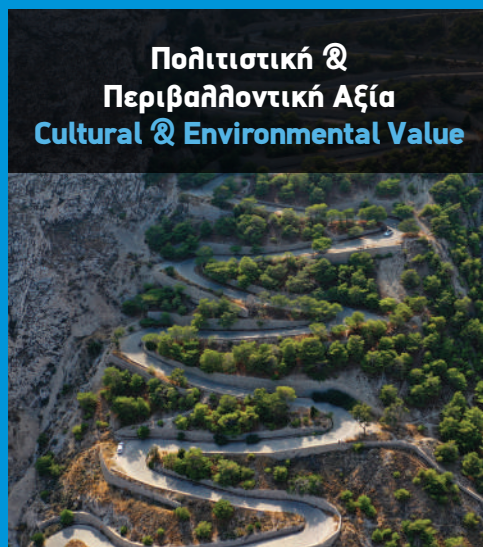


ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

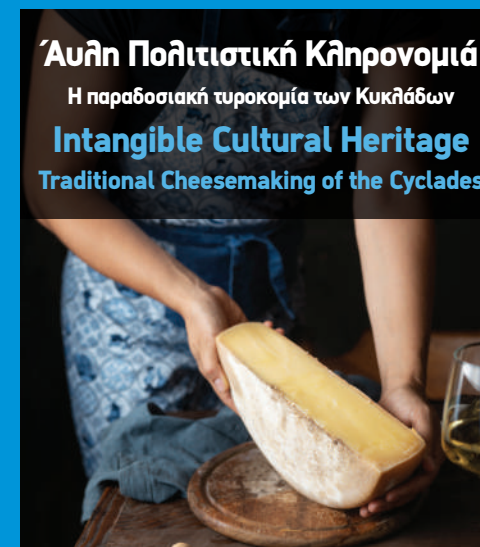
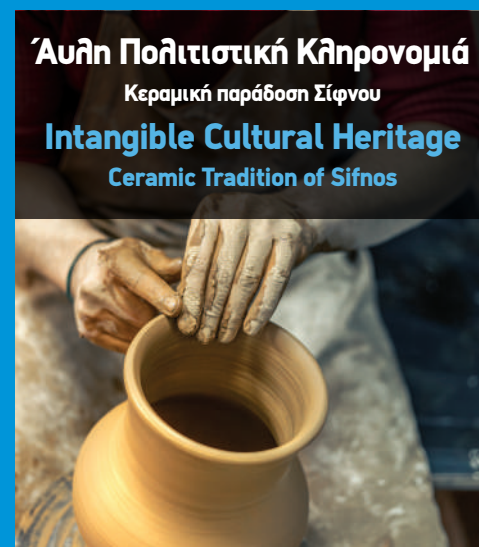
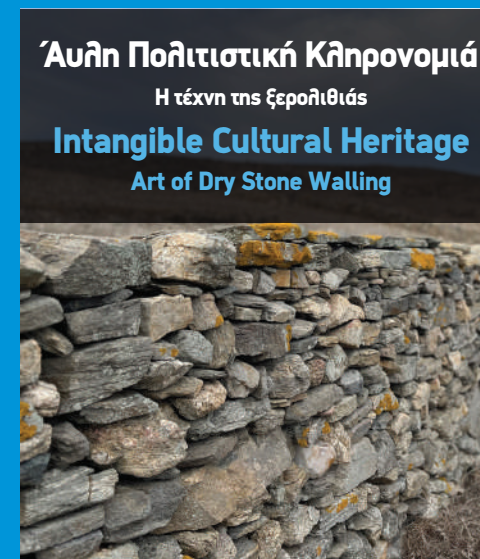
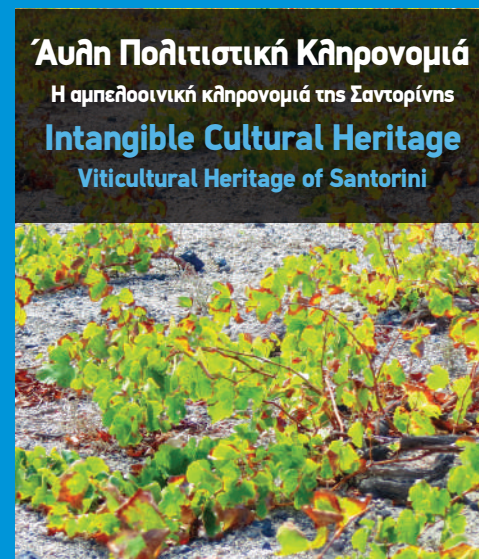
gastronomy routes



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΝΟΤΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ



REGION OF SOUTH AEGEAN





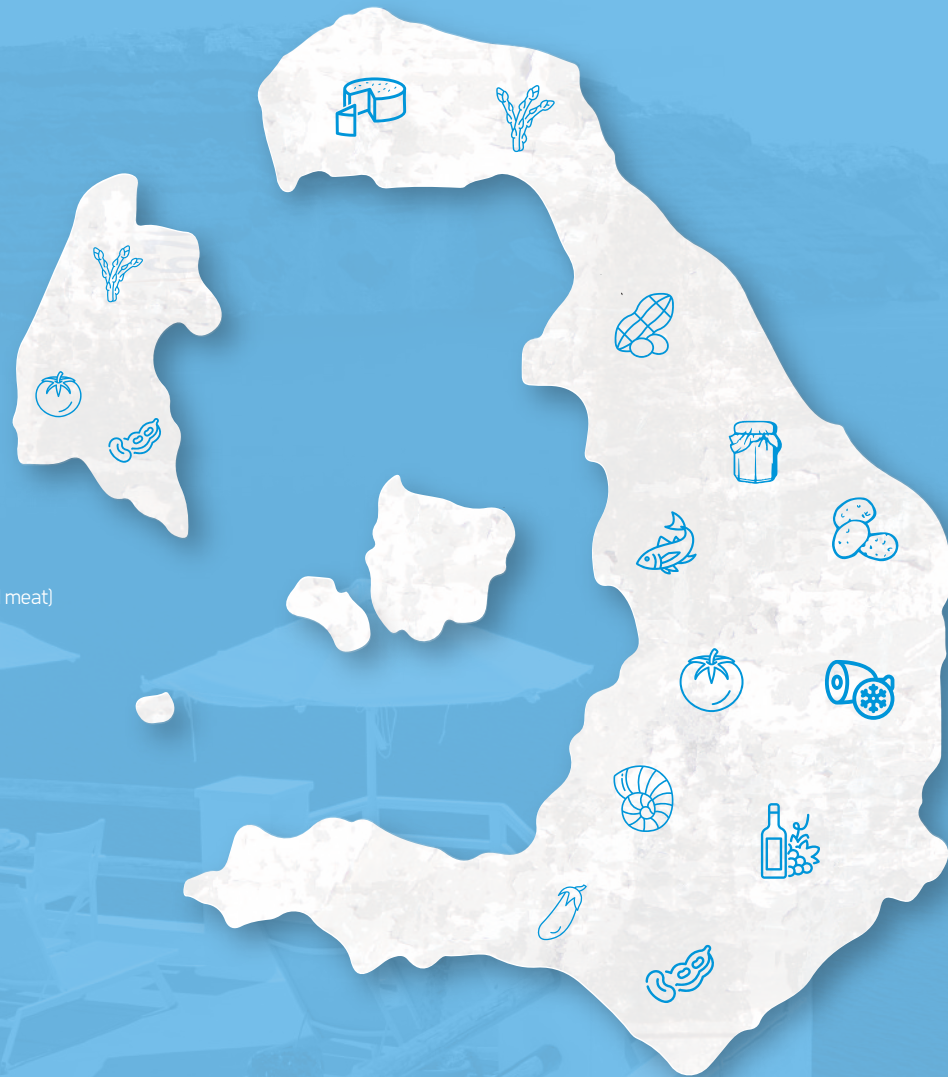
ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΚΥΚΛΑΔΩΝ ΑΑΕ ΟΤΑ

ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ - ΘΗΡΑΣΙΑ

SANTORINI - THIRASIA



-  Τυροκομικά
Dairy Products
-  Σπαράγγια
Asparagus
-  Λευκή μελιτζάνα
White Eggplant
-  Κελυφωτό φιστίκι
Shelled Pistachio
-  Πατάτες
Potatoes
-  Λούζα (αθηναϊκό)
Louza (traditional cured meat)
-  Θαλάσσια σαλιγκάρια
Sea snails
-  Οίνος
Wine
-  Γλυκά του κουταλιού
Spoon sweets
-  Ψάρια
Fishes
-  Ντομάτες
Tomatoes
-  Φάβα
Split peas



ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ & ΘΗΡΑΣΙΑ

Προϊόντα ΠΟΠ: Φάβα Σαντορίνης, Ντοματάκι Σαντορίνης, Ασύρτικος Οίνος Σαντορίνης

Προϊόντα ΠΓΕ: Οίνος Κυκλάδων

Τοπικά προϊόντα Σαντορίνης: Φάβα, κοπανιά, χλωρό τυρί, άνυδρη τομάτα, λευκή μελιτζάνα, κάρπαρη τουρσί και αποξηραμένη, κατσούνι (άνυδρο αγγουράκι), καούνι (πεπονάκι), ξερικές πατάτες, άγριες καρδαμίδες (θαλασσινή ρόκα), απόχτι (σαν λούζα αρωματισμένη που στεγνώνει στον αέρα), κρίθινο παξιμάδι, ψαρόλια (ήλιασμένα ψάρια), πελιτές ντομάτας, ψάρια και θαλασσινά.

Τοπικά προϊόντα Θηρασιάς: Φάβα, «χλωρά» τυρί, ντομάτες, άγρια κάρπαρη και σπαράγγια, ξυλάγγουρα και στρογγυλά κολοκύθια.

Ιδιαίτερα εδέσματα Σαντορίνης: Τοματοκεφτέδες, μελιτζανοσαλάτα, αιματιά (έντερο γεμισμένο με ρύζι και συκώτι), κουνέλι τυραύγουλο (στην κατσαρόλα με πηκτή σάλτσα από αυγό, αλεύρι, κεφαλοτύρι, κρασί και δάφνη), αθηρινόπιτα (τηγανητή αθηρίνα με κρεμμύδι και κουρκούτι), ξηλουριστό (παστός μπακαλιάρος με ντομάτα), γεμιστοί κολοκυθανθοί με ρύζι - ντομάτα και δυόσμο, σγαρδούμια (σαν μαγειρίτσα με κοιλιές, έντερα και ακροπόδαρα), μπακαλιάρος με πατάτες ή φάβα (παραδοσιακό φαγητό για τους τρυγητάδες), φάβα παντρεμένη, φάβα με μελιτζάνα, ψευδοκεφτέδες με ντομάτα και βότανα, καπαροσαλάτα, κουφέτο με αμύγδαλο και μέλι, μελιτίνια με μυζήθρα και μαστίχα.

Ιδιαίτερα εδέσματα Θηρασιάς: Συκαμνόγλυκο, γλυκό του κουταλιού από μαύρα μούρα.



SANTORINI & THIRASIA

PDO Products: Santorini Fava, Santorini Cherry Tomato, Santorini Assyrtiko Wine

PGI Products: Cyclades Wine

Special Products of Santorini: Fava, kopania (sweet made with barley and sesame), chloro cheese, sun-dried or pickled capers, white eggplant, sun-dried tomatoes, katsouni (dry-farmed cucumber), kaouni (small melon), dry-land potatoes, wild kardamides (sea rocket), apochti (air-dried spiced cured pork similar to louza), barley rusks, psarolia (sun-dried fish), tomato paste, fish, and seafood.

Special Products of Thirasia: Fava, chloro cheese, tomatoes, wild capers and asparagus, wild cucumbers, and round zucchini.

Delicacies of Santorini: Tomato fritters (tomatokeftedes), eggplant salad, aimatia (intestines stuffed with rice and liver), rabbit tyravgoulo (braised rabbit in a thick sauce of egg, flour, kefalotyri cheese, wine, and bay leaf), atherinopita (fried anchovy pie with onion and batter), xelouristos (salted cod with tomato), stuffed zucchini blossoms with rice, tomato, and mint, sgardoumia (similar to magiritsa, made with tripe, intestines, and trotters), cod with potatoes or fava (traditional harvest-time meal), married fava, fava with eggplant, pseudokeftedes (meatless fritters with tomato and herbs), caper salad, koufeto (almond and honey sweet), and meletinia (pastries with myzithra cheese and mastic).

Delicacies of Thirasia: sykamnoglyko, a spoon sweet made from black mulberries.



Τοπικά
Προϊόντα
Local
Products

ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ & ΘΗΡΑΣΙΑ

Σαντορινιοί τοματοκεφτέδες: Ένα από τα πλέον γνωστά εδέσματα της κουζίνας της Σαντορίνης και ίσως οι καλύτεροι τοματοκεφτέδες της Ελλάδας. Συνδυάζουν την ελαφρά οξύτητα της ώριμης ντομάτας με τη γλυκύτητα του κρεμμυδιού και την απαλή φρεσκάδα του δυόσμου. Το μείγμα, πηχτό αλλιά ζουμερό, τηγανίζεται σε καυτό ελαιόλαδο ώστε να σχηματίσει τραγανή κρούστα, που κλείνει μέσα της αφράτη υφή. Η ισορροπία ανάμεσα στην εξωτερική τραγανή κρούστα και στο μαλακό και γευστικό εσωτερικό δίνει ένα αποτέλεσμα πλούσιο και σπάνιο.

Φάβα Σαντορίνης παντρεμένη: Η φάβα αποτελεί ένα από τα κορυφαία προϊόντα της θηραϊκής γης που λόγω του ηφαιστιογενούς εδάφους, του ξηρού κλίματος και του θαλασσινού αέρα, αποκτά βαθύ κίτρινο χρώμα και ιδιαίτερη γεύση. Όταν δε συνδυαστεί με άλλα υλικά όπως κρεμμύδι, κάρφη ή ντομάτα, οι ντόπιοι την απο-



SANTORINI & THIRASIA

Santorini Tomato Fritters: One of the most renowned dishes of Santorini's cuisine—and perhaps the best tomato fritters in Greece. They combine the subtle acidity of ripe tomatoes with the sweetness of onion and the gentle freshness of mint. The mixture, thick yet juicy, is fried in hot olive oil to form a crispy crust that encloses a soft, airy interior. The balance between the crunchy exterior and the tender, flavorful inside creates a rich and exceptional result.

Santorini “Married” Fava: Fava is one of the most distinguished products of Santorini's volcanic soil. Thanks to the dry climate and the sea breeze, it develops a deep yellow color and distinctive flavor. When combined with other ingredients such as onion, capers,



καλούν «παντρεμένη». Η φάβα παντρεμένη είναι βελούδινη στην υφή, το ελαιόλαδο χαρίζει πλούσια και μεταξένια αίσθηση, ενώ η σάλτσα και το γαρνίρισμα με κάρφη, κρεμμύδια και ντόπια τοματάκια προσθέτουν ένταση, αρωματική πινελιά και δροσερή οξύτητα που δένει με τη κρεμώδη βάση. Σερβίρεται ιδανικά με φρέσκο ψωμί ή κρίθινο παξιμάδι και συνοδεύεται από λευκό κρασί.

Μελιτίνια: Εμβληματικό παραδοσιακό γλυκό που συνθίζεται το Πάσχα, αλλιά όχι μόνο, σε αρκετά νησιά των Κυκλάδων και ιδίως στη Σαντορίνη. Το όνομά του προκύπτει από την ένωση των λέξεων «μέλι» και «τυρί». Στο παρελθόν ήταν παράδειγμα οικιακής οικονομίας, αφού φτιαχνόταν με το περισσευούμενο από το ψωμί ζυμάρι, με κατσικίσιο, φρέσκο και ανάλατο τυρί Σαντορίνης και με ντόπιο θυμαρίσιο μέλι. Το δαντελωτό σχήμα είναι δείγμα τέχνης και νοικοκυροσύνης. Η μοναδική γεύση τους ενισχύεται με προσθήκη γαρύφαλλου, κανέλλας, βανίλιας και ξύσματος πορτοκαλιού, ενώ η μαστίχα προσφέρει μια μικρή αρωματική υπέρβαση.



or tomato, locals call it “married.” The texture is velvety, with olive oil giving it a rich, silky feel, while the sauce and garnish of capers, onions, and local cherry tomatoes add intensity, aromatic depth, and a refreshing acidity that blends beautifully with the creamy base. It is ideally served with fresh bread or barley rusks and accompanied by white wine.

Meletinia: An emblematic traditional dessert typically prepared at Easter—though enjoyed year-round—across many Cycladic islands, especially in Santorini. The name derives from the Greek words for “honey” (meli) and “cheese” (tyri). In the past, they symbolized household resourcefulness, made from leftover bread dough, fresh unsalted goat cheese from Santorini, and local thyme honey. Their lace-like edges are a sign of artistry and skill. Their unique flavor is enhanced with cloves, cinnamon, vanilla, and orange zest, while the addition of mastic gives them a delicate aromatic lift.

ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ @ ΘΗΡΑΣΙΑ

Άσπρα σκαλιά

Η διαδρομή αυτή αποτελεί ένα οδοιπορικό, θαλάσσιο και χερσαίο, που περιλαμβάνει δύο νησιά που εκτείνονται περιμετρικά της διάσημης καλντέρας της Σαντορίνης. Η κίνηση στο χερσαίο κομμάτι του γίνεται χωρίς στάσεις με αυτοκίνητο ή μοτοσικλέτα και χωρίς να είναι αναγκαία η παρουσία ξεναγού. Ξεκινά από την Σαντορίνη (μήκος διαδρομής περίπου 100 χιλιόμετρα, διάρκειας περίπου 4 ώρες) και ολοκληρώνεται στη Θηρασιά (μήκος διαδρομής περίπου 8 χιλιόμετρα, διάρκειας περίπου 30 λεπτά). Η διαδρομή ενδείκνυται για όλες τις εποχές και απευθύνεται σε επισκέπτες που ενδιαφέρονται για την τοπική κουζίνα, τον πολιτισμό, τη φύση και δραστηριότητες όπως: πεζοπορία, αναρρίχηση, καταδύσεις, ιππασία, οινογευσία, γεωτουρισμό και ιαματικό τουρισμό.

Η Σαντορίνη, το ηφαιστειακό θαύμα του Αιγαίου, στέκει φυσικό μνημείο μέσα στο φως και στο βαθύ μπλε της θάλασσας. Παλιά ονομαζόταν Στρογγύλη, ώπου οι ηφαιστειακές εκρήξεις άλλαξαν το σχήμα της και δημιούργησαν την μοναδική καλντέρα που αγκαλιάζει τη Σαντορίνη και τη Θηρασιά. Η λάβα, ο ήλιος και η αλμύρα δημιουργούν ένα τοπίο επιβλητικό, που αιχμαλτώνει το βλέμμα διεγείρει τις αισθήσεις και που όμοιο του δεν υπάρχει στο κόσμο.

Οι ακτές της συνδυάζουν το παράδοξο με το ανυπέρβλητο: η Κόκκινη και η Άσπρη παραλία στο Ακρωτήρι, οι μαύρες αμμουδιές της Περίσσης, του Καμαρίου και του Περιβοθού και η αμμουδιά του Κοιλούμπου με τα βαθιά νερά.

SANTORINI @ THIRASIA

White Steps

This route is a journey—both maritime and terrestrial—that includes two islands extending around the famous caldera of Santorini. The land section can be traversed without stops, by car or motorcycle, and without the need for a guide. It starts from Santorini (route length approximately 100 kilometers, duration about 4 hours) and concludes at Thirasia (route length approximately 8 kilometers, duration about 30 minutes). The route is suitable for all seasons and is intended for visitors interested in local cuisine, culture, nature, and activities such as hiking, climbing, diving, horseback riding, wine tasting, geotourism, and thermal tourism.

Santorini, the volcanic marvel of the Aegean, stands as a natural monument bathed in light and the deep blue of the sea. In ancient times it was called Strongyli, until volcanic eruptions changed its shape and created the unique caldera that embraces Santorini and Thirasia. Lava, sunlight, and sea salt shape an imposing landscape that captivates the eye, stimulates the senses, and has no equal anywhere in the world.

Its coasts combine the paradoxical with the sublime: the Red and White beaches at Akrotiri, the black sands of Perissa, Kamari, and Perivolos, and the beach of Koloumbo with its deep waters. Palea and Nea Kameni, with their hot springs bubbling from the heart of the volcano, serve as reminders that the earth here lies dormant and breathes—until it awakens.



Η Παλαιά και Νέα Καμένη με τις θερμές πηγές που αναβλύζουν μέσα από την καρδιά του ηφαιστείου, θυμίζουν πως η γη εδώ βρίσκεται σε λήθαργο και αναπνέει μέχρι να ξυπνήσει.

Τα Φηρά, ακροβατούν στο φρύδι του βράχου με εκκλησίες με γαλάζιους τρούλους, μουσεία, ασβεστωμένα σπίτια και δρομάκια με πανοραμική θέα στο ηφαίστειο που κόβει την ανάσα. Η Οία, στο βόρειο άκρο, είναι το πιο λιρικό μπαλκόνι του Αιγαίου. Τα λαξευμένα στον βράχο σπίτια με τις λευκού χρωματισμού προσόψεις, τα αρχοντικά σπίτια των καπεταναίων και των εμπόρων, μα πάνω απ' όλα το πιο ξακουστό ηλιοβασίλεμα της Ελλάδας, έχουν κάνει τον τόπο παγκόσμιο σύμβολο φυσικής ομορφιάς.

Το λιμάνι της Οίας, το Αμμούδι, απέχει μόλις ένα μίλι από τη Ρίβα, το λιμάνι της Θηρασίας, και με ένα караβάκι είναι η ευκολότερη επιλογή για να επισκεφτείτε το νησί που διατηρεί την αυθεντικότητα των Κυκλάδων. Ο μεγαλύτερος οικισμός είναι ο Μανωλάς που προσφέρει καταπληκτική θέα προς την καλντέρα και τη Σαντορίνη, ενώ στον δρόμο που τον συνδέει με το λιμάνι στέκουν ακόμα ξερολιθιές που μαρτυρούν την τέχνη και τον κόπο των μαστόρων του παρελθόντος.

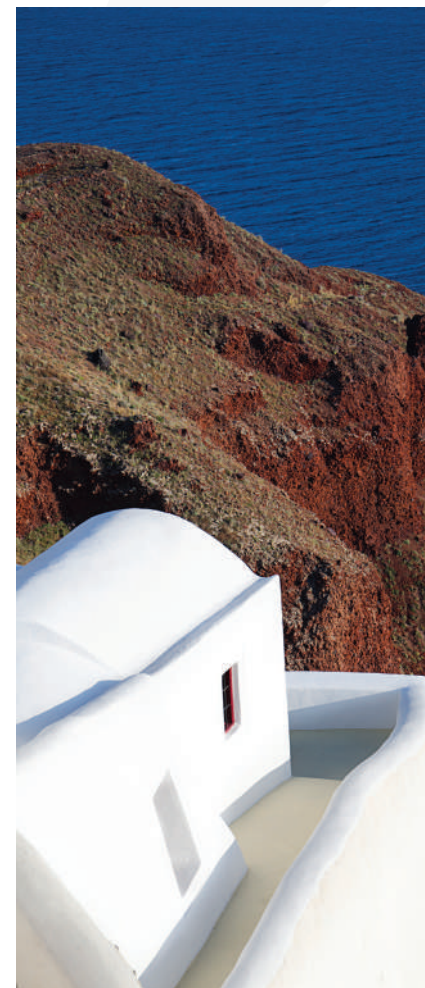
Ο Πύργος Καθλίστης, το πιο ορεινό χωριό της Σαντορίνης, διατηρεί ακόμα τον μεσαιωνικό του χαρακτήρα, με ιστορικές εκκλησίες, καλντερίμια, αρχοντόσπιτα και με το Μοναστήρι του Προφήτη Ηλία στην κορυφή να προσφέρει πανοραμική θέα σε όλη τη Σαντορίνη. Το Εμπορείο, ο μεγαλύτερος σε ντόπιο πληθυσμό οικισμός, διατηρεί επίσης τον μεσαιωνικό του χαρακτήρα, με τους ανεμόμυλους του να είναι χαρακτηρισμένοι ως ιστορικά και διατηρητέα μνημεία. Από την άλλη, οι Καμάρες και η Περίσσα, δύο οικισμοί υπό τη σκιά της Αρχαίας Θήρας, χωρίζονται από τον επιβλητικό βράχο του Μέσα Βουνού. Στον νότο

Fira teeters on the edge of the cliff, with blue-domed churches, museums, whitewashed houses, and narrow alleys offering panoramic views of the breathtaking volcano. Oia, at the northern tip, is the most lyrical balcony of the Aegean. The cave houses carved into the rock with their white façades, the grand mansions of captains and merchants, and above all, the most famous sunset in Greece, have made this place a global symbol of natural beauty.

The port of Oia, Ammoudi, is just one mile from Riva, the port of Thirasia, and a short boat ride is the easiest way to visit the island that has preserved the authentic spirit of the Cyclades. The largest settlement is Manolas, offering stunning views of the caldera and Santorini, while along the road connecting it to the port, dry-stone walls still stand—silent witnesses to the craftsmanship and labor of the builders of the past.

Pyrgos Kallistis, the most mountainous village of Santorini, retains its medieval character, with historic churches, cobblestone alleys, grand mansions, and the Monastery of Prophet Elias at its peak, offering a panoramic view of the entire island. Emporio, the settlement with the largest local population, also preserves its medieval charm, and its windmills are designated as historic and protected monuments.

