



north
aegean
islands

9 worlds... explore them all!

Flavors

LESVOS

LIMNOS

AGIOS EFSTRATIOS

CHIOS

OINOUSSES

PSARA

SAMOS

IKARIA

FOURNOI



2
9 worlds...
explore them all!



NORTH AEGEAN REGION
1 Kountourioti Str., 81 100 Mytilini
Tel.: 0030 22513 52100
Fax: 0030 22510 46652
www.pvaigaiou.gov.gr

DIRECTORATE OF TOURISM
Tel.: 0030 22510 47437
Fax: 0030 22510 47487
e-mail: tourismos@pvaigaiou.gov.gr

© NORTH AEGEAN REGION

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΒΟΡΕΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ
Κουντουριώτη 1, 81 100 Μυτιλήνη
Τηλ.: 22513 52100
Fax: 22510 46652
www.pvaigaiou.gov.gr

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ
Τηλ.: 22510 47437
Fax: 22510 47487
e-mail: tourismos@pvaigaiou.gov.gr

© ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΒΟΡΕΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ

9 κόσμοι...
ταξίδεψέ τους!

PHOTOGRAPHERS: Anthoula Vamvourelli, Giorgos Depollas, Giorgos Detsis, Christos Kazolis, Giorgos Kakitsis, Andreas Karagiorgis, Isidoros Loizos, Giorgos Malakos, Viron Manikakis, Giorgos Misetzis, Klairi Moustafelou, Pantelis Pravlis, Giannis Saliaris, Tolis Flioukas, Tzeli Hatzidimitriou

ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΙ: Ανθούλα Βαμβουρέλλη, Γιώργος Δεπόλλας, Γιώργος Δέτσις, Χρήστος Καζόλης, Γιώργος Κακίτσις, Ανδρέας Καραγιώργης, Ισίδωρος Λοΐζος, Γιώργος Μαλακός, Βύρων Μανικάκης, Γιώργος Μισετζής, Κλαίρη Μουσταφέλλου, Παντελής Πραβλής, Γιάννης Σαλιάρης, Τόλης Φλιούκας, Τζέλη Χατζηδημητρίου

The islands of the northern Aegean are small havens for long gastronomic itineraries. Each one offers unique flavours and gastronomical delights. Wine, ouzo, oil, honey, dairy produce, seafood, mezedes (appetizers) and sweets reveal true, flavoursome treasures to visitors. So get ready to enjoy the gastronomical wealth of each region and return from your holidays with your luggage full of local products of unique quality, as well as memories of flavors and aromas!

Τα νησιά του Βορείου Αιγαίου αποτελούν μικρούς παράδεισους για μεγάλες γαστρονομικές περιπλανήσεις. Το κάθε ένα από αυτά προσφέρει μοναδικές γεύσεις και γαστριμαργικές απολαύσεις. Κρασί, ούζο, λάδι, μέλι, γαλακτοκομικά, θαλασσινά, μεζέδες, γλυκά αποκαλύπτουν στον επισκέπτη πραγματικούς θησαυρούς γεύσης. Ετοιμαστείτε λοιπόν να απολαύσετε τον γευστικό πλούτο κάθε περιοχής και να επιστρέψετε από τις διακοπές σας με βαλίτσες γεμάτες με μοναδικά σε ποιότητα τοπικά προϊόντα, αλλά κυρίως με αναμνήσεις από γεύσεις και αρώματα!

Lesvos

hidden harmony



Λέσβος

κρυμμένη αρμονία



Γεύσεις και Αρώματα

Τόπος ευλογημένος, γεμάτος χρώματα, γεύσεις και αρώματα, η Λέσβος θα σας προσφέρει ένα αξέχαστο γευστικό ταξίδι και μοναδικούς γαστρονομικούς συνδυασμούς.

Συνταγές περίπλοκες ή απλές, αλλά πάντα με αγνά παραδοσιακά υλικά, οδηγούν σε ιδιαίτερες γεύσεις εξαιρετικής νοστιμιάς: κασικάκι γεμιστό, γκιουζλεμέδες (τυροπιτάκια με δυόσμο), κολοκυθολούλουδα γεμιστά με τυρί ή ρύζι, σουγάνια (κρεμμυδοτολμάδες), γαρίδες σαγανάκι, καλαμαράκια γεμιστά. Δοκιμάστε το γιορτινό «κισκέκι», φαγητό των πανηγυριών, με ντόπιο βοδινό κρέας και σιτάρι που βράζεται επί ώρες σε μεγάλα καζάνια και λιώνει γλυκά στο στόμα. Μην παραλείψετε να γευτείτε εκλεκτά ψαρικά όπως «κουταβάκι» (μικρός εδώδιμος καρχαρίας), τριγόνα (είδος σαλαχιού), λακέρδα, μπαρμπούνη και την γνωστή σε όλους σαρδέλα Καλλονής.

Για τους οπαδούς του μανιταριού η Λέσβος επιφυλάσσει μεγάλες εκπλήξεις, καθώς τους φθινοπωρινούς μήνες φυτρώνουν στα πευκοδάση άγρια μανιτάρια, λευκίτες και κρασίτες, που αποτελούν τον καλύτερο ουζομεζέ.

Ούζο

Ίσως η πιο χαρακτηριστική μυρωδιά του νησιού, εκτός από τη θάλασσα, είναι αυτή του γλυκάνισου από το ούζο του. Η Λέσβος, με πλούσια ηλιοφάνεια και έξοχη ποικιλία γλυκάνισου και άλλων αρωματικών φυτών ήταν φυσικό να γεννηθεί και να εντάξει στην παράδοσή της, εδώ και αιώνες, την παραγωγή ούζου. Σήμερα, στον τομέα αυτό δραστηριοποιούνται δεκάδες ποτοποιίες με ικανοποιητική παρουσία στη ντόπια αγορά, αλλά και στο εξωτερικό.

Κρασί

Στην αρχαιότητα το κρασί της Λέσβου ήταν περιζήτητο. Ειδικά το κρασί της Μήθυμνας ήταν τόσο φημισμένο που το αποκαλούσαν το νέκταρ των Ολύμπιων Θεών. Σήμερα, με την οινοποιία ασχολούνται μεμονωμένοι παραγωγοί που παράγουν πολύ καλής ποιότητας κρασί, ενώ τα τελευταία χρόνια, στη Λέσβο, έχουν αναπτυχθεί οινοποιεία που παράγουν βιολογικά κρασιά.

Flavours and Scents

A blessed land, full of colors, flavors and scents, Lesvos is an unforgettable journey through flavours produced by unique gastronomical combinations.

Simple and complex recipes, always using wholesome, traditional ingredients, lead to unique exceptional flavours: stuffed kid, giuzlemedes (cheese pies with spearmint), marrow flowers stuffed with cheese or rice, sougania (onion dolma), shrimp saganaki, stuffed calamari. Try kiskeki, a feast dish containing local beef and wheat boiled for hours in large pots, that sweetly melts in the mouth. Don't forget to taste select seafood such as koutavaki (small edible shark), trigona (a type of guitarfish), striped tuna, red mullet and the renowned Kalloni sardine.

