



**TEI OF CRETE**

**ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΚΡΗΤΗΣ**

**ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ**

**Κατεύθυνση Τουριστικών Επιχειρήσεων**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ 2014**

**«Η ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ ΩΣ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ ΕΛΞΗΣ ΤΟΥΡΙΣΤΩΝ ΣΤΗΝ  
ΚΡΗΤΗ»**

**Εισήγηση:**

Φραγκούλης Αντώνης

**Σπουδαστής:**

Ναρλής Αλέξανδρος



Η Γαστρονομία ως φαινόμενο έλξης τουριστών στην Κρήτη

# ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το θέμα της πτυχιακής εργασίας ασχολείται με την Γαστρονομία και πιο συγκεκριμένα με την **Γαστρονομία ως φαινόμενο έλξης τουριστών στην Κρήτη.**

Γενικά με τον όρο γαστρονομία, χαρακτηρίζεται η τέχνη απόλαυσης εκλεκτής τροφής, στην οποία και συμπεριλαμβάνεται όχι μόνο η επιλογή και η παρασκευή της τροφής αλλά και το σερβίρισμά της.

Όταν μιλάμε για Γαστρονομία ως φαινόμενο έλξης τουριστών, με άλλα λόγια, για **γαστρονομικό τουρισμό**, αναφερόμαστε ουσιαστικά σε μια υποκατηγορία του πολιτιστικού τουρισμού (η γαστρονομία θεωρείται πολιτιστική έκφραση) στην οποία οι ταξιδιώτες επιδιώκουν να βιώσουν μοναδικές γαστρονομικές εμπειρίες, και αποτελεί μια απ' τις μεγαλύτερες τάσεις στον χώρο του τουρισμού παγκοσμίως.

Με τον πλούτο που έχει η Μεγαλόνησος, τόσο σε γαστρονομικό πολιτισμό όσο και στην ποιότητα και αυθεντικότητα των τοπικών προϊόντων, είναι προφανής η ευκαιρία που υπάρχει για την ανάπτυξη του γαστρονομικού τουρισμού στο νησί και την καθιέρωσή του ως **γαστρονομικό προορισμό.**

Σκοπός αυτής της εργασίας είναι να κεντρίσουμε το ενδιαφέρον και να ενημερώσουμε σχετικά με την εξέλιξη του γαστρονομικού τουρισμού στην χώρα. Έπειτα με τις ιδιαιτερότητες και τις παραδοσιακές «γεύσεις» θα περιηγηθούμε σε κάθε νομό του νησιού. Τέλος θα αναλύσουμε και το πώς επηρέασε την ανάπτυξη του γαστρονομικού τουρισμού στην Κρήτη το ευρωπαϊκό πρόγραμμα LEADER + 2000 -2006.

## ABSTRACT

This final paper talks about Gastronomy and more specifically about **Gastronomy as a tourist attraction phenomenon in Crete.**

In general, gastronomy is considered to be the art of enjoying fine food, including the selection, the preparation and the serving.

When speaking about Gastronomy as a tourist attraction phenomenon, in other words we speak about **culinary tourism**. This is a subcategory of cultural tourism (gastronomy being a cultural expression) in which travelers are seeking to experience unique culinary experiences, and is one of the biggest trends in the tourism industry worldwide.

With the wealth that Crete has to offer, both in the quality and authenticity of local products, it is obvious that the opportunity exists for the development of culinary tourism on the island and the establishment of Crete as a **culinary destination.**

The purpose of this final paper is to arouse interest and to inform you about the development of culinary tourism in Greece. After that, we will wander with the characteristics and with the traditional "flavors" in every county of the island of Crete. Finally we will analyze how the European program LEADER + 2000 - 2006 influenced the development of culinary tourism in the island.

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περίληψη	1
Περιεχόμενα	2

## Κεφάλαιο 1<sup>ο</sup>

Γαστρονομία και γαστρονομικός τουρισμός	3
1.Α. Ορισμός της Γαστρονομίας	3
1.Β. Η Σχέση της Γαστρονομίας με τον τουρισμό	3
1.Γ. Ο γαστρονομικός τουρισμός στη χώρα μας	4
1.Δ. Οι τοπικές κουζίνες ως τουριστικός πόρος	5
1.Ε. Εργαλεία για την σύνδεση των τοπικών προϊόντων και της τοπικής κουζίνας με την τουριστική πελατεία	6
1.ΣΤ. Η εκπαίδευση ως βασική προϋπόθεση για την ανάπτυξη του γαστρονομικού τουρισμού	6
1.Ζ. Η Ελληνική Ακαδημία Γεύσης	10

## Κεφάλαιο 2<sup>ο</sup>

Γαστρονομικός τουρισμός στην Κρήτη	12
2.Α. Γνωρίζοντας την Κρήτη	12
Πίνακας 1. Πολιτιστικές Εκδηλώσεις	17
2Β. Κρητική Διατροφή και Γεύσεις	18
2.Γ. Εναλλακτική μορφή τουριστικής ανάπτυξης στην Κρήτη	22
2.Δ. Γαστρονομία και εναλλακτικός τουρισμός στην Κρήτη	23
Ε. Διαδρομές στην Κρήτη	24

## Κεφάλαιο 3<sup>ο</sup>

Γαστρονομικός τουρισμός και αναπτυξιακά προγράμματα	36
3.Α. Αναπτυξιακά προγράμματα προώθησης του γαστρονομικού τουρισμού στην Κρήτη	36
Πίνακας 2: Παρουσίαση του τοπικού προγράμματος	37
3.Β. Έργα τα οποία έγιναν με το πρόγραμμα LEADER + 2000 – 2006	38
3.Γ. Παρατηρήσεις	60
Επίλογος	61
Βιβλιογραφία	62

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1<sup>ο</sup>

## ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ

### A. ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑΣ

Γύρω από τη λέξη γαστρονομία υπάρχει σύγχυση, καθώς πιθανότατα επικρατεί η αντίληψη ότι αναφέρεται στην προσφορά πρωτότυπου και σίγουρα ακριβού φαγητού. Με τον όρο γαστρονομία όμως, νοείται η τέχνη της παρασκευής καλού και νόστιμου φαγητού. Το νόστιμο φαγητό, δεν προσφέρεται μόνο στα πολύ καλά εστιατόρια αλλά μπορεί να προσφερθεί σε κάθε χώρο εστίασης, από μια μέση ταβέρνα μέχρι ένα εστιατόριο πολυτελούς ξενοδοχείου.

Στην πράξη, η γαστρονομία περιλαμβάνει το συνδυασμό καλού φαγητού με καλό κρασί ή άλλα ποτά και δεν περιορίζεται αποκλειστικά στη μαγειρική αλλά επεκτείνεται σε μια σειρά προϊόντων και υπηρεσιών.

Είναι ήδη γνωστό ότι η παρασκευή φαγητού διαφέρει από χώρα σε χώρα αλλά ακόμη και από περιοχή σε περιοχή της ίδιας χώρας, αφού αντανakλά τις ιδιαίτερες γεωφυσικές και κλιματολογικές συνθήκες, την αγροτική παραγωγή, τις παραδόσεις και τον πολιτισμό κάθε τόπου. Έτσι συχνά, αυτός που ενδιαφέρεται για τη γαστρονομία ενδιαφέρεται και για την ιδιαιτερότητα του τόπου και εμπλέκεται σε διάφορες δραστηριότητες, όπως η ενασχόληση με τα χαρακτηριστικά τοπικά προϊόντα, η αναζήτηση πληροφοριών γύρω από αυτά κ.λ.π.

### B. Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑΣ ΜΕ ΤΟΝ ΤΟΥΡΙΣΜΟ

Η σχέση της γαστρονομίας με τον τουρισμό είναι αρκετά σύνθετη, αφού το φαγητό υπεισέρχεται στην ταξιδιωτική εμπειρία με διάφορους τρόπους. Πιο συγκεκριμένα:

- Η προσφορά καλής κουζίνας αποτελεί απόλαυση, εμπειρία, τμήμα της πολιτιστικής ταυτότητας ενός τόπου και συνεπώς, μια σημαντική πηγή ικανοποίησης για κάθε τουρίστα, ανεξάρτητα εάν έχει ή δεν έχει κάποιο ειδικό ενδιαφέρον για τη γαστρονομία.
- Αυξάνεται συνεχώς ο αριθμός των καταναλωτών που επιθυμούν να μάθουν περισσότερα για την τοπική γαστρονομία, χωρίς απαραίτητα αυτό να αποτελεί το κύριο ταξιδιωτικό τους κίνητρο
- Υπάρχουν τουρίστες που έχουν ως αποκλειστικό ταξιδιωτικό κίνητρο την άσκηση δραστηριοτήτων γαστρονομικού ενδιαφέροντος. Αυτή η μορφή τουρισμού ορίζεται ως γαστρονομικός τουρισμός. Οι «γαστροτουρίστες» ταξιδεύουν με σκοπό να ανακαλύψουν νέες γεύσεις και να απολαύσουν τοπική ή/και υψηλού επιπέδου γαστρονομία, εμβαθύνοντας παράλληλα στην ιστορία και τις παραδόσεις του προορισμού. Εξειδικευμένες επιχειρήσεις (θεματικοί tour operators, ειδικευμένα ξενοδοχεία κ.λ.π.) καλύπτουν αυτή την αυξανόμενη ζήτηση για γαστρονομικά ταξίδια.
- Ορισμένες μορφές τουρισμού, όπως ο τουρισμός ευεξίας και ο αγροτουρισμός, προάγουν την ενασχόληση με πτυχές της γαστρονομίας π.χ. με την προσφορά διαιτητικής κουζίνας, την προβολή της υγιεινής διατροφής και την καλλιέργεια τοπικών προϊόντων.

Συνεπώς η γαστρονομία υπεισέρχεται με διττό τρόπο στη συζήτηση για τον τουρισμό:

- αναβαθμίζει την ταξιδιωτική εμπειρία για όλους ανεξαιρέτως τους τουρίστες.
- ελκύει εύπορους, ειδικού ενδιαφέροντος τουρίστες, τους «γαστροτουρίστες».

## Γ. Ο ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΧΩΡΑ ΜΑΣ

Προσδιορίζοντας τον όρο γαστρονομικός τουρισμός, εννοούμε τη νέα μορφή ενός εναλλακτικού τρόπου διακοπών, στον οποίο κυριαρχεί η κουλτούρα της τοπικής κουζίνας. Η γαστρονομία αποτελεί ένα ιδιαίτερα πρόσφορο τουριστικό προϊόν για την Ελλάδα, με τη μεγάλη ποικιλία πρώτων υλών που διαθέτει και τον ανεξάντλητο πλούτο των παραδοσιακών συνταγών. Παρά την αδιαμφισβήτητη διατροφική αξία της τοπικής κουζίνας, δυστυχώς ελάχιστες τουριστικές μονάδες έχουν αναδείξει τη γεύση σε κυρίαρχο στοιχείο των πακέτων που προσφέρουν. Σύμφωνα με τα στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Τουρισμού, το 44% των ταξιδιωτών ανά τον κόσμο, θεωρούν το φαγητό ως ένα από τα πρωτεύοντα κριτήρια του τόπου που θα επισκεφθούν. Ωστόσο, ο γαστρονομικός τουρισμός στη χώρα μας βρίσκεται σε εμβρυακή φάση και δυστυχώς ακόμα δεν έχει αναπτυχθεί, στο βαθμό που θα την κατέτασσε ανάμεσα στους πιο ελκυστικούς και ανταγωνιστικούς προορισμούς, όπως η γειτονική Ιταλία, η Ισπανία και η Γαλλία.

Ο γαστρονομικός τουρισμός, που μεσουρανά στη μεσογειακή τουριστική αγορά και επιφέρει τεράστια οικονομικά οφέλη στις γείτονες μεσογειακές χώρες ελάχιστα έχει απασχολήσει στην Ελλάδα τους τουριστικούς επιχειρηματίες, ανεξαρτήτως μεγέθους. Παρόλο που η μεσογειακή δίαιτα αποτελεί μόδα και επικρατεί ως σύγχρονο μοντέλο υγιεινής διατροφής, οι Έλληνες δεν έχουμε κατορθώσει να αναδείξουμε την Ελλάδα ως κοιτίδα του συγκεκριμένου τρόπου διατροφής και δεν την εκμεταλλευόμαστε ως θησαυρό ανάπτυξης του τουριστικού προϊόντος της χώρας μας.

Οι επιστημονικές μελέτες οι οποίες έχουν γίνει από το 1960 μέχρι σήμερα, έχουν αποδείξει την αξία της μεσογειακής διατροφής σαν το ιδανικότερο μοντέλο διατροφής για τον σύγχρονο άνθρωπο, με πληθώρα θετικών επιδράσεων στην υγεία του.

Ενδεικτικά αναφέρουμε ότι:

- Μειώνει σημαντικά την εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων.
- Μειώνει τον κίνδυνο της αρτηριοσκλήρυνσης. Προστατεύει από την πτώση των εγκεφαλικών λειτουργιών, την απώλεια μνήμης και γενικότερα από ασθένειες που σχετίζονται με το γήρας.
- Δρα ευεργετικά σε ορισμένους τύπους καρκίνου όπως του μαστού, του προστάτη και του παχέος εντέρου.
- Το ελαιόλαδο και τα ψάρια μπορούν να βοηθήσουν στον έλεγχο σωματικού βάρους, με την προϋπόθεση ότι θα μειωθεί η συνολική ημερήσια κατανάλωση θερμίδων.
- Μειώνει την αρτηριακή πίεση.
- Έχει θετική επίδραση, σύμφωνα με σύγχρονη μελέτη του Πανεπιστημίου του Δουβλίνου, στον μεταβολισμό της γλυκόζης και των λιπιδίων σε ασθενείς με διαβήτη τύπου II.

Το μοντέλο της μεσογειακής διατροφής, έχει χρησιμοποιηθεί πάρα πολύ από τις βασικές ανταγωνιστικές χώρες της λεκάνης της Μεσογείου (Ιταλία, Ισπανία), για να προσελκύσουν μεγάλο κομμάτι του γαστρονομικού τουρισμού. Στην εποχή της παγκοσμιοποίησης, εμείς θα πρέπει να επιβάλλουμε τη διεθνοποίηση της τοπικής κουζίνας και να διαδώσουμε ότι το κυρίαρχο στοιχείο στο γαστρονομικό τουρισμό είναι η εθνική του ταυτότητα και η εντοπιότητα των γεύσεων. Με καλά συντονισμένες ενέργειες από όλους τους φορείς, η Ελλάδα μπορεί να αναδειχτεί σε μητρόπολη της μεσογειακής διατροφής. Για να γίνει αυτό απαιτείται σοβαρή προσπάθεια και συνειδητοποίηση της ανάγκης να δημιουργηθούν νέα πρότυπα εστίασης, από την βάση μέχρι την κορυφή της ελληνικής τουριστικής βιομηχανίας. Διότι το πρόβλημα που έχουμε να αντιμετωπίσουμε, δεν είναι να πείσουμε τον τουρίστα καταναλωτή να επισκεφθεί τη χώρα μας, για να γνωρίσει την τοπική παραδοσιακή κουζίνα. Οι περισσότεροι έχουν ακούσει για τα ελληνικά προϊόντα και το γαστρονομικό πλούτο της πατρίδας μας και κάποια στιγμή στη ζωή τους έχουν γευτεί τις σπεσιαλιτέ μας σε ελληνικά εστιατόρια του εξωτερικού.

Το σημαντικότερο πρόβλημα είναι τι μπορεί κανείς να πει στον ενημερωμένο επισκέπτη, ο οποίος θα έχει ταξιδέψει από την άλλη άκρη της Ευρώπης ή και του κόσμου για να δοκιμάσει τους παραδοσιακούς ελληνικούς μεζέδες με φρέσκα υλικά και τελικά του προσφέρουν κρύες προτηγανισμένες πατάτες; Ή έρθει και βρει τουριστικές υποδομές χαμηλού επιπέδου με ανειδίκευτο προσωπικό, που προσφέρει μέτριο έως κακό service. Για να μην σχολιάσουμε την κατάσταση που επικρατεί στους χώρους υγιεινής των περισσότερων εποχικών μαγαζιών σε τουριστικές περιοχές. Με τον τρόπο αυτό χάνονται ένας ένας οι λάτρεις της ελληνικής κουζίνας και της χώρας μας γενικότερα. Όσο πιο έγκαιρα γίνει κατανοητό από τους επιχειρηματίες του τουρισμού, ότι ο καλύτερος πρεσβευτής για τον ελληνικό τουρισμό και πολιτισμό στη χώρα μας είναι η γαστρονομία, τόσο πιο γρήγορη θα είναι η ανάπτυξη του ελληνικού τουριστικού προϊόντος, γεγονός που θα αποφέρει τεράστια οφέλη στην εθνική οικονομία.

<http://www.aegeancuisine.eu>

## Δ. ΟΙ ΤΟΠΙΚΕΣ ΚΟΥΖΙΝΕΣ ΩΣ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΟΣ ΠΟΡΟΣ

Είναι γνωστό ότι στο χώμα που πατάμε άνοιξε ίσως ο μεγαλύτερος στον κόσμο γαστρονομικός πολιτισμός. Τα δεκαπέντε διασωθέντα βιβλία του Αθηναίου του Ναυκρατίτη, καθώς και οι παλαιότερες ποιητικές αναφορές σε παρασκευές του Αρχέστρατου (400 π.χ.) αλλά και οι λίγες αλλά σημαντικές του Ομήρου για τα «τυράκια που ωρίμαζαν σε τρύπες στην σπηλιά του Πολύφημου» και οι πάμπολλες επιγραφές της γραμμικής Α και Β της μινωικής Κρήτης για αρωματισμένα ελαιόλαδα, μαρτυρούν ένα μεγάλο διαχρονικό πολιτισμό, που συνεχίστηκε από τους Ρωμαίους για να εξελιχθεί στο βυζάντιο και, τέλος, στο σύγχρονο διατροφικό πολιτισμό.

Κι εδώ, στον τόπο που όλα ξεκίνησαν δυστυχώς παρατηρείτε μια μιζέρια που στηρίζεται στον άτεχνο μιμητισμό ξενόφερτων πιάτων και συνηθειών, με ταυτόχρονη απαξίωση τοπικών προϊόντων. Στα καφεενία της Κρήτης πολλοί πίνουν ούισκι, τα τοπικά κρέατα είναι σχεδόν άγνωστα στην επαγγελματική κουζίνα, ενώ τα φρέσκα προϊόντα που ζεσταίνει ο αιγαιοπελαγίτικος ήλιος και δροσίζει η θαλασσινή αύρα χάνονται στα ράφια ανάμεσα σε πιο εμφανίσιμα και φθηνότερα «ξαδέρφια» τους εισαγωγής.

Κι όμως... όλα είναι εδώ!

Δεν μας λείπει τίποτα για πουλήσουμε υψηλή γαστρονομία με βάση αυτό που διατηρούμε ακόμα ζωντανό στον τόπο μας. Έχουμε τα υλικά, έχουμε την τέχνη, έχουμε την παράδοση και τον μύθο, έχουμε το ύψιστης αξίας γευστικό αποτέλεσμα που δίνουν τα ποιοτικά υλικά μας και η απaráμιλλη μαγειρική τέχνη σμιλευμένα από τους αιώνες.

Πιστεύει κανείς ότι τα παϊδάκια με δεντρολίβανο με πατάτες ελληνικές τηγανητές, η σαλάτα με βλίτα και πατάτες και έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, η παντρεμένη φάβα με την κάπαρη, τα μαρινάτα κολοκυθάκια και η ντομάτα με ξινομυζήθρα και δυόσμο δεν θα είχαν την θέση τους σε ένα πάνθεον της γεύσης;

**Κάθε τουρίστας ξοδεύει περίπου 4 με 5 ώρες την ημέρα γύρω από ένα τραπέζι, αν του χαρίσουμε ώρες απόλαυσης αντί για ώρες μιζέριας, έχουμε αναβαθμίσει ριζικά το τουριστικό προϊόν.**

Αυτό που δεν κάνουμε στην Ελλάδα, το κάνουν πολλοί άλλοι: οι Ιταλοί στην Τοσκάνη, τη Σαρδηνία, σε όλη την Ιταλία και όλο τον κόσμο, οι Ισπανοί με πρώτους του Καταλανούς αλλά και τους Μαδριλένους, οι Γάλλοι στην Προβηγκία, το Μπορντό, τη Βουργουνδία, οι Ταϊλανδέζοι είναι πρωταθλητές στην αξιοποίηση της κουζίνας τους, αλλά και οι Μαροκινοί, οι Τούρκοι, οι Ιρλανδοί έχουν κάνει αξιοσημείωτη δουλειά προσελκύοντας τουρισμό που έχει σαν κύριο σκοπό την γνωριμία με την τοπική γεύση.

Η χώρα μας είναι ακόμη σε πρώιμο στάδιο γαστρονομικού τουρισμού γιατί είναι ακόμη η χώρα του souvlaki, giros pita και του moussaka.

Κι όμως, μπορούμε να κινηθούμε άμεσα για να εξασφαλίσουμε βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα οφέλη. Να αυξήσουμε τον τζίρο των τωρινών μας επισκεπτών, να δημιουργήσουμε ειδικά γαστρονομικά πακέτα – υποδομές γαστρονομικού τουρισμού, **να προστατεύσουμε την τοπική κουζίνα**. Μακροπρόθεσμα, να

προσελκύσουμε γαστρονομικό τουρισμό, δηλαδή ανθρώπους που θα έχουν σαν κύριο στόχο να γνωρίσουν τις γεύσεις του τόπου μας.

Νήσων Περίπλους Ιδέες και σκέψεις για το μέλλον της νησιώτικης Ελλάδας.  
Αναπτυξιακή Ηρακλείου Α.Ε. – Αναπτυξιακό Πρόγραμμα LEADER 2000 - 2006

## **Ε. ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΩΝ ΤΟΠΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΤΟΠΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ ΠΕΛΑΤΕΙΑ**

Βασική προϋπόθεση για την δημιουργία και την ανάπτυξη ενός γαστρονομικού προορισμού είναι να αποτελεί την κοινή βούληση των διαφορετικών ομάδων που συμμετέχουν στις διαδικασίες της τουριστικής ανάπτυξης της περιοχής. Επομένως, η σχεδίαση, η οργάνωση και η προώθηση του έργου θα πρέπει να είναι αντικείμενο συμμετοχικών και συναινετικών διαδικασιών.

Τα εργαλεία για την σύνδεση των τοπικών προϊόντων και την τοπικής κουζίνας με την τουριστική πελατεία είναι:

- Οι τοπικές συνταγές να είναι διαθέσιμες στα εστιατόρια (εντός και εκτός ξενοδοχείων).
- Τα τοπικά προϊόντα να χρησιμοποιούνται για την Παρασκευή των τοπικών συνταγών.
- Οι υπηρεσίες που παρέχονται στους χώρους εστίασης να είναι επαγγελματικού επιπέδου και οι άνθρωποι που τις παρέχουν να είναι σε θέση να ενημερώσουν τους επισκέπτες για τα προσφερόμενα εδέσματα.
- Να προσφέρονται μαθήματα μαγειρικής σχετικά με τα προϊόντα και τις συνταγές της περιοχής.
- Να υπάρχουν βιβλία συνταγών σε διάφορες γλώσσες που να περιγράφουν τον τρόπο παρασκευής των τοπικών σπεσιαλιτέ
- Στα διαφημιστικά έντυπα (μεμονωμένα ή συλλογικά) που εκδίδονται για την περιοχή, καθώς και στα σχετικά websites να υπάρχει αναφορά στις γαστρονομικές δυνατότητες της περιοχής.
- Στις τουριστικές εκθέσεις να προβάλλεται η γαστρονομική διάσταση του προορισμού.
- Η ιστορία της περιοχής που υπάρχει στα τουριστικά έντυπα και στο internet να περιλαμβάνει θέματα που να αφορούν τα τοπικά προϊόντα και τις τοπικές διατροφικές συνήθειες
- Η πραγματοποίηση συνεδρίων και εκδηλώσεων γαστρονομικού ενδιαφέροντος στην περιοχή σε ετήσια βάση.
- Η συνεχής ενημέρωση των επαγγελματιών της περιοχής.
- Η ενεργός συμμετοχή των μαθητών σε έρευνες στα σχολεία με θέματα τοπικά παραδοσιακά προϊόντα, ώστε να είναι συνεχής η εγρήγορση του πληθυσμού για αυτά τα θέματα.
- Η υποστήριξη προσπαθειών για νέα δημιουργική κουζίνα στη βάση των παραδοσιακών τοπικών σπεσιαλιτέ
- Η θέσπιση βραβείων σχετικών με το θέμα

Νήσων Περίπλους Ιδέες και σκέψεις για το μέλλον της νησιώτικης Ελλάδας.  
Αναπτυξιακή Ηρακλείου Α.Ε. – Αναπτυξιακό Πρόγραμμα LEADER 2000 - 2006

## **ΣΤ. Η ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΩΣ ΒΑΣΙΚΗ ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ**

Η δημιουργία νέων προτύπων εστίασης βασισμένης πάνω στην τοπική παραδοσιακή μεσογειακή κουζίνα, απαιτεί αλλαγή φιλοσοφίας από μέρους των ιδιοκτητών του τομέα εστίασης και εκπαίδευση του προσωπικού. Η Ελλάδα θεωρείται πλέον ακριβός τουριστικός προορισμός. Το κόστος διατροφής για τους επισκέπτες είναι ιδιαίτερα υψηλό και οι προσφερόμενες υπηρεσίες πολύ χαμηλά, δημιουργώντας αρνητικές



εντυπώσεις και πολύ χαμηλή αξία υπηρεσιών, για τις τιμές που χρεώνεται ο πελάτης. Η εκπαίδευση τόσο των ιδιοκτητών όσο και των υπαλλήλων, στον τομέα εστίασης, δεν κοστίζει αλλά παράλληλα μπορεί να δημιουργήσει αυξανόμενες υπεραξίες υπηρεσιών, που θα έχουν θετικό αντίκτυπο στην ικανοποίηση των πελατών.

Η εκπαίδευση, ως βασική προϋπόθεση για την ανάπτυξη του γαστρονομικού τουρισμού, παραδειγματικά μπορεί να γίνει στους πιο κάτω τομείς και αφορά:

#### **α) Ιδιοκτήτες / Επαγγελματίες**

Επιλογή ειδικευμένου προσωπικού σάλας. Το μεγαλύτερο λάθος που κάνουν οι ίδιοι οι επιχειρηματίες είναι η επιλογή ανειδίκευτου προσωπικού σάλας ή κουζίνας, με αποτέλεσμα να μην έχουν χαμηλό λειτουργικό κόστος αλλά μακροπρόθεσμα, η δυσαρέσκεια του πελάτη από την κακή εξυπηρέτηση και ποιότητα, να λειτουργεί τελικά αρνητικά για την επιχείρηση, οδηγώντας τη σε μία φθίνουσα πορεία.

**1. Χρήση του διαδικτύου με site της επιχείρησης σε δυο γλώσσες, με όλα τα βασικά πληροφοριακά, λειτουργικά στοιχεία και έμφαση στο μενού και την παρουσίαση της φιλοσοφίας της επιχείρησης στον τομέα εστίασης.** Οι περισσότεροι πελάτες πριν επισκεφτούν κάποια περιοχή, φροντίζουν να ενημερώνονται τόσο για τα αξιοθέατα όσο και για τα εστιατόρια, τοπικές σπεσιαλιτέ τοπικά παραδοσιακά προϊόντα κλπ. Η παρουσίαση του εστιατορίου, η θέση του, η χρήση τοπικών και παραδοσιακών προϊόντων και το μενού μαζί με παρουσίαση πιάτων λειτουργούν θετικά στην πρώτη επικοινωνία του επισκέπτη. Ίσως εάν βρει αισθητικά και πληροφοριακά ικανοποιητικό το site να επισκεφτεί το εστιατόριο.

**2. Σωστή διαχείριση, κοστολόγιο, τεχνικές πωλήσεων, μάρκετινγκ.** Η διαχείριση αφορά την επιλογή των υλών, τον όγκο των παραγγελιών, την σωστή διαχείριση του προσωπικού, την παραγωγή της κουζίνας, προβλέψεις εσόδων – εξόδων, αποθήκες, απογραφές κλπ.

Η σωστή κοστολόγηση των πιάτων λαμβάνοντας υπ' όψη τα τεστ απόδοσης των υλών μας καθοδηγεί στην σωστότερη διαμόρφωση της προβλεπόμενης τιμής πώλησης. Μας δείχνει επίσης το περιθώριο κέρδους, το οποίο μπορεί να διαμορφωθεί ανάλογα για ειδικές περιπτώσεις, όπως π.χ σε μεγάλα γκρουπς πελατών και σε μαζικές εστιάσεις. Οι τεχνικές πωλήσεων μας δίνουν την δυνατότητα να κατευθύνουμε έμμεσα τις επιλογές των πελατών, όχι απαραίτητα στα ακριβότερα πιάτα, αλλά σε αυτά που μας αφήνουν μεγαλύτερο περιθώριο ακαθάριστου κέρδους. Φυσικά οι τεχνικές πωλήσεων αφορούν και την εκπαίδευση του προσωπικού στη σάλα, το οποίο θα πρέπει να ενημερώνεται άμεσα για τις προτεραιότητες που έχουμε θέσει στις πωλήσεις μας.

