



**ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ Τ.Ε.Ι ΠΑΤΡΑΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ**

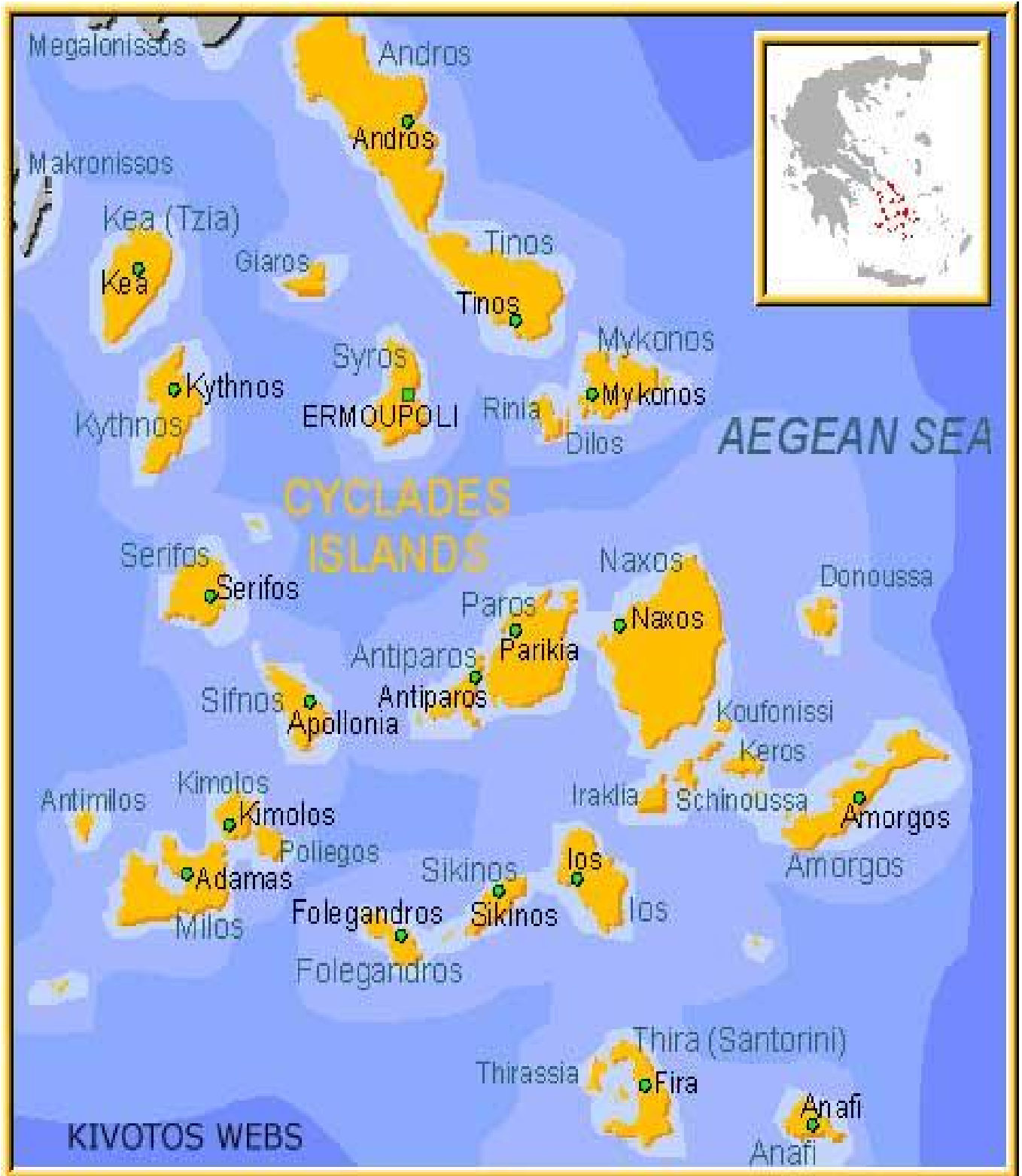
**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

***<<Παραδοσιακή Ελληνική Κουζίνα. Μελέτη Περίπτωσης Νομού Κυκλάδων>>***

***Ολίβια Τζήλιου***

**Εισηγήτρια- Κ. Μαρουσώ Παπανικολάου**

***ΜΑΙΟΣ 2013***



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

1.1 ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ.....	ΣΕΛ.5
1.2 ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ ΤΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ.....	ΣΕΛ.6
1.3 ΠΟΤΕ ΞΕΚΙΝΗΣΕ Ο ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ.....	ΣΕΛ.6
1.4 ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΟΥΡΙΣΜΟ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ....	ΣΕΛ.6-9

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

2.1 ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ.....	ΣΕΛ.11
2.1.1 ΣΥΝΕΔΡΙΑΚΟΣ ΚΑΙ ΕΚΘΕΣΙΑΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ.....	ΣΕΛ.11
2.1.2 ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ.....	ΣΕΛ. 12
2.1.3 ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ.....	ΣΕΛ.12
2.1.4 ΟΙΚΟΤΟΥΡΙΣΜΟΣ.....	ΣΕΛ.13
2.1.5 ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΣ-ΙΑΜΑΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ.....	ΣΕΛ.13
2.1.6 ΑΓΡΟΤΟΥΡΙΣΜΟΣ.....	ΣΕΛ.14
2.1.7 ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ.....	ΣΕΛ.14-15
2.1.8 ΘΑΛΑΣΣΙΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ.....	ΣΕΛ.15-16
2.1.9 ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ.....	ΣΕΛ.16
2.1.10 ΧΕΙΜΑΡΙΝΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ.....	ΣΕΛ.17
2.1.11 ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ.....	ΣΕΛ.18
2.1.12 ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ.....	ΣΕΛ.18
2.2 ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΣΤΙΣ ΚΥΚΛΑΔΕΣ.....	ΣΕΛ.19
2.2.1 ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ.....	ΣΕΛ.19-20
2.2.2 ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ.....	ΣΕΛ.20
2.2.3 ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ.....	ΣΕΛ.21-22
2.2.4 ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ.....	ΣΕΛ.22-24
2.2.5 ΥΠΑΙΘΡΙΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ.....	ΣΕΛ.24-25
2.2.6 ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑΣ.....	ΣΕΛ.25

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

3.1 ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ.....	ΣΕΛ.27-34
3.2 ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ.....	ΣΕΛ.35-36
3.3 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΡΧΑΙΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ.....	ΣΕΛ.37-39

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

4.1 ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΚΥΚΛΑΔΕΣ.....	ΣΕΛ.41-59
---	-----------

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ

5.1 ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΣΤΙΣ ΚΥΚΛΑΔΕΣ.....	ΣΕΛ.61-63
5.2 ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ΤΩΝ ΚΥΚΛΑΔΩΝ.....	ΣΕΛ.63-64
5.3 ΤΟΠΙΚΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ.....	ΣΕΛ.65-76
5.4 ΤΟΠΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ.....	ΣΕΛ.77-83

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ

6.1 ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.....	ΣΕΛ.85
6.2 ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΙΤΑ.....	ΣΕΛ.86
6.2.1 ΒΑΣΙΚΑ ΖΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΟΥΝ ΤΗΝ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΙΤΑ.....	ΣΕΛ.87-89
6.3 ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΗΜΕΡΑ.....	ΣΕΛ.89-90
6.4 ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ.....	ΣΕΛ.90
6.4.1 ΤΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ.....	ΣΕΛ.90-91
6.4.2 ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΗΜΕΡΙΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.....	ΣΕΛ.92
6.4.3 ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ.....	ΣΕΛ. 92-93
6.5 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ.....	ΣΕΛ.94-95
6.6 ΚΡΗΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ.....	ΣΕΛ.96-97
6.7 ΕΡΕΥΝΕΣ.....	ΣΕΛ.97-100

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ**

**ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ**

**ΕΛΛΑΔΑ**

## 1.1 Ορισμός του Τουρισμού

Πολλές είναι οι προσπάθειες που έχουν γίνει για να δοθεί ένας επακριβής ορισμός του Τουρισμού. Από τα κύρια χαρακτηριστικά του, πέντε μπορούν να εξακριβωθούν εννοιολογικά και συγκεκριμένα τα εξής:

- Ο τουρισμός είναι αποτέλεσμα μεμονωμένης ή ομαδικής μετακίνησης ανθρώπων σε διάφορους τουριστικούς προορισμούς και η διαμονή τους σε αυτούς επί τουλάχιστον ένα 24ωρο με σκοπό την ικανοποίηση των ψυχαγωγικών τους αναγκών.
- Οι διάφορες μορφές του τουρισμού περιλαμβάνουν απαραίτητα δύο βασικά στοιχεία: Το ταξίδι στον τουριστικό προορισμό και τη διαμονή σε αυτόν, συμπεριλαμβανομένου της διατροφής.
- Το ταξίδι και η διαμονή λαμβάνουν χώρα εκτός του τόπου της μόνιμης διαμονής των ανθρώπων που αποφασίζουν να μετακινηθούν για τουριστικούς λόγους.
- Η μετακίνηση ανθρώπων σε διάφορους τουριστικούς προορισμούς είναι προσωρινού και βραχυχρόνιου χαρακτήρα, που σημαίνει ότι πρόθεσή τους είναι να επιστρέψουν στον τόπο της μόνιμης κατοικίας τους μέσα σε λίγες, μέρες βδομάδες ή μήνες.
- Οι άνθρωποι επισκέπτονται τουριστικούς προορισμούς για τουριστικούς λόγους, δηλαδή για λόγους άλλους από εκείνους της μόνιμης διαμονής τους ή της επαγγελματικής απασχόλησής τους.

Το 1941 οι καθηγητές Hunziker και Krapf του Πανεπιστημίου της Βέρνης υποστήριξαν την άποψη πως ο τουρισμός πρέπει να οριστεί σαν το σύνολο των φαινομένων και σχέσεων που προκύπτουν από την πραγματοποίηση ενός ταξιδιού σε έναν προορισμό και τη διαμονή σε αυτόν μη μόνιμων κατοίκων του.

Το 1937 η Επιτροπή Εμπειρογνομόνων της Κοινωνίας των Εθνών σύστησε στις χώρες-μέλη της να υιοθετήσουν έναν ορισμό που χαρακτήριζε τον τουρίστα σαν ένα άτομο που ταξιδεύει για ένα χρονικό διάστημα 24 ωρών ή περισσότερο σε μια χώρα διαφορετική από εκείνη που διαμένει μόνιμα.

Δυόμιση δεκαετίες αργότερα, το 1963 η Διάσκεψη των Ηνωμένων Εθνών για Διεθνή Ταξίδια και Τουρισμό, που πραγματοποιήθηκε στη Ρώμη συμφώνησε ο όρος επισκέπτης να περιγράφει κάθε άτομο που επισκέπτεται μία χώρα διαφορετική από εκείνη που διαμένει μόνιμα, για οποιοδήποτε λόγο εκτός από εκείνο της άσκησης ενός επαγγέλματος για το οποίο να αμείβεται με χρηματικούς πόρους της χώρας την οποία επισκέπτεται. Ο ορισμός αυτό καλύπτει δύο κατηγορίες επισκεπτών:

- Τους *τουρίστες*: άτομα που επισκέπτονται μια χώρα και διαμένουν σε αυτήν τουλάχιστον επί ένα 24ωρο, και των οποίων οι λόγοι επίσκεψης είναι τις περισσότερες φορές διακοπές, επαγγελματικοί, υγείας, σπουδές, συμμετοχή σε αποστολή ή σύσκεψη ή συνέδριο, επίσκεψη φίλων ή συγγενών, θρησκευτικοί και άθληση.
- Τους *εκδρομείς*: άτομα που επισκέπτονται μια χώρα και διαμένουν σε αυτή λιγότερο από ένα 24ωρο. Σε αυτούς περιλαμβάνονται οι επιβάτες κρουαζιερόπλοιων, οι επισκέπτες που έρχονται και φεύγουν την ίδια μέρα χωρίς να διανυκτερεύσουν, καθώς επίσης και τα πληρώματα πλοίων, αεροπλάνων κλπ.

## 1.2 Διακρίσεις του τουρισμού

- Εγχώριος τουρισμός (domestic tourism): ο τουρισμός των κατοίκων μίας χώρας όταν ταξιδεύουν μόνο εντός αυτής (πχ. ένας Αθηναίος πηγαίνει στην Τρίπολη)
- Εξερχόμενος τουρισμός (outbound tourism): αφορά στους μόνιμους κατοίκους μίας χώρας οι οποίοι ταξιδεύουν σε μία άλλη χώρα (πχ. ένας Έλληνας που ταξιδεύει στη Γαλλία)
- Εισερχόμενος τουρισμός (inbound tourism): ο τουρισμός των αλλοδαπών οι οποίοι ταξιδεύουν σε δεδομένη χώρα (πχ. ένας Γάλλος που ταξιδεύει στην Ελλάδα)
- Διεθνής τουρισμός (international tourism): το σύνολο του εισερχόμενου και του εξερχόμενου τουρισμού.
- Εσωτερικός τουρισμός (internal tourism): το σύνολο του εγχώριου και του εισερχόμενου τουρισμού
- Εθνικός τουρισμός: (national tourism): το σύνολο του εγχώριου και του εξερχόμενου τουρισμού.

([www.eot.gr](http://www.eot.gr)) ([www.visitgreece.gr](http://www.visitgreece.gr))

## 1.3 Πότε ξεκίνησε ο τουρισμός στην Ελλάδα

Ο σύγχρονος τουρισμός στην Ελλάδα άρχισε να ανθίζει την δεκαετία του 1960. Καθώς τα χρόνια περνούσαν όλο και περισσότεροι άρχισαν να επισκέπτονται την Ελλάδα και από την δεκαετία του 1970 η Ελλάδα είχε πλέον μπει για τα καλά στην εποχή του μαζικού τουρισμού.

## 1.4 ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΟΥΡΙΣΜΟ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

### ΕΟΤ

Πρόκειται για τον κρατικό φορέα του τουριστικού τομέα με κύρια αποστολή την οργάνωση, ανάπτυξη και προώθηση του τουρισμού στην Ελλάδα με την αξιοποίηση όλων των δυνατοτήτων της χώρας, ακολουθώντας δράσεις τουριστικής προβολής της Ελλάδας στο εσωτερικό και το εξωτερικό, εποπτείας και ελέγχου της γενικότερης τουριστικής αγοράς, αλλά και κάθε άλλη δραστηριότητα που κρίνεται απαραίτητη για την υποστήριξη και προβολή του ελληνικού τουριστικού προϊόντος.

Η αποστολή του ΕΟΤ είναι να ενισχύσει την αξία του Ελληνικού Τουρισμού, σε συνεργασία μετηντουριστική βιομηχανία και όλους τους εμπλεκόμενους φορείς με στόχο την αύξηση του εισερχόμενου τουρισμού και ταυτόχρονα τουριστικών εσόδων. Ο ΕΟΤ λειτουργεί με γνώμονα την ανάπτυξη του τουρισμού, του σημαντικότερου πυλώνας οικονομικής και κοινωνικής ανάπτυξης της χώρας, έχοντας πλήρη συνείδηση ότι το παραγόμενο προϊόν του διαχέεται σε όλες τις κοινωνικές ομάδες της χώρας επηρεάζει άμεσα την ποιότητα ζωής των Ελλήνων πολιτών, ανταποκρινόμενος με επιτυχία σε ένα ιδιαίτερα ανταγωνιστικό διεθνές περιβάλλον.

Ο ΕΟΤ έχει συνεργαστεί με την Aegean Airlines και Olympic Air με σκοπό την προώθηση και την διαφήμιση της Ελλάδας στο εξωτερικό. Όπως επίσης ο ΕΟΤ σε συνεργασία με την Vodafone έχει δημιουργήσει μια δωρεάν εφαρμογή στο κινητό προβάλλοντας έτσι το τουριστικό προφίλ χώρας μας. Έχει δημιουργήσει την ιστοσελίδα [www.visitgreece.gr](http://www.visitgreece.gr)

## ΕΣΠΑ

Στόχος του ΕΣΠΑ για την περίοδο 2007 έως 2013 είναι να επιτύχει μία ισορροπημένη ανάπτυξη της χώρας, αποδίδοντας το 82% του προϋπολογισμού σε έργα ανάπτυξης της Περιφέρειας. Με συνολικό προϋπολογισμό 40 δισεκατομμυρίων Ευρώ, το ΕΣΠΑ θα προωθήσει έργα που σχετίζονται άμεσα και έμμεσα με την τουριστική ανάπτυξη και θα προσφέρει πλήθος ευκαιριών σε επενδυτές να συμμετάσχουν σε διάφορα έργα. Για τον Τομέα του Τουρισμού, το ΕΣΠΑ παρέχει σημαντική οικονομική υποστήριξη, με προϋπολογισμό μεγαλύτερο από 500 εκατομμύρια Ευρώ μέχρι το 2013. Ένας από τους βασικούς στόχους του ΕΣΠΑ είναι η αύξηση της ζήτησης και η ποιοτική αναβάθμιση των τουριστικών προϊόντων και υπηρεσιών σε όλα τα επίπεδα. Η υποστήριξη του ΕΣΠΑ εστιάζεται σε:

- Επιμήκυνση της τουριστικής περιόδου σε όλη την Ελλάδα και μείωση της εποχικότητας
- Προβολή της χώρας σε παγκόσμιο επίπεδο ως ασφαλή και ελκυστικό τουριστικό προορισμό
- Αύξηση του αριθμού των διεθνών επισκεπτών
- Ενίσχυση του εγχώριου τουρισμού

## Υπουργείο Πολιτισμού και Τουρισμού

Το Υπουργείο Πολιτισμού και Τουρισμού αντικατοπτρίζει τη σπουδαιότητα του τουρισμού για την ελληνική οικονομία. Ρόλος του είναι να διατυπώνει και να επιβλέπει την τουριστική πολιτική της χώρας. Επίσης, συντονίζει πολλές και διάφορες πολιτικές και έργα ανάπτυξης σε συνεργασία με άλλα υπουργεία, με σκοπό ο τουριστικός τομέας της Ελλάδας να διατηρείται ισχυρός και κερδοφόρος.

Η Ελλάδα είναι ένας παγκοσμίως αναγνωρίσιμος προορισμός και αποτελεί κορυφαίο τουριστικό προορισμό παγκοσμίως. Η Ελλάδα κατατάσσεται ανάμεσα στους Top 10 τουριστικούς προορισμούς για το 2010 σύμφωνα με τη Lonely Planet και επίσης βρίσκεται στη δεύτερη θέση σύμφωνα με τα Telegraph Travel Awards 2008 της Αγγλίας στην κατηγορία της Καλύτερης Ευρωπαϊκής Χώρας. Την τελευταία δεκαετία, ο αριθμός των τουριστών αυξάνεται σταθερά. Το 2004, 14,2 εκατομμύρια άτομα επισκέφθηκαν την Ελλάδα, αριθμός που αυξήθηκε σε 17 εκατομμύρια το 2008 και αναμένεται ότι οι επισκέπτες θα αυξηθούν σε 20 εκατομμύρια τα επόμενα χρόνια, σχεδόν το διπλάσιο του πληθυσμού της χώρας. Η Ελλάδα διαθέτει περισσότερα από 15.000 χιλιόμετρα παραλίας, 190.000 ακτές και 6.000 μεγάλα και μικρότερα νησιά. Οι επισκέπτες ανακαλύπτουν ποικίλες επιλογές σε τομείς όπως η ιστιοπλοΐα και οι κρουαζιέρες, τα ταξίδια κινήτρων και τις αποδράσεις σαββατοκύριακου, που παρουσιάζουν νέες ευκαιρίες σε εξειδικευμένες (niche markets) και ελκυστικές αγορές. Παρθένες παραλίες, επιβλητικά βουνά, πλούσια ιστορία και παραδόσεις, θεαματικά τοπία και φημισμένη φιλοξενία είναι τα στοιχεία που προσελκύουν επισκέπτες από όλο τον κόσμο στον τόπο που γεννήθηκε η δημοκρατία. Το μεσογειακό κλίμα της Ελλάδας είναι ιδανικό για τουρισμό καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου. Σήμερα μία από τις βασικές προτεραιότητες της Ελληνικής Πολιτείας είναι να δημιουργήσει μία δυναμική και βιώσιμη τουριστική υποδομή για όλες τις εποχές του χρόνου που θα ανταποκρίνεται στις προκλήσεις του 21ου αιώνα.

Σύμφωνα με το Travel & Tourism Competitiveness Report, 2009, που δημοσιεύτηκε από το World Economic Forum, η Ελλάδα κατέχει συνολικά την 24η θέση μεταξύ 133 χωρών, και παράλληλα βρίσκεται στο Top 10 σε μία σειρά από σημαντικούς επιμέρους δείκτες (3η Θέση: Prioritization of travel & tourism subindex, 9η θέση: World Heritage cultural sites, 5η θέση: Tourism infrastructure, 1η θέση: Physician density subindex.).

Ο τουρισμός αποτελεί το 18% του ΑΕΠ της Ελλάδας, απασχολεί περισσότερα από 900.000 άτομα και είναι η μεγαλύτερη πηγή άδηλων πόρων της χώρας (36% το 2007).

Σήμερα, λειτουργούν περισσότερα από 9.000 ξενοδοχεία στην Ελλάδα. Το γεωγραφικό εύρος των τουριστικών προορισμών είναι ιδιαίτερα μεγάλο, εξαιτίας του γεγονότος ότι η Ελλάδα διαθέτει πάνω από 6.000 μεγάλα και μικρότερα νησιά. Επιπλέον, η μεγάλη ποικιλία σε φυσικά τοπία, ο

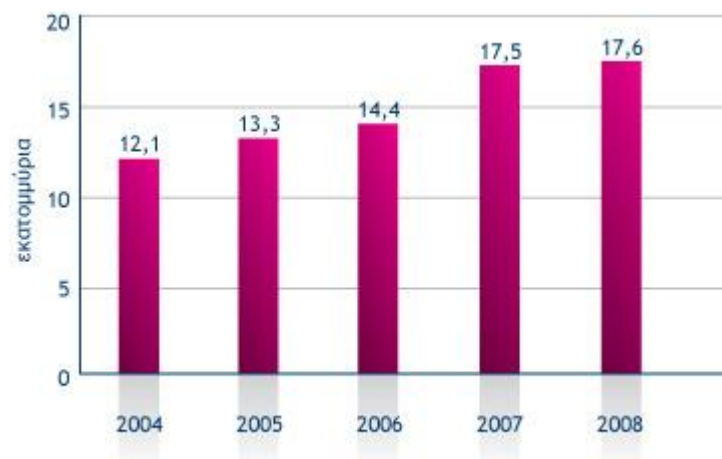
μεγάλος αριθμός ιστορικών μνημείων και χωριών και η δυνατότητα πολλών δραστηριοτήτων υποδηλώνουν ότι οι ευκαιρίες ουσιαστικά είναι απεριόριστες.

Το 85% περίπου των επισκεπτών έρχονται από τη Δυτική Ευρώπη: 21,2% από το Ηνωμένο Βασίλειο, 17,5% από τη Γερμανία, 8,8% από την Ιταλία, 5,3% από τη Γαλλία, 5,2% από την Ολλανδία και 7,5% από σκανδιναβικές χώρες.

Επιπλέον, αυξάνονται όλο και περισσότερο οι επισκέπτες από την Ανατολική Ευρώπη και την Κίνα.

## Τουριστικές

## Αφίξεις



(Πηγή: *Ελληνικός Οργανισμός Τουρισμού και Εθνική Στατιστική Υπηρεσία της Ελλάδος*)

Παρόλο που η χώρα διαθέτει άρτια τουριστική υποδομή, η Ελλάδα έχει θέσει ως στόχο να αναπτύξει περαιτέρω τις τουριστικές της δυνατότητες και να αποτελέσει προορισμό διακοπών για όλο το χρόνο. Το μεσογειακό κλίμα της χώρας είναι ιδανικό για δραστηριότητες, όπως γκολφ και οδοιπορία, και εκτιμάται ότι ένα εκατομμύριο Ευρωπαίοι θεωρούν την Ελλάδα ως υποψήφιο προορισμό δεύτερης κατοικίας.

Σήμερα, το 70% των επισκέψεων λαμβάνει χώρα κατά την περίοδο μεταξύ Μαΐου και Οκτωβρίου, ενώ οι επισκέπτες συγκεντρώνονται κυρίως στην Κρήτη (21% των συνολικών κλινών), στα Δωδεκάνησα (17%), στα Επτάνησα (12%), στην Αττική (9%), στη Χαλκιδική (6,5%) και στις Κυκλάδες (6%).

Υποτομείς του τουρισμού οι οποίοι παρουσιάζουν επενδυτικό ενδιαφέρον είναι τα θέρετρα ολοκληρωμένης τουριστικής ανάπτυξης κατοικιών δεύτερης κατοικίας, γήπεδα γκολφ, ο αθλητικός τουρισμός, ο τουρισμός υγείας και ευεξίας, η αναβάθμιση και κατασκευή νέων μαρίνων, τα συνεδριακά κέντρα, η ανάπτυξη αγροτουριστικών προϊόντων, ο θρησκευτικός τουρισμός, τα ιαματικά κέντρα και κέντρα θαλασσοθεραπείας, ο γαστρονομικός τουρισμός και πλήθος θεματικών επιλογών σχετικά με την πολιτισμική και ιστορική κληρονομιά της Ελλάδας. Σε γενικές γραμμές, τα ξενοδοχεία στην Ελλάδα είναι μικρά σε μέγεθος. Το μέσο μέγεθος του Ελληνικού ξενοδοχείου είναι 76 κλίνες.

Μετά την επιτυχή διοργάνωση των Ολυμπιακών Αγώνων του 2004, η Ελλάδα έγινε το επίκεντρο της τουριστικής αγοράς, σημειώνοντας αλματώδη αύξηση στις επισκέψεις τουριστών. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες αποτέλεσαν καταλυτικό παράγοντα για την ανάπτυξη υποδομών. Ο Διεθνής Αερολιμένας Αθηνών έχει αναγνωριστεί ως ένα από τα καλύτερα αεροδρόμια του κόσμου. Το



2009, ήταν το μοναδικό ευρωπαϊκό αεροδρόμιο που παρουσίασε αύξηση στον αριθμό πτήσεων. Επίσης, τα προγράμματα marketing που υλοποίησε προσέλκυσαν 12 νέες αεροπορικές εταιρείες στην Αθήνα. Τα αεροδρόμια της Ελλάδας, 40 στο σύνολο, εκ των οποίων τα 15 είναι διεθνή, αναβαθμίζονται για να εξυπηρετήσουν τους επισκέπτες και τις πτήσεις τσάρτερ που έχουν πλέον αυξηθεί σημαντικά. Επιπλέον, πρώην στρατιωτικά αεροδρόμια ανά τη χώρα ανακατασκευάζονται για πολιτική χρήση. Το εθνικό οδικό σύστημα συνδέει το Βορρά με το Νότο, την Ανατολή και τη Δύση με ένα ενιαίο και άρτια σχεδιασμένο δίκτυο. Η πρόσφατα ολοκληρωμένη Εγνατία Οδός, που συνδέει την Ηγουμενίτσα με τα Τουρκικά σύνορα, αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα έργα μεταφοράς στην Ευρωπαϊκή Ένωση την τελευταία δεκαετία. Η Ιόνια Οδός όταν ολοκληρωθεί θα συνδέει την Πάτρα με την Ηγουμενίτσα. Η είσοδος στην Ελλάδα μέσω των οδικών δικτύων της χώρας, αυξήθηκε σημαντικά το 2008, υποδεικνύοντας το δυναμισμό των αναδυόμενων αγορών της Νοτιοανατολικής Ευρώπης. Το ανεπτυγμένο δίκτυο των ταχύπλοων πλοίων της Ελλάδας συμπληρώνει τη μεταφορική υποδομή της χώρας.

Η Ελλάδα αποτελεί φυσικό προορισμό για θαλασσολάτρες, διαθέτοντας περισσότερα από 6.000 μεγάλα και μικρότερα νησιά και παραλία έκτασης 15.000 χιλιομέτρων. Υπάρχουν πάνω από 51 μαρίνες και πάνω από 15.000 θέσεις σταθμεύσεις σε όλη την χώρα παρέχοντας υπηρεσίες όπως ανεφοδιασμός καυσίμων, τρόφιμα, τηλεφώνια, διαδίκτυο, νερό ηλεκτρικό ρεύμα κ.α. Σημαντική αύξηση έχει σημειωθεί τα τελευταία χρόνια στα κρουαζιερόπλοια που έχουν ως σταθμό την χώρα μας (τα περισσότερα από αυτά μένουν μοναχά μια μέρα), συμβάλλοντας έτσι στην οικονομία. Ο Τουρισμός αποτελεί μία πολύ σημαντική βιομηχανία, που συνεισφέρει κι αυτή σε μεγάλο ποσοστό του Α.Ε.Π.

(Υπουργείο Πολιτισμού και Τουρισμού) ([www.eot.gr](http://www.eot.gr)) ([www.visitgreece.gr](http://www.visitgreece.gr))

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ**

**ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ**

**ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ**

**ΕΛΛΑΔΑ**

## **2.1 ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ**

Αναμφισβήτητα ο τουρισμός συμβάλλει καθοριστικά στην ταχύρυθμη οικονομική ανάπτυξη και στη δραστική μείωση της ανεργίας στη χώρα μας. Δεν είναι τυχαίο ότι συνεισφέρει περίπου το 18% του ΑΕΠ, αν ληφθούν υπόψη και οι πολλαπλασιαστικές επιδράσεις του στο σύνολο της οικονομίας. Το σύνολο των εσόδων της χώρας μας από τον τουρισμό είναι μεγαλύτερο από το σύνολο της αξίας των εξαγωγών μας, τόσο προϊόντων όσο και υπηρεσιών, και καλύπτει περίπου το 40% του ελλείμματος του ισοζυγίου των εξωτερικών μας πληρωμών. Στον ελληνικό τουρισμό απασχολούνται άμεσα και έμμεσα περίπου 800.000 εργαζόμενοι, το μεγαλύτερο μέρος των οποίων δραστηριοποιείται στην περιφέρεια και σε μικρού ή μεσαίου μεγέθους επιχειρήσεις.

Ωστόσο, για να μπορέσει ο τουρισμός να αποκτήσει ακόμη μεγαλύτερη δυναμική και να βοηθήσει ακόμη περισσότερο στην οικονομία της χώρας θα πρέπει εκτός από τον παραδοσιακό τουρισμό να αναπτύξει και άλλες μορφές όπως συνεδριακό τουρισμό, αθλητικό τουρισμό κ.α. που αποτελούν εναλλακτικές μορφές τουρισμού.

### **2.1.1 Συνεδριακός και εκθεσιακός τουρισμός**

Η μορφή αυτή περιλαμβάνει την οργάνωση συνεδρίων και διεθνών εκθέσεων σε περιοχές που προσφέρουν και άλλες δυνατότητες. Δυστυχώς για τη χώρα μας ενώ οι δυνατότητες που διαθέτει για την ανάπτυξη του τουρισμού αυτού είναι πολύ μεγάλες, βρίσκεται στην τελευταία θέση στη διεθνή συνεδριακή πίτα από την άποψη του αριθμού συνεδρίων που φιλοξενεί ετήσια. Η μέχρι σήμερα πείρα δείχνει ότι όσες ελληνικές ξενοδοχειακές επιχειρήσεις επένδυσαν σε μεγάλα και σύγχρονα συνεδριακά κέντρα διαπίστωσαν ότι ο τζίρος των συνεδριακών πελατών τους ήταν διπλάσιος από αυτόν των άλλων πελατών τους και ότι παρά τη διεθνή ύφεση η ζήτηση για συνεδριακό τουρισμό αυξάνει σε αντίθεση με το γενικό τουρισμό που μειώνεται.

Για την ανάπτυξη του συνεδριακού τουρισμού απαιτείται η λήψη μιας σειράς μέτρων τα οποία σχετίζονται τόσο με την υποδομή όσο και με την αλλαγή του θεσμικού πλαισίου για τους οργανωτές συνεδρίων και εκθέσεων καθώς πολλά μη ειδικευμένα άτομα οργανώνουν σήμερα συνέδρια με αποτέλεσμα να δυσφημίζεται η Ελλάδα στο εξωτερικό. Σε ότι αφορά στο συνεδριακό τουρισμό, η Ελλάδα κατέχει χαμηλή θέση στη διεθνή κατάταξη (22η θέση το 2005). Το 2005 πραγματοποιήθηκαν σε όλες τις χώρες, με βάση τα στοιχεία που συγκεντρώνει το International Congress and Convention Association, 5.283 διεθνή συνέδρια, εκ των οποίων η Ελλάδα προσέλυσε 94, διπλάσιο από τον αντίστοιχο του 1996. Η μέση διάρκεια παραμονής των συνέδρων είναι περίπου 4 ημέρες και η ανά συνέδριο κατανάλωση ξεπερνά τα 2.000 δολάρια. Κατά το 2005 φιλοξενήθηκαν στη χώρα μας 78.347 συνέδριοι, που συμμετείχαν στα 94 συνέδρια διεθνών ενώσεων που διοργανώθηκαν στην Ελλάδα και απέφεραν έσοδα 165 εκ. Ευρώ (το 2,2% του συνόλου παγκοσμίως). Η υπάρχουσα υποδομή σε οργανωμένους χώρους συνεδρίων αναπτύσσεται συνεχώς, ανταποκρινόμενη στο δυναμισμό και τις προοπτικές του τομέα. Η υποδομή αυτή εντοπίζεται κυρίως στα ξενοδοχεία, τα οποία διαθέτουν γενικά αξιόλογη, μέσης δυναμικότητας (500-1.500 ατόμων) συνεδριακή υποδομή και λιγότερο σε οργανωμένους και αυτοτελείς συνεδριακούς χώρους. (πηγή ΕΣΠΑ 2007-2013)

## 2.1.2 Θρησκευτικός τουρισμός

Περιλαμβάνει εκκλησίες, μοναστήρια, πανηγύρεις κλπ, και που στη χώρα μας βρίσκεται ακόμα σε αρχικό στάδιο ανάπτυξης. Η Ελλάδα είναι ίσως μια από τις λίγες χώρες στον κόσμο που μπορεί να αναπτύξει τη μορφή αυτή του τουρισμού, καθώς τα ελληνικά μοναστήρια αποτελούν θαυμάσια τεκμήρια τέχνης και τεχνικής, χτισμένα από το 10ο αιώνα συνδυάζουν την ελληνική ορθόδοξη παράδοση με την εξέλιξη της αρχιτεκτονικής και της ζωγραφικής στον ελληνικό χώρο. Ο ορθόδοξος μοναχισμός έχει προσφέρει σε κάθε γωνιά του τόπου μας θαυμάσια μνημεία, προσαρμοσμένα απόλυτα στη γεωγραφική θέση, το ανάγλυφο του εδάφους και το φυσικό τοπίο. Η θρησκευτική κληρονομιά της Ελλάδας προσελκύει επισκέπτες από όλο τον κόσμο, οι οποίοι επισκέπτονται εκκλησίες και μοναστήρια σε όλη τη χώρα που συχνά βρίσκονται σε περιοχές με εξαιρετικά τοπία. Ο θρησκευτικός τουρισμός συνδυάζει πνευματικά, πολιτισμικά και ιστορικά θέματα και παράλληλα αναδεικνύει την εθνική ταυτότητα της Ελλάδας. Εκτός από τα ταξίδια σε Χριστιανικά Ορθόδοξα μοναστήρια, όπως του Όρους Άθως και των Μετεώρων, οι επισκέπτες έρχονται στην Ελλάδα για να θαυμάσουν και να μελετήσουν τα μοναδικά Βυζαντινά και μετά-Βυζαντινά αριστουργήματα, όπως εικόνες και εικονογραφίες, μωσαϊκά, τοιχογραφίες και ιερά. Τόποι θρησκευτικής λατρείας, από μικρές εκκλησίες σε νησιά έως επιβλητικοί ναοί, αποτελούν θρησκευτική κληρονομιά αιώνων, της οποίας ο πλούτος χαίρει ευρέος σεβασμού. Για παράδειγμα, χιλιάδες επισκέπτες συρρέουν στο νησί της Πάτμου, προκειμένου να επισκεφθούν το Σπήλαιο της Αποκάλυψης, όπου λέγεται ότι ο Άγιος Ιωάννης, ο Θεολόγος, έγραψε την “Αποκάλυψη”. Τέτοιες εμπειρίες συμπληρώνουν πιο δημοφιλείς και παραδοσιακές μορφές τουρισμού και προσφέρουν μοναδικές ευκαιρίες σε όλη την Ελλάδα.

## 2.1.3 Πολιτιστικός τουρισμός

Με αφορμή ή την επίσκεψη για πολιτιστικά γεγονότα ή για μνημεία. Η Ελλάδα έχει μια πολύ μεγάλη πολιτιστική κληρονομιά που αν την εκμεταλλευθεί κατάλληλα θα προσελκύσει ένα μεγάλο μέρος της παγκόσμιας τουριστικής κίνησης. Η παραδοσιακή αρχιτεκτονική, οι παραδοσιακοί οικισμοί και τα ιστορικά κέντρα των πόλεων αποτελούν βασικά στοιχεία της πολιτιστικής κληρονομιάς και φυσιογνωμίας της χώρας μας.

Ο πλούτος και η ποικιλομορφία της ελληνικής αρχιτεκτονικής κληρονομιάς αναδεικνύονται στους 653 διατηρητέους παραδοσιακούς οικισμούς, τα 8000 διατηρητέα κτήρια καθώς και τα αρχαία και βυζαντινά μνημεία. Η διατήρηση και η ανάδειξη της αρχιτεκτονικής κληρονομιάς αποτελεί συστατικό στοιχείο της τουριστικής ανάπτυξης και της προσφοράς εναλλακτικών δυνατοτήτων για κάθε είδους τουριστική δραστηριότητα. Πολλά κτήρια παραδοσιακής αρχιτεκτονικής έχουν σήμερα αποκτήσει νέες χρήσεις και στεγάζουν διάφορες λειτουργίες, όπως τουριστικά καταλύματα, μουσεία, εκθέσεις, εστιατόρια, δημόσιες και δημοτικές υπηρεσίες κ.λπ. Τα ιστορικά κέντρα των ελληνικών πόλεων αναζωογονούνται με ανακαινίσεις κτηρίων, πεζοδρομήσεις και διαμορφώσεις χώρων αποτελώντας ελκυστικούς τόπους επίσκεψής τους.

Επιπλέον σε ολόκληρο τον ελληνικό χώρο είναι διάσπαρτες οι οχυρώσεις θέσεων και οικισμών με φυλάκια, πύργους ή τείχη με επάλξεις και πύργους. Χτισμένα από τους Βυζαντινούς, συχνά επάνω σε θέσεις οχυρωμένες από τους αρχαίους χρόνους, δέχτηκαν αργότερα προσθήκες και επεκτάσεις από Φράγκους, Ενετούς ή Γενουάτες και από τους Οθωμανούς. Τα κάστρα του ελληνικού χώρου σηματοδοτούν την ιστορική διαμόρφωση του τόπου μας και αποτυπώνουν τη διαδοχή ιστορικών εποχών, οικοδομικών τεχνικών και πολιτιστικών προτύπων.

## 2.1.4 Οικοτουρισμος

Τουρισμός δηλαδή που συνδυάζει την τοπική οικονομική ανάπτυξη, διαφύλαξη της ποιότητας του περιβάλλοντος και την ανάδειξη των φυσικών πλεονεκτημάτων και της ιστορίας μιας περιοχής. Οι συνδυασμοί όλων ή κάποιων από τα είδη τουρισμού που αναφέραμε πιο πάνω μπορούν να συμβάλουν καθοριστικά στην ανάπτυξη του τουρισμού στη χώρα μας. Η προσφορά τουριστικών πακέτων γαστρονομίας, ψυχαγωγίας και ενημέρωσης για τον πολιτιστικό πλούτο που διαθέτει η Ελλάδα πρέπει να αποτελέσει προτεραιότητα για τους τουριστικούς πράκτορες καθώς θα αμβλύνει τη χωροταξική συγκέντρωση της τουριστικής δραστηριότητας, και θα αναβαθμίσει και θα εμπλουτίσει το τουριστικό προϊόν που προσφέρεται από αυτήν.

## 2.1.5 Θεραπευτικός - Ιαματικός τουρισμός

Η φύση εκτός από σπάνια τοπία και ιδιαίτερες φυσικές ομορφιές, «χάρισε» στην Ελλάδα και πηγές με σημαντικές θεραπευτικές ιδιότητες. Τα ιαματικά λουτρά αποτελούν μέρος του εθνικού πλούτου της χώρας, ενώ οι θεραπευτικές τους ιδιότητες ήταν γνωστές, ήδη, από τους αρχαίους χρόνους.

Οι ιαματικοί φυσικοί πόροι είναι διάσπαρτοι στην ελληνική επικράτεια, ενώ τα νερά των συγκεκριμένων πηγών διαφέρουν από τα συνηθισμένα, είτε λόγω της υψηλής τους θερμοκρασίας είτε λόγω της παρουσίας σπάνιων δραστικών συστατικών. Τα νερά αυτά χαρακτηρίζονται ως μεταλλικά εξαιτίας της θερμοκρασίας ή της γενικής τους χημικής σύστασης. Εκτός από τις ψυχρές μεταλλικές πηγές υπάρχουν και οι θερμοπηγές, με τις οποίες οικοδομήθηκε ένας κλάδος θεραπευτικής αγωγής, η ιαματική υδροθεραπεία .

Η γεωγραφική κατανομή των πηγών δεν είναι τυχαία, καθώς συνδέεται είτε με τεκτονικά γεγονότα, όπως, για παράδειγμα, στις περιπτώσεις των πηγών του Καϊάφα, της Κυλλήνης και του Λαγκαδά, είτε με ηφαιστειακές δραστηριότητες όπως, για παράδειγμα, στις περιπτώσεις των πηγών των Μεθάνων, της Μήλου, της Λέσβου, της Σαμοθράκης και της Λήμνου.

Η υδροθεραπεία είναι ιδιαίτερα σημαντική για την αντιμετώπιση πολλαπλών παθήσεων, όπως είναι τα αρθρικά και οι ρευματοπάθειες, και διακρίνεται σε δύο είδη:

- την εσωτερική, η οποία περιλαμβάνει την ποσιθεραπεία (πόση ιαματικών νερών), εισπνοθεραπεία (εισπνοή των αερίων ή των σταγονιδίων των μεταλλικών νερών) και τις πλύσεις (στοματικές, ρινικές, γυναικολογικές)
- την εξωτερική, η οποία περιλαμβάνει τα λουτρά, τις καταιονήσεις (για ορισμένο χρόνο το σώμα δέχεται το θερμομεταλλικό νερό, που έρχεται με ψηλή ή χαμηλή πίεση) τις υδρομαλάξεις (το σώμα δέχεται την πίεση του νερού), την υδροκινησιοθεραπεία (συνδυασμός λουτροθεραπείας και κινησιοθεραπείας, όσο το σώμα βρίσκεται στο νερό) και την πηλοθεραπεία (εφαρμογή πηλού, που έχει «ωριμάσει», σε σημεία του σώματος με διάφορες παθήσεις)

## 2.1.6 Αγροτουρισμός

Ο αγροτουρισμός είναι μια ήπια μορφή βιώσιμης τουριστικής ανάπτυξης και πολυδραστηριότητας στον αγροτικό χώρο, με την οποία ο επισκέπτης έχει την ευκαιρία να γνωρίσει τις αγροτικές περιοχές, τις αγροτικές ασχολίες, τα τοπικά προϊόντα, την παραδοσιακή κουζίνα και την καθημερινή ζωή των κατοίκων, τα πολιτισμικά στοιχεία και τα αυθεντικά χαρακτηριστικά του χώρου αυτού, με σεβασμό προς το περιβάλλον και την παράδοση. Επίσης, η δραστηριότητα αυτή φέρνει τον επισκέπτη σε επαφή με τη φύση καθώς και με τις δραστηριότητες στην ύπαιθρο, στις οποίες μπορεί να συμμετέχει, να ψυχαγωγηθεί και να νοιώσει τη χαρά της περιήγησης, της γνώσης και της ανακάλυψης.

Παράλληλα, κινητοποιεί τις παραγωγικές, πολιτισμικές και αναπτυξιακές δυνάμεις ενός τόπου, συμβάλλοντας έτσι στην αειφόρο περιβαλλοντική, οικονομική και κοινωνική ανάπτυξη του αγροτικού χώρου.

Πολλές επιχειρήσεις σ' όλη τη χώρα, προσφέρουν τη δυνατότητα να απολαύσετε τα μοναδικά πλεονεκτήματα της ελληνικής υπαίθρου, μέσω ειδικών προγραμμάτων αγροτουρισμού. Οι επιχειρήσεις αυτές κατατάσσονται στις παρακάτω κατηγορίες:

- πρατήρια / εκθετήρια αγροτουριστικών προϊόντων
- αγροτουριστικά κέντρα εστίασης και αναψυχής
- τουριστικά γραφεία, που αναλαμβάνουν τη διοργάνωση ή την υλοποίηση προγραμμάτων υπαίθριων δραστηριοτήτων και περιηγήσεων οικοτουριστικού και πολιτιστικού ενδιαφέροντος
- αγροκτήματα
- επιχειρήσεις παραγωγής παραδοσιακών προϊόντων
- εργαστήρια λαϊκής τέχνης

## 2.1.7 Οικολογικός τουρισμός

Η Ελλάδα διαθέτει ιδιαίτερα πλούσιο και ποικίλο φυσικό περιβάλλον, καθώς παρά τη μικρή της έκταση παρουσιάζει σπάνια γεωμορφολογία με έντονες αντιθέσεις και πολλές περιοχές υψηλής οικολογικής αξίας. Χιλιάδες δαντελωτές ακτές, επιβλητικά βουνά, σπήλαια και φαράγγια, λίμνες, ποτάμια, βιότοποι εξαιρετικής ομορφιάς και μοναδικά οικοσυστήματα «προικίζουν» την ελληνική γη με εντυπωσιακά τοπία, τα οποία σε συνδυασμό με το ήπιο κλίμα της χώρας, καθιστούν την Ελλάδα ιδανικό προορισμό για τους λάτρεις του οικολογικού-εναλλακτικού τουρισμού.

Επισκεπτόμενος διάφορες περιοχές της χώρας, ο φυσιολάτρης περιηγητής έχει την ευκαιρία:

- να περιπλανηθεί στα αισθητικά δάση ή να εξερευνήσει τους εθνικούς δρυμούς όχι μόνο στην ορεινή ενδοχώρα αλλά και σε ορισμένα νησιά ή κοντά σε ποταμούς και σε λίμνες
- να απολαύσει τα υπέροχα μνημεία της φύσης, τα φαράγγια, τα σπήλαια και τους καταρράκτες
- να παρατηρήσει και να θαυμάσει τα σπάνια είδη πουλιών που φωλιάζουν ή καταφεύγουν στα παράκτια οικοσυστήματα και τους υγρότοπους (βραχώδεις ακτές, αμμώδεις παραλίες, αμμοθίνες, «δέλτα» ποταμών, λίμνες, έλη, κ.α.)
- να μελετήσει την εξαιρετική ποικιλία της χλωρίδας στην ελληνική ύπαιθρο

- να επισκεφθεί τα μοναδικά θαλάσσια πάρκα της Αλοννήσου και της Ζακύνθου, όπου βρίσκουν, αντίστοιχα, καταφύγιο δύο προστατευόμενα είδη, η μεσογειακή φώκια μονάχους-μονάχους και η θαλάσσια χελώνα καρέτα-καρέτα.
- να συμμετάσχει σε δραστηριότητες extreme sport (κανό-καγιάκ, rafting, monoraft, hydrospeed, canyoning, ποδήλατο βουνού κ.α.), που τα τελευταία χρόνια γνωρίζουν θεαματική άνοδο στην Ελλάδα
- τέλος, να διαμείνει σε πρότυπες αγροτουριστικές μονάδες, που αναπτύσσονται σε όλη την επικράτεια και δίνουν τη δυνατότητα στον επισκέπτη να γνωρίσει την τοπική αρχιτεκτονική, πολιτισμική και γαστρονομική παράδοση, αλλά και τα προϊόντα, τις αγροτικές ασχολίες και την καθημερινή ζωή των κατοίκων κάθε περιοχής.

Οι επισκέπτες των οικολογικά ευαίσθητων περιοχών οφείλουν να τηρούν προσεκτικά τις απαιτήσεις για την προστασία του περιβάλλοντος από τη ρύπανση, την αποφυγή κάθε ενόχλησης των φυσικών βιοτόπων και διατάραξης της ισορροπίας των οικοσυστημάτων. Πληροφορίες για το πώς μπορείτε να επισκεφθείτε προστατευόμενες περιοχές και να συμμετέχετε σε ειδικά προγράμματα, παρέχουν τα διάφορα τοπικά κέντρα πληροφόρησης, η τοπική αυτοδιοίκηση, καθώς και ειδικευμένα γραφεία.

## 2.1.8 Θαλάσσιος Τουρισμός



Περιλαμβάνει ένα εύρος δραστηριοτήτων με επίκεντρο τη θάλασσα ναύλωση σκαφών, δημοφιλή ταξίδια με κρουαζιέρες.

Σε ότι αφορά στον τουρισμό κρουαζιέρας, με βάση στοιχεία που παρουσίασε ο Σύνδεσμος των Εν Ελλάδι Ταξιδιωτικών – Τουριστικών Γραφείων (ΗΑΓΤΑ) στο Forum «Ελλάδα : Διεθνής Κόμβος Κρουαζιέρας της Ανατολικής Μεσογείου» (Οκτώβριος 2006), ο χώρος της κρουαζιέρας από το 1980 γνωρίζει ανάπτυξη με μέσο ετήσιο ρυθμό 8,1% και περισσότεροι από 100εκ. επιβάτες έχουν κάνει μια κρουαζιέρα άνω των δύο ημερών. Περισσότεροι από 14.000 Έλληνες πραγματοποιούν μια κρουαζιέρα, ετησίως, σε μια παγκόσμια αγορά η οποία το 2005 κυμάνθηκε στα 11,2 εκατ. Επιβάτες, σημειώνοντας αύξηση 6,9% σε σχέση με το 2004. Σύμφωνα με στοιχεία του Οργανισμού Λιμένος Πειραιώς, οι επιβάτες που έκαναν διακοπές με κρουαζιερόπλοια στη χώρα μας αναχωρώντας μόνο από το λιμάνι του Πειραιά ήταν το 2005 184.763 (αύξηση 20,7% σε σύγκριση με το 2004), ενώ όσοι πέρασαν «τράνζιτ» έφθασαν τους 635.090 εμφανίζοντας αύξηση 24,7% σε σχέση με το 2004. Πρακτικά, δηλαδή, μόλις δύο στους οκτώ τουρίστες που κάνουν κρουαζιέρα στα ελληνικά νησιά αναχωρούν από τον Πειραιά. Τα πλοία ξένων εταιρειών, δηλαδή, «οργώνουν» το Αιγαίο αλλά αποφεύγουν για συγκεκριμένους λόγους να χρησιμοποιήσουν τον Πειραιά ως λιμάνι-αφετηρία. Αιτία είναι ότι η χώρα μας δεν επιτρέπει κυκλικές κρουαζιέρες από τον Πειραιά ή άλλο ελληνικό λιμάνι (να αναχωρούν και να τερματίζουν σε αυτό) σε πλοία που δεν φέρουν ελληνική ή κοινοτική σημαία. Επειδή όμως η πλειονότητα των πλοίων έχουν υψωμένες σημαίες χωρών εκτός

Ε.Ε., μπορούν απλώς να επισκέπτονται ελληνικούς προορισμούς.  
(πηγή ΕΣΠΑ 2007-2013)

### 2.1.9 Αθλητικός Τουρισμός



Ο τόπος που έφερε στον κόσμο τους Ολυμπιακούς Αγώνες και το 2004, διοργάνωσε από τους πιο επιτυχημένους Ολυμπιακούς Αγώνες στα χρονικά, είναι ιδανικός για την ανάπτυξη του αθλητικού τουρισμού. Από ιστιοπλοΐα και εξερεύνηση σπηλαίων, μέχρι οδοιπορία και αλεξίπτωτο πλαγιάς, η Ελλάδα είναι σε θέση να προσελκύσει λάτρεις των σπορ από όλο τον κόσμο, οι οποίοι έχουν τη δυνατότητα να ασχοληθούν με ποικίλες δραστηριότητες, ενώ παράλληλα θα απολαμβάνουν τα φυσικά θέλγητρα της χώρας, από θεαματικά τοπία μέχρι μαγευτικές παραλίες.

#### **Επιτυχή Παραδείγματα**

Το Euroleague Final 4 Athens 2007

Το 2009 Athens CSI2\*-W (Equestrian) international

Το WRC Acropolis Rally of Greece (ετήσιο)

Το Athens Grand Prix Tsiklitiria (εντάσσεται στο πλαίσιο του IAAF Grand Prix)

Η ετήσια Aegean Regatta

Παγκόσμιοι Αγώνες Special Olympics ΑΘΗΝΑ 2011

Μεσογειακοί Αγώνες 2013

Ο ετήσιος μαραθώνιος Αθήνας



## 2.1.10 Χειμερινός Τουρισμός



Είναι το είδος τουρισμού που αναπτύσσουν οι ταξιδιώτες την περίοδο του χειμώνα σε περιοχές της Ελλάδας όπου η θερμοκρασία είναι χαμηλή και τα βουνά χιονισμένα. Τους χειμερινούς μήνες υπάρχουν πολλά μέρη για εξορμήσεις και ολιγόημερες διακοπές. Η Ελλάδα διαθέτει γραφικά ορεινά χωριά με πολλά καταλύματα. Διαθέτει χιονοδρομικά κέντρα με άριστη οργάνωση και πανέμορφα τοπία. Μερικά από τα πιο γνωστά χιονοδρομικά κέντρα στην Ελλάδα είναι

- Η Βασιλίτσα
- Τα 3-5 Πηγάδια
- Το Καιμακτσαλάν
- Τα Καλάβρυτα
- Το Καρπενήσι
- Ο Παρνασσός
- Το Πήλιο
- Το Σέλε
- Το Μέτσοβο
- Το Περτούλι

### 2.1.11 Γαστρονομικός Τουρισμός



Καθώς το 2010 η ΟΥΝΕΣΚΟ συμπεριέλαβε την μεσογειακή διατροφή στον κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας, οι επισκέπτες της χώρας μας έχουν δείξει μεγαλύτερο ενδιαφέρον για την γαστρονομία της Ελλάδας. Η Ελλάδα ήταν πάντα διάσημη για την κουζίνα της αλλά περιοριζόταν σε συγκεκριμένα φαγητά όπως τον μουςακά, την χωριάτικη σαλάτα. Καθώς περνούσαν τα χρόνια όμως οι επισκέπτες με την βοήθεια φυσικά των ντόπιων κατοίκων και με της καμπάνιες προώθησης της Ελλάδας στο εξωτερικό από τοπικούς φορείς ανακάλυψαν τον «Πλούτο» Της Ελληνικής κουζίνας. Η Ελλάδα είναι γνωστή πια στο εξωτερικό για μια ποικιλία τοπικών προϊόντων, τα όποια πωλούνται και σε πολλά μέρη ανά τον κόσμο.

### 2.1.12 Αρχαιολογικός Εκπαιδευτικός Τουρισμός



Ανάμεσα στις δεκάδες Εναλλακτικές Μορφές Τουρισμού που μπορούν να προσαρμοστούν στις ιδιαιτερότητες της χώρας μας, ο Αρχαιολογικός και ο Εκπαιδευτικός τουρισμός παρουσιάζουν ξεχωριστό ενδιαφέρον. Ο πρώτος σχετίζεται με την ανάδειξη των αρχαιολογικών χώρων και μουσείων, καθώς και με την οργάνωση δικτύου περιπάτων αρχαιολογικών περιοχών, ενώ ο δεύτερος με την επίσκεψη και εκπαίδευση σχολείων κάθε βαθμίδας και ειδικών ομάδων επισκεπτών, σε αρχαιολογικούς χώρους, πολιτισμικά μνημεία, οικοσυστήματα κτλ. Όσο κι αν γίνεται συχνά λόγος για τη συρρίκνωση του αρχαιολογικού τουρισμού, στην πραγματικότητα ο τομέας αυτός αρχίζει μόλις να αναπτύσσεται, και μάλιστα με ραγδαίους ρυθμούς, τα τελευταία χρόνια, με τη διεθνή προβολή της πολιτισμικής μας κληρονομιάς, πριν και κατά την διάρκεια των Ολυμπιακών Αγώνων, να φέρει σημαντικό μερίδιο.

Και οι δύο προαναφερθείσες μορφές αποτελούν αφενός επιμέρους ενότητες μιας γενικότερης μορφής εναλλακτικού τουρισμού που ονομάζεται Πολιτισμικός. Είναι ωστόσο άρρηκτα συνδεδεμένες μεταξύ τους, καθώς δε νοείται αρχαιολογικός τουρισμός που να μην ενέχει εκπαιδευτικό χαρακτήρα για τον επισκέπτη. Στην Ελλάδα μάλιστα ο αρχαιολογικός τουρισμός είναι, σε ένα πολύ μεγάλο μέρος του, άρρηκτα συνδεδεμένος με την κλασική Ελλάδα, την κλασική παιδεία και το κλασικό ιδεώδες.

## 2.2 ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΣΤΙΣ ΚΥΚΛΑΔΕΣ

Πολύς λόγος γίνεται τα τελευταία χρόνια για τον «εναλλακτικό» τουρισμό η «θεματικό» τουρισμό και τις διάφορες μορφές του, καθώς η παλιά συνταγή «ήλιος και θάλασσα» είτε δεν δείχνει να λειτουργεί τόσο καλά όσο στο παρελθόν είτε απλώς δεν επαρκεί πια.

Η δράση εναλλακτικός τουρισμός στοχεύει στον εμπλουτισμό του Ελληνικού τουριστικού προϊόντος, με την επιχειρηματική αξιοποίηση εναλλακτικών μορφών τουρισμού και στην διεύρυνση της τουριστικής περιόδου, με την προσφορά περισσότερων υπηρεσιών προς τον επισκέπτη. Οι μορφές τουρισμού που προτάθηκαν για ανάπτυξη στις Κυκλάδες ήταν

- Ο Γαστρονομικός Τουρισμός
- Ο Θαλάσσιος Τουρισμός
- Ο Αθλητικός Τουρισμός
- Ο Τουρισμός Υπαίθρου
- Ο Τουρισμός Υγείας και Ευεξίας

(ΕΣΠΑ 2007-2013)

Στις Κυκλάδες υπάρχουν ήδη πολλά χρόνια τώρα ανεπτυγμένες εναλλακτικές μορφές τουρισμού όπως ο θρησκευτικός τουρισμός και ο αρχαιολογικός τουρισμός. Αυτές οι μορφές τουρισμού υποστηρίζονται πιο πολύ από τον εγχώριο τουρισμό.

### 2.2.1 Θρησκευτικός Τουρισμός



Ο θρησκευτικός τουρισμός δεν είναι κάποια καινούρια έννοια, πρόσφατα επινοημένη. Πρόκειται για την παλαιότερη και επικρατέστερη μορφή μετακίνησης στην ιστορία της ανθρωπότητας, καθώς τα μέλη όλων των κοινωνιών επιζήτησαν να επικοινωνήσουν με το θείο. Ως συνέπεια, το θρησκευτικό ταξίδι ανάγει τις καταβολές του στην προσκυνηματική δραστηριότητα παλαιότερων εποχών. Από τους αρχαίους χρόνους ακόμη, το ταξίδι με θρησκευτικό χαρακτήρα αποτέλεσε ισχυρό κίνητρο που οδήγησε Έλληνες και ξένους να κατευθυνθούν σε θρησκευτικά κέντρα ανά την Ελλάδα. Ανέκαθεν οι Έλληνες συνήθιζαν να εκφράζουν το θρησκευτικό τους αίσθημα, τη βαθιά τους πίστη και ευλάβεια προς το Θεό, βασικό χαρακτηριστικό της Ορθοδοξίας εδώ και 2.000 χρόνια. Επιπλέον, η θρησκεία ως πολιτισμικό φαινόμενο συνδέεται άμεσα με τον τουρισμό και συνιστά ειδικό τουριστικό απόθεμα που βασίζεται σε διακριτό πολιτιστικό υπόβαθρο και παραδόσεις. Έλληνες και ξένοι επισκέπτες συγκλονίζονται από τους μεγαλοπρεπείς βυζαντινούς

ναούς, τα αμέτρητα ξωκλήσια, μοναστήρια και μετόχια, ιερά προσκυνήματα και θρησκευτικά κέντρα που προκαλούν το δέος. Ο επισκέπτης κατά τη διάρκεια ενός ταξιδιού με θρησκευτικούς ή αμιγώς τουριστικούς σκοπούς θα θαυμάσει τόσο στα νησιά όσο και στην ενδοχώρα αναρίθμητους τόπους λατρείας με σπουδαίες αναφορές ιερότητας. Συχνά, ο επισκέπτης έχει την ευκαιρία να συναντήσει, επίσης, κτίσματα και μνημεία λατρείας διαφορετικών δογμάτων και θρησκειών, που συνυπάρχουν σε ένα διαρκή διάλογο, αναδεικνύοντας το σπάνιο ιστορικό και πολιτισμικό παλίμψηστο του ελληνικού χώρου.

Κορωνίδα όλων των πανηγύρεων είναι το **Πάσχα** στην Ελλάδα με το μωσαϊκό των υποβλητικών θρησκευτικών εκδηλώσεων και των λαϊκών παραδόσεων, που πραγματοποιούνται κάθε άνοιξη, καθώς και ο εορτασμός της **Κοίμησης της Θεοτόκου** στις 15 Αυγούστου, εορτή ιδιαίτερα δημοφιλής, βοηθούσης και της εποχής, με πλήθος δρώμενων σε κάθε γωνιά της χώρας. Υπάρχουν πολλά μοναστήρια και προσκυνήματα τα οποία επισκέπτονται χιλιάδες κόσμος με τα πιο γνωστά προσκυνήματα να είναι της **Παναγία της Τήνου** και το **Ιερό Προσκύνημα Παναγία Εκατονταπυλιανής Πάρου**.

## 2.2.2 Γαστρονομικός Τουρισμός



Στην ελληνική διατροφική παράδοση το γευστικό αποτέλεσμα συνδυάζεται αρμονικά με την υψηλή διατροφική αξία. Δεκάδες επιστημονικές μελέτες έχουν αποδείξει την θετική επίδραση του ισορροπημένου ελληνικού διαιτολογίου στην υγεία, στην ομορφιά, στη μακροζωία. Επιπλέον, η διατροφική κουλτούρα των Ελλήνων έχει παραδοσιακά προσθέσει και μια εξωστρεφή κοινωνική διάσταση στο τραπέζι, συνδυάζοντας την γευστική ικανοποίηση με την ψυχαγωγία και την επικοινωνία, διατηρώντας μέχρι σήμερα κάποιους από τους αρχαίους συμπόσια.

Σε αντίθεση με την αντίληψη που ο περισσότερος κόσμος έχει για την ελληνική κουζίνα, θα ανακαλύψετε ότι η τελευταία δεν είναι μόνο ο «μουσακάς», το «σουβλάκι» και η «χωριάτικη σαλάτα», αλλά ότι αποτελείται από μία μεγάλη ποικιλία πιάτων που μπορούν να ικανοποιήσουν πλήρως τις γαστρονομικές αναζητήσεις τόσο των κρεατοφάγων όσο και των χορτοφάγων. Η ελληνική κουζίνα έχει τέσσερα μυστικά: τα καλά φρέσκα συστατικά, τη σωστή χρήση των μυρωδικών (βοτάνων) και των μπαχαρικών, το διάσημο ελληνικό ελαιόλαδο και την απλότητά της. Το ελληνικό ελαιόλαδο αξίζει μία ξεχωριστή μνεία. Συνοδεύει σχεδόν όλα τα ελληνικά πιάτα, στα περισσότερα χρησιμοποιείται σε αφθονία, είναι άριστης ποιότητας και πολύ καλό για την υγεία.

Η Σαντορίνη και η Πάρος είναι γνωστές για τις ποικιλίες κρασιών τους. Μόνο στις Κυκλάδες παράγονται σήμερα περίπου 40 τυριά: Αρσενικό Νάξου, Μανούρα Σίφνου, Πετρωτό Τήνου και Άνδρου, Γραβιέρα Νάξου 24μηνης παλαιώσης, Κοπανιστή, Βολάκι Τήνου.

### 2.2.3 Αθλητικός και Θαλάσσιος Τουρισμός



Από το 1987, ο κ. Θεόδωρος Φυσιλάνης έχει καταφέρει να εδραιωθεί στο χώρο της θαλάσσιας ψυχαγωγίας. Η επιχείρησή του, στη Χρυσή Ακτή της Πάρου, ασχολείται με την ενοικίαση και εκμάθηση θαλάσσιων μέσων αναψυχής (surfing, kite board κ.α.), ενώ διοργανώνει εκδηλώσεις αθλητικού χαρακτήρα και διάφορα happenings - χαρακτηριστικό παράδειγμα η συμβολή της στην επιτυχή διοργάνωση του Παγκόσμιου και του Εθνικού πρωταθλήματος Ιστιοσανίδας (wind-surfing) στην Πάρο. Επιδιώκοντας την επέκταση των προσφερόμενων υπηρεσιών της επιχείρησής του και την προώθηση του θαλάσσιου τουρισμού στο νησί της Πάρου, ο κ. Φυσιλάνης πραγματοποίησε το πρόγραμμα “ISLAND HOPPING WINDSURFING ADVENTURE”. Το πρόγραμμα πραγματοποιήθηκε στα τέλη της περσινής τουριστικής περιόδου με τη μορφή ενός αγώνα πολλαπλών διαδρομών σε γειτονικά νησιά (Νάξο και Μικρές Κυκλάδες), ο οποίος είχε ως αφετηρία και τερματισμό την παραλία της Χρυσής Ακτής στην Πάρο. Κατά τη διάρκεια του αγώνα, οι αθλητές είχαν την στήριξη μιας ομάδας φουσκωτών. Στόχος του προγράμματος είναι η ανάδειξη των Κυκλάδων και ιδιαίτερα της Πάρου ως ιδανικό τόπο για θαλάσσια σπορ και ιδιαίτερα για wind-surfing, καθώς το νησί έχει δείξει και στο παρελθόν τάσεις προς την ανάπτυξη θαλάσσιων μορφών τουρισμού με την οργάνωση του Παγκόσμιου και Πανελλήνιου Πρωταθλήματος Ιστιοσανίδας. Παράλληλα, με την εφαρμογή του προγράμματος αυτού, διευρύνεται η τουριστική περίοδος, αναπτύσσονται και διατηρούνται οι επιχειρήσεις του είδους με την ανάπτυξη εναλλακτικών μορφών τουρισμού όπως είναι ο θαλάσσιος, ο αθλητικός κ.α. Η υλοποίηση του παραπάνω έργου ολοκληρώθηκε στα πλαίσια της χρηματοδότησης του προγράμματος «ΙΣΤΟΣ», με την προμήθεια του απαραίτητου εξοπλισμού όπως είναι η προμήθεια σωστικού φουσκωτού σκάφους για την παρακολούθηση και την ασφάλεια των αθλητών κατά τη διάρκεια του αγώνα ή τα αγωνιστικά σκάφη (surf) με τον πλήρη εξοπλισμό τους. Το πρόγραμμα περιλάμβανε, επίσης, δαπάνες για την προβολή και τη δημοσιοποίηση του προγράμματος, την κατασκευή website, τον σχεδιασμό και την εκτύπωση των φυλλαδίων και την προβολή στον τύπο. Έως πριν μερικά χρόνια, διοργανώνονταν το παγκόσμιο πρωτάθλημα ιστιοσανίδας το οποίο προσέλκυε πλήθος επισκεπτών και αθλητών της Ιστιοσανίδας στο νησί της Πάρου. Το πρόγραμμα “ISLAND HOPPING WINDSURFING ADVENTURE” αποτελεί μια προσπάθεια που βασίζεται στη δημιουργία ενός ετήσιου θεσμού αγώνων και έχει ως σκοπό την καθιέρωση ενός τουρνουά, το οποίο εμπεριέχει στοιχεία καινοτομίας και μοναδικότητας, καθώς συνδυάζει θαλάσσιο και αθλητικό τουρισμό σε έναν παγκοσμίως γνωστό και προβεβλημένο θαλάσσιο στίβο με την ανερχόμενη και δημοφιλή πρακτική του island-hopping!

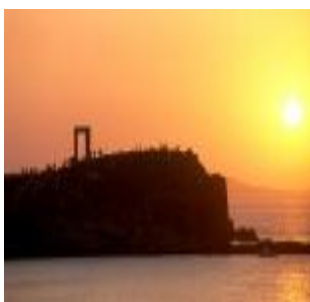
Η επιτυχημένη διάδοση των γηπέδων ποδοσφαίρου 5x5 στην Ελλάδα και η ανάπτυξη τέτοιων επιχειρήσεων στον Κυκλαδικό χώρο - και στην αγορά της Σύρου ειδικότερα - ήταν η αφορμή για να αναπτυχθεί μία ιδέα νέα για τις Κυκλάδες. Η δραστηριότητα του ποδοσφαίρου στην άμμο **Passago Beach Soccer** έρχεται να «πάει ένα βήμα παραπέρα» την «αγορά» του 5x5, διαφοροποιώντας τη «φύση» και τη διαδικασία «παράδοσης» των αθλητικών υπηρεσιών και προσφέροντας μία μοναδική εμπειρία. Με αποτέλεσμα η ιδέα του beach soccer είναι καινοτομική στην Σύρο και στις Κυκλάδες, καθώς ανάλογη υπηρεσία δεν προσφέρεται. Η επιτυχής διοργάνωση τουρνουά

προβάλλει την επιχείρηση στον χώρο των Κυκλάδων και στον ευρύτερο ελλαδικό χώρο με απώτερο στόχο την οργάνωση Πανελληνίου πρωταθλήματος Beach Soccer. Προκύπτουν νέες συνεργασίες με σκοπό τη συνεχή αναβάθμιση των υπηρεσιών και ανάπτυξη του δικτύου χορηγών. Ένας σημαντικός αριθμός πελατών είναι επαναλαμβανόμενος, καθώς αναπτύχθηκε μία ομάδα «πιστών πελατών». Επίσης κάθε χρόνο λαμβάνει μέρος η ετήσια Aegean Regatta . Η αυλαία της Aegean Regatta 2012, έπεσε στην πανέμορφη Σύρο του διεθνούς ιστιοπλοϊκού αγώνα, που διοργάνωσε το Υπουργείο Ναυτιλίας και Αιγαίου, συγκεκριμένα η Γενική Γραμματεία Αιγαίου και Νησιωτικής Πολιτικής, υπό την αιγίδα της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού, σε συνεργασία με την Επιτροπή Ανοικτής Θαλάσσης της Ελληνικής Ιστιοπλοϊκής Ομοσπονδίας.

Έπειτα από έξι μέρες συναγωνισμού και έντονης δράσης, τα 94 πληρώματα και οι περίπου 750 ιστιοπλόοι κατέφθασαν στη Σύρο, όπου και έγινε η απονομή των επάρθλων στους νικητές. Το τελευταίο σκέλος, από τη Βολισσό της Χίου μέχρι την Ερμούπολη, ήταν περιπετειώδες αλλά και συναρπαστικό, καθώς στη μέση της διαδρομής οι άνεμοι έφθαναν σε ταχύτητα έως και τους 30 κόμβους, με τους ιστιοπλόους να ταξιδεύουν στα όρια. Ειδικότερα, στο πέρασμα του στενού Τήνου – Μυκόνου, πολλοί δυσκολεύτηκαν αρκετά, αφού το τοπικό φαινόμενο ενίσχυε κι άλλο την ένταση του ανέμου και τον κυματισμό.

Συνδιοργανωτές της «Ρεγκάτας του Αιγαίου» ήταν οι όμιλοι: Α.Σ.Ι.Α.Θ. Ρόδου, Λ.Ο.Ι.Α.Θ. Μυτιλήνης, Ν.Ο. Σάμου, Α.Ο. Αιγαίου, Ν.Α.Ο. Καρλοβάσου, Ν.Ο. Σύρου με συντονιστή Όμιλο για το 2012 τον Ν.Ο. Χίου.

#### 2.2.4 Αρχαιολογικός Τουρισμός



Στις Κυκλάδες υπάρχουν πολλά μουσεία και αρχαιολογικοί χώροι που μπορεί κανείς να επισκευθεί. Μερικά από αυτά είναι

##### **Το Αρχαιολογικό Μουσείο (Κίμωλος)**

Το Αρχαιολογικό Μουσείο Κιμώλου φιλοξενεί αρχαιολογικά ευρήματα από τις ανασκαφές που έγιναν στην περιοχή των Ελληνικών, που στην αρχαιότητα βρισκόταν η πόλη της Κιμώλου. Πιο συγκεκριμένα, το μουσείο φιλοξενεί ειδώλια, αγγεία και θραύσματα αγγείων των γεωμετρικών και αρχαϊκών χρόνων, κτερίσματα από τάφους και μία επιτύμβια στήλη του 7ου π.Χ.

##### **Το Αρχαιολογικό Μουσείο Μυκόνου**

Το κτίριο του Αρχαιολογικού Μουσείου Μυκόνου κτίστηκε το 1900-02 στο Καμνάκι, σε δεσπόζουσα θέση επάνω από το λιμάνι, για να στεγάσει αρχικά τα πλούσια ευρήματα του "Βόθρου της Καθάρσεως" του 5ου π.Χ. που αποκαλύφθηκε στη Ρήνεια το 1898 και των άλλων ταφών του νησιού. Η πλούσια συλλογή των αγγείων του είναι ιδιαίτερα αντιπροσωπευτική για την κυκλαδική κεραμική από την γεωμετρική εποχή έως στον 6ο π.Χ. αι.

## **Το Μουσείο της Προϊστορικής Θήρας (Σαντορίνη)**

Το Μουσείο Προϊστορικής Θήρας είναι μοναδικό στο είδος του Περιφερειακό Μουσείο. Φιλοξενεί ευρήματα που προέρχονται από τις ανασκαφές στο Ακρωτήρι, από τις παλαιές ανασκαφές του Γερμανικού Αρχαιολογικού Ινστιτούτου στη θέση Ποταμός, από τις ανασκαφές σε διάφορες θέσεις της Θήρας, από περισυλλογές και παραδόσεις. Με την έκθεση γίνεται μια προσπάθεια να σκιαγραφηθεί η πορεία της Θήρας στους Προϊστορικούς χρόνους μέσω επιλεγμένων ευρημάτων από τις χιλιάδες που υπάρχουν στις αποθήκες, μια πορεία δυναμική και δημιουργική που κατέστησε το νοτιότερο νησί των Κυκλάδων ένα από τα σπουδαιότερα αιγαιακά κέντρα κατά τον 18ο και 17ο αιώνα π.Χ.

## **Η Αρχαία Μινώα (Αμοργός)**

Τα ερείπια της αρχαίας Μινώας, μιας από τις τρεις αρχαίες πόλεις της Αμοργού, βρίσκονται σε απόσταση 3χλμ. από το λιμάνι των Καταπόλων, στη νότια πλαγιά του λόφου. Σύμφωνα με τις αρχαιολογικές έρευνες και τα σημαντικά ευρήματα των ανασκαφών, φαίνεται ότι η περιοχή της πόλης Μινώας κατοικούνταν από τη Νεολιθική εποχή. Αυτό διαπιστώθηκε τόσο από τα ερείπια κατοικιών όσο και από τα κινητά ευρήματα (πήλινα εδώλια, αιχμές βελών, κ.α.). Ανάλογα ευρήματα φανερώουν τη συνέχιση της ζωής την εποχή του Χαλκού. Οι αρχαιολογικές ανασκαφές έφεραν στο φως και τα ερείπια οικισμού των Ιστορικών χρόνων. Τα ερείπια του οικισμού χρονολογούνται από τον 11ο αιώνα π.Χ. και σύμφωνα με τις ιστορικές πηγές ιδρύθηκε από Ίωνες αποίκους. Η συνεχής κατοίκηση της περιοχής δεν επέτρεψε τη διάσωση οικοδομημάτων των γεωμετρικών χρόνων. Σώζονται όμως τα ερείπια ενός μαρμάρινου ναού των Ελληνιστικών χρόνων, που τοποθετείται στον 3ο π.Χ.

## **Η Αρχαία Φυλακωπή (Μήλος)**

Η Αρχαία Φυλακωπή σύμφωνα με τις αρχαιολογικές μελέτες είναι η πρώτη πόλη που ανήκει στην πρωτοκυκλαδίτικη εποχή. Τα ερείπιά της βρίσκονται στο δρόμο Πλάκας - Απολλώνια. Οι αρχαιολογικές ανασκαφές έφεραν στο φως ευρήματα τριών διαφορετικών περιόδων, που αντιπροσωπεύουν όλες τις φάσεις του κυκλαδίτικου πολιτισμού. Ανακαλύφθηκαν οικιστικά λείψανα τριών πόλεων, που καθεμία ήταν κτισμένη πάνω στα ερείπια της άλλης. Η πρώτη πόλη κτίστηκε την πρωτοκυκλαδική περίοδο (3η χιλιετία π.Χ.), η δεύτερη τη μεσοκυκλαδική περίοδο (2η χιλιετία π.Χ.) και η τρίτη πόλη, με εμφανείς επιρροές από τον μινωικό πολιτισμό, άκμασε την υστεροκυκλαδική εποχή (1500 – 1100 π.Χ.).

## **Το Ασκληπιείο (Πάρος)**

Στο λόφο της Αγίας Άννας, νότια του παραλιακού δρόμου, αποκαλύφθηκε ένα λατρευτικό ιερό του θεού της ιατρικής Ασκληπιού. Πρόκειται για έναν υπαίθριο ναό που τοποθετείται χρονολογικά στον 4ο αιώνα π.Χ. Στην ίδια περιοχή σώζονται και κάποια ερείπια από αρχαίο ναό που ήταν αφιερωμένος στον Πύθιο Απόλλωνα.

## **Η Πορτάρα (Νάξος)**

Η Πορτάρα, η μεγάλη μαρμάρινη πύλη που στέκεται ψηλά στη νησίδα Παλάτια, που σήμερα είναι ενωμένη με τη Χώρα της Νάξου, είναι ό,τι απέμεινε από το ναό του Απόλλωνα, που ξεκίνησε να χτίζεται στα μέσα του 6ου π.Χ. αιώνα από τον τύραννο της Νάξου Λύγδαμη. Ο ναός δεν τελείωσε ποτέ, η περιοχή όμως συνδέθηκε με την τραγική ιστορία της Αριάδνης, την οποία εδώ εγκατέλειψε σύμφωνα με τη μυθική παράδοση ο Θησέας και εδώ τη συνάντησε ο Διώνυσος και την έκανε γυναίκα του. Σύμφωνα με μία άλλη παραλλαγή, από εδώ πήδηξε η Αριάδνη στη θάλασσα και πνίγηκε.

## **Ο Ναός Δήμητρας (Νάξος)**

Ένα από τα πιο αξιόλογα οικοδομήματα της αρχαίας Νάξου. Χρονολογείται στη δεκαετία 530-520 π.Χ. και είναι ιωνικού ρυθμού. Το Ιερό του Γύρουλα θεωρείται ένα από τα σημαντικότερα μνημεία του νησιού και είναι κατασκευασμένο ολόκληρο από λευκό μάρμαρο ενώ το ιδιόρρυθμο σχήμα του θυμίζει χώρους συγκέντρωσης πιστών, όπως το Τελεστήριο της Ελευσίνας. Ο ναός πιθανότατα ήταν αφιερωμένος στη λατρεία της Δήμητρας και της Κόρης (όπως μαρτυρούν οι επιγραφές) αλλά έχουν βρεθεί και άλλα στοιχεία που αναφέρονται στον Απόλλωνα και ίσως να υπήρχε διαδοχή της λατρείας στον ίδιο χώρο. Ο ναός μετατράπηκε, όπως και ο ναός του Απόλλωνα στα Παλάτια, σε βασιλική εκκλησία τον 6ο αι. Σήμερα, έχει ολοκληρωθεί η αναστύλωση του ναού και λειτουργεί και μουσειακή έκθεση.

## **Η Νεκρόπολη Χαλανδριανής (Σύρος)**

Στην πλαγιά απέναντι από την ακρόπολη Καστρί, ο αρχαιολόγος Τσουντας ανακάλυψε μια πολύ μεγάλη νεκρόπολη με 600 τάφους τους οποίους ανέσκαψε. Οι ανασκαφές έφεραν στο φως, εκτός από τους τάφους, βάσεις οικιών, υπολείμματα τειχών, κτερίσματα από μέταλλο ή πηλό, αγγεία, κοσμήματα, όπλα από οψιδιανό και όμορφα οικιακά σκεύη. Η περιοχή της Χαλανδριανής βρίσκεται στο βορειανατολικό τμήμα της Σύρου και πρόκειται για τον πρωτοκυκλαδικό πολιτισμό Σύρου – Κέρου ο οποίος μας παραπέμπει στην 3η χιλιετία π. Χ.

### **2.2.5 Υπαιθριος Τουρισμός**



#### **Κουφονήσια - Περιηγήσεις με ποδήλατο**

Στα Κουφονήσια δεν υπάρχουν ασφαλτοστρωμένοι δρόμοι και το ποδήλατο αποτελεί ιδανικό μέσο μετακίνησης. Στο νησί νοικιάζονται ποδήλατα. Η δημοφιλέστερη διαδρομή είναι ο γύρος του



νησιού, ακολουθώντας την ακτογραμμή, η οποία διαρκεί περίπου μια ώρα. Προτεινόμενες στάσεις: Στο Λουτρό, για να δείτε το εκκλησάκι του Αγίου Νικολάου και τον παλιό ανεμόμυλο, στον κόλπο του Παριανού, όπου θα θαυμάσετε τον αλιευτικό στόλο του νησιού, στον Ξυλοπάτη, όπου βρίσκεται μια ενδιαφέρουσα θαλασσινή σπηλιά, ενώ μπορείτε να καταλήξετε για μπάνιο στην Πλατιά Πούντα με τα θαυμάσια πράσινα νερά.

### **Ποδηλασία στη Νάξο**

Σε ολόκληρο το νησί αλλά ιδιαίτερα στην ορεινή Νάξο υπάρχουν διαδρομές κατάλληλες για κάθε επίπεδο και προτίμηση. Η παραλιακή διαδρομή Αγία Άννα-Καστράκι είναι σχετικά εύκολη, ενώ η διαδρομή από το Σαγκρί μέχρι τον όρμο της Αγιασσού αφορά τους πιο προχωρημένους.

## **2.2.6 Τουρισμός Υγείας και Ευεξίας**



Η Κύθνος στους νεώτερους χρόνους πήρε το δεύτερο όνομά της, «Θερμιά», απ' τις ζεστές ιαματικές πηγές, οι οποίες βρίσκονται στον γραφικό όρμο Λουτρά, στην βορειοανατολική πλευρά του νησιού. Τα Λουτρά λοιπόν που τα τελευταία χρόνια έχουν αξιοποιηθεί τουριστικά φιλοξενούν τις μοναδικές ιαματικές πηγές των Κυκλάδων. Πρόκειται για δύο θερμές πηγές. Η μία, των Αγίων Αναργύρων, είναι αλατούχα και βρίσκεται μέσα στο υδροθεραπευτήριο που λειτουργεί εδώ και πολλά χρόνια προσελκύοντας μεγάλο αριθμό επισκεπτών. Η δεύτερη, η επονομαζόμενη πηγή του Κάκαβου, βρίσκεται σε απόσταση 50 μ. από την πρώτη, περιέχει ιωδιούχο, βρωμιούχο και χλωριούχο νάτριο και η θερμοκρασία της φτάνει τους 52 βαθμούς Κελσίου.. Έχει αποδειχθεί ότι τα νερά των πηγών ενδείκνυται για τη θεραπεία ρευματικών, αρθρικών και γυναικολογικών παθήσεων.

Η Μήλος χάρη στις ηφαιστειακές δραστηριότητες και χάρη στη μετα-ηφαιστειακή υδροθερμική δράση, διαθέτει πολλές ιαματικές πηγές, γνωστές από την αρχαιότητα για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Το νησί της Μήλου διαθέτει πλήθος ιαματικών λουτρών. Μερικά από αυτά είναι τα λουτρά Χάρου Αδάμαντα, λουτρά Λάκκου Αδάμαντα, Αλυκές, Προβατάς, Παλοχώρι, Κάναβα, τρία πηγάδια. Οι θεραπευτικές ενδείξεις του Λάκκου Αδάμαντα είναι: - Χρόνιοι ρευματισμοί, αρθρίτιδες, μυαλγίες, νευραλγίες και γενικά παθήσεις, δερματοπάθειες, γυναικολογικές παθήσεις.

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ**

**ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ**

**ΚΟΥΖΙΝΑ**

### 3.1 ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Αρχαίος ελληνικός πολιτισμός δεν είναι μόνο τα υλικά κατάλοιπα των προγόνων μας, που αποκαλύπτουμε στις ανασκαφές. Πολιτισμός είναι και ο τρόπος ζωής παλαιότερα και σήμερα, το πώς σκεπτόμαστε, πώς αντιδρούμε και τι τρώμε. Άλλωστε, πολλά από τα αρχαία που αποκαλύπτουμε –ορισμένα και έργα υψηλής τέχνης- χρησιμοποιούνταν στη διατροφή, που καθορίζει αφενός τη βιολογική ύπαρξη του ανθρώπου και αφετέρου είναι σημαντική για την οικονομική και κοινωνική του οντότητα, τη θρησκευτική και την εθνική του ταυτότητα. Πατέρας της Γαστρονομίας θεωρείται ο ποιητής και φιλόσοφος Αρχέστρατος. Καταγόταν από τις Συρακούσες και το έργο του η *Ηδυπάθεια*, γύρω στα μέσα του 4<sup>ου</sup> αι. π.Χ. αποτελεί το πρώτο βιβλίο μαγειρικής τέχνης στον κόσμο.

