



**ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ  
ΠΑΤΡΑΣ**

**ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**ΜΕ ΘΕΜΑ:**

**ΕΠΤΑΝΗΣΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ**

**ΜΠΡΟΥΜΑ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ  
ΠΕΦΑΝΗ ΣΤΥΛΜΙΑΝΗ  
ΦΡΑΓΚΟΓΙΑΝΝΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ**

**ΕΠΟΠΤΕΥΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΣΠΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ**

**ΠΑΤΡΑ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2006**



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή.....	4
Ζάκυνθος.....	28
Συνταγές.....	49
Κεφαλλονιά.....	101
Συνταγές.....	138
Κέρκυρα.....	162
Συνταγές.....	182
Ιθάκη.....	214
Συνταγές.....	259
Λευκάδα.....	281
Συνταγές.....	303
Παξοί.....	334
Συνταγές.....	344
Κύθηρα.....	353
Συνταγές.....	382
Βιβλιογραφία.....	393

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στην πτυχιακή αυτή προσπαθήσαμε να βοηθήσουμε τον αναγνώστη να γνωρίσει όχι μόνο τον φυσικό και πολιτιστικό πλούτο του κάθε νησιού, αλλά και την κουζίνα του· και μέσω αυτής και τον τρόπο ζωής, τα ήθη και τα έθιμα των κατοίκων του.

Αρκετές συνταγές συνοδεύονται από πληροφορίες που βρήκαμε γι' αυτές, ενώ σε κάποιες αποφασίσαμε να κρατήσουμε την τοπική διάλεκτο για να φέρουμε τον αναγνώστη πιο κοντά στον πολιτισμό των Επτανήσων.

Ελπίζουμε να δοκιμάσετε κάποια απ' αυτά τα πιάτα και στο σπίτι για να γευτείτε αυτές τις τόσο νόστιμες και διαφορετικές προτάσεις μας.

Αν κοιτάξουμε το χάρτη της Ελλάδας, τα Επτάνησα είναι μικροσκοπικά, ενώ στο χάρτη της Μεσογείου είναι σχεδόν αδιόρατα. Κι όμως από την Κέρκυρα μέχρι τα Κύθηρα, τα νησιά αυτά γαργάλιζαν τη φαντασία ποιητών και επίδοξων κατακτητών για χιλιετηρίδες. Λέγεται, ότι η Αφροδίτη γεννήθηκε στον αφρό της Θάλασσας των Κυθήρων, ενώ τα άλλα νησιά απεικονίζονταν στα έπη του Ομήρου, αφού ανήκαν στο βασίλειο του Οδυσσέα.

Ήταν στις ακτές της Κέρκυρας που ο Οδυσσέας ξεπλύθηκε μετά από δέκα χρόνια περιπλάνησης στη Μεσόγειο, μετά το τέλος του Τρωικού Πολέμου. Ο Όμηρος περιγράφει ειδυλλιακά τους κήπους του βασιλιά Αλκίνοου, ο οποίος καλωσόρισε το ρακένδυτο πλάνητα στο παλάτι του και άκουσε τις φανταστικές ιστορίες του, έτσι ώστε να νομίζεις ότι το νησί μοιάζει με τους κήπους της Εδέμ.

Για αιώνες, πολλοί από τους ταξιδιώτες που επισκέπτονταν την Κέρκυρα εντυπωσιάζονταν από την ομοιότητά της με τη μυθική χώρα των Φαιάκων, όπως αυτή αναφέρεται από τον Όμηρο.

Έμοιαζε τόσο πράσινη και τόσο γόνιμη! Μέχρι σήμερα, φρούτα, σταφύλια και ελιές εξακολουθούν να ανθούν και ο χειμώνας είναι πιότερο μια εποχή άνθισης παρά χιονιού. Η μοίρα, όμως, των νησιών καθορίστηκε περισσότερο από την τοποθεσία τους, παρά από τη γονιμότητά τους. Ήταν επάνω στους αρχαίους δρόμους του εμπορίου μεταξύ Ιταλίας και Ανατολής. Πρόσφεραν, έτσι, τη δίοδο προς τα λιμάνια, όπου τα караβάνια ξεφόρτωναν τους θησαυρούς τους από τις πλούσιες αγορές της Ανατολής, της Μικράς Ασίας και της Αιγύπτου. Η Κέρκυρα, ειδικά, ήταν το κλειδί ελέγχου της Ανατολικής Μεσογείου μέχρι τα μέσα του 19ου αιώνα -τότε που ο ατμός αντικατέστησε τα πανιά και άνοιξε τη Διώρυγα του Σουέζ. Γι' αυτό δεν πρέπει να απορούμε για τις μάχες που έγιναν για την κυριαρχία του χώρου.

Από τους Ρωμαίους μέχρι τους Γάλλους, όλοι προσπάθησαν να κατακτήσουν τα νησιά. Άραγε οι Βρετανοί, που τα κρατούσαν για πενήντα χρόνια μετά το Βατερλό, θα τα παραχωρούσαν αν δεν είχαν μια αυτοκρατορία στην οποία ο ήλιος δεν έδυε ποτέ;

## Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΖΩΗ ΣΤΑ ΝΗΣΙΑ

### ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΓΓΛΟΥΣ

Το 1872 το ταξιδιωτικό εγχειρίδιο για την Ελλάδα του Murray περιέγραφε την Κέρκυρα ως «ένα γεωγραφικό μωσαϊκό όπου πολλές ευρωπαϊκές χώρες έχουν συνεισφέρει χρώματα ... Ο ξένος θα ακούσει ιταλικά από τους ντόπιους άρχοντες, ελληνικά από τους χωρικούς, αραβικά από τους Μαλτέζους υπηρέτες και κηπουρούς, αλβανικά από τους βουνίσιους με τις άσπρες φούστες απ' την απέναντη πλευρά».

Κατά τη διάρκεια της Αγγλικής Προστασίας (1815-1864) αλλά και κατά τον 20ό αιώνα, το μωσαϊκό αυτό έκανε την πόλη εξαιρετικά ζωντανή και θορυβώδη από νωρίς το πρωί μέχρι τα χαράματα. Την ημέρα οι κεντρικοί δρόμοι βούιζαν από τους πεζούς και τις άμαξες, ενώ χαμίνια ορμούσαν ικετεύοντας τους Άγγλους «λόρδους» για ελεημοσύνη. Οι Άγγλοι παραπονούνταν, ότι «η υπερβολική ευγένεια των Επτανησίων σε ανάγκαζε να έχεις διαρκώς το καπέλο σου στα χέρια. Οι άνθρωποι περπατούν στους δρόμους και απαιτούν από τις άμαξες να τους δώσουν προτεραιότητα». (Όλοι όσοι έχουν δοκιμάσει να οδηγήσουν αυτοκίνητο σε μια ελληνική πόλη γνωρίζουν ότι η νοοτροπία αυτή συνεχίζεται και σήμερα).

Τα ψώνια ήταν η κύρια απασχόληση κατά τη διάρκεια της ημέρας. Ο Τσίτσας στο υπέροχο σκιαγράφημά του για την παλιά Κέρκυρα λέει ότι, στα τέλη του 18ου αιώνα -τα χρόνια της αγγλικής διοίκησης- υπήρχαν πάνω από εξήντα καταστήματα ή botteghe στο κέντρο της πόλης. Τα περισσότερα απ' αυτά ήταν τα «μπουτέλια» (αποθήκες ελαιόλαδου), που παρείχαν όλες τις υπηρεσίες μιας τράπεζας. Καθώς το ελαιόλαδο

ήταν το μοναδικό εξαγωγίμο προϊόν, το χρησιμοποιούσαν και ως νόμισμα. Αγόραζαν, πουλούσαν, δάνειζαν, κερδοσκοπούσαν. Τα αμέσως επόμενα πιο συνηθισμένα μαγαζιά ήταν οι ταβέρνες, ακολουθούμενες από τα μανάβικα, τα τυροπωλεία, τα παντοπωλεία και τα κουρεία. Τις ημέρες εκείνες, ο Επτανήσιος μπαρμπέρης ήταν ό,τι το καλύτερο μετά το χειρούργο. Φύλαγε στο ράφι του μέχρι και ένα βάζο με βδέλλες για τις αφαιμάξεις. Υπήρχαν επίσης τέσσερα φαρμακεία (σπιτσερίες), τρεις φούρνοι, όπου μπορούσε κανείς να φέρει το φαί του για ψήσιμο -μια συνήθεια που υπάρχει ακόμη και σήμερα- δύο καφενεία, ένα υποδηματοποιείο, ένα κατάστημα κατασκευής περουκών, ένα εργαστήριο κεραμικής κι ένα μανεστροποιείο. Σήμερα στα νησιά η μανέστρα αποτελεί ένα γενικό όρο για όλα τα είδη των κοφτών μακαρονιών.

Στις κύριες πόλεις των υπολοίπων νησιών, τα μαγαζιά -που τα ονόματά τους αποτελούσαν ένα συνονθύλευμα ελληνικών και ιταλικών λέξεων- ακολουθούσαν παρόμοια με της Κέρκυρας πρότυπα, σε μικρότερη όμως κλίμακα.

Ακόμη και μετά το τέλος των αγορών, Οι δρόμοι γέμιζαν με θορυβώδεις πεζούς από τις οκτώ το βράδυ έως τις τρεις με τέσσερις το πρωί. Ομάδες νεαρών περπατούσαν τραγουδώντας χαρούμενα σχεδόν όλη τη νύχτα, μια συνήθεια που ήταν γενικά ανεκτή, αρκεί να μη χρονοτριβούσαν σε κανένα σημείο, ώστε να ενοχλούν τον ύπνο ενός γειτονα αποκλειστικά. Εκτός από τους θορυβώδεις πελάτες ταβερνών υπήρχαν και οι κανταδόροι, των οποίων οι ερωτικές δραστηριότητες άρχιζαν μετά τα μεσάνυχτα. Τότε ο ερωτευμένος και οι φίλοι του έπαιρναν θέση κάτω απ' το παράθυρο της εκλεκτής δεσποσύνης, παιζοντας τρυφερές καντάδες με τις κιθάρες και τα μαντολίνα τους και περιμένοντας ανυπόμονα ένα νεύμα -ακόμη και το μισάνοιγμα των παραθυρόφυλλων μπορούσε να θεωρηθεί αρκετά ενθαρρυντικό. Το



έθιμο συνεχίστηκε μέχρι το Β' Παγκόσμιο Πόλεμο σ' όλες τις πόλεις και έφθασε στο αποκορύφωμά του στη Ζάκυνθο, όταν ένας φλογερός εραστής φόρτωσε το πιάνο του σ' ένα καρότσι και το κύλησε κάτω απ' το μπαλκόνι της αγαπημένης του.

## ΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΚΑΙ ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΤΟΠΙΚΗΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

Γενικά οι Άγγλοι που έζησαν στα νησιά δεν έκαναν καμιά προσπάθεια να προσαρμόσουν τις τροφικές τους συνήθειες στο ήπιο μεσογειακό κλίμα. Όταν πήγαιναν στην ύπαιθρο καλεσμένοι Επτανήσιων αρχόντων απαραίτητα έπαιρναν μαζί και το μάγειρό τους. Ο οικοδεσπότης προμήθευε τα υλικά, και ο μάγειρας τα ετοίμαζε με τον ασφαλή, οικείο τρόπο. «Έτσι αποφεύγεις τη γεύση λαδιού και σκόρδου που κυριαρχεί στην τοπική μαγειρική». Ο Kirkwall αναφέρει επίσης, ότι αν και «συναντούσε κανείς εξαιρετικούς μάγειρες στην Κέρκυρα, στην Κεφαλλονιά ήταν δύσκολο να προμηθευτείς ανεκτό, φρέσκο κρέας, και οι μάγειρες είχαν εκπαιδευτεί σε μια σχολή λίπους, σκόρδου και λαδιού».

Ένας Κερκυραίος ευγενής, ο Εμμανουήλ Θεοτόκης, παρουσίασε τις επτανησιακές γευστικές συνήθειες πιο ευνοϊκά. «Οι άνθρωποι τρώνε λίγο κρέας. Φρέσκο ή καπνιστό ψάρι, ελιές, τυρί, σιτηρά, κολοκύθες και κολοκύθια, ξερά και φρέσκα φρούτα τούς παρέχουν ένα υγιεινό και φτηνό γεύμα. Οι αργόσχολοι καταναλώνουν περισσότερο κρέας και το πληρώνουν. Στο κλίμα αυτό το κρέας είναι βαρύ και δύσπεπτο για τους λεπτεπίλεπτους και καθιστικούς ανθρώπους, από τους οποίους αποτελείται η τάξη αυτή γενικά».

Αφήνοντας κατά μέρος τις διαιτητικές διαφορές, ένα σύνηθες αγγλικό παράπονο ήταν ότι οι νεαρές Ελληνίδες σπάνια εμφανίζονταν στα πάρτι τους. Ο Kirkwall παραπονιόταν ότι «Οι Έλληνες έμοιαζε να μην καταλαβαίνουν ... εκείνη τη γενική προτίμηση προς το ωραίο φύλο που επικρατούσε στη Δυτική Ευρώπη» (αν και είναι πολύ πιθανό ότι την καταλαβαίνουν πολύ καλά! Ο πατέρας του Lafcadio Hearn ήταν ένας στρατιώτης που κατάφερε να "ρίξει" τη Λευκαδίτισσα γυναίκα του πίσω

από τα σύρματα του στρατοπέδου). Τόσο απελπισμένοι ήταν οι νεαροί αξιωματικοί στο Αργοστόλι για τη θέα ενός γυναικείου προσώπου, που σκηνοθέτησαν μια παρέλαση, ιππεύοντας γαϊδούρια καθισμένω ανάποδα, ώστε να "πιάσουν" το βλέμμα των γυναικών. Όλοι έσπευσαν στα μπαλκόνια τους για να δουν την αιτία αυτής της ταραχής, κι έτσι οι νεαροί πραγματοποίησαν την επιθυμία τους. Αντίθετα, στη Ζάκυνθο και στην Κέρκυρα, πολλές κυρίες μιλούσαν καλά αγγλικά και είχαν φιλικές συναναστροφές με την αγγλική κοινωνία, ακόμη κι εκεί, όμως, οι ανύπαντρες γυναίκες ήταν περιορισμένες στο σπίτι τους.

Πέρα απ' αυτά τα μικρά παράπονα, οι Άγγλοι απολάμβαναν την παραμονή τους στα Επτάνησα, όπου οι χωρικοί τούς πρόσφεραν σταφύλια χωρίς να περιμένουν πληρωμή και σε κάθε ταξίδι στα μικρότερα νησιά συναντούσαν θερμή φιλοξενία. Για πολλά χρόνια μετά, αμέτρητα σημεία της εξοχής παρέμειναν γεμάτα από όστρακα στρειδιών και σπασμένες μπουκάλες σαμπάνιας, αναμνηστικά της ιδιαίτερης αγγλικής συνήθειας του πικ νικ. Και παρότι ταραχές, περιστασιακά, διέκοπταν την ειρήνη, ιδιαίτερα στην «άτακτη Κεφαλλονιά», γενικά οι περισσότεροι Βρετανοί νοσταλγούσαν τα πενήντα ιδιόμορφα χρόνια τους στα Επτάνησα.

## ΠΟΛΙΟΥΧΟΙ ΑΓΙΟΙ ΚΑΙ ΤΕΛΕΤΕΣ

Όσον αφορά τις παρελάσεις και τις τελετές, οι εορτασμοί προς τιμή των πολυούχων αγίων των τριών κυριότερων νησιών ήταν -και είναι- οι πιο επιβλητικοί απ' όλους. Είναι, όμως, πιο δύσκολο για τους ξένους να τους εκτιμήσουν. Οι νησιώτες δείχνουν την πιστή τους αφοσίωση σε κάτι, που ουσιαστικά είναι μια μούμια, αν και καλυμμένη με χρυσό. Τέσσερις φορές το χρόνο στην Κέρκυρα και δύο στη Ζάκυνθο και στην Κεφαλλονιά, το ζαρωμένο αλλά πολυτελώς ενδεδυμένο σκήνωμα του αγίου μεταφέρεται από το βαρύ φέρετρο, τοποθετείται σ' ένα γυάλινο σκεπαστό φορείο και περιφέρεται στην πόλη ή το μοναστήρι, έτσι ώστε όλοι να μπορέσουν να δείξουν το σεβασμό τους. Η επίσημη αυτή πομπή μπορεί να συγκριθεί με την παρέλαση της 4ης Ιουλίου σε μια μικρή πόλη της Αμερικής. Όλοι -από τους τοπικούς επίσημους, τους κληρικούς, τους στρατιώτες και τους ναύτες, τους προσκόπους και τους μαθητές, με άσπρα πουκάμισα και μπλέ παντελόνια ή φούστες- ενώνονται βηματίζοντας στο ρυθμό των εμβατηρίων των νησιωτικών φιλαρμονικών, παρουσία ολόκληρου του πληθυσμού.

Πριν από εξήντα χρόνια, ο Lawrence Durrell βρήκε τις στολές και τις ενδυμασίες τόσο πολύχρωμες και τις φορεσιές των χωρικών τόσο αστραφτερές, ώστε περιέγραψε τις πομπές σαν «κινούμενα λουλουδιασμένα χαλιά». Δεν μοιάζει, αντίθετα, να εντυπωσίασαν τον Wheeler που στα γράμματά του από την Κέρκυρα δίνει τη δική του άποψη για τις τελετές: «Αφού όλη η πόλη είχε περιφερθεί και οι μισοί απ' τους αρρώστους είχαν δεχθεί το θανάσιμο χτύπημα απ' τις δυνατές ακτίνες του ήλιου, έστηναν τον άγιο ξανά στο βωμό και άρχιζε η παλιά συνήθεια του προσκυνήματος και της ρίψης χρημάτων στο δίσκο, που συνεχιζόταν μέχρι αργά την επόμενη ημέρα. Στο τέλος το λείψανο ξανάμπαινε στο φέρετρο».

Για τους Επτανήσιους οι άγιοι δεν είναι απλώς ιερά πρόσωπα, αλλά και φίλοι που εμφανίζονται στα όνειρά τους, και στους οποίους αποτείνονται όταν τα προβλήματά τους παραμένουν άλυτα. Συχνά δε προσπαθούν με χρήματα, τάματα και δωροδοκίες να εισακουσθούν οι προσευχές τους.

Ο Άγιος Σπυρίδωνας της Κέρκυρας ήταν ένας Κύπριος επίσκοπος γνωστός για την ευφυΐα και την καλοσύνη του. Μετά το θάνατό του το σώμα του έδειξε τη μακαριότητά του, αναδίδοντας μυρωδιά λουλουδιών αντί να αποσυντεθεί. Ένας παπάς που φύλαγε τα λείψανα έσωσε τον άγιο μαζί με το σκήνωμα της λιγότερο γνωστής Αγίας Θεοδώρας από την τουρκική λεηλασία στην Κωνσταντινούπολη και λέγεται ότι τους μετέφερε πάνω σε μουλάρια μέχρι την Κέρκυρα το 1456. Γρήγορα η φήμη του απλώθηκε σ' όλη την Ελλάδα κι έγινε αντικείμενο λατρείας απ' όλους τους Έλληνες. Πιστοί από την Πελοπόννησο και το Αιγαίο αναζητούσαν την προστασία του Αγίου και άφηναν δωρεές. Στα μέσα του 16<sup>ου</sup> αιώνα έκανε το πρώτο του μεγάλο θαύμα, σώζοντας το νησί απ' το λιμό. Αυτό και τρία ακόμη αναγνωρισμένα θαύματα - η διάσωση του νησιού από τους Τούρκους και από δυο επιδημίες πανώλης- μνημονεύονται στις λιτανείες και τις περιφορές.

Η Ζάκυνθος έχει πολιούχο τον Άγιο Διονύσιο και η Κεφαλλονιά τον Άγιο Γεράσιμο, που έζησαν χίλια χρόνια αργότερα από τον Άγιο Σπυρίδωνα. Και οι δύο τιμώνται δύο φορές το χρόνο. Εκτός από τις περιφορές, οι άνθρωποι συνωστίζονται μέσα κι έξω από τις εκκλησίες που βρίσκονται οι σαρκοφάγοι τους. Μαυροντυμένες χήρες, νεαροί με τατουάζ και κορίτσια με κοντές φούστες, κύριοι με κοστούμια, όλοι περιμένουν τη σειρά τους να προσκυνήσουν τα κουβούκλια από σμάλτο στα χάλκινα φέρετρα και κάθε χρόνο επιλέγεται μια γυναίκα, για να φτιάξει για τον Άγιο ένα ζευγάρι κεντητές παντόφλες, που κατά τις λαϊκές δοξασίες τις φορά και τριγυρνά στα νησιά τη νύχτα για να ακούει τις προσευχές.

Και οι τρεις άγιοι είναι σε τόσο μεγάλη υπόληψη, ώστε τουλάχιστον το μισό του αντρικού πληθυσμού να παίρνει το όνομα του πολιούχου αγίου του νησιού του. Αυτό δημιουργεί συχνά πολλά μπλεξίματα -για παράδειγμα αν φωνάξει κανείς «Σπύρο» σ' ένα γεμάτο δρόμο της Κέρκυρας, δεκάδες κεφάλια θα γυρίσουν!

## ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

Μέχρις ότου η εμπορική νοοτροπία διεισδύσει στα ελληνικά έθιμα, μεταξύ 1960 και 1970, τα Χριστούγεννα στην κυρίως Ελλάδα ήταν απλώς μια σημαντική ονομαστική γιορτή, μια ευκαιρία για τους Χρίστους και τις Χριστίνες να γιορτάσουν. Στα ήδη εξευρωπαϊσμένα Επτάνησα, όμως, τα Χριστούγεννα ήταν μια τριήμερη γιορτή με προετοιμασία δύο μηνών.

Στην Κέρκυρα, οι προάγγελοι της γιορταστικής περιόδου ήταν οι τηγανήτες, τηγανισμένες σε τεράστια χάλκινα καζάνια με καυτό λάδι, κάτω από τις καμάρες στο κέντρο της πόλης. Τα πρώτα καζάνια εμφανίζονταν το βράδυ της 20ης Οκτωβρίου, του Άγιου Γεράσιμου, και τα τελευταία αποσύρονταν μια μέρα μετά τις 12 Δεκεμβρίου, του Άγιου Σπυρίδωνα. Καθώς πλησίαζε η γιορτή του Αγίου Σπυρίδωνα, όλο και περισσότερα καζάνια κόχλαζαν και όλο και περισσότεροι περαστικοί γύριζαν σπίτι με χάρτινες σακούλες γεμάτες τραγανιστές τηγανίτες, πασπαλιμένες με ζάχαρη και κανέλα. Η παράδοση υπάρχει ακόμη, αρχίζει όμως αργότερα και υπάρχουν λιγότεροι πλανόδιοι.

Δεδομένου ότι η καθημερινή ζωή καθοριζόταν από το εορτολόγιο, η ημέρα του Αγίου Φιλίππου, στις 14 Νοεμβρίου, σήμαινε την αρχή της χριτουγεννιάτικης περιόδου, που συνοδευόταν από σαρανταήμερη αυτοσυγκράτηση, τόσο αυστηρή όσο και της Σαρακοστής. Εκείνη την ημέρα αγρότες και κρεοπώλες έσφαζαν τα γουρούνια τους, άρχιζαν να φτιάχνουν σαλάμια, λουκάνικα και μπέικον, καθώς επίσης και καπνιστά φιλέτα και ζαμπόν για το χριστουγεννιάτικο τραπέζι.

Όπως αναφέρει ο Τσίτσας στον οδηγό του για την Κέρκυρα, πριν το Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, η ατμόσφαιρα γινόταν πιο γιορταστική στις αρχές Δεκεμβρίου, τις ημέρες των δημοφιλών Αγίων Βαρβάρας, Σάββα και Νικολάου, στις 4,5 και 6 Δεκεμβρίου. Ακόμα και οι πιο ευσεβείς

χαλάρωναν τη νηστεία τους στις 12 Δεκεμβρίου, τα αποκαλούμενα από τους Κερκυραίους «πρώτα Χριστούγεννα». Ήταν η ευκαιρία να δοξάσουν τον πολυαγαπημένο τους Άγιο Σπυρίδωνα και κάθε οικογένεια είχε στο τραπέζι της γαλοπούλα με σούπα αβγολεμόνο. Την περίοδο αυτή οι καμπάνες χτυπούσαν αδιάκοπα. Οι Άγγλοι παραπονούνταν έντονα για το επτανησιακό χτύπημα της καμπάνας και το αποκαλούσαν «ακουστικό μαρτύριο» και «κουδουνωτικό εχθρό». Στ' αυτιά των ντόπιων, όμως, ήταν μουσική ...

Τις ημέρες αυτές η φασαρία στους δρόμους μεγάλωνε με τα χριστουγεννιάτικα ψώνια. Οι πωλητές με τις στεντόρειες φωνές τους κραύγαζαν ευχές και ο ήχος από τις καμπάνες αντηχούσε στις καμάρες. Ο Τσίτσας αναφέρει ότι οι καταστηματάρχες ξεπερνούσαν τον εαυτό τους με τις πρωτοποριακές διακοσμήσεις. Οι κρεοπώλες κρεμούσαν καταπράσινα κλωνάρια πάνω στα ζαμπόν και τα αρνάκια γάλακτος, γιρλάντες από λουκάνικα ταλαντεύονταν πάνω από τα μπριζολάκια, ενώ άφηναν αμάδητα τα φτερά της ουράς σαν διακοσμητικό βέλο στα οπίσθια της γαλοπούλας. Καλάθια με καρύδια, βελανίδια, ξερά σύκα και δαμάσκηνα και λαμπερά πορτοκάλια απλώνονταν στα στενά δρομάκια, εμποδίζοντας τη διέλευση των περαστικών. Πυραμίδες τυριών, ντόπια και εισαγόμενα, υψώνονταν πάνω από τα σαλάμια και τα αλλαντικά που ήταν στολισμένα με μυρτιές. Υπήρχαν ακόμη οι πλανόδιοι πωλητές καρυδιών και μικροαντικειμένων, που ορμούσαν κάτω από τις κάμαρες, όταν ξέσπαγαν οι πασίγνωστες κερκυραϊκές βροχές, παρηγορώντας τους εαυτούς τους και το πλήθος με τραγούδια εναρμονισμένα στη γιορταστική ατμόσφαιρα. Το βράδυ μετά την εκκλησια και ύστερα από πολλές πρόβες, μέλη πολλών κερκυραϊκών φιλαρμονικών βάδιζαν στους δρόμους της πόλης τραγουδώντας και παίζοντας κάλαντα. Τα κάλαντα συνεχίζονταν όλη την περίοδο με αποκορύφωμα την παραμονή των Χριστουγέννων, της



Πρωτοχρονιάς και των Φώτων. Σ' όλα τα Επτάνησα τα κάλαντα είναι γραμμένα πάνω σε δυτικές μελωδίες και δεν έχουν καμιά ομοιότητα με τα έρρινα κάλαντα της υπόλοιπης χώρας.

Οι νοικοκυρές σ' όλα τα νησιά έκαναν γενική καθαριότητα, προετοιμάζοντας το σπίτι για τη γιορτή των Χριστουγέννων.

Εκτός από το γυάλισμα των χάλκινων και ασημένιων κατσαρολικών, που τον καιρό εκείνο κάλυπταν τους τοίχους της κουζίνας, για να λάμπουν, άσπριζαν και την κουζίνα την ίδια. Τελευταίο τους μέλημα ήταν να στρώσουν το τραπέζι της τραπεζαρίας με άσπρο λινό (δαμασκό) τραπεζομάντιλο, που έβγαινε από το σεντούκι των προικιών τους για το καλό των ημερών. Πέρα από τα γεύματα, μια καράφα κρασί και μια γαβάθα χριστουγεννιάτικα κουλούρια ήταν πάντα πάνω στο τραπέζι, για τους απρόσμενους επισκέπτες. Για το στολισμό, μερικά σπίτια -ακόμα και στην Ιθάκη είχαν καύχημα ένα ξενόφερτο στοιχείο, το χριστουγεννιάτικο δέντρο, διακοσμημένο με χειροποίητα στολίδια, τούφες βαμβάκι για χιόνι και κεριά. Για την περίπτωση φωτιάς είχαν κρυμμένους εκεί κοντά κουβάδες με άμμο και νερό. Στο Αιγαίο και γύρω από την Αθήνα, το παραδοσιακό χριστουγεννιάτικο στολίδι είναι ένα καραβάκι τοποθετημένο σε περίοπτη θέση, περητριγυρισμένο από δώρα. Το χριστουγεννιάτικο δέντρο καθιερώθηκε τα τελευταία χρόνια. Άσχετα, όμως, αν τα δώρα βρίσκονται κάτω από ένα δέντρο ή γύρω από μια βάρκα, οι Έλληνες, συμπεριλαμβανομένων και των Επτανησίων, δεν τα ανοίγουν πριν την Πρωτοχρονιά.

Ανήμερα τα Χριστούγεννα στην Κέρκυρα και τη Ζάκυνθο, η σούπα αβγολέμονο ήταν το καθιερωμένο πιάτο, ακολουθούμενη από το βοδινό απ' όπου γινόταν και ο ζωμός.

Οι πιο ευκατάστατοι μπορεί να σερβιρίζονταν και ένα ψητό χοιρινό μπούτι με σκόρδο ή ψητό αρνί συνοδευμένο από τις πρώτες τρυφερές

αγκινάρες. Η γαλοπούλα εμφανιζόταν μονάχα τη δεύτερη μέρα. Συχνά μοιραζόταν την τιμή με το λαχταριστό βενετσιάνικο παστίσιο, μια πίτα που περιείχε τα πάντα, από κεφτέδες μέχρι μορταδέλα, μεταξύ δύο στρώσεων μακαρονιών μέσα σε μια γλυκιά κρούστα. Συμπλήρωμα κάθε γεύματος ήταν τα καυτερά σαλάμια, το κερκυραϊκό καπνιστό χοιρινό, γνωστό ως «νούμπουλο», και μια νοστιμιά που ονομάζεται «μουστάρδα» και είναι μια πικάντικη μαρμελάδα από κυδώνι. Για επιδόρπιο, αν και μερικές οικογένειες με αγγλικές διασυνδέσεις σέρβιραν πουτίγκα με σταφίδες, πιο συνηθισμένα ήταν τα φρέσκα και τα ξερά φρούτα, συμπεριλαμβανομένης και της «συκομαϊδας», ένα ψωμί από σύκο που περιείχε ακόμη καρύδια, πιπέρι και ούζο.

Περιπεύει να πούμε, ότι αυτά τα εδέσματα σπάνια τρώγονταν στα ταπεινά σπιτικά των φτωχών αγροτών, που μπορεί να είχαν μια κότα ή ένα κομμάτι αρνί, αλλά έστω και ένας μαγειρεμένος παστός μπακαλιάρος θα ήταν κάτι το σπουδαίο μέσα στη συνηθισμένη τους λιτή χορτοφαγία.

Οι Ζακυνθinoί ξεκινούσαν τους εορτασμούς μ' ένα σεμνό γεύμα βρασμένου μπρόκολου την παραμονή των Χριστουγέννων, τελευταία ημέρα της νηστείας. Ακόμη και σήμεραπραματευτέςτριγυρνούν την πόλη με όμορφα μάτσα, ποικιλίες πορφυρόχρωμων βλασταριών στα καρότσια τους ή στα δίκυκλά τους. Την παραμονή των Χριστουγέννων, τα νοικοκυριά κόβουν την «κουλούρα»τους, ένα μεγάλο κέικ σε σχήμα δακτυλιδιού, που περιέχει ένα νόμισμα για τύχη, και το οποίο φτιάχνεται με την ίδια ζύμη που χρησιμοποιούν στη Ζάκυνθο για το «χριστόψωμο», ένα είδος κέικ καρυκευμένου με καρύδιακαι σταφίδες, που μοιάζει με το ιταλικό panettone. Στις αγροτικές περιοχές μπορεί κάποιος να καταλάβει πότε μια οικογένεια κόβει την κουλούρα, από τους πυροβολισμούς των κυνηγετικών όπλων των αγροτών. Όσο για τις νησιώτικες γαλοπούλες ήταν και είναι ιδιαίτερα χυμώδεις, γιατί τρέφονται

με τις πεσμένες ελιές. Τον παλιό καιρό οι αγρότες έφερναν τις γαλοπούλες ζωντανές στην πόλη, γεμίζοντας τους δρόμους με λαρυγγισμούς, ενώ οι αγοραστές τις διάλεγαν με όλα τους τα φτερά. Η επτανησιακή Πρωτοχρονιά λίγο διαφέρει από τους εορτασμούς της υπόλοιπης Ελλάδας. Τυπικά η παραμονή προορίζεται για το χαρτοπαίγνιο. Την ημέρα, αφιερωμένη στον Άγιο Βασίλειο, οι οικογένειες μαζεύονται για να ανοίξουν τα δώρα τους, να απολαύσουν ένα ακόμη καλό γεύμα και να κόψουν τη βασιλόπιτα, που είναι μια πίτα συγγενής με το παντεσπάνι, όπου κρύβεται επίσης ένα νόμισμα, που θα φέρει τύχη σ' όποιον το βρει. Οι γιορτές τελειώνουν με τα Φώτα Και τη γιορτή του Αγίου Ιωάννη στις 7 Ιανουαρίου.

## ΑΠΟΚΡΙΕΣ ΚΑΙ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ

Οι επόμενες τρεις εβδομάδες, περίοδος ξέφρενου γλεντιού, συνοδεύονται με το καταβρόχθισμα απίστευτων ποσοτήτων κρέατος και τυριού. Η πρώτη εβδομάδα ονομάζεται «Γουρουνοβδομάδα», η δεύτερη «Αρνοβδομάδα» και η τελευταία «της Τυρινής». Την Κυριακή πριν τη Σαρακοστή (ή των φτωχών Αποκρεών), το μενού αποτελείται από μακαρόνια με βούτυρο και τυρί, στη συνέχεια τηγανητό τυρί και αβγά, «για τη στρίγκλα», για να ξορκίσει το μάτι (θα μπορούσατε να φανταστείτε, ότι μ' ένα τέτοιο δύσπεπτο συνδυασμό κάτι τέτοιο θα ήταν αναπόφευκτο). Το τραπέζι του δείπνου δεν καθαρίζεται μέχρι το πρωί, για την περίπτωση που ορισμένα ... φιλικά πνεύματα θα ήθελαν να τσιμπήσουν κάτι.

Σε ορισμένες αγροτικές περιοχές οι γιορτές της Αποκριάς διατηρούν τη μορφή των τελετών γονιμότητας, όπως κάποτε ήταν στα αρχαία Διονυσιακά Όργια και ακόμη παλαιότερα. Ενώ, όμως, οι χωριάτες φορούσαν μάσκες από κασικίσιο δέρμα και τεράστιους φαλλούς δεμένους επάνω τους, οι Επτανήσιοι των πόλεων τα αντικατέστησαν με πιο κομψές βενετσιάνικες αμφιέσεις. Τα Καινούρια κοστούμια έδωσαν στις γυναίκες την ελευθερία να συμμετέχουν στη χαρά, χωρίς τον κίνδυνο να τις αναγνωρίσουν. Οι «φασκαρούλες» ήταν κυρίες που έκρυβαν την ταυτότητά τους με τα ντόμινο που φορούσαν, επικοινωνούσαν μόνο με κραυγές και χειρονομίες και προκαλούσαν τους άντρες με τολμηρές εκφράσεις. Ο Βρετανός κράτησαν μίαν αρνητική στάση προς τις Απόκριες, και τις περιόρισαν σε δύο μόνο εβδομάδες, προσπαθώντας να καταστείλουν την ασυδοσία. Οι Απόκριες παραδοσιακά ήταν η εποχή των σατιρικών έργων που στόχο είχαν τις κυβερνήσεις, τους, απρεπείς γιατρούς, τους διεφθαρμένους δικηγόρους

και δικαστές, αλλά και τις πλούσιες, γεμάτες κρεατοελιές στο πηγούνι, χήρες. Τέτοια έργα σκηνοθετούνται και σήμερα στη Ζάκυνθο.

Η Καθαρή Δευτέρα σηματοδοτεί την αρχή της Σαρακοστής.

Εκτός από επίσημη γιορτή, είναι μια ημέρα αφιερωμένη στα περίτεχνα πικ νικ με τα πιο απολαυστικά νηστίσιμα φαγητά. Οι εκλεκτοί μεζέδες είναι ίδιοι σ' όλη την Ελλάδα και απολαμβάνονται από τα Επτάνησα μέχρι τη Θράκη και το Καστελόριζο. Περιέχουν στρείδια και μύδια, μαγειρευτό χταπόδι ή ξιδάτο, ταραμοσαλάτα, τραγανά φύλλα μαρουλιού και φρέσκα κρεμμύδια, τουρσιά, φάβα, φακές και πατατοσαλάτα, και κυρίως πλατιές φραντζόλες φρεσκοψημένης λαγάνας, το χωρίς μαγιά ψωμί, που τρώγεται μόνο την ημέρα αυτή. Παράλληλα, καταναλώνονται μεγάλες ποσότητες κρασιού. Το τραπέζι της Καθαρής Δευτέρας, απ' το οποίο λείπουν το κρέας, τα αβγά, το τυρί και το βούτυρο, εισάγει το πιστό στις σαράντα ημέρες νηστείας, έθιμο που μέχρι πρότινος το ακολουθούσαν σχεδόν όλοι οι Έλληνες. Στο παρελθόν, οι νοικοκυρές περνούσαν τις ημέρες αυτές τρίβοντας όλα τα τραπέζια, τα ντουλάπια, τις πιατέλες και τα κατσαρολικά που είχαν έρθει σ' επαφή με το κρέας, δίνοντας ίσως έτσι στην Καθαρή Δευτέρα το όνομά της.

Ακόμη και της αρχές του 1970 η νηστεία ήταν τόσο διαδεδομένη, που ήταν σχεδόν αδύνατο να σου σερβίρουν κρέας της επαρχιακές ταβέρνες τις εβδομάδες πριν το Πάσχα. Στην αποχή τους απ' οτιδήποτε με αίμα, οι πιστοί αρνούσαν τα γαλακτοκομικά και τα αβγά, και οι νοικοκυρές αποθήκευαν τα αβγά από τις κότες, ώστε να τα βάψουν για το Πάσχα. Αν και τα ψάρια είναι ταμπού, τα όστρακα καταναλώνονται χωρίς τύψεις, ενώ την Τετάρτη και την Παρασκευή απαγορεύεται και το ελαιόλαδο. Κατά τη διάρκεια της Μεγάλης Εβδομάδας, τα γεύματα γίνονται περισσότερο ισχνά, αποτελούμενα από ελιές, χαλβά, πικρά χόρτα και όσπρια μαγειρεμένα χωρίς λάδι. Τη Μεγάλη Παρασκευή μια ευσεβής νοικοκυρά, όχι μόνο δεν θα στρώσει τραπέζι, αλλά ούτε και θα

μαγειρέψει. Το άπλωμα των ρούχων και το κάρφωμα ενός καρφιού αποτελεί επίσης έναν αφορισμό, αφού υπενθυμίζει την κακουχία του Χριστού.

Ακόμη και σήμερα ορισμένες ταβέρνες σερβίρουν μόνο τα επιτρεπόμενα φαγητά τις ημέρες αυτές, ενώ τα ιχθυοπωλεία κλείνουν τελείως. Τα κρεοπωλεία παραμένουν ανοικτά, αν και σχεδόν αθέατα πίσω από τα κρεμασμένα κατσίκια και τα αρνιά που περιμένουν τους αγοραστές για το πασχαλινό γιορτινό συμπόσιο. Για τους περισσότερους όμως Νεοέλληνες η νηστεία, σήμερα, είναι ξεπερασμένη, τα χάμπουργκερ, η πίτσα και το σουβλάκι την αντικατέστησαν.

Εκτός από τη σαρανταήμερη νηστεία πριν το Πάσχα και αυτής των Χριστουγέννων, το ελληνικό θρησκευτικό εορτολόγιο περιέχει κι άλλες βραχύτερες νηστείες, όπως εκείνη του Δεκαπενταύγουστου και της εορτής για την εύρεση του Τιμίου Σταυρού στις 14 Σεπτεμβρίου. Ειδικοί υγιεινολόγοι πιστοποιούν σήμερα τα πλεονεκτήματα μιας νηστείας, που δίνει την ευκαιρία μιας ανάπαυλας στον οργανισμό, αλλά το χειμώνα, τουλάχιστον την εποχή πριν την παγωνιά, όταν ορισμένες τροφές σπανίζουν, η νηστεία ήταν ένας καλός τρόπος να κάνει κανείς οικονομία, ενώ ταυτόχρονα αποτελούσε ένα αντίδοτο στις γιορταστικές υπερβολές.

Είνω παράξενο ίσως, αλλά τα νησιτίσιμα ελληνικά πιάτα δεν δείχνουν κανέναν πουριτανισμό. Δεν είναι φαγητά που δημιουργούν την αίσθηση της στέρησης. Αντίθετα, πλούσια σε ελαιόλαδο και εποχικά προϊόντα, είναι ευχάριστα παρασκευάσματα καλοφάγωτα όλο το χρόνο. Πάντως, η παλιά συνήθεια της εναλλαγής γλεντιού και νηστείας έδινε μια ισορροπία που εμείς σήμερα δεν μπορούμε να έχουμε.

## ΠΑΣΧΑ

Το Πάσχα είναι η μεγαλύτερη γιορτή της Ορθόδοξης Εκκλησίας. Σ' ολόκληρη τη χώρα γιορτάζεται σύμφωνα με προκαθορισμένες τελετές, που ξεκινούν με την περιφορά του Επιταφίου τη Μεγάλη Παρασκευή, κορυφώνονται με τη λειτουργία της Ανάστασης τα μεσάνυχτα του Σαββάτου και χαλαρώνουν μ' ένα βουκολικό γλέντι, που προϋποθέτει και το απαραίτητο ψήσιμο του αρνιού την επόμενη ημέρα. Στα Επτάνησα, ιδιαίτερα στη Ζάκυνθο και την Κέρκυρα, τα πράγματα γίνονται κάπως διαφορετικά και συχνά κάτω από τους ήχους της στρατιωτικής μπάντας.

Όλοι αγαπούν τις παρελάσεις, κανείς όμως περισσότερο απ' τους κατοίκους των νησιών αυτών. Ενώ σ' ολόκληρη την υπόλοιπη Ελλάδα περιμένουν να πέσει το σούρουπο για να βρεθούν στην επίσημη περιφορά του Επιταφίου στους δρόμους των πόλεων και των χωριών, σε μια αναπαράσταση του ενταφιασμού του Χριστού, οι Κερκυραίοι και οι Ζακυνθιοί μνημονεύουν τη Σταύρωσή Του νωρίτερα. Τριγυρίζουν στους δρόμους πίσω από ένα μεγάλο σταυρό και σταματούν στις 3 μ.μ., την ώρα ακριβώς που πέθανε ο Χριστός.

Στην Κέρκυρα ο Επιτάφιος αρχίζει λίγες ώρες νωρίτερα. Αν και υπάρχει ακόμη φως, όλοι κρατούν ένα κερί και μιλούν ψιθυριστά. Η μια μετά την άλλη, οι μπάντες με τα πνευστά -λέγεται ότι υπάρχουν δεκαεπτά στο νησί- βηματίζουν πένθιμα και παίζουν το Πένθιμο Εμβατήριο του Σοπέν, το Νεκρικό Εμβατήριο από το Saul του Χαίντελ και το Πένθιμο Εμβατήριο από τον Άμλετ του Franco Faccio. Όλο το βράδυ οι μπάντες διασχίζουν την πόλη με μεγαλοπρέπεια, οδηγούμενες από τους χρυσοποίκιλτα ντυμένους ιερείς, πίσω από το ανθοστολισμένο φέρετρο.

Στη Ζάκυνθο, η λεπουργία του Εππαφίου από τη Μητρόπολη γίνεται στις τέσσερις η ώρα το επόμενο πρωί και είναι περισσότερο θλιβερή, μέσα στην πρωινή δροσιά. Τα κεριά τρεμοπαίζουν ανάμεσα στις καμάρες, σαν ένα τεράστιο κύμα από πυγολαμπίδες. Στο μεταξύ με ελαφρότερη διάθεση οι νεαροί σχεδιάζουν πειράγματα, που είναι πιο κοντά στις Απόκριες. Λίγες ώρες αργότερα θα τους βρούμε να αλλάζουν τις πινακίδες των δρόμων και των καταστημάτων, να προσθέτουν τολμηρές καταλήξεις σε αθώα ονόματα και γενικά να προκαλούν πανικό. Το Μεγάλο Σάββατο έχουμε νέες παρελάσεις. Στην Κέρκυρα μια πομπή προς τιμή ενός από τα θαύματα του Αγίου Σπυρίδωνα αρχίζει το πρωί. Μόλις αυτή τελειώσει (στις έντεκα η ώρα) ο κόσμος κατευθύνεται για την πρώτη Ανάσταση, που οι Ζακυνθinoί έχουν γιορτάσει τέσσερις ώρες νωρίτερα. Παρά τη διαφορά ώρας, οι κάτοικοι των πόλεων των δύο αυτών νησιών μοιράζονται ένα έθιμο που δεν το βρίσκουμε πουθενά αλλού στην Ελλάδα. Διαλέγουν τη στιγμή αυτή για να εκσφενδονίσουν τα παλιά τους πιάτα, τις κανάτες και τα πήλινα από τα παράθυρα στο δρόμο, ενώ τα καμπαναριά ξεσπούν με μια εκκωφαντική φρενίτιδα, που γίνεται ακόμα πιο εκκωφαντική από τα βαρελότα. Η συμπεριφορά αυτή ανάγεται στον Ψαλμό 2, παράγραφο 9, «θα συντρίψετε αυτούς (τους ειδωλολάτρες) σε κομμάτια, όπως τα αγγεία του κεραμοποιού». Οι νησιώτες το αποκαλούν η «αποπομπή του Ιούδα».

Μετά, οι κερκυραϊκές μπάντες ξαναβγαίνουν για μια ακόμη φορά με χαρούμενη μουσική, όμως αυτήν τη φορά αντί για τους ιερείς παρελαύνουν οι μαζορέτες, κορίτσια του γυμνασίου, που ανεμίζουν τα πον πον, όπως σ' έναν κολλεγιακό αγώνα αμερικάνικου ποδοσφαίρου. Ένα βαγόνι γεμάτο πασχαλινά κόκκινα αβγά ακολουθεί, συνοδευόμενο από ένα ζευγάρι μουσικών που παίζουν βιολί και μαντολίνο. Τα αβγά διανέμονται στο πλήθος, που διαλύεται για να συγκεντρωθεί ξανά πριν τα μεσάνυχτα.



Το υπόλοιπο της ημέρας περνάει ήσυχια, αν και στην Κέρκυρα, μέχρι πριν λίγα χρόνια, οι κάτοικοι έσφαζαν τα πασχαλιάτικα αρνιά το Μεγάλο Σάββατο στο κέντρο της πόλης. Ρυάκια αίματος κυλούσαν στους δρόμους και μ' ένα παράξενο έθιμο, που θυμίζει το Εβραϊκό Πάσχα, κάθε εξώπορτα χρωματιζόταν μ' έναν αιμάτινο σταυρό.

Τα μεσάνυχτα του Σαββάτου αποτελούν μια μαγική στιγμή για όλα τα ελληνικά νησιά γενικά. Στις εκκλησίες συνωστισμός, οι πλατείες έξω απ' αυτές βουίζουν από τους αργοπορημένους κι όλοι τους κρατούν μια λαμπάδα. Ο ιερέας εμφανίζεται μέσα από τη σκοτεινή εκκλησία μ' ένα αναμμένο κερί και αναγγέλλει το χαρμόσυνο άγγελμα «Χριστός Ανέστη». Καθώς η φλόγα περνάει γρήγορα από τον επίσκοπο σ' όλα τα κεριά του συγκεντρωμένου πλήθους, οι μπάντες παιανίζουν ζωηρά, ενώ πυροτεχνήματα ανάβουν, βαρελότα σκάνε και οι καμπάνες της εκκλησίας αντηχούν στην πόλη θριαμβευτικά. Λίγοι από τους πιστούς προσπαθούν (μάταια) να τραγουδήσουν τον υπέροχο αναστάσιμο ύμνο, μέσα στη γενική συγκίνηση. Στις πόλεις της Κέρκυρας και της Ζακύνθου γίνεται μια επίδειξη πυροτεχνημάτων πριν τα πλήθη διαλυθούν. Αλλά οπουδήποτε αλλού, κάθε οικογένεια φεύγει γρήγορα, ελπίζοντας να επιστρέψει σπίτι, έχοντας τουλάχιστον ένα κερί αναμμένο. Όταν τελικά φθάσουν εκεί, ο πατέρας θα σχηματίσει με την κάπνα του κεριού ένα σταυρό στο ανώφλι της εξώπορτας, για την προστασία του σπιτικού καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου.

Μόνο τότε η νηστεία μπορεί να διακοπεί νόμιμα, αν και πολλοί Επτανήσιοι θεωρούν ότι ο εαρτασμός της πρώτης Ανάστασης τους δίνει την άδεια να μασουλήσουν λίγο συκώτι ή μπριζόλα, νωρίτερα μέσα στην ημέρα. Παραδοσιακά, το μεταμεσονύκτιο δείπνο αποτελείται από κόκκινα αβγά, φέτα, μαγειρίτσα (μια πλούσια σούπα με αβγολέμονο, φτιαγμένη από τα εντόσθια του αρνιού, φρέσκο κρεμμύδι και άνηθο). Η κερκυραϊκή και η ζακυνθινή παραλλαγή «Τσιλικούδα» και «σγατζέττο»

είναι μάλλον ένα βραστό παρά σούπα και περιέχει ελαφρώς διαφορετικά συστατικά -η ντομάτα μπορεί να πάρει τη θέση του αβγολέμονου στην «τσιλικούδα».

Το αρνί τρώγεται το επόμενο μεσημέρι, αλλά όχι πριν, τουλάχιστον στην Κέρκυρα, από μίαν ακόμη μεγαλειώδη πομπή που αυτή τη φορά οδηγείται από μια εικόνα του Χριστού.

Οι παραδόσεις που κυριαρχούν στην προετοιμασία του πασχαλινού αρνιού και το μεγαλύτερο μέρος τους είναι παρόμοιες σ' ολόκληρη την Ελλάδα, με ελαφρές αποκλίσεις. Οι Ζακυνθιοί, για παράδειγμα, ψήνουν το αρνί τους στο φούρνο πάνω σε κλωνάρια αμπελιών. Σε περίπτωση που το αρνί σουβλιστεί, οι άντρες της οικογένειας έχουν την ευθύνη του ψησίματος. Το σουβλίζουν και ράβουν την Κοιλιά του, αφού πριν το παραγεμίσουν με κλωνάρια θυμαριού και ένα ή δύο μισά λεμόνια. Σκάβουν την τάφρο της φωτιάς στην αυλή, τη γεμίζουν με κάρβουνα και ξυπνούν νωρίς να την ανάψουν, λίγες ώρες μετά το τέλος του μεταμεσονύκτιου δείπνου. Στις εννέα με δέκα η ώρα αρχίζουν να γυρίζουν το αρνί σιγά σιγά, ενώ η υπόλοιπη ομήγυρη δίνει βοηθητικές οδηγίες, συζητάει για το ποδόσφαιρο, κάνει λυπηρές προβλέψεις για τον καιρό, για να καταλήξει σε κατηγορίες για την κυβέρνηση και να περάσει έτσι η ώρα της. Κατά διαστήματα έρχεται μια γυναίκα από την κουζίνα μ' ένα πιάτο ψωμί και τυρί, ξαναγεμίζοντας τα φλητζάνια με καφέ, μέχρι που οι άντρες αποφασίζουν να το γυρίσουν σε κρασι, ούζο ή μπίρα (συνήθως όχι αργότερα από τις έντεκα). Οι άντρες γυρίζουν τη σούβλα εκ περιτροπής, ενώ κάποιος αλείφει το κρέας με μια βούρτσα από θυμάρι, βουτηγμένη σε ελαιόλαδο με αλάτι, πιπέρι και χυμό λεμονιού. Μέχρι το μεσημέρι πηγαινοέρχονται γείτονες, τσουγκρίζουν κόκκινα αβγά, δοκιμάζουν ταραμοσαλάτα και τζατζίκι και τα ποτήρια αδειάζουν ξανά και ξανά, μέχρι που το αρνί, με την τραγανή πέτσα, τους χυμούς να ρέουν και το δελεαστικό άρωμα, βγαίνει από τη σούβλα. Οι πιο

ανυπόμονοι καλεσμένοι δοκιμάζουν κομμάτια πέτσας, ενώ οι πιο υπομονετικοί περιμένουν να σερβιριστούν στο τραπέζι κομμάτια τρυφερού κρέατος. Υπάρχουν, επίσης, ψητές πατάτες, φύλλα μαρουλιού και ραπανάκια, αλλά το μόνο που ενδιαφέρει όλους είναι το αρνί. Το φαί παίρνει ώρα καθώς απολαμβάνουν τις μπουκιές, ξαναγεμίζουν τα πιάτα και πίνουν όλο και πιο πολύ κρασί, μέχρις ότου χορτάτη τελικά η παρέα βυθιστεί σε λήθαργο. Όχι όμως για πολύ. Χρειάζεται ζάχαρη για να αναπληρώσουν τις δυνάμεις και τα γλυκά γρήγορα καταφθάνουν. Δίσκοι με σιροπιαστά ανατολίτικα γλυκά περιφέρονται -μπακλαβάς, γαλακτομπούρεκο, κανταίφι- και μετά κάποιος βάζει μουσική ή πιάνει ένα όργανο. Καθώς τα βιολιά και τα μαντολίνα κλαψουρίζουν, σηκώνονται, ο ένας μετά τον άλλον, άντρες και γυναίκες, και αρχίζουν το χορό. Ήταν να μην αρχίσουν -η παρέα μπορεί να συνεχίσει τουλάχιστον μέχρις αργά τη νύχτα. Παράδειγμα στη Ζάκυνθο, όπου τα πυροτεχνήματα και τα πανηγύρια συνεχίζονται για επτά νύχτες μετά το Πάσχα!

ZAKYNΘΟΣ

Βαθιά επηρεασμένη από την ενετική κυριαρχία, η Ζάκυνθος απέκτησε ένα ύφος ιδιαίτερο και μοναδικό.

Τόπος των Γραμμάτων και των Τεχνών, δέχθηκε επιρροές από όλες τις μεγάλες ευρωπαϊκές χώρες, αφομοιώνοντάς τες σε ένα ιδιαίτερο πολιτισμικό κράμα. Η Αγάπη για τις



Τέχνες γέννησε τον Διονύσιο Σολωμό, τον Γρηγόριο Ξενόπουλο, τον Ανδρέα Κάλβο, αλλά και τοπικές μορφές τέχνης όπως και οι καντάδες, οι σερενάτες και η "αρέκια", τετράφωνο λαϊκό τραγούδι.

Τόπος ευλογημένος από το Θεό, η Ζάκυνθος συνδυάζει την πλούσια πολιτισμική κληρονομιά με ανείπωτη φυσική ομορφιά. Γέννημα σεισμού, η Ζάκυνθος αναδύθηκε από το βυθό της θάλασσας, σχηματίζοντας ένα ακανόνιστο τρίγωνο. Οι αμμώδεις και ομαλές παραλίες στο νοτιοανατολικό τμήμα του νησιού παραχωρούν τη θέση τους στις κάθετες, απόκρημνες, συχνά βραχώδεις παραλίες του βορειοδυτικού τμήματος του νησιού, μαγεύοντας με την αντιφατικότητα που χαρακτηρίζει το "Άνθος της Ανατολής", ή αλλιώς "Φιόρο του Λεβάντε", όπως την αποκαλούσαν οι Δυτικοί.

Το πολυφωτογραφημένο Ναυάγιο, τα εντυπωσιακά σπήλαια του Κεριού, οι Γαλάζιες Σπηλιές, αλλά και οι παραλίες του Βασιλικού όπου οι χελώνες (caretta – caretta) έχουν επιλέξει για την αναπαραγωγή τους,



το γραφικό Αργάσι με τα κοσμοπολίτικα βράδια του και η ιστορική Μπόχαλη, είναι λίγα μόνο από τα μέρη που θα κλέψουν την καρδιά σας για πάντα.

Δύσκολα θα γλιτώσετε από τις φάρσες (μάντσιες) που οι Ζακυνθinoί σκαρώνουν

μεταξύ τους και με τους υπολοίπους. Άνθρωποι πρόσχαροι και

αισιόδοξοι, φημίζονται για τη φιλοξενία τους, την ομιλητικότητά τους, αλλά και τη συνήθεια να υπογραμμίζουν τα λόγια τους με έντονες χειρονομίες. Σίγουρα θα σας εντυπωσιάσει η τραγουδιστή τους προφορά, αλλά και γενικότερα η τόσο έντονη παρουσία του τραγουδιού στη ζωή τους.

Το γιατί η μαγειρική της Ζακύνθου μπορεί να διαφέρει απ' αυτήν της υπόλοιπης χώρας είναι μια εύλογη απορία. Η απάντηση όμως είναι πολύ απλή. Μα, για τον ίδιο λόγο που διαφέρουν μεταξύ τους οι



μαγειρικές όλου του κόσμου: Επειδή η Ιστορία σε κάθε τόπο έχει άλλα γούστα και, εν πάση περιπτώσει, επειδή πρέπει να προσαρμοσθεί στις ανάγκες, στις συγκυρίες και τις δυνατότητες κάθε περιοχής.

Η Ζάκυνθος, όπως και τα υπόλοιπα Επτάνησα — που αν τα μετρήσεις είναι περισσότερα από επτά —, σπαρμένα γεωγραφικά στο Ιόνιο Πέλαγος, ανάμεσα στην Ελλάδα και την Ιταλία, ήταν για οκτώ αιώνες κάτω από δυτική κατοχή. Οι Ιταλοί, και κυρίως οι Ενετοί, επηρέασαν την αρχιτεκτονική, την τέχνη, τη γλώσσα, τη μουσική, την κοινωνία καθώς και τη μαγειρική παράδοση.

Οι Γάλλοι επί Ναπολέοντα κατέκτησαν τα νησιά για μικρό χρονικό διάστημα και τα επηρέασαν με τη σειρά τους, όχι μόνο στην πολιτική τους συνείδηση, αλλά και στις γευστικές τους συνήθειες,

Οι Βρετανοί, στη συνέχεια, τα κυβέρνησαν για πενήντα χρόνια, χτίζοντας



σχολεία και κατασκευάζοντας δρόμους, ευτυχώς όμως χωρίς να επιδράσουν στην αγάπη των Επτανησίων για το σκόρδο και στην αποστροφή τους για τα δυνατά ποτά. Όταν τελικά οι ξένοι αποχώρησαν, άφησαν

στις ανώτερες και μεσαίες τάξεις μια δυτικότροπη κληρονομιά που

επηρέασε και την αγροτική παράδοση, η οποία παρέμενε αναλλοίωτη σχεδόν επί χίλια χρόνια. Έτσι, η επτανησιακή κοινωνία αποτελεί ένα υπέροχο υβρίδιο, ένα λουλούδι μπολιασμένο πάνω σ' έναν αναμφισβήτητο ελληνικό κορμό, στολισμένο με φραμπαλάδες και παραλλαγές άγνωστες στην τουρκοκρατούμενη ενδοχώρα.

## ΙΣΤΟΡΙΑ

### Μυθολογία

Σύμφωνα με την μυθολογία, η Αρτεμις, θεά του κηνυγιού, συνήθιζε να περιπλανιέται στα πράσινα δάση της Ζακύνθου ενώ ο αδελφός της ο Απόλλωνας έπαιζε τη λύρα κάτω από τα δαφνόδεντρα για να υμνήσει την ομορφιά του νησιού.

Η λατρεία και αφοσίωση προς την Αρτεμη και τον Απόλλωνα, στην αρχαιότητα, ώθησε τους κατοίκους του νησιού στην οργάνωση θεαμάτων και αγώνων.

Σύμφωνα με τον Όμηρο, ιδρυτής του νησιού ήταν ο Ζάκυνθος, γιός του Δαρδάνου, βασιλιά της Τροίας που φεύγοντας με τον στόλο του από την πόλη Ψοφίδα έφτασε στο νησί και ίδρυσε την ακρόπολή του.



Ο Ζάκυνθος, ως ιδρυτής του νησιού, υπήρξε θέμα πολλών νομισμάτων και του συμβόλου που εκπροσωπεί ολόκληρο το νησί. Σ' αυτό το σύμβολο ο Ζάκυνθος κρατά στο χέρι ένα φίδι, γιατί σύμφωνα με κάποιο θρύλο, ελευθέρωσε το νησί από τα φίδια που το κατέκλυζαν.

Υπάρχει επίσης μια θεωρία σύμφωνα με την οποία οι Αρκάδες έφτασαν στο νησί κατά την πρώτη χιλιετία π.Χ. με σκοπό να ιδρύσουν νέες αποικίες και σε μαρτυρία αυτής της καταγωγής έρχεται το ταλέντο των κατοίκων στην μουσική και η λατρεία της θεάς Αρτέμιδας, χαρακτηριστικά της Αρκαδίας.

Στη συνέχεια οι Αρκάδες ίδρυσαν στις ακτές της Ισπανία την αποικία της Τζακάντα, που ήκμασε για περισσότερα από χίλια χρόνια, μέχρι το 218 π.Χ., όταν την κατετρόπωσε ο Αννίβας.

Αργότερα η Ζάκυνθος, περνώντας από την δυναστεία του Αρκίσιου,



βασιλιά της Κεφαλονιάς, κατέληξε να υπάγεται στην κυριαρχία του Οδυσσέα, βασιλιά της Ιθάκης. Μαζί με άλλες χώρες που ήταν κάτω από την κατοχή του Οδυσσέα, και η Ζάκυνθος έλαβε μέρος στον Τρωϊκό πόλεμο, πόλεμο που αναφέρεται από τον Όμηρο στην Ιλιάδα. Όταν τελείωσε ο πόλεμος της Τροίας και επέστρεψε ο Οδυσσέας στην Ιθάκη, υπήρξε η θρυλική εξόντωση των "μνηστήρων της Πηνελόπης", μεταξύ των οποίων ήταν και είκοσι νέοι από την Ζάκυνθο. Αυτό το μυθολογικό γεγονός που μας διηγείται ο Όμηρος στην Οδύσσεια, μοιάζει να ανταποκρίνεται σε μια επανάσταση των νησιών του Ιονίου, που εκτός του ότι ήταν αποφασιστική για το τέλος της κυριαρχίας του Οδυσσέα, είχε σαν αποτέλεσμα την σύνταξη μιας ιδιαίτερης συνθήκης, στην οποία για πρώτη φορά αναγνωριζόταν το δικαίωμα σε μια δημοκρατική διακυβέρνηση.

### **Ρωμαϊκή περίοδος**

Πριν από την ρωμαϊκή κυριαρχία, η Ζάκυνθος παρέμεινε ουδέτερη κατά τους Περσικούς Πολέμους, τάχθηκε στο πλευρό των Αθηναίων κατά τον πόλεμο προς Πελοποννησίους και στη συνέχεια κατακτήθηκε από τους Μακεδόνες. Οι πρώτοι αληθινοί κατακτητές για τους οποίους υπάρχει βεβαιότητα σε ιστορική εποχή, είναι οι



Ρωμαίοι, που εντοπίζουν τη Ζάκυνθο σαν στρατηγικό σημείο για την ανάπτυξη του εμπορίου και την εξάπλωση των κατακτήσεών τους. Οι κάτοικοι του νησιού, μη αποδεχόμενοι την ρωμαϊκή ηγεμονία, προσπάθησαν να επαναστατήσουν πολλές φορές αλλά σταμάτησαν με την άφιξη του ναυάρχου Φούλβιο που το 150 π.Χ. ανάγκασε τους νησιώτες να κυβερνώνται σύμφωνα με τους νόμους της Ρώμης.

Σταδιακά Ρωμαίοι και Ζακυνθιοί, δεχόμενοι αμοιβαίες υποχρεώσεις και παραχωρήσεις, βελτίωσαν τόσο τον τρόπο συμβίωσής τους που, ενώνοντας τις δυνάμεις τους, κατάφεραν το 87 μ.Χ., να απωθήσουν μια απόπειρα του Μυθριδάτη να τους καταλάβει.

### **Βυζαντινή περίοδος**

Μετά την παρακμή και την πτώση της ρωμαϊκής αυτοκρατορίας, η Ζάκυνθος, τα νησιά του Ιονίου και οι αποικίες στις δυτικές ακτές της Μεσογείου αναγκάστηκαν να υποστούν δεκαετίες αβεβαιότητας, με συνεχείς καταλήψεις από τον Μέγα Κωνσταντίνο.



Κατά την διάρκεια της βυζαντινής κυριαρχίας, εκτός από τις αρχές του χριστιανισμού, υπήρξε και ο διαχωρισμός των κατοίκων σε τρεις διαφορετικές κοινωνικές τάξεις.

Την πιο σημαντική τάξη αποτελούσαν οι κτηματίες, οι έμποροι και εργάτες αποτελούσαν την μεσαία τάξη, ενώ το κατώτερο κοινωνικό στρώμα περιελάμβανε όλους τους αγρότες.

### **Ενετική περίοδος**

Το 1185, με τη βαθμιαία παρακμή της βυζαντινής αυτοκρατορίας, το νησί της Ζακύνθου αντιμετώπισε μια περίοδο ενδιάμεσης βασιλείας που διήρκεσε περίπου τρεις αιώνες, από την οποία πέρασαν οι Ορσίνι, οι Αντζιοίνι και τέλος οι Τόκι.

Κάτω από την κυριαρχία των τελευταίων η Ζάκυνθος κατάφερε να μεγαλώσει τα σύνορα του φέουδου της, κατακτώντας ζώνες της ηπειρωτικής Ελλάδας, και βελτίωσε τόσο την αυτοδιοίκηση όσο και την οικονομική της οργάνωση σε σημείο που τράβηξε το ενδιαφέρον των

ενετών οι οποίοι το 1485 την περιέλαβαν στις επαρχίες τους. Από το 1492, η κυβέρνηση της Βενετίας ανέλαβε μια εκστρατεία με σκοπό την μετοίκηση πολλών υπηκόων της στην επαρχία της Ζακύνθου, ευνοώντας με αυτό τον τρόπο μια περίοδο αναγέννησης και ευημερίας στο εσωτερικό του νησιού.

Σ' αυτή την περίοδο, υπήρξε παραδειγματική η αρμονική συμβίωση μεταξύ των δύο λαών που οφειλόταν κυρίως στην εξυπνάδα των ενετών οι οποίοι κατάφεραν να δημιουργήσουν ειρηνικές συνθήκες, παραχωρώντας στους νησιώτες κοινωνικές και θρησκευτικές ελευθερίες. Σε λιγότερο από τρεις αιώνες, η ενετική κυριαρχία επέτρεψε την άνθιση τόσο του πολιτισμού, όσο και της αρχιτεκτονικής του νησιού, σε σημείο που η Ζάκυνθος κέρδισε την ονομασία "Φλωρεντία της Ελλάδας". Τον 18ο αιώνα, οι φιλελεύθερες ιδέες των γάλλων, εξαπλώθηκαν σε ολόκληρη την Ευρώπη και έφτασαν μέχρι τη Ζάκυνθο που τις ενστερνίστηκε με ενθουσιασμό.

### **Γαλλική και Ρωσο-τουρκική κυριαρχία**

Μετά την διάλυση της Ενετικής Δημοκρατίας το νησί της Ζακύνθου βρέθηκε στην κατοχή των γάλλων δημοκρατικών; στην κεντρική πλατεία έκαψαν αριστοκρατικούς θυρεούς και η Ζάκυνθος έγινε διοικητική έδρα των Ιονίων νήσων.

Ο αέρας ελευθερίας και ανανέωσης που έφεραν οι γάλλοι ήρθε αντιμέτωπος πολύ γρήγορα με την νοσταλγία της αριστοκρατικής τάξης για τα παλιά της προνόμια, και ήταν ακριβώς ο κύκλος των αριστοκρατών εκείνος που το 1798 ευνόησε την προώθηση στο νησί της συμμαχίας μεταξύ ρώσων και τούρκων.

Στις 22 Μαρτίου 1800 Ρωσία και Τουρκία συμφώνησαν στην Κωνσταντινούπολη για την ίδρυση του Κράτους των Ιονίων Νήσων όπου, για πάνω από επτά χρόνια, η παλιά τάξη της αριστοκρατίας κατάφερε

και πάλι να επιβληθεί στον λαό.

### **Αγγλική κυριαρχία**

Το 1809 οι άγγλοι με δυνατό στρατό εγκαταστάθηκαν στη Ζάκυνθο και την έκαναν πρωτεύουσα του Κράτους των Ιονίων.

Τα αρχικά πλεονεκτήματα που έδωσαν οι άγγλοι στον λαό, όπως κάποια μορφή δημόσιας περίθαλψης και η ίδρυση του πρώτου τυπογραφείου του νησιού, ματαιώθηκαν από την άφιξη του Τ. Maitland, νέου κυβερνήτη της Ζακύνθου.

Αυτός δεν άργησε να δείξει τον αυταρχικό και τυρανικό του χαρακτήρα, σε σημείο που οι νησιώτες αφού πρώτα έκαναν ενστάσεις διαμαρτυρίας προς την αγγλική κυβέρνηση, κατέληξαν να ιδρύσουν μια κρυφή πατριωτική εταιρεία που πήρε το όνομα "Φιλική Εταιρεία".

Αυτή η οργάνωση υπήρξε στη βάση της εθνικής εξέγερσης της Ελλάδας και στη Ζάκυνθο υπάρχει στήλη στη μνήμη των πατριωτών αυτών.



### **Προσάρτηση στην Ελλάδα**

Η απεξάρτηση της Ελλάδας από την Τουρκία έδωσε ζωή σε ένα ριζοσπαστικό κίνημα στα νησιά του Ιονίου που πάλεψαν πολλά χρόνια εναντίον των άγγλων για να μπορέσουν να προσαρτηθούν στην Ελλάδα και να μην βρίσκονται πια κάτω από ξένο ζυγό.

Η ένωση της Ζακύνθου και των άλλων νησιών του Ιονίου με την Ελλάδα έγινε το 1864 χρονιά που επιτέλους είδε την ελληνική σημαία να υψώνεται στο νησί.

## **Σύγχρονη εποχή**

Όπως η υπόλοιπη Ελλάδα έτσι και η Ζάκυνθος, κατά τον δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο, υπέστη την κατοχή ιταλών και γερμανών και στην Ζάκυνθο δημιουργήθηκε μέτωπο αντίστασης στον κατακτητή.

Μετά τον πόλεμο, το 1953, το νησί υπέστη ένα άλλο τρομερό πλήγμα: ένα σεισμό που γκρέμισε ολόκληρη την πόλη.

Τα όμορφα παλιά αρχοντικά γκρεμίστηκαν και από τις διάφορες κυριαρχίες που διαδέχτηκαν η μία την άλλη στο νησί δεν έμεινε ουσιαστικά τίποτα. Χάρη στην βοήθεια της κυβέρνησης και τη θέληση των κατοίκων σιγά σιγά ξαναχτίστηκε η πόλη.

## ΜΟΥΣΕΙΑ

### **Μουσείο Μετα-Βυζαντινής Τέχνης Ζακύνθου**

Στην πρωτεύουσα της Ζακύνθου, νότια της πλατείας Σολομού, βρίσκεται το μουσείο που χτίστηκε μετά τον σεισμό του 1953 και φιλοξενεί πλούσια συλλογή



διαφόρων εκκλησιαστικών αντικειμένων, εκπληκτικά ξυλόγλυπτα μεταβυζαντινά τέμπλα, ξυλόγλυπτα έργα τέχνης, ξυλόγλυπτα του 16ου αιώνα, τοιχογραφίες και ελαιογραφίες που χρονολογούνται από τον 12ο ως τον 18ο αιώνα και έργα τέχνης

### **Μουσείο Γρηγορίου Ξενόπουλου**

Αυτό το μουσείο βρίσκεται κοντά στην εκκλησία του Αγίου Διονυσίου και είναι αφιερωμένο στη ζωή και το έργο του μυθιστοριογράφου και θεατρικού συγγραφέα Γρηγορίου Ξενόπουλου (1867-1951). Φιλοξενεί συλλογή χειρογράφων και προσωπικών αντικειμένων του συγγραφέα όπως και μερικά έπιπλα της εποχής του.



### **Μουσείο Διονυσίου Σολομού και Επιφανών Ζακυνθίων**

Αυτό το μουσείο βρίσκεται στην πλατεία του Αγίου Μάρκου και είναι

αφιερωμένο στον Διονύσιο Σολομό, τον διάσημο ποιητή που έγραψε τον Εθνικό Ύμνο. Στο μουσείο εκτίθεται συλλογή χειρογράφων και προσωπικών αντικειμένων του ποιητή, όπως και το μαυσωλείο του Σολομού.

Το μουσείο φιλοξενεί μια ακόμα συλλογή, που αποτελείται από πορτραίτα, ενδύματα και έπιπλα επιφανών Ζακυνθίων όπως και οικόσημα ευγενών, εικόνες, ασπρόμαυρες φωτογραφίες και μια αρχαιολογική συλλογή.

### **Βερτζάγειο Αγροτικό Μουσείο**

Αυτό το μουσείο βρίσκεται στο χωριό Πηγαδάκια, 2 χλμ από τις Αλυκές.

Αποτελεί αναπαράσταση μιας παραδοσιακής κατοικίας και αποτελείται

από μια τραπεζαρία, μια κουζίνα και ένα υπνοδωμάτιο διακοσμημένα με παραδοσιακά έπιπλα και αντικείμενα καθημερινής χρήσης.

