



9 worlds... explore them all!

Flavours

LESVOS

LIMNOS

AGIOS EFSTRATIOS

CHIOS

OINOUSSSES

PSARA

SAMOS

IKARIA

FOURNOI



9 worlds...
explore them all!



NORTH AEGEAN REGION
1 Kountourioti Str., 81 100 Mytilini
Tel.: 0030 22513 52100
Fax: 0030 22510 46652
www.pvaigaiou.gov.gr

DIRECTORATE OF TOURISM
Tel.: 0030 22510 47437
Fax: 0030 22510 47487
e-mail: tourismos@pvaigaiou.gov.gr

© NORTH AEGEAN REGION

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΒΟΡΕΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ
Κουντουριώτη 1, 81 100 Μυτιλήνη
Τηλ.: 22513 52100
Fax: 22510 46652
www.pvaigaiou.gov.gr

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ
Τηλ.: 22510 47437
Fax: 22510 47487
e-mail: tourismos@pvaigaiou.gov.gr

© ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΒΟΡΕΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ

9 κόσμοι...
ταξίδεψέ τους!

PHOTOGRAPHERS: Anthoula Vamvourelli, Giorgos Detsis, Christos Kazolis, Andreas Karagiorgis, Giorgos Malakos, Viron Manikakis, Giorgos Misetzis, Klairi Moustafelou, Pantelis Pravlis, Giannis Saliaris, Tolis Flioukas, Tzeli Hatzidimitriou, Nikos Chatziakovou

ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΙ: Ανθούλα Βαμβουρέλλη, Γιώργος Δέτσας, Χρήστος Καζόλης, Ανδρέας Καραγιώργης, Γιώργος Μαλακός, Βύρων Μανικάκης, Γιώργος Μισετζής, Κλαίρη Μουσταφέλλου, Παντελής Πραβλής, Γιάννης Σαλιάρης, Τόλης Φλιούκας, Τζέλη Χατζηδημητρίου, Νίκος Χατζηνικιάβου

The islands of the northern Aegean are small havens for long gastronomic itineraries. Each one offers unique flavours and gastronomical delights. Wine, ouzo, oil, honey, dairy produce, seafood, mezedes (appetizers) and sweets reveal true, flavoursome treasures to visitors. So get ready to enjoy the gastronomical wealth of each region and return from your holidays with your luggage full of local products of unique quality, as well as memories of flavors and aromas!

Τα νησιά του Βορείου Αιγαίου αποτελούν μικρούς παράδεισους για μεγάλες γαστρονομικές περιπλανήσεις. Το κάθε ένα από αυτά προσφέρει μοναδικές γεύσεις και γαστριμαργικές απολαύσεις. Κρασί, ούζο, λάδι, μέλι, γαλακτοκομικά, θαλασσινά, μεζέδες, γλυκά αποκαλύπτουν στον επισκέπτη πραγματικούς θησαυρούς γεύσης. Ετοιμαστείτε λοιπόν να απολαύσετε τον γευστικό πλούτο κάθε περιοχής και να επιστρέψετε από τις διακοπές σας με βαλίτσες γεμάτες με μοναδικά σε ποιότητα τοπικά προϊόντα, αλλά κυρίως με αναμνήσεις από γεύσεις και αρώματα!

Limnos

mythical beauty



Λήμνος

μυθική ομορφιά

Wine of the Antiquity

Limnos is a fertile island with top quality products, such as cereals, pulses, wine, figs, raisins, almonds, thyme honey; over the last few years olive trees have started being cultivated.

Wine

Limnos has always been a wine producing island and it has been well known for its wines since ancient times. Homer mentioned in the Iliad that the Achaeans delighted in wine from Limnos during the siege of Troy. Since then, the wine of Limnos has continuously been included in the main products of the island. Their white Muscat made with Alexandria wine, which the locals call 'engleziko' (English) is renowned and almost exclusively cultivated on Limnos. From the ancient variety of vine, kalambaki, the red wine of the same name is produced. The sweet Muscat wine is enjoyed as an aperitif and has won over international markets.

Tsipouro

It is still made on Limnos in the traditional way (Iakario, i.e. distillery) and is distilled twice, with or without aniseed, with a wonderful aroma and strong taste.

Must (grape molasses)

This is the juice produced from grapes; a traditional thick, dark, sweet liquid is produced from it to be used in cooking and confectionery.

Desserts - pasta

Limnos is renowned for its tasty and pure locally produced honey, as well as for its pure and healthy Limnos halva. Limnos sweet delight is the result of a unique recipe based on sugar, glucose, starch and the addition of various flavourings; on the list of flavours you must try there are also the traditional 'venizelika' desserts (almond and chocolate fondant, covered in a vanilla glaze, dedicated to the statesman Eleftherios Venizelos), 'samsades', baklava, macaroons, as well as the preserves (ritselia) made from sour cherries, quinces, figs, grapes, cherry tomatoes, baby aubergines, watermelon and courgettes.

