



## Φεστιβάλ Γεύσης και Άσκησης

### Διαχρονική Διατροφική Αξία & Πορεία στο χρόνο

Στο πλαίσιο του αγώνα: *Το Γίδι των Μεθάνων*

Μία διερεύνηση της παραδοσιακής οικονομίας  
στη γαστρονομία και στην άσκηση

Διήμερο γνωριμίας με παραδοσιακές αξίες στα Μέθανα

18 -19 Νοεμβρίου 2023



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ  
ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΟΣ  
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ



Σάββατο 18-11-2023, ώρα 17:00		ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΜΕΘΑΝΩΝ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ		
<b>ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ Α: ΑΙΓΑ, ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΗ ΑΞΙΑ ΣΤΑ ΜΕΘΑΝΑ</b>		
17:00 – 17:15	Προσέλευση	
17:15 – 17:30	Καλωσόρισμα – χαιρετισμός. <i>Δήμαρχος Τροιζηνίας – Μεθάνων κος Σούχλας Σωτήρης</i> <i>Διοργανωτές VOLCANO TRAILS, ΑΡΣΙΝΟΗ</i>	
17:30 – 17:40	Γεύσεις Ελλήνων Εκλεκτές, Διαδρομές γεύσεων. Το Γίδι των Μεθάνων. <i>Εισηγητής: Δίκτυο Νήσων Αττικής, κα Καλαθά Χριστίνα, Συντονίστρια CLLD/ LEADER</i>	
17:40 – 17:55	Βοσκών καθημερινότητα. Αιγών διαδρομές στη διατροφή, διατήρηση της οικονομίας και στην προστασία του περιβάλλοντος. <i>Εισηγητής: κ. Αθανάσιος Αντωνόπουλος, Γεωπόνος.</i>	
17:55 – 18:25	Διατροφικές επιπτώσεις από τις ασθένειες των αιγοπροβάτων. <i>Εισηγητής: κ. Σαντικτσής – Δουκέλης Παναγιώτης, Κτηνίατρος Msc, Αναπληρωτής Προϊστάμενος Διεύθυνσης Αγροτικής Οικονομίας και Κτηνιατρικής, ΠΕ Νήσων, Περιφέρειας</i>	
18:25 – 18:40	Παράγοντες αλλοίωσης τροφίμων και τρόποι χειρισμού τους μέχρι το πιάτο. <i>Εισηγητής: κ. Κάψης Άγγελος, Γεωπόνος Msc, Διεύθυνση Αγροτικής Οικονομίας και Κτηνιατρικής, ΠΕ Νήσων, Περιφέρειας Αττικής.</i>	
18:40 – 19:00	Γαστρονομία και αίγα. Συνταγές στην αρχαιότητα και στο σήμερα. Από τα παραδοσιακά πιάτα μέχρι την υψηλή γαστρονομία του εξωτερικού. <i>Εισηγητής: κα Σακελλίου Αικατερίνη, ΣΕΦ.</i>	
19:00 – 19:15	Συζήτηση, διάλογος.	
19:15 – 20:30 Προσφορά Μπουφέ ΜΕΘΑΝΕΙΟΝ		
Θα προσφερθούν 4 πιάτα με συνταγές γίδας καθώς και ένα πιάτο για vegan, από τα τοπικά εστιατόρια με την επίβλεψη της ΣΕΦ και Σακελλίου Αικατερίνης.		
Έναρξη των αγώνων, συναυλία, μουσικές εκδηλώσεις Συγκρότημα ΣΟΥΡΛΟΥΛΟΥ		



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



## ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ Β: ΓΙΔΙΩΝ ΣΤΡΑΤΕΣ – ΑΓΩΝΕΣ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΤΑΧΥΤΗΤΩΝ

Κυριακή 19-11-2023 ώρα 09:00 – 16:00

ΜΕΘΑΝΑ - ΛΙΜΑΝΑΚΙ ΒΑΘΥ ΜΕΘΑΝΩΝ

Διάρκεια αγώνων 5 ώρες.

Έναρξη αγώνων από τα Μέθανα διαδρομές 12 και 24 χλμ

Διάρκεια έως τέσσερις ώρες.

Την Κυριακή μετά το πέρας των αγώνων στους συμμετέχοντες αθλητές και στους παριστάμενους θα προσφερθεί γεύμα – κέρασμα Μεθενίτικης συνταγής, βασισμένη στη γίδα.

Τα παρασκευάσματα θα προσφερθούν από τα εστιατόρια στο Βαθύ Μεθάνων, όπου γίνεται ο τερματισμός των αγώνων.



ΔΗΜΟΣ ΤΡΟΙΖΗΝΙΑΣ ΜΕΘΑΝΩΝ



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης