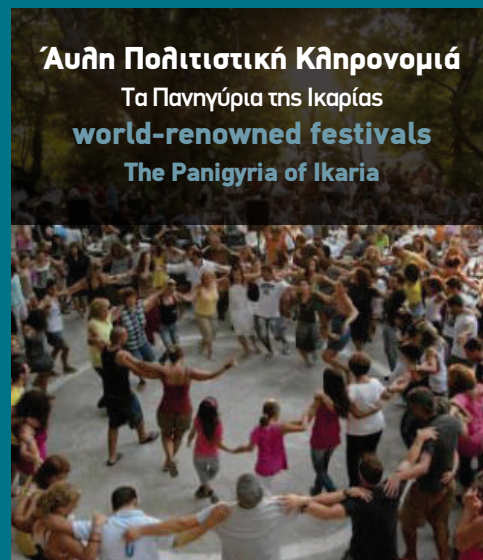


ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

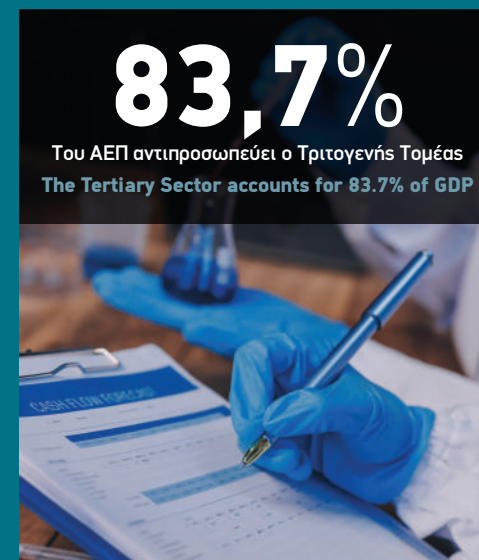
gastronomy routes



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΒΟΡΕΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ

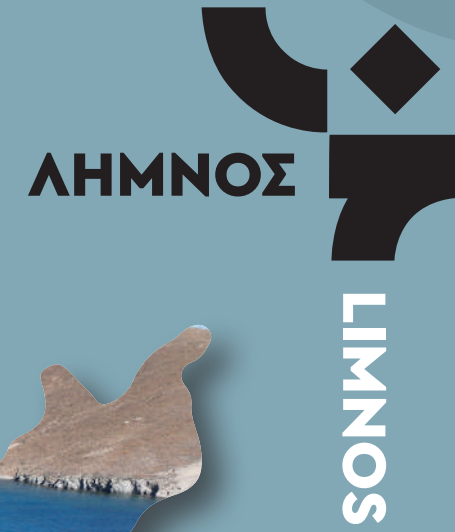


REGION OF NORTH AEGEAN





ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΛΗΜΝΟΥ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.



Τοπικά Προϊόντα Local Products

-  Τυροκομικά
Dairy Products
-  Ψάρια
Fishes
-  Ελιές
Olives
-  Αστακοί
Lobsters
-  Φασόλια
Black eyed beans
-  Τσίπουρο - Ούζο
Tsipouro - Ouzo
-  Παξιμάδια
Cookies
-  Οίνος
Wine
-  Ελαιόλαδο
Olive oil
-  Αλεύρι
Flour
-  Κατσίκι
Goat



ΛΗΜΝΟΣ - ΔΥΤΙΚΗ ΛΗΜΝΟΣ

Προϊόντα ΠΟΠ: Καλαθάκι Λήμνου, Φέτα, Κασέρι, Οίνος Λήμνου, Μοσχάτο Λήμνου

Προϊόντα ΠΓΕ: Ελαιόλαδο Λήμνου, Αρνάκι Λήμνου, Κατσικάκι Λήμνου, Οίνος Αιγαίου Πελάγους

Ιδιαίτερα προϊόντα: Αλεύρι «Λήμνος», Ρεγκτικά ψωμιά και παξιμάδια από μαυραγάνι, Αφκός, Σουσάμι, Φασοθήκια ασπρομάτικα, Τραχανάς, Φλωμάρια, τυρί Μελίχλωρο ή Μελίπαστο, τυρί Κασκαβάλλι, κρέατα, ψάρια και θαλασσινά, κρασιά διάφορα, τσίπουρο και ούζο



ΛΗΜΝΟΣ - ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΛΗΜΝΟΣ

Προϊόντα ΠΟΠ: Καλαθάκι Λήμνου, Φέτα, Κασέρι, Οίνος Λήμνου, Μοσχάτο Λήμνου

Προϊόντα ΠΓΕ: Ελαιόλαδο Λήμνου, Αρνάκι Λήμνου, Κατσικάκι Λήμνου, Οίνος Αιγαίου Πελάγους

Ιδιαίτερα προϊόντα: Αλεύρι «Λήμνος», Ρεγκτικά ψωμιά και παξιμάδια από σιτάρι μαυραγάνι, Αφκός, Σουσάμι, Φασοθήκια ασπρομάτικα, Τραχανάς, Φλωμάρια, τυρί Μελίχλωρο ή Μελίπαστο, τυρί Κασκαβάλλι, κρέατα, Ψάρια και θαλασσινά, Κρασί, Τσίπουρο, Ούζο.



ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΛΗΜΝΟΥ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.

Τοπικά Προϊόντα Local Products

LEMNOS - WESTERN LEMNOS

PDO products: Kalathaki Lemnou, Feta, Kasseri, Lemnos wine, Muscat of Lemnos.

PGI products: Lemnos olive oil, Lemnos lamb, Lemnos goat, Wine of the Aegean Sea.

Special products: Lemnos flour, regitika breads and rusks made from mavragani wheat, afkos, sesame, black-eyed beans, trahanas, flomaria, melichloro or melipasto cheese, kaskavali cheese, meats, fish and seafood, various wines, tsipouro, and ouzo

LEMNOS - EASTERN LEMNOS

PDO products: Kalathaki Lemnou, Feta, Kasseri, Lemnos wine, Muscat of Lemnos.

PGI products: Lemnos olive oil, Lemnos lamb, Lemnos goat, Wine of the Aegean Sea.

Special products: Lemnos flour, rustic breads and rusks from mavragani wheat, afkos, sesame, black-eyed beans, trahanas, flomaria, melichloro or melipasto cheese, kaskavali cheese, meats, fish and seafood, wines, tsipouro, ouzo.





ΔΥΤΙΚΗ ΛΗΜΝΟΣ

**Αρνάκι κασπακινό με ρύζι και κα-
λαθάκι Λήμνου:** Από τα πιο ξεχωριστά
φαγητά της Λήμνου και από δείγμα της τοπικής
κουζίνας. Πρόκειται για αρνί μαγειρεμένο αργά
ώστε να γίνει τρυφερό και ζουμερό, με ρύζι
και μυρωδικά, σταφίδες και κουκουνάκια που
προσθέτουν γλυκόξινη και πικάντικη γεύση με
άρωμα μάραθου ή άνηθου. Το φαγητό ολοκλη-
ρώνεται με ένα στρώμα από καλαθάκι Λήμνου,
σήμερα κατατεθέν του νησιού, που λιώνει στον
φούρνο σχηματίζοντας μια χρυσαφένια και ρό-
δινη κρούστα και χαρίζοντας ακαταμάχητη γεύση
και εμφάνιση.

Αφκός με ραδίκια: Ο αφκός είναι από τα
σημαντικότερα προϊόντα της Λήμνου και θυμίζει
φάβα. Ο αφκός, αφού βράσει με καρότο, κρεμ-
μύδι, σκόρδο και αρωματικά, μετατρέπεται σε
βελαούδινο πουρέ αρωματισμένο με ελαιόλαδο
και λεμόνι. Τα ραδίκια, ελαφρά ζεματισμένα και
αμέσως δροσισμένα σε κρύο νερό, διατηρούν το
χρώμα και τη φρεσκάδα τους. Το πιάτο μπορεί να
ολοκληρωθεί με ψημένα κρεμμύδια και ντομά-
τα, που προσθέτουν γλυκύτητα και ένταση.

Βενζελλικά Λήμνου: Από τα πιο διάσημα
γλυκίσματα του νησιού, μικρά φροντανάκια με
γεύση ξηρών καρπών και πήραν την ονομασία
τους προς τιμήν του Ελευθέριου Βενιζέλου. Φτιά-
χνονται με αμύγδαλα, καρύδια, κακάο, κου-
βερούρα και λίγο ρικέρ για άρωμα, σε μικρές
μπουκιές. Το μυστικό τους είναι το λευκό γλάσο
που τα τυλίγει, δίνοντάς τους την ιδιαίτερη εμ-
φάνιση και γεύση.

WESTERN LIMNOS

**Kaspakino lamb with rice and
kalathaki cheese:** One of the island's most
distinctive dishes and a true emblem of Lemnian
cuisine. Lamb is slow-cooked until tender and
juicy, with rice, herbs, raisins, and pine nuts that
add a sweet-sour, slightly spicy depth, enriched
with fennel or dill aromas. The dish is finished
with a topping of kalathaki Lemnou, which
melts in the oven to form a golden crust with
irresistible flavor and presentation.

Afkos with chicory: Afkos is one of
Lemnos' most important products, reminiscent
of fava. After boiling with carrot, onion, garlic,
and herbs, it becomes a velvety purée, flavored
with olive oil and lemon. Lightly blanched
chicory, immediately cooled in cold water,
retain their color and freshness. The dish is
completed with roasted onions and tomato for
sweetness and intensity.

Venizelika of Lemnos: Among the
island's most famous sweets, small almond-
and-nut confections named in honor of
Eleftherios Venizelos. Made with almonds,
walnuts, cocoa, couverture chocolate, and a
touch of liqueur, they are shaped into small
bites. Their secret lies in the white glaze that
coats them, giving their distinct appearance and
flavor.



ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΛΗΜΝΟΣ

**Αστακός με χόρτα του βουνού ή σπα-
νάκι:** Παλιά συνταγή ψαράδων της Λήμνου, όπου
ο θαλασσινός μεζές δένει με τα τρυφερά χόρτα σε
ένα πιάτο που μυρίζει άνοιξη και θάλασσα. Ο αστα-
κός σωτάρεται ελαφρά σε ελαιόλαδο με κρεμμύδι,
σβήνεται με λευκό κρασί και σιγομαγειρεύεται με
άνηθο και ντομάτα ή με λεμόνι. Τα βρασμένα χόρτα
του βουνού ή το σπανάκι προστίθενται στο τέλος.
Το θεσπέσιο αυτό έδεσμα συνοδεύεται από τα πιο
εκλεκτά κρασιά του νησιού.

Κόκορας με φλωμάρια: Πιάτο με το πε-
ρίφημο παραδοσιακό ζυμαρικό του νησιού, που
θυμίζει λεπτές χυλοπίτες ή ψιλές ταλιατέλες και
φτιάχνεται με αλεύρι, αυγά, γάλα και αλάτι. Ο κόκο-
ρας μαγειρεύεται σε σάλτσα ντομάτας με κρεμμύδι,
σκόρδο, κρασί και πολλά αρωματικά. Στη συνέχεια
η σάλτσα δένει με τα φλωμάρια, που βγάζουν όλη
τη νοστιμιά. Το πιάτο ολοκληρώνεται με τριμμένο
μελίχλωρο ή άλλο τοπικό τυρί, και συνοδεύεται
από κόκκινο τοπικό κρασί.

