

Κρήτη

Λασίθι - Ηράκλειο - Ρέθυμνο - Χανιά

εμπειριέχει εικονογραφημένο χάρτη



Medeat

## “Γαστρονομικές Περιπλανήσεις και ο Πολιτισμός των Γεύσεων...”

«Η ευγενής τέχνη της γαστρονομίας είναι μια τέχνη φιλική..ξεπερνά τον γλωσσικό φραγμό, δημιουργεί φιλίες ανάμεσα σε διαφορετικούς λαούς, ενώνει διαφορετικούς πολιτισμούς και ζεσταίνει την καρδιά».

Samuel Chamberlain

Τί σημαίνει «Γαστρονομικό Ταξίδι» ή «Διατροφικό Τουρισμός»;  
Ποιά είναι τα χαρακτηριστικά του «Γαστρονομικού Ταξιδιώτη»  
ή του επισκέπτη που αναζητά γευστικές εμπειρίες;

Καθημερινά εμφανίζονται νέα τουριστικά προϊόντα: κάποια εμπλουτίζουν την υπάρχουσα προσφορά, ενώ άλλα σχεδιάζονται προκειμένου να καλύψουν νέες ανάγκες και τα κενά στην αγορά. Προϊόντα όπως ο διατροφικός τουρισμός, από τη μία βασίζονται σε αναγνωρισμένες ανάγκες αλλά συγχρόνως προσφέρουν συνεχώς νέα στοιχεία αναβαθμίζοντας την οινο-γαστρονομική εμπειρία, τόσο σε μακρινούς προορισμούς όσο και κοντά μας...!

Πολλές κυβερνήσεις και παράγοντες της τοπικής αυτοδιοίκησης ανά τον κόσμο, αναζητούν και προωθούν πρωτοβουλίες στον χώρο του τουρισμού, προκειμένου όχι μόνο για να δώσουν νέα ώθηση στη λιμνάζουσα οικονομία αλλά και για να καταπολεμήσουν το κρίσιμο πρόβλημα της ερήμωσης των αγροτικών περιοχών. Έχει αποδειχτεί, ότι ο διατροφικός και γαστρονομικός τουρισμός στις αγροτικές περιοχές αποτελεί μια εν δυνάμει πολλά υποσχόμενη απομονωμένη της οικονομίας...!

Το δίκτυο διακρατικής συνεργασίας «Γαστρονομικές Διαδρομές και Πολιτισμός των Γεύσεων» αποτελείται από 18 Ομάδες Τοπικής Δράσης από τη Μεσόγειο και πιο συγκεκριμένα από την Ιταλία, την Ελλάδα, την Πορτογαλία και την Κύπρο. Ο κυρίαρχος στόχος της συνεργασίας στα πλαίσια του **«Medeat»** έγκειται στην πρώθηση της ιστορικής, πολιτιστικής και ποιοτικής διάστασης της τοπικής γαστρονομίας, συνδέοντάς την παράλληλα με την τοπική παραγωγή, τα τοπικά πολιτιστικά δρώμενα και άλλες συμπληρωματικές τουριστικές δραστηριότητες.

Ο γαστρονομικός οδηγός που έχετε στα χέρια σας, παρουσιάζει τις πλέον ενδιαφέρουσες γαστρονομικές διαδρομές της Κρήτης (Λασίθι - Ηράκλειο - Ρέθυμνο -Χανιά), καθώς και πρακτικές πληροφορίες σχετικά με επισκέψιμες τοπικές παραγωγικές μονάδες, χώρους μεταποίησης τροφίμων, εναλλακτικά καταλύματα και άλλες παρόμοιες θεματικές.

Άλλωστε, όπως είπε και ο Charles Pierre Monselet: «Η γαστρονομία είναι χαρά για διαφορετικούς ανθρώπους κάθε ηλικίας. Δίνει νόημα και ουσία στην ομορφιά».

Απολαύστε αυτό το ταξίδι με όλες τις αισθήσεις σας...!

## **ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΛΑΣΙΘΙΟΥ Α.Α.Ε. ΟΤΑ**

Η Αναπτυξιακή Λασιθίου Α.Α.Ε. ΟΤΑ ιδρύθηκε το 1996 με έδρα τον Δήμο Αγίου Νικολάου και περιοχή δράσης την Περιφερειακή Ενόποττα Λασιθίου (πληθυσμός 76.319 κάτοικοι και έκταση 1.794,6 τ.χ.).

Μέτοχοι είναι η Περιφέρεια Κρήτης, οι 4 Δήμοι του Λασιθίου, η Περιφερειακή Ένωση Δήμων Κρήτης, το Επιμελητήριο Λασιθίου, οι 4 Ενώσεις Αγροτικών Συνεταιρισμών Λασιθίου και ο Οργανισμός Ανάπτυξης Σπτείας.

Βασικοί σκοποί της είναι ο σχεδιασμός και η υλοποίηση έργων και προγραμμάτων τοπικής ανάπτυξης και η ενημέρωση και τεχνική στήριξη των τοπικών φορέων και των κατοίκων για την αξιοποίηση εθνικών και ευρωπαϊκών προγραμμάτων ανάπτυξης με στόχο την υποστήριξη της ολοκληρωμένης, ισόρροπης και αειφόρου ανάπτυξης του Λασιθίου.

## **ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΑΑΕ ΟΤΑ**

Η “ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΑΝΩΝΥΜΗ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΟΤΑ” (ΑΝ.Η.) είναι μία από τις δυναμικότερες αναπτυξιακές εταιρείες στην Ελλάδα, εδρεύει στις Αρχάνες Ηρακλείου και δραστηριοποιείται κυρίως στο Νομό Ηρακλείου της Περιφέρειας Κρήτης. Ιδρύθηκε το 1989 από φορείς της Τοπικής Αυτοδιοίκησης και συλλογικούς φορείς του αγροτικού και επιχειρηματικού χώρου.

Η έγκυρη και καίρια πληροφόρηση, οι σύγχρονες μορφές επικοινωνίας, η ενεργοποίηση του ανθρώπινου δυναμικού, η προώθηση στην απασχόληση, η οικονομική αλληλεγγύη, δεν είναι απλές έννοιες αλλά το ολοκληρωμένο, σταθερό και συνεκτικό πλαίσιο της καθημερινής ενασχόλησης της εταιρείας.

## **ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΡΗΤΗΣ Α.Ε.**

Η Εταιρεία «Οργανισμός Ανάπτυξης Κρήτης Α.Ε.» με έδρα τα Χανιά, ιδρύθηκε τον Ιούνιο του 2013 με τη συγχώνευση των Οργανισμών Ανάπτυξης Δυτικής και Ανατολικής Κρήτης (Ο.Α.Δ.Υ.Κ. & Ο.Α.Ν.Α.Κ.). Μέτοχοί του είναι το ελληνικό Δημόσιο, η Περιφέρεια Κρήτης, η Περιφερειακή Ένωση Δήμων Κρήτης και οι Ενώσεις Αγροτικών/Γεωργικών Συνεταιρισμών.

Η Εταιρεία εποπτεύεται από το Υπουργείο Υποδομών, Μεταφορών και Δικτύων και στους σκοπούς – αρμοδιότητές του περιλαμβάνονται:

- Η ανάληψη, συντήρηση, λειτουργία, διοίκηση, διαχείριση και εκμετάλλευση έργων εγγείων βελτιώσεων και η αξιοποίηση και εκμετάλλευση υδάτινων πόρων, καθώς και υγρών αποβλήτων.
- Ο σχεδιασμός, η μελέτη, κατασκευή, εκμετάλλευση, διοίκηση και επίβλεψη του έργου του Βόρειου Οδικού Άξονα Κρήτης (ΒΟΑΚ), Νότιου Οδικού Άξονα Κρήτης (ΝΟΑΚ) και του υπόλοιπου Διευρωπαϊκού Δικτύου Μεταφορών Κρήτης.
- Ο σχεδιασμός, η μελέτη, κατασκευή, λειτουργία, εκμετάλλευση και διαχείριση οποιουδήποτε άλλου έργου υποδομής μεταφορών ή επικοινωνιών δικτύων, στην Κρήτη που ανατίθεται σε αυτήν κατά τις εκάστοτε κείμενες διατάξεις είτε από το Ελληνικό Δημόσιο είτε από τρίτους.
- Η εκπόνηση των πάσης φύσεως Ευρωπαϊκών Προγραμμάτων – Διακρατικές Συνεργασίες της Περιφέρειας Κρήτης.



Μερικές από τις φωτογραφίες  
που χρησιμοποιήθηκαν σε αυτή  
την έκδοση αποτελούν πνευμα-  
τική ιδιοκτησία των παρακάτω  
ιστοσελίδων:

[www.facebook.com/agapaokriti](https://www.facebook.com/agapaokriti)

[www.winesofcrete.gr/cretewines/el/home.html](http://www.winesofcrete.gr/cretewines/el/home.html)



# Καλώς ήλθατε στην εκπληκτική Κρήτη

Στο σταυροδρόμι τριών πιείρων, της Ευρώπης, της Ασίας και της Αφρικής, σε ένα τοπίο σπάνιας ομορφιάς με απότομους ορεινούς όγκους, εύφορες πεδιάδες και ατέλειωτες αμμουδιές, βρίσκεται το νησί της Κρήτης, το πέμπτο σε μέγεθος νησί της Μεσογείου με μήκος που φτάνει τα 257χλμ.

Ένα νησί γεμάτο από εκπλήξεις και αντιθέσεις, που γοητεύει τον επισκέπτη από την πρώτη κιόλας στιγμή με την πολυχρωμία των τοπίων, την αυθεντικότητα των οικισμών της ενδοχώρας, τη ζεστασιά και το φιλόξενο χαρακτήρα των κρητικών, την αφθονία των προϊόντων, τον πασίγνωστο μινωικό πολιτισμό, τα αναλλοίωτα ήθη και έθιμα και την εξαιρετική κουζίνα, που αποτέλεσε τον πυρήνα του διάσημου μοντέλου της μεσογειακής διατροφής.

Οι «γαστρονομικές περιπλανήσεις» του οδηγού που κρατάτε στα χέρια σας, αποτελούν προτάσεις διαδρομών – περιπηγήσεων στην ενδοχώρα της Κρήτης, με κύρια αναφορά στις γεύσεις, στα τοπικά προϊόντα, στον πολιτισμό και στα σημαντικότερα αξιοθέατα που συναντά κανείς κατά μήκος τους.

Απολαύστε όσες περισσότερες «λαχαριστές διαδρομές αυθεντικής Κρήτης» μπορέσετε από την επίσκεψή σας στο νησί, γνωρίστε όσο καλύτερα γίνεται κάθε γωνιά του, ελάτε σε επαφή με τους ντόπιους και πιέτε την τσικουδιά που θα σας προσφέρουν. Κι αν δεν προλάβετε στην πρώτη απόπειρά σας να γνωρίσετε τον γαστρονομικό, και όχι μόνο, πλούτο του νησιού, μην σας ανησυχεί. Φυλάξτε τις αναμνήσεις από «τη δικιά σας» Κρήτη, μέχρι την επόμενη φορά που θα ξανάρθετε στο νησί του «Παραδείσου»...

# Οι διαδρομές με μια ματιά:

## Λασίθι

### 1. Δροσιά κι αλμύρα

Αγ. Νικόλαος - Καλό Χωριό - Πρίνα - Κρούστας - Κριτσά - Καθαρό - Μέσα Λασίθι - Μέσα Ποτάμοι - Ζένια - Βρύσες - Λίμνες - Αγ. Νικόλαος

Με αφετηρία τον Άγιο Νικόλαο ο επισκέπτης μέσα σε 3-5 ώρες σε μια διαδρομή περίπου 100χμ. θα μπορεί να θαυμάσει ναούς, ιερές μονές, μουσεία, εγκαταλειμμένους οικισμούς ή παραδοσιακούς (Λίμνες) και να κάνει πάρεα με τους βοσκούς στο οροπέδιο Καθαρού ή τους καλούσυνάτους μελοπαραγωγούς.

### 2. Οι δρόμοι της πέτρας

Αγ. Νικόλαος - Ελούντα - Πλάκα - Βρουχάς - Σέλλες - Σκινιάς - Καρύδι - Δωριές - Φουρνή - Νικηθιανό - Νεάπολη - Νικηθιανό - Αγ. Νικόλαος

Η βόλτα στην Ελούντα, το Φαροχώρι της Πλάκας και το Νοοί Σπιναλόγκα μπορεί να μετατραπεί σ' ένα γαστρονομικό ταξίδι. Κολυμπήστε στα νερά της Κολοκύθας και δοκιμάστε φρεσκότατο ψάρι, παραδοσιακά σερβιρισμένο (κακαβιά) ή ακόμα και αστακομακαρονάδα και ολοκληρώστε με καλή και παγωμένη ρακή στα γραφικά χωριουδάκια. Οι επισκέπτες που προτιμούν τη χαλάρωση και την περιποίηση έχουν αμέτρητες επιλογές υψηλών προδιαγραφών στα ξενοδοχεία της γύρω περιοχής.

