

ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

gastronomy routes



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

6

Μινωικά Ανάκτορα στον κατάλογο
παγκόσμιας κληρονομιάς της UNESCO
Minoan Palaces on the UNESCO World



6,3 εκατομμύρια

τουρίστες υποδέχτηκε η Κρήτη το 2023
6.3 million visitors
Crete welcomed in 2023



2

Παγκόσμια γεωπάρκα UNESCO
@ 2 περιοχές MAB UNESCO
UNESCO Global Geoparks
@ 2 UNESCO MAB areas



Άυλη πολιτιστική κληρονομιά

Στειακός Πιδηχτός Χορός
Intangible Cultural Heritage
The Siteiakos Pidichtos Dance



REGION OF CRETE

Άυλη πολιτιστική κληρονομιά
Ο πολιτισμός της ελιάς και του ελαιόλαδου
Intangible Cultural Heritage
The culture of the olive and olive oil



Άυλη πολιτιστική κληρονομιά
Η υφαντική τέχνη
Intangible Cultural Heritage
The art of weaving



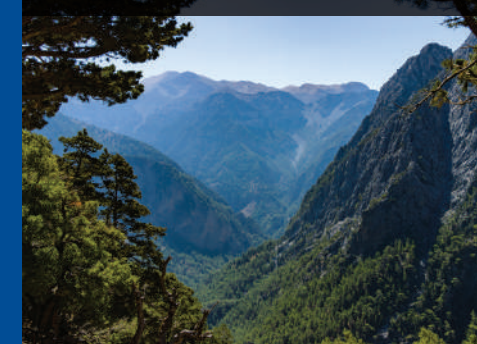
4^{n/th}

Περιφερειακή οικονομία της Ελλάδας
Largest regional economy in Greece



NATURA 2000

Η Περιφέρεια Κρήτης συμμετέχει
συνολικά με 53 περιοχές
Crete participates in the Natura 2000
Network with 53 protected areas



Facts
Figures





ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΡΗΤΗΣ (Ο.Α.Κ.) Α.Ε.



- Φαράγγι Σαμαριάς
- Μινωικό Ανάκτορο Αρχαίας Κυδωνίας
- **Samaria Gorge**
- **Minoan Palace of Kydonia**

Τοπικά Προϊόντα Local Products

- 

Τυροκομικά

Dairy Products
- 

Ελιές

Olives
- 

Κεράσια

Cherries
- 

Παξιμάδι

Paximadi (Rusks)
- 

Αλλαντικά

Cured Meats
- 

Ελαιόλαδο

Olive oil
- 

Τσικουδιά

Tsikoudia
- 

Οίνος

Wine
- 

Ντομάτες

Tomatoes
- 

Βότανα

Herbs
- 

Νερό Τεμενίων

Temenion water

- 

Ψάρια

Fishes
- 

Μέλι

Honey
- 

Κάστανα

chestnut
- 

Αρνί

Lamb
- 

Κατσίκι

Goat



ΟΜΑΛΟΣ - ΣΕΛΙΝΟ - ΠΑΛΑΙΟΧΩΡΑ

Προϊόντα ΠΟΠ: Πηχτόγαλο Χανίων, Γραβιέρα Κρήτης, Ξινομυζήθρα Κρήτης, Πευκοθυμαρόμελο Κρήτης, Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο Σελίνου Κρήτης

Προϊόντα ΠΓΕ: Παξιμάδι Κρήτης, Οίνος Χανίων, Ελαιόλαδο Χανίων

Ιδιαίτερα προϊόντα: Άγρια χόρτα, Ντομάτες Κουντούρας, Κεράσια Καράνου, Αλλαντικά, κρέατα, τυριά και ψάρια Παλαιόχωρας.

ΚΙΣΣΑΜΟΣ

Προϊόντα ΠΟΠ: Πηχτόγαλο Χανίων, Γραβιέρα Κρήτης, Ξινομυζήθρα Κρήτης, Πευκοθυμαρόμελο Κρήτης,

Προϊόντα ΠΓΕ: Οίνος Χανίων, Οίνος Κισσάμου

Ιδιαίτερα προϊόντα: Κάστανα Χανίων, Μέλι Αφράτων, Σταμναγκάθι Γραμβούσας, Ελιές, Λάδι, Κρασί, Τσικουδιά, Τυριά, Αλλαντικά Ψάρια και θαλασσινά.



ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΡΗΤΗΣ (Ο.Α.Κ.) Α.Ε.

OMALOS - SELINO - PALAIOCHORA

PDO products: Pichtogalo of Chania, Graviera of Crete, Xinomizithra of Crete, Pine-thyme honey of Crete, Extra virgin olive oil of Selino (Crete).

PGI products: Cretan rusk, Chania wine, Chania olive oil.

Special products: Wild greens, Kountoura tomatoes, Karanou cherries, cured meats, meats, cheeses, and fish of Paleochora.

KISSAMOS

PDO products: Pichtogalo of Chania, Graviera of Crete, Xinomizithra of Crete, Pine-thyme honey of Crete.

PGI products: Chania wine, Kissamos wine.

Special products: Chania chestnuts, Afrata honey, stamnagathi of Gramvousa, olives, olive oil, wine, tsikoudia, cheeses, cured meats, fish, and seafood.



Τοπικά Προϊόντα Local Products

ΟΜΑΛΟΣ ΣΕΛΙΝΟ ΠΑΛΑΙΟΧΩΡΑ

Τσιγαριαστό: Χαρακτηριστικό πιάτο των ορεινών περιοχών των Χανίων, του οποίου η νοστιμιά βασίζεται στην υψηλή ποιότητα των υλικών του και πρωτίστως στο κρέας από ζώα που ζουν στα Λευκά Όρη. Το φαγητό ψήνεται ουσιαστικά στο λίπος του, σε πολύ χαμηλή φωτιά, μέχρι να γίνει πολύ τρυφερό και να αποκτήσει μοναδικά.

Πίτες με τυρί ή χόρτα: Οι πίτες της Κρήτης δεν έχουν να ζηλέψουν κάτι από τις πίτες της υπόλοιπης Ελλάδας και βασίζονται στο λεπτό τους ζυμάρι που γεμίζεται κυρίως με τοπικά λευκά μαλακά τυριά, όπως η μαλάκα, άγρια χόρτα και μυρωδικά, όπως το μάραθο και ο δυόσμος. Σερβίρονται ζεστές και αποτελούν ιδανικό πρωινό, σνακ ή επιδόρπιο, συνήθως με την προσθήκη μελιού.



ΟΜΑΛΟΣ ΣΕΛΙΝΟ PALAIOCHORA

Tsigaristo: A signature dish of the mountain regions of Chania, whose flavor relies on the high quality of its ingredients, particularly meat from animals grazing in the White Mountains. It is essentially cooked in its own fat, over very low heat, until extremely tender, achieving a unique taste.

Cheese or green pies: Cretan pies rival any in Greece, relying on their thin dough filled mainly with local soft white cheeses such as malaka, or with wild greens and herbs like fennel and mint. Served warm, they make an ideal breakfast, snack, or dessert—often drizzled with honey.



ΚΙΣΣΑΜΟΣ

Πλακόβραστο Κισσάμου: Τοπική εκδοχή της κακαβιάς. Φτιάχνεται με στρώσεις από κρεμμύδι, ντομάτα, ψάρι και πατάτα, που στο τέλος παράγουν παχύρρευστο ζωμό και ένα πιάτο απλό αλλά γεμάτο γεύση.

Κρέας με σταμναγκάθι: Παραδοσιακό πιάτο με αγνά τοπικά υλικά και πλούσια γεύση. Γίνεται με κασιόκκι ή αρνί, ελαιόλαδο, κρασί και σταμναγκάθι που φημίζεται για την ποιότητά και τη χαρακτηριστική του ήπια πικρή γεύση. Το πιάτο δίνει εξαιρετικά με κισσαμίτικο κρασί και καλή παρέα.

Μπουρέκι: Εμβληματικό πιάτο της δυτικής Κρήτης. Πρόκειται για μια πλούσια πίτα με τέσσερις στρώσεις, όπου κυριαρχούν τα κολλοκύθια με τρεις στρώσεις και μία από πατάτες. Τα λαχανικά περνούν πρώτα από ελαφρύ τηγάνισμα, ενώ το ταψί ντύνεται με φύλλο κάτω και πάνω. Η χανιώτικη μυζήθρα είναι βασικό υλικό, που χαρίζει ξεχωριστή γεύση, ενώ η ντομάτα θεωρείται απαραίτητη για να δέσει και να αρωματίσει.

Καλιτσούνια: Χανιώτικο έδεσμα που όμως σε κάθε περιοχή έχει τη δική του αλμυρή εκδοχή όπως με χόρτα, ή με τα περίφημα χανιώτικα τυριά, τη χανιώτικη μυζήθρα αλλά πρωτίστως την τυρομάλαμα, ένα μαλακό τυρί από αιγοπρόβειο γάλα, που παράγεται στο πρώτο στάδιο τυροκόμησης της γραβιέρας, συνήθως κάθε άνοιξη.

ΚΙΣΣΑΜΟΣ

Plakovrasto of Kissamos: A local version of kakavia (fisherman's soup). Made with layers of onion, tomato, fish, and potato, it produces a thick broth and a dish both simple and full of flavor.

Meat with stamnagathi: A traditional dish with pure local ingredients and rich taste. Made with goat or lamb, olive oil, wine, and stamnagathi—a wild green famous for its quality and mild bitterness. The dish pairs beautifully with Kissamos wine and good company.

Boureki: An emblematic dish of western Crete. A rich pie with four layers—three of zucchini and one of potato. The vegetables are lightly fried beforehand, while the pan is lined with phyllo pastry at the bottom and top. Chania myzithra is the key ingredient, adding unique flavor, while tomato is essential to bind and aromatize the dish.

Kalitsounia: A Chania specialty, though every area has its own savory versions—with greens or the region's renowned cheeses, including Chania myzithra but especially tyromalama, a soft sheep-and-goat cheese produced in the early stages of graviera-making, usually in spring.

ΟΜΑΛΟΣ ΣΕΛΙΝΟ ΠΑΛΑΙΟΧΩΡΑ

Να κατεβώ τον Ομαλό

Η διαδρομή έχει συνολικό μήκος 99 χιλιομέτρα και διαρκεί περίπου 2,5 ώρες με αυτοκίνητο ή μοτοσικλέτα, χωρίς στάσεις. Η διαδρομή είναι δύσκολη με πολλές στρίφες και θέλει προσοχή ειδικά τους χειμερινούς μήνες η οποία γίνεται δύσβατη. Προτείνεται σε επισκέπτες που αγαπούν τη φύση, τα χιόνια, την πεζοπορία την ορειβασία, την περιπέτεια και τις γαστρονομικές εμπειρίες.

Σε μια διαδρομή περίπου 2,5 ωρών αποκαλύπτεται η άγρια ομορφιά και η μεγαλοπρέπεια των Λευκών Ορέων. Ξεκινώντας από τον Ομαλό με τους πολλούς ξενώνες και τον αυθεντικό ορεινό χαρακτήρα, η πρώτη στάση της διαδρομής γίνεται στο Ξυλόσκαλο, την πύλη προς το Εθνικό Πάρκο των Λευκών Ορέων και το θρυλικό φαράγγι της Σαμαριάς μνημείο της UNESCO. Αν επιλέξετε να διασχίσετε το φαράγγι, τον Φάραγγα, όπως αποκαλούν οι ντόπιοι, στη μνήμη σας θα χαραχθούν ανεπανάληπτες εικόνες. Η διαδρομή οδηγεί στη συνέχεια στον Σελινιώτικο Γύρο, με θέα που κόβει την ανάσα, και κατόπιν στην Αγία Ειρήνη, με το φαράγγι και την μοναδική πεζοπορική του διάσχιση. Στα Τεμένια, τα νερά διηγούνται ιστορίες ίασης, ενώ η Κάνδανος, διηγείται μαρτυρίες και μαρτύρια. Η διαδρομή συνεχίζει στους Αθιγούς και καταλήγει στην κοσμοπολίτικη Παλαιόχωρα, με το κάστρο, τις ανέλπτες παραλίες, τις πολλές επιλογές διαμονής.

ΟΜΑΛΟΣ SELINO PALAIOCHORA

Descending Omalos

The route has a total length of 99 kilometers and takes about 2.5 hours by car or motorcycle, without stops. It is challenging, with many bends, requiring caution—especially in the winter months when it can become difficult to traverse. It is recommended for visitors who love nature, snow, hiking, mountaineering, adventure, and gastronomic experiences.

In a journey of about 2.5 hours, the wild beauty and grandeur of the White Mountains are revealed. Starting from Omalos, with its many guesthouses and authentic mountain character, the first stop is at Xyloskalo—the gateway to the White Mountains National Park and the legendary Samaria Gorge, a UNESCO monument. If you choose to cross the gorge, known locally as “The Gorge,” you will carry with you unforgettable images. The route then continues to the Seliniotikos Gyros, with breathtaking views, and on to Agia Irini, with its gorge and remarkable hiking trail. At Temenia, the waters tell stories of healing, while Kandanos recalls testimonies and martyrdoms. The journey continues through Aligoi and ends in cosmopolitan Paleochora, with its castle, vast beaches, and many accommodation options.

Local cuisine is a panorama of flavors. Tsigaristo lamb or goat, slowly cooked in its own fat,



Η τοπική κουζίνα είναι ένα πανόραμα γεύσεων. Το τσιγαριστό αρνί ή κατσίκι, αργομαγειρεμένο στο λίπος του, αποκτά χρυσαφένια όψη και νοστιμιά που λιώνει στο στόμα και ταιριάζει με καλό ντόπιο κρασί. Στο τραπέζι δεν λείπουν ποτέ το τυρί, οι μαραθόπιτες, τα καλιτσούνια, όπως και τα άγρια χόρτα που υπογράφουν τη στενή σχέση του Κρητικού Διατροφικού Πολιτισμού με το φυσικό περιβάλλον. Και στο τέλος έρχεται η πίτα, λειπητή, γεμιστή με μυζήθρα και σεβριρισμένη με μέλι, ένα έδεσμα, σύμβολο των ντόπιων και της περιοχής.

Τον πλούτο της κουζίνας συμπληρώνουν τα τοπικά προϊόντα που θα βρείτε στα παραδοσιακά καταστήματα όλης της διαδρομής. Πηχτόγαλο, γραβιέρα και ξινομυζήθρα, θυμαρόμελο, εξαιρετικό ελαιόλαδο, ντομάτες Κουντούρας, κεράσια Καράνου, ανθόνερο Φουρνέ και το χωνευτικό νερό των Τεμενίων, είναι μερικά από τα τόσα που βγάζει αυτός ο ευλογημένος τόπος. Τα βότανα, τα τοπικά αθλητικά, η τσικουδιά και το κρασί, συνθέτουν μια γαστρονομική ταυτότητα που σμίγει στον ίσκιο της Μαδάρας, με τη σοφία του βοσκού, την τέχνη και την αρμονία της φύσης.



acquires a golden color and melt-in-the-mouth taste, perfectly paired with good local wine. The table is never without cheese, fennel pies, kalitsounia, and wild greens, which underscore the deep bond between the Cretan dietary culture and the natural environment. To close, a thin pie filled with myzithra and served with honey offers a symbolic taste of local identity.

The richness of the cuisine is completed by the local products found in traditional shops along the route: pichtogalo, graviera, xinomizithra, thyme honey, excellent olive oil, Kountoura tomatoes, cherries from Karanou, Fourné rosewater, and the digestive spring water of Temenia are only a few of this blessed land's gifts. Herbs, local cured meats, tsikoudia, and wine further enrich the gastronomic identity shaped under the shadow of Madara (Psiloritis), with the shepherd's wisdom, artisanal skill, and harmony with nature.