Στο μουσείο εκτίθενται αντικείμενα που χρησίμευαν για την επεξεργασία της ελιάς και των σταφυλιών.



## ΜΝΗΜΕΙΑ – ΑΞΙΟΘΕΑΤΑ

- Τα κτίρια του Βυζαντινού Μουσείου, του Πνευματικού Κέντρου, του Μουσείου Σολωμού
- Το άγαλμα του Διονύσιου Σολωμού στην ομώνυμη πλατεία



- Η καθολική εκκλησία του Αγίου Μάρκου, στην ομώνυμη πλατεία, η οποία ενώνεται με πεζόδρομο με τις λοιπές κεντρικές πλατείες της Ζακύνθου



- Το Ενετικό Φρούριο, χτισμένο στη θέση της αρχαίας ακρόπολης.

- Η εκκλησία της Φανερωμένης, της Κυρίας των αγγέλων και του Αγίου Νικολάου του Μώλου

- Η εκκλησία του Αγίου Διονυσίου, Αγίου της συγγνώμης και προστάτη του νησιού. Πολύ έντονοι είναι οι εορτασμοί στις 24 Αυγούστου και στις 17 Δεκεμβρίου.

- Η εκκλησία του Αγίου Γεωργίου των Φιλικών. Στην εικόνα του ορκίστηκαν οι Φιλικοί και οπλαρχηγοί Κολοκοτρώνης, Νικηταράς και Φωτομάρας, καθώς και πολλοί γνωστοί και άγνωστοι αγωνιστές





- Ο λόφος Στράνη. Εδώ εμπνεύστηκε ο Διονύσιος Σολωμός τον "Ύμνο εις την Ελευθερία" και τους "Ελεύθερους Πολιορκημένους".

- Το Υπαίθριο Δημοτικό Θέατρο, όπου πραγματοποιούνται κάθε καλοκαίρι από το Δήμο οι "εν Ζακύνθω Συναντήσεις Τέχνης".

- η Μπόχαλη, γραφικό προάστιο που βρίσκεται ακριβώς κάτω από το Ενετικό Φρούριο.

- στο Κερί τον Φάρο με θέα τις απόκρημνες ακτές

- το μοναστήρι του Αγίου Ιωάννου του Προδρόμου

- το μοναστήρι του Αγίου Γεωργίου των Κρημνών

- η εκκλησία του Αγίου Νικολάου στο Λιωμένο

- στο Μαχαιράδο η Αγία Μαύρα με τις μελωδικές καμπάνες

- η Μονή της Παναγίας της Παντοχαράς στις Στροφάδες νήσους

- στον Λαγανά το νησάκι του Αγίου Σώστη



## ΜΟΝΑΣΤΗΡΙΑ – ΕΚΚΛΗΣΙΕΣ

### ΕΚΚΛΗΣΙΑ ΑΓΙΟΥ ΔΙΟΝΥΣΙΟΥ

Αυτή η εκκλησία, η μεγαλύτερη της πόλης, είναι αφιερωμένη στον προστάτη του νησιού και βρίσκεται στην παραλία της Ζακύνθου.

Ανεγέρθη το 1948 και αντιστάθηκε στο σεισμό του 1953; τώρα το ψηλό καμπαναριό της ξεχωρίζει πάνω από πολλά κτίρια και είναι αναγνωρίσιμο αμέσως όταν μπαίνετε στο λιμάνι.

Παρ' όλο που δεν έχει ιδιαίτερα εξωτερικά χαρακτηριστικά, μπαίνοντας θα σας καταπλήξει με την ποσότητα των τοιχογραφιών, τους πολυελαίους και τα χρώματα.

Ανάμεσα στους καλλιτέχνες που συνέβαλαν στη μεγαλοπρέπεια της εκκλησίας αυτής είναι ο ζωγράφος Δοξαράς και ο τεχνίτης αργυροχόος Μπάφας που έχει φιλοτεχνήσει την ανάγλυφη ασημένια οστεοθήκη όπου φυλάσσονται τα οστά του Αγίου Διονυσίου.

Το καμπαναριό, που περιβάλλεται από αναρίθμητες λάμπες, φωτίζεται τη νύχτα δημιουργώντας ένα θέαμα μαγευτικό.



### ΜΟΝΑΣΤΗΡΙ ΤΗΣ ΠΑΝΑΓΙΑΣ ΤΗΣ ΣΚΟΠΙΩΤΙΣΑΣ

Στην κορφή του όρους Σκοπος, στις πλάτες του χωριού Αργάσι, βρίσκεται το μικρό



μισογκρεμισμένο μοναστήρι που κτίστηκε το 15ο αιώνα προς τιμήν της Παναγίας.

Από αυτό το μοναστήρι, μέσα στη φύση είναι δυνατόν να δείτε ολόκληρο το νησί, μια θέα που δεν ξεχνιέται και που όπως φαίνεται από το όνομα Μπελβεντέρε εκτιμούσαν και οι ενετοί.

Χτίστηκε σε βυζαντινό ρυθμό, πάνω στα ερείπια του αρχαίου ναού της Αρτέμιδας; το σχήμα σταυρού και το εσωτερικό πλούσιο σε τοιχογραφίες κάνουν την εκκλησία πολύ χαρακτηριστική.



#### ΜΟΝΑΣΤΗΡΙ ΤΗΣ ΣΠΗΛΙΩΤΙΣΣΑΣ

Στο βόρειο τμήμα του νησιού σ' ένα μικρό μεσόγειο χωριό, τις Ορθονιές, είναι δυνατόν να επισκεφθείτε το μοναστήρι της Παναγίας της Σπηλιάς (Σπηλιώτισσα) που ανεγέρθη τον 16ο αιώνα.

Αυτό το μοναστήρι μοιάζει να έχει χτιστεί στην άκρη του γκρεμού και το περιβάλλον γύρω του είναι καταπράσινο και πλούσιο σε βλάστηση.

Προς το παρόν, μπορείς να το παρατηρήσεις μόνο από έξω, γιατί το εσωτερικό δεν είναι προσβάσιμο.



## ΜΟΝΑΣΤΗΡΙ ΤΗΣ ΥΠΕΡΑΓΑΘΟΥ

Για να φτάσετε σ' αυτό το μοναστήρι πρέπει να ξεπεράσετε το χωριό του Κοιλιωμένου και να πάρετε ένα κάθετο χωματόδρομο στα δεξιά.

Ο δρόμος που πρέπει να διανύσετε είναι αρκετά μακρύς αλλά πνιγμένος στο πράσινο και σε ανθισμένα λειβάδια και από τις δύο πλευρές.

Φτάνετε έτσι σε ένα μικρό μοναστήρι του 17ου αιώνα που είναι αφιερωμένο στην Παναγία.

Λίγο έχει μείνει από το παλιό του μεγαλείο μα σ' αυτό το χώρο νοιώθει κανείς μια απόλυτη αίσθηση γαλήνης.



## ΜΟΝΑΣΤΗΡΙ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΚΡΗΜΝΩΝ

Στο χωριό Αναφωνήτρια, εκτός από το μοναστήρι της Παναγίας, υπάρχει και το μοναστήρι του Αγίου Γεωργίου των Βράχων, χτισμένο πάνω σ' ένα μικρό ακρωτήριο από όπου μπορείτε να θαυμάσετε την θάλασσα.

Μπαίνοντας στην αυλή του μοναστηριού μπορείτε να θαυμάσετε: στα αριστερά τα κελιά των μοναχών, στο



κέντρο τον πύργο και στα δεξιά ένα μικρό εκκλησάκι.

Δεν είναι γνωστή η περίοδος της ανέγερσής του, αλλά καταστράφηκε από τους



πειρατές το 1553 και ξαναχτίστηκε σε ενετικό ρυθμό.

Ο πύργος με την κυκλική βάση χτίστηκε με σκοπό να προστατεύει το μοναστήρι από τυχόν επιθέσεις.

## ΜΟΝΑΣΤΗΡΙ ΤΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΩΤΡΙΑΣ

Μόλις λίγο έξω από το Μαχαιράδο με κατεύθυνση βόρεια, συναντάτε στα αριστερά το μοναστήρι της Παναγίας της Ελευθερώτριας.

Στο εξωτερικό του μοιάζει περισσότερο με κάστρο παρά με μοναστήρι και είναι χαρακτηριστικές οι πολεμίστρες στους πύργους καθώς και η εναλλαγή του λευκού με το κόκκινο, που υπογραμμίζει όλα τα παράθυρα και τις ασίδες του.



## ΦΥΣΗ - ΠΑΡΑΛΙΕΣ

Το Καλαμάκι στα νότια και αυτό, ένα ήρεμο παραθαλάσσιο κέντρο με μια ακόμα υπέροχη αμμουδιά, αναδεικνύεται ιδανικός τόπος αναψυχής για κάθε επισκέπτη.

Η εκτεταμένη παραλία με την ψιλή άμμο και τα ρηγά



ασφαλή νερά στις Αλυκές, στα βορειοανατολικά του νησιού, γίνεται πόλος έλξης για τον οικογενειακό τουρισμό.

Η παραλία των Αλυκών διαθέτει και τη δυνατότητα πολλών θαλάσσιων σπόρ. Στη συνέχεια της παραλίας των Αλυκών βρίσκεται ο Αλικανάς, ένα νέο ραγδαία αναπτυσσόμενο παραθεριστικό κέντρο. Εδώ πιστεύεται ότι χτίστηκε η αρχαία Αρκαδία, η πρώτη πόλη της Ζακύνθου.

Η παραλία Πλάνου - Τσιλιβί στα βορειοανατολικά του νησιού ξεχωρίζει για την καθαρότητα της θάλασσας, έχει μάλιστα βραβευτεί με την μπλε σημαία Ευρωπαϊκής διάκρισης.

Στη συνέχεια προς το βορρά υπάρχουν και άλλες τουριστικά αναπτυσσόμενες παραλίες όπως το Τραγάκι, η Κυψέλη, το Γερακαρίο και άλλα. Δεκάξι



χλμ. νοτιοδυτικά από την πρωτεύουσα, θα βρείτε τον Βασιλικό, ένα απλωμένο χωριουδάκι, με πολύ πράσινο και άφθονα νερά, με εύφορα



κτήματα και περιβόλια, με πολλές ονειρεμένες παραλίες που προσφέρονται για όλα τα θαλάσσια σπορ: το Πόρτο Ρώμα, ο Άγιος Νικόλαος, το Πόρτο Ζόρο, αλλά και ο Γέρακας, μια από τις ήσυχες,

προστατευόμενες παραλίες που χρησιμοποιεί για την αναπαραγωγή της η χελώνα caretta - caretta.



Στο νοτιότερο σημείο του νησιού ένα γραφικό χωριουδάκι, το Κερί, θυμίζει την παλιά Ζάκυνθο. Χτισμένο ψηλά, αγκαλιασμένο από καταπράσινους λόφους, με στενά σοκάκια και πολλά πέτρινα σπίτια, μοιάζει σαν να βγήκε από άλλες εποχές. Η θέα του

Ιονίου από το Φάρο του Κεριού είναι εκπληκτική. Μια θέα που κάθε ηλιοβασίλεμα μαγεύει τον τυχερό επισκέπτη.

Η παραλία του χωριού Λίμνη, είναι πλούσιος ψαρότοπος. Αξίζει να επισκεφθείτε τις γύρω ακτές, όπου θα βρείτε ορισμένες από τις ωραιότερες σπηλιές και αψίδες, όπως οι Καμάρες.



## ΤΟΠΙΚΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ

Φυσικά, το νησί φημίζεται και για τα γεωργικά του προϊόντα και τα τελευταία χρόνια πολλοί είναι οι παραγωγοί που κάνουν στροφή στις παραδοσιακές



καλλιέργειες. Δοκιμάστε, λοιπόν, τα φρούτα της περιοχής – κυρίως εσπεριδοειδή αλλά και το τοπικό κρασί και το λάδι του νησιού. Κι επειδή η γεωργία δεν είναι το παν, δοκιμάστε επίσης το λαδοτύρι Ζακύνθου που έχει φανατικούς φίλους σε όλη την Ελλάδα αλλά και τα φρέσκα ψάρια που μπορείτε να προμηθευτείτε κατ' ευθείαν από τους ψαράδες στα λιμάνια του νησιού. Τέλος, πριν αφήσετε τη Ζάκυνθο, αφήστε τη να σας γλυκάνει! Μην φύγετε από το νησί χωρίς να έχετε δοκιμάσει το παραδοσιακό μαντολάτο και το παστέλι!



## ΣΥΝΤΑΓΕΣ

## Σούπα (μανέστρα) αβγολέμονο από γαλοπούλα



Τους μήνες πριν από τα Χριστούγεννα, η Ζάκυνθος μοιάζει να κατακλύζεται από γαλοπούλες. Οι μικρές γαλοπούλες έρχονται από την υπόλοιπη Ελλάδα και τρέφονται με τις πεσμένες ύλες και άλλες τυχαίες νοστιμιές που κάνουν το κρέας τους τρυφερό και ζουμερό.

Η σούπα αβγολέμονο είναι το παραδοσιακό χριστουγεννιάτικο γεύμα στη Ζάκυνθο. Φτιάχνεται από τις φτερούγες, το λαιμό και τα εντόσθια. Ο ακόλουθος τρόπος μαγειρέματος της σάλτσας αβγολέμονο μας δίνει μία πολύ πλούσια και κρεμώδη σούπα.

Σε μία άλλη παραλλαγή, βράζεται ολόκληρο το πουλί και μετά ροδίζεται στο φούρνο. Το πλούσιο ζουμί μάς δίνει μια εκλεκτή σούπα.

- 12 φλιτζ. (3 λίτρα) ζουμί γαλοπούλας, από τις φτερούγες και τα εντόσθια ή και από ολόκληρη τη γαλοπούλα
- 6 κουταλιές ρύζι
- 2 αβγά χωρισμένα
- χυμός 2 λεμονιών
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 1/2 φλιτζ. ντόπιο ζακυθινό τυρί ή κεφαλοτύρι τριμμένα (προαιρετικά)

Βάλτε το ζουμί στη φωτιά μέχρι να βράσει, προσθέστε το ρύζι και αφήστε το να μαλακώσει. Σε μία μεγάλη γαβάθα χτυπήστε τα ασπράδια μέχρι να πήξουν, και τους κρόκους σε μία χωριστή γαβάθα. Πολύ σιγά χύστε το χυμό λεμονιού στους κρόκους χτυπώντας συνεχώς.

Ανακατέψτε το μείγμα αυτό σιγά σιγά στα ασπράδια.

Προσθέστε 2 φλιτζάνια ζωμού και πάλι πολύ σιγά ανακατεύοντας. Χύστε το υγρό αυτό, λίγο λίγο, στον υπόλοιπο ζωμό, ανακατεύοντας προς μία μόνο κατεύθυνση. Βάζετε αλάτι και πιπέρι και τα ζεσταίνετε χωρίς να βράσουν.

*Σερβίρετε με τριμμένο τυρί, αν επιθυμείτε.*

*Οι Ζακυνθινοί πασπαλίζουν πάντοτε με τριμμένο τυρί τη σούπα αβγολέμονο, κάτι που δεν το συναντάμε στην υπόλοιπη Ελλάδα.*

*Με τον ίδιο τρόπο γίνεται η παραλλαγή με μοσχάρι ή με ψάρι.*

*Η παραλλαγή με μοσχάρι τρώγεται το μεσημέρι του Πάσχα.*

*Συμβουλή:*

*Μη σκεπάσετε την κατσαρόλα γιατί η σούπα θα κόψει (θα είναι πάντα εύγευστη, αλλά η όψη της δε θα είναι πολύ ευχάριστη).*

## Στουφάδο χωριάτικο

- 2 κιλά μοσχάρι κομμένο σε κύβους
- φύλλα δάφνης
- 2 κλαδιά μικρά δενδρολίβανο
- 1 κιλό φρέσκιες ώριμες ντομάτες, κομμένες μισές και τριμμένες στον τρίφτη (αφαιρούμε τις φλούδες)
- σκελίδες σκόρδου ψιλοκομμένες
- 1/2 φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο
- αλάτι και φρεσκοαλεσμένο μαύρο πιπέρι, κατά βούληση
- ζάχαρη, κατά βούληση



Στεγνώνουμε το κρέας καλά. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο μέχρι να καπνίσει και σοτάρουμε το κρέας απ' όλες τις μεριές του. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και το σιγοβράζουμε μέχρι που να μαλακώσει και να μισοπήξει η σάλτσα του.

## Σάρτσα

- 1 κιλό βοδινό κομμένο σε κύβους
- 1/2 φλιτζ. (120 ml) ελαιόλαδο
- κιλό ώριμες ντομάτες, ξεφλουδισμένες, κομμένες στη μέση και τριμμένες ή 1 κουταλιά πάστα (ντοματοπελτέ)
- 4 σκελίδες σκόρδο λεπτοκομμένο
- φύλλα δάφνη
- γαρίφαλα (προαιρετικά)
- ζάχαρη κατά βούληση
- φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- φλιτζ. (100 γρ.) τυρί ντόπιο σε κυβάκια ή πεκορίνο ή άλλο πικάντικο τυρί
- 2 κουταλάκια ρίγανη
- αλάτι



Στεγνώστε το κρέας καλά. Ροδοκοκκινίστε το απ' όλες τις πλευρές σε καυτό λάδι. Προσθέστε τις ντομάτες, το σκόρδο, τα φύλλα δάφνης, τα γαρίφαλα, καθώς και τη ζάχαρη και το πιπέρι. Σιγοβράστε μέχρι το κρέας να γίνει τρυφερό κι η σάλτσα να πυκνώσει. Λίγο πριν σερβίρετε ανακατέψτε μέσα το τυρί και τη ρίγανη.

Αυτό είναι το παραδοσιακό τοπικό πιάτο. Δυστυχώς με την αύξηση του τουρισμού, οι τοπικές ταβέρνες και τα εστιατόρια αφαιρούν το τυρί που είναι ζωτικό για τη συνταγή. Η δικαιολογία τους είναι ότι οι τουρίστες θα έβρισκαν το πιάτο «υπερβολικά βαρύ».

Η σάρτσα είναι υπέροχη και μπορεί να συνοδευτεί από τηγανητές πατάτες ή πουρέ, ή και ρύζι. Μπορεί ακόμα να καταναλωθεί και ως ορεκτικό με άφθονο Verdea ή άλλο λευκό κρασί.

Συμβουλή:

Αλατίστε μετά από το τυρί, μιας και το τυρί είναι αρκετά αλατισμένο από μόνο του.

## Κοτόπουλο παραγιομιστό στο φούρνο

- κοτόπουλο βάρους 2 έως 2,5 κιλών, μαζί με τα εντόσθια
- κιλά πατάτες, καθαρισμένες και κομμένες στα τέσσερα
- χυμός 2 λεμονιών
- φύλλο δάφνης
- κουταλιές του γλυκού ρίγανη
- σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 1/2 φλιτζάνι του τσαγιού κρασί (κατά προτίμηση Ζακύνθου) ή ελαφρό σέρρυ
- αλάτι και φρεσκοαλεσμένο μαύρο πιπέρι κατά βούληση
- αβγό χτυπημένο
- φλιτζάνια του τσαγιού ψίχουλα ψωμιού (γαλέτα)
- 1/2 φλιτζάνι του τσαγιού τυρί πικάντικο (κατά προτίμηση λαδοτύρι Ζακύνθου) κομμένο σε μικρά κομμάτια
- κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- ελαιόλαδο για το ψήσιμο



Ψιλοκόβουμε το συκώτι, την καρδιά και το στομάχι του κοτόπουλου και τα σοτάρουμε στο ελαιόλαδο. Κατόπιν προσθέτουμε το κρασί και τα σιγοβράζουμε για λίγο. Μετά προσθέτουμε τη γαλέτα, σκόρδο, τυρί, ρίγανη και χυμό μισού λεμονιού. Τα ανακατεύουμε καλά και τα σιγοβράζουμε για 5 λεπτά ακόμη. Τα βγάζουμε από τη φωτιά και όταν κρυώσουν τα ανακατεύουμε με το χτυπητό αβγό. Ρίχνουμε μπόλικο αλά-

τι και πιπέρι.

Πλένουμε το κοτόπουλο και το στεγνώνουμε καλά. Μετά το πασπαλίζουμε με αλάτι και πιπέρι και βάζουμε μέσα του τη δάφνη. Γεμίζουμε το κοτόπουλο με το ετοιμασμένο μείγμα και το βάζουμε στο ταψί. Βάζουμε γύρω του τις πατάτες και πασπαλίζουμε με αλάτι και πιπέρι. Ρίχνουμε επάνω 1/4 φλιτζανιού ελαιόλαδο και τον υπόλοιπο χυμό του λεμονιού.

Το ψήνουμε σε μέτριο φούρνο μία έως μιάμιση ώρα.

Στη συνταγή αυτή χρησιμοποιείται το ντόπιο λαδοτύρι, το πικάντικο, σκληρό τυρί του νησιού, του οποίου η γεύση διαπερνάει το γέμισμα και κάνει ακόμα και το άσπρο κρέας πιο νόστιμο.



## Χωριάτικο κοτόπουλο από τον Αγαλά

- 1 κοτόπουλο 1,5 κιλό, σε μερίδες και τα εντόσθια σε κομματάκια
- 1/2 φλιτζ. (60 ml) ελαιόλαδο
- 1 κουταλιά ντομάτα πάστα (ντοματοπελτέ)
- 1 φλιτζ. νερό
- 1 ξύλο κανέλα
- 2-3 φύλλα δάφνη
- 3 γαρίφαλα
- 1-2 κεφάλια σκόρδο
- αλάτι κατά βούληση
- φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- ζάχαρη κατά βούληση (προαιρετικά)



Σ' ένα τηγάνι τσιγαρίζετε τα εντόσθια στο λάδι για 5 λεπτά και τα βάζετε στην άκρη. Τσιγαρίζετε, στη συνέχεια, τις μερίδες του κοτόπουλου στο ίδιο τηγάνι. Τα μεταφέρετε σε μία μεγάλη κατσαρόλα, προσθέτοντας την πάστα ντομάτα, διαλυμένη σε ένα φλιτζάνι νερό, και όλα τα μπαχαρικά (και τη ζάχαρη, αν θέλετε). Σιγοβράστε τα σε χαμηλή φωτιά μέχρι το κοτόπουλο να γίνει τρυφερό και να δέσει η σάλτσα. Αν χρειάζεται, βάλτε λίγο καυτό νερό ακόμη. Σερβίρετε με φρέσκο ψωμί για να το βουτήξετε στη σάλτσα.

Ο Αγαλάς είναι ένα μικρό χωριό στη βορειοανατολική Ζάκυνθο. Το χωριό είναι όμορφο και το απόγευμα, με μία σύντομη βόλτα, βρίσκεστε σε ένα εντυπωσιακό ηλιοβασίλεμα.

Συμβουλή:

Η συγκεκριμένη συνταγή έχει καλύτερη γεύση με ντομάτα πάστα (ντοματοπελτέ) αντί της φρέσκιας ντομάτας.

## Ραγού μοσχάρι

- κιλά μοσχάρισιο κρέας μονοκόμματο (κατά προτίμηση παϊδί ή φιλέτο) 1/2 φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι τριμμένο
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού κρασί (κατά προτίμηση Ζακύνθου) και επιπλέον διαθέσιμο κρασί<sup>1</sup>



- 1 κιλό φρέσκιες ντομάτες, κομμένες στη μέση και τριμμένες
- στον τρίφτη (αφαιρούμε τις φλούδες)
- 6 γαρύφαλλα
- 1 κουταλιά της σούπας πιπέρι σε κόκκους
- κομμάτια κανέλα ολόκληρη
- φύλλα δάφνης
- μπαχαρικά διάφορα και μισό μοσχοκάρυδο τριμμένο
- αλάτι ανάλογο

Στεγνώνουμε το κρέας καλά. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μια κατσαρόλα και προσθέτουμε κρεμμύδι. Σοτάρουμε λίγο και μετά προσθέτουμε το κρέας και το σοτάρουμε σε όλες τις πλευρές του. Ρίχνουμε μέσα το φλιτζάνι το κρασί και μετά τα υπόλοιπα καρυκεύματα. Σκεπάζουμε το κρέας με μείγμα κρασιού και νερού και το αφήνουμε να σιγοβράσει μέχρι να γίνει και να πήξει η σάλτσα του. Το σερβίρουμε με πολύ χονδρά μακαρόνια, ανακατεμένα με μέρος της σάλτσας του. Ρίχνουμε τριμμένο τυρί.

## Πανσέττα παραγιομιστή στο φούρνο

- 3-4 κουταλιές κεφαλοτύρι, ρεγκάτο ή παρμεζάνα τριμμένα
- 3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- 1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 κουταλάκι ρίγανη
- αλάτι
- 1 κιλό κοιλιά χοιρινή
- φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 1 φλιτζ. (240 ml) λευκό κρασί
- χυμός 2-3 λεμονιών
- 1/2 φλιτζ. (120 ml) νερό
- 1 κιλό πατάτες κομμένες στα τέσσερα



Προθερμαίνετε το φούρνο στους 190°C. Ανακατεύετε το τυρί με το σκόρδο, το κρεμμύδι, τη ρίγανη, το αλάτι και το πιπέρι. Απλώστε το κρέας σ' έναν πάγκο και αλείψτε το μείγμα πάνω του. Μετά κάντε το κρέας ρολό και δέστε το στερεά με σπάγκο. Βάλτε το σ' ένα ταψί με το κρασί, το χυμό λεμονιού και το νερό. Απλώστε τις πατάτες γύρω του. Ψήστε το για δύο περίπου ώρες.

## Σκορδαλιά η Αλιάδα

- 1/2 κιλό καθαρισμένες πατάτες
- 3 ή περισσότερα πουριά (σκελίδες) σκόρδο
- 1/2 φλιτζ. (66 γρ.) αμύγδαλα ή καρύδια
- 1 φλιτζ. (240 ml) παρθένο ελαιόλαδο
- αλάτι
- 1/3 φλιτζ. (80 ml) λεμόνι



Βράστε τις πατάτες σε αλατισμένο νερό και στραγγίστε τις. Φυλάξτε λίγο από το νερό. Βάλτε το σκόρδο, τα καρύδια, το μισό λάδι και αλάτι σ' ένα μπλέντερ. Ανακατέψτε τα και χωρίς να σταματήσετε, προσθέστε τις καυτές πατάτες, μία μία, μέχρι να έχετε ένα λείο πουρέ. Βάλτε το υπόλοιπο λάδι και το ξίδι σιγά σιγά, εναλλάξ. Προσθέστε περισσότερο αλάτι αν χρειάζεται.

Δεν βάζουμε το υπόλοιπο λάδι μέσα στη σάλτσα, αλλά το σερβίρουμε από πάνω.

Αν θέλετε το σκόρδο να είναι λιγότερο δυνατό, βγάλτε τον πράσινο πυρήνα του. Ακόμη και έτσι όμως θα ήταν προτιμότερο να το τρώτε το Σαββατοκύριακο και όχι τις καθημερινές.

Υπάρχουν τόσοι πολλοί τρόποι να φτιάξετε αυτή την υπέροχη «σάλτσα» όσα και τα νησιά της Επτανήσου. Φυσικά η ποσότητα του σκόρδου εξαρτάται από το προσωπικό σας γούστο. Οι νοικοκυρές στην

Κεφαλλονιά φημίζονται για την πολύ δυνατή σκορδαλιά τους. Τα ντόπια σκόρδα είναι μικρά και πολύ πικάντικα, ενώ της Ζακύνθου πιο μεγάλα, λευκά και πιο ήπια. Η ιδανική σκορδαλιά θα πρέπει να παρασκευάζεται με μουρτάρι και μουρταρόχερο (γουδί και γουδοχέρι) και να μην είναι ρευστή. Το μπλέντερ σπανίως μπορεί να τα αντικαταστήσει.

Σερβίρεται παραδοσιακά με τηγανητό μπακαλάο (μπακαλιάρo) στις 25 Μαρτίου, την Κυριακή των Βαΐων και στις 6 Αυγούστου, αλλά τρώγεται και σε πολλές άλλες περιπτώσεις. Ταιριάζει με οποιοδήποτε ψάρι, με βραστά κοκκινογούλια (παντζάρια), χόρτα ή τηγανητές μελιτζάνες και κολοκυθάκια. Δοκιμάστε την επίσης με άλλα λαχανικά.

## Φάβας

- 2 φλιτζ. (400 γρ.) φάβα
- μεγάλο κρεμμύδι σε φέτες
- κουταλιές ελαιόλαδο
- αλάτι κατά βούληση και φρεσκοκομμένο μαύρο πιπέρι
- ελιές (προαιρετικά)

Για γαρνιτούρα

- ελαιόλαδο
- φέτες λεμονιού
- κόκκινο πιπέρι (προαιρετικά)
- λεπτοκομμένο κρεμμύδι



Τοποθετήστε το φάβα σε μία κατσαρόλα μαζί με το κρεμμύδι και το λάδι και καλύψτε με κρύο νερό. Βράστε τα μέχρι ο φάβας να λιώσει, να γίνει τρυφερός και το νερό σχεδόν να εξατμισθεί. Βάλτε αλάτι και πιπέρι. Μόλις κρυώσει γίνεται πηχτός. Βάλτε τον σε μία πιατέλα και από πάνω το λάδι.

Σερβίρεται με φέτες λεμονιού, κόκκινο πιπέρι, λεπτοκομμένο κρεμμύδι, ελιές και περισσότερο λάδι

Στη Ζάκυνθο η φάβα είναι αρσενικό ουσιαστικό.

Πολύ δημοφιλές πιάτο στα σπίτια και τις ταβέρνες.

Για πολλά χρόνια μέχρι το 1930, το φάβα τον πουλούσαν σε καζάνια, στους δρόμους της Ζακύνθου. Οι πλανόδιοι φώναζαν: «ζεστός είναι ο φάβας».

## Ντοματόσουπα για τη Σαρακοστή

- 1 κιλό ντομάτες, ξεφλουδισμένες, ξεσποριασμένες και τριμμένες
- 3 φλιτζ. (720 ml) νερό
- 2-3 πουριά (σκελίδες) σκόρδο ζουλιγμένα
- 1 φλιτζ. (240 ml) κόκκινο ή λευκό κρασί
- 1 κουταλάκι ζάχαρη
- 2 κουταλιές σέλινο λεπτοκομμένο
- 1/2 φλιτζ. (120 ml) ελαιόλαδο
- 1 μέτριο κρεμμύδι
- αλάτι κατά βούληση και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 6 κουταλιές κοφτό μακαρονάκι



Βάλτε τις ντομάτες και το νερό σε μία κασαρόλα και βράστε τες. Προσθέστε τα υπόλοιπα συστατικά εκτός από το μακαρονάκι και σιγοβράστε για 20 λεπτά. Αφαιρέστε το κρεμμύδι και το σκόρδο, προσθέστε το μακαρονάκι και σιγοβράστε μέχρι να γίνει. Βάλτε λίγο νερό ακόμη, αν η σούπα γίνει πολύ πηχτή. Διορθώστε το αλάτι και το πιπέρι αν χρειάζεται.

Το πιάτο αυτό το τρώνε τη Σαρακοστή και είναι νηστίσιμο. Παρ' όλα αυτά δεν υπάρχει ούτε ίχνος ευλαβικής στέρησης σ' αυτή τη ντοματόσουπα, αφού περιέχει ακόμη και κρασί σε όση ποσότητα θέλουμε.



## Αγκινάρες παραγιομιστές

- 6 αγκινάρες
- κουταλιές του γλυκού φουσκωτές ρύζι νυχάκι
- 3 κουταλιές της σούπας φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
- 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο (φρέσκο σκόρδο κατά προτίμηση)
- κουταλιές της σούπας μάραθο ή άνηθο, ψιλοκομμένο
- κουταλιές της σούπας λάδι
- 1 κιλό φρέσκιες ώριμες ντομάτες, κομμένες στη μέση και τριμμένες στον τρίφτη ή 1 μικρό κουτί ολόκληρες ντομάτες ιταλικού τύπου
- αλάτι και φρεσκοαλεσμένο μαύρο πιπέρι κατά βούληση
- ζάχαρη κατά βούληση
- χυμό από 1 λεμόνι
- 1 κουταλιά της σούπας αλεύρι
- 6 μικρές πατάτες, προαιρετικά



Κόβουμε τα κοτσάνια από τις αγκινάρες από τη βάση τους, ώστε να μπορούν να σταθούν όρθιες στην κατσαρόλα. Αφαιρούμε τρεις τέσσερις σειρές από τα εξωτερικά φύλλα τους που είναι τραχιά. Κόβουμε το επάνω μέρος των φύλων κατά 2,5 εκατοστά περίπου και μετά αφαιρούμε από μέσα μ' ένα κουταλάκι το χνουδωτό μέρος που είναι πάνω από την καρδιά. Πρέπει να υπάρχει ικανοποιητική κοιλότητα για τη γέμιση.

Το κατ' εξοχήν επίσημο φαγητό της Σαρακοστής του Πάσχα και το απαραίτητο φαγητό της Μεγάλης Πέμπτης.

Όπως καθαρίζουμε τις αγκινάρες, τις τοποθετούμε σ' ένα μπολ με νερό που περιέχει το χυμό του λεμονιού και αλεύρι, ώστε να μη χάσουν πολύ από το χρώμα τους. Αφαιρούμε από τα κοτσάνια το εξωτερικό ινώδες μέρος και τα βάζουμε στο μπολ με τις αγκινάρες. Ανακατεύουμε το ρύζι με τρεις κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο, σκόρδο, μάραθο ή άνηθο, φρέσκα κρεμμυδάκια και πολύ αλάτι και πιπέρι, αναλόγως με το γούστο μας. Γεμίζουμε τα κοιλώματα στις αγκινάρες με αυτό το μείγμα-γέμιση.

Μετά βάζουμε τις ντομάτες με τα υπόλοιπα, ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και ζάχαρη (κατά βούληση), μέσα σε μια κατσαρόλα μαζί με αρκετό νερό ώστε να φθάνει στο μέσο ύψος των αγκινάρων. Τα φέρνουμε στη βράση και μετά τ' αφήνουμε να σιγοβράσουν για πέντε λεπτά περίπου.

Κατόπιν τοποθετούμε προσεκτικά τις αγκινάρες όρθιες στην κατσαρόλα και προσθέτουμε τα κοτσάνια. Τα σιγοβράζουμε πολύ σιγά για μια ώρα περίπου με την κατσαρόλα σκεπασμένη. Εάν χρησιμοποιήσουμε και πατάτες, τις προσθέτουμε στο μέσο του χρόνου που βράζουν. Για σερβίρισμα τοποθετούμε τις αγκινάρες, τα κοτσάνια και τις πατάτες σε μια πιατέλα και χύνουμε από πάνω την ντομάτα. Αν η σάλτσα αυτή της ντομάτας φαίνεται πολύ νερούλη, τη σιγοβράζουμε περισσότερο μέχρι να πυκνώσει.

Εάν προσθέσουμε και πατάτες στο φαγητό, μπορεί να σερβιριστεί για κύριο πιάτο, αλλιώςτικά σερβίρεται για πρώτο πιάτο.

## Αβγά σκορδοστούμπι

- 1/4 φλιτζ. (60 ml) ελαιόλαδο
- 6 αβγά
- 4 σκελίδες σκόρδο λεπτοκομμένο
- 1 κουταλιά ντομάτα πάστα (ντοματοπελτέ) διαλυμένο σε 1 φλιτζ. Νερό (ή μισό κιλό ώριμες ντομάτες τριμμένες)
- αλάτι και πιπέρι
- ζάχαρη κατά βούληση (προαιρετικά)
- 1/2 κιλό πατάτες, καθαρισμένες, κομμένες



Τσιγαρίστε το σκόρδο ελαφρά στο λάδι, μετά βάλτε τον ντοματοπελτέ ή τις τριμμένες ντομάτες και αλατοπιπερώστε (βάζοντας και ζάχαρη, αν επιθυμείτε).

Μόλις βράσουν, προσθέτετε τις πατάτες, σε χαμηλή φωτιά, μέχρι να γίνουν, συμπληρώνοντας καυτό νερό, αν αρχίσουν να κολλάνε. Με μία τρυπητή κουτάλα βγάλτε τις πατάτες σ' ένα ζεστό πιάτο και μετά σπάστε τ' αβγά στη σάλτσα, αφήνοντάς τα στη φωτιά μέχρι να πήξουν.

Είναι ένα εύκολο καλοκαιρινό πιάτο, αφού δε χρειάζεται προσχεδιασμό, μιας και όλα τα συστατικά είναι πιθανόν να υπάρχουν στο σπίτι.

Πολύ αγαπητό στα παιδιά.

Προσθέστε περισσότερο σκόρδο, αν το επιθυμείτε.

## Πολπέτες (κεφτέδες)

- 3 φέτες μπαγιάτικο ψωμί χωρίς την κόρα
- 1 κιλό κιμά από βοδινό ή μοσχάρι γάλακτος
- 1 κουταλάκι ξίδι
- 1 αυγό
- 1/2 φλιτζ. φρέσκο δυόσμο λεπτοκομμένο ή 1 κουταλιά αποξηραμένο δυόσμο
- 1-2 κουταλάκια ρίγανη
- 4-5 σκελίδες σκόρδο λεπτοκομμένο
- αλεύρι
- ελαιόλαδο



Μουσκεύετε το ψωμί σε νερό και το στύβετε ελαφρά. Αναμείξτε το κρέας, το ξίδι, το αυγό και τα μπαχαρικά και ζυμώστε τα καλά. Αν έχετε χρόνο, αφήστε το μείγμα για μια νύχτα στο ψυγείο, ώστε όλες οι γεύσεις να ομογενοποιηθούν κλύτερα. Σχηματίστε μεγαλούτσικες μπαλίτσες με το μείγμα. Αλευρώστε τις και τηγανίστε τις σε ελαιόλαδο.

Σερβίρετε τις πολπέτες ζεστές ή σε θερμοκρασία δωματίου.

Αν θέλετε ν' αποφύγετε τα τηγανητά, χωρίς να τις αλευρώσετε, τις ψήνετε σε πολύ ζεστό φούρνο για 10-15 λεπτά.

Στη Ζάκυνθο, τουλάχιστον μέχρι τα μέσα του '60, οι πολπέτες ήταν το απαραίτητο φαγητό στα πικνίκ στην εξοχή ή στη θάλασσα τα πικνίκ

αποτελούνταν από γλυκές ντομάτες, κομμάτια τυρί, αρκετό ψωμί, βουνά από πολπέτες, πολλά τσαμπιά σταφύλια, ένα τεράστιο καρπούζι και, φυσικά, μια νταμιτζάνα από ντόπιο λευκό κρασί και το απαραίτητο μπουκάλι με το ελαιόλαδο. Το καρπούζι το έβαζαν στη θάλασσα για να κρυώσει και το νερό το τραβούσαν από το πηγάδι.

## Ταραμαλιάδα (Ταραμοσαλάτα)

- 120 γραμμάρια ταραμά
- χυμό 2 λεμονιών ή και περισσότερο
- 1/2 φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο ή και περισσότερο
- 240 γραμμάρια ψωμί ψίχα



Μουσκεύουμε το ψωμί σε νερό για πέντε λεπτά περίπου και μετά το στύβουμε πολύ καλά για να φύγει όσο το δυνατό περισσότερο νερό. Βάζουμε σ' ένα μπλέντερ το ελαιόλαδο, το χυμό των λεμονιών, τον ταραμά και το ψωμί, μ' αυτή τη σειρά, και τα δουλεύουμε για ένα λεπτό περίπου. Τα ανακατεύουμε και αν χρειαστεί τα ξαναδουλεύουμε στο μπλέντερ μέχρι που να γίνουν ένα λείο μείγμα, ελαφρά ροζ. Το δοκιμάζουμε κι αν χρειάζεται προσθέτουμε ακόμη λίγο λεμόνι ή λάδι.

## Χοιρομέρι



Οι Ζακυνθιοί είναι οι μόνοι από τους Επτανήσιους που κάνουν ένα είδος ζαμπόν παρόμοιο με το προσούτο. Η παράδοση απαιτούσε να κάνουν μικρές σχισμές στο κρέας και να τις γεμίζουν με σκόρδο, πιπέρι και γαρίφαλα. Στη συνέχεια, το κάλυπταν με χοντρό αλάτι και το άφηναν για λίγες μέρες. Μετά έξυναν το αλάτι κι έβαζαν το ζαμπόν σ' ένα βαρέλι μέσα σε άλμη, όπου το άφηναν για τρεις μήνες.

Την Καθαρή Δευτέρα το έβγαζαν από το βαρέλι, το έπλεναν πολύ καλά στη θάλασσα (προφανώς μύριζε πολύ έντονα), το ξέπλεναν με φρέσκο νερό και το έβαζαν στον ήλιο για να ξεραθεί, έτσι ώστε να είναι έτοιμο το Πάσχα. Είναι ένα ακόμη ξεχωριστό πιάτο του πασχαλιάτικου μενού. Πιο αλμυρό από το ιταλικό προσούτο, το ζαμπόν αυτό έχει μια ελαφρά πικάντικη γεύση, που είναι πολύ ευχάριστη. Μερικές φορές το βράζουν με λευκό κρασί, αρωματικά χόρτα και δάφνη.

## Σγατζέττο

- εντόσθια ενός αρνιού (σुकώτι, σπλήνα, πνευμόνια, στομάχι, καρδιά, γλυκάδια, έντερα)
- 4 ποδαράκια αρνιού
- 2 μάτσα μαϊντανό ή και περισσότερο
- 1 μπόλια αρνιού
- 6 φρέσκα κρεμμυδάκια λεπτοκομμένα
- 1 μάτσο άνηθο ψιλοκομμένο
- φλιτζ. (225 γρ.) βούτυρο
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- φλιτζ. (480 ml)) νερό
- αβγά
- χυμός δύο λεμονιών



Καθαρίστε καλά τα εντόσθια και τα ποδαράκια. Για να καθαρίσετε τα έντερα σωστά, πρέπει να γυρίσετε το μέσα έξω και να τα κρατήσετε κάτω από τη βρύση. Παίρνετε ένα ποδαράκι και μαϊντανό και τυλίγετε λίγο έντερο γύρω του. Επαναλαμβάνετε τη διαδικασία με τα υπόλοιπα καθώς και με τα γλυκάδια.

Τα τοποθετείτε στον πάτο μιας μεγάλης κατσαρόλας. Τυλίγετε τα υπόλοιπα έντερα στην μπόλια και τα τοποθετείτε στην κατσαρόλα.

Κόβετε σε κυβάκια τα υπόλοιπα εντόσθια και τα βάζετε από πάνω μαζί με τον άνηθο, το βούτυρο, το αλάτι και το πιπέρι.

Προσθέτετε δύο φλιτζάνια νερό και σιγοβράζετε, συμπληρώνοντας περισσότερο καυτό νερό, αν είναι αναγκαίο.



Πριν σερβίρετε, χτυπήστε τα ασπράδια σε μια μέτρια γαβάθα μέχρι να πήξουν και μετά προσθέστε τους κρόκους και το χυμό λεμονιού.

Προσθέστε 2 ή 3 κουταλιές από τη σούπα, ανακατεύοντας αργά, αλλά συνεχώς. Αδειάστε το περιεχόμενο της γαβάθας στην κατσαρόλα σιγά σιγά ανακατεύοντας διαρκώς, αφού πρώτα την έχετε αποσύρει από τη φωτιά.

Σερβίρετε αμέσως (να μην ξαναβράσει).

Όπως στην υπόλοιπη Ελλάδα έτσι και στη Ζάκυνθο, η νηστεία της Σαρακοστής διακοπτόταν με τη μαγειρίτσα, μόνο που η σούπα ήταν πιο πηχτή και με περισσότερα συστατικά.

Στην Κέρκυρα το αντίστοιχο πιάτο της παραμονής του Πάσχα ονομάζεται τσιλικούδα και συχνά χρησιμοποιείται ντομάτα αντί για λεμόνι.

## Μελιτζάνες σκορδοστούμπι



- 2 κιλά μεγάλες στρογγυλές μελιτζάνες, κομμένες σε φέτες (2,5 εκ.) κι αλατισμένες
- ελαιόλαδο για τηγάνισμα ή άλειμμα
- 2 κιλά ώριμες ντομάτες ξεφλουδισμένες, ξεσποριασμένες, κομμένες στη μέση και τριμμένες
- αλάτι κατά βούληση και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 1/2 κουταλάκι ζάχαρη
- 2-3 κουταλιές ξίδι ή γλυκό κόκκινο κρασί (Μαυροδάφνη)
- 1 κεφάλι σκόρδο καθαρισμένο, ψιλοκομμένο

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 190°C. Αλατίστε τις φέτες μελιτζάνας και αφήστε τις σ' ένα τρυπητό, 40 τουλάχιστον λεπτά μέχρι 2 ώρες, για να φύγει η πικρίλα τους. Πλύντε και στεγνώστε καλά τις φέτες.

Ζεσταίνετε περίπου 2,5 εκ. λάδι στο τηγάνι και τηγανίζετε ελαφρά τις μελιτζάνες, σε δόσεις, προσέχοντας να μην καούν. Στραγγίστε τις σε απορροφητικό χαρτί.

Σε μια κασαρόλα σιγοβράζετε τις ντομάτες με αλάτι, πιπέρι και ζάχαρη μέχρι να σχηματιστεί μια πυκνή σάλτσα. Ανακατέψτε μετά το ξίδι ή το γλυκό κρασί μέσα στη σάλτσα.

Τοποθετήστε σε στρώσεις τις φέτες μελιτζάνας σ' ένα πυρίμαχο σκεύος, πασπαλίζοντας σκόρδο σε κάθε στρώση.

Όταν τελειώσετε, χύνετε τη σάλτσα από πάνω και τις ψήνετε για 30

λεπτά στο φούρνο ή τις σιγοβράζετε στην εστία για 20 λεπτά.

Το φαγητό δεν πρέπει να είναι νερουλό και σερβίρεται καλύτερα χλιαρό. Ταιριάζει καλά με φρέσκο ψωμί, φέτα και κρασί.

Είναι το καλύτερο πιάτο με μελιτζάνες. Αν και πρόκειται για μια απλή συνταγή, με λίγα συστατικά, είναι εξαιρετικά νόστιμη. Συνήθως στη Ζάκυνθο φτιάχνουν περισσότερη ποσότητα απ' ό,τι νομίζουν ότι θα χρειαστούν, για να τους μείνει κάτι, αλλά όση και να κάνουν, ποτέ δε μένει τίποτα.

Συμβουλή: Αν δε θέλετε οι φέτες μελιτζάνας να τηγανιστούν σ' όλο αυτό το λάδι, μπορείτε να τις αλείψετε με λάδι και να τις βάλετε στο γκριλ. Και για πιο ήπια γεύση σκόρδου, σιγοβράστε το με τη σάλτσα.

## Σέσκλα γιαχνί

- 1 μέτριο κρεμμύδι κομμένο
- 1/4 φλιτζ. (60 ml) ελαιόλαδο
- 1 κιλό σέσκλα βρασμένα, στραγγισμένα και κομμένα
- 1/2 κιλό ντομάτες καθαρισμένες και τριμμένες
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι



Τσιγαρίστε το κρεμμύδι στο λάδι και μετά προσθέστε τις ντομάτες. Τα μαγειρεύετε για 5 λεπτά και μετά προσθέτετε τα σέσκλα και συνεχίζετε με χαμηλή φωτιά μέχρι το ζουμί να μειωθεί και να πυκνώσει (περίπου 20 λεπτά). Βάζετε αλάτι και πιπέρι. Αν δεν έχετε μισοβράσει πρώτα τα χόρτα, μπορεί να χρειαστεί να προσθέσετε λίγο νερό μαζί με τις ντομάτες.

Οι Ζακυνθιοί αγαπούν τα σέσκλα (σέσκουλα τα ονομάζουν στην υπόλοιπη Ελλάδα). Τα προτιμούν βραστά με λίγο σέλινο, για να τα κάνει πιο γευστικά, στραγγισμένα και με λίγο λεμόνι και λάδι. Η συνταγή αυτή προέρχεται από ένα ορεινό χωριό, όπου τα σέσκλα αφθονούν. Καλό είναι να τα μισοβράσουμε πρώτα για να φύγει η στυπτικότητα τους.

## Μπουτρίδια

- 250 γρ. φρέσκα φασολάκια
- 500 γρ. σέσκλα
- 1 μέτρια μελιτζάνα σε κομμάτια
- 3 μέτριες πατάτες σε κομμάτια
- 250 γρ. κολοκυθάκια κομμένα
- 250 γρ. μπάμιες
- 3 ή περισσότερες σκελίδες σκόρδου λιωμένες
- 1/2 φλιτζ. (120 ml) ελαιόλαδο
- 1 κιλό ώριμες ντομάτες, ξεφλουδισμένες και τριμμένες
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- ζάχαρη



Μισοβράζετε τα φασολάκια και τα σέσκλα χωριστά για 4 λεπτά, τα στραγγίζετε και τα κόβετε. Τσιγαρίζετε τα άλλα λαχανικά (εκτός από τις ντομάτες) στο λάδι. Βάζετε τα σέσκλα, τα φασολάκια και τις ντομάτες σ' ένα ταψί μαζί με τα υπόλοιπα λαχανικά, αλάτι και πιπέρι, και τα ψήνετε για 1,5 ώρα σε μέτριο φούρνο (στους 190°C). Κάθε τόσο κοιτάτε αν χρειάζεται να προσθέσετε λίγο νερό. Τα σερβίρετε με φρέσκο ψωμί και φέτα.

Είναι η ζακυνθινή παραλλαγή του μπριάμ. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ό,τι λαχανικό έχετε πρόχειρο. Μία ακόμη συνταγή από τα ορεινά του νησιού.

## Μπροκολίνες

Το μπρόκολο στη Ζάκυνθο έχει σμαραγδί-πράσινο κοτσάνι και σκουροπόρφυρα ανθάκια. Αν και το μπρόκολο βρέθηκε στην



ανατολική Μεσόγειο, εκτιμήθηκε από τους Ρωμαίους και καλλιεργήθηκε για πρώτη φορά στην Καλαβρία. Αναμφίβολα, οι Βενετσιάνοι, που πάντοτε έψαχναν τις νοστιμιές, το ανακάλυψαν και το έφεραν στα Επτάνησα.

Οι Ζακυνθιοί και οι Λευκαδίτες τρώνε βραστό μπρόκολο με λάδι και λεμόνι την παραμονή των Χριστουγέννων. Δεν υπάρχει καμία θρησκευτική παράδοση γι' αυτή τη συνήθεια, αλλά το λαχανικό αυτό είναι στην καλύτερη εποχή του το Δεκέμβριο. Επίσης, πίνουν «μπροκολόζουμο», όπου προσθέτουν λίγο λεμόνι που κάνει το χρώμα του από ζωηρό πράσινο, πορφυρό. Λένε ότι το ζουμί αυτό γίνεται ένα υγιεινό τονωτικό, όταν αφεθεί για μία νύχτα.

ΨΩΜΙΑ

Στη Ζάκυνθο, το χωριάτικο ψωμί φτιάχνεται από πλήρες σιτάρι που έχει χρώμα της βρόμης. Δυστυχώς, στη σύγχρονη εποχή, το αλεύρι γίνεται από σιτάρι αποφλοιωμένο.

Παραδοσιακά το ψωμί παρασκευαζόταν από αλεύρι με προζύμι και νερό με βασιλικό. Το αλεύρι και ο βασιλικός που χρησιμοποιούσαν για το προζύμι ευλογούνταν στην εκκλησία κατά τον εορτασμό της Ημέρας του Σταυρού, στις 14 Σεπτεμβρίου.

Η πολύ ιδιαίτερη αυτή τελετή, που η κ. June Μαρίνου περιγράφει παρακάτω, φθίνει σιγά σιγά και οι περισσότεροι Ζακυνθinoί, αν φτιάχνουν ψωμί μόνοι τους, το φτιάχνουν με μαγιά από το φούρνο.

*«Μια χρονιά πήγα, με μια γειτόνισσά μου, την κυρία Κατίνα, στην εκκλησία του χωριού Τραγάκι. Η γειτόνισσα πήρε μαζί της ένα μάτσο βασιλικό κι ένα κιλό πλήρες σιτάλευρο. τυλιγμένο σ' ένα άσπρο πανί. Καθώς μπήκαμε στην εκκλησία, εντυπωσιάστηκα από το δυνατό άρωμα του βασιλικού που διαχεόταν πανιού. Προερχόταν από δεκάδες καλάθια με βασιλικό, τοποθετημένα στα πόδια ενός μεγάλου μαύρου ξύλινου σταυρού μπροστά από το τέμπλο. Όποιος έμπαινε στην εκκλησία τοποθετούσε το μάτσο από βασιλικό στα καλάθια. Ήταν συγκινητικό ότι ακόμη και τα παιδιά που έμπαιναν κρατούσαν βασιλικό. Ο βασιλικός θεωρείται άγιο βότανο. Σύμφωνα μ' ένα θρύλο, ο χώρος όπου βρέθηκε ο Τίμιος Σταυρός ήταν γεμάτος με βασιλικό.*

*Η γειτόνισσα έδωσε το δέμα από αλεύρι σ' ένα παπαδοπαίδι να το τοποθετήσει στο τέμπλο και είδα ότι υπήρχε μόνον ένα ακόμη δέμα εκεί, απόδειξη ότι το έθιμο σβήνει.*

*Υπήρχε ακόμη ένα ρηχό καλάθι, που περιείχε βασιλικό, στο οποίο είχαν τοποθετηθεί δύο μεταλλικοί σταυροί. Ο ένας ήταν τοποθετημένος όρθιος ανάμεσα στους βασιλικούς μαζί με τρία κεριά αναμμένα. Το καλάθι με τους βασιλικούς ονομάζεται «Ο Υψωμένος Βασιλικός».*



Κατά τη διάρκεια της λειτουργίας, ο ιερέας πήρε το καλάθι, το σήκωσε ψηλά και ακολούθως το τοποθέτησε σ' ένα σημείο μπροστά στο μαύρο σταυρό.

Μετά, αφού έκανε το γύρο του λιβανίζοντάς το, το τοποθέτησε στο τέμπλο. Προς το τέλος της λειτουργίας σε κάθε μέλος της συνάθροισης δόθηκε από ένα μάτσο βασιλικός από τα καλάθια γύρω από το σταυρό. Στο τέλος, ο ιερέας έδωσε κι από ένα κλωναράκι του υψωμένου βασιλικού μαζί μ' ένα ή δύο κομματάκια αντίδωρο. Στη γειτόνισσα παρεδόθη και το δέμα της με το αλεύρι.

Όταν επιστρέψαμε στην κουζίνα της -απλή, κάτασπρη και λαμπροκοπώντας από τα αλουμινένια κατσαρολικά- παρακολούθησα πώς έφτιαξε το προζύμι.

Έβαλε τον υψωμένο βασιλικό σε μια γαβάθα και έριξε βραστό νερό μέσα. Τον άφησε μέχρι να πάρει θερμοκρασία σώματος και μετά τον στράγγιξε. Τοποθέτησε το αλεύρι σε μια μεγάλη γαβάθα και, κάνοντας μία λακκουβίτσα στη μέση, έριξε μέσα το υγρό από το βασιλικό. Το ανακάτεψε καλά φτιάχνοντας μια πηχτή ζύμη. Έκανε ένα σταυρό με τα κλωνάρια του βασιλικού στην κορυφή της ζύμης, την κάλυψε μ' ένα πανί και την άφησε μια νύχτα. Το επόμενο πρωί, πρόσθεσε κι άλλο αλεύρι και ζεστό νερό, το ζύμωσε καλά και το άφησε και πάλι για μια νύχτα.

Επανέλαβε τη διαδικασία δύο φορές ακόμη πριν το βάλει στο ψυγείο, για να χρησιμοποιηθεί ως προζύμι για το επόμενο χειροποίητο ψωμί.

Μου είπε ότι δεν μπορούσε να δώσει σε κανέναν από το καινούριο της προζύμι πριν περάσουν σαράντα ημέρες, ίσως σε ανάμνηση της νηστείας του Χριστού στην έρημο».

## Χωριάτικο ψωμί

- 5 κιλά σιτάλευρο (από σκληρό σιτάρι)
- 3 φλιτζ. προζύμι (όπως παραπάνω)
- ζεστό νερό
- 1/2 κουταλιά σόδα
- 1/2 φλιτζ. αλάτι
- ελαιόλαδο



Τοποθετείτε τα δύο τρίτα από το αλεύρι σε μια μεγάλη γαβάθα. Διαλύετε το προζύμι με ζεστό νερό και ζυμώνετε με το αλεύρι μέχρι να γίνει μια μαλακή ζύμη, προσθέτοντας κι άλλο ζεστό νερό, αν χρειάζεται. Μαζέψτε τη ζύμη στο ένα μέρος της γαβάθας. Ρίχτε το υπόλοιπο αλεύρι από πάνω και τυλίχτε τη γαβάθα με μάλλινες κουβέρτες. Αφήστε τη στην άκρη για περίπου 6 ώρες ή για μια νύχτα.

Την επομένη (ή μετά από 6 ώρες), τραβήξτε το αλεύρι που βάλσατε από πάνω στην άδεια πλευρά της γαβάθας, ανακατεύοντάς το με το αλάτι και τη σόδα και ζυμώνοντάς το με ζεστό νερό. Μετά ζυμώνετε τις δύο ζύμες μαζί για περίπου 20 λεπτά. Πάρτε τη ζύμη από μέσα και ρίξτε περίπου 4 κουταλιές ελαιόλαδο. Ξαναβάλτε τη ζύμη και ζυμώστε πάλι. Χωρίστε τη ζύμη σε τρία μέρη, αφού πριν ξεχωρίσετε 3 φλιτζάνια ζύμης για το επόμενο σας ψήσιμο.

Πασπαλίστε λίγο αλεύρι σε μια επίπεδη επιφάνεια και σχηματίστε με τα τρία κομμάτια ζύμης τρεις φραντζόλες στο σχήμα που θέλετε,

βουτώντας τα δάχτυλά σας κάθε τόσο σε ζεστό νερό. Τοποθετήστε τις φραντζόλες σε καλά λαδωμένα ταψιά, καλύψτε με καθαρά πανιά και αφήστε τις να φουσκώσουν για μια ώρα ακόμη.

Φυσικά θα ήταν προτιμότερο να χρησιμοποιήσετε ένα φούρνο με ξύλα. Αν όμως δε διαθέτετε έναν, προθερμαίνετε το φούρνο σας στους 205°C, τις ψήνετε για 20 λεπτά και μετά συνεχίζετε για 40 λεπτά με χαμηλωμένη θερμοκρασία στους 150°C.

## Φτάζυμο (Εφτάζυμο)

- 2 κιλά ρεβίθια
- 1/2 κιλό ζάχαρη
- 1 φλιτζ. (200 γρ.) μείγμα από τριμμένη κανέλα, γαρίφαλα και γλυκάνισο
- 1 μάτσο φύλλα δάφνης
- 1 χούφτα σπόροι μάραθο
- 1 κιλό αλεύρι



Σπάστε τα ρεβίθια σε μικρά κομματάκια. Στον πάτο μιας μεγάλης γαβάθας (από πηλό ή εμαγιέ), βάλτε τρεις σταυρούς από φύλλα δάφνης και μετά βάλτε μια στρώση από τα σπασμένα ρεβίθια πάχους 2 εκ. Ακολουθεί μια στρώση από ζάχαρη, μια από κανέλα, γαρίφαλα και γλυκάνισο. Συνεχίστε να βάζετε στρώσεις από ρεβίθια και μπαχαρικά μέχρι τη μέση της γαβάθας. Προηγουμένως φροντίστε να έχετε μουσκέψει τα μπαχαρικά σε καυτό νερό. Ρίξτε τα υπόλοιπα μπαχαρικά πάνω από το μείγμα. Καλύψτε μ' ένα μάλλινο ύφασμα και θάψτε τη γαβάθα μέσα σ' ένα τσουβάλι από σιτάρι ή αλεύρι ώστε να μην μπαίνει καθόλου αέρας (η θερμοκρασία πρέπει να παραμείνει στους 50-60°C). Σε μία ή δύο ώρες, το μείγμα θ' αρχίσει ν' αφρίζει. Βγάλτε τον αφρό μ' ένα κουτάλι, αναμείξτε τον με ένα κιλό αλεύρι και ζυμώστε τα σε στρογγυλές μπάλες μεγέθους πορτοκαλιού. Αυτό το κάνετε εφτά φορές ώστε να έχετε τελικά εφτά μπάλες ζύμης. Μετά τις ξαναζυμώνετε προσθέτοντας κι άλλο αλεύρι και καυτό νερό και φτιάχνοντας μια μπάλα μεγέθους ανθρώπινου κεφαλιού.

Μετά ξαναζυμώνετε προσθέτοντας αλεύρι και καυτό πάντα νερό (50-60°C).

Όταν η ζύμη είναι έτοιμη, φτιάχνετε στρογγυλές φραντζόλες και τις τοποθετείτε σε μια ξύλινη σανίδα, που λέγεται πινακωτή. Καλύψτε με μάλλινες κουβέρτες σε θερμοκρασία δωματίου.

Όταν φουσκώσουν οι φραντζόλες, τις ψήνετε για μια ώρα στο φούρνο.

Είναι ένας γοητευτικός τρόπος παρασκευής ψωμιού. Ψήνεται τις ημέρες της νηστείας, ιδιαίτερα στις 15 Αυγούστου. Η όλη διαδικασία περιπλέκεται από το γεγονός ότι η ζύμη φουσκώνει χάρη στον αφρό που παίρνουμε από μουσκεμένα ρεβίθια. Είναι πιθανόν η μέθοδος αυτή να είναι ένας από τους παλαιότερους τρόπους παρασκευής ψωμιού, καθώς τα ρεβίθια είναι από τα αρχαιότερα όσπρια και καλλιεργούνταν από την εποχή του Ομήρου (η ονομαζόμενη «ερέβινθος».)

Τα ρεβίθια μπορούν να βρεθούν ακόμη και άγρια στις ορεινές περιοχές της Ελλάδας. Όταν φτιάχνεται το ψωμί αυτό, πρέπει η νοικοκυρά να έχει μαζί της ένα προσευχητάρι κι ένα μαχαίρι με μαύρη λαβή.

Το 1904, ο αρχιδούκας Ludwig Salvator έγραψε ότι, για να πετύχει το ψωμί αυτό, πρέπει κανείς να κρατάει τα κακά πνεύματα μακριά και να εμποδίζει το διάβολο να το πάρει. Μας λέει ότι το μαχαίρι με τη μαύρη λαβή, μια κόκκινη κουβέρτα κι ένα άγιο βιβλίο εξυπηρετούσαν το σκοπό αυτόν. Το ψωμί φτιαχνόταν σε κάθε χωριό προς τιμήν του πολιούχου αγίου. Οι γυναίκες που το έφτιαχναν το πήγαιναν στην εκκλησία, όπου μέλη της συνάθροισης έκαναν μια δωρεά σε αντάλλαγμα ενός καρβελιού. Διένειμαν επίσης καρβέλια στα σπίτια, αλλά αυτό έπρεπε να γίνει με απόλυτη σιωπή, για να μην προκαλέσουν τα κακά πνεύματα, τα οποία θα χαλούσαν το ψωμί.

## Χριστόψωμο και κουλούρα

- 1 κιλό αλεύρι
- 30 γρ. φρέσκια μαγιά ή 1 κουταλιά ξερή μαγιά 1/2 φλιτζ. (120 ml) ζεστό νερό
- φλιτζ (480 ml) μεστό κόκκινο κρασί
- 1 φλιτζ. (150 γρ.) σταφίδες
- 1 φλιτζ. (150 γρ.) σουλτανίνα
- φλιτζ. (150 γρ.) καρύδια χοντροκομμένα
- 1/3 φλιτζ. (50 γρ.) κουκουνάρι
- φλιτζ. (400 γρ.) ζάχαρη 1/4 κουταλάκι αλάτι
- 1/2 φλιτζ. (120 ml) ελαιόλαδο
- κουταλάκια κανέλα
- 1/4 κουταλάκι τριμμένο γαρίφαλο
- 1/2 κουταλάκι γλυκάνισο (προαιρετικό)
- ξύσμα πορτοκαλιού
- ξύσμα μανταρινιού



Για το στόλισμα:

- σουσάμι
- κάστανα ολόκληρα
- ζάχαρη
- χρωματιστά ζαχαρωτά

Βάζετε το αλεύρι σε μία μεγάλη γαβάθα και κάνετε ένα πηγαδάκι στο κέντρο.

Βάζετε τη μαγιά σ' ένα ποτήρι με ζεστό νερό και το αφήνετε για λίγα λεπτά.

Ανακατεύετε τη μαγιά με το νερό μέχρι να λιώσει και τη χύνετε στο αλεύρι μαζί με το ζεστό κρασί. ανακατεύετε και ζυμώνετε καλά. Καλύψτε και αφήστε να φουσκώσει σ' ένα ζεστό μέρος για 1,5 ώρα. Κατόπιν ανακατεύετε μέσα και τα υπόλοιπα υλικά.

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 220°C.

Τοποθετείτε το μείγμα σε μια αλευρωμένη επιφάνεια και ζυμώνετε καλά μέχρι να μαλακώσει. Βάζετε τη ζύμη σ' ένα καλά λαδωμένο σκεύος για κέικ, ή την κουλούρα σ' ένα στρογγυλό σκεύος.

Το αφήνετε να ψηθεί μέχρι να φουσκώσει για 30 λεπτά.

Αλείφετε με ελαιόλαδο και πασπαλίζετε με το σουσάμι, τη ζάχαρη και τα χρωματιστά ζαχαρωτά.

Το ψήνετε για 15 λεπτά ακόμη. Χαμηλώνετε στους 190°C και συνεχίζετε το ψήσιμο για άλλα 30 λεπτά.

Και τα δύο αυτά γλυκά ψωμιά τρώγονται τα Χριστούγεννα. Το χριστόψωμο μπορεί να συγκριθεί με το ιταλικό «πανεττόνε», στο οποίο μοιάζει και στην εμφάνιση. Οι Ζακυνθινοί βέβαια ισχυρίζονται ότι το δικό τους είναι πολύ πιο νόστιμο. Η κουλούρα φτιάχνεται από την ίδια ζύμη, αλλά έχει το σχήμα μεγάλου δαχτυλιδιού. Σ' αυτήν μάλιστα βάζουν και το τυχερό νόμισμα (φλουρί) την παραμονή των Χριστουγέννων.

Όταν ο Wheeler δίδασκε στα σχολεία της Κεφαλλονιάς, «κάθε μαθητής του, του έφερνε μία μεγάλη φραντζόλα φτιαγμένη από το καλύτερο αλεύρι, σκεπασμένη με αμύγδαλα και καρύδια. Η φραντζόλα αυτή είχε σχήμα παιδιού στα σπάργανα και ζύγιζε από 3 έως 7 κιλά». Η κουλούρα της Ιθάκης έχει γεύση από γλυκάνισο.

ΓΛΥΚΑ



## Μπομπότα

- 1 κιλό καλαμποκάλευρο
- 1 φλιτζ. (240 ml) χυμό πορτοκαλιού
- 1 φλιτζ. (240 ml) ελαιόλαδο
- 1 φλιτζ. (100 γρ.) σταφίδες
- 1 φλιτζ. (100 γρ.) καρύδια τριμμένα
- κουταλιές ξύσμα πορτοκαλιού
- 1 κουταλάκι τριμμένη κανέλα
- κουταλάκι τριμμένα γαρίφαλα
- κουταλάκια σόδα
- 1 κουταλιά γλυκάνισο



Προθερμαίνετε το φούρνο στους 190°C. Αναμείξτε όλα τα συστατικά μαζί, προσθέτοντας λίγο νερό, αν χρειάζεται, για να φτιάξετε μια σκληρή ζύμη.

Φτιάχτε 2 φραντζόλες που θα τις τοποθετήσετε σε χωριστά λαδωμένα ταψιά και θα τις ψήσετε για 1 ώρα περίπου.

Αν και το ψωμί από καλαμπόκι ήταν βασική τροφή στα Επτάνησα και την κοντινή Ήπειρο για αιώνες, η υπόλοιπη Ελλάδα δεν το εκτιμά ιδιαίτερα, γιατί είναι συνδεδεμένο με τη φτώχεια και τη μιζέρια της ιταλικής και γερμανικής κατοχής κατά το Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο. Η

συνταγή αυτή όμως μας δίνει ένα γιορτινό ψωμί με άρωμα μπαχαρικών, χωρίς καμία συγγένεια με τη γνωστή μας από το '40 μπομπότα. Οι ζακυνθινοί φούρνοι το έφτιαχναν καθημερινά και το διαλαλούσαν ως «Ζεστή η μπομπότα».

Στον αρχιδούκα Ludwig Salvator άρεσε ζεστό από το φούρνο, αλειμμένο με μέλι. Μας λέει επίσης ότι οι νοικοκυρές πρόσθεταν αρωματικά χόρτα, φιστίκια, κρεμμύδι και αμύγδαλα, όλα πολύ ψιλοκομμένα.

## Μελαχρινό (Φτωχό)

- 1 κιλό αλεύρι σκληρό
- 1/4 κουταλάκι αλάτι
- 3-4 κουταλάκια μπέικιν πάουντερ
- 1 φλιτζ. (240 ml) ελαιόλαδο
- 1 φλιτζ. (240 ml) χυμός πορτοκαλιού
- 1,5 φλιτζ. (360 ml) πετιμέζι ή γλυκό κρασί
- φλιτζ. (200 γρ.) ζάχαρη
- κουταλάκια κανέλα τριμμένη
- κουταλάκια γαρίφαλα τριμμένα
- 1 φλιτζ. (150 γρ.) σταφίδες
- φλιτζ. (150 γρ.) καρύδια κομμένα
- 1/4 φλιτζ. (60 ml) μπράντι
- κουταλιές ξύσμα πορτοκαλιού
- ζάχαρη άχνη



Προθερμαίνετε το φούρνο στους 190°C. Κοσκινίζετε σε μία γαβάθα το αλεύρι, το αλάτι και το μπέικιν πάουντερ και μετά προσθέτετε τα υπόλοιπα συστατικά, εκτός από την άχνη. Ανακατέψτε καλά.

Αν το μείγμα γίνει πολύ σκληρό, προσθέστε λίγο νερό. Αν αντίθετα είναι πολύ ρευστό, βάλτε λίγο αλεύρι.

Το βάζετε σ' ένα καλά λαδωμένο στρογγυλό ταψί (διαμέτρου 30 εκ.) και το ψήνετε για 1 με 1,5 ώρα.

Όταν το κέικ κρυώσει, το πασπαλίζετε με ζάχαρη άχνη.  
Σερβίρετε από το ταψί.

Οι πολλές και συχνές περιόδους νηστείας ανάγκασαν τους Ζακυνθινούς να επινοήσουν πολλούς τρόπους για να φτιάξουν τα γλυκά πιο πλούσια και γευστικά, χωρίς να περιέχουν τα απαγορευμένα υλικά, όπως βούτυρο και αβγά.

Παρά την ονομασία του «Φτωχό», το γλυκό αυτό δεν έχει καθόλου μίξερ ή φτωχά υλικά

## Φιτούρες (Φριτούρες)

- 9 φλιτζ. (2 λίτρα) νερό
- 1/2 κιλό χοντρό σιμιγδάλι
- 1/2 κουταλάκι αλάτι
- λάδι για τηγάνισμα
- ζάχαρη, κανέλα



Βράστε το νερό και βάλτε σιγά σιγά το σιμιγδάλι. Συνεχίστε μέχρι το μείγμα να πυκνώσει αρκετά και προσθέστε το αλάτι.

Ρίξτε το σ' ένα ελαφρά λαδωμένο ταψί που πρέπει να έχει βάθος γύρω στα 4 εκ.

Όταν κρυώσει, το κόβετε σε τετράγωνα τα οποία τηγανίζετε σε μικρή ποσότητα καυτού λαδιού. Αν βάλετε πάρα πολύ λάδι, οι φριτούρες θα θρυμματίζονται.

Τρώγονται αμέσως με ζάχαρη και κανέλα.

Τα γλυκά αυτά γίνονται πάντα στα τοπικά πανηγύρια της Ζακύνθου, όπου στήνονται κιόσκια και τηγανίζονται και πωλούνται επιτόπου. Πολλοί τις βρίσκουν πολύ βαριές. Ίσως θα πρέπει να έχει γεννηθεί κάποιος στη Ζάκυνθο για να τις εκτιμήσει.

## Παστέλι

- 600 γρ. σουσάμι
- 1/2 κιλό μέλι
- 2 κουταλάκια ξύσμα πορτοκαλιού



Καβουρδίζετε ελαφρά το σουσάμι σ' ένα βαρύ τηγάνι. Ζεσταίνετε το μέλι σε μια κατσαρόλα και προσθέτετε το ξύσμα πορτοκαλιού και το σουσάμι. Βράστε μέχρι του σημείου που, αν βάλετε ένα κουταλάκι από το μείγμα σ' ένα ποτήρι κρύο νερό, αυτό δε θα λιώνει, αλλά θα στερεοποιείται. Ρίχνετε το μείγμα σ' ένα μάρμαρο ή άλλη λεία επιφάνεια. Το πλάθετε σε σχήμα τετράγωνο με ύψος 1,5 εκ. περίπου και το κόβετε σε κομμάτια 7,5 εκ. μήκους και 4 εκ. πλάτους.