**3. Διαμόρφωση αυτόνομης προσωπικότητας για την δημιουργία κατάλληλης εικόνας, για καλύτερη αναγνωρισιμότητα απέναντι στον ανταγωνισμό.** Σε πάρα πολλές περιπτώσεις συμβαίνει πολλά καταστήματα να αντιγράφουν το πιο επιτυχημένο της περιοχής. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να χάνουν την προσωπικότητά τους και να είναι πάντα ουραγοί στις εξελίξεις. Η δημιουργία πρωτότυπων πιάτων και η έμφαση σ' αυτό που αντικειμενικά μπορούμε να κάνουμε καλύτερα, μας δίνει την δυνατότητα να διαφοροποιηθούμε ασχέτως εάν η βάση της κουζίνας είναι η ίδια. Οι γκουρού του εστιατορικού μάρκετινγκ αναφέρουν πώς δεν πρέπει απλώς να είσαι πολύ καλός σ' αυτό που προσφέρει στον πελάτη. Πρέπει να είσαι μοναδικός.

**4. Σωστή επικοινωνία με τους πελάτες μέσα από την κάρτα του μενού που θεωρείται βασικό εργαλείο πωλήσεων.** Πολλές φορές αφήνουμε την διαδικασία των πωλήσεων στο προσωπικό της σάλας. Οι πωλήσεις είναι κάτι ιδιαίτερα σοβαρό για να αφηθεί στη διάθεση προσωπικού, που δεν είναι εκπαιδευμένο και τις περισσότερες φορές ικανό μόνο να μεταφέρει πιάτα από την κουζίνα προς τον πελάτη. Η κάρτα λοιπόν θα πρέπει σήμερα να καλύπτει την απουσία σωστών επαγγελματιών στο σέρβις. Θα πρέπει να είναι γραμμένη σε γλώσσα εύκολα κατανοητή από τον πελάτη, περιγραφική τόσο όσο χρειάζεται να σχηματίσει ο πελάτης την βασική εικόνα του πιάτου στο μυαλό του, κάτι που τελικά θα τον βοηθήσει να κάνει πιο εύκολα και γρήγορα τις επιλογές του. Η σωστή καταγραφή των πιάτων δίνει την δυνατότητα καλής επικοινωνίας με τον πελάτη, λιγότερα λάθη και παρεξηγήσεις, ταχύτητα στην επιλογή των πιάτων και λήψη της παραγγελίας.

**5. Στήσιμο της κάρτας με τέτοιο τρόπο ώστε διακριτικά να επιβάλλουμε πωλήσεις που επιθυμούμε.** Μέσα από μελέτες έχει αποδειχτεί ότι ο μέσος άνθρωπος ανοίγοντας ένα έντυπο έχει συγκεκριμένη συμπεριφορά. Τα μάτια του εστιάζουν σε βασικά σημεία του εντύπου. Με τον ίδιο τρόπο εστιάζουν και οι πελάτες στον κατάλογο. Τα σημεία εστίασης των πελατών στον κατάλογο είναι γνωστά και χρησιμοποιούνται για να επιβληθούν έμμεσα στους πελάτες πιάτα τα οποία θέλουμε να πουλήσουμε, γιατί μας φέρνουν συγκριτικά με τα υπόλοιπα μεγαλύτερα ακαθάριστα κέρδη.

**6. Διαχείριση προμηθειών και πρώτων υλών.** (Πώς επιλέγουμε πρώτες ύλες και προμηθευτές, ποιοτική και ποσοτική παραλαβή παραγγελιών, πότε πρέπει να παραγγέλνουμε ανάλογα με τα υπάρχοντα αποθέματα στην αποθήκη, συντήρηση των πρώτων υλών κλπ.)

**7. Επαφή με τις νέες τάσεις και τεχνολογίες στην μαγειρική και την γαστρονομία.** (Νέοι τρόποι μαγειρέματος, συντήρησης, αναγέννησης ήδη παρασκευασμένων φαγητών, εξέλιξη της τεχνολογίας σε μηχανήματα κουζίνας κλπ)

## **β) Υπάλληλοι κουζίνας**

**1. Γνώση και εφαρμογή του μοντέλου της μεσογειακής διατροφής μέσα στην επαγγελματική κουζίνα.** Γνώση των μεσογειακών α' υλών, διατροφική τους αξία, χειρισμός και συμπεριφορά των υλικών μέσα από τις διάφορες μεθόδους μαγειρέματος, γευστικοί συνδυασμοί, δημιουργία πιάτων ανάλογα με την εποχικότητα των συστατικών.

**2. Σωστή επαγγελματική συμπεριφορά στον χειρισμό, προετοιμασία και παρασκευή των εδεσμάτων βάσει των προτύπων h.a.c.c.p. που επιβάλλει ο ΕΦΕΤ.** (Βάσει των προδιαγραφών υγιεινής που ορίζει δηλαδή ο νόμος)

**3. Παρουσίαση εδεσμάτων με προοπτική την αισθητική αναβάθμισής τους.** Η εικόνα του πιάτου, τα χρώματα που περιέχει, οι γεωμετρικές φόρμες των συστατικών του πιάτου και πώς αυτά είναι τοποθετημένα στο πιάτο, παίζουν πολλές φορές ρόλο στην επιλογή ή απόρριψη κάποιου πιάτου από τον πελάτη. Πολλοί πελάτες πριν δώσουν παραγγελία παρακολουθούν τους σερβιτόρους οι οποίοι μεταφέρουν πιάτα από την κουζίνα σε άλλα τραπέζια. Εάν κάποιος πιάτο τους τραβήξει την προσοχή αρχίζουν τις ερωτήσεις και προσπαθούν να το εντοπίσουν μέσα στον κατάλογο. Το συγκεκριμένο πιάτο εάν ταιριάζει γευστικά με τις προτιμήσεις τους έχει πλέον πωληθεί.

## **γ) Προσωπικό σάλας**

**1. Σωστή παρουσίαση και προσωπική υγιεινή.** Καθαρά ρούχα, δροσερή αναπνοή, η αύρα της δροσιάς και της καθαριότητας που ο καθένας προσωπικά από εμάς φέρει πάνω του, είναι ενδείξεις πολιτισμού και σωστής προσωπικής περιποίησης. Βασικά λοιπόν χαρακτηριστικά του σερβιτόρου, ο οποίος έχει αναλάβει τον ρόλο να προσεγγίσει τον πελάτη και να τον εξυπηρετήσει και να του πουλήσει αυτά που διαθέτει η επιχείρηση. Το προσωπικό στη σάλα αντικατοπτρίζει, με την σωστή παρουσίαση και συμπεριφορά του, την φιλοσοφία ή την εικόνα που ο επιχειρηματίας θέλει να περάσει στον πελάτη του.

**2. Τρόποι υποδοχής, εξυπηρέτησης και επικοινωνίας με τον πελάτη.** Η συμπεριφορά του προσωπικού, είναι ο σημαντικότερος παράγοντας που επηρεάζει τη γνώμη του πελάτη για την ποιότητα και την αξία ενός εστιατορίου. Από την πρώτη προσέγγιση που κάνει ο υπάλληλος του εστιατορίου στον υποψήφιο ή εν δυνάμει πελάτη, έχει κερδίσει κατά το ήμισυ ή έχει χάσει τελείως τις εντυπώσεις. Διακριτικότητα, σοβαρότητα, ευγένεια, διάθεση για εξυπηρέτηση, ανεξάρτητα από την πάληση, χαμόγελο, άμεσες και σωστές πληροφορίες, σεβασμός στην οντότητα του πελάτη ανεξάρτητα από ηλικία, φύλο, εθνικότητα, θεωρούνται βασικά στοιχεία επαγγελματικής συμπεριφοράς άμεσα αντιληπτά από τον πελάτη, δυνάμενα να δημιουργήσουν μια σχέση αξιοπιστίας και εμπιστοσύνης.

**3. Γνώση των πιάτων, σωστή πληροφόρηση, πωλήσεις μέσα από την δυνατότητα προτάσεων.** Βασικά στοιχεία που συνηγορούν μεταξύ άλλων στην αύξηση της κατανάλωσης και εμπορικής απόδοσης του εστιατορίου.

**4. Γνώση οινολογίας και προτάσεις για συνδυασμούς γεύσεων πιάτων, κρασιών.** (Γνώση των ποικιλιών, οινοποίησης, γευσσιγνωστικών χαρακτηριστικών του κάθε κρασιού που υπάρχει στην κάρτα και βάσει των χαρακτηριστικών του, πώς συνδυάζεται σαν ολοκληρωμένη γευστική πρόταση με τα πιάτα της κάρτας).

**5. Γνώση των τοπικών υλικών, περιγραφή τους, γνώση και προώθηση των τοπικών πιάτων, έμφαση στη χρήση αγνών υλικών.**

**6. Σωστή διαδικασία σερβιρίσματος.** Όταν ο σερβιτόρος δεν μεταφέρει σωστά τα πιάτα στον πελάτη ή τα αφήνει στο πάσο για αρκετή ώρα με αποτέλεσμα να κρυώνει το φαγητό, το σίγουρο είναι ότι ο τελικός αποδέκτης θα μείνει απογοητευμένος από την επιλογή του εστιατορίου που έκανε.

#### **δ) Πολιτεία, Τοπική Αυτοδιοίκηση, Αρμόδιοι τοπικοί φορείς και σύλλογοι**

**1. Ενημέρωση των επιχειρηματιών για ειδικά προγράμματα επιμόρφωσης και ενημέρωσης.** (π.χ. υγιεινής στα πλαίσια του προγράμματος haccp, επιχειρηματικότητας κ.α.).

**2. Επικρότηση αναπτυξιακών προγραμμάτων για την ανάπτυξη της γαστρονομικής συνείδησης και του τουρισμού στην Ελλάδα.**

**3. Διοργάνωση τοπικών φεστιβάλ γαστρονομίας για τη διάδοση παραδοσιακών συνταγών και προϊόντων.** Μέσα από τις σπεσιαλιτέ της τοπικής κουζίνας οι καταναλωτές θα γνωρίσουν τα προϊόντα μικρών παραγωγών και θα ενισχυθεί η προσπάθεια των επιχειρηματιών εστίασης για προσφορά αγνών πρώτων υλών.

**4. Υποστήριξη των μικρών τοπικών παραγωγών και οινοπαραγωγών, έτσι ώστε να μην εκτοπίζονται από τις μεγάλες πολυεθνικές εταιρείες τροφίμων και ποτών.** Αναμφίβολα η παρακίνηση για τη διάθεση τοπικών προϊόντων από τα εστιατόρια, τα cafes ή τα ξενοδοχεία, έστω και με υψηλότερο κόστος, αναβαθμίζει το τουριστικό προϊόν μίας περιοχής και συμβάλλει στην αύξηση της τουριστικής κίνησης.

**5. Επιβράβευση, από τους τοπικούς φορείς, των εστιατορίων και τουριστικών μονάδων εστίασης, με βάση τον υποδειγματικό τρόπο λειτουργίας τους και ποιοτικής παροχής υπηρεσιών προς τους πελάτες.**

**6. Έκδοση και δωρεάν διανομή τοπικών τουριστικών γαστρονομικών οδηγών, έτσι ώστε ο καταναλωτής - ιδιαίτερα την τουριστική περίοδο – να μπορεί να πληροφορηθεί, πού μπορεί να γευτεί ποιοτικά την τοπική κουζίνα και να γνωρίσει τα παραδοσιακά προϊόντα του τόπου που επισκέπτεται.**

Καταλήγοντας...

Η εκπαίδευση φυσικά είναι ένα κομμάτι που αφορά ευρύτερα την εστίαση. Για να λειτουργήσουν όλα συνδυαστικά με τον καλύτερο τρόπο απαιτείται φυσικά και η απαραίτητη υποδομή σε κτίρια, πρόσβαση, εγκαταστάσεις, εξοπλισμό. Όλα συμβάλλουν κατάλληλα για να δημιουργηθεί η εικόνα της επιχείρησης, μέσω της οποίας θέλουμε να προσεγγίσουμε τον μελλοντικό μας πελάτη. Μέσα από την εικόνα που θέλουμε να προβάλλουμε, αντικατοπτρίζεται η φιλοσοφία μας, ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζουμε τον πελάτη, η αισθητική μας, η ένταξή μας σε ένα σωστό επαγγελματικό πλαίσιο, ο σεβασμός μας στο χώρο και το περιβάλλον διότι συνήθως οι πελάτες του γαστρονομικού τουρισμού είναι ιδιαίτερα συνειδητοποιημένοι περιβαλλοντολογικά. Το σημαντικότερο όλων είναι ότι όλοι μαζί, ανεξαρτήτως της θέσης που κατέχουμε σε αυτήν την πυραμίδα που λέγεται εστίαση, θα πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι η καλύτερη πρέσβειρα για τον ελληνικό τουρισμό και την διάδοση της πολιτιστικής ταυτότητας της χώρας μας είναι η γαστρονομία!

Ας επικεντρωθούμε όλοι στην προώθηση και ανάπτυξή της μέσω σωστών τρόπων και σωστά εκπαιδευμένων ανθρώπων, θέτοντας ως υψηλό στόχο την ανάδειξη της Ελλάδας ως παγκόσμιο πρότυπο γαστρονομικού τουριστικού προορισμού!

## Ζ. Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΓΕΥΣΗΣ

Η Ελληνική Ακαδημία Γεύσης (ΕΛΑΓ) δραστηριοποιείται, με επίκεντρο την Κρήτη, με στόχο την ανάδειξη του τόπου μας ως παγκόσμιο τουριστικό προορισμό. Οι απειλές που αντιμετωπίζουν σήμερα οι τουριστικές περιοχές της χώρας μας είναι δύο ειδών:

- οι χαμηλού κόστους διακοπές με τα πακέτα all inclusive και βασίζονται στην φιλοσοφία «ήλιος, θάλασσα και δεν ξοδεύομαι τίποτα στον τόπο»
- οι εστιατορες που έρχονται τέσσερις μήνες στα πιο κεντρικά σημεία να «αρπάξουν» δουλειά και μετά στο τέλος της σεζόν να φύγουν.

Για το πρώτο, η ΕΛΑΓ προωθεί την ιδέα μιας νησίδας τοπικής κουζίνας σε κάθε μπουφέ. Στο χώρο των εστιατορίων, η Ακαδημία έχει κάνει πιο αποτελεσματική δουλειά, με πρώτη επιδίωξη να θεσπίσει σαν αξία την τοπική κουζίνα. Δυστυχώς η μάχη για τα τοπικά προϊόντα δεν έχει ακόμη κερδηθεί.

Για την αύξηση του τζίρου από τους σημερινούς επισκέπτες του τόπου μας και τη δημιουργία υποδομών γαστρονομικού τουρισμού, η ΕΛΑΓ δημιούργησε μια σειρά ειδικών προϊόντων όπως:

- μαθήματα κρητικής κουζίνας
- εβδομαδιαία σεμινάρια κρητικής κουζίνας με επισκέψεις σε οινοποιεία και ελαιουργεία
- λέσχη γαστρονόμων κρητικής διατροφής
- επιδείξεις προϊόντων
- οργάνωση ειδικού ενδιαφέροντος (κρασί, ελαιόλαδο, τυρί, τσικουδιά)
- πρόγραμμα ιατρικού τουρισμού (μεταβολική παρέμβαση με βάση την κρητική διατροφή σε ασθενείς με παχυσαρκία, διαβήτη ή χοληστερίνη)

Η ΕΛΑΓ δημιούργησε επίσης ένα ελληνικό πρότυπο επαγγελματικής εστίασης, που το εφάρμοσε σε δεξιώσεις του ΕΟΤ στο εξωτερικό, στο Ευρωκοινοβούλιο και σε πρεσβείες μας. Το πρότυπο αυτό περιλαμβάνει: μεζέ με αποστάγματα, πρώτο πιάτο, σαλάτα, δεύτερο πιάτο, επιδόρπια με γλυκά κρασιά. Το πρότυπο αυτό αξιοποιεί τόσο τον ελληνικό τρόπο εστίασης όσο και την κουλτούρα του ποτού, που στην χώρα μας έχει άριστες πολιτισμικές βάσεις και εξαιρετικά υλικά. Το πρότυπο αυτό υιοθετήθηκε από πολλούς ξενοδόχους και εστιατορες.

Η σημαντικότερη δουλειά της Ακαδημίας για την προστασία της τοπικής κουζίνας ήταν η ίδρυση **ενός δικτύου πιστοποιημένων εστιατορίων**, με βάση την αποκλειστική χρήση παρθένου ελαιόλαδου και την παρουσίαση τοπικής κουζίνας με αυθεντικά υλικά. Το πρόγραμμα αποκαλείται CONCRED, είναι εξαιρετικά αυστηρό και έχει 35 πιστοποιημένα εστιατόρια στην Κρήτη.

Οι γενικές αρχές στις οποίες στηρίχτηκε η φιλοσοφία της παρέμβασης αυτής είναι οι εξής:

- σεβασμός στις αρχές του Αρχέστρατου – Διατήρηση της γαστρονομικής ταυτότητας
- αποκλειστική χρησιμοποίηση ελαιόλαδου
- Σύνθεση εδεσματολογίων που να προσεγγίζει την υγιεινή σύνθεση του κρητικού διατροφικού προτύπου.
- Χρησιμοποίηση αυθεντικών τοπικών προϊόντων

Ειδικές αρχές για την γαστρονομική αναβάθμιση:

- χρησιμοποίηση του πολιτιστικού υπόβαθρου (μύθος λαογραφία, ιστορία)
- χρήση της σύγχρονης μαγειρικής τέχνης στην παρασκευή και την παρουσίαση των εδεσμάτων

Μακροπρόθεσμα, αφού οι εφαρμογές διαδοθούν και παγιωθούν, μπορεί να γίνει επιθετική προσέγγιση των οργανώσεων των ατόμων που επιθυμούν να γνωρίζουν τον κόσμο από την γεύση του και δεν ρωτάνε «πόσο κάνει;»

Για να φτάσουμε εκεί πρέπει να προηγηθεί δικτύωση των σημείων που είναι σε θέση να παράξουν αξιόπιστες υπηρεσίες γαστρονομικού χαρακτήρα, όπως και των περιοχών που έχουν δυνατότητες ανάπτυξης γαστρονομικού τουρισμού, γιατί κάποιος που επισκέπτεται μια περιοχή, θέλει να δει και την συνέχεια...

Ευτυχώς τα τελευταία μόλις χρόνια αναπτύχθηκαν αξιόλογα δίκτυα όπως αυτό των οινοποιών Ηρακλείου, το CONCREED και το δίκτυο Εναλλακτικού Τουρισμού, όλα δικτυωμένα μεταξύ τους.

Είναι ένα από τα δυνατά μας χαρτιά για την εξέλιξη του τουριστικού μας προϊόντος και είναι καθήκον της πολιτείας να στηρίξει, να χρηματοδοτήσει και να νομοθετήσει για την προστασία από όσους έχουν πρόθεση να κερδοσκοπήσουν σε βάρος της παράδοσης, των τοπικών προϊόντων και των τοπικών κουζινών.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2<sup>ο</sup>

### ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ

#### Α. ΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΡΗΤΗ

##### Γεωλογία

Στην καρδιά της Μεσογείου, σταυροδρόμι πολιτισμών η Κρήτη, το πέμπτο μεγαλύτερο νησί της Μεσογείου δημιουργήθηκε από τη σύγκρουση της αφρικανικής πλάκας με την ευρω-ασιατική, η οποία υψωνόταν καθώς γλιστρούσε πάνω από τη αφρικανική. Αυτές οι κινήσεις συνεχίζονται μέχρι σήμερα, έτσι η Κρήτη μεταβάλλεται διαρκώς καθώς η βόρεια πλευρά βυθίζεται σταδιακά, ενώ αντίθετα η νότια πλευρά ανυψώνεται. Αυτός είναι ίσως ο λόγος που η βόρεια πλευρά του νησιού παρουσιάζει ομαλότερες κλίσεις και μεγαλύτερες πεδινές εκτάσεις από την κακοτράχαλη νότια, όπου τα βουνά κατηφορίζουν απότομα ως την θάλασσα.

Το νησί πήρε το σημερινό του σχήμα πριν από ένα με τρία εκατομμύρια χρόνια. Τα ασβεστολιθικά πετρώματα που διαβρώνονταν από τα νερά της βροχής και των χειμάρρων δημιούργησαν πολλά σπήλαια και φαράγγια τα οποία αργότερα θα αξιοποιούνταν στο έπακρο από τους κατοίκους του νησιού για προστασία από τους εισβολείς και σήμερα αποτελούν πόλο έλξης για ψαγμένους φυσιολάτρες ταξιδιώτες.

Οι γεωλογικές μεταβολές και οι εναλλαγές των κλιματολογικών συνθηκών επηρέασαν, φυσικά, τη ζωή στο νησί. Πολλά μεγάλα θηλαστικά όπως ο *elephas antiquus*, ο νάνος *elephas creticus*, ιπποπόταμοι, ρινόκεροι, άγριες αγελάδες, ελάφια και βίσονες, που αρχικά κατοικούσαν εδώ, εξαφανίστηκαν. Μόνο τα αγρίμια διατηρήθηκαν από τα προϊστορικά χρόνια μέχρι σήμερα.

Στο νησί δεσπόζουν τρία μεγάλα ορεινά συγκροτήματα, τα Λευκά Όροι, ο Ψηλορείτης και η Δίκη που πλησιάζουν τα 2500 μ. ύψος. Η μορφολογία του νησιού χαρακτηρίζεται από μεγάλη ποικιλομορφία: ορεινές ζώνες με υψόμετρο από 400μ. και πάνω (πάνω από τα 1000μ έχουμε τις γυμνές Μαδάρες), τις ημι-ορεινές μεταξύ 400μ. και 200 μ. και τις χαμηλές πεδινές με υψόμετρο μικρότερο των 200μ. και μέχρι την θάλασσα.

Στα ομηρικά χρόνια ο Ψηλορείτης καλύπτονταν από απέραντα δάση στα οποία οφείλει και την αρχαία ονομασία του Ίδη, από την δωρική λέξη «ίδα», που σημαίνει δέντρα για ξύλευση, δάσος, δασωμένο βουνό. Σήμερα από τα αρχαία δάση δεν έχει μείνει σχεδόν τίποτα. Εξάλλου, η έλλειψη νερών και ποταμών και η κτηνοτροφία συντελούν ώστε τα δάση να καλύπτουν λιγότερο από το 1/10 της επιφάνειας του εδάφους και κυριαρχούν οι φρυγανότοποι.

Η Κρήτη χαρακτηρίζεται από την ύπαρξη εκατοντάδων φαραγγιών, που σχίζουν τα πανύψηλα βουνά της και καταλήγουν σε πανέμορφες κοιλάδες. Τα φαράγγια είναι κομμάτι της προσωπικότητας του νησιού. Σε κάθε γωνιά της ορεινής Κρήτης ανοίγονται αυτά τα υπέροχα φαράγγια με τα πορτοκαλιά και γκριζοπράσινα χρώματα των τοιχωμάτων τους να λειτουργούν ως είσοδοι σε κόσμους εκπληκτικής ομορφιάς.

Η γεωλογική δομή των ορεινών όγκων της Κρήτης, οι οποίοι καλύπτονται εξ' ολοκλήρου από σχηματισμούς ασβεστολιθικών πετρωμάτων, ευνόησαν σημαντικά τη δημιουργία αυτού του μεγάλου αριθμού φαραγγιών που με την σειρά τους συμβάλουν στη διαμόρφωση ενός τόσο πλούσιου γεωμορφολογικά τοπίου όπως το Κρητικό.

Ο συνδυασμός των βουνών και των κοιλάδων με το στοιχείο της θάλασσας, ειδικά στη νότια Κρήτη δημιουργούν ένα τοπίο που εναλλάσσετε διαρκώς. Ειδικά στα Σφακιά τον «τόπο των φαραγγιών» όπως

χαρακτηρίζετε η περιοχή, σε μια απόσταση 30 χιλιομέτρων βρίσκονται συγκεντρωμένα πάνω από 15 επιβλητικά φαράγγια ανάμεσα τους και το φημισμένο Φαράγγι της Σαμαριάς.

Τα σημαντικότερα φαράγγια τα συναντούμε στις νότιες πλευρές των ορεινών όγκων. Εκτός από το φαράγγι της Σαμαριάς στα Λευκά Όρη στο νομό Χανίων μπορούμε να θαυμάσουμε τα εξίσου εντυπωσιακά φαράγγια της Αγίας Ειρήνης, της Αράδαινας και της Ίμπρου. Στα νότια του νομού Ρεθύμνου θα συναντήσουμε τα γοητευτικά φαράγγια του Κουρταλιώτη και του Κοτσυφού. Στα βόρεια του Ψηλορείτη βρίσκεται το φαράγγι των Ζωνιανών ενώ στα νότια το φαράγγι του Αγίου Νικολάου καταλήγει στο δάσος του Ρούβα το μεγαλύτερο πρινόδασος της Ελλάδας. Στο νομό Λασιθίου νότια της Δίκτης βρίσκεται το υπέροχο φαράγγι της Σαρακίνας, ενώ στο όρος Θρύπη θα απολαύσουμε το επιβλητικό και δυσπρόσιτο φαράγγι του Χα. Στα ανατολικά του νομού η διάσχιση του φαραγγιού της Ζάκρου παραμένει μια μοναδική ανεπανάληπτη εμπειρία.

Η γνωριμία με τα φαράγγια της Κρήτης αποτελεί ταυτόχρονα ένα ταξίδι για την γνωριμία της φύσης, του πολιτισμού και τις ιστορίας του νησιού. Ακολουθώντας τα, ανακαλύπτεις τις πλούσιες συγκινήσεις που προσφέρει μια αιώνια φύση και ένας υπέροχος λαός.

### **Πανίδα**

Παρότι ο κρητικός αίγαγρος, το αγρίμι ή κρι-κρι (*Capra aegagrus gretica*) είναι ο πιο γνωστός, υπάρχουν ακόμη και άλλα είδη θηλαστικών, όπως ο αγριόγατος ή φουρόγατος (*Felis silvestris cretensis*), το γεωργαλίδικο άλογο, ο κρητικός ιχνηλάτης, ο ακανθοποντικός, η κρητική μυγαλή, η νυφίτσα, η ζουρίδα (κουνάβι), ο άρκαλος (ασβός), ο ποντικός με φουντωτή ουρά και η νυχτερίδα.

Από τα 350 είδη πουλιών που ζουν ή περνούν από την Κρήτη και καθιστούν το νησί ιδανικό τόπο για παρατήρηση πουλιών, εντυπωσιάζουν ο γυπαετός κοκκαλάς (*Gypaetus barbatus*), το όρνιο (*Gyps fluvus*), η βιτσίλα (*Exraetus fluvus*), ο χρυσαετός (*Aquila chrysaetos*), ο πετρίτης (*Falco peregrinus*), το ταχύτερο πτηνό στον κόσμο, η γερακίνα (*Buteo buteo*), το ξεφτέρι (*Accipter nisus*), και το σαΐνι (*Accipter brevipes*),

Ο μαυροπετρίτης (*Falco eleonora*), ο βασιλαετός (*Aquila heliaca*) και ο σταυραετός (*Hieraetus pennatus*) περνούν από το νησί το χειμώνα ή το καλοκαίρι για κυνήγι. Από τα μεταναστευτικά ξεχωρίζουν ο φιδαιετός (*Girgaetus gallicus*), ο καλαμοκίρκος (*Circus aeruginosus*), ο βαλτόκιρκος (*Circus cyaneus*).

Στις παραλίες, τέλος, ζητούν καταφύγιο η φώκια *Monachus monachus* και η θαλάσσια χελώνα *Caretta caretta*. Επίσης, μεταξύ Σφακίων και Γαύδου (νότια των Χανίων), ζει η φάλαινα φυσητήρας (sperm whale) καθ' όλη την διάρκεια του έτους, γεγονός μοναδικό στον κόσμο.

Από αμφίβια, ξεχωρίζουν ο κρητικός δένδροβάτραχος (*Hyla arborea cretensis*), ο κρητικός βάτραχος (*Rana cretensis*) και ο πράσινος φρύνος (*Bufo viridis*). Τέλος φυσικά έχουμε τα σαλιγκάρια της Κρήτης. Πολλά είδη σαλιγκαριών είναι ενδημικά του νησιού.

### **Χλωρίδα**

Απομονωμένο και αυτάρκες το νησί, δικαιολογημένα καυχάται για τον οικολογικό του πλούτο, ο οποίος έχει συμβάλει στην διαμόρφωση του μοναδικού τρόπου ζωής και διατροφής των Κρητικών. Ιδιαίτερα τα αρωματικά φυτά και βότανα, πολλά από τα οποία απαντώνται μόνο στο νησί, χρησιμεύουν σε δεκάδες συνταγές, μαγειρικές και θεραπευτικές.

Από τα 1750 είδη φυτών που συναντάμε στην Κρήτη, πάνω από το 10% είναι ενδημικά, δηλαδή δεν φυτρώνουν πουθενά αλλού στον κόσμο. Πρόκειται για αριθμό τεράστιο σε σχέση με την περιορισμένη, συγκριτικά, έκταση του νησιού, ο οποίος μπορεί να παραβληθεί με τον οικολογικό πλούτο των δασών του Αμαζονίου! Από αυτά τα είδη, ορισμένα φύονται σε ελάχιστες απομονωμένες περιοχές. Άλλα απαντώνται

σε ολόκληρο το νησί και το άρωμα τους γίνεται συνώνυμο του κρητικού τόπου. Στα ξηρά, άνυδρα βουνά, αλλά και στα δάση και τα φαράγγια, αφθονούν ακόμη πολλά αρωματικά φυτά, όπως το μάραθο, ο αγκισαρός, η λεβάντα, η καυκαλήθρα και το μελισσόχορτο.