ΟΜΑΛΟΣ-ΣΕΛΙΝΟ-ΠΑΛΑΙΟΧΩΡΑ

Na katēvō ton Omalō

OMALOS-SELINO-PALAIIOCHORA

Descending Omalos

📍 ΟΜΑΛΟΣ-ΣΕΛΙΝΟ-ΠΑΛΑΙΟΧΩΡΑ (99 χλμ-150 λεπτά)

> Ομαλός > Σεληνιώτικος Γύρος > Βασιλιανά > Αγία Ειρήνη > Ροδοβάνι > Τεμένια
> Κάνδαλος > Αλιγοί > Παλαιόχωρα

📍 OMALOS-SELINO-PALAIIOCHORA (99km-150min)

> Omalos > Seliniotikos Gyros > Vasiliana > Agia Irini > Rodovani > Temenia
> Kandanos > Aligoi > Palaiochora

🧑‍🚶 Πεζοπορία
Hiking

🐟 Ψάρια
Fishes

🍅 Ντομάτες
Tomatoes

🧗 Ορειβασία
Mountaineering

🫒 Ελιές
Olives

🐐 Κατσίκι
Goat

🏰 Κάστρο
Castle

🫒 Ελαιόλαδο
Olive oil

🍷 Οίνος
Wine

🧗 Φαράγγι
Gorges

🧀 Τυροκομικά
Dairy Products

🍷 Τσικουδιά
Tsikoudia

🏊 Κολήμπι
Swimming

🍯 Μέλι
Honey

💧 Νερό Τεμενίων
Temenion water

ΦΑΡΑΓΓΙ ΣΑΜΑΡΙΑΣ



ΦΑΡΑΓΓΙ ΣΑΜΑΡΙΑΣ



ΚΙΣΣΑΜΟΣ

Το κάστανο θέλει κρασί

Η διαδρομή έχει συνολικό μήκος 85 χιλιομέτρα και διαρκεί περίπου 2,5 ώρες με αυτοκίνητο ή μοτοσικλέτα, χωρίς στάσεις. Η διαδρομή είναι εύκολη όλο τον χρόνο και απευθύνεται σε επισκέπτες που ενδιαφέρονται για τη φύση, το περιβάλλον, τη θάλασσα, την πεζοπορία, την ποδηλασία και την τοπική γαστρονομία.

Σε μια διαδρομή 2,5 ωρών, η Κίσσαμος ξεδιπλώνει τοπία που μαγεύουν και αιχμαλωτίζουν. Από τους κοινόχρηστους της Ποταμίδας και το φαράγγι των Τοπολίων, ως το δάσος του Βλάτους και τον οικολογικό οικισμό της Μηλιάς, η φύση αποκαλύπτει την σπάνια ομορφιά της. Στο Έλος, στο Βλάτος και στα υπόλοιπα εννιά χωριά, απλώνεται η ηρεμία που χαρίζουν οι καστανιές, ενώ στο Σφηνάρι αναδύεται το άρωμα της θάλασσας. Η διαδρομή κορυφώνεται στα Φαλάσσαρνα, με την αρχαία πόλη και την παραλία με την εκτυφλωτική άμμο και το απέραντο γαλάζιο. Ο κύκλος κλείνει στην Κίσσαμο με το εμβληματικό Καβονήσι, το δυτικότερο λιμάνι της Κρήτης, κουβαλώντας, μνήμες από τον Τζέκα και το αρμενάκι του.

Η καρδιά όμως της εμπειρίας χτυπά στη γαστρονομία. Τα καλιτσούνια, σε κάθε τους παραλλαγή, με χόρτα, με μυζήθρα ή γλυκά με μέλι, είναι μικρά θαύματα γεύσης, φτιαγμένα στο χέρι με μεράκι. Το χανιώτικο μπουρέκι, με κολλοκύθια, πατάτες και μυζήθρα εναρμονώνει την πληθωρικότητα της τοπικής κουζίνας. Τα μαγειρεμένα κάστανα με κάθε τρόπο φέρνουν στο τραπέζι φθινοπωρινά αρώματα, ενώ το κατσίκι με σταμναγκάθι δίνει μουσική δύναμη σε κάθε πιάτο. Τα αυγά με στάκα, είναι μια γεύση που ταιριάζει σε

KISSAMOS

Chestnuts Call for Wine

The route has a total length of 85 kilometers and lasts about 2.5 hours by car or motorcycle without stops. It is easy, accessible year-round, and ideal for visitors interested in nature, the environment, the sea, hiking, cycling, and local gastronomy.

In this 2.5-hour journey, Kissamos unfolds landscapes that enchant and captivate. From the stone formations of Potamida and the Topolia Gorge to the forest of Vlatos and the eco-settlement of Milia, nature reveals its rare beauty. In Elos, Vlatos, and the other nine villages, chestnut trees spread tranquility, while in Sfinari the scent of the sea emerges. The route culminates in Falassarna, with its ancient city and beach of dazzling sand and endless blue. The circle closes in Kissamos with the emblematic Kavonisi, the westernmost port of Crete, carrying memories of Tseka and his little boat.

The heart of the experience, however, beats in gastronomy. Kalitsounia, in every variation—with greens, with myzithra, or sweet with honey—are small miracles of taste, lovingly handmade. The Chania boureki, with zucchini, potatoes, and myzithra, embodies the richness of local cuisine. Chestnuts cooked in every way bring autumn aromas to the table, while goat with stamnagathi lends hidden strength to every dish. Eggs with staka are a flavor for any time of day. Snails with broad beans and arti-



κάθε ώρα της ημέρας. Οι χοχλιοί με κουκιά και αγκινάρες και το πηλακόβραστο Κισσάμου, τοπική ψαρόσουπα στρωμένη σε επίπεδα, συμπληρώνουν τη γευστική ταυτότητα της περιοχής.

Στα τραπέζια και στους πάγκους των καταστημάτων δεσπόζουν τα τοπικά προϊόντα: πιχτόγαλο, γραβιέρα και ξινομυζήθρα, εξαιρετικό ελαιόλαδο, μέλι Αφράτων, κάστανα από τα εννιά χωριά, άγρια βότανα και τοπικά αθλητικά. Όλα ταιριάζουν και συνοδεύονται από ντόπιο κρασί Κισσάμου, καλή τσικουδιά και κισσαμίτικα αυγά.

Στη διαδρομή αυτή ο τόπος είναι ατόφιος και αυθεντικός. Τοπία που μαγεύουν και γεύσεις που μένουν αξέχαστες. Κάθε στάση είναι μια έκπληξη, κάθε πιάτο μια ιστορία, κάθε τσικουδιά ένα βήμα πιο κοντά στα ιερά μυστικά της γεύσης και του κρητικού Διατροφικού Πολιτισμού. Αν σας παίρνει ο χρόνος, από την Κίσσαμο ξεκινούν καθημερινά караβάκια που κάνουν ημερήσιες εκδρομές στο Μπάλο και στη Γραμβούσα, ενώ σε όλη την περιοχή υπάρχουν πολλές επιλογές για φαγητό σε εξαιρετικές ταβέρνες και διαμονή σε ξενοδοχεία, ξενώνες και αγροτουριστικά καταλύματα.

chokes, as well as plakovrasto of Kissamos—a layered fish soup—complete the region's culinary identity.

On tables and in shop counters, local products reign supreme: pichtogalo, graviera, xino-mizithra, premium olive oil, honey from Afrata, chestnuts from the nine villages, wild herbs, and local cured meats. All pair beautifully with Kissamos wine, fine tsikoudia, and the sounds of Cretan syrti.

Along this route, the land is authentic and unspoiled—landscapes that mesmerize and flavors that remain unforgettable. Every stop is a surprise, every dish a story, every glass of tsikoudia a step closer to the sacred secrets of taste and the Cretan Dietary Culture. If time allows, daily boats depart from Kissamos for excursions to Balos and Gramvousa, while the region offers many excellent tavernas, hotels, guesthouses, and agritourism lodgings.



 Ψάρια
Fishes



ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΟΡΕΙΝΟΥ ΜΥΛΟΠΟΤΑΜΟΥ - ΜΑΛΕΒΙΖΙΟΥ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΑΝΩΝΥΜΗ
ΕΤΑΙΡΙΑ ΟΤΑ (Α.Κ.Ο.Μ.Μ. - ΨΗΛΟΡΕΙΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ Α.Ε. Ο.Τ.Α.)

ΡΕΘΥΜΝΟ

RETHYMNNO



Organización
de las Naciones Unidas
para la Educación,
la Ciencia y la Cultura



Villuercas-Ibores-Jara
Geoparque
Mundial de
la UNESCO

• Γεωπάρκο Ψηλορείτη
• Μινωικό Ανάκτορο
της Ζωμίνθου

• Psiloriti Geopark
• Minoan Palace
of Zominthos

Τοπικά
Προϊόντα
Local
Products

- 

Τυροκομικά
Dairy Products
- 

Ελιές
Olives
- 

Χοχλιοί (σαλιγκάρια)
Snails (chochlioi)
- 

Παξιμάδι
Paximadi (Rusks)
- 

Αθήλαντικά
Cured Meats
- 

Λουκάνικα
Sausages
- 

Ελαιόλαδο
Olive oil
- 

Βότανα
Herbs
- 

Κίτρο
Citrum
- 

Βερύκοκα
Apricot
- 

Μέλι
Honey
- 

Τσικουδιά
Tsikoudia
- 

Οίνος
Wine
- 

Αρνί
Lamb
- 

Κατσίκι
Goat



ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΟΡΕΙΝΟΥ ΜΥΛΟΠΟΤΑΜΟΥ - ΜΑΛΕΒΙΖΙΟΥ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΑΝΩΝΥΜΗ ΕΤΑΙΡΙΑ ΟΤΑ
(Α.Κ.Ο.Μ.Μ. - ΨΗΛΟΡΕΙΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ Α.Ε. Ο.Τ.Α.)

ΡΕΘΥΜΝΟ - ΜΥΛΟΠΟΤΑΜΟΣ

Προϊόντα ΠΟΠ: Γραβιέρα Κρήτης, Ξινομυζήθρα Κρήτης, Πευκοθυμαρόμεθο Κρήτης, Ελαιόλαδο Βόρειου Μυλοποτάμου

Προϊόντα ΠΓΕ: Παξιμάδι Κρήτης, Οίνος Ρεθύμνου

Ιδιαίτερα προϊόντα: Γαλακτοκομικά, Αρωματικά βότανα, μέλι, Κίτρο Γαράζου, Βερίκοκα Αχλαδέ, Τσικουδιά, κρέατα, τυριά και αθήλαντικά (απάκι και λουκάνικο)

ΡΕΘΥΜΝΟ - ΑΜΑΡΙ

Προϊόντα ΠΟΠ: Γραβιέρα Κρήτης, Πευκοθυμαρόμεθο Κρήτης, Θρούμπα ελιά Αμπαδιάς

Προϊόντα ΠΓΕ: Παξιμάδι Κρήτης, Οίνος Ρεθύμνου, Οίνος Κρήτης

Ιδιαίτερα προϊόντα: Γαλακτοκομικά, Αρωματικά βότανα, Θυμαρίσιο μέλι, Ελιές θρούμπες, κεράσια Γερακαρίου, κρέατα, απάκι, λουκάνικα.

RETHYMNO - MYLOPOTAMOS

PDO products: Graviera of Crete, Xinomizithra of Crete, Pine-thyme honey of Crete, Olive oil of Northern Mylopotamos.

PGI products: Cretan rusk, Rethymno wine.

Special products: Dairy products, aromatic herbs, honey, Aimona rusk, Garazos citrons, Achlades apricots, tsikoudia, meats, cheeses, and cured meats (apaki and sausages).

RETHYMNO - AMARI

PDO products: Graviera of Crete, Pine-thyme honey of Crete, Throumba olives of Ampadias.

PGI products: Cretan rusk, Rethymno wine, Cretan wine.

Special products: Dairy products, aromatic herbs, thyme honey, throumba olives, Gerakari cherries, meats, apaki, sausages.

Τοπικά
Προϊόντα
Local
Products





ΡΕΘΥΜΝΟ ΜΥΛΟΠΟΤΑΜΟΣ

Οφτό: Το κορυφαίο έδεσμα του Μυλοποτάμου, ιδιαίτερα σε γιορτές και πανηγύρια, και ένα από τα πηλόν αντιπροσωπευτικά και νόστιμα πιάτα της κρητικής κουζίνας. Η τελετουργία του ψησίματος αφορά το κρέας σε μεγάλα κομμάτια που τοποθετείται περιμετρικά μιας μεγάλης κεντρικής φωτιάς και μετά από αργό ψήσιμο, χαρίζει μοναδικές γεύσεις και ακούει στο όνομα «αντικριστό».

Πιλάφι: Παραδοσιακό πιάτο που σερβίρεται σε γάμους («γαμοπίλαφο») και μεγάλες γιορτές, αλλιά και σε κάθε σπίτι και τραπέζι. Είναι ρύζι μαγειρεμένο σε πλούσιο ζωμό από βραστό κρέας, που αποκτά κρεμώδη υφή και μοναδική γεύση.

Γουρουνόπουλο Δροσιάς (Γενί Γκαβέ): Το πιο νόστιμο γουρουνόπουλο της Κρήτης. Το κρέας αλατίζεται, περνιέται στη σουβίλα και ψήνεται στα κάρβουνα. Το αποτέλεσμα είναι, πέτσα τραγανή και ταυτόχρονα νόστιμο ψαχνό που έχει διατηρήσει τους χυμούς και τα αρώματά του.

Ντολμαδάκια: Παραδοσιακό και πολύ αγαπημένο πιάτο όλης της Κρήτης, που ωστόσο στον Μυλοπόταμο έχει τη δική του ταυτότητα και νοστιμιά. Φτιάχνεται με τέχνη που περνά από γενιά σε γενιά, με τρυφερά αμπελόφυλλα και γέμιση από ρύζι και πολλά ψιλοκομμένα λαχανικά. Συνοδεύει χαρές και λύπες και όλες τις κοινωνικές συναναστροφές.

Γαλακτομπούρεκο Ανωγείων: Το πιο φημισμένο γαλακτομπούρεκο της Κρήτης και της ανεπίτηδευτης παραδοσιακής κρητικής ζαχαροπλαστικής. Το μυστικό του βρίσκεται στην πλούσια κρέμα από ντόπιο αιγοπρόβειο γάλα. Η κρέμα περιβάλλεται από τραγανό φύλλο που πριν το σερβίρισμα, πασπαλίζεται με κανέλα και συνοδεύεται από μπόλικο όρεξη.

RETHYMNO MYLOPOTAMOS

Ofto (antikristo): The signature dish of Mylopotamos, especially during feasts and festivals, and one of the most representative and delicious dishes of Cretan cuisine. Large pieces of meat are placed around an open fire and, after slow roasting, acquire unique flavors, known as antikristo.

Pilafi: A traditional dish served at weddings (gamopilafi), major celebrations, and at everyday tables. Rice cooked in a rich broth from boiled meat, gaining a creamy texture and distinctive taste.

Drosia Pork (Geni Gavé): Famous as the tastiest pork in Crete. The meat is salted, skewered, and roasted over coals, resulting in a crispy skin and juicy, aromatic flesh.

Dolmadakia: A traditional, much-loved dish across Crete, but in Mylopotamos it carries its own identity and flavor. Made with tender vine leaves stuffed with rice and finely chopped vegetables, it accompanies all kinds of social occasions, both joyful and solemn.