For mushroom fans, Lesvos has numerous surprises, as numerous mushrooms grow in the pine forests in autumn; there are wild mushrooms, oyster mushrooms and Lactarius sanguifluus, an excellent appetizer to accompany your ouzo.

Ouzo

Perhaps the most characteristic scent of the island, second to that of the sea, is the anise used in ouzo. It was natural that Lesvos, with its long hours of sunshine and excellent variety of anise and other aromatic plants, would invent the production of ouzo and include it in its tradition over centuries. Dozens of distilleries are currently active here, with a satisfactory share in the domestic and international market.

Wine

In antiquity, the wine of Lesvos was widely sought after. Methymna wine, in particular, was so renowned that it was called the nectar of the Olympian gods. Today, individual producers are involved in winemaking, producing high quality wine; in recent years wineries that produce organic wines have emerged on Lesvos.



Lesvos



Olive oil

It is hard to picture Lesvos without its olive trees glittering beneath the sunlight. The olive tree is the symbol of Lesvos, as the island's oil is renowned for its excellent quality and has won numerous prizes at domestic and international exhibitions. Incomparable in flavor and aroma, Lesvos olive oil is characterized by its fine-flowing texture, its unique, light, golden-yellow color, its pleasant aroma and its refined, discreet taste. There are over 11,000,000 olive trees on the island, cultivated mainly in mountainous or semi-mountainous regions with arid, poor soil. It is this unique feature of cultivation that gives Lesvos olive oil its delightful flavour and aroma.

Kalloni Sardine

If you wish to try a Lesvos-flavored meal, your menu must include Kalloni sardines, which, whether fresh or salted, will win you over with their delicious flavour.

The superior taste of the Kalloni sardine is related to the conditions under which it grows in the bay of the same name. The ideal temperatures and wide variety of feed give the sardine its particular flavour. The papalina, as it is called locally, is small in size, yet fat. Each year, the locals honor the fish at the Sardine Feast held at Kalloni Skala (Pier), where the feast goes on all night.

Dairy produce

Lesvos is famous for its dairy produce. Its natural flora and local breeds of goat and sheep ensure top quality goat's and sheep's milk, which is processed at traditional cheese dairies, using the age old knowledge and craft preserved and passed down from generation to generation over so many years. Try the island's feta, kasseri, and graviera cheeses, as well as ladotyri (oily cheese), a hard table cheese with a strong flavour and pleasant aroma. It was named from its old method of preservation, in top quality oil, which gave it a spicier taste. Enjoy it as a table cheese, as well as fried in a saganaki dish.



Ελαιόλαδο

Είναι δύσκολο να φανταστεί κανείς τη Λέσβο χωρίς τα ελαιόδεντρά της που ασημίζουν κάτω από το άπλετο φως του ήλιου. Η ελιά είναι το σύμβολό της, αφού το λάδι της είναι ξακουστό για την εξαιρετική του ποιότητα και έχει αποσπάσει πληθώρα βραβείων σε διεθνείς κι εγχώριες εκθέσεις. Ασύγκριτο σε γεύση και άρωμα, το ελαιόλαδο της Λέσβου χαρακτηρίζεται από τη λεπτόρρευστη υφή, το μοναδικό, ελαφρύ χρυσοκίτρινο χρώμα του, το ευχάριστο άρωμα και τη λεπτή διακριτική γεύση. Στο νησί υπάρχουν πάνω από 11.000.000 ελαιόδεντρα που καλλιεργούνται κυρίως σε ορεινές ή ημιορεινές περιοχές με άνυδρα, φτωχά εδάφη. Αυτή η ιδιομορφία της καλλιέργειας είναι που προσδίδει στο Λεσβιακό ελαιόλαδο την υπέροχη γεύση και το άρωμα.

Σαρδέλα Καλλονής

Αν θέλετε να δοκιμάσετε ένα γεύμα με άρωμα Λέσβου, πρέπει να βάλετε στο μενού σας την σαρδέλα Καλλονής η οποία, είτε φρέσκια, είτε παστή, θα σας κερδίσει με τη νοστιμότητα γεύση της.

Η διαφορά και η υπεροχή της έχουν να κάνουν με τις συνθήκες κάτω από τις οποίες μεγαλώνει στον ομώνυμο κόλπο. Οι ιδανικές θερμοκρασίες και η μεγαλύτερη ποικιλία στην τροφή της χαρίζουν αυτή την ιδιαιτερότητα στη γεύση της. Η «παπαλίνα», όπως την λένε οι ντόπιοι, είναι μικρή σε μέγεθος και παχιά. Κάθε χρόνο, οι ντόπιοι την τιμούν με τη Γιορτή Σαρδέλας στη Σκάλα Καλλονής, όπου το γλέντι καλά κρατεί...

Γαλακτοκομικά

Η Λέσβος, φημίζεται για τα γαλακτοκομικά προϊόντα της. Η φυσική χλωρίδα και οι τοπικές φυλές αιγοπροβάτων εξασφαλίζουν εξαιρετικής σύστασης αιγοπρόβειο γάλα, το οποίο μεταποιούν οι παραδοσιακές μονάδες τυροκόμησης, εφαρμόζοντας τις παραδόσεις, τις γνώσεις και τη μαστοριά που πέρασαν και διατηρήθηκαν τόσα χρόνια από γενιά σε γενιά. Δοκιμάστε φέτα, κασέρι, γραβιέρα και λαδοτύρι, ένα σκληρό επιτραπέζιο τυρί με έντονη γεύση και ευχάριστο άρωμα. Πήρε το όνομά του από τον παλιό τρόπο διατήρησής του, μέσα σε λάδι άριστης ποιότητας, όπου και αποκτά πιο πικάντικη γεύση. Άλλος τρόπος συντήρησής του, και ο πιο διαδεδομένος πλέον, είναι σε παραφίνη. Απολαύστε το ως επιτραπέζιο τυρί, αλλά και ψητό ή σαγανάκι.

Λέσβος



Lesvos



Honey

Pine honey or flower honey, as well as rarer varieties, such as chestnut tree honey and Erica honey, with their characteristic scents, can accompany your freshly baked bread during breakfast, your local sheep's milk yoghurt or your fruit salad for a nutritious, light supper.

Women's Associations

Women's Associations are active in many regions of the island, producing a wide variety of products, using traditional home recipes. Apart from hand-made pasta and chachles (trachana pasta molded in 'cups'), visitors should also try preserved fruit sweets, such as cherry tomato, as well as olives, watermelon, apple, marrow and fig, baked sweets, 'stuffed' sweets (almond candy), anise wafers, pastelia (sesame honey candy), quince jelly and jams, as well as the renowned placenta (phyllo pastry with walnuts and syrup). Finally, don't forget to taste the unique liqueurs that come in many flavours, such as sour cherry, spearmint, pomegranate and strawberry.



Λέσβος



Μέλι

Πευκόμελο ή ανθόμελο και σπανιότερες ποικιλίες όπως μέλι από καστανιά και ρεικόμελο, με τα χαρακτηριστικά τους αρώματα, μπορούν να συνοδεύσουν τη φρεσκοψημένη φέτα ψωμιού στο πρωινό σας, το ντόπιο πρόβειο γιαούρτι ή τη φρουτοσαλάτα σας για ένα θρεπτικό και ελαφρύ βραδινό.

