

ΑΤΕΙ ΠΑΤΡΑΣ, ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ &
ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

"ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ
ΚΥΚΛΑΔΙΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ"



ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΥ ΣΠΟΥΔΑΣΤΗ :

Καραμπούλα Δημητρίου, Πτυχίο Β'

Υπεύθυνος καθηγητής:



Κος. Σπηλιόπουλος Ιωάννης

ΑΡΙΘΜΟΣ
ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ

3484

ΑΤΕΙ ΠΑΤΡΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΥ ΣΠΟΥΔΑΣΤΗ:
ΚΑΡΑΜΠΟΥΛΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ, ΠΤΥΧΙΟ Β'

**«ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΥΚΛΑΔΙΤΙΚΗ
ΚΟΥΖΙΝΑ»**

(Με 6 εικόνες εκτός σελίδων)

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ:
Κος ΣΠΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

Πάτρα 2003



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Α. ΤΟΠΟΓΡΑΦΙΑ ΤΩΝ ΚΥΚΛΑΔΩΝ

Τα νησιά των Κυκλάδων εκτείνονται σε μια θαλάσσια έκταση περίπου 8000 τετραγωνικών χιλιομέτρων με ακραία σημεία την Αντίμηλο στα δυτικά, την Αμοργό στα ανατολικά, την Άνδρο στα βόρεια και τη Σαντορίνη στα νότια. Τα νησιά χωρίζονται μεταξύ τους με στενά, πορθμούς και κανάλια. Οι Κυκλάδες αριθμούν συνολικά περίπου 2200 νησιά, βραχονησίδες και βράχους.

Σύμφωνα με μια εκδοχή του μύθου οι Κυκλάδες ήταν Ωκεανίδες, κόρες του Ωκεανού και της Τηθύος, νύμφες, που μεταμορφώθηκαν σε νησιά από τον θεό της θάλασσας Ποσειδώνα, όταν προκάλεσαν την οργή του.

Κατά μίαν άλλη εκδοχή οι Κυκλάδες δημιουργήθηκαν κατά τη Γιγαντομαχία. Οι Γιγάντες εκτόξευαν εναντίον των θεών βράχους και οι θεοί απαντούσαν με τον ίδιο τρόπο.

Ο τελευταίος μύθος περιγράφει τις κοσμογονικές αναστατώσεις και ανακατατάξεις, που έλαβαν χώρα πριν από εκατομμύρια χρόνια, την εποχή της δημιουργίας των Κυκλάδων και των άλλων νησιών του Αιγαίου.

Η επίσημη άποψη της Γεωλογίας είναι, πως πριν από 15 εκατομμύρια έτη περίπου η σημερινή Ελλάδα, η Μικρά Ασία, το Αιγαίο και το Κρητικό πέλαγος αποτελούσαν μια εκτεταμένη έκταση γης, την αποκαλούμενη Αιγηίδα. Κατά την Πλειόκαινο περίοδο, πριν από 4,5-2,5 εκατομμύρια χρόνια περίπου, η θάλασσα κατέκλυσε πολλές περιοχές της Αιγηίδας, όχι όμως και τα ψηλότερα τμήματα των βουνών, που αποτέλεσαν έκτοτε τα νησιά του Αιγαίου.

Η ονομασία Κυκλάδες δόθηκε από τους αρχαίους Έλληνες, λόγω του ότι τα νησιά περιέβαλλαν κυκλικά το ιερό νησί της Δήλου, όπου η Λητώ γέννησε τον Απόλλωνα.

Στα προϊστορικά χρόνια τα νησιά των Κυκλάδων ήταν σκεπασμένα με πυκνά δάση. Από τα ομηρικά χρόνια κιόλας μέχρι και την εποχή της Λατινοκρατίας (περίπου 1200-1400 μ.Χ.) πολλά νησιά των Κυκλάδων περιβάλλονταν από δασικές εκτάσεις.

Για τους σημερινούς ανθρώπους είναι δύσκολο να φανταστούμε, πως οι Κυκλάδες ήταν κάποτε καταπράσινες. Στην πραγματικότητα η έλλειψη βλάστησης οφείλεται αποκλειστικά στην παρέμβαση των ανθρώπων, που με τη φωτιά και την υπερβόσκηση κατέστρεψαν τα δάση και μετέτρεψαν τα βουνά των νησιών σε βοσκοτόπια και χωράφια. Αυτός είναι και ο λόγος, για τον οποίο στα περισσότερα νησιά κυριαρχούν σήμερα τα φρύγανα (μικρά θαμνάκια, συνήθως αγκαθωτά ή δηλητηριώδη, μη βρώσιμα από τα ζώα). Παρά ταύτα υπάρχει πλούσια χλωρίδα με πολλά σπάνια και ενδιαφέροντα είδη φυτών. Υπάρχουν 1106 είδη φυτών, από τα οποία τα 133 είναι ελληνικά ενδημικά. Έτσι εξηγείται και η συχνή χρήση των βοτάνων στη διατροφή των Κυκλαδιδών.

Όμως και η πανίδα των Κυκλάδων είναι πλούσια. Εδώ φιλοξενούνται πολλά είδη πτηνών. Χαρακτηριστικό πτηνό των Κυκλάδων είναι η Νησοπέρδικα, ενώ από τα αρπακτικά τα γνωστότερα είναι ο Φιδαετός και ο Μαυροπετρίτης, ένα σπάνιο πουλί, το μεγαλύτερο μέρος του παγκόσμιου πληθυσμού του οποίου φωλιάζει το καλοκαίρι στο Αιγαίο.

Τα σημαντικότερα θηλαστικά είναι το σπάνιο και μοναδικό Αγριοκάτσικο της Αντιμήλου και η Μεσογειακή Φώκια (Μονάχους-μονάχους).

Όσο αφορά στη θαλάσσια ζωή, οι Κυκλάδες είναι και εδώ πλούσιες με πάνω από 200 είδη ψαριών, χωρίς να υπολογίσουμε τις άλλες μορφές ζωής.

B. ΣΥΝΤΟΜΗ ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Aγνοούμε πότε ακριβώς κατοικήθηκαν οι Κυκλάδες. Μια πρώτη ένδειξη κατοίκησης τους από την εύρεση οφιανού στο σπήλαιο Φράγχι της Ερμιονίδας μας αφήνει το περιθώριο να συμπεράνουμε, πως οι Κυκλάδες κατοικούνταν ήδη από το 7000 π.Χ.

Στο Σάλιαγκο, μικρή νησίδα ανάμεσα στην Πάρο και την Αντίπαρο, έχει βρεθεί ο αρχαιότερος οικισμός των Κυκλάδων, που χρονολογείται στις αρχές της νεότερης Νεολιθικής εποχής (4300-3900 π.Χ.). Από το πλήθος των ευρημάτων συμπεραίνεται, ότι η νησίδα αποτελούσε έναν από τους πρώιμους σταθμούς κατεργασίας και διακίνησης του μηλιανού οφιανού. Και επειδή οι Κυκλαδίτες διέθεταν περιορισμένες πλουτοπαραγωγικές πηγές, εκμεταλλεύτηκαν κατά τον καλύτερο δυνατό τρόπο το φυσικό περιβάλλον τους, αλλά και να αναπτύξουν νέες δραστηριότητες, όπως την κατασκευή εργαλείων, τη ναυσιπλοΐα και τις εμπορικές συναλλαγές.

Κατά την πρώιμη εποχή του Χαλκού (3200-2200 π.Χ.) οι Κυκλάδες είχαν αναπτύξει πρωτοπόρο πολιτισμό, που είχε εκτεταμένες επαφές με τον γύρω νησιωτικό κόσμο. Αργότερα (γύρω στο 2800-2700 π.Χ.) με την ανάπτυξη της ναυτιλίας και του εμπορίου αναπτύσσονται στις Κυκλάδες εμπορικά λιμάνια, που εξελίσσονται σε μικρά αστικά κέντρα. Εμφανίζονται επίσης οχυρωμένοι οικισμοί, που όμως δεν έζησαν για πολύ, γιατί το τέλος τους υπήρξε βίαιο. Γι' αυτόν το λόγο δεν ολοκληρώθηκε η εξέλιξη των οικισμών σε πόλεις - κράτη.

Μετά το 2000 π.Χ. παρατηρείται στις Κυκλάδες διείσδυση του Μινωικού πολιτισμού. Η έκρηξη του ηφαιστείου της Σαντορίνης γύρω στο 1650 π.Χ. επηρέασε τις εξελίξεις στην περιοχή του Αιγαίου. Για ένα χρονικό διάστημα παρατηρείται περίοδος αδράνειας, αλλά σύντομα ακολουθεί αναζωογόνηση. Εισβάλλουν οι Μυκηναϊοί, που είχαν βλέψεις στη γεωγραφική τοποθεσία των Κυκλάδων κάνοντάς τις γέφυρα για τις εμπορικές δραστηριότητές τους.

Ύστερα από την κατάρρευση της μυκηναϊκής οικονομίας και την εγκατάλειψη του μεγάλου μυκηναϊκού οικισμού στη Νάξο, σημειώθηκαν μετακινήσεις ιωνικών φύλων από την Αττική προς τις Κυκλάδες. Έτσι κατά τους ιστορικούς χρόνους το σύνολο σχεδόν των κατοίκων των Κυκλάδων είναι Ίωνες.

Κατά τους Περσικούς πολέμους καταλήφθηκαν από τους Πέρσες και παρέμειναν υπό την κυριαρχία τους μέχρι την οριστική ήττα τους στις Πλαταιές. Μετά τους Περσικούς πολέμους οι Κυκλάδες συνήψαν συμμαχία με την Αθήνα, η οποία όμως βαθμιαία κατέληξε σε σχέση υποτέλειας.

Κατά τον Πελοποννησιακό πόλεμο οι Κυκλάδες παρέμειναν πιστές στην Αθηναϊκή Συμμαχία – εκτός από τη Μήλο, που τάχθηκε με τη Σπάρτη. Έπειτα από τη διάλυση της Β' Αθηναϊκής Συμμαχίας οι Κυκλάδες αυτονομήθηκαν. Το 313 π.Χ. δημιουργείται το *Κοινόν των Νησιωτών*, ένα είδος ομοσπονδίας με έδρα αρχικά τη Δήλο και αργότερα την Τήνο. Από εκείνη την εποχή προέρχονται και οι «πύργοι» που βρέθηκαν στα νησιά : στον Άγιο Πέτρο στην Άνδρο, στην Αγία Τριάδα και στο Ρίχτι στην Αμοργό, στον Άγιο Μαρίνο στην Κέα, στην Πλάκα και στο Χειμάρρου στη Νάξο. Η περίοδος του Κοινού των Νησιωτών υπήρξε περίοδος νέας ακμής των Κυκλάδων.

Μετά τη μάχη της Χαιρώνειας οι Κυκλάδες υποτάχθηκαν ουσιαστικά στους Μακεδόνες. Αφού διαιρέθηκε το κράτος του Μεγάλου Αλεξάνδρου, ανήκαν στη Μακεδονία. Το 244 π.Χ. ο έλεγχος των νησιών περιήλθε στους Πτολεμαίους της Αιγύπτου. Το 88 π.Χ. οι Κυκλάδες αναμείχθηκαν στους Μιθριδατικούς πολέμους και στη συνέχεια υπέκυψαν στους Ρωμαίους, οι οποίοι τις λεηλάτησαν λόγω και της συμπάθειας, που είχαν δείξει προς τον Μιθριδάτη. Οι Ρωμαίοι χρησιμοποίησαν τις Κυκλάδες ως τόπο εξορίας επιφανών πολιτικών.

Με την ίδρυση της Κωνσταντινούπολης αποτέλεσαν μαζί με τα άλλα νησιά του Αιγαίου επαρχία της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας έως και τον 8^ο αιώνα. Αργότερα, επί Κωνσταντίνου Ζ' του Πορφυρογέννητου (913-959 μ.Χ.), μαζί με τις Σποράδες, τη Χίο, τη Λέσβο και τη Λήμνο, αποτέλεσαν το Θέμα του Αιγαίου.

Οι Τούρκοι κατέλαβαν τις Κυκλάδες το 1566. Η τουρκική εξουσία υπήρξε σχετικά ελαστική, καθώς στα νησιά δε στάλθηκαν τούρκοι διοικητές και δεν εγκαταστάθηκαν τουρκικές φρουρές. Έτσι διαμορφώθηκαν προϋποθέσεις για να ευδοκιμήσει ένα είδος αυτοδιοίκησης, που έως το τέλος της Τουρκοκρατίας εξελίχθηκε σε ημιαυτονομία.

Κατά την Επανάσταση του 1821 οι Κυκλαδίτες συμμετείχαν ενεργά στον Αγώνα της Ανεξαρτησίας. Το Ναυτικό της Μυκόνου έδρασε με επικεφαλής την Μαντώ Μαυρογένους.

Οι Κυκλάδες με πρωτεύουσα την Ερμούπολη της Σύρου αποτέλεσαν έναν από τους νομούς του νεοσύστατου ελληνικού κράτους. Κατά τον 19^ο αιώνα η Σύρος ήταν ένα από τα σημαντικότερα εμποροβιομηχανικά κέντρα της Ελλάδας. Όμως μετά τη διάνοιξη του Ισθμού της Κορίνθου η εμπορική και ναυτιλιακή κίνηση άρχισε να στρέφεται προς τα δυτικά (Πάτρα) ενώ ο Πειραιάς αναδείχτηκε σε πρώτο λιμάνι και βιομηχανικό κέντρο της χώρας. Ορισμένα από τα νησιά των Κυκλάδων, και κυρίως η Άνδρος και η Σαντορίνη, στράφηκαν προς τη ναυτιλία, όπου σημείωσαν θεαματικές επιτυχίες. Εξάλλου σε όλα τα νησιά έχει αναπτυχθεί ιδιαίτερα κατά τις τελευταίες δεκαετίες ο τουρισμός (εσωτερικός και εξωτερικός) με εντυπωσιακά αποτελέσματα.

Γ. ΚΥΚΛΑΔΙΚΗ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ

Στο σημείο αυτό δεν μπορούμε να μην αναφερθούμε στην ιδιαίτερη και μοναδική αρχιτεκτονική των Κυκλάδων, η οποία – μετά την αλματώδη ανάπτυξη του τουρισμού τους τα τελευταία χρόνια – σε φήμη ξεπέρασε τα ελληνικά σύνορα.

Ακολουθώντας τα χνάρια των προγόνων τους, που φιλοτεχνούσαν κυκλαδίτικα ειδώλια πριν από 5000 χρόνια, οι πρωτομάστορες των Κυκλάδων έχτιζαν λιτά οικοδομήματα αξιοποιώντας το γνήσιο ένστικτο του λαϊκού καλλιτέχνη προσαρμοσμένο όχι μόνο στις καθημερινές

ανάγκες των κατοίκων αλλά και στην ομορφιά και χάρη του κυκλαδικού τοπίου.

Στις Κυκλάδες σπάνια συναντά κανείς πλατείες. Οι δημόσιοι χώροι των οικισμών είναι κατά κανόνα μικρού μεγέθους. Κοινόχρηστος χώρος είναι συνήθως ο δρόμος, η ισορροπία του οποίου με τις εξωτερικές όψεις των σπιτιών είναι αξιοθαύμαστη.

Ο δρόμος, χαρακτηριστικά στρωμένος με πολυγωνικές ή ορθογώνιες πλάκες και με “γαλακτισμένους” αρμούς, δια-μορφώνεται συνήθως με την παράθεση κτισμάτων, που ανήκουν σε δυο συνήθως τύπους : τα στενομέτωπα και τα ευρυμέτωπα ή μακρινάρια. Τα κτίσματα της ίδιας συστάδας ή του ίδιου τετραγώνου συνήθως ανήκουν στον ίδιο τύπο και παρουσιάζουν κοινά χαρακτηριστικά. Έτσι οι προσόψεις μιας σειράς στενομέτωπων σπιτιών έχουν τις ίδιες περί-που διαστάσεις και την ίδια διάρθρωση. Τα σπίτια είναι συνήθως διώροφα, με χωριστή πρόσβαση στο ανώγειο από το δρόμο μέσω εξωτερικής σκάλας, η οποία υπάρχει είτε το σπίτι χρησιμοποιείται ως οικογενειακή κατοικία είτε όταν ισόγειο και ανώγειο ανήκουν σε διαφορετικούς ιδιοκτήτες.

Η οροφοκτησία ήταν κοινή πρακτική στις Κυκλάδες. Κύριος λόγος γι’ αυτήν ήταν προφανώς η στενότητα του χώρου στους οχυρωμένους οικισμούς κατά την πρώτη οικιστική περίοδο των νησιών, που αρχίζει προς το τέλος του 14^{ου} αιώνα. Αργότερα, μετά την λήξη των πειρατικών επιδρομών, παρόλο που οι οικισμοί εξαπλώθηκαν εκτός των τειχών, η οροφοκτησία συνέχισε να ισχύει, μια και εξυπηρετούσε πλέον το θεσμό της προίκας ή κάλυπτε άλλες πρακτικές ανάγκες, όπως αποθήκη ή πρόχειρο κατάλυμα.

Εξωτερικά η όψη των κτισμάτων είναι απλή χωρίς ποικίλματα, ασβεστόχριστη, με λίγα μόνο ανοίγματα και με ιδιότυπη στέγη με παραλλαγές (θολωτή, επικλινή ή αμφικλινή). Πάντως συνολικά δίνουν την εντύπωση κάτασπρων συνεχόμενων κύβων.

Χαρακτηριστικά της Κυκλαδίτικης αρχιτεκτονικής είναι ο μικρός όγκος των κτισμάτων, η διάταξη των όγκων όχι στην ίδια ευθεία, οικονομία στη χρήση των καμπυλών, λοξό κατέβασμα (πάντα με μέτρο) των τοίχων προς το έδαφος ώστε να δίνεται η εντύπωση, ότι το κτίσμα

προβάλλει από το λιτό πετρώδες έδαφος του νησιού, πετρόσκαλες με άσπρα “κούτελα” για να δείχνουν ανάλαφρες. Το χρώμα τέλος προσθέτει την τελευταία πινελιά : λευκό των σπιτιών σε αντίθεση με την ποικιλία χρωμάτων (με πιο συνηθισμένο το βαθύ γαλάζιο της θάλασσας) σε πόρτες, παράθυρα και μπαλκόνια.