### 3. Ορεινό οδοιπορικό

3.α Αγ. Νικόλαος - Κριτσά - Καθαρό - Μέσα Λασίθι - Τζερμιάδο - Κερά - Κράσι - Μάλια - Σίσι - Μίλατος - Βραχάσι - Λατσίδα - Νεάπολη - Αγ. Νικόλαος

3.β Αγ. Νικόλαος - Μέσα Λακώνια - Ζένια - Ποτάμοι - Οροπέδιο Λασιθίου - Κερά - Κράσι - Μάλια - Σίσι - Μίλατος - Βραχάσι - Νεάπολη - Αγ. Νικόλαος

Η διαδρομή δίνει την ελευθερία στον περιπητή να εξερευνήσει το Οροπέδιο Λασιθίου και από τις δύο του όψεις: κάνοντας απλά μια βόλτα στα χωριά του ή συνδυάζοντάς τη με αναρρίκηση, ορειβασία, πεζοπορία ή ακόμα και ποδηλασία. Και στις δύο περιπτώσεις ο επισκέπτης θα γευτεί το ωψότο κρέας στον Ξυλόφουρνο, στάκα με αυγά και τις νεράτες μυζηθρόπιτες, ενώ η ρακή εδώ συνοδεύεται με οφτή ντόπια πατάτα και μήλα.

## Ηράκλειο

### 4. Μινωϊκά μονοπάτια

Ηράκλειο - Κνωσός - Αρχάνες - Βαθύπετρο - Χουδέτσι - Αγ. Βασίλειος - Καλλονή - Πεζά - Αλάγνι - Μελέσσες - Αγ. Παρασκίες - Μυρτιά - Σκαλάνι - Ηράκλειο

Από την πόλη του Ηρακλείου, γνωρίστε τους δρόμους του βασιλιά της Κνωσού, Μίνωα και θαυμάστε το Μινωικό πολιτισμό.

Αφήστε το μάτι σας να χαθεί στους ατελείωτους αμπελώνες, ακολουθείστε τους δρόμους του κρασιού και γευτείτε εξαιρετικά κρασιά συνοδευόμενα από «μπουμπουριστούς χοχλιούς», ντολμάδες, οφτά κρέας και πολλά άλλα εδέσματα. Επιβάλλεται μια στάση στο μουσείο του λογοτέχνη Νίκου Καζαντζάκη στη Μυρτιά αλλά και στο μουσικό εργαστήρι Λαβύρινθος στο Χουδέτσι για να γνωρίστε παραδοσιακές μουσικές του κόσμου.

### 5. Ευλογημένος τόπος

Ηράκλειο - Βούτες - Αγ. Μύρωνας - Άνω Ασίτες - Βενεράτο - Αγ. Θωμάς - Γέργερη - Ζαρός - Γόρτυνα - Λούρες - Μεταξοχώρι - Χουδέτσι - Κουνάβοι - Ηράκλειο

Γνωρίστε τα πολλά μοναστήρια της περιοχής με την ιδιαίτερη αρχιτεκτονική τους. Διάσπαρτοι αρχαιολογικοί χώροι διαφόρων εποχών, σας ξεναγούν στην ιστορία του τόπου. Δοκιμάστε παραδοσιακά γλυκίσματα από τους γυναικείους συνεταιρισμούς της περιοχής. Πιείτε κρασί ή μια ρακή, δοκιμάστε τοπικά πιάτα, γίνετε ένα με τους ντόπιους κι αφήστε τους ήχους της κρητικής μουσικής, να σας παρασύρουν.

### 6. Αναζητώντας την εμπειρία

Χερσόνησος - Γαύβες - Σκοτεινό - Γαλίφα - Επισκοπή - Βόνη - Θραψανό - Ευαγγελισμός - Καστέλλι - Κασταμονίτσα - Αβδού - Μοχός - Σταλίδα - Χερσόνησος

Ξεκινώντας από τη Χερσόνησο, επισκεφθείτε το «Θαλασσόκοσμο» ένα από τα μεγαλύτερα ενυδρεία της Ευρώπης. Προχωρήστε προς την ενδοχώρα και γνωρίστε τους γραφικούς οικισμούς της. Δοκιμάστε παραδοσιακά λουκάνικα στην Επισκοπή και αναζητείστε το φθινόπωρο ένα ρακοκάζανο. Στο Θραψανό, επισκεφθείτε ένα από τα πολλά αγγειοπλαστεία του χωριού και δείτε την αγγειοπλαστική τέχνη των Μινωιτών να ζωντανεύει.



Το καλοκαίρι επιδιώξετε να συμμετέχετε σε μια από τις γιορτές και πανηγύρια στο Καστέλλι και στο γραφικό χωριό Αβδού.

## Ρέθυμνο

### 7. Προς το Νοτιά σ' αναζήτω

**Ρέθυμνο – Αρμένοι – Κοξαρέ – Πλακιάς – Σελλιά – Αγ. Ιωάννης – Μούντρος – Ρούστικα – Κ. Βαλσαράνερο – Πρινές – Ρέθυμνο**

Ξεκινώντας από την παλιά πόλη του Ρεθύμνου, ένα ζωντανό μνημειακό μουσείο, οι επισκέπτες έχουν την ευκαιρία να θαυμάσουν τους αρχαιολογικούς χώρους και τα μουσεία, ναούς και μνοαστήρια, να επισκεφθούν τα γύρω γραφικά χωριά και μονοπάτια αλλά και ένα μουσείο ελληνικής παραδοσιακής φορεσιάς στα Ρούστικα. Οι καλοφαγάδες θα έχουν την ευκαιρία να γευτούν τα εξαιρετικά ψάρια κατά μήκος της παραλίας, οφτό και τοπικά αλλαντικά, συνοδευόμενα από οργανική μπύρα ή τσικουδιά.

## Χανιά

### 8. Βόλτα στ' απάτητα βουνά

**Γεωργιούπολη – Κουρνάς – Αργυρούπολη – Ασή Γωνιά – Καλλικράτης – Ασφένδου – Πετρές – Αλίκαμπος – Βρύσες – Γεωργιούπολη Λίμνη, ποτάμια, ρυάκια παντού, υγρότοποι, πλατάνια, ανεμόψιλοι, φαράγγια και ιδανικά τοπία για ιππασία, πεζοπορία, αλεξίπτωτο πλαγιάς και διάφορες θαλάσσιες δραστηριότητες είναι ό,τι σας προσφέρει αυτή η διαδρομή.**

Η εκδρομή θα τελειώσει μόνο αφού έχετε δοκιμάσει τις γνωστές σφακιανόπιτες με ντόπιο τυρί και μέλι και λίγο γιαούρτι με γλυκά του κουταλιού, μετά από μια μερίδα οφτό αρνί και κρεατότουρτα (πίτα με βάση το κρέας).

### 9. Στα ίχνη του νερού

**Γεωργιούπολη – Κουρνάς – Αργυρούπολη – Ασή Γωνιά – Καλλικράτης – Ασφένδου – Πετρές – Αλίκαμπος – Βρύσες – Γεωργιούπολη**

Οι επισκέπτες που θα επιλέξουν αυτή τη διαδρομή είναι σίγουρα αυτοί που είναι πρόθυμοι να επιδοθούν σε παραδοσιακές αγροτουριστικές δραστηριότητες στο χωριό Βάμος (πάτημα των σταφυλιών, μάζεμα των ελιών, παραδοσιακή κουζίνα και μαθήματα για την κρητική διάλεκτο), καθώς και να συμμετάσχουν με τον καλύτερο εαυτό τους σε γεωργικές δραστηριότητες, όπως οι «κουρές» και τα «καζανέματα». Είναι εκείνοι οι επισκέπτες οι οποίοι θα πρέπει σίγουρα να έχουν τη διάθεση για πραγματικά κρητικές νοστιμίες, όπως μπουρέκι, γαμοπίλαφο, καλιτσούνια και αγριόχορτα.

## ● 1. Δροσιά κι αλμύρα

### Χωρική ενότητα Λασιθίου

Το Λασίθι καλωσορίζει τους επισκέπτες εντυπωσιάζοντάς τους με τις απαραμί�λες φυσικές ομορφιές του. Τόπος με έντονες αντιθέσεις, σε ένα μακριών παιχνίδι της γης, της θάλασσας και του αέρα.

Μοναδικά αρχαιολογικά μνημεία, εντυπωσιακά φαράγγια και σπήλαια, πανέμορφα οροπέδια, αρχαία μονοπάτια, πολιτιστικές και φυσιολατρικές διαδρομές, μικρά γραφικά χωριά. Ο θαλάσσιος κόσμος του, μια πρόσκληση μυστηρίου και ομορφιάς. Πανέμορφες παραλίες και μικρά ψαροχώρια, δύο που κυριαρχεί ένα βαθύ αίσθημα σεβασμού για τη θάλασσα. Ανθρώπινη ζεστασιά, ηρεμία, φιλοξενία και αρχαίες παραδόσεις που ακόμα ευδοκιμούν στις καρδιές των ανθρώπων, εκφρασμένες μέσα από τις τοπικές πολιτιστικές εκδηλώσεις και την κρητική διατροφή. Αυθεντικές γεύσεις και αρώματα, μοναδικές γαστρονομικές εμπειρίες με ποιοτικά τοπικά προϊόντα που έχουν περάσει από γενιά σε γενιά.

Αφετηρία της διαδρομής είναι η πόλη του **Άγιου Νικολάου**. Κινηθείτε στο Βόρειο Οδικό Άξονα Κρήτης (BOAK) με ανατολική κατεύθυνση και διασχίστε την Αμμουδάρα και το Βαθύ σημείο-όπου μπορείτε να σταματήσετε για μπάνιο στις όμορφες παραλίες, ενώ αξίζει μια σύντομη στάση (λίγο μετά την πόλη) στον **υδροβιότοπο του Αλμυρού**.

Σε απόσταση 12 χλμ. από τον Άγιο Νικόλαο θα συναντήσετε το Καλό Χωριό όπου θα βρείτε ξενοδοχεία και ενοικιαζόμενα διαμερίσματα, ενώ υπάρχει δυνατότητα για ανάπausη και φαγητό. Στις πανέμορφες παραλίες του, θα απολαύσετε το μπάνιο σας. Επιλέξτε για κολύμπι το Καραβοστάσι, τον Άγιο Παντελεήμονα, ιδανική παραλία για τους λάτρεις της ιστιοσανίδας, το Βούλισμα ιδανικό για οικογένειες και μικρά παιδιά.

Από την είσοδο του χωριού στρίψτε δεξιά προς την επαρχιακή οδό Καλού Χωριού – Πρίνας. Μετά από 6 χλμ. θα φτάσετε στο χωριό Πρίνα που φημίζεται για το μυρωδάτο μέλι του. Κάντε μια στάση, δοκιμάστε και θα αγοράσετε σίγουρα. Είναι πραγματικά μοναδικό.

Από 'δω αρχίστε να ανηφορίζετε στην επαρχιακή οδό Αγίου Νικολάου - Πρίνας για να φτάσετε μετά από 25 περίπου λεπτά στον **Κρούστα** όπου πρέπει να κάνετε οπωδόποτε στάση για μια βόλτα στο χωριό. Κατηφορίζοντας πλέον, με κατεύθυνση τον Άγιο Νικόλαο και σε λιγότερο από 4 χλμ. θα συναντήσετε το όμορφο, μοναδικό θα λέγαμε, χωριό **Κριτσά**.

Σημεία που δεν πρέπει να παραλείψετε κατά την παραμονή στο χωριό είναι η επίσκεψη στις εκκλησίες που αποτελούν μνημεία υψηλού ενδιαφέροντος, με την Παναγία την Κερά να είναι το σημείο αναφοράς για χιλιάδες επισκέπτες.

Σε κοντινή απόσταση, μόλις 3 χλμ. υπάρχει η αρχαία Λατώ, μια από τις πιο γνωστές και καλύτερα διατηρημένες αρχαίες πόλεις της Κρήτης. Στο χωριό λειτουργούν αρκετές ταβέρνες όπου μπορείτε να γευτείτε λασιθιώτικες γεύσεις με το ονομαστό και πολλαπλά βραβευμένο εξαιρετικής ποιότητας ελαιόλαδο Κριτσάς για το οποίο αν θέλετε να μάθετε περισσότερα δεν έχετε παρά να επισκεφτείτε τον αγροτικό συνεταιρισμό.

Πριν αποχωρήσετε από το χωριό περάστε από το εργαστήριο του γυναικείου συνεταιρισμού για να παρακολουθήσετε την παρασκευή παραδοσιακών γλυκών όπως τα Ξηροτήγανα και τα καλιτσούνια, αλλά κυρίως να τα δοκιμάσετε. Αν είστε λάτρεις της φύσης και της περιπέτειας, διασχίστε το φαράγγι της Κριτσάς.

Από την Κριτσά θα ανηφορίσετε δυτικά με προορισμό το **Ορόπεδιο Καθαρού** - ένα πραγματικά μοναδικό μέρος - όπου υπάρ-



01.

