

Zayóri

GASTRO
NOMY &
WINE TOURISM





GREEK GASTRO NOMY GUIDE

GASTRO NOMY & WINE TOURISM

Επαγγελματίες του Ζαγορίου, από τον ευρύτερο χώρο της γαστρονομίας (αγροτικός τομέας-μεταποίηση-εστίαση-φιλοξενία) συνεργάστηκαν, οργανώθηκαν και δημιούργησαν τη Γαστρονομική Κοινότητα Ζαγορίου. Στόχος τους είναι η καταγραφή της ποιοτικής γαστρονομικής προσφοράς της περιοχής, η συγκροτημένη σύνδεση του Τουρισμού με τον Γαστρονομικό Πολιτισμό της περιοχής και η ανάδειξη της Ζαγορίου σε Γαστρονομικό και Οινικό Προορισμό. Η δράση αυτή είναι μια πρωτοβουλία του Greek Gastronomy Guide, που οργάνωσε και υλοποιεί το πρόγραμμα Gastronomy and Wine Tourism. Ο έντυπος οδηγός Gastronomy and Wine Tourism του Ζαγορίου, που έχετε στα χέρια σας, αποτελεί τη συμπύκνωση υλικού και πληροφοριών που υπάρχουν σε μεγάλη έκταση και σε βάθος στον ψηφιακό οδηγό greekgastronomyguide.gr/zagori



Κείμενα-Φωτογραφίες-Σκίτσα
Γιώργος Πίττας

Επιμέλεια έκδοσης
Γιώργος Πίττας

Επιμέλεια κειμένων
Μπήλιω Τσουκαλά

Καλλιτεχνική επιμέλεια
MMK design team

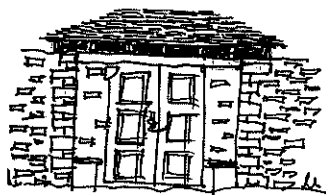
Εκδότης
Gastronomy and Wine Tourism

Copyright
Γιώργος Πίττας

Διογένους 20, Πλάκα,
Αθήνα 10556

pittas.g@gmail.com





Ένας τόπος πλούσιος σε ιστορία _____ **4**

Ο γαστρονομικούς πλούτος
του Ζαγοριού _____ **6**

Κινητοροφία _____ **8**

Παραδοσιακή κουζίνα
Χαρακτηριστικά εδέσματα _____ **10**

Οινικός τουρισμός _____ **12**

Πίτες _____ **14**

Πανηγύρια και τραγούδια
του Ζαγοριού _____ **16**

10 γαστρονομικά ενθύμια _____ **18**

Ταξιδεύοντας _____ **24**



Ένας τόπος πλούσιος σε ιστορία και γαστρονομικούς θησαυρούς

39°50'53.2"N
20°54'35.6"E

Το Ζαγόρι είναι μια περιοχή της Ηπείρου, όπου υπάρχουν 46 οικισμοί, τα αποκαλούμενα Ζαγοροχώρια, διάσπαρτα στους πρόποδες της Πίνδου και σε μια έκταση 1000 περίπου τ.χλμ., δημιουργεί τρεις γεωγραφικές και παραγωγικές ενότητες. Το δυτικό Ζαγόρι των βουνών και της κτηνοτροφίας, το ανατολικό Ζαγόρι των δασών και της δασοκαλλιέργειας και το κεντρικό με ενδιαμέσες δραστηριότητες. Η περιοχή, το μεγαλύτερο μέρος της οποίας ανακηρύχθηκε Εθνικός Δρυμός το 1973, περιβάλλεται από τους ορεινούς όγκους της Τύμφης, του Σμόλικα και του Μιτσικελίου, οι κορυφές των οποίων φτάνουν σε υψόμετρο 1.800 – 2.600 μέτρα. Ο πληθυσμός της περιοχής είναι

συνολικά περίπου 3.700 κάτοικοι, που δίνει πυκνότητα πληθυσμού 4 κατοίκων ανά τετραγωνικό χιλιόμετρο -σε σύγκριση με το μέσο 73,8 κατοίκων για την Ελλάδα- και μέσο πληθυσμό χωριού 80 κατοίκους.

Η περιοχή του Ζαγορίου διαθέτει ένα από τα πλουσιότερα οικοσυστήματα της Ελλάδος και φιλοξενεί το δεύτερο βαθύτερο φαράγγι του κόσμου, το ονομαστό φαράγγι του Βίκου. Το φαράγγι του Βίκου βρίσκεται στα ΝΔ της Γκαμήλας, σε υψόμετρο μεταξύ 550 και 1778 μέτρων, έχει μήκος 24 χλμ. περίπου και μέσο βάθος 900 μέτρων. Η αρχή του βρίσκεται κοντά στο χωριό Τσεπέλοβο και το τέλος του είναι πίσω από το χωριό Βιτσικό στη γέφυρα της Αρίστης Παπίγκου.



Η λέξη Ζαγόρι προέρχεται από τα Σλάβικα από την πρόθεση Ζα που σημαίνει «πίσω» και το ουσιαστικό gora που σημαίνει “βουνό”.





Επί Οθωμανικής Αυτοκρατορίας, από τον 17ο αιώνα, τα Ζαγόρια απολάμβαναν σημαντικά προνόμια – καταργήθηκαν από το Σουλτάνο πολύ αργά, το 1868 – γεγονός που τους επέτρεψε να ανθίσουν οικονομικά και πνευματικά.



Στα Ζαγοροχώρια ανάμεσα στα πανέμορφα δάση, τα πεντακάθαρα ποτάμια, και τα βουνά με τις αλπικές κορφές, ένα δίκτυο από 46 πανέμορφα -διατηρητέα παραδοσιακά- χωριά, προσφέρει ανεπανάληπτες εμπειρίες σ' όσους επιχειρήσουν να τα επισκεφτούν. Ένας νέος τουριστικός πολλά υποσχόμενος προορισμός και μια νέα όμορφη ζωή ανατέλλει εκεί πάνω στα Ζαγοροχώρια.

Ο Γάλλος περιηγητής Rouqueville στις αρχές του 19ου αιώνα γράφει πως οι Ζαγορίσιοι είναι δραστήριοι και ασχολούνται κυρίως με το εμπόριο. Πλούσιοι έμποροι διατηρούσαν επιχειρήσεις στη Βιέννη, στη Μόσχα, στη Λειψία και στο Άμστερνταμ, ενώ όσοι είχαν εγκατασταθεί στη Ρωσία και στις παραδουνάβιες περιοχές επιδίδονταν στο γουνεμπόριο. Κάποιοι Ζαγοριανοί έμποροι που έκαναν περιουσία στο εξωτερικό – οι λεγόμενοι Ευεργέτες – δεν ξέχασαν τον τόπο τους, αντίθετα τον βοήθησαν τα μέγιστα με την ίδρυση σχολείων, εκκλησιών και βιβλιοθηκών σε κάθε χωριό.

Η ευημερία της περιοχής και η πνευματική άνθηση του τόπου αποτυπώθηκε υλικά στα κτίσματα που παραμένουν αλώβητα από τον χρόνο και δημιουργούν την μοναδικότητα του σημερινού τοπίου. Το Ζαγόρι απελευθερώθηκε το 1913 κατά τη διάρκεια των Βαλκανικών Πολέμων. Μετά την Ένωση με την Ελλάδα, και μετά τους Βαλκανικούς Πολέμους, η μετανάστευση προς τα αστικά κέντρα αφαίμαξε το Ζαγόρι. Κατά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο και την Κατοχή πολλά χωριά κάπκαν, ενώ η περιοχή σχεδόν ερημώθηκε κατά τον Εμφύλιο πόλεμο 1946-1949. Η πρώτη ταινία του πολυβραβευμένου σκηνοθέτη Θόδωρου Αγγελόπουλου “Αναπαράσταση” περιγράφει με δραματικό τρόπο το κλίμα της μετεμφυλιακής εποχής.

Μόλις από τη δεκαετία του 1980 και μετά, δόθηκαν αναπτυξιακά κίνητρα με προϋπόθεση τη διατήρηση του παραδοσιακού χαρακτήρα των χωριών και του ανεπανάληπτου φυσικού τοπίου και έτσι ξεκίνησε δειλά-δειλά η αναζωογόνηση της περιοχής.



Γαστρονομικός πλούτος

Το καλαμπόκι είναι το χαρακτηριστικό δημητριακό της ηπειρώτικης γεωργίας που καλλιεργείται στα ορεινά χωράφια, και το αλεύρι από καλαμπόκι, πολύ φθηνότερο από το σταρένιο, είναι η βάση για τα ψωμιά και τις πίτες.



Τα εντυπωσιακά βουνά της οροσειράς της Πίνδου, τα δύσβατα βοσκοτόπια, τα άγρια ποτάμια και οι ήρεμες λίμνες διαμόρφωσαν τα ήθη και τα έθιμα των κατοίκων της εδώ και αιώνες. Ο Τόπος απομονωμένος, αραιοκατοικημένος, φτωχός, με γεωργική γη να καλύπτει μόλις το 10% του εδάφους, η Ήπειρος έσπρωξε το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού της στην κτηνοτροφία και την τυροκομία. Παρ' όλη τη φτώχεια και την ερήμωση, ο τόπος ακτινοβολεί μια μελαγχολική ομορφιά, μοναδική στην Ελλάδα. Μια ομορφιά γέννημα θρέμμα του πόνου και της στέρσης, όπως την εκφράζουν τα πολυφωνικά τραγούδια του τόπου. Η ηπειρώτικη μαγειρική είναι γέφυρα ανάμεσα σε Νότο και

Βορρά, Ανατολή και Δύση. Παντρεύει το νησιόσιμο ελαιόλαδο με το πρόβειο βούτυρο, χρησιμοποιεί κρέατα, λαχανικά και λάχανα (άγρια χόρτα), αλλά κυρίως φτιάχνει αναρίθμητες πίτες (ειδικό κεφάλαιο). Το καλαμπόκι είναι το χαρακτηριστικό δημητριακό της ηπειρώτικης γεωργίας που καλλιεργείται στα ορεινά χωράφια, και το αλεύρι από καλαμπόκι, πολύ φθηνότερο από το σταρένιο, είναι η βάση για τα ψωμιά και τις πίτες.

Στο Ζαγόρι με τις βραχώδεις, τραχιές ορεινές περιοχές του αλλά και τα άφθονα βοσκοτόπια, το κρέας πάντα καταναλώνεται σε μεγάλες ποσότητες, με τη γίδα, το αρνί και το μοσχάρι να έχουν την τιμητική τους. Στα πυκνά δάση του ζουν ελάφια,





Οι Ηπειρώτες αγαπούν πολύ τα γαλακτοκομικά και εκτός του βούτυρου καταναλώνουν πολλά τυριά όπως η φέτα, το γαλοτύρι, το κεφαλοτύρι και το βλαχοτύρι.



αγριογούρουνα, λαγοί και φτερωτά θηράματα, στα ποτάμια του αφθονούν οι πέστροφες, τα χέλια και άλλα ψάρια των γλυκών νερών. Στην άγρια φύση μια πλούσια χλωρίδα δίνει τροφή στις μέλισσες που κάνουν ένα εξαιρετικό μέλι, στα ζώα αλλά και στους ανθρώπους, αφού εκτός της τεράστιας ποικιλίας των χόρτων (λάχανα) μεταξύ των οποίων τις νάνες που φυτρώνουν στις κορυφές των βουνών, συναντούν μια πανδαισία από μανιτάρια (από κανθαρέλες και βασιλομανίταρα μέχρι τρούφες) φρούτα (σμέουρα, κρίνα, αγριοφράουλες, κεδρόμηλα, βατόμουρα, κυδώνια, ξινόμηλα), και φυσικά τα περίφημα βότανα του φαραγγιού του Βίκου που παλιά ήταν η ραχοκοκαλιά της παραδοσιακής φαρμακοποιίας. Οι Ηπειρώτες αγαπούν πολύ τα γαλακτοκομικά και εκτός του βούτυρου κα-

ταναλώνουν πολλά τυριά όπως η φέτα, το γαλοτύρι, το κεφαλοτύρι και το βλαχοτύρι. Αγαπημένα τους φαγητά η μαγειρευτή γίδα με μπόλικη σάλτσα, ολόκληρο αρνάκι γαλακτος ψημένο σε φούρνο με πατάτες, σπληνάντερο από πρόβεια και κατσικίσια εντόσθια τυλιγμένα με έντερα και ψημένα στη σούβλα, φρυγανιές από μαριναρισμένα κομμάτια από συκώτι αρνιού τυλιγμένα σε σκέπη (μπόλια), ενώ

δεν πρέπει να ξεχνάμε και την αφθονία των μανιταριών, των κάστανων, των αμυγδάλων και άλλων καρπών του δάσους που συνόδευαν τα κρέατα στα μαγειρευτά φαγητά. Στα εδέσματα του Ζαγορίου έχουμε τους κάτωθι κύριους πρωταγωνιστές: Ροφήματα, πίτες (ανοικτές, κλειστές), γίγαντες με χόρτα, τρίμμα, γιαπράκια, κρέας με ρύζι στο φούρνο, κρέας με λάπατα, αγριογούρουνο στιφάδο και τραχανάδες.



Κτηνοτροφία



Οι Ηπειρώτες κύρια παραγωγική απασχόληση είχαν την κτηνοτροφία που ασκείτο από τους Βλάχους και τους Σαρακατσάνους. Οι Ηπειρώτες κτηνοτρόφοι ξεχειμώνιαζαν συνήθως, στη Νότιο Ήπειρο και στα παράλια της Θεσπρωτίας, αλλά και προς την πλευρά της Θεσσαλίας, στα λεγόμενα χειμαδιά. Το καλοκαίρι κατευθύνονταν προς τη δυτική πλευρά της Πίνδου (κυρίως την περιοχή Ζαγο-

ρίου και των Τσουμέρκων) έως τα όρη της Βόρειας Ηπείρου.