Σαμσάδες Λήμνου: Από τα πιο χαρακτηρι-
στικά παραδοσιακά γλυκά της Λήμνου, χαρακτηρι-
στικό δείγμα της παραδοσιακής ζαχαροπλαστικής του
νησιού. Πρόκειται για σιροπιαστά ρολά, γεμισμέ-
να με μπόλικο σουσάμι με ή χωρίς την προσθήκη
αμυγδάλου. Το ιδιαίτερο στους σαμσάδες είναι η
τεχνική τους: το φύλλο λεπτό, αλείφεται με λάδι,
γεμίζεται και στη συνέχεια τυλίγεται και «σουρώνε-
ται». Έτσι αποκτά τη χαρακτηριστική, κυματιστή και
αφράτη υφή που μετά το ψήσιμο και το σιρόπιασμα,
γίνεται τραγανή και μελένια. Το άρωμα της κανέλας
και του γαρύφαλου ενισχύει τη γεύση, ενώ το μέλι
προσδίδει άρωμα και γλυκύτητα.

EASTERN LIMNOS

**Lobster with mountain greens or
spinach:** An old fishermen's recipe of Lemnos,
combining seafood with tender greens in a dish
that smells of spring and sea. Lobster is lightly
sautéed in olive oil with onion, deglazed with
white wine, and simmered with dill and tomato
or lemon. Boiled mountain greens or spinach
are added at the end. This exquisite dish is
paired with the island's finest wines.

Rooster with flomaria: A dish featuring
Lemnos' famous traditional pasta, resembling
thin noodles or tagliatelle, made with flour,
eggs, milk, and salt. The rooster is cooked
in tomato sauce with onion, garlic, wine, and
plenty of herbs. The sauce is then combined
with the flomaria, which absorb all the flavors.
The dish is finished with grated melichloro or
other local cheese and paired with red local
wine.

Lemnos samsades: Among the island's
most iconic traditional sweets, a hallmark of
its pastry-making tradition. These syrupy rolls
are filled with plenty of sesame, sometimes
with added almond. Their uniqueness lies in
the technique: the dough is rolled thin, brushed
with oil, filled, then wrapped and "ruffled" to
create their signature wavy, airy texture. After
baking and soaking in syrup, they become crisp
and honeyed. Cinnamon and clove enhance
their flavor, while honey adds fragrance and
sweetness.





**Γαστρονομικές
Διαδρομές**
Gastronomy
Routes



ΔΥΤΙΚΗ ΛΗΜΝΟΣ

Μεθυστική κι αυθεντική

Η διαδρομή έχει συνολικό μήκος 61 χιλιομέτρα και διαρκεί περίπου 1,5 ώρα με αυτοκίνητο ή μοτοσικλέτα, χωρίς στάσεις. Η διαδρομή ενδείκνυται όλο τον χρόνο και αφορά επισκέπτες που ενδιαφέρονται για τη τοπική γαστρονομία και οινογευσία τον τοπικό πολιτισμό, τη φύση, το θαλάσσιο περιβάλλον και τις δραστηριότητες στην ύπαιθρο.

Σε περίπου 1,5 ώρα, η Λήμνος απλώνει ένα σκηνικό όπου η ιστορία, η φύση και η γεύση συναντιούνται σαν μια ξεχωριστή παράσταση. Από τη Μύρινα, ο δρόμος πηγαίνει προς τον Άγιο Δημήτριο και τις Σαρδές, και μετά στο Κατάλακκο με το απολιθωμένο δάσος, τις σπάνιες αμμοθίνες και την παραλία Γομάτι με τα καταγάλανα νερά. Η Κρηνίδα και η Ατσίκη κρατούν ανέγγιχτη την αγροτική ψυχή και την οινοποιητική παράδοση του νησιού με τα ηφαιστειακά εδάφη τους και το χαμηλό τους υψόμετρο. Τα μουσεία και μνημεία της Νέας Κούταλης και του Πορτιανού διηγούνται ιστορίες από το παρελθόν, ενώ η διαδρομή μπορεί να κλείσει με μια βουτιά στην παραλία Διαπόρι, ή μια στάση στους οικισμούς Κοντιά, Θάνος και Πλάτυ και μετά επιστροφή πίσω στη Μύρινα.

Η κουζίνα του νησιού ξεκινά από το κύμα και φθάνει στα χωριά της ενδοχώρας. Το κασπακινό αρνάκι, με ρύζι, σταφίδες, κουκουνάρια και σκεπασμένο με τυρί καλαθάκι, είναι πιάτο με μοναδική γεύση και φήμη. Τα χειροποίητα φλωμάρια, με κόκορα ή κατσικάκι και κόκκινη σάλτσα, είναι ένα χορταστικό πιάτο για κάθε εποχή. Τα κατιμέρια, λεπτές τηγανίτες

WESTERN LIMNOS

Intoxicating and Authentic

The route covers a total length of 61 kilometers and takes about 1.5 hours by car or motorcycle without stops. It is suitable all year round and is ideal for visitors interested in local gastronomy and wine tasting, local culture, nature, the marine environment, and outdoor activities.

In about 1.5 hours, Lemnos unfolds a setting where history, nature, and flavor come together like a unique performance. From Myrina, the road leads to Agios Dimitrios and Sardes, and then to Katalakkos, with its petrified forest, rare sand dunes, and the golden waters of Gomati beach. Krinida and Atsiki preserve the island's agricultural spirit and wine-making tradition, shaped by volcanic soils and low elevations. The museums and monuments of Nea Koutali and Portiano narrate stories of the past, while the route may close with a swim at Diapori beach, or a visit to the villages of Kontias, Thanos, and Platy, before returning to Myrina.

The island's cuisine moves from the sea to the mountain villages. Kaspakino lamb, with rice, raisins, pine nuts, and topped with kalathaki cheese, is a dish of unique flavor and fame. Handmade flomaria pasta, cooked with rooster or goat in a rich red sauce, is hearty and timeless. Katimeria—thin pancakes with honey or sugar—and venizelika, with almonds, cocoa, and orange liqueur, evoke afternoons in the island's courtyards.



από αλεύρι με μέλι ή ζάχαρη, και τα βενιζελικά, με αμύγδαλο, κακάο και λικέρ πορτοκάλι, θυμίζουν απογεύματα στις αυλές του νησιού.

Στη Λήμνο, τα προϊόντα είναι σπάνιας ποιότητας και νοστιμιάς. Το καλαθάκι, η φέτα και το κασέρι Λήμνου παράγονται από ντόπιους κτηνοτρόφους στις «μάντρες» που αποτελούν αγροτικά μνημεία του νησιού. Επίσης το μελιπαστο, φτιαγμένο με μαστοριά που περνά από γενιά σε γενιά, είναι σύμβολο της τυροκομικής τέχνης. Το μοσχάτο κρασί συνοδεύει κάθε γεύμα, ενώ το ελαιόλαδο κάθε σπιτικό φαγητό.

Στη διαδρομή αυτή γεμάτη από γεύσεις και μνήμες μην αμελήσετε να επισκεφτείτε τοπικά καταστήματα για να αγοράσετε τοπικά προϊόντα ή να καθίσετε σε κάποια ταβέρνα ή καφενείο και να γευστείτε τοπικούς μεζέδες, όσο για την διαμονή σας υπάρχουν πολλές επιλογές σε φιλόξενα καταλύματα ή ξενοδοχεία στην πόλη ή τα χωριά.

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΛΗΜΝΟΥ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.

**Γαστρονομικές
Διαδρομές**
Gastronomy
Routes

Lemnos' products are of rare quality and taste. Kalathaki, feta, and kasseri are produced by local shepherds in the mandres (stone-built sheepfolds), which stand as agricultural monuments. Melipasto cheese, crafted with skill passed down through generations, is a symbol of Lemnian cheesemaking. Muscat wine accompanies every meal, while olive oil enriches every homemade dish.

Along this route, filled with flavors and memories, do not miss the chance to visit local shops to purchase authentic products or sit in a tavern or café to taste traditional meze. For accommodation, there are many hospitable options in both town and villages.





LIMNOS

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΛΗΜΝΟΥ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.

ΔΥΤΙΚΗ ΛΗΜΝΟΣ
Μεθυστική κι αυθεντική

WESTERN LIMNNOS
Intoxicating and Authentic

ΔΥΤΙΚΗ ΛΗΜΝΟΣ (61 χλμ - 90 λεπτά)

> Μύρινα > Άγιος Δημήτριος > Σαρδές > Κατάλακκο > Γομάτι > Κρηνίδα > Ατσική > Καρπάσι
> Νέα Κούταλη > Παλιό Πεδινό > Αγκαρυώνες > Πορτιανού > Τσιμάνδρια > Διαπόρι > Κοντιάς
> Θάνος > Πλατύ Μύρινα

WESTERN LIMNOS (61 km - 90 min)

> Myrina > Agios Dimitrios > Sardis > Katalakko > Gomati > Krinida > Atsiki > Karpashi > Nea Koutali
> Palio Pedino > Agkaryones > Portianou > Tsimandria > Diapori > Kontias > Thanos > Platy Myrina
> Khourdatika > Lakka > Mastoratika > Longos > Kontogiannatika > Hieromonachos > Gaios

- | | | |
|---|------------------------|------------------------------|
| Μουσείο
Museum | Ψάρια
Fishes | Τυροκομικά
Dairy Products |
| Αρχαιολογικοί Χώροι
Archaeological Sites | Ελιές
Olives | Κατσίκι
Goat |
| Απολιθωμένο δάσος
Petrified forest | Ελαιόλαδο
Olive oil | Οίνος
Wine |
| Κοθύμπι
Swimming | Αλεύρι
Flour | |

ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΛΗΜΝΟΣ

Με κρίνα και με γιασεριά

Η διαδρομή έχει συνολικό μήκος 62 χιλιομέτρα και διαρκεί περίπου 2 ώρες με αυτοκίνητο ή μοτοσικλέτα, χωρίς στάσεις. Η διαδρομή είναι για όλο τον χρόνο και απευθύνεται σε επισκέπτες που τους ενδιαφέρει η γαστρονομία, ο πολιτισμός, το φυσικό περιβάλλον και οι δραστηριότητες στην ύπαιθρο.

Σε περίπου 2 ώρες, η διαδρομή που ξεκινά και τελειώνει στον Μούδρο μας περιγράφει τη Λήμνο σαν ένα παραμύθι της φύσης και της γεύσης. Από το λιμάνι του Μούδρου με τις πολλές επιλογές φαγητού και διαμονής, ο δρόμος περ-



EASTERN LIMNOS

With Lilies and Jasmines

The route covers a total of 62 kilometers and takes about 2 hours by car or motorcycle without stops. It is suitable year-round and appeals to visitors interested in gastronomy, culture, the natural environment, and outdoor activities.

In about 2 hours, this circular journey beginning and ending in Moudros presents Lemnos like a fairytale of nature and flavor. From Moudros harbor, with its many dining and lodging options, the road passes through Romanos and Varos before reaching Kotsinas, where the castle and settlement echo centuries of history. In Repanidi and Kontopouli, the salt pans sparkle under the sun, hosting migratory birds and salty fragrances worth discovering. Ancient Ifestia and Poliochni bring to light the origins of the Aegean and Greek civilization, while the beaches at Fanaraki and Keros invite swimming and relaxation.

Here, gastronomy is a hymn to land and sea. Fish soup with trahanas marries the riches of the sea with a traditional dairy product, while stuffed crab shells and limpets with rice, garlic, and herbs highlight the skill of local fishermen's households. Black-eyed beans cooked with pork or lamb embody inspiration, love, and care. Lemnos' kavourmas—pork preserved in fat with herbs—is a meze that pairs perfectly with warm pasta and a glass of Limnio wine.



νά από το Ρωμανό και το Βάρος, για να φτάσει στον Κότσινα, όπου το κάστρο και ο οικισμός διηγούνται μνήμες αιώνων. Στο Ρεπανίδι και το Κοντοπούλι, οι αθικές αστράφτουν στον ήλιο και φιλοξενούν διαβατάρικά πουλιά και αθμυρές μυρωδιές, που πρέπει να τις ανακαλύψετε. Η αρχαία Ηφαιστία και η Πολιόχνη φέρνουν στο φως τις απαρχές του Αιγαίου και του ελληνικού πολιτισμού, ενώ οι παραλίες στο Φαναράκι και στον Κέρο ενδείκνυται για μπάνιο και ξεκούραση.

Η γαστρονομία εδώ είναι ύμνος στη γη και τη θάλασσα. Η ψαρόσουπα με τραχανά, παντρεύει τα πλούτη του πελάγους με ένα τυροκομικό προϊόν, ενώ οι γεμιστές καβουρομάνες και οι πεταλίδες με ρύζι, σκόρδο και μυρωδικά φέρνουν στο πιάτο τη νοικοκυροσύνη των ντόπιων ψαράδων.

Τα ασπρομύτικα φασσολάκια μαγειρεμένα με χοιρινό ή αρνί, κουβαλούν έμπνευση, αγάπη και μεράκι. Ο καβουρμάς Λήμνου, χοιρινό κρέας μαγειρεμένο σε λίπος με μυρωδικά, είναι μεζές που ταιριάζει με ζεστά ζυμαρικά και συνοδεύεται με Λιμνιό κρασί.

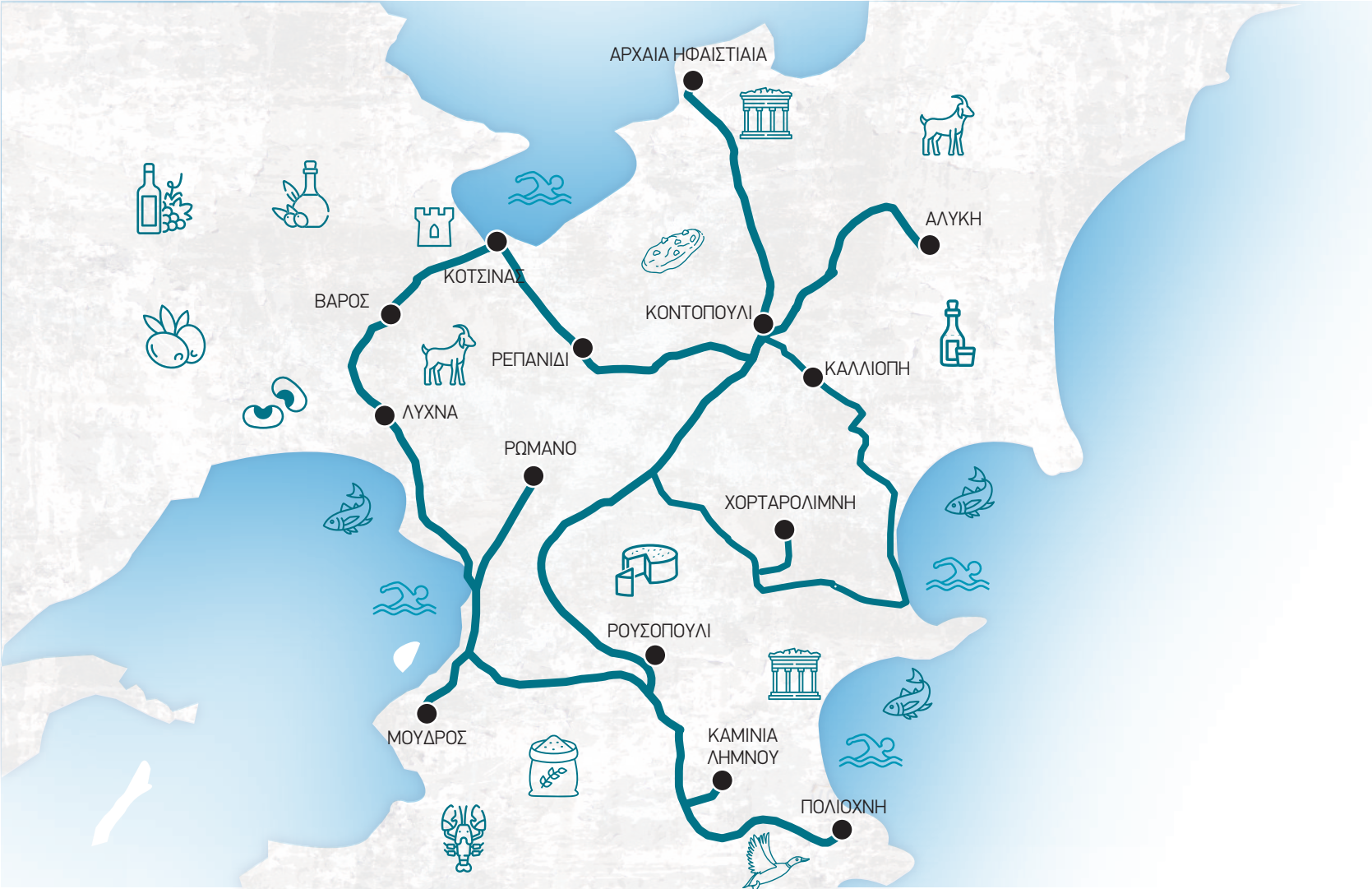
Στα τοπικά καταστήματα και τραπέζια της διαδρομής θα βρείτε εκλεκτά προϊόντα που αποτελούν ιδανικούς μεζέδες: ρεκτικά ψωμιά και παξιμάδια από μαυραγάκι, μελίπαστο τυρί, ελιές, άφκο, ασπρομάτικα φασόλια, αρνάκι, κατσιακάκι, σαρδέλες, πετρομπάρμουνα περίφημα κρασιά ή ούζο Λήμνου. Για το κλείσιμο, οι σαμσάδες, μικρά ρολάκια με καρύδι, μέλι και κανέλα, είναι ότι καλύτερο, ενώ τα αμυδαλωτά με ανθόνερο χαρίζουν λεπτή, αρωματική γεύση που μένει στη μνήμη.

Κάθε στάση αυτής της διαδρομής αφηγείται μια ιστορία του νησιού, για τον μόχθο στα χωράφια για την αγωνία του ψαρά και για τη χαρά της παρέας γύρω από το τραπέζι.

In local shops and on village tables, you'll find exceptional products ideal as meze: rustic breads and rusks made from mavragani wheat, melipasto cheese, olives, afkos, black-eyed beans, lamb, goat, sardines, petrobarbounia, excellent wines, and ouzo of Lemnos. For dessert, samsades—small rolls with walnut, honey, and cinnamon—are unbeatable, while almond sweets with rosewater offer a delicate, aromatic flavor that lingers in memory.

Each stop on this route tells a story of the island: the toil in the fields, the fisherman's struggles, and the joy of company around the table.





LIMNOS

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΛΗΜΝΟΥ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.

ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΛΗΜΝΟΣ

Με κρίνα και με γιασεμιά

EASTERN LIMNOS

With Lilies and Jasmines

ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΛΗΜΝΟΣ (62 χλμ - 120 λεπτά)

> Μούνδρος > Ρωμανού > Λύχνα > Βάρος > Κότσινας > Ρεπανίδι > Καλλιόπη > Χορταρόλιμνη
> Κοντοπούλι > Ηφαίστεια > Αλική > Ρουσοπούλι > Καμινία > Πολιόχνη > Μούνδρος

EASTERN LIMNOS (62 km - 120 min)

> Moundros > Romanou > Lychna > Varos > Kotsinas > Repanidi > Kalliopi > Hortarolimni
> Kontopouli > Hephaestia > Aliki > Roussopouli > Kaminia > Poliochni > Moundros

Αρχαιολογικοί Χώροι
Archaeological Sites

Κάστρο
Castle

Διαβατάρικά πουλιά
Migratory birds

Κολύμπι
Swimming

Αστακοί
Lobsters

Ψάρια
Fishes

Ελιές
Olives

Ελαιόλαδο
Olive oil

Αλεύρι
Flour

Παξιμάδια
Cookies

Τυροκομικά
Dairy Products

Κατσίκι
Goat

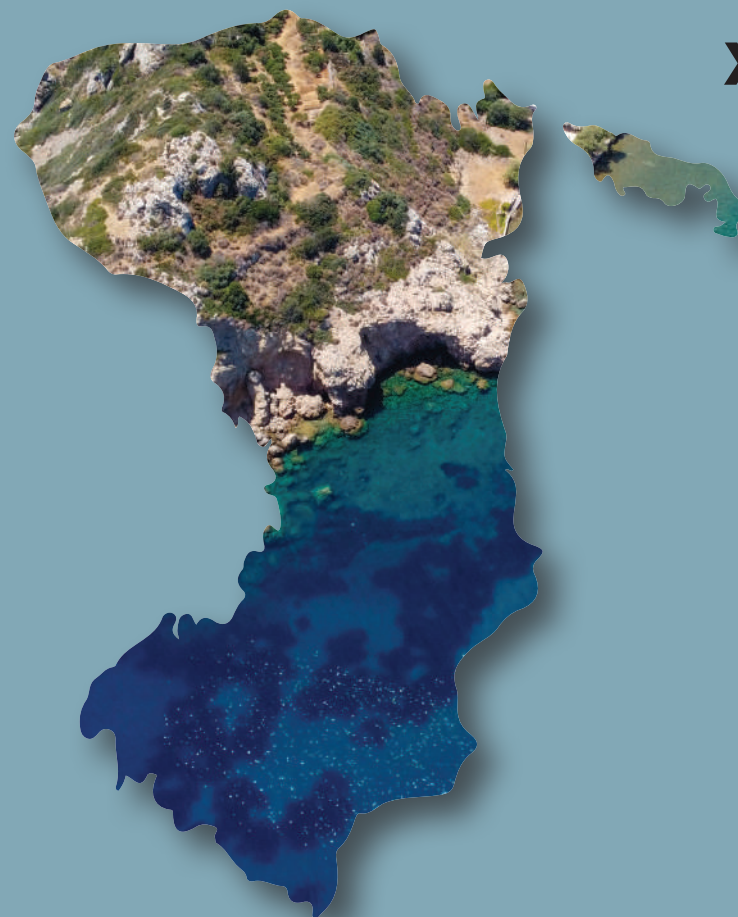
Οίνος
Wine

Φασόλια
Black eyed beans

Τσίπουρο - Ούζο
Tsipouro - Ouzo



ΟΤΑ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΤΟΠΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΧΙΟΥ ΑΔΕ ΟΤΑ