Η εσωτερική διαρρύθμιση των κτισμάτων έχει συνήθως ως εξής : το εσωτερικό χωρίζεται σε δύο άνισα τμήματα με ένα είδος εξέδρας ύψους 1-2 μέτρων και πλάτους 3 μέτρων, που εκτείνεται κατά μήκος ή πλάτος του σπιτιού και ονομάζεται κατά τόπους *κρέβματος*, *κράματος* ή *σοφάς*. Τα έπιπλα είναι αρμονικά δεμένα με τη διακόσμηση και την αρχιτεκτονική του σπιτιού. Ερμάρια, σταμνοστάτης για την τοποθέτηση της στάμνας, σεντούκια για τον ιματισμό, μουσάντρες, θουρίδες, εικονοστάσια, ξυλόγλυπτες κασέλες, καθώς και κωνευτά στους τοίχους έπιπλα αποτελούν συνήθως την επίπλωση του εσωτερικού χώρου συνδυάζοντας λιτή αισθητική και πρακτικό πνεύμα.

Αναφέρουμε τέλος τις βοτσαλωτές αυλές (ειδικότερα στη Μήλο και την Πάρο, αλλά και σε άλλα νησιά), που προσθέτουν ιδιαίτερη χάρη στις κατά τα άλλα λιτές και αρμονικές κατασκευές της αιγαιοπελαγίτικης λαϊκής αρχιτεκτονικής.

ΠΡΟΛΕΓΟΜΕΝΑ

Σ Ε ΜΙΑ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ να γνωρίσουμε τον τόπο και την παράδοσή μας διαπιστώσαμε, ότι αναπόσπαστο κομμάτι του πολιτισμού μας αποτελεί η διατροφή και οι συνήθειες των ανθρώπων γύρω από αυτήν.

Τα προϊόντα της γης και της θάλασσας, οι συνθήκες παραγωγής, το περιβάλλον, μέσα στον οποίο αναπτύσσεται ένας λαός, και οι αλληλεπιδράσεις του με τους κατά καιρούς επισκέπτες του διαμορφώνουν διαφορετικά δεδομένα κάθε φορά στη διατροφή του.

Στην ελληνική κουζίνα εν προκειμένω, που κατά βάση παραμένει η ίδια με αυτήν που περιγράφουν στα αρχαϊκά χρόνια ο Όμηρος και ο Ησίοδος και στα ελληνιστικά ο Αθήναιος, έχουν γίνει ορισμένες προσμείξεις με την κουζίνα της αρχαίας Ρώμης (δηλαδή την δύση) και αργότερα (με το Βυζάντιο και την Τουρκοκρατία) με την ανατολική κουζίνα.

Η λιγώστη καλλιεργήσιμη γη των Κυκλάδων – γιατί η Κυκλαδίτικη κουζίνα είναι αυτήν τη στιγμή το θέμα, που μας ενδιαφέρει - , διαμορφωμένη συνήθως σε πεζούλες, η έλλειψη άφθονου νερού, η οικόσιτη κτηνοτροφία, ο πλούτος της θάλασσας, επέδρασαν καταλυτικά στη δημιουργία της Κυκλαδίτικης κουζίνας. Σ' αυτήν προστέθηκε και η πλούσια και περίτεχνη μαγειρική των προσφύγων της Μικράς Ασίας διευρύνοντας έτσι τις επιλογές γαστριμαργικών απολαύσεων για τους κατοίκους και τους επισκέπτες των νησιών, που απαρτίζουν το συγκρότημα των Κυκλάδων.

Στη συνέχεια της εργασίας μας θα παραθέσουμε χαρακτηριστικές συνταγές από κάθε νησί ξεχωριστά. Προτού όμως προβούμε στην αναφορά τους, θα θέλαμε να σημειώσουμε

κάποιες παρατηρήσεις, που μας γεννήθηκαν από την ανακάλυψη των σπουδαίων αυτών συνταγών.

Το πρώτο, που παρατηρεί κανείς διαβάζοντας τις συνταγές, είναι η απλή σύνθεση των υλικών: χρησιμοποιούνται λίγα υλικά, κυρίως αυτά που βρίσκονται σε αφθονία σε κάθε νησί, και πολλά μυρωδικά ή βότανα. Αυτό δικαιολογείται προφανώς από την ανάγκη να καλυφθεί το αίσθημα της πείνας με όσο το δυνατόν λιγότερα και ντόπια προϊόντα.

Έπειτα στη λιτότητα αυτή συνηγορεί και η εναρμόνιση με το φυσικό και τεχνητό περιβάλλον, τα οποία αμφότερα διακρίνονται για την απλή κατασκευή τους.

Ωστόσο το τελικό γευστικό αποτέλεσμα κάθε άλλο παρά απλό είναι. Οι μυρωδιές και οι εναλλαγές γεύσεων (λ.χ. γλυκό μαζί με αλμυρό, αλμυρό μαζί με ξινό, πικρό μαζί με αλμυρό κ.λπ.) εντυπωσιάζουν και ερεθίζουν αναπάντεχα τους γευστικούς θύλακες. Σ' αυτό συνεπικουρεί ασφαλώς και η χρήση των βοτάνων και μπαχαρικών, όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, τα οποία θα περιγράψουμε στη συνέχεια.

Τα σημαντικότερα βότανα:

Κάπαρη: Η κάπαρη είναι τρυφερός πολυετής θάμνος που φτάνει το ένα μέτρο ύψος. Ανθίζει το καλοκαίρι. Λέγεται ότι η αναπαραγωγή της γίνεται με τα μυρμήγκια που ζουν παρασιτικά στο φυτό. Πάντως δεν έχει γίνει εφικτή ακόμη η συστηματική καλλιέργειά της στις Κυκλάδες. Τα μικρά μπουμπούκια της κόβονται με το χέρι από μέσα Ιουνίου έως Αυγούστου ανάλογα με τη χρονιά. Για να ξεπικρίσουν μένουν για 5-6 μέρες σε αλάτι. Έπειτα διατηρούνται σε

βάζο με ξύδι και νερό, όπου μπορούν να μείνουν για καιρό. Η κάπαρη χρησιμοποιείται ωμή στις σαλάτες, στις σάλτσες, προστίθεται σε γαρνιτούρες, τυριά και πίτσες και με αυτήν αρωματίζεται το λάδι και το ξύδι.

Κρίταμο: Είναι σαρκώδης θάμνος που φυτρώνει πολύ κοντά στη θάλασσα. Τρώγεται συνήθως τουρσί σε σαλάτα.

Μαραθιά: Αρωματικό φυτό που φυτρώνει συνήθως σε άγονα και πετρώδη εδάφη, γι' αυτό και αφθονεί στα Κυκλαδίτικα νησιά. Προστίθεται σε χορτόπιττες και συνοδεύει πολλά ψάρια και θαλασσινά.

Μολόχα: Βρίσκεται σχεδόν παντού, σε χωράφια και σε χέρσα, ξηρά, ηλιόλουστα εδάφη. Χρησιμοποιούνται τα άνθη της, τα φύλλα και οι ρίζες της. Οι τρυφεροί βλαστοί και τα φύλλα της βράζονται και τρώγονται σαν σαλάτα, μόνα τους ή σε συνδυασμό με άλλα χόρτα για να απαλύνουν την έντονη γέυση τους. Οι άγουροι καρποί της τρώγονται ωμοί ή γίνονται τουρσί.

Κρόκος: Από τα πιο πολύτιμα φυτά, γνωστό από τα αρχαία χρόνια, το συναντούμε σε διάφορες ποικιλίες σε όλη την Ελλάδα. Τα στίγματα του ύπερου του δίνουν έντονο κίτρινο χρώμα, που χρησιμοποιείται στη μαγειρική και ως άρτυμα σε ψωμιά, κουλούρια, πίτες, πιλάφι, σούπες και ζυμαρικά.

Θυμαρί: Αρωματικό βότανο, που χρησιμοποιείται στην κουζίνα για αρωματισμό πολλών φαγητών. Πολύ αγαπητό στις μέλισσες, που μας δίνουν το θυμαρίσιο μέλι.

Φασκομηλιά: Επίσης αρωματικό βότανο, που χρησιμοποιείται ως αφέψημα, αλλά και ως αρωματικό βότανο πολλών φαγητών και του ξυδιού.

Δενδρολίβανο: Το δενδρολίβανο είναι άλλο ένα αρωματικό φυτό, με τα φύλλα του οποίου νοστιμίζονται το αρνί, το χοιρινό, τα ψάρια, το ελαιόλαδο, η σάλτσα ντομάτας και διάφορες ζύμες για ψωμί.

Δυόσμος και Μέντα: Το δροσερό άρωμά τους αναδεικνύει τις ελαφριές σούπες, ταιριάζει με σαλάτες, μαγειρευτά, κιμάδες και νοστιμίζει τις τυρόπιτες και το τυρόψωμο. Μαζί με άλλα μυρωδικά, γίνονται αφέψημα και ταιριάζουν με γλυκά σοκολάτας, λεμονιού, παγωτά και γρανίτες.

Λουίζα: Τα λεπτά αρωματικά της φυλλαράκια μας δίνουν ωραίο τσάι, που μπορεί να συνδυαστεί με φρέσκους χυμούς φρούτων. Δένουν ωραία με τη φρουτοσαλάτα και αν εκχυλιστούν μπορούν να προστεθούν σε γλυκιές κρέμες.

Υπάρχουν και πολλά άλλα βότανα, τα οποία χρησιμοποιούνται στη μαγειρική και τη ζαχαροπλαστική, όπως το ταξάρακο, το χαμομήλι, το βρούβο κ.λπ. και φυσικά δεν πρέπει να λησμονήσουμε να αναφέρουμε και ορισμένα άγρια φαγώσιμα χόρτα, ιδιαιτέρως εύγευστα και ευωδιαστά, όπως οι γαλατσίδες, ζοχούς, ραδίκια, καυκαλήθρες, μυρώνια, ρόκα κ.λπ., τα οποία χρησιμοποιούνται είτε βραστά για σαλάτα είτε σαν υλικό για εξαιρετικής νοστιμιάς χορτόπιτες. Τέλος δεν πρέπει να παραλείψουμε και τις άνυδρες καλλιέργειες, καλλιέργειες δηλαδή, στις οποίες λόγω της έλλειψης νερού αναγκάζονται να καταφύγουν οι αγρότες και οι οποίες δίνουν διαφορετική εξωτερική μορφή και μικρό μέγεθος στους καρπούς τους, που όμως έχουν εξαιρετική

γεύση και ξεχωρίζουν πλήρως από αυτά που συνήθως φτάνουν στα πιάτα μας.

Άλλα προϊόντα, που πρέπει να μνημονευθούν εδώ, είναι οι διάφορες ποικιλίες τυριών, όπως η Γραβιέρα Νάξου (επιτραπέζιο τυρί με χαρακτηριστικό άρωμα και αλμυρή και πικάντικη γεύση), Κοπανιστή Μυκόνου (πρόβειο μαλακής υφής τυρί με εξαιρετικά πικάντικη γεύση), Μανούρι Τήνου (μαλακό πολύ νόστιμο τυρί πλούσιο σε λιπαρά) κλπ.

Επίσης σημαντικά προϊόντα είναι τα ξερά σύκα, το θυμαρίσιο μέλι, το φρέσκο βούτυρο και τα κρασιά, για τα οποία θα αφιερώσουμε ειδικό παράρτημα στο τέλος της παρούσας εργασίας.



ΑΜΟΡΓΟΣ

Η ΑΜΟΡΓΟΣ, το ανατολικότερο νησί των Κυκλάδων, βρίσκεται νοτιοανατολικά της Νάξου. Το σχήμα της είναι επίμηκες (μήκος περίπου 32 χλμ.), η έκτασή της 121,46 τ.χλμ. και το μήκος των ακτών της 112 χλμ. Οι βορειοανατολικές ακτές της είναι απότομες και χωρίς πτυχώσεις, ενώ στις νοτιοανατολικές υπάρχουν μικροί αλλά αφιλόξενοι όρμοι.

Ανάμεσα στη Νάξο και την Αμοργό βρίσκονται οι Μικρές Ανατολικές Κυκλάδες. Η Αμοργός, μαζί με τα νησιά αυτά, αποτελεί τα «Αμοριανά νησιά» των ναυτικών.

Οι κάτοικοι ασχολούνται με τη ναυτιλία, την αλιεία, τη σπογγαλιεία, τη γεωργία και την κτηνοτροφία. Τα αγροτικά προϊόντα του νησιού, και ειδικότερα το αμοργιανό κρασί, φημίζονται για την εκλεκτή ποιότητά τους.

Νησί με έντονο κυκλαδίτικο χρώμα και πλούσια πολιτισμική κληρονομιά, η Αμοργός παρουσιάζει τις τελευταίες δεκαετίες σημαντική τουριστική ανάπτυξη.

Μοσχαράκι με μελιτζάνες

ΥΛΙΚΑ για 4-6 μερίδες

6 μερίδες μοσχαράκι

1 κιλό μελιτζάνες

2 κρεμμύδια ξερά

3 ντομάτες

3 φλιτζάνια τσαγιού λάδι

1 ματοάκι μαϊντανό

ζάχαρη
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε το κρέας σε μικρά κομμάτια. Καίμε το λάδι σε κατσαρόλα και σωτάρουμε το κρέας με τα κρεμμύδια για 10 λεπτά. Προσθέτουμε τις ντομάτες, το αλατοπίπερο και λίγο ζεστό νερό. Τα βράζουμε για 1 ½ ώρα. Τηγανίζουμε τις μελιτζάνες, τις τοποθετούμε στη μια πλευρά της κατσαρόλας με τον μαϊντανό και συνεχίζουμε το βράσιμο για 20 λεπτά ακόμη. Σερβίρουμε ζεστό.

Μπάμιες λαδερές

ΥΛΙΚΑ για 10 άτομα

1 κιλό μπάμιες
3-4 ντομάτες
2-3 κρεμμύδια ξερά τριμμένα
1 φλιτζάνι τσαγιού λάδι
2-3 κουταλιές σούπας ξύδι
1 ματσάκι μαϊντανό
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε κυκλικά το πάνω μέρος της μπάμιας, τις πλένουμε, τις βάζουμε σε λεκάνη με ξύδι και λίγο αλάτι. Τις αφήνουμε έτσι για 1 ώρα. Έπειτα τσιγαρίζουμε στο λάδι το κρεμμύδι, προσθέτουμε τις μπάμιες, ανακατεύουμε και μετά ρίχνουμε τις ντομάτες λιωμένες, τον μαϊντανό, το αλατοπίπερο και λίγο νερό μέχρι να σκεπταστούν οι μπάμπιες. Τις ψήνουμε σε σιγανή φωτιά ώσπου να μείνουν με το λάδι τους.

Σαλάτα με πλιγούρι

ΥΛΙΚΑ για 4 άτομα

- 1 φλιτζάνι τσαγιού πλιγούρι
- 2-3 ντομάτες
- 2 κρεμμύδια ξερά
- 1 πράσινη πιπεριά
- 1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 2-3 κουταλιές σούπας λάδι
- 2-3 κουταλάκια του γλυκού ξύδι
- αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μουσκεύουμε από το βράδυ το πλιγούρι. Το αφήνουμε να στραγγίσει την επομένη. Κόβουμε τα λαχανικά σε κύβους και μικρά κομμάτια και τα ανακατεύουμε με το πλιγούρι. Χτυπάμε το λαδόξιδο με το αλατοπίπερο και περιχύνουμε τη σαλάτα πριν τη σερβίρουμε.

ΑΝΑΦΗ

Η ΑΝΑΦΗ βρίσκεται δυτικά της Σαντορίνης (μαζί με την οποία είναι τα νοτιότερα νησιά των Κυκλάδων), σε απόσταση 150 ναυτικών μιλίων από το λιμάνι του Πειραιά. Με ψηλό-τερη κορυφή τη Βίγλα (582 μ.) στο κέντρο της, είναι νησί ξηρό, ά-δεντρο και άγονο, γι' αυτό και πολλοί κάτοικοί της έχουν μετανα-στεύσει.

Έχει σχήμα περίπου τριγωνικό, έκταση 38 τ.χλμ. και μήκος ακτών 32 χλμ. Οι ακτές είναι ελαφρά διαμελισμένες, χωρίς βαθιές κολπώσεις.

Τα πετρώματα της Ανάφης είναι γρανιτικά στο κέντρο και κρυσταλλικά και νεογενή στην περιφέρεια. Στις πλαγιές των λόφων υπάρχουν λεπτά στρώματα ελαφρόπετρας, που φαίνεται ότι μεταφέρθηκαν εκεί με τον αέρα και τη θάλασσα κατά τη μεγάλη έκρηξη του ηφαιστείου της Θήρας το 1650 π.Χ. περίπου. Το υπέδαφος περιέχει μεταλλεύματα σιδήρου, μολύβδου, γαληνίτη και σμιθσονίτη. Στη Βαγιά, στις δυτικές ακτές του νησιού, υπάρχει ιαματική θειούχα πηγή. Οι κάτοικοι ασχολούνται με τη γεωργία, την αλιεία και τη μελισσοκομία.

Καθαρή θάλασσα, χρυσαφένιες αμμουδιές, αρχαιολογικοί χώροι, η Χώρα με τους ανεμόμυλους και τα ζωκλήσια της, και κυρίως γαλήνη και ηρεμία, είναι τα κύρια θέλγητρα του νησιού, που προσελκύουν κάθε χρόνο αρκετούς επισκέπτες. Επίσης υπάρχουν γύρω από το νησί αρκετές ακατοίκητες βραχονησίδες, γνωστές κυρίως ως πλούσιοι ψαρότοποι.

Καλαθάκια με μυζήθρα και ζαφορά

ΥΛΙΚΑ

Για τη ζύμη

120 γρ. βούτυρο γάλακτος

120 γρ. βούτυρο φρέσκο

160 γρ. ζάχαρη

2 αυγά

4 φλιτζάνια περίπου αλεύρι

Για τη γέμιση

1 κιλό μυζήθρα γλυκιά

1 αυγό

2 κουταλιές ζάχαρη

μερικές κλωστές ζαφορά

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Δουλεύουμε το βούτυρο με τη ζάχαρη στη μεσαία ταχύτητα του μίξερ για 3 λεπτά περίπου. Προσθέτουμε τα αυγά και το αλεύρι σιγά σιγά έως ότου κάνουμε μία ζύμη πολύ μαλακή. Στρώνουμε με αυτή τη ζύμη φορμάκια με ύψος περίπου 4 εκ. τα οποία έχουμε βουτυρώσει στο εσωτερικό τους. Τα γεμίζουμε με το μίγμα της μυζήθρας μέχρι επάνω και αλείφουμε την επιφάνειά τους με τον κρόκο ενός αυγού. Πασπαλίζουμε με λίγη κανέλα και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για 30 λεπτά περίπου. Σερβίρονται πάντα κρύα.

Κουκιά με άνηθο

ΥΛΙΚΑ για 6 άτομα

1 κιλό ξερά κουκιά
5-6 φρέσκα κρεμμυδάκια
1 ματσάκι άνηθο
1 φλιτζάνι τσαγιού λάδι
1 κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε και στραγγίζουμε τα κουκιά. Κόβουμε τα κρεμμυδάκια σε ροδέλες και τα σωτάρουμε με το λάδι. Προσθέτουμε τα κουκιά, τον άνηθο, το αλατοπίπερο, τη ζάχαρη και ζεστό νερό να τα μισοσκεπάσει. Τα βράζουμε σε μέτρια φωτιά, ώσπου να μαλακώσουν και να μείνουν σχεδόν με το λάδι τους. Τα σερβίρουμε προαιρετικά με γιουρτι στραγγιστό ή σκέτα.

Μανιτάρια σπιφάδο

ΥΛΙΚΑ

500 γρ. μανιτάρια φρέσκα (κατά προτίμηση άγρια)
500 γρ. μικρά κρεμμύδια
ελαιόλαδο
2 σκελίδες σκόρδο
φύλλο δάφνης
αλάτι, πιπέρι, μπαχάρι
1 ξύλο κανέλας
συμπυκνωμένος χυμός ντομάτας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφού ζεματίσουμε τα μανιτάρια, τα σωτάρουμε με καυτό ελαιόλαδο. Στη συνέχεια σωτάρουμε και τα κρεμμυδάκια καθαρισμένα και ολόκληρα. Ρίχνουμε στην κατσαρόλα αλάτι, πιπέρι, το σκόρδο, την

κανέλα, το φύλλο δάφνης, 4-5 κόκκους μπαχάρι, το χυμό ντομάτας και προσθέτουμε και λίγο χλιαρό νερό ώστε να καλυφθούν. Μαγειρεύουμε σε μέτρια φωτιά για 45 λεπτά της ώρας, μέχρι να μελώσουν τα κρεμμυδάκια και να πήξει η σάλτσα.

ΑΝΔΡΟΣ

Η ΑΝΔΡΟΣ, το βορειότερο και δεύτερο σε έκταση νησί των Κυκλάδων μετά τη Νάξο, βρίσκεται σε μια νοητή ευθεία μεταξύ Εύβοιας και Τήνου. Η έκτασή της ανέρχεται σε 380 τ.χλμ. και το μήκος των ακτών της σε 177 χλμ.

Είναι νησί ορεινό με ψηλότερη κορυφή το Πέταλο (994 μ.). Γενικά οι ακτές του νησιού είναι βραχώδεις και απόκρημνες, γι' αυτό και οι ντόπιοι συχνά αποκαλούν το νησί τους «βράχο».

Το κλίμα της Άνδρου είναι το γνωστό γλυκό, ξηρό και υγιεινό κλίμα των νησιών του Αιγαίου, με δροσερά καλοκαίρια χάρη στα μελτέμια. Η Άνδρος έχει το μεγαλύτερο ετήσιο ύψος βροχοπτώσεων απ' όλα τα νησιά των Κυκλάδων. Το ύψος των βροχοπτώσεων, σε συνδυασμό με τα πολλά υπόγεια νερά, κάνουν την Άνδρο κατάπρασινή, χαρακτηριστικό που λείπει από τα περισσότερα κυκλαδονήσια. Το νησί διαθέτει εύφορα εδάφη, στα οποία καλλιεργούνται κυρίως εσπεριδοειδή, ελαιόδεντρα, αμπέλια και κηπευτικά. Εκτός από οπωροφόρα, στο νησί ευδοκιμούν επίσης πλατάνια, ευκάλυπτοι, καρυδιές, βελανιδιές. Η πλούσια πανίδα της Άνδρου περιλαμβάνει, μεταξύ άλλων, πέρδικες, γεράκια και τους σπάνιους σπιζαετούς, ενώ στα απόκρημνα παράλια φωλιάζουν πετροχελίδονα, αγριοπερίστερα και γλάροι.

Η Άνδρος θα μπορούσε να χαρακτηριστεί νησί των εφορπλιστών και των ναυτικών. Οι περισσότεροι κάτοικοί της ασχολούνται με τη ναυτιλία, η οποία παίζει πρωτεύοντα ρόλο στην οικονομική ζωή του νησιού, ήδη από την εποχή της δημιουργίας του ελληνικού κράτους. Οι ανδριώτες εφορπλιστές διέβλεψαν από τους πρώτους την επικράτηση του ατμού και φρόντισαν να αντικαταστήσουν εγκαίρως τα πλοία τους. Από τότε το ναυτιλιακό συνάλλαγμα συνεισφέρει σημαντικά στην τοπική οικονομία.

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται και σημαντική τουριστική ανάπτυξη.

Ψαράδικη πηχτή με μουγγρί

ΥΛΙΚΑ για 6 άτομα

1 μεγάλο ψάρι περίπου 2 κιλά (μουγγρί)

1 κιλό μικρότερα ψάρια

μία πρέζα ζαφορά

1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο

2 λεμόνια

3 κουταλιές ελαιόλαδο

½ κουταλάκι θρούμπι ή θυμάρι

αλάτι, πιπέρι λευκό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε και πλένουμε το ψάρι, το τεμαχίζουμε, το αλατίζουμε και το βάζουμε σε κατσαρόλα με το ελαιόλαδο, το κρεμμύδι και 8 φλιτζάνια νερό. Το βράζουμε σε δυνατή φωτιά και με ανοικτό το σκέπασμα της κατσαρόλας για 15 λεπτά περίπου, αφαιρώντας τον αφρό που σχηματίζεται κατά τη διάρκεια του ψησίματος. Κρατάμε το ζωμό και τα ψαχνά του ψαριού ξεχωριστά. Σ' άλλη κατσαρόλα βράζουμε τα μικρά ψάρια με λίγο νερό να τα σκεπάζει και κρατάμε μόνο το ζωμό τους, αφού τον περάσουμε από ψιλό τουλπάνι. Ανακατεύουμε τους δύο ζωμούς, προσθέτουμε το θρούμπι, το πιπέρι, το χυμό λεμονιού και τη ζαφορά τριμμένη ελαφρά. Διορθώνουμε τη γεύση με αλάτι και πιπέρι. Βράζουμε το ζωμό σε ξεσκέπαστη κατσαρόλα και σε δυνατή φωτιά για λίγο, σχεδόν να πήξει, προσθέτοντας και τα ψαχνά του ψαριού. Αφήνουμε την πηχτή να πήξει στο ψυγείο.

Αυγά με πιπεριές και ντομάτες

ΥΛΙΚΑ για 6 άτομα

12 αυγά

2-3 κόκκινες ντομάτες

1-2 πράσινες πιπεριές

1 φλιτζάνι τσαγιού λάδι

αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε τις ντομάτες σε χοντρές φέτες και τις πιπεριές σε ροδέλες. Τις στρώνουμε σε ταψάκι (από κάτω τις ντομάτες και από πάνω τις πιπεριές) και σκεπάζουμε πάνω από κάθε ντομάτα ένα αυγό έτσι ώστε να συγκρατείται ο κρόκος από τη ροδέλα της πιπεριάς και να μη διαλυθεί. Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 15 λεπτά. Σερβίρονται ζεστά.

Ψητές πιπεριές με σάλτσα

ΥΛΙΚΑ για 4-6 άτομα

4 πιπεριές κομμένες στη μέση

2/3 φλιτζανιού τσαγιού ελαιόλαδο

3-4 σκελίδες σκόρδο

3 κουταλιές σούπας ψίχουλα ψωμί μπαγιάτικο

80 γρ. καρυδόπιχα

3 κουταλιές σούπας ξύδι από λευκό κρασί

αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

1 κουταλιές σούπας μαϊντανό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 220° C. Αλείφουμε τις πιπεριές με λάδι και τις τοποθετούμε σε αντικολλητικό ταψάκι. Ψήνουμε τις πιπεριές μέχρι να μαυρίσει η φλούδα τους και ν' αρχίσει να ξεκολλάει. Στη συνέχεια τις ξεφλουδίζουμε προσεκτικά και τις απλώνουμε σε πιατέλα. Κατόπιν μουσκεύουμε το ψωμί στο ξύδι και το στύβουμε καλά. Προσθέτουμε το σκόρδο, την καρυδόψιχα, το αλάτι και το πιπέρι και περιχύνουμε με το υπόλοιπο λάδι σιγά-σιγά, ενώ χτυπάμε το μίγμα. Στο τέλος αρωματίζουμε με το μαϊντανό και περιχύνουμε με αυτήν τη σάλτσα τις πιπεριές.

Αμυγδαλωτά

ΥΛΙΚΑ

2 ασπράδια αυγού

1 κρόκο αυγού

600 γρ. ζάχαρη

χυμό λεμονιού

λίγη τριμμένη φρυγανιά

εσάνς πικραμύγδαλου

ανθόνερο

άχνη ζάχαρη

1 κιλό αμύγδαλα καθαρισμένα και ψιλοκομμένα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε στο μίξερ τα ασπράδια με τη ζάχαρη και λίγες σταγόνες λεμόνι να γίνουν μαρέγκα. Προσθέτουμε τον κρόκο, το αμύγδαλο και λίγη εσάνς πικραμύγδαλου και τα ανακατεύουμε προσεκτικά με το χέρι. Τα πλάθουμε σε σχήμα μικρού στρογγυλού κουραμπιέ (εάν είναι μαλακό), προσθέτουμε λίγη τριμμένη φρυγανιά, τα βάζουμε σε λαμαρίνα, επάνω σε λαδωμένη λαδόκολλα, και τα ψήνουμε στους

200 βαθμούς. Αφού ροδίσουν, τα βγάζουμε από το φούρνο. Πρέπει μέσα να είναι μαλακά. Τα ραντίζουμε με ανθόνερο ενώ είναι ακόμα ζεστά και όταν κρυώσουν τα τυλίγουμε σε ζάχαρη άχνη.

ΙΟΣ

Η ΙΟΣ ανήκει στην επαρχία Θήρας του νομού Κυκλάδων και βρίσκεται νότια της Νάξου και της Πάρου και βόρεια της Σαντορίνης. Είναι νησί ορεινό, ξηρό και άγονο, με κρυσταλλικά πετρώματα. Ψηλότερη κορυφή είναι ο Πύργος (713 μ.), που βρίσκεται στο κέντρο του νησιού. Έχει έκταση 108 τ.χλμ. και μήκος ακτών 81 χλμ.

Οι ακτές του νησιού είναι δαντελωτές, με πολλούς κόλπους και ακρωτήρια. Ο βαθύς όρμος όπου βρίσκεται ο κύριος οικισμός του νησιού, η Χώρα ή Ίος, είναι ένα από τα ασφαλέστερα φυσικά λιμάνια της Ελλάδας. Ένας άλλος όρμος νοτιότερα, ο Μυλοπότας, φημίζεται για την αμμουδιά του, που θεωρείται μια από τις ωραιότερες του Αιγαίου.

Το κλίμα της Ίου είναι ξηρό και υγιεινό, με δροσερά καλοκαίρια και ήπιους χειμώνες. Οι κάτοικοι ασχολούνται με τη γεωργία, την αλιεία, την κτηνοτροφία και τα τελευταία χρόνια με τον τουρισμό. Χάρη στις πολλές ομορφιές του νησιού, το τουριστικό ενδιαφέρον Ελλήνων και ξένων αυξάνεται από χρόνο σε χρόνο με αποτέλεσμα η Ίος να έχει εξελιχτεί σε ένα από τα πιο κοσμοπολίτικα τουριστικά νησιά του Αιγαίου. Παράλληλα το νησί παρουσιάζει και αρχαιολογικό ενδιαφέρον, καθώς εδώ υπάρχουν αρχαία ερείπια και αρκετά αρχαιολογικά ευρήματα.

Ένα από τα στοιχεία που συμβάλλουν στην ξεχωριστή ομορφιά της Ίου είναι η αρχιτεκτονική της. Τα κάτασπρα σπιτάρια με τις καμάρες τους, πάνω στα γυμνά βράχια, με φόντο το γαλάζιο του ουρανού και το βαθύ γαλάζιο της θάλασσας, δημιουργούν μια εικόνα που σπάνια συναντάμε αλλού.

Η αρχαία πόλη της Ίου ήτα μια από τις εφτά πόλεις που διεκδικούσαν τη γενέτειρα του Ομήρου.

Ντομάτες ξερές με κουρκούτι

ΥΛΙΚΑ

Ντομάτες ξερές

1 ½ φλιτζάνι αλεύρι που φουσκώνει

¼ φλιτζάνι τυρί αλμυρό τριμμένο

βασίλικός ξερός τριμμένος

1 ξερό κρεμμύδι τριμμένο τσιγαρισμένο σε τηγάνι

λίγος δυόσμος (προαιρετικά)

αλάτι, πιπέρι

μπύρα (όσο χρειαστεί)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε τις λιαστές ντομάτες σε νερό για 1 ώρα πριν τη χρήση τους. Φτιάχνουμε το κουρκούτι παίρνοντας αλεύρι, μπύρα, ξυσμένο κρεμμύδι, βασίλικό, τυρί τριμμένο. Τα ανακατεύουμε μέχρι να γίνει ένας ομοιόμορφος χυλός. Βουτάμε τις ντομάτες στο χυλό και βγάζοντας μία-μία με το κουτάλι τις τηγανίζουμε σε καυτό λάδι.

Χοιρινό με φασόλια μαυρομάτικα

ΥΛΙΚΑ για 6 άτομα

1 κιλό και 200 γρ. χοιρινό κρέας

600 γρ. φασόλια μαυρομάτικα

1 ψιλοκομμένο κρεμμύδι

2 ντομάτες

1 κλαδί σέλινο

1 φλιτζάνι τσαγιού λάδι

αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σωτάρουμε το κρέας και τα κρεμμύδια σε κατσαρόλα με το λάδι, ώσπου να ροδίσουν. Προσθέτουμε τις ντομάτες, το σέλινο, το αλατοπίπερο και λίγο νερό και βράζουμε για 1 ώρα. Έχουμε ήδη βράσει τα φασόλια και τα έχουμε στραγγίξει. Όταν το κρέας κοντεύει να βράσει, ρίχνουμε τα φασόλια και βράζουμε για λίγο ακόμη. Σερβίρεται ζεστό.

Σούπα ρεβύθια

ΥΛΙΚΑ για 6 άτομα

500 γρ. ρεβύθια

3-4 κρεμμύδια ψιλοκομμένα

2 κουταλιές σούπας κοφτές σόδα μαγειρικής

½ φλιτζάνι τσαγιού λάδι

1-2 λεμόνια

αλάτι, πιπέρι, άνηθο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε τα ρεβύθια από το προηγούμενο βράδυ στο νερό. Τα στραγγίζουμε την επομένη και προσθέτουμε τη σόδα, τα ανακατεύουμε και τα τρίβουμε καλά. Τα ξεπλένουμε με πολλά νερά και τα βάζουμε σε κατσαρόλα με κρύο νερό, προσθέτουμε τα κρεμμύδια και, όταν αρχίσουν να βράζουν, τα ξαφρίζουμε. Αφήστε τα να σιγοβράσουν σκεπασμένα επί 2 ώρες, ώσπου να μαλακώσουν. Τέλος ρίχνουμε το λάδι και το αλάτι και τα βράζουμε μερικά λεπτά ακόμη. Σερβίρουμε με λεμόνι.

ΚΕΑ

Η ΚΕΑ ή ΤΖΙΑ είναι το βορειότερο νησί των δυτικών Κυκλάδων. Αποτελεί ένα είδος «προέκτασης» της γειτονικής Απτι-κής και απέχει από το Σούνιο μόλις 12 ν.μ. Η Κέα έχει έκταση 131 τ.χλμ. και μήκος ακτών 82 χλμ. Οι ακτές της σχηματίζουν λίγες κολπώσεις. Στα βορειοδυτικά ο κόλπος του Αγίου Νικο-λάου είναι ένα πανάρχαιο ασφαλές φυσικό λιμάνι.

Η Κέα είναι ορεινό νησί, γενικά ξηρό και άγονο, με ψηλότερη κορυφή τον Προφήτη Ηλία (568 μ.). Στο εσωτερικό του νησιού η κλωρίδα είναι πλουσιότερη απ' ό,τι στις ακτές. Καλλιεργούνται κυρίως οπωροφόρα και αμυγδαλιές ενώ υπάρχει και μια αυτοφυής βλάστηση μοναδική στις Κυκλάδες από χιλιάδες βελανιδιές του είδους *Quercus Aegilops*. Σε μεγάλη ποικιλία υπάρχουν επίσης βότανα και φυτά με θεραπευτικές ιδιότητες.

Ως προς την πανίδα στο νησί ζουν λαγοί, κουνάβια, ένα είδος φιδιού που είναι γνωστό ως σαῖτα, καθώς και μια μεγάλη σαύρα που οι ντόπιοι ονομάζουν κολόσταυρο. Πλούσια είναι επίσης και η ορνιθοπανίδα του νησιού.

Οι κάτοικοι ασχολούνται με τη γεωργία και την κτηνοτροφία, ενώ κατά τις τελευταίες δεκαετίες παρουσιάζει αλματώδη ανάπτυξη ο τουρισμός. Οι ωραίες αμμουδιές, οι γραφικοί οικισμοί με τον ιδιαίτερο αρχιτεκτονικό χαρακτήρα τους σε συνδυασμό και με το σημαντικό αρχαιολογικό ενδιαφέρον που παρουσιάζει το νησί αποτελούν βασικούς παράγοντες τουριστικής ανάπτυξης.