Οι Βλάχοι και οι Σαρακατσάνοι, μπορεί να είχαν κοινό τρόπο ζωής, τον νομαδικό, αλλά υπάρχουν ελάχιστα κοινά μεταξύ τους. Οι Βλάχοι, κατά την επικρατέστερη εκδοχή, ήταν απόγονοι των Ρωμαίων στρατιωτών που φύλαγαν την Εγνατία οδό και αναμείχθηκαν με ντόπιους πληθυσμούς, ενώ η γλώσσα τους ήταν μια λατινί-

ζουσα διάλεκτος που χρησιμοποιούνταν και στη Ρουμανία. Το μεγαλύτερο μέρος από αυτούς, γύρω στον 18ο-19ο αιώνα, εγκατέλειψαν το πατροπαράδοτο νομαδικό τρόπο ζωής και ασχοληθήκαν με μεγάλη επιτυχία, όχι μόνο με το εμπόριο των κτηνοτροφικών προϊόντων, αλλά και το γενικότερο εμπόριο και μερικές οικογένειες από αυτούς εξελίχθηκαν σε πανίσχυρες και πλουσιότερες οικογένειες της χώρας.

Οι Σαρακατσάνοι θεωρούνται αρχαίο νομαδικό φύλο, ενώ η εθνογράφος Αγγελική Χατζημιχάλη, η οποία μάλιστα έζησε με τους Σαρακατσάνους, ανέφερε γι' αυτούς: «Νομάδες από πανάρχαια μήτρα κτηνοτρόφων,



Στον Γυφτόκαμπο, μέσα σε ένα πυκνό δάσος, υπάρχει η Σαρακατσάνικη στάνη, ένα μοναδικό υπαίθριο μουσείο που μέσα σε 7 καλύβες παρουσιάζει τη ζωή και τον πολιτισμό των Σαρακατσαναίων.



τσελιγκάδες, τσοπάνοι, προβαταράιοι, χωρίς δική τους γη και μόνιμη κατοικία. Περπατάρηδες και κόσμος από λόγγα, αυτοί είναι οι Σαρακατσάνοι. Ζούνε στους κάμπους τον χειμώνα κι ανεβαίνουν στα βουνά το καλοκαίρι. Η ζωή τους είναι ένα ταξίδι, μια αδιάκοπη μετακίνηση». Η οργάνωση της κοινωνίας των Σαρακατσάνων στηριζόταν στο τσελιγκάτο, που ήταν ένας οικονομικός συνεταιρισμός, του οποί-

ου κεντρικός πυρήνας ήταν μια εκτεταμένη οικογένεια, οικονομικά εύρωστη, που διέθετε σημαντικά κοπάδια (κάποτε ξεπερνούν τα 15000 «κεφάλια»). Οι δραστηριότητες του τσελιγκάτου, ωστόσο, δεν περιορίζονταν στη σφαίρα της παραγωγής, αλλά κάλυπταν ολόκληρο το φάσμα της κοινωνικής ζωής των συνεργαζόμενων ομάδων.

Το τσελιγκάτο διέθετε έναν αρχηγό, που ήταν ο αρχηγός της

εκτεταμένης οικογένειας και αποτελούσε τον κεντρικό πυρήνα του τσελιγκάτου. Αυτός ο αρχηγός ονομάζονταν τσέλιγκας και ήταν έξυπνος, δραστήριος, κοινωνικός και όλοι τον υπάκουγαν. Η νομαδική κτηνοτροφική ζωή, αλλά και οι λοιπές παραγωγικές δραστηριότητες (από το μαλλί των κατσικιών φτιάχνονταν οι αδιάβροχες κάπες) απαιτούσαν τα χωριά να συνδέονται επαρκώς μεταξύ τους. Το Ζαγόρι απέκτησε εκείνη την εποχή ένα ανεπτυγμένο οδικό δίκτυο, που το συνέδεε με τις πιο μακρινές περιοχές της Ηπείρου δημιουργώντας σπουδαίες υποδομές, κατασκευάζοντας πολύπλοκα έργα όπως μονοπάτια, σκάλες, τα περίφημα γεφύρια, αλώνια, υδρόμυλους, αναβαθμούς, χάνια, βρύσες, καλύβες κ.λπ. που βρίσκονται και σήμερα διάσπαρτα στο χώρο, δημιουργούν την ιδιαίτερη αίσθηση του τοπίου του Ζαγορίου και συγκροτούν την ταυτότητα του τόπου.





Τηγανιά

Η τηγανιά είναι ένα πιάτο της στιγμής που προσφέρεται στην Ήπειρο σε έκτακτες περιπτώσεις απροσδόκητων επισκέψεων ή όταν δεν υπάρχει χρόνος για πολύπλοκα μαγειρέματα. Σ' ένα τηγάνι τσιγαρίζεται το κρέας ή το λουκάνικο με λίγο βούτυρο ή τσιγαρίδες ή με λίγο ελαιόλαδο και ακολούθως προστίθενται οι πατάτες, οι πιπεριές, τα σκόρδα και τα κρεμμύδια, μαϊντανός ψιλοκομμένος, αλατοπίπερο, λίγες σταγόνες λεμονιού και πασπαλισμένο τυρί. Όμορφος μεζές για τσίπουρο.

Παραδοσιακή
κουζίνα
Χαρακτηριστικά
εδέσματα



Χοιρινό πρασοσέλινο

Τυπικό χειμωνιάτικο φαγητό της Ηπείρου και μάλιστα σε πολλά χωριά θεωρείτο χριστουγενιάρικο έδεσμα ανάλογο της γαλοπούλας. Μάλιστα όταν το πήγαιναν στον φούρνο, έκλειναν το καπάκι της κασαρόλας με ζυμάρι, για να βράσει το φαγητό στον ατμό του.



Τρίμμα

Το τρίμμα ήταν ένα κλασικό έδεσμα των Ζαγοροχωριών και θυμίζει, τουλάχιστον ως προς τα υλικά του, την μαγειρίτσα, μόνο που τρωγόταν εθιμοτυπικά την δεύτερη μέρα του Πάσχα, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν το μαγείρευαν και σ' άλλες περιπτώσεις. Αφού ζεματισθεί η συκωταριά, ψιλοκόβεται όπως στη μαγειρίτσα και τσιγαρίζεται στο βούτυρο με τα κρεμμύδια. Κατόπιν προστίθενται τα χόρτα, τα μυρωδικά, ο ψιλοκομμένος μαϊντανός, ο δυόσμος, το αλατοπίπερο και σε λίγο νερό σιγοβράζουν. Όταν το μείγμα πιεί το νερό του, ρίχνουμε στην κατσαρόλα, τηγανισμένα σε βούτυρο ψωμάκια με κόρα και τα ανακατεύουμε. Μια παραλλαγή είναι το περιεχόμενο του τρίμματος να εμπλουτισθεί με χτυπημένα αυγά, τυρί τριμμένο και να ψηθεί στον φούρνο σκεπασμένο με μπόλια.