Θα κρατήσουν για πολύ καιρό (αν δεν τα καταβροχθίσει αμέσως η οικογένειά σας). Τα τυλίγετε καθένα χωριστά σε διαφανή μεμβράνη, ή λαδόχαρτο, για να μην κολλήσουν μεταξύ τους.

Πολλές φορές το παστέλι στολίζεται με χρωματιστά ζαχαρωτά ή καβουρδισμένα αμύγδαλα.

Μια ακόμη νοστιμιά που πωλείται στα πανηγύρια και σε άλλες παρόμοιες εκδηλώσεις. Επίσης πωλείται πακεταρισμένο σε μαγαζιά υγιεινών τροφών. Το παστέλι είναι ένας θρεπτικός τρόπος για να ικανοποιήσει κανείς την ανάγκη του για κάτι γλυκό, χωρίς να καταναλώσει ζάχαρη, παρ' όλο που κι αυτό θα τρομοκρατούσε τον οδοντογιάτρο του.

## Τρούφες από καρύδια

- 12 παξιμάδια (συνήθως διπλοψημένες, χοντρές φέτες χωριάτικου ψωμιού)
- 1/2 κιλό καρυδόψυχα
- μπράντι
- ζάχαρη



Κοπανίστε τα καρύδια και τα παξιμάδια μέχρι να γίνουν πολύ ψιλά τρίμματα ή μπορείτε να τα περάσετε από το μπλέντερ. Προσθέστε το μπράντι μέχρι να φτιάξετε μια σκληρή ζύμη. Πάρτε μικρά κομματάκια ζύμης και κάντε μικρές μπαλίτσες. Κυλήστε τις μπαλίτσες στη ζάχαρη και θα έχετε ένα από γρηγορότερα ζαχαρωτά του ρεπερτορίου σας.

Το ζαχαρωτό αυτό είναι πολύ εύκολο στην παρασκευή του και θαυμάσιο να το έχετε στο σπίτι σας τις γιορτές.

## Μαντολάτο

Σίγουρα είναι το καλύτερο αμυγδαλωτό στον κόσμο, όπως τουλάχιστον ισχυρίζονται οι Ζακυθινοί. Θα βρείτε άφθονες από αυτές τις άσπρες πλάκες, στημένες τη μία πάνω στην άλλη, στους πάγκους ή ακόμη και συσκευασμένες σε κουτά, σε όλα τα τουριστικά μαγαζιά του νησιού.



Φτιάχνεται σε όλα τα Επτάνησα, αλλά η ζακυθινή παραλλαγή είναι η πιο περιζήτητη. Ήταν απαραίτητο συμπλήρωμα του χριστουγεννιάτικου τραπέζιου καθώς και του αποκριάτικου.

Στις αρχές του προηγούμενου αιώνα η Ζάκυθος πωλούσε περίπου δέκα χιλιάδες κιλά το χρόνο.

Όταν ο αρχιδούκας Ludwig Salvator επισκέφτηκε τη Ζάκυθο, γύρω στο 1900, παρακολούθησε την παρασκευή του στο καλύτερο ζαχαροπλαστείο του νησιού, που είχε ιδρυθεί το 1841, την οποία και κατέγραψε:

*«Πρώτα, ζεσταίνετε ντόπιο μέλι σ' ένα χάλκινο καζάνι σε χαμηλή φωτιά, ανακατεύοντας με μια ειδική ξύλινη κουτάλα για μία ώρα. Το μέλι δεν πρέπει ποτέ να είναι τόσο ζεστό που να καίει τα δάχτυλα. Μόλις το μέλι σχηματίσει νήματα, το βγάζετε από τη φωτιά, προσθέτετε καλά χτυπημένα ασπράδια αβγών και συνεχίζετε το ανακάτεμα για 4 ώρες. Θα καταλάβετε ότι είναι έτοιμο, αν βάλετε λίγο μαντολάτο σε κρύο νερό και αρχίσει να λιώνει. Μετά αναμειγνύετε καβουρδισμένα αμύγδαλα και το κρυνάτε σ' ένα μαρμάρινο πάγκο. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε*



*φιστίκια, αν το μαντολάτο προορίζεται για ηλικιωμένους».*

Ο τρόπος αυτός ήταν τόσο κουραστικός που απέτρεπε και τον πιο μανιώδη μάγειρα. Φυσικά μπορεί να γίνει και σε πολύ λιγότερο χρόνο, αλλά τότε θα πωλείται σε χαμηλότερη τιμή. (Η συνηθισμένη δόση για μισό κιλό μέλι ήταν 3 ασπράδια και 250 γρ. αμύγδαλα.)

Η συνταγή που ακολουθεί είναι λιγότερο δύσκολη και έχει περισσότερα υλικά από αυτή του αρχιδούκα.



- 1/2 κιλό μέλι
- 4 ασπράδια αβγών
- 1/2 κιλό ζάχαρη
- φλιτζ. (24 ml) νερό
- σταγόνες χυμός λεμονιού
- 700 γρ. αμύγδαλα καθαρισμένα, καβουρδισμένα και χοντροκομμένα
- 1 φλιτζ. (150 γρ.) φιστίκια ολόκληρα και καβουρδισμένα
- 1 κουταλάκι κόλιανδρο τριμμένο
- ξύσμα ενός πορτοκαλιού
- 6 στρώσεις φύλλου κρούστας



Προθερμαίνετε το φούρνο στους 190°C. Βράζετε τη ζάχαρη με το μισό νερό και το χυμό λεμονιού μέχρι να έχετε ένα πηχτό σιρόπι. Βράζετε το μέλι με το υπόλοιπο νερό για 5 λεπτά και αναμειγνύετε τα δύο υγρά.

Χτυπάτε τ' ασπράδια των αβγών μαρέγκα και τα βάζετε στο μείγμα των δύο υγρών.

Τα βάζετε σε μια κατσαρόλα και τα ζεσταίνετε σε χαμηλή φωτιά, ανακατεύοντας με μια ξύλινη κουτάλα. Μόλις βράσει, προσθέτετε τα αμύγδαλα, τα φιστίκια, τον κόλιανδρο και το ξύσμα ανακατεύοντας ελαφρά αλλά συνεχώς μέχρι το μείγμα να γίνει ομοιόμορφο. Το αποσύρετε από τη φωτιά και το αφήνετε να κρυώσει.

Όταν το μείγμα έχει κρυώσει, απλώνετε 3 στρώσεις φύλλου, τη μία πάνω στην άλλη, σε μια επίπεδη επιφάνεια και ρίχνετε το μείγμα από πάνω. Τοποθετείτε τις άλλες 3 στρώσεις από πάνω και πιέζετε με μια ξύλινη πλάκα ώστε να δέσει ολόκληρο το παρασκεύασμα.

Κόβετε το μαντολάτο σε τετράγωνα κομμάτια, τα οποία τοποθετείτε σ' ένα ταψί. Τα ψήνετε για 15 λεπτά.

## Τηγανίτες (Λουκουμάδες)

- 120 γρ. μαγιά
- 1 φλιτζ. (240 ml) χλιαρό νερό ή γάλα και περίπου 1 φλιτζ. νερό
- 1/2 κιλό αλεύρι
- 1 κουταλάκι αλάτι
- φυτικό λάδι για τηγάνισμα
- μέλι
- κανέλα
- σουσάμι (προαιρετικά)



Λιώνετε τη μαγιά σε μια λεκάνη μ' ένα φλιτζάνι γάλα ή νερό. Προσθέτετε 1,5 φλιτζάνι αλεύρι και το αφήνετε να φουσκώσει σε ζεστό μέρος μέχρι να διπλασιαστεί σε όγκο. Τότε βάζετε και το υπόλοιπο αλεύρι, το αλάτι και νερό (περίπου 1 φλιτζ.), για να το κάνει ένα μαλακό ρευστό μείγμα. Καλύπτετε τη λεκάνη μ' ένα πανί και την αφήνετε σε ζεστό μέρος για τουλάχιστον 3 ώρες (έως 8) μέχρι ν' αρχίσει να βγάζει φουσκάλες στην κορυφή. Το μείγμα είναι τώρα έτοιμο για τηγάνισμα.

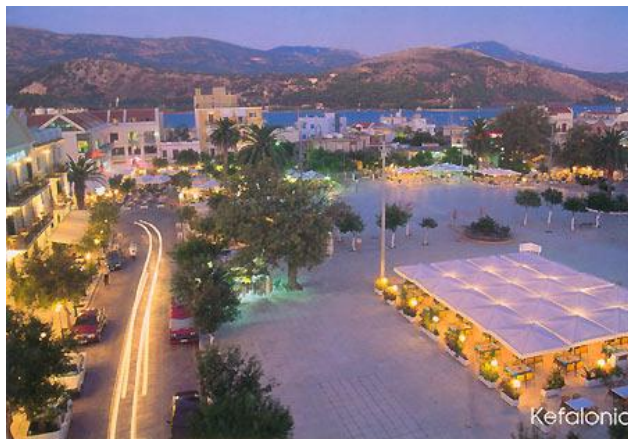
Βάζετε περίπου 10 εκ. φυτικό λάδι σε βαθιά κατσαρόλα και όταν κάψει ρίχνετε λίγες μικρές κουταλιές μείγματος στο λάδι και της αφήνετε να χρυσίσουν.

Βυθίζετε το κουτάλι σ' ένα φλιτζάνι με παγωμένο νερό, πριν το βάλετε ξανά στο μείγμα. Αυτό σας βοηθάει για να μην κολλάει το μείγμα στο κουτάλι. Βγάλτε τις τηγανίτες με μια τρυπητή κουτάλα και στραγγίστε τις σε απορροφητικό χαρτί. Κρατήστε τις ζεστές, μέχρι να τελειώσουν και οι άλλες. Περιχύστε το μέλι και πασπαλίστε με την κανέλα και το σουσάμι αν θέλετε. Σερβίρονται καυτές. Η επιτυχία εξαρτάται από το καυτό λάδι και από το μέγεθος κάθε κουταλιάς, που πρέπει να είναι σαν κάστανο.

Οι Ζακυνθinoί τις τρώνε με κανέλα και μέλι. Προσφέρονται στις ονομαστικές εορτές ή στις σπιτικές δεξιώσεις, ενώ πολύ συχνά τις έστελναν ως δώρο στο σπίτι που εόρταζε, οι καλεσμένοι. Τέλος, οι πλανόδιοι πωλητές τις πωλούσαν από πόρτα σε πόρτα στην πόλη της Ζακύνθου.

# ΚΕΦΑΛΛΟΝΙΑ

Η Κεφαλονιά είναι ένα νησί που εντυπωσιάζει κάθε επισκέπτη του με τις ανεπανάληπτες φυσικές ομορφιές, τα ιστορικά μνημεία και την εγκάρδια



φιλοξενία των κατοίκων.

Είναι το μεγαλύτερο νησί του συμπλέγματος των Ιόνιων Νησιών, με έκταση 730 τ. χλμ.

Βρίσκεται απέναντι από το άνοιγμα του Πατραϊκού Κόλπου, νότια από τη Λευκάδα και βόρεια

από τη Ζάκυνθο. Είναι ένα νησί με έντονες αντιθέσεις. Καταπράσινες εύφορες εκτάσεις, απόκρημνες πλαγιές, δαντελωτές ακρογιαλιές, χρυσαφένιες αμμουδιές, κόλποι, λιμανάκια και γραφικά χωριά. Όλα αυτά δημιουργούν τη μοναδική φυσιογνωμία του νησιού.

Η Κεφαλονιά είναι το πιο ορεινό νησί του Ιονίου. Το σημαντικότερο βουνό είναι ο Αίνος, με υψηλότερη κορυφή το Μεγάλο Σωρό (1626 μ. υψόμετρο). Ο ορεινός όγκος του Αίνου με την πλούσια χλωρίδα και πανίδα έχει χαρακτηριστεί ως Εθνικός Δρυμός από το 1962. Ιδιαίτερα εντυπωσιακό είναι



το ελατοδάσος. Επίσης, τα διάφορα είδη θάμνων που συναντάμε στο βουνό κερδίζουν βλέμματα θαυμασμού, ενώ στο δρυμό βρίσκουν καταφύγιο η αλεπού, ο λαγός, το κουνάβι, και σπάνια είδη ορνιθοπανίδας, όπως η πετροπέρδικα και ο φιδαιτός.

Εκτός από τις αστείρευτες φυσικές ομορφιές η Κεφαλονιά, έχει να επιδείξει και μια πλούσια ιστορική διαδρομή, η οποία αποτυπώνεται στα

αξιόλογα ιστορικά μνημεία, τα φρούρια και τους αρχαιολογικούς χώρους που συναντάμε κατά την περιήγησή μας στο νησί.

Οι Επτανήσιοι ξεχωρίζουν για τη θρησκευτική τους πίστη. Οι εκκλησίες και τα μοναστήρια που υπάρχουν στο νησί και οι θρύλοι που συνδέονται με την ίδρυση κάποιων από αυτά, αποτυπώνουν τη πίστη των Κεφαλλονιτών. Κατί που φαίνεται ιδιαίτερα στον τρόπο που τιμούν τον Άγιο Γεράσιμο, τον προστάτη Άγιο του νησιού.

Γενικότερα, οι Κεφαλλονίτες ξεχωρίζουν για τη ζωντάνια τους και τα φιλικά τους συναισθήματα. Η κουλτούρα τους, όπως συμβαίνει και σε όλα τα Επτάνησα, έχει επηρεαστεί από τους Ενετούς οι οποίοι υπήρξαν κυρίαρχοι των Ιόνιων νησιών για πολύ καιρό. Η μουσική και ο χορός αποτελούν αναπόσπαστα κομμάτια της ζωής τους, ενώ η φιλοξενία τους είναι υποδειγματική.

Οι τουριστικές υποδομές του νησιού βελτιώνονται χρόνο με το χρόνο. Η Κεφαλονιά έχει εξελιχθεί σ' ένα τουριστικό θέρετρο υψηλών προδιαγραφών. Κάθε χρόνο χιλιάδες τουρίστες από κάθε γωνιά της γης επισκέπτονται το νησί για να γνωρίσουν τις καλλονές του και τα μυστήρια του...

Είναι ένα από τα ομορφότερα και διασημότερα νησιά της Ελλάδας, το οποίο ενέπνευσε και τους παραγωγούς του Χόλυγουντ που γύρισαν εδώ την ταινία "Το μαντολίνο του Λοχαγού Κορέλι" το οποίο γνώρισε μεγάλη εμπορική επιτυχία.

## ΙΣΤΟΡΙΑ

Η Κεφαλονιά, είναι μια από τις πρώτες περιοχές που κατοικήθηκαν στον Ελλαδικό χώρο. Σύμφωνα με τα αρχαιολογικά ευρήματα το νησί κατοικούνταν από το 10.000 π.Χ. Στην μακραίωνη ιστορική της διαδρομή η Κεφαλονιά γνώρισε πολλούς κατακτητές. Οι επιρροές των ξένων αυτών πολιτισμών συνέβαλαν στη δημιουργία της Επτανησιακής κουλτούρας και της ξεχωριστής ταυτότητας του νησιού.

Σας παρουσιάζουμε τους σημαντικότερους σταθμούς της ιστορίας του νησιού, που καθόρισαν την σημερινή του ταυτότητα.

### Οι ονομασίες του νησιού

Η Κεφαλονιά σύμφωνα με την μυθολογία πήρε το όνομά της από τον ήρωα Κέφαλο, γιο του Ερμή και της Έρσης, ο οποίος υπήρξε και ο πρώτος βασιλιάς του νησιού.

Ο Κέφαλος απέκτησε τέσσερις γιους. Τον Κράνιο, τον Παλέα, τον Πρόνησο και τον Σάμο, όπου τα ονόματά τους συνδέθηκαν με την "Τετράπολις" τις τέσσερις δηλαδή πόλεις - κράτη (Πάλη, Κράνη, Σάμη, Πρόννους) που άκμασαν στο νησί κατά την αρχαιότητα. Οι πόλεις αυτές λειτουργούσαν σαν αυτόνομες πολιτείες, είχαν δικά τους νομίσματα και είχαν συνάψει διαφορετικές συμμαχίες. Έτσι, οι Κεφαλλονίτες βρέθηκαν στο πλευρό των Κορίνθιων, των Σπαρτιατών και των Αθηναίων.

Η κατάκτηση του νησιού από τους Ρωμαίους έβαλε τέλος στην αυτονομία των πόλεων.



### Ρωμαϊκή κυριαρχία

Τον 2ο π.Χ. αιώνα, οι Ρωμαίοι κατέλαβαν τη Κεφαλονιά, την οποία και χρησιμοποίησαν ως ορμητήριό τους για να στραφούν εναντίον της Ελλάδας. Μετά τη διαίρεση του Ρωμαϊκού κράτους σε ανατολικό και δυτικό, το 495μ.Χ., το νησί περνά στην κατοχή της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας.

### Βυζαντινοί χρόνοι

Η ναυτική δύναμη των Κεφαλλονιτών και η εμπειρία τους στις θαλάσσιες μάχες αποδείχθηκε πολύτιμη καθώς συνέβαλε στην προστασία του νησιού από τις επιδρομές των Αράβων και των Σαρακηνών πειρατών, των Βενετών, των Γενουατών και άλλων.

Το 1085 ο Νορμανδός τυχοδιώκτης Ροβέρτος Γυισκάρδος κατάφερε να καταλάβει το βόρειο λιμάνι του νησιού, το γνωστό σήμερα Φισκάρδο.

Από το 1185 έως το 1470 περίπου το νησί δέχεται αλλεπάλληλες επιθέσεις από διάφορους επίδοξους κατακτητές. Σ' αυτά τα χρόνια γνώρισε την κυριαρχία των Φράγκων και των Νορμανδών και πέρασε στην κατοχή της Δυναστείας των Τόκκων.

Ενώ κάποια χρόνια μεταξύ 1479-1481 και 1485-1500 περνά στα χέρια της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας.

### Ενετική κυριαρχία

Το 1500 η Κεφαλονιά περνά στην κυριαρχία των Ενετών, οι οποίοι και καταφέρνουν να διατηρήσουν την εξουσία τους στο νησί για 300 περίπου χρόνια. Τότε η πρωτεύουσα του νησιού ήταν το Κάστρο του Αγίου Γεωργίου που βρίσκεται νοτιοδυτικά του Αργοστολίου στο χωριό Περατάτα.

Το 1757 πρωτεύουσα του νησιού ορίζεται το Αργοστόλι λόγω της θέσης του λιμανιού του. Οι επιρροές των Ενετών στην κουλτούρα των

Κεφαλλονιτών - όπως άλλωστε συμβαίνει και σε όλα τα νησιά των Επτανήσιων - είναι ορατές ακόμη και σήμερα.

### Γαλλική κατοχή

Το 1797, με την υπογραφή της συνθήκης του Κάμπο Φόρμιο, τα νησιά του Ιονίου περιήλθαν στην κατοχή της Γαλλίας. Στα χρόνια της γαλλικής κατοχής, παρατηρείται στη Κεφαλονιά άνθηση των ανθησιών των γραμμάτων και των καλών τεχνών. Ιδρύονται σχολεία, εθνική βιβλιοθήκη και το τυπογραφείο.

### Ιόνιος Πολιτεία

Οι Κεφαλλονίτες, σε συνεργασία και με εκπροσώπους των άλλων Ιονίων νησιών, προσπαθούν να επιτύχουν την ανεξαρτησία των Επτανήσιων. Το 1800 η "Πολιτεία των Επτά Ενωμένων Νησιών", αποτελεί το πρώτο ανεξάρτητο ελληνικό κράτος με δικό του Σύνταγμα και σημαία. Συνεχίζονται όμως τα επεισόδια και οι εξεγέρσεις που είχαν σαν αποτέλεσμα την διάλυση της Πολιτείας των Επτά Ενωμένων Νησιών και την παραχώρηση της Κεφαλονιάς στην Γαλλία.

### Βρετανική κατοχή - Ένωση με την Ελλάδα

Το 1809 οι Άγγλοι έφτασαν στο νησί, ύστερα από αίτημα των κατοίκων που ζητούσαν την βοήθεια τους για να ελευθερωθούν από τους Γάλλους.

Το Νοέμβριο του 1815 υπογράφηκε η συνθήκη με την οποία τα Ιόνια νησιά αναγνωρίζονται ως "Ενωμένα Κράτη των Ιονίων Νήσων" με την προστασία της Μεγάλης Βρετανίας.

Το Μάιο του 1864, μετά από πολλούς αγώνες τα Επτάνησα ενώθηκαν με την Ελλάδα.

### Οι σεισμοί του 1953

Στις 12 Αυγούστου του 1953, ο εγκέλαδος χτύπησε την Κεφαλονιά. Ο σεισμός μεγέθους 6,5 - 7 Ρίχτερ και διάρκειας 58 δευτερολέπτων επέφερε ολοκληρωτική καταστροφή στο νησί. Χωριά ολόκληρα ισοπεδώθηκαν και εκατοντάδες άνθρωποι έχασαν τη ζωή τους. Και οι νεκροί θα ήταν πολλοί περισσότεροι αν οι προειδοποιητικές σεισμικές δονήσεις δεν ανάγκαζαν τους κατοίκους να καταφύγουν στην ύπαιθρο και στα πλατώματα μακριά από τις πυκνοκατοικημένες περιοχές.

Στη Κεφαλονιά κατέφθασαν ανθρωπιστικές δυνάμεις απ' όλο τον κόσμο. Σιγά - σιγά, οι πόλεις και τα χωριά ξανακτίστηκαν και οι κάτοικοι βρήκαν τη δύναμη να συνεχίσουν τη ζωή τους.

Η μόνη περιοχή που άντεξε στο χτύπημα του εγκέλαδου ήταν το Φισκάρδο, που βρίσκεται στη βόρεια πλευρά του νησιού. Είναι η μοναδική περιοχή που διατηρεί την παραδοσιακή αρχιτεκτονική του νησιού.

## ΜΟΥΣΕΙΑ

### ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΑΡΓΟΣΤΟΛΙΟΥ

Το Αρχαιολογικό Μουσείο του Αργοστολίου, της πρωτεύουσας της Κεφαλονιάς, φιλοξενεί πολλά σημαντικά ευρήματα που ανήκουν σε διάφορες ιστορικές περιόδους. Στεγάζεται σ' ένα κτίριο που κτίστηκε στις αρχές της δεκαετίας του 1960, αφού το κτίριο στο οποίο στεγάζονταν ως τότε καταστράφηκε από τους σεισμούς του 1953.



Στις αίθουσες του αρχαιολογικού μουσείου, θα δείτε τα ευρήματα των ανασκαφών που έχουν γίνει σε διάφορες περιοχές του νησιού. Τα εκθέματα προέρχονται από τα προϊστορικά έως και τα ρωμαϊκά χρόνια, ενώ ιδιαίτερα σημαντική είναι η συλλογή με τα ευρήματα της μυκηναϊκής περιόδου. Αξίζουν την προσοχή σας τα αρχαία χρυσά νομίσματα, τα χάλκινα σπαθιά, οι σφραγίδες, και οι πολύτιμες πέτρες. Ενδιαφέρον παρουσιάζουν τα εργαλεία της παλαιολιθικής περιόδου και τα δημιουργήματα της κεραμικής τέχνης που ανήκουν στην αρχαϊκή.



## ΚΟΡΓΙΑΛΕΝΕΙΟ ΜΟΥΣΕΙΟ

Το μουσείο λειτουργεί από το 1966 και στεγάζεται στο ισόγειο του επιβλητικού κτιρίου της Κοργιαλενείου Βιβλιοθήκης. Είναι ένα άρτια οργανωμένο πνευματικό ίδρυμα. Μέσα από το αξιόλογο υλικό του ιστορικού αρχείου του Μουσείου παρουσιάζεται η ιστορία του νησιού από τις αρχές του 15ου αιώνα έως και το 1848. Εδώ υπάρχουν συγκεντρωμένα πολλά ιστορικά έγγραφα, προσωπογραφίες, συλλογές προσωπικών αντικειμένων ιστορικών προσωπικοτήτων της Κεφαλονιάς, κ.α.

Επίσης, το μουσείο φιλοξενεί και μια αξιόλογη λαογραφική συλλογή. Μεταξύ άλλων θα δείτε κεντήματα κεφαλλονίτικης τέχνης, ασημικά, πορσελάνες, οικιακά και αγροτικά σκεύη, κρεβατοκάμαρα παραδοσιακού τύπου, ένα φωτογραφικό αρχείο αποτελούμενο από 3000 περίπου φωτογραφίες. Ενδιαφέρον παρουσιάζει και η συλλογή με τα εκκλησιαστικά σκεύη, τις εικόνες και τα ξυλόγλυπτα του 17ου - 19ου αιώνα και η βιβλιοθήκη με τα 500 περίπου βιβλία σπάνιων εκδόσεων. Σκοπός του μουσείου είναι να διατηρηθεί ζωντανή η παράδοση και η πολιτιστική κληρονομιά της Κεφαλονιάς.

## ΜΟΥΣΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ

Το Μουσείο Φυσικής Ιστορίας βρίσκεται στα Δαυγάτα. Ιδρύθηκε από την Εταιρεία Προστασίας Φύσεως Κεφαλονιάς & Ιθάκης.



Κατά τη διάρκεια της ξενάγησής σας στο μουσείο θα γνωρίσετε το θαλάσσιο και χερσαίο πλούτο του νησιού. Η ποικιλία των σπάνιων ζωικών και φυτικών ειδών και οι γεωλογικές ιδιαιτερότητες που συνθέτουν το οικοσύστημα της Κεφαλονιάς προβάλλονται μέσα από τα εκθέματα του μουσείου. Σκοπός της ίδρυσης του μουσείου είναι να παρουσιάσει τη συνολική εικόνα του περιβάλλοντος και των δυο νησιών (Κεφαλονιά και Ιθάκη), να ενημερώσει και να ευαισθητοποιήσει το κοινό στα θέματα προστασίας του περιβάλλοντος.

## ΕΚΚΛΗΣΙΑΣΤΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ

Το εκκλησιαστικό μουσείο στεγάζεται στο παλαιό καθολικό της Μονής Αγίου Αποστόλου Ανδρέα Μηλαπιδιάς, το οποίο είναι και το μοναδικό κτίριο που διασώθηκε από τους σεισμούς του 1953. Από τα εκθέματα του μουσείου ξεχωρίζουν: το επιτραχήλιο του Αγίου Νεκταρίου και το πουκάμισο του Αγίου Παναγή ή παπά-Μπασιά. Επίσης, οι δύο χειρόγραφες επιστολές του Αγίου Κοσμά του Αιτωλού του 1777 και ο Αρχιεπισκοπικός Σάκος Κεφαλληνίας.

Στον κύριο Ναό, ο οποίος σώζεται ακέραιος ξεχωρίζει το τέμπλο, το οποίο είναι έργο του 17ου αιώνα.

## ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΑ ΜΝΗΜΕΙΑ - ΑΞΙΟΘΕΑΤΑ

### ΤΟ ΦΡΟΥΡΙΟ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

Το Φρούριο του Αγίου Γεωργίου είναι κτισμένο πάνω σ' ένα λόφο στα νότια του Αργοστολίου και πάνω από το χωριό Περατάτα. Έχε ισχύμα πολυγωνικό και καταλαμβάνει μια έκταση περίπου 16.000 τ.μ. Αποτελείται από το εξωτερικό περιτείχισμα, τον εσωτερικό περίβολο που έχει σχήμα πετάλου και μια βραχώδη κορυφή που βρίσκεται στο κέντρο περίπου του περιβόλου όπου θα δείτε τα ερείπια του λεγόμενου Παλαιού Φρουρίου.



Η κατασκευή του κάστρου πιθανότατα να άρχισε κατά τον 12ο αιώνα. Τα εξωτερικά του τείχη που σώζονται ως σήμερα κατασκευάστηκαν το 1504 από τους Ενετούς.

Στο εσωτερικό του κάστρου, την περίοδο της ακμής του, υπήρχαν δημόσια κτίρια, κατοικίες, ναοί, αποθήκες τροφίμων και πυρομαχικών, στρατώνες, νοσοκομεία, φυλακές και δεξαμενές νερού. Σήμερα σώζονται υπολείμματα μιας γέφυρας, που κατασκευάστηκε την περίοδο της γαλλικής κατοχής του νησιού και ένωνε τις επάλξεις.

Στο περίβολο του φρουρίου κοντά σε μια μικρή πλατεία, θα δείτε και τα ερείπια της καθολικής εκκλησίας του Αγίου Νικολάου. Οι σεισμοί του 1953 προξένησαν μεγάλες καταστροφές.

Το κάστρο υπήρξε η πρωτεύουσα της Κεφαλονιάς μέχρι το 1757 όταν έγινε νέα πρωτεύουσα το Αργοστόλι.

## ΤΟ ΦΡΟΥΡΙΟ ΑΣΣΟΣ

Η Άσος υπήρξε πρωτεύουσα της βόρειας Κεφαλονιάς για πολλά χρόνια και από το 1593 αποτελούσε και την έδρα του Ενετού άρχοντα της περιοχής. τότε άρχισε και η κατασκευή του φρουρίου της Άσος. Οι Ενετοί ήθελαν να ιδρύσουν μια ισχυρή καστροπολιτεία με μόνιμο πληθυσμό. Η αποπεράτωση του έργου έγινε με γρήγορους ρυθμούς, γεγονός που αποδεικνύει και τη σημαντική του στρατηγική σημασία.



Το φρούριο έχασε την στρατηγική του σημασία όταν η Λευκάδα πέρασε στην κυριαρχία των Ενετών, το 1684. Η διοίκησή του όμως παρέμεινε στον Ενετό άρχοντα μέχρι το 1797 όπου καταλύθηκε η Ενετική κατοχή. Σήμερα, το ερειπωμένο κάστρο δε θυμίζει και πολλά από την παλιά του αίγλη. Ο επισκέπτης του φρουρίου μπορεί να δει τα τείχη του κάστρου μήκους 2000 μέτρων και την κατοικία του Ενετού Προβλεπτή. Επίσης, σώζονται τμήματα από τους στρατώνες και η εκκλησία του Αγίου Μάρκου. Εντυπωσιακή είναι και η θολωτή είσοδος του κάστρου που σώζεται σε αρκετά καλή κατάσταση.



## ΚΥΚΛΩΠΕΙΑ ΤΕΙΧΗ

Τα Κυκλώπεια Τείχη σώζονται σε μεγάλη έκταση κατά μήκος της αρχαίας Κράνης, σε απόσταση 3 χλμ. ανατολικά από το Αργοστόλι. Είναι κατασκευασμένα από γιγαντιαίους λίθους και χρονολογούνται από τον 7ο - 6ο π.Χ. αιώνα.

Σύμφωνα με τον αρχαιολόγο Μαρινάτο, η πεδιάδα της Κρανιας ήταν μι από τις κύριε περιοχές της αρχαίας πόλης. Σήμερα, σώζεται μόνο ένα μέρος από τα τείχη που ονομάστηκαν Κυκλώπεια λόγο του μεγέθους τους και θεωρούνται σημαντικά κυρίως για τις πληροφορίες που μπορούμε να αντλήσουμε από αυτά για την ελληνική οχυρωματική τέχνη την Μυκηναϊκή εποχή.

## ΜΥΚΗΝΑΪΚΟΣ ΤΑΦΟΣ ΣΤΟΝ ΠΟΡΟ

Οι πρόσφατες αρχαιολογικές έρευνες έφεραν στο φως ένα θολωτό τάφο της Μυκηναϊκής περιόδου, που ανασκάφηκε στην θέση Μπρούτζι στα Τζανάτα. Ο τάφος είναι ο μεγαλύτερος και ο καλύτερα διατηρημένος από όσους έχουν βρεθεί στο νησί. Έχει διάμετρο 6,80 μέτρα και είναι κτισμένος σε βραχώδες πλάτωμα λόφου. Μέσα στον τάφο βρέθηκαν πολλές ταφές που χρονολογούνται από το 1.400 μέχρι το 1.000 π.Χ. Ο τάφος αυτός σηματοδοτεί την ύπαρξη ενός ισχυρού Μυκηναϊκού κέντρου, πιθανόν της Ομηρικής Ιθάκης.

## ΟΙ ΤΑΦΟΙ ΤΗΣ ΛΑΚΥΘΡΑΣ

Οι τάφοι της Λακύθρας τοποθετούνται γύρω στο 1250-1150 π.χ. Τα ευρήματα που ήρθαν στο φως είναι μοναδικής σημασίας και είναι Μυκηναϊκού πολιτισμού. Βρέθηκαν περισσότερα από 400 αγγεία.

Ψευδόστομοι αμφορείς , αμφορίσκοι με ημικύκλια στη ζώνη , μεγάλα αγγεία (κρατήρες) και μικρότερα χαρακτηριστικά της Μυκηναϊκής παράδοσης.

## ΟΙ ΤΑΦΟΙ ΣΤΑ ΜΑΖΑΡΑΚΑΤΑ

Πρόκειται για ένα αρχαϊκό νεκροταφείο που ανακαλύφθηκε το 1908 από τον Κεφαλλονίτη αρχαιολόγο Π. Καββαδία. Βρίσκεται σε απόσταση 9 χλμ. από το Αργοστόλι και περιλαμβάνει 16 σπήλαια στα οποία έχουν βρεθεί συνολικά 83 τάφοι. Είναι αξιοσημείωτο ότι οι σπηλαιώδεις αυτοί τάφοι βρέθηκαν ασύλητοι, γεμάτοι αγγεία με εξαιρετικά χρώματα και κτερίσματα εξαιρετικής τέχνης, όπως πλακίδια, ψηφίδες όρμοι, δισκάρια, χρυσά ελάσματα και εξαρτήματα από υαλώδη μάζα. Τα περισσότερα από αυτά τα ευρήματα μπορεί εκτίθενται στο αρχαιολογικό μουσείο Αργοστολίου.

## ΡΩΜΑΪΚΗ ΕΠΑΥΛΗ

Τα ερείπια της ρωμαϊκής έπαυλης ανακαλύφθηκαν στη Σκάλα, το νοτιότερο χωριό της Κεφαλονιάς κατά τη διάρκεια των ανασκαφών το 1956. Ιδιαίτερα εντυπωσιακά είναι τα θαυμάσια ψηφιδωτά δάπεδα που διατηρούνται σε πολύ καλή κατάσταση και χρονολογούνται από τον 3ο αιώνα.

Το ένα ψηφιδωτό απεικονίζει τη θυσία τριών ζώων (ταύρου, κάπρου και κριού), ενώ σ' ένα δεύτερο δάπεδο υπάρχει μια αλληγορική παράσταση του Φθόνου που παρουσιάζεται ως νέα γυναίκα που υποφέρει επειδή βλέπει την ευτυχία των άλλων.

## ΜΟΝΑΣΤΗΡΙΑ

### ΜΟΝΗ ΚΗΠΟΥΡΑΙΩΝ

Το μοναστήρι είναι κτισμένο σε μια πανέμορφη τοποθεσία. Πήρε το όνομά του από τους καταπράσινους κήπους που υπήρχαν στην ευρύτερη περιοχή και τους οποίους εκμεταλλεύονταν οι μοναχοί για να



εξασφαλίσουν τα αναγκαία προς το ζην. Κτίστηκε τον 17ο αιώνα. Στην εκκλησία της μονής θα δείτε πολλές μεταβυζαντινές εικόνες και διάφορα εκκλησιαστικά κειμήλια. Επίσης, στη μονή φυλάσσονται λείψανα Αγίων και οι κάρες των κτητόρων της μονής. Σε κοντινή απόσταση βρίσκεται και η μονή της Αγίας Παρασκευής Ταφίων και η Δρακοσπηλιά. Σήμερα λειτουργεί ως αντρικό μοναστήρι.

### ΜΟΝΗ ΑΓΙΟΥ ΑΝΔΡΕΑ

Το Βυζαντινό μοναστήρι του Αγίου Αντρέα βρίσκεται στα Περατάτα.

Αρχικά η μονή ήταν

αφιερωμένη στην Παναγία Μηλατιδιάς.

Η εκκλησία της μονής κοσμείται με υπέροχες τοιχογραφίες. Αξίζει να επισκεφθείτε το εκκλησιαστικό μουσείο της μονής το οποίο λειτουργεί από το 1988. Στο μουσείο φυλάσσεται το δεξί πέλμα του Αγίου Αντρέα, όπου είναι ορατή η σπή από το καρφί της σταυρώσεώς του.

Το μουσείο στεγάζεται στο παλαιό καθολικό της Μονής το οποίο είναι το μοναδικό κτίριο του συγκροτήματος που διεσώθη από τους καταστρεπτικούς σεισμούς 1953. Σήμερα λειτουργεί ως γυναικεία μονή.

#### ΜΟΝΗ ΑΤΡΟΥ

Είναι το αρχαιότερο μοναστήρι της Κεφαλονιάς. Ιδρύθηκε τον 8ο αιώνα και είναι κτισμένο σε υψόμετρο 760 μ. Είναι φρουριακής αρχιτεκτονικής και ακόμη και σήμερα σώζεται σε αρκετά καλή κατάσταση ο Μεσαιωνικός Πύργος. Εδώ μόνασε ο Όσιος Κλήμης. Η Μονή υπέστη σοβαρές καταστροφές από τους σεισμούς του 1953.

#### ΜΟΝΗ ΣΙΣΣΙΩΝ

Σύμφωνα με την παράδοση το μοναστήρι ιδρύθηκε τον 13ο αιώνα από τον Φραγκίσκο της Ασσίζης. Το όνομα της μονής, Σίσσια, λέγεται ότι αποτελεί παραφθορά της λέξης Ασσίζη. Στην εκκλησία της μονής φυλάσσονται αξιόλογες βυζαντινές εικόνες. Ξεχωρίζει η "Παναγία των Σισσίων" που φιλοτεχνήθηκε τον 15ο αιώνα.

#### ΜΟΝΗ ΚΟΡΩΝΑΤΟΥ

Η μονή ιδρύθηκε στα τέλη του 15ου αιώνα και σύμφωνα με τις ιστορικές πηγές καταστράφηκε τον επόμενο αιώνα από σεισμούς. Αργότερα ανακατασκευάστηκε και μέχρι σήμερα λειτουργεί ως γυναικεία μονή. Η μονή απέχει 3 χλμ. από το Ληξούρι. Η ίδρυσή της αποδίδεται σ' ένα θαύμα της Παναγιάς. Λέγεται ότι ένας βοσκός έβοσκε τα πρόβατά του στην περιοχή που σήμερα είναι η μονή.

Ένα κριάρι ξέφυγε από το κοπάδι και πήγε σε μια πηγή κοντά σε μια συκιά. Ο βοσκός το ακολούθησε και βρήκε πάνω στη συκιά την εικόνα της Παναγίας, την οποία και πήρε στο σπίτι του. όμως, η εικόνα επέστρεψε στο σημείο που την είχε βρει ο βοσκός. Μετά την κοινοποίηση του θαύματος, κτίστηκε στην τοποθεσία αυτή ο ναός.

## ΜΟΝΗ ΑΓΡΙΛΙΩΝ

Και η ίδρυση αυτής της μονής σχετίζεται με την ανεύρεση μιας ακόμη θαυματουργής εικόνας της Παναγίας. Συγκεκριμένα, το 1722, δύο βοσκοί και η υπηρέτριά τους βρήκαν την εικόνα της Θεοτόκου. Λίγο καιρό αργότερα στην ίδια θέση κτίστηκε η μονή.

Είναι αξιοσημείωτο ότι μετά την εύρεση της εικόνας και οι τρεις αποφάσισαν να μονάσουν. Στο μοναστήρι αυτό κήρυξε και ο Άγιος Κοσμάς ο Αιτωλός κατά την περιοδεία του στην περιφέρεια της Σάμης.

## Ο ΑΓΙΟΣ ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ

Ο Άγιος Γεράσιμος είναι ο προστάτης Άγιος της Κεφαλονιάς. Οι κάτοικοι του νησιού μιλούν με ιδιαίτερη συγκίνηση για τη χάρη του και τιμούν τη μνήμη του με δύο λιτανείες.



Κάθε επισκέπτης της Κεφαλονιάς θεωρεί ιερό χρέος του την επίσκεψη στη μονή του Αγίου Γερασίμου.

Η ιερά μονή του Αγίου Γερασίμου βρίσκεται δυτικά του Αργοστολίου, στην περιοχή των Ομαλών, κοντά στην κοιλάδα των 40 Πηγαδιών. Είναι

κτισμένο σε μια πανέμορφη τοποθεσία και περιβάλλεται από αμπελώνες.

Το οικοδομικό συγκρότημα περιλαμβάνει το μοναστήρι με το καθολικό της μονής και την καινούρια εκκλησία που είναι αφιερωμένη στον Άγιο και κτίστηκε μετά τον καταστροφικό σεισμό του 1953.

Στη μονή φυλάσσεται το σκήνωμα του Αγίου Γερασίμου. Κατά την ανακομιδή των λειψάνων του το σώμα του βρέθηκε άφθαρτο και ανέδιδε μια ευχάριστη μυρωδιά.

Το σπήλαιο του Άγιου

Στο εσωτερικό της παλιάς εκκλησίας της μονής βρίσκεται και η είσοδος για το σπήλαιο στο οποίο ασκήτευε ο Άγιος Γεράσιμος. Είναι χαρακτηριστικό ότι η πρόσβαση στη σπηλιά γίνεται μόνο μέσω μιας τρύπας μεσαίου μεγέθους. Εδώ έχουν παρατηρηθεί δύο περίεργα φαινόμενα τα



οποία οι πιστοί τα αποδίδουν σε θαύμα του Αγίου. Το πρώτο περίεργο φαινόμενο είναι ότι παρόλο το περιορισμένο μέγεθος της τρύπας, δεν υπάρχει περίπτωση να μην χωρέσει κάποιος όσο υπέρβαρος κι αν είναι. Τουλάχιστον μέχρι σήμερα, όλοι όσοι προσπάθησαν κατάφεραν να εισέλθουν στο εσωτερικό του σπηλαιού. Το δεύτερο φαινόμενο είναι ότι το λασπώδες υγρό που έχουν όλες οι σπηλιές δεν λερώνει ποτέ τους προσκυνητές. Κι αξίζει να σημειώσουμε ότι το βάθος της φτάνει τα 3 μέτρα και σε κάποια σημεία οι πιστοί εισέρχονται σερνόμενοι.

Οι λιτανείες

Οι Κεφαλλονίτες τιμούν με ιδιαίτερη λαμπρότητα τη μνήμη του Αγίου Γερασίμου. Προς τιμήν του γίνονται δύο λιτανείες κατά τη διάρκεια του

έτους.

Η πρώτη λιτανεία πραγματοποιείται στις 16 Αυγούστου, την ημέρα του θανάτου του και η δεύτερη στις 20 Οκτωβρίου, την ημέρα της ανακομιδής των λειψάνων του, όπου είναι και η επίσημη εορτή του. Το σκήνωμα του Αγίου μεταφέρεται με πομπή σε μια απόσταση 500 περίπου μέτρων από την εκκλησία όπου υπάρχει ένας αιωνόβιος πλάτανος κι ένα πηγάδι το οποίο – σύμφωνα με την τοπική παράδοση - έσκαψε με τα χέρια του ο ίδιος ο Άγιος.

Προσκυνητές απ' όλα τα μέρη της Ελλάδος έρχονται για να προσκυνήσουν το θαυματουργό σκήνωμά του.

Ο βίος του Αγίου Γερασίμου

Ο Γεράσιμος Νοταράς, καλόγερος από τα Τρίκαλα Κορινθίας, έφτασε στην Κεφαλονιά το 1555. Ήταν γόνος της αριστοκρατικής οικογένειας των Νοταράδων. Αξίζει να σημειώσουμε ότι ο προπάππους του Λουκάς Νοταράς ήταν ο τελευταίος πρωθυπουργός του Βυζαντίου και συγγενής με τον Κωνσταντίνο Παλαιολόγο.

Ο Γεράσιμος Νοταράς έλαβε σπουδαία παιδεία και ταξίδεψε σε όλους τους ιερούς τόπους της Ελλάδας. Πήγε στην Κωνσταντινούπολη και στο Άγιο Όρος, όπου «εκάρη» Μοναχός.

Μετά πήγε στην Κρήτη και στην συνέχεια στη Ζάκυνθο για να καταλήξει στην Κεφαλονιά, όπου ασκήτευσε για πέντε χρόνια στο γνωστό σπήλαιο της περιοχής Λάσσης.

Η παρουσία του στο νησί στα δύσκολα χρόνια της Ενετικής κυριαρχίας έπαιξε καταλυτικό ρόλο. Λέγεται ότι το νησί χρωστά την επικράτηση της ελληνικής γλώσσας και της Ορθόδοξης πίστης, στον Άγιο.

Πέθανε στις 15 Αυγούστου του 1579 και το 1622 ανακηρύχθηκε Άγιος από το Πατριαρχείο. Εορτάζεται στις 20 Οκτωβρίου, ημέρα που έγινε η

ανακομιδή των λειψάνων του και το σώμα του βρέθηκε άθικτο κι ανέδιδε μια ευχάριστη μυρωδιά.

## ΑΓΙΟΦΙΔΑ

Η Κεφαλονιά έχει χαρακτηριστεί νησί των μυστηρίων. Κι αυτό γιατί στο νησί συμβαίνουν κάποια παράξενα φαινόμενα τα οποία και η επιστήμη δεν μπορεί να ερμηνεύσει.

Ένα από τα πιο γνωστά φαινόμενα είναι η εμφάνιση των αγίοφιδων που παρατηρείται κάθε χρόνο τον Αύγουστο. Το φαινόμενο αυτό παρατηρείται στο χωριό Μαρκόπουλο. Στα ερείπια του παλιού καμπαναριού της εκκλησίας που είναι αφιερωμένη στην Παναγιά και στην εκκλησία του ορεινού χωριού Αργίνια, όπου εμφανίζονται κάθε καλοκαίρι από τις 6 Αυγούστου εμφανίζονται μικρά φιδάκια, τα οποία σιγά – σιγά γεμίζουν το εσωτερικό της εκκλησίας. Αυτό συμβαίνει μέχρι και τις 15 Αυγούστου όπου μυστηριωδώς εξαφανίζονται. Τα φιδάκια αυτά είναι εντελώς ακίνδυνα και μη δηλητηριώδη. Οι πιστοί συνηθίζουν να τα παίρνουν στο χέρι και να τα παρατηρούν. Χαρακτηριστικό τους είναι ο σταυρός που έχουν στο κεφάλι τους.

Τις ημέρες αυτές, 6 – 15 Αυγούστου πλήθος πιστών που παραθερίζουν στο νησί σπεύδουν να δουν από κοντά τα φιδάκια της Παναγιάς.

Η εξήγηση του μυστηρίου

Σύμφωνα με τη φυσική εξήγηση του περίεργου αυτού φαινομένου πρόκειται για μια σπάνια ράτσα φιδιών που αναπαράγεται σ' αυτήν την





περιοχή. Το κλίμα, ο τόπος αλλά και η συμπεριφορά των ανθρώπων ευνοούν την αναπαραγωγή τους.

Η εμφάνισή τους λοιπόν αλλά και η εξαφάνισή τους έχει κάνει με την εποχή της αναπαραγωγής τους. Το φαινόμενο αποδίδεται στο δυνατό ήχο της καμπάνας που αναστατώνει τα φιδάκια και βγαίνουν από τις φωλιές τους.

## ΦΥΣΗ

Το φυσικό τοπίο της νοτιοανατολικής Κεφαλονιάς προσφέρει αναπάντεχες συγκινήσεις στον επισκέπτη όλες τις εποχές του χρόνου. Κυρίαρχα χρώματα εδώ είναι το σκούρο πράσινο του Αίνου, οι γαλαζοπράσινες αποχρώσεις της θάλασσας και οι απίστευτοι χρωματισμοί της πλούσιας βλάστησης που εναλλάσσονται ανάλογα με την εποχή του χρόνου.



Η πεδιάδα του Ελειού με τα καταπράσινα αμπέλια, τους απέραντους ελαιώνες και τα περιβόλια καταλήγει στις αμμουδερές, σχεδόν εξωτικές παραλίες, στο Κορώνι, τον Κατελειό και τη Σκάλα.

Στην περιοχή των Πρόννων συναντάμε κυπαρισσώνες, πλατάνια, περιβόλια, φυσικές πηγές, ρυάκια και φαράγγια που πλαισιώνονται από λόφους κατάφυτους με κάθε λογής θάμνους και αρωματικά φυτά και οδηγούν στις κατάσπρες βοτσαλένιες παραλίες της περιοχής του Πόρου.

Η ορεινή ζώνη της περιοχής που απλώνεται στις πλαγιές του Αίνου είναι κατάφυτη από πουρνάρια, δάφνες και σπωροφόρα δέντρα.

Οι εναλλαγές του φυσικού τοπίου - συγκλονιστικές και ανεπανάληπτες - περιμένουν να αποτυπωθούν ανεξίτηλα στη μνήμη του επισκέπτη με χρώματα και αρώματα.

## ΠΑΡΑΛΙΕΣ - ΑΞΙΟΘΕΑΤΑ

Ο ξεχωριστός χαρακτήρας του φυσικού τοπίου της Κεφαλονιάς σε συνδυασμό με την καθαρότητα των νερών του Ιονίου, συμβάλλουν καθοριστικά στην ύπαρξη παραλιών μοναδικής ομορφιάς και χρωμάτων. Το βαθύ πράσινο φτάνει μέχρι τις ακτές όπου συναντά τις χαρακτηριστικές γαλαζοπράσινες αποχρώσεις αυτής της θάλασσας. Οι γεωλογικές ιδιομορφίες του νησιού συμβάλλουν με τη σειρά τους ώστε αυτό το συνάντημα να αλλάζει εικόνα σε κάθε γωνιά της απέραντης ακτογραμμής.



Η νοτιοανατολική Κεφαλονιά είναι ιδιαίτερα προικισμένη σε αριθμό και ποικιλία πανέμορφων παραλιών. Θα τα βρείτε όλα εδώ: Απέραντες αμμουδιές, ακτές στρωμένες με άσπρα βότσαλα, γραφικούς κολπίσκους, διάφανα νερά, εκπληκτικούς βυθούς που ανταγωνίζονται μεταξύ τους για τον πρωταγωνιστικό ρόλο σε μια περιοχή που έτσι κι' αλλιώς κλέβει την παράσταση.



Στο νοτιότερο άκρο του Δήμου συναντάμε μια από τις ομορφότερες παραλίες της Κεφαλονιάς, την παραλία της Σκάλας. Τρία χιλιόμετρα χρυσής αμμουδιάς και πολύχρωμων βοτσάλων στην αγκαλιά των πεύκων και της εκπληκτικής βλάστησης που καλύπτει κάθε γωνιά της περιοχής. Η Σκάλα διεκδικεί πια τον τίτλο του ομορφότερου τουριστικού



θέρετρο του νησιού. Ακολουθώντας τη νοτιοδυτική ακτογραμμή συναντάμε την παραλία Ποταμάκια και αμέσως μετά την απέραντη παραλία Καμίνια με τη ψιλή χρυσή άμμο και τα ρηχά πεντακάθαρα νερά που επιλέγουν οι χελώνες caretta-caretta για την αναπαραγωγή τους. Η παράλια διαδρομή μας οδηγεί στην όμορφη αμμουδιά του Κατελειού με τις γραφικές ψαροταβέρνες κατά μήκος της παραλίας. Λίγο πιο πέρα οι εξωτικές παραλίες Κορώνι και Λεύκα με τα σχεδόν απίστευτης διαφάνειας νερά και χρωματισμούς.

Από τη Σκάλα ακολουθώντας την ανατολική παράλια διαδρομή οδηγούμαστε στη περιοχή των Πρόννων όπου οι παραλίες μας επιφυλάσσουν μεγάλες εκπλήξεις. Ο δρόμος που ενώνει τη Σκάλα με τον Πόρο - το γραφικό χωριό της νοτιοανατολικής Κεφαλονιάς με το λιμάνι που αποτελεί βασικό ακτοπλοϊκό κόμβο – περνά λίγο πιο πάνω από τη θάλασσα δίνοντας πανοραμική θέα σε γραφικούς κολπίσκους και πανέμορφες βοτσαλένιες παραλίες. Το Κακό Λαγκάδι, ο ομορφότερος ίσως από τους αμέτρητους κολπίσκους της περιοχής, έχει πρόσβαση μέσω μονοπατιού. Στην περιοχή Λιμένια ο δρόμος περνάει δίπλα ακριβώς από τη θάλασσα αποκαλύπτοντας σε κάθε στροφή μια ακόμα αστραφτερή παραλία. Ο Πόρος περιμένει να μας επιδείξει την πεντακάθαρη δαντελωτή παραλία του που καταλήγει στη περιοχή Ράγια. Η παράλια περιήγησή μας από τον Πόρο προς τη Σάμη αποκαλύπτει τις ονειρεμένες παραλίες Μακριά Πέτρα, Κουτσουπιά και Σπηλίτσα με δεκάδες πανέμορφους μικρούς κολπίσκους ενδιάμεσα. Η περιοχή είναι προσβάσιμη μόνο με σκάφος και αποτελεί παράδεισο για όσους θέλουν να απολαύσουν το καταπράσινο τοπίο και την πεντακάθαρη θάλασσα μακριά από τις πολυσύχναστες παραλίες.

Στο σύμπλεγμα των θαλάσσιων σπηλαίων κατά μήκος της ακτής μεταξύ Σκάλας και Πόρου ζουν και αναπαράγονται οι απειλούμενες με εξαφάνιση μεσογειακές φώκιες *monachus-monachus*.

## ΣΠΗΛΑΙΑ

Η Κεφαλονιά είναι γνωστή για τα σπήλαια της.

Πολλά έχουν ανακαλυφθεί, άλλα πάλι έχουν μείνει ανεξερεύνητα.

Μερικές από τις πιο γνωστές:

Το σπηλαιο Αγαλάκη , τοποθετημένη 3 χιλ. από Σάμη, έχει άνοιγμα 30 και βάθος 49 μέτρων.

Το σπηλαιο Δρογαράτη . Ο κύριος δρόμος μας οδηγεί στη Σάμη, η οποία είναι γνωστή για τις υπέροχες παραλίες της, τα πολλά γεωλογικά φαινόμενα και τις σπηλιές της.

Η σπηλιά Δρογαράτη χαρακτηρίζεται ως η πιο ενδιαφέρουσα χρονολογικά, είναι ηλικίας 150 εκατομμυρίων χρόνων. Μέσα της θα θαυμάσετε σταλαγμίτες και σταλακτίτες. Είναι μια ιδιαίτερη σπηλιά, έχει 120 σκαλοπάτια και βάθος 100 μέτρα. Δυστυχώς μέρος της έχει καταστραφεί από τους σεισμούς.

Παρ' όλα αυτά έχει γίνει πασίγνωστη, μάλιστα σε αυτή δίνονται συναυλίες από διάσημους τραγουδιστές. Έχει φωτογραφηθεί περισσότερο από κάθε άλλη περιοχή της Κεφαλονιάς και αποτελεί αξιοθέατο το οποίο επισκέπτονται χιλιάδες ανθρώπων ιδιαίτερα κατά τους καλοκαιρινούς μήνες.

Το σπήλαιο της Μελισσάνης είναι το ωραιότερο και αναμφισβήτητα το διασημότερο του νησιού. Πρόκειται για ένα σπήλαιο – λίμνη που



βρίσκεται στη θέση Καραβόμυλος. Ανακαλύφθηκε μόλις το 1951 από τον σπηλαιολόγο Πετρόχειλο και έχει αξιοποιηθεί τουριστικά. Ένα τμήμα της οροφής του έχει καταρρεύσει, με αποτέλεσμα να δημιουργείται ένα μοναδικό φυσικό σκηνικό. Το φως του ήλιου που εισβάλλει στο εσωτερικό του σπηλαίου και καθώς οι ηλιαχτίδες του καθρεπτίζονται στα νερά του Ιονίου δημιουργούν ένα μαγευτικό θέαμα.

Η ύπαρξη του σπηλαίου είναι γνωστή από τα πανάρχαια χρόνια.

Σύμφωνα με τη μυθολογία η νύμφη Μελισσάνθη αυτοκτόνησε μέσα πέφτοντας στη λίμνη, όταν ο Πάνας αρνήθηκε τον έρωτά της. Μέσα στη λίμνη βρίσκεται κι ένα νησάκι στο οποίο ανακαλύφθηκαν λείψανα αρχαίου ιερού του Πάνα, που ενισχύουν το μύθο από τον οποίο πήρε και το σπήλαιο το όνομά του.

Στο εσωτερικό του σπηλαίο μπορείτε να περιηγηθείτε μόνο με βάρκα. Το μήκος του ξεπερνά τα 100 μ. Είναι μια ξεχωριστή βαρκάδα που θα σας μείνει αξέχαστη.

## Καταβόθρες

Οι Καταβόθρες είναι ένα σπάνιο και πολύ ενδιαφέρον γεωλογικό φαινόμενο που για πολλούς αιώνες παρέμενε ανεξήγητο.

Οι Καταβόθρες ή Θαλασσόμυλοι βρίσκονται σε απόσταση σε απόσταση 2,5 χιλιομέτρων από το Αργοστόλι. Πρόκειται για υπόγεια τούνελ, μέσα στα οποία εισχωρούν τα θαλασσινά νερά. Τα τούνελ αυτά περνούν κάτω από τον πυθμένα της θάλασσας, διασχίζουν υπόγεια τα βουνά της Κεφαλονιάς και καταλήγουν στη Σάμη, στην Ανατολική πλευρά του νησιού.

Ο πρώτος που παρατήρησε αυτό το φαινόμενο ήταν ο άγγλος Stewens, ο οποίος εντυπωσιάστηκε και κατασκεύασε στο σημείο που ξεκινούν οι ρωγμές ή τα υπόγεια τούνελ μύλους. Κατά την διάρκεια των μεγάλων σεισμών του 1867, ο γεωλόγος Μηλιαρέσης μελέτησε την επίδραση των σεισμικών δονήσεων στο παράξενο αυτό φαινόμενο και παρατήρησε ότι οι μύλοι συνέχισαν να λειτουργούν κανονικά.

Αλλά και στους σεισμούς του 1953, δεν υπήρξε καμιά μεταβολή στη ροή της θάλασσας και στη λειτουργία των μύλων.

Σε όλα αυτά τα χρόνια πολλοί επιστήμονες προσπάθησαν να εξηγήσουν το φαινόμενο αυτό. Τελικά, το 1963, μια συστηματική έρευνα από μια ομάδα Αυστριακών γεωλόγων βοήθησαν στη κατανόηση του φαινομένου.



## Κουνόπετρα

Ένα ακόμη παράξενο γεωλογικό φαινόμενο που παρατηρείται στην Κεφαλονιά είναι η Κουνόπετρα. Πρόκειται για ένα μεγάλο βράχο που βρίσκεται στην περιοχή του Ακρωτηρίου της Παλλικής, ο οποίος εξέχει από την θάλασσα και παρουσιάζει μια αδιάκοπη κίνηση. Σύμφωνα με τους ντόπιους ο βράχος κουνιόνταν ρυθμικά με μεγαλύτερη ένταση πριν από τους σεισμούς του 1953. Οι ισχυρές όμως σεισμικές δονήσεις είχαν σαν αποτέλεσμα τη μετατόπιση τμημάτων του βυθού και τη σταθεροποίηση της βάσης της Κουνόπετρας. Η κίνηση αυτή σύμφωνα με τους ερευνητές του φαινομένου, οφείλεται κυρίως στην "ακατάστατη" θέση των πετρωμάτων στη βάση του βράχου και στους εξωτερικούς παράγοντες (αέρα, θάλασσα).



## Εθνικός Δρυμός Αίνου



Ο Εθνικός Δρυμός Αίνου βρίσκεται κοντά στο Αργοστόλι και τη Σάμη και είναι ο μικρότερος δρυμός της χώρας μας.

Ιδρύθηκε το 1962 με σκοπό τη διαφύλαξη του ενδημικού είδους ελάτης

(*Abies Cephelinica*) που καλύπτει μια έκταση 1973 εκταρίων.

Στο ελατοδάσος εμφανίζονται διάφορα σπάνια είδη πλατύφυλλων και θάμνων όπως γκορτσιές,



κράταιγοι, κτλ. Βορειοδυτικά του Αίνου στο βουνό Ρούδι, υπέροχοι θάμνοι καλύπτουν μια επιφάνεια 646 εκταρίων και αποτελούν ένα ξεχωριστό τμήμα του πυρήνα του δρυμού. Στις ψηλότερες βραχώδεις περιοχές, κυριαρχούν τα ακανθώδη φρύγανα.

Εκτός όμως από την πλούσια χλωρίδα του δρυμού, ιδιαίτερα σημαντική είναι και η πανίδα του. Περιλαμβάνει θηλαστικά (αλεπού, κουνάβι, λαγός, κτλ) και ένα σημαντικό αριθμό σπάνιων ειδών ορνιθοπανίδας, όπως είναι η πετροπέρδικα και ο φιδαιτός.

Στο δρυμό βρίσκουν καταφύγιο και τα περίφημα άγρια άλογα του Αίνου. Θα τα συναντήσετε στις νοτιοανατολικές πλαγιές του Αίνου, σε υψόμετρο 1300 – 1500 μ. Η γύρω περιοχή είναι γεμάτη από απόκρημνους βράχους και χαράδρες, ενώ σε κοντινή απόσταση βρίσκεται και το Μοναστήρι της Ζωοδόχου Πηγής. Η περιοχή του μοναστηριού αποτελεί τον κύριο βιότοπο των αλόγων καθώς εκεί βρίσκεται η μοναδική πηγή νερού του Αίνου.

Τα άλογα του Αίνου ανήκουν στον ορεινό τύπο του ελληνικού αλόγου και κατάγονται από τα άλογα της φυλής της Πίνδου. Η επίσημη ονομασία του είδους τους είναι *Equus caballus*.

Κατάφεραν αν επιβιώσουν στην άγρια φύση σε ολιγάριθμες αγέλες. Σήμερα έχουν απομείνει μερικές δεκάδες άλογα που ζούνε στις πλαγιές του Αίνου.

Η ανάγκη προσαρμογής των αλόγων στις δύσκολες κλιματικές συνθήκες του βουνού και το δυσμενές περιβάλλον, σε συνδυασμό με την ελεύθερη αναπαραγωγή τους, συντέλεσαν στο να δημιουργηθεί μια καθαρή φυλή αλόγων η οποία όμως απειλείται με εξαφάνιση και η σωτηρία της είναι επιτακτική.

Κύριο χαρακτηριστικό τους είναι το μικρό ανάστημα, η μεγάλη αντοχή, το λεπτό κεφάλι, τα δυνατά πόδια και η πλούσια χείτη και ουρά. Είναι αρκετά μικρότερα από τα άλογα της Πίνδου, από τα οποία προέρχονται αλλά διατηρούν τους ίδιους χρωματισμούς.

Ιδιαίτερα εντυπωσιακή είναι η ομοιότητά τους με τα αρχαία γλυπτά αλόγων.

## ΤΟΠΙΚΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ

Η Κεφαλονιά, το μεγαλύτερο από τα νησιά του Ιονίου, διακρίνεται για τα εύφορα εδάφη της. Οι απέραντοι ελαιώνες και οι κατάφυτοι αμπελώνες που θα δείτε κατά την περιήγησή σας, χαρίζουν στο νησί φυσική ομορφιά και εκλεκτά προϊόντα. Κρασί, λάδι, μέλι και τυριά είναι τα πιο φημισμένα από αυτά καθώς και τα τοπικά γλυκά (μάντολες και παστέλια) που ξεχωρίζουν για τη μοναδική τους γεύση και κατασκευάζονται από αγνά ντόπια υλικά.



### ΚΡΑΣΙ

Η αμπελουργία έχει μακραίωνη ιστορία στη Κεφαλονιά. Οι ρίζες της χάνονται στα βάθη της αρχαιότητας κι αγγίζουν τον μύθο, αφού σύμφωνα με την παράδοση το πρώτο κλήμα στο νησί το φύτεψε ο Κέφαλος, ο γιος του Ερμή και της Έρσης, ο οποίος αποίκησε το νησί που τότε ονομάζονταν Αθηναία γη, για να θυμάται την πατρίδα του. Σε όλους τους ιστορικούς χρόνους η αμπελουργία υπήρξε σημαντικός παράγοντας για την οικονομία του νησιού.

Οι κλιματολογικές συνθήκες που επικρατούν στη Κεφαλονιά και οι ποικιλίες των αμπελιών που καλλιεργούνται ευνοούν την παραγωγή κρασιών εξαιρετικής ποιότητας. Ετικέτες όπως η Ρόμπολα, το Θηνιάτικο, το Μοσχάτο, το Βοστιλίδι και το Τσαούσι παράγονται κατ'

αποκλειστικότητα στη Κεφαλονιά και διακρίνονται για την ξεχωριστή τους γεύση.

Ο αμπελώνας της Κεφαλονιάς εκτείνεται στις ημιορεινές και ορεινές περιοχές του νησιού και καλύπτει μια έκταση 12.000 στρεμμάτων.

Χαρακτηριστικά του είναι ο μεγάλος αριθμός των γηγενών ποικιλιών, τα επικλινή εδάφη, οι χαμηλές στρεμματικές αποδόσεις που ειδικά για τη Ρόμπολα φτάνουν τα 350 - 600 κιλά ανά στρέμμα, και το ποικιλιακό δυναμικό που παρέχει τη δυνατότητα παραγωγής κρασιών υψηλής ποιότητας.

### Ρόμπολα Κεφαλονιάς

Η Κεφαλονιά είναι το μοναδικό από τα νησιά του Ιονίου που έχει μια ζώνη Ονομασίας προέλευσης Ανωτέρας Ποιότητας, με την ονομασία «Ρόμπολα Κεφαλληνίας».

Η Ζώνη της Ρόμπολας καλύπτει μια έκταση 3500 στρεμμάτων και φτάνει στα όρια του Δρυμού Αίνου Κεφαλονιάς. Τα κλήματα της Ρόμπολας βγαίνουν κυριολεκτικά μέσα από τις πέτρες και γι' αυτό οι Βενετοί αποκαλούσαν το ξεχωριστό κρασί τους *Vino di dasso* που σημαίνει κρασί της πέτρας. Τα σταφύλια της Ρόμπολας έχουν λευκό υπόξανθο χρώμα, είναι στρογγυλά και λεπτόφλουδα.

Η Ρόμπολα είναι ένα λευκό κρασί με χρυσοκίτρινες ανταύγειες, ανάλογα με τη μέθοδο οινοποίησης. Το πρωτογενές άρωμα της Ρόμπολας το χαρακτηρίζουν άνθη εσπεριδοειδών και φρούτα ροδάκινου, κίτρου και μήλου, με ικανοποιητική ένταση και διάρκεια αρώματος. Η γεύση του χαρακτηρίζεται από δροσιστική οξύτητα (από την παρουσία φυσαλίδων λόγω του διοξειδίου του άνθρακα). Καταναλώνεται σε διάστημα δύο χρόνων από το έτος παραγωγής και σερβίρεται στους 12 βαθμούς

Κελσίου.

## ΛΑΔΙ

Άλλο ένα φημισμένο προϊόν της Κεφαλονιάς είναι το λάδι. Από τους ελαιώνες του νησιού παράγεται ελαιόλαδο άριστης ποιότητας. Η σύσταση του εδάφους της Κεφαλλονίτικης γης και οι ιδιαίτερες κλιματολογικές συνθήκες,



δημιουργούν τις κατάλληλες συνθήκες για την ανάπτυξη της ελιάς.

Το λάδι του νησιού ξεχωρίζει για την ποιότητα και τη γεύση του που θεωρείται μοναδική. Η παραγωγή του ελαιόλαδου αποτελεί παράδοση στη Κεφαλονιά που μεταφέρεται από γενιά σε γενιά. Η καλλιέργεια του ελαιόδεντρου, η συλλογή της ελιάς και η επεξεργασία των καρπών για την παραγωγή του λαδιού, γίνονται ακόμη και σήμερα με τον παραδοσιακό τρόπο που γνωρίζουν μόνο οι Κεφαλλονίτες και το αποτέλεσμα είναι το εύγεστο ελαιόλαδο εξαιρετικής ποιότητας.

Στη Κεφαλονιά παράγονται συνολικά τρεις τύποι ελαιόλαδου:

- α) το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, που περιέχει μέχρι 1% οξύτητα και παράγεται χωρίς τη χρήση χημικών.
- β) το παρθένο ελαιόλαδο που προέρχεται από το πολτό των ελιών και
- γ) το ελαιόλαδο, που προέρχεται από την χημική απόσταξη του πολτού και τη μίξη του με λίγο παρθένο ελαιόλαδο για άρωμα.

## ΜΕΛΙ

Κατά την παραμονή σας στη Κεφαλονιά αξίζει να δοκιμάσετε και να αγοράσετε το ντόπιο θυμαρίσιο μέλι και το μέλι Ελάτης που παράγεται

στο νησί. Είναι δυο κατηγορίες μελιών που ευνοούνται από τη χλωρίδα του νησιού αλλά και τις καιρικές συνθήκες που επικρατούν.

Το θυμαρίσιο μέλι είναι αρωματικό και ιδιαίτερα εύγεστο. Είναι ανοιχτόχρωμο και κατατάσσεται στα καλύτερα είδη που παράγονται στη χώρα μας.

Το μέλι Ελάτης είναι επίσης ένα από τα καλύτερα είδη. Βρίσκεται σχεδόν πάντα σε ρευστή μορφή.

Το μέλι είναι ένα φυσικό βιολογικό προϊόν, το οποίο δεν επιδέχεται καμιά επεξεργασία. Περιέχει τουλάχιστον 180 διαφορετικές ουσίες οι οποίες διασυνδέονται οργανικά με τέτοιον τρόπο ώστε κανείς μέχρι τώρα δεν μπόρεσε να το φτιάξει τεχνητά, παρά την γνωστή του σύνθεση.

## ΤΥΡΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

### Τυριά

Η τέχνη της τυροκομίας ξεκίνησε από την Κεφαλλονιά και διαδόθηκε σε όλη την Ελλάδα, ακόμα και στο εξωτερικό, κυρίως η παρασκευή φέτας. Οι τυροτεχνίτες της Κεφαλλονιάς, και ειδικότερα της περιοχής Πυλάρου, έχουν δουλέψει στα μεγαλύτερα τυροκομεία της



Ελλάδας, της Ιταλίας, της Αλβανίας και πολλών άλλων χωρών. Ακόμη και στη σημερινή εποχή είναι περιζήτητοι και ακριβοπληρωμένοι.

### Φέτα

Η φέτα της Κεφαλλονιάς, χωρίς να θέλω να φανώ υπερβολική, ίσως να είναι η καλύτερη στον κόσμο. Θα τη βρείτε ή μαλακή ή κανονική και σκληρή, πιπεράτη, όπως τη λέμε.

Λαδοτύρι, Υραβιέρα

Στην Κεφαλλονιά θα βρείτε καταπληκτικό λαδοτύρι και νοστιμότατη γραβιέρα, μολονότι η καταγωγή τους δεν είναι κεφαλλονίτικη.

Μυζήθρα ανάλατη

Θα τη βρείτε στα τυροκομεία της Κεφαλλονιάς, που είναι αρκετά, επειδή πολλά από αυτά τροφοδοτούν με τα τυροκομικά τους προϊόντα μεγάλο μέρος της ελληνικής και ξένης αγοράς. Για παράδειγμα, εγώ, πριν από δέκα χρόνια, στην Αστόρια της Νέας Υόρκης, βρήκα καταπληκτικά κεφαλλονίτικα τυριά. Θα την απολαύσετε σκέτη ή συνοδευόμενη με ζάχαρη και κανέλα, με αλάτι, με μέλι, ή για παρασκευή γλυκών. Επειδή δεν έχει αλάτι, δεν αντέχει για πολλές μέρες.

Ξερή μυζήθρα

Την ξερή μυζήθρα θα τη βρείτε στην αγορά της Κεφαλλονιάς όλο το χρόνο και, καθαρίζοντας την εξωτερική φλούδα, θα την απολαύσετε είτε σαν μεζέ είτε τριμμένη για μακαρονάδες.

Κεφαλοτύρι

Ένα καθαρά κεφαλλονίτικο, σκληρό και ιδιαίτερα πικάντικο τυρί είναι το κεφαλοτύρι, το οποίο γίνεται από γάλα που δεν του έχουμε αφαιρέσει καθόλου το βούτυρο.



## ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΓΛΥΚΑ

### Μάντολες

Τοπικό γλύκισμα της Κεφαλονιάς που παρασκευάζεται από αμύγδαλα, ζάχαρη και φυτικό κόκκινο χρώμα. Η τραγανή του υφή και η μοναδική γεύση του ξετρελαίνει



τους λάτρεις των γλυκών. Πωλείται συσκευασμένο σε κουτιά διαφόρων μεγεθών ή χύμα στα ζαχαροπλαστεία του νησιού.

Μαντολάτο: τοπικό γλύκισμα που κατασκευάζεται από ζάχαρη, αυγό, μέλι, αμύγδαλα ψιλοκομμένα, αμυλοσίροπο και βανίλια. Ξεχωρίζει για την μοναδική του γεύση και πωλείται σε συσκευασίες διαφόρων μεγεθών.

### Παστέλια

Το Κεφαλλονίτικο παστέλι ξεχωρίζει γιατί παρασκευάζεται με το εξαιρετικής ποιότητας τοπικό μέλι και σουσάμι. Θα το βρείτε σε όλα τα ζαχαροπλαστεία και τα καταστήματα με παραδοσιακά προϊόντα, σε συσκευασίες διαφόρων μεγεθών.

### Κυδωνόπαστο ή κομφέτο

Ενα από τα δέντρα που ευδοκιμούν στην Κεφαλλονιά είναι η κυδωνιά. Φτιάχνονται πολλά γλυκά με κυδώνια, αλλά αυτό που εσείς μπορείτε να βρείτε στα ζαχαροπλαστεία, και όχι μόνο, είναι το κυδωνόπαστο ή αλλιώς, όπως το λέμε, κομφέτο.