Κοκυλάκια με αστακό και μάραθο

ΥΛΙΚΑ για 4 μερίδες

- 1 πακέτο ζυμαρικά κοκυλάκια
- 1 μεγάλο αστακό
- 2 κουταλιές ψιλοκομμένο μάραθο ή άνηθο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 φλιτζάνι κρασί λευκό αρετσίνωτο
- 1 κουταλιά πελτέ ντομάτας
- 1 φύλλο δάφνης
- 4 φρέσκες ντομάτες
- φρεσκοτριμμένο πράσινο πιπέρι
- αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τον αστακό άβραστο και κρατάμε το κρέας του κομμένο σε μπουκιές. Σπάμε τα κόκκαλα του αστακού με μπαλτά και τα πλένουμε καλά. Βάζουμε μία κατσαρόλα με ελαιόλαδο στη φωτιά, προσθέτουμε το κρεμμύδι και τα κόκκαλα του αστακού και τα σωτάρουμε καλά προσέχοντας να μη μαυρίσει η κατσαρόλα. Τα σβήνουμε με το κρασί και προσθέτουμε τον ντοματοπελτέ, το πιπέρι, το αλάτι, τη δάφνη, τα κοτσάνια από το μάραθο και τις φρέσκες ντομάτες κομμένες στα τέσσερα. Στο μεταξύ σε άλλη κατσαρόλα βράζουμε τα κοκυλάκια με αρκετό νερό και αλάτι. Σ' ένα τηγάνι βάζουμε ελαιόλαδο και λίγο κρεμμύδι ψιλοκομμένο και σωτάρουμε τον αστακό. Προσθέτουμε τη σάλτσα και τον αφήνουμε να πάρει δυο-τρεις βράσεις. Προσθέτουμε τα μακαρόνια και τον ψιλοκομμένο μάραθο (μόνο τις φούντες) και σερβίρουμε ζεστό.

Σπανακοπιτάκια με δυόσμο

ΥΛΙΚΑ

Για τη ζύμη

2 αυγά

1 ποτήρι γάλα

1 κουταλάκι αλάτι

1 φλιτζάνι ελαιόλαδο

700 γρ. αλεύρι άσπρο μαλακό

Για τη γέμιση

1 ½ κιλό σπανάκι

1 ματσάκι μαϊντανό

6-8 κρεμμυδάκια φρέσκα (μόνο το πράσινο μέρος)

2 κουταλιές δυόσμο φιλοκομμένο

2 φλιτζάνια μυζήθρα ξινή

½ φλιτζάνι ελαιόλαδο

αλάτι, πιπέρι

1 κρόκο

σουσάμι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετούμε στο μπολ του μίξερ τα αυγά, το ελαιόλαδο, το γάλα, το αλάτι και δύο φλιτζάνια αλεύρι. Δουλεύουμε το μίγμα στη μεσαία ταχύτητα προσθέτοντας σταδιακά το ανάλογο αλεύρι μέχρι να σχηματιστεί μία ομοιογενής ζύμη. Ελέγχουμε την πυκνότητά της με το χέρι δουλεύοντας τη ζύμη σε μία αλευρωμένη επιφάνεια για 4-5 λεπτά ακόμη. Σκεπάζουμε τη ζύμη με βαμβακερή πετσέτα και την αφήνουμε να ξεκουραστεί μέχρι να προετοιμάσουμε τη γέμιση. Πλένουμε και φιλοκόβουμε το σπανάκι και το μαϊντανό. Τα «τρίβουμε» με αρκετό αλάτι μέχρι να μαραθούν και να πάρουν έντονο βαθυπράσινο χρώμα. Τα ανακατεύουμε με τα κρεμμυδάκια, το δυόσμο, το πιπέρι και την ξινή μυζήθρα. Χωρίζουμε τη ζύμη σε κομμάτια και ανοίγουμε πάνω σε αλευρωμένη επιφάνεια

μικρούς στρογγυλούς δίσκους περίπου 7-8 εκ. Βάζουμε τη γέμιση στο κέντρο κάθε δίσκου και κλείνουμε στις άκρες πατώντας με ένα πηρούνι. Αλείφουμε τις πίτες με το χτυπημένο κρόκο του αυγού, πασπαλίζουμε με σουσάμι και ψήνουμε για 20 λεπτά στους 180 βαθμούς μέχρι να ροδίσει ελαφρά η επιφάνειά τους.

Χταπόδι στιφάδο με πορτοκάλι

ΥΛΙΚΑ για 4 άτομα

1 κιλό χταπόδι

1 κιλό κρεμμυδάκια μικρά (κοκκάρια) σωταρισμένα σε λίγο ελαιόλαδο

1 φλιτζάνι κόκκινο κρασί

½ φλιτζάνι ελαιόλαδο

1 φύλλο δάφνη

½ κουταλάκι κύμινο ή λιγότερο

3-4 κόκκοι πιπέρι ολόκληρο

2-3 γαρύφαλλα

1 κομματάκι κανέλλα ξύλο

ξύσμα πορτοκαλιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε το χταπόδι σε μικρά κομμάτια και το τοποθετούμε σε μία κατσαρόλα με βαρύ πάτο μαζί με μισό φλιτζάνι νερό και το δαφνόφυλλο. Σιγοβράζουμε για 5 λεπτά και προσθέτουμε αμέσως το κρασί, τα κρεμμύδια, το ελαιόλαδο, τα μπαχαρικά και το ξύσμα πορτοκαλιού. Σκεπάζουμε και σιγοψήνουμε το χταπόδι για 30 λεπτά περίπου μέχρι να μαλακώσουν τα κρεμμύδια. Ξεσκεπάζουμε το φαγητό και το αφήνουμε 15 λεπτά να μείνει πριν το σερβίρουμε. Συνοδεύουμε με βραστές πατατούλες.



ΚΙΜΩΛΟΣ

Η ΚΙΜΩΛΟΣ βρίσκεται βορειοανατολικά της Μήλου και νοτιοδυτικά της Σίφνου. Η έκτασή της είναι 36 τ.χλμ. και το μήκος των ακτών της 38 χλμ. Το σχήμα του νησιού είναι περίπου πενταγωνικό. Ψηλότερη κορυφή της είναι το Παλαιόκαστρο (397 μ.) στο κέντρο περίπου του νησιού.

Η Κίμωλος είναι ορεινή. Το έδαφός της είναι άγονο και βραχώδες γι' αυτό και οι κάτοικοι περιορίζονται στην καλλιέργεια δημητριακών, αμπελιών και οπωροκηπευτικών στο νότιο μέρος του νησιού, που είναι πεδινό. Ο Αθήναιος, συγγραφέας του περίφημου έργου *Δειπνοσοφισταί*, αναφέρεται στα φημισμένα κατά την αρχαιότητα ξερά σύκα της Κιμώλου.

Αρκετοί κάτοικοι δουλεύουν στα ορυχεία και στα λατομεία του νησιού, ενώ η αλιεία και η ναυτιλία απασχολούν σημαντικό μέρος του πληθυσμού.

Παρ' όλο ότι η τουριστική υποδομή έχει αρχίσει να αναπτύσσεται τα τελευταία χρόνια, το νησί βρίσκεται ακόμα έξω από το μεγάλο τουριστικό ρεύμα.

Η Κίμωλος είναι ηφαιστειογενές νησί με κοιτάσματα αργυρούχας βαρυτίνης, της οποίας γινόταν εκμετάλλευση στο παρελθόν, καθώς και μπεντονίτη. Υπάρχουν επίσης στρώματα πωρόλιθου και κιμωλίτη (κιμωλία). Η εξόρυξη της κιμωλίας γινόταν ήδη από την αρχαιότητα και αποτελούσε πηγή πλούτου για το νησί. Στα Πράσα, στο βόρειο τμήμα του νησιού, υπάρχουν ιαματικές πηγές με θειούχα νερά.

Αυγά μπουλέρι

ΥΛΙΚΑ

5-6 πατάτες
2 κρεμμύδια
4 αυγά
1 ποτηράκι ελαιόλαδο
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε τις πατάτες, τα κρεμμύδια κομμένα σε τέταρτα, το λάδι, το αλάτι, το πιπέρι και νερό ώστε να τα σκεπάσει. Όταν βράσουν, σπάμε μέσα τα αυγά (χωρίς να τα χτυπήσουμε) και συνεχίζουμε το βράσιμο για 15 λεπτά ακόμα. Τότε τα αυγά μπουλέρι είναι έτοιμα και τα σερβίρουμε ως σούπα μαζί με το ζουμί τους.

Σπλήνα γεμιστή

ΥΛΙΚΑ

1 σπλήνα μοσχαρίσια
μισό κιλό τυρί φρέσκο (μανούρι)
αλάτι, ρίγανη, πιπέρι
μαϊντανός φιλοκομμένος
κουκουνάρι (προαιρετικά)
8 σκελίδες σκόρδο φιλοκομμένες
1 ποτηράκι κρασί
½ φλιτζάνι ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε τη σπλήνα πολύ καλά. Σε μια λεκάνη βάζουμε τα υλικά της γέμισης: το τυρί κομμένο σε κομμάτια, αλάτι, πιπέρι, ρίγανη,

σκόρδο, τον μαϊντανό, το κουκουνάρι. Τα ανακατεύουμε όλα μαζί πολύ καλά. Με ένα αιχμηρό μαχαίρι κάνουμε ένα άνοιγμα στην κορυφή της σπλήνας, έτσι ώστε να σχηματιστεί μια τσέπη στο εσωτερικό της, και βάζουμε μέσα το μίγμα. Κλείνουμε τις άκρες του ανοίγματος με οδοντογλυφίδες για να μη χυθεί η γέμιση. Βάζουμε τη γεμιστή σπλήνα σε ένα ταψί μαζί με το λάδι και το κρασί και την ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 2 ½ ώρες. Τη σερβίρουμε κομμένη σε φέτες.

Μελόπιτα

ΥΛΙΚΑ

- 1 ½ κιλό μυζήθρα
- 1 φλιτζάνι ζάχαρη
- 2 φλιτζάνια μέλι
- 5 αυγά
- 1 κουταλάκι κανέλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Λειώνουμε τη μυζήθρα με το χέρι, ρίχνουμε τη ζάχαρη, τη βανίλια, την κανέλα, τα αυγά και το μέλι και τα ανακατεύουμε μέχρι να σχηματιστεί ένας πυκνός κυλός. Αλείφουμε ένα ταψί με βούτυρο και το πασπαλίζουμε με αλεύρι. Βάζουμε μέσα το μίγμα και το ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για μία ώρα. Όταν ψηθεί η μελόπιτα, την πασπαλίζουμε με κανέλα όσο είναι ακόμα ζεστή από τον φούρνο και τη σερβίρουμε αφού κρυώσει.

ΚΥΘΝΟΣ

Η ΚΥΘΝΟΣ ή ΘΕΡΜΙΑ βρίσκεται ανάμεσα στην Κέα (βόρεια) και τη Σέριφο (νότια). Η έκταση του νησιού είναι 99 τ.χλμ. ενώ το μήκος των ακτών είναι 98 χλμ.

Η Κύθνος είναι ξηρή και άγονη με ελάχιστη βλάστηση. Το ανάγλυφο του νησιού διαμορφώνεται από δυο παράλληλες μεταξύ τους λοφοσειρές με νοτιοδυτική κατεύθυνση.

Κατά την αρχαιότητα η Κύθνος ήταν πολυάνθρωπη. Ο Αριστοτέλης στο έργο του *Κυθναίων Πολιτεία* επαινεί τη χρηστή διοίκησή της.

Χαρακτηριστικό κυκλαδονήσι, με στενά πλακόστρωτα δρομάκια, σκαλάκια, βρύσες, καμάρες, παλιές εκκλησίες, όμορφες παραλίες και χρυσές αμμουδιές, η Κύθνος προσελκύει κάθε χρόνο αρκετούς επισκέπτες, που έρχονται εδώ για να απολαύσουν την ηρεμία και τη μαγεία του ήλιου και της θάλασσας του Αιγαίου. Είναι επίσης ιδανικός τόπος για κυνήγι και ψάρεμα.

Οι κάτοικοι ασχολούνται με την αλιεία, τον τουρισμό και τη ναυτιλία. Στο νησί υπάρχουν αρκετές βιοτεχνίες ειδών αγγειοπλαστικής και καλαθοπλεκτικής. Η Κύθνος φημιζόταν ήδη από την αρχαιότητα για τα τυριά της. Ο Πλάτων ειδικά θεωρούσε τον «κυθνιακόν τυρόν» απαραίτητο στο τραπέζι του, ενώ ο Νέρων είναι γνωστό ότι έστελνε κάθε χρόνο καράβια στο νησί για να μαζεύουν την παραγωγή τυριού.

Η ονομασία Θερμιά (αναφέρεται για πρώτη φορά το 1143) προήλθε από τις ιαματικές πηγές που υπάρχουν στην περιοχή των Λουτρών.

Ταραμοκεφτέδες

ΥΛΙΚΑ για 6 άτομα

230 γρ. ταραμά

350 γρ. ψίκα ψωμιού βρεγμένη

5 κουταλιές σούπας αλεύρι

λάδι για τηγάνι

μαϊντανό, άνηθο, δυόσμο

½ κρεμμύδι τριμμένο

πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξαλμυρίζουμε από το βράδυ τον ταραμά. Τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι πολύ καλά σε λίγο λάδι. Ζυμώνουμε σε μια λεκάνη τον ταραμά, την ψίκα ψωμιού, το κρεμμύδι και το μαϊντανό, τον άνηθο και τον δυόσμο (ψιλοκομμένους) με το αλεύρι, ώσπου να γίνει μια σφιχτή ζύμη. Την κόβουμε σε μπαλίτσες-κεφτέδες και τους τηγανίζουμε σε καυτό λάδι. Τους στραγγίζουμε και τους σεββίρουμε καυτούς.

Μύδια με ντομάτα και σκόρδο

ΥΛΙΚΑ για 4-6 άτομα

1 κιλό μύδια

3-4 σκελίδες σκόρδο

2-3 ντομάτες

2-3 κουταλιές σούπας λάδι

1 ποτήρι λευκό κρασί

αλάτι, πιπέρι, μαϊντανό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε πολύ καλά τα μύδια. Τσιγαρίζουμε πολύ καλά το σκόρδο με το λάδι, προσθέτουμε τα μύδια και ανακατεύουμε. Τα σβήνουμε με το κρασί και προσθέτουμε τις ψιλοκομμένες ντομάτες, το μαϊντανό και το ανάλογο αλατοπίπερο. Τα αφήνουμε να βράσουν για 20 λεπτά. Σερβίρονται χλιαρά με φρέσκο μαϊντανό.

Ταχινόπιτα

ΥΛΙΚΑ

- 1 φλιτζάνι ταχίνι
- 1 ποτήρι πορτοκαλάδα
- ½ φλιτζάνι καρύδια και αμύγδαλα
- 1 φλιτζάνι σταφίδες
- ½ ποτήρι του κρασιού κονιάκ
- ½ ποτήρι του κρασιού χυμό λεμονιού
- 1 φλιτζάνι ζάχαρη
- ½ κουταλάκι κανέλα και γαρύφαλλο
- ½ κιλό αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
σουσάμι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε όλα μαζί τα υλικά και εάν η ζύμη είναι σφιχτή ρίχνουμε χλιαρό νερό τόσο, όσο η ζύμη να γίνει σφιχτός κυλός. Από πάνω κουκίζουμε την πίτα με μπόλικο σουσάμι. Ψήνουμε σε φούρνο στους 180 βαθμούς για περίπου 30 λεπτά.

ΜΗΛΟΣ

Η ΜΗΛΟΣ βρίσκεται στο νοτιοανατολικό άκρο των Κυκλάδων και έχει έκταση 151 τ.χλμ. Το νησί είναι κυρίως ορεινό, ιδίως τα δυτικά, όπου βρίσκεται και η ψηλότερη κορυφή του, ο Προφήτης Ηλίας (751 μ.)

Στο κέντρο του νησιού σχηματίζεται ο κόλπος της Μήλους, όπου βρίσκεται το επίνειο του Αδάμαντα, ασφαλές και απάνεμο λιμάνι, διαχρονικό καταφύγιο θαλασσοπόρων και ταξιδιωτών.

Η Μήλος έγινε γνωστή ανά την υφήλιο από το περίφημο άγαλμα της *Αφροδίτης της Μήλου*, που βρέθηκε θαμμένο στη γη της και κοσμεί το Μουσείο του Λούβρου στο Παρίσι.

Η σπάνια μορφολογία του εδάφους και οι συνδυασμοί των πετρωμάτων με τα ασυνήθιστα χρώματα προσδίδουν στο νησί ιδιαίτερη ομορφιά.

Η θάλασσα, αιώνες τώρα, σμιλεύει τις ακτές της Μήλου σχηματίζοντας μοναδικά ακρογιάλια και σπηλιές.

Δυτικά της Μήλου βρίσκεται η Αντίμηλος με έκταση 9 τ.χλμ. Βραχώδης, δυσπρόσιτη, χωρίς βλάστηση, φτάνει σε ύψος τα 684 μ. και κατοικείται μόνο εποχικά από ψαράδες. Στην Αντίμηλο, που έχει κηρυχθεί εθνικός δρυμός, εξακολουθούν να ζουν κρι-κρι, είδος σπάνιου αιγαγρού. Παλιότερα το νησί ήταν γνωστό στους ναυτικούς του Αιγαίου ως Ερημόμηλος, ενώ κατά την αρχαιότητα ονομαζόταν Έφυρα ή Έφορα.

Κατοικάκι με κυλοπίτες

ΥΛΙΚΑ για 6 άτομα

1 ½ κιλό μικρό κατοίκι

1 ποτήρι λευκό κρασί
4 σκελίδες σκόρδο
500 γρ. κυλοπίτες
100 γρ. λάδι
150 γρ. τυρί τριμμένο
φλούδα λεμονιού
ρίγανη, αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε σε μερίδες το κρέας, το τσιγαρίζουμε σε καυτό λάδι, σβήνουμε με το κρασί, προσθέτουμε το σκόρδο, τη ρίγανη, το ανάλογο νερό και τη φλούδα λεμονιού και τα βράζουμε για 1 ώρα. Σερβίρουμε με κυλοπίτες, που βράζουμε με το ζωμό από το κρέας, και τις πασπαλίζουμε με τυρί τριμμένο.

