

ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

gastronomy routes



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΙΟΝΙΩΝ ΝΗΣΩΝ

2%

Συμμετοχή στον εθνικό ΑΕΠ
Of national GDP



71%

Κύρια οικονομική δραστηριότητα: Τουρισμό
Main Economic Activity: Tourism



9ⁿ/th

Στην καινοτομία Πανελλαδικά
Innovation: Among Greek regions



38.000

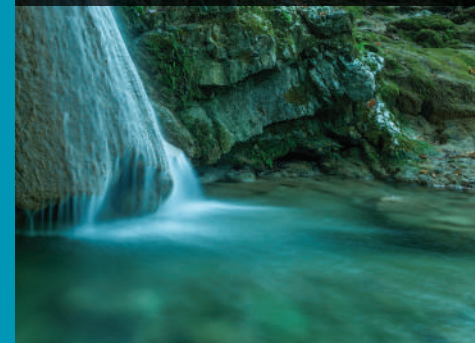
Επιχειρήσεις ΜΜΕ
Enterprises SMs



REGION OF IONIAN ISLANDS

19

Περιοχές Natura 2000
Natura 2000 sites



45

Τοπία ιδιαίτερου φυσικού κάλλους
Landscapes of outstanding natural beauty



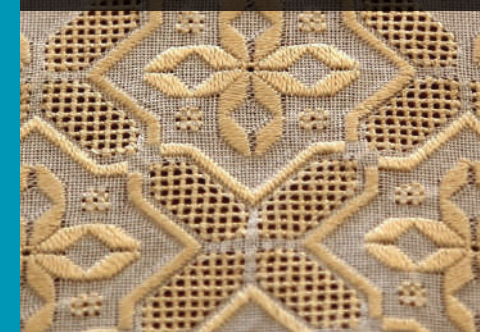
3.5€ δισεκ/ρια
billion

Κύκλος εργασιών
Turnover



Άυλη πολιτιστική κληρονομιά
Καρσάνικο Κέντημα (Καρυά Λευκάδας)

Intangible Cultural Heritage
Karsaniko Embroidery [Karya, Lefkada]



Facts
Figures





ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΙΟΝΙΩΝ ΝΗΣΩΝ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.

ΠΑΞΟΙ - ΛΕΥΚΑΔΑ

PAKHOS - LEFKADA



Τοπικά Προϊόντα Local Products



Τυροκομικά
Dairy Products



Φακές
Lentils



Ψάρια
Fishes



Ελιές
Olives



Λουκάνικα
Sausages



Σαλάμι
Salami



Κουλουράκια
Cookies



Μαντολάτο
Nougat with nuts



Οίνος
Wine



Λικέρ
Liquor



Ελαιόλαδο
Olive oil



ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΙΟΝΙΩΝ ΝΗΣΩΝ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.



ΙΟΝΙΟ - ΠΑΞΟΙ

Ιδιαίτερα προϊόντα: Ελαιόλαδο, μικρές μαύρες ελιές, Λαδοτύρι Παξών, θαλασσινά χόρτα «Όμιρα», κουλουράκια, μαντολάτο, ψάρια, θαλασσινά.

ΙΟΝΙΟ - ΛΕΥΚΑΔΑ

Προϊόντα ΠΓΕ: Οίνος Λευκάδας

Ιδιαίτερα προϊόντα: Σαλάμι, Λουκάνικα, Φακές και Λαθούρι Εγκλιουβής, Μαντολάτο με ξηρούς καρπούς, Παστέλι, Λικέρ Ροζαλή



IONIAN - PAXOI

Specialties: Olive oil, small black olives, Paxoi ladotyri cheese, wild coastal greens (Omira), Paxoi cookies, mandolato (nougat with honey and almonds), fish, and seafood.

IONIAN - LEFKADA

PGI Products: Lefkada wine

Specialties: Air-dried salami, Lefkadian sausages, Englouvi lentils and grass peas, mandolato with nuts, pasteli, Rosoli liqueur



Τοπικά Προϊόντα Local Products

ΠΑΞΟΙ

Τσιλιγουρδόπιτα: Η σπεσιαλιτέ των Παξών είναι μια πίτα με αρνίσια συκωταριά, ψιλοκομμένη και σωταρισμένη, ανακατεμένη με ρύζι και με τα αρώματα από τα μυρωδικά άνθου, μάρθου και δυόσμου.

