

Τ.Ε.Ι. ΠΑΤΡΑΣ  
ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΘΕΜΑ:

Η ΠΑΡΑΘΟΣΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ  
ΤΩΝ  
ΒΟΡΕΙΩΝ ΣΠΟΡΑΔΩΝ



ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ: ΣΠΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ  
ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ: ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ ΙΩΑΝΝΑ

ΠΑΤΡΑ 2004

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ  
ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ 1: Βελτίωση της ποιότητας της εκπαίδευσης και της  
επαγγελματικής κατάρτισης

ΕΡΕΥΝΑ ΚΑΙ ΑΝΑΡΤΗΣΗ

ΕΡΕΥΝΑ ΚΑΙ ΑΝΑΡΤΗΣΗ  
ΕΡΕΥΝΑ ΚΑΙ ΑΝΑΡΤΗΣΗ  
ΕΡΕΥΝΑ ΚΑΙ ΑΝΑΡΤΗΣΗ

ΕΡΕΥΝΑ ΚΑΙ ΑΝΑΡΤΗΣΗ  
ΕΡΕΥΝΑ ΚΑΙ ΑΝΑΡΤΗΣΗ



## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Κάνοντας κανείς ένα ταξίδι στα βάθη του χρόνου, αναζητώντας την γένεση της μαγειρικής τέχνης, θα διαπιστώσει πως την πατρότητα της τέχνης αυτής κατέχει η Ελλάδα. Η διαχρονικότητα της ελληνικής κουζίνας είναι εντυπωσιακή αν αναλογιστούμε πως οι Έλληνες εδώ και 2.500 χρόνια, απολαμβάνουμε εδέσματα εμπνευσμένα από τους μαγείρους της αρχαιότητας. Στους Δειπνοσοφιστές του Αθηναίου αναφέρονται τα καπύρια και οι στρεπτικάιοι δηλαδή οι σημερινές φρυγανιές και τα σημερινά τσουρέκια..

Πατέρας της γαστρονομίας θεωρείται ο Αρχέστρατος , ένας Έλληνας από τις Συρακούσες. Ο Αρχέστρατος, φιλόσοφος και ποιητής, στους 300 στίχους που διασώθηκαν από το ποίημά του «Ηδυπάθεια», περιγράφει μοναδικούς συνδυασμούς για τη γεύση και την υγεία , του κρασιού, του τυριού, των ξηρών καρπών , των ψαριών κλπ.

Κατόπιν, οι διάφοροι κατακτητές της Ελλάδας άφησαν την σφραγίδα τους και στην κουζίνα μας. Στους ελληνιστικούς χρόνους και αργότερα στο Βυζάντιο, οι επαφές με την Ανατολή εμπλουτίζουν την μαγειρική μας. Τις τελευταίες εκατονταετίες η ελληνίδα μαγείρισσα συμβάλει δυναμικά στην ελληνική κουζίνα δημιουργώντας τις τοπικές κουζίνες. Στις αρχές του αιώνα

, όταν Ελλάδα και Ευρώπη άρχισαν να συγκλίνουν ανακατεύθηκε ελληνική , τούρκικη , ανατολίτικη και γαλλική κουζίνα στις ελληνικές κατσαρόλες με διάφορους αυτοσχεδιασμούς.

Το 1910 όμως , ο Τσελεμεντές -μάγειρας και συγγραφέας- βάζει σε τάξη τις ελληνικές συνταγές κλείνοντας τες σε ένα βιβλίο που έμελλε να γίνει για τον ελλαδικό χώρο συνώνυμο του εγχειριδίου της μαγειρικής.

Τις τελευταίες δεκαετίες η ελληνική κουζίνα είχε παρακμάσει και είχε χάσει την αίγλη και τη σημαντικότητα της παγκοσμίως. Δεν



επιρρέαζε πλέον τις γαστρονομικές τάσεις παρά στεκόταν απλώς θεατής τους. Οι Έλληνες επιχειρηματίες στο βωμό του γρήγορου κέρδους καταφεύγουν στην γρήγορη και φθηνή λύση που ακούει στο όνομα σουβλάκι ,greek salad ,musaka,και ακόμη χειρότερα,εισβάλλει δυναμικά στη χώρα μας το χάμπουργκερ και τα συναφή αμφιβόλου ποιότητας ξενόφερτα φαγητά. Η νεολαία μας αντί για το παραδοσιακό θεσσαλονικό κουλουρί,προτιμά να κατευνάζει την πείνα της με τις λεγόμενες «πλαστικές τροφές» με αποτέλεσμα να δημιουργούν διατροφικές συνήθειες κάκιστες για την υγεία τους. Παρατηρείται ξαφνικά φαινόμενο παιδικής παχυσαρκίας ,μια άγνωστη μέχρι τώρα ασθένεια για τους Έλληνες.

Η οικογένεια παρασυρμένη στη δίνη της εργασιακής ταχύτητας και του άγχους της εργασίας ,που τα τελευταία χρόνια έχει γίνει πολύωρη και εξαιρετικά απαιτητική ακόμη και για τις γυναίκες ,αδιαφορεί για τον έλεγχο και την επιμέλεια της ορθής διατροφής των μελών της και ακολουθεί και αυτή τον «πλαστικό τρόπο διατροφής».

Αποτέλεσμα είναι η γαλούχηση μιας ολόκληρης γενιάς στην απομάκρυνση από τις ρίζες της διατροφής της Ελλάδας.

Στον αντίποδα οι ξένες χώρες διαφημίζουν με σθένος την τοπική μαγειρική τους και όχι το τοπικό fast food. Μάχες δίνονται για την πατρότητα προϊόντων με ονομασία προέλευσης. Και παρολίγον η φέτα να μην θεωρείται ονομασία προέλευσης ελληνικής , από την αδιαφορία των υπευθύνων για ένα «ασήμαντο» κατά την γνώμη τους θέμα

Όταν κάτι όμως είναι σημαντικό ,μοναδικό και αρχέγονο δεν μπορεί να μείνει στην αφάνεια για πάντα.Κι έτσι παρατηρείται τα τελευταία τρία χρόνια ένα φαινόμενο υμνολογίας της ελληνικής κουζίνας από τον ξένο τύπο και από τους γαστρονομικούς κύκλους του εξωτερικού ,που προσαρμόζουν τις συνταγές τους στα πρότυπα της ελληνικής κουζίνας.

Εστιατόρια με γεύσεις από την Ελλάδα ανοίγουν ανά τον κόσμο ,όχι στο παλιό γνωστό μοτίβο του εστιατορίου σε στύλ ταβέρνας με διακόσμηση κακόγουστη (για παράδειγμα ελληνικά εστιατόρια στην Αστόρια) και κύριο πελατολόγιο Έλληνες της διασποράς ,αλλά με διακοσμητικές τάσεις προσεγμένες από επαγγελματίες διακοσμητές , γεύσεις ελληνικές έντεχνα αποδοσμένες και πελατολόγιο διεθνούς βεληνεκούς.Φωτεινό παράδειγμα αποτελεί το εστιατόριο «NISOS»



στο Μανχάταν της Νέας Υόρκης ,όπου ελληνικές συνταγές παρουσιάζονται με πρωτότυπο τρόπο ,χωρίς να παρεκλείνουν από την παραδοσιακότητά τους.Το περιβάλλον με μινιμαλιστική μάλλον διάθεση θυμίζει έντονα Ελλάδα.Τί καλύτερη διαφήμιση για τη χώρα μας τέτοιου είδους εστιατόρια στολίδια!

Τα τελευταία χρόνια η Ελλάδα βγαίνει από την αφάνεια και γίνεται ξανά οδηγός των τάσεων.Ακόμη και σε τομείς όπως η μόδα ,που σπανιότατα έχουμε διακριθεί παρατηρούμε Έλληνες σχεδιαστές να μεγαλουργούν ,όπως η Σοφία Κοκκοσαλάκη στο Λονδίνο.Η αρχαιοελληνική γραμμή κατακλύζει τις πασαρέλλες.Θα αναλογιστεί κανείς τί σχέση έχει η μόδα και αναφέρεται σε μία εργασία για τη μαγειρική.Κι όμως μια βουτιά στο παρελθόν και θα διαπιστώσουμε πως ότι επηρεάζει την ενδυματολογία ως τάση επηρεάζει και τους υπόλοιπους τομείς όπως και τη γαστρονομία.

Είναι λοιπόν μια πολύ καλή ευκαιρία να αδράξουμε την ευκαιρία την επανεμφάνισης της Ελλάδας στα πολιτιστικά δρώμενα και να αναβαθμίσουμε την κουζίνα της επιστρέφοντας στις αρχέγονες ξεχασμένες ρίζες της.Οι Ολυμπιακοί Αγώνες επίσης είναι εξαιρετική εύκαιρια αν και δεν θα έπρεπε να επαναπαυτούμε στην διεξάγωγή τους ως πανάκεια για τον τουρισμό.Οι Αγώνες θα κρατήσουν ένα καλοκαιρί.Η ανάγκη της χώρας για προσέλκυση τουρισμού θα είναι μόνιμη.Πρέπει λοιπόν να είμαστε σε διαρκή αφύπνηση και αναζήτηση του καλύτερου.

Τουριστικοί επιχειρηματίες από την Ελλάδα παρακολουθώντας αυτό το παγκόσμιο φαινόμενο ,άρχισαν να επενδύουν στην ελληνική κουζίνα και τη διαφήμισή της ,υιοθετώντας τη χρήση παραδοσιακών προϊόντων στην παρασκευή των φαγητών και ακολουθώντας πιστά τις παλιές καλές και ξεχασμένες συνταγές.

Τώρα που τα μεταλλαγμένα εισβάλλουν για τα καλά στη ζωή μας με έναν τρόπο δυναστικό ,οι βιολογικές καλλιέργειες ανθίζουν ως σανίδα διατροφικής σωτηρίας.Η Ελλάδα σχετικά παρθένα στον τομέα της κτηνοτροφίας και της αγροτικής παραγωγής προσφέρεται ελπιδοφόρα για την υγιή γαστρονομία.Η διατροφή της άλλωστε στηρίζεται από την αρχαιότητα στο ρητό «νους υγιής εν σώματι υγιές».Και υγιές σώμα γίνεται με σωστή και ισοροπημένη διατροφή.



Ένα μεγάλο κομμάτι της δημοτικότητας της ελληνικής κουζίνας τα τελευταία χρόνια στηρίζεται στην υγεία και τη μακροβιότητα που όλοι επιθυμούν διακαώς. Στην προσπάθεια τους οι άνθρωποι να επιβραδύνουν το γήρας και να επιμηκύνουν την βιωσιμότητα τους, κατέληξαν σε αυτό που οι αρχαίοι γνώριζαν ήδη, δηλαδή τη σημαντικότητα της διατροφής. Η Κρητική γαστρονομία ανέβηκε στο βάθρο της καλύτερης διατροφής παγκοσμίως και προτάθηκε ως παράδειγμα μίμησης.

Το κρητικό λάδι μαζί με το λάδι και τις ελιές της Καλαμάτας, η φέτα

το μετσοβόνο και άλλες ελληνικές παραδοσιακές τροφές δεσπόζουν στα ράφια καταστημάτων ειδών gourmet του εξωτερικού. Τα ψάρια των θαλασσών μας είναι περιζήτητα. Ιάπωνες επιχειρηματίες αγοράζουν ασταμάτητα τόνους από την Ελλάδα για την καλή τους ποιότητα και γεύση. Αμερικανοί επενδυτές κατέχουν εκτάσεις από τα μαστιχόδεντρα της Χίου. Καιρός λοιπόν να εκμεταλευτούμε και οι Έλληνες όλα όσα η γη μας μάς προσφέρει.

Μεγάλη βοήθεια μπορεί να προσφέρει η διαφήμιση της εκάστοτε τοπικής κουζίνας και στην αναβάθμιση απομακρυσμένων περιοχών, που ακροβατούν στα όρια της εγκατάλειψης και της ερήμωσης. Η προσπάθεια της αποκέντρωσης μέσω της δημιουργίας επαγγελματικών ευκαιριών στην επαρχία, μπορεί να στηρίξει τις ελπίδες της στην προβολή της τοπικής κουζίνας και της παραδοσιακότητας.

Στην эпоχή των ηλεκτρονικών υπολογιστών και της ταχύτητας η μοναξιά των ανθρώπων γιγαντώνεται και η αναζήτηση της ζεστασιάς και της ανθρωπιάς βρίσκει πρόσφορο έδαφος στην επιστροφή, έστω και για ένα σαββατοκύριακο, στο φυσικό περιβάλλον της επαρχίας, τρώγοντας ένα πιάτο φαγητό μαγειρεμένο παραδοσιακά με μυρωδιές φυσικές που μας ταξιδεύουν σε άλλους καιρούς, όταν η ζωή ήταν πιο απλή.

Η Ελλάδα μέσα από τις κακουχίες και τους πολέμους που έχει περάσει δεν έχει καταφέρει να αναπτυχθεί βιομηχανικά εξασφαλίζοντας πόρους για την εθνική οικονομία. Η εναπόθεση του βάρους της οικονομικής ανόδου δίδεται πλέον στον τουρισμό. Και ο τουρίστας του σήμερα έχει απαιτήσεις υψηλών προδιαγραφών.

Δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται σαν περαστικός που θα του αδειάσουμε στιγμιαία το πορτοφόλι προσφέροντάς του φύκια για μεταξωτές κορδέλες. Αν θέλουμε να τον ξαναδούμε και αν θέλουμε να μας διαφημίσει ως χώρα καλού τουριστικού προορισμού πρέπει να έχουμε ορθή επαγγελματική συνείδηση, μεράκι και ενδιαφέρον.

Εν κατακλείδι, όλες οι συγκυρίες συνάγονται υπέρ της αναβίωσης της ελληνικής κουζίνας. Μια ευκαιρία που πρέπει να εκμεταλλευτούμε όχι μόνον για τουριστικούς σκοπούς, αλλά και για την καλύτερευση της ίδιας μας της διατροφής.





## ΦΟΡΕΙΣ

Παρακάτω αναφέρονται ενδεικτικά ορισμένοι από τους φορείς διάσωσης και διάδοσης της ελληνικής παραδοσιακής γαστρονομίας.

### Ε.Γ.Τ.Α.Κ.- Εταιρία Γραμμάτων και Τεχνών Ανατολικής Κρήτης

Ιδρύθηκε το 1996 στο Λασιθί. Είναι μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα εταιρία της οποίας ο αρχικός σκοπός είναι η αναζήτηση αγαθών, που θα αναδείξουν τα πλεονεκτήματα του τόπου, θα προσελκύσουν το ενδιαφέρον τρίτων και θα συσπειρώσουν το λαό γύρω από τις διαχρονικές αξίες.

Τον Απρίλιο του 1997 υλοποίησε την εκδήλωση «Σεμινάρια Κρητικής Παραδοσιακής Κουζίνας», ένα επταήμερο πρόγραμμα εκπαίδευσης 97 μαγείρων στην εφαρμογή της κρητικής κουζίνας. Ο άμεσος αντίκτυπος του προγράμματος υποχρέωσε τους διοργανωτές του να ιδρύσουν την «Ελληνική Ακαδημία Γεύσης»

### ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΓΕΥΣΗΣ

Εταιρία μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα με έδρα τον Άγιο Νικόλαο Κρήτης. Σκόπος της να αναδείξει τον πολιτισμό της ελληνικής γεύσης. Συγκεκριμένα οι σκοποί της όπως αναφέρονται στο καταστατικό της είναι οι ακόλουθοι:

1. Έρευνα σχετικά με την προέλευση σύγχρονων γαστρονομικών συνηθειών και γαστρονομικών παραδόσεων που διασώθηκαν ή χάθηκαν.
2. Ανάπτυξη πειραματικών προγραμμάτων δίαιτας, υγιεινής και πρόληψης.
3. Ανάπτυξη προτύπων εφαρμογής της παραδοσιακής γαστρονομίας σε επαγγελματικούς χώρους εστίασης καθώς και η προτυποποίηση παραδοσιακών εδεσμάτων για επαγγελματική εφαρμογή.
4. Οργάνωση εκδηλώσεων που να προωθούν και να διαδίδουν την ορθή εφαρμογή και τη δημιουργία της Ελληνικής και Κρητικής κουζίνας.
5. Ανάδειξη του πολιτιστικού χαρακτήρα των ελληνικών γαστρονομικών παραδόσεων.
6. Εισαγωγή της γαστρονομία και της πολιτιστικής διάστασης της γεύσης ,στη βασική και μέση εκπαίδευση.



7. Υποστήριξη των επαγγελματιών που εφαρμόζουν τα ελληνικά παραδοσιακά πρότυπα.
8. Συνεργασία με φορείς που προωθούν και στηρίζουν αντίστοιχες πρωτοβουλίες στην Ελλάδα και το εξωτερικό.

### **ΕΙΔΙΚΟ ΣΗΜΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ**

Είναι σήμα με το λογότυπο του Ε.Ο.Τ. και σημαίνει ότι ο Ε.Ο.Τ. συνιστά το συγκεκριμένο χώρο εστίασης που το φέρει, γιατί προσφέρει ελληνική κουζίνα ποιότητας.

Οι κάτοχοί του θα έχουν προβολή από τα διαφημιστικά μέσα του Ε.Ο.Τ. και της περιφέρειας στο εσωτερικό και στο εξωτερικό. Το σήμα έχει διάρκεια πέντε ετών και για την απόκτησή του ο χώρος εστίασης αξιολογείται από μικτό όργανο. Το σήμα αφαιρείται εάν δεν τηρούνται κάποιοι από τους θεμελιώδεις όρους της αξιολόγησης, σε αλλαγή του ιδιοκτήτη, μετακόμιση, αλλαγή χαρακτήρα του χώρου εστίασης.

Δικαίωμα συμμετοχής για την απόκτηση του ειδικού σήματος έχουν όλοι οι χώροι εστίασης που προσφέρουν καλής ποιότητας ελληνική κουζίνα και βρίσκονται στην περιφέρεια Κρήτης ή Κεντρικής Μακεδονίας.

### **ΑΡΧΕΣΤΡΑΤΟΣ**

Μη κερδοσκοπική οργάνωση που δημιουργήθηκε από ιδιωτική πρωτοβουλία. Είναι ένα κέντρο για τη διάσωση και τη διάδοση των ελληνικών γαστρονομικών παραδόσεων. Το πρόγραμμα του Αρχέστρατος προβλέπει:

1. Μελέτη και καταγραφή των γευστικών παραδόσεων με τη βοήθεια των ερευνητικών κέντρων των πανεπιστημίων.
2. Εκπαίδευση των Ελλήνων μαγείρων κατά διαμερίσματα της χώρας για την ανάπτυξη της τοπικής κουζίνας.
3. Ειδικά θεματικά δείπνα για τα μέλη και τους φίλους.
4. Εκδόσεις σχετικές με τη σπουδαιότητα της Ελλάδας στη παγκόσμια ιστορία της μαγειρικής.
5. Εκπαιδευτικές εκδρομές στις επαρχίες της χώρας για την γνωριμία με ξεχασμένες τοπικές κουζίνες.
6. Υποστήριξη των οργανικών προϊόντων,
7. Υποστήριξη των ελληνικών κρασιών.
8. Προβολή της ελληνικής γαστρονομίας στην υπόλοιπη Ευρώπη και στην Αμερική.





Οι Σποράδες υπάγονται στο Νομό Μαγνησίας και βρίσκονται απέναντι από τις ακτές της Εύβοιας και της Θεσσαλίας. Τα νησιά που απαρτίζουν τις Σποράδες είναι η Σκιάθος, η Σκόπελος και η Αλλόνησος. Τρία νησιά κατάφυτα με πολλές φυσικές χάρες, πλούσια βλάστηση και γραφικούς οικισμούς.

Ονομάζονται και Βόρειες Σποράδες, σε αντίθεση με τις Νότιες Σποράδες (ονομασία που είχαν παλαιότερα τα Δωδεκάνησα). Το γειτονικό Πήλιο, έχει ασκήσει μεγάλη επιρροή και στα τρία νησιά στην αρχιτεκτονική των οικοδομημάτων. Η πλειορίτικη πέτρα συναντάται από τις σκεπές των εκκλησιών μέχρι τους τοίχους των σπιτιών.

Και τα τρία νησιά αποτελούν πόλο έλξης τουριστών από όλη την Ελλάδα αλλά και το εξωτερικό. Πολλοί ξένοι μάλιστα μαγεμένοι από τα κάλλη τους, έχουν αγοράσει σπίτια τα οποία χρησιμοποιούν είτε ως εξοχικές κατοικίες είτε ως μόνιμο τόπο διαμονής τους.

Ο πλούσιος υποθαλάσσιος κόσμος των νησιών, προσφέρει άφθονο ψάρι και μιά εμπειρία αξέχαστη στους δύτες. Η βλάστηση οργιάζει μέχρι τις παρυφές της θάλασσας, θέαμα αξιοπερίεργο για νησί. Βοτανολόγοι από όλο τον κόσμο μελετούν την πλούσια και σπάνια χλωρίδα των νησιών και κυρίως της Σκοπέλου, όπου έχουν ανακαλυφθεί είδη φυτών σχεδόν εξαφανισμένα.