Στην αρχαία ελληνική κοινωνία η οικονομία ήταν μικτή. Βασιζόταν στην καλλιέργεια των αγρών και στην ενασχόληση με την κτηνοτροφία. Η καλλιέργεια και η συγκομιδή των δημητριακών, καθώς και η συλλογή καρπών και φυτών (άγριων και καλλιεργημένων) μαζί με την άσκηση της κτηνοτροφίας συνθέτουν την οικονομία μιας αρχαίας ελληνικής πόλης. Άλλωστε και η πολιτική-διοικητική διάρθρωση στηριζόταν στην ιδιοκτησία του κλήρου, της γης. Στην καλλιέργεια κυριαρχούσαν τα δημητριακά (σιτάρι, κριθάρι), οι ελιές και τα αμπέλια, **η λεγόμενη μεσογειακή τριάδα**, τα οποία οι Έλληνες τα θεωρούσαν δώρα της Δήμητρας, της Αθηνάς και του Διονύσου αντίστοιχα. Σημαντική θέση στις ασχολίες των κατοίκων κατείχε το κυνήγι, όπως και το ψάρεμα σε ποτάμια, λίμνες και θάλασσα με προϊόντα που παρείχαν σημαντικό συμπλήρωμα διατροφής.

Οι αρχαίοι Έλληνες δεν χρησιμοποιούσαν πιρούνια, γι' αυτό έκοβαν το κρέας σε μικρά κομμάτια και το έπιαναν με το χέρι. Ωστόσο χρησιμοποιούσαν οβελούς (σούβλες) και κρεάγρες με δύο ή τρία στελέχη. Χρησιμοποιούσαν κουτάλια, αλλά μερικές φορές και την κόρα του ψωμιού για κουτάλι.

Οι 5 χρυσοί κανόνες περί γαστρονομικής τέχνης του Αρχέστρατου (επίκαιροι σήμερα περισσότερο από ποτέ) ήταν:

- Αγνά υλικά για την παρασκευή φαγητού.
- Αρμονία των υλικών μεταξύ τους.
- Όχι στις βαριές σάλτσες και στα καυτερά υλικά. Καλύπτουν και δεν αναδεικνύουν τις επιμέρους γεύσεις.
- Ελαφρές σάλτσες. Βοηθούν στην απόλαυση του ουρανίσκου.
- Καρύκευμα του πιάτου με μέτρο έτσι ώστε να υπάρχει αρμονία των γεύσεων και των αρωμάτων του φαγητού.

([www.historyofgreekfood.wordpress.com](http://www.historyofgreekfood.wordpress.com))

## Ιδιωτικά

Για τους αρχαίους Έλληνες τα γεύματα της ημέρας ήταν τρία στον αριθμό. Το πρώτο από αυτά (κρατισμός) αποτελούσε κριθαρένιο ψωμί βουτηγμένο σε κρασί (άκρατος), συνοδευόμενο από σύκα ή ελιές. Το δεύτερο (άριστον) λάμβανε χώρα το μεσημέρι ή νωρίς το απόγευμα. Το τρίτο (δείπνον), το οποίο ήταν και το σημαντικότερο της ημέρας, σε γενικές γραμμές καταναλωνόταν αφού η νύχτα είχε πλέον πέσει. Σε αυτά μπορεί να προστεθεί ένα επιπλέον ελαφρύ γεύμα (εσπέρισμα) αργά το απόγευμα. Τέλος το αριστόδειπνον ήταν ένα κανονικό γεύμα που μπορούσε να σερβιριστεί αργά το απόγευμα στη θέση του δείπνου.

Φαίνεται πως, στις περισσότερες περιστάσεις, οι γυναίκες γευμάτιζαν χωριστά από τους άνδρες. Εάν το μέγεθος του σπιτιού το καθιστούσε αδύνατο, οι άνδρες κάθονταν στο τραπέζι πρώτοι, με τις γυναίκες να τους ακολουθούν μόνο αφού οι τελευταίοι είχαν ολοκληρώσει το γεύμα τους. Ρόλο υπηρετών διατηρούσαν οι δούλοι. Στις φτωχές οικογένειες, σύμφωνα με το φιλόσοφο Αριστοτέλη, τις υπηρεσίες τους προσέφεραν οι γυναίκες και τα παιδιά, καλύπτοντας την απουσία δούλων.

**Οι αρχαίοι Έλληνες δεν έτρωγαν ποτέ μόνοι τους. Κάτι τέτοιο, τόσο κοινό στην εποχή μας, το θεωρούσαν δυστυχία. Πίστευαν ότι έτσι δεν γευμάτιζαν, αλλά ότι απλώς γέμιζαν το στομάχι τους. Το φαγητό με παρέα είναι μια από τις πιο ενδιαφέρουσες παραμέτρους στις διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων και σπουδαίου δείγμα του πολιτισμού τους.**

## Συμπόσιον

Στην ελληνική αρχαιότητα εκτός από το καθημερινό δείπνο (βραδινό γεύμα) υπήρχε και το γεύμα με φίλους ή γνωστούς που ονομάζονταν "συμπόσιο" ή "εστίαση" που σήμερα λέγεται συνεστίαση. Υπήρχαν και δείπνα όπου οι συμμετέχοντες συνεισέφεραν ή οικονομικά, ή με τρόφιμα, τα οποία και λέγονταν "συμβολές

Το συμπόσιον (λέξη που σημαίνει συνάθροιση ανθρώπων που πίνουν) αποτελούσε έναν από τους πιο αγαπημένους τρόπους διασκέδασης των Ελλήνων. Περιελάμβανε δύο στάδια: το πρώτο ήταν αφιερωμένο στο φαγητό, που σε γενικές γραμμές ήταν λιτό, ενώ το δεύτερο στην κατανάλωση ποτού. Στην πραγματικότητα, οι αρχαίοι έπιναν κρασί και μαζί με το γεύμα, ενώ τα διάφορα ποτά συνοδεύονταν από μεζέδες (τραγήματα) όπως κάστανα, κουκιά, ψημένοι κόκκοι σίτου ή ακόμη γλυκίσματα από μέλι, που είχαν ως στόχο την απορρόφηση του οινοπνεύματος ώστε να επιμηκυνθεί ο χρόνος της συνάθροισης.

Το δεύτερο μέρος ξεκινούσε με σπονδή, τις περισσότερες φορές προς τιμή του Διονύσου. Κατόπιν οι παριστάμενοι συζητούσαν ή έπαιζαν διάφορα επιτραπέζια παιχνίδια, όπως ο κότταβος. Συνεπώς τα άτομα έμεναν ξαπλωμένα σε ανάκλιτρα (κλίναι), ενώ χαμηλά τραπέζια φιλοξενούσαν τα φαγώσιμα και τα παιχνίδια. Χορεύτριες, ακροβάτες και μουσικοί συμπλήρωναν την ψυχαγωγία των παρευρισκομένων. Ένας «βασιλιάς του συμποσίου» ο οποίος εκλεγόταν στην τύχη αναλάμβανε να υποδεικνύει στους δούλους την αναλογία κρασιού και νερού κατά την προετοιμασία των ποτών.

Εντελώς απαγορευμένο στις γυναίκες, με εξαίρεση τις χορεύτριες και τις εταίρες, το συμπόσιο ήταν ένα σημαντικότερο μέσο κοινωνικοποίησης στην Αρχαία Ελλάδα. Μπορούσε να διοργανωθεί από έναν ιδιώτη για τους φίλους ή για τα μέλη της οικογένειάς του, όπως ακριβώς συμβαίνει και σήμερα με τις προσκλήσεις σε δείπνο. Μπορούσε επίσης να αφορά τη μάζωξη μελών μιας

θρησκευτικής ομάδας ή μιας εταιρείας (ενός είδος κλειστού κλαμπ για αριστοκράτες). Τα πολυτελή συμπόσια προφανώς προορίζονταν για τους πλούσιους, ωστόσο στα περισσότερα σπιτικά θρησκευτικές ή οικογενειακές γιορτές αποτελούσαν αφορμή για δείπνο, έστω και μετριοπαθέστερο.

## **Συσσίτια**

Τα συσσίτια αποτελούσαν κοινά γεύματα στα οποία συμμετείχαν υποχρεωτικά άνδρες κάθε ηλικίας στα πλαίσια κοινωνικού ή θρησκευτικού εθιμοτυπικού. Οι χαρακτηριστικότερες περιπτώσεις εντοπίζονται στην Κρήτη και τη Σπάρτη, αν και ορισμένες πηγές κάνουν αναφορά σε ανάλογες πρακτικές και σε άλλα μέρη. Άλλες γνωστές ονομασίες της πρακτικής αυτής είναι φειδίτια και ανδρεία.

Συγκεκριμένα στην Αρχαία Σπάρτη, η συμμετοχή στα συσσίτια ήταν υποχρεωτική. Ανάμεσα στις υποχρεώσεις των Ομοίων, δηλαδή των μελών της σπαρτιατικής κοινωνίας με πλήρη πολιτικά δικαιώματα, ήταν η συνεισφορά τροφίμων για τη διατροφή που τους παρείχε το κράτος. Η αποτυχία ανταπόκρισης στον κανόνα αυτό ήταν ατιμωτική. Αντίθετα με τα συμπόσια, τα συσσίτια χαρακτήριζε η λιτότητα και η μετριοπάθεια.

## **Τροφές**

Οι αρχαίοι με την ανατολή του ήλιου ξεκινούσαν τις καθημερινές τους ασχολίες. Πριν ξεκινήσουν για τις δουλειές τους, έτρωγαν κάτι λιτό. Αυτό το πρώτο γεύμα λεγόταν ακράτισμα, ήταν ψωμί βουτηγμένο σε λίγο ανέρωτο κρασί. Προς το μεσημέρι ή το απόγευμα έπαιρναν ένα απλό και γρήγορο γεύμα, το άριστον. Πριν από το βραδινό γεύμα έτρωγαν κάτι στα γρήγορα, το εσπέρισμα. Το κανονικό γεύμα, που ήταν πλουσιοπάροχο, το έπαιρναν στο τέλος της μέρας και λεγόταν δείπνον. Έτρωγαν κανονικά μόνο τα βράδια, γιατί σχεδόν καθημερινά είχαν καλεσμένους.

Οι αρχαίοι χαρακτηρίζονταν για τη λιτότητα στα φαγητά. Έτρωγαν συνήθως δημητριακά, σιτάρι και κριθάρι, γι' αυτό ο Όμηρος τους αποκαλεί «ψωμοφάγους». Είχαν δύο ειδών ψωμιά, τη μάζα, που ήταν κριθάρι ζυμωμένο σε γαλέτα, πιο φτηνό και το έψηναν είτε μόνοι τους στα σπίτια είτε στους φούρνους. Το άλλο είδος ψωμιού ήταν ο άρτος, κανονικό ψωμί. Κάθε στερεή τροφή που συνόδευε το ψωμί ονομάζονταν όψον: χόρτα, κρεμμύδια, ελιές, ψάρια, κρέας, φρούτα, γλυκίσματα. Μια πολύ αγαπημένη τους τροφή ήταν το έτνος, φάβα από κουκιά και φακές. Έτρωγαν πολλά σκόρδα και τυρί. Το κρέας ήταν ακριβό, γι' αυτό σπάνια το έτρωγαν, και αυτό ήταν κυρίως από κρέας πουλερικών, γουρουνόπουλα, κυνήγι. Τα ψάρια ήταν βασική τροφή, τα έτρωγαν φρέσκα ή παστά, (τάριχος).

Το δείπνο τελείωνε με επιδόρπιο, τράγημα: φρούτα φρέσκα ή ξερά, γλυκά, μέλι, καρύδια. Βασικό τους ποτό ήταν το κρασί, που το έπιναν συνήθως νερωμένο, για να έχουν διαύγεια στη συζήτηση. Ένα άλλο ποτό που συχνά έπιναν και που καθόριζε το τελετουργικό στα Ελευσίνια μυστήρια, ήταν ο κυκεών, μείγμα κριθάλευρου, νερού και αρωματικών φυτών.

Πηγές: «Η χρυσή διατροφή των αρχαίων Ολυμπιονικών», Λένα Τερκεσίδου (εκδ. Καστανιώτη), «Σειρήνια δείπνα», Andrew Dalby (Πανεπ. εκδόσεις Κρήτης), «Η διατροφική παράδοση στην Ελλάδα», Γ. Α. Ρηγάτος (εκδ. ΒήταMedical Arts), «Η Δίαιτα στον Ιπποκράτη», Δαμιανός Τσεκουράκης (εκδ. Παπαζήση) [museioaianis.gr](http://museioaianis.gr)

## **Δημητριακά και ψωμί**

Τα δημητριακά αποτελούσαν τη βάση της διατροφής για τους αρχαίους. Τα κυριότερα ήταν το σιτάρι (πύρος), η ζειά ή ζέα και το κριθάρι. Η ζειά ήταν πιθανότατα η πιο διαδεδομένη ποικιλία σιταριού. Το σιτάρι που χρησιμοποιείται σήμερα προοριζόταν για τα ζώα. Η Αττική είχε μικρή όμως παραγωγή τόσο σε σιτάρι όσο και σε κριθάρι. Οι Αθηναίοι ήταν πολύ συχνά αναγκασμένοι να εισάγουν σιτάρι όσο και κριθάρι. Το κριθάρι αποτελούσε τη βάση της διατροφής για τους Αθηναίους με χαμηλά εισοδήματα και τους δούλους.

Οι αρχαίοι Έλληνες λάτρευαν το ψωμί και γι αυτό είχαν πολλά είδη. Το πιο διαδεδομένο και φθηνό είδος ψωμιού ήταν η μάζα. Το παρασκεύαζαν, ζυμώνοντας κριθαρένιο αλεύρι με νερό ή υδρόμελι ή ακόμα με νερό και κρασί, με λάδι και οξύμελι. Το ψωμί από σιτάρι προοριζόταν για τους πιο εύπορους και είχε στρογγυλό σχήμα. Στο ψωμί έμπαιναν και καρυκεύματα, όπως μάραθος, δυόσμος, μέντα κ.α. Ανάλογα με το καρύκευμα έπαιρνε και διαφορετικά ονόματα. Επίσης, πρόσθεταν και τυρί και έφτιαχναν τον τυρώντα. Άλλα ψωμιά ήταν ο ζυμίτης άρτος, οχονδρίτης, ο συγκομιστός, εντίτης ή λευκιθίτης. Ανάλογα με τον τρόπο ψησίματος ή το σχήμα άλλαζε και η ονομασία του ψωμιού. Το φουρνιστό ψωμί ήταν ο ιπνίτης, το ψωμί φόρμας που ψηνόταν σε πήλινα σκεύη λεγόταν κλιβανίτης. Το ψωμί που ψηνόταν στη χόβολη ονομαζόταν σποδίτης, ενώ τα ψωμάκια και οι τηγανίτες ονομάζονταν εσχαρίταικαι τηγανίται. Η κάθε οικογένεια έψηνε το ψωμί της στο σπίτι. Υπήρχαν φούρνοι που μπορούσες να αγοράσεις ψωμί και γλυκά, αλλά αυτοί ήταν για τους εύπορους.

## **Φρούτα, λαχανικά και όσπρια**

Τα δημητριακά σερβίρονταν συνήθως με ένα συνοδευτικό γνωστό με τη γενική ονομασία όψον. Αρχικά η ονομασία αναφερόταν σε ό,τι μαγειρευόταν στη φωτιά, και, κατ' επέκταση, σε ο,τιδήποτε συνόδευε το ψωμί. Από την κλασική εποχή και μετά, πρόκειται για ψάρι και λαχανικά: λάχανα, κρεμμύδια (κρόμμυον), γλυκομπίζελα, πράσα, βολβούς, μαρούλια, βλίτα, ραδίκια κ.ά. Σερβίρονταν ως σούπα, βραστά ή πολτοποιημένα (έτνος), καρυκευμένα με ελαιόλαδο, ξύδι, χόρτα ή μια σάλτσα ψαριού γνωστή με την ονομασία γάρον (Αναμειγμένο νερό και αλάτι χρήσιμο για τη συντήρηση των τροφών). Οι πιο φτωχές οικογένειες κατανάλωναν βελανίδια (βάλανοι). Οι ελιές ήταν πολύ συνηθισμένο συνοδευτικό, ωμές ή συντηρημένες. Ειδικά οι λαϊκές τάξεις κατανάλωναν πολύ και όσπρια. Προτιμούσαν τα φασόλια, τις φακές, τα ρεβίθια, τα κουκιά (κύαμοι) και τους θέρμους (λούπινα). Για τους κατοίκους των πόλεων τα φρέσκα οπωροκηπευτικά ήταν πολύ ακριβά κι έτσι καταναλώνονταν σπάνια. Οι φτωχότεροι πολίτες προτιμούσαν τα ξηρά λαχανικά. Το τυπικό φαγητό του μέσου εργάτη ήταν η φακή. Μια τυπική στρατιωτική μερίδα περιελάμβανε τυρί, σκόρδο και κρεμμύδια. Τα φρούτα, φρέσκα ή ξηρά, τρώγονταν ως επιδόρπιο. Πρόκειται κυρίως για σύκα, σταφίδες, καρύδια και φουντούκια. Τα ξηρά σύκα χρησίμευαν επίσης ως ορεκτικό, πίνοντας παράλληλα κρασί. Στην περίπτωση αυτή, συνοδεύονταν συχνά από ψητά κάστανα, στραγάλια ή ψημένους καρπούς οξιάς.

## **Κρέας**

Η κατανάλωση ψαριών και κρεατικών σχετίζεται με την οικονομική επιφάνεια του σπιτικού αλλά και τη γεωγραφική του θέση: οι αγροτικές οικογένειες μέσω του κυνηγιού και της τοποθέτησης μικροπαγίδων είχαν πρόσβαση σε πτηνά και λαγούς, ενώ μπορούσαν να μεγαλώνουν πουλερικά και

χήνες στις αυλές τους. Οι ελαφρώς πλουσιότεροι μπορούσαν να διατηρούν κοπάδια με πρόβατα, κατσίκες και γουρούνια. Στις πόλεις το κρέας κόστιζε πάρα πολύ με εξαίρεση το χοιρινό.

Στην κλασική Αθήνα, οι περισσότεροι έτρωγαν κρέας, αρνίσιο ή κατσικίσιο, μονάχα στις γιορτές. Κατά τη μυκηναϊκή περίοδο είναι γνωστό πως κατανάλωναν αρνίσιο, βοδινό και μοσχαρίσιο κρέας.

Κύρια τροφή των Σπαρτιατών πολεμιστών ήταν ένας ζωμός από χοιρινό, γνωστός με την ονομασία μέλας ζωμός. Ανάμεσα στα πιάτα, αυτό που έχαιρε της μεγαλύτερης εκτίμησης ήταν ο μέλας ζωμός, μάλιστα σε τέτοιο σημείο που οι ηλικιωμένοι δεν αναζητούσαν καθόλου το κρέας. Το άφηναν για τους νεότερους και δειπνούσαν μονάχα με το ζωμό που τους παρείχαν. Για τους υπόλοιπους Έλληνες πρόκειται για αξιοπερίεργο φαινόμενο. Το πιάτο αυτό αποτελούταν από χοιρινό, αλάτι, ξύδι και αίμα Συνοδευόταν από τη γνωστή μάζα, σύκα, τυρί και καμία φορά από θηράματα ή ψάρι.

## **Ψάρι**

Η στάση των Ελλήνων απέναντι στο ψάρι ποικίλλει ανάλογα με την εποχή. Στο έπος της Ιλιάδας δεν γίνεται κατανάλωση ιχθύων παρά μόνο ψητού κρέατος. Το ψάρι θεωρούταν φαγητό για φτωχούς. Στην Οδύσσεια αναφέρεται πως οι σύντροφοι του Οδυσσέα κατέφυγαν στο ψάρι, αλλά μόνο γιατί υπέφεραν από την πείνα κι έτσι αναγκάστηκαν να φάνε ό,τι υπήρχε. Αντιθέτως, κατά την κλασική εποχή, το ψάρι μετατρέπεται σε προϊόν πολυτελείας, το οποίο αναζητούν για το τραπέζι τους οι γευσιγνώστες.

Πάντως όλα τα προϊόντα αλιείας δεν κόστιζαν το ίδιο. Οικονομικότεροι όλων είναι οι σκάροι, ενώ η κοιλιά του κόκκινου τόνου κοστίζει τρεις φορές περισσότερο. Οι σαρδέλλες, οι αντζούγιες και οι μαρίδες είναι οικονομικές και αποτελούν φαγητά της καθημερινότητας για τους αρχαίους Αθηναίους. Επίσης στην ίδια κατηγορία μπορούν να αναφερθούν ο λευκός τόνος, το λυθρίνι, το σαλάχι, ο ξιφίας και ο οξύρρυγχος, ο οποίος καταναλώνεται αλατισμένος. Η λίμνη Κωπαΐδα φημιζόταν για τα χέλια της, ξακουστά σε ολόκληρη την Ελλάδα, τα οποία εξαίρονται και στην κωμωδία «Αχαρνείς». Ανάμεσα στα ψάρια του γλυκού νερού μπορούν να σημειωθούν το λαβράκι, ο κυπρίνος και το υποτιμημένο γατόψαρο.

Οι Έλληνες απολάμβαναν εξίσου και τα υπόλοιπα θαλασσινά. Σουπιές (σηπία), χταπόδια (πολύπους) και καλαμάρια (τευθίς) μαγειρεύονταν ψητά ή τηγανητά και σερβίρονταν ως ορεκτικά, ως συνοδευτικά ή ακόμη και στα συμπόσια αν ήταν μικρού μεγέθους. Τα θαλασσινά μεγαλύτερου μεγέθους συγκαταλέγονταν στα πιάτα της υψηλής μαγειρικής. Ο ποιητής Έριφος κατατάσσει τις σουπιές, την κοιλιά του τόνου και τον γόγγρο στα εδέσματα των θεών, απλησίαστα για τους θνητούς με περιορισμένα οικονομικά μέσα.

Οι σουπιές και τα χταπόδια αποτελούσαν παραδοσιακά δώρα κατά τον εορτασμό των Αμφιδρομίων, όταν οι γονείς έδιναν ονόματα στα παιδιά τους. Όσον αφορά τα οστρακοειδή, οι αρχαίες πηγές αναφέρουν την κατανάλωση σπειροειδών κοχυλιών, μυδιών, αχιβάδων, πεταλίδων και χτενιών. Τέλος εκτίμησης έχαιραν τα καβούρια (καρκίνος), οι αστακοί (αστακός), οι αχινοί (εχίνος) και οι караβίδες (κάραβος).

## **Αυγά και γαλακτοκομικά**

Οι Έλληνες ανέτρεφαν πάπιες, χήνες, ορτύκια και κότες για να εξασφαλίζουν αυγά. Ορισμένοι συγγραφείς κάνουν ακόμη αναφορά σε αυγά φασιανού και αιγυπτιακής χήνας, εντούτοις μπορούμε να υποθέσουμε πως επρόκειτο για σπάνια εδέσματα. Τα αυγά καταναλώνονταν είτε μελάτα είτε

σφικτά ως ορεκτικό ή επιδόρπιο. Επιπλέον τόσο ο κρόκος όσο και το ασπράδι του αυγού αποτελούσαν συστατικά διάφορων συνταγών.

Το γάλα ήταν αρκετά διαδεδομένο, ωστόσο σπάνια χρησιμοποιούταν στη μαγειρική. Το βούτυρο ήταν γνωστό, αλλά χρησιμοποιούταν σπάνια: γενικώς θεωρούταν χαρακτηριστικό της διατροφής των κατοίκων της Θράκης. Παρόλα αυτά τα γαλακτοκομικά προϊόντα έχαιραν εκτίμησης. Η πυριατή ήταν ένα είδος παχύρρευστου γάλακτος, το οποίο συχνά συγγέεται με το γιαούρτι. Βασικό συστατικό της ελληνικής διατροφής ήταν το τυρί, είτε από γάλα κατσίκας είτε από γάλα προβάτου. Γινόταν διάκριση ανάμεσα στο φρέσκο και το σκληρό τυρί που πωλούταν σε διαφορετικά καταστήματα: το πρώτο κόστιζε τα δύο τρίτα της τιμής του δεύτερου. Καταναλώνονταν σκέτα ή με μέλι ή με λαχανικά. Επίσης αποτελούσε συστατικό διάφορων συνταγών, ανάμεσα στα οποία συναντούμε και το ψάρι.

## **Άλλα φαγητά**

Άλλα εδέσματα των αρχαίων Ελλήνων ήταν γλυκά όπως η «σησαμής» (είτε με τη μορφή που έχει το σημερινό παστέλι, είτε σε σφαιροειδή μορφή).

**Οι Πλακούντες** ήταν πολύ διαδεδομένοι στην αρχαία Ελλάδα ήταν και οι πλακούντες, ένα είδος πίτας. Τους παρασκεύαζαν όπως το ψωμί προσθέτοντας γάλα, τυρί, αυγά, λάδι, βούτυρο, άνηθο, μάραθο, κύμινο, σινάπι, πιπέρι, μέλι, φουντούκια, αμύγδαλα, σταφίδες. Μετά το ψήσιμο οι πλακούντες μπορεί να περιχύνονται με μέλι, συνήθεια που έχει διατηρηθεί μέχρι και στις μέρες μας σε διάφορα γλυκίσματα. Η Αθήνα ήταν ιδιαίτερα φημισμένη για τους πλακούντες της.

**Ο κυκεώνας** ήταν ένα μείγμα κριθαριού με νερό και διάφορα αρωματικά φυτά όπως φλισκούνη, μέντα, θυμάρι. Πολλές φορές ο κυκεώνας ήταν κριθάλευρο με νερό, κρασί ή γάλα. Σε αυτό πρόσθεταν μέλι, τριμμένο τυρί, αλάτι ή χόρτα. Σε κάποιες περιπτώσεις, κυρίως στις χαμηλές κοινωνικές τάξεις μπορούσε να αντικαταστήσει το φαγητό.

## **Οίνος**

Κατά την αρχαιότητα υπήρχαν πολλά είδη κρασιού: λευκό, κόκκινο, ροζέ. Υπάρχουν μαρτυρίες για όλα τα είδη καλλιέργειας, από το καθημερινό κρασί μέχρι εκλεκτές ποικιλίες. Ξακουστοί αμπελώνες υπήρχαν στη Νάξο, τη Θάσο, τη Λέσβο και τη Χίο. Δευτερεύον κρασί παραγόταν από νερό και μούστο, αναμειγμένο με κατακάθια, το οποίο και διατηρούσαν οι χωρικοί για προσωπική τους χρήση. Ορισμένες φορές το κρασί γινόταν γλυκύτερο με μέλι, ενώ μπορούσε να χρησιμοποιηθεί και για φαρμακευτικούς σκοπούς αν ανακατευόταν με θυμάρι, κανέλλα και άλλα βότανα. Το κρασί στις περισσότερες περιπτώσεις αραιωνόταν με νερό, καθώς ο "άκρατος οίνος" (μη αραιωμένο κρασί) δεν ενδεικνυόταν για καθημερινή χρήση. Το κρασί αναμιγνυόταν σε έναν κρατήρα από τον οποίο οι δούλοι γέμιζαν τα ποτήρια με τη βοήθεια μιας οινοχόης. Τα επώνυμα κρασιά έφεραν ετικέτες με το όνομα του παραγωγού ή των αρχόντων μιας πόλης που εγγυόντουσαν την καταγωγή του. Αποτελεί το πρώτο παράδειγμα στην ιστορία μιας πρακτικής που επιβιώνει ως τις ημέρες μας.



## Μέλι & Νωγαλεύματα

Κύριο γλυκαντικό των αρχαίων Ελλήνων, αφού δεν υπήρχε ζάχαρη, ήταν το μέλι.

Χρησιμοποιήθηκε τόσο στη μαγειρική όσο και στη ζαχαροπλαστική. Πολλές φορές οι σπονδές στους θεούς περιλάμβαναν μέλι με κρασί και γάλα. Ένα από τα πιο εξαιρετικά μέλια ήταν το θυμαρίσιο μέλι Αττικής.

Τα νωγαλεύματα ήταν τα γλυκά φαγητά και οι λιχουδιές. Τα γλυκά στην αρχαία Ελλάδα είχαν ως βάση υλικά του ψωμιού και το μέλι. Το ίτριο ήταν γλύκισμα φτιαγμένο από σουσάμι και μέλι, δηλαδή όπως το σημερινό παστέλι. Επίσης, το μέλι με ξηρούς καρπούς ή γιαούρτι ήταν πολύ συνηθισμένο, όπως και σήμερα. Οι μελόπιτες, που τις έλεγαν μελιτούττα ήταν ένα επίσης συνηθισμένο γλύκισμα. Οι πλακούντες, οι πίτες με ζυμάρι, μέλι, σουσάμι και καρυκεύματα ήταν πολύ αγαπητοί. Είδος πλακούντα ήταν και κάτι σαν το σημερινό σκαλτσούνι με μέλι. Οι αρχαίοι μας πρόγονοι επίσης έτρωγαν γαλατόπιτες, μελόπιτες, τηγανίτες, σουσαμόπιτες.

### Από μέλι επίσης παρασκεύαζαν:

- **Μηλόμελο:** Μήλα διατηρημένα σε μέλι καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου. Το μέλι αποκτούσε τη χαρακτηριστική οσμή των μήλων. Την ίδια συνταγή έκαναν και με άλλα φρούτα.
- **Μελίκρατο:** Μέλι με γάλα. Τροφή των παιδιών.
- **Οξύμελο:** Μέλι με ξύδι. Για τον πυρετό.
- **Υδρόμελο:** Ηδύποτο που προκύπτει από αλκοολική ζύμωση του μελιού. Παρασκευάζεται και σήμερα.
- **Οινόμελο:** Μέλι με κρασί.

Πηγές: «Η χρυσή διατροφή των αρχαίων Ολυμπιονικών», Λένα Τερκεσίδου (εκδ. Καστανιώτη), «Σειρήνια δείπνα», Andrew Dalby (Πανεπ. εκδόσεις Κρήτης), «Η διατροφική παράδοση στην Ελλάδα», Γ. Α. Ρηγάτος (εκδ. Βήτα Medical Arts), «Η Δίαιτα στον Ιπποκράτη», Δαμιανός Τσεκουράκης (εκδ. Παπαζήση) [museioaiianis.gr](http://museioaiianis.gr)

## Ο Ιπποκράτης και η διατροφή

Είναι δύσκολο να μιλήσεις για την αρχαία ελληνική διατροφή και να μην αναφερθείς στον Ιπποκράτη. Ο συσχετισμός τροφής, υγείας και ασθένειας είναι βασικός στον πατέρα της ιατρικής που έγινε ιδιαίτερα δημοφιλής με τη διάσημη φράση: «το φάρμακό σου η τροφή σου και η τροφή σου το φάρμακό σου». Ο γιατρός Ιπποκράτης ήταν ένας μελετητής της φύσης, θεωρούσε ότι η φύση που δημιουργήσε την αρρώστια, η ίδια μπορεί να θεραπεύσει και έδινε μεγάλη σημασία στην αυτοθεραπεία. Σε ορισμένες παθήσεις ο Ιπποκράτης συστήνει δίαιτα και σε άλλες τέλεια αποχή από την τροφή. Ο γιατρός είναι ουσιαστικά ένας βοηθός της φύσης για τον Ιπποκράτη. Επίσης, ενδεχομένως είναι δική του η άποψη ότι αν το σώμα δεν αντιμετωπίζει πρόβλημα στην αφομοίωση των τροφών, δεν υπάρχει κίνδυνος να προκληθεί κάποια ασθένεια. Η τροφή και η δίαιτα (η διατροφή) είναι ουσιώδης για την καλή υγεία, αλλά και τη θεραπεία και αυτό είναι κάτι που διαπνέει το έργο του Ιπποκράτη και όλη την ιπποκρατική σχολή. Επίσης, ο μεγάλος αυτός γιατρός θεωρούσε ότι όποιος μπορεί να δημιουργεί στον οργανισμό του ανθρώπου τα αντίθετα ξηρό και υγρό ή ψυχρό και θερμό με τη σωστή διατροφή, αυτός θα μπορούσε να θεραπεύσει και

αυτή την αρρώστια, αρκεί να διακρίνει την κατάλληλη στιγμή που κάτι ωφελεί . Οι μάγειρες θα πρέπει να έχουν τις απαραίτητες γνώσεις, να είναι και λίγο «γιατροί» δηλαδή. Φυσικά, ο Ιπποκράτης δεν είναι ο μόνος γιατρός της αρχαιότητας που σύνδεσε την υγεία με τη διατροφή. Ο Πολύβος (της Ιπποκρατικής σχολής και αυτός) αναφέρει ότι όλες οι αρρώστιες προκαλούνται άλλες από τις τροφές και άλλες από τον αέρα που αναπνέουμε για να ζήσουμε. ([www.kathimerini.gr](http://www.kathimerini.gr))

## 3.2 Σύγκριση Αρχαίας Ελληνικής Κουζίνας με την σημερινή Ελληνική Κουζίνα

Καθημερινά συνειδητοποιούμε πως η διατροφή μας αλλάζει, δυστυχώς εις βάρος της υγείας μας, καθώς φεύγουμε από παραδοσιακούς τρόπους ζωής και εμπλεκόμαστε στους ρυθμούς που μας επιβάλλει η σύγχρονη εποχή με το γρήγορο και έτοιμο φαγητό από βιομηχανοποιημένα τρόφιμα. Συνέπεια αυτής της διατροφής του νεοέλληνα είναι η παχυσαρκία, οι καρδιοπάθειες, ο σακχαρώδης διαβήτης και η υπέρταση. Οι επιστήμονες σε όλο τον κόσμο μετά από μελέτες και έρευνες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι πρέπει να επιστρέψουμε στην ελληνική παραδοσιακή διατροφή, η οποία προστατεύει την υγεία μας. Τα κύρια στοιχεία της παραδοσιακής διατροφής είναι η ποικιλία των φαγητών όπου δεσπόζουν τα όσπρια, τα δημητριακά, τα άγρια χόρτα, το ελαιόλαδο, τα ψάρια, τα φρέσκα φρούτα και τα λαχανικά. Αντίθετα συνιστάται μικρή κατανάλωση κόκκινων κρεάτων και περιορισμένη ποσότητα γαλακτοκομικών. Επειδή σύμφωνα με τον Αριστοτέλη κάθε υπερβολή όπως και κάθε στέρηση είναι αιτία νόσου, η διατροφή μας πρέπει να είναι ισορροπημένη και καλοζυγισμένη.

Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή έχει γίνει γνωστή παγκοσμίως, γιατί έχει αποδειχθεί ότι προάγει την υγεία και προλαμβάνει τις ασθένειες σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό από τη διατροφή άλλων λαών της γης. Γι' αυτό, η συζήτηση με τους σημαντικούς ενήλικες στη ζωή μας, όπως η μητέρα, ο πατέρας, οι παππούδες και οι γιαγιάδες, οι θείες και οι θείοι, μπορεί να είναι χρήσιμη. Οι περισσότεροι έζησαν σε εποχές που δεν είχαμε γεννηθεί και -επομένως- μπορούμε να μάθουμε πολλά από αυτούς.

Ο τρόπος παρασκευής φαγητών και γλυκισμάτων στους διάφορους τόπους της Ελλάδας, επαναλαμβανόμενος ανά τους αιώνες, από τόπο σε τόπο, από νοικοκυριό σε νοικοκυριό και από εστιατόριο σε εστιατόριο, συνετέλεσε ώστε να δημιουργηθεί η Παραδοσιακή Ελληνική Κουζίνα. Σε αυτό το γενικό μοντέλο της Ελληνικής Παραδοσιακής Κουζίνας, οι κάτοικοι των ελληνικών επαρχιών, έβαλαν το δικό τους μεράκι, τις δικές τους ιδιαίτερες γεύσεις και στη βάση των τοπικών τους προϊόντων δημιούργησαν Τοπικές Παραδοσιακές Κουζίνες. Όπως είναι κατανοητό, στη διαμόρφωση της τοπικής κουζίνας ρόλο παίζουν οι τοπικές συνθήκες, όπως ο φυσικός πλούτος της κάθε περιοχής, το κλίμα της αλλά και οι επιρροές που δέχτηκε η κάθε περιοχή από άλλους λαούς και άλλες παραδόσεις. Η ελληνική κουζίνα έχει επηρεαστεί από την τουρκική, και αυτό φαίνεται σήμερα σε πιάτα ορεκτικών όπως το τζατζίκι, το ιμάμ μπαϊλντί, το σουβλάκι και ο μουσακάς, αλλά και από την ενετική, ιδιαίτερα στις περιοχές των νησιών του Ιονίου όπου οι Ενετοί ως κατακτητές έζησαν για πολλά χρόνια μεταδίδοντας στους κατοίκους των Ιονίων νησιών την αγάπη για τα ζυμαρικά και τις διάφορες πίτες.

Κορυφαίο δείγμα της ελληνικής κουζίνας σήμερα είναι η γνωστή χωριάτικη ή ελληνική σαλάτα, που αποτελείται από αγγούρι, τομάτες, κρεμμύδια, φέτα τυρί, ελιές και ρίγανη, όλα διανθισμένα με το περίφημο ελληνικό λάδι. Το ελαιόλαδο με την υψηλή θρεπτική του αξία αποτελεί τη βάση της ελληνικής μαγειρικής.

Χαρακτηριστικό του ελληνικού τραπέζιού είναι η ποικιλία των πιάτων, όπου κανένα δεν μονοπωλεί τη γεύση αλλά όλα μαζί συνθέτουν ένα λαχταριστό σύνολο. Οι μεζέδες (μικρά πιατάκια με διαφορετικά εδέσματα) είναι πολλοί και αραδιασμένοι όλοι μαζί στο τραπέζι μοιάζουν με ένα πολύχρωμο πίνακα. Τα υπέροχα λαχανικά και χόρτα, τα όσπρια με χαρακτηριστικά τα κουκιά και τη φάβα, τα φρεσκότατα και με μοναδική γεύση ψάρια και θαλασσινά των ελληνικών θαλασσών, τα

ζουμερά φρούτα, το καλής ποιότητας κρέας, τα τυριά, το δροσερό ελληνικό γιαούρτι και το πυκνό και αρωματικό μέλι θυμαριού ή ανθέων, όλα προϊόντα της ελληνικής γης αφθονούν στη χώρα με το ήπιο μεσογειακό κλίμα και την καλή ποιότητα εδάφους. Στο ελληνικό τραπέζι το φαγητό συνοδεύεται και με εξαιρετικά νόστιμο ψωμί, που παραδοσιακά είναι ζυμωτό ψωμί (χωριάτικο με προζύμι). Στα παλαιότερα χρόνια αλλά ακόμη και σήμερα σε κάποιες επαρχίες της χώρας το ζύωμα του ψωμιού, διαδικασία ιερή, γινόταν με προγραμματισμό μια φορά την εβδομάδα και απαιτούσε ιδιαίτερη σοβαρότητα και σεβασμό. Σε πολλά ελληνικά χωριά το ψωμί ψήνεται ακόμη σε φούρνους χτιστούς που τους ανάβουν με ξύλα και όπου εκτός από ψωμί φτιάχνουν και κουλούρες, τυρόπιτες, λαδοκούλουρα και μικρές πίτες με μέλι και κανελα και γαρίφαλο.

Πρωταγωνιστής στο ελληνικό τραπέζι ήταν από την αρχαιότητα και συνεχίζει να είναι το ιερό υγρό του θεού Διονύσου, το κρασί. Με αμπέλια να καλλιεργούνται σε όλες τις γωνιές της Ελλάδας, τα ελληνικά κρασιά θεωρούνται από τα καλύτερα παγκοσμίως.

Όσο για γλυκά, το κλασικό γλυκό που προσφέρεται στα χωριά και τις πόλεις είναι το πατροπαράδοτο ελληνικό γλυκό του κουταλιού. Πρόκειται για διατηρημένα σε ζάχαρη φρούτα της κάθε εποχής τα οποία πρέπει να είναι άριστης ποιότητας (κυδώνι, σύκο, πορτοκάλι, κάστανο, βερίκοκο, κεράσι). Παραδοσιακά είναι επίσης και τα σιροπιαστά γλυκίσματα με βάση κυρίως τους ξηρούς καρπούς (καρύδια, φουντούκια, αμύγδαλα, φυστίκια), το σπιτικό φύλλο, τα διάφορα ξερά φρούτα και τέλος το μέλι που δίνει στα γλυκά αυτά χαρακτηριστικό άρωμα αλλά και υψηλή θρεπτική αξία. Γνωστά γλυκά είναι το γαλατομούρεκο, ο μπακλαβάς, το κανταΐφι, τα μελομακάρονα, ο σιμιγδαλένιος χαλβάς, το ραβανί, το σάμαλι.

Το φαγητό συνοδεύει πολλές δραστηριότητες και καταστάσεις. Μερικές φορές σερβίρονται ειδικά φαγητά στις γιορτές, στους γάμους ή τις Κυριακές. Για παράδειγμα, τα Χριστούγεννα τρώμε συνήθως γαλοπούλα, την Πρωτοχρονιά φτιάχνουμε βασιλόπιτα, το Πάσχα σουβλίζουμε το αρνί και τρώμε κόκκινα αυγά, ενώ στα γενέθλια και στους γάμους κόβουμε τούρτα.

Κάποιες μέρες το χρόνο νηστεύουμε και δεν τρώμε κρέας, τυρί, αυγά ή και λάδι. Οι νηστείες που συνιστά η Ορθόδοξη Εκκλησία φαίνεται ότι αποτελούν έναν άριστο οδηγό καλής διατροφής που προάγει την υγεία, προλαμβάνει χρόνια νοσήματα και επιβραδύνει τη γήρανση του οργανισμού. Αυτό επιβεβαιώνεται με ερευνητικά δεδομένα που δείχνουν ότι η ανάπτυξη επιτυγχάνεται με φυτική πρωτεΐνη εξίσου καλά, όπως και με ζωική, αρκεί να χρησιμοποιούνται ποικίλες πηγές φυτικής πρωτεΐνης (όσπρια, δημητριακά, ψωμί, καλαμπόκι, ρύζι). Επομένως, η περιοδική αυτή φυτοφαγία της εκκλησίας έχει άριστα αποτελέσματα στην προαγωγή της υγείας. Ιδιαίτερα μεγάλη σημασία έχει ότι η εκκλησία συνιστά θαλασσινά στις νηστείες τα οποία, περιέχουν ω-3 λιπαρά οξέα, πολύ χρήσιμα για την προαγωγή της υγείας.

([www.gourmed.gr](http://www.gourmed.gr)) ( [www.gastronomy.gr](http://www.gastronomy.gr) )



Σκηνή από συμπόσιο. Οι συνδαιτυμόνες παίζουν *κότταβο* ενώ μία κοπέλα αυλό.  
Αττικός ερυθρόμορφος κρατήρας  
Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο της Μαδρίτης. 420 π. Χ.

### **3.3 Συνταγές Αρχαίων Ελλήνων**

#### **Ομεντάτα (ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ)**

##### *Υλικά*

κιμάς

1 μπαγκέτα βουτηγμένη σε άσπρο κρασί

φρεσκοτριμμένο πιπέρι

αλάτι ανακατεμένο με 1 κουτ. λίγο λευκό κρασί

σπόροι κουκουναριού

κόκκους πιπεριού

βρασμένο κρασί μέχρι να μήνη το μισό

#### **Ομελέτα με μέλι ( Tiropatina)**

##### *Υλικά*

γάλα

αυγά

μέλι

Τριμμένο πιπέρι

#### **Αυγά με σάλτσα καρυδιών ( In ovnis apalis)**

##### *Υλικά*

αυγά

τριμμένο καρύδι

μέλι

σέλινο

Αλάτι πιπέρι

Λίγο ξίδι

### **Κοτόπουλο a la Fronto**

#### ***Υλικά***

κοτόπουλο  
λάδι  
κρασί άσπρο ανακατεμένο με αλάτι (Liquamen)  
πράσα  
Φρέσκο άνηθο  
Κόλιανδρο  
Πιπέρι  
Κρασί βρασμένο μέχρι να μείνει το μισό

### **Τηγανιτό Μοσχαράκι (Vittelina Fricta)**

#### ***Υλικά***

μοσχάρι  
σταφίδες ξερές  
μέλι  
ξίδι  
κρασί  
λάδι  
βρασμένο γλυκό κρασί  
σέλινο  
Πιπέρι, αλάτι, κύμινο, ρίγανη,  
κρεμμύδι

### **Σουφλέ από μικρά ψάρια (Patina de pisciculis)**

#### ***Υλικά***

βρασμένο φιλέτο ψαριού ή μικρά ψάρια  
ξερές σταφίδες  
Γλυκό πιπέρι  
σέλινο ψιλοκομμένο ( Liebstoeckl)  
Σούπας ρίγανη  
κρεμμύδια κομμένα σε ροδέλες  
λάδι  
κρασί άσπρο ανακατεμένο με αλάτι (Liquamen)  
Λίγο άμυλο καλαμποκιού

### **Σπιτικό γλυκό (Domestica)**

#### ***Υλικά***

φρέσκοι ή ξεροί χουρμάδες  
μικρά κομμάτια ξηρών καρπών (όχι τριμμένα)  
Λίγο αλάτι  
Κόκκινο γλυκό κρασί με μέλι  
([www.historyofgreekfood.wordpress.com](http://www.historyofgreekfood.wordpress.com)) ([www.gourmed.gr](http://www.gourmed.gr)) ([www.gastronomyclub.com](http://www.gastronomyclub.com))

**Μενού αφιερωμένη στην αρχαία ελληνική κουζίνα**

**([www.historyofgreekfood.wordpress.com](http://www.historyofgreekfood.wordpress.com))**

## **Πρώτα πιάτα**

### ***Ρεπάνια***

(ρεπάνια, κρασί, ξύδι, μέλι, σιναπόσπορος)

### ***Ελιές***

(μαύρες ελιές σερβιρισμένες με μέλι και σπόρους αρωματικών φυτών)

### ***Αρακάς***

(αρακάς μαγειρεμένος με πράσο και άνηθο και σερβιρισμένος με φρέσκο άνηθο)

### ***Φακή***

(φακή μαγειρεμένη με φρέσκο κόλιαντρο, ξύδι, σουμάκι, ελαιόλαδο)

### ***Πληγούρι***

(πληγούρι από κριθάρι )

### ***Απάκι***

(χοιρινό καπνιστό)

### ***Moretum***

(τυρί, σκόρδο, σέλινο, κόλιαντρο, ελαιόλαδο, ξίδι)

### ***Αντίδια***

(βραστά αντίδια σερβιρισμένα με ελαιόλαδο και γάρο)

### ***Βωλητήνος άρτος***

(αλεύρι ζειάς, παπαρουνόσπορος, ελαιόλαδο, χόνδρος)

## **Κύρια πιάτα**

### ***Μόμα***

(κοτόπουλο, τυρί, ξύδι, σταφίδες, κύμινο, θρούμπι, κόλιαντρο, σκορδολάσαρο, κρεμμύδι, παπαρούνα, ρόδι)

### ***Γεμιστό γουρουνόπουλο***

(γουρουνόπουλο γεμισμένο με μικρά πουλιά, κοτόπουλο, αυγά κ.α.)

### ***Μαυρομάτικα φασόλια με μέλι και σιναπόσπορο***

(μαυρομάτικα φασόλια, σιναπόσπορος, μέλι, μαϊντανός, κύμινο, ξίδι, οινόγαρο, πιπέρι)

### ***Μεταξωτός άρτος***

(αλεύρι, κρόκος)

### ***Γλυκίσματα***

Γλυκό κουταλιού

## **Ποτά**

### ***Κυκεών***

(κρασί, κριθάλευρο, τυρί)

### ***Κόνδιτον***

(κρασί, κανέλα, γαρίφαλο, στάχος, πιπέρι)

([www.eliamamaliakis.gr](http://www.eliamamaliakis.gr))

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ**

**ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ**

**ΓΙΑ ΤΟΝ ΝΟΜΟ**

**ΚΥΚΛΑΔΩΝ**



## 4.1 ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΚΥΚΛΑΔΕΣ

Αν η Ελλάδα είναι τα νησιά της, τότε οι Κυκλάδες είναι η καρδιά της. Οι Κυκλάδες όπως χαρακτηριστικά προκύπτει από το όνομα τους αποτελούν ένα κύκλο ομορφιάς, μοναδικότητας και πολιτισμού, γύρω από το ιερό νησί και τόπο λατρείας του Απόλλωνα τη Δήλο.

Οι Κυκλάδες είναι ένας θαλασσινός προορισμός και ταυτόχρονα πολλοί επί μέρους νησιωτικοί προορισμοί, που ξεχωρίζουν για το μοναδικό χρώμα της θάλασσας, για το ανεπανάληπτο φυσικό τοπίο, για το χαρακτηριστικό τους ανάγλυφο, για τον ήλιο και το φως τους, για τους όρμους τους, για τους κατάλευκους οικισμούς τους, για την ιστορία και τα πολιτιστικά τους αξιοθέατα, για όλα αυτά μαζί, που δεν τα βρίσκει κανείς σε κανένα άλλο νησιωτικό σύμπλεγμα στον κόσμο.

Κυκλάδες, τα νησιά του Αιγαίου που κυκλώνουν το ιερό νησί της Δήλου, μια ελληνική Πολυνησία, μια θαλασσινή πολιτεία με αμέτρητα μικρά και μεγάλα νησιά, πεντακάθαρη θάλασσα.

Οι Κυκλάδες αποτελούνται συνολικά από **147** νησιά και νησίδες

Με πάνω από **2051** χιλιόμετρα ακτογραμμής είναι στη διάθεση κάθε επισκέπτη που θα ήθελε να ανακαλύψει το δικό του προσωπικό προορισμό.

Υπάρχουν παραπάνω από **200** όρμοι, λιμάνια και αλιευτικά καταφύγια δημιουργούν ένα φυσικό ιστοιολογικό πάρκο και προσφέρουν στους θαλασσινούς επισκέπτες ξεκούραση και διασκέδαση.

Με περίπου **470** μαγευτικές παραλίες για κολύμπι και παρατήρηση βυθού (snorkeling) και καταδύσεις. Είναι η μεγαλύτερη ίσως, απόλαυση στα πεντακάθαρα νερά όλων των νησιών, που διατηρούν, χάρη στη διαμόρφωση του βυθού, το μοναδικό τους απίστευτο χρώμα.

Οι Κυκλάδες έχουν παραπάνω από **10.000** χρόνια μακραίωνη ιστορία. Καθώς το Αιγαίο υπήρξε η γέφυρα επικοινωνίας και ανταλλαγής αγαθών και ιδεών μεταξύ γειτονικών λαών και πολιτισμών που δημιουργήθηκαν εδώ.

Περίπου **250** αξιοθέατα ιστορικά, γεωλογικά, οικολογικά, αρχιτεκτονικά, θρησκευτικά κλπ) προσφέρονται στους επισκέπτες, που μπορούν να ακολουθήσουν δρομολόγια, που να ικανοποιούν τα δικά τους εξειδικευμένα ενδιαφέροντά τους.

**77** Μουσεία και συλλογές: Συγκεντρώνουν και παρουσιάζουν στιγμιότυπα από την ζωή ανθρώπων που έζησαν και δημιούργησαν, χιλιάδες χρόνια πριν σε τούτα εδώ τα μέρη.

**47** Φυσικά αξιοθέατα: Η ιστορία της γεωλογικής δημιουργίας των Κυκλάδων εξηγεί τον τεράστιο γεωλογικό πλούτο τους: κάθε νησί παρουσιάζει ένα εντυπωσιακό και εντελώς ξεχωριστό ανάγλυφο και περιλαμβάνει αξιοθέατα με τεράστιο γεωλογικό αλλά και παλαιοντολογικό, αρχαιολογικό και ιστορικό ενδιαφέρον όπως σπήλαια, γεωλογικούς σχηματισμούς κ.α.

**96** περιοχές NATURA **2000** και περιοχές Ιδιαίτερου φυσικού κάλλους. Παρά τη φτωχή βλάστηση, στα νησιά των Κυκλάδων υπάρχει σήμερα ένας σπάνιος πλούτος χλωρίδας που περιλαμβάνει περισσότερα από **1600** είδη φυτών, με πάνω από **200** καταγεγραμμένα ενδημικά, σπάνια ή απειλούμενα είδη. Επίσης τα νησιά των Κυκλάδων παρουσιάζουν μια εξαιρετικά ενδιαφέρουσα πανίδα, που περιλαμβάνει πολλά ενδημικά είδη που ζουν μόνο στην Ελλάδα ή ακόμα και μόνο σε ένα νησί ή βραχονησίδα των Κυκλάδων!

Υπάρχουν **125** μονοπάτια συνολικού μήκους **580 χλμ.**

**17** διαδρομές ειδικού ενδιαφέροντος (πολιτιστικού και οικολογικού) συνολικού μήκους **145 χλμ**

([www.visitgreece.gr](http://www.visitgreece.gr))

Οι Κυκλάδες, ένα μαγευτικό νησιωτικό σύμπλεγμα του Αιγαίου Πελάγους μεταξύ Αττικής και Κρήτης, υπήρξαν από την Αρχαιότητα γέφυρα για την ανάπτυξη του εμπορίου και την εξάπλωση του πολιτισμού. Τα νησιά των Κυκλάδων οφείλουν το ιδιότυπο σχήμα τους και τη σύσταση του εδάφους τους σε σεισμούς και εκρήξεις ηφαιστειών με αποκορύφωση την έκρηξη του ηφαιστείου της Θήρας (17ος - 16ος αιώνας π.Χ.) που συνέβησαν πριν από 35.000.000 χρόνια και αποτέλεσαν γεωλογικές αναστατώσεις της Αιγαίδας, μιας ενιαίας και αδιαίρετης γης μεταξύ του Ιονίου πελάγους, της Μικράς Ασίας και των νότιων ακτών της Κρήτης. Η μυθολογία αναφέρει ότι οι Κυκλάδες πήραν το όνομά τους από τις ομώνυμες Νύμφες τις οποίες μεταμόρφωσε σε βράχους ο Ποσειδώνας. Λέγεται επίσης πως ονομάστηκαν έτσι από τη λέξη «Κύκλος» γιατί διαμορφώνονται σε ένα νοητό κύκλο γύρω από τη Δήλο, το ιερό γενέθλιο νησί του Απόλλωνα.

Η μεγάλη ιστορική ώρα των Κυκλάδων είναι η Πρώιμη Εποχή του Χαλκού. Ο Πρωτοκυκλαδικός Πολιτισμός, ο οποίος αναπτύχθηκε εκείνη την εποχή στον γεωγραφικό χώρο των Κυκλάδων, καλύπτει ολόκληρη την Τρίτη Χιλιετία π.Χ. και επικοινωνεί και εξελίσσεται παράλληλα με τον Πρωτομινωικό Πολιτισμό της Κρήτης και τον Πρωτοελλαδικό της ηπειρωτικής Ελλάδας. Η ιστορία αναφέρει ότι η φυλετική ταυτότητα των δημιουργών του Πρωτοκυκλαδικού Πολιτισμού ταυτίζεται με τους Κάρες και τους Λέλεγες. Κατά τη Βυζαντινή περίοδο οι Κυκλάδες ανήκαν στο Θέμα του Αιγαίου. Επί Τουρκοκρατίας τα νησιά είχαν προνομιακό καθεστώς και στην Επανάσταση του 1821 προσέφεραν πολλά στον Απελευθερωτικό Αγώνα. Το 1830 οι Κυκλάδες προσαρτήθηκαν στο νεοσύστατο Ελληνικό Κράτος.

Το κλίμα των Κυκλάδων είναι εύκρατο με ήπιους χειμώνες και δροσερά καλοκαίρια. Οι χειμερινές θερμοκρασίες κυμαίνονται από 10° μέχρι 16°C, ενώ οι καλοκαιρινές από 24° μέχρι 30°C. Τα «μελέμια», εποχιακοί βορειοανατολικοί και βορειοδυτικοί άνεμοι, δροσίζουν τις ζεστές καλοκαιρινές μέρες.

Σήμα κατατεθέν των Κυκλάδων είναι οι γυμνοί βράχοι και η αντίθεση του λευκού των σπιτιών και του απέραντου γαλάζιου του Αιγαίου. Ο επισκέπτης συναντά σε όλα τα Κυκλαδονήσια αξιόλογα μνημεία και κτίρια αγροτικής αλλά και πολιτιστικής κληρονομιάς όπως περιστεριώνες, ανεμόμυλους, νερόμυλους, αλώνια, γεφύρια, μοναστήρια, «σύρματα» (παραδοσιακοί χώροι πρόσδεσης ή φύλαξης σκαφών) κ.α.

Οι τέχνες, τα παραδοσιακά επαγγέλματα (όπως η μαρμαρογλυπτική, κεραμική και αγγειοπλαστική) και η τοπική γαστρονομία είναι πάντοτε ζωντανά. Στις Κυκλάδες διατηρούνται και αναβιώνουν τα γαμήλια, πασχαλινά, χριστουγεννιάτικα και αποκριάτικα έθιμα. Αναρίθμητα πανηγύρια πραγματοποιούνται κατά την διάρκεια του έτους σε όλα τα Κυκλαδονήσια διαφυλλάσσοντας την θρησκευτική και πολιτιστική παράδοση του τόπου.

Οι Κυκλάδες αποτελούνται από ένα σύμπλεγμα νησιών και βραχονησίδων με κατοικημένα τα εξής 24 νησιά Αμοργός, Ανάφη, Άνδρος, Αντίπαρος, Δήλος, Ίος, Τζια, Κίμωλος, Κύθνος, Μήλος, Μύκονος, Νάξος, Πάρος, Σαντορίνη, Σέριφος, Σίκινος, Σίφνος, Σύρος, Τήνος, Φολέγανδρος και τις «Μικρές Κυκλάδες», που αποτελούνται από τα νησιά Δονούσα, Ηρακλεία, Κουφονήσια και Σχοινούσα.

([www.eot.gr](http://www.eot.gr)) ([www.kathimerini.gr](http://www.kathimerini.gr)) ([www.ethnos.gr](http://www.ethnos.gr)) ([www.enet.gr](http://www.enet.gr)) ([www.cyclades-toyr.gr](http://www.cyclades-toyr.gr))  
([www.travelplorer.gr](http://www.travelplorer.gr))

## ΑΜΟΡΓΟΣ



Η Αμοργός βρίσκεται στην κυριολεξία στην αγκαλιά του πελάγους. Βρίσκεται νοτιοανατολικά της Νάξου και είναι το ανατολικότερο νησί των Κυκλάδων. Το νησί έχει σχήμα επίμηκες, έκταση 121 τετραγωνικά χιλιόμετρα και πληθυσμό περίπου 1800 κατοίκων, που ασχολούνται με τη ναυτιλία, την αλιεία, τη σπογγαλιεία, τη γεωργία, την κτηνοτροφία και τον τουρισμό. Η ονομασία της Αμοργού πιθανώς προήλθε από το φυτό άμοργος, κοινώς λινοκαλάμη, ένα σπάνιο βότανο, που κατά την αρχαιότητα έδινε τους περιζήτητους αμοργίνους χιτώνες. Η μορφολογία της Αμοργού είναι πολύ ιδιαίτερη και προσφέρεται για ορεινές πεζοπορίες. Μέχρι το τέλος της δεκαετίας του 1980 αυτές οι ορεινές διαδρομές αποτελούσαν τον κύριο τρόπο επικοινωνίας ανάμεσα στις περιοχές της Αμοργού. Σήμερα έξι κύρια μονοπάτια έχουν χαρτογραφηθεί και σηματοδοτηθεί με στόχο τη γνωριμία του επισκέπτη με τους πιο εντυπωσιακούς θησαυρούς του νησιού. Επίσης, η Αμοργός είναι φημισμένη, όχι μόνο στις Κυκλάδες, αλλά και στην υπόλοιπη Ελλάδα και στο εξωτερικό, για τα θεραπευτικά της φυτά και βότανα. ([www.cyclades-tour.gr](http://www.cyclades-tour.gr))

## ΑΝΑΦΗ



Η Ανάφη, που βρίσκεται ανατολικά της Σαντορίνης, είναι ένα από τα πιο γραφικά μικρά νησάκια του κυκλαδικού συμπλέγματος, καθώς κατορθώνει να διατηρεί άθικτη τη φυσική της ομορφιά και την πλούσια λαϊκή της παράδοση.

**Η μικρή Ανάφη** είναι ένα πανέμορφο και φιλόξενο καταφύγιο για όσους αναζητούν το αυθεντικό στις διακοπές τους: Χρυσάφενιες αμμουδιές, βαθυπράσινα νερά, κατάλευκοι οικισμοί, φιλόξενοι άνθρωποι και πλούσια έθιμα είναι στοιχεία που καθιστούν το νησί αυτό μοναδικό για όσους

επιθυμούν γαλήνιες διακοπές και έναν απλό τρόπο ζωής.

Σε έκταση μόλις 40 τετραγωνικών χιλιομέτρων η Ανάφη συγκεντρώνει ασυνήθιστα πολλές φυσικές ομορφιές και αξιοθέατα. Οι πανέμορφες παραλίες του νότου με τη χρυσή άμμο, η φυσική αγκυράδα των απόκρημνων βράχων του βορρά, τα μονοπάτια που προσφέρονται για πεζοπορία, τα ανεξερεύνητα σπήλαια, οι ιαματικές πηγές, η ιδιαίτερη αρχιτεκτονική της χώρας και τα δεκάδες αρχαιολογικά ευρήματα που βρίσκονται διάσπαρτα παντού, συνθέτουν την εικόνα ενός τόπου που προσφέρει μοναδικές συγκινήσεις. ([www.visitgreece.gr](http://www.visitgreece.gr))

## ΑΝΔΡΟΣ



Η Άνδρος εύστοχα έχει χαρακτηριστεί ως «πλωτό μουσείο πολιτισμού». Είναι το βορειότερο νησί των Κυκλάδων και το δεύτερο σε μέγεθος μετά τη Νάξο, με έκταση 373 τετραγωνικά χιλιόμετρα. Σε αντιδιαστολή με τα περισσότερα κυκλαδονήσια η Άνδρος είναι καταπράσινη, χάρη στα πολλά επιφανειακά και υπόγεια νερά της. Η Άνδρος είναι κατάλληλη για πεζοπορία, διαθέτοντας αρκετό πράσινο και εναλλαγή υψωμάτων και κοιλάδων. Το σηματοδοτημένο δίκτυο του νησιού περιλαμβάνει 12 διαδρομές λιθόστρωτων δρόμων και μονοπατιών συνολικού μήκους 85 χιλιομέτρων και δίνει τη δυνατότητα στον απαιτητικό περιηγητή της Άνδρου να γνωρίσει την ιστορία και τον πολιτισμό της. ([www.enet.gr](http://www.enet.gr))

## ΠΑΡΟΣ



Η Πάρος, με έκταση 186 τετρ. χιλιόμετρα, είναι ένα από τα μεγαλύτερα και πιο εύφορα νησιά των Κυκλάδων, με κοιλάδες, κάμπους και καλλιεργήσιμες εκτάσεις. Γνωστή σε όλους για τις υπέροχες χρυσαφένιες ακρογιαλιές της, τα καταγάλανα νερά και τη νυχτερινή ζωή που προσφέρει, συγκεντρώνει κάθε χρόνο χιλιάδες επισκέπτες. Εκτός όμως απ' αυτά η Πάρος έχει ακόμα πολλά να

προσφέρει: ο φυσικός πλούτος, η συναρπαστική πολιτιστική κληρονομιά, τα μοναδικά έθιμα, οι αυθεντικές παραδοσιακές γεύσεις, και μια εξαιρετική τουριστική οργάνωση είναι μερικοί ακόμα από τους λόγους που κάνουν τους επισκέπτες της να έρχονται και να ξανάρχονται γοητευμένοι από τις ομορφιές της. Γνωστός και καταξιωμένος τουριστικός προορισμός,.Η Πάρος είναι ένας πραγματικός παράδεισος για τους περιπατητές, διαθέτοντας πολλά μονοπάτια, τόσο σε παραλιακές τοποθεσίες όσο και σε πράσινες πλαγιές.([www.cyclades24.gr](http://www.cyclades24.gr))

## ΑΝΤΙΠΑΡΟΣ



Η Αντίπαρος έχει έκταση 35 τετραγωνικά χιλιόμετρα και αριθμεί περίπου 1000 κατοίκους. Στην αρχαιότητα ήταν γνωστή ως Ωλίαρος (δασώδες νησί) και ήταν όντως κατάφυτη. Μια άγνωστη όμως καταστροφή άλλαξε τη μορφολογία του νησιού.

Λουσμένη στο εκθαμβωτικό φως του αιγαιοπελαγίτικου ήλιου και πλαισιωμένη από χρυσαφένιες αμμουδιές, η Αντίπαρος είναι ένα καλοκαιρινό θέρετρο ιδανικό για γαλήνιες και ήσυχες διακοπές, και ταυτόχρονα ένας τόπος διεθνώς φημισμένος λόγω του συναρπαστικού σπηλαίου του, που είναι ένα από τα πιο ενδιαφέροντα αξιοθέατα όλων των Κυκλάδων.

Δυτικά της Αντιπάρου βρίσκονται τρία μικρά, ακατοίκητα σήμερα, νησιά που παρουσιάζουν μεγάλο αρχαιολογικό ενδιαφέρον: Το Δεσποτικό, το Τσιμιντήρι και το Στρογγυλό. Το Δεσποτικό και το Στρογγυλό είναι δύο νησιά με παρθένα φύση και προστατευόμενα είδη. Για το λόγο αυτό περιλαμβάνονται στο δίκτυο Natura 2000.([www.visitgreece.gr](http://www.visitgreece.gr))

## ΔΟΝΟΥΣΑ



Η Δονούσα είναι το βορειότερο νησί των Μικρών Ανατολικών Κυκλάδων, του νησιωτικού συμπλέγματος μεταξύ Νάξου, Ίου και Αμοργού που περιλαμβάνει την Ηρακλεία, τα Κουφονήσια και τη Σχοινούσα. Έχει επιφάνεια 13 τετραγωνικά χιλιόμετρα και 160 μόνιμους κατοίκους, που ασχολούνται με την αλιεία, την κτηνοτροφία και, τα τελευταία χρόνια, με τον τουρισμό.

Μακριά από τους πιεστικούς ρυθμούς της μαζικής μετακίνησης, η Δονούσα είναι ένας πραγματικός παράδεισος για αυτούς που θέλουν να χαρούν τη φύση και να βιώσουν την αυθεντικότητα που διασώζεται στον τόπο και στους κατοίκους, κόντρα στο ρεύμα που επικρατεί στα πολύβουα τουριστικά θέρετρα. Η ζωή στη Δονούσα έχει μια ηρεμία και μια απλότητα που γοητεύει και ξεκουράζει τους επισκέπτες. ([www.travelplorer.gr](http://www.travelplorer.gr))

## ΗΡΑΚΛΕΙΑ



Η Ηρακλειά είναι το δυτικότερο νησί των Μικρών Ανατολικών Κυκλάδων και βρίσκεται νότια της Νάξου και βορειοανατολικά της Ίου. Το νησί έχει επιφάνεια 18 τετραγωνικά χιλιόμετρα και στους δύο οικισμούς του ζουν περίπου 120 κάτοικοι, που ασχολούνται με την αλιεία, την κτηνοτροφία, τη γεωργία και τη μελισσοκομία.

Η ζωή στην Ηρακλειά κυλάει σε διαφορετικούς ρυθμούς, προσφέροντας ηρεμία και ξεκούραση, με πολλές εναλλακτικές προτάσεις για περιπάτους και συναρπαστικές εξερευνήσεις, μάνιιο σε πεντακάθαρες παραλίες, καταδύσεις σε θαυμάσιους βυθούς, αλλά και διασκέδαση στις παραδοσιακές νησιώτικες γιορτές. ([www.travelplorer.gr](http://www.travelplorer.gr))

## ΘΗΡΑΣΙΑ



Η μικρή Θηρασιά βρίσκεται σε απόσταση αναπνοής από τη Σαντορίνη κι όμως διαφέρει πολύ από αυτή. Είναι ένα γαλήνιο μικρό κυκλαδονήσι, που το κατοικούν περίπου 300 άνθρωποι, κυρίως ψαράδες και γεωργοί. Στη Θηρασιά ο χρόνος μοιάζει να έχει σταματήσει σε μίαν άλλη εποχή. Μικρό διάλειμμα στην ήσυχη πορεία του νησιού στο χρόνο αποτελούν τα τουριστικά πλοία που το καλοκαίρι πραγματοποιούν καθημερινά εκδρομές από τη γειτονική Σαντορίνη.

Η Θηρασιά, όπως και η Σαντορίνη και το Ασπρονήσι, αποτελούσε τμήμα του ίδιου νησιού, της Στρογγύλης. Τα ξεχωριστά νησιά προέκυψαν μετά την ηφαιστειακή έκρηξη του 1500 π.Χ. που δημιούργησε το θαλάσσιο χώρο της καλδέρας, όταν το νερό εισχώρησε και κάλυψε τη γη στο

εσωτερικό του νησιού. Έτσι το προϋπάρχον νησί, η επονομαζόμενη Στρογγύλη των κλασικών χρόνων, έδωσε τη θέση του σε πέντε μικρότερα, με μεγαλύτερο αυτό της Θήρας και με τη Θηρασιά δεύτερη σε μέγεθος.

Σήμερα η Θηρασιά συνδέεται με τη Σαντορίνη με καΐκι. Λόγω της ηφαιστειακής της προέλευσης έχει απότομες ακτές και ελάχιστες παραλίες.

Το μέγεθος και η μορφολογία του εδάφους της Θηρασιάς ευνοούν την πεζοπορία, που είναι ο καλύτερος τρόπος να γνωρίσει ο επισκέπτης το νησί και τους ανθρώπους του. Επιλέξτε ένα από τα παλιά μονοπάτια που συνδέουν τους οικισμούς μεταξύ τους ή που περνούν από τον κάμπο.

([www.visitgreece.gr](http://www.visitgreece.gr))

## ΙΟΣ



Η Ίος ή Νιος έχει έκταση 108 τετραγωνικά χιλιόμετρα και μόνιμο πληθυσμό 2000 κατοίκων. Η ονομασία της πιθανώς προήλθε από το «ιον» (λουλούδι), καθώς στην αρχαιότητα το νησί ήταν γεμάτο άνθη.

Η Ίος είναι κατά γενική ομολογία ένα από τα ομορφότερα νησιά της Ελλάδας. Οι μεγάλες χρυσές παραλίες της, η καθαρή θάλασσα, οι ερημικές ακρογιαλιές και η έντονη νυχτερινή ζωή την έχουν κάνει γνωστή διεθνώς ως νησί της νεολαίας. Όμως η Ίος, που έχει συνδεθεί άρρηκτα με το όνομα του ποιητή Ομήρου, έχει να προσφέρει στον επισκέπτη της ακόμα πάρα πολλά εκτός από τον ήλιο, τη θάλασσα και τη διασκέδαση, καθώς συνδυάζει την κοσμοπολίτικη ζωή με την πλούσια κυκλαδίτικη παράδοση. ([www.cyclades.gr](http://www.cyclades.gr))

## ΚΕΑ ή ΤΖΙΑ



Με επιφάνεια 131 τ.χλμ. και συνολικό μήκος ακτών 86 χλμ., η Κέα είναι ένα από τα μεγαλύτερα κυκλαδονήσια. Είναι ορεινό, κυρίως, νησί με μερικές εύφορες περιοχές με άφθονο νερό, γόνιμα οροπέδια και κοιλάδες. Το ψηλότερο βουνό του νησιού είναι ο Προφήτης Ηλίας με υψόμετρο 568

μ. Στο βόρειο τμήμα του νησιού σχηματίζεται ο κόλπος του Αγίου Νικολάου, κύριο λιμάνι του νησιού

Δύσκολα μπορεί κάποιος να φανταστεί ότι σε απόσταση αναπνοής από την πολύβουη Αθήνα, βρίσκεται ένα νησί με τόσα φυσικά χαρίσματα, πλούσια παράδοση και αυθεντική φιλοξενία, όπως η Κέα. Φθάνοντας με το πλοίο στο λιμάνι του νησιού, ο επισκέπτης μπαίνει σε έναν διαφορετικό κόσμο, αφήνοντας πίσω του το άγχος της σύγχρονης ζωής, χωρίς να στερηθεί καμιά από τις ευκολίες της. Μπροστά του βρίσκεται η «πύλη των Κυκλάδων» η Κέα ή Τζια, ένα πανάρχαιο σταυροδρόμι πολιτισμών στο χώρο του Αιγαίου, ένα γραφικό νησί με μοναδικά φυσικά τοπία και αξιοθέατα.

Για τους περιπατητές, η Κέα είναι ένας παράδεισος. Μονοπάτια συνολικού μήκους 36 χιλιομέτρων, το 65% των οποίων λιθόστρωτα, διατρέχουν ονειρικές διαδρομές μέσα από πυκνά δάση από μεγαλόπρεπες βελανιδιές και οδηγούν σε πανέμορφες ερημικές ακρογιαλιές. Όμως, δεν είναι μόνο οι λάτρεις της φύσης που θα βρουν στην Κέα τον ιδανικό τόπο για τις περιηγήσεις τους: Οι φίλοι της λαϊκής παράδοσης, των θρύλων και των παραμυθιών θα ανακαλύψουν τον δικό τους παράδεισο στην Κέα, νησί των παραμυθιών, που συγκεντρώνει κάθε καλοκαίρι τους δικούς της πιστούς, σε μια μεγάλη συνάντηση με αφηγητές από όλο τον κόσμο. ([www.visitgreece.gr](http://www.visitgreece.gr))

## ΚΙΜΩΛΟΣ



Η Κίμωλος, ανάμεσα στη Σίφνο και τη Μήλο, είναι ένας αγαπημένος προορισμός για αυτούς που αναζητούν ήρεμες διακοπές έξω από το κύριο τουριστικό ρεύμα, σε ένα μαγευτικό τοπίο με συναρπαστικά ιστορικά αλλά και γεωλογικά μνημεία. Έχει έκταση 36 km<sup>2</sup> και περίμετρο 38 km. και παρουσιάζει μια μοναδική ποικιλία πετρωμάτων, όπου κυριαρχεί το άσπρο χρώμα της «κιμωλίας γης».

Το σχήμα της είναι περίπου πενταγωνικό και έχει ποικιλόμορφες ακτές, άλλες με απότομα κοφτερά βράχια και άλλες απάνεμες αμμουδερές παραλίες. Είναι κατεξοχήν ορεινό νησί με υψηλότερη κορυφή το Παλαιόκαστρο (397 m). Το έδαφος της είναι άγονο και το υπέδαφος ηφαιστιογενές. ([www.cyclades-tour.gr](http://www.cyclades-tour.gr))



## ΚΟΥΦΟΝΗΣΙΑ



Κουφονήσια ονομάζονται τα νησιά Πάνω και Κάτω Κουφονήσι, που ανήκουν στις Μικρές Ανατολικές Κυκλάδες και χωρίζονται μεταξύ τους από έναν πορθμό πλάτους 200 μέτρων. Το Πάνω Κουφονήσι (ή απλώς Κουφονήσι), με έκταση μόλις 3,5 τ.χλμ. και περίπου 300 μόνιμους κατοίκους, είναι το μικρότερο αλλά και το πιο πυκνοκατοικημένο νησί των Κυκλάδων. Το Κάτω Κουφονήσι έχει έκταση 4,3 τ.χλμ. και είναι σχεδόν ακατοίκητο.

Κατά μία εκδοχή, το όνομα Κουφονήσια οφείλεται στο ήρεμο λιμάνι που σχηματίζει ο κόλπος μεταξύ των δύο νησιών και του Γλαρονησιού («κουφός λιμνήν»: απάνεμο λιμάνι). Η δεύτερη εκδοχή αποδίδει την ονομασία Κουφονήσια στις πολλές σπηλιές που υπάρχουν στις ακτές τους, καθώς το κύμα υποσκάπτει, «κουφώνει» τα νησιά (Κουφονήσια: «κούφια» νησιά).

**Το Πάνω Κουφονήσι** είναι το μικρότερο νησί των Κυκλάδων, αλλά και το πλέον πυκνοκατοικημένο. Από τους 366 κατοίκους, οι 110 είναι νεαρής ηλικίας, αναλογία μοναδική για τα ελληνικά αλλά και για τα ευρωπαϊκά δεδομένα. αποτελεί ένα μικρό παράδεισο με χρυσαφένιες ακτές, κρυστάλλινα νερά και έδαφος ομαλό χωρίς ασφαλτοστρωμένους δρόμους περπατιέται ολόκληρο μέσα σε τρεις ώρες.

**Το Κάτω Κουφονήσι**, ανάμεσα στο Πάνω Κουφονήσι, τη Σχοινούσα και την Κέρο, είναι σχεδόν έρημο, αλλά διαθέτει μικρό λιμάνι και πολλές μικρές και απομονωμένες παραλίες. Αξιοθέατο του νησιού το μικρό εκκλησάκι της Παναγίας στο μόλο, που είναι κτισμένο πάνω σε αρχαία ερείπια. Εδώ γίνεται η θεά λειτουργία στις 15 Αυγούστου και ακολουθεί γεύμα που περιλαμβάνει ψάρια, αρνί και κατσίκι. Θα φθάσετε από το Πάνω Κουφονήσι με καΐκι, που το καλοκαίρι κάνει τρία δρομολόγια την ημέρα. ([www.kathimerini.gr](http://www.kathimerini.gr))

## ΚΥΘΝΟΣ



Η Κύθνος, όμορφη και γραφική είναι το πρώτο νησί που συναντά ο επισκέπτης στη διαδρομή των δυτικών Κυκλάδων. Βρίσκεται ανάμεσα στην Κέα και στη Σέριφο και απέχει από τον Πειραιά 52 ν.μ. Είναι ορεινό νησί, που χαρακτηρίζεται από το ανάγλυφο του κυκλαδίτικου τοπίου και η έκτασή του φτάνει τα 99 τ. χλμ. Το νησί κατοικείται από τα αρχαία χρόνια και έχει να επιδείξει αξιόλογους αρχαιολογικούς χώρους και μνημεία. ([www.cyclades-tour.gr](http://www.cyclades-tour.gr))

## ΜΗΛΟΣ



Στο νοτιοδυτικό άκρο των Κυκλάδων βρίσκεται η Μήλος, το νησί που έγινε σ' όλο τον κόσμο γνωστό από το περίφημο άγαλμα της Αφροδίτης. Η Μήλος είναι ένα εντυπωσιακό νησί, με μοναδική φύση και πλούσια ιστορία.

Το ηφαιστειακό παρελθόν της, τα εκπληκτικά λευκά, κόκκινα, κίτρινα ή μαύρα βράχια που δεν συναντά κανείς πουθενά αλλού στον ελλαδικό χώρο, και η καταγάλανη θάλασσα που αιώνες τώρα σμιλεύει στις ακτές της ακρογιάλια και σπηλιές, δημιουργούν έναν συναρπαστικό συνδυασμό με εκπληκτικής ομορφιάς τοπία: το Κλέφτικο, η σπηλιά του Παπάφραγκα, το Σαρακήνικο, οι Αρκούδες. Επιπλέον, η Μήλος βρίσκεται στο επίκεντρο παγκόσμιου αρχαιολογικού και θρησκευτικού ενδιαφέροντος χάρη στις ξακουστές Κατακόμβες της και στη Φυλακωπή με την Κυρά της. Ο καλύτερος τρόπος για μια γνωριμία με τον τεράστιο φυσικό και πολιτιστικό πλούτο της Μήλου είναι η πεζοπορία στα παλιά μονοπάτια του νησιού. Η πιο παρθένα περιοχή είναι η Δυτική Μήλος, την οποία ο επισκέπτης μπορεί να γνωρίσει μέσα από πεζοπορικές διαδρομές μικρής ή μέτριας δυσκολίας.

Ένας ακόμη τρόπος να γνωρίσετε τη Μήλο, συνδυάζοντας τις διακοπές σας με περιπέτεια, είναι οι διαδρομές εκτός δρόμου. Το δίκτυο χωματόδρομων της Μήλου είναι το μεγαλύτερο στις Κυκλάδες και δίνει την ευκαιρία στον επισκέπτη να περιηγηθεί σε άγνωστε γωνιές του νησιού και να έλθει σε επαφή με τον πλούτο της φύσης του. ([www.visitgreece.gr](http://www.visitgreece.gr))

## ΜΥΚΟΝΟΣ



Η Μύκονος, που βρίσκεται στην καρδιά των Κυκλάδων, είναι ένα νησί με διττή προσωπικότητα: Είναι ένα από τα πλέον γραφικά κυκλαδονήσια, με γραφικά σοκάκια, κατάλευκα σπίτια, ξωκλήσια και ανεμόμυλους, και ταυτόχρονα ένας από τους πιο γνωστούς τουριστικούς προορισμούς, που έχει διακριθεί σε παγκόσμιο επίπεδο για τον κοσμοπολίτικο χαρακτήρα του. Τα κλαμπ, τα μπαρ και οι παραλίες του νησιού γεμίζουν εδώ και πολλές δεκαετίες με τουρίστες, επώνυμους και ανώνυμους, που θέλουν να ζήσουν το ελληνικό καλοκαίρι.

Η Μύκονος είναι ένα νησί που εγγυάται στον επισκέπτη ότι θα διασκεδάσει, είτε πρόκειται για τον λάτρη της νυχτερινής ζωής και των έντονων συγκινήσεων είτε πρόκειται για τον ταξιδιώτη που επιθυμεί να γνωρίσει τον τόπο που επισκέπτεται, να επισκεφθεί αξιοθέατα όπως αρχαιολογικούς χώρους, μνημεία, εκκλησίες, γραφικούς οικισμούς και να γνωρίσει την παράδοση και τη ζωή των κατοίκων. Η Μύκονος προσφέρει όλα τα παραπάνω, καλύπτοντας όλες τις απαιτήσεις.

Ολόκληρο το σύμπλεγμα Μυκόνου - Δήλου - Ρήνειας, έχει επίσημα χαρακτηριστεί ως «περιοχή ιδιαίτερου φυσικού κάλλους» και προστατεύεται από ειδική νομοθεσία. ([www.enet.com](http://www.enet.com)) ([www.visitgreece.gr](http://www.visitgreece.gr))

## ΝΑΞΟΣ



Στο κέντρο των θαλάσσιων δρόμων του Αιγαίου βρίσκεται ένα μεγάλο νησί, με επιβλητικούς ορεινούς όγκους και εύφορες κοιλάδες, που κατοικείται από κεφάτους ανθρώπους, με παράδοση στη μουσική και το χορό. Αυτή είναι η Νάξος, ένα νησί γεμάτο ομορφιές που μαγεύουν τους επισκέπτες.

Με έκταση 448 τετρ. χιλιόμετρα και 20.000 κατοίκους η Νάξος είναι το μεγαλύτερο και το πιο εύφορο νησί των Κυκλάδων. Μακρόχρονη ιστορία, σημαντικά μνημεία και έντονη τουριστική ζωή, την καθιστούν ξεχωριστή ανάμεσα στα άλλα κυκλαδονήσια. Όσες μέρες κι αν διαρκέσει μια επίσκεψη στη Νάξο, θα έχει πάντα κρυμμένες γωνιές για να ανακαλύψει ο επισκέπτης, παραλίες

που δεν θα έχει επισκεφθεί, πύργους και κάστρα που δεν θα έχει προλάβει να δει, παραδοσιακούς οικισμούς στους οποίους δεν θα έχει περιηγηθεί.([www.cyclades24.gr](http://www.cyclades24.gr))

## ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ



Ένα από τα πιο ξακουστά νησιά της Ελλάδας και διάσημη στο εξωτερικό για το φημισμένο της ηλιοβασίλεμα. Μια συναρπαστική ιστορία για ένα νησί που ξεπήδησε από την αφρισμένη θάλασσα - ένα νησί κομμένο στη μέση, πάνω στο κομμάτι του χαμένου κόσμου της Ατλαντίδος, ένας παγκόσμιος μοναδικός αρχαιολογικός πλούτος, μια υποβλητική λαϊκή αρχιτεκτονική και η μαγεία που καμιά φωτογραφία δεν μπορεί να αιχμαλωτίσει, κάνουν τη Σαντορίνη ένα νησί-έκπληξη, που αποκαλύπτει το πραγματικό του πρόσωπο όταν πια οι καλοκαιρινοί επισκέπτες έχουν αποχωρήσει, αφήνοντάς το να αναπνεύσει τη δική του ανάσα του πελάγους.

Το νησί γεννιέται ογδόντα χιλιάδες χρόνια πριν όταν το ηφαίστειο εκρήγνυται και δημιουργεί τη Στρογγύλη.([www.cyclades-tour.gr](http://www.cyclades-tour.gr))

## ΣΕΡΙΦΟΣ



Με έκταση 75 τετραγωνικά χιλιόμετρα, μήκος ακτών 70 χλμ. και 1200 περίπου μόνιμους κατοίκους, η Σέριφος διατηρεί ανέπαφο το αυθεντικό νησιώτικο χρώμα της, καθώς έχει καταφέρει να μείνει έξω από την ιλιγγιώδη τουριστική ανάπτυξη άλλων αιγαιοπελαγίτικων νησιών.

