

# KYΘΗΡΑ

---



## GASTRO NOMY & WINETOURLISM





# ΚΥΘΗΡΑ



Ο γαστρονομικός οδηγός «Γαστρονομική Κοινότητα Κυθήρων», στοχεύει στην ανάδειξη του «Γαστρονομικού Πλούτου» της περιοχής του Δήμου Κυθήρων και σχεδιάστηκε στο πλαίσιο του Σχεδίου Διατοπικής Συνεργασίας «Γεύσεις Ελλήνων εκλεκτές II: Ελληνικός γαστρονομικός πολιτισμός» του Προγράμματος CLLD/LEADER 2014-2020.

Τοπικοί επαγγελματίες, από τον ευρύτερο χώρο της γαστρονομίας (αγροτικός τομέας - μεταποίηση - εστίαση - φιλοξενία) δικτυώθηκαν, συνεργάστηκαν και δημιούργησαν τη «Γαστρονομική Κοινότητα του Δήμου Κυθήρων», με κοινό όραμα την καταγραφή της ποιοτικής τοπικής γαστρονομικής προσφοράς, στοχεύοντας στη διασύνδεση του Τουρισμού με τον Γαστρονομικό Πολιτισμό της περιοχής και την ανάδειξη του Δήμου Κυθήρων σε Γαστρονομικό και Οινικό προορισμό.

Το παρόν υλοποιήθηκε από το Δίκτυο Συνεργασίας Δήμων Περιφερειακής Ενότητας Νήσων Αττικής στο πλαίσιο του Σχεδίου Διατοπικής Συνεργασίας «Γεύσεις Ελλήνων εκλεκτές II: Ελληνικός γαστρονομικός πολιτισμός», του Υπομέτρου 19.3 του Τοπικού Προγράμματος CLLD/LEADER του ΠΑΑ 2014-2020



Έκδοση  
Γαστρονομικές Κοινότητες Ελλάδας ΑΜΚΕ

Κείμενα - Φωτογραφίες  
Γιώργος Πίπτας

Επιμέλεια έκδοσης  
Γιώργος Πίπτας

Επιμέλεια κειμένων  
Μπήλιω Τσουκαλά

Καλλιτεχνική επιμέλεια  
Mr. Moschos



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- 4 Κύθηρα το νησί της Αφροδίτης
- 6 Ιστορία των Κυθήρων
- 8 Τα Κύθηρα ως συμβολικός τόπος και καλλιτεχνική έμπνευση
- 10 Ενδοχώρα των Κυθήρων
- 12 Παραλίες των Κυθήρων
- 14 Τόπος - Καλλιέργειες
- 16 Τα Κρασιά Κυθήρων
- 18 Η Κουζίνα των Κυθήρων
- 20 Εδέσματα Κυθήρων
- 22 Ταβέρνες των Κυθήρων
- 24 Αξιοθέατα
- 26 Αναμνηστικά Δώρα





# ΚΥΘΗΡΑ ΤΟ ΝΗΣΙ ΤΗΣ ΑΦΡΟΔΙΤΗΣ

Η γέννηση της Αφροδίτης στα Κύθηρα, σύμφωνα με τη μυθολογία, υπήρξε το γεγονός εκείνο που καθόρισε και τη μετέπειτα πορεία του νησιού. Σύμφωνα με τη Θεογονία του Ησίοδου, η Αφροδίτη γεννήθηκε στους αφρούς της θάλασσας των Κυθήρων, όταν έπεσαν σε αυτήν τα αποκομμένα από τον Κρόνο γεννητικά όργανα του πατέρα του, Ουρανού. Η ανάδυση της θεάς από τη θάλασσα των Κυθήρων είναι μια προσπάθεια των αρχαίων να ερμηνεύσουν την ανάδυση του νησιού από τη θάλασσα, γεγονός που αποδεικνύεται από τον πλούσιο αριθμό παλαιοντολογικών ευρημάτων, που βρέθηκαν και έχουν προέλευση τη θαλάσσια ζωή.

Η γέννηση της θεάς Αφροδίτης στα Κύθηρα έμελλε να καθορίσει το μέλλον του νησιού, καθώς λειτούργησε ως συμβολικός τόπος εμπνέοντας σπουδαίους καλλιτέχνες να δημιουργήσουν σημαντικές δημιουργίες. Τα Κύθηρα, το έβδομο νησί των Επτανήσων -που απέχει μία ώρα από τη Νεάπολη της Πελοποννήσου-, στρατηγικός σταθμός των Ενετών, που το ονόμασαν και Τσιρίγο, γεωγραφικά βρίσκεται εκεί που συναντιέται το Αιγαίο, το Κρητικό και το Ιόνιο Πέλαγο, ανάμεσα στην Πελοπόννησο και την Κρήτη. Έχει έκταση 277 τ. χλμ. και το μήκος των ακτογραμμών του είναι περίπου 90 χλμ.

Η φυσιογνωμία της φύσης των Κυθήρων δεν είναι ενιαία. Στα νότια θυμίζει Κυκλάδες, στο κέντρο του, στο μεγάλο οροπέδιο, μοιάζει με την ενδοχώρα της Κρήτης, και για μεγάλο διάστημα καθώς διασχίζεις τον δρόμο που συνδέει τον Βορρά με τον Νότο δεν βλέπεις καθόλου θάλασσα, ενώ στον Βορρά, χάρη στην πλούσια βλάστηση, θυμίζει ότι είναι νησί του Ιονίου.

Τα Κύθηρα με ένα μυθικό παρελθόν, που συντηρήθηκε από τους περιηγητές του 17ου και 18ου αιώνα που το επισκέφτηκαν, αλλά και από ποιητές και ζωγράφους που δημιούργησαν τόσο όμορφα έργα για ένα νησί που δεν είχαν καν επισκεφτεί, θύμα των λεηλασιών των πειρατών και των κουρσάρων, αλλά και θύμα της ερήμωσης από τη μετανάστευση των



Σε γενικές γραμμές έχει μια άγρια κι απόκοσμη ομορφιά, με τους δεκάδες ερειπωμένους οικισμούς, αποτέλεσμα της μεγάλης μετανάστευσης που ερήμωσε το νησί κατά τη διάρκεια του 20ού αιώνα. Τα Κύθηρα δεν είναι ένα νησί που σου χαρίζεται εύκολα, απαιτεί χρόνο και προσπάθεια για να ανακαλύψεις τα μυστικά του. Καθώς ταξιδεύεις στις παρατημένες και ακαλλιέργητες πεζούλες, που παλιά φιλοξενούσαν λογίων-λογίων καλλιέργειες, συναντάς περιβολάκια, φαράγγια και κρυμμένες κοιλάδες με τρεχούμενα νερά που καταλήγουν στη θάλασσα, όμορφα γραφικά χωριουδάκια με πετρόκτιστα σπίτια επηρεασμένα από την Ενετική αρχιτεκτονική, περήφανα ερειπωμένα κάστρα, μαγευτικές παραλίες, που σε μερικές απαιτείται περπάτημα για να τις προσεγγίσεις.

κατοίκων του, ψάχνει τα τελευταία χρόνια να βρει την ταυτότητα του. Στο νησί των ανθρώπων του 21ου αιώνα τα Κύθηρα, βοηθώντας το παρελθόντος, εξακολουθεί να είναι ένας τόπος ονειρικός, που εμπνέει μια φλογερή επιθυμία στους ρομαντικούς και σε όσους νομίζουν ότι η ουτοπία είναι μια οντότητα υπαρκτή. Τα σύγχρονα Κύθηρα, με όλο το βάρος των μύθων που κουβαλούν και της συμβολικής διάστασης που έχουν, είναι έτοιμα να κάνουν το βήμα για να προσελκύσουν, στα πλαίσια ενός ήπιου και τουρισμού αξιών, τους ονειροπόλους όλου του κόσμου και στο χέρι του νησιού είναι μην τους διαψεύσει.



# ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΩΝ ΚΥΘΗΡΩΝ

Τα πρώτα ίχνη κατοίκησης στα Κύθηρα ξεκινούν από το 3.800 π.Χ., ενώ δύο χιλιάδες χρόνια μετά, οι Μινωίτες χρησιμοποίησαν τα Κύθηρα σαν γέφυρα για να φτάσουν μέχρι την Πελοπόννησο, όπως και οι Φοίνικες που τα διατηρούσαν ως εμπορικό σταθμό ανάμεσα στις αποικίες τους. Κατά τον 12ο π.Χ. αιώνα, το νησί καταλαμβάνουν οι Δωριείς και ο Όμηρος αναφέρει δύο ήρωες από τα Κύθηρα, τον Λυκόφρονα και τον Αμφιδάμαντα. Λέει επίσης ότι ο Πάρις και η Ωραία Ελένη πέρασαν τις πρώτες μέρες του έρωτά τους στα Κύθηρα, ενώ στην Οδύσσεια αναφέρει ότι μετά από τρικυμία στο ακρωτήριο Μαλέα, ο Οδυσσέας περιπλανάται στα Κύθηρα. Τη στρατιωτική αξία του νησιού είχαν αναγνωρίσει

τόσο οι Σπαρτιάτες όσο και οι Αθηναίοι, ανταγωνιζόμενοι για την κατοχή του. Μετά την πτώση των Λακώνων, τα Κύθηρα παρακμάζουν, αλλά συνεχίζουν να κατοικούνται.

