο νερό. Αλλάζετε το νερό τακτικά. Την άλλη μέρα τον στραγγίζετε, τον ξεκοκαλίζετε και τον περνάτε από μύλο των λαχανικών μαζί με τα κρεμμύδια, το σκόρδο, το μαϊντανό και τον άνιθο. Βάζετε το μείγμα σε μία λεκάνη και προσθέτετε τις πατάτες (ή την ψίχα), τα αυγά, το ούζο, το αλάτι και το πιπέρι. Τα ανακατεύετε πολύ καλά και προσθέτετε τόσο αλεύρι ώστε να γίνει ένα μείγμα αρκετά σφικτό (περίπου 6 κουταλιές).

Πλάθετε μικρούς κεφτέδες, τους αλευρώνετε στο υπόλοιπο αλεύρι και τους τηγανίζετε σε καυτό λάδι. Για να γίνουν τραγανιστοί, τηγανίζετε λίγα κομμάτια κάθε φορά. Σερβίρετε τους κεφτέδες ζεστούς, με κομμένα λεμόνια.



### Μαμούλια Ρεθυμνιώτικα

Υλικά για τη γέμιση

1/2 κιλό βούτυρο

400 γρ. ζάχαρη

1 φλιτζάνι ζεστό γάλα

λίγο αλάτι

1 κιλό περίπου αλεύρι σκληρό

"ΑΡΙΣΤΟΝ"

3 αυγά

1 κουταλάκι σόδα διαλυμένη σε 1

ποτηράκι κονιάκ

4 φακελάκια βανίλια

Υλικά για το φύλλο

1/2 κιλό καρύδια και αμύγδαλα

κοπανισμένα

4-5 κουταλιές σούπας ζάχαρη

1 1/2 κουταλάκι κανέλα

ανθόνερο

Για το πασπάλισμα: ανθόνερο,

ζαχαρη άχνη

### Εκτέλεση



Ετοιμασία της ζύμης: Βάζετε σε κατσαρόλα το βούτυρο να λιώσει. Αναμειγνύετε τη ζάχαρη πολύ καλά με το γάλα και το αλάτι και προσθέτετε αυτό το μείγμα στο βούτυρο, ανακατεύοντας συνεχώς. Όταν αφρίσουν, προσθέτετε σιγά-σιγά το αλεύρι και ανακατεύετε καλά μέχρι να γίνει μία ζύμη αρκετά σφιχτή που να ξεκολλάει εύκολα από τα τοιχώματα της κατσαρόλας. Την αφήνετε να κρυώσει και μετά προσθέτετε ένα - ένα τα αυγά, το κονιάκ με τη σόδα και τη βανίλια. Ανακατεύετε μέχρι η ζύμη να μαλακώσει λίγο.

Ετοιμασία της γέμισης: Βράζετε τη ζάχαρη με 8-10 κουταλιές νερό μέχρι να γίνει σφιχτό σιρόπι. Προσθέτετε τα καρύδια, τα αμύγδαλα, την κανέλα και λίγο ανθόνερο. Ανακατεύετε καλά. Πλάθετε τη ζύμη σαν μελομακάρονα, γεμίζοντας κάθε κομμάτι με ένα κουταλάκι γέμιση (κλείνετε τη ζύμη πολύ καλά γύρω-γύρω). Ψήνετε τα μαμούλια σε βουτυρωμένο ταψί, σε μέτριο φούρνο (150C) για 25-30 λεπτά. Μόλις βγούν από το φούρνο, τα βρέχετε με ανθόνερο και τα τυλίγετε με ζάχαρη.

## Αγγλογλωσσοί (ή ψαράκι) τηγανητοί

### Υλικά

1 κιλό αγγόγλωσσοι

3 αυγά

1 1/2 φλιτζάνι αλεύρι για όλες τις χρήσεις "ΕΝΑ ΚΑΙ ΚΡΗΤΗΣ"

1/2 φλιτζάνι κεφαλογραβιέρα τριμμένη

αλάτι, πιπέρι

λάδι για το τηγάνισμα

### Εκτέλεση

Καθαρίζετε και πλένετε τους αγγόγλωσσους και τους βουτάτε για 3-4 λεπτά σε βραστό, αλατισμένο νερό. Τους τραβάτε με τρυπητή κουτάλα και τους αφήνετε να στραγγίσουν πολύ καλά. Ετοιμάζετε ένα χυλό, χτυπώντας μέσα σε μπόλ τα αυγά, το τυρί, λίγο νερό, το αλάτι και το πιπέρι. Σκουπίζετε τους αγγόγλωσσους με απορρογητικό χαρτί και τους βουτάτε, έναν-έναν, στο χυλό να καλυφθούν γύρω-γύρω. Τους τηγανίζετε σε καυτό λάδι, μέχρι να ροδίσουν και από τις δύο πλευρές. Τους σερβίρετε ζεστούς

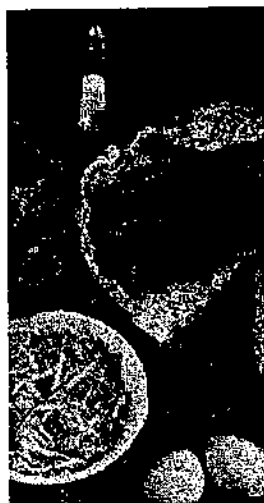
## ΓΑΡΙΔΕΣ ΣΑΓΑΝΑΚΙ

ΥΛΙΚΑ 1/2 κιλό Γαρίδες 2 Κρεμμύδια Ξερά 3 σκελίδες σκόρδο 1 κιλό Ντομάτες ώριμες λειωμένες

Αλάτι 250 gr Τυρί Φέτα 4-5 κ. σ. Λάδι 1/2 ποτηράκι κρασί 5 κλωνιά Μαϊντανό άσπρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Πλένουμε τις γαρίδες και τις βάζουμε σε κατσαρόλα με τόσο νερό όσο να τις σκεπάζει. Τις βράζουμε για 5 λεπτά και φυλάμε το νερό που έβρασαν. Σε βαθύ τηγάνι με καπάκι ζεσταίνουμε το λάδι, ρίχνουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και τον μαϊντανό ψιλοκομμένα. Προσθέτουμε τις ντομάτες και το αλατοπίπερο. Σκεπάζουμε το τηγάνι και σιγοβράστε για 30 λεπτά περίπου. Προσθέτουμε τις γαρίδες και λίγο νερό από αυτό που έβρασαν και βράζουμε μέχρι να πήξει η σάλτσα. Λίγα λεπτά πριν κατεβάσουμε το τηγάνι από την φωτιά προσθέτουμε τη φέτα κομμένη σε κομμάτια. Ανακατεύουμε ελαφρά και σερβίρουμε αμέσως.