Χαρακτικό του Th. Weber (1876), που απεικονίζει τον Πάνορμο της Σκοπέλου.



## M.O.M

Στις Βόρειες Σποράδες, λειτουργεί το Εθνικό Θαλάσσιο Πάρκο, το πρώτο στην Ελλάδα το οποίο ιδρύθηκε κυρίως χάρη στις συστηματικές προσπάθειες της Εταιρίας Προστασίας της Μεσογειακής φώκιας (M.O.M), το 1992.

Ο ερευνητικός σταθμός εγκαταστάθηκε στο βόρειο άκρο της Αλοννήσου, στον κόλπο του Γέρακα με πυρήνα το νησί Παπέρι, ενώ από το 1990 λειτουργούσε στο νησί κέντρο περιθαλψής για τις φώκιες.

Η M.O.M. ανέλαβε τη διαρκή φύλαξη του πάρκου με τακτικές περιπολίες του σκάφους «Αλόννησος». Στον ερευνητικό σταθμό λειτουργεί επίσης εκθεσιακός-ενημερωτικός χώρος με οπτικοακουστικό υλικό και βιβλιοθήκη-αναγνωστήριο για τους επισκέπτες με εκατοντάδες επιστημονικούς τίτλους.

Η ερευνητική ομάδα έχει καταγράψει 36 διαφορετικά σπήλαια-καταφύγια, όπου ζούνε φώκιες στην περιοχή των Σποράδων και ειδικά κοντά στο πάρκο. Ωστόσο μέχρι σήμερα εκκρεμεί η νομοθετική ρύθμιση του φορέα Διαχείρισης του Πάρκου, το οποίο εκτείνεται σε ακτίνα 2.200 τετρ. χιλιομέτρων (η μεγαλύτερη τέτοια ζώνη προστασίας στη Μεσόγειο).

Οι επιστήμονες που συνεργάζονται με το Δίκτυο Διάσωσης και συλλόγης πληροφοριών της M.O.M. παρακολουθούν τη σημαντική αναπαραγωγική δραστηριότητα στην περιοχή (6 περίπου γεννήσεις το χρόνο), καταγράφουν θανάτους και ταυτοποιούν δεκάδες μέλη της φώκιας. Κάθε καλοκαίρι πολλοί εθελοντές πλαισιώνουν τους κατά τόπους σταθμούς ενημέρωσης του κοινού στην Αλόννησο, Γέρακα, Πατητήρι και Στενή Βάλα.

Φαίνεται επίσης πως οι ντόπιοι αλιείς έχουν αποδεχθεί τους περιορισμούς και συμμορφώνονται με αυτά που επιτάσσει η ειδική προστασία του θαλάσσιου περιβάλλοντος. Πρόσφατη μελέτη για τις ευρύτερες κοινωνικοοικονομικές επιπτώσεις του πάρκου στην τοπική κοινότητα της Αλοννήσου και της ευρύτερης περιοχής των Βορείων Σποράδων, κατέδειξε αναλυτικά τα θετικά αποτελέσματα της ύπαρξής του.



Η φώκια monachus-monachus



## ΣΚΙΑΘΟΣ

Το νησί αυτό έχει ξεχωριστό φώς.Γέννησε ανθρώπους των γραμμάτων και έγραψε ιστορία κατά την διάρκεια της Τουρκοκρατίας,με τους ταρσανάδες τα εκατόν δέκα ιστοφόρα και τα μοναστήρια του.Ερημητήριο και ορμητήριο,η Σκιάθος συνέβαλε στην πολιτισμική ιστορία της νεότερης Ελλάδας,με τον Αλέξανδρο Παπαδιαμάντη,τον Αλέξανδρο Μωραϊτίδη,τον Επιφάνιο Δημητριάδη και άλλες κορυφαίες μορφές των γραμμάτων και των επιστημών.

### ● Ιστορία

Πρώτοι κατοίκησαν εδώ οι Πελασγοί και πιθανότατα Κρήτες.Υστερα ήρθαν Ίωνες από τη Θράκη,τον 8<sup>ο</sup>-7<sup>ο</sup> π.χ.αίωνα.Ο Ηρόδοτος αναφέρει ότι η Σκιάθος βοήθησε αποτελεσματικά τους Έλληνες,ενώ προσχώρησε και στην Αθηναϊκή Συμμαχία το 487π.χ.Το νησί παρέμεινε στο πλευρό των Αθηναίων για μισό αιώνα περίπου και γνώρισε μέρες ακμής κατά την αυτοδιοίκηση του.Στις δύο πόλεις του οι κάτοικοι ευημερούσαν εξαγοντας σιτάρι και το μοναδικό “μέλανα σκιάθιο οίνο”,αλλά και ως ναυπηγοί караβιών.

Η ρωμαϊκή κυριαρχία κατέστρεψε τον πολιτισμό της Σκιάθου μετατρέποντάς τη σε ορμητήριο στρατιωτικών επιχειρήσεων ενώ αργότερα δέχτηκε επιθέσεις από πειρατές.Κατά τη διάρκεια της Βυζαντινής περιόδου οι κάτοικοι της γνώρισαν το χριστιανισμό και δημιουργήθηκε εδώ έδρα ορθόδοξης επισκοπής,που όμως καταργήθηκε από τους Ενετούς.Κατά την πρώτη περίοδο των Ενετών κτίστηκε το φρούριο Μπούρτζι από τους αδερφούς Γκίτσι.Οι Βυζαντινοί επανήλθαν στο νησί το 1276 και παρέμειναν μέχρι το 1453.

Μετά την Άλωση οι Σκιαθίτες προτίμησαν τους Ενετούς από τους Τούρκους.Η δεύτερη περίοδος της Ενετοκρατίας διήρκεσε έως το 1540 και ακολούθησε η Τουρκοκρατία για τρεις περίπου αιώνες,με επιβολή φορολογίας,υποχρεωτικής θητείας αλλά και σταδιακή παραχώρηση δικαιωμάτων στους υποτελείς Σκιαθίτες.

Μεσολάβησε το 1660,η εισβολή του Ενετού ναυάρχου Μοροζίνι.Πολλά μοναστήρια του νησιού παρέμειναν όρθια,προσφέροντας καταφύγιο σε δεκάδες επαναστάτες.Δεινοί ναυπηγοί και ναυσυλόμενοι,οι Σκιαθίτες βοήθησαν με το στόλο των ιστοφόρων τους τούς Ρώσους στα Ορλωφικά,το 1770,και αργότερα τον Έλληνα πυρπολητή Λάμπρο Κατσώνη.

Στην Ελληνική Επανάσταση,η Σκιάθος βοήθησε ενεργά τους αγωνιστές και δέχθηκε δεκάδες προσφύγες σε βάρος της.Το 1830 με την απελευθέρωση της,η οικονομία της άνθησε ξανά, κτίστηκαν σχολεία και αναδείχθηκε η πνευματική της φυσιογνώμια.Η μεγάλη ακμή της Σκιαθίτικης ναυτιλίας σημειώθηκε το 19<sup>ο</sup> αιώνα,στα τέλη του,με τη δημιουργία μεγάλων ταρσανάδων,όπου άξιοι караβομαραγκοί ναυπηγούσαν γοργοτάξιδα ιστοφόρα.Ο στόλος της Σκιάθου δέσποζε στη Μεσόγειο, με τα 110 ιστοφόρα,αλλά με την έλευση των ατμόπλοιων έσβησε σταδιακά η ντόπια βιομηχανία.



## ● Η Σκιάθος σήμερα

Σκιάθος σημαίνει πολλή σκία. Κατά τη ντόπια παράδοση όταν ανατέλλει ο ήλιος, ο ορεινός όγκος του Αγίου Όρους επισκιάζει το νησί και γι' αυτό ονομάστηκε έτσι. Ίσως όμως σφειλεί την ονομασία της στα πυκνά, σκιερά δάση της.

Είναι ο τόπος ονομαστών κάστρων όπως το Μπούρτζι και περίφημων εκκλησιών, όπως ο Χριστός στο Κάστρο. Έχει ιστορικά μοναστήρια, κτισμένα κυρίως από Αγιορείτες μοναχούς σε θαυμάσιες κατάφυτες τοποθεσίες, όπως η Παναγία η Κουνίστρα και η μονή Ευαγγελισμού που συνδέονται με σημαντικά γεγονότα της νεότερης Ελλάδας.

Στο μοναστήρι του Ευαγγελισμού κυμάτισε για πρώτη φορά το 1807 η γαλανόλευκη σημαία, αναδεικνύοντας τη συμβολή των βρακοφόρων τότε αγωνιστών της Σκιάθου, στον αγώνα ενάντια στην Τουρκοκρατία.

Έχει 6.610 κατοίκους και έκταση 47,94 τετρ.χλμ. Στο ημιορεινό νησί η ψηλότερη κορυφή Καραφλιτζανάκα, βρίσκεται στα 438μ. Έχει πάμπολλους όρμους στα νότια και πλούσιο θαλάσσιο διαμελισμό με αρκετά θαλασσινά σπήλαια.

Τη Σκιάθο περιβάλλουν πολλά νησάκια με χαρακτηριστικά ονόματα, όπως Τσουγκριά, Τσουγκριάκι, Μαραγκός, Καστρονήσια, Πρασονήσι, Μυρμηγκονήσια, Δασκαλιό, Α σπρόνησος, Μαρίνες, Αργκος, Τρυπητή.

Η γη της είναι καταπράσινη, εύφορη και καλλιεργημένη με ελιές, αμπέλια και οπωροκηπευτικά. Τα πλούσια δάση της με πεύκα, βελανιδιές, καρυδιές, πλατάνια, διοχέτευαν κάποτε τους ταρσανάδες με ξυλεία για την κατασκευή των ιστιοφόρων. Διάσημο είναι το δάσος με τις κουκουναριές στην ομώνυμη ειδυλλιακή τοποθεσία δίπλα στη θάλασσα, στα νότια.

Εκτός από πολλές πηγές έχει και δύο λίμνες, είναι σταθμός αποδημητικών πουλιών και στα νερά της υπάρχουν αρκετά ψάρια. Σήμερα οι περισσότεροι κάτοικοι ασχολούνται με την αλιεία και τον τουρισμό.

## ● Χώρα ή Σκιάθος

Ο πληθυσμός του νησιού είναι συγκεντρωμένος στη γραφική παραθαλάσσια κωμόπολη της Σκιάθου, στη θέση της αρχαίας πόλης. Λίγοι κάτοικοι ζούν επίσης στην Καναπίτσα, 4 χλμ. νοτιοδυτικά.

Σε υπήνεμο σημείο, στα νοτιοανατολικά, απλώνεται ο οικισμός που χρονολογείται από το 19<sup>ο</sup> αιώνα, όταν μεταφέρθηκε έδω από το Κάστρο, η πρωτεύουσα της Σκιάθου. Όλη η κωμόπολη, με τα 1.800 περίπου μικρά ως επί το πλείστον σπίτια, οικοδομήθηκε γύρω στο 1830 πάνω στα ερείπια της αρχαίας πόλης. Ίχνη του αρχαίου τοίχους, σώζονται σε δύο σημεία της πόλης.

Δίπλα κυρίως, ασβεστομένα πέτρινα σπίτια με κεραμοσκέπη απλώνονται αμφιθεατρικά γύρω από το λιμάνι, συνθέτοντας μία εικόνα ζωγραφικής σε συνδυασμό με τα ψαροκάικα και τα ιστιοφόρα που λικνίζονται γαλήνια στο ασφαλές λιμάνι.

Στο βάθος αγκαλιασμένο από καταπράσινα δέντρα, ξεχωρίζει το καμπαναριό του Μητροπολιτικού Ναού των τριών Ιεραρχών, ο οποίος κτιστηκε το 1814. Στο ναό, όπου ιερουργούσε και ο πατέρας του Αλέξανδρου Παπαδιαμάντη, φυλάσσονται ιερά κειμήλια και η θαυματουργή εικόνα της Παναγίας της Κουνίστρας.

Η αρχιτεκτονική της Σκιάθου δεν θυμίζει νησί αλλά δανείζεται και στεριανά στοιχεία όπως π.χ. το μακεδονίτικο *σαχνισί* με έντονη προβολή του άνω ορόφου. Στενοί δρόμοι, μικρές



πλατείες, ξύλινες αυλόπορτες ή μαρμάρινα υπέρθυρα στα λίγα αρχοντικά σπίτια απαρτίζουν την πόλη της Σκιάθου.

Ο Αλέξανδρος Παπαδιαμάντης έζησε μέχρι το θάνατο του το 1911, σε ένα λιτό σπίτι, με ανώγει, κατώγει και μεγάλα δωμάτια το οποίο σώζεται και λειτουργεί ως μουσείο. Το Μουσείο Παπαδιαμάντη βρίσκεται στα ανατολικά της πόλης, σ' ένα αδιέξοδο δρομάκι κοντά στην παραλία.

Λειτουργήσε ως αποθήκη από την Ηλεκτρική Εταιρία της Σκιάθου μέχρι να απαλλοτριωθεί στα 1954-55 και μία δεκαετία αργότερα να κηρυχθεί διατηρητέο μνημείο. Το μουσείο είναι ανοικτό κυρίως το πρωί, δεν ηλεκτροδοτείται και διαθέτει μόνο λάμπες πετρελαίου. Η λειψανοθήκη του Παπαδιαμάντη φυλάσσεται στην Παναγία τη Λιμνιά στην Πλάκα, την παλαιότερη συνοικία της Σκιάθου, ενώ μαρμάρινη προτομή του κοσμεί την είσοδο του ενετικού φρουρίου.

#### ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΠΑΠΑΔΙΑΜΑΝΤΗΣ

Ο «ποιητής του πεζού λόγου», κατά τον Παλαμά, συγκαταλέγεται στους κορυφαίους των γραμμάτων της νεότερης Ελλάδας. Γεννήθηκε στις 4 Μαρτίου του 1851 στη Σκιάθο, όπου και πέθανε. Το πλούσιο συγγραφικό του έργο διαπνέεται από βαθιά αγάπη για τη γενέτειρά του, τους ανθρώπους και το Θεό. Για το έργο του έχουν γραφτεί εκατοντάδες άρθρα, μελέτες, αφιερώματα, πανεπιστημιακά συγγράμματα – από το θάνατό του (1911) μέχρι σήμερα –, ενώ το 2001 διοργανώθηκαν ξεχωριστές εκδηλώσεις για να τιμηθούν τα 90 χρόνια από το θάνατο και τα 150 από τη γέννησή του.



Ο πατέρας του Αδαμάντιος Ερμανουήλ ήταν ένας ταπεινός ιερέας, ενώ η μητέρα του καταγόταν από αρχοντικό σπίτι, προερχόμενο από το Μωριά – το γένος Μωραΐτη – όπου κρατούσε και ο αδερφός του Αλέξανδρος Μωραΐτιδης. Τον έστειλαν στο γυμνάσιο της Χαλκίδας, μετά στον Πειραιά και, αφού διέκοψε τις σπουδές του, πήγε στο Άγιο Όρος κι επέστρεψε στην Αθήνα, στη Φιλοσοφική Σχολή. Εργάστηκε ως μεταφραστής της αγγλικής κυρίως λογοτεχνίας και ως δημοσιογράφος. Ο ίδιος αυτοβιογραφείται ως εξής:

«Μικρός εξαγράφιζα αγίους, έβαζα έγραφα στίχους, κι εδοκίμαζα να συντάξω κωμωδίας. Τω 1868 επεχείρησα να γράψω μυθιστόρημα. Τω 1874 ενεγράφημ εις την Φιλοσοφικήν Σχολήν, όπου ήκουα και' εκλογήν ολίγα μαθήματα φιλολογικά, και' ιδίαν δε νοχοηούμην εις τας ξένας γλώσσας. Τω 1879 εδημοσιεύθη η "Μετανάστις", έργον μου, εις τον Νεολόγον Κωνσταντινουπόλεως. Τω 1881 εν όρησκευτικόν ποιημάτιον εις το περιοδικόν Σωτήρας. Τω 1882 εδημοσιεύθη "Οι Έμποροι των Εθνών", εις το Μη Χάνεσαι. Αργότερα έγραφα περί τα εκατόν διηγήματα, δημοσιευθέντα εις διάφορα περιοδικά και εφημερίδας».

Υπήρξε πολυγραφότατος και ταπεινός: 176 διηγήματα με επίκεντρο κυρίως τόπους της Σκιάθου – όπως το Κάστρο, τα ακρογιάλια και τα μοναστήρια της – αλλά και την Αθήνα. Η φύση και κυρίως η θάλασσα, τα μνημεία του νησιού του, οι απλοί καθημερινοί τύποι που συναναστρεφόταν αποτελούν τις κυριότερες πηγές του λόγου του. Όπως γράφει ο Οδυσσεύς Ελύτης:

«Τ' απέβια και τα κλήματα, οι άνεμοι και τα πλεούμενα που αυλακώνουν νύχτα μέρα τις ιστορίες του δε χρησιμεύουν

σαν από φοντο στους ήρωές του... Η νοοτροπία του παρουσιάζει πολλές αναλογίες, μ' αυτό που σήμερα ονομάζουμε "εθνική επανάσταση". Ήταν γαλήνιος και αδαρυβός, σχεδόν συνεσταλαγμένος, για μερικούς ιδιόρρυθμος, "Μποέμ", όπως υπέγραφε κάποτε ο ίδιος. Το ασκητικό ορθόδοξο ήθος του "ποιητή του ελαχίστου" Παπαδιαμάντη και η καθαρή παιδική ματιά του κάνουν τη Σκιάθο και όλο το έμφυχο και άψυχο υλικό της να λάμπουν διαχρονικά στα κείμενά του. Όπως στο "Καμνί", τη θαλασσινή σπηλιά όπου – έγραφε – ... "το διαυγές αημιρόν νόμα... χορεύει, σκιερτά και φαίνεται ως να φάλλη με ιδμβους και αναπαίσιους". Ξαν ένας ύμνος ευχαριστίας από τον Άγιο Ελισσαίο στο Μοναστήριόκι, όπου έφελην τακτικά με τον Μωραΐτιδη σε αγρυνίες από το 1887 έως το 1908, οπότε ο Παπαδιαμάντης επέστρεψε στη Σκιάθο».



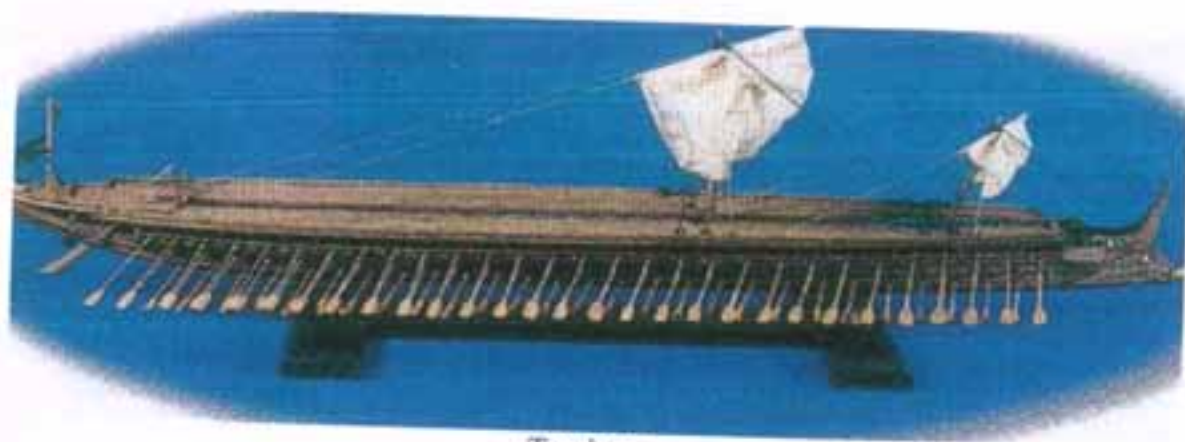


Στην παραλία βρίσκεται και το τριώροφο σπίτι ενός άλλου Σκιαθίτη στοχαστή, του Αλέξανδρου Μωραϊτίδη. Είχε πλούσιο συγγραφικό έργο και πέθανε στη Σκιάθο αφού εκάρη μοναχός με το όνομα Ανδρόνικος.

Ερειπωμένο αλλά φορτωμένο από θρύλους, στέκει το κάστρο Μπούρτζι που κτίστηκε το 13<sup>ο</sup> μ.χ. αιώνα από τους ενέτους αδερφούς Γκίτσι. Οι αδερφοί Γκίτσι, όταν κατέλαβαν την Σκιάθο, το 1207, δημιούργησαν μέσα στο λιμάνι ενάν ασφαλή φρουριακό οικισμό με πολεμίστρες, πύργους και μία δεξαμενή νερού. Ονομαζόταν και καστέλι του Αγίου Γεωργίου. Το Μπούρτζι γκρέμισε ο Μοροζίνι το 1660 στη διάρκεια του τουρκοενετικού πολέμου. Το 19<sup>ο</sup> αιώνα χρησίμευε ως λοιμοκαθαρητήριο, ενώ το 1906 ανεγέρθηκε εκεί σχολείο και μία εικοσαετία αργότερα το μνημείο του Παπαδιαμάντη.

