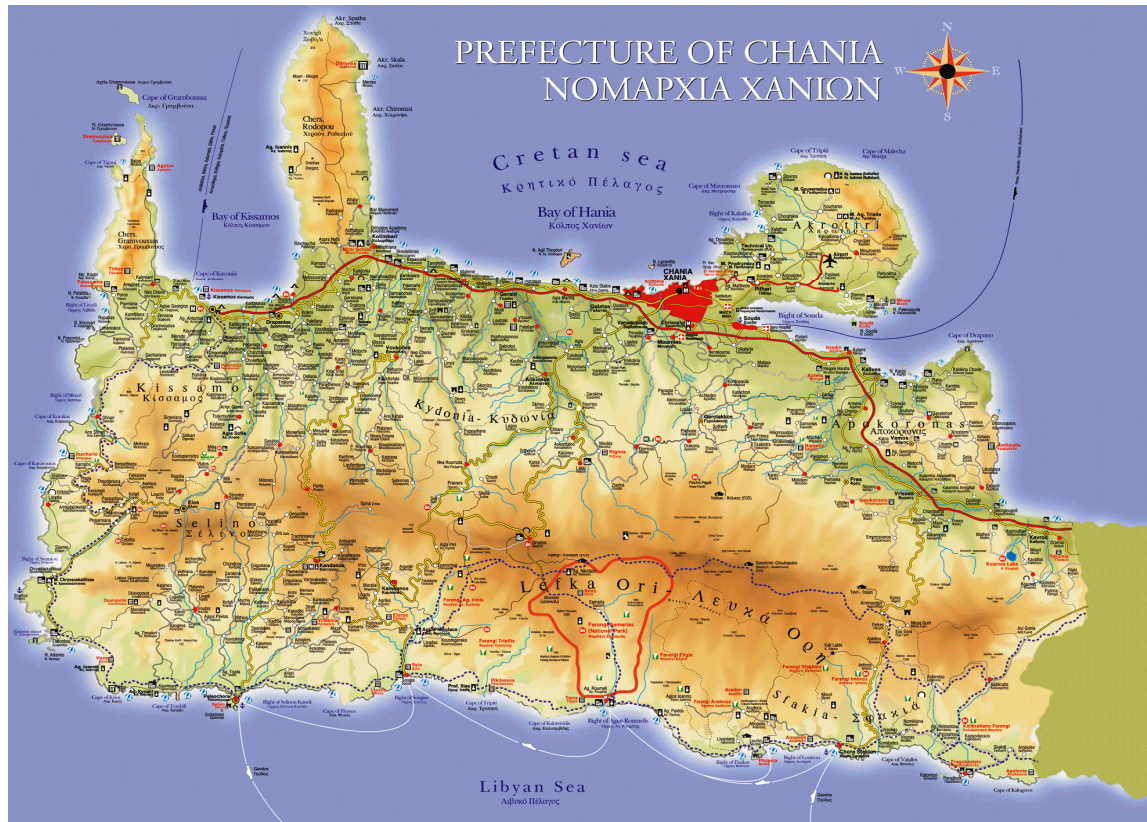




**ΣΧΟΛΗ : Α.Τ.Ε.Ι. ΣΗΤΕΙΑΣ**  
**ΤΜΗΜΑ : ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ & ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**



**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ : ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΟΣ ΧΑΡΤΗΣ ΧΑΝΙΩΝ**

**ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ : ΦΡΑΓΚΙΑΔΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ**  
**ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ : ΣΤΡΑΤΟΥΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑ**

*Η καλή τοπική κουζίνα είναι η ραχοκοκαλιά της γαστρονομικής προσφοράς*

**ΣΗΤΕΙΑ, 2013**



**SCHOOL : HIGHEST TECHNOLOGICAL & PROFESSIONAL  
INSTITUTE OF SITIA**

**DEPARTMENT OF NUTRITION & DIETETICS**

**DIPLOMA THESIS : GASTRONOMICAL MAP FOR THE  
PREFECTURE OF CHANIA**

**SUPERVISING PROFESSOR : FRAGKIADAKIS GEORGE  
STUDENT : STRATOUDAKI MARIA**

**SITIA, 2013**

## ***Ευχαριστίες***

Οφείλω να ευχαριστήσω θερμά τον κ. Φραγκιαδάκη Γεώργιο, που μου έδωσε την ευκαιρία να ασχοληθώ με αυτό το θέμα και για την καθοδήγησή του στην διάρκεια της εκπόνησης της εργασίας μου. Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω όσους μου συμπαραστάθηκαν και με βοήθησαν και ιδιαίτερα την αδερφή μου και τους φιλόξενους κατοίκους αυτού του νομού !

## Περιεχόμενα

Περίληψη .....	5
Εισαγωγή .....	9
1. Ορισμός της Γαστρονομίας .....	11
1.1 Ορισμοί, η γεύση και τα χαρακτηριστικά του Γαστρονομικού Τουρισμού	11
2. Άξονες τουριστικής προώθησης της Ελλάδας .....	14
2.1 Ποιά είναι η σχέση της Γαστρονομίας με τον Τουρισμό; .....	15
2.2 Γιατί ωφελεί τον Τουρισμό η Αναβάθμιση της Γαστρονομικής Προσφοράς;	15
3. Η γεύση και η εξέλιξή της .....	16
3.1 Τα προϊόντα του γαστροτουρισμού.....	17
3.2 Ποιά Γαστρονομικά Προϊόντα απευθύνονται στην Τουριστική Αγορά; ....	17
3.3 Ποιοί επιλέγουν το Γαστρονομικό Τουρισμό; .....	19
3.4 Προϋποθέσεις για τουριστικό περιβάλλον .....	20
4. Τουριστικοί Φορείς και Γαστρονομία.....	21
4.1 Παράγοντες Επιτυχίας στη Διαχείριση και Προβολή Γαστρονομικών Προορισμών .....	21
5. Οι Γαστρονομικοί Προορισμοί στα Μέσα Προβολής .....	24
6. Γαστρονομία και Τουρισμός στην Ελλάδα.....	26
6.1 Αξιολόγηση της Ελληνικής Γαστρονομικής Προσφοράς.....	26
6.2 Τοπική Κουζίνα .....	26
6.3 Ξενοδοχειακή Κουζίνα .....	27
6.4 Επισκέψιμοι Χώροι Παραγωγής και Εκτάσεις με Καλλιέργειες .....	29
7. Περιοχές της Ελλάδας με Ιδιαίτερη Γαστρονομική Ταυτότητα .....	30
8. Επικοινωνιακό Πρόγραμμα .....	31
9. Δυναμική, οφέλη και μειονεκτήματα του Γαστρονομικού Τουρισμού .....	32
10. Παραδείγματα εξωστρέφειας με γνώμονα το Γαστρονομικό Τουρισμό ..	35
11. Παραδείγματα Προώθησης του Γαστρονομικού Τουρισμού που πραγματοποιούνται στην Κρήτη και στο Νομό Χανίων .....	47
12. Γαστρονομικός Χάρτης Χανίων.....	56
13. Γενικά συμπεράσματα.....	68
Βιβλιογραφία .....	72
Παράρτημα.....	75

## Περίληψη

Η πτυχιακή αυτή αποτελεί μία ανεκτίμητη συμβολή στη συμπλήρωση ενός μεγάλου κενού που υπάρχει στη συλλογή, καταγραφή, ανάδειξη και διάδοση του γαστρονομικού μας πλούτου. Με ευαισθησία και μεθοδικότητα, αναζητήσα από μαρτυρίες κυρίως μεγάλων γυναικών, αλλά όχι μόνο, παραδοσιακές συνταγές από κάθε γωνιά του νομού Χανίων, οι οποίες συνταγές βασίζονται σχεδόν αποκλειστικά σε προϊόντα που παρήγαγε και ακόμα παράγει ο νομός, με τις ιδιαιτερότητες, τεχνογνωσίες και τεχνοτροπίες της κάθε περιοχής. Η σύγχρονη εποχή και οι πολλαπλές καταναλωτικές συνήθειες έχουν εκτοπίσει πολλά από τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της κρητικής κουζίνας καθώς και τις πατροπαράδοτες γεύσεις των Κρητικών. Για το λόγο αυτό αποφασίσαμε να συγκεντρώσουμε σπάνιες ή και ξεχασμένες παραδοσιακές συνταγές μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής, από ολόκληρο το νομό Χανίων και να τις παρουσιάσουμε συγκεντρωτικά. Κάποιες αποτελούν εφευρέσεις νέων γεύσεων από τοπικά προϊόντα και κάποιες άλλες, παραλλαγές ξενόφερτων συνταγών με αντίστοιχα τοπικά προϊόντα.

Οι παραδοσιακές συνταγές μας, ενθουσιάζουν και τους ντόπιους και τους ξένους επισκέπτες της Κρήτης που μ' αυτόν τον τρόπο γνωρίζουν μιαν από τις πιο νόστιμες και υγιεινές κουζίνες του κόσμου αλλά και έναν ξεχωριστό μακραίωνα πολιτισμό.

Μέσω του γαστρονομικού χάρτη Χανίων θα είναι μία καλή ευκαιρία να σκύψουμε στην τοπική παράδοση και να αντλήσουμε όλα τα πολύτιμα εκείνα στοιχεία που θα μας διδάξουν την αυθεντικότητα των γεύσεων, τη χρησιμοποίηση των εκλεκτών τοπικών προϊόντων, και βεβαίως να βάλουμε ένα λιθαράκι στην προώθηση του γαστρονομικού τουρισμού στον νομό μας.

**Σκοπός :** Η ιδέα της δημιουργίας γαστρονομικού χάρτη για το νομό Χανίων αποτελεί μια πρωτοπορία, η οποία θα αναδείξει τις ιδιαίτερες γεύσεις όλου του νομού. Στόχος μας είναι να αναδείξουμε τα μοναδικά τοπικά παραδοσιακά προϊόντα που προσφέρει ο νομός Χανίων, ώστε να γίνουν ευρέως γνωστά, αλλά και να προωθηθούν με τη βοήθεια της Τοπικής Αυτοδιοίκησης Χανίων. Με αυτόν τον τρόπο θα εμπλουτίσουμε την τουριστική εμπειρία και εικόνα του τόπου, θα ενισχύσουμε το θεματικό τουρισμό, θα δημιουργηθούν νέες εμπορικές ευκαιρίες για τις επιχειρήσεις των Χανίων, καθώς θα γίνει τόνωση των εξαγωγών για τα παραδοσιακά τοπικά προϊόντα του τόπου.

Ωφελούμενοι από τον γαστρονομικό θα είναι εστιατόρια και άλλες επιχειρήσεις μαζικής εστίασης, ξενοδοχεία και άλλες τουριστικές επιχειρήσεις που προσφέρουν γαστρονομικά προγράμματα και δραστηριότητες, παραγωγοί αγροτικών προϊόντων, βιοτεχνίες τροφίμων, οινοποιεία και ποτοποιεία και εμπορικά καταστήματα.

Το γενικό συμπέρασμα μιας έρευνας (των G. A. Fragkiadakis and A. Markaki, 2010) είναι ότι το Διαδίκτυο δεν αξιοποιείται σημαντικά, ή τουλάχιστον στον βαθμό που θα μπορούσε να αξιοποιηθεί, ως προς την προώθηση του γαστρονομικού τουρισμού στην Ελλάδα. Οι προτάσεις για τους ειδικούς γαστρονομικούς προορισμούς είναι περιορισμένες, ενώ υπάρχει παντελής έλλειψη σε σελίδες που προσφέρουν ολοκληρωμένους «γαστρονομικούς χάρτες» της ελληνικής περιφέρειας. Έτσι με την δημιουργία αυτού του

Γαστρονομικού Χάρτη του νομού Χανίων ευελπιστούμε στην ανάδειξη του νομού ως Γαστρονομικό προορισμό.

**Μέθοδος :** Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε για την ανεύρεση των παραδοσιακών συνταγών ήταν η επίσκεψη μου σε χωριά και περιοχές του νομού Χανίων, αναζητώντας και γνωστούς, αλλά κυρίως άγνωστους πολίτες για την εξιστόρηση συνταγών συμπληρώνοντας ένα σχετικό ερωτηματολόγιο.

**Συμπεράσματα :** Το αποτέλεσμα της ερευνάς μου είναι η συλλογή ενδιαφερόντων συνταγών βασιζόμενων σε τοπικά προϊόντα. Ορισμένες συνταγές χρησιμοποιούνται σπάνια στις μέρες μας και είναι ευκαιρία να ξαναέρθουν στην επιφάνεια και στις μέρες κρίσης που διανύουμε να προωθήσουμε την τοπική κοινωνία, τα πολύτιμα και μοναδικά τοπικά προϊόντα, τον γαστρονομικό τουρισμό, και βεβαίως την κρητική διατροφή.

**Λέξεις κλειδιά :** γαστρονομικός χάρτης, συνταγές, γαστρονομία, γαστροτουρισμός, τοπικά προϊόντα, κρητική διατροφή.

## **Abstract**

The following thesis is based on a priceless contribution in order to fill a big gap that exists in the assortment, record, emergence and the promotion of our gastronomic wealth. With sensibility and methodology, we searched, mainly from mature women, for traditional recipes from every district of the Prefecture of Chania, that are based almost exclusively on products, that used to be produced and are current produced in Chania, with the specialties and the "know how" techniques of each region. The modern age and the multiple consumption habits have replaced many specific features of the Cretan cuisine and the typical flavors of Cretans. For the above reason, we decided to gather rare and/or forgotten traditional culinary and confectionery recipes, even we invented new flavors from local products or variations from foreign recipes with similar local products from the entire Prefecture of Chania, and we are presenting them in total. Our traditional recipes, attract not only local visitors of Crete but also foreigners, who are getting to know one of the most delicious and healthy cuisine of the entire world and also a unique ancient culture. Through the gastronomic map of Chania, it would be a great opportunity to focus on local tradition and obtain all these precious elements that will teach us the authenticity of flavors, the use of fine local products and, certainly, to promote the Culinary Tourism in our region.

**Mission :** The concept of creating a culinary map for the Prefecture of Chania is an innovation that highlights the special tastes of the whole region. Our mission is to promote these unique traditional products offered by the region of Chania, in order to become widely known and also to be promoted with the help of Regional Union of Chania. In this way, the tourist experience and the image of our region will be enriched, the "AlterTourism" will be reinforced, new commercial opportunities for business in Chania will be developed as exports of traditional local products will be stimulated. Beneficiaries of this trend will be restaurants, tavernas, hotels and other touristic business that offer gastronomic programs and activities, producers of agricultural products, food industries, wineries, brewers and shops.

A general conclusion of a survey (G.A. Fragiadakis and A. Markaki, 2010) is that the World Wide Web is not significantly used, or at least to the extent that could be reclaimed in order to promote the Culinary Tourism in Greece. The options for the specific culinary destinations are very limited while there is a huge lack of web pages that offer a variety of Culinary Maps in Greece. Therefore, with the establishment of a Culinary Map in the Prefecture of Chania, we aim to familiarize this region as a culinary destination.

**Methodology :** The method used for the research of traditional recipes was the personal visits in traditional villages and different areas of Chania, searching for familiar and non familiar people in order to recite various recipes and complete a relevant questionnaire.

**Outcome :** The outcome of my research was to collect special recipes based on traditional local products. Some of the recipes are rarely used in our days and this would be a great opportunity to return to our lives, at these days that

economic crisis is influencing our daily routine, to promote the local community, the Culinary Tourism and of course the Cretan Diet.

**Keywords** : Culinary Map, Recipes, Gastronomy, Culinary Tourism, Local Products, Cretan Diet.



## Εισαγωγή

Η κρητική διατροφή από αρχαιοτάτων χρόνων έως σήμερα συγκεντρώνει όλα τα χαρακτηριστικά που την καθιστούν την καλύτερη δίαιτα πρόληψης ασθενειών, καρδιαγγειακών νοσημάτων και καρκίνου. Τα αγνά, θρεπτικά υλικά και το παρθένο ελαιόλαδο συντελούν στη μακροζωία και την άριστη υγεία των κρητικών. Με το πέρασμα των χρόνων δυστυχώς έχει αλλοιωθεί η παραδοσιακή διατροφή της Κρήτης με αποτέλεσμα να έχουν αυξηθεί τα προβλήματα υγείας. Παρόλα αυτά οι κρητικοί προσπαθούν να διατηρήσουν την αυθεντικότητα και την ποιότητα στη διατροφή τους.

Οι Κρητικοί διαμόρφωσαν τη διατροφή τους με βάση τα προϊόντα που οι ίδιοι παράγουν. Εκτός από αυτά που προαναφέρθηκαν είναι και τα γαλακτοκομικά, όπως μυζήθρα, γραβιέρα, φέτα, παραδοσιακό στακοβούτυρο που χρησιμοποιείται στο πιλάφι. Επίσης το ψωμί, κρίθινο ή ολικής αλέσεως, από σιτάρι, μιγάδι και τα παξιμάδια. Τα πιο γνωστά είναι ο ντάκος και η κουλούρα, που συντελούν στην καλή λειτουργία του εντέρου και στην πέψη. Τα σπιτικά γλυκίσματα και το μέλι συνήθως προσφέρονται στο τέλος ενός γεύματος στις ταβέρνες μαζί με τσικουδιά για τη χώνεψη. Τέτοια γλυκίσματα είναι τα ξεροτήγανα με μέλι και τα καλιτσούνια. ( Μαρία και Νίκος Ψιλάκης, 2001)

## Οινογαστρονομικός τουρισμός - Όχημα ανάπτυξης

Το καλύτερο λεκτικό εύρημα ανήκει στον πρίγκιπα των γαστρονόμων Κουρνόσκι, που έπλασε τη λέξη “γαστρονομάδες”, ορισμός που υποδεικνύει τους επισκέπτες που αρέσκονται να δοκιμάζουν τοπικά εδέσματα. Σήμερα, μπορούμε να μιλάμε για γαστρονομικό τουρισμό. Ο Αρχαίστρατος ήταν εκείνος που το 330 π.Χ. έγραψε το πρώτο βιβλίο μαγειρικής στην ιστορία και μας υπενθύμισε ότι η κουζίνα αποτελεί δείγμα πολιτισμού. Η γαστρονομική παράδοση στην Ελλάδα έχει μια ιστορία 4000 ετών, άλλωστε δεν είναι τυχαία η λέξη σύντροφος καθώς θέλει να μοιράζεται τα γεύματα μαζί με άλλον. Το 44% των επισκεπτών αποδεδειγμένα αρέσκονται στο να δοκιμάζουν προϊόντα που παράγονται στην περιοχή που επισκέπτονται. Ο οινογαστρονομικός τουρισμός προσδιορίζεται από την επαφή και γνωριμία των επισκεπτών με την τοπική –παραδοσιακή κουζίνα και μέσω αυτής με τοπικές παραδόσεις, τοπικές και πολιτιστικές εκδηλώσεις. Προστιθέμενη αξία για την ανάπτυξη του οινογαστρονομικού τουρισμού μιας περιοχής αποτελεί η διάθεση των αγροτοκτηνοτροφικών προϊόντων με ιδιαίτερη έμφαση σε εκείνα που παράγονται από τοπικές πρώτες ύλες, προϊόντα βιολογικής γεωργίας, προστατευόμενης ονομασίας προέλευσης (Π.Ο.Π) ή γεωγραφικής ένδειξης (Π.Γ.Ε).

Ο οινογαστρονομικός πλούτος της Κρητικής γης αποτελεί ένα μοναδικό και ασυναγώνιστο πλεονέκτημα, καθώς τα μοναδικά αρώματα που αναδύει είναι συνυφασμένα με τον μύθο και την ιστορία του τόπου. Ένα πλεονέκτημα που μόνο εδώ στην Κρήτη βρίσκεται, σύμφωνα με τις γνωματεύσεις της διεθνούς ιατρικής επιστημονικής κοινότητας. Άλλωστε, η φιλοσοφία του Κρητικού φαγητού βασίζεται στην απόλυτη φρεσκάδα της πρώτης ύλης, στη λιτότητα της παρασκευής και στην ισορροπία ανάμεσα στα λιγοςτά στοιχεία που απαρτίζουν ένα έδεσμα. Κυρίαρχο στοιχείο είναι το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο και τα προϊόντα που παράγονται ανάλογα με την εποχή. Για το λόγο αυτό είναι αναγνωρισμένο και

παγκοσμίως σαν πρότυπο υγιεινής διατροφής.  
Το αποτέλεσμα είναι η οινογαστρονομική βουτιά στην ιστορία του τόπου μας,  
η οποία πέρα από υπέροχα απολαυστική είναι και πολύ ενδιαφέρουσα.

(<http://cretagastronomy.maich.gr/lang/el/2011/12/inogastronomia-kai-tourismos/>

)

# 1. Ορισμός της Γαστρονομίας

Η Γαστρονομία είναι η τέχνη της επιλογής, της ετοιμασίας, του σερβιρίσματος και της απόλαυσης του καλού φαγητού. Μέσα από τους αιώνες η γαστρονομία αποδείχθηκε μεγαλύτερη πολιτιστική δύναμη μεταξύ των λαών του κόσμου από τη γλωσσολογία ή άλλες επιδράσεις. Σήμερα ο κόσμος μπορεί να διαιρεθεί σε καθορισμένες γαστρονομικές περιοχές, όπου επικρατούν ξεχωριστές κουζίνες που χρησιμοποιούν κοινά υλικά, αλλά διαφορετικές τεχνοτροπίες μαγειρικής και τρόπους παράθεσης των γευμάτων. (Γαστρονομικός Τουρισμός, σελ. 2)

## 1.1 Ορισμοί, η γεύση και τα χαρακτηριστικά του Γαστρονομικού Τουρισμού

Gastronomy στα αγγλικά, la gastronomie στα γαλλικά, gastronomia στα ισπανικά και στα ιταλικά, λέξη ελληνική, από το γαστήρ (=κοιλιά) και νόμος (=γνώση). Γαστρονομία είναι το σύνολο των γνώσεων και αποτελεσμάτων τα οποία πηγάζουν από τον πολιτισμό και τη φύση.

Η γαστρονομία σχετίζεται με πολλές επιστήμες κοινωνικές, φυσικές, υγείας και επηρεάζει υπερβολικά την τέχνη και τη δημιουργία (αρχιτεκτονική, μουσική, λογοτεχνία, ζωγραφική, θέατρο).

(Γαστρονομικός Τουρισμός, σελ. 5)

Με τον όρο **Γαστρονομία**, νοείται η τέχνη της παρασκευής καλού και νόστιμου φαγητού (ΣΕΤΕ, 2010). 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.

(Γαστρονομικός Τουρισμός, σελ. 5)

Η Μαγειρική τέχνη και η Γαστρονομία συνθέτουν το πακέτο ενός ταξιδιού μνήμης διαμέσου της γεύσης. Ένα ταξίδι που συνδυάζεται συνήθως με την ικανοποίηση της πείνας (Μπόσκου, Παλησίδης, 2011).

Η μαγειρική είναι ένα όπως το τραγούδι, καθένας μπορεί να μαγειρέψει, αλλά ο καλός μάγειρας θα δώσει τη δική του εκδοχή, την προσωπική «εκτέλεση» του φαγητού, ακριβώς όπως ένας τραγουδιστής ερμηνεύει τους στίχους με το δικό του ύφος, αποφεύγοντας να μιμηθεί τον πρώτο εκτελεστή.

Η γεύση είναι ικανή να μας απαλύνει τον ψυχικό και τον σωματικό πόνο. Είναι επίσης ικανή να μας χαρίσει ευδαιμονία και απόλαυση ανακαλώντας τα ψυχικά βιώματα χρόνων του παρελθόντος. Το γλυκό, το ξινό, το πικρό και το αλμυρό αποδίδονται από τις συνθέσεις των πρώτων υλών που θα χρησιμοποιήσει κάθε δημιουργός μάγειρας. Σημαντικό ρόλο όμως θα συντελέσει και ο *τρόπος μαγειρέματος που επεξηγείτε ως η τεχνογνωσία της δημιουργίας του εδέσματος: συνειδητή επιλογή πρώτων υλών, μέθοδοι διατήρησης τους, τρόπος κοπής τους, τεχνοτροπία-επιλογή τρόπου*

ψησίματος, χρόνος προετοιμασίας υλικών και αναμονής του ψησίματος, τεχνικές σερβιρίσματος καθώς και διαθέσιμος χρόνος γεύματος (Μπόσκου, Παλησίδη, 2001).

Η γαστρονομία είναι ένα υποσύνολο της τουριστικής εμπειρίας χωρίς να εστιάζουμε στο ρόλο της ταξιδιωτικά κίνητρα. Η τουριστική εμπειρία είναι πάρα πολύ σημαντική για τον άνθρωπο, για τον επισκέπτη. Στην Ευρώπη, οι πιο δημοφιλείς γαστρονομικοί προορισμοί σήμερα είναι : Τοσκάνη, Λυών, Μπορντό, Καταλονία, Δαλματία (Επίσημη Ιστοσελίδα Tour Operator γαστροτουρισμού: [www.tastedalmatia.com](http://www.tastedalmatia.com)) και Βόρεια Ιταλία. Παγκοσμίως, τα σκήπτρα κρατάει η Ταϊλάνδη.

Η Ελλάδα ακολούθησε δημιουργώντας τηλεοπτικά σποτάκια καθώς και ειδική Ιστοσελίδα: [www.my-greece.gr](http://www.my-greece.gr). **Τουριστική Εμπειρία** (Ηγουμενάκης, Κραβαρίτης, 2004:16) είναι το σύνολο ενός τόπου από:

- δραστηριότητες,
- αγαθά,
- υπηρεσίες,
- παραγωγικές μονάδες.

Το καλό φαγητό αποτελεί εμπειρία. Οι **παράγοντες που παρακινούν** τους επισκέπτες είναι συγκεκριμένοι και αναλύονται ως εξής (Ηγουμενάκης & Κραβαρίτης, 2004:96) :

- Θέλητρα τουριστικού προορισμού (φυσικά, κατασκευασμένα, πολιτιστικά, κοινωνικά).
- Εγκαταστάσεις και υπηρεσίες τουριστικού προορισμού.
- Ευκολία προσέγγισης τουριστικού προορισμού.
- Νοερή εικόνα τουριστικού προορισμού.
- Κόστος επίσκεψης του τουριστικού πακέτου.

(Γαστρονομικός Τουρισμός, σελ. 6-7)

Ο Γαστρονομικός τουρισμός είναι ένα μέρος της ταξιδιωτικής εμπειρίας. Η αναζήτηση και η κατανάλωση τροφίμων από τους αυτόχθονες πρωτογενείς πόρους, αποκτά ιστορική και ανθρωπολογική σημασία, μόνο εάν συνοδεύονται με τη γνώση και την έρευνα της περιοχής, ως σύνολο Ανθρωπο-γεωγραφικής περιοχής (Zengoulas, 2007).

Το φαγητό είναι κομμάτι της πολιτισμικής ταυτότητας ενός τόπου. Η γαστρονομία είναι αφορμή για τουρισμό. Βάση της Liz Charples (*Επικεφαλής του Τομέα για τη Διοίκηση και Οργάνωση Εκδηλώσεων της Sheffield Business School, Διευθύντρια της Ένωσης Taste Real Food, U.K.*) και του Γιώργου Παλησίδη (*Σύμβουλος Τουριστικών & Επισιτιστικών Επιχειρήσεων και Εξωτερικός Ερευνητής στο Εργαστήριο Γαστρονομίας και Επισιτιστικών Υπηρεσιών του Αλεξάνδρειου ΤΕΙ Θεσσαλονίκης*), οι **Γαστροτουρίστες, (ή Γαστροτουρισμός)** είναι οι επισκέπτες οι οποίοι ταξιδεύουν μέχρι 150Km μακριά από το σημείο διαμονής τους με σκοπό να ανακαλύψουν νέες γεύσεις και να απολαύσουν τοπική ή/και υψηλού επιπέδου γαστρονομία, εμβαθύνοντας παράλληλα στην ιστορία και τις παραδόσεις του προορισμού μέσα από πληροφόρηση και συναναστροφή με τους παραγωγούς και τους εστιάτορες. Εξειδικευμένες επιχειρήσεις (θεματικοί Σύλλογοι, ειδικευμένα ξενοδοχεία, ειδικευμένες αλυσίδες ξενοδοχείων ή εστιατορίων κ.λπ.) καλύπτουν αυτή την αυξανόμενη ζήτηση για γαστρονομικά ταξίδια.

### **Οι γαστρονομικές συνήθειες ενός ανθρώπου προσδιορίζουν τη χώρα καταγωγής του.**

Η συγκριτική διαδικασία για αξιολόγηση τοπικών και εθνικών κουζινών είναι η καλύτερη μέθοδος για να προσδιορίσει ένας γευσιγνώστης, ένας λάτρης της γαστρονομίας, τα ήθη και τα έθιμα (παράδοση) ενός τόπου. Προσδιορίζοντας τα χαρακτηριστικά των παραδοσιακών εδεσμάτων ανακαλύπτουμε και τον πολιτισμό του τόπου, την ταυτότητά του (ID).

Ο **Διατροφικός Πολιτισμός** (Παλησίδης, 2009) είναι η γεύση, το άρωμα, το χρώμα, το σχήμα και η υφή των εδεσμάτων που χαρακτηρίζουν ένα τόπο, ένα σημείο αναφοράς, και είναι μοναδικά στον κόσμο. Ο διατροφικός πολιτισμός είναι κομμάτι της Γαστρονομικής κληρονομιάς ενός τόπου και πρέπει οι επιχειρηματίες επισιτισμού να τη σέβονται και να την επιδιώκουν διότι η ταυτότητά τους είναι και λόγος ύπαρξης και βιωσιμότητάς.

**Πολιτιστική Γαστρονομία** είναι η διακόσμηση του πιάτου (*food styling*), η παρουσίαση του τραπέζιού (*table styling*), η αισθητική του εδεσματολογίου (*menu presentation*), την αισθητική του χώρου (*merchandising*), η τελετουργία του σερβιρίσματος (*art de table*).

Η γευσιγνωσία στη γαστρονομία γίνεται με πολλούς τρόπους και για διαφορετικούς σκοπούς. Η γεύση είναι υποκειμενική και η ένταση της αισθητηριακής ολοκλήρωσης του καθενός είναι διαφορετική. Στην Ελλάδα και στον υπόλοιπο πολιτισμένο κόσμο, δεν υπάρχει πρωτόκολλο

(syllabus) διαδικασίας γευσιγνωσίας και αισθητική της γεύσης. Κάθε φορέας, κάθε οργανισμός ορίζει τα δικά του standards. Εάν επιθυμούμε να δούμε τη γαστρονομία ακόμη πιο «ρομαντικά» θα πρέπει να ειπωθεί πως και η Γαστρονομία είναι τέχνη. Ειδικοί στη διαδικασία της Γευσιγνωσίας στην Ελλάδα είναι οι καθηγητές Δρ. Γ. Μπόσκου και Γ. Παλησίδης. Από την έρευνα προκύπτει πως και η γείτονα χώρα, η Τουρκία, αντιλαμβάνεται τη μαγειρική ως τέχνη και τη συμπεριλαμβάνει στο πανεπιστημιακό πρόγραμμά της (πανεπιστήμιο Yeditepe της Κων/πολης) Γενικής Σχολής Καλών Τεχνών. Είναι το πώς αντιλαμβάνεται ο κάθε δημιουργός- μάγειρας τη σύνθεση των χρωμάτων και των συστατικών. Θα επιθυμούσαμε να παρομοιάσουμε σ' αυτή την περίπτωση τον επαγγελματία πιστοποιημένο μάγειρα ή διαχειριστή τροφίμων ως έναν «ζωγράφο» της γαστρονομίας.

Η φήμη ενός προορισμού με καλό φαγητό προσελκύει αρκετό κόσμο και επισκέπτες (Ηγουμενάκης, Κραβαρίτης, 2004), είτε τουρίστες, είτε εκδρομείς. Οι δημοφιλείς γαστρονομικοί προορισμοί σχεδιάζουν ειδικά για τους τουρίστες ένα μίγμα προϊόντων, υπηρεσιών, δραστηριοτήτων που αναδεικνύουν τα χαρακτηριστικά προϊόντα και πιάτα ενός τόπου, το ταλέντο και τη δημιουργικότητα όσων τα παρασκευάζουν, τη μοναδικότητα και την παράδοση του τόπου, έτσι ώστε να προσφέρουν στον επισκέπτη μια ολοκληρωμένη και αξιομνημόνευτη ταξιδιωτική-γαστρονομική εμπειρία.

(Γαστρονομικός Τουρισμός, σελ. 7-9)

## 2. Άξονες τουριστικής προώθησης της Ελλάδας

Τα τελευταία 3 χρόνια η Ελλάδα στηρίζει τις προσπάθειες της στο νέο λογότυπο (σήμα) τουρισμού. Η συγκεκριμένη προβολή παρουσιάζει τη λέξη «GREECE» και γύρω απ' αυτή 9 μικρά βοτσαλάκια που συμβολίζουν τους εννέα θεματικούς άξονες προώθησης του Ελληνικού Τουρισμού:

1. Ήλιος και Θάλασσα (Sea & Sun tourism) *(Τη δεκαετία του 60-90 η Ελλάδα αυτό χαρακτηρίστηκε ως προορισμός κλασικών διακοπών καλοκαιριού με σύνθημα Sea, Sex, Sun, Sand (θάλασσα, σεξ, ήλιος, άμμος).*
2. Πολιτιστικός Τουρισμός (culture tourism)
3. Θαλάσσιος Τουρισμός (sea tourism)
4. Περιηγητικός Τουρισμός (excursion tourism)
5. Τουρισμός Υγείας και Ευεξίας (wellness tourism)
6. Θρησκευτικός Τουρισμός (religion tourism)
7. Γαστρονομία (gastronomy tourism)
8. Συνεδριακός Τουρισμός (congress tourism)
9. Τουρισμός Πόλεων (urban tourism)

Αυτονόητο είναι ότι η γαστρονομία δένει με όλους τους άξονες προώθησης του τουρισμού. Σε συνδυασμό του γεγονότος ότι ένα τουριστικό πακέτο αποτελείται από τέσσερα στοιχεία εκ των οποίων το ένα είναι η σίτιση, η γαστρονομία, αντιλαμβανόμαστε ότι οι προσδοκίες των κρατικών φορέων είναι μεγάλες και προσπαθούν να επενδύσουν σ' αυτό με πρωτοβουλίες, άλλοτε ορθές, άλλοτε σπασμωδικές. Η προώθηση των τεχνικών γαστρονομίας με συνεργία των ελληνικών προϊόντων στο εξωτερικό είναι μια σημαντική προσπάθεια.



Εικόνα 1.1. Λογότυπο Ελληνικού Τουρισμού & Προώθησης Ελληνικής Γαστρονομίας

Τέτοιες πρωτοβουλίες αναλαμβάνει ο ΕΟΤ, ο Ελληνικός Οργανισμός Εξωτερικού Εμπορίου ([www.hepo.gr](http://www.hepo.gr)) (Υπουργείο Οικονομικών) με το πρόγραμμα «kerasma» ([www.kerasma.gr](http://www.kerasma.gr)) και σε συνεργασία με έμπειρους Chefs de Cuisine και Pastry Chefs, καθώς και το όραμα του Συνδέσμου Ελληνικών Τουριστικών Επιχειρήσεων που αντιλήφθηκε τη δύναμη της γαστρονομίας με εκπόνηση μελέτης για δράσεις. Η Μη Κερδοσκοπική Εταιρία ΕΣΤΙΑ συμμετέχει, οργανώνει και στηρίζει και αυτή από την πλευρά της προώθηση ελληνικών προϊόντων στο εσωτερικό της χώρας μας. (Γαστρονομικός Τουρισμός, σελ. 3-4)

## 2.1 Ποιά είναι η σχέση της Γαστρονομίας με τον Τουρισμό;

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 γαστροτουρισμός. 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.

Οι εναλλακτικές μορφές τουρισμού προάγουν τη γαστρονομία μέσα από τις ενασχολήσεις τους. Παράδειγμα ο «τουρισμός ευεξίας» κάνει χρήση βρώσιμων υλικών για την αναζωογόνηση, ενώ ο αγροτουρισμός (ΕΟΤ, 1983) βασίζεται στα φρέσκα τοπικά υλικά χωρίς αυτό να σημαίνει αφθονία στην ποικιλία. Συνεπώς **η γαστρονομία υπεισέρχεται με διττό τρόπο στον ορισμό του τουρισμό** (ΣΕΤΕ, 2010):

- Αναβαθμίζει την ταξιδιωτική εμπειρία για όλους ανεξαιρέτως τους τουρίστες
- Ελκύει εύπορους, ειδικού ενδιαφέροντος τουρίστες, τους γαστροτουρίστες
- Αναζωογονεί μια περιοχή, συνήθως υπαίθρου.

(Γαστρονομικός Τουρισμός, σελ.8)

## 2.2 Γιατί ωφελεί τον Τουρισμό η Αναβάθμιση της Γαστρονομικής Προσφοράς;

Η προσφορά μιας προσιτής και καλής κουζίνας στους επισκέπτες ωφελεί τον προορισμό ποιοτικά και ποσοτικά. Η δοκιμή της τοπικής κουζίνας συνεπάγεται ταυτόχρονα δοκιμή του διαφορετικού, μύηση σε έναν άλλο τρόπο ζωής. Μέσα από τη γαστρονομία, η τουριστική εμπειρία εμπλουτίζεται με την ανάδειξη ενός τοπικού «lifestyle» δίνοντας στον προορισμό ένα σημαντικό στοιχείο διαφοροποίησης.

**Το καλό φαγητό επίσης, αποτελεί κριτήριο για το χαρακτηρισμό ενός προορισμού ως ποιοτικού.** Είναι ευνόητο ότι η αντίληψη του τουρίστα για

τους ποιοτικούς προορισμούς συγκαταλέγει -μεταξύ άλλων-γενικές υποδομές, καλά ξενοδοχεία, καθαρό περιβάλλον, εξυπηρέτηση και μέρη όπου μπορεί κανείς να απολαύσει καλής ποιότητας φαγητό. Αναμφίβολα, η ποιότητα επιβραβεύεται. Όταν ο τουρίστας διαπιστώσει ότι ένας προορισμός έχει καλό φαγητό, είναι πρόθυμος να δαπανήσει μεγαλύτερα ποσά π.χ. με το να δοκιμάζει περισσότερα εδέσματα στους χώρους εστίασης, με το να αγοράζει γαστρονομικά δώρα κ.ο.κ. **Το καλό φαγητό** λοιπόν, **υποκινεί υψηλότερη τουριστική δαπάνη**. Τέλος, έχει διαπιστωθεί ότι η φήμη ενός προορισμού για την καλή κουζίνα του, προσελκύει νέες κατηγορίες τουριστών που έχουν ειδικό ενδιαφέρον για γαστρονομικές δραστηριότητες.

(Η γαστρονομία στο μάρκετινγκ του Ελληνικού τουρισμού, σελ. 12)

### 3. Η γεύση και η εξέλιξή της

Στο άρθρο « Οι Έλληνες και η αίσθηση της γεύσης» (περιοδικό Αρχαιολογία, τεύχος 117, 2011) ο Μπόσκου και ο Παλησίδης παρουσιάζουν την ιστορία της γεύσης. Η γεύση είναι η αίσθηση που δέχονται οι γευστικές απολήξεις (κάλυκες) της γλώσσας μετά τη διάλυση των συστατικών του φαγητού με το σάλιο. Ο Ιπποκράτης ταξινόμησε τις τροφές σε τέσσερις κατηγορίες: θερμές (π.χ. κρεμμύδι), ψυχρές (π.χ. σπαράγγι), ξηρές (π.χ. σταφύλι), υγρές (π.χ. μαρούλι). Αργότερα τα βότανα και οι τροφές ταξινομήθηκαν με βάση τις γεύσεις: γλυκό, ξινό, αλμυρό, δριμύ, πικρό και στυφό (W.H.S. Jones, 1923). Στις μέρες μας, οι βασικές γεύσεις είναι η αίσθηση του γλυκού, του ξινού, του πικρού και του αλμυρού, οι οποίες έχουν συχνά και ανάλογες ψυχοσωματικές αντιδράσεις. Χαρακτηριστικό είναι ότι μεταξύ των γεύσεων παρατηρείται αντιστάθμιση του γλυκού με το ξινό και του πικρού με το αλμυρό (Μπόσκου, 2004). Εάν επιθυμούμε να προσδιορίσουμε τη γεύση, τη νοστιμάδα ενός εδέσματος, τότε θα λέγαμε πως είναι το σύνολο των αισθήσεων της γεύσης και της όσφρησης που γίνονται αντιληπτές κατά το διάστημα που η τροφή βρίσκεται στη στοματική κοιλότητα. Στην ολική γεύση ενός τροφίμου πρέπει να συμπεριληφθούν ενδεχομένως οι εντυπώσεις που αφήνει ταυτόχρονα η αφή, η υφή και η θερμοκρασία. Η ποιότητα της γεύσης είναι αλληλένδετη με την οσμή, για παράδειγμα η μέντα έχει πικρή γεύση και δροσερή οσμή (This H., 2009).

(Γαστρονομικός Τουρισμός, σελ. 9)

Το αίσθημα της γεύσης είναι αυτό που δημιουργεί πλήθος αντανάκλαστικών, τα οποία και σχετίζονται με τη μάσηση, την κατάποση και την έκκριση πεπτικών υγρών και ενζύμων. Τα εργαλεία της γεύσης είναι οι 13 νευρικές οδοί (χημειοδεκτικά κύτταρα) που διακρίνουν τις τέσσερις βασικές γεύσεις (I. Χατζημηνάς, 2001). Ο συνδυασμός των τεσσάρων αυτών γεύσεων και οι αυξομειώσεις στην ένταση της κάθε μίας δημιουργούν άλλες γεύσεις .

Χαρακτηριστικό της γεύσης είναι ότι δημιουργεί βιώματα, τα οποία επηρεάζουν τη συνολική ψυχική μας διάθεση, τόσο κατά το διάστημα της αίσθησης, όσο και της επίγευσης. Για το λόγο αυτό ο άνθρωπος ανέκαθεν την αναζητούσε, ώστε να τροφοδοτήσει τη συνείδηση και να δημιουργήσει ευχάριστα εγκεφαλικά συναισθήματα.

(Γαστρονομικός Τουρισμός, σελ. 9)



Για να δούμε όλες τις διαστάσεις του όρου «γεύση», ας εξετάσουμε και τις παρακάτω έννοιες, οι οποίες σχετίζονται άμεσα με τη γαστρονομία: **Γευσιγνώστης** είναι το εξειδικευμένο άτομο, ο δοκιμαστής, με ευαισθησία στις γεύσεις και γενικά στα αισθητήρια όργανα της γλώσσας, το οποίο επιλέγει τη διατροφή του σύμφωνα με τα οργανοληπτικά και γευστικά κριτήρια (Κεραμέας, Ζ., 1994). Η ευαισθησία αυτή οφείλεται στη συνεχή αναζωογόνηση των γευστικών κυττάρων και αποκτάται κάνοντας γευστική γυμναστική, αναζητώντας σε κάθε μπουκιά το γεωγραφικό ταξίδι, τη μνήμη μιας παλαιάς εμπειρίας. Η **γευσιγνωσία** έχει να κάνει με την ποιοτική εκτίμηση ενός ή περισσότερων στοιχείων (όραση, οσμή, γεύση, αφή) και την κατηγοριοποίησή τους με βάση τα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά τους, χωρίς να φτάνουμε σε επίπεδα κορεσμού. Ο όρος **γευστικός** χαρακτηρίζει την ιδιότητα ενός τροφίμου να ερεθίζει τους γευστικούς κάλυκες της γλώσσας. (Γαστρονομικός Τουρισμός, σελ. 10)

### 3.1 Τα προϊόντα του γαστροτουρισμού

- Επίσκεψη και αγορά προϊόντων από μπακάλικα ή παραγωγούς.
  - Επισκέψεις σε οινοποιία.
  - Επισκέψεις σε σημεία παραγωγής και τυποποίησης βρώσιμων υλικών.
  - Γεύματα σε Εστιατόρια είτε κανονικά είτε γευσιγνωσίας (dégustation).
  - Γεύματα σε Εστιατόρια γνώριμων Chefs (πχ. Ettore Botrini, Gordon Ramsey, Nobu Matsuhisa)
  - Συμμετοχή σε μαθήματα μαγειρικής.
  - Παρακολούθηση σεμιναρίων γευσιγνωσίας ή παραγωγής.
  - Συμμετοχή σε Festivals υπαίθριων χώρων με θέμα τα τοπικά προϊόντα και τις επιδείξεις μαγειρικής.
  - Επισκέψεις σε διαδραστικά Μουσεία και εκθέσεις.
  - Συμμετοχή σε Ημερίδες, Διαλέξεις και Συνέδρια ειδικού περιεχομένου
  - Ακολουθία σε περιηγητικές διαδρομές (οργάνωση: Σύλλογοι, Tour Operators)
  - Αποδοχή περιποίησης SPA με βρώσιμα προϊόντα.
- (Γαστρονομικός Τουρισμός, σελ. 10-11)

### 3.2 Ποιά Γαστρονομικά Προϊόντα απευθύνονται στην Τουριστική Αγορά;

Είναι ευνόητο ότι το φαγητό και το ποτό αποτελούν την καρδιά της γαστρονομικής προσφοράς. Για να μπορέσει όμως, ένας προορισμός να ικανοποιήσει γαστρονομικά την τουριστική αγορά χρειάζεται να εμπλουτίσει αυτό το βασικό συνδυασμό.

**Οι δημοφιλείς γαστρονομικοί προορισμοί σχεδιάζουν ειδικά για τους τουρίστες ένα μίγμα προϊόντων, υπηρεσιών, δραστηριοτήτων** που αναδεικνύουν τα χαρακτηριστικά προϊόντα και πιάτα ενός τόπου, το ταλέντο και τη δημιουργικότητα όσων τα παρασκευάζουν, τη μοναδικότητα και την παράδοση του τόπου, έτσι ώστε να προσφέρουν στον επισκέπτη μια ολοκληρωμένη και αξιομνημόνευτη ταξιδιωτική-γαστρονομική εμπειρία. Τόσο η βιβλιογραφική επισκόπηση, όσο και η διεθνής εμπειρία δείχνουν ότι η τουριστική αγορά συνδέεται με τη γαστρονομία με μια σειρά προϊόντων,

υπηρεσιών και δραστηριοτήτων που όλα μαζί συνθέτουν ένα τουριστικό χαρτοφυλάκιο γαστρονομικών προϊόντων. Το περιεχόμενο του χαρτοφυλακίου σχετίζεται είτε με το φαγητό είτε (και) με το ποτό (κυρίως το κρασί, αν και υπάρχουν τουριστικές δραστηριότητες γύρω από την μπύρα, το ούισκι κ.λ.π.) και γι' αυτό ο συνδυασμός φαγητό-ποτό βρίσκεται στον πυρήνα του.

Γύρω από τον πυρήνα του χαρτοφυλακίου συγκαταλέγονται οι χώροι όπου ο τουρίστας έχει συνήθως την πρώτη επαφή με τη γαστρονομία του προορισμού. Τα μέρη αυτά είναι το ξενοδοχείο που διαμένει και οι χώροι εστίασης κάθε τύπου (τοπικής ή υψηλής/δημιουργικής κουζίνας).

Στην περιφέρεια του χαρτοφυλακίου τοποθετούνται κυρίως στοιχεία που ενισχύουν τη γαστρονομική ταυτότητα του προορισμού για τα οποία επιχειρείται μία ενδεικτική ομαδοποίηση ως προς κάποιο κοινό γνώρισμα.

Η ιστορία και η παράδοση, με αναρίθμητα γεγονότα, ήθη και έθιμα και μυθολογικές αναφορές σχετικά με το φαγητό ή το ποτό, προσφέρουν μια πλατφόρμα συναρπαστικών αφηγήσεων, οι οποίες μπορούν να βρουν έκφραση σε ένα μουσείο ή να αποτελέσουν το κεντρικό θέμα ενός φεστιβάλ. Επιπλέον, η ενασχόληση με αυτές τις δραστηριότητες έχει ως κεντρικό άξονα τον πολιτισμό.

Τα διάφορα μαθήματα (μαγειρικής, γευσιγνωσίας) και οι επαγγελματίες που έχουν διακριθεί στον κλάδο τους, όπως ένας γνωστός σεφ, είναι τα πιο «προσωποκεντρικά» στοιχεία του χαρτοφυλακίου. Για παράδειγμα, μια σειρά μαθημάτων για να είναι ελκυστική, θα πρέπει να στηρίζεται σε έναν επαγγελματία που κάνει τη δουλειά του με μεράκι και πάθος. Επίσης, ένας προορισμός που θέλει να έχει ένα ολοκληρωμένο χαρτοφυλάκιο θα πρέπει να εντάξει σ' αυτό κάθε αντιπροσωπευτική γαστρονομική προσωπικότητα. Πολλοί, για παράδειγμα, έχουν συνδέσει την ισπανική γαστρονομία με τον Ferran Adria και την ιαπωνική με τον Nobu Matsuhisa . Ας μην ξεχνάμε επίσης ότι και πολλά σύγχρονα προϊόντικά brands έχουν ξεκινήσει από το όραμα ενός και μόνου ατόμου (π.χ καφές Λουμίδη, ούζο Βαρβαγιάννη, σοκολάτες Παυλίδη).

Οι διαδρομές και περιηγήσεις, οι επισκέψιμοι χώροι παραγωγής, οι εκτάσεις με τις καλλιέργειες και τα σημεία πώλησης τροφίμων και ποτών έχουν έντονη αλληλεξάρτηση και λειτουργούν καλύτερα εάν αντιμετωπιστούν ως ενιαίο σύνολο.

Αυτή η σχέση αλληλεξάρτησης γίνεται σαφής με το παράδειγμα των δρόμων του κρασιού. Τα οινοποιεία είναι το κύριο ενδιαφέρον μιας τέτοιας διαδρομής. Οι αμπελώνες ενισχύουν το σκηνικό της περιήγησης. Τα καταστήματα πώλησης δηλώνουν ότι σε αυτό τον τόπο παράγεται κρασί. Έτσι, ειδομένα ως σύνολο αποτυπώνουν στο μυαλό του τουρίστα τη γαστρονομική ταυτότητα του προορισμού.

Επίσης, η ξενοδοχειακή κουζίνα και οι περιποιήσεις spa έχουν συνήθως κοινό πάροχο το ξενοδοχείο. Ο ξενοδόχος για παράδειγμα, μπορεί να τα εντάξει κάτω από ένα κοινό concept, να τα βασίσει σε ένα εμβληματικό προϊόν.

Μπορεί κανείς να εντοπίσει δεκάδες σχέσεις μεταξύ των στοιχείων ενός γαστρονομικού χαρτοφυλακίου καθώς λειτουργούν ως συγκοινωνούντα δοχεία. Η ομαδοποίηση είναι ενδεικτική και επιχειρήθηκε για να προτρέψει τον αναγνώστη να αναζητεί σχέσεις, να διαβλέπει συνέργειες και να αντιλαμβάνεται τη συστατική φύση του γαστρονομικού προϊόντος.

Τέλος, ως υπογραμμισθεί ότι ένα ελκυστικό τουριστικό χαρτοφυλάκιο γαστρονομικών προϊόντων προσελκύει όχι μόνο τους τουρίστες της γαστρονομίας αλλά ένα ευρύτερο ταξιδιωτικό κοινό.

(Η γαστρονομία στο μάρκετινγκ του Ελληνικού τουρισμού, σελ. 12-14)

### 3.3 Ποιοί επιλέγουν το Γαστρονομικό Τουρισμό;

Το προφίλ των γαστροτουριστών (ΤΙΑ 2007, Mintel 2009, Παλησίδης Γ., Δαγκλή Ε., Δαδήρα Ε., 2010) σύμφωνα με τα αποτελέσματα δύο ερευνών (ΤΙΑ 2007, Mintel 2009) έχει ως εξής:

- Ηλικίες: (κυρίως) 30-50 ετών & (δευτερευόντως) 51-64 ετών.
- Επαγγελματικά καταξιωμένοι.
- Υψηλότερο διαθέσιμο εισόδημα από το μέσο τουρίστα.
- Ταξιδεύουν σε μικρές ομάδες για να «απορροφήσουν» καλύτερα τη γνώση.
- Υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο από το μέσο τουρίστα.
- Περιπετειώδεις και έμπειροι ταξιδιώτες.
- Ενδιαφέρονται για τον πολιτισμό του προορισμού.
- Δαπανούν μεγάλο ποσοστό του ταξιδιωτικού προϋπολογισμού σε δραστηριότητες γαστρονομικού ενδιαφέροντος (30%-50% των εσόδων του τουρισμού σχετίζονται με τη διατροφή, Πηγή: Ελληνική Ακαδημία Γεύσης).
- Είναι υποστηρικτές αξιών:
  - ✓ Συχνά ανησυχούν για το βαθμό αειφορίας της παραγωγής των προϊόντων. Σημασία έχει η αξιολόγηση σε όλα τα στάδια του κύκλου ζωής του προϊόντος και όχι μόνον της διανυόμενης απόστασης μεταφοράς.
  - ✓ Είναι υποστηρικτές της γαστρο-ασφάλειας (η προστασία των ιδιαίτερων τρόπων διατροφής και τοπικών κουζινών) είναι μέρος των παραδοξοτήτων της σύγχρονης παγκοσμιοποίησης.

(Γαστρονομικός Τουρισμός, σελ. 11, Η γαστρονομία στο μάρκετινγκ του Ελληνικού τουρισμού, σελ. 14)

Οι βασικές χώρες προέλευσης των γαστροτουριστών είναι:

- οι Η.Π.Α.
- η Γαλλία
- η Ιταλία
- η Γερμανία
- η Ισπανία
- η Ολλανδία
- η Βρετανία

Ένας προσεκτικός αναγνώστης θα παρατηρήσει ότι στις παραπάνω χώρες περιλαμβάνονται και οι κυριότερες αγορές του ελληνικού τουρισμού. Αυτό σημαίνει ότι ξένοι τουρίστες από αυτές τις χώρες έχουν «αγοράσει» το ελληνικό προϊόν, κατά κύριο λόγο «ήλιο και θάλασσα». Εντάσσοντας τη γαστρονομία στο χαρτοφυλάκιο του ελληνικού τουρισμού ως νέο ή εμπλουτισμένο προϊόν, θα μπορούσαμε πιο εύκολα να διεισδύσουμε σε

καθιερωμένες αγορές αντί σε νέες. Με άλλα λόγια, είναι πιο εφικτή και αποτελεσματική μια μεγαλύτερη διείσδυση με τη γαστρονομία στη Γερμανία που είναι μια καθιερωμένη αγορά έναντι της Κίνας που είναι μια νέα αγορά. Φυσικά οι στρατηγικές επιλογές ως προς την τοποθέτηση των ελληνικών τουριστικών προϊόντων σε υφιστάμενες και νέες αγορές πρέπει να πραγματοποιηθούν μετά από έρευνα. Δεδομένου του έντονου ανταγωνισμού, η ξεκάθαρη τοποθέτηση αποτελεί επιτακτική ανάγκη, μια διαπίστωση που ο ΣΕΤΕ είχε υπογραμμίσει και σε παλαιότερη μελέτη του (ΣΕΤΕ 2005). (Η γαστρονομία στο μάρκετινγκ του Ελληνικού τουρισμού, σελ. 14)

Έρευνα του Πανεπιστημίου Cornell (2009) αποδεικνύει ότι το 50% των τουριστών των ΗΠΑ επιθυμούν να συμπεριλαμβάνει το πρόγραμμά τους γαστρονομικές και οινικές δραστηριότητες, με έμφαση στα χαρακτηριστικά κάποιου τόπου. Η έρευνα δείχνει επίσης ότι περίπου το 85% των Αμερικανών έχουν θετική εικόνα για το ελληνικό φαγητό (αν και θεωρούν τη χώρα μας ακριβή) ενώ η φήμη της κρητικής διατροφής εξαπλώνεται παγκοσμίως. Ωστόσο, η ανάπτυξη του γαστρονομικού τουρισμού στην Ελλάδα «σκοντάφτει» σε έλλειψη υποδομών, δικτύωσης, εκπαίδευσης και επαρκούς προβολής.

Μελέτες όπου υποστηρίζουν την αλλαγή της τροφικής επιλογής για την υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών διατροφής, έχουν στηριχθεί στην αντίληψη ότι οι ενδιαφερόμενοι θα εγκαταλείψουν τις ανθυγιεινές συνήθειες μόνο όταν τους εξηγηθεί με σαφήνεια και εμπειριστατωμένα το λόγο που πρέπει να διακόψουν μια συνήθεια. Είναι γεγονός ότι η γνώση διαμορφώνει συμπεριφορές, αλλά εφόσον υπερπηδήσει κοινωνικά, ψυχολογικά και περιβαλλοντικά (συνείδηση) εμπόδια που πιέζουν το άτομο (Ματάλα,2008:12). (Γαστρονομικός Τουρισμός, σελ. 12)

### 3.4 Προϋποθέσεις για τουριστικό περιβάλλον

- Επιχειρήσεις του τουριστικού πακέτου (φιλοξενίας, σίτισης, ΜΜΜ, ψυχαγωγίας).
- Αποδοχή της ύπαρξης των τουριστών από τους μόνιμους κατοίκους (ντόπιους) (ΣΕΤΕ, 2010).
- Προωθητικές ενέργειες, όπως φιλοξενία ξένων δημοσιογράφων (info tour), φιλοξενία στελεχών αδελφοποιημένων πόλεων ή περιοχών, συνεργασία με εταιρίες φιλοξενίας ή ΜΜΜ για προώθηση ελληνικών προϊόντων στο εξωτερικό (πολύ καλό παράδειγμα τα σφηνάκια με γεύση και άρωμα Ελλάδας, λικέρ μαστίχας Χίου και πατρινή τεντούρα, που σερβίρονται πλέον σε αεροπορικές πτήσεις (Ιούλιος 2011)!

(Γαστρονομικός Τουρισμός, σελ. 11)

## 4. Τουριστικοί Φορείς και Γαστρονομία

Πολλές και διαφορετικές είναι οι επιχειρήσεις που προσφέρουν γαστρονομικά προϊόντα στην τουριστική αγορά: από εστιατόρια, ξενοδοχεία, οινοποιεία, τουριστικά γραφεία μέχρι και καταστήματα λιανικής. **Η συνένωση των επιμέρους προϊόντων σε ένα ελκυστικό και ανταγωνιστικό γαστρονομικό χαρτοφυλάκιο απαιτεί τη δραστηριοποίηση ενός συλλογικού, δημοσίου ή συνεργατικού φορέα σε επίπεδο προορισμού.**

Παραδείγματα τέτοιων φορέων από το εξωτερικό περιλαμβάνουν τοπικούς, περιφερειακούς και εθνικούς οργανισμούς τουρισμού, δήμους, επιχειρηματικούς συνδέσμους (π.χ. ενώσεις εστιατόρων ή οινοποιών), επιμελητήρια, σχήματα διακλαδικής συνεργασίας μεταξύ ιδιωτικών επιχειρήσεων, καθώς και σχήματα συνεργασίας με τη συμμετοχή τόσο δημοσίων, όσο και ιδιωτικών φορέων.

(Η Γαστρονομία στο Μάρκετινγκ του Ελληνικού Τουρισμού, σελ. 23)

### 4.1 Παράγοντες Επιτυχίας στη Διαχείριση και Προβολή Γαστρονομικών Προορισμών

Αναλύοντας τον τρόπο οργάνωσης, τις στρατηγικές και τις τακτικές των συλλογικών φορέων τουρισμού στους επιτυχημένους γαστρονομικούς προορισμούς, μπορεί κανείς να προσδιορίσει τους βασικούς παράγοντες επιτυχίας στη διαχείριση και προβολή των γαστρονομικών προορισμών και χαρτοφυλακίων.

Συνοπτικά, **οι κορυφαίοι γαστρονομικοί προορισμοί:**

- **Ισχυροποιούν την ταυτότητα του προορισμού αναδεικνύοντας τοπικά στοιχεία.**

Η ανάδειξη των τοπικών στοιχείων αποτελεί κρίσιμη επιλογή για να παγιωθεί μια ισχυρή ελκυστική ταυτότητα ενός προορισμού στην τουριστική αγορά. **Οι εθνικοί οργανισμοί τουρισμού αναδεικνύουν κατά κύριο λόγο την τοπική κουζίνα τονίζοντας τον πλούτο και την ποικιλομορφία της κουζίνας που προσφέρουν οι διάφορες περιοχές της χώρας τους.** Με άλλα λόγια οι εθνικοί οργανισμοί προβάλλουν μια συλλογή από τοπικές κουζίνες και όχι απαραίτητα μια ενιαία εθνική κουζίνα. Ταυτόχρονα, οι τοπικοί φορείς ενδυναμώνουν την προσπάθεια των εθνικών διαφοροποιώντας τον τόπο τους, δίνοντας μεγάλη έμφαση στα τοπικά προϊόντα, στις τοπικές συνταγές και δομώντας ταξιδιωτικές εμπειρίες (π.χ. διαδρομές) γύρω από τις τοπικές γαστρονομικές ιδιαιτερότητες. Είναι χαρακτηριστικό ότι κλασικές γαλλικές σπεσιαλιτέ όπως το σουκρούτ, η μπουγιαμπέσα και το κασουλέ αποτελούν εμβληματικά πιάτα κυρίως των περιοχών προέλευσής τους, δηλ. της Αλσατίας, της Προβηγκίας και της περιοχής της Λανγκεντόκ αντίστοιχα. Οι φορείς του γαλλικού τουρισμού, μάλιστα, τονίζουν τις διαφορές και αντιθέσεις μεταξύ των περιοχών, ώστε να αναδειχθεί πιο έντονα ο γαστρονομικός πλούτος της χώρας.

- **Ενισχύουν την ποικιλία με την ανάπτυξη προϊόντων.**

Οι δημοφιλείς γαστρονομικοί προορισμοί διακρίνονται για την ποικιλία των γαστρονομικών τους προϊόντων, η οποία προκύπτει από την έντονη ενασχόληση των τοπικών τουριστικών οργανισμών με την ανάπτυξη προϊόντων. Ως ανάπτυξη προϊόντων νοείται ο εντοπισμός γαστρονομικών πόρων σε μια περιοχή (π.χ. συνταγές, τοπικά προϊόντα, παραδόσεις σχετιζόμενες με το φαγητό, υπαίθριες αγορές τροφίμων, χώροι παραγωγής κ.ο.κ.), η αξιοποίησή τους στο πλαίσιο μιας γαστρονομικής εμπειρίας (π.χ. σε έναν περίπατο γαστρονομικού ενδιαφέροντος ή σε μια γιορτή) και η ενσωμάτωση αυτής της εμπειρίας στο γαστρονομικό χαρτοφυλάκιο του προορισμού. Ακόμα και οι προορισμοί που φημίζονται για ένα μόνο γαστρονομικό προϊόν προσπαθούν να δημιουργήσουν μια ευρύτερη γκάμα εμπειριών.

- **Συνδέουν την κουζίνα με την παράδοση και την πολιτιστική κληρονομιά.**

Η κουζίνα παρουσιάζεται ως αναπόσπαστο στοιχείο του τοπικού πολιτισμού και του τρόπου ζωής που ακολουθούν διαχρονικά οι κάτοικοι του προορισμού. Έτσι, παράλληλα με τα γαστρονομικά θέλγητρα προβάλλονται ιστορικά, πολιτιστικά και άλλα σημεία ενδιαφέροντος. Για παράδειγμα με μια πρώτη ανάγνωση της ιστοσελίδας του Turisme de Catalunya, στην ενότητα για τη γαστρονομία, εντοπίζει κανείς πολύ εύκολα την επιλογή «εμπόριο και παράδοση» όπου υπάρχουν από ιστορίες σχετικές με τις παραδοσιακές συνταγές μέχρι παρουσίαση μουσείων, παραδοσιακών μύλων κ.ο.κ.

- **Συνδέουν τον τουρισμό με την παραγωγική βάση**

Γενικά, ακολουθείται μια στρατηγική διασύνδεσης της τουριστικής κατανάλωσης με την παραγωγική βάση – ιδίως ως προς την αγροτική παραγωγή και τη μεταποίηση τροφίμων και ποτών – ώστε να επωφελείται συνολικά ο προορισμός από την τουριστική ανάπτυξη. Αυτή η φιλοσοφία έχει ευρέως υιοθετηθεί από εστιατόρια, ξενοδοχεία και εμπορικά καταστήματα που θεωρούν καθήκον τους να προσφέρουν τοπικά και όχι εισαγόμενα προϊόντα.

- **Έχουν ισχυρή διαδικτυακή παρουσία**

Διαθέτουν πληρέστερες τουριστικές διαδικτυακές πύλες όπου ο επισκέπτης μπορεί να βρει έναν πολύ μεγάλο όγκο πληροφοριών για κάθε τμήμα ενός ταξιδιού γαστρονομικού ενδιαφέροντος. Ενδεικτικά παραδείγματα διαδικτυακών πυλών που είναι ιδιαίτερα πλούσιες σε πληροφορίες για την τοπική γαστρονομία είναι οι εξής:

**Εθνικών Φορέων**

[www.myswitzerland.com](http://www.myswitzerland.com)

[www.spain.info](http://www.spain.info)

[www.germany-tourism.de](http://www.germany-tourism.de)

**Τοπικών Φορέων**

[www.bordeaux-tourisme.com](http://www.bordeaux-tourisme.com)

[www.turismo.intoscana.it](http://www.turismo.intoscana.it)

- **Μεριμνούν για τη φιλικότητα του προορισμού**

Έξυπνα σχεδιασμένες διαδρομές, λεπτομερείς χάρτες, επαρκής οδική και επεξηγηματική σήμανση, άμεση πρόσβαση σε πληροφορίες, φιλικό ωράριο λειτουργίας στους επισκέψιμους χώρους και μια σειρά από άλλες ευκολίες δείχνουν την προσπάθεια των τοπικών τουριστικών οργανισμών να προσφέρουν μια άρτια ταξιδιωτική εμπειρία στους επισκέπτες.

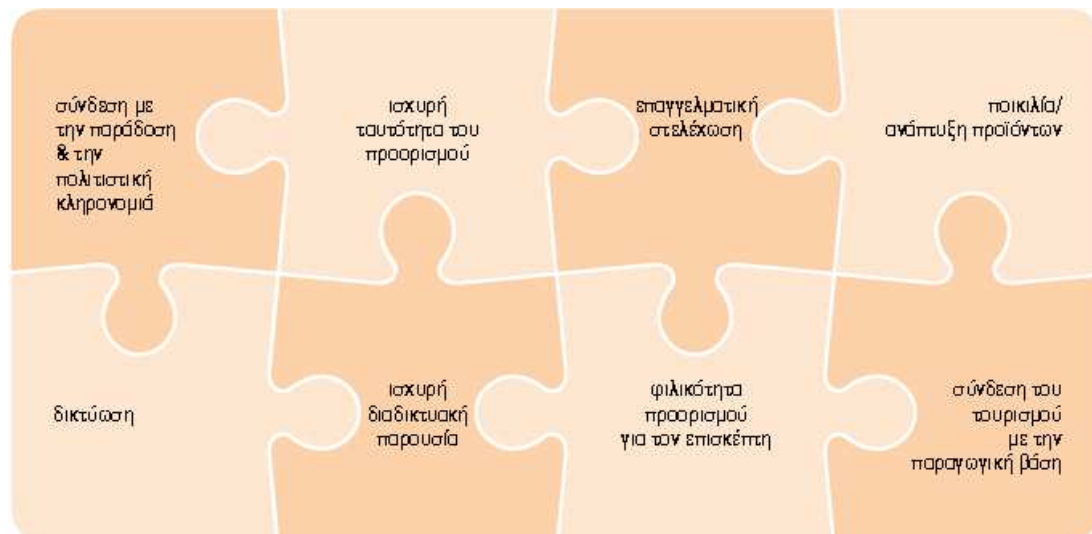
#### • **Συνεργάζονται και δικτυώνονται**

Καθώς κανένας φορέας δεν μπορεί να διαχειριστεί το σύνολο των επιμέρους γαστρονομικών προϊόντων, προκύπτει η ανάγκη σύστασης ενός δικτύου με όλους τους παρόχους. Όπως έδειξε η διεθνής εμπειρία, ο φορέας – συλλογικός, δημόσιος ή συνεργατικός – που έχει την ευθύνη σύστασης και λειτουργίας του δικτύου:

1. θέτει ξεκάθαρους όρους συμμετοχής στο δίκτυο
2. τηρεί ο ίδιος σαφείς κανόνες δεοντολογίας ως προς τις σχέσεις και τη συνεργασία του με τις τοπικές επιχειρήσεις
3. εξασφαλίζει ποιοτικές γαστρονομικές εμπειρίες
4. αποφέρει χειροπιαστά οφέλη για τις επιχειρήσεις-μέλη προσελκύοντας μεγάλο αριθμό τουριστών.

#### • **Διαθέτουν εκπαιδευμένα στελέχη**

Η αποτελεσματική διαχείριση ενός γαστρονομικού χαρτοφυλακίου προϋποθέτει επαγγελματισμό. Σπάνια οι φορείς έχουν ξεχωριστό τμήμα γαστρονομίας, ωστόσο διαθέτουν την κατάλληλη οργανωτική δομή και επαγγελματίες του μάρκετινγκ. Βασικές δεξιότητες και γνώσεις που συνήθως έχουν αυτά τα στελέχη είναι: η ανάπτυξη προϊόντων, το destination branding, το διαδικτυακό μάρκετινγκ και ευχέρεια στις δημόσιες σχέσεις με τα μέσα ενημέρωσης και τους τουριστικούς επαγγελματίες. Έτσι, αναπτύσσουν ελκυστικά γαστρονομικά προϊόντα τα οποία προβάλουν μαζί με άλλες πτυχές του προορισμού.



#### **Παράγοντες Επιτυχίας στη Διαχείριση και Προβολή Γαστρονομικών Προορισμών**

(πηγή: ΣΕΤΕ,2010)

(Η Γαστρονομία στο Μάρκετινγκ του Ελληνικού Τουρισμού, σελ. 23-27)

## 5. Οι Γαστρονομικοί Προορισμοί στα Μέσα Προβολής

Ενδιαφέρον παρουσιάζει και ποια γαστρονομικά προϊόντα προβάλλουν στα μέσα οι εθνικοί και τοπικοί οργανισμοί τουρισμού του εξωτερικού. Παρακάτω παρουσιάζονται σχετικές πληροφορίες από την ανάλυση των ηλεκτρονικών και έντυπων μέσων προβολής που χρησιμοποιούν οι οργανισμοί δημοφιλών γαστρονομικών προορισμών.

Κάποιος πιθανά να αναρωτηθεί για ποιο λόγο εξετάστηκαν μόνο ιστοσελίδες και έντυπα. **Οι οργανισμοί τουρισμού παραδοσιακά χρησιμοποιούν τα έντυπα για να προβάλλουν θέματα γαστρονομίας** (όπως και πολλά άλλα θέματα) **και πλέον διαχέουν τις πληροφορίες των εντύπων και στις ιστοσελίδες τους**. Πρόκειται για μια πρακτική δεκαετιών και αποτελεί τον κύριο τρόπο προβολής και ενημέρωσης σε σχέση με τη γαστρονομία. Είναι ευνόητο ότι οι οργανισμοί ενσωματώνουν τη γαστρονομία στη διαφημιστική προβολή για λόγους image building αλλά η διάχυση του μεγάλου όγκου πληροφοριών (διευθύνσεις, περιγραφές, τιμές, ωράριο εστιατορίων συνταγές κ.λπ.) πραγματοποιείται πιο αποτελεσματικά μέσω εντύπων και διαδικτύου.