## Κολοκυθόπιτα



Υλικά για τη γέμιση  
1 1/2 κιλό κολοκύθια τριμμένα  
1 κιλό μυζήθρα  
5-6 φυλλαράκια δυόσμο  
Υλικά για τη μπεσαμέλ  
3 κουταλιές αλεύρι μαλακό  
"ΑΡΙΣΤΟΝ"  
4 κουταλιές ελαιόλαδο  
2 ποτήρια χλιαρό γάλα  
1 πρέζα αλάτι  
3 αυγά

Υλικά για την κρούστα  
1 φλιτζάνι γάλα  
4 κουταλιές τριμμένο παξιμάδι  
2 κουταλιές αλεύρι σκληρό  
"ΑΡΙΣΤΟΝ"  
3 κουταλιές ελαιόλαδο  
2 αυγά  
1 πρέζα βούτυρο γάλακτος  
Υλικά για το φύλλο  
1/2 κιλό αλεύρι σκληρό "ΑΡΙΣΤΟΝ"  
1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο  
1 πρέζα αλάτι

### Εκτέλεση

Πλένετε καλά τα κολοκύθια, τα ξύνετε στον τρίφτη και τα βράζετε σε λίγο νερό για 10 λεπτά. Τα αφήνετε για 2 ώρες να στραγγίσουν. Για τη μπεσαμέλ: Βάζετε σε μία κατσαρόλα να κάψετε το λάδι. Μόλις κάψει, ρίχνετε το αλεύρι και ανακατεύετε απαλά για 2 λεπτά. Προσθέτετε σιγά-σιγά το χλιαρό γάλα έως ότου γίνει μία κρέμα ούτε πηχτή, ούτε αραιή και μετά προσθέτετε το αλάτι. Κατεβάζετε από τη φωτιά, ρίχνετε τα αυγά, ανακατεύετε καλά, προσθέτετε τη μυζήθρα, το δυόσμο, τα κολοκύθια και πάλι ανακατεύετε καλά. Για το φύλλο: Σε λεκανίτσα εμαγιέ βάζετε το αλεύρι, κάνετε μία λακκουβίτσα στη μέση και βάζετε το λάδι και το αλάτι. Ζυμώνοντας, προσθέτετε σιγά-σιγά νερό έως ότου γίνει μια ζύμη όχι πολύ σφικτή. Μετά, ανοίγετε το φύλλο με το ξυλίκι και αφού λαδώσετε ελαφρά το ταψί και τα πλαϊνά του. Μετά τοποθετείτε τη γέμιση στο φύλλο και από πάνω βάζετε τη κρούστα, η οποία φτιάχνεται ως εξής: σε ένα λεκανάκι χτυπάτε τα αυγά. Προσθέτετε το παξιμάδι, το αλεύρι, το γάλα, το βούτυρο και το λάδι. Χτυπάτε όλο το μείγμα έως ότου γίνει ομοιόμορφο και το ρίχνετε στο ταψί. Σε μέτρια προθερμασμένο φούρνο ψήνετε στους 200C για μία ώρα περίπου. Προς το τέλος, τοποθετείτε λαδόκολλα επάνω από το ταψί.

## Στάκα

### Υλικά

1 κιλό στάκα

1 φλιτζάνι τσαγιού αλεύρι για όλες τις χρήσεις "ΕΝΑ ΚΑΙ ΚΡΗΤΗΣ"

1 φλιτζανάκι νερό (καυτό)

12 αυγά

### Εκτέλεση

Αδειάζετε τη στάκα στην κατσαρόλα που θα ψηθεί. Σε ένα λεκανάκι βάζετε το αλεύρι. Ψήνετε τη στάκα σε χαμηλή φωτιά μέχρι να λιώσει τελείως (πριν βράσει). Όταν λιώσει, παίρνετε 3-4 κουταλιές στάκα, τις βάζετε στο λεκανάκι με το αλεύρι και ανακατεύετε συνέχεια μέχρι να γίνει το μείγμα ομοιόμορφος χυλός. Μετά ρίχνετε το περιεχόμενο της λεκάνης σιγά-σιγά στην κατσαρόλα με την υπόλοιπη στάκα, ανακατεύοντας συνέχεια. Ψήνετε για μισή ώρα περίπου σε πολύ χαμηλή φωτιά. Όταν ψηθεί, προσθέτετε 1 φλιτζανάκι καυτό νερό. Τηγανίζετε 2 αυγά μάτια για κάθε άτομο. Σερβίρετε τα αυγά ανά δύο και σε κάθε πιάτο προσθέτετε 2 κουταλιές στάκα.

## Κρέας με κυδώνια

**Υλικά:** 1 κιλό κρέας ψαχνό,  
1300 γραμ. κυδώνια καθαρισμένα,  
100 γραμ. βούτυρο,  
200 γραμ. ζάχαρη,  
ανάλογο πιπέρι,  
αλάτι.

**Εκτέλεση:** (Το κρέας πρέπει να είναι είτε από μοσχάρι, είτε από χοιρινό για να αντέχει στο πολύωρο βράσιμο, μέχρι δηλαδή να ψηθούν τα κυδώνια, εκτός αν τα κυδώνια είναι πολύ αφράτα, οπότε το κρέας μπορεί να είναι και αρνί).

Κόβουμε το κρέας σε τεμάχια και το βάζουμε σε κατσαρόλα να καβουρδιστεί με το βούτυρο. Προσθέτουμε τόσο νερό όσο θα είναι αρκετό για να καλυφθούν τα κυδώνια, όταν τα ρίξουμε μέσα.

Εν τω μεταξύ έχουμε καθαρίσει τα κυδώνια και τα έχουμε κόψει σε φέτες.

Τα ρίχνουμε κι αυτά στην κατσαρόλα με το κρέας, προσθέτοντας ταυτόχρονα αλάτι, πιπέρι και 200 γραμ. ζάχαρη. (Μπορούμε να βάλουμε περισσότερη ή λιγότερη ζάχαρη. Πάντως πρέπει να έχει γλυκιά γεύση το φαγητό).

Σκεπάζουμε τέλος την κατσαρόλα και αφήνουμε να βράσει το φαγητό, μέχρις ότου ψηθεί κι έχει απομείνει με μια πυκνή σάλτσα.

## Μπαρμπούνι τηγανητό με σαλάτα από κολοκύθα

1 κιλό μπαρμπούνι φιλεταρισμένο  
1 κιλό μεγάλες πατάτες  
80 γρ. κορνφλάουρ  
1 πρέζα φασκόμηλο  
αλάτι & πιπέρι  
200 γρ. ψίχα κολοκυθιού  
60 γρ. γραβιέρα παλαιωμένη  
1 πιπεριά Φλωρίνης  
1 ματσάκι δυόσμος  
1 φρέσκο κρεμμυδάκι  
80 γρ. λάδι συν επιπλέον για το τηγάνισμα  
χυμός από 1 λεμόνι  
λίγο κύμινο

Κόβουμε την κολοκύθα σε πολύ λεπτές φέτες και κατόπιν σε λεπτές λωρίδες. Κόβουμε τη γραβιέρα με τον ίδιο τρόπο. Τηγανίζουμε την πιπεριά Φλωρίνης, τη βγάζουμε το λάδι, την ξεφλουδίζουμε και την ψιλοκόβουμε. Ψιλοκόβουμε το δυόσμο και το κρεμμυδάκι. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά αυτά μαζί, προσθέτοντας και τα 80 γρ. λάδι, το χυμό λεμονιού, το κύμινο και λίγο αλατοπίπερο.

Ξεφλουδίζουμε και τρίβουμε τις πατάτες στη χοντρή μεριά του τρίφτη. Τις ανακατεύουμε με το κορνφλάουρ, το αλατοπίπερο και το φασκόμηλο. Παίρνουμε ένα φιλέτο κάθε φορά, πιέζουμε μια μικρή χούφτα από το μείγμα της πατάτας στη μεριά της σάρκας (όχι του δέρματος), έτσι ώστε να κολλάει. Τηγανίζουμε τα φιλέτα από τη μεριά της πατάτας πρώτα για περίπου 2-3 λεπτά, μέχρι να γίνει τραγανή η πατάτα, και τα γυρίζουμε για να ροδίσουν ελαφρώς και από την άλλη. Επαναλαμβάνουμε με τα υπόλοιπα υλικά και σερβίρουμε πάνω από τη σαλάτα κολοκύθας.

## ΜΥΔΟΠΙΛΑΦΟ

### ΥΛΙΚΑ

1 πακέτο μύδια κατεψυγμένα  
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
2 κ.σ. μαϊντανός ψιλοκομμένος  
1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένο  
1 ποτηράκι κρασί άσπρο αρετσίνωτο  
1/2 πιπεριά καυτερή πράσινη κομμένη  
αλάτι, πιπέρι  
2 φλιτζάνια ρύζι καρολίνα  
2 κ.σ. λάδι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε τα μύδια καλά σε τρεχούμενο νερό. Στο κατσαρολάκι μας βάζουμε το λάδι να κάψει και ρίχνουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο να τσιγαριστούν. Βάζουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά, τα μύδια και λίγο νερό και αφήνουμε σε σιγανή φωτιά το φαγητό να βράσει για μισή ώρα προσέχοντας να μη σωθεί το νερό και να μαλακώσει το ρύζι και τα μύδια.

## ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΠΛΑΚΙ

### ΥΛΙΚΑ

2 κομμάτια μπακαλιάρου παστού  
5 πατάτες μεγάλες  
2 κρεμμύδια κομμένα σε λωρίδες  
2 σκελίδες σκόρδο κομμένες σε ροδέλες  
100 γραμμάρια σταφίδα  
1 κ.σ. πάστα τομάτας  
2 τομάτες πολτοποιημένες  
1 φύλλο δάφνης  
1 φλιτζάνι λάδι  
νερό  
αλάτι, πιπέρι, ρίγανη

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε τον μπακαλιάρo από βραδύς να ξαλμυρίσει σε μία λεκάνη με νερό. Αλλάζουμε το νερό της λεκάνης δύο φορές για να ξαλμυρίσει καλά. Το πρωί κόβουμε τον μπακαλιάρo σε μερίδες και τον βάζουμε σε ένα ταψί. Κόβουμε τις πατάτες σε αρκετά μεγάλα κομμάτια και τα σκορπάμε στο ταψί. Τις σταφίδες τις έχουμε βάλει σε ένα ποτήρι με νερό για να μαλακώσουν για μία ώρα. Τις σκορπάμε και αυτές στο ταψί. Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο μέχρι να ρουφήξει το νερό και να γίνουν ο μπακαλιάρος και οι πατάτες.

## Σουπιές με σέσκουλα

1 κιλό σουπιές καθαρισμένες  
½ φλιτζάνι ελαιόλαδο  
1 φλιτζάνι ψιλοκομμένο κρεμμύδι  
2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες  
1 ½ κιλό σέσκουλα καθαρισμένα και κομμένα  
¼ του φλιτζανιού μαϊντανός  
½ φλιτζάνι λευκό κρασί  
νερό  
αλάτι & πιπέρι  
χυμός λεμονιού

Κόβουμε την πλυμένη σουπιά σε ροδέλες των 5 εκ. Ζεσταίνουμε το λάδι και σοτάρουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο μέχρι να γυαλίσουν. Προσθέτουμε τη σουπιά και γυρίζουμε μέχρι να πάρει λίγο χρώμα. Ρίχνουμε τα σέσκουλα και το μαϊντανό και γυρίζουμε μέχρι να χάσουν αρκετό από τον όγκο τους. Σβήνουμε με το κρασί.