Εδώ κάθε καλοκαίρι λαμβάνουν χώρα εκδηλώσεις καθώς ο δήμος της Σκιάθου έχει αξιοποιήσει το Μπούρτζι ως κέντρο πολιτισμού και αναψυχής, με θέατρο, αίθουσες ομιλιών, καφενείο κ.ά.

Άλλα αξιοθέατα της Χώρας είναι οι δύο εναπομείναντες ταρσανάδες, ο ένας ανατολικά και ο άλλος που υπολειπουργεί για μικροεπισκευές σκαριών, στα δυτικά, προς τη Μεγάλη Άμμο.



Τριέρης

Το **Κάστρο** διηγείται ιστορία πέντε αιώνων. Η μεσαιωνική πολιτεία της Σκιάθου ήταν κτισμένη εδώ. Οι Σκιαθίτες έκτισαν το 14<sup>ο</sup> αιώνα αυτό το οχυρό με πανύψηλα τείχη και πολεμίστρες, που προστάτευαν τα τρακόσια περίπου χαμηλά σπίτια και τις τριάντα εκκλησίες, από τις οποίες η σημαντικότερη που διασώζεται σήμερα, είναι η εκκλησία του Χριστού στο Κάστρο, αλλότινη μητρόπολη, βασιλική, με αξιόλογο ξυλόγλυπτο τέμπλο.

Στο Κάστρο υπήρχε επίσης τζαμί χωρίς μιναρέ, από την περίοδο της Τουρκοκρατίας. Το Κάστρο ενωνόταν με ξύλινη συρόμενη γέφυρα, για έλεγχο της εισόδου, πάνω από την οποία παραδοκούσε η απαραίτητη ζεματίστρα. Διακρίνεται μέχρι σήμερα, όπως και η πύλη του Κάστρου. Εγκαταλείφθηκε το 1829.



## ● Τα μοναστήρια και οι εκκλησίες της Σκιάθου

Τα μοναστήρια της Σκιάθου, διεσπαρμένα σε όλο το νησί διηγούνται την ιστορία άλλων καιρών, συχνά συνυφασμένη με τους αγώνες για την αποτίναξη του τουρκικού ζυγού.

Στους πρόποδες του ψηλότερου βουνού του νησιού, βρίσκεται το θρυλικό μοναστήρι της Παναγίας της Ευαγγελίστριας. Εδώ για πρώτη φορά, το 1807 σχεδιάστηκε, ευλογήθηκε και υψώθηκε για πρώτη φορά η ελληνική σημαία με τον άσπρο σταυρό σε γαλάζιο φόντο.

Έγινε καταφύγιο για πολλούς διωκόμενους και εδώ ορκίστηκαν ο Κολοκοτρώνης, ο Μιαούλης, ο Νικοτσάρας. Ιδρύθηκε το 1794 από μία ομάδα Αγιορειτών Κολλυβάδων, με προεξάρχοντα τον Χιώτη ιερομόναχο Νήφωνα. Στη βιβλιοθήκη φυλάσσονται πολύτιμα χειρόγραφα και εκδόσεις της Τεργέστης και της Βιέννης. Επίσης υπάρχει λαογραφικό μουσείο, με αργαλειό και άλλα οικιακά αντικείμενα.

Τελευταία σχεδιάζεται η παραγωγή και εμφιάλωση εκ νέου, του περίφημου αλυπιακού οίνου, μετά από 150 χρόνια. Το κρασί, που οφείλει το όνομα του στον ιερομόναχο Αλύπιο, θα αρχίσει πάλι να παράγεται σε συνδυασμό με άλλα προϊόντα, όπως μέλι, γλυκά, λάδι.

Άλλες μόνες είναι η Μονή Αγίου Χαραλάμπους, η Μονή Θεοτόκου Κεχριάς, η Αγία Αναστασία η Φαρμακολύτρα, η Παναγία Κουνίστρα ή Εικονίστρια. Η τελευταία, είναι από τα σημαντικότερα αξιοθέατα του νησιού. Κτίστηκε το 17<sup>ο</sup> αιώνα και η εικόνα της, που θεωρείται θαυματουργή, ονομάστηκε Κουνίστρα γιατί βρέθηκε αιωρούμενη σε κλαριά. Σήμερα φυλάσσεται στη Μητρόπολη των Τριών Ιεραρχών. Εορτάζεται στις 21 Νοεμβρίου.

Βόρεια από τη Μονή Θεοτόκου Κεχριάς, βρίσκεται το παλαιό αλλά ανακαινισμένο εκκλησάκι του Αι-Σάξοντα, περιοχή όπου πνίγηκε η περίφημη Φόνισσα του ομώνυμου διηγήματος του Αλέξανδρου Παπαδιαμάντη.

Σε όλες τις Μονές και τα εκκλησάκια, κυριαρχεί η πέτρα στην κατασκευή τους, που εναρμονίζεται απόλυτα με το καταπράσινο τοπίο, προσδίδοντας στον επισκέπτη μια αλησμόνητη εικόνα, βγαλμένη μέσα από διηγήματα και φόρτισμένη με βάρια ιστορία.



Μονη Παναγίας της Ευαγγελίστριας



## ● Οι παραλίες του νησιού

Η πληθωρική φυσική ομορφιά του πιο κοσμοπολίτικου νησιού των Σποράδων, ανθίσταται ακόμη στα κύματα των τουριστών: πευκόνες καταπράσινοι ως τη θάλασσα, χρύσες αμμουδιές, ακτές με βότσαλα. Οι παραλίες της Σκιάθου μοιάζουν ατελείωτες και απλώνονται σε όλες τις κατευθύνσεις.

Σήμερα δεν είναι πια ερημικές και ιδίως στην πιο αξιοποιημένη νοτιοανατολική πλευρά του νησιού, διαθέτουν τουριστική υποδομή, αναψυκτήρια, εστιατόρια, ενώ σε ορισμένες παραλίες υπάρχουν και κέντρα θαλάσσιων σπόρ και ενοικίασης εξοπλισμού και σκαφών.

Νότια από τη Χώρα είναι η Μεγάλη Άμμος μέσα σε κατάφυτη περιοχή, όπου υπάρχει και οικισμός. Η παραλία είναι οργανωμένη και προσφέρει θαλάσσια σπορ, φαγητό και διαμονή σε ξενοδοχεία και ενοικιαζόμενα δωμάτια.

Παρόμοιες τουριστικές εξυπηρετήσεις, προσφέρονται επίσης και στις παραλίες Αγλαδιές και Καλαμάκι. Γύρω από το ακρωτήριο Καλαμάκι υπάρχουν τρεις θαυμάσιοι κόλποι: Το Σκληθρί, με πλατάνια

νερά και μία ταβέρνα, η Τζανεριά, αμμουδιά με δυνατότητα για θαλάσσια σπόρ και φαγητό και η Καναπίτσα με ωραιότατη θέα και πολυτελή ξενοδοχεία.

Στην δημοφιλή παραλία του Βρομόλιμνου συχνάζουν κυρίως νέοι και υπάρχει και γήπεδο βόλεϊ. Οργανωμένο κάμπινγκ υπάρχει στον Κολιό με ταβέρνες και καταλύματα ύπνου. Σε όλες αυτές τις παραλίες η πρόσβαση γίνεται οδικώς και ακτοπλοϊκώς.

Νότια δεσπόζουν οι Κουκουναριές μία από τις ωραιότερες παραλίες της Μεσογείου, με χρυσή άμμο και πυκνό δάσος με πεύκα που ξεχύνεται προς την καταγάλανη θάλασσα. Είναι προσφιλέστατος τόπος παραθερισμού Έλλληνων και ξένων τουριστών, με πολλές ξενοδοχειακές μονάδες.

Δυτικότερα είναι οι όρμοι της Άγιας Ελένης και το Μανδράκι και ο όρμος του Μεγάλου Ασέληνου, με χοντρό βότσαλο, βαθιά νερά και θέα στο απέραντο γαλάζιο. Βόρεια βρίσκονται τα Καστρονήσια και ο όρμος της Κεχριάς. Τα Λαλάρια, η πασίγνωστη για τα λεία στρογγυλά άσπρα βότσαλά της παραλία, με τις θαλασσοσπηλιές, βρίσκεται πιο ανατολικά.

Απέναντι από την είσοδο του λιμανιού βρίσκεται το ακατοίκητο νησάκι Τσουγκριά, με χαρακτηριστικό αξιοθέατο το πανέμορφο μικρό ξωκλήσι που είναι αφιερωμένο στον Άγιο Φλώρο. Άλλες παραλίες είναι το Λεχούνη και ο Μεγάλος Γυαλός.

Τέλος δύο υπέροχες λίμνες-υδροβιότοποι κοσμούν το νησί της Σκιάθου. Η μία, όπου ξεχειμωνιάζουν πολλοί κύκνοι, είναι κοντά στον Αι-Γιώργη και η άλλη είναι νοτιοανατολικά, στις Κουκουναριές. Στα νερά τους υπάρχουν χέλια, κέφαλοι, αχινάδες κ.ά.



Οι Κουκουναριές!

## ● Εκδηλώσεις

Ένα ξεχωριστό έθιμο στη Σκιάθο, είναι το πάνδημο προσκύνημα του επιταφίου της Παναγίας κατά το Δεκαπενταύγουστο. Επίσης διατηρείται το έθιμο του Επιταφίου της Μεγάλης Παρασκευής, κάτι που συναντάται σε ελάχιστα μέρη της Ελλάδας. Στις 26 Ιουλίου γίνεται μεγάλο πανηγύρι στη μνήμη της Αγίας Παρασκευής, με συμμετοχή οργανοπαικτών και λαϊκών συγκροτημάτων.

Αντίστοιχος εορτασμός και προσκύνημα γίνεται στη μνήμη του Προφήτη Ηλία τον ίδιο μήνα. Του Αγίου Γεωργίου τον Απρίλιο, οι ντόπιοι διοργανώνουν υπτικούς αγώνες με χρηματικό έπαθλο.

Οι κορυφαίες πολιτιστικές εκδηλώσεις του δήμου, έχουν γενικό τίτλο *Όνειρο στο Κόμα* και πραγματοποιούνται στο Μπούρτζι από τον Ιούνιο έως το Σεπτέμβριο. Περιλαμβάνουν χορό, εκθέσεις ζωγραφικής, ομιλίες κ.ά. Το χειμώνα διοργανώνονται ανάλογα δρώμενα που αποτελούν πλέον θεσμό για το νησί και τιλοφορούνται: *Με λογισμό και μ'όνειρο*.



Ο Ήλιος αποχαιρετάει την ημέρα πίσω από τη Σκιάθο





## ΣΚΟΠΕΛΟΣ

Γαλάζια νερά,ονειρεμένες παραλίες και μυστηριώδης σπηλιές συνθέτουν τη θαλάσσια όψη του κεντρικού νησιού των Β.Σποράδων.Πανέμορφες τοποθεσίες με γραφικά σπίτια,ουκισμοί και γειτονιές γεμάτες ζωντανιά είναι μόνο μερικά από τα χαρακτηριστικά της Σκόπελου.Το φυσικό τοπίο είναι συναρπαστικό,καθώς συνδυάζει με μοναδικό τρόπο θάλασσα και πράσινο.

### ● Ιστορία



Το νησί κατοικήθηκε πιθανότατα από τη Νεολιθική εποχή.Η αρχαία ονομασία του ήταν Πεπάρηθος,από το γιό του Διονύσου και της Αριάδνης,που ήταν ο πρώτος κάτοικος του νησιού. Στο ακρωτήριο Στάφυλος έχει αποκαλυφθεί ο τάφος του βασιλιά Στάφυλου.Το ξίφος που βρέθηκε εκεί και φυλάσσεται στο Αρχαιολογικό Μουσείο της Αθήνας,θεωρείται ένα από τα πιο σημαντικά δείγματα της Μυκηναϊκής και Μινωϊκής περιόδου. Η Σκόπελος έμεινε στάσιμη μέχρι τον 6<sup>ο</sup> π.χ. αιώνα,οπότε παρατηρείται εξαγωγή κρασιού και ελαιόλαδου.Ο Αριστοτέλης αναφέρεται στο περίφημο πεπαρήθιο κρασί ως φημισμένο και αφροδισιακό ποτό.

Στους Κλασικούς χρόνους οι Πεπαρήθιοι ήταν σύμμαχοι με τους Αθηναίους,αλλά μετά τη μάχη της Χαιρώνειας το 338π.Χ., πέρασαν στην κυριαρχία των Μακεδόνων έως το 146π.Χ.,οπότε οι Ρωμαίοι κατακτούν την Ελλάδα.Η ονομασία Σκόπελος εμφανίστηκε για πρώτη φορά σε κείμενα του Πτολεμαίου,το 2<sup>ο</sup> μ.Χ.αιώνα και ίσως οφείλεται στους πολλούς ύφαλους και σκόπελους γύρω από το νησί.

Κατά τη Ρωμαϊκή και Βυζαντινή περίοδο το νησί βρισκόταν σε παρακμή,ενώ χρησιμοποιήθηκε ως τόπος εξορίας από τους βυζαντινούς.Μετά την Άλωση της Κωνσταντινούπολης ενώθηκε με το Δουκάτο της Νάξου.Το 1453 οι κάτοικοι παρέδωσαν το νησί στους Ενετούς,προκειμένου να αποφύγουν την τουρκική κατοχή.Το 1538 ο Αλγερινός πειρατής Μπαρμπαρόσα έσφαξε τους κατοίκους και το 1600 κατακτήθηκε από τους Οθωμανούς αλλά ποτέ Τούρκοι δεν εγκαταστήθηκαν εδώ.

Από το 1750 κλέφτες και αρματολοί έρχονται από τον Ολυμπο τη Χαλκιδική και τη Θεσσαλία.Γύρω στο 1810 γίνονται διαμάχες μεταξύ των ντόπιων και αρματολών της ηπειρωτικής Ελλάδας.Κατά τη διάρκεια της Επανάστασης του 1821 οι καπετάνιοι της Σκόπελου βοήθησαν στον αγώνα και η Σκόπελος έγινε τμήμα του ελληνικού κράτους το 1830.

Η Σκόπελος ήταν Επισκοπή,γεγονός που δείχνει την ευημερία της και την πνευματικότητα της.Σύμφωνα με την παράδοση ο Άγιος Ρηγίνος,ο προστάτης του νησιού,κυνήγησε και σκότωσε το Δράκο,στην περιοχή ανάμεσα στο Στάφυλο και τον Αγνώντα.Το μέρος όπου χωρίστηκε το βουνό και υποχώρησε το έδαφος,τότε που ο Δράκος έπεσε θανάσιμα λαβωμένος,ονομάζεται Δρακοντόσχημα.

Από τη Σκόπελο κατάγεται ο λόγιος Καισάριος Δαπόντες,ενώ εδώ έζησε και ο Παύλος Νιρβάνας.



## ● Η Σκόπελος σήμερα

Η Σκόπελος είναι ένα κατάφυτο νησί, ίσως το πιο πράσινο του Αιγαίου, αφού σήμερα το μεγαλύτερο μέρος της έκτασης του καλύπτεται από πευκοδάση. Δίκαια λουπόν το 1997 ανακηρύχθηκε *πράσινο και γαλάζιο* νησί από το διεθνή οργανισμό Βιοπολιτικής.

Η πόλη της Σκοπέλου έχει χαρακτηριστεί παραδοσιακός οικισμός με προεδρικό διάταγμα και τα νερά του νησιού αποτελούν μέρος του Εθνικού Θαλάσσιου Πάρκου Σποράδων. Η Σκόπελος ανήκει στο νόμο Μαγνησίας και οι οικισμοί της συνιστούν το Δήμο Σκοπέλου. Είναι ένα αιγαιοπελαγίτικο νησί με πλούσια σε εναλλαγές ακτογραμμή (με περίμετρο 67χλμ.). Έχει έκταση 96 τετρ.χλμ., μέγιστο μήκος 17 χλμ. και μέγιστο πλάτος 8χλμ. Ο πληθυσμός της ανέρχεται στους 4.696 κατοίκους. Με τις 16 πανέμορφες παραλίες της, τις 360 εκκλησίες της, το θαλάσσιο πάρκο φλωκίας και την έντονη πολιτιστική δραστηριότητα της, αποτελεί πόλο έλξης πολλών τουριστών.

## ● Η Χώρα και οι γύρω περιοχές

Πρωτεύουσα του νησιού είναι η Χώρα η οποία βρίσκεται στη βόρεια ακτή, μέσα σε κλειστό κόλπο. Η πολιτεία της Σκοπέλου απλώνεται γύρω από το Κάστρο. Τα σπίτια της κτισμένα δίπλα δίπλα, κατεβαίνουν μέχρι το λιμάνι. Πλήθος μικρά εκκλησάκια βρίσκονται μέσα στον οικισμό. Τα στενά πλακόστρωτα ανηφορικά σοκκακιά διακόπτονται κάθε τόσο από πλατύσκαλα και πλατώματα που γίνονται σημεία συνάντησης και επικοινωνίας των κατοίκων. Πίσω από τους ασβεστωμένους τοίχους βρίσκονται αυλές με λουλούδια και κυρίως μπουκαμβίλιες.

Η Παναγίτσα του Πύργου, στην άκρη του λιμανιού, ξεχωρίζει στον οικισμό και φαίνεται από την παραλία. Από την εκκλησία αυτή ξεκινούν σκαλοπάτια που φτάνουν στο Κάστρο. Το Κάστρο βρίσκεται στη θέση του αρχαιότερου οικισμού του νησιού, της Πεπαρήθου. Τη σημερινή του μορφή οφείλει κυρίως στους Ενετούς. Το συγκρότημα της Επισκοπής περιλαμβάνει μία μονόκλιτη βασιλική που προοριζόταν για έδρα του τοπικού επισκόπου. Θεμελιώθηκε στα τέλη του 16<sup>ου</sup> αιώνα πάνω στα ερείπια μεγάλης τρίκλιτης βυζαντινής βασιλικής, η οποία είχε ανεγερθεί στη θέση παλαιοχριστιανικού ναού, ο οποίος με τη σειρά του είχε διαδεχθεί αρχαίο ιερό στο ίδιο σημείο.

Το **Λαογραφικό Μουσείο Σκοπέλου** άνοιξε τις πόρτες του στο κοινό το 1992 δίνοντας έτσι και πάλι ζωή στο παλιό αρχοντικό που στεγάζεται. Οι συλλογές του μουσείου αποτελούνται από είδη λαϊκής τέχνης και χειροτεχνίας. Με ιδιαίτερη φροντίδα αναδεικνύεται η λειτουργία των λαϊκών εργαστηρίων που υπάρχουν ακόμη στο νησί. Υπάρχει εξαιρετική συλλογή μαχαιριών, κεραμικών, πιστών αντίγραφων караβιών, πίνακες και άλλα έργα που γοητεύουν.



Παραδοσιακή  
φορεσιά 19<sup>ου</sup>  
Έκτομ 1991

Το Φωτογραφικό Κέντρο Σκοπέλου έχει σημαντική δραστηριότητα. Αναλαμβάνει τη διοργάνωση πολλαπλών εκδηλώσεων και συμβάλλει στην ανάπτυξη της καλλιτεχνικής φωτογραφίας, με αποτέλεσμα να καταστεί η Σκόπελος σημαντικό σημείο αναφοράς στον τομέα αυτό, σε πανελλαδικό και διεθνές επίπεδο. Στο βουνό Καρυιά στο εσωτερικό του νησιού και δυτικά της χώρας, ακριβώς πάνω από το μοναστήρι του Αγίου Ευσταθίου, βρίσκεται ένα από τα πιο σημαντικά αξιοθέατα του

νησιού. Πρόκειται για τους μοναδικούς ρωμαϊκούς λαξευτούς τάφους, τα Σεντούκια, όπως τους αποκαλούν οι ντόπιοι.



## ● Τα μοναστήρια του νησιού

Ανατολικά από τη Χώρα, στην περιοχή μετόχι, όπου βρίσκεται και η πηγή με το αθάνατο νερό, υπάρχουν μερικά μοναστήρια που αξίζουν μια επίσκεψη.

Η Μονή Μεταμόρφωσης βρίσκεται στο Μετόχι, αλλά πιο γνωστό είναι το παρακείμενο μοναστήρι του Ευαγγελισμού. Χτισμένο σε σημείο με εξαίρετη θέα προς τη Χώρα είναι το στήριγμα του νησιού σύμφωνα με τους στίχους του Καισάριου Δαπόντε. Ο ίδιος λόγιος και μοναχός αναφέρει ότι στη θέση του μοναστηριού υπήρχε παλαιότερα άλλο που ανήκε στην οικογένειά του.

Από τη μονή σώζονται το καθολικό και ο περιτειχισμένος περίβολος. Ενδιαφέρον παρουσιάζει και το ξυλόγλυπτο τέμπλο του καθολικού. Μια παλιά εικόνα της Παναγίας αποταλεί το μέγιστο των κειμηλίων του μοναστηριού. Ονομάζεται Παμμακάριστος και σύμφωνα με την παράδοση την έφεραν στην Σκόπελο δύο μοναχοί.

Από την Πόλη επί Νικηφόρου Φωκά (963-969). Εδώ φυλάσσεται επίσης πατριαρχικό σιγίλιο του 1804 και άλλα ιστορικά κειμήλια.

Σήμερα στη μονή εγκαταβιούν δύο μοναχές, που προσφέρουν στους επισκέπτες το παραδοσιακό κέρασμα, λουκούμι και νερό.

Βορειοανατολικά της Μονής Ευαγγελίστριας βρίσκεται η Μονή Αγίας Βαρβάρας. Η μονή αυτή είναι ακατοίκητη και θυμίζει κάστρο. Σχεδόν δίπλα της στα 300 μέτρα βρίσκεται η Μονή του Προδρόμου όπου διαμένουν μοναχές. Το τοπίο έχει εξαιρετικό ενδιαφέρον, καθώς μέσα σε μικρή έκταση βρίσκονται δύο μοναστήρια.

Νότια της πόλης βρίσκεται ο κυριότερος τόπος προσκυνήματος του νησιού, η μονή του Αγίου Ρηγίνου. Στις 24 και 25 Φεβρουαρίου γίνεται μεγάλη λιτανεία του ιερού λειψάνου και περιφορά του στο νησί. Ακολουθεί πανηγύρι και λατρευτικές εκδηλώσεις. Στο σημείο όπου μαρτύρησε ο Άγιος Ρηγίνος, έχει κτιστεί εικονοστάσι.

## ● Οι παραλίες του νησιού

Οι παραλίες της Σκοπέλου δεν έχουν άμμο, αλλά μικρά βόταλα. Τα νερά είναι κρυστάλλινα και διατηρούν μία δροσερή θερμοκρασία ακόμη και το καλοκαίρι.

Νότια από τη Χώρα είναι ο όρμος του **Στάφυλου**. Στη γύρω περιοχή υπάρχουν πολλές σπηλιές και εντυπωσιακά βράχια.

Μία μικρή χερσόνησος χωρίζει το Στάφυλο από τη γραφική παραλία **Βελανιό**. Εδώ βρέθηκαν ίχνη από αρχαίο κτίσμα, το οποίο δεν αποκλείεται να ήταν το ανάκτορο του Στάφυλου, απεσταλμένου του Μίνωα και πρώτου βασιλιά του νησιού. Η ονομασία Βελανιό προέρχεται από το αρχαίο Βαλάνειο όπου οι Ρωμαίοι είχαν κτίσει λουτρό. Το Βελανιό είναι η μόνη παραλία που επιτρέπεται ο γυμνισμός.

Δυτικά του Στάφυλου, βρίσκεται ο **Αγνώντας**. Στον οικισμό αυτό, υπάρχουν πολλές ψαροταβέρνες. Ο μικρός όρμος προσφέρεται για μπάνιο, όπως και η διπλανή ακτή **Αιμνονάρι**, που

πήρε το όνομα της από τα πάντα ήσυχα νερά της.

Ο δρόμος μετά τον Αγνώντα εισχωρεί στο εσωτερικό του νησιού ώσπου να συναντήσει πάλι την θάλασσα στον **Πάνορμο**, που βρίσκεται 18 χλμ. Από τη Χώρα. Εδώ τα νερά είναι βαθιά και το φυσικό λιμανάκι **Μαλό**, είναι ένα από τα καλύτερα καταφύγια για τα αλιευτικά σκάφη και τα ιστιοφόρα.



Τα *Λιναράκια* είναι μια παρακείμενη παραλία, σχεδόν κρυμμένη ανάμεσα στον Πάνορμο και τις Αντρίνες και η πρόσβασή της είναι δυνατή είτε διά θαλάσσης είτε από ένα μικρό μονοπάτι.

Οι *Αντρίνες* είναι δύο μικρές πανέμορφες παραλίες βορειοδυτικά από τον Πάνορμο. Και αυτές προσεγγίζονται από μικρό μονοπάτι ή από τη θάλασσα. Πάνω από τις Αντρίνες λειτουργεί ξενοδοχειακή μονάδα πολυτελείας, οικοδομημένη σε αρμονία με το περιβάλλον.

Η *Μηλιά*, η παραλία που ακολουθεί μετά τις Αντρίνες φημίζεται ως η ωραιότερη παραλία του νησιού. Απέραντη,

περιτριγυρισμένη από πεύκα, είναι πραγματικά εντυπωσιακή.

Είναι παραλία οργανωμένη, όπου λειτουργεί σχολή θαλάσσιων σπόρ.

Αμέσως μετά βρίσκεται η *Καστάνη*, μικρή εντυπωσιακή παραλία με καθαρά νερά και εντυπωσιακό τοπίο.

Το *Χόβολο* είναι η τελευταία από τις ακτές για μπάνιο και ανάπαυση. Υπάρχει ακόμη μία πανέμορφη παραλία που η πρόσβασή της έγινε εφικτή τα τελευταία χρόνια. Πρόκειται για την *Αρμενόπετρα*, παραλία ειδική και με εξαιρετική θέα.

Στην μικρή παραλία *Μάρκ* επίσης, μπορεί κανείς να φτάσει από μονοπάτι που βρίσκεται στη Γλώσσα. Βορειοανατολικά υπάρχει και η παραλία *Περιβόλι*, πραγματική πρόκληση.



Ο υποβρύχιος κόσμος της Σκοπέλου, μαγνητίζει τους δύτες!!



## ● Οικισμοί του νησιού

Οι κυριότεροι οικισμοί του νησιού είναι ξεκινώντας από τη Χώρα και ακολουθώντας τον έναν και μοναδικό δρόμο που διασχίζει το νησί, οι ακόλουθοι:

Στάφυλος, Αγνώντας, Πάνορμος, Έλιος, Γλώσσα, Κλίμα, Λουτράκι.

Το παραθαλάσσιο χωριό Έλιος, είναι κτισμένο στην απόληξη του δάσους του Βαθιά που καλύπτει το βουνό Δέλφη. Ο οικισμός δημιουργήθηκε το 1981 ύστερα από την καταστροφή του Κλίματος από τους σεισμούς του 1965. Η παραλία εκτείνεται κατά μήκος του χωριού και υπάρχει λιμανάκι όπου δένουν ψαρόβαρκες και μικρά σκάφη.

Το Κλίμα διατηρεί ακόμη, παρά τις αλλοιώσεις του παραδοσιακού του χαρακτήρα, το ύψος και την ποιότητα του παλαιού οικισμού. Μέχρι τις αρχές της δεκαετίας του 1950 αποτελούνταν από δύο συνοικίες. Το Επάνω και το Κάτω Κλίμα,

που είναι και το παλαιότερο. Ιδρύθηκε το 18<sup>ο</sup> αιώνα από κατοίκους της γειτονικής Γλώσσας. Η εκκλησία του χωριού, οι Άγιοι Ανάργυροι, κτίστηκε το 1828, και ανακαινίστηκε πρόσφατα χάρη στο ενδιαφέρον κατοίκων του χωριού, μόνιμων και μη. Η μνήμη του Αγίου γιορτάζεται με πανηγύρι την 1<sup>η</sup> Ιουλίου.

Με τους σεισμούς το 1950, το χωριό άρχισε να μαραζώνει και να χάνει την ομορφιά του, μιας και οι κάτοικοι του εγκαταστάθηκαν στο Έλιος. Με το πέρασμα των χρόνων, ξένοι και Έλληνες εκτός νησιού αγόρασαν σπίτια εκεί. Έτσι άρχισε να ξαναζωντανεύει το μικρό αλλά γραφικό χωριό. Δημιουργήθηκε μάλιστα σύλλογος που μέσα στις άλλες δραστηριότητες του, έχει

αναλάβει και την προστασία της οικιστικής ανάπτυξης. Στο Κλίμα διατηρούσε μέχρι πρόσφατα φούρνο παραδοσιακό με ζυμωτό ψωμί, κυρία Μαγδαληνή, για την οποία έχουν γίνει αναφορές και στον ξένο τύπο.

Το Λουτράκι είναι το δεύτερο λιμάνι του νησιού και επίνειο της Γλώσσας, του μεγαλύτερου οικισμού της Σκοπέλου. Στο Λουτράκι βρέθηκαν ίχνη Ρωμαϊκών λουτρών και τα τείχη της ακρόπολης της αρχαίας Σελινούντας. Εδώ βρίσκεται και ο ναός της Αθηνάς.

Η Γλώσσα είναι το μεγαλύτερο σε πληθυσμό χωριό της Σκοπέλου. Πρώτη αναφορά στις πηγές για το χωριό, γίνεται σε πατριαρχικό γράμμα του 17<sup>ου</sup> αιώνα. Είναι το *ψηλό χωριό* που αναφέρει ο Αλέξανδρος Παπαδιαμάντης στο διήγημα του, Η Νοσταλγός.

Η γύρω περιοχή, τόσο στη Γλώσσα όσο και στο Λουτράκι, έχει Αρχαιολογικό ενδιαφέρον, αφού σε πολλά σημεία της υπάρχουν αρχαίοι πύργοι και κτιριακές εγκαταστάσεις διαφόρων περιόδων της αρχαιότητας. Ενδιαφέρον παρουσιάζει ότι πολλοί κάτοικοι είναι απόγονοι προσφύγων Θεσσαλών που κατέφυγαν εδώ τα χρόνια της Επανάστασης. Έτσι εξηγούνται τα έθιμα που δέχτηκε ο λαϊκός πολιτισμός της περιοχής ως δάνεια από την ηπειρωτική Ελλάδα.

Το 1999, οι γυναίκες της Γλώσσας, δημιούργησαν Αγροτουριστικό Συνεταιρισμό, που δραστηριοποιείται στηρίζοντας

την εγχώρια οικονομία αλλά και το πολιτιστικό επίπεδο του τόπου.

Από το συνεταιρισμό παράγονται εξίσια γλύκα, εδέσματα και πότα βασισμένα σε παραδοσιακές συνταγές και αγνά υλικά. Συμβάλλει επίσης στην αναβίωση εθίμων με πολιτιστικές εκδηλώσεις.



## ● Εκδηλώσεις

Στην Σκόπελο λαμβάνουν χώρα διάφορες εκδηλώσεις. Χαρακτηρισμένη ως νησί της φωτογραφίας, πραγματοποιεί κάθε χρόνο *εκθέσεις φωτογραφίας* με εκθέτες από όλο τον κόσμο.

Στη Γλώσσα κάθε Ιούλιο, πραγματοποιούνται πολιτιστικές εκδηλώσεις, με το όνομα *Λοΐζια*, αφιερωμένες στην μνήμη του Μάνου Λοΐζου. Τοπικά μουσικά συγκροτήματα, αλλά και γνωστοί καλλιτέχνες από όλη την Ελλάδα συμμετέχουν στις εκδηλώσεις.

*Οι Απόκριες* στη Σκόπελο, αποκτούν ιδιαίτερο χρώμα τις δύο τελευταίες εβδομάδες του τριωδίου. Οι Σκοπελίτες διασκεδάζουν τριγουρίζοντας μεταμφιεσμένοι από σπίτι σε σπίτι. Κάνουν μμήσεις

και δίνουν μικρές παραστάσεις, σατυρίζοντας γεγονότα της καθημερινής ζωής.

Διακρίνονται οι *Μπράμηδες*, που είναι ντυμένοι με περίεργους συνδυασμούς στοιχείων της παραδοσιακής ενδυμασίας ανδρικής και γυναικείας. Ειδικά την Κυριακή της Τυρινής, συγκεντρώνονται

στην πλατεία της Παναγίας Παπαμελετίου και οι νοικοκύρηδες τους τρατάρουν ρυζόγαλο, γαλακτομπούρεκο και άφθονο κρασί.

Την ίδια μέρα στο έθιμο της τράτας, μασκαράδες φτιάχνουν ένα ομοίωμα καϊκιού και περνάνε από γειτονιά σε γειτονιά τραγουδώντας ευτράπελα (πιπράσκα) τραγούδια. Το μπουλούκι που ακολουθεί την τράτα καταλήγει το σούρουπο στην παραλία για να την φουντάρει στη θάλασσα. Την Καθαρή Δευτέρα συνηθίζουν να σχηματίζουν με λουλάκι, ένα σταυρό στο μέτωπό τους και να κρέμουν στο αυτί τους ένα κλωνί μυρωδάτα ζουμπούλια.



Άλλο έθιμο της Σκόπελου συναντάται την 1<sup>η</sup> Μάη, όπου οι νύφες του νησιού φτιάχνουν ένα στεφάνι από ελιά, τριαντάφυλλα, γαρύφαλλα και μαργαρίτες και το προσφέρουν στην πεθερά τους μαζί με ένα ρόφημα από γάλα γιδίσιο, κακάο και ζάχαρη καθώς και κουλουράκια που τοποθετούν μέσα σε ένα καλάθι.

Την Μεγάλη Παρασκευή, προσφέρουν πάλι στη πεθερά τους το αμυγδαλοζούμι. Αυτό παρασκευάζεται από βραστά αμύγδαλα τα οποία τοποθετούν μέσα σε τσαντίλα. Το ζούμι το μαζεύουν σε κανάτα και του προσθέτουν ζάχαρη.





## ΑΛΟΝΝΗΣΟΣ

Το τρίτο σε μέγεθος νησί των Σποράδων, η αρχαία Ίκος, το νησί με την πιο μακραιώνη ιστορία ανθρώπινης παρουσίας στο Αιγαίο, είναι από τους ωραιότερους βιότοπους στην Ελλάδα. Τα τελευταία δέκα χρόνια, χάρη στο Εθνικό Θαλάσσιο Πάρκο που λειτουργεί στο βόρειο άκρο της, η Αλόνησος έχει εκτεταμένη προστασία περιβαλλοντική.

### ● Ιστορία

Η Αλόνησος, το νησί με το μακροβιότερο παρελθόν οικιστικής εγκατάστασης στο Αιγαίο, είχε κατά καιρούς πολλά ονόματα. Ίκος στην αρχαιότητα, Χιλιοδρόμια στη Ρωμαϊκή και την Βυζαντινή εποχή, Ηλιοδρόμια στα χρόνια της ελληνικής Επανάστασης.

Στα νότια στη χερσόνησο του Κοκκινόκαστρου, αποκαλύφθηκε ο πρώτος οικισμός της περιοχής του Αιγαίου. Συγκεκριμένα στη θέση Νησί, βρέθηκαν υπολείμματα τειχών, τάφοι, εργαλεία, οστά της Μέσης Παλαιολιθικής εποχής. Κατάλυτα της Μεσολιθικής και Παλαιολιθικής εποχής, βρέθηκαν στο νησάκι Γιούρα, στο σπήλαιο του Κύκλωπα.

Στη Στενή Βάλα και στα Γλυφά Αλονήσου, εντοπίστηκε νεολιθικός οικισμός, με ενδείξεις για την παρουσία πολυάριθμου μόνιμου πληθυσμού στο νησί, κατά την Κλασική και την Ελληνιστική περίοδο.

Οι πρώτοι έποικοι των Προελληνιστικών χρόνων, ήταν Κάρες και Μινωίτες ενώ από το 14<sup>ο</sup> αιώνα άρχισε εισροή πληθυσμού από τη Θεσσαλία, τη Θράκη και την Εύβοια. Βασική ασχολία των κατοίκων ήταν η αμπελουργία και οι εξαγωγές του ίκιου οίνου σε λιμάνια της Μεσογείου, τουλάχιστον μέχρι τη Ρωμαϊκή εποχή.

Η αρχαία Ίκος ήταν μέλος της Αθηναϊκής Συμμαχίας επί έναν περίπου αιώνα. Ύστερα την υπέταξαν οι Ρωμαίοι και μετά αποτέλεσε τμήμα του Βυζαντινού Θέματος της Ελλάδος έως το 1204, οπότε και έπεσε στα χέρια των Ενετών.

Η Βυζαντινή περίοδος συνεχίστηκε από τα τέλη του 12<sup>ου</sup> αι. Ως το 1453 οι κάτοικοι υπέφεραν από τις πειρατικές επιδρομές και αργότερα από τον τουρκικό ζυγό, ενώ λόγω των αλληπαλλήλων σεισμών, λίγα μνημεία τέχνης σώζονται μέχρι σήμερα.

Το νησί άρχισε να αναπτύσσεται χάρη στο εμπόριο το 17<sup>ο</sup> και 18<sup>ο</sup> αιώνα, ενώ κατά την ελληνική Επανάσταση σημειώθηκε μεγάλη εισροή προσφύγων. Μετά την απελευθέρωση των Σποράδων (1830), οπότε δόθηκε στην Αλόνησο η σημερινή της ονομασία, αναπτύχθηκε οικονομική δραστηριότητα στους τομείς της γεωργίας, της ξυλοναυπηγικής και του εμπορίου.

Ο Β΄ Παγκόσμιος Πόλεμος ανέκοψε τους ρυθμούς ανάπτυξης και ο σεισμός του 1965 προκάλεσε ανεπανόρθωτες καταστροφές στον οικονομικό και οικιστικό ιστό του νησιού.

## ● Η Αλόνησος σήμερα

Ο πληθυσμός των 2.700 περίπου κατοίκων της Αλοννήσου συγκεντρώνεται στους δύο οικισμούς στα νότια, το Πατητήρι και τη Βότση, ενώ στη Στενή Βάλα, ανατολικά, ζουν 107 μόνιμοι κάτοικοι. Εδώ εντοπίζεται το σημαντικότερο στην Ελλάδα καταφύγιο της Μεσογειακής φώκιας *Monachus monachus*.

Το πλούσιο φυσικό περιβάλλον της περιοχής δεν εξαντλείται στις πολλές θαλασσινές σπηλιές. Φώκιες, δελφίνια, αιγαιογάρροι, μαυροπετρίτες, σπάνια αγριοκάτσικα κ. μεγάλη ποικιλία από βότανα με θρυλούμενες ιαματικές ιδιότητες (εδώ βρίσκεται η Ακαδημία Κλασικής Ομοιοπαθητικής) χαρακτηρίζουν την ιδιαίτερη χλωρίδα και πανίδα της Αλοννήσου.

Κάθε χρόνο ταξιδιώτες διαφόρων εθνικοτήτων, φυσιολάτρες κυρίως, καταπλέουν στην Αλόνησο που εντυπωσιάζει με την άγρια ομορφιά της. Αρκετοί μένουν εδώ μόνιμα για πάντα, όπως Γερμανοί που ανακαίνισαν τα περισσότερα εγκαταλειμμένα πέτρινα σπίτια στην παλιά Αλόνησο. Οι περισσότεροι Αλοννησιώτες είναι ψαράδες αλλά και κτηνοτρόφοι ή γεωργοί που διατηρούν τον παραδοσιακό τρόπο ζωής.

Η ήπια αλλά επαρκής τουριστική υποδομή του νησιού εξασφαλίζει ξεκούραστες και ευχάριστες διακοπές με πολλά ενδιαφέροντα: ψάρεμα και κολύμπι σε καταγάλανα νερά, θαλάσσια σπόρ, περπάτημα και εξερεύνηση με βάρκες.



Ο αιγαιογάρρος (*Larus audouinii*)

Το σπανιότερο είδος γλάρου στην Ευρώπη, τη Βόρειο Αφρική και τη Μέση Ανατολή.

**Εμφάνιση:** διακρίνεται από τον θυελλόγλαρο και τον ασημόγλαρο από τα φτερά του που είναι στενότερα, τα πράσινα προς μαύρα πόδια του, και το ράμφος του που έχει χρώμα κόκκινο του κοραλλιού και έναν μαύρο δακτύλιο μπροστά. Από μακριά το ράμφος του μπορεί να δείχνει μαύρο. Το πέταγμά του είναι πιο ρωμαλέο και μοιάζει με της σούλας.

**Μήκος:** ενδιάμεσο μεταξύ του θυελλογλάρου και του ασημογλάρου 50 εκατοστά

**Βιότοπος:** Περιοχές νησιών της Μεσογείου. Για την επώαση των αυγών του διαλέγει μικρά επίπεδα, βραχώδη νησάκια.

**Αναπαραγωγή:** Γεννούν στα τέλη Απριλίου/αρχές Μάη συνήθως τρία αυγά, σπανιότερα δύο.



Υπάρχουν αρκετά ακατοίκητα νησάκια προς τα βόρεια και τα ανατολικά του νησιου με παρθένες παραλίες και ορισμένα με πανάρχαιη ιστορία-Κυρά Παναγιά, Γιούρα Σκάντζουρα, Ψαθούρα, Δύο Αδερφοί-τα οποία προσφέρονται για θαλάσσιες εκδρομές, υπό προϋποθέσεις βεβαίως, εξαιτίας του πάρκου. Αραιοκατοικημένο είναι και το νησάκι Περιστέρα ή Ξηρό, που βρίσκεται σε μικρή απόσταση με το καΐκι, απέναντι από τη Στενή Βάλα.



Το νησάκι Ψαθούρα.

