

Ενιαίο Λύκειο Αυλωναρίου Ευβοίας
Δημιουργία Εικονικής Μονάδας Αγροτουρισμού
στο Δήμο Αυλώνας



Φωτογραφία: Η περιβαλλοντική ομάδα κατά τη διάρκεια συμμετοχής στο πρόγραμμα ξενάγησης-δραστηριοτήτων του αγροτουριστικού ξενώνα «Το Σπίτι των Κουρήτων» στις Μαργαρίτες Ρεθύμνου.



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΕΠΕΑΕΚ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
ΣΥΓΧΡΗΜΑΤΟΔΟΣΗΣΗ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΤΑΜΕΙΟ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ



ΠΑΙΔΕΙΑ ΜΠΡΟΣΤΑ
2^ο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Εκπαίδευσης και Αρχικής
Επαγγελματικής Κατάρτισης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	Σελ. 3
Ταυτότητα του προγράμματος Κριτήρια επιλογής θέματος Σκοποί του προγράμματος Τελικά προϊόντα Πηγές στοιχείων & πληροφοριακού υλικού Μεθοδολογία εργασίας	
Ομάδα χρηματοδότησης	Σελ. 6
Σκοπός του προγράμματος Στόχοι της ομάδας Πηγές χρηματοδότησης Οφέλη	
Ομάδα αρχιτεκτονικής & διακόσμησης	Σελ. 7
Στόχοι της ομάδας Χαρακτηριστικά τοπικών νεοκλασικών κτιρίων Εσωτερική διακόσμηση	
Ομάδα marketing	Σελ. 11
Ανάγκες της αγροτουριστικής μονάδας Τρόποι προσέλκυσης επισκεπτών Μέσα προβολής της μονάδας	
Ομάδα Εστίασης	Σελ. 14
Έργο της ομάδας - διατροφικός τομέας Παραδοσιακές διατροφικές συνήθειες - Συνταγές Απώτεροι στόχοι	
Ομάδα Δραστηριοτήτων	Σελ. 32
Αξιοποίηση της περιοχής για διάφορες δραστηριότητες (αθλήματα περιπέτειας, τρέκινγκ, πεζοπορίες, ποδηλασία, ιππασία κ.λ.π.) Καταγραφή διαδρομών στο Δήμο Αυλώνος & στους όμορους δήμους	
Επίσκεψη στον ξενώνα «Το Σπίτι των Κουρήτων»	Σελ. 48
Ενημερωτική Ημερίδα για τον Αγροτουρισμό	Σελ. 50
Βιβλιογραφία	Σελ. 54

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ταυτότητα του προγράμματος

Τίτλος: «Δημιουργία Εικονικής Μονάδας Αγροτουρισμού στο Δήμο Αυλώνος»

Συντονιστές: Δύο (2) καθηγητές (ΠΕ 04, 06)

Συμμετέχοντες: Τριάντα εννέα (39) μαθητές των τάξεων Α' & Β' Λυκείου

Συνεργασία με φορείς (Αγροτουριστική ΑΕ, Επιμελητήριο Χαλκίδος, ΚΕΤΑ Ευβοίας, πολιτικός μηχανικός, γυμναστής, οικοκυρά, Δήμοι κ.ά.)

Κριτήρια επιλογής θέματος

Η ανεργία που πλήττει την περιοχή

Η έλλειψη ενημέρωσης για τις εναλλακτικές μορφές τουρισμού

Η ανάγκη ευαισθητοποίησης των πολιτών στο θέμα της ήπιας τουριστικής ανάπτυξης

Ανάδειξη της πολιτιστικής κληρονομιάς & του φυσικού πλούτου της περιοχής

Δραστηριοποίηση πάνω στην έννοια της βιώσιμης ανάπτυξης

Σκοποί του προγράμματος

Άτυπη εκπαίδευση

Σύνδεση εκπαίδευσης με την αγορά εργασίας

Καθαρό περιβάλλον σημαίνει καλύτερη ζωή

Ενίσχυση της εθρωπαϊκής ταυτότητας μέσω προγραμμάτων που ενισχύονται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΕ)

Συμπληρωματικές δράσεις

Προοπτική επαγγελματικής δραστηριοποίησης στην ελεύθερη αγορά & στον ιδιωτικό τομέα

Απόκτηση τεχνογνωσίας εκμετάλλευσης των ευρωπαϊκών πηγών χρηματοδότησης.

Τελικά προϊόντα

DVD ημερίδας & CD-ROM

Φωτογραφικό υλικό

Προσθήκη σελίδων στον ιστότοπο του σχολείου

Συλλογή και διάχυση πληροφοριακού υλικού

■ Διαδίκτυο

■ Περιοδικά «Αγροτουρισμός» και «Ρόπτρο»

■ Πληροφοριακό υλικό (έντυπο & ηλεκτρονικό) υπουργείων Τουρισμού, Ανάπτυξης & Γεωργίας

■ Ενημερωτικό υλικό Γενικής Γραμματείας Νέας Γενιάς (ΓΓΝΓ)

■ Έντυπο, οπτικο-ακουστικό υλικό και συναντήσεις με στελέχη της Αγροτουριστικής Α.Ε.

■ Συναντήσεις-συζητήσεις με πολιτικούς μηχανικούς, αρχιτέκτονες και κατοίκους της ευρύτερης περιοχής

■ Επίσκεψη-δραστηριότητες σε παραδοσιακό αγροτουριστικό ξενώνα και σε τυπικά πολυτελή ξενοδοχεία μαζικού τουρισμού στην Κρήτη

■ Συμμετοχή στο Εθνικό Θεματικό Δίκτυο ΚΠΕ Κόνιτσας με θέμα: «Παραδοσιακοί Οικισμοί και Φύση».

- Παρουσίαση μεθοδολογίας του προγράμματος μας σε ενημερωτική ημερίδα του ΚΠΕ Μακρινίτσας.



Φωτογραφία από την ενημερωτική συνάντηση στο ΚΠΕ Μακρινίτσας

Μεθοδολογία εργασίας

Μια αγροτουριστική επιχείρηση λειτουργεί ως τμήμα ενός συνόλου που συνδέεται με τους εθνικούς δρυμούς, τα φαράγγια, τα ποτάμια, τους διατηρητέους οικισμούς, τις φυσικές περιοχές, τη φροντίδα και προστασία της χλωρίδας και τις πανίδας, τις αρχιτεκτονικές αναφορές, τα αρχαιολογικά και ιστορικά μνημεία, τα μοναστήρια και τα θρησκευτικά προσκνήματα, τα ήθη και τα έθιμά μας.

Επιδίωξη της περιβαλλοντικής ομάδας ήταν να γίνουν οι οικοδεσπότες της περιοχής μας, κατατοπίζοντας τους επισκέπτες σχετικά με τα αξιοθέατα, τις προστατευόμενες φυσικές περιοχές, τα παραδοσιακά εργαστήρια, τους τοπικούς παραγωγούς, τις τοπικές και θρησκευτικές γιορτές, τα πανηγύρια, τα φεστιβάλ, τα μουσεία, τα πολιτιστικά και ιστορικά αξιοθέατα.

Με βάση τον τρόπο λειτουργίας μιας αγροτουριστικής επιχείρησης και ανάλογα με τις γνώσεις, τα ενδιαφέροντα και τον τόπο κατοικίας, οι μαθητές χωρίστηκαν σε ομάδες εργασίας που δούλευαν συστηματικά για μήνες εμπλουτίζοντας το αντικείμενό τους. Μεγάλο μέρος της εργασίας τους, παρουσιάστηκε από τους ίδιους και προβλήθηκε (ppt) κατά τη διάρκεια ενημερωτικής ημερίδας ανοιχτής στην ευρύτερη κοινωνία της Εύβοιας (Υφυπουργός Τουρισμού, Δήμαρχοι, Δημοτικοί Σύμβουλοι, εκπρόσωποι φορέων, εταίροι του προγράμματος, εκπαιδευτικοί, στελέχη από την Εύβοια και εκπρόσωποι του ΥΠΕΠΘ, κάτοικοι κ.ά.) ενώ προς το τέλος του προγράμματος έγινε ένας συγκερασμός του έργου των ομάδων εργασίας.



Φωτογραφία από την ενημερωτική ημερίδα που διοργανώθηκε στο κτίριο του Εν. Λυκείου Αυλωναρίου όπου διακρίνονται ο Υφυπ. Τουρισμού κ. Αν. Λιάσκος, ο Δ/ντής Δ/θμιας Εκπ/σης Ν. Ευβοίας κ. Εμ. Κεραμάρης και η Προϊσταμένη του 1^{ου} Γραφείου κ. Ελ. Χριστοφόρου,, η Υπ. Περιβαλλοντικής Εκπ/σης Ν. Ευβοίας κ. Ρ. Πουλιανίτου, στελέχη της εκπαίδευσης και της τοπικής αυτοδιοίκησης όπως επίσης πλήθος κόσμου. Αξίζει να σημειωθεί ότι τα έξοδα φιλοξενίας των ομιλητών του ΥΠΕΠΘ από την Αθήνα και της Αγροτουριστικής ΑΕ καλύφθηκαν από το Δήμο Αυλώνας και το μπουφέ με παραδοσιακά εδέσματα στο τέλος της εκδήλωσης ήταν προσφορά του Συνεταιρισμού Γυναικών Αυλώνας και του κ. Στ. Τσαπατσάρη-«Ταβέρνα Πετράν»..

Οι μαθητικές ομάδες εργασία είχαν ως εξής:

- χρηματοδότησης
- αρχιτεκτονικής-διακόσμησης
- marketing
- εστίασης
- δραστηριοτήτων (διαδρομές)

ΟΜΑΔΑ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗΣ

Αυτή η ομάδα ασχολήθηκε με :

Τη φιλοσοφία του προγράμματος

Τους τρόπους χρηματοδότησής του

Τα οφέλη που θα προσφέρει στους κατοίκους και στους επισκέπτες.

Ως στόχοι ενός τέτοιου προγράμματος, καταγράφηκαν από τους μαθητές τα εξής:

Συμπλήρωση & βελτίωση του τοπικού εισοδήματος.

Βελτίωση συνθηκών διαβίωσης & εργασίας του πληθυσμού της υπαίθρου.

Συγκράτηση των νέων στον τόπο τους.

Προστασία του περιβάλλοντος

Διατήρηση, προβολή & αξιοποίηση της αρχιτεκτονικής & πολιτιστικής κληρονομιάς

Ως κύριες πηγές χρηματοδότησης, αναφέρθηκαν οι παρακάτω:

Η Ευρωπαϊκή Ένωση, το Ελληνικό Κράτος και η ίδια συμμετοχή των ενδιαφερόμενων επενδυτών. Οι μαθητές εντόπισαν προγράμματα της ΓΓΝΓ (π.χ. Ενίσχυση Νεανικής Επιχειρηματικότητας), του υπ. Ανάπτυξης (π.χ. Ενίσχυση Γυναικείας Επιχειρηματικότητας) και του υπ. Τουρισμού (π.χ. ΠΕΠ Στ. Ελλάδα για παραδοσιακά τουριστικά καταλύματα)

Οι μαθητές θεώρησαν ότι τα οφέλη θα ήταν σημαντικά και πολλαπλά και τα κατηγοριοποίησαν ως εξής:

Οι κάτοικοι των πόλεων μπορούν να αποδράσουν από το άγχος της πόλης, να έρθουν σε επαφή με τη φύση και τους απλούς ανθρώπους του χωριού, να απολαύσουν ντόπια γεωργικά και κτηνοτροφικά προϊόντα, να γνωρίσουν την πολιτιστική μας κληρονομιά και επιπλέον να ασκηθούν & να αναπνεύσουν καθαρό αέρα.

Αντίστοιχα, οι κάτοικοι της υπαίθρου αποκτούν εισόδημα ώστε να παραμείνουν στον τόπο τους, έμμεσα υποχρεούνται να προστατεύουν το περιβάλλον, απασχολούνται ως υπάλληλοι ή τεχνίτες στον ξενώνα, δημιουργείται αυξημένη πελατεία για ελεύθερους επαγγελματίες (μαγαζιά παραδοσιακών ειδών, ταβέρνες, βενζινάδικα κ.λπ.)

Οι μαθητές βοηθήθηκαν σημαντικά στην έρευνά τους για ανεύρεση πηγών χρηματοδότησης από το περιοδικό «Αγροτουρισμός» (εκ. ΔΟΛ) και στον ιστότοπο www.in.gr/agro

ΞΕΦΥΛΛΙΣΤΕ - ΔΙΑΒΑΣΤΕ - ΤΥΠΩΣΤΕ



Τα περασμένα τεύχη του
Αγροτουρισμού που
κυκλοφόρησαν με το
ΒΗΜΑ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ
τώρα και σε **PDF**



ΟΜΑΔΑ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗΣ



Ενετικός Πύργος Αυλωναρίου

Αυτή η ομάδα ασχολήθηκε με την τοπική αρχιτεκτονική που θα μπορούσε να αναδειχθεί μέσω της δημιουργίας ενός παραδοσιακού ξενώνα σε αυτό το στυλ και παράλληλα μέσω της προβολής των αξιολογότερων αντιπροσωπευτικών κτισμάτων αυτής της τοπικής τεχνοτροπίας.

Οι μαθητές έθεσαν τους παρακάτω στόχους εργασίας για την ομάδα τους:

Φωτογράφιση:

- προσόψεων κτιρίων
- εσωτερικών διακοσμητικών στοιχείων
- επίπλωσης & εξοπλισμού

Προϋποθέσεις ανέγερσης παραδοσιακού ξενώνα:

- παραδοσιακά υλικά
- τοπικά αρχιτεκτονικά χαρακτηριστικά
- σύγχρονες ανέσεις
- πρόσβαση ατόμων με ειδικές ανάγκες

Έτσι, συγκέντρωσαν ψηφιακές φωτογραφίες από νεοκλασικά κυρίως κτίρια της περιοχής, παραδοσιακά έπιπλα και διακοσμητικά αντικείμενα. Επίσης, αναζήτησαν και μελέτησαν περιγραφές, σχέδια και κατόψεις παραδοσιακών κτιρίων από τα οποία όμως δεν τους επετράπη να κρατήσουν αντίγραφα.

Χαρακτηριστικά τοπικών νεοκλασικών κτιρίων

- ❖ Ευρύχωρα & ψηλοτάβανα
- ❖ Διώροφα με οροφολογίες
- ❖ Κτισμένα κατά μήκος του κεντρικού δρόμου (παλιά αγορά)
- ❖ Πετρόχτιστα
- ❖ Σοβατισμένα

- ❖ Κορνίζες γύρω από τα παράθυρα
- ❖ Γωνιακές κορνίζες
- ❖ Ακροκέραμα (δεν υπάρχουν πια)
- ❖ Μπαλκόνια σιδερένια ή χυτοσιδερένια
- ❖ Φουρούσια πέτρινα σκαλιστά ή ολόγλυφα
- ❖ Φεγγίτες πάνω από τις πόρτες (για φωτισμό)
- ❖ Κεραμικά στοιχεία (ανθέμια)



Νεοκλασικό κτίριο Μόλαρη



Νεοκλασικό κτίριο Κατσίκα



Κτίρια Δημαρχείου Αυλώνας

Εσωτερική διακόσμηση

Δίνοντας ιδιαίτερη βαρύτητα στη χρήση παραδοσιακών υλικών, οι μαθητές προτείνουν τα έπιπλα (κρεβάτια, τραπέζια, μπαούλα, ντιβανοκασέλες κ.ά.) να είναι κατασκευασμένα από ξύλο ή σίδηρο. Τα υφάσματα (πετσέτες, κουρτίνες, κλινοσκεπάσματα κ.ά.) να είναι βαμβακερά, λινά, μεταξωτά ή μάλλινα. Ενώ η διακόσμηση προτείνεται να είναι με παραδοσιακά παλιά ή τοπικής παραδοσιακής τεχνοτροπίας αντικείμενα.



Παραδοσιακό κέντημα



Τέτζερης



Ταγάρια



Λεπτομέρεια από ξυλόγλυπτο έπιπλο του 19^{ου} αιώνα

ΟΜΑΔΑ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ

Οι μαθητές της ομάδας marketing **ανέλαβαν την ευθύνη ικανοποίησης των παρακάτω αναγκών μιας αγροτουριστικής μονάδας:**

Προβολή και διαφήμιση της αγροτουριστικής μονάδας.

Διατήρηση αλλά και αύξηση του ενδιαφέροντος των επισκεπτών όπως επίσης ανάπτυξη φιλικών σχέσεων με τον επισκέπτη.

Μεγάλη πρόκληση στάθηκε για τους μαθητές ο καθορισμός και η προσέγγιση του κοινού στο οποίο απευθύνονταν: άνθρωποι της πόλης μεγαλύτεροι σε ηλικία που αναζητούν την ηρεμία που προσφέρει η φύση μακριά από το άγχος της αστικής καθημερινότητας αλλά και νέοι που προτιμούν τα λεγόμενα «σπορ κοντά στη φύση».