## ΣΥΝΤΑΓΕΣ

## Φύλλο για πίτες

(Για ταψί 40x35 εκ.)

- 1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 ποτήρι του νερού ελαιόλαδο
- 1/3 ποτηριού του νερού άσπρο κρασί
- 1/3 ποτηριού του νερού ξίδι
- 2 αβγά
- αλάτι πιπέρι
- λίγο νερό χλιαρό
- λίγο κορν φλάουρ (για το άνοιγμα φύλλου)

Πλάθουμε όλα τα υλικά με το μισό ελαιόλαδο και ζυμώνουμε καλά ώστε να μην κολλάει η ζύμη στα χέρια.

Αφού χωρίσουμε το ζυμάρι στα τρία, ανοίγουμε τα φύλλα.

Το φύλλο που θα πάει από κάτω να είναι πιο μεγάλο, για να φτάσει να γυρίσουν οι άκρες. Από τα υπόλοιπα δύο, που θα πάνε πάνω από τη γέμιση, το μεσαίο να είναι πιο μικρό, ώστε οι άκρες που θα περισσέψουν από το κάτω φύλλο να γυρίσουν και να το σκεπάσουν. Τέλος, το τρίτο φύλλο να είναι όσο και η επιφάνεια της πίτας.

Με το ελαιόλαδο που έχουμε κρατήσει αλείφουμε τον πάτο του ταψιού και τα πάνω φύλλα.

Για το άνοιγμα του φύλλου, για να μη μας κολλάει, ραντίζουμε τον πάγκο με κορν φλάουερ και αλεύρι.

## Κρεατόπιτα

- 2.800 γρ. κρέας κομμένο κομματάκια
- 2/3 ποτηριού του νερού ελαιόλαδο
- 1/2 ποτήρι κόκκινο κρασί
- αλάτι, πιπέρι
- 1 κουταλιά της σούπας ντομάτα πελτές
- 1 ποτήρι του νερού ρύζι κίτρινο για πιλάφι
- 2 κρεμμύδια μέτρια
- 5-6 σκελίδες σκόρδο
- λίγος φρέσκος δυόσμος
- λίγη φρέσκια ρίγανη
- λίγος φρέσκος μάραθος ή άνηθος
- λίγος φρέσκος μαϊντανός
- φύλλο για πίτα
- νερό



Τα φρέσκα χορταρικά δίνουν μια καταπληκτική γεύση. Αν δεν μπορούμε να τα βρούμε φρέσκα, χρησιμοποιούμε τα αντίστοιχα ξερά, μόνο που αντί για ξερή ρίγανη βάζουμε ξερό βασιλικό. Τα υλικά είναι για ταψί 40x35 εκ. Τσιγαρίζουμε στο ελαιόλαδο το κρεμμύδι με το σκόρδο, φιλοκομμένα, και το κρέας. Τα σβήνουμε με το κρασί, όπου έχουμε διαλύσει την ντομάτα πελτέ. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, νερό και τα χορταρικά. Βράζουμε το κρέας για 1 1/2 - 2 ώρες. Εξαρτάται από το κρέας. Υπολογίζουμε να μείνει λίγο ζουμί. Ρίχνουμε το ρύζι και

σβήνουμε τη φωτιά. Σε λαδωμένο ταψί στρώνουμε το ένα φύλλο που έχουμε ανοίξει και βάζουμε τη γέμιση. Σκεπάζουμε με τα υπόλοιπα δύο φύλλα, αλείφοντάς τα όλα με ελαιόλαδο. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στους 170 βαθμούς, για 1 ώρα. Όταν το φύλλο ξεκολλάει από τις άκρες του ταψιού, είναι ψημένη η πίτα. Μόλις τη βγάλουμε από το φούρνο, τη σκεπάζουμε με πανί για 1 ώρα. Είναι ένα καταπληκτικό φαγητό που αρέσει σε όλους.

## Καρυδόπιτα

- 10 αβγά
- λίγο βούτυρο για το άλειμμα του ταψιού
- 10 κουταλιές της σούπας ζάχαρη
- 1 πορτοκάλι
- 2 κουταλιές της σούπας κονιάκ
- 6 κουταλιές της σούπας φρυγανιά τριμμένη
- 4 κουταλιές της σούπας αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 1 κουταλάκι του γλυκού σόδα
- 1/2 κουταλάκι του γλυκού κανέλα τριμμένη
- 1/4 από κουταλάκι του γλυκού γαρίφαλο τριμμένο 10 κουταλιές της σούπας αλεσμένα καρύδια
- ελάχιστο αλάτι
- 1 κουταλιά της σούπας νερό
- 2 κουταλιές του γλυκού μπέικιν πάουντερ



### *Για το σιρόπι*

- 4 ποτήρια νερό
- 3 ποτήρια ζάχαρη
- 5-6 γαρίφαλα
- 1 ξυλάκι κανέλας
- χυμός και φλούδα 1/2 λεμονιού

Χτυπάμε πολύ καλά τους κρόκους με τη ζάχαρη, την κανέλα και το γαρίφαλο. Ανακατεύουμε τη σόδα και το μπέικιν πάουντερ με το αλεύρι

και τα προσθέτουμε στο μείγμα. Προσθέτουμε το χυμό και το ξύσμα πορτοκαλιού, το κονιάκ, τη φρυγανιά, τα καρύδια και, στο τέλος, με προσοχή, τα ασπράδια των αβγών, που τα έχουμε χτυπήσει μαρέγκα με λίγο αλάτι και 1 κουταλιά της σούπας νερό.

Βουτυρώνουμε ταψί διαμέτρου 22 εκ.

Αδειάζουμε το μείγμα και το ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στους 170 βαθμούς, για 40 λεπτά.

Για να βεβαιωθούμε ότι έγινε η καρυδόπιτα, βυθίζουμε μέσα το μαχαίρι, που πρέπει να βγει στεγνό. Βράζουμε το σιρόπι για 10-15 λεπτά και το αφήνουμε να κρυώσει.

Όπως είναι ζεστό το γλυκό, ρίχνουμε το κρύο σιρόπι και πασπαλίζουμε με λίγο καρύδι ανάμεικτο με λίγη κανέλα.

## Κόκορας κοκκινιστός με πατάτες

- 1 κόκορας 1 1/2-2 κιλά, κομμένος σε κομμάτια
- 1 ποτήρι του νερού ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι
- 1/2 ποτήρι του νερού κρασί κόκκινο
- 1/2 ποτήρι του νερού ντοματάκια ψιλοκομμένα
- 1/2 κουταλιά της σούπας ντομάτα πελτές
- 5-6 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- 2 κρεμμύδια μέτρια ψιλοκομμένα
- 10-12 κρεμμυδάκια στιφάδου
- 1 κιλό πατάτες καθαρισμένες
- 2-3 γαρίφαλα
- 1 δαφνόφυλλο
- 1 μικρό ξυλάκι κανέλας
- 8-10 ποτήρια νερό



Τσιγαρίζουμε στο ελαιόλαδο τα κομμάτια του κόκορα και τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα.

Στο ίδιο λάδι τσιγαρίζουμε λίγο τα κρεμμυδάκια στιφάδου και τα κρατάμε σε ένα πιάτο. Βάζουμε στο τηγάνι το κομμένο κρεμμύδι και το σκόρδο.

Ρίχνουμε μετά από λίγο τα ψιλοκομμένα ντοματάκια και την ντομάτα πελτέ διαλυμένη στο κρασί. Τα βράζουμε για 5-7 λεπτά.

Ρίχνουμε τη σάλτσα στην κατσαρόλα πάνω από τον κόκορα.

Προσθέτουμε το αλάτι, το πιπέρι, το δαφνόφυλλο, το γαρίφαλο και την



κανέλα.

Προσθέτουμε λίγο λίγο το νερό και τα αφήνουμε να βράσουν για 30 λεπτά και μετά προσθέτουμε τα κρεμμυδάκια στιφάδου.

Ο κόκορας θέλει για να βράσει 1 ώρα και 30 λεπτά.

30 λεπτά πριν σβήσουμε το φαγητό προσθέτουμε τις πατάτες, που τις έχουμε κόψει σε ομοιόμορφα κομμάτια.

## Λαγωτό με κατσίκι ή με αρνί

- 2 κιλά κρέας κομμένο σε κομμάτια
- λίγο αλεύρι για το αλεύρωμα
- 1 ποτήρι του νερού άσπρο κρασί
- 1 ποτήρι του νερού ελαιόλαδο
- 1/2 ποτήρι του νερού ξίδι
- 1 δαφνόφυλλο
- 1 κουταλιά της σούπας μουστάρδα
- 1 κουταλιά της σούπας ρίγανη
- αλάτι, πιπέρι
- 8-10 ποτήρια νερό
- 20 σκελίδες σκόρδο κομμένες κατά μήκος



Πλένουμε το κρέας και το αλευρώνουμε. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε τηγάνι, τινάζουμε το κρέας για να φύγει το περιττό αλεύρι και το τσιγαρίζουμε.

Τοποθετούμε το κρέας σε κατσαρόλα. Στο λάδι όπου έχουμε τσιγαρίσει το κρέας ρίχνουμε τα σκόρδα και, αφού κοκκινίσουν, ρίχνουμε τη μουστάρδα και λίγο νερό.

Ρίχνουμε αυτή τη σάλτσα στην κατσαρόλα. Προσθέτουμε το ξίδι και το κρασί. Περιμένουμε να πιει το κρέας το ξίδι και το κρασί.

Προσθέτουμε το αλάτι, το πιπέρι, τη ρίγανη, το δαφνόφυλλο και το νερό, όχι πολύ, περίπου 2 ποτήρια για αρχή, και στη συνέχεια ξαναπροσθέτουμε.

Η ώρα που απαιτείται για να βράσει το κρέας είναι 1 ώρα και 10 λεπτά με 1 ώρα και 30 λεπτά. Εξαρτάται από το πόσο μικρό ήταν το ζώο.

Βγαίνει ένα καταπληκτικό φαγητό που σερβίρεται ωραία με πατάτες τηγανητές ή με *ρύζι*.

## Κουνέλι με άσπρη σάλτσα

- 1 1/2 κιλό κουνέλι
- 1 ποτήρι του νερού ελαιόλαδο
- 12-15 σκελίδες σκόρδο
- αλάτι, πιπέρι
- 1 δαφνόφυλλο
- λίγο δεντρολίβανο
- ξίδι
- χυμός 2 λεμονιών
- 1 μικρό ποτήρι άσπρο κρασί
- νερό



Κόβουμε το κουνέλι μερίδες και το μουσκεύουμε για 3-3 1/2 ώρες σε ξίδι που να σκεπάζει το κουνέλι ως τη μέση. Στη 1 1/2 ώρα το γυρίζουμε από την άλλη μεριά.

Βγάζουμε το κουνέλι από το ξίδι και το τσιγαρίζουμε καλά στο ελαιόλαδο.

Τσιγαρίζουμε και τα σκόρδα κομμένα μακρόστενα και σβήνουμε με το κρασί.

Τα αδειάζουμε όλα μαζί σε κατσαρόλα που να κλείνει καλά.

Προσθέτουμε το αλάτι, το πιπέρι, το δαφνόφυλλο και το δεντρολίβανο και λίγο λίγο το νερό. Βράζουμε το φαγητό σε πολύ σιγανή φωτιά για 1 ώρα. 10 λεπτά πριν το σβήσουμε ρίχνουμε το χυμό των λεμονιών.

Σερβίρεται πολύ ωραία με ρύζι ή με πατάτες τηγανητές.

## Μπακαλιάρωπιτα

- 2 κιλά μπακαλιάρως παστός σε χοντρά κομμάτια
- 1 ποτήρι του νερού ελαιόλαδο
- 3-4 σέσκλα
- 10 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 10 φρέσκα σκόρδα
- λίγος μαϊντανός
- λίγος μάραθος ή άνηθος
- λίγη φρέσκια ρίγανη
- λίγη φρέσκια μαντζουράνα
- 1 κουταλιά της σούπας ντομάτα πελτές
- 2 φρέσκες παπαρούνες
- αλάτι, πιπέρι
- 1/2 ποτήρι άσπρο κρασί
- 1 ποτήρι του νερού ρύζι κίτρινο, για πιλάφι
- φύλλο για πίττα



Μουσκεύουμε τον μπακαλιάρω για 28-30 ώρες. Στο διάστημα αυτό αλλάζουμε το νερό αρκετές φορές.

Βγάζουμε την πέτσα του μπακαλιάρω και αφαιρούμε τα κόκαλα. Τον κόβουμε μικρά κομμάτια.

Στο ελαιόλαδο τσιγαρίζουμε το σκόρδο, το κρεμμύδι και τον μπακαλιάρω. Σβήνουμε με το κρασί, όπου έχουμε διαλύσει την ντομάτα πελτέ.

Προσθέτουμε τα χορταρικά και το πιπέρι. Αλάτι μπορεί να μην χρειαστεί, γι' αυτό δοκιμάζουμε πρώτα.

Το νερό που θα προσθέσουμε για το βράσιμο είναι πολύ λίγο, ίσως μόνο 2 ποτήρια, γιατί τα χορταρικά βγάζουν δικά τους υγρά.

Τα βράζουμε όλα μαζί για 35-40 λεπτά.

Όταν μείνει λίγο ζουμί, προσθέτουμε 1 ποτήρι του νερού ρύζι κίτρινο.

Σβήνουμε τη φωτιά αμέσως.

Αλείφουμε ένα ταψί μεγέθους 40 x 35 εκ. με ελαιόλαδο, στρώνουμε το ένα φύλλο που έχουμε ανοίξει, απλώνουμε τη γέμιση και σκεπάζουμε με τα υπόλοιπα δύο φύλλα, αλείφοντάς τα με ελαιόλαδο. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στους 170 βαθμούς, για 50-60 λεπτά.

## Μυζηθρόπιτα

- 900 γρ. μυζήθρα ανάλατη
- 225 γρ βούτυρο
- 450 γρ. ζάχαρη
- 150 γρ. σταφίδες ξανθές
- 1 κουταλιά της σούπας κονιάκ
- 6 κουταλιές της σούπας κορν φλάουρ
- λίγο αλάτι
- 1 βανίλια
- 6 αβγά
- χυμός και ξύσμα 1 λεμονιού
- 150 γρ. ψίχα αμυγδάλου τριμμένη
- κανέλα τριμμένη για το πασπάλισμα
- λίγη ζάχαρη άχνη για το πασπάλισμα



Χτυπάμε το βούτυρο με τη ζάχαρη και τους κρόκους των αβγών και προσθέτουμε τη μυζήθρα λιωμένη με το πιρούνι, το αμύγδαλο, το κορν φλάουερ, το αλάτι, τη βανίλια, το λεμόνι και τις σταφίδες μουσκεμένες στο κονιάκ. Στο τέλος προσθέτουμε τα ασπράδια χτυπημένα μαρέγκα. Ρίχνουμε το μείγμα σε βουτυρωμένο ταψί και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στους 180 βαθμούς, για 50 λεπτά. Όταν το μαχαίρι βγει στεγνό, η μυζηθρόπιτα είναι ψημένη.

Αφού τη βγάλουμε, ρίχνουμε λίγη ζάχαρη άχνη και λίγη κανέλα.

## Παλαμίδα στο φούρνο

- 1 παλαμίδα 1-1 1/2 κιλό
- 2/3 ποτηριού του νερού  
ελαιόλαδο
- 5-6 σκελίδες σκόρδο
- αλάτι πιπέρι
- ρίγανη
- 2-3 λεμόνια μέτρια
- 1.000-1.200 γρ. πατάτες
- 1-2 ποτήρια νερό



Πλένουμε το ψάρι και καθαρίζουμε τα εντόσθια (λέπια δεν έχει).

Αφαιρούμε το κεφάλι, γιατί η παλαμίδα είναι από τα ελάχιστα ψάρια που το κεφάλι τους δεν έχει φαγητό.

Κόβουμε στη μέση το ψάρι οριζόντια, ρίχνουμε αλάτι, πιπέρι, ρίγανη και καρφώνουμε στα πιο χοντρά σημεία φέτες σκόρδο.

Καθαρίζουμε και κόβουμε σε ομοιόμορφα κομμάτια τις πατάτες και τους ρίχνουμε αλάτι, πιπέρι, ρίγανη και σκόρδο.

Στρώνουμε σε ένα ταψί το ψάρι μαζί με τις πατάτες. Ρίχνουμε το λάδι, το λεμόνι και το νερό. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στους 180 βαθμούς, για 1 ώρα και 30 λεπτά.



## Πατάτες γιαχνί

- 1.000-1.300 γρ. πατάτες
- 2 κρεμμύδια μέτρια ψιλοκομμένα
- 2/3 ποτηριού του νερού ελαιόλαδο
- 1 ποτήρι του νερού ψιλοκομμένα ντοματάκια
- 1 δαφνόφυλλο
- αλάτι πιπέρι
- 6-8 ποτήρια νερό
- 3-4 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- 1/2 κουταλιά της σούπας ντομάτα πελτές



Βάζουμε το ελαιόλαδο να κάψει στην κατσαρόλα με το κρεμμύδι και το σκόρδο. Μετά από λίγο ρίχνουμε τις πατάτες καθαρισμένες και ομοιόμορφα κομμένες, τα ψιλοκομμένα τοματάκια και την ντομάτα πελτέ και τα γυρίζουμε λίγο όλα μαζί στο λάδι. Προσθέτουμε το δαφνόφυλλο, το αλάτι, το πιπέρι και λίγο λίγο το νερό.

Βράζουμε περίπου για 50 λεπτά.

Αυτό το φαγητό είναι από τα πολύ παλιά κεφαλλονίτικα φαγητά.

Το συνήθιζαν οι νοικοκυρές τις εποχές που η οικογένεια έτρωγε κρέας μία φορά τη βδομάδα και για τις υπόλοιπες μέρες έψαχναν να βρουν κάποια φαγητά νόστιμα και χορταστικά.

## Πατσάς κοκκινιστός

- 2 κιλά πατσάς μοσχαρίσιος
- 5 κρεμμύδια (700 γρ.) χοντροκομμένα
- 1 ποτήρι του νερού ελαιόλαδο
- 1 κιλό ώριμες ντομάτες ή 700 γρ. ψιλοκομμένα ντοματάκια
- 1 κουταλιά της σούπας ντομάτα πελτές
- 2 δαφνόφυλλα λίγα ξυλάκια κανέλας
- 4-5 γαρίφαλα
- 5 σκελίδες σκόρδο
- 2-3 λεμόνια
- αλάτι πιπέρι
- 1/2 ποτήρι του νερού κόκκινο κρασί
- νερό



Πλένουμε πολύ καλά τον πατσά και τον τρίβουμε προσεκτικά με αλάτι και λεμόνι. Στο λεμόνι τον αφήνουμε για αρκετή ώρα. Μετά τον ζεματίζουμε σε αρκετό νερό, το οποίο πετάμε. Κόβουμε τον πατσά κομμάτια σε ό,τι μέγεθος θέλουμε.

Βάζουμε σε κατσαρόλα το ελαιόλαδο και τσιγαρίζουμε τα κρεμμύδια, το σκόρδο και τον πατσά.

Διαλύουμε την ντομάτα πελτέ στο κόκκινο κρασί. Προσθέτουμε στην κατσαρόλα τις φρέσκες ντομάτες, την ντομάτα πελτέ με το κρασί και τόσο νερό ώστε να τα σκεπάσει.

Τα αφήνουμε να σιγοβράσουν, χωρίς να ξεχνάμε να ανανεώνουμε το νερό, και προσθέτουμε τα δαφνόφυλλα, την κανέλα, το γαρίφαλο και το πιπέρι.

Χρειάζεται πολύ βράσιμο, ίσως και 3 ώρες ή 3 ώρες και 30 λεπτά.

10 λεπτά πριν σβήσουμε την κουζίνα, προσθέτουμε το αλάτι.

Πρέπει να μείνει στο τέλος μια σάλτσα αρκετά πηχτή.

## Ριγανάδα

- 1 καρβέλι ψωμί
- 4-5 ντομάτες
- λίγο ελαιόλαδο
- λίγη ρίγανη
- λίγο αλάτι
- 400-500 γρ. φέτα (προαιρετικά)



Παλιά η ριγανάδα γινόταν από πολύ ξερό ψωμί που το μουσκεύαμε στο νερό, το στραγγίζαμε και το ραντίζαμε με ελαιόλαδο, αλάτι και ρίγανη.

Αν θέλαμε, προσθέταμε ντομάτα, ανοίγοντάς τη σε κομμάτια, για να τη ρουφήξει το ψωμί, και βάζαμε και τη φέτα τριμμένη.

Τώρα, επειδή δύσκολα πλέον βρίσκεται στα σπίτια μπαγιάτικο ψωμί, όταν θέλουμε να σερβίρουμε ριγανάδα, που έχει γίνει πλέον και της μόδας, μπορούμε να κόψουμε χοντρές φέτες ψωμιού, να τις ψήσουμε για λίγο στο φούρνο και να κάνουμε την ίδια προετοιμασία.

## Σκορδαλιά Κεφαλλονίτικη

- 1 κιλό πατάτες
- 1/2 ποτήρι του νερού χυμός λεμονιού
- 1 ποτήρι του νερού ζουμί από ψάρι βραστό ή από χταπόδι βραστό
- αλάτι
- 1 ποτήρι του νερού ελαιόλαδο
- 1 μεγάλο σκόρδο (80 γρ.)



Βράζουμε τις πατάτες με τη φλούδα σε αλατισμένο νερό για 45-50 λεπτά. Θέλουν καλό βράσιμο. Τις ξεφλουδίζουμε και τις χτυπάμε, αν έχουμε κουράγιο, στο γουδί, αλλιώς τις αλέθουμε σε μίξερ μαζί με το λάδι, το λεμόνι και το ζουμί από το ψάρι.

Το σκόρδο, που το έχουμε αλέσει στο μπλέντερ με λίγο λάδι, το βάζουμε στο τέλος, να έχει κρυώσει λίγο η πατάτα, γιατί, αν καίει, παίρνει το κάψιμο του σκόρδου. Προσθέτουμε όσο αλάτι θέλουμε.

Αφήνουμε τη σκορδαλιά λίγο αραιή γιατί, καθώς περνάει η ώρα, σφίγγει. Απαραίτητο στην παρασκευή της κεφαλλονίτικης σκορδαλιάς είναι να τη λιώσουμε με ζουμί από ψάρι ή χταπόδι. Όταν τη λιώνουμε με ζουμί από χταπόδι, παίρνει ροζ χρώμα.

Τη σερβίρουμε σκέτη ή με χταπόδι ή μπακαλιάρο παστό (τηγανητό ή βραστό) ή ψάρια βραστά, ψητά ή τηγανητά ή με ό,τι χορταρικό βραστό ή τηγανητό μάς αρέσει.

## Συκωταριά από αρνί ή κατσίκι με αβγά

- 1 συκωταριά 600-700 γρ.
- 2/3 ποτηριού του νερού ελαιόλαδο
- αλάτι πιπέρι
- 3 αβγά
- 100 γρ. κεφαλοτύρι



Ζεσταίνουμε το λάδι και ρίχνουμε τη συκωταριά, που την έχουμε κόψει κομματάκια. Προσθέτουμε το αλάτι και το πιπέρι. Η συκωταριά θέλει 10 λεπτά για να τηγανιστεί.

Όταν είναι σχεδόν έτοιμη, αφαιρούμε το μισό λάδι. Χτυπάμε τα αβγά ομελέτα μαζί με το κεφαλοτύρι και τα ρίχνουμε μέσα στη συκωταριά. Ανακατεύουμε για να τηγανιστούν από όλες τις πλευρές και σερβίρουμε.

Ενας πολύ γρήγορος και ιδιαίτερα γευστικός μεζές.

## Τράγιο βραστό

- 2 κιλά τράγιο (κομμάτι που να κάνει για βραστό)
- 2 μέτρια κρεμμύδια
- 3-4 ώριμες ντομάτες
- 300-400 γρ. σέλινο
- 1/2 κουταλιά της σούπας ντομάτα πελτές
- 1 κουταλιά της σούπας αλάτι
- 1/2 κουταλάκι του γλυκού πιπέρι
- 3-4 καρότα μέτρια
- 2-3 κολοκυθάκια
- 3-4 πατάτες μέτριες



Αν το κρέας είναι πολύ πρόσφατα σφαγμένο, το αφήνουμε, πριν το μαγειρέψουμε, στο ψυγείο για 3-4 μέρες.

Πλένουμε καλά το τράγιο και το βάζουμε σε κατσαρόλα με αλατισμένο νερό που να σκεπάζει το κρέας. Μόλις αρχίσει να ζεσταίνεται το νερό, θα αρχίσει να βγάζει πάνω αφρό, που τον αφαιρούμε με μια τρυπητή κουτάλα.

Μόλις αρχίσει να βράζει το κρέας, προσθέτουμε στο βραστό το σέλινο, τα κρεμμύδια, το πιπέρι, τις ντομάτες και την ντομάτα πελτέ. Μετά από 1 ώρα βάζουμε τα καρότα και 30 λεπτά πριν από το τελικό βράσιμο βάζουμε τις πατάτες καθαρισμένες και ομοιόμορφα κομμένες και τα κολοκυθάκια.

Μπορούμε το βραστό να το φάμε σκέτο με τα χορταρικά ή να βράσουμε στο ζουμί του λίγο ψιλό κριθαράκι ή αστεράκι.

Θέλει 2 ώρες και 15 λεπτά-2 ώρες και 30 λεπτά για να βράσει.

## Τσιγαρίδι με καλαμαράκια

- 3/4 ποτηριού του νερού ελαιόλαδο
- 1 κιλό σέσκλα
- 300 γρ. καλαμαράκια
- 500 γρ. πράσα (αν μπορούμε να βρούμε τα μικρά, τα άγρια, είναι καλύτερα)
- αλάτι πιπέρι
- λίγος φρέσκος δυόσμος
- λίγη φρέσκια ρίγανη
- λίγος φρέσκος μαϊντανός
- λίγο φρέσκο σέλινο
- 300 γρ. φρέσκες ώριμες ντομάτες
- 250 γρ. κρεμμυδάκια φρέσκα
- λίγος μάραθος ή άνηθος
- 2-3 φρέσκες παπαρούνες
- 100 γρ. ρύζι γ λασέ
- λίγο λάπατο (είναι ένα άγριο χόρτο που μοιάζει με σέσκλο)
- 2-3 σκατζίκια (άγριο χόρτο)
- 3-4 καυκαλίδες ή μοσχολάχανα
- λίγη φρέσκια μαντζουράνα
- 2-3 πουράντζινα (το πουράντζινο είναι άγριο χόρτο, λέγεται και βόραγο το φαρμακευτικό)
- 2 ποτήρια νερό





Είναι ένα φαγητό που η επιτυχία του οφείλεται στο άρωμα όλων αυτών των χορταρικών. Αν κάποια από τα χορταρικά δεν τα βρούμε, δεν πειράζει. Επίσης, αν δε μας αρέσει να βάλουμε και καλαμάρι, δεν υπάρχει πρόβλημα.

Τσιγαρίζουμε στο λάδι το πράσο, τα φρέσκα κρεμμυδάκια, τα καλαμαράκια κομμένα σε φέτες και την ντομάτα. Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα χορταρικά με λίγο νερό. Τα βράζουμε για 1 ώρα. 10 λεπτά πριν κλείσουμε τη φωτιά προσθέτουμε το ρύζι.

Με τα ίδια ακριβώς υλικά, μπορούμε να κάνουμε και πίτα.

KEPKYPA

## ΙΣΤΟΡΙΑ

40.000-735 π.Χ.

ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ ΤΩΝ ΣΠΗΛΛΑΙΩΝ ΣΤΟΥΣ  
ΠΡΩΤΟΥΣ ΑΠΟΙΚΟΥΣ.



Η Κέρκυρα δεν ήταν πάντα νησί, κατά την Παλαιολιθική Εποχή ήταν ενωμένη με την απέναντι ηπειρωτική χώρα. Ευρήματα αυτής της εποχής (70.000-40.000 π.Χ.) έχουμε στον Άγ. Ματθαίο. Νησί έγινε η Κέρκυρα κατά τη Νεολιθική Εποχή (10.000-8.000 π.Χ.), όταν με το λιώσιμο των πάγων ανέβηκε η στάθμη της θάλασσας. Στο Σιδάρι βρίσκουμε ίχνη της Νεολιθικής Εποχής. Στις Βορειοδυτικές περιοχές Κεφάλι, Αφιώνας και Έρμονες βρέθηκαν οικισμοί της εποχής του Χαλκού (2.000 π.Χ.).

Ο Απολλώνιος ο Ρόδιος στα “Αργοναυτικά” αναφέρει πως εδώ κρύφτηκε ο Ιάσων με τους Αργοναύτες και τη Μήδεια για να αποφύγει τους Κόλχους.

Ο Όμηρος στην “Οδύσσεια” εδώ φέρνει τον Οδυσσέα εξαντλημένο και γυμνό για να τον βρει η Ναυσικά, η κόρη του βασιλιά του νησιού Αλκίνοου. (Ραψωδία Ζ’).

Τότε οι κάτοικοι ήταν Φοινικικής καταγωγής ενώ αργότερα άρχισαν να έρχονται μετανάστες από την Υπερία-σημερινή Σικελία, Ιλλυριοί και ακόμα Κρήτες,



Αιγαίοι και Μυκηναίοι όπως επιβεβαιώνουν οι ανασκαφές του 1914 από τον Dorpfeld.

Η πρώτη Ελληνική αποίκηση έγινε από τους Ερετριείς της Εύβοιας γύρω στο 775-750 π.Χ. Λίγο αργότερα πολιτικοί φυγάδες από την

Κόρινθο καταφεύγουν στο νησί, φέρνοντας μαζί τους και αναπτύσσοντας την πολιτική τους νοοτροπία.

735-435 π.Χ.

ΟΙ ΚΟΡΙΝΘΙΟΙ ΣΤΗΝ ΚΕΡΚΥΡΑ.

Με αρχηγό τον Χερσικράτη δημιούργησαν μια Κέρκυρα ισχυρή με αποικίες, οικονομικό πλούτο, ναυτική δύναμη, αλλά η πολιτική τους κοινωνία χωρίζει τους Φαίακες σε Ολιγαρχικούς και Δημοκρατικούς. Ύστερα από 300 χρόνια συνύπαρξης οι Κερκυραίοι συγκρούονται με τους Κορίνθιους για την κοινή τους αποικία την Επίδαμνο (σημερινό Δυρράχιο). Στο πλευρό τους στάθηκαν οι Αθηναίοι δίνοντας την αφορμή για την έναρξη του Πελοποννησιακού Πολέμου.

435-229 π.Χ.

ΟΙ ΑΘΗΝΑΙΟΙ ΣΥΜΜΑΧΟΙ ΤΩΝ ΚΕΡΚΥΡΑΙΩΝ.

Η συμμαχία τους κράτησε σχεδόν έναν αιώνα. Οι Κερκυραίοι, παρά την εσωτερική διαμάχη μεταξύ ολιγαρχικών και δημοκρατικών, βοήθησαν με το ισχυρό τους ναυτικό τους Αθηναίους σε πολλές μάχες. Όμως το 338 π.Χ. στη Χαιρώνεια οι Μακεδόνες του Φιλίππου κερδίζουν τη μάχη, διαλύουν την Αθηναϊκή Συμμαχία και αποκτούν την Κέρκυρα. Τότε επισκέπτεται το νησί ο Μέγας Αλέξανδρος, γοητεύεται από την ομορφιά του και το προστατεύει για 35 περίπου χρόνια. Από το 300 π.Χ. και μετά η Κέρκυρα γίνεται πρόσκαιρη κτίση των Σπαρτιατών, των Συρακουσίων και των Ιλλυριών οι οποίοι την παραδίδουν στη Ρώμη το 229 π.Χ.

229π.Χ.-337μ.Χ.

## ΡΩΜΑΪΚΗ ΚΑΤΟΧΗ

Οι Ρωμαίοι στην Κέρκυρα κατακτούν το πρώτο Ελληνικό έδαφος, διαμορφώνουν μέσα από τους Ολιγαρχικούς την Άρχουσα Τάξη και ρίχνουν όλο το νησί σε βαθειά παρακμή. Στα χρόνια τους, τον 1ο μ.Χ. αι., ο Ιάσων και ο Σωσίπατρος (μαθητές του Απόστολου Παύλου) εκχριστιανίζουν το νησί. Λίγο αργότερα έρχεται ο Νέρων στην Κασσιώπη, η επιδημία της πανούκλας και οι διωγμοί των Χριστιανών.

337-1267 μ.Χ.

## ΒΥΖΑΝΤΙΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

Το 337μ.Χ. διαιρείται για πρώτη φορά το ρωμαϊκό κράτος σε Ανατολικό και Δυτικό και η Κέρκυρα συμπεριλαμβάνεται στο Δυτικό. Η οριστική όμως διαίρεση, γίνεται το 395μ.Χ. και η Κέρκυρα συμπεριλαμβάνεται στο Ανατολικό ρωμαϊκό κράτος. Ακολουθούν σκοτεινοί αιώνες, κατά τους οποίους το νησί δέχεται αλεπάλληλα βαρβαρικά χτυπήματα, όπως το 455μ.Χ. όταν οι Βάνδαλοι του Γενζέριχου ερημώνουν την Κέρκυρα. Ακολουθεί η λεηλασία του 550μ.Χ. από τους Γότθους-Ερούλους του Τοτίλα, γεγονός το οποίο αποτέλεσε το έναυσμα για οχύρωση των Κερκυραίων στο Παλαιό Φρούριο, που φτιάχτηκε τότε για πρώτη φορά. Κατά το δεύτερο μισό του 7ου αι., Σαρακηνοί καταλαμβάνουν, λεηλατούν την Κέρκυρα και την χρησιμοποιούν σαν ορμητήριό τους. Το 733 οι Βυζαντινοί εκδιώκουν τους Σαρακηνούς και σηματοδοτούν τη νέα εποχή του βυζαντινορθόδοξου πολιτισμού στην Κέρκυρα. Το 1081 οι Νορμανδοί υπό την ηγεμονία του Ροβέρτου Γυϊσκάρδου, πολιορκούν και καταλαμβάνουν το νησί. Η κατοχή τους δε διαρκεί πολύ,



αφού οι Βυζαντινοί με τη βοήθεια των Βενετών, νικούν σε ναυμαχία και εκδιώκουν τους Νορμανδούς, επανακτώντας έτσι την κυριαρχία της Κέρκυρας. Διάφοροι Φράγκοι ιππότες κατακτούν στη συνέχεια τον τόπο και το 1204 οι Σταυροφόροι της 4ης Σταυροφορίας καταλαμβάνουν την Κωνσταντινούπολη και η Κέρκυρα βρίσκεται στο μερίδιο των Βενετών. Τα 10 χρόνια που ακολουθούν η Κέρκυρα ζει την πρώτη της βενετσιάνικη περίοδο και το 1214 καταλαμβάνεται και πάλι από τους Βυζαντινούς και συμπεριλαμβάνεται στο Δεσποτάτο της Ηπείρου, που ήταν τότε ένα από τα 3 ανεξάρτητα ελληνικά κράτη. Για 50 χρόνια η Κέρκυρα έζησε καλύτερες μέρες μέχρι που άρχισε να απειλείται από τους Σικελούς.

Η χρήση της ελληνικής γλώσσας στο Ανατολικό Ρωμαϊκό Κράτος, γίνεται η απαρχή για τη δημιουργία συνείδησης διαφοροποιημένης από τη ρωμαϊκή. Η Εκκλησία Δυτικής Ελλάδας περνάει από τον πάπα στον πατριάρχη Κωνσταντινουπόλεως. Η Κέρκυρα γίνεται Μητρόπολη και ο ελληνικός κόσμος αντιπαρατίθεται στον λατινικό.

Όταν οι Ανδεγαυοί το 1267 αποκτούν την Κέρκυρα, προσπαθούν να διαδώσουν τον Καθολικισμό διώκοντας τους Ορθόδοξους. Μιά προσπάθεια που απέβη όμως άκαρπη μιας και το τέλος της βυζαντινής κατοχής δε σήμανε σε καμία περίπτωση και την άμβλυση του ελληνορθόδοξου αισθήματος και πολιτισμού των κατοίκων της Κέρκυρας.

1267-1386

Η ΚΥΡΙΑΡΧΙΑ ΤΩΝ ΑΝΔΕΓΑΥΩΝ

Το 1267 ο Κάρολος Ανδεγαυός, Γάλλος βασιλιάς της Σικελίας, καταλαμβάνει το νησί. Αρχίζει μια προσπάθεια να διαδοθεί ο καθολικισμός με αποτέλεσμα να διωχθεί η ορθόδοξη εκκλησία. Τότε

διαιρέθηκε το νησί σε τέσσερα διαμερίσματα που ισχύουν μέχρι σήμερα. Στις περιοχές Γύρου, Όρους, Μέσης και Λευκίμμης. Είναι η εποχή που δύο διαφορετικοί λαοί εγκαθίστανται στην Κέρκυρα. Οι πρώτοι, είναι οι διωγμένοι από την Ισπανία Εβραίοι, οι οποίοι όμως κι εδώ δεν βρήκαν καλύτερη υποδοχή. Παρά τα προστατευτικά διατάγματα των Ανδεγαυών κυνηγήθηκαν από τους Κερκυραίους μέχρι το 1386 όταν, ολόκληρη κοινότητα πια, άρχισαν να παίρνουν μέρος στα κοινά. Οι δεύτεροι είναι οι Βαγενέτες, που από την Ηπειρωτική ακτή ήρθαν εδώ και δούλεψαν σε βαρειές εργασίες δημιουργώντας μια ιδιαίτερη τάξη υποτελών. Σ' όλο αυτό το διάστημα η εξωτερική απειλή συνέχιζε να υπάρχει και το Συμβούλιο της Κέρκυρας φοβούμενο τους Τούρκους ζήτησε την προστασία της Γαληνοτάτης και θαλασσοκράτειρος Βενετίας. Στις 20 Μαΐου 1386 υψώθηκε στο Παλαιό Φρούριο η σημαία του Αγίου Μάρκου.

1386-1797

## Η ΕΠΟΧΗ ΤΩΝ ΒΕΝΕΤΣΙΑΝΩΝ

Τέσσερεις αιώνες Ενετοκρατίας όρισαν το χαρακτήρα του νησιού. Ισχυροποιήθηκε το υπάρχον φεουδαρχικό σύστημα μέσω της τάξης των Ευγενών που καταγράφηκε στο Libro d' Oro, ενώ δημιουργήθηκαν και άλλα δύο κοινωνικά στρώματα: οι αστοί (civili) και ο λαός (popolari).



Αναπτύχθηκε το εμπόριο, η γεωργία (με υποχρεωτική ελαιοφύτευση και καλλιέργεια), αλλά ακόμα και η πνευματική και καλλιτεχνική ζωή του τόπου. Την εποχή που η Ελλάδα ζούσε κάτω από την τουρκική κυριαρχία, η προστατευμένη Κέρκυρα μιλούσε ιταλικά και γνώριζε άνθηση γραμμάτων και τεχνών. Γι' αυτό πολλοί λόγιοι και καλλιτέχνες από την υπόλοιπη Ελλάδα ήρθαν στην Κέρκυρα τότε. Η αστική αυτή ανάπτυξη, προνόμιο μόνο των Ευγενών, καταπίεζε τον λαό της

υπαιθρου, ο οποίος μην έχοντας οικονομικό και μορφωτικό όφελος άρχισε να εξεγείρεται. Από το 1610 και μετά τέσσερις μεγάλες στάσεις και αμέτρητες μικρές πνίγηκαν στο αίμα. Έτσι όταν ο γαλλικός στόλος κατέπλευσε στην Κέρκυρα, ο λαός τον υποδέχθηκε σαν ελευθερωτή. Στη διάρκεια της Ενετοκρατίας η Κέρκυρα πολιορκήθηκε αρκετές φορές χωρίς αποτέλεσμα από Γενοβέζους και Τούρκους. Συνέπεια των πολιορκιών ήταν να καταστραφούν χωριά και να ερημώσει η ύπαιθρος. Οι Βενετοί, δεν μπορούσαν ν' αφήσουν οικονομικά ανεκμετάλλευτο το νησί και γι' αυτό δημιούργησαν μεταναστευτικό ρεύμα από την υπόλοιπη Ελλάδα προς την Κέρκυρα.

1797-1814

#### Η ΓΑΛΛΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΣΤΗΝ ΚΕΡΚΥΡΑ

Οι Γάλλοι κατέκτησαν το νησί και οι Κερκυραίοι συγκινημένοι από την Γαλλική Επανάσταση οραματίζονταν την δική τους ανεξαρτησία και το τέλος της εποχής των Ευγενών. Τότε έκαψαν το Libro d' Oro και κατέστρεψαν τα Βενετσιάνικα εμβλήματα. Η αυταρχική πολιτική των Γάλλων όμως έστρεψε το λαό εναντίον τους. Η Ρωσσία και η Τουρκία φοβούμενες την εξάπλωση της Γαλλίας, συμμαχήσαν και κατέλαβαν την Κέρκυρα το 1799. Ένα χρόνο μετά, στις 21 Μαρτίου του 1800, ιδρύθηκε η Επτάνησος Πολιτεία, η ένωση της Κέρκυρας με τα άλλα νησιά του Ιονίου. Το 1807 η Κέρκυρα παραδόθηκε εκ νέου στη Γαλλία, του Ναπολέοντα αυτή τη φορά, όπου και παρέμεινε μέχρι το 1814. Τότε ιδρύθηκε η Ιόνιος Ακαδημία, η Βιβλιοθήκη και βελτιώθηκε η τοπική οικονομία.



1814-1864 μ.Χ.

## Η ΑΓΓΛΙΚΗ ΕΠΟΧΗ

Το 1814 η Επτάνησος Πολιτεία κυρήχθηκε ανεξάρτητη υπό την προστασία των Βρετανών. Επί των ημερών των Άγγλων ανορθώθηκε η οικονομία, κατασκευάστηκε το οδικό δίκτυο, επανιδρύθηκε η Ιόνιος Ακαδημία (1824) η οποία υπήρξε το πρώτο Ελληνικό Πανεπιστήμιο και το σημαντικότερο, καθιερώθηκε ως επίσημη γλώσσα η Ελληνική. Οι Άγγλοι έμειναν στο νησί μέχρι το 1864, οπότε η Επτάνησος Πολιτεία ενώθηκε με την υπόλοιπη Ελλάδα.

## 1864-ΣΗΜΕΡΑ

Στις 21 Μαΐου 1864 η Κέρκυρα με τα άλλα νησιά του Ιονίου απέκτησε οριστικά την Ελληνική της υπηκοότητα. Η μακρά πορεία της μέσα από απειλές και εξαρτήσεις τελείωσε εδώ. Μαζί της τελείωσε και η ακτινοβολία της Κέρκυρας - πρωτεύουσας των Ιόνιων νησιών. Το νεοσύστατο, μικρό ελληνικό κράτος δεν άντεχε την ύπαρξη δύο πόλων πνευματικού και οικονομικού πλούτου. Στη κόντρα της με την Αθήνα δεν έχασε μόνο το Πανεπιστήμιο. Το 1900 η Κέρκυρα ήταν ήδη μια συνηθισμένη επαρχιακή πόλη αλλά με αναμνήσεις ένδοξου παρελθόντος. Βομβαρδίστηκε και καταλήφθηκε προσωρινά από τους Ιταλούς το 1923 με πρόσχημα την δολοφονία σε Ελληνικό έδαφος του Ιταλού στρατηγού Τελλίνι. Κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου βομβαρδίστηκε και καταλήφθηκε εκ νέου από την Ιταλία (1940), ενώ μεγάλη καταστροφή υπέστη από τους Γερμανούς το 1943, όταν κάηκε η Βιβλιοθήκη, η Ιόνιος Βουλή και το Θέατρο.



Την δύσκολη μεταπολεμική περίοδο η Κέρκυρα συντονίστηκε με την υπόλοιπη Ελλάδα. Η φτώχεια, η κρίση, η μετανάστευση διάρκεσαν ως το τέλος της δεκαετίας του 60. Ως τότε που η “τουριστική ανάπτυξη” ώθησε όλη την οικονομική και κοινωνική ζωή της Ελλάδας. Βέβαια είναι γεγονός ότι το παραθεριστικό ενδιαφέρον για το νησί εκδηλώθηκε από το τέλος του προηγούμενου αιώνα. Εκτός από τη μελαγχολική Σίσσυ που διάλεξε το 1890 το Αχίλλειο για να αποτραβηχτεί από τις ίντριγκες των Αψβούργων, υπήρξε η “Ωραία Βενετία”, ένα ξενοδοχείο εφάμιλλο της Αθηναϊκής “Μεγάλης Βρετανίας” που συγκέντρωνε την αριστοκρατία. Από τις αρχές του αιώνα μέχρι τον Β’ Παγκόσμιο Πόλεμο η Κέρκυρα, το Κάπρι και η Μαγιόρκα αποτελούσαν τα κορυφαία Μεσογειακά θέρετρα της Ευρωπαϊκής ελίτ. Τα τελευταία 40 χρόνια ο “οργανωμένος τουρισμός” σε συνδυασμό με τη φυσική ομορφιά και την ιστορικότητα της, την έκαναν τόσο διάσημη, ώστε εκατομμύρια άνθρωποι σε κάθε γωνιά της γης να μπορούν να διηγούνται, πόσο ωραία τα πέρασαν ένα καλοκαίρι στην Κέρκυρα.

Γυρνώντας σε φρούρια, παλιά αρχοντικά, μοναστήρια αλλά και στα καφενεία και τις ταβέρνες των χωριών, φανερώνεται ένας ζωντανός πολιτισμός που διακρίνεται στη συμπεριφορά του Κερκυραίου κι ερεθίζει την ψυχή του επισκέπτη.

## ΜΟΥΣΕΙΑ

### ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ



Το Μουσείο κατασκευάστηκε μεταξύ των ετών 1962-1965 με σκοπό την ανάδειξη των γλυπτών του Ναού της Αρτέμιδος. Στις συλλογές περιλαμβάνονται:

- Παλαιά συλλογή άγνωστης προέλευσης
- Έργα από τις ανασκαφές της αρχαίας πόλης
- Έργα από την Κερκυραϊκή Κασσιώπη
- Έργα από τις ανασκαφές Θεσπρωτίας

### ΜΟΥΣΕΙΟ ΑΣΙΑΤΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ

Το μουσείο ιδρύθηκε το 1927 μετά τη δωρεά 10.500 έργων από το Γρηγόριο Μάνο και



λειτούργησε μέχρι περίπου το 1974 ως Σινοϊαπωνικό. Αργότερα εμπλουτίστηκε και με άλλες συλλογές έργων από την Κεντρική Ασία και έκτοτε λειτουργεί ως Ασιατικό. Στεγάζεται στο ανάκτορο των Αγ. Μιχαήλ και Γεωργίου.

### ΜΟΥΣΕΙΟ ΑΝΤΙΒΟΥΝΙΩΤΙΣΣΑΣ

Το Μουσείο στεγάζεται στον Ι.Ν. Παναγίας Αντιβουνιώτισσας, από τους παλαιότερους της πόλης της



Κέρκυρας και περιλαμβάνει συλλογή Βυζαντινών και Μεταβυζαντινών εικόνων και κειμηλίων.

## ΜΟΥΣΕΙΟ ΣΟΛΩΜΟΥ

Το σπίτι που έζησε, έγραψε και πέθανε ο εθνικός ποιητής Διονύσιος Σολωμός. Στο Μουσείο φυλάσσονται το γραφείο του ποιητή, φωτογραφικό υλικό και πλούσια Σολωμική βιβλιοθήκη.



## ΜΟΥΣΕΙΟ ΧΑΡΤΟΝΟΜΙΣΜΑΤΩΝ

Το μοναδικό στην Ελλάδα και από τα πιο ενδιαφέροντα στο είδος του στον κόσμο, λειτουργεί από το 1981 από την Ιονική Τράπεζα. Εκτίθεται πλούσια συλλογή χαρτονομισμάτων, καθώς και μήτρες εκτύπωσης, δοκίμια, τραπεζικά έγγραφα, σφραγίδες, κλπ. Παράλληλα, αναπαρίσταται με λεπτομέρεια η διαδικασία παραγωγής ενός σύγχρονου χαρτονομίσματος: η χάραξη της μακέτας σε μεταλλικές πλάκες, η κατασκευή του ειδικού χαρτιού, η μέθοδος ενσωμάτωσης του υδατόσημου, η επεξεργασία στα σύγχρονα μηχανήματα εκτύπωσης, η φύλαξη και η διανομή του.



## ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΛΑΟΓΡΑΦΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΜΕΣΗΣ

Στεγάζεται από το 1989 σε ένα παραδοσιακό διώροφο μέσα στους Σιναράδες. Πρόκειται για ένα μοναδικό μουσείο που φτιάχτηκε με τη γνώση και το μεράκι των ανθρώπων της Ιστορικής Λαογραφικής Εταιρίας Κέρκυρας. Στον πρώτο όροφο θα δείτε ακριβή αναπαράσταση μέσου αγροτικού σπιτιού του 19ου αιώνα με κουζίνα, τραπεζαρία, κρεβατοκάμαρα και όλα τα σκεύη που χρησιμοποιούσαν τότε. Στο δεύτερο όροφο κερκυραϊκές φορεσιές, μουσικά όργανα, γεωργικά και μαστορικά εργαλεία και ένα πλήθος από σκεύη κι αντικείμενα της εποχής εκείνης ζωντανεύει ένα ξεχασμένο πια τρόπο ζωής.



## ΜΝΗΜΕΙΑ - ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΧΩΡΟΙ

### ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΠΑΛΑΙΟΠΟΛΗΣ

Η Παλαιόπολη βρίσκεται στη χερσόνησο νότια της σημερινής πόλης, εκεί όπου χτίστηκε η αρχαία Κέρκυρα. Το σημαντικότερο μνημείο της είναι η Βασιλική της Παλαιόπολης, που οικοδομήθηκε τον 5<sup>ο</sup> αιώνα μ.Χ. πάνω στα ερείπια παγανιστικού ναού.

### ΦΙΓΑΡΕΤΟ

Ο αρχαιολογικός χώρος βρίσκεται στη σημερινή συνοικία Φιγαρέτο Κανονιού, που στην αρχαιότητα ήταν η βιοτεχνική συνοικία της αρχαίας πόλης. Η έρευνα έφερε στο φως τα εργαστήρια που κατασκεύαζαν τους κερκυραϊκούς αμφορείς, ειδώλια και πήλινα οικιακά είδη.

### ΠΑΛΑΙΟ ΦΡΟΥΡΙΟ

Στο μνημειώδες αυτό έργο της βενετσιάνικης οχυροματικής αρχιτεκτονικής, αξίζει να παρατηρήσουμε και τις αγγλικές επεμβάσεις στην κεντρική πύλη, το φρουραρχείο, τους στρατώνες, το νοσοκομείο και το Ναό του Αγίου Γεωργίου.



## ΑΝΑΚΤΟΡΟ ΑΓΙΩΝ ΜΙΧΑΗΛ & ΓΕΩΡΓΙΟΥ

Είναι έργο της περιόδου της αγγλικής προστασίας του νησιού, ο ρυθμός του είναι νεοκλασικός και περιβάλλεται από κήπο στον οποίο υπάρχει άγαλμα του Άγγλου Αρμολογιστή Άνταμ.

## ΝΕΟ ΦΡΟΥΡΙΟ

Δεσπόζει στη βορειοδυτική πλευρά της πόλης, πάνω από το Λιμάνι. Η κατασκευή του ολοκληρώθηκε την εποχή της αγγλικής προστασίας. Από τις δύο πύλες του Φρουρίου ιδιαίτερα μνημειακή είναι αυτή προς τη θάλασσα.



## ΑΧΙΛΛΕΙΟ

Ανάκτορο που άχτισε η Αυτοκράτειρα της Αυστρίας Ελισάβετ το 1891 κοντά στο χωριό Γαστούρι. Πήρε το όνομά του από το γλυπτό του Γερμανού Χέρτερ «Ο θάνατος του Αχιλλέα» που στολίζει τους θαυμάσιους κήπους του.



## ΕΚΚΛΗΣΙΕΣ – ΜΟΝΑΣΤΗΡΙΑ

Αγ. Ιωάννης ο Πρόδρομος (πριν τον 16ο αι.)



Από τους πρώτους Καθεδρικούς Ναούς των Μεγάλων Πρωτοπαπάδων. Ανήκει στον επτανησιακό τύπο, ξυλόστεγης μονόκλιτης βασιλικής με περιμετρικό χαμηλό κλειστό διάδρομο “εξωνάρθηκα”. Η εξωτερική όψη, πολύ απλή, με τη βαθμιδωτή διάταξη των στεγών και το χαρακτηριστικό διάτρητο κωδωνοστάσι που υψώνεται πάνω από το ιερό. Στο τέμπλο υπάρχουν έργα της σχολής Τζάννε, όπως επίσης Τζένου και Χρυσολωρά, ενώ η ουρανία είναι σύνθεση του Σπεράντζα (1773).

Παναγία Κρεμαστή και Αγ. Ιάκωβος (πριν τον 16ο αι.)



Ανήκει στον επτανησιακό τύπο, συνδιασμένη με την κατοικία του ιερέα. Από τον εξωνάρθηκα διατηρείται το δυτικό τμήμα. Χαρακτηριστική η γεωμετρική διακόσμηση στη βόρεια όψη που θυμίζει groffitto. Εσωτερικά ιδιαίτερα μεγαλοπρεπής, με μαρμάρινο τέμπλο όπου τα θυρώματά του κοσμούνται με μοτίβο φύλλων αμπέλου, πέτρινα προσκηνητάρια και εντυπωσιακές πελώριες εικόνες του Σπεράντζα (18ος αι.)



### Αγ. Νικόλαος των Γερόντων (αρχές 16ου αι.)

Μια από τις πλουσιότερες εκκλησίες (οικογένειες ευγενών). Ανήκει στον επτανησιακό τύπο με κάποιες παραλλαγές λόγω προσαρμογής στη συγκεκριμένη θέση. Υπήρξε Καθεδρικός Ναός μέχρι το 1712. Ένα σπάνιο παράδειγμα που εμφανίζει άμβωνα με πρόσβαση από τον εξωνάρθηκα. Με υπέροχο σκαλιστό τέμπλο από τα παλαιότερα σωζόμενα στην πόλη.



### Σπηλιώτισσα και Αγ. Βλάσσιος (1577)

Από το 1841 Μητροπολιτικός Ναός. Τρίκλιτη βασιλική που αντικατέστησε παλαιότερη στην ίδια θέση. Έχει υποστεί παρεμβάσεις εσωτερικά και εξωτερικά.

Ανάμεσα στις πολυάριθμες εικόνες που την κοσμούν ξεχωρίζουν εκείνες των Μ. Δαμασκηνού (16ος αι.), Εμμ. Τζάννε (17ος αι.), Παραμυθιώτη (18ος αι.), ενώ η αμφίπλευρη εικόνα της Παναγίας Δημοσιάνας είναι η παλαιότερη (15ος αι.) και πιο σημαντική εικόνα του ναού.



## ΦΥΣΗ

Ο νομός διαθέτει ένα μοναδικής ομορφιάς φυσικό περιβάλλον, που με τις αποχρώσεις του πράσινου και του γαλάζιου και τις πολύχρωμες πινελιές των αγριολούλουδων φαντάζει σαν ένας πίνακας ζωγραφικής που μεταβάλλεται συνεχώς.



Το εναλλασσόμενο αγροτικό τοπίο με τις δασικές εκτάσεις και τους καταπράσινους ελαιώνες στις παρυφές των λόφων που ακουμπούν στις παραλίες των νησιών, μαζί με τις δαντελένιες ακτές και τις φιλόξενες ακρογιαλιές συνθέτουν ένα αισθητικό σύνολο μοναδικής ομορφιάς.



Η καλλιέργεια του ιερού δένδρου της ελιάς δεσπόζει στο σύνολο του νομού μετατρέποντάς τον σε έναν απέραντο και συνεχή ελαιώνα.

### Λιβάδι του Ρόπα

Ετείνεται σε μια επίπεδη επιφάνεια 10.000 περίπου στρεμμάτων στη βόρεια πλευρά της Μέσης. Παλιότερα ήταν λίμνη που αποξηράνθηκε και σήμερα μεγάλα αποστραγγιστικά έργα απομακρύνουν μέσω του ποταμού Ρόπα (Ερμονα) τα βρόχινα νερά που κατακρατεί το έδαφος. Το λιβάδι έχει αξιοποιηθεί τουριστικά με γήπεδα γκολφ και ιππασίας ενώ ο αγροτικός τομέας είναι ουσιαστικά



ανύπαρκτος. Με μια γειτονιά λιμνών ανατολικά του, με το ποτάμι του να φτάνει μέχρι τον κόλπο των Ερμόνων, το λιβάδι έχει υπόσταση σημαντικού υδροβιότοπου και φιλοξενεί έναν ολόκληρο κόσμο από πουλιά, ερπετά, αμφίβια και ψάρια. Στους λόφους που περικλείουν όλην αυτή την περιοχή έχουν αναπτυχθεί αγροτικά χωριά όπως οι Κανακάδες, το Μάρμαρο, οι Γιαννάδες, το Τεμπλόι και τα Βασιλικά.

### Βάτος

15χλμ. από την πόλη είναι ένα μικρό και ήσυχο χωριό με δύο ενδιαφέρουσες βυζαντινές εκκλησίες. Τον Αγ. Νικόλαο με βυζαντινές τοιχογραφίες του 13ου αι. και τον Άγ. Γεώργιο χτισμένο στη κορυφή του ομώνυμου λόφου με τοιχογραφίες του 14ου και 15ου αι.

### Μυρτιώτισσα

Ενας δύσβατος κατηφορικός χωματόδρομος οδηγεί από τον Βάτο στη Μυρτιώτισσα, μια μικρή πανέμορφη παραλία που προτιμούν οι γυμνιστές. Δεξιά (βόρεια) από την παραλία βρίσκεται το μοναστήρι της Παναγίας της Μυρτιώτισσας που θεμελιώθηκε τον 14ο αιώνα από εκχριστιανισμένο Τούρκο καλόγερο. Η ονομασία οφείλεται σε μια εικόνα της Παναγίας που βρέθηκε μέσα στις μυρτιές. Ένα παραλιακό μονοπάτι με βοτανολογικό ενδιαφέρον θα σας οδηγήσει στους Έρμονες.

### Έρμονες

Είναι ένας μικρός κολπίσκος στη δυτική πλευρά με απόκρημνα βράχια και δασώδεις λόφους.



Αρχαιολογικές έρευνες έχουν εντοπίσει εδώ ίχνη οικισμών της Εποχής του Χαλκού αποδεικνύοντας την ύπαρξη προϊστορικής ζωής. Οι πελάτες

των ξενοδοχείων χαίρονται την υπέροχη παραλία με τα κρύα νερά όπου εκβάλλει το ποτάμι της περιοχής. Υπάρχει όμως αρκετός χώρος για τους περαστικούς όπως υπάρχουν και ψαροταβέρνες, πολλά δωμάτια προς ενοικίαση και μπαρ.

### Πέλεκας

12χλμ. από την πόλη χτισμένος στη κορυφή ενός ωραίου λόφου σε ύψος 270μ. έγινε γνωστός για την πανοραμική θέα και το ηλιοβασίλεμα που προσφέρει. Υπάρχει το “παρατηρητήριο του Kaiser” όπου ο Γουλιέλμος ο 2ος συνήθιζε να ρεμβάζει.

### Γλυφάδα

Μεγάλη και δημοφιλής παραλία με αμμουδιά, all day bar, ξενοδοχείο, εστιατόρια και πολύ κόσμο. Εδώ διεξάγεται το πανελλήνιο πρωτάθλημα beach volley.



### Κοντογιαλός

Εξαιρετική παραλία, μικρογραφία της Γλυφάδας, με ταβερνάκια “πάνω στο κύμα” , ενοικιαζόμενα δωμάτια και ξενοδοχείο. Εδώ θα φθάσετε από τρεις διαφορετικούς δρόμους.

### Γυαλισκάρι

Στο δρόμο που ενώνει τον Πέλεκα με τους Σιναράδες θα βρείτε διασταύρωση προς το Γυαλισκάρι. Ένα μικρό όρμο με πεύκα που φτάνουν μέχρι τη θάλασσα , με δύο-τρία ταβερνάκια αλλά και πολύ κόσμο από το παρακείμενο ξενοδοχείο.

## Άη-Γόρδης

Μεγάλη παραλία στα δυτικά που μπορεί να θεωρηθεί επίνειο των Συναράδων και του Κάτω Γαρούνα. Ξενοδοχεία, εστιατόρια και μπαρ εξυπηρετούν τους πολλούς τουρίστες που φανατικά διαλέγουν την τοποθεσία αυτή για τις διακοπές τους. Εντυπωσιακό στοιχείο του Άη-Γόρδη είναι τα βράχια της βόρειας πλευράς που η θάλασσα έχει διαμορφώσει σε φυσικά γλυπτά έργα τέχνης. Η παραλία συνεχίζεται με βράχια και πέτρες ενώ από πάνω δεσπόζει ο επιβλητικός βράχος του Αερόστατου που παλιότερα ονομαζόταν Βάρδια γιατί από εκεί επέβλεπαν τις δυτικές ακτές στα χρόνια των πειρατών. Στο Αερόστατο και στις παραλίες του μπορείτε να πάτε από το δρόμο που υπάρχει στη βόρεια είσοδο των Συναράδων. Στο νότιο άκρο του Άη-Γόρδη βρίσκεται το περίφημο Ορθολίθι, ένας επιβλητικός βράχος μέσα στη θάλασσα που αναφέρει και ο Ιάκωβος Πολυλάς σε διήγημα του.



## ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Συνυφασμένη με την μακραίωνη και πολυτάραχη ιστορία της, η κουζίνα της Κέρκυρας αλλά και των υπολοίπων νησιών του Ιονίου πελάγους είχε μια εντελώς ξεχωριστή πορεία από αυτή τη υπόλοιπης Ελλάδας.

Αν για τους κατοίκους της στερεάς Ελλάδας η κοινή διαδρομή με την Βυζαντινή και στη συνέχεια με την Οθωμανική Αυτοκρατορία, επηρέασε καταλυτικά τον τρόπο ζωής τους, με τον ίδιο τρόπο και οι επτανήσιοι επηρεάσθηκαν από την μακραίωνη παρουσία των Ενετών, την 50χρονη των Άγγλων, την λιγόχρονη των Γάλλων και την «στιγμιαία» των Ρώσων.

Είναι λοιπόν βέβαιο, ότι η ιστορία της Κερκυραϊκής κουζίνας ξεκινάει κάμποσους αιώνες πριν...

## ΣΟΦΡΙΤΟ

- 1 κιλό μοσχάρι (ή βιτούλι)
- 1-2 κουταλιές ελαιόλαδο
- 1 μάτσο μαϊντανό πλατύφυλλο, κομμένο
- 1 κεφάλι σκόρδο σε λεπτές φέτες
- 1 φλιτζάνι (240ml) λευκό ξύδι καλής ποιότητας
- 1 κουταλιά βούτυρο ή μαργαρίνη
- Αλάτι
- Αλεύρι
- Φρεσκοκιμμένο μαύρο πιπέρι



Πάρτε από το χασάπη σας 12 φέτες μοσχαρίσιου κρέας, το οποίο να το έχει χτυπήσει όπως για το σνίτσελ 8-10 εκατοστά πλάτος και 2 εκατοστά πάχος.

Ετοιμάστε δύο πιάτα, το ένα με αλάτι και φρεσκοκομμένο πιπέρι και το άλλο με αλεύρι. Βάλτε τις φέτες κρέατος πρώτα στο αλατοπίπερο και μετά στο αλεύρι. Σιγουρευτείτε ότι και οι δύο πλευρές αλευρώθηκαν. Ζεσταίνετε το βούτυρο (ή τη μαργαρίνη) μαζί με το λάδι σ' ένα αντικολλητικό τηγάνι και τηγανίστε τις φέτες (λίγες κάθε φορά), και από τις δύο πλευρές.

Μετά πάρτε μία μεγάλη κατσαρόλα με καπάκι, τοποθετήστε τις στον πάτο, πλάι πλάι, τη μία να ακουμπάει στην άλλη, και πασπαλίστε τις με το μαϊντανό και το σκόρδο. Βάλτε από πάνω μία ακόμη στρώση από κρέας, μαϊντανό και σκόρδο μέχρι να τοποθετηθούν όλες οι φέτες.

Μετά προσθέστε το ξύδι στη κατσαρόλα, γεμίζοντας με νερό μέχρι να καλυφθεί το κρέας. Σε δυνατή φωτιά αφήστε τα να πάρουν βράση και



μετά χαμηλώνοντας τη φωτιά τα σιγοβράζετε, για μία τουλάχιστον ώρα, με την κατσαρόλα σκεπασμένη. Δοκιμάστε με το πιρούνι, αν το κρέας είναι τρυφερό, κάτι που θα καταλάβετε όταν αρχίσει να χωρίζεται. Αν έχει πολύ νερό βράστε το δυνατά για να εξατμιστεί, στην αντίθετη περίπτωση, βάλτε λίγο ακόμη.

Το ξύδι είναι ουσιαστικό στο πιάτο αυτό. Η οξύτητά του ενεργεί αντίθετα στη γλυκύτητα του σκόρδου. Δόση για 6 άτομα.

Το σοφρίτο, μαζί με το μπουρδέτο και την παστιτσάδα, είναι τα πιο διάσημα πιάτα της κέρκυρας. Συνδυάζει τις 2 πιο δημοφιλείς γεύσεις των νησιωτών, το σκόρδο και το μαϊντανό, και το όνομά του δείχνει τις ιταλικές ρίζες του « soffriggere» σημαίνει τηγανίζω ελαφρά. Το σοφρίτο συνήθως αποτελείται από πολύ ψιλοκομμένο κρεμμύδι, μαϊντανό, σέλινο, σκόρδο και καρότα σε μαγειρευτό ή σούπα.

Δε χρειάζεται να αγοράσετε το καλύτερο κομμάτι κρέας γι αυτό το πιάτο. Χρειάζεται, όμως, πολύωρο μαγείρεμα για να δέσουν όλα τα συστατικά σε μια πηχτή, πλούσια σάλτσα, που είναι ότι καλύτερο για έναν λάτρη του σκόρδου. Πράγματι, μοσχαράκι γάλακτος είναι ίσως η λάθος έκφραση για το κρέας που χρησιμοποιείται. Στην Ιταλία θα ήταν « vitellone», και στη Ελλάδα « βιτούλι», ένα μικρό μεν μοσχαράκι, αλλά πάντως πιο ηλικιωμένο από το γάλακτος.

Ο πουρές είναι ένα εξαιρετο συνοδευτικό.

## ΜΠΟΥΡΔΕΤΤΟ Ή ΜΠΟΥΡΔΕΤΤΟΣ

Το μπουρδέττο είναι προφανώς μια παράφραση του βενετσιάνικου «brodetto», που σημαίνει σούπα ή ζωμός. Το πιάτο, μάλλον μαγειρευτό παρά σούπα, υπάρχει αποκλειστικά στην Κέρκυρα και στους Παξούς, όπου βρίσκουμε αρκετές παραλλαγές, όλες με άφθονο καυτερό κόκκινο πιπέρι. Περιέργως τα άλλα νησιά δε χρησιμοποιούν κόκκινο πιπέρι ή καυτερή πιπεριά στη μαγειρική τους. Καθώς η Κέρκυρα είναι το βορειότερο νησί δέχτηκε πολλούς πρόσφυγες από τη Μακεδονία και τη Θράκη όταν οι Τούρκοι κατέλαβαν τις περιοχές αυτές. Ή μπορεί να έφθασαν στο νησί πρόσφυγες από το Ντουμπρόβνικ, μια άλλη πόλη της Αδριατικής, που ελεγχόταν από τους βενετσιάνους και είχε δεσμούς με περιοχές στα Βαλκάνια που αγαπούσαν πολύ την πάπρικα. Όλοι οι παντοπώλες της Κέρκυρας πουλάνε σακουλάκια με έτοιμη πάπρικα ή κόκκινο πιπέρι που χρησιμοποιούσαν στα ημιφιλή αυτά πιάτα.

## ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΜΠΟΥΡΔΕΤΤΟ

Μπορείτε να αντικαταστήσετε το φρέσκο ή τον κατεψυγμένο μπακαλιάρo με άλλο ψάρι. Ή όπως κάνουν οι Κερκυραίοι, να παραλείψετε τελείως το ψάρι, και θα έχετε δύο υπέροχα πιάτα λαχανικών.



- 1- 1 ½ μπακαλιάρος
- 1 φλυτζάνι (240ml) ελαιόλαδο

- 2 κουταλιές κόκκινο πιπέρι
- 1 μέτριο κρεμμύδι λεπτοκομμένο
- 1 κεφάλι σκόρδο ψιλοκομμένο
- 1 ντομάτα ξεφλουδισμένη, ξεσποριασμένη και κομμένη σε μικρά κομματάκια ή
- 1 κουταλάκι πελτέ (περισσότερο για χρώμα παρά για γεύση)
- 1 κιλό πατάτες ξεφλουδισμένες, κομμένες στα 4
- 1 φλυτζάνι (60ml) νερό
- ½ κουταλιά μαύρο πιπέρι
- Ψιλοκομμένος μαϊντανός

Τινάχτε το ψάρι για να φύγει το χαλαρό αλάτι γύρω του, και βυθίστε το σε μία μεγάλη γαβάθα με κρύο νερό για 24 ώρες το λιγότερο, αλλάζοντας το νερό τουλάχιστον 2 φορές.

Βγάλτε τη πέτσα του και τα μεγάλα κόκκαλα και κόψτε το σε μερίδες πριν το μαγειρέψετε. Στεγνώστε το σε ένα τρυπητό.

Ζεσταίνετε το λάδι σε χαμηλή φωτιά σε μία μεγάλη κατσαρόλα με καπάκι. Βάλτεο το κόκκινο πιπέρι, ανακατεύοντας διαρκώς για λίγα λεπτά, για να ελευθερωθεί το άρωμά του, προσέχοντας να μην καεί.

Προσθέστε το κρεμμύδι και το σκόρδο και τσιγαρίστε τα. Ανακατέψτε τη ντομάτα και προσθέστε τις πατάτες και λίγο μαύρο πιπέρι. Καλύψτε με νερό και, βάζοντας το καπάκι, σιγοβράστε για 10 λεπτά. Μετά βάλτε τα κομμάτια του μπακαλιάρου πάνω από τις πατάτες για 30 ακόμα λεπτά μέχρι να δέσει η σάλτσα. Γαρνίρετε με μαϊντανό πριν σερβίρετε.

Άλλες εξίσου πολύ γνωστές συνταγές στην Κέρκυρα είναι οι εξής:

## **ΣΑΒΟΥΡΟ ή ΣΑΒΟΡΟ (μαριναρισμένο ψάρι)**

Η συνταγή αυτή προέρχεται από το βενετσιάνικο πιάτο “sardelle in saor”, που μπορεί να ανάγεται στην εποχή του Βυζαντίου, καθώς συναντάται σε πολλές περιοχές της Ελλάδας. Μπορεί να είναι και ακόμη παλιότερο αφού οι Ρωμαίοι πρώτοι καθιέρωσαν τη συνήθεια του γλυκόξινου, συνδυάζοντας σταφίδες με ξίδι. Τελειοποιήθηκε, πάντως, πριν την εποχή του ψυγείου, όταν τα ψάρια αφθονούσαν και ήταν φθηνά. Πριν το Β' Παγκόσμιο Πόλεμο οι οικογένειες μαγείρευαν ψάρι περισσότερο απ' ό,τι μπορούσαν να φάνε σ' ένα γεύμα, κι έτσι το απολάμβαναν ολόκληρη την εβδομάδα. Τα μαγαζιά το έφτιαχναν σε ποσότητα βαρελιού και οι γυναίκες το έστελναν στους άντρες τους που δούλευαν στα ποταμόπλοια του Δούναβη.

Το ιδανικό ψάρι γι' αυτή τη συνταγή είναι το μπαρμπούνι, αλλά και φτηνότερα ψάρια ταιριάζουν το ίδιο καλά. Στα Επτάνησα συχνά χρησιμοποιούν μαρίδες ή γόπες.

Το πιάτο αυτό είναι παραδοσιακό για τις νηστείες (όπως τον Ευαγγελισμό της Παρθένου και την Κυριακή των Βαΐων).

- 1 κιλό μικρό ψαράκι
- 4-5 γεμάτες κουταλιές αλεύρι
- αλάτι κατά βούληση
- πιπέρι κατά βούληση
- ½ φλιτζ. ελαιόλαδο, συν δύο κουταλιές
- ½ φλιτζ. (50 γρ.) σταφίδες (προαιρ.)
- 6 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο

- 2 κουταλιές δεντρολίβανο
- 1 κουταλιά πιπερόκοκκο
- 1 φλιτζ. (240 ml) ξίδι

Καθαρίζετε τα ψάρια. Τα αλευρώνετε και βάζοντας αλατοπίπερο τα τηγανίζετε σε ελαιόλαδο. Τα στεγνώνετε σε απορροφητικό χαρτί και τα βάζετε στο πλάι. Αν έχετε χρόνο τα αφήνετε να κρυώσουν μία νύχτα, γιατί έτσι θα απορροφήσουν τη μαρινάδα πιο εύκολα.