#### ● Περιήγηση στο νησί

Το Πατητήρι, το κυρίως λιμάνι της Αλοννήσου, με το μεγαλύτερο οικισμό, είναι ένας κλειστός κόλπος, αγκαλιασμένος από πεύκα και αμφιθεατρικά κτισμένα, λευκά κεραμοσκεπαστα σπίτια με λουλούδια στις αυλές. Το νέο επίγειο της Αλοννήσου το ονόμασαν έτσι οι ντόπιοι το 1978, όταν μεταφέρθηκε ο οικισμός από την Παλιά Χώρα, που μισογκρεμίστηκε από το σεισμό του 1965. Στην περιοχή υπήρχαν κάποτε πολλά πατητήρια σταφυλιών και από αυτό το λιμάνι έφευγαν καράβια με μούστο για τα γύρω λιμάνια.



Αποψη από το γραφικό Πατητήρι.

Το κρασί της Αλοννήσου ήταν ακουστό και υπήρχε μεγάλη παραγωγή στο νησί μέχρι πριν μερικές δεκαετίες, όταν η φυλλοξήρα κατέστρεψε τα περισσότερα αμπέλια. Σήμερα στο Πατητήρι ζούν 1.697 κάτοικοι που ασχολούνται με τον τουρισμό, την αλιεία και την κτηνοτροφία. Μια ντουζίνα ξενοδοχεία, αρκετά ενοικιαζόμενα δωμάτια, ταβέρνες, μπάρ και δύο κέντρα διασκέδασης συνθέτουν την τουριστική υποδομή του πρώτου λιμανιού.

Στο λιμάνι του Πατητηριού στεγάζεται ο βασικός ενημερωτικός σταθμός της MOM. Επίσης στο Νέο Οικισμό (περιοχή κατοικιών που κτίστηκαν μετά το σεισμό), ο γυναικείος Συνεταιρισμός της Αλοννήσου έχει κατάστημα πώλησης παραδοσιακών προϊόντων, όπως γλυκά κουταλιού.

Το φυσικό λιμάνι της Βότσης βρίσκεται μόλις 1 χλμ. Βορειοανατολικά. Εδώ βρίσκεται ο δεύτερος μεγαλύτερος οικισμός του νησιού, με 500 περίπου κατοίκους, συνεχόμενος σχεδόν με το Πατητήρι.

Στην Παλιά Χώρα της Αλοννήσου αντικρύζει κανείς μια συγκλονιστική εικόνα, των απόκρημνων βράχων και των πέτρινων σπιτιών, πολλά από τα οποία είναι μισογκρεμισμένα. Στην είσοδο βρίσκονται τα παλιά αλώνια και μετά τα μεσαιωνικά τείχη, με ορατά μνημεία από τις περιόδους της Ενετοκρατίας και της Τουρκοκρατίας στο νησί, όπως το Διοικητήριο και ίχνη από τα σπίτια που υπήρχαν στο οχυρό.

Ο μικρός ψαράδικος οικισμός της Στενής Βάλας, σε απόσταση 13 χλμ. από το Πατητήρι, έχει αξιοποιηθεί τουριστικά και βρίσκεται στο κέντρο των ανατολικών ακτών της Αλοννήσου. Εκεί ζούν περίπου 110 κάτοικοι και στο λιμάνι της δένουν αρκετά ψαροκάικα καθώς και τουριστικά σκάφη.

Το ακρωτήριο Κοκκινόκαστρο συνδυάζει αρμονικά την ιστορία και το φυσικό περιβάλλον. Στην κατάφυτη περιοχή του βρέθηκαν απολιθώματα της Παλαιολιθικής εποχής και δείγματα της αρχαιότερης οικιστικής εγκατάστασης στο Αιγαίο. Κάποια Ευρήματα έχουν μεταφερθεί στο μουσείο του Βόλου.





● Οι παραλίες του νησιού

Νότια και ανατολικά υπάρχουν αρκετές αμμουδιές με ψιλό βότσαλο, ενώ στη βόρεια και τη δυτική πλευρά οι ακτές είναι πιο απόκρημνες, με βράχια και πλούσια βλάστηση.

Το Βύθισμα και ο Λεπτός Γυαλός είναι κοσμικές παραλίες με ομπρέλες, ξαπλώστρες και αβθή νερά όπως επίσης ανάλογες εξυπηρετήσεις προσφέρουν και η παραλία Μηλιά και Χρυσή Μηλιά. Η Μαρπούντα παραλία εξίσου κοσμική, διατηρεί και πολυτελές μπανγκαλόου.

Η ωραιότερη παραλία του νησιού βρίσκεται στην περιοχή του Αγίου Δημητρίου, ανατολικά και πρόκειται για την ονομαστή Ρουσούμ Γυαλό. Στην εύφορη αυτή περιοχή διεξάγονται συστηματικές έρευνες και ανασκαφές, οι οποίες έφεραν στο φως σημαντικά τμήματα οικισμού των Παλαιοχριστιανικών χρόνων: μια τρίκλιτη βασιλική εκκλησία, λουτρό και υδραγωγείο.

Νότιοδυτικά συναντάμε τις παραλίες Μουρτιά, Βρυσίτσα και Τσουκαλιά. Στον κόλπο του Γέρακα στεγάζεται και ο ερευνητικός σταθμός. Με ειδική άδεια επιτρέπεται στα εκδρομικά σκάφη να προσεγγίζουν τα γύρω νησιά, ενώ στο νησί Πιτέρι απαγορεύεται η προσέγγιση σε απόσταση 3 ναυτικών μιλίων.



Η παραλία Μαρπούντα

## ● Γύρω νησάκια

Το πλησιέστερο κατοικημένο νησάκι είναι η *Περιστέρα* ή Ξηρό ή Ευώνημος κατά την αρχαιότητα, το οποίο βρίσκεται ανατολικά της Αλοννήσου. Είναι άγονο, με ωραίες παραλίες και θαυμάσιο φυσικό λιμάνι.

Δεκατρία ναυτικά μίλια βόρεια βρίσκεται η βραχονησίδα *Κυρά Παναγιά*, όπου εντοπίζεται η αρχαία Αλόννησος. Τα δύο λιμάνια της, Πλανήτης και Άγιος Πέτρος, θεωρούνται εξαιρετικά ασφαλή. Εδώ ζούν μερικοί κτηνοτρόφοι. Στην Κυρά Παναγιά βρίσκεται το μοναστήρι-μετόχι της Μεγίστης Λαύρας του Αγίου Ορους.

Στα *Γιούρα* τη θρυλική σπηλαιώδη βραχονησίδα, ενδημεί ένα σπάνιο είδος αγριόγιδου που θεωρείται προστατευόμενο.

Στις σπηλιές της *Ψαθούρας*, της βραχονησίδας που απέχει 20 ναυτικά μίλια από την Αλόννησο, απαντώνται συχνά μεσογειακές φώκιες. Η Ψαθούρα φημίζεται και για τον πολύ δυνατό φάρο της. Ορατά, σε καλές καιρικές συνθήκες, είναι τα βυθισμένα ερείπια της αρχαίας πόλης κοντά στο λιμάνι. Κάτω από την Ψαθούρα είναι και το Ψαθονήσι, μικρή βραχονησίδα.

Μεταξύ Κυρά Παναγιάς και Γιούρας είναι τα μικρά νησάκια Παππούς, με το εκκλησάκι της Ευαγγελίστριας πάνω του, το νησάκι Στρογγυλό, αντυπροσωπευτικό του ονόματός του το σχήμα του, και η νήσος Γραμμέζα ή Πράσο, με βουνό ύψους κορυφής 150 μέτρων.

Πιο μακριά βρίσκεται το νησί Σκάντζουρα περιτριγυρισμένο από άλλα μικρότερα, όπως ο Κασίδης, τα Λαγοφυτονήσια, το Σκαντίλι.

## ● Εκδηλώσεις

Το Δεκαπεντάγουστο γίνεται πανηγύρι στη Χώρα, με τοπικές λιχουδιές και ζωντανή μουσική. Το Μάιο πραγματοποιούνται τα Καλογιάννεια, με αθλητικά και μουσικοχορευτικά δρώμενα, χωρίς να λείπει βέβαια το ανάλογο φαγοπότι.

Ο τουρισμός δεν έχει χρόνια που αναπτύχθηκε στην Αλόννησο. Η μεγαλύτερη τουριστική κίνηση παρατηρείται τους μήνες Ιούλιο και Αύγουστο. Μια εναλλακτική μορφή τουρισμού, ο τουρισμός που είναι φιλικός προς τη φύση ή οικοτουρισμός, μπορεί να προσελκύσει επισκέπτες στο νησί και άλλες εποχές όπως την άνοιξη ή το φθινόπωρο, που είναι οι καταλληλότερες για αυτή τη μορφή τουρισμού.

Είναι μια ιδέα που προωθείται από την EUONATURE σε συνεργασία με τον τοπικό σύλλογο ξενοδόχων και τον τοπικό οργανισμό για την προστασία της φύσης (Οικολογική και Πολιτιστική Κίνηση Αλοννήσου, ΟΚΠΑ).





## ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ : ΨΑΡΙΚΑ

### ΣΚΟΠΕΛΟΣ

#### 1.Ροφός στιφάδο

1 ροφός του κιλού

1 ποτήρι κρεμμυδάκια μικρά στρογγυλά

4 ντομάτες φρέσκοιες

τοματοπελτές

4 σκελίδες σκόρδο

2 φύλλα δάφνης

1.Καθαρίζουμε το ψάρι προσεκτικά από λέπια και εντόσθια.

2.Βάζουμε μέσα στα βράγχια τις σκελίδες του σκόρδου.

3.Ψιλοκόβουμε τις ντομάτες σε κυβάκια.

4.Σε μία κατσαρόλα βάζουμε το ψάρι να βράσει αφού το σκεπάσουμε με νερό μέχρι να σκεπαστεί.

5. Προσθέτουμε τα κρεμμυδάκια τις ντομάτες και τον τοματοπελτέ.

6.Βράζουμε σε χαμηλή φωτιά για 30-40 λεπτά.Προς το τέλος προσθέτουμε και τα φύλλα δάφνης.



## 2. Ψάρια πλακί

1 κιλό ψάρια καθαρισμένα (σάλπες, μελανούρια)

4 μεγάλα ξερά κρεμμύδια

1 ματσάκι μαϊντανό

σκόρδο

άγριο σέληνο

φρέσκος δυόσμος

8 δαμάσκηνα ξινά ζεματισμένα

1. Βράζουμε μαζί 2 κρεμμύδια, το μαϊντανό, το σκόρδο, το άγριο σέληνο και το δυόσμο, όλα ψιλοκομμένα.

2. Γεμίζουμε τις κοιλιές των ψαριών με τα άλλα δύο κρεμμύδια αφού τα έχουμε ψιλοκόψει. Τα τοποθετούμε σε ένα ταψί και ρίχνουμε το βρασμένο μίγμα από πάνω και τα δαμάσκηνα γύρω-γύρω. Ψήνουμε στο φούρνο, στους 180 βαθμούς για 30 λεπτά.





### 3.Κέφαλος με φασολάκια και ντομάτα

ένας κέφαλος του κιλού περίπου

300γρ φασολάκια

3 ντομάτες μεγάλες

1 κρεμμύδι

σκόρδο

αλάτι,πιπέρι

1.Σε κατσαρόλα βάζουμε τον κέφαλο αφού τον έχουμε καθαρίσει.

2.Προσθέτουμε τα φασολάκια καθαρισμένα,τις ντομάτες κομμένες σε κύβους,το κρεμμύδι ολόκληρο αλάτι και πιπέρι.

3.Αφήνουμε να βράσουν όλα μαζί για 30 περίπου λεπτά σε χαμηλή φωτιά

4.Σερβίρουμε ζεστά

## ΑΛΟΝΝΗΣΟΣ

### 4.Καλαμάρι γεμιστό

καλαμάρι

ουζο

κρεμμύδι

σκόρδο

ρύζι

μαϊντανός

λεμόνι

σέληνο

1.Καθαρίζουμε το καλάμαρι αφαιρώντας το εσωτερικό του και τον υμένα που το καλύπτει εξωτερικά.

2.Το βάζουμε σε μία γαβάθα με ούζο και το αφήνουμε.

3.Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο και τα ανακατέβουμε με βρασμένο ρύζι,μαιντανό,λίγο σέληνο προσθέτωντας χυμό λεμονιού(3 κουτ.σούπας).

4.Βγάζουμε το καλαμάρι από το ούζο και το γεμίζουμε με την παραπάνω γέμιση.

5.Το τηγανίζουμε ή το ψήνουμε με λάδι και πιπέρι και το αφήνουμε να ψηθεί στη φωτιά για 3-4 λεπτά.

6.Τσιγαρίζουμε το υπόλοιπο κρεμμύδι με πολύ ντομάτας,λίγο λεμόνι, μαιντανό,αλάτι,λάδι,πιπέρι.

7.Τέλος πάνω στο ψημένο καλαμάρι ρίχνουμε την κόκκινη σάλτσα,που ετοιμάσαμε.





## 5.Κακαβιά

Η κακαβιά είναι η σούπα των ψαράδων κατεξοχήν. Η συνταγή που παρατίθεται πιο κάτω είναι αυθεντική από το στόμα σκοπελίτη ψάρα όπως τη φτιάχνει στο καΐκι του.

Ψάρια με σκληρή πέτσα όπως ροφός, κυνηγοί, μαγιάτικα του κιλού.

Ψάρια μαλακότερα όπως μπακαλιάρος, γλώσσα κλπ.

Οστρακοειδή όπως χτένια, γυαλιστερές, κυδώνια.

3 σκελίδες σκόρδο

1 κρεμμύδι

1. Καθαρίζουμε τα ψάρια και τα βάζουμε σε κατσαρόλα σκεπάζοντάς τα με θαλασσινό νερό μέχρι να καλυφθούν πλήρως.

2. Προσθέτουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και τα οστρακοειδή και αφήνουμε να βράσει σε χαμηλή φωτιά 30-40λ.

3. Δεν βάζουμε αλάτι γιατί θα είναι ήδη αλμύρη η σούπα από το θαλασσινό νερό. Κατά προτίμηση βάζουμε πιπέρι.

4. Σβήνουμε τη σούπα με λίγο ούζο.



## 6.Μπακαλιαράκια ξυδάτα

4 μπακαλιαράκια  
 30γρ βούτηρο  
 λάδι  
 αλεύρι  
 3 σκελίδες σκόρδο  
 μαιντανό  
 3 αγγουράκια τουρσί  
 αλάτι,πιπέρι  
**Για τη σάλτσα**  
 1 κρόκο αυγού  
 3 κουτ.σούπας ξίδι

- 1.Κόβουμε τα ψάρια σε αρκετά χοντρές φέτες.
- 2.Αλατοπιπερώνουμε και αλευρώνουμε ελαφρά.
- 3.Τα τηγανίζουμε για 10 λεπτά περίπου σε ένα μεγάλο τηγάνι με 20 γρ βούτηρο και λίγο λάδι,σε μέτρια φωτιά.Στα μισά του ψησίματος τα γυρίζουμε από την άλλη.
- 4.Ψιλοκόβουμε το σκόρδο και το μαιντανό.
- 5.Τοποθετούμε τα ψάρια στην πιατέλα σερβιρίσματος την οποία διατηρούμε ζέστη.
- 6.Βάζουμε έναν κύβο βούτηρο στο τηγάνι και ρίχνουμε το ψιλοκομμένο σκόρδο,το μαιντανό και μία κοφτή κουταλιά του καφέ αλεύρι.Ανακατεύουμε πάνω στη φωτιά, προσθέτοντας  $\frac{3}{4}$  του ποτηριού νερό,αλάτι,πιπέρι και τα αγγουράκια τουρσί κομμένα σε ροδέλες.

### **Σάλτσα**

- 7.Διαλύουμε σε ένα μπόλ έναν κρόκο αυγού με τρεις κουταλιές της σούπας ξίδι.Ρίχνουμε το μείγμα μέσα στο τηγάνι που έχουμε κατεβάσει από τη φωτιά,χτυπώντας με το σύρμα.Το μείγμα πρέπει να πήξει ελαφρά (αν όχι,το ξαναβάζουμε σε χαμηλή φωτιά για μερικά δευτερόλεπτα,ανακατέβοντας συνεχώς).
- 8.Περιχύνουμε τα ψάρια με τη σάλτσα και σερβίρουμε αμέσως.



**ΣΚΙΑΘΟΣ****7.Τσιπούρα γεμιστή με μανιτάρια**

1 τσιπούρα (1,1 ½ κιλό)  
 1 ½ ποτήρι λευκό ξηρό κρασί  
 30γρ. βούτηρο  
 αλάτι,πιπέρι  
 Για τη γέμιση  
 1 φλυτζάνι περίπου γάλα  
 75 γραμμ.μπαγιάτικο ψωμί  
 200 γραμμ. μανιτάρια  
 1 κρεμμυδάκι στιφάδου  
 50 γραμμ.βούτηρο  
 1 κρόκο αυγού  
 1 λεμόνι  
 ψιλοκομμένο μαϊντανό  
 αλάτι,πιπέρι



1.Καθαρίζουμε,πλένουμε και σκουπίζουμε την τσιπούρα με απορροφητικό χαρτί κουζίνας.Αφαιρούμε προσεκτικά την μαύρη μεμβράνη που καλύπτει το εσωτερικό της κοιλιάς, γιατί δίνει πικρή γεύση στη γέμιση.

**Γέμιση**

- 2.Ρίχνουμε ζεστό γάλα πάνω στο ψωμί.
- 3.Κόβουμε την άκρη από το πόδι των μανιταριών.Τα πλένουμε και τα κόβουμε σε φέτες.
- 4.Ψιλοκόβουμε το κρεμμυδάκι και το σωτάρουμε με λίγο βούτηρο σε δυνατή φωτιά μαζί με τα μανιτάρια.
- 5.Πιέζουμε ελαφρά το ψωμί να φύγει το παραπανίσιο γάλα.Το ζυμώνουμε με τον κρόκο του αυγού,τα μανιτάρια,το μαιντανό και αλατοπιπερώνουμε.
- 6.Γεμίζουμε την τσιπούρα με το μείγμα.Ράβουμε με χοντρή κλώστη ή κλείνουμε το άνοιγμά με λίγο αλουμινόχαρτο.
- 7.Βάζουμε το ψάρι μέσα σε ένα βουτηρωμένο πυρίμαχο σκεύος.
- 8.Προσθέτετε το λευκό κράσι,μερικούς κύβους βούτηρο,αλάτι και πιπέρι.Ψήνουμε σε πολύ δυνατό φούρνο(250°)για 30-40 λεπτά.Ραντίζουμε με νερό κατά τη διάρκεια του ψησίματος.Σερβίρουμε με φέτες λεμονιού

### 8. Σκουμπρί στη σχάρα με κρέμα γάλακτος

4 σκουμπριά

2 κουτ.σούπας λάδι

100 γραμμ.κρέμα γάλακτος

διάφορα μυρωδικά (μαϊντάνο,εστραγκόν,σχινόπρασο)

αλάτι,πιπέρι

- 1.Ανάβουμε το γκριλ.
- 2.Με ένα μυτερόκαι πολύ κοφτερό μαχαίρι κάνετε μερικές λοξές τομές σε κάθε σκουμπρί.
- 3.Τα αλείφετε με λάδι και από τις δύο πλευρές.Τα τοποθετείτε σε σχάρα την οποία βάζετε μέσα στο ταψί του φούρνου. Αφήνετε ανοιχτή την πόρτα του φούρνου και ψήνετε στο γκριλ για 3-4 λεπτά την κάθε πλευρά.
- 4.Βάζετε τα σκουμπριά σε ζεστή πιατέλα. Αλατοπιπερώνετε και τα καλύπτετε με κάπως χλιαρή κρέμα γάλακτος και με ψιλοκομμένα αρωματικά χόρτα.Σερβίρετε αμέσως.





9.Σαλάχι φούρνου

600γραμμ.σαλάχι  
 30 γραμμ.βούτηρο  
 1 κοφτή κουτ.σούπας  
 αλεύρι  
 2 ποτήρια γάλα  
 1 σκελίδα σκόρδο  
 1 κλωνάρι θυμάρι  
 ½ φύλλο δάφνης  
 1 καρφί γαρύφαλλο  
 30 γραμμ.τριμμένη γραβιέρα  
 αλάτι,πιπέρι

- 1.Προθερμαίνουμε το φούρνο.
- 2.Αλευρώνουμε ελαφρά το σαλάχι και το ροδίζουμε για λίγο στο τηγάκι με το βούτηρο.Όταν θα έχει δημιουργηθεί μια ελαφριά ξανθιά κρούστα,το κατεβάζουμε και το τοποθετούμε σε ένα πυρέξ.
- 3.Προσθέτουμε το γάλα,το σκόρδο,το θυμάρι,τη δάφνη,το γαρύφαλλο,αλάτι και πιπέρι. Αφήνουμε να ψηθεί σε δυνατό φούρνο(200°) για 10 -15 λεπτά.
- 4.Βγάζουμε το πυρέξ από το φούρνο και αφαιρούμε το σκόρδο και τα μυρωδικά.
- 5.Πασπαλίζουμε με το τριμμένο τυρί και ξαναβάζουμε για μερικά λεπτά στο γκριλ στους 250° να γκρατιναριστεί.



### 10. Αγκινάρες με καραβίδες

12 αγκινάρες  
 χυμός από 2 λεμόνια  
 1 κουτ.σούπας αλεύρι  
 1 κιλό καραβίδες καθαρισμένες  
 1 φλυτζ.τσαγιού+2 κουτ.σούπας ελαιόλαδο  
 6-7 κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα  
 1 φλυτζ.τσαγιού νερό  
 2 κουτ.σούπας άνηθο ψιλοκομμένο  
 αλάτι,πιπέρι

- 1.Καθαρίζουμε τις αγκινάρες και τις βάζουμε σε ένα μπόλ με νερό το χυμό ενός λεμονιού και το αλεύρι.
- 2.Σοτάρουμε στο 1 φλυτζ.λάδι τα κρεμμυδάκια μέχρι να μαλακώσουν,αλλά χωρίς να μαυρίσουν.Ρίχνουμε το νερό και όταν πάρει μία βράση,προσθέτουμε τις αγκινάρες,τον άνηθο και τα βράζουμε για 35 περίπου λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν.
- 3.Ζεσταίνουμε τις 2 κουτ.σούπας λάδι σε ένα τηγάνι και σοτάρουμε τις καραβίδες.Τις προσθέτουμε στις αγκινάρες, αλατοπιπερώνουμε,ρίχνουμε και τον υπόλοιπο χυμό λεμονιού και συνεχίζουμε το ψήσιμο για 5 λεπτά περίπου.Σερβίρουμε αμέσως.





## ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ: ΚΡΕΑΤΙΚΑ

### ΣΚΟΠΕΛΟΣ

#### 1. Κατσίκι με αγκινάρες

- 1 κιλό κατσίκι Σκοπελίτικο
- 12 αγκινάρες μέτριες
- 1 μάτσο κρεμμύδι φρέσκο
- 1 μάτσο άνηθο
- 1 κουτ.σούπας τοματοπελτέ
- 2 φρέσκοιες ντομάτες



Κόβουμε το κατσίκι σε μερίδες και το τσιγαρίζουμε σε ελαιόλαδο. Προσθέτουμε το φρέσκο κρεμμύδι και τον άνηθο ψιλοκομμένο καθώς και τον τοματοπελτέ και τις φρέσκοιες ντομάτες κομμένες σε κύβους.

Αφού βράσει ρίχνουμε το ανάλογο νερό και προς το τέλος τις καθαρισμένες αγκινάρες. Συνεχίζουμε το ψήσιμο. Αλατοπιπερώνουμε στο τέλος.

#### 2. Χοιρινό γεμιστό με δαμάσκηνα

- 1 κιλό χοιρινό
- 100 γρ δαμάσκηνα
- άνηθο, δεντρολίβανο
- λάδι
- σκόρδο

Πλένουμε το κρέας καλά και το κόβουμε σε δύο κομμάτια χωρίς να αποκολληθεί τελείως το ένα από το άλλο. Το λαδώνουμε καλά. Στο γουδοχέρι τριματίζουμε τον άνηθο το δεντρολίβανο και το σκόρδο, περίπου 3 σκελίδες, και τα πολτοποιούμε προσθέτωντας λίγο λάδι.

Τρίβουμε με το μίγμα το χοιρινό. Αφαιρούμε από τα δαμάσκηνα το κουκούτσι και τα τοποθετούμε στην μία πλευρά του χοιρινού. Κλείνουμε με την άλλη πλευρά. Το τοποθετούμε σε γάστρα, προσθέτουμε και ένα ποτήρι νερό και αργοψήνουμε στους 170° C για 2 περίπου ώρες.

### 3. Πράσα με χοιρινή σπάλα και δαμάσκηνα

1 κιλό χοιρινό από σπάλα κομμένο σε κομμάτια

1 κιλό πράσα

5 κουταλιές σέλινο ψιλοκομμένο

8 δαμάσκηνα κομμένα στη μέση

1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο

1 κουταλιά πελτές ντομάτας

$\frac{3}{4}$  φλυτζανιού ελαιόλαδο

αλάτι

πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Σωτάρουμε το κρεμμύδι με το λάδι ελαφρά. Ρίχνουμε το χοιρινό και αφήνουμε να ροδίσει από όλες τις πλευρές. Προσθέτουμε 1 φλυτζάνι νερό, λίγο αλάτι και σιγοψήνουμε για 30 λεπτά περίπου. Τραβάτε το κρέας και το τοποθετούμε σε πιατέλα.

Ρίχνουμε τα πράσα (κομμένα σε ροδέλες) 2 φλυτζάνια νερό και λίγο αλάτι. Ψήνουμε για 25 λεπτά σε μέτρια θερμοκρασία.

Τοποθετούμε ξανά το κρέας στη κατσαρόλα, προσθέτουμε τον ντοματοπελτέ (διαλυμένο σε λίγο χλιαρό νερό), τα δαμάσκηνα και το σέλινο. Ανακατεύουμε και συνεχίζουμε το ψήσιμο για 20 λεπτά περίπου μέχρι να απορροφηθούν τα υγρά εντελώς. Σερβίρουμε το φαγητό ζεστό, με άφθονο φρεσκοτριμμένο πιπέρι.





## ΑΛΟΝΝΗΣΟΣ

### 4.Κατσίκι σε αλουμινόχαρτο

1-2 κιλά κατσίκι

3 κρεμμύδια

2 πιπεριές πράσινες

3 σκελίδες σκόρδο

ρίγανη,θυμάρι

λάδι

Πλενουμε το κατσίκι.Το αλείφουμε με λάδι ,το θυμάρι,τη ρίγανη,αλάτι και πιπέρι.

Κάνουμε σχισμές στο κρέας και βάζουμε μικρά κομμάτια σκόρδου σε διάφορα σημεία του κρέατος.Το τοποθετούμε σε αλουμινόχαρτο μαζί με τα κρεμμύδια σχετικά χοντροκομμένα και τις πιπεριές κομμένες σε κύβους.Σφίγγουμε το αλουμινόχαρο γύρω από το κατσίκι και το τοποθετούμε σε ταψάκι.Βάζουμε το ταψί στο φούρνο για 3 ώρες σε χαμηλή φωτιά,γύρω στους 150° -160° C.



### 5.Σκόλυμος με κατσίκι αυγολέμονο

1 κιλό κατσίκι  
 1 κιλό σκόλυμος  
 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
 1 φλυτζάνι ελαιόλαδο  
 1 αυγό  
 χυμός από δύο λεμόνια  
 αλάτι  
 πιπέρι

Βράζουμε τους σκόλυμους για 15 λεπτά σε αλατισμένο νερό. Τους τραβάμε με κουτάλα και τους αφήνουμε να στραγγίσουν. Κρατάμε από το ζωμό που έβρασαν 5 φλυτζάνια, τα οποία θα χρησιμοποιήσουμε για να τελειώσουμε το ψήσιμο του φαγητού. Τσιγαρίζουμε ελαφρά το κρεμμύδι με το λάδι. Προσθέτουμε το κρέας κομμένο σε κομμάτια και το ροδίζουμε από όλες τις πλευρές. Μετά ρίχνουμε 1 φλυτζάνι από το ζωμό που έχουμε κρατήσει και σιγοβράζουμε για 8 λεπτά.

Προσθέτουμε τους σκόλυμους και τον υπόλοιπο ζωμό, σκεπάζουμε και ψήνουμε σε μέτρια θερμοκρασία για 45 λεπτά περίπου. Αλατοπιπερώνουμε το φαγητό και ανακινούμε την κατσαρόλα κρατώντας την από τα χερούλια. Δεν χρησιμοποιούμε πιρούνι ή κουτάλια για να μην «σπάσει» το κρέας και τα χόρτα.

Κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και ετοιμάζουμε το αυγολέμονο, χτυπώντας πρώτα τα ασπράδια για 2 λεπτά. Στη συνέχεια ρίχνουμε τους κρόκους και δουλεύουμε το μείγμα για μερικά λεπτά ακόμα. Ρίχνουμε το λεμόνι και σταδιακά και σε πολύ μικρές ποσότητες λίγη από τη σάλτσα του φαγητού.

Το αδειάζουμε σιγά-σιγά στην κατσαρόλα, ανακινούμε ελαφρά, σκεπάζουμε και αφήνουμε το φαγητό να «ξεκουραστεί» για 10 λεπτά πρωτού το σερβίρουμε.



## 6.Ρολό με αρνίσια πλάτη με γέμιση από σέσκουλα

2-3 κιλά από ολόκληρη αρνίσια πλάτη  
 1½ κιλό σέσκουλα ψιλοκομμένα  
 4 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα  
 2 κουταλιές δυόσμος  
 1 φλυτζάνι πικάντικη κεφαλογραβιέρα τριμμένη  
 1 κουταλιά φρυγανιά τριμμένη  
 2 φλυτζάνια αρνίσια συκωτάκια ψιλοκομμένα  
 3 κουταλιές ελαιόλαδο  
 ½ φλυτζάνι λευκό ξηρό κρασί  
 αλάτι,πιπέρι φρεσκοτριμμένο

(Αφαιρώντας τα κόκκαλα από τη σπονδυλική στήλη, δημιουργείτε μια πλατειά επιφάνεια, όπου θα ρίξουμε τη γέμιση και θα την τυλίξουμε σε σφιχτό ρολό).

Σε βαθύ τηγάνι σωτάρουμε τα κρεμμυδάκια με το λάδι για 2-3 λεπτά.Προσθέτουμε τα συκωτάκια και συνεχίζουμε για 5 λεπτά ακόμα, ανακατεύοντας συνεχώς.Αλατοπιπερώνουμε και σβήνουμε με το κρασί.Αφήνουμε το μείγμα να απορροφήσει τα υγρά του και να στεγνώσει εντελώς.

Όταν κρυώσει εντελώς, το μεταφέρουμε σε βαθύ μπόλ και το αναμειγνύουμε με τα σέσκουλα, το δυόσμο, το τυρί και τη φρυγανιά.Δοκιμάζουμε και προσθέτουμε (αν είναι απαραίτητο) λίγο αλάτι και λίγο πιπέρι.

Αλατοπιπερώνουμε εσωτερικά την αρνίσια πλάτη και γεμίζουμε με το μείγμα.Γυρίζουμε και τυλίγουμε σφιχτά με βαμβακερή λευκή κλωστή και τοποθετούμε στη σχάρα του φούρνου.Ψήνουμε στους 200° για 25 λεπτά, αλείφοντας τακτικά το ρολό με σάλτσα που έχουμε φτιάξει με λάδι,λεμόνι και σκόρδο.

Χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία στους 180° και συνεχίζουμε το ψήσιμο για 45 λεπτά ακόμη,μέχρι να ροδοκοκκινήσει.Τοποθετούμε κάτω από τη σχάρα ένα ταψί με πατάτες ή ένα ταψί με νερό.Βγάζουμε το ρολό από το φούρνο και το αφήνουμε να κρυώσει πριν αφαιρέσουμε το σπάγγο. Το σερβίρουμε ζεστό, κομμένο σε φέτες.

**ΣΚΙΑΘΟΣ****7.Αρνίσιο μπούτι γεμιστό με αγριόχορτα**

1 αρνίσιο μπούτι γύρω στο 1½ κιλό,χωρίς το κόκκαλο

150 γρ.μυρώνια

150 γρ.καυκαλήθρες

150 γρ.τσουκνίδα

150 γρ.μάραθο ή άνηθο

1 κουτ.σουπ. ρίγανη

150 γρ.ανθότυρο

1 φλυτζ.καφέ ελαιόλαδο

1.Πλένουμε και καθαρίζουμε καλά τα μυρώνια,τις καυκαλήθρες την τσουκνίδα και το μάραθο.Τα κόβουμε σε πολύ μικρά κομμάτια και τα βάζουμε σε ένα μπόλ.Λιώνουμε με τα χέρια το ανθότυρο και το προσθέτουμε στα χόρτα.

2.Ανακατεύουμε το μείγμα πολύ καλά και αλατίζουμε.Με το μισό μείγμα γεμίζουμε το μπούτι και το δένουμε με σπάγκο. Βάζουμε το μπούτι σε ταψί και το αλείφουμε με το υπόλοιπο μείγμα.Περιχύνουμε με το ελαιόλαδο,ρίχνουμε λίγη ρίγανη και σκεπάζουμε το κρέας με αλουμινόχαρτο.Προσθέτουμε ένα ποτήρι χλιαρό νερό στο ταψί και ψήνουμε στους 180° για 30λεπ.

3.Αφαιρούμε το αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για 30 λεπτά ακόμη μέχρι να ροδίσει.Το κόβουμε σε φέτες και το σερβίρουμε με πατάτες τηγανιτές.





**8. Κατσίκι του αμπελουργού**

1 κιλό κατσίκι μικρό  
 2 κιλά αμπελόφυλλα τρυφερά  
 1 φλυτζάνι αμπελοβλάσταρα  
 4 φρέσκα κρεμμυδάκια  
 1 κουταλιά άνηθο  
 ¼ φλυτζανιού ελαιόλαδο  
 αλάτι  
 πιπέρι μαύρο

Σωτάρουμε τα κρεμμυδάκια με το ελαιόλαδο για 2-3 λεπτά. Προσθέτουμε το κατσίκι και συνεχίζουμε το σωτάρισμα, μέχρι να ροδίσει από όλες τις πλευρές. Ρίχνουμε ένα φλυτζάνι νερό, σκεπάζουμε και σιγοβράζουμε για 20 λεπτά.

Κατόπιν πλένουμε τα αμπελόφυλλα, αφαιρούμε το κοτσανάκι τους και τα ψιλοκόβουμε. Ρίχνουμε στο φαγητό τα αμπελόφυλλα τα βλαστάρια, τον άνηθο, το αλάτι, το πιπέρι και ανακατεύουμε. Αν είναι απαραίτητο, προσθέτουμε λίγο ακόμη νερό, σκεπάζουμε και σιγοψήνουμε για 30 λεπτά ακόμα.

Σερβίρουμε το φαγητό ζεστό.

(Δεν χρησιμοποιούμε ποτέ λεμόνι, για τη συνταγή αυτή, γιατί ήδη τα φύλλα από τα αμπελόφυλλα έχουν υπόξινη γεύση.

Μπορούμε να προσθέσουμε και μερικά φρέσκα αμπελοβλάσταρα ή τρυφερές αγκινάρες. Συνοδεύουμε με φρέσκο στραγγιστό γιαούρτι).



## ΟΡΕΚΤΙΚΑ

### ΣΚΟΠΕΛΟΣ

#### 1.Σκοπελίτικα σπανακοπιτάκια

##### **Για τη ζύμη**

½ κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις

1 κουτ.ελαιόλαδο

½ κουταλάκι αλάτι

χυμός από μισό λεμόνι

##### **Για τη γέμιση**

½ κιλό χοντροκομμένο σπανάκι

1 ματσάκι ψιλοκομμένο μάραθο&1 μαϊντανό

8-10 φύλλα λάπαθα

½ κιλό φέτα μαλακή θρυμματισμένη

αλάτι,πιπέρι,λάδι για το τηγάνισμα

Βάζουμε σε ένα μπόλ το αλεύρι και δημιουργούμε στο κέντρο μια λακκουβίτσα.στην οποία ρίχνουμε το λάδι,το αλάτι και το λεμόνι.ζυμώνουμε το μείγμα ρίχνοντας σταδιακά νερό μέχρι να γίνει μιά ομοιογενής και σκληρή ζύμη.

Σε άλλο μπολ αναμειγνύουμε όλα τα χορταρικά και ρίχνουμε άφθονο αλάτι.«Ζυμώνουμε» με τα χέρια τα χορταρικά μέχρι να μαραθούν και να βγάλουν όλα τα υγρά τους.Περνάμε τα χορταρικά από τρυπητό και πιέζουμε ελαφρά μέχρι να στραγγίξουν εντελώς.Προσθέτουμε λίγο πιπέρι,τη φέτα και ανακατεύουμε να ενωθούν με το υπόλοιπο μείγμα.

Ανοίγουμε πολύ λεπτό φύλλο και το κόβουμε σε λωρίδες πλάτους 7 εκατ.και μήκους 15 εκατ.Λαδώνουμε με πινελάκι κάθε πλευρά και τοποθετούμε στο κάτω μέρος μία κουταλιά από το μείγμα.Διπλώνουμε διαγώνια και εναλλάξ για να σχηματίσουμε τριγωνάκι.Τηγανίζουμε σε καυτό ελαιόλαδο.Σερβίρουμε ζεστά.



## 2. Τυρόπιτα Σκοπέλου

### **Για το φύλλο:**

½ κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις

1 κουταλιά λάδι

½ κουτ.αλάτι

χυμό από μισό λεμόνι

νερό όσο πάρει

### **Για τη γέμιση:**

½ κιλό τυρί φέτα κατσικίσιο λιωμένο

Βάζουμε σε μπόλ το αλεύρι και ανοίγουμε στο κέντρο μια λακκούβα. Ρίχνουμε μέσα το λάδι, το αλάτι και το λεμόνι. Ζυμώνουμε προσθέτοντας σταδιακά νερό μέχρι να πάρουμε μία ζύμη ομοιογενή και σκληρή.

Ανοίγουμε το φύλλο με πλάστη σε πάχος 1 εκατοστό(ψιλό).

Κοβουμε σε λωρίδες πάχους 5 εκατοστών περίπου.

Καταβρέχουμε το φύλλο με λάδι και ρίχνουμε το λιωμένο τυρί.

Τυλίγουμε τις λωρίδες και τις δίνουμε το σχήμα του κοχλίου.

Τηγανίζουμε την πίτα σε καυτό λάδι

## 2. Χορτοκεφτέδες

½ κιλό σπανάκι

½ κιλό άγρια χόρτα γλυκά(άγριο σέληνο, μάραθο, άνηθο φρέσκο, κρεμμύδι)

λίγο ταραμοπολτό άσπρο

λίγο αλάτι

λίγο αλεύρι

Κόβουμε πολύ ψιλά τα χόρτα, τα ζυμώνουμε με αλάτι, ξεπλένουμε και στραγγίζουμε.

Ανακατεύουμε όλα μαζί τα υλικά σε σημείο που να δουλεύεται το μείγμα και να είναι πυκνότερο.

Με ένα κουτάλι της σούπας ρίχνουμε σε καυτό λάδι κουταλιές από το μείγμα και τηγανίζουμε μέχρι να ροδίσουν.

### 3. Αχινός στο φούρνο (τσιπουρομεζές)

αχινοί

ρύζι

μαιντανό, βασιλικό, θυμάρι, ανηθό

Με σκληρό γάντι τρίβουμε τον αχίνο σε σκληρή επιφάνεια, οι νησιώτες χρησιμοποιούν βράχο, για να φύγουν τα αγκάθια του. Ανοίγουμε τον αχινό στη μέση και καθαρίζουμε το εσωτερικό αφήνοντας μόνον τα αυγά του και λίγο θαλασσινό νερό. Ψιλοκόβουμε τα χορταρικά μας και βράζουμε το ρύζι. Τα ανακατεύουμε. Προσθέτουμε το μείγμα σε κάθε ημικύκλιο του αχινού και τους τοποθετούμε σε ταψί. Ψήνουμε στο φούρνο για 30 λεπτά περιπού.

### 4. Οστρακα με μακαρόνια

κυδώνια, χτένια, γυαλιστερές

3 ντομάτες γινωμένες

2 σκελίδες σκόρδο

2 κρεμμύδια μέτρια

βασιλικό, αλάτι, πιπέρι κόκκινο

1 κιλό μακαρόνια



Αφήνουμε από βραδύς τα όστρακά μας σε θαλασσινό νερό ή νερό που έχουμε προσθέσει αλάτι. Οσα δεν ανοίξουν τα πετάμε. Βράζουμε θαλασσινό νερό ή αλατισμένο. Ρίχνουμε μέσα τα όστρακα, τα μακαρόνια, τις ντομάτες τριμμένες, το σκόρδο ψιλοκομμένο, το κρεμμύδι κομμένο σε χόντρες φέτες, αλάτι, λίγο κόκκινο πιπέρι και  $\frac{3}{4}$  της κούπας ελαιόλαδο. Βράζουμε μέχρι να γίνουν τα μακαρόνια.





## ΑΛΟΝΝΗΣΟΣ

### 5. Μελιτζάνες στη Θράκα

4 μελιτζάνες  
4 ντομάτες  
½ κιλό φέτα  
2 πιπεριές κόκκινες  
λάδι  
αλάτι

Κόβουμε τις μελιτζάνες παραλληλόγραμμα.

Τις αφήνουμε να ψηθούν στην φωτιά για 20 περίπου λεπτά, γυρίζοντας τες ανά τακτά διαστήματα.

Πάνω από τις μελιτζάνες και αφού ψηθούν, βάζουμε ροδέλες ντομάτας, φέτα, λάδι, κόκκινη πιπεριά και αλάτι με αυτή την σειρά

Τυλίγουμε κάθε μελιτζάνα με όλα αυτά τα υλικά και την δένουμε με οδοντογλυφίδα. Αφού τελειώσουμε με το τύλιγμα, τις αφήνουμε να ψηθούν για λίγα λεπτά στη φωτιά.



### 6. Τηγανόψωμα με αγριόχορτα

300γρ. ζύμη για ψωμί  
 100γρ. ελιές χωρίς κουκούτσι  
 150γρ. ανθότυρο  
 150γρ. αγριόχορτα (ραδίκια, τσουκνίδα)  
 100γρ. μάραθο, φρέσκο άνηθο  
 κρεμμύδι  
 2 κουτ. σούπ. τυρί τριμμένο

Ψιλοκόβουμε τα αγριόχορτα, το μάραθο, τον άνηθο το κρεμμύδι και τις ελιές. Τα ανακατεύουμε με το ανθότυρο και το τριμμένο τυρί και αλατοπιπερώνουμε.

Πλάθουμε τη ζύμη και την ανοίγουμε σε αλευρωμένη επιφάνεια δίνοντας πάχος 3-4 χιλιοστ. Με ένα ποτήρι κόβουμε δίσκους με διάμετρο 6-7 εκατοστά.

Στο κέντρο του κάθε δίσκου ρίχνουμε από μία κουτ. σούπ. γέμιση και κλείνουμε σε μισοφέγγαρο, πιέζοντας πολύ καλά τις άκρες.

Τηγανίζουμε σε πολύ καυτό λάδι, ώσπου να πάρουν χρύσο χρώμα, στραγγίζουμε σε χαρτί φούρνου και σερβίρουμε.





### 7.Γεμιστοί κολοκυθοανθοί με ψάρι

20 κολοκυθοανθοί  
 300γρ. πέρκα φιλέτο  
 5 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα  
 ¼ φλυτζανιού ρύζι  
 2 κουταλιές μαϊντανό ψιλοκομμένο  
 2 κουταλιές ελαιόλαδο  
 1 κουταλιά βούτυρο φρέσκο  
 χυμός από ένα λεμόνι  
 αλάτι  
 πιπέρι φρεσκοκομμένο

Βράζουμε το ψάρι για 15 λεπτά. Το τραβάμε, το στραγγίζουμε και το ανακατεύουμε με το ρύζι, τα κρεμμυδάκια, το μαϊντανό, το ελαιόλαδο, το αλάτι και το πιπέρι.

Πλένουμε και καθαρίζουμε τους ανθούς από τα εξωτερικά κοτσάνια και τους αφήνουμε να στεγνώσουν σε απορροφητικό χαρτί. Τους ανοίγουμε προσεχτικά και αφαιρούμε το μεσαίο στέλεχος. Βάζουμε στο κέντρο ένα κουταλάκι του γλυκού γέμιση και κλείνουμε.

Τους τοποθετούμε σε φαρδιά και ρηχή κατσαρόλα. Ρίχνουμε το λεμόνι, το βούτυρο και ένα φλυτζανάκι νερό. Κλείνουμε με το σκέπασμα και σιγοψήνουμε για 15-20 λεπτά περίπου σε πολύ χαμηλή θερμοκρασία. Σερβίρουμε τους κολοκυθοανθούς ζεστούς ή κρύους σε θερμοκρασία δωματίου.



ΣΚΙΑΘΟΣ8. Χορτοτηγανίτες με θαλασσινά

- 1 κιλό κυδώνια
- 1 κιλό γυαλιστερές
- 200γρ. καθαρισμένες γαρίδες
- 1 σακκουλάκι μύδια μέσα στο υγρό τους
- 1 μπουκάλι μύρα
- αλεύρι όσο πάρει
- 250γρ. σπανάκι καθαρισμένο και ψιλοκομμένο
- 2 πράσα μεγάλα καθαρισμένα και ψιλοκομμένα
- 1 ματσάκι άνηθο ,αλάτι ,πιπέρι

Βράζουμε και καθαρίζουμε τις γαρίδες. Αφού έχουμε ξεπλύνει τα όστρακα τα βράζουμε σε κατσαρόλα με 3-4 πόντους νερό. Κλείνουμε την κατσαρόλα, ζεσταίνουμε σε δυνατή φωτιά και τα κατεβάζουμε από τη φωτιά ύστερα από 5-8 λεπτά. Τα στραγγίζουμε πετάμε όσα δεν έχουν ανοίξει και τα βγάζουμε το κρέας τους. Αδειάζουμε τη μύρα σε ένα μπόλ και ρίχνουμε όσο αλεύρι χρειάζεται για να γίνει ένας νερουλός χυλός. Προσθέτουμε στον χυλό τα ψιλοκομμένα λαχανικά και όλα τα θαλασσινά και ανακατεύουμε. Αλατοπιπερώνουμε. Τηγανίζουμε σε τηγάνι με καυτό μπόλικο λάδι, ριχνώντας τον χυλό με τη βοήθεια ενός κουταλιού.





### 9.Σουφλέ με καβούρι

100γρ καβούρι κονσέρβα  
 40γρ βούτηρο  
 30γρ αλεύρι  
 ¼ του λίτρου γάλα +ζωμό από καβούρι  
 3 αυγά  
 αλάτι,πιπέρι

Στραγγίζουμε το καβούρι κρατώντας το ζωμό του.Ψιλοκόβουμε την καβουρόψιχα στο μίξερ.

Προθερμαίνουμε το φούρνο.

Λιώνουμε σε χαμηλή φωτιά 30 γρ. βούτηρο,προσθέτουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε πάνω στη φωτιά για μερικά δευτερόλεπτα μέχρι το μείγμα να αφρατέψει.Προσθέτουμε όλο μαζί το ζωμό του καβουριού και το γάλα ,αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε συνεχώς μέχρι να δέσει το μείγμα.

Κατεβάζουμε από τη φώτια και προσθέτουμε τη σάρκα του καβουριού,τους κρόκκους των αυγών και μετά τα ασπράδια χτυπημένα σε σφιχτή μαρέγκα.

Βουτηρώνουμε μία φόρμα για σουφλέ και τη γεμίζουμε κατά τα ¾ με το μείγμα.Ψήνουμε σε μέτριο φούρνου (170° /180°) για 25-30 λεπτά.



### 10.Γεμιστά χτένια

750γρ.χτένια ψιλοκομμένα  
 1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο  
 ¾ φλυτζαν.γαλέτα  
 2 κουτ.σουπ.ψιλοκομμένο μαϊντανό  
 αλάτι,πιπέρι  
 1 πρέζα γαρύφαλλο σκόνη  
 2 κουτ.σουπ.ελαιόλαδο  
 1 κουτ.σουπ.λευκό κρασί  
 βούτηρο  
 12 κελύφη από μεγάλα χτένια

Ανακατεύουμε τα χτένια,το κρεμμύδι,το σκόρδο,τη γαλέτα,το  
 μαιντανό,το αλατοπίπερο και το γαρύφαλλο σε ένα μπόλ.  
 Γεμίζουμε τα κελύφη με το παραπάνω μείγμα ,βάζουμε μισό  
 κουταλάκι βούτηρο σε κάθε κέλυφος και ψήνουμε σε  
 προθερμασμένο φούρνο στους 180° για 15-20 λεπτά.  
 Σερβίρουμε ζεστά.





## ΣΑΛΑΤΕΣ

### ΣΚΟΠΕΛΟΣ

#### 1.Σαλάτα του ψαρά με ρύζι

200γρ. ρύζι  
 1 καρότο  
 1 κρεμμύδι  
 ½ πράσινη πιπεριά  
 ½ κόκκινη πιπεριά  
 4 φιλέτα ρέγκας  
 100γρ. ελιές χωρίς κουκούτσι  
 2 σφιχτά αυγά  
 αλάτι

#### **Για τη σάλτσα αντζούγιας**

3 σφιχτά αυγά  
 8 φιλέτα αντζούγιας  
 1 κουτ.σούπ. μουστάρδα  
 2 ποτήρια λάδι  
 αλάτι,πιπέρι

Βράζουμε το ρύζι σε άφθονο αλατισμένο νερό για 15-17 λεπτά. Το σουρώνουμε στο τρυπητό, ρίχνουμε άθφονο νερό και το αφήνουμε να στραγγίξει καλά.Όσο βράζει το ρύζι, τρίβουμε το καροτό και κόβουμε το κρεμμύδι και τις πιπεριές σε λεπτές φέτες.Καθαρίζουμε τα φιλέτα ρέγκας και τα κόβουμε σε κύβους

#### **Σάλτσα αντζούγιας**

Ξεφλουδίζουμε τρία σφιχτά αυγά.Λιώνουμε τους κρόκους μαζί με τα φιλέτα αντζούγιας.Προσθέτουμε τη μουστάρδα και μετά λίγο λίγο το λάδι.Αλατίζουμε ελαφρά αλλά ρίχνουμε μπόλικο πιπέρι.

Απλώνουμε το ρύζι πάνω σε μια πιατέλα .Τοποθετούμε γύρω γύρω τα ωμά λαχανικά, καθώς και τους κύβους ρέγκας, τις ελιές Περιχύνουμε με τη σάλτσα αντζούγιας και γαρνίρουμε με τα υπόλοιπα δύο σφιχτά αυγά,κομμένα σε ροδέλες.

2.Σαλάτα σκοπελίτικη με πράσινα λαχανικά και μυρωδικά

2 κεφάλια σικορέ  
 1 ρίζα αντίδια  
 1 μέτριο ασπροκόκκινο λάχανο  
 125 γρ.λυκόχορτα  
 125 γρ.ρόκα  
 5-7 κλαράκια φρέσκο βασιλικό  
 1 μπολάκι τσιτσιράβλα

Για το ντρέσινγκ

4 κουτ.σούπας ξύδι από κόκκινο κρασί  
 10 κουτ.σούπας ελαιόλαδο  
 ένα ματσάκι εστραγκόν

Βγάζουμε και πετάμε την καρδιά του σικορέ γιατί μπορεί να είναι πικρή.Πετάμε επίσης και τα μαραμένα φύλλα.

Κόβουμε τα σικορέ διαγώνια σε φέτες 1.25 εκ.Τις βάζουμε σε μεγάλο μπόλ.

Κόβουμε την άκρη της ρίζας από το αντίδι και πετάμε τα σκληρά εξωτερικά φύλλα.Ξεχωρίζουμε τα φύλλα τα πλένουμε και τα στεγνώνουμε.Προσθέτουμε το αντίδι στο μπόλ με το σικορέ.

Καθαρίζουμε το ασπροκόκκινο λάχανο, κόβουμε την άκρη της ρίζας χωρίζουμε τα φύλλα και τα βάζουμε και αυτά στο μπόλ.

Βγάζουμε τις άκρες των λυκόχορτων,αφήνοντας άθικτα τα μικρά μπουκέτα των φύλλων.Τα πλένουμε και τα προσθέτουμε στο μπόλ.

Πλένουμε και στεγνώνουμε τη ρόκα πετώντας τα σκληρά κοτσάνια.Την προσθέτουμε κι αυτήν στο μπόλ.

Προσθέτουμε τέλος το βασιλικό με ολόκληρα τα φύλλα του και τα τσιτσιράβλα.

Χτυπάμε ζωηρά τη βινεγκρέτ και περιχύνουμε με αυτήν τη σαλάτα.



### 3.Σαλάτα με σπανάκια

2 αυγά

500 γρ.φρέσκο σπανάκι

75 ml ξίδι από κόκκινο κρασί

2 σκελίδες σκόρδο

3 κουτ.σούπας ελαιόλαδο

¾ του κιλού ψωμί

1 κονσέρβα αντζούγιες

Βράζουμε τα αυγά σφιχτά.

Βγάζουμε τα σκληρά νεύρα και τα κοτσάνια από το σπανάκι.Το πλένουμε και το στεγνώνουμε πολύ καλά.

Αφήνουμε τα αυγά σε μπόλ με νερό μέσα στο ψυγείο.Επίσης βάζουμε σε μπόλ το σπανάκι και το αφήνουμε και αυτό στο ψυγείο για μία μέρα.

Την επόμενη μέρα προσθέτουμε στο μπόλ με το σπανάκι το ασπράδι και τον κρόκο του αυγού χωριστά ψιλοκομμένα και τη μία σκελίδα σκόρδου λιωμένη στο γουδοχέρι.

Κόβουμε το ψωμί σε ροδέλες τις λαδώνουμε και τις ψήνουμε στο φούρνο 10 περίπου λεπτά μέχρι να χρυσοκοκκινήσουν και από τις δύο πλευρές.Τρίβουμε με την άλλη καθαρισμένη σκελίδα του σκόρδου τα ψημένα ψωμάκια και από τις δύο πλευρές.Τοποθετούμε τη σαλάτα από το μπόλ σε βαθύ πιάτο προσθέτουμε τις αντζούγιες, την περιχύνουμε με τη βινεγκρέτ και στολίζουμε με τα ψωμάκια περιμετρικά.



**ΑΛΟΝΝΗΣΟΣ****4. Ξυδάτα τσιτσιράβλα με κάπαρη και λάχανο**

ένα μπολάκι τσιτσιράβλα μέσα σε ξύδι  
μισό λάχανο

5 κουτ.σούπ. κάπαρη

λάδι μισή κούπα, ξύδι μπαλσάμικο 5 κου.σουπ.

αλάτι, αποξηραμένο εστραγκόν

**Για τα τσιτσιράβλα** (1 σέλινο, 2 σκελίδες σκόρδο, 1 κουτ.χοντρό αλάτι, 3 κόκκοι μύρο πιπέρι, ξύδι)

Πλένουμε και καθαρίζουμε από τα σκληρά φυλλαράκια τα τσιτσιράβλα. Τα βράζουμε για 10 λεπτά μαζί με το σέλινο και το σκόρδο, το πιπέρι και το αλάτι. Τα αφαιρούμε με τρυπητή κουτάλα και αφαιρούμε το σέλινο και το σκόρδο. Τα βάζουμε σε γυάλινο βάζο και γεμίζουμε με ξύδι. Σφραγίζουμε και διατηρούμε σε δροσερό μέρος.

Πλένουμε καλά το λάχανο και το κόβουμε όσο πιο ψιλό μπορούμε. Σε ένα μπολάκι ανακατεύουμε το λάδι και το ξύδι καλά προσθέτωντας λίγο αλάτι και το αποξηραμένο εστραγκόν. Περιχύνουμε το λάχανο και προσθέτουμε την κάπαρη και τα τσιτσιράβλα. Ανακατεύουμε απαλά και σερβίρουμε σε βαθιά πιατέλα.

**5. Σαλάτα με άγρια χόρτα και μυρωδικά**

1 κιλό χόρτα άγρια του βουνού

2 σκελίδες σκόρδο

σχινόπρασο, εστραγκόν, βασιλικός

ελαιόλαδο, λεμόνι

καρύδια

Καθαρίζουμε προσεκτικά τα χόρτα και τα ξεπλένουμε επιμελώς. Τα βράζουμε. Όταν είναι έτοιμα τα σουρώνουμε και τα βάζουμε σε πιατέλα. Ανακατεύουμε το λάδι, το χυμό ενός λεμονιού, λίγο σχινόπρασο, εστραγκόν και το βασιλικό προσθέτωντας το σκόρδο πολτοποιημένο.

Ρίχνουμε το μείγμα στα χόρτα και σερβίρουμε. Γαρνίρουμε προαιρετικά με καρύδια.



**6.Κρίταμα με ρεβίθια**

500γρ.ρεβίθια

200γρ.ρύζι

2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα

3 ντομάτες φρέσκες ψιλοκομμένες

Για τη γαρνιτούρα

γαύρο μαριναρισμένο

κρίταμα

πιπεριές τουρσί

αλάτι ,πιπέρι

ελαιόλαδο

Μουλιάζουμε τα ρεβίθια πριν τα μαγειρέψουμε. Βράζουμε νερό σε μιά κατσαρόλα,τα ρίχνουμε μέσα και τα βράζουμε για 25 λεπτά περίπου.Σε άλλη κατσαρόλα σωτάρουμε το κρεμμύδι ελαφρώς με το λάδι.Προσθέτουμε τη ντομάτα,το ρύζι,το αλάτι και το πιπέρι και μόλις πάρουν βράση τοποθετούμε τα ρεβίθια με όσο ζωμό χρειάζεται για να φουσκώσει το ρύζι.Σερβίρουμε τα ρεβίθια στο κέντρο ενός πιάτου με μιά πιπεριά τουρσί στην κορυφή και περιμετρικά τοποθετούμε το μαριναρισμένο γαύρο.Ρίχνουμε το ελαιόλαδο,τα κρίταμα και το φρεσκοτριμμένο πιπέρι.



Κρίταμο ανθισμένο.

## ΣΚΙΑΘΟΣ

### 7..Σαλάτα με θαλασσινά και ρύζι

2 κούπες ρύζι βρασμένο σπυρωτό

1 κιλό μύδια με το κέλυφος

1 κρεμμύδι

50 γρ.καθαρισμένες και βρασμένες γαρίδες

αρωματικά χόρτα(σχινόπρασο,εστραγκόν,μαϊντανός)

2 ντομάτες

Ξύνουμε με ένα βουρτσάκι το κέλυφος και πλένουμε καλά τα μύδια. Τα βάζουμε σε χύτρα σε δυνατή φωτιά, με το κρεμμύδι ψιλοκομμένο. Ανακατεύουμε και τα κατεβάζουμε από τη φωτιά μόλις ανοίξουν. Αφαιρούμε το κέλυφος.

Ετοιμάζουμε τη βινεγκρέτ μέσα σε μια σαλατιέρα και προσθέτουμε το ρύζι, τα μύδια, τις γαρίδες και τα αρωματικά χόρτα ψιλοκομμένα. Ανακατεύουμε και γαρνίρουμε με τις ντομάτες κομμένες σε φέτες. Σερβίρουμε τη σαλάτα αρκετά δροσερή.



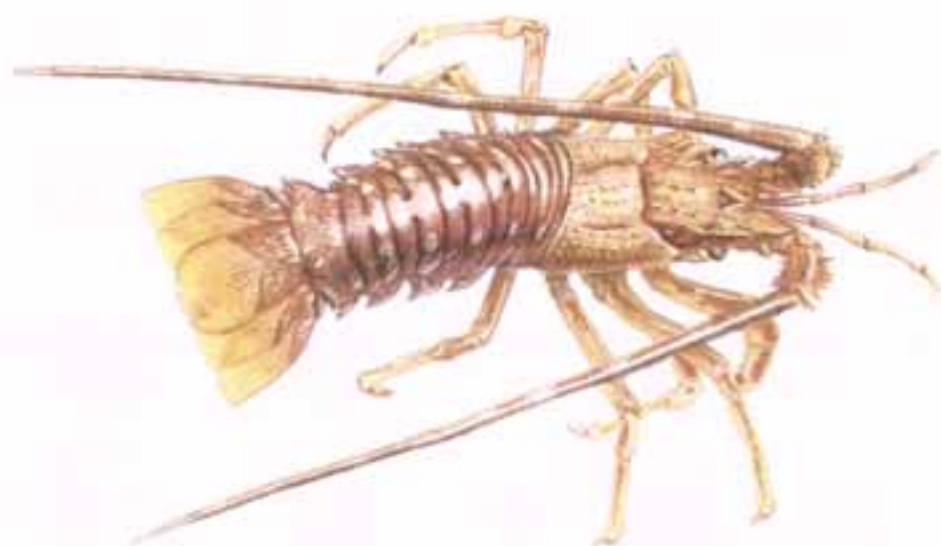


## 8. Αστακοσαλάτα

- 1 μέτριος αστακός βρασμένος
- 1 κούπα ρύζι  
σαφράν
- 1 ματσάκι μυρωδικά (άνηθο,μαϊντανό,βασιλικό)
- 2 κουτ.βούτηρο φρέσκο
- λάδι,λεμόνι
- 1 σκελίδα σκόρδο

Βράζουμε το ρύζι μαζί με μία πρέζα σαφράν.Όταν ετοιμασσει το περνάμε από σουρωτήρι και το ξεπλένουμε με νερό να γίνει σπυρωτό.

Ψιλοκόβουμε τα μυρωδικά και τα ανακατεύουμε με το ρύζι. Βάζουμε σε τηγανάκι το βούτηρο να κάψει μαζί με το σκόρδο.Όταν κάψει περιχύνουμε με αυτό τον αστακό.Κόβουμε τον αστακό σε μικρά κομμάτια και τον ανακατεύουμε με το ρύζι.Χτυπάμε το λαδολέμονο και περιχύνουμε.Σερβίρουμε το μείγμα σε πιατέλα με μαρούλια.



## ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΕΞΕΣΜΑΤΑ

### ΣΚΟΠΕΛΟΣ

#### 1.Χαμαλιά

1 κιλό ψίχα αμύδαλο  
1 ποτήρο του νερού ζάχαρη άχνη  
ανθόνερο ή ροδόνερο  
½ ποτηράκι ούζο

Ανακατεύουμε σε μια λεκάνη το αμύδαλο και την άχνη προσθέτωντας το ροδόνερο,μέχρι να πάρει το μείγμα την μορφή Πολτού.Εάν χρειαστεί ρίχνουμε και λίγο νερό.

Πλάθουμε το μείγμα δίνοντας διάφορα σχήματα.Τα πασπαλίζουμε με άχνη και είναι έτοιμα.

Εάν θέλουμε μπορούμε να τα ψήσουμε με μεγάλη όμως προσοχή.Μόλις ροδίσουν ελαφρά τα αποσύρουμε από το φούρνο,τα πασπαλίζουμε με άχνη και είναι έτοιμα.