Γυναικείοι Συνεταιρισμοί

Σε πολλές περιοχές του νησιού δραστηριοποιούνται Γυναικείοι Συνεταιρισμοί που παρασκευάζουν μεγάλη ποικιλία προϊόντων χρησιμοποιώντας παραδοσιακές σπιτικές συνταγές. Εκτός από τα χειροποίητα ζυμαρικά και τις χάχλες (τραχανάς πλασμένος σε «κουπάκια»), αξίζει να δοκιμάσετε γλυκά του κουταλιού όπως ντοματάκι, ελιά, καρπούζι, μήλο, κολοκύθι και σύκο, γλυκά του ταψιού, «γεμάτα» (αμυγδαλωτά), παξιμάδια γλυκάνισου, παστέλια, κυδωνόπαστο και μαρμελάδες, αλλά και τη γνωστή πλατσέντα (φύλλο με καρύδια και σιρόπι). Τέλος, μην ξεχάσετε να δοκιμάσετε τα μοναδικά λικέρ σε πολλές γεύσεις όπως βύσσινο, δυόσμο, ρόδι, φράουλα.

Limnos

mythical beauty



Λήμνος

μυθική ομορφιά



Wine of the Antiquity

Limnos is a fertile island with top quality products, such as cereals, pulses, wine, figs, raisins, almonds, thyme honey; over the last few years olive trees have started being cultivated.

Wine

Limnos has always been a wine producing island and it has been well known for its wines since ancient times. Homer mentioned in the Iliad that the Achaeans delighted in wine from Limnos during the siege of Troy. Since then, the wine of Limnos has continuously been included in the main products of the island. Their white Muscat made with Alexandria wine, which the locals call 'engleziko' (English) is renowned and almost exclusively cultivated on Limnos. From the ancient variety of vine, kalambaki, the red wine of the same name is produced. The sweet Muscat wine is enjoyed as an aperitif and has won over international markets.

Tsipouro

It is still made on Limnos in the traditional way (lakario, i.e. distillery) and is distilled twice, with or without aniseed, with a wonderful aroma and strong taste.

Must (grape molasses)

This is the juice produced from grapes; a traditional thick, dark, sweet liquid is produced from it to be used in cooking and confectionery.

Desserts - pasta

Limnos is renowned for its tasty and pure locally produced honey, as well as for its pure and healthy Limnos halva. Limnos sweet delight is the result of a unique recipe based on sugar, glucose, starch and the addition of various flavourings; on the list of flavours you must try there are also the traditional 'venizelika' desserts (almond and chocolate fondant, covered in a vanilla glaze, dedicated to the statesman Eleftherios Venizelos), 'samsades', baklava, macaroons, as well as the preserves (ritselia) made from sour cherries, quinces, figs, grapes, cherry tomatoes, baby aubergines, watermelon and courgettes.

The flour produced on the island is also of excellent quality, made from hard wheat, such as mavragani, and used to make rusks, biscotti, various kinds of biscuits and delicious bread. Traditional home-made pasta, such as flomari, trachanas and aftoudia is also found on the island.

Dairy products

Limnos has a special tradition in cheese making, with kalathaki (brine), kaskavali, and melichloro or melipasto cheese (fresh cheese half-dried in a shady, well-aired environment). Lemnos Kalathaki is a traditional white cheese in brine, with a Protected Designation of Origin. It took its name from the small weaved baskets used to strain it.

Αρχαίων οίνος

Η Λήμνος είναι ένα εύφορο νησί με εξαιρετικής ποιότητας προϊόντα όπως σιτηρά, όσπρια, κρασί, σύκα, σταφίδες, αμύγδαλα και θυμαρίσιο μέλι, ενώ τα τελευταία χρόνια καλλιεργείται και η ελιά.

Κρασί

Η Λήμνος ήταν ανέκαθεν οινοπαραγωγικό νησί και είναι γνωστή για τα κρασιά της από την αρχαιότητα. Ο Όμηρος αναφέρει στην Ιλιάδα ότι με λημνιό κρασί ευφραίνονταν οι Αχαιοί, όσο διαρκούσε η πολιορκία της Τροίας. Έκτοτε, το λημνιό κρασί συγκαταλέγεται σταθερά στα κύρια προϊόντα του νησιού. Φημισμένο είναι το λευκό κρασί που παράγεται από την ποικιλία μοσχάτο Αλεξανδρείας, που οι ντόπιοι το ονομάζουν «εγγλέζικο», και σήμερα καλλιεργείται σχεδόν αποκλειστικά στη Λήμνο. Από μία αρχαία ποικιλία σταφυλιών, το «καλαμπάκι», παράγεται το ομώνυμο κόκκινο κρασί. Το γλυκό κρασί (Muscat) που πίνεται ως aperitif, έχει κερδίσει όλες τις αγορές του εξωτερικού.

Τσίπουρο

Εξακολουθεί να παρασκευάζεται στη Λήμνο με τον παραδοσιακό τρόπο (λακαριό) και είναι διπλής απόσταξης, με ή χωρίς γλυκάνισο, με ωραίο άρωμα και δυνατή γεύση.

Μούστος (πετιμέζι)

Είναι ο χυμός που παράγεται από τις ρώγες των σταφυλιών, από τον οποίο παρασκευάζεται, με τον παραδοσιακό τρόπο, ένα παχύρευστο, σκουρόχρωμο, γλυκό προϊόν που χρησιμοποιείται στη μαγειρική και στη ζαχαροπλαστική.

Γλυκά - ζυμαρικά

Η Λήμνος φημίζεται για το αρωματικό και αγνό μέλι που παράγουν οι ντόπιοι, αλλά και για τον νόστιμο χαλβά της. Τα λουκούμια της Λήμνου είναι αποτέλεσμα μιας μοναδικής συνταγής, με βάση τη ζάχαρη, τη γλυκόζη, το άμυλο και την προσθήκη αρωμάτων, ενώ στην λίστα των γεύσεων που πρέπει να δοκιμάσετε είναι τα παραδοσιακά γλυκίσματα «βενιζελικά» (φοντάν με αμύγδαλο και σοκολάτα, σκεπασμένα με γλάσο βανίλιας που αφιέρωσαν στον Ελευθέριο Βενιζέλο), οι «σαμσάδες», ο μπακλαβάς, τα αμυγδαλωτά, καθώς και τα γλυκά του κουταλιού όπως βύσσινο, κυδώνι, σύκο, σταφύλι, ντοματάκι, μελιτζανάκι, καρπούζι και κολοκύθι (ριτσέλια).

Εξαιρετικής ποιότητας είναι και τα άλευρα που παράγονται στο νησί, από σκληρό σιτάρι όπως το «μαυραγάκι», από το οποίο παρασκευάζονται παξιμάδια, βουτήματα, κουλουράκια διαφόρων τύπων και εξαιρετικό ψωμί. Επίσης, φτιάχνονται τα παραδοσιακά ζυμαρικά όπως φλομάρι, τραχανάς και τα αυτούδια.