**Εκκλησία «Παναγία η Κερά» στην Κριτσά.**

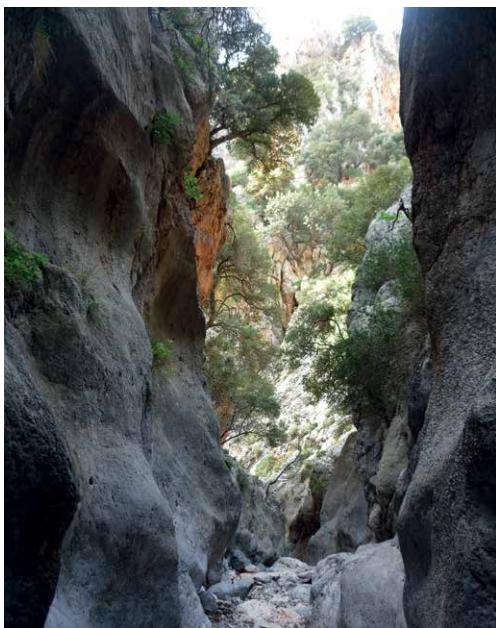
Σημείο αναφοράς για χιλιάδες επισκέπτες της περιοχής, χτισμένη το 12<sup>ο</sup> αιώνα και αφιερωμένη στην Κοίμηση της Θεοτόκου

02.

**Το φαράγγι της Κριτσάς** ξεκινά δίπλα από το ομώνυμο χωριό και καταλήγει στο χωριό Τάπες. Το μήκος του είναι περίπου 13χλμ. και σε μερικά σημεία το πλάτος του φτάνει μόλις το 1,5μέτρο.



01.



02.

χουν ελάχιστα σπίτια και λίγες ταβέρνες που σερβίρουν κυρίως ντόπια προϊόντα.

**Μην παραλείψετε να δοκιμάσετε τις τοπικές σπεσι- αλιτέ: οφτό κατσικάκι ή αρνί και φρέσκια μυζήθρα παραγωγής των βοσκών του Καθαρού.**

Το χειμώνα είναι ανοικτά μόνο το Σαββατοκύριακο. Αν είστε λάτρεις της αρχαιολογίας ανεβείτε, στο Οροπέδιο Καθαρού, όπου υπάρχουν και πλούσια ανασκαφικά ευρήματα απολιθωμένων οστών νάνων ιπποπόταμων.

Αφήνοντας πίσω σας το Καθαρό κατευθυνθείτε δυτικά και με προσοχή με κατεύθυνση το οροπέδιο Λασιθίου και συγκεκριμένα το **Μέσα Λασίθι** που στο παρελθόν ήταν ξακουστό για τα κόκκινα ξινόμηλα που έφθαναν στο τραπέζι του Σουλτάνου στην Πόλη.

Κάντε μια στάση στη **Μονή Κρουσταλλένιας**, το θρησκευτικό κέντρο του Οροπεδίου Λασιθίου.

Στρίψτε δεξιά και ακολουθήστε την επαρχιακή οδό Οροπεδίου Λασιθίου - Αγίου Νικολάου. Σε δέκα λεπτά περίπου θα συναντήσετε τους Ποτάμους (Μέσα και Έξω), χωμένοι στην κυριολεξία μέσα στο πράσινο. Σταματήστε για ξεκούραση και απολαύστε το τοπίο. Επισκεφτείτε την εκκλησία της Παναγίας όπου μόνο όμορφα μπορείτε να αισθανθείτε. Οι βρύσες με το κρύο νερό, τα ντόπια προϊόντα στα τραπεζάκια, οι ταβέρνες, το ξαπόστεμα στον ίσκιο ή και όλα αυτά μαζί θα σας κάνουν να νιώσετε υπέροχα.

Από εδώ η διαδρομή κατηφορίζει ανατολικά και διασχίζει τα **Ζένια** όπου υπάρχουν απομεινάρια αρχαίας πόλης, καθώς και σε κοντινή απόσταση ο Ατζιγγανόσπιλος, ένα από τα αξιολογότερα σπήλαια του νομού Λασιθίου. Αμέσως μετά περάστε τους οικισμούς Άνω Αμυγδάλοι, Αμυγδάλοι και Δράσι για να φτάσετε με βόρεια κατεύθυνση στις **Βρύσες**, ένα όμορφο χωριό με θέα στον κάμπο της Νεάπολης. Λίγο πιο κάτω, θα συναντήσετε τη **Μονή Κρεμαστών** και τη **Μονή Κουφής Πέτρας**. Αξίζει τον κόπο να κάνετε μια στάση. Κατηφορίζοντας περνάτε τα όμορφα χωριά Χουμεριάκο και Νικηθιανό για να φτάσετε στις **Λίμνες**, ένα από τα πιο καλοδιατηρημένα χωριά που βρίσκεται στη σκιά της αρχαίας Δρήρου.

Η διαδρομή από τις Λίμνες ακολουθεί ανατολική πορεία και μετά από 10 χλμ., από την παλαιά ή τη νέα εθνική οδό, θα φτάσετε στον **Άγιο Νικόλαο** όπου τερματίζει. Αν έχετε χρόνο δεν πρέπει να παραλείψετε μια βόλτα δίπλα στη λίμνη, να επισκεφτείτε το **Αρχαιολογικό Μουσείο Άγιου Νικολάου**, και το **Λαογραφικό Μουσείο** που στεγάζεται στο ισόγειο του παλιού Λιμεναρχείου, δίπλα στη γέφυρα της λίμνης.



### 03. Σπιναλόγκα

Η "Σπιναλόγκα" σήμερα είναι ένα ακατοίκητο νησί, πολύ δημοφιλές τουριστικό αξιοθέατο στην Κρήτη. Εκτός από την εγκαταλειμένη αποικία λεπρών και το φρούριο, η Σπιναλόγκα είναι γνωστή για τις μικρές παραλίες με βότσαλο και ρηχά νερά.

Το νησί είναι εύκολα προσβάσιμο από την Πλάκα, την Ελούντα και τον Άγιο Νικόλαο. Δεν υπάρχει δυνατότητα διαμονής στη Σπιναλόγκα, που σημαίνει ότι όλες οι ξεναγήσεις διαρκούν μόνο λίγες ώρες. Το ταξίδι με το βαρκάκι από την Ελούντα διαρκεί περίπου δεκαπέντε λεπτά, ενώ για εκείνους που αναχωρούν από τον Άγιο Νικόλαο μπορεί να διαρκέσει περίπου μία ώρα.

## 2. Οι δρόμοι της πέτρας

Η διαδρομή ξεκινάει από την πόλη του Αγίου Νικολάου και ακολουθώντας την επαρχιακή οδό Αγίου Νικολάου – Ελούντας, έπειτα από περίπου 10 χλμ. θα φθάσετε στην Ελούντα, το παγκόσμιας φήμης τουριστικό θέρετρο που διαθέτει ξενοδοχεία πολυτελείας, αμέτρητες ταβέρνες, εστιατόρια, καφενεία, χώρους αναψυχής και ανεπανάληπτης ομορφιάς φυσικό τοπίο.

Στη διαδρομή σταματήστε όπου σας αρέσει για φωτογράφηση και πριν φτάσετε στον οικισμό, δεξιά σας είναι οι αλυκές όπου μπορείτε να παρατηρήσετε τα σπάνια είδη πουλιών.

Σε πολύ μικρή απόσταση μπορείτε να επισκεφτείτε τα ερείπια της Αρχαίας πόλης Ολούς και να θαυμάσετε τη Βασιλική του Πόρου με το εντυπωσιακό μωσαϊκό. Κινούμενοι ανατολικά θα βρεθείτε στην εκκλησία του Αγίου Λουκά και από εκεί κατηφορίζοντας με τα πόδια θα φθάσετε στην παραλία της Κολοκύθας με τα γαλαζοπράσινα νερά, τόπος προορισμού χιλιάδων επισκεπτών.

Από την Ελούντα προχωρήστε βόρεια και μετά από περίπου 5 χλμ. δίπλα στη Θάλασσα θα βρεθείτε στο παραδοσιακό ψαροχώρι Πλάκα, όπου αξίζει να σταματήσετε για φαγητό αφού θα βρείτε ολόφρεσκο ψάρι.

Μην παραλείψετε να επισκεφτείτε τη Σπιναλόγκα με καραβάκι είτε από την Ελούντα, είτε από την Πλάκα.

Ανηφορίζοντας, σταματήστε και απολαύστε την πανοραμική θέα στον κόλπο του Μεραμπέλλου και μετά από μια σύντομη διαδρομή θα συναντήσετε τον οικισμό Βρουχά και μετά από 5 χλμ. τον οικισμό Σέλλες με την ανακαίνισμένη φάμπρικα (παλιό ελαιοτριβείο) και τα παραδοσιακά καφενεία. Συνεχίστε διασχίζοντας τους οικι-

σμούς Κάτω και Επάνω Λούμα όπου υπάρχουν ανεμόμυλοι, παλιά λιοτρίβια και στέρνες.

Επόμενος σταθμός είναι ο Σκινιάς με βοτσαλώτες παραλίες στα Βλιχάδια και τον Άγιο Αντώνιο το «Σφουγγαρά» ιδιαίτερης για κολύμπι και ψάρεμα.

Η διαδρομή συνεχίζει δυτικά προς Νεάπολη, ενώ πριν το Καρύδι κάντε μια στάση στη Μονή Αρετίου, το σπουδαίο αυτό μοναστήρι που θυμίζει μικρή πόλη με φρούριο. Θα δείτε ελαιοτριβείο, παππήρι και τυροκομείο. Συνεχίζοντας ευθεία θα συναντήσετε τις Δωριές όπου ξεχωρίζει το μοναστήρι Αγίου Κωνσταντίνου και Ελένης με σπουδαία έργα θρησκευτικής και καλλιτεχνικής αξίας.

Στη στροφή δεξιά, κάτω από το δρόμο, θα γοητευτείτε από το πιο εντυπωσιακό μυλότοπι της Κρήτης με 13 μύλους να στέκονται στη σειρά.

Η περιδιάβαση από την Αγία Άννα, τη Μονή Κεραπολίτισσας, τη Μονή Κεράμου και το μικρό λαογραφικό μουσείο επιβάλλονται.

Η διαδρομή συνεχίζει νότια προς τη Νεάπολη με τα παλιά αρχοντικά, τα γραφικά σοκάκια, τις οθωμανικές κρήνες, το δημοτικό κήπο και την πλατεία με τη Μεγάλη εκκλησία.

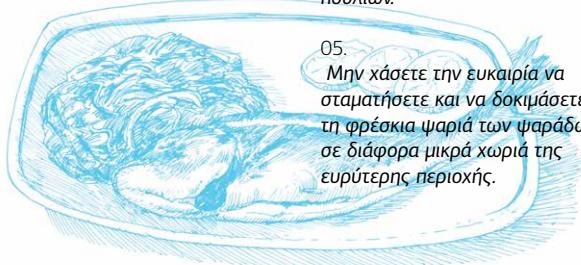
Μην παραλείψετε να επισκεφτείτε το Λαογραφικό Μουσείο και την αρχαιολογική συλλογή Νεάπολης, την οικία του Ρούσσου Κούνδουρου όπως επίσης και τον αρχαιολογικό χώρο της Δρήρου μόλις 2 χλμ. ανατολικά της Νεάπολης.

Δοκιμάστε το τοπικό ποτό Σουμάδα, αναζητήστε θυμαρίσιο μέλι, αμυγδαλωτά, τυροκομικά προϊόντα, ρακή και κρασί. Οι ταβέρνες και τα ρακαδικά συγκεντρώνονται γύρω από την πλατεία όπου θα βρείτε εξαιρετικής ποιότητας φαγητά και μεζέδες.

Για την επιστροφή σας επιλέξτε την παλαιά εθνική οδό Αγίου Νικολάου – Ηρακλείου με προορισμό τον Άγιο Νικόλαο μέσω Λιμνών.

04.

Στη διαδρομή προς το παγκόσμιας φήμης τουριστικό θέρετρο, την Ελούντα σταματήστε, όπου σας αρέσει για φωτογράφηση και πριν φτάσετε στον οικισμό δεξιά σας είναι οι αλυκές, όπου μπορείτε να παρατηρήσετε τα σπάνια είδη πουλιών.



05.

Μην χάσετε την ευκαιρία να σταματήσετε και να δοκιμάσετε τη φρέσκια ψαριά των ψαράδων σε διάφορα μικρά χωριά της ευρύτερης περιοχής.



04.



05.

### 3. Ορεινό οδοιπορικό

Αφετηρία της διαδρομής είναι η πόλη του Αγίου Νικολάου.

Ακολουθώντας την επαρχιακή οδό Αγίου Νικολάου - **Κριτσάς**, έπειτα από 10 περίπου χλμ. θα συναντήσετε το όμορφο, μοναδικό θα λέγαμε, χωριό Κριτσά. Αφού έχετε φτάσει στην Κριτσά έχετε δύο επιλογές για να διασχίσετε το Οροπέδιο Λασιθίου:

**3α** Η διαδρομή συνεχίζει (οδηγώντας αργά και με προσοχή) προς το Οροπέδιο Λασιθίου και πιο συγκεκριμένα στο Μέσα Λασίθι και συνεχίστε την πορεία σας δεξιά για να διασχίσετε το Μαρμακέτο και να φτάσετε στο Τζερμιάδο, το μεγαλύτερο χωριό του Οροπεδίου Λασιθίου, όπου προτείνουμε να κάνετε μια στάση στον ενοριακό ναό της Αγίας Τριάδος και το μουσείο κειμπλίων ακριβώς δίπλα. Μην παραλείψετε να επισκεφτείτε το σημαντικό σπίλαιο Τραπέζας, γνωστό και ως Κρόνιον και το οροπέδιο Νίσπου. Συνεχίστε δυτικά, διασχίστε τους οικισμούς Λαγού και Πινακιανό και στη συνέχεια κατηφορίστε και σε περίπου 5 χλμ. θα φθάσετε στην Κερά.