Αξιολογώντας όλα τα διαθέσιμα μέσα, αναζήτησαν **τρόπους για να προσελκύσουν τους επιθυμητούς επισκέπτες, όπως:**

- Δημιουργία ιστοτόπου
- Έντυπες καταχωρίσεις και ραδιοφωνικά διαφημιστικά μηνύματα

Στο τέλος της ενότητας παρουσιάζεται φυλλάδιο που δημιούργησε η ομάδα μάρκετινγκ – το οποίο διανεμήθηκε στους συμμετέχοντες στην ενημερωτική ημερίδα - και το κείμενο ραδιοφωνικών διαφημιστικών μηνυμάτων που ηχογράφησαν οι μαθητές. Αυτές οι εργασίες ήταν ιδέες και δουλειά αποκλειστικά των μαθητών και αποδεικνύουν σε ποιο βαθμό έχουν κατανοήσει τη φιλοσοφία του αγροτουρισμού:

Για την καλύτερη προβολή της μονάδας και την προσέλκυση επισκεπτών, οι μαθητές προτείνουν και τους παρακάτω τρόπους ανάλογα με τις οικονομικές δυνατότητες κάθε επιχειρηματία:

- Συνεργασία με δήμους και νομαρχίες
- Αφίσες σε ανοικτούς χώρους
- Ρεπορτάζ παρουσίασης του ξενώνα από δημοσιογράφους ή παρουσιαστές σε τηλεοπτικές εκπομπές, κυρίως εκπομπές Κυριακάτικες με ενημερωτικό ή και ψυχαγωγικό χαρακτήρα
- Ενημερωτικά φυλλάδια σε κεντρικούς δρόμους και σε εκδηλώσεις ή εκθέσεις ανάλογου περιεχομένου
- Συνεργασία με μεγάλα ταξιδιωτικά γραφεία
- Διαφήμιση: σε περιοδικό ανάλογου περιεχομένου σε ένθετα κυριακάτικων εφημερίδων σε περιοδικά χρηματιστηριακής ύλης ή για το περιβάλλον, τη φύση την υγεία
- Δημιουργία ιστοσελίδας
- Δωρεάν Σαββατοκύριακα στην αρχή ως δώρα σε διαγωνισμούς για να προβληθεί η μονάδα και να ξεκινήσει η διαφημιστική κίνηση «στόμα με στόμα».
- Ραδιοφωνικό σποτ σε πανελλαδικούς και τοπικούς σταθμούς

Γιατί να επιλέξετε για διακοπές έναν αγροτουριστικό ξενώνα;

Ο αγροτουρισμός είναι μια νέα άποψη γύρω από τις διακοπές που χρόνο με το χρόνο αποκτά όλο και περισσότερους οπαδούς: Άνθρωποι της πόλης, οικογενειάρχες, γεμάτοι από υποχρεώσεις που αναζητούν την ξεκούραση σε ένα φιλικό περιβάλλον μακριά απ' τους ξέφρενους ρυθμούς της πόλης, αλλά και νέοι άνθρωποι που νοιάθουν την ανάγκη να έρθουν σε επαφή με τη φύση και να βιώσουν νέες συναρπαστικές εμπειρίες... Για όλους αυτούς που αναζητούν κάτι καινούριο και διαφορετικό, πέρα από τα καταναλωτικά πρότυπα, ο αγροτουρισμός είναι η λύση.

Σε αυτούς τους όμορφους ξενώνες μπορείς να ηρεμήσεις, να ξεκουραστείς, να απολαύσεις το φυσικό τοπίο σε ένα ζεστό περιβάλλον. Σε αντίθεση με τα απρόσωπα ξενοδοχειακά συγκροτήματα ή τα "stylish" τουριστικά θέρετρα, έχεις άμεση επαφή με τους ανθρώπους γύρω σου. Άνθρωποι απλοί, φιλικοί, που η σχέση σου μαζί τους είναι διαπροσωπική και όχι πελατειακή. Γι' αυτό οι παραδοσιακοί ξενώνες αποτελούν τη καλύτερη επιλογή για ανθρώπους της πόλης και οικογένειες.

Ωστόσο, ο αγροτουρισμός αποτελεί την ορθότερη επιλογή και για ανθρώπους μικρότερης ηλικίας. Όλοι οι ξενώνες βρίσκονται σε πανέμορφες φυσικές τοποθεσίες που προσφέρουν απεριόριστες δυνατότητες για δραστηριότητες... κολύμπι, ψάρεμα, rafting, πεζοπορία αναρρίχηση και κυνήγι είναι μόνο κάποιες από τις δυνατές επιλογές. Επιπλέον, εκτός από τις φυσικές δραστηριότητες δίνεται η δυνατότητα στον επισκέπτη να γνωρίσει αλλά και να ενσωματωθεί στην τοπική κοινωνία, να πάρει μέρος σε πρωτόγνωρες εμπειρίες, έθιμα ή τοπικές γιορτές.

Τέλος, στους αγροτουριστικούς ξενώνες, ο επισκέπτης μπορεί να δοκιμάσει τοπικές συνταγές, αγνά προϊόντα και σπιτικά γλυκά. Οι ξενώνες είναι χτισμένοι και διακοσμημένοι με σεβασμό στην τοπική αρχιτεκτονική, κατάλληλα διαμορφωμένοι ώστε να καλύπτουν τις ανάγκες των επισκεπτών.

Αν λοιπόν, αναζητάτε μια καινούρια εμπειρία ο αγροτουρισμός είναι η απάντηση για εσάς!... Γιατί δε σας ζητά να πληρώνετε όπως ο "οργανωμένος με βάση τα ξενόφερτα και υλιστικά πρότυπα" τουρισμός αλλά σας προσφέρει απλόχερα απολαύσεις και διασκεδάσεις αξέχαστες και ρομαντικές εμπειρίες, επαφή με τη φύση και τον εαυτό σας...



Τολμήστε το !

Στα πλαίσια της προώθησης της αγροτουριστικής μονάδας, ετοιμάστηκαν δύο ραδιοφωνικά σποτς εκ των οποίων το πρώτο απευθύνεται σε νέους ενώ το δεύτερο σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, ώστε να ενημερωθεί και να προσελκυστεί όσο το δυνατόν μεγαλύτερη μερίδα του κοινού.

Σποτ αρ. 1

«Καταφύγιο» για δραπέτες της πόλης. Είστε έτοιμοι για μια διαφορετική εμπειρία, μακριά από το θόρυβο και την υπερβολή των μεγάλων ξενοδοχειακών συγκροτημάτων;. Ένα παραδοσιακό πέτρινο κτίσμα με ____ δωμάτια με τζάκι και όλες για ανέσεις που υπόσχονται αξέχαστη διαμονή. Αν θέλετε να γνωρίσετε τις συναρπαστικές φυσικές ομορφιές του Δήμου Αυλώνας και μετά να ξεκουραστείτε σε άνετα δωμάτια, τότε ο ξενώνας _____ είναι η καλύτερη λύση για εσάς. Μόνο ____ χιλιόμετρα από την Αθήνα. Τηλεφωνήστε μας στο _____ ή επισκεφτείτε μας στη διεύθυνση www._____.gr.

Σποτ αρ. 2

Βαρεθήκατε το άγχος της πόλης; Αναζητάτε την ηρεμία και την επαφή με την φύση; Ελάτε στο αναπαλαιωμένο πέτρινο παραδοσιακό κτίσμα του ξενώνα _____, με ____ δωμάτια, καθιστικό με τζάκι και υπέροχη θέα. Βρίσκεται στο Δήμο Αυλώνας, μόνο ____ χιλιόμετρα από την Αθήνα και είναι έτοιμο να σας φιλοξενήσει. Προσφέρεται παραδοσιακό πρωινό, ενώ στο εστιατόριο θα βρείτε σπιτικά φαγητά με τοπικές συνταγές. Πληροφορίες: Τηλ.: _____
Φαξ: _____

ΟΜΑΔΑ ΕΣΤΙΑΣΗΣ

Η ομάδα εστίασης ασχολήθηκε με το διατροφικό τομέα της μονάδας. Προσπάθησε να αναβιώσει τις υγιεινές παραδοσιακές διατροφικές συνήθειες της τοπικής κουζίνας με την περιορισμένη χρήση του κρέατος, την αυξημένη χρήση οσπρίων και χορταρικών (π.χ. αντράχλα) και λαχανικών (π.χ. κουνουπίδι) όπως επίσης την αξιοποίηση των τοπικών προϊόντων (π.χ. κατσικίσιο τυρί, ελαιόλαδο, μύγδαλα, καρύδια, σύκα λιαστά κ.ά.).

Συνεργάστηκε με νοικοκυρές του Δήμου και κατέγραψε παραδοσιακές συνταγές & τοπικά πιάτα που τείνουν να εξαφανιστούν από το γιορτινό τραπέζι των σύγχρονων νοικοκυριών (πχ. Χριστουγεννιάτικες ματίες), έδωσε έμφαση στο ζεστό καλομαγειρεμένο φαγητό, ανακαλύπτοντας ταυτόχρονα όχι μόνο τη μακροχρόνια και πλούσια γαστρονομική παράδοση της περιοχής μας (π.χ. μακαρόνια κουφωτά) αλλά και ήθη και έθιμα του τόπου μας. Η ομάδα εστίασης τροφοδότησε με ένα ενδεικτικό μενού και προτεινόμενο γεύμα το εστιατόριο της εικονικής μονάδας αγροτουρισμού. Απώτεροι στόχοι της:

- Η έκδοση βιβλίου με τοπικές συνταγές
- Η προώθηση των προϊόντων της περιοχής μας.



“Σπιτικά γλυκά του κουταλιού”



“Αμυγδαλωτά Κύμης”

1. ΦΑΓΗΤΑ

ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΣΠΙΤΙΚΑ (κουφωτά)

ΥΛΙΚΑ: 1 κιλό αλεύρι Αλλατίνη

1 κούπα τσαγιού λάδι 'όχι γεμάτη

1 πρέζα αλάτι, νερό για το ζύμωμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Ζυμώνουμε μια σκληρή ζύμη τα χωρίζουμε σε μαστούνια πάχους ενός δακτύλου, τα κόβουμε σε μικρά κομματάκια και με τα δάχτυλα τα κουφώνουμε και ρίχνουμε συνέχεια αλεύρι για να μην κολλήσουν. Βράζουμε το νερό και ρίχνουμε λίγο λάδι και μετά τα μακαρόνια κοσκινισμένα από το αλεύρι. Το σερβίρουμε με τυρί και καμένο λάδι.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ή ΜΟΣΧΑΡΙ ΜΕ ΣΠΙΤΙΚΕΣ ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ (παραλλαγή ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ)

ΥΛΙΚΑ: 1 κοτόπουλο ή 1 κιλό μοσχάρι, λίγο κρασί

2 κρεμμύδια πελτέ ντομάτας ή ½ kg ντομάτες κόκκινες

λάδι, αλάτι, πιπέρι (αν θέλετε λίγη ζάχαρη ή κανέλα)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Σοτάρουμε το κρέας και το «σβήνουμε» με κρασί. Μόλις τελειώσουμε ρίχνουμε το κρεμμύδι και το τσιγαρίζουμε. Κόβουμε τις πατάτες σε μεγάλα κομμάτια και τις σοτάρουμε πρώτα και τις τοποθετούμε όταν έχει μισοβράσει το κρέας.

Ρίχνουμε τις ντομάτες λιωμένες ή τον πελτέ διαλυμένο (σε νερό) και ρίχνουμε νερό μέχρι να σκεπάσει το κρέας και το μαγειρεύουμε.

Όταν έχει βράσει βγάζουμε το κρέας, ρίχνουμε τις χυλοπίτες. Βράζουν σε 10 λεπτά και τοποθετούμε το κρέας για να βράσουν μαζί.

ΤΑΡΑΜΟΚΕΦΤΕΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ: 1 κιλό ψωμί

200 γρ. ταραμά

λάδι, πιπέρι

λάδι και αλεύρι για το τηγάνι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Μουλιάζουμε το ψωμί και το ανακατεύουμε με τον ταραμά, προσθέτουμε το πιπέρι και τα πλάθουμε σαν κεφτεδάκια, τα περνάμε στο αλεύρι και τα τηγανίζουμε.

ΣΠΑΝΑΚΟΚΕΦΤΕΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ: 1 κιλό σπανάκια

1 ματσάκι άνηθο

1 ματσάκι κρεμμύδια (αν δεν υπάρχουν φρέσκα βάζουμε ξερά)

½ κούπα αλεύρι

2 κουταλιές σούπας κασέρι

3 αυγά

½ κιλό φέτα

λαδί για το τηγάνι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:Κόβουμε τα σπανάκια μικρά και ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί και τα πλάθουμε κεφτεδάκια. Τα τηγανίζουμε και τα σερβίρουμε.

ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΓΙΑΧΝΙ

ΥΛΙΚΑ:

Ένα μεγάλο κουνουπίδι πλυμένο και διαχωρισμένο σε μικρά τμήματα

Ένα κρεμμύδι μεγάλο κομμένο σε φέτες

Λάδι, αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Τηγανίζουμε ένα-ένα κομμάτι το κουνουπίδι μέχρι να ροδοκοκκινίσει

Βάζουμε σε μια κατσαρόλα λίγο λάδι σοτάρουμε το κρεμμύδι και ρίχνουμε το κρεμμύδι μόλις μαραθεί προσθέτουμε το κουνουπίδι ,τα καρότα λίγο χυμό ντομάτας και νερό και το αφήνουμε να βράσει μέχρι να μείνει με το λάδι του.

ΜΑΤΙΕΣ (Τοπική)

(**Τοπικό φαγητό** μαγειρεύεται σε πολλά χωριά της περιοχής τα Χριστούγεννα)

ΥΛΙΚΑ:

Μια χοιρινή συκωταριά

4 έντερα μεγάλα χοιρινά

μισή κούπα ρύζι

μισή κούπα γλυκό τραχανά

αλάτι, πιπέρι, άνηθο, θρούμπι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ζεματάμε τη συκωταριά και την ψιλοκόβουμε

Σοτάρουμε το κομματάκια της συκωταριάς με λίγο λάδι και ρίχνουμε λίγο νερό, αφού βράσει ρίχνουμε το ρύζι και τον τραχανά και τα μυρωδικά τα αφήνουμε λίγο και το κλείνουμε. Αφού κρυώσει γεμίζουμε τα έντερα και τα ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 1,30 ώρα.

ΚΟΚΟΡΕΤΣΙ

(**Τοπικό πιάτο που** σερβίρεται σε πολλά χωριά της περιοχής το Πάσχα)

ΥΛΙΚΑ

4 συκωταριές μαζί με τα γλυκάδια

5 αντρείες (άντερα από αρνί ή κατσίκι)

αλάτι ,πιπέρι, λίγη ρίγανη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε τα συκωτάκια και τα γλυκάδια και τα κόβουμε σε μεγάλα κομμάτια. Τα περνάμε όλα σε σούβλα και ρίχνουμε το αλατοπίπερο. Μετά τα δένουμε με τα έντερα γύρω-γύρω, πασπαλίζουμε ρίγανη και το ψήνουμε.

ΜΑΓΕΙΡΙΤΣΑ

(**Τοπικό φαγητό που** μαγειρεύεται σε πολλά χωριά της περιοχής το Πάσχα)

ΥΛΙΚΑ

1 συκωταριά αρνίσια

4 μαρούλια μεγάλα

1 ματσάκι άνηθο

- 1 >> κρεμμυδάκια φρέσκα
- λάδι
- αλάτι, πιπέρι
- 2 αυγά
- 2 λεμόνια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Πλένουμε τη συκωταριά ,τα μαρούλια ,τα κρεμμύδια και τον άνηθο. Τα κόβουμε σε μικρά κομματάκια και τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα με το λάδι και τα τσιγαρίζουμε για λίγο. Ρίχνουμε το νερό ,το αλάτι και το πιπέρι. Αφού γίνει χτυπάμε τα αυγά ρίχνουμε το χυμό του λεμονιού στα αυγά μαζί με λίγο ζωμό από τη μαγειρίτσα και το ρίχνουμε μέσα στην κατσαρόλα.

ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΜΕ ΑΥΓΑ (Τοπική)

- ΥΛΙΚΑ:**5 μελιτζάνες
200 gr τυρί φέτα
4 αυγά
αλάτι, πιπέρι
λάδι για το τηγάνι

προαιρετικά κόβουμε φέτες ντομάτας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:Τηγανίζουμε τις μελιτζάνες αφού τις έχουμε πλύνει και τις έχουμε κόψει σε κύβους. Το λαδί που έχει μείνει από το τηγάνι το πετάμε. Τις ξαναβάζουμε στο τηγάνι, ρίχνουμε το τυρί κομμένο. Έχουμε χτυπήσει τα αυγά και το ρίχνουμε πάνω από τις μελιτζάνες και το τυρί. Αν μπορούμε τα γυρίζουμε τούμπα και μετά τα σερβίρουμε.

