



ΑΛΙΕΥΤΙΚΟΣ  
ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ

# ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΛΕΥΚΩΜΑ

ΑΛΙΕΥΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ  
ΣΤΙΣ ΚΥΚΛΑΔΕΣ





ΑΛΙΕΥΤΙΚΟΣ  
ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ

# ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΛΕΥΚΩΜΑ

ΑΛΙΕΥΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ  
ΣΤΙΣ ΚΥΚΛΑΔΕΣ



Αναπτυξιακή  
Εταιρεία  
Κυκλάδων Α.Ε.



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Ταμείο  
Θάλασσας και Αλιείας



Ελληνική Δημοκρατία  
Υπουργείο Αγροτικής  
Ανάπτυξης και Τροφίμων



Ε.Π. ΑΛΙΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΑΣ  
2014 - 2020



ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας  
και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Έκδοση: Αναπτυξιακή Εταιρεία Κυκλάδων Α.Ε.

Επιμέλεια έκδοσης: Κώστας Βολτής, Καλλιόπη Τσαγκαράκη, Βαγγέλης Τζαννής

Φωτογραφίες: Filmosophy

Δημιουργικό: Γιάννης Μπαριτάκης - Runaway

Κείμενα: Τόνια Καστριώτη

Εκτύπωση - Βιβλιοδεσία: Τυποκυκλαδική Α.Ε.

Η έκδοση υλοποιείται στο πλαίσιο της Προτεραιότητας 4 «Αύξηση Απασχόλησης και Κοινωνικής Συνοχής του ΕΠΑΛΘ 2014-2020», Μέτρο 8.3.3: Άρ. 63.1 του Καν. 508/2014 «Εφαρμογή στρατηγικών τοπικής ανάπτυξης με πρωτοβουλία των τοπικών κοινοτήτων» και χρηματοδοτείται από το Διατοπικό Σχέδιο συνεργασίας «Αλιευτικός Τουρισμός».

# ΣΧΕΔΙΟ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ «ΑΛΙΕΥΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ» ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΕΙΦΟΡΙΑ

Το Σχέδιο Διατοπικής Συνεργασίας «Αλιευτικός Τουρισμός» έχει στόχο να προωθήσει στην Ελλάδα τον αλιευτικό τουρισμό, ένα επιχειρηματικό πεδίο με πολλά περιθώρια ανάπτυξης, λαμβάνοντας υπόψη το μεγάλο αριθμό παράκτιων αλιέων και των 15.000 χιλιομέτρων ακτογραμμής της χώρας μας.

Οι Κυκλάδες είναι ένας από τους κατεξοχήν τόπους στην Ελλάδα, όπου το θαλάσσιο περιβάλλον και η πλούσια αλιευτική παράδοση συνδέονται άρρηκτα με τον τρόπο ζωής των παράκτιων κοινοτήτων.

Τα τελευταία χρόνια, τα θαλάσσια οικοσυστήματα και η αλιεία απειλούνται από τις ραγδαίες περιβαλλοντικές και κοινωνικοοικονομικές μεταβολές. Η υπεραλίευση, η θαλάσσια ρύπανση, η παράνομη και η ερασιτεχνική αλιεία, επιδρούν καθοριστικά στη φυσιογνωμία των παράκτιων περιοχών.

Ο αλιευτικός τουρισμός έρχεται να δώσει μια ουσιαστική εναλλακτική προοπτική για τους επαγγελματίες αλιείς, αλλά και να προτείνει ένα βιώσιμο μοντέλο ανάπτυξης, συνδυάζοντας την παράδοση της αλιείας με τον νησιωτικό τουρισμό. Προσφέρει συμπληρωματικό εισόδημα, ωθώντας τους νέους να συμμετέχουν στην οικογενειακή αλιεία, χάρη στις ευκολότερες συνθήκες εργασίας και στις καλύτερες αποδοχές. Παράλληλα, εμπλουτίζει το προσφερόμενο τουριστικό προϊόν της κάθε περιοχής και συμβάλλει στη διατήρηση της αλιευτικής παράδοσης, καθώς και στην προστασία του περιβάλλοντος.



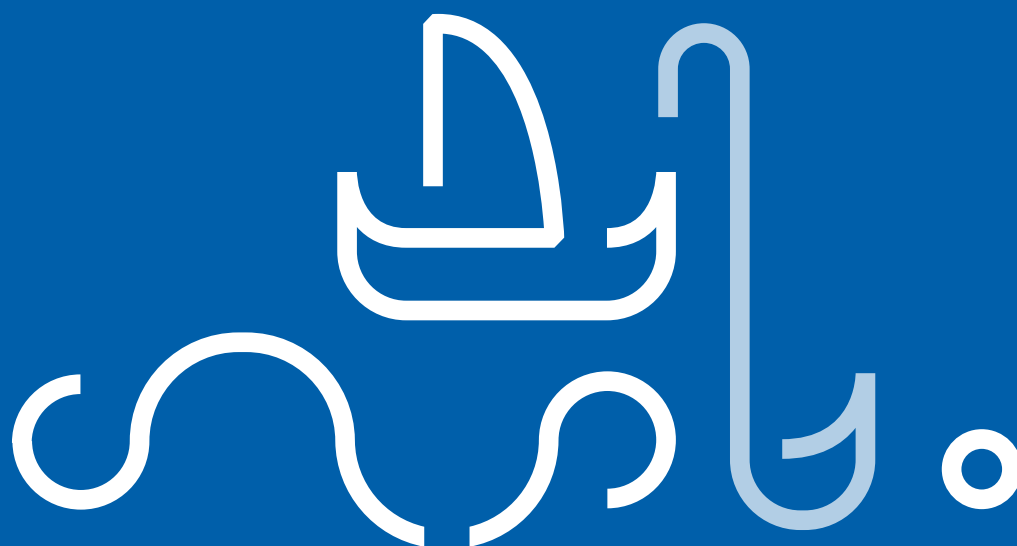
[pescatourism.gr](http://pescatourism.gr)



Μέσω του αλιευτικού τουρισμού, οι επισκέπτες γίνονται κομμάτι της καθημερινότητας των ψαράδων, μαθαίνουν από πρώτο χέρι για τις παραδοσιακές τεχνικές αλιείας, επισκέπτονται περιοχές που είναι προσβάσιμες μόνο από τη θάλασσα, γεύονται εν πλω την ψαριά τους μαζί με άλλα ντόπια παραδοσιακά προϊόντα, ζουν μία ολοκληρωμένη εμπειρία, η οποία συνδυάζει δράση και πολιτισμό, στο μαγευτικό κυκλαδίτικο νησιωτικό περιβάλλον.

Μέχρι σήμερα (Ιανουάριος 2024) έχουν εγκριθεί στις Κυκλάδες 41 άδειες αλιευτικού τουρισμού.

Στο Σχέδιο Διατοπικής Συνεργασίας «Αλιευτικός Τουρισμός» συμμετέχουν 18 Ομάδες Τοπικής Δράσης Αλιείας από όλη την Ελλάδα και το λεύκωμα αποτελεί παραδοτέο της Δράσης Δημοσιότητας για την περιοχή των Κυκλάδων.



# ΚΥΚΛΑΔΕΣ

## ΕΝΑ ΟΙΚΟΣΥΣΤΗΜΑ ΜΟΝΑΔΙΚΗΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ

Ελαιώνες κι αμπέλια μακριά ως τη θάλασσα  
κόκκινες ψαρόβαρκες πιο μακριά, ως τη θύμηση...

Οδυσσέας Ελύτης

Τις Κυκλάδες συνθέτουν 33 νησιά και πολυάριθμες βραχονησίδες που βρίσκονται στην καρδιά του Αιγαίου και κουβαλούν πίσω τους ιστορίες αιώνων. Η μυθολογία λέει ότι πήραν το όνομά τους από το «κύκλωμα» της Δήλου, της γενέτειρας του Απόλλωνα και της Άρτεμης, ενώ οι ονομασίες των νησιών προέρχονται από τις Νύμφες, τις οποίες ο Ποσειδώνας μεταμόρφωσε σε βράχους.

Από τα 33 νησιά, κατοικούνται τα 24: Αμοργός, Ανάφη, Άνδρος, Αντίπαρος, Δονούσα, Ηρακλειά, Θηρασιά, Ίος, Κέα, Κίμωλος, Κουφονήσι, Κύθνος, Μήλος, Μύκονος, Νάξος, Πάρος, Σαντορίνη, Σέριφος, Σίκινος, Σίφνος, Σύρος, Σχοινούσα, Τήνος και Φολέγανδρος.