Αλατίζουμε, πιπερώνουμε και προσθέτουμε αρκετό νερό για να μισοσκεπάσουμε το περιεχόμενο της κατσαρόλας. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και σιγοβράζουμε το φαγητό για 1-1 ½ ώρα, μέχρι να πιει τα ζουμιά του. Περιχύνουμε με φρέσκο χυμό λεμονιού και λίγο ωμό ελαιόλαδο και σερβίρουμε είτε κρύο είτε σε θερμοκρασία δωματίου.

## Κουρκούτι

(για μπακαλιάρo, κολοκυθάκια, μελιτζάνες, πιπεριές, κομματάκια τυρί)

### Υλικά

1 1/2 φλιτζάνι αλεύρι για όλες τις χρήσεις "ΕΝΑ ΚΑΙ ΚΡΗΤΗΣ"  
3 κουταλάκια λάδι  
1 1/2 φλιτζάνι μπύρα  
1 αυγό  
1 κουταλάκι κάρυ ή πάπρικα  
λίγο αλάτι - πιπέρι

### Εκτέλεση

Χτυπάτε σε μπολ όλα τα υλικά ώσπου να αναμειχθούν καλά. Βουτάτε τα ψαρικά, τα λαχανικά ή το τυρί στο κουρκούτι και τα τηγανίζετε στο καυτό λάδι. Για να γίνουν τραγανιστά, μην ξεχνάτε να τηγανίζετε λίγα κομματάκια κάθε φορά.

### Σουχλί (μεζές για κρασί)

Υλικά για τη γέμιση

1 1/2 κιλό κρέας μοσχαρίσιο (από  
μπούτι),  
κομμένο σε λεπτές φέτες  
λίγο αλάτι - λίγο πιπέρι  
150 γρ. βούτυρο  
χυμό από ένα λεμόνι  
250 γρ. κεφαλογραβιέρα  
500 γρ. ντομάτες

Υλικά για το φύλλο

1/2 κιλό σκληρό αλεύρι  
"ΑΡΙΣΤΟΝ"  
3 κουταλιές σούπας λάδι  
περίπου 1 ποτήρι χλιαρό νερό  
περίπου 100 γρ. βούτυρο  
λιωμένο

#### Εκτέλεση

Πιπερώνετε καλά το κρέας και το σοτάρετε σε μεγάλο τηγάνι με το βούτυρο ώσπου να ροδοκοκκινίσει. Ρίχνετε το χυμό λεμονιού, σκεπάζετε το τηγάνι και αφήνετε το κρέας να σιγοψηθεί για 1 ώρα περίπου. Αν χρειαστεί, προσθέτετε κατά το βράσιμο λίγο νερό. Αφήνετε το κρέας να κρυώσει λίγο και το πασπαλίζετε με λίγο αλάτι. Ετοιμάζετε το φύλλο, ρίχνετε το νερό, το λάδι και το αλάτι μέσα στο αλεύρι και τα ζυμώνετε καλά.

Σκεπάζετε τη ζύμη και την αφήνετε για 30 λεπτά περίπου. Κόβετε το τυρί σε φέτες στο μέγεθος του κρέατος και κόβετε τις ντομάτες σε φέτες. Ανοίγετε πολύ λεπτό φύλλο και το κόβετε σε τετράγωνα (στο μέγεθος μιας χαρτοπετσέτας). Βάζετε στη μέση κάθε κομμάτι φύλλου, μία φέτα κρέας, μία φέτα τυρί και πάνω μία φέτα ντομάτα. Κλείνετε το φύλλο ενώνοντας πρώτα τις δύο άκρες και ύστερα τις άλλες δύο αντικριστά και τις βρέχετε να κολλήσουν. Αλείφετε το σουχλί με το λιωμένο βούτυρο και το τοποθετείτε, με το κλείσιμο προς τα κάτω, σ'ένα μεγάλο βουτυρωμένο ταψί. Το ψήνετε σε φούρνο προθερμασμένο στους 200C για 15 λεπτά περίπου, μέχρι να ροδοκοκκινίσει.



### Μπουρέκι Χανιώτικο

#### Υλικά για τη γέμιση

1 1/2 κιλό πατάτες κομμένες σε λεπτές  
ροδέλες  
1 1/2 κιλό κολοκύθια κομμένα σε λεπτές  
ροδέλες  
1 ματσάκι δυόσμο φιλοκομμένο  
1 νεροπότηρο αλεύρι για όλες τις χρήσεις  
"ΕΝΑ ΚΑΙ ΚΡΗΤΗΣ"  
1 κιλό μυζήθρα  
200 γρ. τυρί κασέρι τριμμένο  
αλάτι - πιπέρι  
1 (περίπου) φλιτζάνι λάδι  
1 ποτήρι γάλα  
2 αυγά  
4 κουταλιές στάκα  
σουσάμι για πασπάλισμα

#### Υλικά για το φύλλο

1/2 κιλό αλεύρι για όλες τις  
χρήσεις  
"ΕΝΑ ΚΑΙ ΚΡΗΤΗΣ"  
3 κουταλιές λάδι  
1/2 κουταλάκι αλάτι  
1 ποτηράκι κόκκινο κρασί  
1 (περίπου) ποτήρι χλιαρό  
νερό

#### Εκτέλεση

Ετοιμάζετε το φύλλο: ρίχνετε το νερό, το λάδι, το αλάτι και το κρασί μέσα στο αλεύρι και τα ζυμώνετε καλά. Σκεπάζετε τη ζύμη και την αφήνετε για 30 λεπτά περίπου. Χωρίζετε τη ζύμη σε 2 μέρη και ανοίγετε 2 μέτρια φύλλα. Απλώνετε το ένα φύλλο σε ένα μεγάλο λαδωμένο ταψί. Απλώνετε μετά σε στρώσεις τις πατάτες, τα κολοκυθάκια και τη μυζήθρα. Ρίχνετε πάνω στην κάθε στρώση λίγο αλάτι και πιπέρι, λίγο δυόσμο, λίγο αλεύρι και λίγο κασέρι. Χτυπάτε τα αυγά με το γάλα και τη στάκα και ρίχνετε αυτό το μίγμα από πάνω. Περιχύνετε το μπουρέκι με το λάδι. Τοποθετείτε από πάνω το άλλο φύλλο, το αλείψετε με λίγο λάδι και το πασπαλίζετε με σουσάμι. Κόβετε το μπουρέκι σε τετράγωνα κομμάτια και το ψήνετε για 1 - 1 1/4 ώρα σε μέτρια προθερμασμένο φούρνο.