ΠΑΣΧΑΛΙΑΤΙΚΟ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ (Τοπική)

- ΥΛΙΚΑ**
Μισό κιλό ρύζι
Μισό κιλό κριθαράκι
Μισό κιλό μακαρόνια
Μπόλικο φρέσκο άνηθο ψιλοκομμένο
Μπόλικο κρεμμυδάκι φρέσκο ψιλοκομμένο
Λάδι, αλάτι, πιπέρι
2 κιλά αρνάκι ή κατσικάκι σε μερίδες.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σοτάρουμε το κρεμμυδάκι με το λάδι στο ταψί σε φούρνο 220 βαθμών ρίχνουμε το κρέας για σοτάρισμα και αφού ροδοκοκκινίσει προσθέτουμε το κατάλληλο νερό ώστε να μισοψηθεί το κρέας, στη συνέχεια συμπληρώνουμε την κατάλληλη ποσότητα νερού και τα ζυμαρικά κατά ομάδες μέσα στο ταψί. Χαμηλώνουμε λίγο το φούρνο και ψήνουμε το φαγητό για 2 ώρες περίπου.

ΣΤΙΦΑΛΟ ΜΕ ΜΟΣΧΑΡΙ

(Τοπικό φαγητό μαγειρεύεται σε πολλά χωριά της περιοχής της Παναγίας το Δεκαπενταύγουστο)

- ΥΛΙΚΑ**
3 κιλά μικρά ξερά κρεμμύδια καθαρισμένα
2 κιλά μοσχάρι σε μερίδες
ένα κεφάλι σκόρδα καθαρισμένα
2 φύλλα δάφνης
10-15 κόκκους πιπέρι

300gr λάδι
100gr κόκκινο κρασί
ένα φλιτζάνι του καφέ ξύδι κόκκινο
ντομάτα χυμό 250 gr προαιρετικά
Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετούμε τα κρεμμύδια στην κατσαρόλα και τα σκόρδα
Από πάνω το κρέας και τα μπαχαρικά, το λάδι, το κρασί, το ξύδι και τη ντομάτα. Βράζεται σε κλειστή κατσαρόλα π.χ. χύτρα για 2 ώρες πολύ σιγά. Όταν το ανοίξουμε το βάζουμε σε δυνατή φωτιά να φύγουν τα πολλά ζουμιά του . Προσοχή να μην κολλήσει.

ΣΤΡΑΠΑΤΣΑΔΑ

ΥΛΙΚΑ

4 αυγά
αλάτι, πιπέρι, λάδι
τυρί κατσικίσιο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Στο τηγάνι βάζουμε τις ντομάτες με το λάδι να βράσουν ώσπου να φύγουν όλα τα νερά τους. Προσθέτουμε το τυρί. Χτυπάμε τα αυγά με το αλάτι και το πιπέρι και αφού ρίξουμε πρώτα στο τηγάνι λίγο τυρί φέτα και λιώσει ρίχνουμε τα αυγά. Στη συνέχεια τα ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν και να στερεοποιηθούν καλά .

ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΣΕΛΙΝΟ

ΥΛΙΚΑ

3 κιλά σέλινο βλαστοί και σελινόριζα
2 κιλά χοιρινό κρέας σε μερίδες
ένα μεγάλο ξερό κρεμμύδι, 150gr λάδι
2 αυγά
50gr λεμόνι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε βραστό νερό ζεματάμε τους βλαστούς του σέλινου
Στην κατσαρόλα σοτάρουμε το κρέας με το κρεμμύδι και το λάδι και στο τέλος ρίχνουμε το σέλινο και το κατάλληλο νερό. Αφού βράσει το αυγοκόβουμε με μπόλικο λεμόνι.

ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ και ΚΑΡΟΤΑ

ΥΛΙΚΑ

2 κιλά λάχανο
2 κιλά χοιρινό κρέας σε μερίδες
ένα μεγάλο ξερό κρεμμύδι, 250gr λάδι
5 μεγάλα καρότα
50gr λεμόνι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Στην κατσαρόλα σοτάρουμε το κρέας με το κρεμμύδι και το λάδι και στο τέλος ρίχνουμε το λάχανο, τα καρότα και το κατάλληλο νερό. Αφού βράσει στο τέλος βάζουμε λεμόνι.

ΤΡΑΧΑΝΑΣ ΓΛΥΚΟΣ (τοπική)

ΥΛΙΚΑ

200gr τραχανά γλυκό
4 ποτήρια νερό
αλάτι
χυμό ντομάτας ένα ποτήρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το νερό και τον τραχανά (από την αρχή) το ανακατεύουμε και αφού μισοβράσει ρίχνουμε τη ντομάτα και το αλάτι . Όταν βράσι και πήξει το κατεβάζουμε από τη φωτιά.

ΜΠΟΥΡΑΝΙ (Τοπική)

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό σπανάκι
1 κιλό χόρτα άγρια
κρεμμύδι
λάδι, αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σοτάρουμε το κρεμμύδι, το λάδι και τα χόρτα, ρίχνουμε αλάτι, πιπέρι, και νερό μέχρι να βράσουν και να μείνουν με το λάδι τους.

ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ ΜΕ ΑΥΓΑ

ΥΛΙΚΑ

Μισό κιλό άγριοι βλαστοί σπαραγγιών καθαρισμένοι και τρυφεροί
5 αυγά
λάδι, αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Στο τηγάνι κόβουμε τους βλαστούς των σπαραγγιών σε μικρά κομμάτια και τα βράζουμε με λίγο νερό. Αφού βράσουν ρίχνουμε λάδι και τα αυγά χτυπημένα και το αλάτι, αφού ψηθούν σερβίρονται με πιπέρι και μπόλικο κρασί!!

ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ ΜΕ ΚΑΤΣΙΚΙ

ΥΛΙΚΑ

2 κιλά άγριοι βλαστοί σπαραγγιών καθαρισμένοι και τρυφεροί
2 κιλά κατσίκι σε ένα κομμάτι ανοιγμένο
αλάτι ,πιπέρι και 2 σκελίδες σκόρδο, λίγο λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανοίγουμε το κρέας σαν ένα χοντρό φύλλο και στρώνουμε από πάνω τα σπαράγγια, ρίχνουμε αλάτι πιπέρι και το σκόρδο τριμμένο και ραντίζουμε με λίγο λάδι. Τυλίγουμε το κομμάτι ρολό και απέξω το τυλίγουμε με λαδόκολλα. Το ψήνουμε στο φούρνο για 3 ώρες σε σιγανή φωτιά

2.ΠΙΤΕΣ

ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ (τοπική)

ΥΛΙΚΑ

Για το φύλλο

Μισό κιλό αλεύρι

1 φλυτζάνι ζεστό νερό

λίγο λάδι και αλάτι

Προαιρετικά: λίγο τσίπουρο για να γίνει το φύλλο πιο τραγανό

Για τη γέμιση

Ένα κιλό σπανάκι καθαρισμένο , πλυμένο και στεγνωμένο

Μισό κιλό σέσκουλο όμοια

Ένα μάτσο άνηθο και ένα μάραθο

Ένα κιλό φρέσκο (βλαρό)τυρί

Και 5 αυγά

Και 300 gr λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Το φύλλο: Ζυμώνουμε όλα τα υλικά μαζί , το ζυμάρι να είναι σφιχτό, και το αφήνουμε λίγο να σταθεί και στη συνέχεια ανοίγουμε τρία μεγάλα φύλλα και τρία μικρότερα.

Η γέμιση: Ανακατεύουμε τα χόρτα όλα μαζί . Ρίχνουμε λάδι στον πάτο του ταψιού και απλώνουμε το πρώτο μεγάλο φύλλο, το ραντίζουμε με λάδι και ρίχνουμε το επόμενο, το ίδιο κάνουμε και για το άλλο. Στη συνέχεια κόβουμε το τυρί σε φέτες και στρώνουμε πάνω από τα φύλλα τις μισές ρίχνουμε τα χόρτα και πάνω τοποθετούμε τις υπόλοιπες φέτες τυριού, χτυπάμε τα αυγά ρίχνουμε λίγο λάδι και με ένα πιρούνι ραντίζουμε όλο το ταψί , από πάνω στρώνουμε στη σειρά τα άλλα τρία φύλλα με τη σειρά ραντίζοντάς τα κάθε φορά με λάδι, το τελευταίο το αλείφουμε με ένα μίγμα νερού, λάδι και λίγο αυγό. Την ψήνουμε σε 200 βαθμούς για μιά ώρα περίπου.

ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ (τοπική)

Για το φύλλο

Μισό κιλό αλεύρι

1 φλυτζάνι ζεστό νερό

λίγο λάδι και αλάτι, λίγη ζάχαρη

Για τη γέμιση

Τρίβουμε το εσωτερικό της κόκκινης κολοκύθας στον τρίφτη και το αφήνουμε να στραγγίσει στο σουρωτήρι.

Λίγο δυόσμο ψιλοκομμένο

Λίγα καρύδια ψιλοκομμένα

Αλάτι ,ζάχαρη, πιπέρι , πιπεριά κόκκινη καυτερή ψιλοκομμένη.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Το φύλλο: Ζυμώνουμε όλα τα υλικά μαζί , το ζυμάρι να είναι σφιχτό, και το αφήνουμε λίγο να σταθεί και στη συνέχεια ανοίγουμε τρία μεγάλα φύλλα και τρία μικρότερα.

Η γέμιση: Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί

Ρίχνουμε λάδι στον πάτο του ταψιού και απλώνουμε το πρώτο μεγάλο φύλλο, το ραντίζουμε με λάδι και ρίχνουμε το επόμενο, το ίδιο κάνουμε και για το άλλο. Στη συνέχεια κόβουμε το τυρί σε φέτες και στρώνουμε πάνω από τα φύλλα τις μισές ρίχνουμε τη γέμιση τη ραντίζουμε με λάδι, από πάνω στρώνουμε στη σειρά τα άλλα τρία φύλλα με τη σειρά

ραντίζοντάς τα κάθε φορά με λάδι, το τελευταίο το αλείφουμε με ένα μίγμα νερού, λάδι και λίγο αυγό. Την ψήνουμε σε 200 βαθμούς για μία ώρα περίπου.

ΠΑΤΑΤΟΠΙΤΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό πατάτες (ή κολοκυθάκια)
- 1 φλιτζάνι τυρί φέτα
- 4 αυγά
- 250 γραμ. γάλα
- 1 φλιτζάνι αλεύρι
- 1 φλιτζάνι λάδι
- αλάτι, πιπέρι, λίγο δυόσμο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Τρίβουμε την πατάτα ωμή στον τρίφτη του κρεμμυδιού. Αναμιγνύουμε όλα τα υλικά και τα ψήνουμε αφού έχουμε λαδώσει το ταψί και ρίχνουμε από κάτω λίγη φρυγανιά τριμμένη. Ψήνεται περίπου 1 ώρα στους 180 βαθμούς.

ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙΑ

ΥΛΙΚΑ

- 1 φακελάκι μαγιά ξερή
- 1 φλιτζάνι του καφέ καρύδι
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού γάλα
- 2 κουταλάκια ζάχαρη
- 1 κουταλάκι αλάτι
- περίπου 1 κιλό αλεύρι

Γέμιση

- 2 αυγά
- ½ κιλό φέτα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Διαλύουμε τη μαγιά στο χλιαρό νερό, όλα τα υλικά μαζί, το ζυμώνουμε και το αφήνουμε να φουσκώσει λίγο το ζυμάρι. Ανοίγουμε 5 μικρά φύλλα, τα κόβουμε σε 8 κομμάτια. Στο φαρδύ μέρος βάζουμε τα μικρά πιτάκια και τα ψήνουμε σε μέτριο φούρνο μέχρι να ροδίσουν.

ΜΠΟΜΠΙΟΤΑ(Τοπική)

ΥΛΙΚΑ

- 4 φλιτζάνια τσαγιού καλαμποκάλευρο
- Λίγο λάδι(4 κουταλιές σούπας)
- Αλάτι, πιπέρι
- Λίγο τυρί φέτα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε το λάδι με το αλεύρι, ρίχνουμε λίγο νερό μέχρι να χυλώσει. Λαδώνουμε ένα πυρέξ και ρίχνουμε μέσα το χυλό. Ψήνουμε για μία ώρα στους 200 βαθμούς. Σερβίρεται με τυρί φέτα ή πετιμέζι.

3. ΓΛΥΚΑ

ΑΥΓΟΚΑΛΑΜΑΡΑ

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό αλεύρι
- 8 αυγά
- 1 φλιτζάνι του καφέ ζάχαρη
- λίγο ούζο
- σιρόπι
- ½ ζάχαρη
- 1 φλιτζάνι μέλι
- 1 ποτήρι νερού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε τα αυγά με τη ζάχαρη, το ούζο και ρίχνουμε το αλεύρι και το ζυμώνουμε να γίνει μαλακή η ζύμη. Ανοίγουμε τα φύλλα, τα κόβουμε τετράγωνα και τα τηγανίζουμε σε καυτό λάδι και κάνουμε σχέδια. Όταν ψηθούν τα μελώνουμε και τους ρίχνουμε λίγο τριμμένο καρύδι.

ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΑ

ΥΛΙΚΑ

- Για τη ζύμη: 2 κούπες λάδι
- 4 κούπες σιμιγδάλι
- ½ κούπα ζάχαρη (ψιλή)
- χυμό από 1 πορτοκάλι
- 2 ποτηράκια κονιάκ
- ξύσμα από 1 πορτοκάλι
- 1 κουταλάκι μπέικιν πάουντερ ή 1 κουταλάκι σόδα
- 1 κούπα αλεύρι μαλακό
- λίγη κανέλα (στη μύτη του κουταλιού)
- Για το σιρόπι: 300 gr μέλι
- ½ φλιτζάνι νερό

Για το γαρνίρισμα: ½ κούπας ψιλοκομμένα καρύδια ή σουσάμι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνετε το λάδι σε τηγάνι και το ρίχνετε στο σιμιγδάλι, που το έχετε τοποθετήσει σε λεκάνη μαζί με το αλεύρι, και τα τρίβετε, να αναμιχθούν καλά.

Προσθέτετε τότε τη ζάχαρη και μισό ποτήρι του κρασιού νερό. Εξακολουθώντας να τα δουλεύετε, προσθέτετε το χυμό και το ξύσμα πορτοκαλιού, το κονιάκ και το μπέικιν ανακατεμένα με μισή χούφτα αλεύρι.

Ζυμώνετε καλά τη μάζα και πλάθετε τα μελομακάρονα στο σχήμα που θέλετε. Τα βάζετε σε ταψί και τα ψήνεται σε μέτριο αρχικά φούρνο, που τον δυναμώνεται αργότερα στους 180 ώστε να πάρουν χρώμα.

Στο μεταξύ, ετοιμάζετε το σιρόπι βάζοντας το μέλι να βράσει με ½ φλιτζάνι νερό. Ρίχνετε τα μελομακάρονα μέσα στο σιρόπι και αμέσως τα αποσύρετε από τη φωτιά. Τα αφήνεται για 5-6 λεπτά μέσα στο ζεστό σιρόπι και μετά τα βγάζετε με τρυπητή κουτάλα και τα βάζετε σε πιατέλα. Τα πασπαλίζετε με κανέλα και ζάχαρη ψιλή και από πάνω, τους ρίχνετε λίγα καρύδια κοπανισμένα και ανακατεμένα με σουσάμι.

ΜΠΑΚΛΑΒΑΣ ΚΥΜΗΣ

ΥΛΙΚΑ

450 gr φύλλο κρούστας
2 κούπες αμύγδαλα ασπρισμένα
2 κούπες καρύδια
1 κουταλάκια κανέλα σε σκόνη
1 ¼ κούπας βούτυρο γάλακτος
150 γραμμάρια ζάχαρη

Για το σιρόπι: 3 ½ κούπες ζάχαρη

3 κούπες νερό
1 ½ κούπα μέλι
5-6 ολόκληρα γαρύφαλλα



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κοπανίζετε τα αμύγδαλα και τα καρύδια. Αδειάζετε σε 1 μπολ και τα ανακατεύετε με τη ζάχαρη και την κανέλα. Βουτυρώνετε ένα μέτριο ταψί και στρώνετε 4-5 φύλλα βουτυρώνοντας το καθένα από αυτά. Στρώνετε ένα φύλλο ακόμα, χωρίς να το βουτυρώσετε. Πασπαλίζετε με λίγο από το μίγμα αμυγδάλων και καρυδιών. Στρώνετε ένα φύλλο κρούστας ακόμα και το βουτυρώνετε. Πασπαλίζετε με το μίγμα γέμισης. Συνεχίζετε έτσι ώσπου να τελειώσει η γέμιση και να σας περισσέψουν 5 φύλλα κρούστας. Τα στρώνετε στην επιφάνεια βουτυρώνοντας τα ανάμεσα. Κόβετε με ψαλίδι τα υπόλοιπα φύλλα που περισσεύουν. Χαράσσετε ελαφρά σε τετράγωνα ή μπακλαβαδωτά σχήματα(ρόμβοι) και περιχύνετε με το υπόλοιπο βούτυρο. Ραντίζετε την επιφάνεια με τα δάχτυλά σας με λίγο νερό και βάζετε στον φούρνο στους 180 βαθμούς, να ψηθεί για 1 ώρα.