Κόκορας παστιτσάδα: Παραδοσιακός τρόπος μαγειρέματος του κόκορα με το σπετσερικό να κάνει τη διαφορά. Είναι μείγμα μπαχαρικών που αποτελείται συνήθως από πάπρικα, καυτερό πιπέρι, κανέλα, γαρύφαλλο, μοσχοκάρυδο, μπαχάρι, φύλλα δάφνης, κύμινο και πιπερόριζα. Είναι γνωστό και ως μείγμα 12 μπαχαρικών.

Πεταλόρυζο: Ιδιαίτερη συνταγή των Παξών που μοσχοβολάει θάλασσα και μας συστήνει τη γεύση και το άρωμα του Ιονίου Πελάγους. Στο πιάτο αυτό οι πεταλίδες, μαζεμένες από τους βράχους του νησιού, συναντούν το ρύζι, το κρεμμύδι και τη ντομάτα, ενώ ο μπόλικος μαϊντανός, ο άνηθος και η φρεσκάδα του αγγουριού δίνουν ανάλαφρη γεύση στο πιάτο. Το λεμόνι σφραγίζει με οξύτητα και το ελαιόλαδο δένει τα πάντα.



PAXOS

Tsiligourdopita: Paxoi's signature pie, made with finely chopped lamb offal sautéed with onion, mixed with rice, and seasoned with dill, fennel, and mint.

Rooster Pastitsada: A traditional dish where rooster is slow-cooked in a richly spiced sauce. The blend—known locally as spetsieriko—typically includes paprika, chili, cinnamon, cloves, nutmeg, allspice, bay leaves, cumin, and ginger, also called the “12-spice mix.”

Petaloryzo: A unique island recipe filled with the scent of the Ionian Sea. Limpets, harvested from Paxoi's rocky shores, are combined with rice, onion, and tomato. Fresh parsley, dill, cucumber, lemon juice, and olive oil tie the dish together with brightness and balance.



ΛΕΥΚΑΔΑ

Φακές Εγκλουβής: Οι φημισμένες φακές της Εγκλουβής είναι μικρές σε μέγεθος, βράζουν εύκολα και έχουν ιδιαίτερα νόστιμη και μεστή γεύση. Μαγειρεύονται διαφορετικά και το τελικό πιάτο είναι πηχτή σούπα. Κατά κανόνα δεν χρησιμοποιείται ντομάτα, αλλά ολόκληρες σκελίδες σκόρδου ή ψιλοκομμένο κρεμμύδι. Για άρωμα προστίθενται κλωνάρικια ρίγανης. Κατά το σερβίρισμα προστίθεται ξίδι, παραδοσιακά από τριαντάφυλλο, και μια κουταλιά φρέσκο ελαιόλαδο.

Σαλάμι Λευκάδας: Το διασημότερο σαλάμι της Ελλάδας, με βενετσιάνικη καταγωγή, είναι ένα από τα πρώτα επώνυμα ελληνικά τρόφιμα. Διαθέτει διακριτικό άρωμα σκόρδου και ολόκληρους σπόρους πιπεριού. Κόβεται σε λεπτές φέτες, σαν μεζές συνοδεύει κρασιού, τσίπουρου ή ούζου, ενώ εναλλακτικά συνδυάζεται σε πιάτο με φρεσκοκομμένη ντομάτα, κασέρι και ψωμί με λαδορίγανη.

Σαβόρο Λευκαδίτικο: Από τα πλέον χαρακτηριστικά λευκαδίτικα πιάτα. Χρησιμοποιούνται μικρά, φρέσκα ψάρια, καλοτηγανισμένα σε άφθονο ελαιόλαδο ώσπου να ροδίσουν. Στη συνέχεια μπαίνουν σε στρώσεις μέσα σε μικρό πήλινο δοχείο ή πιατέλα. Στο ίδιο λάδι σοτάρονται σκόρδα, σταφίδες και δεντρολίβανο, που σβήνονται με ξίδι, που περιχύνεται πάνω στα ψάρια. Σερβίρεται με ψωμί και ταιριάζει εξαιρετικά με ούζο.