Σ' ένα τηγάνι, ζεσταίνετε 2 κουταλιές λάδι και τσιγαρίζετε τις σταφίδες, το σκόρδο, το δεντρολίβανο και τον πιπερόκοκκο για ένα λεπτό μέχρι να σκάσουν οι σταφίδες. Βάλτε μετά το ξίδι.

Όταν βράσουν, προσθέστε το ψάρι για ένα λεπτό. Βγάλτε τα από τη φωτιά. Βάλτε τα σ' ένα πυρίμαχο σκεύος με καπάκι, προσέχοντας η μαρινάδα να καλύπτει το ψάρι. Φυλάξτε τα σε δροσερό μέρος. Θα χρειαστούν τουλάχιστον 48 ώρες για να μαριναριστούν καλά. Διατηρούνται για ένα μήνα περίπου, μάλιστα γίνονται καλύτερα όσο περνάει ο καιρός και το ξίδι διαπερνάει το ψάρι, αλλά ίσως να μην μπορείτε να συγκρατηθείτε τόσο καιρό...

Σερβίρονται με φρέσκο μαύρο ψωμί και βούτυρο. Δόση για 6 με 8 άτομα.

## ΠΟΛΠΕΤΤΟΝΕ ή ΡΟΛΟ

Ένα ακόμη πιάτο με ιταλικό όνομα, ιδιαίτερα αγαπητό στους Κερκυραίους. Το μυστικό του είναι ότι το κρέας ζυμώνεται ξαναζυμώνεται, ώστε οι «ραφές» του να κλείσουν τελείως, και να μην υπάρχει κίνδυνος να ανοίξει. Είναι ίσως μία από ελάχιστες κερκυραϊκές συνταγές χωρίς σκόρδο ή κρεμμύδι.



και

τις

- ½ φρατζόλα μπαγιατίτικο ψωμί χωρίς την κόρα
- 1 κιλό κιμά βοδινό (διπλοκομμένο)
- αλάτι
- λάδι για τσιγάρισμα
- φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 3 κουταλιές μαϊντανό κομμένο
- 3-4 σφιχτά βραστά αβγά
- αλεύρι

Μουσκέψτε το ψωμί σε νερό μέχρι να φουσκώσει και να διπλασιάσει τον όγκο του. Μετά σφίξτε το να στραγγίξει όσο το δυνατόν περισσότερο και βάλτε το στην άκρη.

Ζυμώστε τον κιμά πολύ καλά μέχρι να γίνει πολύ εύπλαστος. Προσθέστε το ψωμί (τριμμένο) και αναμείξτε πολύ καλά και πάλι, βάζοντας αλάτι και πιπέρι. Μετά απλώστε το μείγμα σαν να φτιάχνετε μία ζύμη για πίτα πάχους 4 εκατοστών και πλάτους 30. Πασπαλίστε το μαϊντανό στη μέση και απλώστε τα βραστά αβγά από πάνω. Διπλώστε τη δεξιά πλευρά

του κρέατος με τέτοιο τρόπο ώστε να καλυφθούν τα αβγά και πιέστε τις άκρες πολύ καλά για να μην φαίνετε η ένωση. Κάντε το ίδιο και με την αριστερή. Το ρολό θα έχει τώρα διάμετρο 10-12,5 εκατοστά.

Κυλήστε το ρολό στο αλεύρι και τσιγαρίστε το σε μια μεγάλη κατσαρόλα, γυρίζοντάς το απ' όλες τις πλευρές ακόμα και στις άκρες. Αν αρχίσει να ανοίγει ή να σπάει κυλίστε το γρήγορα για να το σφραγίσετε.

Βγάλτε το από την κατσαρόλα και σβήστε το με λίγο νερό (είναι καλύτερα να έχετε λιγότερο νερό παρά περισσότερο απ' ότι χρειάζεται – γιατί πάντα μπορείτε να προσθέσετε λίγο ακόμη αργότερα). Το ξαναβάζετε στην κατσαρόλα, την καλύπτετε και σιγορβράζετε για περίπου 1 ώρα. Κρυώστε το πριν το κόψετε σε φέτες. Δόση για 8 άτομα.

## Σκορδαλιά (ή αλιάδα) με αμύγδαλα

Υπάρχουν τόσο πολλοί τρόποι να φτιάξετε αυτή την υπέροχη σάλτσα, όσοι και τα νησιά των Επτανήσων, και φυσικά η ποσότητα του σκόρδου εξαρτάται από το προσωπικό σας γούστο. Η ιδανική σκορδαλιά θα πρέπει να παρασκευάζεται με γουδί και γουδοχέρι και να μην είναι ρευστή. Η κουζινομηχανή πάντως μπορεί να τα αντικαταστήσει.



Η σάλτσα αυτή σερβίρεται παραδοσιακά με τηγανητό μπακαλιάρο στις 25 Μαρτίου, την Κυριακή των Βαΐων και στις 6 Αυγούστου, αλλά τρώγεται και σε πολλές άλλες περιπτώσεις. Είναι καλή με οποιοδήποτε ψάρι, με βραστά παντζάρια, χόρτα ή τηγανητές μελιτζάνες ή κολοκυθάκια. Δοκιμάστε τη με άλλα λαχανικά επίσης.

- ½ κιλό ξεφλουδισμένες πατάτες
- 3 ή περισσότερες σκελίδες σκόρδο
- ½ φλιτζ. (65 γρ.) αμύγδαλα
- 1 φλιτζ. (240 ml) παρθένο λάδι
- αλάτι
- 1/3 φλιτζ. (80 ml) ξίδι ή λεμόνι

Βράστε τις πατάτες σε αλατισμένο νερό και στραγγίξτε τες. Φυλάξτε λίγο από το νερό. Βάλτε το σκόρδο, τα αμύγδαλα, το μισό λάδι και αλάτι σ' ένα μπλέντερ ή κουζινομηχανή. Ανακατέψτε τα και, καθώς οι λάμες συνεχίζουν να γυρίζουν, προσθέστε τις καυτές πατάτες, μία μία, μέχρι να έχετε ένα λείο πουρέ. Βάλτε το υπόλοιπο λάδι και το ξίδι σιγά σιγά, εναλλάξ. Προσθέστε περισσότερο αλάτι αν χρειάζεται.



Οι Κερκυραίοι λάτρεις του σκόρδου, χρησιμοποιούν 2 ή 3 ολόκληρα σκόρδα , λεμόνι αντί ξίδι, και λίγο νερό από τις βραστές πατάτες για να αραιώσουν τον πουρέ.

## Χταπόδι γιαχνί

Το χταπόδι, ο αστακός των φτωχών, είναι πράγματι τόσο καλό και γευστικό, όσο και το ακριβό οστρακόδερμο. Θα τα δείτε παντού να κρέμονται για να στεγνώσουν, πριν ψηθούν στα κάρβουνα.



Στην Κέρκυρα, μαγειρευτό χταπόδι και ρύζι σερβιριζόταν στους αρραβώνες, ώστε η οικογένεια να ευημερεί όπως οι κόκκοι του ρυζιού και να πολλαπλασιάζεται σε όλες τις κατευθύνσεις όπως τα πλοκάμια του χταποδιού. Αυτή η συνταγή πάντως δεν έχει καμία συμβολική σημασία.

- 1,5 κιλό χταπόδι κομμένο σε κομμάτια
- 1/2 φλιτζ. (120ml) ελαιόλαδο
- 4-5 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- 3 φύλλα δάφνη
- 1 κουταλιά ρίγανη
- κόκκινο ή μαύρο πιπέρι
- 5 ή 6 μικρές πατάτες κατ' άτομο
- 1-2 κουταλιές ντοματοπελτέ διαλυμένο σ' ένα φλιτζάνι ζεστό νερό

Τοποθετήστε το χταπόδι σε μία αντικολλητική κατσαρόλα, χωρίς νερό, και σιγοβράστε, βάζοντας το καπάκι. Θα βγάλει αρκετό υγρό, ιδίως αν ήταν σε δυνατή κατάψυξη. Αφαιρέστε το υγρό, γιατί θα κάνει το φαγητό πολύ βαρύ, ιδίως για ευαίσθητα στομάχια. Ξαναβάλτε στη φωτιά προσθέτοντας το λάδι, τα κρεμμύδια, το σκόρδο, τα φύλλα δάφνης, τη

ρίγανη και το πιπέρι. Τσιγαρίζετε για λίγα λεπτά και μόλις τα κομμάτια αρχίσουν να κολλάνε προσθέτετε 4 φλιτζάνια νερό. Σιγοβράστε με την κατσαρόλα μισοκαλυμμένη, μέχρι το χταπόδι να τρυπιέται εύκολα με το πιρούνι. Προσθέστε τις πατάτες και τον πελτέ και βράστε τα χωρίς καπάκι μέχρι να δέσει η σάλτσα και να γίνουν οι πατάτες. Οι πατάτες παίρνουν ένα θαυμάσιο κόκκινο χρώμα και η γεύση τους είναι υπέροχη τουλάχιστον τόσο όσο αυτή του χταποδιού.

## Κοτόπουλο ψητό

Οι περισσότερες χωρικές των νησιών έμαθαν να μαγειρεύουν από τη γιαγιά τους. Οι μητέρες τους ήταν

απασχολημένες στους ελαιώνες ή σε άλλες δουλειές του σπιτιού.

Συνταγές σαν κι αυτή πέρασαν από γενιά σε γενιά χωρίς ν' αλλάξουν σχεδόν καθόλου.



- 1 κοτόπουλο (1-1,5 κιλό) ολόκληρο
- 2-3 φύλλα δάφνη
- 3-4 σκελίδες σκόρδο λεπτοκομμένο, και τουλάχιστον ένα κεφάλι με τις σκελίδες ολόκληρες
- αλάτι
- 2 λεμόνια
- 1 μικρό κρεμμύδι, κομμένο στη μέση
- 1-2 κουταλάκια ρίγανη
- 1-2 κουταλιές ελαιόλαδο
- 1/2 κιλό πατάτες μικρές
- 1 φλιτζ. (120ml) νερό
- φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

Μπορείτε να ψήσετε το κοτόπουλο σε ένα σκεπαστό τσουκάλι ή στο φούρνο. Αν προτιμήσετε το δεύτερο προθερμαίνετε το φούρνο στους 160°.

Προετοιμάστε ένα μείγμα από το αλάτι, το πιπέρι, τα φύλλα δάφνης θρυμματισμένα και το λεπτοκομμένο σκόρδο. Βάζετε το μείγμα αυτό στο στήθος και στα μπούτια.

Μ' ένα μαχαίρι κάνετε σχισμές στα σημεία που δεν μπορείτε να φθάσετε και βάζετε λίγη δάφνη και σκόρδο.

Αλείφετε ολόκληρο το κοτόπουλο με χυμό λεμονιού και μετά βάζετε μισό κρεμμύδι και μισό λεμόνι στην κοιλότητα του στομαχιού. Τρίψτε λίγη ρίγανη πάνω στο κοτόπουλο και ραντίστε το με λίγο λάδι.

Τοποθετήστε το κοτόπουλο στο ταψί και γύρω του τις πατάτες κομμένες στα τέσσερα - τις οποίες μπορείτε να έχετε μισοβράσει για 10 λεπτά αν θέλετε -, ολόκληρες σκελίδες σκόρδου (μη τσιγκουνευτείτε, γιατί τίποτε δεν είναι τόσο γευστικό όσο το ψημένο σκόρδο), και ακόμη ένα λεμόνι στα τέσσερα.

Προσθέστε ένα φλιτζάνι νερό και ψήστε το για 2-3 ώρες μέχρι το κρέας να γίνει τρυφερό και η πέτσα του τραγανή. Γυρίστε το μία φορά για να κοκκινίσει και το κάτω μέρος του κοτόπουλου και βεβαιωθείτε ότι όλες οι πατάτες ψήθηκαν το ίδιο.

Το κοτόπουλο γίνεται τραγανό, αρωματισμένο με τα αρωματικά χόρτα, το λεμόνι και το σκόρδο, και με μία λεμονάτη σάλτσα. Ακόμη και τα κομμάτια λεμονιού είναι νόστιμα.

## Παστιτσάδα με κόκορα



Ένα από τα δημοφιλέστερα πιάτα για τις Κυριακές ή τις ονομαστικές γιορτές στην Κέρκυρα είναι η πασιτσάδα, ένα ψητό στο τσουκάλι με πλούσια σάλτσα ντομάτας και μακαρόνια. Μερικοί το προτιμούν καλύτερα με βοδινό αντί για κόκορα. Η συνταγή είναι ακριβώς ίδια, ανεξάρτητα του τι θα διαλέξετε (κοτόπουλα ελεύθερης βοσκής ή κρέας).

- 1 κότα ή κόκορα 1,5-2 κιλά
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 1 κουταλάκι κανέλα
- 3-4 σκελίδες σκόρδο τεμαχισμένο
- 3 κουταλιές ελαιόλαδο
- 2 κρεμμύδια τεμαχισμένα
- 1/2 ποτήρι (120ml) καλό ξίδι από κρασί
- 1 κουταλιά ντοματοπελτέ, διαλυμένο σε ξίδι
- γαρίφαλα
- ζάχαρη κατά βούληση (προαιρετ.)
- 4 φλιτζ. νερό
- 1/2 κιλό μακαρόνια χοντρά
- τριμμένο κεφαλοτύρι, ή ρεγκάτο

Πριν ψήσετε το πουλί, κάντε σχισμές και αλείψτε το παντού μ' ένα μείγμα αλατιού, πιπεριού και κανέλας, βάζοντας κομματάκια σκόρδου στις σχισμές.

Ζεσταίνετε το λάδι σε μια βαριά κατσαρόλα με σκέπασμα και ροδοκοκκινίστε το κοτόπουλο παντού. Βγάλτε το κοτόπουλο και βάλτε το κρεμμύδι στο ίδιο λάδι, μέχρι να χρυσίσει. Μετά ανακατέψτε μέσα το ξίδι και τον πελτέ. Ξανατοποθετείτε μέσα το κοτόπουλο μαζί με τα γαρίφαλα (και τη ζάχαρη, αν θέλετε). Γεμίστε με νερό μέχρι τη μέση του κοτόπουλου, βράστε τα και καλύψτε. Χαμηλώστε τη φωτιά και αφήστε τα για 2-3 ώρες.

Ελέγχετε συχνά για να δείτε μήπως το νερό εξατμίζεται πολύ γρήγορα και γυρίζετε το κοτόπουλο κάθε τόσο. Προσθέστε κι άλλο νερό αν χρειάζεται αλλά με προσοχή για να μην γίνει το ζουμί πολύ νερούλο· στο τέλος πρέπει να έχετε μία πυκνή σάλτσα.

Όταν το κοτόπουλο κοντεύει να γίνει, βράστε τα μακαρόνια «al dente». Κόψτε το κοτόπουλο σε μερίδες, βάλτε τη σάλτσα στη σαλτσιέρα και σερβίρετε με τα μακαρόνια καθώς και τριμμένο τυρί. Ή μπορείτε να σπάσετε την παράδοση και να σερβίρετε με τηγανητές τραγανιστές πατάτες, ιδανικές με την πλούσια σάλτσα.

## Αρνί στο φούρνο με ρύζι και γιαούρτι



Το γιαούρτι, στη συνταγή αυτή, δηλώνει την καταγωγή της από την ενδοχώρα.

Πολλοί από τους Ηπειρώτες της περιοχής απέναντι στην Κέρκυρα ήταν βοσκοί και κτηνοτρόφοι. Οι επισκέπτες στην Κέρκυρα του 19ου αιώνα ανέφεραν ότι όλο το κρέας της Κέρκυρας ερχόταν από την Ήπειρο και την Αλβανία.

- 1 κιλό αρνί
- 4 κουταλιές βούτυρο
- 2 φλιτζ. (480ml) νερό
- 1 1/2 κουταλιά ρίγανη
- 1 φλιτζ. (250 γρ.) κοντό ρυζάκι (γλασέ)
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 3 φλιτζ. (600 γρ.) στραγγιστό γιαούρτι
- 2 κρόκοι αβγού χτυπημένοι
- 4 κουταλιές αλεύρι

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 190°. Κόβετε το αρνί σε μικρά κομμάτια μεγέθους καρυδιού. Στεγνώστε τα καλά και τοποθετήστε τα σε ένα πυρίμαχο σκεύος με μία κουταλιά βούτυρο, το νερό και τη ρίγανη. Ψήστε τα για μίση ώρα.

Τα βγάξετε από το φούρνο, χύνετε το ζουμί σε μία κατσαρόλα, προσθέτετε το ρύζι, το αλάτι και το πιπέρι και τα σιγοβράζετε για 12



λεπτά. Προσθέστε περισσότερο καυτό νερό αν χρειάζεται (υπολογίστε τη συνολική ποσότητα του υγρού να είναι διπλάσια από την ποσότητα του ρυζιού). Βγάλτε το ρύζι από τη φωτιά και αφήστε το να κρυώσει λίγο. Στο μεταξύ αναμειγνύετε το γιαούρτι με τους κρόκους των αβγών και το αλεύρι μέχρι να ομογενοποιηθούν. Ανακατεύετε το μείγμα με το ρύζι και με το κουτάλι το βάζετε πάνω στο αρνί.

Μαζί με το υπόλοιπο βούτυρο, βάλτε τα στο φούρνο στους 135°, για περίπου 1 ώρα μέχρι να δέσει το γιαούρτι. Λίγο πριν το σερβίρετε δυναμώστε τη θερμοκρασία στους 200° και αφήστε το μέχρι να σχηματιστεί κρούστα.

## Χοιρινό γεμιστό

Πρόκειται για μία σπεσιαλιτέ των κρεοπωλών της Κέρκυρας, που οι πελάτες τους το παραγγέλνουν για δεξιώσεις μικρές ή μεγάλες. Το βοδινό τρανς μπορεί ν' αντικαταστήσει το χοιρινό. Συνοδεύεται πολύ καλά με πατάτα πουρέ.



- 1-2μέτρια καρότα
- 1 κιλό χοιρινό χωρίς κόκαλα (ωμοπλάτη θα ήταν το καλύτερο)
- 1 πράσινη πιπεριά χοντροκομμένη
- 10 σκελίδες σκόρδο λεπτοκομμένο
- 4 κουταλιές μαϊντανό λεπτοκομμένο
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- 1 φλιτζ. (240ml) λευκό κρασί ή 1/2 φλιτζ. (120ml) σέρι
- 1/2 φλιτζ. (120ml) νερό

Μισοβράζετε τα καρότα και τα κόβετε. "ξαπλώστε" το χοιρινό και τοποθετήστε τα καρότα, την πιπεριά, το σκόρδο και το μαϊντανό περίπου στο κέντρο. Πασπαλίστε μπόλικο αλάτι και πιπέρι. Κάντε ρολό το κρέας και δέστε το σφιχτά. Ζεστάνετε το λάδι σε μία κατσαρόλα και τσιγαρίστε το κρέας απ' όλες τις πλευρές. Βάζετε το κρασί ή το σέρι. Καλύψτε και σιγοβράστε το μέχρι να γίνει τρυφερό, προσθέτοντας κάθε τόσο λίγο νερό για να μην κολλήσει.

Αφήστε το να κρυώσει και κόψτε το σε φέτες. Οι φέτες θα μοιάζουν στολισμένες με ένα μωσαϊκό λαχανικών στο κέντρο τους.

## Αγκινάρες κοκκινιστές

- 12 αγκινάρες (2 για κάθε άτομο)
- 3 λεμόνια, κομμένα στη μέση
- 4 κεφάλια σκόρδο (προτιμότερο το φρέσκο σκόρδο)
- 4 φρέσκα κρεμμυδάκια κομμένα
- 1 μάτσο άνηθο ψιλοκομμένο ή 3 κουταλιές ξερό
- 1 μεγάλο μάτσο δυόσμο
- 1 φλιτζ. (240ml) ελαιόλαδο
- αλάτι
- κόκκινο πιπέρι κατά βούληση
- 12 μικρές πατάτες καθαρισμένες
- 1 κουταλιά ντοματοπελτέ διαλυμένο σε λίγο νερό



Καθαρίστε τις αγκινάρες, κόβοντας τα εξωτερικά φύλλα και βγάζοντας το κέντρο. Αν δεν έχετε πολύ χρόνο, κόψτε τες στη μέση και αφαιρέστε το κέντρο τους. Τρίψτε καθεμιά με λεμόνι και βάλτε τες σε νερό με χυμό λεμονιού και αλάτι, για να μη μαυρίσουν.

Κόψτε τα άλλα λαχανικά και τα αρωματικά χόρτα πολύ ψιλά και βάλτε τα σε μία ρηχή κατσαρόλα με ελαιόλαδο. Τσιγαρίστε τα με λίγο αλάτι και καυτερό πιπέρι μέχρι να μαλακώσουν. Αν οι αγκινάρες είναι μικρές και τρυφερές, μπορείτε να τις προσθέσετε μαζί με τις πατάτες στο μείγμα με τα λαχανικά. Εάν όχι, τότε βάλτε τες 10 λεπτά πριν τις πατάτες. Βάζετε ελαιόλαδο πάνω στις αγκινάρες και μετά τον πελτέ και νερό μέχρι το υγρό να φτάσει στη μέση τους. Σιγοβράζετε, με την κατσαρόλα σκεπασμένη, ανακινώντας τη κάθε τόσο για να μην κολλήσουν, μέχρι να

λαχανικά να είναι τρυφερά. Αν θέλετε να πυκνώσει λίγο η σάλτσα, προσθέστε 1 κουταλάκι αλεύρι ανακατεμένο με νερό.

## Μελιτζάνες γεμιστές με μαϊντανό και τυρί

Για το απλό και γευστικό αυτό πιάτο, θα χρειαστείτε αρκετές μακριές, λεπτές μελιτζάνες, τουλάχιστον δύο για κάθε άτομο. Όπως και τα περισσότερα λαχανικά, μαγειρεμένα με ελαιόλαδο, είναι ακόμη καλύτερα την επόμενη ημέρα, σε θερμοκρασία δωματίου, και όχι κατευθείαν από το ψυγείο.



- 8 μελιτζάνες
- ελαιόλαδο για το τσιγάρισμα
- 2 μέτρια κρεμμύδια κομμένα
- 1 μάτσο μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 φλιτζ. (90 γρ.) χοντροτριμμένο τυρί, κατά προτίμηση κεφαλοτύρι, ή ρεγκάτο
- φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

Κάντε 3 ανοίγματα κατά μήκος κάθε μελιτζάνας (4 αν είναι αρκετά φουσκωτές).

Τις τσιγαρίζετε ελαφρά με ελαιόλαδο. Τις βγάζετε και τις στραγγίζετε.

Τσιγαρίστε το κομμένο κρεμμύδι στο ίδιο λάδι μέχρι να μαλακώσει.

Βγάλτε από τη φωτιά και προσθέστε 2 χούφτες μαϊντανό και το τριμμένο τυρί. Αναμείξτε καλά, βάλτε πιπέρι αλλά όχι αλάτι, καθώς το τυρί είναι αρκετά αλμυρό. Πιέστε το μείγμα μέσα στα ανοίγματα.

Βάλτε τις μελιτζάνες σ' ένα λαδωμένο ταψί και ραντίστε λίγο ελαιόλαδο από πάνω. Ψήστε σε μέτριο φούρνο (190°), για 30 με 45 λεπτά.

Για ένα πιο διαφορετικό πιάτο μπορείτε να προσθέσετε σάλτσα αβγολέμονο

## Πρασόριζο



- 1 κιλό πράσα καλά πλυμένα
- 1 μάτσο σέλινο
- κόκκινο και μαύρο πιπέρι
- 1/2 φλιτζ. (120ml) ελαιόλαδο
- 1 φλιτζ. (250 γρ.) μακρύκοκκο ρύζι
- 1,5 κουταλιά ντοματοπελτέ διαλυμένο σε 1 λίτρο νερό
- 1/4 κουταλάκι ζάχαρη (προαιρε.)

Κόβετε τα πράσα και το σέλινο σε κομμάτια των 4 εκ. Τα βάζετε σε μία αντικολλητική κατσαρόλα, σε χαμηλή φωτιά, για να βγάλουν όλο χους το υγρό.

Όταν το ξανααπορροφήσουν, προσθέτετε το κόκκινο και το μαύρο πιπέρι μαζί με το λάδι και τα τσιγαρίζετε ελαφρά για 5 λεπτά. Μετά ρίχνετε το ρύζι, το νερό μέχρι να τα καλύψει και το διαλυμένο σε νερό πελτέ (και τη ζάχαρη). Σιγοβράζετε, με την κατσαρόλα σκεπασμένη, μέχρι να απορροφηθεί το υγρό και να γίνει το ρύζι.



## Πατάτες, γλυκοπατάτες και κυδώνια στο φούρνο

Οι Κερκυραίοι τρώνε πολλές γλυκοπατάτες. Υπάρχουν μεγάλες ποσότητες στις τοπικές λαϊκές αγορές.



Αυτή η απλή συνταγή αποτελεί ένα ασυνήθιστο συνοδευτικό για το ψητό χοιρινό.

- 1/2 κιλό πατάτες στα τέσσερα
- 1/2 κιλό γλυκοπατάτες στα τέσσερα
- 1/4 κιλό κυδώνια, ξεφλουδισμένα, χωρίς κουκούτσι (1 μεγάλο αρκεί)
- βούτυρο ή μαργαρίνη
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

Βάλτε τα 3 λαχανικά σ' ένα πυρίμαχο σκεύος, με λίγο βούτυρο ή μαργαρίνη, αλάτι, πιπέρι και ψήστε τα σε μέτριο φούρνο (190°), για 1 με 1,5 ώρα, μέχρι να γίνουν τρυφερά και να ροδίσουν.

## Σπανάκι στο φούρνο

Θα μπορούσε να ονομαστεί «το σουφλέ της τεμπέλας μαγειρίσσας».



- 1 κρεμμύδι κομμένο
- 1 κιλό σπανάκι καλά πλυμένο και κομμένο (ή 1 πακέτο κατεψυγμένο)
- ελαιόλαδο ή 1/2 ελαιόλαδο και 1/2 μαργαρίνη
- 1/3 φλιτζ. (80ml) γάλα
- 2 αβγά χτυπημένα
- 1/2 φλιτζ. (50 γρ.) κεφαλοτύρι, ή άλλο σκληρό τυρί τριμμένο
- 1/3 φλιτζ. (75 γρ.) ρύζι

Τσιγαρίζετε το κρεμμύδι και το σπανάκι στο ελαιόλαδο ή στο μείγμα λαδιού και μαργαρίνης, μέχρι να μαλακώσουν. Ρίχνετε τα χτυπημένα αβγά, το τυρί, το ρύζι και το γάλα. Ανακατέψτε τα καλά, αφού τα βγάλετε από τη φωτιά, και ρίξτε το μείγμα σ' ένα αλειμμένο πυρίμαχο σκεύος ή ταψί, βάζοντας λίγο ακόμη τριμμένο τυρί. Αφήστε το σε μέτριο φούρνο (190°), για 40 περίπου λεπτά.

## Τουρλού ή Φτωχόφαγο



Το τουρλού (ένα είδος μπριάμ) λέγεται στην Κέρκυρα και «φτωχόφαγο», ενώ σε πολλές ταβέρνες το βρίσκετε σε μια παραλλαγή που περιέχει μόνο πατάτες και λίγες φέτες από κολοκύθι. Το μυστικό για να πετύχει το πιάτο αυτό βρίσκεται στη σωστή σειρά τοποθέτησης των λαχανικών στο ταψί. Μη νοιάζεστε για τις ακριβείς αναλογίες, αλλά κάντε μεγαλύτερη ποσότητα απ' όση θέλετε για ένα γεύμα. Είναι ακόμη καλύτερο την επόμενη ημέρα.

- 150 γρ. από το κάθε λαχανικό: μπάμιες, φρέσκα φασολάκια, και κολοκυθάκια
- 2μέτριες πατάτες
- 2 πράσινες στρογγυλές πιπεριές
- 250 γρ. ντομάτες
- 3 κουταλιές ελαιόλαδο (ή περισσότερο)
- 3 κουταλιές φρυγανιά τριμμένη
- 3μεγάλα κρεμμύδια
- 1 κεφάλι σκόρδο σε ψιλές φέτες
- αλάτι
- 1 μάτσο μαϊντανό ψιλοκομμένο
- φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- ζάχαρη,

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 190°. Ψιλοκόβετε όλα τα λαχανικά εκτός από τις μπάμιες που τις αφήνετε ολόκληρες και τα φασολάκια που τα κόβετε σε κομμάτια των 5 εκ. Παίρνετε ένα ταψί (34 x 27 εκ.) που να είναι τουλάχιστον 10 εκατοστά βαθύ και αλείφετε τον πάτο με μία κουταλιά λάδι.

1. Απλώνετε στον πάτο το ψιλοκομμένο κρεμμύδι.
2. Τοποθετείτε τις μπάμιες, τα φασολάκια και τα κολοκυθάκια από πάνω.
3. Προσθέτετε μία στρώση από πατάτες και πιπεριές.
4. Ξαναβάζετε μία στρώση ψιλοκομμένο κρεμμύδι.
5. Καλύπτετε με μία στρώση λεπτές φέτες ντομάτας.

Σημαντικό: Μεταξύ κάθε στρώσης, πασπαλίζετε μαϊντανό, αλάτι και πιπέρι, καθώς και λίγο σκόρδο, ενώ στη στρώση από πατάτες και πιπεριές ραντίζετε τη δεύτερη κουταλιά λάδι και 1/4 (60ml) φλιτζανιού νερό.

Καλύψτε την τελευταία στρώση με ένα μείγμα από αλάτι, πιπέρι και λίγη ζάχαρη για να μετριάσει την οξύτητα της ντομάτας. Μετά τα σκεπάζετε όλα με φρυγανιά και άλλο λίγο λάδι.

Ψήστε τα στον προθερμασμένο φούρνο, μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά και να απορροφηθούν τα υγρά (βάλτε λίγο νερό αν δείτε ότι τα λαχανικά αργούν να μαλακώσουν). Θα χρειαστείτε περίπου 1 1/2 ώρα. Καλύψτε το ταψί με αλουμινόχαρτο αν η φρυγανιά αρχίσει να καίγεται.

Συμβουλή: Αν δεν σας αρέσουν οι μπάμιες, επειδή είναι ταυτόχρονα γλοιώδεις και μαλλιαρές, κόβετε τις κορυφές, προσέχοντας να μη φύγουν οι σπόροι, και αφού τις πασπαλίσετε με αλάτι και ξίδι τις βάζετε

για μια ώρα στον ήλιο. Μετά τις ξεπλένετε και θα δείτε ότι αυτή η επεξεργασία τις κάνει καλύτερες.

ΙΘΑΚΗ

Το μικρότερο σε μέγεθος και πληθυσμό μετά τους Παξούς νησί των Ιονίων Νήσων, αλλά πασίγνωστο σ όλο τον κόσμο για την 'πατρίδα', όπου βασιλεύει ο πολυμήχανος 'Όδυσσέας' του Ομήρου.



Βρίσκεται σε πλάτος 38ο - 23,5 Β και μήκος 18ο - 21,2 Α, έχει εμβαδόν 92,7 τ.χλμ, μήκος από το βορειότατο ακρωτήριο Αγ. Ιωάννης μέχρι το νοτιότατο Άνδρι 29 χλμ, μέγιστο πλάτος στο βόρειο τμήμα 6482μ, μέγιστο πλάτος στο νότιο τμήμα 6182μ και ελάχιστο πλάτος στο μέσο περίπου του νησιού που σχηματίζεται ο ισθμός στον Αετό 620μ.

Η Ιθάκη ένα νησί με παράδοση, ιστορία, πολιτισμό και ακλόνητη την αγάπη των κατοίκων για τον τόπο τους. Σπάνια η ομορφιά της, χαρακτηριστική η αντίθεση άγριας και ήμερης φύσης και η εναλλαγή του τοπίου. Σήμερα η Ιθάκη, νησί ιδιαίτερου φυσικού κάλλους, εξελίσσεται τουριστικά χωρίς να καταστρέφει τη γοητεία και την παράδοσή της.

Πρωτεύουσά της το Βαθύ, μια γραφική πόλη με έναν ιδιόμορφο κόλπο που κλείνει στην αγκαλιά του το νησάκι Λαζαρέτο και τα δύο ενετικά κάστρα του.

Είναι μία από τις 4 επαρχίες του νομού Κεφαλληνίας και έχει συνολικό πληθυσμό 3084 κατοίκους σύμφωνα με την απογραφή του 2001.

Το νησί πήρε το όνομά του από τον Ίθακο, πρώτου κατοίκου του νησιού (γιος του Πτερέλαου και αδελφός του Πολύκτορα και του Νήριτου) ή κατά τη μυθολογία ήταν γιος του Ποσειδώνα και της Αμφιμέλης.



Σύμφωνα με άλλη υπόθεση το όνομα προέρχεται από τη λέξη Ιθή (=εύθυμος) ή από τη φοινικικής καταγωγής λέξη Utika (=αποικία) ή από τη λέξη Ιθύς (=απότομος).

Σήμερα, η Ιθάκη εξελίσσεται πιο πολύ τουριστικά, χωρίς να καταστρέφει τη γοητεία και τη παράδοσή της. Ο εσωτερικός και εξωτερικός τουρισμός αυξάνει, οι επισκέπτες έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν πολύπλευρα το νησί και η Ιθάκη δεν είναι απλά μόνο ταυτισμένη με την πατρίδα του Οδυσσέα.

Το πνευματικό και μορφωτικό επίπεδο των Θιακών αλλά και των επισκεπτών του νησιού είναι υψηλό, καθώς το φαινόμενο σχετίζεται με την αίγλη που η Ιθάκη διατηρεί από τα Ομηρικά χρόνια, την ικανοποιητική παιδεία που υπήρχε και υπάρχει, το ανήσυχο και ακατάβλητο πνεύμα των Θιακών και την ακαταμάχητη επαφή με άλλους πολιτισμούς.

Η πόλη, το Βαθύ και τα τοπικά διαμερίσματα Ανωγής, Σταυρού και Κιονιού έχουν χαρακτηριστεί Παραδοσιακοί Οικισμοί, ενώ ολόκληρο το νησί έχει χαρακτηριστεί ιδιαίτερου φυσικού κάλους.

Τα τελευταία χρόνια έχει ξεκινήσει η σταδιακή ανάδειξη νέων μορφών οικονομικής δραστηριότητας, όπως ο αγροτουρισμός, η βιοτεχνία, η οικοτεχνία, η νεανική και γυναικεία επιχειρηματικότητα κ.α.



(πληροφορίες στη βιολογική καλλιέργεια, βιολογική κτηνοτροφία και προγράμματα).

Η Ιθάκη ένα νησί με παράδοση, ιστορία, πολιτισμό και ακλόνητη την αγάπη των κατοίκων για τον τόπο τους. Σπάνια η ομορφιά της, χαρακτηριστική η αντίθεση άγριας και ήμερης φύσης και η εναλλαγή του τοπίου. Σήμερα η Ιθάκη, νησί ιδιαίτερου φυσικού κάλλους, εξελίσσεται τουριστικά χωρίς να καταστρέφει τη γοητεία και την παράδοσή της.

## ΙΣΤΟΡΙΑ

Η Ιθάκη το νησί πατρίδα του Οδυσσέα θεωρείται ένα από τα πιο γνωστά νησιά της Ελλάδας όχι στα σημερινά χρόνια αλλά από την αρχαιότητα και τη μυθολογία. Ο Όμηρος με τα έπη του άφησε βαριά κληρονομιά και πολλή δουλειά σε ξένους και Έλληνες επιστήμονες που ασχολούνται χρόνια με το έργο αυτό. Βεβαίως εκτός από τον Όμηρο με την Οδύσεια αναφορές υπάρχουν και από άλλους παλαιότερους συγγραφείς όπως ο Ακουσίλαος που λέει ότι ο Ίθακος, ο Νήριτος και ο Πολύκτωρ ήταν οι τρεις γιοι του Βασιλιά Πτερελάου που καταγόταν από τον Δία. Η σύζυγος του Οδυσσέα ήταν η Πηνελόπη κόρη του βασιλιά Ικάρου και της Πολυκάστης. Η Ιλιάδα και η Οδύσεια του Ομήρου σίγουρα δεν θα μπορούσαν να γραφτούν σε ένα περιορισμένο χώρο. Είναι όμως τα δύο έργα του μεγάλου ιστορικού που έκαναν γνωστά παγκόσμια την ιστορία αυτού του τόπου. Είναι τα έργα που ενώ πέρασαν αιώνες κατακτητές διάφοροι στο νησί άφησαν αναλλοίωτα, ονόματα και τοπωνύμια ως τις μέρες μας. Είναι τα έργα έπη του Ομήρου που αποδεικνύουν ότι η Ιθάκη είναι η πατρίδα του Οδυσσέα.

Η Ιθάκη κατοικήθηκε από την Νεολιθική περίοδο (4000-3000 π.Χ.), όπως μαρτυρούν τα ευρήματα από τις ανασκαφές στην Σπηλιά του Λοΐζου και στα Πηλικάτα. Η Οδύσεια κατά τους μελετητές αρχίζει το 1174 π.Χ. με την άφιξη του Οδυσσέα στην Ιθάκη μετά την δεκάχρονη περιπλάνησή του. Αναφορές γίνονται στη Οδύσεια για τα μέρη που έδρασε, όπως η Σπηλιά του Ευμαίου και το Σπήλαιο των Νυμφών. Τον Οδυσσέα που βασίλεψε μέχρι τον θάνατό του, τον διαδέχτηκε ο γιος του Τηλέμαχος.

Από το 1000-800 π.Χ. κατακτήθηκε από τους Δωριείς και μετά από τους Κορινθίους μέχρι το 180 π.Χ. που την κατέλαβαν οι Ρωμαίοι.

Οι Ρωμαίοι παρέμειναν στο νησί μέχρι το 394 μ.Χ. όπου οι περισσότεροι κάτοικοι ζουν στα βόρεια του νησιού. Από το 394 μ.Χ. η Ιθάκη περιέρχεται στην Βυζαντινή Αυτοκρατορία, όπου καθιερώνεται η Χριστιανική λατρεία και κτίζονται εκκλησίες και μοναστήρια.

Το 1185 το νησί κατακτήθηκε από τους Νορμανδούς και στη συνέχεια περνάει στα χέρια των Ορσίνι το 1204, των Τόκων το 1357 και στη συνέχεια στους Τούρκους το 1479 που το λεηλάτησαν και σκότωσαν τους πιο πολλούς κατοίκους. Η τουρκική κατοχή κράτησε μέχρι το 1503, που πουλήθηκε στους Βενετούς. Η Ενετοκρατία κράτησε μέχρι το 1797, όπου εγκαθιδρύεται η πρώτη Γαλλική κατοχή. Οι κάτοικοι της Παλαιοχώρας, της Ανωγής και της Εξωγής πληθαίνουν και το Βαθύ γίνεται η πρωτεύουσα του νησιού. Το 1799 τα Ιόνια νησιά καταλαμβάνονται από τους Ρωσοτούρκους για μια μικρή περίοδο και επανέρχεται στα χέρια των Γάλλων. Η Γαλλική κυριαρχία αν και μικρής διάρκειας επέδρασε θετικά στους κατοίκους των νησιών του Ιονίου. Τα νέα κοινωνικά δόγματα, οι αρχές περί ελευθερίας και ισότητας της Γαλλικής επανάστασης ζωογόνησαν το αίσθημα της ελευθερίας και της πατρίδας στις ψυχές των Επτανησίων.

Το 1809 αρχίζει η περίοδος της Αγγλοκρατίας και ιδρύεται το ανεξάρτητο κράτος 'Ενωμένες Πολιτείες των Ιονίων Νήσων' και κυβερνάται συνταγματικά από την Ιόνιο Βουλή. Το ενδιαφέρον για την Ομηρική Ιθάκη αναζωπυρώνεται, η οικονομία προοδεύει και η κοινωνική ζωή αναβαθμίζεται. Στις 21 Μαΐου 1864 το ριζοσπαστικό ρεύμα και η

διεθνής πολιτική κατάσταση οδήγησαν στην ένωση των Εφτανήσων με την Ελλάδα.

Στη νεώτερη ιστορία ιδρύεται παροικία Ιθακησίων στην Ρουμανία και το νησί εκσυγχρονίζεται με την είσοδο του 20ου αιώνα. Κτίζονται δημόσια κτήρια, ανοίγονται δρόμοι, λειτουργεί εργοστάσιο ηλεκτροφωτισμού στο Βαθύ το 1923, η ναυτιλία του νησιού αναπτύσσεται και η πνευματική ζωή ζωντανεύει. Το 1953 όμως το νησί χτυπιέται από τον μεγάλο σεισμό και μεγάλο μέρος των οικισμών και των χωριών καταστρέφεται. Με την βοήθεια του κράτους τότε και των Ιθακησίων μεταναστών η ανοικοδόμηση άρχισε με επιτυχία.

### Ιστορικό Αρχείο Ιθάκης

Το αρχειακό υλικό του Ιστορικού Αρχείου Ιθάκης απαρτίζεται από 1.500.000 περίπου έγγραφα που καλύπτουν μια ιστορική περίοδο από τις αρχές του 17ου αιώνα. Δεν πρόκειται για κάποιο «μεγάλο αρχείο», αλλά έχει μία ιδιαιτερότητα που αξίζει να προσεχτεί. Έχει το προνόμιο να είναι από τα πληρέστερα –αν όχι το πληρέστερο- από τα Τοπικά Αρχεία των Ιονίων νήσων. Η πληρότητα αυτή και η διαφύλαξή του μέσα στο πέρασμα τόσων αιώνων και σε συνθήκες ιδιαίτερα δύσκολες (πολιτειακές μεταβολές, ταραχώδεις πολιτικές περίοδοι, πόλεμοι, σεισμοί) οφείλεται αποκλειστικά σχεδόν στην αυξημένη ιστορική και πολιτιστική συνείδηση των Θιακών. Το πλούσιο αυτό υλικό ύστερα από έναν πρώτο διαχωρισμό και εργασία που έγινε την τελευταία δεκαετία υπό την επιστημονική εποπτεία του Εθνικού Ιδρύματος Ερευνών, χωρίζεται στις ακόλουθες ενότητες. α) Αρχείο Διοικήσεων (Αρχείο Βενετικής Διοίκησης, Αρχείο Διοικήσεων της εικοσαετίας 1797-1817, Αρχείο Διοίκησης του Ελληνικού κράτους). β) Αρχείο Νοταριακό. γ) Αρχείο Ληξιαρχικό. δ) Αρχείο Εκκλησιαστικό.

## Ανασκαφές και Ευρήματα

Στην Ιθάκη, καθώς έλεγε ο αρχαιολόγος Νικόλαος Κυπαρίσσης, οι ανασκαφές ήταν πάντα μικρές σε κλίμακα, αντίθετα με τις φιλολογικές εργασίες οι οποίες υπήρξαν σπουδαίες.

Σύμφωνα με την μελέτη του 1927, από τον Πανεπιστημιακό καθηγητή Απόστολο Αρβανιτόπουλο, πρώτος το 1678 ο PALMIER DE GRENTESMENIL είχε εξερευνήσει την Ιθάκη. Επιστημονική εξερεύνηση -καθώς ο ίδιος σημειώνει - όπως και καποίες ανασκαφές είχαν κάμει ο GELL με τους DADWELL και RAIKES πολύ αργότερα, γύρω στα 1804-1806, με τη διαφορά ότι αυτοί εγνωμάτευσαν αρκετά εσφαλμένα την Ομηρική γεωγραφία πάνω στο ίδιο το νησί της Ιθάκης. Και μόνο ο MARTINO DEAKE, ο οποίος γνώριζε άριστα ελληνικά και λατινικά, έθεσε την πόλη του Οδυσσέα στα βόρεια του νησιού -καθώς σημειώνει ο Αρβανιτόπουλος- στην σωστή θέση της.

Ο ίδιος αναφέρει ότι στην Ιθάκη υπήρχαν ναοί της Αθηνάς, της Ήρας και της Αρτέμιδας, χωρίς να περιγράφει την τοποθεσία. Της Αρτέμιδας το ναό έφεραν στο φώς οι ανασκαφές της BENDON, στον Αετό, της Αθηνάς, συμπεραίνουμε μήπως βρισκόταν στην περιοχή Καθαρά, όπου και η ονομασία από την Αθηνά Παρθένο. Της Ήρας, τα μόνα ίχνη λατρείας προς αυτήν βρέθηκαν στο σπήλαιο Λοΐζου, που όμως ήταν λατρευτικό άντρο και όχι ναός.

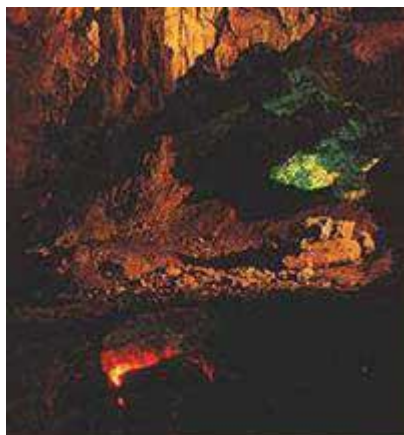
## ΑΝΑΣΚΑΦΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ ΣΤΗ Β.ΙΘΑΚΗ -2001

Συνεχίστηκε για όγδοη περίοδο η ανασκαφική έρευνα του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων στην Β.Ιθάκη υπό την διεύθυνση της υπογραφομένης με μικρή χρηματοδότηση του πανεπιστημίου, του δήμου Ιθάκης και πολιτιστικών φορέων του νησιού. Στην ανασκαφή, που διήρκεσε τέσσερις εβδομάδες (9.7-12.8) συνεργάστηκαν ο καθηγητής Αθ. Παπαδόπουλος και διδάκτορες, υποψήφιοι διδάκτορες και φοιτητές του πανεπιστημίου Ιωαννίνων για εκπαίδευση.

Επιφανειακή έρευνα στα Πηλικάτα από ομάδες πτυχιούχων αρχαιολόγων είχε θετικά αποτελέσματα με τον εντοπισμό αρχαιοτήτων της προϊστορικής εποχής και των ιστορικών χρόνων.

## Σπήλαιο των Νυμφών

### Ανασκαφή και Διαμόρφωση 1998-2002



Η σπηλιά ήταν γνωστή επί πολλούς αιώνες με το όνομα Μαρμαροσπηλιά και ταυτιζόταν συνήθως με το ομηρικό Σπήλαιο των νυμφών επειδή το σχήμα της συμφωνεί με την περιγραφή της στο ν της Οδύσσειας. Η αρχαιολογική έρευνα άρχισε το 1998 με σκοπό να διαπιστώσει αν υπήρξε λατρεία των νυμφών και σε ποια εποχή. Τα πρώτα ευρήματα έχουν ήδη εκτεθεί στο μουσείο Βαθέως και πείθουν ότι υπήρξε λατρεία των νυμφών και σε ποια εποχή. Τα ευρήματα είναι ειδώλια των νυμφών και του συντρόφου τους Πανός, αγγεία με αφιερωματικές επιγραφές και δύο δαχτυλίδια που ανήκαν ίσως σε νεαρές ιέρειες. Με τα ενθαρρυντικά αυτά στοιχεία, γεννήθηκε το ερώτημα αν ο Όμηρος έχει δίκαιο

όταν μιλάει για δεύτερο χώρο όπου υπήρχε ίσως η αρχαιότερη λατρεία. Μεγάλο μέρος του πατώματος της σπηλιάς ήταν σκεπασμένο από σωρούς ογκολίθων, πιθανή ένδειξη ότι η σπηλιά είχε καταστραφεί από το γνωστό σεισμό του 373 π.Χ. Με την ελπίδα ότι αυτή η καταστροφή έθαψε την αρχαιότερη λατρεία και αφιερώματα πολλών αιώνων, η έρευνα προχώρησε στην ανασκαφή του κάτω χώρου.

Βρέθηκε πραγματικά δεύτερη σπηλιά ίδιου μεγέθους με την πρώτη αλλά ακόμα πιο βαθύτερη. Η κάτω σπηλιά είναι γεμάτη από ογκολίθους οι

οποίοι προέρχονται από τεμάχια της οροφής του, πάχους 2-3 μ., τουλάχιστο τρεις μεγάλες κολόνες που είχαν σχηματιστεί στην οροφή του, όγκους ασβεστόλιθων της πάνω σπηλιάς και τεράστιες ποσότητες χαλκιού από την διαλυμένη οροφή. Όλα αυτά τα υλικά βρίσκονται τώρα έξω από τη σπηλιά και ίσως παραμείνουν σαν τεκμήριο μιας από τις πιο δύσκολες ανασκαφές στα χρονικά της αρχαιολογίας. Ένα αναβατόρι που κινείται με γεννήτρια φτάνει σε βάθος 21 μ. και μεταφέρει έξι ζεμπίλια πέτρες κάθε τρία λεπτά. Η εργασία αυτή αποκαλύπτει όλο και περισσότερο νέους και πανέμορφους σχηματισμούς οι οποίοι βλέπουν το φως του ήλιου-που μπαίνει δια μαγείας από 12.45-14.30- για πρώτη φορά σε 2400 χρόνια. Ευρήματα θα υπάρξουν μόνο όταν φανεί το πάτωμα. Και όμως, βρέθηκε ήδη κάτι πολύ σημαντικό από την προσεισμική λατρεία, χιλιάδες από οστά σπάνιων ζώων που είχαν θυσιαστεί στις νύμφες. Βρέθηκαν τριών ειδών ελάφια, αγριόχοιροι και αγριοκάτσικα Κρήτης. Το κυνήγι ελαφιών και αγριοκάτσικων αναφέρει ο Όμηρος στο ρ 295. Η ανασκαφή αποκάλυψε στα 28 μ. την είσοδο προς άλλο τμήμα της σπηλιάς το οποίο οδηγεί προς Α, δηλαδή προς το Βαθύ και επιβεβαιώνει μάλλον την πληροφορία του Ομήρου ότι ο Οδυσσέας μπήκε εύκολα στο βαθύ σπήλαιο από το σημείο της αποβίβασής του. Τα οστά δύο ζώων, ίσως σκυλιών που παγιδεύτηκαν από το σεισμό, βρέθηκαν στο τμήμα αυτό. Η ανασκαφή έφτασε βάθος 36 μ. από την οροφή της σπηλιάς.



## ΜΟΥΣΕΙΑ ΜΝΗΜΕΙΑ

### Μνημεία

Στον δρόμο που οδηγεί στον Πίσω Αετό και απέχει 4 χλμ. από το Βαθύ, είναι ο λόφος του Αετού. Από την θέση που βρίσκεται το εκκλησάκι του Αγ. Γεωργίου, υπάρχει ανηφορικό μονοπάτι που οδηγεί τον επισκέπτη στην κορυφή του λόφου (ύψος 380 μ.) όπου σώζονται τα ερείπια Ακρόπολης της πόλης των Αλακομενών.

### Μουσεία

Ναυτικό - Λαογραφικό Μουσείο Ιθάκης

Το Ναυτικό Λαογραφικό Μουσείο του Δήμου Ιθάκης, στεγάζεται στο κτίριο του πρώην Ηλεκτρικού Σταθμού Παραγωγής Ηλεκτρικής Ενέργειας, που

κατασκευάστηκε τον Νοέμβριο του 1923, δωρεά του Ιθακήσιου εφοπλιστή Γεωργίου Δρακούλη.

Διέθετε τρεις ηλεκτρομηχανές και τροφοδοτούσε με ηλεκτρικό ρεύμα το Βαθύ και το Περαχώρι μέχρι το 1967, εκτός από το 1941-1945 όπου οι ξένοι κατακτητές διέκοψαν τη λειτουργία του.

Από τότε η Ιθάκη τροφοδοτείται με ηλεκτρικό ρεύμα από την Κεφαλονιά.



Αργότερα το κτίριο αυτό περιήλθε στο Δήμο Ιθάκης και μέσω προγράμματος της Ευρωπαϊκής Ένωσης, αναστηλώθηκε και αναπαλαιώθηκε.

Η συλλογή περιλαμβάνει ένα πλήθος εκθεμάτων, που ξεπερνούν τα 1500, μεταξύ των οποίων είναι μια πλούσια συλλογή παλαιών φωτογραφιών των αρχών του αιώνα μας, συλλογή από πίνακες καραβιών Ιθακήσιων πλοιοκτητών, ναυτικά όργανα, στολές, έγγραφα και βιβλία της Εμποροναυτικής Σχολής Σταθάτου, καθώς και άλλα τεκμήρια από την πλούσια ναυτική ιστορία της Ιθάκης.

Επίσης περιλαμβάνει χάλκινα, μπρούτζινα και κεραμικά σκεύη οικιακής χρήσης, κοσμήματα, παλαιά εργαλεία, χαρακτηριστικά αντικείμενα διαφόρων επαγγελμάτων, έπιπλα αστικής τάξης του νησιού, μικροαντικείμενα εκκλησιαστικής τέχνης, παραδοσιακές στολές της Ιθάκης και εξοπλισμό και κατασκευές της κλωστικής και υφαντικής τέχνης, αγροτικό εξοπλισμό, εργαλεία υφάνσεως, εκκλησιαστικά είδη, κοσμήματα, γραμματόσημα, μουσικά όργανα κλπ.

Το 1996 ενέταξε στη συλλογή του μια σειρά από χαλκογραφίες του J.H.W. TISCHBREIN( 1751-1829) με μορφές του Ομήρου, προσφορά του Κέντρου Οδυσσειακών Σπουδών.

Σκοπός του Μουσείου είναι ο καλύτερος συντονισμός των δραστηριοτήτων για τη διατήρηση, διάδοση και ανάπτυξη της πολιτιστικής κληρονομιάς του νησιού της Ιθάκης και συγκεκριμένα:

- η ανεύρεση, η διάσωση, η συντήρηση, η καταγραφή και παρουσίαση των αντικειμένων που αποτελούν μοναδικούς μάρτυρες μιας άλλης εποχής που μέχρι σήμερα εξακολουθεί να επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό τον πολιτισμό του νησιού μας καθώς και η διαφύλαξη και

προβολή της λαϊκής μας παράδοσης, της πολιτιστικής μας κληρονομιάς, καθώς και της αξιόλογης ναυτικής μας ιστορίας.

- Ο συνεχής εμπλουτισμός των εκθεμάτων και των συλλογών του.
- Η επικοινωνία και η ανταλλαγή εμπειρίας, τεχνογνωσίας με άλλα μουσεία του είδους του.
- Η έκδοση εντύπων, λευκωμάτων και βιβλίων λαογραφικού, ιστορικού και πολιτιστικού περιεχομένου.
- Η έκδοση σύγχρονων υλικών πληροφόρησης και προβολής (Video, cd-rom, ταινιών κ.α).
- Η διοργάνωση συνεδρίων, σεμιναρίων και ημερίδων για την πολιτιστική κληρονομιά, την παράδοση, τη λαογραφία, την παραδοσιακή αρχιτεκτονική κ.α.

Ώρες λειτουργίας του μουσείου:

μέχρι 30 Ιουνίου από 0900 - 1300 εκτός Κυριακής και Δευτέρας.

Ιούλιο & Αύγουστο από 0930 - 1330 εκτός Δευτέρας.

Το τηλέφωνο είναι: 26740-33398

### *Αρχαιολογική Συλλογή Σταυρού Ιθάκης*



Στεγάζει ευρήματα από τη βόρεια Ιθάκη που χρονολογούνται από τη πρωτο-ελλαδική ως και τη ρωμαϊκή περίοδο. Το κτήριο κατασκευάσθηκε το 1933. Το 1994 έγινε αναμόρφωση της έκθεσης και εργασίες επισκευών του Μουσείου.

Τα περισσότερα ευρήματα προέρχονται από τις ανασκαφές που έγιναν στο Σπήλαιο του Λοίζου και στα Πηλικάτα από την Αγγλική Αρχαιολογική Σχολή Αθηνών.

Το σπήλαιο είχε κυρίως λατρευτικό χαρακτήρα . Στα Πηλικάτα ερευνήθηκαν λείψανα προϊστορικού οικισμού, ο οποίος χρονολογείται από την ΠΕ περίοδο.

Από τα σημαντικότερα εκθέματα του Μουσείου είναι:

- Τμήματα από μεγάλους χάλκινους τρίποδες από το Σπήλαιο της Πόλης, 9ος - 8ος αιώνας π.Χ.
- Πήλινο πινάκιο με παράσταση πετεινού από το Σπήλαιο της Πόλης , 7ος αιώνας π.Χ. (Κορινθιακό).
- Θραύσματα πήλινης μάσκας του 1ου ή 2ου αιώνα μ.Χ. που φέρει εγχάρακτη την επιγραφή ΕΥΧΗΝ ΟΔΥΣΣΕΙ.
- Ανάγλυφο με παράσταση Νυμφών που χορεύουν από το Σπήλαιο της Πόλης. Ελληνιστική περίοδος.

Ωρες λειτουργίας: 0830 - 1500

Τηλ: 26740-31305

## *Αρχαιολογικό Μουσείο Βαθέως Ιθάκης*

Στις συλλογές του μουσείου περιλαμβάνονται ευρήματα από τα Γεωμετρικά μέχρι και τα Ρωμαϊκά χρόνια από τις ανασκαφές στον Αετό και στις άλλες θέσεις.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει μια κατηγορία αγγείων γεωμετρικής περιόδου τα οποία προέρχονται από τοπικό εργαστήριο γι' αυτό και ονομάζονται Ιθακήσια.

Εντυπωσιακή είναι και η συλλογή των μικροαντικειμένων. Πρόκειται για μικρογραφίες αντικειμένων που κατατέθηκαν από τους πιστούς στο τέμενος του Απόλλωνα που βρίσκεται στον Π. Αετό. Στον ίδιο χώρο βρέθηκαν επίσης πολλά ειδώλια. Μεταξύ των ευρημάτων συμπεριλαμβάνεται και μικρή χάλκινη προτομή του Οδυσσέα. Το Μουσείο διαθέτει σημαντική γεωμετρική συλλογή.

Από τα σημαντικότερα εκθέματα του Μουσείου είναι

- Δακτυλιόσχημο αγγείο με γωνιώδη τοιχώματα, διακοσμημένο με πυκνές λεπτές ταινίες στις πλευρές του δακτυλίου, διαγραμμισμένα τρίγωνα στο λαιμό και μετόπες με χιαστί στη λαβή. Τέλος ύστερης γεωμετρικής περιόδου.
- Αναθηματική επιγραφή που αναφέρει την Αθηνά και την Ήρα από το Σπήλαιο της πόλης. Ύστερη αρχαϊκή περίοδος.

Το κείμενο που ακολουθεί είναι του κου Σαράντη Συμεώνογλου.

Το 1989 έγινε και συγκριτική μελέτη μεταξύ των ευρημάτων των ετών 1984-1986 και των παλαιότερων, των βρετανικών ανασκαφών, της δεκαετίας του 30 στη θέση Αετός.

Το Αρχαιολογικό Μουσείο Βαθέως περιλαμβάνει μια σπάνια συλλογή αγγείων, αποτελούμενη από 1000 σχεδόν ακέραια αγγεία και όστρακα από άλλες δύο χιλιάδες. Αυτά προέρχονται από το υπαίθριο ιερό του Απόλλωνος, όπου βρέθηκαν μαζί με άλλα αναθήματα από χρυσό, χαλκό, ελεφαντοστό-ήλεκτρο και ημιπολύτιμους λίθους. Αυτά χρονολογούνται κυρίως από την πρωτογεωμετρική εποχή έως και την ανατολίζουσα (1050-600π.Χ.). Η κεραμική αυτή ακολουθεί την μυκηναϊκή παράδοση, η οποία αρχίζει στο νησί το 1400 π.Χ. και φθάνει μέχρι τα πρωτογεωμετρικά χρόνια. Τα γεωμετρικά μοτίβα στην Ιθάκη αποτελούνται κυρίως από πολλές παράλληλες γραμμές, δικτυωτά και δίγραμμα τρίγωνα, κυματοειδείς γωνίες και άλλα παρόμοια. Στα σχήματα κυριαρχούν οι οινοχόες, σκύφοι, κάνθαροι πυξίδες

Ημέρες - Ώρες λειτουργίας Θερινό ωράριο - Χειμερινό ωράριο

Τιμές εισιτηρίων: Είσοδος ελεύθερη

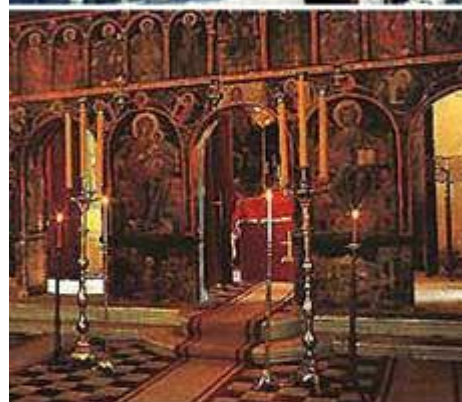
## ΕΚΚΛΗΣΙΕΣ – ΜΟΝΑΣΤΗΡΙΑ

### *Ιερά Μονή των Καθαρών*

Η Ιερά Μονή των Καθαρών, προσκύνημα και σημείο αναφοράς για τους απανταχού της γης Ιθακήσιους, είναι κτισμένη στη νότιο-ανατολική κορυφή του Ομηρικού όρους Νήριτο, σε μια όμορφη γωνία, 600μ περίπου από την θάλασσα και σε απόσταση 15 χλμ. από το Βαθύ. Η ζωή του Μοναστηριού αρχίζει γύρω στα 1696. Η ιστορία όμως της εικόνας της Παναγίας, είναι ακόμα πιο παλιά, όπως αναφέρει ο Πατέρας Θεοδόσιος Δενδρινός στη β' έκδοση του βιβλίου ' Το Μοναστήρι της Παναγίας των Καθαρών Ιθάκης'. Το όνομα 'Καθαρά' προέρχεται από τη λέξη

'καθαρά', που στην τοπική διάλεκτο σημαίνει τα ξερόκλαδα και τους μικρούς θάμνους που κόβονται και καίγονται για να καθαρίσει κάποιος τόπος. Επειδή λοιπόν την ιερή εικόνα του Γενεσίου της Θεοτόκου τη βρήκαν με θαυματουργό τρόπο μέσα στα καιγόμενα κάθαρα, την ονόμασαν «Καθαριώτισσα».

Η σωζόμενη μέχρι σήμερα παράδοση λέει ότι βοσκοί Ηπειρώτες καταδιωκόμενοι από τους Τουρκαλβανούς άφησαν τον τόπο τους και κατέφυγαν στην Ιθάκη όπου εγκαταστάθηκαν στο όρος Νήριτον στη θέση "Μαζός" 400μ περίπου, απέναντι από το σημερινό μοναστήρι.



Μέσα στα λίγα υπάρχοντά τους, ανακάλυψαν ότι έλειπε η θαυματουργή εικόνα που απεικόνιζε το Γεννέσιο της Θεοτόκου.

Κάποια νύχτα, βλέπουν εκεί που βρίσκεται σήμερα ο ναός του Μοναστηριού, ένα εκτυφλωτικό φως. Παρ' όλες τις έρευνες στο σημείο εκείνο δεν βρήκαν τίποτε. Το ίδιο φαινόμενο επαναλαμβανόταν για αρκετές νύχτες, οπότε σκέφτηκαν να κόψουν και να κάψουν τους θάμνους και τα ξερόκλαδα για να καθαρίσει ο τόπος ώστε να δουν τι συμβαίνει. Όταν έσβησε η φωτιά διέκριναν μία εικόνα χωρίς να είναι καμένη. Έτσι αναγνώρισαν όλοι την εικόνα του Γεννησίου της Θεοτόκου, που είχαν στην Ήπειρο. Στο σημείο εκείνο έκτισαν μια μικρή εκκλησία για να βάλουν μέσα την θαυματουργή εικόνα. Άλλη εκδοχή για την ονομασία είναι ότι ιδρύθηκε από οπαδούς της Καθολικής αίρεσης των Καθαρών. Κατά τον αρχαιολόγο-συγγραφέα W. GELL στο βιβλίο του «Η γεωγραφία και οι αρχαιότητες της Ιθάκης » λέει ότι η περιοχή ήταν αφιερωμένη στον θεό Απόλλωνα. Άλλη άποψη περί του ονόματος προέρχεται από την συγγραφέα κ. Ρίτα Τσιντήλη- Βλησμά όπου λέει ότι στο σημείο που είναι κτισμένη η εκκλησία των Καθαρών, υπήρχε πριν κάποιος ειδωλολατρικός ναός μάλλον της Θεά Αθηνάς. Μια από τις πολλές προσωνυμίες της Θεάς ήταν και "Καθαρά" Λίγο πιο πέρα από το Μοναστήρι, υψώνεται το καμπαναριό όπου στο ισόγειο είναι το παρεκκλήσιο των Αγίων Κωνσταντίνου και Ελένης. Κατά τους χρόνους της κατοχής και κυρίως από τους σεισμούς του 1953 το καμπαναριό γκρεμίστηκε, όπου και ξαναχτίστηκε. Η θέα που αντικρίζει κανείς από τη θέση που βρίσκεται το Καμπαναριό, είναι μοναδική. Φαίνεται το νότιο τμήμα του νησιού μας, μέρος του ανατολικού τμήματος της Κεφαλονιάς, στο βάθος αριστερά οι Εχινάδες νήσοι, τα δυτικά παράλια της Αιτωλοακαρνανίας, μακριά στο βάθος με καλή ορατότητα τις ακτές της Πελοποννήσου, και δεξιά την Ζάκυνθο. Η εικόνα της Παναγίας αποδίδεται στον Ευαγγελιστή Λουκά και παριστά την γέννηση της



Θεοτόκου. Στις αρχές του 1993 εγκαθίσταται στο Μοναστήρι ο Ιθακήσιος μοναχός Θεοδόσιος, ο κατά κόσμον Ηλίας Βλησμάς ο οποίος προέρχεται από την Ιερά Νέα Σκήτη του Αγίου Όρους και προσφέρει τις υπηρεσίες του στη χάρη της Παναγίας. Η Καθαριώτισσα είναι προστάτης και πολιούχος του νησιού μας, που γιορτάζεται μεγαλόπρεπα στις 8 Σεπτεμβρίου κάθε χρόνο. Βιβλιογραφία: 'Το Μοναστήρι της Παναγίας των Καθαρών Ιθάκης' (β' έκδοση) του πατέρα Θεοδόσιου Δενδρινού.

### *Ιερός Ναός Εισοδείων της Υπεραγίας Θεοτόκου*

(Μητροπολιτικός). Ο Ιερός ναός της Παναγίας στα Λινοβρόχια, όπως λέγεται, χτίστηκε το 1800. Προϋπήρχε μικρός ναΐσκος τον οποίο μεγάλωσαν για τις ανάγκες των ενοριτών. Έχει ένα θαυμάσιο ολόγλυφο ξύλινο τέμπλο, μεταβυζαντινής τέχνης του 1793, που κατασκευάστηκε από τον Μετσοβίτη, και το επιβλητικό παλαιό κωδωνοστάσιο του 1820.

### *Η Εκκλησία της Ανωγής*

Ο Ναός

Ο Ναός της Παναγίας στην Ανωγή Ιθάκης, κτισμένος σε υψόμετρο 500m, είναι ένας από τους μεγαλύτερους,



σημαντικότερους και αρχαιότερους ναούς των Βαλκανίων. Είναι ρυθμού Βασιλικής μεγάλων διαστάσεων (μήκος 30m και πλάτος 10m περίπου)

και όπως λέγεται κτίστηκε τμηματικά πριν από 700 χρόνια. Το εσωτερικό του Ναού παρουσιάζει μεγάλο ενδιαφέρον, δεδομένου ότι είναι ολόκληρο σκεπασμένο με τοιχογραφίες Βυζαντινής Τεχνοτροπίας και γι' αυτό το λόγο έχει κηρυχθεί από το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων από το 1959, ως διατηρητέο ιστορικό μνημείο. Θαυμάσιες εικόνες Αγίων και μορφές Αγγέλων σπάνιας τεχνικής, μαρτυρούν το ασύγκριτο ταλέντο του ζωγράφου της εποχής, του Αντώνιου εξ Αγράφων που ήκμασε περί τα μέσα του 17ου αιώνα. Ο ζωγράφος προερχόταν από τη σχολή των Βραγγιανών Αγράφων στην οποία διατηρούνταν η Βυζαντινή Παράδοση. Οι μορφές των Αγίων και οι στάσεις τους είναι τυποποιημένες και η θέση τους στο Ναό ορισμένη με την πνοή, το χρώμα και την έκφραση που δίνει ο ζωγράφος. Σύμφωνα με επιγραφή στο πέτρινο τέμπλο, ο Αντώνιος εξ Αγράφων παρέδωσε τις εικόνες στα 1680

### Οι Σεισμοί του '53

Ο ναός υπέστη σοβαρές ζημιές το έτος 1953, κατά τη διάρκεια των καταστρεπτικών σεισμών της περιόδου εκείνης. Λίγο αργότερα, επισκευάστηκε με την ευγενική φροντίδα και συνδρομή του Ιθακήσιου εφοπλιστή κ. Πάνου Γράτσου και οι τοιχογραφίες συντηρήθηκαν από το συντηρητή κ. Αναστάσιο Κουτσουρή. Με τις επιτυχείς παρεμβάσεις του συντηρητή, αναπαλαιώθηκαν και αποκαταστάθηκαν όλες οι εμφανείς τοιχογραφίες, οι οποίες στη Βόρεια πλευρά και στη Νότια πλευρά του κυρίως Ναού, είναι διατεταγμένες σε πέντε παράλληλες ζώνες.

## Οι Πέντε Αγιογραφικές Ζώνες

Στη πρώτη ζώνη υπάρχουν απλά διακοσμητικές εικόνες.

Η δεύτερη ζώνη, ξεκινώντας πάνω από το δάπεδο της εκκλησίας δείχνει μια σειρά ολόσωμων Αγίων. Μέρος της ζώνης αυτής του δυτικού τοίχου απέναντι από την κύρια είσοδο, θυμίζει ως πρώτη εντύπωση τα μωσαϊκά του San Vitale της Ραβέννας και τοιχογραφίες των Μετεώρων. Το Μωσαϊκό της ένστολης Θεοδώρας στη Ραβέννα, αντιστοιχεί προς την Αγιογραφία του Μεγάλου Κωνσταντίνου και της Αγίας Ελένης στη εκκλησία της Ανωγής. Στην περίπτωση της Ανωγής, μεταξύ Κωνσταντίνου και Ελένης, ο Αγιογράφος παρεμβάλλει ένα διπλό σταυρό που σήμερα είναι ευρύτερα γνωστός ως ο σταυρός της Λωρραίνης, έμβλημα του στρατηγού Ντε Γκωλ στο Β' Παγκόσμιο Πόλεμο.

Στην τρίτη ζώνη υπάρχουν Άγιοι και Όσιοι σε δακτυλίου με διακόσμηση αγράμπελης. Στην τέταρτη ζώνη απεικονίζονται παραστάσεις από την ζωή της Παρθένου και των Μαρτύρων της εκκλησίας. Στην πέμπτη και τελευταία ζώνη, η οποία κόβεται στη μέση από την τοποθέτηση μεταλλικής ψευδοροφής το έτος 1910, ο αγιογράφος παραθέτει σκηνές από τη ζωή του Χριστού.

Στο σύνολό τους οι τοιχογραφίες είναι Ηπειρωτικής τεχνοτροπίας με επιδράσεις από την Κρητική σχολή και ίσως από τα περίφημα μωσαϊκά των Βυζαντινών ναών της Ραβέννας.

## Η Παλαιά Μητρόπολη του Νησιού

Οι τοιχογραφίες του Ναού είναι ένα αγιογραφικό έργο Βυζαντινής μεγαλοπρέπειας το οποίο υπογραμμίζει τον πολιτισμό της Ιθάκης εκατό χρόνια μετά την σύγκρουση Σταυρού και Ημισελήνου (Ναυμαχία Ναυπάκτου 1571) τότε που η Ανωγή ήταν η πρωτεύουσα της Ιθάκης και η Εκκλησία της Παναγίας ήταν η Μητρόπολη του Νησιού.

## Η Επιγραφή

Στο κτιστό πέτρινο τέμπλο ο επισκέπτης διαβάζει την εξής επιγραφή, η οποία αποτελεί ιστορική μαρτυρία για την παλαιότητα του Ναού:

## ΑΞΙΟΘΕΑΤΑ

### *Σπηλιά του Λοΐζου*

Κέντρο λατρείας του πρωτοελλαδικού πολιτισμού, στον κόλπο της Πόλης (Σταυρός), όπου βρίσκεται βυθισμένη μια αρχαία πόλη.

Από όλα τα ευρήματα που βρέθηκαν κατά τις ανασκαφές στη σπηλιά του Λοΐζου που έπεσε, πιστοποιείται περίτρανα ότι το λιμάνι αυτό εσυχνάζετο από της πρώτης μυκηναϊκής εποχής μέχρι της Ελληνικής και Ρωμαϊκής.



### *Προτομή του Οδυσσέα*

Διαβάστε το 'Ευχήν Οδυσσεΐ' στη προτομή του Οδυσσέα που βρίσκεται στο πάρκο της πλατείας του χωριού Σταυρός.



### *Ανωγή - Κοίμηση της Θεοτόκου*

Στολίδι του χωριού της Ανωγής η εκκλησία χτισμένη από τον 12ο αιώνα με θαυμάσιες τοιχογραφίες και το βενετσιάνικης τεχνοτροπίας καμπαναριό της.

## Ανωγή - Μενίρ

Στην περιοχή του χωριού της Ανωγής υπάρχουν σκορπισμένοι τεράστιοι ογκόλιθοι που ονομάζονται 'μενίρ'.

Ο Αράκλης, είναι ο σπουδαιότερος και περιεργότερος αυτών των παραδόξως διαμορφωμένων πέτρινων όγκων.