Βράζετε σε κατσαρόλα τη ζάχαρη με το νερό για 5 λεπτά. Προσθέτετε το μέλι και τα μυρωδικά και συνεχίζετε το βράσιμο για 5 λεπτά. Διατηρείτε το σιρόπι ζεστό. Βγάζετε τον μπακλαβά από τον φούρνο και τον αφήνετε να κρυώσει. Τον περιχύνετε με το καυτό σιρόπι. Όταν κρυώσει τον χωρίζετε σε κομμάτια, τον βάζετε σε πιατέλα και σερβίρετε.

ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

1 ½ κούπα φρέσκο βούτυρο
1 ½ κούπα φυτίνη
2 κρόκοι αυγών
1 κούπα ζάχαρη άχνη (για ζύμη)

1 ½ κούπα ζάχαρη άχνη (για πασπάλισμα)
1 φλιτζάνι του καφέ κονιάκ
1 κουταλάκι του γλυκού σόδα
2 βανίλιες
1 κιλό αλεύρι
1 ½ κούπα αμύγδαλα κοπανισμένα
1 ½ κούπα ροδόνερο(ανθόνερο)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάτε στο μπλέντερ ή με το σύρμα τη φυτίνη και το φρέσκο βούτυρο και τη ζάχαρη. Προσθέτετε τους κρόκους των αυγών και χτυπάτε για 10 λεπτά περίπου. Στη συνέχεια ρίχνετε το αλεύρι, το κονιάκ, τη σόδα, τη βανίλια, και το αμύγδαλο μέχρι να γίνει η ζύμη μαλακή.

Αφήνετε να ξεκουραστεί λίγο η ζύμη και πλάθετε σε στενόμακρα ή στρογγυλά κομμάτια. Τα βάζετε μέσα σε ένα λαδωμένο ταψί. Ψήνετε σε μέτριο φούρνο για 25-30 λεπτά. Αφού ψηθούν, τα αποσύρεται από το φούρνο, τα ραντίζετε με ροδόνερο και πασπαλίζετε με ζάχαρη άχνη.

ΔΙΠΛΕΣ

ΥΛΙΚΑ

600 γρ. αλεύρι
χυμός 2 πορτοκαλιών
4 αυγά
σόδα
καρύδια
μέλι
κανέλα
αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Δουλεύουμε με τα χέρια σε μια λεκάνη το αλεύρι, τα αυγά., το χυμό των πορτοκαλιών, το αλάτι και τη σόδα.

Όταν γίνουν μια ζύμη σφιχτή την ανοίγουμε πάνω σε μία αλευρωμένη λεία επιφάνεια σε φύλλο αρκετά λεπτό. Κόβουμε λωρίδες πλάτους 3 πόντων το φύλλο και φτιάχνουν με αυτές διάφορα σχήματα. Τις τηγανίζουμε σε καυτό λάδι μέχρι να αποκτήσουν χρώμα χρυσαφί. Τις τοποθετούμε σε μία πιατέλα και περιχύνουμε στρώση- στρώση με μέλι και τις πασπαλίζουμε με καρύδια χοντροκομμένα.

ΚΑΡΥΔΟΠΙΤΑ

ΥΛΙΚΑ

10 κουταλιές τις σούπας καρύδια ή αμύγδαλα
10 ->>- ->>- ζάχαρη
10 ->>- ->>- φρυγανιά τριμμένη
10 αυγά
1 κουταλάκι σόδα ή μπέικον παουντέρ
λίγο κονιάκ
Σιρόπι: 1 κιλό ζάχαρη
3 ποτήρια νερό
λίγο λεμόνι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε τα ασπράδια μαρέγκα σφιχτή και τα αφήνουμε στην άκρη. Μετά χτυπάμε τη ζάχαρη με τα αυγά μέχρι να ασπρίσουν οι κρόκοι, ρίχνουμε λίγη φρυγανιά, καρύδια ή αμύγδαλα και λίγο-λίγο τη μαρέγκα ανακατεύοντας ελαφρά στο μίγμα. Το ψήνουμε περίπου γύρω στους 180 βαθμούς και το τρυπάμε με το μαχαίρι.

Σιρόπι: Το βράζουμε πολύ λίγο και το ρίχνουμε στο γλυκό.

ΓΑΛΑΤΟΠΙΤΑ

ΥΛΙΚΑ

- ½ κιλό φύλλο
- 1 βιταμ
- 6 αυγά
- 1 ποτήρι νερού γάλα
- 2 ποτήρια ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε το φύλλο ζαχαρωμένο, ρίχνουμε το βιτάμ από πάνω λιωμένο, χτυπάμε τα αυγά με τη ζάχαρη και το γάλα και το ρίχνουμε από πάνω το ψήνουμε για 10-15' την πασπαλίζουμε με ζάχαρη αχνή και κανέλα

ΚΟΥΛΟΥΡΑΚΙΑ ΠΑΣΧΑΛΙΝΑ

ΥΛΙΚΑ

- 650 γρ. αλεύρι
- 1 φλ. ζάχαρη
- 1φλ. βούτυρο
- 1/3 φλ. γάλα χλιαρό
- 1 κουτ. γλ. ανθρακική αμμωνία
- 4 αυγά
- 2 χαρτάκια βανίλια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε το αλεύρι σε πήλινη λεκάνη. Ανοίγετε στο κέντρο ένα λάκκο και ρίχνετε μέσα το βούτυρο λιωμένο, τα αυγά καλά χτυπημένα, τη ζάχαρη και τις βανίλιες. Διαλύετε μέσα στο γάλα την αμμωνία, να διαλυθεί καλά, και προσθέτετε στο μίγμα το αλεύρι .Ζυμώνετε καλά το μίγμα για αρκετή ώρα, να γίνει απαλή ζύμη. Πλάθετε ένα κορδόνι και το διπλώνετε στα τρία ή σχηματίζετε διάφορα άλλα σχήματα (στρογγυλά ,πλεξίδες).Τα βάζετε σε βουτυρωμένο ταψί και τα αλείφετε με ασπράδι αυγού. Ψήνετε στους 200 βαθμούς για 30 λεπτά , να φουσκώσουν και να ροδίσουν.

ΚΟΥΛΟΥΡΑΚΙΑ ΠΑΣΧΑΛΙΝΑ

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 κούπα βούτυρο ή μαργαρίνη
- 1 ½ κούπας ζάχαρη
- 6 κροκάδια αυγών και 2 για το άλειμμα
- ½ κούπα γάλα
- 2 κουταλάκια αμμωνία

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: όμοια με τα παραπάνω

ΤΣΟΥΡΕΚΙΑ

ΥΛΙΚΑ

½ της βασικής ζύμης τσουρεκιού(2 κιλά αλεύρι)
2 κροκάδια χτυπημένα με ένα κουταλάκι νερό
μερικά αμύγδαλα ασπρισμένα και χωρισμένα
στη μέση
μερικά νεραντζάκια γλασέ
καρύδια και σταφίδες.

ΚΟΥΛΟΥΡΑΚΙΑ ΜΕ ΛΑΔΙ

ΥΛΙΚΑ

(15-20 κομμάτια)
½ φλ. λάδι
1 φλ. ζάχαρη
2 αυγά
1 φλ. του καφέ ούζο
½ κουτ. γλ. γλυκάνισο και κόλιανδρο
χυμός από ½ λεμόνι
5 ½ φλ. αλεύρι
1 κουτ. μπέικιν πάουντερ
ελάχιστο αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάτε σε γυάλινο μπολ το λάδι, τη ζάχαρη και τα αυγά να γίνει ένα αφράτο μίγμα. Προσθέτετε το ούζο, τα μυρωδικά και τον χυμό λεμονιού. Ρίχνετε το μπέικιν-πάουντερ, το αλάτι και το αλεύρι σιγά-σιγά ώσπου να γίνει μια ζύμη που να ξεκολλάει εύκολα από τα τοιχώματα του μπολ και να είναι λεία και ελαστική. Πλάθετε τα κουλουράκια σε διάφορα σχήματα και ψήνετε στον φούρνο στους 200 βαθμούς για 30 λεπτά, ώσπου να ροδίσουν.'

ΒΥΣΣΙΝΟ ΓΛΥΚΟ

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό βύσσινο καθαρισμένο από τα κουκούτσια
1,3 κιλά ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφού καθαρίσουμε το βύσσινο το τοποθετούμε σε στρώσεις με τη ζάχαρη στην κατσαρόλα και το αφήνουμε ένα βράδυ. Την άλλη μέρα το βράζουμε μέχρι να δέσει το σιρόπι.

ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ ΜΕ ΜΕΛΙ

ΥΛΙΚΑ

Μισό κιλό αλεύρι
Μισό ποτήρι χλιαρό νερό
Αλάτι, μια κουταλιά μέλι
Ένα κουταλάκι μπεκιν παουντερ
Λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε το αλεύρι το αλάτι το μέλι και το νερό ώστε να κάνουμε ένα χυλό παχύρρευστο. Στο τηγάνι βάζουμε μπόλικο λάδι και αφού κάψει ρίχνουμε κουταλιά - κουταλιά από τον χυλό . αφού τηγανιστεί και ροδοκοκκινίσει και από τις δυο πλευρές το σερβίρουμε με μέλι και καρύδια.

ΣΠΙΤΙΚΕΣ ΜΑΡΜΕΛΑΔΕΣ

(Όλες γίνονται με το ίδιο τρόπο, σ' αυτό που διαφέρουν είναι ότι στα πιο ξυνά φρούτα προσθέτουμε 1.250 γραμ. ζάχαρη αντί για ένα κιλό ανα κιλό καθαρισμένα φρούτα.)

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό φρούτα εποχής

1 κιλό ή 1 και 1/4 ζάχαρη ανάλογα με το πόσο γλυκά είναι τα φρούτα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφού καθαρίσουμε τα φρούτα τα βάζουμε στην κατσαρόλα για βράσιμο, αφού βράσουν ρίχνουμε τη ζάχαρη και περιμένουμε να δέσει η μαρμελάδα.

ΣΥΚΑ ΞΕΡΑ ΚΥΜΗΣ

Μαζεύουμε σύκα καλά ώριμα ως σταφιδιασμένα και τα ανοίγουμε στη μέση χωρίς να αποχωριστούν. Τα απλώνουμε σε χώρο καλά αεριζόμενο και από πάνω και από κάτω, τα σκεπάζουμε με τούλι για να μην πηγαίνουν μύγες και τα αφήνουμε στον ήλιο 10 μέρες να ξεραθούν. Τα μαζεύουμε και τα θερμίζουμε σε καυτό νερό και απλώνουμε να στεγνώσουν. Τα φυλάμε σε πάνινες σακούλες.

Τρώγονται γεμιστά με καρύδι ή τα βράζουμε σε κόκκινο κρασί και σερβίρουμε το βρασμένο πολτό σε μπωλ και περιχύνουμε με κρύο γάλα.

4. ΣΑΛΑΤΕΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ

ΤΑΡΑΜΟΣΑΛΑΤΑ

ΥΛΙΚΑ

250 gr ταραμά

4 φέτες ψωμί ψίχα βρεγμένο

½ κιλό λάδι

1 κρεμμύδι

το χυμό από 1-2 λεμόνια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε τον ταραμά με λίγο νερό και το κρεμμύδι και ύστερα το ψωμί τριμμένο το αναμιγνύουμε και ρίχνουμε λίγο-λίγο το λάδι και το λεμόνι μέχρι να γίνει αφράτο.

ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΤΟΥΡΣΙ

Παίρνουμε μικρές μελιτζάνες, τις ζεματάμε, τις χαράζουμε, τις στραγγίζουμε με λίγο αλάτι. Έχουμε ζεματίσει το σέλινο ,ψιλοκόβουμε μαϊντανό, σκόρδο ,καρότο ωμό, λίγο πιπεριά, αλάτι, πιπέρι και λίγο λάδι. Γεμίζουμε τις μελιτζάνες και τις δένουμε με σέλινο και τις βάζουμε στο ξύδι μια μέρα και μετά στο λάδι και λίγο ξίδι.

ΜΕΛΙΤΖΑΝΟΣΑΛΑΤΑ

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό μελιτζάνες
- 2-3 σκελίδες σκόρδο
- μαιντανό
- λάδι, λεμόνι ή ξύδι, αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψήνουμε τις μελιτζάνες, τις ξεφλουδίζουμε. Τις λιώνουμε και τις ανακατεύουμε με όλα τα υλικά. Αφήνουμε να κρυώσει στο ψυγείο πριν τη σερβίρουμε. Μπορείτε να προσθέσετε μια κουταλιά μαγιονέζα, φτιαγμένη με τον παραδοσιακό τρόπο όπως περιγράφεται παρακάτω.

ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ ΣΠΗΤΙΚΗ

ΥΛΙΚΑ

- 1 φρέσκο αυγό ολόκληρο
- 2 κουταλιές λεμονιού ή ξίδι
- 1 κουταλιά κοφτή ζάχαρη
- ½ κουτάλια μουστάρδα
- πιπέρι λευκό
- 1 κούπα λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε όλα τα υλικά σε βαθύ μπωλ, τα χτυπάμε να ανακατευθούν και μετά ρίχνουμε το λάδι και το λεμόνι λίγο – λίγο.

ΝΤΟΜΑΤΑΚΙΑ ΛΙΑΣΤΑ

Παίρνουμε μικρές, ώριμες ντομάτες, τις κόβουμε στη μέση, τις αλατίζουμε, τις βάζουμε στη σχάρα (όχι σιδερένια) και τις λιάζουμε για 2 ηλιόλουστες ημέρες. Μετά τις βάζουμε και τις διατηρούμε σε βάζο με λάδι κι αν θέλουμε προσθέτουμε σκόρδο και μαϊντανό.

ΤΖΑΤΖΙΚΙ

ΥΛΙΚΑ

- ½ του κιλού γιαούρτι στραγγιστό
- 1 μεγάλο αγγούρι τριμμένο στον τρίφτη και στραγγισμένο (λίγο άνηθο)
- 5 σκελίδες σκόρδο τριμμένο
- ένα φλυτζάνι λάδι
- λίγο ξύδι, αλάτι, πιπερι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά ώστε να γίνουν ομογενές μίγμα

ΚΟΥΚΙΑ ΒΡΑΣΤΑ ΣΑΛΑΤΑ (Τοπική)

ΥΛΙΚΑ

- Μισό κιλό φρέσκα κουκιά καθαρισμένα (τις κουλιές τους)
- Αλάτι, λάδι και λίγο σκόρδο.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε βραστό νερό αλατισμένο ρίχνουμε τα κουκιά και βράζουν ώστε να μαλακώσουν τα βγάζουμε και τα σουρώνουμε, από πάνω ρίχνουμε λάδι, ξύδι, και λίγο σκόρδο. Συνήθως τρώγονται με ψάρια.

ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΑΝΤΡΑΚΛΑ ΚΑΙ ΚΑΠΑΡΗ (Τοπική)

ΥΛΙΚΑ

3 μεγάλες και ώριμες σφιχτές ντομάτες
1 κρεμμύδι
μισό αγγούρι
μία πιπεριά πράσινη
μια φούχτα αντράκλα πλυμένη και στραγγισμένη
μια φούχτα κάπαρη πλυμένη και στραγγισμένη
λίγα κομμάτια τυρί φέτα
ρίγανη, αλάτι και λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε τις ντομάτες σε μέγεθος μικρού καρυδιού το κρεμμύδι σε λεπτές φέτες και την πιπεριά σε λεπτές ροδέλες τα ανακατεύουμε όλα μαζί και με την αντράκλα ,το λάδι και το αλάτι . Από πάνω ρίχνουμε την κάπαρη.

5. ΛΙΚΕΡ

ΛΙΚΕΡ ΒΥΣΣΙΝΟ

ΥΛΙΚΑ

1 1/2 κιλό βύσσινο καθαρισμένο
1 κιλό ζάχαρι
1 κιλό κονιάκ
10 γαρύφαλα
1 ξύλο κανέλας
Ένα απίδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετούμε σε βάζο τα βύσσινα ,τα κουκούτσια, τη ζάχαρη, τα γαρύφαλλα και τη κανέλλα , τα αφήνουμε για 20 μέρες στον ήλιο. Ρίχνουμε το κονιάκ και το αφήνουμε για άλλες 10 μέρες. Το σουρώνουμε και φυλάμε σε όμορφη καράφα.