Γαλακτοκομικά

Η Λήμνος έχει μια ξεχωριστή παράδοση στην παρασκευή τυριών, όπως το καλαθάκι (σαλαμούρα), το κασκαβάλι και το μελίχλωρο ή μελίπαστο τυρί (φρέσκο τυρί που μισοστεγνώνει σε σκιερό και αεριζόμενο μέρος). Το καλαθάκι Λήμνου είναι παραδοσιακό λευκό τυρί άλης με Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης. Την ονομασία του την πήρε από τα μικρά πλεκτά ψάθινα καλαθάκια που χρησιμοποιούνταν για τη στράγγισή του.



Limnos



Other products

Limnos is renowned for its delicious fresh fish and shellfish, local meat, such as lamb, goat, pork and wild rabbit, as well as its pulses, such as afkos (split peas), black eyed beans and broad beans. A satisfactory quantity of excellent quality seasonal vegetables is grown on the island.

Limnos Cuisine

Visitors to the island should not forget to taste the exquisite local cuisine, serving dishes made with locally produced ingredients. The famous lobster spaghetti is a splendid dish, as well as pasta dishes flavoured with squid, calamari, or octopus. Local specialities include cockerel, partridge or woodcock served with flomari (local pasta) in red sauce, rabbit stew, snails in red sauce, aftoudia (home-made pasta) with melichloro cheese and must, kavourmas (salted pork) served with eggs, and kaspakino – lamb served with rice, covered in fresh cheese and roasted in the oven. Another specialty of Limnos cuisine are pies, such as sweet pumpkin pie, salty pumpkin pie, twisted cheese pie, and pie filled with mountain greens.

Άλλα προϊόντα

Η Λήμος φημίζεται για τα νόστιμα και φρέσκα ψάρια και οστρακοειδή, τα ντόπια κρέατα όπως το αρνί, το κατσίκι, το χοιρινό και το αγριοκούνελο, καθώς και για τα όσπρια όπως ο άφκος (φάβα), τα μαυρομάτικα φασολάκια και τα κουκιά. Ικανοποιητική παραγωγή και πολύ καλή ποιότητα έχουν και τα λαχανικά που παράγονται ανάλογα με την εποχή.

Λημνιά Κουζίνα

Ο επισκέπτης του νησιού δεν θα πρέπει να παραλείψει να δοκιμάσει την νόστιμη τοπική κουζίνα, με κύρια συστατικά τα ντόπια προϊόντα. Υπέροχο πιάτο είναι η περίφημη αστακομακαρονάδα, καθώς και διάφορες γεύσεις με σουπιές, καλαμάρια και χταπόδι. Στις ντόπιες σπεσιαλιτέ συγκαταλέγονται και ο κόκορας με τα φλομάρια, η πέρδικα ή μπεκάτσα κοκκινιστή, το κουνέλι στιφάδο, τα κοκκινιστά σαλιγκάρια, τα αυτούδια με τυρί μελίχλωρο και μούστο, ο καβουρμάς (παστό χοιρινό) με αυγά και το κασπακινό (αρνάκι με πιλάφι, που έχει καλυφθεί με φρέσκο τυρί και ψήνεται στο φούρνο). Ξεχωριστή θέση στην Λημνιά κουζίνα έχουν και οι πίτες όπως κολοκυθόπιτα γλυκιά, κολοκυθόπιτα αλμυρή, τυρόπιτα στριφτή και πίτα με χόρτα του βουνού.

Λήμος



Agios Efstratios

escape to nature



Άγιος Ευστράτιος

απόδραση στη φύση



Lobster rules

The local products of Agios Efstratios stand out for their top quality and excellent flavour.

You can enjoy your ouzo or wine accompanied with select local cheese and meat from free-range sheep and goats, as well as delicious seafood mezedes (appetizers). After all, fresh fish and seafood dominate the local cuisine.

The lobsters of Agios Efstratios steal the show, as they are considered the most delicious in the Aegean. They are a luxury item, not in terms of price, as they are very affordable, but in terms of flavour: they are truly unforgettable!

Before leaving, don't forget to try the renowned dry broad beans that thrive on the island's volcanic soil.



Το λόγο έχει ο αστακός

Ξεχωρίζουν για την άριστη ποιότητα και την υπέροχη γεύση τους τα τοπικά προϊόντα του Αγίου Ευστρατίου.

Μπορείτε να απολαύσετε το ούζο ή το κρασί σας συνοδεύοντας το με εκλεκτά ντόπια τυριά και κρέατα, από αιγοπρόβατα ελεύθερης βοσκής, καθώς και υπέροχους ψαρομεζέδες. Άλλωστε, τα φρέσκα ψάρια και τα θαλασσινά κυριαρχούν στην τοπική κουζίνα. Οι αστακοί του Αγίου Ευστρατίου κλέβουν την παράσταση, αφού θεωρούνται οι πιο νόστιμοι του Αιγαίου. Αποτελούν είδος πολυτελείας, όχι από πλευράς τιμής, αφού είναι πολύ οικονομικοί, αλλά από πλευράς γεύσης, αφού θα σας μείνουν πραγματικά αξέχαστοι!

Μην ξεχάσετε, πριν φύγετε, να δοκιμάσετε, τα φημισμένα ξερά κουκιά που ευδοκίμουν στο ηφαιστειογενές έδαφος του νησιού.



Chios

land of scents



Χίος

τόπος μυροβόλος



The mastic island

The world-famous, one-of-its-kind mastic and a wealth of other products and recipes make Chios one of the most blessed locations on the planet.

Visitors to the sweet-smelling Chios and the Mastichochoria (mastic villages) can sample a number of traditional products grown on the fertile soil of the islands, including the renowned mastic. What makes it unique is that although Pistacia Lentiscus grows throughout the Mediterranean, it only produces mastic in a single part of Chios! In recent years, many uses have been found for mastic in medicine and cosmetics. You will find it in the form of chewing gum, bonbons, beverages and soft drinks.

One should definitely visit Mastichochoria in late summer in order to see how mastic is produced and how the 'tree we wounded' gives us its precious 'tears'. You will also get a taste of rural life, watching the preparation of milk and the production local cheeses. Try fresh or preserved vegetables, such as stringed tomatoes, pickles, sea fennel, sour cherries and the renowned citrus fruit, the best-known being Chios mandarins (a Protected Geographical Indication product).

Chios desserts include unique, tasty surprises: pastelia (sesame honey candy), jams, bonbons, sweet delight and halva pie, all prepared according to different traditional recipes. Don't forget to try traditional preserved fruit sweets that come in a variety of flavours: whole, sweet-smelling Chios mandarin, rose preserve from the petals of the hundred-leave rose, small bitter orange, crunchy cherry and bergamot, as well as the rare, delicious preserve of lemon tree flowers.



Το νησί της μαστίχας

Η παγκοσμίου φήμης και μοναδική στο είδος της μαστίχα και μια πληθώρα άλλων προϊόντων και συνταγών, κατατάσσουν τη Χίο ανάμεσα στους πιο ευλογημένους τόπους. Στη μυροβόλο Χίο και στα Μαστιχοχώρια μπορείτε να δοκιμάσετε πλήθος παραδοσιακών προϊόντων που παράγονται στο εύφορο έδαφος της περιοχής και φυσικά την περιβόητη μαστίχα. Αυτό που την καθιστά μοναδική είναι ότι ενώ ο σκίνος φυτρώνει σε όλη την Μεσόγειο, μαστίχα παράγει μόνο σε ένα τμήμα της Χίου! Έχει πολλές εφαρμογές τα τελευταία χρόνια στην ιατροφαρμακευτική και την κοσμητολογία. Θα τη βρείτε σε μορφή τσίχλας, καραμέλας, ποτού και αναψυκτικού.