Κουκιά ξερά γιαχνί με αμάραθο

ΥΛΙΚΑ

½ κιλό κουκιά που τα βάζουμε από το βράδυ στο νερό
φρέσκο αμάραθο
1 κρεμμύδι
1 φλιτζανάκι ελαιόλαδο
2-3 ντομάτες ή 1 κουτί αποφλοιωμένα ντοματάκια
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Το πρωί βγάζουμε τα κουκιά από το νερό, αφαιρούμε με το μαχαίρι τα μαύρα ματάκια, που έχουν από μπροστά, και τα βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν. Κόβουμε το κρεμμύδι σε λεπτές φέτες και το σωτάρουμε μαζί με τον αμάραθο ψιλοκομμένο σε καυτό λάδι. Προσθέτουμε τα κουκιά. Ρίχνουμε μετά από λίγο τις ντομάτες λειωμένες, αλάτι, πιπέρι και λίγο ζεστό νερό ώστε να καλυφθούν

και τα αφήνουμε να βράσουν περίπου για μισή ώρα. Όταν δέσει η σάλτσα, είναι έτοιμα.

Μελετίνια

ΥΛΙΚΑ

Για το φύλλο σφολιάτας

- 1 κιλό αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 1 ποτήρι λάδι
- 1 ποτήρι ζάχαρη
- 2 αυγά
- ¼ του κιλού περίπου γάλα
- κανέλα, γαρύφαλλο
- μαστίκα Χίου κοπανισμένη

Για τη γέμιση

- 1 κιλό μυζήθρα
- 1 κιλό ζάχαρη (αφαιρούμε ένα φλιτζάνι)
- ½ φλιτζάνι σιμιγδάλι ψιλό
- μαστίκα Χίου κοπανισμένη
- κανέλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλάθουμε όλα τα υλικά της ζύμης μαζί. Όταν γίνει σφικτή ζύμη, ανοίγουμε φύλλο ψιλό, κόβουμε σε κύκλους και βάζουμε στη μέση τα υλικά της γέμισης, που θα τα έχουμε προηγουμένως ανακατέψει σε ένα μπωλ. Με μια οδοντογλυφίδα κάνουμε πτυχές γύρω γύρω ή το τσιμπάμε με το χέρι γύρω γύρω για μεγαλύτερες πτυχές. Βουτυρώνουμε το ταψί. Αλείφουμε τα μελετίνια με κρόκο αυγού και, αν θέλουμε, μπορούμε να πασπαλίσουμε με λίγη ζάχαρη. Τα ψήνουμε μέχρι να ροδίσουν.

ΜΥΚΟΝΟΣ

Η ΜΥΚΟΝΟΣ βρίσκεται νοτιοανατολικά της Τήνου. Η έκτασή της ανέρχεται σε 88 τ.χλμ. και το μήκος των ακτών της σε 81,5 χλμ. Γρανιτικός όγκος που ξεπροβάλλει από τα νερά του Αιγαίου, νησί τελείως ξηρό και άδεντρο, αλλά με πολύ καλό κλίμα.

Οι ακτές παρουσιάζουν έντονο διαμελισμό: όρμος Πάνορμος με το μικρό Μαρμαρονήσι στα βόρεια, όρμος Μερθιά στα ανατολικά, όρμοι Καλό Λιβάδι, Ελιά και Ορνός στις νότιες ακτές, όρμος Κόρφος, όπου και το γραφικότατο λιμάνι της Μυκόνου, στα δυτικά.

Η Μύκονος, με το ωραίο κλίμα, τη γραφική Χώρα της με τη χαρακτηριστική αιγαιοπελαγίτικη αρχιτεκτονική, τα κάτασπρα κυβόσχημα σπιτάκια, το λιμανάκι της και τους χαρακτηριστικούς ανεμόμυλους, τις όμορφες αμμουδιές, τα πεντακάθαρα νερά, τα διάσπαρτα σε όλο το νησί εκκλησάκια που ο αριθμός τους είναι όσες και οι μέρες του χρόνου, έχει αναδειχτεί σε ένα από τα δημοφιλέστερα κοσμοπολίτικα κέντρα της Μυκόνου.

Στη μεγάλη τουριστική ανάπτυξη του νησιού συνέβαλαν επίσης – εκτός από το γεγονός ότι βρίσκεται κοντά στο μεγάλο αρχαιολογικό κέντρο της Δήλου - η ικανοποιητική τουριστική υποδομή της με πολλά ξενοδοχεία κάθε κατηγορίας, καθώς και η επαρκής ακτοπλοϊκή και αεροπορική σύνδεσή της με την υπόλοιπη χώρα και με το εξωτερικό.

Ψάρια σαβόρι

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό ψάρια (κολιούς ή σαφρίδια)

αλάτι

ελαιόλαδο

για τη σάλτσα

2 κουταλιές αλεύρι

μισό κεφάλι σκόρδο

δεντρολίβανο, ξύδι, αλάτι, πιπέρι

2 φύλλα δάφνης

ελαιόλαδο

2 ½ ποτήρια νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αλατίζουμε και τηγανίζουμε τα ψάρια. Τα βάζουμε σε μια πιατέλα και φτιάχνουμε τη σάλτσα ως εξής: βάζουμε σε μια κατσαρόλα λίγο λάδι με το νερό και 2 κουταλιές αλεύρι σε χαμηλή φωτιά και ανακατεύουμε συνεχώς για να μη σβωλιάσει. Προσθέτουμε το σκόρδο ψιλοκομμένο, το δεντρολίβανο, αλάτι, πιπέρι, ξύδι και δάφνη. Αφού δέσει η σάλτσα, την κατεβάζουμε από τη φωτιά. Ενώ είναι ζεστή, περικύνουμε τα ψάρια που έχουν κρυώσει. Είναι προτιμότερο να σερβίρονται την επόμενη μέρα, γιατί θα έχουν ποτίσει με τη σάλτσα και θα είναι νοστιμότερα.

Γλώσσα μοσχαρίσια κοκκινιστή

ΥΛΙΚΑ

1 γλώσσα μοσχαρίσια

1 κεφάλι σκόρδο

1 κρεμμύδι
1 καρότο
1 πιπεριά πράσινη
1 ποτηράκι ελαιόλαδο
1 κουτί πυκνός χυμός ντομάτας
αλάτι, πιπέρι ή κοκκινοπίπερο
1 ποτήρι κρασί

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τρίβουμε τη γλώσσα με αλάτι και λεμόνι και την ξεπλένουμε με πολύ νερό. Τη βάζουμε σε κατσαρόλα με νερό να τη σκεπάζει και τη βράζουμε καλά. Αφού βράσει, βγάζουμε την πέτσα της και την κόβουμε ροδέλες βάζοντας μέσα σε κάθε ροδέλα από μια σκελίδα σκόρδο. Σωτάrouμε ελαφρά το κρεμμύδι ψιλοκομμένο, το καρότο και την πιπεριά σε φέτες και τέλος τη γλώσσα. Στη συνέχεια ρίχνουμε το χυμό ντομάτας, αλάτι, πιπέρι, το κρασί και αν χρειάζεται προσθέτουμε λίγο ζεστό νερό ώστε να σκεπαστούν. Τη μαγειρεύουμε για μία ώρα περίπου.

Λούζα

ΥΛΙΚΑ

1 κομμάτι κρέας από το καρέ (κόντρα φιλέτο) χοιρινού
γαρύφαλλα, πιπέρι, μπαχάρι, κανέλα
λευκό κρασί
αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Παίρνουμε το κρέας και το βάζουμε σε αλάτι για 24 ώρες. Το στραγγίζουμε και καρφώνουμε γαρύφαλλα, πιπέρι, μπαχάρι και κανέλα στο κρέας. Το τυλίγουμε σε παχύ έντερο, το δένουμε και

το βάζουμε στο κρασί για λίγες ώρες. Στη συνέχεια το κρεμάμε σε δροσερό μέρος να στεγνώσει. Δύο μήνες αργότερα οι λούζες είναι ιδανικές για βρώση.

Παστοκύδωνο

ΥΛΙΚΑ

3 κιλά κυδώνια

3 κιλά ζάχαρη

300 γρ. αμύγδαλο λευκό φιλοκομμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τα κυδώνια και τα βράζουμε μέχρι να λιώσουν. Τα αφήνουμε να κρυώσουν και τα πολτοποιούμε. Προσθέτουμε τη ζάχαρη στο μίγμα των κυδωνιών και τα ψήνουμε σε κατσαρόλα για 20-25 λεπτά. Αφού ροδίσουν ρίχνουμε και τα αμύγδαλα. Στη συνέχεια αδειάζουμε σε ένα ταψί το μίγμα και όταν κρυώσει το κόβουμε σε κομμάτια της αρεσκείας μας.

ΝΑΞΟΣ

Η ΝΑΞΟΣ, το μεγαλύτερο και πιο εύφορο νησί των Κυκλάδων, βρίσκεται στο κέντρο περίπου του Αιγαίου, νότια της Μυκόνου και ανατολικά της Πάρου. Έχει έκταση 430 τ.χλμ. και το μήκος των ακτών της ανέρχεται σε 148 χλμ.

Το ανάγλυφο του νησιού διαμορφώνεται από μια οροσειρά που το διασχίζει από βορρά προς νότο με ψηλότερη κορυφή τον Νάξιο Δία ή Ζα (1001 μ.). Οι ανατολικές πλαγιές της οροσειράς είναι απότομες ενώ οι δυτικές «κατεβαίνουν» ομαλά προς μια περιοχή με καλλιεργήσιμα εδάφη και πυκνοκατοικημένη. Η Νάξος έχει το περισσότερο πράσινο απ' όλα τα νησιά των Κυκλάδων.

Οι ακτές της είναι ελάχιστα διαμελισμένες, αλλά με πλούσιες αμμουδιές, που προσφέρονται για κολύμπι και ξεκούραση. Το κλίμα του νησιού είναι ήπιο και ξηρό, με δροσερά καλοκαίρια. Το εύφορο έδαφος εξασφάλιζε από παλιά τη διατροφή του πληθυσμού, χάρη στην πλούσια παραγωγή γεωργικών και κτηνοτροφικών προϊόντων. Σημαντικός είναι επίσης ο ορυκτός πλούτος της Νάξου, με δυο ευρέως γνωστά προϊόντα: το μάρμαρο και τη σμύριδα ή ναξία γη.

Σύμφωνα με μια παράδοση ο Δίας γεννήθηκε και ανατράφηκε στη Νάξο. Για να τον τιμήσουν, οι Νάξιοι έδωσαν το όνομά του στο ψηλότερο βουνό του νησιού. Όταν ο Δίας ερωτεύτηκε τη Σεμέλη, κόρη του βασιλιά της Θήβας, εμφανίστηκε μπροστά της σε όλη του τη θεϊκή μεγαλοπρέπεια. Όμως η λάμψη του ήταν τόση, ώστε η Σεμέλη δεν άντεξε και πέθανε. Τότε ο Δίας πήρε το έμβρυο από την κοιλιά της και το έθαψε στο μηρό του. Λίγο αργότερα στη Νάξο γεννήθηκε από το μηρό του Δία ο Διόνυσος, θεός του κρασιού.

Ομελέτα με λαχανικά

ΥΛΙΚΑ

10 αυγά
1 κιλό κολοκυθάκια
1 κιλό πατάτες
250 γρ. κεφαλογραβιέρα κομμένη σε φέτες
8 κουταλιές της σούπας βούτυρο
λίγο λάδι
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψιλοκόβουμε τα κολοκυθάκια, ξεφλουδίζουμε τις πατάτες και τις κόβουμε σε λεπτές ροδέλες. Ζεσταίνουμε το μισό βούτυρο και τηγανίζουμε τα κολοκυθάκια και τις πατάτες. Ζεσταίνουμε στο τηγάνι το υπόλοιπο βούτυρο μαζί με το λάδι και ρίχνουμε μια στρώση πατάτες, μια στρώση τυρί και μια στρώση κολοκυθάκια, προσθέτοντας λίγο αλάτι σε όλα. Έχουμε χτυπημένα τα αυγά με λίγο αλάτι και πιπέρι και τα ρίχνουμε στο τηγάνι, ώστε να σκεπάσουν από πάνω όλα τα υπόλοιπα υλικά, όπως θα κάναμε για την απλή ομελέτα. Αναποδογυρίζουμε, ψήνουμε και από την άλλη πλευρά και σερβίρουμε αμέσως.

Τσίροι με λαδόξυδο

Αυτά τα μικρά ξερά ψάρια παρασκευάζονται με δυο τρόπους:

1. Τα ψήνουμε στη φωτιά και μετά τα κάνουμε σαλάτα με λάδι και ξύδι

2. Τα χτυπάμε στη ράχη να γίνουν πλατιά και τα τηγανίζουμε με κουρκούτι (αλεύρι-νερό) σε καυτό λάδι, αφού αφαιρέσουμε το κεφάλι. Συνοδεύονται πάντα με σκορδαλιά και ντοματοσαλάτα.

Πέρδικες γιαχνί

ΥΛΙΚΑ

- 2 πέρδικες
- 4 κουταλιές φυτικό βούτυρο
- 1 ποτήρι κρασί αρετσίνωτο
- 4 ντομάτες φρέσκιες
- 1 κουταλιά πελτές
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 4 κόκκοι μπαχάρι
- μαϊντανό ψιλοκομμένο
- αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μαδάμε τις πέρδικες και αφαιρούμε τα εντόσθιά τους. Τις πλένουμε, τις καθαρίζουμε, τις κόβουμε σε μερίδες και τις πασπαλίζουμε με αλάτι και πιπέρι. Βάζουμε το βούτυρο να κάψει, τις σωτάρουμε μαζί με το κρεμμύδι μέχρι να ροδίσουν και στη συνέχεια σβήνουμε με το κρασί. Ρίχνουμε τις ντομάτες (αφού τις έχουμε τρίψει στον τρίφτη), τον πελτέ, το μπαχάρι και λίγο ζεστό νερό να τις καλύψει. Μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά για μία ώρα περίπου. Όταν το κρέας τους μαλακώσει και δέσει η σάλτσα, το φαγητό είναι έτοιμο. Τότε το πασπαλίζουμε με το μαϊντανό. Σερβίρεται με μακαρονια και τριμμένο τυρί (μανούρα).

Παστέλι

ΥΛΙΚΑ

½ κιλό ζάχαρη

300 γρ. γλυκόζη

300 γρ. θυμαρίσιο μέλι

1-1½ κιλό σουσάμι

200 γρ. καβουρδισμένα αμύγδαλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε σε μια κατσαρόλα τη γλυκόζη, τη ζάχαρη και το μέλι για 10 λεπτά περίπου. Σβήνουμε τη φωτιά και ρίχνουμε σιγά-σιγά το σουσάμι και το αμύγδαλο. Αλείφουμε ένα ταψί με λάδι και αδειάζουμε το παραπάνω μίγμα. Το αφήνουμε να κρυώσει και το κόβουμε σε τριγωνικά κομμάτια.

ΠΑΡΟΣ

Η ΠΑΡΟΣ βρίσκεται στο κέντρο των Κυκλάδων, δυτικά της Νάξου. Η έκτασή της ανέρχεται σε 194,46 τ.χλμ. και το μήκος των ακτών της σε 118 χλμ. Ψηλότερη κορυφή της είναι ο Προφήτης Ηλίας (776 μ.) στο κεντρικό τμήμα του νησιού.

Οι ακτές του νησιού είναι περισσότερο διαμελισμένες στα βόρεια, όπου σχηματίζεται ο μεγάλος τετραγωνικός όρμος της γραφικής Νάουσας, ένα από τα ομορφότερα λιμανάκια του Αιγαίου.

Στο υπέδαφος της Πάρου υπάρχουν κοιτάσματα λευκού μάρμαρου. Το πάριο μάρμαρο, με ομοιογένεια και μεγάλη διαφάνεια, ήταν γνωστό από την αρχαιότητα ως το καλύτερο της Ελλάδας. Από αυτό το μάρμαρο είχαν κατασκευαστεί πολλοί αρχαίοι ναοί και είχαν φιλοτεχνηθεί πολλά αγάλματα.

Το κλίμα του νησιού είναι ξηρό, με ήπιους χειμώνες και λίγες βροχοπτώσεις. Το καλοκαίρι τα μετέμια (*ετησίες* κατά τους αρχαίους) μετριάζουν τη ζέση του καλοκαιριού.

Η Πάρος παρουσιάζει ιδιαίτερη τουριστική ανάπτυξη κατά τα τελευταία χρόνια. Σε αυτό συνέβαλαν οι όμορφες και καθαρές παραλίες του νησιού, η γραφικότητα των οικισμών με την παραδοσιακή αρχιτεκτονική τους, αξιοθέατα όπως η κοιλάδα με τις πεταλούδες ή η αμμουδιά με το απaráμιλλο φυσικό κάλλος στις Κολυμπήθρες, αξιόλογες εκκλησίες όπως η Κατοπολιανή ή Εκατονταφυλιανή και πολλά άλλα αξιοθέατα. Το αποτέλεσμα είναι το νησί να κατακλύζεται κάθε καλοκαίρι από χιλιάδες έλληνες και ξένους επισκέπτες, που έρχονται εδώ για να περάσουν πραγματικά αξέχαστες διακοπές.



Παρά την αλματώδη ανάπτυξη του τουρισμού, η Πάρος, αντίθετα με άλλα τουριστικά νησιά, έχει προσπαθήσει να πετύχει ισόρροπη ανάπτυξη όλων των τομέων της οικονομίας της.

Κουνέλι λαδορίγανη

ΥΛΙΚΑ για 8 άτομα

1 κουνέλι (1 ½ κιλό περίπου)

3 λεμόνια

4 σκελίδες σκόρδο

1 φλιτζάνι τσαγιού λάδι

ρίγανη

αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε το κουνέλι σε μερίδες και το σωτάρουμε με το λάδι να ροδίσει. Το σβήνουμε με το χυμό των λεμονιών, προσθέτουμε το σκόρδο, το αλατοπίπερο και 2-3 φλιτζάνια τσαγιού νερό. Ψήνουμε σε σιγανό φούρνο για 1 ½ ώρα. Πριν το σερβίρουμε, το πασπαλίζουμε με ρίγανη. Σερβίρεται, κατά προτίμηση, με τηγανητές πατάτες.