Στα 375 μ.Χ. η Αγία Ελένη, μητέρα του Μεγάλου Κωνσταντίνου, κατέφυγε στα έρημα Κύθηρα για να γίνει μοναχή. Το νησί φαίνεται ότι ερημώθηκε γύρω στο 700 μ.Χ. και τον 10ο μ.Χ. αιώνα, νέοι κάτοικοι ήρθαν σε μεγάλα κύματα από τη Μονεμβασιά, ίδρυσαν την πρωτεύουσα Παληοχώρα, δημιούργησαν το κάστρο της και διοίκησαν τα Κύθηρα μέχρι το 1204 μ.Χ., χρονιά που οι Σταυροφόροι κατέκτησαν την Κωνσταντινούπολη και οι Ενετοί κατέλαβαν τα περισσότερα νησιά του Αιγαίου, συμπεριλαμβανο-

μένων των Κυθήρων. Πολλοί Φαναριώτες βρήκαν καταφύγιο στα Κύθηρα, ενώ αργότερα, τον 17ο αιώνα, φτάνουν στο νησί πολλοί μετανάστες από την Κρήτη. Μετά την κατάληψη της Κύπρου (1571) και ιδίως της Κρήτης (1669) από τους Τούρκους, τα Κύθηρα, μέχρι την πτώση της Δημοκρατίας της Βενετίας (1797), θα παραμείνουν το προκεχωρημένο φυλάκιο των Ενετών στο Αιγαίο, οι οποίοι θεωρούν το νησί «το μάτι τους στο Αιγαίο». Κατά την περίοδο αυτή, αποτελούσε εμπορικό σταθμό των Βενετών και γνώρισε μια άνθηση, παρ' όλες τις πολλές επιδρομές των πειρατών. Στο τέλος της Ενετοκρατίας αριθμούσε περίπου 7.500 κατοίκους.

Μετά την κατάλυση της Γαληνοτάτης Δημοκρατίας, τα επόμενα είκοσι χρόνια το νησί κατέχουν οι Γάλλοι, οι οποίοι επέβαλαν δημοκρατικό πολίτευμα και σε επίσημη τελετή έκαψαν το Libro d'Oro δίνοντας στους πολίτες ίσα δικαιώματα. Ακολουθούν οι Ρώσοι, που συμμαχούν με τους Τούρκους για να καταλάβουν τα Επτάνησα, γεγονός που εξαγριώνει τους χωρικούς, οι οποίοι εξεγείρονται και σκοτώνουν μερικούς από τους ισχυρότερους ευγενείς. Και ακολουθεί η λεγόμενη περίοδος της αναρχίας. Οι Άγγλοι, που αναλαμβάνουν αμέσως μετά, πραγματοποιήσαν στο νησί δεκάδες έργα, που αναγέννησαν το νησί και κατασκευάστηκαν με τη μέθοδο

της επίταξης εργασίας. Ανάμεσα στα έργα εκείνης της περιόδου είναι τα λοιμοκαθαρτήρια στο Καψάλι, οι δρόμοι που ένωναν τα χωριά, οι εντυπωσιακές πέτρινες γέφυρες, έργα ύδρευσης, τα Αγγλικά Σχολεία και φάρoi. Επίσης, η αύξηση του πληθυσμού ώθησε πολλούς Κυθήριους στη μετανάστευση προς τη Σμύρνη, την Αμερική και την Αυστραλία.

Τα Κύθηρα ενώθηκαν με την Ελλάδα στις 28 Μαΐου του 1864. Αυτό που χαρακτήρισε τον 20ό αιώνα στο νησί ήταν η έντονη μετανάστευση, η οποία είχε αρχίσει από τον 18ο αιώνα. Στη Σμύρνη, πριν την καταστροφή, ο πληθυσμός κυθηραϊκής καταγωγής είχε φτάσει τις 14 χιλιάδες, αποτελώντας τον μεγαλύτερο πληθυσμό ελληνικής καταγωγής. Μετά την καταστροφή της Μικράς Ασίας, οι Κυθήριοι κατέφυγαν κυρίως στην Ελλάδα, άλλοι μετανάστευσαν στην Αίγυπτο και μετά σε Αυστραλία ή Αμερική, ενώ πολύ λίγοι ξαναγύρισαν στα Κύθηρα.

Μετά τον πόλεμο, ξεκινάει ένα πολύ μεγάλο κύμα μετανάστευσης που ουσιαστικά ερημώνει το νησί. Η εξωτερική μετανάστευση σταματά στα τέλη της δεκαετίας του 1970, ενώ από τη δεκαετία του 1950 μέχρι τη δεκαετία του 1990 υπάρχει και εσωτερική μετανάστευση προς τα αστικά κέντρα της Ελλάδας, κυρίως την Αθήνα και τον Πειραιά. Η τουριστική ανάπτυξη του νησιού αρχίζει τη δεκαετία του 1990.



## ΤΑ ΚΥΘΗΡΑ ΩΣ ΣΥΜΒΟΛΙΚΟΣ ΤΟΠΟΣ ΚΑΙ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΕΜΠΝΕΥΣΗ

Τα Κύθηρα, ως μύθος και ως πραγματικότητα, ήταν διαχρονικά πηγή καλλιτεχνικής έμπνευσης αποτελώντας προσφιλέθιμα θέματα της παγκόσμιας ιστορίας της τέχνης. Η γέννηση της θεάς Αφροδίτης στα Κύθηρα, σύμφωνα με τον Ησίοδο που έγραψε την ελληνική μυθολογία, έμελλε να καθορίσει το μέλλον του νησιού, τουλάχιστον όσον αφορά τον μύθο του, εμπνέοντας σπουδαίους καλλιτέχνες να δημιουργήσουν σημαντικά εικαστικά και λογοτεχνικά έργα. Πώς να φανταστεί ο μεγάλος επικός ποιητής, όταν έγραφε τη Θεογονία περιγράφοντας τη γέννηση της Αφροδίτης στα Κύθηρα, ότι θα ενέπνεε τους γλύπτες της ελληνικής αρχαιότητας να δημιουργήσουν αριστουργήματα, όπως την Αφροδίτη της Μήλου, ενώ τριάντα αιώνες μετά, θα έδινε το έναυσμα σε δημιουργούς της Αναγέννησης,

του Διαφωτισμού και των Μοντέρνων Καιρών να προσδώσουν σε ένα μικρό ελληνικό νησί τη σημασία του ιδεατού τόπου, του επίγειου παράδεισου. Και πώς αλήθεια, πόση δύναμη και φαντασία θα έπρεπε να έχουν ο ζωγράφος της Αναγέννησης Μποτιτσέλι, ο ζωγράφος Βαττώ, ο ποιητής Μπωντλαίρ, και από τη χώρα μας ο σκηνοθέτης Θόδωρος Αγγελόπουλος, για να δημιουργήσουν τόσο σημαντικά έργα για ένα νησί που δεν είχαν καν επισκεφτεί;

Η «Γέννηση της Αφροδίτης» του Ιταλού καλλιτέχνη της Αναγέννησης Sandro Botticelli (1445-1510) φιλοτεχνήθηκε το 1485-1486 και αποτελεί μια από τις αριστουργήματα αισθητικά δημιουργίες του Φλωρεντίνου καλλιτέχνη. Στον πίνακα απεικονίζεται η θεά Αφροδίτη, η οποία γεννιέται μέσα από τα κύματα της θάλασσας

και στέκεται πάνω σ' ένα μεγάλο κοχύλι, με το γυμνό σώμα της θεάς να είναι ύμνος στην κλασική ομορφιά και στην αγνότητα της ψυχής, ένα έργο πολύ τολμηρό σε μια εποχή που τα περισσότερα έργα τέχνης απεικόνιζαν ρωμαιοκαθολικά θέματα, και που ως τις ημέρες μας επηρέασε πολύ τη σύγχρονη κουλτούρα με εμφανίσεις σε διάφορες ταινίες και βιβλία.

Ο Γάλλος ζωγράφος Jean Antoine Watteau (1684-1721) παρουσιάζοντας τον περίφημο πίνακά του «Επίβραση στα Κύθηρα» εισήλθε το 1717 στην Ακαδημία Καλών Τεχνών της Γαλλίας και κατέκτησε την κορυφή της καλλιτεχνικής του δόξας. Το θέμα του είναι μια σύνθεση από το τοπίο του κήπου των Ανακτόρων του Λουξεμβούργου (Bois de Luxembourg) σε μια ερωτική ατμόσφαιρα συντροφιών που επιβιβάζονται στο πλοίο για το ταξίδι στα Κύθηρα. Με το έργο αυτό ο ζωγράφος έδωσε μορφή σε μια ουτοπική έννοια της ελευθερίας, την ελευθερία που διεκδικούσε η ανερχόμενη τότε αστική τάξη.