Anogeia Galaktoboureko: The most renowned galaktoboureko in Crete and a jewel of traditional Cretan pastry-making. Its secret lies in the rich cream made from local sheep and goat milk, wrapped in crunchy phyllo, sprinkled with cinnamon, and served with plenty of appetite.



ΡΕΘΥΜΝΟ ΑΜΑΡΙ

Βραστό κρέας: Παραδοσιακό έδεσμα που με λίγα, αλλιά ποιοτικά υλικά, είναι πιάτο που ξεχειλίζει από γεύσεις και αρώματα Κρήτης. Το ντόπιο αιγοπρόβειο κρέας βράζει σε μεγάλα τσιγάλια μέχρι να μαλακώσει και μετά στο ζωμό του, βράζουν χοντρά μακαρόνια ή ρύζι και δημιουργούν μια πανδαισία γεύσεων και αρωμάτων.

Παραδοσιακά κρητικά αλλαντικά: Η διαδικασία της παρασκευής τους έχει να κάνει με το κάπνισμα του χοιρινού κρέατος με τοπικά αρωματικά φυτά και βότανα, όπως θυμάρι και φασκόμηλο που δίνουν ιδιαίτερο άρωμα και γεύση. Τα πιο γνωστά είναι το απάκι, τα ξιδάτα λουκάνικα και το σύγκλινο. Ψήνονται στο τηγάνι, ή στη φωτιά και συνοδεύονται από οφτές πατάτες, κρασί ή τσικουδιά.

Χοχλιοί μπουμπουριστοί: Ίσως ο πιο νόστιμος τρόπος για να γευτεί κανείς τα σαλιγκάρια στην Κρήτη. Τα σαλιγκάρια πλένονται, τοποθετούνται στο τηγάνι με τον πάτο του να είναι πασπαλισμένο με μπόλικο χοντρό αλάτι, τηγανίζονται σε ελαιόλαδο με δεντρολίβανο, και σβήνονται με δυνατό τοπικό ξύδι.



RETHYMNO AMARI

Boiled meat: A traditional dish with few but high-quality ingredients, brimming with the flavors and aromas of Crete. Local sheep or goat meat is boiled in large cauldrons until tender, and then in its broth thick pasta or rice is cooked, creating a feast of taste and fragrance.

Traditional Cretan cured meats: Their preparation involves smoking pork with local aromatic plants and herbs such as thyme and sage, which lend a distinct aroma and flavor. The best known are apaki, vinegar sausages, and syglio. They are fried in a pan or cooked over fire and paired with roasted potatoes, wine, or tsikoudia.

Chochlioi boubouristoi (snails fried with rosemary): Perhaps the tastiest way to enjoy snails in Crete. The snails are washed and placed in a pan dusted with coarse salt, fried in olive oil with rosemary, and deglazed with strong local vinegar.



ΡΕΘΥΜΝΟ ΜΥΛΟΠΟΤΑΜΟΣ

Περνάς κι ανθούνε τα κλαδιά

Η διαδρομή έχει συνολικό μήκος 51 χιλιομέτρα και διαρκεί περίπου 1,5 ώρα με αυτοκίνητο ή μοτοσικλέτα, χωρίς στάσεις. Η διαδρομή είναι εύκολη και προσβάσιμη όλο τον χρόνο και απευθύνεται σε επισκέπτες που ενδιαφέρονται για τον τοπικό πολιτισμό, τη φύση, το περιβάλλον την ορειβασία, την πεζοπορία και το καλό φαγητό.

Στον Μυλοπόταμο, στην καρδιά του Ψηλορείτη, ξετυλίγεται μια διαδρομή περίπου 1,5 ώρας που μένει χαραγμένη πάντα στη μνήμη του επισκέπτη. Από τις Σίσες και το Δοξαρό ως την Αξό και τα Ανώγεια, νιώθετε την μαγεία του τοπίου του Γεωπάρκου UNESCO Ψηλορείτη που μπορείτε εύκολα να ανακαλύψετε σε μια από τις πολλές πεζοπορικές διαδρομές που υπάρχουν. Το Ιδαίον Άντρο, το μέρος που ανατράφηκε ο Δίας, το μινωικό ανάκτορο της Ζωμίνθου, Μνημείο UNESCO, το σπήλαιο Σφεντόνη στα Ζωνιανά και οι Μονές Χαλέπας και Βωσάκου, συνθέτουν μια μοναδική πολιτιστική εικόνα και μια διαδρομή που κορυφώνεται στα Ανώγεια, χωριό σύμβολο του Ψηλορείτη. Η κληρονομιά της φύσης και του ανθρώπου είναι παρούσα στα μιτάτα, στις ξερολιθιές, στα υφαντά, στις μαντινάδες, στους κρητικούς χορούς και στον ήχο της λύρας.

Κι όμως, τίποτα δεν αποκαλύπτει τον Μυλοπόταμο όσο το τραπέζι του. Το οφτό ψημένο αντικριστά γύρω από τη φωτιά είναι εμπειρία ζωής, λαϊκή τελετουργία και σπάνια απόλαυση μαζί. Το απάκι, τα λουκάνικα το πιλάφι, βρασμένο σε πλούσιο ζωμό με πιπέρι και λεμόνι, τα μακαρό-

RETHYMNO MYLOPOTAMOS

As You Pass, the Branches Bloom

The route has a total length of 51 kilometers and lasts about 1.5 hours by car or motorcycle, without stops. It is easy, accessible all year round, and ideal for visitors interested in local culture, nature, the environment, mountaineering, hiking, and good food.

In Mylopotamos, at the heart of Mount Psiloritis, unfolds a route of about 1.5 hours that forever remains in the visitor's memory. From Sisses and Doxaro to Axos and Anogeia, you feel the magic of the Psiloritis UNESCO Global Geopark, which can easily be explored through one of the many hiking trails. The Ideon Cave, where Zeus was raised; the Minoan palace of Zominthos (a UNESCO monument); the Sfen-doni Cave in Zoniana; and the monasteries of Chalepa and Vossakos compose a unique cultural panorama, culminating in Anogeia, a village-symbol of Psiloritis. The heritage of nature and humanity lives on in the shepherds' mitata, the dry-stone walls, the weaving, the mantinades, the Cretan dances, and the sound of the lyra.

Yet nothing reveals Mylopotamos more than its table. Ofto, roasted slowly around the fire in the traditional antikristo style, is a life experience, a folk ritual, and a rare delight. Apaki, sausages, pilafi (rice simmered in rich broth with pepper and lemon), pasta with anthotyro cheese, Aimona's stuffed vine leaves, and the



famous pork of Drosia are dishes that embody the creativity, passion, and generosity of the people, keeping tradition alive. To end on a sweet note, the renowned Anogeia galaktoboureko, with its crunchy pastry and velvety cream made from local sheep and goat milk, leaves the sweetest memory on the palate.

Local products are born from the self-sufficiency and wisdom of a society that learned to survive with respect for and harmony with nature. Graviera cheese with thyme honey and local tsikoudia accompany every table with joy. Wild greens and askolymbroi (wild cardoons) from the mountains, the citrons of Garazos, and the apricots of Achlades—together with tsikoudia—are lasting symbols of hospitality and human friendship.

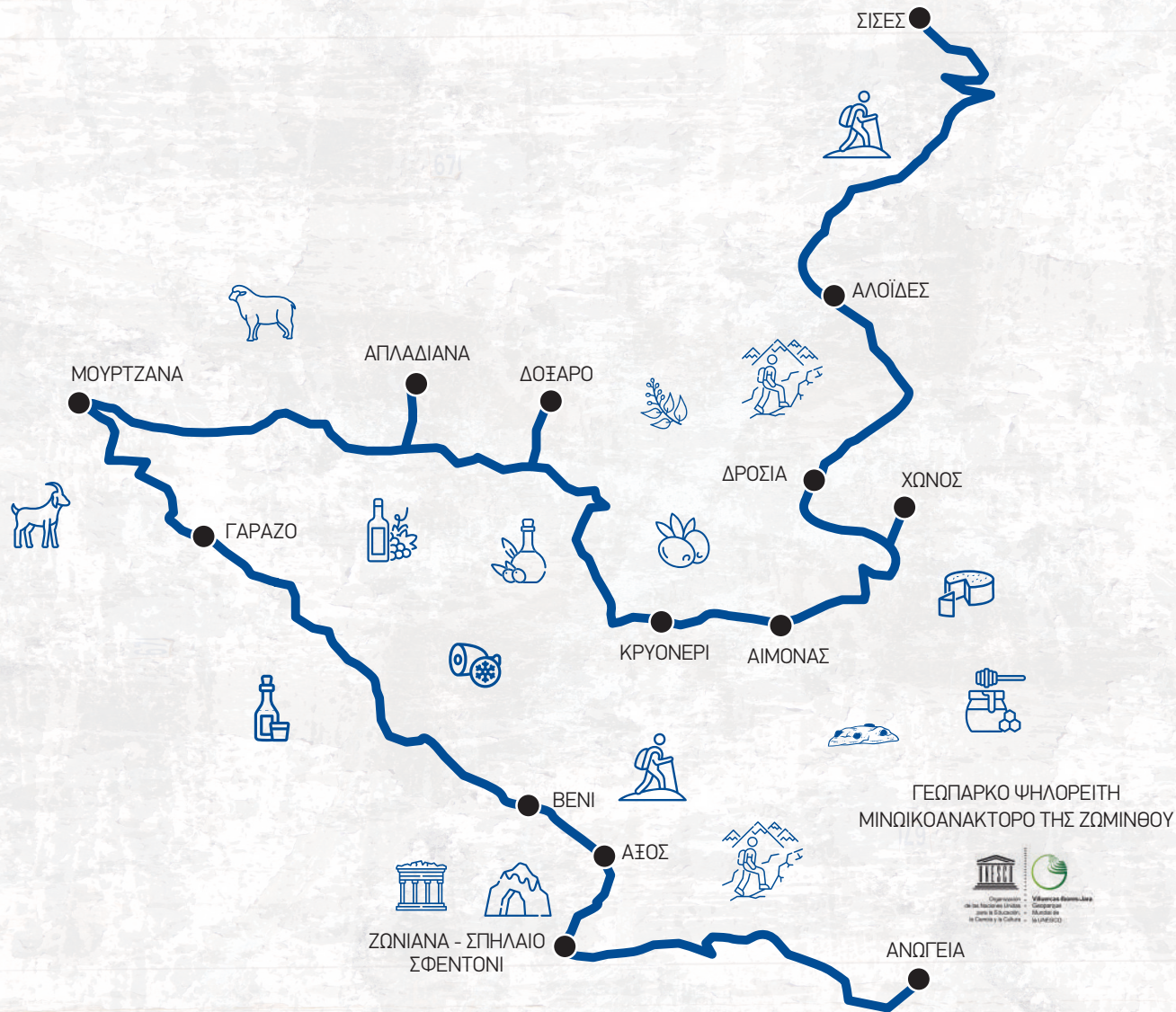
The Mylopotamos route is a vast journey of culture, flavors, and aromas—an open invitation for the visitor to experience Crete in its purest form. At every stop, seek authentic local products and foods in tavernas and cafés, and enjoy genuine hospitality in one of the many rooms, guesthouses, or agritourism lodgings in the area.

νια με ανθότυρο και το γουρουνόπουλο στη Δροσιά αποτυπώνουν την έμπνευση, το μεράκι και τη γενναιοδωρία των ανθρώπων και κρατούν ζωντανό τον δεσμό του τόπου με την παράδοση. Στο τέλος ο πιο γευστικός επίλογο, ένα γαλακτομπούρεκο στα Ανώγεια με τραγανό φύλλο και βελούδινη κρέμα από αιγοπρόβειο γάλα, θα αφήσει στον ουρανίσκο την πιο γλυκιά ανάμνηση.

Τα τοπικά προϊόντα είναι γεννήματα της αυτάρκειας και της σοφίας μιας κοινωνίας που έμαθε να επιβιώνει με σεβασμό και σε αρμονία με την φύση. Η γραβιέρα με θυμάρι και μέλι και ντόπια τσικουδιά συνοδεύουν ευχάριστα το κάθε τραπέζι, άγρια χόρτα και ασκολίμβροι από τα όρη, κίτρα του Γαράζου, βερίκοκα του Αχλαδέ μαζί με ταικουδιά, σταθερή αξία και τρανή απόδειξη της φιλοξενίας που ενώνει και κρατά ζωντανή τη ανθρώπινη φιλία.

Η διαδρομή στον Μυλοπόταμο είναι ένα απέραντο ταξίδι πολιτισμού, γεύσεων και αρωμάτων, ένα ανοιχτό κάλεσμα για τον επισκέπτη να γευτεί την Κρήτη στην πιο ατόφια μορφή. Σε κάθε στάση αναζητήστε γνήσια τοπικά προϊόντα αληθιά και φαγητά σε ταβέρνες και καφενεία και ζήστε την αυθεντική φιλοξενία του τόπου σε ένα από τα πολλά δωμάτια, ξενώνες ή αγροτουριστικά καταλύματα της περιοχής.





ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΟΡΕΙΝΟΥ ΜΥΛΟΠΟΤΑΜΟΥ - ΜΑΛΕΒΙΖΙΟΥ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΑΝΩΝΥΜΗ ΕΤΑΙΡΙΑ ΟΤΑ
(Α.Κ.Ο.Μ.Μ. - ΨΗΛΟΡΕΙΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ Α.Ε. Ο.Τ.Α.)

ΡΕΘΥΜΝΟ-ΜΥΛΟΠΟΤΑΜΟΣ (51χλμ - 90 λεπτά)

> Σίσεσ > Αλθίδες > Δροσιά > Χώνος > Αίμονας > Κρυονέρι > Δοξαρό
> Απληδιανά > Μουρτζανά > Γαράζο > Βενί > Αξός > Ζωνιανά > Ανώγεια

RETHYMNO-MYLOPOTAMOS (51km - 90 min)

> Sises > Aloides > Drosia > Chonos > Aimonas > Kryoneri > Doxaro
Apladiana > Mourtzana > Garazo > Veni > Axos > Zoniana > Anogeia

 Πεζοπορία
Hiking

 Ορειβασία
Mountaineering

 Αρχαιολογικοί Χώροι
Archaeological Sites

 Σπηλιές
Caves

 Ελιές
Olives

 Ελαιόλαδο
Olive oil

 Τυροκομικά
Dairy Products

 Μέλι
Honey

 Αθληντικά
Cured Meats

 Κατσίκι
Goat

 Οίνος
Wine

 Τσικουδιά
Tsikoudia

 Βότανα
Herbs

 Παξιμάδι
Paximadi (Rusks)

 Αρνί
Lamp



Γεωπάρκο Ψηλορείτη
Μινωικό Ανάκτορο της Ζωμίνθου
Psiloriti Geopark
Minoan Palace of Zominthos

ΡΕΘΥΜΝΟ-ΜΥΛΟΠΟΤΑΜΟΣ

Περνάς κι ανθούνε τα κλαδιά

RETHYMNO-MYLOPOTAMOS

As You Pass, the Branches Bloom

RETHYMNO

Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes



ΡΕΘΥΜΝΟ ΑΜΑΡΙ Πήρα δρόμους και σοκάκια

Η διαδρομή έχει συνολικό μήκος 71 χιλιομέτρα και διαρκεί περίπου δύο (2) ώρες με αυτοκίνητο ή μοτοσικλέτα, χωρίς στάσεις. Η διαδρομή είναι βατή και εύκολη όλο το χρόνο και απευθύνεται στους λάτρεις της γαστρονομίας, του λαϊκού πολιτισμού, της φύσης, και της περιπέτειας.