Λαδόπιτα: Η λαδόπιτα είναι το πιο χαρακτηριστικό παραδοσιακό γλυκό του νησιού και έχει συνδεθεί άρρηκτα με την τοπική ζωή και τα έθιμα. Προσφέρεται ως κέρασμα σε κάθε κοινωνική περίπτωση χαράς, λύπης ή γιορτής και, ενίοτε, την Πρωτοχρονιά χρησιμοποιείται ως βασιλόπιτα. Φτιάχνεται με τίμια και αγνά υλικά, όπως ελαιόλαδο, αλεύρι και ζάχαρη, και που θυμίζει χαλβά. Σερβίρεται με κανέλα και λευκά αμύγδαλα και περιχύνεται με σιρόπι από πετιμέζι ή μέλι.



LEFKADA

Englouvi Lentils: Famous small-sized lentils that cook quickly and have a rich, earthy flavor. Traditionally prepared as a thick soup without tomatoes, but with garlic cloves or onion, and sprigs of oregano for aroma. Served with a dash of rose vinegar and fresh olive oil.

Lefkada Salami: Greece's most renowned salami, of Venetian origin, and one of the country's earliest branded foods. Recognized for its delicate garlic aroma and whole peppercorns. Served in thin slices with wine, tsipouro, or ouzo, or paired with fresh tomato, kasseri cheese, and bread with olive oil and oregano.

Lefkadian Savoro: One of the island's signature dishes. Small fresh fish are fried until golden, then layered in earthenware. In the same oil, garlic, raisins, and rosemary are sautéed and deglazed with vinegar, then poured over the fish. Served with bread, it pairs beautifully with ouzo.

Ladopita: Lefkada's most emblematic sweet, deeply tied to local life and customs. Offered as a treat at every joyful or solemn occasion, and sometimes even as a New Year's cake. Made with pure ingredients—olive oil, flour, and sugar—it resembles halva in texture. Topped with cinnamon and blanched almonds, and drizzled with syrup made of grape must or honey.



Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes

ΠΑΞΟΙ Αι-όνιο νησί

Η διαδρομή έχει συνολικό μήκος 33 χιλιόμετρα και διαρκεί περίπου 1,5 ώρα ηεπά με αυτοκίνητο ή μοτοσικλέτα, χωρίς στάσεις και ξεναγό. Η διαδρομή είναι βαθή όλο τον χρόνο και απευθύνεται σε επισκέπτες λάτρεις της φύσης, της θάλασσας, της ξεγνοιασιάς, της ψυχίας, της περιπέτειας του γήεντιού και του καλού φαγητού.

Μέσα σε λίγο λιγότερο από 1,5 ώρα διαδρομής, οι Παξοί ξετυλίζουν έναν σπάνιο χάρτη από γαλαζοπράσινα νερά, λευκούς βράχους, εικόνες και γεύσεις που διηγούνται τη δική τους ιστορία.

PAXOS I-onian Isle

The route stretches 33 kilometers and lasts about 1.5 hours by car or motorcycle, without stops or a guide. Accessible all year round, it is aimed at visitors who are lovers of nature, the sea, tranquility, adventure, festivities, and fine food.

In just under an hour and a half, Paxoi unfold a rare map of turquoise waters, white cliffs, images, and flavors that narrate their own unique story.



Η πορεία ξεκινά από τον Γάιο, όπου το νησάκι του Αγίου Νικολάου στήνει ένα από τα πιο ειδυλλιακά σκηνικά της ελληνικής φύσης. Η διαδρομή κυλά προς τον Οζιά και τη γαλήνια αγκαλιά του Μογγονησίου, για να συνεχίσει, ανάμεσα σε σπίτια και οικισμούς με αυθεντική επτανησιώτικη αρχιτεκτονική, ως τη Λάκκα, με τα γαλαζοπράσινα νερά του Ερημίτη και του Χαραμιού. Από εκεί, οι γκρεμνοί και οι θαλασσινές σπηλιές της Υπαπαντής και του Παπανικολή χαρίζουν σπάνιες εικόνες. Η διαδρομή κλείνει στον Λόγγο, εκεί όπου το παλιό ελαιοτριβείο υπενθυμίζει την αδιάκοπη σχέση του τόπου με την ελιά και τον άνθρωπο.

Η κουζίνα των Παξών, είναι μια ατελείωτη αφήγηση. Η τσιλιγουρδόπιτα, ζυμωμένη με αρνίσια συκωταριά, ρύζι και μυρωδικά, θυμίζει την άνοιξη του νησιού. Το σαβόρο παντρεύει το φρέσκο ψάρι με σταφίδες, σκόρδο και δεντρολίβανο, ενώ το πεταλόρυζο φέρνει στο πιάτο την αλμύρα και την θάλασσα. Ο κόκορας παστιτσάδα με σάλτσα αρτυμένη με άφθονα μπαχαρικά και το μοσχάρι σοφρίτο με την πυκνή σάλτσα από ξύδι, κρασί, σκόρδο και μαιντανό απογειώνουν τον ουρανίσκο.

Στα τοπικά προϊόντα, το ελαιόλαδο, οι μικρές μαύρεςελιές, το αρωματικό λαδοτύρι και τα «όμηρα», ένα άγριο χόρτο σαν μάραθο που φυτρώνει στις ακτές, γίνονται μεζέδες σπάνιας γαστρονομικής απόλαυσης. Και για το τέλος, το μαντολάτο με μέλι και αμύγδαλο, μαζί με ένα κουλουράκι Παξών στον φρεσκοψημένο καφέ, αφήνουν μια γλυκιά νοσταλγία και υπόσχεση επιστροφής.

Μπορείτε να προμηθευτείτε τοπικά προϊόντα στα πολλὰ τοπικά καταστήματα και για την διαμονή σας υπάρχουν πολλὰ, καθαρά και φιλόξενα καταλύματα και ξενοδοχεία.

Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes

The journey begins at Gaios, where the islet of Agios Nikolaos creates one of the most idyllic settings in Greek nature. The road flows toward Ozias and the serene embrace of Mongonisi, then continues through villages with authentic Ionian architecture to Lakka, with the turquoise waters of Erimitis and Harami. From there, the cliffs and sea caves of Ypapanti and Papanikolis reveal rare and breathtaking sights. The route ends in Loggos, where the old olive press stands as a reminder of the island's timeless relationship with the olive tree and its people.

The cuisine of Paxoi is an endless tale. Tsiliouradopita, a pie made with lamb offal, rice, and herbs, recalls the island's spring. Savoro marries fresh fish with raisins, garlic, and rosemary, while Petaloryzo brings the salt and sea to the plate with limpets gathered from the island's rocks. Rooster pastitsada, with its spice-laden sauce, and beef sofrito, slow-cooked in a thick sauce of vinegar, wine, garlic, and parsley, elevate the palate.

Among the local products, olive oil, small black olives, fragrant ladotyri cheese, and the wild coastal herb known as omira become meze of rare delight. To close, mandolato with honey and almonds, together with a Paxoi cookie and freshly brewed coffee, leave behind a sweet nostalgia and a promise of return.

Local products are available in many shops, and for accommodation there are plenty of clean, welcoming guesthouses and hotels across the island.





ΠΑΞΟΙ (33 χλμ - 90 λεπτά)

> Γάιος > Οζιάς > Μαγκονήσι > Βλάχοπουλάκια > Μαγαζιά > Μανεσάτικα > Ανεμογιαννάτικα > Χουρδάτικα > Λάκκα > Μαστοράτικα > Λόγγος > Κοντογιαννάτικα > Ιερομόναχος > Γάιος

PAXOS (33 km - 90 min)

> Gaios > Ozias > Mogonisi > Vlachopoulakia > Shops > Manesatika > Anemogiannatika > Khourdatika > Lakka > Mastoratika > Longos > Kontogiannatika > Hieromonachos > Gaios



