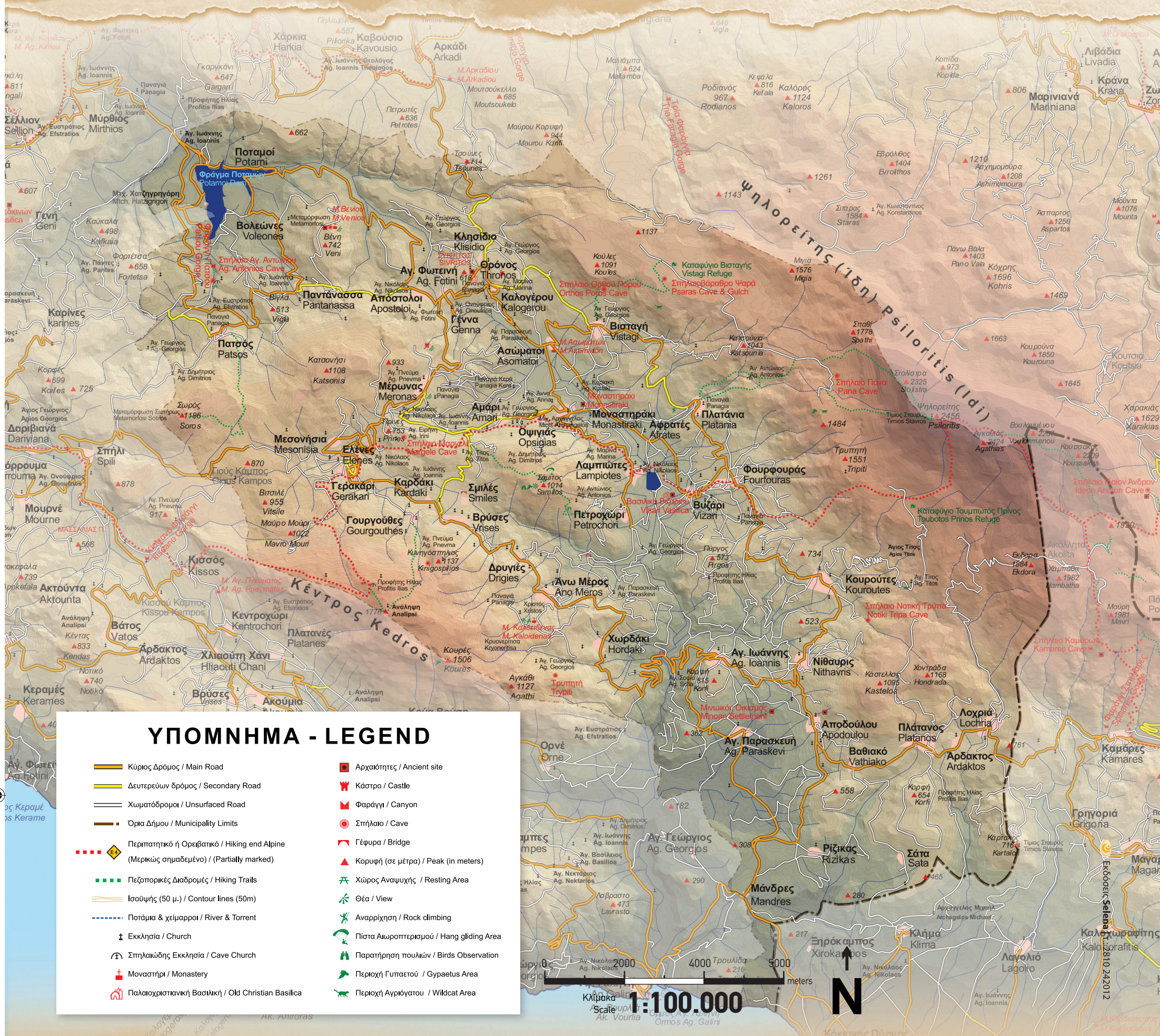


ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΓΕΥΣΕΩΝ The tasting experience

ΔΗΜΟΣ ΑΜΑΡΙΟΥ | MUNICIPALITY OF AMARI
Αγία Φωτεινή Αμαρίου - Ρέθυμνο - Κρήτη
Aghia Fotini Amari - Rethymno - Crete
T. +30 28333 40201 - Fax. +30 28330 22104
www.amariguide.gr | info@amari.gov.gr



Γευστικές εμπειρίες από το Αμάρι

Στα πλαίσια της μεγάλης παράδοσης της κρητικής φιλοξενίας αναπτύχθηκαν και οι πανάρχαιες διατροφικές συνήθειες των κατοίκων του Αμαρίου με ό,τι απλόχερα προσφέρει η Αμαριώτικη γη: λάδι, στάρι, κρασί, μέλι, χόρτα και αρωματικά φυτά γίνονται η βάση για την τοπική κουζίνα, αντιπροσωπευτικό τμήμα της κρητικής διατροφής, που μακρόχρονες επιστημονικές έρευνες αποδεικνύουν τις εξαιρετικές της ιδιότητες και την διατροφική της αξία και θεωρείται σήμερα μια από τις πλέον υγιεινές του κόσμου.

Taste experiences from Amari

Crete is known for its great tradition and hospitality and so, the ancient eating habits of Amari residents were developed with everything that the land of Amari offers generously. Thus, olive oil, grain, wine, honey, greens and aromatic plants become the basis for the local cuisine that is a representative part of Cretan diet. Long term scientific researches prove the excellent qualities and the nutritional value of Cretan diet, that is considered to be one of the world's healthiest.



Το έργο «Σήμανση και Πληροφορικό Υλικό Δήμου Αμαρίου» είναι ενταγμένο στον Άξονα Προτεραιότητας 7 «Αειφόρος Ανάπτυξη και Ποιότητα Ζωής στην Περιφέρεια Κρήτης» με Κ.Θ.Π. 61 «Ολοκληρωμένα Σχέδια για την Αστική και Αγροτική Ανάπτυξη» στο πλαίσιο του προγράμματος «Ολοκληρωμένα Σχέδια Ανάπτυξης Περιφέρειας Υπαίθρου (ΟΣΑΠΥ) Δήμου Αμαρίου» του Ε.Π. Κρήτης και Νήσων Αιγαίου 2007-2013. Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης (ΕΤΠΑ).



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η όμορφη και εύφορη γη του Αμαρίου διαθέτει μεγάλη ποικιλία από τις αναγκαίες πρώτες ύλες, καθώς και την ανθρώπινη εμπειρία για την δημιουργία γεύσεων μοναδικών που συνδυάζονται με τις εποχές και το φυσικό περιβάλλον σε μια εξαιρετική ενότητα.

Τα τυροκομικά, το μέλι, τα αρωματικά φυτά, τα χορταρικά και τόσα άλλα προϊόντα της περιοχής αποτελούν τη βάση για το θαύμα της τοπικής παραδοσιακής κουζίνας.

Το φημισμένο ελαιόλαδο καθώς και οι βρώσιμες ελιές που παράγονται στους πανάρχαιους ελαιώνες του Αμαρίου θεωρούνται από τα υγιεινότερα του κόσμου εξαιτίας των ιδιαίτερων κλιματολογικών συνθηκών που επικρατούν στην περιοχή.

Εκτός από το λάδι σημαντικό ρόλο στην τοπική κουζίνα έχουν τα τοπικά παραδοσιακά κρασιά, από τους μικρούς αμπελώνες με τις πανάρχαιες ντόπιες ποικιλίες, που απλώνονται στις πλαγιές των λόφων του Αμαρίου.

Ο παραδοσιακός Αμπελώνας του Αμαρίου αναπτύσσεται άναρχα σε μικρές ενότητες κοντά στους οικισμούς, στο ανομοιομορφο τοπίο ακολουθώντας το στην αδιάκοπη εναλλαγή των λόφων της περιοχής. Ο ήπιος και χωρίς ακρότητες χειμώνας, το θερμό και ξηρό καλοκαίρι του Αμαρίου, με την απλόχερη ηλιοφάνεια και δροσιά, εξασφαλίζουν ένα άνετο βλαστικό κύκλο.

Σε πολλούς οικισμούς, κατά την περίοδο που ακολουθεί τον τρύγο, δηλαδή τον Οκτώβριο και Νοέμβριο, λειτουργούν τα παραδοσιακά ρακοκάβανα όπου μπορείτε να παρακολουθήσετε τη διαδικασία απόσταξης της ρακής, του κρητικού παραδοσιακού ποτού. Η ρακή είναι ένα ποτό ξεχωριστό, που περιέχει μεγάλη ποσότητα οινόπνευματος. Η παραγωγή ρακής για τους κρητικούς δεν είναι μια απλή παραγωγική διαδικασία. Είναι μια γιορτή, ευκαιρία για συνένωση, παρέα και τραγούδι και φυσικά καλό φαγητό.

ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ

Αντικριστό: Ίσως ο πιο πρωτόγονος και παράλληλα νόστιμος τρόπος ψησίματος του κρέατος. Μεγάλα κομμάτια κρέατος συνήθως από αρνί ή κατσίκι στερεώνονται σε βέργες γύρω από μια μεγάλη φωτιά. Η σάρκα του κρέατος σιγοψήνεται για 4-5 ώρες μόνο με τη θερμότητα της φλόγας.

Απάκι: Καπνιστό χοιρινό φαρνόνεφρι με πολύ τρυφερό κρέας, τρώγεται ωμό, ως μεζές ή γίνεται ωραία ομελέτα μαζί με χόρτα.

Επτάζυμα: Παξιμάδια που η βάση τους είναι ένα είδος προζυμίου που γίνεται από κοριοποιημένο ρεβύθι.

Καλιτσούνια: Πιτάκια με γλυκιά μυζήθρα (μαλακό τυρί) ή με ανάμιξη με ξινή. Έτσι έχουν άλλοτε γλυκιά και άλλοτε υπόξινη γεύση. Το σχήμα τους μπορεί να μοιάζει με λύχνο, οπότε ονομάζονται λυχναρακία, ή με τρίγωνο (συνήθως είναι τα ανεβατά) και να θυμίζουν διπλωμένο μαντήλι.

Κεφαλοτύρι: Σκληρό, φτιαγμένο αποκλειστικά με πρόβειο γάλα, με εξαιρετικά πικάντικη γεύση. Αν η ωρίμανση έχει γίνει στα μητάτα, ψηλά στα βουνά, τότε ονομάζεται τυρί της τρύπας.

Ντάκος: Κριθίνο στρογγυλό παξιμάδι μουσκεμένο και σεβριρισμένο με ελαιόλαδο, τριμμένη ντομάτα, ρίγανη και λίγη φέτα ή ξινομυζήθρα από πάνω.

Μυζήθρα ή ανθότυρο: Είναι ένα κατάλευκο μαλακό και γλυκό τυρί με αρκετά λιπαρά. Παρασκευάζεται από τυρόγαλο πρόβειο ή κατσικίσιο ή με ανάμιξη των δύο. Καταναλώνεται ως επτραπέζιο τυρί ή σεβρίζεται με μέλι και ξηρούς καρπούς. Όταν αλατισθεί εξωτερικά και μείνει να ωριμάσει στον αέρα, σκληραίνει, αποκτά πιπεράτη και συμπυκνωμένη γεύση και ονομάζεται ανθότυρος. Όταν ξεραθεί και σκληρύνει, ξύνεται επάνω από τα βρασμένα σε ζωμό κρέατος μακαρόνια.

Ξινομυζήθρα: Είναι ένα μαλακό τυρί, με αρκετά ξινή γεύση και αλοιφώδη ή κοκκώδη υφή, που χρησιμοποιείται κυρίως στην παρασκευή της σαρικόπιτας και των καλιτσούνιων.