Κακαβιά

ΥΛΙΚΑ για 6-8 άτομα

2 κιλά διάφορα ψάρια

½ κιλό κρεμμύδια

½ κιλό ντομάτες

1 φλιτζάνι τσαγιού λάδι

2-3 καρότα

10 φλιτζάνια τσαγιού νερό

1 κλωνάρι σέλινό

1 κουταλιά σούπας αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε και πλένουμε τα ψάρια. Κόβουμε σε φέτες όλα τα χορταρικά. Ξεφλουδίζουμε τις ντομάτες, αφαιρούμε τους σπόρους και τις κόβουμε σε κύβους. Βάζουμε την κατσαρόλα στη φωτιά με το νερό και τα χορταρικά και τα βράζουμε για 45 λεπτά. Μετά βάζουμε μέσα τα ψάρια και τα βράζουμε σε σιγανή φωτιά για 15 λεπτά ακόμη. Περνάμε όλο το μίγμα με τα μισολιωμένα ψάρια από τη σίτα, ώστε να καθαριστούν από τα κόκκαλα και να μείνει ένας πηχτός ζωμός. Αν θέλουμε, ρίχνουμε στο ζωμό κομμάτια αστακού και γαρίδες και τα σιγοβράζουμε για άλλα 15-20 λεπτά. Σερβίρουμε την κακαβιά με τηγανισμένα ψωμάκια κομμένα σε κύβους.

Πατατοσαλάτα με κάπαρη

ΥΛΙΚΑ

3-4 πατάτες

1 κρεμμύδι

1 ντομάτα

2 κουταλιές κάπαρη
αλάτι, πιπέρι, ρίγανη
ελαιόλαδο
λίγο ξύδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξαλμυρίζουμε την κάπαρη για 10 λεπτά σε κρύο νερό. Βράζουμε τις πατάτες, τις ξεφλουδίζουμε και τις κόβουμε σε κομμάτια. Κόβουμε την ντομάτα σε λεπτές φέτες, αφού την ξεφλουδίσουμε και αφαιρέσουμε τους σπόρους. Σε μια σαλατιέρα τοποθετούμε τις πατάτες σε φέτες, τις ντομάτες, το κρεμμύδι σε ροδέλες, ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι, ραντίζουμε με το λαδόξυδο και τη ρίγανη και από πάνω γαρνίρουμε με την κάπαρη.

ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ ή ΘΗΡΑ

Η ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ ή ΘΗΡΑ είναι, μαζί με την Ανάφη, το νοτιότερο νησί των Κυκλάδων. Η Σαντορίνη, η Θηρασιά και το Ασπρονήσι σχηματίζουν έναν κύκλο, στη μέση του οποίου βρίσκεται η καλντέρα, που σχηματίστηκε μετά την καταβύθιση από τη μεγάλη ηφαιστειακή έκρηξη του 16^{ου} αι. π.Χ. Μέσα στην καλντέρα σχηματίστηκαν από υποθαλάσσιες εκρήξεις του ηφαιστείου της Σαντορίνης τα νησιά Νέα Καμένη και Παλαιά Καμένη. Έχει έκταση 76 τ.χλμ., μήκος από βορρά προς νότο 18 χλμ., και πλάτος 26 χλμ.

Το νησί είναι άνυδρο. Διαθέτει περιορισμένης έκτασης καλλιέργειες, που όμως δίνουν εκλεκτής ποιότητας προϊόντα (κρασί, φάβα, ντομάτες). Έχει εύκρατο μεσογειακό κλίμα, με δροσερά καλοκαίρια (χάρη στα μελέμια) και ήπιους χειμώνες.

Η οικονομία του νησιού βασίζεται κυρίως στον τουρισμό, που παρουσίασε θεαματική ανάπτυξη κατά τα τελευταία χρόνια. Σήμερα η Σαντορίνη αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα τουριστικά κέντρα της χώρας.

Η καλντέρα του ηφαιστείου της Σαντορίνης είναι σπάνιο φαινόμενο σε ολόκληρο τον κόσμο. Τα Φηρά και η Οία, οι δυο σημαντικότεροι οικισμοί του νησιού, βρίσκονται στο χείλος της. Στις ανατολικές ακτές υπάρχουν μερικές από τις πιο όμορφες παραλίες, με σκουρόχρωμη, ηφαιστειακής προέλευσης άμμο.

Στο Ακρωτήρι η αρχαιολογική σκαπάνη αποκάλυψε σχετικά πρόσφατα μια πόλη διατηρημένη σε εξαιρετική κατάσταση. Ο πολιτισμός που άκμαζε κατά τη 2^η χιλιετία π.Χ. στη Σαντορίνη θαφτηκε ξαφνικά κάτω από τις τέφρες του ηφαιστείου, μετά την έκρηξη του γύρω στο 1650 π.Χ.

Η Σαντορίνη ήταν γνωστή ως Θήρα μέχρι τον 11^ο αι., οπότε επικράτησε να ονομάζεται Σαντορίνη από το λατινικό όνομα της Αγίας Ειρήνης (Santa Irini).

Μελιτζανοσαλάτα

ΥΛΙΚΑ για 4-6 άτομα

1 κιλό μελιτζάνες κομμένες στα 4

1 λίτρο γάλα

½ ματσάκι θυμάρι

250 γρ. τυρί κατσικίσιο

3 κουταλιές μαϊντανό

1 κουταλιά άνηθο

ελάχιστο αλάτι

πιπέρι

1 κουταλιά ξύδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τις μελιτζάνες και τις βράζουμε με γάλα και θυμάρι. Τις στραγγίζουμε και τις χτυπάμε στο μπλέντερ με το τυρί. Αρωματίζουμε με άνηθο, μαϊντανό και λίγο ξύδι.

Ντοματοκεφτέδες

ΥΛΙΚΑ για 4 άτομα

500 γρ. μικρά άνυδρα ντοματάκια

2 μέτρια κρεμμύδια ψιλοκομμένα

αλάτι, πιπέρι

6 κουταλιές φρέσκο βασιλικό ψιλοκομμένο

2 κουταλιές μαϊντανό ψιλοκομμένο

2 κουταλιές λάδι

150 γρ. αλεύρι

ελαιόλαδο για το τηγάνισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε και τρίβουμε τα ντοματάκια στον τρίφτη του κρεμμυδιού. Τα ανακατεύουμε με τις ντομάτες, τον βασιλικό, τον μαϊντανό, το λάδι και το αλεύρι. Αλατοπιπερώνουμε. Πρέπει να έχουμε ένα πηχτό κυλό και αν χρειαστεί προσθέτουμε λίγο αλεύρι. Παίρνουμε κουταλιές από το κυλό και τηγανίζουμε σε καυτό ελαιόλαδο.

Φαβοκεφτέδες ή Φαβατοκεφτέδες

ΥΛΙΚΑ για 4 άτομα

3 φλιτζάνια φάβα ψημένη

1 κρεμμύδι φρέσκο ψιλοκομμένο

2 κουταλιές μαϊντανό ψιλοκομμένο

1 κουταλάκι δυόσμο ψιλοκομμένο ή άνηθο

½ κουταλάκι πιπέρι

ελαιόλαδο για το τηγάνισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε τη φάβα με το κρεμμύδι, τα αρωματικά χόρτα και το πιπέρι. Πλάθουμε μικρούς κεφτέδες τους οποίους πιέζουμε απαλά. Τους τηγανίζουμε σε άφθονο καυτό ελαιόλαδο. Σερβίρουμε τους φαβοκεφτέδες ζεστούς.

Πιλάφι με πεταλίδες

ΥΛΙΚΑ

40 πεταλίδες

4 κουταλιές ελαιόλαδο

φρέσκος αμάραθος φιλοκομμένος

1 κρεμμύδι

3 ποτήρια νερό

1 ποτήρι ρύζι

αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε καλά τις πεταλίδες για να απομακρυνθούν κομματάκια από το κέλυφος ή άμμος και τις ρίχνουμε σε μια χύτρα με νερό που βράζει να ζεματιστούν για δύο λεπτά. Με αυτόν τον τρόπο μπορούμε να ξεκολλήσουμε το κέλυφος πολύ εύκολα. Τις σουρώνουμε και το αφαιρούμε. Σωτάrouμε στο ελαιόλαδο το κρεμμύδι, αφού το φιλοκόψουμε, και τον αμάραθο. Στη συνέχεια ρίχνουμε και τις πεταλίδες. Αφού σωταριστούν και αυτές, ρίχνουμε το ρύζι. Τα σωτάrouμε όλα μαζί για ένα λεπτό, αλατοπιπερώνουμε και αρχίζουμε να ρίχνουμε το νερό λίγο-λίγο ανακατεύοντας συνέχεια με μια ξύλινη κουτάλα κατά την ίδια πάντοτε φορά, έτσι ώστε να απορροφάται από το ρύζι. Εξακολουθούμε έως ότου μαλακώσει το ρύζι καλά. Το σερβίrouμε ζεστό.



ΣΕΡΙΦΟΣ

Η ΣΕΡΙΦΟΣ βρίσκεται βορειοδυτικά της Σίφνου και νότια της Κύθνου και ανήκει στις δυτικές Κυκλάδες. Το έδαφός της είναι ορεινό, με ψηλότερη κορυφή τον Τρούλο (585 μ.) στο κέντρο του νησιού. Η έκταση του νησιού ανέρχεται σε 73 τ.χλμ. ενώ το μήκος των ακτών του είναι 81 χλμ.

Το έδαφος είναι ξηρό, από τα πιο άγονα των Κυκλάδων. Στις ακτές σχηματίζονται αρκετοί γραφικοί όρμοι με όμορφες αμμουδιές, όπως του Κουταλά, του Λιβαδιού, της Ψιλής Άμμου, του Αμπελιού και άλλες.

Οι κάτοικοι του νησιού ασχολούνται με τη γεωργία, την αλιεία, την κτηνοτροφία και τον τουρισμό. Μολονότι η Σέριφος έχει πεντακάθαρες γραφικές παραλίες και αρκετές φυσικές καλλονές, δεν διαθέτει ικανοποιητική τουριστική υποδομή.

Οι σημαντικότεροι οικισμοί του νησιού είναι η πρωτεύουσα (Σέριφος ή Χώρα), το Λιβάδι, γραφικό παραθαλάσσιο χωριό και λιμάνι στα νοτιοανατολικά, ο Κουταλάς, παραλιακός οικισμός στα νότια παράλια, το Μεγάλο Λιβάδι στα νοτιοδυτικά και η Παναγιά στο εσωτερικό.

Βορειοανατολικά από τη Σέριφο βρίσκεται το ακατοίκητο νησάκι Σεριφοπούλα, που ανήκε στο μοναστήρι των Ταξιαρχών και χρησίμευε ως βοσκότοπος. Βόρεια από τη Σέριφο βρίσκεται το νησάκι Πιπέρι και έξω από τις ανατολικές ακτές της ο Βους, ακατοίκητο νησί που ονομάστηκε έτσι γιατί το σχήμα του θυμίζει βόδι.

Μαραθόπιτα

ΥΛΙΚΑ

100 γρ. μάραθο ψιλοκομμένο
1 κιλό σπανάκι
1 λουκάνικο
1 μέτριο κρεμμύδι τριμμένο
2 φρέσκα κρεμμυδάκια
2 αυγά
100 γρ. φρέσκο βούτυρο
αλάτι, πιπέρι
½ κουτί σόδα (αναψυκτικό)
φύλλο σφολιάτας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Λιώνουμε το μισό βούτυρο και σωτάρουμε το μάραθο και το κρεμμύδι. Προσθέτουμε το σπανάκι, που έχουμε ήδη βράσει, και τα υπόλοιπα υλικά. Προσθέτουμε τα 2 αυγά χτυπημένα και ανακατεύουμε καλά το μίγμα μέχρι να γίνει ομοιογενές. Βουτυρώνουμε το ταψί, στρώνουμε το ένα φύλλο, απλώνουμε ομοιόμορφα τη γέμιση και τοποθετούμε ομοιόμορφα τα κομμάτια του λουκάνικου που έχουμε νωρίτερα τηγανίσει. Υπολογίζουμε ένα κομμάτι λουκάνικο σε κάθε κομμάτι πίτας. Σκεπάζουμε με το δεύτερο φύλλο και κολλάμε γύρω-γύρω τις άκρες. Περικύνουμε με το υπόλοιπο βούτυρο και τη σόδα. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς μέχρι να ροδίσει. Χαμηλώνουμε στους 180 βαθμούς μέχρι να ψηθεί τελείως.

Ορτύκια με ρύζι

ΥΛΙΚΑ για 6 άτομα

12 ορτύκια

500 γρ. ρύζι

2 ώριμες ντομάτες

1 φλιτζάνι τσαγιού λάδι

2 κρεμμύδια

2 σκελίδες σκόρδο

ξύλο κανέλας (προαιρετικά)

αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τσιγαρίζουμε με το λάδι τα κρεμμύδια σε κατσαρόλα, βάζουμε τα ορτύκια – που έχουμε προηγουμένως πλύνει και καθαρίσει πολύ καλά – και τα ανακατεύουμε για 10 λεπτά, ώσπου να ροδίσουν. Βάζουμε τις ντομάτες, το σκόρδο, το αλατοπίπερο και το ανάλογο νερό και τα βράζουμε για 1 ώρα. Τέλος προσθέτουμε το ρύζι και συνεχίζουμε το βράσιμο για 15 λεπτά ακόμη. Σερβίρονται ζεστά.

Βολβοί με μέλι και μαυροσήσαμο

ΥΛΙΚΑ για 4 άτομα

2 φλιτζάνια βρασμένοι βολβοί

1 φλιτζάνι ελαιόλαδο

½ φλιτζάνι ξύδι

2/3 φλιτζανιού μέλι

ελάχιστο αλάτι

1 κουταλιά μουστάρδα

1 κουταλιά μαυροσήσαμο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τους βολβούς αλλάζοντας τρεις φορές το νερό που βράζουν, για να ξεπικρίσουν και τους στραγγίζουμε πολύ καλά. Χτυπάμε το λάδι, το μέλι, το ξύδι, τη μουστάρδα και το αλάτι μέχρι να σχηματιστεί μια παχύρρευστη σάλτσα. Περικύνουμε με τη σάλτσα τους βολβούς.

ΣΙΦΝΟΣ

Η ΣΙΦΝΟΣ βρίσκεται στις δυτικές Κυκλάδες, ανάμεσα στη Σέριφο στα βορειοδυτικά, την Αντίπαρο στα ανατολικά και την Κίμωλο στα νοτιοδυτικά. Έχει έκταση 73,18 τ.χλμ. και οι ακτές της έχουν μήκος 70 χλμ. περίπου. Το νησί είναι ορεινό, με κρυσταλλικά πετρώματα. Ψηλότερη κορυφή είναι ο Προφήτης Ηλίας (680 μ.) στο κεντρικό τμήμα του νησιού.

Κατά την αρχαιότητα η Σίφνος γνώρισε μεγάλη ακμή, χάρη στα κοιτάσματά της χρυσού και αργύρου – ο *θησαυρός των Σιφνίων* στους Δελφούς ήταν από τους πλουσιότερους.

Το έδαφος του νησιού είναι αρκετά εύφορο. Το νότιο και δυτικό τμήμα καλύπτεται από πλούσια βλάστηση, ενώ το βόρειο είναι πιο άγονο. Το έδαφος είναι αργιλώδες, γεγονός στο οποίο οφείλεται η ανάπτυξη της αγγειοπλαστικής.

Το κλίμα της Σίφνου είναι μεσογειακό, με ήπιους χειμώνες και δροσερά καλοκαίρια. Οι ακτές, με τις εντυπωσιακές εναλλαγές τους και τις χρυσές αμμουδιές, προσελκύουν κάθε καλοκαίρι χιλιάδες επισκέπτες, με αιτιέλεσμα να αναπτύσσεται ραγδαία η τουριστική υποδομή του νησιού και όλο και περισσότεροι κάτοικοι να εγκαταλείπουν τις παραδοσιακές ασχολίες τους (τη γεωργία, τη ναυτιλία, την αλιεία), για να ασχοληθούν με τον τουρισμό.

Στο εσωτερικό του νησιού υπάρχουν επτά παραδοσιακοί οικισμοί, που αποτελούν σχεδόν ενιαίο σύμπλεγμα, φαινόμενο που δεν συναντάμε σε κανένα από τα άλλα κυκλαδονήσια. Κύριο χαρακτηριστικό αυτών των οικισμών είναι η κυκλαδίτικη παραδοσιακή αρχιτεκτονική.

Η Σίφνος είναι γνωστή επίσης για τη σπάνια πανίδα της, στην οποία περιλαμβάνονται και αρπακτικά πουλιά που φωλιάζουν ή απλώς περνούν από το νησί (μαυροπετρίτης, πετρίτης, δεντρογέ-ρακας). Για το λόγο αυτό ορισμένες περιοχές του νησιού έχουν ενταχθεί στο δίκτυο NATURA 2000 της Ευρωπαϊκής Ένωσης, ως προστατευόμενες περιοχές ιδιαίτερης σημασίας.

Αρνάκι με χοντρά μακαρόνια

ΥΛΙΚΑ για 6 άτομα

- 1 κιλό αρνί κομμένο σε μερίδες
- 1 κιλό χοντρά μακαρόνια
- 1 φλιτζάνι τσαγιού λάδι
- 1 φλιτζάνι τσαγιού τυρί τριμμένο
- 2-3 ντομάτες
- 2-3 σκελίδες σκόρδο
- 1 ποτήρι κόκκινο κρασί
- 2-3 ψιλοκομμένα κρεμμύδια
- αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ροδίζουμε σε κατσαρόλα τα κρεμμύδια με το λάδι, κατόπιν προσθέτουμε το αρνί ανακατεύοντας για 10 λεπτά. Σβήνουμε με το κρασί. Προσθέτουμε τις ντομάτες, το αλατοπίπερο και το σκόρδο και τα αφήνουμε να βράσουν σε σιγανή φωτιά για 1 ½ ώρα. Βράζουμε τα μακαρόνια σε αλατισμένο νερό και τα σερβίρουμε με το κρέας, αφού τα περικύσουμε με τη σάλτσα του και τα πασπαλίσουμε με τυρί.