Οι Κυκλάδες οφείλουν το ιδιότυπο σχήμα και τη σύσταση του εδάφους τους σε σεισμούς και εκρήξεις ηφαιστειών, με αποκορύφωση την έκρηξη του ηφαιστείου της Θήρας το 1600 π.Χ. Είναι νησιά ορεινά, χωρίς πολλές καλλιεργήσιμες εκτάσεις, που όμως ανέπτυξαν αξιόλογο πολιτισμό και άνθησαν οικονομικά, κυρίως λόγω του εμπορίου και της ναυτιλίας.

Το κλίμα της περιοχής είναι εύκρατο με ήπιους χειμώνες και δροσερά καλοκαίρια. Τα «μελτέμια», εποχιακοί βορειοανατολικοί και βορειοδυτικοί άνεμοι, είναι χαρακτηριστικοί της περιοχής και προσφέρουν δροσιά το καλοκαίρι.

Η φύση, το κλίμα, η ιδιαίτερη αρχιτεκτονική και οι παραδόσεις των Κυκλάδων είναι στοιχεία που τις κάνουν ν' αποτελούν ιδανικό τόπο διακοπών, αλλά και μόνιμης διαβίωσης.





# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

## ΑΛΙΕΥΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΣΤΙΣ ΚΥΚΛΑΔΕΣ

● ΑΜΟΡΓΟΣ

● ΑΝΔΡΟΣ

● ΑΝΤΙΠΑΡΟΣ

● ΗΡΑΚΛΕΙΑ

● ΘΗΡΑΣΙΑ

● ΚΥΘΝΟΣ

● ΜΗΛΟΣ

● ΝΑΞΟΣ

● ΠΑΡΟΣ

● ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ

## ΑΛΙΕΥΤΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ

● Η ΑΛΙΕΥΤΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΤΩΝ ΚΥΚΛΑΔΩΝ

● ΚΥΚΛΑΔΕΣ: ΜΙΑ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΗ ΚΙΒΩΤΟΣ

● ΣΥΝΤΑΓΕΣ





ΜΗΛΟΣ

ΚΥΘΝΟΣ

ΑΝΤΙΠΑΡΟΣ

ΑΝΔΡΟΣ

ΘΗΡΑΣΙΑ

ΠΑΡΟΣ

ΗΡΑΚΛΕΙΑ

ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ

ΝΑΞΟΣ

ΑΜΟΡΓΟΣ

ΑΛΙΕΥΤΙΚΟΣ  
ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ  
ΣΤΙΣ ΚΥΚΛΑΔΕΣ

# ΑΜΟΡΓΟΣ

Η Αμοργός είναι ένα βραχώδες νησί, με μεγάλο υψόμετρο και άγρια ομορφιά. Διαθέτει δύο φυσικά λιμάνια, τα Κατάπολα και την Αιγιάλη. Η Χώρα και το κάστρο της μαρτυρούν το βυζαντινό και ενετικό παρελθόν του νησιού. Τα μονοπάτια της οδηγούν στις τρεις αρχαίες πολιτείες, την Αρκεσίνη, την Μινώα και την Αιγιάλη, στον Αϊ-Γιώργη Βαρσαμίτη, όπου τελούνταν τελετές υδρομαντείας, και στην περιοχή Κρίκελο, γεμάτη βράθρα και ορυχεία.





## ΚΑΤΑΠΟΛΑ

Τα **Κατάπολα** είναι το κύριο φυσικό λιμάνι της Αμοργού. Στην αρχαιότητα στο λόφο νότια των Καταπόλων βρισκόταν η Αρχαία Μινώα, μια από τις τρεις πόλεις της αρχαίας Αμοργού. Τα Κατάπολα υπήρξαν η βάση των καπετάνιων του νησιού, και στον οικισμό Ξυλοκερατίδι, στη συνέχεια του παραλιακού δρόμου, υπάρχει αλιευτικό καταφύγιο.



## ΓΡΑΜΒΟΥΣΑ

Το νησάκι **Γραμβούσα** έχει περίμετρο 3 μίλια και είναι το μεγαλύτερο από τα διάσπαρτα μικρονήσια που βρίσκονται βόρεια από το δυτικό άκρο της Αμοργού. Μέχρι το 1990 το νησί κατοικείτο και σε αυτό καλλιεργούσαν σιτάρι, όσπρια, σμιγάδι και κρεμμύδια, σε ειδικά «χτιά» - αναβαθμούς στη δυτική πλευρά του.



## ΚΑΤΩ ΚΑΜΠΟΣ

Η παραλία **Κάτω Κάμπος** βρίσκεται κοντά στον οικισμό της Κολοφάνας και είναι ένας γραφικός κόλπος με ψιλή άμμο. Στην άκρη της ακτής υπάρχει ένα μικρό εκκλησάκι αφιερωμένο στην Παναγιά.



# ΑΝΔΡΟΣ

Το βορειότερο νησί των Κυκλάδων, με τη μεγάλη ναυτική παράδοση, διαθέτει εντυπωσιακή βλάστηση, βουνά, μελισσότοπους, εύφορες πεδιάδες και νερά, που το κάνουν να διαφέρει από τις υπόλοιπες Κυκλάδες. Είναι σπαρμένο με ενετικά κάστρα, παλιά μοναστήρια, περιστεριώνες και νερόμυλους, παραδοσιακές ξερολιθιές και αναβαθμίδες, πραγματικά έργα τέχνης και πολύτιμα στοιχεία του αιγαιοπελαγίτικου τοπίου. Από την αρχοντική Άνδρο, δεν λείπουν ούτε οι παραλίες, αλλά ούτε και τα σπήλαια, θαλάσσια (στην παραλία του χωριού Συνέτι) και επίγεια (στο χωριό Αλαδινού και στο Βιτάλι). Στην είσοδο του λιμανιού της Χώρας, ο Φάρος Τουρλίτης, που κατασκευάστηκε το 1897 είναι κτισμένος πάνω σε βράχο, μέσα στη θάλασσα. Ένα τεράστιο δίκτυο πεζοπορικών διαδρομών, συνολικού μήκους 300 χλμ διατρέχει όλο το νησί.





## ΚΟΡΘΙ

Το **Κόρφι** είναι ένας παραδοσιακός οικισμός στο νοτιοανατολικό τμήμα της Άνδρου, ανάμεσα στους ορεινούς όγκους που σχηματίζουν οι Γερακώνες και η Ράχη. Τρεις αμμώδεις παραλίες περιβάλλουν το Κόρφι: η παραλία του Μύλου, η παραλία Βίτζι-Αγία Αικατερίνη και η χαρακτηριστική παραλία της περιοχής, Της Γριάς το Πήδημα. Στα βόρεια του Όρμου Κορθίου, κοντά στα 600 μέτρα υψόμετρο, με εντυπωσιακή θέα στο Αιγαίο πέλαγος, δεσπόζει το Κάστρο Φανερωμένης, που ήταν η μεγαλύτερη μεσαιωνική πόλη της Άνδρου.



## ΤΗΣ ΓΡΙΑΣ ΤΟ ΠΗΔΗΜΑ

Η παραλία **Της Γριάς το Πήδημα**, είναι μια από τις πιο χαρακτηριστικές παραλίες της Άνδρου. Ο επιβλητικός της βράχος σε συνδυασμό με τα γαλαζοπράσινα νερά της, χαρίζουν στην παραλία μια απόκοσμη και άγρια ομορφιά. Όπως είναι φυσικό, πίσω από την χαρακτηριστική της ονομασία κρύβονται διάφορες εκδοχές. Σύμφωνα με την 1η, επί Τουρκοκρατίας, η γριά άνοιξε την πύλη του χωριού Κοχύλου στους Τούρκους και όταν εκείνοι λεηλάτησαν το χωριό και κατέσφαξαν τους κατοίκους, αυτοκτόνησε πηδώντας στη θάλασσα από τον εν λόγω βράχο. Η 2η εκδοχή αναφέρεται στους Τούρκους που κυνηγούσαν μια γριά και αυτή από την απελπισία της ανέβηκε στο βράχο για να αυτοκτονήσει προκειμένου να μην καταλήξει στα χέρια τους. Τέλος, η 3η εκδοχή αναφέρει μία γριά που πήδηξε από το βράχο επειδή δεν άντεξε τον χαμό και του 3ου άντρα της.



## ΓΑΥΡΙΟΝΗΣΙΑ

Τα **Γαυριονήσια** (Πράσσο, Ακαμάτης, Πλατύ, Γάιδαρος, Τουρλίτης και Μεγάλο) είναι νησίδες, εκτεθειμένες στους ισχυρούς ανέμους, με βραχώδεις ακτές και με μοναδική βλάστηση σκίνα και βάτα. Όμως εκεί λόγω της ησυχίας και του βάθους της θάλασσας κουρνιάζουν φώκιες και γλάροι. Το 2000 συμπεριελήφθηκαν στους τόπους ιδιαίτερου φυσικού κάλλους, συνεπώς σ' αυτά επιτρέπονται μόνο παραδοσιακές ασχολίες αγροτικού χαρακτήρα και απαγορεύονται οι νέες κατασκευές.



# ΑΝΤΙΠΑΡΟΣ

Η Αντίπαρος βρίσκεται στην καρδιά των Κυκλάδων, με μια ακτογραμμή πλούσια σε ακρογιαλίες, σπηλιές και κολπίσκους, σπαρμένη με γραφικά ξωκλήσια και με το ενετικό Κάστρο της, που αποτελεί το βασικό οικισμό του νησιού. Το Σπήλαιο της Αντιπάρου γνωστό από την αρχαιότητα, βρίσκεται στο λόφο του Αϊ-Γιάννη σε ύψος 177 μ. από τη θάλασσα. Νοτιοδυτικά της Αντιπάρου βρίσκεται ένα μικρό ακατοίκητο νησί, το Δεσποτικό, σεληνιακό, βραχώδες, με παρθένες μικρές και μεγάλες παραλίες. Ο περίπλους του νησιού και των κοντινών βραχονησίδων με τη συνεχή εναλλαγή τοπίων, αποτελεί μια μοναδική εμπειρία γνωριμίας με τη φύση. Καθηλωτικά τοπία, βράχοι που εναλλάσσονται με αμμουδιές, όρμοι και κόλποι προσεγγίσιμοι από τη θάλασσα και εξωτικές παραλίες.





## ΣΠΗΛΑΙΟ ΤΗΣ ΑΝΤΙΠΑΡΟΥ

Το Σπήλαιο της Αντιπάρου ή Ωλιάρου, στο νοτιοανατολικό μέρος της Αντιπάρου, είναι ένα από τα ομορφότερα και πιο σημαντικά του κόσμου. Εκτείνεται σε βάθος μεγαλύτερο των 85 μέτρων ενώ η έκτασή του καλύπτει τα 5.600 m<sup>2</sup>. Η κατάβαση σε αυτό πραγματοποιείται με ευκολία και ασφάλεια, κατεβαίνοντας μια τσιμεντένια σκάλα με 411 σκαλοπάτια. Στο σπήλαιο υπάρχει κι ο αρχαιότερος σταλαγμίτης της Ευρώπης, με ηλικία περί τα 45 εκ. χρόνια. Στην είσοδο του σπηλαίου, βρίσκεται το εκκλησάκι του Άι Γιάννη, που χρονολογείται στον 18ο αιώνα και έχει δώσει το όνομά του σε ολόκληρη την τοποθεσία, η οποία ονομάζεται βουνάκι του Άι Γιάννη ή Αγιογιαννίτικο βουνό. Επικοινωνεί εσωτερικά με το μικρότερο και παλαιότερο εκκλησάκι της Ζωοδόχου Πηγής.



## ΕΠΙΤΑΦΙΟΣ

Πίσω από μια θαλάσσια σπηλιά στην περιοχή του Αγίου Γεωργίου, «κρύβεται» ο **Επιτάφιος**, μια υπέροχη λευκή αμμουδιά με πράσινα νερά, που προσεγγίζεται μόνο με σκάφος. Ονομάστηκε έτσι γιατί, προσεγγίζοντάς την μέσα από τα πανύψηλα λευκά, κάθετα βράχια που την κυκλώνουν, η κίνηση του σκάφους θυμίζει αυτή του επιταφίου της Μεγάλης Παρασκευής.

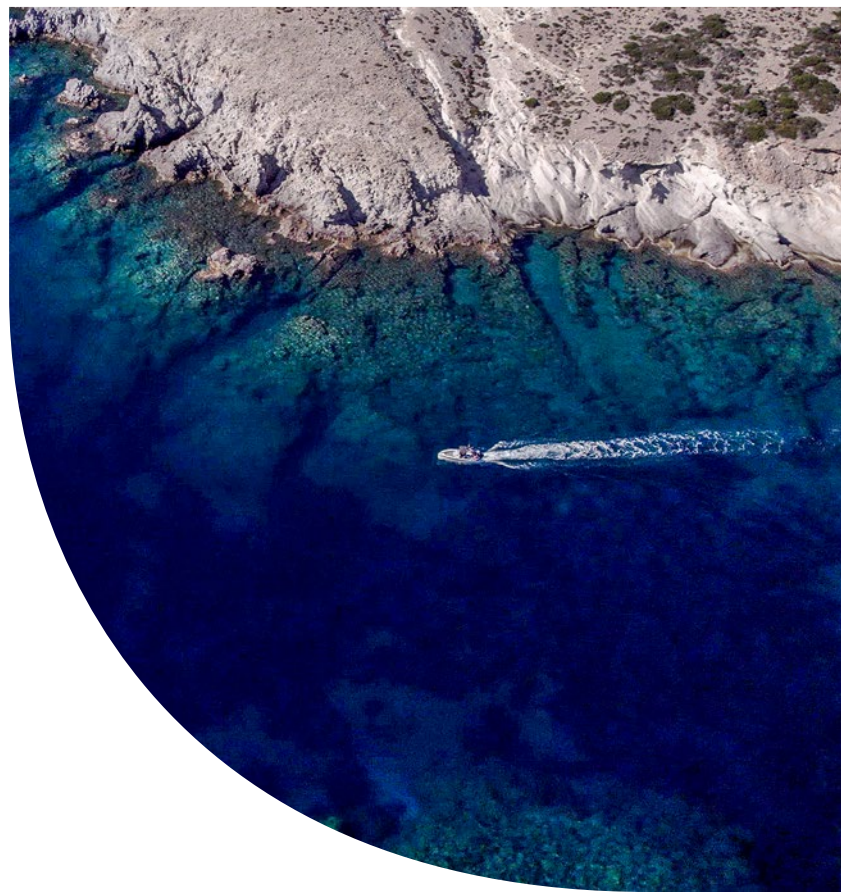


## ΑΓΙΟΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝΑΣ

Το εκκλησάκι του **Αγίου Σπυρίδωνα** πάνω στη ομώνυμη νησίδα, περιτριγυρισμένη από εντυπωσιακούς βράχους μέσα στη θάλασσα, βρίσκεται δυτικά της Παροιкиάς και βόρεια της Αντιπάρου.

## ΦΑΝΕΡΩΜΕΝΗ

Η παραλία **Φανερωμένη** βρίσκεται στο νοτιότερο τμήμα της Αντιπάρου, ακριβώς κάτω από το ομώνυμο εκκλησάκι. Είναι πολύ μικρή, αμμώδης, με σμαραγδένια νερά, πιο εύκολα προσβάσιμη από τη θάλασσα.



# ΗΡΑΚΛΕΙΑ

Η Ηρακλειά, που είναι το μεγαλύτερο, ψηλότερο και πιο πράσινο νησί του συμπλέγματος των Μικρών Κυκλάδων, έχει μόλις δύο οικισμούς, τη Χώρα ή Παναγιά και τον Άγιο Γεώργιο, που είναι και το λιμάνι του νησιού. Το νησί είναι βιότοπος, καταφύγιο-πέρασμα άγριων πουλιών και αξιόλογος ψαρότοπος που φιλοξενεί φώκιες και χελώνες. Οκτώ διαμορφωμένα μονοπάτια διατρέχουν την παρθενικής ομορφιάς ενδοχώρα του νησιού, το οποίο περιλαμβάνεται ολόκληρο στο Δίκτυο Natura 2000. Ο Όρμος του Μέριχα στα νότια είναι ένα εντυπωσιακό βραχώδες τοπίο με δύο παραλίες, οι οποίες περιβάλλονται από γκρεμούς που ξεπερνούν τα 100 μέτρα ύψος, μέρος ιδανικό για παρατήρηση πουλιών, μιας και στα απόκρημνα βράχια έχουν διαμορφωθεί σχισμές όπου φωλιάζουν τα άγρια πουλιά του νησιού.





