



Το βιολογικό τραπέζι
της Νοτιοδυτικής Ελλάδας



The organic table of
Southwestern Greece



Το βιολογικό τραπέζι

της Νοτιοδυτικής Ελλάδας

The organic table of

Southwestern Greece

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ο διατροφικός πολιτισμός και τα βιολογικά προϊόντα	05	Food culture and organic products
Η ευλογημένη γη της Ηπείρου: Τα μυστικά και τα μάγια της Άρτας και της Πρέβεζας	08	The blessed land of Epirus: The secrets and spell of Arta and Preveza
Η γη της Τριχωνίδας: Ταξίδι στην ιστορία και την φύση, οδοιπορικό στον τόπο, τον χρόνο και τη γεύση	20	Trichonida: A journey in history and nature, a trip to place, time and taste
Αιτωλία: Ο παράδεισος μας αποκαλύπτει τους θησαυρούς του	32	Aetoloakarnania: A paradise revealing its treasures
Η Φωκίδα των Δελφών, της ελιάς και του οίνου στρώνει ...τραπέζι	44	Fokida of Delphi, olives and wine... sets the table for you
Αχαΐα: Αγνές γεύσεις «μαγειρεμένες» από τη φύση και «ψημένες» στον φούρ- νο της παράδοσης	58	Achaia: Nature «cooks» pure tastes «baked» in the oven of tradition
Ηλεία: Ο ονειρεμένος τόπος κάτω από το φως της Αρχαίας Ολυμπίας	72	Ilia: A dreamed place under the light of Ancient Olympia
Μεσσηνία: Η «πατρίδα» της ελιάς και του σύκου, των βράχων, της θάλασσας και των φαραγγιών	84	Messinia: The land/homeland of olive and fig tree, rocks, sea and gorges

CONTENTS

Ο διατροφικός πολιτισμός και τα βιολογικά προϊόντα	05	Food culture and organic products
Η ευλογημένη γη της Ηπείρου: Τα μυστικά και τα μάγια της Άρτας και της Πρέβεζας	08	The blessed land of Epirus: The secrets and spell of Arta and Preveza
Η γη της Τριχωνίδας: Ταξίδι στην ιστορία και την φύση, οδοιπορικό στον τόπο, τον χρόνο και τη γεύση	20	Trichonida: A journey in history and nature, a trip to place, time and taste
Αιτωλία: Ο παράδεισος μας αποκαλύπτει τους θησαυρούς του	32	Aetoloakarnania: A paradise revealing its treasures
Η Φωκίδα των Δελφών, της ελιάς και του οίνου στρώνει ...τραπέζι	44	Fokida of Delphi, olives and wine... sets the table for you
Αχαΐα: Αγνές γεύσεις «μαγειρεμένες» από τη φύση και «ψημένες» στον φούρ- νο της παράδοσης	58	Achaia: Nature «cooks» pure tastes «baked» in the oven of tradition
Ηλεία: Ο ονειρεμένος τόπος κάτω από το φως της Αρχαίας Ολυμπίας	72	Ilia: A dreamed place under the light of Ancient Olympia
Μεσσηνία: Η «πατρίδα» της ελιάς και του σύκου, των βράχων, της θάλασσας και των φαραγγιών	84	Messinia: The land/homeland of olive and fig tree, rocks, sea and gorges



Ο διατροφικός πολιτισμός και τα βιολογικά προϊόντα

Η φύση έχει όλες τις απαντήσεις και η γη με τη δική της σοφία οδηγεί στην ισορροπία που αποτελεί ζητούμενο του σύγχρονου βίου και της σύγχρονης διατροφικής αλυσίδας.

Nature has all the answers while land with its own wisdom leads to the desired balance in contemporary life and food chain.

Food culture and organic products

ΙΚΗ
ΓΕΙΑ



Ο γαστρονομικός τουρισμός, υποκατηγορία του οποίου αποτελεί και ο οινικός τουρισμός, είναι άξονας διοχέτευσης και προβολής των τοπικών προϊόντων, του διατροφικού πολιτισμού και της γαστρονομίας. Αποτελεί το πάντρεμα των ποιοτικών τοπικών προϊόντων με το τουριστικό προϊόν.

Η στροφή στα βιολογικά προϊόντα, τα οποία κερδίζουν συνεχώς έδαφος στις αγορές και κατακτούν τον τομέα του γαστρονομικού τουρισμού, είναι ενδεικτική της ανάγκης για επιστροφή στην αγνότητα της γεύσης και την αξιοπιστία της τροφής, μέσα σε ένα περιβάλλον διαρκών μεταλλάξεων.

Η καλλιέργεια βιολογικών προϊόντων στηρίζεται στις γνώσεις του παραδοσιακού αγρότη και στην αντικατάσταση των σύνθετων χημικών ουσιών με άλλες που βρίσκονται στη φύση, όπως υπολείμματα συγκομιδών, ζωικά λιπάσματα κ.α.

Η γη καλλιεργείται χωρίς χημικά λιπάσματα, παρασιτοκτόνα και τοξικά φυτοφάρμακα ενώ απαγορεύεται ρητά η χρήση γενετικά τροποποιημένων οργανισμών. Γι' αυτό τα βιολογικά προϊόντα να είναι μια καθαρή τροφή με υψηλή διατροφική αξία και με γεύση φυσική και γεμάτη, αφού συλλέγονται όταν είναι ώριμα, άρα με όλες τις γευστικές αξίες. Είναι πάντα φρέσκα, αφού πωλούνται μόνο στην εποχή τους και απορροφώνται γρηγορότερα από το οργανισμό.

Δεν περιέχουν συντηρητικά, βελτιωτικά γεύσης, τεχνητά χρώματα και αρώματα. Περιέχουν μεγαλύτερες ποσότητες σε βιταμίνη C και σε ιχνοστοιχεία σιδήρου, χαλκού και ψευδαργύρου, αλλά και μεταβολίτες, οι οποίοι προστατεύουν από τον καρκίνο και τις καρδιοπάθειες.

Τα βιολογικά φρούτα και λαχανικά περιέχουν 40% περισσότερα αντιοξειδωτικά.

Με τα βιολογικά προϊόντα τα εδάφη παραμένουν ζωντανά και γόνιμα, χωρίς να δηλητηριάζονται τα νερά, το έδαφος, τα ωφέλιμα έντομα και τα πουλιά.

Τα βιολογικά προϊόντα μπορούν να αναγνωριστούν από τις ενδείξεις που φέρουν στη σήμανσή τους και το Πιστοποιητικό Προϊόντος που τα συνοδεύει.

Η αξιοπιστία τους στηρίζεται σε ένα αυστηρό σύστημα ελέγχου και πιστοποίησης σε όλα τα στάδια της παραγωγής έως και τη διάθεσή της.

Ο Ελλαδικός χώρος, είναι ιδανικός για την ανάπτυξη βιολογικών καλλιεργειών, ενώ κάθε περιοχή έχει ένα δικό της γευστικό παραμύθι για να σου διηγηθεί, φτιαγμένο από αγνά προϊόντα βιολογικής παραγωγής και ξεχωριστά προϊόντα ΠΟΠ (Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης) και ΠΓΕ (Προστατευόμενη Γεωγραφική Ένδειξη).

Με αυτό τον οδηγό ταξιδεύουμε σε επτά περιοχές της Ελλάδας που στρώνουν τραπέζι στον επισκέπτη σερβίροντας με φαντασία τις μοναδικές γεύσεις των αγνών προϊόντων τους και μας κάνουν ξενάγηση στον τόπο και τον χρόνο, μέσα από τα μνημεία της φύσης και της ιστορίας τους.

Η Ήπειρος, η Αιτωλία και η Ακαρνανία, η Ευρυτανία, η Αχαΐα, η Ηλεία, η Φωκίδα και η Μεσσηνία μας καλωσορίζουν και μοιράζονται μαζί μας τα μυστικά της γης τους.

Food tourism whose subcategory is wine tourism, is the pivot of diffusion and promotion of local products, food culture and gastronomy.

It matches quality local products and tourism product.

The fact that consumers are turning to organic products, which win their place in the mainstream markets and conquer the field of food tourism reflect their need to return to the pure tastes and to the credibility of food in a setting of continuous genetic modifications.

Organic farming is based on the traditional farmer's knowledge and the replacement of synthetic chemicals by natural substances, such as farm waste, animal manure fertilizers etc.

Organic crops grow in safe soils without chemical fertilizers, parasiticides and toxic pesticides while the use of genetically modified organisms is prohibited. Thus organic products are more nutritious and have a natural taste as they are harvested when mature at their peak of flavour. Sold in season, they are always fresh and more easily assimilated by the body.

They don't contain preservatives, flavour improvers, artificial dyes and fragrances. They do contain higher levels of vitamin C, iron, copper and zinc metal ions as well as metabolites which protect against cancer and heart disease.

Organic fruits and vegetables contain as much as 40% more antioxidants than non-organic produce.

Organic farming maintains soil health and fertility preventing contamination of the groundwater, beneficial insects and birds.

Organic products are recognized by the indications they bear on their label and the accompanying certificate.

Their reliability is based on a strict control and certification system at every stage of the organic chain. The land area of Greece is ideal for organic farming, while each region has its own fairy tale to tell made from pure organic products and PDO (Protected Designation of Origin) and PGI (Protected Geographical Indication) products.

Through the pages of this guide we travel to seven regions of Greece which invite visitors to taste delicious dishes made from pure products and offer us a tour through place and time by their natural and historic monuments.

Epirus, Aetolia and Akarnania, Evrytania, Achaia, Ilia, Fokida and Messinia welcome us and share the secrets of their land with us.



Η ευλογημένη γη της Ηπείρου:

Τα μυστικά και τα μάγια της Άρτας και της Πρέβεζας

Πατρίδες των γεύσεων και της παράδοσης, η Άρτα και η Πρέβεζα, υποδέχονται τους επισκέπτες τους με την ζεστασιά των φιλόξενων ανθρώπων, σε έναν τόπο όπου η σοφία της φύσης τα μπλέκει με την μοναδικότητα των αρχαίων και σύγχρονων μνημείων, ο τουρισμός βρίσκει την απόλυτη έκφρασή του σε όλες τις θεματικές του... επιθυμίες και οι γεύσεις απογειώνονται με την βοήθεια του πλούτου των προϊόντων της ευλογημένης γης της Ηπείρου.

Both being birthplace of tastes and tradition, Arta and Preveza welcome warmly their visitors in a place where nature's wisdom carries on with the ancient and modern monuments' singularity, tourism fulfills all its thematic... wishes and tastes reach their peak thanks to the wealth of goods produced from Epirus' blessed land.

The blessed land of Epirus:

The secrets and spell of Arta and Preveza



ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟΥΣ ΘΗΣΑΥΡΟΥΣ ΤΗΣ ΝΟΤΙΑΣ ΗΠΕΙΡΟΥ

Η Περιφερειακή Ενότητα Άρτας συνορεύει στα βόρεια με τις Π.Ε. Ιωαννίνων και Τρικάλων, ανατολικά με τις Π.Ε. Τρικάλων, Καρδίτσας και Αιτωλοακαρνανίας, δυτικά με τις Π.Ε. Πρεβέζης και Ιωαννίνων, νότια με την Π.Ε. Αιτωλοακαρνανίας ενώ βρέχεται και από τον Αμβρακικό Κόλπο. Την Άρτα περιβάλλουν τα Αθαμανικά όρη ή Τζουμέρκα, το Ξεροβούνι και τα όρη Βάλτου, ενώ τη διατρέχουν ο Άραχθος ποταμός, ο Λούρος και ο Αχελώος.

Η Πρέβεζα βόρεια συνορεύει με τις Π.Ε. Θεσπρωτίας και Ιωαννίνων, ανατολικά με την Π.Ε. Άρτας, ενώ στα ανατολικά βρέχεται από τον Αμβρακικό και δυτικά από το Ιόνιο. Ψηλότερα βουνά είναι τα όρη Ζαλόγγου,

A JOURNEY TO THE TREASURES OF SOUTH EPIRUS

Regional Unit of Arta borders the R.U. of Ioannina and Trikala on the north, the R.U. of Trikala, Karditsa and Aetoloakarnania on the east, the R.U. of Preveza and Ioannina on the west, the R.U. of Aetoloakarnania on the south while it is washed by Amvrakikos Gulf. Athamanika Mountains or Tzoumerka, Xerovouni and Valtos Mts. surround Arta while Arachthos, Louros and Acheloos rivers run through it.

Preveza borders the Prefectures of Thesprotia and Ioannina on the north, the Prefecture of Arta on the east, while it is washed by Amvrakikos Gulf on the east and by Ionian Sea on the west. Zalogo, Xerovouni, Zarkorachi and Thesprotika are the highest mountains. The plains of Preveza, Philippiada



Η Πρέβεζα διαθέτει πλούσιους φυσικούς πόρους, υγροτοπικές εκτάσεις, την παράκτια ζώνη του Αμβρακικού, τα παραθαλάσσια τμήματα του Ιονίου, δασικές και ορεινές εκτάσεις με σημαντικά είδη χλωροπανίδας. Πολλές από τις περιοχές είναι προστατευόμενες με διεθνείς συνθήκες.

Preveza is rich in natural resources as well as in wetlands, sea coasts, forested and mountainous areas with flora and fauna species of special significance. A great number of those areas are protected by international conventions.

το Ξεροβούνι, η Ζαρκοράχη και τα Θεσπρωτικά. Κυριότερες πεδιάδες είναι της Πρέβεζας, της Φιλιππιάδας και του Φαναριού, ενώ από τα ποτάμια ξεχωρίζουν ο Λούρος και ο Αχέροντας.

Η θέση της Άρτας και της Πρέβεζας η μορφολογία και το κλίμα τους, είναι τα βασικά τους πλεονεκτήματα. Κύριες ασχολίες των κατοίκων είναι η γεωργία, η κτηνοτροφία και η αλιεία.

Και οι δύο περιοχές προσφέρονται για τουρισμό όλο το χρόνο και για όλες τις μορφές. Τα παράλια είναι ιδανικά για θαλάσσιο τουρισμό και extreme games, ενώ πολλές είναι οι ευκαιρίες για δραστηριότητες βουνού, ιππασία, αλεξίπτωτο πλαγιάς κ.α. Ο επισκέπτης μπορεί να συμμετάσχει σε αγροτικές δραστηριότητες όπως περισυλλογή εσπεριδοειδών και ελιάς και να ασχοληθεί με παρατήρηση πουλιών, πανίδας, χλωρίδας και επισκέψεις υγροβιότοπων.

Μην παραλείψετε να επισκεφθείτε τις Πηγές Αγ. Γεωργίου στο Ρωμαϊκό Υδραγωγείο της Νικόπολης, τον Αμβρακικό κόλπο, έναν από τους έντεκα πλέον αξιόλογους υγροβιότοπους της Ελλάδος και της Ευρώπης, το διπλό δέλτα των ποταμών Λούρου και Αράχθου και τις νησίδες που αποτελούν μοναδικής οικολογικής αξίας οικοσύστημα με σπάνια χλωρίδα και πανίδα.

Επισκεφθείτε τον αρχαιολογικό χώρο της Κασσώπης βορειοδυτικά της Πρέβεζας με το Πρυτανείο, το Ωδείο και τη Βόρεια Στοά καθώς και τον Αρχαιολογικό χώρο του Νεκρομαντείου του Αχέροντα, το σπουδαιότερο

Εδώ θα βρείτε σημαντικά αξιοθέατα όπως το Γεφύρι της Άρτας, ο Πλάτανος της Άρτας ή «Πλάτανος του Αλή Πασά» και η αρχαία Νικόπολη, έξω από την Πρέβεζα, την οποία έκτισε ο Ρωμαίος Αυτοκράτορας Οκταβιανός σε ανάμνηση της νίκης του στη ναυμαχία του Ακτίου.

The Bridge of Arta, the Plane Tree of Arta or «Ali Pasha's Plane Tree» and the ancient walled city of Nicopolis outside Preveza built by Octavian to commemorate his victory at the naval battle of Aktium are some of the most famous attractions in the region.



and Fanari are the most significant ones while Louros and Acherontas are the major rivers.

Arta and Preveza's geographical location, morphology and climate work in their favour. Agriculture, livestock production and fishing are the population's main occupation.

Both regions are offered for all types of tourism all year long. The coastline is ideal for maritime tourism and extreme games, while there is a wide range of activities including mountain sports, horseback riding, parachuting etc. The visitor has the opportunity to participate in the experience of the citrus fruits and olive harvest, to go birdwatching, wildlife watching and visit wetlands.

Don't forget to visit St. Georges' springs at the Roman Aquaduct of Nicopolis, Amvrakikos Gulf, one of eleven most remarkable wetlands in Greece and Europe, the double delta of Louros and Arachthos rivers as well as

και αρχαιότερο Νεκρομαντείο της αρχαιότητας. Στα στενά και το δέλτα του Αχέροντα, θα συναντήσετε ένα μικρό οικολογικό παράδεισο με 180 είδη σπάνιων φυτών και δένδρων.

Περιοχή απείρου φυσικού κάλλους είναι η λίμνη του Ζηρού στα δυτικά της Φιλιππιάδας.

Η Πρέβεζα διαθέτει ακτογραμμή με εντυπωσιακούς κολπίσκους, μαγευτικές σπηλιές και όμορφες αμμουδιές. Από τις καλύτερες παραλίες είναι η Αρτολίθια, η Λυγιά με το γραφικό Λιμανάκι, η παραλία Βράχου-Λούτσα, το Μονολίθι, το Κανάλι, η Καστροσυκιά, το Αλωνάκι δήμου Πάργας.

Δεκάδες είναι οι εκδηλώσεις - αφορμές προβολής των βιολογικών και παραδοσιακών προϊόντων της περιοχής.

Οι εκδηλώσεις για την επέτειο της απελευθέρωσης της Άρτας γίνονται τον Ιούνιο. Την Τετάρτη μεταξύ των δύο Κυριακών των Αποκριών οι γυναίκες της Άρτας πραγματοποιούν καρναβαλική παρέλαση. Τον Αύγουστο στο Κομμένο τιμάται η μνήμη των θυμάτων που βρήκαν τραγικό θάνατο από τους ναζί.

Εκδηλώσεις Μνήμης γίνονται στην Μονή Σέλτσου στις Πηγές, στις 23 Αυγούστου στη μνήμη των γυναικόπαιδων που έπεσαν στον Αχελώο για να γλιτώσουν από τους Τουρκαλβανούς.

Τα «Σκουφέικα», τον Ιούλιο στο Κομπότι, διεξάγονται προς τιμήν του πρωτεργάτη της Φιλικής Εταιρείας Νικολάου Σκουφά και τα «Φιλελλήνια», στο Πέτα στη μνήμη των πεσόντων στη μάχη της 4ης Ιουλίου 1822.

Σημεία εξαιρετικού ενδιαφέροντος είναι επίσης η Ιερά Μονή Αγίου Δημητρίου κάτω από το μνημείο των Σουλιωτισσών στο Ζάλογγο, η Μονή Αγίας Πελαγίας, η Ιερά Μονή Λεκατσά, η Ιερά Μονή Αγ. Δημητρίου, το Κάστρο Αλη Πασά στο νοτιότερο άκρο της παλιάς πόλης της Πρέβεζας, το κάστρο της Πάργας και το Κάστρο των Ριζών ή Θωμόκαστρο.

The Monastery of St. Demetrios under the monument of Souliotisses at Zalogo, the Monastery of Agia Pelagia, the Monastery of Lekatsa, the Monastery of St. Demetrios, the Ali Pasha's Castle on the southern edge of the old city of Preveza, the Castle of Parga and the Castle of Riniasa at Thomokastro are worth seeing.



the islets forming an impressive ecosystem where rare animals and plants live in.

During your visit to the archaeological site of Kassiopi on the north-west of Preveza you will have the chance to admire the Prytaneion, the Odeon, the North Gallery and the Nekromanteio of Acheronta -the most significant Nekromanteio in ancient times. At the area of the Acheronta delta there is a small ecological paradise including 189 species of rare plants and trees.



Τα «Καραϊσκάκια» διοργανώνονται κάθε χρόνο προς τιμήν του Γεωργίου Καραϊσκάκη στη Σκουληκιά της Άρτας.

Το τσίπουρο ρέει άφθονο με τη συνοδεία ψητών και βραστών κάστανων στην γιορτή κάστανου και τσίπουρου στη Ροδαυγή Άρτας, τον Οκτώβριο. Στην εκδήλωση έχουν την τιμητική τους τα κλαρίνα αλλά και καρύδια, ρόδια, κυδώνια, μέλι, τραχανάς, γλυκά, πίτες και τηγανίτες.

Κατά τη διάρκεια του εορτασμού της Πολιούχου της Άρτας Αγίας Θεοδώρας, στις 11 Μαρτίου, διοργανώνεται πανηγύρι.

Μια πρωτότυπη γιορτή που ταξιδεύει στην περίοδο της Β΄ Ενετοκρατίας στην Πρέβεζα πραγματοποιείται στο χώρο εντός του Κάστρου όπου στήνεται λαϊκό πανηγύρι.

Το «potami art festival» είναι παραποτάμια διοργάνωση στην καρδιά της πόλης και το Διεθνές Χορωδιακό Φεστιβάλ Πρέβεζας - Διεθνής Διαγωνισμός Θρησκευτικής Μουσικής, ένα από τα εγκυρότερα στην Ευρώπη. Ξακουστό είναι και το Preveza Jazz Festival.



Η γιορτή της σαρδέλας πραγματοποιείται κάθε τέλος Αυγούστου στην Πρέβεζα, αποτελεί «σήμα κατατεθέν» και μια πολύ καλή ευκαιρία για τους βιοπαραγωγούς να διαφημίσουν τα προϊόντα τους.

Sardine festival is held at the end of August in Preveza being a great opportunity for organic farmers to promote their products.

The Zirousta Lake on the west of Philippiada is an area of immense natural beauty.

Preveza has a coastline with stunning bays, bewitching caves and beautiful sandy beaches. Artolithia, Limanaki of Lygia, Vrachou-Loutsa, Monolithi, Kanali, Kastrosikia, Alonaki of Parga are some of the best beaches.

Numerous events are organized in order to promote the organic and traditional products of the region.

To celebrate the liberation of Arta several events take place every year in June. The Wednesday before the last Sunday of Carnival the famous female carnival is held in Arta. In August, residents of Kommeno organize a ceremony in memory of the victims of Nazis.

Events in memory of women and children who fell into the waters of Acheloos River to save themselves from Turco-Albanians are held at the Monastery of Seltso at Piges on 23 August.

“Skoufeika” are held in memory of Nikolaos Skoufas the founder of Filiki Etaireia (Society of Friends) at Koboti in July, while “Filellinia” are held in memory of the dead in the battle of 4th July 1822 at Peta.

“Karaiskakia” is an annual festival held at Skoulikaria in honour of George Karaiskakis.

Chestnut and tsipouro festival takes place at Rodavgi, Arta in October where you can savour plenty of tsipouro, boiled chestnuts and enjoy traditional clarinet music. There you will also have the chance to savour walnuts, pomegranates, quinces, honey, frumenty, desserts, pies and pancakes.

On 11 March Arta celebrates its patron saint St. Theodora and a fair is organized.

An original festival which carries visitors back to the 2nd period of Venetian Rule in Preveza is held inside the Castle.

“Potami art festival” is a riverside event organized right in the heart of the city while the International Choral Festival of Preveza is one of the most valid in Europe.

Preveza Jazz Festival is another famous organization.

Εξαιρετικά προϊόντα αλιείας είναι η γαρίδα, η σαρδέλα, η κουτσομούρα και το χέλι Αμβρακικού, το τσίπουρο Ηπείρου. Απολαυστικά, τα γλυκά του κουταλιού, οι παραδοσιακές ηπειρώτικες πίτες και τα χειροποίητα ζυμαρικά.

There is also a great variety of excellent fresh fish products as shrimp, sardine, red mullet, bass fish and eel from Amvrakikos. Epiurs produces also tsipouro, delicious fruit preserves, traditional pies and homemade pasta.



ΟΙ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΟΙ ΘΗΣΑΥΡΟΙ ΤΗΣ ΝΟΤΙΑΣ ΗΠΕΙΡΟΥ

Ο επισκέπτης σε Άρτα και Πρέβεζα, μπορεί να βρεθεί σε οικισμούς παραγωγής βιολογικών προϊόντων, να παρακολουθήσει τον τρόπο παραγωγής και συλλογής και να γευτεί ηπειρωτικά προϊόντα. Με επισκέψεις σε ελαιώνες και οπωρώνες, θα δει από κοντά και θα συμμετάσχει στο μάζεμα της ελιάς και των εσπεριδοειδών και θα επισκεφθεί ελαιολατρεία και πατητήρια για να δει πώς βγαίνει το λάδι και το κρασί.

Είναι πολλά και εκλεκτής ποιότητας τα προϊόντα εθνικής σημασίας από τα οποία ορισμένα είναι ήδη πιστοποιημένα και άλλα προς πιστοποίηση. Πρόκειται για τους Οίνους Ζίτσας (προϊόν Π.Ο.Π), τα Εσπεριδοειδή Ηπείρου, τα πορτοκάλια, τα μανταρίνια και τα ακτινίδια Ηπείρου, τη φέτα (προϊόν Π.Ο.Π), τα προϊόντα ιχθυοκαλλιέργειας όπως η τσιπούρα, το λαβράκι, το χέλι και τα μύδια.

Στα Γαλακτοκομικά Προϊόντα, ξεχωρίζουν το γαλοτύρι (Π.Ο.Π), το μετσοβόνη (Π.Ο.Π), η μετσοβέλα, το κεφαλοτύρι, η ούρδα, το κατσικίσιο τυρί, η μυζήθρα, ο ανθότυρος, η γραβιέρα και η πέστροφα Ηπείρου.

Επίσης η κονσερβολιά Άρτας (Π.Γ.Ε), το ελαιόλαδο Πρέβεζας (Π.Γ.Ε.), η Κεφαλογραβιέρα (Π.Ο.Π), οι Οίνοι (Π.Γ.Ε) τα κοτόπουλα και τα αυγά Ηπείρου, το αρνάκι, το κασικί και το χοιρινό Ηπείρου, το μοσχάρι



THE GASTRONOMIC TREASURES OF SOUTH EPIRUS

In Arta and Preveza you can visit settlements of organic products, olive oil and wine presses, participate in olive and citrus fruits harvest and taste products of Epirotic land.

There is a long list of choice products registered as Protected Designation of Origin (PDO) while some others are going to be qualified as PDO. Those are Zitsas Wines (PDO product), citrus fruits, orange, tangerine and kiwi from Epiros, feta cheese (PDO product), products of aquaculture such as gilthead sea bream, bass fish, eel and mussels.

Galotyri cheese (PDO), metsovone cheese (PDO), metsovela cheese, kefalotyri cheese, ourda cheese, goat cheese, myzithra cheese, anthotyro cheese, graviera cheese and the trout from Epiros are special products of the region.

As well as conservolia from Arta (PGI), olive oil from Preveza (PGI), kefalograviera cheese (PDO), wines (PGI), chickens and eggs, lamp, kid and pork from Epirus, beef, cow milk, yogurt, vegetables from Peveza, potato from Chrysovitsa, honey, livestock products and many aromatic herbs.

In the Region of Epirus you can find delicatessen products too. Many of those are being exported while others can be found in areas of agro touristic interest.

Those are the following: Caviar from Arta, fish roe from Amvrakikos Gulf, smoked herring fillet, smoked eel, cheese with aromatic herbs and seasonings, sausages from deer and wild boar, aged vinegar, elixirs (without alcohol) liqueurs, fruit preserves and jams.

In Arta and Preveza the agricultural organic production includes citrus fruits, kiwi and olive oil.

Legumes, potatoes, fresh vegetables, melon, strawberries and vines are also cultivated.

ελευθέρας βοσκής, το αγελαδινό γάλα, το γιαούρτι, τα κηπευτικά Πρέβεζας, η πατάτα Χρυσοβίτσας, τα κεφαλοειδή, το ηπειρωτικό μέλι, τα κτηνοτροφικά και πολλά αρωματικά φυτά.

Μια ιδιαίτερη κατηγορία προϊόντων που εντάσσονται στο καλάθι της Περιφέρειας Ηπείρου είναι τα υψηλής γαστρονομίας προϊόντα (Delicatessen). Πολλά από αυτά εξάγονται ενώ άλλα βρίσκονται σε χώρους αγροτουριστικού ενδιαφέροντος.

Πρόκειται για το χαβιράρι Άρτας, το αυγοτάραχο Αμβρακικού, το καπνιστό φιλέτο πέστροφας, το καπνιστό χέλι, τυριά με αρωματικά βότανα και καρυκεύματα, λουκάνικα από ελάφι και αγριογούρουνο, παλαιωμένο ξύδι, ελιξίρια (χωρίς αλκοόλ), ηδύποτα, ιδιαίτερα γλυκά του κουταλιού και μαρμελάδες. Στη γεωργία, έχουμε τη βιολογική παραγωγή εσπεριδοειδών, ακτινίδιου και ελαιόλαδου, σε Άρτα και Πρέβεζα.

Άλλες καλλιέργειες είναι τα όσπρια, οι πατάτες, τα νωπά λαχανικά, τα πεπονοειδή, οι φράουλες και τα αμπέλια.

Η ΗΠΕΙΡΟΣ ΚΑΙ Ο ΑΜΒΡΑΚΙΚΟΣ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ ΣΑΣ

Σпеσιαλιτέ της περιοχής, που σερβίρονται σε παραδοσιακές ταβέρνες και γιορτές, είναι η πίτα Μπλατσάρα, ο κέφαλος πετάλι, ο κέφαλος πλακί, οι τσιπούρες με σέλινο και οι κουτσομούρες σαβόρο.

Η Ήπειρος στρώνει το τραπέζι. Εσείς βάζετε τη διάθεση και πιν...
όρεξη.

ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΟΠ	PDO PRODUCTS
Οίνοι Ζίτσας Φέτα Γαλοτύρι Μετσοβόνη Κεφαλογραβιέρα	Zitsa Wines Feta cheese Galotyri cheese Metsovone cheese Kefalograviera cheese

ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΓΕ	PGI PRODUCTS
Κονσερβολιά Άρτας Ελαιόλαδο Πρέβεζα Οίνοι	Konservoelia from Arta Preveza olive oil Wines

ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ	ORGANIC PRODUCTS
Εσπεριδοειδή (Πορτοκάλια, μανταρίνια, Ακτινίδια) Ελιές Δημητριακά Γάλα - Τυρί Κρέας	Citrus fruits (oranges, tangerines, kiwi) Olives Cereals Milk-cheese Meat

ΥΨΗΛΗ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ	DELICATESSEN PRODUCTS
Χαβιράρι Άρτας Αυγοτάραχο Αμβρακικού Καπνιστό φιλέτο πέστροφας Καπνιστό Χέλι Τυριά με αρωματικά βότανα και καρυκεύματα Λουκάνικα από ελάφι και αγριογούρουνο Παλαιωμένο ξύδι Ελιξίρια (χωρίς αλκοόλ) και ηδύποτα Ιδιαίτερα γλυκά του κουταλιού και μαρμελάδες	Caviar from Arta Fish roe from Amvrakikos Gulf Smoked herring fillet Smoked eel Cheese with aromatic herbs and seasonings Sausages from deer and wild boar Aged vinegar, elixirs (without alcohol) and liqueurs Special fruit preserves and jams

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ	TYPICAL PRODUCTS
Κοτόπουλα και αυγά Αρνάκι - Κατσακίκι Χοιρινά Μοσχάρι ελευθέρας βοσκής Αγελαδινό Γάλα, Γιαούρτι Μετσοβέλα, Κεφαλοτύρι Ούρδα, Κατσικίσιο τυρί Μιζήθρα, Ανθότυρος Γραβιέρα Κηπευτικά Πρέβεζας Πατάτα Χρυσοβίτσας Κεφαλοειδή Ηπειρωτικό Μέλι Τσιπούρα, Λαβράκι Χέλι, Πέστροφα Γαρίδα, Σαρδέλα Κουτσομούρα Τσίπουρο Γλυκά κουταλιού Παραδοσιακές Ηπειρώτικες Πίτες Χειροποίητα Ζυμαρικά	Chickens and eggs Lamb-kid Pork Pasture-raised beef Cow milk, yogurt Metsovela & kefalotyri cheeses Ourda, goat cheese Myzithra & Anthotyros cheeses Graviera cheese Vegetables from Preveza Potato from Chrysovitsa Mullet Honey from Epirus Gilthead sea bream, Bass fish Eel, Trout Shrimp, Sardine Red mullet Tsipouro Fruit preserves Traditional pies Homemade pasta



Στην κτηνοτροφία, με βιολογικό τρόπο παράγονται το βιολογικό γάλα, το τυρί και το κρέας.

The region's farms produce organic milk, cheese and meat.

EPIRUS & AMVRAKIKOS ON YOUR PLATE

The region's specialties which are served in traditional taverns and on special days are Blatsara pie, grey mullet plaki, gilthead sea bream with celery and red mullet savoro.

Epirus sets the table and invites you to savour its delicious tastes.

Υλικά:

1 κιλό κουτσομούρες
250γρ. ελαιόλαδο
100γρ. ξύδι
250γρ. σταφίδες μαύρες
130γρ. αμύγδαλα ασπρισμένα
1 κλωναράκι δεντρολίβανο
2 φύλλα δάφνης
2 σκελίδες σκόρδο
Αλάτι - πιπέρι

Εκτέλεση:

Τηγανίζουμε τα ψάρια και τα κρατάμε κάπως ζεστά. Ρίχνουμε στο τηγάνι το ξύδι, το σκόρδο ψιλοκομμένο, λίγο νερό, τη σταφίδα πλυμένη, το δεντρολίβανο, τη δάφνη και τα αφήνουμε να βράσουν. Όταν οι σταφίδες φουσκώσουν προσθέτουμε και τα αμύγδαλα. Τοποθετούμε τα ψάρια στη σειρά προσθέτοντας ενδιάμεσα το χυλό με τις σταφίδες. Σερβίρεται κρύο.

(Με τον τρόπο αυτό μαγειρέματος οι κουτσομούρες μπορούν να διατηρηθούν για πολύ καιρό)

*Εκτός από κουτσομούρες μπορούν να χρησιμοποιηθούν μπαρμπούνια ή λιθρίνια.