Τα αρωματικά βότανα χρωστούν τη μυρωδιά τους ακριβώς στο άνυδρο τοπίο, το οποίο επιβάλλει την υψηλή περιεκτικότητα σε αιθέρια έλαια και άλλες εύοσμες ουσίες. Στο οροπέδιο του Ομαλού, κυρίως φύεται το σταμναγκάθι (*Cichorium spinosum*), που μέχρι το τέλος της άνοιξης τρώγεται ωμό σε σαλάτες. Το δίκταμο (*Origanum dictamnus*) ενδημικό και αυτό, λέγεται και «έρωντας» γιατί λέγεται ότι το ρόφημα του γιάτρευε μέχρι και τις ερωτικές απογοητεύσεις, η «σταματοχορτο» γιατί σταματούσε τα συμπτώματα πολλών ασθενειών. Οι παλιοί έλεγαν πως τα αγρίμια όταν τραυματίζονταν έτριβαν τις πληγές τους πάνω στο φυτό για να επουλωθούν γρηγορότερα.

Στα ημιορεινά και ορεινά πετρώδη εδάφη φύονται σε μεγάλες ποσότητες το φασκόμηλο (*Salvia fruticosa*), η μαλοτήρα (*Sideritis syriaca*), ποικιλία τσαγιού του βουνού, η ρίγανη (*Origanum vulgare*), και το θυμάρι (*Thymus capitatus*), τα οποία αν και συναντιόνται και στην υπόλοιπη Ελλάδα, οφείλουμε να τα μνημονεύσουμε, καθώς εδώ έχουν την τιμητική τους. Η θρύμπα (*Satureja thymbra*) είναι φαρμακευτικό φυτό, που χρησιμεύει και στην μελισσοκομία. Ανάμεσα στα φρύγανα, φυτρώνουν ο φλώμος (*Phlomis sp.*), ο ασπάλαθος (*Calicotone villosa*), η αφάνα (*Sarcopoterium spinosum*), η αγριολεβάντα (*Lavandula stoechas*), και τα διάφορα είδη λαδανιάς (*Citrus sp.*), το ρετσίνι το οποίο δίνει το λάδανο, το φάρμακο σε πολλές παραδοσιακές συνταγές. Στις αυλές και στους κήπους της Κρήτης θα βρείτε, η μάλλον θα μυρίσετε, δεκάδες ακόμη οικιακά αρωματικά φυτά, που δίνουν άλλο τόνο στη κρητική κουζίνα.

Αλλά δεν είναι μόνο τα αρωματικά, υπάρχουν και τα άνθη. Στις αμμώδεις παραλίες κυριαρχεί, με τα κατάλευκα άνθη του, το κρινάκι της θάλασσας (*Pancretium maritimum*). Στις παραθαλάσσιες περιοχές θα βρείτε φυτά όπως τα *Euphorbia paralias*, *Medicago marina*, *Otanthus maritimus*, *Eryngium maritimum*, *Crithmum maritimum*. Στις πεδινές εκτάσεις την άνοιξη φυτρώνουν γλαδιόλες (*Gladiolus italicus*), ανεμώνες (*Anemone coronaria*), νάρκισσοι (*Narcissus tazetta*) και νεραγκούλες (*Ranunculus asiaticus*). Σε μεγαλύτερα υψόμετρα φυτρώνουν ο μυρωδάτος αστύρακας (*Styrax officinalis*), τα ρείκια (*Erica arborea*, *Erica manipuliflora*), ο σχίνος (*Pistacia lentiscus*), η τραμιθιά (*Pistacia terebinthus*), η δάφνη (*Laurus nobilis*), ο πρίνος (*Quercus coccifera*), οι κουμαριές (*Arbutus*), και η μυρτιά (*Myrtus communis*).

Στα φαράγγια, μακριά από τα βλέμματα, ενδημούν πιο σπάνια είδη: οι ενδημικές *Campanula tubulosa* και *Campanula saxatilis*, το όνοσμα το ελληνικό (*Onosma graecum*), η βραχόφιλη τουλίπα (*Tulipa saxatilis*), η ενδημική πανέμορφη κόκκινη *Tulipa doerfleri*, καθώς και η *Staehelina arboera* και *Staehelina fruticosa*.

Στα βουνά επίσης θα βρείτε μερικά ακόμη σπάνια φυτά όπως το αγριογαρύφαλλο *Dianthus pulviniformis*. Στον Ψηλορείτη ενδημούν η *horstrissea dolonikola* και η *retromarula pinnata*. Απαντώνται ακόμα ο φθινοπωρινός *crocus oreocreticus*, η χιονοδόξα (*Chionodoxa nana*), το άρο της Ίδης (*Argemone idaeum*) και η βιόλα η εύοσμη (*Viola fragrans*). Σημαντικό κεφάλαιο αποτελούν οι ορχιδέες σε μεγάλη ποικιλία, καθώς πολύ συχνά υβρίζονται. Ειδικά στο οροπέδιο Γιούς Κάμπος, το υβρίδιο μεταξύ της *Orchis lactea* και της *Orchis tridentata* παρουσιάζει τέτοια πυκνότητα, ώστε μοιάζει σαν νέο είδος. Τέλος, ενδημικό είδος ορχιδέας είναι το κρητικό κεφαλάνθηρο.

Τα δασικά συστήματα περιλαμβάνουν εκείνα με τραχεία πεύκα και εκείνα με πουνάρια στα νότια του Ψηλορείτη, περιοχή Ζαρού ως Βορίζια, και στα νότια Αστερούσια, περιοχή Κουδουμά. Δάσος τραχείας πεύκης υπάρχει και στο Σελάκανο. Στο οροπέδιο Καθαρού υπάρχει το μοναδικό κυπαρισσόδασος. Επίσης, υπάρχουν δάση αζίλακα ή αριά (*Quercus ilex*) στις Ροδακινίες, περιοχή Κρασιού και στην Σελένα, και δάση φυλλοβόλου Δρυ (*Quercus macrolepis*), στην περιοχή Καστελίου. Μικρές συστάδες φοίνικα *Phoenix theophrastis* εμφανίζονται στον Αχεντριά του Νομού Ηρακλείου. Στο Βάι υπάρχει το μοναδικό



φοινικόδασος, ενώ σε βαθιές κοιλάδες και φαράγγια θα βρείτε τον σπάνιο αειθαλή πλάτανο, ενδημικό της Κρήτης.

## **Κλίμα**

Οι χειμώνες της Κρήτης είναι ήπιοι, η άνοιξη και το φθινόπωρο γλυκά και ευχάριστα, τα καλοκαίρια της ηλιόλουστα και ζεστά. Η μορφολογία, η γεωγραφία και το κλίμα συνθέτουν έναν τόπο ειδυλλιακό, όπου βασιλεύει η ισορροπία της φύσης.

Η Κρήτη με τις 300 ημέρες ηλιοφάνειας διαθέτει ένα από τα πλέον υγιεινά κλίματα της Ευρώπης. Το εύκρατο μεσογειακό κλίμα επικρατεί στο μεγαλύτερο τμήμα του νησιού, αλλά τους χειμερινούς μήνες παρουσιάζονται χιονοπτώσεις στα ορεινά. Οι βροχοπτώσεις είναι υψηλές στο δυτικό τμήμα και μειώνονται προς τα ανατολικά. Επικρατέστεροι άνεμοι είναι οι βορειοδυτικοί, ενώ το καλοκαίρι το μελέμι, ένας βόρειος άνεμος εξασφαλίζει ικανοποιητική δροσιά και ιδανικές συνθήκες για τους φίλους του surfing. Επίσης το καλοκαίρι συχνά φυσάει και ο Λίβας, ένας καυτός νότιος άνεμος.

## **Παραλίες**

Η Κρήτη προσφέρει 350 χιλιόμετρα παραλιών όλων των ειδών: οργανωμένες, κοσμοπολίτικες πλαζ, ερημικές, γραφικές και παρθένες ακρογιαλιές. Οι οργανωμένες και κοσμοπολίτικες προσφέρουν μια ευρεία γκάμα υπηρεσιών στους επισκέπτες του νησιού όπως: ανέσεις, ασφάλεια, φαγητό, ποτό, θαλάσσια σπορ κ.τ.λ. και οι περισσότερες έχουν βραβευτεί με την γαλάζια σημαία της Ευρωπαϊκής Ένωσης για την καθαριότητα και την άρτια οργάνωση τους.

Για όσους προτιμούν να βρίσκονται περισσότερο κοντά στην φύση υπάρχει ένας μεγάλος αριθμός παραλιών που διατηρούν ανέπαφη την φυσική ομορφιά και την γραφικότητα τους, όπως στα ανατολικά η Ίτανος, η Ζάκρος και το Βάι. Στα νότια του Ηρακλείου ο Λέντας, ο Κομμός και τα Μάταλλα με τις σπηλιές στους βράχους. Στο Ρέθυμνο το Μπαλί, ο Άγιος Παύλος, η μαγευτική Τριόπετρα και η Λίμνη Πρέβελη με το μοναδικό οικοσύστημα των εκβολών του Κουρταλιώτη ποταμού. Στα Χανιά το Φραγκοκάστελο, το Ελαφονήσι, η Φαλάσαρνα που το 2002 και 2003 ψηφίστηκε η καλύτερη παραλία της Ευρώπης. Τέλος ο Μπάλος με την εξωτική λιμνοθάλασσα, την ψιλή λευκή άμμο, τα αβαθή καταπράσινα νερά, είναι λίγες από τις υπέροχες παραλίες του νησιού.

## **Λαϊκός Πολιτισμός**

Η Κρήτη στο πέρασμα των αιώνων και υπό την πίεση ξένων κατακτητών, κατάφερε να διατηρήσει μέχρι σήμερα αναλλοίωτα τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του τοπικού πολιτισμού και της λαϊκής της παράδοσης που οι ρίζες τους φτάνουν έως την μινωική εποχή. Εκφράσεις του τοπικού λαϊκού πολιτισμού αποτελούν τα ήθη και τα έθιμα των ντόπιων, οι παραδοσιακές γιορτές και τα πανηγύρια που παραμένουν ζωντανά ελκύουν πλήθος επισκεπτών, καθώς και οι παραδοσιακές τέχνες όπως η υφαντική, η αγγειοπλαστική, η υαλουργία, η ξυλογλυπτική κ.α. Ο λαϊκός πολιτισμός αποτελεί στοιχείο αναγνωσιμότητας και πόλο έλξης για την ευρύτερη περιοχή προσδιορίζοντας επί της ουσίας την ταυτότητα αυτού του μοναδικού τόπου.

**Υφαντική.** Η υφαντική τέχνη έχει μακράιωνη παράδοση στην Κρήτη. Σε κάθε σπίτι σε παλαιότερες εποχές υπήρχε παραδοσιακός αργαλειός για την ύφανση ξομπλιαστών και πλουμιστών υφαντών. Σήμερα η υφαντική τέχνη έχει περιοριστεί σημαντικά σε ορεινές περιοχές του Ψηλορείτη (Κρουσώνα, Γέργερης, Ζαρού) και της Δίκτης (Βιάννος), όπου οι γυναίκες μεγαλύτερης συνήθως ηλικίας, εξακολουθούν να δημιουργούν μοναδικά Κρητικά υφαντά ακολουθώντας την παράδοση αιώνων.

**Κεραμική.** Όπως μαρτυρούν τα αρχαία ευρήματα, η κεραμική τέχνη έχει μακράιωνη ιστορία. Μοναδικής κομψότητας και τεχνικής κεραμικά πιθάρια κοσμούνται με αναπαραστάσεις από την φύση, αποδεικνύοντας την καλλιτεχνική ικανότητα των Μινωϊτών. Η αρχαία αυτή τέχνη διατηρήθηκε και αναπτύχθηκε στο πέρασμα του χρόνου και σήμερα σε διάφορα μέρη οι παραδοσιακοί τεχνίτες, ακολουθώντας την παράδοση των προγόνων τους, δημιουργούν χρηστικά και διακοσμητικά αντικείμενα ιδιαίτερης αξίας. Υπάρχουν τέσσερεις κύριες περιοχές όπου αυτές οι τεχνικές ανθούν ακόμη και σήμερα στην Κρήτη. Στο Θραψανό (Ηράκλειο), στις Μαργαρίτες (Ρέθυμνο), στα Νοχιά (Χανιά) και στο Κεντρί (Λασιθί).

**Μουσική παράδοση.** Η μουσική και ο χορός είναι άμεσα συνδεδεμένοι με την κοινωνική ζωή των Κρητικών από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα. Παραδοσιακές μουσικές και τοπικοί χοροί που έχουν τις ρίζες τους στην αρχαιότητα, κατέχουν κυρίαρχη θέση όχι μόνο σε εορτές και κοινωνικές εκδηλώσεις, αλλά και στην καθημερινή ζωή των ντόπιων.

### **Πολιτιστικές Εκδηλώσεις**

Η Κρήτη και σήμερα όπως υπήρξε σε ολόκληρη την ιστορική της διαδρομή, είναι ένα κοσμοπολίτικο νησί αλλά διατηρεί πάντα τα στοιχεία εκείνα που συνθέτουν την πολιτιστική φυσιογνωμία της λαϊκής της παράδοσης.

Οι γιορτές και τα πανηγύρια, οι καθημερινές μικρές ασχολίες και η πλούσια καλλιτεχνική παραγωγή σε παραδοσιακούς τομείς δημιουργίας είναι οι σύνδεσμοι του σύγχρονου Κρητικού με το παρελθόν και την παράδοση του.

Τα λαογραφικά μουσεία και οι κατά τόπους πολιτιστικοί σύλλογοι έχουν διασώσει έναν μεγάλο αριθμό παραδοσιακών αντικειμένων, ενώ σε κάθε ευκαιρία παραδοσιακών εορτών αναβιώνουν πατροπαράδοτα έθιμα. Κατά την διάρκεια του καλοκαιριού διοργανώνονται σε πολλά χωριά αξιόλογες πολιτιστικές εκδηλώσεις με αφορμή κυρίως θρησκευτικές εορτές ή ιστορικές επετείους.

Αρκετές πάλι τοπικές εκδηλώσεις είναι βασισμένες στα τοπικά προϊόντα, ορισμένες από τις οποίες αναφέρονται και παρακάτω. (Πίνακας 1)

### **Μοναστήρια**

Στα μοναστήρια της Κρήτης επιβιώνει μια πανάρχαια μοναστική παράδοση που γνώρισε το αποκορύφωμα της τη βενετσιάνικη περίοδο κατά την οποία ήκμασε η περίφημη Κρητική Σχολή Αγιογραφίας. Η αρχιτεκτονική, η διακόσμηση και η ζωγραφική εκκλησιών και μοναστηριών αντανακλούν το ορθόδοξο δόγμα, αλλά και τις ιδιαιτερότητες της κάθε περιόδου. Πολλά μοναστήρια συνεχίζουν ακόμη και σήμερα την μακράιωνη μοναστική παράδοση του νησιού, όπως του Τοπλού στο Λασιθί, της Κεράς, της Αγκαράθου, του Επανωσήφη, του Βροντησιού και της Παλιάμας στο Ηράκλειο, του Αρκαδίου και του Πρέβελη στο Ρέθυμνο, της Αγίας Τριάδας, του Γκουβερντέτου, της Χρυσοπηγής και της Γωνίας στα Χανιά.

Εκτός από τα μοναστήρια σε όλη την κρητική ύπαιθρο, αλλά και σε οικισμούς, συναντάμε ναούς με εξαιρετικό τοιχογραφικό διάκοσμο, έκφραση της εξέλιξης και των τάσεων της βυζαντινής κρητικής ζωγραφικής.

### **Κρητική Διατροφή**

Η Κρητική παραδοσιακή κουζίνα θεωρείται σήμερα μια από τις πλέον υγιεινές του κόσμου. Ο πλούτος και η ποιότητα των προϊόντων του νησιού στο πέρασμα των αιώνων, έχει δημιουργήσει μια κουζίνα με μοναδική γεύση, φρεσκάδα και γνησιότητα. Η φύση της Κρήτης διαθέτει μεγάλη ποικιλία πρώτων υλών που η ανθρώπινη εμπειρία μεταμορφώνει σε μοναδικές γεύσεις οι οποίες συνδυάζονται με τις εποχές και το φυσικό περιβάλλον του νησιού σε μια εξαιρετική ενότητα.

**Πίνακας 1. Πολιτιστικές Εκδηλώσεις**

<b>Τελευταίοι μήνες της άνοιξης</b>	Ορεινές περιοχές της Κρήτης	«Κουρές». Από τις πιο ενδιαφέρουσες γιορτές. Οι κτηνοτρόφοι προσκαλούν φίλους και συγγενείς για να τους βοηθήσουν στην κουρά των προβάτων. Ακολουθεί γλέντι και φαγοπότι.
<b>Τέλη Μάη, αρχές Ιούνη</b>	Σάρχος & Καρανού Χανίων	Γιορτή Κερασιού.
<b>Ιούλιος</b>	Δαφνές	Γιορτή κρασιού με εκδηλώσεις που διαρκούν από 10 μέχρι 15 ημέρες.
<b>Ιούλιος</b>	Θραμανό	Γιορτή του αγγειοπλάστη
<b>Αύγουστος</b>	Ρέθυμνο	Γιορτή του κρητικού κρασιού
<b>Αύγουστος</b>	Αφράτα Κολυμβαρίου & Βορίζια δήμου Ζαρού	Γιορτή μελιού
<b>Αύγουστος</b>	Τζερμιάδο Λασιθίου	Τριήμερη γιορτή πατάτας
<b>Αύγουστος</b>	Χανιά, Ενετικό λιμάνι	Αγροτικός Αύγουστος
<b>Αύγουστος</b>	Χάρακας	Γιορτή καρπουζιού
<b>Φθινόπωρο</b>	Σε όλη την Κρήτη	«Καζανέματα» Ο παραδοσιακός τρόπος παρασκευής της περίφημης κρητικής τσικουδιάς
<b>Τέλη Οκτώβρη, αρχές Νοέμβρη</b>	Πρασές Κυδωνίας & Έλος Κισσάμου	Γιορτή κάστανου
<b>Νοέμβριος</b>	Λουτράκι Κυδωνίας, Κάντανος Πλατανιάς	Γιορτή τσικουδιάς

## **B. ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΓΕΥΣΕΙΣ**

Η κρητική διατροφή δεν είναι απλώς πιάτα παραταγμένα στο τραπέζι, κρύβει μέσα της μια φιλοσοφία ζωής, αναφέρεται στο τρόπο ζωής των Κρητικών, όπου το φαγητό περικλείει ολόκληρο πολιτισμό.

Η κρητική διατροφή είναι μια διατροφή υγιεινή και γευστική, με συνταγές που φτάνουν στις μέρες μας από τα βάθη των αιώνων αλλά και με σύγχρονες δημιουργικές παρεμβάσεις, φτιαγμένες πάντα όμως με υψηλής ποιότητας αγνά προϊόντα της ευλογημένης κρητικής γης. Οι τυχεροί που θα επισκεφτούν τους τόπους εστίασης, είτε πρόκειται για μοντέρνα σύγχρονα εστιατόρια στις πόλεις, είτε για μικρές ταβέρνες και καφενεία στην περιφέρεια, θα βιώσουν ανεπανάληπτες εμπειρίες, θα γίνουν κοινωνοί του «ευ ζην» των κατοίκων του νησιού.

Οι κάτοικοι αυτού του φιλόξενου τόπου, στο πέρασμα των χρόνων, έμαθαν να τιμούν τους επισκέπτες τους με την φιλοξενία που γι' αυτούς δεν είναι απλά μια συνήθεια, αλλά προσφορά.

Σ' αυτό το πλαίσιο της ιερής προσφοράς της φιλοξενίας αναπτύχθηκαν και οι πανάρχαιες διατροφικές συνήθειες των Κρητικών με ότι απλόχερα προσφέρει η κρητική γη: λάδι, στάρι, κρασί, μέλι, χόρτα και αρωματικά φυτά γίνονται η βάση για την κρητική κουζίνα, που τα τελευταία χρόνια μακρόχρονες επιστημονικές έρευνες αποδεικνύουν τις υγιεινές της ιδιότητες και τη διατροφική της αξία.

Σε όλες τις περιοχές της Κρήτης, όχι μόνο στις τουριστικά αναπτυγμένες, αλλά και στα χωριά της ενδοχώρας υπάρχουν σήμερα εξαιρετικές ευκαιρίες για τον επισκέπτη να απολαύσει τόσο την υπέροχη κρητική κουζίνα, που προσφέρεται σε πάρα πολλές ταβέρνες και παραδοσιακούς χώρους, όσο και την φιλοξενία σε όμορφους παραδοσιακούς ξενώνες.

<http://www.incrediblecrete.gr>

Στην Κρήτη λοιπόν και στους τέσσερεις Νομούς της (Χανίων, Ρεθύμνης, Ηρακλείου, Λασιθίου) θα ξεκινήσουμε ένα μικρό «ταξίδι» αναφέροντας παρακάτω, γευστικές εμπειρίες που περιμένουν τους επισκέπτες του νησιού.

### **Νομός Χανίων**

Τα λευκά Όροι με τον εθνικό δρυμό τους, και το πιο διάσημο φαράγγι στην Ελλάδα μαζί με τα κατάφορτα αμπέλια, το κρασί και τα ρακοκάζανα, που είναι ιδανικά για οινικό τουρισμό, καθιστούν τον δυτικότερο νομό της Μεγαλονήσου από τους πιο ενδιαφέροντες της Κρήτης για γαστρονομικό τουρισμό. Σε συνδυασμό δε και με τον παράγοντα Κρητική Φιλοξενία, ο τουρίστας θα επιστρέψει ξανά και ξανά!

Ο Νομός Χανίων περιβεβλημένος από την θάλασσα, ξαποσταίνει τη ράχη του στον επιβλητικό όγκο των Λευκών Όρων, αναπολώντας τις δόξες του παρελθόντος, μακρινού ή πρόσφατου. Επαναστάσεις, μάχες πόλεμοι αιώνων έπλεξαν ένα πέπλο θρύλων, οι οποίοι ζωντανεύουν σε κάθε βήμα του επισκέπτη, ξεπηδώντας από το έδαφος, όπως το νερό από το κεφαλόβρυσο ή τα λουλούδια την άνοιξη.

### **Γεύσεις...**

Για να πάρετε μια γεύση από τον τόπο δοκιμάστε τα καλιτσούνια, την σφακιανή πίτα με κατσικάκι και τυρί, τον διάσημο τάκο, την ονομαστή στάκα, τους γεμιστούς κολοκυθοανθούς, το τσιγαριαστό κρέας, το σύγκλινο, το απάκι καπνισμένο με φασκόμηλο, τους χοχλιούς με χοντρό μπλιγούρι, το αρνάκι με σταμναγκάθι, τις σουπιές με μάραθα και ελιές, αλλά και το γιαούρτι με ντόπιο μέλι. Ο νομός Χανίων είναι ο δεύτερος νομός σε έκταση αμπελιών και παραγωγή κρασιού στην Κρήτη. Παραδοσιακά έξω καλλιεργείτε το ερυθρό ρωμέικο, που μας δίνει το μαρούβα, κρασί που παλιώνει σε μεγάλα βαρέλια. Διάσημο είναι και

το μοσχάτο Σπίνας ή Μάζας, με μικρές ρώγες. Προέρχεται από το χωριό Σπίνα του Δήμου Κανδάνου, όπου όμως δεν καλλιεργείται πια. Καλλιεργείται πλέον στο ορεινό χωριό Μάζα σε υψόμετρο 600 – 900 μέτρων. Επίσης, καλλιεργούνται το κοτσιφάλι και το λιάτικο. Φυσικά, έχουν εισαχθεί και ξένες ποικιλίες, κυρίως ερυθρές γαλλικές, οι οποίες συνδυάζονται με τις ντόπιες. Η πιο σημαντική οινοπαραγωγική περιοχή ιστορικά ήταν η Επαρχία Κισσάμου. Σήμερα, τα περισσότερα αμπέλια βρίσκονται τις βόρειες πλαγιές των Λευκών Ορεών, όπου οι κλιματολογικές συνθήκες είναι ιδανικές. Στην περίπτωση του Ακρωτηρίου, μεγάλη ανάπτυξη έχει δώσει η Μονή Αγίας Τριάδας Τζαγκαρόλων. Τέλος, τα νοτιότερα αμπέλια της Ευρώπης φύονται στον μικροσκοπικό οικισμό... Άμπελο της Γαύδου. Σε κάποια χωριά, εκτός από την παραδοσιακή τσικουδιά, αποστάζεται και ρακή από μούρα, η μουρνορακή. Όταν μπαίνει το ρακοκάζανο σε λειτουργία, στήνονται τραπέζια, προσκαλούνται φίλοι και γίνεται αληθινό γλέντι.

## **Τέλος..**

Το Αρχαιολογικό Μουσείο, το Ιστορικό Μουσείο, το Ναυτικό Μουσείο και το Μουσείο Σχολικής Ζωής είναι από τα σημαντικότερα κτήρια που αξίζει να επισκεφτείτε. Επίσης μια βόλτα στην παλιά πόλη των Χανίων, στην δημοτική αγορά της πόλης των Χανίων, στον παραδοσιακό οικισμό Μηλιά και στην λίμνη του Κουρνά θα σας μαγέψουν.

Για τους λάτρεις του θρησκευτικού τουρισμού πολυάριθμες εκκλησίες και μοναστήρια όπως η μονή της Αγίας Τριάδας Τζαγκαρόλων στο Ακρωτήρι, η φρουριακή μονή Κυρίας των Αγγέλων του Γκουβερντέτου, η μονή Αγίου Ιωάννη του Ερημίτη στο Ακρωτήρι, η μονή Οδηγήτριας (μονή Γωνιάς) στο Κολυμπάρι με την πολυτάραχη ιστορία και πολλές άλλες σε όλο τον νομό.

## **Νομός Ρεθύμνου**

Ψηλορείτης, μιτάτα, ήχοι από κρητική λύρα στα Ανώγεια, Ιδαίο Άντρο, αγριολούλουδα στο οροπέδιο της Νίδας. Τσικουδιά με οφτό, καταλύματα με πέτρα και ξύλο και δρόμοι των βοτάνων. Ορειβασία στον Ψηλορείτη, καταδύσεις στο Λυβικό Πέλαγος, θρυλικά σπήλαια. Εδώ θα αισθανθείτε καλύτερα την ανάσα της μυθικής Κρήτης του παρελθόντος και θα βιώσετε μια αξεπέραστη γαστρονομική εμπειρία.

Ορεινός και δύσβατος, ο Νομός Ρεθύμνης έχει διαμορφώσει ιστορικά ένα χαρακτήρα ολιγάρκειας και αυτάρκειας. Οι παραδοσιακές αγροκτηνοτροφικές οικονομίες των ορεινών χωριών επιβιώνουν ακόμα. Τα ονομαστά του μοναστήρια, κέντρα όχι μόνο λατρείας, αλλά και αντίστασης στον κατακτητή, αποτελούν μια από τις λαμπρότερες σελίδες της ιστορίας του.

## **Γεύσεις...**

Οι γεύσεις μιλούν για τον τόπο. Γευόμαστε γεωγραφίες και συντρώγοντας καταλαβαίνουμε τους ανθρώπους. Για να πάρετε μια εικόνα του μυθικού αυτού τόπου της αυτάρκειας, γευτείτε τις συνταγές του. Και συνοδεύεστε τες με ντόπια τσικουδιά!

Οι ορεινές κτηνοτροφικές κοινότητες παραδοσιακά δεν έτρωγαν πολύ το κρέας, καθώς τα ζώα αποτελούσαν ανεκτίμητο περιουσιακό στοιχείο. Όταν το μαγειρεύαν όμως έκανα θαύματα. Θα σας μείνουν αξέχαστα το πιλάφι με βραστό κρέας, το οφτό, η αίγα με ντομάτα, κουνέλι μαγειρεμένο με δεκάδες τρόπους. Δοκιμάστε ακόμη χυλόπιτες με ανθότυρο και σαλιγκάρια με χόνδρο. Στα Ανώγεια θα απολαύσετε ντόπια κρέατα, ψημένα με τον παραδοσιακό τρόπο, καθώς και λουκάνικα και απάκι. Φυσικά, εκλεκτά τυριά θα βρείτε σε όλους τους κτηνοτροφικούς οικισμούς. Στο Γαραζό θα δοκιμάσετε κίτρα και ότι μπορεί να παρασκευαστεί από αυτά.

Ο Νομός Ρεθύμνου, αν και διαθέτει σημαντικές καλλιέργειες αμπελώνων, έχει σχετικώς μικρή παραγωγή και μόλις πρόσφατα άρχισαν εδώ οι επιχειρήσεις εμφιάλωσης μικρών παραγωγών. Παλαιότερα, στον ορεινό Μυλοπόταμο υπήρχαν πολλά αμπέλια, κυρίως με την λευκή ποικιλία βιδιανό. Σταδυτικά του νομού, τα

χωριά Ατσιπόπουλο, Επισκοπή, Καρωτή και Πρίνες ήταν και είναι τα πιο γνωστά για τα αμπέλια τους. Σήμερα ο νομός φιλοξενεί διάσπαρτα σημαντικές εκτάσεις από ερυθρές ποικιλίες λιάτικο και τσαρδάνα, που θεωρείτε κλώνος του χανιώτικο ρωμείου. Η αναβίωση της Γιορτής Κρασιού στο Ρέθυμνο αποτελεί τον προάγγελο μιας νέας εποχής.

### **Τέλος..**

Το Αρχαιολογικό Μουσείο μπροστά στην κεντρική πύλη της Φορτέτσας, το Εκκλησιαστικό Μουσείο, το Ιστορικό – Λαογραφικό Μουσείο, το μουσείο Αρκαδίου και το μουσείο της Μονής Πρέβελη αξίζουν να τα επισκεφτείτε.