## ΑΛΙΜΙΑ

Ο όρμος **Αλιμιά**, στο νοτιοδυτικό άκρο της Ηρακλειάς, επιφυλάσσει μία έκπληξη στο βυθό του: σε βάθος όχι παραπάνω από 9 μέτρα, υπάρχει το ναυάγιο ενός αεροπλάνου τύπου ARADO AR196 που καταρρίφθηκε στη θαλάσσια περιοχή, κατά τη διάρκεια του Β' Παγκόσμιου Πολέμου.



## ΜΕΡΙΧΑΣ

Η περιοχή του όρμου του **Μέριχα** είναι μία από τις εντυπωσιακότερες της Ηρακλείας. Χαρακτηριστικά της οι απόκρημνοι κατακόρυφοι βράχοι ύψους 150 μέτρων που σχηματίζουν σπηλιές αλλά και δύο πανέμορφες παραλίες (προσβάσιμες μόνο από την θάλασσα), τα χρωματιστά της πετρώματα, αλλά και τα όρνια (*gyrs fulvus* / τοπική ονομασία γύπφος) που βρίσκουν καταφύγιο στους βράχους της, καθιστώντας την ιδανικό μέρος για παρατήρηση πουλιών (bird watching).



## ΚΑΡΒΟΥΝΟΛΑΚΟΣ

Στο νότιο τμήμα της Ηρακλειάς βρίσκεται η παραλία **Καρβουνόλακος**. Είναι μια μικρή σε μέγεθος ακτή με βότσαλο, βαθύ γαλάζιο χρώμα και πεντακάθαρα νερά, πιο ζεστά συγκριτικά με άλλες παραλίες του νησιού. Χαρακτηριστικό της τα σκούρα βράχια που την περιβάλλουν από τα οποία κάποιοι λένε πως πήρε και το όνομά της. Η παραλία είναι προσβάσιμη μόνο από τη θάλασσα.



# ΘΗΡΑΣΙΑ

Η Θηρασιά, η «μικρή αδελφή» της Σαντορίνης συνδυάζει το επιβλητικό ηφαιστειακό τοπίο με μια γαλήνια ατμόσφαιρα άλλης εποχής. Βρίσκεται στα δυτικά της Σαντορίνης και απέχει περίπου ένα μίλι από το Αμμούδι της Οίας. Η Θηρασιά, όπως και η Σαντορίνη, ήταν κάποτε κομμάτι της νήσου Στρογγύλης, που μετά από την ηφαιστειακή έκρηξη του 1600 π.Χ. διασπάστηκε σε μικρότερα κομμάτια, σχηματίζοντας τη διάσημη καλντέρα και ένα σύμπλεγμα νησιών. Το νησί κρύβει πολλές ομορφιές, ειδικά για όσους αγαπούν το περπάτημα και την εξερεύνηση, όπως η Αγριλιά, ο παλαιότερος εγκαταλελειμμένος οικισμός και ο Μανωλάς, η χώρα της Θηρασιάς, χτισμένος στο ψηλότερο σημείο του νησιού.





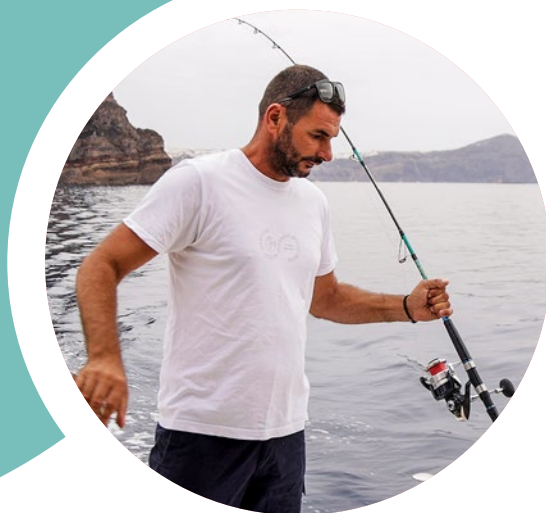
## ΑΜΜΟΥΔΙ

Το απάγκιο **Αμμούδι** της Σαντορίνης είναι σκαμμένο μέσα σε κόκκινα ηφαιστειογενή βράχια, κάτω από την Οία, της οποίας ήταν το κύριο λιμάνι κατά το 19ο και τον 20ο αιώνα, όπως μαρτυρούν και τα κτίσματά του, κυρίως αποθήκες. Σήμερα, λειτουργεί ως μικρό λιμάνι για τα πλοiάρια που κάνουν εκδρομές στα γύρω νησιά.



## ΑΣΠΡΟΝΗΣΙ

Το **Ασπρονήσι** ή **Άσπρο** είναι μικρή ιδιόκτητη ακατοίκητη νησίδα, η οποία, μέχρι την ηφαιστειακή έκρηξη που δημιούργησε την καλντέρα, αποτελούσε κομμάτι της νήσου Στρογγύλης. Το όνομά του οφείλεται στο στρώμα άσπρης ελαφρόπετρας που το καλύπτει. Έχει δύο παραλίες και μέγιστο υψόμετρο τα 74 μέτρα.



## PIBA

Στο βόρειο άκρο της Θηρασιάς, βρίσκεται η **Ρίβα**, το σύγχρονο λιμάνι του νησιού, όπου δένουν τα πλοία της γραμμής αλλά και το μικρό φεριμπότ που συνδέει την Σαντορίνη με την Θηρασιά. Υπάρχει μια μεγάλη παραλία με μαύρο βότσαλο, αλλά και το εκκλησάκι της Αγίας Ειρήνης (Santa Irini), που διακρίνεται στο ύψωμα πάνω από το λιμάνι, και το οποίο έδωσε το όνομα και στη Σαντορίνη.



# ΚΥΘΝΟΣ

Η Κύθνος, αν και πολύ κοντά στην Αθήνα, έχει το γνώριμο χρώμα των Κυκλάδων: γυμνούς και άνυδρους λόφους, ζωσμένους με χιλιόμετρα ξερολιθιές και 350 διασκορπισμένα κατάλευκα γραφικά ξωκλήσια, μια μεγάλη ακτογραμμή που περιλαμβάνει 100 περίπου όρμους και ορμίσκους, όλοι κατάλληλοι για κολύμπι, γραφικά χωριουδάκια με λιθόστρωτα καλντερίμια και ολάνθιστες αυλές. Στα βόρεια βρίσκονται ο Μέριχας, το λιμάνι του νησιού, η Χώρα (ή Μεσαριά), τα Λουτρά και η Δρυοπίδα. Το νότιο μέρος της Κύθνου είναι σχεδόν ακατοίκητο, με μόνες εξαιρέσεις την περιοχή της Παναγίας Κανάλας, όπου και το ξακουστό μοναστήρι (με το μοναδικό πευκοδάσος του νησιού) και τον μικρό κόλπο του Αγίου Δημητρίου. Στη ΒΑ πλευρά του νησιού, η περιοχή φημίζεται για τις θερμές ιαματικές πηγές, γνωστές ήδη από τον 19ο αι.





## ΚΟΛΩΝΑ

Η παραλία **Κολώνα** βρίσκεται βόρεια του λιμανιού του Μέριχα και αυτό που την κάνει ξεχωριστή είναι η γεωμορφολογική της ιδιαιτερότητα. Πρόκειται για μια μεγάλη αμμουδιά, μήκους 230 περίπου μέτρων και πλάτους 30-80 μέτρων, που ενώνει το νησί της Κύθνου με το νησάκι του Αγίου Λουκά. Η λωρίδα της αμμουδιάς που ενώνει τις δύο στεριές μοιάζει με κολώνα, εξού και η ονομασία της παραλίας.



## ΒΡΥΟΚΑΣΤΡΟ

Το **Βρυόκαστρο** ήταν η αρχαία πρωτεύουσα της Κύθνου, στα ΒΔ του νησιού. Η τειχισμένη πόλη εκτεινόταν σε έκταση περίπου 300 στρεμμάτων συμπεριλαμβανομένης της βραχονησίδας Βρυοκαστράκι, που φαίνεται να συνδεόταν με την ακτή, αλλά σταδιακά αποκόπηκε από τη στεριά, λόγω της ανύψωσης της στάθμης της θάλασσας. Στον πυθμένα της θάλασσας εντοπίστηκαν τα θεμέλια των παράκτιων τειχών καθώς και ένας κυματοθραύστης με μήκος πάνω από 100 μέτρα, ο οποίος όριζε τη νότια είσοδο του λιμανιού. Στην κορυφή της Ακροπόλεως δεσπόζουσα θέση κατέχει ένα σημαντικό ιερό αφιερωμένο στη Δήμητρα.



## ΑΓΙΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

Σε έναν ιδιαίτερα κλειστό κόλπο στα ΒΑ της Κύθου κρύβεται η ήσυχη παραλία του **Αγίου Ιωάννη**. Με ψιλή άμμο και κρυστάλλινα νερά διατηρεί ακόμα τη μαγεία της απόμακρης παραλίας. Στο αριστερό της άκρο, σε μικρό ύψωμα, την "προστατεύει" το εκκλησάκι του Αγίου Ιωάννη του Θεολόγου, από το οποίο πήρε και το όνομά της.



# ΜΗΛΟΣ

Στη Μήλο, το νησί της Αφροδίτης, η φύση εκφράζεται με τρόπο εκρηκτικό. Είναι ολόκληρη ένα πολύχρωμο υπαίθριο γεωλογικό μουσείο, με ηφαιστειογενή πετρώματα που χρωματίζουν τα βράχια κόκκινα, ροζ, πορτοκαλί... Το νησί είναι ιδανικό για τους λάτρεις των καταδύσεων, διαθέτοντας πολυάριθμες υποθαλάσσιες σπηλιές στο τρίγωνο Μήλου-Κιμώλου-Πολυαίγου. Διαθέτει αρχαιολογικούς χώρους διεθνούς εμβέλειας όπως οι παλαιοχριστιανικές κατακόμβες και ο προϊστορικός οικισμός της Φυλακωπής, και εξαίρετα μουσεία, με αυτό των Μεταλλευμάτων να ξεχωρίζει για την υποδειγματική ανάδειξη των 11.000 χρόνων μεταλλευτικής ιστορίας του τόπου. Στο Κλήμα, τον γραφικό πολύχρωμο οικισμό πάνω στο νερό, εκεί όπου ήταν το αρχαίο λιμάνι, βρίσκονται τα «σύρματα», τα παλαιά υπόσκαφα για τις βάρκες, χαρακτηριστικό του νησιού.





## ΠΟΛΥΑΙΓΟΣ

Σε μικρή απόσταση από την Κίμωλο βρίσκεται το νησί **Πολύαιγος**, το καλύτερα διατηρημένο γεωλογικά νησί του Αιγαίου, ενταγμένο στο δίκτυο Natura 2000. Η βλάστηση (κυρίως μακκί και φρύγανα) είναι αδιατάρακτη και μαζί με το ζωικό πλούτο (φώκια *Monachus-monachus*, σπάνια ερπετά, πτηνά, αγριοκάτσικα κ.ά.), καθιστούν την Πολύαιγο ιδιαίτερα σημαντική, επιστημονικά και οικολογικά. Το νησί αποτελείται κυρίως από ηφαιστειακά πετρώματα, ψηλούς λόφους, άγρια βράχια με περίτεχνους σχηματισμούς και παραλίες που θυμίζουν φυσικές πισίνες.



## ΣΠΗΛΑΙΟ ΤΗΣ ΦΑΝΑΡΑΣ

Στα βόρεια της Πολυαίγου βρίσκεται το **Σπήλαιο της Φανάρας**, με τον ανοιχτό ουράνιο θόλο της, που επιτρέπει στο φως του ήλιου να μπαίνει στο σπήλαιο και να δίνει στο νερό απίστευτους, μπλε χρωματισμούς.



## ΠΑΝΩ ΜΕΡΣΙΝΙ

Λόγω της κοντινής της απόστασης με την Κίμωλο, η πιο δημοφιλής παραλία της Πολύαιγου είναι το **Πάνω Μερσίνι** (ή Μυρσίνι), με θέα τη βραχονησίδα Μανωλονήσι. Η λευκή της άμμος και τα ήρεμα τirkουάζ νερά της, προστατευμένα από τους ισχυρούς ανέμους του Αιγαίου, την κάνουν δημοφιλή θερινό προορισμό για πολλά ιδιωτικά σκάφη και γιοτ. Λίγο πιο νότια υπάρχει και το Κάτω Μερσίνι, μια λωρίδα επίσης λευκής άμμου, με υπέροχα νερά.

## ΚΛΕΦΤΙΚΟ

Το **Κλέφτικο** γνωστό και ως «Θαλασσινά Μετέωρα» είναι ένα σύμπλεγμα από εντυπωσιακούς ηφαιστειογενείς γκριζόλευκους βράχους που «πέφτουν» μέσα στη θάλασσα, δημιουργώντας τρεις συνεχόμενους κόλπους, με εντυπωσιακές σπηλιές. Βρίσκεται στο νοτιοδυτικότερο άκρο της Μήλου και ήταν καταφύγιο και ορμητήριο πειρατών αφού οι μικροί κολπίσκοι έκρυβαν και προστάτευαν τα πλοία από τους ισχυρούς ανέμους του Αιγαίου.



# ΝΑΞΟΣ

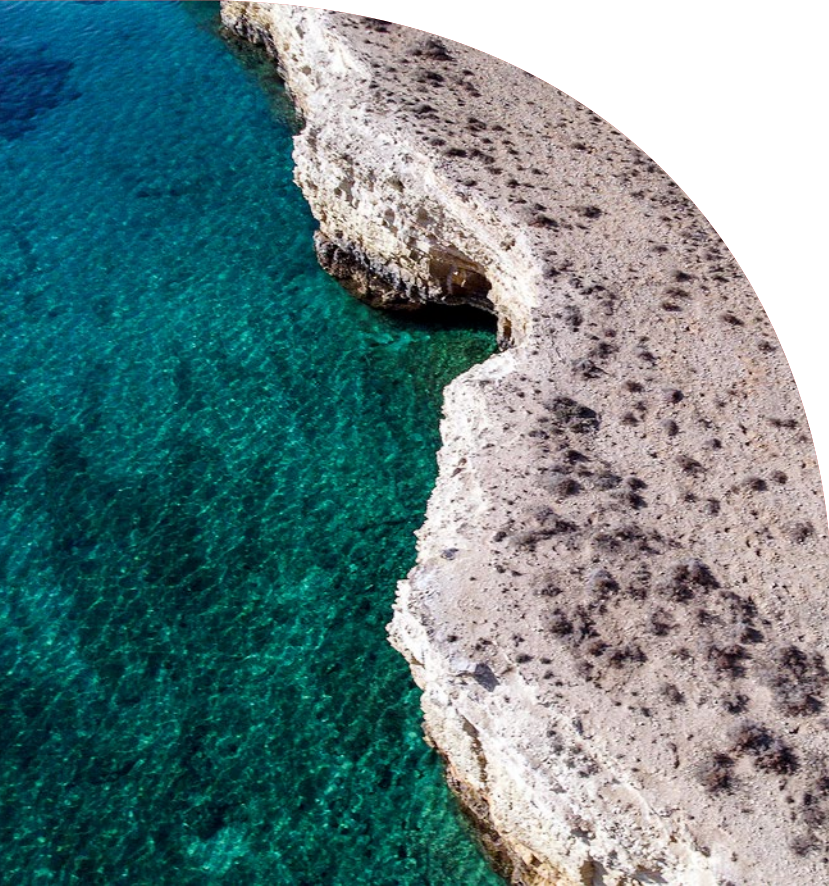
Η Νάξος είναι το μεγαλύτερο και το πιο εύφορο νησί των Κυκλάδων, πλούσιο σε πηγές και ρέματα, με αμμουδερές ακτές, σημαντικούς υγρότοπους, υποθαλάσσια οικοσυστήματα και Καταφύγια Άγριας Ζωής. Η δυτική πεδινή ζώνη αντιπροσωπεύει το 30% της συνολικής έκτασης του νησιού. Η κεντρική ζώνη χαρακτηρίζεται από χαμηλά βουνά που αγκαλιάζουν λεκανοπέδια, κατάλληλα για καλλιέργειες, ενώ η ορεινή ραχοκοκαλιά της Νάξου καταλήγει σε μικρές αλλά εύφορες κοιλάδες. Το νησί διαθέτει πλούσιο ανάγλυφο με σηματοδοτημένα μονοπάτια που επιτρέπουν την εξερεύνηση κάθε γωνιάς του, υπέροχους μεσαιωνικούς οικισμούς και «απείραχτα» από τον χρόνο χωριά, αλλά και καλά προφυλαγμένα οικοσυστήματα, όπως το βουνό Ζας, το ψηλότερο των Κυκλάδων. Σημαντικός είναι και ο ορυκτός πλούτος της Νάξου, με δύο ευρέως γνωστά προϊόντα: το μάρμαρο και τη σμύριδα ή «ναξία γη».





