

Γαστρονομικός χάρτης των ελληνικών νησιών

Δημοσιεύθηκε από Ηλιαννα - 24/08/2009 14:33

ΚΥΚΛΑΔΕΣ

Κουφέτο Ανάφης

Το κουφέτο είναι το γαμήλιο γλυκό κουταλιού και φτιάχνεται από κολοκύθι.

Μια μοναδική ελληνική γεύση είναι επίσης το αναφιώτικο ζαφοριστό ψωμί με σαφρά. Ψήνεται σε ξυλόφουρνο και παίρνει ένα έντονο κίτρινο χρώμα και την ιδιαίτερη γεύση της ζαφοράς.

Ρακόμελο Αμοργού

Λαδοτύρι από γίδινο γάλα, μαλάκα (φρέσκο μαλακό τυρί από αιγοπρόβειο γάλα) μπρούσκο κρασί «λιαστό» από σταφύλια στεγνωμένα στον ήλιο, ρακόμελο (ζεστή ρακή, βρασμένη με αμοργιανό μέλι και γαρούφαλλα), ξεροτήγανα (δίπλες πασπαλισμένες με τριμμένο σουσάμι και μέλι), είναι ορισμένα μόνο από τα προϊόντα του νησιού.

Από παραδοσιακά φαγητά μπορείτε να δοκιμάσετε:

Κοφτό (χυλός από σιτάρι, συνήθως με γάλα και τριμμένο τυρί), φάβα, γιαπράκια, κλωστά (χειροποίητα μακαρόνια), χορτόπιτες (τηγανιτές πίτες με γέμιση από σέσκουλο και μάραθο), ξυδάτο (σούπα κατσικιού με εντόσθια και σκόρδο), κατσικι στο φούρνο γεμιστό με ρύζι, συκώτι και άνηθο και οπωσδήποτε «παύλο» το μαύρο σμαραγδένιο ψωμί, από τη ζύμη του οποίου παρασκευάζονται και τα αμοργιανά παξιμάδια.

Πόντζι Άνδρου

Οι γεύσεις της Άνδρου είναι εκλεκτές, ξεχωρίζει όμως το περίφημο Πόντζι, το ανδριώτικο ρακόμελο, το οποίο θα βρείτε στα Γαυριοχώρια.

Κόκορας πατίδο από την Αντίπαρο

Φημίζεται για την τσικουδιά, το κεφαλοτύρι, την ξινομυζήθρα και το τουλουμοτύρι.

Παραδοσιακά φαγητά που αξίζει να δοκιμάσετε είναι ο κόκορας πατίδο, δηλαδή γεμιστός με τσιγαρισμένα εντόσθια, ψίχα ντόπιου, μπαγιατίτικου ψωμιού, κεφαλοτύρι και κανελλογαρούφαλλα, τα ραβιόλια σε σχήμα μισοφέγγαρου, με γέμιση από γλυκιά μυζήθρα, ζάχαρη, λίγο μέλι και κανέλα, αλλά και τα μπουρεκάκια, με γέμιση από μέλι, καρύδι και σουσάμι, τα οποία ραντίζονται με τσικουδιά και πασπαλίζονται με ζάχαρη άχνη.

Κολοκυθένια Κιμώλου

Η κουζίνα της Κιμώλου αποτελεί πρόκληση για τους επισκέπτες. Δοκιμάστε οπωσδήποτε την κολοκυθένια, τη λαδένια και το μοναδικό μεζέ από πολύ τομάτας.

Θερμώτικο κρασί Κύθνου

Στην Κύθνο μπορεί να βρει κανείς αρκετά παραδοσιακά προϊόντα δεν πρέπει όμως να φύγετε από το νησί πριν πιείτε ένα ποτηράκι θερμώτικο κρασί.

Καρπουζόπιτα Μήλου

Όταν πάτε στην Μήλο σίγουρα θα πρέπει να δοκιμάσετε: Τα πιταράκια (τυροπιτάκια τηγανητά, με γέμιση από ξεροτύρι τριμμένο, δυόσμο και κρεμμύδι), λαζάνια με σκορδαλιά (είναι πιο δύσκολο να τα βρείτε, πρόκειται για χειροποίητα, σπιτικά ζυμαρικά) γλυκά σπανακοπιτάκια - «φλαούνες» και πατσοπόδαρα (ποδαράκια χοιρινά τυλιγμένα με έντερα και μαγειρεμένα σούπα αυγολέμονο).

Μοναδικά επίσης και τα γλυκά του νησιού όπως η καρπουζόπιτα (πρόκειται για μια από τις ελαχιστες συνταγές για καρπούζι στην Ελλάδα) τα καλίσουνια και το παγωτό καϊμάκι από φρέσκο

γάλα.

Λούζα Μυκόνου

Αν θέλετε όμως να ανακαλύψετε την γευστική πλευρά της Μυκόνου πρέπει να δοκιμάσετε λούτες (ντόπιο χοιρινό καπνιστό), αχινούς σε λαδόξιδο, πίνες, μύδια και φούσκες. Παραγγείλετε καράβλους (βρίσκονται όλο το χρόνο στους αγρούς και τα περιβόλια που ποτίζονται και γίνονται πιλάφι με κρεμμύδια και ντομάτα).

Γραβιέρα Νάξου και λικέρ λεμόνι

Η γραβιέρα Νάξου, που παρασκευάζεται 100% από πρόβειο γάλα, είναι από τις πιο δημοφιλείς στην Ελλάδα. Η Νάξος φημίζεται και για το εξαιρετικό της βούτυρο, τις πατάτες και τα κρεμμύδια της αλλά και για το δυνατό κρασί της. Γνωστό τοπικό προϊόν είναι και το λικέρ λεμόνι, σήμα κατατεθέν του νησιού, που φτιάχνεται από φύλλα λεμονιάς.

Μελιτίνια Σαντορίνης

Τα μελιτίνια της Σαντορίνης είναι τα γλυκά του γάμου και των γιορτών. Παρασκευάζονται με ανάλατη μυζήθρα και γιαούρτι και μοσχοβολούν μαστίχα. Υπάρχουν όμως δεκάδες ακόμη γεύσεις που αξίζει να δοκιμάσετε όπως η ονομαστή φάβα Σαντορίνης, τόσο νόστιμη που μαγειρεύεται χωρίς αλάτι, τα μικρά πεντανόστιμα ντοματάκια Σαντορίνης, η αποξηραμένη κάπαρη και το Σαντορινιό κρασί από ξερικά αμπέλια. Παραδοσιακές γεύσεις του νησιού είναι οι: ψευτοκεφτέδες, σαλάχι με σκορδαλιά, και τα σαντορινιά μπαντάντα (τηγανισμένα κομμάτια μπακαλιάρου που περιχύνονται με μείγμα από σάλτσα ντομάτας και αραιή σκορδαλιάς).

Σέριφος: Μια αλλιώτικη ρεβιθάδα

Κορυφαία πιάτα που σίγουρα πρέπει να δοκιμάσετε είναι: η παραδοσιακή ρεβιθάδα (ρεβύθια στο φούρνο), οι μαραθοτηγανίτες, και οι τσιγαρίδες (χοιρινό κρασάτο με πατάτες και αμπελοφάσουλα). Όσον αφορά στη ρεβιθάδα, τα ρεβύθια βράζουν όλη τη νύχτα στο φούρνο, μαζί με σταφίδες από την ποικιλία «πλατύραχο», δάφνη και με το πίσω μέρος από το ψαρονέφρι του χοίρου.

Αμυγδαλωτά Σίφνου

Από τα μικρά ζαχαροπλαστικά, με μέγεθος παρασκευαστηρίου εφάμιλλου με την κουζίνα των σπιτιών ή από το παραδοσιακό εργαστήριο στον Άγιο Λουκά του Αρτεμώνα, αναδύονται μυρωδιές από τα αμυγδαλωτά 3 ειδών, τα κλασσικά φούρνου, τα λευκά, με βάση το ξεφλουδισμένο αμύγδαλο και τα σκούρα, με αμύγδαλο που δεν έχει αφαιρεθεί η φλούδα. Ένα από τα μυστικά της γεύσης των σιφνέικων γλυκών είναι το ντόπιο θυμαρίσιο μέλι.