Συγκεκριμένα, εξετάστηκαν 16 ιστοσελίδες εθνικών οργανισμών τουρισμού καθώς και 73 έντυπα γαστρονομικού ενδιαφέροντος τοπικών, περιφερειακών και εθνικών τουριστικών οργανισμών. Τα έντυπα καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα γαστρονομικών θεμάτων (συνταγές, λίστες εστιατορίων, ημερολόγιο εκδηλώσεων, διαδρομές κ.ο.κ.) και κυμαίνονται από ολιγοσέλιδα φυλλάδια μέχρι πολυσέλιδους οδηγούς.

Το 24% των μέσων προβολής που εξετάστηκαν αναφέρεται σε τουριστικούς προορισμούς της Ιταλίας, το 22% της Ισπανίας, το 16% της Γαλλίας και το 12% της Γερμανίας. Στο δείγμα συμπεριλήφθησαν επίσης μέσα προβολής από διάφορους γαστρονομικούς προορισμούς εκτός Ευρώπης (26%).

Τα γαστρονομικά προϊόντα που επιλέγουν να προβάλλουν οι τουριστικοί φορείς φαίνονται στο Πίνακα 1.

**Πρώτο σε συχνότητα εμφάνισης γαστρονομικό προϊόν είναι τα εστιατόρια**, καθώς το 70% των μέσων που εξετάστηκαν είχαν πληροφορίες γι' αυτά **και ακολουθεί η παρουσίαση τοπικών πιάτων** (57%).

Ακολουθούν οι αναλυτικοί κατάλογοι εστιατορίων (49%) και πληροφορίες για τις εκδηλώσεις γαστρονομικού ενδιαφέροντος που γίνονται σε κάθε προορισμό (43%). Αρκετά μέσα προβολής παρουσιάζουν ολοκληρωμένα προγράμματα για γαστρονομικά ταξίδια (38%), τα τοπικά προϊόντα (37%) και διακριτούς γαστρονομικούς προορισμούς σε κάθε γεωγραφικό χώρο (37%). Επιπλέον, περιέχουν συνταγές (34%), ενθαρρύνουν τη γνωριμία με τον οικόπεδο πλούτο της περιοχής με τις δοκιμές κρασιών (34%) και την παρουσίαση των επισκέψιμων οινοποιείων (33%) και φυσικά προβάλλουν γαστρονομικές διαδρομές (32%).

Σε μικρότερο ποσοστό παρέχονται πληροφορίες για αγορές τροφίμων στον προορισμό (29%), για πιστοποιήσεις και βραβεύσεις τοπικών εστιατορίων (28%) καθώς και για μουσεία με θέμα τη γαστρονομία (20%), ενώ ένα στα τέσσερα μέσα περιέχει και αναλυτικό ημερολόγιο με τις εκδηλώσεις γαστρονομικού ενδιαφέροντος. Επίσης, μερικά μέσα παρείχαν πληροφορίες για μαθήματα μαγειρικής, πακέτα για γαστρονομικά ταξίδια και άλλες πτυχές της γαστρονομίας.

Η προβολή της γαστρονομικής προσφοράς διαφοροποιείται σχετικά μεταξύ εθνικών και τοπικών οργανισμών τουρισμού.



Όπως φαίνεται στο Διάγραμμα 1, υπάρχουν οι εξής διαφορές μεταξύ εθνικών και τοπικών φορέων:

- Οι εθνικοί οργανισμοί τουρισμού προβάλλουν συγκριτικά περισσότερο τις εκδηλώσεις γαστρονομικού ενδιαφέροντος, τα ειδικευμένα γαστρονομικά ταξίδια, τα τοπικά προϊόντα, τις συνταγές, τις επισκέψεις σε αγορές, την πιστοποίηση των εστιατορίων, τα προγράμματα εκδηλώσεων, τα μαθήματα και τις σχολές μαγειρικής, καθώς και τους διάφορους χώρους παραγωγής.
- Οι τοπικοί οργανισμοί τουρισμού ρίχνουν μεγαλύτερο βάρος στην προβολή των διακριτών γαστρονομικών περιοχών και διαδρομών, στα μουσεία με γαστρονομική θεματολογία και στα προσφερόμενα ταξιδιωτικά προγράμματα.

Παρόλο που υπάρχουν οι παραπάνω μικρές διαφορές, παρατηρεί κανείς ότι τα εστιατόρια προβάλλονται σχεδόν εξίσου από τους εθνικούς και τοπικούς φορείς. Αυτό επιτυγχάνεται χάρη πρώτον, στη συνεργασία εθνικών και τοπικών φορέων και δεύτερον, στο οργανωμένο τμήμα κειμενογράφων και διαχείρισης content των εθνικών φορέων. Η ομάδα κειμενογράφων αντλεί πληροφορίες από τους τοπικούς φορείς, τις σωστά οργανωμένες και επίκαιρες βάσεις δεδομένων (π.χ. με τη συστηματική καταγραφή εστιατορίων) και παράγει πλούσιο και λεπτομερές content για τη γαστρονομία (όπως και για πολλά άλλα θέματα). Με αυτή την πρακτική, καθίσταται δυνατόν να προβάλλεται ακόμη και ένα μεμονωμένο εστιατόριο τοπικής κουζίνας από έναν εθνικό φορέα.

Παρουσίαση εστιατορίων	70%
Παρουσίαση τοπικών πιάτων	57%
Αναλυτικό ευρετήριο εστιατορίων	49%
Γαστρονομικές εκδηλώσεις	43%
Ειδικευμένα γαστρονομικά ταξίδια	38%
Παρουσίαση τοπικών προϊόντων	37%
Διακριτές γαστρονομικές περιοχές	37%
Συνταγές	34%
Δοκιμές κρασιών	34%
Επισκέψιμα οινοποιεία	33%
Γαστρονομικές διαδρομές	32%
Αγορές τροφίμων	29%
Ευρετήριο γαστρονομικών εννοιών	28%
Πιστοποίηση εστιατορίων	28%
Πρόγραμμα εκδηλώσεων	25%
Γαστρονομικό μουσείο	20%
Γαστρονομικά πακέτα	17%
Μαθήματα μαγειρικής	17%
Ταξιδιωτικά προγράμματα	14%
Οργανωμένες εκδρομές	13%
Σχολές μαγειρικής	13%
Άλλοι χώροι παραγωγής	11%

Τέλος, αξίζει να σημειωθεί ότι σε κάποια μέσα προβολής απαντώνται εξειδικευμένοι γαστρονομικοί χάρτες, όπου απεικονίζονται οι τοποθεσίες γαστρονομικού ενδιαφέροντος καθώς και οι προτεινόμενες διαδρομές. Εδώ παρατίθεται ως παράδειγμα ο χάρτης με τις 16 γαστρονομικές διαδρομές της Καταλονίας.

(Η Γαστρονομία στο Μάρκετινγκ του Ελληνικού Τουρισμού, σελ. 28-29)

## 6. Γαστρονομία και Τουρισμός στην Ελλάδα

### 6.1 Αξιολόγηση της Ελληνικής Γαστρονομικής Προσφοράς

Η ελληνική κουζίνα έχει κερδίσει πολλούς φίλους στο εξωτερικό χάρη στον ιδιαίτερο χαρακτήρα της. Η ποικιλία των μεζέδων, η απλότητα των παρασκευών, η νοστιμιά και η θρεπτική αξία των φρέσκων ελληνικών προϊόντων, την έχουν κάνει ευρύτερα γνωστή κι αγαπητή. Υπάρχουν επίσης, ορισμένες κλασικές ελληνικές πρώτες ύλες (ελαιόλαδο, φέτα, γιαούρτι, μέλι, φύλλο ζύμης κ.ο.κ) που χρησιμοποιούνται στη σύγχρονη διεθνή κουζίνα.

**Η ελληνική γαστρονομία θα είχε κερδίσει πολύ περισσότερους φίλους, εάν είχαν αντιμετωπιστεί δύο σοβαρές αδυναμίες:**

- **τα προβλήματα ποιότητας σε όλο το φάσμα παροχής γαστρονομικών υπηρεσιών και**
- **η απουσία αποτελεσματικής προβολής του γαστρονομικού πλούτου της Ελλάδας.**

Λόγω αυτών των αδυναμιών, η Ελλάδα υπολείπεται των άλλων μεσογειακών χωρών, όπως η Ιταλία και η Ισπανία, τόσο σε σχέση με τη διάδοση της ελληνικής κουζίνας στο εξωτερικό, όσο και με την ποιότητα της κουζίνας που προσφέρεται στους επισκέπτες της χώρας.

Η αναβάθμιση της γαστρονομικής προσφοράς λοιπόν, αποτελεί άμεση προτεραιότητα. Γι' αυτό στη συνέχεια εντοπίζονται τα τμήματα της προσφοράς που πρέπει να βελτιωθούν και ταυτόχρονα αναδεικνύονται καλές πρακτικές που μπορούν να λειτουργήσουν ως παραδείγματα προς μίμηση.

(Η Γαστρονομία στο Μάρκετινγκ του Ελληνικού Τουρισμού, σελ. 31)

### 6.2 Τοπική Κουζίνα

Στην Ελλάδα τα εστιατόρια που προσφέρουν καλή τοπική κουζίνα αποτελούν μειοψηφία και δεν είναι πάντοτε εύκολο -ιδίως στις τουριστικές περιοχές- να τα εντοπίσει κανείς. *Εξαιρέσεις θα μπορούσαν να θεωρηθούν η Κρήτη, η Θεσσαλονίκη και η Σαντορίνη όπου υπάρχουν συγκριτικά περισσότερα εστιατόρια καλής τοπικής κουζίνας.*

Στις πλέον πολυσύχναστες περιοχές κυριαρχούν εδώ και δεκαετίες τα αμιγώς τουριστικά εστιατόρια. **Οι αλλοδαποί πελάτες των τουριστικών εστιατορίων έρχονται σε επαφή με μια παραμορφωμένη εικόνα της ελληνικής κουζίνας λόγω της κακής και παραποιημένης γεύσης.** Αν

συνυπολογίσουμε και τις υψηλές χρεώσεις, την έλλειψη αισθητικής, τους κράχτες και την αγενή συμπεριφορά του προσωπικού, τότε δεν πρέπει να αναρωτιόμαστε γιατί απογοητεύουμε γαστρονομικά (και όχι μόνο) τους ξένους επισκέπτες.

Παραπλήσια προβλήματα αντιμετωπίζουν και οι Έλληνες τουρίστες. Αν και αποφεύγουν τα κλασικά τουριστικά εστιατόρια και αναζητούν πιο παραδοσιακές ταβέρνες, συχνά ανακαλύπτουν ότι και σε αυτές προσφέρεται κουζίνα χαμηλής ποιότητας. Πού οφείλεται όμως το έλλειμμα ποιότητας; Μα φυσικά στην γενικότερη απουσία επαγγελματισμού και εκπαίδευσης του επιχειρηματία και του προσωπικού, στην ελλιπή στελέχωση, στην τάση για εύκολες παρασκευές (βλ. τηγάνι), στα χαμηλής ποιότητας και χαμηλού κόστους υλικά, ενώ δεν λείπουν και οι απάτες, όπου τα κατεψυγμένα θαλασσινά πωλούνται ως φρέσκα ή το κοτόπουλο ορنيθοτροφείου ως κόκορας ελεύθερης βοσκής. Επίσης, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι συνήθως, όσο πιο καλή η τοποθεσία, τόσο μεγαλύτερη η απάτη, τόσο πιο κακό το φαγητό.

Δυστυχώς, ακόμη και σε περιοχές με εξαιρετικό πλούτο παραδοσιακών συνταγών και με ξεχωριστά τοπικά προϊόντα, **ελάχιστοι είναι οι εστιάτορες που νιώθουν πρεσβευτές της τοπικής γαστρονομίας**, με αποτέλεσμα ο Έλληνας και ξένος επισκέπτης να δυσκολεύεται να ανακαλύψει τις τοπικές γεύσεις.

Αναμφισβήτητα, η Ελλάδα πλέον διαθέτει τόσο στους αστικούς, όσο και στους παραθεριστικούς της προορισμούς έναν ικανό αριθμό εστιατορίων διεθνούς κλάσης. Υπάρχει πια ένα προϊόν ικανό να δαλεάσει τους ξένους γκουρμέ ταξιδιώτες, που όμως ποτέ δεν προβλήθηκε σωστά και, όπως πάντα, τιμολογήθηκε ακριβότερα από όσο πρέπει.

(Η Γαστρονομία στο Μάρκετινγκ του Ελληνικού Τουρισμού, σελ. 31-32)

### 6.3 Ξενοδοχειακή Κουζίνα

Κατά γενική ομολογία, το επίπεδο της κουζίνας των ξενοδοχείων που προσφέρεται στους τουρίστες είναι απογοητευτικό.

Ελάχιστα ξενοδοχεία-αλλά που ευτυχώς συνεχώς αυξάνονται- προσφέρουν είτε καλή τοπική κουζίνα εφαρμόζοντας έξυπνες λύσεις (πχ ιδιόκτητα αγροκτήματα για την προμήθεια πρώτων υλών), είτε υψηλή κουζίνα.

Αναμφίβολα, το γενικευμένο χαμηλό επίπεδο των εστιατορίων οφείλεται στην έλλειψη γνώσεων και εμπειρίας των μαγείρων, στις συνεχείς αλλαγές προσωπικού, στη χρήση υλικών χαμηλής ποιότητας και κυρίως στην απουσία γαστρονομικής κουλτούρας από πλευράς των ξενοδόχων. Τα περισσότερα ξενοδοχειακά εστιατόρια προσφέρουν μια «άχρωμη» και άτολμη κουζίνα, χωρίς προσωπικότητα, χωρίς ιδιαίτερο γευστικό στίγμα. Ευτυχώς, τα τελευταία χρόνια παρατηρείται βελτίωση. Τα καλά παραδείγματα αυξάνονται και σιγά-σιγά αποδεικνύεται ότι **όταν οι ξενοδόχοι αποφάσισαν να δώσουν προτεραιότητα στην ποιότητα της κουζίνας, βρέθηκαν πρακτικοί τρόποι για να αναβαθμιστεί το φαγητό χωρίς σημαντική επιβάρυνση του κόστους.**

Παρόμοια είναι η στάση των ξενοδόχων και απέναντι στην προσφορά κρασιού. Είναι γεγονός ότι η θέση του κρασιού στα ελληνικά ξενοδοχεία κρίνεται σε γενικές γραμμές ως υποβαθμισμένη. Αν λάβουμε υπόψη μας και την προσφορά κρασιού στους ξενοδοχειακούς πελάτες ημιδιατροφής ή

πλήρους διατροφής, τότε η υποβάθμιση είναι ακόμη μεγαλύτερη. Τα προβλήματα γνωστά: κακής ποιότητας κρασί, απουσία στήριξης της ντόπιας οινοπαραγωγής (ακόμα και σε περιοχές με σημαντική παραγωγή οίνου), ψευδής παρουσίαση φτηνού εισαγόμενου κρασιού ως ντόπιου. Η ελλιπής γνώση και η αδιαφορία των ξενοδοχείων για το κρασί δε σταματά εδώ αλλά περιλαμβάνει και την ακατάλληλη αποθήκευση, το λάθος τρόπο σερβιρίσματος και την ελλιπή παρουσίαση των κρασιών στους καταλόγους. Παράλληλα, η αντιμετώπιση του κρασιού ως προϊόντος πολυτελείας οδηγεί σε υπερβολικά υψηλές χρεώσεις.

Ωστόσο, υπάρχουν εξαιρέσεις και συνεχώς αυξάνεται ο αριθμός των ξενοδοχείων όπου το κρασί έχει αναβαθμισμένη θέση. Αυτή η εξέλιξη διαπιστώνεται αφενός σε ξενοδοχεία πολυτελείας και αφετέρου σε μικρότερα boutique hotels με ενδιαφέρουσες συλλογές κρασιών, αντιπροσωπευτική παρουσίαση της τοπικής οινικής παραγωγής, τεχνολογικώς άρτια κελάρια και εκπαιδευμένο προσωπικό. Χαρακτηριστικά παραδείγματα αποτελούν μερικά από τα ξενοδοχεία της Σαντορίνης. Σε αυτές τις μονάδες οργανώνονται δοκιμές κρασιών, συχνά σε συνεργασία με τους ντόπιους παραγωγούς, ενώ είναι ικανοποιητική η παρουσία των τοπικών κρασιών στους καταλόγους και στα κελάρια των εστιατορίων τους.

(Η Γαστρονομία στο Μάρκετινγκ του Ελληνικού Τουρισμού, σελ. 33-34)

### **Παράδειγμα προς μίμηση**

#### **Ενσωμάτωση Τοπικής Κουζίνας σε Μπουφέ Ξενοδοχείου**

Χαρακτηριστικό είναι το παράδειγμα μιας ξενοδοχειακής αλυσίδας η οποία καθιέρωσε την «κρητική γωνιά» στις μονάδες της στην Κρήτη. Η «κρητική γωνιά» είναι ένα τμήμα του μπουφέ που προσφέρεται πρωί, μεσημέρι και βράδυ και περιλαμβάνει χαρακτηριστικά τοπικά -και εν μέρει βιολογικά- εδέσματα, όπως χόρτα, τυριά και άλλα γαλακτοκομικά, σαλάτες, απάκι, μελιτζανοσαλάτα και παρεμφερή ντιπς, λάδι αρωματισμένο με διάφορα βότανα, ντάκο, καθώς και ένα μαγειρευτό ημέρας όπως οι χοχλιοί ή το αρνάκι με σταμναγκάθι. Αυτές οι κρητικές σπεσιαλιτέ έχουν ελάχιστο επιπλέον κόστος αλλά προσφέρουν μεγάλη ικανοποίηση στους πελάτες των ξενοδοχείων. Περίπου το 90% της πελατείας δοκιμάζει από τα εδέσματα της «κρητικής γωνιάς».

## 6.4 Επισκέψιμοι Χώροι Παραγωγής και Εκτάσεις με Καλλιέργειες

Οι χώροι παραγωγής που κατεξοχήν είναι επισκέψιμοι είναι τα οινοποιεία της χώρας. Τα τελευταία χρόνια αυξήθηκε ραγδαία ο αριθμός των οινοποιείων που επένδυσαν στη δημιουργία επισκέψιμων χώρων.

Το 1990 άνοιξε το πρώτο επισκέψιμο οινοποιείο της Ελλάδας στη Σαντορίνη από τον Όμιλο Μπουτάρη. Με αυτήν την κίνηση η επιχείρηση ήθελε να παρακινήσει τους Σαντορινιούς να μην εγκαταλείψουν την καλλιέργεια αμπελιών και να αυξήσουν την παραγωγή κρασιού. Πέρα από το χώρο των οινογευστικών δοκιμών, υπάρχει αίθουσα για την προβολή ενημερωτικής ταινίας. Το οινοποιείο είναι κερδοφόρο, καθώς επιτυγχάνει σημαντικά έσοδα από τους επισκέπτες οι οποίοι ανέρχονται κατά μέσο όρο στους 20.000 ετησίως.

Στα χρόνια που ακολούθησαν, εγκαινιάστηκαν δεκάδες επισκέψιμα οινοποιεία σε όλη την ηπειρωτική Ελλάδα και σε μερικά νησιά, όπως η Κρήτη και η Ρόδος. Σε όλα υπάρχει η δυνατότητα για δοκιμή και αγορά των παραγόμενων κρασιών, ενώ μερικά προσφέρουν επιπρόσθετες δραστηριότητες και εγκαταστάσεις.

Μολονότι όλες οι παραπάνω προσπάθειες έχουν ένα ικανοποιητικό επίπεδο, είναι μεμονωμένες και άρα, σε μικρή κλίμακα. Επίσης, λείπουν εντυπωσιακοί χώροι που θα μπορούσαν να προσελκύσουν έναν αξιοπρόσεκτο αριθμό τουριστών. Άλλες κατηγορίες επιχειρήσεων παραγωγής τροφίμων ή ποτών, πέραν των οινοποιείων, δεν στράφηκαν με οργανωμένο τρόπο στην προσέλκυση επισκεπτών. Ωστόσο, υπάρχουν διάσπαρτες σε όλη την Ελλάδα μεμονωμένες περιπτώσεις, κυρίως μικρών παραγωγικών μονάδων και εργαστηρίων, που δέχονται επισκέπτες και προσφέρουν δραστηριότητες συναφείς με την παραγωγή των προϊόντων τους όπως τυροκομεία και ποτοποιείες.

(Η Γαστρονομία στο Μάρκετινγκ του Ελληνικού Τουρισμού, σελ. 35-36)

### *Παράδειγμα προσπάθειας που έχει πραγματοποιηθεί*

#### **Crete's Culinary Sanctuaries**

Η εταιρία «Crete's Culinary Sanctuaries» ειδικεύεται στη διοργάνωση γαστρονομικών ταξιδιών στην Κρήτη.

Πελάτες της είναι κυρίως Αμερικανοί τόσο επαγγελματίες μάγειροι όσο και ερασιτέχνες, ενώ λόγω της έμφασης ορισμένων ταξιδιών στα θέματα υγιεινής διαβίωσης υπάρχει σημαντική συμμετοχή από γιατρούς και διαιτολόγους.

Τα ταξίδια της Crete's Culinary Sanctuaries δεν επικεντρώνονται απλώς στη μαγειρική ή σε προϊόντα όπως το ελαιόλαδο. Μέσα από τα μαθήματα, τα εργαστήρια και τις ξεναγήσεις οι πελάτες γνωρίζουν από πρώτο χέρι τον παραδοσιακό τρόπο ζωής της Κρήτης και μαθαίνουν ποιοι είναι οι παραγωγοί και οι επαγγελματίες που δημιουργούν τα υψηλής ποιότητας προϊόντα του νησιού.

(Η Γαστρονομία στο Μάρκετινγκ του Ελληνικού Τουρισμού, σελ. 37-38)

Υπάρχουν επίσης, θεματικές γαστρονομικές κρουαζιέρες που επισκέπτονται ελληνικά λιμάνια και περιλαμβάνουν μαθήματα μαγειρικής και γευσιγνωσίας, καθώς και επισκέψεις σε καλά εστιατόρια, οινοποιεία και άλλους χώρους γαστρονομικού ενδιαφέροντος.

Είναι ελάχιστες οι διαδρομές και περιηγήσεις που επιτρέπουν στους τουρίστες να έχουν μια ολοκληρωμένη γαστρονομική εμπειρία από την Ελλάδα. Επίσης, απουσιάζει η συστηματική προσέγγιση της ελληνικής γαστρονομίας από ειδικευμένους tour operators.

(Η Γαστρονομία στο Μάρκετινγκ του Ελληνικού Τουρισμού, σελ. 38)

## 7. Περιοχές της Ελλάδας με Ιδιαίτερη Γαστρονομική Ταυτότητα

Έχοντας ήδη αποκτήσει μια σφαιρική εικόνα για την ελληνική γαστρονομική προσφορά, κρίνεται σκόπιμο να εστιάσουμε σε δύο περιοχές της χώρας που όλοι -ειδικοί και μη-συμφωνούν ότι παρουσιάζουν μια ιδιαίτερη γαστρονομική ταυτότητα: την Κρήτη και τη Σαντορίνη.

Η **Κρήτη** θεωρείται η πιο ενδιαφέρουσα από γαστρονομικής άποψης περιοχή της Ελλάδας. Αυτό δεν οφείλεται στα αναρίθμητα τουριστικά εστιατόρια της παραλιακής ζώνης, αλλά κυρίως στις ταβέρνες της ενδοχώρας που διατήρησαν την παράδοση. Αποτελεί ίσως το μόνο μέρος στην Ελλάδα όπου η τοπική κουζίνα είναι τόσο διαδεδομένη και προσιτή για τον τουρίστα. Σε αυτό βοήθησε σε μεγάλο βαθμό η στάση ζωής των Κρητικών που διατηρούν ζωντανή την παράδοση και νιώθουν ως πρεσβευτές της ιστορίας και της πολιτιστικής τους κληρονομιάς. Τα εστιατόρια στην Κρήτη παραμένουν προσηλωμένα στην τοπική κουζίνα σε αντίθεση με άλλες περιοχές της Ελλάδας που η γαστρονομική παράδοση εκτοπίστηκε από τη μόδα, τις εύκολες και οικονομικές λύσεις.

Τη γαστρονομική της χάρη η Κρήτη την οφείλει επίσης, στη μεγάλη αγροτική παραγωγή που περιλαμβάνει εξαιρετικής ποιότητας προϊόντα στο πλαίσιο της παραδοσιακής ή βιολογικής καλλιέργειας και κτηνοτροφίας (αν και δεν λείπουν και περιπτώσεις καλλιέργειας υποβαθμισμένων προϊόντων με κατάχρηση λιπασμάτων και φυτοφαρμάκων).

Ας σημειωθεί ότι λειτουργούν και εστιατόρια σύγχρονης μεσογειακής κουζίνας ή υψηλής γαστρονομίας στα πολυτελή ξενοδοχεία του νησιού. Ωστόσο, είναι τα εστιατόρια και οι ταβέρνες της τοπικής κουζίνας στην κρητική ενδοχώρα που ορίζουν τη γαστρονομική φυσιογνωμία της μεγαλονήσου.

Συνοπτικά, η γαστρονομική ταυτότητα της Κρήτης αποτυπώνεται ως εξής:

*Γαστρονομική ταυτότητα της Κρήτης = μεγάλος πλούτος σε τοπικές συνταγές*  
+ πολλά εμβληματικά προϊόντα, όπως το ελαιόλαδο και το κρασί  
+ εστιατόρια που παραμένουν προσηλωμένα στην παράδοση  
+ μεγάλη αγροτική παραγωγή με προϊόντα υψηλής ποιότητας  
+ η εν γένει στάση ζωής των Κρητικών

(Η Γαστρονομία στο Μάρκετινγκ του Ελληνικού Τουρισμού, σελ. 40-41)

## 8. Επικοινωνιακό Πρόγραμμα

Καθίσταται αναγκαίο η δημιουργία ή αναβάθμιση ενός κατάλληλου και συνεπές προγράμματος προβολής της χώρας ως προορισμού που προσφέρει γαστρονομικές εμπειρίες.

Να εστιάζει κυρίως σε εργαλεία μάρκετινγκ με ελεγχόμενο κόστος και υψηλή αποτελεσματικότητα, ώστε να φτάσει το επιθυμητό αποτέλεσμα σε επιλεγμένες τουριστικές αγορές ακόμη και με έναν περιορισμένο προϋπολογισμό.

Είναι φανερό ότι **βασικό εργαλείο προβολής θα πρέπει να είναι το διαδίκτυο**. Στην επίσημη ιστοσελίδα της τουριστικής Ελλάδας είναι σκόπιμο να προβλεφθεί ειδικός χώρος προβολής για τη γαστρονομία. Δυστυχώς όμως, η δημιουργία μιας καλής επίσημης διαδικτυακής πύλης για τον ελληνικό τουρισμό παραμένει επί πολλά χρόνια σε εκκρεμότητα.

Η σημερινή επίσημη διαδικτυακή παρουσία του ελληνικού τουρισμού δεν μας επιτρέπει να ζήσουμε το μύθο μας ούτε να ανακαλύψουμε τις αισθήσεις μας, ούτε να απολαύσουμε αληθινές εμπειρίες. Αυτό που όμως, σίγουρα υπενθυμίζει είναι ότι διαχρονικά είμαστε 5.000 χρόνια πίσω και ότι παρά τις σημαντικές δαπάνες, υπήρξαν κρίσιμες αστοχίες με αποτέλεσμα την ελλιπή προβολή της Ελλάδας στο διαδίκτυο. Συνεπώς, **όσο δεν αναβαθμίζεται το επίσημο τουριστικό portal του ελληνικού τουρισμού, θα πρέπει να δημιουργηθεί ξεχωριστή ιστοσελίδα ειδικά για την προβολή της ελληνικής γαστρονομίας στην τουριστική αγορά.**

Από το ρόλο του διαδικτύου ως μείζον μέσο προβολής, απορρέει η ανάγκη να αποκτήσει η ΟΕΓ (Ομάδα Εργασίας για τη Γαστρονομία) ικανότητα παραγωγής content υψηλής ποιότητας. Ως content (περιεχόμενο) ορίζουμε τα πάσης μορφής κείμενα (π.χ. άρθρα, δελτία τύπου, newsletters, συνταγές, συνεντεύξεις, παρουσιάσεις επιχειρήσεων και προϊόντων, προφίλ σημαντικών προσωπικοτήτων κλπ.), βάσεις δεδομένων, φωτογραφίες, βίντεο, χάρτες και άλλες απεικονίσεις που περιέχονται είτε σε έντυπα είτε σε ηλεκτρονικά μέσα επικοινωνίας και προβολής. Όπως έχει δείξει η εμπειρία, το content υψηλής ποιότητας (καλογραμμένα κείμενα και εντυπωσιακές φωτογραφίες) δημιουργεί από μόνο του εκτεταμένη δωρεάν προβολή -μέσω της αναδημοσίευσης σε μέσα τρίτων- και μάλιστα ασύγκριτα μεγαλύτερη από αυτήν που δημιουργούν οι παραδοσιακοί και ιδιαίτερα δαπανηροί τρόποι προβολής όπως η διαφήμιση.

Στη συνέχεια ακολουθούν επιπλέον πληροφορίες για κάθε επιμέρους ενέργεια.

(Η Γαστρονομία στο Μάρκετινγκ του Ελληνικού Τουρισμού, σελ. 54-55)

## 9. Δυναμική, οφέλη και μειονεκτήματα του Γαστρονομικού Τουρισμού

**Ο τουρισμός, ο αθλητισμός, η παιδεία (εκπαίδευση), η τέχνη και η περιβαλλοντική συνείδηση είναι δείκτες πολιτισμού μιας χώρας ή μιας περιοχής.**

Συνεπώς, όλοι οι Έλληνες πολίτες, εσείς ως επιχειρηματίες, οφείλεται να διαφυλάξετε και να προάγετε κάθε δραστηριότητα που διακρίνει το πολιτισμικό επίπεδο του λαού που δημιούργησε τη Δημοκρατία. Ο πολιτισμός είναι ένα ολοκληρωμένο σύστημα που περιλαμβάνει διαδικασίες εκμάθησης, γνώσης, καλλιτεχνική έκφραση, ήθη, έθιμα και νόμους, καθώς και όλες τις συνήθειες που αποκτά το άτομο ως μέλος της κοινωνίας (Fieldhouse, 1986). Η συστηματική προσέγγιση και σύνδεση της γαστρονομίας με τον τουρισμό και η ένταξή της στο συνολικό τουριστικό σχεδιασμό, ιδίως στο πεδίο του μάρκετινγκ, θα βοηθήσει να γίνει πιο γνωστή και προσιτή η καλή ελληνική κουζίνα στους επισκέπτες της χώρας μας, επιφέροντας άμεσα και σημαντικά οφέλη:

- Εμπλουτισμό, συνολικότερα, της τουριστικής εμπειρίας με την ανάδειξη ελληνικού
  - «lifestyle» μέσω της ποιοτικής γαστρονομίας.
  - Δημιουργία καλύτερων προϋποθέσεων για την ανάδειξη της Ελλάδας ως προορισμού
  - ποιότητας ζωής.
  - Υποκίνηση υψηλότερης τουριστικής δαπάνης.
  - Προσέλκυση νέων κατηγοριών τουριστών με αυξημένο ενδιαφέρον για δραστηριότητες γαστρονομίας.
  - Αυξάνει ατομικά εισοδήματα.
  - Δημιουργεί θέσεις εργασίας.
  - Συμπληρώνει γεωργικά εισοδήματα.
  - Βοηθάει στην ανάπτυξη ενός τόπου και στην εξωστρέφειά του.
  - Δίνει υπηρεσίες στους ντόπιους.
  - Προφυλάσσετε η τοπική παράδοση (μουσειά).

### **Μειονεκτήματα Γαστρονομικού τουρισμού**

- Δημιουργία υπερβολικής ζήτησης με αποτέλεσμα συχνή αλλοίωση του προϊόντος, παράδειγμα είναι η φάβα της Σαντορίνης, όπου λόγω μεγάλης ζήτησης, οι τοπικοί έμποροι εισάγουν από Τουρκία.
- Δημιουργεί κοινωνικές αντιθέσεις μεταξύ των κατοίκων.
- Καταστρέφει το φυσικό περιβάλλον από τους ανεξέλεγκτους τουρίστες.
- Δημιουργεί εποχικότητα, παράδειγμα μεγάλη ζήτηση τα Σαββατοκύριακα. Βέβαια αυτό βοηθάει τις γεωργικές οικογένειες.
- Προκαλεί πληθωριστικές πιέσεις στην αξία της γης και των ντόπιων αγαθών λόγω αναγνωσιμότητας.

(Γαστρονομικός Τουρισμός, σελ. 12-13)



Οι παράγοντες που βοηθούν στην ανάπτυξη του Γαστροτουρισμού και αποτελούν το σημαντικό χαρτοφυλάκιο με τις προϋποθέσεις ανάπτυξής του είναι οι εξής (ΣΕΤΕ, 2010 & Παλησίδης, 2009):

- Ανάδειξη τοπικών στοιχείων με έμφαση στην ιδιαιτερότητα, τη μοναδικότητα.
- Προβολή της ποικιλίας των προϊόντων.
- Έμφαση στις υπηρεσίες του τόπου, ότι προβλέπουν πριν να το σκεφτεί ο επισκέπτης.
- Σύνδεση της κουζίνας με την παράδοση και την πολιτιστική κληρονομιά.
- Σύνδεση του τουρισμού με την παραγωγική βάση
- Ενημέρωση των ντόπιων για τα οφέλη του τουρισμού και τον τρόπο προστασίας του τόπου.
- Έμφαση στη φιλικότητα και την ασφάλεια του προορισμού.
- Επιδίωξη της συνεργατικότητας μεταξύ των επιχειρήσεων.
- Εκπαίδευση στελεχών (εστιάτορες, μάγειρες, σερβιτόροι, Δημόσιοι λειτουργοί αυτοδιοίκησης και κράτους).
- Εκπαίδευση – ενημέρωση στους καταναλωτές με φυλλάδια και ηλεκτρονικά (Internet)

Γενικά το αναγνωρίσιμο όνομα ενός προορισμού (destination branding), πρέπει να διαμορφώνεται με επαγγελματισμό και στοχευμένες δράσεις. Τα ελκυστικά γαστρονομικά προϊόντα είναι αυτά που προβάλλονται μαζί με άλλες πτυχές του προορισμού. Το μάρκετινγκ στο Ίντερνέτ έχει μεγάλη δυνατότητα για προσέγγιση των κατάλληλων επισκεπτών.

Χαρακτηριστικό της δυναμικής του κλάδου γαστρονομικού-οινικού τουρισμού είναι το γεγονός ότι στον παγκόσμιο ιστό GOOGLE καταγράφονται 19.100.000 αναζητήσεις για «gourmet travel» (ταξίδια καλοφαγώδων) και άλλες 10.500.000 για «gourmet club», καθώς και 84.000 για «γαστρονομικά ταξίδια» και 358.000 για «γαστρονομικές διακοπές» για διάστημα ενός μηνός. Η προώθηση των υπηρεσιών σίτισης στα αεροδρόμια των περιοχών, η διάθεση γαστρονομικού οδηγού στο αεροπλάνο από την εταιρία που μεταφέρει τους επισκέπτες, οι χάρτες εντοπισμού και προβολής μπορούν να πείσουν τον επισκέπτη να ξοδέψει περισσότερα χρήματα για την ικανοποίησή του. Το διαδικτυακό μάρκετινγκ και ευχέρεια στις δημόσιες σχέσεις με τα μέσα ενημέρωσης και τους τουριστικούς επαγγελματίες.  
(Γαστρονομικούς Τουρισμός, σελ. 15)

Παράλληλα το Ξενοδοχειακό Επιμελητήριο επιδιώκει να καθιερώσει το ελληνικό πρωινό με ερωτηματολόγια που δόθηκαν στους διευθυντές και πελάτες των ξενοδοχείων. Στο ίδιο μήκος κύματος βρίσκεται και η Ομοσπονδία Αρχιμαγείρων Ελλάδας με τη δημιουργία του Kalimera Greek Breakfast ([www.gastronomy-council.gr](http://www.gastronomy-council.gr)).



