



ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΠΑΤΡΑΣ  
ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ	6564
----------------------	------

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

# Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ΚΑΙ ΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ ΤΗΣ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:  
ΠΕΤΤΑ ΜΕΡΟΠΗ - ΜΑΡΙΑ  
Α.Μ. 4066

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ :  
ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΠΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ

ΠΑΤΡΑ 2006

## Πρόλογος

Η παρούσα πτυχιακή εργασία με τίτλο «Η Ελληνική κουζίνα και οι παραδόσεις της», εκπονήθηκε στο Τμήμα Τουριστικών Επιχειρήσεων της Σχολής Διοίκησης και Οικονομίας του Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος Πάτρας.

Η εργασία είναι χωρισμένη σε εννιά κεφάλαια. Τα κεφάλαια αυτά αναφέρονται στα εννιά γεωγραφικά διαμερίσματα της Ελλάδας και περιλαμβάνουν δημογραφικά, γεωγραφικά και ιστορικά στοιχεία, καθώς και προϊόντα που παράγονται σε κάθε ένα από τα διαμερίσματα. Το τελευταίο υποκεφάλαιο κάθε κεφαλαίου αναφέρεται στις παραδόσεις της διατροφής των κατοίκων.

Τα γεωγραφικά διαμερίσματα της Ελλάδας και κεφάλαια της εργασίας είναι: 1. Κρήτη, 2. Πελοπόννησος, 3. Στερεά Ελλάδα, 4. Θεσσαλία, 5. Ήπειρος, 6. Μακεδονία, 7. Θράκη, 8. Νησιά Ιονίου Πελάγους και 9. Νησιά Αιγαίου Πελάγους.

Στη συνέχεια ακολουθεί Παράρτημα του οποίου η εισαγωγή κρίθηκε αναγκαία για την ολοκλήρωση της πτυχιακής εργασίας. Στο Παράρτημα παρατίθενται δέκα παραδοσιακά μενού, εννιά από τα γεωγραφικά διαμερίσματα της Ελλάδας και ένα γενικό, απ' όλη την Ελλάδα.

Θα ήθελα να εκφράσω τις θερμές ευχαριστίες μου στον καθηγητή Μαγειρικής του Τ.Ε.Ι Πατρών, κ. Ιωάννη Σπηλιόπουλο για την πολύτιμη βοήθειά του.

## Εισαγωγή

Η Ελλάδα αποτελεί αναμφίβολα μια χώρα με μακραίωνη ιστορία και πολιτισμό. Σημαντικά γεγονότα όπως πόλεμοι και κατακτήσεις, έχουν σημαδέψει όλους τους τομείς της Ελληνικής ζωής.

Η μαγειρική παράδοση δέχτηκε και αυτή, αν και λιγότερο επώδυνα, αμέτρητες επιρροές από τους ξένους λαούς που είτε κατάκτησαν την Ελλάδα είτε κατακτήθηκαν από αυτή στο μακρινό παρελθόν.

Φράγκοι, Τούρκοι και Ιταλοί είναι λίγοι μόνο από τους λαούς που άφησαν την πινελιά τους στην Ελληνική μαγειρική και όχι μόνο. Εισήγαγαν νέα προϊόντα και καλλιέργειες, νέους τρόπους μαγειρέματος και συντήρησης τροφίμων και σε συνδυασμό με τη μαγειρική των Ελλήνων που ήδη υπήρχε, άφησαν πίσω τους την πιο νόστιμη κληρονομιά.

Επειδή οι Έλληνες ξέρουν να ζουν τη ζωή τους τιμώντας έντονα το παρελθόν και τις παραδόσεις τους, δεν άφησαν την μαγειρική κληρονομιά τους να σβήσει. Λαχταριστοί συνδυασμοί γεύσεων και μοναδικά παραδοσιακά φαγητά παρασκευάζονται στα σπίτια ακόμα και σήμερα, χρησιμοποιώντας συνταγές που κληρονομήθηκαν από γενιά σε γενιά.

Όμως η μελέτη των διατροφικών παραδόσεων δεν μπορεί να πραγματοποιηθεί χωρίς την μελέτη της ιστορίας, των κλιματολογικών και εδαφικών συνθηκών καθώς και της παραγωγής προϊόντων κάθε περιοχής της Ελλάδας, αφού επηρεάζουν άμεσα τη διατροφή. Για παράδειγμα, σε μια παραθαλάσσια περιοχή που το κλίμα είναι μεσογειακό, οι άνθρωποι καταναλώνουν διαφορετικά προϊόντα απ'ότι σε μια ορεινή με κρύο κλίμα και μηδενική γεωργική παραγωγή. Από την άλλη, η ιστορία μας δίνει σαφή εικόνα των επιρροών που δέχτηκε η Ελλάδα, με κυριότερη αυτή των Τούρκων που έμειναν στο Ελληνικό έδαφος για περισσότερο από 350 χρόνια. Επίσης, η ιστορία δείχνει και το επίπεδο του πολιτισμού, συνεπώς και την ανάπτυξη σε όλους τους τομείς συμπεριλαμβανομένης και της μαγειρικής τέχνης.



Χάρτης των γεωγραφικών διαμερισμάτων της Ελλάδας



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

# Κρήτη

### 1.1 Γενικά

Η Κρήτη είναι το νοτιότερο και το μεγαλύτερο νησί της Ελλάδας, με μήκος 260 χλμ. Και μεγαλύτερο πλάτος 60 χλμ. Βρέχεται από το Κρητικό, το Λυβικό, το Καρπάθιο και το Ιόνιο πέλαγος και έχει έκταση 8331 ι.χλμ.



Το νησί είναι κυρίως ορεινό με πανύψηλα βουνά που αποτελούν μέρος μιας οροσειράς που εκτείνεται κατά μήκος, από το ένα άκρο στο άλλο, της Κρήτης. Οι παραλίες που σχηματίζονται στις παραθαλάσσιες περιοχές είναι

απέραντες και εκπληκτικής ομορφιάς με γραφικούς ορμίσκους και μικρές χερσονήσους.

Το κλίμα της Κρήτης είναι ιδιαίτερα ήπιο ακόμα και το χειμώνα. Μόνο στις ψηλές βουνοκορφές χιονίζει, ενώ στα νοτιοανατολικά παράλια έχουν καταγραφεί το χειμώνα θερμοκρασίες της τάξεως των 20-25°C, ο ζεστότερος χειμώνας σε ολόκληρη την Ελλάδα.

Ο πληθυσμός του νησιού είναι περίπου 520.000 κάτοικοι οι περισσότεροι από τους οποίους ασχολούνται με την αμπελουργία, την ελαιοκαλλιέργεια, τα οπωροφόρα δέντρα, τα πρώιμα κηπευτικά και την κτηνοτροφία. Λιγότεροι είναι εκείνοι που ασχολούνται με τη βιομηχανία, το εμπόριο και την αλιεία. Η οικονομία της Κρήτης βασίζεται κυρίως στην αγροτική παραγωγή.

Οι νομοί που ανήκουν στο γεωγραφικό διαμέρισμα της Κρήτης είναι οι εξής : νομός Χανίων, νομός Ηρακλείου, νομός Ρεθύμνου και ο νομός Λασιθίου.

## 1.2 Ιστορία

Η ιστορία της Κρήτης είναι από τις πλουσιότερες σε ολόκληρη την Ελλάδα. Υπάρχουν αναφορές του νησιού στη μυθολογία και στον Τρωικό πόλεμο αλλά και σημαντική αντίσταση κατά τη Γερμανική εισβολή το 1941.

Παγκοσμίως γνωστός είναι ο προϊστορικός πολιτισμός της Κρήτης με σπουδαιότερα κέντρα του την Κνωσό και την Φαιστό. Με κεντρικό



πρόσωπο το βασιλιά Μίνωα, ο περίφημος πολιτισμός κυριάρχησε σε ολόκληρο το Αιγαίο, από τα παράλια της Ελλάδας ως τα παράλια της Μικράς Ασίας. Η διάρκεια του χρονολογείται από το 2600 π.Χ. μέχρι το 1100 π.Χ.. Στις εκπληκτικές τοιχογραφίες που

ανασκάφηκαν στα ανάκτορα φαίνεται πως οι Μίνωες αγαπούσαν την ειρηνική ζωή και πίστευαν στη Μητέρα Φύση. Τα κυριότερα σύμβολα λατρείας τους ήταν το φίδι, το περιστέρι, ο πέλεκυς και ο ταύρος. Οι κάτοικοι είχαν αναπτύξει και ένα είδος πρώιμης γραφής που οι αρχαιολόγοι κατάφεραν να αποκωδικοποιήσουν, την γραμμική ΑΒ. Μυστήριο όμως παραμένει η ιερογλυφική γραφή που βρέθηκε πάνω σε έναν δίσκο στη Φαιστό.

Η πιο πιθανή εκδοχή για την κατάρρευση του Μινωικού πολιτισμού είναι η έκρηξη του ηφαιστείου της Θήρας το 1450 π.Χ. Η έκρηξη, σύμφωνα με τους ειδικούς, δημιούργησε τεράστιο παλλιροϊκό κύμα που κατέπνιξε τα ανάκτορα με αποτέλεσμα να παρακμάσει ο προϊστορικός πολιτισμός και να οδηγηθεί στην καταστροφή του.



Στα ρωμαϊκά χρόνια, το νησί κατέχεται από τους Ρωμαίους και

όστερα από τους Βυζαντινούς, ενώ το 824 μ.Χ. η Κρήτη πέφτει στα χέρια των Αράβων. Το 961 μ.Χ. επανέρχεται στη Βυζαντινή κατοχή. Ακολουθεί η κατοχή από τους Βενετούς και αργότερα από τους Τούρκους το 1669 για να ενωθεί επίσημα με την υπόλοιπη Ελλάδα το 1913.

Σημαντική στάση στην ιστορία του νησιού αποτελεί ο Μάιος του 1941, η περίφημη Μάχη της Κρήτης. Στις 20/5/1941 η Γερμανική αεροπορία βομβάρδισε τα Χανιά, το Ρέθυμνο και το Ηράκλειο, αργότερα την ίδια μέρα Γερμανοί αλεξιπτωτιστές έπεσαν στην Κρήτη. Η αντίσταση



των κατοίκων μαζί με τις συμμαχικές δυνάμεις ήταν σθεναρή. Στις 22 και 24/5/1941 καταλαμβάνονται το αεροδρόμιο και τα Χανιά χωρίς όμως να καμφθεί το ηθικό της Κρητικής αντίστασης που δηλώνει ότι θα πολεμήσουν «μέχρις εσχάτων». Τελικά στις 29/5/1941, αφού οι συμμαχικές δυνάμεις εγκαταλείπουν τους κατοίκους, το Ρέθυμνο και το Ηράκλειο περνούν στα χέρια των Γερμανών. Συνολικά πέθαναν στον πόλεμο ή εκτελέστηκαν περίπου 6.600 άνθρωποι ενώ έμεινε στην ιστορία το εκπληκτικό θάρρος και η αντίσταση του Κρητικού λαού.

### 1.3 Προϊόντα της Κρήτης

#### A) Αρωματικά φυτά



Τα αρωματικά φυτά αποτελούν μια σπουδαία παράδοση για την Κρήτη. Βοτανολογικές μελέτες αποκάλυψαν πως το νησί έχει ένα από τα πιο πλούσια και ενδιαφέροντα οικοσυστήματα της Ευρώπης με μεγάλο αριθμό φυτών που φύονται αποκλειστικά στην Κρήτη όπως το δίκταμο (*origanum dictamnus* L.) και η μαλοτύρα (*siderites syriaca*).

Τα εκπληκτικά αυτά βότανα μαζί με άλλα όπως το θυμάρι (*thymus sibthorpii* benth), ο βασιλικός (*origanum basilicum* L.), και η μαντζουράνα (*origanum majorana*), φυτρώνουν στα απόκρημνα βουνά του νησιού και συλλέγονται από έμπειρους συλλέκτες για να αποξηραθούν με φυσικό τρόπο και να παρασκευαστούν χωρίς καμία απόλυτος χημική επεξεργασία.