ΛΙΚΕΡ ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ

ΥΛΙΚΑ

6 μανταρίνια
1 κιλό κονιάκ
1 κιλό ζάχαρη
γαρύφαλλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε τα μανταρίνια και βάζουμε το γαρύφαλλο επάνω. Σε ένα βάζο ρίχνουμε το κονιάκ, τη ζάχαρη και το αφήνουμε 10 μέρες στον ήλιο.

6. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΓΕΥΜΑ

ΠΡΩΙΝΟ

Καφές, γάλα, χυμοί φρέσκοι. Ψωμί ή φρυγανιές με μέλι, βούτυρο, μαρμελάδες σπιτικές, μπισκότα, τσουρέκι, τηγανιτές με μέλι ή καρύδια.

ΔΕΚΑΤΙΑΝΑ

Φρούτα εποχής, γιαούρτι σπιτικό

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ – ΒΡΑΔΙΝΟ

Ορεκτικά:

Ντόπιο τυρί, αυγά, τζατζίκι, ταραμοκεφτέδες, κρεατοκεφτέδες, σπανακόπιτα, τυρόπιτα, κεφτεδάκια, λουκάνικα χωριάτικα, ψωμί, ελαιόψωμο (ή σκορδόψωμο).

Κυρίως μενού:

παϊδάκια, μπριζόλες με πατάτες, στιφάδο με κουνέλι, χοιρινό, κοκκινιστό κοτόπουλο-χοιρινό με πατάτες, κοτόπουλο λεμονάτο, μακαρόνια με σάλτσα (φρεσκοες ντομάτες), χοιρινό με σέλινο ή λάχανο με καρότα, κουνέλι ή κοτόπουλο γεμιστό με πατάτες στο φούρνο, φακές, ρεβίθια με ρύζι, φασολάδα, σπανακόρυζο, κατσικάκι με κριθαράκι στο φούρνο ή στην κατσαρόλα, μπιφτέκια με πατάτες, ψάρια, ψαρόσουπα, χοιρινό κρασάτο ή μπεκρι μεζέ

Σαλάτες

χωριάτικη, αγγούρι-ντομάτα, λάχανο, μαρούλι, πατζάρια, βλίτα, πικρολίθρες, μπρόκολο.

Ποτά

χυμοί, αναψυκτικά, κρασί κόκκινο- λευκό, λικέρ σπιτικό, νερό ιαματικής πηγής τοποθεσίας χωνευτικού.

Επιδόρπια

γλυκά του κουταλιού, σιροπιαστά, μπακλαβάς Κύμης, καρυδόπιτα, γαλακτομούρεκο, αμυγδαλωτά Κύμης, φρουτοσαλάτα εποχής, γαλατόπιτα, τηγανίτες με μέλι και καρύδια

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

Τσάι του βουνού περιοχής Σκοτεινής, τοπικό χαμομήλι, καφές, φρούτα εποχής, τσουρέκι, μπισκότα και γλυκά

7. ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟΥ

ΟΡΕΚΤΙΚΑ:

Ταραμοκεφτέδες

Τζατζίκι

Γάυρος ξυδάτος

Τσίρος

Σαρδελάκια

Ντοματάκια λιαστά

Σπανακόπιτα

Σπανακοκεφτέδες

Κολοκυθόπιτα

Στραπατσάδα

Πατατόπιτα

Μελιτζάνες με αυγά

Σπαράγγια με αυγά

Τυροπιτάκια

ΣΑΛΑΤΕΣ:

Χωριάτικη
Αγγούρι- ντομάτα
Λάχανο
Μαρούλι
Σπαράγγια
Ραδίκια
Πατζάρια
Μπρόκολο
Κουνουπίδι
Ταραμοσαλάτα
Μελιτζανοσαλάτα

ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΝΟΥ:

Χυλοπίτες με κοτόπουλο
Κριθαράκι με κατσικάκι- με κιμά
Στιφάδο με κουνέλι-με μοσχάρι
Κουνέλι γεμιστό στο φούρνο
Χοιρινό με σέλινο
Χοιρινό με λάχανο και καρότα
Μουσακάς
Πατάτες φούρνου
Τραχανάς γλυκός
Μπουρανί
Μακαρόνια σπιτικά
Κοκορέτσι
Κουνουπίδι γιαχνί
Μαγειρίτσα
Σπαράγγια με αυγά
Σπαράγγια με κατσίκι
Πασχαλιάτικο Γιουβέτσι
Μελιτζάνες με αυγά

ΕΠΙΔΟΡΜΙΑ:

Μπακλαβάς
Δίπλες
Κολοκυθόπιτα γλυκιά
Σπιτικές μαρμελάδες (κυδώνι, σύκο, βύσσινο, σταφύλι)
Βύσσινο
Κουραμπιέδες
Μελομακάρονα
Τηγανίτες με μέλι
Τηγανίτες με μέλι και καρύδια
Καρυδόπιτα
Αυγοκαλάμαρα
Γιαούρτι με μέλι

ΠΟΤΑ:

Χυμοί, αναψυκτικά, κρασί κόκκινο- λευκό, λικέρ σπιτικό.

ΟΜΑΔΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Η ομάδα αυτή προσπάθησε να αξιοποιήσει και να αναδείξει τις φυσικές ομορφιές της περιοχής μας κατευθύνοντας τους επισκέπτες σε διάφορες δραστηριότητες (αθλήματα περιπέτειας, τρέκινγκ, πεζοπορίες, ιππασία, ποδηλασία κ.λ.π.), ανάλογα με τα ενδιαφέροντά τους. Στα πλαίσια αυτών των δραστηριοτήτων οι μαθητές περπάτησαν, φωτογράφησαν και κατέγραψαν διαδρομές στο Δήμο Αυλώνας & στους όμορους δήμους .

Οι ομορφιές του Δήμου Αυλώνας δεν εξαντλούνται στις παρακάτω διαδρομές, οι οποίες αποτελούν ένα μικρό δείγμα του φυσικού και πολιτιστικού του πλούτου.

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑ ΑΥΛΩΝΑΡΙΟΥ

ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΒΡΥΣΗ

Αν οδηγείτε τζιπ, σας συνιστούμε την διαδρομή από το Αυλωνάρι μέχρι την παραλία του Καλάμου μέσω της Βασιλικής Βρύσης.

Αρχικά, θα κατευθυνθείτε προς το εξωκλήσι της Παναγίας της Ελεούσας (Παναγίτσα) στο Αυλωνάρι. Λίγο μέτρα προτού φθάσετε, θα στρίψετε δεξιά στον ανηφορικό δρόμο. Ο δρόμος είναι χωματόδρομος και σε μερικά σημεία απότομος και σχετικά επικίνδυνος. Αριστερά και δεξιά υπάρχουν ελαιώνες, ενώ το υψόμετρο θα σας ανεβάσει την αδρεναλίνη στα ύψη. Μετά από περίπου 4χλμ από την Παναγία από όπου ξεκινήσατε, θα βρεθείτε σε μια διασταύρωση, στην οποία θα στρίψετε δεξιά προς την κορυφή του βουνού. Από το σημείο αυτό είναι περίπου 3χλμ. μέχρι να φτάσετε στη Βασιλική βρύση. Εκεί μπορείτε να κάνετε διάλειμμα για να απολαύσετε τη θέα, καθώς και τον δροσερό, βουνίσιο αέρα.

Αν είστε τυχεροί και ο δρόμος βρίσκεται σε καλή κατάσταση, μπορείτε να συνεχίσετε και να περάσετε στην άλλη πλαγιά του βουνού διασχίζοντας τις τοποθεσίες "Πλατυβούνι" και "Διάσελο". Από εκεί θα έχετε την δυνατότητα να απολαύσετε τη μαγευτική θέα στο Αιγαίο. Ο δρόμος οδηγεί στην πανέμορφη παραλία της Κορασίδας. Από την Κορασίδα θα συνεχίσετε στον παραλιακό χωμάτινο δρόμο μέχρι την παραλία του Καλάμου, η οποία είναι μία από τις ομορφότερες στην Ελλάδα.

Στο σημείο αυτό έχετε 2 επιλογές, είτε να απολαύσετε το ούζο σας ή τον καφέ σας σε ένα από τα πανέμορφα καφεενεδάκια/ ταβέρνες δίπλα στο κύμα είτε να πάρετε τον δρόμο της επιστροφής.

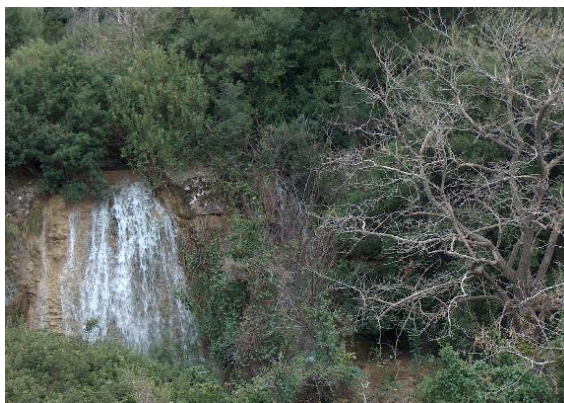
ΠΑΝΑΓΙΑ ΤΟΠΟΤΗΡΙ

Αν περάσετε από το πανέμορφο χωριό του Αυλωναρίου , είναι κρίμα να μην επισκεφθείτε το βυζαντινό ναό της Παναγίας στη θέση "Τοποτήρι". Ο ναός αυτός είναι κατάλοιπο του κάστρου που βρισκόταν σε περίοπτη θέση. Αρκετές λαϊκές δοξασίες είναι συνδεδεμένες με αυτό το μνημείο.

Η διαδρομή μπορεί να γίνει τόσο με αυτοκίνητο, μέχρις ενός σημείου, όσο και με τα πόδια. Αφού φτάσετε στην κεντρική διασταύρωση του χωριού, θα ακολουθήσετε το δρόμο που οδηγεί στο Δημοτικό Διαμέρισμα Συκιών. Μετά από ένα τέταρτο, περίπου 2χλμ. δρόμος, θα βρεθείτε στη θέση "Κακούλι" και θα ακολουθήσετε το δρόμο αριστερά

σας που οδηγεί στο βουνό.

Ο δρόμος από εκεί και πέρα είναι χωμάτινος, ωστόσο η ομορφιά της φύσης μεγάλη. Δεξιά και αριστερά υπάρχουν δέντρα, ελαιώνες και καλλιεργημένα χωράφια. Στην πορεία της διαδρομής και περίπου μετά από 20 λεπτά (3χλμ), θα δείτε έναν μικρό καταρράκτη στα δεξιά σας.



“ Ο καταρράκτης ”

Μετά από λίγα μέτρα θα στρίψετε δεξιά και θα διασχίσετε ένα ρέμα. Υπάρχουν συνεχόμενες στροφές, ενώ όταν συναντήσετε μια διασταύρωση μετά από 500 μέτρα θα ακολουθήσετε το δρόμο δεξιά που οδηγεί στο βουνό. Είναι περίπου 15 λεπτά με τα πόδια μέχρι να φτάσετε στο τέλος του δρόμου (1χλμ μέχρι να αφήσετε το αυτοκίνητο και να αρχίσει η πεζοπορία).

Εκεί θα ακολουθήσετε το πετρόχτιστο μονοπάτι, το οποίο θα σας οδηγήσει στην κορυφή.



“Το πετρόχτιστο μονοπάτι”

Κατά τη διάρκεια της ανάβασης, θα δείτε κάπου στα αριστερά σας μια σπηλιά, η οποία, όπως λέγεται, οδηγεί στον κάμπο και στο εκκλησάκι της Αγ. Παρασκευής. Μόλις φτάσετε στην κορυφή, θα μείνετε άφωνοι με αυτό που θα δείτε.

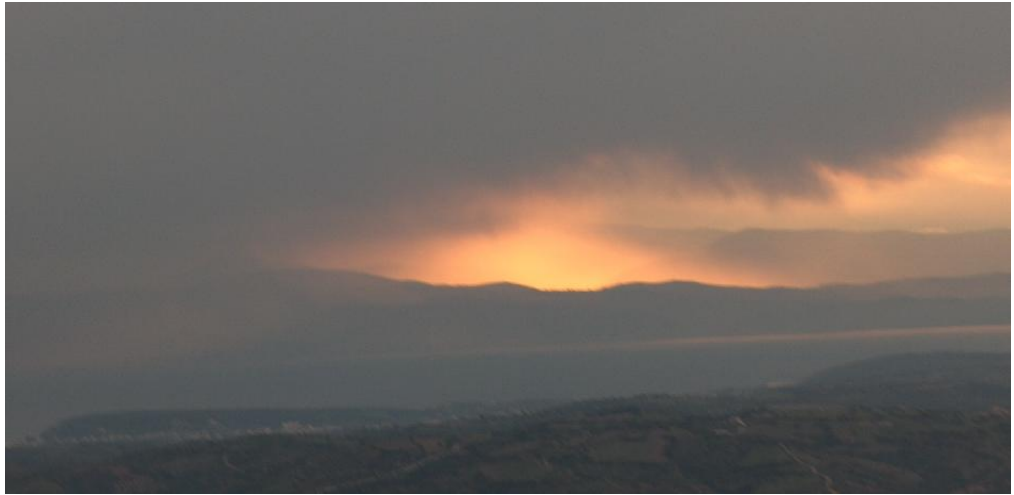




“ Η Παναγιά Τοποτήρι ”

Από την κορυφή μπορείτε να δείτε ολόκληρη τη γύρω περιοχή, το ποτάμι που διασχίζει τον κάμπο, τα δέντρα , την ομορφιά της φύσης.





“ Η θέα από την Παναγιά Τοποτήρι ”

Ο καθαρός αέρας σε αναζωογονεί , ενώ η θέα σε γαληνεύει .

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑ ΟΚΤΩΝΙΑΣ

«Ο ξένος που για πρώτη φορά θα θελήσει να επισκεφτεί το χωριό, πρέπει, ακολουθώντας το δρόμο Αθήνας-Κύμης ή Χαλκίδας- Κύμης, να σταματήσει στα Χάνια Αυλωναρίου. Εκεί, δεξιά του καθώς έρχεται, μια πινακίδα του δείχνει το δρόμο που πρέπει να πάρει, για να βρεθεί στο χωριό. Η απόσταση αυτή, ένας ασφαλτοστρωμένος φιδωτός αυτοκινητόδρομος, είναι επτά χιλιόμετρα. Άλλα τόσα απέχει το χωριό από τη θάλασσα του Αιγαίου που ξαπλώνεται απέραντη στα βόρεια και ανατολική πλευρά του.

Ο επισκέπτης οποιαδήποτε εποχή κι αν ταξιδέψει θα μείνει ευχαριστημένος και αποζημιωμένος για το ταξίδι του αυτό, γιατί οι ανηφορικές θαμνοντυμένες πλαγιές, ώσπου

να φτάσει στο χωριό πάντα καταπράσινες, ποικιλόχρωμες και μαγευτικές του παρέχουν ένα θέαμα ομορφιάς ανεπανάληπτο.

Υστερα από το ευχάριστο αυτό ταξίδι του ο επισκέπτης ξαφνιάζεται καθώς αντικρίζει το χωριό. Αριστερά στην είσοδο του ένα λευκοντυμένο εκκλησάκι, ο Αϊ Θανάσης που είναι ο άγρυπνος φρουρός και πιστός φύλακας του θρυλικού και όμορφου αυτού χωριού. Το υψόμετρο εδώ είναι 360 μέτρα και του βουνού που βρίσκεται στ' ανατολικά του χωριού 750 μέτρα. Στην μαγευτική και αξιοθέατη αυτή θέση όποιος βρεθεί θα μείνει για πολλή ώρα εκστατικός και συνεπαρμένος από αυτή την απέραντη μαγεία. Τι ωραία! Θα ζεστομίσει άθελά του, εξαυλωμένος και μαγεμένος από τη φυσική αυτή ομορφιά. Τόπος έμπνευσης κάθε καλλιτέχνη, τόπος ψυχικού μεγαλείου...»

*Περιγραφή που έγινε από
τον Αναστάσιο Μπουλή,
στο βιβλίο του
«ΟΚΤΩΝΙΑ».
Έτος 1991.*



“Άποψη Οκτωνιάς”

ΟΚΤΩΝΙΑ- ΜΠΟΥΡΝΙΑΣ -ΑΓΙΟΣ ΜΕΡΚΟΥΡΙΟΣ(ΜΑΡΚΟΥΡΙ).