**Λογότυπο Kalimera Breakfast**



**Λογότυπο ελληνικού πρωινού –ΞΕΕ**

(Γαστρονομικούς Τουρισμός, σελ. 16)

## 10. Παραδείγματα εξωστρέφειας με γνώμονα το Γαστρονομικό Τουρισμό

### Διαδρομές και Περιηγήσεις

Είναι ευρύτερα γνωστό ότι οι διαδρομές και περιηγήσεις είναι ένα τουριστικό προϊόν, το οποίο ενσωματώνει μια ποικιλία γαστρονομικών στοιχείων μιας περιοχής ή ενός συνόλου περιοχών για να προσελκύσει επισκέπτες, συντελώντας με αυτόν τον τρόπο στην οικονομική και πολιτιστική ανάπτυξή της.

Σε πολλούς τουριστικούς προορισμούς προσφέρονται τέτοιες διαδρομές, οι οποίες ενδεικτικά μπορεί να περιλαμβάνουν:

- επιχειρήσεις εστίασης κάθε μορφής (από σημεία πώλησης πρόχειρου φαγητού μέχρι εστιατόρια υψηλής γαστρονομίας)
- επισκέψιμους χώρους παραγωγής τροφίμων ή ποτών, όπως αγροκτήματα, οινοποιεία, ζυθοποιεία και τυροκομεία
- εκτάσεις με καλλιέργειες δηλαδή χαρακτηριστικούς υπαίθριους χώρους που διαμορφώθηκαν από την ανθρώπινη αγροτική δραστηριότητα, όπως αμπελώνες, ελαιώνες κ.λ.π.

Οι διαδρομές ποικίλλουν ως προς τη θεματολογία, τη διάρκεια, το κόστος, την εποχή του έτους. Δημιουργοί τους είναι συνήθως τοπικοί, περιφερειακοί, εθνικοί οργανισμοί τουρισμού καθώς και συλλογικοί επιχειρηματικοί φορείς (π.χ. ενώσεις οινοποιών). Αν και οι πλέον γνωστές και διαδεδομένες γαστρονομικές διαδρομές είναι οι «Δρόμοι του Κρασιού», κάποιοι προορισμοί δεν εστιάζουν μόνο σε ένα γαστρονομικό προϊόν ή μοτίβο αλλά αναδεικνύουν ένα πλήρες γαστρονομικό χαρτοφυλάκιο μέσα από τις προτεινόμενες διαδρομές (βλ. παράδειγμα 1).

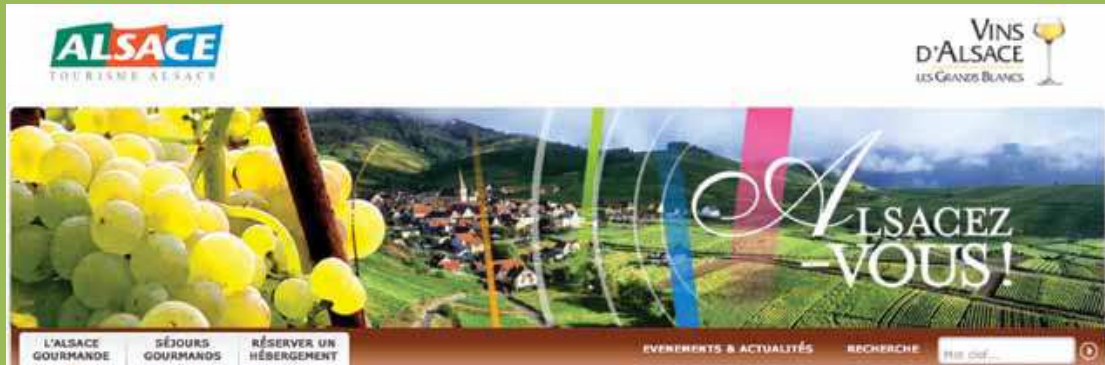
## Παράδειγμα 1

### Γαστρονομικές Διαδρομές στην Αλσατία

Ενδιαφέρουσα είναι η προσέγγιση του περιφερειακού οργανισμού τουρισμού της Αλσατίας στη Γαλλία, ο οποίος σχεδίασε και προβάλλει έντονα έξι θεματικές γαστρονομικές διαδρομές («Les Circuits Gourmands»).

Αυτές περιλαμβάνουν τη διαδρομή του σουκρούτ (παραδοσιακό πιάτο με λάχανο τουρσί και αλλαντικά), της σοκολάτας, του τυριού, της πέστροφας, του κυπρίνου και του ματελότ (τοπικό πιάτο με ψάρι).

#### Ιστοσελίδα Les Circuits Gourmands



Πηγή: <http://gastronomie.vins.tourisme-alsace.com/fr/les-circuits-gourmands/>

### Προγράμματα Ειδικευμένων Tour Operators

Οι ενδιαφερόμενοι για γαστρονομικές περιηγήσεις μπορούν είτε να οργανώνουν οι ίδιοι το ταξίδι τους (αξιοποιώντας τις πληροφορίες που προσφέρουν οι κατά τόπους οργανισμοί τουρισμού), είτε να μετέχουν σε οργανωμένη περιήγηση κάποιου εξειδικευμένου tour operator.

Για να αντιληφθεί κανείς το εύρος των δραστηριοτήτων που μπορεί να περιλαμβάνονται σε ένα πρόγραμμα εξειδικευμένου tour operator, παρατίθεται το πρόγραμμα της Adams Butler για ένα οκταήμερο Gourmet Tour στην Ιρλανδία (βλ. παράδειγμα 2).

## Παράδειγμα 2

### Δραστηριότητες Gourmet Tour στην Ιρλανδία από την Adams & Butler

- Σεμινάριο για την ιρλανδική γαστρονομία από γνωστό συγγραφέα και δημοσιογράφο
- Επίσκεψη σε αγορές τροφίμων του Δουβλίνου και σε κατάστημα με βιολογικά τυριά μικρών παραγωγών
- Γεύμα στο χώρο μιας εταιρίας που εμπορεύεται κρασί εδώ και 250 χρόνια
- Ξεναγήση στα αξιοθέατα του Δουβλίνου
- Επίδειξη μαγειρικής από τον σεφ γνωστού ξενοδοχείου και μετέπειτα γεύμα μαζί του
- Επίσκεψη σε βιολογικό αγρόκτημα που καλλιεργεί λαχανικά και βότανα, καθώς και σε μονάδα παραγωγής γάλακτος
- Δείπνο με κορυφαίο σεφ
- Δείπνο σε αγρόκτημα του 18ου αιώνα, όπου παράγεται ένα από τα γνωστότερα τυριά της Ιρλανδίας
- Επίσκεψη σε σχολή μαγειρικής
- Επίσκεψη σε εργαστήριο κεραμικής
- Επίσκεψη σε αποστακτήριο ούισκι
- Επίσκεψη στην κλειστή αγορά τροφίμων του Cork
- Επίσκεψη σε καπνιστήριο ψαριών και κρεάτων
- Γεύμα και δοκιμή οίνων με εκπρόσωπο του κινήματος Slow Food
- Δείπνα σε βραβευμένα εστιατόρια
- Ξεναγήσεις σε διάφορες επαρχιακές πόλεις της Ιρλανδίας

Πηγή:



[www.countryhousetours.com/asp/enquiries.asp?ObjectID=310&Mode=0&RecordID=17](http://www.countryhousetours.com/asp/enquiries.asp?ObjectID=310&Mode=0&RecordID=17)

## Εκδηλώσεις Γαστρονομικού Ενδιαφέροντος

Σε όλο τον κόσμο πραγματοποιούνται πολλές εκδηλώσεις σχετικά με τη γαστρονομία που απευθύνονται τόσο στους μόνιμους κατοίκους, όσο και στους τουρίστες. Αυτές οι εκδηλώσεις ποικίλουν ως προς τη μορφή και τη θεματολογία: φεστιβάλ υψηλής γαστρονομίας σε επιλεγμένα εστιατόρια και ξενοδοχεία μιας πόλης ή μιας ευρύτερης περιοχής, γιορτές μετά τη συγκομιδή, γιορτές αφιερωμένες σε συγκεκριμένα προϊόντα (από γιορτές κρασιού μέχρι ημέρες τομάτας), διαγωνισμοί και επιδείξεις μαγειρικής, εμπορικές εκθέσεις κ.ο.κ. (βλ. παράδειγμα 3).

### Παράδειγμα 3

## Ημερολόγιο Γαστρονομικών Εκδηλώσεων της Καταλονίας

Αξιοπρόσεκτο για την ποικιλία του ως προς τις γαστρονομικές εκδηλώσεις είναι το ημερολόγιο γαστρονομίας που εκδίδει ο περιφερειακός οργανισμός τουρισμού της Καταλονίας στην Ισπανία. Η έκδοση του 2009 απαριθμεί 349 εκδηλώσεις κάθε μορφής όπως γιορτή του ρυζιού, έκθεση ελαιολάδου, γιορτή της αγκινάρας, αποκριάτικα γεύματα, γαστρονομικό ράλι κ.ο.κ.

Εκδηλώσεις Δεκεμβρίου 2009 στο γαστρονομικό ημερολόγιο της Turisme de Catalunya

The screenshot displays the Catalonia Tourism website interface. At the top left is the 'CATALUNYA' logo. Below it are 'Press' and 'Publications' tabs. A vertical navigation menu on the left lists categories such as 'General', 'Nature', 'Culture', 'Activity & sport', 'Leisure & health', 'Institutions', and 'Accommodation'. The main content area features three articles: 'Family holiday' with a photo of a person on a beach, 'Catalonia is culture' with a religious painting, and 'Routes for savouring a country' with a photo of food. On the right, there is a 'Searcher' section with icons for various tourism clubs (Cultural, Active & Nature, Golf, Gastronomic, Wellness) and a 'Stamps of specialization' section with icons for sports and family tourism. Logos for 'vueling' and 'Pyramontours' are visible at the bottom right.

Πηγή: [www.gencat.cat/turistex\\_nou/home\\_publicacions\\_ang.html](http://www.gencat.cat/turistex_nou/home_publicacions_ang.html)

## Παράδειγμα 4

### Raffles Culinary Academy

Ο οργανισμός τουρισμού της Σιγκαπούρης παρουσιάζει επτά σχολές που προσφέρουν ολιγόωρα μαθήματα σε τουρίστες. Χαρακτηριστική είναι η περίπτωση της Raffles Culinary Academy που στεγάζεται στο ιστορικό ξενοδοχείο Raffles. Προσφέρει μεγάλη ποικιλία μαθημάτων διάρκειας δύο έως τεσσάρων ωρών και καλύπτει θέματα, όπως η κουζίνα διαφόρων ασιατικών χωρών, γαλλικές και ιταλικές συνταγές, χριστουγεννιάτικα εορταστικά πιάτα, παρασκευή κοκτέιλ, μαγειρική με κρέας ή ψάρι κ.ο.κ. Η χρέωση ανά μάθημα κυμαίνεται μεταξύ 50 και 75 Ευρώ το άτομο.

Η ιδιωτική τραπεζαρία της Raffles Culinary Academy



Πηγή: <http://www.visitsingapore.com>

### Μαθήματα και Σεμινάρια

Μια δραστηριότητα που έχει γνωρίσει πολύ μεγάλη διάδοση είναι η διοργάνωση μαθημάτων και σεμιναρίων για θέματα μαγειρικής, γευσιγνωσίας και διατροφής. Διοργανώνονται για τους τουρίστες συνήθως από ξενοδοχεία, εστιατόρια, ειδικευμένους tour operators ή τοπικούς φορείς και έχουν διάρκεια από λίγες ώρες μέχρι και πολλές ημέρες. (βλ. παράδειγμα 4).





## Παράδειγμα 5

Ο χάρτης με τις 16 γαστρονομικές διαδρομές της Καταλονίας



(Η Γαστρονομία στο Μάρκετινγκ του Ελληνικού Τουρισμού, σελ. 30)

## Παράδειγμα 6

Ακόμη ένα παράδειγμα μπορεί να σας κινήσει το ενδιαφέρον για αντιγραφή και παρουσίαση στο δικό σας τόπο. Γνωστό είναι το φεστιβάλ του Ludlow στην Αγγλία. Το «Φεστιβάλ Φαγητού και Ποτού του Ludlow Marches»<sup>1</sup> είναι ένα από τα μεγαλύτερης διάρκειας φεστιβάλ γαστρονομίας που εμφανίστηκε στα τελευταία χρόνια στο Η.Β. Διοργανώνεται πάντα στα μέσα Σεπτεμβρίου και διαρκεί 3 ημέρες. Λαβαίνει χώρα στη μικρή γραφική πόλη του Ludlow και προσελκύει 25.000 επισκέπτες κάθε χρόνο. Τώρα, στον 16ο χρόνο λειτουργίας του, το φεστιβάλ έχει αναγνωρισθεί ως υποδειγματικό μοντέλο καλής πρακτικής.

Η πόλη του Ludlow αποτελείται από 10.000 άτομα και έχει εμπορικό χαρακτήρα. Στην πόλη υπάρχουν 5 εστιατόρια με βραβεία αστεριών Michelin. Η συγκεκριμένη πόλη είναι γνωστή και για το Φεστιβάλ Τέχνης του Μαΐου. Οι στόχοι της οργάνωσης είναι:

- η αναζωογόνηση της πόλης για τους ντόπιους και τους τουρίστες.
- η διατήρηση και προώθηση της τοπικής διατροφικής κουλτούρας και προστασία των ντόπιων παραγωγών τροφίμων από την «απειλή» των σουπερμάρκετ.
- η συμμετοχή όλων. Φεστιβάλ χωρίς αποκλεισμούς – με την εμπλοκή όλων, ατόμων και ομάδων.



Ludlow,

### Food Festival

<sup>1</sup> Περισσότερες πληροφορίες θα βρείτε στην επίσημη Ιστοσελίδα της διοργάνωσης: [www.foodfestival.co.uk/index.html](http://www.foodfestival.co.uk/index.html) & [www.youtube.com/watch?v=ISmiVtQmvXE](https://www.youtube.com/watch?v=ISmiVtQmvXE)

(Γαστρονομικούς Τουρισμός, σελ. 18)

## Παράδειγμα 7

Άκρως πετυχημένο εγχείρημα είναι και αυτό της περιοχής Savoie της κεντρικής ΝΑ Γαλλίας, όπου σε 3 πόλεις οργανώνεται εβδομάδα γαστρονομίας τη χαμηλή τουριστική περίοδο, όπου σερβίρεται ένα κοινό μενού Table d'hôte σ' όλα τα εστιατόρια. Το μενού έχει επιμεληθεί από αντιπροσωπεία που ορίζεται από τον οργανισμό τουριστικής προβολής Savoie και σκοπός είναι να τονωθεί η τοπική εφοδιαστική αλυσίδα: Παραγωγή, Διάθεση, Μεταποίηση, Προσφορά.

<p><b>Menu June 2012</b> Gastronomy week « <b>FestSense</b> » <b>Pie with spinach &amp; feta cheese</b> or <b>Croquettes with cod fish</b> *** <b>Greek Salad with capers</b> or <b>Muscles with tomato sauce</b> *** <b>Chicken with trachana's pasta &amp; pepper sauce</b> or <b>Pork ribs with grilled potatoes</b> *** <b>Semolina chalva with nuts and syrup</b> or <b>Fruit salad with masticha flavor</b></p>
---

**Πρόταση: Μενού γαστρονομικής εβδομάδας**

(Γαστρονομικούς Τουρισμός, σελ. 17)

## Παράδειγμα 8

### Μαθήματα μαγειρικής στην Ελλάδα

Ενδεικτικά παραδείγματα διοργάνωσης μαθημάτων μαγειρικής στην Ελλάδα είναι τα εξής:

**Glorious Greek Kitchen Cooking School:** επταήμερο πρόγραμμα μαθημάτων μαγειρικής στην Ικαρία με τη Νταϊάνα Κόχυλα που περιλαμβάνει και άλλες δραστηριότητες (από άρμεγμα κασίκας μέχρι επισκέψεις σε τυροκόμο και οινοποιό). Επίσης, προσφέρονται μαθήματα στην Αθήνα και διοργανώνονται γαστρονομικές περιηγήσεις ανά την Ελλάδα.

**Εστιατόριο «Σελήνη»:** πρωινά και πολυήμερα μαθήματα μαγειρικής και οινογνωσίας στη Σαντορίνη. Τα πρωινά μαθήματα προτιμώνται από τους επιβάτες των κρουαζιερόπλοιων.

**Kea Artisanal:** πολυήμερα προγράμματα μαγειρικής και οινογνωσίας στην Κέα με την Αγλαΐα Κρεμέζη.

### Μαθήματα μαγειρικής στη Σελήνη



(Η Γαστρονομία στο Μάρκετινγκ του Ελληνικού Τουρισμού, σελ. 39)

## Παράδειγμα 10

Οι προορισμοί που φημίζονται για ένα μόνο γαστρονομικό προϊόν προσπαθούν να δημιουργήσουν μια ευρύτερη γκάμα εμπειριών. Παράδειγμα η ανάπτυξη γαστρονομικού προϊόντος, όπου γίνεται ανάδειξη κυρίως των τεχνικών επεξεργασίας και όχι της παραγωγής, γεγονός που δίνει μεγαλύτερη αξία στην αξιολόγηση της προσπάθειας. Στο Τορίνο της Ιταλίας, ο τοπικός οργανισμός, εισήγαγε το «ChocoPass». Η περιοχή φημίζεται παγκοσμίως για τα προϊόντα της γης της. Παρόλα αυτά δημιούργησαν ένα κοινό προϊόν προώθησης με τη Σοκολάτα. Η περιοχή είναι γνωστή για τα ζαχαροπλαστεία και τις Σοκολατερί. Το προϊόν δίνεται σε μορφή κουπονιού και αγοράζεται με μια standard τιμή. Το συγκεκριμένο κουπόνι παροτρύνει τον καταναλωτή να πραγματοποιήσει εντός τριημέρου 22 δοκιμές προϊόντων σοκολάτας (πραλίνες, ζεστή σοκολάτα, σοκολατίνες, πανακότα, κ.α.) σε διαφορετικά ζαχαροπλαστεία και καφέ.

Παράλληλο όφελος της περιοχής είναι ο αυξανόμενος ανταγωνισμός μεταξύ των όμορων επιχειρήσεων, γεγονός που ανεβάζει την ποιότητα των προϊόντων.

Περισσότερες πληροφορίες στην επίσημη Ιστοσελίδα του Οργανισμού Τουρισμού του Τορίνου: <http://old.turismotorino.org/index.php?id=688&navCmd=reset>

(Γαστρονομικούς Τουρισμός, σελ. 17)



(Η Γαστρονομία στο Μάρκετινγκ του Ελληνικού Τουρισμού, σελ. 36)



## 11. Παραδείγματα Προώθησης του Γαστρονομικού Τουρισμού που πραγματοποιούνται στην Κρήτη και στο Νομό Χανίων

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

Η ανάπτυξη του Γαστρονομικού Τουρισμού αποτελεί έναν απ' τους βασικούς άξονες πάνω στους οποίους κινείται το **Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας** για την προβολή της Κρητικής Διατροφής και την προαγωγή των τοπικών προϊόντων.

#### Σήμα Ποιότητας Κρητικής Κουζίνας

Το «Σήμα Ποιότητας Κρητικής Κουζίνας της Περιφέρειας Κρήτης» στοχεύει σε συμμετοχή εστιατορίων από όλα τα σημεία του νησιού και στην δημιουργία σχέσεων εμπιστοσύνης με τους καταναλωτές, ούτως ώστε να παίξει καθοριστικό ρόλο στην προώθηση του νησιού ως γαστρονομικό προορισμό.



Το Δίκτυο “ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑΣ” είναι μια παρέα φίλων ονειροπαρμένων γευστικά, που αναπολούν τις παλιές γεύσεις και την καλή παρέα, έχοντας δε την δίψα για να δημιουργήσουν νέες συνταγές με απλά υλικά, όπως γινόταν και παλαιότερα. Εφαρμόζοντας αυτό τον τρόπο εκτέλεσης και δημιουργίας των συνταγών, αναδεικνύεται η ποιότητα των τοπικών προϊόντων ζωικής-φυτικής προέλευσης, καθώς είναι λουσμένα στο φως του ήλιου, ποτισμένα με την αλμύρα της θάλασσας και αντέχοντας την δύναμη του Αιόλου.



### Μέσα

Αυτό μπορεί να γίνει με την ανάδειξη των προϊόντων τοπικής γαστρονομίας δια μέσου οργάνωσης συμποσίων, σεμιναρίων, εκθέσεων, εκδόσεων και κάθε είδους εκδήλωσης σε αυτή την κατεύθυνση.

Η ανάδειξη των τοπικών πρώτων υλών ζωικής και φυτικής προελεύσεως, η δημιουργία νέων συνταγών μαγειρικής με βάση των παραπάνω υλικών, η δημοσίευση αυτών σε ειδικά έντυπα, η διοργάνωση γευστικών διαγωνισμών, η οργάνωση σεμιναρίων προς τα μέλη του αλλά για κάθε ενδιαφερόμενο, η προβολή των τοπικών οίνων και ξεχασμένων ποικιλιών της Κρήτης, της τσικουδιάς και διάφορων τοπικών αποσταγμάτων (μυρνοράκι-κουμαροράκι), καθώς και η επιβράβευση των πιο δραστήριων μελών με τον τίτλο του Αρχισυμποσιάρχη μπορούν να είναι μέσα σε αυτήν την κατεύθυνση.

Κρίνεται απαραίτητη η δημιουργία ιστοσελίδας στο διαδίκτυο που θα ενημερώνει τον κάθε ενδιαφερόμενο για τις δραστηριότητες της Λέσχης και την οργάνωση συμποσίων για φιλανθρωπικούς σκοπούς.

Συνίσταται Σύλλογος με την επωνυμία «Λέσχη Κρητικής Γαστρονομίας και Πολιτισμού» στα Χανιά Κρήτης και διακριτικό τίτλο «Κοντά στο νου και η γεύση».

Έδρα ορίζεται το Μεσογειακό Αγρονομικό Ινστιτούτο Χανίων (ΜΑΙΧ).

Ο χαρακτήρας του είναι Σύλλογος μη κερδοσκοπικός.

### Σκοποί

Σκοπός της υπό ίδρυσης Λέσχης είναι η ανάπτυξη της κουλτούρας της κρητικής διατροφής και η προβολή των προϊόντων και του πολιτισμού που σχετίζονται με αυτήν. Επίσης, η δημιουργική συνέχεια της κρητικής κουζίνας και η προβολή της σε εθνικό αλλά και διεθνές επίπεδο, αφορούν τους άμεσους στόχους της Λέσχης.

Παραδείγματα δραστηριοτήτων που έχουν πραγματοποιηθεί :

- [Συμπόσιο με Θέμα Τα Φρούτα της Θάλασσας και τα Ψάρια](#)
- [Οι Γαστρονομικοί Θησαυροί της Κρήτης - Συμπόσιο Γευσιγνωσίας](#)
- [Σεμινάρια Μαγειρικής](#)
- [Γευστική Διάκριση του Ελαιολάδου](#)

<http://cretagastronomy.maich.gr/>



Ο Σύνδεσμος Ελαιοκομικών Δήμων Κρήτης (ΣΕΔΗΚ), αποτελεί ένα διαδημοτικό φορέα ιδιωτικού δικαίου μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα.



## Στόχοι

Οι κύριοι στόχοι του ΣΕΔΗΚ περιλαμβάνουν:

1. Επεξεργασία προτάσεων για την βελτίωση και καλύτερη αξιοποίηση των μέτρων της Εθνικής και Ευρωπαϊκής ελαιϊκής πολιτικής.
2. Μελέτες και προτάσεις για μέτρα και έργα για αντιμετώπιση προβλημάτων άρδευσης, φυτοπροστασίας, ζημιών από ακραίες καιρικές συνθήκες, επάρκειας εργατικών χεριών κ.α.
3. Δημιουργία έντυπου και ηλεκτρονικού πληροφοριακού υλικού όπως δελτίων, CD, ταινιών κ.α
4. Σχεδιασμός και υλοποίηση ενημερωτικών εκδηλώσεων για έλληνες και ξένους τουρίστες στην Κρήτη
5. Έκδοση τακτικού ενημερωτικού περιοδικού
6. Οργάνωση διαγωνισμών ποιότητας, συσκευασίας και προβολής.
7. Δημιουργία Ιστοσελίδας για ενημέρωση παραγωγών και καταναλωτών
8. Οργάνωση εβδομαδιαίας ραδιοφωνικής εκπομπής
9. Συμμετοχή σε εθνικές και διεθνείς εκθέσεις
10. Ίδρυση Εκθεσιακών Μουσειακών Κέντρων «Ελαιοθηκών» για ανάδειξη της υγιεινής, διαιτητικής και πολιτιστικής αξίας του Κρητικού ελαιολάδου.
11. Οργάνωση δικτύου διαπιστευμένων καταστημάτων αποκλειστικής χρήσης ελαιολάδου
12. Οργάνωση Συμποσίων, Ημερίδων, Σεμιναρίων.
13. Διαγωνισμοί εικαστικών μέσων για θέματα σχετικά με την ελιά και το ελαιόλαδο.

<http://www.sedik.gr/el/>

# ΔΙΚΤΥΑ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ ΚΡΗΤΗΣ (ΔΕΠΕΚ) «ΕλαιοΓευσίες»

Εστιατόρια, Ταβέρνες, Εργαστήρια & Καταστήματα Αποκλειστικής Χρήσης Ελαιολάδου

Βασικό κορμό του Δικτύου αυτού αποτελούν τα "Εστιατόρια Αποκλειστικής Χρήσης Ελαιολάδου" τα οποία θα προσφέρουν όλα τους τα φαγητά, παρασκευασμένα αποκλειστικά με παρθένο Κρητικό ελαιόλαδο.

Στο Δίκτυο συμμετέχει και μικρός αριθμός Καταστημάτων και Εργαστηρίων που παράγουν η και διαθέτουν παραδοσιακά προϊόντα παρασκευασμένα επίσης αποκλειστικά με παρθένο Κρητικό ελαιόλαδο.

## Στόχοι του Δικτύου

Το ΔΕΠΕΚ το οποίο οργανώθηκε με πρωτοβουλία και υποστήριξη του Συνδέσμου Ελαιοκομικών Δήμων Κρήτης (ΣΕΔΗΚ) σε συνεργασία με τον ΟΑΔΥΚ έχει σαν κύριους στόχους:

- Την ανάδειξη και προβολή της υγιεινής, γευστικής, ποιοτικής και πολιτιστικής αξίας του Κρητικού ελαιολάδου σαν βασικού στοιχείου της Κρητικής διατροφής.
- Την γενικότερη ποιοτική βελτίωση του τουριστικού και ιδιαίτερα του αγροτουριστικού προϊόντος της Κρήτης από πλευράς ποιοτικής και υγιεινής διατροφής
- Την προβολή και προώθηση των τοπικών παραδοσιακών προϊόντων (φαγητών, εδεσμάτων, παρασκευασμάτων) που έχουν σαν βάση το ελαιόλαδο.



<http://www.depek.gr/>

## «Ημερολόγιο Κρητικής Διατροφής 2013»

365 παραδοσιακές συνταγές της Κρήτης - μια για κάθε μέρα του χρόνου - εμπεριέχονται στις 383 «γευστικές» σελίδες της έκδοσης του Δήμου Χανίων με τίτλο «Ημερολόγιο Κρητικής διατροφής 2013» με αφορμή την πραγματοποίηση του Αγροτικού Αυγούστου στα Χανιά.

Το Ημερολόγιο Κρητικής διατροφής 2013 του Δήμου Χανίων διατίθεται δωρεάν σε ηλεκτρονική μορφή και είναι διαθέσιμο στο σύνδεσμο: [http://issuu.com/chaniacretefb/docs/book\\_2012\\_4/33](http://issuu.com/chaniacretefb/docs/book_2012_4/33) .



<http://www.chania.gr/press-release/arxeio2012/cvj.html>

Η φιλοσοφία του «Βοτανικού Πάρκου Κρήτης» είναι η αναβίωση παραδοσιακών γεύσεων, με την χρήση τοπικά παραγόμενων προϊόντων, σε συνδυασμό με παραδοσιακούς τρόπους μαγειρέματος, όπως πυρομάχι, σάτσι και ξυλόφουρνος, αλλά και νέες γαστρονομικές προτάσεις.

Στο «Βοτανικό Πάρκο Κρήτης» διοργανώνονται γευσιγνωσίες και μαθήματα μαγειρικής, κατά τα οποία γίνεται προώθηση πολλών ενδημικών κρητικών προϊόντων: ενδημικά βότανα της Κρήτης, κρασιά από παλιές κρητικές ποικιλίες (όπως ρωμείο, βηλάνα), τυριά (όπως γραβιέρα και μυζήθρα), αγριόχορτα και πολλά τοπικά προϊόντα. Δίνεται έμφαση όχι τόσο πολύ στην συνταγή, αλλά στην φιλοσοφία και την φαντασία που μαγειρεύουν ακόμα και σήμερα οι νοικοκυρές της Κρήτης. Οι γευσιγνωσίες πραγματοποιούνται τις περισσότερες φορές σε γκρουπ που επισκέπτονται το Πάρκο σε καθημερινή βάση κατά την καλοκαιρινή περίοδο.



<http://www.botanical-park.com/default.aspx?lang=el>



## Η εταιρεία "Βάμος Α.Ε."



Η Βάμος Α.Ε. δημιουργήθηκε το 1995 από 10 ανθρώπους που αγαπούν τον τόπο τους. Έχει σαν στόχο την ανάπτυξη της περιοχής με σεβασμό στον άνθρωπο και το περιβάλλον. Οι δραστηριότητές της είναι οι εξής :

1. Αναστήλωση παλαιών κτισμάτων με σεβασμό στην αισθητική και αρχιτεκτονική τους τα οποία χρησιμοποιούνται ως τουριστικά- αγροτουριστικά καταλύματα.
2. Παραγωγή παραδοσιακών προϊόντων με ιδιαίτερη έμφαση στα οικολογικά προϊόντα.

( ΠΡΟΪΟΝΤΑ : γλυκά του κουταλιού, μαρμελάδες μόνο με φρούτα και ζάχαρη ( χωρίς συντηρητικά), ελαιόλαδο βιολογικής καλλιέργειας, κρασί, ξύδι, τσικουδιά και πολλά ηδύποτα με βάση την τσικουδιά. Επίσης παράγει ζυμαρικά όπως χυλοπίτες με ντόπια αυγά και γάλα πρόβιο, χυλοπίτες με σπανάκι, ντομάτα, παντζάρια, πιπεριά, ξυνόχοντρο και τραχανά. Το ΣΑΠΟΥΝΙ είναι ένα προϊόν που έχει μεγάλη ζήτηση. ΤΑ ΥΛΙΚΑ ΤΟΥ ΕΙΝΑΙ: ποτάσα, νερό και ελαιόλαδο. Θεωρείται πολύ καλό δεν έχει αρώματα και δεν δημιουργεί αλλεργίες.)

Η εταιρεία Βάμος Α.Ε. έχει σαν σκοπό την ορθή ανάπτυξη και προώθηση της παράδοσης και του ντόπιου πολιτισμού. Ο Βάμος αποτελεί ένα σημαντικό παραδοσιακό τουριστικό προορισμό συνδυάζοντας την αληθινή επαφή με τη φύση, την τοπική κουλτούρα & έθιμα αλλά και την πραγματική ξεκούραση και ηρεμία.

<u>Μεταξύ άλλων η Βάμος ΑΕ έχει τις παρακάτω μονάδες:</u>	<u>Δραστηριότητες</u>
Τουριστικό Γραφείο Παραδοσιακοί Ξενώνες Ταβέρνα "Η Στέρνα του Μπλουμοσήφη" Καφέ Τέχνη "Το Λιακωτό" Οινοπαντοπωλείο "Το Μυροβόλο" Παραδοσιακά Προϊόντα Εναλλακτικές Δραστηριότητες	Μαγειρική Πεζοπορίες Διαδρομές Εποχικές δραστηριότητες Εκθέσεις

### Μαθήματα παραδοσιακής Κρητικής μαγειρικής από την Βάμος Α.Ε.

Όλα τα πιάτα παρασκευάζονται με αγνά Κρητικά προϊόντα όπως ελαιόλαδο, λαχανικά, τυρί, κρέας, κρασί κτλ και φυσικά όλα τα συστατικά είναι φρέσκα και ντόπια.

Ένα μοναδικό μέρος με το όνομα «Φάμπρικα» στην καρδιά της παλαιάς γειτονιάς του Βάμου, «φιλοξενεί» τα μαθήματα μαγειρικής. Ένα παλιό ελαιοτριβείο του 1846 με ενετικές ασίδες και μεγάλες μυλόπετρες, θα σας εμπνεύσει για να περάσετε ένα τέλειο απόγευμα !

<http://www.vamosa.gr/el>



## Ξενώνες Αγροτουρισμού 'Η ΜΗΛΙΑ'

Ένας αυθεντικός ορεινός οικισμός που έχει μετατραπεί σε μια οικοτουριστική μονάδα και που μοιάζει να έχει ξεφυτρώσει από την Κρητική γη που τον φιλοξενεί από το 1650 σε μία εξαιρετική εξοχική τοποθεσία της Επαρχίας Κισσάμου, ανάμεσα σε πλατάνια, καστανιές, κουμαριές, βράχια που θαρρείς πως θέλουν να πιάσουν ουρανό και γενικά μία φύση που συναρπάζει με την μοναδική ποικιλία της.

Στόχος είναι να αναδείξουμε μία ξεχασμένη γωνιά της Δυτικής Κρήτης που λέγεται Μηλιά. Μερικά από τα χαρακτηριστικά του τόπου οικοτουρισμός, αγροτουρισμός, γαστροτουρισμός, οικολογία, μεγαλειώδης φύση, σεβασμός στον άνθρωπο και τις ανάγκες του, απλότητα, αρμονία, καθαρός αέρας, ανθρώπινα μεγέθη, ζεστή φιλοξενία, χαλαρή ατμόσφαιρα, σπιτική κουζίνα.



Η κουζίνα είναι τόσο ταπεινή έτσι ώστε να αγγίζει τα όρια του gourmet. Στηρίζεται αποκλειστικά στα φρέσκα και ποιοτικά προϊόντα που παράγει ο τόπος και στην γαστρονομική κουλτούρα των Κρητικών όπου μέσα στους αιώνες έχει εμπλουτιστεί ακόμη και από τους κατακτητές της Κρήτης.