Μια επίσκεψη στα Μαστιχοχώρια στο τέλος του καλοκαιριού επιβάλλεται, αφού θα έχετε τη δυνατότητα να δείτε πώς παράγεται η μαστίχα και πώς το «δέντρο που πληγώναμε» μας δίνει τα πολύτιμα δάκρυά του. Θα πάρετε επίσης μια γεύση της κτηνοτροφικής ζωής παρακολουθώντας την παραγωγή του γάλακτος και των ντόπιων τυριών. Δοκιμάστε φρέσκα ή διατηρημένα λαχανικά, όπως ντομάτες στην αρμαθιά, τουρσί, κρίταμα, βύσσινα και τα ξακουστά εσπεριδοειδή με κυριότερα τα διάσημα χιώτικα μανταρίνια (προϊόν Προστατευόμενης Γεωγραφικής Ένδειξης).

Για επιδόρπιο, η Χίος επιφυλάσσει μοναδικές και γευστικές εκπλήξεις: παστέλια, μαρμελάδες, καραμέλες, λουκούμια και χαλβαδόπιτα, όλα φτιαγμένα με διαφορετικές παραδοσιακές συνταγές. Μην παραλείψετε να δοκιμάσετε τα παραδοσιακά γλυκά του κουταλιού σε μεγάλη ποικιλία γεύσεων: ολόκληρα ευωδιαστά μανταρίνια Χίου, τριαντάφυλλο από τα ροδοπέταλα εκατόφυλλης τριανταφυλλιάς, νερατζάκι, τραγανό κέρασι, περγαμόντο. Και επίσης, το σπάνιο, με υπέροχο άρωμα και γεύση, γλυκό κουταλιού από άνθη λεμονιάς.

Chios



Citrus trees

Thanks to the scent of citrus tree flowers, Chios was named myrovolos (sweet-smelling). The citrus trees of the islands are intrinsically connected to the Kampos (The Flatland) region, one of the first areas to be cultivated, thanks to its abundance of water. The 'golden apples of the Hesperides', as they were called by ancient Greeks, were essentially a luxury item, as their cultivation was particularly costly. In the 1900s, each individual orange was wrapped in gold-coloured paper and travelled from Chios to Russia! Today, Chios citrus fruit are no longer a luxury item, but their flavour brings the word 'gold' to mind... The most famous of these fruits is the Chios mandarin. Meander through the Kampos and discover gardens, grand mansions with imposing staircases, basins and wells with windlasses, but above all else, smell and taste the incomparable citrus fruit!

Chios soft drinks

Chios soft drinks are famous, thanks to the rich citrus production of the island. Orange, mandarin and sour cherry beverages are refreshing soft drinks with characteristic flavours, but the star of the show is soumada, an aromatic drink prepared from almonds. Soumada has its origins in Asia Minor; it is often consumed at weddings and celebrations and is the symbolic treat given to visitors at monasteries. In wintertime, it is consumed warm with a dash of cinnamon and it is made with bitter almonds. If possible, take a bottle with you to enjoy its summer scent in the heart of winter.



Εσπεριδοειδή

Χάρη στο άρωμα των ανθέων των εσπεριδοειδών, η Χίος πήρε το όνομα μυροβόλος. Στο νησί, τα εσπεριδοειδή συνδέονται άρρηκτα με την περιοχή του Κάμπου, καθώς είναι μία από τις πρώτες περιοχές που καλλιεργήθηκαν, λόγω της αφθονίας σε νερό. Τα «χρυσά μήλα των εσπεριδίων» όπως τα αποκαλούσαν οι αρχαίοι Έλληνες, αποτελούσαν ουσιαστικά είδος πολυτελείας, καθώς η καλλιέργειά τους ήταν ιδιαίτερα δαπανηρή. Το 1900, το κάθε πορτοκάλι τυλιγόταν σε χαρτί τυπωμένο με χρυσό χρώμα και ταξίδευε από τη Χίο στη Ρωσία! Τώρα πια τα χιώτικα εσπεριδοειδή δεν αποτελούν είδος πολυτελείας, αλλά η γεύση τους φέρνει ακόμη στο νου τη λέξη «χρυσάφι»... Τα πιο διάσημα από αυτά είναι τα χιώτικα μανταρινία. Περιπλανηθείτε στον Κάμπο και ανακαλύψτε περιβόλια, μεγαλόπρεπα κτίσματα με επιβλητικές σκάλες, στέρνες και πηγάδια με μάγγανα, αλλά, πάνω από όλα μυρίστε και γευτείτε τα ασύγκριτα εσπεριδοειδή!

Χιώτικα αναψυκτικά

Τα χιώτικα αναψυκτικά είναι από τα πιο γνωστά, λόγω της πλούσιας παραγωγής της Χίου σε εσπεριδοειδή. Η πορτοκαλάδα, η μανταρινάδα και η βουσσινάδα αποτελούν δροσιστικά αναψυκτικά με χαρακτηριστική γεύση, αλλά πρωταγωνιστής είναι η αρωματική, φτιαγμένη από αμύγδαλα σουμάδα. Η σουμάδα έχει καταγωγή από την Μικρά Ασία, συνηθίζεται να πίνεται στους γάμους και στις γιορτές, ενώ σε πολλά μοναστήρια είναι το συμβολικό κέρασμα που προσφέρεται στους επισκέπτες. Τον χειμώνα πίνεται ζεστή με λίγη κανέλα και παράγεται από πικραμύγδαλα. Αν μπορείτε πάρτε μαζί σας ένα μπουκαλάκι για να μεταφέρετε το άρωμα του καλοκαιριού στην καρδιά του χειμώνα.

Χίος



Chios



Souma and Wine

If you are fans of raki and tsipouro, you must try the unique Chios souma, a traditional beverage prepared using figs with a high alcohol content (usually 45%), which, like ouzo, turns off-white when mixed with water. Its distillation is a feast worth attending.

Wine was one of the most noteworthy and famous products of Chios in antiquity, known as 'Ariusios Wine'. According to Theopompus, the ancient historian from Chios, the first king of the island, a descendant of the gods, taught the residents of Chios how to plant and harvest vines and produce wine.



Χίος

Σούμα και Κρασί

Αν σας αρέσει η ρακή και το τσίπουρο, μην παραλείψετε να δοκιμάσετε τη μοναδική χιώτικη σούμα. Η σούμα είναι ένα παραδοσιακό ποτό που γίνεται από σύκα, έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε αλκοόλ (συνήθως 45%) και όπως το ούζο, γίνεται υπόλευκη όταν αναμειχθεί με νερό. Η απόσταξή της είναι μια γιορτή στην οποία αξίζει να παραβρεθείτε. Το κρασί ήταν ένα από τα πιο αξιόλογα και φημισμένα προϊόντα που παρήγαγε η Χίος στην αρχαιότητα, γνωστό ως «Αριούσιος Οίνος». Κατά τον Χιώτη ιστορικό της αρχαιότητας Θεόπομπο, ο Οιονόπιον, ο πρώτος βασιλιάς του νησιού, που καταγόταν από τους θεούς, έμαθε στους Χιώτες να φυτεύουν και να καλλιεργούν αμπέλια και να παράγουν το κρασί.