## ΠΑΝΕΡΜΟΣ

Η Πάνερμος ή Πάνορμος είναι η πιο απομακρυσμένη παραλία της Νάξου, στην νοτιοανατολική πλευρά του νησιού. Πρόκειται για έναν μικρό, απάνεμο εξωτικό όρμο που σχηματίζει φυσικό λιμάνι, σπαρμένο με εντυπωσιακούς φοίνικες που σχεδόν αγγίζουν το νερό. Από την παραλία μπορεί κανείς να απολαύσει τη μοναδική θέα προς τα Κουφονήσια, την Ηρακλειά και την Αμοργό.



## ΚΑΤΩ ΚΟΥΦΟΝΗΣΙ

Το **Κάτω Κουφονήσι** έχει έκταση 3,9 τ.χλμ, ανήκει στις Μικρές Κυκλάδες και έχει χαρακτηριστεί αρχαιολογική περιοχή. Το νησί δεν ηλεκτροδοτείται, έχει ελάχιστα κτίσματα ψαράδων. Η εκκλησία της Παναγίας στο Κάτω Κουφονήσι κτίστηκε το 1651, επί εποχής οθωμανικής κυριαρχίας. Γι αυτό και το αρχικό κτίσμα ήταν υπόγειο, ώστε να μην είναι ορατό από τη θάλασσα.



## ΚΕΡΟΣ

Η ορεινή, άγονη και ακατοίκητη **Κέρος**, που βρίσκεται μεταξύ της Νάξου, του Κουφονησίου και της Αμοργού, διαθέτει ανέγγιχτη φυσική ομορφιά και παρουσιάζει ιδιαίτερο αρχαιολογικό ενδιαφέρον, με μερικούς να τη θεωρούν σημαντικότερη και από την Δήλο. Το νησί είναι γνωστό για τα μοναδικά τελετουργικά δρώμενα που λάμβαναν χώρα εκεί την εποχή του Χαλκού, με κύριο χαρακτηριστικό την εναπόθεση σπασμένων μαρμάρινων ειδωλίων, γνωστό και ως «θησαυρό της Κέρου». Στο δυτικότερο ακρωτήριο της Κέρου (που πλέον αποτελεί ένα μικρό νησάκι λόγω της ανόδου της στάθμης της θάλασσας), ακριβώς δίπλα από το προϊστορικό ιερό, βρίσκεται ο προϊστορικός οικισμός του Δασκαλιού.



# ΠΑΡΟΣ

Η Πάρος είναι το τρίτο σε μέγεθος νησί των Κυκλάδων και αποτελεί έναν από τους δημοφιλέστερους προορισμούς διακοπών. Περιβάλλεται από πολυάριθμες νησίδες και σκοπέλους, ενώ οι ακτές σχηματίζουν δεκάδες παραλίες και φυσικά λιμανάκια. Τη συνολική εικόνα του παριανού τοπίου πλαισιώνουν ξεχωριστά μνημεία της φύσης, όπως σπήλαια, υγρότοποι, το περιβαλλοντικό πάρκο στον Άι Γιάννη Δέτη, η κοιλάδα με τις πεταλούδες, και ένας βυθός ιδανικός για τους λάτρεις των καταδύσεων.





## ΠΑΝΤΕΡΟΝΗΣΙΑ

Μεταξύ της Πάρου και της Αντιπάρου, εντοπίζεται μια μικρή συστάδα με νησίδες και βραχονησίδες που είναι γνωστή ως **Παντερονήσια** ή «η Καραϊβική του Αιγαίου». Στο Τηγάνι, το μεγαλύτερο νησί, υπάρχει υποβρύχιο σπήλαιο, βάθους 30 μέτρων, με εντυπωσιακούς, πολύχρωμους σταλακτίτες. Η είσοδος στο σπήλαιο μπορεί να γίνει από τρία μεγάλα ανοίγματα.



## ΔΕΣΠΟΤΙΚΟ

Το **Δεσποτικό** είναι ένα ακατοίκητο νησί, που χωρίζεται από την Αντίπαρο από ένα στενό με βάθος μόλις ένα μέτρο.

Κατά τους προϊστορικούς και αρχαίους χρόνους ήταν κέντρο εμπορίου, αλλά και λατρευτικός χώρος, με σημαντικό ιερό αφιερωμένο στον Απόλλωνα. Το Δεσποτικό, μέρος απόλυτης ηρεμίας, με πολλούς μικρούς όρμους και αμμώδεις παραλίες, έχει ενταχθεί στο δίκτυο Natura 2000.



## ΦΑΡΑΓΚΑ

Η αμμώδης παραλία του **Φάραγκα** βρίσκεται σε απόσταση 15χλμ νότια της Παροιкиάς, αρκετά κοντά στην Αλυκή. Είναι προστατευμένη από τους ανέμους και έχει λευκή άμμο και βαθιά καταγάλανα νερά.



# ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ

Σαντορίνη, ένα νησί-ηφαίστειο. Μαύρη γη, ασβεστωμένα χωριά, ηφαιστειακά γλυπτά και κυκλαδίτικη αρχιτεκτονική. Ο περίπλους της Καλντέρας γύρω από άγρια, απόκρημνα βράχια, μυστικά υπόσκαφα εκκλησιάκια και παλιές σκάλες φόρτωσης των ορυκτών, οδηγεί στη νησίδα της Παλιάς Καμένης, με θερμά νερά ιδανικά για ένα φυσικό, «ηφαιστειακό» σpa. Το Ακρωτήριο, η «Πομπηία του Αιγαίου» φιλοξενεί έναν από τους πιο σημαντικούς πολιτισμούς, ο οποίος καλύφθηκε από την τέφρα της μεγάλης έκρηξης του ηφαιστείου, το 1600 π.Χ. Τα ηφαιστειακά εδάφη δίνουν μοναδικά προϊόντα γαστρονομίας, ενώ στην Κόκκινη παραλία, στην Άσπρη παραλία, στη Βλυχάδα, στον Περίβολο, στην Περίσσα, στο Καμάρι δημιουργούν έργα τέχνης. Το Κάστρο του Σκάρου, η μεσαιωνική πρωτεύουσα της Σαντορίνης, είναι χτισμένη 330 μέτρα πάνω από τη θάλασσα, πάνω σ' ένα επιβλητικό κωνικό απόκρημνο βράχο.





## ΚΟΚΚΙΝΗ ΠΑΡΑΛΙΑ

Η Κόκκινη Παραλία βρίσκεται στις νοτιοδυτικές ακτές του νησιού. Κύρια χαρακτηριστικά της, τα κόκκινα και μαύρα απόκρημνα βράχια που την περικυκλώνουν, τα μπλε σκούρα κρυστάλλινα νερά, οι υποβρύχιες θερμές πηγές, η κόκκινη αμμουδιά και η εναλλαγή της με τα μαύρα βότσαλα.