Ρύζι με θαλασσινά

ΥΛΙΚΑ για 6 άτομα

500 γρ. ρύζι
200 γρ. μύδια
200 γρ. γαρίδες
κρεμμύδια κομμένα σε ροδέλες
2 ώριμες ντομάτες ψιλοκομμένες
3 κουταλιές σούπας λάδι
αλάτι, πιπέρι
½ ποτηράκι του κρασιού ούζο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε το λάδι να κάψει σε κατσαρόλα και ρίχνουμε μέσα τα κρεμμύδια να ροδίσουν. Προσθέτουμε τα θαλασσινά (πολύ καλά πλυμένα) και τις ντομάτες. Τα αφήνουμε να βράσουν για 10 λεπτά. Σβήνουμε με το ούζο. Προσθέτουμε το ρύζι και το ανάλογο νερό (1 φλιτζάνι τσαγιού ρύζι σε 2 φλιτζάνια τσαγιού νερού) και συνεχίζουμε το βράσιμο για 15-20 λεπτά ακόμη.

Τηγανίτες κουνουπιδιού σε σάλτσα ντομάτας

ΥΛΙΚΑ

Για τη σάλτσα
2 κουταλιές ελαιόλαδο
2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
βασίλικός ψιλοκομμένος
3 κουταλιές χυμός ντομάτας
500 γρ. ντοματάκια ψιλοκομμένα

1 πρέζα ζάχαρη
αλάτι, πιπέρι
για τις τηγανίτες κουνουπιδιού
1 κιλό κουνουπίδι
½ ποτήρι ελαιόλαδο
50 γρ. φρυγανιά τριμμένη
50 γρ. πικάντικο τυρί (μανούρα) τριμμένο
5 κουταλιές αλεύρι
2 αυγά χτυπημένα
40 γρ. βούτυρο
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για να φτιάξουμε τη σάλτσα ντομάτας σωτάρουμε με δυο κουταλιές λάδι τα κρεμμύδια και το σκόρδο. Προσθέτουμε το χυμό ντομάτας, τα ντοματάκια και τη ζάχαρη. Αφήνουμε να βράσουν για 5 λεπτά, αλατίζουμε και πασπαλίζουμε με το πιπέρι. Πλένουμε και ψιλοκόβουμε μερικά φυλλαράκια βασιλικού. Τα προσθέτουμε στη σάλτσα ντομάτας και τη βράζουμε λίγο ακόμα. Πλένουμε και καθαρίζουμε το κουνουπίδι. Το κόβουμε σε μπουκέτα και αφαιρούμε τα κοτσάνια. Τα βράζουμε σε αλατισμένο νερό για 5 λεπτά και τα αφήνουμε να στραγγίσουν καλά. Ανακατεύουμε την τριμμένη φρυγανιά με το τυρί. Περνάμε τα κομμάτια του κουνουπιδιού πρώτα από το αλεύρι, από τα χτυπημένα αυγά και τέλος από το μίγμα φρυγανιάς-τυριού. Τα τηγανίζουμε στο μίγμα βούτυρου και ελαιόλαδου. Σερβίρουμε το κουνουπίδι με τη σάλτσα ντομάτας.

ΣΙΚΙΝΟΣ

Η ΣΙΚΙΝΟΣ είναι νησί των νοτιών Κυκλάδων ανάμεσα στην Ίο και τη Φολέγανδρο. Μικρή, ορεινή και άγονη, έχει ψηλότερη κορυφή τον Τρούλο (533 μ.) στο μέσον περίπου του νησιού. Έχει σχήμα επίμηκες και οι χωρίς κολπώσεις ακτές της είναι απόκρημνες και βραχώδεις με λίγες αμμουδιές.

Η Σίκινος έχει κρατήσει τον παραδοσιακό της χαρακτήρα. Δεν έχει αναπτυχθεί τουριστικά, γι' αυτό και παραμένει ιδανικός τόπος για ήρεμες διακοπές. Οι κάτοικοι ασχολούνται με τη γεωργία και την αλιεία. Στα προϊόντα του νησιού συγκαταλέγονται το μέλι, το ελαιόλαδο, που βγαίνει από μικρού μεγέθους ελιές, καθώς και το περίφημο κρασί της, λόγω του οποίου ονομαζόταν κατά την αρχαιότητα Οινόη.

Στο νησί υπάρχουν δύο μόνον οικισμοί: η Σίκινος ή Χώρα ή Κάστρο, που έχει το προνόμιο να είναι ένας από τους ελάχιστους αυθεντικούς κυκλαδίτικους οικισμούς, που έχουν απομείνει, και η Αλοπρόνοια ή Άνω Πρόνοια, μοναδικό λιμάνι του νησιού.

Φημίζεται για την ολοκάθαρη θάλασσά της και είναι η πρώτη από τις Κυκλάδες που έχει ανακηρυχθεί «βιότοπος ευρωπαϊκής σημασίας».

Κοτόπουλο στο πηλίνο

ΥΛΙΚΑ

1 κοτόπουλο ψητό και καθαρισμένο (κρατάμε μόνο τα ψαχνά)

μια δόση μπεσαμέλ

200 γρ. τυρί γραβιέρα

200 γρ. φέτα

1 κιλό πατάτες καθαρισμένες και κομμένες σε χοντρούς κύβους και ψημένες με το ζουμί του κοτόπουλου

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψήνουμε ένα μέτριο κοτόπουλο με αλάτι, πιπέρι, λίγο βούτυρο και ρίγανη. Του αφαιρούμε τα ψαχνά και τα ψιλοκόβουμε. Κρατάμε και σουρώνουμε τη σάλτσα και ψήνουμε τις πατάτες στο φούρνο. Παίρνουμε μερικά πήλινα σκεύη. Αφού ψηθούν οι πατάτες, βάζουμε στον πάτο κάθε πήλινου μια στρώση πατάτες. Επάνω μια στρώση μπουκιές κοτόπουλου. Κόβουμε τη φέτα σε κομμάτια και τη μοιράζουμε ανάμεσα στα πήλινα. Κόβουμε και τη μισή γραβιέρα σε κυβάκια και τη μοιράζουμε στα πήλινα. Μοιράζουμε και την υπόλοιπη σάλτσα με τον ίδιο τρόπο. Φτιάχνουμε μια δόση μπεσαμέλ και την μοιράζουμε στα πήλινα. Τρίβουμε από πάνω την υπόλοιπη γραβιέρα και ψήνουμε στους 220 βαθμούς μέχρι να ροδίσουν. Σερβίρεται ζεστό.

Ψαρόσουπα αυγολέμονο

ΥΛΙΚΑ για 6 άτομα

1 λαυράκι 600 γρ.

6 φλιτζάνια τσαγιού ζωμό ψαριού

2 φλιτζάνια τσαγιού ρύζι

2-3 αυγά

1-2 λεμόνια

αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε το ψάρι και το κρατάμε χλιαρό. Βάζουμε το ζωμό να βράσει, προσθέτοντας και το ρύζι για 20 λεπτά. Βάζουμε λίγο αλάτι

και αποσύρουμε από τη φωτιά. Χτυπάμε τα αυγά με το χυμό λεμονιού, προσθέτοντας τμηματικά από το ζωμό, ενώ χτυπάμε το αυγολέμονο συνέχεια. Το ρίχνουμε στη σούπα ενώ ανακατεύουμε. Τη σερβίρουμε αμέσως με κομμάτια από το ψάρι.

Χοιρινό γεμιστό

ΥΛΙΚΑ

1 κομμάτι χοιρινό κρέας (λάπα), κομμένο σε μια παραλληλόγραμμη φέτα

4 σκελίδες σκόρδο

τυρί ξερό (μανούρα)

1 καρότο

3 κουταλιές ελαιόλαδο

αλάτι, πιπέρι, ρίγανη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Παίρνουμε το κρέας, το αλείφουμε με πιπέρι, αλάτι και ρίγανη. Τοποθετούμε πάνω του το καρότο ολόκληρο, το τυρί σε κομμάτια μικρά και περικύνουμε με το ελαιόλαδο. Τυλίγουμε με το κρέας ρολό, το δένουμε με σπάγκο, το κλείνουμε σε αλουμινόχαρτο και το ψήνουμε για 3 ώρες περίπου σε μέτριο φούρνο. Όταν ψηθεί, το κόβουμε, το σερβίρουμε σε φέτες και ρίχνουμε από πάνω τη σάλτσα που υπάρχει στο αλουμινόχαρτο. Αν θέλουμε, σ' αυτή προσθέτουμε ένα ποτηράκι κρασί και τη βράζουμε για 3 λεπτά, να δέσει.

ΣΥΡΟΣ

Η ΣΥΡΟΣ βρίσκεται στο μέσον των Κυκλάδων νοτιοδυτικά της Τήνου και ανάμεσα στην Κύθνο και τη Μύκονο. Το νησί έχει σχήμα επίμηκες. Μοιάζει με τρίγωνο που έχει τη βάση του στο νότο και στην κορυφή του στο βορρά.

Η Σύρος ασκεί ακαταμάχητη έλξη στους τουρίστες, ντόπιους και ξένους. Φυσικές καλλονές, όμορφες και καθαρές αμμουδιές, γραφικοί όρμοι, αρχαιότητες, καλά ξενοδοχεία, ταβέρνες, νυχτερινή ζωή και πολλές δυνατότητες για θαλάσσια σπορ, μπορούν να ικανοποιήσουν και τον πιο απαιτητικό επισκέπτη.

Το έδαφος της Σύρου είναι ημιορεινό και βραχώδες. Μικρές πεδινές εκτάσεις βρίσκονται κοντά στις ακτές, οι οποίες έχουν συνολικό μήκος 87 χλμ. και παρουσιάζουν πλούσιο οριζόντιο και κατακόρυφο διαμελισμό. Υπάρχουν δύο μεγάλα φυσικά λιμάνια: της Ερμούπολης στην ανατολική και του Φοίνικα στη δυτική πλευρά του νησιού. Ο νοητός άξονας που ενώνει τα δύο λιμάνια χωρίζει το νησί στην Άνω Μεριά και την Κάτω Μεριά.

Η Σύρος έχει κλίμα μεσογειακό, με δροσερά καλοκαίρια, χάρη στα μελέμια, και ήπιους χειμώνες. Ένα άλλο χαρακτηριστικό του κλίματος είναι η παρατεταμένη ηλιοφάνεια και υγρασία κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού.

Οι κάτοικοι ασχολούνται με τη γεωργία, την κτηνοτροφία, τη ναυτιλία, την αλιεία και τον τουρισμό. Η απουσία εύφορων εκτάσεων στο νησί ώθησε τους κατοίκους να επιδοθούν στην καλλιέργεια πρώιμων κηπευτικών σε θερμοκήπια, τα οποία εξάγονται στην κοντινή αγορά της Αθήνας, καθώς και σε αγορές του εξωτερικού. Η εγκατάσταση ναυπηγοεπισκευαστικής βάσης στην Ερμούπολη, με τη λειτουργία πλωτής δεξαμενής και του Νεωρίου, έδωσε ώθηση στην ανάπτυξη της βιομηχανίας. Υπάρχουν επίσης εργοστάσια υφαντουργίας, καθώς και εργαστήρια, όπου παρασκευάζονται τα φημισμένα συριανά λουκούμια.

Αιματιά

ΥΛΙΚΑ

Παχύ έντερο κοίρου

Φρέσκο κρεμμύδι

Σεύκουλο

Ντομάτα

Μαϊντανό

Μαύρο σταφιδάκι

Αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί. Κόβουμε το έντερο σε κομμάτια, τα γεμίζουμε με λίγη από τη γέμιση, τα δένουμε με νήμα και τα βράζουμε για λίγο σε ελαφρώς αλατισμένο νερό. Τα σερβίρουμε βραστά ή αν θέλουμε τα τηγανίζουμε.

Κολοκυθάκια με δυόσμο

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό κολοκυθάκια

2-3 ντομάτες

1-2 σκελίδες σκόρδο

μυζήθρα ξερή τριμμένη

φύλλα δυόσμου

λάδι για τηγάνι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε και κόβουμε στη μέση κατά μήκος τα κολοκυθάκια, τα τηγανίζουμε και τα στρώνουμε σε ταψάκι με τη σειρά. Ρίχνουμε τις ντομάτες χωρίς τα σπόρια τους, την τριμμένη μυζήθρα και το σκόρδο.

Σπάμε μέσα τα φύλλα δυόσμου και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 30 λεπτά. Σερβίρονται ζεστά ή κλιαρά.

Κυδωνάτο

ΥΛΙΚΑ

1 λάχανο
1 συριανό λουκάνικο
σπόροι μαραθιάς
λίγο λάδι
χυμός ενός λεμονιού
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε τα φύλλα του λάχανου ένα ένα και τα κόβουμε σε μεγάλα κομμάτια. Βάζουμε λάδι και λίγο νερό σε κατσαρόλα, ρίχνουμε το λουκάνικο επίσης κομμένο και όχι πολύ ξερό, το αφήνουμε να σιγοβράσει, προσθέτουμε το λάχανο, σπόρους μαραθιάς, αλάτι, πιπέρι. Το σιγοβράζουμε για λίγη ώρα και στο τέλος ρίχνουμε το χυμό του λεμονιού και δένουμε την σάλτσα με αλεύρι ή αυγολέμονο.

Γιαουρτόπιτα

ΥΛΙΚΑ

50 γρ. αμυγδαλόψιχα καθαρισμένη και χονδροκοπανισμένη
3 ποτήρια γιαούρτι στραγγιστό
350 γρ. σιμιγδάλι ψιλό
800 γρ. ζάχαρη
ξύσμα λεμονιού

1 ποτήρι ούζου κονιάκ
1 κουταλάκι του γλυκού σόδα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε καλά το γιαούρτι με τη μισή ζάχαρη μέχρι να λιώσει, ρίχνουμε το λεμόνι, τα αμύγδαλα και το σιμιγδάλι. Τελευταίο προσθέτουμε το κονιάκ με τη σόδα και ανακατεύουμε καλά. Αλείφουμε το ταψί με βούτυρο και το ψήνουμε σε μέτριο φούρνο. Στο μεταξύ βράζουμε νερό με την υπόλοιπη ζάχαρη (αναλογία 1 ποτήρι ζάχαρη σε 3 ποτήρια νερό). Όταν ψηθεί το γλυκό, το χαράζουμε και περικύνουμε με το σιρόπι, που θα φροντίσουμε να έχει κρυώσει λίγο.

Κυδωνάτο

ΥΛΙΚΑ

1 ½ κιλό κρέας μοσχαρίσιο
1 ½ κυδώνια
1 ντομάτα τριμμένη
2 κουταλιές ζάχαρη
2 κουταλιές μέλι
1 ξύλο κανέλλας
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε το κρέας καλά. Ρίχνουμε την ντομάτα, αλάτι, πιπέρι, την κανέλλα και συνεχίζουμε λίγο το βράσιμο. Έχουμε κόψει τα κυδώνια. Τα προσθέτουμε στην κατσαρόλα με τη ζάχαρη και το μέλι και βράζουμε για άλλα 15 με 20 λεπτά.



ΤΗΝΟΣ

Η ΤΗΝΟΣ είναι το τρίτο σε μέγεθος νησί των Κυκλάδων, με έκταση 194 τ.χλμ. Βρίσκεται ανάμεσα στην Άνδρο και στη Μύκονο. Το έδαφός της είναι ημιορεινό.

Η ονομασία του νησιού οφείλεται, σύμφωνα με τη μυθολογία, στον πρώτο οικιστή του, τον Τήνο. Κατά την αρχαιότητα ήταν γνωστή επίσης με τα ονόματα Υδρούσα, που δηλώνει ότι είχε άφθονα νερά, Οφιούσα, που δηλώνει ότι είχε πολλά φίδια, και Κατοικία του Αιόλου, λόγω των ισχυρών ανέμων. Προστάτης του νησιού ήταν ο Ποσειδώνας, ο οποίος λατρευόταν ως «μεγάλος ιατρός». Σήμερα η Τήνος είναι το «νησί της Παναγίας», πανελλήνιο θρησκευτικό κέντρο με επίκεντρο τον ναό της Ευαγγελίστριας και τη θαυματουργή εικόνα της Παναγίας.

Οι ακτές του νησιού, μήκους 105 χλμ., παρουσιάζουν έντονο διαμελισμό. Σχηματίζονται πολλοί όρμοι και ακρωτήρια. Κυριότεροι όρμοι είναι ο Πάνορμος, με την ομώνυμη νησίδα, και της Κολυμπήθρας, στα βόρεια του νησιού. Στα νοτιοδυτικά βρίσκονται οι όρμοι της Καρδιανής και των Ιστερνίων, καθώς και ο όρμος της Τήνου με το λιμάνι της πόλης. Το νοτιοδυτικό τμήμα του νησιού φημίζεται για τις καθαρές και όμορφες ακτές του.

Το κλίμα της Τήνου είναι μεσογειακό, με ήπιους χειμώνες και ξηρά αλλά δροσερά καλοκαίρια, χάρη στα μελτέμια που πνέουν στο Αιγαίο. Το νησί είναι εκτεθειμένο στους ανέμους, και ειδικότερα στους βοριάδες.

Η Τήνος είναι γενέτειρα σημαντικών νεοελλήνων καλλιτεχνών, όπως ο Γιαννούλης Χαλεπάς, ο Νικηφόρος Λύτρας, ο Νικόλαος Γύζης, ο Γεώργιος Βιτάλης, οι αδελφοί Φυτάληδες, οι αδελφοί Μαλακατέ, ο Φιλιππότης και άλλοι.

Σαλάτα με μαρούλι, φρέσκα κουκιά και ρόκα

ΥΛΙΚΑ για 4 άτομα

4-5 καρδιές από μαρούλι

20 καρπούς από φρέσκα κουκιά

1 ματσάκι ρόκα

1 κουτάλι άνηθο ψιλοκομμένο

αλάτι

για τη σάλτσα

4 κουταλιές ελαιόλαδο

2 κουταλιές ξύδι από κρασί

1 σκελίδα σκόρδο πολτοποιημένη

αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξεφλουδίζουμε τα κουκιά. Πλένουμε το μαρούλι και τη ρόκα και τα αφήνουμε να στραγγίσουν πολύ καλά. Τα κόβουμε σε ένα μπολ. Αλατίζουμε. Τοποθετούμε από πάνω τους τα κουκιά. Σε γυάλινο βάζο που κλείνει καλά ρίχνουμε το ελαιόλαδο, το ξύδι, το σκόρδο, το αλάτι, το πιπέρι και μία κουταλιά χλιαρό νερό. Χτυπάμε δυνατά και περιχύνουμε με αυτή τη σάλτσα την σαλάτα. Γαρνίρουμε με τον άνηθο και σερβίρουμε.