Εκκλησίες και μοναστήρια πολλά και πανέμορφα και εδώ: Η Μονή Αρκαδίου, Πρέβελη, Τιμίου Προδρόμου κοντά στο Μπαλί, Καλοειδαινας στο Άνω Μέρος, που είχε καταστραφεί επί Τουρκοκρατίας και πρόσφατα αναστηλώθηκε και η Παλαιοχριστιανική Βασιλική στη θέση Αγία Σοφία του Πανόρμου, είναι μερικές.

Επίσης αξίζει να δείτε την παλιά πόλη του Ρεθύμνου με το γραφικό λιμάνι, τη Φορτέτσα πάνω στο λόφο, το Νερατζέ Τζαμί, την βενετσιάνικη τοξωτή γέφυρα του Μεγάλου ποταμού στην Πρέβελη και την βρύση με τις 17 κεφαλές λιονταριών στο Σπήλι, από τις οποίες τρέχει νερό εδώ και αιώνες!

Το Αναγεννησιακό Φεστιβάλ, η Γιορτή του Κρασιού, ο Πολιτιστικός Αύγουστος και φυσικά το Ρεθεμνιώτικο Καρναβάλι είναι μερικές από της εκδηλώσεις και γιορτές που λαμβάνουν χώρα στο νομό κάθε χρόνο.

## **Νομός Ηρακλείου**

Η Κρήτη είναι απέραντη, με γωνίες και θύλακες μοναδικούς και ανεξερεύνητους. Τόπους μαγικούς όπου μπορεί κανείς να διασχίσει «τις αλλαγές πενήντα αιώνων σε πέντε λεπτά» όπως έγραψε ο Χένρι Μίλερ. Ακριβώς τέτοιος τόπος είναι και η περιοχή του Νομού Ηρακλείου.

Λιόδεντρα που «ασημίζουν στους αιώνες», αμπέλια που η ιστορία τους φτάνει ως το μινωικό αμπελώνα και εκπληκτικές λάμπεις πολιτισμού, με κορυφαίες τα ερείπια της Κνωσού, τις αγιογραφίες της Κρητικής Σχολής και τα μέγαρα των Ενετών. Δρόμοι Κρασιού, φαράγγια άγριας ομορφιάς, μυθικά σπήλαια, σύγχρονα πολιτιστικά φεστιβάλ με διεθνή λάμψη, πρότυποι οικισμοί, γαστρονομικός πλούτος και πάνω απ' όλα οι άνθρωποι.

### **Γεύσεις...**

Δεκάδες γυναικείοι συνεταιρισμοί και μικρές οικοτεχνίες που αναβιώνουν παραδοσιακές γεύσεις βρίσκονται διάσπαρτοι στο νομό. Την κουζίνα της περιοχής, διαμορφώνουν το περίφημο ελαιόλαδο, τα ξεχωριστά τυριά, τα χόρτα, τα παξιμάδια, τα αρωματικά βότανα και πλήθος συνταγών που κρύβουν μέσα τους την σοφία της κρητικής διατροφής.

Γευθείτε σαλιγκάρια με πλιγούρι, κουνέλι μαγειρεμένο με αρωματικά χόρτα, χοιρινό με σελινόριζα, καπρικό, καλιτσούνια και ξεροτήγανα με ευωδιαστό μέλι.

Επίσης απολαύστε πέστροφες στο Ζαρό και φυσικά, ολόφρεσκα ψάρια.

Οι γευστικές απολαύσεις της περιοχής συμπληρώνονται από το περίφημο κρασί της. Ο Νομός Ηρακλείου διαθέτει τρεις ζώνες ΟΠΑΠ, των Πεζών, των Δαφνών και των Αρχανών, με πανέμορφα επισκέψιμα οινοποιεία και ξεχωριστά μουσεία οίνου, τα οποία αποτελούν ιδανική αφορμή να γνωρίσετε την περιοχή με οδηγό τον οίνο!

Οι Δρόμοι του Κρασιού του Νομού Ηρακλείου θα σας οδηγήσουν σε μερικά από τα ωραιότερα επισκέψιμα οινοποιεία της χώρας. Εδώ θα δείτε χάνια που μετατράπηκαν σε σύγχρονες οινοποιητικές βιομηχανίες, αλλά και μπουτίκ οινοποιεία, που θα δυσκολευτείτε να πιστέψετε ότι βρίσκονται στην Ελλάδα.

Μέσα σε κελάρια παλαιώσης με δρύινα βαρέλια, ανακαλύψτε την ισορροπημένη οξύτητα της λευκής βιλάνας, την αρωματική μαλβάζια, το βιδιανό που βρίσκετε σε πλήρη εξέλιξη και το πολλά υποσχόμενο θραψαθήρι. Από τις ερυθρές γευθείτε το κοτσιφάλι, το μανδηλάρι, το λιάτικο και ανακαλύψτε γεύσεις και αρώματα μοναδικά. Φυσικά, αν βρεθείτε φθινόπωρο στο νησί, αναζητείστε και ένα καζάνι, την διαδικασία απόσταξης της ρακής σε κάποιο ιδιωτικό αποστακτήριο. Είναι μια γιορτή από της λίγες!

## Τέλος..

Το Αρχαιολογικό Μουσείο Ηρακλείου, το Ιστορικό Μουσείο Ηρακλείου, η Αρχαιολογική Συλλογή Αρχαίων, το Μουσείο Νίκου Καζαντζάκη στην πλατεία του χωριού Μυρτιά, το Μουσείο Κρητικής Εθνολογίας στους Βώρους Μεσαράς και το **Μουσείο Φυσικής Ιστορίας** στο Ηράκλειο που μας παρουσιάζει το μοναδικό φυσικό πλούτο της Κρήτης αλλά και όλης της Ηπειρωτικής Ελλάδας αξίζουν να τα επισκεφτείτε. Μην ξεχάσετε επίσης να επισκεφτείτε την Κρήνη Μοροζίνι στο κέντρο της πόλης όπως επίσης και το ενετικό φρούριο Κούλε στο λιμάνι.

Στο Μοναστήρι της Παλιανής στο Βενεράτο, στη Μονή Σαββαθιανών στη Ροδγιά, στη Μονή Αγίου Γεωργίου του Γοργολεήμονος στο χωριό Κάτω Ασίτες, στο μοναστήρι Αγίας Ειρήνης κοντά στο Κρουσώνα, στη Μονή Βροντησιού κοντά στο Ζαρό, στην Μονή Αγκαράθου, Επανωσήφη, Οδηγήτριας, Καλυβιανής και Κεράς οι λάτρες του θρησκευτικού πλούτου της Κρήτης θα θαυμάσουν με δέος τις πανέμορφες εκκλησίες και θα γνωρίσουν την μοναστική ζωή στο νησί.

Η Γιορτή του Κρασιού στις Δάφνες, η Γιορτή του Αγγειοπλάστη, η Γιορτή του Ξενιτεμένου στο Καστέλλι, τα Αποκριγιώματα και το «Ηράκλειο – Καλοκαίρι» είναι μερικές από τις πιο σημαντικές εκδηλώσεις και γιορτές που λαμβάνουν χώρα στο νομό.

## Νομός Λασιθίου

Ο κόλπος του Μεραμπέλου, το μυθικό Βάι, η ηλιοστεφανωμένη Ιεράπετρα, η θεά Αθηνά να λούζεται στην λίμνη Βουλισμένη. Πεντοζάλη στον Άγιο Νικόλαο, το πολυβραβευμένο ελαιόλαδο να ταξιδεύει στα πέρατα του κόσμου, οι ανεμόμυλοι στο οροπέδιο Λασιθίου. Πόση ομορφιά χωράει σε ένα νομό; Πόση ομορφιά αντέχει ένας ταξιδιώτης; Πόσες υπέροχες παραδοσιακές γεύσεις; Στο Λασιθί οι αντοχές πρέπει να είναι μεγάλες...

Ο ανατολικότερος νομός του νησιού είναι και ο λιγότερο ορεινός, αν θα μπορούσε να ειπωθεί κάτι τέτοιο για μια περιοχή της Κρήτης. Είναι ο μοναδικός με τον πληθυσμό του διεσπαρμένο πιο ομοιόμορφα σε τρεις πόλεις – ημιαστικά κέντρα και όχι συγκεντρωμένα σε μία πρωτεύουσα που περιβάλλεται από χωριά. Καθόλου συμπτωματικά, οι αρχαιολογικοί τόποι δεν βρίσκονται μακριά από τα χωριά που τους διαδέχτηκαν, αλλά δίπλα τους, καθώς, παρά τις πολλαπλές διακυμάνσεις της Ιστορίας, η ανθρώπινη παρουσία υπήρξε συνεχής και αδιατάρακτη.

## Γεύσεις...

Γυναικείοι συνεταιρισμοί, πρωτοβουλίες δραστήριων ομάδων και φεστιβάλ γαστρονομίας δίνουν ένα ξεχωριστό γαστρονομικό στίγμα στην περιοχή. Δοκιμάστε θαλασσινά για ρακομεζέδες, φρέσκα ψάρια με ντόπια χορταρικά, βραστή κατσικά με σιουφηχτά μακαρόνια χειροποίητα. Μυζηθοπιτάκια με μέλι, ντομάτες γεμιστές με χόνδρο, κοτόπουλο με μυρωδικά, συκωτάκια με κνισάρι, κολοκυθοανθούς γεμιστούς με ρύζι, στάκα με αυγά.

Το πολυβραβευμένο ελαιόλαδο της περιοχής ταξιδεύει στα πέρατα του κόσμου και νοστιμεύει και τις πιο απλές συνταγές. Το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο ΠΟΠ Σητεία και αυτό του Αγροτικού Συνεταιρισμού Κριτσάς, την τελευταία δεκαετία σαρώνουν τα βραβεία σε διεθνείς διαγωνισμούς. Η Σητεία είναι μια από τις αρχαιότερες οινοποιητικές περιοχές της χώρας. Στο Νομό Λασιθίου παραδοσιακά τα αμπέλια εντοπίζονταν στα ανατολικά κυρίως

σε δύο περιοχές των σημερινών δήμων Σητείας και Λεύκης: στις βορειοανατολικές πλαγιές του Ορνού σε υψόμετρο 300 – 500 μ. και λίγο ψηλότερα στο οροπέδιο της Ζίρου, με μέσο ύψος περί τα 500 μ. Κυριότερη ποικιλία του νομού είναι το ερυθρό λιάτικο με μικρές ρώγες. Παραδοσιακά, ο νομός είχε ερυθρά σταφύλια, γι αυτό και από πολύ νωρίς θεσπίστηκε ο ερυθρός ΟΠΑΠ Σητεία ως ξηρός και γλυκός οίνος. Η καλλιέργεια της λευκής βηλάνας έχει ως κέντρο τους Αρμένους του Δήμου Λεύκης. Μαζί με το θραυαθήρι, συμμετέχει στην παραγωγή του λευκού ΟΠΑΠ Σητεία που θεσπίστηκε το 1998. Παλιά στο Λασίθι υπήρχε και πολύ σουλτανί (σουλτανίνα), που σήμερα εντοπίζεται κυρίως στον κάμπο της Σητείας.

Τελευταία αναπτύχθηκαν η καλλιέργεια και στην περιοχή του Δήμου Ιτάνου, με αφορμή την οινοποιητική δραστηριότητα της Μονής Τοπλού. Παραλλήλως, άρχισαν να καλλιεργούνται και άλλες ποικιλίες ελληνικές όπως το ασύρτικο, αλλά και ξένες.

## **Τέλος..**

Στο Αρχαιολογικό Μουσείο Αγίου Νικολάου, στο Λαογραφικό Μουσείο και στις Αρχαιολογικές Συλλογές Ιεράπετρας θα σας συναρπάζουν όλα τα ευρήματα του παρελθόντος. Αξίζει να δείτε την Καζάρμα της Σητείας. Στην Κριτσά, γυρίστηκε το 1957 το έργο «Ο χριστός ξανά σταυρώνεται» από τον Ζυλ Ντασσέν. Επίσης επισκεφτείτε το μεσαιωνικό χωριό Βόιλα κοντά στον Χανδρά, την ενετική έπαυλη Ντεμέτζο, τον οικισμό της Σπιναλόγκας, τον Καλέ και το Τζαμί της Ιεράπετρας και τον φάρο Αφορεσμένου στην βορειοδυτική άκρη του κόλπου του Μιραμπέλλου.

Τα μοναστήρια και οι εκκλησίες διάσπαρτες στο νομό: Στην παλιά πόλη της Ιεράπετρας έχουμε την Παναγία του Καλέ, την Μεταμόρφωσης με το σπάνιο ξυλόγλυπτο τέμπλο, του Αγίου Ιωάννη και Αγίου Νικολάου. Επίσης μην ξεχάσετε να επισκεφτείτε την Αγία Φωτιά κοντά στην Σητεία, την Μονή Σελιναρίου κοντά στο Βραχάσι, την ιστορική Μονή Τοπλού, την Μονή Καψά, την μικρή Μονή Φανερωμένης στα Γουρνιά, το εκκλησάκι της Αγίας Παρασκευής, της Κεράς και Αρετίου που βρίσκεται κοντά στην Νεάπολη.

Τα Κύρβεια στη Ιεράπετρα και στα γύρω χωριά κάθε Ιούλιο και Αύγουστο εδώ και 25 χρόνια χρωματίζουν πολιτιστικά την περιοχή. Πολιτιστικές εκδηλώσεις όπως «Λατώ» στον Άγιο Νικόλαο και «Κορνάρεια» στη Σητεία μαζί με τα πανηγύρια στα χωριά συνθέτουν μια πλούσια ψυχαγωγική ζωή στο νομό.

Νήσων Περίπλους & Διαδρομές στην Κρήτη. Αναπτυξιακή Ηρακλείου Α.Ε. – Αναπτυξιακό Πρόγραμμα LEADER 2000 – 2006

## **Γ. ΕΝΝΑΛΑΚΤΙΚΗ ΜΟΡΦΗ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ**

Ο γαστρονομικός τουρισμός – υποκατηγορία του οποίου αποτελεί και ο οινικός τουρισμός – αποτελεί το «κανάλι» μέσα απ' το οποίο θα διοχετεύσουμε τα τοπικά προϊόντα και θα προβάλλουμε τον διατροφικό πολιτισμό και την γαστρονομία μας. Αποτελεί το «πάντρεμα» των ποιοτικών τοπικών προϊόντων με το τουριστικό προϊόν στο οποίο στηρίζεται ένα τόσο μεγάλο κομμάτι της Κρητικής οικονομίας και θα μας δώσει πραγματικές προοπτικές για την ανάπτυξη δράσεων που θα εμπλουτίσουν το ήδη υπάρχον τουριστικό προϊόν, θα οδηγήσουν στην επιμήκυνση της τουριστικής περιόδου, και θα δημιουργήσουν ζήτηση για τα προϊόντα και τις υπηρεσίες που προσφέρονται μόνο στο νησί μας – ένα ισχυρό ανταγωνιστικό πλεονέκτημα δηλαδή.

### **Προοπτικές ανάπτυξης του γαστρονομικού τουρισμού στην Κρήτη**

Για να μπορέσει όμως να αναπτυχθεί ο γαστρονομικός τουρισμός στην Κρήτη θα χρειαστεί, πέρα απ' την προβολή, και η ανάπτυξη και προσφορά εξειδικευμένων και ποιοτικών υπηρεσιών γαστρονομικού τουρισμού από τους ντόπιους επιχειρηματίες. Να σημειωθεί εδώ ότι, οι προοπτικές για την ανάπτυξη αυτού του είδους τουρισμού στην Κρήτη ενισχύονται πάρα πολύ από την ύπαρξη πρωτοβουλιών στον χώρο του



κρασιού όπως το Δίκτυο Οινοποιών Κρήτης και το Δίκτυο Οινοπαραγωγών Χανίων και Ρεθύμνου, καθώς και φορέων όπως η Ένωση Αγροτουρισμού Κρήτης και ο Παγκρήτιος Σύνδεσμος Εναλλακτικού Τουρισμού – φορείς οι οποίοι εξασφαλίζουν την δικτύωση των επιχειρηματιών του κλάδου τους, διευκολύνουν την συνεργασία με τρίτους και έχουν την δυνατότητα να καθιερώσουν κάποια standard ποιότητας στον κλάδο τους, να τον αναβαθμίσουν και να τον συντονίσουν.

### **Το Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας για την ανάπτυξη του Γαστρονομικού Τουρισμού**

Στα πλαίσια της προώθησης της Κρήτης ως γαστρονομικό προορισμό, το Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας κατάθεσε πρόταση για την χρηματοδότηση διακρατικών δράσεων με την Κύπρο για την προβολή της τοπικής γαστρονομίας και οινικής παράδοσης και την ανάπτυξη των αντίστοιχων τουριστικών υπηρεσιών. Η πρόταση αυτή συμπεριλαμβάνει την δημιουργία ενός Κέντρου Κρητικής Γαστρονομίας, ενός εκπαιδευτικού tool kit με εγχειρίδια και υποστηρικτικό υλικό για την ανάπτυξη υπηρεσιών γαστρονομικού τουρισμού από τους ντόπιους επιχειρηματίες, δράσεις κατάρτισης και έκδοση εξειδικευμένων εντύπων.

Επισκεφτείτε τα εστιατόρια με το Σήμα Ποιότητας Κρητικής Κουζίνας της Περιφέρειας Κρήτης για μοναδικές γαστρονομικές εμπειρίες!

<http://www.cretan-nutrition.gr>

## **Δ. ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΕΝΝΑΛΑΚΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ**

Το πλούσιο φυσικό περιβάλλον της Κρήτης και ο τέλειος συνδυασμός βουνού και θάλασσας έχουν οδηγήσει στην ανάπτυξη εναλλακτικών μορφών τουρισμού και τουριστικών δραστηριοτήτων. Ο οικοτουρισμός, ο αγροτουρισμός, η ορειβασία και ο περιπατητικός τουρισμός καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα εναλλακτικών τρόπων γνωριμίας με το νησί. Για τους τουρίστες που αναζητάνε εναλλακτικές διακοπές σε συνδυασμό με την «γαστρονομική» τους περιπλάνηση, στο νησί της Κρήτης μπορούν και να επιλέξουν και από τις παρακάτω δραστηριότητες:

**Το ευρωπαϊκό μονοπάτι μεγάλων διαδρομών E4 Alpine**, διατρέχει σχεδόν όλο τον ορεινό όγκο του νησιού, με διαδρομές που προσφέρουν μοναδικές συγκινήσεις στους εραστές της φύσης και της πεζοπορίας.

Για τους πιο τολμηρούς η αναρρίχηση σε πολλά μέρη του νησιού προσφέρει ανεπανάληπτες συγκινήσεις ενώ πρόκληση αποτελούν το ποδήλατο βουνού και ο ανεμοπτερισμός.

Προσφέρονται επίσης απεριόριστες δυνατότητες για θαλάσσιο αθλητικό τουρισμό. Στο σύνολο της η Κρήτη συνδυάζει επιμέρους στοιχεία (φύση, ιστορία, πολιτισμό) ικανοποιώντας τους λάτρεις των εναλλακτικών τουριστικών δραστηριοτήτων και των δραστηριοτήτων υπαίθρου.

**Παραδοσιακοί ξενώνες – αγροκτήματα.** Σε πολλούς οικισμούς του νησιού λειτουργούν αγροτικά καταλύματα και παραδοσιακοί ξενώνες που πληρούν υψηλά ποιοτικά κριτήρια. Οι ξενώνες στεγάζονται είτε σε παραδοσιακά κτίσματα και έχουν διαμορφωθεί κατάλληλα, είτε σε νεόδμητες κατασκευές με σεβασμό στο περιβάλλον, στην τοπική αρχιτεκτονική και στο χρώμα της κάθε περιοχής. Η ποιότητα των παρερχομένων υπηρεσιών είναι σε εξαιρετικά επίπεδα και στις περιπτώσεις που υπάρχει δυνατότητα εστίασης, χρησιμοποιούνται τοπικά προϊόντα και προσφέρονται εδέσματα της Κρητικής κουζίνας. Η διαμονή στους ξενώνες αυτούς είναι μια μοναδική ευκαιρία επαφής με τους ντόπιους και γνωριμίας ενός τρόπου ζωής εντελώς διαφορετικού από αυτούς τις πόλεις και των αστικών κέντρων.

**Ανεμοπτερισμός.** Σε πολλά σημεία του νησιού υπάρχουν πίστες ανεμοπτερισμού με σημαντικότερη αυτή στο Αβδού, φορέας λειτουργίας της είναι το παράρτημα της αερολέσχης στο Ηράκλειο.

**Ιππασία.** Στα ιππικά κέντρα που υπάρχουν σε πολλούς οικισμούς του νησιού όπως στο Ντερέ στον Άγιο Θωμά, στο Ζαρό, στο Αβδού αλλά και σε πολλά άλλα μέρη προσφέρεται η δυνατότητα ιππασίας και παράλληλα η δυνατότητα διαμονής σε τουριστικά παραδοσιακά καταλύματα.

**Canyoning.** Οι λάτρεις των extreme δραστηριοτήτων και ιδίως του canyoning, θα λατρέψουν τα φαράγγια της νότιας Κρήτης, τα οποία διαθέτουν εξαιρετικά σημεία για rapel. Το canyoning την αρχή της άνοιξης, δεδομένης της παρουσίας του νερού συναρπάζει!

**Σπηλαιολογία.** Η Κρήτη αποτελεί τον παράδεισο των φίλων της σπηλαιολογίας, καθώς διαθέτει μοναδικού ενδιαφέροντος σπήλαια, συνέπεια των ασβεστολιθικών πετρωμάτων των ορεινών όγκων του νησιού. Οι φυσικοί αυτοί σχηματισμοί είναι άρρηκτα συνδεδεμένοι με τη ιστορία και την κουλτούρα του τόπου, δεδομένου ότι πολλά από αυτά κατά την αρχαιότητα χρησιμοποιήθηκαν ως θρησκευτικοί και λατρευτικοί χώροι. Σήμερα μόνο ένα μικρό μέρος του υπόγειου συστήματος σπηλαίων έχει εξερευνηθεί. Πρόκειται για σπήλαια που παρουσιάζουν αρχαιολογικό, ιστορικό και θρησκευτικό ενδιαφέρον.

Από τα αναρίθμητα σπήλαια του νησιού, ελάχιστα είναι επισκέψιμα με διαμορφωμένες πορείες όπως αυτά του Σφεντόνη στα Ζωνιανά και του Μελιδονίου Ρεθύμνου, καθώς επίσης και το Δικταίο Άντρο Λασιθίου.

**Αναρρίχηση.** Οι ορθοπλαγιές των Κρητικών βουνών και ειδικά τα τοιχώματα των φαραγγιών διαθέτουν ενδιαφέροντα αναρριχητικά πεδία διαφορετικών βαθμών δυσκολίας που ανταποκρίνονται στις διαφορετικές δυνατότητες του καθένα.

### **Ορειβατικά καταφύγια**

Ένα μοναδικός τρόπος για να γνωρίσει κανείς την Κρήτη, είναι η πεζοπορία και η ορειβασία στις αναρίθμητες ορεινές διαδρομές του νησιού όπου υπάρχουν οκτώ ορειβατικά καταφύγια τα οποία συγκεντρώνονται κυρίως στην δυτική Κρήτη, στους ορεινούς όγκους των Λευκών Όρεων και του Ψηλορείτη. Στην ανατολική Κρήτη (Ν. Λασιθίου) υπάρχει μόνο το καταφύγιο Λιμνάκαρου. Η δυναμικότητα τους σε θέσεις φιλοξενίας ορειβατών κυμαίνεται από δεκαπέντε ορειβάτες στο καταφύγιο Λιμνάκαρου έως 50 ορειβάτες στο καταφύγιο Καλλέργη Ομαλού στα Λευκά Όρη.

Νήσων Περίπλους & Διαδρομές στην Κρήτη. Αναπτυξιακή Ηρακλείου Α.Ε. – Αναπτυξιακό Πρόγραμμα LEADER 2000 – 2006

## **Ε. ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ**

Υπάρχουν πολλοί και διαφορετικοί τρόποι να γνωρίσει κανείς την Κρήτη. Ένας είναι από αυτούς που αποκαλύπτει τα μυστικά της φύσης και την ψυχή των κατοίκων της. Αυτός, του να αφηθεί κανείς στην ελεύθερη και άμεση επαφή που προσφέρει ένα οδοιπορικό στα πολύμορφα τοπία του νησιού και να πλησιάσει μέσα από τις καθημερινές απλές σχέσεις, του ανθρώπους που αποτελούν τη ζωντανή συνέχεια μιας μακροχρόνιας ιστορίας γεμάτης θρύλους και μύθους. Τα ορειβατικά μονοπάτια της Κρήτης γίνονται η αφορμή και το μέσον για αυτήν την γνωριμία.

Το Ευρωπαϊκό Ορειβατικό μονοπάτι E4, ξεκινάει από τα Πυρηναία και αφού διασχίσει την Ευρώπη και τη Βαλκανική Χερσόνησο φθάνει στο νοτιότερο σημείο της Πελοποννήσου και από το Γύθειο περνάει στο Καστέλι Κισσάμου και αφού διασχίσει ολόκληρη την Κρήτη οδηγεί στο Μινωικό Ανάκτορο της Ζάκρου που είναι και το ανατολικότερο άκρο της Κρήτης.

Στην συνέχεια σας παρουσιάζουμε ορισμένες χαρακτηριστικές διαδρομές μέσα από τις οποίες μπορείτε να ανακαλύψετε ένα μεγάλο μέρος από τα κρυμμένα μυστικά της Κρήτης και να γευτείτε την μοναδική κρητική κουζίνα.

Ακόμη μια φορά από τα Χανιά μέχρι το Λασιθι, χωρίζουμε την Κρήτη σε 13 υπέροχες διαδρομές.

## Νομός Χανίων [Χάρτης 1]

### Καστέλι – Έλος – Ελαφώνησος [87 km]

Από το καστέλι, τη δυτικότερη πόλη του νησιού ακολουθούμε τη διαδρομή που μας οδηγεί στα Τοπόλια όπου μπορούμε να επισκεφτούμε το γνωστό ομώνυμο φαράγγι.

Συνεχίζουμε νοτιότερα ακολουθώντας την κοιλάδα με τα καστανοχώρια του δήμου Ιναχωρίου. Μια επίσκεψη στον αναστηλωμένο παλιό οικισμό της Μηλιάς θα μας δώσει την ευκαιρία να έχουμε μια εικόνα της μορφής που είχαν παλαιότερα οι μικροί αγροτικοί οικισμοί της περιοχής.

Αφού διασχίσουμε το χωριό Έλος συναντούμε το Κεφάλι από όπου ακολουθούμε τη νότια πορεία με κατεύθυνση τον όρμο Στόμιο. Στην συνέχεια απλώνεται μπροστά μας ο γυμνός κάμπος της Χρυσοσκαλίτισσας. Η Μονή Χρυσοσκαλίτισσας που είναι αφιερωμένη στην Κοίμηση της Θεοτόκου και την Αγία Τριάδα είναι κτισμένη πάνω σε βραχώδη έξαρση με πανοραμική θέα. Η παράδοση θέλει να υπάρχει ένα χρυσό σκαλοπάτι στη σκάλα που ανεβαίνει στη μονή στο οποίο όμως δεν μπορούν να το δουν οι αμαρτωλοί. Ο ναός που βλέπουμε σήμερα έχει ανοικοδομηθεί το 1894 και η εικόνα της Κοίμησης της Θεοτόκου εικάζεται ότι είναι του 10<sup>ου</sup> αιώνα.

Στην περιοχή έχει διαπιστωθεί ότι υπήρχε υστερομινωική εγκατάσταση ψαράδων και από όστρακα που έχουν βρεθεί διαπιστώνεται η κατοίκηση κατά την ρωμαϊκή περίοδο.

Συνεχίζουμε νοτιότερα και αφού διασχίζουμε τον κάμπο φτάνουμε στο ακρότατο νοτιοδυτικό σημείο της Κρήτης όπου βρίσκεται το Ελαφονήσι, ένα από τα πιο εντυπωσιακά τοπία του νησιού. Το Ελαφονήσι είναι μικρή χαμηλή νησίδα η οποία στην ουσία αποτελεί προέκταση της ξηράς δεδομένου ότι το βάθος της θάλασσας στο στενό που τη χωρίζει από αυτή είναι 2 με 3 πόδια, γεγονός που επιτρέπει να γίνεται η πρόσβαση πάνω στο νησί περπατώντας. Οι αμοθίνες που καλύπτουν το μεγαλύτερο μέρος του νησιού σε συνδυασμό με τις πανέμορφες παραλίες δημιουργούν ένα πολύ ενδιαφέρον οικοσύστημα. Στο δυτικό βραχώδες υπερυψωμένο τμήμα του νησιού (όπου υπάρχει φάρος και ο ομαδικός τάφος των ναυαγών του αυστριακού Imperatrice που ναυάγησε το 1907) εικάζεται ότι υπήρχε και ιερό του Απόλλωνα.

Στο Ελαφονήσι έγινε από τους Τούρκους το 1824 η μεγάλη σφαγή επαναστατών και μεγάλου αριθμού γυναικόπαιδων που είχαν καταφύγει εκεί. Σήμερα η Ελαφώνησος μαζί με την απέναντι ξηρά αποτελούν προστατευόμενο χώρο ιδιαίτερου φυσικού κάλους.

Λίγο ανατολικότερα από το Ελαφονήσι αναπτύσσεται ένα από τα λίγα δάση με Κέδρους της Κρήτης. Στην επιστροφή μας για Καστέλι, στο ύψος του χωριού Κεφάλι, ακολουθούμε το δρόμο με δυτική κατεύθυνση, ο οποίος ακολουθεί την πλαγιά και χαμηλά έχουμε τη μακρινή θέα της θάλασσας μέχρι το χωριό Κάμπος.