## ΜΕΣΑ ΠΗΓΑΔΙΑ

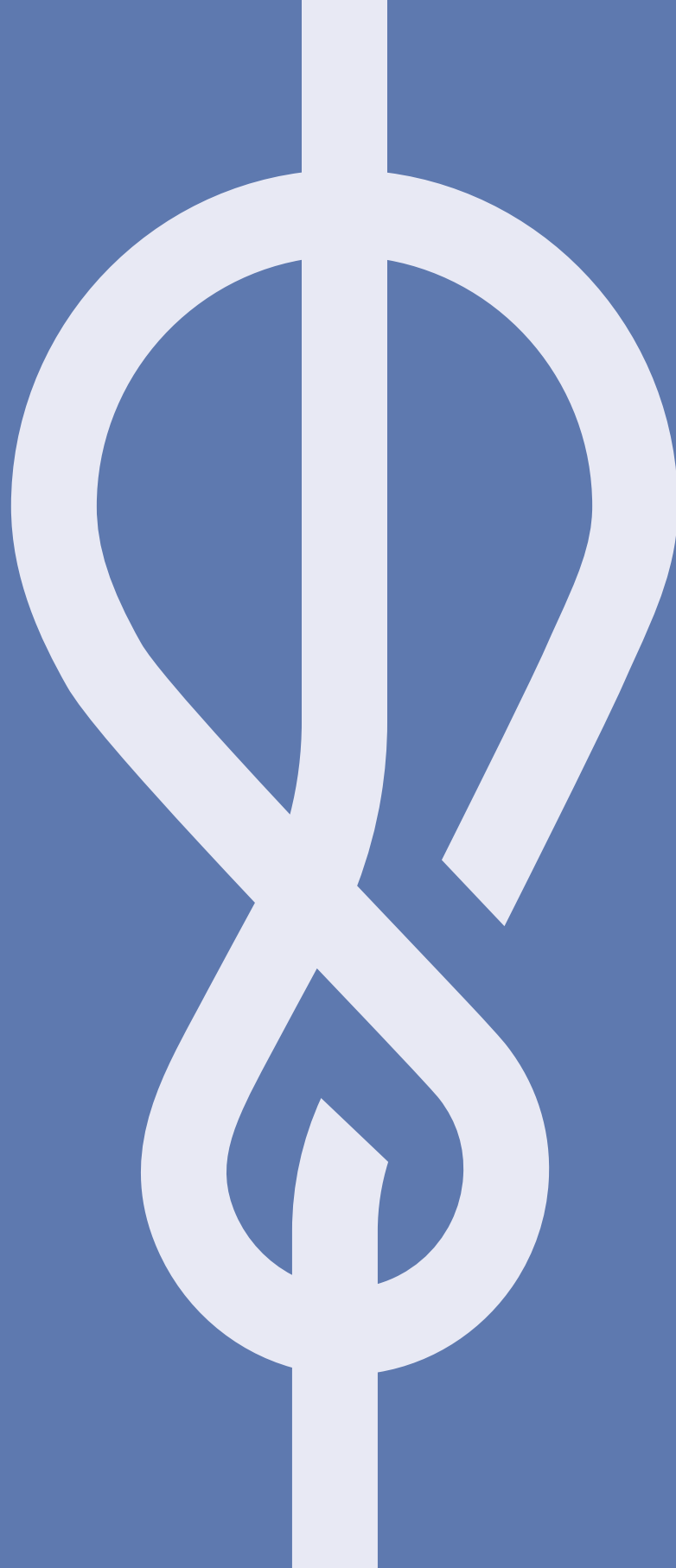
Τα **Μέσα Πηγάδια** είναι ένας μικρός κολπίσκος με μαύρο βότσαλο και μία σπηλιά με σμαραγδένια νερά.



## ΑΣΠΡΗ ΠΑΡΑΛΙΑ

Δίπλα στα Μέσα Πηγάδια, είναι η **Άσπρη Παραλία**. Η ιδιαιτερότητά της είναι ακριβώς το άσπρο της χρώμα, που έρχεται σε αντίθεση με το σκουρόχρωμο, το κοκκινωπό ή τις αποχρώσεις της ώχρας που συναντώνται στις υπόλοιπες ακτές του νησιού.





Η ΑΛΙΕΥΤΙΚΗ  
ΠΑΡΑΔΟΣΗ  
ΤΩΝ ΚΥΚΛΑΔΩΝ

Η θάλασσα είναι η ζωή των αλιέων. Σ' αυτήν στηρίζονται για το βιοπορισμό τους, για την τροφή της οικογένειάς τους. Γι' αυτό και την τραγουδούν, τη χορεύουν —και το κυριότερο— τη σέβονται.

Οι αλιείς των Κυκλάδων, που με βάση τον αριθμό τους κατατάσσονται στην 3η θέση πανελλαδικά, ζουν στην περιοχή που γεννήθηκαν. Το πλήρωμα του σκάφους τους αποτελείται από μικρό αριθμό ατόμων, συνήθως μέλη της οικογένειάς τους, συχνά και γυναίκες, ενώ και οι νεοεισερχόμενοι/ες στο επάγγελμα συνδέονται συγγενικά μαζί τους. Οι δυσμενείς καιρικές συνθήκες στις Κυκλάδες, πολλές μέρες μέσα στο χρόνο, κάνουν την απασχόλησή τους εποχιακή. Ταυτόχρονα, το κέρδος τους είναι μικρό, τόσο λόγω του υψηλού κόστους των καυσίμων, αλλά και του χρόνου προετοιμασίας που απαιτείται, γεγονός που τους επιτρέπει ελάχιστες συμπληρωματικές για το εισόδημά τους δραστηριότητες.

Οι αλιείς στις Κυκλάδες χρησιμοποιούν ξύλινα ή πλαστικά σκάφη και παραδοσιακά εργαλεία όπως τα δίχτυα (μανωμένα και απλάδια), αγκιστρωτά εργαλεία (παραγάδια, συρτές, πετονιές) και παγίδες. Έως τα 100 μέτρα βάθος, αφθονότερα είδη αλιευμάτων είναι οι μπαλάδες, οι κουτσομούρες, τα λυθρίνια και τα μπαρμπούνια. Ακολουθούν οι σαργοί, τα σαφρίδια, οι μαρίδες. Άνω των 100 μέτρων, ο μπακαλιάρος είναι το σημαντικότερο εμπορικό είδος. Όσον αφορά τα κεφαλόποδα, στην πρώτη ζώνη βρίσκονται τα χταπόδια και θράψαλα.

Καθώς το ψάρεμα είναι για τους παράκτιους αλιείς τρόπος ζωής, έχουν άρρηκτους δεσμούς με το θαλασσίνο περιβάλλον και διαθέτουν πολύτιμη εμπειρική γνώση της βιολογίας και των οικοτόπων των ψαριών. Συμμετέχουν ενεργά στη συνδιαχείριση Θαλάσσιων Προστατευ-

όμενων Περιοχών, ενημερώνουν τις αρχές για παραβιάσεις, μεταφέρουν ασθενείς από μικρά νησιά, σώζουν ναυαγούς, πρόσφυγες και μετανάστες, βοηθούν στην εκκένωση πυρόπληκτων περιοχών.

Οι μικροί παράκτιοι αλιείς είναι σύμμαχοι του περιβάλλοντος. Δεν χρησιμοποιούν επιβαρυντικά τεχνολογικά μέσα και καταναλώνουν μικρότερες ποσότητες πετρελαίου, καθώς τα ταξίδια τους είναι ημερήσια και πραγματοποιούνται σε κοντινές αποστάσεις από το λιμάνι. Παρόλα αυτά, η δραστηριότητά τους υποβαθμίζεται σημαντικά χρόνο με το χρόνο, με δυσμενείς συνέπειες στην τοπική οικονομία και στην πολιτιστική φυσιογνωμία των νησιωτικών περιοχών. Οι μηχανότρατες (μέση αλιεία) και οι ερασιτέχνες αλιείς δημιουργούν αθέμιτο ανταγωνισμό. Η ρύπανση και η κλιματική αλλαγή περιορίζουν τα αλιευτικά αποθέματα και τα λεσσειψιανά / χωροκατακτητικά είδη εξαφανίζουν ενδημικά είδη μεγάλης εμπορικής αξίας, και μαζί με τα δελφίνια και τις φώκιες που καταστρέφουν τα αλιευτικά εργαλεία. Τα κυκλαδίτικα μελτέμια εμποδίζουν την αλιευτική δραστηριότητα αρκετές μέρες το χρόνο, ενώ στα περισσότερα νησιά δεν υπάρχουν κατάλληλα αλιευτικά καταφύγια.

Η παράκτια αλιεία στις Κυκλάδες διανύει μία βαθιά περιβαλλοντική και οικονομική κρίση, που επηρεάζει όσους έχουν συνδέσει τη ζωή τους με τη θάλασσα, αλλά και την ευρύτερη κοινωνία. Για να καταστεί βιώσιμη, είναι αναγκαία η προστασία των παραγωγικών οικοτόπων, αλλά και ο επαναπροσδιορισμός και η ανάπτυξη συμπληρωματικών αλιευτικών δραστηριοτήτων, όπως είναι ο αλιευτικός τουρισμός.