Λαγός καρυδάτος

Ο λαγός αποβραδís κόβεται σε μερίδες και μαρινάρεται με ξίδι, λάδι, κρασί, δάφνη, αλάτι, πιπέρι και μπαχάρια. Την επομένη, τα κομμάτια του λαγού, τσιγαρίζονται και σβήνονται με την μαρινάδα τους. Αφού βράσει ο λαγός όσο χρειαστεί, προστίθεται στο τέλος η καρυδάτη σκορδαλιά (σκόρδο, καρύδια κτυπημένα στο γουδί, ψωμί, λάδι και ξίδι) και βράζεται λίγα λεπτά μέχρι να πήξει.



Πατατοκεφτέδες

Οι ηπειρώτικοι πατατοκεφτέδες γίνονται με πουρέ πατάτας, αυγά κτυπημένα, ξερό κρεμμύδι, μοσχοκάρυδο, φέτα τριμμένη, μαϊντανό, αλατοπίπερο και τηγανίζονται στο βούτυρο αφού πρώτα αλευρωθούν καλά.

Γίγαντες με χόρτα

Την συνταγή αυτή περιγράφει στο βιβλίο του «Εδεσματολόγιο Ηπείρου» ο Αλέξανδρος Γιώτης ως εξής: Μουσκεύετε αποβραδής τους γίγαντες στο νερό και το πρωί τους μισοβράζετε και τους στραγγίζετε... Ανακατεύετε το σπανάκι, το πράσο, τα κρεμμυδάκια, τον άνηθο και στρώνετε σ' ένα ταψί μισό από το μείγμα, από επάνω τους γίγαντες και σκεπάζετε με το υπόλοιπο μείγμα. Ρίχνετε από πάνω το λάδι, πιπέρι και πασπαλίζετε με τριμμένη φρυγανιά ή ψιλό σιμιγδάλι και το ψήνετε σε μέτριο φούρνο για μια ώρα περίπου.



Χέλι στην κεραμίδα

Το χέλι το βρίσκει κανείς στα ποτάμια, στις λίμνες αλλά και σε τεχνικές εκτροφές και είναι πάντως αγαπημένο έδεσμα της Ηπείρου. Μαγειρεύεται στην κατσαρόλα με μοσχοκάρυδο, ρίγανη, κρεμμύδι και διαφορά αρωματικά, στον φούρνο με τυπημένα αυγά, αλλά η πιο εντυπωσιακή παραλλαγή του είναι στην κεραμίδα. Πλένουμε το κεραμίδι και στις δύο άκρες τοποθετούμε ζυμάρι για να μην τρέξει σάλτσα. Βάζουμε το χέλι σε φέτες με φύλλα δάφνης, κρεμμύδι και φετούλες ντομάτας, ελάχιστο λάδι (το χέλι βγάζει αρκετό λίπος) και το ψήνουμε σε χαμηλή θερμοκρασία για μιάμιση ώρα.



Τραχανάς με λουκάνικα ή με προβατίνα

Τα κρέατα, ή το λουκάνικο τσιγαρίζονται στο λάδι και στον ντοματοπολτό. Κατόπιν βράζονται στο νερό και στο τέλος προστίθεται σ' αυτά ο τραχανάς που ανακατεύεται συνεχώς μέχρι να πήξει καλά.



Πέστροφα με αμύδαλα

Οι πέστροφες μαγειρεύονται, με κρεμμυδάκι, σκόρδο και μαϊντανό, κρασάκι και περιχύνονται με βούτυρο και λεμόνι. Μια άλλη εκδοχή είναι γεμιστές με σκόρδο, πιπεριές και μυρωδικά και ψήσιμο στην σχάρα. Μια πιο σοφιστική εκδοχή, είναι πέστροφες στο τηγάνι με βούτυρο και σκεπασμένες με αμύδαλα που έχουν προηγουμένως καβουρδιστεί ελαφρά στο τηγάνι με βούτυρο.



Κόκκορας με χυλοπίτες

Κατ' αρχήν ο κόκκορας βράζεται, ξεκοκκαλίζεται και ρίχνεται να μαγειρευτεί σε μια κόκκινη σάλτσα όπου έχει τσιγαριστεί το κρεμμύδι με το πιπέρι και αλάτι, κι έχει προστεθεί ζουμί από τον βρασμένο κόκκορα. Σερβίρεται με βρασμένες χυλοπίτες ζεματισμένες με βούτυρο.

Τριλογία του δάσου

Την άνοιξη τα δάση σφρίζουν από ζωή και προσφέρουν στους φίλους τους αμέτρητους καρπούς. Είναι η εποχή που ξεχύνονται οι μανιταροκυνηγοί για να μαζέψουν δεκάδες τύπους μανιταριών, αλλά και οι φίλοι των χόρτων. Ένας σύνθετος γρήγορος μεζές είναι η τριλογία στο τηγάνι, κανθαρέλων, άγριων σπαραγιών και κορφών από φτέρες. Οι όμορφες δαντελωτές κανθαρέλες, με το λεπτό άρωμα και γεύση, είναι από τα πιο δημοφιλή μανιτάρια στη μαγειρική, τα άγρια σπαράγγια σηματοδοτούν τον ερχομό της άνοιξης και θα τα βρούμε να σκαρφαλώνουν σε φράχτες, κοντά σε τρεχούμενα νερά, ενώ την φτέρη την βρίσκουμε στην άγρια μορφή της και χρησιμοποιούμε την κορυφή της για μεζέ στο τηγάνι, ή για τουρσί.



Πίτες

Οι πίτες είναι ο αναμφισβήτητος πρωταγωνιστής της γαστρονομίας του Ζαγορίου.

Οι πίτες χαρακτηριστικό έδεσμα της τοπικής οικονομίας και του τοπικού πολιτισμού της Ηπείρου, ήταν η καρδιά της ηπειρώτικης κουζίνας και χρησιμοποιούνταν είτε από τους νομάδες είτε από τα μόνιμα νοικοκυριά. Ο αλησμόνητος μελετητής της ηπειρώτικης γαστρονομίας Αλέξανδρος Γιώτης, έχοντας καταγράψει 178 συνταγές πίτας στο βιβλίο του “Ηπειρώτικο εδεσματολόγιο”, γράφει χαρακτηριστικά: «Η πίτα στην Ήπειρο είναι και ψωμί και φαγητό, φαΐ και προσφάγι, γιατί ήταν το βασικό, το

κεντρικό κομμάτι της διατροφής των νομάδων κτηνοτρόφων, των σκηνιτών, των Βλάχων και Σαρακατσαναίων». Οι περιπλανώμενοι κτηνοτρόφοι (τσελιγκάτα), καθώς ταξίδευαν και διέτρεχαν μεγάλες αποστάσεις, αντάλλαζαν τα προϊόντα τους με στάρια, καλαμπόκια, αλεύρια και αλάτια και χάρη στο ταψάκι (σινί) που είχαν μαζί τους και την μαγική γάστρα, έσπιναν καθημερινώς, όπου βρίσκονταν, μια φωτιά και δημιουργούσαν έναν κινητό φούρνο όπου έψηναν τις πίτες.

Τα νοικοκυριά πάλι χρησιμοποιούσαν ως πρώτες ύλες για τις πίτες, τα προϊόντα που υπήρχαν αποθηκευμένα μέσα σε κάθε ζα-

γορίσιο σπίτι. Το τυρί, το βούτυρο, το γάλα, τα αυγά ήταν εξασφαλισμένα από την οικόσιτη κτηνοτροφία, ενώ από τα δημητριακά χρησιμοποιούσαν αλεύρι, είτε σταρένιο, είτε καλαμποκίσιο. Με αλεύρι καλής ποιότητας, αλάτι, και νερό και φυσικά με το καλό χέρι και τις προσωπικές τεχνικές κάθε νοικοκυράς, η δημιουργία της πίτας ξεκινούσε από μια ζύμη ελαστική και μαλακή. “Ζύμη μαλακή και κρουστή σαν το βυζί της γυναίκας...”. Στο Ζαγόρι -έναν τόπο όπου ακόμα κι αν υπήρχε χρήμα, δεν υπήρχε πρώτη ύλη, γιατί δεν υπήρχε πρωτογενής παραγωγή- οι νοικοκυρές με τις πίτες τους και την



Ανοικτές πίτες φτιαγμένες με χυλό και πασπαλισμένες με καλαμποκάλευρο για να δημιουργηθεί η ενδιάφερουσα γευστικά κρούστα.

Είναι παρήγορο ότι μεγάλος αριθμός από τις ηπειρώτικες πίτες φτιάχνονται με τον παραδοσιακό τρόπο στα νοικοκυριά, αλλά και σε ταβέρνες και στους ξενώνες της περιοχής, αναδεικνύοντας έτσι με τον καλύτερο τρόπο τον γαστρονομικό πλούτο του Ζαγορίου.



άφθονη ζύμη εφεύρισκαν τρόπους να πολλαπλασιάζουν το φαγητό τους και να κάνουν το φαγητό να φτουρίσει, χρησιμοποιώντας πολλές φορές και τα υπολείμματα του φαγητού της προηγούμενης μέρας.

Είναι πολύ δύσκολο να καταγράψει και να περιγράψει κανείς όλες τις πίτες της περιοχής. Αν θέλουμε να τις κατάξουμε σε κατηγορίες τότε θα τις χωρίζαμε στις ανοικτές και τις κλειστές, κατόπιν ανάλογα με το περιεχόμενο και τέλος ανάλογα με την χρήση.

Ανοικτές είναι οι πίτες που γίνονται με τον χυλό της ζύμης να χύνεται απ' ευθείας στο ταψί, μαζί με ό,τι άλλο υλικό (κυρί-

ως με τυρί) και επειδή θεωρούνται οι πιο γρήγορες και εύκολες στην παρασκευή, λέγονται και τεμπελόπιτες. Η άλλη κατηγορία είναι οι πίτες που είναι πιο πολύπλοκες και γίνονται με φύλλα ζύμης (πάνω - κάτω) τα οποία μπορεί να είναι από 2 έως και 20 (η πίτα λεγόμενη κασιάτα).

Το περιεχόμενο της πίτας είναι κυρίως το τυρί, γι' αυτό οι τυρόπιτες σε διαφορετικές εκδοχές είναι οι πρωταγωνίστριες πίτες του Ζαγορίου. Χορτόπιτες γίνονται από τα άγρια χόρτα (λάχανα), που μαζεύονται από τις βουνοπλαγιές, αλλά και από τα αποξηραμένα χόρτα που μουσκεύονται και ξαναζωντανεύουν. Γέμιση γίνεται και με λαχανικά (πράσα, κολοκύ-



θες, πατάτες) με όσπρια (φακές, ρεβύθια), με ζυμαρικά (μακαρόνια, ρύζι, τραχανάς), ενώ όλες οι κρεατόπιτες ήταν κυρίως κυριακάτικα γεύματα.

Τις πίτες τέλος θα μπορούσαμε να τις διαχωρίσουμε στις καθημερινές πίτες, τις πίτες της Κυριακής και τις πίτες των γιορτών (Χριστούγεννα, Πρωτοχρονιά)

Οι πιο γνωστές πίτες της Ηπείρου είναι η κασόπιτα, η μπασινα, η μπλατσάρα, η κρεατόπιτα, η κοτόπιτα, η κυμαδόπιτα, η σκωτόπιτα, η λαχανόπιτα (λάχανα ή λάπατα είναι τα χόρτα του βουνού), η φακόπιτα, η πισιλίτα, η κολοκυθόπιτα, η κασιάτα, η τεμπελόπιτα, η τραχανόπιτα, η μακαρονόπιτα, η πατατόπιτα, η πρασόπιτα, και από τις γλυκές η γαλατόπιτα, η κολοκυθόπιτα με σταφίδες και η ριζόπιτα.



Εστιατόρια και ταβέρνες

Σε μια περιοχή όπου σε μια έκταση 1000 τ.χλμ. υπάρχουν 47 χωριά με μέσο όρο 40 κατοίκους το καθένα, δεν μπορεί κανείς να περιμένει την ύπαρξη μεγάλων εστιατορίων ή πολλών ταβερνών. Τα πάντα έχουν ένα μέτρο στο Ζαγόρι. Το βάρος της εστίασης πέφτει κυρίως στους ξενώνες –ξεπερνούν τους 200- που κατασκευάστηκαν οι περισσότεροι με επιδοτήσεις την περίοδο 1990-2010, αναπαλαιώνοντας τις περισσότερες φορές παλιές κατοικίες και που προέβλεπαν την ύπαρξη τμημάτων επισιτισμού. Το φαγητό που προσφέρουν οι ξενώνες αυτοί, μέσης δυναμι-





Τρεις-τέσσερις ταβέρνες και άλλα τόσα εστιατόρια ξενώνων επιχειρούν να κάνουν με επιτυχία μια πιο δημιουργική ζαγορίτικη κουζίνα, στηριζόμενα στο εύρος των δυνατοτήτων του τραχανά και των μανιταριών.



κότπας 6-10 δωματίων, είναι το σπιτικό φαγητό, το φαγητό που καταναλώνουν οι ίδιοι οι Ζαγορίτες και στο οποίο πρωταγωνιστούν οι πίτες, τα όσπρια, τα μανιτάρια, χόρτα του βουνού, οι τραχανάδες, τα τυριά, κρέατα μαγειρευτά ή στη σχάρα και τέλος κυνήγια. Σε κάποιους σημαντικούς προορισμούς όπως το Πάπιγκο, η Αρίστη και το Τσεπέλεβο μπορείς να βρεις όμως και 2-3 ταβέρνες που συνήθως γεμίζουν τα Σαββατοκύριακα από τους εκδρομείς και τα πούλμαν, στ' άλλα χωριά θα βρεις κάποια ταβέρνα, ενώ στα άλλα μισά τί-

ποτα, ελάχιστους κατοίκους κι ίσως ένα καφενείο. Παρόλα αυτά, πάντα θα απολαύσεις κάθε λογής πίτες που είναι αρκετές για να χορτάσεις, θαυμάζοντας την ιδιαιτερότητα, την λιτότητα αλλά και τη ρωμαλεότητα της ζαγοριανής κουζίνας.





Οινοτουρισμός

Το οινοποιείο Γκλίναβος δεσπόζει του αμπελώνα του, είναι επισκέψιμο και στα εντυπωσιακά κελάρια του μπορεί κανείς να δει τα 400 γαλλικά βαρέλια και φυσικά να κάνει τις σχετικές γευσίγνωσιες.



Επιλέξαμε για την οικικές μας ανάγκες, αλλά και για τον εμπλουτισμό της Οινογαστρονομικής μας διαδρομής, να εντάξουμε δύο επισκέψιμα οινοποιεία που βρίσκονται εκτός Ζαγορίου, αλλά σε μικρή απόσταση απ' αυτό (30') και πάνω σε αρτηρίες, Ανατολικά και Δυτικά της περιοχής.

Το οινοποιείο Γκλίναβος από την Ζίτσα και το οινοποιείο Κατώι της οινοποιίας Αβέρωφ από το Μέτσοβο είναι δύο ιστορικά οινοποιεία - από τα σημαντικότερα της Ελλάδας- με μακρά οινοποιοτική ιστορία.

Η ιστορία του οινοποιείου Γκλίναβου ξεκινά το 1978 από τον Λευτέρη Γκλίναβο, που είναι μια από τις σημαντικότερες προσωπικότητες του ελληνι-

κού κρασιού. Αφού σπούδασε τη δεκαετία του 1970 οινολογία και αμπελουργία στο Bordeaux, έγινε ένας από τους πρώτους οινολόγους που δραστηριοποιήθηκαν στον χώρο της οινοποιίας στην Ελλάδα ιδρύοντας το Κτήμα Γκλίναβος στην Αμπελουργική Ζώνη ΠΟΠ της Ζίτσας Ιωαννίνων. Ο αμπελώνας του κτήματος έχει έκταση 145 περίπου στρέμματα όπου καλλιεργούνται κυρίως οι γηγενείς ερυθρές ποικιλίες "Βλάχικο", "Μπεκάρι" και η λευκή "Ντεμπίνα" χωρίς να λείπουν και άλλες ποικιλίες όπως: η "Μαλαγουζιά", το "Cabernet Sauvignon" και το "Merlot" της Ηπείρου, το "Traminer" και το "Sauvignon Blanc".



Η ιστορία της εταιρίας Κατώγι Αβέρωφ ξεκινάει στα τέλη της δεκαετίας του 1950, όταν ο Ευάγγελος Αβέρωφ φυτεύει, τα πρώτα στην Ελλάδα, κλήματα της ποικιλίας Cabernet Sauvignon στις απόκρημνες πλαγιές της Πίνδου και εμφανιάζει στο κατώγι του σπιτιού του στο Μέτσοβο το κρασί που παίρνει το όνομα Κατώγι Αβέρωφ. Το 1989 ιδρύεται η ανώνυμη εταιρεία Κατώγι. Το κόκκινο κρασί Κατώγι γίνεται γνωστό σε όλη τη χώρα και αποσπά βραβεία στο εξωτερικό. Το κρασί αυτό θα αποτελέσει το πρώτο λιθαράκι στη ανάδυση των ελληνικών ποικιλιών και στο πάντρεμά τους με ξένες ποικιλίες. Σημαντικό μέρος των κρασιών προέρχονται από τους αμπελώνες στο Γινιέτς, που είναι οι πιο ορεινοί αμπελώνες της Ελλάδας και βρίσκονται σκαρφαλωμένοι στις πλαγιές της Πίνδου.



Η διαδρομή στα κελάρια του οινοποιείου Κατώγι Αβέρωφ ανάμεσα από τα δρύινα βαρέλια, τις εικαστικές φωτιστικές παρεμβάσεις, τα οπτικοακουστικά εφέ, την πορεία πάνω από ένα γυάλινο διάδρομο όπου βλέπει κανείς από κάτω του ξαπλωμένες εκατοντάδες φιάλες να παλαιώνουν, δημιουργούν μια ατμοσφαιρική περιήγηση και μια εντυπωσιακή εμπειρία στον γοητευτικό κόσμο του κρασιού.



Πανηγύρια και τραγούδια του Ζαγορίου

Τα πανηγύρια του Ζαγορίου, με το τραγούδι, τη μουσική, τον χορό και το γλέντι, συνιστούσαν κεντρικές δραστηριότητες κοινωνικής ζωής, κορυφαίες στιγμές μέσα στον αγροτικό βίο και το χριστιανικό ημερολόγιο. Τα γλέντια αποτελούσαν σημείο αναφοράς καθώς οι γλεντιστές διασκέδαζαν, αλλά ταυτόχρονα πραγμάτων και τα λατρευτικά

τους καθήκοντα. Έτσι, η κοινότητα μέσα από αυτά, επιβεβαίωσε την κοινωνική της συνοχή.

Τα πανηγύρια του Ζαγορίου και της Ηπείρου γενικότερα χαρακτηρίζονται από την ιδιαιτερότητα της πειρωτικής μουσικής που διακρίνεται πανελλήνια από το αυστηρά αρμονικό και μελωδικό χρώμα που την περιβάλλει. Ήχος λυππερός, μελωδικές γραμμές σύντομες, ακόμα και τα τραγούδια με εύθυμο σκοπό ή με σατυρικό περιεχόμενο πχούν “βαριά” και έχουν θλιμμένη επίγευση. Η λιτότητα του ορεινού τοπίου, η αγριάδα των φαραγίων και των ψηλών βουνών, η παράδοση της μετανάστευσης, του ξενιτεμού, οι εγκαταλείμενοι τόποι, διαμορφώνουν το πχόχρωμα της πειρωτικής μουσικής, όπου κάθε πληθωρικότητα είναι περιττή, ακόμα κι όταν ο οργανοπαίκτης χρησιμοποιεί τα τόσο χαρακτηριστικά στολίδια και τσακίσματα.



Τα παραδοσιακά πανηγύρια του Ζαγορίου, παρ' όλες τις αλλαγές που έχουν συμβεί στη ζωή μας, τελούνται ακόμη, με τη συμμετοχή της τοπικής κοινωνίας αλλά και των επισκεπτών της περιοχής, που έχουν εκεί την ευκαιρία να γνωρίσουν τόσα πολλά γύρω από τη μουσική και τον τρόπο ζωής του τόσο ιδιαίτερου αυτού τόπου.