## Κρεμμυδοπιτάκια

### Υλικά για τη γέμιση

1 1/2 κιλό (μοβ) κρεμμύδια χοντροτριμμένα  
λίγο αλάτι - λίγο πιπέρι  
περίπου 6 κουταλιές σούπας λάδι  
1-2 κουταλιές σούπας αλεύρι για όλες τις  
χρήσεις  
"ΕΝΑ ΚΑΙ ΚΡΗΤΗΣ"  
1 ματσάκι δυόσμο, ψιλοκομμένο  
1 ματσάκι μάραθο, ψιλοκομμένο

### Υλικά για το φύλλο

1 κιλό σκληρό αλεύρι  
"ΑΡΙΣΤΟΝ"  
4 κουταλιές σούπας λάδι  
1 κουταλάκι αλάτι  
4 κουταλιές σούπας ρακή (ή  
ξύδι)  
περίπου 2 ποτήρια χλιαρό  
νερό

### Εκτέλεση

Ετοιμάζετε το φύλλο: ρίχνετε το νερό, τη ρακή (ή το ξύδι), το λάδι και το αλάτι μέσα στο αλεύρι και τα ζυμώνετε καλά. Σκεπάζετε τη ζύμη και την αφήνετε για μία ώρα περίπου.

Βάζετε σ'ένα μπολ τα τριμμένα κρεμμύδια με 2-3 κουταλιές σούπας αλάτι και τα αναμειγνύετε καλά με τα δάχτυλά σας.

Αφήνετε τα κρεμμύδια με 4 κουταλιές σούπας λάδι για 10 λεπτά και τα αφήνετε να κρυώσουν λίγο. Προσθέτετε το δυόσμο, το μάραθο, το αλεύρι και αλάτι - πιπέρι. Ανοίγετε το φύλλο, μέτριο στο πάχος και το κόβετε σε στρογγυλά κομμάτια. Βάζετε στην άκρη του κάθε κομματιού 1-2 κουταλιές γέμιση και κλείνετε το πιτάκι σε σχήμα μισοφέγγαρου. Τοποθετείτε τα πιτάκια σ'ένα μεγάλο ταψί και τα αλείφετε με λάδι. Ψήνετε τα κρεμμυδοπιτάκια σε φούρνο προθερμασμένο στους 200C, μέχρι να ροδίσουν (σε 20 λεπτά περίο

### "Κουκουβάγια" ή "Ντάκος"

- 1 παξιμάδι
- 1 τριμμένη τομάτα
- Ελαιόλαδο
- 1/4 κρεμμύδι τριμμένο
- Αλάτι, ρίγανη
- Φέτα τριμμένη
- 1 ελιά

**Εκτέλεση :** Βρέχουμε λίγο το παξιμάδι για να μαλακώσει. Ρίχνουμε λίγο λάδι (κατά προτίμηση ελαιόλαδο) και το περιλούμε με την τριμμένη τομάτα προσθέτοντας και το αλάτι. Βάζουμε τη φέτα και ρίχνουμε ρίγανη και το κρεμμύδι από πάνω. Προσθέτουμε στο τέλος την ελιά για διακόσμηση. Σερβίρεται αμέσως.

### Ρακί με βότανα

#### Υλικά

1. 2 λίτρα ρακί
2. 1 κουταλάκι φασκόμηλο
3. 1 κουταλάκι μέντα

#### Εκτέλεση :

Παίρνουμε μια φλιτζάνα ρακί και βάζουμε μέσα τα βότανα ανακατεύοντάς τα . Βάζουμε το μίγμα μας σε ένα βάζο (όχι πολύ μεγάλο όσο πιο μικρό γίνετε) και το αφήνουμε αεροστεγώς κλεισμένο για 1 μήνα . Μετά απο ένα μήνα παίρνουμε το βάζο το ανοίγουμε και το σμιγουμε με την υπόλοιπη ρακί , δίνοντάς της ένα ξεχωριστό άρωμα . Σερβίρετε συνήθως παγωμένη με ξηρούς καρπούς

## ΕΥΚΟΛΕΣ ΚΑΙ ΓΡΗΓΟΡΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ



### Πατέ ελιάς

Τοποθετείτε σε ένα μπολ 250 γρ. μαύρες ελιές χωρίς το κουκούτσι, 80 γρ. αντσούγιες πλυμένες και ψιλοκομμένες 50 γρ. κάρφη και τα πολτοποιείτε. Προσθέτετε το χυμό ενός λεμονιού, μια κουταλιά σούπας μπράντι, 200 γρ. ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύετε καλά. Διατηρείτε το πατέ σε κλειστό βάζο στο ψυγείο και το καταναλώνετε πάνω σε ψωμί κατά προτίμηση ελαφρά φρυγανισμένο.

### Ψάρι ψητό με σάλτσα ντομάτας και ελαιόλαδου

Πλένετε, αλατίζετε και ψήνετε 4-5 φέτες ψαριού - κατά προτίμηση συναγρίδα ή σφυρίδα - στην ψηστιέρα ή στο γκριλ.

Σ' ένα μπολ αναμειγνύετε δυο μέτριες ώριμες ψιλοκομμένες ντομάτες, ένα φλιτζάνι εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, μία κουταλιά της σούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό, τον χυμό μισού λεμονιού, αλάτι και πιπέρι.

Σερβίρετε το ψάρι ζεστό, αφού το περιχύσετε με την σάλτσα ντομάτας και ελαιόλαδου.