Τον 18° αιώνα στη Γαλλία, σε συνέχεια του έργου του Watteau, κυριαρχεί στον καλλιτεχνικό χώρο η άποψη πως τα Κύθηρα αποτελούσαν τον ονειρικό ιδεατό απόμακρο τόπο, όπου κυριαρχεί ο έρωτας και η αιώνια γαλήνη, εμπνέοντας έτσι καλλιτέχνες όπως οι Victor Hugo, Francois Fenelon, Voltaire, ενώ στην Γερμανία μεταξύ άλλων τον Johann Wolfgang von Goethe.



Ο Charles Beaudelaire (1821-1867), είναι ένας από τους σημαντικότερους ποιητές της γαλλικής και παγκόσμιας λογοτεχνίας. Μέσα στο έργο του ο Μπωντλαίρ προσπαθεί να παντρέψει την ομορφιά με την κακία, τη βία με την ηδονή και να καταδείξει τη συγγένειά τους. Με το ποίημα του «Ταξίδι στα Κύθηρα», το οποίο δημοσιεύτηκε στη συλλογή «Τα άνθη του κακού» το 1857, ειρωνεύεται τον διάσημο πίνακα του Βαττώ, επειδή θεωρεί, μέσα στην απαισιοδοξία του, ότι τα Κύθηρα υπάρχουν μόνο στην περιοχή του μύθου και ως συνώνυμο της ουτοπίας.

Ο Έλληνας σκηνοθέτης Θόδωρος Αγγελόπουλος (1935-2012), ένας από τους μεγαλύτερους σκηνοθέτες όλων των εποχών, έχει τιμηθεί με πολλά διεθνή βραβεία για την προσφορά του στον κινηματογράφο, με σπουδαιότερο τον Χρυσό Φοίνικα καλύτερης ταινίας στο Φεστιβάλ των Καννών το 1998 για την ταινία «Μια αιωνιότητα και μια μέρα».

Το «Ταξίδι στα Κύθηρα» δείχνει τη ζωή δύο ηλικιωμένων συζύγων, περιπεπλεγμένων με την Ιστορία, που δεν έχουν πια τόπο να σταθούν. Ο σύζυγος, ως άλλος Οδυσσέας, επιστρέφει μετά από πολυετή εξορία για να βρει την Πηνελόπη και τον Τηλέμαχο στην Ιθάκη του. Αλλά αφού η Ιθάκη δεν υπάρχει πια, ο νέος Οδυσσέας αυτοεξορίζεται και μοναδική λύση είναι τα ουτοπικά Κύθηρα, και δεν πρόκειται να ξαναβγεί στη στεριά, γιατί δεν υπάρχει πια η στεριά!

Αλλά και σε ένα απλούστερο επίπεδο προσέγγισης και στην τέχνη την πιο εύκολα αντιληπτή υπάρχουν έργα που πάλι με τον τρόπο τους αναφέρονται στην ουτοπική διάσταση των Κυθήρων. Ένα από τα τραγούδια του δίσκου «Ο δρόμος για τα Κύθηρα» είναι το «Τα Κύθηρα ποτέ δεν θα τα βρούμε» σε μουσική του Γιώργου Κατσαρού, στίχους του Ηλία Λυμπερόπουλου, που έγινε μεγάλη επιτυχία σε ερμηνεία του Δημήτρη Μητροπάνου.



## ΕΝΔΟΧΩΡΑ ΤΩΝ ΚΥΘΗΡΩΝ

Μπορεί τα Κύθηρα να φημίζονται για τις γραφικές παραλίες τους, η ενδοχώρα όμως έχει και αυτή τις ομορφιές της, ενδεχομένως και πιο συναρπαστικές. Μια βλάστηση ποικιλόμορφη, δάση, φαράγγια, βοσκοτόπια, καλλιέργειες, εγκαταλελειμμένη γη και ανάμεσα κατοικημένα χωριά, διάσπαρτοι όμορφοι οικισμοί και αλλού ερημωμένοι.

Τα Κύθηρα είναι ορεινά, με δύο κύριες οροσειρές, μια στα ανατολικά και μια στα δυτικά, ανάμεσα στις οποίες υπάρχει ένα ομαλό οροπέδιο. Οι δύο οροσειρές διακλαδίζονται σε μικρότερα βουνά, ενώ ανάμεσά τους υπάρχουν βαθιά φαράγγια. Ρεματίες με πολύ νερό υπάρχουν κοντά στον Μυλοπόταμο, στον Καραβά και στα Μητάτα, ενώ οι άλλες περιοχές βασίζονται για την ύδρευσή τους στα πηγάδια.

Ο Μυλοπόταμος, όπως φανερώνει και το τοπωνύμιο, είναι μια περιοχή με άφθονα νερά που τροφοδοτούνσαν υδρόμυλους, που άλεθαν το σάρι. Βαδίζοντας κατά μήκος του ποταμού, που διασχίζει την κατάφυτη από πλατάνια ρεματιά, θα αντικρίσουμε έναν κατarrάκτη και έπειτα από μια διαδρομή 15 λεπτών τον υδρόμυλο του Φιλίππη, που βρίσκεται στην καλύτερη κατάσταση, καθώς οι υπόλοιποι είναι ερειπωμένοι. Περπατώντας 400 μέτρα έξω από τον Μυλοπόταμο, θα συναντήσουμε μια εγκαταλελειμμένη καστροπολιτεία, κτισμένη το 1565.

Εντυπωσιακή είναι η πλατεία του χωριού μέσα στα πλατάνια, όπου οι επισκέπτες μπορούν κάτω από την παχιά σκιά τους να πιούν τον καφέ τους ή να απολαύσουν τοπικές λιχουδιές.



Μια όμορφη διαδρομή στο κέντρο του οροπεδίου, ανάμεσα σε δροσερά πεύκα, μας οδηγεί στο μεγαλύτερο χωριό των Κυθήρων, τον Ποταμό, κεφαλοχώρι που παρουσιάζει σημαντικό αρχιτεκτονικό ενδιαφέρον με τα παραδοσιακά σπίτια, τα παλιά αρχοντικά του νησιού. Εκεί θα βρούμε παραδοσιακά καφενεία, φούρνους και ταβέρνες που προσφέρουν θαυμάσιες τοπικές σπεσιαλιτέ. Αξίζει να επισκεφτεί κανείς τον Ποταμό την Κυριακή, για να δει από κοντά το μεγάλο Παζάρι, που πραγματοποιείται στην κεντρική πλακόστρωτη πλατεία του χωριού, και να προμηθευτεί τοπικά αγροτικά παραδοσιακά προϊόντα των ντόπιων παραγωγών.

Κατηφορίζοντας νοτιότερα θα συναντήσουμε τον παραδοσιακό οικισμό Αρωνιάδικα, με σπίτια του Μεσαίωνα και άλλα μικρότερα κυκλαδίτικης αρχιτεκτονικής με καμάρες και αυλές πνιγμένες στις βουκαμβίλιες. Αξίζει να σταματήσει κανείς στο πανέμορφο καφενείο του χωριού, που βρίσκεται πάνω στον κεντρικό δρόμο και προσφέρει εξαιρετικά τσιριγώτικα γλυκά. Σε απόσταση 8 χλμ. από τον Ποταμό θα συναντήσουμε, σε ένα επιβλητικό άγριο τοπίο, την ερειπωμένη Παλαιοχώρα, την πάλαι ποτέ Βυζαντινή πρωτεύουσα. Αφήνοντας το αυτοκίνητο, κάνοντας προσεκτικά μια διαδρομή χιλίων μέτρων, μπορεί ο επισκέπτης να περιδιαβεί τα ερείπια, τις κατοικίες, τα εκκλησάκια, θαυ-

μάζοντας τις δύο βαθιές χαράδρες που το περιβάλλουν και τα ερειπωμένα τείχη, που δεν κατόρθωσαν όμως να το προστατεύσουν από το μένος του πειρατή Μπαρμπαρόσα.