Στην συνέχεια συναντούμε τον οικισμό Μπερμπαθιανά (από τον οποίο κατάγεται η οικογένεια του μεγάλου Έλληνα συνθέτη Μίκη Θεωδοράκη). Κοντά στο Κάμπο υπάρχει μικρό φαράγγι στο βάθος του οποίου βρίσκεται ο ναός της Αγίας Αικατερίνης. Συνεχίζουμε βόρεια και αφήνουμε πίσω μας το μικρό ψαροχώρι Σφηνάρι και από το χωριό Πλάτανος μπορούμε να επισκεφτούμε τα Φαλάσσαρνα για να απολαύσουμε το εντυπωσιακό ηλιοβασίλεμα σε μια από τις ομορφότερες παραλίες της Κρήτης.

## **Κολυμπάρι – Βουκολιές – Κάντανος – Παλαιόχωρα [67 km] 🏞️ 🚗**

Στο δυτικό άκρο του κόλπου Χανίων απλώνεται ο παραλιακός γραφικός οικισμός Κολυμπάρι όπου βρίσκεται η Μονή Οδηγήτριας Γωνιάς.

Μετά τον οικισμό Ταυρωνίτη που βρίσκεται λίγο ανατολικότερα από το Κολυμπάρι ακολουθούμε το δρόμο νότια παράλληλα με την πορεία του ποταμού Ταυρωνίτη. Διασχίζουμε το καταπράσινο αγροτικό τοπίο και μετά το χωριό Βουκολιές αρχίζουμε να ανηφορίζουμε στο λοφώδες τοπίο μέχρι το Ιστορικό χωριό Κάντανος.

Συνεχίζουμε νότια ακολουθώντας την κοιλάδα που μας οδηγεί στην παραλιακή Παλαιόχωρα, μια από τις ομορφότερες κομωπόλεις του νησιού.

Η αρχαία Καλαμύδη πιθανόν να ήταν στην θέση που βρίσκεται σήμερα το βενετσιάνικο κάστρο, τα ερείπια του οποίου δεσπόζουν στο βραχώδη λόφο νότια του οικισμού. Η Παλαιόχωρα είναι ένα μέρος που δεν θα πλήξετε και που θα θέλετε σίγουρα να επιστρέψετε ξανά γιατί εκεί μπορείτε να απολαύσετε συμπτυκωμένα όλα αυτά που η φύση και οι άνθρωποι της Κρήτης προσφέρουν απλόχερα.

Μοναδικές δροσερές παραλίες στον ίσκιο των βράχων και των κέδρων της περιοχής. Ηλιοφάνεια 90 % μέση θερμοκρασία το καλοκαίρι 31 βαθμούς κελσίου και τον χειμώνα 12 βαθμούς κελσίου. Θάλασσα με ονειρεμένα χρώματα και παραλίες που εκτείνονται 20 χιλιόμετρα. Ταυτόχρονα η Παλαιόχωρα προσφέρεται ως βάση για να γνωρίσετε τις ενδιαφέρουσες γύρω περιοχές από το Ελαφονήσι, τη Γαύδο και τη Σούγια ως και το φαράγγι της Σαμαριάς.

Κατά μήκος της παραλίας από το Ελαφονήσι ως και την Αγία Ρούμελη και το Φαράγγι της Σαμαριάς υπάρχουν σημαντικά φυσικά και ιστορικά μνημεία τα οποία μπορείτε να επισκεφτείτε από την Παλαιόχωρα. Η περιοχή προσφέρεται όχι μόνο για εκδρομές με αυτοκίνητο και μηχανή, αλλά επίσης για πεζοπορία και εξορμήσεις με μικρά πλοία τα οποία συνδέουν την Παλαιόχωρα με την Σούγια, την Αγία Ρούμελη, το Λουτρό, τη Χώρα Σφακιών, το Ελαφονήσι και τη νήσο Γαύδο. Υπάρχουν στην περιοχή πολλές τοποθεσίες ιδιαίτερου φυσικού και οικολογικού ενδιαφέροντος με μοναδικά οικοσυστήματα, σημαντικότερα από τα οποία είναι όλες οι παράλιες περιοχές και ειδικά της Κουντούρας με τους μοναδικής ομορφιάς κέδρους. Εκτός από το φαράγγι των Τοπολίων, μοναδικά ιστορικά και αρχαιολογικά μνημεία βρίσκονται διάσπαρτα στην περιοχή και την καθιστούν ιδιαίτερα ελκυστική για όσους θέλουν να συνδυάσουν τις φυσιολατρικές τους εξορμήσεις με την γνωριμία της ιδιαίτερα σημαντικής ιστορία του τόπου. Τέλος αξίζει αν επισκεφτείτε το ναό της Αγίας Μαρίας στον Πλατανέ που είναι τοιχογραφημένος από το 1323 καθώς επίσης και πολλές άλλες μικρές βυζαντινές εκκλησίες που βρίσκονται στα γύρω χωριά.

## **Χανιά – Θέρισσο – Λάκκοι – Οροπέδιο Ομαλού [91 km] 🏞️ 🚗**

Αναχωρούμε από τα Χανιά, διασχίζουμε το πεδινό αγροτικό τοπίο της περιοχής Βαμβακόπουλου και στην συνέχεια με κατεύθυνση νότια ακολουθούμε το δρόμο που μας οδηγεί στο θρυλικό Φαράγγι του Θερίσου και στο ομώνυμο χωριό που βρίσκεται στη μικρή κοιλάδα στο βάθος του φαραγγιού. Τα εντυπωσιακά κάθετα τοιχώματα του φαραγγιού μας συντροφεύουν μέχρι το χωριό που έχει συνδεθεί με την επανάσταση του Βενιζέλου το 1905 που οδήγησε στην παραίτηση του Πρίγκιπα Γεωργίου και στη συνέχεια στην Ένωση της Κρήτης με την Ελλάδα (1913).

Συνεχίζουμε νότια ανηφορικά το δρόμο που ελίσσεται στην πλαγιά των Λευκών Όρεων και φθάνουμε στο χωριό Ζούρβα με την απεριόριστη θέα στα βόρεια του Νομού Χανίων. Από τη Ζούρβα κατηφορίζουμε στο χωριό Μεσκλά στο βάθος της κατάφυτης κοιλάδας με τα τρεχούμενα νερά και τις δροσερές πηγές.

Στην εκκλησία του Σωτήρα Χριστού υπάρχουν τοιχογραφίες του 14<sup>ου</sup> αιώνα και η εκκλησία της Κοίμησης της Θεοτόκου πιθανόν να είναι χτισμένη στο ίδιο σημείο και με τα υλικά του αρχαίου ναού της Πανδήμου

Αφροδίτης. Τα Μεσκλά συνδέονται και με την αιματηρή Επανάσταση του Καντανολέου εναντίον των Βενετών.

Αφήνοντας πίσω μας τα Μεσκλά ακολουθούμε την κοιλάδα μέχρι το χωριό Φουρνέ από όπου στρίβουμε νότια με κατεύθυνση το ιστορικό χωριό Λάκκοι, από όπου ξεκίνησε η Επανάσταση του Μαυρογένη εναντίον των Τούρκων, το τελευταίο χωριό πριν το ξακουστό Οροπέδιο του Ομαλού.

Ο Ομαλός (1080 μέτρα υψόμετρο), ένα από τα μεγάλα οροπέδια της Κρήτης, έχει σχήμα ακανόνιστου κύκλου με εμβαδόν περίπου 25 τετραγωνικά χιλιόμετρα και περιβάλλεται από πολλές επιβλητικές κορυφές με κυριότερες το Γκίγκιλο (2005 μέτρα) και το Βολακιά (2117 μέτρα). Σε όλη την έκταση του Οροπεδίου υπάρχουν παλαιά λιθόκτιστα κτίσματα κυρίως τετράγωνης κάτοψης, μονόχωρα με κεντρικό ξύλινο υποστύλωμα που στήριζε την επίπεδη στέγη. Αυτά τα κτίσματα χρησίμευαν ως κατοικίες κατά τους μήνες Απρίλιο ως και αρχές Οκτωβρίου για τους κτηνοτρόφους και τους γεωργούς της περιοχής. Σήμερα υπάρχουν σύγχρονες κατασκευές και τα ξερολιθικά κτίσματα αυτά έχουν εγκαταλειφθεί.

Στην βόρεια είσοδο στη χαμηλότερη στάθμη του Οροπεδίου (1050 μέτρα) υπάρχει το σπηλαιοβάραθρο του Τζανή. Σε αυτό καταλήγουν όσα νερά δεν απορροφάει το υπέδαφος του Ομαλού. Ακόμα και σήμερα δεν έχει εξερευνηθεί σε όλο του το μήκος. Ο Ομαλός διαδραμάτισε σημαντικό ρόλο στις επαναστάσεις κατά των Τούρκων και ήταν ιδανικό καταφύγιο και ορμητήριο για τους επαναστάτες. Στην νοτιοανατολική πλευρά του Οροπεδίου βρίσκεται στο Ξυλόσκαλο από όπου ξεκινάει η διαδρομή για την διάσχιση του Φαραγγιού της Σαμαριάς, το μεγαλύτερο και επιβλητικότερο φαράγγι της Κρήτης και ο μοναδικός Εθνικός Δρυμός του νησιού ο οποίος έχει χαρακτηριστεί Μνημείο της Φύσης από το Συμβούλιο της Ευρώπης.

Από τον Σεληνιώτικο Γύρο, την νοτιοδυτική έξοδο του οροπεδίου, ακολουθούμε το δρόμο που μας οδηγεί στα χωριά του ανατολικού Σελίνου, με πρώτο σταθμό το μικρό χωριό Αγία Ειρήνη, όπου βρίσκεται το ομώνυμο φαράγγι, ένα από τα ομορφότερα και επιβλητικότερα της περιοχής. Η διαμορφωμένη από τη δασική υπηρεσία διαδρομή του φαραγγιού μας οδηγεί στην νότια είσοδο του από όπου μπορούμε να συνεχίσουμε την εξερεύνηση μας στην περιοχή που διαθέτει πολλά αξιοθέατα.

Μπορούμε να επισκεφτούμε το ιστορικό χωριό Κουστογέρακο, την αρχαία Έλυρο και την πανέμορφη παραλία της Σούγιας. Δυτικά από την Σούγια και αφού διασχίσουμε το μικρό αλλά όμορφο ομώνυμο φαράγγι καταλήγουμε στην αρχαία Λισσό, ένα από τα πλέον εντυπωσιακά τοπία της νότιας Κρήτης.

### **Φραγκοκάστελο – Σφακιά – Ασκύφου – Βάμος [82 km] 🚶 🚗**

Αφήνοντας πίσω μας το Φραγκοκάστελο συνεχίζουμε δυτικά προς τη Χώρα Σφακίων με τα χαρακτηριστικά παραδοσιακά σπίτια σκαρφαλωμένα στην πλαγιά των Λευκών Όρεων. Από την Χώρα Σφακίων ο ανηφορικός δρόμος που ελίσσεται στη γυμνή και τραχιά πλαγιά του βουνού μας οδηγεί στο οροπέδιο της Ανώπολης όπου βρίσκονται σκόρπια τα ίχνη της παλιάς πόλης που κυριαρχούσε στην περιοχή και είχε ως επίκειο το φυσικό λιμάνι του Λουτρού. Πιο δυτικά η θέα από την Αράδαινα στο χείλος του ομώνυμου φαραγγιού κόβει την ανάσα και παραπέρα ο μικρός οικισμός του Άη Γιάννη βρίσκεται χαμένος στην άγριας φύσης όμορφη πλαγιά των Λευκών Όρεων.

Επιστρέφοντας στην Χώρα Σφακίων ακολουθούμε το δρόμο βόρεια, παράλληλα με το επιβλητικό φαράγγι της Ίμπρου μέχρι το ομώνυμο χωριό στο μικρό οροπέδιο και στην συνέχεια ανοίγεται μπροστά μας στο Οροπέδιο του Ασκύφου στα 726 μέτρα υψόμετρο.

Το Οροπέδιο κατοικείται και καλλιεργείται από πολύ παλιά. Παράγει εξαιρετικής ποικιλίας τοπικά προϊόντα και στις παραδοσιακές ταβέρνες του μπορούμε να γευθούμε τις φημισμένες Σφακιανές πίτες. Κατά την Τουρκοκρατία η περιοχή του Οροπεδίου γίνεται θέατρο αιματηρών συγκρούσεων επαναστατών και εδώ

συνήλθε η Γενική Συνέλευση των Κρητών που κήρυξε την ένωση με την Ελλάδα, κατά την διάρκεια της αποτυχημένης επανάστασης του 1866.

Μετά το Ασκύφου κατηφορίζοντας τις βόρειες πλαγιές των Λευκών Όρεων με κατεύθυνση την ιστορική πρωτεύουσα του Αποκόρωνα, το Βάμο, κάνουμε μια στάση στο, πνιγμένο από το πράσινο, χωριό Βρύσες.

Από τις Βρύσες διασχίζουμε το όμορφο, λοφώδες, αγροτικό τοπίο μέχρι το Βάμο, ένα από τα σημαντικότερα αγροτουριστικά κέντρα της Κρήτης, με την παραδοσιακή αρχιτεκτονική να κυριαρχεί. Με αφετηρία το Βάμο μπορούμε να γνωρίσουμε την περιοχή του Αποκόρωνα με τα παραδοσιακά χωριά Γαβαλοχώρι, Φρε, Βαφέ και την εκπληκτική φύση της κοιλάδας των Αρμένων με τους μικρούς παραδοσιακούς οικισμούς.

## **Νομός Ρεθύμνης [Χάρτης 2]**

### **Ρέθυμνο – Πλακιάς – Φραγκοκάστελο [78 km]**

Από το Ρέθυμνο ακολουθώντας το δρόμο νότια για το Σπήλι, στους Αρμένους συναντούμε το Υστερομινωικό νεκροταφείο και το μοναδικό δάσος ήμερης βελανιδιάς της Κρήτης. Στην συνέχεια φτάνουμε στα Μιζόρουμα όπου μπορούμε να θαυμάσουμε εκπληκτικά προϊόντα καλαθοπλεκτικής τέχνης. Στο κοντινό χωριό Λαμπινή θα επισκεφτούμε το μικρό ναό με τις εξαιρετικές βυζαντινές αγιογραφίες. Επιστρέφουμε στη διασταύρωση και ακολουθούμε νότια το δρόμο που μας οδηγεί στο στενό πέρασμα του Κουρταλιώτικου Φαραγγιού το οποίο μόλις διασχίσουμε θα αντικρίσουμε μια από τις ομορφότερες περιοχές της Κρήτης που είναι η κοιλάδα του Ποταμού Κουρταλιώτη και η περιοχή του παραθαλάσσιου οικισμού Πλακιά. Το Κουρταλιώτικο πρόκειται για ένα από τα ομορφότερα φαράγγια της Κρήτης. Και από τις δύο πλευρές του αναπτύσσονται εντυπωσιακά κατακόρυφα γκρεμνά που σε πολλά σημεία φτάνουν ως τα 300 μέτρα ύψος.

Το φαράγγι αποτελεί χώρο φωλιάσματος και τροφοληψίας πολλών σπάνιων ειδών πουλιών και ιδίως αρπακτικών πουλιών, για αυτό το λόγω θεωρείται σημαντική περιοχή σε διεθνές επίπεδο από ορνιθολογική άποψη. Η κοιλάδα του Κουρταλιώτη συνδυάζει το εντυπωσιακό γεωμορφολογικά περιβάλλον του φαραγγιού με ένα οικοσύστημα και μιας καταπληκτικής ομορφιάς παραλία, όπου βρίσκεται και η Λίμνη Πρέβελη. Στις όχθες της λίμνης υπάρχει ένα από τα δύο σημαντικότερα δάση με φοίνικες της Κρήτης.

Μέχρι και τις αρχές της δεκαετίας του 80 η περιοχή φιλοξενούσε μεγάλη κοινότητα «χίπις» που στην συνέχεια απομακρύνθηκαν για λόγους προστασίας του δάσους αλλά και προστασίας του οικοσυστήματος των εκβολών του ποταμού. Σήμερα η περιοχή είναι προστατευόμενη και απαγορεύεται το ελεύθερο κάμπινγκ. Ακολουθώντας το δρόμο που μας οδηγεί στη λίμνη θα συναντήσουμε την παλιά βενετσιάνικη γέφυρα με το εγκαταλελειμμένο σήμερα Κάτω Μοναστήρι και στην συνέχεια το Πίσω Μοναστήρι, στην δυτική πλαγιά της Λίμνης Πρέβελη. Στο Μοναστήρι υπάρχει ένα μικρό αλλά αξιόλογο Μουσείο Κειμηλίων και από τον περίβολο της Μονής θα απολαύσουμε την απίστευτη ομορφιά του τοπίου με το απέραντο γαλάζιο του Λυβικού Πελάγους να απλώνεται νότια.

Επιστέφουμε στην περιοχή του Πλακιά όπου αναπτύσσονται μερικές από τις ομορφότερες παραλίες του νησιού όπως είναι το Αμμούδι, τα Σχοινάρια, το Δαμόνι και η Σούδα. Από τον Πλακιά ανηφορίζουμε στα Σελιά και ακολουθούμε το δρόμο για την περιοχή των Σφακίων.

Τα πρώτα από τα φημισμένα Σφακιανά Χωριά που συναντάμε είναι τα Κάτω και Πάνω Ροδάκινο και στην συνέχεια ο Αργουλές και η Σκαλωτή μέχρι τον κάμπο όπου δεσπόζει στην παραλία η μορφή του Φραγκοκάστελου και δίπλα τα ερείπια της Μονής του Αγίου Νικήτα πάνω από την μοναδική Ορθή Άμμο. Είναι μοναδικό το φως του δειλινού με την μυστηριώδη ατμόσφαιρα που δημιουργεί στο εσωτερικό του το έρημο κάστρο. Το Φραγκοκάστελο είναι συνδεδεμένο με έναν από τους πλέον όμορφους θρύλους της

Κρήτης. Πρόκειται για τους «Δροσουλίτες» ένα φαινόμενο αντικατοπτρισμού που συμβαίνει σε ημέρες νηνεμίας το δεύτερο δεκαπενθήμερο του Μαΐου. Τις πρωινές ώρες έχουν παρατηρηθεί σκιές καβαλάρηδων στον ορίζοντα. Η πιθανότερη ερμηνεία είναι να πρόκειται για αντικατοπτρισμό. Οι ντόπιοι έχουν ονομάσει το φαινόμενο «Δροσουλίτες», δηλαδή «Μορφές της πρωινής δροσιάς».

### **Ρέθυμνο – Αρκάδι – Αμάρι [119 km]** 🚗 📍

Από το Ρέθυμνο ακολουθώντας την παλαιά εθνική οδό προς τα ανατολικά φθάνουμε στο Άδελε και συνεχίζουμε διασχίζοντας το όμορφο αγροτικό τοπίο όπου κυριαρχούν οι παραδοσιακοί ελαιώνες και οι μικρές κοιλάδες με συστάσεις κυπαρισσιών. Πριν το Πέραμα ακολουθούμε νότια το δρόμο για τις Μαργαρίτες, ένα παραδοσιακό χωριό στο οποίο επιβιώνει και ακμάζει ακόμα και σήμερα η πανάρχαια παράδοση της κεραμικής τέχνης. Οι Μαργαρίτες ένα παραδοσιακό χωριό στο οποίο επιβιώνει και ακμάζει ακόμα και σήμερα πανάρχαια παράδοση της κεραμικής τέχνης. Οι Μαργαρίτες διαθέτουν εξαιρετική λαϊκή αρχιτεκτονική που σε συνδυασμό με τα κεραμικά εργαστήρια κάνουν το χωριό ένα σπουδαίο κέντρο σύγχρονου λαϊκού πολιτισμού. Εξαιρετικά επίσης είναι τα τοπικά αγροτικά και κτηνοτροφικά προϊόντα της περιοχής.

Συνεχίζουμε νοτιοδυτικά και φθάνουμε στα χωριά Πρινέ και Ελεύθερνα όπου βρίσκονται τα ερείπια της Αρχαίας Ελεύθερνας στην οποία η αρχαιολογική έρευνα έχει αποκαλύψει σημαντικά στοιχεία για τον πολιτισμό της Κρήτης των προκλασσικών χρόνων. Είναι χτισμένη γύρω από οχυρό ύψωμα το οποίο συνδεόταν με την νότια κορυφογραμμή με μια στενή λωρίδα βράχου σαν γέφυρα. Η μεγάλη όμως ακμή της πόλης τοποθετείται στον 8<sup>ο</sup> & 7<sup>ο</sup> π.Χ. αιώνα. Την περίοδο αυτή κατασκευάζονται τα πρώτα έργα στις πλαγιές του υψώματος. Στην δυτική πλευρά του υψώματος υπάρχουν οι λαξευτές υπόγειες δεξαμενές των οποίων οι μεγάλες διαστάσεις υποδηλώνουν και το μέγεθος της αρχαίας πόλης. Πολλές πληροφορίες για την αρχαία πόλη της Ελεύθερνας μας δίνει η ανασκαφή του αρχαίου νεκροταφείου στη θέση Ορθή Πέτρα. Στην πόλη υπήρξε σημαντικός ναός, πιθανός του Απόλλωνα. Σημαντικές αρχιτεκτονικές ήταν οι γέφυρες της αρχαίας πόλης.

Αφήνοντας πίσω μας την Αρχαία Ελεύθερνα διασχίζουμε ένα λοφώδες άγονο τοπίο μέχρι τη Μονή Αρκαδίου, το φημισμένο καστρομοναστήρι της Κρήτης. Βρίσκεται στο κέντρο μικρού οροπεδίου με πλαγιές κατάφυτες από πρίνους, δρυγιάδες, κουκουναριές και ελιές. Στην περίτεχνη πρόσοψη του ναού αναμειγνύονται διαφορετικοί αρχιτεκτονικοί ρυθμοί. Μέχρι και την επανάσταση του 1821 το μοναστήρι γνώρισε μεγάλες περιόδους ακμής. Μετά το 1821 γίνεται κέντρο των επαναστατικών δραστηριοτήτων της περιοχής.

Συνεχίζοντας νότια από το Αρκάδι φθάνουμε στην όμορφη κοιλάδα του Αμαρίου όπου εκτός από την εγκαταλελειμμένη Μονή Ασωμάτων και τον αρχαιολογικό χώρο Μοναστηρακίου, μπορούμε να επισκεφτούμε τα γραφικά χωριά Θρόνος (όπου βρίσκονται τα ερείπια της αρχαίας πόλης της Συβρίτου), Βισταγή, Αμάρι, Μέρωνα, Άνω Μέρος και Γερακάρι. Στο χωριό Πλατάνια μπορούμε να περπατήσουμε στην υπέροχη διαδρομή του ομώνυμου φαραγγιού και στο Πατσό μπορούμε να διασχίσουμε ένα από τα πιο συναρπαστικά και επιβλητικά φαράγγια της Κρήτης.

Αφήνοντας πίσω μας την κοιλάδα του Αμαρίου ακολουθούμε το δρόμο για την επιστροφή μας στο Ρέθυμνο παρακάμπτοντας την τεχνητή λίμνη του φαραγγιού των Ποταμών και την κοιλάδα μέχρι τις Πρασές, ένα από τα ωραιότερα τοπία του νησιού.

### **Πάνορμο – Μυλοπόταμος - Οροπέδιο Νίδας [56,5 km]** 🚗 📍

Ο ορεινός χώρος του Ψηλορείτη κρύβει στο εσωτερικό του έναν ολόκληρο κόσμο που εδώ και χιλιάδες χρόνια ζει στους ίδιους ρυθμούς με έναν ποιμενικό τρόπο ζωής που στις βασικές του εκφράσεις μένει αναλλοίωτος από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα. Από το Πάνορμο αφήνουμε πίσω μας την εθνική οδό και

αφού διασχίσουμε την πανέμορφη κοιλάδα του Κάτω Μυλοποτάμου μετά το χωριό Γαράζο, στη βόρεια πλαγιά του βουνού, φθάνουμε στη Μονή Δισκουρίου από την οποία ακολουθούμε μια διαδρομή που μας οδηγεί στην καρδιά του Ψηλορείτη με πρώτο σταθμό το χωριό Αξός. Στη συνέχεια ανηφορίζουμε νότια για να επισκεφτούμε το Σπήλαιο του Σφεντόνη στα Ζωνιανά, ένα από τα ομορφότερα επισκέψιμα σπήλαια της Κρήτης, με πλούσιο και εντυπωσιακό διάκοσμο. Από τα Ζωνιανά μπορούμε να επισκεφτούμε και να διασχίσουμε το κατάφυτο από πρίνους ομώνυμο Φαράγγι, με τους εντυπωσιακούς γεωλογικούς σχηματισμούς. Μετά τα Ζωνιανά επιστέφουμε στον κεντρικό δρόμο και συνεχίζουμε για τα Ανώγεια το χωριό με την μεγάλη μουσική και καλλιτεχνική παράδοση.

Στην συνέχεια ακολουθώντας το δρόμο που ανηφορίζει από το χωριό προς τα νότια μας αποκαλύπτεται η περιοχή της Ζωμίνθου. Πρόκειται για μια μικρή ορεινή κοιλάδα εκπληκτικής ομορφιάς που τα τελευταία χρόνια μεταμορφώνεται σε ένα μοναδικό αρχαιολογικό δρυμό.

Συνεχίζουμε νότια και αφού διασχίσουμε την περιοχή του Αγίου Μάμμα με το ομώνυμο εκκλησάκι του Αγίου των Βοσκών, φθάνουμε στα Πετροδολάκια από όπου μπορούμε να παρακάμψουμε για την κορυφή του Σκίνακα όπου βρίσκεται το Αστεροσκοπείο. Από την κορυφή μπορούμε να θαυμάσουμε το ξερό και άγονο σχεδόν σεληνιακό τοπίο. Ανεμοδαρμένα βράχοι εκπληκτικής ποικιλότητας μορφών και σχηματισμών, δημιουργούν ένα φυσικό σκηνικό σπάνιας ομορφιάς.

Επιστρέφοντας στα Πετροδολάκια και συνεχίζοντας νοτιοδυτικά, λίγες εκατοντάδες μέτρα μετά μας αποκαλύπτεται το οροπέδιο της Νίδας. Εδώ στο Ιδαίο Άντρο, το ιερό σπήλαιο των Μινωικών γεννήθηκε και μεγάλωσε ο Δίας, ο μέγιστος των θεών της αρχαίας Ελλάδας. Εδώ στο βάθος του Ιδαίου Άντρου, στο τέλος αυτής της υπέροχης διαδρομής θα νοιώσεις ότι ο Ψηλορείτης είναι πράγματι μια πηγή ονείρων και μύθων.

### **Νομός Ηρακλείου [Χάρτης 3]**

#### **Ηράκλειο – Κρουσώνας – Ζαρός [69,5 km]**

Με αφετηρία το Ηράκλειο ακολουθούμε την εθνική οδό δυτικά ως τον κόμβο Γαζίου από όπου βγαίνουμε στον επαρχιακό δρόμο με κατεύθυνση την Τύλισσο όπου μπορούμε να επισκεφτούμε τις Μινωικές Επαύλεις.

Ακολουθώντας το γραφικό δρόμο που ελίσσεται στο λοφώδες τοπίο όπου κυριαρχούν οι πανάρχαιοι ελαιώνες και οι φημισμένοι αμπελώνες του Μαλεβιζίου, διασχίζουμε τα χωριά Μονή, Κεραμούτσι και Κορφές και φθάνουμε στον Κρουσώνα. Από τον Κρουσώνα μπορούμε να επισκεφτούμε τη Μονή της Αγίας Ειρήνης και να συνεχίσουμε στην ορεινή περιοχή Λιβάδι και Βρωμονερό με το δάσος από πρίνους και επιστρέφοντας στον Κρουσώνα μπορούμε να απολαύσουμε τις υπηρεσίες των αγροτουριστικών υποδομών της περιοχής και το εκθετήριο τοπικών προϊόντων του δραστήριου Συνεταιρισμού Γυναικών του χωριού.

Στην συνέχεια αφού επισκεφτούμε το χωριό Σάρχος όπου βρίσκεται το γνωστό ομώνυμο σπήλαιο και την βυζαντινή εκκλησία της Ελεούσας στο χωριό Κιθαρίδα, αφήνουμε τη μικρή κοιλάδα πίσω μας και ανηφορίζουμε προς το Πενταμόδι και Πετροκέφαλο για να καταλήξουμε στον Άγιο Μύρωνα. Στο πανέμορφο χωριό με τα παραδοσιακά σπίτια μπορούμε να επισκεφτούμε την εκκλησία και τη σπηλαιώδη σπηλιά του Αγίου Μύρωνα από όπου πήρε και το όνομα του.

Συνεχίζουμε νότια διασχίζουμε τις Κάτω Ασίτες μέχρι τις Πάνω Ασίτες από όπου μπορούμε μετά από πεζοπορία μιάμισης ώρας να φθάσουμε στο ορειβατικό καταφύγιο στη θέση Πρίνος.