Σβίγκοι

ΥΛΙΚΑ

1 ποτήρι του νερού αλεύρι

1 κουταλιά της σούπας βούτυρο

1 ποτήρι του ούζου κονιάκ

1 φλιτζανάκι του καφέ αλισίβα (στάχτη περασμένη από τουλουπάνι)

1 ποτήρι νερό

1 κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη
4 αυγά

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε το νερό. Προσθέτουμε το βούτυρο, την αλισίβα, τη ζάχαρη και το αλεύρι. Όταν κρυώσει ρίχνουμε τα αυγά και κατόπιν τα τηγανίζουμε.

Κοτόπουλο με ανθότυρο

ΥΛΙΚΑ για 4 άτομα

150 γρ. ανθότυρο
400 γρ. φιλέτο κοτόπουλου
2 πατάτες σε κύβους
2 πιπεριές Φλωρίνης σε ροδέλες
1 ντομάτα ξεφλουδισμένη
8 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
2 κουταλιές σούπας ξύδι
2 σκελίδες σκόρδο
φύλλα βασιλικού
3-4 φρέσκα κρεμμυδάκια
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε 2 κουταλιές σούπας λάδι και σωτάρουμε τους κύβους κοτόπουλου 8-10 λεπτά ανακατεύοντας μέχρι να ροδίσουν. Προσθέτουμε τις πιπεριές και τα κρεμμυδάκια και συνεχίζουμε το σωτάρισμα για 3 λεπτά. Ρίχνουμε το μίγμα σε μια σαλατιέρα. Σωτάρουμε τις πατάτες 12-14 λεπτά σε 4 κουταλιές ελαιόλαδο ενώ ανακατεύουμε. Τις μεταφέρουμε στη σαλατιέρα και προσθέτουμε την ντομάτα, αλατοπιπερώνουμε και σκορπίζουμε το τυρί. Χτυπάμε το υπόλοιπο λάδι με το ξύδι και το σκόρδο και περικύνουμε. Γαρνίρουμε με φύλλα βασιλικού.

ΦΟΛΕΓΑΝΔΡΟΣ

Η ΦΟΛΕΓΑΝΔΡΟΣ, η νοτιότερη από τις Κυκλάδες, βρίσκεται ανάμεσα στη Μήλο και τη Σίκινο. Η έκτασή της είναι 32 τ.χλμ. και το μήκος των ακτών της 40 χλμ.

Νησί ορεινό, ξηρό, άγονο, με κρυσταλλικά πετρώματα, έχει επίμη-κες σχήμα, με τους όρμους Πλάκα στις ανατολικές και Βαθύ στις δυ-τικές ακτές του. Οι αρχαίοι την ονόμαζαν «σιδηρά» για το τραχύ, βραχώδες έδαφος της. Η Φολέγανδρος είναι γνωστή επίσης ως Πολύκανδρος. Στο νησί υπάρχουν λιγοστές αμμουδιές, καθώς οι περισσότερες ακτές είναι ιδιαίτερα απόκρημνες. Το κλίμα, όπως και στα άλλα νησιά των Κυκλάδων, είναι μεσογειακό, με ήπιους χειμώνες και δροσερά καλοκαίρια.

Οι κάτοικοι ασχολούνται με τη γεωργία, την κτηνοτροφία, την αλιεία και τη μελισσοκομία. Καλλιεργούνται ελαιόδεντρα και λίγα δημητριακά. Επίσης παράγεται εκλεκτό μέλι, χάρη στο θυμάρι που φυτρώνει στο πετρώδες έδαφος του νησιού. Σήμερα οι κάτοικοι κατάβάλλουν προσπάθειες για την ανάπτυξη του τουρισμού.

Στα θέλγητρα του νησιού περιλαμβάνονται η ανόθευτη αρχιτεκτονική των οικισμών, οι όμορφες και απόμερες αμμουδιές με τα κρυστάλλινα νερά τους, καθώς και οι θαυμάσιες θαλασσινές σπηλιές.

Η Φολέγανδρος υπάγεται διοικητικά στην επαρχία Θήρας του νομού Κυκλάδων. Έχει τέσσερις ουσιαστικά οικισμούς : τη Χώρα ή Φολέγανδρο, τον Καραβοστάση, που είναι και το λιμάνι του νησιού, το Λιβάδι (στο νότιο άκρο) και την Άνω Μεριά, μεσογειακό οικισμό στο βόρειο μέρος.

Αρνάκι με γιαούρτι

ΥΛΙΚΑ για 6 άτομα

1 κιλό αρνάκι χωρίς λίπος

500 γρ. γιαούρτι

1 φλιτζάνι τσαγιού βούτυρο

άνηθο, δυόσμο, σκόρδο

αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε σε ταψάκι το βούτυρο με λίγο νερό, τον άνηθο και το δυόσμο. Πλένουμε το κρέας και το τοποθετούμε μέσα στο ταψί. Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο ώσπου να ψηθεί καλά. Σε μπωλ χτυπάμε το γιαούρτι με το αλατοπίπερο και το ζωμό από το αρνί. Περικύνουμε με αυτό το αρνί, ώστε να καλυφθεί, και ψήνουμε πάλι ώσπου να ροδίσει. Το σερβίρουμε με πατάτες ψημένες στη κόβολη.

Αυγά μάτια με μελιτζάνες

ΥΛΙΚΑ για 4 άτομα

3 μελιτζάνες

8 αυγά

1 φλιτζάνι τσαγιού λάδι

αλάτι, πιπέρι κονδροκομμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε τις μελιτζάνες σε ροδέλες πάχους 2-3 εκατοστών, τις αλατίζουμε και τις αφήνουμε για 1 ώρα. Στη συνέχεια τις βάζουμε στο τηγάνι να τηγανιστούν για λίγο. Τις βγάζουμε από τη φωτιά και, αφού κρυώσουν λίγο, κάνουμε σε κάθε μελιτζάνα λακκούβα με ένα κουταλάκι. Σπάμε μέσα σε κάθε μελιτζάνα από ένα αυγό, αλατοπιπερώνουμε

και συνεχίζουμε να τηγανίζουμε. Σερβίρουμε με φέτες από ντομάτα και μαϊντανό.

Θαλασσινά κοχυλάκια γιαχνί

ΥΛΙΚΑ

600 κοχυλάκια
4 ντομάτες φρέσκιες
μαϊντανό φιλοκομμένος
1 κρεμμύδι
5 κουταλιές ελαιόλαδο
1 πρέζα ζάχαρη
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε νερό που βράζει ζεματάμε τα κοχυλάκια για δυο λεπτά, ώστε να αποβληθεί οποιαδήποτε ακαθαρσία περιέχουν, και τα σουρώνουμε. Με ένα μυτερό μαχαίρι σπάμε ένα μικρό κομμάτι από το πίσω μέρος του κελύφους τους, αντίθετα από το άνοιγμά τους, για να βγαίνουν ευκολότερα όταν τα τρώμε. Σωτάρουμε στο ελαιόλαδο το κρεμμύδι φιλοκομμένο και τα κοχυλάκια. Προσθέτουμε τις ντομάτες τριμμένες στον τρίφτη, το μαϊντανό και, αφού πάρουν μια βράση, τη ζάχαρη, το αλάτι και το πιπέρι. Συμπληρώνουμε με ζεστό νερό μέχρι να σκεπαστούν και τα αφήνουμε να βράσουν σε σιγανή φωτιά για μισή ώρα. Όταν δέσει η σάλτσα τους, είναι έτοιμα.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΚΥΚΛΑΔΙΤΙΚΩΝ (ΤΟΠΙΚΩΝ) ΟΙΝΩΝ ΜΕ
ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΕΩΣ ΑΝΩΤΕΡΑΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ

Σημαντικό στοιχείο ενός γεύματος είναι οπωσδήποτε ο επιτραπέζιος οίνος, που ανάλογα με το είδος φαγητού, ολοκληρώνει την γευστική απόλαυση. Έτσι, μετά από την παράθεση των θαυμάσιων τοπικών συνταγών, προχωρούμε στην αναφορά οίνων με ονομασία προέλευσης.

ΠΑΡΑΓΩΓΟΣ	ΟΙΝΟΣ	ΤΥΠΟΣ	ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ
ΠΑΡΟΣ			
Μπουτάρης	ΠΑΡΟΣ	Ερυθρός ξηρός	Μονεμβασιά, Μανδηλαριά
Μωραιτής	ΠΑΡΟΣ	Ερυθρός ξηρός	Μονεμβασιά, Μανδηλαριά
Συν/ομός Πάρου	ΠΑΡΟΣ	Ερυθρός ξηρός	Μονεμβασιά, Μανδηλαριά

ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ (ΘΗΡΑ)

Αντωνίου	ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ	Λευκός ξηρός	Ασύρτικο, Αϊδάνι, Αθήρι
Αργυρός	ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ	Λευκός ξηρός	Ασύρτικο
Γαία οινοποιητική	ΘΑΛΑΣΣΙΤΗΣ	Λευκός ξηρός	Ασύρτικο
Κουτσογιαννόπουλος	ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ	Λευκός ξηρός	Ασύρτικο
Μπουτάρης	VISANTO	Φυσικός γλυκός	Λούρτικο, Αϊδάνι
Μπουτάρης	ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ	Λευκός ξηρός	Ασύρτικο
Μπουτάρης	ΚΑΛΛΙΣΤΗ	Λευκός ξηρός	Ασύρτικο
Νομικός	ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ	Λευκός ξηρός	Ασύρτικο
Νομικός	ΚΑΝΑΒΑ	Λευκός ξηρός	Ασύρτικο
	ΠΕΤΡΟΣ ΝΟΜΙΚΟΣ	Λευκός ξηρός	Ασύρτικο
Σιγάλας	ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ	Λευκός ξηρός	Ασύρτικο
SANTO	ΝΥΧΤΕΡΙ ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ	Λευκός ξηρός	Ασύρτικο, Αϊδάνι, Αθήρι

SANTO	ΑΕΥΡΤΙΚΟ ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ	Λευκός ξηρός	Ασύρτικο
SANTO	VISANTO	Λευκός γλυκός	Ασύρτικο, Αϊδάνι
SANTO	ΟΙΝΟΣ ΠΑΛΑΙΩΜΕΝΟΣ	Λευκός ξηρός	Ασύρτικο, Αϊδάνι
	ΘΗΡΑΪΚΟΣ(FUMÉ)		

ΜΥΚΟΝΟΣ

ΠΑΡΑΠΟΡΤΙΑΝΟΣ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

Προτεινόμενα μενού με τοπικές (κυκλαδίτικες) συνταγές

MENΟΥ Ι

ΓΕΥΜΑ (DÉJEUNER)

1. ΚΟΥΒΕΡ : Ψωμί 75-80 γρ., βούτυρο 10 γρ.
2. ΟΡΕΚΤΙΚΟ : Ταραμοκεφτέδες
3. ΕΝΤΡΕ : Αυγά μπουλέρι
4. ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ : Κυδωνάτο μοσχαράκι
5. ΣΑΛΑΤΑ : Ντοματοσαλάτα
6. ΤΥΡΙ : Κεφαλογραβιέρα Νάξου
7. ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ : Καρπουζάκι Σαντορίνης

ΔΕΙΠΝΟ (DÎNER)

1. ΚΟΥΒΕΡ : Ψωμί 75-80 γρ., βούτυρο 10 γρ.
2. ΣΟΥΠΑ : Ντοματόσουπα
3. ΕΝΤΡΕ : Κολιοί σαβόρι
4. ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ : Κοτόπουλο στο πηλίνο
5. ΣΑΛΑΤΑ : Πατατοσαλάτα με κάπαρη
6. ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ : Αμυγδαλωτά Μυκόνου

MENΟΥ II

ΓΕΥΜΑ (DÉJEUNER)

1. ΚΟΥΒΕΡ : Ψωμί 75-80 γρ., βούτυρο 10 γρ.
2. ΟΡΕΚΤΙΚΟ : Ντομάτες ξερές με κουρκούτι
3. ΕΝΤΡΕ : Αυγά μάτια με μελιτζάνες
4. ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ : Κατσικάκι με χυλοπίτες
5. ΣΑΛΑΤΑ : Ρόκα με φρέσκα κουκιά
6. ΤΥΡΙ : Χλωρή μυζήθρα Σύρου
7. ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ : Κουπ ζακ

ΔΕΙΠΝΟ (DÎNER)

1. ΚΟΥΒΕΡ : Ψωμί 75-80 γρ., βούτυρο 10 γρ.
2. ΣΟΥΠΑ : Σούπα ρεβύθια
3. ΕΝΤΡΕ : Τσίροι με λαδόξυδο
4. ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ : Κοτόπουλο με ανθότυρο
5. ΣΑΛΑΤΑ : Πατατοσαλάτα
6. ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ : Μελετίνια

MENΟΥ III

ΓΕΥΜΑ (DÉJEUNER)

1. ΚΟΥΒΕΡ: Ψωμί 75-80 γρ., βούτυρο 10 γρ.
2. ΟΡΕΚΤΙΚΟ: Ντοματοκεφτέδες
3. ΕΝΤΡΕ: Φάβα
4. ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ: Πέρδικα με ντομάτα
5. ΣΑΛΑΤΑ: Σαλάτα με πλιγούρι
6. ΤΥΡΙ: Μανούρι με κυδώνι
7. ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ: Μήλα ψητά

ΔΕΙΠΝΟ (DÎNER)

1. ΚΟΥΒΕΡ: Ψωμί 75-80 γρ., βούτυρο 10 γρ.
2. ΣΟΥΠΑ: Ταχινόσουπα
3. ΕΝΤΡΕ: Φρέσκα φασολάκια λαδερά
4. ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ: Κοτόπουλο με χυλοπίτες
5. ΣΑΛΑΤΑ: Χωριάτικη
6. ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ: Χαλβάς με σμιγδάλι



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

I. ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ

- Πατροπαράδοτες ελληνικές συνταγές (τόμος Α: Τα φαγητά, τόμος Β: Τα γλυκά), Συλλογική εργασία, εκδ. ΦΥΤΡΑΚΗ, Αθήνα 1991
- Μεσογειακή κουζίνα, Jaqueline Clark και Joanna Farrow, μετάφραση: Χριστίνα Εξάρχου, εκδ. ΜΟΝΤΕΡ-ΝΟΙ ΚΑΙΡΟΙ, Αθήνα 2001
- Ελληνική Κουζίνα: Μαγειρική, Βέφα Αλεξιάδου, εκδ. ΒΕΦΑ ΑΛΕΞΙΑΔΟΥ, Αθήνα 2002
- Ελληνική Κουζίνα: Ζαχαροπλαστική, Βέφα Αλεξιάδου, εκδ. ΒΕΦΑ ΑΛΕΞΙΑΔΟΥ, Αθήνα 2002
- Γεύση Ελληνική, τόμοι 4, Εύη Βουτσινά, εκδ. ΚΑΣΤΑ-ΝΙΩΤΗ, Αθήνα 2001
- Γεύσεις Αιγαίου, Δώρα Παρίση, εκδ. ΤΟΠΙΟ, άγνωστο έτος έκδοσης
- Μυκονιάτικη μαγειρική, Δημήτρης Ρουσσούνελος, εκδ. ΙΝΔΙΚΤΟΣ, Αθήνα 2001
- Συνταγές του Αιγαίου, Αργυρώ Μπαρμπαρίγου, εκδ. Α.Α. ΛΙΒΑΝΗ, Αθήνα 2002
- Ελληνική μαγειρική, Χρύσα Παραδείση, εκδ. ΕΥΣΤΑΘΙ-ΑΔΗ, Αθήνα 2001
- Κρόκος-σαφράν, Εύη Βουτσινά, εκδ. ΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΟΣ ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΣ ΚΡΟΚΟΠΑΡΑΓΩΓΩΝ ΚΟΖΑΝΗΣ, Κο-ζάνη 1999
- Το Ελληνικό τυρί, Ηλίας Μαμαλάκης, εκδ. ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, Αθήνα 2000
- Η ελληνική κουζίνα, Ρένα Σαλαμάν, εκδ. ΠΑΤΑΚΗ, μετάφραση Κατερίνα Ροντογιάννη, Αθήνα 2002

II. ΚΡΑΣΙΑ

- Ο οίνος στην Ελλάδα και στον κόσμο, Δημήτρης Φιλιππίδης και Πάρις Κυπαρισσίου, εκδ. Σχολή μαγειρικής LE MONDE, Αθήνα 2002
- Ελληνική οινογνωσία, Αργύρης Τσακίρης, εκδ. ΗΝΙΟΧΟΣ, Αθήνα 1995
- Το βιβλίο του κρασιού, Γιώργος Βέκιος, Διονύσης Κούκης και Αργύρης Τσακίρης, εκδ. ΨΥΧΑΛΟΣ, Αθήνα 2001
- Το αλφαβητάρι των ελληνικών κρασιών, Δημήτρης Χατζηνικολάου, εκδ. ΟΙΝΟΣ Ο ΑΓΑΠΗΤΟΣ, Αθήνα 2001
- Το κρασί και η παραγωγή του, Αλέξανδρος Σ. Αλεξάκης, εκδ. ΜΙΧΑΛΗΣ ΣΙΔΕΡΗΣ, άγνωστο έτος έκδοσης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	2
Προλεγόμενα	9
Αμοργός	14
Ανάφη	17
Άνδρος	21
Τος	26
Κέα	29
Κίμωλος	33
Κύθνος	36
Μήλος	39
Μύκονος	42
Νάξος	46
Πάρος	50
Σαντορίνη ή Θήρα	54
Σέριφος	58
Σίφνος	62
Σίκινος	66
Σύρος	69
Τήνος	73
Φολέγανδρος	76
Παράρτημα Α: Κατάλογος κυκλαδίτικων (τοπικών) Οίνων με ονομασία προελεύσεως ανωτέρας Ποιότητας	79
Παράρτημα Β: Προτεινόμενα μενού με τοπικές (κυκλαδίτικες) συνταγές	81
Βιβλιογραφία	84
Περιεχόμενα	86