Ο τεράστιος αυτός μονόλιθος που βρίσκεται λίγο πιο κάτω των σπιτιών του χωριού έχει ύψος 9μ και επικάθεται σε πλατύτερο βράχο που αποτελεί το βάθρο του.

Το σχήμα του είναι περίπου ατρακτοειδές με τις επιφάνειές του, της ανατολικής και δυτικής πετρευσμένες.

Αύλακες διαβρωσιογενείς παρατηρούνται στο βράχο, ιδίως κατά τη βόρεια επιφάνεια και προς τα άνω τελειώνει σε αιχμηρή κορυφή.

Παρουσιάζει δε τέτοια κανονικότητα ο περίεργος αυτός βράχος, ώστε με πρώτη ματιά νομίζει κανείς ότι πρόκειται για τεχνητά επεξεργασμένο λίθο, περί οβελίσκου, κατασκευασμένου από ανθρώπινο χέρι και όχι περί φυσικού βράχου που έλαβε την περίεργη εκείνη μορφή από αποσάρθρωση.

Άλλος αξιοπρόσεκτος ογκόλιθος είναι αυτός που ονομάζεται Καβελλάρης (επειδή μοιάζει με ιππέα).



## Κιόνι

Παραδοσιακό επτανησιακό χωριό μ ένα γραφικό λιμανάκι όπου αράζουν δεκάδες κότερα το καλοκαίρι, άλλοτε καταφύγιο και



ορμητήριο των πειρατών. Την είσοδο του κόλπου στολίζουν τρεις μισοερειπωμένοι μύλοι.

### *Σπίτι του Καραϊσκάκη*

Στο Κιόνι στη δεξιά πλευρά του λιμανιού σώζεται ένα μικρό τμήμα από το πέτρινο σπίτι που ζούσε μέχρι την επανάσταση του 1821 ο ήρωας Γεώργιος Καραϊσκάκης.

### *Ιθάκη (Βαθύ)*

Πρωτεύουσα του νησιού, ολόκληρος ο οικισμός της πόλης αποτελεί αξιοθέατο, γιατί διατηρεί τον παλαιό Επτανησιακό ρυθμό δόμησης και έχει χαρακτηριστεί παραδοσιακός οικισμός από το 1982, με τον εξαιρετικής ομορφιάς φυσικό κόλπο, που κλείνει στην αγκαλιά του το μικρό νησάκι 'Λαζαρέτο'.



### *Παλαιοχώρα*

Από το Περαχώρι μονοπάτι οδηγεί στην ερειπωμένη μεσαιωνική Παλαιοχώρα, όπου βρίσκονται εκκλησίες με υπέροχες βυζαντινές τοιχογραφίες.

## *Αλαλκομενές*

Στην κορυφή του λόφου Αετός βρίσκεται η Αρχαία Ακρόπολη, που οι ντόπιοι ονομάζουν παλάτι του Οδυσσέα. Μπορεί να είναι η πόλη των Αλαλκομενών, μπορεί και η 'Ιθακησίων Πολιτεία' του Αριστοτέλη.

## *Πηλικάτα*

Κοντά στον Σταυρό στα Πηλικάτα, τοποθετείται η πόλη του Οδυσσέα, σύμφωνα με την Ομηρική περιγραφή, ότι βρισκόταν σε σημείο που είχε θέα τρεις θάλασσες και το περιτριγύριζαν τρία βουνά. Εδώ βρίσκεται και το αρχαιολογικό μουσείο του Σταυρού όπου εκτίθενται ευρήματα της Μυκηναϊκής και Κορινθιακής περιόδου.



## ΓΗ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΑ

### *Το δάσος του Περαχωρίου 'Αφεντικός Λόγγος'*

Οφείλει το όνομά του στο ότι είναι πυκνό και ωραίο. Καλύπτει έκταση



ακαλλιέργητου εδάφους 80 περίπου

στρεμμάτων στο όρος Νηϊον και στη θέση Κούτουπα της Ιθάκης.

Δεν υπάρχει ανάπτυξη ελευθέρων

δέντρων ή άλλες μορφές βλάστησης.

Μόνο αυτοφυείς βελανιδιές και θάμνοι

διάσπαρτοι, χαρακτηριστικό του εύκρατου

κλίματος και της βλάστησης των Μεσογειακών Χωρών.

Σύμφωνα με τις μαρτυρίες σημαντικό μέρος του αποψιλώθηκε για καυσόξυλα μεταφερόμενα με κάρρα από τους Ιταλούς στρατιώτες στην κατοχή.

Στέκει σε πείσμα των καιρών, παρά την έλλειψη προστασίας και με μάρτυρα για τη χρονολογική του ύπαρξη τον ερειπωμένο προϊστορικό ναό του Σωτήρα.

### *Το δάσος της Ανωγής*

Καλύπτει έκταση 50 περίπου στρεμμάτων πάνω στο όρος ΝΗΡΙΤΟ.

Εκτός από τους διάσπαρτους θάμνους και τα πουρνάρια το δάσος είναι φυτεμένο από το έτος 1961 με κυπαρίσσια και πεύκα.

Έγινε μερική αναδάσωση το έτος 1990 με κυπαρίσσια και πεύκα και

υπάρχει πρόγραμμα εμπλουτισμού του με άλλα ανάλογης αντοχής δέντρα.

### *Αργασταριές*

Το μοναδικό πευκοδάσος της Ιθάκης βρίσκεται στη τοποθεσία Αργασταριές του χωριού Εξωγής.

Τοπίο τελείως άγνωστο λόγω του δυσπρόσιτου της περιοχής, με μαγευτική θέα προς το Φισκάρδο της Κεφαλονιάς, ιδιαίτερα κατά το ηλιοβασίλεμα.

### *Υποβρύχιο Ψάρεμα*

Η μοναδική ομορφιά της Ιθάκης δεν καθelώνει τον επισκέπτη μόνο στις κορυφές των εξαιρετικών σε θέα βουνών της και στις γραφικότερες παραλίες της, αλλά και στους μαγευτικούς, σμαραγδένιους βυθούς της.

Η εναλλαγή των υποβρύχιων τοπίων, ανάλογη με αυτή της χερσαίας επιφάνειάς της δημιουργεί στο δύτε συναισθήματα αγαλλίασης. Στα πεντακάθαρα νερά της ο αμμώδης βυθός εναλλάσσεται με απέραντες εκτάσεις ποσειδωνιάς που με τη σειρά τους υποδέχονται βραχοσυμπλέγματα μεγάλης ποικιλομορφίας.



Η ομαλή διαμόρφωση του βυθού στους όρμους ακολουθεί σταδιακή

ανάπτυξη σε μεγαλύτερα βάθη και δημιουργούν στους κάβους βραχώδεις κάθετους τοίχους που καταλήγουν σε πολύ βαθιές αποχές. Τα ζεστά νερά της καλοκαιρινής περιόδου βοηθούν ώστε η κατάδυση γύρω από το νησί μας να είναι πραγματική απόλαυση.

Η εξαιρετική διαμόρφωση του βυθού δημιουργεί πολύ καλές προϋποθέσεις για μια πλούσια χλωροπανίδα.

Οι λάτρεις του υποβρυχίου ψαρέματος έχουν τη δυνατότητα να αναπτύξουν τις τεχνικές και τις ικανότητες που διαθέτουν και να πληρωθούν ανάλογα.

Ροφοί, στείρες, πίγκες, συναγρίδες, σαργοί, μαγιάτικα και πολλά ακόμη είδη ψαριών ζουν στους βυθούς γύρω από το νησί.

Στους καλούς ψαρότοπους είναι εύκολο να φτάσει κανείς ακόμη και από τις πιο προσβάσιμες παραλίες.

Τα κοφτά νερά σε πολλά σημεία δημιουργούν δυσκολίες και απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή και σύνεση στις υποβρύχιες δραστηριότητες. Η μεγάλη κίνηση σκαφών, ιδιαίτερα τους καλοκαιρινούς μήνες δημιουργεί επίσης αυξημένους κινδύνους στους κολυμβητές, γι αυτό τα μέτρα ασφαλείας πρέπει να λαμβάνονται με προσοχή στη λεπτομέρεια και σεβασμό στη ζωή, για να εξασφαλίζεται έτσι και η ευτυχία στο αποτέλεσμα που δεν μπορεί να είναι άλλη από την αίσθηση της πληρότητας.

Εκτός από το υποβρύχιο ψάρεμα στις θάλασσες του νησιού πολύ καλές συνθήκες δημιουργούνται και για τους ψαράδες της επιφάνειας.

Το Ιόνιο φημίζεται για τις μπουνάτσες του, αφού τα καλοκαιρινά μελτέμια είναι Αιγαιοπελαγίτικη υπόθεση.

Λίγη προσοχή χρειάζεται μόνο για τα σπάνια μπουρίνια που εκδηλώνονται ξαφνικά. Έτσι οι εξορμήσεις με τη βάρκα για παραγάδι, καθετή και συρτή τα όμορφα καλοκαιρινά ξημερώματα μένουν αξέχαστες.

Καθώς οι τραγάνες και οι ξέρες που καλύπτουν τα μεγαλύτερα τμήματα του βυθού, από τα βάθη των 40-50 μέτρων μέχρι τα 70-80 μέτρα, δημιουργούν πολύ καλές προϋποθέσεις για την παρουσία σκαθαριών, συναγρίδων, φαγκριών, σαργών, χάνων και άλλων ψαριών η ευτυχία του ψαρά είναι εξασφαλισμένη στο νησί.

## ΠΑΡΑΛΙΕΣ

Πέρα από τις διαδρομές στο εσωτερικό του νησιού, η πραγματική ανακάλυψη της Ιθάκης επιτυγχάνεται με ένα σκάφος. Μερικές από τις κορυφαίες παραλίες του Ιονίου κρύβονται επιμελώς και ανακαλύπτονται μόνο δια θαλάσσης. Οι παραλίες της Ιθάκης δεν είναι αμμώδεις, αλλά αποτελούνται από λεία βότσαλα, κυρίως άσπρα. Μερικές είναι σαν καθαρές λιμνούλες και μερικές είναι τόσο μικρές σαν ιδιωτικές παραλίες. Τα δέντρα φθάνουν σχεδόν μέχρι τη θάλασσα. δημιουργώντας ένα σκηνικό μοναδικής ομορφιάς που συνδυάζει το άγριο με την ησυχία.

### *Αετός*

Στη μέση περίπου του νησιού στο βάθος του ομώνυμου κόλπου, είναι η προστατευμένη παραλία του Αετού, ιδανική για κολύμπι.

### *Δεξιά ή Δεξά*

Στην άλλη πλευρά από την είσοδο του λιμανιού κοντά στην πόλη, ακολουθώντας τον δρόμο προς τον Αετό και τη Βόρεια Ιθάκη, συναντάμε την παραλία Δεξά. Είναι μια μικρή παραλία με καταγάλανα νερά. Είναι παραλία που έχει 'Γαλάζια Σημαία'.



Αυτό σημαίνει εγγύηση σωστής οργάνωσης και φροντίδας για τον άνθρωπο και το περιβάλλον, καθώς εκπληρεί 27 αυστηρά κριτήρια από την Ελληνική Εταιρία Προστασίας της Φύσης (ΕΕΠΦ).

Υπάρχουν επαρκείς εγκαταστάσεις υγιεινής, εκπαιδευμένος ναυαγοσώστης σε υπηρεσία, καντίνα, άμεση πρόσβαση σε τηλέφωνο για περίπτωση ανάγκης, σωστικά εφόδια και πρώτες βοήθειες, φροντίδα για άτομα με ειδικές ανάγκες, έντυπες πληροφορίες και οδηγίες για την ακτή, τη χλωρίδα και την πανίδα στον παράκτιο χώρο κλπ.

### *Λούτσα*

Στην είσοδο του λιμανιού στο Βαθύ, στην αριστερή πλευρά βρίσκεται η όμορφη αμμουδερή παραλία της Λούτσας κάτω από τα Ενετικά κανόνια.

### *Μνήματα*

Στον κόλπο του Σκίνου βρίσκεται η παραλία Μνήματα, σε κοντινή απόσταση από την πόλη.

### *Σκίνος*

Βρίσκεται στο βάθος του ομώνυμου κόλπου σε απόσταση 3χλμ από το Βαθύ. Οι δύο παραπάνω παραλίες είναι πρόκληση για τον επισκέπτη, όπου θα περάσει την ημέρα του, απολαμβάνοντας τα πεντακάθαρα νερά της θάλασσας.

## *Γιδάκι*



Βόρεια της παραλίας Φιλιατρό, είναι το ζηλευτό Γιδάκι, που η απaráμιλλη φυσική ομορφιά του έχει ταξιδέψει σ' όλο τον κόσμο και φιγουράρει σαν μια από τις καλύτερες και ωραιότερες παραλίες της Ελλάδας. Εδώ ο επισκέπτης απολαμβάνει τον ήλιο και τη θάλασσα, αγναντεύοντας τα παράλια της Στερεάς Ελλάδας και τα αντικρινά ακατοίκητα νησάκια. Πρόσβαση με σκάφος ή από τον Σκίνο με τα πόδια από μονοπάτι.

## *Φιλιατρό*

Στην ίδια πλευρά, βρίσκεται η όμορφη παραλία του Φιλιατρού στον ομώνυμο κόλπο, όπου συγκεντρώνει ντόπιους και ξένους επισκέπτες, προσφέροντάς τους θαλάσσια σπορ, ξεγνοιασιά, ηρεμία και απόλαυση.

## *Σαρακήνικο*

Ανατολικότερα από το Βαθύ, είναι ο κόλπος του Σαρακήνικου με την ομώνυμη παραλία, όπου τα καταγάλανα νερά της θάλασσας χαλαρώνουν τον ταξιδευτή επισκέπτη.

## *Καμίνια*

Στο ΝΑ τμήμα της Ιθάκης κοντά στο Νησόπουλο, είναι η όμορφη παραλία των Καμινίων.

### *Άντρι*

Στο βάθος του υπήνεμου όρμου είναι μια μικρή αλλά όμορφη παραλία.



### *Πίσω Αετός*

Διαμετρικά αντίθετα από τον Αετό, στη νοτιοδυτική πλευρά της Ιθάκης, βρίσκεται μία ακόμα όμορφη παραλία. Ο λουόμενος απολαμβάνει την καθαρή θάλασσα, ηρεμία και ησυχία. Εδώ είναι και το μικρό λιμάνι του Πίσω Αετού, που εξυπηρετεί την συγκοινωνία μεταξύ Ιθάκης-Κεφαλονιάς-Πάτρας και Ιθάκης-Κεφαλονιάς-Λευκάδας και Αστακού.

### *Άσπρος Γιαλός*

Στη δυτική πλευρά του νησιού, κοντά στο χωριό Άγιος Ιωάννης βρίσκεται η πανέμορφη πεντακάθαρη ακρογιαλιά και η αμμουδιά του Άσπρου Γιαλού. Εδώ συνδυάζεται το πράσινο χρώμα του όρους Νήριτον με το γαλάζιο του πελάγους. Οι παραθεριστές επιλέγουν αυτή την παραλία για να απολαύσουν την θάλασσα και ηρεμία. Δρόμος 3 χλμ περίπου από τη Λεύκη οδηγεί στο χωριό Άγιος Ιωάννης και την παραλία Άσπρος Γιαλός.





Από τη Λεύκη μονοπάτια οδηγούν σε διάφορες μικρές αμμουδιές, όπως τα Μιλιτερά και το Κουτούπι.

### *Πόλη*

Κάτω από τον Σταυρό, στον ομώνυμο κόλπο, είναι η παραλία της Πόλης, όπου υπάρχει υπήνεμο λιμανάκι, αγκυροβόλιο για τις πολλές ψαρόβαρκες της ευρύτερης περιοχής. Στο βυθό της Πόλης βρίσκονται ερείπια αρχαίας πόλης, η οποία καταποντίστηκε. Στην βόρεια πλευρά του λιμανιού, είναι η Ομηρική Σπηλιά του Λοΐζου η οποία καταστράφηκε από τους σεισμούς. Εδώ μπορεί να απολαύσει κανείς τον ίσκιο και τη δροσιά που χαρίζουν οι πανύψηλες Λεύκες.

Στην Πόλη υπάρχει πάρκιν αυτοκινήτων, καντίνα και τουαλέτες.

### *Αφάλες*

Από τον Πλατρειθιά (Λίμνες) παίρνουμε το δρόμο για Αφάλες.

Διασχίζοντας μια ονειρική τοποθεσία με βλάστηση 'τροπικού τόπου' φτάνει κανείς

στην θαυμάσια θάλασσα του κόλπου των Αφαλών. Πανέμορφος τόπος με βοτσαλωτή παραλία και βραχώδεις ακτές που κρύβουν ακόμα δύο ερημικές παραλίες, γι' αυτούς που ζητούν την απόλυτη ηρεμία. Στον κόλπο των Αφαλών υπάρχουν παραλίες, στις οποίες μπορεί να φτάσει κανείς μόνο με σκάφος. Οι παραλίες αυτές με θαυμάσια βότσαλα και άμμο, είναι ότι καλύτερο μπορεί να αναζητήσει κάποιος στις διακοπές του. Υπέροχα γαλάζια νερά με τους πανύψηλους γκρεμούς να



προσφέρουν ίσκιο σε πολλά σημεία στις παραλίες που είναι ιδιαίτερα πολυσύχναστες τον Αύγουστο.

### *Αμμουδάκι και Ποντικός*

2 πολύ μικρές παραλίες πολύ κοντά, μετά τις Αφάλες για απόλυτη ηρεμία.

### *Κάθισμα*

Πολύ μικρή ερημική παραλία, απέναντι από την παραλία των Αφαλών, με πρόσβαση από Φρίκες, Πόλη, Κιόνι με σκάφος.

### *Πλατύς Άμμος*

Μεγάλη και όμορφη παραλία. Συνδυάζει άμμο και θαυμάσιο βότσαλο, πεντακάθαρα νερά.

Εδώ χρειάζεται προσοχή από πιθανές κατολισθήσεις.

Θεωρείται μία από τις καλύτερες παραλίες της Ιθάκης και της Ελλάδας.

Πρόσβαση μόνο με σκάφος.

Το καλοκαίρι, ιδιαίτερα τον Αύγουστο η παραλία γεμίζει από σκάφη όλων των τύπων, βαρκούλες, ιστιοφόρα, κότερα και πανάκριβες θαλαμηγοί φθάνουν από τις Φρίκες, το Κιόνι, το Βαθύ, το Φισκάρδο και διάφορα άλλα μέρη.

### *Αλυκές*

Παραλία με βότσαλα και καθαρή θάλασσα. Δέκα μόλις μέτρα πίσω από την παραλία, υπάρχει μία μικρή λασπολίμνη. Πριν από λίγα χρόνια ήταν ιδανική για λασπόλουτρα.

### *Ρομποτής (Μάρμακας)*

Οι μεγάλοι ευκάλυπτοι κοντά στη θάλασσα, κατά μήκος της όμορφης παραλίας προσφέρουν φυσικό ίσκιο και δροσιά.

### *Τρία μούδια*

Τρεις μικρές συνεχόμενες παραλίες με άγριο βότσαλο, σε μικρό όρμο πολύ κοντά στις Φρίκες, προσελκύουν αυτούς που αναζητούν ερημιά και ησυχία. Πρόσβαση με σκάφος από Φρίκες, Κιόνι. Βαθύ.

### *Βαθουαμμούδι*

Άλλη μια μικρή παραλία κοντά στο λιμάνι των Φρικών. Πρόσβαση με σκάφος.

### *Λιμένια και Πέρα Λιμένια*

Δίπλα στις Φρίκες είναι η όμορφη παραλία στα Λιμένια, που πίσω της απλώνεται μια ελαιοφυτεία που προσφέρει δροσιά στους λουόμενους.

Μετά τα Λιμένα βρίσκεται η μικρή παραλία Πέρα Λιμένα. Πρόσβαση με σκάφος ή από τις Φρίκες από το μονοπάτι.

*Κουρβούλια, Πίσω Κουρβούλια, Τσιτσιμίδα,  
Πλακούτσες*

Συνεχόμενες μικρές πολυσύχναστες παραλίες κατά μήκος του παραλιακού δρόμου από Φρίκες –Κιόνι, φημισμένες για τα δροσερά νερά περιζήτητα τους ζεστούς καλοκαιρινούς μήνες.



*Μαυρωνάς*

Μικρή βοτσαλωτή παραλία. Ο κόλπος του Μαυρωνά είναι και καταφύγιο μικρών σκαφών. Πρόσβαση από τη Ράχη Κιονίου.

*Κιόνι*

Στον όρμου του Κιονιού οι μικρές παραλίες με τα καθαρά νερά προσελκύουν καθημερινά το καλοκαίρι τους επισκέπτες του χωριού.



## ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ

Η Ιθάκη μέσα από τα μονοπάτια της θα σας χαρίσει εικόνες, χρώματα, ήχους, μυρωδιές αλλά και μνήμες.

Στα μονοπάτια που θα περπατήσετε, ίσως να έχουν περπατήσει ο Οδυσσέας και η Πηνελόπη.

Σίγουρα όμως, ανθρώπινα χνάρια εδώ και αιώνες, τα έχουν περπατήσει όλοι οι απλοί κάτοικοι της Ιθάκης που έζησαν ή εξακολουθούν να ζουν σ' αυτό το μικρό νησί του Ιονίου, προσπαθώντας να την ημερέψουν.

Οδηγίες στους περιπατητές μονοπατιών:

Οι αγκαθωτοί θάμνοι και οι πέτρες στα μονοπάτια της Ιθάκης κάνουν τον περίπατο μια αγωνιώδη εμπειρία ιδιαίτερα όταν οι περιπατητές φορούν κοντά παντελόνια και κοντομάνικα πουκάμισα. Κατά τα άλλα το ορεινό δίκτυο των μονοπατιών είναι υπέροχο.

Αυτός ήταν και ο λόγος που ο Δήμος Ιθάκης αποφάσισε τον καθαρισμό των πιο ονομαστών μονοπατιών.

Οι ακόλουθες οδηγίες είναι για να βοηθήσουν τους περιπατητές που επιθυμούν να ακολουθήσουν τα καθαρισμένα μονοπάτια.

Τα σημεία εκκίνησης είναι καταγραμμένα στους συνήθεις χάρτες της Ιθάκης που πωλούνται στα καταστήματα. Ξεκινάμε από Βορά προς Νότο:

### *No.1 Κάλαμος - Εξωγή.*

Κοιτώντας την πηγή του Καλάμου το μονοπάτι ξεκινά από τα δεξιά της πηγής ακολουθώντας τα κόκκινα σημάδια μέχρι να φθάσουμε στον πρώτο χωματόδρομο. Τον ακολουθούμε προς τα αριστερά όλη τη διαδρομή μέχρι τις παρυφές της Κολλιερής. Στρίβουμε δεξιά σε ένα άλλο

μονοπάτι ακολουθώντας τα κόκκινα σημάδια μέχρι να φθάσουμε σε ένα άλλο χωματόδρομο. Τον ακολουθούμε προς τα δεξιά μέχρι να φθάσουμε το μονοπάτι του Καλάμου - Εξωγής πάλι προς τα αριστερά. Ακολουθούμε τα κόκκινα σημάδια όλη τη διαδρομή μέχρι την Εξωγή.

#### *No.2 Κάλαμος - Περιβόλι.*

Με την πλάτη μας στην πηγή του Καλάμου το μονοπάτι ξεκινά από τα δεξιά του παλαιού ξενοδοχείου και κατεβαίνει προς την θάλασσα. Ακολουθούμε τα κόκκινα σημάδια μέχρι να φθάσουμε σ ένα στενό χωματόδρομο.

Στρίβουμε αριστερά, περπατάμε μέχρι το τέλος του δρόμου και μετά ακολουθούμε το μονοπάτι μέχρι να φθάσουμε σ αυτήν τη θαυμάσια 'ιδιωτική παραλία'.

#### *No.3 Πλατρείθιάς (Γεφύρι) - Εξωγή.*

Με την πλάτη μας στο γεφύρι ανεβαίνουμε το μονοπάτι. Στο σταυροδρόμι ακολουθούμε το αριστερό μονοπάτι που είναι σηματοδεδεμένο με κόκκινο χρώμα. το ακολουθούμε μέχρι το χωματόδρομο, τον διασχίζουμε και συνεχίζουμε το μονοπάτι όλη τη διαδρομή μέχρι την Εξωγή.

#### *No.4 Εξωγή - Ρουσάνο - Καλύβια - Πόλη ή Σταυρός.*

Ξεκινάμε από την ξύλινη πινακίδα με το γράμμα 'C' στον κύριο δρόμο προς την Εξωγή.

Είναι ένα μονοπάτι που εξυπηρετούσε τους κατοίκους της Εξωγής στο παρελθόν να φθάσουν στο Ρουσάνο στις περιουσίες τους.

Ακολουθούμε τα κίτρινα σημάδια και απολαμβάνουμε τη θέα του

καταπληκτικού όρμου των Αφαλών και της όμορφης κοιλάδας της βορείου Ιθάκης.

Όταν φθάσουμε κοντά στο μικρό πλατό του Ρουσάνο (ακριβώς πάνω από τον όρμο της Πόλης) υπάρχει ένα σταυροδρόμι. Το δεξιό μονοπάτι μας οδηγεί στη δυτική πλευρά του πλατό, που απολαμβάνουμε τη θέα της Κεφαλονιάς και της ανοιχτής θάλασσας.

Το αριστερό μονοπάτι μας οδηγεί στην ανατολική πλευρά του πλατό, στο λόφο όπου κάποτε υπήρχε ένα κάστρο και τελικά στη δυτική πλευρά. Κατεβαίνουμε στα Καλύβια από την ανατολική πλευρά του πλατό πάντοτε ακολουθώντας τα κίτρινα σημάδια. Στις παρυφές των Καλυβίων βρίσκουμε το μονοπάτι (κίτρινο σημάδι) στρέφοντας προς την Πόλη. Το ακολουθούμε μέχρι να φθάσουμε σ ένα χωματόδρομο. Στο σημείο αυτό έχουμε δύο επιλογές:

α). Στρέφουμε προς τα δεξιά για να πάμε στον όρμο της Πόλης. Κοντά στην Πόλη ο χωματόδρομος γίνεται πάλι μονοπάτι.

β). Στρέφουμε προς τα αριστερά. Μετά από σύντομο περπάτημα περνώντας ένα αρκετά μεγάλο αμπέλι συναντάμε το παλιό μονοπάτι προς το Σταυρό.

No.5 Ανωγή - Κιόνι.

Είναι ένα από τα πιο δημοφιλή μονοπάτια της Ιθάκης.

Στην Ανωγή ακολουθούμε το δρόμο προς το ελικοδρόμιο. Φθάνοντας στο φράχτη του στρίβουμε αριστερά.

Διάφορα σημάδια μας φέρνουν τελικά στον παλαιό δρόμο. Ακολουθούμε τα κόκκινα σημάδια όλη τη διαδρομή μέχρι το Κιόνι. Κοντά στο Κιόνι υπάρχει ένας χωματόδρομος που κόβει το μονοπάτι μερικές φορές. Ακολουθούμε είτε το δρόμο, είτε το μονοπάτι.

No.6 Ανωγή - Βίγλα - Ράχη (Κιόνι).

Μια εναλλακτική (μακρύτερη) διαδρομή από Ανωγή προς Κιόνι. Καθώς το τμήμα Ανωγή - Βίγλα είναι κατσικόδρομος, συνιστάται η διαδρομή να γίνει από Ανωγή προς Ράχη. Το μονοπάτι ξεκινά περίπου από τα 3/4 της διαδρομής προς το μικρό εκκλησάκι της Αγ.Παρασκευής (το εκκλησάκι είναι στο τέλος του τσιμεντόδρομου που πηγαίνει προς τα αριστερά του κύριου δρόμου Σταυρού - Ανωγής, περίπου 1 χλμ. πριν την Ανωγή).

Παρακολουθούμε τα σημάδια (άσπρα με κόκκινο κέντρο) στην αρχή του μονοπατιού προς τα δεξιά του τσιμεντόδρομου. Στη διαδρομή προς τη Βίγλα ο περιπατητής θα περάσει ένα πορτόνι το οποίο πρέπει να κλείσει πάλι.

Σ ένα άλλο σημείο του μονοπατιού υπάρχει ένας σταυρός χρωματισμένος στο βράχο. Κόκκινα σημάδια προς τα ανατολικά μας οδηγούν, μετά από λίγα μέτρα σ ένα σημείο από όπου μπορούμε να δούμε το Κιόνι από ψηλά σαν εναέρια φωτογραφία. Το αρχικό μέρος του τμήματος του μονοπατιού Βίγλα - Ράχη δεν έχει καθαριστεί ακόμη. Αυτό το μονοπάτι οδηγεί σ ένα χωματόδρομο που στη συνέχεια οδηγεί προς τα αριστερά στον κύριο δρόμο πολύ κοντά στο μοναδικό μικρό μαγαζάκι στη Ράχη.

*No.7 Φρίκες - Πίσω Κουρβούλια.*

Το μονοπάτι ξεκινά από το λιμανάκι των Φρικών περνά πάνω από τον παλαιό μύλο και καταλήγει στον όρμο στα Πίσω Κουρβούλια. Η διαδρομή έχει καταπληκτική θέα.



*No.8 Αρχαιολογικός χώρος,Αετός - Κάστρο Αλαλκομενών.*

Υπάρχει ένας αρχαιολογικός χώρος προς τα δεξιά του υψηλότερου σημείου του κύριου δρόμου από τον Αετό στον Πίσω Αετό. Περπατάμε από το ξύλινο κίосκι λιγάκι προς τα δεξιά και πίσω από το μικρό εκκλησάκι. Παρακολουθούμε τα κόκκινα σημάδια που τελικά μας οδηγούν σ ένα είδος πέτρινης εισόδου με αρκετά πέτρινα σκαλοπάτια. Ανεβαίνουμε τα σκαλοπάτια ακολουθώντας τα κόκκινα σημάδια. Σε λιγότερο από τη μισή διαδρομή προς το λόφο το μονοπάτι διακλαδίζεται προς τα αριστερά. Σε μικρή απόσταση, σημαδεμένο με κόκκινο χρώμα, φθάνουμε σ ένα τοίχο από τεράστιες πέτρες. Αυτός ο τοίχος φαίνεται να αρχίζει από την κορυφή μέχρι τη βάση του λόφου. Επιστρέφουμε στο αρχικό μονοπάτι και ξανανεβαίνουμε ακολουθώντας τα κόκκινα σημάδια μέχρι να φθάσουμε το κάστρο στην κορυφή. Εξερευνούμε το Κάστρο.

*No.9 Ανεμοδούρι - Αρέθουσα Κρήνη.*

Ακολουθούμε τον κύριο δρόμο από Βαθύ προς Μαραθιά. Στο Ανεμοδούρι, στα δεξιά μια μεγάλη μπλε και άσπρη πινακίδα δείχνει την κατεύθυνση του μονοπατιού προς την Αρέθουσα Κρήνη, ακριβώς στην άλλη πλευρά του δρόμου. Ακολουθούμε τα κόκκινα σημάδια προς την πηγή.

*No.10 Ανωγή - Καθαρά.*

Ακολουθούμε τον κύριο ασφαλτοστρωμένο δρόμο προς το τέλος της Ανωγής με νότια κατεύθυνση. Πριν από το τελευταίο σπίτι, το οποίο βρίσκεται αριστερά, υπάρχει μία μεγάλη άσπρη δεξαμενή δεξιά. Το μονοπάτι, μέρος του δρόμου που συνέδεε το νότιο με το βόρειο τμήμα του νησιού, ξεκινά προς τα δεξιά όπως κοιτάζουμε τη δεξαμενή.

Ακολουθούμε τα κόκκινα και άσπρα σημάδια που είναι στους βράχους όλη τη διαδρομή, περίπου 3 χλμ.

Στην αρχή ανεβαίνουμε το μονοπάτι σε ένα επίπεδο περίπου στο μέσο μεταξύ της ασφάλτου και της κορυφής του βουνού Νήριτος. Στη συνέχεια η διαδρομή είναι σχεδόν σε επίπεδο οριζόντιο με υπέροχη θέα του νησιού και της ξηράς προς τα Ανατολικά. Κοντά στο τέλος της διαδρομής κατεβαίνουμε στο επίπεδο της ασφάλτου κοντά το Μοναστήρι των Καθαρών.

### *Άλλα μονοπάτια*

No.11 Περαχώρι - Σπηλιώτισσα μήκος 4100 μ.

No.12 Περαχώρι - Καμίνια - Πηγή Αρέθουσας - Ελληνικό.

No.13 Μαραθιάς - Καμίνια μήκος 1250 μ.

No.14 Βαθύ - Γιδάκι - Σκίνος - Βαθύ μήκος 6100 μ.

No.15 Μαραθιάς - Ελληνικό - Πέτρα Κόρακος - Σπηλιά Ευμαίου.

No.16 Μονή Ταξιαρχών - Πίσω Αετός μήκος 2,5 χλμ.

No.17 Παλαιοχώρα - Σπήλαιο Νυμφών - Βαθύ μήκος 3685 μ. και

No.18 Βαθύ - Πίσω Αετός (Κάστρο του Οδυσσέα).

## ΣΥΝΤΑΓΕΣ

## Γιουβέτσι στο φούρνο με αρνί ή μοσχάρι

- 1 κιλό κρέας κομμένο σε μερίδες
- 1 πακέτο κριθάρι
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 νεροπότηρα λευκό κρασί
- μισό νεροπότηρο συμπυκνωμένο χυμό τομάτας
- λάδι, αλατοπίπερο, ρίγανη



Πλένουμε το κρέας και αλατοπιπερώνουμε.

Το βάζουμε σε γάστρα ή πυρέξ με το κρεμμύδι, τη ντομάτα, το κρασί και το λάδι.

Καλύπτουμε με νερό και αφήνουμε να βράσει για τουλάχιστον 45' σε μέτριο φούρνο.

Κατόπιν, προσθέτουμε το κριθάρι με άλλο ένα ποτήρι νερό και αφήνουμε να βράσει όλο το φαγητό μαζί για περίπου 15' ώστε να απορροφήσει το νερό.

Προσέχουμε όμως να μη στεγνώσει το φαγητό και ρίχνουμε, αν χρειαστεί, ένα ποτήρι νερό ακόμα.

Σερβίρουμε το φαγητό ζεστό

## Κοτόπουλο στη «Τσερέπα»

Ένα παραδοσιακό φαγητό της Ιθάκης. Το πιο τυπικό πιάτο του νησιού. Η τσερέπα είναι παραδοσιακό φαγητό και αξίζει την ταλαιπωρία της παρασκευής του. Όποιος το δοκιμάσει δεν το ξεχνά ποτέ. Πολύ λίγοι έχουν όμως τσερέπα, το σκεύος δηλαδή που είναι απαραίτητο για την παρασκευή του φαγητού.

Η τεχνική της τσερέπας απαντάται και στη γειτονική Κεφαλονιά.

Την τσερέπα φτιάχνουν εμπειροτέχνες από λευκό πυλό που έχουν ζυμώσει με μαλλιά από γίδα για να μην σκορπούν εύκολα.

Στο Πλατρείθια υπάρχει μια περιοχή με πηλό, ο λεγόμενος Κουταλάς, απ' όπου φτιάχτηκαν όλες σχεδόν οι τσερέπες του νησιού. Στην Κεφαλονιά, στον πηλό προσθέτουν σανό αντί για τραγόμαλλα και τον αφήνουν να ψηθεί στον ήλιο. Την πρώτη φορά η τσερέπα καίγεται, αφού στηριχθεί λοξά για δυο ώρες μέχρι ν' ασπρίσει. Ουσιαστικά η τσερέπα είναι ένα πήλινο καπάκι με το οποίο σκεπάζουμε το ταψί με το φαγητό. Συνήθως έχει ένα μεταλλικό στεφάνι μ' ένα χερούλι για ενίσχυση στο κάτω χείλος και ένα χερούλι από πηλό στην επάνω μεριά. Από την τρύπα του πάνω χερουλιού περνάμε ένα ξύλο για να ανασηκώσουμε την τσερέπα. Για να στέκεται η τσερέπα λοξά, όταν καίγεται, υπάρχουν πήλινα στηρίγματα, τα τσερεποπόδαρα.

Το τυπικό πιάτο είναι κοτόπουλο τσερέπα, αλλά στο Περαχώρι μαγειρεύουν κατσικάκι ή και λαγό τσερέπα. Το κουμποτάψι έχει αντικαταστήσει την τσερέπα, αλλά η ιδιαίτερη μυρωδιά και γεύση που δίνει στο φαγητό η τσερέπα είναι κάτι μοναδικό. Δεν είναι παρόμοιο με το φαγητό στη γάστρα.

- 1 κοτόπουλο
- Ανάλογες πατάτες
- Ντομάτες
- Λάδι
- Αλάτι, πιπέρι
- Σάψιχο
- Λίγο κοπανιστό σκόρδο

Σ' ένα μεταλλικό ταψί που χωράει κάτω από την τσερέπα ετοιμάζω το κοτόπουλο όπως για το κουμποτάφι. Μαγειρεύω το κοτόπουλο ολόκληρο, αν και μερικοί το κόβουν σε μερίδες. Πριν βάλω το κοτόπουλο και τις πατάτες στο ταψί, στραγγίζω και σκουπίζω τα υλικά καλά για να μην έχουν νερά. Προσθέτω τις πατάτες και λίγα μεγάλα κομμάτια ντομάτας. Όλα αλατισμένα, πιπερωμένα, πασαλειμμένα με σκόρδο και περιλουσμένα με λεμόνι. Προσθέτω το ανάλογο λάδι. Μερικοί σκεπάζουν το κοτόπουλο μ' ένα βρεγμένο λαδόχαρτο για να μην το κάψει η τσερέπα όταν το κουπώνουν.

Στο μεταξύ, στο μέρος που θα κάψω την τσερέπα, ανάβω μια καλή φωτιά με ξύλα και κάρβουνα, δηλαδή σ' ένα μεγάλο τζάκι ή στη φουφού της κουζίνας που είναι στρωμένη με πυρότουβλα ή πηλό. Πάνω από την φωτιά στηρίζω την τσερέπα λοξά με το τσερεποπόδαρο, για να καεί πολύ καλά από μέσα. Όταν η τσερέπα καεί αρκετά, ασπρίζει.

Στο μεταξύ έχουν ανάψει καλά τα κάρβουνα και έχει παραχθεί αρκετή στάχτη. Καθαρίζω την περιοχή κάτω από την τσερέπα. Βάζω το ταψί κάτω από την τσερέπα και το σκεπάζω προσεκτικά. Θέλει προσοχή, γιατί η ζεστή τσερέπα σπάει εύκολα. Μετά κλείνω τα χείλη της τσερέπας με στάχτη και κάρβουνα να μην παίρνει καθόλου αέρα από έξω, αλλά και να μην φεύγουν οι ατμοί και η μυρωδιά του φαγητού. Αφήνω την

τσερέπα σκεπασμένη για μία ως δύο ώρες. Όταν την ξεσκεπάσω, το φαγητό είναι έτοιμο. Αν τα ζουμιά του φαγητού δεν έχουν στεγνώσει, τα σιγοβράζω σ' ένα κατσαρόλι μέχρι να στεγνώσουν. Στη συνέχεια ρίχνω πάνω από το κοτόπουλο την στεγνωμένη σάλτσα του. Αυτό το λέω γιατί μερικοί πιστεύουν πως η σάλτσα στεγνώνει πάντοτε στην τσερέπα.

## Χορτόπιτα

Στην Ιθάκη την πίτα αυτή την τρώνε την Καθαρή Δευτέρα γιατί δεν περιέχει βούτυρο, αβγά ή τυρί.



- 1 κιλό διάφορα χόρτα μαζί όπως πράσα, σπανάκι, λάπατα, άνηθο, μάραθο, σέσκουλα
- αλάτι
- 1/2 φλιτζ. (120ml) ελαιόλαδο
- 1 1/2 φλιτζ. (115 γρ.) κοντό ρυζάκι (γλασέ), μισοβρασμένο για 5 λεπτά
- φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- Φύλλο κρούστας

Πλένετε τα χορταρικά καλά και τα αφήνετε να στραγγίξουν κατά τη διάρκεια της νύχτας. Την επόμενη μέρα τα ψιλοκόβετε και τα αλατίζετε. Τα αφήνετε για μισή ώρα και μετά τα στύβετε για να βγάλουν τα υγρά τους. Αναμειγνύετε τα χορταρικά με το λάδι και το ρύζι και τους βάζετε πιπέρι.

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 190°. Φτιάχνετε 2 στρογγυλές στρώσεις φύλλου που να ταιριάζουν σε ταψί (διαμέτρου 30 εκ.). Απλώστε τη μία στρώση σ' ένα καλά αλειμμένο ταψί και πάνω της τη γέμιση. Καλύψτε με τη δεύτερη στρώση, κάνοντας μερικές σχισμές. Διπλώστε τις άκρες των στρώσεων, για να σφραγίσουν καλά. Την ψήνετε για 1 ώρα.



## Μύδια με σκόρδο

Είναι η παραλλαγή των κατοίκων της Ιθάκης για τη γαλλική σπεσιαλιτέ “moules à la marinière”, που τη βρίσκουμε και στη Λευκάδα. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν το ίδιο καλά και οι αχιβάδες. Οι Ιθακήσιοι κάνουν επίσης και ένα πιλάφι με τις πεταλίδες που μαζεύουν από τις βραχώδεις ακτές τους, αλλά χρειάζονται αρκετές και δεν χάνει κανείς τόση ώρα για να τις μαζέψει. Οι Λευκαδίτες κάνουν το ίδιο με τα χτένια, τα οποία ονομάζουν *Caro Sante*, όπως οι Βενετσιάνοι.



- 2 κιλά μύδια
- 5-10 σκελίδες σκόρδο
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο

Πρώτα ξύνετε τα μύδια πολύ καλά. Κόβετε αρκετά σκόρδα και τα τσιγαρίζετε με λίγο λάδι. Ρίχνετε τα μύδια όταν τα σκόρδα έχουν μαλακώσει και καλύπτετε την κατσαρόλα, ανακινώντας την κάθε τόσο. Όταν τα μύδια ανοίξουν είναι έτοιμα.

Πετάξτε τα μύδια που δεν άνοιξαν.

Σερβίρετε με φρέσκο ψωμί για βούτηγμα και άφθονο λευκό κρασί για ένα πρόχειρο γεύμα.

Σημείωση: Μπορείτε να σβήσετε το φαγητό λίγο πριν το σερβίρισμα με λίγο απ το κρασί που θα πιείτε.

## Πιτσούνια με κουκιά

Αν δεν βρίσκετε πιτσούνια, μπορείτε να τα αντικαταστήσετε με ορτύκια φρέσκα ή κατεψυγμένα. Επίσης τα κουκιά μπορούν να αντικατασταθούν με μπιζέλια, τα οποία χρειάζονται λιγότερη ώρα βράσιμο. Το πιάτο αυτό συνοδεύεται υπέροχα με απλό ρύζι ή πιλάφι με πληγούρι.

- 3 κουταλιές ελαιόλαδο
- 4 σκελίδες σκόρδο ή και περισσότερο
- 4 ολόκληρα πιτσούνια
- 1 κιλό κουκιά φρέσκα ή κατεψυγμένα
- 2 κουταλιές άνηθο κομμένο
- 1/2 φλιτζ. (120ml) λευκό κρασί
- 1 κύβο ζωμό κότας
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

Βάλτε λάδι σε μία βαριά κατσαρόλα και προσθέστε το σκόρδο τσιγαρίζοντάς το για λίγα λεπτά. Προσθέστε τα πουλιά και σωτάρετέ τα απ' όλες τις πλευρές, προσθέτοντας λίγο λάδι αν χρειάζεται.

Αν τα κουκιά είναι φρέσκα, βάλτε τα στην κατσαρόλα, και μετά τον άνηθο, το κρασί, το ζωμό και το πιπέρι, και αρκετό νερό καλύπτοντας σχεδόν τα πουλιά. (Αν χρησιμοποιήσετε αρακά ή κατεψυγμένα κουκιά, βάλτε τα στα τελευταία 15 λεπτά του μαγειρέματος). Αφήστε τα πουλιά να σιγοβράσουν για 30-45 λεπτά μέχρι το πόδι τους να μπορεί εύκολα να χωριστεί από το σώμα. Αν υπάρχει πάρα πολύ υγρό, ανεβάστε τη φωτιά και αφήστε το να εξατμιστεί μέχρι να σας μείνει αυτό που χρειάζεστε.

## Σπανακόπιτα



- 1/2 κιλό φρέσκο σπανάκι
- 1/2 κιλό διάφορα χόρτα και μυρωδικά: ραδίκια, ζοχοί, καυκαλήθρες, λαπατα, τσουκνίδες, παζά, παπαρούνες :Ο,τι βρούμε στο μανάβη ή στη φύση
- 1/3 κούπας λάδι
- 3/4 κούπας τριμμένο κρεμμύδι ξερό
- 1 κούπα κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα
- 1 πράσο ψιλοκομμένο - μόνο το άσπρο μέρος του (προαιρετικά)
- 1/2 κούπα ψιλοκομμένος άνηθος
- 1/2 κούπα ψιλοκομμένος μαϊντανός
- 3/4 κούπας ελαιόλαδο
- 1/2 κιλό φύλλο κρούστας σπιτικό ή έτοιμο χοντρό
- Αλάτι, πιπέρι

Πλένουμε καλά και καθαρίζουμε το σπανάκι και τα χόρτα. Τα ζεματίζουμε και τα βάζουμε να στραγγίσουν σε τρυπητό. Βάζουμε το ελαιόλαδο σε κατσαρόλα να ζεσταθεί. Σοτάρουμε ελαφρά τα δύο κρεμμύδια και το πράσο. Προσθέτουμε το σπανάκι, τα χόρτα, τον άνηθο, το μαϊντανό, και το αλατοπίπερο. Ανακατεύουμε και βγάζουμε από τη φωτιά.

Λαδώνουμε ελαφρά το ταψί του φούρνου και στρώνουμε τα μισά φύλλα αλείφοντάς τα ένα ένα με ελαιόλαδο. Απλώνουμε επάνω τη γέμιση, πασπαλίζουμε με λίγο φρεσκοτριμμένο πιπέρι και στρώνουμε από πάνω τα υπόλοιπα φύλλα, λαδώνοντάς τα πάλι ένα ένα. Χωρίζουμε την πίτα σε κομμάτια.

Αλείφουμε με όσο ελαιόλαδο περίσσεψε και ψήνουμε στους 200 ° C για περίπου ένα τέταρτο. Βγάζουμε από το φούρνο και την περιχύνουμε με σόδα. Ξαναβάζουμε στο φούρνο, ώσπου να ροδίσει καλά η επιφάνεια της 45' περίπου. Αν γίνει με σπιτικό φύλλο, στρώνουμε τέσσερα φύλλα κάτω κι απλώνουμε επάνω τη μισή γέμιση. Στρώνουμε άλλα δύο φύλλα και απλώνουμε την υπόλοιπη γέμιση. Τελειώνουμε στρώνοντας τέσσερα φύλλα στην επιφάνεια. ψήνουμε για μια ώρα στους 200 C.

## Κιμαδόπιτα με πράσο

- 2 φύλλα σφολιάτας κατεψυγμένης
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- 5 πράσα κομμένα σε ροδέλες
- 1 κρεμμύδι
- 300 γρ. κιμά μοσχαρίσιο
- 50 γρ. μπέικον ψιλοκομμένο
- 50 γρ. ζαμπόν ψιλοκομμένο
- 4 μανιτάρια κομμένα σε φέτες
- 1/2 φλιτζάνι κρασί λευκό
- 1 αβγό
- 2 φλιτζάνια κασέρι τριμμένο
- 1 κουταλιά τραχανά
- λίγο βούτυρο
- 1κουταλιά σουσάμι, αλάτι, πιπέρι
- 2 φλιτζάνια μπεσαμέλ έτοιμη ή σπιτική



Βάζετε 2 κουταλιές λάδι σε ένα βαθύ τηγάνι και σοτάρετε ελαφρά τα πράσα. Προσθέτετε το κρεμμύδι και τον κιμά και τον αφήνετε να ροδίσει. Ρίχνετε το μπέικον και το ζαμπόν ψιλοκομμένα, τα μανιτάρια, αλάτι και πιπέρι και τα σοτάρετε για 1-2 λεπτά. Προσθέτετε το κρασί και λίγο νερό και αφήνετε τα υλικά να σιγοβράσουν για 15 λεπτά. Αποσύρετε το σκεύος από τη φωτιά και αφήνετε το μείγμα να κρυώσει.

Ετοιμάζετε την μπεσαμέλ και την ανακατεύετε με το μείγμα του κιμά, το αβγό χτυπημένο, το κασέρι και τον τραχανά. Στρώνετε το ένα φύλλο σφολιάτας σε ένα πυρίμαχο σκεύος, αδειάζετε το μείγμα που ετοιμάσατε και το καλύπτετε με το άλλο φύλλο. Αλείφετε την επιφάνεια της πίτας με

λίγο λιωμένο βούτυρο και την πασπαλίζετε με σουσάμι Ψήνετε την κιμαδόπιτα σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για 40 λεπτά.Μόλις ψηθεί, την αφήνετε να κρυώσει λίγο και την κόβετε σε κομμάτια. Σερβίρετε την κιμαδόπιτα χλιαρή.

## Χοιρινό με κολοκυθάκια



- 4 κουταλιές σούπας λάδι
- 1 1/2 κιλό χοιρινό, χωρίς κόκαλο, κομμένο σε μικρούς κύβους
- 2 μέτρια κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- 2 φλυτζάνια τσαγιού ζωμός κρέατος ή από κύβο
- 2 σκελίδες σκόρδου, ψιλοκομμένες
- 1 πρέζα βασιλικός
- 1 πρέζα μαντζουράνα
- 1 πρέζα θυμάρι
- 2 μέτρια κολοκυθάκια, κομμένα σε λεπτές ροδέλες
- 1 κουταλιά σούπας κορν φλάουρ
- 1 φλυτζάνι τσαγιού γιαούρτι
- Αλάτι και πιπέρι

Σ' ένα σκεύος κατάλληλο και για την εστία της κουζίνας και για το φούρνο, σοτάρετε στο λάδι το κρεμμύδι και το κρέας. Προσθέτετε το ζωμό ζεστό, το σκόρδο, το βασιλικό, τη μαντζουράνα, το θυμάρι, αλάτι και πιπέρι. Σκεπάζετε το σκεύος, προθερμαίνετε το φούρνο στους 170<sup>0</sup> και ψήνετε το κρέας επί 15 λεπτά. Ρίχνετε, έπειτα, τα κολοκυθάκια και

αφήνετε το φαγητό στο φούρνο, σκεπασμένο, επί 20 λεπτά. Με τρυπητή κουτάλα, μεταφέρετε το κρέας και τα κολοκυθάκια σε ένα ζεστό σκεύος σερβιρίσματος και τα διατηρείτε ζεστά. Σε τηγάνι, ρίχνετε τη σάλτσα που έμεινε, αφαιρείτε το λίπος και τη βράζετε μέχρι να απομείνουν 3-4 κουταλιές. Ανακατεύετε το γιαούρτι με το κορν φλάουρ και το ρίχνετε στο τηγάνι, ανακατεύοντας συνέχεια μέχρι να πήξει η σάλτσα. Προσθέτετε αλάτι και πιπέρι. Περιχύνετε με τη σάλτσα το κρέας και τα κολοκυθάκια και σερβίρετε αμέσως. Συνταγή με τα αρώματα της Μεσογείου.



## Αρνάκι με κρασί, μουστάρδα και δεντρολίβανο



- 1 αρνίσιο μπούτι κομμένο σε μερίδες
- 5-6 κουταλιές της σούπας λάδι
- 1 κουταλιά της σούπας μουστάρδα Maille
- 2 κουταλιές της σούπας κονιάκ
- 2-3 σκελίδες σκόρδου ολόκληρες
- 2 κλαδάκια δεντρολίβανο
- 1 κρεμμύδι ολόκληρο καθαρισμένο, πάνω στο οποίο έχετε καρφώσει 1 γαρίφαλο
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού λευκό ή ροζέ αρετσίνωτο κρασί
- αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Πλένετε και στεγνώνετε το κρέας. Ζεσταίνετε το λάδι και ροδίζετε τις μερίδες του αρνιού αφού τις αλατοπιπερώσετε. Προσθέτετε τις σκελίδες σκόρδου, καθαρισμένες και το κρεμμύδι. Σβήνετε με το κρασί και το κονιάκ, συμπληρώνετε λίγο ζεστό νερό και σιγοβράζετε για 1 ώρα και 15' μέχρις ότου εξατμισθούν τα υγρά. Στο τέλος ρίχνετε τη μουστάρδα και το δεντρολίβανο, ανακατεύετε τη σάλτσα και αφήνετε το φαγητό να πάρει μία δύο βράσεις. Συνοδεύετε με πιλάφι ή πατάτες (φούρνου ή τηγανητές).

## Ρολό χοιρινό στο φούρνο με κριθαράκι

- 1 ρολό χοιρινό 1300 γρ.
- 500 γρ. κριθαράκι μέτριο
- 1 κουτί ντομάτες ψιλοκομμένες αποφλοιωμένες
- 1 κουτ. γλυκού πελτέ ντομάτας
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 4 κουτ. σούπας μαϊντανό ψιλοκομμένο
- ½ ποτήρι ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι φρεσκοτριμμένο



Σε ένα μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι σοτάρετε απ' όλες τις πλευρές το ρολό, μέχρι να ροδοκοκκινίσει.

Προθερμαίνετε το φούρνο σας στους 180°C και τοποθετείτε το ρολό σε ένα ταψί. Ψήνετε για 1 ώρα και είκοσι λεπτά.

Κατά τη διάρκεια του ψησίματος και όταν το ρολό θα έχει ψηθεί 45-50 λεπτά, προσθέτετε το ψιλοκομμένο κρεμμυδάκι, τις ψιλοκομμένες ντομάτες, τον πελτέ, το κριθαράκι, το ελαιόλαδο, το μαϊντανό, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Προσθέτετε 2 ποτήρια νερό, ανακατεύετε και συνεχίζετε το ψήσιμο.

Συνεχίζετε να ανακατεύετε κάθε 10 λεπτά και προσθέτετε όσο νερό χρειαστεί ακόμα (λογικά άλλα δύο ποτήρια).

Το φαγητό θα είναι έτοιμο, όταν το κριθαράκι θα έχει απορροφήσει όλα τα υγρά.

ΓΛΥΚΑ

## Καρυδόπιτα με ξηρά σύκα

- 1 φλιτζάνι τσαγιού φρυγανιά τριμμένη
- 1/2 φλιτζάνι τσαγιού φαρίνα
- 2 κουταλάκια του γλυκού κανέλα
- 2 κουταλάκια του γλυκού μπέικιν πάουντερ
- 10 αυγά
- 1 φλιτζάνια τσαγιού ζάχαρη
- 1 φλιτζάνια τσαγιού καρύδια χοντροκομμένα
- 2 φλιτζάνια σύκα ξερά κομμένα σε μικρά κομμάτια
- Ελαιόλαδο για το ταψί



### Για το σιρόπι

- 1 φλιτζάνι τσαγιού ζάχαρη
- 2 φλιτζάνι τσαγιού νερό
- 1/2 ποτηράκι κρασιού κονιάκ
- 1/2 τσαγιού καρύδια κομμένα στη μέση

Ανακατεύουμε τη φρυγανιά, το αλεύρι, την κανέλα και το μπέικιν πάουντερ. Χτυπάμε στο μίξερ τα αυγά με την ζάχαρη για ένα τέταρτο της ώρας περίπου. Σταματάμε το χτύπημα και ανακατεύουμε μέσα στο μείγμα των αυγών, το μείγμα του αλευριού. Προσθέτουμε τα καρύδια και την μισή ποσότητα σύκων. Λαδώνουμε το ταψί και ρίχνουμε μέσα το μείγμα. Ψήνουμε στους 1600 C προθερμασμένου φούρνου για 45 λεπτά.

Ετοιμάζετε το σιρόπι βράζοντας για 7' περίπου προσθέτοντας προς το τέλος το κονιάκ. Μόλις κρυώσει η καρυδόπιτα την περιχύνουμε με το μισό σιρόπι όσο είναι ζεστό. Στο υπόλοιπο σιρόπι προσθέτουμε την υπόλοιπη ποσότητα των σύκων. Χαμηλώνουμε την φωτιά και αφήνουμε τα σύκα να μαλακώσουν και να μελώσουν. Εάν χρειαστεί προσθέτουμε λίγο ζεστό νερό. Βγάζουμε την καρυδόπιτα από το ταψί, την περιχύνουμε με το υπόλοιπο σιρόπι των σύκων και διακοσμούμε με καρύδια.

## Κυδώνια στο φούρνο με μπαχαρικά

- 3 μεγάλα κυδώνια, ξεφλουδισμένα και κομμένα στη μέση
- 1 κυδώνι, ξεφλουδισμένο και τριμμένο
- 1 φλιτζάνι γλυκό κρασί
- 2 κουταλιές της σούπας ρακί ή ούζο
- 1 κουταλιά της σούπας μέλι
- 8 μοσχοκάρφια
- 1 κουταλάκι του γλυκού κανέλλα
- χυμός από 2 λεμόνια



Ξεφλουδίζετε, κόβετε στη μέση και αφαιρείτε τους σπόρους από τα κυδώνια, και τα ανακατεύετε σε ένα μπολ με κρύο νερό, στο οποίο θα έχετε ήδη προσθέσει το χυμό των δύο λεμονιών. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200° C. Στραγγίζετε καλά τα κυδώνια, τα αραδιάζετε σε ένα πυρίμαχο πιάτο και καρφώνετε πάνω στο καθένα ένα γαρίφαλο. Τα ραντίζετε με τη ζάχαρη, το τριμμένο κυδώνι και την κανέλα. Ζεσταίνετε ελαφρά το κρασί και τα διαλύετε στο ζεστό μέλι. Περιχύνετε με αυτό τα κυδώνια και κάνετε το ίδιο με το ρακί/ούζο και σκεπάζετε τα κυδώνια με το αλουμινόχαρτο.

Τοποθετείτε το πυρίμαχο σκεύος με τα κυδώνια στο φούρνο και ψήνετε το φαγητό στους 180° C για 60 περίπου λεπτά. Αφαιρείτε το αλουμινόχαρτο και αφήνετε τα κυδώνια να πάρουν ένα σκούρο χρώμα για άλλα 10 λεπτά. Τα σερβίρετε με ένα κουταλάκι του γλυκού γιαούρτι ή φρέσκια κρέμα που θα έχετε χτυπήσει.

## Μελόπιτα

- 225 γραμ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις, ανακατεμένο με μια πρέζα αλάτι
- 2 κουτ της σούπας ψιλή ζάχαρη
- 115 γραμ. βούτυρο κομμένο σε κύβους
- 45-60 ml κρύο νερό

Για τη γέμιση

- 4 αυγά
- 50 γραμ. ψιλή ζάχαρη
- 1 κουτ της σούπας αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 500 γραμ φρέσκια μυζήθρα ή ρικόττα
- 60 ml θυμαρίσιο μέλι
- 1/2 κουτ. του γλυκού κοπανισμένη κανέλα

Στη Σαντορίνη φτιάχνουν μια παρόμοια σπεσιαλιτέ που τη λένε μιλιτίνια – μικρά κέικ με γέμιση από μυζήθρα, αυγά και ζάχαρη, αρωματισμένα με μαστίχα. Μια παρόμοια και εξίσου γευστική σπεσιαλιτέ φτιάχνουν στην Κρήτη και την ονομάζουν λυχναράκια.

Σε μια λεκάνη, ανακατέψτε το αλεύρι με τη ζάχαρη κι έπειτα ρίξτε το βούτυρο και τρίψτε το μείγμα, μέχρι να γίνει σαν ψίχουλα ψωμιού.



Προσθέστε το νερό, λίγο λίγο, μέχρι να γίνει μία ενιαία, αρκετά σφιχτή ζύμη. Σχηματίστε με τη ζύμη μια μπάλα, σκεπάστε τη με μια πλαστική μεμβράνη και βάλτε τη στο ψυγείο για 30 λεπτά περίπου.

Προθερμάνετε το φούρνο στους 180 Κελσίου. Βάλτε στο φούρνο μια λαμαρίνα για να ζεσταθεί. Σε μια αλευρωμένη επιφάνεια, ανοίξτε φύλλο με τη ζύμη, τόσο όσο χρειάζεται για να καλυφθεί η εσωτερική επιφάνεια μιας στρογγυλής φόρμας 25 εκατοστών. Κόψτε προσεκτικά όση ζύμη περισσέψει στα τοιχώματα της φόρμας.

Ετοιμάστε τη γέμιση. Χτυπήστε τ' αυγά σ' ένα μπολ, προσθέστε τη ζάχαρη, το αλεύρι και χτυπήστε μέχρι να αφρατέψει το μείγμα. Προσθέστε το τυρί, το μέλι και μισή απ την ποσότητα της κανέλας και ανακατέψτε καλά. Ρίξτε το μείγμα στη φόρμα και λειάνετε την επιφάνεια μ' ένα μαχαίρι. Βάλτε τη φόρμα πάνω στην προθερμασμένη λαμαρίνα του φούρνου και ψήστε τη μελόπιτα για 50-60 λεπτά, μέχρι να ροδίσει. Βγάλτε τη απ' το φούρνο και πασπαλίστε τη, όσο είναι ακόμα ζεστή, με την υπόλοιπη κανέλα.



ΛΕΥΚΑΔΑ



Η Λευκάδα «το σμαραγδένιο νησί» είναι ένα πανέμορφο νησί του Ιονίου πελάγους και βρίσκεται ανάμεσα στην Κέρκυρα και την Κεφαλλονιά.

Είναι το τέταρτο σε μέγεθος νησί των Επτανήσων με έκταση 302τ.χ.

και πληθυσμό 23.000 κατοίκους.

Η Λευκάδα ακουμπά σχεδόν τις ακτές της Ακαρνανίας στη Δυτική Ελλάδα. Πολλοί ιστορικοί όπως ο Θουκυδίδης και ο Στράβων την αναφέρουν στα συγγράμματά τους ως χερσόνησο. Η απόσταση μεταξύ τους είναι στα 50 μέτρα και συνδέονται μέσω πλωτής γέφυρας.

Γύρω από το νησί της Λευκάδας υπάρχουν άλλα 20 μικρότερα νησάκια όπως το Μεγανήσι (το νησί των ναυτικών), ο Κάλαμος, ο Καστός, η Μαδουρή (όπου βρίσκεται το σπίτι του ποιητή Α. Βαλαωρίτη), ο Σκορπιός (το ιδιόκτητο νησί του Α. Ωνάση), η Σπάρτη, ο Κυθρός, η Θηλειά και όλα μαζί αποτελούν διοικητικά τον νομό Λευκάδας με πρωτεύουσα την ομώνυμη πόλη.

Η Λευκάδα πήρε το όνομα της από τους λευκούς απόκρημνους βράχους που βρίσκονται στο νοτιότερο ακρωτήριο του νησιού, το Λευκάτα.

Η Λευκάδα είναι καταπράσινη και συνδυάζει βουνό και θάλασσα. Τα βουνά του νησιού είναι το Μέγα Όρος με υψόμετρο 1012 μ., ο Άγιος Ηλίας με υψόμετρο 1040 μ., το όρος Σταυρωτά με υψόμετρο 1140 μ., ο Πύργος με ύψος 1058 μ., αλλά και βουνά με χαμηλότερο υψόμετρο όπως τα βουνά Σκάρος, Στρογγυλό όρος (820 μ.), Σικερό και Αχράδα με υψόμετρο κάτω των 550 μ. Σε πολλά σημεία οι ορεινοί όγκοι πέφτουν

απότομα στην θάλασσα σχηματίζοντας απόκρημνες ακτές. Ανάμεσα στα βουνά υπάρχουν οι πεδιάδες της Φλέβας, της Βασιλικής και του Εγκλισμένου.

Το κλίμα του νησιού, είναι μεσογειακό. Διακρίνεται από τη μεγάλη ηλιοφάνεια και τη μικρή νέφωση, κατά τη θερινή περίοδο, ενώ κατά τη χειμερινή δίνει συχνές βροχές, αλλά σπάνια παγετό ή χιόνι. Το καλοκαίρι είναι ζεστό, και οι άνεμοι που επικρατούν κάνουν την ατμόσφαιρα ευχάριστη. Το νησί οφείλει το μεγάλο αριθμό τουριστών που δέχεται κάθε χρόνο και στα μοναδικά αυτά κλιματολογικά χαρακτηριστικά. Οι πεδιάδες της είναι πολύ εύφορες και παράγουν λάδι, ελιές, σιτηρά κ.λ.π..

Στα βόρεια του νησιού βρίσκουμε την λιμνοθάλασσα που είναι σημαντικός υδροβιότοπος για πολλά είδη πουλιών. Μέσα στην λιμνοθάλασσα υπάρχουν παραδοσιακές ιχθυοκαλλιέργειες

Σημαντικότερες φυσικές ομορφιές που μπορεί ο επισκέπτης να συναντήσει στο ταξίδι της γνωριμίας του με τη Λευκάδα είναι:



Η Γύρα: στενή λωρίδα λευκής αμμουδιάς μήκους 7 χλμ., που αγκαλιάζει τη λιμνοθάλασσα στο βόρειο σημείο του νησιού, κάνοντας το τοπίο μοναδικό. Ξεκινά πίσω σχεδόν από το κάστρο της Αγίας Μαύρας δημιουργώντας την Αμμόγλωσσα και φτάνει έως την άλλη άκρη, πέρα από την πόλη.

Λιμνοθάλασσα στην πόλη της Λευκάδας και η Λιμνοθάλασσα των Στενών αποτελούν τοπία ιδιαίτερου φυσικού κάλλους. Έχουν ενταχθεί

στο δίκτυο NATURA 2000 ως προστατευόμενες περιοχές με ιδιαίτερη οικολογική σημασία. Η περιοχή της Λιμνοθάλασσας στην πόλη της Λευκάδας παρουσιάζει επίσης ενδιαφέρον ως μεταναστευτικός σταθμός πουλιών, χαρακτηρισμένος από τη συνθήκη RAMSAR ως υδροβιότοπος διεθνούς σημασίας. Εκεί συναντά κανείς πολλά και σπάνια είδη πουλιών όπως κύκνους ερωδιούς, καλημάνες, διάφορα είδη γλάρων, παπιών και χηνών. Μέσα στη λιμνοθάλασσα υπάρχει το ιβάρι, ιχθυοκαλλιέργειες με ειδικές, παραδοσιακές καλαμωτές, όπου τα ψάρια ζουν και μεγαλώνουν σε φυσικές συνθήκες.

Ο ελαιώνας: Στα βόρεια της πόλης της Λευκάδας απλώνεται ο ελαιώνας, με υπεραιώνιες ελιές. Όταν πρωτοήρθαν οι Τούρκοι στο νησί υπήρχαν ήδη γύρω στα 8500 ελαιόδεντρα, τόσο στον κάμπο της Λευκάδας, όσο και στα χωριά Απόλπαινα, Φρύνι και Άγιο Νικήτα. Οι Ενετοί που επέστρεψαν το 1684 έκαναν υποχρεωτική τη φύτευση ελαιοδέντρων. Έτσι οι Ενετοί θέλησαν να αντισταθμίσουν τη ζημιά που προκάλεσαν στους κατοίκους καταστρέφοντας τη ναυτιλία και το εμπόριο, μεταφέροντας την πόλη μακριά από το κάστρο κι επιβάλλοντας βαριά φορολογία. Κι ακόμα, αντικαθιστώντας τα σιτηρά, που μέχρι τότε σπέρνονταν στον κάμπο με τις ελιές, κρατούσαν τους κατοίκους σε μειονεκτική θέση για να τους ελέγχουν προμηθεύοντας τους οι ίδιοι το σιτάρι.

Στα βόρεια της πόλης της Λευκάδας απλώνεται ο ελαιώνας, με υπεραιώνιες ελιές. Όταν πρωτοήρθαν οι Τούρκοι στο νησί υπήρχαν ήδη γύρω στα 8500 ελαιόδεντρα, τόσο στον κάμπο της Λευκάδας, όσο και στα χωριά Απόλπαινα, Φρύνι και Άγιο Νικήτα. Οι Ενετοί που επέστρεψαν το 1684 έκαναν υποχρεωτική τη φύτευση ελαιοδέντρων. Έτσι οι Ενετοί θέλησαν να αντισταθμίσουν τη ζημιά που προκάλεσαν στους κατοίκους καταστρέφοντας τη ναυτιλία και το εμπόριο,

μεταφέροντας την πόλη μακριά από το κάστρο κι επιβάλλοντας βαριά φορολογία. Κι ακόμα, αντικαθιστώντας τα σιτηρά, που μέχρι τότε σπέρνονταν στον κάμπο με τις ελιές, κρατούσαν τους κατοίκους σε μειονεκτική θέση για να τους ελέγχουν προμηθεύοντας τους οι ίδιοι το σιτάρι.

Τα Πευκούλια: Μετά το χωριό Τσουκαλάδες και στο δρόμο προς τον Άγιο Νικήτα οι ελιές αντικαθίστανται από ένα δάσος με πεύκα. Είναι τα λεγόμενα Πευκούλια που καλύπτουν όλη την περιοχή αυτή και φτάνουν έως τη θάλασσα, καταλήγοντας σε μια μεγάλη αμμώδη που ονομάζεται κι αυτή Πευκούλια.

Οι Αλυκές: Από την άλλη πλευρά, προς τα ανατολικά, εξώ από την πόλη της Λευκάδας υπάρχουν οι αλυκές της πόλης. Έχουν πάψει να λειτουργούν από το 1947, αλλά μαζί με τις Αλυκές Αλέξανδρου που βρίσκονται κοντά στον όρμο και το λιμάνι Δρέπανο, αποτελούν σημαντικό κομμάτι της ιστορίας του τόπου, που πρέπει να διαφυλαχθεί. Οι πρώτες αλυκές κατασκευάστηκαν από Φράγκους, του Τόκκου, στις αρχές του 15ου αιώνα και είχαν έκταση 500 στρέμματα. Αποτελούνταν από 26 αλοπήγια ή τηγάνια. Επί Ενετών οι αλυκές αυτές τροφοδοτούσαν με αλάτι την πιάτσα της Βενετίας και από εκεί όλες τις αγορές της βόρειας Ιταλίας και της Κεντρικής Ευρώπης. Οι δεύτερες αλυκές δημιουργήθηκαν από τους Ενετούς του Μοροζίνι το 1684 σε έκταση 50 στρεμμάτων με 34 τηγάνια. Οι αλυκές της Λευκάδας έδιναν μεγάλες ποσότητες και καλή ποιότητα αλατιού. Προφυλαγμένες από το κύμα, ήταν ανοιχτές περιοχές με μεγάλη ηλιοφάνεια και ξηρό καλοκαίρι. Το θαλασσινό νερό εξατμιζόταν γρήγορα και άφηνε το αλάτι στον πυθμένα του τηγανιού, έμενε λίγες μέρες και μετά μεταφερόταν στους ώμους και στα κεφάλια εργατών και εργατριών στο μεγάλο κεντρικό σωρό για επεξεργασία και συλλογή στα τέλη Αυγούστου. Ήταν σκληρή

κι επικίνδυνη δουλειά για τις εργάτριες που κουβαλούσαν ξυπόλητες πάνω τους 25 με 30 κιλά.

Το Δάσος των Σκάρων: ένα σημαντικό μνημείο της φύσης στην περιοχή αυτή είναι το δάσος των Σκάρων. Αυτό το δάσος διαθέτει σπάνια χλωρίδα με ένα δυσεύρετο είδος δρυός.

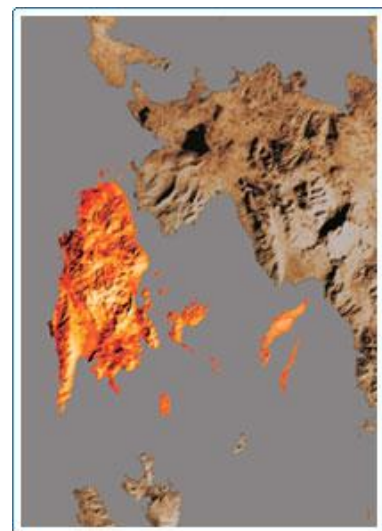


Υπάρχουν αρκετά στοιχεία που

αναφέρουν ότι το δάσος αυτό ήταν ιδιοκτησία του Τούρκου Αχμέτ Αγά, επί τουρκοκρατίας, ο οποίος το πούλησε αντί ενός ευτελούς ποσού στους ιερείς της Μονής Αγίου Γεωργίου στους Σκάρους.

### Γεωγραφική Θέση

Η Λευκάδα είναι νησί του Ιονίου πελάγους και ανήκει στο νησιωτικό σύμπλεγμα των Επτανήσων. Βρίσκεται ανάμεσα στην Κέρκυρα και την Κεφαλονιά. Βρίσκεται πολύ κοντά στις ακτές της δυτικής ηπειρωτικής Ελλάδας. Μια πολύ στενή λωρίδα θάλασσας τη χωρίζει από την Ακαρνανία και μια πλωτή κινητή γέφυρα, μήκους 50 μέτρων, τη συνδέει μαζί της.



Η Λευκάδα, με έκταση 302,5 τετραγωνικά χιλιόμετρα είναι το τέταρτο σε μέγεθος νησί των Επτανήσων και έχει πληθυσμό 23.000 κατοίκους.