Oinousses

riches of the sea



Οινούσσειες

θάλασσαις πηλούτοις



Long tradition in excellent flavours

Thanks to the wealth of fresh ingredients collected from the sea and the enthusiasm of the local populace for cooking, visitors are given the opportunity to get to know unforgettable flavours. Try the greens pie and boureklikia (small vegetable pies), as well as the incomparable octopus of the Oinousses, whether grilled over coals or cooked in a pot and accompanied by sweet-smelling ouzo of Chios.

Παράδοση στη γεύση

Με τις πλούσιες πρώτες ύλες από το περιβάλλον της θάλασσας και το μεράκι που βάζουν οι ντόπιοι στη μαγειρική τους, δίνεται η ευκαιρία να γνωρίσει ο επισκέπτης αξέχαστες γευστικές συγκινήσεις. Δοκιμάστε χορτόπιτες και μπουρεκλίκια, καθώς και το αξεπέραστο σε γεύση και μυρωδιά αιγνουσιώτικο χταπόδι, στα κάρβουνα ή μαγειρευτό, συνοδευόμενο από μυρωδάτο χιώτικο ούζο.



Psara

trails of history



Ψαρά

ιστορίας μονοπάτια



A good haul - Bon appétit!

For food lovers, Psara is a true heaven of delicious marine dishes. Fish, seafood and local lobsters, in particular, whether grilled over coals, in pasta, fried or served in the traditional manner with skordalia (garlic dip), will enchant you. Visitors must try the local mizithra cheese and kopanisti dip. Accompany your meal with the unique sun-dried wine of Psara, the beloved wine of the fire ship captains of 1821 Liberation Struggle, and try stuffed wild goat. The bitter almond preserve and almond sweets will tickle your palate, but the true star is the pure, natural thyme honey. Although the island's beehives are active throughout winter, temperatures are never truly low around the coastal regions, so the beekeepers of Psara only have one period of florescence and must wait just for this period to collect honey in late August. However, this harvest produces a magical honey, imbued with the unique scent afforded by the Psara air and the fresh Aegean breeze to the millions of thyme plants on the island. Like so many before you, you, too, will be enchanted by this honey...



Καλή ψαριά, καλή όρεξη

Για τους καλοφαγάδες, τα Ψαρά αποτελούν έναν πραγματικό παράδεισο θαλασσίων εδεσμάτων! Τα ψαρικά, τα θαλασσινά και κυρίως οι ντόπιοι αστακοί στα κάρβουνα, σε μακαρονάδα, τηγανιτοί ή παραδοσιακά με σκορδαλιά θα σας κάνουν να παραμιλάτε από τη νοστιμιά. Δοκιμάστε οπωσδήποτε τη ντόπια μυζήθρα, το τυρί και την κοπανιστή. Συνοδεύστε το γεύμα σας με το μοναδικό λιαστό ψαριανό κρασί, το αγαπημένο κρασί των μπουρλοτιέρηδων του '21, και δοκιμάστε αγριοκάτσικο γεμιστό. Το γλυκό του κουταλιού πικραμύγδαλο και τα αμυγδαλωτά θα σας γλυκάνουν. Όμως, ο μεγάλος πρωταγωνιστής είναι το φυσικό, ανόθευτο, θυμαρίσιο μέλι. Αν και τα μελίσιχα στο νησί κρατούν γόνους σε όλη την διάρκεια του χειμώνα επειδή στις παραθαλάσσιες περιοχές οι θερμοκρασίες δεν πέφτουν ποτέ πολύ χαμηλά, οι ψαριανοί μελισσοκόμοι έχουν μόνο μια κύρια ανθοφορία και περιμένουν μόνο αυτήν για να τρυγήσουν το μέλι στα τέλη Αυγούστου. Αυτός ο τρύγος όμως παράγει ένα μέλι μαγικό, με το μοναδικό άρωμα που η αύρα των Ψαρών και το δροσερό αεράκι του Αιγαίου δίνουν στα εκατομμύρια θυμάρια που υπάρχουν στο νησί. Πραγματικά θα μαγευτείτε από αυτό το μέλι, όπως τόσοι και τόσοι πριν από εσάς...



Samos

the light of Pythagoras



Σάμος

το φως του Πυθαγόρα



Wine, ouzo and liquid gold

The fertile soil of Samos produces world-famous products. The best known product is its Muscat wine, made from the grape of the same name, i.e. the 'Mikrorogo Moschato Aspro Samou' variety.

With its rich, unique aroma and full flavour, it holds a dominant position in demanding foreign markets (France, Germany, etc.) and it is the principal ambassador of Greek winemaking in international markets. It has received dozens of gold prizes and international distinctions. The concession of the privilege of producing church wine for Holy Communion by the Catholic Church is proof of the local wine quality. All sweet wines of Samos belong to the Registered Designation of Origin (AOC) category, while most dry wines belong to the Local Wine category.

Samos wine is a special gift for wine connoisseurs and a must-have for any home. When a bottle is opened, the room is filled with the aromas of fruit and flowers, memories of holidays and carefree moments.

Οίνος, ούζο και υγρό χρυσάφι

Η εύφορη γη της Σάμου παράγει προϊόντα με παγκόσμια φήμη. Το πιο γνωστό προϊόν της είναι το μοσχάτο κρασί, το οποίο παράγεται από το ομώνυμο σταφύλι της περίφημης ποικιλίας «Μικρόρωγο Μοσχάτο Άσπρο Σάμου».

Με το πλούσιο, μοναδικό άρωμα και τη γεμάτη γεύση του, κατέχει περίοπτη θέση στις απαιτητικές αγορές του εξωτερικού (Γαλλία, Γερμανία κλπ.) και αποτελεί τον κύριο πρεσβευτή της ελληνικής οινοποιίας στη διεθνή αγορά. Έχει τιμηθεί με δεκάδες χρυσά βραβεία και διεθνείς διακρίσεις. Χαρακτηριστικό της ποιότητάς του αποτελεί η παραχώρηση από την Καθολική Εκκλησία του προνομίου παρασκευής εκκλησιαστικού οίνου για τη Θεία Ευχαριστία.

Όλα τα γλυκά κρασιά της Σάμου ανήκουν στην κατηγορία Ελεγχόμενης Ονομασίας Προέλευσης (ΟΠΕ), ενώ τα περισσότερα ξηρά είναι Τοπικοί Οίνοι.

Αποτελεί ξεχωριστό δώρο για εκείνους που προτιμούν το καλό κρασί και αχώριστος σύντροφος για το σπίτι. Με το άνοιγμα ενός μπουκαλιού ξεπηδούν αρώματα φρούτων και λουλουδιών και αναμνήσεις διακοπών και ξένοιαστων στιγμών κυριαρχούν.



Samos



The traditional ouzo of the island has a long history, too. Produced from select aromatic flowers of the island, with a delicious flavour and excellent aroma, it is an excellent accompaniment to your meal, as is souma, the 'tsikoudia of Samos', which is produced from the renowned Muscat grape.