Από το κέντρο του Ρεθύμνου ξεκινά η διαδρομή προς το Αμάρι με σημείο αναφοράς την μονή Αρκαδίου και το κοντινό μουσείο της Ελευθέρας, σπάνιοι φάρoi ιστορίας και πολιτισμού. Η διαδρομή συνεχίζεται προς το χωριό Θρόνος, τη Μονή Ασωμάτων, το Μοναστηράκι, το Αμάρι, το Μέρωνα και το Γερακάρι. Παράλληλα, το φαράγγι του Πατσού, το φαράγγι των Ποταμών και ο Γιούς Κάμπος με τις μοναδικές κρητικές τουλιπές, αποκαλύπτουν τον σπάνιο φυσικό πλούτο της υπέροχης διαδρομής που προσφέρει ευκαιρίες για πολλές στάσεις και πεζοπορικές εξορμήσεις.

Κι όπως συμβαίνει πάντα στην Κρήτη, όλα βρίσκουν τη θέση τους στο τραπέζι, όπου δεσπόζει η στάκα με τα αυγά, το πιλάφι, το σφτό κρέας και το ψιτό στον φούρνο. Τα ρεβύθια με χοιρινό, το βραστό κρέας με χοντρά μακαρόνια, φέρνουν στο τραπέζι μοναδικές εικόνες και μνήμες. Τα αμαριώτικα τυριά, από γραβιέρα και κεφαλοτύρι μέχρι τυροζούλι και ανθότυρο, κουβαλούν τη φρεσκάδα και το άρωμα των βουνών. Οι θρούμπες ελιές Αμπαδιάς χαρίζουν αυθεντική γεύση, ενώ το ντόπιο ελαιόλαδο στέκει θεμέλιο σε κάθε συνταγή.

RETHYMNO AMARI I Took Roads and Alleyways

The route covers a total of 71 kilometers and lasts about two (2) hours by car or motorcycle, without stops. It is easy, accessible all year round, and ideal for lovers of gastronomy, folk culture, nature, and adventure.

From the center of Rethymno, the route leads toward Amari, with a key landmark being the Arkadi Monastery and the nearby Museum of Eleutherna—rare beacons of history and culture. The journey continues through the village of Thronos, the Monastery of Asomaton, Monastiraki, Amari, Meronas, and Gerakari. Along the way, Patsos Gorge, the Potamon Dam, and Yious Kambos with its unique Cretan tulips reveal the rare natural wealth of this remarkable route, offering countless opportunities for stops and hiking excursions.

And as always in Crete, everything finds its place at the table, where staka with eggs, pilafi, slow-roasted meat, and oven-baked dishes take center stage. Chickpeas with pork and boiled meat served with thick pasta bring unique tastes and memories. Amari cheeses—from graviera and kefalotyri to tyrozouli and anthotyro—carry the freshness and aroma of the mountains. The throumbes olives of Ampadia add authentic flavor, while the local olive oil stands as the foundation of every recipe.



ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΟΡΕΙΝΟΥ ΜΥΛΟΠΟΤΑΜΟΥ - ΜΑΛΕΒΙΖΙΟΥ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΑΝΩΝΥΜΗ ΕΤΑΙΡΙΑ ΟΤΑ
(Α.Κ.Ο.Μ.Μ. - ΨΗΛΟΡΕΙΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ Α.Ε. Ο.Τ.Α.)

Στους ήχους της λύρας και στις μαντινάδες ακούγεται η φωνή του τόπου. Στις ξερολιθιές που ορίζουν τα χωράφια, στις αιωνόβιες ελιές και στο χαρούπι που έθρεψε γενιές φαίνεται η σοφία της αυτάρκειας.

Η διαδρομή στο Αμάρι, πέρα από τις εικόνες, εκπλήσσει με τις σπάνιες γεύσεις και τα μοναδικά προϊόντα της που μπορούμε να προμηθευτούμε από τα πολλά τοπικά καταστήματα και στα τυροκομεία της περιοχής. Αν χρειαστούμε διαμονή θα ζήσουμε τη ζεστή φιλοξενία της σε ένα ξενώνα, κατάλυμα ή ξενοδοχείο της περιοχής.

To the sounds of the lyra and mantinades, the voice of the land is heard. In the dry-stone walls marking the fields, in the centuries-old olive trees, and in the carob that sustained generations, lies the wisdom of self-sufficiency.

The Amari route, beyond its landscapes, surprises with its rare flavors and unique products, which can be purchased at the many local shops and dairies of the region. If accommodation is needed, the warm hospitality of the area awaits in its guesthouses, lodgings, or hotels.

Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes





RETHYMNO-AMARI

I Took Roads and Alleyways



ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΑΝΩΝΥΜΗ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ (ΑΝΗ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.)
ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΑΝΩΝΥΜΗ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΟΤΑ (ΟΤΔ ΜΕΣΑΡΑΣ) (ΑΝΗ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.)

ΗΡΑΚΛΕΙΟ - ΜΕΣΑΡΑ



ΗΡΑΚΛΙΟ - ΜΕΣΑΡΑ



Οροσειρά
Αστερουσίων

Asterousia Mountain
Range Biosphere
Reserve

Τοπικά
Προϊόντα
Local
Products

 Τυροκομικά
Dairy Products

 Ελιές
Olives

 Παξιμάδι
Paximadi (Rusks)

 Αθήλιαντικά
Cured Meats

 Ελαιόλαδο
Olive oil

 Βότανα
Herbs

 Τσικουδιά
Tsikoudia

 Οίνος
Wine

 Κηπευτικά
garden vegetables

 Μπανάνες
Bananas

 Αρνί
Lamb

 Κατσίκι
Goat

 Ψάρια
Fishes



ΗΡΑΚΛΕΙΟ - ΒΙΑΝΝΟΣ

Προϊόντα ΠΟΠ: Γραβιέρα και Ξινομυζήθρα Κρήτης, Πευκοθυμαρόμελο Κρήτης, Ελαιόλαδο Βιάννου.

Προϊόντα ΠΓΕ: Παξιμάδι Κρήτης, Οίνος Ηρακλείου

Ιδιαίτερα προϊόντα: Λάδι, κηπευτικά, μπανάνες Άρβης, Φασολάκια Σύμης, Κρασί Εμπάρου, αρωματικά βότανα, ψάρια Λυβικού πελάγους.

ΗΡΑΚΛΕΙΟ - ΑΝΑΤΟΛΙΚΑ ΑΣΤΕΡΟΥΣΙΑ

Προϊόντα ΠΟΠ: Γραβιέρα και Ξινομυζήθρα Κρήτης, Πευκοθυμαρόμελο Κρήτης, Ελαιόλαδο Μεσσαράς

Προϊόντα ΠΓΕ: Σταφίδα Σουλιτανίνα Κρήτης, Παξιμάδι Κρήτης, Οίνος Κρήτης

Ιδιαίτερα προϊόντα: κρέατα Αστερουσίων, Άγρια χόρτα και βότανα, λάδι, κηπευτικά, Καρπούζι Χάρακα, κρασί, Τσικουδιά, Γαλακτοκομικά.



HERAKLION – VIANNOS

PDO products: Graviera of Crete, Xinomizithra of Crete, Pine-thyme honey of Crete, Viannos Olive Oil.

PGI products: Cretan rusk, Heraklion wine.

Special products: Olive oil, garden vegetables, Arvi bananas, Symi beans, Emparos wine, aromatic herbs, fish from the Libyan Sea.

HERAKLION – EASTERN ASTEROUSIA

PDO products: Graviera of Crete, Xinomizithra of Crete, Pine-thyme honey of Crete, Olive oil of Messara.

PGI products: Cretan sultana raisin, Cretan rusk, Cretan wine.

Special products: Asterousia meats, wild greens and herbs, olive oil, vegetables, Charakas watermelon, wine, tsikoudia, dairy products.



Τοπικά
Προϊόντα
Local
Products



ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΒΙΑΝΝΟΣ

Συμιανά φασοθήκια με κατσικάκι: Ένα μοναδικά γευστικό, απλό και αγνό φαγητό που αναδεικνύει την ιδιαίτερη γεύση και τρυφεράδα του συμιανού φασολιού. Για την παρασκευή του χρησιμοποιούνται αποκλειστικά φρέσκα Συμιανά φασοθήκια, κατσικάκι από τα βουνά της Δίκτης, φρέσκια ντομάτα, κρεμμύδι, ελαιόλαδο, αλάτι και λίγο κρασί. Μαγειρεύεται σε χαμηλή θερμοκρασία χωρίς καθόλου νερό, ώστε να δέσουν τα υλικά με τα δικά τους ζουμιά.

Χοχλιοί με κουκιά και πικράσταχα: Το φαγητό αυτό είναι της φαγητό της Άνοιξης και συνδυάζεται και με αγκινάρες πάρα πολύ συχνά. Ψήνεται αργά με ελαιόλαδο και προστίθενται προς το τέλος, πικράσταχα (άγρια χόρτα) που έχουν προηγουμένως βράσει ελαφρώς σε αλατισμένο νερό. Τα πικράσταχα δίνουν μια ιδιαίτερη πικράδα αληά και μοναδική γεύση στο ντόπιο αληά και κλασσικό πλέον κρητικό πιάτο.



HERAKLION VIANNOS

Symi beans with kid goat: A uniquely flavorful, simple, and pure dish that highlights the distinctive taste and tenderness of Symi beans. It is prepared using only fresh Symi beans, kid goat from the Dikti mountains, fresh tomato, onion, olive oil, salt, and a little wine. It is slow-cooked without water, allowing the ingredients to blend in their own juices.

Snails with broad beans and wild greens (pikrastacha): A spring dish often combined with artichokes. It is slow-cooked in olive oil, with wild bitter greens added at the end after being lightly boiled in salted water. The greens impart a distinctive bitterness and unique flavor to this local yet classic Cretan dish.



ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΑΝΑΤΟΛΙΚΑ ΑΣΤΕΡΟΥΣΙΑ

Κρέας με αγκινάρες: Παραδοσιακό φαγητό που αξιοποιεί με τον καλύτερο τρόπο τις αγκινάρες που βγαίνουν την άνοιξη με το αρνί ή κατσίκι των Αστερουσίων και σιγοβράζει μέχρι να μαλακώσει, ενώ οι αγκινάρες, παραμένουν τρυφερές και ζουμερές που συμπληρώνονται στο τέλος με αβογολέμονο που χαρίζει βελούδινη υφή και δροσερή οξύτητα.

Λαμπριάτικο αρνί Καπετανιανών: Ειδικό τοπικό πασχαλινό έδεσμα του χωριού Καπετανιανά, όπου η λιτότητά του αναδεικνύει την ποιότητα των υλικών και την νοικοκυροσύνη και παράδοση των κατοίκων. Παρασκευάζεται σε πήλινο αγγείο, όπου το κρέας μαζι με άηλα υλικά και μυρωδικά ανακατεύεται με ρύζι κυρίως. Ψήνεται στο φούρνο για ώρες ή και για μία ημέρα και συνοδεύει το τραπέζι και τις χαρές του Πάσχα.



HERAKLION EASTERN ASTEROUSIA

Meat with artichokes: A traditional dish making the best use of spring artichokes with lamb or goat from Asterousia, slow-cooked until tender. The artichokes remain juicy and delicate, finished with avgolemono (egg-lemon sauce), which gives a velvety texture and refreshing acidity.

Lampriano Easter lamb of Kapetaniana: A special local Easter delicacy of Kapetaniana village, where simplicity highlights the quality of the ingredients and the homemakers' tradition. It is prepared in a clay vessel where the meat, combined with rice and local herbs, is slow-baked in the oven for hours—sometimes a whole day—accompanying the Easter table and its celebrations.



Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes



ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΒΙΑΝΝΟΣ

Από τη Βιάννο ράδι

Η διαδρομή έχει συνολικό μήκος 73 χιλιομέτρα, διαρκεί περίπου 2 ώρες με αυτοκίνητο ή μοτοσικλέτα, χωρίς στάσεις και δεν απαιτεί ξεναγό. Η διαδρομή προτείνεται για όλο τον χρόνο και απευθύνεται σε επισκέπτες που ενδιαφέρονται για τη φύση, τον πολιτισμό, τη θάλασσα και την γαστρονομία και επίσης για κάθε είδους δραστηριότητες στην ύπαιθρο.

Σε περίπου 2 ώρες διαδρομής, η Βιάννος αποκαλύπτει τον δικό της κόσμο, εκεί όπου πραγματικά το βουνό σμίγει με τη θάλασσα. Από την Έμπαρο και τη Βιάννο, ο δρόμος οδηγεί στον Πεύκο και τη Σύμη με το πευκοδάσος, περνά από τον Συκοθόγο και τη Σιδωνία, κατηφορίζει στην Άρβη και τον Κερατόκαμπο με τις σπάνιες παραλίες, για να επιστρέψει ξανά στα ορεινά και στα πανέμορφα χωριά. Στάση μνήμης, δέους και χρέους στο Μνημείο του Ολοκαυτώματος στον Αμυρά και κατόπιν στο αρχαίο ιερό του Ερμή και της Αφροδίτης στη Σύμη πριν τον ανήφορο προς το οροπέδιο του Ομαλού, όπου η ομορφιά του μαγεύει, με το εκκλησάκι του Αγίου Πνεύματος τα πεύκα και τη οροσειρά της Δίκτης. Η επιστροφή και η απέραντη θέα του Λιβυκού μοναδική. Αν επιλέξετε να μείνετε στην περιοχή, τότε στο παραλιακό μέτωπο και δίπλα στην θάλασσα θα βρείτε αρκετά ενοικιαζόμενα δωμάτια, ενώ στα ορεινά, όμορφους ξενώνες.

Η διαδρομή εκτός από ομορφιές χαρίζει και ξεχωριστές γεύσεις. Πρώτα από όλα, το πολύ γνωστό φασολάκι της Σύμης που αποκτά μοναδική

HERAKLION VIANNOS

From Viannos, Olive Oil

The route covers 73 kilometers, lasts about 2 hours by car or motorcycle without stops, and does not require a guide. It is recommended year-round for visitors interested in nature, culture, the sea, gastronomy, and all kinds of outdoor activities.

In about 2 hours of travel, Viannos reveals its own world—where the mountains truly meet the sea. From Emparos and Viannos, the road leads to Pefkos and Symi with its pine forest, passes through Sykologos and Sidonia, descends to Arvi and Keratokampos with their rare beaches, then returns again to the mountains and picturesque villages. A stop of memory, reverence, and duty awaits at the Holocaust Memorial in Amiras, followed by the ancient sanctuary of Hermes and Aphrodite in Symi, before the ascent to the Omalos Plateau, where beauty enchants, with the chapel of the Holy Spirit, the pines, and the Dikti mountain range. The return offers breathtaking views of the Libyan Sea. If you choose to stay in the area, you will find many seaside rooms to rent along the coast and beautiful guesthouses in the mountains.

The route offers not only beauty but also exceptional flavors. First and foremost, the well-known Symi beans, which take on a unique flavor beneath the village's plane trees. Meats and cheeses from the surrounding mountains,



γεύση κάτω από τα πλατάνια του χωριού. Κρέατα και τυροκομικά από τα γύρω βουνά, στάκα, χοχλιοί, μυζηθρόπιτες, ντολμάδες, και κάθε λογής κηπευτικά μαζί με παξιμάδι, φρέσκια μυζήθρα και σαλάτα με ντόπιο ελαιόλαδο είναι γεύσεις αξεπέραστες. Το αθηθινό διαμάντι της Βιάννου είναι το ελαιόλαδό της, ένα από τα εκλεκτότερα της Μεσογείου, ενώ σήμα κατατεθέν όπως το κρασί και τα βότανα της Εμπάρου. Το πλούσιο γαστρονομικό πανέρι συμπληρώνεται με τις μικρές και εξόχως αρωματικές μπανάνες Άρβης, το μέλι, τα άγρια χόρτα και τα πρώιμα κηπευτικά της περιοχής. Αναζητήστε αυτά τα τοπικά προϊόντα πριν φύγετε, θα τα βρείτε εύκολα και παντού.

Η διαδρομή αυτή είναι ένα σπάνιο οδοιπορικό που από το οροπέδιο του Ομαλού σε πάει στον αμρό της θάλασσας και σε στέλνει σε μια ονειρεμένη εμπειρία γεύσης και περιήγησης.



staka (thickened butter cream), snails, myzithropites (cheese pies), stuffed vine leaves, and all kinds of garden vegetables, accompanied by barley rusks, fresh myzithra cheese, and salads with local olive oil, are unforgettable tastes. The true jewel of Viannos is its olive oil—one of the finest in the Mediterranean—together with the wines and herbs of Emparos. The rich gastronomic basket is completed by the small, intensely aromatic Arvi bananas, honey, wild greens, and the region's early garden produce. Seek out these local products before leaving—you will easily find them everywhere.

This route is a rare journey that takes you from the Omalos Plateau to the sea's edge, offering a dreamlike experience of taste and discovery.



Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes



ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΑΝΩΝΥΜΗ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ (ΑΝΗ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.)

ΗΡΑΚΛΕΙΟ-ΒΙΑΝΝΟΣ (73χλμ - 120 λεπτά)

> Έμπαρος > Βιάννος > Πεύκος > Σύμη > Συκολόγος > Συδωνία > Άρβη
> Κερατόκαμπος > Χόνδρος > Βιάννος

HERAKLION-VIANNOS (73km - 120min)

> Emparos > Viannos > Pefkos > Symi > Sykologos > Sydonia > Arvi
> Keratokampos > Chondros > Viannos



Μνημείο Ολοκαυτώματος
Holocaust Memorial



Ελαιόλαδο
Olive oil



Βότανα
Herbs



Αρχαιολογικοί Χώροι
Archaeological Sites



Τυροκομικά
Dairy Products



Μπανάνες
Bananas



Δάσος
Forest



Παξιμάδι
Paximadi (Rusks)



Κολύμπι
Swimming



Κηπευτικά
Garden vegetables

ΗΡΑΚΛΕΙΟ-ΒΙΑΝΝΟΣ

Από τη Βιάννο ήαδι

HERAKLION-VIANNOS

From Viannos, Olive Oil



Γαστρονομικές
Διαδρομές
Gastronomy
Routes

ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΑΝΑΤΟΛΙΚΑ ΑΣΤΕΡΟΥΣΙΑ

Στη σκιά του Κόφινα

Η διαδρομή έχει συνολικό μήκος 96 χιλιά-
μετρα και διαρκεί περίπου 2,5 ώρες με αυ-
τοκίνητο ή μοτοσικλέτα, χωρίς στάσεις. Η διαδρο-
μή ενδείκνυται όλο τον χρόνο και απευθύνεται σε
εκδρομείς που ενδιαφέρονται για τη γαστρονο-
μία, τον πολιτισμό, τη φύση, τη θάλασσα αλλιά και
δραστηριότητες στην ύπαιθρο όπως: αναρρίχηση,
ορειβασία, πεζοπορία, ιππασία και ποδηλασία.

Σε περίπου 2,5 ώρες διαδρομής, τα Ανατολικά
Αστερούσια μας θυμίζουν ότι ανήκουν στο Από-
θεμα Βιόσφαιρας της UNESCO και μας αποκα-
λύπτουν την άγρια ομορφιά τους: η επιβλητική
κορυφή του Κόφινα, οι απότομες πλαγιές που
σταματούν στο Λιβυκό, οι πέτρινοι οικισμοί, οι
μύθοι και οι ιστορίες, που συνθέτουν ένα ανε-
πανάληπτο αφήγημα. Από τα Καστελιανά και το
Μεσοχωριό, ο δρόμος ανηφορίζει στους γρα-
φικούς οικισμούς του Αχεντριά και της Εθιάς σε
μιας σπάνιας ομορφιάς περιοχή όπου ξεχωρίζει
ο καταρράκτης του Λιχνιστή και το Φοινικόδα-
σος του Αγίου Νικήτα, ενώ η Μονή Κουδουμά
η διάσπαρτη παρουσία ασκηταριών αλλιά και η
πνευματικότητα που εκπέμπει ο τόπος, μας θυ-
μίζουν και δικαίως, ότι βρισκόμαστε στο Άγιο
Όρος της Κρήτης. Η διαδρομή περνά από τους
Παρανύμφους και φτάνει στα Καπετανιανά, όπου
οι λάτρεις της περιπέτειας έχουν την ευκαιρία για
πεζοπορία, αναρρίχηση ή ιππασία, ενώ στην επι-
στροφή, στον Χάρακα και στον Πύργο, μας εντυ-
πωσιάζουν το κάστρο και το φρούριο αντίστοιχα.

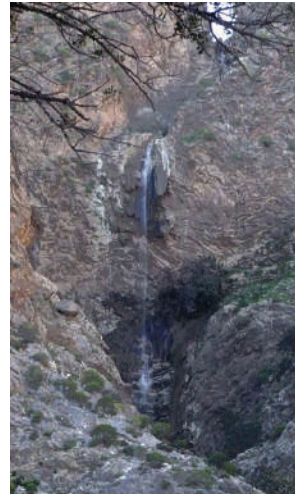
HERAKLION EASTERN ASTEROUSIA

In the Shadow of Kofinas

The route has a total length of 96 kilom-
eters and takes about 2.5 hours by car
or motorcycle, without stops. It is suitable year-
round and appeals to excursionists interested
in gastronomy, culture, nature, the sea, as well
as outdoor activities such as climbing, moun-
taineering, hiking, horseback riding, and cycling.

In about 2.5 hours of travel, the eastern As-
terousia Mountains remind us that they belong
to UNESCO's Biosphere Reserve and reveal
their wild beauty: the imposing peak of Kofinas,
the steep slopes ending at the Libyan Sea, the
stone-built settlements, the myths and stories
that compose a unique narrative. From Kastel-
liana and Mesochorio, the road climbs to the
picturesque villages of Achendrias and Ethia,
in an area of rare beauty where the Lichnistis
waterfall and the Palm Forest of Agios Niki-
tas stand out. The Monastery of Koudoumas,
the scattered hermitages, and the spiritual-
ity radiating from the land remind us—right-
ly—that this is the Mount Athos of Crete. The
route passes through Paraniphoi and reaches
Kapetaniana, where adventure lovers can hike,
climb, or ride horses, while on the return, the
castle of Charakas and the fortress of Pyrgos
impress visitors.

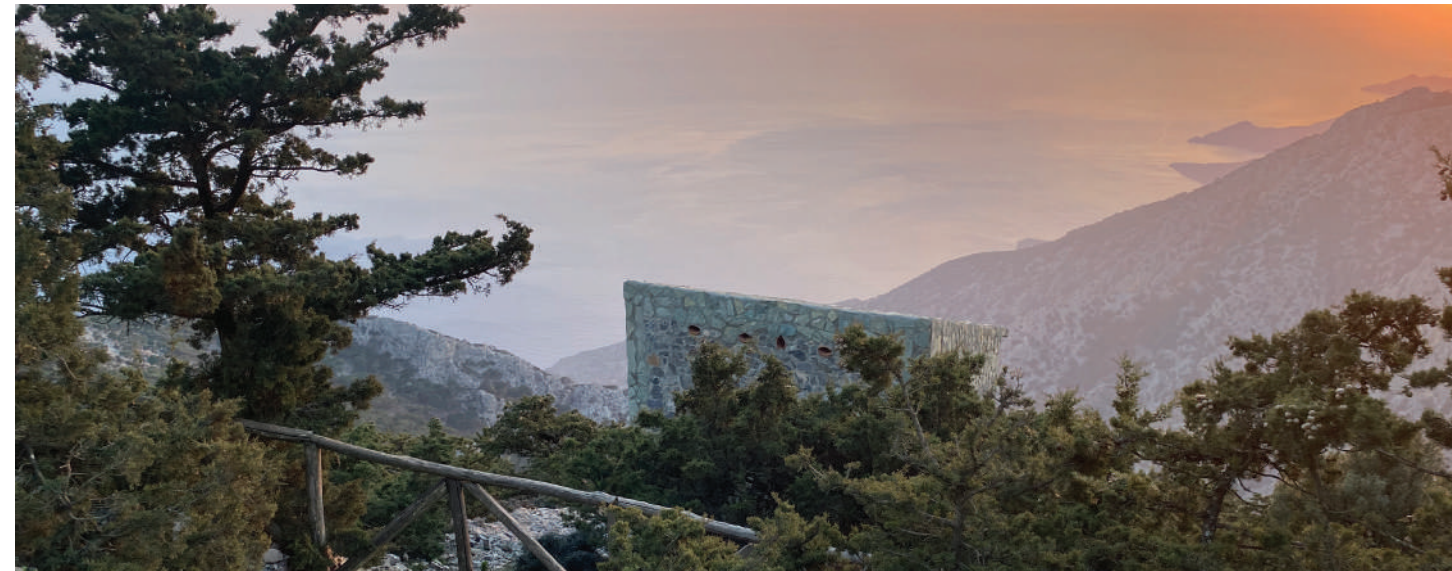
In the Asterousia, the table is a ritual and



Στα Αστερούσια το τραπέζι είναι μυσταγωγία
και η γεύση, ύμνος στην απόλαυση. Το αρνί ή το
κατσίκι μαγειρεμένο με ντόπιες αγκινάρες, είναι
ένα γαστρονομικό ποίημα. Το λαμπριανό ή αλ-
λιώς λαμπριάτικο αρνί Καπετανιανών, γεμάτο
με λιογής τοπικά καλούδια γράφει γευστική ιστο-
ρία, κι όταν το καλοκαίρι ο μπακαλιάρος σμίγει
με τις μπάμιες, ξυπνά μνήμες παλιών εποχών.

Το ντόπιο μέλι, το καρπούζι του Χάρακα, το
ανεπεξέργαστο θαλασσινό αλάτι του Αι Γιάν-
νη, τα τυριά, τα άγρια χόρτα και τα βότανα, οι
ελιές, το λάδι, το κρασί και η τσικουδιά, συν-
θέτουν σπάνιο γαστρονομικό καμβά. Αναζητή-
στε τοπικά προϊόντα, θα τα βρείτε παντού και
σε άριστη ποιότητα και τιμή, ενώ για διαμονή,
υπάρχουν φιλόξενα καταλύματα και ξενώνες.

Σε αυτή τη διαδρομή, κάθε ματιά, κάθε ει-
κόνα, κάθε γεύση, είναι μια σπονδή στο ιερό
βουνό του Κόφινα και στη απεραντοσύνη της
θάλασσας, είναι ένας τόπος άγριος σαν το Λέ-
ντα το γειτονικό θεριό και ήρεμος σαν το πα-
ράδεισο, επισκεφτείτε τον, αξίζει τον κόπο.



ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΑΝΩΝΥΜΗ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ (ΑΝΗ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.)

Γαστρονομικές
Διαδρομές
Gastronomy
Routes

flavor a hymn to delight. Lamb or goat cooked
with local artichokes is a gastronomic poem.
Lampriano—the Easter lamb of Kapetaniana—
stuffed with local delicacies, writes its own cu-
linary history. And when, in summer, cod meets
okra, it awakens memories of bygone times.

Local honey, the watermelons of Charakas,
the unprocessed sea salt of Agios Ioannis,
cheeses, wild greens and herbs, olives, olive
oil, wine, and tsikoudia compose a rare gastro-
nomic canvas. Seek out local products—you
will find them everywhere, of excellent quality
and price—while for accommodation, there are
hospitable guesthouses and lodgings.

On this route, every view, every image, every
taste is an offering to the sacred mountain of
Kofinas and the vastness of the sea. This is a
land as wild as Lentas, the neighboring "beast,"
and as serene as paradise. Visit it—it is well
worth the journey.





HERAKLION

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΑΝΩΝΥΜΗ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ (ΑΝΗ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.)

ΗΡΑΚΛΕΙΟ-ΑΝΑΤΟΛΙΚΑ ΑΣΤΕΡΟΥΣΙΑ (96 χλμ - 150 λεπτά)
> Καστελιαννά > Μεσοχωριό > Αχεντριάς > Εθιά > Παρανύμφοι
> Καπετανιαννά > Λούκια > Χάρακας > Πύργος > Μεσοχωριό > Καστελιαννά

HERAKLION-EASTERN ASTEROUSIA (96 km - 150 min)
> Kasteliana > Mesochorio > Achentrias > Ethia > Paranympi
> Kapetaniana > Loukia > Charakas > Pyrgos > Mesochorio > Kasteliana

- | | | | |
|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|---------------------|
| Πεζοπορία
Hiking | Ιππασία
Horseback riding | Ελαιόλαδο
Olive oil | Οίνος
Wine |
| Ορειβασία
Mountaineering | Αναρρίχηση
Mountaining | Τυροκομικά
Dairy Products | Μπανάνες
Bananas |
| Κάστρο
Castle | Οικισμός
Settlement | Μέλι
Honey | Αρνί
Lamb |
| Δάσος
Forest | Καταρράκτης
Waterflow | Ψάρια
Fishes | Κατσίκι
Goat |
| Ποδηλασία
Cycling | Ιερές Μονές
Holy Convents | Τσικουδιά
Tsikoudia | |

**ΗΡΑΚΛΕΙΟ
ΑΝΑΤΟΛΙΚΑ ΑΣΤΕΡΟΥΣΙΑ**
Στη σκιά του Κόφινα

**HERAKLION
EASTERN ASTEROUSIA**
In the Shadow of Kofinas

ΟΡΟΣΕΙΡΑ ΑΣΤΕΡΟΥΣΙΩΝ



Τοπικά Προϊόντα Local Products

- 

Τυροκομικά

Dairy Products
- 

Ελιές

Olives
- 

Παξιμάδι

Paximadi (Rusks)
- 

Ελαιόλαδο

Olive oil
- 

Βότανα

Herbs
- 

Τσικουδιά

Tsikoudia
- 

Οίνος

Wine
- 

Κηπευτικά

garden vegetables
- 

Μέλι

Honey
- 

Φράουλες

Strawberry
- 

Αρνί

Lamb
- 

Κατσίκι

Goat
- 

Ψάρια

Fishes



ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΑΝΩΝΥΜΗ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΟΤΑ (ΟΤΔ ΜΕΣΑΡΑΣ) (ΑΝΗ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.)

ΜΕΣΑΡΑ (ΜΕΣΑΡΑ - ΔΥΤΙΚΑ ΑΣΤΕΡΟΥΣΙΑ)

Προϊόντα ΠΟΠ: Γραβιέρα και Ξινομυζήθρα Κρήτης, Πευκοθυμαρόμελο Κρήτης, Ελαιόλαδο Μεσσαράς

Προϊόντα ΠΓΕ: Παξιμάδι Κρήτης, Οίνος Ηρακλείου

Ιδιαίτερα προϊόντα: κρέατα Αστερουσίων, Άγρια χόρτα και βότανα, ριάδι, κηπευτικά, κρασί, Τσικουδιά, Γαλακτοκομικά.



ΜΕΣΑΡΑ (ΜΕΣΑΡΑ - ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΑΣΤΕΡΟΥΣΙΑ)

Προϊόντα ΠΟΠ: Γραβιέρα και Ξινομυζήθρα Κρήτης, Πευκοθυμαρόμελο Κρήτης

Προϊόντα ΠΓΕ: Σταφίδα Σουητανίνα Κρήτης, Παξιμάδι Κρήτης, Οίνος Ηρακλείου.

Ιδιαίτερα προϊόντα: κρέατα Αστερουσίων, ριάδι, κρασί, τυριά, Φράουλες Μητρόπολης, κηπευτικά, Τσικουδιά, Μέλι, ψάρια.



MESARA (MESARA – WEST ASTEROUSIA)

PDO products: Graviera of Crete, Xinomizithra of Crete, Pine-thyme honey of Crete, Olive oil of Messara.

PGI products: Cretan rusk, Heraklion wine.

Special products: Asterousia meats, wild greens and herbs, olive oil, vegetables, wine, tsikoudia, dairy products.

MESARA (MESARA – CENTRAL ASTEROUSIA)

PDO products: Graviera of Crete, Xinomizithra of Crete, Pine-thyme honey of Crete.

PGI products: Cretan sultana raisin, Cretan rusk, Heraklion wine.

Special products: Asterousia meats, olive oil, wine, cheeses, Mitropoli strawberries, vegetables, tsikoudia, honey, fish.



Τοπικά Προϊόντα Local Products



Τοπικές
Σύνταγές
Local
Recipes

ΜΕΣΑΡΑ (ΜΕΣΑΡΑ - ΔΥΤΙΚΑ ΑΣΤΕΡΟΥΣΙΑ)

Ασκολίμπροι: Οι ασκολίμπροι είναι ένα άγριο αγκαθωτό χόρτο που φύεται στα Αστερούσια και συλλέγεται από τον Νοέμβριο μέχρι το Μάρτη. Χρησιμοποιείται σε πολλή συνταγές, αφού πρώτα ζεματιστεί σε αλατισμένο νερό, τρώγονται με λάδι και λεμόνι, ή αυγολέμονο, με κουκιά, ή με χοχλιούς, ή με αυγά ή με κρέας.

Ομαθιές με ρύζι: Ιδιαίτερο φαγητό που παραδοσιακά μαγειρεύεται την περίοδο των Χριστουγέννων με τις ρίζες του να κρατάνε από το Βυζάντιο. Πρόκειται για έντερα χοίρου γεμισμένα με πλούσια γέμιση από συκώτι, κνισάρι, ρύζι, σταφίδες, φιστίκια, καρύδια και μπαχαρικά που βράζουν σε νερό. Αφού βράσουν καλά, στραγγίζονται, τηγανίζονται ελαφρώς για να ροδίσουν και πασπαλίζονται με ζάχαρη και κανέλα.



MESARA (MESARA – WEST AS- TEROUSIA)

Askolimbri (wild cardoon): A wild thorny green growing in the Asterousia, gathered from November to March. Used in many recipes after being blanched in salted water, they are eaten with olive oil and lemon, or with avgolemono sauce, combined with broad beans, snails, eggs, or meat.

Omathiés with rice: A special dish traditionally prepared at Christmas, with roots going back to Byzantium. It consists of pork intestines stuffed with a rich filling of liver, spleen, rice, raisins, pistachios, walnuts, and spices, boiled in water. Once cooked, they are drained, lightly fried until golden, and sprinkled with sugar and cinnamon.



ΜΕΣΑΡΑ (ΜΕΣΑΡΑ - ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΑΣΤΕΡΟΥΣΙΑ)

Στίφνος και βλίτα με κολοκυθάκια: Ένα πιάτο-ωδή στα λαχανικά του καλοκαιριού και στον λιτό γαστρονομικό πλούτο της Κρήτης, τα χόρτα. Στίφνοι, βλίτα και κολοκυθοκαρφές καθαρίζονται και μόλις ζεματιστούν προστίθενται πατάτες κομμένες χοντρές και ολόκληρα τα κολοκυθάκια. Μόλις ψηθούν ανασύρονται, σουρώνονται και σερβίρονται με λάδι και μπό-λικο λεμόνι.

Σαρικόπιτες: Από τις πιο χαρακτηριστικές κρητικές πίτες, εμπνευσμένες από το σχήμα του σαρικού της παραδοσιακής φορεσιάς. Στριφτές, λεπτές και γεμιστές με ξινή μυζήθρα, ψήνονται μέχρι να ροδίσουν και Πασπαλίζονται με κα-βουρδισμένο σουσάμι ή καρύδια και κανέλα, σερβίρονται συνήθως με μέλι και συνοδεύονται υπέροχα με τσικουδιά.



MESARA (MESARA – CENTRAL ASTEROUSIA)

Stifnos greens and vlita with zucchini: A dish that pays homage to Crete's summer vegetables and the island's humble yet rich culinary tradition of wild greens. Stifnos greens, vlita (amaranth leaves), and zucchini tops are cleaned and lightly blanched before thick-cut potatoes and whole zucchinis are added. Once cooked, they are drained and served simply with olive oil and plenty of lemon juice.

Sarikipites: One of the most iconic Cretan pies, inspired by the shape of the sariki, the traditional Cretan headscarf. Thin, spiral-shaped pies filled with tangy xinomizithra cheese are baked until golden, sprinkled with roasted sesame seeds or walnuts and cinnamon, usually served with honey, and perfectly accompanied by a glass of tsikoudia.



Τοπικές
Σύνταγές
Local
Recipes



Γαστρονομικές
Διαδρομές
Gastronomy
Routes



ΜΕΣΑΡΑ (ΜΕΣΑΡΑ- ΔΥΤΙΚΑ ΑΣΤΕΡΟΥΣΙΑ) Νότιο σέλας

Η διαδρομή έχει συνολικό μήκος 87 χιλιομέτρα, διαρκεί περίπου 3 ώρες με αυτοκίνητο ή μοτοσικλέτα, χωρίς στάσεις, ενδείκνυται και προτείνεται για όλο τον χρόνο και απευθύνεται σε επισκέπτες που ενδιαφέρονται για τον πολιτισμό, τη φύση, τη πεζοπορία, τις δραστηριότητες στην ύπαιθρο και φυσικά τις γαστρονομικές απολαύσεις.

Στη διαδρομή αυτή, η Μεσσαρά και τα Αστερούσια μας αποκαλύπτουν και μας προτείνουν τόπους και τοπία ενταγμένα στο Απόθεμα της Βιόσφαιρας της UNESCO. Εδώ, ανάμεσα σε πέτρα, αέρα και θάλασσα, το χθες με την ιστορία του και το σήμερα με τους ανθρώπους του γίνονται ένα. Από τους Αγίους Δέκα και την Πόμπια ως τα μοναστήρια των Απεζανών και της Οδηγήτριας και από το μινωικό ανάκτορο της Φαιστού, (μνημείο UNESCO) ως την αρχαία Γόρτυνα, τα ασκηταριά και τις σπηλιές μέχρι τις παρθένες παραλίες του Αγιοφάραγγου και του Μαρτσάλλου, το σκηνικό αλλιάζει, αλλά πάντα εκπλησσει και κυρίως αποζημιώνει.

Τα προϊόντα και οι γεύσεις της διαδρομής είναι οι πιο καλοί ξεναγοί. Εδώ θα γευτείτε κουνέλι στιφάδο, ομαθιές με ρύζι, ψαρόσουπα του γαϊδού και σουχλιά, γεννήματα της ανάγκης και της ευφορίας: μια πανδαισία από μελιτζάνες, κολλοκύθια, φασόλια, βλίτα, γλιστρίδα, και χοχλιούς, μαγειρεμένα με ντόπιο αλάτι. Μην παραλείψετε

MESARA (MESARA – WEST ASTEROUSIA) Southern Glow

The route covers a total of 87 kilometers, lasting about 3 hours by car or motorcycle without stops. It is suitable and recommended year-round, aimed at visitors interested in culture, nature, hiking, outdoor activities, and, of course, gastronomic delights.

On this journey, Messara and the Asterousia Mountains reveal and propose sites and landscapes included in UNESCO's Biosphere Reserve. Here, between stone, air, and sea, the past with its history and the present with its people become one. From Agioi Deka and Pompia to the monasteries of Apezzana and Odigitria, and from the Minoan palace of Phaistos (a UNESCO monument) to ancient Gortyna, the hermitages and caves, and the untouched beaches of Agiofarango and Martsalo, the scenery shifts yet always surprises and, above all, rewards.

The products and flavors of the route are the best guides. Here you will taste rabbit stifado, omathiés with rice, fisherman's fish soup, and souchliá —all born of necessity and the fertile land: a feast of eggplants, zucchinis, beans, vlita (amaranth greens), purslane, and snails, all cooked with local sea salt. Do not miss stuffed zucchinis, zucchini blossoms, dolmadakia (stuffed vine leaves), and in winter, trahanas



ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΑΝΩΝΥΜΗ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΟΤΑ (ΟΤΔ ΜΕΣΑΡΑΣ) (ΑΝΗ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.)

Γαστρονομικές
Διαδρομές
Gastronomy
Routes



να δοκιμάσετε γεμιστά κολοκυθάκια, κολοκυθοανθούς και ντολμαδάκια και το χειμώνα τραχανά σε βραστό κρέας, ίδιος μέλλανας ζωμός.

Το ελαιόλαδο Μεσσαράς, χρυσαφένιο και βραβευμένο, αποτελεί τη βάση της τοπικής παραγωγής και κάθε πιάτου. Η γραβιέρα με το μέλι δίνουν μοναδική γεύση, ενώ τα παξιμάδια, το θαλασσινό αλάτι, τα ντόπια κρέατα και τα κηπευτικά συνθέτουν μια αυθεντική γαστρονομική εικόνα. Αναζητήσετε τα προϊόντα αυτά στα καταστήματα της περιοχής. Αν δε θελήσετε να μείνετε, στα πιο ποληλά χωριά και ιδίως στα παραθαλάσσια, υπάρχουν και καταλύματα και οικογενειακές ταβέρνες για να περάσετε αξέχαστα.

cooked with boiled meat—a dish reminiscent of Sparta's melanas zomos.

Messara olive oil, golden and award-winning, is the foundation of local production and every dish. Graviera cheese paired with honey creates unique flavor, while rusks, sea salt, local meats, and vegetables complete an authentic gastronomic picture. Look for these products in the local shops. If you choose to stay, most villages—especially the coastal ones—offer accommodations and family tavernas to make your visit unforgettable.





MESSARA

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΑΝΩΝΥΜΗ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΟΤΑ (ΟΤΔ ΜΕΣΑΡΑΣ) (ΑΝΗ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.)

ΜΕΣΑΡΑ (ΜΕΣΑΡΑ-ΔΥΤΙΚΑ ΑΣΤΕΡΟΥΣΙΑ) (87xλμ - 180 λεπτά)

A. > Άγιους Δέκα > Πόμπια

3A. > Πόμπια > Μονή Απεζανών > Αντισκάρι > Πλατιά Περάματα > Πηγαϊδάκια > Πομπιά

3B. > Πόμπια > Πηγαϊδάκια > Μονή Οδηγήτριας

3B1. > Μονή Οδηγήτριας > Αγιοφάραγγο

3B2. > Μονή Οδηγήτριας > Μάρτσαλο

MESARA (MESARA – WEST ASTEROUSIA) (87 km - 180 min)

A. > Agious Deka > Pompi

3A. > Pompi > Moni Apezanōn > Antiskari > Platia Peramata > Pigaidakia > Pompi

3B. > Pompi > Pigaidakia > Moni Odigitrias

3B1. > Moni Odigitrias > Agiofarango

3B2. > Moni Odigitrias > Marsalo

Πεζοπορία
Hiking

Ελαιόλαδο
Olive oil

Οίνος
Wine

Παξιμάδι
Paximadi (Rusks)

Ιερές Μονές
Holy Convents

Τυροκομικά
Dairy Products

Αρνί
Lamb

Αλάτι
Salt

Αρχαιολογικοί Χώροι
Archaeological Sites

Κηπευτικά
garden vegetables

Κατσίκι
Goat

Κολύμπι
Swimming

ΟΡΟΣΕΙΡΑ ΑΣΤΕΡΟΥΣΙΩΝ



ΜΕΣΑΡΑ
(ΜΕΣΑΡΑ-ΔΥΤΙΚΑ ΑΣΤΕΡΟΥΣΙΑ)

Νότιο σέλας

MESARA
(MESARA – WEST ASTEROUSIA)

Southern Glow

Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes



ΜΕΣΑΡΑ (ΜΕΣΑΡΑ - ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΑΣΤΕΡΟΥΣΙΑ) Με τον ήλιο αγκαλιά

Η διαδρομή έχει συνολικό μήκος 64 χιλιομέτρα και διαρκεί περίπου 1,5 ώρα με αυτοκίνητο ή μοτοσικλέτα, χωρίς στάσεις. Η διαδρομή δεν απαιτεί ξεναγό, είναι προσβάσιμη όλο τον χρόνο και απευθύνεται σε επισκέπτες που ενδιαφέρονται για τη γαστρονομία, τον οινοτουρισμό, τον πολιτισμό, το φυσικό περιβάλλον, την πεζοπορία, την ορειβάσια και ποδηλασία.

Με τη διαδρομή αυτή, η Μεσσαρά και τα Κεντρικά Αστερούσια μας δείχνουν τόπους και τοπία και μας διηγούνται ιστορίες, του κάμπου, του του βουνού και της αημύρας. Από την Πλουτή προχωρούμε προς τους Αγίους Δέκα και συναντούμε την Αρχαία Γόρτυνα και τον Αμπελούζο με το Αρχαιολογικό Μουσείο, κατόπιν φτάνουμε στη Βασιλική και τον Κρότο, την πύλη εισόδου των Αστερουσίων. Αρχίζουμε να ανηφορίζουμε και κάνουμε συχνές στάσεις για να καμαρώσουμε τον Κάμπο της Μεσσαράς και τα χωριά του και αφού ανηφορίσουμε και αντικρίσουμε το Λιβυκό, προχωρούμε προς τον όμορφο Λέντα, με το μινωικό του ιερό και τη Σπηλιά του Καζαντζάκη. Λίγο πιο πέρα βρίσκεται ο Δισκός και ο Τζίγκουνας με τις παρθένες παραλίες τους. Η διαδρομή επιστρέφει από το Απεσωκάρι και τα Βασιλικά Ανώγεια για να καταλήξει πάλι στους Αγίους Δέκα.

Η γαστρονομία εδώ είναι ένας συχνός διάλογος παράδοσης και φύσης. Οι χοχλιοί μαγειρεύ-

MESARA (MESARA – CENTRAL ASTEROUSIA) Embraced by the Sun

The route covers a total of 64 kilometers and lasts about 1.5 hours by car or motorcycle without stops. It does not require a guide, is accessible year-round, and is ideal for visitors interested in gastronomy, wine tourism, culture, the natural environment, hiking, mountaineering, and cycling.

With this route, Messara and the central Asterousia reveal places and landscapes and tell us stories of the plain, the mountains, and the sea breeze. From Plouti we head to Agioi Deka, where we encounter Ancient Gortyna and Ambelouzos with its Archaeological Museum, then continue to Vasiliki and Krotos—the gateway to the Asterousia. As we ascend, frequent stops allow us to admire the Messara plain and its villages. Reaching the crest, we gaze upon the Libyan Sea before proceeding to beautiful Lentas, with its Minoan sanctuary and Kazantzakis' Cave. A little further lie Diskos and Tzougounas with their pristine beaches. The route returns through Apesokari and Vasilika Anogeia, ending once again at Agioi Deka.

Gastronomy here is a constant dialogue between tradition and nature. Snails (chochlioi) are cooked sometimes with greens or artichokes, other times with cracked wheat and tomato. Wild greens are the treasures



ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΑΝΩΝΥΜΗ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΟΤΑ (ΟΤΔ ΜΕΣΑΡΑΣ) (ΑΝΗ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.)

ονται άλλοτε με χόρτα ή αγκινάρες και άλλοτε με χόντρο και τομάτα. Τα άγρια χόρτα είναι οι θησαυροί των Αστερουσίων, φαγητό αληθιά και γιατρικό. Τα αρνιά και κατσίκια που βόσκουν ελεύθερα συνθέτουν φαγητά με ιδιαίτερο χαρακτήρα. Από τη θάλασσα έρχεται η μοναδική κακαβιά, ενώ για επιδόρπιο σερβίρονται πιτάκια με μυζήθρα και μέλι, πετιμέζι ή χαρουπόμελο.

Τα τοπικά προϊόντα είναι πράγματι ξεχωριστά και μπορείτε να τα βρείτε σε κάθε κατάστημα της περιοχής: μυζήθρα και άληθα τυριά που συμπυκνώνουν τη νοστιμιά του γάλακτος, μέλι που κλείνει μέσα του αρώματα πεύκου και θυμαριού, παξιμάδια, αρωματικές φράουλες Μητρόπολης, θαλασσινό αλάτι, αμύγδαλα και ταικουδιά, αναγκαίοι σύντροφοι μιας καλής παρέας.

Εδώ, κάθε προϊόν, κάθε γεύση, κάθε άρωμα μιλά για τη γη, τους ανθρώπους και την παγκόσμια αξία της κρητικής διατροφής, ενώ για την διαισθητική και διατροφή σας υπάρχουν πολλά τοπικά καταλύματα, εστιατόρια, ταβέρνες και καφέδες.

of the Asterousia—both food and medicine. Free-grazing lambs and goats produce dishes of distinct character. From the sea comes the unique kakavia (fisherman's soup), while for dessert, small pies filled with myzithra cheese are drizzled with honey, grape molasses, or carob syrup.

Local products are truly special and can be found in every shop in the area: myzithra and other cheeses that capture the richness of milk, honey infused with the aromas of pine and thyme, rusks, fragrant strawberries of Mitropoli, sea salt, almonds, and tsikoudia—all essential companions for good company.

Here, every product, every flavor, every aroma speaks of the land, its people, and the global value of the Cretan diet. For accommodation and dining, there are numerous local guesthouses, restaurants, tavernas, and cafés.

Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes





ΜΕΣΑΡΑ (ΜΕΣΑΡΑ-ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΑΣΤΕΡΟΥΣΙΑ) (χλμ-λεπτά)

> Πλούτη > Αμπελούζος > Άγιοι Δέκα > Βαγιανιά > Βασιλική > Κρότος
> Λέντας > Δίσκος (Επιστροφή) > Τζιγκουνας > Άγιος Κύριλλος
> Πλώρα > Απεσωκάρι > Βασιλικά Ανώγεια > Άγιοι Δέκα

MESARA (MESARA – CENTRAL ASTEROUSIA) (km-min)

> Plouti > Ambelouzos > Agioi Dekas > Vagiania > Vasiliki > Krotos
> Lentas > Diskos (Return) > Tzigounas > Agios Kyrillos
> Plora > Apesokari > Vasilika Anogeia > Agioi Dekas

 Αρχαιολογικοί Χώροι Archaeological Sites	 Μουσείο Museum	 Αλάτι Salt	 Φράουλες Strawberry
 Σπήλαιο Cave	 Ελαιόλαδο Olive oil	 Αρνί Lamb	 Τσικουδιά Tsikoudia
 Πεζοπορία Hiking	 Τυροκομικά Dairy Products	 Κατσίκι Goat	
 Ορειβάσια Mountaineering	 Κηπευτικά garden vegetables	 Μέλι Honey	
 Ποδηλασία Cycling	 Παξιμάδι Paximadi (Rusks)	 Αμύγδαλα Almonds	

**ΜΕΣΑΡΑ
(ΜΕΣΑΡΑ-ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΑΣΤΕΡΟΥΣΙΑ)**

Με τον ήλιο αγκαλιά

**MESARA
(MESARA – CENTRAL ASTEROUSIA)**

Embraced by the Sun



ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΛΑΣΙΘΙΟΥ (ΑΝ.ΛΑΣ.) Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.



Γεωπάрко Στείας
(Ανατολική Κρήτη)

Sítia Geopark
(Eastern Crete)

Τοπικά Προϊόντα Local Products



Τυροκομικά
Dairy Products



Ελιές
Olives



Ψάρια
Fishes



Ελαιόλαδο
Olive oil



Τσικουδιά
Tsikoudia



Οίνος
Wine



Αμύγδαλα
Almonds



Καρύδια
Walnuts



Πατάτες
Potatoes



Μήλα
Apples



Αχλάδια
pears



Αρνί
Lamb



Κατσίκι
Goat



Λουκάνικα
Soussages



Παξιμάδι
Paximadi (Rusks)



Σταφίδα
Raisin



ΛΑΣΙΘΙ - ΣΗΤΕΙΑ

Προϊόντα ΠΟΠ: Ελαιόλαδο Σητείας, Ξύγαθο Σητείας, Οίνος Σητείας, Οίνος Malvazia-Σητεία

Προϊόντα ΠΓΕ: Σταφίδα Σουητανίνα Κρήτης, Παξιμάδι Κρήτης, Οίνος Σητείας.

Ιδιαίτερα προϊόντα: Ξεροτήγανα, Λουκούμια, Ανεβατά καλιτσούνια, Αρωματικά φυτά, Ελιές, Κεφαλοτύρι, Τσικουδιά, Οματιές, ψάρια.



ΛΑΣΙΘΙ - ΟΡΟΠΕΔΙΟ

Προϊόντα ΠΟΠ: Γραβιέρα Κρήτης, Ξινομυζήθρα Κρήτης, Πευκοθυμαρόμελο Κρήτης

Προϊόντα ΠΓΕ: Παξιμάδι Κρήτης



Ιδιαίτερα προϊόντα: Πατάτες Οροπεδίου, Κοηοκύθια Αβρακόντε, Μήλα φiriκία, Φασόλια ασπροκόθια, Καρύδια, Αμύγδαλα, Αχλάδια, Άγρια χόρτα, Μέλι θυμαρίσιο, Ρουκάνικα και ντόπια κρέατα.



ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΛΑΣΙΘΙΟΥ (ΑΝ.ΛΑΣ.) Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.

LASITHI – SITIA

PDO products: Sitia Olive Oil, Sitia Xygalo, Sitia Wine, Malvasia—Sitia Wine.

PGI products: Cretan Sultana Raisin, Cretan Rusk, Sitia Wine.

Special products: Xerotigana, loukoumia, anevata kalitsounia, aromatic herbs, olives, kefalotyri, tsikoudia, omatiés (traditional sausage), fish.



LASITHI – OROPEDIO

PDO products: Graviera Kritis, Xinomizithra Kritis, Pine-thyme honey of Crete.

PGI products: Cretan rusk.

Special products: Plateau potatoes, Avrakonte zucchini, firikia apples, asprokolia beans, walnuts, almonds, pears, wild greens, thyme honey, sausages, and local meats.





Τοπικές
Σύνταγές
Local
Recipes



ΛΑΣΙΘΙ ΣΗΤΕΙΑ

Νεράτη Μνζυθρόπιτα: Παραδοσιακή θικου-
διά της ανατολικής Κρήτης, που συνοδεύει πάντα
οικογενειακές χαρές και τραπέζια. Πρόκειται για
μια στρογγυλή, λεπτή πίτα με γέμιση από ξινομυ-
ζήθρα. Στο τηγάνι η ζύμη απλώνεται με τα δάχτυλα
και μέχρι το τυρί να απλωθεί παντού και να γεμίσει
ομοιόμορφα ολόκληρη την πίτα, που όταν ροδο-
κοκκινίσει σερβίρεται με τσικουδιά.

Ξεροτήγανα: Γλυκό του αρραβώνα του γάμου,
των Χριστουγέννων και των μεγάλων εορτών.
Φτιάχνονται από μείγμα αλευριού, ελαιόλαδου,
τσικουδιάς, που πηλάθεται σε πολύ λεπτή ζύμη και
τηγανίζεται σε σχήμα φλογέρας ή τριαντάφυλλου.
Στην συνέχεια “μελώνονται” σε ζεστό σιρόπι από
θυμαρίσιο μέλι και πασπαλίζονται με σουσάμι και
κανέλα.

Ανεβατά καλιτσούνια: Ιδιαίτερη εκδοχή του
παραδοσιακού γλυκίσματος των καλιτσουνιών
της Κρήτης που σιμνιζείται στη Σητεία. Τα ανεβα-
τά είναι ζυμωμένα με προζύμι που φουσκώνει σε
στάδια, με τη γέμισή τους, κρεμώδη και γλυκιά, να
κλείνεται μέσα σε λεπτό φύλλο που διπλώνεται σε
τετράγωνο σχήμα. Αφού φουσκώσουν, αλείφονται
με αυγό, πασπαλίζονται με σουσάμι και ψήνονται
ώσπου να ροδίσουν, προσφέροντας μια αφράτη
ζύμη που αγκαλιάζει τη βελούδινη γέμιση, ιδανική
για γιορτινό ή καθημερινό τραπέζι.

Λουκούμια: Παραδοσιακό γλυκό της ανατολι-
κής Κρήτης, που συνόδεψε τον τρύγο και ξεχωρίζει
για την πυκνή ζύμη του και τη ξεχωριστή του γεύση.
Αφού ζυμωθούν και τηγανιστούν σε ελαιόλαδο,
«μελώνονται» με ντόπιο θυμαρίσιο μέλι και πασπα-
λίζονται με καβουρδισμένο σουσάμι μαζί με κανέλα
και γαρύφαλλο.

LASITHI SITIA

Nerati mizithropita: A traditional delica-
cy of eastern Crete that always accompanies
family celebrations and tables. It is a round, thin
pie filled with xinomizithra (tangy mizithra). In
the pan, the dough is spread by hand until the
cheese spreads evenly across the whole pie;
once golden, it is served with tsikoudia.

Xerotigana: A sweet for engagements,
weddings, Christmas, and major feasts. Made
from a mixture of flour, olive oil, and tsikoud-
ia, rolled into a very thin dough and fried into
flute or rose shapes. They are then “honeyed”
in warm thyme-honey syrup and sprinkled with
sesame and cinnamon.

Anevata kalitsounia: A distinctive Si-
tia version of Crete’s traditional sweet cheese
pastries. Leavened with sourdough that rises in
stages, their creamy, sweet filling is enclosed
in a thin sheet folded into a square. After rising,
they are brushed with egg, sprinkled with ses-
ame, and baked until golden—offering a fluffy
dough that embraces a velvety filling, ideal for
festive or everyday tables.

Loukoumia: A traditional sweet of eastern
Crete, associated with the grape harvest and
noted for its dense dough and distinctive taste.
After kneading and frying in olive oil, they are
“honeyed” with local thyme honey and dusted
with toasted sesame, cinnamon, and clove.



ΛΑΣΙΘΙ ΟΡΟΠΕΔΙΟ

**Χοιρινό με πατάτες στον ξυλόφουρ-
νο:** Οι πατάτες είναι σήμα κατατεθέν του Ορο-
πεδίου Λασιθίου. Παράγονται σε ποσότητα και
λόγω εδαφικών και κλιματολογικών παραγό-
ντων έχουν μοναδική γεύση. Όταν οι πατάτες συ-
ναντούν το χοιρινό, το ελαιόλαδο και τα μυρωδι-
κά της περιοχής στον λασιθιώτικο ξυλόφουρνο,
τότε τα αρώματα και οι γεύσεις απογειώνονται
και απογειώνουν ντόπιους και επισκέπτες.

Σοφεγάδα: Πιάτο που εκφράζει απόλυτα τη
σχέση των κατοίκων του Οροπεδίου με το περ-
βόλι και τα λαχανικά του. Πρόκειται για φυσική
συνέχεια μιας γαστρονομικής παράδοσης που
ταυτίζει τους ντόπιους με τη γη και τους καρπούς
της. Στην κατσαρόλα ή στον φούρνο μπαίνουν
πατάτες, κολοκυθάκια, φασολάκια, μελιτζάνες,
πιπεριές, βλίτα και χόρτα, και μαγειρεύονται σε
άφθονο ελαιόλαδο προσφέροντας μια γεύση
πλούσια και μοναδική.



ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΛΑΣΙΘΙΟΥ (ΑΝ.ΛΑΣ.) Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.

LASITHI OROPEDIO

**Pork with potatoes in a wood-fired
oven:** Potatoes are the hallmark of the Lasithi
Plateau. Produced in quantity and, thanks to soil
and climate, of unique flavor. When potatoes
meet pork, olive oil, and local aromatics in a
Lasithi wood-fired oven, the aromas and flavors
soar—for locals and visitors alike.

Sofegada: A dish that perfectly expresses
residents’ bond with their garden and its
vegetables. Potatoes, zucchini, green beans,
eggplants, peppers, vlista (amaranth greens),
and other wild greens go into the pot or oven
and are cooked in abundant olive oil, offering a
rich and distinctive taste.





Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes

ΛΑΣΙΘΙ ΣΗΤΕΙΑ

Στου κύκλου τα γυρίσματα

Η διαδρομή έχει συνολικό μήκος 130 χιλίο-
μετρα και διαρκεί περίπου τρεις (3) ώρες
με αυτοκίνητο ή μοτοσικλέτα, χωρίς στάσεις. Η
διαδρομή ενδείκνυται όλο τον χρόνο και απευ-
θύνεται σε λάτρεις της φύσης, της περιήγησης,
της ποδηλασίας, της πεζοπορίας των θαλάσσι-
ων σπόρ της ηρεμίας και του καλού φαγητού.

Στο ανατολικότερο άκρο της Κρήτης, εκεί όπου
η γη συναντά τη θάλασσα και το παρελθόν αγκα-
λιάζει το παρόν, ξετυλίγεται μια κυκλική διαδρο-
μή περίπου 3 ωρών γεμάτη εικόνες, τοπία και
πολιτισμό. Θα περάσετε μέσα από χωριά όπως το
Πισκοκέφαλο με το σπίτι του Βιτσέντζου Κορνά-
ρου η Ετιά με την έπαυλη De Mezzo, ο Χανδράς
και πολύ κοντά ο μεσαιωνικός οικισμός Βόιθα
με τον Πύργο, η Ζίρος, το Χαμαϊτούλη, η Ζάκρος
με το μινωικό ανάκτορο, Μνημείο της UNESCO,
και το Παλαίκαστρο με τη θέα στην θάλασσα και
την παραλία του κουρεμένου που έχει καθιερω-
θεί σε κορυφαίο προορισμό για θαλάσσια σπορ.
Στο δρόμο προς την Σητεία, η Μονή Τοπλού
άσβηστος φάρος της Ορθοδοξίας, ενώ ο Αρ-
χαιοθολογικός Χώρος του Πετρά με τον Μινωικό
οικισμό και το καλύτερα διατηρημένο ιερογλυ-
φικό αρχείο της Μινωικής Κρήτης πιστοποιεί την
ιστορικότητα του τόπου στο βάθος των αιώνων.

Στη διαδρομή η φύση ξεδιπλώνει όλο της
το μεγαλείο λόγω και του υποβλητικού Γεω-
πάρκου UNESCO Σητείας με το Φαράγγι των
Νεκρών, το μοναδικό στην Ευρώπη φοινικό-
δασος Βάι με την υπέροχη παραλία του, την
Αλτασοδήμνη αλήθ και τις παραλίες του Ξερό-
καμπου που ξεχωρίζουν. Ταυτόχρονα, η άυλη

LASITHI SITIA

The Turns of the Circle

The route has a total length of 130
kilometers and takes approximately
three (3) hours by car or motorcycle, without
stops. It is suitable year-round and appeals to
lovers of nature, touring, cycling, hiking, water
sports, tranquility, and good food.