Σπηλιές
Caves



Ψάρια
Fishes



Τυροκομικά
Dairy Products



Πεζοπορία
Hiking



Ελιές
Olives



Ορειβασία
Mountaineering



Κουλουράκια
Cookies



Ποδηλασία
Cycling



Μαντολάτο
Nougat with nuts



Κολύμπι
Swimming



Ελαιόλαδο
Olive oil

PAXOS



ΛΕΥΚΑΔΑ

Λευκά-τα βήματα

Η διαδρομή έχει συνολικό μήκος 103 χιλιομέτρα και διαρκεί περίπου 3 ώρες με αυτοκίνητο ή μοτοσικλέτα, χωρίς στάσεις. Ο επισκέπτης μπορεί να διανύσει μέρος της ή να τη διακόψει και να την συνεχίσει άλλη ημέρα. Η διαδρομή είναι βατή όλο τον χρόνο και απευθύνεται σε επισκέπτες λάτρεις της φύσης, της θάλασσας, της ξεγνοιασιάς, της ψυχίας, της περιπέτειας, της ορειβασίας, της περιήγησης και του καλού φαγητού.

Σε περίπου 3 ώρες περίπου, η Λευκάδα συστήνεται αρχοντικά ντυμένη και στολισμένη με εικόνες και γεύσεις. Ξεκινώντας από τη πόλη, με τη λιμνοθάλασσα και τη Μονή Φανερωμένης, ο δρόμος περνά από τον Κάβαλο και την Καρυά, όπου οι ανεμόμυλοι και το καρσάνικο κέντημα μαρτυρούν τον υλικό και άυλο πολιτιστικό πλούτο του νησιού. Στο οροπέδιο της Εγκλιουβής, οι φακές ωριμάζουν στον καθαρό αέρα, έτοιμες να γίνουν η πιο απλή, μα αξεπέραστη, σούπα με ελαιόλαδο και βότανα. Αν βρεθείτε στη Λευκάδα στις αρχές Αυγούστου μη χάσετε το πανηγύρι του Αγίου Δονάτου στο οροπέδιο της Εγκλιουβής, όπου οι ντόπιοι μαγειρεύουν σε μεγάλα τσικάλια τις φακές και κερνούν τους επισκέπτες μαζί με κρασί, ελιές και σαρδέλες. Από τον Άγιο Νικόλαο της Νηράς και τη Βασιλική, ο δρόμος πάει προς το Πόρτο Κατσίκι και τον Άγιο Νικήτα, ενώ στο Νυδρί οι καταρράκτες του Δημοσάρι προσθέτουν εικόνα και δροσιά στο ταξίδι.

Η κουζίνα της Λευκάδας είναι μια μύηση στις γεύσεις του Ιονίου, εκεί όπου η γη και η θάλασσα συναντιούνται και συνομιλούν αδιάκοπα. Το σαλάμι αέρος, πικάντικο και αρωματικό, ωριμάζει στον αέρα του νησιού και σερβίρεται σε λεπτές φέτες, συνοδεύοντας ιδανικά το τοπικό κρασί. Οι φακές ή το λαθούρι Εγκλιουβής,

LEFKADA

White-Stepped Paths

The route covers 103 kilometers and lasts around 3 hours by car or motorcycle, without stops. Visitors may complete it in one go, or divide it into parts and continue another day. It is accessible all year round and is ideal for lovers of nature, the sea, tranquility, adventure, hiking, exploring, and fine food.

In about three hours, Lefkada presents itself with grace, dressed in colors and flavors. Starting from the town, with its lagoon and the Monastery of Faneromeni, the road passes through Kavallos and Karya, where the windmills and the renowned Karsan embroidery bear witness to the island's tangible and intangible cultural wealth. On the Englouvi plateau, the famous lentils ripen in the pure mountain air, ready to



με «ριγανάδα», δηλαδή ξερό ψωμί νοτισμένο με λαδόξιδο, ρίγανη και αλάτι, είναι ένα απλό και τίμιο πιάτο. Το σαβόρο φέρνει στο τραπέζι την αημύρα της θάλασσας, με ψάρι μαριναρσμένο σε ξίδι, δεντρολίβανο και σταφίδες, ενώ το σοφρίτο, με μοσχαρίσιο κρέας, κρασί και μαϊντανό, τηρεί τις ενετικές παραδόσεις. Για το κλείσιμο, η λαδόπιτα με μέλι και πετιμέζι ή πασπαλισμένη με κανέλα γεμίζει τον ουρανίσκο, ενώ το μαντολάτο και το παστέλι, με μέλι και ξηρούς καρπούς, συνεχίζουν την παράδοση της ιδιαίτερης επτανησιακής ζαχαροπλαστικής.