*Οι παλιοί Πρεβεζάνοι ετοιμάζαν το φαγητό αυτό σε μεγάλες ποσότητες, το τοποθετούσαν σε τενεκέδες και το έτρωγαν για μεζέ όλο το χειμώνα.

Κουτσομούρες σαβόρο



Blunt-snouted mullets savoro

Ingredients:

1 kg blunt-snouted mullets
250 gr olive oil
100 gr vinegar
250 gr black currants
130 gr blanched almonds
1 rosemary twig
2 bay leaves
2 garlic cloves
salt-pepper

Directions:

Fry the fish and keep warm. Put the vinegar, finely chopped garlic, water, currant, rosemary, bay leaves in a frying pan and boil until the black currants are soft and puffy. Add almonds. Arrange the fish in the pan adding the black currant mush. Serve cold.

(Cooked that way, blunt-snouted mullets can be preserved in the refrigerator for a long time).

*Besides blunt-snouted mullets you may use red mullets or snappers.

*In the old days, people in Preveza used to make this dish in large quantities. They stored it in tin containers and ate it as a meze during the winter.

Υλικά:

1 κιλό φύλλα από κρεμμύδια κλωρά
300γρ. τυρί φέτα τριμμένη
3 κουτ. σουπας άνηθο ψιλοκομμένο
250γρ. (περίπου) αλεύρι καλαμποκίσιο
άσπρο
250γρ. (περίπου) τραχανάς γλυκός
250γρ. ελαιόλαδο
Αλάτι

Για το κυλό:

Χλιαρό νερό
Αλεύρι
Αλάτι (λίγο)

Εκτέλεση:

Αφού πλύνουμε καλά τα κρεμμυδό-
φύλλα, τα ψιλοκόβουμε και τα βάζου-
με μέσα σε μια λεκάνη, μαζί με όλα τα
υπόλοιπα υλικά (φέτα τριμμένη-αλεύρι-
τραχανά, άνηθο, λάδι, αλάτι). Τα ανα-
κατεύουμε και κατόπιν ετοιμάζουμε το
κυλό που θα χρειαστεί να βάλετε αντί
για φύλλο. Σε μια λεκάνη, ρίχνουμε 4
ποτήρια νερό χλιαρό. Σιγά-σιγά προ-
σθέτουμε το αλεύρι και λίγο αλάτι,
χτυπώντας το με πιρούνι, ωστόσο γίνει
κυλός (όχι πολύ πηχτός).

Αλείφουμε το ταψί με λάδι και ρίχνουμε
το μισό κυλό. Προσθέτουμε και στρώ-
νουμε τη γέμιση για την πίτα, ρίχνοντας
από πάνω και τον υπόλοιπο κυλό. Στρώ-
νουμε και αυτόν ομοιόμορφα, ραντίζο-
ντας την πίτα με αρκετό λάδι.

Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο, ωστόσο
ροδίσει περίπου 45 λεπτά.

Πίτα μπλατσάρα

Blatsara pie

Ingredients:

1 kg scallions' leaves
300 gr feta cheese, grated
3 tablespoons dill, finely chopped
250 gr. corn flour (white)
250gr. sweet frumenty
250 gr olive oil
salt

For the mush:

lukewarm water
flour
salt (just a little bit)

Directions:

Wash scallions' leaves well, chop
finely and put in a bowl. Add grated
feta cheese, flour, frumenty, dill, olive
oil, salt and mix. Make mush instead of
pastry sheet. Pour 4 glasses lukewarm
water in a bowl. Add slowly the flour
and a little bit of salt, beating with a
fork into mush (not too thick). Grease
a baking tray and pour ½ mush. Add
the pie filling, pour the remaining mush
over. Spread and drench with olive
oil. Bake at medium heat about 45
minutes until golden-brown.

Υλικά:

8 μέτριες τσιπούρες
300γρ. σέλινο
1 κρεμμύδι φιλοκομμένο
2 αυγά
1 λεμόνι

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε και αλατίζουμε τα ψάρια. Ψιλοκόβουμε το σέλινο, το βράζουμε και χύνουμε το ζουμί. Τηγανίζουμε ελαφρά τις τσιπούρες και στο λάδι τους τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι. Όταν αρχίσει να μαραίνεται, ρίχνουμε και το σέλινο για ένα λεπτό. Στρώνουμε σε ταψί το σέλινο με το κρεμμύδι, αλατίζουμε λιγάκι και τοποθετούμε από πάνω τα ψάρια. Προσθέτουμε νερό και τα ψήνουμε σε σιγανή φωτιά για περίπου 40 λεπτά.

Με τα αυγά και το χυμό του λεμονιού αυγοκόβετε το φαγητό.

Ingredients:

8 medium-sized gilt-head breams
300 gr celery
1 onion, finely chopped
2 eggs
1 lemon

Directions:

Clean and salt the fish. Chop the celery and boil. Fry the gilt-head breams and sauté onion in fried oil until wilted. Add the celery for one minute. Spread the celery and onion on a baking pan and place the fish on top. Add water and bake at low heat for about 40 minutes. In an electric mixer, beat eggs with lemon juice and pour the mixture over.

Τσιπούρες με σέλινο
Gilt-head breams with celery



Υλικά:

2-3 Κέφαλοι
Χοντρό αλάτι
Λαδολέμονο
Ρίγανη

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε καλά το ψάρι και το ανοίγουμε κατά μήκος σα φιλέτο από το κεφάλι προς την ουρά. Κατόπιν το αλατίζουμε με χοντρό αλάτι και το κρεμάμε από το κεφάλι για να στεγνώσει από τους χυμούς του για 2-3 ώρες. Το ψήνουμε κατά προτίμηση στα κάρβουνα. Όταν ψηθεί, το περικύνουμε με λαδολέμονο και ρίγανη. Πολύ απλό αλλά υπερβολικά νόστιμο.

Ingredients:

2-3 striped gray mullets
coarse salt
olive oil with lemon
oregano

Directions:

Clean well the fish and cut open along the belly from head to tail. Salt and hang fish from the head to dry off for 2-3 hours. Cook on the grill. When ready, pour sauce mixed with olive oil, lemon and oregano. It's an extremely easy and delicious dish.

Κέφαλος Πετάλι

Striped gray mullet petali

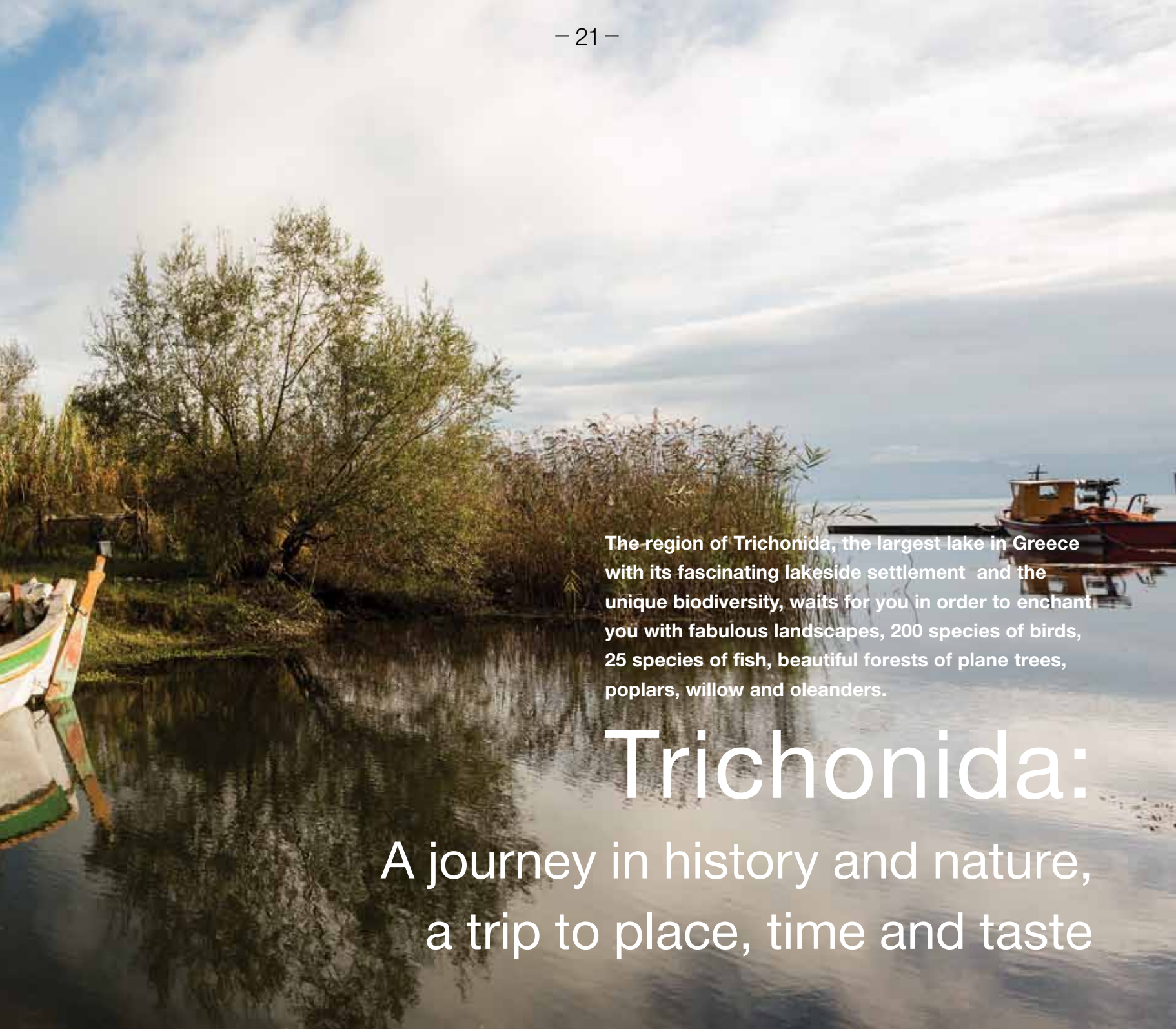


Η γη της Τριωνίδας:

Ταξίδι στην ιστορία και τη φύση, οδοιπορικό στον τόπο, το χρόνο και τη γεύση

Η ευρύτερη περιοχή της Τριωνίδας, της μεγαλύτερης λίμνης της Ελλάδας με τους μαγευτικούς παραλίμνιους οικισμούς και τη μοναδική βιοποικιλότητα, σας περιμένει για να σας συναρπάσει με τα υπέροχα τοπία της, τα 200 είδη πουλιών, τα 25 είδη ψαριών, τα πανέμορφα δάση από πλατάνια, λεύκες, ιτιές και πικροδάφνες.





The region of Trichonida, the largest lake in Greece with its fascinating lakeside settlement and the unique biodiversity, waits for you in order to enchant you with fabulous landscapes, 200 species of birds, 25 species of fish, beautiful forests of plane trees, poplars, willow and oleanders.

Trichonida:

A journey in history and nature,
a trip to place, time and taste



ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟΥΣ ΘΗΣΑΥΡΟΥΣ ΤΗΣ ΤΡΙΧΩΝΙΔΑΣ

Ένα ταξίδι στην ιστορία και τη φύση, ένα οδοιπορικό στον τόπο, το χρόνο και τη γεύση, σας υπόσχεται η περιοχή που έχει κέντρο το Αγρίνιο, το οποίο είναι κτισμένο σε πεδινή έκταση και απλώνεται στην Αιτωλοακαρνανία, τη γη των λιμνών και των υδάτων.

Τα βουνά της περιοχής περιλαμβάνουν το Παναητωλικό, τα Ακαρνανικά, τα όρη Βάλτου, το όρος Αράκυνθος, τα όρη Ναυπακτίας και τα όρη Λιδωρικού. Ο ποταμός Αχελώος διασχίζει τον κάμπο του Αγρινίου.

A JOURNEY TO THE TREASURES OF TRICHONIDA

The region whose centre is Agrinio, a city which is built on a flat area and stretches in Aetoloakarnania - the land of lakes and waters - promises you a journey in history and nature, a trip to place, time and taste.

Panaitoliko, Akarnanika, Valtos, Arakynthos, Nafpaktias and Lidoriki mountains rise in the region, while Acheloos River flows through the plain of Agrinio.



Η μεγαλύτερη και - κατά πολλούς - γραφικότερη λίμνη της Ελλάδας, η Τριχωνίδα, βρίσκεται στην καρδιά της Αιτωλοακαρνανίας, σε συνεχή αλληλεπίδραση με τα γειτονικά οικοσυστήματα του κάμπου του Αγρινίου, της Μακρυνείας, του Παναητωλικού, του Αρακύνθου, των βουνών της Ναυπακτίας και της Λυσιμαχίας. Η λίμνη είναι ενταγμένη στο δίκτυο Natura 2000.

Trichonida, the largest and the most picturesque - as many people think - lake in Greece lies right in the heart of Aetoloakarnania interacting constantly with the neighbouring ecosystems of the plain of Agrinio, Makrynia, Panaitoliko, Arakynthos, Nafpaktia's and Lysimachia's mountains. Trichonida Lake has been included in the Natura 2000 network.

Η κοιλότητά της περικλείεται από το Παναιτωλικό και, απέναντι ακριβώς, από τον Αράκυνθο. Η παραλίμνια βλάστηση αποτελείται από πλατάνια, φράξους, ιπιές, λεύκες, καβάκια, σκλήθρα, λυγαριές, κυπαρίσσια, δάφνες, πικροδάφνες.

Στη λίμνη Λυσιμαχία βρίσκονται δυο ιαματικές πηγές, του Μουρστιάνου και της Χέλοβας. Στις νότιες όχθες της βρίσκονται τα ιαματικά λουτρά του Μουρσιάνου. Αξίζει να επισκεφθείτε τις τεχνητές λίμνες του Καστρακίου, των Κρεμαστών και του Στράτου.

Η οικονομία της περιοχής είναι κυρίως αγροτοκτηνοτροφική. Ταυτόχρονα, αποτελεί μια απ' τις κύριες καπνοπαραγωγικές περιοχές της χώρας. Στον τομέα της κτηνοτροφίας, φημίζεται για την παραγωγή χοιρινού. Αρκετοί κάτοικοι στα ορεινά ασχολούνται με την εκτροφή αιγοπροβάτων κατά τον παραδοσιακό τρόπο, ενώ στα νότια ανθούν οι ιχθυοκαλλιέργειες.

Το Αγρίνιο ταυτίστηκε με την ιστορία του καπνού στην Ελλάδα. Σήμερα, οι παλιές καπναποθήκες (Παπαστράτου και Παπαπέτρου), το Δημοτικό Πάρκο αλλά και τα πανέμορφα νεοκλασικά κτίρια, στο κέντρο είναι απομεινάρια της ευημερίας των αρχών του 20ού αιώνα.

Λίγο πιο πέρα, στη γειτονική Περιφερειακή Ενότητα Ευρυτανίας, ο επισκέπτης μπορεί να δει την Παλαιοχριστιανική Βασιλική Αγίου Λεωνίδα, την Τοπική Κοινότητα Κλαυσίου, το Μεγάλο Χωριό και την υπέροχη διαδρομή στους καταρράκτες, το Μουσείο Κορυσχάδων, το Μοναστήρι Δομνιανών, την Περιοχή Τσαγκαράλωνα και τη Λίμνη του Μικρού Χωριού.

Στο Αγρίνιο, υπάρχουν διάσπαρτοι αρχαιολογικοί χώροι και μνημεία. Ξεχωρίζει η Αρχαία Στράτος, πρωτεύουσα των αρχαίων Ακαρνάνων, το κάστρο του Βλοχού στο Δήμο Θεσπιών, το Παπαστράτειο Αρχαιολογικό Μουσείο Αγρινίου, το Λαογραφικό Ιστορικό Φιλολογικό Μουσείο Αιτωλοακαρνανίας, η Αγία Τριάδα του Μαύρικα και το Τζαμί της Μεγάλης Χώρας στο Ζαπάντι. Θα δούμε επίσης το Αρχαίο κάστρο της Παραβόλας, το Αρχαίο κάστρο Αγγελόκαστρο και το κάστρο της Βόνιτσας.

Agrinio is dotted with archaeological sites and monuments. Ancient Stratos, the capital of the ancient Akrarnanes, the Castle of Vlochos in the Prefecture of Thestieis, the Papastrateio Archaeological Museum, the Folk History and Philology Museum of Aetoloakarnania, Agia Triada at Mavrika and the Mosque at Megali Hora (Zapanti) are worth visiting. You can also visit the ancient Castle of Paravola, the ancient Castle of Aggelokastro and the Castle of Vonitsa.



It is surrounded by Panaitoliko and Arakynthos mountains. Lakeside vegetation consists of plane trees, ash trees, willows, black and white poplars, alders, osiers, cypresses, laurels, oleanders.

Mourstianos and Helova hot springs are located at Lychimachia Lake while Mourstianos healing mineral baths are located on its south shore. The artificial lakes of Kastraki, Kremasta and Stratos are worth visiting.

The region's economy is mostly based on agriculture and livestock farming. It is also one of the main tobacco-producing regions in Greece. In the sector of livestock farming it is renowned for its quality pork production. Several people living in mountainous areas raise goats and sheep, while aquaculture flourishes in the south.

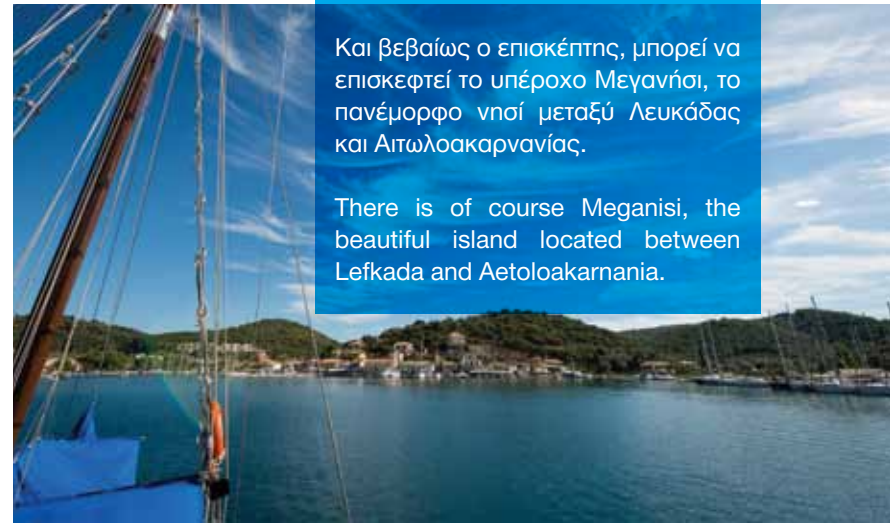


Από την μία άκρη ως την άλλη η περιοχή είναι διάσπαρτη με χριστιανικούς ναούς. Ξεχωρίζουν η Μονή της Παναγίας Ελαιούσας, «κουρνιασμένη» ψηλά μέσα σε μια εσοχή των βράχων, όπου σχεδόν αιωρείται θυμίζοντας τα Μετέωρα, το Μοναστήρι της Κατερινούς – Ιερά Μονή Γεννήσεως της Θεοτόκου στην βορεινή πλαγιά του Αρακύνθου, μέσα σε πυκνόφυτη περιοχή, και το ιστορικό μοναστήρι του Παντοκράτορα απέναντι από το Βυζαντινό φρούριο, στο λοφίσκο που υψώνεται στο Αγγελόκαστρο.

Στο λόφο της Παραβόλας, δίπλα στα ερείπια του Αρχαίου Βουκατίου βρίσκεται η βυζαντινή εκκλησία της Παναγίας του Κάστρου ή Παλαιοκαστρίτισσας. Σε λάκκωμα, με πυκνή βλάστηση που περιτριγυρίζεται από τους όγκους των βράχων βρίσκεται το κελί Γαβαλούς, το καθολικό μικρό μοναστήρι αφιερωμένο στη Ζωοδόχο Πηγή. Πολιούχος του Αγρινίου είναι ο Άγιος Χριστόφορος.

Το Αγρίνιο καυχιέται για τα νερά του που ζωογονούν γενναιόδωρα την πόλη, ενώ διαθέτει τη βασική τουριστική υποδομή για εναλλακτικές μορφές τουρισμού. Στην ευρύτερη περιοχή του Καινούργιου και της Παραβόλας ο επισκέπτης έχει την δυνατότητα για αρκετούς περιπάτους παραλίμνια, ειδικότερα στις θέσεις Δογρή και Βαρείά. Επίσης υπάρχουν διαδρομές που προσφέρουν τη δυνατότητα πεζοπορίας προς το Παναϊωλικό όρος.

Στην καρδιά του Παναϊωλικού, στην θέση Διασελάκι της Δ.Ε. Παραβόλας, σε ένα σημείο ιδιαίτερου ενδιαφέροντος τόσο από άποψη ορειβατική όσο και από άποψη φυσικού τοπίου λειτουργεί το ορειβατι-



Και βεβαίως ο επισκέπτης, μπορεί να επισκεφτεί το υπέροχο Μεγανήσι, το πανέμορφο νησί μεταξύ Λευκάδας και Αιτωλοακαρνανίας.

There is of course Meganisi, the beautiful island located between Lefkada and Aetoloakarnania.

Agrinio occupied a significant place in tobacco's history in Greece. Nowadays, the old tobacco warehouses of Papastratos and Papapetrou, the Municipal Park and the beautiful neoclassical buildings in Agrinio city centre are remnants of the prosperity of the early 20th century.

A little bit further on, in the neighbouring Unit of Eurytania, the visitor will see the Paleochristian Basilica of Agios Leonidis, the Local Community of Klafsio, Megalo Horio and the wonderful route to the waterfalls, the Museum of National Resistance at Koryschades, the Monastery of Domiana, Tsagaralona, and the Lake of Mikro Horio.



κό καταφύγιο του ΕΟΣ Αγρινίου σε υψόμετρο 1.170 μ, με δύο σύγχρονους ορειβατικούς στίβους για ενήλικες και για παιδιά. Το καταφύγιο αποτελεί πλέον σημείο αναφοράς και τόπο συνάντησης ορειβατών και φυσιολατρών από όλη την Ελλάδα αλλά και από την Ευρώπη, με δυνατότητα φιλοξενίας 70 περίπου ατόμων.

Η Αερολέσχη Αγρινίου, πρωτοπόρος του parapente στην Ελλάδα, έχει καταξιωθεί πανελλαδικά ως κορυφαία δύναμη στον Ελληνικό αεραθλητικό χώρο.

Πλούσια είναι και η πολιτιστική δράση της περιοχής.

Η περιοχή προσφέρει στον τουρίστα μια σειρά από γευστικές απολαύσεις, σε συνδυασμό με ξεχωριστές γιορτές και διοργανώσεις.

Στην πλατεία Δημοκρατίας του Αγρινίου, υπό τους ήχους της Φιλαρμονικής του Δήμου Αγρινίου, πραγματοποιείται κάθε χρόνο τη Μεγά-



The region is dotted with Christian churches. One should also visit Monastery of Panagia Eleousa which is perched on the rocks and seems to be suspended in the air, reminding Meteora, the Monastery of Katerinou, the Monastery of the Nativity of Theotokos on the northern slope of Arakynthos Mountain and the historical Monastery of Pantokratoras across the Byzantine fortress situated on the hill rising at Aggelokastro.

The Byzantine church of Panagia Palaiokastritissa is situated on the hill of Paravola besides the ruins of Ancient Voukatio. The Keli of Gav-alou, the Catholic monastery which is devoted to Zoodochos Pigi is situated on a small plateau surrounded by rock masses. St. Christopher is the patron saint of Agrinio.

Agrinio boasts its refreshing waters while it has all necessary infra-structures for different types of alternative tourism. In the wider area of Kainourgio and Paravola, the visitor will enjoy lakeside walks especially at Dogri and Vareia. There are also hiking trails to Panaitoliko Mountain.

The refuge of the Greek Mountaineering Club of Agrinio is located right in the heart of Panaitoliko Mountain at Diaselaki (altitude 1.170m). A spot of natural beauty, the refuge has two hiking routes for adults and children. Having a capacity of 70 people, the refuge has become a point of reference and is a meeting point for climbers and naturists from all over Greece and Europe



Διασχίζοντας το χωριό Παραβόλα, αμέσως μετά είναι η Παντάνασσα και μετά από 1χλμ. συναντάμε τη Δογρή ή “Ντουγρί”. Η περιοχή προσφέρεται για αθλητικές δραστηριότητες όπως θαλάσσιο σκι, κωπηλασία και wakeboard.

Driving through the village of Paravola, we arrive at Pantanassa and 1km further on we meet Dogri or «Dougri». The region is ideal for sports activities such as water ski, rowing and wakeboard. Air Sports Club of Agrinio is the pioneer of paragliding in Greece.

Η ελιά είναι ένα από τα πιο σημαντικά βιολογικά προϊόντα παραγωγής. Εκτός από τα ελαιόδεντρα, στον κατάλογο των βιολογικών προϊόντων συναντάμε τα δημητριακά για την παραγωγή καρπού (περιλαμβάνονται και σπόροι για σπορά) λιβάδια και βοσκότοποι, τα εσπεριδοειδή, τα νωπά λαχανικά, τα πεπονοειδή και τις φρούλες, τα οπωροφόρα, τα αμπέλια, τις πατάτες και τα όσπρια.

Olive from Agrinio, sand smelt from Trichonida, blood orange (sanguine) from Gouritsa, Malagousia (grape) from mountainous Trichonida and Nafpaktia, vegetables from Panaitolio, especially tomato, corn, grapefruit, lemons and navel orange from Trichonida, the extra virgin olive oil from Trichonida, eel from Trichonida and the traditional sausage with leek and orange are products of excellent quality.

Η Παρασκευή η περίφημη συνάντηση των Επιταφίων των πέντε κεντρικών ενοριών της πόλεως, έθιμο που κρατά τις ρίζες του από την εποχή της Τουρκοκρατίας.

Κάθε χρόνο, την Μεγάλη Παρασκευή, λαμβάνει χώρα το έθιμο των «χαλκουνιών». Το βράδυ μετά τον Επιτάφιο, οι «χαλκουνάδες» σμίγουν στην πλατεία Δημοκρατίας για τον... χαλκονοπόλεμο! Η ιστορία του εθίμου χάνεται στα χρόνια της Τουρκοκρατίας.

Οι αγώνες στη μνήμη του Μιχάλη Κούση αποτελούν σπουδαίο αθλητικό γεγονός για την πόλη του Αγρινίου, με τη συμμετοχή κορυφαίων αθλητών και αθλητριών μεγάλων αποστάσεων.

Στις αρχές κάθε Σεπτέμβρη έχει καθιερωθεί ως θεσμός το «Agrinio Jazz Festival».

ΟΙ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΟΙ ΘΗΣΑΥΡΟΙ ΤΗΣ ΤΡΙΧΩΝΙΔΑΣ

Σήμερα το Αγρίνιο είναι μια αρκετά δυναμική αγορά βιολογικών προϊόντων.

Διαδεδομένα προϊόντα εξαιρετικής ποιότητας είναι η ελιά Αγρινίου, η αθερίνα Τριχωνίδας, η αιματόχρωμη ποικιλία πορτοκαλιάς (σαγκουίνι Γουρίτσας) Τριχωνίδας, η μαλαγουζιά (σταφύλι) ορεινής Τριχωνίδας

The region is characterized by intense cultural activity.

The region offers several delicious dishes served during special festivals and events to tourists.

Dimokratias Square in Agrinio is where the Epitaphs of the city's five major parishes meet annually on Good Friday. A custom dates from the period of Ottoman Occupation.

«Halkunia» (petards) is a ritual that takes place annually on Good Friday. The night after the Epitaph the so-called «halkounades» get together at the square of Dimokratias for the renowned halkounopolemos (war of petards).

This custom goes back to the time of Ottoman Occupation.

The marathon organized in memory of Michalis Koussis is a major athletic event with the participation of top long-distance runners.

«Agrinio Jazz Festival» is held annually in early September.

THE GASTRONOMIC TREASURES OF TRIHONIDA

Nowadays Agrinio is a quite dynamic market of organic products.

Olives figure among the most significant organic products.

The list of organic farming includes also cereals, meadows and pastures, citrus trees, fresh vegetables, melons, strawberries, vines, potatoes and legumes.

The major part of tobacco for domestic consumption is produced in the region, while cotton, cereals (wheat, corn, rice) are produced here too.

At Kainourgio Thestieis one can visit Thestia winery which was founded in 1998 by Konstantinos Moutsos.

Its vineyards stretch in the wider area which provides excellent geoclimatic conditions for high quality wine production. This is the right place to taste an excellent homemade wine.



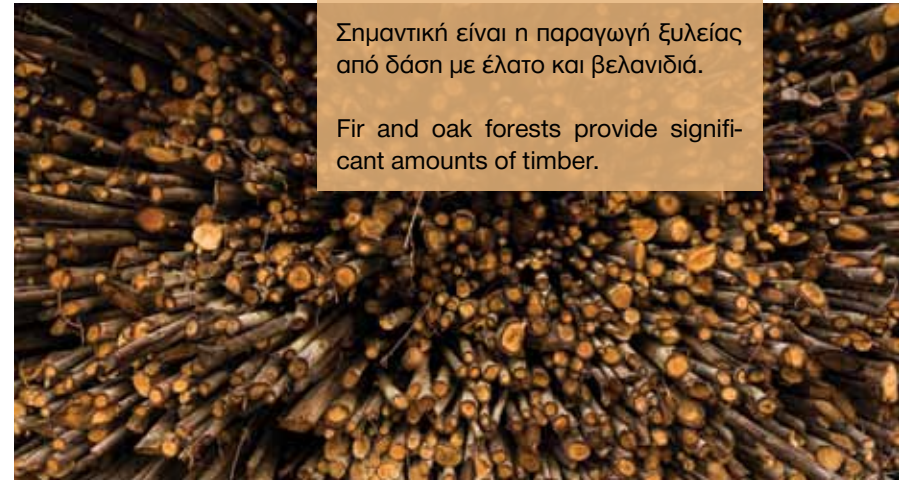
και Ναυπακτίας, το κάστανο Αρακύνθου Μακρυνείας, τα κηπευτικά Παναιτωλίου, ειδικότερα η ντομάτα Παναιτωλίου, το κοντόροκο καλαμπόκι, το γκρέιπφρουτ, τα λεμόνια και το μέρλιν πορτοκάλι Τριχωνίδας, το εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο Τριχωνίδας, το χέλι Τριχωνίδας και το παραδοσιακό λουκάνικο με πράσο και πορτοκάλι. Στην περιοχή παράγεται το μεγαλύτερο μέρος των καπνών εσωτερικής κατανάλωσης καθώς και βαμβάκι και δημητριακά (σιτάρι, αραβόσιτος, ρύζι).

Στο Καινούργιο Θεσιέων μπορεί να επισκεφθεί κανείς το οινοποιείο ΘΕΣΤΙΑ, που ιδρύθηκε το 1998 από τον Κωνσταντίνο Μούτσο. Οι αμπελώνες του βρίσκονται στην ευρύτερη περιοχή όπου οι γεωκλιματικές συνθήκες είναι άριστες για την παραγωγή εξαιρετικής ποιότητας κρασιού. Εκεί ο τουρίστας έχει τη δυνατότητα να γευτεί εξαιρετικό σπιτικό κρασί της φύσης.

Η ΤΡΙΧΩΝΙΔΑ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ ΣΑΣ

Στην ευρύτερη περιοχή σερβίρονται περίφημες συνταγές όπως καρυδόπαστα, ρεβανί, μακαρονάκια, κόκορας χωριάτικος κοκκινιστός με κυλόπιτες στο φούρνο, πέστροφα στο τηγάνι με πρόβιο βούτυρο, αθερίνα από την Τριχωνίδα τηγανιτή, βακαλάος στραγγιστός με μαγγίπες στο φούρνο, δρομίτσες σαβόρο, χορτόπιτα με χόρτα βουνού και λαχταριστή καρυδόπιτα.

Ένα ταξίδι στην καρδιά της Αιτωλοακαρνανίας, θα σας αποζημιώσει.



Σημαντική είναι η παραγωγή ξυλείας από δάση με έλατο και βελανιδιά.

Fir and oak forests provide significant amounts of timber.

TRIHONIDA ON YOUR PLATE

In the wider area, you can taste renowned dishes such as ravani, macaronaki, rooster in tomato sauce with hyllopites in the oven, fried trout with goat butter, fried sand smelt from Trichonida, cod with maggipes (wild greens) in the oven, dromitses (fish) savoro, greens pie and delicious walnut pie.

A trip to the heart of Aetoloakarnania will surely reward you.



ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ	ORGANIC PRODUCTS
Ελιά Αγρινίου	Olive from Agrinio
Δημητριακά	Cereal
Λιβάδια και βοσκότοποι	Meadows and pastures
Εσπεριδοειδή	Citrus fruits
Νωπά λαχανικά	Fresh vegetables
Πεπονοειδή	Melons
Φράουλες	Strawberries
Οπωροφόρα	Fruits
Αμπέλια	Vines
Πατάτες	Potatoes
Όσπρια	Legumes

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ	TYPICAL PRODUCTS
Αθερίνα Τριχωνίδας	Sand smelt from Trichonida
Αιματόκωμη ποικιλία πορτοκαλιάς (Σαγκουίνι Γουρίτσας)	Blood orange (sanguine) from Gouritsa, Trichonida
Τριχωνίδας	Malagousia (grape) from Trichonida
Μαλαγουζιά (σταφύλι) ορεινής Τριχωνίδας και Ναυπακτίας	mountainous Trichonida and Nafpaktia
Κάστανο Αρακύνθου	Chestnut from Arakinthos, Makrinia
Μακρυνείας	
Κηπευτικά Παναιτωλίου, ειδικότερα η ντομάτα	Vegetables from Panaitolio, especially tomato
Κοντόροκο καλαμπόκι	Corn
Γκρέιπφρουτ, λεμόνια και μέρλιν πορτοκάλι Τριχωνίδας	Grapefruit, lemons and navel orange from Trichonida,
Εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο Τριχωνίδας	Extra virgin olive oil from Trichonida
Χέλι Τριχωνίδας	Eel from Trichonida
Παραδοσιακό λουκάνικο με πράσο και πορτοκάλι	Traditional sausage with leek and orange

Χορτόπιτα με χόρτα βουνού

Υλικά:

500γρ. φύλλα χωριάτικα
1 κιλό διάφορα χόρτα βουνού και μυρωδικά
500γρ. κρεμμυδάκια φρέσκα
1 ματσάκι άνηθο
500γρ. φέτα
6 αυγά
150γρ. βούτυρο
250γρ. ελαιόλαδο
Αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση:

Ψιλοκόβουμε όλα τα χόρτα και τα μυρωδικά και τα τσιγαρίζουμε λίγο μαζί με το μισό λάδι. Τρίβουμε τη φέτα και την προσθέτουμε στα χόρτα. Ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι και κατεβάζουμε το μείγμα από τη φωτιά. Προσθέτουμε τα αυγά ελαφρά χτυπημένα και ανακατεύουμε. Παίρνουμε ένα φύλλο, το στρώνουμε στο ταψί και το λαδώνουμε με το λάδι και το βούτυρο αφού προηγουμένως έχουμε ενώσει τα δυο υλικά. Στο κάτω μέρος του ταψιού βάζουμε 3 φύλλα λαδωμένα. Αφού στρώσουμε τα 3 φύλλα, προσθέτουμε τη γέμιση και συνεχίζουμε με τον ίδιο τρόπο κάθε φύλλο και τη γέμιση μέχρι να τελειώσει. Πάνω από την τελευταία στρώση βάζουμε 2 ακόμη φύλλα με τον ίδιο τρόπο και προσθέτουμε την υπόλοιπη γέμιση. Κλείνουμε την χορτόπιτα με τις άκρες των φύλλων και προσθέτουμε ακόμη 2 φύλλα με τον προηγούμενο τρόπο. Χαράζουμε την πίτα σε λωρίδες και την αλείφουμε με το μείγμα λαδιού, ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο (250 βαθμούς) για περίπου μια ώρα ή μέχρι να ροδίσει.

Ingredients:

500 gr pastry sheets
1 kg wild greens and herbs
500 gr fresh onions
1 bunch of dill
500 gr feta cheese
6 eggs
150 gr butter
250 gr olive oil
salt, pepper

Directions:

Chop finely the wild greens and herbs. Saute in hot oil. Add grated feta cheese. Season with salt and pepper and remove the mixture from heat. Add the beaten eggs and combine well. Line 3 pastry sheets, brushing each sheet with oil. Add the filling, then top with 2 pastry sheets, brushing each sheet with oil. Notch and brush with oil. Bake in pre-heated oven to 250oC for about one hour until golden-brown.

Wild greens pie



Υλικά για τη ζύμη:

12 αυγά
12κουτ. σιμιγδάλι χοντρό
12κουτ. ζάχαρη
12κουτ. χοντροκομμένα καρύδια
1κουτ. γλυκού γαρύφαλλο τριμμένο
1κουτ. γλυκού κανέλλα τριμμένη
1κουτ. γλυκού baking powder διαλυμένο σε 120γρ κονιάκ
1 πορτοκάλι (ξύσμα)
1 βανίλια

Σιρόπι:

750γρ. ζάχαρη
500γρ. νερό
1 φέτα λεμόνι
Ξύλο κανέλας

Εκτέλεση:

Ρίχνουμε στο μίξερ τη ζάχαρη με τα αυγά και τα χτυπάμε μέχρι να λιώσουν. Προσθέτουμε την κανέλα, το γαρύφαλλο μαζί με το baking powder, το κονιάκ, το ξύσμα από το πορτοκάλι και τη βανίλια. Συνεχίζουμε το χτύπημα ρίχνοντας βροχηδόν το σιμιγδάλι. Τέλος, αφού έχουμε χτυπήσει μαρέγκα τα ασπράδια, σταματάμε το μίξερ και προσθέτουμε τη μαρέγκα ανακατεύοντας ελαφρά. Ψήνουμε σε μέτριο προς δυνατό φούρνο μέχρι να κάνει κρούστα. Βράζουμε για δέκα λεπτά τα υλικά για το σιρόπι. Όταν κρυώσει το γλυκό ρίχνουμε το ζεστό σιρόπι.

Καρυδόπιστα



Walnut cake

Ingredients for the dough:

12 eggs
12 tablespoons coarse semolina
12 tablespoons sugar
12 tablespoons coarsely chopped walnuts
1teaspoon ground clove
1teaspoon ground cinnamon
1teaspoon baking powder diluted in 120 gr cognac
grated orange rind
1 vanilla

Syrup:

750 gr sugar
500 gr water
1 slice of lemon
cinnamon stick

Directions:

Put sugar and eggs into the bowl of a stand mixer and blend thoroughly. Add cinnamon, clove, baking powder, cognac, grated orange rind and vanilla. Keep on blending pouring semolina. Having beaten egg whites into meringue, stop the mixer, add meringue stirring slightly. Bake in preheated oven until the crust is golden brown.
For the syrup: Mix all the ingredients in a sauce pan. Bring it to a boil for 10 minutes. Pour hot syrup over cooled cake

Υλικά:

1 κιλό αθερίνα
500γρ. αλεύρι
250γρ. ελαιόλαδο
Αλάτι
1 λεμόνι (χυμό)

Εκτέλεση:

Πλένουμε τις αθερίνες και τη στραγγίζουμε από τα νερά. Αλατίζουμε τα ψάρια και βάζουμε σε ένα βαθύ τηγάνι το λάδι να κάψει καλά. Τοποθετούμε το αλεύρι σε ένα βαθύ πιάτο και ρίχνουμε μέσα τις αθερίνες να αλευρωθούν. Τηγανίζουμε τις αθερίνες στο καυτό λάδι και από τις δύο πλευρές και σερβίρουμε με μπόλικο λεμόνι.

Ingredients:

1 kg sand smelt
500 gr flour
250 gr olive oil
salt
1 lemon (juice)

Directions:

Wash sand smelt, drain and salt. Heat the oil in a frying pan. Put the flour in a large bowl and place the fish in. Fry sand smelt both sides and serve with plenty of lemon.

Αθερίνα λιμνήσια Pan fried Sand Smelt



Υλικά:

6 μικρές φρέσκιες πέστροφες
1-2 κουτ. σούπας χοντρό αλάτι
6 λεμόνια (το χυμό τους)
80γρ. καλαμποκάλευρο
250γρ. πρόβιο βούτυρο
Ροδέλες λεμονιού για το σερβίρισμα

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε και πλένουμε τις πέστροφες. Τις τοποθετούμε σε μια λεκάνη και τις πασπαλίζουμε με χοντρό αλάτι. Τις περιχύνουμε με το χυμό λεμονιού, τις σκεπάζουμε και τις αφήνουμε στο ψυγείο για 12 ώρες. Βγάζουμε τις πέστροφες από τη μαρινάδα. Βάζουμε το αλεύρι σε ένα μεγάλο πιάτο, αλευρώνουμε τις πέστροφες ελαφρά και τις τινάζουμε για να φύγει το περίσσιο αλεύρι. Σε ένα μεγάλο τηγάνι ζεσταίνουμε το βούτυρο, μέχρι να αρχίσει να κάνει φυσαλίδες. Βάζουμε μέσα τις πέστροφες και τις τηγανίζουμε σε σιγανή φωτιά γυρίζοντας τις να ροδίσουν και από τις δύο πλευρές. Τις σερβίρουμε γαρνιρισμένες με ροδέλες λεμονιού.

Υλικά:

6 small fresh trout
1-2 tablespoons coarse sea salt
6 lemons (their juice)
80 gr cornflour
250 gr goat butter
slices of lemon for garnish

Εκτέλεση:

Clean the trout and wash well. Put in a bowl and sprinkle with coarse sea salt. Pour the lemon juice over fish, cover and store in the refrigerator for 12 hours. Remove the trouts from the marinade. Put flour on a plate, dredge in flour and shake off excess. Heat the butter in a frying pan until bubbling. Place the trout in the hot butter over low heat turning them both sides to fry. Serve with the lemon slices.

Πέστροφα στο τηγάνι Pan fried trout



Αιτωλία: Ο παράδεισος μας αποκαλύπτει τους θησαυρούς του

Απλωμένη σε μια απέραντη ακτογραμμή με γραφικές παραλίες, φυσικούς κολπίσκους, οροσειρές με παρθένα δάση από πανύψηλες καστανιές και κατάφυτες κοιλάδες, η Αιτωλία καθρεφτίζει την μοναδική ομορφιά της στη μεγαλύτερη λιμνοθάλασσα της Ελλάδας με τα μικρά ξύλινα σπιτάκια, σε πασσάλους μέσα στο νερό και στα υπέροχα ποτάμια της. Είναι μια περιοχή ευλογημένη από τη φύση που ξετυλίγει τα μάγια της σε σπάνιους υδροβιότους και οικοσυστήματα που συναρπάζουν.



Stretching in an extensive coastline with picturesque beaches, natural bays, thickly wooded mountains with tall chestnuts and verdant plains, Aetoloakarnania's unique beauty is reflected in the waters of the largest lagoon in Greece and its magnificent rivers

Aetoloakarnania:

A paradise revealing its treasures



ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟΥΣ ΘΗΣΑΥΡΟΥΣ ΤΗΣ ΑΙΤΩΛΙΑΣ

Βρίσκεται στο δυτικό μέρος της Ελλάδας με επίκεντρο την Ιερή πόλη του Μεσολογγίου και τη Ναύπακτο.

Είναι μια ενιαία γεωγραφική ενότητα που περιλαμβάνει σημαντικό τμήμα της Περιφερειακής Ενότητας Αιτωλοακαρνανίας και συγκεκριμένα τους Δήμους Ι.Π. Μεσολογγίου και Ναυπακτίας, καθώς και την Δημοτική Ενότητα Δομνίστας του Δήμου Καρπενησίου, στην Περιφερειακή Ενότητα Ευρυτανίας. Βόρεια στη Δημοτική Ενότητα Δομνίστας εμφανίζονται τα Όρη Καλιακούδα και Σαράνταινα (η νοτιότερη εξέλιξη δασών οξυάς

A JOURNEY TO THE TREASURES OF AETOLOAKARNANIA

The Prefecture of Aetoloakarnania is blessed by nature which has created enchanting ports, lakes, lagoons, wetlands and ecosystems.

The Prefecture is situated on the western part of Greece. Messolonghi, the sacred city and Nafpaktos are its major cities.

Being a geographic unit it includes a significant part of the Prefecture of Aetoloakarnania and particularly the Municipalities of Messolonghi



Ο μεγαλύτερος ποταμός είναι ο Αχελώος, φυσικό όριο ανάμεσα στην Αιτωλία και την Ακαρνανία. Ο Αχελώος και ο υγροβιότοπός του, η παραλία του Λούρου και το Δάσος του Φράξου, είναι φυσικά μνημεία ιδιαίτερου κάλλους και αποτελούν διεθνώς αναγνωρισμένες, υπό προστασία περιοχές, καταφύγια σπάνιας χλωρίδας και πανίδας.

Achelooos, which is the longest river, is a natural boundary between Aetolia and Akarnania. Achelooos River and its wetland, as well as Louros beach and Fraxos forest are places of outstanding natural beauty and they are internationally designated protected areas of rare flora and fauna.

στην Ευρώπη) καθώς και ο ποταμός Κρικελοπόταμος και το φαράγγι «Πάντα Βρέχει».

Στις ράχες των νοτιοδυτικών απολήξεων των Βαρδουσιών συναντάμε τα βουνά της Τσακαλάκι, Μακρυνόρος, Τσεκούρα, Αρδίνη και Κοκκινιά. Την περιοχή διασχίζει ο ποταμός Εύηνος με τους παραπόταμους του Κότσαλο και Πόριαρη, ενώ χαρακτηριστικό της περιοχής είναι η τεχνητή λίμνη του Εύηνου, που έχει εναρμονιστεί με το τοπίο δίνοντας την εντύπωση φυσικής λίμνης. Βορειοανατολικά βρίσκεται η Δημοτική Ενότητα Αποδοτίας και από τη γέφυρα της Ρέρεσης ο ποταμός Μόρνος διατρέχει τις Δημοτικές Ενότητες Αποδοτίας, Πυλίνης και Ναυπάκτου, αποτελώντας έτσι το φυσικό ανατολικό όριο με την Φωκίδα.

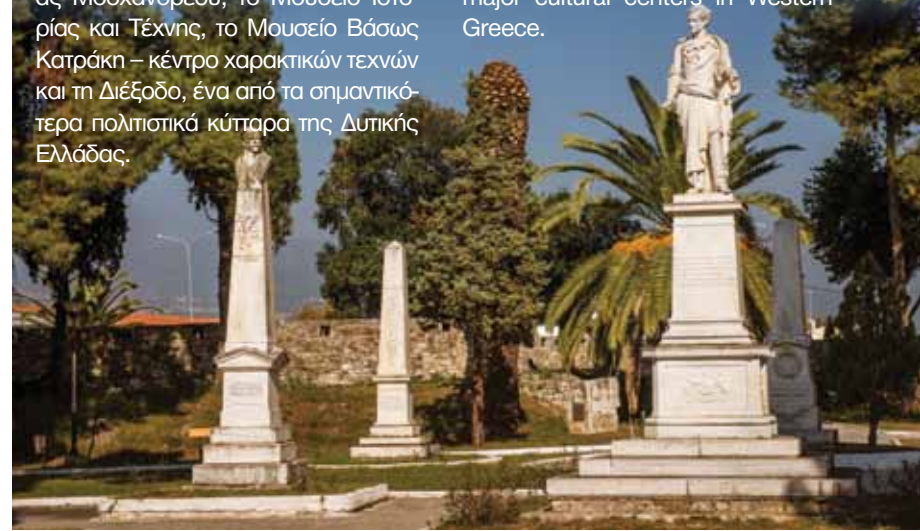
Βορειοδυτικά η περιοχή οριοθετείται από το όρος Αράκυνθος και το φαράγγι της Κλεισούρας. Κεντρικά συναντάμε το όρος Ριγάνι που φθάνει ανατολικά του Μόρνου. Επίσης, σημαντικές προσχωσιγενείς πεδινές περιοχές βρίσκονται στις περιοχές Μεσολογγίου, Αιτωλικού και Οινιάδων. Σημαντικά όρη είναι η Κλόκοβα και η Βαράσσοβα. Νότια βρίσκεται ο Κορινθιακός Κόλπος και το Δέλτα του Μόρνου και εν συνεχεία, από ανατολικά προς τα δυτικά συναντάμε στον Πατραϊκό Κόλπο το Δέλτα του

Αξίζει να επισκεφθείτε τις ρωμαϊκές θερμές Αγίου Θωμά και το σπήλαιο του Αγίου Νικολάου του Κρεμαστού, ένα από τα σημαντικότερα σπηλαιώδη μοναστήρια στην Ελλάδα, το Μοναστήρι του Άη Συμιού, τον Άη Σώστη στη Λιμνοθάλασσα στο Βασιλάδι, τις Λουρνοσιίδες, τον Υγροβιότοπο του Αχελώου και τον ορεινό όγκο του Αράκυνθου.

There are places worth visiting such as the Roman hot springs and the St. Nicholas cave at Kremasto, one of the most significant cavernous monasteries in Greece, the Monastery of Agios Symios, Agios Sostis in the lagoon at Vasiladi, the Louronisides and the wetland of Acheloos River and the mountainous mass of Arakynthos.

Στο Δήμο Ι.Π Μεσολογγίου, ο επισκέπτης θα δει τον Κήπο των Ηρώων, όπου έχουν ταφεί ήρωες που πολέμησαν στην Έξοδο, τα τείχη και την πύλη της πόλης, τις κατοικίες της οικογένειας Τρικούπη και του ποιητή Παλαμά, τη Βάλβειο βιβλιοθήκη, τη γκαλερί σύγχρονης τέχνης Χρήστου και Σοφίας Μοσχανδρέου, το Μουσείο Ιστορίας και Τέχνης, το Μουσείο Βάσως Κατράκη – κέντρο χαρακτικών τεχνών και τη Διέξοδο, ένα από τα σημαντικότερα πολιτιστικά κτίρια της Δυτικής Ελλάδας.

In Messolonghi you can visit the Garden of Heroes where the heroes of Exodus are buried, the imposing city fortifications and gate, the residences of Trikoupis family and Kostas Palamas, the Valveios Library, Christos and Sophia Moshanreou gallery and Diexodos, one of the major cultural centers in Western Greece.



and Nafpaktia as well as the municipal unit of Domnitsa, Municipality of Karpenisi in the Prefecture of Evrytania.

Kaliakouda and Sarantaina Mountains (the southernmost beech forests in Europe) as well as Krikelopotamos River and the gorge «Panta Vrehei» (it's always raining) are located on the northern part of the municipal unit of Domnitsa.

On the sides of the southwestern part of Vardousia we meet Tsakalaki, Makrynoros, Tsekoura, Ardini and Kokkinia Mountains. Evinos River along with its affluents Kotsalos and Poriaris flow through the region, while the artificial lake of Evinos is in harmony with the landscape giving the impression of being a natural lake.

The municipal unit of Apodotia is located in the northeastern part of the region. Starting from the bridge of Reresi, Mornos River runs



Στον Δήμο Ναυπακτίας ξεχωρίζουν το Κάστρο Ναυπάκτου και το γραφικό της λιμάνι, που φιλοξενεί μικρά πλοιάρια και ιδιωτικά σκάφη, το μεσαιωνικό φρούριο του Αντηρρίου, ο Αρχαιολογικός χώρος Μακύνειας, οι Παραλίες Ψανής – Γριμπόβου, το Μουσείο Φαρμάκη, ο Πύργος Μπότσαρη με αντίγραφα, χάρτες και σχεδιάσματα της Ναυμαχίας της Ναυπάκτου και το Φετιχέ Τζαμί, που φιλοξενεί πολλές εκθέσεις και εκδηλώσεις.

In the municipality of Nafpaktia worth visiting are the Castle as well as the picturesque port of Nafpaktos, where numerous small crafts and cruisers anchor, the medieval fortress of Antirrio, the archaeological site of Makyneia, Psani and Gribovo beaches, the Pharmakis Museum and the Botsaris Tower which houses an exhibition of copies of paintings, maps and sketches relating to the Naval Battle of Nafpaktos and Fetihe Mosque which hosts several exhibitions and events.



Ευήνου, το σύμπλεγμα υγροτόπων Μεσολογγίου – Απωλικού με τις λιμνοθάλασσες Μεσολογγίου - Απωλικού και τη λιμνοθάλασσα Κλείσοβας και τέλος το Δέλτα του Αχελώου. Στην θαλάσσια διαδρομή συναντούμε τους Δήμους Ναυπακτίας και Ι.Π. Μεσολογγίου που βρέχονται από τον Κορινθιακό και το Ιόνιο Πέλαγος αντίστοιχα. Σημαντικοί είναι οι λόφοι της πεδιάδας του Αχελώου καθώς και το Δάσος Φράξου του Λεσινίου.

Σημαντικοί αρχαιολογικοί χώροι είναι η αρχαία πόλη Αλίκυρνα, η αρχαία Καλυδώνα, η αρχαία Πλευρώνα και η αρχαία πόλη των Οινιάδων (θέατρο, τείχη, ναοί, νεώρια, ναυπηγείο) κτισμένη στην αριστερή όχθη του Αχελώου.

through the municipal units of Apodotia, Pylini and Nafpaktos constituting a natural eastern border between the Aetolia and Fokida.

On the northwest the region is bounded by Arakynthos Mountain and the gorge of Kleisoura. Towards the centre we meet Rigani Mountain which reaches on the east of Mornos. There are also alluvial flat areas at Messolonghi, Aetoliko and Oeniades. Klokova and Varasova are major mountains. The Corinthian Gulf and the Mornos delta are located on the south while from east to west we meet the Evinos delta, the complex of wetlands and lagoons of Messolonghi-Aetoliko and the lagoon of Klisova and finally the Acheloos delta in Patraikos Gulf.





Επισκεφθείτε το Λαογραφικό Μουσείο Πλατάνου, το εντυπωσιακό Φαράγγι «Πάντα Βρέχει», το Φαράγγι Κρικελοπόταμου, το Χάνι Μπανιά, τον Πόρο και τον Εύηνο ποταμό, το Φαράγγι του Κάκαβου, το Μοναστήρι Παναγίας Αμπελακιώτισσας, το ναό Παναγίας Παναξιώτισσας στη Γαβρολίμνη, τον ορεινό όγκο της Βαράσσοβας, την Αρχαία Χαλκίδα και τους 5 νερόμυλους στο τοπικό διαμέρισμα Παλαιοπύργου.

Don't miss the Folk Art Museum of Platanos, the breathtaking gorge of «Panta Vrechei», the gorge of Krigelopotamos, the Chani Bania, Poros and Evinos River, the gorge of Kakavos, the Monastery of Panayia Abelakiotissa, the church of Panayia Panaxiotissa at Gavrolimni, the mountainous mass of Varassova, ancient Chalkida and the 5 water mills at Palaiopyrgos.

ΟΙ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΟΙ ΘΗΣΑΥΡΟΙ ΤΗΣ ΑΙΤΩΛΙΑΣ

Η οικονομία της περιοχής βασίζεται στη γεωργία, το εισόδημα της οποίας συμπληρώνουν η κτηνοτροφία, κυρίως μικρών ζώων, προβάτων και αιγών, η αλιεία και η εκμετάλλευση των δασών έλατου και βελανιδιάς, ενώ καταλαμβάνει εξέχουσα θέση στον τομέα της βιολογικής καλλιέργειας.

Σημαντική είναι η παραγωγή ζωοκομικών προϊόντων, ενώ με βιολογικό τρόπο εκτρέφονται πρόβατα, χοίροι, αίγες και πουλερικά. Δε λείπουν και τα ιπποειδή, τα βοοειδή και τα κουνέλια.

Στο Μεσολόγγι βρίσκουμε ελαιόδεντρα, βιολογικές καλλιέργειες δημητριακών (για την παραγωγή καρπού και σπόροι για σπορά), εσπεριδοειδή βιολογικής καλλιέργειας, νωπά λαχανικά, πεπονοειδή, καρπούζια και

On the sea route we meet the Municipalities of Nafpaktia and Messolonghi washed by the Corinthian Gulf and Ionian Sea respectively.

The ancient city of Alikyrna, ancient Kalydona, ancient Plevrona and the ancient city of Oeniades (theatre, fortifications, temples, dockyard, shipyard), which are built on the left bank of Achelooos River are important archaeological sites.

THE GASTRONOMIC TREASURES OF AETOLOAKARNANIA

The region's economy is based mainly on agriculture, while sheep and goat farming, fishery, as well as the fir and oak forests exploitation supplement its income. It also occupies a distinguished place in the field of organic farming.

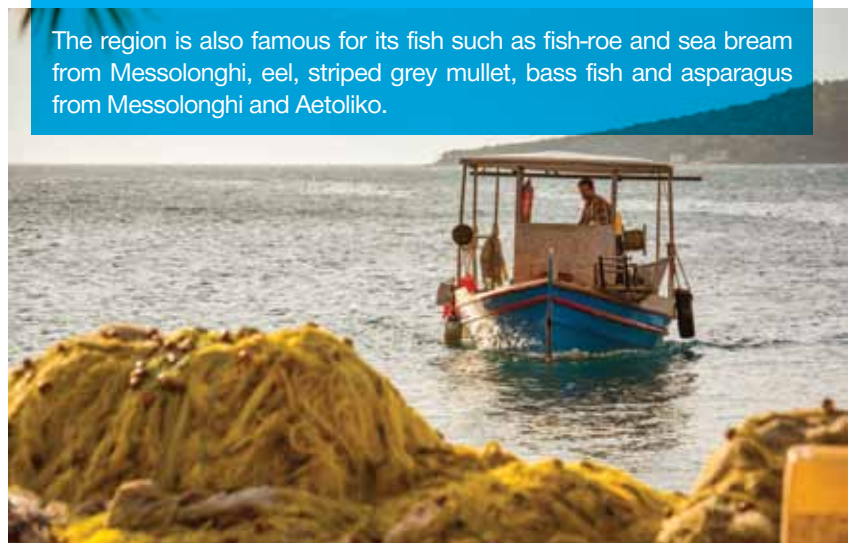
In the area there are organic farms of sheep, pigs, goats and poultry, while we should also mention horses, cattle and rabbit breeding.

In Messolonghi we find olive groves, organic cereals farming, organic citrus fruits, fresh vegetables, melons, water melons and strawberries while the region is dotted with citrus trees.

The legumes and potatoes from the Municipality of Messolonghi, the

Πασίγνωστα είναι τα ιχθυοαλιεύματα της περιοχής όπως το αυγοτάραχο και η τσιπούρα Μεσολογγίου, το χέλι, ο κέφαλος, το λαυράκι και τα σπαράγγια Μεσολογγίου και Αιτωλικού.

The region is also famous for its fish such as fish-roe and sea bream from Messolonghi, eel, striped grey mullet, bass fish and asparagus from Messolonghi and Aetoliko.



φράουλες ενώ τα οπωροφόρα είναι διάσπαρτα σε όλη την περιοχή.

Επίσης εξαιρετικά είναι τα όσπρια και οι πατάτες του Δήμου Ι.Π. Μεσολογγίου, τα δημητριακά (σιτάρι, αραβόσιπος, ρύζι), το σουσάμι και τα αμύγδαλα.

Η ΑΙΤΩΛΙΑ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ ΣΑΣ

Η Αιτωλοακαρνανία σερβίρει περίφημες συνταγές όπως προβατίνα γιουβέτσι, ντοματόζουμο με αβγοτάραχο, μακαρονόπιτα, τραχανόπιτα και χορτόπιτα, καμπρολάχανο με χοιρινό, ψαρόσουπα, κολοκυθόπιτα, τράγος με κυλοπίτες, τηγανίτες με μέλι, ψάρι μπουργέτο, γαρίδες πικάντικες με χοντρό αλάτι, κατσακάκι ψητό με μάραθο, κ.α.

Ο θεματικός τουρισμός, ο αγροτουρισμός και ο τουρισμός βιολογικού ενδιαφέροντος βρίσκουν εδώ το «σπίτι» τους.

Οι επισκέπτες θα βρουν αγροτικούς οικισμούς παραγωγής βιολογικών προϊόντων, θα παρακολουθήσουν τον τρόπο παραγωγής τους και θα γευτούν τους θησαυρούς της αιτωλικής γης.

Επισκέψεις σε ελαιότοπους δίνουν τη δυνατότητα της παρακολούθησης, της συμμετοχής στο μάζεμα της ελιάς, της εμπειρίας του ελαιοτριβείου και της παραγωγής του λαδιού.

Κορυφαία στιγμή εορτασμού είναι οι εκδηλώσεις της Εξόδου του Μεσολογγίου, που ολοκληρώνονται την Κυριακή των Βαΐων και τιμούν με την παρουσία τους πολιτικές προσωπικότητες από την Ελλάδα και το εξωτερικό. Στην περιοχή πραγματοποιούνται εκδηλώσεις κατά την διάρκεια των οποίων σερβίρονται τοπικά εδέσματα και ρέει ο τοπικός οίνος.



Στα προϊόντα που φέρουν τη σφραγίδα της περιοχής ξεχωρίζουν η φέτα, το ελαιόλαδο, οι ελιές και το μέλι Αιτωλοακαρνανίας, το ρύζι Νεοχωρίου, το πορτοκάλι Αγγελοκάστρου, τα πορτοκάλια και μανταρίνια περιοχής κάτω Αχελώου, τα παστά ψάρια της Λιμνοθάλασσας Μεσολογγίου και το αυγοτάραχο.

Among the region's renowned products are the feta cheese, olive oil, olives and honey from Aetoloakarnania, rice from Neochori, oranges from Aggelokastro, oranges and tangerines from the region of Acheloos river, salted fish from Messolonghi Lagoon and fish-roe figure.

AETOLOAKARNANIA ON YOUR PLATE

Aetoloakarnania serves delicious dishes such as ewe giouvetsi, fish-roe with tomato sauce, pasta pie, trahanas pie and spinach pie, pork with cabbage, fish soup, pumpkin pie, billy-goat with hylopites, pancakes with honey, bourgeto fish, spicy shrimps, baked kid with fennel etc.

Thematic tourism, agrotourism and eco-organic tourism find here their «home».

If you visit olive groves you will have the chance to watch or participate in the olive harvest, to experience the olive oil extraction taking place at olive oil mills.

The celebrations commemorating the Exodus of Messolonghi are the most important events and they are over on Palm Sunday. A great number of politicians from Greece and abroad honour the sacred city

Η Ναυπακτία, είναι ένας τόπος γεμάτος παραδόσεις, γιορτές και εκδηλώσεις. Μερικές από τις σημαντικότερες είναι η Αναπαράσταση της Ναυμαχίας της Ναυπάκτου με τη συμμετοχή πρεσβευτών, ξένων αποστολών, αντιπροσωπειών αρχών και οργανισμών, η Εμποροπανήγυρη του Αγίου Δημητρίου, στις 26 Οκτωβρίου, τα γνωστά «Παζάρια», που έρχονται από τον 19ο αιώνα και έλκουν χιλιάδες επισκέπτες, η γιορτή των Βλάχων στο Νεόκαστρο, ανήμερα της Αναλήψεως, με τη συμμετοχή κτηνοτρόφων της περιοχής, οι οποίοι προσφέρουν το κρέας τους και νοικοκυρές παρασκευάζουν παραδοσιακές συνταγές, η γιορτή του Άι Γιάννη του Ριγανά, στο Μολύκρειο και στη Ναύπακτο τον Ιούνιο, με τις φωτιές που τις περνούν πηδώντας, ενώ ακολουθεί γλέντι και προσφέρεται ψητό αρνί, η γιορτή της τσιπούρας στην παραλία της Ρίζας τον Ιούλιο και η αναβίωση του ποιμενικού βίου στην Πυλίνη με παραδοσιακούς χορούς και τοπικά εδέσματα.

Ο Επαχτίτικος Γάμος, κάθε Τσικνοπέμπτη και το Στενοπάζαρο ή «Οδός Μεζεδίων» το Σάββατο της Αποκριάς σημαίνουν προσφορά εδεσμάτων όπως μεζέδες, γλυκά, κρασί και τσίπουρο. Την Καθαρά Δευτέρα, γιορτάζονται τα «Κούλουμα» στο λιμάνι της Ναυπάκτου με σαρακοσιανά και λαγάνες.

**Ένα τόπος γεμάτος θησαυρούς:
Η γη της Αιτωλίας.
Επισκεφθείτε την.**

by their presence.

A number of events are held all over the Prefecture of Aetoloakarnania, where local dishes and plenty of wine are served.

Nafpaktia is a place full of traditions, local festivals and events. The Naval Battle of Nafpaktos (7 October 1571) where ambassadors, foreign delegations and deputies of authorities and organizations participate in, St. Demetrios Fair on 26 October, the popular Pazaria (Bazaars) which date from the 19th century and attract thousands of visitors, the celebration of Vlachon at Neokastro on Ascension Day where farmers of the region offer meat while women make traditional dishes, the celebration of St. Ioannis Riganas day at Molykreio and Nafpaktos in June -a feast where people set fires, jump over them and have great fun enjoying baked lamp for free, tsioura (Gilthead sea bream) festival which is held on the beach of Riza in July and the revival of pastoral life in Pylini with traditional dances and local dishes.

During Epachtitikos Gamos on Tsiknopempti (Fat Thursday) and at Stenopazaro or «Odos Mezedion» (Meze Street) on Carnival Saturday are offered mezes, skewers, desserts, wine and tsiouro. Koulouma celebrations are held at Nafpaktos' port on Shrove Monday with lenten food and lagana bread.

Aetoloakarnania is a fascinating place full of treasures. Go ahead and visit it.

ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΟΠ	PDO PRODUCTS
Φέτα Μεσολογγίου Αυσιτάραχο Μεσολογγίου Κεφαλογραβιέρα Μεσολογγίου	Feta cheese from Messolonghi Fish roe from Messolonghi Kefalograviera cheese from Messolonghi
ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ	ORGANIC PRODUCTS
Βιολογική εκτροφή προβάτων, χοίρων, αιγών και πουλερικών Ελαιόδεντρα Δημητριακά Νωπά λαχανικά Πεπονειδή Καρπούζια Φράουλες Οπωροφόρα	Organic sheep, pig, goat and poultry farming Olive trees Cereals Fresh vegetables Melons Watermelons Strawberries Citrus trees

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ	TYPICAL PRODUCTS
Ελιές Αιτωλοακαρνανίας Ελαιόλαδο Μέλι Αιτωλοακαρνανίας Ρύζι Νεοχωρίου Πορτοκάλι Αγγελοκάστρου Πορτοκάλια και μανταρίνια περιοχής Αχελώου Όσπρια και πατάτες Μεσολογγίου Σουσάμι Αμύγδαλα Σιτάρι, αραβόσπος Προϊόντα Λιμνοθάλασσας Μεσολογγίου Χέλι Τσιπούρα Κέφαλος Λαυράκι Σπαράγγι Μεσολογγίου και Αιτωλικού Παστά ψάρια	Olives from Aetoloakarnania Olive oil Honey from Aetoloakarnania Rice from Neochori Oranges from Aggelokastro Oranges and tangerines from the region of Acheloos River Legumes and potatoes from Messolonghi Sesame Almonds Wheat, corn Products from Messolonghi Lagoon Eel Gilthead sea bream Mullet Bass fish Asparagus from Messolonghi and Aetoliko Salted fish

Υλικά για φύλλο πίτας:

500γρ. αλεύρι
2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
Αλάτι
Νερό όσο πάρει

Υλικά για γέμιση:

250γρ. τυρί φέτα
500γρ. κεφαλογραβιέρα
250γρ. βούτυρο φρέσκο
1 πακέτο μακαρόνια No 2
350γρ. γάλα
5 αυγά

Εκτέλεση:

Για τη ζύμη: Αναμιγνύουμε το αλεύρι, το αλάτι, το ελαιόλαδο και το νερό ώστε η ζύμη να μην κολλάει. Ζυμώνουμε να γίνει μία μαλακή και εύπλαστη ζύμη. Πλάθουμε το ζυμάρι χωρίζοντάς το σε 5 μπάλες. Αφήνουμε το ζυμάρι να ξεκουραστεί για μισή ώρα. Ανοίγουμε μία – μία μπάλα σε φύλλο ρίχνοντας αρκετό αλεύρι για να μην κολλήσουν. Για τα μακαρόνια: Βράζουμε τα μακαρόνια με πολύ λίγο αλάτι (θα πάρουν γεύση μετά από τα τυριά) και τα σουρώνουμε. Σ' ένα μπολ χτυπάμε τα αυγά, προσθέτουμε το γάλα και το βούτυρο πολύ μαλακωμένο, για να ανακατευτεί με τα άλλα υλικά. Τρίβουμε τα τυριά, τη φέτα μ' ένα πιρούνι, το κίτρινο τυρί στον χοντρό τρίφτη. Ανακατεύουμε τα τυριά με το μίγμα των αυγών, ρίχνουμε στο μπολ τα μακαρόνια και τα ανακατεύουμε.