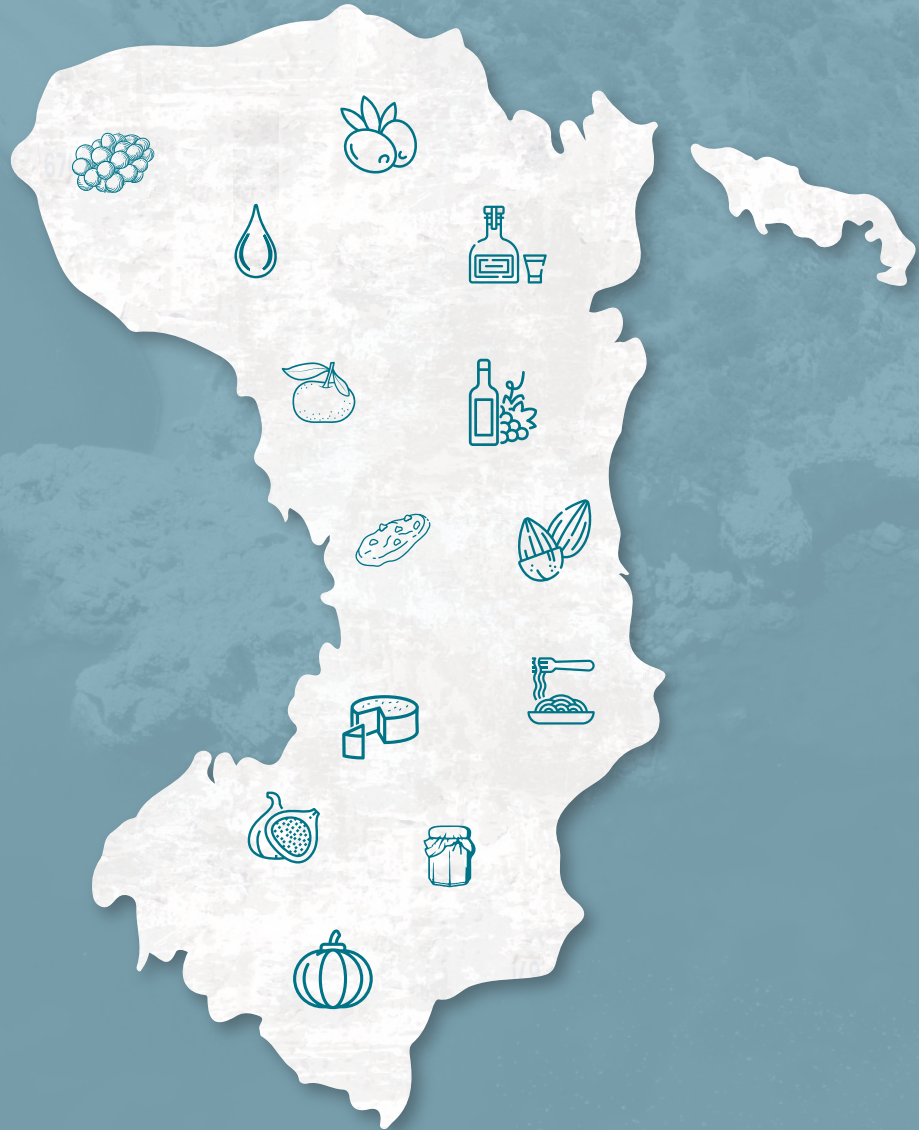


Μοναστήρι Νέας Μονής Χίου (1990)
Monastery of Nea Moni of Chios (1990)



Τοπικά
Προϊόντα
Local
Products

-  Ελιές
Olives
-  Τσίκουδα
Tsikouda
-  Μανταρίνια
Mandarins
-  Μαστίχα
Mastic
-  Γλυκά του κουταλιού
Spoon sweets
-  Λικέρ
Liquer
-  Οίνος
Wine
-  Παξιμάδια
Cookies
-  Τυροκομικά
Dairy Products
-  Ζυμαρικά
Pasta
-  Αμύγδαλα
Almonds
-  Σύκα
Figs
-  Κολλοκύθα
Pumpkin



ΧΙΟΣ - ΚΑΜΠΟΣ - ΜΑΣΤΙΧΟΧΩΡΙΑ

Προϊόντα ΠΟΠ: Θρούμπα Χίου, Τσίκλη Χίου, Μαστίχα Χίου, Μαστιχέλαιο Χίου

Προϊόντα ΠΓΕ: Μανταρίνι Χίου, Οίνος Χίου

Ιδιαίτερα προϊόντα: Προϊόντα εσπεριδοειδών (λικέρ, χυμοί, μαρμελάδες, γλυκά του κουταλιού), τσίκουδα (ξηρός καρπός), Αμύγδαλα, Παξιμαδάκια, Τυριά, Σούμα

ΧΙΟΣ - ΝΕΑ ΜΟΝΗ - ΑΜΑΝΗ

Προϊόντα ΠΟΠ: Θρούμπα Χίου, Μαστίχα Χίου

Προϊόντα ΠΓΕ: Οίνος Χίου,

Ιδιαίτερα προϊόντα: Αριούσιος οίνος, προϊόντα τριαντάφυλλου (λικέρ, γλυκό του κουταλιού, ανθόνερο), χερίσια μακαρόνια, μεγέτο, σύκα, σούμα, αμύγδαλα, τσίκουδα, κολλοκύθα



CHIOS - KAMBOS - MASTIHOCHORIA

PDO products: Chios throumba olives, Chios gum mastiha, Chios mastic oil.

PGI products: Chios mandarin, Chios wine.

Special products: Citrus products (liqueurs, juices, marmalades, spoon sweets), tsikouda (figs), almonds, rusks, cheeses, souma.

CHIOS - NEA MONI - AMANI

PDO products: Chios throumba olives, Chios mastiha.

PGI products: Chios wine.

Special products: Ariousios wine, rose products (liqueur, spoon sweet, rosewater), hand-made cherisia pasta, begoto, figs, souma (fig distillate), almonds, tsikouda, pumpkin.



Τοπικά
Προϊόντα
Local
Products

ΧΙΟΣ - ΚΑΜΠΟΣ - ΜΑΣΤΙΧΟΧΩΡΙΑ

Φασόλια με σάλτσα μανταρινιού:

Τα μανταρινία της Χίου είναι ένας πραγματικός θησαυρός, χαρίζοντας μοναδικό άρωμα και γεύση σε γλυκές και αλημυρές δημιουργίες. Τα μανταρινία, χρησιμοποιούνται για να δώσουν μια ιδιαίτερη νότα στα φασόλια γιαχνί, όπου ο πουρές από μανταρίνι, αφού ξεπικριστεί, ενσωματώνεται στη σάλτσα, προσφέροντας φρουτώδη φρεσκάδα. Με τον ίδιο πουρέ, δεμένος όμως με ζάχαρη, φτιάχνεται αρωματική μαρμελάδα που σερβίρεται υπέροχα με γιαούρτι.

Μασουράκια ή μαστιχάκια: Ξακουστό γλυκό που προσφέρεται σε γιορτές και χαρές, με μαστιχωτή υφή και τραγανό φύλλο. Φτιάχνονται με αμύγδαλα, φρυγανιά, κανέλα και μαστίχα, τυλίγονται σε ρολιά και ψήνονται στο φούρνο. Στο τέλος περιχύνονται με αρωματικό σιρόπι από ζάχαρη, κανέλα και ροδόκερο, αποκτώντας ξεχωριστή γεύση και άρωμα.

Χιώτικα κουλουράκια: Τα αφράτα κουλουράκια με κάρδαμο και μαστίχα είναι παραδοσιακό γλυκίσμα της Χίου, αρωματικό και ελαφρύ, ιδανικό για καφέ ή τσάι. Ζυμώνονται με αλεύρι, μαστίχα, κάρδαμο, λικέρ μαστίχας και βούτυρο, σε διάφορα σχήματα, αλείφονται με μαρέγκα, πασπαλίζονται με καστανή ζάχαρη και ψήνονται ώπου να ροδίσουν.

CHIOS - KAMBOS - MASTICHOCHORIA

Beans with mandarin sauce: Chian mandarins are a true treasure, lending unique aroma and flavor to both sweet and savory creations. Mandarins are used to give a special note to stewed beans, where mandarin purée—de-bittered beforehand—is added to the sauce, offering fruity freshness. The same purée, blended with sugar, makes an aromatic marmalade, beautifully served with yogurt.

Masourakia (or mastichakia): A renowned sweet offered at celebrations, with a chewy texture and crisp pastry. Made with almonds, breadcrumbs, cinnamon, and mastiha, rolled in phyllo, and baked. Finally, they are drizzled with a fragrant syrup of sugar, cinnamon, and rosewater, giving them a distinctive taste and aroma.

Chiotika koulourakia: Fluffy cookies with cardamom and mastiha, a traditional Chian treat—aromatic and light, ideal with coffee or tea. Made with flour, mastiha, cardamom, mastiha liqueur, and butter, shaped in various forms, brushed with meringue, sprinkled with brown sugar, and baked until golden.

ΧΙΟΣ - ΝΕΑ ΜΟΝΗ - ΑΜΑΝΗ

Κυδωνάτο μοσχαραάκι: Αρωματικό, γιορτινό πιάτο που συνδυάζει μοσχάρι με γλυκόξινα κυδώνια. Το κρέας σοτάρεται και σιγοβράζει με κρασί και ντομάτα, ενώ τα κυδώνια καραμελώνονται σε βούτυρο και ζάχαρη, χαρίζοντας βαθιά γεύση και ιδιαίτερο χαρακτήρα στη σάλτσα. Συνοδεύεται ιδανικά από ρύζι ή κριθαράκι ενώ κατά το σερβίρισμα τα κυδώνια είναι γύρω από το κρέας, δημιουργώντας έτσι μια γαστρονομική εικόνα που εντυπωσιάζει.

Κοπανιστοπιτάκια με ούζο: Παραδοσιακός χιώτικος μεζές με ιδιαίτερο χαρακτήρα. Η ζύμη τους φτιάχνεται με αλεύρι, ελαιόλαδο και ούζο Χίου, που της δίνει ξεχωριστό άρωμα και ελαστικότητα. Γεμίζονται με πικάντικη κοπανιστή, διπλώνονται σε μικρά πιτάκια και τηγανίζονται ώπου να γίνουν τραγανά και χρυσαφένια. Σερβίρονται ζεστά ή κρύα και είναι μεζές που ταιριάζει ιδανικά με ούζο ή τσίπουρο.