Από τότε η Ηπειρος βγάζει σπουδαιούς κλαρινοπαίχτες με τους σημαντικότερους να προέρχονται από τις οικογένειες των μουσικών Χαλκιάδων, Μπατζή, Μέτσιου, Καψάλη. Η δεξιοτεχνία και η παραδοσιακή μουσική παιδεία μερικών Ηπειρωτών μουσικών που έπαιξαν στην ομογένεια της Αμερικής, τον 20ό αιώνα προκάλεσαν τον θαυμασμό των αντίστοιχων μουσικών της Αμερικανικής τζαζ όπως του Λιούις Αρμστρονγκ και του Μπένυ Γκούντμαν.



Τα μουσικά όργανα της ηπειρώτικης μουσικής είναι το κλαρίνο, το βιολί, το λαούτο και το ντέφι. Πρωταγωνιστής το κλαρίνο, που στην Ελλάδα πρωτοεμφανίστηκε στην Ήπειρο (τα πρώτα κλαρίνα ακούστηκαν στο Σεράι του Αλή Πασά στα Γιάννενα), στις αρχές του 19ου αιώνα, ερχόμενο

από τις ορχήστρες της Ευρωπαϊκής κλασικής μουσικής και αντικατέστησε την απλή τσομπάνικη φλογέρα, τον απόγονο του Ομηρικού αυλού. Ένα δεύτερο χαρακτηριστικό στοιχείο της ηπειρώτικης μουσικής είναι το πολυφωνικό που στην Ελλάδα υπάρχει μόνο στην περιοχή της Ηπείρου.

Γιορτή του Ευαγγελισμού
25 Μαρτίου
Άνω Πεδινά

Ζωοδόχου Πηγής
Κινητή γιορτή
(μετά το Πάσχα)
Κουκούλι

Γιορτή Πεντηκοστής
Κινητή γιορτή
Νεγάδες

Πανηγύρι
24 Ιουνίου
Τσεπέλοβο

Γιορτή Αγίας Παρασκευής
26 Ιουλίου
Βωβούσα

Μεταμόρφωση του Σωτήρος
6 Αυγούστου
Ελαφότοπος

Κοίμηση της Θεοτόκου
15 Αυγούστου
Βίτσα & Φραγγάδες

Γιορτή Αγίου Κοσμά του Αιτωλού
24 Αυγούστου
Άνω Πεδινά

Πανηγύρι
29 Αυγούστου
Δίκورφο

Πανηγύρι της Παναγιάς
8 Σεπτεμβρίου
Βραδέτο

Πανηγύρι της Παναγιάς Παλιούρη
8 Σεπτεμβρίου
Μικρό Πάπιγκο

10 γαστρονομικά ενθύμια

Από το φτωχό σε πληθυσμό και παραγωγή Ζαγόρι, αυτό που σίγουρα θα πάρεις μαζί σου σαν ενθύμιο είναι η αίσθηση του καταπληκτικού τοπίου, της πιο καλοδιατηρημένης –σε φύση και κτιστό περιβάλλον- περιοχής της Ελλάδας. Μια βουτιά στο παρελθόν, στη ζωή και στη τραχιά ομορφιά του. Το Ζαγόρι, εκτός από βιωματικές εμπειρίες, έχει να σου δώσει σαν σουβενίρ, κάποια προϊόντα γης: λικέρ, μαρμελάδες, μέλια και βότνια. Η μεγάλη φήμη του Ζαγορίου ήταν οι Βικογιατροί, ονομαστοί πρακτικοί γιατροί, που απ’ τον 17ο μέχρι τον 18ο αιώνα μάζευαν τα βότνια τους στη χαράδρα του Βίκου και τη γύρω περιοχή και ταξίδευαν σε όλη την Ελλάδα και τα Βαλκάνια για να ικανοποιήσουν τον πόθο των ανθρώπων για καλή υγεία. Και τώρα μαζεύονται βότνια, όχι για ματζούνια, αλλά για υγιεινά ροφήματα. Τα φυσικά νερά Βήκος και Ζαγόρι είναι τα πιο φημισμένα ελληνικά εμφιαλωμένα νερά, τα οποία βεβαίως μπορείς να τα βρεις σ’ όλη την Ελλάδα.



Στο Μέτσοβο μπορεί κανείς να προμηθευτεί τα εξαιρετικά τυριά του τυροκομείου Τοσίτσα, μεταξύ των οποίων τις γραβιέρες, το μετσοβόνη, την μετσοβέλα και το γιδίσιο.

Επίσης, στο Ζαγόρι προσφέρονται φρέσκιες, αφιλτράριστες και απαστερίωτες μπύρες από την Γιαννιώτικη “Ζυθοποιία Ηλείου”.



Στο επισκέψιμο οινοποιείο του Κτήματος Γκλίναβου μπορεί κανείς να δοκιμάσει και να προμηθευτεί μια μεγάλη σειρά από τις προτεινόμενες ετικέτες του οινοποιείου.



Όσες πίτες και να φας στο Ζαγόρι δεν θα τις χορτάσεις. Πολύ εύκολα μπορείς να τις πάρεις μαζί σου για να τις μοιραστείς στην επιστροφή στον τόπο σου με τους φίλους σου. Δεν θα υπάρξει ποτέ λαχταριστό δώρο.



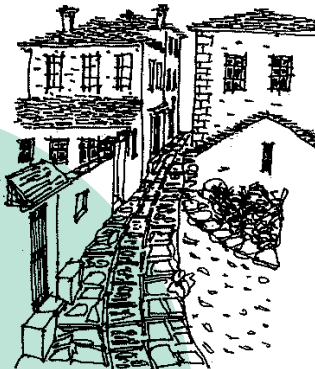
Τα βότανα του Βίκου, τα φρέσκα μανιτάρια, τις τρούφες, τα μέλια και τα φρέσκα φρούτα του δάσους τα βρίσκει κανείς είτε στους ξενώνες είτε σ' ένα-δυό καταστήματα που διαθέτουν τοπικά προϊόντα της περιοχής.



Το τυροκομείο Ζαγόρι στην ευρύτερη περιοχή των Ασπραγγέλων παράγει φέτα, γιαούρτι, βούτυρο γάλακτος, βασιλοτύρι και γαλοτύρι που είναι το καμάρι και το πιο χαρακτηριστικό τυρί της Ηπείρου, ένα κρεμώδες τυρί που αλιόφεται κι έχει μια ευχάριστη υπόξινη γεύση.



Στο επισκέψιμο οινοποιείο Κατώι στο Μέτσοβο συναντά κανείς μια μεγάλη γκάμα κρασιών, μεταξύ των οποίων το κλασικό ερυθρό Κατώγι Αβέρωφ.



Ταξιδεύοντας



Τα σπίτια κατασκευάζονται από λευκή πέτρα στην τοιχοποιία και από μαύρη σχιστόπλακα στην στέγη, δημιουργώντας έτσι μια όμορφη αντίθεση.