Βουτυρώνουμε ένα - ένα τα φύλλα (χρησιμοποιούμε τρία φύλλα) και τα στρώνουμε σ' ένα ταψί βουτυρωμένο κι αυτό, όλα με φρέσκο βούτυρο. Ρίχνουμε το μίγμα στο ταψί, το σκεπάζουμε με άλλα δύο φύλλα βουτυρωμένα και τα κόβουμε γύρω-γύρω όσο περισσεύουν. Βάζουμε το ταψί σε μέτριο φούρνο για μισή ώρα.

Μακαρονόπιτα

Ingredients for the dough:

500 gr flour
2 tablespoons olive oil
salt
water (as needed)

Ingredients for the filling:

250 gr feta cheese
500 gr kefalograviera
250 gr fresh butter
1 packet of spaghetti No 2
350 gr milk
5 eggs

Directions:

For the dough: Mix the flour, salt, olive oil and water so as to make a non stick dough. Knead the dough until it is soft and separate into 5 balls. Let it rest for ½ hour. Roll each ball until it is flat. Sprinkle with flour to keep the dough from sticking to your hands.

For the spaghetti: Boil the spaghetti in water with just a little bit of salt. Drain it. Beat the eggs in a bowl, add the milk and the soften butter. Crush the feta cheese with a fork, grate the kefalograviera cheese with a grater. Combine the cheeses with the egg mixture, then place the pasta in the bowl and mix with all the ingredients. Butter the pastry sheets (one by one) and line them on a buttered baking tray. Spread the mixture on it and cover with 2 buttered sheets. Trim the excess pastry. Bake in moderate heat for ½ hour.

Macaroni pie

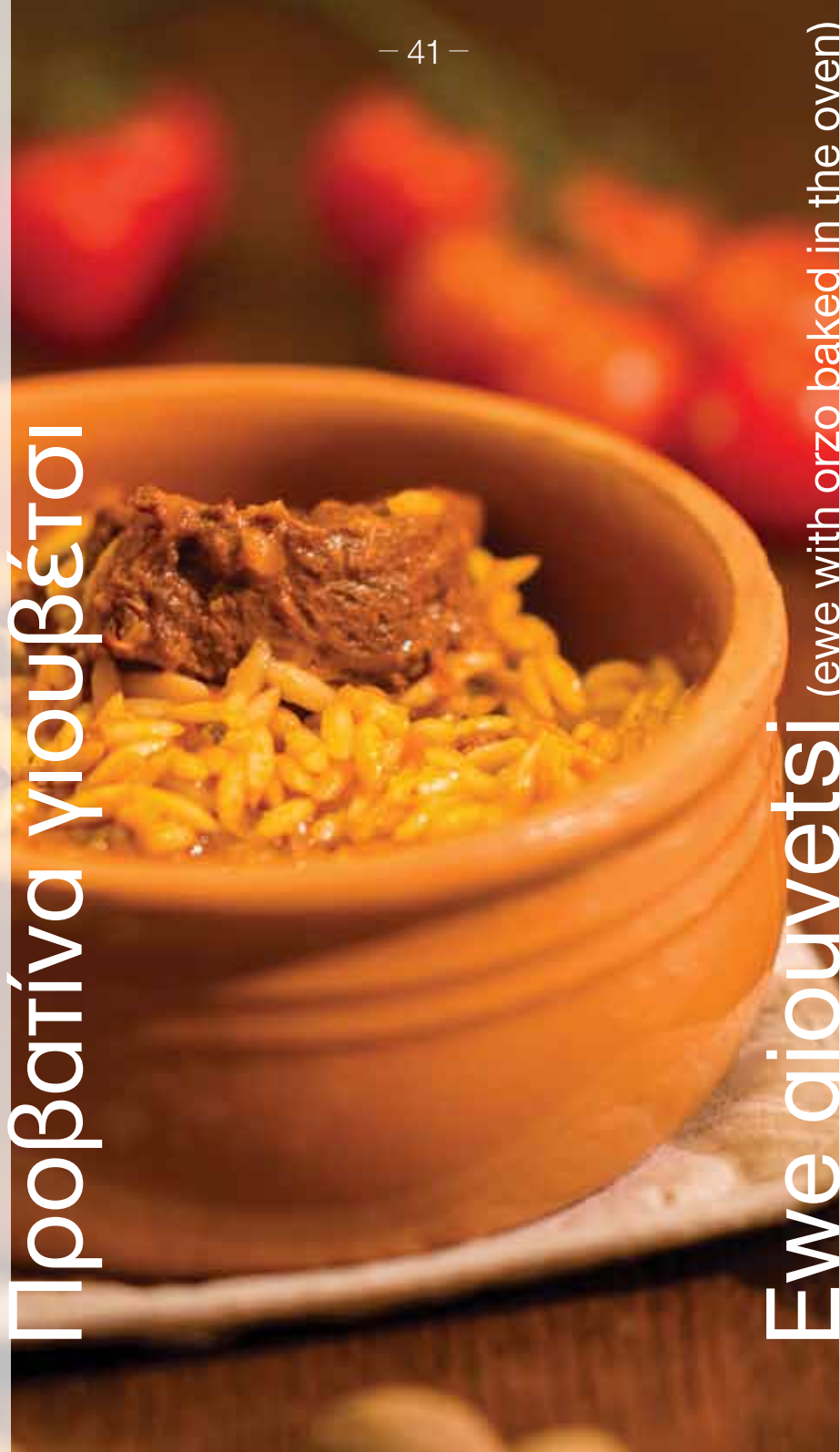
Υλικά:

1,5-2 κιλά προβατίνα (μπροστινό ποδαράκι)
2 κλωνάρια ρίγανη
1 κρεμμύδι ολόκληρο + 3 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
500γρ. κριθαράκι
1 ντομάτα ψιλοκομμένη
4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
Αλάτι - πιπέρι

Εκτέλεση:

Ρίχνουμε το κρέας, τη ρίγανη και το ολόκληρο κρεμμύδι σε κατσαρόλα, το καλύπτουμε με νερό και βράζουμε για 2 ώρες περίπου. Αν χρειαστεί, προσθέτουμε λίγο νερό. Ρίχνουμε το ελαιόλαδο σε βαθύ τηγάνι και σοτάρουμε τα 3 κρεμμύδια σε μέτρια φωτιά μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτουμε το κριθαράκι και ανακατεύουμε συνεχώς για 2 λεπτά. Αδειάζουμε το περιεχόμενο του τηγανιού μέσα σε ταψί και προσθέτουμε το ζουμί από το κρέας, αφού αφαιρέσουμε το κρεμμύδι και τη ρίγανη. Ανακατεύουμε, προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, την ντομάτα και το κρέας. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 250 °C για 20 λεπτά. Σερβίρουμε αμέσως και συνοδεύουμε με κεφαλογραβιέρα.

Προβατίνα γιουβέτσι



Ewe giouvetsi (ewe with orzo baked in the oven)

Ingredients:

Ingredients:
1,5-2 kgs ewe (leg part preferred)
2 twigs of oregano
1 whole onion + 3 onions, finely chopped
500 gr orzo pasta
1 tomato, finely chopped
4 tablespoons olive oil
salt-pepper

Directions:

Place the meat, the oregano and the whole onion in a pan, cover with water and cook for about 2 hours. Add water if needed. Heat olive oil in a deep frying pan and sauté the fine chopped onions until soften. Add orzo pasta and stir regularly for 2 minutes. Transfer all the ingredients except onion and oregano to a large baking tray. Stir, add salt, pepper, tomato and the meat. Bake in pre-heated oven at 250 °C for 20 minutes. Sprinkle with grated graviera cheese and serve.



Υλικά:

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
6κουτ. σούπας ελαιόλαδο
150γρ. ρύζι Καρολίνα
600γρ. νερό ζεστό
250γρ. ντομάτα τριμμένη
Αλάτι
Αβγοτάραχο (μισό μπαστούνι)
Μαϊντανό ψιλοκομμένο (μισό ματσάκι)
Χυμός λεμονιού

Εκτέλεση:

Σε μια κατσαρόλα προσθέτουμε το λάδι, όπου σοτάρουμε το κρεμμύδι μέχρι να μαλακώσει και να γίνει διαφανές. Προσθέτουμε το ρύζι και το ανακατεύουμε, ρίχνουμε τη ντομάτα, το αλάτι, το νερό συνεχίζοντας το ανακάτεμα. Χαμηλώνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε και αφήνουμε το ντοματόρυζο να βράσει για 15 λεπτά. Κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος ανακατεύουμε απαλά. Όταν είναι έτοιμο το φαγητό και έχει κυλώσει, το αποσύρουμε από τη φωτιά, το σερβίρουμε και κόβουμε από πάνω το αβγοτάραχο σε λεπτές φέτες. Πασπαλίζουμε με μαϊντανό, χυμό λεμονιού και ελάχιστο ωμό ελαιόλαδο.

Ingredients:

1 onion, finely chopped
6 tablespoons olive oil
150 gr Carolina rice
600 gr warm water
250 gr tomato, grated
salt
fish roe (1/2 stick)
½ bunch of parsley, finely chopped
lemon juice

Directions:

In a pot add oil and saute the onion until it is soft and transparent. Add the rice and stir. Add also the tomato, salt, water while stirring regularly. Reduce heat, cover and cook for 15 minutes. Stir softly while it is being cooked. When it is ready and mashed serve. Cut the fish roe into thin slices and place on

Ντοματόρυζο με αυγοτάραχο Tomato and fish roe risotto



Υλικά:

500γρ. αλεύρι
125γρ. ζάχαρη
500γρ. νερό
Αλάτι
2 βανίλιες
4κουτ. του γλυκού baking powder
Μέλι

Εκτέλεση:

Κοσκινίζουμε το αλεύρι σε ένα μεγάλο μπωλ, προσθέτουμε το αλάτι, τις βανίλιες, το baking powder και τα ανακατεύουμε. Στη συνέχεια προσθέτουμε το νερό με τη ζάχαρη και ανακατεύουμε το μίγμα μέχρι να πήξει. Αφού το έχουμε αφήσει να ξεκουραστεί για 20 περίπου λεπτά, ζεσταίνουμε λάδι στο τηγάνι και ρίχνουμε κουταλιά – κουταλιά το μίγμα. Μόλις ροδίσει η μία πλευρά της τηγανίτας την γυρίζουμε ώστε να ροδίσει και η άλλη πλευρά. Περιχύνουμε τις τηγανίτες με μέλι και σερβίρουμε.

Ingredients:

500 gr flour
125 gr sugar
500 gr water
salt
2 vanillas
4 teaspoons baking powder
honey

Directions:

Sieve the flour in a bowl. Add salt, vanillas, baking powder and combine. Add a little bit of water, sugar and combine the mixture until it thickens. Let it rest for about 20 minutes. Heat the oil in a frying pan and put the mixture in it with a spoon one at a time. Cook until the edges are golden Then turn them upside down. Cook the other sides until golden. Serve with honey.

Τηγανίτες με μέλι Pancakes with honey





Η Φωκίδα των Δελφών, της ελιάς και του οίνου στρώνει ...τραπέζι

Με μια καρδιά που χτυπάει στα βάθη της ιστορίας και ένα εξαιρετικά ποικιλόμορφο φυσικό περιβάλλον που κάνει τον τόπο να μοιάζει με έναν μικρό αυτάρκη παράδεισο, η Φωκίδα αποτελεί έναν από τους πιο αγαπημένους προορισμούς όσων τα θέλουν όλα σε... ένα.

With its heart beating deep into the history, situated in an extremely diverse natural environment Fokida looks like a small self-sufficient paradise, is one of the most favorite destinations for those who want to enjoy all in one place.

Fokida of Delphi, olives and wine... sets the table for you



ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟΥΣ ΘΗΣΑΥΡΟΥΣ ΤΗΣ ΦΩΚΙΔΑΣ

Η Φωκίδα ανήκει στην Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας, έχει πρωτεύουσα την Άμφισσα και συνορεύει με τη Βοιωτία ανατολικά, τη Φθιώτιδα βόρεια και την Αιτωλοακαρνανία δυτικά. Στα νότια, βρέχεται από τον Κορινθιακό κόλπο.

Φυσικά, κινητήριος δύναμη για τον τουρισμό του χειμώνα είναι το χιονοδρομικό κέντρο του Παρνασσού στα σύνορα με την Βοιωτία.

Η μακραίωνη πολιτιστική κληρονομιά της Φωκίδας σε συνδυασμό με τα ποικίλα γεωμορφολογικά χαρακτηριστικά της, προσφέρουν στους επι-

A JOURNEY TO THE TREASURES OF FOKIDA

Fokida belongs to the region of Sterea Ellada. Its capital is Amphissa and it borders the Prefecture of Boetia on the east, the Prefecture of Phthiotida on the north and the Prefecture of Aetoloakarnia on the west. On the south it is washed by Corinthian Gulf.

As for the Ski Center of Parnassos, is a driving force for winter tourism, located on the border with Viotia.

Fokida's long-lasting legacy and its various geomorphological characteristics offer to the visitors an enriched touristic product all year



Χαρακτηριστικό της περιοχής είναι το εναλλασσόμενο γεωμορφολογικό τοπίο, που περιλαμβάνει τέσσερα από τα υψηλότερα βουνά της χώρας, τη Γκιώνα, τον Παρνασσό, τα Βαρδούσια και την Οίτη, την υπέροχη Λίμνη του Μόρνου, τον Ελαιώνα της Άμφισσας αλλά και εξαιρετικής ομορφιάς παράκτιες περιοχές.

What characterizes the region is the changing landscape which includes four of the highest mountains in Greece: Giona, Parnassos, Vardoussia and Oeti, the beautiful Lake of Mornos, the Olive Grove of Amphisa as well as exquisite coastal regions.

σκέπτες ένα εμπλουτισμένο τουριστικό προϊόν, καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου. Έτσι το φυσικό κεφάλαιο της περιοχής, η πλειάδα των πολιτιστικών πόρων και τα δρώμενα με βάση τις παραδόσεις έχουν προκαλέσει την ανάπτυξη πλήθους εναλλακτικών μορφών τουρισμού, ικανοποιώντας τις ανάγκες τουριστών με ευρεία γκάμα κινήτρων.

Η Φωκίδα έχει να καυχιέται για ένα από το κορυφαία αρχαιολογικά μνημεία του κόσμου, τον σπουδαιότερο αρχαιολογικό χώρο της ελληνικής αρχαιότητας, τους Δελφούς, που αποτελούν σημείο αναφοράς του παγκόσμιου τουρισμού αλλά και για το υποβλητικό Δελφικό τοπίο περί τον «ομφαλό της γης», που συναρπάζει.

Το Κάστρο, το Μουσείο και ο Ελαιώνας της Άμφισσας, το Δελφικό τοπίο, η Μαρίνα της Ιτέας, το Λιμάνι, το Ναυτικό Μουσείο και το μοναδικό ξυλόγλυπτο τέμπλο του ιερού Ναού Αγίου Νικολάου του Γαλαξειδίου, η Ερατεινή και η Τολοφώνα με την τουριστική και αθλητική υποδομή, το νησάκι Τροιζόνια, το μοναδικό κατοικήσιμο νησί του Κορινθιακού, αλλά και ο Μαραθιάς, το Μοναστηράκι και η Χίλιαδου και δεκάδες παραλίες με τα πεντακάθαρα νερά τους, είναι μερικά από τα πλέον σημαντικά αξιοθέατα της περιοχής.

Για θρησκευτικό τουρισμό προσφέρονται οι ιστορικές Μονές της, όπως η Μονή του Προφήτη Ηλία στο Χρισσό, των Αγίου Αυγουστίνου και Σεραφείμ του Σαρώφ στο Τρίκορφο, η Ιερά Μονή Παγαγίας Βαρνάκοβας στο Ευπάλιο, η Ιερά Μονή Παγαγίας Κουτσουριώτισσας, το Μοναστήρι Αγίου Ιωάννη του Βαπτιστή στην Αρτοτίνα, η Παλαιά Μονή Κοιμήσεως Θεοτόκου στη Γραβιά, η Μονή της Παγαγίας στο Προσίλιο, το Μετόχι Παγαγίας Ζυγωτής στους Δελφούς.

The monasteries of Agios Helias at Chrisso, Agios Avgoustinos and Serafeim of Sarof at Trikorfo, Panayia Varnakova at Efpalio, Panayia Koystouriotissa, St. John the Baptist at Artotina, the old monastery of Koimisis Theotokou at Gravia, the monastery of Panayia at Prosilio, Panayia Zygoti at Delphi are highly recommended for religious tourism.

Στη Δεσφίνα θα απολαύσετε το ορεινό ανάγλυφο σε συνδυασμό με την παραλιακή της ζώνη. Θα μαγευτείτε από τη λίμνη του Μόρνου, θα δοκιμάσετε τις δυνάμεις σας στο αναρριχητικό πεδίο Συκιάς και θα περιηγηθείτε με ενδιαφέρον στο ξακουστό ιστορικό Χάνι της Γραβιάς.

You will enjoy the mountainous relief of Desfina along with its coastal zone. You will be fascinated by the Lake of Mornos, you will try your endurance climbing at Sykia, while a visit to the famous historic site Chani of Gravia will be proved quite interesting.



long. The natural beauty of the Prefecture's capital city, the numerous cultural resources and activities based on the region's traditions have contributed to the development of a large number of alternating forms of tourism, satisfying all visitors' needs.

Fokida boasts one of the top archaeological monuments in the world, the archaeological site of Delphi, a primary point of reference in global tourism as well as the imposing and exciting Delphic landscape around the «omphalos stone» (navel of the earth).

The Castle, the Museum and the Olive Grove of Amphissa, the Delphic landscape, the Marina of Itea, the Port, the Nautical Museum and the unique woodcut icon screen of St. Nicholas Church in Gal-



Μην ξεχάσετε να επισκεφθείτε και τις σπηλιές της όπως η Σπηλιά Αγίας Ελεούσας στο Πολύδροσο, η Σπηλιά Βάργιαννη Παρνασσού (Νεραΐδο-σπηλιά) κ.α.

Ο γραφικός Πολύδροσος κοντά στο χιονοδρομικό κέντρο του Παρνασσού και οι παραλιακές περιοχές της Ιτέας, της Δεσφίνας, του Γαλαξειδίου, της Πανόρμου, των Άγιών Πάντων, της Ερατεινής, της Σεργούλας, των Χανίων και της Γλύφας, θα σας αποζημιώσουν για την επιλογή να εμπιστευθείτε τη Φωκίδα για τις διακοπές σας.

ΟΙ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΟΙ ΘΗΣΑΥΡΟΙ ΤΗΣ ΦΩΚΙΔΑΣ

Το μεγάλο καμάρι της είναι η εκλεκτή βρώσιμη ελιά, η «κονσερβοελιά της Άμφισσας» και το ελαιόλαδο.

Αν τοποθετήσουμε την παραγωγή στον χάρτη, στα ορεινά του Δήμου Δωρίδος και τη Δεσφίνα συναντάμε την κτηνοτροφική παραγωγή. Επίσης στη Δωρίδα και στα ορεινά της, την παραγωγή γαλακτοκομικών, ενώ ειδήμονες στην παραγωγή ελιάς και λαδιού είναι η Άμφισσα, η Ιτέα, το Χρισσό, ο Ελαιώνας, το Σερνικάκι, ο Άγιος Κωνσταντίνος το Γαλαξίδι, η Τολοφώνα και οι παραλιακές περιοχές της Δεσφίνας.

Στην Φωκίδα συναντάμε εκλεκτά τοπικά προϊόντα όπως το αιγοπρόβειο κρέας, τα τυροκομικά προϊόντα υψηλής ποιότητας με κυρίαρχα το τυρί φέτα και το πρόβειο γιαούρτι, την ελιά, με την πλέον διάσημη ελιά της Άμφισσας και το παρθένο ελαιόλαδο που παράγεται σε όλην περιοχή.

Η πόλη του Γαλαξειδίου παράγει δύο μοναδικά γλυκά, το «αμύγδαλο» και το «ραβανί» Γαλαξειδίου φτιαγμένο από ρύζι.

Galaxidi produces two special sweets: «amygdalo» and «ravani» made of rice.

Η Φωκίδα διαθέτει ελεγχόμενη ζώνη κυνηγιού, ορειβατικά καταφύγια και πίστες αλεξιπτώτου πлагιάς.

Fokida disposes a controlled hunt zone, shelters for lovers of climbing and ideal slopes for parachuting.

axidi, Eratini and Tolofona with tourist and fishing infrastructure, Trizonias island, the only habitable island of Corinthian Gulf, Marathias, Monastiraki and Hiliadou as well as numerous beautiful beaches with clear waters are some of the most important sights of the region.

Don't forget to visit also the significant caves: The Agia Eleoussa cave at Polydrosos, Vargianni of Parnassos (Neraidospilia) e.t.c. Picturesque Polydrosos nearby the Center Ski of Parnassos as well as the coastal regions of Itea, Desfina, Galaxidi, Panormos, Agioi



Το κρασί και ειδικά το τσίπουρο έχουν και εδώ την τιμητική τους, όπως και το θυμαρίσιο μέλι, το μέλι ελάτης, το μέλι πεύκου, τα αμύγδαλα και τα καρύδια, ενώ σημαντική θέση στο τραπέζι της Φωκίδας έχουν τα χειροποίητα ζυμαρικά με φρέσκο γάλα και φρέσκα αυγά, όπως ο τραχανάς και οι κυλοπίτες, τα οποία τα βρίσκουμε περισσότερο στο ορεινό της τμήμα. Εξαιρετικοί είναι οι ξηροί της καρποί και τα βότανα, όπως το θυμάρι, το τσάι, το χαμομήλι και γενικά τα αρωματικά φυτά.

Το χωριό της Δεσφίνας είναι φημισμένο για τα παραδοσιακά παξιμάδια του. Στον Πολύδροσο, μπορεί κανείς να βρει εξαιρετικής ποιότητας γαλακτοκομικά προϊόντα ενώ στη Βουνιχώρα, ο επισκέπτης μπορεί να γευθεί νόστιμα γαλακτοκομικά προϊόντα, ζυμαρικά και εξαιρετικό μέλι.

Συνολικά, πέρα από τις σημαντικότερες τουριστικές περιοχές, όπως της Ιτέας, των Δελφών, του Γαλαξειδίου και της Ερατεινής, κάθε εσπιατόριο προσφέρει αυθεντικό φαγητό βασισμένο σε τοπικές συνταγές.



Η ΦΩΚΙΔΑ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ ΣΑΣ

Η Φωκίδα προτείνει απολαυστικές σπιτικές πίτες, αλλά και θαλασσινά και μύδια, ενώ οι κάτοικοί της ξέρουν όλα τα μυστικά για το μαγείρεμα των εντοσθίων όπως σπλήνα, συκώτι και ζωικά έντερα, για την παρασκευή του κοκορετσιού, λουκάνικα, αρνάκι της σουβλας και του εξαιρετικού κοντοσουβλιού της Ρούμελης από πρόβειο κρέας.

Παραδοσιακά πιάτα της Φωκικής κουζίνας είναι το αρνί σουβλας, το κοντοσουβλι, η κότα κοκκινιστή, ο κόκορας κρασάτος, οι ντολμάδες, το κοκορέτσι και το σπληνάντερο.

Pantes, Eratini, Segoula, Chania and Glyfa will reward you for choosing Fokida for your vacations.

THE GASTRONOMIC TREASURES OF FOKIDA

Fokida boasts excellent table olives «konservoelia from Amphissa» and olive oil.

Livestock production is flourishing on the mountainous regions of the Prefecture of Dorida and at Desfina, while dairy production prospers at mountainous Dorida. Amphissa, Itea, Hrisso, Elaionas, Sernikaki, Agios Konstantinos, Galaxidi, Tolofona and Desfina's coastal regions are reputed for olive and olive oil production.

In Fokida one may find excellent local products such as sheep and goat meat, high quality dairy products such as feta cheese and goat milk, olives - with the olives of Amphissa being the most popular - and virgin olive oil which is produced all over the Prefecture.

Wine and, particularly, tsipouro, thyme, fir and pine honey, as well as almonds and walnuts are extremely popular here, while fresh pasta made with fresh milk and eggs, such as trahanas (frumenty), hylopites and lasagna, have a special place at the Greek dinner table.

Fokida's dried fruits and herbs, such as thyme, tea, chamomile and aromatic plants are excellent.

Desfina is famous for its traditional rusks. At Polydroso one can find dairy products of excellent quality, while at Vounihora the visitor will be able to taste delicious dairy products, pasta and excellent honey.

Besides the most significant tourist areas, as Itea, Delphi, Galaxidi and Eratini, each restaurant in the region offers dishes based on local recipes.

FOKIDA ON YOUR PLATE

In Fokida you will find delicious homemade pies, seafood and mussels, while its habitants know all secrets to cooking entrails such as spleen, liver and animal intestines used for the preparation of kokoretsi, sausage, skewed lamb and the excellent kontosouvli (sheep on the spit) of Roumeli.

Skewed lamb, kontosouvli, hen in tomato sauce, rooster in wine sauce, dolmades (stuffed grape leaves), kokoretsi and splinadero are traditional plates of Fokida's cuisine.

Η Ξακουστή Κοσσερβολιά Αμφίσσης, επιτραπέζιες ελιές που καλλιεργούνται σε Άμφισσα, Ιτέα, Δελφούς και στις κοινότητες Χρυσσού, Σερνικακίου, Αγίου Γεωργίου, Ελαιόνας, Δροσοχωρίου, Προσέλιου και Κίρρα.

• The famous Konservolia from Amphissa, table olives which are grown in Amphissa, Delphi and the communities of Chryso, Semikakio, Agios Konstantinos, Agios Georgios, Elaionas, Drosochori, Proselio and Kirra.

Στη Φωκίδα οι επισκέπτες μπορούν να δοκιμάσουν απολαυστικά πιάτα όπως: αγριογούρουνο στη γάστρα, αρνάκι με κάστανα και μέλι, πασιούλες κοκκινιστές και μαπιές ή οματιές, που είναι χοίρινα εντόσθια. Ιδιαίτερα πιάτα είναι βρούβα στη γάστρα και οι πουρδιάρες γιαχνί, που είναι με άγριους βολβούς, η κρεμμυδερή, που είναι σπιγάδο χωρίς κρέας, η μπαμπανάτσα, που είναι πίτα με διάφορα χόρτα και η τραχανόπιτα.

Και από πιάτα με ψαρικά περιφέρμα είναι οι λιγδοπούλες σαβόρο και το μπριγιάνι με μπακαλιάρο.

Μην παραλείψετε να απολαύσετε παραδοσιακά παξιμάδια ψημένα σε ξυλόφουρνο και την Ξακουστή τοπική σπασαλιτέ, το «ψιμοτύρι» (στραγγιστό γιαούρτι με ανθόγαλα και φέτα).

Στα γλυκά που μπορεί να βρει ο επισκέπτης, συμπεριλαμβάνονται ο μπακλαβάς, οι κουραμπιέδες, οι δίπλες τριαντάφυλλα, το ραβανί και το γλυκό αμύγδαλο.

Από την τοπική κουζίνα δε λείπουν επίσης τα βιολογικά λαχανικά, τα οποία τρώγονται ως σαλάτα, μαγειρευτά ή μετατρέπονται σε πίτες.

Όπως κάθε τόπος, έτσι και η Φωκίδα έχει «παντρέψει» τις γεύσεις με την παράδοση και τη γιορτή.

Ξεχωρίζει η Γιορτή της Τράτας, στην Ερατεινή Τολοφώνος. Σε αυτήν προσφέρονται δωρεάν ψητές σαρδέλες, ψημένες σε υπαίθριες ψησταριές και άφθονο κρασί.

Ακολουθούν η γιορτή της Πίτας επίσης στην Τολοφώνα, κατά τη διάρκεια της οποίας φτιάχνουν παραδοσιακές σπιτικές πίτες και τις προσφέρουν στο κόσμο, η γιορτή της Πίτας στα Χάνια Τριζονίων, η γιορτή του Χταποδιού στα Χάνια, στην οποία προσφέρουν τα χταπόδια που ψαρεύουν στην θάλασσα και το ούζο και το κρασί ρέουν άφθονα.

Ο Οινoturισμός βρίσκει τον προορισμό του στο Πολύδροσο και η Αποκριά στα περίφημα «αλευρομουτζουρώματα «στο Γαλαξειδί, που συγκεντρώνουν πλήθος επισκεπτών.

In Fokida, the visitor can taste delicious dishes such as: clay pot wild boar, lamb with walnuts and honey, patsioules (tripe) in tomato sauce and maties or omaties (pork intestines). Clay pot mustard greens and pourdiars yahni (wild bulbs stew) kremyderi (stifado without meat), babanatsa (greens pie) and frumenty pie.

Small-sized gilt-head bream savoro and biryani with cod are renowned fish dishes.

Don't forget to taste traditional rusks baked in a wood-burning oven and the popular local specialty named psimotyri (strained yogurt with fresh cream and feta cheese).

As for desserts, baklavas, kourabiedes, Rose-shaped diples, ravani and amygdalo are highly recommended.

There are also organic vegetables which can be eaten raw in salads, cooked or as pie fill.

In Fokida, just like all over Greece, taste is always associated with tradition and feast.

A special event is the «trawl» celebration in Eratini of Tolofona where grilled sardines and plenty of wine are offered for free. There is also the pie festival at Tolophona, where traditional pies are offered to the visitors, the pie festival at Chania of Trizonia, the octopus festival at Chania where freshly caught octopus is offered to the visitors along with ouzo and wine.

Polydroso is a pole of wine tourism attraction, while Galaxidi is famous for “the flour war erupting”, every year, on Clean Monday.

Fokida boasts many famous PDO products, such as:

The famous Konservolia from Amphissa, table olives which are grown in Amphissa, Delphi and the communities of Chryso, Semikakio, Agios Konstantinos, Agios Georgios, Elaionas, Drosochori, Proselio and Kirra.

Η Φωκίδα μας δίνει προϊόντα ΠΟΠ όπως:

Η Ξακουστή Κοσσερβολιά Αμφίσσης, επιτραπέζιες ελιές που καλλιεργούνται σε Άμφισσα, Ιτέα, Δελφούς και στις κοινότητες Χρισσού, Σερνικακίου, Αγίου Κων/νου.

Τα εξαιρετικά γαλακτοκομικά προϊόντα του Παρνασσού και της Γκιώνας όπως:

- Τυρί Κεφαλοτύρι
- Τυρί Μυζήθρα
- Τυρί Φέτα

Προϊόντα ΠΓΕ είναι ο περίφημος Οίνος «Παρνασσός». Η αμπελουργική ζώνη μέσα στην οποία μπορεί να παραχθεί ο ΠΓΕ Παρνασσός βρίσκεται στα διοικητικά όρια των πρώην Δήμων Γραβιάς που ανήκει στην Π.Ε Φωκίδος και Ελάτειας που ανήκει στην Π.Ε. Φθιώπιδος.

Ψάρια βιολογικών ιχθυοκαλλιεργειών της περιοχής είναι η τσιπούρα και το λαβράκι.

Στα βιολογικά κηπευτικά βρίσκουμε άφθονα τα λάχανα, τα κουνουπίδια τα κρεμμύδια και τα καρότα.

Στην Περιφερειακή Ενότητα Φωκίδας, υπάρχει μόνο ένα οινοποιείο που εμφιαλώνει κρασιά, στο Πολύδροσο και συγχρόνως παρασκευάζει δύο κρασιά για λογαριασμό κάβας στο Γαλαξίδι. Αυτός είναι και ο προορισμός των οινόφιλων για οινοτουρισμό στη Φωκίδα.

Και βεβαίως ένα πλήθος καταστημάτων πώλησης βιολογικών και παραδοσιακών προϊόντων είναι στη διάθεση του επισκέπτη.

Τόπος των μύθων, της ιστορίας και των παρθένων γεύσεων η Φωκίδα, στρώνει τραπέζι και σας περιμένει για να ...σερβίρει.

The excellent dairy products from Parnassos and Giona such as:

- Kefalotyri cheese.
- Myzithra cheese.
- Feta cheese.

PGI Parnassos is a famous wine which is produced in the wine region among the administrative boundaries of ex Prefectures of Gravia, now belonging to the Prefecture of Fokida and Elatia now belonging to the Prefecture of Fokida.

Gilt head seabream and bassfish are cultured aquatic species.

Among organic vegetables one finds plenty of lettuce, cauliflowers, onions and carrots.

At Polydroso there is one winery with bottling line which makes two wines for a liquor store at Galaxidi. It is a favorite destination for wine lovers visiting Fokida.

Visitors, also, can choose among a variety of shops selling organic and traditional products.

A place of legends, history and pure traditional tastes, Fokida sets the table and is waiting to... serve you.



ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΟΠ	PDO PRODUCTS
Κοσσερβολιά Αμφίσσης Φορμαέλα Αράχωβας	Konservoelia from Amphissa Formaela cheese from Arahova
Τυρί Κεφαλοτύρι Τυρί Μυζήθρα Τυρί Φέτα	Kefalotyri cheese Myzithra cheese Feta cheese

ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΓΕ	PGI PRODUCT
Οίνος «Παρνασσός»	"Parnassos" Wine

ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ	ORGANIC PRODUCTS
Ελιές Άμφισσας Ελαιόλαδο Προϊόντα Βιολογικής Κτηνοτροφίας: Κρέας και Γάλα Μέλι (υπό πιστοποίηση) Ψάρια βιολογικών ιχθυοκαλλιεργειών: Τσιπούρα και λαβράκι Κηπευτικά (λάχανα, κουνουπίδια, κρεμμύδια και καρότα)	Olives from Amphissa Olive oil Organic Livestock Production Meat and milk Honey (applied for certification) Organic aquaculture: Gilthead sea bream and bass fish Vegetables (lettuce, cauliflowers, onions and carrots)

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ	TYPICAL PRODUCTS
Ψιμοτύρι (στραγγιστό γιαούρτι με ανθόγαλα και φέτα) Παραδοσιακά παξιμάδια Γλυκά αμύγδαλο και ραβανί Ξηροί καρποί Θυμαρί Θαλασσινά Μύδια	Psimotyri (strained yogurt with fresh cream and feta cheese) Traditional rusks Amygdalo and ravani Dried fruits Thyme Seafood Mussels

Υλικά:

1.5 κιλό κιμάς πρόβειος ή τράγιος χτυπημένος στο ταλιούρι σε ψιλά κομμάτια
2 σκελίδες σκόρδο
2 μέτρια κρεμμύδια
Δυόσμος
Μαϊντανός
2 αυγά
Αλάτι, πιπέρι
Λάδι
200γρ. ρύζι νυχάκι
Νερό
Κληματόφυλλα ή λάχανο.

Εκτέλεση:

Βάζουμε από το βράδυ τα κληματόφυλλα να μουλιάσουν σε βραστό νερό μέχρι να μαλακώσουν ή βράζουμε το λάχανο ξεχωρίζοντας τα φύλλα του ένα - ένα και κρατάμε τα κοτσάνια και την καρδιά του, για το στρώσιμο στο τσουκάλι. Φτιάχνουμε τη ζύμη με όλα τα παραπάνω και προσέχουμε να είναι μαλακή, να πλάθεται στα χέρια. Στρώνουμε σε τσουκάλι πηλίνο λίγα κληματόφυλλα ή τα κοτσάνια και την καρδιά από το λάχανο που έχουμε βράσει στον πάτο. Ρίχνουμε λίγο λάδι και τυλίγουμε τους σαρμάδες. Τους βάζουμε έναν - έναν με τη σειρά στο τσουκάλι και ρίχνουμε νερό. Βάζουμε το τσουκάλι στην παρασιά και αφήνουμε να σιγοβράσουν παρακολουθώντας τη βράση. Αφού έχουν βράσει οι σαρμάδες, βγάζουμε το ζουμί και διαλύουμε μέσα σ' αυτό ξινό ή στύβουμε λεμόνια. Ξεχωρίζουμε το ασπράδι απ' τον κρόκο του αυγού και χτυπάμε το ασπράδι με νερό και λίγο αλάτι. Το χτύπημα γίνεται στο χέρι μέχρι να γίνει σαν μαρέγκα. Αφού χτυπηθεί το ασπράδι, ρίχνουμε τον κρόκο και συνεχίζοντας να χτυπάμε, ρίχνουμε σιγά - σιγά και το ζουμί με το ξινό ή τα λεμόνια. Αδειάζουμε το αυγόκομα στο τσουκάλι και το κουνάμε να πάει παντού.

Σαρμάδες



Ingredients:

1.5 kg minced sheep or billy-goat
2 garlic cloves
2 medium-sized onions
mint
parsley
2 eggs
salt, pepper
olive oil
200 gr rice Nyhaki
water
vine leaves or cabbage

Directions:

Soak the vine leaves overnight in boiled water until tender or boil the cabbage removing carefully outer leaves. Reserve the cabbage stems and core.

Combine all the ingredients well to form a soft mixture. Spread a few vine leaves or the cabbage stems and core on the bottom of a large saucepan. Pour the olive oil over it. Place a spoon of the mixture on each leaf and wrap it up. Arrange the sarmades in the saucepan and cover with water. Simmer. When cooked, empty the juice in a pan and add lemon juice. Separate the egg yolks from the whites. Whip the egg whites with water and just a little bit of salt until frothy. Add the egg yolks and pour in the juice beating constantly. Empty the egg-lemon sauce in the saucepan and shake to spread well.

Sarmades (stuffed cabbage rolls)



Υλικά:

10 αυγά
1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις
10γρ. Baking powder
1 σφηνάκι ξύδι
1 κιλό ζάχαρη
2 κουτ. σούπας μέλι
Λάδι για το τηγάνισμα
1 λεμόνι

Εκτέλεση:

Χτυπάμε τα αυγά σε μια λεκάνη, μετά ρίχνουμε το αλεύρι σιγά-σιγά και το ξύδι και τα ζυμώνουμε προσέχοντας η ζύμη να είναι μαλακή. Αφήνουμε τη ζύμη μέσα στη λεκάνη για να φουσκώσει και στη συνέχεια τη χωρίζουμε σε κομμάτια. Κάθε κομμάτι το απλώνουμε με τον πλάστη ώστε να γίνει φύλλο. Κόβουμε τα φύλλα σε λωρίδες, τις οποίες τυλίγουμε σε σχήμα κορδέλας. Βάζουμε το λάδι στη φωτιά και το αφήνουμε να κάψει και ρίχνουμε μέσα σ' αυτό ένα-ένα τα kokotakia για ψήσιμο. Στη συνέχεια, φτιάχνουμε το σιρόπι ρίχνοντας σε μια κατσαρόλα το νερό, τη ζάχαρη και το μέλι και αφήνουμε το μείγμα να βράσει αρκετή ώρα μέχρι να δέσει και σταθεί στο κουτάλι. Στύβουμε το λεμόνι μέσα για να μη ζαχαρώνει το σιρόπι και ρίχνουμε μέσα σ' αυτά τα kokotakia για να σιροπιώσουν. Τα βγάζουμε και τα τοποθετούμε σε ταψί αραιά το ένα από το άλλο και ρίχνουμε από πάνω σ' αυτά ψιλή ζάχαρη και κανέλλα.

Κοκοτάκια

Ingredients:

10 eggs
1 kg all-purpose flour
10 gr baking powder
1 shot vinegar
1 kg sugar
2 tablespoons honey
oil for frying
1 lemon

Directions:

Beat the eggs in a bowl. Add slowly the flour and vinegar and knead well until the dough is soft. Leave to rest. Shape into pieces. Roll out each piece into a thin sheet. Cut into long stripes, fold in form of ribbons. Fry in hot oil. For the syrup: Boil the water, sugar and honey in a saucepan until the mixture has set. Squeeze the lemon in it to prevent syrup from crystallizing. Place the kokotakia in the syrup. Remove and arrange in a baking tray. Sprinkle with powdered sugar and cinnamon.

Kokotakia (diples from Arahova)

Υλικά:

Μαύρες ελιές Άμφισσας
Πράσινες ελιές Άμφισσας
Κόλιανδρος
Μάραθος
Σκόρδο
Δυόσμος
Λευκό πιπέρι
Ξίδι από κόκκινο κρασί
Ελαιόλαδο

Εκτέλεση:

Πλένουμε καλά τις ελιές, τις στεγνώνουμε, βγάζουμε τα κουκούτσια και τις ψιλοκόβουμε. Βάζουμε στο μπλέντερ τις ελιές με τον κόλιανδρο, το μάραθο, το σκόρδο, το δυόσμο, το πιπέρι και το ξίδι και δουλεύουμε μέχρι να γίνει πολτός. Προσθέτουμε ελαιόλαδο, λίγο λίγο. Σερβίρουμε με φρέσκο ψωμί.

Ingredients:

black olives from Amfissa
green olives from Amfissa
coriander
fennel
garlic
mint
white pepper
vinegar from red wine
olive oil

Directions:

Wash the olives well and drain. Remove the pits, cut into thin slices. Put the olives, coriander, fennel, garlic, mint, pepper and vinegar in the bowl of a food processor and blend to a smooth paste. Add olive oil slowly. Serve with fresh bread.

Πάστα ελιάς
Olive paste



Υλικά:

1 κιλό ρύζι (κατά προτίμηση καρολίνα)
2 κιλά νερό
1 κιλό ζάχαρη
350γρ. καλαμποκέλαιο
200γρ αμύγδαλα καθαρισμένα
Κανέλα σκόνη
Γαρίφαλλο σκόνη

Εκτέλεση:

Σωτάρουμε τα αμύγδαλα στο καλαμποκέλαιο σε μέτρια φωτιά. Προσθέτουμε το νερό με τη ζάχαρη και ανακατεύοντας διαρκώς ρίχνουμε το ρύζι, την κανέλα και το γαρίφαλλο. Το μείγμα πρέπει να είναι πηχτό, αλλά να ξεκολλάει από τα τοιχώματα της κατσαρόλας. Ρίχνουμε το ρύζι σε λαδωμένο ταψί και το ψήνουμε στους 200 βαθμούς για μια ώρα μέχρι να ροδίσει. Σερβίρουμε κρύο και πασπαλίζουμε με κανέλα.

Ingredients:

1 kg rice (Carolina)
2 kg water
1 kg sugar
350 gr corn oil
200 gr peeled almonds
powdered cinnamon
powdered clove

Directions:

Saute the almonds over medium heat. Add water, sugar and stir regularly. Add the rice, cinnamon and clove. The mixture should be thick but not stick to the sides of the saucepan. Turn the rice into an oiled baking tray. Bake at 200 for an hour until golden-brown. Sprinkle with cinnamon and serve.

Γαλαξιδιώτικο ραβανί με ρύζι Ravani with rice (from Galaxidi)



Υλικά:

1 κιλό αμύγδαλα ασπρισμένα
1 κιλό ζάχαρη
Ανθόνερο
1 κιλό νερό
Εσάνς πικραμύγδαλου

Εκτέλεση:

Τοποθετούμε τα αμύγδαλα σε μεγάλο ταψί σε μία στρώση και τα βάζουμε σε προθερμασμένο φούρνο. Ρίχνουμε στο μίξερ το ανθόνερο, το νερό, την εσάνς πικραμύγδαλου και τα αμύγδαλα και τα πολτοποιούμε. Ρίχνουμε νερό σε κατσαρόλα, προσθέτουμε τη ζάχαρη και βράζουμε σε υψηλή θερμοκρασία μέχρι να αφρίσει το νερό. Προσθέτουμε τον πολτό του αμύγδαλου και ανακατεύουμε έντονα. Κλείνουμε τη φωτιά και αφήνουμε την κατσαρόλα επάνω στο μάτι της κουζίνας, ανακατεύοντας το μείγμα συνεχώς μέχρι να σταματήσει να κοχλάζει. Αφήνουμε την κατσαρόλα να κρυώσει επάνω στο μάτι της κουζίνας. Το μείγμα πρέπει να γίνει πηχτό όπως ο πολύπικρος σιμιγδαλένιος χαλβάς. Όταν κρυώσει το γλυκό, το τοποθετούμε σε αποστειρωμένο βαζάκι.

Ingredients:

1 kg blanched almonds
1 kg sugar
rosewater
1 kg water
bitter almond essenc

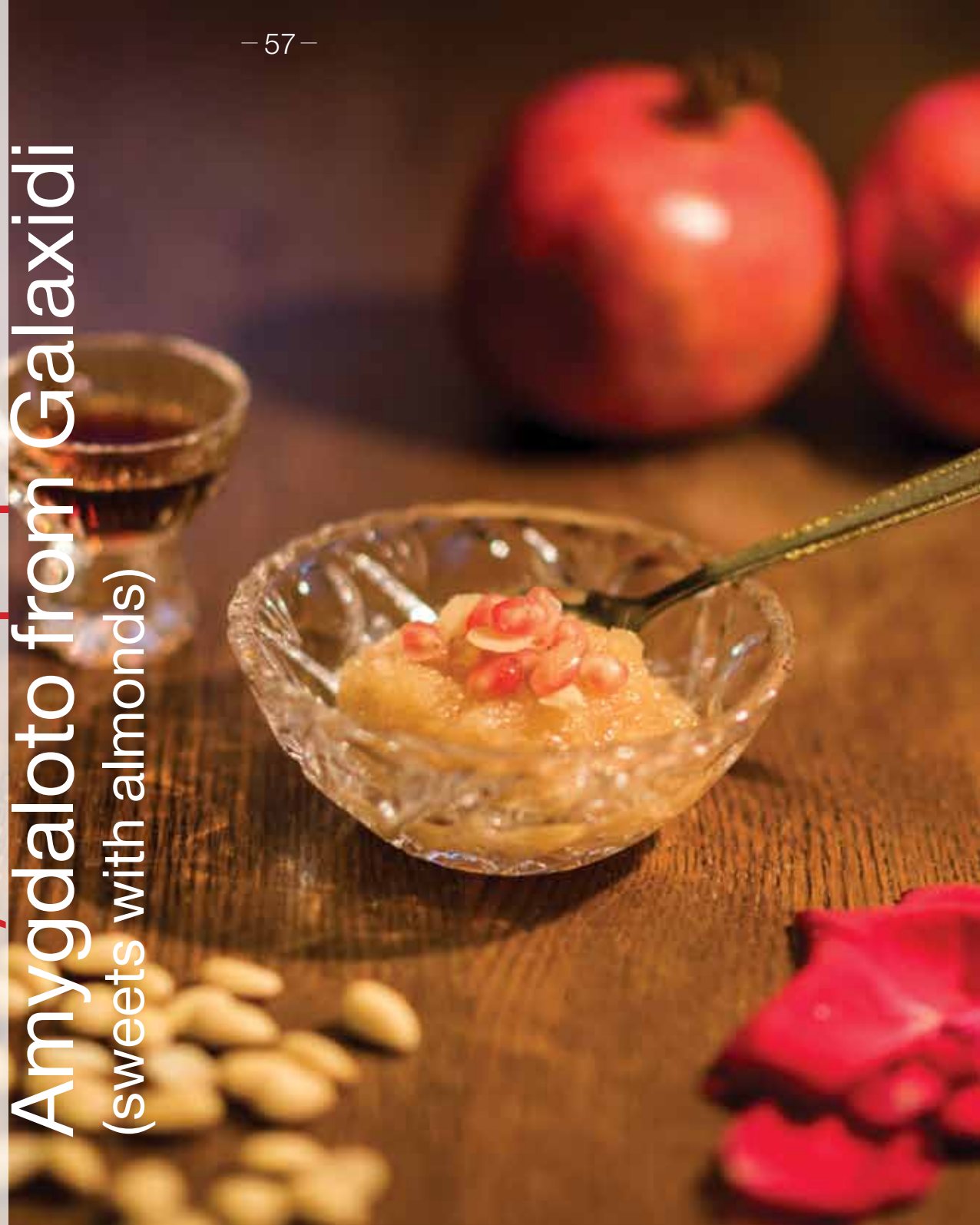
Directions:

Spread the almonds in a large baking tray and put in a pre-heated oven. Put rosewater, bitter almond essence and almonds in a blender and blend. Boil the sugar in a saucepan over high heat until the water bubbles. Add the almond pulp and stir forcefully. Turn the heat off and continue stirring regularly until bubbles subside. Leave to cool. The mixture should be thick like semolina halva. When cold place in jars.

Γαλαξιώτικο αμυγδαλωτό

Amygdaloto from Galaxidi

(sweets with almonds)




Αχαΐα:

Αγνές γεύσεις «μαγειρεμένες» από τη φύση και «ψημένες» στον φούρνο της παράδοσης

Η Αχαΐα είναι ένας τόπος που συνδυάζει με τρόπο θαυμαστό το βουνό με τη θάλασσα, την παράδοση με την ιστορία, τα τεχνολογικά επιτεύγματα με τα μνημεία της φύσης, τα σύγχρονα κτίρια με την παραδοσιακή αρχιτεκτονική, τις γιορτές της νεολαίας με τα λαϊκά πανηγύρια, τον πολιτισμό με τις γεύσεις.





Achaia combines mountains with sea, tradition with history, technological accomplishments with natural beauties, modern buildings with traditional architecture, young people's events with folklore festivals, civilization with tastes.

Achaia:
Nature «cooks» pure tastes
«baked» in the oven of tradition

ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟΥΣ ΘΗΣΑΥΡΟΥΣ ΤΗΣ ΑΧΑΙΑΣ

Η Αχαΐα βρίσκεται στο βόρειο μέρος του γεωγραφικού διαμερίσματος της Πελοποννήσου και ανήκει στην περιφέρεια Δυτικής Ελλάδας. Πρωτεύουσα της Περιφερειακής Ενότητας είναι η Πάτρα, η τρίτη μεγαλύτερη πόλη της Ελλάδας, η οποία είναι και η βασική ακτοπολιτική πύλη της χώρας προς τη Δυτική Ευρώπη.

Η Αχαΐα έχει τις ρίζες της στα βάθη των αιώνων και αυτό το μαρτυρούν οι αρχαιολογικοί της χώροι όπως η Αρχαία Αιγείρα, η Αρχαία Κερύνεια, η Αρχαία Ελίκη, το Κάστρο του Ρίου, το Κάστρο της Πάτρας, το Μυκηνναϊκό Νεκροταφείο της Πάτρας, το Ρωμαϊκό Ωδείο και το Ρωμαϊκό Αμφιθέατρό της, το Μυκηνναϊκό Νεκροταφείο του Αιγίου, το Τείχος των Δυμαίων, η Αρχαία Ψωφίδα, οι Αρχαίοι Λουσοί, ο Αρχαίος Κλείτωρ και δεκάδες άλλα μνημεία της αρχαιότητας.

A JOURNEY TO THE TREASURES OF ACHAIA

Situated in northern Peloponnese, Achaia belongs to the Region of Western Greece. The capital of the Prefecture is Patras, the third largest city in Greece, which is also the country's main gateway to West Europe.

Achaia's long history is testified by archeological sites as Ancient Aegira, Ancient Keryneia, Ancient Eliki, the Fortress of Rio, The Patras Castle, the Roman Odeon and the Roman amphitheatre, the Mycenaean cemetery in Aegio, the Dymaion Wall, Ancient Psophida, Ancient Lousoi, Ancient Kleitor and many other monuments.

The traditional architecture of mountainous Achaia is absolutely fascinating, mainly Patras and Aegio with its neoclassical buildings de-



Η περιοχή αποτελεί πρόκληση για το θρησκευτικό τουρισμό που, με επίκεντρο τον Άγιο Ανδρέα της Πάτρας, προσφέρει ένα πλήθος κορυφαίων μνημείων της ορθοδοξίας, όπως η Ιερά Μονή Μεγάλου Σπηλαίου και η Μονή Αγίας Λαύρας στα Καλάβρυτα, η Μονή Γηροκομείου, η Ιερά Μονή Παναγίας Μακελλαριάς, η Μονή Ομπλού, η Μονή Ταξιαρχών στην Αιγιάλεια, ο Ναός της Παναγίας της Τρυπητής στο Αίγιο.

Especially tempting for religious tourism, the region offers many top monuments of Orthodoxy such as the Monasteries of Agia Lavra, Gerokomeio, Panayia Makelaria, Mega Spilaio, Taxiarchon in Aegialia, the Church of Panagia Tripiti in Aegio.

Η ορεινή Αχαΐα συναρπάζει με την παραδοσιακή της αρχιτεκτονική και οι πόλεις, ιδίως η Πάτρα και το Αίγιο, με τα νεοκλασικά τους κτίσματα, έργα του Ερνέστου Τσίλλερ. Ξεχωριστή εμπειρία είναι η επίσκεψη στις εγκαταστάσεις της οινοβιομηχανίας Αχάια Κλάους και στις οικίες των Άγγλων στην παραλιακή της Πάτρας.

Στην Αιγιάλεια, αξίζει επίσης να επισκεφθείτε το Αρχαιολογικό Μουσείο Αιγίου του Τσίλλερ, το Δημοτικό Ιστορικό και Λαογραφικό Μουσείο Αιγίου, την αρχαία Αιγείρα καθώς και τη Δημοτική Πινακοθήκη Ακράτας.

Το σπήλαιο Λιμνών Καστριών στην Κλειτορία, το φαράγγι του Βουραϊκού, η Λιμνοθάλασσα του Πάπα και η Λίμνη Προκόπου, το Δάσος της Στροφυλιάς, η μοναδική Λίμνη Τσιβλού στην Ακράτα και το ελατοδάσος της Ζαρούχλας είναι ορισμένες μόνο από τις εκατοντάδες «εγγραφές» της φύσης στην γη της Αχαΐας, η οποία προσφέρεται για όλες τις μορφές θεματικού τουρισμού, όλες τις εποχές του χρόνου.

Οι ορεινοί όγκοι της Αχαΐας, όπως ο Χελμός, ο Ερύμανθος και το Παναχαϊκό, τα ποτάμια της, ο Ερύμανθος, ο Λάδωνας, ο Σελινούντας, ο Πεΐρος, ο Βουραϊκός, ο Γλαύκος και ο Κράθης, τα μοναδικά της οικοσυστήματα και η απέραντη ακτογραμμή της με τις άμεσα προσβάσιμες, πεντακάθαρές παραλίες, συνιστούν ένα ποικιλόμορφο φυσικό περιβάλλον το οποίο δίνει προϊόντα εξαιρετικής ποιότητας (Π.Ο.Π) και

Η Αχαΐα σε ταξιδεύει από το μοναδικό στο είδος του τεχνολογικό επίτευγμα της Γέφυρας Ρίου - Αντιρρίου, στο ιστορικό τρενάκι του Οδοντωτού, που ξεκινά το ταξίδι του από το Διακοφτό και φτάνει στα Καλάβρυτα, ακολουθώντας το φαράγγι του Βουραϊκού και από τις υπέροχες παραλίες της με τα καταγάλανα νερά στους ορεινούς της όγκους με τους μύθους, τα έργα των περίφημων παραδοσιακών μαστόρων, το σύγχρονο Χιονοδρομικό Κέντρο των Καλαβρύτων και τα μνημεία που σμιλεψε η φύση.



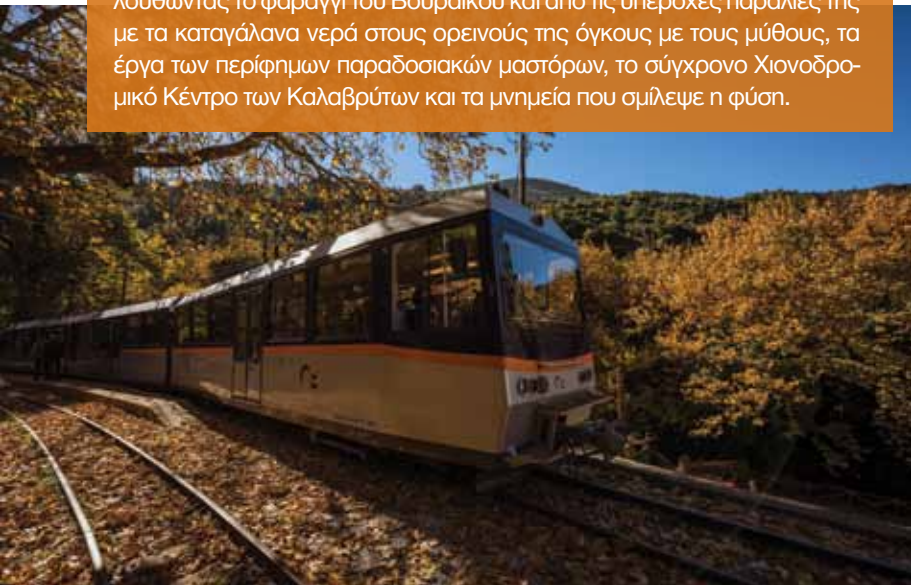
In Achaia there is a wide variety of impressive sights. From the Rio-Antirrio Bridge, an important technological accomplishment, to Odontotos historic railway rack, which starts from Diakopto following the Vouraikos gorge to Kalavryta, and from the marvelous beaches with deep blue waters to the mountain masses with the legends, the works of the famous traditional builders, the modern Ski Center in Kalavryta and the monuments carved by nature.

signed by Ernst Schiller. A visit to Achaia Clauss wine industry and to the villas of British located on Patras seaside road is a unique experience.

In Aegialia you should also visit the Arcaeological Museum of Aegio by Chiller, the Municipal Folk Art and History Museum of Aegio, Ancient Aegira and the Municipal Library of Akrata.

The Cave of the Lakes at Kleitoria, the Vouraikos Gorge, the Papas Lagon and the Lake Prokopou, the Strofilia Forest, the unique Lake Tsvilou in Akrata and the fir-tree forest of Zarouchla are only some of the nature's «registrations» on Achaia's land which is offered for all kinds of thematic tourism all year long.

The Prefecture's mountains such as Helmos, Erymanthos and Panachaiko as well as its rivers Erymanthos, Ladon, Selinountas, Peiros, Vouraikos, Glafkos and Crathis, its unique ecosystems and its extensive coastline offering beautiful beaches with easy access constitute a diverse natural environment providing high quality PDO products and a wide range of tastes owed to the region's mild climate.



ποικιλία γεύσεων, «ευεργετούμενα» από το εύκρατο μεσογειακό κλίμα της περιοχής.

ΟΙ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΟΙ ΘΗΣΑΥΡΟΙ ΤΗΣ ΑΧΑΪΑΣ

Η περιοχή παράγει εσπεριδοειδή, καρπούζια, πατάτες, ντομάτες, φασόλια, μήλα, κεράσια, αμύγδαλα και καρύδια, κηπευτικά και σιτηρά, ενώ η κτηνοτροφία της στα ορεινά περιλαμβάνει βοοειδή και αιγοπρόβατα, που μας δίνουν ποιοτικά και αγνά βιολογικά γαλακτοκομικά και τυροκομικά προϊόντα καθώς και γάλα υψηλής θρεπτικής αξίας.

Στην Αχαΐα παράγεται εξαιρετικής ποιότητας παρθένο ελαιόλαδο ενώ συναντάμε πρότυπες μονάδες παραγωγής τυροκομικών με άριστης ποιότητας φέτα ΠΟΠ και τυποποιημένων ζυμαρικών, κατασκευασμένων από αγνό γάλα και φρέσκα αυγά. Στην ορεινή Αχαΐα συναντάμε επίσης μονάδες εκτροφής στρουθοκαμήλων, αλλά και μονάδα βατραχοκαλλιέργειας, στο Καλλίφωνο. Το τελευταίο χρονικό διάστημα έχουν αναπτυχθεί καλλιέργειες γκότζι μπερί στο Παγκράτι της ορεινής Αχαΐας, αλλά και καλλιέργειες με ρόδια από πρότυπες μονάδες παραγωγής στην περιοχή του Δήμου Ερυμάνθου. Η περιοχή διαθέτει ενδιαφέροντα βότανα και αλεύρι.

Άριστο κρέας θα βρούμε στο Σκεπαστό και στην Κέρτεζη, στην περιοχή των Καλαβρύτων, όπου υπάρχουν μονάδες εκτροφής αιγοπροβάτων για την παραγωγή γάλακτος και τυριού φέτας, καθώς και μονάδες παραγωγής τυποποιημένων τυροκομικών προϊόντων.

Πάτρα, Αίγιο, Αλυκές Κάτω Αχαΐας, Ακράτα, Διακοφτό, Αιγείρα και Ψαθόπυργος αποτελούν τα σημαντικότερα αλιευτικά κέντρα της περιοχής στον Κορινθιακό Κόλπο και στο Ιόνιο Πέλαγος και μας δίνουν φρέσκο και λαχταριστό ψάρι.

Patras, Aegio, Alykes in Kato Achaia, Akrata, Diakofto, Aegeira and Psathopyrgos constitute the most significant fishing spots on Corinthian Gulf and Ionian Sea offering fresh and tempting fish.



THE GASTRONOMIC TREASURES OF ACHAIJA

The region's production includes citrus fruits, watermelons, potatoes, tomatoes, beans, apples, cherries, almonds and walnuts, vegetables and grains, while the livestock production includes cattle, sheep and goats offering pure organic dairy products as well as milk of high nutritional value.

Achaia produces extra virgin olive oil, while we find exemplary dairy farms producing POD feta cheese as well as pasta factories making



Σημαντικά αναπτύσσεται και η σαλιγκαροτροφία, ενώ έμφαση δίνεται και στην παραγωγή ελαιосάπουνου. Η Αχαΐα είναι ένας χαρισματικός τόπος για την ποιοτική αμπελοκαλλιέργεια λόγω του κλίματος, του εδάφους και του υπεδάφους της, που θεωρούνται ιδανικά και συμβάλλουν σημαντικά στην ποιότητα των παραγόμενων οίνων εξαιρετικής ποιότητας.

Κύριες οινοποιήσιμες ποικιλίες αμπέλου είναι το Ασύρτικο, το Cabernet Sauvignon και ο Ροδίτης.

Στα ξεχωριστά βιολογικά προϊόντα ανήκουν η Καλαβρυτινή φέτα, τα λεμόνια και το βιολογικό έξτρα παρθένο ελαιόλαδο της Αιγιάλειας.

Οίνοι ΠΓΕ στην Αχαΐα, είναι ο οίνος Αχαΐα (αχαϊκός λευκός, ροζέ, ερυθρός), οι πλαγιές Αιγιάλειας (λευκός, ροζέ, ερυθρός) και οι πλαγιές Πετρωτού.



Προϊόντα Ονομασίας

Πρόελευσης ΠΟΠ είναι:

- Η περίφημη μαύρη Κορινθιακή σταφίδα Βοσπίτσα
- Ο Οίνος Πατρών
- Η Μαυροδάφνη Πατρών
- Το Μοσχάτο Πατρών
- Το Μοσχάτο Ρίο
- Ο Οίνος Πλαγιές Αιγιάλειας

PDO products are:

- The famous black Corinthian currant Vostitsa from Aegialia
- Wine of Patras
- Mavrodaphne of Patras
- Moschato of Patras
- Moschato of Rio
- Wine Slopes of Aegialia



pasta with pure milk and fresh eggs. In mountainous Achaia there are also ostrich farming units while at Kallifono there is a frog farming unit. Recently, the cultivation of goji berries plants is developing at Pagrati in mountainous Achaia, while in the Prefecture of Erymanthos there are units producing pomegranates. An interesting variety of herbs grow in the region which also boasts fine flour.

Skepasto and Kertezi at Kalavryta are famous for their excellent meat because of their sheep and goat breeding units producing milk, feta cheese and dairy products.

There is a significant development in the sector of snail farming, while the production of olive oil soap is encouraged.

Achaia is a charismatic place for viticulture because of its ideal climate, ground and underground which contribute to the quality of the produced wines.

Assyrtiko, Cabernet Sauvignon and Rodites are the main grape varieties used in winemaking.

Among the famous organic products figure feta cheese from Kalavryta, lemons and the organic extra virgin olive oil from Aegialia.

Achaia wine (white, rose, red), slopes of Aegialia wine (white, rose, red) and slopes of Petroto wine are PGI wines from Achaia.

Η ΑΧΑΙΑ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ ΣΑΣ

Η κουζίνα της Αχαΐας είναι βασισμένη στο ντόπιο κρέας, στο φρέσκο ψάρι, στα χειροποίητα ζυμαρικά, στο παρθένο ελαιόλαδο, στο τυρί φέτα και στο εξαιρετικής ποιότητας κρασί.

Στην περιοχή των Καλαβρύτων, τα τοπικά εδέσματα περιλαμβάνουν, σούπα τραχανά με τυρί φέτα, κατσικάκι λαδορίγανη, αρνάκι φρικασέ, κόκορα με μακαρόνια, χορτόπιτες, γλυκό ροδοζάχαρη, καρυδόπιτα, βότανα Χελμού, τσίπουρο βραστό με μέλι.

Σпеσιαλιτέ του Αιγίου είναι το γλυκό ροδοζάχαρη της Μονής Ταξιαρχών, τα φασολάκια ξεσπυριστά, το μπουργέτο και τα αυγά καγιανά. Περιφέρμα είναι και τα λεμόνια της περιοχής.

Στην περιοχή Διακοπού - Ακράτας - Αιγείρας απαντάται το χταπόδι στα κάρβουνα, τα ψάρια, η κακαβιά, οι ουζομεζέδες με θαλασσινά, το κατσικάκι λαδορίγανη και τα γλυκά του κουταλιού.

Όλες τις γεύσεις της Αχαϊκής γης μπορείτε να τις απολαύσετε στα πανηγύρια που διοργανώνονται καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου και πληθαίνουν τα καλοκαίρια και στις γιορτές, όπως η γιορτή του κερασιού στο Καστρίτσι και η γιορτή της σταφίδας στο Γρηγόρι, οι γιορτές κρασιού και κερασιού στο Χρυσάνθιο και στους Αμπελόκηπους της Αιγείρας κ.α. Και βεβαίως δεν πρέπει να παραλείψετε να συμμετάσχετε στο περίφημο Πατρινό Καρναβάλι, τη μεγαλύτερη γιορτή νεολαίας το χειμώνα στην Ελλάδα.

Σε όλη τη ζώνη της Αχαΐας ο επισκέπτης μπορεί να βρει φρέσκο χωριάτικο ψωμί, λαδόψωμο και σταφιδόψωμο από ντόπιο σιτάρι.

Κουνέλι σπιφάδο, γίδα βραστή, βακαλαός σκορδαλιά, γεμιστά (ντομάτες, κολοκύθια, μελιτζάνες και πιπεριές γεμιστά με ρύζι), κολοκυθοκορφάδες, αμπελοβλάσταρα (βλαστοί αμπελιών σαλάτα), γίδα κοκκινιστή με



Στην περιοχή Κλειτορίας - Δάφνης - Ψωφίδας, δεσπόζουν το ψητό αγριογούρουνο, η πέστροφα καπνιστή ή ψητή, ο σολομός ψητός, η φορμαελόπιτα, τα διάφορα ντόπια ζυμαρικά, όπως οι κυλοπίτες και ο τραχανάς, ο χαλβάς με σιμιγδάλι, η γίδα βραστή και το κυνήγι.

In the regions of Kleitoria, Daphni-Psofida baked wild boar, smoked or grilled trout, grilled salmon, formaela cheese pie, various local pasta, such as hylopites and frumenty, halvass with semolina, stewed goat and game are top choices.

ACHAIA ON YOUR PLATE

Achaia's cuisine is based on the local meat, fresh fish, homemade pasta, virgin olive oil, feta cheese and high quality wine.