Μαμούλια: Παραδοσιακά χριστουγεννιάτικα γλυκά που θυμίζουν στην όψη κουραμπιέδες αλλιά κρύβουν μέσα τους ιδιαίτερη και πολύ νόστιμη γέμιση. Φτιάχνονται με ζύμη, βούτυρο, γάλα, μπράντι και αβγά και πηλάθονται είτε σαν κουραμπιεδάκια είτε σε σχήμα αχλαδιού. Η γέμιση περιέχει αρωματικά αμύγδαλα ή καρύδια με κανέλα που ραντίζονται με ανθόνερο και πασπαλίζονται με άχνη ζάχαρη, αποκτώντας γιορτινή γεύση και εμφάνιση.

CHIOS - NEA MONI - AMANI

Kydonato beef: An aromatic festive dish combining beef with sweet-sour quince. The meat is sautéed and slow-cooked with wine and tomato, while the quince is caramelized in butter and sugar, adding depth and unique character to the sauce. Served ideally with rice or orzo, with the quinces arranged around the meat, creating a visually striking gastronomic experience.

Kopanistopitakia with ouzo: A traditional Chian meze with distinctive character. The dough is made with flour, olive oil, and Chian ouzo, which gives it special aroma and elasticity. Filled with spicy kopanisti cheese, folded into small pies, and fried until crisp and golden, they are served warm or cold, pairing perfectly with ouzo or tsipouro.

Mamoulia: Traditional Christmas sweets resembling kourabiedes (sugar-dusted cookies) but hiding a rich and tasty filling. Made with dough, butter, milk, brandy, and eggs, they are shaped like small cookies or pears. The filling includes aromatic almonds or walnuts with cinnamon, sprinkled with rosewater and dusted with powdered sugar, offering a festive flavor and look.



ΧΙΟΣ - ΚΑΜΠΟΣ - ΜΑΣΤΙΧΟΧΩΡΙΑ

Από τον κάμπο
στη μυροβόλο

Η διαδρομή έχει συνολικό μήκος 60 χιλιομέτρα και διαρκεί περίπου 1,5 ώρες με αυτοκίνητο ή μοτοσικλέτα, χωρίς στάσεις. Είναι βατή όλο το χρόνο και απευθύνεται σε επισκέπτες που τους ενδιαφέρει ο πολιτισμός, η φύση και οι δραστηριότητες της, η θάλασσα, η ορειβασία, η πεζοπορία, το ποδόσφαιρο και το καλό φαγητό.

Μια διαδρομή περίπου 1,5 ώρας, με δύο υπο-διαδρομές, σας μεταφέρει στη Χίο των αρωμάτων, των γεύσεων και των μεσαιωνικών χωριών. Από την πόλη της Χίου, η διαδρομή περνά από τον Κάμπο, με τις επιβλητικές επαύλεις και τα περιβόλια με τα εσπεριδοειδή, και φτάνει στα Αρμόλια, όπου η τέχνη της κεραμικής συνεχίζεται αιώνες τώρα. Στην Καθαμωτή και την Κώμη, ο αέρας μυρίζει θάλασσα, ενώ η παραλία Μαύρα Βόλια, στρωμένη με ηφαιστειακά βότσαλα, προσφέρει μοναδική εμπειρία.

Στο Πυργί, οι τοίχοι στολίζονται με γεωμετρικά «ξυστά» και ρέστες με λιαστές ντομάτες. Από εδώ, η διαδρομή διακλαδίζεται και οδηγεί στα φημισμένα Μαστιχοχώρια: συνεχίζοντας προς τους Ολύμπους με το σπήλαιό τους και καταλήγοντας στα Μεστά, με την αρχιτεκτονική τους που παραπέμπει στη Μεσαιωνική εποχή, θα ανακαλύψετε τα δυτικά Μαστιχοχώρια, ενώ συνεχίζοντας προς το καστροχώρι της Βέσσας και

CHIOS - KAMBOS - MASTICHOKHORIA

From the Plain to the
Fragrant Land

The route has a total length of 60 kilometers and takes about 1.5 hours by car or motorcycle, without stops. It is accessible year-round and appeals to visitors interested in culture, nature and its activities, the sea, mountaineering, hiking, cycling, and good food.

This 1.5-hour journey, with two sub-routes, takes you through Chios—the island of aromas, flavors, and medieval villages. From the town of Chios, the route passes through Kambos, with its imposing mansions and citrus orchards, and reaches Armolia, where the art of pottery continues to this day. In Kalamoti and Komi, the air smells of the sea, while Mavra Volia Beach, carpeted with volcanic pebbles, offers a unique experience. In Pyrgi, the walls are decorated with geometric xysta patterns and strings of sundried tomatoes. From here, the route splits and leads to the famous Mastichochoria: continuing toward Olympi with its cave and ending at Mesta, with its medieval architecture, you will discover the western Mastichochoria. Alternatively, heading toward the fortified village of Vessa and Lithi, with its sandy beach and skilled fishermen, you will explore the northern Mastichochoria. Between Vessa and Lithi, do not miss Elata, with its distinctive traditions. Each year, on the eve of the feast of the Translation of the Relics of St. Stephen (August 1st), locals travel there by boat from Agia Irini bay—or even swim across. The celebration lasts two days, with a large festival following.



το Λιθί, με την αμμουδερή του παραλία και τους επιδέξιους ψαράδες, θα εξερευνήσετε τα βόρεια Μαστιχοχώρια. Ανάμεσα Βέσσας και Λιθίου μην παραλείψετε να επισκεφτείτε το καστροχώρι της Ελάτας με την ιδιαίτερη παράδοση. Κάθε χρόνο, την παραμονή της γιορτής της ανακομιδής των λειψάνων του Αγίου Στεφάνου την 1η Αυγούστου, οι κάτοικοι της Ελάτας πηγαίνουν εκεί με καΐκια από τον όρμο της Αγίας Ειρήνης, ενώ άλλοι επιλέγουν να πάνε κολυμπώντας. Ακολουθεί μεγάλο πανηγύρι, που κρατά δύο ημέρες.

Η χιώτικη κουζίνα είναι ένα καταπληκτικό σύμπλεγμα αρωμάτων. Τα χιώτικα τριγωνάκια περιέχουν μαστίχα και αμύγδαλο, τα μασουράκια ή μαστιχάκια με φύλλο κρούστας ξεχειλίζουν από γεύσεις μαστίχας, ενώ τα κουλουράκια αμυγδαλού συνδυάζονται ιδανικά με την κρέμα μαστίχας. Τα φασόλια με σάλτσα μανταρινιού αποκαλύπτουν τη μοναδικότητα της τοπικής γαστρονομίας. Η Χίος είναι τόπος γαστρονομικών θησαυρών, προϊόντα όπως μαστίχα, μαστιχέλαιο, ελιές, μανταρινία, τσίκουδα, κρασιά και γλυκά εσπεριδοειδών, σας περιμένουν να τα γευθείτε και να τα προμηθευτείτε από τα τοπικά καταστήματα. Για την διαμονή σας θα βρείτε εύκολα και παντού, κάποιο φιλόξενο κατάλυμα ή ξενοδοχείο.

Και όταν φτάνει η Αποκριά, το νησί ζωντανεύει με τη Μόστρα Θυμιανών. Στενσοκάκα γεμίζουν χρώματα, στολές και κέφι, όργανα παίζουν και ο κόσμος χορεύει κρατώντας ποτήρια σούμας, απόσταγμα σύκου. Πιάτα με γλυκά του κουταλιού, τυριά και αρωματικά παξιμάδια κυκλοφορούν παντού, με τη γιορτή να κρατά μέχρι το πρωί, δίνοντας την αίσθηση ότι στη Χίο όλα είναι μαγικά.

Chian cuisine is a marvelous blend of aromas. Chian trigonakia are filled with mastiha and almond, while masourakia (or mastichakia) with phyllo pastry overflow with mastiha flavor. Almond cookies pair perfectly with mastiha cream. Beans with mandarin sauce showcase the uniqueness of local gastronomy. Chios is a land of culinary treasures: mastiha, mastic oil, olives, mandarins, tsikouda (figs), wines, and citrus-based sweets, all ready to be tasted and purchased in local shops. For accommodation, you will easily find hospitable guesthouses or hotels throughout the area.

And when Carnival arrives, the island comes alive with the Mostra of Thymiana. Narrow alleys fill with colors, costumes, and joy; music fills the air, and people dance while holding glasses of souma, the local fig distillate. Plates of spoon sweets, cheeses, and aromatic rusks are everywhere, with the celebration lasting until morning—giving you the sense that everything in Chios is truly magical.



ΧΙΟΣ-ΚΑΜΠΟΣ
ΜΑΣΤΙΧΟΧΩΡΙΑ

Από τον κάμπο στη μυροβόλο

CHIOS - KAMBOS
MASTICHOKHORIA

From the Plain to the Fragrant

ΧΙΟΣ - ΚΑΜΠΟΣ - ΜΑΣΤΙΧΟΧΩΡΙΑ (60 χλμ - 90 λεπτά)

Χίος > Κάμπος > Αρμόλια > Κώμη > Μαύρα Βόλεια > Πυργί
Πυργί > Ολύμποι > Μεστά
Πυργί > Ελάτα > Βέσσα > Λιθί

CHIOS - KAMBOS - MASTICHOKHORIA (60 km - 90 min)

Chios > Kampos > Armolia > Komi > Mavra Volia > Pyrgi
Pyrgi > Olympi > Mesta
Pyrgi > Elata > Vessa > Lithi



Σπηλιές
Caves



Ψάρια
Fishes



Λικέρ
Liquor



Κολοκύθα
Pumpkin



Πεζοπορία
Hiking



Ελιές
Olives



Μανταρίνια
Mandarins



Ζυμαρικά
Pasta



Ορειβασία
Mountaineering



Τυροκομικά
Dairy Products



Οίνος
Wine



Μαστίχα
Mastic



Ποδηλασία
Cycling



Τσίκουδα
Tsikouda



Αμύγδαλα
Almonds



Κολύμπι
Swimming



Κεραμική
Ceramics



Γλυκά του κουταλιού
Spoon sweets



Σύκα
Figs

CHIOS



ΧΙΟΣ - ΝΕΑ ΜΟΝΗ - ΑΜΑΝΗ

Μακρινή κι ανεξερεύνητη

Η διαδρομή έχει συνολικό μήκος 120 χιλιομέτρα και διαρκεί περίπου 3 ώρες με αυτοκίνητο ή μοτοσικλέτα, χωρίς στάσεις και χωρίς ξεναγό. Η διαδρομή παρουσιάζει ενδιαφέρον όλο τον χρόνο και απευθύνεται σε επισκέπτες λάτρεις της τοπικής γαστρονομίας, του πολιτισμού, της φύσης, της περιπέτειας, της ορειβασίας και της θάλασσας.

Στα βόρεια της Χίου, μια διαδρομή περίπου 3 ωρών σας ταξιδεύει στην ιστορία και στην παράδοση μέσα από ηρεμία και την άγρια ομορφιά του τοπίου. Πρώτος σταθμός, η Νέα Μονή, Μνημείο της UNESCO, με βυζαντινά ψηφιδωτά απaráμιλλης τέχνης και αξίας. Η πορεία συνεχίζει στον Ανάβατο, την «πέτρινη σιωπή» που δεσπόζει πάνω στον γκρεμό, και στη Μονή της Αγίας Μαρκέλλας, της προστάτιδας της Χίου. Από εκεί στη Βοήισσό, που αποτελεί ιδανική επιλογή διαμονής για να ανακαλύψετε τα ορεινά χωριά της Αμανής, μέχρι τις εσχατιές της χιώτικης γης, στο Άγιο Γάλα με το σπήλαιο και το σπάνιο τέμπλο της ομώνυμης εκκλησίας και στο Αγίασμα με τις ιαματικές πηγές.