Άλλες δραστηριότητες :

Ζύμωμα ψωμιού (κάθε δύο ημέρες)

Μάθημα παραδοσιακής μαγειρικής

<http://www.milia.gr/index.html>



### 12. Γαστρονομικός Χάρτης Χανίων



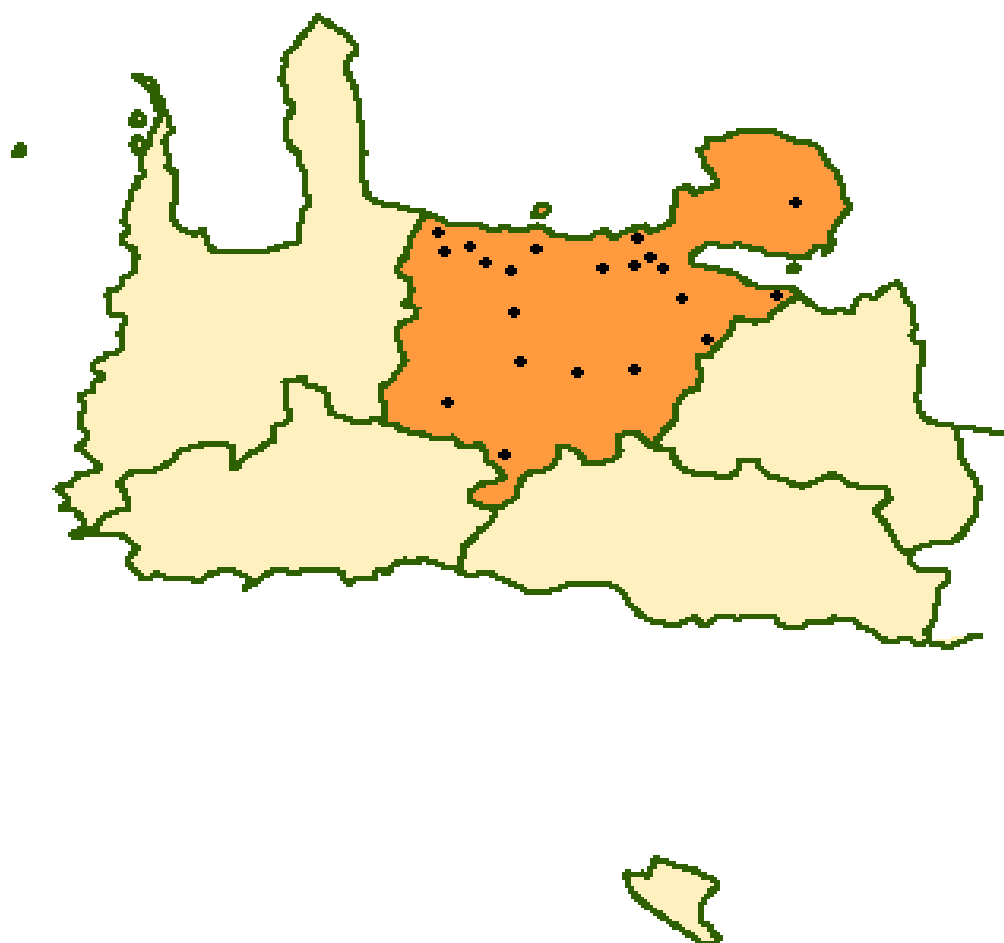


Ο νομός Χανίων αποτελείται από 5 επαρχίες και 25 δήμους. Οι 5 επαρχίες είναι η **Κυδωνία**, η **Κίσσαμος** και ο **Αποκόρωνας** στο Βορρά και το **Σέλινο** και τα **Σφακιά** στο Νότο.



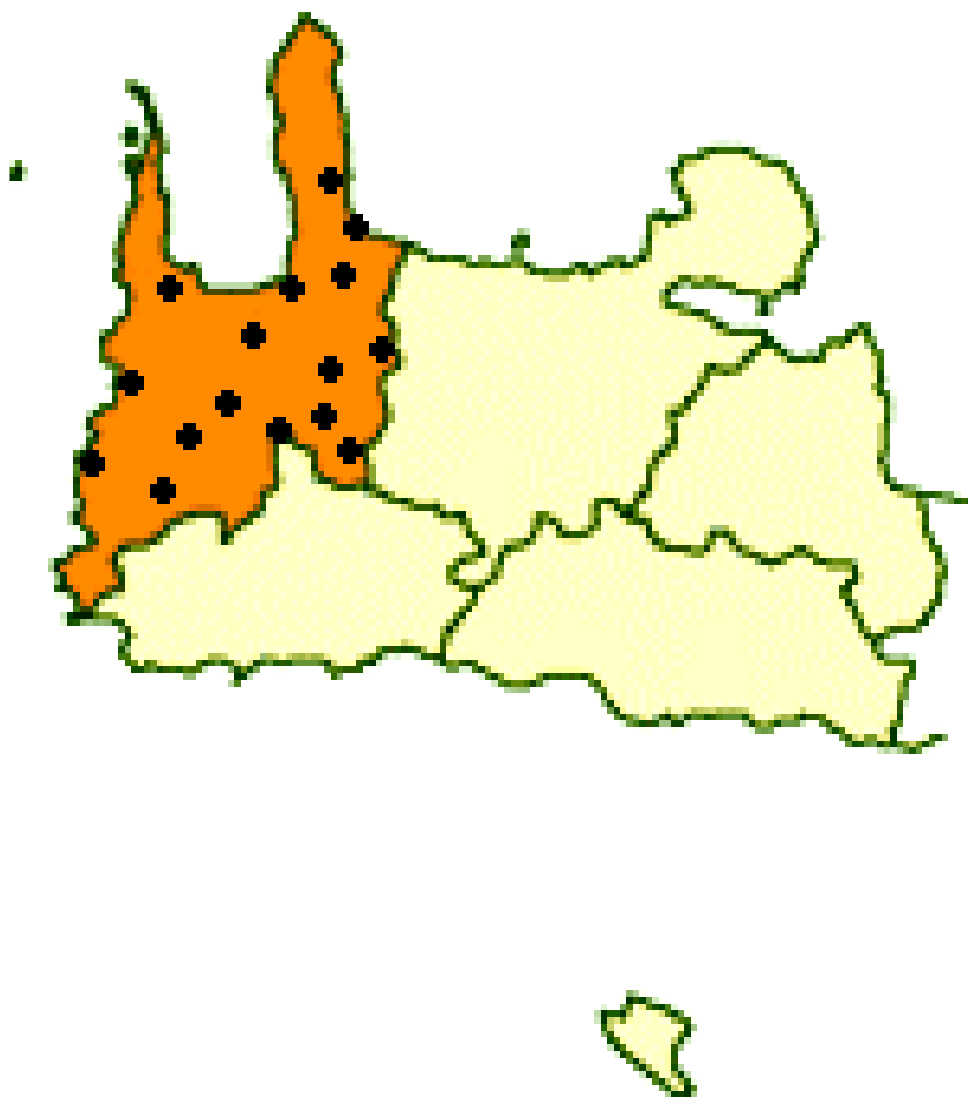
## 12.1 Πίνακες συνταγών ανά επαρχία

## Επαρχία Κυδωνίας



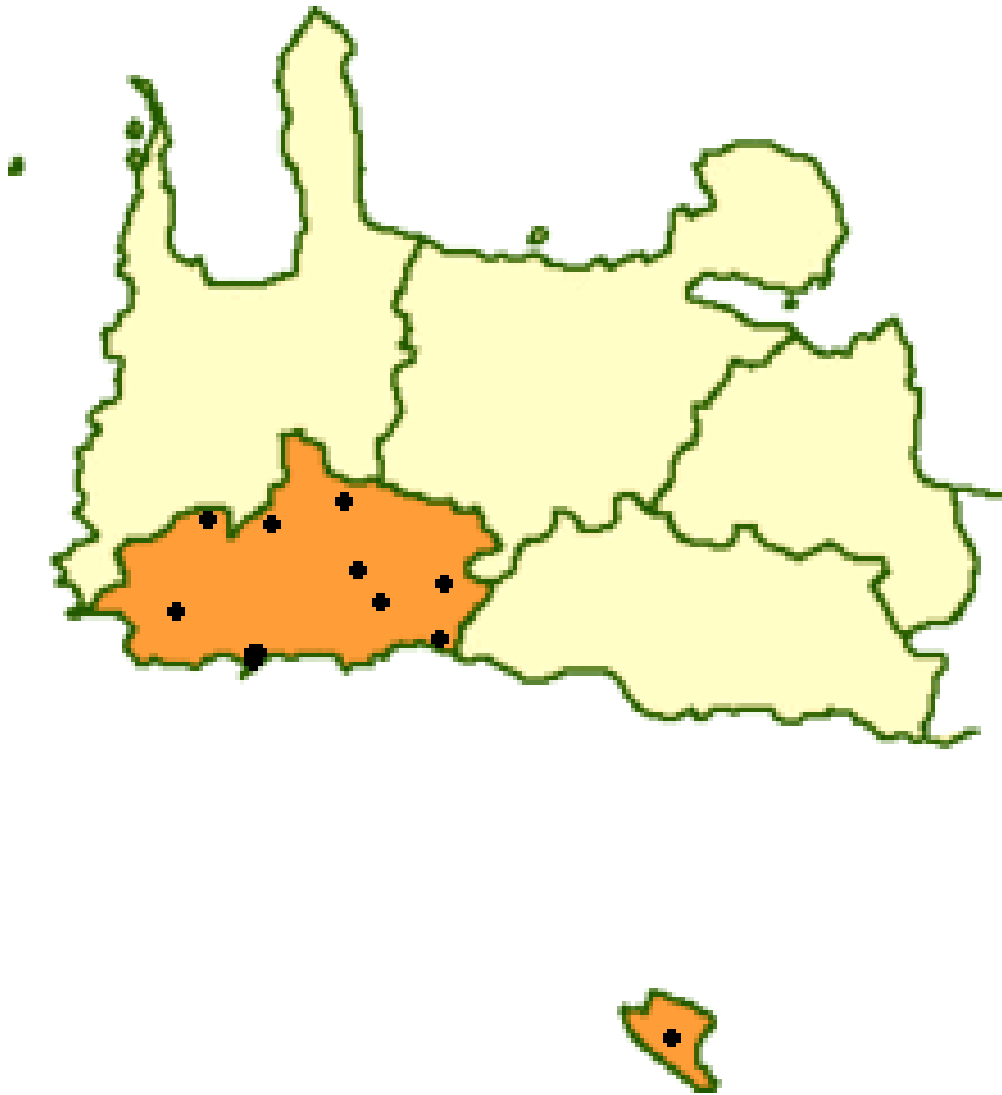
	Επαρχία/Περιοχή-χωριό	Τύπος συνταγής	Τίτλος συνταγής
1.	Χανιά	Φαγητό, για πρόχειρο γεύμα	Ελαιόπιτα
2.	Μουρινές Ελ. Βενιζέλου	Γλυκό	Cheese-cake με τοπικά προϊόντα
3.	Μουρινές Ελ. Βενιζέλου	Φαγητό, συνοδευτικό	Κρέμα αβokάντο
4.	Περιβόλια Θερσίαςου	Τεχνοτροπία φαγητού	Φύλλα μυρτιάς ή νεραντζιάς ή λεμονιάς
5.	Χρυσοπηγή Ελ. Βενιζέλου (Μοναστήρι Χρυσοπηγής)	Φαγητό	Γλυκοκαλοκύθα με κυδώνια και κάστανο
6.	Χρυσοπηγή Ελ. Βενιζέλου (Μοναστήρι Χρυσοπηγής)	Φαγητό	Ταχινόσουπα με γαρίδες και μαρούλι
7.	Χρυσοπηγή Ελ. Βενιζέλου (Μοναστήρι Χρυσοπηγής)	Φαγητό	Ρεβύθια στο φούρνο με σπανάκι
8.	Νερακούρου Ελ. Βενιζέλου	Φαγητό, συνοδευτικό	Πομάδα* τσουκνίδας (*πομάδα = το πέστο στα Κρητικά)
9.	Νερακούρου Ελ. Βενιζέλου	Φαγητό	Γλιστρίδα (ή αντράκλα) με πλιγούρι
10.	Κοντόπουλα Κεραμειών	Φαγητό	Αγριόπρασσο με μπακαλιάρο
11.	Κοντόπουλα Κεραμειών	Φαγητό	Κυδώνια γιαχνί
12.	Κάμπτοι Κεραμειών	Φαγητό	Αρνί με στάκα
13.	Κάμπτοι Κεραμειών	Φαγητό	Αγκινάρες με αυγά
14.	Δρακώνα Κεραμειών	Φαγητό-Βραδινό	Ξινόρυζο
15.	Θέρισσο, και γενικά στις Χανιώτικες Μαδάρες (στα βουνά, Λευκά Όρη)	Φαγητό	Αρνί ή κατσίκι τσιγαριστό
16.	Φουρνές, Μουσαούρων	Φαγητό-ορεκτικό	Τηγανιτές ελιές
17.	Ρίζες Λευκών Ορέων, χωριά Ασκορδαλού, Καράνου, Μεσκλά, Λάκκoi	Φαγητό	Μέλανος ζωμός των Κρητικών ή ξιδάτο
18.	Ασκορδαλού, Μουσαούρων	Φαγητό	Μπουρέκι
19.	Ομαλός, Μουσαούρων	Φαγητό	Αρνί με ανοιξιάτικα λαχανικά
20.	Νέα Ρούματα, Μουσαούρων	Φαγητό	Χόντρος αυγκεραστός
21.	Αλικιανός, Μουσαούρων και Κοντόπουλα Κεραμειών (και σε άλλες περιοχές)	Φαγητό	Μελιτζάνες με χόντρο
22.	Άνω Αγία Μαρίνα Νέας Κυδωνίας	Φαγητό – πρωινό	Σούπα τραχανά
23.	Πατελάρι, Πλατανιά	Φαγητό-συνοδευτικό	Κουνουπίδι τηγανιτό
24.	Βρύσες, Πλατανιά	Φαγητό-συνοδευτικό	Μαραθόπτες με σπανάκι
25.	Μόδι, Πλατανιά	Φαγητό	Μπάμιες με ροφό
26.	Μόδι, Πλατανιά	Φαγητό	Ξερό χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι
27.	Κοντομαρί, Πλατανιά	Φαγητό	Αρνί στο χύμα
28.	Κοντομαρί, Πλατανιά	Φαγητό	Κρεατόπιτα με κυνήγι
29.	Μάλεμε, Πλατανιά	Φαγητό	Μπακαλιάρος με λαγουδόχορτο
30.	Καλάμι Σούδας	Φαγητό	Χοχλιοί με μάρθα
31.	Μουζουράς Ακρωτηρίου	Φαγητό	Κουκιά (φάβα)
32.	Μουζουράς Ακρωτηρίου	Γλυκό- επιδόρπιο	Χαρουπάλευρο

## Επαρχία Κισσάμου



	<i>Επαρχία/Περιοχή-χωριό</i>	<i>Τύπος συνταγής</i>	<i>Τίτλος συνταγής</i>
1.	Καλυβιανή Κισσάμου	Φαγητό - πρωινό	Τζορμπάς ή χοντροζούμι
2.	Σφηνάρι, Κισσάμου	Φαγητό -ορεκτικό	Κολιτσάνι
3.	Σφηνάρι, Κισσάμου	Φαγητό	Μπονάτσα της θάλασσας
4.	Σφηνάρι, Κισσάμου	Σαλάτα	Σαλάτα της θάλασσας ή του γιαλού
5.	Νωπήγεια, Μυθήμνης	Φαγητό	Μπαρμπούνι με βραστά άγρια χόρτα
6.	Νωπήγεια, Μυθήμνης	Φαγητό	Σουπιές με αγριόχορτα
7.	Ποταμίδα, Μυθήμνης	Φαγητό	Ασκολίμπροι με κατσικάκι γάλακτος
8.	Τσουρουιανά, Μυθήμνης	Φαγητό	Καπαμάς
9.	Μηλιά, Μυθήμνης	Φαγητό	Άγρια χόρτα τσιγαριστά
10.	Μηλιά, Μυθήμνης	Φαγητό	Κουνέλι γεμιστό
11.	Σάσαλος, Μυθήμνης	Φαγητό	Μανιτάρια σπιφάδο
12.	Κρύα Βρύση, Κολυμβαρίου	Φαγητό	Αρνί ή κατσίκι ψητό πάνω σε κλιματόβεργες
13.	Βούβες, Κολυμβαρίου	Φαγητό	Μπακαλιάρος με σπανάκι
14.	Βούβες, Κολυμβαρίου	Φαγητό	Ντολμαδάκια με ξερό χταπόδι
15.	Καληδονία, Κολυμβαρίου	Φαγητό	Χοχλιοί με ρύζι
16.	Καληδονία, Κολυμβαρίου	Φαγητό	Κόκορας με χυλοπίτες
17.	Κολυμβάρι	Φαγητό	Κακκαβιά
18.	Αφράτα, Κολυμβαρίου	Φαγητό	Κογχύλοι του γυαλού
19.	Αφράτα, Κολυμβαρίου	Σαλάτα	Σαλάτα με άγρια χόρτα ωμά
20.	Βουκολιές	Φαγητό	Σπαράγγια και αβρονιές με αυγά
21.	Κακόπετρος, Βουκολιών	Φαγητό	Κουνέλι γεμιστό με στάκα και μυζήθρα
22.	Παλιά Ρούματα Βουκολιών	Φαγητό	Παπούδια
23.	Παλιά Ρούματα Βουκολιών	Φαγητό-Βραδινό	Χυλοπιτόγαλο

## Επαρχία Σελίνου



	Επαρχία/Περιοχή-χωριό	Τύπος συνταγής	Τίτλος συνταγής
1.	Βλάχος, Ινναχωρίου	Φαγητό	Αρνί με αγριαγκινάρες
2.	Λειβάδια, Ινναχωρίου	Φαγητό	Εξ' επίτηδες – Μπουγιουρντί
3.	Λειβάδια, Ινναχωρίου	Φαγητό	Καλιτσούνια με 12 χόρτα και βότανα (τηγανιτά ή ψητά)
4.	Λίμνη, Ινναχωρίου	Γλυκό	Μυζήθρα τηγανιτή
5.	Λίμνη, Ινναχωρίου	Γλυκό	Καλιτσούνια στριφτά με μυζήθρα και σιρόπι
6.	Λίμνη, Ινναχωρίου	Γλυκό	Ψωμί με πετιμέζι και ελαιόλαδο
7.	Στραβλές, Ινναχωρίου	Φαγητό	Χοιρινό κρέας με κάστανα
8.	Στραβλές, Ινναχωρίου	Φαγητό	Λαγός σπιτάδο
9.	Φλώρια, Καντάνου	Φαγητό	Χοχλιούς με στάρι
10.	Κάντανος, Καντάνου	Φαγητό	Πατάτες με κρεμμύδια γιαχνί
11.	Κάντανος, Καντάνου	Φαγητό	Κολοκύθια με τ' αυγά
12.	Κάντανος, Καντάνου	Φαγητό	Παλύλογο ζουμί
13.	Κάντανος, Καντάνου	Γλυκό	Κουταλίτες με πετιμέζι
14.	Τεμένια Καντάνου	Φαγητό	Λάχανο (=ένιας μύκητας που βγαίνει στον κορμό της καστανιάς)
15.	Τεμένια Καντάνου	Φαγητό	Κάστανα σπιτάδο
16.	Τεμένια Καντάνου	Γλυκό	Γλυκό του κουταλιού κάστανο
17.	Τεμένια Καντάνου	Γλυκό	Σαμουσάς
18.	Βουτάς, Πελεκάνου	Γλυκό	Χαλάκια
19.	Παλαιόχωρα, Πελεκάνου	Φαγητό	Πηχτή
20.	Παλαιόχωρα, Πελεκάνου	Φαγητό	Χοχλίοι με τραχανά
21.	Παλαιόχωρα (και Λίμνη, Ινναχωρίου)	Γλυκό	Χαλιβάς με πετιμέζι
22.	Σούγια, Ανατολικού Σελίνου	Φαγητό	Τραχανάς με κάστανα και κρεμμύδια
23.	Σούγια, Ανατολικού Σελίνου	Φαγητό-πρωινό	Στάρι με γάλα
24.	Καμπανός, Ανατολικού Σελίνου	Φαγητό	Κουκιά γιαχνί
25.	Καμπανός, Ανατολικού Σελίνου	Φαγητό	Χοιρινό γιαχνί με στάρι

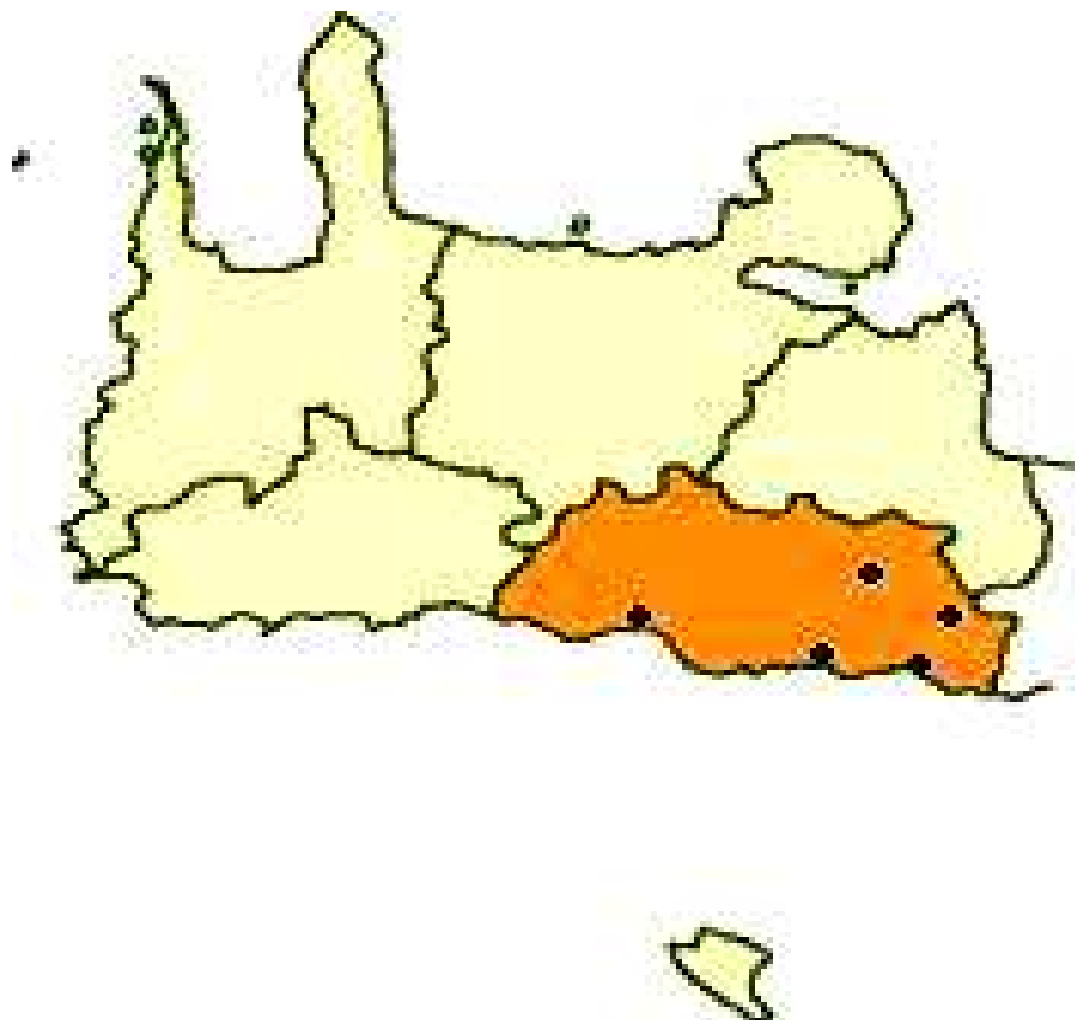
**Δήμος Γαύδου**  
(Υπάγεται στην Επαρχία Σελίνου)



	Επαρχία/Περιοχή-χωριό	Τύπος συνταγής	Τίτλος συνταγής
1.	Καστρί Γαύδου	Φαγητό	Κασικόκι παγωριαστό
2.	Καστρί Γαύδου	Γλυκό	Παχούντας



## Επαρχία Σφακίων



	Επαρχία/Περιοχή-χωριό	Τύπος συνταγής	Τίτλος συνταγής
1.	Χώρα Σφακίων	Γλυκό	Μαλαμακαλίτσουνα
2.	Χώρα Σφακίων	Γλυκό – επιδόρπιο	Σφακιανή πίτα
3.	Καλλικράτης	Φαγητό	Λαγός με γιαούρτι
4.	Φραγκοκάστελο	Φαγητό	Ρεβίθια με ζυμό κοτόπουλου
5.	Ασκήφου, (και γενικά στις Χανιώτικες Μαδάρες (στα βουνά, Λευκά Όρη)	Φαγητό	Αρνί με ανθόγαλο
6.	Ασκήφου, και γενικά στις Χανιώτικες Μαδάρες (στα βουνά, Λευκά Όρη)	Φαγητό	Πατάτες γιαχνί με γιαούρτι
7.	Αγία Ρουμέλη	Φαγητό	Απάκι
8.	Αγία Ρουμέλη	Φαγητό	Λουκάνικα
9.	Αγία Ρουμέλη	Φαγητό	Όματιές
10.	Αγία Ρουμέλη	Επιδόρπιο, συνοδευτικό, φάρμακο	Χούμελη των μελισσών

## Επαρχία Αποκορώνου



	Επαρχία/Περιοχή-χωριό	Τύπος συνταγής	Τίτλος συνταγής
1.	Αρμένιοι, Αρμένων	Φαγητό	Σούπα λαχανικών με χόντρο
2.	Γαβαλοχώρι, Βάρου	Γλυκό	Μυζηθρόκουλουράκια
3.	Γαβαλοχώρι, Βάρου	Φαγητό	Πατάτες γιαχνί
4.	Ξηροστέρι, Βάρου	Φαγητό	Κουκιά τριμμένα
5.	Εξώπολη, Γεωργιουπόλεως	Φαγητό	Κυνήγι (πιτηνών) σιφάδο
6.	Δράμια, Γεωργιουπόλεως	Γλυκό	Τζεβερεμέδες
7.	Κουρνας, Γεωργιουπόλεως	Γλυκό	Τριβιδάκια (Λαδοκούλουρα)
8.	Κουρνας, Γεωργιουπόλεως	Γλυκό	Μαντόνες (Χριστουγεννιάτικα τσουρεκάκια)
9.	Νίππος, Κρουσενίδας	Γλυκό	Φιστικωτό
10.	Τζιτζιφές, Φρε	Φαγητό	Σύγκλινα με τα αυγά
11.	Μελιδόνη, Φρε	Φαγητό-ορεκτικό	Απολυτρίχαι-ψάρι της στεριάς
12.	Μελιδόνη, Φρε	Φαγητό	Αυγλοσσοκεφτέδες

## **13. Γενικά συμπεράσματα**

### **Διατροφικές συνήθειες**

Λαμβάνοντας υπόψη τις αφηγήσεις των κατοίκων και γνωρίζοντας τα βασικά χαρακτηριστικά της Κρητικής Διατροφής παρατηρούμε ότι η διατροφή των Κρητικών – Χανιωτών έχει ως βάση τη Κρητική Διατροφή. Ειδικά μέχρι πριν από 30 - 40 χρόνια, η διατροφή των κατοίκων ήταν αποκλειστικά η Κρητική Διατροφή.

Οι διατροφικές ανάγκες και επιλογές, διαμορφώνονταν ανάλογα με το τι παρήγαγε το κάθε νοικοκυριό και η τοπική κοινωνία. Όμως, κατά κύριο λόγο τρέφονταν με τα προϊόντα που παρήγαγαν οι ίδιοι. Καλλιεργούσαν ελιές και έβγαζαν ελαιόλαδο. Φύτευαν και έσπερναν τα φρούτα, τα λαχανικά, τα σιτηρά και τις πατάτες. Έκτρεφαν ζώα ώστε να εξασφαλίζουν το γάλα, τα γαλακτοκομικά προϊόντα και το κρέας, που βέβαια κρέας κατανάλωναν σχετικά λίγες φορές το χρόνο (σε ιδιαίτερες περιπτώσεις, κυρίως σε γιορτές), εκτός από κτηνοτροφικές περιοχές που η κατανάλωση του κρέατος ήταν μέτρια. Είχαν μέλισσες, έβγαζαν μέλι και χρησιμοποιούσαν και τα παράγωγα του. Μάζευαν αρκετών ειδών άγρια χόρτα και βότανα. Σε παραθαλάσσιες περιοχές μάζευαν ψάρια, οστρακοειδή ή κάποιων ειδών φύκια (π.χ. σαλάτα της θάλασσας). Γενικά, στις περισσότερες περιοχές ήταν αυτόνομοι από τα προϊόντα που παρήγαγαν.

Όσον αφορά τις παραδοσιακές συνταγές, διατηρούνται είτε αυτούσιες είτε με κάποιες παραλλαγές οι οποίες οφείλονται περισσότερο στις σημερινές διατροφικές συνήθειες (η κατανάλωση περισσότερου ζωικού λίπους, και λιγότερων λαχανικών και οσπρίων). Οι συνταγές που περιγράφηκαν παραδίδονται από γενιά σε γενιά από τις μανάδες στις κόρες με κάθε λεπτομέρεια. Όμως με την πάροδο των χρόνων κάποιες ξεχνιούνται και κάποιες χρησιμοποιούνται ελάχιστα. Οι νεότερες νοικοκυρές κάνουν χρήση αυτής της πολύτιμης κληρονομιάς συγκεκριμένες μέρες του χρόνου, καθώς χρησιμοποιούν πιο απλές συνταγές και επίσης έχουν εισβάλλει στη διατροφή μας ξενόφερτες συνταγές και διατροφικές συνήθειες.

Συμπερασματικά, διατηρούμε την Κρητική Διατροφή σε ένα μεγάλο βαθμό, παρόλα αυτά, πολλές συνταγές έχουν ξεχαστεί ή περιοριστεί, όμως αφού ήρθαν ξανά στην επιφάνεια μπορούμε να τις εντάξουμε στη διατροφή μας.

### **Ο τρόπος που προσέγγιζα**

Παρατηρώντας το χάρτη του νομού Χανίων έβλεπα κατά προσέγγιση από ποιες περιοχές θα ήθελα να βρω συνταγές. Έτσι, σκεφτόμουν σε ποιες περιοχές ήθελα να πάω, έπαιρνα το αυτοκίνητο, συνήθως και κάποια φίλη ή την αδερφή μου για παρέα, και πηγαίναμε. Στις περισσότερες περιοχές πήγαίνα και συναντούσα ανθρώπους άγνωστους, σε άλλες, είχα συγγενείς ή γνωστούς/φίλους όπου τους επισκέφτηκα. Τους εξηγούσα ότι είμαι φοιτήτρια του τμήματος Διατροφής & Διαιτολογίας, το θέμα της πτυχιακής μου εργασίας και τον σκοπό αυτής, στη συνέχεια τους ζητούσα να θυμηθούν να μου πουν

παλιές ή νέες, τοπικές, ιδιαίτερες και παραδοσιακές συνταγές, οι οποίες να βασίζονται σε τοπικά προϊόντα.

Σε πολλές περιοχές και χωριά, όπου δεν είχα κάποιους γνωστούς, πήγαινα προσεγγίζοντας κατά κύριο λόγο μεσήλικες και ηλικιωμένους ανθρώπους. Άλλους τους συναντούσα να κάθονται στην αυλή τους, πολλούς να κάνουν δουλειές στις αυλές τους, σε άλλους χτυπούσα την πόρτα και άλλοι περπατούσαν στο δρόμο. Επίσης, κάποιες συνταγές είναι από παραδοσιακές ταβέρνες που επισκέφτηκα, οι οποίες χρησιμοποιούν σπάνιες παραδοσιακές συνταγές με τοπικά προϊόντα που κατά κύριο λόγο παράγουν οι ίδιοι.

Στην πλειοψηφία τους οι άνθρωποι που συνάντησα, με αρκετό ενδιαφέρον και ενθουσιασμό για αυτήν μου την προσπάθεια, μου αφηγούνταν συνταγές, καθώς και τις καταστάσεις και τις συνθήκες ζωής που βίωναν στα παιδικά τους χρόνια, τις δυσκολίες, αλλά και τις επιλογές που είχαν εκείνα τα χρόνια, ως προς την επιλογή τροφίμων.

## **Η Κρητική φιλοξενία**

Τα συναισθήματα που εισέπραξα κατά την εκπόνηση της πτυχιακής μου εργασίας είναι ανεκτίμητα. Ένωσα βαθιά μέσα μου τι σημαίνει η 'Κρητική φιλοξενία', παρά την κρίση που υπάρχει γενικότερα, σε οικονομία και ανθρώπους, στην κρητική ύπαιθρο υπάρχουν πραγματικά καλοί και φιλόξενοι άνθρωποι. Άγνωστοι προς εμένα άνθρωποι, από κάθε γωνιά του νομού Χανίων, εγκάρδια με έβαζαν στο σπίτι τους, μου πρόσφεραν κάθε λογής κεράσματα, χωρίς δισταγμό, σα να με ήξεραν χρόνια και με ζήλο προσπαθούσαν να με βοηθήσουν με μεγάλη χαρά και προθυμία.

Αποκόμισα επίσης διφορούμενα συναισθήματα. Απ' τη μια ο ενθουσιασμός και η ικανοποίηση που βρήκα σπάνιες και ωραίες συνταγές, από την άλλη, απογοήτευση που τέτοιες συνταγές έχουν ξεχαστεί. Ευελπιστούμε, αν όχι όλες, πολλές από αυτές τις συνταγές να χρησιμοποιηθούν από παλιές και νέες νοικοκυρές. Να δώσουμε την προσοχή που αρμόζει στην παραδοσιακή Κρητική μας διατροφή και στα αγνά και πολύτιμα προϊόντα του τόπου μας.

Στην τελευταία μου εξόρμηση για αναζήτηση συνταγών, στο τελευταίο χωριό που επισκέφτηκα στη Μηλιά Κισσάμου σε μια οικοτουριστική μονάδα που διαθέτει εστιατόριο με σπιτική παραδοσιακή κουζίνα, ο ιδιοκτήτης χωρίς δισταγμό μου είπε συνταγές, μετά προσκάλεσε εμένα και την παρέα μου στην πίσω μεριά του κτιρίου όπου είχαν καζάνι και έβγαζαν τσικουδιά. Μας πρόσφεραν διάφορα εδέσματα, κάστανα ψημένα στα κάρβουνα, και βέβαια τσικουδιά. Ήταν λίγοι άνθρωποι, όλοι πολύ φιλόξενοι, ανάμεσα τους και ένα ζευγάρι μεσήλικων Γερμανών. Η γυναίκα ιδιαίτερα συμπαθής, συζητήσαμε. Ζουν στην Κρήτη 4 χρόνια, σε ένα διπλανό χωριό, το Βλάτος και δεν θέλουν να γυρίσουν στην πατρίδα τους. Αναφέρει ότι εδώ δεν χρειάζεται να πηγαίνει στο super market, έχει τον κήπο της. Την ρώτησα αν μαγειρεύει Κρητικά ή Γερμανικά και μου απάντησε 'εννοείται Κρητικά' και ξίνισε τα μούτρα της για τη γερμανική κουζίνα.

Η σκέψη μου κοιτώντας τριγύρω εκείνη τη στιγμή, ήταν ακριβώς η ίδια με τη σκέψη που μου εξέφρασε η γυναίκα δίπλα μου : 'Αυτό είναι Κρήτη...!' .

*Στη φύση, κάτω από τα πλατάνια και τις καστανιές, δίπλα στο ρυάκι, καζάνι με φιλόξενους ανθρώπους, τσικουδιά και κάστανα!*

### **Η επίτευξη του στόχου**

Η ανταποκρισιμότητα των ανθρώπων που συναναστράφηκα ήταν μεγάλη και με ενθουσιασμό ήθελαν να συμβάλλουν σε αυτή μου την προσπάθεια της καταγραφής συνταγών.

Η αρχική σκέψη για την πτυχιακή μου ήταν να βρω 3 συνταγές από κάθε επαρχία του νομού Χανίων, όμως καθώς ο καιρός περνούσε ο αριθμός των συνταγών ήταν πολύ μεγαλύτερος και έτσι προσπάθησα να καλύψω όσο πιο πολλές περιοχές μπορούσα σύμφωνα με τον χάρτη, όσο πιο διασκορπισμένα γινόταν. Έτσι, κατάφερε να δημιουργηθεί ο Γαστρονομικός χάρτης Χανίων.