Για να γνωρίσετε πραγματικά τη Σέριφο και να γεμίσετε μαγευτικές εικόνες οφείλετε να περπατήσετε στα μονοπάτια της, που καταλήγουν σε πολλούς όρμους και αμμουδιές. Η Σέριφος είναι ένα φυσικό μπαλκόνι στο Αιγαίο με θέα προς όλα τα γύρω νησιά - Κύθνο, Σύρο, Πάρο, Σίφνο, Κίμωλο, Μήλο.([www.visitgreece.gr](http://www.visitgreece.gr))

## ΣΙΚΙΝΟΣ



Ανέγγιχτη ανάμεσα σε νησιά που συγκεντρώνουν πλήθη τουριστικής κίνησης, η Σίκινος δεν έχει χάσει τίποτε από το αυθεντικό τοπικό χρώμα της, παραμένοντας ένας ιδεώδης προορισμός για ήρεμες διακοπές σε ένα γαλήνιο και πανέμορφο τοπίο δίπλα στην ολόκαθαρη κρυστάλλινη θάλασσα.

Η Σίκινος είναι από τα μικρά νησιά των Νότιων Κυκλάδων με έκταση 41 τ.χλμ. Βρίσκεται ανατολικά της Φολεγάνδρου και δυτικά της Ίου.

Από τα κυριότερα αξιοθέατα του νησιού είναι το μοναστήρι της Ζωοδόχου Πηγής που μοιάζει με φρούριο και κάποτε χρησίμευε ως καταφύγιο των κατοίκων από τις επιδρομές των πειρατών. Το μοναστήρι εγκαταλείφθηκε από το 1834. Στη μέση του μοναστηριού δεσπόζει η εκκλησία της Ζωοδόχου Πηγής.

Οι 300 κάτοικοι της Σίκινου ασχολούνται κυρίως με την κτηνοτροφία και την αλιεία και λιγότερο με την γεωργία και τον τουρισμό, ο οποίος βρίσκεται ακόμα στο αρχικό του στάδιο. Οι ντόπιοι είναι απλοί άνθρωποι, ζεστοί και φιλόξενοι. Προσέχουν και αγαπούν τους επισκέπτες του νησιού τους και κάνουν τα πάντα για αν έχουν μια άνετη διαμονή στον τόπο τους. ([www.cyclades24.gr](http://www.cyclades24.gr))

## ΣΙΦΝΟΣ



Από τα πιο χαρακτηριστικά κυκλαδίτικα νησιά, η Σίφνος βρίσκεται στο κέντρο ενός νοητού τριγώνου που ορίζεται από τα νησιά Σέριφο, Κίμωλο και Αντίπαρο. Η ιστορία της είναι μακραίωνη, ο πολιτισμός της αξιόλογος, ενώ και σήμερα ακόμη διατηρούνται αναλλοίωτες παλιές παραδόσεις και έθιμα, που έχουν άμεσες αναφορές στους αρχαίους χρόνους. Επιπλέον, το νησί έχει σημαντική πνευματική παράδοση, καθώς υπήρξε η πατρίδα επιφανών ποιητών, όπως του Αρ. Προβελέγγιου, του Αντ. Πρόκου, του Στ. Σπράντσα, του Ι. Γρυπάρη κ.ά. ([www.kathimerini.gr](http://www.kathimerini.gr))

Η Σίφνος ανήκει στις δυτικές Κυκλάδες, έχει έκταση 74 τετραγωνικά χιλιόμετρα και μήκος ακτών 70 χιλιόμετρα. Πρωτεύουσά της είναι η Απολλωνία, χτισμένη αμφιθεατρικά πάνω σε τρεις απαλόγραμμους λόφους. Η πεζοπορία είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για να γνωρίσει ο επισκέπτης τα χωριά της Σίφνου. Ταυτόχρονα η πεζοπορία θα αποκαλύψει στον επισκέπτη έναν μακραίωνα πολιτιστικό πλούτο: από τις προϊστορικές ακροπόλεις και τους αρχαίους πύργους μέχρι τη θαυμαστή τέχνη του πηλού των συγχρόνων. ([www.visitgreece.gr](http://www.visitgreece.gr))

## ΣΥΡΟΣ



Η Σύρος ή Σύρα είναι το γεωγραφικό, διοικητικό και εμπορικό κέντρο των Κυκλάδων. Με τη μοναδική ιστορική διαδρομή της, τον ιδιαίτερο πολιτιστικό πλούτο της και το υποβλητικό φυσικό της περιβάλλον, η Σύρος εκπέμπει σήμερα μια ακτινοβολία ασύγκριτη, καθώς εδώ ο ταξιδιώτης βλέπει να συνυπάρχουν με αρμονικό και ταυτόχρονα συναρπαστικό τρόπο το παραδοσιακό στοιχείο με το κοσμοπολίτικο, το μεσαιωνικό με το σύγχρονο αστικό, το κυκλαδίτικο με το νεοκλασικό, η καθολική ιστορική παράδοση με την ορθόδοξη.

Η Σύρος έχει έκταση 86 τετραγωνικά χιλιόμετρα και πάνω από 20.000 κατοίκους, αποτελώντας το μεγαλύτερο πληθυσμιακά νησί των Κυκλάδων. ([www.cyclades-tour.gr](http://www.cyclades-tour.gr))

## ΣΧΟΙΝΟΥΣΑ



Η Σχοινούσα βρίσκεται νότια της Νάξου και Βορειοανατολικά της Ηρακλείας. Έχει έκταση 9,5 τ.μ. και πληθυσμό 220 κατοίκους σε δύο οικισμούς της Σχοινούσας (Παναγιάς) και της Μεσσαριάς. Η Σχοινούσα οφείλει το όνομά της στο θαμνώδες φυτό σχίνος που ευδοκίμει στο έδαφός της. Άλλη εκδοχή υποστηρίζει ότι η ονομασία προήλθε από το όνομα κάποιου Ενετού άρχοντα που λεγόταν Σχινόζα και κατά την περίοδο της Φραγκοκρατίας διατηρούσε πύργο στο νησί.

Η Σχοινούσα είναι ένα γαλήνιο αιγαιοπελαγίτικο καταφύγιο για ήρεμες διακοπές και ρομαντικές στιγμές. Φυσικά, Τα δαντελωτά ακρογιάλια της, το ένα καλύτερο από το άλλο, δίνουν στον επισκέπτη μια γεύση από τη μαγεία του απέραντου γαλάζιου. Στο νησάκι πρωταγωνιστούν τα ολόλευκα σπιτάκια, χτισμένα με τη λιτή κυκλαδίτικη αρχιτεκτονική, ενώ εξίσου γοητευτικά είναι τα γραφικά δρομάκια, και τα περιβόλια με τους φοίνικες καθώς και το λιμάνι του, που φημίζεται ως ένα από τα καλύτερα καταφύγια του Αιγαίου για τη φιλοξενία σκαφών. ([www.cyclades24.gr](http://www.cyclades24.gr))

## ΤΗΝΟΣ



Ανάμεσα στην Άνδρο και τη Μύκονο βρίσκεται το Ιερό νησί της Τήνου το οποίο η Παναγία έχει κάνει γνωστό σε όλο τον ορθόδοξο κόσμο.

Με έκταση 197 τετραγωνικά χιλιόμετρα και 8000 κατοίκους, η Τήνος είναι το τρίτο σε μέγεθος νησί των Κυκλάδων, μετά τη Νάξο και την Άνδρο.

Το νησί είναι κυρίως ορεινό, παρότι δεν έχει ψηλά βουνά (η ψηλότερη κορυφή είναι ο Τσικνιάς, στα 726μ.). Έχει λίγες και μικρές εύφορες κοιλάδες Έχει εξήντα τέσσερα παραδοσιακά χωριά, σαράντα από τα οποία είναι σε πλήρη λειτουργικότητα, σε σχετικά κοντινές αποστάσεις μεταξύ τους και έτσι μπορεί κανείς να τα ανακαλύψει πεζοπορώντας και διασχίζοντας διατηρημένα μονοπάτια εξαιρετης ομορφιάς.

Αποτελεί τόπο λατρείας, αντίστοιχο με την περίφημη Παναγία της Λούρδης στη Γαλλία, για τους Έλληνες που είναι και κατά πολύ η μεγαλύτερη μάζα των επισκεπτών του.

Η Τήνος είναι και νησί καλλιτεχνών αφού μερικοί από τους μεγαλύτερους Έλληνες ζωγράφους και γλύπτες του 19ου και 20ου αιώνα ήταν Τηνιακοί, όπως ο Χαλεπάς, ο Φιλιππότης, ο Σώχος, ο Γύζης, ο Λύτρας. ([www.eot.gr](http://www.eot.gr))

## ΦΟΛΕΓΑΝΔΡΟΣ



Ανάμεσα στη Μήλο και τη Σίκινο, λουσμένη στο φως του Αιγαίου ξεπροβάλλει η Φολέγανδρος - μια αστείρευτη έκπληξη για τον ταξιδιώτη. Η ανόθευτη αρχιτεκτονική των οικισμών της, τα μονοπάτια που διατρέχουν κάθε γωνιά της φύσης της, οι όμορφες απόμερες αμμουδιές με τα κρυστάλλινα νερά, τα πλακόστρωτα της Χώρας και του Κάστρου, η πανοραμική θέα στο Αιγαίο.

Οι νύχτες που ζωντανεύουν και το γλέντι που απογειώνεται με το κρασί στις ταβέρνες χαράζουν στον επισκέπτη ανεξάλειπτες εντυπώσεις. Η Φολέγανδρος έχει έκταση 32 τετραγωνικά χιλιόμετρα και ο πληθυσμός της φτάνει τους 600 κατοίκους.

([www.visitgreece.gr](http://www.visitgreece.gr))

## ΔΗΛΟΣ

Το νησί της Δήλου αποτελεί μοναδική μαρτυρία των πολιτισμών του Αιγαίου από την 3η ήδη χιλιετία π.Χ. έως την παλαιοχριστιανική εποχή, κατά την οποία αποτέλεσε την έδρα του επισκόπου των Κυκλάδων, στην οποία υπάγονταν τα νησιά της Μυκόνου, Σύρου, Σερίφου, Κύθνου και Κέας. Από γραπτές πηγές πληροφορούμαστε ότι η Δήλος ήταν ένα από τα σημαντικότερα πανελλήνια ιερά. Η εορτή των Δηλίων εορταζόταν κάθε τέσσερα χρόνια, με αθλητικούς, ιππικούς και μουσικούς αγώνες, παραστάσεις δράματος, γεύματα και αποτελούσε, μετά τους Ολυμπιακούς και τους Πυθικούς Αγώνες, σημείο αναφοράς για ολόκληρο τον αρχαίο ελληνικό κόσμο. Η Δήλος εθεωρείτο ιερό νησί γιατί, σύμφωνα με το μύθο, εδώ γεννήθηκε ο Απόλλων, ο θεός του φωτός, της ποίησης, της μουσικής, ο πιο ελληνικός θεός, και η δίδυμη αδελφή του Άρτεμις, θεά της σελήνης. Το μέχρι τότε ασήμαντο, περιπλανώμενο νησί έγινε από άδηλος (άγνωστη), Δήλος (φανερή) και εξελίχθηκε σε ένα από τα μεγαλύτερα λατρευτικά κέντρα της αρχαιότητας. Στο Ιερό της Δήλου έρχονταν πιστοί από όλο τον ελληνικό χώρο για να λατρέψουν το θεό με λαμπρές τελετές και θυσίες, που περιγράφονται με θαυμασμό στον Ομηρικό Ύμνο στον Απόλλωνα. Σημαντικός λόγος της ανάπτυξης ήταν επίσης η γεωγραφική της θέση στο κέντρο των νησιών, στο σταυροδρόμι των ταξιδιών από την κυρίως Ελλάδα στις αποικίες της στη Μικρά Ασία, αλλά και των ταξιδιών από την Αίγυπτο, το Φοινίκη και τη Συρία προς τη Δυτική Μεσόγειο. Η Δήλος έχει μέγιστο μήκος 5 χλμ., το πλάτος της δεν ξεπερνά τα 1.300 μ. ενώ η συνολική της έκταση είναι μόλις 6,85τ.χλμ. Το έδαφός της είναι βραχώδες και άγονο, εκτός από μια μικρή κοιλάδα στα βορειοδυτικά, που καταλαμβάνεται από το Ιερό του Απόλλωνος και της Αρτέμιδος. Το νησί είναι μία από τις πρώτες αιγαιακές θέσεις που προσέλκυσαν το ενδιαφέρον των αρχαιολόγων. Από το 1455, ο Κυριακός της Αγκώνος, ένας από τους πατέρες της αρχαιολογίας, επισκέφθηκε τα ερείπια όπου σχεδίασε και περιέγραψε το κολοσσικό άγαλμα του Απόλλωνος των Ναξίων. Το 17ο αιώνα οι Βενετοί μετέφεραν στο Ναύσταθμο της Βενετίας το ένα από τα αρχαϊκά λιοντάρια από μάρμαρο της Νάξου, ενώ άλλες αρχαιότητες έπαιρναν το δρόμο τους για τη Ρώμη



και την Αγγλία. Η επιρροή που άσκησε η Δήλος στην εξέλιξη της αρχιτεκτονικής και στις μνημειακές τέχνες, υπήρξε σημαντική κατά την ελληνο-ρωμαϊκή αρχαιότητα. Επρόκειτο για ένα πανελλήνιο ιερό, πλούσιο σε έργα τέχνης.

(Άρθρο στο [www.travelplorer.gr](http://www.travelplorer.gr) Συγγραφέας: Π.Ι. Χατζηδάκης, αρχαιολόγος)

Στις μέρες μας πια, ακατοίκητη, η Δήλος υποδέχεται τους χιλιάδες επισκέπτες που έρχονται να περιηγηθούν στον εντυπωσιακό αρχαιολογικό χώρο, μνημείο ενταγμένο στον Κατάλογο Παγκόσμιας Πολιτιστικής Κληρονομιάς της UNESCO.([www.unesco.org](http://www.unesco.org))



## Γαλάζιες σημαίες 2012



Οι «Γαλάζιες Σημαίες» είναι ένα πρόγραμμα περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης και προστασίας που διεξάγεται κάθε χρόνο, σε μεγάλη κλίμακα, σε περισσότερες από 40 χώρες στην Ευρώπη και άλλα σημεία του πλανήτη μας από το ίδρυμα FEE (Foundation for Environmental Education).

Στην Ελλάδα, συντονιστής του προγράμματος είναι η Ελληνική Εταιρία Προστασίας της Φύσης (ΕΕΠΦ), η παλαιότερη περιβαλλοντική οργάνωση της χώρας, που δραστηριοποιείται στην περιβαλλοντική εκπαίδευση και την προστασία της φύσης από το 1951.

Στις Κυκλάδες το 2012 βραβεύτηκαν με την μπλέ σημαία 17 παραλίες σε συνολικά 7 νησιά των Κυκλάδων

- **ΘΗΡΑ [3]**  
Δήμος Θήρας  
Περίσσα  
Καμάρι 1  
Καμάρι 2
- **ΙΟΣ [3]**  
Δήμος Ιητών  
Όρμος  
Μυλοπόταμος  
Μαγγανάρι
- **ΣΙΦΝΟΣ [2]**  
Δήμος Σίφνου  
Καμάρες  
Πλατύς Γιαλός
- **ΠΑΡΟΣ [4]**  
Δήμος Πάρου  
Μάρπησσα/Χρυσή Ακτή  
Λογαράς  
Τσερδάκια  
Πούντα
- **ΝΑΞΟΣ [3]**  
Δήμος Νάξου  
Αγία Άννα  
Άγιος Προκόπιος  
Άγιος Γεώργιος

- **ΜΥΚΟΝΟΣ [1]**  
Δήμος Μυκόνου  
Καλαφάτης
- **ΚΕΑ [1]**  
Δήμος Κέας  
Κούνδουρος  
([www.blueflag.org](http://www.blueflag.org)) ([www.visitgreece.gr](http://www.visitgreece.gr))

# **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ**

## **Η ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ**

### **ΣΤΟΝ ΝΟΜΟ** **ΚΥΚΛΑΔΩΝ**

## 5.1 Γαστρονομικός Τουρισμός Στις Κυκλάδες

Η Γαστρονομία, η κουζίνα και η γεύση κάθε λαού αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι πολιτισμού του. Γύρω από ένα τραπέζι, τις ώρες αυτές της κοινής χαλαρωτικής συνεύρεσης της οικογένειας, της παρέας, της κοινωνικής ομάδας συζητιούνται τα σημαντικότερα προβλήματα που απασχολούν το ανθρώπινο γένος.

Εμείς που αγαπάμε αυτές τις στιγμές συλλογικής δραστηριότητας και μας αρέσει να ανακαλύπτουμε τα μικρά γευστικά διαμαντάκια που προσφέρει η Ελλάδα θα βρεθούμε γύρω από ένα τραπέζι, σε ένα ταξίδι αλλά και σε όποια άλλη εκδήλωση πολιτιστική μπορεί να μας δώσει χαρά, να εξυψώσει το πνεύμα μας και να αφυπνίσει τις αισθήσεις μας.

Ένα από τα αυθεντικά πολιτιστικά στοιχεία ενός τόπου είναι η γαστρονομία. Οι ιδιαιτερότητες της γεύσης από την κουζίνα μίας περιοχής είναι πολλές φορές συνδεδεμένες με τα ποιοτικά χαρακτηριστικά της κοινωνίας της, ενώ αποκαλύπτουν στοιχεία της πολιτιστικής και οικονομικής ιστορίας της. Συγχρόνως η γεύση μοιάζει να είναι ένας τρόπος επικοινωνίας. Ένας τρόπος να μιλήσει κάποιος στην καρδιά του άλλου. Η ελληνική γαστρονομία έχει διαγράψει μια ιστορία περίπου 4.000 ετών, με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που βασίζονται στα αγνά και μοναδικής ποιότητας προϊόντα της ελληνικής γης. Για την ακρίβεια, ο Αρχέστρατος ήταν εκείνος που το 330 π.Χ. έγραψε το πρώτο βιβλίο μαγειρικής στην ιστορία.

Στην ελληνική διατροφική παράδοση το γευστικό αποτέλεσμα συνδυάζεται αρμονικά με την υψηλή διατροφική αξία εξάλλου όπως έχει ήδη αναφερθεί πιο πάνω δεκάδες επιστημονικές μελέτες έχουν αποδείξει την θετική επίδραση του ισορροπημένου ελληνικού διαιτολογίου στην υγεία, στην ομορφιά, στη μακροζωία. Επιπλέον, η διατροφική κουλτούρα των Ελλήνων έχει παραδοσιακά προσθέσει και μια εξωστρεφή κοινωνική διάσταση στο τραπέζι, συνδυάζοντας την γευστική ικανοποίηση με την ψυχαγωγία και την επικοινωνία, διατηρώντας μέχρι σήμερα κάποιους απόηχους από τα αρχαία συμπόσια.

Είναι πλέον περισσότερο από εμφανής η ανάγκη να φύγουμε από το τρίπτυχο «ήλιος – θάλασσα - Greek souvlaki» και να οδηγήσουμε τον ελληνικό τουρισμό σε νέους ορίζοντες και νέα πεδία δραστηριότητας. Ο λεγόμενος γαστρονομικός τουρισμός αρχίζει να σχηματοποιείται και στην Ελλάδα και να συγκροτεί έναν πολλά υποσχόμενο πυλώνα τουριστικής ανάπτυξης όπου αν συνδυαστεί με τους ήδη υπάρχοντες στην χώρα, θα μπορέσει να αναβαθμίσει αισθητά το συνολικό τουριστικό προϊόν σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα. Και αυτό γιατί, η γαστρονομία, όταν βασίζεται σε ντόπια υλικά και παραδοσιακές μεθόδους παρασκευής, μπορεί από μόνη της να αποτελέσει επαρκή λόγο για να επισκεφθεί κάποιος μια ξένη χώρα.

Τα οφέλη από την ανάπτυξη του συγκεκριμένου είδους τουρισμού είναι πολλαπλά: από την μια αναβαθμίζεται το τουριστικό μας προϊόν, καθώς ξενοδοχεία και ξενώνες θα προσφέρουν πλέον ένα ποιοτικά ανώτερο αλλά και «διαφορετικό» πρωινό σε σχέση με το τυποποιημένο που προσφέρουν σήμερα, και από την άλλη τοπικοί αγροτικοί παραγωγοί έχουν την ευκαιρία να αυξήσουν τα εισοδήματά τους καθώς θα προσφέρουν τα προϊόντα τους σε μια ολοένα αναπτυσσόμενη αγορά.

Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερες περιοχές στην Ελλάδα προσπαθούν να εντάξουν στο τουριστικό τους χαρτοφυλάκιο τη γαστρονομία. ([www.gastronomyclub.gr](http://www.gastronomyclub.gr))

Είναι κοινά παραδεκτό όμως ότι αυτό έχει ήδη πραγματοποιηθεί, σε πολλά μέρη ανά την Ελλάδα με τρανταχτό παράδειγμα αυτό της Σαντορίνη, με αποτέλεσμα σήμερα να διεκδικεί μία θέση ανάμεσα στους πλέον γνωστούς γαστρονομικούς προορισμούς. Τα αγροτικά προϊόντα του νησιού (φάβα, τοματάκι) και κυρίως το κρασί έχουν συμβάλει καθοριστικά στη διαμόρφωση αυτής της εικόνας. ([www.visitgreece.gr](http://www.visitgreece.gr))

Το 2013, με απόφαση του Δημοτικού Συμβουλίου Θήρας, ανακηρύχτηκε ως Έτος Γαστρονομίας Στη Σαντορίνη και έτσι γίνεται το επόμενο και αποφασιστικό βήμα προκειμένου να κεφαλαιοποιηθεί η προσπάθεια πολλών ετών και επιπλέον η Σαντορίνη να βρεθεί στην πρώτη γραμμή της επικαιρότητας, για ένα πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα, σε μια εποχή που ο τουρισμός αναδεικνύεται σε μείζον ζήτημα για την οικονομία της χώρας συνολικά.

Το 2013 ως Έτος Γαστρονομίας στρέφει ήδη τα φώτα της δημοσιότητας στη Σαντορίνη. Φυσικά αυτό δεν έχει μόνο θετικό αντίκτυπο στην Σαντορίνη αλλά και για τα νησιά των Κυκλάδων καθώς έχουν αρκετά κοινά χαρακτηριστικά σε σχέση με την κουζίνα τους τα νησιά. Όλα αυτά λειτουργούν σαν αλυσίδα. ([www.santorini.gr](http://www.santorini.gr))

Η Ελλάδα είναι ήδη γνωστή για την κουζίνα της ποσό μάλλον οι Κυκλάδες καθώς εξάγουν και κάποια προϊόντα τους κατόπιν βοήθειας από τοπικούς φορείς.

Με τα πέρασμα του χρόνου ο τουρισμός έγινε πιο απαιτητικός και πολλά αναβαθμιστήκαν και γίνεται μεγάλη προσπάθεια για την προώθηση και διαφήμιση του γαστρονομικού τουρισμού στις Κυκλάδες. Αναβάθμισαν την κουζίνα τους με τέτοιο τρόπο ώστε να μην αλλοιωθεί η παραδοσιακή γεύση των τοπικών εδεσμάτων. ([www.gourmed.gr](http://www.gourmed.gr))

Ο γαστρονομικός τουρισμός αποτελούσε πάντα κομμάτι του συνολικού πακέτο διακοπών. Δηλαδή ο επισκέπτης γνώριζε απλά ότι η Ελλάδα και κυριότερα τα νησιά της είχε καλή κουζίνα, τώρα ποια που γίνονται οργανωμένες προσπάθειες για την προώθηση της γαστρονομίας ο επισκέπτης σιγά σιγά αρχίζει και επιλεγεί με διάφορα κριτήρια το τόπο των διακοπών του. Ναι φυσικά και θέλει τον ήλιο και την θάλασσα και ένα αξιοπρεπές μέρος να κοιμηθεί, αλλά τον κυρίαρχο και σπουδαιότερο ρολό θα παίζει το φαγητό που θα δοκιμάσει. Το κάθε τοπικό πιάτο έχει μια ιστορία, το πώς δημιουργήθηκε, το πώς εξελίχθηκε στην πάροδο του χρόνου, δίνοντας έτσι την ευκαιρία στον επισκέπτη να γνωρίσει την πολιτιστική κληρονομία του κάθε τόπου. ([www.incrediblegreece.gr](http://www.incrediblegreece.gr))

Η ελληνική φιλοσοφία όσον αφορά το «Ελληνικό τραπέζι» αρχίζει να εξαπλώνεται με ταχυτάτους ρυθμούς σε πολλά μέρη ανά τον κόσμο.

Η στιγμή της ημέρας που οι Έλληνες μαζεύονται γύρω από το τραπέζι για να απολαύσουν ένα γεύμα ή διάφορα ορεκτικά (μεζέδες) με ούζο, είναι μία στιγμή που όλοι οι κάτοικοι αυτής της χώρας τηρούν με ευλάβεια. Το να μοιραστούν οι Έλληνες ένα γεύμα με φίλους, στο σπίτι, στο εστιατόριο ή σε μια ταβέρνα είναι μια βαθιά ριζωμένη κοινωνική συνήθεια. Η ελληνική λέξη συμπόσιο, μία λέξη τόσο αρχαία όσο και η ίδια η χώρα, εάν μεταφραστεί κατά λέξη, σημαίνει «πίνω μαζί με παρέα». Η ατμόσφαιρα στα τυπικά ελληνικά εστιατόρια και τις ταβέρνες είναι πολύ χαλαρή, απλή, χωρίς επισημότητες. Η ετοιμασία του φαγητού, από την άλλη πλευρά, έχει τους δικούς της ιερούς κανόνες. Οι καλοί ερασιτέχνες μάγειροι χαίρουν μεγάλης εκτίμησης από τον κοινωνικό τους περίγυρο, ενώ καλή νοικοκυρά στην Ελλάδα σημαίνει, κυρίως, καλή μαγειρίσα.

Και ένας καλός μάγειρας μπορεί να αφιερώσει μέρες ολόκληρες για να ετοιμάσει ένα γεύμα για τους φίλους του. Οι ξένοι τουρίστες που επισκέπτονται τον τόπο μας δεν δοκιμάζουν απλώς τοπικά εδέσματα και τέλος, έχουν πάρει μια γεύση από το «Ελληνικού τραπέζι» και έτσι έχουν μια πιο ολοκληρωμένη εμπειρία για την Γαστρονομία του κάθε τόπου και αυτό το μένει μαζί τους, σαν μια γλυκιά ανάμνηση, την οποία θα μοιραστούν και με τους φίλους τους.

([www.greeka.gr](http://www.greeka.gr)) ([www.cyclades-tour.gr](http://www.cyclades-tour.gr)) ([www.gourmed.gr](http://www.gourmed.gr))

## 5.2 Παραδοσιακή Κουζίνα των Κυκλάδων

Όλος ο κόσμος γνωρίζει και έχει ταυτίσει με την Ελλάδα το τοπίο των Κυκλάδων, το απόλυτο λευκό δίπλα στο γαλάζιο και τα χρώματα της πέτρας. Αν και οι Κυκλάδες είναι από τους πιο δημοφιλείς τουριστικούς προορισμούς, εξακολουθούν να κρατούν γερά τα ήθη και τα έθιμα, που οι ρίζες τους χάνονται στο απώτατο παρελθόν. Οι Κυκλάδες ανέκαθεν θεωρούντο πολιτιστικό και εμπορικό κέντρο. Το όνομά τους, που προέρχεται από την λέξη κύκλος, καταδεικνύει τον τρόπο με τον οποίο τα νησιά διατάσσονται στο Αιγαίο πέλαγος. Από τα προϊστορικά χρόνια, οι κάτοικοι των Κυκλάδων ήταν ικανοί ναυτικοί και έμποροι. Ορισμένα νησιά ήταν και είναι ακόμα πλούσια σε μεταλλεύματα όπως οψιδιανό και ασβεστόλιθο (Κίμωλος), σμυρίγδι (σμυρίγλι) (Νάξος), περλίτη (Μήλος) και κάποτε χρυσό στη Σίφνο. Η Νάξος, η Πάρος και η Τήνος φημίζονται ακόμα για το μάρμαρό τους. Η Δήλος ήταν το εμπορικό κέντρο των Κυκλάδων τα αρχαία χρόνια, με πληθυσμό που ξεπερνούσε τους 20.000. Επίσης σημαντικά νησιά ήταν η Πάρος, η Σαντορίνη, η Σέριφος, η Σίκινο και η Μήλος. Μάλιστα η Μήλος ήταν φημισμένη για την ποιότητα του κρασιού της. ([www.santorini.gr](http://www.santorini.gr))

Μετά την κατάκτηση της Κωνσταντινούπολης από τους Σταυροφόρους το 1204, οι Κυκλάδες μετετράπησαν σε ενετικό οχυρό. Η Νάξος έγινε δουκάτο και διοικητικό κέντρο των Κυκλάδων, μέχρι που οι Τούρκοι κατέκτησαν όλα τα νησιά το 1566 εκτός από την Τήνο. Η Τήνος περιήλθε στην κυριαρχία των Οθωμανών το 1715. Παρ' όλα αυτά οι τρεισήμισι αιώνες ενετικής κυριαρχίας άφησαν ανεξίτηλα σημάδια στον πολιτισμό, και κατ' επέκταση στη μαγειρική παράδοση των νησιών αυτών. Υπάρχει ακόμα ένας αρκετά σημαντικός πληθυσμός Καθολικών στη Σύρο και την Τήνο. Οι επιρροές αυτές είναι εμφανείς στις ονομασίες στο τοπικό τραπέζι. Σπεσιαλιτέ όπως το μπουτίνο (είδος λουκάνικου με αίμα), η τζίλαδιά (πηχτή από ψάρι ή χοιρινό) και τα ραφιόλα αποπνέουν μια ιταλική αύρα, ενώ οι ρίζες τους είναι αρχαίες. ([www.eliasmamalakis.gr](http://www.eliasmamalakis.gr))

Τα περισσότερα νησιά των Κυκλάδων είναι άνυδρα, και το γεγονός αυτό έχει διαμορφώσει την κουζίνα τους αλλά και τις πρώτες ύλες που παραμένουν σχεδόν ίδιες από την αρχαιότητα. Η κουζίνα είναι εντυπωσιακή χάρη στα διάφορα τοπικά προϊόντα και μυρωδικά που χρησιμοποιούνται χωρίς φυσικά αυτό να αλώνει την απλότητά της. Οι γεύσεις είναι καθαρές και άμεσες.

Αν και κάθε νησί είναι μοναδικό, υπάρχουν κάποια κοινά στοιχεία που συνδέουν την μαγειρική των κυκλαδίτικων νησιών, όπως για παράδειγμα η κάππαρη, ένα από τα πιο σημαντικά ντόπια υλικά, ιδίως στα πιο ξερά νησιά.

Από τα πιο ξακουστά προϊόντα των Κυκλάδων είναι η ντομάτα, η φάβα που αποτελεί χαρακτηριστικό πιάτο στη Σαντορίνη, στη Θηρασιά και αλλού, και τα ρεβίθια, βασικό συστατικό της τοπικής κουζίνας της Σίφνου, της Σερίφου, της Σύρου και πολλών άλλων νησιών. ([www.gourmed.gr](http://www.gourmed.gr))

Τα όσπρια αυτά είναι οι τροφές που συντηρούσαν τους κατοίκους των νησιών αυτών για αιώνες. Το χοιρινό είναι ένα πολύ σημαντικό ντόπιο κρέας και τα ετήσια χοιροσφάγια του χειμώνα αποτελούσαν παραδοσιακά την κύρια πηγή πρωτεϊνών για την οικογένεια έως το Πάσχα, όταν το γεμιστό πασχαλινό αρνί ή κατσίκι κατέχει την πρώτη θέση.

Επίσης, στα τυριά των Κυκλάδων παρατηρούνται κάποιες χαρακτηριστικές ομοιότητες. Η Νάξος, η Τήνος, η Άνδρος και η Σύρος είναι από τα ελάχιστα μέρη στην Ελλάδα που τα αγελαδινά τυριά είναι μέρος της παράδοσης. Υπάρχει μια ολόκληρη σειρά από πολύ απλά, πολύ παλιά τυριά που φτιάχνονται από κατσικίσιο και πρόβειο γάλα.

Την τιμητική τους στα κυκλαδίτικα τραπέζια έχουν οι ψευτοκεφτέδες είναι κεφτέδες φτιαγμένοι από απλά και αγνά υλικά όπως λαχανικά, χορταρικά και όσπρια. Τα απλά αυτά πιάτα είναι ιδανικά παραδείγματα του τρόπου με τον οποίο οι νησιώτες, όταν έρχονται αντιμέτωποι με περιορισμένα υλικά, μετατρέπουν τα πιο απλά φαγητά σε γευστικότητα, χορταστικά γεύματα.

Ορισμένες από τις πιο γευστικές συνταγές με κατσίκι προέρχονται από τις Κυκλάδες, συνήθως απλά πιάτα μαγειρεμένα είτε στον φούρνο είτε στην κατσαρόλα, με μια ακαταμάχητη μυρωδιά καρυκευμένα με άγρια βότανα. ([www.gastronomyclub.gr](http://www.gastronomyclub.gr))

Κάθε ένα από τα κατοικισμια νησιά των Κυκλάδων είναι μοναδικό, και όμως όλα μοιράζονται μια κουζίνα απλή και άμεση, βασισμένη σε εξαιρετικές πρώτες ύλες. Οι περισσότερες απ' αυτές έχουν αντέξει στις δοκιμασίες του χρόνου.

## **ΧΟΙΡΟΣΦΑΓΙΑ**

Σήμερα τα χοιροσφάγια δεν είναι παρά μια ακόμα ευκαιρία για γλέντι και φαγοπότι. Τον παλιό καιρό, όμως, τότε που τα νησιά ήταν φτωχά και απόμακρα και έπρεπε αναγκαστικά να είναι αυτάρκη, τα χοιροσφάγια ήταν το σημαντικό γεγονός του χειμώνα. Συγγενείς, φίλοι και γείτονες μαζεύονταν όχι μόνο για να γλεντήσουν με τους λαχταριστούς μεζέδες, να δοκιμάσουν το καινούριο κρασί και τη ρακή, αλλά κυρίως για να βοηθήσουν στη σφαγή και τις εργασίες της συντήρησης του κρέατος, στην παρασκευή των λουκάνικων, της λόζας και της γλίνας. Η ιεροτελεστεία της σφαγής του χοίρου είναι πανάρχαια και πολύ διαδεδομένη. Σε κάθε σπιτι στη σκεπαστή βεράντα που παίζει και ρόλο κουζίνας, υπάρχει γερά στερεωμένος γάντζος, για να κρεμιέται από κει το σφαγμένο γουρούνι, σε χώρο προστατευμένο από τον τσουχερό αέρα και τη βροχή. Η σφαγή γίνεται νωρίς το πρωί, και οι δουλειές που ακολουθούν συνεχίζονται συνήθως μέχρι αργά το βράδι, οι εργασίες της συντήρησης του κρέατος συνοδεύονται από γλέντι. Άντρες και γυναίκες μοιράζονται τις δουλειές. Οι άντρες σφάζουν γδέρνουν και κόβουν το κρέας, ενώ οι γυναίκες βράζουν τη γλίνα το λίπος του χοίρου που κρατιέται για να νοστιμίσει διάφορα φαγητά και ασχολούνται με το γέμισμα των λουκάνικων ή το τρίψιμο των αρωματικών και το ράψιμο της λούζας, της μοναδικής αυτή Κυκλαδίτικης νοστιμιάς. Επιπλέον, οι γυναίκες ετοιμάζουν και σερβίρουν διάφορες χοιρινές νοστιμιές. ([www.cyclades-tour](http://www.cyclades-tour))



## 5.3 Τοπικά Προϊόντα

### ΜΕΛΙ

Το μέλι είναι το αρχαιότερο γλυκαντικό και τα καλύτερα ελληνικά μέλια παράγονται στα νησιά των Κυκλάδων και της Δωδεκανήσου. Το κλίμα του Ν. Αιγαίου είναι ιδανικό για την παραγωγή εξαιρετικής ποιότητας μελιού. Κατά τη διάρκεια του ηλιόλουστου χρόνου πάνω από 400 αρωματικά φυτά προσελκύουν τις μέλισσες με την πολύτιμη γύρη τους. Σε αυτή την άγρια γλωρίδα, εξαιρετική τροφή για τις μέλισσες, οφείλει το νησιώτικο μέλι την τόσο υψηλή του ποιότητα. Ανάλογα με την εποχή οι κυψέλες μεταφέρονται στα σημεία που ανθίζουν το θυμάρι, το ρέικι, το πεύκο, αμέτρητα λουλούδια κ.λπ. Το θυμαρίσιο μέλι είναι το πιο φημισμένο, κάτι που οφείλεται όχι τόσο στην ποιότητα, όσο στη σπανιότητά του. Είναι άλλωστε και το πιο ακριβό. Μία κυψέλη παράγει περίπου 5 κιλά θυμαρόμελο, ενώ γύρω στα 20 κιλά. Στις Κυκλάδες η Κύθνος, η Τήνος, η Ηρακλεία, η Αμοργός, η Πάρος, η Νάξος, η Σίφνος, η Σύρος και η Σίκινος φημίζονται για το εξαιρετικό μέλι τους. ([www.gourmed.gr](http://www.gourmed.gr))

### ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ- ΚΡΕΑΤΙΚΑ

Στις Κυκλάδες βρίσκει κανείς ορισμένα από τα πιο ασυνήθιστα και άγνωστα παστά χοιρινά παρασκευάσματα στην Ελλάδα. Τα περισσότερα απ' αυτά γίνονται ακόμα στα σπίτια. Κάποια όμως τα συναντάμε στα τοπικά καταστήματα.

Στη μικροσκοπική Ανάφη, για παράδειγμα, βρίσκουμε το σώψαρο, χοιρινό κρέας συντηρημένο σε ξίδι, αλάτι και μπαχαρικά, το οποίο κατόπιν κρεμιέται να ξεραθεί σε κλειστό χώρο. Εκεί φτιάχνουν επίσης το λαγαρό, από τη σπάλα, που παστώνεται στο αλάτι για 40 ημέρες και κατόπιν ξεραίνεται στον αέρα. Στη Μύκονο, τα παϊδάκια που ονομάζονται παίδες, καρυκεύονται με αλάτι και πιπέρι, ξεραίνονται στον ήλιο και κατόπιν υγραίνονται πάλι και μαγειρεύονται με αυγά, ένα πιάτο παρόμοιο με τον Πασπαλά της Κέας. Το πιο γνωστό και πιο προσιτό χοιρινό προϊόν εκτός από τη λούζα και τα λουκάνικα είναι σίγουρα το απόχτι της Σαντορίνης, που παρασκευάζεται από κομμάτια χοιρινού φιλέτου που αλατίζονται πολύ για μια ημέρα και στη συνέχεια μαρινάρονται σε ξίδι για τρεις ημέρες προτού αλειφτούν με μπαχαρικά όπως κανέλα, μαύρο πιπέρι, θρούμπι, για να ξεραθούν στον αέρα. ([www.gastronomyclub.gr](http://www.gastronomyclub.gr))

Τα χοιροσφάγια παρέχουν αμέτρητες λιχουδιές, αρχίζοντας από τη τζίλαδιά ή πηχτή καθώς και το λιωμένο χοιρινό λίπος που ονομάζεται γλίνα και χρησιμοποιείται πολλές φορές σαν βούτυρο. Το λαρδί ήταν επίσης ένα μαγειρικό βασικό συστατικό, παρά την άφθονη χρήση ελαιολάδου που χαρακτηρίζει την παραδοσιακή κουζίνα των νησιών του Αιγαίου. Κομμάτια χοιρινού που διατηρούνται σε λίπος, που ονομάζεται σύγκλινο, εξακολουθούν να αποτελούν δημοφιλή λιχουδιά σε ορισμένα νησιά, μεταξύ των οποίων η Κύθνος και η Μύκονος. Ένα άλλο πολύ παλιό παρασκεύασμα, ιδίως στη Μύκονο και τη Σύρο, το οποίο φτιάχνεται σπάνια σήμερα, είναι τα σίσερα, κομμάτια από υπολείμματα χοιρινού που μαγειρεύονται με κρεμμύδια, που μπαίνουν μέσα στο στομάχι του χοίρου, σιγοβράζουν, συντηρούνται και κόβονται λεπτά σαν μεζές.

Τα πιο διάσημα λουκάνικα των νησιών του Αιγαίου είναι αναμφίβολα της Μυκόνου, ξεραμένα στον ήλιο ή στον αέρα, τα οποία καρυκεύονται με θρούμπι και ρίγανη και έχουν λιγότερο λίπος από τα περισσότερα ελληνικά λουκάνικα.

Στη Σύρο και την Τήνο, το μάραθο και το σκόρδο είναι τα κύρια καρυκεύματα των χοιρινών λουκάνικων, και στην Τήνο το κρέας μερικές φορές ζυμώνεται με γλυκό κρασί πριν γεμιστούν τα λουκάνικα.

Στην Άνδρο τα ντόπια λουκάνικα γίνονται από κομμάτια χοιρινού κρέατος, που πλάθονται με ντόπιο κρασί, ξυσμένο πορτοκάλι και γλυκάνισο. Φτιάχνουν επίσης πασπαλά (λαρδί). Τα λουκάνικα είναι το βασικό συστατικό στο πιο γνωστό πιάτο του νησιού, την ομελέτα φρουτάλια ή φουρτάλια, η οποία γίνεται και στην Τήνο.

Το ντόπιο παστό χοιρινό της Σαντορίνης. Είναι παρόμοιο με τη λούζα που απαντάται σε άλλα μέρη των Κυκλάδων ως προς το ότι γίνεται από φιλέτο, όμως καρυκεύεται με διαφορετικό τρόπο, δεν τυλίγεται ποτέ σε έντερα, ούτε καπνίζεται. Αφού το φιλέτο τεμαχιστεί, μένει στο αλάτι για μια ημέρα και μετά βυθίζεται στο ξύδι για τρεις ημέρες. Μετά το βγάζουν από το ξύδι, το στεγνώνουν με πετσέτες και το αλείφουν (αντί να το καρφώνουν) με κανέλλα. Μένει έτσι με την κανέλλα για έξι ώρες, οπότε το μπαχαρικό κολλάει στην επιφάνεια του κρέατος. Στη συνέχεια το αλείφουν με τριμμένο μαύρο πιπέρι, ξερό θρούμπι κι άλλη κανέλλα και το κρεμούν να ξεραθεί για αρκετές εβδομάδες.

Αν και το χοιρινό παρείχε τις απαραίτητες πρωτεΐνες για να αντέξουν οι νησιώτες τους δύσκολους μήνες του χειμώνα, το κατσίκι, που υπάρχει παντού στα νησιά, παρείχε τουλάχιστον μια ασυνήθιστη λιχουδιά: τον νησιώτικο παστουρμά. Στην Αμοργό ο παστουρμάς από αλατισμένο, ξεραμένο στον αέρα κατσικίσιο κρέας, που ονομάζεται παστουρμάς γιαλίτικος εξακολουθεί να θεωρείται έξοχος μεζές για να συνοδεύει ρακή και ούζο.

Από τις αγελάδες, αν και τις συναντάμε σε λίγα νησιά, συναντάμε μια μοναδική τοπική σπεσιαλιτέ, τον καβουρμά της Καλύμνου. Γίνεται από ψαχνό τηγανητό, αλατισμένο και συντηρημένο σε βούτυρο. ([www.cyclades-tour.gr](http://www.cyclades-tour.gr))

**Η Λούζα** φτιάχνεται στη Σύρο, την Τήνο, την Άνδρο, τη Μύκονο και την Κέα, με μικρές παραλλαγές από περιοχή σε περιοχή. Στην Σύρο, το κρέας αλατίζεται για 24 ώρες, πλένεται, καρυκεύεται με κόκκους πιπεριού, μπαχάρι, γαρίφαλα και κανέλα, και κατόπιν τυλίγεται σε έντερο και πιέζεται αποβραδής ώστε να αποκτήσει το χαρακτηριστικό επίπεδο φαρδύ σχήμα του. Στη συνέχεια, πασπαλίζεται με πιπέρι και κρεμιέται για να ξεραθεί στον αέρα για 2 μήνες περίπου.

Στην Τήνο και την Άνδρο, το φιλέτο αλατίζεται για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, για 3 ημέρες περίπου, μαρινάρεται σε γλυκό κρασί, καρυκεύεται με μαραθόσπορους, πιπέρι και μπαχάρι, τυλίγεται σε έντερο, πιέζεται και κατόπιν καπνίζεται για λίγες ώρες πάνω σε κληματόβεργα προτού το αφήσουν να ξεραθεί στον αέρα. Στη Μύκονο, καρυκεύεται με πιπέρι, μπαχάρι, ρίγανη και μάραθο. Οι παραδοσιακοί Μυκονιάτες φτιάχνουν επίσης μια μικρότερη εκδοχή, που ονομάζεται μπούμπουλο.

## **ΤΥΡΙΑ**

### **Κομός Νάξου**

Στη Νάξο το αποκαλούν «τυρί της στάνης» και παρασκευάζεται από αιγοπρόβειο γάλα. Έχει ιδιαίτερη, πιπεράτη γεύση.

### **Γραβιέρα Νάξου (ΠΟΠ)**

Από αγελαδινό γάλα. Ελαφρά κίτρινη με συμπαγή μάζα και μικρές διάσπαρτες τρύπες, με φίνο άρωμα και σπάνια γεύση. Κατασκευάζεται αποκλειστικά στην Νάξο σε κεφάλια των 10 κιλών και είναι ένα από τα καλύτερα ελληνικά τυριά. Τρώγεται όπως όλες οι γραβιέρες ωμή ή μαγειρεμένη. Ο καλύτερος τρόπος για να απολαύσετε τις γεύσεις είναι με φρούτα του καλοκαιριού, σταφύλια, σύκα, πεπόνι.

### **Θηλυκωτήρι Νάξου**

Το αντίθετο του αρσενικού Νάξου. Γίνεται από τα απογευματινά αρμέγματα, όπου το γάλα είναι πιο αδύνατο σε λιπαρά και πρωτεΐνες και δεν είναι τίποτε άλλο από ένα είδος ανθότυρου

### **Αρσενικό Σίκινου**

Ένα σκληρό, κίτρινο, αψύ τυρί, στην ουσία σαν το κεφαλοτύρι, που φτιάχνεται από πρόβειο, κατσικίσιο και αγελαδινό γάλα και πήζει με πυτιά. Αφού πήξει, η μάζα του συνδυασμένου γάλακτος και της πυτιάς κόβεται σε κομμάτια που αφήνονται να στραγγίσουν σε καλούπια (συνήθως από καλάθια), από τα οποία παίρνουν και το τελικό τους σχήμα. Όταν το τυρί έχει στραγγίσει επαρκώς και έχει αποκτήσει συνοχή, βυθίζεται πάλι σε τυρόγαλο, αλείφεται με αλάτι και αφήνεται να ωριμάσει (έξω από τα καλάθια) για τουλάχιστον 60 ημέρες. Στη Σίκινο, το γάλα αμέσως μετά το άρμεγμα στραγγίζεται και εμπλουτίζεται με ορρό (τσίρο) από γάλα που είχε χρησιμοποιηθεί για την παρασκευή μυζήθρας. Το αρσενικό είναι ιδιαίτερο τυρί, που είναι δημοφιλές τόσο για επιτραπέζια χρήση (ωμό ή τριμμένο), αλλά και σαν σαγανάκι και συστατικό σε πίτες. Ένα σκληρό, κίτρινο, αψύ τυρί, στην ουσία σαν το κεφαλοτύρι, που φτιάχνεται από πρόβειο, κατσικίσιο και αγελαδινό γάλα και πήζει με πυτιά.

### **Βολάκι Τήνου**

Ένα κρεμώδες επιτραπέζιο τυρί που παράγεται στην Τήνο έχει ως βάση την Πετρωτή και παίρνει το όνομα του από το στρογγυλό σε σχήμα μπάλας σχήμα του. Με λεία υφή και έντονο κίτρινο χρώμα, που αν ωριμάσει καλά, θυμίζει ελαφρώς τη παρμεζάνα. Όταν η πετρωτή είναι έτοιμη, θρυμματίζεται, και, αφού προστεθεί αλάτι, αναπλάθεται σε μικρά μπαλάκια (περίπου στο μέγεθος μιας γροθιάς). Στη συνέχεια, τοποθετείται σε σακούλες (τσαντίλες ή πανιά) και κρεμιέται έξω, σε δροσερούς, σκιερούς χώρους, όπου οι συνθήκες το βοηθούν να στραγγίσει και να ξεραθεί ακόμα περισσότερο. ([www.gourmed.gr](http://www.gourmed.gr)) ([www.eliasmamalakis.gr](http://www.eliasmamalakis.gr))

## **Γραβιέρα Τήνου (ΠΟΠ)**

Μια από τις καλύτερες γραβιέρες της Ελλάδας. Φτιαγμένη αποκλειστικά στη Τήνο. Παράγεται σε στρογγυλά κεφάλια βάρους 10-25 κιλών από αγελαδινό γάλα. Έχει ανοικτό κίτρινο χρώμα με διάσπαρτες μικρές τρυπούλες. Τρώγεται αυτούσια συνοδευμένη από ψωμί, φρούτα ή και το φαγητό. Απαλό κίτρινο χρώμα, απαλή υφή με λίγο αλάτι, πολύ αγαπητή σε νέους και ηλικιωμένους. Μικρής παραγωγής από τον ντόπιο Συνεταιρισμό.

## **Πετρωτό Τήνου**

Ανήκει στα μαλακά τυριά. Παράγεται στη Τήνο από πρόβειο ή κατσικίσιο γάλα. Ονομάζεται πετρωτό γιατί πιέζουν με πέτρα για να βγάλει τα υγρά του. Μετά το πλάθουν σε στρογγυλά κεφαλάκια και το στεγνώνουν

## **Μανούρα Σίφνου**

Μαλακό τυρί λευκού χρώματος. Παράγεται στη Σίφνο με πρόβειο ή κατσικίσιο γάλα. Στην ουσία είναι ένα ανθότυρο που αλατίζεται καλά και φυλάσσεται σε ψυχρό και ξηρό περιβάλλον. Από τούτη τη μανούρα προκύπτει ένα από τα καλύτερα τυριά της Ελλάδας .Η ΓΥΛΩΜΕΝΗ ΜΑΝΟΥΡΑ ΣΙΦΝΟΥ. Η μανούρα που έχει ήδη ωριμάσει μπαίνει μέσα σε οινολάσπες και κατόπιν σε κιούπι για περαιτέρω ωρίμανση. Στο κιούπι τα αρώματα της οινολάσπης διεισδύουν στη μάζα του τυριού και τη κάνουν πεντανόστιμη.([www.cyclades-tour.gr](http://www.cyclades-tour.gr))

## **Αρμεξιά Άνδρου**

Μαλακό τυρί από πρόβειο ή κατσικίσιο γάλα ή μείγμα των δύο. Παρασκευάζεται στην Άνδρο και προέρχεται από το γάλα ενός αρμέγματος συνήθως του πρωινού. Απλής τυροκόμησης με αρκετά λιπαρά μιας και προέρχεται από πλήρες γάλα, απαλής γεύσης. Δυστυχώς μπορείτε να το βρείτε μόνο στην Άνδρο.

## **Μαλαξιά Άνδρου**

Αλειψώδες τυρί από οποιοδήποτε είδος γάλακτος του νησιού η μίγμα πολλών. Φτιάχνεται εύκολα στο σπίτι και χρησιμοποιείται κυρίως σε πίτες.

## **Κεφαλοτύρι**

Η ονομασία κεφαλοτύρι αναγνωρίζεται ως Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης (Π.Ο.Π.) για το σκληρό τυρί που παράγεται παραδοσιακά στην Ελλάδα και σε συγκεκριμένες περιοχές, από γάλα πρόβειο ή γίδινο ή μίγματα αυτών. Η ονομασία κεφαλοτύρι αναγνωρίζεται ως Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης (Π.Ο.Π.) για το σκληρό τυρί που παράγεται παραδοσιακά στην Ελλάδα και σε συγκεκριμένες περιοχές, από γάλα πρόβειο ή γίδινο ή μίγματα αυτών. Η μάζα του είναι συνεκτική το χρώμα της είναι υποκίτρινο έως απαλό λευκό. Έχει διάσπαρτες τρύπες. Η γεύση του είναι αλμυρή, πικάντικη, λιπαρή. Παρασκευάζεται σε πολλά μέρη της Ελλάδος από γάλα πρόβειο, η μείγμα πρόβειου και κατσικίσιου. Με αρκετή ποσότητα αλατιού είναι ιδανικό για μια καλή μακαρονάδα.([www.gourmed.gr](http://www.gourmed.gr))

## **Κοπανιστή Κυκλάδων**

Ένα πικάντικο κρεμώδες τυρί ,λευκού χρώματος με απαλή κεραμιδή απόχρωση. Η μάζα του είναι συνεκτική από μικρούς κόκκους τυρόμαζας .Παρασκευάζεται από πρόβειο,κατσικίσιο,αγελαδινό γάλα η μίγμα αυτών. Η σύνθεσή είναι υγρασία 60%,λιπαρά 19%,πρωτείνες 16-17%,αλάτι 3%. .Πωλείται σε δοχεία και συντηρείται εντός ψυγείου .Οι Κυκλαδίτες έκαναν σύμμαχό τους τον ήλιο στην ωρίμανση τούτου του τυριού. Είναι τόσο πικάντικο που πολλοί πιστεύουν ότι περιέχει καυτερή πιπεριά πράγμα που δεν είναι αληθές. Η πιο γνωστή κοπανιστή είναι αυτή της Μυκόνου.

## **Λαδοτύρι**

Στις Κυκλάδες τα μικρά κεφαλάκια από οποιοδήποτε τυρί οικιακής παραγωγής πολλές φορές για λόγους συντήρησης τα βάζουν μέσα στο λάδι. Για να το γευτεί κανείς πρέπει να γνωρίζει καλές νοικοκυρές που έχουν αποθέματα .Θα το βρείτε στην Άνδρο, στη Σύρο, στη Τήνο, στη Πάρο στη Νάξο και στη Μύκονο.

## **Μυζήθρα**

Ένα τυρί που φτιάχνεται σε όλη την Ελλάδα, μιας και προέρχεται από το τυρόγαλο της τυροκόμησης ενός άλλου τυριού. Μέσα στο τυρόγαλο προστίθεται λίγο φρέσκο γάλα, ζεσταίνεται κόβεται και πάλι με λίγη πυτιά, και προκύπτει ένα μαλακό φρέσκο τυρί σχεδόν άπαχο απαλής , αδιάφορης γεύσης. Βέβαια να ξέρετε ότι έχει τα λιπαρά του και γι αυτό δεν πρέπει να καταναλώνεται σε μεγάλες ποσότητες σε περίπτωση δίαιτας. Αν αλατισθεί ωριμάζει και σκληραίνει και τότε χρησιμοποιείται στα μακαρόνια. .Χρησιμοποιείται στη ζαχαροπλαστική και συνοδεύει φρέσκα φρούτα και ξηρούς καρπούς. ([www.eliasmamalakis.gr](http://www.eliasmamalakis.gr)) ([www.cyclades.gr](http://www.cyclades.gr))

## **Ξινό Τζιάς**

Μαλακό λευκό τυρί. Παράγεται στις Κυκλάδες. Το και στη Κέα. Από κατσικίσιο γάλα. Ωριμάζει σε υφασμάτινη σακούλα που μόλις φύγει ο τσίρος (τα υγρά του) το ζυμώνουν με αλάτι.

## **Ξινομυζήθρα**

Αλοιφώδες τυρί, λευκό χωρίς σχήμα και περίβλημα. Παρασκευάζεται από πλήρες γάλα Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ή πρόβειο ή κατσικίσιο ή αγελαδινό ή και μίγμα αυτών. Τρώγεται φρέσκο.

## **Σαν Μιχάλη Σύρου**

Ένα από τα καλύτερα τυριά της χώρας μας, πλούσιο σε άρωμα και γεύση. Κατασκευάζεται αποκλειστικά από αγελαδινό γάλα σε μεγάλα κεφάλια. Στη Σύρο υπήρχαν εδώ και αιώνες αγελάδες οι οποίες δίνουν το πλούσιο και αρωματικό τους γάλα για την κατασκευή αυτού του τυριού. Η γεύση του είναι πικάντικη και ακουμπάει ελαφρά την γεύση της Παρμεζάνας. Τρώγεται αυτούσιο με ψωμί ή φρούτα.([www.mdiet.gr](http://www.mdiet.gr))

## **Σαν Τζώρτζη Σύρου**

Τυρί από αποβουτυρωμένο αγελαδινό γάλα. Παράγεται αποκλειστικά στη Σύρο και μοιάζει με το Σαν Μιγάλη, αλλά σε πιο «ελαφριά» έκδοση.

## **Σκοτύρι Ίου**

Λευκό μαλακό αλοιφώδες τυρί που τα παλιά χρόνια φτιαχνόταν μέσα σε ασκούς από τομάρια ζώων με εμποτισμό γάλακτος μέσα στο τυρί του ασκού. Στις μέρες μας γίνεται σε ντενεκέδες μόνο από μερικούς μερακλήδες τυροκόμους του νησιού. Θα το βρείτε μόνον στην Ίο και μετά από αρκετό ψάξιμο. ([www.cyclades-tour.gr](http://www.cyclades-tour.gr))

## **ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ**

Η Νάξος παράγει μεγάλη ποσότητα ελαιολάδου, αλλά ελάχιστο κυκλοφορεί στο εμπόριο. Και η Σύρος έχει μια καινούρια βιομηχανία ελαιολάδου, και το πρώτο ελαιοτριβείο ιδρύθηκε πριν λίγα χρόνια. Η μικροσκοπική Αντίπαρος παράγει εξαιρετικό ελαιόλαδο, που προέρχεται από την Κορωνέικη ποικιλία, και εμφιαλώνεται από λίγες οικοτεχνίες ή βιοτεχνίες.

Η πιο χαρακτηριστική ελιά του Νοτίου Αιγαίου είναι πιθανότατα η θρούμπα. Στη Νάξο, αφήνουν τις ελιές να ωριμάσουν πάνω στα δέντρα. Τις μαζεύουν όταν αρχίσουν να πέφτουν στο έδαφος. Είναι τόσο γλυκές και μαλακές που δεν χρειάζονται καθόλου αλάτι αλλά τρώγονται όπως είναι. ([www.gourmrtd.gr](http://www.gourmrtd.gr))

## **ΖΥΜΑΡΙΚΑ**

### **Κλωστά**

Πολύ λεπτές λωρίδες χειροποίητων ζυμαρικών που συναντάμε στην Αμοργό και στη Δονούσα.

### **Πιτάρια**

Μικρά τετράγωνα κομμάτια ζύμης, μαγειρεμένα συνήθως σε λαρδί. Σπεσιαλιτέ της Ανάφης και της Δονούσας.

### **Μάτσι**

Παραδοσιακό ζυμαρικό της Μήλου έχουν λεπτό, επίπεδο σχήμα και μαγειρεύονται συνήθως σε γάλα.

### **Άραντο**

Σπιτικά παραδοσιακά ζυμαρικά σε σχήμα σβόλου που συναντάμε στην Κίμωλο.

## **Κουλουρίδια**

Μικροί στρογγυλοί σβόλοι ζύμης που βράζουν σε κατσικίσιο γάλα και σερβίρονται για σούπα. Τα φτιάχνουν στην Ανάφη.

## **Ματσάτα**

Χειροποίητα επίπεδα λαζάνια που τρώγονται συνήθως φρέσκα με κρέας και σάλτσα ντομάτας. Τα συναντάμε στη Φολέγανδρο.

## **Μπαλότα**

Σπιτικά, κυλινδρικά ζυμαρικά σερβιρισμένα με σάλτσα ντομάτας, σκόρδο και τυρί. Σπεσιαλιτέ της Ανάφης. ([www.gastronomyclub.gr](http://www.gastronomyclub.gr))

## **ΨΩΜΙΑ ΚΑΙ ΕΘΙΜΑ**

Τα εορταστικά ψωμιά σηματοδοτούν τις γιορτές του έτους. Τέτοια είναι τα ωραία ψωμιά της Πεντηκοστής με σχήμα πέρδικας, που εξακολουθούν να πωλούνται στους φούρνους στη Σίφνο. Αλλά και τα καθημερινά ψωμιά είναι εξίσου συναρπαστικά και υπάρχει μεγάλος πλούτος από πεντανόστιμα αρωματικά ψωμιά και παξιμάδια που εξακολουθούν να φτιάχνονται στο σπίτι ή σε τοπικούς φούρνους. Η ζαφορά αρωματίζει ορισμένα από τα ψωμιά της Ανάφης οι κουλούρες, συνηθίζονται στη Φολέγανδρο. Υπάρχει, επίσης, μεγάλη ποικιλία από παξιμάδια, που είναι βασικό στοιχείο της παραδοσιακής διατροφής για τους αγρότες αλλά και για τους ψαράδες. Ακόμα και η κοσμοπολίτικη Μύκονος φτιάχνει δικό της παξιμάδι, την κριθαρένια μόστρα. Τα κριθαρένια παξιμάδια αφθονούν στην Κύθνο, την Πάρο, τη Σαντορίνη και σε άλλα νησιά. Στη Μήλο αρωματίζονται με σχίνο. ([www.cyclades-tour.gr](http://www.cyclades-tour.gr))

## **ΚΗΠΕΥΤΙΚΑ- ΦΡΟΥΤΑ**

Από τους κήπους και τα περιβόλια των Κυκλάδων όπου λούζονται από τον ήλιο, ραντίζονται από τη θάλασσα, σαρώνονται από τους αέριδες και με τη θέληση και το νοικοκυριό των άξιων αυτών ανθρώπων χαρίζουν μια πρωτοφανή ποικιλία. Βρίσκουμε παντού ασυνήθιστα τοπικά φρούτα, λαχανικά και όσπρια

### **Αγγούρι**

Η παραδοσιακή ποικιλία είναι το «ξυλάγγουρο» που παίρνει το όνομά του από το χοντρό σχήμα και τη σκληρή υφή του. Ευδοκιμεί σχεδόν παντού αλλά περισσότερο σε πιο ξηρά νησιά. Στη Φολέγανδρο το αγαπούν ιδιαίτερω. Έχει μια ελαφρώς πικρή γεύση. Ονομάζονται και κορκοκύλες.

### **Αγκινάρες**

Η Τήνος είναι φημισμένη για τις αγκινάρες της και παράγει από τις καλύτερες στην Ελλάδα, μικρές, σφιχτές και πεντανόστιμες. Εκεί καλλιεργούνται κυρίως στα πλούσια σε ιχνοστοιχεία εδάφη της κοιλάδας της Κώμης. Τα τελευταία χρόνια έχουν γίνει συντονισμένες προσπάθειες στην

περιοχή να γίνουν γνωστές και στην υπόλοιπη Ελλάδα. Αρκετές οικοτεχνίες ή βιοτεχνίες που τις συσκευάζουν σε ελαιόλαδο ή άρμη έχουν κερδίσει βραβεία γεύσης και στη χώρα μας και στο εξωτερικό. Η αγκινάρα περιέχει ασβέστιο, φώσφορο και βιταμίνες Α, Β, C.

### **Αμπελοφάσουλα**

Στην Τήνο ονομάζονται λιβιά και σχεδόν παντού αλλού λουβιά. Στη Μύκονο τρώγονται βραστά σε σαλάτα, συνήθως με σκορδαλιά ή με τοπικά αλλαντικά. Στην Τήνο τα φτιάχνουν σαν ψευτομακαρονάδα, δηλ. τα φασόλια περιχύνονται με λιωμένο βούτυρο, σάλτσα ντομάτας και τριμμένο τοπικό τυρί. Τα ξερά αμπελοφάσουλα -τα μαυρομάτικα δηλαδή- αποτελούν τοπική σπεσιαλιτέ σε πολλά νησιά, ιδίως στη Μύκονο. ([www.eliasmamalakis.gr](http://www.eliasmamalakis.gr)) [www.cyclades.gr](http://www.cyclades.gr)

### **Κεράσια**

Σχεδόν σε όλα τα νησιά συναντάμε αγριοκερασιές και τα περίφημα αγριοβύσσινα. Μια από τις πιο αρωματικές ποικιλίες υπάρχει στη Σέριφο και καταναλώνεται και σαν επιτραπέζιο φρούτο. Γίνεται και μεθυστικό γλυκό κουταλιού.

### **Κορόμηλα**

Λίγο μεγαλύτερα από τα κεράσια, τα χρυσά αυτά νοστιμότατα φρούτα έχουν γεύση σαν το μέλι. Φυτρώνουν σε όλο το Αιγαίο, αλλά τα πιο γνωστά είναι της Αμοργού και της Τήνου. ([www.gourmed.gr](http://www.gourmed.gr))

### **Λευκή Μελιτζάνα**

Αν και οι μελιτζάνες αποτελούν κοινό λαχανικό σε όλα τα νησιά του Νοτίου Αιγαίου, υπάρχει μια ποικιλία που ξεχωρίζει: η μικρή λευκή μελιτζάνα της Σαντορίνης. Η νοστιμότατη, γλυκιά μελιτζάνα, με τη λευκή μαργαριταρένια φλούδα, πιθανότατα έφτασε στο νησί τη δεκαετία του 1950 από την Αίγυπτο, όπου εργαζόνταν πολλοί Έλληνες νησιώτες κατά το πρώτο μισό του 20ού αιώνα πριν εκδιωχθούν από την εθνικιστική πολιτική του Νάσσερ. Η ποικιλία αυτή ταίριαζε πολύ καλά με το ασβεστολιθικό έδαφος της Σαντορίνης και οι ντόπιοι λένε ότι δεν απορροφάει τόσο ελαιόλαδο ή δεν έχει τόσους σπόρους όπως οι κοινές φλάσκες. Συνήθως γίνονται γεμιστές. ([www.santorini.gr](http://www.santorini.gr))

### **Μανιτάρια**

Στην Ελλάδα υπάρχουν πάρα πολλά άγρια μανιτάρια, πολλά απ' αυτά τα συναντάμε στα νησιά των Κυκλάδων. Οι αγκαθίτες και λαρδομανίτες της Μυκόνου και οι αμανίτες και αρναθικίες της Τήνου. Άλλα εδώδιμα μανιτάρια που βρίσκουμε στην Σαντορίνη είναι οι γλιστρίτσες, οι μοσκομανίτες, τα λαούγια, λαόρχια, αμπελομανίτες και συκομανίτες. Τα περισσότερα μανιτάρια είτε ψήνονται στη σχάρα είτε γίνονται τουρσί και σερβίρονται σαν μεζές. ([www.cyclades-tour.gr](http://www.cyclades-tour.gr))

### **Ντομάτα Σαντορίνης**

Η μικρή, σφιχτή ντομάτα Σαντορίνης η οποία καλλιεργείται συστηματικά από το 1850 περίπου, είναι ένα από τα πιο ξεχωριστά τοπικά προϊόντα σε όλο το Νότιο Αιγαίο. Πιθανότατα κατέφτασε στο νησί με το τέλος της Ενετοκρατίας γύρω στον 16ο αιώνα. Μέχρι τη δεκαετία του 1970, όταν ο τουρισμός άρχισε να εκτοπίζει τη γεωργία ως κύρια απασχόληση, η ντομάτα ήταν η πρώτη ύλη μιας ακμάζουσας βιομηχανίας κονσερβοποίησης. Εξακολουθεί να υπάρχει μια παραγωγή, ιδίως χάρη σε κάποιες προσπάθειες συνεταιρισμών. Η ντομάτα της Σαντορίνης οφείλει τη μοναδική



σαρκώδη, σφιχτή υφή της και την εξαιρετικά γλυκιά της γεύση στο ασβεστολιθικό, ηφαιστειακό υπέδαφος, στο υπερβολικά ξηρό κλίμα αλλά και στα γεμάτα υγρασία βράδια του ανεμοδαρμένου αυτού πανέμορφου νησιού.([www.santorini.gr](http://www.santorini.gr))

### **Παμπιλόνι**

Πρόκειται για φρούτα που βρίσκουμε αποκλειστικά στην Άνδρο και είναι μεγάλα εσπεριδοειδή, σχεδόν σαν πεπόνια, στενοί συγγενείς με το κίτρο. Η φλούδα τους χρησιμοποιείται για το πασίγνωστο γλυκό κουταλιού του νησιού.

### **Ρεβίθια**

Στην Σίφνο και αλλού τα ρεβίθια είναι από τα βασικότερα τρόφιμα. Μια γευστικότητα και εξωτική λιχουδιά μας έρχεται από την Σύρο, όπου τα νεαρά βλαστάρια από τα ρεβίθια πωλούνται στην τοπική αγορά την άνοιξη για βραστά σαν σαλάτα.([www.gastronomyclub.gr](http://www.gastronomyclub.gr))

### **Φάβα**

Στην κατάξερη Σαντορίνη καλλιεργείται η πιο διάσημη φάβα, που σύμφωνα με αρχαιολογικά στοιχεία εμφανίστηκε πριν από 3.500 χρόνια τουλάχιστον. Ξεχωρίζει για το αχνό κίτρινο χρώμα της και τη βελούδινη υφή που επιτυγχάνεται με σχετικά λίγο χρόνο μαγειρέματος. Το ηφαιστειογενές έδαφος της περιοχής, που παρέχει ένα εξαιρετικά μεγάλο πλήθος θρεπτικών συστατικών για όλα τα φυτά, εγγυάται την άριστη ποιότητα του προϊόντος. Η παραγωγή όμως είναι εξαιρετικά μικρή και το μεγαλύτερο μέρος της καταναλώνεται εντός των ορίων του νησιού. Υπάρχουν και άλλα νησιά των Κυκλάδων όπου καλλιεργείται και μαγειρεύεται η κίτρινη φάβα. Είναι πολύ αγαπητή στη Σίφνο, τη Σέριφο, τη Θηρασιά και αλλού. Η μικροσκοπική Σχοινούσα επίσης παράγει σχετικά γνωστή φάβα, η συγκομιδή και το άλεσμα της οποίας εξακολουθεί να γίνεται με τα χέρια. Έχει κατακτήσει τη φαντασία σύγχρονων Ελλήνων σεφ. Σε ορισμένα νησιά, φάβα θεωρείται ο πολτός από κουκιά. Μια τοπική ονομασία για το όσπριο αυτό είναι κατσούνι στην Αμοργό.([www.santorini.gr](http://www.santorini.gr))

### **Κάππαρη**

Σίγουρα δεν υπάρχει άλλο άγριο φυτό τόσο απόλυτα συνδεδεμένο με την κουζίνα των Κυκλάδων. Η κάππαρη είναι ένα άγριο ξαδερφάκι της φράουλας, ένα θαμνάκι που έρπει στο έδαφος ακόμα και στα πιο άνυδρα και κακοτράχαλα μέρη. Τρώμε τα μπουμπούκια, τα φύλλα και τον καρπό της. Είναι ένα μικρό γαστρονομικό κόσμημα στην ελληνική κουζίνα από τα πανάρχαια χρόνια. Την κάππαρη τη συναντάμε είτε διατηρημένη σε άλμη ή σε ξίδι, όπως στη Μήλο, τη Μύκονο και αλλού, είτε όπως είναι το έθιμο στην Σαντορίνη και σε μερικά ακόμα κυκλαδίτικα νησιά, λιαστή στον ήλιο. Στη Σαντορίνη τα καππαρόφυλλα μαγειρεύονται όπως τα άγρια χόρτα, δηλαδή απλά βρασμένα αλλά και τουρσί και σερβιρισμένα σαν γαρνιτούρα σε σαλάτες. Η μικροσκοπική κάππαρη χαρίζει στην κουζίνα των Κυκλάδων ένα χαρακτηριστικό, πιπεράτο. Είναι επίσης δημοφιλές και σε άλλα νησιά των Κυκλάδων, όπως στη Θηρασιά και στη Μύκονο.

## Κίτρο

Το μεγαλύτερο νησί των Κυκλάδων, η Νάξος, είναι γνωστή για το συγκεκριμένο αυτό εσπεριδοειδές, που αποτελεί τη βάση μιας ακμάζουσας τοπικής βιομηχανίας παραγωγής λικέρ. Το κίτρο χρησιμοποιείται επίσης και για την παρασκευή του περίφημου ομώνυμου γλυκού του κουταλιού.

## Λεμόνια

Η Άνδρος και η Τήνος είναι γνωστές για τα γλυκά κουταλιού από φλούδα λεμονιού, αλλά η Τήνος καυχάται επίσης και για μια ποικιλία λεμονιού, ιδίως από το γραφικό χωριό της Κώμης, της οποίας η συγκομιδή γίνεται δύο φορές το χρόνο, το χειμώνα και ξανά πάλι τον Ιούλιο και τον Αύγουστο. ([www.cyclades-tour.gr](http://www.cyclades-tour.gr))

## Πατάτες Νάξου

Η πατάτα του Νέου Κόσμου ευδοκίμησε στο βραχώδες, πλούσιο σε μάρμαρο έδαφος της Νάξου από τα μέσα του 19ου αιώνα, τόσο πολύ που μετατράπηκε σε έμβλημα σε μία τουλάχιστον περιοχή, στο Γλινάδο, και θεωρείται έκτοτε ένα από τα πιο σημαντικά αγροτικά προϊόντα της Ελλάδας. Στη Νάξο η καλλιέργεια και τα φυτώρια της πατάτας είναι σημαντική πηγή εισοδήματος. Η ναξιώτικη πατάτα έχει μέτριο μέγεθος, απαλή και καθαρή φλούδα και γλυκιά, σφιχτή, ελαφρώς κίτρινη σάρκα. Η συγκομιδή της γίνεται και αρχές καλοκαιριού (Μάιο και Ιούνιο) και πάλι τον χειμώνα (Δεκέμβριο και Ιανουάριο).

Οι κύριες ποικιλίες που καλλιεργούνται είναι οι Liseta, Spunta, Marfona, Vivaldi και Alaska. Όλες μαζί αντιστοιχούν στο 90% της συνολικής καλλιέργειας του νησιού. Η αυθεντικότητα της προέλευσης διασφαλίζεται μέσω ενός ειδικού κώδικα. Ήδη από το 1969, ο Εθνικός Οργανισμός Τουρισμού βοήθησε στην προώθηση της Ναξιώτικης πατάτας ως το πρώτο εξαγωγίμο προϊόν του νησιού. Το νησί είναι επίσης περίφημος παραγωγός εξαιρετικής γλυκοπατάτας.

([www.cyclades-tour.gr](http://www.cyclades-tour.gr))

## Σύκα

Από τα αρχαιότερα ελληνικά φρούτα, τα άγρια και τα καλλιεργημένα σύκα φυτρώνουν σε όλη την Ελλάδα, ευδοκιμούν όμως ιδίως στο Αιγαίο. Οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι η αρχική προέλευση του σύκου ήταν από την Καρία στην Μικρά Ασία, εξού και η επιστημονική του ονομασία (caricus).

Φρέσκα ξετρελαίνουν τους πάντες, στην εποχή τους στα τέλη του καλοκαιριού. Υπάρχουν δεκάδες, εάν όχι εκατοντάδες, τοπικές άγριες ποικιλίες και ανοιχτόχρωμων και σκουρόχρωμων σύκων, αλλά τις τελευταίες δεκαετίες τα πιο σημαντικά εμπορικά έχουν υπερισχύσει των τοπικών ποικιλιών. Ορισμένες ασυνήθιστες ποικιλίες μπορούμε ακόμα να βρούμε στην Τήνο. Στην Τζια, υπάρχουν δύο ακόμα σημαντικές παραδοσιακές ποικιλίες: η ποικιλία **Ορνός**, που είναι άγρια και χρησιμοποιείται κατά βάση σε γλυκά του κουταλιού και η ποικιλία **Αμπουρκούνα**, η οποία βγάζει νοστιμότατα επιτραπέζια σύκα. Σε όλα τα νησιά τα σύκα αποξηραίνονται και αποτελούν σημαντική τροφή το χειμώνα.

## **Φραγκόσυκα**

Είναι το αγκαθωτό φρούτο που προέρχεται από ένα κακτοειδές φυτό. Λέγεται ότι έφτασε στην Ευρώπη από το Μεξικό μαζί με τους Ισπανούς τον 16ο αιώνα. Σήμερα φύεται σε σχεδόν όλη την Ελλάδα. Εκτιμάται περισσότερο στην Κίμωλο και στη Νάξο. Καθαρίζεται με πολλή προσοχή και τρώγεται συνήθως φρέσκο. Σε ορισμένες περιοχές γίνεται και αποξηραμένο. ([www.cyclades24.gr](http://www.cyclades24.gr))

## **ΚΡΑΣΙΑ**

Το κρασί, αναπόσπαστο κομμάτι των καθημερινών διατροφικών συνηθειών είχε πρωταγωνιστικό ρόλο στη διαμόρφωση της γαστρονομικής ταυτότητας και της μοναδικότητας της αιγαιοπελαγίτικης κουζίνας. Η προσπάθεια διαφύλαξης, αναβάθμισης, ανάδειξης και προώθησης της πρέπει να αποτελέσει προτεραιότητα και ιδιαίτερο κεφάλαιο της προβολής του τουρισμού και του πολιτισμού μας. Λόγω του υψηλού δείκτη ηλιοφάνειας και γενικότερα του υποτροπικού μεσογειακού κλίματος σχεδόν σε όλα τα νησιά του Αιγαίου είχαμε και έχουμε αμπελοκαλλιέργεια και κατά συνέπεια παραγωγή οίνων. Από την αρχαιότητα δε, στοιχεία που έρχονται κατά καιρούς στο φως αποδεικνύουν ότι όχι μόνο είχαμε παραγωγή οίνου αλλά λόγω της υψηλής ποιότητάς του διαπιστώνουμε την ύπαρξη συστήματος προστασίας της προέλευσης αντίστοιχο με σημερινό σύστημα Ονομασίας Προέλευσης για τη διασφάλιση της ποιότητας με αυστηρότατες συνέπειες για όσους θα προσπαθούσαν να κακομεταχειριστούν, να νοθεύσουν ή να σφετεριστούν τους οίνους με Γεωγραφική ένδειξη.

Στις μέρες μας, αν και σχεδόν σε όλα τα νησιά συναντάμε αμπελοκαλλιέργειες και παραγωγή οίνου, τη συστηματικότερη και πιο ολοκληρωμένη προσπάθεια τη συναντάμε στα νησιά Σαντορίνη, Πάρο, Μύκονο. Στα υπόλοιπα νησιά η παραγωγή γίνεται σε επίπεδα χωρικής οινοποίησης ή χύμα διακίνησης.

Η Σαντορίνη αποτελεί πόλο έλξης για χιλιάδες τουρίστες κάθε χρόνο και είναι ένα εμβληματικό νησί στην τουριστική βιομηχανία. Η παραγωγή οίνου στο νησί βασίζεται στην ποικιλία Ασύρτικο. Πρόκειται για μια ποικιλία που θεωρείται συνώνυμη του νησιού και έχει καταφέρει να ξεχωρίσει και να προκαλέσει το ενδιαφέρον των επαγγελματιών και ειδικών από όλο τον κόσμο. Οι συνθήκες της αμπελοκαλλιέργειας χαρακτηρίζονται ιδιαίτερες έως και αντίξοες αφού το ηφαιστειογενές, άνυδρο έδαφος του νησιού στρεσάρει το ριζικό σύστημα του φυτού. Ο συνδυασμός με τους σφοδρούς νησιώτικους ανέμους επιβαρύνει την παραγωγικότητα και οι αποδόσεις παραμένουν σε χαμηλά επίπεδα. Το κρασί της Σαντορίνης χαρακτηρίζεται από έναν μοναδικό συνδυασμό υψηλού αλκοολικού βαθμού και νευρώδους οξύτητας. Τα χαρακτηριστικά αυτά δίνουν την δυνατότητα για μεγάλη παλαιώση, κάτι που είναι εξαιρετικά ασυνήθιστο για τα λευκά κρασιά στον ελλαδικό χώρο αφού μπορούν να ξεπεράσουν και τα δέκα χρόνια. Το βιώσαντα είναι άλλη μια ιδιαίτερη οινική πρόταση του νησιού. Η υπερωρίμανση και το λιάσιμο των σταφυλιών που ακολουθεί σε ανοιχτούς χώρους παράγουν ένα μοναδικό γλυκό κρασί, μέρος της οινικής πολιτιστικής κληρονομιάς του νησιού. Η παραγωγή του είναι μικρή. Το λιγότερο γνωστό κόκκινο κρασί της Σαντορίνης από την ποικιλία Μαυροκίτρινο κάνει τελευταία την εμφάνιση του στα σαλόνια των εστιατορίων αλλά και στα ποτήρια των γευσιγνωστών σαν μια σπάνια ντίβα.

Από την άλλη η Μανταρινιά είναι υπεύθυνη για τα πιο προσιτά ροζέ και τα ερυθρά κρασιά του νησιού. Λίγο βορειότερα, μεταξύ Νάξου και Σίφνου βρίσκεται η Πάρος. Η Πάρος από το 1989

αποτελεί ζώνη Ονομασίας Προέλευσης για τους ερυθρούς οίνους και από το 1996 για τους λευκούς. Τα ερυθρά κρασιά της Πάρου παράγονται από την ιδιαίτερη ποικιλία Μανταρινιά που αναμειγνύεται με τη λευκή ποικιλία Μονεμβασιά. Η Μανταρινιά που συναντάται και στην Κρήτη αλλά και στα Δωδεκάνησα, κυρίως στη Ρόδο με το όνομα Αμοργιανό, αποτελεί την πιο βασική ελληνική ποικιλία. Η παρουσία της έστω και σε μικρά ποσοστά αρκεί για να δώσει ερυθρό χρώμα και στα πιο αδύνατα κρασιά. Γι' αυτό άλλωστε και στην Πάρο για την παραγωγή των ερυθρών ΟΠΑΠ συμμετέχει κατά 35% περίπου. Στα λευκά κρασιά της Πάρου η Μονεμβασιά κοινοποιείται μόνη της και τα αποτελέσματα δίνουν ένα γεμάτο κρασί με λεμονάτη επίγευση και διάρκεια. Κάποιοι παραγωγοί επιχείρησαν να δημιουργήσουν μια πιο διεθνή διάσταση και έτσι δημιουργήθηκε η Πάρος Reserve με την ωρίμανση σε βαρέλι που αποδείχθηκε πολύ ενδιαφέρουσα με μεγαλύτερη δυναμική παλαιώσης.

Τη Μύκονο τη γνωρίζουν όλοι λίγοι όμως τη γνωρίζουν για τα κρασιά της. Παρόλο που το νησί έχει την πιο ακριβή γη σε όλη την Ελλάδα, υπάρχουν κάποιοι ρομαντικοί που με καθαρή αγάπη και μεράκι προσπαθούν να αναδείξουν τις οινικές δυνατότητες του νησιού. Οι ποικιλίες που συναντάμε είναι χαρακτηριστικές των κυκλαδικών νησιών: Ασύρτικο, Αϊδάνι, Αθήρι, Μονεμβασιά, για τις λευκές και Μανδηλαριά για τις ερυθρές. Από τα υπόλοιπα νησιά των Κυκλάδων σοβαρή προσπάθεια γίνεται από παραγωγούς που προσπαθούν να διατηρήσουν τον αμπελώνα της Τήνου με ποικιλίες όπως το Ποταμίσιο, το Κουμάρι και κάποιες νέες προσπάθειες που γίνονται με το Μαυροτράγανο της Σαντορίνης αλλά και τη Μαλαγουζιά.

Στη Σύρο, τη Νάξο, την Άνδρο και τη Σίφνο μεμονωμένοι παραγωγοί με τα λίγα μέσα που διαθέτουν προσπαθούν να διασώσουν την τοπική παράδοση της αμπελοκαλλιέργειας, της οινοποίησης αλλά και της απόσταξης για την παραγωγή τσίπουρων που αποτελούσε ανέκαθεν μέρος της διατροφικής συνήθειας. ([www.incrediblegreece.gr](http://www.incrediblegreece.gr) [www.santorini.gr](http://www.santorini.gr) [www.eliasmamalakis.gr](http://www.eliasmamalakis.gr))

(ΠΟΠ "Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης")

(ΟΠΑΠ "Ονομασίας Προελεύσεως Ανωτέρας Ποιότητας")

(ΠΓΕ - "Προστατευόμενης Γεωγραφικής Ένδειξης")

## **ΒΟΤΑΝΑ**

Τα αυτοφυή βότανα των νησιών του Νοτίου Αιγαίου ήταν τα «φάρμακα» του κόσμου για αιώνες. Ήταν και είναι όμως αυτά που δίνουν τον χαρακτήρα στη νησιώτικη κουζίνα, η οποία μοσχοβολάει ρίγανη, θυμάρι, μάραθο, θρούμπι, μαντζουράνα, δυόσμο και άλλα πολλά. Όλα αυτά χρησιμοποιούνται, είτε ξερά, είτε φρέσκα, σε κάθε είδος φαγητού. Κάποια αρωματικά φυτά έχουν συγκεκριμένη θέση στην τοπική μαγειρική. Ο σχίνος, για παράδειγμα, χρησιμοποιείται κυρίως στην αρτοποιία. Το συναντάμε σε ψωμιά και παξιμάδια της Κιμώλου.