Ένα ακόμα εξαιρετικά γραφικό χωριό είναι τα Μητάτα, ακριβώς στην καρδιά του νησιού και σε υψόμετρο 325 μέτρων. Από την κεντρική πλατεία του χωριού, που είναι σαν φυσικός εξώστης, μπορεί κανείς να θαυμάσει την υπέροχη θέα στα απέναντι γεμάτα βλάστηση βουνά, τους κλιμακωτούς κήπους από μεγάλη ποικιλία δέντρων και φυτών, και στο βάθος, μετά την παραλία Παλαιόπολης, το πέλαγος, ενώ, όταν έχει καθαρό καιρό, αχνοφαίνονται οι κορυφές της Κρήτης. Στην πλατεία αυτή, που λόγω θέας αποκαλείται και «μπαλκόνι των Κυθήρων», και όπου για πολλούς γίνεται το καλύτερο πανηγύρι στο νησί, θα βρούμε το καφενείο του χωριού, το οποίο λειτουργεί και ως εστιατόριο, αλλά και την τραυματισμένη από τους σεισμούς εκκλησία της Αγίας Τριάδας με τον μπλε τρούλο. Ακριβώς στον απέναντι λόφο, βρίσκεται το αραιοκατοικημένο μικρότερο χωριό Βιαράδικα, που είναι προσπελάσιμο (για να το φτάσεις διασχίζεις το φαράγγι Τσάκωνα) και το οποίο κρύβει στον περιπατητή εκπλήξεις, όπως πηγές, νερόμυλους, μικρές λίμνες και ένα μικρό μεταβυζαντινό εκκλησάκι.



## ΠΑΡΑΛΙΕΣ ΤΩΝ ΚΥΘΗΡΩΝ

Οι παραλίες των Κυθήρων μπορεί να μην είναι οι πιο φημισμένες της Ελλάδας, να μην έχουν απέραντες αμμουδιές με τουριστικές εγκαταστάσεις και άλλες οργανωμένες υπηρεσίες, αλλά έχουν τη δική τους μαγεία. Μικρές οι περισσότερες και δύσκολα προσβάσιμες, βρίσκονται ανάμεσα σε άγριους βράχους και καταπράσινους λοφίσκους, σε μαγικά μικροπεριβάλλοντα. Όταν είναι βραχώδεις, άλλοτε δημιουργούν υπέροχα φιόρδ, όπως στον Αβλέμονα, άλλοτε χαμηλές γούβες, όπου το παγιδευμένο νεράκι της θάλασσας εξατμίζεται και δημιουργεί το περίφημο αλάτι των Κυθήρων. Οι παραλίες, άλλες αμώδεις και άλλες βοτσαλωτές, σε κάθε περίπτωση φημίζονται για τα πεντακάθαρα νερά τους.

Οι πιο γνωστοί παραλιακοί οικισμοί, το Διακόφτι, η Αγία Πελαγία, το Καψάλι, διαθέτουν οργανωμένες παραλίες και για κάποια θαλάσσια σπορ, ενώ γύρω τους υπάρχουν ταβερνάκια, καφενεία, μπαράκια, έτσι ώστε μπορεί κανείς να μείνει από το πρωί ως το βράδυ. Για όσους επιθυμούν απλοχωριά, υπάρχει η αμμουδερή παραλία της Παλιόπολης, μήκους περίπου 500 μέτρων, όπου πάντα θα βρεις τον μοναχικό σου χώρο να κάνεις το μπάνιο σου. Αντιθέτως, αν θέλεις να νιώσεις σαν σε μια μεγάλη πισίνα, δεν έχεις παρά να πας στον παρακείμενο Αβλέμονα και ειδικά ανάμεσα στα βραχάκια του κόλπου της Αφροδίτης! Η πιο προσφιλής και με τα πλέον ιδιαίτερα χαρακτηριστικά παραλία του νησιού είναι το Καλαδί, αφού στην

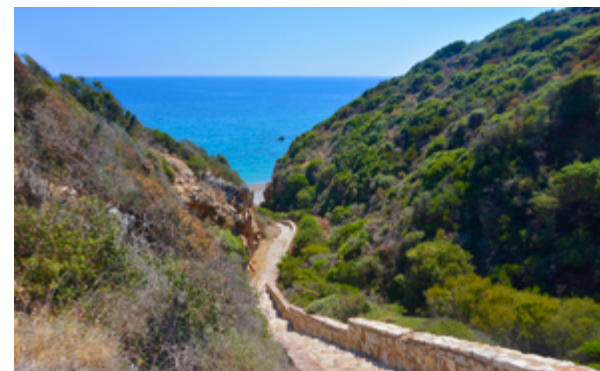
πραγματικότητα πρόκειται για τρεις παραλίες, τη μια δίπλα στην άλλη σε τρία μικρά κολπάκια, βοτσαλωτές, με ψηλά βράχια δεξιά και αριστερά να τις κυκλώνουν. Στην μεσαία παραλία, εντυπωσιάζει ο μεγάλος βράχος, που βρίσκεται μέσα στη θάλασσα από τη μια μεριά, αλλά και το μικρό πέτρινο τούνελ από την άλλη που βγάζει στην πιο μικρή παραλία. Ένας λόγος της ομορφιάς της είναι ότι για να την προσεγγίσεις θα πρέπει να περπατήσεις και να ανεβοκατέβεις 150 πέτρινα σκαλοπάτια, γεγονός που μειώνει την αθρόα προσέλευση κόσμου.

Το ρέμα, που ξεκινά από τον Μυλοπόταμο και διασχίζει την κατάφυτη ρεματιά με τα ερείπια των νερόμυλων, εκβάλλει στο Καλάμι σε μια συγκλονιστική παραλία, που περιβάλλεται από ψηλά και απότομα βράχια. Είναι μικρή, με ψιλό βοτσαλάκι, βαθιά κρυστάλλινα νερά, δύσκολα προσεγγίσιμη και ιδανική για τους τολμηρούς και τους λάτρεις τις φύσης. Μια άλλη παραλία, σχεδόν κρυμμένη μέσα σε ένα μικρό κολπάκι στα νοτιοδυτικά του νησιού, είναι το Μελιδόνι, που έχει μια σκούρα, χοντρή άμμο γεμά-

τη βότσαλα. Μόνο που αυτή είναι οργανωμένη με ομπρελίτσες και ξαπλώστρες και υπάρχει πρόσβαση με αυτοκίνητο.

Νοτιοανατολικά, σχετικά κοντά στη Χώρα και στο Λιβάδι, βρίσκονται, η μία δίπλα στην άλλη, οι παραλίες η Φυρή Άμμος (Κάλαμος) και η Κομπονάδα, που είναι και οι δυο τους μεγάλες, ευρύχωρες και οργανωμένες με χώρους πάρκινγκ, αλλά πάντα με κρυστάλλινα γαλαζοπράσινα νερά.

Στα Κύθηρα, με τα 90 χιλιόμετρα ακτογραμμής, μπορεί ο επισκέπτης να πληροφορηθεί και να επιλέξει -αναλόγως των επιθυμιών του, αφού η προσφορά είναι πληθωρική- ανάμεσα στις δεκάδες μικρές παραλίες, οργανωμένες ή μη, αμώδεις ή βοτσαλωτές, με άγρια φύση ή με ήμερα και καθησυχαστικά τοπία, με εύκολη ή περιπετειώδη πρόσβαση. Και είναι σίγουρο ότι θα ανακαλύψει την παραλία των ονείρων του.





## ΤΟΠΟΣ – ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΕΣ

Η γεωργία και η κτηνοτροφία ήταν οι βασικές παραγωγικές δραστηριότητες των Κυθηρίων τους προηγούμενους αιώνες, αν και η Κυθηραϊκή γη δεν ήταν ιδιαίτερα γόνιμη και η αγροτική παραγωγή ποτέ δεν ήταν μεγάλη. Ήδη από την Βενετική περίοδο, η γη καλλιεργούνταν έντονα, οπότε δημιουργήθηκαν και οι περισσότερες καλλιεργητικές πεζούλες, ενώ οι Άγγλοι, αργότερα, παρείχαν κίνητρα για την παραγωγή ελαιολάδου, σιτηρών και κρασιού.

Οι περισσότερες εκτάσεις μέχρι την αρχή του 20ού αιώνα ήταν καλλιεργήσιμες, ειδικά μάλιστα αν σκεφτούμε ότι κάποτε ο πληθυσμός των Κυθήρων έφτανε τους 15.000 κατοίκους. Ενδεικτικά αναφέρουμε κάποια στατιστικά στοιχεία αγροτικής παραγωγής των αρχών του 20ού αιώνα: 735.000 κιλά λάδι, 1.500.000 οκάδες κρασί, 80.000 κιλά αμύγδαλα,

100.000 κιλά σύκα, 100.000 κιλά πατάτες και 180.000 κιλά σταφύλια.

Σήμερα καλλιεργούνται ελάχιστες εκτάσεις. Η αγροτική δραστηριότητα είναι μικρή αλλά σταθερή και ποιοτική, με την βιολογική Γεωργία να αναπτύσσεται διαρκώς.

Τα καλλιεργούμενα φυτά είναι τα σιτηρά όπως κριθάρι, σιτάρι και καλαμπόκι, καθώς επίσης και τα όσπρια όπως κουκιά, ρεβίθια, φακές, βίκος και λαθούρι (φάβα). Η αμπελουργία είναι και σήμερα μία από τις βασικές ασχολίες των γεωργών. Τα δέντρα που καλλιεργούνται είναι η ελιά, η χαρουπιιά, η συκιά, η δαμασκηλιά, η αμυγδαλιά, η αχλαδιά. Οι άγριες αχλαδιές είναι από τα πιο γνωστά δέντρα. Πολύ παλαιότερα υπήρχαν πολύ μικρές καλλιέργειες σε λινάρι, βαμβάκι και καπνό.

Στην κτηνοτροφία των Κυθήρων υπάρχουν τα πρόβατα οι κασίκες και οι χοίροι, ενώ στα βοοειδή υπάρχει περιορισμένη δραστηριότητα. Επίσης υπάρχουν και ορνιθοτροφεία. Από το γάλα των αιγοπροβάτων παράγεται τυρί το οποίο είναι πολύ καλής ποιότητας και διατίθεται στην αγορά.



Το μέλι των Κυθήρων είναι το πιο φημισμένο προϊόν και αυτό οφείλεται στην εξαιρετική ποιότητά του. Το θυμάρι που ευδοκιμεί στο νησί είναι η βασική τροφή της μέλισσας και δίνει μία άλλη γεύση στο μέλι. Η μελισσοκομία πρέπει να ήλθε στα Κύθηρα από τους Μινωίτες. Επίσης στα Κύθηρα παράγεται και μία άλλη ποικιλία μελιού. Είναι το μέλι Ερείκης όπου οι μέλισσες τρέφονται με γύρη από αυτό το φυτό.

Το λάδι των Κυθήρων είναι εκλεκτό παρθένο ελαιόλαδο, που τυποποιείται σε σύγχρονα ελαιοτριβεία και διατίθεται στην τοπική αγορά. Μεγάλο μέρος του ελαιολάδου όμως αναλώνεται για την παραγωγή των λαδοπαξιμαδιών των Κυθήρων, που είναι από τα πιο γνωστά παξιμάδια της Ελλάδας και μπορεί κανείς να τα βρει σε όλη τη χώρα.

Στο νησί παράγονται αρκετά προϊόντα που διατίθενται στην εντόπια αγορά. Τα τελευταία χρόνια έχουν αυξηθεί οι εξαγωγές σε κύρια είδη όπως το λάδι, το μέλι κ.α.. Γαλακτοκομικά προϊόντα που παράγονται είναι το φρέσκο γάλα, το ξινόγαλο, το κεφαλοτύρι, η μυζήθρα, το ανθότυρο, το βούτυρο. Στο νησί διατίθεται κρέας μοσχαρίσιο, χοιρινό, αρνίσιο, κατσίκι, άγρια γίδα, κοτόπουλο. Στα Κύθηρα παράγονται και ζυμαρικά όπως ο ξινόχοντρος (μια σαφής Κρητική επίδραση), κυλοπίτες και άλλα. Προϊόντα που βρίσκεις στα Κύθηρα, άλλα σε μεγαλύτερες και

άλλα σε μικρότερες ποσότητες, είναι: Αμύγδαλα, καρύδια, νεράντζια, πορτοκάλια, μανταρίνια, μήλα, μηλοροδάκινα, αχλαδιά (μαυράχλαδα, κοντούλες, κοντοποδαρούσες, ρουμάνες, βουτυράχλαδα), σύκα, φραγκόσυκα και από λαχανικά κουνουπίδι, λάχανο, βλίτα, κολοκύθια, πατάτες, τομάτες, μελιτζάνες, μπάμιες, αγγούρια, πεπόνια, φασολάκια, αμπελοφάσουλα, κουκιά, λαθούρι (φάβα), ρεβίθια, φακή, κρεμμύδι, πιπεριά, ενώ μια ιδιαίτερη ποικιλία ντόπων ροδάκινων είναι η γνωστή ποικιλία ως «μαστός της Αφροδίτης».

Τα περισσότερα αγροτικά προϊόντα (τυροκομικά, φρούτα, λαχανικά, λάδια, μέλι και κρασί) μπορεί κανείς να τα βρει, μαζί με τους παραγωγούς τους, στις υπαίθριες αγορές (τοπικά παζάρια) του νησιού που γίνονται στον Ποταμό (κάθε Κυριακή πρωί) και στο Λιβάδι (κάθε Τετάρτη απόγευμα).



## ΤΑ ΚΡΑΣΙΑ ΚΥΘΗΡΩΝ

Τα Κύθηρα ήταν γνωστά για την παραγωγή εξαιρετικών κρασιών, τα οποία αποτελούν μέρος της πλούσιας οινοπαραγωγικής του παράδοσης. Η αμπελοκαλλιέργεια στο νησί χρονολογείται από την αρχαιότητα, καθώς το αμπέλι το έφεραν οι Φοίνικες, οι οποίοι είχαν εμπορικές συναλλαγές με τα Κύθηρα. Από τότε μέχρι τις ημέρες μας, διάφοροι περιηγητές αναφέρονταν με κολακευτικά λόγια για το τσιριγώτικο κρασί.

Στα νεότερα χρόνια, οι μεγάλες εκτάσεις καλλιέργειας αμπελιού βρισκόνταν κυρίως στη γόνιμη περιοχή της Παλιόπολης, που είχε το πλεονέκτημα να είναι υπήνεμη και μεσημβρινή. Άλλες περιοχές του νησιού όπου καλλιεργείτο το αμπέλι ήταν ο Κάμπος

κάτω από τον Δρυμώνα, η περιοχή Φρατσίων, το Λιβάδι και ο κάμπος Αρωνιάδικα-Ποταμού. Στατιστικά στοιχεία του 1922 παρουσίαζαν την παραγωγή εκείνης της χρονιάς να μην ξεπερνά τους 150 τόνους, ενώ σήμερα δεν ξεπερνά τους 90 τόνους. Εκείνη την εποχή υπήρχαν οινοποιεία που εμφιάλωναν το κρασί, το οποίο εξαγόταν σε μικρές ποσότητες στο εξωτερικό, ενώ το μεγαλύτερο μέρος των αγροτών είχαν μικρά ή μεγάλα αμπέλια από τα οποία έβγαζαν το κρασί της οικογενείας τους και ό,τι περισσεύετο εμπορεύονταν. Η οινοποίηση γινόταν από τους ίδιους, καθώς πολλά σπίτια είχαν «λανό» (ληνό, πατητήρι) είτε στην αυλή είτε μέσα στο σπίτι τους! Τα κρασιά των Κυθήρων είναι συνήθως ελαφρά έως

μέτρια σε σώμα και έχουν φρουτώδη αρώματα και γεύσεις. Τα λευκά κρασιά είναι συνήθως ξηρά, ενώ τα ερυθρά κρασιά μπορεί να είναι ξηρά ή γλυκά. Η βασική ποικιλία του νησιού είναι ο Αρικαράς, που έχει χοντρές, μεγάλες, μαύρες ρώγες (καράς δηλαδή μαύρος), σταφύλι το οποίο είναι επίσης εκλεκτό και ως επιτραπέζιο. Το ερυθρό κρασί που βγαίνει από την ομώνυμη γηγενή ποικιλία έχει βαθύ κόκκινο χρώμα και αρώματα φρούτων και μπαχαρικών. Η ποικιλία του Αρικαρά έφτασε στα Κύθηρα από τη Σμύρνη, τότε μάλιστα στο νησί το έλεγαν Φωκιανό, γιατί προέλευσή του ήταν από την Φωκαία της Μικράς Ασίας. Ο Πετρολανός είναι μια ποικιλία που παράγει λευκό κρασί. Έχει χρυσαφένιο χρώμα και αρώματα εσπεριδοειδών και λευκών λουλουδιών. Άλλες ποικιλίες που καλλιεργούνται στο νησί είναι το Τοκουμάκι, ο Ροδίτης, η Κυδωνίτσα και το Σαββατιανό. Από τα στέμφυλα των σταφυλιών παράγεται η ντόπια τσιπούρα (τσιπουρο), που είναι πολύ καλής ποιότητας και παραδοσιακό ποτό των Κυθήρων.

Στα Κύθηρα υπάρχουν κάποια μικρά οινοποιεία (κάποια με ζωή ενάμιση αιώνα), ενώ υπάρχουν δυο-τρία που έχουν σύγχρονες εγκαταστάσεις με ανοξειδωτες δεξαμενές, ενώ ταυτόχρονα προσφέρουν γευσιγνωσία κρασιών. Φυσικά στο νησί υπάρχει και μια μεγάλη γκάμα από μικρούς παραγωγούς, οι οποίοι με ιδιαίτερη φροντίδα και μεράκι φτιάχνουν το δικό τους κρασί από διάφορες ποικιλίες των Κυθήρων. Μερικά από αυτά τα κρασιά μπορείτε να προμηθευτείτε στις τοπικές υπαίθριες αγορές ή σε καταστήματα με τοπικά προϊόντα.