The flour produced on the island is also of excellent quality, made from hard wheat, such as mavragani, and used to make rusks, biscotti, various kinds of biscuits and delicious bread. Traditional home-made pasta, such as flomari, trachanas and aftoudia is also found on the island.

Dairy products

Limnos has a special tradition in cheese making, with kalathaki (brine), kaskavali, and melichloro or melipasto cheese (fresh cheese half-dried in a shady, well-aired environment). Limnos Kalathaki is a traditional white cheese in brine, with a Protected Designation of Origin. It took its name from the small weaved baskets used to strain it.

Αρχαίων οίνος

Η Λήμνος είναι ένα εύφορο νησί με εξαιρετικής ποιότητας προϊόντα όπως σιτηρά, όσπρια, κρασί, σύκα, σταφίδες, αμύγδαλα και θυμαρίσιο μέλι, ενώ τα τελευταία χρόνια καλλιεργείται και η ελιά.

Κρασί

Η Λήμνος ήταν ανέκαθεν οινοπαραγωγικό νησί και είναι γνωστή για τα κρασιά της από την αρχαιότητα. Ο Όμηρος αναφέρει στην Ιλιάδα ότι με λημνιό κρασί ευφραίνονταν οι Αχαιοί, όσο διαρκούσε η πολιορκία της Τροίας. Έκτοτε, το λημνιό κρασί συγκαταλέγεται σταθερά στα κύρια προϊόντα του νησιού. Φημισμένο είναι το λευκό κρασί που παράγεται από την ποικιλία μοσχάτο Αλεξανδρείας, που οι ντόπιοι το ονομάζουν «εγγλέζικο», και σήμερα καλλιεργείται σχεδόν αποκλειστικά στη Λήμνο. Από μία αρχαία ποικιλία σταφυλιών, το «καλαμπάκι», παράγεται το ομώνυμο κόκκινο κρασί. Το γλυκό κρασί (Muscat) που πίνεται ως aperitif, έχει κερδίσει όλες τις αγορές του εξωτερικού.

Τσίπουρο

Εξακολουθεί να παρασκευάζεται στη Λήμνο με τον παραδοσιακό τρόπο (λακαριό) και είναι διπλής απόσταξης, με ή χωρίς γλυκάνισο, με ωραίο άρωμα και δυνατή γεύση.

Μούστος (πετιμέζι)

Είναι ο χυμός που παράγεται από τις ρώγες των σταφυλιών, από τον οποίο παρασκευάζεται, με τον παραδοσιακό τρόπο, ένα παχύρευστο, σκουρόχρωμο, γλυκό προϊόν που χρησιμοποιείται στη μαγειρική και στη ζαχαροπλαστική.

Γλυκά - ζυμαρικά

Η Λήμνος φημίζεται για το αρωματικό και αγνό μέλι που παράγουν οι ντόπιοι, αλλά και για τον νόστιμο χαλβά της. Τα λουκούμια της Λήμνου είναι αποτέλεσμα μιας μοναδικής συνταγής, με βάση τη ζάχαρη, τη γλυκόζη, το άμυλο και την προσθήκη αρωμάτων, ενώ στην λίστα των γεύσεων που πρέπει να δοκιμάσετε είναι τα παραδοσιακά γλυκίσματα «βενιζελικά» (φοντάν με αμύγδαλο και σοκολάτα, σκεπασμένα με γλάσο βανίλιας που αφιέρωσαν στον Ελευθέριο Βενιζέλο), οι «σαμσάδες», ο μπακλαβάς, τα αμυγδαλωτά, καθώς και τα γλυκά του κουταλιού όπως βύσσινο, κυδώνι, σύκο, σταφύλι, ντοματάκι, μελιτζανάκι, καρπούζι και κολοκύθι (ριτσέλια).

Εξαιρετικής ποιότητας είναι και τα άλευρα που παράγονται στο νησί, από σκληρό σιτάρι όπως το «μαυραγάνι», από το οποίο παρασκευάζονται παξιμάδια, βουτήματα, κουλουράκια διαφόρων τύπων και εξαιρετικό ψωμί. Επίσης, φτιάχνονται τα παραδοσιακά ζυμαρικά όπως φλομάρι, τραχανάς και τα αυτούδια.

Γαλακτοκομικά

Η Λήμνος έχει μια ξεχωριστή παράδοση στην παρασκευή τυριών, όπως το καλαθάκι (σαλαμούρα), το κασκαβάλι και το μελίχλωρο ή μελίπαστο τυρί (φρέσκο τυρί που μισοστεγνώνει σε σκιερό και αεριζόμενο μέρος). Το καλαθάκι Λήμνου είναι παραδοσιακό λευκό τυρί άλμης με Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης. Την ονομασία του την πήρε από τα μικρά πλεκτά ψάθινα καλαθάκια που χρησιμοποιούνταν για τη στράγγισή του.

Limnos



Other products

Limnos is renowned for its delicious fresh fish and shellfish, local meat, such as lamb, goat, pork and wild rabbit, as well as its pulses, such as afkos (split peas), black eyed beans and broad beans. A satisfactory quantity of excellent quality seasonal vegetables is grown on the island.