Ο στόχος μου ήταν να βρω συνταγές με τοπικά προϊόντα, συνταγές που πάνε να ξεχαστούν και να χαθούν με την πάροδο του χρόνου. Ο στόχος μου επιτεύχθηκε επιτυχώς καθώς βρήκα πληθώρα συνταγών, πολύ περισσότερες απ' όσες προσδοκούσα. Μου αφηγήθηκαν συνταγές από διάφορες επαρχίες και χωριά του νομού, που πρώτη φορά άκουγα, που φαντάζουν άγνωστες, στους νέους και όχι μόνο. Αυτό συμβαίνει λόγω της διαφορετικότητας της κάθε περιοχής από τα προϊόντα που παράγει, από τις διαφορετικές τεχνοτροπίες που χρησιμοποιούνται και λόγω του ότι κάποιες συνταγές χρησιμοποιούνται σπάνια ή και καθόλου στις μέρες μας.

Η πλειονότητα των συνταγών δεν υπάρχουν σε βιβλία και διάφορες έντυπες εκδόσεις που κατά καιρούς κυκλοφορούν από διάφορους φορείς του νομού, περιφέρειες, ή από βιβλία συνταγών Κρητικής διατροφής.

### **Προσδοκίες από το Γαστρονομικό χάρτη Χανίων**

- Να τεθούν κάποιες βάσεις για την προώθηση του γαστρονομικού τουρισμού στο νομό
- Να παίξει αλληλεπιδραστικό ρόλο για την προβολή του νομού, αναδεικνύοντας τις ομορφιές, τα τοπία και τα φαγητά του νομού

## **Συμπεράσματα**

Το αποτέλεσμα της ερευνάς μου είναι η συλλογή ενδιαφερόντων συνταγών βασιζόμενων σε τοπικά προϊόντα. Ορισμένες συνταγές χρησιμοποιούνται σπάνια στις μέρες μας και είναι ευκαιρία να ξαναέρθουν στην επιφάνεια και στις μέρες κρίσης που διανύουμε να ενισχύσουμε τον πρωτογενή τομέα και την τοπική οικονομία, να προωθήσουμε τα πολύτιμα και μοναδικά τοπικά προϊόντα, τον γαστρονομικό τουρισμό, και βεβαίως την κρητική διατροφή.

- ✓ Έχουμε ίσως την πιο νόστιμη και υγιεινή διατροφή στον κόσμο.
- ✓ Είναι χρέος μας να την υποστηρίξουμε και να την διαφυλάττουμε !



## Ελληνόγλωσση Βιβλιογραφία

1. «Γαστρονομικός Τουρισμός», προσαρμογή από το βιβλίο «Διατροφικά & γαστρονομικά πρότυπα στην επαγγελματική εστίαση» των Δρ. Γ. Μπόσκου και Γ. Παλησίδη», πηγή: [http://culinology.gr/wp-content/uploads/2011/11/Γαστρονομικός\\_τουρισμός.pdf](http://culinology.gr/wp-content/uploads/2011/11/Γαστρονομικός_τουρισμός.pdf)
2. Γιώργος Παλησίδης (Σύμβουλος Τουριστικών & Επισιτιστικών Επιχειρήσεων και Εξωτερικός Ερευνητής στο Εργαστήριο Γαστρονομίας και Επισιτιστικών Υπηρεσιών του Αλεξάνδρειου ΤΕΙ Θεσσαλονίκης).
3. ΕΟΤ, 1983. «Ο αγροτουρισμός είναι η τουριστική δραστηριότητα που αναπτύσσεται σε χώρο μη αστικό από τους απασχολούμενους κύρια στη γεωργία, σε μικρές μονάδες οικογενειακής ή συνεταιριστικής μορφής, με στόχο τη δημιουργία συμπληρωματικού εισοδήματος στον τοπικό πληθυσμό, τόσο από την ενοικίαση των καταλυμάτων όσο και από την τροφοδοσία τους με προϊόντα τοπικής παραγωγής και προϊόντα συναφών δραστηριοτήτων». Βελισσαρίου Ε., «Μάνατζμεντ Ειδικών και Εναλλακτικών Μορφών Τουρισμού», Εκπαιδευτικό υλικό στο Μ.Π.Σ. «Διοίκηση Τουριστικών Επιχειρήσεων», Θ.Ε. Διοίκηση Τουρισμού και Τουριστικών Επιχειρήσεων, Τόμος Δ', Πάτρα 2000: Ε.Α.Π., σελ 95.
4. Ηγουμενάκης & Κραβαρίτης, 2004:59. Επισκέπτης: Τουρίστας και Εκδρομέας. Τουρίστας: ο άνθρωπος που διανύει περισσότερα από 50km και κάνει δε πραγματοποιεί διανυκτέρευση στον τόπο επίσκεψης, είτε επιστρέφει στη μόνιμη κατοικία είτε στο πλοίο ή τρένο που τον φιλοξενεί.(Παγκόσμιος Οργανισμός Τουρισμού)
5. Κεραμέας, Ζ., Μαγειρική Τέχνη, Σχολή Τουριστικών Επαγγελματιών, Θεσσαλονίκη 1994., σ. 3-8.
6. Μαρία και Νίκος Ψιλάκης : «Κρητική παραδοσιακή Κουζίνα», εκδόσεις ΚΑΡΜΑΝΩΡ , 2001
7. Μπόσκου Γ. και Παλησίδης Γ., Οι Έλληνες και η αίσθηση της γεύσης, άρθρο για το περιοδικό Αρχαιολογία 2010; τεύχος 115, σ. 6-13.
8. Μπόσκου Γ. και Παλησίδης, Γ., Οι αλλαγές στη μαγειρική και στην εστίαση στο χρόνο, άρθρο για το Περιοδικό Αρχαιολογία 2011; τεύχος 117, σελ. 18-25.
9. Μπόσκου Δ., Χημεία Τροφίμων, 5, εκδ. Γαρταγάνη, Θεσσαλονίκη 2004, σ. 201-206.
10. Παλησίδης Γ., Δαγκλή Ε., Δαδήρα Ε., (2010). «Γαστρονομικός τουρισμός, κοινωνικά και οικονομικά οφέλη». Πτυχιακή εργασία στο Τμήμα Τουριστικών Επιχειρήσεων, Θεσσαλονίκη: Αλεξάνδρειο ΤΕΙ Θεσσαλονίκης.
11. Σύνδεσμος Ελληνικών Τουριστικών Επιχειρήσεων (ΣΕΤΕ), (2005). Η Πρόκληση της Ανταγωνιστικότητας και η Ανάγκη Επανατοποθέτησης του Ελληνικού Τουριστικού Προϊόντος, ΣΕΤΕ, 2005, Αθήνα. (<http://www.sete.gr/files/Media/Ebook/2006/Meleti%20Antagonistikotitas.2.pdf>).
12. Σύνδεσμος Ελληνικών Τουριστικών Επιχειρήσεων (ΣΕΤΕ), (2010). Ελληνικός Τουρισμός 2020: [Ελληνικός Τουρισμός 2020: Πρόταση για το νέο αναπτυξιακό μοντέλο](http://www.sete.gr/files/Media/Ebook/2010/Meleti%20Antagonistikotitas.2.pdf), ΣΕΤΕ 2010, Αθήνα. (<http://issuu.com/sete-ebooks/docs/sete2020?mode=embed&layout=http%3A%2F%2Fskin.issuu.com%2Fv%2Fflight%2Flayout.xml&showFlipBtn=true>).

13. Σύνδεσμος Ελληνικών Τουριστικών Επιχειρήσεων (ΣΕΤΕ), (2012). Η γαστρονομία στο μάρκετινγκ του Ελληνικού τουρισμού, ΣΕΤΕ 2009, Αθήνα, pp: 1-72, (<http://www.sete.gr/files/Media/Ebook/2010/100222%20gastronomy%20f.pdf>) (προσπέλαση αρχείου 19/4/2012).
14. Χατζημηνάς Ι., «Οι γεύσεις που δε ξέχασα», Διατροφή και Υγεία, Αθήνα 2001.

## Ξενόγλωση Βιβλιογραφία

1. Fieldhouse , P. ( 1986 ). Food and Nutrition: Customs and Culture.
2. G. A. Fragkiadakis and A. Markaki (2010), Internet-based promotion of gastronomic tourism activities in Greece. International Scientific Congress on Current Trends in Tourism Management and Tourism Policy. Technological Education Institute (T.E.I.) of Crete, Department of Nutrition and Dietetics, Siteia, Crete, Greece, Conference Proceedings, pp. 1-9, ISBN 978-960-6746-05-05.
3. Liz Sharples (Επικεφαλής του Τομέα για τη Διοίκηση και Οργάνωση Εκδηλώσεων της Sheffield Business School, Διευθύντρια της Ένωσης *Taste Real Food, U.K.*)
4. Matalas AL. Use of non-foods in the Greek famine: the Athens famine survivor project. In: MacBeth H. (ed.) Consuming the Inedible: Neglected Dimensions of Food Choice. *The Anthropology of Food and Nutrition*, Oxford and Providence, U.S. Berghahn Books, 2008.
5. Mintel 2009. Gastronorm Tourism-International, Travel & Tourism Analyst/ No4.
6. This H., 2009. «Goût, saveur, odeur, arôme?», L'Actualité Chimique 332 (2009), p. 3.
7. TIA 2007. Comprehensive Culinary Travel Survey Provides Insights on Food and Wine Travelers. Washington: Travel Industry Association.
8. W.H.S. Jones, 1923. Hippocrates, τόμοι 2 και 4, LCL.
9. Zevgoulas, M. (2007). We Travel for Eating or we Eat while Travelling? (From Local Cuisine to National Self-knowledge). International Symposium on Gastronomy and Wine Tourism. Hosted and organized by: Helexpo/Philoxenia and Alexandreion Technological Educational Institute of Thessaloniki. November 1st-4th 2007. Book of Abstracts and Bio sketches of all Participants, p. 23.

## Πηγές από το Διαδίκτυο

1. <http://cretagastronomy.maich.gr/lang/el/2011/12/inogastronomia-kai-tourismos/>
2. <http://gastronomie.vins.tourisme-alsace.com/fr/les-circuits-gourmands/>
3. <http://old.turismotorino.org/index.php?id=688&navCmd=reset>
4. <http://www.visitsingapore.com>
5. [www.countryhousetours.com/asp/enquiries.asp?ObjectID=310&Mode=0&RecordID=17](http://www.countryhousetours.com/asp/enquiries.asp?ObjectID=310&Mode=0&RecordID=17)
6. [www.foodfestival.co.uk/index.html](http://www.foodfestival.co.uk/index.html)
7. [www.gencat.cat/turistex\\_nou/home\\_publicacions\\_ang.html](http://www.gencat.cat/turistex_nou/home_publicacions_ang.html)

8. [www.my-greece.gr](http://www.my-greece.gr).
9. [www.youtube.com/watch?v=ISmiVtQmvXE](http://www.youtube.com/watch?v=ISmiVtQmvXE)
10. Επίσημη Ιστοσελίδα Tour Operator γαστροτουρισμού:  
[www.tastedalmatia.com](http://www.tastedalmatia.com)
11. Ομοσπονδία Αρχιμαγείρων Ελλάδας με τη δημιουργία του Kalimera Greek Breakfast [www.gastronomy-council.gr](http://www.gastronomy-council.gr).
12. Περισσότερες πληροφορίες στην επίσημη Ιστοσελίδα της εταιρίας του:  
[www.ettorebotrini.com](http://www.ettorebotrini.com)
13. Περισσότερες πληροφορίες στην επίσημη Ιστοσελίδα της εταιρίας του:  
[www.gordonramsay.com](http://www.gordonramsay.com)
14. Περισσότερες πληροφορίες στην επίσημη Ιστοσελίδα της εταιρίας του:  
[www.noburestaurants.com](http://www.noburestaurants.com)
15. Περισσότερες πληροφορίες στην επίσημη Ιστοσελίδα του ΟΠΕ:  
[www.hepo.gr](http://www.hepo.gr)
16. Περισσότερες πληροφορίες στην επίσημη Ιστοσελίδα του προγράμματος:  
[www.kerasma.gr](http://www.kerasma.gr)
17. Σύνδεσμος Ελληνικών Τουριστικών Επιχειρήσεων (ΣΕΤΕ):  
<http://www.sete.gr>
18. [http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?page\\_id=1935&lang=el](http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?page_id=1935&lang=el)
19. <http://cretagastronomy.maich.gr/>
20. <http://www.botanical-park.com/default.aspx?lang=el>
21. <http://www.depek.gr/>
22. <http://www.sedik.gr/el/>
23. <http://www.vamossa.gr/el>
24. <http://www.milia.gr/index.html>

## Παράρτημα

Η μέθοδος για την αναζήτηση των παραδοσιακών συνταγών ήταν το ερωτηματολόγιο που παρατίθεται στη συνέχεια :

### ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΣΥΝΤΑΓΗΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΝΟΜΟ ΧΑΝΙΩΝ

- 1). ΦΥΛΟ
- 2). ΗΛΙΚΙΑ
- 3). ΠΕΡΙΟΧΗ (ΕΠΑΡΧΙΑ – ΔΗΜΟΣ – ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ – ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ)
- 4). ΕΙΔΟΣ ΤΗΣ ΣΥΝΤΑΓΗΣ (Π.Χ. ΦΑΓΗΤΟ – ΓΛΥΚΟ – ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ)
- 5). ΠΟΥ ΜΑΘΑΤΕ ΤΗ ΣΥΝΤΑΓΗ;
- 6). ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΤΑΓΗΣ (ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ – ΕΠΟΧΙΑΚΗ – ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΗ – ΙΔΙΑΙΤΕΡΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ)
- 7). ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ ΤΗΣ ΣΥΝΤΑΓΗΣ
- 8). ΠΡΩΤΟΤΥΠΙΑ ΤΗΣ ΣΥΝΤΑΓΗΣ (ΜΟΝΟ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ; ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ; ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ;)
- 9). ΕΠΙΒΙΩΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΤΑΓΗΣ (ΠΑΛΑΙΑ, Π.Χ. ΠΡΟΠΟΛΕΜΙΚΗ, ΝΕΩΤΕΡΗ, Π.Χ. ΔΕΚΑΕΤΙΑ 1950 Κ.ΛΠ., ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ)
- 10). ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

## Παράρτημα συνταγών (ανά κατηγορία)

### **A. Φαγητά**

#### **1. Γλυκοκολοκύθα με κυδώνια και κάστανο**

##### **Υλικά**

Γλυκοκολοκύθα

Κυδώνια

Κάστανο

Ελαιόλαδο

Λεμόνι

Ρίγανη

##### **Εκτέλεση**

Βράζουμε τα κάστανα λίγο και τα ξεφλουδίζουμε. Καθαρίζουμε τη γλυκοκολοκύθα και την κόβουμε σε μέτρια κομμάτια. Τα κυδώνια κομμένα σε φέτες, σχετικά χοντρά κομμάτια. Βάζουμε όλα τα υλικά μαζί σε ένα ταψί και προσθέτουμε ελαιόλαδο, ρίγανη και λεμόνι και τα βάζουμε να ψηθούν όση ώρα χρειάζονται.

#### **2. Ταχινόσουπα με γαρίδες και μαρούλι**

##### **Υλικά**

Γαρίδες

Σέλινο

Κρεμμύδι

Ρίγανη

Λεμόνι

##### **Εκτέλεση**

Βράζουμε λίγο τις γαρίδες. Βάζουμε στην κατσαρόλα σέλινο, κρεμμύδι, ρίγανη και ένα λεμόνι κομμένο στα 2, όταν βράσουν ρίχνω τις γαρίδες μέσα δεν περιμένουμε να πάρουν βράση γιατί μετά δε βγαίνει το τσόφλι τους και μετά τις κόβουμε μικρά κομμάτια. Κόβουμε τα μαρούλια πολύ λεπτά, όπως σε σαλάτα. Τα ψήνουμε με ελαιόλαδο μέχρι να βράσουν τελείως, εάν θέλουμε βάζουμε λίγο από το ζουμί από τις γαρίδες. Αφού ψηθεί ρίχνουμε μέσα και λίγο ρύζι σούπας, όπως κάνουμε στην ψαρόσουπα. Στο τέλος την αυγοκόβουμε ή την ταχινόκόβουμε.

#### **3. Ρεβίθια στο φούρνο με σπανάκι**

## **Υλικά**

Ρεβίθια

Κρεμμύδι

Άνηθο

Ελαιόλαδο

Ντομάτα

## **Εκτέλεση**

Από το βράδυ βάζουμε τα ρεβίθια στο νερό. Το πρωί τα ξεβράζουμε και βγάζουμε τον αφρό. Τα ψήνουμε κανονικά με κρεμμύδι, λίγο άνηθο, ελαιόλαδο και ντομάτα. Το ίδιο κάνουμε και με το σπανάκι, το ψήνουμε με κρεμμύδι, άνηθο και ελαιόλαδο. Όταν ψηθούν τα βάζουμε στο ταψί και τα δύο μαζί και παίρνουν μία βράση στο φούρνο, λίγο να ροδίσουν και να πάρουν τα περισσότερα υγρά.

## **4. Γλιστρίδα (ή αντράκλα) με πλιγούρι**

### **Υλικά**

Κρεμμύδι

Σκόρδο

Ελαιόλαδο

Λιαστή ντομάτα

Φρέσκη ντομάτα ξυσμένη

Τοματοπολτό

Ζωμό λαχανικών ή κρέατος ή νερό

Πλιγούρι

Γλιστρίδα

Βασιλικό

Θυμάρι

### **Εκτέλεση**

Βράζουμε το ζωμό λαχανικών ή κρέατος ή νερό και προσθέτουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο, τη ντομάτα λιαστή και φρέσκη, τον ντοματοπολτό και το ελαιόλαδο. Όταν έχουν πάρει μια βράση προσθέτουμε το πλιγούρι, μετά τη γλιστρίδα και αν θέλουμε βασιλικό και θυμάρι.

Παραλλαγές :

- Προσθήκη γλιστρίδας σε σαλάτες

- Σαλάτα γλιστρίδας με γιαούρτι, δυόσμο ή βασιλικό, ελάχιστο λεμόνι, αλάτι, πιπέρι, ελαιόλαδο.
- Γλιστρίδα με κουνέλι
- Χοχλιούς με γλιστρίδα

## **5. Αγριόπρασα με μπακαλιάρo**

### **Υλικά**

Βακαλάος

Κρεμμύδια

Σέσκουλα

Αγριόπρασα

Ελαιόλαδο

Χυμός από 2 λεμόνια

1 κ.σ. αλεύρι

### **Εκτέλεση**

Κόβουμε τον βακαλάο, τα αγριόπρασα και τα σέσκουλα σε κομμάτια, φιλοκόβουμε το κρεμμύδι, τα ψήνουμε. Προσθέτουμε ελαιόλαδο. Στύβουμε 1-2 λεμόνια και προσθέτουμε 1 κουταλιά της σούπας αλεύρι, τα ανακατεύουμε και τα προσθέτουμε στο φαγητό.

## **6. Κυδώνια γιαχνί**

### **Υλικά**

Κυδώνια (εσπεριδοειδή)

Ελαιόλαδο

Κρεμμύδι

Αλάτι

Πιπέρι

Ντομάτα

### **Εκτέλεση**

Καθαρίζουμε τα κυδώνια και τα κόβουμε σε φέτες, σε χοντρά κομμάτια. Τσιγαρίζουμε με ελαιόλαδο και κρεμμύδι. Τέλος, σοτάρουμε τα κυδώνια και προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και ντομάτα.

## **7. Μέλανας ζωμός των Κρητικών ή ξιδάτο**

### **Υλικά**

Κρέας από λαιμό

Συκώτι ή πνεύμονα

Πρωτόαιμα από έναν χοίρο

Αλάτι

Ξύδι

Κρεμμύδι

Ελαιόλαδο

Κρασί

### **Ιστορία και Εκτέλεση της συνταγής**

Πάντα οι Κρήτες είχαν στο σπίτι τους ένα γουρουνάκι. Τις ημέρες των Χριστουγέννων έσφαζαν ένα και χρησιμοποιούσαν όλα τα μέρη του ζώου, κάποιες φορές ακόμα και το τρίχωμα (το έκαναν μαξιλάρια).

Όταν έσφαζαν το γουρουνάκι έβαζαν από κάτω ένα μπολ, ώστε να πέφτει το αίμα, δηλαδή το πρωτόαιμα, και έβαζαν αλάτι και ξύδι για να μη μυρίζει.

Έπαιρναν κρέας από το λαιμό (λίπος και ψαχνό), αλλά και λίγο συκώτι ή πνεύμονα. Τα ψιλοέκοβαν, πρόσθεταν λίγο ελαιόλαδο, 1 κρεμμύδι (για να φύγει η μυρωδιά) και τα έψηναν όλα μαζί στο πυρομάχι. Το γύριζαν και σκέπαζαν με κρασί όλη την επιφάνεια. Το απορροφούσε το κρασί. Έριχναν και το πρωτόαιμα που είχε σουρώσει στο μπολ για να πάρουν μια βράση όλα μαζί. Όλα αυτά γίνονταν μια πηχτή σάλτσα.

### **8. Χοχλιοί με μάραθα**

#### **Υλικά**

Χοχλιοί

Ελαιόλαδο

Κρεμμύδι

Μάραθα

Ντομάτα

Αλάτι

(Καμιά φορά πρόσθεταν και πατάτες)

#### **Εκτέλεση**

Βράζουμε τους χοχλιούς ίσα ίσα να καθαρίσουν και τους στραγγίζουμε. Στη συνέχεια έχουμε τους χοχλιούς στην κατσαρόλα και προσθέτουμε πολύ κρεμμύδι και ελαιόλαδο και τα τσιγαρίζουμε. Προς το τέλος προσθέτουμε ντομάτα και αρκετά μάραθα.



- Χοχλιοί με ξινόχοντρο

### **9.Κουκιά (φάβα)**

#### **Υλικά**

Κουκιά

Κρεμμύδια

Ελαιόλαδο

#### **Εκτέλεση**

Έβραζαν τα κουκιά, τα ξεφλούδιζαν και στη συνέχεια τα άλεθαν στο χειρόμυλο. Μετά τα έβραζαν λίγο ακόμα και πρόσθεταν ελαιόλαδο και κρεμμύδι.

### **10. Χόντρος συγκεραστός**

#### **Υλικά**

Στάρι αλεσμένο στον χειρόμυλο

Νερό

Γάλα

#### **Εκτέλεση**

Άλεθαν το στάρι με τον χειρόμυλο και το έβαζαν στην κατσαρόλα με νερό ώσπου να ψηθεί καλά. Μετά το έβαζαν σε πιάτα και πρόσθεταν γάλα. Το έτρωγαν τακτικά σα φαγητό πριν από την κατοχή.

Επίσης τον χόντρο τον έκαναν :

- Γλυκό χόντρο, που τον έκανα ανήμερα τον Χριστουγέννων.  
(Παλαιόχωρα Σελίνου)
- Χοντρόσουπα, το πρωί πριν από τη δουλειά.(στην Αγ. Ρουμέλη Σφακίων)
- Χόντρος με ελαιόλαδο, ρύζι, κρεμμύδι ψιλοκομμένο, αλάτι.

### **11. Τραχανόσουπα για πρωινό**

#### **Υλικά**

Τραχανάς (αλεύρι και γάλα)

Κρεμμύδι

Ελαιόλαδο

Νερό

### **Εκτέλεση**

Τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι με το ελαιόλαδο. Προσθέτουμε αρκετό νερό και τον τραχανά.

\*Μου έχουν αναφέρει σούπα, με χόντρο όμως, για πρωινό στην Αγία Ρουμέλη Σφακίων.

## **12. Αρνί στο χώμα**

### **Υλικά**

1 κιλό κρέας αρνί (μπούτι ή μπροστινό) κομμένο σε μικρά κομμάτια

Αλάτι

Πιπέρι

Πατάτα σε κύβους

Στάκα (είδος τυριού)

Γραβιέρα

Λευκό κρασί (ελάχιστο)

### **Εκτέλεση**

Κόβουμε το κρέας σε μικρά κομμάτια, τα τυλίγουμε σε αλουμινόχαρτο 2 φορές. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, τις πατάτες σε κύβους, λίγη στάκα και γραβιέρα, λίγο λευκό κρασί.

Στο χώμα κάνουμε ένα λάκκο και το βάζουμε μέσα. Βάζουμε κάρβουνα από πάνω και στάχτη.

Ανάλογα με τα κιλά του κρέατος πάνε οι ώρες ψησίματος (άμα είναι ένα κιλό το κρέας το ψήνουμε 1 ώρα, αν είναι 2 κιλά 2 ώρες).

Παραλλαγή :

- Στην κατοχή το κλέφτικο. Στο στομάχι από αρνί ή κατσίκι έβαζαν όλο το κρέας του ζώου, αλάτι, πιπέρι, χουμά (ορός από το γάλα) και στάκα. Έσκαβαν στο χώμα και το έψηναν μέσα σε αλουμινόχαρτο πάνω στα κάρβουνα.

## **13. Κρεατόπιτα με κυνήγι**

## **Υλικά**

### **Για τη ζύμη :**

Τσικουδιά

Αλεύρι

Αλάτι

Ελαιόλαδο

Αυγό και σουσάμι (στο τέλος, πάνω από τη ζύμη)

### **Για τη γέμιση :**

Περιστέρια

Κοτσύφια

Τσίχλες

Μαλάκα (είδος μαλακού τυριού)

Μυζήθρα

Δυόσμο

Κανέλα

Αλάτι

Πιπέρι

Κνισάρι (λίπος από την κοιλιά του αρνιού)

## **Εκτέλεση**

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά για τη ζύμη και ζυμώνουμε κάνοντας ένα χοντρό φύλλο. Σε ένα ταψί στρώνουμε το φύλλο και προσθέτουμε τα υλικά της γέμισης. Κλείνουμε την πίτα με το φύλλο και από πάνω, αλείφουμε αυγό και βάζουμε σουσάμι.

Παραλλαγή :

- Κρεατόπιτα με κρέας (κουνέλι ή αρνί) και διάφορα είδη τυριών
- Κρεατόπιτα με χόρτα και κρέας

## **14. Μπακαλιάρος με λαγουδόχορτο**

### **Υλικά**

Μπακαλιάρος

Ελαιόλαδο

Κρεμμύδι φρέσκο  
Λαγουδόχορτο  
Πατάτες (προαιρετικά)  
Αλάτι  
Πιπέρι  
Αλεύρι  
Χυμό από λεμόνι

### **Εκτέλεση**

Ξαλμυρίζουμε τον μπακαλιάρo. Σε μία κατσαρόλα βάζουμε ελαιόλαδο, κρεμμύδι φρέσκο, λίγο λαγουδόχορτο και τα τσιγαρίζουμε για λίγη ώρα. Προσθέτουμε πατάτες αν θέλουμε. Βάζουμε αλάτι και πιπέρι. Και στη συνέχεια προσθέτουμε τον μπακαλιάρo και στο τέλος το υπόλοιπο λαγουδόχορτο. Όταν ψηθούν παίρνουμε το ζωμό και σε ένα πιάτο μαζί με αλεύρι και χυμό λεμονιού, τα ανακατεύουμε και τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα. Έχουμε την κατσαρόλα στη φωτιά ελάχιστη ώρα, ώσπου να δέσει η σάλτσα.

Παραλλαγή, το λαγουδόχορτο το χρησιμοποιούν κυρίως :

- Σε καλιτσούνια
- Τσιγαριαστά με/ή χωρίς πατάτες
- Σε διάφορες πίτες, όπως οι μαραθόπιτες (με λαγουδόχορτο, μάραθο, σκορδόφυλλα, σπανάκι, κρεμμύδι)

### **15. Εξ' επίτηδες (Μπουγιουρντί, με τοπικά προϊόντα)**

#### **Υλικά**

Φρέσκια ντομάτα (1 μεγάλη ντομάτα)  
½ πράσινη πιπεριά  
Αλάτι  
Πιπέρι  
Θρούμπα  
Μπούκοβο  
Μυζήθρα

#### **Εκτέλεση**

Τρίβουμε τη ½ ντομάτα, την άλλη μισή την κόβουμε σε κύβους.

Σε πυρίμαχο σκεύος βάζουμε τη μυζήθρα, την πιπεριά και μετά τα μυρωδικά.

Σε ζεστό ξυλόφουρνο το ψήνουμε για 10-15 λεπτά ή μέχρι να λιώσει η μηζύθρα.

### **16. Σαλάτα της θάλασσας ή του γιαλού**

#### **Υλικά**

**Σαλάτα της θάλασσας** (είναι σα φύκια αλλά πιο λεπτή και στερεή με καφέ χρώμα). Βγαίνει στα βράχια της θάλασσας. Την βγάζουμε προσεκτικά με ένα μαχαιράκι, γιατί με το χέρι κόβει και δεν βγαίνει ολόκληρη.

Ξύδι

Ελαιόλαδο

#### **Εκτέλεση**

Καθαρίζουμε λίγο τη σαλάτα της θάλασσας μόνο στην άκρη. Την βάζουμε σε ένα μπολ με ξύδι, ψήνεται με το ξύδι, φυράνει και συρρικνώνεται. Αν το ξύδι είναι δυνατό την αφήνουμε για ½ ώρα. Διαφορετικά την βάζουμε σε ένα βάζο ή μπολ με ξύδι και την αποθηκεύουμε. Όποτε επιθυμούμε να φάμε τραβάμε την ποσότητα που θέλουμε κάθε φορά. Όταν τη σερβίρουμε προσθέτουμε και ελαιόλαδο.

### **17. Μπονάτσα της θάλασσας**

#### **Υλικά**

Κοχυλάκια και χοχλιδάκια της θάλασσας.

Μάραθα

Ντομάτες

Κρεμμύδια

Ελαιόλαδο

Αλάτι

Πιπέρι

Κρασί

#### **Εκτέλεση**

Βράζουμε για λίγη ώρα τα κοχυλάκια και τα χοχλιδάκια της θάλασσας. Στη συνέχεια τα σουρώνουμε και προσθέτουμε στην κατσαρόλα τα υπόλοιπα υλικά, ελαιόλαδο, τις ντομάτες, τα κρεμμύδια, αλάτι, πιπέρι και τα μάραθα. Και τέλος το σβήνουμε με λίγο κρασί.

### **18. Τζορμπάς ή χοντροζούμι**

(Φαγητό, που όμως το έτρωγαν για πρωινό πριν ξεκινήσουν τις δουλειές στα χωράφια)

## **Υλικά**

Κρέας χοιρινό

Χόντρος ξινός (στάρι αλεσμένο και γάλα)

Χυλοπίτες (1-2 αυγά, γάλα, 1 κιλό αλεύρι. Τα ζύμωσαν, άνοιξαν φύλλο και τα έκοβαν λεπτές λωρίδες)

Αλάτι

Πιπέρι

Ελαιόλαδο

## **Εκτέλεση**

Τσιγάριζαν το χοιρινό κρέας, πρόσθεταν νερό ώστε να έχει αρκετό ζωμό και στη συνέχεια πρόσθεταν τον ξινόχοντρο και τις χυλοπίτες μέχρι να πάρουν μια βράση να ψηθούν.

Παραλλαγή :

- Χόντρο με πατάτες
- Χόντρο με χοχλιούς

## **19. Αρνί ή κατσίκι ψητό πάνω σε κλιματόβεργες**

### **Υλικά**

Κρέας από αρνί ή κατσίκι

Αλάτι

Πιπέρι

Ρίγανη

Θυμάρι

### **Εκτέλεση**

Από το προηγούμενο βράδυ αλατοπιπερόνουμε το κρέας και προσθέτουμε ρίγανη και θυμάρι. Το βάζουμε σε ένα ταψί που από κάτω έχει κλιματόβεργες και το ψήνουμε στο φούρνο, στην αρχή στους 180°C και μετά στους 150 °C για 2-3 ώρες ή σε ξυλόφουρνο.

## **20. Παπούδια**

### **Υλικά**

Φακές 250 γρ.

Φασόλες 250 γρ.

Ρεβίθια 250 γρ.

Κουκιά 250 γρ.

Καλαμπόκι 250 γρ.

Στάρι 250 γρ.

Ελαιόλαδο 1 ½ κούπα

Αλάτι

Πιπέρι

Λεμόνι

Άνηθος

### **Εκτέλεση**

Παίρνουμε τα όσπρια και τα δημητριακά (κουκιά, ρεβίθια, φασόλια, φακές, καλαμπόκια, στάρι) τα βάζουμε στο νερό από το βράδυ. Την άλλη μέρα τα βράζουμε μέχρι να ψηθούν αφού πρώτα τα ξεβράσουμε, προσθέτουμε ελαιόλαδο, αλάτι και στο τέλος λεμόνι με ψιλοκομμένο άνηθο και φρέσκο κρεμμύδι στο πιάτο.

### **21. Αρνί με αγριαγκινάρες**

#### **Υλικά**

Αρνί 1 κιλό

Ελαιόλαδο 250 γρ.

Αγριαγκινάρες ½ κιλό (τα γουλιά)

Λεμόνι ½ κούπα

Αλεύρι 1 κ.σ.

Άνηθο ¼ ματσάκι

Αλάτι

Πιπέρι 1 κ.γλ.

#### **Εκτέλεση**

Κόβουμε το αρνί σε μέτρια κομμάτια. Σε μια κατσαρόλα το τσιγαρίζουμε με το ελαιόλαδο. Όταν το κρέας ψηθεί προσθέτουμε τις αγριαγκινάρες. Προσθέτουμε το αλάτι, το πιπέρι και τον άνηθο. Στύβουμε 1-2 λεμόνια και προσθέτουμε 1 κουταλιά της σούπας αλεύρι, τα ανακατεύουμε και τα προσθέτουμε στο φαγητό.

Παραλλαγή :

- Βραστάς με άλλα λαχανικά (αλλά πολίτα)
- Με κρέας

## **22. Καπαμάς**

### **Υλικά**

1 κιλό χοιρινό μπούτι (μόνο ψαχνό)

Αλάτι

Πιπέρι

Ρίγανη

Κανέλα σε σκόνη

Χυμό λεμονιού ½ κούπα

Ελαιόλαδο (τόσο πολύ ώστε να σκεπάζει το κρέας)

### **Εκτέλεση**

Πλένουμε το κρέας καλά και μετά του βάζουμε το αλάτι, το πιπέρι, πολύ κανέλα, λίγη ρίγανη και το λεμόνι. Αφήνουμε το κρέας έτσι από το προηγούμενο βράδυ.

Την άλλη μέρα βάζουμε στην κατσαρόλα το ελαιόλαδο, ½ κούπα νερό και το κρέας.

Βράζουμε το κρέας αρχικά σε δυνατή φωτιά, όταν αρχίσει να βράζει το έχουμε σε χαμηλή φωτιά για πολύ ώρα και μόλις κοκκινίσει είναι έτοιμο.

## **23. Λάχανο (=ένας μύκητας που βγαίνει στον κορμό της καστανιάς)**

### **Υλικά**

½ κιλό λάχανο

300 γρ. κρεμμύδια

2 φλ. ελαιόλαδο

300 γρ. πατάτες

1 φλ. κόκκινο κρασί

Γαρύφαλλα

Πιπέρι

Ντομάτες

Αλάτι

Νερό

### **Εκτέλεση**



Τα βάζουμε όλα μαζί σε μία κατσαρόλα τσιγαρίζονται και ψήνονται, στη συνέχεια προσθέτουμε τις πατάτες.

#### **24. Κάστανα στιφάδο**

##### **Υλικά**

Κάστανα

Κρεμμύδια

Ελαιόλαδο

Ντομάτα

Γαρύφαλλα

##### **Εκτέλεση**

Βράζουμε τα κάστανα για λίγη ώρα και τα καθαρίζουμε. Μετά στην κατσαρόλα βάζουμε τα κάστανα και όλα τα υλικά μαζί.

Παραλλαγή :

- Κάστανα στιφάδο με μανιτάρια (μανίτες).
- Κάστανα με πατάτες.

#### **25. Πηχτή**

##### **Υλικά**

Νερό

Κεφάλι και πόδια χοίρου

Φυλλαράκια δάφνης

##### **Εκτέλεση**

Βράζουμε το κεφάλι και τα πόδια του χοίρου, προσθέτουμε τα φύλλα δάφνης. Όταν ψηθεί καλά το ξεκοκαλίζουμε και το βάζουμε σε ένα μπολ. Στραγγίζουμε το ζωμό από την κατσαρόλα και το ρίχνουμε στο μπολ ώστε να σκεπάσει το κρέας. Όταν κρυώσει, ο ζωμός έχει πήξει και μαζί με το κρέας γίνεται σα ζελέ (πηχτή). Το έχουν αποθηκευμένο και όταν θέλουν να φάνε το κόβουνε σε μικρά κομμάτια. Είναι σαν πικάντικος μεζές.

\*Μου το έχουν αναφέρει και στην Αγία Ρουμέλη Σφακίων. Με τη διαφορά ότι αντί για φύλλα δάφνης έβαζαν κύμινο, πιπέρι και ξύδι. Έβαζαν την πηχτή σε βάζα για 8 μέρες. Τάγγιζε και μετά έτρωγαν. Συνήθως την ημέρα των Χριστουγέννων.

#### **26. Χοχλιοί με τραχανά**

##### **Υλικά**

Χοχλιοί

Κρεμμύδι

Μαϊντανός

Ντομάτα

Πιπέρι

Αλάτι

Νερό

Τραχανάς : τον έφτιαχναν στα σπίτια τους με το γάλα που παρήγαγαν (κατσικίσιο ή πρόβειο), αλάτι, χειρομυλίδι (στάρι-πλιγούρι-τραχανάς).

### **Εκτέλεση**

Τραχανάς : γάλα κατσικίσιο ή πρόβειο. Το βάζουμε στην κατσαρόλα και το αφήνουμε μέχρι να ξινίσει (χωρίς να βράσει). Γίνεται σα μυζήθρα και προσθέτουμε αλάτι. Αφαιρούμε το υγρό που απομένει στον πάτο, το βράζουμε και προσθέτουμε το χειρομυλίδι. Ανακατεύουμε μέχρι να γίνει κρεμμώδες, το σβήνουμε και το αφήνουμε. Το βάζουμε σε ταψιά. Την επόμενη μέρα (μετά από ~10 ώρες που θα έχει κρυώσει) το κόβουμε σε κομμάτια και το βάζουμε στον ήλιο, το γυρίζουμε και από την άλλη μεριά, μέχρι να ξεραθεί.

Χοχλιοί : τους πλένουμε καλά και τους βράζουμε.

Στην κατσαρόλα βάζουμε τους χοχλιούς μαζί με ελαιόλαδο και κρεμμύδι. Προσθέτουμε μαϊντανό, ντομάτα, πιπέρι και αλάτι. Τα τσιγαρίζουμε και τα ανακατεύουμε συνεχώς. Προσθέτουμε αρκετό νερό. Στη συνέχεια, προσθέτουμε και τον χόντρο. Ψήνονται όλα μαζί για λίγη ώρα και μετά το σβήνουμε.

Παραλλαγή :

- Χόντρο με πατάτες, σα σούπα.
- Χόντρο με χοιρινό.

### **27. Κατσικάκι τσιγαριαστό**

#### **Υλικά**

5 κιλά κρέας

Κρασί

Θυμάρι

Ελαιόλαδο, 2 νεροπότηρα

Πιπέρι

#### **Εκτέλεση**

Από το προηγούμενο βράδυ βάζουν το κρέας σε μία κατσαρόλα μαζί με το κρασί, το θυμάρι, το ελαιόλαδο και το πιπέρι. Την επόμενη μέρα, το τσιγαρίζουν όπως είναι χωρίς να προσθέσουν κάτι άλλο, σε σιγανή φωτιά και το ψήνουν για 1 ώρα.

## **28. Λαγός με γιαούρτι**

### **Υλικά**

Ένας λαγός

Κρεμμύδι

Αλάτι

Πιπέρι

Ελαιόλαδο

Γιαούρτι πρόβειο

### **Εκτέλεση**

Τσιγαρίζαν τον λαγό μαζί με κρεμμύδι και ελαιόλαδο αρκετή ώρα. Στη συνέχεια, πρόσθεταν το γιαούρτι και το άφηναν να ψήνεται σιγά - σιγά. (Σε ξυλόσομπα!)

## **29. Ρεβύθια με ζωμό κοτόπουλου**

### **Υλικά**

Ρεβίθια

Αλάτι

Κρεμμύδι

Καρότο

Ζωμός κοτόπουλου

Ελαιόλαδο

Αλάτι

Πιπέρι

Λεμόνι

Αλεύρι

### **Εκτέλεση**

Από το προηγούμενο βράδυ βάζουμε τα ρεβίθια στο νερό μαζί με αλάτι. Τα πρώι τα ξεπλένουμε, τα βράζουμε, τα ξαφρίζουμε. Όταν πάρουν 1 βράση προσθέτουμε κρεμμύδι και καρότο και συνεχίσουν να βράζουν. Όταν έχουν βράσει (ψηθεί) προσθέτουμε ζωμό κοτόπουλου, ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι.

Ψήνονται λίγο όλα μαζί και μετά κάνουμε λίγο χυλό με λεμόνι και αλεύρι, τον προσθέτουμε και ανακατεύουμε.

### **30. Αρνί με ανθόγαλο**

#### **Υλικά**

1 ½ κιλό κρέας από αρνί

Κρεμμύδι

Αλάτι

Πιπέρι

Ελαιόλαδο

Κρασί

Ανθόγαλο ( η τσίπα από το γάλα)

#### **Εκτέλεση**

Τσιγαρίζουμε το κρέας με ελαιόλαδο και κρεμμύδι. Το σβήνουμε με κρασί. Ψήνεται για περίπου 40 λεπτά. Προσθέτουμε περίπου ½ κιλό ανθόγαλο και το σβήνουμε. Ανακατεύουμε και είναι έτοιμο.

Παραλλαγή :

Αρνί με σταμναγκάθι.(Βράζει τα χόρτα, τσιγαρίζει το αρνί με ελαιόλαδο και κρεμμύδι, το σβήνει με κρασί και στο τέλος το αυγοκόβει με αυγολέμονο).

### **31. Πατάτες γιαχνί με γιαούρτι**

#### **Υλικά**

Πατάτες

Ελαιόλαδο

Γιαούρτι

Αλάτι

#### **Εκτέλεση**

Τσιγαριστές κυδωνάτες πατάτες σιγοψήνονται με ελαιόλαδο στο τσικάλι – κατσαρόλα. Πρόσθεταν γιαούρτι, ώστε να σφίξουν οι πατάτες. Στο τέλος πρόσθεταν και λίγο αλάτι.

### **32. Απάκι**

#### **Υλικά**

Κρέας από κατσίκι - αγρίμι - κρι-κρι

Ελαιόλαδο

Κρεμμύδι

Αλάτι

### **Εκτέλεση**

Έκοβαν το κρέας από κατσίκι(ή αγρίμι ή κρι-κρι) σε λεπτές λωρίδες. Το κρεμούσαν στα κυπαρίσσια για να στεγνώσει και να ξεραθεί (στα κυπαρίσσια για το λόγο ότι τότε δεν υπήρχαν ψυγεία στα σπίτια). Το έκοβαν σε μικρά κομμάτια και το τσιγάριζαν με ελαιόλαδο, κρεμμύδι και αλάτι.

### **33. Λουκάνικα**

#### **Υλικά**

Ψαχνό κρέας χοίρου

Ξύδι

Αλάτι

Πιπέρι

Κύμινο

Έντερα χοίρου

Λεμόνι

Αλάτι

Νεράντζια

#### **Εκτέλεση**

Έκοβαν το ψαχνό του χοίρου σε μικρά κομμάτια και του πρόσθεταν ξύδι, αλάτι, πιπέρι και κύμινο. Έπλεναν τε έντερα του χοίρου και έβαζαν λεμόνι, αλάτι και νεράντζια. Τα έβαζαν σε χωνί και γέμιζαν το έντερο (σπρώχνοντας με ένα ξύλο) με το κρέας ψιλοκομμένο (όπως ο σημερινός κιμάς).

Τα λουκάνικα τα έτρωγαν :

- Τηγανιτά με αυγά στο λάδι τους
- Σκέτα
- Ψητά

Όλο το χειμώνα τα είχαν αποθηκευμένα, πλυμένα και τσιγαρισμένα, μέσα σε πήλινα κουρούπια.

### **34. Οματιές**

*(Φαγητό που έκαναν την ημέρα των Χριστουγέννων)*

#### **Υλικά**

Κοιλιά του χοίρου

Συκώτι χοίρου  
Γλυκός χόντρος  
Σταφίδες  
Μυρωδικά  
Κύμινο  
Πιπέρι  
Αλάτι

### **Εκτέλεση**

Έβραζαν την κοιλιά και το συκώτι του χοίρου και ψιλοέκοβαν το συκώτι. Έβραζαν στην κοιλιά του χοίρου το ψιλοκομμένο συκώτι, τον γλυκό χόντρο, τις σταφίδες, το κύμινο, το αλάτι, το πιπέρι, (και άλλα μυρωδικά αν ήθελαν). Στη συνέχεια έραβαν την κοιλιά. Τέλος, στο ζωμό που έμενε από το βράσιμο τις κοιλιάς και του συκωτιού έβραζαν γλυκό χόντρο και το έτρωγαν.

### **35. Σούπα λαχανικών με χόντρο**

#### **Υλικά (για 1 πιάτο)**

Γλυκοκολοκύθα  
Καρότο  
Πατάτα  
Πιπεριά  
Κρεμμύδι  
Τριμμένη ντομάτα  
Ελαιόλαδο  
Αλάτι  
Πιπέρι  
Νερό, 1 φλ.  
1 κομμάτι χόντρος

### **Εκτέλεση**

Βάζουμε τη γλυκοκολοκύθα, το καρότο, την πατάτα, τη πιπεριά, το κρεμμύδι και τη ντομάτα στον τρίφτη. Τα βάζουμε όλα μαζί σε μια κατσαρόλα και προσθέτουμε ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, 1 ποτήρι νερό και 1 κομμάτι χόντρο. Τα βράζουμε για περίπου 15 λεπτά.

Παραλλαγή :

-Ντοματόσουπα με χόντρο (ντομάτα και κρεμμύδι τριμμένα, ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, νερό, χόντρος).

### **36. Κουκιά τριμμένα**

#### **Υλικά**

Κουκιά (ολόκληρα, μαζί με το εξωτερικό περίβλημα)

Ελαιόλαδο

Ξύδι

Ρίγανη

Αλάτι

#### **Εκτέλεση**

Βάζουμε τα κουκιά στο νερό από βραδύς. Το πρωί τα βράζουμε και μετά τα σουρώνουμε. Στην κατσαρόλα μέσα ανακατεύουμε τα κουκιά με ξύλινη κουτάλα και αυτά λιώνουν. Στο τέλος, προσθέτουμε ελαιόλαδο, ξύδι, ρίγανη και αλάτι.

### **37. Σύγκλινο με τ' αυγά**

#### **Υλικά**

Ελαιόλαδο

2 Αυγά

Ντομάτες χυμός

Σύγκλινα μέτρια κομμάτια

Ρίγανη

Αλάτι

Πιπέρι

#### **Εκτέλεση**

Έχουμε ψήσει τα σύγκλινα, τα κόβουμε σε μέτρια κομμάτια, τα τσιγαρίζουμε με λίγο ελαιόλαδο στο τηγάνι, βάζουμε τη ρίγανη, προσθέτουμε 2 κουταλιές της σούπας χυμό φρέσκιας ντομάτας, όταν ξεκινήσει να βράζει ρίχνουμε 2 αυγά μάτια τα σκεπάζουμε και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Σε 5-6 λεπτά είναι έτοιμα, αν τα θέλουμε καλοψημένα τα αφήνουμε λίγο πιο πολύ, αν τα θέλουμε πιο μελάτα τα αφήνουμε πιο λίγα λεπτά.

Παραλλαγή :

- Ομελέτα με σύγκλινα

### **38. Αυγολοσοκεφτέδες**

## **Υλικά**

Αυγόλοσος (άγρια χόρτα με μακριά φύλλα, έχουν σα τσίτες-αγκάθια, βγαίνουν το χειμώνα)

Μάραθο

Κρεμμύδι ξερό

Μαϊντανό

Κουρνοπόδους (άγρια χόρτα, τα κάνουν συνήθως τσιγαριστά ή τα χρησιμοποιούν στα καλιτσούνια)

Αυγά, δύο

Αλεύρι, 1 φλ.

Αλάτι

Πιπέρι

Ελαιόλαδο

## **Εκτέλεση**

Καθαρίζουμε, πλένουμε, ψιλοκόβουμε και βράζουμε τα χόρτα. Όταν έχουν βραστεί λίγο τα στραγγίζουμε. Βάζουμε όλα τα υλικά, τα ανακατεύουμε και πλάθουμε κεφτεδάκια, τα αλευρώνουμε και τα τηγανίζουμε.

## **39. Αρνί με στάκα**

### **Υλικά**

Αρνί, 1 κιλό

Στάκα

Κρεμμύδι, 1

Ντομάτες, 2

Κρασί

Ελαιόλαδο, λίγο

Αλάτι

Πιπέρι

### **Εκτέλεση**

Τσιγαρίζουμε το αρνί με το κρεμμύδι. Προσθέτουμε τη ντομάτα

Παραλλαγή :



- Αρνί με σπαράγγια (εορταστική συνταγή, την επόμενη μέρα του Πάσχα)

#### **40. Αγκινάρες με αυγά**

##### **Υλικά**

Αγκινάρες, 5-6

Φρέσκα κρεμμύδια, 2

Άνηθο

Ελαιόλαδο

Αυγά, 4-5

##### **Εκτέλεση**

Τσιγαρίζουμε τις αγκινάρες, στη συνέχεια προσθέτουμε νερό και τις αφήνουμε να ψηθούν. Στην κατσαρόλα ρίχνουμε τα αυγά και κουνάμε την κατσαρόλα.

#### **41. Άγρια χόρτα τσιγαριστά (με κατσίκι)**

##### **Υλικά**

Κουρνοπόδοι

Αγριοσπανάκο

Αγριοφάσουλο

Λάπαθα

Τσιχλάντερα

Αβρονιές

Άγρια σπαράγγια

Πατάτες

Μαϊντανός

Μάραθο

Ελαιόλαδο

Κρεμμύδι

Κατσίκι

##### **Εκτέλεση**

Σε καυτό ελαιόλαδο ρίχνουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και το σοτάρουμε. Στη συνέχεια ρίχνουμε τα χόρτα, τα ανακατεύουμε συνέχεια για να μην κολλήσουν, μέχρι να βγάλουν το νερό τους. Προσθέτουμε λίγο χυμό ντομάτας ή ψιλοκομμένη ντομάτα, ρίχνουμε τις πατάτες και το αλάτι και τα αφήνουμε να ψηθούν. Αν χρειαστεί συμπληρώνουμε νερό. Όταν ψηθούν βάζουμε λίγο πιπέρι.

**Με κατσίκι :** Τσιγαρίζουμε το κρέας για λίγο και μετά παίρνουμε το λάδι που τσιγαρίστηκε το κρέας και τσιγαρίζουμε τα χόρτα. Όταν ψηθούν λίγο και τα χόρτα, βάζουμε σε μια κατσαρόλα το κρέας από κάτω και από πάνω τα χόρτα και τα αφήνουμε να ψηθούν μαζί.

#### **42. Κουνέλι γεμιστό με μυζήθρα και γιαούρτι**

##### **Υλικά**

Κουνέλι, 1 ολόκληρο

Ελαιόλαδο

Αλάτι

Πιπέρι

Ρίγανη

##### **Εκτέλεση**

Παίρνουμε το κουνέλι ολόκληρο, το λαδώνουμε και αλατοπιπερώνουμε. Το αφήνουμε ½ ώρα να τα τραβήξει και στη συνέχεια του ανοίγουμε την κοιλιά, το γεμίζουμε με μυζήθρα 2 μέρη και 1 μέρος γιαούρτι και προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και ρίγανη. Ράβουμε το κουνέλι. Το τυλίγουμε σε λαδόχαρτο και μετά σε αλουμινόχαρτο και το κλείνουμε όσο γίνεται καλύτερα. Το ψήνουμε στον ξυλόφουρνο 1 με 1 ½ ώρα.

#### **43. Χοιρινό κρέας με κάστανα**

##### **Υλικά**

Χοιρινό κρέας

Κάστανα

Ντομάτα

Κρεμμύδια

Ελαιόλαδο

Κρασί ρωμαίικο

Αλάτι

Πιπέρι

##### **Εκτέλεση**

Ξεφλουδίζουμε τα κάστανα γύρω-γύρω και τα βάζουμε λίγη ώρα στο φούρνο να ψηθούν. Το κρέας το κόβουμε σε μικρά κομμάτια και το ξοβράζουμε με νερό και αλάτι. Στη συνέχεια, προσθέτουμε ελαιόλαδο κρασί, αλάτι και το τσιγαρίζουμε. Μετά προσθέτουμε ντομάτες ψιλοκομμένες, κρεμμύδια σε φετούλες, ξυλάκι κανέλας, γαρύφαλλα, πιπέρι και προσθέτουμε νερό. Όταν ψηθεί τραβάμε το κρέας και σε μια μικρή κατσαρόλα βάζουμε τα κάστανα με τη σάλτσα από το κρέας και τα βάζουμε να ψηθούν για λίγο και μετά τα βάζουμε όλα μαζί.

#### **44. Λαγός στιφάδο**

##### **Υλικά**

Λαγός, 1 κιλό

Πελτές ντομάτας

Ολόκληρα κρεμμυδάκια

Δάφνη

Σκόρδο, 5-6 σκελίδες

Πιπέρι

Αλάτι

Ζάχαρη, 1 κ.γλ.

Κρασί ρωμαίικο

Κανέλα

Γαρύφαλλο

##### **Εκτέλεση**

Πλένουμε\* και κόβουμε το λαγό σε κομματάκια και τον βάζουμε σε μια κατσαρόλα με ελαιόλαδο και όλα τα υλικά μαζί (εκτός από τα κρεμμυδάκια), τα σκεπάζουμε και τα αφήνουμε να ψηθούν. Σε μια άλλη μικρή κατσαρόλα βάζουμε τα κρεμμυδάκια ολόκληρα με λίγη σάλτσα από το λαγό, τα αφήνουμε να ψηθούν και μετά τα βάζουμε μαζί με το λαγό.

\*Η κυρία που μου είπε αυτή τη συνταγή μου τόνισε ότι η μητέρα της δεν έπλενε τον λαγό. Τον κρεμούσαν κάπου ανάποδα από τον λαιμό και από κάτω έβαζαν μια λεκάνη για να σουρώσει το αίμα του. Στην κατσαρόλα όταν τον μαγείρευαν τον έβαζαν να ψηθεί στο αίμα του μαζί και με ελαιόλαδο.

#### **45. Πατάτες με κρεμμύδια γιαχνί**

##### **Υλικά**

Πατάτες

Κρεμμύδια

Ντομάτες

Ελαιόλαδο

Αλάτι

Πιπέρι

Κάστανα, καθαρισμένα ψημένα στον ξυλόφουρνο (αν υπάρχουν)

### **Εκτέλεση**

Βάζουμε όλα τα υλικά μαζί στην κατσαρόλα και τα αφήνουμε να ψηθούν.

### **46. Κολοκύθια με τ' αυγά**

#### **Υλικά**

Αυγά, 2-3

Κολοκύθια

Πατάτες

Κρεμμύδια

Ελαιόλαδο

Αλάτι

Πιπέρι

Μαϊντανός

### **Εκτέλεση**

Κόβουμε σε μικρά κυβάκια τα κολοκύθια και τις πατάτες. Τα βάζουμε στην κατσαρόλα μαζί και τα κρεμμύδια, τον μαϊντανό, ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και νερό και τα βράζουμε. Χτυπάμε τα αυγά, όμως προσθέτουμε σιγά σιγά και λίγο ζωμό από το βράσιμο των λαχανικών και τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα και τα αφήνουμε να ψηθούν όλα μαζί για 10 λεπτά.

### **47. Πολύλογο ζουμί (με 8 όσπρια)**

#### **Υλικά**

Στάρι

Φασόλες

Μαυρομάτικα φασόλια

Ρεβίθια

Κουκιά

Καλαμπόκι

Φάβα

Φακές

Ελαιόλαδο

Αλάτι

### **Εκτέλεση**

Το σάρι το βάζουμε να βράζει από το προηγούμενο βράδυ σε σιγανή φωτιά στη σόμπα, το πρωί προσθέτουμε και τα υπόλοιπα όσπρια, αφήνοντας τελευταίες τις φακές επειδή θέλουν πιο λίγο βράσιμο. Στο τέλος προσθέτουμε ελαιόλαδο και αλάτι.

### **48. Αρνί ή κατσίκι τσιγαριαστό**

*(συνταγή που δε χρησιμοποιείται πια, την έκαναν στις Χανιώτικες Μαδάρες, αναφορά από παππού 85 ετών, που την έκανε η μαμά του)*

#### **Υλικά**

Αρνί ή κατσίκι ολόκληρο

Ελαιόλαδο

Αλάτι

#### **Εκτέλεση**

Τεμάχιζαν ολόκληρο το ζώο, σε πολύ μικρά κομμάτια και το τσιγάριζαν μαζί με το λίπος του, με ελαιόλαδο και πρόσθεταν και αλάτι, ώστε να μη μυρίζει. Μετά το τοποθετούσαν σε πήλινα κουρούπια, το σκέπαζαν και το αποθήκευαν σε δροσερό και σκιερό μέρος, γιατί εκείνα τα χρόνια δεν είχαν ψυγεία. Το αποθήκευαν εκεί μέχρι και για 6 μήνες. Όποτε ήθελαν έπαιρναν λίγο και έτρωγαν από αυτό. Κάποιες φορές το έψηναν άλλο λίγο και πρόσθεταν πατάτες, άλλες φορές το έτρωγαν σκέτο όπως ήταν.

### **49. Μελιτζάνες με χόντρο**

#### **Υλικά**

Μελιτζάνες

Κρεμμύδια

Ντομάτα

Μαϊντανό

Ελαιόλαδο

Σκόρδο

Αλάτι

Χόντρος

## **Εκτέλεση**

Κόβουμε σε μικρά κομμάτια τις μελιτζάνες και σε χοντρά κομμάτια τα κρεμμύδια. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε τις μελιτζάνες, τα κρεμμύδια, τη ντομάτα, το μαϊντανό, με ελαιόλαδο, σκόρδο και αλάτι. Τα αφήνουμε να ψηθούν ώστε να τραβήξουν τα υγρά τους και μετά προσθέτουμε λίγο νερό να βράσουν. Όταν έχουν σχεδόν ψηθεί ρίχνουμε τον χόντρο και ανακατεύουμε, τα αφήνουμε να ψηθούν όλα μαζί και το σβήνουμε.

### **50. Χοχλιούς με στάρι**

#### **Υλικά**

Χοχλιοί

Αλάτι

Ξύδι

Στάρι

Κρεμμύδι

Ντοματάδα (σάλτσα ντομάτας) ή ντομάτα ψιλοκομμένη

Ελαιόλαδο

#### **Εκτέλεση**

Βράζουμε τους χοχλιούς και προσθέτουμε αλάτι και ξύδι. Όταν ψηθούν τους ξαφρίζουμε. Σε μια κατσαρόλα τσιγαρίζουμε κρεμμύδι, στη συνέχεια προσθέτουμε νερό και το στάρι, με αναλογία 3 ποτήρια νερό και 1 ποτήρι στάρι. Ανακατεύουμε συνεχώς για να μην κολλήσει. Όταν είναι μισοψημένα προσθέτουμε ντοματάδα. Αν θέλουμε να γίνει πιο νόστιμο το φαγητό, τσιγαρίζουμε και τους χοχλιούς λίγο με κρεμμύδι και ελαιόλαδο. Τέλος βάζουμε τους χοχλιούς μαζί με το στάρι.

### **51. Τραχανάς με κάστανα και κρεμμύδια**

#### **Υλικά**

Κάστανα

Τραχανάς

Πατάτες

Κρεμμύδια

Ντομάτα, ψιλοκομμένη

Ελαιόλαδο

Αλάτι

Πιπέρι

## **Εκτέλεση**

Ψήνουμε τα κάστανα, βραστά ή ψητά (στο φούρνο γίνονται πιο νόστιμα) και τα ξεφλουδίζουμε. Σε μια κατσαρόλα τσιγαρίζουμε σε ελαιόλαδο τα κρεμμύδια και την ντομάτα. Στη συνέχεια, προσθέτουμε λίγο νερό και προσθέτουμε τον τραχανά και τις πατάτες. Όταν είναι έτοιμα ρίχνουμε και τα κάστανα, το αλάτι και το πιπέρι.

## **52. Στάρι με γάλα**

### **Υλικά**

Στάρι

Γάλα

### **Εκτέλεση**

Αλεσμένο σιτάρι το ψήνουμε με νερό και γίνεται χυλός. Τον βάζουμε σε βαθιά πιάτα. Όταν κρυώσει ρίχνουμε από πάνω γάλα, το οποίο μόλις έχει βράσει. Κάποιες φορές πρόσθεταν και ζάχαρη, κατά κύριο λόγο όμως το προτιμούσαν σκέτο.

## **53. Κουκιά γιαχνί**

### **Υλικά**

Κουκιά

Κρεμμύδια

Σάλτσα ντομάτας

Αλάτι

Πιπέρι

Κρασί

Ελαιόλαδο

### **Εκτέλεση**

Από το προηγούμενο βράδυ βάζουμε τα κουκιά σε νερό. Τα καθαρίζουμε βγάζοντας το μάτι τους. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε ελαιόλαδο και τσιγαρίζουμε τα κρεμμύδια. Στη συνέχεια, προσθέτουμε νερό και ρίχνουμε τα κουκιά, σάλτσα ντομάτας, αλάτι, πιπέρι και κρασί. Τα ψήνουμε μέχρι να ψηθούν τα κουκιά.

## **54. Χοιρινό γιαχνί με στάρι**

### **Υλικά**

Χοιρινό κρέας

Στάρι

Ρύζι

Κρεμμύδια

Ντομάτα, ψιλοκομμένη

Κρασί

Ελαιόλαδο

Αλάτι

Πιπέρι

### **Εκτέλεση**

Σε μια κατσαρόλα τσιγαρίζουμε με ελαιόλαδο τα κρεμμύδια, προσθέτουμε κρασί (νερό όχι) και το κρέας. Στη συνέχεια, προσθέτουμε την ντομάτα, λίγο ρύζι, αλάτι και πιπέρι. Όταν ψηθούν, τραβάμε το κρέας, προσθέτουμε λίγο νερό, βάζουμε το στάρι και ανακατεύουμε. Όταν ψηθεί το στάρι ξαναβάζουμε το κρέας να πάρουνε μια βράση όλα μαζί και το σβήνουμε.

### **55. Κουνέλι γεμιστό**

#### **Υλικά**

Κουνέλι, 1 ολόκληρο

Στάκα

Μαλάκα

Μυζήθρα

Ξινομυζήθρα

Ντομάτα σε φέτες

Ελαιόλαδο

Αλάτι

Πιπέρι

Ρίγανη

#### **Εκτέλεση**

Ανοίγουμε το κουνέλι λίγο στην κοιλιά και προσθέτουμε στάκα, μαλάκα, μυζήθρα, ξινομυζήθρα, ντομάτα σε φέτες, λίγο ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, ρίγανη και μετά ράβουμε το κουνέλι. Στο εξωτερικό του κουνελιού βάζουμε αλάτι, πιπέρι και λίγη στάκα. Το βάζουμε στη γάστρα και το ψήνουμε στον φούρνο.

### **56. Χυλοπιτόγαλο**

#### **Υλικά**



Χυλοπίτες

Γάλα

Αλάτι

### **Εκτέλεση**

Βράζουμε λίγο τις χυλοπίτες και προσθέτουμε γάλα και αλάτι. Γίνεται αραιό, σα σούπα. Αν θέλουμε μπορούμε να προσθέσουμε ζάχαρη ή αυγό).

### **57. Κογχύλους του γιαλού**

#### **Υλικά**

Σαλιγκάρια της θάλασσας

Πεταλίδες

Καβούρια

Πατάτες ή μακαρόνια ή ρύζι

Ελαιόλαδο

Αλάτι

Πιπέρι

Δάφνη

Πορτοκαλόφυλλα

Ντομάτα τριμμένη

Κρασί

#### **Εκτέλεση**

Τα σαλιγκάρια, τις πεταλίδες και τα καβούρια τα ξεβράζουμε λίγο (τα βράζουμε ελάχιστα λεπτά). Στη συνέχεια, τα τσιγαρίζουμε ελάχιστα βάζοντας ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, δάφνη, πορτοκαλόφυλλα και προσθέτουμε ντομάτα τριμμένη και σβήνουμε με ένα κρασοπότηρο κρασί. Τέλος, με το ζωμό που βράσαμε τα κογχυλικά, βράζουμε πατάτες, μακαρόνια ή ρύζι.

### **58. Μπαρμπούνι με βραστά άγρια χόρτα**

#### **Υλικά**

Μπαρμπούνια, 1 κιλό

Αλάτι

Αλεύρι

Ελαιόλαδο για τηγάνισμα

Λεμόνι για το σερβίρισμα

### **Εκτέλεση**

Καθαρίζουμε τα μπαρμπούνια, τα βάζουμε στο σουρωτήρι να σουρώσουν και τους βάζουμε αλάτι. Σε ένα τηγάνι βάζουμε ελαιόλαδο, σε χαμηλή με μέτρια φωτιά. Αλευρώνουμε τα μπαρμπούνια και τα βάζουμε στο τηγάνι. Μόλις ροδοκοκκινίσουν από τη μία τα γυρνάμε από την άλλη. Τα βγάζουμε και σερβίρουμε με βραστά άγρια χόρτα.

### **59. Σουπιές με αγριόχορτα**

#### **Υλικά**

Φρέσκες σουπιές, 1 κιλό

Κρεμμύδια, 2

Κρασί

Ελαιόλαδο

Κρεμμυδόφυλλα

Σκορδόφυλλα

Μάραθο

Μελισσάκι-λαγουδόχορτο

Πετροφυλλιές

Σπανάκι

Αγριομαϊντανός

Ακουρνοπόδους

Γαλατσίδες

Καυκαλίθρες

#### **Εκτέλεση**

Καθαρίζουμε φρέσκες σουπιές, τις βάζουμε σε μια κασαρόλα με 2 κρεμμύδια. Τις βράζουμε με το νερό τους και όταν το τραβήξουν, βάζουμε 1 νεροπότηρο κρασί, ελαιόλαδο 1 νεροπότηρο και τις τσιγαρίζουμε για σε χαμηλή φωτιά. Σε μια άλλη κασαρόλα βάζουμε νερό και ελαιόλαδο, κρεμμυδόφυλλα, σκορδόφυλλα, τα τσιγαρίζουμε και προσθέτουμε όλα τα άγρια χόρτα. Όταν ροδίσουν ρίχνουμε τις σουπιές, τα ανακατεύουμε και τα αφήνουμε να ψηθούν για περίπου 15 λεπτά. Αν θέλουμε βάζουμε και λίγη ντομάτα, πατάτες και πράσινες τσακιστές ελιές.

### **60. Μπακαλιάρος με σπανάκι**

#### **Υλικά**

Σπανάκι  
Κρεμμύδι  
Ντομάτα  
Πιπέρι

### **Εκτέλεση**

Ξαλμυρίζουμε τον μπακαλιάρo. Βάζουμε σε μια κατσαρόλα το σπανάκι, το κρεμμύδι, τη ντομάτα, αλάτι και πιπέρι με νερό και τα αφήνουμε να πάρουν 2-3 βράσεις. Μετά προσθέτουμε τον μπακαλιάρo, λεμόνι και νερό με αλεύρι. Ανακατεύουμε και ψήνουμε για λίγη ώρα.

### **61. Κακκαβιά**

#### **Υλικά**

Νερό της θάλασσας  
Φρέσκα ψάρια : Σκορπίδια  
Γαϊδάρους  
Μπακαλιάρος  
Χάνους  
Καπόνια  
Ροφός  
Πετρόψαρα  
Ελαιόλαδο  
Χυμό λεμονιού  
Πατάτα  
Κρεμμύδια

#### **Εκτέλεση**

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε νερό της θάλασσας. Προσθέτουμε πατάτες και κρεμμύδια, από πάνω τα μεγάλα ψάρια και πιο πάνω τα μικρά ψάρια. Βάζουμε τόσο νερό και ελαιόλαδο ώστε να σκεπάσει τα ψάρια. Τα ψήνουμε σε δυνατή φωτιά. Στο τέλος, βάζουμε χυμό λεμονιού να πάρει μια βράση. Σουρώνουμε το ζουμί σε ένα μπoλ και βάζουμε τα ψάρια σε μια πιατέλα. Τρώμε παξιμάδια μαζί με το ζωμό από τα ψάρια.

### **62. Χταπόδι ξερό με κοφτό μακαρονάκι**

#### **Υλικά**

Χταπόδι ξερό (αφυδατωμένο)

Κρεμμύδι

Ελαιόλαδο

Ντομάτα

Ξυλαράκι κανέλας

Κοφτό μακαρονάκι

### **Εκτέλεση**

Έπαιρναν το ξερό χταπόδι και το χτυπούσαν πολύ καλά, το έβαζαν στο νερό για 24 ώρες. Το κόβανε σε κομματάκια. Το κάνανε γιαχνί, έβαζαν κρεμμύδι ελαιόλαδο, ντομάτα, ξυλαράκι κανέλας, πιπέρι. Ψηνόταν πολύ ώρα στα ξυλά και στη συνέχεια πρόσθεταν νερό και το κοφτό μακαρονάκι.

Εκτός από κοφτό μακαρονάκι, το έκαναν : πιλάφι, με μακαρόνια, με τηγανιτές πατάτες ή πατάτες στο φούρνο.

### **63. Ντολμαδάκια με χταπόδι ξερό**

#### **Υλικά**

Χταπόδι ξερό

Γέμιση για ντολμάδες : ρύζι, ντομάτα, κρεμμύδι πολύ, μαϊντανό, άνηθο, ελαιόλαδο, αλάτι

Αμπελόφυλλα

#### **Εκτέλεση**

Έπλεναν το χταπόδι, το χτυπούσαν και το έβαζαν στο νερό για 24 ώρες. Το κόβανε σε πολύ μικρά κομμάτια. Έβαζαν όλα τα υλικά για τους ντολμάδες και το χταπόδι. Με ένα κουτάλι βάζουμε γέμιση στα αμπελόφυλλα και τα τυλίγουμε.

### **64. Μπάμιες με ροφό**

*(Φαγητό που κάνουν στο πανηγύρι του χωριού)*

#### **Υλικά**

Ροφός

Μπάμιες

Ντομάτα

Κρεμμύδια

Σκόρδο

Αλάτι

Πιπέρι

Μαϊντανός

### **Εκτέλεση**

Σε ένα ταψί βάζουμε τις μπάμιες, με πολλή ντομάτα, 2-3 κρεμμύδια σε φέτες, σκόρδο, αλάτι, πιπέρι και μαϊντανό. Βάζουμε το ταψί στο φούρνο, όταν είναι σχεδόν έτοιμες, βάζουμε στο ίδιο ταψί και τον ροφό ολόκληρο ή σε φέτες.