Ένα άλλο αρχαίο μπαχαρικό είναι το σαφράν, ο κρόκος ή ζαφορά, αυτοφυές στην Ανάφη και τη Σαντορίνη. Συλλέγεται από το ιώδες άνθος του κρόκου το Νοέμβριο και χρησιμοποιείται κυρίως στην αρτοποιία και τη ζαχαροπλαστική. Μια πολύ γνωστή νησιώτικη σπεσιαλιτέ είναι το τυρόψωμο της Ανάφης με άρωμα σαφράν. ([www.greeka.gr](http://www.greeka.gr))

## 5.4 ΤΟΠΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

### Αμοργός

Η Αμοργιανή κουζίνα θα ενθουσιάσει και τον πιο απαιτητικό επισκέπτη, περιλαμβάνοντας, εκτός από το περίφημο πατατάτο (κατσικάκι μαγειρεμένο με τομάτα και μυρωδικά), το ξυδάτο (που μοιάζει με τον πατσά), το κοφτό (αρνί γεμιστό με ρύζι και μυρωδικά), τα γιαπράκια (λαχανοντολμάδες), καλόγηρους (μελιτζάνες με κρέας και τυρί) και ολόφρεσκα ψάρια, με τη συνοδεία του εξαιρετικού λευκού ή μαύρου ντόπιου κρασιού. Στις γιορτές σερβίρονται το παραδοσιακό παστέλι πάνω σε φύλλα λεμονιάς, καθώς και ξεροτήγανα (δίπλες). [www.mdiet.gr](http://www.mdiet.gr)

### Ανάφη

Οι κάτοικοι της Ανάφης διακρίνονται για την ευγένεια και τη φιλοξενία τους και η τοπική κουζίνα περιλαμβάνει ντόπιο γεμιστό κατσικάκι ψημένο στον παραδοσιακό φούρνο με ξύλα, φρέσκο ψάρι, αστακομακαρονάδα, ρεβιθοκεφτέδες, γεμιστά, σουπιές με μάραθο και κοφτό μακαρονάκι και, σίγουρα, το ντόπιο πεντανόστιμο σκληρό τυρί και το θαυμάσιο θυμαρίσιο μέλι. Τα Χριστούγεννα οι νοικοκυρές φτιάχνουν το πατροπαράδοτο κουφέτο (από μέλι και αμύγδαλο), την Πρωτοχρονιά ζυμώνουν ψωμί ζαφοριστό (με κρόκο) Ψήνεται στο παραδοσιακό φουρνί (ξυλόφουρνος) και παίρνει ένα έντονο κίτρινο χρώμα και έχει την ιδιαίτερη γεύση της ζαφοράς και το Πάσχα σερβίρουν τα μελιτερά, (πίτες ατομικές από μυζήθρα, μαστίχα, φύλο κουρού) πάντα με τη συνοδεία της ντόπιας εξαιρετικής τσικουδιάς.

Ιδιαίτερη λαμπρότητα έχει στην Ανάφη το τραπέζι του γάμου και καλεσμένοι είναι όλοι οι κάτοικοι του νησιού. Το κύριο έδεσμα είναι κατσικάκι κοκκινιστό με πατάτες ή μακαρόνια, και κερνούν σησαμόμελο (καβουρδισμένο σουσάμι και μέλι ) το δίνουν στους γάμους μαζί με το κουφέτο. Σησαμόμελο για να δυναμώσουν οι νεόνυμφοι και κουφέτο αποτελεί μια ξεχωριστή γευστική πολυτέλεια. [www.gastronomyclub.gr](http://www.gastronomyclub.gr)

### Άνδρος

Εκτός από τη χορταστική φουρτάλια (ομελέτα φτιαγμένη με αυγά, γάλα, δυόσμο τυρί λούζα, πατάτες), η εξαιρετική Ανδριώτικη κουζίνα περιλαμβάνει τα τυριά-σπεσιαλιτέ της Άνδρου πετρωτή, βολάκι και μαλαχτό, τα πεντανόστιμα καπνιστά λουκάνικα και το περίφημο συνετιανό κρασί. Τα άλλα παραδοσιακά πιάτα είναι οι χορτοκεφτέδες, τα κολοκυθόπουλα (κολοκυθοανθοί), τα καλτσούνια (φτιαγμένα από καρύδια, αμύγδαλα, γαλέτα, ανθόνερο, ζάχαρη άχνη γαρίφαλο, μοσχοκάρυδο) και ο λαμπριάτης (πασχαλινό φαγητό με παραλλαγές στο Κόρθι και στην Πίσω Μεριά). Από τις πίτες, τυπική Ανδριώτικη συνταγή είναι η πορτοκαλόπιττα, που φτιάχνεται την Πρωτοχρονιά.

Μια ξεχωριστή γευστική απόλαυση προσφέρουν τα αμυγδαλωτά και τα καλτσούνια, τα ντόπια γλυκά του κουταλιού και το θαυμάσιο μέλι του Αγίου Πέτρου. Αν βρεθείτε σε ανδριώτικο γάμο ή βαφτίσια δοκιμάστε την παραδοσιακή σουμάδα, ενώ το Πάσχα θα απολαύσετε τον λαμπριάτη, αρνί γεμιστό με τυρί, αυγά, χόρτα, άνηθο και δυόσμο που ψήνεται σε παραδοσιακό φούρνο.

[www.gourmed.gr](http://www.gourmed.gr)

## **Αντίπαρος**

Το παραδοσιακό πιάτο για τους κατοίκους της Αντίπαρου είναι ο Κόκορας Πατίδο. Πρόκειται για κοκκινιστό κόκορα με γέμιση από τσιγαρισμένα εντόσθια, ψίχα τυριού και κεφαλοτύρι. Άλλες γεύσεις είναι το αγριοκούνελο στιφάδο και τα ραβιόλια, τηγανητά πιττάκια με μυζήθρα και μέλι. Οι ψαροταβέρνες του νησιού εγγυώνται φρέσκα ψάρια και θαλασσινά, μαγειρεμένα με μπόλικο μεράκι.

## **Δονούσα**

Η Δονούσα έχει πολλές τοπικές συνταγές οι οποίες αναδεικνύουν περήφανα πολλά τοπικά προϊόντα του νησιού. Κάποια πιάτα από την παραδοσιακή κουζίνα της Δονούσας είναι:

Το πατατάτο (κρέας κοκκινιστό με πατάτες)

Ο καβουρμάς (κομμάτια χοιρινού βρασμένα και ανακατεμένα μαζί με το ζωμό τους, λίπος και καρυκεύματα)

Τα γιαπράκια (λαχανοντολμάδες)

Το γεμιστό κατσίκι με ρύζι

Σούβλη (κρέμα από σταρένιο αλεύρι, λάδι, νερό, αλάτι και ζάχαρη. Παλαιότερα το έδιναν σε μωρά γιατί είχε μεγάλη θρεπτική αξία)

Οι Χορτόπιτες (μέσα βάζουν σέσκουλα, μάραθο και κρεμμύδι και μετά τις τηγανίζουν)

Τα αρανιστά (ένα είδος τραχανά),

Τα κλωστά (τα σπιτικά ντόπια μακαρόνια) και

Τα πιταρίδια (οι μακριές χυλοπίτες που μαγειρεύονται με γάλα)

Τα ξεροτήγανα(δίπλες) για επιδόρπιο

[www.eliasmamalakis.gr](http://www.eliasmamalakis.gr) [www.cyclades-tour.gr](http://www.cyclades-tour.gr)

## **Φολέγανδρος**

Τοπική σπεσιαλιτέ της Φολεγάνδρου είναι το κοκκινιστό κρέας (κατσίκι, κουνέλι ή κόκορας) με τα ντόπια μακαρόνια ματσάτα. Άλλα αγαπημένα πιάτα είναι τα ταραχτά (μακαρόνια με μυζήθρα), τα ρεβίθια φούρνου, η μαγειρευτή κάπαρη, οι καράβολοι (σαλιγκάρια) γιαχνί και οι θαυμάσιες φολεγανδρίτικες πίτες: η κολοκυθένια, η κρεμμυδένια, η καρπουζένια (γλυκιά πίτα με καρπούζι, μέλι και σουσάμι). Στη Φολέγανδρο, οι γάμοι και τα βαφτίσια συνοδεύονται πάντοτε από το ντόπιο παστέλι, τα Χριστούγεννα οι νοικοκυρές τηγανίζουν μακαρόνες (είδος μελομακάρονου) και το Πάσχα φτιάχνουν τις γευστικότερες μελόπιτες, ζυμωμένες με φρέσκια μυζήθρα και εκλεκτό θυμαρίσιο μέλι. [www.incrediblegreece.gr](http://www.incrediblegreece.gr)

## **Ιός**

Η κουζίνα της Ίου είναι η παραδοσιακή Κυκλαδίτικη, η οποία δίνει μεγάλη βάση στο ελαιόλαδο, τα όσπρια, τα ψάρια, τα δημητριακά και τα λαχανικά. Ως χαρακτηριστικότερα εδέσματα θα μπορούσαμε να θεωρήσουμε τους ρεβυθοκεφτέδες, τα τσιμέτια (είδος ντολμά όπου αντί για κληματόφυλλο χρησιμοποιείται κολοκυθανθός) και οι λιαστές μαρίδες, οι οποίες ξεραίνονται στον ήλιο και κατόπιν ψήνονται στα κάρβουνα

Η Ίος διαθέτει μεγάλη ποικιλία παραδοσιακών γλυκών. Αυτά είναι: το παραδοσιακό παστέλι (από νιώτικο θυμαρίσιο μέλι και σουσάμι), τα αυγοκαλάμαρα ή ξεροτήγανα (οι γνωστές δίπλες), τα καλσούνια (τηγανιτές μπουκιές από φύλλο, γεμιστές με μίγμα από γλυκιά μυζήθρα, αυγά και ζάχαρη), οι μυζηθρόπιτες ή μελιτίνα (πιτάκια με γέμιση από γλυκιά μυζήθρα, αυγά και ζάχαρη και αρωματισμένες με μαστίχα), τα αμυγδαλωτά (από τριμμένη αμυγδαλόψιχα, αυγά και ζάχαρη, αρωματισμένα με ανθόνερο) και τα παστωτά σύκα (ξερά σύκα δεμένα με σουσάμι)

[www.gourmed.gr](http://www.gourmed.gr)

## **Ηρακλεία**

Το πιο γνωστό τοπικό πιάτο είναι η ντόπια φάβα καλλιεργημένη από αγρότες του νησιού, και βέβαια φρέσκα ψάρια και νόστιμο ντόπιο κρέας. Το Πάσχα, η γευστική παράδοση της Ηράκλειας επιβάλλει αρνί ή κατσίκι σε ξυλόφουρνο γεμιστό με ρύζι και συκωταριά και σταφίδες ενώ στις γιορτές σερβίρονται μελετίνα (γλυκά τυροπιτάκια), ξεροτήγανα (δίπλες) και το απαραίτητο παστέλι. [www.cyclades-tour.gr](http://www.cyclades-tour.gr)

## **Κέα (Τζιά)**

Σπεσιαλιτέ της Τζιας είναι ο πεντανόστιμος πασπαλάς (κομματάκια χοιρινού μαγειρεμένα με τομάτα και αυγά), τα τσίγαρα (χοιρινό με λίπος) και η λόζα (χοιρινό παστό). Στην Κέα θα βρείτε πολλά μέρη για να απολαύσετε φρέσκο ψάρι και τη διάσημη αστακομακαρονάδα της. Τα ντόπια λουκάνικα έχουν επίσης τη θέση τους στο τζιώτικο τραπέζι, όπως και η ψητή ρέγκα συνοδευόμενη από δροσερή ρετσίνα, ενώ γευστική παράλειψη θα ήταν να μη δοκιμάσετε κόκορα κρασάτο, σε συνδυασμό με το ντόπιο κόκκινο κρασί μαυρούδι. Για επιδόρπιο μεζεζέδες, γλυκό κυδώνι και νερόμελη, είδος κρέμας με μέλι και νερό. [www.gastronomyclub.gr](http://www.gastronomyclub.gr)

## **Κίμωλος**

Η κουζίνα της Κιμώλου αποτελεί πρόκληση για τους επισκέπτες. Οι διάφορες νησιώτικες νοστιμιές παρασκευάζονται με μοναδικό τρόπο στο νησί από αγνά υλικά. Το πατροπαράδοτο τραπέζι της Κιμώλου περιλαμβάνει την κολοκυθένια, (είδος κολοκυθόπιτας) την πεντανόστιμη λαδένια (ζυμάρι ψωμιού στο ταψί, με μπόλικο λάδι κι από πάνω τούτα και κρεμμύδι), αυγά με πατάτες και κρεμμύδια, κιμωλιάτικο μανούρι και «ξινό» τυρί, ενώ ιδιαίτερες γευστικές εμπειρίες προσφέρουν οι πεταλίδες πιλάφι και τα μπαρμπούνια με κάπαρη. Τα παξιμάδια ζυμωμένα με σχινόκοκκο, ο πελτές και το ντόπιο μέλι είναι εξαιρετικά. Η χωριάτικη σαλάτα με το ξινό (μαλακό φρέσκο τυρί με ξινή γεύση) και την τοπική κάπαρη είναι μια αποκάλυψη. [www.cyclades-tour.gr](http://www.cyclades-tour.gr)

## **Σύρος**

Η Σύρος επιφυλάσσει πολλές γευστικές εκπλήξεις για τον επισκέπτη της: χταπόδι ξιδάτο με λιαστή ντομάτα, ψάρι με ξερή κάπαρη, αθερίνα με κρεμμύδια τηγανιτά, μαραθόπιτα, στραπατσάδα, Κουνουπιδοκεφτέδες Ρεγγοσαλάτα Σκορδομακάρονα (μακαρόνια, σκόρδο ντομάτα φρέσκια) και θαυμάσια τυροκομικά προϊόντα, με κορυφαίο το «Σαν Μιχάλη», τυρί που παράγεται αποκλειστικά στη Σύρο, μαζί με τα πετρωτά στραγγιστά τυράκια. Στο νησί καλλιεργούνται μερικές σπάνιες ποικιλίες αμπελιού: οι λευκές αυγουσιτιάτης, κατσανό και οι ερυθρές αρμελετούσα, πρόνικο, ρωμέικο.

## **Σχοινούσα**

Δημοφιλή πιάτα της τοπικής κουζίνας είναι το χταπόδι γιουβέτσι, τα ολόφρεσκα ψαρικά και το πασίγνωστο πατατάτο (κρέας στην κατσαρόλα με πατάτες και μυρωδικά), τυροπιτάκια με μυζήθρα, σαλιγκάρια μαγειρεμένα με τον παραδοσιακό σπιτικό τρόπο, δίπλες και κοπανιστή ενώ για επιδόρπιο επιλέξτε τα παραδοσιακά μελιτίνια.

Το Πάσχα ψήνουν στον ξυλόφουρνο αρνί γεμιστό με ρύζι και μυρωδικά, και σερβίρουν μελιτίνια (τυροπιτάκια με μυζήθρα, αυγό και ζάχαρη), ενώ στους γάμους και στις γιορτές το παστέλι, τα ξεροτήγανα και το ρακόμελο έχουν την πρώτη θέση. [www.gourmed.gr](http://www.gourmed.gr) [www.eliasmamalakis.gr](http://www.eliasmamalakis.gr)

## **Σίκινος**

Σπεσιαλιτέ του νησιού είναι το αρνί ή κουνέλι στο φούρνο γεμιστό με πατάτες, συνοδευόμενο πάντα από σαλάτα με ντόπια κάπαρη και κρασί - το εξαιρετικό κρασί που κατά την αρχαιότητα είχε δώσει στο νησί την ονομασία «Οινόη». Στα διαλεχτά προϊόντα της Σικίνου περιλαμβάνονται τα άφθονα ολόφρεσκα ψάρια και τα τυροκομικά. Στις γιορτές οι νοικοκυρές φτιάχνουν μελόπιτες και σε γάμους και βαφτίσια το απαραίτητο παστέλι, όλα φτιαγμένα με το θαυμάσιο θυμαρίσιο μέλι του νησιού.

## **Σίφνος**

Διαθέτει μια πλούσια και γευστικότερη κουζίνα, με εδέσματα όπως ρεβιθοκεφτέδες, αμπελοφάσουλα με σκορδαλιά, καπαροσαλάτα, ξινομυζήθρα. Η κυριακάτικη ρεβιθάδα στη σκεπασταριά είναι παλιά συνήθεια για τη σιφνέικη οικογένεια. Και κάθε Μεγάλο Σάββατο -που η Σίφνος βρίσκεται στις ομορφιές της- ετοιμάζεται το επίσημο αναστάσιμο φαγητό: το «μαστέλο», αρνί ψημένο στο φούρνο πάνω σε κληματόβεργες με ντόπιο κόκκινο κρασί και άνηθο. Από το εορταστικό τραπέζι δεν λείπει η καταπληκτική μελόπιτα (από μέλι και μυζήθρα) και τα θαυμάσια σιφνέικα μπουρέκια με αμύγδαλα, μέλι και σουσάμι. [www.gastronomyclub.gr](http://www.gastronomyclub.gr) [www.cyclades24.gr](http://www.cyclades24.gr)

## **Σέριφος**

Αγαπημένα πιάτα στο νησί είναι η ρεβιθάδα οι μαραθοτηγανίτες (μαραθο, κρεμμύδι, νερό, αλεύρι) και το λιαστό χταπόδι. Κλασικές συνταγές της Σεριφου είναι το Χοιρινό με αμπελοφάσουλα (χοιρινό, αμπελοφάσουλα, πατάτες, κρασί), κουκιά γιαχνί και παστέλι σε λεμονόφυλλα. [www.cyclades-tour.gr](http://www.cyclades-tour.gr)



## **Κύθνος**

Στις τοπικές συνταγές πολύ δημοφιλείς είναι το σαβόρο (ψάρια μαριναρισμένα), η τυροκροκέτα σφουγγάτα, η θερμιώτικη τυρόπιτα πιταρό, τα σύγκλινα (χοιρινό παστό) και τα «κολόνια» (πίτες με ρύζι και σπανάκι).

## **Μήλος**

Η εκλεκτή κουζίνα της Μήλου περιλαμβάνει πεντανόστιμα λαζάνια με σκορδαλιά, πιταράκια (τηγανιτά τυροπιτάκια με γέμιση από ξεροτύρι, δυόσμο, κρεμμύδι) Το μέλι της Μήλου, ο πελτές και τα γλυκά του κουταλιού της είναι εξαιρετικά. Τις γλυκές γεύσεις της Μήλου συμπληρώνουν τα σιροπιαστά σπανακοπιτάκια ή φλαούνες με σταφίδα και το θαυμάσιο κουφέτο, γλυκό του γάμου που φτιάχνεται από ψίχα γλυκού κολοκυθιού με ζάχαρη, μέλι και αμύγδαλα. [www.cyclades-tour.gr](http://www.cyclades-tour.gr)  
[www.gourmaed.gr](http://www.gourmaed.gr)

## **Μύκονος**

Η μυκονιάτικη κουζίνα ποικίλει ανάλογα με τις εποχές και τις περιστάσεις. Ένα από τα εκλεκτά φαγητά που παρασκευάζονται και σήμερα στη Μύκονο είναι οι κρεμμυδόπιτες. Πρόκειται για πίτες που περιέχουν τροβολιά, φρέσκα κρεμμυδάκια, αβγά και άνηθο, ενώ μερικές φορές έχουν και χοιρινό λαρδί. Είναι πίτες που συνοδεύουν πολλά γιορτινά γεύματα και συνηθίζονται πολύ από τα Χριστούγεννα μέχρι τις αποκριές, όταν υπάρχουν και γαλακτοκομικά προϊόντα στα σπίτια, που εκτρέφουν οικόσιτα ζώα. Την ίδια περίοδο παρασκευάζονται μελόπιτες από τροβολιά και μέλι πάνω στο ψημένο φύλλο. Χορτόπιτα Πικάντικη Μυκόνου (μυρώνεια καυκαλίθρες, σπανάκι, κοπανιστή και σύγκλινο Μυκόνου, τραχανάς γλυκός )

Η κουζίνα της Μυκόνου περιλαμβάνει το χοιρινό σε όλες τις εκδοχές (με λάχανο ή χόρτα, καπνιστό, λουκάνικα) και θαυμάσιες συνταγές με ψάρια και θαλασσινά: κολιούς με κάπαρη, αχινούς σε λαδόξιδο, πίνες, μύδια. Πασίγνωστη είναι η «κοπανιστή» της Μυκόνου, ενώ πολύ εύγευστα πιάτα είναι οι μαραθοκεφτέδες, τα σκορδομακάρωνα, τα σπαράγγια με αυγά και οι πράσινες τηγανιτές ντομάτες. Ανάμεσα στα γλυκίσματα του νησιού φημίζονται η μελόπιτα, το παστέλι και τα αμυγδαλωτά. Στα μυκονιάτικα σπίτια συνηθίζουν να παρασκευάζουν δροσιστική σουμάδα, με βάση το αμύγδαλο. [www.gastronomyclub.gr](http://www.gastronomyclub.gr)

## **Νάξος**

Αγαπημένα πιάτα στη Νάξο είναι το παστίτσιο με κολοκύθα, οι πατάτες πενταράτες (τηγανισμένες πατάτες με γραβιέρα Νάξου, κρεμμύδια) το ρόστο (κοκκινιστό κρέας), η ομελέτα με κάρφα (ντόπια χόρτα) η κακαβιά, σμιγδαλένιος χαλβάς. Ονομαστές σπελιατέ του νησιού, η γιαχνάδα με καλοκαιρινά λαχανικά, οι σεφουκλωτές (πίτες με ποικιλία χόρτων). [www.eliasmamalakis.gr](http://www.eliasmamalakis.gr)

## **Πάρος**

Η Παριανή Κουζίνα βασίστηκε στα προϊόντα της γης και της θάλασσας. Είναι πλούσια σε ψαρικά και σούπες ενώ ακολουθούν οι πίτες και τα κρεατικά, όλα συνοδευόμενα από μπαχαρικά και ντόπιο λάδι. Από το τραπέζι δεν έλειπε το κρασί. Η έλευση των Μικρασιατών στο νησί μετά το 1922 εμπλούτισε τις διατροφικές συνήθειες κυρίως στον τομέα των γλυκών.

Γνωστά παραδοσιακά πιάτα είναι η γούνα (λιαστό αλμυρό ψάρι) σουγλί (ψάρι λιαστό τηγανητό), αχινოსαλάτα, χταπόδι στα κάρβουνα, χταπόδι με μακαρόνια, ψάρια γεμιστά στο φούρνο, κακαβιά, λαδόσουπα, ρεβίθια στο φούρνο, караβόλοι φρικασέ ή σκορδαλιά (σαλιγκάρια), κολιτσανοκεφτέδες (με βάση τα φύκια της θάλασσας) κοκορόζουμο, ντιάντα (συκωταριά κοκκινιστή) αμανιτοκεφτέδες (κεφτεδάκια με μανιτάρια) χταποδοκεφτέδες,

Χορτοφουσκωτές (πίτα με φασολάκια), ρεγγοσαλάτα, κολόπια (πίτα με σπανάκι ή κολοκύθι) ρεβυθοκεφτέδες, ρεβυθόσουπα.

Επίσης η Πάρος έχει αρκετά γλυκίσματα όπως αμυγδαλωτά, τα σαμωτά σύκα (σύκα ξερά με σουσάμι και κανέλα) πετιμεζόπιτα, σκαλτσούνια, ραφιόλια (μικρά τηγανητά μυζηθοπιτάκια), σούμα το οποίο είναι το τοπικό τσίπουρο. [www.cyclades-tour.gr](http://www.cyclades-tour.gr) [www.syntagoulis.gr](http://www.syntagoulis.gr)

### **Σαντορίνη**

Πολλές και οι τοπικές συνταγές από την πανέμορφη Σαντορίνη με τις πιο γνωστές να είναι η αιματιά (παχύ έντερο γεμιστό με συκώτι και ρύζι), αθερινόπιτα, απόχτι (παστό χοιρινό Σαντορίνης μοιάζει με την λουζα απλώς δεν καπνίζετε), κοπανιά (γλυκό από κριθαροκούλουρο, σταφίδες, σουσάμι), κουνέλι τυραύγουλο (κουνέλι με μυρωδικά στην κατσαρόλα και τριμμένο κεφαλοτύρι), κουφέτο (γλυκό κουταλιού από γλυκοκολοκύθα), μελιτίνια (γλυκό σαν ταρτάκια με γέμιση από λευκό μαλακό τυρί αρωματισμένο με μαστίχα, κανέλα), μπακαλιάρος μπραντάδα (μπακαλιάρος σκορδαλιά και σάλτσα ντομάτας), ντοματοκεφτέδες (το σήμα κατατεθέν της Σαντορίνης), πουλάκια (κολοκυθανθοί γεμιστοί), Σαντορινιά μελιτζάνα (σως από κατάλευκη γλυκιά μελιτζάνα), σκορδομακαρούνα (χοντρά μακαρόνια με τσιγαρισμένο σκόρδο), σφουγγάτο με κολοκυθάκι (τηγανιτά κολοκυθάκια και σαντορινιές ντομάτες με αυγά και αλατοπίπερο) την τιμητική της φυσικά στην κουζίνα έχει η φάβα (ΠΟΠ) μαγειρεύετε με διάφορους τρόπους και υλικά όπως με κάππαρη γιαχνί ή φάβα με χοίρο τσιγαριστό. Στους γάμους σερβίρουν το πατροπαράδοτο κουφέτο, από αμύγδαλα βρασμένα στο ντόπιο μέλι και αποτελεί μια εκλεκτή γευστική πολυτέλεια.

[www.santorini.gr](http://www.santorini.gr)

### **Κουφονήσια**

Στα Κουφονήσια με τους πολλούς ψαράδες, σπαρταριστά, φρέσκα ψάρια και θαλασσινά οδεύουν από τα δίχτυα απευθείας στη σχάρα ή στην κατσαρόλα, γίνονται πιάτα μερακλίδικα και καλομαγειρεμένα με προορισμό τον πεινασμένο ουρανόσκο. Το κοκκινιστό πατατάτο με κρέας και πατάτες είναι ιδιαίτερα δημοφιλές σε γιορτές και πανηγύρια και το εξαιρετικό ντόπιο μέλι «ποτίζει» τραγανιστά ξεροτήγανα και γευστικά παστέλια που αναπαύονται σε μυρωδάτα φύλλα λεμονιάς.

[www.cyclades-tour.gr](http://www.cyclades-tour.gr)

### **Τήνος**

Στα παραδοσιακά ταβερνάκια του νησιού σερβίρεται φρέσκο ψάρι και τοπικά παραδοσιακά προϊόντα όπως, λιαστές τομάτες, τοπικό τυράκι, λούζα, λουκάνικο, φρουτάλια, οι πιο γνωστές συνταγές του νησιού είναι οι μπομπότα (πατατόπιτα φτιαγμένη από πατάτες, αυγά, πικάντικο τυρί), σεσκοθλοπιτάκια (τηγανητά πιττάκια από σέσκουλα, ρύζι, σταφίδες, μέλι ή πετιμέζι), μαραθοτηγανίτες, αγκινάρες ομελέτα, λούζα (παστό χοιρινό με μαραθόσπορο). Το Πάσχα οι νοικοκυρές φτιάχνουν «λυχνάρια» (γλυκά τυροπιτάκια με φρέσκια μυζήθρα και κανέλα,

πορτοκάλι ή βανίλια) και τα Χριστούγεννα σερβίρουν τα «φοινίκια», τύπο μελομακάρονου με ντόπιο θυμαρίσιο μέλι. Σημαντικό μέρος του διαιτολογίου καλύπτεται από τα ψάρια διαφόρων ειδών , που ψαρεύονται με διάφορους τρόπους. Οι χοχλιοί (σαλιγκάρια), οι αμανίτες (μανιτάρια), τα χόρτα, αυτοφυή και καλλιεργημένα αποτελούν συμπλήρωμα του διαιτολογίου που παλιότερα εξαρτιόνταν άμεσα από την τοπική παραγωγή. [www.gastronomyclub.gr](http://www.gastronomyclub.gr)

### **Θηρασιά**

Η Θηρασιά όπως τα υπόλοιπα νησιά των Κυκλάδων έχει της δικές της τοπικές συνταγές όπως την καπαροκουμπα η οποία αποτελείται από κάππαρη, λιαστές ντομάτες καθώς και φρέσκες τριμμένες, κρεμμύδι και κρασί ασύρτικο Σαντορίνης, άλλη μια τοπική λιχουδιά είναι το συκαμόγλυκο (Γλυκό κουταλιού με μαύρα μούρα). [www.visitgreece.gr](http://www.visitgreece.gr)

↓

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ**

### **ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

## **6.1 Μεσογειακή Διατροφή**

**Μεσογειακή διατροφή** είναι όρος που επινοήθηκε από τον φυσιολόγο Άνσελ Κις για να περιγράψει το μοντέλο διατροφής, το οποίο ακολουθούσαν οι λαοί των μεσογειακών χωρών Στη Διεθνή Διάσκεψη για τις Μεσογειακές Διατροφές το 1993 αποφασίστηκε τι θα θεωρείται υγιεινή, παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή και το 1995 μια ομάδα επιστημόνων του **Πανεπιστημίου Χάρβαρντ** δημιούργησε την "Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής

### **Πολιτιστική Κληρονομιά**

Το 2010, η **UNESCO** συμπεριέλαβε την Μεσογειακή Διατροφή στον Κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας, ύστερα από αίτημα που υπέβαλαν από κοινού οι χώρες Ελλάδα, Ισπανία, Ιταλία και Μαρόκο. Η γνώση, η πρακτική και οι παραδόσεις που συνοδεύουν τη μεσογειακή διατροφή, οι πρώτες ύλες που χρησιμοποιούνται, αλλά και οι κοινωνικές σχέσεις γύρω από το τραπέζι, τις οποίες αυτή ευνοεί, έπεισαν τους κριτές ότι της αξίζει μια θέση στον κατάλογο με την Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά της Ανθρωπότητας. Ο κατάλογος άνοιξε το 2003, οπότε επικυρώθηκε από 132 κράτη σχετική σύμβαση, προκειμένου να αναδείξει και να συμβάλει στη διατήρηση στοιχείων που δεν είναι μετρήσιμα και αφορούν κατά κύριο λόγο προφορικές παραδόσεις, μορφές τέχνης, κοινωνικές πρακτικές και γενικότερα έθιμα. ([www.unesco.org](http://www.unesco.org))

### **Σχετικά με το EUFIC**

Το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Πληροφόρησης για τα Τρόφιμα (EUFIC- The European Food Information Council) είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός που παρέχει πληροφορίες βασισμένες σε επιστημονικά δεδομένα σχετικά με την ασφάλεια & την ποιότητα τροφίμων και την υγεία & τη διατροφή στα μέσα ενημέρωσης, τους επαγγελματίες υγείας και διατροφής, τους εκπαιδευτικούς και τους διαμορφωτές της κοινής γνώμης, με τρόπο τέτοιο ώστε να μπορούν να καταλάβουν οι καταναλωτές.

## 6.2 Μεσογειακή Δίαιτα

Ο όρος «μεσογειακή δίαιτα» βασίζεται στις διατροφικές συνήθειες και παραδόσεις της Κρήτης και της Νοτίου Ιταλίας την περίοδο του 1960 και αποδίδεται σχηματικά με τη μορφή πυραμίδας για να χαρακτηρίσει έτσι την απαιτούμενη ποσότητα σε μηνιαία , εβδομαδιαία και καθημερινή βάση των ειδών διατροφής.

Με βάση την πυραμίδα αυτή που αποτελεί πρότυπο για όλες τις χώρες του κόσμου στα διατροφικά προγράμματα που καταρτίζονται θα πρέπει να καταναλώνουμε :

- Λίγες φορές το μήνα ( ή λίγο συχνότερα σε μικρές ποσότητες ) κόκκινο κρέας.
- Λίγες φορές την εβδομάδα με ιεραρχική σειρά : ψάρια , πουλερικά , αβγά και γλυκίσματα .
- Καθημερινώς , πάλι με ιεραρχική σειρά :
  - α) Φρούτα - φασόλια , άλλα όσπρια και ξηρούς καρπούς , λαχανικά
  - β) Ψωμί , ζυμαρικά , ρύζι , πλιγούρι , άλλα δημητριακά και πατάτες
  - γ) Ελαιόλαδο και ελιές .
  - δ) Τυρί και γιαούρτι .

Η μεσογειακή δίαιτα συμβαδίζει με συστηματική σωματική άσκηση ενώ προβλέπει και την κατανάλωση κρασιού με μέτρο. Η περιγραφή της πρότυπης παραδοσιακής μεσογειακής δίαιτας με βάση τις συνήθειες της Κρήτης και της Νοτίου Ιταλίας ως η ιδανικότερη σύγχρονη διατροφή προέκυψε από την αξιολόγηση τριών παραγόντων :

1) Την αποδοχή ότι η νοσηρότητα από χρόνια νοσήματα σε αυτούς τους πληθυσμούς κατά την συγκεκριμένη χρονική περίοδο ήταν χαμηλότερες στον κόσμο και το προσδόκιμο επιβίωσης για τους ενήλικες των πληθυσμών αυτών ήταν από τα

υψηλότερα ( παρά το γεγονός ότι η παροχή ιατρικών υπηρεσιών δεν ήταν ικανοποιητική εκείνη την περίοδο ) .

2) Τη διαθεσιμότητα δεδομένων που πιστοποιούν το χαρακτήρα των διατροφικών συνηθειών στις περιοχές αυτές στη συγκεκριμένη χρονική περίοδο .

3) Την ταύτιση των διατροφικών προτύπων που αποκαλύπτονται από τα στοιχεία αυτά και της σύγχρονης αντίληψης για την άριστη διατροφή , όπως προκύπτει από επιδημιολογικές και κλινικές μελέτες που πραγματοποιούνται ανά τον κόσμο .

Παραλλαγές αυτής της πρότυπης μεσογειακής δίαιτας υπάρχουν παραδοσιακά σε πολλές περιοχές της Ελλάδας , της Ισπανίας , της Πορτογαλίας , της Νότιας Γαλλίας , της Βόρειας Αφρικής , της Τουρκίας κτλ. Η γεωγραφική κατανομή αυτής της δίαιτας συνδέεται στενά με τις περιοχές της Μεσογείου όπου παραδοσιακά καλλιεργείται η ελιά. [www.mdiet.gr](http://www.mdiet.gr)

## **6.2.1 Βασικά στοιχεία που χαρακτηρίζουν τη μεσογειακή διαίτα :**

### **Κρασί**

Ακολουθώντας τη μεσογειακή παράδοση το κρασί μπορεί να το απολαμβάνει κανείς με μέτρο ( 1-2 ποτήρια την ημέρα για γυναίκες και άνδρες ) , κυρίως κατά τα γεύματα . Θα πρέπει να θεωρείται προαιρετικό και να αποφεύγεται όταν η κατανάλωσή του θα μπορούσε να θέσει σε κίνδυνο το άτομο ή άλλους . Η λογική κατανάλωση κρασιού φαίνεται να μειώνει τον κίνδυνο των καρδιαγγειακών νοσημάτων και να ελαττώνει τη γενική θνησιμότητα . Με βάση τα δεδομένα σύγχρονων εκτεταμένων επιδημιολογικών μελετών φαίνεται απίθανο το ότι η μεσογειακή διαίτα θα ήταν το ίδιο προστατευτική κατά των χρόνιων νοσημάτων αν η μέτρια κατανάλωση κρασιού δεν αποτελούσε τμήμα της διαίτας αυτής . [www.santorini.gr](http://www.santorini.gr)

### **Λίπη και Έλαια**

α) Είδος λίπους : Το ελαιόλαδο είναι το παραδοσιακό λάδι της περιοχής και αντικαθιστά όλα τα άλλα λίπη και έλαια στη διατροφή της Ελλάδας , της Νότιας Ιταλίας και άλλων μεσογειακών περιοχών . Ανάλογα για τους Βορειοαμερικανούς και τους άλλους που επιθυμούν να ακολουθήσουν μια διαίτα μεσογειακού τύπου , το ελαιόλαδο πρέπει να αντικαθιστά και όχι να προστίθεται σε άλλα υπάρχοντα λίπη , ιδιαίτερα κορεσμένα και υδρογονωμένα .

β) Χαρακτηριστικά των λιπαρών οξέων και ποσό ολικού λίπους :

Θα πρέπει να θεωρηθεί ότι η παραδοσιακή ελληνική διαίτα ( με το 40% των θερμίδων προερχόμενο από το λίπος ) είναι ευκολότερα προσεγγίσιμη και ταυτόχρονα συμβατή με πολύ χαμηλή επίπτωση μιας πληθώρας χρόνιων νοσημάτων .

### **Γλυκίσματα**

Αν τα γλυκίσματα έχουν τη θέση τους στο παραδοσιακό μεσογειακό τραπέζι ο χώρος της δημόσιας υγείας οφείλει να δώσει την απαιτούμενη προσοχή στη μεσογειακή παράδοση του να απολαμβάνει κανείς φρέσκα φρούτα ως επιδόρπιο . [www.visitgreece.gr](http://www.visitgreece.gr)

### **Κόκκινα κρέατα- Τρόφιμα Ζωικής Προέλευσης**

Στην Κρήτη του 1960 το κόκκινο κρέας καταναλωνόταν μια φορά κάθε μία ή δύο εβδομάδες . Μια τέτοια χαμηλή συχνότητα κατανάλωσης κρέατος ήταν χαρακτηριστική για το χώρο της Μεσογείου πριν από τριάντα χρόνια .

Παρόλο που τα διαθέσιμα στοιχεία δεν μπορούν να θεωρηθούν καταληκτικά , υπάρχουν ενδείξεις , από ένα σημαντικό αριθμό επιστημονικών μελετών , ότι η υψηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο στεφανιαίας νόσου , καρκίνου του εντέρου και πιθανόν άλλων καρκίνων . Προς το παρόν δεν μπορούμε να υποθέσουμε ότι οι σχέσεις οφείλονται απλά στην υψηλή σε λίπος περιεκτικότητα του κόκκινου κρέατος . Για παράδειγμα η χοληστερόλη περιέχεται σε μεγάλο ποσοστό στο άπαχο μέρος του κρέατος . Επιπλέον , ο σίδηρος που υπάρχει σε μεγάλες

ποσότητες στο κρέας ή οι καρκινογόνες ουσίες που σχηματίζονται κατά το μαγείρεμα του κρέατος μπορεί να συνεισφέρουν στον κίνδυνο καρκινογένεσης . Καθώς τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που περιέχονται στο κόκκινο κρέας παρέχονται και από άλλα τρόφιμα , το κρέας δεν είναι απαραίτητη τροφή . Το χαμηλότερο επίπεδο κατανάλωσης κόκκινου κρέατος στις παραδοσιακές μεσογειακές δίαιτες είναι υγιεινότερο για τους ενήλικες . Το αν εξίσου χαμηλή πρόσληψη κόκκινου κρέατος ενδείκνυται για παιδιά θα πρέπει να μελετηθεί περισσότερο . Άλλα τρόφιμα από ζωικές πηγές - γαλακτοκομικά προϊόντα , ψάρια και πουλερικά - καταναλώνονταν πιο συχνά από το κόκκινο κρέας στο μεγαλύτερο μέρος της Μεσογείου γύρω στο 1960 αλλά συνολικά σε χαμηλότερα επίπεδα παρότι παρατηρείται σήμερα στις Η.Π.Α. ή τη Βόρειο Ευρώπη . Θα μπορούσαμε να πούμε περιγράφοντας την ιδανική μεσογειακή διαίτα ότι τρόφιμα φυτικής προέλευσης θα πρέπει να αποτελούν τον κορμό της διαίτας , ενώ τρόφιμα ζωικής προέλευσης θα πρέπει να αποτελούν την << περιφέρεια >> . Δεν υπάρχει λόγος ν' ανησυχούμε ότι μια τέτοια διαίτα μπορεί να συνεπάγεται ελλιπή πρόσληψη πρωτεϊνών ή άλλων απαραίτητων θρεπτικών συστατικών . [www.aegeancusine.gr](http://www.aegeancusine.gr)

## **Φρέσκα και Επεξεργασμένα Τρόφιμα**

Το 1960 οι δίαιτες στις αγροτικές περιοχές της Ελλάδας , τη Νότιο Ιταλία και αλλού στη Μεσόγειο βασιζόνταν , όποτε ήταν δυνατόν , σε φρέσκα ελάχιστα επεξεργασμένα τρόφιμα , αν και είναι δύσκολο να διευκρινιστεί σε κάθε περίπτωση αν η απουσία επεξεργασίας των τροφίμων θα μπορούσε να ερμηνεύσει την προστατευτική επίδραση των αντιοξειδωτικών και άλλων βιταμινών που προφανώς υπήρχαν σε αυτές τις δίαιτες .

Η Παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή, ύστερα από μελέτες και στη χώρα μας και αλλού, έχει αποδειχτεί η πιο υγιεινή διατροφή. Είναι ξακουστή για τις ευεργετικές της ιδιότητες καθώς προφυλάσσει από εμφράγματα του μυοκαρδίου και από διάφορες μορφές καρκίνου, είναι φτωχή σε θερμίδες, τονώνει τον οργανισμό, βοηθάει την καλή λειτουργία του εντέρου κ.ά.

Ο τρόπος αυτός διατροφής κερδίζει όλο και περισσότερο έδαφος τα τελευταία χρόνια, καθώς πλήθος μελετών δείχνουν ότι οι κάτοικοι Μεσογειακών περιοχών ζουν περισσότερο, ενώ πολύ σπανιότερα σε σχέση με τους Αμερικανούς και τους Βορειοευρωπαίους πάσχουν από καρκίνο εντέρου και στήθους ή καρδιακές παθήσεις.

Το μενού είναι απλό και στηρίζεται στη λιτή διατροφή: χορταρικά, φρούτα, όσπρια, λαχανικά, αγνό τυρί, ζυμωτό μαύρο ψωμί, ωμό ελαιόλαδο, ξηροί καρποί, λίγο σπιτικό κρασί και ψάρια!

Αυτά τα βασικά χαρακτηριστικά της Μεσογειακής διατροφής (η υψηλή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και ακόρεστων λιπαρών), προστατεύουν εκτός των άλλων, και το δέρμα από τα σημάδια του χρόνου, δηλαδή τις ρυτίδες. Και σε συνδυασμό με καθημερινή σωματική άσκηση (π.χ. περπάτημα, χορός, κλπ) το Μεσογειακό διατροφικό μενού αποτελεί συνταγή για μακροζωία, υγεία και ομορφιά.

Η μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται από την χαμηλή κατανάλωση λίπους και συγκεκριμένα κορεσμένων λιπαρών, είναι πλούσια σε βιταμίνες ενώ η κυριότερη μορφή λίπους της είναι το ελαιόλαδο, το οποίο περιέχει βιταμίνη E και μονοακόρεστα λιπαρά οξέα πρόκειται για ουσίες που μειώνουν την LDL χοληστερόλη (ή αλλιώς κακή χοληστερόλη) και διατηρούν σε σωστά επίπεδα την HDL χοληστερόλη (ή αλλιώς καλή χοληστερόλη). Το ελαιόλαδο είναι έως και 5 φορές



ανθεκτικότερο στις υψηλές θερμοκρασίες από τα υπόλοιπα έλαια κι έτσι αντέχει στην θερμική επεξεργασία κατά την διάρκεια του μαγειρέματος.

Η διατροφή αυτή ονομάστηκε έτσι γιατί την χρησιμοποιούν οι μεσογειακές χώρες. Η χώρα μας εκτός από το ότι αποτελεί το λίκνο του πολιτισμού είναι και η γενέτειρα της μεσογειακής διατροφής. Η διατροφή αυτή σύμφωνα με στατιστικές μελέτες, θωρακίζει τον οργανισμό από σοβαρές ασθένειες, όπως καρδιαγγειακά νοσήματα και φαίνεται να έχει αντικαρκινική δράση, όσο αφορά κυρίως στο πεπτικό σύστημα, αλλά και συμβάλλει σημαντικά στην πρόληψη πολλών σοβαρών ασθενειών.