Limnos Cuisine

Visitors to the island should not forget to taste the exquisite local cuisine, serving dishes made with locally produced ingredients. The famous lobster spaghetti is a splendid dish, as well as pasta dishes flavoured with squid, calamari, or octopus. Local specialities include cockerel, partridge or woodcock served with flomari (local pasta) in red sauce, rabbit stew, snails in red sauce, aftoudia (home-made pasta) with melichloro cheese and must, kavourmas (salted pork) served with eggs, and kaspakino – lamb served with rice, covered in fresh cheese and roasted in the oven. Another specialty of Limnos cuisine are pies, such as sweet pumpkin pie, salty pumpkin pie, twisted cheese pie, and pie filled with mountain greens.

Άλλα προϊόντα

Η Λήμνος φημίζεται για τα νόστιμα και φρέσκα ψάρια και οστρακοειδή, τα ντόπια κρέατα όπως το αρνί, το κατσίκι, το χοιρινό και το αγριοκούνελο, καθώς και για τα όσπρια όπως ο άφκος (φάβα), τα μαυρομάτικα φασολάκια και τα κουκιά. Ικανοποιητική παραγωγή και πολύ καλή ποιότητα έχουν και τα λαχανικά που παράγονται ανάλογα με την εποχή.

Λημνιά Κουζίνα

Ο επισκέπτης του νησιού δεν θα πρέπει να παραλείψει να δοκιμάσει την νόστιμη τοπική κουζίνα, με κύρια συστατικά τα ντόπια προϊόντα. Υπέροχο πιάτο είναι η περίφημη αστακομακαρονάδα, καθώς και διάφορες γεύσεις με σουπιές, καλαμάρια και χταπόδι. Στις ντόπιες σπεσιαλιτέ συγκαταλέγονται και ο κόκορας με τα φλομάρια, η πέρδικα ή μπεκάτσα κοκκινιστή, το κουνέλι στιφάδο, τα κοκκινιστά σαλιγκάρια, τα αυτούδια με τυρί μελίχλωρο και μούστο, ο καβουρμάς (παστό χοιρινό) με αυγά και το κασπακινό (αρνάκι με πιλάφι, που έχει καλυφθεί με φρέσκο τυρί και ψήνεται στο φούρνο). Ξεχωριστή θέση στην Λημνιά κουζίνα έχουν και οι πίτες όπως κολοκυθόπιτα γλυκιά, κολοκυθόπιτα αλμυρή, τυρόπιτα στριφτή και πίτα με χόρτα του βουνού.



Λήμνος



Agios Efstratios

escape to nature



Άγιος Ευστράτιος

απόδραση στη φύση



Lobster rules

The local products of Agios Efstratios stand out for their top quality and excellent flavour.

You can enjoy your ouzo or wine accompanied with select local cheese and meat from free-range sheep and goats, as well as delicious seafood mezedes (appetizers). After all, fresh fish and seafood dominate the local cuisine.

The lobsters of Agios Efstratios steal the show, as they are considered the most delicious in the Aegean. They are a luxury item, not in terms of price, as they are very affordable, but in terms of flavour: they are truly unforgettable!

Before leaving, don't forget to try the renowned dry broad beans that thrive on the island's volcanic soil.



Το ἥλογο ἔχει ο αστακός

Ξεχωρίζουν για την άριστη ποιότητα και την υπέροχη γεύση τους τα τοπικά προϊόντα του Αγίου Ευστρατίου.

Μπορείτε να απολαύσετε το ούζο ή το κρασί σας συνοδεύοντας το με εκλεκτά ντόπια τυριά και κρέατα, από αιγοπρόβατα ελεύθερης βοσκής, καθώς και υπέροχους ψαρομεζέδες. Άλλωστε, τα φρέσκα ψάρια και τα θαλασσινά κυριαρχούν στην τοπική κουζίνα. Οι αστακοί του Αγίου Ευστρατίου κλέβουν την παράσταση, αφού θεωρούνται οι πιο νόστιμοι του Αιγαίου. Αποτελούν είδος πολυτελείας, όχι από πλευράς τιμής, αφού είναι πολύ οικονομικοί, αλλά από πλευράς γεύσης, αφού θα σας μείνουν πραγματικά αμέχαστοι!

Μην ξεχάσετε, πριν φύγετε, να δοκιμάσετε, τα φημισμένα ξερά κουκιά που ευδοκίμουν στο ηφαιστειογενές έδαφος του νησιού.



νησιά
βορείου
αιγαίου
9 κόσμοι... ταξίδεψέ τους!

Γεύσεις

ΛΕΣΒΟΣ

ΛΗΜΝΟΣ

ΑΓΙΟΣ ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΣ

ΧΙΟΣ

ΟΙΝΟΥΣΣΕΣ

ΨΑΡΑ

ΣΑΜΟΣ

ΙΚΑΡΙΑ

ΦΟΥΡΝΟΙ

change.sdn