### Βραχάκια

Σ' ένα μπολ χτυπάτε 1 1/2 ποτήρι νερού ελαιόλαδο, 2 ποτήρια νερού ζάχαρη, 1 1/2 ποτήρι νερού χυμό πορτοκαλιού, 1 κουταλάκι γλυκού σόδα και προσθέτετε 1 ποτήρι νερού σταφίδες μαύρες, 1/2 ποτήρι καρύδια, το ξύσμα ενός πορτοκαλιού και τέλος το αλεύρι (όσο πάρει για να είναι μαλακή η ζύμη).

Ρίχνετε κουταλιές από τη ζύμη στο ταψί και τις ψήνετε στο φούρνο για 15'-20'.

### Τηγανητές πατάτες της γιαγιάς

Καθαρίζετε και κόβετε δυο μεγάλες πατάτες σε χοντρά κομμάτια, τις αλατίζετε, τις περιχύνετε με τον χυμό μισού λεμονιού και τις ανακατεύετε καλά. Τις σκεπάζετε και τις αφήνετε για τρία τέταρτα περίπου.

Σε ένα βαθύ τηγάνι ζεσταίνετε 2 φλιτζάνια παρθένο ελαιόλαδο. Ρίχνετε τις πατάτες στο καυτό ελαιόλαδο και τις αφήνετε να τηγανιστούν με ανοικτό καπάκι μέχρι να ροδίσουν.

Τις βγάζετε με την τρυπητή κουτάλα και τις τοποθετείτε σε απορροφητικό χαρτί για να στραγγίσουν τελείως. Τρώγονται ζεστές.

### Ελιές Τηγανιτές

Παίρνετε μαύρες ελιές. Τους βγάζετε το κουκούτσι και τις ανακατεύετε σε κουρκούτι πηχτό που έχετε ετοιμάσει από νωρίτερα (ένα αυγό, αλάτι, πιπέρι, λίγη καυτερή πιπεριά τριμμένη, αλεύρι).

Με ένα κουτάλι παίρνετε από το μείγμα και τηγανίζετε σε καυτό λάδι.

### **Αυγά με ντομάτα**

Βάζετε σε ένα τηγάνι μια-δυό μεγάλες ώριμες ντομάτες ξεφλουδισμένες και ψιλοκομμένες, τις αλατίζετε και τις σιγιβράζετε για 6-7 λεπτά, μέχρι να απορροφηθούν τα υγρά. Προσθέτετε έξι κουταλιές εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο και ανακατεύετε για 2-3 λεπτά. Ρίχνετε 4 αυγά, τα πασπαλίζετε με λίγο πιπέρι και τα σιγοψήνετε για λίγα λεπτά περιχύνοντας τα κάθε τόσο με τη σάλτσα. Αν θέλετε μπορείτε να προσθέσετε και λίγη φέτα τριμένη. Τα σερβίρετε μαζί με τη σάλτσα και το λάδι τους.

### **Γιαουρτόπιτα με ελαιόλαδο**

Σ' ένα μπολ χτυπάτε ένα φλιτζάνι ελαιόλαδο και δύο φλιτζάνια ζάχαρη. Προσθέτετε διαδοχικά 6 κρόκους αυγών, το ξύσμα ενός λεμονιού, ένα κεσεδάκι γιαούρτι, 3 φλιτζάνια τσαγιού αλεύρι (στο οποίο έχετε προσθέσει 3 κουταλάκια μπέικιν πάουντερ) και τα ασπράδια των αυγών που ταΐχετε κτυπήσει από πριν μαρέγκα. Πίχνετε τον χυλό σε λαδωμένο ταψί Νο34 και ψήνετε σε μέτριο φούρνο.

### **Λιόψωμο με δενδρολίβανο**

Σ' ένα μπολ ανακατεύετε ένα κιλό αλεύρι με 2 κουταλιές ξερή μαγιά και μια κουταλιά ρίγανη. Προσθέτετε μια κουταλιά ζάχαρη, 2 κουταλάκια αλάτι, 80 γρ ελαιόλαδο, 2 φλιτζάνια νερό χλιαρό και ζυμώνετε μέχρι η ζύμη να γίνει ελαστική. Την αφήνετε σκεπασμένη σε ζεστό μέρος μέχρι να φουσκώσει. Όταν φουσκώσει, την απλώνετε σε λαδωμένο ταψί πιέζοντας ελαφρά για να γίνει επίπεδη, τη λαδώνετε και σχηματίζετε με τα δάκτυλα γουβίτσες όπου τοποθετούμε 150 γρ ελιές Καλαμών χωρίς το κουκούτσι τους και φυλλαράκια από δεντρολίβανο. Ψήνετε σε μέτριο φούρνο για μια περίπου ώρα. Σερβίρετε ζεστό.

### **Κουνουπίδι καπαμά**

Καθαρίζετε και κόβετε κομμάτια ένα μεγάλο κουνουπίδι, το περιχύνετε με τον χυμό 1-2 λεμονιών και του βάζετε αλάτι και πιπέρι. Ταιγαρίζετε τα κομμάτια σε τηγάνι όπου έχετε ζεστάνει ελαιόλαδο και τα βάζετε ένα ένα σε μια κατσαρόλα. Όταν τελειώσουν σιγο-ταιγαρίζετε στο ίδιο λάδι ένα μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο και προσθέτετε μια κουταλιά της σούπας τοματοπελτέ διαλυμένο σε λίγο νερό. Όταν πάρει μερικές βράσεις αδειάζετε το περιεχόμενο του τηγανιού στην κατσαρόλα, προσθέτετε ένα ακόμα ποτήρι νερό και το αφήμετε να σιγοβράσει μέχρι να μείνει με το λάδι του.

### **Χοιρινό με σπανάκι**

Ταιγαρίζετε 4 μερίδες χοιρινό κρέας σε παρθένο ελαιόλαδο. Σ' ένα μπολ διαλύετε μια κουταλιά της σούπας τοματοπελτέ σε δύο ποτήρια νερό και προσθέτετε την ψιλοκομμένη φλούδα ενός πορτοκαλιού, αλάτι και πιπέρι. Με το μείγμα αυτό περιχύνουμε το κρέας. Πλένετε ένα κιλό σπανάκι κι ένα ματσάκι σέλινο. Όταν μισοβράσει το κρέας προσθέτετε τα λαχανικά. Το φαγητό είναι έτοιμο όταν έχει μείνει με το λάδι του.