Η περιοχή του Ζαγορίου κατά το μεγαλύτερο της τμήμα, εντάχθηκε το 2010 στο Γεωπάρκο Βίκου-Αώου, που μαζί με τα γεωπάρκα του Απολιθωμένου Δάσους της Λέσβου, το Φυσικό Πάρκο Ψηλορείτη και το Εθνικό Πάρκο Χελμού-Βουραϊκού αποτελούν μέλη του Παγκοσμίου Δικτύου Γεωπάρκων. Τα γεωπάρκα δεν εξαντλούνται μόνο στην καταγραφή της γεωλογικής κληρονομιάς περιοχών μεγάλης σημασίας, στη διατή-

ρηση των οικοσυστημάτων και της βιοποικιλότητάς τους, αλλά επικεντρώνονται και στη στρατηγική της βιώσιμης και αειφόρου ανάπτυξής τους. Στη βάση αυτής της λογικής αναπτύσσεται μια νέα κατηγορία εναλλακτικού τουρισμού, ο γεωτουρισμός, που στηρίζεται στη μαγεία της ανακάλυψης της φυσικής και πολιτιστικής κληρονομιάς κάθε τόπου.

Χαρακτηριστικό γνώρισμα του τοπίου του Ζαγορίου είναι ο πλούτος των πέτρινων κατασκευών που συναντάμε καθώς διατρέχουμε την περιοχή, φαινόμενο που δεν το συναντάμε σε τέτοιο βαθμό και ομορφιά σε καμία άλλη περιοχή της Ελλάδας. Η αρχιτεκτονική κληρονομιά του Ζαγορίου είναι μοναδική, καθώς το σύνολο των κατασκευών έχει κατασκευα-

στεί από την πέτρα της περιοχής και εντάσσονται αρμονικά στο τοπίο, έτσι ώστε φύση και ανθρώπινο κτιστό περιβάλλον να μην ξεχωρίζουν και να φαίνονται σαν να έχουν φτιαχτεί από έναν δημιουργό. Απότομοι βράχοι, απόκρημνες κορυφές, τοξωτά γεφύρια, σκάλες εκατοντάδων σκαλοπατιών που γαντζώνονται πάνω στους γκρεμνούς, πέτρινα σπίτια, τζάκια που καπνίζουν, διακριτικές ομίχλες, οι ψίθυροι της ρωμαλέας φύσης, μονοπάτια που διασχίζουν τα πυκνά δάση και γραφικά καλντερίμια, ο ήχος των εκατοντάδων κουδουνιών από τα κοπάδια των αιγοπροβάτων συνθέτουν το ανεπανάληπτο σκηνικό του Ζαγορίου.

Η ξερολιθιά – κτίσιμο πέτρας χωρίς συνεκτικό υλικό – είναι κατασκευή της ανάγκης από τις





Από τα πιο χαρακτηριστικά κτίσματα του Ζαγορίου είναι τα πέτρινα γεφύρια που βρίσκονται διάσπαρτα σε όλη την έκτασή του και αποτελούν τυπικά δείγματα της λαϊκής αρχιτεκτονικής της Ηπείρου.



Η Σκάλα του Βραδέτου ενώνει το χωριό Βραδέτο με το Καπέσοβο και τον υπόλοιπο κόσμο, έχοντας 1.000 λιθόστρωτα σκαλοπάτια που καλύπτουν την υψομετρική διαφορά 250 μέτρων, αποτελεί σήμερα μια εκπληκτική πεζοπορική διαδρομή μιας ώρας και θεωρείται ένα ανεπανάληπτο μνημείο της τοπικής αρχιτεκτονικής.



πέτρες και τους λίθους της περιοχής, για να καλύψει τις λειτουργικές ανάγκες των κατοίκων, και χάρη στο μεράκι και την υψηλή τεχνική των μαστόρων αποτελεί σήμερα το αλφαβητάρι της τοπικής παραδοσιακής αρχιτεκτονικής και την ταυτότητα του Ζαγορίου.

Από τα πιο χαρακτηριστικά κτίσματα του Ζαγορίου είναι τα 100 πέτρινα γεφύρια του, με τη φήμη τους να είναι γνωστή σε όλη την Ελλάδα και τα Βαλκάνια, ενώ πολλά από αυτά έχουν κηρυχθεί από την πολιτεία ως ιστορικά διατηρητέα μνημεία. Το

Ζαγόρι έχει την τύχη να διαθέτει τα περισσότερα πέτρινα γεφύρια απ' όλες τις υπόλοιπες περιοχές της Ελλάδας. Αυτό οφείλεται στο έντονο ανάγλυφο της περιοχής (ποτάμια και χείμαρροι εμπόδιζαν την μετακίνηση, γεγονός που καθιστούσε αναγκαία την κατασκευή τους, την οποία αναλάμβαναν οι άρχοντες και η ονομασία τους συνήθως προέρχεται από το όνομα του χορηγού που έδινε τα χρήματα, ενώ άλλες φορές τα ονόματά τους προέρχονταν από το ρέμα που γεφύρωναν ή από την περιοχή όπου ήταν κατασκευασμένα.

A photograph of a traditional stone path in a mountainous region. The path is made of irregular, grey stones and leads towards a wooden structure with a roof, possibly a shelter or a small building. The background shows steep, rocky slopes and some greenery. The overall scene is rustic and scenic.

επισκεφθείτε
την ιστοσελίδα
greekgastronomyguide.gr/zagori

πλοηγηθείτε
στο χάρτη της περιοχής

γνωρίστε τα μέλη της Γαστρονομικής
Κοινότητας του Ζαγορίου

ανακαλύψτε τα hot spots
και τους γαστρονομικούς
θησαυρούς της

greekgastronomyguide.gr/zagori

ΕΘΝΙΚΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ



ΕΘΝΙΚΟΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ



Το πρόγραμμα *Gastronomy and Wine Tourism* έχει ως στόχο την ανάδειξη του πλούτου της Ελληνικής Γαστρονομίας, μέσα από την κινητοποίηση των επαγγελματιών που οργανώνονται στις Γαστρονομικές Κοινότητες κάθε περιοχής. Οι χορηγοί και οι υποστηρικτές αυτού του πρωτοποριακού θεσμού, εκτίμησαν το έργο μας, ενστερνίστηκαν την ιδέα μας, αγκάλιασαν την προσπάθειά μας και αποτέλεσαν καθοριστικής σημασίας αρωγό στην υλοποίησή του, αποδεικνύοντας έτσι την αίσθηση ευθύνης τους απέναντι στα κύτταρα της ελληνικής γαστρονομίας, τους τόπους και την τοπική επιχειρηματικότητα, θεωρώντας ότι το πρόγραμμα αυτό θα ενισχύσει τη γαστρονομική ταυτότητα των περιοχών της χώρας και κατά συνέπεια το γαστρονομικό brand name της Ελλάδας.

Τους ευχαριστούμε από την καρδιά μας και είμαστε πολύ περήφανοι που συνταξιδεύουμε μαζί τους.

ΤΟΠΙΚΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ

GASTRO
NOMY &
WINE TOURISM



greekgastronomyguide.gr/zagori