Μαζί με τα νησάκια, Μεγανήσι, Κάλαμο, Καστό, Σκορπιό, Σκορπίδι, Μαδουρή, Σπάρτη, Θηλειά, Κυθρό κι άλλα μικρότερα γύρω από αυτά, συναποτελεί διοικητικά τον Νομό της Λευκάδας, που έχει ως πρωτεύουσα την ομώνυμη πόλη και χωρίζεται σε 6 Δήμους (Λευκάδας, Ελλομένου, Απολλωνίων, Καρυάς, Σφακιωτών και Μεγανησίου) και 2 κοινότητες (Καλάμου και Καστού).

Το κλίμα του νησιού είναι μεσογειακό, με κύρια χαρακτηριστικά τη μεγάλη ηλιοφάνεια, τον ήπιο αλλά βροχερό χειμώνα και το ζεστό καλοκαίρι που είναι ευχάριστο χάρις στους δροσερούς του ανέμους. Το έδαφος της Λευκάδας είναι κατά το 70% ορεινό. Έχει ψηλά βουνά με ψηλότερη κορυφή στο κέντρο τα Σταυρωτά (1.182 μ.). Ακολουθούν η Ελάτη (1.126 μ.), ο Αη Λιας (1.014 μ.) και το Μέγα Όρος (1.012 μ.). Στη δυτική πλευρά της που είναι απόκρημνη, βρίσκονται πολλές εκτεταμένες παραλίες με άμμο. Διαθέτει, επίσης στενά οροπέδια, εύφορες κοιλάδες και φαράγγια με πλούσια βλάστηση, ενώ έχει αξιόλογη χλωρίδα που περιλαμβάνει ελιές, κυπαρίσσια, ποικιλία πεύκων, μια ειδική ποικιλία δρυός, αρωματικά βότανα και σπάνια λουλούδια.

Το νησί έχει αρκετές πηγές, όπως οι ονομαστές πηγές της Κερασιάς στο Σύβρο, χείμαρρους που κάποτε είναι ορμητικοί και σχηματίζουν μικρούς καταρράκτες, όπως ο Δημοσάρης στην περιοχή του Νυδριού και εντυπωσιακά φαράγγια σαν αυτά της Μέλισσας στους Σφακιώτες και των Χαραδιάτικων.

Οι δύο λιμνοθάλασσες, στο βόρειο τμήμα του νησιού, αποτελούν σημαντικούς υγροβιότοπους για πολλά είδη πτηνών.

Πλούσιος είναι ο θαλάσσιος διαμελισμός της Λευκάδας. Αποτελείται από εντυπωσιακές ακτές, χερσονήσους, ακρωτήρια - με ξεχωριστό το

ακρωτήριο Λευκάτα - όρμους που αποτελούν εξαιρετικά φυσικά λιμάνια όπως του Βλυχού, των Συβότων, της Ρούδας στα ανατολικά της Λευκάδας και της Βασιλικής στη νότια πλευρά. Πολλοί διαδοχικοί όρμοι υπάρχουν και στο Μεγανήσι, που δημιουργούν μικρά εντυπωσιακά φιόρδ.



## ΙΣΤΟΡΙΑ

Το όνομα της νήσου Λευκάδας προήλθε από το όνομα «Λευκάς πέτρα» ή «Λευκάς άκρα», αρχαιότερη ονομασία του σημερινού Λευκάτα, νοτιότερου ακρωτηρίου του νησιού.



Από τα λευκά και άγρια βράχια του ακρωτηρίου, όπου ο μύθος θέλει την ποιήτρια Σαπφώ να δίνει τέλος στη ζωή της από έρωτα, πήρε το όνομα πρώτα η πόλη, που ίδρυσαν οι Κορίνθιοι στη Λευκάδα, και

κατόπιν όλο το νησί της Λευκάδας. Κατά το γεωγράφο Στράβωνα μετονόμασαν Λευκάδα την αρχαία πόλη Νήρικο, πρωτεύουσα του νησιού.

Τα ανθρώπινα ίχνη στη Λευκάδα ξεκινούν από την παλαιολιθική εποχή. Ο διαπρεπής Γερμανός αρχαιολόγος Γουλιέλμος Νταίρπφελντ συνεργάτης του Ερρίκου Σλήμαν στην ανασκαφή της Τροίας πραγματοποίησε εκτεταμένες αρχαιολογικές έρευνες στο Νυδρί, έφερε στο φως σημαντικά ευρήματα από την εποχή του Χαλκού (2.000 π.Χ. περίπου) και διατύπωσε τη θεωρία ότι η Λευκάδα ταυτίζεται με την ομηρική Ιθάκη.

Η αρχαία Νήρικος, του 7ου π.Χ. αιώνα, που ανακαλύφθηκε στο Καλλιγόνι στη θέση Κούλμος, ήταν η πρώτη πρωτεύουσα του νησιού. Περιστοιχιζόταν από μεγάλο τείχος, του οποίου ένα μικρό τμήμα σώζεται και σήμερα.



Η ιστορία της Λευκάδας, από τον 7ο αιώνα π.Χ. όταν γίνεται αποικία των Κορινθίων ως τη Ρωμαϊκή κατάκτηση, είναι συνδεδεμένη πολιτικά με την πόλη της Κορίνθου, την οποία ακολούθησε σ' όλα τα σημαντικά γεγονότα της εποχής: τη ναυμαχία της Σαλαμίνας, τη μάχη των Πλαταιών, τον Πελοποννησιακό Πόλεμο ως σύμμαχος των Σπαρτιατών, την εκστρατεία του Μεγάλου Αλεξάνδρου.



Παρά την σθεναρή αντίστασή της απέναντι στους Ρωμαίους, τον 3ο μ.Χ. αιώνα, η Λευκάδα τελικά υποκύπτει στην υπεροπλία των κατακτητών, τον 2ο αιώνα π.Χ. Στα χρόνια της Ρωμαϊκής κατάκτησης κατασκευάζονται αξιόλογα έργα όπως η λίθινη γέφυρα που συνέδεε την πόλη της Λευκάδας με την Ακαρνανία μήκους 700 μέτρων και ανοικοδομείται το αρχαίο τείχος.

Το 1204 το νησί ενσωματώθηκε στο Δεσποτάτο της Ηπείρου, αλλά από το 1294 η Λευκάδα πέρασε στα χέρια των Φράγκων, αφού δόθηκε ως προίκα στον Κόμη Ιωάννη Ορσίνι που αργότερα έχτισε τον πυρήνα του Κάστρου της Αγίας Μαύρας, που στέκει σήμερα στην είσοδο του νησιού.



Η ιστορία του νησιού, από το 14ο αιώνα ως και την ενσωμάτωσή του στο νεοελληνικό κράτος, είναι πυκνή σε γεγονότα-ορόσημα μιας μακραίωνης ιστορικής περιπέτειας.

Το 1331 οπότε η Λευκάδα καταλαμβάνεται από τους Ανδηγαυούς, ενώ το 1343 γίνεται φέουδο των Τζώρτζι.

Το 1357 γίνεται η «επανάσταση της βουκέντρας», η εξέγερση των χωρικών του νησιού κατά του Γρατιανού Τζώρτζη, γεγονός που

ενέπνευσε, αιώνες αργότερα, τον Λευκάδιο ποιητή Αριστοτέλη Βαλαωρίτη να γράψει το έργο του Φωτεινός.

Το 1362 το νησί περνά στους Τόκκους, το 1479 το κατακτούν οι Οθωμανοί, για να γνωρίσει προσωρινά για δύο χρόνια (1502-3) την ενετική κυριαρχία και να περάσει ξανά στα χέρια των Τούρκων, για μια παρατεταμένη περίοδο που τελειώνει στα 1684.

Το έτος αυτό επανέρχονται οι Ενετοί. Η Λευκάδα καταλαμβάνεται από τον Φραγκίσκο Μοροζίνι, η πρωτεύουσα μεταφέρεται έξω από το Κάστρο στη σημερινή της θέση που ονομάζεται Αμαξική και οι Λευκαδίτες χάνουν τον έλεγχο του λιμανιού και το εμπόριο περνά στα χέρια των Ενετών.

Η ενετοκρατία είναι μια ιδιαίτερα δύσκολη περίοδος για τους Λευκαδίτες, που αποκομμένοι από την υπόλοιπη Ελλάδα και με τους Ενετούς αδιάφορους στο να αναπτύξουν ένα κοινωνικό και πολιτιστικό υπόβαθρο όπως έκαναν στη Ζάκυνθο και στην Κέρκυρα δυσκολεύτηκαν να οργανώσουν την κοινωνική τους ζωή και να δημιουργήσουν τη δική τους πνευματική κίνηση. Ωστόσο, στα χρόνια αυτά, οι Ενετοί εκσυγχρόνισαν τη δημόσια ζωή, ιδρύοντας δικαστήρια και βάζοντας τις βάσεις για την οργάνωση των διοικητικών υπηρεσιών.



Ακολουθεί μια περίοδος συνεχών ιστορικών μεταβολών.

Οι δημοκρατικοί Γάλλοι διαδέχονται τους Ενετούς το 1797 και αμέσως μετά η Λευκάδα, όπως και όλα τα

Επτάνησα περνούν υπό Ρωσοτουρκική επικυριαρχία.

Από το 1802, το νησί αποτελεί τμήμα της Επτανήσου Πολιτείας, του πρώτου ημιανεξάρτητου υπό τη ρωσοτουρκική «προστασία» ελληνικού κρατιδίου.

Το 1807 η Λευκάδα καταλαμβάνεται από τους αυτοκρατορικούς Γάλλους για να περάσει τελικά στα χέρια των Άγγλων, το 1810, που την ενσωματώνουν στο Ηνωμένο Κράτος των Ιονίων Νήσων.

Παρά τα ψήγματα δημοκρατικών ελευθεριών, η Αγγλική διοίκηση χαρακτηρίστηκε από σκληρότητα και επέβαλε βαριά φορολογία στους φτωχούς Λευκαδίτες, μέτρο που είχε ως αποτέλεσμα την εξέγερση των χωρικών της Λευκάδας. Την εποχή εκείνη ωστόσο κατασκευάστηκαν πολλά δημόσια έργα, όπως δρόμοι, γέφυρες και υδραγωγεία.

Η ένωση της Λευκάδας όπως και των Επτανήσων στο σύνολό τους με την Ελλάδα έγινε το 1864 όταν, μετά την έξωση του Όθωνα, ανέβηκε στο θρόνο ο Γεώργιος ο Α'.

Για λίγα χρόνια το νησί ευημερούσε και η αστική τάξη ανέπτυξε ιδιαίτερα το εμπόριο. Όμως με την είσοδο του 20ου αιώνα, το έτος 1900, περονόσπορος κατέστρεψε όλους τους αμπελώνες του νησιού, οδηγώντας στη φτώχεια και την απελπισία τους κατοίκους. Τότε άρχισε το μεγάλο μεταναστευτικό ρεύμα προς την Αμερική και τον Καναδά, που δεν κόπασε παρά μετά το τέλος των μεγάλων πολέμων του αιώνα, οπότε η ζωή άρχισε να βελτιώνεται σταθερά και για τη Λευκάδα, από τις αρχές της δεκαετίας του 1960.

### Αρχιτεκτονική

Η Χώρα, η πρωτεύουσα του νησιού, αποτελεί χαρακτηριστικό δείγμα μεσαιωνικής πολεοδομίας. Αναπτύχθηκε ακολουθώντας ένα συγκεκριμένο σχέδιο που εκφράζει το



φεουδαρχικό τρόπο διοίκησης στα χρόνια της ενετοκρατίας, οπότε και διαμορφώθηκε ο βασικός πολεοδομικός της ιστός.

Η πλατεία, μαζί με το ναό του Αγίου Σπυρίδωνα και τον κύριο εμπορικό δρόμο το παζάρι, είναι το κέντρο του οικισμού, που περικλείεται από ένα δρόμο σε σχήμα δαχτυλιδιού. Ένας δεύτερος δακτύλιος, παράλληλος με τον πρώτο, σχηματίζεται στη βόρεια πλευρά του οικισμού και, περνώντας μπροστά από τις εκκλησίες της Παναγίας των Ξένων και των Αγίων Αναργύρων, εκβάλλει στον κεντρικό εμπορικό δρόμο. Γύρω από τους παράλληλους αυτούς δακτυλίους, οι δρόμοι είναι διατεταγμένοι σαν ακτίνες που ξεκινούν από το κέντρο, θυμίζοντας «ψαροκόκαλο». Δρόμοι διαφορετικών κατευθύνσεων καταλήγουν σε πλατείες που η θέση τους ορίζεται σχεδόν πάντοτε από την ύπαρξη κάποιας εκκλησίας.

Μετά το σεισμό του 1948 αναπτύχθηκε στη νότια πλευρά του παλιού οικισμού ένα νέο τμήμα της Χώρας, η Νεάπολη. Έτσι η έκταση της πρωτεύουσας του νησιού με τον καιρό διπλασιάστηκε και στις μέρες μας συνεχίζει να μεγαλώνει, αφού το σχέδιο πόλεως του Δήμου Λευκάδας έχει επεκταθεί ακόμα περισσότερο.

## ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΟΙΚΙΣΜΟΙ

Στο νομό Λευκάδας υπάρχουν δύο οικισμοί που έχουν χαρακτηριστεί επίσημα ως παραδοσιακοί και προστατεύονται. Είναι τα Σύβοτα στα νοτιοανατολικά και ο Άγιος Νικήτας στα δυτικά του νησιού.

Υπάρχουν, όμως, πολλά ακόμα χωριά και οικισμοί, κυρίως στα ορεινά της Λευκάδας και στα μικρά νησάκια του νομού, που έχουν διατηρήσει παραδοσιακά στοιχεία στη μορφή και την κατασκευή των κτισμάτων, τα οποία είναι κατασκευασμένα με απλά υλικά και εναρμονισμένα με το φυσικό περιβάλλον. Τα χωριά αυτά, με την απλότητα και τη λιτότητα των οικισμών τους, δίνουν το μέτρο του σεβασμού που έτρεφαν πάντα οι

Λευκαδίτες προς τη φύση και αποτελούν «ζωντανές» εικόνες ενός παραδοσιακού τρόπου ζωής. Στοιχεία αυτής της παράδοσης μπορεί να συναντήσει κανείς σε περιοχές όπως η Κατούνα, η Καρυά, η Βαυκερή, το Νιοχώρι, το Αλατρο, το Κατωχώρι, ο Πόρος, ο Δράγανος, το Καλαμίτσι, η Εξάνθεια, ο Δρυμώνας, ο Δήμος Σφακιωτών, το Μεγανήσι, ο Κάλαμος και ο Ρουπακιάς.

Ένας αυθεντικός οικισμός με αντιπροσωπευτικά κτίσματα της τυπικής λευκαδίτικης αρχιτεκτονικής είναι το χωριό Δρυμώνας, χτισμένο σε μια απάνεμη

πλαγιά στο δυτικό τμήμα του νησιού. Τα κεραμόσκεπα σπίτια του,



μονώροφα (χαμόγια στην τοπική διάλεκτο) ή διώροφα, ξεχωρίζουν για τη γερή αντισεισμική κατασκευή και τα ιδιαίτερα μορφολογικά τους χαρακτηριστικά: τις δίφυλλες πόρτες και τα παράθυρα, τις εξωτερικές πέτρινες σκάλες, το χαρακτηριστικό εξώστη τον «πόντζο» στην

κορυφή του κεφαλόσκαλου, αλλά και τους τοξωτούς θόλους που οδηγούν στο κατώγι, με χαραγμένη πάνω τους την ημερομηνία κατασκευής του σπιτιού. Ανάλογα δείγματα αγροτικής λευκαδίτικης αρχιτεκτονικής υπάρχουν στο χωριό Κοντάραινα και στον οικισμό του Ρουπακιά, που τα γερά αλλά μοναχικά πέτρινα αγροτόσπιτά του στέκουν σαν φύλακες μιας ξεχασμένης εποχής, σκαρφαλωμένα σε μια απότομη πλαγιά.

Αξιόλογα δείγματα παραδοσιακής αρχιτεκτονικής υπάρχουν και στα μικρά νησιά του νομού. Στον Κάλαμο, με το λιτό αγροτικό χαρακτήρα, τα λιθόκτιστα κεραμόσκεπα σπίτια είναι πυκνοχτισμένα πάνω από το λιμάνι, αφήνοντας ανάμεσά τους να σχηματιστούν μικρά φιδωτά σοκάκια. Το χωριό του Καστού δίνει μίαν άλλη αίσθηση, με τα δίπατα

πέτρινα σπίτια του χτισμένα αραιά σε μεγάλα οικόπεδα και τριγυρισμένα από ελιές. Τα χρωματιστά τους παραθυρόφυλλα, τα ξύλινα μπαλκόνια, οι μεγάλες μπαλκονόπορτες και οι σκεπές, φτιαγμένες από κόκκινα κεραμίδια, σχηματίζουν μια εικόνα που αποπνέει την ηρεμία περασμένων εποχών, θυμίζοντας έντονα την Ελλάδα της δεκαετίας του '60. Στο Μεγανήσι, τα χωριά, με τους γραφικούς δρόμους τους στενούς σαν καντούνια, αποτελούνται από μικρά πέτρινα αγροτικά σπιτάκια κι είναι γεμάτα πηγάδια απ' όπου κάποτε οι κάτοικοι αντλούσαν το λιγοστό νερό. Σήμερα λίγα είναι τα πηγάδια που λειτουργούν. Τα περισσότερα, όμως, χτισμένα με πέτρα, ξεχωρίζουν για την τέχνη της κατασκευής τους, καθώς σχηματίζουν ένα μεγάλο χαμηλό κυκλικό πεζούλι στο κάτω μέρος.

## ΜΟΥΣΕΙΑ

- Το αρχαιολογικό μουσείο, στην πρωτεύουσα με ευρήματα του νησιού.
- Το Λαογραφικό Μουσείο του Ορφέα.
- Η Δημόσια Κεντρική βιβλιοθήκη με συλλογές βιβλίων και εικόνων
- Το Μουσείο φωνογράφου και παλαιών ενθυμημάτων
- Η Χαραμόγλειος Ειδική Λευκαδική Βιβλιοθήκη με σπάνια βιβλία, γκραβούρες και χάρτες.
- Το μουσείο φωνόγραφο





## ΕΚΚΛΗΣΙΕΣ

- Οι εκκλησίες Επτανησιακού ρυθμού με ξυλόγλυπτα τέμπλα όπως ο Άγιος Σπυρίδωνας, η Παναγιά των ξένων, ο ναός των Εισοδίων της Θεοτόκου, ο Άγιος Δημήτριος, ο Άγιος Μηνάς, ο Άγιος Νικόλαος και ο Παντοκράτορας, στο προαύλιο της οποίας βρίσκεται ο τάφος του ποιητή και πολιτικού Αριστοτέλη Βαλαωρίτη.



- Ο Άγιος Ιωάννης του Αντζούση έξω από την πόλη η πρώτη κατά την παράδοση εκκλησία της Λευκάδας. Σε αυτή λειτούργησε ο Απ. Παύλος πηγαίνοντας στη Ρώμη.
- Ο ιστορικός ναός της Παναγίας των Βλαχερνών όπου το 1821 συγκεντρώθηκαν οι οπλαρχηγοί και προύχοντες της Ρούμελης και ορκίστηκαν στο Ιερό Ευαγγέλιο πίστη στον αγώνα για απελευθέρωση από τους Τούρκους.
- Η Μονή της Παναγίας της Φανερωμένης του 17ου αιώνα σε ύψωμα με υπέροχη θέα.

## ΑΞΙΟΘΕΑΤΑ

- το κάστρο της Αγίας Μαύρας
- οι ανεμόμυλοι στη Γύρα
- Η λιμνοθάλασσα με τον υγροβιότοπο και το παραδοσιακό ιχθυοτροφείο.



- Ο ελαιώνας με τις υπεραιώνιες ελιές στα βόρεια της πόλης της Λευκάδας
- Τα ερείπια της αρχαίας Λευκάδας κοντά στο χωριό Καλλιγόνι.
- Στη νήσο Μαδουρή το σπίτι του Αριστ. Βαλαωρίτη
- Στο Μεγανήσι η σπηλιά του Παπανικολή όπου έβρισκε καταφύγιο στον 2ο παγκόσμιο πόλεμο το θρυλικό υποβρύχιο Παπανικολής.
- Το καστρομονάστηρο στον Κάλαμο

- Τα παραδοσιακά σπίτια της πόλης με τα χρωματιστά πορτοπαράθυρα και την ιδιαίτερη αρχιτεκτονική τους και το μοναδικό αντι-σεισμικό σύστημα.



- Το σπίτι όπου γεννήθηκε ο Λευκάδιος Χερν (Γιακούμο Κοϊζούμι), εθνικός ποιητής της Ιαπωνίας.

- Το σπίτι της ποιήτριας Κλεαρέτης Δίπλα-Μαλαμου.



## ΤΟΠΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Αναπόσπαστο κομμάτι της πολιτιστικής κληρονομιάς της Λευκάδας είναι και η πατροπαράδοτη κουζίνα και τα παραδοσιακά της προϊόντα.



Μέλι από το θυμάρι που φυτρώνει στο Δράγανο και Αθάνι, παστέλια και μαντολάτα, σουμάδα (αναψυκτικό από πικραμύγδαλο), λικέρ όπως το ροζολί, η μέντα, το τριαντάφυλλο, παραδοσιακή λαδόπιτα, λαδοκούλουρα, λάδι από τις υπεραιωνόβιες ελιές, φακές από την Εγκλουβή, σαλάμι αέρος και λουκάνικα, αβγοτάραχο από το ιβάρι της λιμνοθάλασσας, λευκό και κόκκινο κρασί είναι προϊόντα της λευκαδίτικης γης που αξίζει να δοκιμάσει κανείς.



Ειδικά το κρασί που παράγεται από τη σπάνια ποικιλία «Βερτζαμί» ή barzamino, (που προφανώς έφεραν μαζί τους οι Βενετσάνοι το 1684), καλλιεργείται στους Δήμους Σφακιωτών, Καρυάς, Απολλωνίων και

Ελλομένου σε υψόμετρα από 200 μ. έως 700 μ. και θεωρείται από τις καλύτερες ποικιλίες που βγάζει η χώρα μας Άλλες ποικιλίες λευκαδίτικου κρασιού είναι το γιοματάρι, μαύρο γλυκό, το κεροπάτι, το λευκό και το λάγκερο, απαλό και ελαφρύ κρασί. Από τα αρχαία χρόνια η αμπελοκαλλιέργεια αποτελούσε μια από τις πιο προσφιλείς και

προσοδοφόρες αγροτικές εργασίες, κυρίως στα ορεινά και λιγότερο στα πεδινά του νησιού. Πολλοί αρχαίοι συγγραφείς αναφέρονταν στο λευκαδίτικο κρασί, όπως ο Πλίνιος ο Πρεσβύτερος (23-79 μ.Χ.) και ο Αθήναιος (160-250 μ.Χ.) στο έργο του «Δειπνοσοφισταί».

Στο Νομό δραστηριοποιείται η Ένωση Αγροτικών Συνεταιρισμών Λευκάδας που ιδρύθηκε το 1915 με την επωνυμία «ΤΑΟΛ» και προσφέρει προϊόντα αποκλειστικά από τη Λευκάδα, τα οποία



διακρίνονται για τα ποιοτικά χαρακτηριστικά τους, όπως λευκά και κόκκινα κρασιά που παράγονται κύρια από τις ποικιλίες σταφυλιών «Βαρδέα» και «Βερτζαμί» αντίστοιχα, καθώς και έξτρα παρθένο ελαιόλαδο.

Τα ψάρια και γενικότερα τα θαλασσινά προϊόντα είναι επίσης άριστης ποιότητας προερχόμενα από τους γύρω κόλπους και το Ιόνιο Πέλαγος, τις περισσότερες φορές με παραδοσιακούς τρόπους αλιείας.

Αυτό όμως που μαγεύει τον επισκέπτη είναι τα τοπικά χειροτεχνήματα, υφαντά, και τα φημισμένα λευκαδίτικα κεντήματα απaráμιλλης ομορφιάς.

Περίφημα είναι τα κεντήματα της Καρυάς, με μια ιδιαίτερη τεχνική κεντήματος που δεν απαντάται σε καμιά άλλη περιοχή της Ελλάδας. Το κέντημα της Καρυάς, η γνωστή «Καρσάνικη βελονιά» είναι μία τεχνική κεντήματος εντελώς διαφορετική από κάθε άλλη βελονιά στον

ελλαδικό χώρο και πέραν αυτού. Αποτελεί σύλληψη και δημιουργία των γυναικών της Καρυάς όπου πήρε και το όνομά της.

Επίσης και το πλέξιμο δαντέλας συνήθως λευκής σε διάφορα μεγέθη, ακόμη και για κουβέρτες με σχέδια που έχουν τις ρίζες τους στη βυζαντινή εποχή ακόμα.

# ΣΥΝΤΑΓΕΣ

## Παλαμίδι στο κεραμίδι



- 1 μεγάλο παλαμίδι
- Αλάτι, πιπέρι, ρίγανη
- 1 φλιτζάνι λάδι
- 2 λεμόνια (το ζωμό)
- 1 κλασικό κεραμίδι κεραμικό

Καθαρίζουμε το παλαμίδι, κόβουμε και πετάμε το κεφάλι και κάνουμε μια μαχαιριά σε όλο το μήκος του.

Τοποθετούμε το ψάρι σε ένα λαδωμένο κεραμίδι και όλα μαζί μέσα σε ένα ταψί του φούρνου, γιατί ίσως βγάλει υγρά στο ψήσιμο.

Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο (170 βαθμούς)

Όταν ψηθεί, το καθαρίζουμε από τα κόκαλα και το δέρμα, το κόβουμε κομμάτια και το τοποθετούμε σε πιατέλα, ρίχνοντας αλάτι, λίγο πιπέρι και αρκετή ρίγανη.

Χτυπάμε σε μπολ το λάδι και τον ζωμό των λεμονιών και περιχύνουμε το ψάρι.

Με αυτό τον τρόπο μαγειρέματος, το ψάρι γίνεται πιο ελαφρύ και πιο πικάντικο.

Αντί κεραμίδι, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε λαδωμένο πυρέξ ή ταψί.



## Κόκορας ή Βοδινό μακαρονάδα



- 2 κιλά περίπου κόκορας ελευθέρως βοσκής ή 1500 γρ περίπου κρέας βοδινό ή μοσχαρίσιο ψαχνό
- 2 κρεμμύδια μεγάλα τριμμένα
- 1 κεφάλι σκόρδο
- $\frac{3}{4}$  φλυτζανιού λάδι
- 2 κουταλιές βούτυρο για τα μακαρόνια
- Κανέλλα, γαρύφαλλα, ολόκληρα και κοπανισμένα
- Μοσχοκάρυδο κοπανισμένο
- Αλάτι-πιπέρι
- 2 μεγάλες κουταλιές της σούπας ντομάτα πελτέ
- 1 κουτί ψιλοκομμένη ντομάτα
- Περίπου 700 γρ μακαρόνια Νο 3
- Κεφαλοτύρι τριμμένο

Κόβουμε τον κόκορα ή το κρέας σε μερίδες. Σε κατσαρόλα ρηχή ρίχνουμε το λάδι. Τσιγαρίζουμε το κρέας και στη συνέχεια το κρεμμύδι και τα σκόρδα. Αλατοπιπερώνουμε, ρίχνουμε 3-4 ποτήρια νερό, την ντομάτα και όλα τα μπαχαρικά. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε το κρέας να βράσει σε σιγανή φωτιά περίπου για 2 ώρες. Αν χρειαστεί νερό ξαναρίχνουμε και δοκιμάζουμε μήπως πρέπει να ρίξουμε κι άλλα λίγα μπαχαρικά για να γίνει πολύ πικάντικη η γεύση. Το φαγητό πρέπει να μείνει με πυκνή σάλτσα κόκκινη και σκούρα από τα μπαχαρικά και αρκετά πλούσια για τα μακαρόνια.

Βράζουμε και σουρώνουμε τα μακαρόνια και ζεστά όπως είναι στην κατσαρόλα τα βουτυρώνουμε.

Τα σερβίρουμε στα πιάτα με αρκετή σάλτσα και τριμμένο κεφαλοτύρι. Το κρέας με σάλτσα, το σερβίρουμε μετά σαν δεύτερο πιάτο.

Τα μακαρόνια γίνονται πιο νόστιμα αν ρίξουμε τη σάλτσα τους μέσα στην κατσαρόλα μισή ώρα πριν τα σερβίρουμε και έτσι την απορροφούν περισσότερο.

Αφού την μαγειρέψετε και την γευτείτε, οπωσδήποτε θα πείτε "τύφλα να'χουν οι καρμπονάρες και όλες οι ιταλιάνες μακαρονάδες".

Το 'καλό φαγητό' για τις ονομαστικές γιορτές, τις γιορτές, τις γιορτές των Χριστουγέννων, για τα γεύματα για τους μισαφραίους (μουσαφίριδες)

## Αυγόπιτα ή Τυρόπιτα



- 7 - 8 φύλλα χειροποίητα (πάντα)
- 12 - 15 αυγά καλά χτυπημένα
- 1 κουτί γάλα εβαπορέ αδιάλυτο μέσα στα αυγά ή ½ κιλό φρέσκο γάλα
- 1 ½ φλιτζάνι λάδι ή 1 φλ. λάδι και ½ φλ. βούτυρο (το προτιμότερο γιατί δίνει άρωμα).
- 1 κιλό τυρί σφήνα ή άλλο σκληρό χωριάτικο τυρί

Πλάθουμε τα φύλλα και τα αφήνουμε να περιμένουν. Χτυπάμε πολύ καλά τα αυγά και προσθέτουμε το γάλα σ' αυτά. Χοντροκόβουμε το τυρί με το μαχαίρι.

Τοποθετούμε ένα φύλλο το πιο μεγάλο στο λαδωμένο ταψί ώστε να καλύψει και όλα τα τοιχώματα και για να κλειστεί όλη η πίττα μέσα. Αλείβουμε με λάδι (και βούτυρο) το φύλλο καλά και με κουτάλα ρίχνουμε από το μείγμα αυγού και γάλακτος ενώ με το χέρι σκορπάμε χοντροκομμένο τυρί.

Επαναλαμβάνουμε το ίδιο μέχρι το τελευταίο φύλλο. Τότε γυρνάμε προς τα μέσα το αρχικό φύλλο και τοποθετούμε το τελευταίο γυρίζοντας και αυτό προς τα μέσα. Το αλείβουμε με βούτυρο και αυγό ώστε να κάνει κρούστα το ραντίζουμε με λίγο νερό και τρυπάμε με πιρούνι εδώ και εκεί.

Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 1 ώρα περίπου προσέχοντας να κάνει πάτο η πίττα και να ξεχωρίσει από τα τοιχώματα.

Παραδοσιακά την φτιάχνουν την εβδομάδα της Τυρινής – τις Απόκριες. Είναι καθαρά Λευκαδίτικη πίττα.

## Χορδή στο φούρνο

- 2 αντεριές αρνίσιες και γλυκάδια
- ½ φλυτζάνι λάδι
- αλάτι, πιπέρι
- ρίγανη, λεμόνι



Πλένουμε καλά τα έντερα και με ένα ξύλο σαν μολύβι τα γυρίζουμε να πλυθούν και στο μέσα μέρος τους. Φτιάχνουμε μια δέσμη από 5 - 6 έντερα, ένα μέτρο περίπου μακριά και βάζουμε και τα γλυκάδια ανάμεσά τους. Κατόπιν με την βοήθεια και κάποιου άλλου, πλέκουμε γύρω τους μια πλεξίδα με δύο άλλα έντερα.

Τοποθετούμε τις χορδές στο ταψί με αλάτι, πιπέρι ρίγανη και λάδι. Τις τρυπάμε με πηρούνι εδώ και εκεί και τις ψήνουμε σε μέτριο φούρνο.

Όταν ψηθούν, κόβουμε τις χορδές σε μερίδες και σερβίρουμε. Ρίχνουμε λεμόνι στο πιάτο.

## Λούφες λεμονάτες

- 2 λούφες ή 2 παπιά
- 1 μεγάλο κεφάλι σκόρδο
- 1 - 2 κλαράκια δεντρολίβανο
- 2 - 3 λεμόνια (το ζωμό), αλάτι - πιπέρι
- ½ - ¾ φλ. Λάδι
- 2 φλυτζάνια νερό



Καθαρίζουμε και πλέκουμε καλά τις λούφες και στην συνέχεια ρίχνουμε ξύδι για να πάρει την μυρωδιά τους και τις κόβουμε σε μερίδες. Βάζουμε λάδι στο τηγάνι και τις τηγανίζουμε ελαφρά. Σε κατσαρόλα ρηχή βάζουμε τα κομμάτια των πουλιών το λάδι της δοσολογίας, τα σκόρδα καθαρισμένα, το δενδρολίβανο, αλάτι, πιπέρι και νερό.

Τα σκεπάζουμε και τα αφήνουμε να βράσουν σε σιγανή φωτιά, προσθέτοντας αν χρειασθεί λίγο νερό. Όταν το κρέας των πουλιών, μαλακώσει και μείνει με την σάλτσα του το κατεβάζουμε από την φωτιά. Περνάμε τη σάλτσα από πυκνό σουρωτήρι και τη ρίχνουμε στην κατσαρόλα να πάρει το φαγητό μια βράση πάλι. Ρίχνουμε τον ζωμό των λεμονιών και κουνάμε την κατσαρόλα. Αν η σάλτσα είναι αραιή, λιώνουμε μέσα στο λεμόνι μια κοφτή κουταλιά της σούπας κορν φλάουρ και έτσι δένει. Συνοδεύουμε με πατάτες τηγανητές ή πιλάφι.

Είναι μια υπέροχη γεύση, με τον τρόπο αυτό μπορούμε να μαγειρέψουμε οποιοδήποτε κυνήγι. Όπως λαγούς, ορτύκια κ.τ.λ.

## Σοφιγάδο



- 1 ½ κιλό βοδινό μοσχαρίσιο ψαχνό κρέας (περίπου)
- ½ - ¾ φλυτζανιού λάδι
- 2 κρεμμύδια
- 1 κεφάλι σκόρδο
- 1 ποτήρι του κρασιού πετιμέζι
- ½ ποτήρι του κρασιού ξύδι
- 1 ματσάκι δεντρολίβανου
- 1 κοφτή κουταλιά πελτέ ντομάτας (προαιρετικό)
- αλάτι - πιπέρι, νερό
- 5 - 6 κυδώνια καθαρισμένα και κομμένα φέτες ή τις ανάλογες πατάτες

Κόβουμε το κρέας σε κομμάτια, το πλένουμε και το βάζουμε στην κατσαρόλα με το λάδι να τσιγαρισθεί.

Όταν αρχίσει να ροδίζει ελαφρά, ρίχνουμε τα χοντροκομμένα κρεμμύδια και τα γυρίζουμε στην κατσαρόλα να ροδίσουν και αυτά. Σβήνουμε το φαγητό με το ξύδι και προσθέτουμε το πετιμέζι, τις σκελίδες τα σκόρδα ακαθάριστες, το δεντρολίβανο, αλάτι πιπέρι, αρκετό νερό και σκεπάζουμε να βράσει σε μέτρια φωτιά. Ίσως χρειασθεί νερό κατά το βράσιμό του. Όταν το κρέας είναι σχεδόν έτοιμο, ρίχνουμε τα κυδώνια ή τις πατάτες και το αφήνουμε να βράσει. Προσέχουμε μήπως λιώσουν τα κυδώνια. Πρέπει να μείνει με μια πυκνή καστανή σάλτσα. Σερβίρουμε το κρέας σε πιατέλα, μαζί με τα κυδώνια. Αν μας φαίνεται γλυκό μπορούμε

να προσθέσουμε αλάτι. Η παλιά συνταγή είχε περισσότερο πετιμέζι (1 ποτήρι του νερού).

Το σοφιγάδο είναι ένα πολύ παλιό φαγητό της χώρας.

Έχει την καταγωγή του από την εποχή της ενετοκρατίας.

Έχει μια ιδιαίτερη γλυκώξινη γεύση που μοιάζει με γεύσεις της σύγχρονης κουζίνας.

## Μαριδόπιτα

- 2 φύλλα ζυμωτά
- 1 κιλό περίπου μαριδάκι ψιλό (ψιλό)
- $\frac{3}{4}$  φλ. Λάδι
- 1 μεγάλο κρεμμύδι
- 2 ώριμες παχουλές ντομάτες
- 200γρ. περίπου τυρί χωριάτικο
- μαϊντανό, αλάτι, πιπέρι



Κόβουμε τα κεφάλια από το μαριδάκι, πλένουμε καλά και το αλατίζουμε μέσα σε σουρωτήρι.

Λαδώνουμε το ταψί και τοποθετούμε τα δύο φύλλα ώστε να εξέχουν από τα χείλη και τα λαδώνουμε κι αυτά. Τοποθετούμε το μαριδάκι ακτινωτά στο ταψί, πιπερώνουμε και κόβουμε το κρεμμύδι λεπτές ροδέλες, από πάνω τους τρίβουμε τις αποφλοιωμένες ντομάτες με τον κρεμμυδοκόφτη, ψιλοκόβουμε τον μαϊντανό και το τυρί σ' όλη την επιφάνεια και τέλος ρίχνουμε το λάδι από πάνω να πάει παντού.

Γυρίζουμε τα φύλλα προς τα μέσα, να κάνουν κόγχη και ψήνουμε στους 170 βαθμούς περίπου.

Η μαριδόπιτα είναι μια καθαρά Λευκαδίτικη πίτα με ιδιάζουσα, πικάντικη γεύση. Μπορούμε να την γευτούμε για λίγο χρονικό διάστημα, τον Σεπτέμβρη γιατί το μαριδάκι πρέπει να είναι πολύ μικρό.

Υπάρχουν παραλλαγές της πίτας. Κάποιες νοικοκυρές σκεπάζουν την πίτα από πάνω με φύλλα ή χυλό από αλεύρι και νερό.



## Λαδόπιτα

- 3 ποτήρια λάδι
- 3 ποτήρια νερό
- 2 ποτήρια ζάχαρη
- σησάμι, κανέλλα, αμύγδαλα ασπρισμένα ολόκληρα
- 1 κιλό περίπου αλεύρι
- 1 χούφτα σιμιγδάλι

Βράζουμε το νερό με τη ζάχαρη για 10 λεπτά και το φυλάμε να είναι ζεστό.

Βάζουμε το λάδι (αφού κρατήσουμε δύο δάκτυλα από το τρίτο ποτήρι) σε ρηχή κατσαρόλα στη φωτιά να κάψει. Κατόπιν ρίχνουμε σιγά-σιγά το αλεύρι, τόσο ώστε να γίνει ένας πολύ πυκνός χυλός και ανακατεύουμε διαρκώς με ξύλινη κουτάλα ή σπάτουλα πάντα πάνω σε μέτρια φωτιά μέχρι να πάρει χρυσόξανθο χρώμα. Προσθέτουμε τότε σιγά-σιγά το ζεστό σιρόπι και συνεχίζουμε το ανακάτεμα μέχρι να απορροφηθούν τα υγρά. Γίνεται ένας τρυφερός χαλβάς. Τον στρώνουμε στο ταψί αφού το πασπαλίσουμε με σησάμι και τον πατάμε για να ισιώσει η επιφάνειά του. Πασπαλίζουμε με σησάμι, χαράζουμε την πίτα σε φελιά (ρόμβους) και μπήγουμε από ένα αμύγδαλο στο κάθε φελί.

Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο, για μια ώρα περίπου. Δοκιμάζουμε με ένα μαχαίρι αν ξεκολλάει η ζύμη από τα τοιχώματα του ταψιού. Τότε η πίτα είναι έτοιμη.

Πασπαλίζουμε με κανέλλα και λίγη ζάχαρη. Την κόβουμε όταν κρυώσει.

## Μελιτζανόπιτα



Για το φύλλο

- 3 κούπες αλεύρι (για όλες τις χρήσεις)
- ½ κούπα ελαιόλαδο
- 1 κουταλάκι αλάτι
- ½-¾ κούπας περίπου χλιαρό νερό

Αναμιγνύουμε το λάδι με το αλεύρι και το αλάτι. Προσθέτουμε λίγο λίγο το νερό και ζυμώνουμε ώσπου να έχουμε μια σφιχτή και ελαστική ζύμη. Τη χωρίζουμε σε μπαλάκια. Τα τοποθετούμε σε αλευρωμένο ταψάκι, τα σκεπάζουμε και τα αφήνουμε για 1-2 ώρες σε ζέστο μέρος. Κατόπιν τα πασπαλίζουμε με νισεστέ και τα ανοίγουμε σε φύλλα, πάνω σε αλευρωμένη επιφάνεια, με πλάστη ή βέργα. Τα αλείφουμε με λάδι, τα βάζουμε το ένα πάνω στο άλλο και τα σκεπάζουμε, μέχρι να φτιάξουμε τη γέμιση.

\*Μπορούμε να φτιάξουμε τη ζύμη και στο μίξερ, ανακατεύοντας με το γάντζο το αλεύρι, το αλάτι και το λάδι και προσθέτοντας λίγο λίγο το νερό. Η ζύμη αυτή διατηρείται και στην κατάψυξη.

Για τη γέμιση

- 4 μελιτζάνες φλάσκες
- 4 πράσα κομμένα σε ροδέλες
- ½ κούπα ελαιόλαδο
- 2 κούπες κεφαλογραβιέρα πικάντικη
- 1 ½ κούπα χοντροκοπανισμένη καρυδόψιχα
- 1 κουταλάκι κύμινο
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- σουσάμι (προαιρετικά)

Ετοιμάζουμε το όπως στη βασική συνταγή. Ψήνουμε τις μελιτζάνες στο μαντέμι ή στο γκριλ, μέχρι να καεί η φλούδα τους και να μαλακώσουν. Τις καθαρίζουμε και τις αφήνουμε στο σουρωτήρι να στραγγίξουν. Ζεσταίνουμε το μισό λάδι και σοτάρουμε τα πράσα για 10 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν. Τα αλατοπιπερώνουμε ελαφρά.

Λιώνουμε τις ψημένες μελιτζάνες με πιρούνι. Τις ανακατεύουμε με τα πράσα, το τυρί, την καρυδόψιχα και το κύμινο.

Απλώνουμε 3 φύλλα σε λαδωμένο ταψί με διάμετρο 30 εκ. περίπου (έτσι ώστε να προεξέχουν από το ταψί) και τα αλείφουμε ένα ένα με λάδι. Ρίχνουμε τη γέμιση και την απλώνουμε ομοιόμορφα. Τη σκεπάζουμε με 3 μικρότερα φύλλα, λαδώνοντάς τα ένα ένα. Γυρίζουμε προς τα μέσα τα φύλλα της βάσης, κάνοντας ένα ζυμαρένιο κορδόνι γύρω γύρω, τον κόθρο.

Λαδώνουμε την επιφάνεια της πίτας, τη χαράζουμε σε κομμάτια, τη ραντίζουμε με λίγο νερό και πασπαλίζουμε με σουσάμι. Ψήνουμε τη μελιτζανόπιτα σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 °C για 50 λεπτά περίπου, μέχρι δηλαδή να ψηθεί το φύλλο και να ροδίσει η επιφάνειά της.

\* Μπορούμε να φτιάξουμε την πίτα και σε ρολά. Παίρνουμε ένα ένα φύλλο, απλώνουμε κατά μήκος της μιας άκρης λίγη από τη γέμιση και τυλίγουμε σε ρολό, φροντίζοντας να κλείσουμε τις άκρες για να μη χυθεί η γέμιση. Αλείφουμε την επιφάνεια με λάδι, ραντίζουμε με νερό και πασπαλίζουμε με σουσάμι. Ψήνουμε στο φούρνο για 45 λεπτά.

## Σουπιές μαύρο πιλάφι

- 1 κιλό σουπιές
- ½ φλυτζάνι λάδι
- 5 - 6 φλυτζανάκια ρύζι
- αλάτι - πιπέρι
- 1 κουταλιά ντομάτα πελτέ
- 1 μεγάλο κρεμμύδι



Καθαρίζουμε τις σουπιές, προσέχοντας να μη σπάσει το σακουλάκι με το μελάι τους, τουλάχιστον στις μισές από αυτές, για να πετύχει το μαύρο πιλάφι με την ιδιόζουσα γεύση.

Τσιγαρίζουμε το τριμμένο κρεμμύδι με το λάδι, και γυρίζουμε για λίγο τις κομμένες σουπιές.

Ρίχνουμε 3-4 φλυτζάνια νερό, την ντομάτα, αλατοπιπερώνουμε και αφήνουμε τις σουπιές να σιγοβράσουν και να μαλακώσουν.

Προσθέτουμε το ρύζι, αν χρειαστεί νερό και ανακατεύουμε κάθε τόσο.

Υπολογίζουμε ότι το πιλάφι είναι έτοιμο όταν έχει πιει τα υγρά του.

## Φακές

- 600 γρ. φακή Εγκλουβής ή άλλη κάλοψη (βραστερή) ψιλή φακή
- $\frac{3}{4}$  φλυτζανιού λάδι
- 1 κεφάλι σκόρδο (μέτριο)
- 1 κλωνάρι ρίγανη
- αλάτι
- ξύδι στο πιάτο



Καθαρίζουμε τη φακή από τα πετραδάκια, την πλένουμε, την βάζουμε με λίγο κρύο νερό να πάρει μερικές βράσεις και τη σουρώνουμε.

Μισογεμίζουμε την κατσαρόλα με ζεστό νερό ρίχνουμε το αλάτι και το κλωνάρι της ρίγανης και βράζουμε τη φακή σε μέτρια φωτιά. Κοντά να σώσει το νερό, ρίχνουμε το λάδι και ανακατεύουμε με ξύλινο κουτάλι να ψηθεί η φακή με το λάδι, ενώ συγχρόνως την πιέζουμε στα τοιχώματα της κατσαρόλας με το ξύλινο κουτάλι να σπάσει και να χυλώσει.

Ρίχνουμε πάλι ένα ποτήρι ζεστό νερό (περίπου) μέχρι να βράσει.

Την φακή την αφήνουμε στο τέλος με περισσότερο ή λιγότερο ζουμί ανάλογα με την επιθυμία μας. Στο πιάτο ρίχνουμε πάντα ξύδι.

## Λαθίρια ( Λαθούρια )

- 600 γρ. λαθίρια από το λιβάδι της Καρυάς (ορεινό χωριό)
- $\frac{3}{4}$  λάδι
- 1 μεγάλο κρεμμύδι
- αλάτι
- πιπέρι
- λεμόνι

Μουσκεύουμε τα λαθίρια από βραδύς.

Το πρωί τα βάζουμε στην κατσαρόλα με λίγο νερό να πάρουν βράσεις και τα σουρώνουμε.

Ρίχνουμε αρκετό ζεστό νερό στην κατσαρόλα με τα λαθίρια, το τριμμένο κρεμμύδι, αλάτι, πιπέρι, και τ' αφήνουμε να βράσουν μέχρι να σωθεί το ζουμί τότε ρίχνουμε το λάδι. Τα ανακατεύουμε με το ξύλινο κουτάλι να τσιγαριστούν για λίγο και προσθέτουμε χλιαρό νερό να βράσουν καλά και χυλώσουν.

Στο πιάτο ρίχνουμε λεμόνι.

## Μπακαλιάρος ξηρός με πατάτες



- 1.300 γρ. μπακαλιάρος παστός (υπολογίστε 2 κομμάτια για κάθε μερίδα)
- 1 - 1½ κιλό πατάτες (3 - 4 κομμάτια για κάθε μερίδα)
- 1 - 1½ φλυτζάνι λάδι
- 2 - 3 λεμόνια (το ζωμό)
- 1 μεγάλο κρεμμύδι
- 1 κεφάλι σκόρδο
- πιπέρι
- νερό 2 - 3 ποτήρια

Από το βράδυ της προηγούμενης ημέρας, βάζουμε τον μπακαλιάρο σε λεκάνη με νερό για να ξαλμυρίσει, αφού τον έχουμε κόψει σε κομμάτια. Αλλάζουμε 2 - 3 φορές το νερό.

Την επόμενη πριν τον μαγειρέψουμε τον καθαρίζουμε από τα λέπια και τον ξεπλένουμε καλά.

Σε μέτρια ρηχή κατσαρόλα τοποθετούμε τις πατάτες κομμένες σφήνες, το τριμμένο κρεμμύδι, τις σκελίδες σκόρδου και τα ανακατεύουμε.

Τοποθετούμε τα κομμάτια του μπακαλιάρου με το δέρμα από πάνω.

Ρίχνουμε αρκετό πιπέρι, το λάδι και το νερό, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε το φαγητό να βράσει σε μέτρια φωτιά. Προσέχουμε να μην κολλήσει και μήπως χρειασθεί λίγο νερό ακόμη.

Όταν βράσουν όλα τα υλικά και ο ζωμός έχει πυκνώσει, ρίχνουμε τα λεμόνια γύρω-γύρω και κουνάμε την κατσαρόλα. Αφήνουμε να πάρει μια βράση και κατεβάζουμε απ' τη φωτιά.

Η σάλτσα πρέπει να είναι πυκνή και άσπρη.



## Μπακαλιάρωπιτα Λευκαδίτικη

- 1300 γρ. παστό μπακαλιάρο
- 250 γρ. ρύζι
- 150 γρ. τριμμένη ωμή πατάτα
- 250 ml ελαιόλαδο
- 1 ματσάκι μαϊντανό
- 2 μεγάλα κρεμμύδια
- ½ κεφάλι σκόρδο
- δυόσμος
- αλάτι και πιπέρι κατ' επιλογή
- φύλλο για ζύμη



- Μουλιάζετε τον μπακαλιάρο σε μια λεκάνη με νερό το προηγούμενο βράδυ, για να βγάλει το αλάτι του. Αφαιρείτε την πέτσα και τα κόκαλα και τον τεμαχίζετε σε μικρά κομμάτια. Ψιλοκόβετε το κρεμμύδι και το σκόρδο και τα βάζετε σε ένα μπολ για να τα ανακατέψετε. Προσθέτετε τον ψιλοκομμένο μαϊντανό, το δυόσμο, το ρύζι, την τριμμένη πατάτα, το αλάτι, το πιπέρι και μια κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο και τα ανακατεύετε. Αλείφετε τον πάτο και τις εσωτερικές πλευρές ενός μεγάλου ταψιού με ελαιόλαδο. Τοποθετείτε 2-3 στρώσεις φύλλου στη βάση και απλώνετε τη γέμιση. Προσθέτετε ομοιόμορφα τα κομμάτια του μπακαλιάρου στη γέμιση και εν συνεχεία την περιχύνετε με λίγο λάδι. Προσθέτετε περίπου ½ λίτρο νερό στη ζύμη και την καλύπτετε με 2-3 στρώσεις φύλλου. Την ψήνετε για 1 ½ ώρα στους 180° C μέχρι να ροδίσει καλά-καλά.

## Τυρόπιτα της γιαγιάς Φαιναρέτης

- 1 κουτί γάλα εβαπορέ
- 4 ποτήρια νερό
- 1 ποτήρι σιμιγδάλι ψιλό
- 3 κουτ. αγελαδίσιο βούτυρο
- 3 αυγά
- 1/2 κιλό τυρί φέτα
- 2 κουτ. κοπανιστή
- 3 κουτ. σκληρό τυρί της άλμης
- άνηθος για το σερβίρισμα



Σε ένα μπολ φτιάχνουμε ένα χυλό με το γάλα, το νερό, το σιμιγδάλι και το βούτυρο. Το ψήνουμε σε μια κατσαρόλα ανακατεύοντας συνέχεια. Το αφήνουμε να κρυώσει και προσθέτουμε τα αυγά και τα τυριά και ανακατεύουμε. Η κρέμα είναι έτοιμη. Ανοίγουμε το φύλλο και τοποθετούμε ένα φύλλο σε ένα βουτυρωμένο ταψί, γεμίζουμε με την κρέμα και τελειώνουμε την πίττα με άλλο ένα φύλλο που χαράζουμε. Ψήνουμε στο φούρνο, στους 200 βαθμούς για μια ώρα περίπου. Σερβίρουμε με τριμμένο τυρί και φρέσκο άνηθο.

## Χωριάτικη παντζαρόπιτα

Τα παντζάρια είναι ο καρπός του πάθους. Έχουν καθαρτικές, δροσιστικές και μαλακτικές ιδιότητες. Παλιές λαϊκές συνταγές και γιατροσόφια συστήνουν το ζυμό των παντζαριών για τον καθαρισμό του αίματος και για το σταμάτημα της αιμορραγίας. Τα ψητά παντζάρια είναι περισσότερο γευστικά από τα βραστά.



### Για το φύλλο

- ½ κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ½ ποτήρι κρασιού ελαιόλαδο
- ½ ποτήρι χυμό παντζαριών ή νερό
- ½ κουταλάκι αλάτι
- 3 κουταλιές ξίδι

### Για τη γέμιση

- 7-8 κεφάλια μεγάλα παντζάρια βρασμένα με τα φύλλα τους
- 2 κρεμμύδια φρέσκα
- 1 σκελίδα σκόρδο (προαιρετικά)
- 250 γρ. φέτα
- 250 γρ. μυζήθρα ανάλατη ή ανθότυρο
- ελαιόλαδο
- λίγο ξίδι
- αλάτι & πιπέρι

Ετοιμάζετε πρώτα το φύλλο, γιατί καλό είναι να μένει λίγο μέχρι να το ανοίξουμε. Παίρνετε μια λεκάνη, ρίχνετε το αλεύρι και τα υπόλοιπα υλικά

και ζυμώνετε μέχρι να καθαρίσει η λεκάνη και τα τοιχώματά της. Φτιάχνετε το ζυμάρι αφράτο και ροζ. Αφήνετε στην άκρη και ετοιμάζετε τη γέμιση.

Βράζετε τα παντζάρια με τα φύλλα τους. Ψιλοκόβετε τα φρέσκα κρεμμυδάκια, το σκόρδο και τα σοτάρετε στο αντικολητικό τηγάνι με λίγο ελαιόλαδο, μέχρι να μαραθούν.

Ανακατεύετε σε μπολ τα δυο τυριά τριμμένα, ρίχνετε και τα κρεμμυδάκια μέσα και ανακατεύετε. Στραγγίζετε τα παντζάρια και τα φύλλα τους. Κόβετε τα παντζάρια σε ροδέλες. Ανοίγετε το φύλλο λεπτό και αρκετά μεγάλο, ώστε να καλύπτει τα τοιχώματα του ταψιού. Λαδώνετε το ταψί και στρώνετε μέσα το φύλλο, προσέχοντας να εξέχει απ' τα πλαϊνά. Στρώνετε τα χόρτα των παντζαριών και από πάνω τις ροδέλες μέχρι να καλύψετε όλη την επιφάνεια. Ραντίζετε με λίγο ελαιόλαδο και ξίδι. απλώνετε στη συνέχεια τα τυριά και από πάνω τα υπόλοιπα φύλλα και τα παντζάρια.

Ανοίγετε και το δεύτερο φύλλο και το στρώνετε από πάνω. Κόβετε αυτά που περισσεύουν από τα φύλλα, στρίβετε γύρω γύρω, αλείφετε με ελαιόλαδο και ψήνετε για τρία τέταρτα στους 180° C σε προθερμασμένο φούρνο.

Εάν θέλετε η πίτα σας να γίνει όπως στη φωτογραφία, το δεύτερο φύλλο που θα ανοίξετε θα το κόψετε σε κορδέλες με τη ρόδα. Θα τις στρίψετε και θα καλύψετε το επάνω μέρος της πίτας.

## Χοιρινό κατσαρόλας με κολοκύθι

- 1 κιλό χοιρινό μπούτι χωρίς κόκαλο
- 1 κιλό κίτρινη κολοκύθα
- 2 μεγάλα ξερά κρεμμύδια
- 2 σκ. Σκόρδο
- 1 κουτ. σούπας φασκόμηλο
- 2 ποτ. λευκό κρασί
- ελαιόλαδο
- αλάτι και πιπέρι
- θυμάρι, ρίγανη και δενδρολίβανο



Ετοιμάζουμε το χοιρινό για να το ψήσουμε. Χτυπάμε στο μπλέντερ  $\frac{1}{2}$  φλ. ηλιέλαιο με το σκόρδο, το θυμάρι, τη ρίγανη και το δενδρολίβανο. Αλείφουμε με αυτό το κρέας, αλατοπιπερώνουμε και το βάζουμε σε ένα ταψί με το ένα ποτήρι κρασί, λίγο νερό και το σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε στους  $180^{\circ}\text{C}$  για 45'.

Ξεσκεπάζουμε και αφήνουμε άλλα 15' για να ροδίσει εξωτερικά.

Για το στιφάδο της κολοκύθας κόβουμε σε φετάκια τα κρεμμύδια, τα σοτάρουμε σε λίγο ελαιόλαδο, προσθέτουμε τη κολοκύθα κομμένη σε κύβους, αλατοπιπερώνουμε, σβήνουμε με το υπόλοιπο κρασί, ρίχνουμε το φασκόμηλο και ανακατεύουμε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να λιώσει η κολοκύθα. Σιγοβράζουμε για 20' περίπου.

ΓΛΥΚΑ

## Κουλούρι της νύφης

- 1 κιλό αλεύρι
- 1 ποτήρι λάδι
- 1 ποτήρι ζάχαρη
- 1 ποτήρι κρασιού ούζο
- 1 ¼ ποτήρια νερό (περίπου)
- 2 φακελάκια μαγιά ή προζύμι
- λίγο αλάτι, κανέλα, γαρύφαλλα
- μάραθο, κοπανισμένα, βανίλιες, σουσάμι



Μέσα σε λεκάνη τρίβουν το αλεύρι με το λάδι και κατόπιν ρίχνουν τα άλλα υλικά και τη μαγιά λιωμένη σε χλιαρό νερό.

Ζυμώνουν καλά για να ενωθούν όλα τα υλικά. Κρατάνε το ¼ της ζύμης και με την υπόλοιπη πλάθουν ένα μεγάλο κουλούρι, που το βάζουν σε ταψί Νο 28, στο κέντρο του οποίου τοποθετούν ένα μεταλλικό δοχείο, για να μην κλείσει η τρύπα του κουλουριού.

Με το ¼ της ζύμης που φύλαξαν πλάθουν πλεξίδες και λουλούδια και στολίζουν το κουλούρι. Πάνω στα σχέδια μπήγουν και ασπρισμένα αμύγδαλα. Ψήνεται σε μέτριο φούρνο.

Το κουλούρι της Νύφης το φτιάχνει η μάνα της νύφης και το στέλνει μαζί με τα προικιά στο σπίτι του γαμπρού.

Το κόβουν όταν στρώνουν το κρεβάτι της νύφης τη Δευτέρα και το μοιράζουν στους παρευρισκόμενους (οι γάμοι πάντα γίνονται Κυριακές)

## Πετιμέζι

Την εποχή του τρύγου αγοράζουμε μούστο (περίπου 5 - 10 κιλά) από τα πατητήρια κρασιού. Βάζουμε τον μούστο σε κατσαρόλα κατάλληλη για την ποσότητα του και ρίχνουμε στάχτη, 2 χούφτες περίπου, που την έχουμε δέσει καλά μέσα σε ένα κομμάτι τουλπάνι.

Βάζουμε την κατσαρόλα να βράσει καθαρίζοντας την επιφάνεια του μούστου από τους αφρούς. Μετά από μισή ώρα περίπου κατεβάζουμε την κατσαρόλα από την φωτιά πετάμε τη στάχτη και σουρώνουμε με προσοχή από το τουλπάνι όλο το μούστο.

Ξαναβάζουμε στη φωτιά τον μούστο να βράσει μέχρι να γίνει πετιμέζι. Δηλαδή να γίνει ένα παχύρρευστο σιρόπι τόσο πυκνό που η σταγόνα του όταν την ρίχνουμε στο χέρι να μην «κυλά».

Το φυλάμε σε μπουκάλια. Μπορεί να διατηρηθεί χρόνια αν έχει καλό πήξιμο.

Πριν από κάποια χρόνια ήταν μεγάλη η χρήση για όλες τις χειμωνιάτικες λιχουδιές. Μουστοκούλουρα, μπομπότες, μπαζίνες, πετιμεζόπιτες. Τώρα σπανίζει και αυτό.



## Μουστοκούλικά

Αυτή είναι μια πολύ παλιά συνταγή, που λίγοι μάγειρες φτιάχνουν πια. Εντούτοις, ο μοναδικός χαρακτήρας της βεβαιώνει την ευρεία ποικιλία των ελληνικών παραδοσιακών εδεσμάτων.

- 3 φλιτζάνια αλεύρι Λήμνος ή 2 φλιτζάνια σκληρό σταρένιο αλεύρι
- 1 φλιτζάνι σιμιγδάλι
- 1 πρέζα αλάτι
- 1-1 1/2 φλιτζάνι ζεστό νερό
- 4 φλιτζάνια πετιμέζι
- 1 φλιτζάνι νερό

Αναμειγνύετε το αλεύρι με το αλάτι σε ένα μεγάλο μπολ ή λεκανίτσα. Ανοίγετε ένα λακκάκι στο μέσο και βάζετε το νερό. Ανακατεύετε σιγά-σιγά με τα δάχτυλά σας το αλεύρι με το νερό από το μέσο μέχρι να δημιουργηθεί μια μάζα. Συνεχίζετε να το κάνετε μέχρι να σχηματισθεί ένα είδος ζύμης κολλώδες και πυκνό. Ζυμώνετε τη ζύμη έως ότου δέσει και μαλακώσει, για περίπου 7-10 λεπτά και μετά την αφήνετε να "ξεκουραστεί" για λίγο.

Χωρίζετε τη ζύμη σε 6 μπαλάκια. Αλευρώνετε μια επιφάνεια όπου πλάθετε με τα χέρια καθένα από τα μπαλάκια σε λωρίδες διαμέτρου περίπου 3 εκ. Τα τυλίγετε σε λεπτές πλεξούδες διαμέτρου περίπου 1 εκ. και 10 εκ μήκος. Τα πιάνετε από την άκρη και τα στρίβετε σχηματίζοντας δύο θηλιές. Συνεχίζετε χρησιμοποιώντας όλη τη ζύμη.

Βράζετε το πετιμέζι και το νερό και βάζετε μέσα τις πλεξούδες σιγά-σιγά.  
Σιγοβράζετε για 8 λεπτά, τις βγάζετε με μια τρυπητή κουτάλα και βράζετε  
και τις υπόλοιπες. Σερβίρονται ζεστές.

## Πετιμεζόπιτα

- 2 φλιτζάνια ελαιόλαδο
- 2 φλιτζάνια πετιμέζι
- μισό φλιτζάνι ζάχαρη
- 1 φλιτζάνι νερό
- 1 ξυλάκι κανέλλας
- 1 κουταλάκι του γλυκού γαρύφαλλο σε σκόνη
- 1 κουταλάκι του γλυκού σόδα
- ¼ φλιτζανιού ούζο ή ρακί
- ο χυμός και η τριμμένη φλούδα από 2 πορτοκάλια
- 4 φλιτζάνια αλεύρι για όλες τις χρήσεις (κοσκινισμένο)
- 1/2 φλιτζάνι σουσάμι μαζί με 2 κουταλιές της σούπας ζάχαρη

Βράζετε το νερό μαζί με την κανέλλα και το γαρύφαλλο. Τα βγάζετε από το μάτι, τα αφήνετε να κρυώσουν και τα σουρώνετε αφαιρώντας τα μπαχαρικά. Χτυπάτε με το μίξερ το ελαιόλαδο μαζί με τη ζάχαρη μέχρι να γίνουν κρέμα. Προσθέτετε το αρωματισμένο νερό και τα χτυπάτε για ένα λεπτό περίπου μέχρι να δέσει το μείγμα. Προσθέτετε το ούζο και την τριμμένη πορτοκαλόφλουδα και τα ανακατεύετε καλά. Αναλύετε τη σόδα στο χυμό του πορτοκαλιού και το προσθέτετε ανακατεύοντας στο μείγμα. Σιγά-σιγά, προσθέτετε το κοσκινισμένο αλεύρι αναδεύοντας μέχρι αν σχηματιστεί ένα πηχτό κουρκούτι.

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 175°C. Λαδώνετε ελαφρώς μια στρογγυλή φόρμα 30 εκ. Χύνετε μέσα το κουρκούτι και το ρίχνετε από πάνω τους σπόρους του σουσαμιού με την προσθήκη της ζάχαρης.

Ψήνετε την πίτα μέχρι να είναι έτοιμη (δηλ. όταν βυθίζετε μια οδοντογλυφίδα στο μέσο της πίτας και όταν τη βγάξετε δεν έχει υπολείμματα επάνω της), περίπου για μια ώρα. Τη βγάξετε από το φούρνο, την αφήνετε μέσα στη φόρμα να κρυώσει και μετά τη σερβίρετε.

## Αμυγδαλόπιτα

- 350 γρ. αμύγδαλα χοντροκομμένα
- 3 μικρές φρυγανιές κοπανισμένες
- 8 αυγά
- 1 1/2 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ
- 300 γρ. ζάχαρη
- 1 πρέζα αλάτι
- ξύσμα λεμονιού
- 1/2 ποτήρι κρασιού κονιάκ



Για το σιρόπι

- 350 γρ. ζάχαρη
- 2 ποτήρια νερό
- χυμό μισού λεμονιού

Χτυπάτε τους κρόκους των αυγών με τη ζάχαρη, ώσπου να ασπρίσουν. Προσθέτετε το μπέικιν πάουντερ, το κονιάκ, τα αμύγδαλα, τις φρυγανιές και το ξύσμα του λεμονιού. Ρίχνετε τέλος και τα ασπράδια χτυπημένα μαρέγκα με μια πρέζα αλάτι.

Βουτυρώνετε μία φόρμα και αδειάζετε το μείγμα. Ψήνετε στους 180 βαθμούς, για 40 λεπτά περίπου. Ετοιμάζετε το σιρόπι, βράζοντας όλα τα υλικά και περιχύνετε το γλυκό όσο είναι ακόμη ζεστό.

ΠΑΞΟΙ

Οι Παξοί και οι Αντίπαξοι είναι δύο γραφικά, μικρά νησιά νότια της Κέρκυρας.

Στη Μυθολογία οι Παξοί είναι το ερωτικό καταφύγιο του Ποσειδώνα και της Αμφιτρίτης. Ο Ποσειδώνας το αφαιρεί από την Κέρκυρα με την τρίαινά του, γεγονός που το επιβεβαιώνει και η Γεωλογία, τοποθετώντας το



στην ακρότατη παλαιολιθική περίοδο. Η τρίαινα του Ποσειδώνα γι' αυτό το λόγο, αποτελεί το σύμβολο των Παξών.

Ο παλαιότερος οικισμός είναι του Οζιά, και η ψηλότερη κορυφή του, του Αγ. Ισαύρου με 231 μ. ύψος.

Μαζί με το γειτονικό νησί των Αντιπάξων, αποτελεί Δήμο, που υπάγεται διοικητικά στη Νομαρχία Κερκύρας.

Τα νησιά «ανακαλύφθηκαν» στα τέλη του '60 από ιστιοπλόους και από τους ρεπόρτερ που κυνηγούσαν την Τζάκι και τον Αριστοτέλη Ωνάση, που ταξίδευαν με τη θαλαμηγό «Χριστίνα» από το Σκορπιό, το νησάκι του Ωνάση, στη Λευκάδα.

Οι πολυάριθμοι όρμοι των Παξών προσφέρονται για ελλιμενισμό των πάσης φύσεως σκαφών που ταξιδεύουν στο Ιόνιο μια και αυτού του είδους ο τουρισμός είναι ο πιο σημαντικός και πιο διαδεδομένος σ' αυτά τα νησιά.

Νησί κατάφυτο με αιωνόβιες ελιές, κυπαρίσσια και πεύκα, με δαντελωτές ακτές και θαλασσινές σπηλιές, με οικισμούς γνήσιας επτανησιακής αρχιτεκτονικής και εκκλησίες, ξωκλήσια και ξερολιθιές γνήσιας λαϊκής παράδοσης.

Το νησί έχει αναπτυγμένη την γεωργία όσο και την αλιεία, για να μπορεί να προσφέρει στους επισκέπτες του, αυτά τα αγαθά, εξ ιδίων πόρων.

Όπως και τ' άλλα Επτάνησα, ενώθηκε με την Ελλάδα στις 21 Μαΐου του 1864, έχοντας λάβει ενεργό μέρος στην Ελληνική επανάσταση, και έχοντας περάσει όλες τις «κυριαρχίες» του Ιονίου, από τους Ρωμαίους (

ορμητήριο των οποίων ήταν κατά την ναυμαχία του ΑΚΤΙΟΥ ) τους Ενετούς, τους Γάλλους, τους Ρώσους, τους Τούρκους, τους Άγγλους, μέχρι τους πάσης φύσεως πειρατές, μπαρμπερίνους Νορμανδούς κ.α. Οι Παξοί ακολούθησαν, στη μακραίωνη πορεία τους, την τύχη της Κέρκυρας.

Πρωτεύουσα και λιμάνι του νησιού, είναι ο Γάιος, που διατηρεί το παραδοσιακό του χρώμα και συνδέεται με το λιμάνι της Κέρκυρας και της Ηγουμενίτσας και αποτελεί ορμητήριο για εκδρομές στους Αντίπαξους όσο και στο ίδιο το νησί.

Το όνομα του το οφείλει στον απόστολο Γάιο, που διέδωσε τον χριστιανισμό στο νησί.

Τα νησάκια Αγ.Νικόλαος και Παναγιά παρέχουν φυσική προστασία στο λιμάνι, το οποίο είναι κρυμμένο στο βάθος ενός καναλιού που μοιάζει με φιορδ και καυχιέται για ένα αρχοντικό από την εποχή της Αγγλικής Προστασίας.

Ο Αγ.Νικόλαος έχει το ενετικό φρούριο που κατασκευάστηκε το 1423, τον ανεμόμυλο και τα εκκλησάκια του Αγ. Νικολάου και Αγ.Ιωάννη.

Η Παναγιά έχει το ομώνυμο μοναστήρι και ένα παλαιό γραφικό Φάρο. Τον δεκαπενταύγουστο γίνεται το πανηγύρι της που προσφέρουν στους προσκυνητές παραδοσιακής συνταγής ζωμό.



Άλλο σημαντικό πανηγύρι είναι της Νερολαδιάς στις 4 Αυγούστου, που προσφέρεται βρεγμένο και λαδωμένο παξιμάδι, κατάλοιπο της δύσκολης ζωής των κατοίκων και της σημασίας της ελαιοπαραγωγής στην επιβίωση τους.



Νότια στη τοποθεσία Πόρτο είναι τα ερείπια της Αγίας Μαρίας παλαιοχριστιανικής εκκλησίας, κτισμένης με αρχαίο δομικό υλικό το μόνο προς το παρών δείγμα αρχαιολογικού χώρου στους Παξούς.

Υπάρχει Μουσείο, που ιδρύθηκε το 1996, από τον Πολιτιστικό Σύλλογο Παξών, και στεγάζεται στο διατηρητέο κτίριο, του Ενετικού κυβερνείου. Περιλαμβάνει ενδυμασίες, είδη υφαντικής, έπιπλα, υαλικά, όπλα, νομίσματα, μικρή συλλογή παλαιολιθικών αντικειμένων, καθώς και μικρή βιβλιοθήκη στην αυλή βρίσκονται τμήματα παλαιών ελαιουργείων και διάφορα λίθινα αρχαία χρηστικά αντικείμενα.

Τους καλοκαιρινούς μήνες γίνεται φεστιβάλ κλασσικής μουσικής.

Στο Γάιο υπάρχει τουριστικό ξενοδοχείο Β' κατηγορίας, καθώς και ενοικιαζόμενα δωμάτια με παροχές ξενοδοχείου.

Άλλα χωριά του νησιού είναι:

Ο Οτζιάς, ο παλαιότερος οικισμός, απλωμένος σε χαμηλούς λόφους και παραλία, με παραδοσιακά πετρόχιστα σπίτια, έχει 185 κατοίκους και είναι στην ουσία ενιαίος οικιστικός χώρος με τον Γάιο. Ήταν για αρκετά χρόνια το καταφύγιο και ο τόπος εξορίας των Σουλιωτών.



Ψηλότερα είναι τα ερείπια του ναού του Αγ.Στεφάνου κλασσικό πετρόχιστο Ηπειρωτικής παράδοσης.

Νότια είναι το νησάκι Μογγονήσι που συνδέεται με μικρή γέφυρα με τους Παξούς και το ακόμα μικρότερο νησάκι Καλτσονήσι που πάνω του είναι το παλαιό εκκλησάκι του Αγ.Σπυρίδωνα.

Η Λάκκα γραφικός παραθεριστικός οικισμός στο βόρειο τμήμα του νησιού 7,5 χλμ, Β.Δ. από τον Γάιο, με 115 κατοίκους. Κτισμένος στο μυχό ενός κλειστού όρμου, με παραδοσιακά σπίτια, πετρόχτιστα σοκάκια και μικρές παραθαλάσσιες πλατείες είναι ένα λαμπρό δείγμα επτανησιώτικου χωριού και ο πιο δημοφιλής προορισμός των επισκεπτών των Παξών.



Δυτικά στο 1 χλμ. στον κατάφυτο από ελιές, κυπαρίσσια, και πεύκα λόφο, είναι ο Φάρος, τοποθεσία που βλέπει στο Νότιο άκρο της Κέρκυρας, με παλαιό γραφικό φάρο, ιδανικό μέρος να απολαύσεις ηλιοβασίλεμα στο Ιόνιο.

Ο Λόγγος, χαρακτηριστικό επτανησιώτικο χωριό κτισμένο σε γραφικό όρμο με όμορφη παραλία, 5 χλμ Β.Δ. από τον ΓΑΙΟ με 60 κατοίκους.

Διαθέτει ξενοδοχεία και διαμερίσματα, αλλά φημίζεται για τις παραδοσιακές του ταβέρνες.

Παράδοση που κληρονόμησε από τον γειτονικό οικισμό Μαγαζιά, ιστορικό μέρος « ταβερνείων» του νησιού.

Αξιοθέατο είναι η εκκλησία της Ζωοδόχου Πηγής με παλαιές και σημαντικές αγιογραφίες.



## ΑΝΤΙΠΑΞΟΙ

Ο μικρός γείτονας των Παξών έχει έκταση 6,5 τ. χλμ. και μικρούς οικισμούς που κατοικούνται μόνο το καλοκαίρι.



Οι αποστάσεις καλύπτονται με τα πτόδια, το νησί είναι κατάφυτο με πολλά γραφικά μονοπάτια, και ψηλότερη κορυφή του την Αγριλιδιά με 118 μ. ύψος.

Όμορφο νησί με δαντελωτές ακτές, γνωστό για τις μαγευτικές αμμουδερές παραλίες του με γαλαζοπράσινα ρηχά νερά, την Βρίκα, την Μεσοβρίκα και το Βουτούμι.

## ΔΙΑΠΟΝΤΙΑ ΝΗΣΙΑ

Τα Διαπόντια νησιά είναι ένα σύμπλεγμα νησιών και νησίδων στα βορειοδυτικά της Κέρκυρας, στο Βόρειο άκρο του Ιονίου. Περιλαμβάνει τα νησιά Οθωνοί, Μαθράκι και Ερεικούσα, καθώς και μικρότερες ακατοίκητες νησίδες προς την Ιταλία.

Οι Οθωνοί είναι το μεγαλύτερο από τα Διαπόντια νησιά και οι δυτικές ακτές του αποτελούν το δυτικότερο σημείο της Ελλάδας, εκεί όπου το Ιόνιο συναντά την Αδριατική, στα θαλάσσια σύνορα Ελλάδας - Ιταλίας.



Κατά την Αγγλική κατοχή των Επτανήσων, υπήρξε τόπος εξορίας για τους αγωνιστές Επτανήσιους (κυρίως τους Κεφαλλονίτες) που πίεζαν για την ένωση με την Ελλάδα.

Λιμάνι του είναι η Άμμος στην ανατολική του πλευρά και συνδέεται συγκοινωνιακά με την Κέρκυρα από το λιμάνι του Αγ.Στεφάνου και από το Σιδάρι.

Έχει δαντελωτές ακτές με γαλαζοπράσινα νερά, εντυπωσιακούς γεωλογικούς σχηματισμούς, πυκνή βλάστηση και μικρούς οικισμούς με πετρόχτιστα σπίτια. Στην Άσπρη Άμμο, μια απομονωμένη παραλία επισκέψιμη μόνο με βάρκα, υπάρχει μια ενδιαφέρουσα σπηλιά, η Καλυψώ. Κοντά στο ακρωτήριο Καστρί βρίσκονται οι βραχονησίδες Καστρινό και Όστρακο, συνδεδεμένες με παραδόσεις πετρωμένων караβιών, όπως αυτό του Οδυσσέα.

Τα τοπωνύμια του νησιού και οι παραδόσεις του το ταυτίζουν με το μυθικό βασίλειο του Αλκίνοου και το μέρος όπου η Ναυσικά συνάντησε

το Οδυσσέα για να τον βοηθήσει στην επιστροφή του στην Ιθάκη, αλλά δεν υπάρχουν αρχαιολογικές ανασκαφές που να το επιβεβαιώνουν.

Το νησί διαθέτει ενοικιαζόμενα δωμάτια για τους επισκέπτες και στα μικρά λιμανάκια του ελλιμενίζονται πολυάριθμα σκάφη.



Η Ερείκουσα, το βορειότερο από τα Διαπόντια νησιά, οφείλει το όνομά της στο θάμνο ρείκι, που φύεται στο έδαφός της και ανθίζει τον Οκτώβρη με μοβ ροζ άνθη που έχουν μια γλυκύτατη χαρακτηριστική μυρωδιά.

Το λιμάνι της, το Πόρτο, διαθέτει παραθεριστικές εγκαταστάσεις και συνδέεται με το λιμάνι της Κέρκυρας και τους καλοκαιρινούς μήνες και με το Σιδάρι.

Το νησί έχει ωραίες παραλίες και είναι κατάφυτο από ελιές. Οι κάτοικοι ασχολούνται ιδιαίτερα με την ελαιουργία και ένα από τα αξιοθέατα του νησιού είναι τα παραδοσιακά Ελαιοτριβεία, που παράγουν και σήμερα λάδι με υγιεινό παραδοσιακό τρόπο. Τον Αύγουστο γίνονται τοπικές εκδηλώσεις, όπως η Βαρκαρόλα και πανηγύρια, όπως το διήμερο πανηγύρι του δεκαπενταύγουστου στην Αγία Τριάδα.



Το Μαθράκι, είναι το μικρότερο από τα Διαπόντια νησιά. Το λιμάνι του, οι Πλάκες συνδέεται συγκοινωνιακά με την Κέρκυρα από το λιμάνι του Αγ. Στεφάνου και από το Σιδάρι.

Έχει γραφικούς οικισμούς και όμορφες παραλίες με πιο χαρακτηριστική την αχανή αμμουδιά Πορτέλο (3χλμ μήκος) με ρηχά νερά. Στο κοντινό

νησάκι Διάπλο υπάρχει το εκκλησάκι του Αγίου Νικολάου και δίπλα του οι βραχονησίδες Καράβι –Λειψώ – Πλάκα, που σύμφωνα με την παράδοση είναι αντίστοιχα το καράβι, η βάρκα, η άγκυρα των πειρατών που αποπειράθηκαν να λεηλατήσουν τον Άγιο Νικόλαο και εκείνος τους πέτρωσε.

Ο τουρισμός δεν είναι ιδιαίτερα ανεπτυγμένος, μια και το νησί δέχεται τουςλιγότερους επισκέπτες από τα Διαπόντια και υπάρχουν μόνο λίγα ενοικιαζόμενα δωμάτια.

## ΣΥΝΤΑΓΕΣ



## Μπουρδέττο Παξών

Το μπουρδέττο αυτό, με το έντονο κρεμμύδι, μοιάζει με στιφάδο, το οποίο γίνεται όμως συνήθως με κρέας ή λαγό.



- 1-1,5 κιλό ψάρι (κέφαλος ή σφυρίδα)
- αλάτι
- ½ κιλό μεγάλα κρεμμύδια λεπτοκομμένα
- 1 φλιτζ. (240 ml ) ελαιόλαδο
- 3 σκελίδες σκόρδο λεπτοκομμένες
- 2 κουταλιές ντοματοπελτέ, διαλυμένο σε 1 φλιτζάνι νερό
- 2 κουταλιές ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 2 κουταλιές πάπρικα ή 1 κουταλιά κόκκινο πιπέρι
- ½ κουταλάκι φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 1 κιλό μικρά κρεμμυδάκια για βραστό
- ½ κιλό πατάτες κομμένες σε λεπτές στρογγυλές φέτες

Ξεπλύνετε το καθαρισμένο ψάρι και αλατίστε.

Τσιγαρίστε τα λεπτοκομμένα κρεμμύδια στο μισό λάδι για 10 λεπτά περίπου.

Προσθέστε το σκόρδο, τον ντοματοπελτέ, το νερό, το μαύρο και κόκκινο πιπέρι, και σιγοβράστε για μισή ώρα. Με το υπόλοιπο λάδι ροδοκοκκινίστε τα μικρά κρεμμύδια σε ένα άλλο κατσαρολάκι. Προσθέστε τα, μαζί με το ψάρι και τις πατάτες, στη σάλτσα σε χαμηλή φωτιά για 20 λεπτά. Σερβίρετε γαρνίροντας με μαϊντανό. Δόση για 6 άτομα.

## Μουγγρί Μπιάνκο

- 2 kg Μουγγρί
- 1 ½ kg Πατάτες
- 3 Κρεμμύδια Ξερά
- 3 Λεμόνια
- Πιπέρι Κόκκινο
- Αλάτι
- Ελαιόλαδο



Το μουγγρί είναι ένα ψάρι με πολλά κόκαλα, ειδικά από τη μέση και κάτω. Συνεπώς, αν το βρείτε στο ιχθυοπωλείο ζητήστε το μέρος από το κεφάλι μέχρι τη μέση κομμένο σε φέτες.

Καθαρίζουμε τις πατάτες σε μεγάλες φέτες, όπως π.χ. θα κόβαμε ένα μήλο. Στύβουμε τα λεμόνια.

Σε μια φαρδιά κατσαρόλα ρίχνουμε περίπου ένα λίτρο νερό: το νερό πρέπει να σκεπάζει το ψάρι, οπότε ανάλογα με το μέγεθος του ψαριού και την κατσαρόλα βάζουμε και την ποσότητα του νερού.

Ρίχνουμε το κρεμμύδι ψιλοκομμένο, ένα φλιτζάνι λάδι και ένα κουταλάκι καυτερό κόκκινο πιπέρι μέσα στο νερό. Αφήνουμε να βράσει μέχρι να 'σπάσει' όπως λένε το κρεμμύδι: μέχρι δηλαδή να γίνει κάπως διάφανο, που σημαίνει ότι έχει βράσει.

Ρίχνουμε στο νερό που βράζει το ψάρι και από πάνω τις πατάτες. Ρίχνουμε αλάτι περίπου ένα κουταλάκι του γλυκού και αν δούμε ότι το νερό δεν καλύπτει οριακά το ψάρι και τις πατάτες, προσθέτουμε τώρα. Κλείνουμε το καπάκι και αφήνουμε να βράσει σε δυνατή φωτιά.

Καταλαβαίνουμε ότι το φαγητό έχει βράσει τσιμπώντας μια τροφαντή πατάτα. Τότε στύβουμε τα λεμόνια και περιχύνουμε όλο το φαγητό.

## Πιτσούνια με κουκιά

(Οθωνοί)

Αν δεν βρίσκετε πιτσούνια μπορείτε να τα αντικαταστήσετε με ορτύκια φρέσκα ή κατεψυγμένα. Επίσης τα κουκιά μπορούν να αντικατασταθούν με μπιζέλια, τα οποία χρειάζονται λιγότερη ώρα βράσιμο. Το πιάτο αυτό συνοδεύεται υπέροχα με απλό ρύζι ή πιλάφι με πληγούρι.

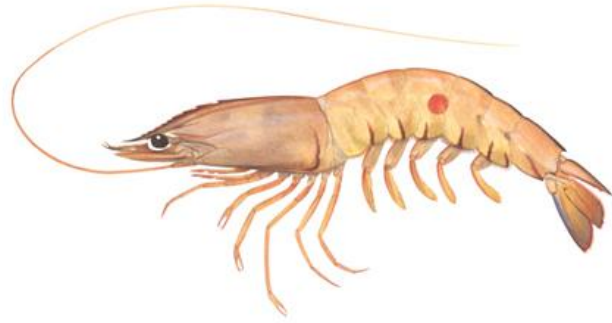
- 3 κουταλιές ελαιόλαδο
- 4 σκελίδες σκόρδο ή και περισσότερο
- 4 ολόκληρα πιτσούνια
- 1 κιλό κουκιά φρέσκα ή κατεψυγμένα
- 2 κουταλιές άνηθο κομμένο
- ½ φλιτζ. (120ml) λευκό κρασί
- 1 κύβο ζωμού κότας ή αλάτι
- φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

Βάλτε λάδι σε μία βαριά κατσαρόλα και προσθέστε το σκόρδο τσιγαρίζοντάς το για λίγα λεπτά. Προσθέστε τα πουλιά και σωτάρετέ τα απ' όλες τις πλευρές, προσθέτοντας λίγο λάδι αν χρειάζεται.

Αν τα κουκιά είναι φρέσκα, βάλτε τα στην κατσαρόλα, και μετά τον άνηθο, το κρασί, το ζωμό και το πιπέρι και αρκετό νερό καλύπτοντας σχεδόν τα πουλιά. (Αν χρησιμοποιήσετε αρακά ή κατεψυγμένα κουκιά, βάλτε τα τα τελευταία 15 λεπτά του μαγειρέματος). Αφήστε τα πουλιά να σιγοβράσουν για 30-45 λεπτά μέχρι το πόδι τους να μπορεί να χωριστεί εύκολα από το σώμα. Αν υπάρχει πάρα πολύ υγρό, ανεβάστε τη φωτιά και αφήστε το να εξατμιστεί μέχρι να σας μείνει αυτό που χρειάζεστε.

## Γιουβέτσι με θαλασσινά

(Οθωνοί)



- 125 γρ. βούτυρο (ή ένα φλιτζ. -240 ml- ελαιόλαδο)
- 1 κεφάλι σκόρδο λεπτοκομμένο
- 2 μέτρια κρεμμύδια λεπτοκομμένα
- 250 γρ. μύδια καθαρισμένα χωρίς κέλυφος
- 250 γρ. γαρίδες καθαρισμένες
- 250 γρ. καλαμαράκια, καθαρισμένα, κομμένα
- ½ κιλό μακαρονάκι
- 250 γρ. αχιβάδες, χωρίς κέλυφος
- 4 ώριμες ντομάτες, αποφλοιωμένες, κομμένες (ή 1 κουτί κονκασέ)
- 1 κουταλάκι κόκκινο πιπέρι
- 1 κουταλιά ντοματοπελτέ
- 2 κύβους ζωμό κότας
- 4 φλιτζ. (1 λίτρο) νερό
- 4 κουταλιές μαϊντανό

Ζεσταίνετε το βούτυρο ή το λάδι σε μεγάλη κατσαρόλα και τσιγαρίζετε το σκόρδο και το κρεμμύδι για 2–3 λεπτά. Προσθέστε τα οστρακοειδή και τσιγαρίστε μέχρι να μαλακώσουν (να μην παραβράσουν). Με μία τρυπητή κουτάλα τα βάζετε στην άκρη.

Προσθέστε τις ντομάτες και το κόκκινο πιπέρι και σε μέτρια φωτιά τις αφήνετε μέχρι να βγάλουν το περισσότερο υγρό τους. Μετά διαλύστε τον πελτέ και τους κύβους στο νερό και αφήστε να βράσουν. Βάλτε το

μακαρονάκι, ανακατεύοντας κάθε τόσο για να μην κολλήσει. Σιγοβράστε μέχρι να γίνει το μακαρονάκι, προσθέτοντας νερό αν χρειάζεται.

Όταν είναι έτοιμα και το νερό έχει απορροφηθεί, ξαναβάλτε τα οστρακοειδή μαζί με μία χούφτα μαΐντανό, ανακατέψτε και σερβίρετε.

## Κροκέτες

Αυτός είναι ένας υπέροχος και οικονομικός τρόπος για να φτιάξετε τα περισσεύματα κρέατος. Αποτελεί ένα ελαφρύ καλοκαιρινό γεύμα, που συνοδεύεται θαυμάσια με πράσινη σαλάτα.



- 1 φλιτζ. (225 γρ.) ρύζι βρασμένο μέχρι να γίνει πολύ μαλακό
- 1/2 κιλό βοδινός ή αρνίσιος κιμάς (ή περισσεύματα από ένα ψητό)
- 1 φλιτζ. (90 γρ.) κεφαλοτύρι, ρεγκάτο, ή παρμεζάνα τριμμένα
- 4 κουταλιές μαϊντανός λεπτοκομμένος
- αλάτι κατά βούληση
- φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- αλεύρι
- 2 αβγά χτυπημένα
- 4 κουταλιές τρίμματα παξιμαδιού
- ελαιόλαδο για τηγάνισμα

Ανακατέψτε το ρύζι, το κρέας, το τυρί και τα μυρωδικά.

Κάντε κροκέτες από το μείγμα.

Αλευρώστε τες και βάλτε τες πρώτα στο αβγό και μετά στα τρίμματα παξιμαδιού. Τηγανίστε τες σε ελαιόλαδο μέχρι να γίνουν ροδοκόκκινες και τραγανιστές.

Οι κροκέτες αυτές τρώγονται σκέτες ή σε σάλτσα ντομάτας.

## Πατέ με κιμά

Η συνταγή βρέθηκε σε κάποιο παλιό σημειωματάριο και σίγουρα έχει τις ρίζες της στην εποχή των Άγγλων.



Καθιερώθηκε, ωστόσο, και έγινε πολύ δημοφιλής από τη στιγμή που βαφτίστηκε πατέ.

- 1,5 κιλό πατάτες
- 2 αβγά χτυπημένα
- 1 φλιτζ. (90 γρ.) κεφαλοτύρι, ρεγκάτο, ή παρμεζάνα τριμμένα
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 1 μέτριο κρεμμύδι λεπτοκομμένο
- 5 κουταλιές βούτυρο
- 1/2 κιλό βοδινός κιμάς
- 1/2 φλιτζ. (120ml) λευκό κρασί
- 3 κουταλιές μαϊντανό λεπτοκομμένο
- τρίμματα παξιμαδιού

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 190°.

Βράζετε τις πατάτες, τις στραγγίζετε και τις λιώνετε σε πουρέ. Μόλις κρυώσουν λίγο, προσθέτετε τ' αβγά και το μισό τυρί. Βάλτε αλάτι και πιπέρι και κρατήστε τες στην άκρη.

Τσιγαρίζετε το κρεμμύδι σε 3 κουταλιές βούτυρο και προσθέτετε τον κιμά μέχρι να ροδίσει καλά. Βάζετε το κρασί και μετά το μαϊντανό και

σιγοβράζετε μέχρι να εξατμιστεί το υγρό. Βάζετε αλάτι και πιπέρι.  
Βουτυρώνετε ένα πυρίμαχο σκεύος και πασπαλίζετε με τα τρίμματα.  
Απλώνετε το μισό πουρέ στον πάτο και πάνω του το μείγμα του κιμά.  
Καλύπτετε με τον υπόλοιπο πουρέ. Λειώνετε το βούτυρο που έμεινε και  
το χύνετε πάνω στη στρώση πατάτας. Πασπαλίστε με το υπόλοιπο τυρί.  
Ψήστε για περίπου 40 λεπτά μέχρι να ροδίσει.



KYΘHPA

Το όνομα Κύθηρα (Τσιρίγο) έχει βαθιά στην ιστορία τις ρίζες του. Ο Όμηρος το αναφέρει στο επικό του έργο, την Ιλιάδα , ενώ η θεά Αφροδίτη, η θεά του Έρωτα, ταυτίζεται με το νησί και παίρνει το όνομα Κυθήρεια (Ακύθηρος λεγόταν ο στερούμενος θέλγητρων άνθρωπος).



Η θάλασσα των Κυθήρων είναι η γενέτειρα της θεάς Αφροδίτης κατά το μύθο του Ησιόδου. Η Γη θέλοντας να τιμωρήσει τον άνδρα της Ουρανό για όσα κακά της είχε προκαλέσει, κάλεσε τα παιδιά τους και ζήτησε να θανατώσουν τον πατέρα τους. Ο πιο γενναίος, ο Κρόνος πήρε από τα σπλάχνα της μητέρας του ένα δρεπάνι και τον θανάτωσε κόβοντας τα γεννητικά του όργανα. Εκείνα έπεσαν στη θάλασσα των Κυθήρων και έγιναν μικρά νησάκια (Δραγονάρες). Το αίμα πέφτοντας, άγγιξε τον αφρό της θάλασσας και μέσα από την ένωση αυτών των δύο στοιχείων γεννήθηκε η Ουράνια Αφροδίτη, η θεά του Έρωτα. Δεν έμεινε στα Κύθηρα. Μέσα σε ένα μεγάλο κοχύλι ταξίδεψε μέχρι την Κύπρο όπου και έμεινε. Ο συμβολισμός της Αφροδίτης και των Κυθήρων πέρασε στους αιώνες και έφτασε στο 18 ο για να απεικονιστεί σε πίνακες όπως η «επιβίβαση για τα Κύθηρα του Αντουάν Βατό, να καταγραφεί στην ποίηση της αναγέννησης, να απασχολήσει το Μποντλέρ το 19 ο αιώνα και να συνεχίσει στην κινηματογραφική οπτική του Θεόδωρου Αγγελόπουλου και να μη σταματήσει ποτέ να σημαίνει κάτι, όσο στους ορίζοντες των ανθρώπων θα



υπάρχει το μακρινό και ποθητό ιδεατό.

Βρίσκονται στη Νότιο Ελλάδα μεταξύ της νότιας Πελοποννήσου και της Κρήτης. Είναι ορεινό νησί με πολλές κοιλάδες που καταλήγουν στη θάλασσα και σχηματίζουν μαγευτικές παραλίες. Έχουν έκταση περίπου 280 τετραγωνικά χιλιόμετρα. Η βλάστηση είναι πλούσια, κυρίως στα βόρεια και δυτικά τμήματα του



νησιού. Το κλίμα είναι μεσογειακό, με αρκετή υγρασία και ισχυρούς ανέμους κυρίως το χειμώνα. Σε αρκετά σημεία του νησιού υπάρχουν πηγές που ρέουν όλο το χρόνο.

Οι κάτοικοι ασχολούνται στον αγροτικό τομέα, το εμπόριο και τον τουρισμό. Τα κύρια αγροτικά προϊόντα είναι το λάδι και το φημισμένης ποιότητας μέλι. Τουριστικά το νησί βρίσκεται σε μεγάλη ανάπτυξη τα τελευταία χρόνια και συγκεντρώνει τα βλέμματα πολλών επισκεπτών αλλά και τουριστικών επιχειρήσεων.

Η πολιτιστική κληρονομιά των Κυθήρων είναι πλούσια αφού τόσο λαοί πάτησαν στη γη τους. Τα μνημεία μαρτυρούν την ιστορία. Η αρχιτεκτονική του νησιού ακουμπάει στις τεχνοτροπίες και τα στοιχεία κυρίως των Ενετών, της Κρήτης και της Μάνης. Τα Κύθηρα όπως και όλη η λεκάνη της Μεσογείου ανήκουν από τον 6ο αιώνα στο Βυζάντιο και το έντονο θρησκευτικό στοιχείο αφήνει τη σφραγίδα του σε τουλάχιστον τριακόσια μνημεία και ναούς. Το 1000 μ.Χ το νησί ερημώνεται για να έλθουν σε αυτό μετά από έναν αιώνα οι εκ Μονεμβασίας Ευδαιμονογιάννηδες και να παραμείνουν έως το 1204 μοναδικοί κυρίαρχοι. Φαίνεται ότι ο οικισμός του Αγίου Δημητρίου στην Παλαιόχωρα κτίστηκε από αυτούς. Ο θρύλος λέει ότι η Παλαιόχωρα είχε 365 ναούς, ένα για κάθε ημέρα του χρόνου. Οι Ενετοί αφού πλέον έχουν

κάνει ισχυρό το κράτος τους προσαρτούν τα Κύθηρα μαζί με άλλα νησιά και περιοχές του ελλαδικού χώρου. Το ενετικό κράτος εγκαθιστά στο νησί την οικογένεια των Βενιέρηδων που εξουσιάζουν για αρκετά χρόνια. Το 1238 ο Νικόλαος Ευδαιμονογιάννης βλέποντας τη Βενετική κυριαρχία στις περιοχές, παντρεύει την κόρη του με το Βενετό φεουδάρχη της Κρήτης Μάρκο Βενιέρ. Όμως τα Κύθηρα παραμένουν ονομαστικά στην κυριαρχία της Βενετίας. Επί αυτοκράτορα Μιχαήλ Παλαιολόγου ανακτώνται τα Κύθηρα από την Κωνσταντινούπολη. Οι Μονεμβασίτες με επικεφαλής μέλη της οικογένειας Νοταρά επιβάλλουν το πλαίσιο αντιλατινικής πολιτικής του αυτοκράτορα το 1275. Επαναφέρουν λοιπόν το νησί στο βυζαντινό έλεγχο και διώχνουν τους Βενιέρ. Ύστερα όμως οι Βενετοί επανέρχονται με πόλεμο σε όλο το Αιγαίο. Οι Νοταράδες αποχωρούν. Καθ' όλη τη διάρκεια της εξουσίας των Ενετών στα Κύθηρα η ορθόδοξη πίστη δεν καταπιέστηκε. Οι Ενετοί σεβάστηκαν τη θρησκευτική παράδοση του νησιού. Το 1470 το νησί είχε μόνο 500 κατοίκους και βρίσκεται σε φτωχή και άγονη εποχή. Το 16ο αιώνα φαίνεται ότι ο πληθυσμός φθάνει τους 4000 κατοίκους. Οι κάτοικοι για να προστατευτούν, οργανώνονται σε τρεις πόλους στο νησί. Καταφύγια για την προστασία τους αποτελούν τα φρούρια – κάστρα της Χώρας, του Αγίου Δημητρίου (Παλαιόχωρα) και του Μυλοποτάμου. Το 1537 ο γενίτσαρος Χαίρεντίν Μπαρμπαρόσα, από τους πιο τρομερούς πειρατές της Μεσογείου καταστρέφει, λεηλατεί την Παλαιόχωρα και πνίγει στο αίμα τους κατοίκους της. Το 17ο αιώνα θα έλθουν στο νησί πολλοί πρόσφυγες από την Κρήτη, κουβαλώντας μαζί έθιμα, συνήθειες και κουλτούρα. Το 1715 οι Τούρκοι αγγίζουν τα Κύθηρα, δεν παραμένουν όμως πάνω από τρία χρόνια. Τα τελευταία χρόνια της Βενετικής κυριαρχίας στο νησί ο πληθυσμός θα φθάσει τις 7500 κατοίκους. Το νησί παρέμεινε βενετικό μέχρι καταλύσεως τους κράτους των Βενετών το 1797.

Το 1798 οι Γάλλοι στη ένδοξη εποχή τους έρχονται και στα Κύθηρα. Μετά όμως από σύντομο διάστημα οι Ρώσοι και οι Τούρκοι θα συμμαχήσουν για να κατακτήσουν το νησί και να ελέγχουν τις θάλασσες. Το 1798 επίσης ένας τρομακτικά ισχυρός σεισμός, θα καταστρέψει οτιδήποτε στην περιοχή Καστριού, Σκάνδειας. Οι Άγγλοι το 1809 θα αναγεννήσουν με δεκάδες έργα το νησί, καταπιέζοντας όμως το ελληνικό στοιχείο. Είναι το 1815 που τα Κύθηρα μαζί με όλα τα Επτάνησα θα αποτελέσουν το Ηνωμένο Κράτος Ιονίων Νησιών με πρωτεύουσα την Κέρκυρα. Το 1864 τα Επτάνησα ενώνονται με την ελεύθερη Ελλάδα.

Το Ιστορικό Αρχείο Κυθήρων, βρίσκεται σήμερα στο Κάστρο της πρωτεύουσας είναι το δεύτερο σημαντικό μετά την Κέρκυρα, αφού διατηρεί αρχεία από το 16ο αιώνα. Τα βυζαντινά μνημεία και τα αγγλικά κτίσματα κοσμούν κάθε πλαγιά, κάθε κορφή του νησιού. Οι αρχαιολόγοι με οργανωμένες ομάδες φέρνουν στο φως σημαντικά στοιχεία. Ο μύθος της Αφροδίτης αναβιώνει στους ανθρώπους, στις πέτρες και στη θάλασσα.

## ΜΟΥΣΕΙΑ – ΜΝΗΜΕΙΑ

### ΠΑΛΑΙΟΧΩΡΑ

Είναι η ερειπωμένη βυζαντινή πρωτεύουσα των Κυθήρων. Ο Άγιος Δημήτριος, όπως ονομαζόταν τότε, ήταν μια μικρή πολιτεία που κτίστηκε στα όρια ενός πανέμορφα άγριου φαραγγιού, αυτού της Κακιάς Λαγκάδας. Η περιοχή είναι στα βόρεια του νησιού και το φαράγγι εκβάλλει στη βόρεια ακτή. Εκεί προστατευόντουσαν οι κάτοικοι από τις επιδρομές των πειρατών. Το 1537 ο γενίτσαρος πειρατής Χαϊρεντίν Μπαρμπαρόσσα κατέστρεψε και λεηλάτησε τον Άγιο Δημήτριο. Επισκεφθείτε την Παλαιόχωρα για να ξεναγηθείτε στο χρόνο, να μπειτε στους βυζαντινούς ναούς, να θαυμάστε τις αγιογραφίες και να ακούσετε τις φωνές των γυναικών την ώρα της σφαγής. Κι αν δεν αισθάνεστε πλήρης και έχετε ορειβατικό εξοπλισμό ξεκινήστε τη προσπέλαση του φαραγγιού. Αξίζει τον κόπο, αλλά χρειάζεται πολύ προσοχή γιατί το επίπεδο επικινδυνότητας είναι υψηλό. Ο δρόμος της Παλαιόχωρας είναι χωμάτινος. Η θέα από την πολιτεία στο φαράγγι κόβει πραγματικά την αναπνοή.

### ΚΑΤΟΥΝΙ

12 ΓΕΦΥΡΙΑ, ΛΙΒΑΔΙ Πρόκειται για τη γέφυρα που κτίστηκε επί Αγγλοκρατίας. Στην περιοχή



του Κάτω Λιβαδίου βρίσκεται το μεγαλύτερο πέτρινο γεφύρι που έκτισαν στον Ελλαδικό χώρο οι Άγγλοι. Έχει μήκος 110 μέτρα και ανώτατο ύψος 15 μέτρα. Με 13 τόξα σε απόλυτη συμμετρία προβάλλει μεγαλεπήβολα στην πλατιά έκταση του Λιβαδίου. Η παράδοση θέλει έναν Άγγλο διοικητή του νησιού τον Μακφέιλ να ερωτεύεται μια νέα από το ομώνυμο οικισμό. Εκείνος αποφασίζει να χτιστεί κοντά στο σπίτι της μια γέφυρα για να επιτηρεί καθημερινά και να μπορεί να τη βλέπει. Πηγαίνετε μια βόλτα. Ο μύθος της όμορφης τσιριγωτοπούλας είναι ακόμη ζωντανός! Αξίζει να βγάλετε φωτογραφίες στο γεφύρι.

### ΣΧΟΛΕΙΟ ΤΗΣ ΜΗΛΑΠΙΔΕΑΣ

Είναι ένα από τα σχολεία που χτίστηκαν επί Αγγλοκρατίας. Βρίσκεται κοντά στο Λιβάδι πάνω σε ύψωμα. Έχει ωραία αρχιτεκτονική και βρίσκεται σε πολύ καλή κατάσταση. Οι Άγγλοι υποχρέωναν τότε τους κυθήριους να στέλνουν τα παιδιά τους στα αγγλικά σχολεία. Όσοι δεν έχονταν την αγγλική παιδεία για τα παιδιά τους, αναγκάζονταν να πληρώνουν φόρους ή να δουλεύουν σε δημόσια έργα στο νησί. Υπάρχουν πάρα πολλά, σχεδόν πανομοιότυπα αγγλικά σχολεία στο νησί.



### ΦΑΡΟΣ ΜΟΥΔΑΡΙΟΥ

Είναι ο φάρος που βρίσκεται στο βορειότερο σημείο του νησιού, στο ακρωτήριο Σπαθί. Χτίστηκε επί Αγγλοκρατίας και είναι ο μεγαλύτερος που έχτισαν οι Άγγλοι στον ελλαδικό χώρο. Κατασκευάστηκε το 1857 και έχει ύψος 25 μέτρα. Δίπλα στο φάρο βρίσκεται και το «σηματόρειο» ή «σηματολόγιο» που με χρήση σημαιών ενημέρωνε τα διερχόμενα πλοία.

Αξίζει να το επισκεφτεί κανείς αφού εξασφαλίσει οδηγό και πληροφορίες από το χωριό του Καραβά. Δείτε τη θέα αφού ανεβείτε πάνω στο φάρο. Εκπληκτική άποψη.

## ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΚΥΘΗΡΩΝ

Ο χώρος που στεγάζεται το μουσείο χτίστηκε το 1911 για να στεγάσει τον Κυθηραϊκό Σύνδεσμο. Το 1979 δωρίζεται από τον Κυθηραϊκό Σύνδεσμο στο κράτος για να στεγάσει το μουσείο. Δείγματα προϊστορικών αγγείων, μινωικής και μυκηναϊκής περιόδου κυρίως από την Παλαιόπολη, μαρμάρινα γλυπτά, κεραμικά, επιγραφές, νομίσματα, είναι αυτά που θα δείτε να εκτίθενται στο μουσείο. Ο αρχαϊκός λέων των Κυθήρων είναι από τα σημαντικότερα. Λόγω έλλειψης χώρου πολλά από τα ευρήματα, βρίσκονται είτε αποθηκευμένα είτε εκτίθενται στο Αρχαιολογικό Μουσείο Πειραιώς. Δυστυχώς τα Κύθηρα δεν έχουν ένα ανάξιο της ιστορία τους μουσειακό χώρο.

Η είσοδος είναι ελεύθερη

Ημέρες Λειτουργίας: Καθημερινά εκτός Δευτέρας, ωράριο 08.30-14.30



## ΒΥΖΑΝΤΙΝΟ ΜΟΥΣΕΙΟ

Φιλοξενεί τη συλλογή έργων βυζαντινής και μεταβυζαντινής τέχνης. Στεγάζεται στο μεταβυζαντινό ναό της Ανάληψης στο Κάτω Λιβιάδι. Τα έργα της συλλογής έχουν παραχωρηθεί από την Ιερά Μητρόπολη Κυθήρων. Πρόκειται για τοιχογραφίες από τα παλαιοχριστιανικά χρόνια έως τα μεταβυζαντινά, έργα θρησκευτικής ζωγραφικής και αντικείμενα του θρησκευτικού τελετουργικού. Οι εργασίες συλλογής, συντήρησης και προστασίας των έργων αυτών γίνονται από την 1 η Εφορία Βυζαντινών Αρχαιοτήτων. Μέσα στο χώρο θα δείτε επίσης σπαράγματα ενός σημαντικού παλαιοχριστιανικού ψηφιδωτού δαπέδου από τον ερειπωμένο ναό του Αγίου Ιωάννη στον Ποταμό, σε συνάφεια με τις αποτοιχισμένες τοιχογραφίες από τον ημικόλινδρο της αψίδας του.

Η είσοδος είναι ελεύθερη

Ημέρες Λειτουργίας: Καθημερινά εκτός Δευτέρας.

## ΜΟΝΑΣΤΗΡΙΑ - ΕΚΚΛΗΣΙΕΣ

### ΠΑΝΑΓΙΑ Η ΜΥΡΤΙΔΙΩΤΙΣΣΑ



Είναι η προστάτιδα πάντων των Κυθηρίων. Βρίσκεται στα δυτικά των Κυθήρων. Ατμόσφαιρα που σε υποβάλλει. Αισθάνεσαι μια άγια δύναμη να σου μεταδίδει αγάπη, ηρεμία και ταπεινότητα. Η παράδοση λέει ότι ένας βοσκός είδε στον ύπνο του έναν άγγελο να του υποδεικνύει ένα σημείο στην περιοχή που είχε τα πρόβατά του. Εκεί μέσα σε μια μυρτιά υπήρχε μία εικόνα με την Παναγία. Ο βοσκός ξύπνησε θορυβημένος. Το πρωί πήγε και βρήκε την εικόνα. Την πήρε στο σπίτι του στο γειτονικό χωριό Καλοκαιρινές. Τη νύχτα η εικόνα εξαφανιζόταν, επέστρεφε στη μυρτιά. Ο βοσκός είδε ξανά τον άγγελο να του λέει πως η εικόνα έπρεπε να μείνει εκεί κοντά στη μυρτιά. Έτσι ο βοσκός έκτισε ένα μικρό εκκλησάκι δίπλα στη μυρτιά. Εκεί έβαλε την εικόνα. Σήμερα αυτό το μικρό εκκλησάκι, παραμένει όπως ήταν. Μόνο που πάνω από αυτό υπάρχει ο μεγάλος ναός, που χτίστηκε το 19ο αιώνα. Ο ναός περιβάλλεται από πολλά κελιά, στα οποία διαμένουν κατά το δεκαπεντησήμερο αρκετοί πιστοί. Είναι το μεγαλύτερο μοναστήρι του νησιού. Προτείνεται η επίσκεψη κατά τις απογευματινές ώρες, με ένα σύντομο περίπατο, πιο μετά, στον Άγιο Νικόλα τον Κρασά στη κοντινή ακτή, για το όμορφο ηλιοβασίλεμα.

## ΑΓΙΑ ΕΛΕΣΑ

Είναι το μοναστήρι που χτίστηκε στο μέρος που μαρτύρησε η Αγία Ελέσα. Η Ελέσα ήταν κόρη του Ελλάδιου, από την Πελοπόννησο. Ήλθε στα Κύθηρα και μόνασε αφού ο πατέρας της δεν δεχόταν την χριστιανική πίστη της. Την κυνήγησε στο νησί και τη θανάτωσε το 375 μ.Χ στην περιοχή που είναι το μοναστήρι σήμερα. Ο ναός χτίστηκε το 1871. Σήμερα το μοναστήρι έχει αρκετά κελιά στα οποία διαμένουν οι πιστοί κατά το «δεκαπεντισμό». Η μνήμη της Αγίας Ελέσης γιορτάζεται την 1η Αυγούστου. Η θέα από το μοναστήρι αυτό είναι φανταστική, ειδικότερα κατά το δειλινό, γιατί είναι χτισμένο σε ένα από τα υψηλότερα σημεία στα νότια του νησιού. Από το βουνό της Αγίας Ελέσης μπορεί κανείς να δει την παραλία του Μελιδονίου, αλλά και σχεδόν όλο το νησί.



## ΑΓΙΑ ΜΟΝΗ

Είναι μοναστήρι χτισμένο σε βουνό στα βόρεια, ανατολικά του νησιού. Ο σημερινός ναός χτίστηκε το 1840, και είναι αφιερωμένος στη Θεοτόκο. Ο Κολοκοτρώνης είχε τάξει στην Παναγία, ότι αν νικήσει η ελληνική επανάσταση θα γυρίσει και θα βοηθήσει την ανοικοδόμησή του. Από εκεί μπορεί κανείς να διακρίνει το Διακόφτι, τον Αβλέμονα και τις ακτές της Πελοποννήσου. Η θέα προς το νησί εξαιρετική. Το μοναστήρι

επισκέπτονται πιστοί κατά το δεκαπεντισμό και διαμένουν στα κελιά που διατίθενται. Ο ναός γιορτάζει του Σωτήρος στις 6 Αυγούστου.

## ΌΣΙΟΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ

Είναι μοναστήρι κοντά στα Λογοθετιάνικα και τα Αρωνιάδικα. Στη θέση όπου χτίστηκε υπήρχε ναός των Αγίων Σεργίου και Βάκχου. Εκεί μόνασε ο πολιούχος του νησιού Όσιος Θεόδωρος το 10 ο αιώνα μ.Χ. Ο Όσιος Θεόδωρος ήταν από την Κορώνη και ήλθε στο νησί από τη Μονεμβάσια για να ασκητέψει. Έμεινε στον εγκαταλελειμμένο ναό των Αγίων Σεργίου και Βάκχου για ένα χρόνο με μοναδική τροφή τα χαρούπια. Πέθανε πιθανώς το 922 μ.Χ. Βρέθηκε το σκήνωμά του χωρίς πολλές αλλοιώσεις από Μονεμβασίτες και θάφτηκε στο εσωτερικό του ναού. Ύστερα ιδρύθηκε εκεί το μοναστήρι. Επί Αγγλοκρατίας χτίστηκε σχολείο δίπλα στο ναό. Αξίζει να το επισκεφτεί κανείς. Μια καταπράσινη και ήσυχη γωνιά του νησιού.

## ΑΓΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ

Πρόκειται για το εκκλησάκι που είναι χτισμένο στο βουνό που βρίσκεται ανάμεσα σε αυτό της Αγίας Μόνης και τον Αβλέμονα. Η προσέγγιση γίνεται από το δρόμο του Διακοφτίου. Στο σημείο του ναού βρέθηκε, ύστερα από ανασκαφές, μινωικό ιερό και πολλά αγγεία και ομοιώματα της εποχής. Προτείνεται για μια μικρή εκδρομή και να θαυμάσει κανείς τη θέα.



## ΑΓΙΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ

Βρίσκεται στο Λιβιάδι. Στην εκκλησία αυτή διασώθηκαν οι παλαιότερες τοιχογραφίες στο νησί. Ο Άγιος Ανδρέας είναι από τους σημαντικότερους ναούς των Κυθήρων. Το κτήριο του ναού έχει ξεχωριστή και πολύ ιδιότροπη αρχιτεκτονική. Το παλιότερο στρώμα τοιχογραφιών ανάγεται στο 12 ο με 13 ο αιώνα.

## ΑΓΙΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

Είναι ένας τετραπλός ναός, αποτελεί σύμπλεγμα τεσσάρων ναών με ενιαίο εσωτερικό χώρο. Τα ιερά αποτελούνται από δύο κόγχες. Πρόκειται για μια αρχιτεκτονική ιδιοτροπία που συναντάται μόνο στα

Κύθηρα. Στο ναό διασώζονται τρία διαφορετικά στρώματα τοιχογραφιών με σημαντικότερο το δεύτερο, το οποίο είναι έργο του «Δημητρίου αμαρτωλού ταπεινού αρχιδιακόνου του εκ Μονεμβασίας». Εξωτερικά ο ναός, πλούσιος σε καμπύλες, επιβάλλει να τον φωτογραφίσουμε.

## ΠΑΡΑΛΙΕΣ

### ΑΓΙΑ ΠΕΛΑΓΙΑ

Μεγάλη παραλία στο ομώνυμο χωριό με ψιλή άμμο. Βρίσκεται στα βόρεια του νησιού κοντά στα χωριά Ποταμός και Καραβάς. Είναι ιδανική παραλία για όσους θέλουν να μένουν κοντά στη θάλασσα καθώς στο χωριό της Αγίας Πελαγίας λειτουργούν πολλά ξενοδοχεία και ενοικιαζόμενα δωμάτια. Το καλοκαίρι οργανώνονται διάφορα παιχνίδια και αθλήματα όπως τουρνουά Beach Volley. Οι ρακέτες στην Αγία Πελαγία επιβάλλονται!

### ΑΓΙΟΣ ΛΕΥΤΕΡΗΣ

Μικρή άγρια και με όμορφα χρώματα παραλία στα δυτικά του νησιού. Προσεγγίζεται με δρόμο από τα Λογοθετιάνικα. Μαγευτικό ηλιοβασίλεμα, ήσυχη και ρομαντική γωνιά προτείνεται για μια υπαίθρια νυχτερινή διαμονή.

### ΒΡΟΥΛΕΑ

Μικρός ερημικός κολπίσκος με πολύ μικρή αμμουδιά. Προτείνεται για μοναχικές στιγμές και απόλυτη ησυχία. Πάρτε μάσκα για να εξερευνήσετε το βυθό.

## ΔΙΑΚΟΦΤΙ

Στο λιμάνι των Κυθήρων η παραλία έχει κατάλευκη άμμο και τα νερά είναι τόσο ρηχά που νομίζεις ότι θα περάσεις στο απέναντι νησάκι περπατώντας.



Ιδανική για μπάνιο και ύστερα φρέσκο ψάρι στις ταβέρνες.

## ΚΑΛΑΔΙ

Η παραλία που δεν πρέπει κανείς να παραβλέψει. Σήμα κατατεθέν για το νησί. Μαγική, απομονωμένη και φιλόξενη. Σίγουρα αξίζει να το ξημερώσεις εκεί. Με καλή παρέα, μια κιθάρα κι ίσως και μια πρόχειρη ψησταριά. Προσοχή στις φωτιές μόνο, λόγω ψησταριάς αλλά και γιατί το Καλαδί είναι ικανό να κάψει καρδιές...





## ΚΟΜΠΟΝΑΔΑ



Στα ανατολικά του νησιού, η Κομπονάδα είναι μία από τις πιο άγριες παραλίες. Παράδοση αποτελεί εκεί η διανυκτέρευση. Μεγάλα βότσαλα, πολύ βαθιά παραλία. Είναι ωραία όταν ξεπροβάλει το βραδάκι το φεγγάρι. Επίσης ένα ρομαντικό σημείο για το νησί. Επιλέξτε την για την ησυχία της.

## ΠΑΛΑΙΟΠΟΛΗ

Η μεγαλύτερη παραλία του νησιού. Είναι η πιο ελκυστική περιοχή μαζί με το χωριό του Αβλέμονα. Ατέλειωτη αμμουδιά, με έντονη τη μυρωδιά του θυμαριού και άλλων βοτάνων και γεμάτη με τα κρινάκια της Παναγίας που ζαλίζουν με το άρωμά τους. Στην περιοχή υπήρξε η αρχαία πόλη των Κυθήρων, η Σκάνδεια. Εκεί ήταν και τα λουτρά της Αφροδίτης, λίγο πιο ανοιχτά, σε αυτή τη θάλασσα γεννήθηκε η θεά της ομορφιάς. Η αίσθηση της ιστορίας και του μύθου είναι πολύ ζωντανή, καθώς θα εξερευνείτε την περιοχή.

## ΠΛΑΤΕΙΑ ΑΜΜΟΣ



Κοντά στο χωριό Καραβάς. Είναι ήσυχη παραλία. Στην περιοχή, τελευταία έχουν χτιστεί αρκετά ωραία σπιτάκια. Επίσης υπάρχουν ενοικιαζόμενα δωμάτια και εστιατόρια για φαγητό μετά το μπάνιο. Επειδή είναι απομακρυσμένη περιοχή,

δύσκολα θα την πετύχετε με πολύ κόσμο. Τα βράδια οργανώνονται βεγγέρες με λαϊκή μουσική και οι στιγμές είναι πολύ ρομαντικές.

## ΦΥΡΗ ΑΜΜΟΣ

Προσοχή! Αν ρωτήσετε στα Κύθηρα να σας πουν πώς πάνε στη Φυρή Άμμο, μπορεί να σας μπερδέψουν! Κι αυτό γιατί υπάρχουν δύο παραλίες με το ίδιο όνομα και σε εντελώς διαφορετικά σημεία στο νησί. Η διάσημη είναι αυτή που βρίσκεται νοτιοανατολικά του νησιού και υπάρχει δρόμος από το χωριό του Καλάμου. Είναι η παραλία με τα πιο υπέροχα χρώματα, έχει και σπηλιά! Ψιλό πολύχρωμο βότσαλο στολίζει την παραλία. Πολυσύχναστη, αλλά χρειάζεται προσοχή στο δρόμο, ειδικά στο τελείωμα, όπου το παρκάρισμα είναι λίγο δύσκολο. Αξίζει όμως, γιατί η παραλία ανταμείβει με ιδανικό τρόπο. Ας πάμε τώρα στην άγνωστη Φυρή. Βρίσκεται δίπλα στην Αγία Πελαγία 500 μέτρα περίπου

ανατολικά. Τα βότσαλά της είναι κατακόκκινα και δίνουν μια ασυνήθιστη εικόνα. Προτείνεται η επίσκεψη και στις δύο για να συγκρίνετε και να βαθμολογήσετε φυσικά!

## ΧΑΛΚΟΣ

Μια από τις μικρές αλλά πιο όμορφες παραλίες στα νότια του νησιού. Υπάρχει δρόμος από το χωριό Κάλαμος. Πολυσύχναστη, αποτελεί σημείο συνάντησης,



κυρίως για τη νεολαία. Αν σας αρέσει να ακουμπάει η ομπρέλα σας με της διπλανής παρέας, επιλέξτε την. Μπορείτε να κάνετε εύκολα γνωριμίες!

## ΣΠΗΛΛΙΑ

### ΣΠΗΛΛΙΟ ΑΓΙΑΣ ΣΟΦΙΑΣ ΜΥΛΟΠΟΤΑΜΟΥ

Βρίσκεται στα δυτικές ακτές του νησιού στον όρμο Κόκαλα και σε ύψος 50 μέτρα από τη θάλασσα. Το 1955 με δαπάνες της της Άννας Πετροχείλου (στη μνήμη του συζύγου της Ιωάννη Πετροχείλου που μαζί ενδιαφέρθηκαν αρχικά) εξερευνήθηκε το σπήλαιο λεπτομερώς και κατόπιν χαρτογραφήθηκε. Στον προθάλαμο του σπηλαίου βρίσκεται ο ναός της Αγίας Σοφίας όπου διακρίνεται και το τέμπλο με αγιογραφίες του 18 ου αιώνα. Προχωρώντας στα ενδότερα διακρίνουμε διακόσμους από σταλακτίτες και σταλαγμίτες και σε αρκετές περιπτώσεις στύλους. Μεγάλοι θάλαμοι διαδέχονται ο ένας τον άλλο. Το συνολικό μήκος φθάνει περίπου τα 100 μέτρα. Μέση θερμοκρασία κατά το μήνα Ιούλιο 16°C και υγρασία 73%. Το σπήλαιο συνδέεται με το Μυλοπόταμο μέσω ασφαλτοστρωμένης οδού που ξεκινά από τον ενετικό οικισμό «Κάτω Χώρα».

### ΣΠΗΛΛΙΟ ΑΓΙΑΣ ΣΟΦΙΑΣ ΚΑΛΑΜΟΥ

Βρίσκεται στο δρόμο του Καλάμου προς Καψάλι στρίβοντας για το χωριό Σπηλίες. Σε μια μαγευτική καταπράσινη μικρή ρεματιά προχωρώντας στο βάθος ανακαλύπτεις μια μικρή σπηλιά. Μέσα εκεί είναι κτισμένη η Αγία Σοφία.



Πολύ ρομαντικό σημείο ειδικά το χειμώνα που το νερό περνάει μέσα από τη ρεματιά.

## ΣΠΗΛΑΙΟ ΧΟΥΣΤΗ

Βρίσκεται στο Διακόφτι. Σε πρόσφατες ανασκαφές υπήρξαν ευρήματα από το 3800 π.Χ. που σημαίνει ότι από τότε υπήρχε ανθρώπινη ζωή στα Κύθηρα. Επίσης κλασσικά, ρωμαϊκά και άλλα μαρτυρούν την πολυετή παρουσία και πολλαπλή χρήση του σπηλαίου. Η είσοδος είναι λαξευμένη στην πέτρα και οδηγεί μέσα στο σπήλαιο από την οροφή προς τα κάτω με διαδοχικά σκαλιά. Διάφορες κόγχες πάνω στην πέτρα μαρτυρούν ότι το σπήλαιο λειτουργούσε και ως ιερό.

## ΤΟΠΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

### ΜΕΛΙ



ΜΕΛΙΣΣΑ, ΜΕΛΙ Το θυμαρίσιο μέλι είναι από τα καλύτερα σε ποιότητα σε όλο τον κόσμο. Υπάρχουν αρκετοί παραγωγοί στο νησί και έχουν σαν κύρια ασχολία τους το μέλι. Έχει συσταθεί μάλιστα ο Μελισσοκομικός Συνεταιρισμός Κυθήρων που σκοπό έχει την στήριξη των παραγωγών τη βελτίωση του προϊόντος την τυποποίηση και την αύξηση της παραγωγής. Μπορείτε να αγοράσετε μέλι από το Συνεταιρισμό αλλά και τους ίδιους τους παραγωγούς. Επειδή η παραγωγή του είναι σχετικά μικρή, η τιμή του κυμαίνεται σε πιο υψηλά επίπεδα από το μέλι που διατίθεται στην αγορά.

### ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Το λάδι είναι το βασικότερο προϊόν του Κυθήριου αγρότη. Στα Κύθηρα θα δείτε πολλές εκτάσεις με ελαιώνες. Η ελιά ευδοκίμει στο νησί λόγω του καλού κλίματος και η ποικιλία είναι η «κορωνέικη». Υπάρχουν δύο αγροτικοί συνεταιρισμοί παραγωγής.

## ΚΡΑΣΙ

Οι Τσιριγώτες έχουν να λένε για το κρασί τους. Θα τύχει να βρεθούν παρέα φίλοι και γνωστοί να κάτσουν στο τραπέζι και θα αρχίσουν να παινεύονται ο καθένας για το δικό του κρασί, να συγκρίνουν και στο τέλος να αποσύρονται όλο χαρά και ζάλη! Οι ποικιλίες που καλλιεργούνται στα Κύθηρα είναι πετρολανός, ροδίτης, αρικαράς κ.α. Το κρασί συνήθως έχει χρώμα λευκό ή ροζέ. Στα Μητάτα γίνεται κάθε καλοκαίρι η γιορτή του Κρασιού.

## ΑΛΛΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Οι Κυθήριοι παράγουν επίσης τυρί, παξιμάδια και παραδοσιακά γλυκά. Στις αγορές του νησιού μπορείτε επίσης να προμηθευτείτε αρωματικά βότανα, αμύγδαλα, αχλάδια σε διάφορες ποικιλίες και άλλα

ANTIKYΘHPA



## ΑΞΙΟΘΕΑΤΑ

### ΚΑΣΤΡΟ

Πολύ καλά διατηρείται η τειχισμένη αρχαία πόλη που υπήρχε τα ελληνιστικά χρόνια στο βόρειο τμήμα του νησιού, στο Κάστρο, πάνω από τον ορμίσκο του Ξηροποτάμου, όπου βρισκόταν το λιμάνι της. Η πόλη σώζεται ολόκληρη, σε έκταση περίπου 300 στρεμμάτων και θα πρέπει να την κατοικούσαν περίπου 800 άτομα. Σε πολλά σημεία τα τείχη της διατηρούνται σε ύψος 6 m . Σώζεται επίσης σε πολύ καλή κατάσταση ένας νεώσοικος (επικλινής χώρος για τη φύλαξη ενός πολεμικού ή πειρατικού πλοίου) λαξευμένος ολόκληρος στον βράχο, από τους ελάχιστους στον ελλαδικό χώρο που σώζεται ολόκληρος. Από την έως τώρα ανασκαφική έρευνα φαίνεται ότι η οχύρωση κατασκευάστηκε προς τα τέλη του 4 ου ή τις αρχές του 3 ου αι. π.Χ. με μια σημαντική επισκευή προς τα μέσα του 3 ου αι. π.Χ, μετά τις καταστροφικές εκστρατείες των Ροδίων. Η ζωή στην πόλη σταματάει τον 1 ο αιώνα π.χ. Από πολύ νωρίς το νησί φαίνεται ότι βρισκόταν κάτω από την εξουσία της Φαλάσαρνας, της γνωστής “πειρατικής” πόλης της δυτικής Κρήτης, της οποίας αποτελούσε το παρατηρητήριο και το προκεχωρημένο φυλάκιο. Ακολούθησε την τύχη της και καταστράφηκε όταν, μεταξύ του 69 και του 67 π.Χ. οι Ρωμαίοι αποφάσισαν την “εκστρατεία κατά της πειρατείας“. Σε όλη την έκταση της πόλης είναι εμφανή τα σημάδια της ταραχώδους πολεμικής ιστορίας του νησιού. Ανάμεσα στα κινητά ευρήματα μεγάλο ποσοστό αποτελούν τα κατάλοιπα πολεμικών επιχειρήσεων, όπως είναι τα λίθινα βλήματα καταπελτών, οι αιχμές βελών και πάρα πολλές μολυβδίδες (μολύβδινα

βλήματα σφενδόνας σε σχήμα αμυγδάλου) ενώ και στα τείχη διακρίνονται ιδιαίτερα πολλές επισκευές και μάλιστα σε ορισμένα σημεία αυτές είναι πολύ πρόχειρες. Μπορεί κανείς να επισκεφθεί το χώρο της αρχαίας πόλης και κατά τους μήνες Αύγουστο και Σεπτέμβριο να ξεναγηθεί από την αρχαιολογική αποστολή του Υπουργείου Πολιτισμού.

## ΙΕΡΟ ΑΠΟΛΛΩΝΟΣ

Στο μυχό του μικρού κολπίσκου του Ξηροποτάμου, εκεί όπου τα αρχαία χρόνια λειτουργούσε το λιμάνι της Αιγίλας, σώζονται ακόμα τμήματα από τις δέστρες του, ενώ το 1880, κατά την διάρκεια εργασιών, είχε ανακαλυφθεί αφιερωματικό άγαλμα του Απόλλωνος Αιγυλιέως (εκτίθεται στο Αρχαιολογικό Μουσείο Αθηνών), καθώς και τμήματα του ιερού του θεού, που βρισκόταν στο λιμάνι. Στη βάση του αγάλματος υπήρχε αφιερωματική επιγραφή από τον Αριστομένη γιό του Αριστομήδους, Θεσσαλό από τις Φέρες και τον Νίκωνα υιό του Κηφισοδώρου από την Αθήνα προς τον θεό. Στον χώρο του αρχαίου λιμανιού σώζονται τμήματα τοίχων που εκτιμάται ότι ανήκαν στο ιερό ή στις εγκαταστάσεις του λιμανιού, καθώς και λαξευμένα στο βράχο σκαλοπάτια που οδηγούσαν στο Κάστρο.

## ΜΕΣΑΙΩΝΙΚΑ ΜΝΗΜΕΙΑ

Στα Χαρχαλιανά, στην άμεση γειτονιά του οικισμού του Ποταμού, τον 4 ο ή τον 5 ο αιώνα μ.Χ. δημιουργήθηκε μόνιμος οικισμός που διατηρήθηκε έως και μετά τα Πρωτοβυζαντινά χρόνια (7 ος-8 ος αι.μ.Χ.). Ανάμεσα στα υλικά κατάλοιπα είναι ορατοί σήμερα πολλοί τάφοι λαξευμένοι στο βράχο, καθώς και πολλά πατητήρια της ίδιας εποχής, λαξευμένα και αυτά στον βράχο.

## Ο ΝΕΡΟΜΥΛΟΣ ΤΟΥ ΑΝΔΡΟΝΙΚΟΥ

Στον Ποταμό σώζεται ολόκληρος ένας νεοελληνικός νερόμυλος, ο Νερόμυλος του Ανδρόνικου, που σύμφωνα με τις μαρτυρίες κατασκευάστηκε στις αρχές του 19 ου αιώνα και δούλευε συνήθως μόνο το χειμώνα. Σώζεται η στέρνα (χωρητικότητας 60-70 κ.μ.) την οποία τροφοδοτούσε मुλαύλακο από την πηγή του Ποταμού, και ο υδατόπυργος, χτισμένος από τρυπημένους πωρόλιθους, που συνδεόταν με μια ιδιάζουσα διάταξη διακοπής της παροχής νερού από τη στέρνα.

Εκτός από το νερόμυλο, στα Αντικύθηρα υπάρχουν και πέντε ανεμόμυλοι του 19 ου αιώνα.

## Ο ΦΑΡΟΣ ΤΗΣ ΑΠΟΛΥΤΑΡΑΣ

Στο ακρωτήριο Απολυτάραις, στο νοτιότερο άκρο των Αντικυθήρων, βρίσκεται ο Φάρος της Απολυτάραις, που κατασκευάστηκε το 1926, εξαίρετο μνημείο νεότερης αρχιτεκτονικής. Η πρόσβαση γίνεται μόνο με σκάφος από τη θάλασσα ή περπατώντας από τα μονοπάτια που ξεκινούν από τα Κατσανεβιανά ή τα Γαλανιανά. Ο Φάρος εμποπτευόταν από δύναμη φαροφυλάκων μέχρι το 1987, ενώ το 2004, ύστερα από πρόταση της Κοινότητας του νησιού, το Πολεμικό Ναυτικό αποφάσισε την πλήρη συντήρηση του κτιρίου και την επανεπάνδρωσή του με φαροφύλακες, δίνοντας νέα πνοή στο σημαντικό αυτό νεότερο μνημείο.

## ΕΚΚΛΗΣΙΕΣ

Στα Αντικύθηρα υπάρχουν επτά εκκλησίες: στον Ποταμό ο Άγιος Χαράλαμπος, ο Άγιος Νικόλαος (στην είσοδο του λιμανιού) και ο

δίδυμος ναός των Εισοδίων της Θεοτόκου και του Αγίου Διονυσίου. Στα Πατεριανά ο Άγιος Κωνσταντίνος, στα Κατσανεβιανά ο Άγιος Γεώργιος και στα Γαλανιανά ο Προφήτης Ηλίας (πάνω στο βουνό) και ο Ναός του πολιούχου και προστάτη των Αντικυθήρων Αγίου Μύρωνος. Στο Ναό του Αγίου Μύρωνος μπορείτε να θαυμάσετε το τέμπλο με τις εικόνες του Χριστού, της Παναγίας και του Αγίου Μύρωνος από ατόφιο ασήμι, αληθινά κομψοτεχνήματα. Στο Ναό φυλάσσεται και το ιερότερο κειμήλιο του νησιού: η εικόνα του Αγίου Μύρωνος , που βρέθηκε στα Αντικύθηρα από Κρήτες, όταν το νησί ήταν έρημο.

## ΠΑΡΑΛΙΕΣ

Η όμορφη παραλία του Ξηροπόταμου βρίσκεται ανατολικά του Ποταμού, κοντά στην Αρχαία Αίγιλα. Μπάνιο μπορείτε να κάνετε και στα Χάλαρα, που βρίσκονται στον Ποταμό. Όμως εκεί που πραγματικά θα γοητευθείτε είναι στην Καμαρέλα. Ένα σύμπλεγμα βράχων, που μόνο η φύση μπορεί να συνθέσει, ένας μικρός κολπίσκος, με τη θάλασσα να παιχνιδίζει στις μικρούς σχηματισμούς των βράχων, εντυπώνονται για πάντα μέσα στη σκέψη και την ανάμνηση. Πολύ δύσκολο να συναντήσεις αλλού την ομορφιά της Καμαρέλας.

## ΣΥΝΤΑΓΕΣ

## Ξυνόχονδρος

- 3 κιλά γάλα μισόξυνο
- 1 πιάτο αλεσμένο σιτάρι
- λίγο αλάτι



Αφήνουμε ένα κιλό γάλα για μία και πλέον ημέρα σε θερμοκρασία δωματίου για να ξινίσει.

Αφού ξινίσει το ρίχνουμε μαζί με τα άλλα δύο κιλά γάλα σε μία κατσαρόλα.

Προσθέτουμε και το αλάτι.

Το βάζουμε στη φωτιά κι αφού αρχίζει να σιγοβράζει ρίχνουμε το αλεσμένο σιτάρι σιγά-σιγά ανακατεύοντας.

Συνεχίζουμε να ανακατεύουμε μέχρι να βράσει καλά και να πήξει.

Σερβίρουμε σε ρηχά πιάτα και αφήνουμε για μία με δύο μέρες.

Έπειτα αδειάζουμε τα πιάτα και αφήνουμε στον ήλιο μέχρι να ξεραθεί ο ξυνόχονδρος.

Μετά από μια μέρα κόβουμε σε κομμάτια και συνεχίζουμε να τεμαχίζουμε για αρκετές φορές σε συχνά διαστήματα και σε μικρότερα κομμάτια.

Τελικό στάδιο στο φούρνο μέχρι να ξεραθεί τελείως.

Ο ξυνόχονδρος είναι έτοιμος για χρήση.

## Λουβιά Τηγανιτά

- 1 κιλό κουκιά φρέσκα (μαζί με το φλούδι)
- 2 φλιτζάνια αλεύρι
- 1 φλιτζάνι νερό
- αλάτι
- Λάδι



Βάζουμε στην κατσαρόλα το νερό και το αλάτι.

Ρίχνουμε στην κατσαρόλα τα κουκιά και τα βράζουμε για ένα τέταρτο περίπου.

Μετά τα σουρώνουμε σε ένα τρυπητό.

Ετοιμάζουμε με αλεύρι και νερό πηχτό μείγμα.

Ρίχνουμε τα κουκιά στο μείγμα και ένα – ένα τα ρίχνουμε σε ζεστό λάδι και τηγανίζουμε.



## Κολοκυθόπιτα με ξυνόχονδρο

- 1 κιλό κολοκύθα
- 1 φλιτζάνι ξυνόχονδρο
- 2 φλιτζάνια νερό υλικά για τη ζύμη
- 5-6 αυγά 5 φλιτζάνια αλεύρι
- ½ κιλό τυρί φέτα 4 κουταλιές της σούπας λάδι
- 1 κρεμμύδι, λίγο ξερό 1 ποτήρι νερό
- ½ φλιτζάνι λάδι
- πιπέρι



Καθαρίζουμε την κολοκύθα και τρίβουμε στον τρίφτη.

Βάζουμε στην κατσαρόλα το ξυνόχονδρο με 2 ποτήρια νερό και βράζουμε μέχρι να τραβήξει όλο το νερό.

Αφήνουμε να κρυώσει.

Σε μια λεκάνη ρίχνουμε την τριμμένη κολοκύθα, τριμμένη φέτα και το κρεμμύδι αφού το έχουμε ψιλοκόψει, λάδι.

Προσθέτουμε το ξυνόχονδρο αφού τον έχουμε ανακατέψει με τα αυγά.

Ανακατεύουμε.

Ετοιμάζουμε τη ζύμη σε μια λεκάνη.

Αλεύρι, λάδι και νερό.

Ζυμώνουμε. Ανοίγουμε δύο φύλλα.

Επίσης ένα λίγο πιο μικρό.

Αφού λαδώσουμε το ταψί και στρώσουμε το πρώτο φύλλο, ρίχνουμε τη μισή γέμιση που έχουμε ετοιμάσει.

Μετά στρώνουμε το μικρό φύλλο και από πάνω την υπόλοιπη γέμιση.

Τελευταίο φύλλο και έπειτα ρίχνουμε από πάνω του μείγμα που έχουμε  
ετοιμάσει με ένα αυγό και μισό φλιτζάνι λάδι.  
Κόβουμε από πάνω σε κομμάτια με το μαχαίρι και ψήνουμε για μία ώρα.

## Χταπόδι ψητό στο φούρνο

- ένα χταπόδι
- 3 σκελίδες σκόρδο
- 2 φύλλα δάφνης
- πιπέρι
- 2 κουταλιές της σούπας λάδι
- 1 ποτήρι κρασί



Κόβουμε το χταπόδι σε μικρότερα κομμάτια.

Ρίχνουμε το κρασί και αφήνουμε για λίγη ώρα.

Σε ένα φύλλο αλουμινόχαρτο ρίχνουμε λάδι, τη δάφνη, το σκόρδο και το πιπέρι και βάζουμε το χταπόδι.

Τυλίγουμε το αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για 45 λεπτά.

Αφού ψηθεί το σερβίρουμε με φύλλα μαρουλιού και ρίγανη.

## Αχλαδάκια

- 700 γραμμάρια αμύγδαλα χωρίς τη φλούδα και τριμμένα
- 700 γραμμάρια μέλι
- 1 κουταλιά της σούπας κανέλλα και γαρίφαλλα τριμμένα μαζί
- ζάχαρη άχνη



Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε τα αμύγδαλα, το μέλι και το τρίμμα με την κανέλλα και τα γαρίφαλα.

Βάζουμε στη φωτιά και ανακατεύουμε μέχρι να γίνει ένα ρευστό μείγμα.

Βγάζουμε από τη φωτιά, αφήνουμε να κρυώσει λίγο και έπειτα το ρίχνουμε σε μία επιφάνεια και αρχίζουμε να κόβουμε από το υλικό και να πλάθουμε τα κομμάτια ώσπου να τους δώσουμε τη μορφή αχλαδιού.

Έπειτα τα πασπαλίζουμε με άχνη Αφήνουμε σε ένα δίσκο να κρυώσουν και να σφίξουν για τουλάχιστον 10 ώρες.

Αν θέλουμε τα διακοσμούμε στο «κοτσάνι» τους με ένα κομμάτι γαρίφαλο.

## Ροζέδες

- 1300 γραμμάρια αμύγδαλα ασπρισμένα και αλεσμένα
- 650 γραμμάρια ζάχαρη
- 320 γραμμάρια μέλι
- 170 γραμμάρια σιμιγδάλι
- ½ φλιτζάνι νερό
- μία κουταλιά της σούπας τριμμένη κανέλλα και γαρύφαλλα



Σε μια λεκάνη τα ρίχνουμε όλα μαζί και ανακατεύουμε καλά.

Μόλις γίνουν ένα ομοιογενές μίγμα κόβουμε κομμάτι – κομμάτι και πλάθουμε σε σχήμα μακρουλό.

Τα τοποθετούμε σε ένα ταψί που έχουμε αλείψει με βούτυρο.

Βάζουμε στο φούρνο και ψήνουμε μέχρι να ροδίσουν.

Ύστερα τα βγάζουμε και μόλις κρυώσουν τα βουτάμε στιγμιαία στο νερό, ένα – ένα και αμέσως μετά τα βάζουμε σε άχνη ζάχαρη.

## Κολοκυθόπιτα Γλυκιά Κυθήρων

- 2 κιλά κόκκινο κολοκύθι
- 6 αυγά
- 1 φλιτζάνι σταφίδες
- 1 φλιτζάνι καρύδια
- 1 φλιτζάνι κουκουνάρι
- 5 φρυγανιές
- 1 κουταλιά κανέλλα και γαρίφαλα τριμμένα
- ½ κιλό αλεύρι
- λάδι
- 1 φλιτζάνι μέλι
- λίγο σησάμι



Τρίβουμε το κολοκύθι σε τρίφτη και το αφήνουμε για μια ώρα να στραγγίσει. Ανακατεύουμε το κολοκύθι, τα αυγά, τις σταφίδες, τα καρύδια, το κουκουνάρι, την κανέλλα, το γαρίφαλο, τις φρυγανιές (αφού τις έχουμε τρίψει) και 4 με 5 κουταλιές ζάχαρη. Παίρνουμε αλεύρι 2 μεζούρες λάδι και λίγο αλάτι και με νερό φτιάχνουμε λίγη ζύμη. Ανοίγουμε δύο φύλλα. Αφού λαδώσουμε το ταψί τοποθετούμε το πρώτο φύλλο. Ρίχνουμε τη γέμιση και σκεπάζουμε με το άλλο φύλλο. Κόβουμε την πίτα σε κομμάτια και λαδώνουμε την επιφάνεια του φύλλου. Ρίχνουμε από πάνω σησάμι. Ψήνουμε στους 160 βαθμούς για μία ώρα και κάτι. Αφού τη βγάλουμε από το φούρνο και κρυώσει, την πασπαλίζουμε με αραιωμένο με νερό μέλι.

## Παξιμάδια

- 2 κιλά αλεύρι
- 2 ποτήρια λάδι ελιάς
- 2 ποτήρια νερό
- 80 γραμμάρια μαγιά
- 1 κουταλιά κανέλλα κοπανισμένη



Βάζουμε σε ένα ποτήρι τη μαγιά και γεμίζουμε με νερό. Φτιάχνουμε τη ζύμη με το αλεύρι και το λάδι και προσθέτουμε την κανέλλα.

Ανακατεύουμε μέχρι να γίνει ομοιογενές το μείγμα. Παίρνουμε τη μαγιά αφού την ανακατέψουμε στο ποτήρι με το νερό και τη ρίχνουμε στο μείγμα. Ολοκληρώνουμε με τα 2 ποτήρια νερό. Ζυμώνουμε. Αφήνουμε σκεπασμένη τη ζύμη με μια πετσέτα, μέχρι να φουσκώσει. Ετοιμάζουμε το φούρνο στους 250 βαθμούς. Ζυμώνουμε ξανά και φτιάχνουμε τη ζύμη σε «φρατζόλες». Κόβουμε με μαχαίρι σε παξιμάδια. Σκεπάζουμε το ταψί που έχουμε βάλει τα παξιμάδια για λίγο και μετά βάζουμε στο φούρνο. Ψήνουμε για μία ώρα. Μόλις ροδίσουν τα βγάζουμε. Αφήνουμε να κρυώσουν και μετά τα ξεκολλάμε ένα – ένα με προσοχή. Τα βάζουμε μαζεμένα πάλι σε ένα ταψί και τοποθετούμε στο φούρνο για μισή ώρα με ένα τέταρτο στους 150 βαθμούς. Σβήνουμε το φούρνο χωρίς να τα βγάλουμε για να φρυγανιστούν.

## Φατουράδα

- 1300 γραμμάρια τσίπουρο
- 800 γραμμάρια ζάχαρη
- 800 γραμμάρια νερό
- Φλούδες από 8 μανταρίνια



Σε ένα βάζο ρίχνουμε την τσιπούρα και τις φλούδες από μανταρίνι αφού τις έχουμε πλύνει και στεγνώσει καλά.

Κλείνουμε το βάζο για μια βδομάδα.

Ανά τακτά διαστήματα κάθε μέρα ανακινούμε το βάζο.

Φτιάχνουμε σιρόπι με το νερό και τη ζάχαρη σε πηχτή μορφή και το προσθέτουμε με τριμμένα κανέλλα και γαρίφαλο.

Αφού ανακατευτεί καλά, η φατουράδα είναι έτοιμη.



## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ - ΠΗΓΕΣ

Diana Farr Louis - June Marinou «Επτανησιακή κουζίνα», Αθήνα 1996,  
εκδ. Ελληνικά Γράμματα

Διονύσης Βίτσος «Ζακυνθινά Φαγιά, Ψωμιά & Γλυκίσματα», Αθήνα  
2002, εκδ. Περίπλους

Τασία Δενδρινού «Γεύσεις της Τασίας», Αθήνα 2001, εκδ. Α. Α . Λιβάνης

Ένωση νεολαίας Κυθήρων [www.porphyris.gr](http://www.porphyris.gr)

Blog “Νυχτομαγειρέματα” ([lilikamp2.blogspot.com](http://lilikamp2.blogspot.com))

[www.kythera.gr](http://www.kythera.gr)

[www.zeus.gr](http://www.zeus.gr)

[www.gourmed.gr](http://www.gourmed.gr)

[www.nistikoarkoudi.gr](http://www.nistikoarkoudi.gr)

[www.mamakouzina.tv](http://www.mamakouzina.tv)