At the easternmost tip of Crete, where land
meets sea and the past embraces the present,
a circular route of about three hours unfolds,
rich in images, landscapes, and culture. You will
pass through villages such as Piskokefalo, with
the house of Vitsentzos Kornaros; Etia, with the
De Mezzo mansion; Chandras and, very close
by, the medieval settlement of Voila with its
Tower; Ziros; Chametoulo; Zakros with its Mi-
noan palace, a UNESCO monument; and Pale-
kastro with sea views and Kouremenos Beach,
now established as a top destination for water
sports. On the road toward Sitia stands Toplou
Monastery, an undying beacon of Orthodoxy,
while the Archaeological Site of Petras—with
its Minoan settlement and the best-preserved
hieroglyphic archive of Minoan Crete—attests
to the area's age-old history.

Along the route, nature reveals all its gran-
deur, thanks also to the awe-inspiring Sitia
UNESCO Global Geopark, with the Gorge of the
Dead, the unique-in-Europe Vai palm forest and
its splendid beach, the Alatsolimni salt lagoon,
and the stand-out beaches of Xerokambos. At
the same time, the region's intangible cultural
identity and heritage encompass its dry-stone



πολιτιστική ταυτότητα και κληρονομιά της πε-
ριοχής αφορά τις ξερολιθιές, τα άγρια χόρτα,
τον Ερωτόκριτο του Βιτσέντζου Κορνάρου και
τις αέρινες φιγούρες του στειακού πηδηχτού
και στους σκοπούς μιας στειακής κοντυλιάς.

Η καρδιά όμως της διαδρομής χτυπά στην
τοπική γαστρονομία. Η νεράτι μυζηθρόπιτα
περιχυμένη με μέλι, αποτυπώνει τη μαγεία της
γεύσης. Ξεροτήγανα, λουκούμια και ανεβατά
καλιτσούνια συμπληρώνουν την απόλαυση.
Το ξύγαλο Σητείας, υπόξινο και δροσερό, πηλά
σε γραβιέρες, ανθότυρους, και παξιμάδια εί-
ναι από τα προϊόντα που ξεχωρίζουν. Γύρω
τους, το πολυβραβευμένο ελαιόλαδο Σητείας,
τα κρασιά και η τσικουδιά που πάντα παρούσα,
υπογράφει και σφραγίζει την Στειακή φιλοξε-
νία. Φεύγοντας επισκεφτείτε ένα τοπικό κατά-
στημα και αγοράστε τοπικά προϊόντα και γλυκά,
δείγματα του ντόπιου γαστρονομικού πλούτου.

Σε αυτή την διαδρομή κάθε στάση, είναι
και μια ιστορία, μια πρόσκληση να βιώσετε
την αυθεντικότητα και μοναδικότητα του τό-
που για αυτό πρέπει να μείνετε στην περιο-
χή, σε ξενοδοχεία ή καταλύματα που έχουν
όλες τις ανέσεις και εγκάρδια φιλοξενία.



walls, wild greens, Erotokritos by Vitsentzos
Kornaros, the airy figures of the Sitia pidichtá s
dance, and the strains of a Sitia kontyliá .

The heart of the route, however, beats in its
local gastronomy. The nerá ti mizithropita—a
soft mizithra-cheese pie drizzled with honey—
captures the magic of flavor. Xerotá gana, lou-
koumia, and anevatá kalitsounia complete the
indulgence. Sitia's xygalo, tangy and refreshing,
alongside graviera, anothotyro, and barley rusks,
are among the standout products. Surrounding
them are the multi-award-winning Sitia olive
oil, the wines, and ever-present tsikoudia (Cre-
tan raki), the signature of Sitia's hospitality. Be-
fore you leave, visit a local shop and purchase
local products and sweets—tangible samples
of the area's gastronomic wealth.

On this route, every stop is a story—an in-
vitation to experience the place's authenticity
and uniqueness—which is why you should stay
locally, in hotels or guesthouses offering every
comfort and warm hospitality.

Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes



LASSITHI

ΛΑΣΙΘΙ - ΣΗΤΕΙΑ (130 χλμ - 180 λεπτά)

> Σητεία > Πισκοκέφαλο > Παπαγιαννάδες > Ετιά > Χανδράς > Ζίρος > Χαμαίτουλο
> Κάτω Ζάκρος > Άνω Ζάκρος > Χοχλακιές > Παλαικάστρο > Χιώνα > Κουρεμένος
> Βάι > Μονή Τοπλιού > Πετράς > Σητεία

LASSITHI - SITIA (130 km - 180 min)

> Siteia > Piskokefalo > Papagiannades > Etia > Chandras > Ziros > Chameitoulou
> Kato Zakros > Ano Zakros > Chochlakies > Palekastro > Chiona > Kouremenos
> Vai > Moni Toplou > Petras > Siteia

 Αρχαιολογικοί Χώροι
Archaeological Sites

 Ιερές Μονές
Holy Convents

 Πεζοπορία
Hiking

 Ποδηλασία
Cycling

 Θαλάσσια σπορ
Water sports

 Δάσος
Forest

 Φαράγγια
Gorges

 Μεσαιωνικός οικισμός
Medieval settlement

 Τυροκομικά
Dairy Products

 Ελαιόλαδο
Olive oil

 Παξιμάδι
Paximadi (Rusks)

 Τσικουδιά
Tsikoudia

ΛΑΣΙΘΙ - ΣΗΤΕΙΑ

Στου κύκλου τα γυρίσματα

LASITHI - SITIA

The Turns of the Circle



Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes

ΛΑΣΙΘΙ ΟΡΟΠΕΔΙΟ

Στα βήματα του Δία

Η διαδρομή έχει συνολικό μήκος 21 χιλιομέτρα και διαρκεί περίπου 45 λεπτά με αυτοκίνητο ή μοτοσικλέτα, χωρίς στάσεις. Ίσως απαιτείται ξεναγός στο σπήλαιο του Ψυχρού – Ιδαίου Άντρου. Η διαδρομή έχει ενδιαιφένον όλο τον χρόνο για επισκέπτες που ενδιαφέρονται για τη ιστορία, τον πολιτισμό, τη φύση, τα χειμερινά σπόρ και καλό φαγητό.

Στο Οροπέδιο Λασιθίου, εκεί όπου ο άνεμος κινεί ακόμη τους παλιούς ανεμόμυλους και η γη παράγει αιώνες τώρα με ξεχωριστό τρόπο, ξεκινά μια διαδρομή που μυρίζει φασκόμυλο, αφουγκράζεται το Δία και διηγείται ιστορίες. Από το Πινακιανό και το Λαγού ως το Τζερμιάδο και το Ψυχρό με το περίφημο Δικταίο Άντρο, όπου γεννήθηκε ο Δίας, και από το Καμινάκι ως τη Μονή Βιδιανής, κάθε στάση μοιάζει με γαλήνιο. Στο οροπέδιο του Λιμνάκαρου και ως την κορυφή του Αφέντη θα δείτε μοναδικά τοπία και ομορφιές, ενώ στο Σελί Αμπελού θα καμαρώσετε τον κάμπο και τους ανεμόμυλους. Από την άλη αν θέλετε να γνωρίστε σε βάθος αυτόν τον τόπο που ζει με τον ρυθμό της γης και των 4 εποχών, μπορείτε να μείνετε σε ένα από πολλά και φιλόξενα αγροτουριστικά καταλύματα και να φάτε ξεχωριστά φαγητά στις πολλές ταβέρνες που υπάρχουν στους παραδοσιακούς οικισμούς του Οροπεδίου.

Η γαστρονομία εδώ αποτελεί αντανάκλαση του τόπου. Οι ξακουστές πατάτες του Λασιθίου πρωταγωνιστούν. Η σοφεγάδα, ένα

LASITHI OROPEDIO

In the Footsteps of Zeus

The route has a total length of 21 kilometers and takes about 45 minutes by car or motorcycle, without stops. A guide may be required at Psychro Cave—the Idaean Cave. The route is of interest year-round to visitors keen on history, culture, nature, winter sports, and good food.

On the Lasithi Plateau—where the wind still turns the old windmills and the land has produced for centuries in its own distinctive way—a route begins that smells of sage, listens for Zeus, and tells stories. From Pinakiano and Lagou to Tzermiado and Psychro with the famed Diktean Cave, where Zeus was born, and from Kaminaki to Vidiani Monastery, every stop feels majestic. On the Limnakaro plateau and up to the Afentis summit you will encounter unique landscapes, while at Seli Ambelou you will admire the plain and the windmills. If you wish to get to know this land in depth—living to the rhythm of the earth and the four seasons—stay at one of the many welcoming agritourism lodgings and enjoy distinctive dishes in the numerous tavernas of the plateau’s traditional settlements.

Gastronomy here reflects the place itself. The renowned Lasithi potatoes take center stage. Sofegada, a hymn to summer vegetables, cap-



πιάτο ύμνος των καλοκαιρινών λαχανικών, αποτυπώνει το πλούτο του Οροπεδίου. Στο τραπέζι υπάρχουν πάντα η ντόπια γραβιέρα ποίημα, η μυζήθρα, με παξιμάδι και η τσικουδιά που συνοδεύει κάθε παρέα και κουβέντα.

Στο Οροπέδιο, κάθε στάση είναι μια γιορτή. Μια γιορτή γης, μνήμης και γεύσης, που θα σας δώσει την αίσθηση πως ανταμώνετε έναν τόπο όπου η γη και οι άνθρωποι συνεχίζουν να δημιουργούν μοναδικά προϊόντα, που θα τα βρείτε εύκολα και παντού: τυριά, κρέατα, πατάτες, λαχανικά, μέλι, καρύδια, μήλα και αχλάδια.

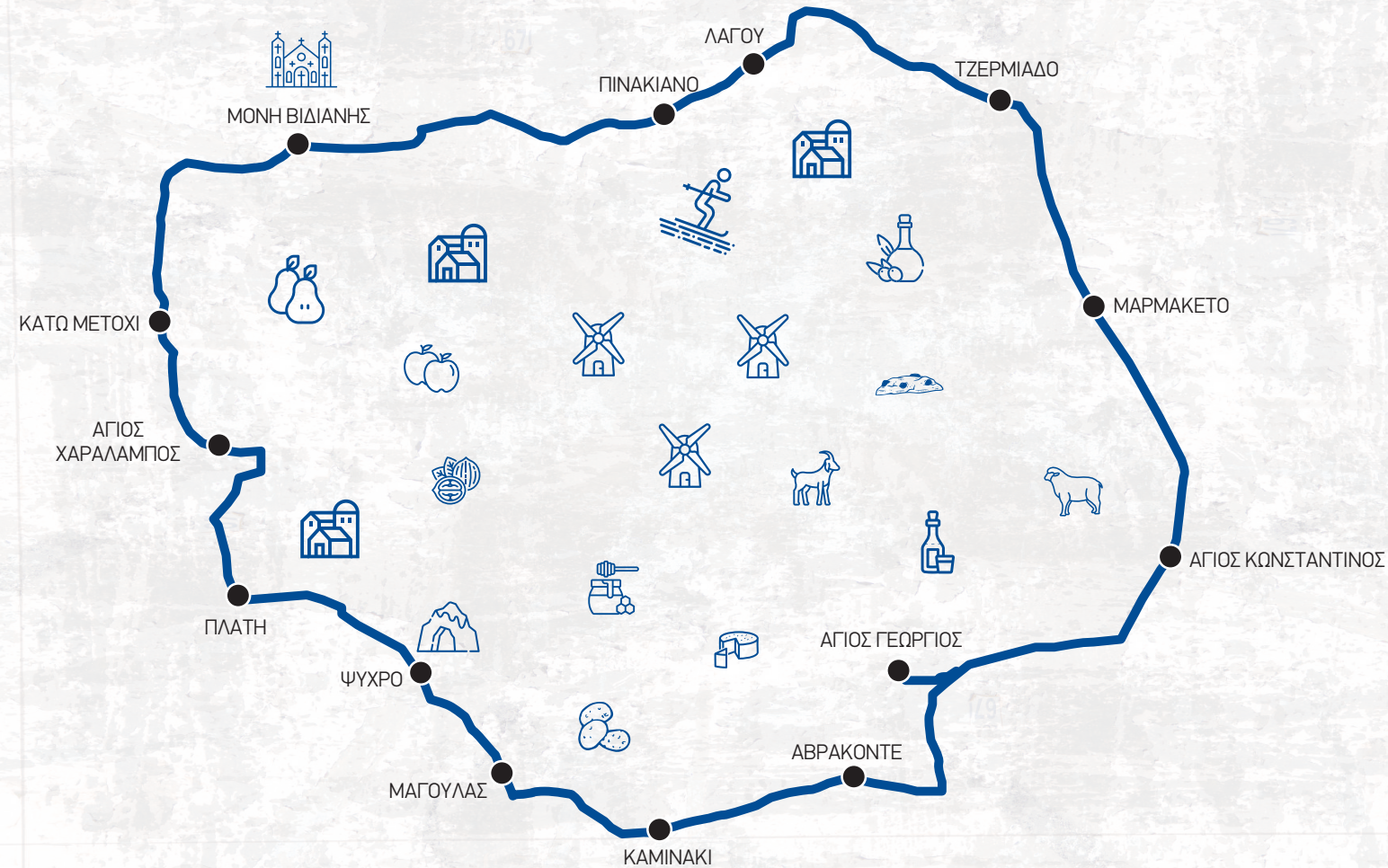
ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΛΑΣΙΘΙΟΥ (ΑΝ.ΛΑΣ.) Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.

Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes

tures the plateau’s bounty. On the table you will always find the local graviera—pure poetry—mizithra, barley rusk, and tsikoudia, which accompanies every gathering and conversation.

On the Plateau, every stop is a celebration—a celebration of land, memory, and taste—leaving you with the sense of meeting a place where earth and people continue to create unique products you will easily find everywhere: cheeses, meats, potatoes, vegetables, honey, walnuts, apples, and pears.





LASSITHI

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΛΑΣΙΘΙΟΥ (ΑΝ.ΛΑΣ.) Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.

ΛΑΣΙΘΙ - ΟΡΟΠΕΔΙΟ (21 χλμ - 45 λεπτά)

Στα βήματα του Δία

> Πινაკιανό > Λαγού > Τζερμιάδο > Μαρμακέτο > Άγιος Κωνσταντίνος > Άγιος Γεώργιος
> Αβρακόντε > Καμινάκι > Μαγουλάς > Ψυχρό > Πλάτη > Άγιος Χαράλαμπος > Κάτω Μετόχι
> Μονή Βιδιανής > Πινაკιανό

LASSITHI - OROPEDIO (21 km - 45 min)

> Pinakiano > Lagou > Tzermiado > Marmaketo > Agios Konstantinos > Agios Georgios
> Avrakonte > Kaminaki > Magoulas > Psychro > Plati > Agios Charalambos > Kato Metochi
> Moni Vidiani > Pinakiano

- | | | | |
|--|--|--|---|
|  Ιερές Μονές
Holy Convents |  Σπήλαιο
Cave |  Αχλάδια
Pears |  Πατάτες
Potatoes |
|  Χειμερινά σπορ
Winter sports |  Ελαιόλαδο
Olive oil |  Μήλα
Apples |  Αρνί
Lamb |
|  Παραδοσιακοί οικισμοί
Traditional settlements |  Πασιμάδι
Paximadi (Rusks) |  Καρύδια
Nuts |  Κατσίκι
Goat |
|  Ανεμόμυλοι
Windmills |  Τσικουδιά
Tsikoudia |  Μέλι
Honey |  Τυροκομικά
Dairy Products |

LASITHI - OROPEDIO

In the Footsteps of Zeus