Νοτιότερα από τις Ασίτες θα συναντήσουμε το επιβλητικό βραχώδες ύψωμα της Πατέλας του Πρινιά όπου βρίσκονται τα ερείπια της αρχαίας Ριζηνίας. Συνεχίζουμε νοτιότερα, διασχίζουμε το Πρινιά και από την Αγία Βαρβάρα μπορούμε να επισκεφτούμε το γραφικό παραδοσιακό χωριό του Αγίου Θωμά με τις πολλές βυζαντινές εκκλησίες και τα λαξευτά πατητήρια. Επιστέφουμε στην Αγία Βαρβάρα και συνεχίζουμε δυτικά



με κατεύθυνση την Γέργερη στην οποία φθάνουμε αφού κατεβούμε τον δρόμο που ελίσσεται στην πλαγιά πάνω από το χωριό Πανασσός. Στην Γέργερη μπορούμε να επισκεφτούμε τα εκθέματα του μικρού Μουσείου Φυσικής Ιστορίας, τους νερόμυλους και τα γραφικά στενά του χωριού ή να ακολουθήσουμε τον ορεινό όγκο που μετά από δεκαπέντε χιλιόμετρα περίπου θα μας οδηγήσει στο φημισμένο Δάσος του Ρούβα.

Από την Γέργερη συνεχίζουμε δυτικά και μετά το χωριό Νίβρυτος στο βάθος της καταπράσινης κοιλάδας απλώνεται το γραφικό χωριό Ζαρός. Ο Ζαρός γνωστός από την αρχαιότητα για τα πηγαία νερά του, διαθέτει σήμερα σημαντικές αγροτουριστικές υποδομές και αποτελεί ιδανικό σημείο αφετηρίας για την γνωριμία της ευρύτερης περιοχής με το μεγάλο αριθμό μνημείων και φυσικών τοπίων.

Νότια από το Ζαρό βρίσκεται μεγάλος αριθμός μικρών εγκαταλελειμμένων οικισμών καθώς και η τεχνητή λίμνη του φράγματος της Φανερωμένης που έχει μετατραπεί σε σημαντικό οικότοπο για την ορνιθοπανίδα της περιοχής.

Βορειότερα του Ζαρού βρίσκεται η μικρότερη αλλά πανέμορφη λίμνη Βοτομού και στην είσοδο του φαράγγιού του Αγίου Νικολάου βρίσκεται το ομώνυμο μοναστήρι με τη μικρή αγιογραφημένη εκκλησία. Δυτικότερα της λίμνης Βοτομού μπορούμε να επισκεφτούμε τα ερείπια του Ρωμαϊκού Υδραγωγείου. Δυτικότερα του Ζαρού ακολουθώντας το δρόμο προς το ιστορικό χωριό Βορίζια μπορούμε να επισκεφτούμε δύο από τις σημαντικότερες βυζαντινές εκκλησίες της Κρήτης. Οι τοιχογραφίες του Αγίου Φανούριου στη θέση της κατεστραμμένης σήμερα Μονής Βαρσαμονέρου, θεωρούνται από τα σημαντικότερα δείγματα της Κρητικής Σχολής Αγιογραφίας.

Επιστρέφοντας από τα Βορίζια στο Ζαρό παρακάμπτουμε βόρεια για να επισκεφτούμε το επίσης σημαντικό Μοναστήρι του Βροντισίου όπου κατά την παράδοση στη φημισμένη σχολή αγιογραφίας του μαθήτευσε και ο Ελ Γκρέκο.

Από το Βροντήσι αν ακολουθήσουμε το δασικό δρόμο που ελίσσεται στις πευκόφυτες πλαγιές του Ψηλορείτη μπορούμε να επισκεφτούμε τη δυτική περιοχή του δάσους του Ρούβα ή να θαυμάσουμε την θέα από την κορυφή Σαμάρι όπου βρίσκεται και το Ορειβατικό Καταφύγιο του Δήμου Ζαρού.

### **Διαδρομή Αστερουσίων [82 km]**

Αν τα υπόλοιπα Βουνά της Κρήτης είναι άγρια και επιβλητικά το μικρότερο βουνό, τα Αστερουσία, η χαμηλή οροσειρά που καταβάλει όλο το νότιο τμήμα του νομού Ηρακλείου είναι το πλέον γυμνό και ταυτόχρονα το πλέον μυστηριακό του νησιού.

Οι νότιες πλαγιές του συναντούν το γοητευτικό Λιβικό Πέλαγος, δημιουργώντας υπέροχα μικρά αλλά απόκρημνα φαράγγια τα οποία καταλήγουν σε πανέμορφες παραλίες.

Με αφετηρία το παραδοσιακό οικισμό των Βώρων, όπου βρίσκεται το σημαντικότερο λαογραφικό μουσείο της Κρήτης, ξεκινάει η διαδρομή μας με πρώτη στάση στο φημισμένο Μινωικό ανάκτορο της Φαιστού από όπου μπορούμε να θαυμάσουμε τον κάμπο της Μεσσαράς. Στην κοντινή περιοχή νότια από τη Φαιστό βρίσκεται ένας μεγάλος αριθμός σημαντικών αρχαιολογικών χώρων όπως είναι τα Μάταλλα με τις φημισμένες σπηλιές, η Μινωική Έπαυλη της Αγίας Τριάδας, η παραθαλάσσια Μινωική Πόλη του Κομού και ο Θολωτός Τάφος στο Καμηλάρι. Μετά την Φαιστό διασχίζουμε το μικρό παραδοσιακό οικισμό του Αη Γιάννη με την ομώνυμη βυζαντινή εκκλησία και συνεχίζουμε προς το γραφικό χωριό Σίβα, με την όμορφη πλατεία και τα παραδοσιακά ταβερνάκια. Νοτιότερα αφού περάσουμε από το χωριό Λίσταρο συνεχίζουμε νότια ως την Μονή Οδηγήτριας με τον χαρακτηριστικό πύργο.

Συνεχίζουμε νότια μέχρι να συναντήσουμε τη διασταύρωση με το χωματόδρομο δεξιά μας που μας οδηγεί στην είσοδο του Αγιοφάραγγου. Αφήνουμε το μεταφορικό μας μέσο και πεζοπορούμε στο μικρό αλλά

επιβλητικό φαράγγι το οποίο έχει πάρει το όνομα του από το γεγονός ότι παλαιότερα αποτελούσε ένα από τα σημαντικότερα μοναστικά κέντρα της Κρήτης.

Μετά από 25 λεπτά πεζοπορίας κοντά στην έξοδο του φαραγγιού συναντούμε το Ναό του Αγίου Αντωνίου και λίγο μετά βρισκόμαστε στην μοναδικής ομορφιάς παραλία που ανοίγεται ανάμεσα στα επιβλητικά βράχια.

Επιστρέφουμε στον επαρχιακό δρόμο και συνεχίζουμε νότια ως την μεγάλη ήρεμη παραλία των Καλών Λιμένων, όπου βρήκε προσωρινό καταφύγιο ο Απόστολος Παύλος και την διάρκεια του ταξιδιού του στην Ρώμη. Συνεχίζουμε το χωματόδρομο ανατολικά απολαμβάνοντας τη θέα του Λιβυκού μέχρι το μικρό παραλιακό οικισμό του Λέντα όπου βρίσκονται τα ερείπια του ναού του Ασκληπίου. Συνεχίζουμε ανατολικά μέχρι το μικρό λιμανάκι της Λούτρας και από εκεί ανηφορίζουμε βόρεια καις την πρώτη διασταύρωση ακολουθούμε ανατολική πορεία ως την παραλία της Τρυπητής.

Αφήνουμε πίσω μας την παραλία και αφού διασχίσουμε το επιβλητικό φαράγγι που τα τοιχώματα του σε πορισμένα σημεία απέχουν μόνο τέσσερα μέτρα, συναντούμε το δρόμο που με κατεύθυνση ανατολικά, ελίσσεται στις γυμνές πλαγιές των Αστερουσίων μέχρι το χωριό Καπετανιανά. Η θέα από το χωριό στο Λιβυκό είναι μοναδική σε συνδυασμό με το άγιο γυμνό τοπίο και τις απόκρημνες πλαγιές της κορυφής Κόφρινα που δεσπόζουν ανατολικά του χωριού και φημίζονται για τις αναρριχητικές τους πίστες. Από τα Καπετανιανά μπορούμε να επισκεφτούμε την Μονή Κουδουμά στην έξοδο του μικρού φαραγγιού που περιβάλετε από ένα υπέροχο πευκόδασος.

Συνεχίζοντας βόρεια από τα Καπετανιανά συναντούμε το χωριό Λούκια και Βαγιωνιά και με κατεύθυνση βόρεια διασχίζουμε τον κάμπο της Μεσσαράς μέχρι τους Αγίους Δέκα όπου μπορούμε να επισκεφτούμε τις αρχαιότητες της Γόρτυνας. Η πόλη της αρχαίας Γόρτυνας υπήρξε κατά την Ρωμαϊκή περίοδο η πρωτεύουσα της Κρήτης και της Κυρηναϊκής χερσονήσου και επί πολλούς αιώνες αποτελούσε την αδιαμφισβήτητη ηγεμόνα πόλη του νησιού.

### **Γούβες - Καστέλι – Επισκοπή [94,5 km]**

Μετά την επίσκεψη μας στο Θαλασσόκοσμο, το μεγαλύτερο ενυδρείο της ανατολικής Μεσογείου, που βρίσκεται στον παραθαλάσσιο οικισμό Γούρνες, ανατολικά της πόλης του Ηρακλείου, συνεχίζουμε νότια και διασχίζουμε το χωριό Γούβες και προχωράμε μέχρι τον μικρό οικισμό Σκοτεινό.

Από εδώ μπορούμε να επισκεφτούμε το σπήλαιο της Αγίας Παρασκευής, ένα από τα σημαντικότερα λατρευτικά σπήλαια της Κρήτης. Επιστρέφουμε στο Σκοτεινό και συνεχίζουμε νότια προς το Καλό Χωριό, ένα παραδοσιακό μικρό οικισμό και λίγο νοτιότερα θα συναντήσουμε τον κεντρικό επαρχιακό δρόμο που θα μας οδηγήσει στο Καστέλι, τον οικισμό που έχει λάβει το όνομα του από το φρούριο το οποίο δέσποζε κάποτε στην ορεινή πεδιάδα που αποτελούσε ένα από τους μεγαλύτερους σιτοβολώνες της Βενετσιάνικης Κρήτης. Από το Καστέλι ακολουθούμε το δρόμο με κατεύθυνση νοτιοδυτικά διασχίζουμε το μικρό αγροτικό οικισμό Ευαγγελισμό και φθάνουμε στο Θραψανό. Το Θραψανό είναι ένα από τα σημαντικότερα παραδοσιακά κεραμικά κέντρα του νησιού με μεγάλο αριθμό εργαστηρίων που συνεχίζουν τη μεγάλη παράδοση της Κρητικής αγγειοπλαστικής.

Μετά το Θραψανό λίγο βορειότερα βρίσκεται το χωριό Αποστόλοι από όπου θα συνεχίζουμε για το Σμάρι, ένα από τους πλέον ενδιαφέροντες παραδοσιακούς οικισμούς του Ηρακλείου. Ανατολικά του χωριού δεσπόζει ο λόφος που στην κορυφή του βρίσκονται τα ερείπια της Μινωικής Ακρόπολης του Σμαρίου. Δυτικότερα του Σμαρίου θα συναντήσουμε της Επισκοπή, ένα καθαρά αγροτικό οικισμό με πολυάριθμες βυζαντινές εκκλησίες να μαρτυρούν την μεγάλη παράδοση από την περίοδο που το χωριό ήταν έδρα επισκοπής από όπου πήρε και το όνομα του. Φημισμένα είναι τα ρακοκάζανα της περιοχής, όπου κατά την περίοδο που ακολουθεί το τρύγο παράγεται το παραδοσιακό κρητικό ποτό της Τσικουδιάς.

Νότια της Επισκοπής και αφού διασχίσουμε το χωριό Σγουροκεφάλι μπορούμε να επισκεφτούμε την Μονή Αγκαράθου ένα από τα σημαντικότερα μοναστήρια του Νομού Ηρακλείου με μεγάλη λόγια παράδοση. Στην συνέχεια ακολουθώντας το δρόμο δυτικά και βόρεια θα φθάσουμε στο χωριό Μυρτιά ή Βαρβάροι από όπου κατάγεται ο μεγάλος κρητικός συγγραφέας Νίκος Καζαντζάκης. Στο χωριό βρίσκεται το μουσείο Νίκου Καζαντζάκη, τα εκθέματα του οποίου φωτίζουν πολλές πτυχές της ζωής και του έργου του συγγραφέα. Αφήνοντας πίσω μας το χωριό του Καζαντζάκη διασχίζουμε ένα από τους παραδοσιακότερους κρητικούς αμπελώνες μέχρι το χωριό Σκαλάνι και στην συνέχεια επιστρέφοντας στο Ηράκλειο θα συναντήσουμε τον αρχαιολογικό χώρο του λαμπρού Μινωικού ανακτόρου της Κνωσού.

## Νομός Λασιθίου [Χάρτης 4]

### Χερσόνησος – Οροπέδιο Λασιθίου [95,5 km]

Από το κόμβο της Εθνικής Οδού στο ύψος της Χερσονήσου ακολουθούμε το δρόμο προς Καστέλι. Αφήνουμε δεξιά μας το γήπεδο του Γκολφ και στην συνέχεια ακολουθούμε τη διαδρομή που μας οδηγεί ανατολικά στο Αβδού, αφού διασχίσουμε την όμορφη κοιλάδα των Ποταμιών και παρακάμψουμε το φράγμα Αποσελέμη ποταμού. Στο Αβδού μπορούμε να επισκεφτούμε τις βυζαντινές εκκλησίες, το σπήλαιο της Αγίας Φωτεινής και να απολαύσουμε τις υπηρεσίες που προσφέρουν οι άριστες τοπικές αγροτουριστικές υποδομές (όπως το γνωστό **Eco – Park** Λάσιθος πιο πάνω, μέσα στο Οροπέδιο Λασιθίου).

Μετά το Αβδού και το χωριό Γωνιές συνεχίζουμε ανηφορικά τον δρόμο που ελίσσεται στις δυτικές πλαγιές της Δίκτης. Μπορούμε να παρακάμψουμε για να βρεθούμε στο Κράσι, το όμορφο παραδοσιακό χωριό με την παραδοσιακή κρήνη και αφού επιστρέψουμε στον κεντρικό δρόμο να συνεχίσουμε ως ότου φτάσουμε στην Κερά, το μικρό χωριό με την καταπληκτική θέα προς την κοιλάδα του Αβδού, το οποίο έχει πάρει το όνομα του από την Μονή της Κεράς με τις ενδιαφέρουσες βυζαντινές αγιογραφίες. Πάνω από τον οικισμό δεσπόζει η κορυφή Καρφί, όπου βρίσκονται τα ερείπια μια από τις σημαντικότερες υστερομινωϊκές πόλεις. Συνεχίζουμε την ανάβαση μας ως την Άμπελο, τον αυχένα της κορυφογραμμής που αποτελεί την είσοδο στο μεγαλοπρεπές οροπέδιο του Λασιθίου. Στην κορυφογραμμή της Αμπέλου μας υποδέχονται οι χαρακτηριστικοί πέτρινοι ανεμόμυλοι και δεξιά στην πλαγιά διακρίνονται τα ίχνη του αρχαίου μονοπατιού που συνδέει το οροπέδιο με την κοιλάδα του Αβδού. Το Οροπέδιο Λασιθίου σε υψόμετρο 850 μέτρα είναι το μεγαλύτερο της Κρήτης και το μοναδικό με συνεχή ανθρώπινη εγκατάσταση καθ' όλη την διάρκεια του χρόνου. Περιβάλλεται από τις επιβλητικές κάθετες πλαγιές της κορυφής Σπαθί να κυριαρχούν στα νοτιοανατολικά. Η κτηνοτροφία και η γεωργία ήταν από την αρχαιότητα κα συνεχίζουν να είναι οι κύριες ασχολίες των κατοίκων που έχουν χτιστεί τα χωριά περιμετρικά του οροπεδίου. Σήμερα η μεγάλη πόλη του ορεινού όγκου της Δίκτης έχει μετατραπεί σε ένα τεράστιο κήπο ο οποίος υδρεύεται από τα νερά που αντλούν οι χιλιάδες ανεμόμυλοι. Το Οροπέδιο Λασιθίου είναι ένα από τα μεγαλύτερα παραδοσιακά αιολικά πάρκα με τον χαρακτηριστικό τύπου ανεμόμυλο. Λίγες δεκαετίες πριν ο αριθμός των ανεμόμυλων ξεπερνούσε τις 10000. Στην πλαγιά πάνω από το χωριό Ψυχρό βρίσκεται το φημισμένο από την αρχαιότητα λατρευτικό σπήλαιο Δικταίο Άντρο στο οποίο λατρευόταν ο Δίας.

Το Δικταίο Άντρο που αποτελείται από δύο κυρίως χώρους διαθέτει αξιόλογο διάκοσμο και τόσο ως μυθολογικός χώρος όσο και ως γεωλογικός σχηματισμός, είναι ένα από τα σημαντικότερα σπήλαια της Κρήτης.

Από το χωριό Τζερμιάδω μπορούμε να επισκεφτούμε τόσο το σημαντικό σπήλαιο Τράπεζας όσο και το μικρότερο οροπέδιο Νίσσιμου από το οποίο ξεκινάει το μονοπάτι που μας οδηγεί στην κορυφή Καρφί. Στην Μονή Κρουσταλένιας δίπλα στο χωριό Άγιος Κωνσταντίνος συναντούμε το δρόμο ο οποίος μας οδηγεί βορειοανατολικά με κατεύθυνση στον Άγιο Νικόλαο.

Διασχίζουμε το ορεινό γυμνό τοπίο μέχρι την κοιλάδα των Ποτάμων με τα μικρά χωριά και στην συνέχεια στο χωριό Βρύσες ανοίγεται μπροστά μας η κοιλάδα της Νεάπολης από την οποία επιστρέφουμε προς

Μάλια, Χερσόνησο. Αν ακολουθήσουμε την παλιά Εθνική Οδό θα περάσουμε από το χωριό Βραχάσι με την πανέμορφη θέα προς τις βόρειες πλαγιές της κορυφής Σελένα του όρους Δίκητη.

### **Άγιος Νικόλαος – Σελάκανο [73 km]**

Με αφετηρία τη γραφική πόλη του Αγίου Νικολάου ακολουθούμε τον παραλιακό δρόμο μέχρι το Ίστρον και από εκεί συνεχίζουμε νοτιοδυτικά στην ενδοχώρα με πρώτο σταθμό το μικρό χωριό Πρίνα. Στην συνέχεια αφού διασχίσουμε την Καλαμάφκα με τους χαρακτηριστικούς βραχώδεις σχηματισμούς φθάνουμε στο χωριό Μάλες από όπου μπορούμε να επισκεφτούμε την Μονή Παναγίας Εξακουστής.

Από τις Μάλες φθάνουμε στο Χριστό και συνεχίζουμε στον ανηφορικό δρόμο που μας οδηγεί στο δάσος του Σελάκανου. Ο μικρός οικισμός Σελάκανου είναι απλωμένος στο πευκόδασος της ομώνυμης κοιλάδας που περιβάλλεται από τις επιβλητικές πλαγιές της Δίκητης.

Ο οικισμός κατοικείται κυρίως το καλοκαίρι από αγρότες των χωριών Χριστός και Μάλες. Η περιοχή της λεκάνης του Σελάκανου με εκτεταμένο πευκόδασος είναι ένα από τα ομορφότερα ορεινά τοπία της Κρήτης. Η περιοχή έχει κατοικηθεί από την αρχαιότητα και στην θέση «Πατέλλα» διακρίνονται τα ίχνη αρχαίου οικισμού πιθανόν της Αρχαίας Μάλλας. Στο καφενείο του χωριού θα απολαύσετε τοπικές γεύσεις παρέα με τους απλούς φιλόξενους κατοίκους.

Από το Σελάκανο ακολουθούμε το χωματόδρομο ο οποίος αφού διασχίζει το μικρό συνοικισμό Μαθοκοτσάνα, ελίσσεται στην πλαγιά ως όπου να συναντήσει άλλο χωματόδρομο ο οποίος με κατεύθυνση βόρεια μας οδηγεί στο οροπέδιο Καθαρού, ένα από τα ομορφότερα του νησιού. Περιμετρικά του Οροπεδίου Καθαρού αναπτύσσονται μικροί ποιμενικοί καταυλισμοί. Η περιοχή είναι γνωστή για τα παλαιολιθικά ευρήματα σκελετών νάνων ιπποπόταμων.

Από το Καθαρό ακολουθούμε τον ασφαλτοστρωμένο δρόμο με κατεύθυνση ανατολικά και με την μακρινή θέα στην περιοχή του Αγίου Νικολάου και του κόλπου Μιραμπέλου και φθάνουμε στο όμορφο παραδοσιακό χωριό της Κριτσάς όπου μπορούμε να θαυμάζουμε στην εκκλησία Παναγίας της Κεράς με τις εκπληκτικές βυζαντινές τοιχογραφίες και συνεχίζουμε για τον Άγιο Νικόλαο.

### **Σητεία – Ζίρος – Ζάκρος – Παλαίικαστρο [106,5 km]**

Ο επισκέπτης θα ανακαλύψει μια αλλιώτικη και ανεξερεύνητη περιοχή της Κρήτης. Η Σητεία είναι «η αρχαία πύλη της Ανατολής» όπως την έχουν ονομάσει οι αρχαιολόγοι. Τα μινωικά λιμάνια της Ζάκρου, της Σητείας, του Μόχλου, της Ψύρας κ.α. ήταν τα αρχαιότερα σημεία συνάντησης και επικοινωνίας της Μινωικής Κρήτης με τους μεγάλους πολιτισμούς της Ανατολικής Μεσογείου.

Σήμερα η σύγχρονη μικρή πόλη της Σητείας με το βενετσιάνικο φρούριο της, αναπαύεται στην αγκαλιά του ήρεμου κόλπου με την πανέμορφη παραλία. Με αφετηρία την Σητεία λοιπόν, ακολουθούμε τον δρόμο που μας οδηγεί νότια, διασχίζοντας το ήρεμο τοπίο της εύφορης κοιλάδας μέχρι την Άνω Επισκοπή, από όπου στρίβουμε ανατολικά και ανηφορίζουμε για να συναντήσουμε τα ερείπια της αρχαίας Πραισού.

Συνεχίζουμε για το χωριό Χανδρά και από εκεί μπορούμε να επισκεφτούμε την Εθιά με την φημισμένη βενετσιάνικη έπαυλη καθώς επίσης τον εγκαταλελειμμένο μεσαιωνικό οικισμό της Βόϊλας. Από τον Χάνδρα ακολουθούμε το δρόμο για την Ζίρο και στην συνέχεια, αφού διασχίσουμε το μικρό οροπέδιο με τους πανάρχαιους αμπελώνες αρχίζουμε να κατεβαίνουμε την πλαγιά με την ανοικτή θέα στο απέραντο γαλάζιο της θάλασσας του Ξερόκαμπου με τις εκπληκτικές παραλίες όπου φύονται οι Κρίνοι που απεικονίζονται στις Μινωικές τοιχογραφίες.

Συνεχίζοντας βόρεια ακολουθούμε μια διαδρομή όπου κυριαρχούν μικρές κοιλάδες και σχηματισμοί φαράγγων με επιβλητικότερο το φαράγγι των Νεκρών που ενώνει την Πάνω Ζάκρο με την Κάτω Ζάκρο

(όπου βρίσκεται το φημισμένο Μινωικό Ανάκτορο) με την εκπληκτική βοτσαλωτή παραλία. Από την Άνω Ζάκρο για να φθάσουμε στο Παλαίκαστρο ακολουθούμε μια διαδρομή ανάμεσα σε ένα ήμερο και ειρηνικό τοπίο, λοφώδες και ασκητικό με παραδοσιακά χωριά.

Στην περιοχή Παλαίκαστρου το τοπίο είναι πεδινό και φωτεινό, ανοιχτό προς τις υπέροχες παραλίες του Κουρεμένου και της Χιόνας, με τα γειτονικά ερείπια της μινωικής πόλης του Παλαίκαστρου. Πιο βόρεια ο επισκέπτης μπορεί να απολαύσει την εμπειρία της παραλίας με το μοναδικό φοινικόδασος του Βάι και πιο βόρεια ακόμη στην Ερημούπολη, τα ερείπια της αρχαίας Ιτάνου αναπαύονται δίπλα στη μοναδικής ομορφιάς ερημική παραλία.

Το φοινικόδασος του Βάι καταλαμβάνει 200 στρέμματα και αποτελείται από αυτοφυείς φοίνικες του Θεοφράστου (Phoenix Theophrasti) και είναι μοναδικό σε μέγεθος όχι μόνο στην Ελλάδα, αλλά και στην Ευρώπη. Η ανάπτυξη και η διατήρηση του οφείλεται στο ξηρόθερμο κλίμα και το υπόγειο νερό της κοιλάδας.

Ακολουθώντας το δρόμο για την επιστροφή στην πόλη της Σητείας θα νοιώσετε το θρησκευτικό δέος και την μεγαλοπρέπεια που εμπνέει η ιστορική Μονή Τοπλού που δεσπόζει στο ερημικό αυτό τοπίο.

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3<sup>ο</sup>

## ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

### Α. ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΩΘΗΣΗΣ ΤΟΥ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ

Για την ενίσχυση επιχειρήσεων με βάση τα πρότυπα που υπάρχουν για αναπτυχθούν περαιτέρω σε αυτές, παροχές και υπηρεσίες έμμεσα και άμεσα συνδεδεμένες με τον γαστρονομικό τουρισμό, υπάρχουν πολλά προγράμματα από την ευρωπαϊκή ένωση, σε συνεργασία με την ελληνική κυβέρνηση υπό την μορφή επιδοτήσεων. Σκοπός αυτών των προγραμμάτων είναι:

- Η ενίσχυση επιχειρήσεων που ήδη λειτουργούσαν.
- Η δημιουργία καινούριων επιχειρήσεων.
- Η διάδοση - διάσωση της πολιτιστικής μας παράδοσης και κληρονομιάς.

Ένα τέτοιο αναπτυξιακό πρόγραμμα ήταν η **Κοινοτική πρωτοβουλία Leader + 2000 -2006**. Του οποίου επιδίωξη ήταν η ολοκληρωμένη υψηλής ποιότητας αειφόρος ανάπτυξη, με την διαφύλαξη και σωστή αξιοποίηση των φυσικών, οικονομικών και ανθρώπινων πόρων της υπαίθρου. Οι στόχοι του προγράμματος αυτού υλοποιούνται από τοπικά προγράμματα τα οποία διαχειρίζονται ανώνυμες αναπτυξιακές εταιρίες οι οποίες αποτελούνται από συλλογικούς φορείς του ευρύτερου δημοσίου ή ιδιωτικού τομέα. Η χρηματοδότηση του προγράμματος αυτού πραγματοποιείται από το Ευρωπαϊκό Γεωργικό Ταμείο Προσανατολισμού και Εγγυήσεων-Τμήμα Προσανατολισμού (ΕΓΤΠΕ-Π) και το πρόγραμμα δημοσίων επενδύσεων του Υπουργείου Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων. Το συνολικό κόστος του προγράμματος ανέρχεται σε 368,69 εκ. € και η δημόσια δαπάνη σε 255,78 εκ. € από τα οποία 186,13 εκ € αποτελούν κοινοτική συμμετοχή.

Για να αντιληφθούμε καλύτερα την παρέμβαση και αποτελεσματικότητα του προγράμματος Leader 2000-2006 θα δούμε την εφαρμογή του στην περιοχή του Νομού Ηρακλείου, έτσι ώστε να κατανοήσουμε τον ρόλο που έπαιξε στην ανάπτυξη του γαστρονομικού τουρισμού και στην κοινωνική ζωή των κατοίκων και των περιοχών αυτών. Η εταιρία που ασχολήθηκε με την εφαρμογή του προγράμματος αυτού στον νομό Ηρακλείου είναι η «**Αναπτυξιακή Ηρακλείου Α.Ε.**». Η αρχική επιχορήγηση ήταν ύψους 6.800.000 € και τελικά έφτασε στα 12.472.000 €. Παρακάτω βλέπουμε την παρουσίαση του τοπικού προγράμματος σε πίνακα και το κόστος του κάθε έργου (Πίνακας 2) :

**Πίνακας 2: Παρουσίαση του τοπικού προγράμματος**

ΔΡΑΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΡΓΩΝ	ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΚΟΣΤΟΣ	ΔΗΜΟΣΙΑ ΔΑΠΑΝΗ	ΠΟΣΟΣΤΟ ΣΤΗ ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΗΜΟΣΙΑ ΔΑΠΑΝΗ
Ενημέρωση - ευαισθητοποίηση τοπικού προγράμματος	4	2.971.885,12	2.947.885,12	19.63%
Αγροτουρισμός	30	6.598.147,33	3.628.981,01	29.48%
Ενίσχυση μικρομεσαίων επιχειρήσεων	30	5.798.750,24	3.081.972,08	25.03%
Δικτύωση επιχειρήσεων	3	329.028,34	246.771,25	2%
Φυσικό και Δομημένο περιβάλλον	13	1.499.855,14	1,449.855,14	12.18%
Μουσεία	8	1.155.517,25	1.136.777,75	9.23%
Ενίσχυση πολιτιστικών εκδηλώσεων	4	143.747,35	107.810,51	0.88%
Ενέργειες προώθησης – προβολής	3	157.067,33	109.947,14	0.89%
Διακρατική συνεργασία	1	115.000,00	94.332,40	0.77%
Διαπεριφερειακή συνεργασία	1	145.849,94	117.667,60	0.96%
<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>97</b>	<b>18.414.848,04</b>	<b>12.472.000,00</b>	

## **B. ΕΡΓΑ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΕΓΙΝΑΝ ΜΕ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ LEADER + 2000-2006**

### **Τουριστικές Επιπλωμένες Κατοικίες Με Ταβέρνα.**

Στο Φόδελε, μια περιοχή ιδιαίτερου φυσικού κάλλους, δημιουργήθηκαν 2 πλήρως εξοπλισμένες μεζονέτες συνολικής δυναμικότητας 10 κλινών και εστιατόριο 70 καθισμάτων. Οι επισκέπτες μπορούν να απολαύσουν κρητικές μουσικές βραδιές, φυσιολατρικές διαδρομές και να μνηθούν στα μυστικά της κρητικής κουζίνας.