**3β** Επιστρέφοντας προς τον Άγιο Νικόλαο, κατευθυνθείτε προς Λακώνια, διασχίστε τους οικισμούς των Αμυγδάλων θα φθάσετε στο χωριό Ζένια. Σε μικρή απόσταση από το χωριό υπάρχουν απομεινάρια αρχαίας πόλης, καθώς και ο Αντζιγγανόσπιλιος, ένα από τα πλέον αξιόλογα σπίλαια του Λασιθίου που αξίζει να επισκεφτείτε. Ανηφορίζοντας θα περάσετε από τους Ποτάμους (Μέσα και Έξω), χωριά κτισμένα μέσα στο πράσινο, εξαιρετικής ομορφιάς και ιστορίας. Συνεχίζοντας φτάνετε στο Οροπέδιο Λασιθίου με πρώτο σταθμό το Μέσα Λασίθι, λίγο πιο κάτω θα συναντήσετε τη Μονή Κρουσταλλένιας και στρίβοντας αριστερά συνεχίστε προς Άγιο Κωνσταντίνο, Άγιο Γεώργιο και Αβρακόντε. Όλα τα χωριά που θα συναντήσετε στο Οροπέδιο είναι μοναδικής ομορφιάς και επισκέψιμα καθόλη τη διάρκεια του χρόνου.

Σταματήστε όπου σας αρέσει, πιάστε κουβέντα με τους ντόπιους, δοκιμάστε ρακή με οφτή πατάτα και αγοράστε τοπικά προϊόντα (μήλα, αχλάδια, φασόλια, πατάτες κ.α.).

Από τον Αβρακόντε μπορείτε να βρείτε ανηφορίζοντας το δρόμο που οδηγεί στο πανέμορφο οροπέδιο του Λιμνάκαρου, από όπου ζεκινάει η κυρίως ορειβατική διαδρομή για την κορυφή του Αφέντη. Επόμενος σταθμός το Ψυχρό, όμορφο χωριό με πολλά νερά και μια βρύση μέσα στο δρόμο που βγάζει παγωμένο νερό.

Δεν πρέπει να φύγετε αν δεν επισκεφτείτε το φημισμένο από την αρχαιότητα λατρευτικό σπίλαιο Δικταίο Άντρο που συγκεντρώνει χιλιάδες επισκέπτες κάθε χρόνο και σύμφωνα με την παράδοση εδώ γεννήθηκε και κυρίως λατρεύτηκε ο πατέρας των Ολύμπιων Θεών, ο Δίας. Μπορείτε να φθάσετε στο σπίλαιο από την ειδικά διαμορφωμένη διαδρομή είτε με τα πόδια, είτε με γαϊδουράκια.

Η διαδρομή συνεχίζεται διασχίζοντας τους οικισμούς Αγ. Χαράλαμπος και Κάτω Μετόχι όπου λίγο έξω από το χωριό αξίζει να σταματήσετε στην αναστηλωμένη Μονή Βιδιανής στην οποία λειτουργεί και μικρό μουσείο φυσικής ιστορίας. Ολοκληρώνοντας την περίγυπση στο Οροπέδιο, στρίψτε αριστερά, και αφού κάνετε μια στάση στο Σελί Αμπέλου απολαύστε τη

Θέα προς τη θάλασσα. Αρχίστε να κατηφορίζετε και σε περίου 5 χλμ. θα φθάσετε στην Κερά με καταπληκτική θέα στην κοιλάδα του Αβδού. Σταματήστε στην ιστορική Μονή Καρδιώτισσας για να θαυμάσετε τις ενδιαφέρουσες βυζαντινές αγιογραφίες.

Μην παραλείψετε να φάτε το ανεπανάληπτο ψωτό στις ταβέρνες του χωριού, ψημένο στον ξυλόφουρνο.

Η διαδρομή κατηφορίζει για να συναντήσει με δεξιά παράκαμψη το γραφικό Κράσι όπου αξίζει να σταματήσετε για έναν περίπατο στο χωριό και οπωδήποτε για καφέ κάτω από το μεγάλο μνημειακό πλάτανο που φιλοξενούσε πολλές φορές την καλλιτεχνική συντροφιά του μεγάλου στοχαστή Νίκου Καζαντζάκη.

Αφήνοντας πίσω σας το Κράσι και μετά από πορεία περίου 10 χιλιομέτρων προς βορρά, με καταπληκτική θέα και μοναδική φύση, θα φθάσετε στο τουριστικό θέρετρο των Μαλίων, όπου απαραίτητη είναι η επίσκεψη στο ανακτορικό του συγκρότημα, χτισμένο σύμφωνα με την αρχιτεκτονική της Κνωσού και της Φαιστού, σε απόσταση 3 χλμ. ανατολικά από τον οικισμό.

Φεύγοντας από τα Μάλια ακολουθήστε την παλιά εθνική οδό Ηρακλείου – Αγίου Νικολάου και αφού συμβουλευτείτε τις πινακίδες στρίψτε αριστερά και κάντε μια στάση στο Σίσι, γραφικό ψαροχώρι της περιοχής ή λίγο πιο ανατολικά ένα ακόμη ψαροχώρι, τη Μήλατο με πολλές ψαροταβέρνες και καταλύματα.

Σε κοντινή απόσταση (3 χλμ.) και με νοτιοανατολική κατεύθυνση θα συναντήσετε το ιστορικό Σπήλαιο της Μιλάτου όπου το 1823 μαρτύρησαν περίου 200 χριστιανούς.

Ανηφορίζοντας και μετά από μια μικρή παράκαμψη δεξιά, θα βρεθείτε στο πολύ ιδιαίτερο και γραφικό χωριό Βραχάσι, όπου μια μικρή περιήγηση στον οικισμό κρίνεται απαραίτητη.

Συνεχίστε την πορεία σας νοτιοανατολικά και διασχίστε τον μικρό οικισμό Λατσίδα (ονομαστή τα τελευταία χρόνια για τα σουβλάκια της). Επόμενος σταθμός είναι η πόλη της Νεάπολης και η διαδρομή ολοκληρώνεται με επιστροφή στον Άγιο Νικόλαο.



## 4. Μινωϊκά μονοπάτια

### Χωρική ενότητα Ηρακλείου

Το Ηράκλειο αποτελεί την πρωτεύουσα και μεγαλύτερη πόλη της Κρήτης, με το μεγαλύτερο λιμάνι και αεροδρόμιο του νησιού.

Ο νομός Ηρακλείου διαθέτει ένα μοναδικό φυσικό περιβάλλον, πλούσιο σε αντιθέσεις τοπίων και φυσικές ομορφιές.

Παραδοσιακά χωριούδακια στην ενδοχώρα με ιδιαίτερη αρχιτεκτονική ομορφιά, συνδυασμένη με το αναλοιώτο φυσικό τοπίο και τις καλλιεργήσμες εκτάσεις, περιμένουν να τα ανακαλύψετε.

Περπατήστε στα μονοπάτια του Μίνωα και τους πολλούς αρχαιολογικούς και ιστορικούς κώρους.

Ακολουθείστε τους δρόμους του κρασιού και γευτείτε το κρητικό κρασί, με παράδοση αιώνων. Γνωρίστε την περίφημη κρητική διατροφή και δοκιμάστε σάσα περισσότερα τοπικά πιάτα μπορείτε, βασισμένα στο ελαιόλαδο, με δόσπρια, λαχανικά, άγρια χόρτα, ντοπία τυριά, αλλαντικά και πολλά άλλα...

Μην αρνηθείτε το κέρασμα μιας τοικουδιάς σε καφενεδάκι ή ταβέρνα της ενδοχώρας, συνοδεύομενη από μεζές ή γλυκού του κουταλιού ή μια κρητική μαντινάδα!

Με αφετηρία την πόλη του Ηρακλείου κινηθείτε νότια και θα συναντήσετε πάνω στο ύψωμα της Κεφάλας την αρχαία Κνωσό, το μεγαλύτερο και λαμπρότερο κέντρο του μινωικού πολιτισμού που αποτελεί αναμφισβήτητα το πρώτο σημείο στάσης κάθε επισκέπτη του νησιού.

Έχοντας ολοκληρώσει την περιήγηση στην Κνωσό, κατευθυνθείτε προς τη γραφική κωμόπολη των Αρχανών, χτισμένη στους πρόποδες του όρους Γιούχτα με παραδοσιακή αρχιτεκτονική, έχοντας αποσπάσει μάλιστα Ευρωπαϊκό Βραβείο για την ανάπλαση. Περπατήστε στα γραφικά και δαιδαλώδη σοκάκια, θαυμάστε τα καλά διατηρημένα νεοκλασικά κτίρια, επισκεφθείτε τον αρχαιολογικό χώρο των Αρχανών, την αναπαλαιωμένη φάμπρικα παραγωγής ελαιολάδου, αλλά και την Εκκλησία της Παναγίας των Αρχανών, όπου εκτίθενται εικόνες και εκκλησιαστικά σκεύη μεγάλης αξίας.

Γνωριμία με τις τοπικές γεύσεις της περιοχής προσφέρουν οι πολλές παραδοσιακές ταβέρνες, ενώ μια στάση στο γυναικείο συνεταιρισμό προσφέρεται για τη δοκιμή και αγορά παραδοσιακών εδεσμάτων, όπως γλυκά κουταλιού, μαρμελάδες, παξιμάδια, κ.α.

Η διαδρομή συνεχίζει νότια, και σε απόσταση 5 χλμ. από τις Αρχάνες θα συναντήσετε τον οικισμό Βαθύπετρο. Κάνετε μια στάση στη Μινωϊκή Έπαυλη στην οποία έχει ανακαλυφθεί πιεστάριο σταφυλιών, εγκατάσταση ελαιοτριβίσιου και εργαστήρια κεραμικής.

Συνεχίζοντας τη διαδρομή νοτιοανατολικά και ακολουθώντας την επαρχιακή οδό Κνωσού – Χάρακα φθάνετε στο Χουδέτσι. Κοντά στο χωριό υπάρχει επισκέψιμο οινοποιείο και ταβέρνες που προσφέρουν τοπικές γαστρονομικές απολαύσεις.

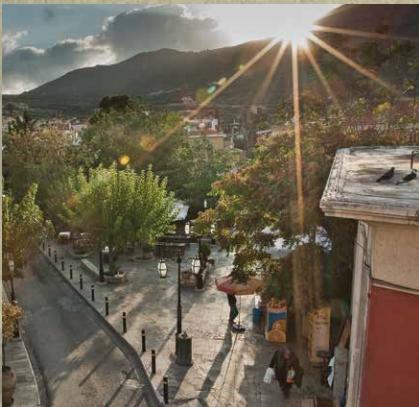
Επιβάλλεται μια στάση στο ιδιαίτερα γνωστό και δραστήριο Μουσικό Εργαστήρι «Λαβύρινθος» που ασχολείται και προβάλει μουσικές όλου του κόσμου.

Προχωρώντας λίγο έξω από τον οικισμό και διασχίζοντας ένα καταπράσινο μονοπάτι 500 μέτρων θα βρείτε κρυμμένη σε μια πλαγιά του φαραγγιού της Σπηλιώτισσας το ομώνυμο μοναστήρι. Επόμενος σταθμός είναι ο οικισμός Καλλονή όπου λειτουργεί η Ένωση Αγροτικών Συνεταιρισμών Πεζών που παράγει εξαιρετικής ποιότητας ελαιόλαδο και κρασί (ΠΟΠ).

Στην περιοχή λειτουργούν εκθετήρια με προβολή μικρού μήκους ταινιών για τη διαδικασία παραγωγής του ελαιολάδου και του κρασιού.



06.



07.



08.

06.

**Τυπική συνταγή για σαλιγκάρια: «κοχλοί μπουσιμπουριστοί» (σαλιγκάρια σαβόρο)**

07.

**Αρχάνες:** μια γραφική αγροτική πόλη του Ηρακλείου με ιστορία 5.000 ετών, χτισμένη 16 χιλιόμετρα νοτιοανατολικά του Ηρακλείου, στους πρόποδες του βουνού Πούχτας.

Το πέρασμα του χρόνου δεν έχει αλλοιώσει την παραδοσιακή αρχιτεκτονική των Αρχανών και μάλιστα, χάρη στην υποδειγματική ανάπλαση, κέρδισε ευρωπαϊκό βραβείο.

08.

**Στο χωριό Χουδέτσι μην χάσετε το «Χουδέτσι Φέστιβαλ» τον Ιούλιο και μια επίσκεψη στο μουσικό εργαστήρι «Λαβύρινθος» που προωθεί τις μουσικές του κόσμου.**

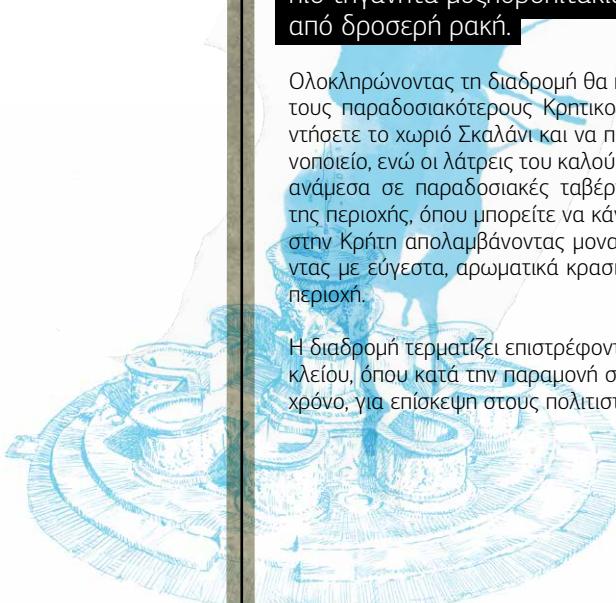
Από τα Πεζά, κινούμενοι νότια και μέσα από το χωριό Μελέσσες θα βρεθείτε στο Αλάγι για μια στάση σε ένα ακόμη επισκέψιμο οινοποιείο. Το ταξίδι συνεχίζεται ανηφορίζοντας προς Μελέσσες και Αγίες Παρασκιές για να φθάσετε στη Μυρτιά, όπου τα πάντα αποπνέουν την παρουσία του μεγάλου Κρητικού λογοτέχνη Νίκου Καζαντζάκη.