Συριανή αθερίνα

Τι να πρωτοπεί κανείς για τη Συριανή κουζίνα, τα λουκουμάκια, τις χαλβαδόπιτες, τη γραβιέρα, το τυρί Σαν Μιχάλη (σκληρό υποκίτρινο τυρί με χαρακτηριστικό άρωμα και αλμυρή πικάντικη γεύση), την κοπανιστή, και το «πιστό της γιαγιάς» (παραδοσιακό συριανό λικέρ με βάση το βύσσινο και το κονιάκ). Αν βρεθείτε στη Σύρο δοκιμάστε απαραίτητως: μαραθόπιτα, ψάρι με ξερή κάπαρη και αθερίνα με κρεμμύδια τηγανιτά.

Αξιαλομυζήθρα Δονούσας

Δοκιμάστε απαραίτητα την αξιαλομυζήθρα, που παρασκευάζεται από γιαούρτι και από ποτά, το ρακί που φτιάχνεται στο «ρακέζο», ένα μικρό παραδοσιακό αποστακτήριο και σερβίρεται με ξερά σύκα.

Φάβα Ηρακλειώτικη

Αν βρεθείτε για διακοπές στη μικρή Ηρακλειά μην παραλείψετε να δοκιμάσετε τη φάβα που καλλιεργείται από αγρότες του νησιού. Από την παραδοσιακή κουζίνα της Ηρακλειάς ξεχωρίζουν τα πιταρίδια (είδος χυλοπίτας) και το αρνί στο φούρνο (γεμιστό με ρύζι, σταφίδες και καρύδια).

ΝΗΣΙΑ ΒΟΡΕΙΑΝΑΤΟΛΙΚΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ

Λέσβος: Να ζήσουν οι σαρδέλες!

Η πρώτη εβδομάδα του Αυγούστου βρίσκει τους κατοίκους της Καλλονής να γιορτάζουν το πιο φημισμένο προϊόν τους: τις σαρδέλες Καλλονής. Η ποτοποιία είναι επίσης ιδιαίτερα ανεπτυγμένη στη Λέσβο. Εκτός από λάδι και ούζο όμως, μην παραλείψετε να δοκιμάσετε ντόπιο μέλι και τυριά εγχώριας παραγωγής.

Καλαθάκι Λήμνου

Το τυρί Καλαθάκι Λήμνου (ΠΟΠ) αποτελεί ένα προϊόν που αξίζει να γευτείτε και να αγοράσετε. Παρασκευάζεται από πρόβειο γάλα ή μίγμα πρόβειο και κατσικίσιο.

Σαμός: Κρασί με ονοματεπώνυμο

Στη Σάμο παράγονται κρασιά Ονομασίας Προελεύσεως από τα οποία γνωστότερο είναι το Samos Nectar που θεωρείται παγκοσμίως από τα ευγενέστερα γλυκά κρασιά και παράγεται από την ποικιλία μοσχάτο που στεγνώνει για αρκετές μέρες στον ήλιο ώστε να αποκτήσει τη διάσημη, πια, γλυκύτητά του και παλιώνει σε δρύινα βαρέλια για 3 χρόνια.

Σαμοθράκη: Ψωμί από ρεβύθι

Τα αρτοσκευάσματα της Σαμοθράκης κρατούν ακόμα κάτι από το χθες! Πάνω από 150 χρόνια λειτουργεί ο φούρνος του νησιού στη χώρα και φτιάχνει υπέροχο χωριάτικο ζυμωτό ψωμί και επτάζυμα παξιμάδια. Πραγματική... σπεσιαλιτέ του όμως είναι το ψωμί με μαγιά από ρεβύθι.