#### B) Βρώσιμα χορταρικά

Η ιδιαιτερότητα του Κρητικού εδαφους, με τα άγρια βουνά και τις απέραντες παραλίες, δημιούργησε μια τεράστια ποικιλία από βρώσιμα χορταρικά που σπάνια συναντιόνται σε άλλες περιοχές της Μεσογείου, χαρακτηριστικότερα των οποίων είναι το σταμναγκάθι και οι ασκόλυμπροι που χρησιμοποιούνταν από τους αρχαίους χρόνους όχι μόνο για την παρασκευή φαγητών αλλά και φαρμάκων.

#### Γ) Ελαιόλαδο

Η Κρήτη είναι παγκοσμίως φημισμένη για το άριστης ποιότητας παρθένο ελαιόλαδο που αποτελεί και βασική πηγή λίπους στην Κρητική κουζίνα. Το Κρητικό ελαιόλαδο δεν είναι βιομηχανικό αλλά 100%

φυσικό προϊόν που βγαίνει από την απλή σύνθλιψη της ελιάς χωρίς εκχυλίσματα ή άλλα πρόσθετα βελτιωτικά.



### Ε) Κρητικό τυρί

Το Κρητικό τυρί είναι αξεπέραστο σε γεύση και ποιότητα. Αυτό οφείλεται στην κτηνοτροφία του νησιού που στηρίζεται κυρίως σε μικρά ζώα όπως η αίγα και το πρόβατο. Τα ζώα βόσκουν ελεύθερα στα βουνά και τρέφονται αποκλειστικά με άγρια χόρτα και Κρητικά βότανα. Τα χαρακτηριστικότερα τυριά που παράγονται στο νησί είναι η γραβιέρα και οι γλυκές ή ξινές μυζήθρες.

Διάφοροι μύθοι της αρχαίας Ελλάδας αναφέρονται στα γαλακτοκομικά προϊόντα της Κρήτης, με κυριότερο αυτόν της γέννησης του Δία. Όταν ο πατέρας των θεών γεννήθηκε, επιλέχθηκε για παρέα του και τροφός του μια αίγα από την Κρήτη, η Αμάλθεια.

### ΣΤ) Τσικουδιά

Η τσικουδιά είναι ένα τοπικό δυνατό ποτό που φτιάχνεται από τα υπολείμματα που βρίσκονται μέσα στο πατητήρι, τα στέμφυλα, μετά την απομάκρυνση του χυμού των σταφυλιών. Τα υπολείμματα αυτά τοποθετούνται σε καζάνια και αποστάζονται. Ακόμα και σήμερα οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται για την απόσταξη κάθε φθινόπωρο, είναι απόλυτα παραδοσιακοί ενώ τα αποστακτήρια ανήκουν σε οικογένειες της Κρήτης και ο έλεγχός τους περνάει από γενιά σε γενιά.

## 1.4 Κρητική παραδοσιακή κουζίνα

Οι παραδόσεις στην Κρητική κουζίνα έχουν επηρεαστεί άμεσα από το κλίμα και την ιδιομορφία του εδάφους του νησιού. Με κλίμα ιδιαίτερα ήπιο τις περισσότερες μέρες του χρόνου και με ηλιοφάνεια χειμώνα και καλοκαίρι, τα βρώσιμα προϊόντα βρίσκονται σε αφθονία αφήνοντας το περιθώριο στις νοικοκυρές να ακονίσουν την φαντασία τους στους τρόπους αλλά και τους συνδυασμούς παρασκευής των διάφορων φαγητών.

Στα ορεινά, τιμητική θέση στη διατροφή των κατοίκων έχουν τα κρεατικά όπως το ζυγούρι (αρνί που έχει κλείσει τον πρώτο χρόνο ζωής) και το κατσίκι. Ο κλασικός τρόπος ψησίματος του κρέατος είναι στα



κάρβουνα, όμως οι Κρητικές νοικοκυρές έχουν επινοήσει δικούς τους τρόπους μαγειρέματος όπως με κουκιά και κυδώνια ή με χλωρά αμύγδαλα την άνοιξη.



Πασιγνωστο σε ολόκληρη την Κρήτη αλλά και στην υπόλοιπη Ελλάδα, είναι το έδεσμα «χοχλιοί», τα γνωστά σαλιγκάρια σε μεγαλύτερο μέγεθος που ζουν στις ορεινές περιοχές του νησιού. Μαγειρεύονται με ζύδι, λάδι και μυρωδικά στο τηγάνι (μουμπουριστοί) ή στο τσουκάλι με «ξινόχοντρο» (παρασκεύασμα από αλεσμένο σιτάρι και ξινισμένο γάλα) και ντομάτα. Οι χοχλιοί ήταν φημισμένοι ακόμα και στην Μινωική εποχή.

Στις παραθαλάσσιες περιοχές, όπου οι απέραντες παραλίες βρέχονται από το Λυβικό πέλαγος και τη Μεσόγειο, προτιμώνται τα θαλασσινά σε συνδυασμό με οτιδήποτε καλλιεργείτε. Χαρακτηριστικό παράδειγμα της επινοητικότητας των κατοίκων είναι το πάντρεμα του ψαριού με τις μπάμιες που δίνει ένα ενδιαφέρον γαστρονομικό αποτέλεσμα.

Απαραίτητο συμπλήρωμα στην Κρητική κουζίνα είναι το κρασί ή η τσικουδιά, που πίνετε όλες τις ώρες της ημέρας, πάντοτε όμως συνοδευόμενη από εκλεκτούς μεζέδες όπως «τηγανητά κουκιά» και «ομελέτα με αγριοαγρινάρες»



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

## Πελοπόννησος

## 2.1 Γενικά

Η Πελοπόννησος ή αλλιώς Μοριάς, βρίσκεται στο νοτιότερο μέρος της ηπειρωτική Ελλάδας. Βρέχεται από τον Πατραϊκό, τον Κορινθιακό, τον Μεσσηνιακό, τον Λακωνικό, τον Αργολικό και το Σαρωνικό κόλπο, καθώς επίσης και από το Μυρτώο Πέλαγος.



Η έκταση αυτού του γεωγραφικού διαμερίσματος είναι 21.439 τ.χλμ. Απ' αυτά, τα 1.379 χλμ. είναι το μήκος των ακτών ενώ το υπόλοιπο έδαφος είναι κυρίως ορεινό. Τα 2/3 της Πελοποννήσου καλύπτονται από ένα τεράστιο ορεινό όγκο που θεωρείτε συνέχεια της οροσειράς της Πίνδου.

Χαρακτηριστικότερο σημείο αλλά και τουριστικός πόλος έλξης της Πελοποννήσου, είναι ο Ισθμός της Κορίνθου. Στον Ισθμό, ανοίχτηκε διώρυγα το 1893 και από τότε τα πλοία μπορούν να περάσουν από τον Πειραιά προς το Ιόνιο και το αντίθετο, αποφεύγοντας την άγρια θάλασσα του Κάβο-Μαλιά στα νότια της Πελοποννήσου.

Το κλίμα είναι ιδιαίτερα εύκρατο. Στα δυτικά ο χειμώνας είναι γλυκός με συχνές βροχές και το καλοκαίρι δροσερό, ενώ στα κεντρικά ο χειμώνας είναι ψυχρότερος και συνοδεύεται από πολλές βροχοπτώσεις χαρίζοντας πλουσιότατη βλάστηση. Το ανατολικό μέρος της Πελοποννήσου είναι εκτεθειμένο στους ξηρούς ανέμους, με αποτέλεσμα οι βροχές να σπανίζουν.

Οι κάτοικοι της Πελοποννήσου αγγίζουν σε πληθυσμό τους 1.015.000. Απ' αυτούς οι περισσότεροι ασχολούνται με την κτηνοτροφία, τη γεωργία, το εμπόριο και τη βιομηχανία. Κυριότερη πηγή πλούτου είναι η παραγωγή γεωργικών προϊόντων όπως η Κορινθιακή σταφίδα, το λάδι Μάνης, τα πεπόνια Αργούς και οι ελιές Καλαμάτας.

Στο διαμέρισμα της Πελοποννήσου περιλαμβάνονται οι νομοί Κορινθίας, Αχαΐας, Ηλείας, Μεσσηνίας, Λακωνίας, Αρκαδίας και Αργολίδας.

## 2.2 Ιστορία

Η Πελοπόννησος κατοικείται από τα μυθικά χρόνια και ανέπτυξε έναν από τους σπουδαιότερους αρχαίους πολιτισμούς της Ελλάδας. Ο μυκηναϊκός πολιτισμός αναπτύχθηκε στην πόλη των Μυκηνών και άκμασε μετά την κατάρρευση του μινωικού.

Γύρω από την πόλη που ίδρυσε ο Περσέας, χτίστηκε ένα τεράστιο τοίχος που ονομαζόταν κυκλώπειο και σώζεται μέχρι τις μέρες μας. Οι



Μυκήνες γνώρισαν τόσο μεγάλη ακμή την εποχή της βασιλείας του Αγαμέμνονα, που ο επικός ποιητής Όμηρος τις ονόμασε «πολύχρυσους Μυκήνες», ενώ η τρωική εκστρατεία μαρτυρά τη στρατιωτική τους δύναμη.

Σήμερα από την προϊστορική πόλη των Μυκηνών σώζεται το

κυκλώπειο τοίχος, η περίφημη Πύλη των Λεόντων, το δάπεδο του ανακτόρου του Αγαμέμνονα και οι θολωτοί τάφοι.

Κατά τους Βυζαντινούς χρόνους, η χώρα έγινε βυζαντινή επαρχία και την εποχή της Φραγκοκρατίας αποτελούσε πριγκιπάτο της Αχαΐας και δεσποτάτο του Μιστρά. Τέλος, υποδουλώθηκε ολόκληρη στους Τούρκους εκτός από την περιοχή της Μάνης.

Το 1821, ο Παλαιών Πατρών Γερμανός ύψωσε το λάβαρο της Επανάστασης, σηματοδοτώντας την έναρξη του Ελληνικού Αγώνα για να ακολουθήσουν αργότερα η άλωση της Τρίπολης, η νίκη των Ελλήνων στη μάχη των Δερβενακίων και η ναυμαχία του Ναβαρίνου.

Όταν πρωτοσυστάθηκε το Ελληνικό κράτος, το Ναύπλιο έγινε η πρώτη πρωτεύουσα του και υποδέχτηκε το νεοφερμένο βασιλιά Όθωνα.



## 2.3 Προϊόντα Πελοποννήσου

### Α) Ελιές Καλαμών



Οι ελιές που παράγονται στη περιοχή της Καλαμάτας είναι εξαιρετικής ποικιλίας και έχουν κατακτήσει όχι μόνο τους απαιτητικούς της γεύσης στην Ελλάδα αλλά και ολόκληρου του κόσμου καθώς θεωρούνται από τα πιο διαδεδομένα Ελληνικά προϊόντα του εξωτερικού. Η εμπορική ονομασία τους είναι «χαρακτές ελιές Καλαμών με οξάλμη»

### Β) Πεπόνια Αργείτικα

Τα περίφημα πεπόνια Άργους είναι καλοκαιρινό φρούτο με μοναδικό άρωμα και εκπληκτική γλυκιά γεύση. Χαρακτηριστικό είναι το σχήμα τους και το έντονα κίτρινο χρώμα τους. Παλιότερα, η παραγωγή τους ήταν τεράστια όμως μειώθηκε σημαντικά τα τελευταία χρόνια λόγω της μειωμένης ζήτησής τους.

### Γ) Τεντούρα Πάτρας

Από τον 15<sup>ο</sup> αιώνα παράγεται στην Πάτρα το λικέρ τεντούρα. Η τεντούρα αποτελεί μείγμα κανέλας και γαρύφαλλου με αρωματικές φυσικές ύλες όπως το κίτρο. Το χρώμα της είναι σκούρο κόκκινο και έχει υπέροχη πικάντικη γεύση που αιχμαλωτίζει τις αισθήσεις.

### Δ) Σταφίδα Κορίνθου

Ξακουστή για τη γεύση της και την ποιότητα της, η Κορινθιακή σταφίδα καλλιεργείται χωρίς χημικά λιπάσματα. Αποτελεί θαυμάσιο φυσικό προϊόν από τα αρχαία χρόνια που χρησιμοποιούνταν στην παρασκευή φαγητών αλλά και σαν φάρμακο λόγω των θρεπτικών συστατικών της.