Επιβάλλεται επίσκεψη στο Μουσείο Νίκου Καζαντζάκη που είναι ένα από τα λίγα φιλολογικά μουσεία της Ελλάδας. Στο χωριό λειτουργεί εργαστήριο παραγωγής παραδοσιακών προϊόντων και προτείνουμε να καθίσετε για φαγητό, καθώς υπάρχουν πολλές ταβέρνες που προσφέρουν καλομαγειρεμένα κρητικά εδέσματα.

Επιλέξτε να δοκιμάσετε «μπουμπουριστούς χοχλιούς», τη φρημισμένη κουκουβάγια ή ντάκο, το γνωστό σε όλους βραστό με κρητικό γαμοπίλαφο, σταμναγκάθι, χορτόπιτες, ντολμάδες και για επιδόρπιο τηγανητά μυζηθροπιτάκια με μέλι συνοδευόμενα από δροσερή ρακή.

Ολοκληρώνοντας τη διαδρομή θα περάσετε μέσα από έναν από τους παραδοσιακότερους Κρητικούς αμπελώνες για να συναντήσετε το χωριό Σκαλάνι και να περιηγηθείτε σε ένα ακόμη οινοποιείο, ενώ οι λάτρεις του καλού φαγητού έχουν να επιλέξουν ανάμεσα σε παραδοσιακές ταβέρνες και gourmet εστιατόρια της περιοχής, όπου μπορείτε να κάνετε ένα γαστρονομικό ταξίδι στην Κρήτη απολαμβάνοντας μοναδικές γεύσεις και συνδυάζοντας με εύγεστα, αρωματικά κρασιά που παράγονται στη γύρω περιοχή.

Η διαδρομή τερματίζει επιστρέφοντας ξανά στην πόλη του Ηρακλείου, όπου κατά την παραμονή σας θα πρέπει να αφιερώσετε χρόνο, για επίσκεψη στους πολιτιστικούς θησαυρούς της.





## 09. Είστε εραστής

του κρασιού που

επισκέπτεται την

**Κρήτη:** Δοκιμάστε κάτι διαφορετικό κατά τη διάρκεια των διακοπών σας. Η οινοποίηση αποτελεί παράδοση στην Κρήτη για πάνω από 4.000 χρόνια και είναι τώρα πιο δημιουργική από ποτέ. Ανακαλύψτε τους δρόμους του κρασιού της Κρήτης και εμπλουτίστε τη γαστρονομική και γευστική σας εμπειρία.



## 5. Ευλογημένος τόπος

Με αφετηρία το Ηράκλειο ακολουθήστε το δρόμο προς Κρουσώνα και κάντε την πρώτη στάση στον Άγιο Μύρωνα, ένα όμορφο παραδοσιακό χωριό όπου ο αγροτικός οικοτεχνικός γυναικείος συνεταιρισμός του χωριού σας δίδει την ευκαιρία να γνωρίσετε τον τρόπο παρασκευής τοπικών εδεσμάτων και γλυκισμάτων. Συνεχίζοντας νότια, θα συναντήσετε τις Κάτω Ασίτες όπου μπορείτε να σταματήσετε για προσκύνημα και ξεκούραση στον Άγιο Γεώργιο Γοργολαΐνη, σε μια καταπράσινη τοποθεσία.

Για περιήγηση στον κόσμο του κρασιού επισκεφτείτε το οινοποιείο του χωριού και για γνωριμία με τοπικά προϊόντα και γεύσεις το γυναικείο συνεταιρισμό. Εδώ θα βρείτε αυθεντικό κρητικό φαγητό με παραδοσιακά πιάτα, όπως ψωτό στον ξυλόφουρνο, μακαρόνια με ανθότυρο, σφουγγάτο με χόρτα, κρητικό λουκάνικο, ασιτιανές αγνόπιτες κ.α.

Επιστρέφοντας στο δρόμο Αγίας Βαρβάρας – Άγιου Μύρωνα θα φθάσετε στις Άνω Ασίτες με αρκετά αξιοθέατα μεταξύ αυτών το Νυχτεριδόσπιλο, ένα από τα τέσσερα σημαντικότερα του Ψηλορείτη για τις νυχτερίδες και το επιβλητικό φαράγγι του Αγίου Χαραλάμπου που διασχίζεται από το Ευρωπαϊκό Ορειβατικό Μονοπάτι Ε4.

Συνεχίζοντας νοτιοδυτικά, διασχίστε το χωριό Κεράσια με επισκέψιμο οινοποιείο και έπειτα θα συναντήσετε το Βενεράτο, όπου αξίζει να επισκεφτείτε τη Μονή της Παλαιάνης και το μουσείο της στο οποίο θα θαυμάσετε εικόνες, ιερά κειμήλια και βιβλία μεγάλης ιστορικής και αρχαιολογικής αξίας.

Προχωρώντας βόρεια θα συναντήσετε το χωριό Δαφνές γνωστό για την παραγωγή ποιοτικών οίνων (ΠΟΠ) με επισκέψιμο οινοποιείο για να μάθετε τη διαδικασία παραγωγής του κρασιού και να δοκιμάσετε εκλεκτούς οίνους.

Προχωρώντας νότια (10 περίπου χλμ) θα συναντήσετε τον Άγιο Θωμά, ένα εντυπωσιακό ορεινό χωριό στο οποίο αξίζει να περιηγηθείτε και να δείτε τις βυζαντινές εκκλησίες και τα μοναδικά λαζαντά πατητήρια.

Φεύγοντας από τον Άγιο Θωμά, κινηθείτε νοτιοδυτικά προς το χωριό Γέργερη και επισκεφτείτε το μικρό μουσείο φυσικής ιστορίας, τους νερόμυλους και το γυναικείο συνεταιρισμό του χωριού.

Η διαδρομή συνεχίζει δυτικά προς το Ζαρό, οικισμό γνωστό για τα νερά και το πράσινό του, με αρκετές αγροτουριστικές υποδομές διαμονής, όπου μια στάση εδώ για περιήγηση θεωρείται δεδομένη. Μνη παραλέψετε να επισκεφτείτε την πανέμορφη λίμνη Βοτόμου, καθώς και τα ερείπια του Ρωμαϊκού Υδραγωγείου που βρίσκονται σε μικρή απόσταση.

Δοκιμάστε τη σπεσιαλιτέ της περιοχής που δεν είναι άλλη από πέστροφα που εκτρέφεται στα ιχυοτροφεία της λίμνης. Αν θέλετε να περιηγηθείτε στη φύση και να περπατήσετε, στη λίμνη Ζαρού θα βρείτε την είσοδο προς το φαράγγι του Αγίου Νικολάου στο οποίο θα φθάσετε έπειτα από 1,5 ώρα πεζοπορίας σε διαμορφωμένο μονοπάτι.

Κινηθείτε στην επαρχιακή οδό Γόρτυνας – Ζαρού και διασχίστε τα χωριά Αμπελούζος, Άγιοι Δέκα, Γκαγκάλες όπου λειτουργεί βιοτεχνία ζυμαρικών για να φθάσετε στη Γόρτυνα και να επισκεφθείτε τον αρχαιολογικό χώρο. Στη συνέχεια κινηθείτε με κατεύθυνση προς Λούρες. Διασχίστε την επαρχιακή οδό Αγίου Θωμά – Λουρών, περάστε τους οικισμούς Καστέλλη, Βοριάς, Μαδέ, Χαράκι και μέσω της επαρχιακής οδού Μελιδονοχωρίου – Μονή Επανωσήφη θα φθάσετε στο Μεταξοχώρι όπου αξίζει να επισκεφτείτε τη Μονή και να καθίστε για ρακή στα καφενεία του χωριού. Κινηθείτε έπειτα βορειότερα, επί της επαρχιακής οδού Κνωσού – Χάρακα μέχρι να συναντήσετε το Χουδέτοι.

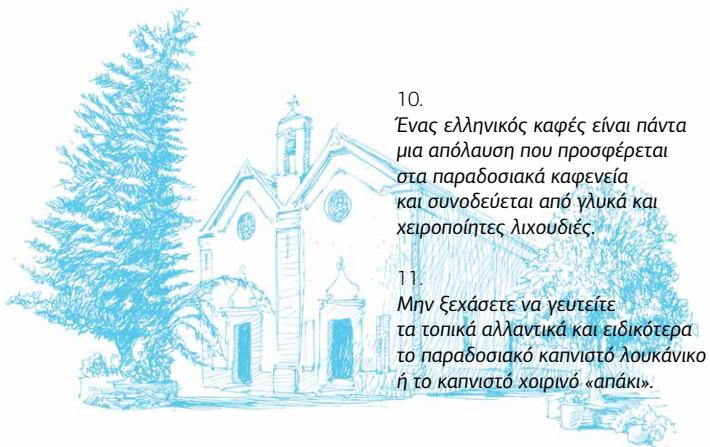
Η διαδρομή ολοκληρώνεται με επιστροφή στο Ηράκλειο.



10.



11.



10.

Ένας ελληνικός καφές είναι πάντα μια απόλαυση που προσφέρεται στα παραδοσιακά καφενεία και συνοδεύεται από γλυκά και χειροποίητες λιχουδιές.

11.

Μην ξεχάσετε να γευτείτε τα τοπικά αλλαντικά και ειδικότερα το παραδοσιακό καπνιστό λουκάνικο ή το καπνιστό χοιρινό «απάκι».

## ● 6. Αναζητώντας την εμπειρία

Αφετηρία της διαδρομής είναι το τουριστικό θέρετρο της Χερσονήσου. Ακολουθήστε την παλαιά εθνική οδό Αγίου Νικολάου – Ηρακλείου και κατευθυνθείτε στον παραλιακό οικισμό Γούβες, όπου υπάρχει δυνατότητα για μπάνιο και θαλάσσια αθλήματα στις παραλίες της περιοχής.

Μην παραλείψετε να επισκεφτείτε το «Θαλασσόκοσμο», που βρίσκεται σε κοντινή απόσταση, στις Γούβρες, και είναι ένα από τα μεγαλύτερα ενυδρεία της Ευρώπης.

Ακολουθώντας την επαρχιακή οδό Γουβών - Κόξαρης διασχίστε τους οικισμούς Εράνων Γούβες και Σκοτεινό για να επισκεφτείτε το σπίλαιο της Αγίας Παρασκευής, όπου σύμφωνα με την παράδοση λατρευόταν η θεά Ήρτεμις, ένα από τα σημαντικότερα λατρευτικά σπίλια της Κρήτης και θαυμάστε τα εντυπωσιακά συμπλέγματα σταλαγμιτών και σταλακτιτών.

Η διαδρομή συνεχίζει νοτιοανατολικά περνώντας τους οικισμούς Βόρος και Χαρασό και από εκεί ακολουθώντας την επαρχιακή οδό Καλού Χωριού - Γαλίφας διασχίστε τη Γαλίφα και προχωρήστε προς Επισκοπή, ένα σημαντικό αγροτικό κέντρο της περιοχής. Επιβάλλεται στάση για περιήγηση στις οποудαίες βυζαντινές εκκλησίες με μοναδικές τοιχογραφίες και επίσκεψη στο Αργυράκειο Πολεμικό Εθνολογικό Μουσείο. Η Επισκοπή είναι κατάλληλο μέρος για φαγητό.

Μην παραλείψετε να δοκιμάσετε τα γευστικά χειροποίητα λουκάνικα.

Συνέχιζοντας νοτιοανατολικά και κινούμενοι στην επαρχιακή οδό Επισκοπής - Μονής Αγκαράθου συναντάτε τον οικισμό Σγουροκεφάλι και αμέσως μετά, κάντε στάση για προσκύνημα στη Μονή Αγκαράθου, ένα από τα σημαντικότερα μοναστήρια της Κρήτης με μεγάλη λόγια παράδοση.

Στη συνέχεια, κατευθυνθείτε μέσω της επαρχιακής οδού Βόνης – Καστελλίου στο Θραψανό, ένα από τα σημαντικότερα παραδοσιακά κεραμικά κέντρα του νησιού όπου μπορείτε να επισκεφτείτε τα αγγειοπλαστεία του χωριού και να δείτε από κοντά την κατασκευή των αγγειών, καθώς και να αγοράσετε από μια μεγάλη ποικιλία πήλινων σκευών.

Αν είστε λάτρεις της φύσης μπορείτε να πάτε στη Λιβάδια, την όμορφη μικρή λίμνη, που αποτελεί πλέον προορισμό για τους παρατηρητές πτηνών, ιδιαίτερα κατά τις περιόδους της μετανάστευσης των αποδημητικών πουλιών.