### **Ταμπουλέ**

Σ' ένα μπολ βάζετε 100 γρ πλιγούρι να φουσκώσει σε λίγο κρύο νερό. Πλένετε 2 ματσάκια μαϊντανό, ένα ματσάκι δυόσμο και κρεμμυδάκια φρέσκα, τα στραγγίζετε και τα κόβετε. Σουρώνετε το πλιγούρι με τα χέρια, το βάζετε σε μια σαλατιέρα και βάζετε αλάτι, πιπέρι, τον χυμό μισού λεμονιού, αγνό παρθένο ελαιόλαδο ανακατεύοντας σιγά σιγά. Προσθέτετε τα κομμένα λαχανικά, τον υπόλοιπο χυμό τυ λεμονιού και μια μεγάλη ντομάτα κομμένη κομμάτια. Συνοδεύετε με ψωμί και φύλλα μαρουλιού φρεσκοπλυμένα.

### **Σαλάτα με πατάτες και αυγά**

1 κιλό πατάτες, 5-6 αυγά, 2 ντομάτες, 1 κρεμμύδι, 2 κουταλιές φιλοκομμένο μαϊντανό, 1 αγγουράκι, μια χούφτα ελιές, ελαιόλαδο, 2 κουταλιές ξύδι, αλάτι, πιπέρι.

Πλένουμε τις πατάτες και τις βράζουμε (όπως είναι με το φλοιό τους). Βράζουμε και τα αυγά κι αφού κρυώσουν τα καθαρίζουμε, καθαρίζουμε και τις πατάτες και τα κόβουμε όλα φέτες μέσα σε μια λεκάνη. Προσθέτουμε τις ντομάτες κομμένες, το κρεμμύδι φιλοκομμένο, το μαϊντανό, το αγγούρι επίσης κομμένο και τις ελιές. Ρίχνουμε αλάτι, πιπέρι και το λαδόξυδο χτυπημένο και ανακατεύουμε.

### **Σουπιές με σπανάκι**

1 κιλό σουπιές, 1 κιλό σπανάκι, 1 ποτήρι λάδι, 2 κρεμμύδια, 1 κρασοπότηρο λευκό κρασί, λίγο άνηθο, δυόσμο, αλάτι, πιπέρι.

Καθαρίζουμε τις σουπιές, τσιγαρίζουμε τα κρεμμύδια με το λάδι και προσθέτουμε τον άνηθο και το δυόσμο και στη συνέχεια τις σουπιές σε μικρά κομμάτια. Όταν πάρουν μια βράση σβήνουμε με το κρασί, βάζουμε λίγο αλάτι και πιπέρι και 2 ποτήρια νερό και αφήνουμε το φαγητό να μισοψηθεί. Ρίχνουμε και το σπανάκι φιλοκομμένο και σε 10 λεπτά το φαγητό είναι έτοιμο.

### **Κουνουπίδι τηγανητό**

Κόβουμε το κουνουπίδι και το βράζουμε σε αλατισμένο νερό, αλλά χωρίς να πολυψηθεί. Το στραγγίζουμε και το χωρίζουμε σε μικρά μπουκέτα. Ετοιμάζουμε ένα παχύρρευστο χυλό με 3 αυγά, 1 φλιτζάνι τριμμένο τυρί, λίγο αλάτι, 1 κουταλιά λάδι και λίγο αλεύρι. Καίμε λάδι στο τηγάνι, βουτάμε κάθε κομμάτι κουνουπίδι στο χυλό και το τηγανίζουμε να ροδίσει.

### **Κολοκύθια με τ' αυγά**

Μισό κιλό κολοκύθια, Μισό κιλό ντομάτες, 1 φλιτζάνι λάδι, 1 κρεμμύδι, αλάτι, πιπέρι, 5 αυγά.

Τσιγορίζουμε το κρεμμύδι φιλοκομμένο με το λάδι και τα κολοκύθια κομμένα σε στρογγυλές φέτες. Προσθέτουμε τις ντομάτες, το αλάτι και το πιπέρι και αφήνουμε να ψηθούν καλά. Χτυπάμε τα αυγά και περιχύνουμε μ' αυτά το μείγμα. Ανακατεύουμε και αφήνουμε λίγο να ψηθούν.

### **Σαρικόπιτες**

Ετοιμάζουμε το ζυμάρι με αλεύρι, νερό, αλάτι, λίγο λάδι και λίγη τσικουδιά (ρακί).

Ανοίγουμε λεπτό φύλλο και το κόβουμε σε στενόμακρες λουρίδες πλάτους 8-10 εκ. και μήκους 25-30 εκ. Απλώνουμε σ' όλο το μήκος την ξινή μυζήθρα και κλείνουμε το φύλλο. Αρχίζοντας από τη μια άκρη περιστρέφουμε το κορδόνι, τυλίγοντας το ελικοειδώς. Το σχήμα θυμίζει σαρίκι (παλιό κρητικό κεφαλομόντηλο) και απ' αυτό πήραν το όνομα τους και οι πίτες. Τις τηγανίζουμε σε αρκετό καυτό ελαιόλαδο και τις σερβίρουμε με μέλι, πετιμέζι ή ζάχαρη.

### **Πίτες σφακιανές**

Υλικά για 10 πίτες: 10 κουταλιές της σούπας γεμάτες αλεύρι, 10 κουταλιές της σούπας μυζήθρα, λίγο λάδι, αλάτι, νερό όσο πάρει.

Ζυμώνουμε το αλεύρι με το λάδι, το αλάτι και όσο νερό πάρει για να γίνει μαλακή ζύμη. Τη χωρίζουμε σε 10 κομμάτια και τα ανοίγουμε φύλλα, όσο και ένα πιστάκι του καφέ. Πλάθουμε τη μυζήθρα σε 10 μπαλάκια στο μέγεθος μεγάλου αυγού. Τοποθετούμε τη μυζήθρα στο κέντρο του φύλλου. Τραβάμε το φύλλο γύρω-γύρω για να σκεπαστεί η μυζήθρα. Έτσι θα σχηματιστούν 10 μικρές μπόλες. Τις πιέζουμε ανοίγοντας τις με τον πλάστη για να πάρουν και πάλι το στρογγυλό σχήμα τους, μεγέθους ενός μικρού πιάτου. Τις ψήνουμε σε τηγάνι χωρίς λάδι, γυρίζοντάς τις πολύ συχνά για να μην καούν. Σερβίρονται περιχυμένες με μέλι.