Samos is also famous for its excellent virgin olive oil, which Homer called 'liquid gold', a miraculous source of nutrients for humans. Other traditional products include hand-made olive oil soap, cheese, yoghurt, trachana, citrus fruit, organic herbs, organic essential oils, traditional sweets and, of course, sweet thyme honey. The island's beekeepers also produce pollen, a raw material for the cosmetics and medical product industry, as well as royal jelly, which is much sought after for its miraculous, beneficial properties.

Μεγάλη ιστορία έχει επίσης και το παραδοσιακό ούζο με τη θαυμάσια γεύση του και το υπέροχο άρωμα, το οποίο παρασκευάζεται από επιλεγμένα αρωματικά φυτά του νησιού. Συνοδεύει θαυμάσια το γεύμα σας, όπως και η σούμα, «η τσικουδιά της Σάμου», που προέρχεται από το περίφημο μοσχάτο σταφύλι.

Η Σάμος φημίζεται επίσης, για το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, το «υγρό χρυσάφι», όπως το αποκαλούσε ο Όμηρος, θαυματουργή πηγή θρεπτικών συστατικών για τον άνθρωπο. Άλλα παραδοσιακά προϊόντα είναι το χειροποίητο σαπούνι ελαιόλαδου, τυριά, γιαούρτι, τραχανάς, εσπεριδοειδή, βιολογικά βότανα, βιολογικά αιθέρια έλαια, παραδοσιακά γλυκά και βέβαια, το γλυκό θυμαρίσιο μέλι της. Οι μελισσοκόμοι του νησιού παράγουν επίσης γύρη, η οποία αποτελεί πρώτη ύλη για τη βιομηχανία καλλυντικών και φαρμακευτικών προϊόντων, αλλά και βασιλικό πολτό περιζήτητος για τις θαυματουργές και ευεργετικές του ιδιότητες.

Σάμος



Ikaria

alternative paradise



Ικαρία

παράδεισος... αθλιώς

Nice and easy Full - flavour

Ikaria features a wealth of traditional products, if you wish to discover excellent traditional flavours. Slow-roasted Greek coffee, a preserved fruit sweet and a glass of ice-cold water are a simple but substantial delight on an island where time passes at a totally different pace.

Apiculture has grown throughout the island and a small pot of pine honey and flower honey would be a lovely souvenir to take home. Also worthy of note are the preserved fruit sweets, with the aromatic rose petal preserve, which has been produced on the island since 1930, standing out.

The renowned, prize-winning Ikarian wine of the 'Fokiano' and 'Belegri' varieties, famous for their rich aroma and full flavour, is produced in locations cited by Homer.

Visitors to the fairs organized by the Women's Association of Raches of Icaria will have the opportunity to purchase bearberry liqueur, pennyroyal, pickled milkweed, woven goods, even face creams.

The local products of Icaria are mainly based on livestock farming, agriculture and fishing and are exported to numerous regions of Greece. Try 'kathoura', a goat's cheese, and the delicious meat of 'raskes' (wild goat). The island also produces many vegetables, such as tomatoes, cabbage, cucumbers, beans, broad beans and peppers.

Trees cultivated on the island include olive, chestnut and walnut trees. Visitors should also try peaches, apples, figs, chestnuts, watermelons, melons, table grapes and Ikarian 'kaisia', a type of local apricot.



Χαλαρά και γευστικά

Η Ικαρία διαθέτει πληθώρα παραδοσιακών προϊόντων, αν θέλετε να ανακαλύψετε εξαιρετικές παραδοσιακές γεύσεις. Ένας αργοψημένος ελληνικός καφές, ένα γλυκό του κουταλιού και ένα ποτήρι παγωμένο νερό αποτελούν μια απλή, αλλά ουσιαστική απόλαυση σε ένα νησί που ο χρόνος μετράει διαφορετικά.

Η μελισσοκομία εμφανίζει μεγάλη ανάπτυξη στο νησί και ένα βαζάκι μέλι από πεύκο και ανθόμελο είναι ένα σημαντικό σουβενίρ για τις αποσκευές σας. Πολύ νόστιμα είναι και τα γλυκά κουταλιού, με το αρωματικό γλυκό τριαντάφυλλο που παράγεται στο νησί από το 1930 να ξεχωρίζει.

Γύρω από τις περιοχές του Ομήρου παράγεται ο περίφημος πολυβραβευμένος Καριώτικος οίνος, από την ποικιλία «Φωκιανό» και «Μπελέγρι», που φημίζεται για το πλούσιο άρωμά του και τη γεμάτη γεύση του.

Λικέρ κούμαρο, φλισκούρι, γαλατσίδα τουρσί, υφαντά, μέχρι και κρέμες για το πρόσωπο θα έχετε την ευκαιρία να αγοράσετε στα παζάρια που οργανώνει ο Γυναικείος Συνεταιρισμός Ραχών Ικαρίας.

Τα τοπικά προϊόντα της Ικαρίας βασίζονται κυρίως στην κτηνοτροφία, τη γεωργία και την αλιεία και εξάγονται σε πολλές περιοχές της Ελλάδας. Δοκιμάστε το κατσικίσιο τυρί «καθούρα» και το νοστιμότατο κρέας των ρασκών (αγριοκάτσικα). Πλούσια είναι η παραγωγή του νησιού σε κηπευτικά όπως ντομάτες, λάχανα, αγγούρια, φασόλια, κουκιά και πιπεριές.

Τα δέντρα που καλλιεργούνται στο νησί είναι η ελιά, η καστανιά και η καρυδιά. Δοκιμάστε επίσης ροδάκινα, μήλα, σύκα, κάστανα, καρπούζια, πεπόνια, σταφύλια επιτραπέζια και τα καΐσα Ικαρίας, έναν τύπο βερικοκόου.

Ikaria

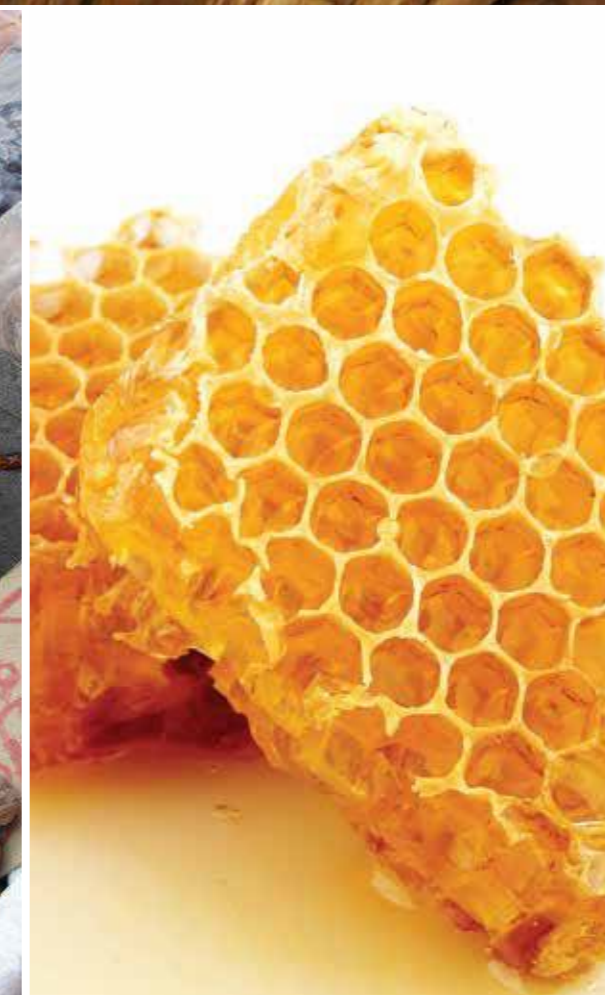


Ikaria - Fish galore

Ikaria is famous for both coastal and deep sea fish. Depending on the season, visitors can taste surface fish such as mackerel, saurel, chryssa (large sardines), picarel, bogue, bonito family fish, or coastal fish, such as perch, seabass, rainbow wrasse and little scorpionfish. There is also an abundance of red mullet, common pandora, striped mullet and shoaling fish, such as weevers and stargazers. Parrotfish or red bream is a delicious type of mullet that can be used as ingredients in kakavia (fish stew).

Ικαρία η Ιχθυόεσσα

Η Ικαρία φημίζεται για τα ψάρια της, τόσο του γαλαίου όσο και του βυθού. Ανάλογα με την εποχή θα βρείτε αφρόψαρα, όπως κολιούς, σαφρίδια, χρύσσεσ, μαρίδες, γόπες, παλαμιδοειδή, ή ψάρια του γαλαίου όπως η πέρκα, ο χάνος, ο γύλος και τα σκορπινάκια. Σε αφθονία θα βρείτε επίσης, μπαρμπούνια, λιθρινία, κουτσομούρες αλλά και ψάρια των ρηχών νερών, όπως οι δράκαινες, και οι λίχνοι. Οι σκάροι ή κεφαλάδες είναι ένα νοστιμότατο είδος κέφαλου και γίνονται εξαιρετική κακαβιά.



Ικαρία

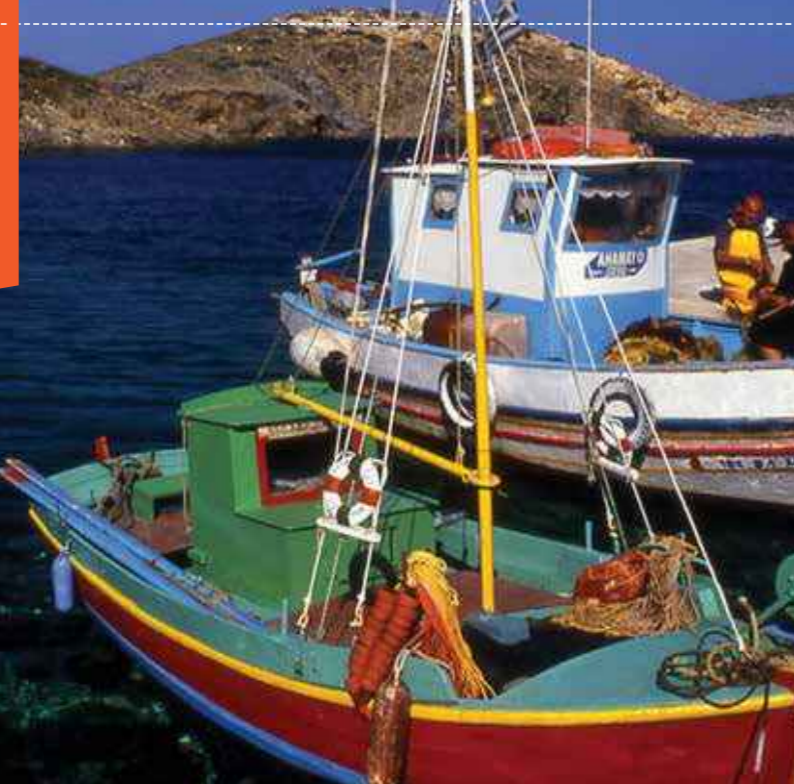
Fournoi

aegean jewel



Φούρνοι

αιγαίου στολίδι



Small pleasures

The Fournoi are famous for their abundant fresh fish and their renowned lobster. Even if you are not a fan of seafood, it will be hard to resist their taste, especially if they are accompanied by pasta. Sit at one of the taverns located in front of the small, crystal-clear harbor and enjoy the flavours, scents and view of the sea!

Before leaving the island, don't forget to purchase local products such as thyme honey, which is nutritious, good for the heart, with antiseptic properties, and increases vitality and alleviates pulmonary problems. Try all dairy produce, particularly the tasty mizithra cheese, a Fournoi trademark produced by many of the island's cheese-makers. Cheese is left to 'stiffen' at room temperature and are then either covered in wax to make 'wax cheese' or dipped in brine to make 'brine cheese'.

If you are not a fan of alcohol, you can sojourn to traditional cafés for local orangeade, the most refreshing beverage for your body, not just during summer but any season of the year.

Μικρές απολαύσεις

Οι Φούρνοι φημίζονται για το άφθονο φρέσκο ψάρι τους και τους διάσημους αστακούς τους. Ακόμα κι αν δεν είστε φανατικός των θαλασσιών, δύσκολα θα αντισταθείτε στη γεύση τους ιδιαίτερα αν συνοδεύονται με μακαρονάδα. Καθίστε σε ένα από τα ταβερνάκια μπροστά στο μικρό πεντακάθαρο λιμάνι και απολαύστε γεύση, μυρωδιά και θέα θάλασσας!

Πριν φύγετε από το νησί μην ξεχάσετε να αγοράσετε τοπικά προϊόντα όπως θυμαρίσιο μέλι. Είναι θρεπτικό, καρδιοτονωτικό, έχει αντισηπτικές ιδιότητες, αυξάνει την ενεργητικότητα και βοηθάει στα αναπνευστικά προβλήματα. Δοκιμάστε όλα τα τυροκομικά προϊόντα, και ιδιαίτερα την πολύ γευστική μυζήθρα που παράγουν πολλοί τυροκόμοι στο νησί, σήμα κατατεθέν των Φούρνων. Τα τυριά αφήνονται να «σφίξουν» σε θερμοκρασία περιβάλλοντος και μετά, είτε επικαλύπτονται με κηρί για να φτιαχτεί το λεγόμενο «τυρί του κεριού» ή μπαίνουν σε άρμη για το λεγόμενο «τυρί της άρμης».

Δεν αγαπάτε το αλκοόλ; Κανένα πρόβλημα. Μια βόλτα στα παραδοσιακά καφεενδάκια για ντόπια πορτοκαλάδα είναι ότι πιο δροσιστικό μπορείτε να προσφέρετε στον οργανισμό σας, όχι μόνο το καλοκαίρι αλλά όλες τις εποχές του χρόνου.





9 κόσμοι... ταξίδεψέ τους!

Γεύσεις

ΛΕΣΒΟΣ

ΛΗΜΝΟΣ

ΑΓΙΟΣ ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΣ

ΧΙΟΣ

ΟΙΝΟΥΣΣΕΣ

ΨΑΡΑ

ΣΑΜΟΣ

ΙΚΑΡΙΑ

ΦΟΥΡΝΟΙ

change.sdn