The local dishes at Kalavryta include frumenty soup with feta cheese, kid in olive oil and oregano, lamp fricassee, rooster in tomato sauce with pasta, spinach pies, rodozachari (rose petal jam), walnut pie, herbs from Helmos Mt., boiled tsipouro with honey.

Rodozachari from the Monastery Taxiarchon, beans, bourgeto and eggs kagianas are specialties of Aegio. Lemons grown in the region are renowned for their quality.

In the region of Diakopto-Akrata-Aegeira grilled octopus, fish, kakavia, seafood, kid in olive oil and oregano and various fruit preserves are highly recommended.

You may enjoy all tastes of Achaean land during the feasts organized all year long especially during summer and festivals such as the cherry festival at Kastritsi and the raisin festival at Grigori, the wine and cherry festival at Chryssanthio and Ampelokipoi of Aegira etc.



φασολάκια, κηπευτικά βουτύρου, κόκορας στην κατσαρόλα με πατάτες κυδωνάτες, κολοκυθολούλουδα σκορδαλιά, κολοπιθόπιτα αλμυρή και γλυκιά, πελτές ντομάτας, μαυρομάτικα φασόλια, χόρτα γιαννί, χορτοκεφτεδες με κόκκινη σάλτσα, αποτελούν ορισμένα από τα βασικά γαστρονομικά ήθη της Αχαΐας.

Πλούσια στην περιοχή είναι η ποικιλία μελιού υψηλής ποιότητας από πεύκο, θυμάρι και έλατο (γνωστό και ως βανίλια), το χαμομήλι και η ρίγανη σε όλο το μήκος και το πλάτος της Αχαΐας.

Η Αχαΐα σερβίρει όμως και υπέροχα γλυκά του κουταλιού (κεράσι, κυδώνι, αχλάδι, σύκο, βύσσινο).

Το λουκούμι αποτελεί εδώ και χρόνια αναπόσπαστο κομμάτι της παράδοσης της Πάτρας. Το γλυκό συνδυάζει αγνά, φυσικά υλικά, δίνοντας ένα ιδιαίτερο άρωμα και μία χαρακτηριστική βελούδινη υφή.

Εκτός από κρασί η περιοχή σερβίρει περισσότερο ούζο και λιγότερο τσίπουρο, ενώ ενδιαφέρουσα πρότασή της, είναι η ξακουστή τεντούρα, το νόδιποτο - σήμα κατατεθέν της πρωτεύουσας Πάτρας.

Στις τουριστικές περιοχές αλλά και στα αστικά κέντρα υπάρχουν καταστήματα πώλησης επιλεγμένων, παραδοσιακών και βιολογικών προϊόντων. Σε κάποια από αυτά, σεβρίρονται ακόμη τοπικό γιαούρτι με μέλι καθώς και κοκτέιλ με τοπικά κρασιά.

Στην Αχαΐα, οι γεύσεις είναι πολιτισμός και συνδετικός κρίκος των ανθρώπων και των επισκεπτών της. Κάθε περιοχή έχει και ένα δικό της άρωμα, μια δική της γεύση, ένα «παραμύθι» φτιαγμένο από αγνά υλικά και ψημένο στον φούρνο της παράδοσης.

You should certainly participate in the famous Patras Carnival the biggest Greek youth celebration in winter.

Everywhere in the Prefecture the visitor will find fresh rural bread, olive oil bread and raisin bread made of local grains. Rabbit sifado, stewd goat, cod with garlic sauce, stuffed vegetables with rice squash blossoms, goat in tomato sauce with green beans, vegetables with butter, stewed rooster with potatoes, squash blossoms with garlic sauce, pumpkin pie (salty and sweet), tomato sauce, mavromatika beans, stewed greens, spinach balls in tomato sauce are some of the gastronomic «musts» of Achaia.

We should also mention the rich variety of high quality pine, thyme and fir honey, chamomile and oregano all over the Prefecture.

Achaia serves also excellent fruit preserves (cherry, quince, pear, fig, sour cherry). Loukoumi is the most traditional confection of Patras. It combines pure natural ingredients, giving it a special scent and a characteristic velvety consistency.

Besides wine the region serves mainly ouzo and less tsipouro while it proposes the famous tentoura liqueur, the trademark of Patras.

In tourist regions as well as in urban centers there are shops selling selected local and organic products, while some of them serve yogurt with honey and cocktails with local wines.

In Achaia, tastes are a byword for culture as well as a link between its people and visitors. Each region has its own sent, its own flavour, a «fairytale» made of pure ingredients baked in the oven of tradition.

ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΟΠ	PDO PRODUCTS
ΦΕΤΑ ΣΤΑΦΙΔΑ ΒΟΣΤΙΤΣΑΣ ΟΙΝΟΙ ΠΟΠ ΜΑΥΡΟΔΑΦΝΗ ΠΑΤΡΩΝ ΜΟΣΧΑΤΟΣ ΠΑΤΡΩΝ ΜΟΣΧΑΤΟΣ ΡΙΟΥ ΠΑΤΡΩΝ ΟΙΝΟΣ ΠΑΤΡΑ (ΡΟΔΙΤΗΣ)	FETA CHEESE VOSTITSA CURRANT PDO WINES MAVRODAPHNE OF PATRAS MOSCHATO OF PATRAS MOSCHATO OF RIO, PATRAS PATRAS WINE (RODITES)

ΟΙΝΟΙ ΠΓΕ	PGI WINES
ΑΧΑΪΑ (ΑΧΑΪΚΟΣ ΛΕΥΚΟΣ, ΡΟΖΕ, ΕΡΥΘΡΟΣ) ΠΛΑΓΙΕΣ ΑΙΓΙΑΛΙΑΣ (ΛΕΥΚΟΣ, ΡΟΖΕ, ΕΡΥΘΡΟΣ) ΠΛΑΓΙΕΣ ΠΕΤΡΟΤΟΥ	ACHAIA (ACHAICOS WHITE, ROSE, RED) WHINE SLOPES OF AEGIALIA (WHITE, ROSE, RED) SLOPES OF PETROTO

ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ	ORGANIC PRODUCTS
ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ Μέλι Οίνοι Αιγιαλείας Οπωροκηπευτικά Γάλα	ORGANIC OLIVE OIL Honey Wines from Aegialia Fruit and vegetables Milk

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ	TYPICAL PRODUCTS
ΤΥΡΟΚΟΜΙΚΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ Φαρμαέλα Καλαβρύτων Λεμόνι Αιγίου	Dairy products Pasta Formaela from Kalavryta Lemon from Aegio

Υλικά:

1.2 κιλά κατσικάκι (χεράκι)
1.5 κιλά φασολάκια φρέσκα
4 ώριμες ντομάτες (περασμένες στο μούλτι)
1 κουτ. σούπας πελτέ ντομάτας
2 μέτρια κρεμμύδια (ψιλοκομμένα)
5 - 6 κλωνάρια σέλινο (ψιλοκομμένα)
½ ματσάκι μαϊντανό (ψιλοκομμένο)
1 καρότο σε ροδέλες
200γρ. ελαιόλαδο
250γρ. λευκό ξηρό κρασί
1 πρέζα ζάχαρη
αλάτι, φρέσκο πιπέρι

Εκτέλεση:

Πλένουμε τα φασολάκια και τα καθαρίζουμε. Κόβουμε το αρνάκι σε μερίδες και το πλένουμε, ρίχνουμε το λάδι στην κατσαρόλα να ζεσταθεί και το σοτάρουμε. Έπειτα προσθέτουμε το κρεμμύδι, σοτάροντας για 2' ακόμη και σβήνουμε με το κρασί. Όταν εξατμιστεί το κρασί, ρίχνουμε τις ντομάτες, τον μαϊντανό, το σέλινο, τον πελτέ, τα καρότα, τη ζάχαρη, το αλάτι, το πιπέρι και νερό μέχρι να σκεπάσουμε το κρέας. Κλείνουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε το φαγητό να βράσει για 40' περίπου, μέχρι να μαλακώσει το κρέας. Ωστόσο αν χρειαστεί νερό μπορούμε να προσθέσουμε. Ρίχνουμε τα φασολάκια στην κατσαρόλα και σε αυτό το σημείο σταματάμε να ανακατεύουμε το φαγητό, αλλά κουνάμε την κατσαρόλα για να μην μας κολλήσει.

Συνεχίζουμε το μαγείρεμα για 25' με 30' ακόμα, μέχρι να βράσει το φαγητό μας, να πήξει η σάλτσα και να μείνει με το λάδι του.

Κατσικάκι με φασολάκια



Kid with green beans

Ingredients:

1.2 kg kid
1.5 kg fresh green beans
4 ripe tomatoes, crushed
1 tablespoon tomato paste
2 medium-sized onions (finely chopped)
5 - 6 twigs of celery (finely chopped)
½ bunch of parsley (finely chopped)
1 carrot cut into round slices
200 gr olive oil
250 gr dry white wine
1 pinch of sugar
salt, fresh-grounded pepper

Directions:

Wash and trim green beans. Cut the kid into portions and wash. Sauté in hot oil in a sauce pan. Add onion, sauté for about 2 minutes, pour wine over. When alcohol evaporates, add the tomatoes, parsley, tomato paste, carrots, sugar, salt, pepper and pour water to cover the meat.

Cover and cook for about 40 minutes until tender. If required, add water. Toss the green beans in the sauce pan and rotate it to prevent sticking. Cook for 25-30 more minutes until the sauce has thickened.

Υλικά:

1 κιλό πατάτες
5 - 6 σκελίδες σκόρδο λιωμένες
200 γρ. ελαιόλαδο
250 γρ. ζωμό βακαλάου (σουρωμένο)
1-2 κουτ. σουπας αλάτι
4 - 5 κουτ. σούπας ξύδι
άσπρο πιπέρι

Εκτέλεση:

Βάζουμε το σκόρδο και το μισό αλάτι στο μπλέντερ ή σε γουδί και τα χτυπάμε για λίγο, μέχρι να λιώσει το σκόρδο. Πλένουμε πολύ καλά τις βιολογικές πατάτες και τις βράζουμε με τη φλούδα, σε μπόλικο νερό με λίγο αλάτι, για περίπου 25', μέχρι να μαλακώσουν. Σε άλλη κατσαρόλα βράζουμε για περίπου 10' την ουρά από τον βακαλάο, στραγγίζουμε και κρατάμε μόνο το ζουμί του. Στραγγίζουμε τις πατάτες, τις καθαρίζουμε προσεκτικά και τις ρίχνουμε στον κάδο του μίξερ ή στο μπλέντερ, ή σε γουδί. Τις πολτοποιούμε όσο ακόμα είναι καυτές. Έπειτα προσθέτουμε το αλάτι, το πιπέρι, το σκόρδο και το ξύδι. Με το μίξερ σε λειτουργία, σε πολύ χαμηλή ταχύτητα, προσθέτουμε λίγο - λίγο το ελαιόλαδο, εναλλάξ με το ζωμό σουρωμένο και χτυπάμε μέχρι να γίνει ένα ομοιόμορφο μείγμα. Δοκιμάζουμε και προσθέτουμε, σκόρδο, αλάτι, ή ξύδι, ανάλογα με τα γούστα μας. Σερβίρουμε στα πιάτα με τον τηγανιτό βακαλάο.

Βακαλάος σκορδαλιά

Cod with garlic sauce (skordalia)

Ingredients:

1 kg potatoes
5 - 6 garlic cloves, crushed
200 gr olive oil
250 gr juice from boiled cod (strained)
1-2 tablespoon salt
4 - 5 tablespoons vinegar
white pepper

Directions:

Pound the garlic with ½ salt in a food processor or mortar. Wash organic potatoes well, boil with the peel in salted water for about 25 minutes until tender.

Boil the cod for about 10 minutes, drain reserving only its juice. Drain potatoes, peel carefully and place in a food processor or mortar. Pure. Add salt, pepper, garlic and vinegar. Pour olive oil and drained juice over and beat at low speed until the mixture is cohesive. Add garlic, salt or vinegar if required. Serve with fried cod fillets.

Κολοκυθοτυρόπιτα με τραχανά

Υλικά:

1,5 κιλό περίπου κολοκύθια (αν είναι μεγάλα ακόμα καλύτερα)
400-450 γρ. τραχανά
5 φρέσκα κρεμμυδάκια
600γρ. τριμμένη κεφαλογραβιέρα
3 αυγά
250γρ. φρέσκο γάλα
Λάδι για το σωτάρισμα
Αλάτι
Πιπέρι
Μαϊντανό

Εκτέλεση:

Τρίβουμε το κολοκύθι και το σίβουμε καλά. Κόβουμε τα κρεμμυδάκια και τα βάζουμε με το λάδι σε μία κασαρόλα. Μόλις σωταριστούν λίγο ρίχνουμε το κολοκύθι και τον τραχανά και ανακατεύουμε. Αφήνουμε λίγο σε χαμηλή φωτιά και βγάζουμε την κασαρόλα από την φωτιά. Ρίχνουμε μέσα στο μίγμα μας την κεφαλογραβιέρα, λίγο αλάτι, πιπέρι, το γάλα και τα αυγά τα οποία έχουμε χτυπήσει πριν. Ανακατεύουμε λίγο και ρίχνουμε το μίγμα σε ένα μεγάλο πυρέξ (ή το ανάλογο μέγεθος ταψιού. Εάν το βάλετε σε ταψί λαδώστε το ελάχιστα). Από πάνω ρίχνουμε λίγο ψιλοκομμένο μαιντανό και λίγη γραβιέρα που έχουμε κρατήσει. Ψήνουμε στους 190 περίπου για 1 ώρα (αν κοκκινήσει ωρρίτερα βάζουμε ένα αλουμινόχαρτο).

Zucchini pie (with feta cheese and frumenty)

Ingredients:

1,5 kg zucchini (preferably large)
400-450 gr frumenty
5 fresh onions
600g. Kefalograviera cheese, grated
3 eggs
250 gr fresh milk
olive oil
salt
pepper
parsley

Directions:

Grate the zucchini and squeeze well. Chop the onions, sauté in olive oil. Add the zucchini and frumenty and stir. Leave over low heat for a few minutes. Remove from heat. Add kefalograviera cheese, salt, pepper, milk and beaten eggs. Stir. Pour the mixture in an oiled baking tray. Sprinkle with finely chopped parsley and just a little bit of grated kefalograviera cheese. Bake at 190°C for about one hour (cover with aluminum foil if red-brown).

Παστιτσάδα με βιολογικό κρασί

Υλικά:

1.5 κιλό μοσχάρι βιολογικής εκτροφής σε μερίδες
2 μεσαία κρεμμύδια φιλοκομμένα
2 σκελίδες σκόρδο φιλοκομμένο
1 ξύλο κανέλας
2-3 μπαχάρι
4-5 γαρύφαλλα
2 φύλλα δάφνης
250γρ. κόκκινο κρασί βιολογικής καλλιέργειας
20 γρ. ξύδι
ζάχαρη
300γρ. ντομάτα βιολογική στον τρίφτη
2 κουτ. σούπας πελτέ ντομάτας
κανέλα
μπαχάρι τριμμένο
γαρύφαλλο τριμμένο
μοσχοκάρυδο τριμμένο
αλάτι
πιπέρι
500γρ. βιολογικά λαζάνια
200γρ. κεφαλοτύρι τριμμένο
100γρ. βούτυρο αγελλάδος

Εκτέλεση:

Σοτάrouμε το κρέας στο λάδι, προσθέτουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και τα ολόκληρα μπαχαρικά. Σβήνουμε με κόκκινο κρασί, ρίχνουμε τη ντομάτα, τον πελτέ, το ξύδι, τη ζάχαρη και τα υπόλοιπα μπαχαρικά και βράζουμε, μέχρι να μαλακώσει και να μείνει με αρκετή σάλτσα. Βράζουμε τα λαζάνια. Πασπαλίζουμε με το τυρί. Σε τηγάνι, καίμε το βούτυρο και το ρίχνουμε στην κατσαρόλα. Προσθέτουμε τη μισή σάλτσα κι ανακατεύουμε. Σερβίrouμε τα λαζάνια, τοποθετούμε από πάνω το κρέας με τη σάλτσα του και τυρί (προαιρετικά).

Pastitsada (beef in tomato sauce) with organic wine

Ingredients:

1.5 kg organic veal cut into portions
2 medium-sized onions, finely chopped
2 garlic cloves, finely chopped
1 cinnamon stick
2-3 allspice
4-5 cloves
2 bay leaves
250 gr organic red wine
20 gr vinegar
sugar
300 gr organic tomato, grated
2 tablespoons tomato paste
cinnamon
powdered allspice
powdered clove
powdered nutmeg
salt
pepper
500 gr organic lasagna
200 gr grated kefalotyri cheese
100 gr cow butter

Directions:

Saute meat, add onion, garlic and whole spices. Pour red wine over. Add tomato paste, vinegar, sugar, remaining spices and cook until the meat is tender and the sauce has thickened.
Boil lasagna in salted water. Drain. Sprinkle with grated cheese. Melt butter in a frying pan and put the pasta in it. Add half of the sauce and stir. Serve lasagna, with meat, sauce and cheese (optionally) on top.

Υλικά:

Βιολογικό πλιγούρι,
2 κιλά κόκκινα μήλα
1 ξύλο κανέλας
1 αστεροειδής γλυκάνισος
500 γρ. ζάχαρη ακατέργαστη,
1 πορτοκάλι (ξύσμα και χυμός)
200 γρ. κόκκινο κρασί
300γρ. καρύδια
150γρ. αμύγδαλα φιλέ ελαφρά κα-
βουρντισμένα
1 πρέζα σκόνη κανέλα
1 ρόδι καθαρισμένο
250γρ. βιολογικές κορινθιακές
σταφίδες.

Εκτέλεση:

Ξεφλουδίζουμε τα μήλα και τα κό-
βουμε στα τέσσερα. Τα βάζουμε σε
ένα μπολ με νερό και λεμόνι. Σε αντι-
κολλητικό τηγάνι (μεγάλου μεγέθους)
με μέτρια φωτιά, βάζουμε το φρέσκο
βούτυρο, τη ζάχαρη, τα μήλα, τη στα-
φίδα, το ξύλο κανέλας και τον αστερο-
ειδή γλυκάνισο. Ανακατεύουμε, μέχρι
να καλυφθούν τα μήλα με τη ζάχαρη
και το βούτυρο. Αφήνουμε σε μέτρια
φωτιά μέχρι να στεγνώσουν ελαφρά,
ανακατεύοντας κάθε τόσο. Προσθέ-
τουμε το κρασί, το χυμό και λίγο ξύσμα
πορτοκαλιού και αφήνουμε στη φωτιά
μέχρι να μαλακώσουν τα μήλα και να
πιούν το περισσότερο ζουμί. Αφαιρού-
με τον αστεροειδή γλυκάνισο, αλλά
αφήνουμε το ξύλο της κανέλας. Βρά-
ζουμε το πλιγούρι μέχρι να μαλακώσει
και σουρώνουμε καλά. Ανακατεύουμε
με τη σκόνη κανέλας, το χυμό και το
ξύσμα πορτοκαλιού, τα μισά καρύδια
και αμύγδαλα, το ρόδι και σερβίρου-
με σε πιπέτα. Ρίχνουμε τα μήλα από
πάνω, τα υπόλοιπα καρύδια και τα αμύ-
γδαλα και το φρέσκο ρόδι. Σερβίρεται
ζεστό ή χλιαρό.

Μήλα ποσέ





Poached apples

Ingredients:

Organic bulgur
2 kg red apples
1 cinnamon stick
1 star anise
500 gr. raw sugar
1 orange (zest and juice)
200 gr red wine
300 gr walnuts
150 gr almonds, slightly roasted
1 pinch of powdered cinnamon
1 pomegranate, peeled and deseeded
250 gr organic Corinthian raisins

Directions:

Peel the apples and cut in 4 pieces. Place in a bowl with water and lemon. Heat the fresh butter, sugar, apples, raisins, stick of cinnamon and star anise. Stir until the apples are covered by sugar and butter. Leave over medium heat until they are slightly dry. Stir regularly. Add the wine, juice and a little bit of orange zest. Poach until they are soft. Remove the star anise. Boil the bulgur until soften and sieve well. Mix the orange juice and zest with the powdered cinnamon, 1/2 of the walnuts, pomegranate and serve on a platter. Put the apples, remaining walnuts, almonds and pomegranate seeds on top. Serve warm or lukewarm.

Ηλεία: Ο ονειρεμένος τόπος κάτω από το φως της Αρχαίας Ολυμπίας

Με το φως της Ολυμπίας να στέλνει σε όλο τον κόσμο τη φλόγα του ελληνικού πνεύματος, η Ηλεία των κορυφαίων αρχαιολογικών χώρων, του μύθου και της ιστορίας, υποδέχεται τον επισκέπτη της με γραφικούς παραδοσιακούς οικισμούς, τον δροσίζει σε ιαματικές πηγές και ποτάμια και τον ταξιδεύει σε λίμνες, βιότοπους και δάση μοναδικού φυσικού κάλλους.

Το ταξίδι στην Ηλεία που προσελκύει επισκέπτες από όλο τον κόσμο, είναι εμπειρία σε πολλά επίπεδα καθώς το τόπος τα έχει όλα και σε μεγάλες ...δόσεις.

Bathed in the light of Olympia which diffuses the glow of the Greek spirit all over the world, Ilia of top archaeological sites, legend and history welcomes the visitor with picturesque traditional settlements, freshens him up with thermal springs waters and travels him to lakes, wetlands and forests of exceptional natural beauty.

A trip to Ilia is an unforgettable experience for visitors from all over the world.

Ilia: A dreamed place under
the light of Ancient Olympia



ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟΥΣ ΘΗΣΑΥΡΟΥΣ ΤΗΣ ΗΛΕΙΑΣ

Η Ηλεία καταλαμβάνει το βορειοδυτικό τμήμα της Πελοποννήσου. Βορειοανατολικά συνορεύει με την Αχαΐα, ανατολικά με την Αρκαδία και νότια με τη Μεσσηνία. Στην περιοχή υψώνονται τα όρη Ερύμανθος, Λάμπεια, Φολόη, Μίνθη και Λαπίθας. Δυτικά και βόρεια εκτείνεται η πεδιάδα της Ηλείας, η μεγαλύτερη της Πελοποννήσου.

Πρωτεύουσα είναι ο Πύργος και ανατολικά του, σε μία κοιλάδα ανάμεσα στον Κρόνιο λόφο, τον ποταμό Αλφειό και τον παραπόταμό του Κλαδέο, απλώνεται ένας από τους σημαντικότερους αρχαιολογικούς χώρους του κόσμου, η Αρχαία Ολυμπία.

A JOURNEY TO THE TREASURES OF ILIA

Ilia occupies the northwestern part of Peloponnese. It borders Achaia on the northeast, Arkadia on the east and Messinia on the south.

Erymanthos, Lampia, Foloji, Minthi and Lapithas mountains rise in the Prefecture of Ilia. The plain of Ilia, the largest one in Peloponnese, stretches on the western and northern part of the Prefecture.

Pyrgos is its capital, while Ancient Olympia one of the most significant archaeological sites in the world, stretches in a plain between Kronios Hill, Alfeios and Klados Rivers on the east of Pyrgos.



Ο Καΐαφας αποτελεί ένα μοναδικό οικοσύστημα που συνδυάζει ιαματικά λουτρά, τη λίμνη, το πευκοδάσος της Στροφυλιάς και την αμμώδη ακτή. Έχει κηρυχθεί ως τοπίο ιδιαίτερου φυσικού κάλους και έχει αναδειχθεί σε λουτρόπολη μεγάλης και διεθνούς εμβέλειας.

Kaiafas is a unique ecosystem including the thermal springs, the lake, the pine forest of Strofylia and the beautiful sandy beach. A landscape of magnificent natural beauty, Kaiafas is a world-known wellness resort.

Οι ακτές είναι χαμηλές και αλιμένες, με μεγάλες αμμουδιές και πολλές λιμνοθάλασσες, όπως η λιμνοθάλασσα Καϊάφα, Αγουλινίτσας, Μουριά και Κοτυχίου. Η περιοχή διαθέτει πλήθος ιαματικών πηγών με σημαντικότερες αυτές του Καϊάφα, της Κυλλήνης, της Φρασινιάς, του Πουρναριού.

Οκτώ βιότοποι του έχουν ενταχθεί στο δίκτυο προστατευόμενων περιοχών NATURA. Πρόκειται για το οροπέδιο της Φολόης, τις εκβολές του Πηνειού, την Ολυμπία, τις θίνες και το παραλιακό δάσος της Ζαχάρως, τη λίμνη Καϊάφα, τη Στροφυλιά και το Κακόβατος, τη λιμνοθάλασσα Κοτύχι - Βρίνια, την παράκτια θαλάσσια ζώνη από το Ακρωτήριο Κυλλήνης έως Τούμπι, την Καλογριά, τη θαλάσσια περιοχή του κόλπου της Κυπαρισσίας και τη λιμνοθάλασσα Κοτύχι - Αλυκή Λεχαιών.

Το λιμάνι της Κυλλήνης αποτελεί κέντρο μετακίνησης προς τα νησιά του Ιονίου.

Επανειλημμένα, ακτές της Ηλείας, έχουν βραβευτεί από την Ευρωπαϊκή Ένωση με το χρυσό αστερία και τη γαλάζια σημαία, ενώ χαρακτηριστικό είναι ότι σε πολλές περιοχές δίπλα ακριβώς από την αμμουδιά με την παχιά άμμο, αρχίζουν αγροτικές καλλιέργειες.

Στην Αρχαία Ολυμπία ο επισκέπτης συναντά το σημαντικότερο αρχαιολογικό μνημείο της Ελλάδος. Η περιοχή αποτελεί «φλέβα χρυσού» για τους λάτρεις της ιστορίας και των Ολυμπιακών Αγώνων. Το Στάδιο, το Γυμνάσιο, ο Ναός του Δία, ο Ναός της Ήρας, είναι μέρη ανεκτί-

Ο ναός του Επικούριου Απόλλωνα, στις Βάσες της Φιγαλείας είναι ένας από τους σπουδαιότερους και επιβλητικότερους της αρχαιότητας.

The Temple of Apollo Epicurius at Vasses, Fygalia is one of the most significant and imposing temples of the ancient years.



Το υδρογραφικό δίκτυο της Ηλείας είναι πλούσιο, με βασικούς ποταμούς τον Αλφειό και τον Πηνειό. Το φυσικό περιβάλλον χαρακτηρίζεται από πλούσια ποικιλία κλωρίδας και πανίδας, με πευκοδάση και κυπαρίσσια στα ημιορεινά και πεδινά.

The region of Ilia has a quite rich hydrographic network. Alfios and Pinios are its major rivers. The natural environment flaunts a wide range of flora and fauna featuring pine trees and cypresses in semi-mountainous and flat areas.



The beaches of the region are sandy with shallow waters and form many beautiful lagoons, such as Kaiafa, Agoulinitsa, Mouria and Kotychi. The Prefecture has plenty of thermal springs. Kaiafa, Kyllini, Frasinia and Pournari are among the most significant ones.

Eight natural habitats of the Prefecture have been included in the NATURA network classified as protected areas. Those are the following: The plateau of Foloji, the mouth of Pinios River, Olympia, the dunes and coastal forest of Zacharo, Strofilia, the Kotychi-Vrinia lagoon, the coastal zone extended from Cape Kyllini to Toubi, Kalogria, Kyparissia Gulf and the Kotychi-Alyki lagoon in Lechaina.

From the port of Kyllini there are several ferry connections to the Ionian Islands.

Quite a few beaches of Ilia have repeatedly won the EU Golden Starfish and Blue Flag awards, while in many regions cultivated areas stretch beside the sandy beaches.

Ancient Olympia is the most significant archaeological monument in Greece.

The region is the «gold seam» for the lovers of history and the Olympic Games.

μης αρχαιολογικής αξίας, ενώ το μουσείο της Ολυμπίας φιλοξενεί κορυφαία εκθέματα με σημαντικότερο το περίφημο άγαλμα του Ερμή του Πραξιτέλη.

Το Μουσείο της Ιστορίας των Ολυμπιακών Αγώνων της Αρχαιότητας φιλοξενεί εκθέματα κυρίως από το Ιερό του Διός της Ολυμπίας.

Μην παραλείψετε να επισκεφθείτε το θέατρο της Αρχαίας Ήλιδας του 4ου αιώνα π.Χ και το Μουσείο της Αρχαίας Ήλιδας.

Το Λαογραφικό Μουσείο Ανδρίτσαινας διαθέτει εκθέματα από την κοινωνικοοικονομική ζωή της ορεινής Ολυμπίας.

Αξίζει να επισκεφθείτε το κάστρο στο Χλεμούτσι, στην Κυλλήνη, το καλύτερα διατηρημένο φράγκικο κάστρο της Πελοποννήσου, τους καταρράκτες της Νέδας, στα σύνορα με τη Μεσσηνία και το δάσος της Φολόης.

Στον Πύργο αξίζει κανείς να δει τα πανέμορφα κτίρια του γνωστού αρχιτέκτονα Schiller, το Δημοτικό Θέατρο Απόλλων και τη Δημοτική Αγορά. Επισκεφθείτε τον παραδοσιακό οικισμό Ταξιάρχες, το Κάστρο Σαμίας στο Σαμικό Ανδρίτσαινας, την Αρχαία Ακρόπολη Αλιφείρας, την Αρχαία Φιγάλεια και τον Ναό της Αθηνάς στη Φιγαλεία, τον αρχαιολογικό χώρο Σκιλλουντίας στην Ανδρίτσαινα.

Στην Ηλεία βρίσκονται πολλοί χριστιανικοί ναοί που προσελκύουν κάθε χρόνο πλήθος πιστών όπως η Μονή Σκαφιδιάς, η Μονή Χρυσο-

Κοντά στα σύνορα της Ηλείας με την Αρκαδία, η Ανδρίτσαινα είναι χτισμένη αμφιθεατρικά σε μια καταπράσινη πλαγιά. Εντυπωσιάζει με τα αρχοντικά της και τα πλακόστρωτα σοκάκια.

Andritsena, located near the border with Arcadia, is built amphitheatrically on a green clad slope. Its mansions and cobbled alleys are extremely impressive.

The stadium, the gymnasium, the Temple of Jupiter, the Temple of Hera are of inestimable archaeological value, while the Museum of Olympia houses top exhibits as well as the world-famous Hermes of Praxiteles.

The Museum of the History of the Olympic Games houses mostly exhibits from the Sanctuary of Jupiter in Olympia.

Do not neglect to visit the theatre of Ancient Iliada built in the 4th century B.C. as well as the Museum of Ancient Iliada.



πηγής Δίβρης, η Μονή Σεπετού, η Μονή Ίσοβας, η Μονή Ελεούσας στη Λυγιά, η Παναγία Καθολική στη Γαστούνη, η Μονή Ζωοδόχου Χρυσοπηγής, η Μονή Σεπετού, η Μονή Πορετσού, ο Ναός της Παναγίας Άνω Φιγαλείας, η Κάτω Μονή Δίβρης, η Μονή Εισοδιότισσας, η Μονή Βλαχερνών, η Μονή Ασκητή, ο Άγιος Δημήτριος στον αρχαιολογικό χώρο του αρχαίου Λασιώνος, η Αγία Τριάδα Δίβρης, η Ιερά Μονή της Αγίας Ελεούσας Βαρθολομιού κ.α.

Η πλούσια πολιτιστική κληρονομιά του νομού, έχει δημιουργήσει τις προϋποθέσεις για πλήθος δραστηριοτήτων, οι σημαντικότερες από τις οποίες είναι: Το Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου για παιδιά και νέους, στην Ολυμπία, το Φεστιβάλ Ήλιδας, οι παραστάσεις στο Αρχαίο Θέατρο Φλόκα, και το Διεθνές Ινστιτούτο Αρχαίας Ελληνικής Ιστορίας «ΣΩΣΙΠΟΛΙΣ» με τη συμμετοχή επιφανών ιστορικών σε Ελλάδα και Ευρώπη.



ΟΙ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΟΙ ΘΗΣΑΥΡΟΙ ΤΗΣ ΗΛΕΙΑΣ

Ο επισκέπτης στην Ηλεία μπορεί να γνωρίσει και να γευτεί τους θησαυρούς της ηλειακής γης, να επισκεφτεί αγροτικούς οικισμούς παραγωγής βιολογικών προϊόντων, να παρακολουθήσει τον τρόπο παραγωγής κηπευτικών, να επισκεφτεί ελαιότοπους και ελαιοτριβεία, να συμμετέχει στο μάζεμα της ελιάς και να δει πώς παράγεται το λάδι.

Όσον αφορά τον οινοτουρισμό, ο επισκέπτης έχει την ευκαιρία να

The Folk Museum of Andritsena houses representative exhibits from the social and economic life of the mountainous Olympia.

The Castle of Chlemoutsi in Kyllini, the best preserved Frankish castle in Peloponnese, the waterfalls of Neda on the border with Messinia and the Forest of Foloi are worth visiting.

The beautiful buildings designed by the famous architect Ernst Chiller, the Municipal Theatre Apollo and the Municipal Market are worth seeing in Pyrgos.

Do visit the traditional settlement of Taxiarches, the Castle of Samia at Samiko, Andritsena, the ancient citadel of Alifeira, Ancient Figalia, the Temple of Minerva in Figalia, the archaeological site of Skillountia in Andritsena.

In Iliia there are a lot of Christian churches which attract a great number of tourists every year such as the Monastery of Skafidia, the Monastery of Chryssopigi at Divri, the Monastery of Sepeto, the Monastery of Isova, the Monastery of Eleousa at Lygia, the Byzantine church of Panagia Katholiki at Gastouni, the Monastery of Zoodochos Chryssopigi, the Monastery of Poretsos, the church of Panagia at Ano Figalia, the Monastery of Kato Divri, the Monastery of Isodiotissa, the Monastery of Vlacherna, the Monastery of Askitis, Agios Dimitrios at the archeological site of Ancient Lassiona, Agia Triada at Divri, the Monastery of Agia Eleousa at Vartholomio etc.

The Prefecture's rich cultural legacy has created the conditions for a great number of activities the most significant of which are the following: Olympia International Film Festival for children and young people, the International Festival of Ancient Iliida, performances and concerts at the ancient theatre of Flocka and the International Institute of Ancient-Hellenic History «Sossipolis» which brings together eminent scholars from the international academic community.



επισκεφτεί οινοποιεία και κτήματα κοντά στον Πύργο για να παρακολουθήσει τη διαδικασία παραγωγής και δοκιμής των κρασιών. Στο Κτήμα Μπριντζίκη ο επισκέπτης μπορεί να ξεναγηθεί και να ενημερωθεί για τον τρόπο παρασκευής των κρασιών.

Πολλές είναι οι πολιτισμικές, τουριστικές και θρησκευτικές εκδηλώσεις και δραστηριότητες, που αποτελούν αφορμή να παρουσιαστούν τα τοπικά προϊόντα.

Η Γιορτή του Δάσους και του Αγροτουρισμού, πραγματοποιείται κάθε χρόνο στην ορεινή Ηλεία, στο Δρυοδάσος Φολόης με στόχο την ανάπτυξη του ορεινού τουρισμού και του αγροτουρισμού. Εκεί οι βιοκαλλιεργητές κάνουν γνωστά τα προϊόντα τους.

Η γιορτή του προστάτη του Πύργου, Αγίου Χαραλάμπους, δίνει την ευκαιρία στους βιοπαραγωγούς να στήσουν περίπτερα όπου πωλούν βιολογικά τοπικά προϊόντα.

Ο αμπελώνας της Ηλείας παράγει τους οίνους ΠΓΕ Ηλεία. Σε μικρότερες περιοχές παράγονται οι λευκοί οίνοι ΠΓΕ Πισάτις και οι ερυθροί οίνοι ΠΓΕ Λετρίνα.

Στο χάρτη των βιολογικών προϊόντων βρίσκουμε ελαιόδεντρα, αμπέλια, λιβάδια και βοσκότοπους, νωπά λαχανικά, πεπονοειδή, φράουλες, εσπεριδοειδή, πατάτες, οπωροφόρα, όσπρια και αυγά.

Αλλά και το μέλι και διάφορα ζυμαρικά της Ηλείας ξεχωρίζουν για την αγνότητα και την ποιότητά τους.

Τα κυριότερα παραδοσιακά προϊόντα που προτιμώνται από τους επισκέπτες είναι οι ελιές, το ελαιόλαδο, το κρασί, το μέλι, τα παραδοσιακά ζυμαρικά όπως είναι οι κυλοπίτες, το κριθαράκι και ο τραχανάς, φρούτα, κυρίως φράουλες, αλλά και διάφορα λαχανικά τουρσί.

Πιστοποιημένα προϊόντα είναι το λάδι Ολυμπία ΠΓΕ, η σταφίδα Ηλείας ΠΟΠ και τα πιστοποιημένα βιολογικά ΔΗΩ, δηλαδή το ελαιόλαδο,



THE GASTRONOMIC TREASURES OF ILIA

Tourists will be able to discover and savour the treasures of the Iliaian land, visit organic farms, watch the vegetable farming, visit olive groves and olive oil mills, participate in the olive harvest and watch the olive oil extraction.

Wine tourists have the chance to visit wineries and vineyards located near Pyrgos and watch as winemaking happens on site, while they can participate in the wine tasting.

The Estate Brintziki offers guided tours in production facilities and interesting information on winemaking.

Cultural, touristic and religious events and activities are a great chance for local products' promotion.

The Festival of the Forest and Agrotourism is held annually in Foli Oak Forest, aiming to the growth of tourism and agrotourism. Organic farmers have the chance to promote their products there.

The feast day of St. Charalambos, the patron saint of Pyrgos, is a great chance for organic farmers to set up kiosks selling their products.

The vineyards of Ilia produce the PGI Ilia wines. The white PGI Pisatis wines and the red PGI Letrina wines are produced in smaller areas.



Υλικά:

1 κόκορας (1.5–2 κιλά περίπου)
100γρ. ελαιόλαδο
1 κρεμμύδι φιλοκομμένο
400 γρ. ντομάτα φιλοκομμένη κονσέρβα
2 κουτ. σούπας πελτέ ντομάτας διαλυμένο σε 100γρ. νερό
1 ½ φλιτζάνι νερό (και όσο χρειαστεί)
1 ξύλο κανέλας
Μοσχοκάρυδο
Αλάτι, πιπέρι
500γρ. μακαρόνια χοντρά
Τριμμένο κεφαλοτύρι για πασπάλισμα

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε, πλένουμε τον κόκορα και τον κόβουμε σε μερίδες. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι. Προσθέτουμε τον κόκορα και συνεχίζουμε το σοτάρισμα. Ρίχνουμε τη ντομάτα, τον πελτέ ντομάτας, την κανέλα, το μοσχοκάρυδο, το νερό, αλάτι και πιπέρι, και σιγοβράζουμε το φαγητό για 1 - 1.5 ώρα περίπου, ή μέχρι να μαλακώσει το κρέας και να μελώσει η σάλτσα (όσο βράζει ο κόκορας, προσθέτουμε λίγο ζεστό νερό αν χρειάζεται). Όταν ο κόκορας είναι έτοιμος τον βγάζουμε από τη κατσαρόλα. Βράζουμε τα μακαρόνια σε αλατισμένο νερό τόσο που να κρατάνε. Τα σουρώνουμε, τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα με την σάλτσα, ανακατεύουμε και τα μεταφέρουμε στην πιατέλα σερβιρίσματος. Πασπαλίζουμε με τριμμένο κεφαλοτύρι και σερβίρουμε τις από πάνω τις μερίδες του κόκορα.

Κόκορας κοκκινιστός

Rooster in tomato sauce

Ingredients:

1 rooster (1.5–2 kg)
100 gr olive oil
1 onion finely chopped
400 gr tomato finely chopped φιλοκομμένη (tin)
2 tablespoons tomato paste diluted in 100 gr water
1 ½ teacup water
1 cinnamon stick
nutmeg
salt, pepper
500gr. thick macaroni
grated kefalotyri cheese for sprinkling

Directions:

Clean, wash the rooster and cut in portions. Saute onion in hot olive oil. Add the rooster and sear. Add tomato, tomato paste, cinnamon, nutmeg, water, salt, pepper and simmer for 1-1.5 hours until the rooster gets tender and the sauce thickens (add warm water if more is required). When rooster is cooked remove from the saucepan. Cook macaroni in boiling salted water. Drain, put in the sauce, stir and place in a serving platter. Sprinkle with grated kefalotyri cheese and serve with pieces of rooster on top of the pasta.

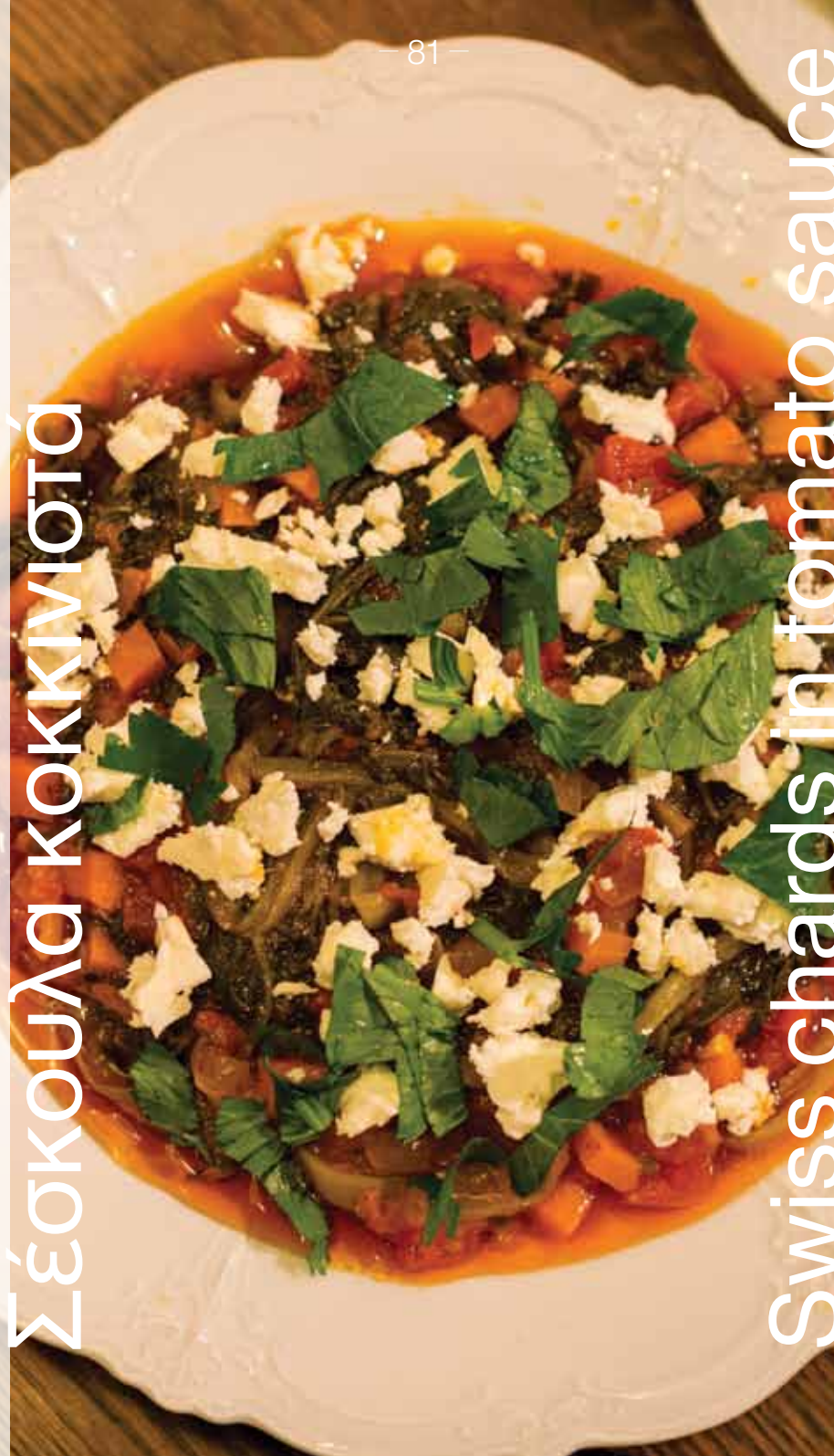
Υλικά:

1-1.5 κιλό σέσκουλα
 1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι φιλοκομμένο
 1 ματσάκι σέλινο χοντροκομμένο
 1 μεγάλο καρότο κομμένο σε κύβους
 500γρ. ντομάτα τριμμένη ή ντομάτα
 κονκασέ
 250-300γρ. ελαιόλαδο
 Αλάτι, πιπέρι
 Φέτα για το σερβίρισμα

Εκτέλεση:

Πλένουμε σχολαστικά τα σέσκουλα και τα κόβουμε σε μεγάλα κομμάτια αφαιρώντας τα νεύρα από το βλαστό τους και ετοιμάζουμε όλα τα υλικά. Σε μπόλικο νερό που βράζει ζεματίζουμε για 4-5 λεπτά τα σέσκουλα. Στην τελευταία βράση ρίχνουμε στην κατσαρόλα και το σέλινο για να αποφύγουμε την πικρή γεύση που πιθανόν να δώσει στο φαγητό. Σουρώνουμε τα χορταρικά μας και στη ίδια κατσαρόλα ρίχνουμε το λάδι και σωτάρουμε το κρεμμύδι για λίγα λεπτά σε δυνατή φωτιά μέχρι να γυαλίσει και να μοσχοβολήσει. Προσθέτουμε και τα στραγγισμένα σέσκουλα και σέλινια και τα φέρνουμε κι αυτά δυο - τρεις βόλτες με το λάδι και το κρεμμύδι. Προσθέτουμε τότε και το καρότο και την ντομάτα, αλατοπιπερώνουμε, χαμηλώνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε το φαγητό και μαγειρεύουμε για 45 λεπτά περίπου. Στο τέλος ξεσκεπάζουμε το φαγητό και περιμένουμε να εξατμιστεί το νερό και να μείνει το φαγητό με το λαδάκι και λίγο ζουμάκι. Σερβίρουμε πασπαλίζοντας με φρεσκοτριμμένο πιπέρι, χοντροτριμμένη φέτα και φρέσκο, ζυμωτό ψωμάκι...

Σέσκουλα ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΑ



Swiss chards in tomato sauce

Ingredients:

1-1.5 kg Swiss chards
 1 large spring onion finely chopped
 1 bunch of celery roughly chopped
 1 large carrot cut into cubes
 500 gr tomato grated or concasse
 250-300 gr olive oil
 salt-pepper
 Feta cheese for serving

Directions:

Wash chards well. Roughly chop the leaves removing the lower part of the stalk. Blanch chards in a pot of boiling water for 4-5 minutes. Add celery. Drain. Pour olive oil in the same pot and sauté onion for a couple of minutes over high heat until translucent. Add drained Swiss chards and celery, moving the greens around the pan. Add carrot, tomato, season with salt and pepper, reduce heat, cover and cook for 45 minutes. Remove the lid and wait until the water evaporates. Sprinkle with fresh ground pepper, coarsely grated feta cheese and fresh homemade bread.

Υλικά:

400γρ. τραχανά
2 μεγάλες ώριμες ντομάτες τριμμένες
3-4 κουταλιές της σούπας πελτέ ντομάτας
1 κουταλιά της σούπας ζάχαρη
1 κύβο ζωμό βοδινού
5 - 6 κουταλιές της σούπας λάδι
800-1000γρ. νερό
Αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση:

Βάζουμε το νερό στην κατσαρόλα μαζί με τον κύβο, τον πελτέ, τις τριμμένες ντομάτες, τη ζάχαρη, το αλάτι και το πιπέρι. Αφού πάρουν μια βράση προσθέτουμε το λάδι και τον τραχανά. Ανακατεύουμε καλά και αφήνουμε να βράσουν. Χρειάζεται μια ώρα περίπου να βράσει. Ανακατεύουμε σε τακτά χρονικά διαστήματα και προσθέτουμε νερό αν χρειαστεί. Μόλις αρχίσει και πήζει αποσύρουμε από τη φωτιά και σερβίρουμε ζεστή.

Ingredients:

400 gr frumenty
2 big ripe crushed tomatoes
3-4 tablespoons tomato paste
1 tablespoon sugar
1 cube of beef bouillon
5 - 6 tablespoons olive oil
800-1000 gr water
salt, pepper

Directions:

Put the cube of beef bouillon, tomato paste, crushed tomatoes, sugar, salt, pepper in a pan and bring to boil. Add olive oil and frumenty. Stir well and let cook for 1 hour. Stir regularly. Add water if needed. When soup begins to thicken remove from heat and serve.

Τραχανάς σούπα

Frumenty soup



Υλικά:

200γρ. τσιγαρίδες (κομμάτια καπνιστού χοιρινού)
5-6 ντομάτες ώριμες φρέσκες και φιλοκομμένες χωρίς σπόρους
6 αβγά
Αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση:

Τηγανίζουμε τις τσιγαρίδες σε χαμηλή φωτιά μέσα στο λίπος τους μέχρι να ροδίσουν προσθέτουμε τις ντομάτες και τις σοτάρουμε. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και βράζουμε τη σάλτσα για 15' περίπου μέχρι να φύγουν οι χυμοί. Προσθέτουμε τα αυγά στη σάλτσα. Με ξύλινο κουτάλι και απαλές κινήσεις μπρος πίσω σπάμε τα αυγά για να ψηθούν μέσα στη σάλτσα και να σχηματίσουν, όσο πήζουν, μικρές άσπρες και κίτρινες τουφίτσες. Αλατοπιπερώνουμε με προσοχή γιατί οι τσιγαρίδες είναι αρμυρές και σερβίρετε.

Ingredients:

200 gr tsigarides
(slices of smoked ham)
5-6 ripe tomatoes fine chopped
6 eggs
salt, pepper

Directions:

Fry tsigarides in their fat over low heat until golden-brown. Add tomatoes. Turn the heat to medium and cook for 15 minutes until most of the juices have evaporated. Add eggs. Stir with a wooden spoon so that the ingredients combine. Add pepper and just a little salt as tsigarides are already salted.

Τσιγαρίδα καγιανός

Tsigarides kagianas

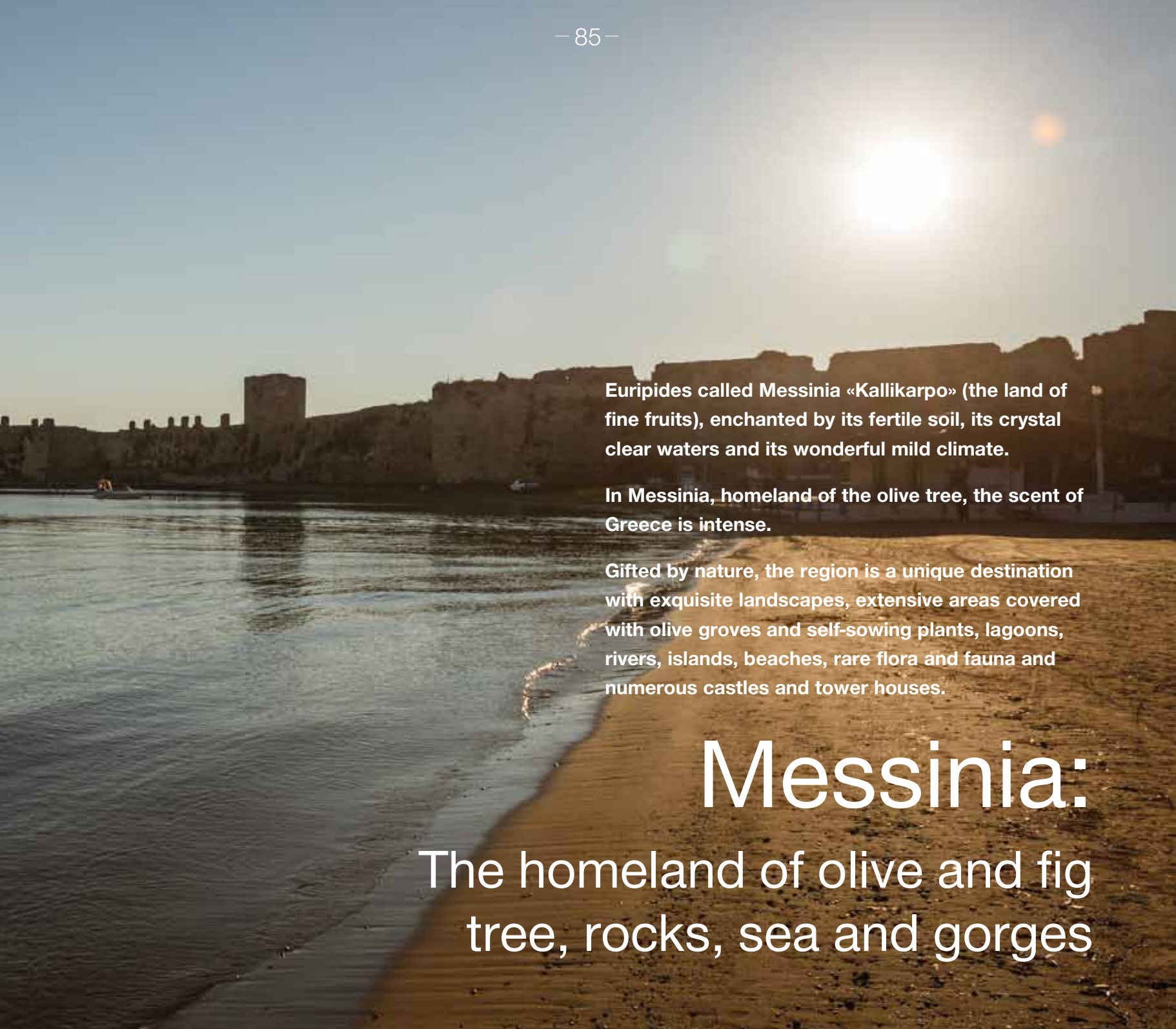


Μεσσηνία:

Η «πατρίδα» της ελιάς και του σύκου, των βράχων, της θάλασσας και των φαραγγιών

Ο Ευριπίδης την ονομάζει «Καλλίκαρπο», μαγεμένος από τη γη, την «πλούσια σε καρπούς, την κατάλουστη από μύρια κρυστάλλινα νερά, δίχως δύσκολο χειμώνα, ούτε υπερβολική θέρμη από το άρμα του ηλίου». Η Μεσσηνία, η πατρίδα της ελιάς, αποπνέει όλο το άρωμα της Ελλάδας προικισμένη αφειδώς από τη φύση και τον καιρό.

Πανέμορφα τοπία, ατελείωτες εκτάσεις με ελαιώνες και αυτοφυή βλάστηση, λιμνοθάλασσες, ποτάμια, νησιά, παραλίες, σπάνια χλωρίδα και πανίδα, και μια ατέλειωτη σειρά από κάστρα, πύργους και πυργόσπιτα, κάνουν την περιοχή μοναδικό προορισμό για τον επισκέπτη.



Euripides called Messinia «Kallikarpo» (the land of fine fruits), enchanted by its fertile soil, its crystal clear waters and its wonderful mild climate.

In Messinia, homeland of the olive tree, the scent of Greece is intense.

Gifted by nature, the region is a unique destination with exquisite landscapes, extensive areas covered with olive groves and self-sowing plants, lagoons, rivers, islands, beaches, rare flora and fauna and numerous castles and tower houses.

Messinia:

The homeland of olive and fig tree, rocks, sea and gorges



ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟΥΣ ΘΗΣΑΥΡΟΥΣ ΤΗΣ ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ

Η Μεσσηνία βρίσκεται στη νοτιοδυτική Πελοπόννησο. Περικλείεται στα βόρεια από τον ποταμό Νέδα και τα Αρκαδικά Όρη, στα ανατολικά από τον Ταΰγετο, στα νότια από το Μεσσηνιακό Κόλπο και στα δυτικά από το Ιόνιο. Ο Ταΰγετος, το ψηλότερο βουνό της Πελοποννήσου, δεσπόζει στον ορίζοντα της πρωτεύουσας Καλαμάτας και ολόκληρης της Μεσσηνιακής Μάνης.

Γνωστή σε όλο τον κόσμο για το κύριο αγροτικό της προϊόν, τις ΠΟΠ Ελιές Καλαμάτας, η Μεσσηνία είναι κατά κύριο λόγο γεωργική περιοχή. Ακολουθεί ο τουρισμός. Μέσω του λιμανιού της Καλαμάτας, η περιοχή αποτελεί ενδιαφέροντα σταθμό των κρουαζιεροπλοίων στην ανατολική Μεσόγειο,

A JOURNEY TO THE TREASURES OF MESSINIA

Messinia is located in the southwest of Peloponnese. It is surrounded by Neda River and Arkadika Mountains on the north, Taygetus Mt on the east, Messiniakos Gulf on the south and Ionian Sea on the west. Taygetus, the highest mountain in Peloponnese, dominates Kalamata -the capital of Messinia- as well as the entire region of Messinian Mani.

Messinia is globally renowned for its olive -a POD product- while its economy is based mainly on agriculture and secondarily on tourism. Thanks to its port, the Prefecture of Messinia is an interesting



Τα ενδιαφέροντα σημεία της Μεσσηνίας είναι αμέτρητα. Αξίζει να επισκεφθείτε το Μουσείο σιδηροδρόμων στην Καλαμάτα, το φαράγγι της Κοσκαράκας, τις πηγές του Νέδα, με την πλούσια βλάστηση, τους καταρράκτες, τα πλατάνια, τις αγριοβελανιδιές, τις συκιές και τις βίδρες, σπάνια ερπετά και είδη νυκτερίδων.

Messinia has innumerable interesting sights.

The Railway Museum in Kalamata, Koskarakas gorge, the sources of Nedas River with luxurious vegetation, waterfalls, plane trees, wild oaks, fig trees and otters, rare reptiles and several kinds of bats are worth seeing.

ενώ η θάλασσά της σχηματίζει κόλπους και κολπίσκους, ιδανικούς για yachting και για κάθε μορφής θαλάσσια δραστηριότητα, από τις απέραντες αμμουδιές της Φοινικούντας και τις εξίσου ελκυστικές της Μεθώνης, μέχρι τις πεντακάθαρες ακρογιαλιές της Μεσσηνιακής Μάνης.

Παράλληλα με την αγροτική ανάπτυξη και σε απόλυτη αρμονία με την κλασική εκδοχή του τουρισμού, έχει αναπτυχθεί ο αγροτουρισμός, σε παράκτιες και ορεινές περιοχές.

Μην παραλείψετε να επισκεφθείτε το φαράγγι του Βυρού και το Πολυλίμνιο, μια κλιμακωτή διαδοχή από λίμνες, φαράγγια και καταρράκτες που περικυκλώνεται από ελαιώνες και αμπέλια.

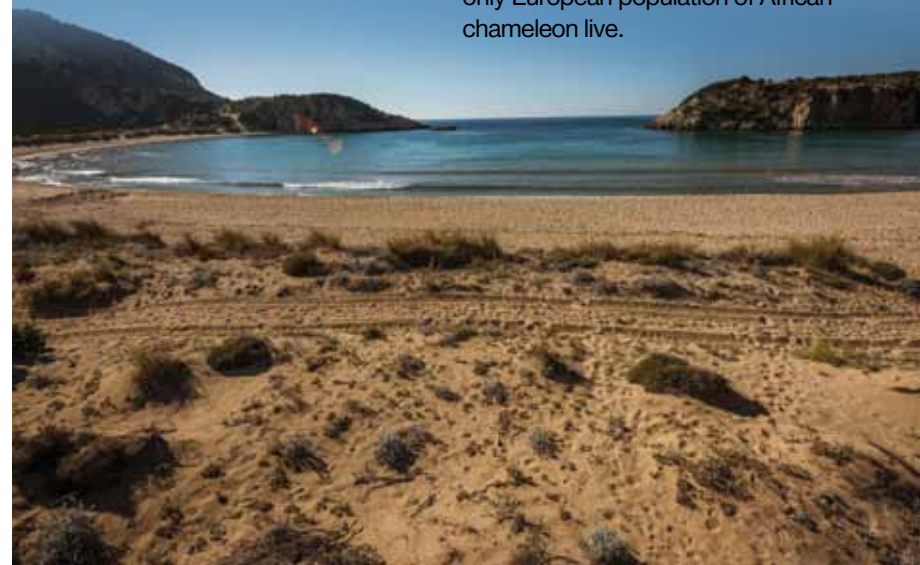
Θα σας μαγέψει το δάσος με βλάστηση αείφυλλων πλατάνων στο νησί Σαπιέντζα και θα σας εντυπωσιάσει η αιωνόβια ελιά της Καλαμάτας.

Μην αμελήσετε να επισκεφθείτε το νησιωτικό σύμπλεγμα των Μεσσηνιακών Οινουσσών στη Μεθώνη, τα νησιά Σαπιέντζα, Αγία Μαριανή και Σχίζα.

Από τα ιστορικά μνημεία ξεχωρίζουν ο αρχαιολογικός χώρος της Αρχαίας Μεσσήνης με το στάδιο, το γυμνάσιο και το θέατρο, η Αρχαία Πύλος με τα ανάκτορα του Νέστωρα, ο αρχαιολογικός χώρος του Εγκλιανού, το αρχαιολογικό Μουσείο Χώρας, το Φυσικό οχυρό των Μεσσηνίων, η Ιθώμη, ο αρχαιολογικός χώρος της Περιστεριάς και, βεβαίως, ο Ναός του Επικούρειου Απόλλωνα, από τους σημαντικότερους ναούς της αρχαιότητας που συγκαταλέγεται στον κατάλογο της Παγκόσμιας Κληρονομιάς της U.N.E.S.C.O.

Ο αιωνόβιος Πλάτανος του Αγίου Φλώρου, ο Φάρος των Κιτριών και η Βοϊδοκοιλιά, μια ολοστρόγγυλη παραλία με κυματιστούς αμμόλοφους, θα σας μαγέψουν, όπως και ο προστατευόμενος υδροβιότοπος της Γιάλovas, με σπάνια είδη πουλιών και το μοναδικό είδος χαμαιλέοντα στην Ευρώπη.

You will be impressed by the enchanting forest of plane trees in Sapienza, the perennial olive trees in Kalamata, the perennial plane tree in Agios Floros, the Lighthouse of Kitria and Voidokoilia -a beautiful perfectly round beach surrounded by rolling sand dunes- as well as the Gialova wetland -a protected area where rare species of birds and the only European population of African chameleon live.



cruise terminal on the eastern Mediterranean shore, while its coastline forms beautiful bays ideal for yachting. All its beaches, from the sandy ones of Phinikouda and those equally attractive of Methoni to the pristine clean ones of Messinian Mani are ideal for all kinds of sports activities.

In parallel to the agricultural development, agrotourism has also developed in coastal and mountainous regions.

Do visit Vyros Gorge, Polylimnio, a complex of lakes, gorges and waterfalls surrounded by olive groves and vineyards.

Do not neglect to visit the Messinian Oinouses -an island complex-, Sapienza, Agia Mariani and Schiza islands.

Το κάστρο της Κορώνης, τα κάστρα της Πύλου, το Νιόκαστρο και το Παλαιόκαστρο, το κάστρο της Καλαμάτας, το κάστρο της Ζαρνάτας, το κάστρο της Ανδρούσας, το Κάστρο του Λεύκτρου και το Κάστρο των Γιγάντων στην Κυπαρισσία είναι σημεία ιδιαίτερου τουριστικού ενδιαφέροντος, όπως και τα ποτάμι Άριος, το διατηρητέο γεφύρι Ανεμόμυλου, το Κάστρο Πηδήματος, η Νήσος Πρώτη, η Μαραθόπολη, οι Γαργαλιάνοι και οι καταρράκτες Λαγκούβαρδου. Επισκεφτείτε τον ηγεμονικό τάφο στην Άνθεια, την Πλατεία Θουρίας, το Ναό Ποσειδώνα, την Εκκλησία Ταξιάρχη, την Παραλία Τσαπί και τους καταρράκτες Καλάμαρη.

Πύργοι, αρχοντικά πυργόσπιτα και καλντερίμια αποτελούν ένα «ανοιχτό μουσείο» στη Μάνη, ενώ η περιοχή είναι διάσπαρτη με χριστιανικούς ναούς.

Ξεχωρίζουν η Ιερά Μονή Κοιμήσεως της Θεοτόκου Βουλκάνου και η Ιερά Μονή Δημιόβης.

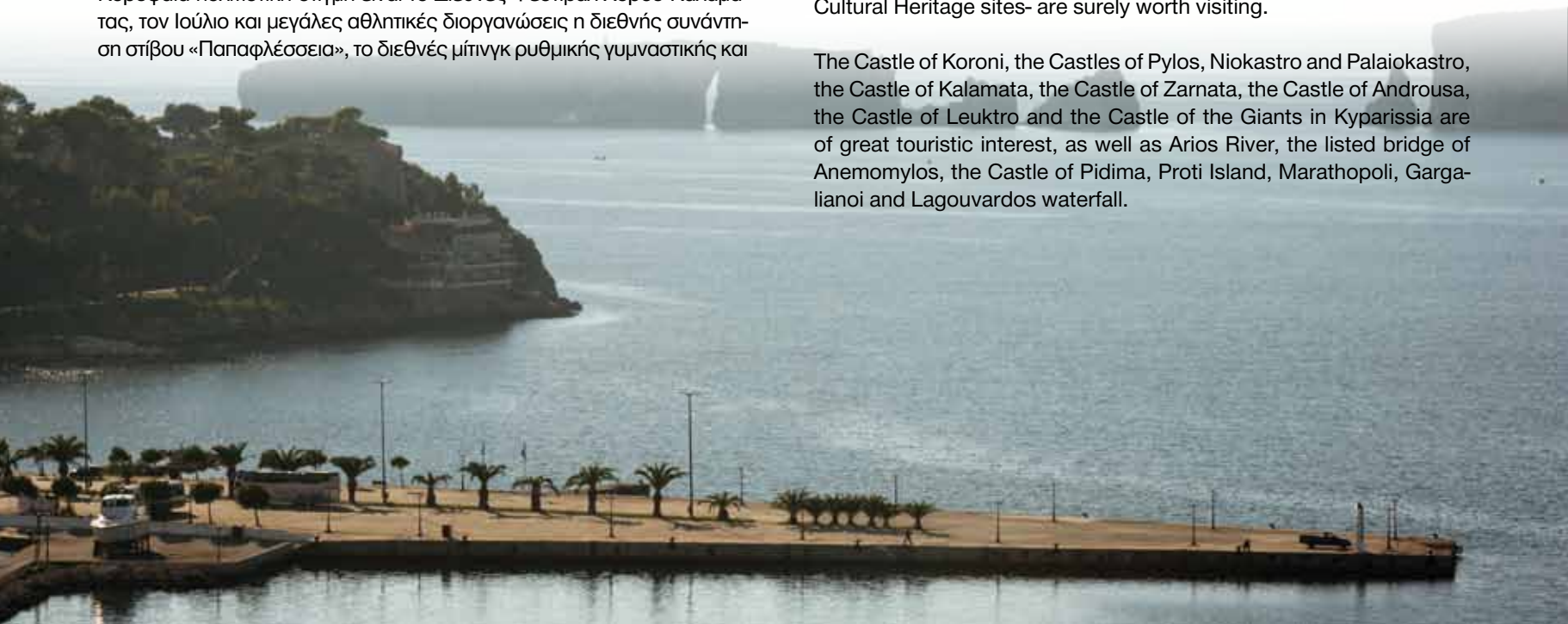
Αγαπημένες παραλίες, το Βρωμονέρι η Γιάλοβα, η Φοινικούντα ο Ανεμόμυλος στη Μεθώνη, η χρυσή αμμουδιά Ζάγκα και βεβαίως η περίφημη Καρδαμύλη, η Στούπα και η τεράστια παραλία της Καλαμάτας. Στην αμμουδιά στα βόρεια της Κυπαρισσίας και του Καλού Νερού με τη χρυσή άμμο γεννάει τα αυγά της η χελώνα καρέτα- καρέτα.