### Ε) Κρασιά Νεμέας

Η μεγαλύτερη αμπελουργική ζώνη βρίσκεται στην περιοχή της Νεμέας. Εκεί καλλιεργούνται σταφύλια για την δημιουργία κρασιού. Η πιο διαδεδομένη ποικιλία σταφυλιού είναι το Αγιωρίτικο απ' την οποία παράγονται τα παγκοσμίου φήμης κρασιά της Νεμέας.

### ΣΤ) Πατάτες Πελοποννήσου

Στους νομούς Αχαΐας και Αρκαδίας καλλιεργούνται εξαιρετικής ποιότητας και υφής πατάτες.

## 2.4 Πελοποννησιακή παραδοσιακή κουζίνα

Στα υπέροχα ορεινά τοπία της Πελοποννήσου, εκτός από τη φύση, βρίσκει και η παράδοση καταφύγιο με την μορφή της τοπικής κουζίνας.

Υψηλή θέση στη διατροφή των κατοίκων κατέχει το χοιρινό και τα κρεατικά γενικότερα. Συγκεκριμένα στο όρος Ταίναρο και στη Μάνη, παρασκευάζουν το «σύγκλινο»(χοιρινό παστό που μπορεί να διατηρηθεί για πολύ καιρό) που έχει μοναδική γεύση.

Οι «πασπαλάδες», μαρτυρούν την ευστροφία των Πελοποννησίων στη δημιουργία γρήγορου, υγιεινού και σχετικά ανέξοδου φαγητού με μοναδικά υλικά το εξαιρετικό ελαιόλαδο, το νερό και το αλεύρι.



Σημαντικό ρόλο στη Πελοποννησιακή κουζίνα έχουν τα ζυμαρικά. Τα γνωστότερα είναι οι «χυλοπίτες»(ζυμαρικά με γάλα, αυγά, σιμιγδάλι, αλεύρι και λάδι) και ο «τραχανάς» που μαγειρεύονται με διάφορους παραδοσιακούς τρόπους, ανάλογα με την περιοχή που φτιάχνονται.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

## Στερεά Ελλάδα

## 3.1 Γενικά

Η Στερεά Ελλάδα, γνωστή και σαν Ρούμελη κατά τα χρόνια της Τουρκοκρατίας, περιλαμβάνει και το νησί της Εύβοιας καθώς επίσης και



πολλά άλλα μικρότερα νησιά και έχει συνολική έκταση 24.908 τ. χλμ. Συνορεύει με την Θεσσαλία και την Ήπειρο στο βορρά, την Πελοπόννησο στο νότο και βρέχεται από τον Κορινθιακό, τον Πατραϊκό και τον Σαρωνικό κόλπο καθώς και από το Αιγαίο και Ιόνιο πέλαγος.

Οι ακτές της Στερεάς Ελλάδας στο μεγαλύτερο τμήμα τους, είναι χαμηλές, με τεράστιες αμμουδιές και όρμους. Το έδαφος της δεν παρουσιάζει ομοιομορφία. Το ανατολικό και δυτικό τμήμα έχει μεγάλες πεδιάδες ενώ αντίθετα το μεσαίο καλύπτεται από ψηλά βουνά με υψόμετρο πάνω από 2000 μέτρα. Αυτοί οι ορεινοί όγκοι αποτελούν συνέχεια της μεγάλης οροσειράς της Πίνδου.

Το κλίμα της Στερεάς διαφέρει από περιοχή σε περιοχή. Οι παραλίες έχουν μεσογειακό κλίμα, οι πεδιάδες ηπειρωτικό με μεγάλη διαφορά θερμοκρασίας το χειμώνα από το καλοκαίρι και στα ορεινά το κλίμα είναι ψυχρό με πολλά χιόνια.

Ο πληθυσμός της είναι 1.270.000 κάτοικοι περίπου, οι οποίοι ανάλογα με τις περιοχές που μένουν ασχολούνται με τη γεωργία και τη κτηνοτροφία στα πεδινά, την υλοτομία στα ορεινά, την αλιεία και τον τουρισμό στα παράλια και τα νησιά και με τη βιομηχανία, τη βιοτεχνία, το εμπόριο και τον τουρισμό στα μεγάλα αστικά κέντρα.



Οι νομοί που ανήκουν στη Στερεά Ελλάδα είναι οι εξής: ο νομός Αττικής, ο νομός Βοιωτίας, ο νομός Φθιώτιδας, ο νομός Φωκίδας, ο νομός Αιτωλοακαρνανίας, ο νομός Ευρυτανίας και ο νομός Ευβοίας.

## 3.2 Ιστορία

Με αναφορές στη μυθολογία, την προϊστορία αλλά και τη σύγχρονη ιστορία, η Στερεά Ελλάδα είναι πλούσια σε αξιοθέατα και ιστορικά μνημεία.

Σημείο αναφοράς των κλασικών χρόνων αλλά και της σύγχρονης Ελλάδας είναι η Ακρόπολη στην πόλη της Αθήνας και ο σπουδαίος Αθηναϊκός πολιτισμός. Η Ακρόπολη χτίστηκε τον 5<sup>ο</sup> αιώνα π.Χ. επί



δημοκρατίας Περικλή, στο ψηλότερο σημείο της πόλης και αποτελούσε λατρευτικό τόπο της θεάς Αθηνάς αλλά και καταφύγιο για τους πολίτες σε καιρό πολέμου. Λέγεται ότι μπροστά από τον κεντρικό ναό, τον Παρθενώνα, δέσποζε το τεραστίων διαστάσεων χρυσελεφάντινο άγαλμα της Αθηνάς που φαινόταν από το λιμάνι του Πειραιά.

Κάτω απ' την Ακρόπολη απλώνονταν η υπόλοιπη πόλη της Αθήνας, ερείπια της οποίας ανασκάπτονται μέχρι σήμερα.



Στο νομό Φωκίδας της Στερεάς Ελλάδας, βρίσκεται άλλη μια σημαντικότερη πόλη, η πόλη των Δελφών. Αποτελούσε τον «ομφαλό» του αρχαίου κόσμου και γνώρισε μεγάλη ακμή. Προστάτης θεός των Δελφών ήταν ο Απόλλωνας, στον οποίο είχε αφιερωθεί και το περίφημο μαντείο. Με την επικράτηση του

Χριστιανισμού, η πόλη παρακμάζει και απογυμνώνεται από τους θησαυρούς της.

Η Θήβα (ηγεμονίδα του αρχαίου κόσμου τον 4<sup>ο</sup> αι.), το Άκτιο (ναυμαχία το 31 π.Χ.), οι Πλαταιές (μάχη το 479 π.Χ.), οι Θερμοπύλες (μάχη το 480 π.Χ.), ο Μαραθώνας (μάχη το 409 π.Χ.), η Σαλαμίνα (ναυμαχία το 480 π.Χ.) και το Σούνιο με τον εκπληκτικό ναό του Ποσειδώνα, είναι μερικές ακόμα περιοχές της Στερεάς Ελλάδας με ιστορική σημασία.

Στη σύγχρονη ιστορία, η Στερεά Ελλάδα έπαιξε σημαντικό ρόλο στην αντίσταση και απελευθέρωση του Ελληνικού Έθνους από τον Τούρκικο ζυγό και την Γερμανική κατοχή.

Στην Γραβιά, ο Οδ. Ανδρούτσος απέκρουσε το στρατό του Ομέρ Βρυώνη τον Μάιο του 1821.

Το 1826 στο Μεσολόγγι, οι Έλληνες απέδειξαν την γενναιότητα και την υπερηφάνεια τους όταν τόλμησαν την ηρωική έξοδο τους από τη πόλη, χωρίς να έχουν καμία ελπίδα να γλιτώσουν από τον Τούρκικο στρατό. Από αυτό το κατόρθωμα των Μεσολογγιτών, ο Δ. Σολωμός εμπνεύστηκε τους «Ελεύθερους Πολιορκημένους».

Στον Γοργοπόταμο, το 1944 οι Έλληνες ανατίναξαν την ομώνυμη γέφυρα και ανέκοψαν τον Γερμανικό ανεφοδιασμό, ενώ την ίδια χρονιά στο Δίστομο της Στερεάς Ελλάδας, οι Γερμανοί εκτέλεσαν όλο τον ανδρικό πληθυσμό του χωριού.

### **3.3 Προϊόντα Στερεας Ελλάδας**

#### **A) Σύκα Ευβοίας**

Τα σύκα καλλιεργούνται από τα πανάρχαια χρόνια στην Ελλάδα. Από τα πιο φημισμένα είναι τα σύκα της Κύμης στην Εύβοια. Έχουν σαρκώδη γλυκό καρπό και περιέχουν πολλά σάκχαρα. Αφυδατώνονται με φυσικές διαδικασίες και διατηρούν αναλλοίωτη την υπέροχη γεύση τους όλο το χρόνο. Αν και καταραμένα από το Χριστό, όπως θέλουν οι θρύλοι, τα σύκα αποτελούν για την Κύμη Ευβοίας, επικερδές προϊόν εξαγωγής.

#### **B) Φιστίκια Αιγίνης**



Το έδαφος στο μικρό νησί της Αίγινας είναι κατάλληλο για την καλλιέργεια της φιστικιάς που δίνει τον ομώνυμο καρπό. Η παραγωγή του νησιού είναι αρκετά μεγάλη με αποτέλεσμα τα φιστίκια του να αποτελούν καρπό ιδιαίτερα φημισμένο σε ολόκληρη την Ελλάδα.

#### **Γ) Πατάτες Θήβας**

Στο έδαφος της Θήβας ευδοκμεί το πιο αγαπητό λαχανικό της Ελλάδας αλλά και ολόκληρου του κόσμου, η πατάτα. Φυτεύεται τον Ιανουάριο και συλλέγετε τον Ιούνιο. Αν και η συστηματική καλλιέργεια της ξεκίνησε από τον κυβερνήτη Καποδίστρια, η πατάτα κατάφερε να



κερδίσει έδαφος και να θεωρείτε πλέον από τα πιο νόστιμα και θρεπτικά φαγητά.

#### Δ) Αυγοτάραχο Μεσολογίου

Το αυγοτάραχο παράγεται από πολύ παλιά στην εντυπωσιακή λιμνοθάλασσα του Μεσολογγίου. Υπάρχουν αναφορές του 1668 από τον Τούρκο περιηγητή Τσελέμπη, που μεταξύ άλλων, παρατηρεί πως το αυγοτάραχο «είναι πραγματικά άξιο δώρο για σουλτάνους». Φαίνεται πως η μέθοδος παραγωγής του δεν έχει αλλάξει μέσα στους αιώνες. Παράγεται από τα αυγά του θηλυκού ψαριού Κέφαλος, την Μπάφα και είναι πασίγνωστο φυσικό έδεσμα.



#### Ε) Ρετσίνα Μεσογείων



Ο ρητινίτης οίνος, γνωστός ως ρετσίνα, είναι ένα από τα παραδοσιακά προϊόντα της Στερεάς Ελλάδας και πιο συγκεκριμένα της περιοχής των Μεσογείων. Τα παλαιότερα χρόνια η παραγωγή της ρετσίνας ήταν τεράστια. Σήμερα, δυστυχώς, η παραγωγή έχει μειωθεί αισθητά αφού μειώθηκε και η ενασχόληση των κατοίκων με την αμπελουργία.

#### ΣΤ) Καπούζια Αστακού

Το πιο νόστιμο και δροσιστικό φρούτο του καλοκαιριού, το καρπούζι, παράγεται στον Αστακό Αιτωλοακαρνανίας

#### Ζ) Χέλια Αιτωλικού

Γευστικότετος μεζές της περιοχής είναι το χέλι που ψαρεύεται στην λιμνοθάλασσα του Αιτωλικού. Θεωρείτε μοναδικό στη γεύση και ψήνεται κυρίως στα κάρβουνα συνοδευόμενο με κρασί. Είναι παραδοσιακό Πασχαλινό έδεσμα για τους κατοίκους που το προτιμούν από οποιοδήποτε κερατικό.

### 3.4 Στερεοελλαδίτικη παραδοσιακή κουζίνα

Η ανομοιομορφία του εδάφους της Στερεάς Ελλάδας, έχει αφήσει το σημάδι της στην παραδοσιακή μαγειρική της περιοχής.



Στις παράκτιες περιοχές με τα υπέροχα νερά και το ήπιο κλίμα, σημαντικό ρόλο στη διατροφή των κατοίκων έχουν τα θαλασσινά και τα ψαρικά, που αλιεύονται και καταναλώνονται φρέσκα. Ο τρόπος παρασκευής τους ποικίλει ανάλογα με το είδος του ψαριού, όμως συνήθως είναι μαγειρευτά στην κατσαρόλα ή ψητά στα κάρβουνα όπως το νοστιμότατο χέλι.

Την πρωτιά στην Στερεοελλαδίτικη κουζίνα έχουν τα κρεατικά, εξάλλου η Ρούμελη ή αλλιώς Στερεά Ελλάδα είναι φημισμένη για τις



υπέροχες παραδοσιακές συνταγές με βάση το κρέας, κυρίως του αρνιού. Το «φρυγαδέλυ» (σουβλιστά κομμάτια μοσχαρίσιου ή αρνίσιου συκωτιού, τυλιγμένα σε μπόλια) και το «εξοχικό» (χοιρινό γεμιστό με λαχανικά και τυρί στη σούβλα) είναι δύο μόνο από τους πολλούς εκλεκτούς μεζέδες που μπορεί κανείς να απολαύσει και έχουν συνδέσει το

όνομά τους με τα παραδοσιακά τραπέζια και γλέντια της Στερεάς Ελλάδας.

Τα φρούτα και τα λαχανικά έχουν σχεδόν πάντα συνοδευτικό ρόλο σ' αυτή την περιοχή της Ελλάδας, με κυρίαρχες τις φρέσκες σαλάτες και τις πατάτες, ψητές στο ζουμί του κρέατος ή τηγανιτές.

Από το Στερεοελλαδίτικο τραπέζι, το κρασί δεν λείπει ποτέ. Συγκεκριμένα η ρετσίνα, συνοδεύει όλα τα εδέσματα και είναι πάντα ντόπια, με μοναδική γεύση και άρωμα.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

# Θεσσαλία

### 4.1 Γενικά

Στο ανατολικό μέρος της κεντρικής ηπειρωτικής Ελλάδας είναι το γεωγραφικό διαμέρισμα της Θεσσαλίας που καταλαμβάνει έκταση 13.904 τ.χλμ. Βρέχεται από το Αιγαίο πέλαγος και συνορεύει με άλλα τρία διαμερίσματα, τη Μακεδονία, τη Στερεά και την Ήπειρο.



Με το χαρακτηρισμό από τους αρχαίους Έλληνες ως αφιλόξενη, η ακτή της Θεσσαλίας δεν παρουσιάζει κανένα φυσικό λιμάνι. Στα νότια υπάρχουν κόλποι και ακρωτήρια, με μεγαλύτερο τον κόλπο του Παγασητικού και το τεχνητό λιμάνι του Βόλου.

Το έδαφος της είναι κυρίως πεδινό με μεγάλες καλλιεργήσιμες εκτάσεις, βοσκότοπους, δάση αλλά και με έναν από τους μεγαλύτερους ποταμούς να το διασχίζει, τον Πηνειό.

Το ψηλότερο βουνό της Ελλάδας, ο Όλυμπος, υψώνεται από το έδαφος της Θεσσαλίας ενώ από κάτω του απλώνεται η μαγευτική κοιλάδα των Τεμπών με το πιο έφορο έδαφος σε όλη την Ελλάδα. Στα προϊστορικά χρόνια, η Θεσσαλία ήταν μια απέραντη λίμνη. Όταν τα νερά βρήκαν διέξοδο στο Αιγαίο, άφησαν πίσω το πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά έδαφος της κοιλάδας.

Όπως και στην υπόλοιπη Ελλάδα, το κλίμα της Θεσσαλίας ποικίλει. Τα παράλια έχουν κλίμα μεσογειακό και η πεδιάδα της ηπειρωτικό αφού τα ψηλά βουνά εμποδίζουν τους ζεστούς θαλάσσιους

ανέμους να φτάσουν ως εκεί. Στα βουνά, ο χειμώνας είναι δρυμής ενώ το καλοκαίρι ιδιαίτερα δροσερό.

Ο πληθυσμός της φτάνει τους 670.000 κατοίκους και η οικονομία της Θεσσαλίας βασίζεται κυρίως στη γεωργία και τη κτηνοτροφία. Αξίζει να σημειωθεί ότι αρκετές περιοχές στηρίζονται οικονομικά και στον τουρισμό, όπως τα παραδοσιακά χωριά του Πήλιου και τα εντυπωσιακά Μετέωρα.

Το διαμέρισμα της Θεσσαλίας περιλαμβάνει τους νομούς Λάρισας, Τρικάλων, Καρδίτσας και Μαγνησίας καθώς και τα νησιά των Βόρειων Σποράδων, Σκιάθου, Σκόπελο και Αλλόνησο.

## 4.2 Ιστορία



Από τη μυθολογία θεωρείται η κοιτίδα του Ελληνισμού. Στη Θεσσαλία έζησε ο Δευκαλίωνας και η Πύρρα, γονείς του Έλληνα, γενάρχη των Ελλήνων. Οι Λαπίθες, οι Κένταυροι, ο Άδμητος, η Άλκηστης και ο Ιάσωνας κατοικούσαν εκεί ενώ στον Όλυμπο ζούσαν οι δώδεκα θεοί της αρχαιότητας.

Η περιοχή κυριεύθηκε από τον Φίλιππο Β΄ της Μακεδονίας και αργότερα από τους Ρωμαίους και τους Φράγκους, για να υποδουλωθεί τελικά στους Τούρκους. Αν και πήρε μέρος στην Ελληνική Επανάσταση το 1821, δεν κατάφερε να απελευθερωθεί μέχρι το 1881 όπου και παραχωρήθηκε από την Τουρκία στην Ελλάδα με απόφαση του συνεδρίου του Βερολίνου.

## 4.3 Προϊόντα Θεσσαλίας

### A) Ούζο Τυρνάβου

Το ούζο Τυρνάβου, πιστεύεται πως είναι το πρώτο ούζο που έγινε στην Ελλάδα. Θεωρείται το εθνικό ποτό των Ελλήνων και αποτελεί απόσταξη αλκοολών που έχουν αρωματιστεί με σπόρους άνισου και ενδεχομένως με μαστίχα, μάραθο και άλλα φυτά.

### B) Τυρί Τρικάλων

Το ημίσκληρο τυρί από αγελαδινό και αιγοπρόβιο γάλα που παράγεται παραδοσιακά στα Τρίκαλα Θεσσαλίας, ονομάζεται Τρικαλινό. Είναι ιδιαίτερα διαδεδομένο αφού εκτός ότι καταναλώνεται σκέτο και



έχει υπέροχη γεύση, χρησιμοποιείται με ευκολία και στο μαγείρεμα μιας και λιώνει.

### Γ) Κρασί Ραψάνης



Η αμπελουργική ζώνη της Ραψάνης στη Θεσσαλία ξεπερνά τα 4.000 στρέμματα. Το περίφημο κρασί «Ραψάνη», παράγεται από τρεις εξαιρετικές ποικιλίες, το Ξινόμαυρο, το Σταυρωτό και το Κρασάτο. Αυτό κάνει το Θεσσαλικό κρασί το μοναδικό στην Ελλάδα που φτιάχνεται από συνδυασμό τριών ποικιλιών. Η γεύση του κρασιού είναι απαλή με έντονο το άρωμα των μπαχαρικών και των φρούτων.

## 4.4 Θεσσαλική παραδοσιακή κουζίνα

Το μεράκι των κατοίκων, η αφθονία των πρώτων υλών αλλά και ο Θεσσαλικός χειμώνας έχουν παίξει ρόλο στη διαμόρφωση της Θεσσαλικής κουζίνας.

Η φαντασία των κατοίκων της Θεσσαλίας ξεπερνά ακόμα και τη φαντασία των πιο έμπειρων σεφ και δημιουργεί παραδοσιακά πιάτα βασισμένα σε πεντανόστιμα φρούτα και κρέας, όπως το χοιρινό με κυδώνι.



Στα ορεινά προτιμώνται τα κρεατικά όπως το ζυγούρι και η γίδα. Χαρακτηριστικότερη περιοχή για να δοκιμάσει κανείς την υπέροχη παραδοσιακή κουζίνα της Θεσσαλίας είναι τα χωριά στο Πήλιο. Εκεί παρασκευάζεται ένα από τα διασημότερα εδέσματα της Ελλάδας, συνώνυμο της γιορτής, το «σπετζοφάν» (καπνιστό πικάντικο λουκάνικο με λαχανικά στην κατσαρόλα).

Στις παραθαλάσσιες περιοχές, τα θαλασσινά ανακηρύσσονται κυρίαρχοι στην παραδοσιακή κουζίνα με συνταγές κυρίως ψητές και φυσικά συνοδευμένα πάντα με το παραδοσιακό ούζο Τυρνάβου που παράγεται στη περιοχή της Θεσσαλίας.



Άξια λόγου είναι και τα σπιτικά γλυκά κουταλιού που παρασκευάζονται με παραδοσιακές συνταγές από τα νόστιμα φρούτα της Θεσσαλικής γης όπως κεράσια, κυδώνια, αχλάδια και διατηρούνται για αρκετό καιρό χωρίς συντηρητικά.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

# Ήπειρος

### 5.1 Γενικά

Το βορειοδυτικό διαμέρισμα της Ελλάδας που βρέχεται από τον Αμβρακικό κόλπο και συνορεύει με την Αλβανία, τη Μακεδονία, την Θεσσαλία και τη Στερεά Ελλάδα, ονομάζεται Ήπειρος και έχει έκταση 9.203 τ.χλμ.



Η Ήπειρος είναι ορεινή. Με τα  $\frac{3}{4}$  του εδάφους της να καλύπτεται από βουνά και το 28<sup>ο</sup> με πυκνά δάση, δεν έχει μεγάλες καλλιεργήσιμες εκτάσεις. Το κλίμα της στις παραθαλάσσιες περιοχές είναι ήπιο και στο εσωτερικό είναι ηπειρωτικό, με ψυχρό χειμώνα και δροσερό καλοκαίρι.

Ο πληθυσμός της Ηπείρου ξεπερνά τους 323.850 κατοίκους, οι περισσότεροι από τους οποίους ασχολούνται με την κτηνοτροφία. Ελάχιστοι είναι αυτοί που ασχολούνται με τη γεωργία καθώς η καλλιεργήσιμη γη της Ηπείρου φτάνει μόλις τα 1.300 τ.χλμ. Αξίζει να σημειωθεί πως στην πόλη των Ιωαννίνων έχει αναπτυχθεί σημαντικά και η αργυροχρυσοχοΐα καθώς και η οικιακή υφαντουργία.

Οι νομοί που ανήκουν στο διαμέρισμα της Ηπείρου είναι οι Ιωαννίνων, Θεσπρωτίας, Πρέβεζας και Άρτας.



## 5.2 Ιστορία

Πρώτοι κάτοικοι της Ηπείρου, τα προϊστορικά ακόμα χρόνια, ήταν οι Θεσπρωτοί, οι Μολοσσοί και οι Χάονες. Ο γνωστότερος αρχαιολογικός χώρος που έχει διασωθεί από εκείνη την εποχή είναι αυτός του Μαντείου της Δωδώνης. Είναι το αρχαιότερο μαντείο που βρέθηκε ποτέ στην Ελλάδα και ήταν αφιερωμένο στον Δωδωναίο Δία.

Το 274 π.Χ., ο περίφημος βασιλιάς Πύρρος απελευθέρωσε την Ηπειρο από το Μακεδονικό ζυγό και υπόταξε τη Μακεδονία.

Στα χρόνια της Φραγκοκρατίας, η Ήπειρος ήταν ανεξάρτητο κράτος και ονομαζόταν Δεσποτάτο της Ηπείρου, με πρωτεύουσα την Άρτα. Στα μέσα του 18<sup>ου</sup> αιώνα, η περιοχή δοκιμάστηκε πολύ υπό την



διοίκηση του Αληπασά και κάτω από την Τουρκική κυριαρχία.

Το 1881 ο νομός της Άρτας παραχωρήθηκε στο Ελληνικό κράτος ενώ η υπόλοιπη Ήπειρος απελευθερώθηκε στον Α΄ Βαλκανικό Πόλεμο.

Το τελευταίο χτύπημα στην περιοχή της Ηπείρου ήρθε το 1940 στον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο, όταν οι Ιταλοί εισέβαλαν στα ακριτικά χωριά και τα κατέστρεψαν σκοτώνοντας πολλούς από τους κατοίκους.

## 5.3 Προϊόντα Ηπείρου

### Α) Κρέας

Το βασικότερο προϊόν της Ηπείρου και το πιο φημισμένο, είναι αναμφίβολα το εξαιρετικό κρέας των αιγοπροβάτων αλλά και των χοιρινών της. Με 20.000 ζώα καταμετρημένα μόνο στο οροπέδιο Κωστηλάτας, η Ήπειρος όχι μόνο καλύπτει τις ανάγκες των κατοίκων της για κατανάλωση κρέατος αλλά και ολόκληρης της Ελλάδας.

### Β) Κρασί

Το κρασί αποτελεί παράδοση ετών για την Ήπειρο. Υπάρχουν δύο κύριοι ορεινοί αμπελώνες στο Μέτσοβο και τη Ζίτσα που παράγουν ονομαστές ετικέτες κρασιών όπως το Κατόγι Αβέρωφ με το υπέροχο φρουτένιο άρωμα.

### Γ) Τυρί



Η Ευρωπαϊκή Ένωση ανακήρυξε τα αιγοπρόβια Ηλείου, τα καλύτερα σε όλη την Ευρώπη. Τα αιγοπρόβια βόσκουν ελεύθερα στην Ήπειρο με αποτέλεσμα όχι μόνο να έχουν υπέροχο κρέας αλλά και να παράγουν γάλα ιδιαίτερο στη γεύση και την πυκνότητα. Από αυτό το γάλα, με ειδικές παραδοσιακές διαδικασίες παρασκευάζονται τα τυριά της Ηλείου, με χαρακτηριστικότερα τη φέτα, την κεφαλογραβιέρα και το καπνιστό Μετσοβόνα.

## 5.4 Ηπειρώτικη παραδοσιακή κουζίνα

Η παραδοσιακή κουζίνα της Ηλείου, βασίζεται κυρίως στο ντόπιο κρέας. Εξάλλου στην Ήπειρο, η κτηνοτροφία είναι η βασική πηγή εισόδων των κατοίκους.

Το κρέας συνήθως ψήνεται σε ψησταριές πάνω στα κάρβουνα και παίρνει έτσι υπέροχη γεύση. Υπάρχουν πολλές επιλογές κρεάτων σε αυτή την περιοχή. Από το αρνί και τη γίδα μέχρι το μοσχάρι και το κατσίκι, είναι όλα πεντανόστιμα αφού είναι ελευθέρως βοσκής.



Στην Ήπειρο όμως δε νοείτε τραπέζι χωρίς τουλάχιστον μία παραδοσιακή πίτα. Τις φτιάχνουν με στιδήποτε μπορεί να φαγωθεί, χρησιμοποιώντας συνταγές από γενιά σε γενιά και είναι είτε γλυκές είτε αλμυρές. Χαρακτηριστικότερη είναι η «αλευρόπιτα» και φυσικά η εύγευστη «κρεατόπιτα» (πίτα με φύλλα και γέμιση από ζυγούρι).

Από την παραδοσιακή Ηπειρώτικη κουζίνα δεν θα μπορούσαν να λείπουν ούτε οι λαχταριστές λιχουδιές. Η παραδοσιακή ζαχαροπλαστική περιλαμβάνει κυρίως σιροπιαστά γλυκίσματα όπως ο «Γιαννιώτικος μπακλαβάς» (σιροπιαστό γλύκισμα ταψιού με φύλλα και καρύδια) και το

«Ηπειρώτικο κανταΐφι»(σιροπιαστό γλύκισμα ταψιού με κανταΐφι και ξηρούς καρπούς που τυλίγεται σε φύλλο).





## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

## Μακεδονία

## 6.1 Γενικά

Η Μακεδονία είναι το διαμέρισμα της Βόρειας Ελλάδας που εκτείνεται από την Πίνδο ως το Νέστο και τη Ροδόπη. Συνορεύει με τη Γιουγκοσλαβία, τη Βουλγαρία, την Αλβανία, τη Θεσσαλία, τη Θράκη και την Ηπειρο και βρέχεται από το Αιγαίο Πέλαγος.



Περιλαμβάνει το νησί Θάσος και η έκταση της συνολικά είναι 34.203 τ.χλμ.

Οι ακτές της Μακεδονίας σχηματίζουν αρκετές χερσονήσους, φυσικά λιμάνια και παραλίες πανέμορφες με μεγάλες

αμμουδιές. Ο μεγαλύτερος και σπουδαιότερος κόλπος της Μακεδονίας είναι ο Θερμαϊκός που μέσα του βρίσκεται και το λιμάνι της Θεσσαλονίκης.

Το έδαφος της Μακεδονίας είναι πολύμορφο και την χωρίζει σε τρία μέρη. Η Δυτική Μακεδονία χαρακτηρίζεται από μεγάλες οροσειρές και οροπέδια, η Κεντρική από πεδιάδες και ποτάμια και η Ανατολική Μακεδονία από βουνά και πεδιάδες.

Το κλίμα της περιοχής παρουσιάζει μεγάλη ποικιλία όπως και στην υπόλοιπη Ελλάδα. Ήπιο και μεσογειακό στα παράλια, ηπειρωτικό στο εσωτερικό και ιδιαίτερα ψυχρό στα ορεινά.

Ο πληθυσμός της Μακεδονίας φτάνει τους 2.300.000 κατοίκους ενώ η οικονομία της βασίζεται κυρίως στην αγροτική και κτηνοτροφική παραγωγή καθώς και στην αλιεία και τη βιομηχανία.

Η Μακεδονία απαρτίζεται από τους νομούς Φλώρινας, Καστοριάς, Κοζάνης, Γρεβενών, Ημαθίας, Πέλλας, Πιερίας, Κιλκίς, Θεσσαλονίκης, Χαλκιδικής, Αγίου Όρους, Δράμας, Καβάλας και Σερρών.

## 6.2 Ιστορία

Η περιοχή πήρε το όνομά της από τους πρώτους κατοίκους της, τους Μακεδόνες. Οι Μακεδόνες ήταν Έλληνες δωρικής καταγωγής που εγκαταστάθηκαν εκεί, απομονωμένοι από τους υπόλοιπους κατοίκους της Ελλάδας και δημιούργησαν δικό τους αξιόλογο πολιτισμό.



Από τους σπουδαιότερους βασιλιάδες της Μακεδονίας ήταν ο Φίλιππος Β', ο οποίος κατόρθωσε μετά από πολλούς πολέμους να μεγαλώσει το κράτος του και να ενώσει όλους τους Έλληνες υπό την αρχηγία του, για να εκστρατεύσουν κατά των Περσών. Όταν πέθανε ο Φίλιππος, ο γιος του Αλέξανδρος, συνέχισε το σχέδιο του πατέρα του και όχι μόνο κατάφερε να διαλύσει τον Περσικό στρατό αλλά και να μείνει στην ιστορία ως ο Αλέξανδρος ο Μέγας, αφού κατέκτησε και διέδωσε τον Μακεδονικό πολιτισμό μέχρι τα βάθη της Ασίας και την Ινδία.

Μετά το θάνατο του Μεγάλου Αλεξάνδρου, το απέραντο Μακεδονικό κράτος μοιράστηκε στους διαδόχους του που συνέχισαν τον εκπολιτισμό της Ασίας μέχρι την υποδούλωση του από τους Ρωμαίους.

Κατά των Μεσαίωνα, η Μακεδονία άνηκε στη Βυζαντινή Αυτοκρατορία ενώ αργότερα αποτέλεσε Φραγκικό κράτος τη Θεσσαλονίκη. Τέλος το 1821 οι κάτοικοι ξεσηκώθηκαν ενάντια στους Τούρκους, χωρίς όμως κανένα αποτέλεσμα.

## 6.3 Προϊόντα Μακεδονίας

### Α) Ελιές Θάσου

Στο νομό Καβάλας καλλιεργούνται οι φημισμένες σε όλη την Ελλάδα, ελιές Θάσου. Έχουν μεγάλη διατροφική αξία, μοναδική γεύση και μπορούν να μετατρέψουν τις σαλάτες και τα φαγητά σε ξεχωριστή γαστρονομική εμπειρία.

**Β) Κεράσια Έδεσσας**

Εδώ και 200 περίπου χρόνια, καλλιεργούνται συστηματικά τα κεράσια στην Έδεσσα. Έχουν χαρακτηριστικό άρωμα που πλημμυρίζει την περιοχή κάθε άνοιξη, όταν ανθίζουν οι κερασιές και φυσικά υπέροχη γλυκιά γεύση.

**Γ) Πατάτες Νευροκοπίου**

Στο παγωμένο Νευροκόπι Δράμας, παράγονται εξαιρετικές πατάτες. Θεωρούνται οι καλύτερες πατάτες όλης της Ελλάδας από τους απανταχού καλοφαγάδες και το μυστικό της γεύσης τους βρίσκεται στις χαμηλές θερμοκρασίες της περιοχής. Το χειμώνα, όταν ο υδράργυρος πέφτει κάτω από 0° C, βοηθά την πατάτα να συγκεντρώσει περισσότερο άμυλο ώστε να καταφέρει και να διατηρηθεί. Έτσι οι πατάτες αποκτούν ξεχωριστή γεύση που τις κάνει μοναδικές στην Ελλάδα.

**Δ) Πιπεριές Φλώρινας**

Φημισμένες για την ποιότητα και τη νοστιμιά τους, οι πιπεριές Φλώρινας και πιο συγκεκριμένα Αετού, είναι πλέον σήμα κατατεθέν για την περιοχή της Μακεδονίας. Οι πιπεριές μπορούν να καταναλωθούν είτε ωμές, είτε μαγειρεμένες, το σίγουρο είναι πως μαγεύουν με την πικάντικη γεύση τους.

**Ε) Φασόλια Καστοριάς**

Τα φασόλια γίγαντες Καστοριάς έχουν ιδιαίτερη γεύση όσο και μέγεθος. Χαρακτηριστικό τους είναι η λεπτή φλούδα και το ότι βράζουν σε μικρό χρονικό διάστημα. Είναι νόστιμα ακόμα και αν βράσουν και καταναλωθούν σκέτα.

**ΣΤ) Κρόκος Κοζάνης**

Ο κρόκος αποτελεί προϊόν μεγάλης αξίας γιατί χρειάζονται πολλές μέρες δουλειάς και κόπου για να παραχθούν μόνο 100 γρ. προϊόντος. Ονομάζεται και ζαφορά ή σαφράν και ο Ελληνικός κρόκος ανήκει στην καλύτερη ποικιλία του κόσμου.



### Ζ) Ξινό νερό Φλώρινας

Στο χωριό Ξινό Νερό της Φλώρινας, αναβλύζει από φυσική πηγή το ομώνυμο νερό. Το ξινό νερό είναι ιδιαίτερα διουρητικό και συσκευάζεται, δημιουργώντας ένα ακόμα εξαιρετικό Μακεδονίτικο προϊόν.

## 6.4 Μακεδονική παδοσιακή κουζίνα

Η διατροφή των κατοίκων της Μακεδονίας καθορίζεται από τις κλιματολογικές συνθήκες των δύο βασικών περιοχών της, της Βόρειας και της Νότιας Μακεδονίας.

Στην ψυχρή ορεινή ενδοχώρα, οι διατροφικές ανάγκες των κατοίκων καλύπτονται από διάφορα κρεατικά μαγειρεμένα με παραδοσιακό τρόπο σε συνδυασμό με λαχανικά όπως οι πιπεριές Φλώρινας. Ο «πατσάς»(σούπα από κουλιά και ποδαράκια αρνίσια ή μοσχαρίσια) και η «πηχτή»(μεζές από χοιροκεφαλή και ποδαράκια βρασμένα και πηγμένα στο ζουμί τους) αποτελούν παράδειγμα παραδοσιακού φαγητού για την ορεινή Μακεδονία.



Στη Νότια Μακεδονία, η κουζίνα περιλαμβάνει κυρίως θαλασσινά όπως σουπιές, θράψαλα, ξιφίες και ροφούς. Έτσι το παραδοσιακό πιάτο «λαχανοντολμάδες», γεμίζεται με πλιγούρι και ψιλοκομμένο καλαμάρι, το χταποδάκι, γεμιστό στα κάρβουνα και τα μύδια, νοστιμότατο σαγανάκι.

Πασιγνωστές είναι και οι παραδοσιακές πίτες της Μακεδονίας, που φτιάχνονται από αγνά σπιτικά υλικά και αποτελούν βασικό πιάτο στα Μακεδονίτικα τραπέζια. Περίφημες για τη γεύση και το σχήμα του είναι οι στριφτές Κοζανίτικες πίτες «κιχί».



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

# Θράκη

### 7.1 Γενικά



Η Θράκη αποτελεί το ανατολικότερο μέρος της Ελλάδας και ονομάζεται Ελληνική ή Δυτική Θράκη καθώς η Ανατολική ανήκει στην Τουρκία και η Βόρεια στη Βουλγαρία. Βρέχεται από το Θρακικό Πέλαγος και συνορεύει με τη Μακεδονία.

Η έκταση της Θράκης είναι 8.578 τ.χλμ., από τα οποία τα μισά σχεδόν είναι πεδινές περιοχές και τα υπόλοιπα ορεινές. Τα βουνά καλύπτονται από μεγάλα δάση ενώ

στα ανατολικά και τα νότια απλώνονται μεγάλες πεδιάδες.

Το έδαφος της Θράκης διασχίζει ο μεγαλύτερος ποταμός της Ελλάδας, ο Έβρος, που ξεκινά από τη Βουλγαρία για να καταλήξει στο Θρακικό Πέλαγος.

Το κλίμα στις παραθαλάσσιες περιοχές είναι μεσογειακό, καθώς όμως προχωράει κανείς στο εσωτερικό της, το κλίμα γίνεται ηπειρωτικό με τσουχτερό χειμώνα λόγω των ψυχρών ανέμων.

Ο πληθυσμός της Θράκης είναι 345.220 κάτοικοι που ασχολούνται κυρίως με τη γεωργία παρ' όλο που δεν είναι ιδιαίτερα ανεπτυγμένη. Λιγοστοί είναι εκείνοι που ασχολούνται με την κτηνοτροφία και την αλιεία ενώ οι περισσότεροι νέοι προτιμούν να εγκαταλείψουν τη Θράκη για να εγκατασταθούν σε κάποιο μεγάλο αστικό κέντρο της Ελλάδας και να βρουν δουλεία.

Στο γεωγραφικό διαμέρισμα της Θράκης ανήκουν οι νομοί Ξάνθης, Ροδόπης και Έβρου.

## 7.2 Ιστορία

Η Θράκη όπως και οι περισσότερες περιοχές της Ελλάδας, κατοικήθηκε από τα μυθικά χρόνια. Πρώτοι που εγκαταστάθηκαν ήταν οι Κικόνες και οι Δάκοι, φημισμένα Θρακικά φύλλα.



Τον 7<sup>ο</sup> αιώνα π.Χ., η Θράκη αποικήθηκε από Νοτιοελλαδίτες και οι πόλεις της άκμασαν. Εκεί έζησαν πολλοί και σημαντικοί σοφοί και καλλιτέχνες όπως ο Πρωταγόρας, ο Λεύκιππος, ο Δημόκριτος, και ο Παιώνιος.

Τα μετέπειτα χρόνια, η Θράκη υποδουλώθηκε στους Πέρσες και με την απελευθέρωση της προσαρτήθηκε στην Αθηναϊκή Συμμαχία.

Την εποχή της Βυζαντινής αυτοκρατορίας, έγινε επαρχία της και υποδουλώθηκε από τους Τούρκους ενώ η τελευταία κατοχή ήταν το 1912 όπου η Θράκη έπεσε στα χέρια των Βούλγαρων.

Με την συνθήκη των Σεβρών το 1920, η Θράκη παραχωρήθηκε επίσημα στην Ελλάδα.

## 7.3 Προϊόντα Θράκης

### A) Δημητριακά

Το σιτάρι, το κριθάρι αλλά και άλλα δημητριακά καλλιεργούνται συστηματικά στις πεδιάδες της Θράκης. Για πολλά χρόνια, η καλλιέργεια τους δεν κάλυπτε τις διατροφικές ανάγκες των κατοίκων της Θράκης. Σήμερα τα δημητριακά της Θράκης έχουν κερδίσει έδαφος και είναι γνωστά σε όλη την Ελλάδα.

### B) Ξηροί καρποί



Η παραγωγή ξηρών καρπών στη Θράκη είναι αρκετά μεγάλη και αναπτύχθηκε πριν πολλά χρόνια. Τα ξακουστά αμύγδαλα και τα φουντούκια της Θράκης, χρησιμοποιούνται όχι μόνο για άμεση κατανάλωση αλλά και για τις παρασκευές των νοστιμότητων γλυκισμάτων όπως το «σουτζούκ λουκούμ».



### Γ) Καπνά Ξάνθης

Στην Ξάνθη αναπτύχθηκε ιδιαίτερα η καπνοκαλλιέργεια και η καπνοβιομηχανία. Στην εποχή της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας, στη Θράκη δημιουργήθηκε μια νέα επαγγελματική ομάδα για την φροντίδα του καπνού.

## 7.4 Θρακιώτικη παραδοσιακή κουζίνα

Λόγω του δύσκολου και μεγάλου σε διάρκεια χειμώνα, οι Θρακιώτες αρέσκονται στο να καταναλώνουν κρέας και λίπος ώστε να μπορούν να κρατηθούν ζεστοί. Τα ντόπια χοιρινά κρέατα και τα κυνήγια μαγειρεύονται με παραδοσιακές συνταγές όπως οι «τζιγεροσαρμάδες»(ψητά τυλιχτά εντόσθια αρωματισμένα με μυρωδικά) και η «μπάμπω»(μαγειρευτά εντόσθια γεμισμένα με ψιλοκομμένο κρέας και συκώτι).



Οι «παστουρμάδες»(παστό κρέας τυλιγμένο σε μείγμα μπαχαρικών και χόρτων), οι «καβουρμάδες»(μαγειρεμένο κρέας που διατηρείται σε λιωμένο λίπος) και γενικά το κρέας, δεν αποτελεί τη μοναδική γαστρονομική παράδοση της Θράκης. Στην Αλεξανδρούπολη, τα θαλασσινά και τα ψάρια

βρίσκονται σε αφθονία ενώ το τσίπουρο ρέει με κάθε λογής ψαρομεζέ.

Φυσικά σε ένα μέρος γνωστό για τα υπέροχα ζυμαρικά του, όπως είναι η Θράκη, δεν θα μπορούσε να λείπει ο «τραχανάς» ή «τζορμπάς» κατά τη Θρακιώτικη διάλεκτο και ο «γιοφκάς»( σπιτικό ζυμαρικό με αλεύρι, γάλα και αυγά).

Η στενές σχέσεις της Θράκης με την Τουρκία, είτε λόγω της κατοχής της είτε λόγω του μουσουλμανικού πληθυσμού, άφησαν στη περιοχή κατάλοιπα από την υπέροχη ανατολίτικη ζαχαροπλαστική με παραδοσιακά γλυκίσματα όπως το «σουτζούκ λουκούμ»(ένα είδος μαλακού μακρόστενου λουκουμιού με ξηρούς καρπούς) και το «σαραγλί».

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

## Ιόνια νησιά

## 8.1 Γενικά

Τα Ιόνια νησιά, βρίσκονται στο Ιόνιο Πέλαγος κατά μήκος των ακτών της Δυτικής Ελλάδας. Τα μεγαλύτερα είναι επτά στον αριθμό και



από εκεί πήραν και την ονομασία Επτάνησα. Η συνολική έκταση τους είναι 2.307 τ.χλμ.

Οι ακτές των Επτανήσων, από τη δυτική πλευρά, είναι άγριες και απόκρημνες ενώ από την ανατολική είναι πανέμορφες με τεράστιες αμμουδιές και καταγάλανα νερά. Το μεγαλύτερο μέρος του εδάφους των νησιών είναι ορεινό ή ημιορεινό, με εύφορες κατάφυτες κοιλάδες.

Το κλίμα των Ιόνιων νησιών είναι μεσογειακό στην καλύτερη του εκδοχή του αφού θεωρείτε από τα θερμότερα όλης της Ελλάδας. Αν και πέφτουν πολλές βροχές στη διάρκεια του χρόνου, τα χιόνια είναι σπάνια ακόμα και στα ορεινά των νησιών.

Ο πληθυσμός των Επτανήσων είναι περίπου 182.643 κάτοικοι. Η οικονομική ζωή των κατοίκων αυτών, βασίζεται στη γεωργική παραγωγή, την εκτροφή αιγοπροβάτων και χοντρών ζώων, στα παραδοσιακά προϊόντα και το καλοκαίρι στον τουρισμό.

Τα Ιόνια νησιά αποτελούνται από τα νησιά Κέρκυρα, Λευκάδα, Ιθάκη, Ζάκυνθο, Κεφαλλονιά, Κύθηρα, Παξοί, καθώς και από τα πολύ μικρότερα Σκορπιοί, Μεγανήσι, Κάλαμο, Αντιπαξιό, Οξιά, Στροφάδες, Βλαχέρνες και Ποντικονήσι.

## 8.2 Ιστορία



Από τα μυθικά χρόνια, κάθε νησί είχε παρουσιάσει δική του ιστορία. Λαμπρό παράδειγμα του πολιτισμού των Επτανήσων είναι η Κέρκυρα που κατοικούσε ο θρυλικός ναυτικός λαός των Φαιάκων και η Ιθάκη, το νησί του πολυμήχανου Οδυσσέα.

Τα νησιά περνούν στα χέρια των Φράγκων την εποχή που άκμαζε η Βυζαντινή Αυτοκρατορία και αργότερα στα χέρια των Ενετών. Για μικρό χρονικό διάστημα κατακτιόνται από τους Γάλλους και τους Ρώσους για να καταλήξουν τελικά στα χέρια των Άγγλων.

Αν και υποφέρανε πολύ λιγότερο από τις υπόλοιπες περιοχές της Ελλάδας, αρκετοί γνωστοί επτανήσιοι πολέμησαν ενάντια στον Τούρκο κατακτητή.

Τα νησιά δημιούργησαν δικό τους πολιτισμό καθώς οι κάτοικοι τους θεωρούνταν ιδιαίτερα μορφωμένοι και καλλιεργημένοι. Πολλοί εθνικοί ποιητές της Ελλάδας έζησαν εκεί, με σημαντικότερους τους Σολωμό, Κάλβο, Βαλαωρίτη και Σικελιανό.

Η ένωση των Ιόνιων νησιών με την Ελλάδα, έγινε το 1864.

## 8.3 Προϊόντα Ιόνιων νησιών

### Α) Λικέρ Κουμ Κουατ Κέρκυρας



Τα τελευταία 150 χρόνια καλλιεργείται στην Κέρκυρα η ιαπωνική ποικιλία πορτοκαλιών κουμ κουάτ. Από τα πορτοκάλια αυτά, με το χαρακτηριστικά μικρό σχήμα, παρασκευάζεται το περίφημο λικέρ με το πορτοκαλοκίτρινο χρώμα και τη γλυκώξινη γεύση.

### Β) Φακές Λευκάδας

Φημισμένο προϊόν των Επτανήσων είναι οι φακές Εγκλουβής στη Λευκάδα. Κάθε χρόνο γίνεται και η Ετήσια Γιορτή της Φακής όπου διανέμεται παραδοσιακό φαγητό με φακές για να γνωρίσουν οι επισκέπτες του νησιού το εξαιρετικό όσπριο.



**Γ) Θυμαρίσιο μέλι Κεφαλονιάς**

Η θερμοκρασία της Κεφαλονιάς παίζει καθοριστικό ρόλο στη παραγωγή του πιο αρωματικού θυμαρίσιου μελιού της Ελλάδας. Έχει εκπληκτική γλυκιά γεύση και βαθύ χρυσαφένιο χρώμα. Χαρακτηριστικό του είναι ότι σπάνια στερεοποιείται, βρίσκεται σχεδόν πάντα σε ρευστή μορφή.

**Δ) Ρομπόλα κρασί Κεφαλονιάς**

Τα κλήματα στη Ρομπόλα Κεφαλονιάς ξεπηδούν κυριολεκτικά από τους βράχους, αυτός είναι και ο λόγος που οι Βενετοί ονόμασαν το κρασί «Vino di dasso», δηλαδή κρασί της πέτρας. Η ρομπόλα έχει λευκό χρώμα, έντονο φρουτένιο άρωμα και χαρακτηριστική οξύτητα στη γεύση. Παράγεται αποκλειστικά στην Κεφαλονιά.

**Ε) Νεροκρέμμυδα Ζακύνθου**

Αυτή η μοναδική ποικιλία κρεμμυδιών, καλλιεργείται αποκλειστικά στη Ζάκυνθο. Έχει χαρακτηριστικό στρογγυλό σχήμα και μεγάλο μέγεθος. Το χρώμα των νεροκρέμμυδων είναι έντονα λευκό ακόμα και στα φύλλα και η γεύση του είναι γλυκιά.

**8.4 Επτανησιακή Παραδοσιακή Κουζίνα**

Η παραδοσιακή κουζίνα των Ιόνιων νησιών είναι επηρεασμένη από την Ιταλική λόγω της πολύχρονης Ενετοκρατίας στα νησιά. Η νοστιμιά της, βασίζεται στην αγνότητα των τοπικών προϊόντων, στους εξαιρετικούς συνδυασμούς αλλά και στο μεράκι των Επτανήσιων.



Κάθε νησί έχει τις δικές του σπεσιαλιτέ που μαγεύουν τον επισκέπτη. Στην Κέρκυρα, η περίφημη «παστιτσάδα με κόκορα» (κοκκινιστός κόκορας με χοντρά μακαρόνια και τριμμένο τυρί) και το «σοφρίτο», στη Λευκάδα το «μπουρδέτο» (συνδυασμός διάφορων ψαριών μαγειρεμένων στην κατσαρόλα με κρεμμύδια και πιπέρι) και ο «Λευκαδίτικος

μπακαλιάρος»(ξηρός παστός μπακαλιάρος στην κατσαρόλα με σκόρδα και πατάτες), στην Κεφαλονιά η «κακαβιά»(ψαρόσουπα από ποικιλία πετρόψαρων) και η «στραπατσάδα»(είδος ομελέτας με ντομάτα και λαχανικά) και στη Ζάκυνθο το «ραγού». Αυτά είναι λίγα μόνο από τα υπέροχα φαγητά που αναδεικνύουν την ευστροφία των Επτανήσιων πάνω στη μαγειρική αλλά και την διαφορετικότητα της παραδοσιακής κουζίνας τους σε σχέση με την υπόλοιπη Ελλάδα.



σε κόκκινη καραμέλα).

Στα νησιά του Ιονίου δημιουργήθηκε και αξιόλογη ζαχαροπλαστική με κύρια υλικά το μέλι και τους ξηρούς καρπούς. Φημισμένα είναι τα «παστέλια»(γλύκισμα με σουσάμι και μέλι) και τα «μαντολάτα»(γλύκισμα από μαρέγκα, άχνη ζάχαρη και αμύδαλα) καθώς και οι «μάντολες»(αμύδαλα βουτηγμένα

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

# Νησιά Αιγαίου

### 9.1 Γενικά



Τα νησιά του Αιγαίου είναι διάσπαρτα μέσα στο πέλαγος που απλώνεται μεταξύ Ελλάδας και Μικράς Ασία και οι κάτοικοι τους υπολογίζονται στους 428.500. Στα νησιά δεν περιλαμβάνεται η Εύβοια και οι Βόρειες Σποράδες, αν και βρέχονται από το Αιγαίο Πέλαγος.

Η έκταση των νησιών είναι 9.113 τ.χλμ. και τα περισσότερα έχουν ορεινό ή ημιορεινό έδαφος, χωρίς ιδιαίτερη βλάστηση. Στα μικρότερα από τα νησιά δεν υπάρχει πόσιμο νερό και αναγκάζονται να μεταφέρουν νερό με ειδικά πλοία.



Η έκταση των νησιών είναι 9.113 τ.χλμ. και τα περισσότερα έχουν ορεινό ή ημιορεινό έδαφος, χωρίς ιδιαίτερη βλάστηση. Στα μικρότερα από τα νησιά δεν υπάρχει πόσιμο νερό και αναγκάζονται να μεταφέρουν νερό με ειδικά πλοία. Οι παραλίες των Αιγαίοπελαγίτικων νησιών παρουσιάζουν απίστευτη ποικιλία. Είτε έχουν παχιά ή χοντρή άμμος, είτε απότομα βράχια, παραμένουν πανέμορφες και γραφικές.

Το κλίμα είναι μεσογειακό με πολλές βροχές το χειμώνα και δροσιά το καλοκαίρι. Κατά τους καλοκαιρινούς μήνες μάλιστα, κάποια από τα νησιά του Αιγαίου μαστίζονται από τα μελτέμια, ανέμους που ρίχνουν την θερμοκρασία αρκετά χαμηλά.





και Δωδεκανήσων.

Η οικονομία των νησιών είναι ανόμοια. Υπάρχουν νησιά που βασίζονται στην αγροτική καλλιέργεια και την εκτροφή ζώων και άλλα που στηρίζονται στην αλιεία και την σπογγαλιεία. Τους καλοκαιρινούς μήνες, η πλειοψηφία των Αιγαιοπελαγίτικων νησιών βασίζεται στον τουρισμό και τη ναυτιλία.

Οι νομοί που ανήκουν στο διαμέρισμα του Αιγαίου είναι οι Λέσβου, Χίου, Κυκλάδων, Σάμου

## 9.2 Ιστορία

Όπως και στις υπόλοιπες περιοχές της Ελλάδας, τα νησιά του Αιγαίου Πελάγους κατοικούνται από τα προϊστορικά χρόνια.

Οι αρχαίοι κάτοικοι ανέπτυξαν πολιτισμό ισάξιο με εκείνο της Κρήτης και της Πελοποννήσου. Συγκεκριμένα, στα νησιά των Κυκλάδων αναπτύχθηκε ο Κυκλαδικός πολιτισμός από το 2600π.Χ.-1100π.Χ. Οι Κυκλαδίτες ήταν τολμηρή θαλασσοπόροι και εκπληκτικοί καλλιτέχνες. Κατασκεύαζαν ειδώλια από λευκό μάρμαρο και πανέμορφα αγγεία που έχουν διατηρηθεί ως τις μέρες μας.



Ιδιαίτερη ακμή γνώρισε ο προϊστορικό Κυκλαδικός πολιτισμός στο νησί της Σαντορίνης. Ανασκαφές έφεραν στο φως, μέρος μιας προϊστορικής εντυπωσιακά ανεπτυγμένης πόλης, καθώς και υπέροχες τοιχογραφίες της τεχνοτροπίας «φρέσκο». Μετά την έκρηξη του ηφαιστείου στο νησί, ο Κυκλαδικός πολιτισμός παράκμασε δίνοντας τη θέση του

στον Ελλαδικό της ηπειρωτικής Ελλάδας.

Στους Βυζαντινούς χρόνους, τα Αιγαιοπελαγίτικα νησιά υπέφεραν από Σαρακηνούς πειρατές ενώ αργότερα κατακτήθηκαν από τους Φράγκους, αποτελώντας μικρά Ενετικά κρατίδια τα οποία υποδουλώθηκαν στους Τούρκους.

Το 1821, στα νησιά δημιουργήθηκε σημαντική Ελληνική ναυτική δύναμη που πρόσφερε τις υπηρεσίες της στον αγώνα κατά των Τούρκων με εντυπωσιακά αποτελέσματα.

Με τη δημιουργία του ανεξάρτητου Ελληνικού κράτους, προσαρτήθηκαν οι Κυκλάδες ενώ τα Δωδεκάνησα παραχωρήθηκαν στην Ελλάδα από τους Ιταλούς, μόλις το 1947.

### **9.3 Προϊόντα νησιών Αιγαίου**

#### **A) Λικέρ κίτρο Νάξου**

Το λικέρ έχει σαν βάση τα φύλλα του εσπεριδοειδούς κίτρο και το χρώμα του είναι απόλυτα φυσικό. Υπάρχει σε τρεις τύπους, το κίτρινο λικέρ δεν περιέχει ζάχαρη, το λευκό περιέχει λίγη ενώ το πράσινο λικέρ περιέχει αρκετή ζάχαρη. Η γεύση του λικέρ είναι αυτή του κίτρου και το άρωμα του είναι φρουτένιο και εμπλουτισμένο με λευκά ανθάρια εσπεριδοειδών.

#### **B) Μανταρίνια Χίου**



Τα μανταρίνια της Χίου αποτελούν το 20% της συνολικής παραγωγής της Ελλάδας. Καλλιεργούνται στον κάμπο της Χίου και η συστηματική παραγωγή τους καθιερώθηκε από του Γενοβέζους κατακτητές το 1348. Η Χιώτικη ποικιλία μανταρινιών είναι μοναδική στην Ελλάδα.

#### **Γ) Λαδοτύρι Μυτιλήνης**

Το λαδοτύρι είναι το πεντανόστιμο τυρί σε κεφάλι που παρασκευάζεται στο νησί της Μυτιλήνης. Το όνομα του το πήρε από την συντήρηση του στο ελαιόλαδο. Φτιάχνεται από πρόβειο ή πρόβειο και κατσικίσιο γάλα και έχει χαρακτηριστική γεύση λόγω του λαδιού.

#### **Δ) Μαστίχα Χίου**

Σίγουρα το πιο φημισμένο προϊόν των νησιών του Αιγαίου, όχι μόνο στην Ελλάδα αλλά και στο εξωτερικό. Η ζήτηση της είναι τόσο μεγάλη που το προϊόν δεν επαρκεί για να την καλύψει. Τα μαστιχόδεντρα φύονται αποκλειστικά στη Χίο αφού οι προσπάθειες για μαστιχοκαλλιέργεια σε άλλες περιοχές της Ελλάδας, απέτυχε.

**Ε) Φάβα Σαντορίνης**

Το όσπριο φάβα είναι γνωστό για τη νοστιμιά και την ευκολία μαγειρέματος του. Η φάβα χρησιμοποιείται στο νησί της Σαντορίνης για βάση σε διάφορα φαγητά καθώς ο πουρές της μπορεί να αναμειχθεί τέλεια με σάλτσα ντομάτας, κάπαρη, κρεμμύδια, κρέας ή ψάρι.

**ΣΤ) Κρασιά Σαντορίνης**

Η παράδοση της αμπελουργίας στη Σαντορίνη κρατά εδώ και 3.500 χρόνια. Με την αρωματικότερη ποικιλία σταφυλιού στη Μεσόγειο, οι αμπελώνες καταλαμβάνουν 12.000 στρέμματα και παράγουν φημισμένα κρασιά.

**Ζ) Κρασιά Σάμου**

Τα  $\frac{3}{4}$  της παραγωγής του Σαμιώτικου κρασιού εξάγεται. Αυτό κάνει το κρασί περίφημο στο εξωτερικό και βοηθά στην οικονομία της Ελλάδας. Χαρακτηριστικό του Σαμιώτικου κρασιού είναι η γλυκιά γεύση που το κατατάσσει σε ένα από τα ευγενέστερα γλυκά κρασιά του κόσμου.

**9.4 Αιγαιοπελαγίτικη παραδοσιακή κουζίνα**

Είναι ιδιαίτερα δύσκολο να μιλήσει κανείς για παραδοσιακή Αιγαιοπελαγίτικη κουζίνα καθώς τα νησιά είναι πάρα πολλά και έχουν διαφορετικές επιρροές ανά τους αιώνες. Το σίγουρο πάντως είναι πως υπάρχουν κάποια παραδοσιακά πιάτα που αποτελούν και αντιπροσωπευτικό δείγμα της κουζίνας των νησιών του Αιγαίου Πελάγους.



Στη Σαντορίνη, το όσπριο φάβα και η κάπαρη δίνουν μοναδική γεύση στο τραπέζι, ειδικά όταν παντρεύονται σε έναν μαλακό πουρέ.

Στη Νάξο, τα φημισμένα κρεατικά έχουν το πρώτο ρόλο στη διατροφή των κατοίκων συνοδευμένα με τις τοπικές πατάτες.



Στη Μύκονο, που τα άγρια χορταρικά βρίσκονται σε αφθονία, φτιάχνουν την παραδοσιακή «χορτόπιτα»(πίτα με αγριόχορτα και τυρί) αλλά και το «σαλάχι σκορδαλιά»(τηγανιτό σαλάχι με πουρέ από πατάτα και σκόρδο).

Στο νησί της Μήλου, η παραδοσιακή σπεσιαλιτέ είναι η σούπα «παστοπόδαρα» με τυλιχτά χοιρινά ποδαράκια σε σούπα αυγολέμονο.

Αν και αυτές αποτελούν ένα ελάχιστο δείγμα της παραδοσιακής Αιγαιοπελαγίτικης κουζίνας, είναι αρκετές για να αναδείξουν την φαντασία των νησιωτών και τις υπέροχες γεύσεις που συνδέονται με την ξεχωριστή ομορφιά κάθε νησιού.

## Επίλογος

Η παραδοσιακή κουζίνα αποτελεί έκφραση του παρελθόντος. Από τις πιο απομακρυσμένες Ελληνικές περιοχές μέχρι τα μεγάλα αστικά κέντρα, οι Έλληνες την τιμούν καθημερινά και μαθαίνουν στα παιδιά τους τα μυστικά της.

Με γεύσεις υπέροχες και προϊόντα φαινομενικά ασύμβατα μεταξύ τους, η Ελληνική παραδοσιακή μαγειρική παντρεύει το παρελθόν με το παρόν και δίνει ένα μοναδικό γευστικό αποτέλεσμα με ρίζες που χάνονται στους αιώνες.

Μοναδική, υγιεινή, πλούσια, απρόβλεπτα νόστιμη. Αυτή είναι η Ελληνική κουζίνα.



## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

### Δέκα Παραδοσιακά Ελληνικά Μενού

Τα παρακάτω μενού διαλέχθηκαν σύμφωνα με τα παραδοσιακά φαγητά κάθε γεωγραφικού διαμερίσματος και αποτελούν αντιπροσωπευτικό δείγμα της παραδοσιακής κουζίνας κάθε περιοχής.

#### 1) Κρητικό μενού:

- Κουβέρ
- Καλιτσούνια (Βουτσινά Ε., 1998, Α':149)
- Χοχλιοί μπουμπουριστοί (Αλεξιάδου Β., Α':24)
- Κατσίκι με σταμναγκάθι (Αλεξιάδου Β., Α':44)
- Κουκουβάγια με ντάκο (Αλεξιάδου Β., Α':20)
- Τυρί
- Ξεροτήγανα Σφακιανά (Αλεξιάδου Β., Α':62)

#### 2) Πελοποννησιακό μενού:

- Κουβέρ
- Πρασόπιτα ([www.hungry.gr](http://www.hungry.gr))
- Χυλοπίτες με πατάτες ([www.mani.org.gr](http://www.mani.org.gr))
- Χοιρινό με σάλτσα καρυδιού ([www.hungry.gr](http://www.hungry.gr))
- Σαλάτα εποχής
- Τυρί
- Καρυδάτο Ράχωβας (Βουτσινά Ε., 1998, Β':112)



**3) Στερεοελλαδίτικο μενού:**

- Κουβέρ
- Φρυγαδέλεια Ρουμελιώτικα (Αλεξιάδου Β, TV Ζαπ:3)
- Ψάρι αλα Σπετσιώτα ([www.hungry.gr](http://www.hungry.gr))
- Μοσχαρακι φούρνου
- Σαλάτα αγγοτάραχο ( [www.roumeliotikiestia.com](http://www.roumeliotikiestia.com))
- Τυρί
- Καπούτσι γλυκό (Βουτσινά Ε., 1998, Β':25)

**4) Θεσσαλικό μενού:**

- Κουβέρ
- Μπατζίνα (Βουτσινά Ε., 1998, Α':85)
- Λιανώματα ([www.hungry.gr](http://www.hungry.gr))
- Αρνάκι πρασοσέλινο ([www.cook.idx.gr](http://www.cook.idx.gr))
- Σαλάτα εποχής
- Τυρί
- Χαλβάς Φαρσάλων (Βουτσινά Ε., 1998, Β':125)

**5) Ηπειρώτικο μενού:**

- Κουβέρ
- Μπατσαριά ([www.agrotravel.gr](http://www.agrotravel.gr))
- Πέστροφα Ηπείρου (Αλεξιάδου Β, TV Ζαπ.:26)
- Γεματιά ([www.hungry.gr](http://www.hungry.gr))
- Σαλάτα εποχής
- Τυρί
- Μπακλαβάς Γιαννιώτικος (Βουτσινά Ε., 1998, Β':88)

**6) Μακεδονίτικο μενού:**

- Κουβέρ
- Ταραμοκεφτέδες ([www.hungry.gr](http://www.hungry.gr))
- Χταποδάκι Μακεδονίτικο ([www.groumed.gr](http://www.groumed.gr))
- Γαλέος με σαφράν
- Σαλάτα εποχής
- Τυρί
- Ισλί Βέροιας (Βουτσινά Ε., 1998, Β':90)

**7) Θρακιώτικο μενού:**

- Κουβέρ
- Τηγανιτές λιαστές ντομάτες (Βουτσινά Ε., 1998, Δ':67)
- Τζιγεροσαρμάδες (Βουτσινά Ε., 1998, Γ':53)
- Καβουρμάς με πράσα (Βουτσινά Ε., 1998, Δ':19)
- Λαχανοσαλάτα τουρσί (Βουτσινά Ε., 1998, Δ':76)
- Τυρί
- Ρετσέλι γλυκό (Βουτσινά Ε., 1998, Β':18)

**8) Επτανησιακό μενού:**

- Κουβέρ
- Κρεατόπιτα Κεφαλονιάς
- Μπουρδέτο (Βουτσινά Ε., 1998, Γ':115)
- Παστιτσάδο κόκορας (Αλεξιάδου Β., TV Ζαπινγκ:15)
- Σαλάτα εποχής
- Τυρί
- Γαλατόπιτα Λευκάδας (Βουτσινά Ε., 1998, Β':70)

**9) Αιγαιοπελαγίτικο μενού:**

- Κουβέρ
- Ντοματοκεφτέδες (Βουτσινά Ε., 1998, Γ':74)
- Φάβα Σαντορίνης
- Σμαρίδα στη θράκα (Βουτσινά Ε., 1998, Δ':55)
- Αχινোসαλάτα (Βουτσινά Ε., 1998, Γ':45)
- Λαδοτύρι Μυτιλήνης
- Μελιτίνα Σαντορίνης (Βουτσινά Ε., 1998, Β':58)

**10) Μενού απ' όλη την Ελλάδα:**

- Κουβέρ
- Μλήνα Σερρών ([www.hungry.gr](http://www.hungry.gr))
- Αγριοσπάραγγα Κεφαλονίτικα ([www.hungry.gr](http://www.hungry.gr))
- Χοιρινό με φασόλια Καστοριάς ([www.in.gr](http://www.in.gr))
- Σαλάτα
- Τυρί
- Κανταΐφι Γιαννιώτικο ([www.epcon.gr](http://www.epcon.gr))



## Βιβλιογραφία

- 1) Αλεξιάδου Βέφα, 29 παραδοσιακές συνταγές απ' όλη την Ελλάδα, Ειδική έκδοση από το περιοδικό TV ΖΑΠΙΝΓΚ.
- 2) Αλεξιάδου Βέφα, Κρητικές Γεύσεις Α' τόμος, Ειδική έκδοση από το υγρό πιάτων AVA PERLE
- 3) Αλεξιάδου Βέφα, Γεύσεις Μακεδονίας Β' τόμος, Ειδική έκδοση από το υγρό πιάτων AVA PERLE.
- 4) Βουτσινά Εύη, 1998, Γεύση Ελληνική Α' τόμος, Εκδόσεις Καστανιώτη
- 5) Βουτσινά Εύη, 1998, Γεύση Ελληνική Β' τόμος, Εκδόσεις Καστανιώτη
- 6) Βουτσινά Εύη, 1998, Γεύση Ελληνική Γ' τόμος, Εκδόσεις Καστανιώτη
- 7) Βουτσινά Εύη, 1998, Γεύση Ελληνική Δ' τόμος, Εκδόσεις Καστανιώτη
- 8) Μπαρμπαρίγου Αργυρό, 2002, Συνταγές του Αιγαίου, Εκδόσεις Λιβάνη
- 9) Κόχυλα Νταϊάνα, 2003, Η Ελλάδα της Γεύσεις, Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα
- 10) Εγκυκλοπαίδεια Υδρία, 1989, Εκδόσεις Γ. Αξιωτέλης και Σια Ε.Π.Ε

## Διευθύνσεις Internet

- 1) [www.hungry.gr](http://www.hungry.gr)
- 2) [www.in.gr](http://www.in.gr)
- 3) [www.agrotravel.gr](http://www.agrotravel.gr)
- 4) [www.hania.gr](http://www.hania.gr)
- 5) [www.cretan-nutrition.gr](http://www.cretan-nutrition.gr)
- 6) [www.ert.gr/menoumellada/](http://www.ert.gr/menoumellada/)
- 7) [www.epiruschef.gr](http://www.epiruschef.gr)
- 8) [www.fagito.gr](http://www.fagito.gr)
- 9) [www.groumed.gr](http://www.groumed.gr)

## Περιεχόμενα

Πρόλογος .....	1
Εισαγωγή.....	2
Κεφάλαιο 1: Κρήτη.....	4
1.1 Γενικά.....	4
1.2 Ιστορία.....	5
1.3 Προϊόντα Κρήτης.....	6
1.4 Κρητική παραδοσιακή κουζίνα.....	7
Κεφάλαιο 2: Πελοπόννησος.....	9
2.1 Γενικά.....	9
2.2 Ιστορία.....	10
2.3 Προϊόντα Πελοποννήσου.....	11
2.4 Πελοποννησιακή παραδοσιακή κουζίνα.....	12
Κεφάλαιο 3: Στερεά Ελλάδα.....	13
3.1 Γενικά.....	13
3.2 Ιστορία.....	14
3.3 Προϊόντα Στερεάς Ελλάδας.....	15
3.4 Στερεοελλαδίτικη παραδοσιακή κουζίνα.....	16
Κεφάλαιο 4: Θεσσαλία.....	18
4.1 Γενικά.....	18
4.2 Ιστορία.....	19
4.3 Προϊόντα Θεσσαλίας.....	19
4.4 Θεσσαλική παραδοσιακή κουζίνα.....	20
Κεφάλαιο 5: Ήπειρος.....	22
5.1 Γενικά.....	22
5.2 Ιστορία.....	23
5.3 Προϊόντα Ηπείρου.....	23
5.4 Ηπειρώτικη παραδοσιακή κουζίνα.....	24
Κεφάλαιο 6: Μακεδονία.....	26
6.1 Γενικά.....	26
6.2 Ιστορία.....	27
6.3 Προϊόντα Μακεδονίας.....	27
6.4 Μακεδονική παραδοσιακή κουζίνα.....	29
Κεφάλαιο 7: Θράκη.....	30
7.1 Γενικά.....	30
7.2 Ιστορία.....	31



7.3 Προϊόντα Θράκης.....	31
7.4 Θρακιώτικη παραδοσιακή κουζίνα.....	32
Κεφάλαιο 8: Ιόνια Νησιά.....	33
8.1 Γενικά.....	33
8.2 Ιστορία.....	34
8.3 Προϊόντα Ιόνιων νησιών.....	34
8.4 Επτανησιακή παραδοσιακή κουζίνα.....	35
Κεφάλαιο 9: Νησιά Αιγαίου.....	37
9.1 Γενικά.....	37
9.2 Ιστορία.....	38
9.3 Προϊόντα νησιών Αιγαίου.....	39
9.4 Αιγαιοπελαγίτικη παραδοσιακή κουζίνα.....	40
Επilogος.....	42
Παράρτημα.....	43
Βιβλιογραφία.....	47
Διευθύνσεις Internet.....	48
Περιεχόμενα.....	49