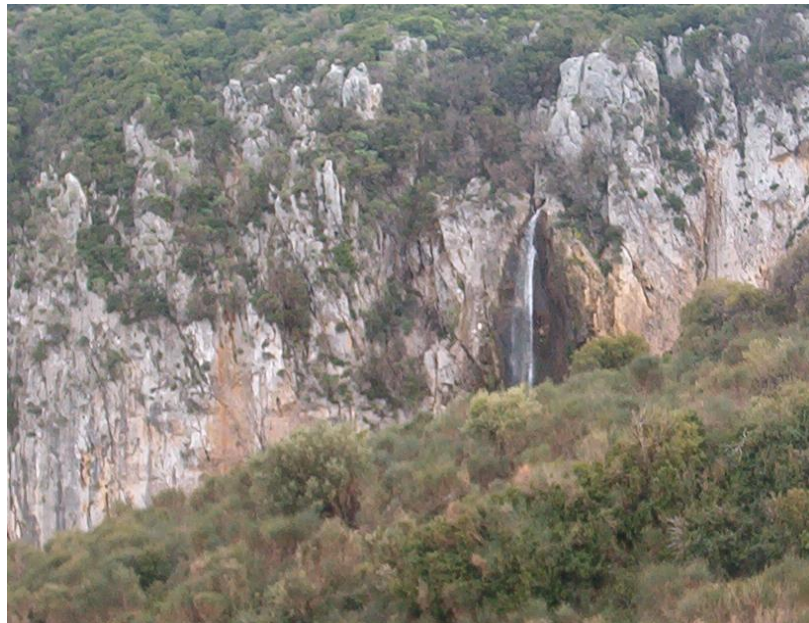
(ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ή ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ)

- Αφού φτάσετε στην Οκτωνιά ακολουθείστε τον δρόμο που οδηγεί προς τις παραλίες.
- Μόλις φθάσετε στην Παναγιά στην πρώτη διασταύρωση στρίβετε δεξιά.
- Στο σημείο που η ασφαλτος τελειώνει, στο αριστερό σας χέρι υπάρχει ένας χωματόδρομος. Ακολουθείστε τον αγνοώντας όλους τους παράδρομους.



“Προς Μπουρνιά”

- Κατά τη διαδρομή θα έχετε την ευκαιρία να θαυμάσετε τον καταρράκτη



“Σημείο θέας καταρράκτη”

- Στο τέλος του σας περιμένει η πανέμορφη παραλία του Μπουρνιά.

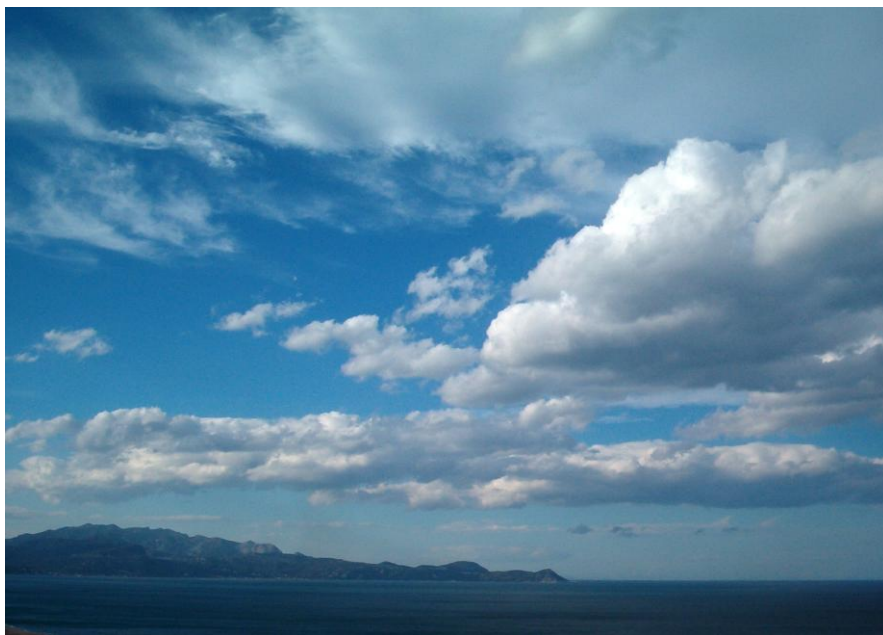


“Παραλία Μπουρνιά”

- Στον γυρισμό μπορείτε να στρίψετε στον πρώτο παράδρομο δεξιά αν θέλετε να πάτε στο Μαρκούρι.



''Παραλία Μαρκούρι – θέση Κεφάλα''



''Παραλία Μαρκούρι''

ΑΓΙΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΚΑΤΑΡΡΑΚΤΗΣ

Στο ΔΗΜΟ ΑΥΛΩΝΟΣ υπάρχουν πολλά ιστορικά μνημεία. Ένα από αυτά που αξίζει να επισκεφθείτε, είναι ο βυζαντινός ναός του Αγ. Δημητρίου Καταρράκτη στην Οχτωνιά. Η διαδρομή σας ξεκινάει από το Αυλωνάρι απ' όπου ακολουθείτε τον ασφαλτοστρωμένο αλλά με αρκετές στροφές δρόμο που οδηγεί στο Δημοτικό Διαμέρισμα.

Μετά από 7χλμ, θα βρεθείτε στην είσοδο της Οχτωνιάς. Κατά τη διάρκεια της διαδρομής, θα έχετε την ευκαιρία να αγναντέψετε τα γύρω χωριά, τους κατάφυτους λόφους και τους ελαιώνες. Από εκεί, θα κατευθυνθείτε ευθεία προς τα Αλώνια όπου βρίσκεται η Ενορία του χωριού και θα κατηφορίσετε προς την τοποθεσία Παναγιά.

- Στην πρώτη διασταύρωση προς τις παραλίες, στρίψτε δεξιά. Ακολουθείστε το δρόμο αυτό, για περίπου 1χλμ., μέχρι εκεί που τελειώνει η άσφαλτος. Εκεί στρίψτε αριστερά.
- Συνεχίστε στο χωματόδρομο, ωστόσο δείτε στα αριστερά σας την ταμπέλα προς Άγιο Δημήτριο. Η θέα είναι μαγευτική. Μπορείτε να δείτε μέχρι το λιμάνι της Κύμης, ενώ, καιρού επιτρέποντος, μέχρι τη γειτονική Σκύρο. Ακριβώς δίπλα σας, ο μικρός καταρράκτης που δημιουργείται από τα νερά θα σας συναρπάσει. Η διαδρομή γίνεται πιο εύκολη παρακολουθώντας κατά διαστήματα δεξιά ή αριστερά τα πράσινα σημάδια (Εγιναν από μαθητή της ομάδας).



“Τα σημάδια οδηγοί”

- Η διαδρομή θα διαρκέσει περίπου 20 λεπτά.

Η Μονή Αγίου Δημητρίου Καταρράκτη βρίσκεται Β.Α. του χωριού Οκτωνιά, κάτω από τον “Παπαβλασσά”, μέσα σε μια κατάφυτη ρεματιά και κοντά σ’ ένα μικρό καταρράκτη από τον οποίο πήρε και το χαρακτηριστικό της όνομα. Ο ναός του Αγίου Δημητρίου Καταρράκτη ήταν το Καθολικό της ομώνυμης Μονής. Κοντά στο Καθολικό σώζεται η βρύση της Μονής με το δροσερό νερό της. Τα κελιά είναι άμορφοι σωροί ερειπίων.

Ο ναός είναι σταυρεπίστεγος και κατάγραφος με πολύ καλές τοιχογραφίες. Μοναδικότητα αυτής της εκκλησίας η παράσταση της Δευτέρας Παρουσίας στο δυτικό τοίχο όπου η ποικιλία των θεμάτων και η μικροζωγραφική δεν υπάρχει σε καμιά άλλη εκκλησία της Εύβοιας. Εξαιρετικής τέχνης το άλογο από την τοιχογραφία του Αγίου Ευσταθίου. Η ιστόρησή του έγινε το 1633-36. Θεωρείται ότι αγιογράφος της εκκλησίας αυτού του μοναστηριού είναι ο Νικόδημος.



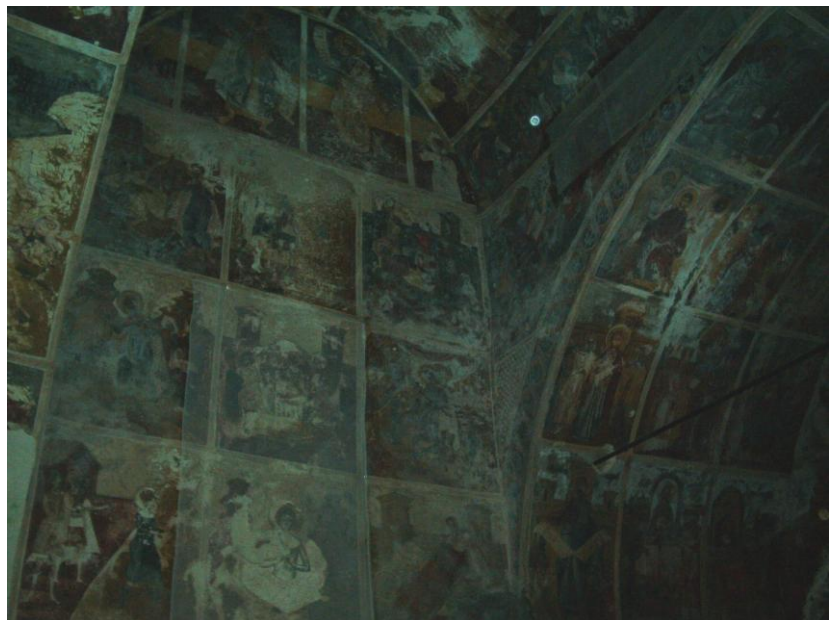
“ Η είσοδος του ναού ”



“ Εξωτερική άποψη του ναού ”



“Ο θόλος”





“Τοιχογραφίες”

Φεύγοντας, αξίζει να συνεχίσετε προς τις παραλίες Αγ. Μερκούριος και Μουρτερή.

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑ ΟΡΙΟΥ

Στην περίπτωση που επιθυμείτε να ξεφύγετε από το άγχος που σας δημιουργεί η καθημερινότητα και να απολαύσετε τις ομορφιές της φύσης, τότε δεν έχετε παρά να περπατήσετε στη πανέμορφη περιοχή του Οριού.

Όταν βρεθείτε στην κεντρική πλατεία του χωριού, ακολουθείστε τον δρόμο που οδηγεί στην παραλία της Μουρτερής. Μετά από ένα περίπου χιλιόμετρο, αφήστε τα αυτοκίνητά σας και πάρτε τον ανηφορικό δρόμο στα αριστερά σας. Ο δρόμος είναι χωμάτινος, αλλά βρίσκεται σε αρκετά καλή κατάσταση. Κατά μήκος του δρόμου υπάρχει πλούσια βλάστηση, ενώ η θέα στις γύρω πλαγιές σε μαγεύει.

Αφού περπατήσετε για περίπου 15 λεπτά, θα συναντήσετε μία διασταύρωση στην οποία θα στρίψετε δεξιά, ενώ μετά από λίγα μέτρα θα κάνετε πάλι το ίδιο. Μετά από 5 λεπτά μπορείτε να κάνετε ένα ολιγόλεπτο διάλειμμα για να αγναντέψετε το ηφαίστειο του Οξυλίθου, το οποίο βρίσκεται στα αριστερά σας. Συνεχίστε για ακόμα 5 λεπτά μέχρι το τέλος του δρόμου, όπου μπορείτε να κάνετε πικ-νικ στην κορυφή του κατάφυτου λόφου κάτω από τον ίσκιο των αιωνόβιων ελαίων.

Έπειτα, αφού επιστρέψετε στην πρώτη διασταύρωση που συναντήσατε, κατηφορίστε αριστερά. Ύστερα από 3 λεπτά στρίψτε πάλι αριστερά. Ο δρόμος από εδώ και πέρα είναι στρωμένος με άσφαλο. Συνεχίστε για ακόμα λίγα λεπτά μέχρι να εισέλθετε στο χωριό, όπου μπορείτε να απολαύσετε τον καφέ σας ή ένα γλυκό σε ένα από τα παραδοσιακά καφενεία.

ΑΥΛΩΝΑΡΙ - ΟΡΙΟ - ΜΟΥΡΤΕΡΗ (με ποδήλατο)

Σε περίπτωση που κάποιος αγαπάει την ποδηλασία, υπάρχει μια πολλή όμορφη διαδρομή, την οποία προτιμούν πολλοί κάτοικοι της περιοχής.

Ξεκινώντας από το Αυλωνάρι, θα κατευθυνθείτε προς το Δημοτικό Διαμέρισμα

Πυργίου. Έπειτα από περίπου 10 λεπτά, θα φτάσετε στο Πυργί απ' όπου μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε 2 πιθανές διαδρομές. Εάν οδηγείτε mountain bike, μπορείτε να κατευθυνθείτε ευθεία προς τον χωμάτινο δρόμο που οδηγεί στον οικισμό "Μυρτιά". Από εκεί, συνεχίζετε ευθεία για 15 περίπου λεπτά μέχρι να συναντήσετε ένα ρέμα. Αφού το διασχίσετε, θα βρεθείτε και πάλι στον κεντρικό δρόμο.

Εάν, ωστόσο, δεν επιθυμείτε να κάνετε αυτήν την διαδρομή, μπορείτε να στρίψετε αριστερά στην διασταύρωση στο τέλος του χωριού και να πάρετε τον δρόμο που οδηγεί στο Δημοτικό Διαμέρισμα Οριού. Μετά από 5 περίπου λεπτά, θα βρεθείτε στο Οριό, ενώ από εκεί θα συνεχίσετε δεξιά προς την παραλία της Μουρτερής. Αφού βγείτε από το χωριό, θα συνεχίσετε για άλλα 20 λεπτά μέχρι να καταλήξετε στον προορισμό σας.

Η διαδρομή μέχρι την παραλία είναι αρκετά όμορφη, παρά τις στροφές που υπάρχουν. Ο δρόμος βρίσκεται παράλληλα στο ποτάμι, κατά μήκος του οποίου υπάρχουν μεγάλοι πλάτανοι. Το κελάρυσμα του νερού θα σας κρατήσει συντροφιά μέχρι το τέλος της διαδρομής. Μόλις φτάσετε, μπορείτε να απολαύσετε ένα δροσερό μπάνιο στα καθαρά νερά του Αιγαίου.

ΟΜΟΡΟΙ ΔΗΜΟΙ

ΔΗΜΟΙ ΚΥΜΗΣ & ΚΟΝΙΣΤΡΩΝ

ΚΟΤΥΛΑΙΑ ΟΡΗ*

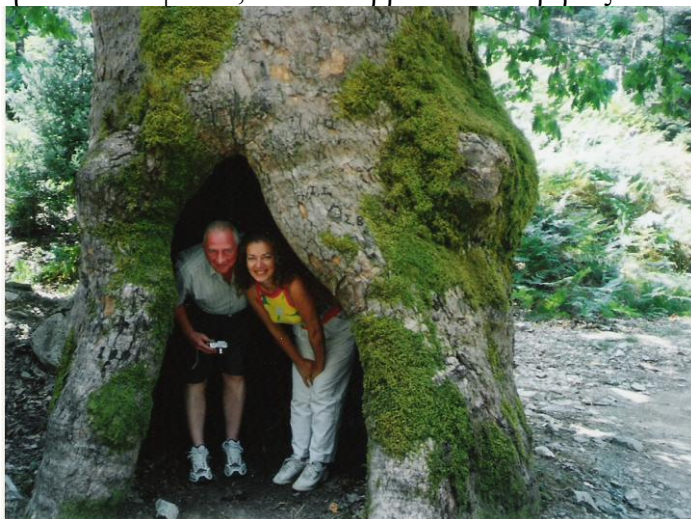
« Περπατώντας μέσα στα περήφανα έλατα, τα χαρούμενα λιβάδια και τα κελαριστά νερά, η ψυχή σου ξεθαρρεύει και τρέχει σ' άλλους κόσμους. Το μυαλό αδειάζει τελείως από τα προβλήματα τις καθημερινότητας και βλέπεις τα εμπόδια τις ζωής με αισιοδοξία. Αυτό μπορεί να σου συμβεί μόνο στο βουνό, στην επαφή με τη φύση, που ξυπνά τα αρχέγονα ένστικτα. Τα Κοτύλαια όρη, η οροσειρά της Εύβοιας που έχεις την τύχη να βρίσκεται δίπλα σου, σε καλεί κάθε εποχή.

Το φθινόπωρο με τα δεκάδες είδη μανιταριών που φυτρώνουν στις βαθύσκκιωτες χαράδρες της, το χειμώνα με τα μονοπάτια της σιωπής του χιονιού την άνοιξη με την πανδαισία των χρωμάτων των λουλουδιών, τα γραφικά εξωκλήσια τα πανέμορφα σπήλαια και το καλοκαίρι με τα τρεχούμενα κρυστάλλινα νερά και τη δροσιά των υπεραιώνόβιων πλατάνων του Εφταού. Άκουσε το κάλεσμα της, περπάτησε κάποιο από τα αμέτρητα μονοπάτια της, μπες στο φωτεινό κόσμο των Θεών.