Η διαδρομή συνεχίζεται προς Κασταμονίτσα όπου αξίζει να σταματήσετε και να δοκιμάσετε το πεντανόστιμο εφτάζυμο για το οποίο μάλιστα διοργανώνεται και αντίστοιχη γιορτή τον Αύγουστο.



## 12. Θραψανό:

Οι Μινωίτες εμπνευσμένοι από την πολυμορφία της Κρητικής φύσης, μεταμόρφων τη γη σε εξαιρετικής ποιότητας κεραμική. Στο ίδιο φυσικό περιβάλλον και στα ίκνη της μινωικής παράδοσης, οι τεχνίτες του Θραψανού δημιουργούν σήμερα αγγειοπλαστικά αριστουργήματα, συνεχίζοντας επάξια την κεραμική τέχνη των Μινωιτών.





Κινηθείτε βορειοανατολικά με προορισμό τον οικισμό Αβδού όπου μπορείτε να επισκεφθείτε τα σπήλαια της Αγίας Φωτεινής και της Αγίας Άννας, να κάνετε μια βόλτα στον οικισμό και να δείτε τις βυζαντινές εκκλησίες.

Για τους λάτρεις της φύσης υπάρχει η δυνατότητα περιήγησης με άλογο και με ποδήλατο, ενώ για τους πιο ριψοκίνδυνους που θέλουν να απολαύσουν τη θέα από ψηλά υπάρχει πίστα ανεμοπτερισμού για πτήσεις με αλεξίπτωτο πλαγιάς.

Αν μετά από όλα αυτά πεινάσατε, μπορείτε να αναζητήσετε καλομαγιερμένο φαγητό στις ταβέρνες του χωριού, ενώ για καφέ υπάρχουν όμορφα παραδοσιακά καφενεά.

Στη συνέχεια κινηθείτε ανατολικά και μετά από το χωριό Γωνιές στρίψτε αριστερά για να βρεθείτε στο χωριό Μοχός με την εντυπωσιακή πλατεία και τις πολλές ταβέρνες και καφενεία, ιδιαίτερο μέρος για ανάπauση.

Συνεχίζοντας βόρεια και πριν η διαδρομή καταλήξει στον παραλιακό οικισμό Σταλίδα κάντε μια στάση και απολαύστε τη θέα στο Κρητικό Πέλαγος. Η Σταλίδα προσφέρεται για κολύμπι και θαλάσσιες δραστηριότητες. Επίσης, μπορείτε με καΐκι να επισκεφτείτε το νησάκι Ντία.

Η διαδρομή ολοκληρώνεται διασχίζοντας τον παραδοσιακό οικισμό Κουτουλουφάρι που προσφέρεται για έναν όμορφο περίπατο στα πλακόστρωτα γραφικά σοκάκια, ενώ αν θέλετε να δοκιμάσετε κρητικές γεύσεις δεν έχετε παρά να διαλέξετε μια από τις πολλές ταβέρνες του χωριού.

Η διαδρομή ολοκληρώνεται με επιστροφή στη Χερσόνησο, το οργανωμένο τουριστικό θέρετρο των βορείων παραλίων όπου μπορείτε να βρείτε ταβέρνες, καφετέριες, καταστήματα με σουβενίρ, καταλύματα, καταστήματα ενοικίασης ΙΧ, μοτοσικλετών, χώρους κατασκήνωσης κ.α.

Αν είστε λάτρεις του γκολφ, μπορείτε να επισκεφτείτε τη Λέσχη Γκολφ Κρήτης όπου υπάρχει γήπεδο 18 οπών, για αρχάριους, αλλά και προχωρημένους, ενώ μπορείτε επίσης να κάνετε ιππασία, να κολυμπήσετε σε παραλίες βραβευμένες με γαλάζια σημαία, αλλά και να αφιερώσετε χρόνο για ευεξία και χαλάρωση σε κέντρα σπα.

13.

**Αβδού:**

Επισκεφθείτε τα σπήλαια της Αγίας Φωτεινής και της Αγίας Άννας στο Αβδού, κάντε μια βόλτα στον οικισμό και δείτε τις πολλές βυζαντινές εκκλησίες του. Περιπηγηθείτε με άλογο ή με ποδήλατο, ενώ για τους πιο ριψοκίνδυνους που θέλουν να απολαύσουν τη θέα από ψηλά υπάρχει πίστα ανεμοπτερισμού για πτήσεις με αλεξίπτωτο πλαϊνά. Αν μετά από όλα αυτά πεινάσετε, αναζητήστε καλομαγειρεμένο φαγητό στις ταβέρνες του χωριού, ενώ για καφέ υπάρχουν όμορφα παραδοσιακά καφενεία.

14.

Ζήστε την εμπειρία ακόμα και στο βυθό της Κρήτης, ο οποίος κρύβει εκπλήξεις και ανεκτίμητους θησαυρούς.



13.



14.

## 7. Προς το Νοτιά σ' αναζητώ

### Χωρική ενότητα Ρεθύμνου

Ανακαλύψτε το Ρέθυμνο με τον Ψηλορείτη, το ψηλότερο βουνό της Κρήτης, και την καταγάλανη θάλασσα, με τις πολυάριθμες βυζαντινές εκκλησίες και μοναστήρια, με μαγικά βενετσιάνικα μνημεία, με την πιο καλοδιατηρημένη Αναγεννησιακή πόλη στην Ελλάδα, με τις ατελείωτες παραλίες, τα σπήλαια, τα φαράγγια, τα μοναδικά είδη χλωρίδας και πανίδας.

Επισκεφθείτε τα χωριά του Ρεθύμνου όπου ευωδιάζει η Κρητική κουζίνα και ακούγεται η Κρητική λύρα.

Όπου και αν πάτε, ακόμα και στο πιο απόμακρο χωριό, οι άνθρωποι θα σας ανοίξουν την πόρτα, θα σας κεράσουν τοικουδιά, θα γίνουν φίλοι σας.

«Το Ρέθυμνο δεν είναι μέρος που πηγαίνεις αλλά που επιστρέφεις».



Αφετηρία της διαδρομής είναι η παλιά πόλη του Ρεθύμνου. Αφού βγείτε από την πόλη, κατευθυνόμενοι προς το Νότο, ο δρόμος προς τα Τρία Μοναστήρια είναι αυτός που θα σας οδηγήσει στη διαδρομή μας.

Συνεχίζοντας και σε απόσταση 8 περίπου χιλιομέτρων θα δείτε στα δεξιά σας μια μικρή πινακίδα που οδηγεί σε ένα πολύ σημαντικό αρχαιολογικό χώρο, στο ιστορικό νεκροταφείο Αρμένων. Συνεχίστε τη διαδρομή και μετά από λίγα λεπτά θα φτάσετε στους Αρμένους, ένα γραφικό χωριό όπου μπορείτε να σταματήσετε για καφέ και ξεκουράστηκες.

Από τους Αρμένους κατευθυνθείτε νότια και στα 5 χλμ. θα δείτε εργαστήριο ζυθοποιίας, με την πρώτη φρέσκια βιολογική μπύρα στην Ελλάδα.

Συνεχίστε την πορεία σας μέσω της επαρχιακής οδού Μελάμπων – Αγίας Γαλάνης και σε περίπου 11 χλμ. θα συναντήσετε το ιστορικό χωριό Κοξαρέ μέσα σε ένα καταπράσινο τοπίο από έλαιωνες. Αξίζει να επισκεφτείτε μια τοπική επιχείρηση με βιολογικά αλλαντικά και να κάνετε τις αγορές σας.

Από τον Κοξαρέ ξεκινάει το Κουρταλιώτικο φαράγγι που ακολουθεί τον ποταμό Κουρταλιώτη και καταλήγει στη λίμνη Πρέβελη. Συνεχίστε τη διαδρομή διασχίζοντας τους μικρούς οικισμούς Ασώματα, Λευκόγεια και Κάμπος πριν κατηφορήσετε και φτάσετε στον παραλιακό οικισμό Πλακιά. Ξεκουράστετε και απολαύστε το μπάνιο σας στις καθαρές παραλίες της περιοχής.

Δοκιμάστε το καλό - παραδοσιακό φαγητό της περιοχής και συνδυάστε το με παλιό καλό κρασί. Αν θέλετε να αποδράσετε από την πολυκοσμία και να απολαύσετε τη φύση χρησιμοποιείστε άλογο από το Κέντρο Ελεύθερης Ιππασίας για μια βόλτα στη γύρω περιοχή.

Συνεχίστε τη διαδρομή σας κατευθυνόμενοι βόρεια και σχεδόν σε 5 χλμ. θα φτάσετε στα Σελλιά όπου αξίζει να σταματήσετε για να περιπλανηθείτε στον οικισμό. Δείτε την παλιά βρύση με το γεροπλάτανο και επισκεφτείτε το λαογραφικό μουσείο.

Μην παραλείψετε μια στάση στο πρότυπο συνεταιριστικό ελαιουργείο και στο σύγχρονο τυροκομείο για να γνωρίσετε και να δοκιμάσετε τα τοπικά προϊόντα της περιοχής και τη γνωστή φέτα τοπικής παραγωγής.

Από τα Σελλιά συνεχίστε βόρεια και διασχίστε τα χωριά Κάνεβος και Καλή Συκιά όπου σας προτείνουμε μια στάση στο οινοποιείο της περιοχής για να γνωρίσετε μια άλλη όψη του Κρητικού κρα-



15.

15.

**Αντικριστό:**

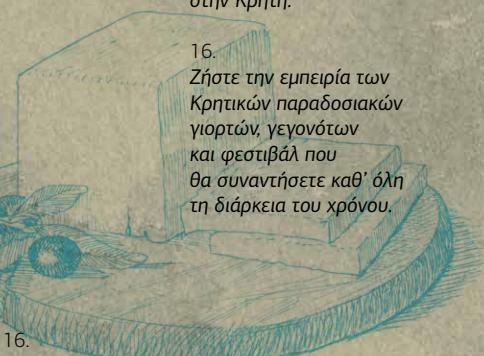
Παραδοσιακός τρόπος ψησίματος αρνιού.  
Δοκιμάστε το για να έχετε μια ολοκληρωμένη γαστρονομική εμπειρία στην Κρήτη.



16.

16.

Ζήστε την εμπειρία των Κρητικών παραδοσιακών γιορτών, γεγονότων και φεστιβάλ που θα συναντήσετε καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου.





σιού. Ύστερα από σχεδόν 13 χλμ. θα συναντήσετε το Μούντρο με τα πολλά και όμορφα σοκάκια του.

Στο χωριό ξεχωρίζει το βενετσιάνικο μέγαρο και οι εντυπωσιακοί ναοί του Αγίου Νικολάου και των Αγίων Αναργύρων.

Αν είστε λάτρεις της φύσης αναζητήστε κοντά στο χωριό, στα δυτικό μέρος του, το Μουντριανό φαράγγι μήκους 1.500 μέτρων, ενώ πιο δυτικά αξίζει να επισκεψτείτε τον εγκαταλειμμένο παραδοσιακό οικισμό Νησί και να περιηγηθείτε ανάμεσα στα ερειπωμένα κτίσματα.

Μετά το Μούντρο, εξακολουθήστε να κινείστε βόρεια και σε ένα πεντάλεπτο θα φτάσετε στο επόμενο χωριό τα Ρούστικα που υπήρχαν πριν από την κατάληψη της Κρήτης από τους Ενετούς και διατηρούν ακόμη τον παραδοσιακό τους χαρακτήρα.

Μετά τα Ρούστικα, θα συναντήσετε τον Άγιο Κωνσταντίνο όπου θα βρείτε ταβέρνες με καλό φαγητό και έναν γυναικείο συνεταιρισμό.

Συνεχίστε τη διαδρομή σας βόρεια και θα συναντήσετε το Κάτω Βαλσομόνερο, σύμφωνα με την παράδοση το αρχαιότερο χωριό της Κρήτης. Από εδώ κατευθυνθείτε ανατολικά όπου θα βρείτε τα Φρατζεσκιανά Μετόχια και τη Γωνιά και στη συνέχεια με βόρεια πορεία και κινούμενοι στην παλαιά εθνική οδό Ρεθύμνου – Χανίων θα συναντήσετε τον Πρινέ.

**Κάντε μια στάση και περπατήστε στα όμορφα σοκάκια του, ζητήστε να σας δείξουν το Μύλο του Μπεμπογιάννη και το παραδοσιακό ελαιοτριβείο.**

Από τον Πρινέ συνεχίστε με προορισμό το Ρέθυμνο (8,2 χλμ.) όπου η όμορφη περιήγηση στην ενδοχώρα τελειώνει.





### 17. Σταμναγκάθι:

Για τους κρητικούς, το σταμναγκάθι είναι «ο βασιλιάς» των άγριων χόρτων και ενδημεί από τις κορυφές των βουνών της Κρήτης ως τις άκρες του γιαλού. Είναι γνωστό από την αρχαιότητα για τις θεραπευτικές του ιδιότητες, οι οποίες είναι σύμμαχοι της καρδιάς, της καλής υγείας του οργανισμού, τονώνουν το ανοσοποιητικό σύστημα και δρουν κατά της οξείδωσης των κυττάρων και της αντιγήρανσης των ιστών.