Η κουζίνα της βόρειας Χίου είναι γεμάτη νοστιμιές και χαρακτήρα. Τα χερίσια μακαρόνια με σάλτσα σκόρδου κρύβουν τοπική γαστρονομική αλήθεια. Το μοσχάρι κυδωνάτο είναι φημισμένο, οι ταμπουραδόπιτες με κομματάκια κολοκύθα φέρνουν στο πιάτο την αύρα του φθινοπώρου. Το μπεγότο, χιώτικο μαριδάκι και τα κοπανισοπιτάκια αναδεικνύουν τη θαλασσινή πλευρά της διαδρομής. Η παστελιαριά

CHIOS - NEA MONI - AMANI

Distant and Unexplored

The route covers a total of 120 kilometers and takes about 3 hours by car or motorcycle, without stops and without a guide. It is enjoyable year-round and appeals to visitors who love local gastronomy, culture, nature, adventure, mountaineering, and the sea.

In northern Chios, this three-hour journey carries you through history and tradition, wrapped in the calm and wild beauty of the landscape. The first stop is Nea Moni, a UNESCO World Heritage Site, with Byzantine mosaics of unmatched artistry and value. The journey continues to Anavatos, the "stone silence" perched on the cliff, and to the Monastery of Agia Markella, patron saint of Chios. From there, it leads to Volissos, an ideal base for exploring the mountain villages of Amani, before reaching the farthest edges of Chios: Agio Gala, with its cave and the rare iconostasis of the namesake church, and Agiasma, with its thermal springs.

Northern Chios' cuisine is full of flavor and character. Handmade cherisia macaroni with garlic sauce carry the truth of local gastronomy. Kydonato (beef with quince) is renowned, while tambouradopites with pieces of pumpkin bring the feel of autumn to the table. Begoto (small local fish), kopanistopitakia (pies with spicy cheese), and other seafood highlights emphasize the maritime side of the route. Pastelaria, a mixture of figs, almonds, and mastiha, recalls an ancient offering, while rose-based handmade products charm with their aromas.



από σύκα, αμύγδαλα και μαστίχα θυμίζει αρχαία σπονδή, τα διάφορα χειροποίητα προϊόντα τριαντάφυλλου γοστεύουν με τα αρώματά τους, ενώ τα μαμούλια, αρωματισμένα με ανθόνερο, αφήνουν την πιο γλυκιά υπόσχεση.

Στη βόρεια Χίο, η γεύση του Αριούσιου οίνου είναι τόσο βαθιά δεμένη με τον τόπο, όσο και οι ιστορίες που ψιθυρίζουν οι κάτοικοι της. Παράγεται εδώ και χιλιάδες χρόνια, με ποικιλίες που αντέχουν στον ήλιο και στο μελιτέμι, δίνοντας κρασί βαθύ, πυκνό, με αρώματα ώριμων φρούτων και μπαχαρικών. Η διαδρομή περνά από τοπικά οινοποιεία που συνεχίζουν την παράδοση, προσφέροντας οινο-δοκιμές, ενώ στα πανηγύρια της περιοχής ρέει άφθονος, συνοδεύοντας πιάτα γεμάτα τοπικούς μεζέδες.



Finally, mamoulia, flavored with rosewater, leave the sweetest promise.

In northern Chios, the taste of Ariousios wine is tied as deeply to the land as the stories whispered by its people. Produced for thousands of years, with grape varieties that withstand both sun and meltemi winds, it yields a dense, robust wine with aromas of ripe fruit and spices. The route passes by local wineries that continue this tradition, offering wine tastings, while at the region's festivals it flows abundantly, accompanying platters full of local delicacies.





CHIOS

ΟΤΑ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΤΟΠΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΧΙΟΥ ΑΑΕ ΟΤΑ

ΧΙΟΣ - ΝΕΑ ΜΟΝΗ - ΑΜΑΝΗ (120xλμ - 180 λεπτά)

> Χίος > Νέα Μονή > Ανάβωτος > Σιδηρούντα > Βολισσός > Παρπαριά > Μελανιός > Άγιο Γάλα
> Νεντιούρια > Κουρούνια > Αγίασμα > Κέραμος > Χάλανδρα > Ποταμιά

CHIOS - NEA MONI - AMANI (120 km - 180 min)

> Chios > Nea Moni > Anavatos > Sidirounda > Volissos > Parparia > Melanios > Agios Gala
> Nenitouria > Kourounia > Agiasma > Kerasmos > Chalandra > Potamia

Σπηλιές Caves	Μουσείο Museum	Γλυκά του κουταλιού Spoon sweets	Σύκα Figs
Ορειβασία Mountaineering	Ψάρια Fishes	Λικέρ Liquor	Κολοκύθα Pumpkin
Μοναστήρια - Ιερές Μονές Monasteries & Holy Convents	Ελιές Olives	Μανταρίνια Mandarins	Ζυμαρικά Pasta
Τυροκομικά Dairy Products	Οίνος Wine	Κολύμπι Swimming	
Ιαματικές πηγές Thermal springs	Τσίκουδα Tsikouda	Αμύγδαλα Almonds	

ΧΙΟΣ - ΝΕΑ ΜΟΝΗ ΑΜΑΝΗ

Μακρινή κι ανεξερεύνητη

CHIOS - NEA MONI AMANI

Distant and Unexplored



Μοναστήρι
Νέας Μονής Χίου (1990)
Monastery of
Nea Moni of Chios (1990)

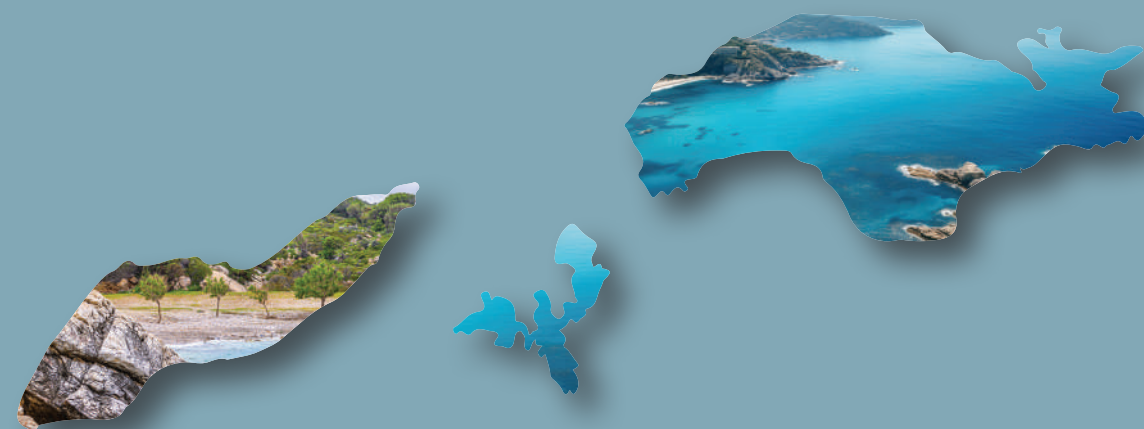


ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ, ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ
ΚΑΙ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ (Κ.Α.Α.Ε.Κ.Τ.) Ν. ΣΑΜΟΥ Α.Ε.

ΙΚΑΡΙΑ - ΣΑΜΟΣ



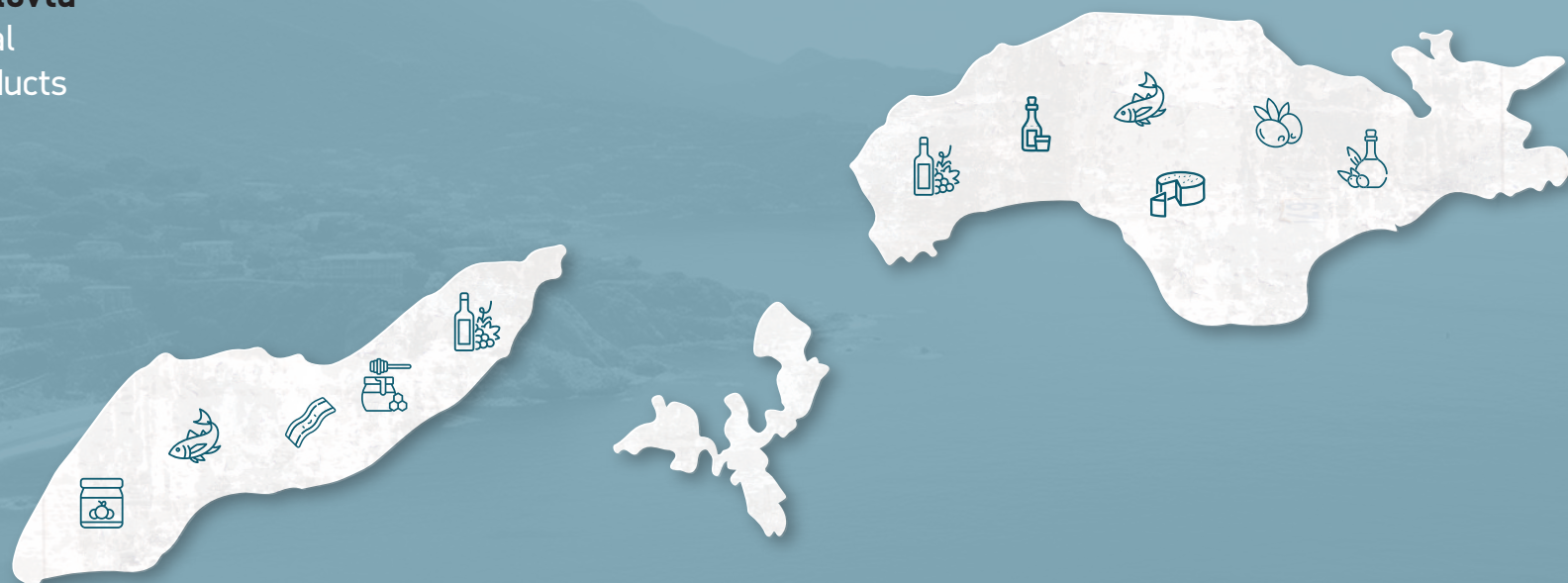
IKARIA - SAMOS



Πυθαγόρειο και Ηραίο
της Σάμου (1992)
Pythagoreion and Heraion
of Samos (1992)



Τοπικά Προϊόντα Local Products



Ελιές
Olives



Οίνος
Wine



Τυροκομικά
Dairy Products



Ψάρια
Fishes



Ελαιόλαδο
Olive oil



Ούζο
Ouzo



Μέλι
Honey



Παστουρμάς
pastrami



Γλυκά του κουταλιού
Spoon sweet

ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ, ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ
ΚΑΙ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ (Κ.Α.Α.Ε.Κ.Τ.) Ν. ΣΑΜΟΥ Α.Ε.