Κάθε Αύγουστο, διοργανώνεται το Φεστιβάλ Κρασιού στα Μητάτα. Το φεστιβάλ είναι μια εξαιρετική ευκαιρία για διασκέδαση και δοκιμή των κρασιών των Κυθήρων και για τη γνωριμία των οινοπαραγωγών του νησιού. Επίσης, στην αγροκτηνοτροφική έκθεση στα Φράτσια, που γίνεται κάθε χρόνο το καλοκαίρι, υπάρχει πάντα η δυνατότητα να γνωρίσει κανείς τις τοπικές ποικιλίες κρασιών και τους παραγωγούς τους.





## Πάστα μύ(γδα)λο

Είναι ένα είδος αμυγδαλόπαστας και η ονομασία προήλθε ίσως από παραφθορά του *pasta almond*. Το γλυκό αυτό το έφερε στα Κύθηρα με τη Μικρασιατική Καταστροφή ο Κυθήριος Ζαχαροπλάστης Εμμανουήλ Κοντολέων-Κόκκινος, από τα Κοντολιάνικα, ο οποίος έφυγε από τα Κύθηρα μικρό παιδί, πήγε στη Σύρο και κατόπιν στη Σμύρνη. Όταν επέστρεψε στα Κύθηρα, άνοιξε το φημισμένο Ζαχαροπλαστείο του στη Χώρα και η πάστα μύλο έγινε το δημοφιλέστερο δημιουργήμα του, διαδόθηκε παντού στα Κύθηρα και ήταν το εκλεκτό γλύκισμα στα εορταστικά τραπέζια. Η παρασκευή του γίνεται ως εξής: σε ένα ταψί στρώνουμε μια βάση από ένα λεπτό στρώμα γλυκιάς ζύμης και από πάνω ρίχνουμε την αμυγδαλόπαστα από αμύγδαλα ασηρισμένα και αλεσμένα, αυγά, ζάχαρη, πυκραμύγδαλα, γάλα και το βάζουμε στον φούρνο. Μετά το ψήσιμο βάζουμε μια επικάλυψη με ασπράδι αυγού χτυπημένο μαρέγκα με ζάχαρη. Την πάστα μύλο θα τη βρούμε στα περισσότερα Ζαχαροπλαστεία και καφενεία του νησιού.



# Η ΚΟΥΖΙΝΑ ΤΩΝ ΚΥΘΗΡΩΝ ΤΑ ΓΛΥΚΑ ΤΩΝ ΚΥΘΗΡΩΝ

Η παραδοσιακή κουζίνα των Κυθήρων, όπως και όλος ο πολιτισμός του νησιού, έχει επιρροές από την Ανατολή και τη Δύση, την Κρήτη και την Πελοπόννησο, την Ενετοκρατία, τη σύντομη Γαλλική κατοχή και την Αγγλοκρατία. Το νησί δεν ήταν ποτέ πολύ πλούσιο σε προϊόντα, αλλά ούτε και φτωχό. Γη και θάλασσα πρόσφεραν τα αγαθά τους, ώστε οι κάτοικοι του νησιού να τα μετατρέπουν σε ενδιαφέρουσες και ποικίλες συνταγές, πράγμα που γίνεται περισσότερο φανερό στα γλυκά. Πολλά θαλασσινά πιάτα, θυμίζουν την επανησιακή γαστρονομική παράδοση του Ιονίου, όπως η κακαβιά, το μπουρδέτο, καθώς και η μεγάλη χρήση του σκόρδου και των μυρωδικών της γης στο μαγείρεμα των ψαριών και των θαλασσινών. Τοπική σπεσιαλιτέ είναι τα μπομπόλια, πεταλίδες και καβούρια με πικάντικη, δυνατή σάλτσα.

Η παρασκευή των κρεατικών πιάτων έχει κρητικές επιρροές, αλλά και καθαρά επανησιακές συνταγές: μαγειρεμένα με κρασί, ριγανάτο, στιφάδο, ή με πολύ σκόρδο και μπαχαρικά. Φυσικά ξεχωρίζει το επανησιακό «βενετσιάνικο παστίτσιο», που χαρακτηρίζεται από την ιδιαίτερα πλούσια σύνθεσή του. Αγαθά εν αφθονία την εποχή τους ήταν τα άγρια χόρτα, τα λαχανικά και τα όσπρια, που ήταν πάντα η βασική τροφή του λαού, αρτυμένα με το αλάτι και το ελαιόλαδο των Κυθήρων. Το νησί, λόγω θέσης, ήταν πέρασμα αποδημητικών πουλιών και το εποχικό κυνήγι εμπλούτιζε τα υλικά μαγειρέματος των νοικοκυριών. Τα πιο αγαπημένα καθημερινά φαγητά του Κυθηραϊκού τραπέζιού είναι: Μελιτζάνες με χόντρο, κουκιά

ξερά στιφάδο με ντομάτα, σπανακόπιτα, τυροπιτάκια, κολοκυθόπιτα με κίτρινη κολοκύθα και τυρί, σαλιγκάρια με χόντρο, χταποδάκι σε πολλές εκδοχές, στην κατσαρόλα στη σχάρα και στον φούρνο, ψάρια σούπα ή στον φούρνο με ντομάτα, κάθε είδους ψάρι από σαρδέλα έως τόνο ψητά ή μαγειρευτά, κόκορας με κυλοπίτες, μοσχάρι λαγοτό, που θυμίζει λίγο την πελοποννησιακή συνταγή, χοιρινό παστό ή μαγειρεμένο με πορτοκάλι όπως στην Λακωνία, λαγός στιφάδο, κατσίκι τσιγαριστό, προβατίνα κοκκινιστή, είναι μερικές από τις συνταγές που θα γευτείτε στο Κυθηραϊκό τραπέζι. Τα Κύθηρα διακρίνονται για την παραδοσιακή Ζαχαροπλαστική τους, αφού το φημισμένο κυθη-

ρεϊκό μέλι πρωταγωνιστεί στις περισσότερες συνταγές, με δεύτερο πιο αγαπημένο υλικό το αμύγδαλο. Τα πιο δημοφιλή γλυκά είναι: Τα **ανθογάλερα** (κουλουράκια με ανθόγαλα), τα **αχλαδάκια** (το νησιώτικο αμυγδαλωτό), τα **κούμαρα** (γλυκό μεγέθους μπουκιάς), τα **μελούνια** (πολύ μικρά λαχταριστά μελωμένα γλυκά, φτιαγμένα από τα καλύτερα υλικά: θυμαρίσιο μέλι, αμύγδαλο, αλεύρι, αγνό παρθένο ελαιόλαδο), οι **ροζέδες**, με μέλι, αμύγδαλο, σιμιγδάλι, κανέλα και γαρύφαλλο (παραδοσιακά γλυκά, τα οποία διατηρούνται για πολλούς μήνες, χωρίς να χάσουν ίχνος από τη θεσπέσια γεύση τους), τα **ξεροτήγανα**, με λεπτό τραγανιστό φύλλο, θυμαρίσιο μέλι, σουσάμι και κανέλα.

Το **μπούντινο** είναι η κυθηρείκη πουτίγκα, άλλο ένα απομεινάρι της Αγγλοκρατίας. Παρασκευάζεται με φρέσκο γάλα, αγνό βούτυρο, χωριάτικα αυγά, σιμιγδάλι, ζάχαρη, σταφίδες, καβουρδισμένο αμύγδαλο και τριμμένη κανέλα. Το **παστιτσέτο** είναι ένα γλυκό με «αρχοντικές» καταβολές και παρασκευάζεται με άφθονη βανίλια, φρέσκο βούτυρο και μαρμελάδα κυδώνι.



## ΒΡΕΧΤΟΛΑΔΕΑ ΤΣΙΡΙΓΩΤΙΚΗ

Η Τσιριγώτικη Βρεχτολαδέα, με το τόσο εντυπωσιακό όνομα και την τόσο νόστιμη γεύση, είναι το finger food των Κυθήρων, κάτι σαν τον ντάκο της Κρήτης. Στα Κύθηρα φτιάχνεται με το αφράτο και τραγανό ντόπιο προζυμένιο παξιμάδι ζυμωμένο με ελαιόλαδο, με ντομάτα άνυδρης καλλιέργειας, με καταπράσινο κρίταμο φρέσκο, με κατσικίσιο ντόπιο τυρί, ρίγανη, αλάτι των βράχων και ελαιόλαδο.



## ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΗ ΠΡΟΒΑΤΙΝΑ ΜΕ ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ

Στα Κύθηρα υπάρχουν αρκετά κοπάδια προβάτων και κατσικιών, που δίνουν το κρέας τους σε νόστιμες τσιριγώτικες συνταγές. Μια από αυτές είναι η κοκκινιστή προβατίνα, ένα παραδοσιακό φαγητό σε πολλά μέρη της Ελλάδας. Η προβατίνα, λόγω του σκληρού της κρέατος, δεν ήταν προσφιλή στις αστικές κουζίνες, αλλά προσφάτως επανεκτιμήθηκε η αξία της. Απλώς χρειάζεται αργό μαγείρεμα μαζί με τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια και σκόρδα, την τομάτα και τον πελτέ, και τα κατάλληλα μυρωδικά όπως δάφνη, μοσχοκάρυδο, φρέσκια ρίγανη και άλλα μπαχάρια.



## ΚΑΤΣΙΚΑΚΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ

Κατσικάκια υπάρχουν πολλά στα Κύθηρα, μάλιστα ένας μεγάλος αριθμός είναι αδέσποτα, που έχουν ξεφύγει από τα κοπάδια, κάνοντας ζημιές στις καλλιέργειες. Σε κάθε περίπτωση, βόσκουν την τσιριγώτικη γη με τα πολλά χορτάρια και μυρωδικά, κινούνται συνεχώς κι έτσι το κρέας τους είναι λιγότερο λιπαρό από αυτό των προβάτων και πολύ πιο νόστιμο. Το κατσικάκι μαγειρεύεται με πολλούς τρόπους, στην κατσαρόλα ή στον φούρνο. Μια απλή συνταγή είναι το λεμονάτο κατσικάκι στον φούρνο με πατάτες, με μια ελαφριά νότα από δεντρολίβανο, ρίγανη και άφθονο ζωμό λεμονιού, συνταγή που τη συναντούμε συχνά στις ταβέρνες του νησιού.



## ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΒΕΝΕΤΣΙΑΝΙΚΟ

Το Βενετσιανικό παστίτσιο, μια σπάνια συνταγή των Ιονίων νήσων, κατάλοιπο της Βενετσιανικής κουζίνας, έλκει την καταγωγή του από την κουζίνα της αρχαίας Ρώμης. Ανάμεσα σε δύο στρώσεις ζύμης τοποθετείται ένα μείγμα από καλομαγειρεμένα κρέατα (μοσχάρι, χοιρινό, κοτόπουλο, μπεκάτσες, κοτσύφια, λουκάνικα, λαρδί) και χοντρά μακαρόνια με τριμμένο τυρί και άνηθο. Το αποτέλεσμα δημιουργεί μια απίστευτη πανδαισία γεύσεων. Στα Κύθηρα, η παραλλαγή του αντικαθιστούσε τα κρέατα με ψιλοκομμένο συκώτι. Πολύπλοκη συνταγή που λίγοι πλέον την φτιάχνουν στο νησί.



# ΕΔΕΣΜΑΤΑ ΚΥΘΗΡΩΝ



## ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΑΓΕΙΡΕΥΤΟ ΜΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

Η συνταγή αυτή προέρχεται από την απέναντι Λακωνία, όπου παραδοσιακά το πορτοκάλι αρωματίζει λουκάνικα, καπνιστά χοιρινά και σύγλινα. Τα Κύθηρα δεν είχαν πολλά γουρούνια, αλλά όσοι τα εξέτρεφαν οικόσιτα, τα μαγείρευαν με πορτοκάλι, καθώς το πορτοκάλι, με την οξύτητα και τη γλύκα του, μετρίαζε την αίσθηση του λιπαρού.

## ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΜΕ ΞΙΝΟΧΟΝΤΡΟ

Ένα χαρακτηριστικό και πολύ νόστιμο Κυθηραϊκό πιάτο του καλοκαιριού είναι οι μελιτζάνες με ξινόχοντρο (γίνεται και με τραχανά ή με χόντρο). Σωτάrouμε με το λάδι το κρεμμύδι και το σκόρδο. Ρίχνουμε τις μελιτζάνες κομμένες σε φέτες να μαλακώσουν λίγο. Σβήνουμε με κρασί, προσθέτουμε τις ώριμες ντομάτες, τον ξινόχοντρο, μαϊντανό και ψιλοκομμένα φρέσκα κρεμμυδάκια, αλάτι, πιπέρι, προσθέτουμε 2 ποτήρια νερό και μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να δέσει η σάλτσα.





## ΤΑΒΕΡΝΕΣ ΤΩΝ ΚΥΘΗΡΩΝ

Η κουζίνα των Κυθήρων, παρά το σχετικά μικρό μέγεθος του νησιού και τα λιγοστά τρόφιμα που παρήγε, ήταν πλούσια, γιατί οι νοικοκυρές του αξιοποιούσαν όλα τα καλούδια του τόπου τους και με τις γνώσεις που είχαν από την παράδοση, ντόπια και Ενετική και την ξενιτειά, παρασκεύαζαν έναν μεγάλο πλούτο φαγητών.

Τα εδέσματα αυτά μαγειρεύονταν κυρίως στα νοικοκυριά και λιγότερο στα καταστήματα εστίασης, τα οποία, πριν την έλευση του Τουρισμού, είχαν ένα πολύ περιορισμένο μενού, ουσιαστικά 2-3 φαγητά ημέρας. Άλλωστε, πριν τη δεκαετία του 1980, υπήρχαν ελάχιστες ταβέρνες στα Κύθηρα, μία-δύο σε κάθε χωριό. Σήμερα θα βρει κανείς έναν ικανό αριθμό ταβερνών, που εξυπηρετούν τον αυξανόμενο αριθμό Ελλήνων και ξένων επισκεπτών, με μεγάλη ποικιλία γευστικών επιλογών.



Στις μέρες μας, στις παραλιακές ταβέρνες, που λειτουργούν μόνο την τουριστική σεζόν, θα βρούμε ψάρια και θαλασσινά πελαγίσια αλιευμένα από τους ψαράδες του νησιού. Τα μεγάλα ψάρια μαγειρεύο-

νται στον φούρνο, βραστά σούπα και στη σχάρα, ενώ τα μικρά στο τηγάνι ή στη θράκα. Από τους ντόπιους τόνους φτιάχνονται και φρέσκιες τονοσαλάτες, ενώ θα βρούμε επίσης τηγανητό μπακαλιάρο με σκορδαλιά, τηγανητά καλαμαράκια, χταπόδια κρασάτα, ξιδάτα, είτε ψημένα στη θράκα, χταποδοκεφτέδες, σαρδελίτσες και μαριδάκι.



Στα μαγέρικα και στις ταβέρνες της ενδοχώρας κυριαρχούν οι χορταστικές σαλάτες, διάφορες πίτες, τηγανόψωμα, αλλά και κρέατα της ώρας και μαγειρευτά, όπως κατσικάκι ριγανάτο, κοτόπουλο στον φούρνο με πατάτες, μοσχαράκι κοκκινιστό με μακαρόνια, μοσχαράκι στιφάδο, χοιρινό με πορτοκάλι, και τέλος, οι αγαπημένες καλοκαιρινές συνταγές, μελιτζάνες με ξινόχοντρο, αγκινάρες σε λάδι και ξύδι, γεμιστοί κολοκυθοανθοί.

Κάποιες ταβέρνες έχουν κήπους και μπουστάνια, τροφοδοτώντας την κουζίνα τους με φρέσκα ζαχαρωτά, όσπρια (όπως ντόπια φάβα), λαχανικά και πουλερικά, ακόμα και με σιτάρια δικά τους,



ενώ κάποιες άλλες βρίσκονται μέσα σε πλούσια βλάστηση, σε λαγκαδιές ή σε θέσεις με θέα που σου κόβει την ανάσα.

Σε κάθε περίπτωση, μαζί με τις τσιριγώτικες συνταγές, οι ευγενικοί και πρόσχαροι ταβερνιάρηδες, μιας και χρησιμοποιούν



ντόπιες πρώτες ύλες, μπορούν να πληροφορήσουν τους πελάτες τους για την πηγή των προϊόντων -π.χ. σε ποιόν κρεοπώλη θα βρουν τα τσιριγώτικα λουκάνικα-, για τους προμηθευτές τους, αλλά να δώσουν κι άλλες χρήσιμες πληροφορίες για τον τόπο και τους κατοίκους του.





## ΦΑΡΟΣ ΜΟΥΔΑΡΙΟΥ

Ο φάρος του Μουδαρίου, που βρίσκεται στο βορειότερο σημείο του νησιού, στο ακρωτήριο Σπαθί, είναι ο μεγαλύτερος που έχτισαν οι Άγγλοι στον ελλαδικό χώρο. Κατασκευάστηκε το 1857 και έχει ύψος 25 μέτρα. Δίπλα στο φάρο βρίσκεται και το «σηματόρειο» ή «σηματολόγιο», που με χρήση σημαιών ενημέρωνε τα διερχόμενα πλοία. Αυτός ο φάρος και ο απέναντί του, του Κάβο Μαλιά, ορίζουν το πέρασμα ανάμεσα σε Κύθηρα, Ελαφόνησο και Νεάπολη που είναι ένα από τα πλέον πολυσύχναστα σε διελεύσεις εμπορικών πλοίων της Μεσογείου.