Meanwhile, Kamari and Perissa, two settlements lying under the shadow of Ancient Thira, are separated by the imposing rock of Mesa Vouno. In the south of Santorini stands one of Greece's most significant archaeological sites—Akrotiri—where Minoan houses, frescoes, streets, and an entire city were buried beneath volcanic ash and remained untouched for



Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes

της Σαντορίνης δεσπόζει ένας από τους σημαντικότερους αρχαιολογικούς χώρους της Ελλάδας, το Ακρωτήρι, όπου μινωικά σπίτια, τοιχογραφίες, δρόμοι και μια ολόκληρη πολιτεία θάφτηκε κάτω από την ηφαιστειακή λάβα και έμεινε ανέγγιχτη για χιλιετίες. Σε όλους τους οικισμούς της Σαντορίνης λειτουργούν καταλύματα κάθε τύπου που καλύπτουν κάθε ανάγκη διαμονής.

Το έδαφος της Σαντορίνης, με τη μοναδική ηφαιστειακή του σύνθεση και απρόσμενα γόνιμο, δίνει προϊόντα με υψηλή ποιότητα και φήμη που έχουν καθιερώσει το νησί ως κορυφαίο γαστρονομικό προορισμό. Φάβα, τοματάκι, λευκή μελιτζάνα, άνυδρο αγγουράκι, πεπονάκι, άγρια κάπαρη, ξερικές πατάτες, ρόκα της θάλασσας, χλωροτύρι και το αθηναϊκό απόχτι είναι μερικά μόνο από τα τοπικά προϊόντα που ξεχωρίζουν από τον μακρύ κατάλογο των φημισμένων προϊόντων του νησιού. Ανέναντι η γη της Θηρασίας, χαρίζει εξίσου γευστική φάβα και άγρια κάπαρη, σπαράγγια, ξυλάγγουρα και ακόμη τραγανά και ζουμερά στρογγυλά κολοκυθάκια.

Η κουζίνα της Σαντορίνης και της Θηρασίας είναι μια πανδαισία τέχνης, γεύσεων και αρωμάτων. φάβα παντρεμένη, γεμιστοί κολοκυθανθοί, τοματοκεφτέδες, ψευτοκεφτέδες, αθερινόπιτα, σγαρδούμια, ξεθουριστός μπακαλιάρος, αιματιά και το κουνέλι τυραύγουλο είναι μερικά μόνο από τα πιάτα που οδηγούν στο πλούτο και την αξία της γαστρονομίας της Σαντορίνης. Συμπλήρωμα η γλυκιά υπόσχεση του κουφέτου με αμύγδαλο και μέλι και των μελιτώνων με μαστίχα και μυζήθρα, ενώ στη Θηρασία μια κουταλιά μοναδικό γλυκόξινο συκαμνόγλυκο, ένα γλυκό του κουταλιού από μαύρα μούρα.

Το οδοιπορικό στη Σαντορίνη δε μπορεί να ολοκληρωθεί δίχως επίσκεψη σε έναν από τους

millennia. Across all of Santorini's settlements, there are accommodations of every kind to suit all types of travelers.

The soil of Santorini, with its unique volcanic composition and unexpected fertility, produces high-quality and renowned products that have established the island as a top gastronomic destination. Fava beans, cherry tomatoes, white eggplants, dry-farmed cucumbers and melons, wild capers, dryland potatoes, sea rocket, choloro cheese, and the traditional cured meat apochti are just a few of the local products that stand out from the island's long list of celebrated delicacies. Across the water, the land of Thirasia yields equally flavorful fava and wild capers, as well as asparagus, wild cucumbers, and crisp, juicy round zucchini.

The cuisine of Santorini and Thirasia is a symphony of art, flavors, and aromas. Married fava, stuffed zucchini blossoms, tomato fritters, mock meatballs, anchovy pie, sgardoumia, battered cod, aimatia (a local blood sausage), and rabbit with egg sauce are just some of the dishes that showcase the richness and value of Santorini's gastronomy. Complementing them are sweet delights like koufeto—a dessert of almonds and honey—and meletinia, pastries with mastic and myzithra cheese. On Thirasia, a spoonful of the unique sweet-and-sour mulberry preserve (sykamnoglyko)—a spoon sweet made from black mulberries—offers a taste found nowhere else.

No journey through Santorini is complete without a visit to one of the island's renowned vineyards, which spread around Oia, Pyrgos Kallistis, and Emporio. There you can learn more about the island's ancient viticulture, where vines are pruned in a distinctive circular



περίφημους αμπελώνες του νησιού που εκτείνονται γύρω από την Οία, τον Πύργο Καλλίστης και το Εμπορείο. Εκεί θα μάθετε περισσότερα για τη αμπελουργική τέχνη και παράδοση της Σαντορίνης, όπου για την προστασία του καρπού από τους ανέμους αλλιά και από την έντονη ηλιακή ακτινοβολία τους θερινούς μήνες, τα φυτά κλαδεύονται με ιδιαίτερο (κυκλικό) τρόπο. Η εικόνα του σαντορινιού αμπελιού θα σας εντυπωσιάσει καθώς είναι εντελώς διαφορετική από οτιδήποτε αλλού στον κόσμο, με τα μικρά αμπέλια να είναι κλαδεμένα σε σχήμα χαμηλού καλαθιού που ακουμπά στο χώμα και τα τσαμπιά να είναι κρυμμένα στο εσωτερικό της κουλούρας. Θα έχετε επίσης την ευκαιρία να δοκιμάσετε και να προμηθευτείτε κορυφαία διεθνώς κρασιά, από τις ποικιλίες Ασύρτικο, Νυχτέρι και Μαυροτράγανο που κρύβουν μέσα τους την ψυχή του τόπου, το άρωμα της θάλασσας και τη δύναμη της λάβας.



Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes

shape to protect the grapes from the strong winds and intense summer sun. The sight of Santorini's vineyards is truly unique—unlike anywhere else in the world—with the low, basket-shaped vines resting on the soil and the grape clusters hidden inside the woven ring. You will also have the chance to taste and purchase world-class wines from the varieties Assyrtiko, Nykteri, and Mavrotragano—each capturing the island's soul, the scent of the sea, and the strength of the volcanic earth.





SANTORINI

ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ & ΘΗΡΑΣΙΑ (100 χλμ – 240 λεπτά)

Σαντορίνη: > Αθηνιός > Ακρωτήρι > Βήλυχάδα > Εξωμύτης > Εμπορείο > Περίσσα > Πύργος Καλλιστής > Καμάρι > Μεσαριά > Μονόλιθος > Πορί > Κολούμπος > Οία > Αμμούδι > Ημεροβίγλι > Φηρά
Θηρασιά: > Αγία Ειρήνη > Θηρασιά > Ποταμός

SANTORINH & THIRASIA (100 km – 240 min)

Santorini: > Athinios > Akrotiri > Vlychada > Exomytis > Emporio > Perissa > Pyrgos Kallistis > Kamari > Messaria > Monolithos > Pori > Koloumpos > Oia > Ammoudi > Imerovigli > Fira
Thirassia: > Agia Irini > Thirassia > Potamos

 Αρχαιολογικοί Χώροι
Archaeological Sites

 Ηφαίστειο
Volcano

 Θαλάσσια σαλιγκάρια
Sea snails

 Μοναστήρια - Ιερές Μονές
Monasteries & Holy Convents

 Λούζα (αθηλαντικό)
Louza (traditional cured meat)

 Γλυκά του κουταλιού
Spoon sweets

 Μουσείο
Museum

 Τυροκομικά
Dairy Products

 Ψάρια
Fishes

 Κολύμπι
Swimming

 Σπαράγγια
Asparagus

 Ντομάτες
Tomatoes

 Ορειβασία
Mountaineering

 Λευκή μελιτζάνα
White Eggplant

 Φάβα
Split peas

 Ιππασία
Horse riding

 Κελυφωτό φιστίκι
Shelled Pistachio

 Οίνος
Wine

 Αναρρίχηση
Horse riding

 Πατάτες
Potatoes

Σαντορίνη & Θηρασιά

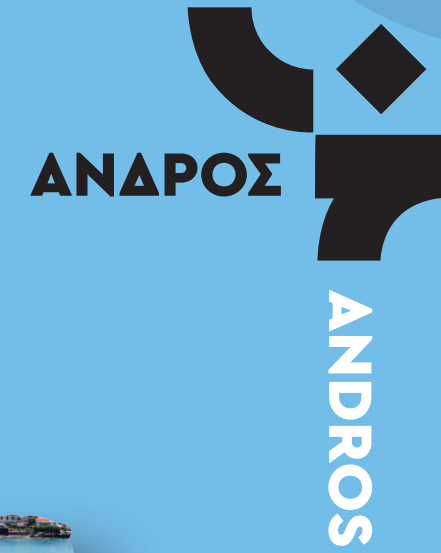
Άσπρα σκαλιά

Santorini & Thirasia

White Steps



ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΚΥΚΛΑΔΩΝ ΑΑΕ ΟΤΑ



Τοπικά
Προϊόντα
Local
Products

ANDROS

PDO Products: Cyclades Kopanisti Cheese

PGI Products: Cyclades Wine

Special Products: Mykonos Kopanisti (a traditional, salty, spicy cheese with a creamy texture, strong aroma, and peppery flavor), xinotyri cheese, tyrovolia cheese, "Delian Blue" (blue cheese from Mykonos), sausages with savory and spices, capers, diprytes (large Mykonian barley rusks), kounavoti (large barley bread), protofourni (traditional flat bread similar to lagana), aranto (coarsely ground wheat trachanas), louza (pork seasoned with sea salt, savory, and oregano, air-dried), sisira (pork offal dish), azoneras (a type of meat jelly), fish, and seafood.

Route Delicacies: Mostra (barley rusks with kopanisti cheese and tomato), Mykonian onion pie, pork fat with cabbage, choirosfaisioi meatballs, rafiolia (sweet fried pastries filled with tyrovolia cheese, sprinkled with sugar, cinnamon, and honey), amygdalota (almond cookies with flower water and powdered sugar), melo-pita (honey pie), foinikia (semolina honey cookies similar to melomakaroni), and kalathakia (almond and cinnamon tartlets).



ΑΝΔΡΟΣ

Προϊόντα ΠΟΠ: Κοπανιστή Κυκλάδων

Προϊόντα ΠΓΕ: Οίνος Κυκλάδων

Ιδιαίτερα προϊόντα: Τυριά (πετρωτή, μαλαχτό, βολάκι, αρμεξιά), ριούζα καπνιστή, ρουκάνικα με θρούμπι και γλυκάνισο, ζιθαδιά, σιγκάθουρο (μοιάζει με την κρητική στάκα, προϊόν από την επεξεργασία του γάλακτος ιδιαίτερα εύγευστο), μέλι, τραχανάς, κάπαρη τουρσί, παμπιλόνι, γλυκά του κουταλιού (λεμονανθός, καρυδάκι, νεραντζάκι, κίτρο), σουμάδα, τσίπουρο από σταφύλια και από μούρα, ψάρια και θαλασσινά.

Ιδιαίτερα εδέσματα: Φουρτάλια (ιδιαίτερη ομελέτα με ντόπια χοιρινά ειδικής παρασκευής), ραμπριάτς (πασχαλινό αρνί γεμιστό με τυρί, αυγά, χόρτα και μυρωδικά, που μαγειρεύεται τουλάχιστον 6-7 ώρες ιδανικά σε ξυλόφουρνο), κασιμάκι με άγρια χόρτα, κόκκορας κρασάτος με μακαρόνια, κοτόπουλο μιλιανέζα, καπαροσαλάτα, πίτες (σισιρόπιτα, μπρούστουλας), αμυγδαλωτά, παστιτσάκια, παστελάριες, καλτσούνια, πάστα νουγκατίνα.



- Τυροκομικά
Dairy Products
- Λούζα (αθηναϊκό)
Louza (traditional cured meat)
- Λουκάνικα
Sausages
- Μέλι
Honey
- Τσίπουρο
Tsipouro
- Οίνος
Wine
- Γλυκά του κουταλιού
Spoon sweets



ΑΝΔΡΟΣ

Φουρτάλια: Ίσως το πιο γνωστό έδεσμα της Άνδρου που μοιάζει με ομελέτα. Φτιάχνεται στο τηγάνι ή στον φούρνο με διάφορα υλικά, όπως κουκιά, αγκινάρες, κρεμμύδια, πατάτες, κολλοκύθια, τυρί βολόνι, ξερή μυζήθρα ή ώριμο κεφαλοτύρι, αναλόγως της εποχής, αλλά κατά κανόνα περιλαμβάνει ντόπια λουκάνικα. Στην πιο κοινή εκδοχή, τα λουκάνικα ψήνονται ώστε να βγάλουν το άρωμά τους, ενώ το μείγμα αυγών με γάλα και τυρί δένει όλα τα υλικά σε μια αφράτη υφή. Ο δυόσμος ή ο μαϊντανός προσθέτουν φρεσκάδα και άρωμα στη γεύση.

Αμυγδαλωτά: Τα αμυγδαλωτά είναι γλυκό των Κυκλάδων που συναντάται και στην Άνδρο και είναι ιδιαίτερα δημοφιλές. Αρωματικό και φένο, συνδυάζει την πλούσια γεύση του αμυγδαλού με τη γλυκύτητα της ζάχαρης. Η ζύμη τους δουλεύεται με αυγό, αρωματίζεται με ανθόνερο και πλάθεται σε μακρόστενα κομμάτια ή σε σχήμα αχλαδιού. Ψήνονται ελαφρά μέχρι να



ANDROS

Fourtalia: Perhaps the most famous dish of Andros, fourtalia resembles an omelet. It is cooked in a pan or oven with various ingredients such as broad beans, artichokes, onions, potatoes, zucchini, volaki cheese, dry myzithra, or aged kefalotyri, depending on the season—but it almost always includes local sausages. In its most common version, the sausages are browned to release their aroma, while the egg mixture with milk and cheese binds everything into a fluffy texture. Mint or parsley adds freshness and fragrance to the taste.

Amygdalota (Almond Sweets): A beloved Cycladic dessert also popular in Andros, amygdalota are aromatic and elegant treats that combine the rich flavor of almonds with the sweetness of sugar. The dough is made with egg, scented with rose or orange blossom water, and shaped into elongated pieces or small pear forms. They are lightly baked until



ροδίσουν, διατηρώντας τρυφερό εσωτερικό και ελαφρώς τραγανή επιφάνεια. Αφού κρυώσουν, βουτιούνται ξανά σε ανθόνερο και πασπαλίζονται με άχνη ζάχαρη που χαρίζει βελούδινη υφή και χαρακτηριστική εμφάνιση. Σερβίρονται ως κέρασμα σε γιορτές και χαρές, συνοδεία καφέ ή σουμάδας ή τσίπουρου.

Γλυκό κουταλιού παμπιλόνη: Γλυκό που παρασκευάζεται αποκλειστικά στην Άνδρο. Η φράπα ή το παμπιλόνη, όπως ονομάζεται, είναι δέντρο που δίνει τους μεγαλύτερους καρπούς εσπεριδοειδών στην Ελλάδα, περίπου στο μέγεθος ενός πεπονιού. Το φρούτο μοιάζει γευστικά με το γκρέιφρουτ, αλλά είναι περισσότερο αρωματικό. Η παχιά, σπογγώδης, λευκή ψίχα του σπάνια τρώγεται ωμή, ωστόσο σωστά ξεπικρισμένη δίνει ένα αρωματικό, λαμπερό και αφράτο γλυκό του κουταλιού. Σερβίρεται ως παραδοσιακό κέρασμα με δροσερό νερό ή με τη συνοδεία καφέ.

golden, keeping a soft interior and slightly crisp surface. Once cooled, they are dipped again in flower water and dusted with powdered sugar, giving them their velvety texture and signature appearance. They are traditionally served at celebrations, accompanied by coffee, soumada, or tsipouro.

Pampiloni Spoon Sweet: A dessert made exclusively on Andros. The frapa or pampiloni, as it is locally known, is a citrus tree producing the largest fruit of its kind in Greece—about the size of a melon. The fruit resembles grapefruit in taste but is more aromatic. Its thick, spongy white flesh is rarely eaten raw, but when properly soaked to remove bitterness, it yields a fragrant, glossy, and fluffy spoon sweet. It is traditionally served as a treat with cold water or alongside coffee.

ΑΝΔΡΟΣ

Αέρας πελαγίσιος

Η διαδρομή έχει συνολικό μήκος 200 χιλιομέτρα και διαρκεί περίπου 8 ώρες με αυτοκίνητο ή μοτοσικλέτα, χωρίς στάσεις και χωρίς ξεναγό. Η διαδρομή προσφέρεται για όλο τον χρόνο και απευθύνεται σε επισκέπτες που ενδιαφέρονται για την τοπική κουζίνα, τον πολιτισμό, τη ναυτοσύνη, τις τέχνες και βέβαια τη φύση και για δραστηριότητες όπως: πεζοπορία, ορειβασία, ποδηλασία, θαλάσσια αθλήματα και κοθύμβηση.

Η Άνδρος, το βορειότερο νησί των Κυκλάδων, είναι ένας τόπος πλούσιος σε αρμονία, αντιθέσεις και χρώματα. Ορεινή, μα γόνιμη, με ιδιαίτερη μορφολογία τοπίου, όπου τέσσερις σχεδόν παράλληλες μεταξύ τους οροσειρές τη χωρίζουν σε πέντε ευδιάκριτα τμήματα με δεκάδες πηγές, ρέματα και ποταμούς, την κάνουν να μοιάζει περισσότερο με ηπειρωτική περιοχή. Οι κοιλάδες, οι γραφικοί οικισμοί, το εκτεταμένο πεζοπορικό δίκτυο και η εικόνα των παράκτιων περιοχών της, μαρτυρούν έναν τόπο ζωντανό, ξεχωριστό και αυθεντικό. Η Άνδρος δεν είναι μόνο το νησί ναυτικών, καπεταναίων και εφοπλιστών, μα είναι κυρίως τόπος των ανθρώπων του πνεύματος και του πολιτισμού.

Η φύση της Άνδρου είναι γενναιοδωρή και απρόβλεπτη. Από τις πηγές της Σάριζας και της Αγίας Ειρήνης στα Αποίκια, που δροσίζουν τις καταπράσινες πλαγιές, μέχρι τους καταρράκτες της Πυθάρας, έναν αληθινό «νεραϊδότοπο», όλο το νησί είναι γεμάτο τρεχούμενα νερά. Η Γερολίμνη, με τον υδροβιότοπο και το πέτρινο γεφύρι της, κρύβεται ανάμεσα στις πλαγιές του ποταμού Άχλα, ενώ το φαράγγι των Διποταμάτων, κατάφυτο και σπάνιο, προσφέρει μια από

ANDROS

Sea Breeze

The route has a total length of 200 kilometers and takes approximately 8 hours by car or motorcycle, without stops and without the need for a guide. It is suitable year-round and is aimed at visitors interested in local cuisine, culture, seafaring traditions, the arts, and of course nature, as well as activities such as hiking, mountaineering, cycling, water sports, and swimming.

Andros, the northernmost island of the Cyclades, is a place rich in harmony, contrasts, and colors. Mountainous yet fertile, its distinctive landscape is shaped by four nearly parallel



τις ωραιότερες πεζοπορίες στο Αιγαίο. Το σπήλαιο Φόρος στο Αθαδινό, ένα θαύμα της φύσης με σταλακτίτες και σταλαγμίτες, προσεγγίζεται μέσα από ένα λιθόστρωτο καλντερίμι και ένα πέτρινο γεφύρι, μνημεία μιας εποχής όπου η πέτρα είχε κυρίαρχη θέση. Οι παραλίες της Άνδρου, άλλες άγριες και άλλες ήρεμες, αλητά όλες καθαρές και καταγάλανες, διαδέχονται η μία την άλλη. Μια βουτιά σε μία από τις παραλίες Άχλα, Ζόργκο, Βιτάλι, Χρυσή Άμμο, Άγιο Πέτρο, Πλάκα, Βόρη ή Πισωλιμιώνα θα σας αποζημιώσει.

Η πολιτιστική πηληρά του νησιού είναι εξίσου ξεχωριστή. Η Χώρα, πρωτεύουσα του νησιού, απλώνεται πάνω σε μια στενή χερσόνησο που δημιουργεί δύο παραλίες με αρχοντικά που εντυπωσιάζουν, μαρμάρινες αυλές, πλακόστρωτα σοκάκια, το ενετικό κάστρο, τη συνοικία της Καμάρας, τα μουσεία και βεβαίως τον

mountain ranges that divide it into five clearly defined sections filled with countless springs, streams, and rivers—giving it the feel of a mainland region. Its valleys, picturesque villages, extensive network of hiking trails, and its coastal scenery all reveal a land that is vibrant, unique, and authentic. Andros is not only the island of sailors, captains, and shipowners—it is above all a land of intellect and culture.

The nature of Andros is generous and unpredictable. From the springs of Sariza and Agia Irini in Apikia, which cool the lush green slopes, to the waterfalls of Pythara—a true “fairyland”—the entire island is full of running water. Gerolimni, with its wetland and stone bridge, lies hidden among the slopes of the Achla River, while the Dipotamata Gorge, verdant and rare, offers one of the most beautiful hikes in the Aegean. The Foros Cave in Aladino, a natural wonder of stalactites and stalagmites, is reached through a cobbled path and a stone bridge—monuments from an era when stone reigned supreme. The beaches of Andros—some wild, others calm, all clean and crystal blue—follow one another in succession. A swim at Achla, Zorkos, Vitali, Golden Sand, Agios Petros, Plaka, Vori, or Pisolimiona will reward you.

The island’s cultural side is equally remarkable. Chora, the capital of Andros, stretches across a narrow peninsula that forms two beaches, adorned with impressive mansions, marble courtyards, cobblestone alleys, the Venetian castle, the Kamara district, museums, and of course, the iconic Tourlitis lighthouse. You can enjoy a panoramic view of Chora from Ypsilou, experience the famous festival of Men-

Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes

εμβληματικό φάρο του Τουρλίτη. Πανοραμική θέα της Χώρας μπορείτε να απολαύσετε από τα Υψηλού, να βιώσετε στις Μέντες το περίφημο πανηγύρι και να επισκεφτείτε τη Μονή της Αγίας Μαρίας. Ένα άλλο σημαντικό προσκύνημα της Άνδρου είναι η Μονή της Παναχράντου στα Φάληκα, που χτίστηκε από τον Νικηφόρο Φωκά και όπου φυλάσσεται η κόρα του Αγίου Παντελεήμονα. Η εποχή του Βυζαντίου αντηχεί και στη Μεσσαριά, με τους πύργους, τις εκκλησίες και τα κατάλοιπα μεσαιωνικών σπιτιών.

Το Κόρθι και ο Όρμος του απλώνονται ανάμεσα σε βουνά και θάλασσα με μονοπάτια που παίρνουν μέσα από ελαιώνες, πέτρινα γεφύρια, μικρές αγροικίες και ξωκλήσια. Εδώ βρίσκεται η διάσημη παραλία «της Γριάς το Πλήδημα», ένας βράχος-σύμβολο που στέκει αγέρωχος στο κύμα γεμάτος από θρύλους. Οι Μέντες, με τις κρήνες σε μορφή μαρμάρινων λεόντων, είναι ένα καταπράσινο χωριό, όπου ο ήχος των νερών, των ανδονιών και των οργάνων, θα σας αποκαλύψει την άλλη όψη της Άνδρου. Το Γαύριο, το κύριο λιμάνι, και το Μπασιό, παραθαλάσσιοι οικισμοί με γραφικά λιμανάκια, όμορφες παραλίες, εστιατόρια και νυχτερινή ζωή, συνδυάζουν τη θαλασσινή αύρα με τη ζωντάνια της σύγχρονης ζωής. Κοντά τους βρίσκεται και η Παλαιόπολη με τον αρχαιολογικό χώρο να ατενίζει το Αιγαίο.

Η Άνδρος, ωστόσο, είναι και νησί της γεύσης με τη γαστρονομία της να συνδυάζει την μαγεία του πελάγους, με την τοπική παραγωγή και την παράδοση. Η περίφημη φουρτάλια, η πιλούσια ομελέτα με πατάτες, αυγά και λουκάνικα, μαγειρεύεται συχνά σε κάθε σπίτι. Ο λαμπριάτης, το πασχαλινό αρνί γεμιστό με τυρί, αυγά, χόρτα και μυρωδικά, ψήνεται αργά στον ξυλόφουρνο, ενώ ο κόκορας κρασάτος, οι σπιτικές πίτες και η κάπαρη τουρσί ολοκληρώνουν κάθε γευστική γιορτή. Από τα τοπικά προϊόντα ξεχωρίζουν τα

ites, and visit the Monastery of Agia Marina. Another important pilgrimage site is the Monastery of Panachrantou in Fallika, built by Nikophoros Phokas, where the skull of Saint Panteleimon is kept. The Byzantine era also echoes through Messaria, with its towers, churches, and remains of medieval houses.



τυριά πετρωτή, μαλαχτό, βολάκι και αρμεξιά, η καπνιστή λούζα, τα λουκάνικα με θρούμπι και γλυκάνισο, το σιγκάθουρο, το μέλι, το τσίπουρο (ρακί) και τα αρωματικά βότανα. Τα γλυκά του κουταλιού από λεμονανθό, το νεραντζάκι, το παμπιλόνη, τα καϊτσούνια και η δροσερή σουμάδα είναι γεύσεις που κουβαλούν τα αρώματα του νησιού και σας καλούν να τις δοκιμάσετε και φεύγοντας να πάρετε για σας και τους φίλους σας.

Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes

Korthi and its bay unfold between mountains and sea, with paths passing through olive groves, stone bridges, small farmhouses, and chapels. Here lies the famous beach “Tis Grias to Pidima” (“The Old Woman’s Leap”), marked by a proud rock standing in the waves, steeped in legend. Menites, with its lion-shaped marble fountains, is a lush green village where the sounds of water, nightingales, and music reveal another face of Andros. Gavrio, the main port, and Batsi, charming seaside settlements with picturesque harbors, beautiful beaches, restaurants, and nightlife, combine the sea breeze with the vibrancy of modern life. Nearby lies Paleopolis, with its archaeological site overlooking the Aegean.

Andros, however, is also an island of flavor—its gastronomy blending the magic of the sea with local produce and tradition. The famous fourtalia, a rich omelet with potatoes, eggs, and sausage, is a staple dish in every home. Lampriatis, the traditional Easter lamb stuffed with cheese, eggs, greens, and herbs, is slowly baked in a wood-fired oven, while kokoras krasatos (rooster in wine), homemade pies, and pickled capers complete every feast. Among local products stand out the cheeses petroti, malachto, volaki, and armexia; the smoked louza; sausages with savory and anise; sigathouro (smoked pork); honey; tsipouro (raki); and aromatic herbs. Spoon sweets made from lemon blossoms, bitter orange, and pampiloni (a local fruit), as well as kaltsonia pastries and refreshing soumada (almond drink), capture the island’s aromas—inviting you to taste them and take a bit of Andros with you when you leave.

Άνδρος
Αέρας πελαγίσιος

Andros
Sea Breeze



ANDROS

📍 **ΑΝΔΡΟΣ** (200 χλμ – 480 λεπτά)

> Γαύριο > Φελλός > Μερμυγκιές > Μακροτάνταλο > Βαρίδι > Αμμόλοχος > Βιτάλι > Γίδες > Κυπρί > Μπατσί > Ανω Προβατού > Παλαιόπολη > Ζαγανιάρης > Καππαριά > Πέρα Χωριό > Πίσω Μεριά > Κόρθι > Όρμος Κόρθι > Επισκοπείο > Συνέτι > Άνδρος > Στενιές > Βουρκωτή > Άρνη > Ρέματα > Κατάκοιλος > Ατένι Άρνα > Ατένι Κατακοίλου > Λιβάδια > Λάμυρα > Στραπουριές > Μεσσαριά > Μένντες > Πιτροφός > Μελίδα

📍 **ANDROS** (200 km – 480 min)

> Gavrio > Fellas > Mermigies > Makrotandalo > Varidi > Ammolochos > Vitali > Gides > Kypri > Batsi > Ano Provatou > Palaeopolis > Zaganiaris > Kapparia > Pera Chorio > Piso Meria > Korthi > Ormos Korthi > Episkopeio > Syneti > Andros > Stenies > Vourkoti > Arni > Remata > Katakoilos > Ateni Arna > Ateni Katakoilou > Livadia > Lamira > Strapouries > Messaria > Menites > Pitrofos > Melida

🧭 Πεζοπορία
Hiking

🏠 Οικισμοί
Habitations

🍯 Μέλι
Honey

🧗 Ορειβασία
Mountaineering

🌉 Γεφύρια
Stone arch bridge

🍷 Τσίπουρο
Tsipouro

🏊 Κοθύμπι
Swimming

🌿 Υδροβιότοπος
Aquatic habitat

🍷 Οίνος
Wine

🚲 Ποδηλασία
Cycling

🏄 Θαλάσσια σπορ
Sea sports

🍬 Γλυκά
του κουταλιού
Spoon
sweets

🌊 Ποτάμια
Rivers

🥓 Λούζα (αθηλαντικό)
Louza (traditional cured meat)

🕒 Σπήλαιο
Cave

🧀 Τυροκομικά
Dairy Products

🌊 Καταρράκτης
Waterflow

🥓 Λουκάνικα
Saussages



ΑΝΑΠΤΥΣΙΑΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΚΥΚΛΑΔΩΝ ΑΔΕ ΟΤΑ



Τοπικά
Προϊόντα
Local
Products



NAXOS

PDO Products: Naxos Graviera, Naxos Arseniko, Cyclades Kopanisti

PGI Products: Naxos Potato, Cyclades Wine

Special Products: Naxos citron, xinotyro, xinomyzithra, thilyko Naxou (variant of myzithra), graviera, kopanisti, meats, fish and seafood, sausages, zamponi (cured meat), louza (cured meat), honey, citron liqueur, wine, capers, askoudes olives (natural, unprocessed olives), citron spoon sweet, papilona spoon sweet, dried figs.

Route Delicacies: Kalogeros (beef stew with xinomyzithra, graviera, and eggplants), Rosto (pork with pasta), Regkotiganites (fried smoked herring), Manouromeleta (omelet with local cheese), stewed potatoes with cured pork, Sefoukloti Naxou (chard pie), Glydero (pork preserved in its fat), goat with patouda (Eastern local dish), Katsikomakaronada (goat with pasta), Kolokythopastitsa (Lenten omelet with sweet pumpkin, onion, and flour), Koukoulou maeria (New Year's dish, soup with grains and legumes), stewed rooster, Salatouri (skate with onion and olive oil-lemon sauce), Melachrino (local walnut pie), almond sweets with honey.



ΝΑΞΟΣ

Προϊόντα ΠΟΠ: Γραβιέρα Νάξου, Αρσενικό Νάξου, Κοπανιστή Κυκλάδων

Προϊόντα ΠΓΕ: Πατάτα Νάξου, Οίνος Κυκλάδων

Ιδιαίτερα προϊόντα: Κίτρο Νάξου, Ξινότυρο, Ξινομυζήθρα, Θηλυκό Νάξου (εκδοχή μυζήθρας), γραβιέρα, κοπανιστή, κρέατα, ψάρια και θαλασσινά, λουκάνικα, ζαμπόνι (αθηλαντικό), λούζα (αθηλαντικό), μέλι, λικέρ κίτρου, κρασί, κάπαρη, ελιές ασκούδες (φυσικές ελιές χωρίς επεξεργασία), γλυκό του κουταλιού κίτρο, γλυκό κουταλιού παπιλόνα, σύκα ξερά.

Ιδιαίτερα εδέσματα: Καλόνερος (μοσχάρι κοκκινιστό, ξινομυζήθρα, γραβιέρα και μελιτζάνες), ρόστο (χοιρινό με μακαρόνια), ρεγκοτηγανίτες, μανουρομελέτα, πατάτες κοκκινιστές με παστό χοιρινό, σεφουκλωτή Νάξου (πίτα με σέσκουλα), γλυδερό (συντηρημένο χοιρινό με το λίπος του), κατίκι με πατούδα (πασχαλινό τοπικό φαγητό), κατσιομακαρονάδα, κολοκυθοπαστίτσα (ψησίσιμη ομελέτα με γλυκό κολοκύθι, κρεμμύδι και αλεύρι), κουκουλομαεριά (πρωτοχρονιάτικο φαγητό, σούπα με σιτηρά και όσπρια), κόκορας κοκκινιστός, σαλατούρι (σαλάχι με κρεμμύδι και λαδολέμονο), μελαχρινό (τοπική καρυδόπιτα), αμυγδαλωτά με μέλι.



Τυροκομικά
Dairy Products

Αθηλαντικά
Cured meat

Λουκάνικα
Sausages

Μέλι
Honey

Πατάτες Νάξου
Naxos potatoes

Οίνος
Wine

Γλυκά του κουταλιού
Spoon sweets

Κίτρο Νάξου
Naxos citrum

Ελιές
Olives

Ψάρια
Fishes

ΝΑΞΟΣ

Καλόγερος: Τυπικό έδεσμα, με μελιτζάνες γεμιστές και κοκκινιστό μοσχάρι. Παίρνει το όνομά του από την εικόνα που έχει το πιάτο, καθώς η μελιτζάνα θυμίζει ρασοφορεμένο καλόγερο. Οι μελιτζάνες, αφού ψηθούν, γίνονται μαλακές, δημιουργώντας ένα ιδανικό περίβλημα για τη γέμιση. Το κρέας, μαγειρεμένο με ντοματίνια, κρεμμύδι και βότανα, αποκτά τρυφερή υφή και σπάνια γεύση. Οι φέτες ντομάτας προσθέτουν δροσιά, ενώ το μείγμα γραβιέρας Νάξου χαρίζει αλημυρή ένταση και χρυσαφένια κρούστα. Σερβίρεται ζεστό, συνοδεία τραγανού ψωμιού και ναξιώτικου κρασιού.

Ρόστο: Χαρακτηριστικό πιάτο της Νάξου, ιδίως της Απείρανθου, με πολλές παραλλαγές. Μπορεί να γίνει με χοιρινό κρέας ή ιτσικό, δηλαδή με λιπόσαρκη κατσίκα ή πρόβατο μεγάλης ηλικίας, και με την προσθήκη πελτέ ντομάτας ή άσπρου κρασιού. Το ιτσικό συνηθίζεται στους γάμους, ενώ η πιο συχνή εκδοχή του είναι κοκκινιστό με χοιρινό. Μαγειρεύεται για ώρες σε κόκκινο κρασί, ντομάτα και βότανα, και γίνεται εξαιρετικά



NAXOS

Kalogeros: A typical dish of the island, consisting of stuffed eggplants and stewed beef. It gets its name from the visual resemblance of the dish, as the eggplant looks like a robed monk (kalogeros). Once roasted, the eggplants become soft, forming the perfect casing for the filling. The meat, cooked with cherry tomatoes, onion, and herbs, becomes tender and full of flavor. Tomato slices add freshness, while Naxos graviera gives a salty intensity and golden crust. It is served hot with crusty bread and Naxian wine.

Rosto: A characteristic dish of Naxos, especially of Apeiranthos, with many variations. It can be made with pork or itsiko — lean goat or aged sheep — with the addition of tomato paste or white wine. Itsiko is customary for weddings, though the most common version is stewed pork. It is slow-cooked for hours in red wine, tomato, and herbs until extremely tender, with a thick, glossy sauce reminiscent of glaze. Garlic, allspice, and herbs provide aromatic



τρυφερό, ενώ η σάλτσα έχει πυκνή γυαλιστερή υφή που θυμίζει γλάσο. Το σκόρδο, το μπαχάρι και τα μυρωδικά χαρίζουν αρωματική ένταση. Τα χοντρά μακαρόνια ή εναλλακτικά, οι πατάτες Νάξου κομμένες κυδωνάτες βράζουν μέσα στη σάλτσα, ρουφώντας τα αρώματα και σερβίρονται με το κρέας. Το πιάτο συμπληρώνεται με τριμμένο αρσενικό τυρί και πάει μαζί με κόκκινο κρασί Νάξου.

depth. Thick pasta or, alternatively, Naxos potatoes cut into wedges are boiled in the sauce, absorbing its aromas, and served with the meat. The dish is topped with grated arseniko cheese and paired with Naxos red wine.



Ρεγκοτηγανίτες: Ένα έδεσμα που οι Ναξιώτες έχουν σαν κοίτασιό για όλες τις ώρες της μέρας ή ως συνοδευτικό άλλων φαγητών, όπως τα όσπρια. Η καπνιστή ρέγκα, για να μαλακώσει, μουλιάζεται σε νερό και στη συνέχεια, τηγανίζεται σε ελαιόλαδο, αποκτώντας τραγανή κρούστα που δίνει αρμονικά με το αλημυρό και καπνιστό άρωμα της. Στο τέλος λίγες σταγόνες λεμονιού δίνουν φρεσκάδα και αφήνουν την ένταση της ρέγκας να απλωθεί σε κάθε μπουκιά.

Regkotiganites: A dish Naxians enjoy as a snack at any time of day or as a side to other meals such as legumes. Smoked herring is soaked in water to soften, then fried in olive oil until it forms a crispy crust that harmonizes with its salty, smoky flavor. Finally, a few drops of lemon add freshness, allowing the herring's intensity to unfold in every bite.

Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes

ΝΑΞΟΣ

Όλος ο κόσμος θάλασσα

Η διαδρομή έχει συνολικό μήκος 270 χιλιά-
μετρα και διαρκεί συνολικά περίπου 10
ώρες με αυτοκίνητο ή μοτοσικλέτα, χωρίς στά-
σεις και ξεναγό. Η διαδρομή συστήνεται για όλο
τον χρόνο και αφορά επισκέπτες που ενδιαφέ-
ρονται για την τοπική κουζίνα, τον τοπικό πολιτι-
σμό, τη φύση, τη περιπέτεια, την εξερεύνηση και
για δραστηριότητες όπως: πεζοπορία, ορειβασία,
ποδηλασία, θαλάσσια αθλήματα, καταδύσεις,
γεωσιγνωσία, γεωτουρισμό και birdwatching.

Η Νάξος, το μεγαλύτερο νησί των Κυ-
κλάδων, είναι ένας τόπος, πλούσιος σε ει-
κόνες και αντιθέσεις, με βουνά και κοιλά-
δες, εύφορα οροπέδια και ορυκτό πλούτο,
πηγές και παραλίες, ελαιώνες και αμπέλια.
Είναι ένα νησί όπου φύση, άνθρωπος και πο-
λιτισμός, συνυπάρχουν και συμβαδίζουν αι-
ώνια. Ενώ κάθε κομμάτι γης δίδει καρπούς
και κάθε πέτρα αφηγείται μοναδικές ιστορίες.

Το όρος Zas ή Zeus είναι η κορυφή των Κυ-
κλάδων με πανοραμική θέα σε όλο το Αιγαίο,
ενώ στην πλαγιά του βρίσκεται το ομώνυμο
σπήλαιο που σχετίζεται με τα παιδικά χρόνια του
Δία. Η Νάξος διαθέτει εκτεταμένο πεζοπορικό
δίκτυο, που ενώνει οικισμούς, μνημεία, βου-
νά, ρεματιές και ακτές. Στην Κεραμωτή μέσα
σε οργιώδη βλάστηση ο καταρράκτης της Ρα-
τσούνας σχηματίζει μια μαγική λίμνη και στην
Αλυκή, βρίσκεται ο μεγαλύτερος υγρότοπος
των Κυκλάδων στον οποίο φωλιάζουν σπάνια
πουλιά. Από την άληη, η Νάξος προσφέρει πα-
νέμορφες παραλίες, όπως του Αγίου Γεωργί-
ου, του Αγίου Προκοπίου, της Αγίας Άννας, της

NAXOS

All the World is Sea

The route has a total length of 270 kilom-
eters and takes approximately 10 hours
by car or motorcycle, without stops and without
a guide. It is recommended all year round and is
intended for visitors interested in local cuisine,
local culture, nature, adventure, exploration, and
activities such as hiking, mountaineering, cycling,
water sports, diving, tasting, geotourism, and
birdwatching.

Naxos, the largest island of the Cyclades, is a
land rich in imagery and contrasts — with moun-
tains and valleys, fertile plateaus and mineral
wealth, springs and beaches, olive groves and
vineyards. It is an island where nature, people, and
culture coexist and harmonize eternally, where
every piece of land bears fruit and every stone
tells its own story.

Mount Zas (or Zeus) is the highest peak in the
Cyclades, offering panoramic views of the entire
Aegean, while on its slopes lies the cave of the
same name, associated with the childhood of
Zeus. Naxos has an extensive network of hiking
trails connecting villages, monuments, moun-
tains, ravines, and coastlines. In Keramoti, sur-
rounded by lush vegetation, the Routsouna wa-
terfall forms a magical natural pool, while in Alyki
lies the largest wetland in the Cyclades, home to
rare bird species. Naxos also boasts stunning
beaches — Agios Georgios, Agios Prokopios, Agia
Anna, Mikri Vigla, Abram, and Plaka — and an un-
derwater world both rich and fascinating.



Μικρής Βίγλας, του Αμπεράμ και της Πλάκας,
ενώ και ο βυθός της είναι σπάνιος και πλούσιος.

Φτάνοντας στο λιμάνι, η Χώρα θα σας συ-
στηθεί με εντυπωσιακό τρόπο με την περίφημη
Πορτάρα, το μαρμάρινο απομεινάρει του ναού
του Απόλλωνα που στέκει στο νησάκι Παλάτια.
Περιδιαβαίνοντας τα γραφικά σοκάκια της Χώ-
ρας, γρήγορα θα αντιληφθείτε πως εδώ πνέει
ακόμα ένας αέρας πουνέντες, αφού το βενε-
τσιάνικο στοιχείο διατηρείται αναλλοίωτο με το
κάστρο, τα αρχοντικά με τα οικόσημα των πα-
λιών ευγενών και το Παλάτι του Σανούδου που
φιλοξενεί σήμερα το Αρχαιολογικό Μουσείο.

Στην ενδοχώρα αποκαλύπτεται η ψυχή και η
ομορφιά της Νάξου. Στην εύφορη κοιλάδα του
Λιβαδιού και των Μελάνων βρίσκονται τα αρ-
χαία λατομεία που χάρισαν το περίφημο ναξιώτι-
κο μάρμαρο. Εδώ δεσπόζει το Ιερό του Διονύσου
στα Ύρια, ενώ τα χωριά Κουρνοχώρι και Μύλοι
φιλοξενούν τα λατομεία του Φληριού και τους
εντυπωσιακούς κούρους. Οι Μέλανες ξεχωρί-
ζουν με τους ενετικούς πύργους-παρατηρητή-
ρια, το Γληνάδο απλώνεται ανάμεσα σε εύφορα
χωράφια με πατάτες και το Γαλανάδο στέκει
κάτω από τον πύργο των Μπελόνια. Στο Σαγκρί,
ο πύργος Γρατσία, ο Μπαζαίος και ο αρχαίος
Ναός της Δήμητρας πλαισιώνουν τις πολλές εκ-
κλησίες, τον επονομαζόμενο «Μικρό Μυστρά».

Η κοιλάδα της Τραγαίας, στο κέντρο της Νάξου,
ξεχωρίζει για τα γραφικά χωριά της. Στο Χαλκί, η
βενετσιάνικη αρχιτεκτονική και ο πύργος Φρα-
γκόπουλου μαρτυρούν το ένδοξο παρελθόν. Η
Μονή φιλοξενεί την ιστορική Παναγία τη Δρο-
σιανή, με θόλους από πέτρες της περιοχής, και
την Παναγία την Πρωτόθρονη, λαμπρό δείγμα
βυζαντινής τέχνης. Το Φιλότι, το μεγαλύτερο
χωριό του νησιού, απλώνεται στις πλαγιές του

Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes

Arriving at the port, Chora greets you with the
impressive Portara, the marble gateway of the
ancient Temple of Apollo, standing proudly on
the islet of Palatia. Wandering through Cho-
ra's picturesque alleys, you'll quickly sense the
lingering Venetian air — the medieval castle,
the noble mansions with family crests, and the
Sanudo Palace, now housing the Archaeologi-
cal Museum, all speak to that past.

In the island's interior, the soul and beauty
of Naxos are revealed. In the fertile valley of
Livadi and Melanes lie the ancient quarries that
provided the famed Naxian marble. Here stands
the Sanctuary of Dionysus at Yria, while the vil-
lages of Kournochori and Myloi host the quar-
ries of Flerio and the impressive kouroi statues.
Melanes is known for its Venetian watchtowers,
Glinado spreads among fertile potato fields,
and Galanado sits beneath the Belonia Tower.
In Sangri, the Gratsia and Bazeos Towers and
the ancient Temple of Demeter stand among
numerous churches, earning the area the nick-
name "Little Mystras."

The Tragaia Valley, in the heart of Naxos, is
renowned for its charming villages. In Halki,
Venetian architecture and the Frangopoulos
Tower reflect its glorious past. Moni is home
to the historic Church of Panagia Drosiani, built
with local stone domes, and Panagia Protothro-
ni, a splendid example of Byzantine art. Filoti,
the island's largest village, lies on the slopes of
Mount Zas beneath the Barozzi Tower.

The unique emery-mining villages (Smyrido-
choria) of Naxos are living monuments of global



Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes

όρους Zas κάτω από τον πύργο των Μπαρότσι.

Τα μοναδικά Σμυριδοχώρια της Νάξου απο-
τελούν ζωντανά μνημεία της παγκόσμιας με-
ταλλευτικής και βιομηχανικής κληρονομιάς,
χάρη στα ιστορικά ορυχεία σμύριδας. Η Απεί-
ρανθος εντυπωσιάζει με την ιδιαίτερη αρχι-
τεκτονική, τους πύργους, τις εκκλησίες, τα
μουσεία και την Αγία Κυριακή με τις σπάνιες
τοιογραφίες της Εικονομαχίας, ενώ οι κάτοι-
κοί της κρατούν ζωντανή την ποιητική παράδο-
ση των κοτσακιών. Η Κορωνίδα, το πιο ψηλό
χωριό του νησιού με τη Μονή της Φανερω-
μένης, περιβάλλεται από αμπέλια, όπως και η
Κόρωνος, ενώ ο Δανακός στέκει κάτω από το
μοναστήρι-κάστρο του 12ου αιώνα, με θέα στη
Μουτσούνα. Εκεί οι εξορυκτικές εγκαταστά-
σεις, ο εξοπλισμός και ο εντυπωσιακός ενα-
έριος σιδηρόδρομος με τα βαγονέτα της σμύ-
ριδας φαίνεται να έχουν παγώσει στον χρόνο.

Στο αυθεντικό κυκλαδίτικο ψαροχώρι του
Απόλλωνα στο βόρειο άκρο της Νάξου, τα σκα-
λοπάτια θα σας οδηγήσουν στα αρχαία λητομεία
μαρμάρου, όπου δεσπόζει ο πελώριος ξαπλω-
μένος γενειοφόρος κούρος, ενώ στη Γαλήνη ξε-
χωρίζει ο πύργος της Υψηλής που περιβάλλει το
βυζαντινό μοναστήρι. Σχεδόν σε όποιον οικισμό
της Νάξου σας βγάλει ο δρόμος σας, θα βρείτε ένα
φιλόξενο κατάλυμα για τη διανυκτέρευσή σας.

Η γη εδώ στη Νάξο προσφέρει απλόχερα
προϊόντα σπάνιας γεύσης και ποιότητας, όπως
πατάτες, κίτρα, παπιλόνα, μέλι και κάπαρη. Η
μακρά τυροκομική παράδοση δίνει μοναδι-
κά τυριά, όπως γραβιέρα, αρσενικό, θηλυκό,
ξινότυρο, ξινομυζήθρα και κοπανιστή, ενώ
παράγονται και ιδιαίτερα αθηαντικά, όπως ζα-
μπόνι, ριούζα, ρουκάνικα και γλυδερό, ιδιαι-

ining and industrial heritage, thanks to the
island's historic emery mines. Apeiranthos im-
presses with its distinct architecture, towers,
churches, museums, and the Church of Agia
Kyriaki, with its rare Iconoclasm-era frescoes,
while its residents keep alive the poetic tradi-
tion of kotsakia (rhyming couplets). Koronida,
the island's highest village with the Monastery
of Faneromeni, is surrounded by vineyards, as is
Koronos, while Danakos lies below a 12th-cen-
tury fortress monastery overlooking Moutsou-
na. There, the mining facilities, equipment, and
the striking aerial railway with its emery wag-
ons appear frozen in time.

At the authentic Cycladic fishing village of
Apollonas, on the island's northern tip, stone
steps lead to the ancient marble quarries,
where the colossal bearded kouros lies unfin-
ished. In Galini, the Tower of Ypsili surrounds a
Byzantine monastery. Whichever Naxian village
you find yourself in, you'll easily discover warm
hospitality and a welcoming place to stay.

The land of Naxos generously offers products
of rare taste and quality, such as potatoes, cit-
rons, papilona (local fruit), honey, and capers.
Its long cheese-making tradition produces
unique cheeses — graviera, arseniko, thilyko,
xinotyro, xinomyzithra, and kopanisti — while
the island is also known for its distinctive cured
meats like zamponi (ham), louza, sausages, and
glydero. Other notable local products include
"askoudes" olives, dried figs, citron liqueur, and
exceptional wine varieties. According to my-
thology, Naxian wine was considered the nec-



τερα προϊόντα, όπως, ελιές «ασκούδες» και
αποξηραμένα σύκα, ποτά όπως ρικέρ κίτρου
και εξαιρετικές ποικιλίες κρασιών. Άλλωστε,
σύμφωνα με τη μυθολογία το ναξιώτικο κρασί
ταυτιζόταν με το νέκταρ των θεών και στο νησί
υπήρχαν πηγές που ανάβλυζαν γλυκό κρασί.

Από τις κουζίνες των σπιτιών αναδύονται
αρώματα από το κρέας που σιγομαγειρεύεται
σε κόκκινο κρασί και στην πυκνή του σάλτσα
βράζουν μακαρόνια ή από ρεγκοτηγανίτες, ενώ
συχνά σερβίρονται ψητές ή κοκκινιστές πατά-
τες με παστό χοιρινό. Στο τραπέζι της Κυριακής
υπάρχει κοκκινιστό μοσχάρι με μελιτζάνες και
τοπικά τυριά, πίτες με σέσκουλα, ή ομελέτες με
γλυκό κολλοκύθι ή σαλάχι με κρεμμύδι και λαδο-
λέμονο. Το Πάσχα ψήνεται κατσίκι με πατούδα,
ενώ την Πρωτοχρονιά μαγειρεύεται θερμαντική
σούπα με σιτηρά και όσπρια. Και στο τέλος, το
μελαχρινό, που θυμίζει κ--αρυδόπιτα, τα αμυ-
γδαλωτά με μέλι και το γλυκό του κουταλιού κί-
τρο ή παπιλόνα προσθέτουν έναν γλυκό επίλογο.

Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes

tar of the gods, and the island was said to have
springs that flowed with sweet wine.

From household kitchens rise aromas of meat
slowly simmered in red wine, its thick sauce
mingling with pasta, or of fried rayfish pan-
cakes. Roasted or stewed potatoes with cured
pork are also often served. Sunday tables fea-
ture beef stew with eggplants and local chees-
es, pies with chard, omelets with sweet zuc-
chini, or skate with onion and olive oil-lemon
sauce. At Easter, goat is roasted with patouda
(stuffing), while on New Year's Day, a warming
soup of grains and legumes is prepared. And for
dessert — melachrino, reminiscent of walnut
cake, almond sweets with honey, and spoon
sweets made from citron or papilona add a deli-
ciously sweet finale.



The NAXOS logo is displayed in a large, white, sans-serif font. The letter 'X' is replaced by a blue silhouette of the Greek island of Naxos, which is centered within the letter. The background is a light gray gradient.

 ΝΑΪΟΣ (200 χλμ – 480 λεπτά)

> Νάξος > Αγκίδια > Γθινάδο > Βίβλος > Σαγκρί > Αγιάσσοι > Παυλίνα > Καστράκι > Μικρή Βίγλα > Πλάκα > Άγιος Προκόπιος > Δαμαλάς > Φιλότι > Δανάκος > Καθαντός > Απειράνθος > Μουτσούνα > Πάνερμος > Χαλκή > Μόνη > Κόρωνος > Σκαδό > Κορωνίδα > Άγιος Γεώργιος Βορίδης > Απόλλωνας > Αμπαύμ > Εγγαρές > Μυρίσις > Κινίδας

NAXOS (200 km – 480 min)

> Naxos > Aggidia > Glinado > Vivlos > Sangri > Agiassos > Pavlina > Kastraki > Mikri Vigla > Plaka > Agios Prokopios > Damalas > Filoti > Danakos > Kalantos > Apeiranthos > Moutsouna > Panermos > Halki > Moni > Koronos > Skado > Koronida > Agios Georgios Voridis > Apollonas
Abram > Engares > Myrissis > Kinidaros

	Πεζοπορία Hiking		Οικισμοί Habitations		Μέλι Honey
	Ορειβασία Mountaineering		Υδροβιότοπος Aquatic habitat		Τσίπουρο Tsipouro
	Κολύμπι Swimming		Θαλάσσια σπορ Sea sports		Οίνος Wine
	Ποδηλασία Cycling		Κάστρα Castles		Γλυκά του κουταλιού Spoon sweets
	Παρατήρηση πουλιών Birdwatching		Μουσείο Museum		Τυροκομικά Dairy Products
	Σπήλαιο Cave		Μοναστήρια - Μονές Sea sports		Λουκάνικα Saussages
	Καταρράκτης Waterflow		Ορυχείο Mine		

Νάξος

Ὅλος ο κόσμος θάλασσα

Naxos

All the World is Sea



ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΚΥΚΛΑΔΩΝ ΑΔΕ ΟΤΑ

ΜΥΚΟΝΟΣ

ΜΥΚΟΝΟΣ



ΜΥΚΟΝΟΣ

Προϊόντα ΠΟΠ: τυρί Κοπανιστή Κυκλάδων

Προϊόντα ΠΓΕ: Οίνος Κυκλάδων

Ιδιαίτερα προϊόντα: Κοπανιστή Μυκόνου (είναι ένα παραδοσιακό, αλμυρό, πικάντικο τυρί με αλγεινώδη υφή, έντονο άρωμα και πιπεράτη γεύση), τυρί ξινοτύρι, τυρί τυροβοηλιά, τυρί «Delian Blue» (μπλε τυρί από τη Μύκονο), λουκάνικα με θρούμπι και μπαχαρικά, κάπαρη, διπυρίτες (μεγάλα παξιμάδια Μυκόνου, κριθινοί παξιμάδες), κουβαρωτή (μεγάλο κρίθινο ψωμί), πρωτοφούρني (παραδοσιακό ψωμί, σαν λαγάνα), αραντό (σταρένιος τραχανάς χοντροαλεσμένος), λούζα (χοιρινό αρτυμένο με θαλασσινό αλάτι, θρούμπι και ρίγανη, που στεγνώνει με τον αέρα), σίσυρα, αζόνερας (τύπος πηχτής), ψάρια και θαλασσινά.

Ιδιαίτερα εδέσματα: Μόστρα (διπυρίτες με κοπανιστή και ντομάτα), μυκονιάτικη κρεμμυδόπιτα, λαρδί με λάχανο, χοιροσφαΐσιοι κεφτέδες, ραφιόλια (γλυκιά ζύμη γεμισμένη με τυροβοηλιά, τηγανισμένη και πασπαλισμένη με ζάχαρη, κανέλα και μέλι), αμυγδαλωτά (με ανθόνερο και άχνη ζάχαρη), μελόπιτα, φοινίκια (μελομακάρονα με σμιγδάηλι), καλαθάκια (γλυκό με κύρια συστατικά το αμύγδαλο και την κανέλλα).

ΜΥΚΟΝΟΣ

PDO Products: Cyclades Kopanisti Cheese

PGI Products: Cyclades Wine

Special Products: Mykonos Kopanisti (a traditional, salty, spicy cheese with a creamy texture, strong aroma, and peppery flavor), xinotyri cheese, tyrovolia cheese, "Delian Blue" (blue cheese from Mykonos), sausages with savory and spices, capers, diprytes (large Mykonian barley rusks), kouvavoti (large barley bread), protofourni (traditional flat bread similar to lagana), aranto (coarsely ground wheat trachanas), louza (pork seasoned with sea salt, savory, and oregano, air-dried), sisira (pork offal dish), azoneras (a type of meat jelly), fish, and seafood.

Route Delicacies: Mostra (barley rusks with kopanisti cheese and tomato), Mykonian onion pie, pork fat with cabbage, choirosfaisioi meatballs, rafiolia (sweet fried pastries filled with tyrovolia cheese, sprinkled with sugar, cinnamon, and honey), amygdalota (almond cookies with flower water and powdered sugar), melopita (honey pie), foinikia (semolina honey cookies similar to melomakarona), and kalathakia (almond and cinnamon tartlets).



Τυροκομικά
Dairy Products



Αλλαντικά
Cured meat



Λουκάνικα
Sausages



Κάπαρη
Capers



Οίνος
Wine



Τοπικές Σύνταγές Local Recipes

ΜΥΚΟΝΟΣ

Μόστρα: Η μόστρα με kopanisti είναι ένας έντονα γευστικός μεζές, χαρακτηριστικός της Μυκόνου. Το κρίθινο παξιμάδι, ελαφρά βρεγμένο, γίνεται η βάση για την πικάντικη και αψιά kopanisti που χαρίζει ένταση και αρωματική οξύτητα. Οι φέτες ώριμης ντομάτας δίνουν χρώμα και φρεσκάδα, ενώ το ελαιόλαδο και η ρίγανη δένουν αρμονικά. Η τραγανή υφή του παξιμαδιού ισορροπεί με την κρεμώδη αίσθηση του τυριού και τη ζουμερή σάρκα της ντομάτας, δίνοντας έναν μεζέ που συνδυάζεται ιδανικά με ούζο σε ένα από τα πολλή ταβερνάκια της Μυκόνου.

Μυκονιάτικη κρεμμυδόπιτα: Χαρακτηριστική πίτα της Μυκόνου που συνδυάζει την ιδιαίτερη νοστιμιά του παραδοσιακού τυριού του νησιού, της τυροβολιάς, με την απλότητα του κρεμμυδιού. Τα κρεμμύδια, όταν ψήνονται, γλυκαίνουν και ισορροπούν όμορφα με την ελαφριά αλμύρα και οξύτητα της τυροβολιάς, ενώ τα φρέσκα χόρτα και μυρωδικά, όπως σέσκουλα, άνηθος και μάραθο, δίνουν δροσιά και άρωμα. Η ζύμη είναι λεπτή και τραγανή, ενώ η γέμιση ζουμερή και αφράτη. Συνοδεύεται ιδανικά με λευκό κρασί.



ΜΥΚΟΝΟΣ

Mostra: Mostra with kopanisti cheese is a boldly flavored Mykonian meze. The barley rusk, slightly moistened, serves as the base for the spicy, tangy kopanisti, which adds intensity and aromatic sharpness. Slices of ripe tomato provide color and freshness, while olive oil and oregano tie everything together. The crunchy texture of the rusk contrasts beautifully with the creamy cheese and juicy tomato, creating a perfectly balanced bite—best enjoyed with ouzo at one of Mykonos' many seaside taverns.

Mykonian Onion Pie: A signature pie of Mykonos that combines the distinctive flavor of the island's traditional tyrovolia cheese with the simplicity of onions. When baked, the onions become sweet and blend harmoniously with the light saltiness and acidity of the cheese, while fresh greens and herbs such as chard, dill, and fennel add a touch of freshness and aroma. The crust is thin and crisp, while the filling remains soft and moist. It pairs wonderfully with a chilled white wine.



Τοπικές Σύνταγές Local Recipes

Mykonian Rafiolia: Fried half-moon-shaped sweet pastries with a thin, crispy dough and a filling made from tyrovolia, anthotyro, or myzithra cheese mixed with sugar, honey, and cinnamon. Their texture strikes a balance between creamy filling and delicate crust, while the aromas of honey and spices highlight the richness of the cheese. They are served drizzled with thyme honey and sprinkled with toasted sesame seeds, almonds, or walnuts—instantly winning admiration and delight. Perfectly paired with Greek coffee or an aromatic liqueur.



Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes

ΜΥΚΟΝΟΣ Ανέμου κόρη

Η διαδρομή έχει συνολικό μήκος 75 χιλιομέτρα και διαρκεί περίπου 3,5 ώρες με αυτοκίνητο ή μοτοσικλέτα, χωρίς στάσεις και χωρίς ξεναγό. Η διαδρομή είναι ιδανική για όλο τον χρόνο και απευθύνεται σε επισκέπτες που ενδιαφέρονται για την τοπική κουζίνα, τη φύση και τη ψυχαγωγία και για δραστηριότητες όπως: πεζοπορία, ποδηλασία, θαλάσσια σπορ, καταδύσεις και κοιλύμηση.

Η Μύκονος, το νησί των ανέμων όπως την αποκαλούν, στέκει στο κέντρο του Αιγαίου και των μετεμών, κοσμοπολίτικη, φοράει πάντα τα καλά και υποδέχεται επισκέπτες κάθε λογής. Βραχώδης και άγονη, μα γεμάτη χρυσές αμμουδιές και διάφανα νερά, είναι τόπος που ενώνει το φυσικό περιβάλλον με τον ντόπιο και τον επισκέπτη. Πίσω από τη φήμη και την κοσμοσυρροή, κρύβεται ένα ατόφιο κυκλαδίτικο νησί, με ισχυρές ρίζες στην ιστορία, στην παράδοση, στον πολιτισμό και στη γεύση.

Η Χώρα, χτισμένη γύρω από το λιμάνι, είναι ένα θαύμα της κυκλαδίτικης αρχιτεκτονικής με κυβόσχημα λευκά σπίτια με μπλε παράθυρα, πολύχρωμες βουκαμβίλιες που στολίζουν τις αυλές, κρυμμένα ξέφωτα και στενά δρομάκια που ελίσσονται ανάμεσα σε μαγαζιά και καφενεία. Εδώ οι ανεμόμυλοι στέκουν αγέρωχοι στον ήλιο, σύμβολο μιας εποχής που οι άνεμοι έθρεφαν το νησί. Η Μικρή Βενετία, με τα πολύχρωμα μπαλκόνια που αγγίζουν τη θάλασσα, είναι από τα πιο ρομαντικά και πολυφωτογραφημένα σημεία του Αιγαίου. Σημαντικοί πολιτιστικοί χώροι, όπως το Αρχαιολογικό, το

MYKONOS Daughter of the Wind

The route has a total length of 75 kilometers and takes approximately 3.5 hours by car or motorcycle, without stops and without the need for a guide. It is ideal year-round and is designed for visitors interested in local cuisine, nature, and recreation, as well as activities such as hiking, cycling, water sports, diving, and swimming.



Λαογραφικό και το Ναυτικό Μουσείο, το Σπίτι της Λένας και ο Μύλος του Μπόνη, κρατούν ζωντανή τη μνήμη και την ιστορία του τόπου. Κυρίαρχη, η Παναγία η Παραπορτιανή, χτισμένη δίπλα στην είσοδο του μεσαιωνικού κάστρου, αποτελεί αριστούργημα λαϊκής αρχιτεκτονικής.

Η Άνω Μέρα, στην καρδιά του νησιού, είναι ένας παραδοσιακός οικισμός με χαλαρό τέμπο. Εδώ και το Μοναστήρι της Παναγίας Τουρλιανής, με το ξυλόγλυπτο τέμπλο, έργο Φλωρεντίνων μαστόρων και πολλή άλλα εκκλησιαστικά κειμήλια. Από εδώ ξεκινούν δρόμοι και μονοπάτια που οδηγούν σε μερικές από τις

Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes

Mykonos, the island of the winds as it is called, stands at the heart of the Aegean and the meltemi breezes—cosmopolitan, ever-elegant, always dressed in its finest, and welcoming visitors of every kind. Rocky and barren, yet full of golden beaches and crystal-clear waters, it is a place where the natural environment unites locals and travelers alike. Behind the fame and the bustle lies a genuine Cycladic island, deeply rooted in history, tradition, culture, and flavor.

Chora, built around the harbor, is a marvel of Cycladic architecture, with cube-shaped white-washed houses and blue shutters, colorful bougainvilleas adorning the courtyards, hidden courtyards, and narrow alleys winding between shops and cafés. Here, the windmills stand proudly on the hill—a symbol of an era when the winds sustained the island. Little Venice, with its colorful balconies touching the sea, is one of the most romantic and photographed spots in the Aegean. Important cultural sites such as the Archaeological, Folklore, and Maritime Museums, Lena's House, and Boni's Windmill keep the island's memory and history alive. Towering above them all, Panagia Paraportiani, built beside the entrance of the medieval castle, stands as a masterpiece of vernacular Cycladic architecture.

Ano Mera, in the heart of the island, is a traditional village with a relaxed pace. Here you'll find the Monastery of Panagia Tourliani, featuring a finely carved wooden iconostasis crafted by Florentine artisans, along with many other ecclesiastical relics. From here, roads and footpaths lead to some of the island's most beautiful beaches, such



Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes

ομορφότερες παραλίες του νησιού, όπως η Ψαρού, ο Πλάτύς Γιαθός, το Καλό Λιβάδι, ο Άγιος Ιωάννης, η Ελιά, το Καθαμπούδι και το Πλιντρί. Για τους λάτρεις της απομόνωσης, ο Φωκός, η Μερχιά, η Φτελιά και ο Πάνορμος προσφέρουν στιγμές γαλήνης ενώ για τους λάτρεις των θαλάσσιων σπορ το νησί θα τους αποζημιώσει.

Από τη Μύκονο ξεκινούν τα καραβάκια προς τα απέναντι δύο ακατοίκητα νησιά, τη Δήλο και τη Ρήνεια, ίσως τους ιερότερους χώρους του Αρχαίου Ελληνικού πολιτισμού και από τους κορυφαίους αρχαιολογικούς χώρους του σήμερα. Η Δήλος, η «μικρή Δήλος» για τους Μυκονιάτες, υπήρξε ο τόπος όπου γεννήθηκαν ο Απόλλωνας και η Άρτεμις. Το νησί βρίσκεται στο κέντρο των Κυκλάδων και γύρω του σχηματίστηκε ο «κυκλικός χορός» των Κυκλάδων, που ονομάστηκαν λόγω της διάταξής τους γύρω από τη Δήλο. Η Ρήνεια, ή «Μεγάλη Δήλος», από την άλλη υπήρξε τόπος ταφής και γέννησης των Δηλίων.

Η γαστρονομία της Μυκόνου είναι ένα με τον χαρακτήρα της, δυναμική και τοσηρή, εκφραστική και γενναιόδωρη. Στηρίζεται στα ντόπια προϊόντα με κορυφαίο παράδειγμα το τυρί της κοπανιστής με την έντονη και πιπεράτη γεύση, που πρωταγωνιστεί στον κλασικό μυκονιάτικο μεζέ, τη μόστρα, μαζί με ντόπιο κριθίνο παξιμάδι, ντομάτα και κάρφη. Η παράδοση της Μυκόνου περιλαμβάνει και άλλα εκλεκτά τυριά, όπως το ξινοτύρι και την τυροβολιά. Εξίσου αναγνωρίσιμη είναι η λούζα, το αθηαντικό με το καπνισμένο χοιρινό αρωματισμένο με θρούμπι και ρίγανη, τα λουκάνικα με μπαχαρικά, τα αρτοσκευάσματα από κριθάρι, ο σταρένιος τραχανάς, τα σίσυρα και βεβαίως τα φρέσκα ψάρια και τα θαλασσινά. Από τα πιάτα της τοπικής κουζίνας δοκιμάστε κρεμμυδόπιτα, λαρδί μαγειρεμένο με λάχανο, χοιροσαΐσιους κεφτέδες και αζόνερα, έναν μεζέ που θυμίζει πιχτή.

as Psarou, Platis Gialos, Kalo Livadi, Agios Ioannis, Elia, Kalafatis, and Plintri. For lovers of seclusion, Fokos, Merchia, Ftelia, and Panormos offer moments of tranquility, while those passionate about water sports will find the island endlessly rewarding.

From Mykonos, small boats depart for the two uninhabited islets across the water—Delos and Rhenia—perhaps the most sacred sites of Ancient Greek civilization and among today's most important archaeological treasures. Delos, affectionately called "Little Delos" by the Mykonians, was the birthplace of Apollo and Artemis. The island lies at the very center of the Cyclades, around which the "circular dance" of the islands was formed—giving the archipelago its name. Rhenia, or the "Greater Delos," on the other hand, served in antiquity as both a burial and birth site for the people of Delos.

The gastronomy of Mykonos reflects the island's character—dynamic and bold, expressive and generous. It is based on local products, with the most famous being kopanisti, the spicy and peppery cheese that stars in the classic Mykonian meze, mostra, served on local barley rusks with tomato and capers. The island's dairy tradition also includes other fine cheeses such as xinotyro and tyrovolia. Equally renowned are louza—the air-dried and smoked pork delicacy flavored with savory and oregano—spiced sausages, barley baked goods, wheat trachanas, sisira (a pork offal dish), and of course, fresh fish and seafood. Among the local dishes, don't miss the onion pie, pork fat cooked with cabbage, choirosafisioi meatballs, and azonera, a gelatin-like meze similar to pichti.



Η παραδοσιακή ζαχαροπλάστική της Μυκόνου έχει να προτείνει πολλές εξαιρετικές επιλογές: Ραφιόλια, γλυκιά τηγανισμένη ζύμη γεμισμένη με τυροβολιά και πασπαλισμένη με κανέλα και άχνη ζάχαρη, φουρνιστά αμυγδαλωτά με ανθόνερο, καλαθάκια βουτυρένιας τάρτας με ζάχαρη, αμύγδαλο και κανέλα και τέλος αφράτη και αρωματική μελόπιτα. Όλα φέρνουν στον ουρανίσκο κλασικές γεύσεις και στη θύμηση την ανάμνηση της παλιάς Μυκόνου που εξακολουθεί να ζει και να κλείνει το μάτι σε κάθε μπουκιά.

Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes

Traditional Mykonian pastry offers many delightful options: Rafiolia—sweet fried pastries filled with tyrovolia cheese and sprinkled with cinnamon and powdered sugar; baked amygdalota (almond cookies) scented with flower water; buttery tartlets (kalathakia) filled with sugar, almond, and cinnamon; and finally, the soft, fragrant melo-pita (honey pie). Each brings to the palate timeless flavors and evokes memories of old Mykonos—still alive, still winking playfully with every bite.



Μύκονος
Ανέμου κόρη

Mykonos
Daughter of the Wind

ΜΥΚΟΝΟΣ (75 χλμ – 210 λεπτά)

> Μύκονος > Ορνός > Διακοφτής > Ψαρού > Πλατύς Γιαλός > Πλιντρί > Άνω Μερά > Ελιά > Καλό Λιβάδι > Καλαφάτη > Φραγκιά > Φώκος > Μυρσίνη > Φτελιά > Άγιος Σώστης > Τούρλος > Αρμενιστής

ΜΥΚΟΝΟΣ (75 km – 210 min)

> Mykonos > Ornos > Diakoftis > Psarou > Platis Gialos > Plintri > Ano Mera > Elia > Kalo Livadi > Kalafatis > Frangia > Fokos > Mirsini > Ftelia > Agios Sostis > Tourlos > Armenistis

 Πεζοπορία
Hiking

 Θαλάσσια σπορ
Sea sports

 Τυροκομικά
Dairy Products

 Ορειβασία
Mountaineering

 Κάστρα
Castles

 Αλλαντικά
Cured meat

 Κοχύμπι
Swimming

 Μουσείο
Museum

 Λουκάνικα
Sausages

 Ποδηλασία
Cycling

 Μοναστήρια - Μονές
Sea sports

 Κάπαρη
Capers

 Ανεμόμυλοι
Windmills

 Οίνος
Wine



MYKONOS



ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΚΥΚΛΑΔΩΝ ΑΔΕ ΟΤΑ



Τοπικά
Προϊόντα
Local
Products

SYROS

PDO Products: San Michali cheese of Syros

PGI Products: Syros Wine, Cyclades Wine

Special Products: Loukoumia (Turkish delights), halvadopites (almond nougat pies), louza (cured pork), fennel-flavored pork sausages, garlic sausages, pickled capers, honey, herbs, fennel pesto, eggs, aromatic and medicinal plants, jams, organic tomatoes, cucumbers and zucchini, armeos cheese, grothotyraki, graviera cheese, fish and seafood, cinnamon cordial (kanelada), tsipouro, ouzo, mastiha liqueur, aged tsipouro, and herbal distillates.

Route delicacies: Tyriritim (local omelet), kaparosalata with potatoes, maintanosalata (parsley dip), fish with onions, pastelaries (dried figs joined in pairs with sesame filling), frangotyrpita or “Catholic cheese pie” (sweet cheese pie with goat’s ricotta, sugar, eggs, orange, cinnamon or mastiha or almond, and thyme honey), sfogliatsa (urban syrupy dessert baked in a pan, with a tart crust, fluffy almond sponge filling, and crispy phyllo topping), kouvaneza (a chocolate bite full of surprises: chocolate pastry cream wrapped in sponge cake with a candied cherry in the center and dark chocolate coating), rodini, mastichaki (a special sweet with white almond, sesame, mastiha, and egg white), and sousamopita (a Lenten sweet made with tahini halva, prepared without egg whites).

ΣΥΡΟΣ

Προϊόντα ΠΟΠ: τυρί Σαν Μιχάλη Σύρου

Προϊόντα ΠΓΕ: Οίνος Σύρου, Οίνος Κυκλάδων

Ιδιαίτερα προϊόντα: Λουκούμια, χαλβαδόπιτες, αθηλαντικό ριούζα, ριουκάνικα χοιρινά με μαραθό-σπορο, σκορδοθιουκάνικα, κάπαρη τουρσί, μέλι, βότανα, πέστο μάραθου, αυγά, αρωματικά φυτά/μυρωδικά, μαρμελάδες, βιολογική ντομάτα, αγγουράκια και κοθοκύθια, αρμεός (τυρί), γροθο-τυράκι, γραβιέρα, ψάρια και θαλασσινά, κανελά-δα, τσίπουρο, ούζο, ρικιέρ μαστίχας, παλαιωμένο τσίπουρο, απόσταγμα από βότανα.

Ιδιαίτερα εδέσματα: Τυριτιτίμ, καπαροσαλάτα με πατάτες, μαιντανοσαλάτα, ψαράκι με κρεμ-μύδι, παστελάριες (σύκα ανοιγμένα και ενωμένα ανά δύο με γέμιση σουσαμιού), φραγκοτυρό-πιτα ή καθολική τυρόπιτα (γλυκιά τυρόπιτα με καταικίσια μυζηθρα, ζάχαρη, αυγά, πορτοκάλι, κανέλα ή μαστίχα ή αμύγδαλο και θυμαρίσιο μέλι), σφολιάτσα (αστικό γλυκό, σιροπιαστό τα-ψιού με βάση από ζύμη τάρτας, αφράτη γέμιση από παντεσπάνι αμυγδαλίου και επικάλυψη από τραγανά φύλλα κρούστας), κουβανέζα (σοκολα-τένια μπουκιά γεμάτη εκηλήξεις: κρέμα πατισερί σοκολάτα, τυλιγμένη σε φύλλο παντεσπάνι, στο κέντρο φρούι γλσάσ κόκκινο κερασάκι και επι-κάλυψη από μαύρη σοκολάτα), ροδίιι, μαστιχάκι (ιδιαιτέρο γλυκό με λευκό αμύγδαλο, σουσά-μι, μαστίχα και ασπράδι αυγού), σουσαμόπιτα (ιιιστίσιμο γλυκό με βάση τον ταχινέιο χαλβά, φτιαγμένο χωρίς ασπράδι αυγού).