ΙΚΑΡΙΑ

Προϊόντα ΠΓΕ: Οίνος Ικαρίας

Ιδιαίτερα προϊόντα: Πράμνιος οίνος, Μέλι Ερείκης, Κολοκάσι, Καΐσα (βερίκοκο), Ικαριώτικος κατακίσιος παστοურμάς, Ψάρια και θαλασσινά, Γλυκό του κουταλιού τριαντάφυλλο

ΣΑΜΟΣ

Προϊόντα ΠΟΠ: Οίνος Σάμου

Προϊόντα ΠΓΕ: Ελαιόλαδο Σάμου, Οίνος Πλαγιές Αμπέλου

Ιδιαίτερα προϊόντα: Ελιές χαμάδες Σάμου, Θρουμπολιές Σάμου, τυρί Αρμόγαθο, Θυμαρόμελο, Πευκόμελο, Βελανιδόμελο, Ούζο, Ψάρια και θαλασσινά



ΙΚΑΡΙΑ

PGI products: Icaria wine.

Special products: Pramnian wine, heather honey, kolokasi (taro root), kaïsa (apricot), Ikarian goat pastrami, fish and seafood, rose spoon sweet.

SAMOS

PDO products: Samos wine.

PGI products: Samos olive oil, Plagia Ampelou wine.

Special products: Samos hamades olives, Samos throumpa olives, armogalo cheese, thyme honey, pine honey, oak honey, ouzo, fish, and seafood.





ΙΚΑΡΙΑ

Σουφικό: Το πιάτο-σήμα κατατεθέν της Ικαρίας είναι ένα καλοκαιρινό λαδερό φαγητό, ένα είδος μπιριάμ, με μεγάλη ποικιλία εποχιακών λαχανικών όπως μελιτζάνες, κολοκύθια, πιπεριές, ντομάτες και πατάτες. Η μοναδική του γεύση έρχεται από το αργό του μαγείρεμα και τη χρήση άφθονου ντόπιου αρωματικού ελαιόλαδου.

Κατσικάκι στη λαδόκολλα: Το κατσικάκι είναι από τα πιο φημισμένα κρέατα στην Ικαρία καθώς ζει σε ημιάγρια κατάσταση είναι πεντανόστιμο και με λίγο λίπος. Όταν μαγειρεύεται στον ξυλόφουρνο τυλιγμένο στη λαδόκολλα με ποικιλία βοτάνων βγάζει ένα απίστευτα τρυφερό, ζουμερό και αρωματικό πιάτο.

Κολοκάσι: Το κολοκάσι είναι μια ρίζα με γεύση παρόμοια με της γλυκοπατάτας που καταναλώνεται μόνο στην Ικαρία και πάντα ψημένο, γιατί ωμό περιέχει τοξικές ουσίες. Δίνει ιδιαίτερα και χορταστικά πιάτα. Μαγειρεύεται με ρύζι, με φασόλια, βρασμένο με σκορδαλιά, ψητό ή βραστό με κρέας ή ακόμα και σαν σούπα.

Βραστός τράγος: Η απόλυτη γεύση των καλοκαιρινών πανηγυριών της Ικαρίας. Μεγάλα κομμάτια σιγοβράζουν σε καζάνια για πολλές ώρες μόνο με την προσθήκη θαλασσινού αλατιού Ικαρίας και λίγα μάτσα θρούμπι. Όταν το κρέας ψηθεί βγαίνει από το καζάνι, σερβίρεται με φρέσκο λεμόνι, και συνοδεύεται με ντόπιο κρασί, ενώ ο ζωμός του είναι ένα σπάνιο έδεσμα ειδικά μετά από ένα ατέλειωτο Ικαριώτικο γλέντι.

ΙΚΑΡΙΑ

Soufiko: The signature dish of Ikaria, a summer vegetable casserole similar to brian. Made with a wide variety of seasonal vegetables such as eggplants, zucchini, peppers, tomatoes, and potatoes. Its distinctive taste comes from slow cooking and abundant use of local aromatic olive oil.

Goat baked in parchment paper: One of Ikaria's most famous meats, as the goats roam semi-wild and develop exceptional flavor with little fat. When baked in a wood oven wrapped in parchment with mountain herbs, the result is tender, juicy, and aromatic.

Kolokasi: A root vegetable similar in flavor to sweet potato, consumed only in Ikaria and always cooked, as raw it contains toxins. It makes hearty, distinctive dishes—cooked with rice, beans, boiled with garlic dip, baked or stewed with meat, or even served as soup.

Boiled billy goat: The quintessential taste of Ikaria's summer festivals. Large cuts of meat are simmered for hours in cauldrons with only Ikarian sea salt and sprigs of savory. When ready, the meat is removed and served with fresh lemon, accompanied by local wine, while the broth itself is considered a delicacy—especially after a long Ikarian feast.



ΣΑΜΟΣ

Ρεβυθοκεφτέδες: Οι ρεβυθοκεφτέδες της Σάμου ξεχωρίζουν για την ιδιαίτερη γεύση τους και είναι εξαιρετικοί ουζομεζές. Φτιάχνονται από πουρέ ρεβυθιών και αναμειγνύονται με δυόσμο, μάραθο και πάστα λιαστής ντομάτας, πριν τηγανιστούν σε παρθένο σαμιώτικο ελαιόλαδο.

Κισκέκι: Παραδοσιακό πιάτο με σιτάρι και κρέας που συντροφεύει τις μεγάλες γιορτές στη Σάμο. Το σιτάρι αλέθεται σε μεγάλα γουδιά και έπειτα πλένεται, στεγνώνει και αφήνεται να φουσκώσει, ενώ παράλληλα κόβονται τα κρεμμύδια και φιλετάρεται το κρέας. Μόλις τα υλικά είναι έτοιμα τοποθετούνται με τέχνη στο καζάνι με τα κρεμμύδια στον πάτο, το κρέας και το σιτάρι τελευταίο και αφήνονται να σιγοβράσουν για ώρες μέχρι να χυλώσει.



SAMOS

Revithokeftedes: Samiot chickpea fritters stand out for their unique flavor and are excellent ouzo meze. Made from chickpea purée, they are mixed with mint, fennel, and sun-dried tomato paste before being fried in extra virgin Samiot olive oil.

Kiskeki: A traditional dish of wheat and meat, central to major celebrations in Samos. The wheat is pounded in large mortars, washed, dried, and left to swell, while onions are chopped and the meat filleted. Once ready, the ingredients are carefully layered in a cauldron—onions on the bottom, meat in the middle, wheat on top—and left to simmer slowly for hours until it thickens into a hearty, festive dish.





Γαστρονομικές
Διαδρομές
Gastronomy
Routes



ΙΚΑΡΙΑ
Μεσοπέλαγα αρμενίζω

Η διαδρομή έχει συνολικό μήκος 95 χιλιομέτρα και διαρκεί περίπου 2 ώρες με αυτοκίνητο ή μοτοσικλέτα, χωρίς στάσεις. Η διαδρομή είναι βαθιά όλο τον χρόνο και απευθύνεται σε επισκέπτες λάτρεις της φύσης, της θάλασσας, της ξεγνοιασιάς, της ησυχίας, του βουνού, της ορειβασίας, της περιπέτειας του γληντιού και του καλού φαγητού.

Στην άκρη του Αιγαίου, μια διαδρομή περίπου 2 ωρών, οδηγεί σε έναν κόσμο όπου η άγρια ομορφιά συναντά την ανεπιτήδευτη φιλοξενία και τη γαστρονομική παράδοση. Από τον Άγιο Κήρυκο με τις ιαματικές πηγές, ο δρόμος ανεβοκατεβαίνει ανάμεσα σε πευκόφυτες πλαγιές και γκρεμούς που καταλήγουν σε ονειρεμένες παραλίες. Το φαράγγι και οι καταρράκτες της Χάλαρης προσφέρουν ανάσες δροσιάς, ενώ ο παλιός οικισμός του Μονοκαμπίου διηγείται ιστορίες άλλων εποχών. Στον Nas, η θάλασσα γίνεται ένα με τα θεμέλια του αρχαιολογικού χώρου, ενώ οι Ράχες και ο Αρμενιστής αποκαλύπτουν τον αργό, ξέγνοιαστο ρυθμό ζωής του νησιού.

Η κουζίνα εδώ είναι ο καθρέφτης του τόπου. Το σουφικό ξεχειλίζει από καλοκαίρι, μελιτζάνες, πιπεριές και κολοκυθάκια έχουν σιγομαγειρευτεί σε ντόπιο ελαιόλαδο. Το κατσίκι στη λαδόκολλα, ψημένο σε ξυλόφουρνο, γίνεται ένα με τα αρώματα των βοτάνων του βουνού. Το κολοκάσι με ρύζι είναι ένα ζεστό, σπιτικό πιάτο, ενώ τα φρέσκα ψάρια και θαλασσινά μεταφέρουν την αλήμυρα της θάλασσας στο τραπέζι. Ο βραστός τράγος σερβίρεται στα πανηγύρια όπως τον εννοούν οι ντόπιοι, με μια σταγόνα λεμόνι και

ΙΚΑΡΙΑ
Sailing Mid-Sea

The route covers a total of 95 kilometers and takes about 2 hours by car or motorcycle without stops. It is accessible year-round and ideal for visitors who love nature, the sea, carefree living, tranquility, mountains, mountaineering, adventure, celebration, and good food.

At the edge of the Aegean, this two-hour journey leads to a world where wild beauty meets unpretentious hospitality and deep-rooted gastronomic tradition. From Agios Kyrkos with its thermal springs, the road winds up and down between pine-covered slopes and cliffs that end in dreamy beaches. The Halaris Gorge and waterfalls offer refreshing pauses, while the old settlement of Monokampi tells stories of another era. In Nas, the sea merges with the foundations of the ancient site, while Raches and Armenistis reveal the island's slow, care-free rhythm of life.

Here, the cuisine mirrors the land itself. Soufiko bursts with summer, with eggplants, peppers, and zucchini slowly cooked in local olive oil. Goat wrapped in parchment paper and baked in a wood oven absorbs the aromas of mountain herbs. Kolokasi with rice is a warm, homely dish, while fresh fish and seafood bring the sea's saltiness to the table. Boiled billy goat is served at festivals as locals understand it—simply, with a drop of lemon and coarse sea salt—showcasing Ikaria's culinary wealth and heritage.



χοντρό θαλασσινό αλάτι, μια συνταγή που αναδεικνύει τον Ικάριο γευστικό πλούτο και ιστορία.

Κι έπειτα στα πανηγύρια, όπου κτυπά η καρδιά της Ικαρίας. Κάτω από τον έναστρο ουρανό, τα όργανα υφαίνουν σκοπούς και οι νέοι χορεύουν κυκλωτικούς χορούς που κρατούν ως το ξημέρωμα. Ο Πράμνειος οίνος, σκληρός και αυστηρός, ρέει στα ποτήρια, το μέλι μεθά με το άρωμα της ερείκης, οι πισιτέλλες γεμίζουν με κρέατα, κατσικίσιο παστουρμά και πίτες, και στο τέλος, το γλυκό τριαντάφυλλο δίνει την υπόσχεση πως κάθε επιστροφή στο νησί θα είναι πάλι γιορτή. Μην αμελήσετε να πάρετε μαζί σας κάποια από τα πολλή και μοναδικά προϊόντα της Ικαρίας, ενώ αν θέλετε να μείνετε θα βρείτε εύκολα κατάλυμα γύρω από το Φανάρι, τον Άγιο Κυρίκο, τον Εύδηλο και τον Αρμενιστή καθώς και πάρα πολλές ταβέρνες και εστιατόρια με φαγητό με ντόπιες συνταγές.

ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ, ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ
ΚΑΙ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ (Κ.Α.Α.Ε.Κ.Τ.) Ν. ΣΑΜΟΥ Α.Ε.

Γαστρονομικές
Διαδρομές
Gastronomy
Routes

And then come the panigyria, the festivals where Ikaria's heart beats strongest. Beneath the starry sky, instruments weave melodies, young people dance in circles until dawn, and Pramnian wine—harsh and austere—flows into glasses. Heather honey perfumes the air, platters are filled with meats, goat pastrami, and pies, and at the end, rose spoon sweet offers the promise that every return to the island will once again be a celebration. Do not forget to take some of Ikaria's unique products with you, and if you wish to stay, you will find accommodations easily around Fanari, Agios Kyrkos, Evdilos, and Armenistis, as well as countless tavernas and restaurants serving dishes made with local recipes.





ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ, ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ
ΚΑΙ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ (Κ.Α.Α.Ε.Κ.Τ.) Ν. ΣΑΜΟΥ Α.Ε.

📍 ΙΚΑΡΙΑ (95 χλμ - 120 λεπτά)

> Άγιος Κύρηκος > Φανάρι > Αγία Κυριακή > Περδίκι > Μονοκάμπι > Καραβόσταμο > Εύδηλος
Γιαλισκάρι > Αρμενιστής > Ξήντα > Χρίστος > Καστανιές > Μάραθο > Φροντάτο > Στελί-Κοσοίκα >
Σεύχελλες > Μαγγανάρι

📍 ΙΚΑΡΙΑ (95 km - 120 min)

> Agios Kyrikos > Fanari > Agia Kyriaki > Perdiki > Monokambi > Karavostamo > Evdilos
Gialiskari > Armenistis > Xinta > Christos > Kastanies > Fenatho > Frodato > Steli-Kosoika > Sey-
chelles > Manganari > Khourdatika > Lakka > Mastoratika > Longos > Kontogiannatika > Hiero-
monachos > Gaios



Σπηλιές
Caves



Αρχαιολογικοί Χώροι
Archaeological Sites



Ψάρια
Fishes



Παστουρμάς
pastrami



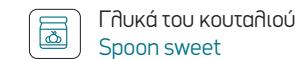
Πεζοπορία
Hiking



Καταρράκτης
Waterflow



Κατσίκι
Goat



Γλυκά του κουταλιού
Spoon sweet



Ορειβασία
Mountaineering



Φαράγγι
Gorge



Οίνος
Wine



Κολύμπι
Swimming



Ιαματικά λουτρά
Thermal Baths



Μέλι
Honey

ΙΚΑΡΙΑ
Μεσοπέλαγα αρμενίζω

ΙΚΑΡΙΑ
Sailing Mid-Sea

ΙΚΑΡΙΑ

Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes



ΣΑΜΟΣ Γαλαζοπράσινος γιαλός

Η διαδρομή έχει συνολικό μήκος 107 χιλιομέτρα και διαρκεί περίπου 3 ώρες με αυτοκίνητο ή μοτοσικλέτα, χωρίς στάσεις. Η διαδρομή θεωρείται εύκολη και προσβάσιμη όλο τον χρόνο και απευθύνεται σε επισκέπτες που ενδιαφέρονται για τη γαστρονομία, τον πολιτισμό, τη φύση, τη ξεκούραση το περπάτημα, την ορειβασία και τις δραστηριότητες στην ύπαιθρο.

Μια διαδρομή 3 ωρών, οδηγεί στη Σάμο της ιστορίας, της θάλασσας και της εμπειρίας. Από το Πυθαγόρειο, όπου το Ευπαλίνιο Όρυγμα στέκει ως θαύμα αρχαίας μηχανικής, ο δρόμος ανηφορίζει στους Μυτιληνιούς, με τις παραδοσιακές αυλές και το τοπικό μουσείο. Η διαδρομή συνεχίζει προς τους οικισμούς Βουρλιώτες και Μανολάτες και προς τις παραλίες Τσαμαδού και Λιβαδάκι, που είναι ιδανικές για μπάνιο στα κρυστάλλινα νερά τους, και φτάνει στο Καρλόβασι, όπου οι καταρράκτες χαρίζουν δροσιά και όμορφες εικόνες. Στα Κοντακαίικα, στον Πλάτανο και στους Μύλους, η ζωή κυλά σε ήρεμους ρυθμούς άλης εποχής, ενώ το Ηραίο στέκει περήφανο δίπλα στο κύμα, θυμίζοντας το μεγαλείο της θεάς Ήρας.

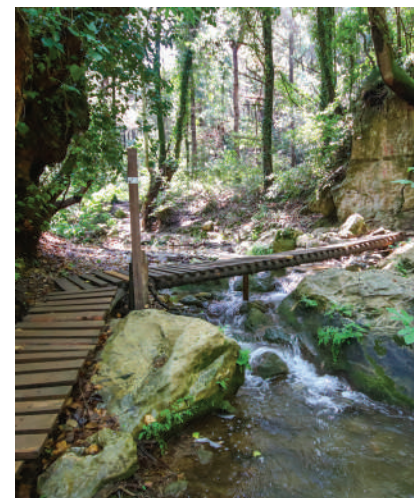
Η σαμιώτικη κουζίνα είναι απόλυτα συνδεδεμένη με τον τόπο και τους ανθρώπους. Οι ρεβυθοκεφτέδες, αρωματισμένοι με μάραθο, φρέσκο δυόσμο και λιαστή ντομάτα, είναι έτοιμοι να συνοδεύσουν το ντόπιο ούζο δίπλα στη θάλασσα. Τα κατιμέρια, λεπτές ζύμες που χρυσίζουν στο τηγάνι και περικυλώνονται με μέλι. Οι κρεμμυδοντολήμαδες αποκαλύπτουν την τέχνη της υπομονής: στρώσεις τρυφερών, μακρό-

SAMOS Turquoise Shore

The route covers a total of 107 kilometers and lasts about 3 hours by car or motorcycle without stops. It is considered easy and accessible year-round, ideal for visitors interested in gastronomy, culture, nature, relaxation, walking, mountaineering, and outdoor activities.

This three-hour journey leads to Samos—the island of history, sea, and experience. From Pythagoreio, where the Eupalinian Aqueduct stands as a marvel of ancient engineering, the road ascends to Mytilinioi, with its traditional courtyards and local museum. The route continues through the villages of Vourliotes and Manolates, and on to the beaches of Tsamadou and Livadaki, perfect for swimming in crystal-clear waters, before reaching Karlovassi, where waterfalls offer coolness and beautiful scenes. In Kontakiaika, Platanos, and Mylos, life flows at a slower rhythm of another era, while the sanctuary of Heraion stands proudly by the sea, recalling the grandeur of the goddess Hera.

Samiot cuisine is deeply connected to the land and its people. Revithokeftedes (chickpea fritters), flavored with fennel, fresh mint, and sun-dried tomato, are the perfect accompaniment to local ouzo by the sea. Katimeria, thin fried dough drizzled with honey, delight in their simplicity. Kremmydontomades (stuffed onions) reveal the art of patience—layers of tender, elongated Samiot onions filled with rice,



στενων σαμιώτικων κρεμμυδιών, γεμισμένων με ρύζι, μπαχάρι και μάραθο, μαγειρεμένες με ελαιόλαδο. Στα πανηγύρια, το κισκέκι σιγοβράζει και συνοδεύει την κατανυκτική ατμόσφαιρα στα πέτρινα ξωκλήσια του νησιού.

Η Σάμος είναι η γη των αμπελιών. Οι ηλιόφιες της, ρουσμένες από τον ήλιο και τα μελτέμια, παράγουν το σαμιώτικο κρασί, κεχριμπαρένιο, αρωματικό και γλυκό. Στα τοπικά καταστήματα, δίπλα στα κρασιά, θα συναντήσετε σπουδαία τοπικά προϊόντα, όπως τυρί αρμόγαθο, κρεμώδες και αλημυρό, ελαιόλαδο Σάμου, σαμιώτικες χαμάδες, ελιές και μέλι θυμαριού, πεύκου και βελανιδιάς.

Στη Σάμο, η γεύση είναι τοπική υπόθεση και η διαδρομή αυτή δίνει την ευκαιρία για μια αξέχαστη γαστρονομική εμπειρία στις ταβέρνες, τα εστιατόρια και τα καφεενεία του νησιού. Για διαμονή και ξεκούραση υπάρχουν πολλά ξενοδοχεία, ενοικιαζόμενα δωμάτια ή ξενώνες κατά μήκος όλης της διαδρομής.

allspice, and fennel, slow-cooked in olive oil. At village festivals, kiskeki simmers for hours, enriching the atmosphere of the stone chapels of the island.

Samos is the land of vineyards. Its sun-kissed slopes, swept by the meltemi winds, produce the renowned Samos wine—amber, aromatic, and sweet. In local shops, alongside the wines, you will find exceptional products such as armogalo cheese—creamy and salty—Samos olive oil, Samiot hamades olives, and honey from thyme, pine, and oak.

In Samos, flavor is a local affair, and this route offers the chance for an unforgettable gastronomic experience in the island's tavernas, restaurants, and cafés. For accommodation and rest, there are numerous hotels, rental rooms, and guesthouses along the way.



Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes



SAMOS

ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ, ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ
ΚΑΙ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ (Κ.Α.Α.Ε.Κ.Τ.) Ν. ΣΑΜΟΥ Α.Ε.

ΣΑΜΟΣ (107 χλμ - 180 λεπτά)

> Σάμος > Πυθαγέριο > Μυτιληναίοι > Τσαμαδού > Βουρλιώτες > Μανολάτες > Λιβαδάκι > Καρλοβάσι
> Κοντακαίικα > Πλάτανος > Πύργος > Μύλοι > Ηραίο > Πυθαγόρειο

SAMOS (107 km - 180 min)

> Samos > Pythagorion > Mytilineoi > Tsamadou > Vourliotes > Manolates > Livadaki > Karlovasi
> Kontakeika > Platanos > Pyrgos > Myloi > Iraion > Pythagorion



Μουσείο
Museum



Αρχαιολογικοί Χώροι
Archaeological Sites



Ούζο
Ouzo



Πεζοπορία
Hiking



Καταρράκτης
Waterflow



Τυροκομικά
Dairy Products



Ορειβασία
Mountaineering



Ψάρια
Fishes



Ελαιόλαδο
Olive oil



Κολύμπι
Swimming



Οίνος
Wine



Ελιές
Olives

ΣΑΜΟΣ
Γαλαζοπράσινος γιαλός

SAMOS
Turquoise Shore



Πυθαγόρειο και Ηραίο
της Σάμου (1992)
Pythagoreion and Heraion
of Samos (1992)