Ένα καλογραμμένο μονοπάτι, με πολλή καλή σήμανση και αρκετά εύκολο, για μια αξέχαστη πεζοπορική διαδρομή, είναι αυτό που περιγράφεται παρακάτω. Η διαδρομή, είναι διάσχιση, που σημαίνει ότι αν την ολοκληρώσεις, πρέπει να επανέλθεις από τον κεντρικό δρόμο με κάποιο μεταφορικό μέσο, για να πάρεις το αυτοκίνητο που έχεις αφήσει στην αφετηρία του μονοπατιού. *(Σημείωση δική μας: Αν δεν είστε εξασκημένοι, ίσως χρειαστείτε λίγο περισσότερο χρόνο από τον αναφερόμενο.)*

Ξεκινώντας από την Κύμη προς το Μετόχι, περίπου στο 10^ο χλμ, αφού περάσεις ένα εγκαταλελειμμένο λατομείο, ακριβώς μετά τη γέφυρα πάνω στο «Ρέμα της Καριάς», υπάρχει αριστερά χωματόδρομος σε υψόμετρο 580 μέτρα. Αφήνεις το αυτοκίνητο και ανηφορίζεις αριστερά. Μετά από πορεία περίπου 30 λεπτών, ανάμεσα στα πανύψηλα έλατα, συναντάς διασταύρωση χωματόδρομου πάλι αριστερά, την οποία ακολουθείς. Υπάρχει σήμανση. Συνεχίζεις στο χωματόδρομο για 15 λεπτά και συναντάς το ποτάμι, το οποίο το χειμώνα έχει λίγο νερό, αλλά περνιέται εύκολα, και συνεχίζεις δίπλα στην κοίτη του ποταμού. Μετά από 30 λεπτά, συναντάς ένα τεράστιο πλατάνι με επιγραφή που γράφει «Αγίασμα».

Ανεβαίνοντας αριστερά στο μονοπάτι σε 50 μ. υπάρχει εικονισματάκι το οποίο σηματοδοτεί το σπήλαιο του Εφταού, το οποίο βρίσκεται ακριβώς από πίσω.



Τα τεράστια πλατάνια σηματοδοτούν για τους ξένους την άφιξη στην πηγή του Εφταού. Το κρυστάλλινο, κρύο νερό της πηγής δροσίζει όλο το χρόνο τους περαστικούς αλλά και τα κοπάδια αγροπροβάτων που ανεβαίνουν κάθε άνοιξη στο βουνό.

Η κατάβαση στο σπήλαιο γίνεται προσεκτικά, γιατί το μονοπάτι και τα λαξεμένα στο βράχο σκαλοπάτια μέσα στο σπήλαιο γλιστρούν επικίνδυνα από την υγρασία. Το σπηλαίο είναι μικρό και βαθύ, με υπέροχο σταλαγματικό διάκοσμο ,ο οποίος έχει δημιουργηθεί μετά από σταγονορροή αιώνων στην επιφάνεια των βράχων.

Δυστυχώς δεν έχει γίνει αρχαιολογική ανασκαφή για να γνωρίζουμε ποια αρχαιολογική θεότητα λατρευόταν εκεί, ίσως ο Πάνας ή ο Διόνυσος, πάντως η λατρεία συνεχίστηκε και τους χριστιανικούς χρόνους, αφού υπάρχουν στο βάθος του σπηλαίου εικονίσματα Αγίων και οι κάτοικοι της περιοχής , ακόμη και σήμερα , συνεχίζουν να τιμούν τη μνήμη τους στο σπήλαιο κάθε Καθαρή Δευτέρα.

Επιστρέφοντας στο κεντρικό μονοπάτι και συνεχίζοντας για περίπου 30 λεπτά, φτάνεις στην παραμυθένια τοποθεσία «Εφταός». Νιώθεις την ήρεμη, τη γαλήνια ενέργεια του κρυστάλλινου νερού που πηγάζει από τις ρίζες δυο αιωνόβιων πλατάνων και καταλαβαίνεις τι δίνει δύναμη, σ' αυτό που λέμε Άνοιξη. Δεξιά φεύγει χωματόδρομος για την ειδυλλιακή τοποθεσία «Βρωμονέρα».



Αλπική βλάστηση με πυκνά ελατοδάση και πανύψηλες καστανιές αλλά και πλατάνια καλύπτουν το οροπέδιο της Βρωμονέρας. Η περιοχή αποκτά ζωνρό χρώμα την άνοιξη που γεμίζει κυκλάμινα και κρόκους.

Αναβάλλεις την επίσκεψη για μια επόμενη φορά και ακολουθείς την αριστερή διασταύρωση, ανηφορίζοντας όλο ευθεία, προσπερνώντας άλλες δυο διασταυρώσεις δεξιά και αριστερά και σε 40 λεπτά , φτάνεις στη «Μηλίτσα», όπου υπάρχει κυνηγητικό περίπτερο σε υψόμετρο 750μ. Συνήθως κάποιοι κυνηγοί ψήνουν παϊδάκια και θα σε κεράσουν ένα ποτήρι κρασί και ένα μεζέ.

Συνεχίζεις στη διασταύρωση πάλι αριστερά και σε περίπου 25 λεπτά αφήνοντας στο πέρασμα σου τις πλαγιές από άγρια πέτρα που κατεβαίνουν χωρίς τελειωμό μέχρι τις ανήλιες χαράδρες, φτάνεις σε διάσελο στα 900μ, όπου υπάρχει παλαιό μεταλλείο βωξίτη .Δεξιά σου η κορυφή «Σκάλα Ανδρονιάνων», αληθινός βιγλάτορας όλης της περιοχής. Μπροστά σου ανατολικά η θέα ανεπανάληπτη .Χάνεται το βλέμμα στο κάμπο του Βιτάλου και στα πανέμορφα χωριά, σωστό ερχόχειρο της φύσης . Πέρα μακριά , στα όρια της η όραση, βυθίζεται γαληνεμένη στην απεραντοσύνη του Αιγαίου, με τη Σκύρο που μοιάζει να αιωρείται στα διάφανα νερά του.

Διασχίζοντας το λατομείο και ακολουθώντας πάντα τη σηματοδότηση, αρχίζεις να κατεβαίνεις ένα παμπάλαιο λιθόστρωτο μονοπάτι μοναδικής ομορφιάς που ελίσσεται στην πλαγιά του βουνού για μια ώρα και η ονομασία του είναι «Τρογυρίσματα». Η κλίση του καλντεριμιού είναι πολύ λειτουργική, γιατί το κάθε πέταλο με τα τόσα χτισίματα τολμηρών τοίχων , κυρίως στις στροφές απορροφά κάθε φορά σημαντικό ύψος . Σε κάθε στροφή του μονοπατιού, το τοπίο φαίνεται ακόμη θελκτικότερο από πριν. Νιώθεις τον υγιεινό αέρα που φυσάει ανεμπόδιστος και ορμητικός , μεταφέροντας τη ζωογόνα φρεσκάδα της θάλασσας.

Φτάνοντας στον «Προφήτη Ηλία» με το ομώνυμο εξωκλήσι και αφήνοντας δεξιά τους «Ανδρονιάνους» συνεχίζεις διασχίζοντας το χωριό «Δέντρα» μέσα από τα λαβυρινθώδη στενωρύμια, θαυμάζοντας τα παλιά πέτρινα σπίτια με τη χαρακτηριστική αρχιτεκτονική της περιοχής και βρίσκεσαι σε ένα μονοπάτι εκπληκτικής ομορφιάς το οποίο μαζί με το νερόμυλο που θα συναντήσεις παρακάτω, συντηρήθηκε και αναδείχθηκε από το Δήμο Κύμης με τη συνεργασία του Συλλόγου Δασοπροστασίας και Περιβάλλοντος Κύμης , την εθελοντική εργασία κατοίκων της περιοχής καθώς και εθελοντικής ομάδας από διάφορες χώρες του εξωτερικού.

Σε 30 λεπτά φτάνεις σε πέτρινο μονότοξο γεφύρι, και περνώντας το αμέσως δεξιά , σ'ένα σημείο, όπου μοιάζει σαν να σταμάτησε ο χρόνος , στέκει ακόμη όρθιος ερειπωμένος νερόμυλος .Ακριβώς μετά στο μύλο, ακόμη ένα πέτρινο αρχιτεκτόνημα , ένα γεφύρι που ακολουθεί καμπύλη γραμμή, με έντονα ανηφορική κλίση ,στρωμένο με καλντερίμι και με αρμάδες στα πλαϊνά του , τις χαμηλές ύψους πέτρες που τοποθετούσαν κάθετα οι Ηπειρώτες μαστόροι που τα έχτισαν , γεφυρώνει το μονοπάτι πάνω από έναν από τους ωραιότερους καταρράχτες της περιοχής. Δεν υπάρχει η παραμικρή λεπτομέρεια που να υπολείπεται σε ομορφιά και να μοιάζει αταίριαστη μέσα στη γενική εικόνα, Νιώθεις συνεπαρμένος από την ομορφιά του τοπίου.

Αφού αποθανάτισεις φωτογραφικά το τοπίο, πισωγυρίζεις στο πρώτο γεφύρι και ανηφορίζοντας δεξιά μονοπάτι διαμορφωμένο σε σκαλοπάτια, σε 5 λεπτά φτάνεις στο χωματόδρομο, έξω από την είσοδο της ΚΟΙΣΣΕΛΙΚ. Λοξοδρομώντας πάλι δεξιά για περίπου δυο χιλιόμετρα και προσπερνώντας ακόμη ένα ναΐσκο, συναντάς την άσφαλτο. Δεξιά ο δρόμος πηγαίνει στην «παραλία της Πλατανας» και αριστερά στους Καλημεριάνους. Το υψόμετρο σ' αυτό το σημείο είναι 100 μέτρα.

Στη διάρκεια της διαδρομής οφείλεις στον εαυτό σου να σταθείς και να δεις με τα μάτια της ψυχής . Μόνο έτσι θα αισθανθείς τη δύναμη, την ενέργεια του τοπίου, μακριά από καταστάσεις που κάποτε είναι οδυνηρές, εξαιτίας των επεμβάσεων των ανθρώπων μέσα από την ανάγκη για ανάπτυξη.»

**Από την τοπική εφημερίδα της Κύμης «Νέοι Ορίζοντες», αρ. φύλου 18.*

ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΟΝ ΞΕΝΩΝΑ «ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΤΩΝ ΚΟΥΡΗΤΩΝ»

Οι μαθητές βοηθήθηκαν γενικότερα στο έργο τους από την επίσκεψη που πραγματοποίησαν στον παραδοσιακό αγροτουριστικό ξενώνα «*Το Σπίτι των Κουρήτων*» στις Μαργαρίτες Ρεθύμνου, στην Κρήτη. Παράλληλα εξοικειώθηκαν με τη λειτουργία κλασικών μονάδων τουρισμού όπως το πολυτελές ξενοδοχείο Galaxy στο Ηράκλειο της Κρήτης ώστε να μπορούν να προβούν στις απαραίτητες συγκρίσεις.

Οι συνολικά 39 μαθητές και μαθήτριες των Α' και Β' τάξεων του Λυκείου, μαζί με τους καθηγητές-συντονιστές Κατερίνα Κοτρόζου, Ρούλα Κεχρή και Γιώργο Ποντίκη, επισκέφθηκαν τους νομούς Ηρακλείου, Λασιθίου και Ρεθύμνης με σκοπό να μελετήσουν από κοντά μια ανεπτυγμένη τουριστικά περιοχή όπως η Κρήτη και να διαπιστώσουν τις διαφορές προσφοράς υπηρεσιών ανάμεσα στα μεγάλα ξενοδοχεία και στις παραδοσιακές αγροτουριστικές μονάδες.

Μαθητές και καθηγητές εντυπωσιάστηκαν από την αγροτουριστική μονάδα «*Το Σπίτι των Κουρήτων*» στην επαρχία Μυλοποτάμου του Ν. Ρεθύμνης. Αρχικά, η υπεύθυνη του προγράμματος κ. Αναστασία Φρυγανάκη και οι συνεργάτιδες της φιλοξένησαν την ομάδα από την Εύβοια στο μοναστήρι του χωριού Μαργαρίτες όπου τους ενημέρωσαν για την αδιάκοπη ανθρώπινη παρουσία στην περιοχή από τη Μινωική περίοδο (περίπου το 1700 π.Χ.) μέχρι την ανατίναξη του ιστορικής Μονής Αρκαδίου και το σύγχρονο σήμερα. Ακόμη, εξήγησαν πώς ο θεματικός τουρισμός μπορεί να προσφέρει στους τουρίστες ταξίδια στο χρόνο όπως για παράδειγμα με την επίσκεψη σε σπήλαια και ταφικά σημεία της περιοχής που συνδέουν το παρελθόν και το παρόν μέσω κοινών εθίμων, ασχολιών, ακόμη και συνταγών μαγειρικής! Στη συνέχεια προσέφεραν στη μαθητική ομάδα ροφήματα και εδέσματα βασισμένα σε μινωικές και άλλες παραδοσιακές συνταγές και τέλος τους χάρισαν από μια πασχαλινή λαμπάδα διακοσμημένη με βότανα και αποξηραμένα φυτά του αγρού. Τέλος, οι μαθητές επισκέφθηκαν τον ανακαινισμένο ξενώνα «*Το Σπίτι των Κουρήτων*» όπου είχαν την ευκαιρία να δουν από κοντά πώς λειτουργεί μια πρότυπη αγροτουριστική μονάδα και να αγοράσουν χειροποίητα παραδοσιακά διακοσμητικά και είδη διατροφής.





Η υπεύθυνη του προγράμματος κ. Αν. Φρυγανάκη παρουσιάζει τα παραδοσιακά είδη διατροφής και τις χειροποίητες λαμπάδες στους μαθητές καθηγητές του Λυκ. Αυλωναρίου στην τραπεζαρία του μοναστηριού.

Το συγκεκριμένο ολοκληρωμένο πρόγραμμα για τον Αγροτουρισμό προσαρμόζεται σε όλες τις ηλικιακές ομάδες και απευθύνεται τόσο σε μαθητές και σπουδαστές όσο και στους τουρίστες που επιθυμούν να ζήσουν την εμπειρία ενός διαφορετικού τρόπου διακοπών, με ανθρώπινη ζεστασιά, αγνές τροφές και κατανόηση σε βάθος της τοπικής ιστορίας και παράδοσης.

Ανάμεσα στα άλλα, οι μαθητές επισκέφθηκαν τον Άγ. Νικόλαο και την Ελούντα με τα υπερ-πολυτελή ξενοδοχεία ενώ είχαν την ευκαιρία να δουν από την ακτή της Πλάκας το ιστορικό νησί Σπιναλόγκα όπου μέχρι τα μέσα του 20^{ου} αι. φιλοξενούνταν οι λεπροί του νησιού. Επίσης, ξεναγήθηκαν στον αρχαιολογικό χώρο της Κνωσού και στην παλιά πόλη του Ρεθύμνου.

Αξίζει να σημειωθεί ότι οι καθηγητές-συντονιστές της περιβαλλοντικής ομάδας δέχθηκαν συγχαρητήρια για τις γνώσεις και τη συμπεριφορά των μαθητών από τους υπευθύνους όλων των χώρων που επισκέφθηκαν, ξεναγήθηκαν ή φιλοξενήθηκαν.

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΗΜΕΡΙΔΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΡΟΤΟΥΡΙΣΜΟ

Το Εν. Λύκειο Αυλωναρίου Ευβοίας διοργάνωσε το πρωί της Παρασκευής 18 Μαρτίου μια επιτυχημένη ενημερωτική ημερίδα με θέμα τον «Αγροτουρισμό» και γενικότερα τις εναλλακτικές μορφές τουρισμού που θα βοηθήσουν την ανάπτυξη της περιοχής στην κεντρική και νότια Εύβοια.

Την εκδήλωση άνοιξε ο Δήμαρχος Αυλώνος κ. Δημήτρης Κατσούλης ο οποίος αναφέρθηκε στην προτεραιότητα στήριξης που δίνει ο Δήμος στην τουριστική ανάπτυξη και στη διαρκή υποστήριξη των προγραμμάτων όπου εμπλέκονται οι μαθητές. Αφού μίλησε με πολύ θετικά λόγια για το φετινό περιβαλλοντικό πρόγραμμα με τίτλο «*Δημιουργία Εικονικής Μονάδας Αγροτουρισμού*», δεσμεύθηκε να στηρίζει την έκδοση οδηγού μαγειρικής με τοπικές παραδοσιακές συνταγές που έχουν ετοιμάσει οι μαθητές της ομάδας εστίασης του προγράμματος.