Καταναλώνεται ωμό σε σαλάτα ή μαγειρέμενό ή ακόμα ωμό με λίγο λαδολέμονο ως μεζέ για τη ρακή.

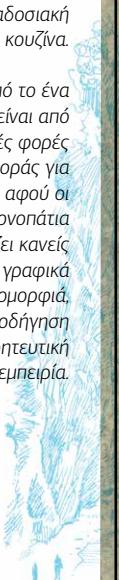


## 8. Βόλτα στ' απάτητα βουνά

### Χωρική ενότητα Χανίων

Η επίσκεψη στα χωριά της ενδοχώρας των Χανίων είναι μια εμπειρία που θα σας αποζημιώσει όχι μόνο για τη φυσική ομορφιά αλλά και για τις πολύ νόστιμες γεύσεις. Τα περισσότερα χωριά παραμένουν ανέγγιχτα από τον τουρισμό και κρατούν τον παραδοσιακό τους χαρακτήρα, την ιδιαίτερη αρχιτεκτονική τους και τον παλιό τρόπο ζωής. Εδώ, σ' αυτά τα χωριά, ο επισκέπτης θα καταλάβει τα ειδικά χαρακτηριστικά των Κρητικών, θα απολαύσει την εμπειρία της κρητικής φιλοξενίας και θα γευτεί την παραδοσιακή κρητική κουζίνα.

Οι διαδρομές από το ένα χωριό στο άλλο είναι από μόνες τους πολλές φορές σημείο αναφοράς για τον επισκέπτη, αφού οι δρόμοι και τα μονοπάτια που διασχίζει κανείς είναι ιδιαίτερα γραφικά με ατελείωτη ομορφιά, που κάνει την οδήγηση μια άκρως γοητευτική εμπειρία.



Αφετηρία της διαδρομής είναι η παραθαλάσσια κωμόπολη της Γεωργιούπολης χτισμένη σε μια περιοχή με πολλά νερά, πολύ πράσινο και μια ατέλειωτη παραλία, ίσως τη μεγαλύτερη στην Κρήτη.

Απολαύστε το μπάνιο σας ή επιδοθείτε σε διάφορες αθλητικές δραστηριότητες. Αν θέλετε νε περιπηγθείτε στη φύση, δεν έχετε παρά να αναζητήσετε από το ιππικό κέντρο της περιοχής άλογο για μια σύντομη βόλτα.

Από τη Γεωργιούπολη κινηθείτε νότια, περάστε πάνω από τη γέφυρα της εθνικής οδού και μετά από λίγο θα συναντήσετε το χωριό Κουρνάς, όπου προτείνουμε να κάνετε μια στάση.

Κατηφορίστε με τα πόδια στη λίμνη (είναι η μοναδική φυσική λίμνη στην Κρήτη), την οποία αξίζει να επισκεφτείτε και από όπου μπορείτε να ενοικιάσετε θαλάσσια ποδήλατα για μια βόλτα, ενώ αν θέλετε να απολαύσετε το μαγευτικό τοπίο από ψηλά, δεν έχετε παρά να κάνετε μια πτήση με παρα πέντε από πίστα ανεμοπτερισμού που υπάρχει στην περιοχή.

Αφίνοντας πίσω σας τον Κουρνά, κινηθείτε στην επαρχιακή οδό προς Επισκοπή, περάστε το χωριό Φυλακή και συνεχίστε με νότια κατεύθυνση με προορισμό την Αργυρούπολη, ένα χωριό με πολλά νερά και μοναδικό φυσικό κάλλος και ταυτόχρονα γεμάτο ίκνη αρχαίου, αλλά και νεότερου πολιτισμού. Αναζητήστε την περιοχή με τις πηγές της Αγίας Δύναμης, ένα κατάφυτο μέρος με νερά που κυλούν από κάθε σημείο.

Παλιά λειτουργώσαν πολλοί υδρόμυλοι για την άλεση σιτηρών και ελαιοκάρπου από τους οποίους σήμερα σώζεται μόνο ένας.

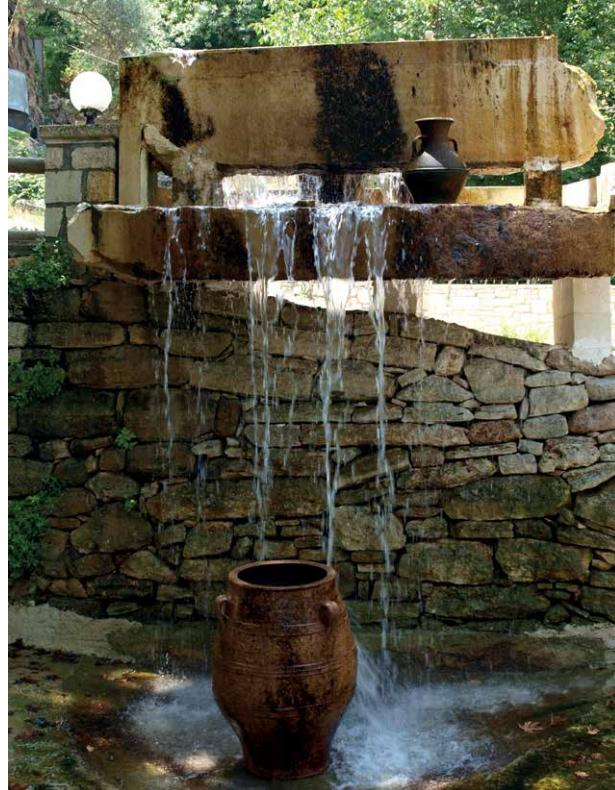
Λίγο πιο πέρα θα συναντήσετε τις πηγές του ποταμού Πετρέ, σε ένα εντυπωσιακό τοπίο με αιωνόβια πλατανία. Τα αξιοθέατα που δεν πρέπει να παραλείψετε να δείτε είναι η αρχαία νεκρόπολη, το μωσαϊκό της Ρωμαϊκής περιόδου και ένα δέντρο του οποίου ο πλικία είναι αρκετών αιώνων. Περιπηγθείτε επίσης στις αξιόλογες εκκλησίες του χωριού και τέλος, κάντε μια στάση στο Μουσείο Λαϊκής Τέχνης για να θαμμάσετε εκθέματα, όπως εργαλεία, οπλά, είδη χειροτεχνίας κ.α.

Συνεχίστε τη διαδρομή σας δυτικά και ανηφορίζοντας, σε σχετικά κοντινή απόσταση, μόλις 8 χλμ. θα συναντήσετε την Ασή Γωνιά, ένα χωριό κτηνοτρόφων στη ρίζα



### 18. Κουρνάς:

Κάντε μια στάση στο χωριό Κουρνάς και περιπλανηθείτε στα δρομάκια. Θαυμάστε τα παλιά σπίτια, κάντε μια βόλτα στην πλατεία του χωριού και καθίστε στα καφενεία για μια ρακή και ταυτόχρονα απολαύστε τη θέα προς την ομώνυμη λίμνη και τα Λευκά Όρη. Αν πάλι θελήσετε φαγητό θα βρείτε ταβέρνες με γευστικό κρέας και άλλες τοπικές λιχουδιές. Κατηφορίστε με τα πόδια στη μοναδική φυσική λίμνη της Κρήτης, ενοικιάστε θαλάσσια ποδήλατα για μια βόλτα, ενώ αν θέλετε να απολαύσετε το μαγευτικό τοπίο από ψηλά, δεν έχετε παρά να κάντε μια πτήση με παρά πέντε από πίστα ανεμοπτερισμού που υπάρχει στην περιοχή.



19.

### Αργυρούπολη

Ένα χωριό με πολλά νερά και μοναδικό φυσικό κάλλος και ταυτόχρονα γεμάτο ίσνη αρχαίου, αλλά και νεότερου πολιτισμού. Αναζητήστε την περιοχή με τις πηγές της Αγίας Δύναμης, ένα κατάφυτο μέρος με νερά που κυλούν από κάθε σημείο. Παλιά λειτουργούσαν πολλοί υδρόμυλοι για την άλεση σιτηρών και ελαιοκάρπου από τους οποίους σήμερα σώζεται μόνο ένας. Σε αυτό το ειδυλλιακό τοπίο μπορείτε να σταματήσετε για φαγητό και να γευτείτε παραδοσιακά εδέοματα.

19.

### Καλιτσούνια

Το έδεσμα που τις γιορτινές ημέρες είτε των Χριστουγέννων είτε του Πάσχα, βρίσκεται σχεδόν σε κάθε κρητικό τραπέζι είναι τα παραδοσιακά καλιτσούνια, με ανθότυρο και διυόσμο. Θα τα βρείτε σε διάφορες παραλλαγές σε όλη την Κρήτη.



20.

των Σφακιανών βουνών. Αφήνοντας πίσω σας την Ασή Γωνιά και συνεχίζοντας ένα δύσκολο αλλά εντυπωσιακό ανήφορο, έπειτα από 11 χλμ. θα συναντήσετε τον Καλλικράτη, ένα πολύ όμορφο χωριό με παραδοσιακά σπίτια που κατοικείται (μόνο) από το Μάιο έως το Νοέμβριο.

Αν είστε λάτρεις της φύσης, λίγο έξω από το χωριό θα βρείτε το ομώνυμο φαράγγι, μήκους ενός χιλιομέτρου. Μπορείτε να το περπατήσετε. Από εδώ κατευθυνθείτε δυτικά και σε κοντινή απόσταση θα δείτε το μικρό χωριό Ασφένδου όπου σε απότομη πλαγιά υπάρχει το ομώνυμο σπίλαιο τεράστιας αρχαιολογικής σημασίας, καθώς στο 1960 βρέθηκαν βραχογραφίες που χρονολογούνται στο τέλος της παλαιολιθικής εποχής. Στην περίοδη υπάρχει και το (ομώνυμο) Φαράγγι Ασφένδου.

Συνεχίστε την πορεία σας (τώρα πια κατηφορίζοντας προς Χανιά), διαφαίνετε το χωριό Πετρέ και κατευθυνθείτε βόρεια για να συναντήσετε μετά από 11 χλμ. τον Αλίκαμπο. Πριν μπείτε στο χωριό, αριστερά θα δείτε ένα εντυπωσιακό οινοποιείο που μετά από συνεννόηση μπορείτε να επισκεφτείτε και να δοκιμάσετε τα κρασιά της περιοχής.

Από τον Αλίκαμπο κινηθείτε στην επαρχιακή οδό Βρυσών – Σφακίων με προορισμό το όμορφο χωριό Βρύσες κτισμένο σε μια κοιλάδα γεμάτη δέντρα, οργιώδη βλάστηση και πολλά νερά. Εδώ κάνετε στάση στην πλατεία με τα πλατάνια και απολαύστε το τοπίο με το ποτάμι και τις πάνιες. Υπάρχουν λίγα δωμάτια για διαμονή, αλλά το φαγητό εδώ μπορεί να γίνει πραγματική απόλαυση, αφού οι ταβέρνες είναι δίπλα στο ποτάμι.

Το χωριό φημίζεται για τα γαλακτοκομικά του προϊόντα. Δοκιμάστε το τοπικό κατσικίσιο τυρί και γιαούρτι (ίως τα πιο νόστιμα που έχετε δοκιμάσει), γνωστά σε όλη την Κρήτη για τη χαρακτηριστική τους γεύση. Επίσης, οι Βρύσες είναι το καταλληλότερο μέρος για να δοκιμάσετε ένα από τα χαρακτηριστικά πιάτα της κουζίνας της Δυτικής Κρήτης: τις παραδοσιακές Σφακιανές πίτες με τυρί και μέλι. Συνεχίζοντας ανατολικά, σε δέκα περίπου λεπτά θα βρεθείτε πίσω στη Γεωργιούπολη, απ' όπου ξεκίνησε αυτή η εντυπωσιακή διαδρομή.



## 9. Στα ίχνη του νερού

Σημείο εκκίνησης της διαδρομής είναι οι Καλύβες, το τουριστικό θέρετρο που είναι κτισμένο στην είσοδο του Κόλπου της Σούδας.

Στο χωριό μπορείτε να απολαύσετε τη Θάλασσα στη μεγάλη αμφώδη παραλία με τα πεντακάθαρα νερά, ιδανική αν σας αρέσουν και τα θαλάσσια σπορ. Ανατολικά του οικισμού αναζητήστε την αρχαία πόλη με το μικρό φρούριο, γνωστό ως «Μπίκορν».

Από τις Καλύβες κινηθείτε ανατολικά και σε απόσταση 5 χλμ. θα συναντήσετε το επίσης παραθαλάσσιο χωριό Αλμυρίδα με το γραφικό λιμανάκι και τις ψαρόβαρκες να συνθέτουν ένα ειδυλλιακό τοπίο.

Αφήνοντας πίσω την Αλμυρίδα συνεχίστε ανηφορίζοντας και σε 4 χλμ. θα βρέίτε μπροστά σας τον παραδοσιακό οικισμό Γαβαλοχώρι με ιδιαιτέρως ενδιαφέρουσα λαϊκή αρχιτεκτονική.

Στη βόλτα σας στον οικισμό μην παραλείψετε να επισκεφτείτε το Ιστορικό – Λαογραφικό Μουσείο του χωριού με πλούσια εκθέματα που αφορούν στο λαϊκό βίο.