Χίος, όχι μόνο μαστίχα

Αξίζει να γευτείτε λικέρ και ούζο από μαστίχα, όμως και τα λιαστά ντοματάκια της Χίου είναι μια υπέροχη γευστική εμπειρία! Δοκιμάστε γλυκά ταψιού καθώς και το χιώτικο παστέλι, το ξερό σύκο, τη σουμάδα, τα αμυγδαλωτά και, πάνω απ' όλα, το χιώτικο υποβρύχιο με το ιδιαίτερο άρωμα της μαστίχας.

ΣΠΟΡΑΔΕΣ

Κακαβιά Αλοννήσου

Στην Αλόννησο αξίζει να δοκιμάσετε τυρόπιτα, τηγανόπιτα και άλλες πίτες που φτιάχνονται με παραδοσιακές συνταγές. Ξεχωριστές γεύσεις της περιοχής είναι επίσης η κακαβιά, οι λουκουμάδες (φουσκάκια) και η καρυδόπιτα. Στις ταβέρνες γενικώς των Σποράδων θα βρείτε και νόστιμη αστακόμακαρονάδα αλλά και ροφό στιφάδο.

Αυγάτο από τη Σκόπελο

Το αυγάτο (ποικιλία δαμάσκηνου) δίνει θαυμάσιο γλυκό του κουταλιού το οποίο πρέπει οπωσδήποτε να δοκιμάσετε.

Μπακλαβάς Κύμης

Σύκα, καρύδια, ελιές, λάδι, γλυκά του κουταλιού, ο περίφημος μπακλαβάς Κύμης, τα γλυκά από μούστο (σουτζούκια, χαϊμαλιά, παστοκύδωνο) και τα αμυγδαλωτά αποτελούν μερικά μόνο από τα τοπικά προϊόντα. Το «Σύκο Κύμης» είναι προϊόν με Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης (ΠΟΠ). Στη νότια Εύβοια δοκιμάστε κοκκινιστό κόκορα με κουργουμπίνες (χειροποίητα ζυμαρικά).

ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΑ

Οι φακές της Αστυπάλαιας

Μερικά παραδοσιακά προϊόντα της Αστυπάλαιας είναι: Το σιγκάθουρο (βούτυρο σπάνιας γεύσης που βγαίνει καθώς φτιάχνεται το τυρί), τα πουγκιά (τυρόπιτες με μέλι και τυρί πικάντικο), τα αρντιστά

(φακές με τριμμένη ζύμη), τα ξεροτήγανα και οι χταποδοκεφτέδες.

Κάρπαθος, χειροποίητες μακαρούνες

Δοκιμάστε ντόπια κρέατα, μυζηθρόπιτες, κουλούρες, γαριδάκι συμιακό, καθώς και το ψάρι "Καρπάθιος ή Σκάρος", το οποίο υπάρχει μόνο στο Καρπάθιο πέλαγος, φακόρυζο αλλά και κοπέλες (τριγώνες χορτόπιτες), κρεμμυδόψωμο και παστή σαρδέλα. Εκείνο που σίγουρα όμως πρέπει να δοκιμάσετε είναι χειροποίητες μακαρούνες (είδος ζυμαρικού) που προσφέρονται συνήθως με σάλτσα από τηγανητά κρεμμύδια.

Τα ροϊκία της Κάσου

Στην Κάσο θα βρείτε το ροϊκίο ένα αγριόχορτο που μοιάζει με ραδίκι και σερβίρεται βραστό ως σαλάτα ή γιαχνί, μαγειρεμένο με ντομάτα. Αναζητήσετε επίσης: παστές μένουλες (ψάρι που μοιάζει με σαρδέλα και σερβίρεται με λάδι και ξύδι), τα μπουστιά από μπομπάρια (αρνίσια εντόσθια γεμιστά με κιμά, συκώτια και ρύζι), το κασιώτικο πιλάφι (με ρύζι που βράζει σε ζωμό κρέατος), τα μοσχοπούγκια (μικρά γλυκά από ειδική ζύμη σε σχήμα «πουγκιού», γεμιστά με αμύγδαλα, ζάχαρη και ανθόνερο) και τις τούρτες (πίτες γλυκές με μυζήθρα).