### **65. Χοχλιοί με ρύζι**

#### **Υλικά**

Χοχλιοί

Ρύζι

Κρεμμύδι

Ελαιόλαδο

Αλάτι

Πιπέρι

Κανέλα

Δάφνη

Ντομάτα

Ντοματάδα

#### **Εκτέλεση**

Βράζουμε τους χοχλιούς, όταν έχουν μισοψηθεί, τσιγαρίζουμε σε ελαιόλαδο κρεμμύδι και στη συνέχεια προσθέτουμε ντομάτα, ντοματάδα, αλάτι, πιπέρι, κανέλα και δάφνη. Προσθέτουμε τους χοχλιούς. Όταν ψηθούν προσθέτουμε 1 ποτήρι νερό και ρίχνουμε το ρύζι. Ανακατεύουμε και αφήνουμε να ψηθούν.

### **66. Κόκορας κρασάτος με χυλοπίτες**

#### **Υλικά**

Κόκορας

Κρασί

Κρεμμύδι

Ελαιόλαδο

Αλάτι

Πιπέρι

Ντομάτα

Ντοματάδα

### **Εκτέλεση**

Κόβουμε σε κομμάτια τον κόκορα και τον τσιγαρίζουμε με ελαιόλαδο. Τον σβήνουμε με 1 κρασοπότηρο κρασί. Προσθέτουμε νερό και 1 κρεμμύδι. Το αφήνουμε να σιγοβράσει σε χαμηλή φωτιά, συμπληρώνουμε κρασί και λίγο νερό, προσθέτουμε λίγη ντομάτα και ντοματάδα, αλάτι και πιπέρι. Όταν έχει ψηθεί, τραβάμε το κοτόπουλο, προσθέτουμε λίγο νερό, ρίχνουμε τις χυλοπίτες σε σιγανή φωτιά και ανακατεύουμε συνεχώς. Τις αφήνουμε με λίγο ζωμό και προσθέτουμε το κοτόπουλο.

### **67. Ασκολίμπροι με κατσικάκι γάλακτος**

#### **Υλικά**

Ασκολίμπρους

Αλάτι

Κατσικάκι γάλακτος

Κρεμμύδι

Ελαιόλαδο

Πιπέρι

Αυγά, 2

Χυμό λεμονιού

#### **Εκτέλεση**

Πλένουμε καλά τους ασκολίμπρους, τους ξύνουμε, τους κόβουμε σε κομματάκια και τους βράζουμε προσθέτοντας αλάτι. Τους βγάζουμε όταν είναι σχεδόν έτοιμοι.

Κόβουμε το κατσικάκι και το ρίχνουμε στην κατσαρόλα σε καμένο ελαιόλαδο, το τσιγαρίζουμε και μετά ρίχνουμε κρεμμύδι ψιλοκομμένο. προσθέτουμε στην κατσαρόλα το ζωμό των ασκολίμπρων και το αφήνουμε σε σιγανή φωτιά, ώστε να ψηθεί. Όταν ψηθεί το κατσικάκι ρίχνουμε τους ασκολίμπρους ( αφού τους έχουμε σουρώσει). Προσθέτουμε πιπέρι και τα αφήνουμε να πάρουν μία βράση μαζί. Τέλος, χτυπάμε 2 αυγά και ρίχνουμε λεμόνι, παίρνουμε λίγη σάλτσα, τα ανακατεύουμε και τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα και την κουνάμε.

### **68. Κυνήγι στιφάδο**

#### **Υλικά**

Πέρδικες

Συκοφάδες

Τσίχλες

Κοτσύφια  
Ντομάτα  
Κρεμμύδια  
Αλάτι  
Πιπέρι  
Μάραθο  
Κανέλα  
Σκόρδο  
Κρασί

### **Εκτέλεση**

Τσιγαρίζουμε κρεμμύδια και ρίχνουμε τις πέρδικες, συκοφάδες, τσίχλες, κοτσύφια και στη συνέχεια ρίχνουμε τη ντομάτα ψιλοκομμένη, αλάτι, πιπέρι, μάραθο, κανέλα, σκόρδο και σβήνουμε με κρασί.

Όταν ψηθεί αφήνουμε κλειστή την κατσαρόλα μέχρι να σερβιριστεί.

Παραλλαγή : αυτά τα είδη των πτηνών στα κάρβουνα.

### **69. Ατζεμ πιλάφι**

#### **Υλικά**

Τσίχλες  
Πέρδικες  
Ντομάτα  
Κρεμμύδι  
Ελαιόλαδο  
Αλάτι  
Πιπέρι  
Κρασί  
Ρύζι

### **Εκτέλεση**

Τσιγαρίζουμε σε ελαιόλαδο κρεμμύδι ψιλοκομμένο και ρίχνουμε τις τσίχλες και τις πέρδικες. Σβήνουμε με λίγο κρασί. Στη συνέχεια ρίχνουμε τη ντομάτα ψιλοκομμένη, αλάτι, πιπέρι.

## **70. Πατάτες γιαχνί**

### **Υλικά**

Πατάτες, σε κυβάκια

Ελαιόλαδο

Κρεμμύδι

Κρασί, 1 κρασοπότηρο

Ντομάτα

Μάραθα

Ελιές

Αλάτι

Πιπέρι

### **Εκτέλεση**

Βάζουμε σε μια κατσαρόλα ελαιόλαδο και ρίχνουμε τις πατάτες μαζί και κρεμμύδι. Τα σβήνουμε με το κρασί. Στη συνέχεια, προσθέτουμε ντομάτα φιλοκομμένη, πολλά μάραθα, πολλές ελιές, αλάτι και πιπέρι.

Παραλλαγή : με χοχλιούς (αφού πρώτα τους έχουμε βράσει τους ρίχνουμε στην κατσαρόλα να πάρουν 1 βράση όλα μαζί)

## **71. Μανιτάρια στιφάδο**

### **Υλικά**

Ελαιόλαδο, 1 φλ.

Κόκκινο κρασί, 1 φλ

Μανιτάρια, μεγάλα καθαρισμένα, 6-8, κομμένα στα 4

Πατάτες, 6-8, μέτριες, κομμένες στα 4

Κρεμμύδια, μεγάλα κομμένα σε φέτες

Ντομάτες, 3 πολύ ώριμες τριμμένες

Ντοματοπολτός, 2 κ.σ. διαλυμένο σε ½ κρασοπότηρο κρασί

Σκόρδο, 1 σκελίδα

Δάφνη, 1 φύλλο

Αλάτι

Πιπέρι



## Εκτέλεση

Τσιγαρίζουμε ελαφρά τα κρεμμύδια στο ελαιόλαδο και τα βγάζουμε από το τηγάνι στην κατσαρόλα. Τσιγαρίζουμε τις πατάτες και τις βάζουμε σε άλλο σκεύος χωριστά. Ρίχνουμε τα μανιτάρια στην κατσαρόλα, τα τσιγαρίζουμε και σβήνουμε με το κρασί. Όταν εξατμιστεί το κρασί, ρίχνουμε το σκόρδο, το φύλλο δάφνης και ζεστό νερό να σκεπάζει τα μανιτάρια. Τ' αφήνουμε να πάρουν 2 βράσεις, χαμηλώνουμε τη φωτιά και τ' αφήνουμε να σιγοψηθούν 20 λεπτά. Προσθέτουμε τις πατάτες και τα κρεμμύδια που έχουμε σοτάρει, ανακατεύουμε, δυναμώνουμε λίγο τη φωτιά και τ' αφήνουμε να σιγοβράσουν για 20 λεπτά ακόμα. Μετά ρίχνουμε τις τριμμένες ντομάτες με το ντοματοπολτό και το κρασί, αλάτι και πιπέρι, και αφήνουμε το φαγητό να ψήνεται μέχρι να μαλακώσουν οι πατάτες και να μπορούμε να καρφώσουμε με το πιρούνι τα μανιτάρια και να δέσει η σαλάτα.

Παραλλαγή :

- Μανιτάρια τηγανιτά

## 72. Σπαράγγια με αβρονιές και αυγά

### Υλικά

Αβρονιές, 2 ματάκια

Σπαράγγια, 1 μάτσο

Αυγά, 4

Ελαιόλαδο, ¾ φλ

Κρεμμύδι, 1 μεγάλο κομμένο σε φέτες

Λευκό κρασί, 1 κρασοπότηρο

Ντομάτες, 2 ψιλοκομμένες

### Εκτέλεση

Κόβουμε τα σπαράγγια και τις αβρονιές σε κομματάκια μέτρια, τα τσιγαρίζουμε ελαφρά στο ελαιόλαδο, μαζί με το κρεμμύδι. Τα σβήνουμε με κρασί, αφού εξατμιστεί, τα σκεπάζουμε με νερό και τα αφήνουμε να σιγοβράσουν για 30 λεπτά. Μετά προσθέτουμε τις ντομάτες και συνεχίζουμε το βράσιμο μέχρι να μαλακώσουν. Στο τέλος, χτυπάμε τ' αυγά και τα προσθέτουμε στην κατσαρόλα 5 λεπτά πριν σβήσουμε το φαγητό, ανακατεύοντας και προσθέτοντας αλάτι, πιπέρι και λίγο κύμινο προαιρετικά.

## ***B. Πρόχειρο φαγητό – Συνοδευτικά φαγητού - Ορεκτικά***

### **1. Ελαιόπιτα**

#### **Υλικά**

Ελαιόλαδο ½ κούπα

Ελιές 1 ½ κούπα

Κρεμμύδια 2

Αλεύρι 3 κούπες

Σκόρδα 2 σκελίδες

Μπέικιν πάουντερ 1 φακελάκι

Δυόσμος 1 κ.σ.

Αλάτι

#### **Εκτέλεση**

Παίρνουμε τις ελιές, βγάζουμε το κουκούτσι και τις ψιλοκόβουμε. Επίσης ψιλοκόβουμε το σκόρδο, τα κρεμμύδια και τον δυόσμο. Όλα τα υλικά τα βάζουμε σε μπολ και τα χτυπάμε στο μίξερ. Γίνεται ένας πηχτός χυλός. Ρίχνουμε σε μέτριο ταψί όλο το μίγμα και ψήνουμε στους 180° βαθμούς για ½ ώρα, ίσως και λίγο παραπάνω. Μπορούμε επίσης να πάρουμε φορμάκια μικρά και να βάλουμε μία κουταλιά της σούπας στο καθένα από το μίγμα αυτό και ψήνουμε για ½ ώρα περίπου. Όταν ψηθούν και τα ξεφορμάρουμε είναι πολύ όμορφα και νόστιμα.

### **2. Κρέμα αβοκάντο**

#### **Υλικά**

Ωριμα αβοκάντο

Γιαούρτι ντόπιο

Πηχτόγαλο Χανίων

Αλάτι

Πιπέρι

Σκόρδο

Λεμόνι

#### **Εκτέλεση**

Τα πολτοποιούμε όλα μαζί στο μίξερ. Τα σερβίρουμε έτσι ή με βασιλικό ή δυόσμο ή κάρδαμο, ανάλογα την εποχή, ή συνδυασμός αυτών. Αλείφουμε την κρέμα σε παξιμάδι κρίθινο.

### **3. Πομάδα\* τσουκνίδας**

(\*πομάδα = πέστο στα Κρητικά)

#### **Υλικά**

Τσουκνίδα

Ελαιόλαδο

Σκόρδο

Ματζουράνα (βότανο)

Αλάτι

Κουκουνάρι ή αμύγδαλα ή καρύδια

Γραβιέρα παλαιωμένη

#### **Εκτέλεση**

Βάζουμε όλα τα υλικά μαζί στο μίξερ, πολτοποιούνται και γίνεται ένα κρεμμώδες μίγμα.

Η πομάδα μπορεί να σερβιριστεί μαζί με ζυμαρικά, βραστές πατάτες, ή ακόμα να αλειφτεί σε μία φέτα ψωμί.

### **4. Καλιτσούνια με 12 χόρτα και βότανα (τηγανιτά ή ψητά)**

Η γιαγιά της έλεγε ότι όσο πιο πολλά βάζεις (χόρτα και βότανα), τόσο καλύτερα!

Έτσι έχει εμπλουτίσει τη συνταγή από μόνη της με όσο περισσότερα μπορεί.

#### **Υλικά**

Για το φύλλο:

Ελαιόλαδο

Αλάτι

Ξύδι

Αλεύρι

Για τη γέμιση:

Μελισσόχορτο

Λαγουδόχορτο

Κουτσουνάδες

Λάμπαθα

Καυκαλίδες (ή καυκαλίθρες)

Χατζίκους (ή μυρώνια)

Μάραθο

Δύοσμο

Σπανάκι

Λάχανα – σέσκουλα

Τσόχους (ή ζοχούς)

Ακουρνοπόδους

Ελαιόλαδο

Μυζήθρα

Αλάτι

Πιπέρι

### **Εκτέλεση**

Η ζύμη γίνεται λεπτή, την κόβεις σε στρογγυλά κομμάτια, μεγέθους περίπου όσο μία παλάμη, προσθέτεις τη γέμιση και τα κλίνεις.

Γίνονται και ψητά και τηγανιτά.

### **5. Κολιτσάνι**

#### **Υλικά**

Κολιτσάνι (είναι σα χόρτο της θάλασσας, κολλημένο στους βράχους. Είναι παχύ και είναι κάπως σα σφουγγάρι. Επίσης, είναι κάπως σαν το μανιτάρι).

Αλεύρι

Ελαιόλαδο (για το τηγάνισμα)

#### **Εκτέλεση**

Τα έπλεναν, τα αλεύρωναν και τα τηγάνιζαν.

### **6. Ψωμί με πετιμέζι και ελαιόλαδο**

Φαγητό – βραδινό

#### **Υλικά**

Ψωμί

Πετιμέζι

Ελαιόλαδο

#### **Εκτέλεση**

Ανακάτευαν το πετιμέζι με το ελαιόλαδο και βουτούσαν μέσα σπιτικό ψωμί.

## **7. Απολυτρίχοι\* - ψάρι της στεριάς**

\*(Άγρια χόρτα της περιοχής, μακρόστενα φύλλα, σαν το στάχυ, σαν τα σκορδόφυλλα, βγαίνουν τον Μάρτη με Απρίλη)

### **Υλικά**

Απολυτρίχοι

Αλεύρι

Ελαιόλαδο

### **Εκτέλεση**

Πλένουμε τα χόρτα, τα αλευρώνουμε και τα τηγανίζουμε.

## **8. Μαραθόπιτες με σπανάκι**

### **Υλικά**

Για το ζυμάρι :

Αλεύρι

Ελαιόλαδο

Για τη γέμιση :

Αρκετό σπανάκι

Μάραθο

Κρεμμυδόφυλλα

Σκορδόφυλλα

Δυόσμο

Αλάτι

Πιπέρι

### **Εκτέλεση**

Ανοίγουμε το φύλλο μέχρι να γίνει λεπτό. Βάζουμε όλα τα υλικά για τη γέμιση και τα ανακατεύουμε. Κόβουμε ζυμάρι σε κύκλους μέτριου μεγέθους, βάζουμε γέμιση και από πάνω πάλι ζυμάρι στο ίδιο μέγεθος με το από κάτω. Στη συνέχεια τις αλείφουμε με ελαιόλαδο και από τις 2 πλευρές και τις τηγανίζουμε.

*(τα νεότερα χρόνια τις τηγανίζουν σε τηγάνι, αλλά παλαιότερα τις τηγάνιζαν στην πλάκα ή σε σάτσι (ντενεκές/τζίγκος π.χ. από φέτα, ο οποίος ήταν πατημένος επίπεδος, τον έβαζαν πάνω στο πυρομάχι σε σιγανή φωτιά).*

## **9. Σαλάτα με άγρια χόρτα ωμά**

### **Υλικά**

Σταμναγκάθι του γιαλού

Σταρίδα

Προβατίνα

Γαλατσίδα

Καυκαλίδα

Τσόχους

Μπρόκολο

Ραπανάκια

Ελαιόλαδο

Λεμόνι

### **Εκτέλεση**

Πλένουμε και κόβουμε όλα τα χόρτα, το μπρόκολο και τα ραπάνια. Προσθέτουμε ελαιόλαδο και λεμόνι.

## **10. Τηγανιτές ελιές**

### **Υλικά**

Ελιές μαύρες μικρές

Ελαιόλαδο

Ροζ μαρί

Αλάτι

Πιπέρι

Ντομάτα, κομμένη σε κυβάκια

Σάλτσα ντομάτας

Λίγο μέλι

Ξύδι

### **Εκτέλεση**

Βάζουμε στο τηγάνι τις ελιές με ελαιόλαδο και τις σοτάρουμε για 5-6 λεπτά. Προσθέτουμε ροζ μαρί, πολύ λίγο ξύδι, αλάτι, πιπέρι, ντομάτα σε κυβάκια και σοτάρουμε για 2 λεπτά ώστε να μαλακώσει η ντομάτα. Προσθέτουμε τη

σάλτσα ντομάτας και λίγο μέλι. Τα αφήνουμε στο τηγάνι 5-6 λεπτά και είναι έτοιμο.

### **11. Κουνουπίδι τηγανητό**

#### **Υλικά**

Κουνουπίδι

Αλεύρι

Αυγό

Γραβιέρα

Ελαιόλαδο

#### **Εκτέλεση**

Κόβουμε το κουνουπίδι σε μικρά κομμάτια (σε δοντάκια), το βράζουμε για λίγα λεπτά. Ανακατεύουμε αλεύρι, 1 αυγό και γραβιέρα τριμμένη. Βουτάμε τα κομμάτια από το κουνουπίδι μέσα στο κουρκούτι και τα τηγανίζουμε σε ελαιόλαδο.

Μπορούμε να το σερβίρουμε και με κρέας.

## **Γ. Γλυκά**

### **1. Χανιώτικο Cheese-cake**

#### **Υλικά**

##### **Για τη βάση :**

200 γρ. μπισκότα (σπιτικά ή από το φούρνο της γειτονιάς ή digestive)

6 κ.σ. ελαιόλαδο

Ξύσμα από ½ πορτοκάλι ή λεμόνι

##### **Για την κρέμα :**

300 γρ. πρόβειο γιαούρτι ντόπιο (χωρίς την τσίπα και να έχει σουρώσει)

500 γρ. ανθότυρο (σουρωμένο)

80 γρ. άχνη ζάχαρη

Ξύσμα από ½ πορτοκάλι ή λεμόνι

Από πάνω σπιτική μαρμελάδα πορτοκάλι ή κάποιο γλυκό του κουταλιού (ή και τίποτα γιατί είναι ήδη αρκετά γλυκό)

#### **Εκτέλεση**

Θροϊζομαι τα μπισκότα και τα αναμιγνύουμε με το ελαιόλαδο και το ξύσμα. Ανακατεύουμε στο μπλέντερ τον ανθότυρο, την άχνη και το ξύσμα. Προσθέτουμε το γιαούρτι, και συνεχίζουμε το ανακάτεμα με το χέρι. Τα στρώνουμε σε ένα ταψί, πρώτα τη βάση με το μπισκότο και από πάνω την κρέμα. Το βάζουμε στο ψυγείο για αρκετές ώρες και μετά προσθέτουμε μαρμελάδα ή γλυκό του κουταλιού από πάνω.

### **2. Χαρουπάλευρο**

#### **Εκτέλεση**

Καβούρντιζαν τα χαρούπια για να είναι ξερά, τα άλεθαν στον χειρόμυλο.

Γινόταν σκόνη και στη συνέχεια το αποθήκευαν σε βάζα για να το έχουν καθ'

όλη τη διάρκεια του χρόνου να το χρησιμοποιούν.

#### **Χρήση**

- 1-2 κ.γλ. χαρουπάλευρο πρόσθεταν στο γάλα, ώστε να είναι γλυκό.
- Στον σιμιγδαλένιο χαλβά πρόσθεταν και χαρουπάλευρο.



- Όταν φούρνιζαν έκαναν ψωμάκια και έβαζαν σ' αυτά χαρουπάλευρο, κι έτσι γινόταν γλυκό ψωμάκι και το έτρωγαν είτε συνοδευτικό με το φαγητό, είτε μόνο του.

### **3. Γλυκό του κουταλιού κάστανο**

#### **Υλικά**

1 κιλό κάστανα

1 κιλό ζάχαρη

600 γρ. νερό

3-4 βανίλιες

1 κ.σ. χυμό λεμονιού

#### **Εκτέλεση**

Βράζουμε τα κάστανα για 7 λεπτά και τα καθαρίζουμε. Βράζουμε τη ζάχαρη με το νερό για 5 λεπτά. Προσθέτουμε τα κάστανα και βράζουν για 10 λεπτά. Τα αφήνουμε στην κατσαρόλα χωρίς φωτιά για 24 ώρες. Στη συνέχεια, τα ξαναβράζουμε, μέχρι να δέσει το σιρόπι.

### **4. Χαλβάς με πετιμέζι**

#### **Υλικά**

1 φλ. σταρένιο αλεύρι ή σιμιγδάλι

3 φλ. νερό

Ελαιόλαδο

1 φλ. πετιμέζι

Ξύσμα από 1 λεμόνι ή μανταρίνι

#### **Εκτέλεση**

Επειδή τα παλιά χρόνια δεν υπήρχε σιμιγδάλι, οι γιαγιάδες χρησιμοποιούσαν αλεύρι και το καβούρντιζαν στο τηγάνι. Στη συνέχεια σε μια κατσαρόλα έβαζαν το καβουρντισμένο αλεύρι (ή μεταγενέστερα το σιμιγδάλι) και πρόσθεταν το νερό. Όταν δέσει, πρόσθεταν το πετιμέζι και το ξύσμα λεμονιού ή μανταρινιού και τα ανακάτευαν για λίγη ώρα. Τέλος, το έσβηγαν και το άφηναν.

### **5. Μυζήθρα τηγανιτή**

#### **Υλικά**

1 κιλό μυζήθρα στεγνή

Πιπέρι

Κανέλα

2 Αυγά

Δυόσμο

Αλεύρι

### **Εκτέλεση**

Ανακατεύουμε τη μυζήθρα με το πιπέρι, την κανέλα, τα αυγά και το δυόσμο. Κάνουμε το μίγμα βολαράκια όπως τον κεφτέ και το πατάμε λίγο με το χέρι από πάνω. Τα τυλίγουμε στο αλεύρι καλά. Τα αφήνουμε λίγη ώρα να βγάλουν την υγρασία τους και τα ρίχνουμε σε καυτό ελαιόλαδο.

Τα σερβίρουμε με μέλι.

### **6. Καλιτσούνια στριφτά με μυζήθρα και σιρόπι**

#### **Υλικά**

#### **Για τη ζύμη :**

Νερό

Αλεύρι

Αλάτι

Τσικουδιά

#### **Για τη γέμιση :**

Μυζήθρα

Δυόσμο (βάρσαμο)

#### **Για το σιρόπι :**

Ζάχαρη

Μέλι

Νερό

Λίγο χυμό λεμόνι

### **Εκτέλεση**

Σε ένα σκεύος βάζουμε λίγο νερό, αλεύρι, αλάτι και λίγη τσικουδιά, τα ζυμώνουμε και ανοίγουμε ένα λεπτό φύλλο, κομμένο σε λωρίδες. Στη μυζήθρα προσθέτουμε δυόσμο, ανακατεύουμε και τη βάζουμε στη μέση του φύλλου. Κλείνουμε μέσα στο φύλλο τη μυζήθρα σφιχτά. Στη συνέχεια, κόβουμε με ένα μαχαίρι 8 με 10 εκατοστά το κάθε καλιτσούνι.

Τα τηγανίζουμε σε ελαιόλαδο και μετά τα βουτάμε στο σιρόπι ή μπορούμε αντί για σιρόπι να τους βάλουμε πετιμέζι.

## **7. Παχούντας**

### **Υλικά**

Κριθάρι ολικής αλέσεως, φρέσκο, πράσινο.

Ζάχαρη

Κανέλα

### **Εκτέλεση**

Άλεθαν το κριθάρι στον πετρόμυλο, το ανακάτευαν με ζάχαρη και κανέλα και τα ζύμωναν. Τα έπλαθαν σε σχήμα, σχεδόν όπως τα μελομακάρονα (αλλά πιο χοντρά και όχι τόσο αφράτα), σφιχτά και σαν πιτάκια.

Όταν φούρνιζαν ψωμί στον ψυλόφουρνο, έβαζαν μετά τα παχούντας και τα έψηναν.

**Σημείωση :** το κριθάρι το έκοβαν το Μάρτη, το φούρνιζαν (σαν καβούρντισμα) για να μην πιάνει μαμούνια, ψείρες κ.α. και το αποθήκευαν ώστε να το έχουν διαθέσιμο όλο το χρόνο να το χρησιμοποιούν.

## **8. Μαλαμοκαλίτσουνα**

### **Υλικά**

Για τη ζύμη του φύλλου : Αλεύρι, αλάτι, νερό.

Για τη γέμιση : Νερό, αλάτι, ελαιόλαδο, ζάχαρη, αλεύρι.

### **Εκτέλεση**

Για τη ζύμη του φύλλου : Βάζουμε αλάτι, αλεύρι και νερό και ζυμώνουμε, ώστε να γίνει μία μέτρια προς μαλακή ζύμη.

Για τη γέμιση : Βάζουμε αλάτι και προσθέτουμε νερό για να διαλυθεί. Προσθέτουμε ελαιόλαδο και ζάχαρη. Όταν η ζάχαρη διαλυθεί προσθέτουμε αλεύρι , ώστε να γίνει η ζύμη μαλακή και να την πλάσουμε.

Ανοίγουμε το φύλλο, το κόβουμε σε κύκλους και προσθέτουμε τη γέμιση. Τα κλείνουμε (γίνονται σα μισοφέγγαρο) και τα ψήνουμε στο φούρνο.

## **9. Σφακιανή πίτα**

### **Υλικά**

Για τη ζύμη : αλάτι, ελαιόλαδο, νερό και αλεύρι.

Για τη γέμιση : μυζήθρα.

### **Εκτέλεση**

Βάζουμε όλα τα υλικά για τη ζύμη και τα πλάθουμε, ώστε να γίνει μία ζύμη με μαλακή υφή. Τη ζύμη την κάνουμε μικρά βολαράκια (μπαλάκια) και την ανοίγουμε λίγο, σαν ένα μικρό πιατάκι. Στη συνέχεια, κάνουμε και τη μυζήθρα βόλους, λίγο μεγαλύτερους από τη ζύμη. Τέλος, κλείνουμε τη ζύμη, σαν πουγκάκι και την ανοίγουμε πατώντας μαλακά με το χέρι μέχρι να γίνει μία λεπτή πίτα. Ψήνεται στο τηγάνι χωρίς ελαιόλαδο, μέχρι να αρχίσει να παίρνει χρώμα και από τις δύο μεριές.

Σερβίρετε και σκέτη και με μέλι.

## **10. Χούμελη των μελισσών**

- συνοδεύοντας ψωμί ή τηγανίτες.

### **Υλικά**

Μέλι

Νερό

### **Εκτέλεση**

Πλένουμε τα κεριά των μελισσών καλά. Το νερό με το μέλι που μένει, το βάζουμε σε μία κατσαρόλα. Βγάζουμε το μέλι και το σουρώνουμε, ο ζωμός που απομένει τον βράζουμε.

- Σαν επιδόρπιο, το άλειψαν σε ψωμί ή περίχυναν τους τηγανίτες με χούμελη.
- Σα συνοδευτικό φαγητού ή φαγητό μαζί με τυρί φέτα και ελαιόλαδο (γίνεται σα κρέμα).
- Σα φάρμακο για το λαιμό (είναι πολύ συμπυκνωμένο, σα μέλι).

## **11. Φυστικωτά**

### **Υλικά**

Ασπράδια αυγών

Φιστίκια αράπικα (τα παρήγαγαν στην περιοχή)

Ζάχαρη

### **Εκτέλεση**

Χτυπάμε τα ασπράδια αυγών καλά μέχρι να γίνουν μαρέγκα. Τα φιστίκια τα αποφλοιώνουμε, τα καβουρντίζουμε και τα κόβουμε σε μικρά κομμάτια. Σε ένα σκεύος βάζουμε τη μαρέγκα, τα φιστίκια και προσθέτουμε τη ζάχαρη. Τα πλάθουμε σα κεφτέδες και τα ψήνουμε για λίγη ώρα στο φούρνο.

## **12. Τζεβρεμέδες**

### **Υλικά**

Αυγό

Κανέλα

Ζάχαρη

Ανθότυρος

Ζάχαρη, νερό και λίγες σταγόνες λεμόνι για το σιρόπι.

### **Εκτέλεση**

Κάνουμε ένα μίγμα προσθέτοντας όλα τα υλικά, τα αυγά, την κανέλα, τη ζάχαρη και τον ανθότυρο. Έχουμε κάνει φύλλο κρούστας, βάζουμε πάνω στο φύλλο το μίγμα και τα τυλίγουμε κάνοντας τα φλογέρα. Το ψήνουμε στο φούρνο και στο τέλος το περιχύνουμε με σιρόπι.

### **13. Χαλάκια**

(Κουλουράκια που κάνουν μέχρι και σήμερα σε γάμους και βαφτίσεις στην επαρχία Σελίνου)

#### **Υλικά**

Ζάχαρη

Γλυκάνισο

Κύμινο

Κόλιαντρο

Κανέλα

Αλεύρι

Βούτυρο

#### **Εκτέλεση**

Βάζουμε όλα τα υλικά μαζί και ανακατεύουμε, όταν ομογενοποιηθεί η ζύμη τα πλάθουμε κουλουράκια σε μικρούς ράβδους και τα ψήνουμε στο φούρνο.

### **14. Σαμουσάς**

(παραδοσιακά γλυκά πρωτοχρονιάς, η συνταγή πιθανόν να προέρχεται από την Μικρά Ασία)

#### **Υλικά**

Για το φύλλο : αλεύρι 1 κιλό, 1 κρασοπότηρο τσικουδιά, ½ κρασοπότηρο ελαιόλαδο, νερό.

Για τη γέμιση :

Καρύδια, αμύγδαλα φιλοκοπανισμένα, γαρύφαλλο, γλυκάνισο ½ φακελάκι, κανέλα.

Για το σιρόπι : ζάχαρη 1 κιλό, νερό 1 κιλό, μέλι 1 κ.σ.

## **Εκτέλεση**

Για το φύλλο : βάζουμε όλα τα υλικά και τα ανακατεύουμε, ώστε να ομογενοποιηθεί η ζύμη. Ανοίγουμε στη μηχανή 2 λεπτές λωρίδες, τις ενώνουμε και πασπαλίζουμε τη γέμιση. Τα κόβουμε τρίγωνα και τα τηγανίζουμε σε αρκετό ελαιόλαδο.

Για το σιρόπι : βράζουμε τη ζάχαρη με το νερό και το μέλι.

Ρίχνουμε τους σαμουσάδες, μέσα στο σιρόπι, τους αφήνουμε να στραγγίσουν και τα πασπαλίζουμε με καρύδι ψιλοκομμένο, κανέλα και σουσάμι.

## **15. Κουταλίτες με πετιμέζι**

### **Υλικά**

Αλεύρι, 2 ποτήρια

Νερό, 1 - 1,5 ποτήρι

Λίγο αλάτι

Πετιμέζι, 1 ποτήρι

Ελαιόλαδο, για το τηγάνισμα

### **Εκτέλεση**

Αναμιγνύουμε το αλεύρι με το νερό, ώστε να γίνει ένας σχετικά αραιός χυλός, προσθέτουμε το αλάτι. Αφήνουμε το χυλό να ξεκουραστεί περίπου 30 με 40 λεπτά. Βάζουμε αρκετό ελαιόλαδο σε βαθύ τηγάνι, αφού έχει κάψει ρίχνουμε με ένα κουτάλι μίγμα στο τηγάνι (τόσο μίγμα ώστε να είναι λίγο πιο μεγάλοι από τους λουκουμάδες). Μόλις πάρουν χρώμα και από τις 2 μεριές τους βγάζουμε. Αραιώνουμε το πετιμέζι με νερό και περιχύνουμε τους κουταλίτες.

## **16. Τριβιδάκια (Λαδοκούλουρα)**

### **Υλικά**

Ζύμη για ψωμί : αλάτι, αλεύρι, προζύμι, νερό

Κανέλα

Κύμινο

Ελαιόλαδο

Αλεύρι

Αλάτι

Ζάχαρη

Σησάμι

## **Εκτέλεση**

Ανάπνιαν το προζύμι από βραδύς και το πρωςί ζύμωναν το ψωμί και τα κουλουράκια.

Στη ζύμη από το ψωμί, πρόσθεταν κανέλα, κύμινο, ελαιόλαδο, αλεύρι, αλάτι και ζάχαρη. Ζύμωναν, μετά τα έπλαθαν σε μικρά ραβδάκια και έβαζαν σησάμι από πάνω. Τα έβαζαν σε ένα ταψί και τα έψηναν στον ξυλόφουρνο.

*(Όταν ζύμωναν ψωμί, ότι απέμεινε στη σκάφη το έκαναν γλυκά κουλουράκια για τα παιδιά τους).*

### **17. Μαντόνες (Χριστουγεννιάτικα τσουρεκάκια)**

#### **Υλικά**

Αυγά

Αλεύρι

Ζάχαρη

Κανέλα

Σησάμι

Αυγό (πασάλειμμα από πάνω)

#### **Εκτέλεση**

Χτυπάμε τα αυγά και στη συνέχεια προσθέτουμε το αλεύρι, τη ζάχαρη και την κανέλα. Τα αναμιγνύουμε και τα πλάθουμε σε λωρίδες και μετά βάζουμε την μια άκρη πάνω στην άλλη.

### **18. Μυζηθροκουλουράκια**

#### **Υλικά**

Ελαιόλαδο, 1 ποτήρι

Μυζήθρα, 1 ποτήρι

Πιπέρι (λίγο)

Μοσχοκάρυδο

Αλάτι

Μπέικιν πάουντερ

Σόδα, 1 κ.γλ.

Κρασί, ½ νεροπότηρο

Αλεύρι, όσο σηκώσει

#### **Εκτέλεση**

Σε ένα μπολ αναμιγνύουμε όλα τα υλικά μαζί και τα ζυμώνουμε, ώστε να γίνει μια μαλακή ζύμη. Τα πλάθουμε σε ραβδάκια ή στρογγυλά.

### **19. Βασιλόπιτα**

#### **Υλικά**

Βούτυρο, 1 φλ. (βούτυρο=χοιρινό λίπος, γλίνα)

Γάλα

Βανίλια

Σόδα, 1κ.γλ

Ζάχαρη, 2 φλ.

Αυγά, 5

Αλουσιά (στάχτη με νερό βρασμένη)

Αλεύρι, όσο χρειαστεί

#### **Εκτέλεση**

Χτυπάμε τα αυγά μαζί με 1 φλ. ζάχαρη. Αφού τα χτυπήσουμε καλά, τα ρίχνουμε στο βούτυρο και του βάζουμε το άλλο ποτήρι ζάχαρη, το γάλα, την αλουσιά, αφού τα χτυπάμε όλα μαζί ρίχνουμε το μίγμα στο ταψί και το ψήνουμε.

## **Δ. Τεχνοτροπία φαγητού**

### **1. Φύλλα μυρτιάς ή νεραντζιάς ή λεμονιάς**

#### **Υλικά & Εκτέλεση**

Όταν τηγάνιζαν καλιτσούνια ή τηγανιτές πατάτες ή ακόμα και ψάρι, είχαν σε ένα πιάτο φύλλα μυρτιάς ή νεραντζιάς ή λεμονιάς και όταν έβγαζαν κάτι από τα παραπάνω από το τηγάνι τα τοποθετούσαν εκεί. Αντί απορροφητικό χαρτί που βάζουμε στις μέρες μας, έβαζαν τα φύλλα και έτσι που άχνιζαν έπαιρναν ιδιαίτερο άρωμα και γεύση!