Το γλυκό αυτό προσφέρεται σε γάμους κατά παράδοση.

#### 2.Γλυκό κουταλιού αμύδαλο

½ κιλό αμύδαλο ψιλοκομμένο  
2-3 ποτήρια νερό  
1 κιλό ζάχαρη  
λίγη μαστίχα σε κόκκους

Βράζουμε το νερό με τη ζάχαρη, προσέχοντας να δέσει καλά το σιρόπι.Τρίβουμε μισό κουταλάκι μαστίχα στο γουδοχέρι, να γίνει σκόνη και το προσθέτουμε στο σιρόπι.Σε μία λεκάνη βάζουμε το αμύδαλο και χύνουμε το σιρόπι σιγά σιγά χτύπώντας μέχρι ο πολτός να γίνει άσπρος και αρκετά πηχτός. Τοποθετούμε το μείγμα σε βαζάκια και σερβίρουμε με το κουταλάκι.



### 3. Αυγάτο

50-60 κομμάτια δαμάσκηνα κίτρινα  
1 ½ κιλό ζάχαρη  
1 ποτήρι του νερού πολτός ασβέστη



Βγάζουμε το κουκούτσι από τα δαμάσκηνα με μία φουρκέτα.  
Τα ξεφλουδίζουμε με ένα κοφτερό μαχαίρι.  
Σε ένα κουβά με νερό διαλύουμε τον ασβέστη και βάζουμε  
μέσα τα καθαρισμένα δαμάσκηνα για 2-3 ώρες.  
Μετά τις 2-3 ώρες τα ξεπλένουμε πολλές φορές. Τα βάζουμε σε  
κατσαρόλα και προσθέτουμε ένα ποτήρι του κράσιου νερό και  
1 κιλό ζάχαρη. Τα βράζουμε μέχρι να δέσει το σιρόπι. Κατά τη  
διάρκεια του βρασίματος τα ξαφρίζουμε.

### ΑΛΟΝΝΗΣΟΣ

#### 4. Ψημένα σύκα με μέλι

Μέσα σε ένα αλουμινόχαρτο βάζουμε τα σύκα τα όποια έχουμε  
ανοίξει σαν τριαντάφυλλο. Τα αφήνουμε για 15 λεπτά να  
ψηθούν στη φωτιά. Πάνω από τα σύκα βάζουμε βούτυρο να  
λιώσει. Ρίχνουμε αμύγδαλα και κανέλα.



### 5.Κρέμα φούρνου με δαμάσκηνα

250 γρ.ξερά δαμάσκηνα  
 3-4 κουτ.σουπ.ρούμι  
 5 γεμάτες κουταλιές σούπας αλεύρι  
 ½ κουτ. του καφέ αλάτι  
 3 γεμάτες κουτ.σούπας ζάχαρη  
 3 αυγά  
 ½ λίτρο γάλα  
 30 γρ.βούτηρο

Αφαιρούμε τα κουκούτσια από τα δαμάσκηνα.Τα βάζουμε σε ένα μπόλ και τα περιχύνουμε με ρούμι.Τα σκεπάζουμε και τα αφήνουμε να μουλιάσουν για 5 ώρες.

Προθερμαίνουμε το φούρνο.

Ανακατεύουμε σε ένα βαθύ μπόλ το αλεύρι, το αλάτι, τη ζάχαρη και τα αυγά.Προσθέτουμε το γάλα σχετικά ζεστό, χτυπώντας με το μίξερ χειρός το μείγμα, μέχρι να γίνει λείο και ρευστό.

Προσθέτουμε τα δαμάσκηνα και το ρούμι όπου μούλιασαν.

Βουτηρώνουμε μια πυρίμαχη πιατέλα και ρίχνουμε μέσα το χυλό.

Βάζουμε σε δυνατό φούρνο(200° )και ψήνουμε για 1 ώρα.

Στα μισά του ψησίματος χαμηλώνουμε τη φωτιά (180° ).

Σερβίρουμε το γλυκό κρύο ή ζεστό,στην πιατέλα που ψήθηκε.





### 6. Χαλβάς με μέλι

- 1 ποτήρι ελαιόλαδο
- 2 ποτήρια σιμιγδάλι
- 1 ποτήρι αμύγδαλα χοντροκομμένα
- 1 ξυλάκι κανέλα
- 1 ποτήρι μέλι
- 3 ποτήρια νερό
- ½ ποτήρι σταφίδες

Βάζουμε το ελαιόλαδο σε κατσαρόλα να ζεσταθεί. Ρίχνουμε τα αμύγδαλα και το σιμιγδάλι να καβουρντιστούν μέχρι να ξανθήνουν.

Σε άλλη κατσαρόλα βράζουμε εν τώ μεταξύ το μέλι και το νερό, τις σταφίδες και την κανέλα για 2-3 λεπτά και το ρίχνουμε προσεχτικά στην κατσαρόλα ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι να πήξει το σιμιγδάλι.

Σβήνουμε τη φωτιά, αδειάζουμε το μείγμα σε φόρμα και όταν το ξεφορμάρουμε πασπαλίζουμε με κανέλα σκόνη και κουκουνάρια.



**ΣΚΙΑΘΟΣ****7. Αμυγδαλόπιτα**

1 ποτήρι ελαιόλαδο ή βουτηρο

1 ½ ποτήρι ζάχαρη

5 αυγά

1 ποτήρι γάλα ή γιαούρτι

5-6 πικραμύγδαλα

1 κουταλιά χυμό λεμονιού

3 κουταλάκια μπέικιν παούντερ

1 κουταλιά κονιάκ

1 ποτήρι αμύγδαλα ασπρισμένα και κοπανισμένα

½ κιλό αλεύρι περίπου

Χτυπάμε το λάδι ή το βούτηρο με τη ζάχαρη και στη συνέχεια τους κρόκους, το γάλα ή το γιαούρτι, τα πικραμύγδαλα κοπανισμένα, το λεμόνι, το κονιάκ, τα αμύγδαλα, το αλεύρι με την μπέικιν πάουντερ και τέλος τα ασπράδια χτυπημένα μαρέγκα. Αδειάζουμε σε λαδωμένο ταψί. Ψήνουμε σε μέτριο προθερμασμένο φούρνο για 45-50 λεπτά.





### 8. Γιαουρτόπιτα με καρύδια

- ½ κιλό γιαούρτι
  - 1 ποτήρι ζάχαρη
  - 8 αυγά
  - 1 κουταλάκι σόδα
  - ½ κρασοπότηρο κονιάκ
  - 1 ποτήρι καρύδια κοπανισμένα
  - 1 κουταλιά κανελογαρύφαλλα
  - 1 κουταλιά μπέικιν πάουντερ
  - ½ κιλό αλεύρι
- Για το σιρόπι**
- 3 ποτήρια ζάχαρη
  - 2 ποτήρια νερό
  - χυμό μισού λεμονιού

Διαλύουμε τα υλικά με την παραπάνω σειρά και φτιάχνουμε παχύρρευστο χυλό. Αδειάζουμε σε λαδωμένο ταψί και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 45 λεπτά περίπου. Ετοιμάζουμε το σιρόπι και περιχύνουμε τη γιαουρτόπιτα αφού κρυώσει λίγο.



## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- «Οι Βόρειες Σποράδες», Ταξιδιωτικός οδηγός Explorer
- «Η γεύση ως στοιχείο πολιτισμού», Αρχέστρατος
- «Σύντομο ιστορικό διάγραμμα της ελληνικής γαστρονομίας», Νίκος και Μαρία Ψιλάκη
- «Η Μεσογειακή διαίτα και η ελληνική κουζίνα σαν στοιχείο μακροζωΐας και καλής υγείας», Ηλίας Καστανάς
- «Τα χόρτα», Μυρσίνη Λαμπράκη
- «Ψωμί και γλυκίσματα των Ελλήνων», Νίκος και Μαρία Ψιλάκη



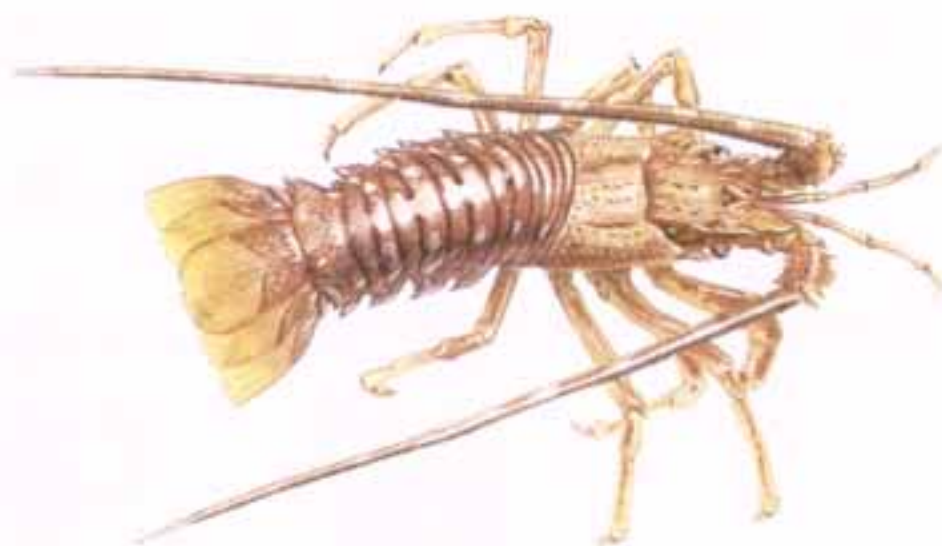


## 8. Αστακοσαλάτα

- 1 μέτριος αστακός βρασμένος
- 1 κούπα ρύζι  
σαφράν
- 1 ματσάκι μυρωδικά (άνηθο,μαϊντανό,βασιλικό)
- 2 κουτ.βούτηρο φρέσκο
- λάδι,λεμόνι
- 1 σκελίδα σκόρδο

Βράζουμε το ρύζι μαζί με μία πρέζα σαφράν.Όταν ετοιμασσει το περνάμε από σουρωτήρι και το ξεπλένουμε με νερό να γίνει σπυρωτό.

Ψιλοκόβουμε τα μυρωδικά και τα ανακατεύουμε με το ρύζι. Βάζουμε σε τηγανάκι το βούτηρο να κάψει μαζί με το σκόρδο.Όταν κάψει περιχύνουμε με αυτό τον αστακό.Κόβουμε τον αστακό σε μικρά κομμάτια και τον ανακατεύουμε με το ρύζι.Χτυπάμε το λαδολέμονο και περιχύνουμε.Σερβίρουμε το μείγμα σε πιατέλα με μαρούλια.



## ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΕΞΕΣΜΑΤΑ

### ΣΚΟΠΕΛΟΣ

#### 1.Χαμαλιά

1 κιλό ψίχα αμύδαλο  
1 ποτήρο του νερού ζάχαρη άχνη  
ανθόνερο ή ροδόνηρο  
½ ποτηράκι ούζο

Ανάκατεύουμε σε μια λεκάνη το αμύδαλο και την άχνη προσθέτωντας το ροδόνηρο,μέχρι να πάρει το μείγμα την μορφή Πολτού.Εάν χρειαστεί ρίχνουμε και λίγο νερό.

Πλάθουμε το μείγμα δίνοντας διάφορα σχήματα.Τα πασπαλίζουμε με άχνη και είναι έτοιμα.

Εάν θέλουμε μπορούμε να τα ψήσουμε με μεγάλη όμως προσοχή.Μόλις ροδίσουν ελαφρά τα αποσύρουμε από το φούρνο,τα πασπαλίζουμε με άχνη και είναι έτοιμα.

Το γλυκό αυτό προσφέρεται σε γάμους κατά παράδοση.

#### 2.Γλυκό κουταλιού αμύδαλο

½ κιλό αμύδαλο ψιλοκομμένο  
2-3 ποτήρια νερό  
1 κιλό ζάχαρη  
λίγη μαστίχα σε κόκκους

Βράζουμε το νερό με τη ζάχαρη, προσέχοντας να δέσει καλά το σιρόπι.Τρίβουμε μισό κουταλάκι μαστίχα στο γουδοχέρι, να γίνει σκόνη και το προσθέτουμε στο σιρόπι.Σε μία λεκάνη βάζουμε το αμύδαλο και χύνουμε το σιρόπι σιγά σιγά χτύπώντας μέχρι ο πολτός να γίνει άσπρος και αρκετά πηχτός. Τοποθετούμε το μείγμα σε βαζάκια και σερβίρουμε με το κουταλάκι.



### 3. Αυγάτο

50-60 κομμάτια δαμάσκηνα κίτρινα  
 1 ½ κιλό ζάχαρη  
 1 ποτήρι του νερού πολτός ασβέστη



Βγάζουμε το κουκούτσι από τα δαμάσκηνα με μία φουρκέτα. Τα ξεφλουδίζουμε με ένα κοφτερό μαχαίρι. Σε ένα κουβά με νερό διαλύουμε τον ασβέστη και βάζουμε μέσα τα καθαρισμένα δαμάσκηνα για 2-3 ώρες. Μετά τις 2-3 ώρες τα ξεπλένουμε πολλές φορές. Τα βάζουμε σε κατσαρόλα και προσθέτουμε ένα ποτήρι του κράσιου νερό και 1 κιλό ζάχαρη. Τα βράζουμε μέχρι να δέσει το σιρόπι. Κατά τη διάρκεια του βρασίματος τα ξαφρίζουμε

### ΑΛΟΝΝΗΣΟΣ

#### 4. Ψημένα σύκα με μέλι

Μέσα σε ένα αλουμινόχαρτο βάζουμε τα σύκα τα όποια έχουμε ανοίξει σαν τριαντάφυλλο. Τα αφήνουμε για 15 λεπτά να ψηθούν στη φωτιά. Πάνω από τα σύκα βάζουμε βούτυρο να λιώσει. Ρίχνουμε αμύγδαλα και κανέλα.



### 5. Κρέμα φούρνου με δαμάσκηνα

250 γρ. ξερά δαμάσκηνα  
 3-4 κουτ. σουπ. ρούμι  
 5 γεμάτες κουταλιές σούπας αλεύρι  
 ½ κουτ. του καφέ αλάτι  
 3 γεμάτες κουτ. σούπας ζάχαρη  
 3 αυγά  
 ½ λίτρο γάλα  
 30 γρ. βούτυρο

Αφαιρούμε τα κουκούτσια από τα δαμάσκηνα. Τα βάζουμε σε ένα μπόλ και τα περιχύνουμε με ρούμι. Τα σκεπάζουμε και τα αφήνουμε να μουλιάσουν για 5 ώρες.

Προθερμαίνουμε το φούρνο.

Ανακατεύουμε σε ένα βαθύ μπόλ το αλεύρι, το αλάτι, τη ζάχαρη και τα αυγά. Προσθέτουμε το γάλα σχετικά ζεστό, χτυπώντας με το μίξερ χειρός το μείγμα, μέχρι να γίνει λείο και ρευστό.

Προσθέτουμε τα δαμάσκηνα και το ρούμι όπου μούλιασαν.

Βουτηρώνουμε μια πυρίμαχη πιατέλα και ρίχνουμε μέσα το χυλό.

Βάζουμε σε δυνατό φούρνο (200°) και ψήνουμε για 1 ώρα.

Στα μισά του ψησίματος χαμηλώνουμε τη φωτιά (180°).

Σερβίρουμε το γλυκό κρύο ή ζεστό, στην πιατέλα που ψήθηκε.





### 6. Χαλβάς με μέλι

- 1 ποτήρι ελαιόλαδο
- 2 ποτήρια σιμιγδάλι
- 1 ποτήρι αμύγδαλα χοντροκομμένα
- 1 ξυλάκι κανέλα
- 1 ποτήρι μέλι
- 3 ποτήρια νερό
- ½ ποτήρι σταφίδες

Βάζουμε το ελαιόλαδο σε κατσαρόλα να ζεσταθεί. Ρίχνουμε τα αμύγδαλα και το σιμιγδάλι να καβουρντιστούν μέχρι να ξανθήνουν.

Σε άλλη κατσαρόλα βράζουμε εν τω μεταξύ το μέλι και το νερό, τις σταφίδες και την κανέλα για 2-3 λεπτά και το ρίχνουμε προσεχτικά στην κατσαρόλα ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι να πήξει το σιμιγδάλι.

Σβήνουμε τη φωτιά, αδειάζουμε το μείγμα σε φόρμα και όταν το ξεφορμάρουμε πασπαλίζουμε με κανέλα σκόνη και κουκουνάρια.



**ΣΚΙΑΘΟΣ****7. Αμυγδαλόπιτα**

1 ποτήρι ελαιόλαδο ή βουτηρο

1 ½ ποτήρι ζάχαρη

5 αυγά

1 ποτήρι γάλα ή γιαούρτι

5-6 πικραμύγδαλα

1 κουταλιά χυμό λεμονιού

3 κουταλάκια μπέικιν παούντερ

1 κουταλιά κονιάκ

1 ποτήρι αμύγδαλα ασπρισμένα και κοπανισμένα

½ κιλό αλεύρι περίπου

Χτυπάμε το λάδι ή το βούτηρο με τη ζάχαρη και στη συνέχεια τους κρόκους, το γάλα ή το γιαούρτι, τα πικραμύγδαλα κοπανισμένα, το λεμόνι, το κονιάκ, τα αμύγδαλα, το αλεύρι με την μπέικιν πάουντερ και τέλος τα ασπράδια χτυπημένα μαρέγκα. Αδειάζουμε σε λαδωμένο ταψί. Ψήνουμε σε μέτριο προθερμασμένο φούρνο για 45-50 λεπτά.





### 8. Γιαουρτόπιτα με καρύδια

- ½ κιλό γιαούρτι
- 1 ποτήρι ζάχαρη
- 8 αυγά
- 1 κουταλάκι σόδα
- ½ κρασοπότηρο κονιάκ
- 1 ποτήρι καρύδια κοπανισμένα
- 1 κουταλιά κανελογαρύφαλλα
- 1 κουταλιά μπέικιν πάουντερ
- ½ κιλό αλεύρι
- Για το σιρόπι**
- 3 ποτήρια ζάχαρη
- 2 ποτήρια νερό
- χυμό μισού λεμονιού

Διαλύουμε τα υλικά με την παραπάνω σειρά και φτιάχνουμε παχύρρευστο χυλό. Αδειάζουμε σε λαδωμένο ταψί και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 45 λεπτά περίπου.

Ετοιμάζουμε το σιρόπι και περιχύνουμε τη γιαουρτόπιτα αφού κρυώσει λίγο.





• Κουβέρ

• Σκοπελίτικη τυρόπιτα

• Σκοπελίτικη σαλάτα με πράσινα  
λαχανικά και μυρωδικά

• Χοιρινό γεμιστό με δαμάσκηνα

• Αυγάτο





- Κουβέρ
- Χορτοκεφτέδες
- Σαλάτα με σπανάκι
- Κατσίκι με αγκινάρες
- Χαμαλιά



- Κουβέρ
  
- Τσιπουρομεζές με αχινό στο φούρνο
  
- Σαλάτα του φαρά με ρύζι
  
- Ροφός στιφάδο
  
- Γλυκό του κουταλιού αμύγδαλο





- *Κουβέρ*
- *Τηγανόψωμα με αγριόχορτα*
- *Σαλάτα με άγρια χόρτα και μυρωδικά*
- *Σκόλυμος με κατσίκι αυγολέμονο*
- *Κρέμα φούρνου με δαμάσκηνα*



- *Κουβέρ*
- *Γεμιστοί κολοκυθοανθοί με ψάρι*
- *Ξυδάτα τσιτσιραβλα με κάπαρη και λάχανο*
- *Καλαμάρι γεμιστό*
- *Ψημένα σύκα με μέλι*





- *Κουβέρ*
- *Μελιτζάνες στη θράκα*
- *Κρίταμα με ρεβίθια*
- *Κακαβιά*
- *Χαλβάς με μέλι*



- *Κουβέρ*
- *Χορτοτηγαχνίτες με θαλασσινά*
- *Σαλάτα με θαλασσινά και ρύζι*
- *Τσιπούρα γεμιστή με μανιτάρια*
- *Αμυγδαλόπιτα*





- *Κουβέρ*
- *Γεμιστά χτένια*
- *Αστακοσαλάτα*
- *Αγκινάρες με καραβίδες*
- *Γιαουρτόπιτα με καρύδια*



- *Κουβέρ*
- *Σουφλέ με καβούρι*
- *Σαλάτα λαχανικών*
- *Σαλάχι φούρνου*
- *Αμυγδαλόπιτα*



## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- «Οι Βόρειες Σποράδες», Ταξιδιωτικός οδηγός Explorer
- «Η γεύση ως στοιχείο πολιτισμού», Αρχέστρατος
- «Σύντομο ιστορικό διάγραμμα της ελληνικής γαστρονομίας», Νίκος και Μαρία Ψιλάκη
- «Η Μεσογειακή διαίτα και η ελληνική κουζίνα σαν στοιχείο μακροζωΐας και καλής υγείας», Ηλίας Καστανάς
- «Τα χόρτα», Μυρσίνη Λαμπράκη
- «Ψωμί και γλυκίσματα των Ελλήνων», Νίκος και Μαρία Ψιλάκη