Ξεροτήγανα: Λεπτές λουριδες ζύμης που τυλιγόνται, καθώς τηγανίζονται σε άφθονο ελαιόλαδο, σε σχήμα σπείρας. Σεβρίζονται μελωμένες και πασπαλισμένες με σουσάμι.

Οφτο: Κρέας από χρονιάριο κυρίως αρνί (ζυγούρι) ή κατσίκι το οποίο, αφού αλατιστεί καλά, ψήνεται σκετο ή πάνω σε κλήματα σε κλειστούς ξυλοφουρνους.

Σαρικόπιτες: Τηγανιτές πίτες σε σχήμα σπείρας γεμιστές με ξινή μυζήθρα ή ζυμμένο τυρί «κατσοειρί» και σεβριρισμένες με μέλι. Πήραν το όνομά τους από το χαρακτηριστικό κρητικό μαντήλι που φοριέται στο κεφάλι και ονομάζεται σαρίκι.

Τσακιστές (ελιές): Πράσινες μεσαίου μεγέθους, άγουρες ελιές των οποίων η σάρκα «τσακίζεται» συνήθως με μια πέτρα ή με μεταλλικό αντικείμενο.

Τσιλαδία: Είναι αυτό που όλοι γνωρίζουμε ως πηχτή. Κομμάτια από χοιρινό κρέας (κεφάλι και πόδια) σιγοβράζουν αφήνοντας ένα ζωμό πηχτό σαν ζελατίνα. Καρκεύονται με κύμινο, χυμό από νεράντζι, φύλλα δάφνης και καταναλώνονται κυρίως ως χριστουγεννιάτικος μεζές.

Τυροζούλι: Πρόκειται για μικρή οικιακή παραγωγή τυρί με πρώτη ύλη το κατσικίσιο γάλα. Έχει ημίσκληρη υφή και πολύ ευχάριστη γεύση.



The beautiful and fertile Amari land possess a high variety of the necessary raw material and also the human experience for the creation of unique tastes that are combined with the seasons and the natural environment in an excellent unity.

The miracle of the local traditional cuisine is based on cheese products, honey, aromatic plants, greens and many other products.

The famous olive oil and the edible olives that are produced in the ancient Amari olive groves are considered of the world's healthiest due to the area's special climatological conditions.

Besides olive oil, local traditional wines which come from the small olive groves with the ancient local varieties that are spread in the slopes of the hills possess an important role in the local cuisine.

Traditional Amari olive grove is developed in small unities close to the settlements, following the uneven landscape of the area.

The mild winter and the hot and dry summer with the generous sunshine and the breeze guarantee a cool growing cycle.

In many settlements, during the grape harvesting period, the trygos, in October and November, most hamlets operate traditional distillation cauldrons and allow visitors to witness the production of local raki. Raki is a unique drink that contains a high amount of alcohol. To Cretan people, the production of raki is not just a production process. It's a celebration, an opportunity to hang out with music and of course with good food.

YOU MUST TRY IT

Antikristo: This is probably the most 'primitive' and also most delicious way of roasting meat. Big meat cuts, usually of lamb or goat kid, are supported on thin sticks or branches around a big fire. The meat is cooked slowly for 4-5 hours in the heat of the flames.

Apaki: Smoked truly tender pork fillet eaten raw as a meze or used as an omelette filling along with wild greens.

Eptazyma: Rusks made with a kind of sour dough based on powdered chickpea.

Kalitsounia: Small pies filled with sweet myzithra (sweet fresh cheese made with sheep's/goat's milk and whey) or mixed with sour myzithra, as well. Sometimes they are sweet, sometimes slightly sour. Their shape may be like an ancient oil lamp, called lychnaraka or triangular (called anevata), similar in shape to a folder scarf.

Kefalotyri: A hard cheese, made exclusively with sheep's milk, with an excellent savoury taste. If it has matured in the mitata (plural of mitato, stone huts on mountain peaks), on the mountains, then it is called 'tyri tis trypas' (literally: cheese from the hole).

Dakos: Round barley rusk, soaked in water and served with olive oil, grated tomato, oregano, and a dash of feta or xinomyzithra cheese.