- Τυροκομικά
Dairy Products
- Αθηλαντικά
Cured meats
- Λουκάνικα
Saussages
- Αρωματικά φυτά
Aromatic plants
- Λουκούμια
Loukoumi (Syros delight)
- Οίνος
Wine
- Κάπαρη
Caper
- Ψάρια
Fishes
- Μαρμελάδες
Jams
- Ούζο
Ouzo
- Τσίπουρο
Tsipouro
- Κοθοκύθια
Courgettes



ΣΥΡΟΣ

Συριανό λουκάνικο με λάχανο: Ένα από τα πιο γνωστά παραδοσιακά προϊόντα της Σύρου είναι το φημισμένο συριανό λουκάνικο που μπορείτε να το βρείτε σε κρεοπωλεία και σε καταστήματα με παραδοσιακά προϊόντα του νησιού. Είναι φτιαγμένο από εκλεκτό χοιρινό κρέας και ξεχωρίζει για την πλούσια γεύση και το μοναδικό του άρωμα, που οφείλεται στον αρωματικό ντόπιο μάραθο. Μπορείτε να το απολαύσετε σε πικάντικη εκδοχή ή αρωματισμένο με σκόρδο, γνωστό ως σκορδολουκάνικο. Παντρεύεται εξαιρετικά με τρυφερό λάχανο μαγειρεμένο στο τηγάνι ή στην κασαρόλα, καθώς η χαρακτηριστική γεύση του λάχανου δένει με τα αρώματα και τη νοστιμιά του λουκάνικου, δημιουργώντας ένα πιάτο που ταξιθεύει τον ουρανίσκο και ζεσταίνει την καρδιά.



SYROS

Syros Sausage with Cabbage: One of the most famous traditional products of Syros is its renowned sausage, available in butcher shops and stores selling local delicacies. Made from select pork meat, it stands out for its rich flavor and unique aroma, thanks to the island's fragrant fennel. You can enjoy it in its spicy version or flavored with garlic — known as skordoloukaniko. It pairs beautifully with tender cabbage cooked in a pan or pot, as the cabbage's distinctive taste blends perfectly with the sausage's aromas and savoriness, creating a dish that delights the palate and warms the heart.



Συριανή μαϊντανοσαλάτα: Ιδιαίτερο έδεσμα, αλοιφή που θυμίζει πέστο ή σκορδαλιά, με δροσερό και έντονο άρωμα. Το ψωμί δίνει σώμα, ενώ το σκόρδο χαρίζει πικάντικη ένταση που ταιριάζει με το ξίδι και το λεμόνι. Ο μαϊντανός φέρνει φρεσκάδα, που αναδεικνύει το μείγμα και το κάνει πιο αρωματικό. Το ελαιόλαδο, τέλος, δίνει στα υπόλοιπα υλικά μια απαλή, κρεμώδη υφή. Σερβίρεται με ψητά ψάρια, λαχανικά ή τρώγεται ως άλειμμα πάνω σε ψωμί.

Ροδίνι: Ένα έξοχο fusion γλυκάκι με ρίζες από τη Μικρά Ασία και σύγχρονη κυκλαδίτικη φινέτσα. Φτιαγμένο στο χέρι από αφράτη πάστα αμυγδαλού με ανθόνερο, γεμίζεται με βελούδινη σαντιγί, καβουρισμένα αμύγδαλα ή φιστίκι Αιγίνης και σκεπάζεται με άχνη που του χαρίζει τη γιορτινή του όψη. Η γεύση του ισορροπεί ανάμεσα στην παραδοσιακή νοσταλγία και τη γαλλοπρεπή κομψότητα της βουτυρόκρεμας, προσφέροντας μια γλυκιά εμπειρία που μένει αξέχαστη. Το πιο ρουαγιάλ γεμιστό αμυγδαλωτό του Αιγαίου

Syros Parsley Dip (Maïntanosalata): A unique spread reminiscent of pesto or skordalia, with a refreshing and intense aroma. Bread adds body, while garlic lends a spicy kick that harmonizes with vinegar and lemon. Parsley brings freshness that elevates the mix and makes it more aromatic. Olive oil finally gives the rest of the ingredients a smooth, creamy texture. It is served with grilled fish, vegetables, or simply spread on bread.

Rodini: An exquisite fusion pastry with roots in Asia Minor and a touch of modern Cycladic finesse. Handmade from soft almond paste flavored with rose water, it is filled with velvety whipped cream, roasted almonds or pistachios from Aegina, and dusted with powdered sugar that gives it its festive look. Its taste balances between nostalgic tradition and French-inspired elegance, offering a sweet experience that lingers. The most royal filled almond treat of the Aegean.

Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes

ΣΥΡΟΣ

Φραγκοσυριανή γλυκιά

Η διαδρομή έχει συνολικό μήκος 75 χιλιομέτρα και διαρκεί περίπου 3 ώρες με αυτοκίνητο ή μοτοσικλέτα, χωρίς στάσεις και χωρίς ξεναγό. Η διαδρομή προσφέρεται για όλο τον χρόνο και απευθύνεται σε επισκέπτες που ενδιαφέρονται για την τοπική κουζίνα, τον τοπικό πολιτισμό, τη φύση, τη μουσική, τις τέχνες, την ναυτοσύνη, την τοπική ιστορία και παράδοση και για δραστηριότητες όπως: πεζοπορία, ποδηλασία, γεωτουρισμό, θαλάσσια αθλήματα, ψάρεμα και γευσιγνώσια.

Η Σύρος, το νησί της αρχοντιάς και της μουσικής, στέκει στο κέντρο του Αιγαίου, γέφυρα μνήμης και πολιτισμού. Ανάγλυφη και επιβλητική και ταυτόχρονα ευγενική, με απάνεμους όρμους και λιμάνια, κρατά ζωντανό τον απόηχο του 19ου αιώνα, τότε που η Ερμούπολη δέσποζε ως ένα σπουδαίο εμπορικό και ναυπηγικό κέντρο της Ανατολικής Μεσογείου. Εδώ, οι ήχοι από τα σφυριά των ταρσανάδων, οι ψαημοί των καθολικών και οι βυζαντινοί ύμνοι ενώνονται ακόμη και σήμερα, σ' ένα νησί που σε καθηλώνει και σε μαγεύει με την πρώτη ματιά.

Το φυσικό της ανάγλυφο, διαμορφώνει ένα πλήθος όρμων και παραλιών που συνθέτουν έναν φυσικό πλούτο, που ξεχωρίζει πραγματικά. Από το Κίνι, με τη διηλή αμμουδιά και τα καΐκια που σαλπάρουν προς τις δυσπρόσιτες παραλίες της Γριάς Σπηλιάς, της Βαρβαρούσας και των Γραμμάτων, ως το Δελφίνι, τη μεγαλύτερη παραλία του νησιού, κάθε ακτή έχει τη δική της ομορφιά. Τα αλμυρικά στον Γαλήνισσά παρέχουν σκιά και δροσιά για να απολαύσετε το μπάνιο σας και μην ξεχάσετε να επισκεφθείτε το εκκλησάκι του Αγίου Στεφάνου. Στην πολυσύχναστη παραλία Αγκαθωπές κάθε καλοκαίρι ανθίζουν πανέμορφα κρινάκια της άμμου που λάμπουν στον ήλιο,

SYROS

Sweet Frangosyriani

The route has a total length of 75 kilometers and takes approximately 3 hours by car or motorcycle, without stops and without a guide. It is available all year round and is aimed at visitors interested in local cuisine, culture, nature, music, arts, seafaring, local history and tradition, as well as activities such as hiking, cycling, geotourism, water sports, fishing, and tasting experiences.

Syros, the island of elegance and melody, stands proudly at the heart of the Aegean — a bridge of memory and culture. Rugged and imposing yet gentle, with sheltered coves and harbors, it keeps alive the echo of the 19th century, when Ermoupoli reigned as a great commercial and shipbuilding center of the Eastern Mediterranean. Here, the sounds of the shipwrights' hammers, the chants of the Catholics, and the Byzantine hymns still blend today on an island that captivates and enchants at first sight.

Its natural terrain shapes a wealth of bays and beaches that together form a truly unique landscape. From Kini, with its twin sandy shores and fishing boats sailing toward the remote beaches of Griass Spilia, Varvarousa, and Grammata, to Delfini, the island's largest beach, every coast has its own charm. The tamarisks at Gallissas offer shade and coolness for a refreshing swim — and don't forget to visit the chapel of Agios Stefanos. On the bustling beach of Agathopes, every summer beautiful sea lilies bloom under the sun, alongside the grand mansions of the nearby settlement of Poseidonia, the celebrated "Della Grazia" of Vamvakaris' songs.



μαζί με τα αρχοντικά του γειτονικού οικισμού της Ποσειδωνίας, της πολυτραγουδιαμένης Ντελαγκράτσια του Βαμβακάρη. Και αν δε θέλετε να απομακρυνθείτε από την Ερμούπολη, οι παραλίες Αζόλημνος και Σαντορινιοί προσφέρονται για μια δροσιστική απόδραση σε κρυστάλλινα νερά. Όμως η εμβληματικότερη τοποθεσία για μπάνιο βρίσκεται στην κοσμοπολίτικη συνοικία των Βαποριών της Ερμούπολης, όπου στα Αστέρια, τα νεοκλασικά αρχοντικά της προκυμίας, αντικατοπτρίζονται μέσα στο γαλάζιο του Αιγαίου, δημιουργώντας ένα σπάνιο σκηνικό.

Στην καρδιά της Σύρου δεσπόζει η Ερμούπολη, ένα ζωντανό, ανοιχτό μουσείο με νεοκλασικά κτίρια και πλατείες που θυμίζουν άλλες εποχές. Στο κέντρο της βρίσκεται η ιστορική Πλατεία Μιαούλη, με το Δημαρχείο να δεσπόζει (έργο Τσίλλερ). Σε όλη την πόλη θα βρείτε ιστορικά μνημεία, Ορθόδοξες και Καθολικές εκκλησίες, μουσεία, χώρους τέχνης και πολιτισμού, που συνθέτουν ένα εξαιρετικά πλούσιο και σπάνιο πρόσωπο της πόλης. Μεταξύ αυτών, το Θέατρο Απόλλων, η αποκαλούμενη «μικρή Σκάλα του Μιθάνου», το Βιομηχανικό Μουσείο και ο Ναός της Κοίμησης της Θεοτόκου, που φιλοξενεί την ομώνυμη αιογραφία του κορυφαίου Έλληνα ζωγράφου, Δομνίκου Θεοτοκόπουλου. Στα όρια του λιμανιού, τα ναυπηγεία του Νεωρίου, τα καρνάγια και οι ταρσανάδες εξακολουθούν να κρατούν ζωντανή τη ναυπηγική τέχνη, επιβεβαιώνοντας πως η Σύρος υπήρξε η καρδιά της ελληνικής ναυπηγίας, αλλά και νησί δημιουργίας, τέχνης και πολιτισμού.

Λίγο ψηλότερα η Άνω Σύρος με τα ασβεστωμένα καλντερίμια, τα γραφικά σπιτάκια και τον καθολικό ναό του Σαν Τζώρτζη στην κορυφή, μοιάζει σαν εικόνα από το παρελθόν και στα σοκάκια, ίσως ακούσουμε πενιές του Βαμβακάρη και ρεμπέτικες φωνές.

Αφήνοντας πίσω την Ερμούπολη, υπάρχουν μοναδικές τοποθεσίες, οικισμοί και μονοπάτια. Ο Πάγος, παραμένει το πέρασμα προς την αυθεντική ενδοχώρα του νησιού. Στην περιοχή

Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes

And if you prefer to stay close to Ermoupoli, the beaches of Azolimnos and Santorinioi are perfect for a refreshing dip in crystal-clear waters. Yet the most iconic swimming spot lies in the cosmopolitan Vaporia district of Ermoupoli, where at "Asteria," the neoclassical mansions along the quay reflect in the deep blue of the Aegean, creating a rare and stunning scene.

At the heart of Syros lies Ermoupoli — a vibrant, open-air museum of neoclassical buildings and squares that evoke another era. At its center stands the historic Miaouli Square, dominated by the grand Town Hall (a work of Ernst Ziller). Throughout the city, you'll find historic landmarks, Orthodox and Catholic churches, museums, and art and cultural venues that reveal the city's rich and rare character. Among them are the Apollo Theater — the so-called "Little Scala of Milan" — the Industrial Museum, and the Church of the Dormition of the Virgin Mary, which houses an icon of the same name painted by the great Greek artist Domenikos Theotokopoulos (El Greco). Along the port, the shipyards of Neorio, the boatyards, and the tarsanades (dockyards) still keep the art of shipbuilding alive, confirming that Syros has long been the heart of Greek shipcraft — and an island of creativity, art, and culture.

A little higher up lies Ano Syros, with its whitewashed alleys, picturesque houses, and the Catholic Church of Saint George (San Tzortzis) crowning the hill — a view straight out of the past. In its narrow streets, one might still hear the bouzouki tunes of Vamvakaris and the soulful echoes of rebetiko songs.

Leaving Ermoupoli behind, you'll find unique landscapes, settlements, and trails. Pagos remains the gateway to the island's authentic inland. In the Ano Meria region, Syros re-



Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes

Άνω Μεριά, η Σύρος διατηρεί τον αγροτικό και κτηνοτροφικό της ύφος, με πέτρινες αγροικίες, κοπάδια, βότανα και συκιές που αρωματίζουν και ομορφαίνουν την ατμόσφαιρα. Στα Χρούσσα, Ορθόδοξες και Καθολικές εκκλησίες συνυπάρχουν πλάι σε αρχοντικά αθλή και γραφικά ξωκλήσια, ενώ το Πισκοπεϊό, ηρώτη έδρα της Μητρόπολης, δεσπόζει στον λόφο με τις επαύλεις των ευγενών. Ο Φοίνικας διατηρεί τη ναυτική του ταυτότητα με ιστιοπλοϊκούς αγώνες και σκάφη αναψυχής να δένουν στο λιμάνι του. Όποιον οικισμό της Σύρου και αν επισκεφτείτε, δε θα δυσκολευτείτε να βρείτε ένα όμορφο κατάλυμα να μείνετε και μια ταβέρνα να απολαύσετε μοναδικά πιάτα και γεύσεις.

Η γαστρονομία της Σύρου είναι ένα με τον πολιτισμό της, ένα μωσαϊκό γεύσεων όπου το τοπικό στοιχείο συναντάται με άλλες γευστικές επιρροές. Από την ύπαιθρό μέχρι την ακροθαλασσιά, η Σύρος μοσχοβοηθά μάραθο, θυμάρι, κάπαρη, μέλι και θαλασσινό αλάτι. Στα τραπέζια της πρωταγωνιστούν τα ντόπια λαχανικά, το ιδιαίτερα τυριά Σαν Μιχάλη, αρμεός, γροθοτυράκι, κοπανιστή και γραβιέρα. Τα τυριά συνδυάζονται ιδανικά με τα περίφημα αλλαντικά του νησιού, τη ρούζα, τα ρουκάνικα με μαραθόσπορο και τα σκορδορουκάνικα. Ξεχωριστή θέση στο τραπέζι έχει η μαϊντανοσαλάτα, ένα ορεκτικό μεταξύ σκορδαλιάς και πέστου, ή καπαροσαλάτα, το τυριτιτίμ, τοπική ομελέτα με το ιδιαίτερο όνομα και γεύση, και βέβαια τα ολόφρεσκα ψάρια και θαλασσινά.

Όλα τα πιάτα της συριανής κουζίνας ταιριάζουν αρμονικά με τη μεγάλη ποικιλία ποτών και αποσταγμάτων, όπως τσίπουρο, ούζο, λικέρ μαστίχας και απόσταγμα βοτάνων. Τα τοπικά κρασιά είναι εξαιρετικά από σπάνιες λευκές και ερυθρές ποικιλίες αμπελιού. Μην αμελήσετε να επισκεφτείτε κάποιο τοπικό κατάστημα για να τα προμηθευτείτε.

Τα πιο γλυκά και ξεχωριστά για το τέλος: ρουκούμια και οι χαλβαδόπιτες της Σύρου, ξα-

tains its rural and pastoral character — stone farmhouses, flocks of animals, herbs, and fig trees scent the air and beautify the scenery. In Chroussa, Orthodox and Catholic churches coexist beside elegant mansions and charming chapels, while in Piskopio — the first seat of the Metropolis — noble villas dominate the hill. Finikas preserves its maritime identity, with sailing races and leisure boats mooring at its port. Whichever village of Syros you visit, you'll easily find lovely accommodations and tavernas serving unique local dishes and flavors.

The gastronomy of Syros is inseparable from its culture — a mosaic of flavors where local elements meet diverse culinary influences. From the countryside to the seaside, the island exudes the aromas of fennel, thyme, capers, honey, and sea salt. Local vegetables take center stage, along with distinctive cheeses such as San Michali, armeos, grothotyaki, kopanisti, and graviera. These pair beautifully with the island's renowned cured meats — louza, fennel sausages, and garlic sausages. Not to be missed are the maintanosalata (a parsley dip between skordalia and pesto), kaparosalata (caper salad), tyrititim (a local omelet with a unique name and flavor), and of course, the island's fresh fish and seafood.

All of Syros' dishes pair harmoniously with its wide range of local drinks and spirits — tsipouro, ouzo, mastiha liqueur, and herbal distillates. The local wines are exceptional, produced from rare white and red grape varieties. Be sure to visit a local shop to take some home.

And saving the sweetest for last — the world-famous loukoumia (sweet delights) and halvadopites (almond nougat pies) of Syros, along with frangotyropita (sweet cheese pie)

κουστά στα πέρατα του κόσμου και ακόμη φραγκοτυρόπιτα με καταικίσια μυζήθρα, ζάχαρη, αυγά, πορτοκάλι, κανέλα ή μαστίχα, αμύγδαλο και θυμαρίσιο μέλι, μαστιχάκι με λευκό αμύγδαλο, σουσάμι, μαστίχα και ασπράδι αυγού, σιροπιασμένη σφολιάτσα με βάση από ζύμη τάρτας, αφράτη γέμιση από παντεσπάνι αμυγδαλού και επικάλυψη από τραγανά φύλλα κρούστας, πάστα αμυγδαλού «ροδίνι» με γέμιση σαντιγί και φιστίκι Αιγίνης, και επίσης εξωτική κουβανέζα τυλιγμένη σε φύλλο παντεσπάνι με κρέμα πατισερί σοκολάτας, φρουί γλασέ κόκκινο κερασάκι και επικάλυψη μαύρης σοκολάτας.

Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes

made with goat's ricotta, sugar, eggs, orange, cinnamon or mastiha, almond, and thyme honey; mastichaki with white almond, sesame, mastiha, and egg white; syrupy sfogliatsa with a tart crust, almond sponge filling, and crispy phyllo topping; rodini almond pastry with whipped cream and pistachio from Aegina; and the exotic kouvaneza, wrapped in sponge cake with chocolate pastry cream, candied cherry, and dark chocolate glaze.





ΣΥΡΟΣ (75 χλμ – 180 λεπτά)

> Ερμούπολη > Άνω Σύρος > Αη Μιχαήλ > Απάνω Μεριά > Επισκοπείο > Κίνι > Δανακός > Γαλήσσας
> Μεσαριά > Αζόλιμνος > Βάρη > Χρούσα > Πάγος > Παρακόπη > Φοίνικας > Ποσειδωνία > Μέγας Γιαλός

SYROS (75 km – 180 min)

> Ermoupoli > Ano Syros > Agios Michalis > Apano Meria > Episkopeio > Kini > Danakos > Galissas
> Mesaria > Azolimnos > Vari > Chrousa > Pagos > Parakopi > Finikas > Poseidonia > Megas Gialos

 Πεζοπορία
Hiking

 Ποδηλασία
Cycling

 Κοχύμπι
Swimming

 Θαλάσσια σπορ
Sea sports

 Μουσείο
Museum

 Μοναστήρια - Μονές
Sea sports

 Ψάρεμα
Fishing

 Τυροκομικά
Dairy Products

 Αλλαντικά
Cured meat

 Λουκάνικα
Saussages

 Κάπαρη
Capers

 Οίνος
Wine

 Ψάρια
Fishes

 Μαρμελάδες
Jams

 Ούζο
Ouzo

 Τσίπουρο
Tsipouro

 Κοηοκύθια
Courgettes

 Αρωματικά φυτά
Aromatic plants

 Λουκούμια
Loukoumi (Syros delight)

Σύρος
Φραγκοσυριανή γλυκιά

Syros
Sweet Frangosyriani



ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΚΥΚΛΑΔΩΝ ΑΑΕ ΟΤΑ



-  Τυροκομικά
Dairy Products
-  Αρωματικά φυτά
Aromatic plants
-  Οίνος
Wine
-  Κάπαρη
Caper
-  Ψάρια
Fishes
-  Θαλασσινά
Seafood
-  Μέλι
Honey



ΣΙΦΝΟΣ

Προϊόντα ΠΓΕ: Οίνος Κυκλάδων

Ιδιαίτερα προϊόντα: Τυρί γυλωμένο ή μανούρα (περίπλοκο στη γεύση αιγοπρόβειο τυρί, που βουτιέται σε οиноλάσπη και ωριμάζει σε κιούπι), ξινομυζήθρα, αθοτύρα, χλωρομανούρα, μικρόσπερμα ρεβίθια, βότανα, θυμαρίσιο μέλι, λιαστή ντομάτα, κάπαρη, ψάρια και θαλασσινά.

Ιδιαίτερα εδέσματα: Ρεβιθάδα σε πήλινο σιφνιώτικο σκεύος, κάπαρη σε άλμη, αρνάκι μαστέλο (πλημένο σε κόκκινο κρασί και μαγειρεμένο στο μαστέλο), καλασούνα (χορτόπιτα με ρύζι), καπαροσαλάτα, αμπελοφάσουλα με σκορδαλιά, μελόπιτα, αμυγδαλωτά, παστέλι με θυμαρίσιο μέλι και σουσάμι.



SIFNOS

PGI Products: Cyclades Wine

Special Products: Gylomeno or Manoura cheese (a complex-flavored goat and sheep cheese dipped in wine sediment and aged in clay jars), xinomyzithra, athotyro, chloromanoura, small-grain chickpeas, herbs, thyme honey, sun-dried tomato, capers, fish, and seafood.

Route Delicacies: Revithada in a traditional Sifnian clay pot, capers in brine, lamb mastelo (washed in red wine and cooked in the clay “mastelo” pot), kalasouna (greens and rice pie), caper salad, ampelefasoula (green beans) with garlic dip, melopita (honey pie), almond sweets, pasteli with thyme honey and sesame.



ΣΙΦΝΟΣ

Ρεβιθάδα Σίφνου: Το πιο γνωστό πιάτο της Σίφνου που ψήνεται αργά μέσα σε πήλινο σκεύος, τη σκεπασταριά, η οποία θυμίζει γάστρα. Τα ρεβίθια, αφού μουλιάσουν μαγειρεύονται για ώρες, μέχρι να μείνει μόνο το λιάδι τους και αποκτήσουν μαλακή υφή και γεμάτη γεύση. Το ελαιόλαδο δίνει με τα υλικά σε μια πλούσια σάλτσα, ενώ το κρεμμύδι θιωμένο, προσφέρει σώμα και γεύση. Σερβίρεται με λίγες σταγόνες λεμονιού, ελιές και φρέσκο ψωμί.

Μαστέλο Σίφνου: Χαρακτηριστικό έδεσμα της Σίφνου που έχει πάρει το όνομά του από το αμώνυμο πήλινο σκεύος μέσα στο οποίο μαγειρεύεται. Είναι ένα ιδιαίτερο σκεύος, κωνικού σχήματος, με φαρδύ άνοιγμα και στενό πυθμένα, που θυμίζει ιδιόμορφη γλάστρα και δεν έχει κα-

SIFNOS

Revithada of Sifnos: The most famous dish of Sifnos, slow-cooked in a traditional clay pot called skepastaria, resembling a casserole. The chickpeas are soaked and then cooked for hours until only the olive oil remains, giving them a soft texture and rich flavor. The olive oil binds the ingredients into a thick, flavorful sauce, while the melted onion adds body and depth. It is served with a few drops of lemon, olives, and fresh bread.

Mastelo of Sifnos: A signature dish of Sifnos named after the clay pot in which it is cooked. The vessel, conical in shape with a wide opening and narrow base, resembles a unique flowerpot and has no lid. At Easter, when this



πάκι. Το Πάσχα, όταν και ψήνεται το συγκεκριμένο φαγητό, στον πυθμένα του μαστέλου μπαίνουν κληματόβεργες που λειτουργούν ως σχάρα πάνω στην οποία μπαίνει το κρέας. Το αρνί ή το κατσίκι, αλατοπιπερώνεται και πασπαλίζεται με άνηθο. Προστίθεται κόκκινο κρασί που ενώνεται με τα υπόλοιπα υλικά, χαρίζοντας βάθος και μοναδικό άρωμα. Ψήνεται στον ξυλόφουρνο για ώρες και συνοδεύεται με ντόπιο κρασί.