### **Τηγανιτή φάβα:**

**Υλικά**Κίτρινη φάβα, 1 κρεμμύδι (φιλοκομμένο), 1 τομάτα (χοντροκομμένη), 1 καυτερή πιπεριά

Ψαίρνουμε την κίτρινη φάβα που κάνουμε στην Κρήτη. Τη βάζουμε στο τηγάνι όπου προηγουμένως έχουμε τσιγαρίσει το φιλοκομμένο κρεμμύδι. Προσθέτουμε όση τομάτα θέλουμε και λίγη καυτερή πιπεριά. Και με τέτοιο ουζομεζέ πες μου πόσο ούζο θα πιείς!

## MENU

### Κυνήγι:

- Αγριογούρουνο του Chef  
(Μαγειρεμένο με κάστανο - μανιτόρι - κρεμμυδάκια στιφάδου)
- Πάπια Σωτέ  
(Με γλυκόξινη σάλτσα απο φρούτα δάσους)
- Ζαρκάδι Κατσαρόλας (συνοδεύεται απο πουρέ κάστανο)
- Λαγό Στιφάδο

### Παραδοσιακά Μαγειρευτά :

- Κοτόπουλο Σύρου  
(Φιλέτο Κοτόπουλου τυλιχτό με γέμιση μανούρι κ' λιαστή ντομάτα - συνοδεύεται με πράσινες τολιατέλες κ' Sauce βασιλικού)
- Αρνάκι Κρήτης  
(Ρολό με γέμιση γραβιέρα Κρήτης και τρίχρωμες πιπεριές)
- Χοιρινό Πρασσέλινο
- Κοκκινιστό Μοσχάράκι με Χυλοπίτες
- Κόκκορα Κρασάτο με χοντρό μακαρόνι

### Σούβλας :

- Αρνάκι
- Κοντοσούβλι Χοιρινό
- Κεμπάπ Κοτόπουλο
- Κοκορέτσι
- Μπριζόλα Χοιρινή
- Κότσι Χοιρινό

### Σαλάτες :

- Ρόκα Παρμεζάνα
- Πικάντικη
- Παραδοσιακή Ελληνική
- Chef
- Ποικιλία Βραστών (Ζωχούς, Κουνουπίδι, Κολοκυθάκια, Μπρόκολα, Καρότα)
- Ποικιλία Λαχανικών Εποχής (Λάχανο, Μαρούλι, Καρότο τριμμένο, Αγγούρι, Ντομάτα...)
- Ποικιλία απο Αλοιφές δικής μας παραγωγής

### Επιδόρπια :

- Παραδοσιακά γλυκά σε μεγάλη ποικιλία
- Φρούτα εποχής

### Μεγάλη ποικιλία κρασιών

Μεσημεριανό

Χοχλοι

μπουμπουριστοί  
(τηγανητοί) με  
πατάτες τηγανιτές

ή

χοχλοι

μπουμπουριστοί με  
ντάκο (λάδι,  
ντομάτα, ριγανη,  
φέτα)

Σαρικόπιτα

Γραβιέρα Ρεθύμνου

Σαλάτα με λάδι

"ΚΟΛΥΜΠΑΡΙ"

χαμηλής οξύτητας

Κρητικό ψωμί

ολικής αλέσεως

Λευκό κρασί

ΑΡΧΑΝΕΣ

Καλλιτσούνια για

επιδόρπιο

Βραδυνό

Γιαούρτι από το

Ρέθυμνο

Μέλι θυμαρίσιο

Ρεθύμνου με

καρύδια

Παξιμαδάκι

σικάλεως

Παπαδάκη Ροδιά

(ψημένο σε

ξυλόφουρνο)

Πρωινό  
Καφές Δανδάλη ή  
τσάι του βουνού  
(μαλοτύρα)  
Παξιμάδια  
Σφακιανά ημίγλυκα  
Μυζήθρα  
κουρούπας



## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. ΚΡΗΤΗ-ΕΛΛΑΔΑ  
ΟΙ ΟΔΗΓΟΙ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ-ΕΚΔΟΣΕΙΣ GALLIMARD
  2. THE ROUGH GUIDE TO CRETE  
JOHN FISHER AND GEOFF GARVEY
  3. THE PALACE OF MINOS  
ARTHUR EVANS
  4. ΟΔΗΓΟΣ ΤΗΣ ΑΡΧΑΙΑΣ ΚΡΗΤΗΣ  
ΔΑΒΑΡΑΣ ΚΩΣΤΗΣ
  5. THE AEGEAN CIVILIZATIONS  
PETER WARREN
  6. ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΕΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ  
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΜΕΛΙΣΣΑ
  7. CRETE, ITS, PAST, PRESENT AND PEOPLE  
FABER&FABER
  8. ΤΑ ΨΑΡΙΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ  
ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΣΦΙΚΑΣ,ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΕΥΣΤΑΘΙΑΔΗ
  9. ΚΡΗΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ  
ΜΑΡΙΑ ΚΑΙ ΝΙΚΟΣ ΨΙΛΑΚΗΣ
  10. ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΤΣΕΛΕΜΕΝΤΕΣ  
ΣΟΦΙΑ ΣΟΥΛΗ
- INTERNET
11. NETLIFE.GR
  12. CLICK.GR
  13. CRETE4ALL.GR
  14. IN.GR
  15. GRECIAN.NET
  16. HUNGRY.GR
  17. ARETOUSA.GR
  18. 4CRETE.GR
- ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ
19. ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ TV ZAPPING
  20. ΚΟΥΖΙΝΑ
  21. ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΒΕΦΑΣ ΑΛΕΞΙΑΔΗ
  22. ΕΝΘΕΤΟ ΚΡΗΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ Της ΒΕΦΑΣ ΑΛΕΞΙΑΔΗ