Επιβάλλεται ένα πέρασμα από το γυναικείο συνεταιρισμό του χωριού για να θαυμάσετε χειροτεχνήματα φτιαγμένα με την παραδοσιακή τεχνική χειροποίητης δαντέλας (κοπανέλι) που παρόμοιά τους συναντάμε στην πόλη Μπρύζ του Βελγίου και στη Βενετία.

Αφού περάσετε την πλατεία με τον πλάτανο ακολουθήστε την ανηφορική στράτα και πινακίδες θα σας οδηγήσουν στο αναπαλαιωμένο προβιομηχανικό ελαιοτριβείο του 17<sup>ου</sup> αιώνα.

Με λίγο ακόμη περπάτημα, λίγο παραπάνω θα δείτε τα λεγόμενα Γαβαλιανά Πηγάδια, λαξευτά στο βράχο και με πέτρινα πημάτια σαν σκέπαστρα, ένα θέαμα ολότελα διαφορετικό.

Αν μετά από την περιήγηση στο χωριό πεινάστε, σταματήστε για φαγητό στη γραφική πλατεία με τον πλάτανο για να δοκιμάσετε Κρητικές λιχουδιές.

Συνεχίστε την πορεία σας ανατολικά με προορισμό το Βάμο, έναν οικισμό πρότυπο, που αποτελεί αγροτουριστικό προορισμό.

Φεύγοντας από το Βάμο κινηθείτε νότια για να συναντήσετε μετά από 6 χλμ. το όμορφο χωριό Βρύσες. Εδώ μπορείτε να συνδυάσετε την περιήγηση στη διαδρομή 8. Από τις Βρύσες συνεχίστε δυτικά και σύντομα θα αντικρίσετε το Τζιτζιφέ, την έδρα του ριζίτικου τραγουδιού. Το χωριό παράγει νόστιμα τυροκομικά και κτηνοτροφικά προϊόντα.

Συνεχίστε τη διαδρομή σας με βόρεια κατεύθυνση κινούμενοι στην επαρχιακή οδό Βρυσών - Νιού Χωριού και με προορισμό το εκπληκτικής αρχιτεκτονικής αγροτικό χωριό Φρέ όπου παράγονται λάδι, κρασί και κτηνοτροφικά προϊόντα.

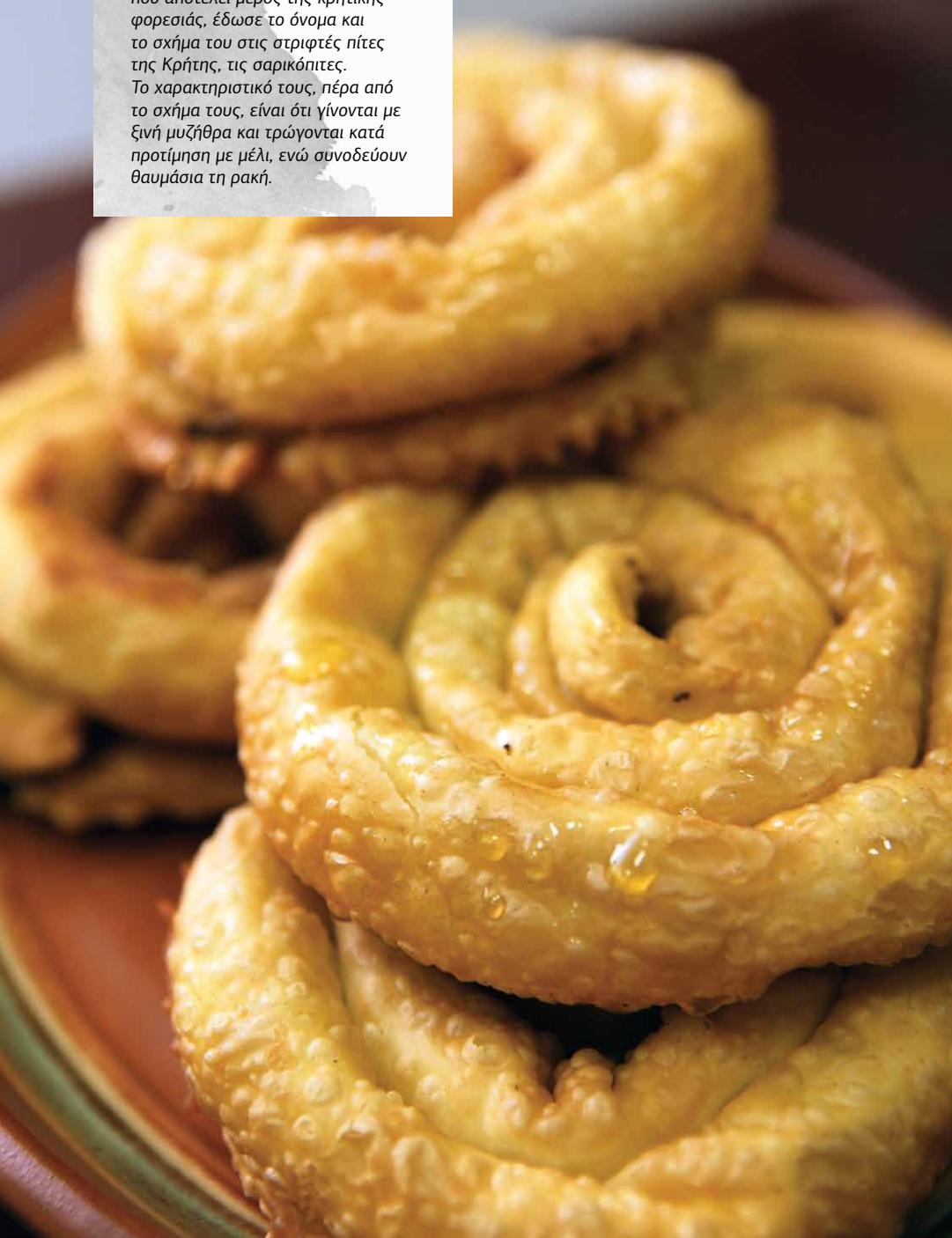
Πριν τον οικισμό κάντε μια στάση στη μαγευτική τοποθεσία του Λουτρού για να πιείτε δροσερό νερό από την πηγή και να ξαποστάσετε κάτω από τα αιωνόβια πλατάνια. Ανηφορίζοντας για το χωριό απολαύστε τη διαδρομή κατάφυτη από ελιές και αμπέλια.

Περπατήστε στα γραφικά σοκάκια του οικισμού, θαυμάστε τη μεγαλόπρεπη εκκλησία της Ευαγγελίστριας με την εικό-



## 21. Σαρικόπιτες:

Το «σαρίκι» που φορούν  
οι παραδοσιακοί κρητικοί και  
που αποτελεί μέρος της κρητικής  
φορεσιάς, έδωσε το όνομα και  
το σχήμα του στις στριφτές πίτες  
της Κρήτης, τις σαρικόπιτες.  
Το χαρακτηριστικό τους, πέρα από  
το σχήμα τους, είναι ότι γίνονται με  
ξινή μυζήθρα και τρώγονται κατά<sup>1</sup>  
προτίμηση με μέλι, ενώ συνοδεύουν  
θαυμάσια τη ρακή.



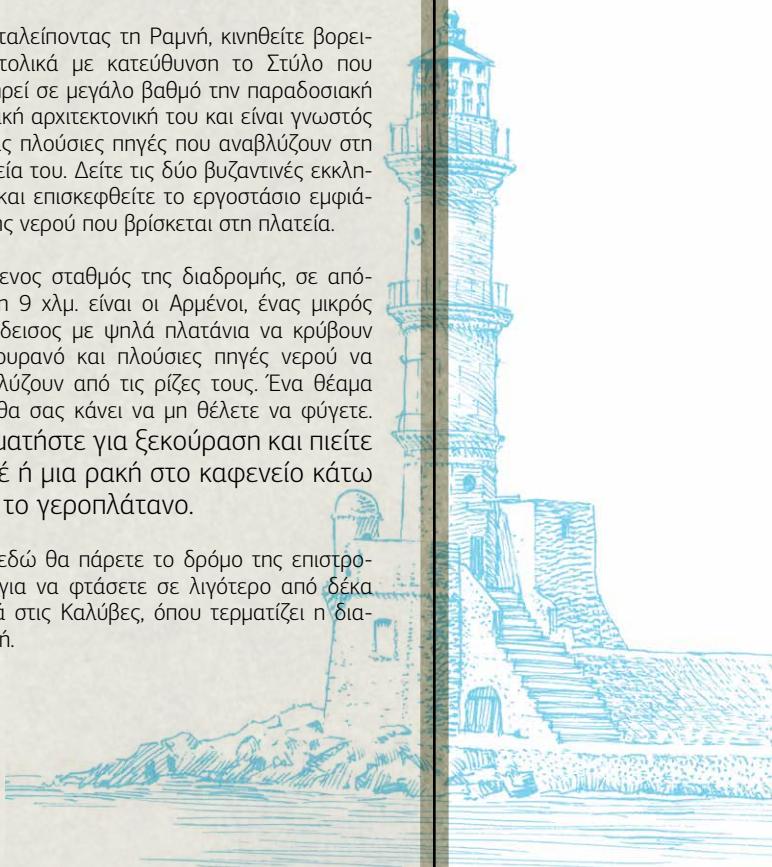
να της Παναγίας, έργο του Ευαγγελιστή Λουκά, που έχει κηρυχθεί διατηρητέο μνημείο και επισκεφτείτε και άλλες παλιές εκκλησίες. Κάντε μια στάση στο ανακαϊσμένο αρχοντικό του Μανούσακα που στεγάζει το Μουσείο του Φρε.

Μετά το Φρε, κινηθείτε βόρεια και διασχίστε τα πολύ όμορφα χωριά Πεμόνια και Παϊδοχώρι για να συνεχίσετε δυτικά με κατεύθυνση τη Ραμνή. Στα παραδοσιακά καφενεδάκια της όμορφης πλατείας, μπορείτε να πιείτε τον καφέ ή τη ρακή σας και να γευτείτε ένα παραδοσιακό πιάτο, με ντόπιες σπεσιαλιτέ, όπως καλιτσούνια, χόρτα του βουνού, κρέας βραστό με πιλάφι, χοχλιούς και άλλα.

Εγκαταλείποντας τη Ραμνή, κινηθείτε βορειοανατολικά με κατεύθυνση το Στύλο που διατηρεί σε μεγάλο βαθμό την παραδοσιακή Κρητική αρχιτεκτονική του και είναι γνωστός για τις πλούσιες πηγές που αναβλύζουν στην πλατεία του. Δείτε τις δύο βυζαντινές εκκλησίες και επισκεφθείτε το εργοστάσιο εμφιάλωσης νερού που βρίσκεται στην πλατεία.

Επόμενος σταθμός της διαδρομής, σε απόσταση 9 χλμ. είναι οι Αρμένοι, ένας μικρός παράδεισος με ψηλά πλατάνια να κρύβουν τον ουρανό και πλούσιες πηγές νερού να αναβλύζουν από τις ρίζες τους. Ένα θέαμα που θα σας κάνει να μη θέλετε να φύγετε. Σταματήστε για ξεκούραση και πιείτε καφέ ή μια ρακή στο καφενείο κάτω από το γεροπλάτανο.

Από εδώ θα πάρετε το δρόμο της επιστροφής για να φτάσετε σε λιγότερο από δέκα λεπτά στις Καλύβες, όπου τερματίζει η διαδρομή.







# Medeat

[www.euroconsulting-geie.net/medeat](http://www.euroconsulting-geie.net/medeat)



Αναπτυξιακή Ηρακλείου  
Αναπτυξιακή Ανώνυμη Εταιρεία ΟΤΑ

#### ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΑΑΕ ΟΤΑ

Ν. Πλαχάκι 2, Αρχάνες, Κρήτη Τ.Κ.: 701 00,

Τηλ.: +30 281 0753300, Φαξ: +30 281 0753310, e-mail: [info@anher.gr](mailto:info@anher.gr), [www.anher.gr](http://www.anher.gr)



ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΛΑΣΙΘΙΟΥ  
Αναπτυξιακή Ανώνυμη Εταιρεία ΟΤΑ

#### ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΛΑΣΙΘΙΟΥ

Αργυρούπολης 3, Άγιος Νικόλαος, Κρήτη Τ.Κ.: 721 00,

Τηλ.: +30 2841 091110, Φαξ: +30 2841 091120, e-mail: [info@anlas.gr](mailto:info@anlas.gr), [www.anlas.gr](http://www.anlas.gr)



ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ  
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΡΗΤΗΣ Α.Ε.

#### ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΡΗΤΗΣ Α.Ε.

Γολγοθά 2, Όαση Βαθυπέτρου, Χανιά, Κρήτη Τ.Κ.: 731 00,

Τηλ.: +30 2821 029820, Φαξ: +30 2821 029835, e-mail: [leader@oadyk.gr](mailto:leader@oadyk.gr), [www.oadyk.gr](http://www.oadyk.gr)



Gastronomy Routes and the  
Culture of Flavours



Πρωτότυπη Διαδικασία για την ανάπτυξη της γεωργίας

**GREECE**  
ALL TIME CLASSIC



Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης  
& Τροφίμων



Ευρωπαϊκό Γεωργικό Ταμείο  
Αγροτικής Ανάπτυξης  
"Η Ευρώπη επενδύει στις  
αγροτικές περιοχές"



Άξονας 4  
Προϊόντων LEADER