Myzithra or anthotyro: This is a soft, sweet, quite fatty, really white cheese. It is made from sheep's or goat's milk whey or a mixture of milk and whey. It is served as a table cheese or as a dessert with honey and nuts. When it is salted and left to mature in the air, it hardens and acquires a fuller, peppery flavour and it is called anthotyro. When it is dry and hard, it can be grated over spaghetti boiled in meat stock.

Xinomyzithra: This is a soft, rather sour cheese with creamy or granular texture, mainly used as filling for sarikopita (type of cheese pie served with honey) and kalitsounia (small pies filled with cheese or herbs).

Xerotigana: Thin strips of dough that curl into a spiral as they are deep-fried in olive oil, served sprinkled with honey and sesame.

Ofto: Meat from a year old lamb (zygouri) or goat kid, which, after being well salted, is cooked in sealed ovens over burning wood.

Sarikopites: Spiral fried pies filled with xinomyzithra and served with honey. They are named after the characteristic Cretan headscarf called sarik.

Tsakistes (literally: «smashed») (olives): medium-size, green, unripe olives, the flesh of which is 'smashed' using a stone or a metal object.

Tsiladia: Elsewhere it is known as 'pihti' (meat jelly) Pieces of pork meat (head and trotters) are boiled slowly; they give out a thick, gelatin-like broth. This is seasoned with cumin, the juice of Seville oranges, and bay leaves and served mainly as a Christmas delicacy.

Tyrozouli: This is a cheese usually produced at home from goat's milk. It is semi-hard and has excellent taste.



Και ορισμένες αμαριώτικες συνταγές

Σε γενικές γραμμές στην παραδοσιακή αμαριώτικη κουζίνα καταναλώνονται εποχικά τοπικά προϊόντα που υφίστανται ελάχιστη ή και καθόλου επεξεργασία, σε συνδυασμούς απλούς αλλά με ιδιαίτερα γευστικά αποτελέσματα.

Αγκινάρες με κουκιά	
Υλικά	Εκτέλεση
(6 μερίδες) 12 μέτριες αγκινάρες 1 κιλό κουκιά 1 νεροπότηρο λάδι 2 κουταλιές σουπας άνηθο χυμό 2 μέτριων λεμονιών 1 κουταλιά σουπας αλεύρι (για όλες τις χρήσεις), αλάτι, πιπέρι	Καθαρίζουμε και πλένουμε τις αγκινάρες, τις κόβουμε στα τέσσερα ή τις αφήνουμε ολόκληρες και τις βάζουμε σε ένα μπόλ με νερό και λίγο λεμόνι για να μην μαυρίσουν. Καθαρίζουμε τα κουκιά και κρατάμε και τα έξω φύλλα τους αν είναι τρυφερά. Τα ρίχνουμε στο καυτό λάδι μαζί με τον ψυλοκομμένο άνηθο για 5-7 λεπτά. Αμέσως μετά ρίχνουμε τις αγκινάρες, και τα ανακατεύουμε όλα μαζί, προσθέτουμε λίγο νερό, αλάτι, πιπέρι και τα αφήνουμε να βράσουν για 20'-25' σε μέτρια φωτιά. Σ' ένα μεγάλο φλιτζάνι, βάζουμε στο χυμό των λεμονιών λίγη σάλτσα από την κατσαρόλα και το αλεύρι ανακατεύοντας πολύ καλά ώστε να διαλυθεί εντελώς και το ρίχνουμε στην κατσαρόλα, τρία λεπτά πριν σβήσουμε τη φωτιά, ανακατεύοντας προσεκτικά.