Κορυφαία πολιτιστική στιγμή είναι το Διεθνές Φεστιβάλ Χορού Καλαμάτας, τον Ιούλιο και μεγάλες αθλητικές διοργανώσεις η διεθνής συνάντηση στίβου «Παπαφλέσσεια», το διεθνές μίτινγκ ρυθμικής γυμναστικής και



The archaeological site of ancient Messini with the stadium, gymnasium and theatre, ancient Pylos with the Palace of Nestor, the archaeological site of Eglianos, the Archaeological Museum of Hora, the natural fortification of Messinians, Ithomi, the archaeological site of Peristeria and the Temple of Apollo Epicurius -one of the most significant ancient temples which is on the U.N.E.S.C.O. list of World Cultural Heritage sites- are surely worth visiting.

The Castle of Koroni, the Castles of Pylos, Niokastro and Palaiokastro, the Castle of Kalamata, the Castle of Zarnata, the Castle of Androusa, the Castle of Leuktro and the Castle of the Giants in Kyparissia are of great touristic interest, as well as Arios River, the listed bridge of Anemomylos, the Castle of Pidima, Proti Island, Marathopoli, Gargalianoi and Lagouvardos waterfall.



η ιστιοπλοϊκή εβδομάδα Νοτίου Ελλάδος.

Στα πλαίσια του αγροτουρισμού ο επισκέπτης μπορεί να επισκεφθεί οινοποιεία στην περιοχή της Πυλίας - Τριφυλλίας και το εργοστάσιο Σκαρπαλέζου στο Σταυροπήγιο, όπου θα παρακολουθήσει πώς γίνεται η εξαγωγή του μελιού από τις κυψέλες. Επίσης θα δει πώς παρασκευάζεται το ελαιόλαδο με επίσκεψη σε ελαιοτριβεία και ελαιοπερίβολα, συμμετοχή στο λιομάζωμα, γευσίγνωσία κρασιού, ελιάς και ελαιολάδου.

Στα πλαίσια του οικοτουρισμού υπάρχουν οργανωμένα περιπατητικά προγράμματα στην Λιμνοθάλασσα Γιάλοβας, στο Πολυλίμνιο, πεζοπορίες – εξερευνήσεις φαραγγίων και σπηλαίων, γνωριμία με τη κλωρίδα και την πανίδα, διαδρομές στον μαγικό Ταΰγετο.

Πολιτιστικές εκδηλώσεις, τοπικά πανηγύρια και θρησκευτικές γιορτές, θα δώσουν τη δική τους ξεχωριστή γευστική πινελιά στη διαμονή σας.



Οι πιο γνωστές γιορτές είναι η γιορτή του Σύκου τον Αύγουστο στο Πολύλοφο, με τη συμμετοχή συκοπαραγωγών και προσφορά γλυκισμάτων με βάση το σύκο, το τριήμερο γνωριμίας με το μεσσηνιακό ελαιόλαδο και την ελιά, το Δεκέμβριο, με γευστική δοκιμή, διαγωνισμούς μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής και η γιορτή της βρώσιμης ελιάς στο Τρίκορφο Μεσσηνίας τον Αύγουστο με την συμμετοχή των τυποποιητών βρώσιμης ελιάς από όλη την Ελλάδα και διαγωνισμό γεύσεων.

Do visit the royal chamber tomb in Antheia, the square of Thouria, the Temple of Neptune, the Church of Taxiarchis, the Tsapi Beach and Kalamaris waterfall.

In Mani, castles, tower houses and cobbled roads are an open air museum, while the Prefecture of Messinia is dotted with Christian churches.

The Voulkanos Monastery and the Dimiova Monastery figure among the most impressive ones.

There are lots of beautiful beaches such as Vromoneri, Gialova, Finikounda, Anemomylos, Zaga, the famous Kardamyli, Stoupa and the vast beach of Kalamata.

On the north part of Kyparissia and Kalo Nero there is a sandy beach where the sea turtle caretta caretta nests.

The Kalamata International Dance Festival which is held every July is the most important cultural event of the region. Papaflessia -the annual international athletics meeting, the Kalamata Cup -the International Rhythmic Gymnastics Tournament- as well as the Sailing Week in Southern Greece are other significant events.

Those who are interested in agrotourism can visit wineries in Pylia-Tryfillia as well as Skarpalezos olive making unit in Stavropigio. There, one will have the opportunity to watch the process of harvesting honey from the beehives. By visiting olive oil mills and olive groves you will be able to participate in olive picking as well as in wine, olive and olive oil tasting.

Around the regions of Gialova lagoon and Polylimnio, you can participate in guided outdoors experiences such as hiking, explorations of gorges and caves or you can enjoy mountain trekking on Taygetus.

Cultural events, local fairs and religious celebrations will offer you an exciting journey to taste.

Fig festival at Polylofo in August is the most renowned. Fig producers participate in the festival and offer sweets made from figs. There is also the 3day olive tree experience in December including olive tasting, cooking contests as well as the edible olive festival in Trikorfo. Edible olive producers from all over Greece participate in it while tast-

Οι εορτές και πανηγύρεις της μονής του Βουλκάνου το Δεκαπενταύγουστο και τη νύκτα της 19ης προς 20ήν Σεπτεμβρίου είναι μια ακόμη αφορμή για γευστικές προκλήσεις.

ΟΙ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΟΙ ΘΗΣΑΥΡΟΙ ΤΗΣ ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ

Η Μεσσηνία έχει μια τεράστια γκάμα εκλεκτών προϊόντων αρχής γενομένης από τις Ξακουστές σε όλο τον κόσμο ελιές Καλαμών και το ονομαστό ανά την υφήλιο ελαιόλαδο Μεσσηνίας, υψηλής ποιότητας και μοναδικής διατροφικής αξίας, στην κατηγορία του Εξαιρετικού Παρθένου Ελαιολάδου.

Το κλίμα συνηγορεί στην άφθονη παραγωγή οίνου ΠΙΓΕ αλλά και σύκων διάσημων σε όλο τον κόσμο που αποξηραίνονται φυσικά στον ήλιο. Ξεχωρίζουν επίσης τα φασόλια μαυρομάτικα που οι ντόπιοι δεν διστάζουν να τα παντρέψουν με κρέας ή τυρί.

Υπάρχουν κτηνοτροφικοί θύλακες στα ορεινά της Τριφυλίας, της Μεσσηνίας και του Δήμου Οικαλίας. Κύρια προϊόντα πρώτης μεταποίησης αποτελούν τα νωπά ή παστά λουκάνικα με ιδιαίτερη γεύση τους το άρωμα πορτοκαλιού. Από τα εκλεκτά τυριά, ξεχωρίζει η σφέλα, το νοστιμότατο άσπρο τυρί με την υφάλμυρη γεύση, «η φέτα της φωτιάς».

Μερικά από τα γευστικότερα ξύδια παράγονται στη Μεσσηνία. Το βαλσαμικό ξύδι, γλυκό και αρωματικό, παράγεται από μούστο (πετιμέζι) και αφήνεται να παλιώσει σε ξύλινα βαρέλια.

Η Μεσσηνία προσφέρει αρωματικά φυτά, βότανα, άγρια χόρτα και μεσσηνιακό μέλι, από το πιο πλούσιο οικοσύστημα της Ευρώπης, με μεγάλο αριθμό ενδημικών φυτών, τον Ταΰγετο.

Ελαιόδεντρα, αμπέλια, εσπεριδοειδή, οπωροφόρα, λιβάδια, βοσκότοποι, νωπά λαχανικά, πεπονειδή, φράουλες, οι οίνοι (Μονεμβασιά - Μαλβαζία), παράγωγα ηδύποτα εσπεριδοειδών (λικέρ), το καρπούζι, οι πατάτες, το τυρί φέτα Σφέλα, το ταλαγάνι Μεσσηνίας, το μέλι, το σύγκλινο Μάνης, το ελαιόλαδο είναι τα ποιοτικά βιολογικά προϊόντα που δίνει η περιοχή.

Το καρπούζι Μεσσηνίας, παράγεται με μια μοναδική διεθνώς τεχνική καλλιέργειας και είναι το πιο πρώιμο καρπούζι στην Ευρώπη, με εξαγωγές στο σύνολο των χωρών της.

Η Μεσσηνία διαθέτει πολλά προϊόντα Προστασίας Ονομασίας Προέλευ-

ση contests are organized.

Celebrations and fairs at the Voulkano Monastery on 15 August are a taste-tempting experience.

THE GASTRONOMIC TREASURES OF MESSINIA

Messinia has a wide range of choice products starting with the world-famous Kalamon olives and the Messinia olive oil, which is highly acclaimed worldwide for its superior quality and its unique nutritional value in the category of Extra Virgin Olive Oil.

Thanks to Messinia's climate there is an abundant production of PGI wine and world-famous sun-dried figs. Mavromatica (black eyed) beans that locals pair with meat or cheese is another special local product.

Livestock farming is very developed in mountainous Trifylia, Messini and the Prefecture of Oecharia.

Orange-flavoured fresh or salt sausages are main processed products. Sfela cheese, the so-called «feta cheese of fire», is a specially selected white cheese with a brackish flavour.

Some of the most flavourful vinegars are produced in Messinia. Balsamic vinegar with a slightly sweet scent is made with grape must and it is aged in wooden barrels.

Messinia has a wide variety of aromatic herbs, wild greens and honey from Taygetus, the richest ecosystem in Europe consisting of a great number of endemic plants species.

Olive trees, vines, citrus fruits, meadows, pastures, fresh vegetables, melons, strawberries, Monemvasia-Malvasia wines, liqueurs, watermelon, potatoes, sfela cheese, talagani cheese, honey, syglino, olive oil are the quality organic products of the region.

The watermelon from Messinia is cultivated by an internationally



σης (ΠΟΠ) όπως τα: Ελαιόλαδο Καλαμάτα, Ελιά Καλαμάτας, Ελαιόλαδο Τριφυλία, Ελαιόλαδο Μεσσήνη, Ελαιόλαδο Πυλία, Τυρί Σφέλα, Τυρί Φέτα, Τυρί Ανθότυρος, Τυρί Κεφαλοτύρι, Τυρί Μυζήθρα, Τυρί Τελεμές

Προϊόντα Προστατευόμενης Γεωγραφικής Ένδειξης (ΠΓΕ) είναι τα: Οίνος Τριφυλία, Οίνος Πυλία, Οίνος Μεσσηνία, Ελαιόλαδο Μεσσηνίας.

Η ΜΕΣΣΗΝΙΑ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ ΣΑΣ

Η Μεσσηνία σεργιάνισμα εμπνευσμένες συνταγές όπως καπαμά καλαματιανό, κόκορα χωριάτικο με κυλοπίτες, παστό καγιανά, αγκινάρες με ελαιόλαδο, χοιρινό με σέλινο αυγολέμονο, μαυρομάτικα φασόλια με σπανάκι, παξιμάδι με σφέλα, ψάρι πλακί, δίπλες Καλαματιανές, κουραμπιέδες λαδιού, καρυδόπιτα με ξηρά σύκα.

Γνωστά αρτοποιήματα αποτελούν οι «παπάρες», σταρένιες ή κριθαρένιες, που συνοδεύεται με ντομάτα, σφέλα, ρίγανη και ελαιόλαδο. Διάσημα είναι τα λαλάγια που παρασκευάζονται με αγνά υλικά, αλεύρι, λάδι και νερό και τηγανίζονται σε έξτρα παρθένο ελαιόλαδο.

Το παστέλι αποτελεί το πιο διαδεδομένο γλύκισμα, μελάτο σκέτο, μελάτο, αμυγδάλο ή παραδοσιακό.

Μην αδιαφορήσετε για την κουζίνα της σε καμία περίπτωση. Θα έχετε χάσει μια σπάνια γευστική εμπειρία

unique method and is the earliest watermelon in Europe being exported to all its countries.

Messinia has a long list of POD products: Kalamata olive oil, Kalamata olive, Trifylia olive oil, Messini olive oil, Pylia olive oil, sfela cheese, feta cheese, anthotyros cheese, kefalotyri cheese, myzithra cheese, telemes cheese.

The region's PGI products are: Trifylia wine, Pylia wine, Messinia wines, Messinia olive oils.

MESSINIA ON YOUR PLATE

Messinia serves inspired dishes such as kapama, rooster with hylopites, salt kagianas eggs, artichokes with olive oil, pork with celery in egg-lemon sauce, mavromatic beans with spinach, rusk with sphela cheese, fish plaki, diples, kourabiedes, walnut pie with dried figs.

Wheat or barley rusks, the so-called «papares», are eaten with tomato, sfela cheese, oregano and olive oil. Lalagia are delicious fried cookies made from flour, olive oil and water.

Pasteli is the most widespread honey-sesame candy.

Messinian cuisine is a top gastronomic experience you should not miss.

ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΟΠ	PDO PRODUCTS	ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΓΕ	PGI PRODUCTS	ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ	TYPICAL PRODUCTS
Ελαιόλαδο Καλαμάτα Ελιά Καλαμάτας Ελαιόλαδο Τριφυλία Ελαιόλαδο Μεσσήνη Ελαιόλαδο Πυλία Τυρί Σφέλα Τυρί Φέτα Τυρί Ανθότυρος Τυρί Κεφαλοτύρι Τυρί Μυζήθρα Τυρί Τελεμές Μέλι Μαινάλο	Kalamata olive oil Kalamata olives Trifylia Olive Oil Messini Olive Oil Pylia Olive Oil Sfela cheese Feta cheese Anthotyros cheese Kefalotyri cheese Myzithra cheese Telemes cheese Honey from Mainalo	Οίνος Τριφυλία Οίνος Πυλία Οίνος Μεσσηνία Ελαιόλαδο Μεσσηνίας	Trifylia Wine Pylia Wine Messinia Wines Messinia Olive Oil	Οίνος (Μονεμβασιά-Μαλβαζία) Εσπεριδοειδή και παράγωγα ηδύποτα (λικέρ) Καρπούζι Μεσσηνίας Πατάτες Τυρί Ταλαγάνι Μεσσηνίας Σύγκλινο Μάνης Σύκα Παστέλι Αρωματικά φυτά και βότανα Παστά και λουκάνικα Ξύδι βαλσαμικό	Wines (Monemvasia-Malvasia) Citrus fruits and liqueurs Watermelon from Messinia Potatoes Talagani cheese from Messinia Syglino from Mani Figs Pasteli Aromatic herbs Salted meat and sausages Balsamic vinegar
		ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ	ORGANIC PRODUCTS		
		Ελαιόλαδο - ελιά Εσπεριδοειδή Τυροκομικά Σύκα	Olive oil-olives Citrus fruits Dairy products Figs		

Υλικά:

300γρ. φασόλια μαυρομάτικα
100-150γρ. ελαιόλαδο
1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
300γρ. λευκό ξηρό κρασί
1-2 κουτ. σούπας πελτέ ντομάτας
(αραιωμένο σε λίγο νερό)
500γρ. σπανάκι (τα τρυφερά φύλλα)
Αλάτι-πιπέρι

Εκτέλεση:

Σε άφθονο αλατισμένο νερό που βράζει, ρίχνουμε τα μαυρομάτικα και τα αφήνουμε ώσπου να μαλακώσουν, αλλά να κρατάνε λίγο. Τα αδειάζουμε σε σουρωτήρι και ρίχνουμε από πάνω άφθονο κρύο νερό. Σε ένα βαθύ πηγάδι ζεσταίνουμε το λάδι και, μόλις κάψει, ρίχνουμε το κρεμμύδι για να γυαλίσει, αλλά χωρίς να αλλάξει χρώμα. Προσθέτουμε τα μαυρομάτικα, τα φέρνουμε δύο βόλτες και σβήνουμε με το κρασί. Μόλις εξατμιστεί το αλκοόλ, σε 5-6 λεπτά, ρίχνουμε τον πελτέ, το σπανάκι και αλατοπιπερώνουμε. Αφήνουμε να βράσουν σε χαμηλή φωτιά για περίπου 20 λεπτά, ώσπου να φύγουν τα υγρά τους, να μαλακώσει το σπανάκι και να δέσει η σάλτσα. Σερβίρουμε το φαγητό μας με ωραία βαρελίσια φέτα, πιπεράτη. Μπορείτε να το απολαύσετε κρύο και ζεστό.

(Αν θέλουμε λίγος άνηθος ή/και μαϊντανός, που θα ψιλοκόψετε πάνω στο πιάτο, θα προσθέσουν ωραία αρώματα στο φαγητό)

Μαυρομάτικα με σπανάκι

Mavromatika (black eyed) beans with spinach

Ingredients:

300 gr mavromatika (black eyed) beans
100-150 gr olive oil
1 large onion finely chopped
300 gr white wine
1-2 tablespoons tomato paste (diluted with water)
500 gr spinach (the tender leaves)
salt-pepper

Directions:

Put the beans in salted boiling water until tender. Drain. Heat olive oil in a frying pan, add onion until translucent. Add beans, stir twice and pour wine over. When alcohol has been absorbed in 5-6 minutes, add tomato paste, spinach, season with salt and pepper. Leave to boil over low heat for 20 minutes until most of the liquid is absorbed and spinach is tender. Serve with spicy feta cheese. Enjoy cool or hot.

(If you wish sprinkle fine chopped dill or/and parsley on top for flavour).

Υλικά για τη ζύμη:

10 αυγά
1 κιλό αλεύρι
1 λεμόνι (το χυμό του)
1 σφηνάκι λικέρ ή ούζο
1 κουτ. γλυκού ζάχαρη
1 πρέζα αλάτι

Για το σιρόπι:

1 κιλό νερό
1 κιλό ζάχαρη
1 κιλό μέλι

250γρ. καρύδια
1 κουτ. σουπας κανέλα

Εκτέλεση:

Χτυπάμε τα αυγά σε ένα μπωλ, ρίχνουμε το ποτό με το λεμόνι, το αλάτι και τη ζάχαρη. Κοσκινίζουμε το αλεύρι και κρατάμε λίγο στην άκρη. Κάνουμε μια λακούβα και ρίχνουμε μέσα το μείγμα των αυγών. Ζυμώνουμε και προσθέτουμε αλεύρι, μέχρι να έχουμε σφιχτή ζύμη. Τυλίγουμε με μεμβράνη και το αφήνουμε για 1 ώρα. Κόβουμε τη ζύμη μεγάλες ροδέλες και ξανά στη μέση. Τις βάζουμε στη μηχανή για τα ζυμαρικά στο χοντρό (2) δύο φορές, μετά στο μεσαίο (4) άλλες δύο φορές και τέλος στο λεπτό (6) άλλες δύο. Ακουμπάμε τις λωρίδες μας σε απλωμένο σεντόνι στο τραπέζι, σκεπάζοντάς τες με δροσερό σεντόνι για να μην ξεραθούν. Κόβουμε τις λωρίδες σε κομμάτια ορθογώνια. Παίρνουμε ένα κομμάτι ζύμης, το ανοίγουμε λίγο με τα χέρια και το ρίχνουμε στο τηγάνι. Το γυρνάμε με ένα πιρούνι αμέσως από την άλλη πλευρά και μετά γύρω γύρω βυθισμένο στο λάδι για να πάρει το στρογγυλό σχήμα και λίγο χρώμα. Αφήνουμε τις δίπλες όρθιες σε ένα ταψί να φύγει λίγο το λάδι. Για το σιρόπι βράζουμε πρώτα τη ζάχαρη με το νερό. Μετά προσθέτουμε το μέλι, μέχρι να αφρίσει. Το ξαφρίζουμε. Όταν βράσει για λίγο, σβήνουμε το μάτι, αλλά αφήνουμε την κασαρόλα πάνω. Γυρνάμε μέσα στο σιρόπι μία μία δίπλα και μετά τις βάζουμε σε ένα ταψί. Σε κάθε στρώση ρίχνουμε από πάνω καρύδι με κανέλα και είναι έτοιμες.

Δίπλες Καλαματιανές



Diples

Ingredients for the dough:

10 eggs
1 kg flour
1 lemon juice
1 shot of liqueur or ouzo
1 teaspoon sugar
1 pinch of salt

For the syrup:

1 kg water
1 kg sugar
1 kg honey

250 gr walnuts
1 tablespoon cinnamon

Directions:

Beat eggs in a bowl, add liqueur with lemon, salt and sugar. Sift the flour and reserve some of it. Form a hole in the center and pour egg mixture in. Knead the dough and add flour until smooth and elastic but not sticky. Cover with some plastic wrap and let it rest for 1 hour.

Cut the dough into big circles and then in the middle. Feed dough piece through rollers setting at position 2. Continue process once more. Reduce setting to position 4. Feed dough strip through rollers. Continue process twice. Repeat on position 6. You have a thin long dough strip.

Spread a bed sheet over the table. Place the thin strips on. Repeat rolling with reserved dough pieces. Cover with a cool bed sheet.

Cut into rectangular pieces. Put one strip in the frying pan. Turn it over. Pierce the strip with a fork and roll it quickly. Heat the oil in a large frying pan and deep fry the diples pushing them down with a fork until coloured. Stand the rolls on their ends on a tray to drain.

Prepare the syrup. Boil the sugar with the water in a pot. Add honey. The mixture will foam. Skim. When ready turn off the heat and leave the pot on. Soak each roll in the syrup for a few seconds. Place on the tray. Sprinkle with walnut and cinnamon.

Καπαμάς Καλαματιανός

Υλικά:

2 κιλά μπούτι αρνίσιο κομμένο σε μερίδες
6 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
500γρ. κρεμμυδάκια για σπιγάδο
200γρ. κρασί κόκκινο
1 κουτί ντομάτα ψιλοκομμένη
1 κουτ. γλυκού ζάχαρη
3 ξύλα κανέλας
5-6 γαρίφαλα
3-4 μπαχάρια
500γρ. πατάτες κομμένες σε μεγάλα κομμάτια
Αλάτι-πιπέρι

Για το αβγολέμονο

2 αυγά
1 λεμόνι (τον χυμό του)

Εκτέλεση:

Σωτάρουμε το κρέας και τα κρεμμυδάκια σε φαρδιά κατσαρόλα με το ελαιόλαδο μέχρι να ροδίσουν από όλες τις πλευρές. Προσθέτουμε τα μπαχάρια και σβήνουμε με το κρασί. Χαμηλώνουμε τη φωτιά, ρίχνουμε την ντομάτα, τη ζάχαρη και το αλατοπίπερο, σκεπάζουμε και το αφήνουμε έτσι για μιάμιση ώρα. Ρίχνουμε στην κατσαρόλα τις πατάτες, φροντίζουμε να σκεπάζονται από τη σάλτσα και ψήνουμε για άλλη μισή ώρα.

Αν θέλουμε, σερβίρουμε το φαγητό μας σε αυτήν τη φάση, διαφορετικά το αβγοκόβουμε ενσωματώνοντας σιγά σιγά στη σάλτσα τα 2 αυγά που έχουμε χτυπήσει πολύ καλά με τον χυμό του λεμονιού.

Kapamas (special dish from Kalamata)

Ingredients:

2 kg lamp shanks (cut in servings)
6 tablespoons olive oil
500 gr onions (suitable for making stifado)
200 gr red wine
1 can diced tomato
1 teaspoon sugar
3 cinnamon sticks
5-6 cloves
3-4 whole allspice
500 gr potatoes cut into big pieces
salt-pepper

For egg and lemon sauce (avgolemono)

2 eggs
1 lemon (juice)

Directions:

Saute meat and onions in a large pot until golden-brown. Add allspice and pour wine over. Add tomato, sugar, salt and pepper and simmer over low heat for 1 ½ hours with the pot covered. Place the potatoes in the pot to be fully covered by the sauce and cook for another ½ hour.

Serve if you wish. Otherwise beat the eggs with lemon juice and pour slowly over the sauce, rotating the pot to spread.

Υλικά:

1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις
250γρ. ελαιόλαδο
1 φακελάκι ξερή μαγιά
1 πρέζα κανέλα
1 πρέζα γαρύφαλλο (όχι παραπάνω)
1 κουτ. γλυκού αλάτι
200γρ. ούζο ή τσίπουρο (προαιρετικό)
Νερό όσο πάρει (για να έχουμε ελαστική ζύμη)

Εκτέλεση:

Σε ένα σκεύος ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί και προσθέτουμε τόσο χλιαρό νερό όσο χρειάζεται για να πετύχουμε την ελαστικότητα που θέλουμε και να μην κολλάει στα χέρια μας. Αφήνουμε τη ζύμη να φουσκώσει περίπου στο διπλάσιο μέγεθος, σε ζεστό μέρος. Αφού φουσκώσει πλάθουμε λεπτά κορδόνια και πριν τα ρίξουμε στο τηγάνι τα ενώνουμε σε σχέδιο (πέταλο ή στρογγυλό). Τηγανίζουμε σε μπόλικο ελαιόλαδο ή σπορέλαιο (για πιο ελαφρύ αποτέλεσμα). Τα αφήνουμε να στραγγίσουν σε απορροφητικό χαρτί και μόλις κρυώσουν τα κλείνουμε σε αεροστεγές δοχείο. Ταιριάζουν όμορφα με μέλι ή λίγο τυρί της αρεσκείας μας.

Ingredients:

1 kg all-purpose flour
250 gr olive oil
1 bag dry yeast
1 pinch of cinnamon
1 pinch of clove (not more)
1 teaspoon salt
200 gr ouzo or tsipouro (optional)
as much water as it takes to form a resilient dough

Directions:

Mix all the ingredients in a bowl. Add as much water as it takes to form a resilient and non-sticky dough. Leave dough to rise double in size in warm place. Make the dough into thin cords and mold in forms of horsehoe or circle. Fry in hot olive oil or seed oil (if you wish them lighter). Leave drain on absorbent paper. When cold place in an airtight container. Pair with honey or any cheese you like.

Λαγάκια Lalagkia



Υλικά:

1 πακέτο κριθαρένια παξιμάδια
Μάνης
600γρ. ώριμες ντομάτες
Αλάτι-ρίγανη
ελαιόλαδο
1 κουτ. γλυκού βαλσάμικο ξύδι
Καλαμάτας/ παξιμάδι
500γρ. σφέλα το άσπρο τυρί
της Μεσσηνίας

Εκτέλεση:

Βρέχουμε ελαφρά ένα κριθαρένιο παξιμάδι Μάνης. Λιώνουμε μια μέτρια ντομάτα και το σκεπάζουμε, προσθέτουμε αλάτι, ρίγανη, έξτρα ελαιόλαδο και βαλσάμικο ξύδι. Καλαμάτας και πασπαλίζουμε με λίγο τυρί. Μπορούμε να συνοδέψουμε με κομμάτια παστό ή Λουκάνικο Μάνης και ελιές Καλαμών.

Παξιμάδι με σφέλα





Rusks with sfela cheese

Ingredients:

1 package barley rusks from Mani
600 gr ripe tomatoes
salt
oregano
olive oil
1 teaspoon balsamic vinegar
from Kalamata
500 gr sfela cheese
(white cheese from Messinia)

Directions:

Pass the rusk under running water (very quickly) and place on a plate. Cut a medium-sized tomato in cubes, spoon them on top, covering the whole rusk. Add salt, oregano, extra virgin olive oil and balsamic vinegar from Kalamata. Sprinkle with cheese. Serve if you like with ham or sausage from Mani and Kalamon olives..

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Δρ. Φαίδων Θεοφανίδης, Χατζηιωάννου Χριστίνα, Αναπτυξιακή Ανώνυμη Εταιρεία, «Το Βιολογικό Τραπέζι της Νοτιοδυτικής Ελλάδας: Έρευνα Αγοράς και εκπόνηση Σχεδίου Μάρκετινγκ για την Ανάπτυξη & Εμπορία Προϊόντων στο Νομό Αχαΐας», Αύγουστος 2014, Πάτρα.

Δρ. Φαίδων Θεοφανίδης, Μακρή Ιωάννα-Ζερδές Ιωάννης, Αιτωλική Αναπτυξιακή Ανώνυμη Εταιρεία, «Το Βιολογικό Τραπέζι της Νοτιοδυτικής Ελλάδας: Έρευνα Αγοράς και εκπόνηση Σχεδίου Μάρκετινγκ για την Ανάπτυξη & Εμπορία Προϊόντων στο Νομό Αιτωλοακαρνανίας», Αύγουστος 2014, Πάτρα.

Δρ. Φαίδων Θεοφανίδης, Περίφανος Ιωάννης, Αναπτυξιακή Ηπείρου - Ανώνυμη Εταιρεία, «Το Βιολογικό Τραπέζι της Νοτιοδυτικής Ελλάδας: Έρευνα Αγοράς και εκπόνηση Σχεδίου Μάρκετινγκ για την Ανάπτυξη & Εμπορία Προϊόντων στους Νομούς Άρτας και Πρέβεζας», Αύγουστος 2014, Πάτρα.

Βασίλειος Βουτσινάς, Αναστασία Καραγιαννοπούλου, Αναπτυξιακή Φωκική - Ανώνυμη Εταιρεία, «Το Βιολογικό Τραπέζι της Νοτιοδυτικής Ελλάδας: Έρευνα Αγοράς και εκπόνηση Σχεδίου Μάρκετινγκ για την Ανάπτυξη & Εμπορία Προϊόντων στο νομό Φωκίδας», Άμφισσα, 2015.

Δρ. Φαίδων Θεοφανίδης, Σταυρούλα Κακούρου, Ηλειακή Αναπτυξιακή Ανώνυμη Εταιρεία, «Το Βιολογικό Τραπέζι της Νοτιοδυτικής Ελλάδας: Έρευνα Αγοράς και εκπόνηση Σχεδίου Μάρκετινγκ για την Ανάπτυξη & Εμπορία Προϊόντων στο Νομό Ηλείας», Αύγουστος 2014, Πάτρα.

Δρ. Φαίδων Θεοφανίδης, Σταυρούλα Κακούρου, Αναπτυξιακή Μεσσηνίας - Ανώνυμη Εταιρεία, «Το Βιολογικό Τραπέζι της Νοτιοδυτικής Ελλάδας: Έρευνα Αγοράς και εκπόνηση Σχεδίου Μάρκετινγκ για την Ανάπτυξη & Εμπορία Προϊόντων στο Νομό Μεσσηνίας», Αύγουστος 2014, Πάτρα.

Δρ. Φαίδων Θεοφανίδης, Αλεξάκη Μαρία, Τριχωνίδα - Αναπτυξιακή Ανώνυμη Εταιρεία, «Το Βιολογικό Τραπέζι της Νοτιοδυτικής Ελλάδας: Έρευνα Αγοράς και εκπόνηση Σχεδίου Μάρκετινγκ για την Ανάπτυξη & Εμπορία Προϊόντων στο Αγρίνιο», Αύγουστος 2014, Πάτρα.

Περιφέρεια Ηπείρου, Επιχειρησιακό Σχέδιο «Καλάθι Αγροτικών Προϊόντων Περιφέρειας Ηπείρου»

Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδας, Επιχειρησιακό Σχέδιο «Καλάθι Προϊόντων Περιφέρειας Δυτικής Ελλάδας», Σεπτέμβριος 2011, Πάτρα.

Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας, Επιχειρησιακό Σχέδιο «Καλάθι Αγροτικών Προϊόντων Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας», Λαμία, Δεκέμβριος 2011.

Ουρανία Παυλή, Το ποιοτικό απόθεμα της Ελληνικής παραγωγής και γαστρονομίας – Επιστημονική παρουσίαση της διατροφικής αξίας της ελληνικής κουζίνας και των ελληνικών προϊόντων ποιότητας, Φεβρουάριος 2015.

Καλάθι Προϊόντων της Αιτωλοακαρνανίας, ΑΙΝΑΙΤ ΑΕ-ΟΤΑ

BIBLIOGRAPHY

Dr. Faidon Theophanides, Hajjiannou Christina, Development Agency S.A., «The Organic Table of Southwestern Greece: Market Research and Business Plan for the Product Development and Marketing in the Prefecture of Achaia», August 2014, Patras.

Dr. Faidon Theophanides, Makri Ioanna, Zerdes Ioannis, Aetoliki Development Agency S.A., «The Organic Table of Southwestern Greece: Market Research and Business Plan for the Product Development and Marketing in the Prefecture of Aetoloakarnania», August 2014, Patras.

Dr Faidon Theophanides, Perifanos Ioannis, Development Agency of Epirus S.A., «The Organic Table of Southwestern Greece: Market Research and Business Plan for the Product Development and Marketing in the Prefectures of Arta and Preveza», August 2014, Patras.

Vasilios Voutsinas, Anastasia Karagiannopoulou, Fokiki Development Agency S.A., «The Organic Table of Southwestern Greece: Market Research and Business Plan for the Product Development and Marketing in the Prefecture of Fokida», Amphissa (2015).

Dr Faidon Theophanides, Stavroula Kakourou, Iliaki Development Agency S.A., «The Organic Table of Southwestern Greece: Market Research and Business Plan for the Product Development and Marketing in the Prefecture of Iliia», August 2014, Patras.

Dr Faidon Theophanides, Stavroula Kakourou, Development Agency of Messinia S.A., «The Organic Table of Southwestern Greece: Market Research and Business Plan for the Product Development and Marketing in the Prefecture of Messinia», August 2014, Patras.

Dr Faidon Theophanides, Alexaki Maria, Trichonida - Development Agency S.A., «The Organic Table of Southwestern Greece: Market Research and Business Plan for the Product Development and Marketing in Agrinio», August 2014, Patras.

Region of Epirus, Business Plan «Agricultural Products Basket of the Region of Epirus»
Region of Western Greece, Business Plan «Agricultural Products Basket of the Region of Western Greece», September 2011, Patras.

Region of Central Greece, Business Plan, «Agricultural Products Basket of the Region of Central Greece», December 2011, Lamia.

Agricultural Products Basket of Aetoloakarnania, Development Agency of Aetoloakarnania S.A.

Business Plan, Products Basket of the Region of Epirus.

Ourania Pavli, The quality of the natural wealth of the Greek agricultural production and gastronomy – Scientific presentation on the nutritional value of Greek cuisine and

Greek quality products, February 2015.



Το παρόν συγχρηματοδοτείται στο πλαίσιο του Τοπικού Προγράμματος LEADER, Άξονας 4 του ΠΑΑ, Υπομέτρο 421α «Διατοπική Συνεργασία» με τίτλο «Το βιολογικό τραπέζι της Νοτιοδυτικής Ελλάδας», από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΓΤΑΑ) και το Ελληνικό Δημόσιο