Την εκδήλωση τίμησε με την παρουσία του ο Υφυπουργός Τουριστικής Ανάπτυξης κ. Αναστάσιος Λιάσκος που αναφέρθηκε στη γενικότερη πολιτική του Υπουργείου για την προώθηση του ελληνικού τουρισμού στο εξωτερικό (π.χ. συμμετοχή σε διεθνείς εκθέσεις για τον τουρισμό, διαφημιστική εκστρατεία σε μεγαλύτερα διεθνή ΜΜΕ) αλλά και στην Ελλάδα (π.χ. καθημερινή μεσημεριανή εκπομπή στην κρατική τηλεόραση για την προβολή προορισμών εντός Ελλάδας). Επίσης, τόνισε την ανάγκη αλλαγής νοοτροπίας των επιχειρηματιών που δραστηριοποιούνται στον τουρισμό και των τοπικών φορέων για την προσέλκυση και διατήρηση των τουριστών με λογικές τιμές, καθαρό περιβάλλον, καλή εξυπηρέτηση και ανάδειξη της τοπικής πολιτιστικής κληρονομιάς. Τέλος, αναφέρθηκε στην άνοδο του τουρισμού με ανθρώπινο πρόσωπο και στο ευοίωνο μέλλον των αγροτουριστικών μονάδων. Ενθουσιασμένος από τη δουλειά των μαθητών της περιβαλλοντικής ομάδας, υποσχέθηκε την αρχική ενίσχυσή τους από το Υπουργείο με 3.000 ευρώ, μέσω του Δήμου Αυλώνος και στη συνέχεια τη στήριξή τους όπου και όπως αυτό είναι δυνατόν.

Επίσης, εισηγήσεις έγιναν από τη Διευθύντρια του σχολείου κ. Κατερίνα Κοτρόζου που αναφέρθηκε στο ρόλο του σχολείου με την ευρύτερη παιδαγωγική έννοια και το άνοιγμα του σχολείου στην τοπική κοινωνία. Το συντονισμό της ημερίδας είχε η εκπαιδευτικός κ. Ρούλα Κεχρή που στην εισήγησή της τόνισε την ανάγκη σύνδεσης του σχολείου με την αγορά εργασίας μέσω προγραμμάτων εκτός ωρολογίου προγράμματος. Επίσης, έγινε παρουσία των προγραμμάτων που ανέπτυξαν το Εν. Λύκειο και το Γυμνάσιο Αυλωναρίου την τελευταία τριετία.

Στο δεύτερο μέρος, οι μαθητές των υπο-ομάδων: (α) χρηματοδότησης, (β) αρχιτεκτονικής & διακόσμησης, (γ) εστίασης, (δ) δραστηριοτήτων, (ε) προβολής & διαφήμισης παρουσίασαν έναν βήμα-προς-βήμα οδηγό για τη δημιουργία μιας επιτυχημένης αγροτουριστικής μονάδας και τη μέχρι σήμερα δουλειά τους όπως το ραδιοφωνικό σποτάκι και φωτογραφίες/κείμενα από τον οδηγό μαγειρικής. Τέλος, οι κ.κ. Ασκέλη και Γεωργιάδου από την Αγροτουριστική ΑΕ έκαναν μια πιο τεχνοκρατική εισήγηση για τον Αγροτουρισμό και στη συνέχεια ακολούθησαν παρεμβάσεις και ερωτήσεις.

Όσον αφορά την τοπική αυτοδιοίκηση, παρευρέθηκαν οι κ.κ. Δήμαρχοι: Αμαρυνθίων κος Μανούσος, Δυστίων κος Ματροκόστας, Ερέτριας κος Γουρνής, Κονιστρών κος Παπαναστασίου και Στυραίων κος Λέκας. Επιπλέον, παρευρέθηκε η Πρόεδρος του Δημοτικού Συμβουλίου Δ. Κύμης κ. Αρετή Μπάτσα-Θωμά και ο αντιδήμαρχος κ. Βασίλης Παππάς όπως επίσης δημοτικοί σύμβουλοι από τους γύρω Δήμους και σύσσωμη η συμπολίτευση και η αντιπολίτευση του Δήμου Αυλώνος που ήταν και ο φιλοξενών Δήμος αλλά και εκπρόσωποι φορέων όπως η κ. Λάτσα από το ΚΕΤΑ Ν. Ευβοίας.

Επίσης, το ΥΠΕΠΘ εκπροσώπησαν ο κ. Βαγγέλης Παπαμιχαήλ (Διεύθυνση Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης), ο κ. Μανώλης Κεραμάρης (Δ/ντής Δ/θμιας Εκπ/σης Ν. Ευβοίας), η κ. Ελένη Χριστοφόρου (Προϊσταμένη Γραφείου Δ/θμιας Εκπ/σης Ν. Ευβοίας), και κ. Ρούλα Πουλιανίτου (Υπεύθυνη Περιβαλλοντικής Εκπ/σης Ν. Ευβοίας), οι οποίοι απεύθυναν και χαιρετισμούς.

Η ημερίδα υποστηρίχθηκε οικονομικά από το Δήμο Αυλώνας που κάλυψε τη φιλοξενία και την αμοιβή των εισηγητών της Αγροτουριστικής ΑΕ και του εκπροσώπου του ΥΠΕΠΘ από την κεντρική υπηρεσία. Επιπλέον, το μπουφέ με τα παραδοσιακά εδέσματα, τα ροφήματα και τα γλυκίσματα ήταν προσφορά του υπό σύσταση Γυναικείου Συνεταιρισμού Αυλώνας και του κ. Σταύρου Τσαπατσάρη-Ταβέρνα «Πετράν» στα Χάνια Αυλωναρίου.



Στη φωτογραφία διακρίνεται μέρος του μπουφέ που προσέφερε ο Συνεταιρισμός Γυναικών Αυλώνας την ημέρα παρουσίασης του προγράμματος στην ευρύτερη τοπική κοινωνία

Πρόσκληση

Σας προσκαλούμε στην **ενημερωτική ημερίδα με θέμα «Αγροτουρισμός»** που διοργανώνει το **Εν. Λύκειο Αυλωναρίου*** στα πλαίσια της **Περιβαλλοντικής Εκπ/σης με τη συμμετοχή της «Αγροτουριστικής Α.Ε.»** του Υπ. Τουρισμού. Η εκδήλωση απευθύνεται στην ευρύτερη εκπαιδευτική κοινότητα, στην τοπική αυτοδιοίκηση & κάθε ενδιαφερόμενο φορέα ή πολίτη. Με χαρά μας θα σας υποδεχθούμε την **Παρασκευή, 18 Μαρτίου 2005** και ώρα **11:00** στο κτίριο του **Γυμν. & Εν. Λυκ. Αυλωναρίου**.

Οι καθηγητές που συντονίζουν

Κατερίνα Κοτρόζου
Ρούλα Κεχρή
Δημήτρης Τσαλιμάς
Γιώργος Παντίκης



Θα ακολουθήσει μπουφέ με παραδοσιακά εδέσματα

* Με την υποστήριξη του Δήμου Αυλώνος



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΗΜΕΡΙΔΑΣ ΑΓΡΟΤΟΥΡΙΣΜΟΥ*

11:00-11:15

Προσέλευση-Καφές

11:15-12:00

Χαιρετισμοί :

- Υφυπουργός Τουρισμού, κ. Αναστάσιος Λιάσκος
- Δήμαρχος Αυλώνας, κ. Δημήτρης Κατσούλης
- Δ/ντής Δ/θμιας Εκπ/σης Ν. Ευβοίας, κ. Μανώλης Κεραμάρης
- Προϊσταμένη Γραφείου Δ/θμιας Εκπ/σης Ν. Ευβοίας, κ. Ελένη Χριστοφόρου
- Υπεύθυνη Περιβαλλοντικής Εκπ/σης Ν. Ευβοίας, κ. Ρούλα Πουλιανίτου
- Διευθύντρια Εν. Λυκείου Αυλωναρίου, κ. Κατερίνα Κοτρόζου

Παρουσιάσεις:

- «Τι προσφέρουν τα προγράμματα περιβαλλοντικής εκπαίδευσης στους μαθητές;», κ. Ρούλα Κεχρή, Εκπαιδευτικός Εν. Λυκείου Αυλωναρίου
- «Το πρόγραμμά μας με θέμα Δημιουργία Εικονικής Αγροτουριστικής Μονάδας στο Δήμο Αυλώνας», περιβαλλοντική ομάδα μαθητών Εν. Λυκείου Αυλωναρίου

12:00-12:15

Διάλειμμα -Καφές

12:15-13:15

Παρουσίαση:

«Τι σημαίνει Αγροτουρισμός - Οικονομική ενίσχυση επενδυτικών σχεδίων αγροτουρισμού - Οικονομικά οφέλη για την ευρύτερη κοινωνία», κ.κ. Στ. Ασκέλλη, Ι. Γεωργιάδου, Αγροτουριστική Α.Ε.

Συζήτηση:

Παρεμβάσεις - Ερωτήσεις - Επεξηγήσεις γενικότερα για τα προγράμματα αγροτουρισμού και ειδικότερα για την περιοχή της κεντρικής και νότιας Εύβοιας.

13:15-14:00

Μπουφέ με παραδοσιακά εδέσματα προσφορά του υπό σύσταση Συνεταιρισμού Γυναικών Δήμου Αυλώνας.

Αυλωνάρι, 18/3/2005

*Με την Υποστήριξη του Δήμου Αυλώνας

Ενιαίο Λύκειο Αυλωναρίου, 34009 Αυλωνάρι. Τηλ & φαξ: 2223031439 E-mail: mail@lyk-avlon.eyv.sch.gr

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Δανασσής – Αφεντάκης Α. «Διδακτική», εκδόσεις Πανεπιστημίου Αθηνών, Αθήνα, 1985.
2. «Εκπαίδευση και Ανάπτυξη : Η περίπτωση της Περιφέρειας Στ. Ελλάδας», ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ, Λαμία, 2004.
3. Κομίλης «Οικοτουρισμός, Η Εναλλακτική Προοπτική», εκδόσεις Προπομπός.
4. ΠΕΠ Στερεάς Ελλάδος 2000-06, Μέτρο 1.10-Οδηγός Εφαρμογής «*Ενθάρρυνση των Τουριστικών & Βιοτεχνικών Δραστηριοτήτων*», Μάρτιος 2004
5. Fennel D., «Οικοτουρισμός», εκδόσεις ΕΛΛΗΝ
6. «Greek Gastronomy», GNTO, Ministry of Tourism, Athens, 2004
7. Mewaldt A., Zilvinas G., “Practical handbook dor Youth Leaders, LiJOT, Vilnius, Lithuanis, 1997.
8. Δημοσιογραφικός Οργανισμός Λαμπράκη, «*Αγροτουρισμός*», τ. 5,6 &7, Αθήνα, 2004.
9. Περιοδικό «Ρόπτρο»
10. Εφημερίδα «*Νέοι Ορίζοντες*», τ.18, Κύμη, 2004
11. Ελληνικό Κέντρο Αγροτουρισμού, www.in.gr/agro
12. Αγροτικές Γεωργοσυνεταιριστικές Μικρομεσαίες Επιχειρήσεις Ελλάδος, www.agroshop.gr
13. Επιμελητήριο Αργολίδας, Ολοκληρωμένο Πληροφοριακό Σύστημα Περιφερειακής Ανάπτυξης Περιφέρειας Πελοποννήσου, <http://www.infopeloponnisos.gr/about3.html>
14. Επιμελητήριο Λακωνίας, Ecotravel in Peloponnesus, www.ecotravel.gr
15. ΥΠΕΧΩΔΕ, www.ypehode.gov.gr
16. Υπουργείο Ανάπτυξης, www.ypan.gr
17. Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης & Τροφίμων, Γενικές Διαρθρώσεις-Αγροτουρισμός, <http://www.greek-ecotourism.gr/>
18. Υπουργείο Ανάπτυξης, ΕΠΑΝ-Τουρισμός, http://www.antagonistikotita.gr/epan/site/Topics/t_section?topic=ts_Tourism

19. Υπουργείο Περιβάλλοντος, Χωροταξίας & Δημοσίων Έργων, NATURA 2000, <http://www.minenv.gr/1/12/121/12103/g1210300.html>
20. Υπουργείο Τουρισμού, Ecotourism-Greece, <http://www.greek-ecotourism.gr/>
21. www.ecotout.gr
22. www.greek-ecotourism.gr
23. www.ecotravel.gr

Ευχαριστούμε για την υποστήριξη που μας προσέφεραν τους παρακάτω:

1. Τον Υφυπουργό Τουρισμού, κ. Αναστάσιο Λιάσκο
2. Το Δήμαρχο Αυλώνας κ. Δημήτριο Κατσούλη
3. Το Πανεπιστήμιο Αιγαίου
4. Την Αγροτουριστική Α.Ε.
5. Τον Διευθυντή Δ/θμιας Εκ/πσης ν. Ευβοίας κ. Μανώλη Κεραμάρη και την Προϊσταμένη του 1^{ου} Γραφείου κ. Ελένη Χριστοφόρου.
6. Το στέλεχος της Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης του ΥΠΕΠΘ κ. Ευάγγελο Παπαμιχαήλ
7. Την Υπεύθυνη Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης του ν. Ευβοίας κ. Ρούλα Πουλιανίτου
8. Τον καθηγητή θεολογίας κ. Αντώνη Καβάγια για την κριτική ανάγνωση
9. Το ΚΠΕ Μακρυνίτσας
10. Το Γυμνάσιο Αυλωναρίου
11. Την Υπεύθυνη της Αγροτουριστικού ξενώνα ‘Σπίτι των Κουρήτων’ κ. Αναστασία Φρυγανάκη
12. Τον πολιτικό μηχανικό κ. Ιωάννη Σαγιάννη
13. Το γιατρό - λαογράφο κ. Δημήτριο Σγούρο
14. Το Συνεταιρισμό Γυναικών του Δήμου Αυλώνας
15. Τον ιδιοκτήτη του εστιατορίου «Πετράν» κ. Σταύρο Τσαπατσάρη
16. Τις νοικοκυρές: κ. κ. Ι. Αθανασοπούλου, Ε. Ανδρέου, Α. Ελαιοτριβάρη, Δ. Καλλιγωση, Μ. Καρακάξη, Ι. Κάργα, Α. Κοτρόζου, Σ. Μερτύρη, Σ. Μπίλιου, Ν. Πέππα, Μ. Ποθητάκη, μ. Σαμαρά, Μ. Σάντου.

Ενιαίο Λύκειο Αυλωναρίου
34009 Χάνια Αυλωναρίου
Νομός Ευβοίας

Τηλ: 2223031469

Τηλ. & fax : 2223031439

E-mail: mail@lyk-avlon.eyv.sch.gr

URL: <http://lyk-avlon.eyv.sch.gr>

Την Περιβαλλοντική Ομάδα του σχολικού έτους 2005-06 αποτέλεσαν οι μαθητές:

Β΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

1. Ανδρέου Μαρία
2. Βασιλείου Δημήτριος
3. Γιαννακός Γεώργιος
4. Ελαιοτριβάρη Ελένη
5. Καλλίγωση Παρασκευούλα
6. Καρακάξη Ελεονόρα
7. Κάργα Χρυσάνθη
8. Καρυστινού Ευαγγελία
9. Κωνσταντίου Μαρία – Ελένη
10. Κωστή Αναστασία
11. Μερτύρη Κωνσταντίνα
12. Μπίλιος Δημήτριος
13. Μπιμπλή Σοφία
14. Νικολίνα Ελένη
15. Πάλλη Ελένη
16. Παπαντωνίου Αναστάσιος
17. Παππός Βασίλειος
18. Παπαχρήστου Αθηνά
19. Πέππα Νικολέττα
20. Πέππας Αναστάσιος
21. Περδικάρης Αθανάσιος
22. Πιλάτη Ελένη
23. Ρέτσα Σταματίνα
24. Σαμαρά Αικατερίνη Γ.
25. Σαμαρά Μαρία Β.
26. Σαμαρά Μαρία Ε.
27. Σαμαράς Αθανάσιος
28. Σαμαράς Ιωάννης
29. Σκουρλή Νίκη
30. Τζελάτη Σταυρούλα
31. Τσαούση Αθανασία
32. Χριστοφιλόπουλος Αναστάσιος
33. Χροναίος Γεώργιος

Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

34. Γκιζελής Αντώνιος
35. Γούναρης Νικόλαος
36. Ελαιοτριβάρη Βαρβάρα
37. Παπαλέξης Δημητριος
38. Σκουρλής Γεώργιος
39. Σταμέλος Νικόλαος

Την Περιβαλλοντική Ομάδα συντόνισαν οι καθηγητές:

- 1. Κατερίνα Κοτρόζου (Διευθύντρια, ΠΕ04) (e-mail: kkotrozou@sch.gr)**
- 2. Ζαχαρούλα Κεχρή (ΠΕ06) (e-mail: rkehri@otenet.gr)**