Ομελέτα με χόρτα	
Υλικά	Εκτέλεση
1 κιλό χόρτα (βρουβόσταχα ή τσιμουλία) 2-4 αυγά ½ φλιτζάνι λάδι αλάτι, πιπέρι λίγο τυρί τριμμένο	Καθαρίζουμε τα βρουβόσταχα ή τα τσιμουλία, τα πλένουμε και τα βράζουμε σε μπόλικο νερό. Τα στραγγίζουμε και μετά τα αλατίζουμε. Τα ρίχνουμε στο τηγάνι με καυτό λάδι. Αφού έχουμε ανακατέψει 2-3 φορές τα χόρτα στο τηγάνι, όταν πιούν τελειώς το νερό τους και ξεροψηθούν, ρίχνουμε το μίγμα με τα αυγά, το τριμμένο τυρί, το αλάτι και το πιπέρι που τα έχουμε χτυπήσει από πριν. Γυρίζουμε τα χόρτα με το μίγμα όπως την ομελέτα και τα σεβρίζουμε ζεστά.

Σαλιγκάρια με πατάτες και κολοκυνθάκια	
Υλικά	Εκτέλεση
1 κιλό σαλιγκάρια 6 μέτριες πατάτες 6 κολοκυθάκια 3 μέτριες ώριμες ντομάτες 1 φλιτζάνι ΕΣΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ 1 μέτριο κρεμμύδι αλάτι, πιπέρι 1 ματσάκι μαϊντανό 2 σκελίδες σκόρδο	Μόλις κάψει το ελαιόλαδο, στην κατσαρόλα ρίχνουμε τα σαλιγκάρια, την τριμμένη ντομάτα, τον μαϊντανό, το σκόρδο, το κομμένο κρεμμύδι, το αλάτι, το πιπέρι και τα αφήνουμε να τσιγαριστούν για 2-3 λεπτά. Μετά προσθέτουμε κομμένες τις πατάτες και τα κολοκυθάκια ολόκληρα να βράσουν σε μέτρια φωτιά περίπου 20 λεπτά. Αν χρειαστεί προσθέτουμε και άλλο νερό κατά τη διάρκεια της βράσης.

Μελιτζάνες με ξινόχοντρο	
Υλικά	Εκτέλεση
6-7 μελιτζάνες μακρόστενες μετρίου μεγέθους κομμένες σε ροδέλες πάχους 3 εκατοστών αλάτι για να τις ξεπικρίσουμε ελαιόλαδο για να τηγανίσουμε τις μελιτζάνες 1 φλιτζάνι ξινόχοντρο 1 μεγάλο κρεμμύδι ψυλοκομμένο 100 ml ελαιόλαδο 2 μεγάλες ντομάτες κόκκινες και ζουμερές περασμένες από τον τρίφτη 1 κουταλιά πελτέ ντομάτας αλάτι, πιπέρι	Ξεκινάμε ξεπικρίζοντας τις μελιτζάνες μας. Αφού τις κόψουμε, τις βάζουμε σε μια λεκάνη με μπόλικο αλάτι και τις αφήνουμε για ένα 20 λεπτό. Τις ξεπλένουμε και τις αφήνουμε να στραγγίσουν. Ζεσταίνουμε μπόλικο ελαιόλαδο και τις τηγανίζουμε μέχρι να μαλακώσουν αλλά όχι να λιώσουν. Τις τοποθετούμε σε μπόλικο χαρτί να τραβήξει το λάδι. Σε μια άλλη λεκάνη μουσκεύουμε τον ξινόχοντρο για να φουσκώσει βάζοντας νερό μέχρι να τον καλύψει και δύο δάκτυλα ακόμη. Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι. Μόλις μαραθεί προσθέτουμε τις ντομάτες, τον πελτέ και τον ξινόχοντρο μαζί με το νερό. Συνεχίζουμε το μαγείρεμα μέχρι το φαγητό μας να μελώσει ανακατεύοντας συνέχεια για να μη μας κολλήσει. 3-4 λεπτά πριν κατεβάσουμε το φαγητό από τη φωτιά, προσθέτουμε τις μελιτζάνες, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε ελαφρά για να δέσουν οι γεύσεις.