	ΠΟΣΟ ΣΕ ΕΥΡΩ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Συνολικό κόστος	397.804,81	
Δημόσια Δαπάνη	218.792,64	55%
Κοινοτική συμμετοχή (ΕΓΤΠΕ-Π)	139.231,68	35%
Ίδια συμμετοχή	179.012,17	45%

### **Επισκέψιμο Αγρόκτημα Με Ξενοδοχείο.**

Στον δήμο Μοιρών, στη θέση Χρυσόστομος δημιουργήθηκε ένα επισκέψιμο αγρόκτημα με ξενοδοχείο τύπου επιπλωμένων διαμερισμάτων 3 αστερών δυναμικότητας 10 δωματίων και 20 κλινών πλήρη εξοπλισμού και βεράντα με θέα το Λιβυκό πέλαγος. Ο επισκέπτης έχει την δυνατότητα να γνωρίσει και να συμμετέχει μεταξύ άλλων σε γεωργικές και κτηνοτροφικές ενασχολήσεις, υπαίθριων καλλιεργειών. Ακόμα υπάρχει η δυνατότητα να υφάνει στον αργαλειό ή να κάνει ιπασία με άλογα της επιχείρησης.

	ΠΟΣΟ ΣΕ ΕΥΡΩ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Συνολικό κόστος	409.999,79	
Δημόσια δαπάνη	222.749,89	55%
Κοινοτική συμμετοχή (ΕΓΤΠΕ-Π)	141.749,93	35%
Ίδια συμμετοχή	182.249,90	45%



## Επισκέψιμο Αγρόκτημα Με Ξενοδοχείο.

Στον δήμο Χερσονήσου, στον παραδοσιακό οικισμό Άβδου κατασκευάστηκαν 2 κτηριακά συγκροτήματα 12 δωματίων και 24 κλινών 3 αστεριών με εστιατόριο πισίνα και με ξυλόφουρνο- ψησταριά. Οι επισκέπτες του κτήματος μέσω διάφορων δραστηριοτήτων γνωρίζουν την φύση, όπως ιππασία, γκολφ και για αυτούς που θέλουν πιο πολύ δράση μπορούν να κάνουν πεζοπορία και πτώση με αλεξίπτωτο πλαγιάς καθώς βρίσκεται κοντά στις πίστες ανεμοπτεριστών.

	ΠΟΣΟ ΣΕ ΕΥΡΩ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Συνολικό κόστος	359.581,67	
Δημόσια δαπάνη	197.769,92	55%
Κοινοτική συμμετοχή (ΕΓΤΠΕ-Π)	125.853,59	35%
Ίδια συμμετοχή	161.811,75	45%

## Ίδρυση Ταβέρνας.

Στο Χουδέτσι το δήμου «Ν. Καζαντζάκης» ιδρύθηκε μονάδα εστίασης δυναμικότητας 76 ατόμων. Κατασκευάστηκε και εξοπλίστηκε πλήρως το κτίριο, ενώ διαμορφώθηκε κατάλληλα και ο περιβάλλον χώρος για την αξιοποίησή του κατά τους θερινούς μήνες. Στην περιοχή κάθε καλοκαίρι πραγματοποιούνται πολλές και ποικίλες πολιτιστικές εκδηλώσεις. Τα πιάτα που προσφέρει η ταβέρνα είναι παραδοσιακά, προβάλλοντας τοπικές συνταγές και εδέσματα με συμβολή στη διάδοση της κρητικής κουζίνας.

	ΠΟΣΟ ΣΕ ΕΥΡΩ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Συνολικό κόστος	121.999,98	
Δημόσια δαπάνη	67.099,99	55%
Κοινοτική συμμετοχή (ΕΓΤΠΕ-Π)	42.699,99	35%
Ίδια συμμετοχή	54.899,99	45%

## Εκσυγχρονισμός Ταβέρνας.

Στην περιοχή Τεφέλι του Δήμου Αστερουσίων, πραγματοποιήθηκαν όλες οι αναγκαίες παρεμβάσεις για τη λειτουργική και αισθητική αναβάθμιση ταβέρνας, με σκοπό την αναβάθμισή της. Πρόκειται για ένα χώρο δυναμικότητας 40 καθισμάτων. Η προμήθεια των πρώτων υλών γίνεται από τους κατοίκους της ευρύτερης περιοχής.

	ΠΟΣΟ ΣΕ ΕΥΡΩ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Συνολικό κόστος	70.060,00	
Δημόσια δαπάνη	38.533,00	55%
Κοινοτική συμμετοχή (ΕΓΤΠΕ-Π)	24.521,00	35%
Ίδια συμμετοχή	31.527,00	45%

## Επέκταση Ταβέρνας.

Στις Βασιλιές του Δήμου Ηρακλείου επεκτάθηκε ταβέρνα και πλέον έχει χωρητικότητα 100 καθισμάτων. Αναλυτικά κατασκευάστηκαν νέες εγκαταστάσεις και εξοπλίστηκαν με σύγχρονων εξοπλισμό, παραδοσιακά τραπεζοκαθίσματα και τζάκι. Παρέχονται τοπικά εδέσματα από ντόπια προϊόντα παραγωγής του ιδιοκτήτη, που διαθέτη και το ειδικό σήμα ποιότητας ελληνικής κουζίνας από των ΕΟΤ.

	ΠΟΣΟ ΣΕ ΕΥΡΩ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Συνολικές δαπάνες	129.773,58	
Δημόσια δαπάνη	71.375,47	55%
Κοινοτική συμμετοχή (ΕΓΤΠΕ-Π)	45.420,75	35%
Ίδια συμμετοχή	58.398,11	45%

## Ίδρυση Ταβέρνας.

Στον Άγιο Βλάσση του Δήμου Ηρακλείου, κατασκευάστηκε παραδοσιακή ταβέρνα δυναμικότητας 120 καθισμάτων. Ο περιβάλλον χώρος διαμορφώθηκε κατάλληλα και κατασκευάστηκε παραδοσιακός ξυλόφουρνος με ψησταριά. Προσφέρονται τοπικά εδέσματα βασισμένα σε παραδοσιακές συνταγές.

	ΠΟΣΟ ΣΕ ΕΥΡΩ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Συνολικό κόστος	160.000,00	
Δημόσια δαπάνη	88.000,00	55%
Κοινοτική συμμετοχή (ΕΓΤΠΕ-Π)	56.000,00	35%
Ίδια συμμετοχή	72.000,00	45%

## Εκσυγχρονισμός Ταβέρνας.

Στο δήμο Αρχανών, εκσυγχρονίστηκε και εξοπλίστηκε ταβέρνα προκειμένου να προσφέρει αυξημένης ποιότητας υπηρεσίες. Για τον σκοπό αυτό έγιναν παρεμβάσεις για τη λειτουργική αναβάθμιση και αισθητική βελτίωση της ταβέρνας, με σύγχρονο εξοπλισμό κουζίνας αλλά και παραδοσιακά τραπεζοκαθίσματα. Η συνολική χωρητικότητα είναι για 150 επισκέπτες. Η κουζίνα προσφέρει πιάτα που προωθούν την κρητική διατροφή και το εκλεκτό κρασί της περιοχής.

	ΠΟΣΟ ΣΕ ΕΥΡΩ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Συνολικό κόστος	90.000,00	
Δημόσια δαπάνη	49.500,00	55%
Κοινοτική συμμετοχή (ΕΓΤΠΕ-Π)	31.500,00	35%
Ίδια συμμετοχή	40.500,00	45%

## Εκσυγχρονισμός Ταβέρνας.

Στον παραδοσιακό οικισμό Μυρτιά του Δήμου «Ν. Καζαντζάκης» βρίσκεται η ταβέρνα "Λιοτρίβι". Οι παρεμβάσεις που έγιναν αφορούσαν στη λειτουργική αναβάθμιση και αισθητική βελτίωση του χώρου, καθώς και στην προμήθεια – εκσυγχρονισμό του αναγκαίου εξοπλισμού για την εύρυθμη λειτουργία της και την παροχή υψηλής ποιότητας υπηρεσιών. Η ταβέρνα έχει δυναμικότητα 200 καθισμάτων, λειτουργεί καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, προσφέροντας παραδοσιακές γεύσεις, στους ξένους επισκέπτες αλλά και στον τοπικό πληθυσμό διατηρώντας την παράδοση και τις Κρητικές διατροφικές συνήθειες.

	ΠΟΣΟ ΣΕ ΕΥΡΩ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Συνολικό κόστος	109.680,90	
Δημόσια δαπάνη	60.324,50	55%
Κοινοτική συμμετοχή (ΕΓΤΠΕ-Π)	38.388,32	35%
Ίδια συμμετοχή	49.356,40	45%

## Εκσυγχρονισμός Ταβέρνας.

Στον οικισμό Μυρτιά του δήμου «Ν. Καζαντζάκης» ακόμα μία ταβέρνα αξιοποίησε τους πόρους του προγράμματος για να μπορεί να παρέχει καλύτερες υπηρεσίες. Με τις παρεμβάσεις που έγιναν αναβαθμίστηκε η λειτουργικότητά της και η αισθητική της. Ο χώρος λειτουργεί καθ' όλη τη διάρκεια του έτους προσφέροντας στον επισκέπτη παραδοσιακές γεύσεις, παρασκευασμένες από τοπικά προϊόντα.

	ΠΟΣΟ ΣΕ ΕΥΡΩ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Συνολικό κόστος	20.390,77	
Δημόσια δαπάνη	11.214,92	55%
Κοινοτική συμμετοχή (ΕΓΤΠΕ-Π)	7.136,77	35%
Ίδια συμμετοχή	9.175,85	45%

## Ίδρυση Ταβέρνας.

Στον οικισμό Ρογδιά του δήμου Γαζίου κατασκευάστηκε και εξοπλίστηκε διώροφο κτίριο 72 καθισμάτων, με ξυλόφουρνο και ψησταριά. Βασίζεται στο πρότυπα της παραδοσιακής κουζίνας της Κρήτης και προσφέρονται προϊόντα από παραδοσιακά υλικά, ενώ παράλληλα οργανώνονται εκδηλώσεις αναβιώσεις παραδοσιακών ηθών και εθίμων, όπως του Κλείδωνα, του κρασιού και της ρακής.

	ΠΟΣΟ ΣΕ ΕΥΡΩ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Συνολικό κόστος	289.980,00	
Δημόσια δαπάνη	159.489,00	55%
Κοινοτική συμμετοχή (ΕΓΤΠΕ-Π)	101.493,00	35%
Ίδια συμμετοχή	130.491,00	45%

## Ίδρυση Ταβέρνας.

Στις Βασιλειές του Δήμου Ηρακλείου, έγινε αποπεράτωση του υφιστάμενου κτιρίου το οποίο προσαρμόστηκε στην παραδοσιακή αρχιτεκτονική της περιοχής, ενώ ακολούθησε και η προμήθεια εξοπλισμού. Όλες οι εργασίες ενίσχυσαν τη λειτουργία μιας παραδοσιακής κρητικής ταβέρνας δυναμικότητας 120 καθισμάτων που προσφέρει πιάτα που προωθούν την Κρητική κουζίνα.

	ΠΟΣΟ ΣΕ ΕΥΡΩ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Συνολικό κόστος	84.496,19	
Δημόσια δαπάνη	46.472,90	55%
Κοινοτική συμμετοχή (ΕΓΤΠΕ-Π)	29.573,66	35%
Ίδια συμμετοχή	38.023,29	45%

## Εκσυγχρονισμός Καφενείου.

Στις Βασιλειές του Δήμου Ηρακλείου εκσυγχρονίστηκε καφενείο δυναμικότητας 40 καθισμάτων. Οι παρεμβάσεις αφορούν στην αισθητική αναβάθμιση και βελτίωση του χώρου τόσο εσωτερικά όσο και εξωτερικά, που σε συνδυασμό με την αντικατάσταση των παλιών τραπέζοκαθισμάτων από καλαίσθητα ξύλινα, του προσέδωσαν παραδοσιακό χαρακτήρα και χρώμα. Στο καφενείο προσφέρονται καφές και ροφήματα με Κρητικά βότανα, γλυκά του κουταλιού, ρακί, ούζο, αναψυκτικά και παραδοσιακοί μεζέδες.

	ΠΟΣΟ ΣΕ ΕΥΡΩ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Συνολικό κόστος	20.000,00	
Δημόσια δαπάνη	11.000,00	55%
Κοινοτική συμμετοχή (ΕΓΤΠΕ-Π)	7.000,00	35%
Ίδια συμμετοχή	9.000,00	45%

## Εκσυγχρονισμός Καφενείου.

Στην κεντρική πλατεία των Αρχανών, αναπαλαιώθηκε καφενείο, που φιλοξενείται σε παραδοσιακό κτίριο, δυναμικότητας 70 καθισμάτων. Αρχικά έγιναν μικρές κτιριακές παρεμβάσεις, συμβατές με την τοπική αρχιτεκτονική που ανέδειξαν την αισθητική και τον παραδοσιακό χαρακτήρα της επιχείρησης. Ο επισκέπτης θα απολαύσει καφέ και ροφήματα, αναψυκτικά, γλυκά του κουταλιού, ρακί, ούζο και θα γευτεί παραδοσιακούς μεζέδες της περιοχής.

	ΠΟΣΟ ΣΕ ΕΥΡΩ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Συνολικό κόστος	20.000,00	
Δημόσια δαπάνη	11.000,00	55%
Κοινοτική συμμετοχή (ΕΓΤΠΕ-Π)	7.000,00	35%
Ίδια συμμετοχή	9.000,00	45%

## Εκσυγχρονισμός Καφενείου.

Στον οικισμό Γαρίπα του Δήμου Αρκαλοχωρίου, πραγματοποιήθηκε εκσυγχρονισμός του παραδοσιακού καφενείου της περιοχής, συμβάλλοντας στην αισθητική αναβάθμιση και βελτίωση της περιοχής. Ο επισκέπτης θα απολαύσει καφέ και ροφήματα, αναψυκτικά, γλυκά του κουταλιού, ρακί, ούζο και θα γευτεί παραδοσιακούς μεζέδες της περιοχής.

	ΠΟΣΟ ΣΕ ΕΥΡΩ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Συνολικό κόστος	45.562,92	
Δημόσια δαπάνη	25.059,61	55%
Κοινοτική συμμετοχή (ΕΓΤΠΕ-Π)	15.974,02	35%
Ίδια συμμετοχή	20.503,31	45%

## Εκσυγχρονισμός Καφενείου.

Στην περιοχή Αρκαλοχωρίου, πραγματοποιήθηκε εκσυγχρονισμός παραδοσιακού καφενείου της περιοχής, τόσο εσωτερικά όσο και εξωτερικά, συμβάλλοντας στην αισθητική αναβάθμιση και βελτίωση της περιοχής, δίνοντας στον επισκέπτη την ευκαιρία να απολαύσει τοπικά εδέσματα, κρύα πιάτα, γλυκά, καφέ, ζεστά ροφήματα απο βότανα της περιοχής, ρακί, αναψυκτικά κλπ.

	ΠΟΣΟ ΣΕ ΕΥΡΩ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Συνολικό κόστος	28.669,68	
Δημόσια δαπάνη	15.768,32	55%
Κοινοτική συμμετοχή (ΕΓΤΠΕ-Π)	10.034,39	35%
Ίδια συμμετοχή	12.901,36	45%

## Γραφείο Εναλλακτικού Τουρισμού Με Χώρο Υποδοχής.

Στην Άνω Βάθεια, του δήμου Γουβών δημιουργήθηκε ένα γραφείο εναλλακτικού τουρισμού, που προσφέρει πληροφορίες για ειδικές μορφές τουρισμού όπως ο αγροτουρισμός. Οι κτιριακές εγκαταστάσεις γραφείο, με χώρο υποδοχής ικανό να εξυπηρετήσει τις ανάγκες των ενδιαφερομένων. Προσφέρονται προϊόντα υπηρεσίες που αφορούν στην οργάνωση τουριστικών προγραμμάτων και υπαίθριας αναψυχής σχετικά με την επίσκεψη σπηλαίων, την επίσκεψη κέντρων γευσιγνωσίας, την πεζοπορία, τον ανεμοπτερισμό, τον ιπποτουρισμό, καθώς και μαθήματα κρητικής διατροφής και κουζίνας, περιπατητικές διαδρομές, περιηγήσεις με ποδήλατα βουνού, οινολογικός τουρισμός και πολλά άλλα.

	ΠΟΣΟ ΣΕ ΕΥΡΩ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Συνολικό κόστος	90.383,39	
Δημόσια δαπάνη	49.710,86	55%
Κοινοτική συμμετοχή (ΕΓΤΠΕ-Π)	31.634,19	35%
Ίδια συμμετοχή	40.672,53	45%

## Εκσυγχρονισμός Οινοποιείου.

Στις Αρχάνες του Δήμου Ηρακλείου, ένας από τους σημαντικότερους οινοπαραγωγικούς οικισμούς της Κρήτης. Στην περιοχή παράγονται κρασιά ανώτερης ποιότητας (περιοχή ΟΠΑΠ) κυρίως από τις οινοποιήσιμες ποικιλίες κοτσιφάλι, μαντιλάρι. Σημαντικός παράγοντας στην προβολή των τοπικών οίνων αποτελεί ο Αγροτικός Συνεταιρισμός Αρχανών, ο οποίος συγκεντρώνει και τυποποιεί τα οινοστάφυλα στις σύγχρονες εγκαταστάσεις του, τις οποίες εκσυγχρόνισε μέσω του προγράμματος LEADER+.

	ΠΟΣΟ ΣΕ ΕΥΡΩ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Συνολικό κόστος	335.000,00	
Δημόσια δαπάνη	167.500,00	55%
Κοινοτική συμμετοχή (ΕΓΤΠΕ-Π)	117.250,00	35%
Ίδια συμμετοχή	167.500,00	45%



## Ίδρυση Οινοποιείου.

Στο χωριό Βοριάς του Δήμου Αστερουσίων, σ'εναν ιδιόκτητο αμπελώνα βιολογικής καλλιέργειας έκτασης 300 στρεμμάτων που καλλιεργούνται 8 διαφορετικές ποικιλίες, γηγενής και ξένες, υπάρχει μια καθετοποιημένη μονάδα σύγχρονου μηχανολογικού εξοπλισμού, όπου στις εγκαταστάσεις της γίνεται η έκθλιψη των σταφυλιών, η ζύμωση του μούστου σε δεξαμενές, η παλαίωση και η εμφιάλωση του κρασιού. Για την προβολή των προϊόντων υπάρχει επισκέψιμο κελάρι και χώρος γευσιγνωσίας.

	ΠΟΣΟ ΣΕ ΕΥΡΩ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Συνολικό κόστος	399.033,94	
Δημόσια δαπάνη	199.516,96	55%
Κοινοτική συμμετοχή (ΕΓΤΠΕ-Π)	139.661,88	35%
Ίδια συμμετοχή	199.516,98	45%

## Ίδρυση Οινοποιείου.

Στο Χουδέτσι του Δήμου «Ν. Καζαντζάκης» πραγματοποιήθηκε η ίδρυση μιας σύγχρονης καθετοποιημένης μονάδας παραγωγής οίνων ποιότητας από σταφύλια βιολογικής γεωργίας. Τοπικές και μερικές ξένες ποικιλίες συμπληρώνουν την πολυποικιλιακή σύνθεση του αμπελώνα και δημιουργούν ιδιαίτερα ενδιαφέρουσες προοπτικές για την παραγωγή οίνων υψηλής ποιότητας. Στο χώρο της επιχείρησης γίνεται η έκθλιψη των σταφυλιών, η ζύμωση και η παλαίωση του οίνου, ενώ υπάρχει αίθουσα γευσιγνωσίας και εκδηλώσεων οίνου.

	ΠΟΣΟ ΣΕ ΕΥΡΩ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Συνολικό κόστος	349.792,03	
Δημόσια δαπάνη	174.896,02	55%
Κοινοτική συμμετοχή (ΕΓΤΠΕ-Π)	122.427,21	35%
Ίδια συμμετοχή	174.896,01	45%

## Ίδρυση Οινοποιείου.

Στους Κουνάβους του Δήμου <<Ν. Καζαντζάκης>>, βρίσκεται ένα οινοποιείο-εμφιαλωτήριο σύγχρονης τεχνολογίας, για την παραγωγή κρασιού απο ιδιόκτητους αμπελώνες βιολογικής καλλιέργειας. Στις σύγχρονες και πλήρως εξοπλισμένες κτιριακές εγκαταστάσεις, βρίσκονται χώροι συγκέντρωσης, επεξεργασίας, παραγωγής, εμφιάλωσης και αποθήκευσης, ενώ υπάρχει και χώρος γευστηριότητας για τους επισκέπτες της μονάδας.

	ΠΟΣΟ ΣΕ ΕΥΡΩ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Συνολικό κόστος	264.705,48	
Δημόσια δαπάνη	132.352,74	55%
Κοινοτική συμμετοχή (ΕΓΤΠΕ-Π)	92.646,92	35%
Ίδια συμμετοχή	132.352,74	45%

## Εκσυγχρονισμός Οινοποιείου.

Η Ένωση Αγροτικών Συνεταιρισμών Πεζών είναι ένας γεωργικός φορέας ο οποίος δραστηριοποιείται στον τομέα μεταποίησης και εμπορίας αγροτικών προϊόντων απο το 1933. Σήμερα αριθμεί 3.000 περίπου μέλη τα οποία την προμηθεύουν με οινοστάφυλα διαφόρων ποικιλιών. Ο εκσυγχρονισμός του οινοποιείου της, μέσω του προγράμματος LEADER+, οδήγησε στη βελτίωση της ποιότητας και εμφιάλωσης των προϊόντων οίνου.

	ΠΟΣΟ ΣΕ ΕΥΡΩ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Συνολικό κόστος	310.000,00	
Δημόσια δαπάνη	155.000,00	55%
Κοινοτική συμμετοχή (ΕΓΤΠΕ-Π)	108.500,00	35%
Ίδια συμμετοχή	155.000,00	45%

## Ίδρυση Μονάδας Επεξεργασίας Κρεατοσκευασμάτων.

Στην Επισκοπή Ηρακλείου, άλλη μια δραστηριότητα που χρηματοδοτήθηκε είναι η ίδρυση βιοτεχνικής μονάδας επεξεργασίας και παρασκευής κρεατοσκευασμάτων. Στο χώρο δημιουργήθηκαν σύγχρονες και πλήρως εξοπλισμένες κτιριακές εγκαταστάσεις με χώρους συγκέντρωσης, επεξεργασίας, παραγωγής και τυποποίησης κρέατος. Επιπλέον δημιουργήθηκαν ψυκτικοί θάλαμοι για τη συντήρηση και αποθήκευση των παραγόμενων σκευασμάτων.

	ΠΟΣΟ ΣΕ ΕΥΡΩ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Συνολικό κόστος	169.279,92	
Δημόσια δαπάνη	84.639,97	55%
Κοινοτική συμμετοχή (ΕΓΤΠΕ-Π)	59.247,98	35%
Ίδια συμμετοχή	84.639,95	45%

## Ίδρυση Τυροκομείου.

Στον οικισμό Σμάρι του Δήμου Καστελλίου, ιδρύθηκε τυροκομείο το οποίο όλη την πρώτη ύλη (γάλα) είτε την παράγει η ίδια η οικογένεια που ίδρυσαν το τυροκομείο, είτε την προμηθεύονται από άλλους κτηνοτρόφους της περιοχής. Με τους πόρους του προγράμματος ανακαινίστηκε το παλαιό υφιστάμενο κτίσμα, δημιουργώντας σύγχρονες και πλήρως εξοπλισμένες κτιριακές εγκαταστάσεις, κατασκευάστηκαν ψυκτικοί θάλαμοι και χώροι αποδυτηρίων. Μέσα στο τυροκομείο υπάρχει επίσης χώρος γευσιγνωσίας γαλακτοκομικών προϊόντων για τους επισκέπτες.

	ΠΟΣΟ ΣΕ ΕΥΡΩ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Συνολικό κόστος	318.500,00	
Δημόσια δαπάνη	159.250,00	55%
Κοινοτική συμμετοχή (ΕΓΤΠΕ-Π)	111.475,00	35%
Ίδια συμμετοχή	159.250,00	45%

## **Ίδρυση Μονάδας Παραγωγής Ειδών Κουλουροποιίας και Ζαχαροπλαστικής.**

Στις Βασιλειές του Δήμου Ηρακλείου, ιδρύθηκε μια σύγχρονη και πλήρως εξοπλισμένη βιοτεχνική μονάδα κουλουροποιίας - ζαχαροπλαστικής. Στις εγκαταστάσεις παράγονται διάφορα είδη κουλουριών, πατούδα, παξιμαδάκια, σοκολατάκια κλπ, που διανέμονται σε καταστήματα όλης της Κρήτης.

	ΠΟΣΟ ΣΕ ΕΥΡΩ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Συνολικό κόστος	239.933,64	
Δημόσια δαπάνη	131.963,51	55%
Κοινοτική συμμετοχή (ΕΓΤΠΕ-Π)	83.976,78	35%
Ίδια συμμετοχή	107.970,13	45%

## **Εργαστήριο Παρασκευής Ειδών Διατροφής με Εκθετήριο.**

Μια πρότυπη βιοτεχνική μονάδα παραγωγής παραδοσιακών σκευασμάτων, που διαθέτει και εκθετήριο κατασκευάστηκε στον παραδοσιακό οικισμό Μυρτιά του Δήμου «Ν. Καζαντζάκης». Μέσα στις σύγχρονες πλήρως εξοπλισμένες κτιριακές εγκαταστάσεις ειδικευμένο προσωπικό παραλαμβάνει τις πρώτες ύλες, ήδη μεταποιημένες και παρασκευάζει γλυκά κουταλιού, πετιμέζι, μουσταλευριά, μαρμελάδα κ.ά.

	ΠΟΣΟ ΣΕ ΕΥΡΩ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Συνολικό κόστος	294.109,75	
Δημόσια δαπάνη	161.760,36	55%
Κοινοτική συμμετοχή (ΕΓΤΠΕ-Π)	102.938,41	35%
Ίδια συμμετοχή	132.349,39	45%

## Εκσυγχρονισμός Αρτοποιείου.

Στον οικισμό Κουνάβοι του Δήμου <<Ν. Καζαντζάκη>>, εκσυγχρονίστηκε αρτοποιείο. Ο εκσυγχρονισμός του περιελάμβανε κτιριακές παρεμβάσεις που αναβάθμισαν και βελτίωσαν την αισθητική του χώρου τόσο εσωτερικά όσο και εξωτερικά, ενώ έγιναν και προσθήκες μπάνιου και αποδυτηρίων. Εκτός από τις κτιριακές παρεμβάσεις έγινε και πλήρη αντικατάσταση του παλαιού εξοπλισμού από νέο και σύγχρονο. Αυτή η αλλαγή αναβάθμισε και ποιοτικά τα παραγόμενα προϊόντα.

	ΠΟΣΟ ΣΕ ΕΥΡΩ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Συνολικό κόστος	110.000,00	
Δημόσια δαπάνη	60.500,00	55%
Κοινοτική συμμετοχή (ΕΓΤΠΕ-Π)	38.500,00	35%
Ίδια συμμετοχή	49.500,00	45%

## Μετεγκατάσταση και Εκσυγχρονισμός Αρτοποιείου.

Στον οικισμό Σγουροκεφάλι του Δήμου Επισκοπής, μετακόμισε σε πιο ευρύχωρες εγκαταστάσεις. Εκεί κατασκευάστηκαν και εξοπλίστηκαν πλήρως οι νέες σύγχρονες κτιριακές εγκαταστάσεις με χώρους αποθήκευσης, παραγωγής και εκλιβανισμού, γραφείο, αποδυτήρια, χώρους υγιεινής. Η αλλαγή του χώρου επηρέασε και την παραγωγή τόσο ποιοτικά όσο και ποσοτικά.

	ΠΟΣΟ ΣΕ ΕΥΡΩ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Συνολικό κόστος	170.000,00	
Δημόσια δαπάνη	93.500,00	55%
Κοινοτική συμμετοχή (ΕΓΤΠΕ-Π)	59.500,00	35%
Ίδια συμμετοχή	76.500,00	45%

## Δικτύωση Αγροτουριστικών Επιχειρήσεων Νομού Ηρακλείου.

Η ανάγκη απασχόλησης, η ενίσχυση επιχειρήσεων που θα παρέχουν υπηρεσίες υψηλής προστιθέμενης αξίας, η δημιουργία νέων τουριστικών προϊόντων, καθώς και η δημιουργία ανταγωνιστικών επιχειρήσεων, ήταν οι κυριότερες αιτίες της δημιουργίας του δικτύου αυτού. Στο δίκτυο αυτό συμμετέχουν 12 επιχειρήσεις με δυνατότητα να εισέλθουν και νέα μέλη. Η δημιουργία του συμβάλει στην προβολή του εναλλακτικού τουρισμού, στη μείωση του κόστους λειτουργίας των μελών του δικτύου, μέσω κοινών υπηρεσιών, προμηθειών κλπ. στην επέκταση σε νέες αγορές και στη δημιουργία νέων προϊόντων. Η χρηματοδότηση αποτελούνταν από δαπάνες προμήθειας εξοπλισμού, εκπόνηση σχεδίου δράσης του δικτύου και έρευνα αγοράς, η δημιουργία κοινού διαδικτυακού τόπου, η παραγωγή διαφημιστικών φυλλαδίων -εντύπων και συμμετοχή σε εκθέσεις εξωτερικού - εσωτερικού και δαπάνες σύστασης του δικτύου.

	ΠΟΣΟ ΣΕ ΕΥΡΩ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Συνολικό κόστος	114.509,40	
Δημόσια δαπάνη	85.882,05	55%
Κοινοτική συμμετοχή (ΕΓΤΠΕ-Π)	64.411,54	35%
Ίδια συμμετοχή	28.627,35	45%

## **Δικτύωση Οινοποιών Νομού Ηρακλείου.**

Η σύνδεση μέσω του δευτερογενή με τον τριτογενή τομέα μέσω της ανάπτυξης εναλλακτικών μορφών τουρισμού, η βελτίωση της ανταγωνιστικότητας των τοπικών προϊόντων, η δυνατότητα πρόσβασης σε νέες αγορές κλπ., ώθησαν στη δημιουργία του δικτύου των οινοποιών Ν. Ηρακλείου. Το δίκτυο παρέχει διαρκή και αξιόπιστη ενημέρωση στα 15 μέλη του που συνεργάζονται για τη δημιουργία ενός εναλλακτικού τουριστικού προϊόντος, βασιζόμενο στην τοπική παραγωγή και ιστορία του κρασιού, τονίζοντας τον επισκέψιμο χαρακτήρα των οινοποιείων. Χρηματοδοτήθηκαν δαπάνες που αφορούσαν, στην προμήθεια εξοπλισμού, στην εκπόνηση σχεδίου δράσης του δικτύου, στη δημιουργία κοινού δικτυακού τόπου, στην έκδοση διαφημιστικών φυλλαδίων και εντύπων, στη συμμετοχή σε εκθέσεις εσωτερικού και εξωτερικού και σε δαπάνες σύστασης του δικτύου.

	ΠΟΣΟ ΣΕ ΕΥΡΩ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Συνολικό κόστος	114.566,19	
Δημόσια δαπάνη	85.924,64	55%
Κοινοτική συμμετοχή (ΕΓΤΠΕ-Π)	64.443,48	35%
Ίδια συμμετοχή	28.641,55	45%

## **Αποκατάσταση Παραδοσιακού Ελαιοτριβείου (Φάμπρικα) & Μετατροπή Του Σε Επισκέψιμο.**

Στον οικισμό Αρχάνες βρίσκεται, η αναπαλαιωμένη «φάμπρικα Ελένη». Είναι πετρόχτιστη και χτισμένη πάνω σε μινωική τοιχοποιία από το 1870.σκοπός είναι να μνηθεί ο επισκέπτης στον παραδοσιακό τρόπο παραγωγής ελαιολάδου. Οι παρεμβάσεις αφορούν εργασίες αποκατάστασης κτιριακών εγκαταστάσεων και προμήθεια εξοπλισμού. Στο ισόγειο του διατηρητέου κτιρίου βρίσκεται η παλιά φάμπρικα όπου, ο επισκέπτης μπορεί να δει τον εξοπλισμό από τον 19<sup>ο</sup> αιώνα, ενώ στον πρώτο όροφο υπάρχει ειδικά διαμορφωμένη αίθουσα προβολής όπου προβάλετε υλικό για τους τρόπους παραγωγής ελαιόλαδου από το χτες μέχρι το σήμερα. Υπάρχει και η δυνατότητα για όσους το επιθυμούν να δοκιμάσουν τοπικά προϊόντα ή να πιούν καφέ.

	ΠΟΣΟ ΣΕ ΕΥΡΩ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Συνολικό κόστος	74.958,00	
Δημόσια δαπάνη	56.218,50	55%
Κοινοτική συμμετοχή (ΕΓΤΠΕ-Π)	41.226,90	35%
Ίδια συμμετοχή	18.739,50	45%

## Δημιουργία Πολιτιστικού – Λαογραφικού Πολυκέντρου

Βρίσκεται στον οικισμό Ίνι του Δήμου Αρκαλοχωρίου και αφορά στην αναπαλαίωση και επέκταση παλαιού πετρόχτιστου κτίσματος, που στεγάζει τις δραστηριότητες του πολιτιστικού-λαογραφικού πολυκέντρου Ινίου. Χρηματοδοτήθηκαν κτιριακές εργασίες στο υφιστάμενο ισόγειο κτίσμα, όπου δημιουργήθηκε κελάρι, έκθεση φωτογραφίας και άλλων εικαστικών δραστηριοτήτων, χώροι υγιεινής, εργαστήριο εκπαίδευσης χειροτεχνίας. Η προσθήκη ορόφου χρησιμοποιείται ως αίθουσα συνεδρίων, σεμιναρίων και πολιτιστικών εκδηλώσεων, ενώ στον περιβάλλοντα χώρο κατασκευάστηκαν υπόστεγο ξυλόφουρνου, παρασκευαστήριο, καζάνι και πατητήρι. Η προμήθεια εξοπλισμού αφορούσε σε τραπέζια, καρέκλες, καθιστικά, προθήκες, πάγκους εργασίας κλπ. Ο επισκέπτης έχει τη δυνατότητα να δει, έκθεση παλιών αγροτικών εργαλείων και χρηστικών αντικειμένων και να μάθει για την Κρητική κουζίνα και τον αγροτικό τρόπο ζωής γενικότερα. Οι δραστηριότητες απευθύνονται τόσο στους κατοίκους της ευρύτερης περιοχής αλλά κυρίως σε σχολεία ή ομάδες ειδικού τουρισμού που τους ενδιαφέρει η Κρητική ζωή και διατροφή.

	ΠΟΣΟ ΣΕ ΕΥΡΩ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Συνολικό κόστος	149.752,21	
Δημόσια δαπάνη	149.752,21	55%
Κοινοτική συμμετοχή (ΕΓΤΠΕ-Π)	112.314,16	35%
Ίδια συμμετοχή	0,00	45%



## **Εξοπλισμός παλαιού Δημοτικού Σχολείου Αβδού για τη μετατροπή του σε Εργαστήρι – Στέκι Πολιτισμού.**

Το έργο υλοποιήθηκε στον οικισμό Αβδού του δήμου Χερσονήσου και αφορά στη μετατροπή παλαιού δημοτικού σχολείου σε χώρο φιλοξενίας πολιτιστικών δραστηριοτήτων και άλλων διοργανώσεων. Ειδικότερα, χρηματοδοτήθηκε η προμήθεια εξοπλισμού προβολής (H/Y, μηχανή προβολής σλάιντς, διαφανειών, οθόνη τοίχου προβολής), ηλεκτρονικού εξοπλισμού (DVD, ηχεία, μικρόφωνο, κλπ.)

καθίσματα, γραφεία, κλιματιστικά κλπ. Ο χώρος χρησιμοποιείται για προβολές παρουσιάσεις, φιλοξενεί εκθέσεις μόνιμες και περιοδικές (λαογραφικές, τοπικών προϊόντων κλπ.), σεμινάρια, εκδηλώσεις και μουσικές βραδιές.

	ΠΟΣΟ ΣΕ ΕΥΡΩ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Συνολικό κόστος	24.912,37	
Δημόσια δαπάνη	24.912,37	55%
Κοινοτική συμμετοχή (ΕΓΤΠΕ-Π)	18.684,27	35%
Ίδια συμμετοχή	0,00	45%

## **Μουσείο Οίνου.**

Το έργο αφορά στην αποκατάσταση παλαιού πετρόκτιστου κτίσματος και τη μετατροπή του σε χώρο ανάδειξης και επίδειξης της ιστορίας του κρασιού. Βρίσκεται στον οικισμό Καλού Χωριού, μια περιοχή με μεγάλη ιστορία στην αμπελοκαλλιέργεια και την παραγωγή κρασιού. Χρηματοδοτήθηκαν εργασίες βελτίωσης και διαμόρφωσης των κτιριακών εγκαταστάσεων, του περιβάλλοντος χώρου, καθώς και προμήθειας εξοπλισμού. Ειδικότερα, έγινε αποκατάσταση του υφιστάμενου κτιρίου και προσθήκη κατέκταση τμήματος υπογείου και ισόγειου. Αποτέλεσμα αυτών των παρεμβάσεων ήταν η δημιουργία εκθεσιακού χώρου και χώρου πολλαπλών εκδηλώσεων στο ισόγειο, καθώς και αποθήκευσης οίνου (κελάρι) και χώρου γευσιγνωσίας στο υπόγειο. Ο περιβάλλον χώρος διαμορφώθηκε κατάλληλα για να φιλοξενήσει τις εκδηλώσεις του πολιτιστικού συλλόγου και κατασκευάστηκε παραδοσιακό πατητήρι για επιδεικτικούς λόγους. Η προμήθεια εξοπλισμού αφορούσε σε τραπέζια, καρέκλες, καθιστικά, προθήκες καθώς και ηλεκτρονικό εξοπλισμό προβολών.

	ΠΟΣΟ ΣΕ ΕΥΡΩ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Συνολικό κόστος	163.083,76	
Δημόσια δαπάνη	163.083,76	55%
Κοινοτική συμμετοχή (ΕΓΤΠΕ-Π)	122.312,82	35%
Ίδια συμμετοχή	0,00	45%

### **Κέντρο Πολιτιστικών Δραστηριοτήτων και Εκδηλώσεων.**

Σε ένα χώρο ιδιαίτερου φυσικού κάλλους δημιουργήθηκε το κέντρο πολιτιστικών δραστηριοτήτων του οικισμού Παναγιά του Δήμου Κόφινα. Για την καλύτερη λειτουργικότητα του, χρηματοδοτήθηκαν εργασίες διαμόρφωσης υπαίθριου χώρου σε φυσική πλατεία και στη δημιουργία μικρού υπαίθριου θεάτρου. Κατασκευάστηκαν κτιριακές εγκαταστάσεις που περιλαμβάνουν, αποδυτήρια και WC, υποστηρίζοντας την λειτουργία θεατρικών και άλλων εκδηλώσεων πολιτιστικού ενδιαφέροντος, χώρο εκθετηρίου που λειτουργεί ως χώρος προβολής χειροτεχνιών και έργων λαϊκής τέχνης, παρασκευαστήριο και αποθήκη. Ο χώρος λειτουργεί για την υποστήριξη διαγωνισμών κρητικής κουζίνα, πανηγυριών και άλλων εκδηλώσεων. Στο χώρο πραγματοποιούνται πολιτιστικές εκδηλώσεις και δραστηριότητες ποικίλου περιεχομένου, όπως, κρητικές βραδιές, θεατρικές παραστάσεις, αναβιώσεις εθίμων, εκθέσεις παραδοσιακών ειδών χειροτεχνίας, διαγωνισμοί μαντινάδας, παραδοσιακού χορού, τοπικών εδεσμάτων και γλυκών για την προβολή παραδοσιακών προτύπων διατροφής της περιοχής.

	ΠΟΣΟ ΣΕ ΕΥΡΩ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Συνολικό κόστος	193.604,19	
Δημόσια δαπάνη	193.604,19	55%
Κοινοτική συμμετοχή (ΕΓΤΠΕ-Π)	145.203,14	35%
Ίδια συμμετοχή	0,00	45%

## Μουσείο Εκθεμάτων Εργοστασίου Σύνθλιψης Ελαιοκάρπου, Άλεσης Σιτηρών και Παραγωγής Τσικουδιάς

Μια παλιά φάμπρικα που βρίσκεται στον οικισμό Πάρτιρα του δήμου Αρκαλοχωρίου έγινε αγνώριστη και μετατράπηκε σε επισκέψιμο μουσείο. Αποτελείται, απο το ισόγειο της φάμπρικας όπου βρίσκονται οι χώροι σύνθλιψης ελαιοκάρπου, άλεσης σιτηρών, παρασκευής τσικουδιάς και τα γραφεία, τον ημιυπαίθριο χώρο και πατάρι. Σε κάθε χώρο υπάρχουν τα αντίστοιχα παλιά μηχανήματα, τα οποία αποτελούν και τα εκθέματα του μουσείου. Χρηματοδοτήθηκαν εργασίες διαμόρφωσης του περιβάλλοντα χώρου, αποκατάστασης του υφιστάμενου κτιρίου, καθαρισμός – συντήρηση εκθεμάτων και κλιματισμός.

	ΠΟΣΟ ΣΕ ΕΥΡΩ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Συνολικό κόστος	201.624,51	
Δημόσια δαπάνη	201.624,51	55%
Κοινοτική συμμετοχή (ΕΓΤΠΕ-Π)	151.218,38	35%
Ίδια συμμετοχή	0,00	45%

### Οι γιορτές του ξενιτεμένου.

Πολιτιστικές εκδηλώσεις γνωστές και ως οι «Γιορτές του ξενιτεμένου» που πραγματοποιούνται κάθε χρόνο ενισχύθηκαν οικονομικά. Οι εκδηλώσεις περιλαμβάνουν, αναβίωση παραδοσιακών επαγγελμάτων, διοργάνωση Κρητικής βραδιάς, γιορτή του Κλήδονα, βραδιά παραδοσιακών φαγητών, θεατρικές παραστάσεις με θεατρικές ομάδες που σέβονται την παράδοση της Κρήτης, γιορτή τυριού, εφτάζυμου κλπ. Χρηματοδοτήθηκαν η προμήθεια του απαραίτητου εξοπλισμού (μεγαφωνική εγκατάσταση, φωτιστικά, παραδοσιακές στολές και μουσικά όργανα), διαμόρφωση χώρων και δαπάνες προβολής εκδηλώσεων.

	ΠΟΣΟ ΣΕ ΕΥΡΩ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Συνολικό κόστος	28.948,48	
Δημόσια δαπάνη	21.711,35	55%
Κοινοτική συμμετοχή (ΕΓΤΠΕ-Π)	16.283,52	35%
Ίδια συμμετοχή	7.237,13	45%

## Συμμετοχή στη διεθνή διοργάνωση International day.

Το 2007 η Αναπτυξιακή Ηρακλείου συμμετείχε στην εκδήλωση «International day» στο Μιλάνο, με διοργανωτή το Διεθνές Ιταλικό Στρατηγείο, με συμμετοχή 15 χωρών. Στην εκδήλωση αυτή μοιράστηκε έντυπο και ηλεκτρονικό υλικό με πληροφορίες για το νησί, μοιράστηκαν στους επισκέπτες χαρακτηριστικά αγαθά της Κρήτης όπως κρασί και αρωματικά φυτά. Ακόμα έδωσαν το παρόν μουσικό σχήμα με παραδοσιακούς ήχους και χορευτικό συγκρότημα.

	ΠΟΣΟ ΣΕ ΕΥΡΩ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Συνολικό κόστος	8.668,05	
Δημόσια δαπάνη	6.067,64	55%
Κοινοτική συμμετοχή (ΕΓΤΠΕ-Π)	4.550,73	35%
Ίδια συμμετοχή	2.600,41	45%

## Προβολή της ενδοχώρας Ν. Ηρακλείου.

Στα θρανία έκατσαν ξανά οι επαγγελματίες ξεναγοί του σωματείου Κρήτης και Σαντορίνης προκειμένου να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους και να ενημερωθούν από ειδικευμένους ομιλητές για τον θησαυρό της ενδοχώρας. Συγκεκριμένα χρηματοδοτήθηκε η διοργάνωση τεσσάρων ενημερωτικών ημερίδων για τους τουριστικούς πόρους της ενδοχώρας του νομού που περιλάμβανε περιήγηση σε συγκεκριμένα ιστορικά, αρχαιολογικά, οικολογικού και πολιτιστικού ενδιαφέροντος σημεία. ΟΙ ξεναγοί ενημερώθηκαν αναλυτικά για τις δυνατότητες που προσφέρουν οι τέσσερις περιοχές του νομού. Επιπλέον χρηματοδοτήθηκε ο σχεδιασμός και η εκτύπωση τεσσάρων χαρτών απεικόνισης των διαδρομών που προέκυψαν από τις παραπάνω ημερίδες με αναλυτική παρουσίαση των διαδρομών, συνοδεία φωτογραφιών και κειμένων. Το υλικό αυτό διατίθεται στα τουριστικά γραφεία και στους επισκέπτες των διαδρομών αυτών

	ΠΟΣΟ ΣΕ ΕΥΡΩ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Συνολικό κόστος	26.500.00	
Δημόσια δαπάνη	18.550.00	55%
Κοινοτική συμμετοχή (ΕΓΤΠΕ-Π)	13.912,50	35%
Ίδια συμμετοχή	7.950,00	45%

## Γιορτή Κρασιού στις Δαφνές.

Σε αυτή την περίπτωση ενισχύθηκε, για να αναβαθμιστεί σε όλα τα επίπεδα η «Γιορτή Κρασιού Δαφνών» που πραγματοποιείτε κάθε χρόνο στον οικισμό Δαφνές του Δήμου Ηρακλείου. Η εκδήλωση αυτή διαρκεί μια εβδομάδα και είναι ίσως η μεγαλύτερη πολιτιστική εκδήλωση με θέμα το κρασί. Γίνεται το μήνα Ιούλιο κάθε έτους και συγκεντρώνει χιλιάδες επισκέπτες, ντόπιους και ξένους. Χρηματοδοτήθηκαν ενέργειες διαμόρφωσης του χώρου της γιορτής και προμήθειας υλικών για την δημιουργία εκθεσιακών περιπτέρων, δαπάνες για την κατασκευή παραδοσιακών κρητικών στολών και μουσικών οργάνων για τις ανάγκες τοπικού συγκροτήματος χώρου και μουσικής. Αντικαταστάθηκε μέρος του εξοπλισμού εστίασης και αναψυχής, έγινε δημιουργία ιστοσελίδας στο διαδίκτυο, δημιουργία βιντεοταινίας, προμήθεια ηλεκτρονικού εξοπλισμού και προβολή των εκδηλώσεων με έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα.

	ΠΟΣΟ ΣΕ ΕΥΡΩ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Συνολικό κόστος	54.781,00	
Δημόσια δαπάνη	41.085,75	55%
Κοινοτική συμμετοχή (ΕΓΤΠΕ-Π)	139.231,68	35%
Ίδια συμμετοχή	179.012,17	45%

## Γ. Παρατηρήσεις

Αν μελετήσουμε το κόστος ίδρυσης ή επέκτασης - εκσυγχρονισμού των επιχειρήσεων που συμμετείχαν στο πρόγραμμα Leader + 2000-2006, βλέπουμε ότι στις περισσότερες το 55% καλύφθηκε από το πρόγραμμα, και μάλιστα από αυτό το μεγαλύτερο μέρος προήλθε από κονδύλια της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Έτσι λοιπόν παρατηρούμε τα εξής:

- Για την ανάπτυξη εναλλακτικών μορφών τουρισμού και πιο συγκεκριμένα για τον γαστρονομικό τουρισμό που εξετάζουμε εδώ, παρατηρούμε ότι γίνονται πολλές ενέργειες και έργα ανάπτυξης του, στο νησί της Κρήτης.
- Με βάση τα έργα που αναφέρονται παραπάνω, η ανάπτυξη αυτή και η στροφή στον γαστρονομικό τουρισμό, είναι συμφέρουσα και επικερδής.
- Μέσα από τους μηχανισμούς που χρησιμοποιούνται, και μέσα από τα έργα που γίνονται, ευαισθητοποιείτε η τοπική κοινωνία και ο επισκέπτης, για την πολιτιστική / γαστρονομική κληρονομιά.
- Η πρωτοβουλία των τοπικών φορέων και των κατοίκων της κάθε περιοχής μαζί με την σωστή συνεργασία και τους άρτιους μηχανισμούς οργάνωσης κάνουν σημαντικό το έργο των προγραμμάτων αυτών και υπάρχει ισορροπημένη ανάπτυξη και διατήρηση.

Εκτός από το πρόγραμμα που εξετάσαμε, υπάρχουν και πολλά άλλα προγράμματα, κυρίως από την Ευρωπαϊκή Ένωση, που βοηθούν να ιδρυθούν καινούργιες επιχειρήσεις και δραστηριότητες αλλά και να μετατραπούν ήδη υπάρχουσες, σε επιχειρήσεις και δραστηριότητες που προωθούν την αειφόρο ανάπτυξη, τις εναλλακτικές μορφές τουρισμού και τον γαστρονομικό τουρισμό στην Ελλάδα και στην Κρήτη.

Παρακάτω αναφέρω ενδεικτικά:

- «Γαστρονομικές Περιπλανήσεις και ο Πολιτισμός των Γεύσεων – MedEat»
- Ο άξονας 4 του ΠΑΑ 2007-2013 ή Προσέγγιση LEADER, (αποτελεί την συνέχεια της επιτυχημένης κοινοτικής πρωτοβουλίας LEADER +).
- Ειδικό Αναπτυξιακό Πρόγραμμα "Κρήτη - Πράσινη Ανάπτυξη", (χρηματοδοτείται αποκλειστικά από Εθνικούς Πόρους και αφορά έργα Δημόσιου χαρακτήρα που υλοποιούνται από τους ΟΤΑ αλλά και διάφορους συλλογικούς φορείς).

# ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Το νησί της Κρήτης είναι από τις πιο τουριστικές περιοχές στην Ελλάδα και η βάση της οικονομίας του προέρχεται από τον τουρισμό.

Πιο ενημερωμένοι, πιο ευαισθητοποιημένοι και με την ανάγκη να διαφυλάξουμε την φυσική και πολιτιστική μας κληρονομιά, πρέπει να στραφούμε στην ανάπτυξη και στην προώθηση των εναλλακτικών μορφών τουρισμού. Άλλωστε και ο σημερινός τουρίστας είναι πιο ενημερωμένος σε σχέση με το παρελθόν και αναζητά κάτι παραπάνω από... gyro, souvlaki και moussaka. Το αποτέλεσμα είναι λοιπόν ότι έχουμε μια αυξημένη ζήτηση σε μοντέλο διακοπών που δε βασίζεται σε αυτό του μαζικού τουρισμού που για τόσα χρόνια επικρατεί. **Δημιουργείτε μια νέα τάση για εναλλακτικές μορφές τουρισμού.**

Με βάση λοιπόν την ανάπτυξη που βρίσκεται σε εξέλιξη, και μελετώντας ένα από τα πολλά αναπτυξιακά προγράμματα που υπάρχουν, διαπιστώνει κανείς ότι έχουν μπει ήδη οι βάσεις για την ανάπτυξη του γαστρονομικού τουρισμού. Μικρά αγροκτήματα, ξενώνες, εστιατόρια, παραδοσιακές ταβέρνες, κ.α. είναι μερικές από τις πολλές σημαντικές κινήσεις που γίνονται στην Κρήτη και σηματοδοτούν μία καινούργια αρχή, με νέα δεδομένα και καινούργιες υπηρεσίες που μας φέρνουν πιο κοντά στην φύση και στο περιβάλλον και σε ένα άλλο επίπεδο υπηρεσιών που μέχρι σήμερα δεν υπήρχαν.

Η γεωγραφία, η γεωλογία και ο φυσικός πλούτος αυτού του νησιού έχει να προσφέρει πολυάριθμες δραστηριότητες στον επισκέπτη που λατρεύει την φύση και την δράση με καταδύσεις, ορειβασία, canyoning, καγιάκ, αναρρίχηση, ανεμοπτερισμό, παραπέντε όπως και επίσης και δραστήριες οικοτουριστικές δραστηριότητες που έχουν να κάνουν με γνωριμία της ενδημικής χλωρίδας του νησιού, παρατήρηση πουλιών, περιπάτους στην φύση, και φυσικά **γαστρονομικές δραστηριότητες** όπως γνωριμία και συμμετοχή στον παραδοσιακό τρόπο μαζέματος της ελιάς, επίσκεψη σε παραδοσιακό ελαιολατοείο, συμμετοχή στον τρύγο και στο παραδοσιακό μάζεμα των σταφυλιών κ.α.

Υπάρχουν αρκετά ταξιδιωτικά γραφεία εσωτερικού και εξωτερικού τουρισμού που προωθούν εναλλακτικές μορφές τουρισμού στο νησί σε ντόπιους και ξένους επισκέπτες. Όλο και περισσότερα γραφεία μαζικού τουρισμού προσθέτουν πακέτα διακοπών στις λίστες τους που προωθούν την Κρητική διατροφή, την φύση της Κρήτης, την πράσινη Κρήτη, την Κρήτη των σπηλαίων και των φαραγγιών και την άγνωστη Κρήτη.

Σκοπός αυτής της εργασίας ήταν να εισάγω την έννοια και την σημασία της Γαστρονομίας και του γαστρονομικού τουρισμού ως φαινόμενο έλξης τουριστών στην Κρήτη. Να πληροφορήσω τον επισκέπτη για τις δραστηριότητες στον τόπο αυτό που σχετίζονται με την γαστρονομία και γιατί είναι σημαντική η ανάπτυξη του γαστρονομικού τουρισμού από πλευράς οικονομίας. Με άλλα λόγια να προωθήσω την Κρήτη ως ένα **γαστρονομικό προορισμό.**

**Ναρλής Αλέξανδρος**

# ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Βαλιάνος Χ , Κόκκορη Σ. 1987. «Κρητική Παραδοσιακή Αρχιτεκτονική»
- Θεωδορόπουλος Άρης. 2001. «Αναρρίχηση – Αναλυτικός Τεχνικός Οδηγός»
- Μεσαρχάκης Ν. 2007. «Αναρριχητικός Οδηγός Νομού Χανίων»
- Μάργαρης Ν. 1991. «Λαογραφική Οικολογία»
- Μέγας Γ. Α. 2005. «Ελληνικές γιορτές και έθιμα της λαϊκής λατρείας»
- Μπάουμαν Ελ. 1984. «Η Ελληνική χλωρίδα, ελληνική εταιρία προστασίας της φύσης»
- Μπρομοιράκης Γ. 2007. «Canyoning στα φαράγγια της Κρήτης»
- Ψημένος Σ. 2004. «Ανεξερεύνητη Κρήτη»
- Ψιλλάκης Ν. 1992. «Μοναστήρια και ερημητήρια της Κρήτης»
- Ανδριώτης Κ. 2009. «Αειφορία και Εναλλακτικός Τουρισμός»
- Αρχαιολογικός Άτλας του Αιγαίου, Υπουργείο Αιγαίου. 1998.
- Ελληνικά νησιά – Πεζοπορικές διαδρομές στην νησιωτική Ελλάδα, Explorer. 2003.
- Ένα ταξίδι στο μύθο – Οδηγός Ε4 Νομού Ηρακλείου, Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Ηρακλείου 2008.
- Οικολογικά αξιόλογες περιοχές και πολύτιμα στολίδια των νησιών μας (μέρος Α και Β), NATURA 2006.
- Υπόγεια ποτάμια – Σπηλαιολογικές περιηγήσεις στην Κρήτη, Ίτανος 2008.
- Νήσων Περίπλους & Διαδρομές στην Κρήτη. Αναπτυξιακή Ηρακλείου Α.Ε. – Αναπτυξιακό Πρόγραμμα LEADER 2000 – 2006
- Με οδηγό την Ανάπτυξη LEADER +. Αναπτυξιακή Ηρακλείου Α.Ε. – Αναπτυξιακό Πρόγραμμα LEADER 2000 – 2006
- Νήσων Περίπλους Ιδέες και σκέψεις για το μέλλον της νησιώτικης Ελλάδας. Αναπτυξιακή Ηρακλείου Α.Ε. – Αναπτυξιακό Πρόγραμμα LEADER 2000 – 2006
- Διαδρομές στην Κρήτη – Οδηγός Επισκέπτη. Αναπτυξιακή Ηρακλείου Α.Ε. – Αναπτυξιακό Πρόγραμμα LEADER 2000 – 2006



# ΙΣΤΟΤΟΠΟΙ

[www.cretan-nutrition.gr](http://www.cretan-nutrition.gr) (cited 10 May 2014)

[www.incrediblecrete.gr](http://www.incrediblecrete.gr) (cited 13 April 2014)

[www.sete.gr](http://www.sete.gr) (cited 05 June 2014)

[www.aegeancuisine.eu](http://www.aegeancuisine.eu) (cited 1 June 2014)

[www.visitgreece.gr](http://www.visitgreece.gr) (cited 20 April 2014)

[www.alpinetravel.gr](http://www.alpinetravel.gr) (cited 02 June 2014)

[www.ecocrete.gr](http://www.ecocrete.gr) (cited 02 June 2014)

[www.chaniacrete.gr](http://www.chaniacrete.gr) (cited 12 May 2014)

[www.psiloritis.eu](http://www.psiloritis.eu) (cited 12 May 2014)

[www.rethymnon.gr](http://www.rethymnon.gr) (cited 12 May 2014)

[www.heraklion.gr](http://www.heraklion.gr) (cited 12 May 2014)

[www.agiosnikolaos.eu](http://www.agiosnikolaos.eu) (cited 12 May 2014)

# ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ευχαριστώ θερμά τους παρακάτω τοπικούς φορείς και τις επιχειρήσεις για τις πολύτιμες πληροφορίες τους:

- Αναπτυξιακή Ηρακλείου Α.Ε. , Αρχάνες, Κρήτη
- Capsis Hotels – Thessaloniki & Heraklion, Θεσσαλονίκη & Ηράκλειο Κρήτης
- Cretan Food News , Ηράκλειο
- Unlimited Ideas, Αρχάνες, Κρήτη
- Βιβλιοθήκη ΤΕΙ Κρήτης, Ηράκλειο



# Χάρτης 2

## K R I T I K O P E L A G O S



# Χάρτης 3



# Χάρτης 4