Μελόπιτα: Το κατεξοχήν γλυκό της Σίφνου κατά την περίοδο του Πάσχα. Η βάση του είναι το ντόπιο φρέσκο τυρί, ανθότυρος ή μυζήθρα, που χτυπιέται με αυγά, μέλι και ζάχαρη, δημιουργώντας αφράτη, βελούδινη κρέμα. Στο ψήσιμο αποκτά χρυσαφένια όψη, ενώ το εσωτερικό μένει υγρό και τρυφερό. Το μέλι δίνει φυσική γλυκύτητα και άρωμα, σε ισορροπία με τη διακριτική οξύτητα του τυριού. Σερβίρεται κομμένη σε κομμάτια, πασπαλισμένη με λίγη κανέλα.



dish is traditionally prepared, vine branches are placed at the bottom of the mastelo to form a rack on which the meat rests. The lamb or goat is seasoned with salt, pepper, and dill, and red wine is added, blending with the other ingredients to create depth and a distinctive aroma. It is baked for hours in a wood-fired oven and served with local wine.

Melopita: The quintessential sweet of Sifnos during Easter. Its base is made from fresh local cheese — anthotyros or myzithra — beaten with eggs, honey, and sugar to create a light, velvety cream. During baking, it takes on a golden color while remaining moist and tender inside. The honey imparts natural sweetness and fragrance, balanced by the mild tang of the cheese. It is served in slices, sprinkled with a touch of cinnamon.



Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes

ΣΙΦΝΟΣ Αρμονική και αυθεντική

Η διαδρομή έχει συνολικό μήκος 75 χιλιάμετρα και διαρκεί περίπου 3,5 ώρες με αυτοκίνητο ή μοτοσικλέτα, χωρίς στάσεις και χωρίς ξεναγό. Η διαδρομή είναι ιδανική την άνοιξη, το καλοκαίρι αλλιώς και το φθινόπωρο και απευθύνεται σε επισκέπτες που ενδιαφέρονται για την τοπική κουζίνα, τον πολιτισμό, τις τέχνες, τη φύση και δραστηριότητες όπως: πεζοπορία, bird watching, ψάρεμα, κοιλύμβηση, θαλάσσια αθλήματα και αγγειοπλαστική.

Γαλήνια, δημιουργική και δεμένη με τη λαϊκή παράδοση και τέχνη, η Σίφνος είναι γνωστή για τα περίφημα κεραμικά, τη γαστρονομία και τα περιποιημένα χωριά της. Το αργιλόδες έδαφός, το ροσώδες ανάγλυφο και η ενδοχώρα, γεμάτη αναβαθμίδες, διάσπαρτους αρχαίους πύργους, μικρές ακροπόλεις και περισσότερες από 235 εκκλησίες, συνθέτουν ένα πραγματικά σπάνιο σύνολο όπου ο πολιτισμός, η φύση και η καθημερινή ζωή, συναντιούνται και συνυπάρχουν αρμονικά.

Η θουαμένη στο φως πρωτεύουσα, η Απολλωνία, χτισμένη αμφιθεατρικά πάνω σε τρεις λόφους, είναι ένας λαβύρινθος από καλντερίμια, αυλές με λουλούδια και κατάλευκα σπίτια. Εδώ χτυπά η καρδιά του νησιού. Το Λαογραφικό Μουσείο, η εκκλησία της Παναγίας της Ουρανοφόρας με το επιχρυσωμένο τέμπλο, τα καταλύματα και οι ταβέρνες συνθέτουν ένα σκηνικό που σφύζει από ζωή. Ο Αρτεμώνας, με τις παραδοσιακές ταβέρνες, τα αρχοντικά του και τις βενετσιάνικες επιρροές, θυμίζει την αριστοκρατική πηληρά της Σίφνου του παρελθόντος. Το πανέμορφο Κάστρο, με το υπέροχο ηλιοβασίλεμα και τα μεσαιωνικά σπίτια, των οποίων οι εξωτερικοί τοίχοι σχηματίζουν το τείχος του οικισμού, μαρτυρούν περασμένες εποχές, όταν οι πειρατές κούρσευαν το Αιγαίο. Στις Καμάρες, το λιμάνι του νησιού και ιστορικό

SIFNOS Harmonic and Authentic

The route has a total length of 75 kilometers and takes approximately 3.5 hours by car or motorcycle, without stops and without a guide. It is ideal for spring, summer, and autumn, and is aimed at visitors interested in local cuisine, culture, arts, nature, and activities such as hiking, birdwatching, fishing, swimming, water sports, and pottery.

Serene, creative, and deeply connected to folk tradition and art, Sifnos is known for its famous ceramics, gastronomy, and well-kept villages. Its clay-rich soil, hilly terrain, and inland landscape — filled with terraces, scattered ancient towers, small acropolises, and more than 235 churches — form a truly rare ensemble where culture, nature, and everyday life meet and coexist harmoniously.

The light-filled capital, Apollonia, built amphitheatrically on three hills, is a labyrinth of cobblestone alleys, flower-filled courtyards, and whitewashed houses. Here beats the heart of the island. The Folklore Museum, the Church of Panagia Ouranofora with its gilded iconostasis, along with the accommodations and tavernas, compose a lively and vibrant scene. Artemonas, with its traditional tavernas, mansions, and Venetian influences, recalls the aristocratic side of Sifnos's past. The beautiful Kastro, with its magnificent sunset and medieval houses whose outer walls form the settlement's fortifications, bears witness to bygone eras when pirates plundered the Aegean. In Kamares, the island's port and historic pottery center, the waves fade into the golden sand of its award-winning beach.

To the south, Platis Gialos and Vathy stretch along sheltered bays with sandy beaches and crys-



κέντρο αγγειοπλαστικής, τα κύματα σβήνουν στη χρυσαφένια άμμο της βραβευμένης παραλίας του.

Στον νότο, ο Πλατύς Γιαλός και το Βαθύ απλώνονται σε απάνεμους κόλπους με παραλίες με άμμο και κρυστάλλινα νερά και φιλοξενούν αρκετά εργαστήρια αγγειοπλαστικής. Από την άλλη, στον βορρά, η Χερρόνησος είναι ένας περίφημος οικισμός κεραμιστών και παράλληλα ένα μικρό ψαροχώρι με γραφικό λιμανάκι. Τέλος, η Χρυσοπηγή με τη διάσημη παραλία Αποκοφτό και την εκκλησία της ποταμού του νησιού Παναγίας να δεσπόζει στο υψηλότερο σημείο με θέα απείρου κάλλους στο πηλόν φωτογραφισμένο σημείο της Σίφνου.

Η Σίφνος, ωστόσο, είναι πάνω απ' όλα το νησί της γαστρονομίας. Η μαγειρική της παράδοση ξεκινά από τα Εξάμπελλα, τον τόπο καταγωγής του γενάρχη της σύγχρονης ελληνικής γαστρονομίας Νίκου Τσελεμεντέ, και φτάνει μέχρι τις σύγχρονες κουζίνες που τιμούν την κυκλαδίτικη καταγωγή τους. Η ρεβιθάδα, μαγειρεμένη αργά σε πήλινο σκεύος μέσα σε ξυλόφουρνο, είναι το απόλυτο πιάτο του νησιού. Το αρνάκι «μαστέλο», πλημένο με κόκκινο κρασί και μαγειρεμένο στο ομώνυμο πήλινο σκεύος, οι «καλασούνες» με ρύζι, η καπαροσαλάτα, τα αμπελοφάσουλα με σκορδαλιά, η κάπαρη σε άλμη, πιστοποιούν την αξία του γαστρονομικού πολιτισμού της Σίφνου. Μια άλλη όψη αυτού του πολιτισμού είναι τα πανηγύρια της Σίφνου, τα οποία συνοδεύονται από «τράπεζες αγάπης», δηλαδή κοινά γεύματα των κατοίκων μετά τον εσπερινό και γλέντι με παραδοσιακή μουσική.

Από τα τοπικά προϊόντα ξεχωρίζουν το εξαιρετικής, σύνθετης γεύσης και περίτεχνης παρασκευής αιγοπρόβειο τυρί «γυλιωμένη μανούρα» που μπαίνει σε οινόληψη και ωριμάζει σε κιούπι, η ξινομυζήθρα, η αβοτύρα, τα μικρόσπερμα ρεβίθια, το θυμαρίσιο μέλι, οι λιαστές ντομάτες και τα αρωματικά βότανα. Για το τέλος, η μελόπιτα, το παστέλι με θυμαρίσιο μέλι και σουσάμι και τα αμυγδαλωτά χαρίζουν τη πιο γλυκιά ανάμνηση ενός τόπου που αποπνέει αρμονία και αυθεντικότητα.

Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes

tal-clear waters, hosting several pottery workshops. To the north, Cheronissos is a renowned potters' settlement and at the same time a small fishing village with a picturesque harbor. Finally, Chrysopigi, with its famous Apokofto Beach and the church of the island's patron saint, Panagia Chrysopigi, stands at the highest point, overlooking a breathtaking view — the most photographed spot on Sifnos.

Sifnos, however, is above all the island of gastronomy. Its culinary tradition begins in Exambela, the birthplace of Nikos Tselementes, the founder of modern Greek gastronomy, and extends to contemporary kitchens that honor their Cycladic heritage. The revithada, slow-cooked chickpeas prepared in a clay pot inside a wood-fired oven, is the island's signature dish. The mastelo, lamb washed in red wine and cooked in the clay pot of the same name, the kalasounes (rice pies), caper salad, ampelefasoula (green beans with garlic sauce), and pickled capers all attest to the depth of Sifnos's gastronomic culture.

Another expression of this culture is the island's panigyria (festivals), which are accompanied by "tables of love" — communal meals shared by residents after vespers, followed by traditional music and dancing.

Among the local products stand out the gylome-ni manoura, an exquisitely crafted goat-and-sheep cheese of complex flavor that is aged in wine sediment and matured in clay jars, as well as xino-myzithra, athotyra, small-grain chickpeas, thyme honey, sun-dried tomatoes, and aromatic herbs. To finish, melopita (honey pie), pasteli with thyme honey and sesame, and amygdalota (almond sweets) offer the sweetest memory of a place that exudes harmony and authenticity.



Σίφνος
Αρμονική και αυθεντική

Sifnos
Harmonic and Authentic

ΣΙΦΝΟΣ (75 χλμ – 210 λεπτά)

> Καμάρες > Απολλωνία > Αρτέμωνας > Εξάμπελα > Φάρος > Πλατύς Γιαλός > Βαθύ > Τρουλάκι > Χερρόνησος

SIFNOS (75 km – 210 min)

> Kamares > Apollonia > Artemonas > Exambela > Faros > Platis Gialos > Vathy > Troulaki > Cheronissos

 Πεζοπορία
Hiking

 Ψάρεμα
Fishing

 Ψάρια
Fishes

 Θαλάσσια σπορ
Sea sports

 Τυροκομικά
Dairy Products

 Θαλασσινά
Seafood

 Κολύμπι
Swimming

 Αρωματικά φυτά
Aromatic plants

 Μέλι
Honey

 Μουσείο
Museum

 Οίνος
Wine

 Παρατήρηση πουλιών
Birdwatching

 Κάπαρη
Capers



SIFNOS



ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΚΥΚΛΑΔΩΝ ΑΔΕ ΟΤΑ

ΑΜΟΡΓΟΣ ΜΙΚΡΕΣ ΚΥΚΛΑΔΕΣ



AMORGOS
SMALL CYCLADES



Τοπικά Προϊόντα Local Products

-  Τυροκομικά
Dairy Products
-  Αρωματικά φυτά
Aromatic plants
-  Οίνος
Wine
-  Κάπαρη
Caper
-  Ψάρια
Fishes
-  Θαλασσινά
Seafood
-  Μέλι
Honey
-  Ψημμένη ρακί
Psimeni raki. Traditional liqueur
-  Πατάτες
Potatoes
-  Παστέλι
Pasteli with sesame
-  Γλυκά του κουταλιού
Spoon sweets



ΑΜΟΡΓΟΣ - ΜΙΚΡΕΣ ΚΥΚΛΑΔΕΣ

Προϊόντα ΠΟΠ: Κοπανιστή Κυκλάδων

Προϊόντα ΠΓΕ: Οίνος Κυκλάδων

Ιδιαίτερα προϊόντα:

Αμοργού: Κοπανιστή, φάβα, πατάτες, τυρί μελίπαστο, ξινοτύρι, μηζύθρα, ξινομυζήθρα, σκληροτύρι, ριαστές μένουθες (ψάρι), μέλι, ψημμένη ρακή (κέρασμα στη Χοζοβιώτισσα και στα καφε-νεία), παστέλι με σουσάμι - μέλι και κύμινο, γλυκό του κουταλιού σταφυλάκι, βότανα, μυρωδικά/αρωματικά φυτά, ψάρια και θαλασσινά, κρασί

Ηρακλειάς: Θυμαρίσιο μέλι, γιδοτύρι ή ξηρο-τύρι, ξινομυζήθρα, κατσίκι, φάβα «κατσούνι», αυγά, σταφύλια, φραγκόσκα, ντοματίνια, κολο-κύθια, αμπελοφάσουλα, πιταρίδα (είδος χυλόπι-τας), ψάρια παστά ή ριαστιά και θαλασσινά.

Σχοινούσσας: αμπελοφάσουλα και άνυδρα αγ-γουράκια, ντόπιο κατσίκι, φάβα και φρέσκο χτα-πόδι, μυζήθρα, ριαδοτύρι και αφρό θαλασσινού αλταλιού, φραγκόσκα, σχοινόκοκος.

Πάνω Κουφονησίου: Ψάρια και θαλασσινά, αγριοκάτσικο από την Κέρο, μυζήθρα, τοπικό τυρί και ρακόμελο.

Δονούσσας: Αρανιστά (είδος τραχανά), κλωστά ή αγγελομάχοι (μακαρόνια), πιταρίδια (μακριές χυ-λοπίτες), μέλι, ψημμένη ρακή, ψάρια, θαλασσινά.

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΚΥΚΛΑΔΩΝ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.

AMORGOS - SMALL KYKLADES

PDO Products: Kopanisti of the Cyclades

PGI Products: Cyclades Wine

Special Products:

Amorgos: Kopanisti cheese, fava (split peas), potatoes, melipasto cheese, xinotyri, myzithra, xinomyzithra, sklirotyri, sun-dried menoules (fish), honey, baked raki (offered as a treat at Hozoviotissa Monastery and local cafés), pasteli with sesame, honey, and cumin, grape spoon sweet, herbs and aromatic plants, fish and seafood, wine.

Irakleia: Thyme honey, gidotyri (goat cheese) or xyrotyri (hard cheese), xinomyzithra, goat meat, fava katsouni (local split peas), eggs, grapes, prickly pears, cherry tomatoes, zucchini, ampelofasoula (string beans), pitarida (a type of handmade pasta), salted or sun-dried fish, and seafood.

Schinoussa: Ampelofasoula (string beans) and dry-farmed cucumbers, local goat, fava, fresh octopus, myzithra, ladotyri (oil-preserved cheese), sea salt foam, prickly pears, and schoinokokos (local berry).

Pano Koufonisi: Fish and seafood, wild goat from nearby Keros, myzithra cheese, local cheese varieties, and rakomelo (raki with honey).

Donoussa: Aranista (a type of local trachanas), klostas or angelomachoi (handmade thin pasta), pitaridia (wide noodles), honey, baked raki, fish, and seafood.

Τοπικά Προϊόντα Local Products



Τοπικά
Προϊόντα
Local
Products

Route Delicacies

Amorgos: Patatato — the island’s signature dish, a goat stew with potatoes and local wine, served at feasts, weddings, and festivals. Xidato — soup made from finely chopped goat entrails cooked with vinegar, traditionally served at festivals. Kofto — festive dish based on wheat with cheese, onion, and olive oil. Fried wild-green pies with fennel and chard, kavourmas (pork cooked with cinnamon), kakavia (fish soup), and xerotigana (honey pastries).

Irakleia: Stuffed goat with liver, rice, and herbs (Easter recipe), braised goat with pasta, wild-green pies with provatses (chard), snails with rice or in stifado, kavourmas, pork pihti (jellied meat), xerotigana, pasteli, honey fritters, and oven-baked melitinia (sweet cheese pastries).

Schinoussa: Oven-baked goat stuffed with rice, charcoal-grilled lamb shoulder, katsikomacaronada (goat with pasta), fava with olive oil, lemon, capers, and onion, fried cheese pies with sweet myzithra and honey, bruschettas topped with handmade pickles and fish, steamed octopus, calamari, and fish, xerotigana with sesame and honey, pasteli wrapped in lemon leaves, and melitinia.

Koufonisia: Seafood pasta, patatato (stewed wild goat from Keros with potatoes cooked in a wood oven), xerotigana, pasteli in lemon leaves, and loukoumades (honey fritters).

Donoussa: Goat patatato with tomato and herbs, fried wild-green pies with chard, fennel, and onion, giaprakia (stuffed cabbage or chard leaves), oven-baked stuffed goat with rice, and pasteli with sesame and honey.

Ιδιαίτερα εδέσματα:

Αμοργού: Πατατάτο (πιάτο-σήμα κατατεθέν με κατσικίσιο κρέας που προσφέρεται σε γιορτές, γάμους και πανηγύρια), ξιδάτο (σούπα με ψιδοκομμένα εντόσθια κατσικιού με ξίδι που προσφέρεται στα πανηγύρια), κοφτό (εορταστικό πιάτο με βάση το σιτάρι με τυρί, κρεμμύδι, λάδι), χορτόπιτες τηγανιτές με σέσκουλα και μάραθο, καβουρμάς (χοιρινό κρέας με κανέλα), κακαβιά, ξεροτήγανα.

Ηρακλειάς: Κατσίκι γεμιστό με συκωτάκια – ρύζι και βότανα (πασχαλινή συνταγή), κατσίκι κοκκινιστό με μακαρόνια, χορτόπιτες με προβάτσες, σαλιγκάρια με ρύζι ή σιφάδο, καβουρμάς, χοιρινή πηχτή, ξεροτήγανα, παστέλι, τηγανίτες, μελιτίνι ταψιού.

Σχοινούσσας: κατσίκι στον φούρνο γεμιστό με ρύζι, μπροστινό πόδι αρνιού στα κάρβουνα, κατσιομακαρονάδα, φάβα με ελαιόλαδο – ρεμόνι – κάππαρη και κρεμμύδι, τηγανητά τυροπιτάκια με γλυκιά μυζήθρα και μέλι, μπρουσκέτες παντρεμένες με χειροποίητες νίκλες και ψάρι, χταπόδια, καλαμάρια και ψάρια αχνιστά, ξεροτήγανα με σουσάμι και μέλι, παστέλι σε λεμονόφυλλα και μελιτίνια.

Κουφονησιού: μακαρονάδα με θαλασσινά, πατατάτο (κοκκινιστό με αγριοκάτσικο από την Κέρο και πατάτες μαγειρεμένο στον ξυλόφουρνο), ξεροτήγανα, παστέλι σε φύλλα λεμονιάς, λουκουμάδες.

Δονούσσας: Κατσικάκι πατατάτο με ντομάτα και μυρωδικά, χορτόπιτες στο τηγάνι με σέσκουλα – μάραθο και κρεμμύδι, γιαπράκια (λαχανοντομάδες), κατσίκι στον φούρνο γεμιστό με ρύζι, σουσαμωτό παστέλι με μέλι.



ΑΜΟΡΓΟΣ ΜΙΚΡΕΣ ΚΥΚΛΑΔΕΣ

Πατατάτο Αμοργού: Το φαγητό-σήμα κατατεθέν της Αμοργού και κομμάτι της Αμοργιανής παράδοσης, που παρασκευάζεται σε σπίτια, ταβέρνες ή σε κοινωνικές εκδηλώσεις. Σερβίζεται σε πήλινα πιάτα με εφτάζυμο ψωμί από προζύμι. Το ντόπιο κατσικάκι, με ντοματοπελτέ και κρασί του χαρίζουν βαθιά και πλούσια κόκκινη σάλτσα, ενώ οι πατάτες μαλακώνουν και συμπληρώνουν τη νοστιμιά.

Κατσίκι κοκκινιστό με μακαρόνια Ηρακλειάς: Η κατσιομακαρονάδα της Ηρακλειάς είναι ένα από τα πιο χαρακτηριστικά πιάτα των Μικρών Κυκλάδων. Ένα παραδοσιακό και αυθεντικό πιάτο που αποτυπώνει τη γεύση και την ψυχή του νησιού και συνδυάζει την απλότητα με τη βαθιά νοστιμιά. Το κατσίκι μαγειρεύεται αργά με ελαιόλαδο, κρεμμύδι, σκόρδο, πελτέ ντομάτας, δάφνη και κανέλα, ώσπου να γίνει τρυφερό και να «δέσει» σε πλούσια κόκκινη σάλτσα. Στη συνέχεια παντρεύεται με παραδοσιακά μακαρόνια Ηρακλειάς, όπως πιταρίδα, λίγο κατσικίσιο βούτυρο και άφθονο τριμμένο ντόπιο γιδοτύρι, δημιουργώντας ένα γευστικό πιάτο που μοσχοβολά ζεστή, κυκλαδίτικη φιλοξενία.

Φάβα Σχοινούσας: Ο «χρυσός του Αιγαίου», ξεχωρίζει για το βαθύ χρυσαφένιο χρώμα και τη μοναδική της γεύση. Παρασκευάζεται από τη μοναδική τοπική ποικιλία κατσούνι, μια καλλιέργεια δύσκολη και απαιτητική, που όμως οι ντόπιοι καλλιηργούν αγόγυστα. Σε αντίθεση με τη φάβα Σαντορίνης είναι πιο γλυκιά, βελούδινη και ελαφριά. Βρασμένη και σερβιρισμένη με ελαιόλαδο, λεμόνι, κρεμμύδι και κάρφη, αποτελεί το πιο ονομαστό πιάτο της Σχοινούσας.

AMORGOS SMALL KYKLADES

Amorgos Patatato: The signature dish of Amorgos and a true symbol of local tradition, cooked in homes, tavernas, and at community feasts. Served in clay dishes with seven-leavened sourdough bread, it's made with local goat meat stewed in tomato paste and wine, creating a deep, rich red sauce. The potatoes become tender and soak up all the flavor, resulting in a comforting and iconic dish.

Irakleia Goat with Pasta (Katsiko-makaronada): One of the most emblematic dishes of the Small Cyclades, this traditional recipe embodies the soul and simplicity of Irakleia. Goat is slowly cooked with olive oil, onion, garlic, tomato paste, bay leaf, and cinnamon until tender and enveloped in a rich red sauce. It's then combined with local handmade pasta such as pitarida, a touch of goat butter, and plenty of grated gidotyri cheese — a dish that radiates warmth and authentic Cycladic hospitality.

Schinoussa Fava: Known as the “gold of the Aegean,” this dish stands out for its deep golden color and velvety, subtly sweet flavor. Made from the unique local katsouni variety of split peas — it is smoother and lighter than the Santorini fava. Boiled and served with olive oil, lemon, onion, and capers, it is Schinoussa's most renowned delicacy.

Koufonisia Kakavia: The most authentic fishermen's soup, deeply tied to the seafaring



Κακαβιά Κουφονησίων: Η πιο αυθεντική ψαρόσουπα, συνδεδεμένη με τη αλιευτική παράδοση των κατοίκων των Κουφονησιών. Φτιάχνεται με ψάρια, ιδίως πετρόψαρα και πολύ απλά υλικά όπως πατάτα, κρεμμύδι και ελαιόλαδο. Το μυστικό είναι η χαμηλή φωτιά, που αφήνει τα ψάρια να αρωματίσουν τον ζωμό και να του δώσουν μια πηχτή υφή. Η κακαβιά εκφράζει τη φρεσκάδα, την ουσία και την αληθινή γεύση της τοπικής κουζίνας, όπου τα ψάρια σερβίρονται χωριστά, με σάλτσα λαδοθήμονου και φρέσκο μαϊντανό.

Γιαπράκια Δονούσας: Έδεσμα γεμάτο άρωμα και νοστιμιά. Τρυφερά φύλλα από λάχανο, λαχανίδες ή σέσκουλα ζεματίζονται ελαφρά και γεμίζονται με μείγμα ρυζιού και πλιγουριού, μάρθου, κρεμμυδιού και ντομάτας. Τα τυλιγμένα φύλλα στρώνονται στην κατσαρόλα, αφού πρώτα ο πάτος της έχει καλυφθεί με μερικά φύλλα, κατόπιν σκεπάζονται καλά με ένα βαρύ πιάτο για να μην ανοίξουν και λιασπώσουν. Σιγομαγειρεύονται σε ελαιόλαδο και νερό και στο τέλος αρωματίζονται με λεμόνι. Παλιότερα έβαζαν στον πάτο της κατσαρόλας καβουρμά για έξτρα νοστιμιά, ενώ συνοδεύονται ιδανικά με ντόπιο κρασί και παστά ψάρια.

traditions of the Koufonisia islanders. It's made with rockfish and simple ingredients such as potatoes, onions, and olive oil. The secret lies in slow simmering, which allows the fish to flavor the broth, giving it a rich, thick texture. The fish are served separately with a sauce of olive oil, lemon, and fresh parsley — a dish that captures the freshness and soul of island cuisine.

Donoussa Giaprakia: A fragrant, flavorful dish made with tender cabbage, chard, or beet leaves blanched and filled with a mixture of rice, bulgur, fennel, onion, and tomato. The rolls are layered in a pot lined with extra leaves, covered with a heavy plate to keep them intact, and slowly simmered in olive oil and water before being finished with lemon juice. In the past, locals added kavourmas (braised meat) at the bottom of the pot for extra flavor. Best enjoyed with local wine and salted fish — a taste of true island simplicity and heart.



Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes

ΑΜΟΡΓΟΣ ΜΙΚΡΕΣ ΚΥΚΛΑΔΕΣ

Πέντε στάθες Αιγαίο

Η διαδρομή αυτή είναι ένα θαλασσινό οδοιπορικό στα 5 πιο ιδιαίτερα νησιά των Κυκλάδων. Η περιήγηση ξεκινά από την Αμοργό (μήκος διαδρομής 80 χιλιόμετρα και διάρκεια περίπου 3 ώρες), περνά στην Ηράκλεια (μήκος διαδρομής περίπου 11 χιλιόμετρα, διάρκεια 30 λεπτά), συνεχίζει στη Σχοινούσα (μήκος διαδρομής 10 χιλιόμετρα, διάρκεια 30 λεπτά), στο Πάνω Κουφονήσι (μήκος διαδρομής 18 χιλιόμετρα, διάρκεια περίπου 40 λεπτά) και ολοκληρώνεται στη Δονούσα (μήκος διαδρομής 25 χιλιόμετρα, διάρκεια περίπου 1 ώρα). Το οδοιπορικό είναι ιδανικό για άνοιξη, φθινόπωρο αλλιά και καλοκαίρι και απευθύνεται σε επισκέπτες που ενδιαφέρονται για την τοπική κουζίνα, τη φύση και για δραστηριότητες όπως: πεζοπορία, ποδηλασία, αστροπαρατήρηση, κοχύλιμηση, ιστιοπλοία, καταδύσεις και ψάρεμα.

Στην Αμοργό, μαγντίζει και εντυπωσιάζει η φύση και το ανάγλυφο της. Από τις απότομες πλαγιές της που βυθίζονται στο γαλάζιο του Αιγαίου, μέχρι τις χρυσαφένιες αμμουδιές και τα κρυστάλλινα νερά, το τοπίο εναλλάσσεται διαρκώς, συστήνοντας μια περιήγηση γεμάτη εικόνες, χρώματα και γεύσεις. Τα μονοπάτια, καλοδιατηρημένα, διατρέχουν όλο το νησί, συνδέοντας τους οικισμούς με τα μνημεία, τα ξωκλήσια και τα μοναστήρια και αναδεικνύοντας τη στενή σχέση του τόπου με τη φύση, την παράδοση και τους ντόπιους.

Η Χώρα, στο κέντρο του νησιού, είναι ένα πραγματικό στολίδι κυκλαδίτικης αρχιτεκτονικής. Ασπρισμένα σπίτια, γαλάζιες πόρτες και κουφώματα, αυλές με βασιλικούς και γεράνια, ανεμόμυλοι που ατενίζουν το πέλαγος, μικρά εκκλησάκια και πλακόστρωτα δρομάκια σχηματίζουν έναν καμβά από φως και χρώματα. Στο ψηλότερο σημείο, δε-

AMORGOS SMALL KYKLADES Five Drops of the Aegean

This route is a maritime journey across the five most distinctive islands of the Cyclades. The tour begins on Amorgos (route length 80 km, duration approximately 3 hours), continues to Irakleia (about 11 km, 30 minutes), then to Schinoussa (10 km, 30 minutes), on to Pano Koufonisi (18 km, about 40 minutes), and concludes on Donoussa (25 km, about 1 hour). This itinerary is ideal for spring, autumn, and summer, and is designed for visitors interested in local cuisine, nature, and activities such as hiking, cycling, stargazing, swimming, sailing, diving, and fishing.

In Amorgos, nature and landscape captivate and inspire. From its steep cliffs plunging into the deep blue of the Aegean to its golden beaches and crystal-clear waters, the scenery is ever-changing, offering a journey filled with images, colors, and flavors. The island's well-maintained trails run across its length, connecting villages with monuments, chapels, and monasteries — revealing the land's deep bond with nature, tradition, and its people.

Chora, at the heart of the island, is a true jewel of Cycladic architecture. Whitewashed houses, blue doors and windows, courtyards filled with basil and geraniums, windmills gazing over the open sea, tiny chapels, and cobbled lanes form a canvas of light and color. At its highest point stands the Venetian Castle, while just a few kilometers away the Monastery of Panagia Hozoviotissa — built in the 11th century — rises proudly from the sheer cliff above the sea, a symbol of faith and transcendence. Every November, during the monastery's festival, locals offer codfish, pasteli



σπόζει το ενετικό κάστρο, ενώ λίγα χιλιόμετρα πιο μακριά το Μοναστήρι της Παναγίας της Χοζοβιώτισσας στέκει από τον 11ο αιώνα αγέρωχο στον κάθετο βράχο πάνω από το πέλαγος, σύμβολο πίστης και υπέρβασης. Κάθε Νοέμβριο στο πανηγύρι, οι κάτοικοι προσφέρουν μπακαλιάρο, παστέλι και ψημένη ρακή και ακολουθεί μουσική και χορός.

Στην Αιγιάλη, οι οικισμοί Θολάρια και Λαγκάδα διατηρούν έντονα στοιχεία τοπικής αρχιτεκτονικής, με καμάρες και λιθόστρωτα σοκάκια. Στην Αρκεσίνη, κοντά στα ερείπια της αρχαίας πόλης και τον Πύργο της Αγίας Τριάδας, το τοπίο γεμάτο ελιές και άλλες καλλιέργειες, δείχνει τον αδιάκοπο δεσμό των Αμοργιανών με τη γη.

Στα καφενεία και στις ταβέρνες, στα πανηγύρια με τις μουσικές και τους χορούς, και στις κουζίνες των σπιτιών χτυπά η καρδιά του νησιού με τις γεύσεις να πρωταγωνιστούν. Το πατατάτο, το πιο χαρακτηριστικό πιάτο του νησιού, είναι καταικί μαγειρεμένο με πατάτες και ντόπιο κρασί, που σερβίρεται σε γιορτές και όχι μόνο. Η σούπα ξιδάτο, το κοφτό που συνδυάζει το σιτάρι με κρεμμύδι και λάδι, οι χορτόπιτες με μάραθο και σέσκουλα, ο καβουρμάς με κανέλα και η μοναδική κακαβιά, πιστοποιούν τη γαστρονομική σοφία και τη πλούσια παράδοση του νησιού.

Η Αμοργός φημίζεται και για τα τοπικά προϊόντα της, που μπορείτε να τα προμηθευτείτε από πολλά καταστήματα του νησιού. Φάβα, τυριά όπως ξινομυζήθρα, κοπανιστή, μελίπαστο και σκληροτύρι, μέλι, βότανα, κρασί, ψάρια όπως οι περίφημες ριαστές μένουλες, συνθέτουν ένα πολύγευστο γαστρονομικό καμβά. Περιπατώντας στα πλακόστρωτα σοκάκια, το άρωμα της ψημένης ρακής ανακατεύεται με τα φρεσκοτηγανισμένα ξεροτήγανα, ενώ θα συναντήσετε νοικοκυρές να φτιάχνουν γλυκά του κουταλιού και σουσαμωτό παστέλι με μέλι και κίμινο.

Μπορείτε εύκολα να βρείτε κατάλυμα για να μείνετε καθώς στο νησί λειτουργούν αρκετά ξενοδοχεία, ξενώνες και ενοικιαζόμενα δωμάτια. Από την άληη, η Αμοργός μπορεί να είναι η αφετη-

(sesame-and-honey bar), and baked raki, followed by music and dancing.

In Aegiali, the villages of Tholaria and Lagada retain the essence of local architecture, with arches and stone-paved alleys. In Arkesini, near the ruins of the ancient city and the Tower of Agia Triada, the landscape, filled with olive trees and cultivated fields, reflects the Amorgians' enduring connection with the land.

In the island's cafés and tavernas, at village feasts with music and dance, and in the kitchens of local homes beats the true heart of Amorgos — a heart made of flavor. Patatato, the island's signature dish, is a stew of goat meat, potatoes, and local wine, served during festivals and special occasions. Other highlights include xidato soup, kofto (a simple dish of wheat, onions, and olive oil), fennel and chard pies, cinnamon-scented kavourmas (braised meat), and the island's unique kakavia fish soup — all showcasing the culinary wisdom and rich tradition of Amorgos.

Amorgos is also renowned for its local products, found in shops throughout the island: fava (split peas), cheeses such as xinomyzithra, kopanisti, melipasto, and sklirotyri, honey, herbs, wine, and fish — especially the famous sun-dried menoules — compose a rich gastronomic mosaic. Walking through the cobbled alleys, the aroma of baked raki mingles with that of freshly fried xerotigana (honey pastries), while you might see housewives making spoon sweets or pasteli with honey and cumin.

Accommodation is easy to find — from hotels and guesthouses to rented rooms — and the island serves as the perfect starting point for exploring the Small Cyclades, connected by ferry: Irakleia, Schinoussa, Pano Koufonisi, and Donoussa — among the most authentic islands of the Cyclades.

Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes



Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes

ρία σας για να ανακαλύψετε τις Μικρές Κυκλάδες με τις οποίες συνδέεται ακτοπλοϊκώς και είναι από τα πιο αυθεντικά νησιά των Κυκλάδων, Ηρακλειά, Σχοινούσα, Πάνω Κουφονήσι και Δονούσα.

Η Ηρακλειά, το δυτικότερο νησί των Μικρών Κυκλάδων, είναι ένας τόπος αμάλλαος και αυθεντικός. Από το έδαφος της αναβλύζουν μικρές πηγές γλυκού νερού ενώ το νησί συνοδικά αποπνέει απόλυτη γαλήνη. Οι τρεις βασικοί οικισμοί του, ο Άγιος Γεώργιος με το λιμάνι, η Παναγία ή Χώρα, χτισμένη στους πρόποδες του όρους Πάπα, και ο σχεδόν εγκαταλειμμένος Άγιος Αθανάσιος με την ενδιαφέρουσα ρυμοτομία, διατηρούν την παραδοσιακή κυκλαδίτικη αρχιτεκτονική με τα ασβεστωμένα σπήτια και τα στενά καλντερίμια. Στους οικισμούς αυτούς μπορείτε να αναζητήσετε κάποιο κατάλυμα για τη διαμονή σας.

Στο Λιβάδι βρίσκεται η μεγαλύτερη παραλία του νησιού, ενώ το παλιό κάστρο στην κορυφή του λόφου προσφέρει θέα που κόβει την ανάσα. Ίσως το πιο εντυπωσιακό σημείο της Ηρακλειάς είναι το σπήλαιο του Αϊ-Γιάννη, το μεγαλύτερο των Κυκλάδων, με πλούσιο σταλακτικό διάκοσμο. Κάθε Αύγουστο, οι κάτοικοι μεταφέρουν από την Παναγιά ως εκεί την εικόνα του Αγίου Ιωάννη του Προδρόμου και τελούν εσπερινό μέσα στη σπηλιά, σε μια τελετή που αγγίζει τα όρια της μυσταγωγίας. Για τους λάτρεις των δραστηριοτήτων υπαίθρου, στο νησί έχουν χαραχθεί πεζοπορικά μονοπάτια, στα οποία μπορείτε να περπατήσετε, ενώ κοντά στους βράχους του Μέρικα, στα νερά της Αλιμιάς, βρίσκεται βυθισμένο ένα υδροπλάνο του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου που υπόσχεται υποβρύχιες συγκινήσεις και μοναδικές καταδυτικές εμπειρίες δίπλα σε δελφίνια και πολύχρωμα κοράλλια.

Το καλό φαγητό είναι αναπόσπαστο μέρος της τοπικής καθημερινότητας. Τοπικά προϊόντα, όπως αρανιστά ζυμαρικά, μέλι, φάβα «κατσούνι», γιδοτύρι, ξινομυζήθρα, φραγκόσουκα και λιαστά, παστά ή φρέσκα ψάρια, είναι γνωστά για την εξαιρετική τους ποιότητα. Οι ντόπιοι μαγειρεύουν με μεράκι, κασίκι

Irakleia, the westernmost island of the Small Cyclades, is a place of purity and authenticity. From its soil spring small sources of fresh water, and the entire island exudes a sense of complete tranquility. Its three main settlements — Agios Georgios, which hosts the port; Panagia (or Chora), built at the foot of Mount Papas; and the nearly abandoned Agios Athanasios, with its intriguing layout — preserve the traditional Cycladic architecture, with whitewashed houses and narrow cobbled lanes. In these villages, you can find charming accommodations for your stay.

At Livadi lies the island's largest beach, while the old castle atop the hill offers breathtaking views. Perhaps the most striking site on Irakleia is the Cave of Agios Ioannis, the largest in the Cyclades, adorned with rich stalactites and stalagmites. Every August, locals carry the icon of Saint John the Baptist from Panagia to the cave and hold vespers inside — a mystical ceremony that borders on the transcendental. For lovers of outdoor activities, the island features a network of hiking trails to explore. Near the cliffs of Merichas, in the waters of Alimia, rests a World War II sea-plane wreck, offering thrilling diving experiences amid dolphins and colorful corals.

Good food is an essential part of local life. Traditional products — handmade aranista pasta, honey, fava "katsouni", goat cheese, xinomyzithra, prickly pears, and sun-dried, salted, or fresh fish — are celebrated for their outstanding quality. Locals cook with passion: stuffed goat with rice and herbs, braised goat with pasta, wild-green pies with provatses (chard), snail stifado, kavourmas (braised meat), and pork pihti (jellied meat). For dessert, they serve honey-drenched pancakes, pasteli, or oven-baked melitina (sweet cheese pastries).

Leaving behind small, welcoming Irakleia — with its warm-hearted people and proud culinary



γεμιστό με ρύζι και βότανα, ή κασίκι κοκκινιστό με μακαρόνια, χορτόπιτες με ηροβάτσες, σαλιγκάρια στιφάδο, καβουρμά και χοιρινή πηχτή, ενώ σεβίρουν γλυκά με τηγανίτες ρουσμένες με μέλι, παστέλι, ή μελιτίνια στο ταψί. Αφήνοντας πίσω τη μικρή Ηρακλειά με τους φιλόξενους ανθρώπους και την παράδοση στη γεύση, φθάνουμε στη Σχοινούσα.

Η Σχοινούσα στο κέντρο των Μικρών Κυκλάδων, οφείλει το όνομά της πιθανότατα στο φυτό σχοίνος που ευδοκίμει παντού, χαρίζοντας το ιδιαίτερο άρωμά του σε όλο νησί που γοντεύει με την ηρεμία και τη φυσική του ομορφιά. Οι ακτές σχηματίζουν δεκάδες απάνεμους όρμους και παραλίες, κάθε μία με το δικό της χρώμα και χαρακτήρα, ενώ η ενδοχώρα, αποπνέει γαλήνη και ενέργεια.

Η Χώρα και η Μεσσαριά, οι δύο βασικοί οικισμοί της, διατηρούν ζωντανή την κυκλαδίτικη παράδοση με ασβεστωμένα σπήτια, ανθισμένες αυλές, πηλακόστρωτα σοκάκια και πολλές επιλογές διαμονής. Στη Χώρα ξεχωρίζει η εκκλησία της Παναγίας της Ακαθής, με την ανεπανάληπτη εικόνα όπου ο Χριστός στέκει όρθιος μπροστά στην Παναγία.

Το λιμάνι της Σχοινούσας, το Μερσίνι, είναι ένα από τα ασφαλέστερα αγκυροβόλια του Αιγαίου και αγαπημένο σημείο για ψαράδες και ιστιοπλόους. Κορυφαίο τοπικό προϊόν είναι η περίφημη φάβα της Σχοινούσας, ο «χρυσός του Αιγαίου», όπως αποκαλείται, που ενώ η καλλιέργειά του είναι δύσκολη και απαιτητική, οι ντόπιοι σε πείσμα των σκληρών συνθηκών, το καλλιεργούν με μεράκι. Ακόμη τα άνυδρα αγγουράκια, τα αμπελοφάσουλα, το κασίκι, η μυζήθρα, το λαδοτύρι, το φρέσκο χταπόδι και ο αφρός του θαλασσινού αλατιού, γίνονται η βάση μιας κουζίνας γεμάτης γεύση και μοναδικότητα. Το κασίκι στον φούρνο γεμιστό με ρύζι και βότανα, η κατσίκομακαρονάδα, το αρνίσιο μπροστινό στα κάρβουνα, η φάβα με λεμόνι και κόππαρη, οι χορτόπιτες και τα τυροπιτάκια με γλυκιά μυζήθρα και μέλι, είναι πιάτα που υπηρετούν την κυκλαδίτικη παράδοση. Στις ταβέρνες θα βρείτε επίσης ψάρια και θαλασσινά μαγειρεμένα με ξεχωριστό τρόπο, ενώ θα σας

tradition — the journey continues to Schinoussa.

Schinoussa, located at the center of the Small Cyclades, most likely owes its name to the plant schinos (mastic bush), which thrives everywhere, filling the island with its distinct fragrance. The island enchants visitors with its serenity and natural beauty. Its coastline forms dozens of sheltered bays and beaches, each with its own color and character, while the inland radiates peace and quiet energy.

Chora and Messaria, the island's two main settlements, keep the Cycladic tradition alive with whitewashed houses, blooming courtyards, cobblestone alleys, and many accommodation options. In Chora, the Church of Panagia Akathi stands out, housing a rare icon where Christ is depicted standing before the Virgin Mary.

The island's port, Mersini, is one of the safest anchorages in the Aegean and a favorite spot for fishermen and sailors. The island's most prized local product is the famous fava of Schinoussa — known as the "gold of the Aegean." Though its cultivation is difficult and demanding, the locals, defying the harsh conditions, grow it with dedication and care.

Other notable local ingredients include dry-farmed cucumbers, string beans, goat meat, myzithra cheese, ladotyri (cheese preserved in oil), fresh octopus, and natural sea salt foam — the basis of a cuisine rich in flavor and authenticity. Signature dishes include oven-baked goat stuffed with rice and herbs, katsikomacaronada (goat with pasta), charcoal-grilled lamb, fava with lemon and capers, wild-green pies, and small cheese pies with sweet myzithra and honey.

In the island's tavernas, you'll also find fish and seafood cooked in unique ways, and you'll be treated to honey-drizzled xerotigana (fried pastries),

Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes

Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes

φιλέψουν ξεροτήγανα με μέλι και σουσάμι, παστέλι σε λεμονόφυλλα και μελιτίνια φτιαγμένα στο ταψί.

Η Σχοινούσα είναι ένας τόπος που ζει με ρυθμούς ήρεμους, αφήνοντας τη γεύση, τη φύση και τη φιλοξενία να μιλήσουν από μόνες τους. Πριν περάσετε στο γειτονικό Πάνω Κουφονήσι μην αμελήσετε να πάρετε μαζί σας τοπικά προϊόντα για σας και τους δικούς σας.

Το Πάνω Κουφονήσι, το μικρότερο κατοικημένο νησί του συμπληγματος, είναι ένας επίγειος παράδεισος. Οι ακτές του, με τις σπάνιες αμμουδιές, τους γραφικούς κολληίσκους και τις θαλάσσιες σπηλιές, σχηματίζουν ένα τοπίο απρόσμενο. Η θάλασσα, με όλα τα χρώματα του μπλε, οι καμάρες από βράχια και το θεϊκό φως του ήλιου του Αιγαίου, κάνουν κάθε βήμα σας, μια αξέχαστη εμπειρία.

Η Χώρα, ο μοναδικός οικισμός του νησιού, είναι ένα δείγμα κυκλαδίτικης αρχιτεκτονικής, με ασπρισμένα σπίτια, στενά δρομάκια, ανεμόμυλους και καΐκια που ρικνίζονται διαρκώς. Οι κάτοικοι, φημισμένοι ψαράδες, ζουν με τον ρυθμό της θάλασσας, διατηρώντας αναλλοίωτη την απλότητα και τη φιλοξενία του τόπου τους. Στο νησί ξεχωρίζουν οι εκκλησίες του Αγίου Γεωργίου, ποθιούχου του νησιού, του Αγίου Νικολάου, της Παναγίας και του Προφήτη Ηλία. Το Πάνω Κουφονήσι προσφέρεται για πεζοπορία, με ιδιαίτερο το μονοπάτι που διατρέχει όλη την ακτογραμμή, περνώντας από παραλίες όπως ο Φοίνικας, η Ιταλίδα και το Πορί.

Η γαστρονομία του νησιού είναι ξεχωριστή, με το άρωμα της φρεσκάδας της θάλασσας να κυριαρχεί. Οι ταβέρνες σερβίρουν μακαρονάδες με θαλασσινά, καλαμάρια και χταπόδια, ψάρια της ώρας, κακαβιά, αλλιά και πατατάτο με αγριοκάτσικο από την γειτονική Κέρο, μαγειρεμένο στον ξυλόφουρνο. Προϊόντα, όπως μυζήθρα και ρακόμελο, συμπληρώνουν το γεύμα, ενώ για το τέλος: ξεροτήγανα, παστέλι σε φύλλα λεμονιάς και λουκουμάδες με μέλι. Στο Πάνω Κουφονήσι, η θάλασσα, οι γεύ-

pasteli wrapped in lemon leaves, and oven-baked melitinia (sweet cheese pastries).

Schinoussa moves to a calm and gentle rhythm, allowing flavor, nature, and hospitality to speak for themselves. Before you sail to nearby Pano Koufonisi, don't forget to take some local products with you — a little taste of the island to share with loved ones.

Pano Koufonisi, the smallest inhabited island of the group, is an earthly paradise. Its coastline, with rare sandy beaches, picturesque coves, and sea caves, forms a landscape of unexpected beauty. The sea — shimmering in every shade of blue — the natural stone arches, and the divine Aegean light make every step on the island an unforgettable experience.

Chora, the island's only settlement, is a perfect example of Cycladic architecture, with white-washed houses, narrow alleys, windmills, and fishing boats gently swaying in the harbor. The residents, renowned fishermen, live in harmony with the rhythm of the sea, preserving the simplicity and hospitality that define their way of life. Notable churches on the island include those of Agios Georgios, the island's patron saint, Agios Nikolaos, Panagia, and Prophet Elias. Pano Koufonisi is ideal for hiking, especially along the coastal trail that runs the entire shoreline, passing beaches such as Finikas, Italida, and Pori.

The island's gastronomy is unique, dominated by the freshness and aroma of the sea. Taverns serve seafood pasta, calamari, octopus, freshly caught fish, kakavia (fisherman's soup), and patatato — a goat stew with potatoes and herbs — often made with wild goat from nearby Keros, slow-cooked in a wood-fired oven. Local myzithra cheese and rakomelo (raki infused with honey) perfectly complement any meal, while desserts include xerotigana (fried honey pastries), pasteli wrapped in lemon leaves, and loukoumades drizzled with



σεις και οι αργοί ρυθμοί των ανθρώπων διαμορφώνουν ένα κλίμα που γίνεται εμπειρία μοναδική.

Τελευταίος σταθμός αυτής της διαδρομής **η Δονούσα**, το ανατολικότερο νησί των Μικρών Κυκλάδων, ένας τόπος αυθεντικός, σχεδόν δωρικός. Η φύση, βαμμένη με αποχρώσεις ώχρας και χρυσού, απλώνεται ανάμεσα σε φραγκοσυκιές, χαμηλούς λόφους και όμορφες παραλίες. Η απομόνωσή της, που άλλοτε αποτελούσε ζήτημα, σήμερα είναι το πιο δυνατό της σημείο, καθώς προσφέρει στον επισκέπτη σπάνιες στιγμές ηρεμίας, επαφής με τη φύση και μοναδικές εμπειρίες στην ύπαιθρο.

Οι πέντε μικροί οικισμοί της (Σταυρός ή Κάμπος, Μερσίνι, Μεσσαριά, Καλοταρίτσια, Τρούλιος) διατηρούν το νησιώτικο χρώμα, όπου θα βρείτε φιλόξενα καταλύματα για να μείνετε. Στο Μερσίνι ο αιωνόβιος πλάτανος προσφέρει πολύτιμη σκιά, ενώ στο Φαράγγι της Κουμαριάς, κοντά στην Καλοταρίτσια, αναβλύζει η πηγή με το καλύτερο νερό του νησιού. Οι σπηλιές της Φωκοσπηλιάς και του Τοίχου εντυπωσιάζουν με τους σταλακτίτες και τους σταλαγμίτες, ενώ φιλοξενούν φώκιες και κατά τη παράδοση αποτελούσαν λιμνίσια πειρατών. Στη Δονούσα, θα ζήσετε ένα από τα ωραιότερα ηλιοβασιλέματα του Αιγαίου, που θα απολαύσετε από την εκκλησία της Παναγίας.

Η τοπική γαστρονομία εντυπωσιάζει. Γιαπράκια με φύλλα από λάχανο, λαχανίδες ή σέσκουλα, χορτόπιτες με σέσκουλα – μάραθο – κανέλα και άλλα χορταρικά, κατσιάκι πατατάτο με ντομάτα και μυρωδικά ή γεμιστό με ρύζι είναι οι καλύτεροι πρεσβευτές της. Από τα τοπικά προϊόντα ξεχωρίζουν τα «αρανιστά», ένα είδος τοπικού τραχανά, τα «κλωστά» ή αγγελόμαχοι, λεπτά μακαρόνια που φτιάχνονται στο χέρι, τα πιταρίδια που θυμίζουν χυλοπίτες, το μέλι, τα φρέσκα ψάρια και η ψημένη ρακή. Το σουσαμωτό παστέλι με μέλι συμπληρώνει κάθε γεύμα, αφήνοντας τη γλυκιά γεύση του νησιού να σας συνοδεύει στο ταξίδι της επιστροφής.

Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes

honey. On Pano Koufonisi, the sea, the flavors, and the island's unhurried rhythm combine to create a truly unique and memorable experience.

The final stop of this journey, **Donoussa**, the easternmost island of the Small Cyclades, is a place of authenticity and calm — almost Dorian in its simplicity. Nature, painted in shades of ochre and gold, unfolds among prickly pears, gentle hills, and beautiful beaches. Its isolation, once considered a challenge, is now its greatest strength, offering visitors rare moments of peace, connection with nature, and unforgettable outdoor experiences.

The island's five small settlements — Stavros (or Kampos), Mersini, Messaria, Kalotarissa, and Troulos — all preserve their island charm, offering warm and welcoming accommodations. In Mersini, a centuries-old plane tree provides cool shade, while in the Kumaria Gorge near Kalotarissa flows a spring with the island's purest water. The caves of Fokospilia and Toichos impress with their stalactites and stalagmites and are home to seals — and, according to local lore, once served as pirate hideouts. In Donoussa, you can witness one of the most stunning sunsets in the Aegean from the Church of Panagia.

The island's local gastronomy is equally captivating. Giaprakia (stuffed cabbage or chard leaves), wild-green pies with fennel, chard, and cinnamon, patatato (goat stew with tomato and herbs), and stuffed goat with rice are among its best-loved dishes. Local specialties include aranista (a type of local trachanas), klostia or angelomachoi (hand-made thin noodles), pitaridia (similar to small pasta sheets), honey, fresh fish, and baked raki. Every meal ends with pasteli — sesame and honey bars — leaving you with the island's sweet taste as you journey home.

Αμοργός

Πέντε στάθες Αιγαίο

Amorgos

Five Drops of the Aegean

📍 **ΑΜΟΡΓΟΣ** (80 χλμ – 180 λεπτά)

> Κατάπολη > Ξυλοκερατίδι > Χώρα > Παναγία Χοζοβιώτισσα > Βρούτσης > Αρκεσίνη > Καλοταρίτσια
> Άγιος Παύλος > Ποταμός > Λαγκάδα > Θολάρια > Αιγιάλη

📍 **AMORGOS** (80 km – 180 min)

> Katapola > Xylokeratidi > Chora > Panagia Hozoviotissa > Vroutsi > Arkesini > Kalotarissa
Agios Pavlos > Potamos > Langada > Tholaria > Aegiali

🏰 Μοναστήρια
Monasteries

🏛️ Μουσείο
Museum

🏰 Κάστρο
Castle

🌬️ Ανεμόμυλοι
Windmills

🏊 Κοθύμπι
Swimming

🥔 Πατάτες
Potatoes

🌿 Αρωματικά φυτά
Aromatic plants

🐟 Ψάρια
Fishes

🍯 Μέλι
Honey

🍪 Παστέλι
Pasteli with sesame

🍷 Ψημμένη ρακί
Psimeni raki. Traditional liqueur

AMORGOS

Ηράκλεια - Σχοινούσα

Πέντε στάθες Αιγαίο

Iraklia - Schinoussa

Five Drops of the Aegean

ΗΡΑΚΛΕΙΑ

> Άγιος Γεώργιος > Λιβάδι > Πάνω Μεριά > Ηρακλεία > Προφήτης Ηλίας > Πηγάδι

ΣΧΟΙΝΟΥΣΑ

> Σχοινούσα > Μεσσαριά > Φυκιά > Ψιλή Άμμος > Πορί > Μπαζαίου > Αλυγαριά > Άγιος Βασίλης > Λιβάδι

IRAKLEIA

> Agios Georgios > Livadi > Pano Meria > Irakleia > Profitis Ilias > Pigadi

SCHINOUSA

> Schinoussa > Messaria > Fykio > Psili Ammos > Pori > Bazeou > Alygaria
> Agios Vasilis > Livadi

Μοναστήρια
Monasteries

Κάστρο
Castle

Καταδύσεις
Diving

Κάστρο
Castle

Σπήλαιο
Cave

Ψάρια
Fishes

Κοχύμμι
Swimming

Ναυάγιο υδροπλάνου
Sunken airplane

Παστέλι
Pasteli with sesame

IRAKLIA
SCHINOUSA



KOUFONISIA DONOUSA

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΚΥΚΛΑΔΩΝ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.

ΑΝΩ ΚΟΥΦΟΝΗΣΙ

> Κουφονήσι > Φοίνικας > Πορί

ΔΟΝΟΥΣΑ

> Δονούσα > Χαραυγή > Άγιος Νικήτας > Μερσίνη > Καλοταρίτσα

ΑΝΟ ΚΟΥΦΟΝΙΣΙ

> Koufonisi > Finikas > Pori

DONOUSA

> Donoussa > Charavgi > Agios Nikitas > Mersini > Kalotarissa

Άνω Κουφονήσι - Δονούσα

Πέντε στάθες Αιγαίο

Ano Koufonisi - Donoussa

Five Drops of the Aegean



Θαλάσσιο Σπήλαιο
Sea Caves



Πεζοπορία
Castle



Μακαρόνια
Pasta



Τυροκομικά
Dairy Products



Ανεμόμυλοι
Windmills



Φαράγγι
Gorge



Ψάρια
Fishes



Ρακόμελο
Rakomelo



Κολύμπι
Swimming



Σπήλαιο
Cave



Θαλασσινά
Seafood



Παστέλι
Pasteli with sesame



ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΚΥΚΛΑΔΩΝ ΑΔΕ ΟΤΑ

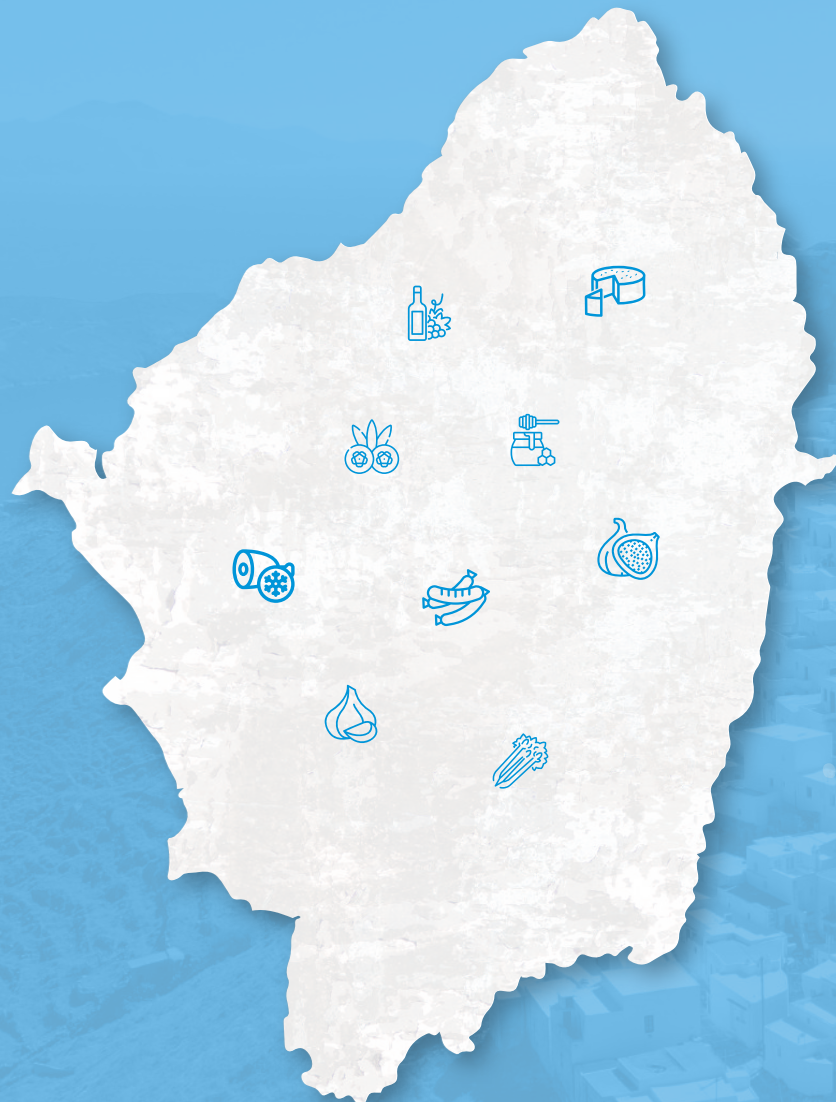
ΣΕΡΙΦΟΣ

SERIFOS



Τοπικά Προϊόντα Local Products

-  Τυροκομικά
Dairy Products
-  Οίνος
Wine
-  Κάπαρη
Caper
-  Μέλι
Honey
-  Σύκα
Figs
-  Λουκάνικα
Saussages
-  Αλλαντικά
Cold cuts
-  Σκόρδο
Garlic
-  Μάραθος
Fennel



ΣΕΡΙΦΟΣ

Προϊόντα ΠΓΕ: Οίνος Κυκλάδων

Ιδιαίτερα προϊόντα: Θυμαρίσιο μέλι, μέλι άγρι-
as λεβάντας, σύκα, κάπαρη, μυζήθρα του χαρα-
νιού (τυρί που φτιάχνεται σε χάλκινο σκεύος),
τυρί του Λάινα (μυζήθρα που ωριμάζει σε πήλινο
σκεύος), τυρί του Λάκκου (αλείφεται με κατα-
κάθι κρασιού και ωριμάζει σε πιθάρι με στρώ-
σεις θρούμπι), ριούζα αρωματισμένη με κύμινο,
μπαχάρι, σκόρδο και πιπέρι, ρουκάνικα, σύγλινο,
μάραθο, σούμα (σαν τσίπουρο, συχνά αρωμα-
τισμένη με ζαφορά), κρασί από τις αυτόχθονες
ποικιλίες σεριφιώτικο και ψαρσύρικο, ψάρια
και θαλασσινά.

Ιδιαίτερα εδέσματα: Κάπαρη γιαχνί, ρεβύθια
στο φούρνο με δενδρολίβανο, μαραθοτηγανί-
τες, ντομάτες ριαστές τηγαντές με κουρκούτι,
σύγλινο τηγαντό με αυγό, πεδούλι ψητό, πε-
δούλι με χόρτα, τσιγαρίδες (χοιρινό από την παν-
σέτα που βράζει και τηγανίζεται στο λίπος του
και προσθέτουμε κύμινο, αλάτι, πιπέρι), χοιρινό
φρικασέ με λάχανο (την περίοδο των χοιροσφα-
γίων), τουρλού, παστέλι του γάμου σε λεμονό-
φυλλο.

SERIFOS

PGI Products: Cyclades Wine

Special Products: Thyme honey, wild lavender
honey, figs, capers, myzithra tou charaniou
(cheese made in a copper pot), tyri tou Laina
(fresh myzithra aged in a clay vessel), tyri tou
Lakkou (cheese coated with wine sediment and
aged in a jar layered with savory), louza (cured
pork) flavored with cumin, allspice, garlic, and
pepper, local sausages, syglino (smoked pork),
fennel, souma (a spirit similar to tsipouro,
often scented with saffron), wines from the
indigenous Serifiotiko and Psarosyriko grape
varieties, fish, and seafood.

Special delicacies: Caper stew, oven-baked
chickpeas with rosemary, fennel fritters, fried
sun-dried tomatoes in batter, fried syglino
(cured pork) with egg, roasted pedouli (lamb
or goat), pedouli with greens, tsigarides (pork
from the belly, boiled and then fried in its own
fat, seasoned with cumin, salt, and pepper),
pork fricassee with cabbage (traditionally
prepared during the pig-slaughtering season),
tourlou (mixed vegetable stew), and wedding
pasteli (sesame-honey bar) served on lemon
leaves.

Τοπικά Προϊόντα Local Products

ΣΕΡΙΦΟΣ

Κάπαρη κοκκινιστή γιαχνί: Ίσως ο καλύτερος μεζές της Σερίφου, που μέσα από την απλότητά του αναδεικνύει την ασάδα και την ένταση της κáπαρης. Κρεμμύδια σοτάρονται σε ελαιόλαδο μέχρι να προστεθεί η κáπαρη και να σβηστεί με κρασί. Οι ντομάτες και τα δαφνόφυλλα συμπληρώνουν το φαγητό, δημιουργώντας πλούσια σάητσα με ελαφρώς πικάντικη γεύση. Σερβίρεται ως ορεκτικό ή συνοδευτικό.

Ντομάτες θιαστές τηγανιτές: Ένα ιδιαίτερο και ξεχωριστό πιάτο της Σερίφου, που αναδεικνύει την απλότητα και τη νοστιμιά της κουζίνας του νησιού. Οι θιαστές ντομάτες πηένονται και ξαημυρίζονται από το προηγούμενο βράδυ, στραγγίζονται καλά την επομένη και βουτιούνται σε παχύρρευστο χυλό από αηεύρι, νερό, αηάτι



SERIFOS

Caper Stew (Kappari Giachni): Perhaps Serifos' finest meze, this dish highlights the bold and tangy character of the island's wild capers. Onions are sautéed in olive oil before adding the capers, which are then deglazed with wine. Tomatoes and bay leaves complete the dish, creating a rich, slightly spicy sauce full of depth and aroma. Served as an appetizer or side dish, it embodies the essence of Serifos simplicity and flavor.

Fried Sun-Dried Tomatoes: A unique and characteristic dish that captures the rustic soul of Serifos cuisine. Sun-dried tomatoes are rinsed and soaked overnight to remove excess salt, then drained well and dipped in a thick bat-



και πιπέρι. Τηγανίζονται με προσοχή μια-μια σε καυτό λάδι ώσπου να γίνουν τραγανές και χρυσαφένιες. Μια σταγόνα λεμονιού στο χυλό τις κάνει ακόμα πιο αφράτες και νόστιμες δίνοντας ένα ανεπανάληπτο γευστικό αποτέλεσμα που κηέινει στο εσωτερικό τον ήλιο του Αιγαίου.

Παστέλι: Στη Σεριφιώτικη παραηηαγή του παστεηιού η τραγανή υφή του σουσαμιού συναντά το άρωμα του μεηιού σε ένα μοναδικό συνδυασμό. Είναι γηυικό συνδεδεμένο με τους γάμους και με άηηες χαρές. Το μέηι και το σουσάμι, σύμβοηα ευζωίας και αφθονίας, ηηάθονται σε ένα μείγμα αρωματισμένο με κανέηα και ηεμόνι που απηώνεται σε μαρμάρινη ηηάκα, κόβεται σε ρόμβους και σερβίρεται πάνω σε ηεμονόφυηηα, που χαρίζουν δροσερό άρωμα.

ter made of flour, water, salt, and pepper. They are fried individually in hot olive oil until golden and crisp. A touch of lemon juice added to the batter makes them lighter and enhances their taste — a delightful explosion of the Aegean sun in every bite.

Pasteli (Honey-Sesame Bar): The Serifian version of pasteli offers a crunchy texture of sesame bound with fragrant local honey in perfect harmony. Traditionally associated with weddings and joyful celebrations, this sweet treat symbolizes prosperity and abundance. The mixture of honey and sesame, infused with cinnamon and lemon zest, is spread on marble, cut into diamond shapes, and served on fresh lemon leaves, which impart a refreshing citrus aroma.

Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes

ΣΕΡΙΦΟΣ

Στη Σέριφο ήσουν πουλί

Η διαδρομή έχει συνολικό μήκος 105 χιλιάμετρα και διαρκεί περίπου 4 ώρες με αυτοκίνητο ή μοτοσικλέτα, χωρίς στάσεις και χωρίς ξεναγό. Η διαδρομή ενδείκνυται για την άνοιξη, το καλοκαίρι και το φθινόπωρο και απευθύνεται σε επισκέπτες που ενδιαφέρονται για την τοπική κουζίνα, τον πολιτισμό, τη μεταλλευτική ιστορία, τη φύση και δραστηριότητες όπως: πεζοπορία, ποδηλασία, ορειβάσια, κοχύμβηση, καταδύσεις και γεωτουρισμό.

Η Σέριφος, ένα νησί με μεγάλη ιστορία, γενέτειρα του Περσέα και των μυθικών Κυκλώπων, σήμερα σας προσκαλεί να την γνωρίσετε και να ανακαλύψετε την μοναδικότητά της. Η φύση, τραχιά και ηλιοκαμένη, απλώνεται ανάμεσα σε λόφους και εύφορα περιβόλια, όπου οι κάτοικοι εξακολουθούν να καλλιεργούν τη γη. Το υπέδαφός της, πλούσιο σε σίδηρο και χαλκό, χαρίζει στη Σέριφο μια μοναδική βιομηχανική ιστορία και την ονομασία «νησί του σιδήρου». Οι ακτές της είναι από τις πιο πλούσιες σε αλιεύματα και με εβδομήντα δύο παραλίες, από τις οποίες ξεχωρίζει η Ψιλή Άμμος, μία από τις ωραιότερες της Μεσογείου.

Η Χώρα, χτισμένη ψηλά πάνω σε απόκρημνο βράχο, με στενά σοκάκια, λευκά σπίτια, μπλε θυρώματα, μικρές εκκλησίες, ανεμόμυλους, τα ερείπια του βενετσιάνικου κάστρου και τη θέα στην απεραντοσύνη του Αιγαίου, συνθέτει μια εικόνα απαράμιλλης ομορφιάς. Λίγο χαμηλότερα βρίσκεται το Λιβάδι, λιμάνι - κέντρο του νησιού, με εστιατόρια, καταλύματα, μαρίνα και την Αρχαιολογική Συλλογή. Από τους οικισμούς της ενδοχώρας ξεχωρίζουν η Γαλανή, με την επιβλητική Μονή των Ταξιάρχων και τις τοιχογραφίες του 18ου αιώνα, η Παναγιά, όπου βρίσκεται η παλαιότερη εκκλησία του νησιού, και ο Καλλιίτσος, σκαρφαλωμένος πάνω από μια καταπράσινη κοιλάδα, με περισσότερες και όμορφες πλατείες.

Το πολιτιστικό στοιχείο που κάνει τη Σέριφο μοναδική είναι η πλούσια μεταλλευτική και βιομηχανική κληρονομιά της. Στον Κουταλά σώζονται τα κατάλοιπα των κατοικιών των μεταλλωρύχων και

SERIFOS

In Serifos, You Were a Bird

The route has a total length of 105 kilometers and takes approximately 4 hours by car or motorcycle, without stops and without a guide. It is best enjoyed in spring, summer, or autumn, and is designed for visitors interested in local cuisine, culture, mining history, nature, and activities such as hiking, cycling, climbing, swimming, diving, and geotourism.

Serifos, an island steeped in history — birthplace of Perseus and the mythical Cyclopes — invites you to discover its distinctive character and timeless charm. Its rugged, sun-drenched landscape stretches between hills and fertile orchards, where locals still cultivate the land. Rich in iron and copper, its soil has shaped the island's unique industrial heritage and earned it the name "The Island of Iron." Its coastline, abundant in fish, boasts seventy-two beaches — among them Psili Ammos, one of the most beautiful in the Mediterranean.

Chora, perched high on a steep rock, is a jewel of Cycladic architecture: narrow lanes, whitewashed houses, blue doors, small chapels, windmills, the ruins of a Venetian castle, and sweeping views of the Aegean together create a scene of striking beauty. Lower down lies Livadi, the island's port and hub, home to restaurants, accommodations, a marina, and the Archaeological Collection. Among the inland villages, Galani stands out with the imposing Monastery of Taxiarches and its 18th-century frescoes; Panagia, home to the island's oldest church; and Kallitsos, perched above a lush valley dotted with dovecotes and a lovely central square.

What makes Serifos truly unique is its rich mining and industrial heritage. In Koutalas, the remnants of miners' houses and equipment still stand,



του εξοπλισμού των μεταλλείων, ενώ στο Μεγάλο Λιβάδι, το κέντρο της μεταλλευτικής δραστηριότητας, αποτελεί ένα υπαίθριο μουσείο μεταλλουργίας, με το Διοικητήριο σε σχέδιο του ξακουστού αρχιτέκτονα Τσίλλερ, τη γέφυρα φόρτωσης, τις παλιές ράγες, τα βαγονέτα, το μουσείο και το Μνημείο των πεσόντων εργατών της μεγάλης απεργίας του 1916, ενός αγώνα που καθιέρωσε ουσιαστικά το οκτάωρο στην Ελλάδα. Στο Μεγάλο Λιβάδι διοργανώνονται επισκέψεις στην κεντρική στοά του ορυχείου, με τη διαδρομή στα έγκατα της γης να αποτελεί εμπειρία που αξίζει να ζήσετε.

Ο γαστρονομικός πολιτισμός της Σέριφου είναι πλούσιος, γευστικός και ευρηματικός. Από τα τοπικά εδέσματα ξεχωρίζουν η κόππαρη γιαχνί, τα ρεβύθια στον φούρνο με δενδρολίβανο, οι μαραθοτηγανίτες, οι λιαστές ντομάτες σε κουρκούτι και το σύγλινο τηγαντό με αυγά. Το πεδούλι, ψημένο στον φούρνο ή μαγειρεμένο με χόρτα, σερβιρίζεται σε γιορτές, ενώ οι τσιγαρίδες, χοιρινές πανσέτες βρασμένες και τηγανισμένες στο λίπος με μπαχαρικά, καθώς και το χοιρινό φρικασέ με λάχανο, διατηρούν ζωντανή τη μακρά παράδοση των χοιροσφαγιών.

Τα τοπικά προϊόντα είναι υψηλής ποιότητας και μπορείτε να τα προμηθευτείτε από τα μικρά καταστήματα. Μέλι από θυμάρι ή λεβάντα, κόππαρη, σύκα, μάραθο, τοπικά τυριά, όπως του χαρανιού, του Λάινα και του Λάκκου, λούζα με κύμινο και μπαχάρια, καθώς και λουκάνικα, είναι δείγματα αυθεντικών γεύσεων του νησιού. Τα κρασιά από τις ποικιλίες Σεριφιώτικο και Ψαρσύρικο, όπως και η σούμα, απόσταγμα συγγενικό με το τσίπουρο, αρωματισμένο με ζαφορά, συνοδεύουν ιδανικά κάθε γεύμα. Και, όπως σε κάθε κυκλαδίτικο τραπέζι, το γλυκό έχει τον τελευταίο λόγο, με το παστέλι τυλιγμένο σε λεμονόφυλλο να είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με τις χαρές και τη φιλοξενία.

Από τις χρυσαφένιες ακτές, τα μονοπάτια της ενδοχώρας και τις στοές των ορυχείων έως τη μυρωδιά της κόππαρης, του θυμαριού και του μελιού, η διαδρομή στη Σέριφο θα σας αποζημιώσει με μοναδικές εμπειρίες.

Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes

while in Megalo Livadi — once the heart of mining activity — an open-air museum tells the story of the island's metallurgical past. Here you'll find the grand Administration Building designed by the famed architect Ernst Ziller, the loading bridge, old rail tracks and wagons, the museum, and the Monument of the Fallen Miners from the great strike of 1916 — a historic struggle that helped establish the eight-hour workday in Greece. Guided visits to the central mining tunnel at Megalo Livadi offer a fascinating journey into the island's underground history.

The gastronomy of Serifos is rich, inventive, and deeply flavorful. Among its traditional dishes stand out kappari yachni (caper stew), oven-baked chickpeas with rosemary, fennel fritters, sundried tomatoes in batter, and fried syglio (cured pork) with eggs. Pedouli (goat or lamb), baked or cooked with greens, is a festive dish, while tsigarides — pork belly boiled and fried in its own fat with spices — and pork fricassee with cabbage keep alive the island's long-standing pig-slaughtering traditions.

Local products are of exceptional quality and can be found in the island's small shops: thyme or lavender honey, capers, figs, fennel, and local cheeses such as charaniou, Laina, and Lakkou; louza (cured pork) with cumin and spices; and traditional sausages — all authentic flavors of Serifos. Local wines made from the Serifiotiko and Psarosyriko grape varieties, along with souma, a distilled spirit similar to tsipouro and scented with saffron, pair perfectly with every meal. And, as on every Cycladic table, dessert has the final word — pasteli (sesame and honey bar) wrapped in lemon leaves, a symbol of joy and warm hospitality.

From its golden shores and inland trails to its mining tunnels and the fragrant scents of caper, thyme, and honey, the journey through Serifos rewards every visitor with authentic experiences and memories that linger.



Σέριφος
Πέντε στάθες Αιγαίο

Serifos
Five Drops of the Aegean

ΣΕΡΙΦΟΣ

> Λιβάδι > Σέριφος > Ράμος > Βάγια > Γάνεμα > Κουτάλας > Μεγάλο Λιβάδι > Αβεσσαλός
> Αγία Θέκλα > Παναγία > Συκαμιά > Γαλήνη > Πλατύς Γιαλός > Κένταρχος > Ψιλή Άμμος

SERIFOS

> Livadi > Serifos > Rammos > Vagia > Ganema > Koutalas > Megalo Livadi > Avessalos
> Agia Thekla > Panagia > Sykamia > Galani > Platis Gialos > Kentarchos > Psili Ammos



Θαλάσσιο Σπήλαιο
Sea Caves



Πεζοπορία
Castle



Μακαρόνια
Pasta



Τυροκομικά
Dairy Products



Ανεμόμυλοι
Windmills



Φαράγγι
Gorge



Ψάρια
Fishes



Ρακόμελο
Rakomelo



Κολύμπι
Swimming



Σπήλαιο
Cave



Θαλασσινά
Seafood



Παστέλι
Pasteli with sesame



SERIFOS

ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

gastronomy routes