Κουνέλι τηγανητό	
Υλικά	Εκτέλεση
1 κουνέλι 1 ποτήρι άσπρο κρασί λίγο δενδρολίβανο 3-4 σκελίδες σκόρδο αλάτι, πιπέρι αλεύρι και ελαιόλαδο για το τηγάνισμα	Κόβουμε το κουνέλι σε μερίδες, το πλένουμε και το βάζουμε στη λεκάνη με το κρασί, το σκόρδο ψυλοκομμένο, το δενδρολίβανο, το αλάτι και το πιπέρι. Το αφήνουμε στο κρασί για μερικές ώρες. Μετά το στραγγίζουμε, το αλευρώνουμε και το τηγανίζουμε σε καυτό ελαιόλαδο λίγο από τη μία και λίγο από την άλλη πλευρά.

Let's take a look at some recipes of Amari

Generally, seasonal local products that are slightly processed or raw are consumed in the traditional cuisine of Amari in simple combinations but with special-tasted results.

Artichokes with broad beans	
Ingredients	Preparation
12 medium-sized artichokes 1 kg broad beans 1 water glass oil 2 tbsp. dill, finely chopped the juice of 2 medium-sized lemons 1 tbsp. flour (for all uses) salt, pepper (serves 6)	Clean and wash the artichokes. Cut them in four or leave them whole and put them in a bowl of water and some lemon juice in order for them not to turn black. Clean the broad beans while keeping the husk if it is tender. Put the broad beans in a saucepan and when it starts to sizzle, add the broad beans and dill and cook for 5-7 minutes. Then add the artichokes, some water, salt and pepper and cook for 20-25 minutes at normal heat. Put the lemon juice and flour in a big glass and mix them very well in order for the flour to dissolve completely. Three minutes before removing the food from the fire, add the mixture in the saucepan and stir the food well.

Omelette with greens	
Ingredients	Preparation
1 kg greens (named vrovostacha or tsimoulia) 2-4 eggs ½ cup olive oil salt,pepper some grated cheese	Clean and wash the greens and then, boil them in plenty of water. Drain and then salt them. Add them in a frying pan with heated olive oil. After having mixed the greens in the frying pan 2-3 times and as soon as they have absorbed the water completely, add the beaten mixture with the eggs, the cheese, the salt and the pepper . Turn over the greens with the mixture and serve it hot.

Snails with Potatoes and Courgettes	
Ingredients	Preparation
1 kg snails 6 medium-sized potatoes, cut in slices 3 medium-sized ripe tomatoes 1 water glass of extra virgin olive oil 1 medium-sized onion, cut in slices a bunch of parsley 2 garlic cloves finely chopped salt, pepper	Put the oil in a saucepan and when it starts to sizzle, add the snails, onion, grated tomatoes, parsley, garlic, salt, pepper and brown them for 2-3 minutes. Then add the potatoes and courgettes and continue cooking at low heat for about 20 minutes. If needed add some water.

Aubergines with xinohondro	
Ingredients	Preparation
6-7 medium-sized aubergines, cut into 3 cm slices salt to debitter them olive oil to fry aubergines 1 cup of xinohondros 1 big chopped onion 100 ml olive oil 2 big,red, grated and juicy tomatoes 1 spoon of tomato pulp salt,pepper	Start debittering the aubergines, cut them, put them in a bowl with much salt and then, let them for about 20 minutes. Rinse them and let them drain. Heat enough olive oil and fry them until they are soft but not melt. Put them in some paper until they absorb the oil. Soak xinohondros in another bowl in order to expand and pour water to cover it and two fingers more. Heat olive oil in the saucepan and sauté the onion. As soon as it withers,add the tomatoes, the pulp and xinohondro with the water. Keep going until food is hugged with the heat . Keep mixing so the food will not stick. Finally, 3-4 minutes before taking the food off the fire, add the aubergines, salt and pepper and mix them softly to blend the flavors.

Fried rabbit	
Ingredients	Preparation
1 rabbit 1 glass white wine Some rosemary 3-4 cloves of garlic Salt and pepper to taste Flour and olive oil for frying	Cut the rabbit into portions, wash and place in bowl with wine, finely chopped garlic, rosemary, salt and pepper. Let stand in the wine for a few hours. Afterwards strain, flour and fry shortly on each side in hot olive oil.