Γλυκό ντοματάκι από την Κω

Το γλυκό ντοματάκι της Κω είναι απαραίτητη προμήθεια μετά την επίσκεψη στο νησί. Όσοι το δοκιμάσουν, είναι σίγουρο ότι θα ζητήσουν να το πάρουν μαζί τους, ώστε να μπορούν να το απολαύσουν και μετά την αναχώρησή τους από το νησί.

Γκαβάφες Λέρου

Στη Λέρο θα δοκιμάσετε το διασόγαλα (ένα είδος σουμάδας) και τις γκαβάφες. Πρόκειται για ένα τροπικό φρούτο που φύεται μόνο στη Λέρο, μαλακό, γλυκό και λίγο στυφό. Στην όψη μοιάζει με λεμόνι.

Κανελάδα από τη Νίσυρο

Η Κανελάδα είναι ένα παραδοσιακό ποτό της Νισύρου, γνωστό και στην Κρήτη. Δημιουργείται από απόσταγμα κανέλας και σερβίρεται ως αναψυκτικό, με κρύο νερό και πάγο. Παραδοσιακή κανελάδα και σουμάδα παράγεται στη Νίσυρο από την κ. Αφροδίτη Μπούχλα.

Φακόρυζο στη Χάλκη

Στη Χάλκη από τα παραδοσιακά φαγητά ξεχωρίζουν: Το οφτό αρνί του Πάσχα γεμιστό με ρύζι και συκώτια, το φακόρυζο (Φακές καβουρδισμένες με ρύζι και κρεμμύδι), τα κουλιά (μακαρόνια φτιαγμένα στο χέρι σε σχήμα κοχλιού) και τα χαλκίτικα μακαρόνια (Φτιάχνονται και κόβονται στο χέρι πολύ ψιλά και αφού μαγειρευτούν μετά από μερικές ώρες σερβίρονται με κρεμμύδι καβουρδισμένο).

ΚΡΗΤΗ

Στο Ρέθυμνο... στάκα

Εδώ θα βρείτε τη στάκα, το στακοβούτυρο και τα υπέροχα φαγητά που παρασκευάζονται με αυτά, όπως το στακοπίλαφο. Στην Κρήτη όμως, όπου σταθείς και όπου βρεθείς κάτι ξεχωριστό θα δοκιμάσεις. Τον πασιγνωστο ντάκο με ντόπια μυζήθρα, τα μυζυθροπιτάκια, τα καλιτσούνια, τους φημισμένους μπουρμπουριστούς κοχλιούς και φυσικά το γαμοπίλαφο, μια λιχουδιά που σερβίρεται σε γάμους.

ΙΟΝΙΑ ΝΗΣΙΑ:

Κέρκυρα = Κουμ κουάτ.

Με βάση το κουμ κουάτ παράγεται ένα εξαιρετικό λικέρ. Μπορείτε να το βρείτε σε επιλεγμένα

καταστήματα και προσέξτε να έχει ανοιχτό χρώμα γιατί τότε θα είστε δεν έχουν προστεθεί χρωστικές ουσίες. Το κουμ κουάτ, είναι πολύ νόστιμο και ως μαρμελάδα, γλυκό του κουταλιού αλλά και ως φρουί γλασέ καλυμμένο με πικρή σοκολάτα.

Αυγοτάραχο Λευκάδας

Μέλι από το θυμάρι, μαντολάτα, σουμάδα (αναψυκτικό από πικραμύγδαλο), φακές από την Εγκλουβή, σαλάμι αέρος και λουκάνικα, αβγοτάραχο από το ιβάρι της λιμνοθάλασσας, είναι προϊόντα της λευκαδίτικης γης που αξίζει να δοκιμάσει κανείς.

* Τα στοιχεία προέρχονται από το Agrotavel, την επίσημη ελληνική πύλη για τον αγροτουρισμό, που λειτουργεί υπό την εποπτεία του Υπουργείου Τουριστικής Αναπτύξης.

=====