## ΑΒΛΕΜΟΝΑΣ

Παραθαλάσσιο μικρό χωριό 80 κατοίκων, κτισμένο πάνω σε ένα βράχο 5 μέτρων, στην ανατολική πλευρά των Κυθήρων, στον βορειοανατολικό μυχό του όρμου του Αγίου Νικολάου. Η ονομασία του προήλθε από το «αβλέμμων», που σημαίνει «εκεί που δεν φθάνει το βλέμμα», υπονοώντας ότι το λιμανάκι ήταν αθέατο και από παλιά θεωρούνταν ως ιδανικό αγκυροβόλι. Ο γραφικός Αβλέμονας, χάρη στην κυκλαδίτικη αρχιτεκτονική του και τον μικροσκοπικό κολπίσκο «Λουτρό της Αφροδίτης», -όπου νιώθεις λες και κολυμπάς σε ιδιωτική πισίνα-, θεωρείται ως ένα από τα ομορφότερα αξιοθέατα του νησιού.

## ΧΩΡΑ

Η Χώρα των Κυθήρων, η πρωτεύουσα του νησιού, βρίσκεται στο νότιο μέρος και μαζί με το επίνειό της, το Καψάλι, συνθέτουν τις πιο γραφικές και εντυπωσιακές εικόνες του νησιού. Είναι κτισμένη στις παρυφές ενός λόφου, στην κορυφή του οποίου βρίσκεται ένα εντυπωσιακό ενετικό Κάστρο του 16ου αιώνα, που κάποτε χρησίμευε για προστασία από τους πειρατές. Σήμερα πάντως, το επισκέπτεσαι για να απολαύσεις μια μοναδική θέα στο Αιγαίο Πέλαγος, αλλά και για να δεις από ψηλά τον όμορφο οικισμό της Χώρας με τα κατάλευκα εκκλησάκια, τα κυκλαδίτικα σπίτια, τα στενά σοκάκια με τις καμάρες, τα αρχοντικά των προυχόντων και τις αυλές, που συνθέτουν όλα μαζί το μαγικό σκηνικό που βρίσκεται μπροστά σου.

## Η ΠΗΓΗ ΤΟΥ ΑΜΙΡ-ΑΛΗ

Πρόκειται για ένα ποταμάκι μέσα σε μια ρεματιά με πυκνή βλάστηση που έχει χειμώνα-καλοκαίρι νερό, στον βοριά του νησιού, το οποίο σε όλο το μήκος του συνοδεύεται από ένα εύκολο και σε μερικά σημεία πλακόστρωτο μονοπάτι, προσφέροντας έναν αναζωογονητικό περίπατο.

# ΑΞΙΟΘΕΑΤΑ

## Η ΚΑΣΤΡΟΠΟΛΙΤΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΛΑΙΟΧΩΡΑΣ

Η Παλαιοχώρα είναι η ερειπωμένη μεσαιωνική παλιά πρωτεύουσα των Κυθήρων, η οποία επί Βυζαντινής εποχής ονομάζονταν Άγιος Δημήτριος. Αυτή η μικρή πόλη χτίστηκε από Μονεμβασίτες τον 12ο αιώνα, στη βορειοανατολική πλευρά του νησιού, στην κορυφή του βουνού, μπροστά στο θαυμάσιο φαράγγι Κακό Λαγκάδι, όπου ενώνονται δύο χαράδρες. Η Παλαιοχώρα εγκαταλείπεται από τους κατοίκους της οριστικά μετά την επιδρομή και τη λεηλασία της από τον Χαϊρεντίν Μπαρμπαρόσα (1537), όταν οι πειρατές του σκότωσαν αμάχους και πούλησαν τους αιχμαλώτους ως σκλάβους, ενώ όσοι επέζησαν μετοίκησαν στα κοντινά χωριά.

## ΓΕΦΥΡΑ ΚΑΤΟΥΝΙΟΥ

Το εντυπωσιακότερο -από άλλα παρόμοια κατασκευής- γεφύρι των Κυθήρων, είναι της εποχής της Αγγλοκρατίας και θεωρείται το μεγαλύτερο πέτρινο γεφύρι της Ελλάδας. Έχει 13 τόξα, που είναι απόλυτα συμμετρικά, για να μπορεί να δεχτεί μεγαλύτερο βάρος από αυτό για το οποίο κατασκευάστηκε. Ενώνει τη Χώρα με το λιμάνι του Αβλέμονα. Σχεδιάστηκε και κατασκευάστηκε από το 1823 έως το 1826, την εποχή της αγγλοκρατίας των Κυθήρων, από τον Άγγλο μηχανικό και τοποτηρητή John McFall για να μπορεί, σύμφωνα με τον θρύλο, να βλέπει την αγαπημένη του, μια όμορφη τσιριγωπούλα! Έχει μήκος 110 μέτρων, πλάτος 6 μ. και ύψος 16 μ.



## ΦΑΤΟΥΡΑΔΑ

Φατουράδα, το γευστικότατο ηδύποτο του νησιού από αγνό τσίπουρο και κανελογαρύφαλα ή με άρωμα και γεύση από φρούτα, όπως μανταρίνι, πορτοκάλι, βερίκοκο, μετά από χρονοβόρα επεξεργασία της φλούδας ή του κουκουτσιού (λιαστές φατουράδες).

## ΚΡΑΣΙΑ

Τα κρασιά των Κυθήρων παράγονται κυρίως από τις τοπικές ποικιλίες του νησιού, που είναι ο αρικαράς (ερυθροί οίνοι) και ο πετρολανός (λευκοί οίνοι), και εμφανίζονται από τοπικά οινοποιεία, τα οποία παρέχουν στους επισκέπτες τους και την εμπειρία των γευσιγνωσιών.

## ΑΛΑΤΙ

Ένα από τα πολυτιμότερα αγαθά των Κυθήρων είναι το αλάτι. Γιατί τελικά είναι αυτό που ανέκαθεν νοστήμει τη βασανισμένη ζωή των κατοίκων. Η συλλογή του αλατιού είναι μια πολύπλοκη και πολύ επίπονη εργασία, πάνω στα κοφτερά βράχια και από τα παλιά τα χρόνια οι Τσιριγώτες μάζευε ο καθένας το αλάτι του από τις λιμνούλες που σχηματίζονταν ανάμεσα στα βράχια. Η μοιρασιά των ακτών γινόταν με εθιμικό τρόπο, αφού ο καθένας δεν μάζευε παρά το αλάτι της στενής ή της ευρύτερης οικογένειας. Όταν άρχισε η εμπορευματοποίηση του αλατιού, για να μην γίνονται καταπατήσεις και τσακωμοί, η Επιτροπή Εγχωρίου Περιουσίας (εξαιρετικός θεσμός κατάλοιπο της Αγγλοκρατίας), όπως αποδίδει τις παραλίες, έτσι αποδίδει και κομμάτια της βραχώδους ακτής (τις λεγόμενες αλυκές) έναντι ετησίου τιμήματος, έτσι ώστε καθένας να γνωρίζει βάσει νόμου τον χώρο εκμετάλλευσής του.

## ΛΑΔΟΠΑΞΙΜΑΔΑ

Τα περίφημα τσιριγώτικα παξιμάδια, τα πιο διάσημα προϊόντα των Κυθήρων, γίνονται με προζύμι, λίγο αλάτι, σταρένιο αλεύρι και είναι ζυμωμένα με μπόλικο ελαιόλαδο. Είναι πάρα πολύ αφράτα και πολύ νόστιμα και θα τα συναντήσεις σ' όλους τους φούρνους του νησιού, μάλιστα πολλοί φούρνοι τα προμηθεύουν στις γνωστές αλυσίδες τροφίμων σε όλη την Ελλάδα.

# ΑΝΑΜΝΗΣΤΙΚΑ ΔΩΡΑ



## SEMPRE VIVA

Το αποξηραμένο μπουκέτο σεμπρεβίβα είναι ένα ξεχωριστό ενθύμιο και πρόκειται για ένα πανέμορφο ενδημικό λουλούδι που φύεται μόνο στις νότιες περιοχές του νησιού σε απόκρημνα σημεία, στα βράχια, καθώς και στη βραχονησίδα Χύτρα, απέναντι από το Διακόφτι. Το όνομά του είναι ιταλικό (sempre viva) και αναφέρεται στην ιδιότητά του να παραμένει αναλλοίωτο για πάρα πολύ καιρό!



## ΘΥΜΑΡΙΣΙΟ ΜΕΛΙ

Θυμαρίσιο μέλι Κυθήρων, που ξεχωρίζει στη γεύση, στο άρωμα, και στο χρώμα του. Η παραγωγή του μελιού παλιά ξεπερνούσε τους 40 τόνους ενώ στις ημέρες μας έχει περιοριστεί στους 15 τόνους, που προέρχονται από 4.000 κυψέλες.



# ΚΥΘΗΡΑ



ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ  
ΔΩΡΕΑΝ



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