([www.gourmed.gr](http://www.gourmed.gr)) [www.mdiet.gr](http://www.mdiet.gr)

### 6.3 Μεσογειακή Διατροφή Σήμερα

Η σύγχρονη διαιτολογία θεωρεί την μεσογειακή διατροφή τρόπο ζωής, που χαρίζει καλή υγεία, ευεξία και μακροζωία.

Η διατροφή του σύγχρονου ανθρώπου, ειδικά αυτών που ζουν σε μεγαλουπόλεις, ξεφεύγει σιγά σιγά από τα μεσογειακά πρότυπα και χαρακτηρίζεται από κατανάλωση και δυστυχώς πολλές φορές από υπερκατανάλωση, μεγάλων ποσοτήτων τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπη και χαμηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και βιταμίνες. Μιλάμε για επεξεργασμένα τρόφιμα πλούσια σε λιπαρά, όπου ο σύγχρονος τρόπος ζωής του νεοέλληνα τον υποχρεώνει να καταναλώσει τις περισσότερες φορές λόγω έλλειψης χρόνου. Πρόκειται για προϊόντα που βρίσκει κάποιος πολύ εύκολα όταν είναι εκτός σπιτιού, σε κάθε γωνία, (το λεγόμενο junk food). Είναι πολύ ελκυστικά λόγω εμφάνισης, εύκολα στην μετακίνηση τους για το γραφείο ή το σχολείο, νόστιμα λόγω ενισχυτικών γεύσεων, πολυδιαφημισμένα, αλλά και επικίνδυνα σε συχνή κατανάλωση για την υγεία μας, εφόσον περιέχουν πολλά συντηρητικά, ενισχυτικά και κορεσμένα λιπαρά. Δυστυχώς τα περισσότερα από αυτά είναι τηγανισμένα σε αγνώστου προελεύσεως λίπος.

Στον αντίποδα χάρη στην ποικιλία των τροφών της μεσογειακής διατροφής υπάρχουν ανεξάντλητοι συνδυασμοί γεύσεων και αρωμάτων που μπορούν να συνθέσουν ένα κυρίως πιάτο, σαλάτες, η ακόμη και ένα γρήγορο σνακ. Απολαυστικά, εύγευστα και υγιεινά, είναι τα δημητριακά, τα όσπρια και τα λαχανικά που σε συνδυασμό με παρθένο ελαιόλαδο και μυρωδικά όπως η ρίγανη, το θυμάρι, ο δυόσμος και πολλά άλλα είδη που υπάρχουν σε αφθονία στις μεσογειακές χώρες και ιδιαίτερα στην πατρίδα μας, μας προσφέρουν μια πολύ υγιεινή και γευστική διατροφή. Οι αντιοξειδωτικές ουσίες που περιέχονται στις μεσογειακές τροφές, οι βιταμίνες A, E, C και B, τα ιχνοστοιχεία, τα μέταλλα, καθώς και τα φλαβονοειδή που περιέχονται στα αφεψήματα και το κρασί, τα φαινολικά οξέα από τα λαχανικά, τα φρούτα και το ελαιόλαδο, αποτελούν ασπίδα, για τον ανθρώπινο οργανισμό. Η μεσογειακή δίαιτα προστατεύει από την εξέλιξη του σακχαρώδη διαβήτη, αλλά και από την εμφάνιση νέων περιπτώσεων με ελάττωση του κινδύνου κατά 83%. Επίσης, η δίαιτα αυτή έχει συνδεθεί με απώλεια βάρους κατά 3,8 kg περισσότερο απ' ό,τι στη δίαιτα με χαμηλά λιπαρά. Άνθρωποι που ακολουθούν τη μεσογειακή διατροφή έχουν χαμηλότερο κίνδυνο για εμφάνιση των νόσων Parkinson και Alzheimer.

Η μελέτη της μεσογειακής διατροφής έχει αποδείξει σε κλινικές έρευνες ότι η υψηλή πρόσληψη φυτικών ινών και η χαμηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος σχετίζονται με χαμηλότερη νοσηρότητα και μικρότερη συχνότητα εγκεφαλικών επεισοδίων, υπέρτασης και καρδιαγγειακών.

Ακολουθώντας τη μεσογειακή διατροφή είναι σημαντικό όχι μόνο να χάσουμε ή να διατηρήσουμε το βάρος μας, αλλά να υιοθετήσουμε έναν υγιεινό τρόπο διατροφής για εμάς και για ολόκληρη την οικογένεια, ώστε και τα παιδιά να μαθαίνουν να τρέφονται σωστά. Αυτό άλλωστε είναι και το μυστικό της μεσογειακής διατροφής που επηρεάζει τόσο σημαντικά την ποιότητα ζωής και συμβάλλει στην μακροβιότητα. Η μεσογειακή διατροφική πυραμίδα είναι το κατάλληλο εκπαιδευτικό μέσο να μας διδάξει και να μας κατευθύνει στις σωστές ποσότητες των βασικών αγαθών που είναι οι υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες και το λίπος (σε ποσοστά 50, 20 και 30% περίπου αντίστοιχα, πάντα όσο αφορά υγιείς ανθρώπους.) Στην διατροφική πυραμίδα καθώς ανεβαίνουμε προς την κορυφή περιορίζουμε σημαντικά τις ποσότητες. Οι τροφές που βρίσκονται στην βάση της πυραμίδας είναι οι υδατάνθρακες δηλαδή ψωμί, ρύζι, δημητριακά ζυμαρικά και πατάτες. Αμέσως πιο πάνω βρίσκονται τα λαχανικά και τα φρούτα που εκτός από υδατάνθρακες είναι μια πολύ καλή πηγή βιταμινών και φυτικών ινών. Οι υδατάνθρακες των φρούτων και των λαχανικών (γλυκόζη και φρουκτόζη) είναι άμεση πηγή ενέργειας για τον ανθρώπινο οργανισμό και είναι προτιμότερο να καταναλώνονται στην αρχική τους μορφή και όχι σε χυμούς, διότι χάνουν μεγάλο ποσοστό βιταμινών και φυτικών ινών. Έπειτα ακολουθούν οι πρωτεΐνες. Αρχικά τα γαλακτοκομικά (γάλα, τυρί, γιαούρτι) που περιέχουν ασβέστιο, πρωτεΐνες βιταμίνη D , K κτλ .Χρειάζεται μόνο προσοχή στα ποσοστά των λιπαρών που περιέχουν. Και ακολουθούν το ψάρι, τα πουλερικά, τα αυγά και το κρέας . Δηλαδή πρωτεΐνες ζωικής προέλευσης, που δημιουργούν και αναπλάθουν τους ιστούς. Δεν είναι υλικά καύσεως όπως οι υδατάνθρακες. Και τέλος στην κορυφή βρίσκονται τα γλυκά και τα λίπη, δηλαδή έλαια, βούτυρα και μαργαρίνες, που σε σωστή ποσότητα προσθέτουν γεύση στα γεύματά μας, αλλά σε μεγάλες ποσότητες είναι η κύρια αιτία της παχυσαρκίας. Η επιστημονική έρευνα δεν αφήνει πλέον καμία αμφιβολία: η μεσογειακή διατροφή αποτελεί πολύτιμο σύμμαχο για την υγεία μας. Το ελαιόλαδο, τα όσπρια, τα φρούτα, τα λαχανικά, το ψάρι (μεταξύ άλλων) έχουν ευεργετικές ιδιότητες, που συμβάλλουν στην άμυνά μας σε πολλές ασθένειες. Ποια είναι, όμως, τα συνολικά οφέλη της μεσογειακής διατροφής και τι πρέπει να γνωρίζουμε για αυτήν.

[www.incrediblecrete.gr](http://www.incrediblecrete.gr) [www.mdiet.gr](http://www.mdiet.gr) [www.enet.gr](http://www.enet.gr)

## 6.4 Χρήσιμες Πληροφορίες

- Τρώμε 7-10 μερίδες φρούτα και λαχανικά την ημέρα.
- Καταναλώνουμε χαμηλών λιπαρών γαλακτοκομικά (γάλα, τυρί και γιαούρτι) και μικρή ποσότητα κόκκινου κρέατος και προϊόντων κρέατος (λ.χ. μία φορά τη βδομάδα).
- Ένα ποτηράκι κόκκινο κρασί 120 ml για τις γυναίκες ή μέχρι 2 ποτηράκια για τους άνδρες προφυλάσσει το καρδιαγγειακό μας σύστημα.
- Προτιμάμε σύνθετους υδατάνθρακες, όπως τα δημητριακά (πολύσπορο ψωμί, ολικής αλέσεως δημητριακά) και φρούτα - λαχανικά, γιατί επιδρούν λιγότερο στα μεταγεννητικά επίπεδα σακχάρου απ' ότι οι απλοί (άσπρο ψωμί, γλυκά).
- Τρώμε πολλά λαχανικά, όχι πολυβρασμένα, και φρούτα κυρίως άγουρα.
- Επιλέγουμε ολικής αλέσεως προϊόντα, όπως ψωμί και ζυμαρικά.
- Τρώμε άπαχα κρέατα και διαλέγουμε κρέας που δεν έχει πέτσα, όπως το κοτόπουλο, και τα ψήνουμε ή τα βράζουμε.
- Χρησιμοποιούμε ελαιόλαδο στη μαγειρική.
- Προτιμάμε τα φρέσκα ψάρια και αποφεύγουμε τα παστά ή τα τηγανισμένα.

### 6.4.1 Τα «Μεσογειακά» Τρόφιμα

Η μεσογειακή διατροφή βασίζεται κυρίως:

- στα φρέσκα λαχανικά,
- στο ελαιόλαδο, ως την κύρια πηγή λίπους,
- στα όσπρια,
- στους σπόρους, οι οποίοι έχουν πρωταρχικό ρόλο στη διατροφή αυτή,
- στα γαλακτοκομικά προϊόντα όπως το γιαούρτι και το γάλα, τα οποία πρέπει να καταναλώνονται σε μέτριες ποσότητες,
- στο κόκκινο κρασί,
- στην ελάχιστη κατανάλωση κόκκινου κρέατος.

[www.gourmed.gr](http://www.gourmed.gr) [www.gastronomyclub.gr](http://www.gastronomyclub.gr)

## 6.4.2 Ενδεικτικό Ημερήσιο Πρόγραμμα Μεσογειακής Διατροφής

### -Πρωινό

Γάλα 1,5% και φρυγανιές ή ψωμί ή παξιμάδια ολικής άλεσης

### - Δεκατιανό

Φρούτο ή γιαούρτι 2%

### -Μεσημεριανό

1. Ψάρι ψητό/κοτόπουλο βραστό ή ψητό (χωρίς πέτσα) ή

2. Μπιφτέκια σχάρας (στεγνά) με πατάτες φούρνου ή ζυμαρικά ολικής άλεσης ή ρύζι καστανό, σαλάτα ανάμικτη εποχής με ελαιόλαδο και ψωμί σικάλεως ή

3. Λαδερό φαγητό (φασολάκια, μπάμιες, αγκινάρες, μπριάμ) ή όσπρια (φακές, φασόλια, ρεβίθια) με τυρί χαμηλών λιπαρών και ψωμί σικάλεως

### -Απογευματινό

Φρουτοσαλάτα με γιαούρτι 2% ή 1 φρούτο

### -Βραδινό

Σαλάτα ντάκο με τομάτα, ανθότυρο, κριθαρένιο παξιμάδι

### Σημειώστε:

1. Για τα ενδιάμεσα γεύματα γενικά, ένα φρούτο ή ένα γιαούρτι 2% ή ένα κριθαρένιο παξιμάδι με ανθότυρο είναι πολύ καλές επιλογές.

2. Το μαγείρεμα στον ατμό, στο φούρνο, στη σχάρα ή στο γκριλ είναι επιθυμητό

(Πολυξένη Κουτκιά-Μυλωνάκη, Ενδοκρινολόγος-Διαβητολόγος, Διευθύντρια Διαιτολογικού Τμήματος ΥΓΕΙΑ/Ιούνιος 2012)

## 6.4.3 Τα Οφέλη Για Την Υγεία Μας

Οι άνθρωποι που ζουν στη Μεσόγειο έχουν μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής και λιγότερα καρδιαγγειακά επεισόδια σε σχέση με τους κατοίκους των δυτικών κοινωνιών. Οι επιστήμονες συμπεράναν ότι μπορεί να είναι το αποτέλεσμα των ευεργετικών συστατικών του ελαιόλαδου που είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά και των πλούσιων φυτικών ινών στα φρούτα και τα λαχανικά. Η χρήση του ελαιόλαδου, με τα αντιοξειδωτικά που περιέχει, έχει συσχετιστεί με την ελάττωση της καρδιαγγειακής νόσου και με αντιφλεγμονώδη και αντιυπερτασική δράση, ελάττωση της κακής χοληστερίνης LDL και του καρδιαγγειακού κινδύνου. Επίσης, η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ που είναι πλούσιο σε φλαβοειδή και έχει αντιοξειδωτική δράση, συμβάλλει στην ελάττωση του καρδιαγγειακού κινδύνου.

Μια δεκάχρονη μελέτη που δημοσιεύθηκε στο έγκυρο ιατρικό περιοδικό «Journal of American Medical Association» (JAMA) περιέγραψε ότι οι ασθενείς που ακολούθησαν τη μεσογειακή διατροφή και έναν υγιεινό τρόπο ζωής με άσκηση, είχαν κατά 50% μείωση των θανάτων από καρδιαγγειακά. (Mediterranean diet, lifestyle factors, and 10-year mortality in elderly European men and women: the HALE project. Knoops KT, de Groot LC, Kromhout D, Perrin AE, Moreiras-Varela O, Menotti A, van Staveren WA. JAMA. 2004 Sep 22;292(12):1433-9).

# Παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή

ΜΗΝΙΑΙΑ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

συστηματική  
φυσική άσκηση



κρασί  
με μέτρο



Μία μικρομερίδα αντιστοιχεί περίπου στο μισό της μερίδας εστιατορίου.  
 Θυμηθείτε επίσης: • πίνετε άφθονο νερό • αποφύγετε το αλάτι  
 • χρησιμοποιείτε μερικούς (ρίγανη, βασιλικό, θυμάρι, κ.λπ.) στη βίση του.

Πηγή: Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας, Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας.

ΕΚΤΥΠΩΣΗ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΓΕΩΡΓΙΑΣ

## 6.5 Συνταγές Της Ελληνικής κουζίνας

### Πρώτα Πιάτα

**Σαγανάκι**, τηγανητό κίτρινο τυρί (συνήθως γραβιέρα).

**Σκορδαλιά**, παχύ σκόρδο και πουρέ πατάτας, συνήθως συνοδεύετε με τηγανιτά ψάρια.( μπακαλιάρο)

**Σπανακόπιτα**, με σπανάκι, τυρί φέτα, κρεμμύδια, αυγό και καρυκεύματα τυλιγμένα σε φύλλο κρούστας σε μορφή πίτας.

**Ταραμοσαλάτα κόκκινος ή λευκός ταραμάς πολτοποιημένο με σκόρδο και ψωμί**

**Τζατζίκι**, γιαούρτι με αγγούρι και σκόρδο πουρέ, συνοδεύει συνήθως ψωμι, κρεατικά στα κάρβουνα ,πατάτες τηγανητές.

**Τυρόπιτα**, συνήθως φτιαγμένη από φέτα και μυζήθρα τυλιγμένο σε πίτα με φύλλο κρούστας (διαφέρει λίγο από περιοχή σε περιοχή)

### Σούπες

**Φακές**, σούπα με φακές, συνήθως σερβίρεται με ξύδι και το ελαιόλαδο.

**Φασολάδα**, ορίζεται σε πολλά βιβλία μαγειρικής, σαν το παραδοσιακό ελληνικό πιάτο, μερικές φορές ακόμη ονομάζεται και "το εθνικό φαγητό των Ελλήνων".

**Μαγειρίτσα**, η παραδοσιακή σούπα του Πάσχα που γίνεται με εντόσθια αρνιού, πυκνώνει με αυγολέμονο.

### Κυρίως Πιάτα

**Φασολάκια**, φρέσκα πράσινα φασόλια βρασμένο με πατάτες, κολοκυθάκια και σάλτσα ντομάτας.

**Γεμιστά**, ντομάτες, πιπεριές, ή άλλα λαχανικά κούφια και ψήνονται με γέμιση ρύζι ή κιμά.

**Μπριάμ**, συνήθως περιλαμβάνει μελιτζάνες, ντομάτες, κρεμμύδια, και άφθονα αρωματικά βότανα και καρυκεύματα

**Σπανακόρυζο**, σπανάκι και ρύζι, μαγειρεύεται στιφάδο με λεμόνι και ελαιόλαδο.

**Γιουβέτσι**, αρνί ή μοσχάρι ψημένο σε πήλινο δοχείο με κριθαράκι και ντομάτες.

**Γύρος**, χοιρινό κρέας που ψήνεται σε κάθετη σούβλα και σερβίρεται συχνά με πίτα.

**Κλέφτικο**, είναι αρνί ψημένο, πρώτα μαριναρισμένο σε σκόρδο και το χυμό λεμονιού.

## **Κεφτεδάκια**

**Παστίτσιο** (μακαρόνια τρυπητά, κιμάς, μπεσαμελ)

**Μουσακάς** (κιμάς .πατάτες. μελιτζάνες μπεσαμελ)

**Αρνάκι φούρνου με πατάτες**, Ένα από τα πιο κοινά πιάτα της "Κυριακής". Υπάρχουν πολλές παραλλαγές με πρόσθετα συστατικά..

**Γιουβαρλάκια**, κεφτεδάκια σούπα με σάλτσα αυγολέμονου

**Καλαμαράκια** τηγανητά η σε κόκκινη σάλτσα.

**Κρέατα** ψημένα στην σχάρα

Φυσικά κάθε γεύμα συνοδεύετε από κάποιο είδος σαλάτες (εξαρτάται την εποχή) η ποιο γνωστή είναι η Χωριάτικη σαλάτα

## **Επιδόρπια**

**Μπακλαβάς** (σιροπιαστό γλυκό με φύλλο και ξηρούς καρπούς ανάμεσα στα φύλλα)

**Γαλακτομπούρεκο**, κρέμα που ψήνεται μεταξύ των στρωμάτων της φύλλο, και στη συνέχεια, εμποτισμένο με άρωμα λεμόνι σιρόπι μελιού.

**Καρυδόπιτα**, ένα κέικ από θρυμματισμένα καρύδια, εμποτισμένο ή όχι σε σιρόπι.

**Λουκουμάδες**, είναι ουσιαστικά τηγανητές μπάλες από ζυμάρι βουτηγμένες σε μέλι και πασπαλίζονται με κανέλα

**Γλυκά του κουταλιού** από διάφορα φρούτα, ώριμα ή άγουρα αλλά και καρύδια

**Γιαούρτι Ελληνικό** με μέλι και καρύδια. [www.aegeancusine.gr](http://www.aegeancusine.gr) [www.gourmed.gr](http://www.gourmed.gr)  
[www.visitgreece.gr](http://www.visitgreece.gr)

## 6.5 Κρητική Κουζίνα

Στη διεθνή επιστημονική κοινότητα γίνεται όλο και περισσότερη συζήτηση στην αναζήτηση της ιδανικής διαίτας για την προαγωγή της υγείας. Η Κρητική διατροφή αποτελεί τα τελευταία χρόνια αντικείμενο μελέτης, αφού η πλειοψηφία των ερευνών αναδεικνύουν την κρητική κουζίνα ως το πιο χαρακτηριστικό και ποιοτικά υψηλό παράδειγμα μεσογειακής διατροφής. Διαπιστώθηκε ότι οι κάτοικοι της Κρήτης έχουν τους χαμηλότερους δείκτες θνησιμότητας και τα πιο μικρά αναλογικά και σε παγκόσμια κλίμακα ποσοστά θνητότητας από καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνους.

Οι Κρητικοί τρέφονται με τα προϊόντα που παράγει η γη τους, δηλαδή τρώνε άφθονα κηπευτικά, χόρτα και λαχανικά, όσπρια και φρούτα, αρωματίζουν το φαγητό τους με βότανα και φυτά από τα βουνά του νησιού, όπως θυμάρι και βασιλικό, ενώ σχεδόν πάντα συνοδεύουν το φαγητό με κρασί από τα τοπικά αμπέλια και εξαιρετικά νόστιμο ψωμί, που παραδοσιακά είναι ζυμωτό.

Άλλο χαρακτηριστικό του κρητικού τραπεζιού είναι η ποικιλία των πιάτων, όπου κανένα δεν μονοπωλεί τη γεύση αλλά όλα μαζί συνθέτουν ένα εύγευστο σύνολο.

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

Το λάδι αποτελεί τη βάση της κρητικής και ελληνικής διατροφής, και χρησιμοποιείται στα περισσότερα πιάτα εκτοπίζοντας το βούτυρο ή άλλα είδη λαδιού που χρησιμοποιούνται σε άλλες περιοχές του κόσμου. Η θρεπτική αξία του λαδιού είναι τεράστια καθώς αποτελεί το πιο ισχυρό αντιοξειδωτικό της φύσης, προστατεύοντας δηλαδή τον οργανισμό από την οξείδωση και την ανάπτυξη των ελεύθερων ριζών που προκαλούν σοβαρές παθήσεις.

Το γεγονός ότι οι Κρητικοί ζουν περισσότερο και έχουν τους χαμηλότερους δείκτες στην εμφάνιση ασθενειών φαίνεται να συνδέεται άμεσα με το ότι είναι οι μεγαλύτεροι καταναλωτές λαδιού παγκοσμίως.

Στο Ρέθυμνο σήμερα υπάρχουν πιστοποιημένα πλέον εστιατόρια Concrete , όπου μπορεί κανείς να δοκιμάσει την Κρητική κουζίνα. . ([www.winefest-dafnes.gr](http://www.winefest-dafnes.gr)) ([www.heraklion-city.gr](http://www.heraklion-city.gr)) ([www.lasithinet.gr](http://www.lasithinet.gr)) ([www.incrediblecrete.gr](http://www.incrediblecrete.gr))

Ανώτερη από κάθε άλλου είδους μεσογειακή διατροφή είναι η παραδοσιακή ελληνική διατροφή και ιδιαίτερα η κρητική. Έρευνα Ελληνίδας ειδικού από τις ΗΠΑ δείχνει ότι όσοι απολαμβάνουν την κρητική κουζίνα έχουν λιγότερες πιθανότητες να υποφέρουν από καρδιοπάθειες ή να παρουσιάσουν κάποια μορφή καρκίνου.

Η καθηγήτρια Άρτεμης Σιμοπούλου, πρόεδρος του Κέντρου Γενετικής, Διατροφής και Υγείας της Ουάσιγκτον, έχει αποδείξει με εκτενείς έρευνές της ότι απ' όλες τις διατροφές που ακολουθούνται σε επτά χώρες πέριξ της Μεσογείου, η κρητική προσφέρει πιο ισορροπημένη πρόσληψη λιπαρών οξέων ωμέγα-3 και ωμέγα-6.

Αυτό σημαίνει ότι όσοι ακολουθούν την εν λόγω διατροφή έχουν καλύτερη υγεία. Τα αποτελέσματα της μελέτης που διεξήγαγε η ομογενής καθηγήτρια έχουν δείξει ότι το ποσοστό θνησιμότητας των Κρητικών παραμένει σε χαμηλότερα επίπεδα από οποιοδήποτε άλλο μέρος της περιοχής της Μεσογείου.



Σύμφωνα με τα λεγόμενα της ειδικού, η ελληνική διατροφή είναι πλούσια σε ωμέγα-3, σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό απ' ότι οι υπόλοιπες μεσογειακές διατροφές, πόσο μάλλον συγκριτικά με τη δυτική. Στην αμερικανική διατροφή, για παράδειγμα, στην οποία περιλαμβάνονται το καλαμποκέλαιο και το σογιέλαιο, τα λιπαρά ωμέγα-6 που απορροφούνται από τον οργανισμό είναι 14 έως και 25 φορές περισσότερα από τα ωμέγα-3.

Η δυσανάλογη αυτή κατανάλωση λιπαρών οξέων μπορεί να οδηγήσει σε διάφορα προβλήματα υγείας. Γι' αυτό λοιπόν οι Κρητικοί που περιλαμβάνουν ωμέγα-3 σε κάθε τους γεύμα, εφόσον πρόκειται για λιπαρά οξέα που βρίσκουμε στο κρασί, στα λαχανικά, στο γάλα και τα αβγά, διατηρούν σε καλύτερη κατάσταση την καρδιά τους.

## **6.7 ΕΡΕΥΝΕΣ**

### **Τι λέει νέα γαλλική έρευνα**

#### **Η μεσογειακή διατροφή βελτιώνει τη λειτουργία του εγκεφάλου;**

Η μεσογειακή διατροφή είναι σίγουρα από τις καλύτερες που μπορεί να ακολουθήσει ένας άνθρωπος. Τα οφέλη είναι πολλά, κυρίως στην καρδιά. Όμως μια νέα γαλλική έρευνα απέδειξε πως τα οφέλη από μια διατροφή πλούσια σε φρούτα, λαχανικά, τρόφιμα ολικής αλέσεως, κρασί, ελαιόλαδο και καρύδια, για τον ανθρώπινο εγκέφαλο είναι ελάχιστα.

Οι επιστήμονες εξέτασαν τις διατροφικές συνήθειες των μεσηλικών συμμετασχόντων σε αυτή και μέτρησε τις νοητικές τους επιδόσεις σε ηλικία περίπου 65 ετών, αλλά δεν εντόπισε κάποια σχέση ανάμεσα στη μεσογειακή διατροφή και τις πνευματικές λειτουργίες.

"Η έρευνά μας δεν στηρίζει την υπόθεση μίας σημαντικής νευροπροστατευτικής επίδρασης της (μεσογειακής διατροφής) σχετικά με τις εγκεφαλικές λειτουργίες", έγραψε η επικεφαλής της έρευνας Εμανουέλ Κες-Γκιγιό στο Διατροφικό Επιδημιολογικό Ερευνητικό Κέντρο της γαλλικής εθνικής ερευνητικής υπηρεσίας υγείας INSERM.

Έχει ειπωθεί ότι τα "καλά" λιπαρά της μεσογειακής διατροφής μπορεί να ωφελούν άμεσα τον εγκέφαλο ή ότι η χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά και η υψηλή σε φυτικές ίνες διατροφή μπορεί να καθυστερήσει την φθορά της εγκεφαλικής λειτουργίας έμμεσα διατηρώντας υγιή τα αιμοφόρα αγγεία.

Παλαιότερες έρευνες στήριζαν αυτή την άποψη. Για παράδειγμα, μία ευρείας κλίμακας μελέτη στις μεσοδυτικές πολιτείες των ΗΠΑ έφθασε στο συμπέρασμα ότι άτομα στα 60 τους ή και μεγαλύτερα που είχαν υιοθετήσει μία ως επί το πλείστον μεσογειακή διατροφή ήταν λιγότερο επιρρεπή στην φθορά των εγκεφαλικών λειτουργιών τους όσο γερνούσαν. Μία άλλη έρευνα σε δείγμα κατοίκων του Μανχάταν συνέδεε την μεσογειακού τύπου διατροφή με 40% μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης της νόσου Αλτσχάιμερ.

Οι ερευνητές που εκπόνησαν τη γαλλική μελέτη χρησιμοποίησαν στοιχεία για 3.083 άτομα των οποίων την υγεία παρακολούθησαν από τα μέσα της δεκαετίας του 90, όταν ήταν τουλάχιστον 45 ετών.

Σύμφωνα με τον Νίκο Σκαρμέα, βοηθό καθηγητή στο Ιατρικό Κέντρο του πανεπιστημίου Κολούμπια της Νέας Υόρκης, ο οποίος δεν συμμετείχε στην μελέτη, αλλά έχει πραγματοποιήσει έρευνα για τις επιδράσεις των τροφίμων στην εγκεφαλική λειτουργία, η νέα αυτή μελέτη θέτει κάποιους περιορισμούς. Για παράδειγμα, οι ερευνητές εξέτασαν άπαξ τις διανοητικές λειτουργίες των συμμετασχόντων, γεγονός που καθιστά αδύνατο να συμπεράνουν αν αυτές βελτιώνονται ή επιδεινώνονται με τον καιρό.

**Η έρευνα δημοσιεύτηκε στην Αμερικανική Επιθεώρηση Κλινικής Διατροφής**

**Δημοσιεύθηκε στις 25/01/13 από το Πρώτο Θέμα ([www.protothema.gr](http://www.protothema.gr))**

## Μεσογειακή διατροφή κατά των καρδιαγγειακών νοσημάτων

### Ιδανική προστασία για τις ομάδες υψηλού κινδύνου

Η μεσογειακή διατροφή όχι μόνο κάνει καλό στη σωστή λειτουργία του οργανισμού αλλά ταυτόχρονα προστατεύει από τα συνήθη καρδιαγγειακά προβλήματα τις ομάδες υψηλού κινδύνου. Αυτό ήταν το συμπέρασμα μιας μεγάλης μελέτης που έγινε στην Ισπανία.

Οι άνθρωποι που ακολουθούν την παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή έχουν υψηλή πρόσληψη σε ελαιόλαδο, φρούτα, ξηρούς καρπούς, λαχανικά, δημητριακά, μέτρια πρόσληψη ψαριών και πουλερικών, χαμηλή πρόσληψη κόκκινου κρέατος και αλλαντικών, γαλακτοκομικών και γλυκών. Επίσης περιέχει κατανάλωση κρασιού με μέτρο και κυρίως μαζί με τα γεύματα.

Προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει μια μεσογειακή δίαιτα προστατεύει από καρδιαγγειακά επεισόδια και καρδιακές παθήσεις.

Οι ερευνητές που διεξήγαγαν την έρευνα για την PREDIMED (ομάδα ερευνητών από την Ισπανία), που χρηματοδοτείται από το υπουργείο Υγείας της Ισπανίας, επέλεξαν 7.447 συμμετέχοντες που ανήκαν σε ομάδα υψηλού κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα.

Τους χώρισαν τυχαία σε 3 ομάδες και τους έβαλαν να ακολουθήσουν 3 διαφορετικές διατροφές για 5 χρόνια, από τον Οκτώβριο του 2003. Αυτές ήταν οι εξής:

- Μεσογειακή δίαιτα που συμπληρώνεται με έξτρα παρθένο ελαιόλαδο.
- Μεσογειακή διατροφή που συμπληρώνεται με ξηρούς καρπούς.
- Μια τυπική δίαιτα χαμηλή σε λιπαρά.

Στην έρευνα 43% των συμμετεχόντων ήταν άνδρες, οι οποίοι ήταν ηλικίας μεταξύ 55 και 80, και το 57% ήταν γυναίκες μεταξύ 60 και 80. Κανένας δεν είχε καρδιαγγειακή νόσο όταν ξεκίνησαν τη μελέτη αλλά ανήκαν σε ομάδα υψηλού κινδύνου, είτε είχαν διαβήτη τύπου 2, είτε είχαν τουλάχιστον τρεις από τους επικινδύνους παράγοντες εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου όπως το κάπνισμα, η υψηλή αρτηριακή πίεση, η παχυσαρκία και το οικογενειακό ιστορικό της νόσου της καρδιάς.

Κατά τη διάρκεια των 5 χρόνων της παρακολούθησης, 288 συμμετέχοντες είχαν ένα καρδιαγγειακό επεισόδιο (π.χ. εγκεφαλικό επεισόδιο, καρδιακή προσβολή ή πέθαναν από καρδιαγγειακή νόσο).

Η στατιστική ανάλυση έδειξε ότι σε σύγκριση με εκείνους που ακολούθησαν τη διατροφή με χαμηλά λιπαρά, οι συμμετέχοντες στη μεσογειακή διατροφή με παρθένο ελαιόλαδο είχαν 30% λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν καρδιαγγειακό επεισόδιο, και εκείνοι που ακολούθησαν μεσογειακή διατροφή με ξηρούς καρπούς είχαν 28% λιγότερο κίνδυνο.

Οι ερευνητές προτείνουν στους ανθρώπους που θέλουν ακόμη και τώρα να κάνουν μια αλλαγή στη ζωή τους να ξεκινήσουν με μικρές αλλαγές μεσογειακής διατροφής όπως: όπως το να μην τρώνε κρέας για δύο ημέρες την εβδομάδα, να χρησιμοποιούν μόνο ελαιόλαδο και να αντικαταστήσουν το αλκοόλ με κόκκινο κρασί και κυρίως μαζί με γεύμα.

Όσο για τους ξηρούς καρπούς η έρευνα υποδεικνύει τα καρύδια ως την καλύτερη πηγή αντιοξειδωτικών για την υγεία της καρδιάς. Μια χούφτα την ημέρα λένε, είναι αρκετή.

Τα συμπεράσματά τους για την προληπτική δράση της μεσογειακής διατροφής έναντι των καρδιαγγειακών νοσημάτων δημοσιεύονται στην διαδικτυακή έκδοση του «New England Journal of Medicine».



## Οι έλληνες μαθητές αγνοούν τη μεσογειακή διατροφή

Σχεδόν οι μισοί μαθητές και μαθήτριες στην Ελλάδα έχουν χαμηλής ποιότητας διατροφή, αλλά ασκούνται σε ικανοποιητικό βαθμό. Πάντως, μόνο το 6% ακολουθούν την παραδοσιακή υγιεινή μεσογειακή διατροφή, σε συνδυασμό με έντονη σωματική άσκηση, όπως διαπίστωσε έρευνα της Ιατρικής Σχολής του πανεπιστημίου Αθηνών.

Η μελέτη, που δημοσιοποιήθηκε στο πλαίσιο του συνεδρίου της Ευρωπαϊκής Εταιρίας Καρδιολογίας στη Στοκχόλμη, καθοδηγήθηκε από τον επίκουρο καθηγητή καρδιολογίας Κώστα Τσιούφη, πραγματοποιήθηκε στη Λεόντειο Σχολή και συμπεριέλαβε περίπου 500 μαθητές (60% αγόρια και 40% κορίτσια) ηλικίας 12 - 17 ετών.

Οι μαθητές κλήθηκαν να περιγράψουν τη διατροφή τους κατά το περασμένο έτος και ταξινομήθηκαν σε κατηγορίες ανάλογα με το βαθμό που ακολουθούσαν την μεσογειακή διαίτα.

Περισσότεροι από τέσσερις στους δέκα (ποσοστό 42%) βρέθηκαν να ακολουθούν πολύ χαμηλής ποιότητας διατροφικές συνήθειες και μόνο 6% είχαν μια συνεπή ποιοτική μεσογειακή διατροφή.

Παράλληλα, η έρευνα κατέγραψε το επίπεδο της σωματικής άσκησης των μαθητών, ανάλογα με τη συχνότητα άσκησης μέσα στην εβδομάδα, τη διάρκεια κάθε δραστηριότητας και την έντασή της.

Το συμπέρασμα ήταν ότι μόνο το 7% των αγοριών και των κοριτσιών είχαν πολύ χαμηλό επίπεδο σωματικής άσκησης, ενώ η μεγάλη πλειονότητα (93%) ασκούνταν από μέτριο μέχρι έντονο βαθμό.

Κατά μέσο όρο, βρέθηκε ότι οι μαθητές, στη διάρκεια της εβδομάδας, αφιέρωναν πέντε ώρες σε αθλητικές δραστηριότητες (διάφορα σπορ) κι άλλες τρεις ώρες σε συναφείς σωματικές δραστηριότητες. Οι μαθητές που ήταν πιο "πιστοί" στη μεσογειακή διατροφή εμφανίζονταν, παράλληλα, να έχουν και πιο έντονη φυσική δραστηριότητα.

Εξάλλου, με βάση τις απαντήσεις σε ερωτηματολόγια, διαπιστώθηκε ότι οι μαθητές παρακολουθούσαν τηλεόραση ή έπαιζαν βιντεοπαιχνίδια δύο ώρες την ημέρα κατά μέσο όρο. Οι μαθητές με μεγαλύτερη του μέσου όρου ποιότητα διατροφής βρέθηκαν να δαπανούν σημαντικά λιγότερη ώρα μπροστά στην τηλεόραση και να αφιερώνουν περισσότερη ώρα για διάβασμα, σε σχέση με όσους έκαναν κακή διατροφή.

Η έρευνα έγινε με στόχο να προσδιοριστούν οι κατάλληλες παρεμβάσεις στη νεολαία, ώστε να μειωθούν οι κίνδυνοι για μακροπρόθεσμη καρδιαγγειακή νόσο. Ο Δρ Δ.Τσιαχρής, ένας από τους βασικούς ερευνητές, δήλωσε ότι, σύμφωνα με τη μελέτη, θα μπορούσαν να προωθηθούν δράσεις που θα ενισχύουν παράλληλα τόσο την υγιεινή διατροφή όσο και την έντονη σωματική δραστηριότητα μεταξύ των μαθητών.

[Πηγή: <http://www.skai.gr/news/technology/article/151015/oi-ellines-mathites-agnooun-ti-mesogeiki-diatrofi/#ixzz2NB5eq8wo>]

(Δημοσιεύτηκε 01/09/2010 από το [www.skai.gr](http://www.skai.gr))

## **6.8 Ελαιόλαδο και υγεία**

Το ελαιόλαδο περιέχει υψηλά επίπεδα μονοακόρεστων λιπαρών οξέων (**MUFA\_MonoUnsaturated Fatty Acid**) καθώς και πληθώρα βιοδραστικών συστατικών. Από αυτά, φαινολικά συστατικά είναι τα εκτενέστερα μελετημένα. Σχετικά με τα οφέλη των MUFA στην ανθρώπινη υγεία, ο Αμερικανικός Οργανισμός Τροφίμων και Ποτών<sup>1</sup> αδειοδότησε ποιοτικούς ισχυρισμούς υγείας (health claims), για πρώτη φορά το 2004, σχετικά με την προστασία που προσφέρουν τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα του ελαιολάδου κατά του κινδύνου καρδιοαγγειακών παθήσεων. Συνολικά, τα οφέλη των λιπαρών οξέων του ελαιολάδου συνοψίστηκαν στο πρώτο Διεθνές Συνέδριο για το Ελαιόλαδο και την υγεία, το 2005.

Το ελαιόλαδο όμως είναι παραπάνω από μια πλούσια πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων. Τα φαινολικά του συστατικά έχουν δείξει αντι-φλεγμονώδεις και χημειο-προστατευτικές ιδιότητες. Η ολεοκανθάλη του ελαιολάδου, έχει βρεθεί να έχει παρόμοια δράση με το αντιφλεγμονώδες φάρμακο ibuprofene. Σε καμία από τις μελέτες, στις οποίες έχει εξεταστεί ο ρόλος των φαινολικών συστατικών του ελαιολάδου, δεν έχει παρουσιαστεί κυτταροτοξικότητα.

Η ευρωπαϊκή μελέτη EUROLIVE (The effect of olive oil consumption on oxidative damage in European populations) παρουσίασε, το 2006, τεκμηριωμένες αποδείξεις για τον προστατευτικό ρόλο των φαινολικών συστατικών του ελαιολάδου. Τα πειράματα της μελέτης αυτής πραγματοποιήθηκαν σε 200 υγιείς εθελοντές από όλη την Ευρώπη και κατέδειξαν προστασία ενάντια στο οξειδωτικό στρες, κατόπιν καθημερινής κατανάλωσης 25 ml ελαιολάδου πλούσιου σε φαινολικά συστατικά (παρθένο ελαιόλαδο). Συγκεκριμένα, παρατηρήθηκε αύξηση στα επίπεδα **HDL** (καλής χοληστερόλης), και μειωμένοι δείκτες λιπιδικού οξειδωτικού στρες μετά από τρίμηνη κατανάλωση παρθένου ελαιολάδου. Επιπλέον, η ίδια μελέτη, έδειξε μείωση σε δείκτες οξειδωσης του **DNA**, της τάξεως του 13% - ποσοστό συγκρίσιμο με τα ποσά που παρατηρούνται μετά το "κόψιμο" του καπνίσματος.

## Παράγωγες χώρες

Οι μεσογειακές χώρες είναι από τους σημαντικότερους παραγωγούς ελαιολάδου στον κόσμο, με την Ελλάδα, την Ισπανία και την Ιταλία να παράγουν τις μεγαλύτερες ποσότητες. Η Ισπανία παράγει μεγαλύτερες ποσότητες ελαιολάδου από τις άλλες δύο, ενώ η Ελλάδα παράγει πιο ποιοτικό ελαιόλαδο από τις άλλες δύο μεσογειακές χώρες. [www.aegeancusine.gr](http://www.aegeancusine.gr)



## **BIBΛIOΓPAΦIA**

**([www.eot.gr](http://www.eot.gr)) ([www.visitgreece.gr](http://www.visitgreece.gr)) ([www.kathimerini.gr](http://www.kathimerini.gr)) ([www.ethnos.gr](http://www.ethnos.gr)) ([www.enet.gr](http://www.enet.gr))**

**(Σειρα από ταξιδιωτικούς προορισμούς στην Ελλάδα εφημερίδα Έθνος) ([www.unesco.org](http://www.unesco.org))**

**([www.blueflag.org](http://www.blueflag.org)) ([www.cyclades24.gr](http://www.cyclades24.gr)) ([www.cyclades-toyr.gr](http://www.cyclades-toyr.gr)) ([www.travelplorer.gr](http://www.travelplorer.gr))**

**([www.greeka.gr](http://www.greeka.gr)) ([www.gourmed.gr](http://www.gourmed.gr)) ([www.gastronomyclub.com](http://www.gastronomyclub.com)) ([www.incrediblegreece.gr](http://www.incrediblegreece.gr))**

**([www.santorini.gr](http://www.santorini.gr)) ([www.mdiet.gr](http://www.mdiet.gr)) ([www.eliasmamalakis.gr](http://www.eliasmamalakis.gr))**

**«Η χρυσή διατροφή των αρχαίων Ολυμπιονικών», Λένα Τερκεσίδου (εκδ. Καστανιώτη),**

**«Σειρήνια δείπνα», Andrew Dalby (Πανεπ. εκδόσεις Κρήτης),**

**«Η διατροφική παράδοση στην Ελλάδα», Γ. Α. Ρηγάτος (εκδ. ΒήταMedical Arts),**

**«Η Δίαιτα στον Ιπποκράτη», Δαμιανός Τσεκουράκης (εκδ. Παπαζήση) [mouseioaianis.gr](http://mouseioaianis.gr)**

**([www.winefest-dafnes.gr](http://www.winefest-dafnes.gr)) ([www.heraklion-city.gr](http://www.heraklion-city.gr)) ([www.lasithinet.gr](http://www.lasithinet.gr))**

**([www.incrediblecrete.gr](http://www.incrediblecrete.gr)) ([www.skai.gr](http://www.skai.gr)) ([www.aegeancusine.gr](http://www.aegeancusine.gr)) ([www.protothema.gr](http://www.protothema.gr))**

**predimed**