Για την διαμονή σας υπάρχουν πολλά ξενοδοχεία και καταλύματα για να σας φιλοξενήσουν και όταν έρθει η ώρα της αναχώρησης, μην ξεχάσετε να πάρετε μαζί σας τοπικά προϊόντα που θα κρατήσουν ζωντανό το άρωμα και την εικόνα της Λευκάδας: λικέρ ροζαλί από πορτοκάλι, κίτρο και κανέλα, λουκάνικα Λευκάδας και λαθούρι Εγκλιουβής.

Για τη Λευκάδα, το ταξίδι δεν τελειώνει ποτέ. Κάθε στάση, κάθε εικόνα γίνεται αιτία και αφορμή επιστροφής και κάθε επιστροφή, αφητηρία για μια νέα περιπλάνηση, στον ήλιο, την θάλασσα και την πηγαία φιλοξενία.



become the simplest yet most exquisite soup with olive oil and herbs. If you find yourself in Lefkada in early August, do not miss the festival of Saint Donatos on the Englouvi plateau, where locals cook lentils in large cauldrons and offer them to visitors with wine, olives, and sardines. From Agios Nikolaos of Nira and Vasiliki, the road leads to Porto Katsiki and Agios Nikitas, while in Nydri the Dimosari waterfalls add a refreshing image to the journey.

The cuisine of Lefkada is an initiation into the flavors of the Ionian, where land and sea meet and converse continuously. The island's air-dried salami, spicy and aromatic, matures in the local climate and is served in thin slices, ideally with local wine. The Englouvi lentils or grass pea stew, accompanied by riganada (dried bread soaked with olive oil and vinegar, oregano, and salt), is a humble yet timeless dish. Savoro brings the briny taste of the sea, with fish marinated in vinegar, rosemary, and raisins, while soffrito, with beef, wine, and parsley, preserves Venetian traditions. For dessert, lado-pita, drizzled with honey or grape must syrup and dusted with cinnamon, fills the palate with sweetness, while mandolato and pasteli, made with honey and nuts, continue the proud tradition of Ionian confectionery.

For accommodation, Lefkada offers many hotels and guesthouses, and when it is time to leave, don't forget to take with you the island's treasures—rosoli liqueur made with orange, citron, and cinnamon, Lefkadian sausages, and Englouvi lentils or grass peas—to keep alive the taste and aroma of Lefkada long after your journey.

In Lefkada, the journey never truly ends. Every stop and every image becomes both a reason to return and the beginning of a new adventure—under the sun, by the sea, and in the embrace of warm local hospitality.



ΛΕΥΚΑΔΑ

Λευκά-τα βήματα

LEFKADA

White-Stepped Paths



ΛΕΥΚΑΔΑ (103 χλμ - 120 λεπτά)

Λευκάδα > Κάβαλος > Καρυά > Εγκλουβή > Άγιος Νικόλαος Νηράς > Βασιλική > Φτερνό > Βλυχό > Στενό > Νυδρί > Νικιάνα > Λυγιά > Καρυώτες > Λευκάδα

LEFKADA (103 km - 120 min)

> Kavalos > Karya > Englouvi > Agios Nikolaos Niras > Vasiliki > Fterno > Vlycho > Steno > Nidri > Nikiana > Lygia > Kariotes > Lefkada

 Ιερά Μονή Φανερωμένης
Faneromeni Holy Convent

 Λουκάνικα
Sausages

 Φακές
Lentils

 Καταρράκτης
Waterflow

 Σαλάμι
Salami

 Πεζοπορία
Hiking

 Μαντολάτο
Nougat with nuts

 Ορειβασία
Mountaineering

 Οίνος
Wine

 Κοχύμπι
Swimming

 Λικέρ
Liquer

LEFKADA