ΚΥΚΛΑΔΕΣ:  
ΜΙΑ  
ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΗ  
ΚΙΒΩΤΟΣ

Η κουζίνα των Κυκλάδων αποτελεί εξαιρετικό δείγμα του πολιτισμού της περιοχής. Τα όσπρια, τα λαχανικά, το μέλι, το κρέας, τα γαλακτοκομικά, αλλά και κάθε λογής ψάρια και θαλασσινά, αποτελούν τη βάση πάνω στην οποία στηρίχτηκε και αναπτύχθηκε ο κυκλαδίτικος γαστρονομικός πολιτισμός. Η παραγωγή των Κυκλάδων είναι μικρή, αλλά τα προϊόντα —πολλά από αυτά ΠΟΠ (Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης)— κορυφαία σε γεύση και ποιότητα, λόγω του μικροκλίματος της περιοχής που κάνει τα αρώματα πιο έντονα και τις γεύσεις πιο μεστές.

Η θάλασσα του Αιγαίου, με τους θησαυρούς της, προσφέρει ξεχωριστές γευστικές συγκινήσεις. Είτε πρόκειται για ψάρια, είτε για θαλασσινά, τα βασικά μυστικά στο μαγείρεμα είναι η φρεσκάδα και η απλότητα.

Οι Κυκλαδίτες αξιοποιούν το ήλιο και το αλάτι της θάλασσας και παράγουν μια σειρά από λιαστά και παστά προϊόντα: αντζούγιες, τσίρους, μαρίδες αλατισμένες, περασμένες στο σπάγκο και ξεραμένες, παστές σαρδέλες, ψαρόλια, λιαστή γούνα και σαυρίδια, λιόκαυτα χταποδάκια... Τα λιαστά τα ψήνουν στα κάρβουνα και τα σερβίρουν σαν μεζέ για ούζο ή ρακί.

Τα καλούδια της ψαριάς συνήθως γίνονται στη σχάρα ή τηγανιτά. Η ευωδιά των φρέσκων μπαρμπουνιών που τσιτσιρίζουν στο τηγάνι και έρχονται στο τραπέζι χρυσοκόκκινα, τραγανά και ζουμερά, είναι μία μοναδική γευστική εμπειρία.

Η κακαβιά —η λέξη προέρχεται από την κακάβη, την ορειχάλκινη χύτρα— η νησιώτικη ψαρόσουπα, ήταν το κατεξοχήν φαγητό των ψαράδων στην παραλία ή στον όρμο όπου σταματούσαν για να ξεκουραστούν ή για να προφυλαχθούν από τον ξαφνικό καιρό και είναι σίγουρα ένα πιάτο που αξίζει να δοκιμάσει ο επισκέπτης των Κυκλάδων. Υπάρχουν πολλές παραλλαγές της κυκλαδίτικης κακαβιάς, η οποία παίρνει την εξαίσια γεύση της από το χαρμάνι πολλών διαφορετικών ψαριών, περισσεύματα και μικρόψαρα που δεν μπορούν να πουληθούν. Συνήθως, δεν περιέχει ρύζι, αλλά πατάτες, κομμένες στα τέσσερα, ντομάτες, όχι περασμένες στο μύλο αλλά ολόκληρες, μπόλικο ελαιόλαδο και λεμόνι, ενώ το 1/3 του νερού στο οποίο βράζει, προτιμότερο να είναι θαλασσινό.

Στις Κυκλάδες συναντάμε και άλλα ιδιαίτερα ψαρομαγειρέματα όπως η αθερινόπιτα Σύρου, που τηγανίζεται με κρεμμύδι, το ψάρι σαλού-βαρδος (που στη Δονούσα είναι γνωστό ως παθιός και σε άλλα κυκλαδονήσια ως χαζογιάννης ή γαΐδαρος) που έχει άσπρο, τρυφερό και νόστιμο κρέας και μπαίνει στην κατσαρόλα με μπόλικο ελαιόλαδο, πατάτες, κρεμμύδια και μαγειρεύεται μέχρι να μελώσει, φρέσκες σουπιές με χόρτα, ζυμαρικά, γιουβέτσι, στιφάδο ή κρασάτες, ή η σμέρνα πηχτή, ένα ψάρι που επειδή είναι ιδιαίτερα λιπαρό, γίνεται πηχτή με το ίδιο του το ζουμί.

Αναμφισβήτητα το ταξίδι στις Κυκλάδες είναι και γαστρονομικό! Με σεβασμό στην παράδοση και το περιβάλλον και με μεράκι γι αυτό που κάνουν, οι ντόπιοι θα σε φιλέσουν εδέσματα που θα σου μείνουν αξέχαστα.







ΣΥΝΤΑΓΕΣ

## ΚΑΚΑΒΙΑ

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τα ψάρια. Τους ρίχνουμε λεμόνι και τα αλατίζουμε.

Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μια μεγάλη κατσαρόλα. Ρίχνουμε τα κρεμμύδια και την πατάτα.

Τα βράζουμε για 15 λεπτά, σε χαμηλή φωτιά, με σκεπασμένη την κατσαρόλα, για να μαλακώσουν, δίχως να μαυρίσουν.

Τοποθετούμε τα ψάρια στρώσεις-στρώσεις, στην κατσαρόλα, αρχίζοντας από τα πιο μεγάλα που τα βάζουμε πρώτα. Αλατίζουμε κάθε στρώση χωριστά.

Ρίχνουμε νερό στην κατσαρόλα, τόσο που να σκεπαστούν τα ψάρια.

Βράζουμε τη σούπα σε μέτρια φωτιά για 20 λεπτά περίπου.

Βγάζουμε τα ψάρια από την κατσαρόλα, με μια τρυπητή κουτάλα.

Σουρώνουμε τη σούπα και τη σερβίρουμε σε ατομικά πιάτα.

Σερβίρουμε τα ψάρια χωριστά με τη σάλτσα λαδολέμονου και φρέσκο μαϊντανό.



## ΑΘΕΡΙΝΟΠΙΤΑ

### ΥΛΙΚΑ

500 γρ φρέσκια αθερίνα  
1 ξερό κρεμμύδι  
4 κ.σ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις  
ελαιόλαδο  
μαϊντανό  
κάπαρη (προαιρετικά)  
αλάτι  
πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αρχικά πλένουμε καλά την αθερίνα κάτω από τρεχούμενο κρύο νερό και τη βάζουμε να στραγγίξει σε ένα σουρωτήρι.

Καθαρίζουμε το κρεμμύδι, το κόβουμε στη μέση και το κάθε μισό σε λεπτές φέτες.

Σε ένα μεγάλο σκεύος τοποθετούμε την αθερίνα μαζί με τα κομμένα κρεμμύδια, το αλεύρι, λίγο μαϊντανό ψιλοκομμένο, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε ελαφρά με τα χέρια μέχρι το αλεύρι να πάει παντού.

Προαιρετικά μπορούμε να προσθέσουμε λίγη κάπαρη αρκεί να την έχουμε ξαρμυρίσει καλά.

Ζεσταίνουμε ένα μεγάλο τηγάνι με μισό δάχτυλο ελαιόλαδο και περιμένουμε μέχρι να κάψει για να προχωρήσουμε την αθερινόπιτα.

Προσθέτουμε στο τηγάνι το μείγμα με την αθερίνα δημιουργώντας μία πίτα και αφήνουμε την αθερινόπιτα να τηγανιστεί από τη μία πλευρά για λίγα λεπτά, μέχρι να ροδίσει και να πάρει ωραίο χρώμα.

Με τη βοήθεια ενός πιάτου την αναποδογυρίζουμε για να ψηθεί και από την άλλη πλευρά. Μόλις είναι έτοιμη σερβίρουμε την αθερινόπιτα ζεστή μαζί με λίγο μαϊντανό, λεμόνι και κομμένα ντοματίνια που θα δώσουν δροσιά και φρεσκάδα στην αθερινόπιτα.





Αναπτυξιακή  
Εταιρεία  
Κυκλάδων Α.Ε.

Πλατεία Τσιροπινά, Ερμούπολη  
841 00, Σύρος

+30 22810 88834

anetkyae

@anaptixiaki.etaireia.kykladon

anetkyae

@anptyksiakietair

@anptyxiaki-etaireia-kykladon

e-cyclades.gr





Αναπτυξιακή  
Εταιρεία  
Κυκλάδων Α.Ε.



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Ταμείο  
Θάλασσας και Αλιείας



Ελληνική Δημοκρατία  
Υπουργείο Αγροτικής  
Ανάπτυξης και Τροφίμων



Ε.Π. ΑΛΙΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΑΣ  
2014 - 2020



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης