

FREE EDITION  
fresh

SUMMER STORIES

# KAVALA TOURIST GUIDE 2021



# ΑΝΟΜΕΡΟ

TAVERNA

FISH RESTAURANT

NEA PERAMOS KAVALAS

Reserved: +30 259422522







drive me



## CHIEF EDITOR

Ilias Kotsireas

## PHOTOS

Ilias Kotsireas, Intime News, Intime Sports, Δήμος Λήμνου,

## CREATIVE

Stavros Sofianos

## PRINTING

LITHOS O.E.

KIATO - KORINTHIAS

## PROPERTY

FRESH GROUP

15 Sapaion str.

Kavala, Greece 65 201

T: 2510 220812, 693 6755597

e-mail: freshmaggreece@gmail.com

website: www.freshpost.gr

No part of this site may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, mechanical, electronic, photocopying, recording or otherwise, without prior written permission. The magazine reserves the right to cut long letters, provided that their meaning is not altered. Signed articles do not necessarily reflect the opinion of the magazine.

FRESH SUMMER STORIES

is an annual edition

Special Thanks

Konstantina Tsotoglou, Sakis Kotopoulos, Evagelia Bali, Gianis Antoniou, Christina Prasa



Cover photo: Ilias Kotsireas

**6** υγεία / health

**10** Καβάλα στο πέρασμα των χρόνων  
Παλιά και Νέα πόλη / Kavala through the  
years - Old and New City

**18** Ιστορικά κτίρια της Καβάλας /  
Historic buildings of Kavala

**32** Στα σοκάκια της Παναγίας / In the  
alleys of Panagia (Old City)

**40** Το κάστρο της Καβάλας / Castle of  
Kavala

**42** Παλαιό Υδραγωγείο (Καμάρες) /  
Old Aqueduct of Kavala (Kamares)

**46** Το λιμάνι της Καβάλας / Port of  
Kavala

**48** Το Καρνάγιο και το Λιμανάκι των  
Σφαγείων / The Carnagio and the Port of  
Sfageia (Slaughterhouses)

**50** Μουσεία / museums

**52** Εκκλησίες της Καβάλας / Kavala's  
churches

**56** Αρχαίοι Φίλιπποι / Ancient Philippi

**60** Αρχαία Εγνατία / Via Egnatia

**64** Κάστρα / Castles

**66** Μονοπάτια / Paths

**74** Στα τέμνη του Νέστου / At the  
Valley of Nestos River

**76** Λιμνοθάλασσες Κεραμωτής /  
Keramoti Lagoons

**78** Το Όρος Παγγαίο / Mount Pangaio

**86** Ακτή Tortuga στο Ocean View /  
Tortuga coast at Ocean View

**88** Αμμόλοφοι: η Καραϊβική  
της βόρειας Ελλάδας \ Ammolofoi: the  
Caribbean of northern Greece

**92** Παραλίες / Beaches

**101** Ελευθερούπολη /  
Eleftheroupolis

**102** Ακόντισμα / Akontisma

**106** Χρυσούπολη και λιμάνι Κε-  
ραμωτής / Chrysoupoli and the port of  
Keramoti

**110** Νέα Πέραμος / Nea Peramos

**112** Θρησκευτικός τουρισμός /  
Religious tourism

**114** Γαστρονομία / Gastronomy

**138** Βόλτα στη Δράμα / A walk in  
Drama

**142** Λήμνος / Lemnos



## Relaxing Daily Cruise:

Departure | Αναχώρηση: 11:00 – Return | Επιστροφή: 15:00

(Οι επιβάτες παρακαλούνται να βρίσκονται στο σκάφος 20' πριν την ώρα αναχώρησης  
Passengers are kindly requested to be on site 20' before departure)

Ταξιδέψτε μαζί μας και ανακαλύψτε την φυσική ομορφιά της Καβάλας. Οι καθημερινές κρουαζιέρες μας περιλαμβάνουν τον περίπλου της χερσονήσου της Παναγίας, στάση για κολύμπι, snorkeling, χαλάρωση στην βραχονησίδα Ξερωνήσι (Φιδονήσι), στον κόλπο Ελευθερών – Ανακτορούπολη – Βρασίδα.

Travel with us and discover the natural beauty of Kavala. Our daily cruises include the complex of the Panagia Peninsula, a stop for swimming, snorkeling, relaxation on the small island of Xeronisi (Fidonisi), Eleftheron Bay – Anaktoroupoli – Vrasida

### Tickets | Εισιτήρια:

Up to 2 ywars old free | έως 2 ετών: δωρεάν  
3 - 10 years old | 3 - 10 ετών: 15€  
11 years old and above | 11 ετών και άνω 35 €  
+ Family packages | Οικογενειακά πακέτα  
+ Groups | Γκρουπς



## Seascape Daily Cruise:

Departure | Αναχώρηση: 19:00 – Return | Επιστροφή: 20:30

(Οι επιβάτες παρακαλούνται να βρίσκονται στο σκάφος 20' πριν την ώρα αναχώρησης  
Passengers are kindly requested to be on site 20' before departure)

Απολάυστε μέσω θαλάσσιου περίπλου την θέα των ακτών της Καβάλας. Με αφετηρία τον κεντρικό λιμένα Καβάλας και πορεία προς τα ανατολικά, συναντάμε την χερσονήσο της Παναγίας (Παλιά Καβάλα), τον φυσικό όρμο του ναυπηγείου Ταρσανά Καβάλας και το αλαούλλιο των πεντακοσίων (προσφυγικών σπιτιών). Στρέφοντας της πορεία μας δυτικά κατευθυνόμαστε προς την προϊστορική περιοχή – τοίχος Αντισάρας (σημερινή Καλαμίτσα), με τελικό προορισμό τον φυσικό κόλπο της Ακτής Τόσκα και την επιστροφή στο κεντρικό λιμάνι της πόλης.

Enjoy the view of the coast of Kavala by boat. Taking off from the central port of Kavala and heading east, we find the Panagia Peninsula (Old Town), the natural cove of the Tarsana Kavala yard, and the historic five hundred refugee homes. Turning west we head towards the prehistoric area – the wall of Antisara (today known as Kalamitsa), with the final destination being the natural bay of (Tosca beach) and the return to the main port of the city.

### Tickets | Εισιτήρια:

Up to 2 ywars old free | έως 2 ετών: δωρεάν  
3 - 10 years old | 3 - 10 ετών: 7 €  
11 years old and above | 11 ετών και άνω 15 €  
+ Family packages | Οικογενειακά πακέτα  
+ Groups | Γκρουπς



CRUISING SINCE 1950

Call us: +30 2510 228831



**KAVALA  
TOURS**  
TRAVEL & SHIPPING  
AGENCY

**TRAVEL & SHIPPING  
AGENCY**

Find Us - We're Social



**KAVALA  
CENTRAL  
PORT AGENCY**

[www.kavalatours.gr](http://www.kavalatours.gr)



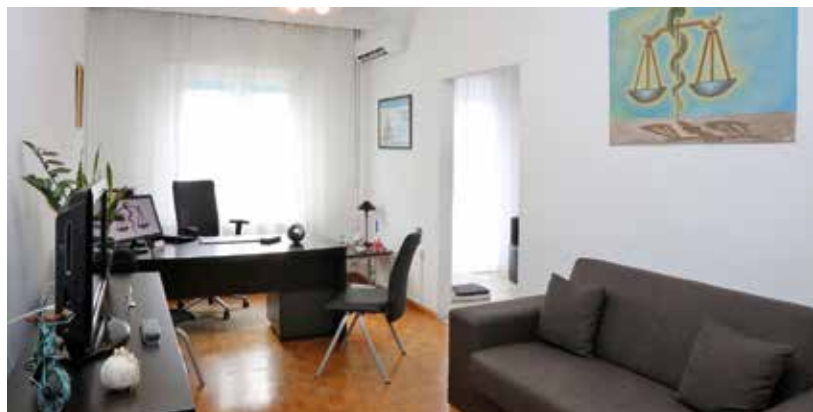
#travel  
#travelexpert  
#activities  
#smile  
#vip services  
#shipping  
#yourholidaystartshere  
#travelwithus



## Διατροφικά Tips για το καλοκαίρι

- **Καταναλώστε πράσινο τσάι.** Το πράσινο τσάι ενυδατώνει τον οργανισμό, τονώνει τη διάθεση, αυξάνει τον μεταβολισμό και βελτιώνει τη γενική υγεία.
- **Μην παραλείπετε το πρωινό.** Καταναλώνοντας ένα καλό πρωινό ενεργοποιείται ο μεταβολισμός και ανάλογα με τη σύστασή του νιώθετε κορεσμό κατά τη διάρκεια ολόκληρης της ημέρας.
- **Υψηλή κατανάλωση σε φρούτα και λαχανικά.** Οι ανάγκες σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και μέταλλα είναι πολύ μεγάλες τους καλοκαιρινούς μήνες, επομένως η αυξημένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών εποχής είναι απαραίτητη.
- **Ενυδάτωση.** Η ζέστη του καλοκαιριού μας κάνει πιο επιρρεπείς σε αφυδάτωση. Η επίσημη οδηγία αναφέρει ότι πρέπει να καταναλώνουμε 35ml ανά Kg σωματικού βάρους. Ενυδατωθείτε λοιπόν.
- **Υγιεινά σνακ στη παραλία.** Η κατανάλωση τροφίμων που περιέχουν πολλές θερμίδες, ζάχαρη και πολλά λιπαρά είναι συνηθισμένη στις παραλίες, γι αυτό το λόγο προτιμήστε να καταναλώνετε φρούτα, σαλάτες, γιαούρτι, ξηρούς καρπούς και υγιεινά sandwich.
- **Αλκοόλ.** Στο αλκοόλ «κρύβονται» πολλές θερμίδες. Τα κοκτέιλ έχουν τις περισσότερες, λόγω συνδυασμού διαφορετικών ποτών και ζάχαρης. Αν οι έξοδοί σας είναι αρκετές μέσα στην εβδομάδα προτιμήστε μπύρα ή κρασί που έχουν τις λιγότερες θερμίδες σε σχέση με τα υπόλοιπα αλκοολούχα ποτά.

Για περισσότερες συμβουλές και διατροφικές οδηγίες μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας.



## Dietary Tips for Summer



- **Consume green tea.** Green tea moisturizes the body, stimulates mood, increases metabolism and improves overall health.
- **Do not skip breakfast.** Consuming a good breakfast activates the metabolism and depending on its composition you feel saturation throughout the day.
- **High consumption of fruit and vegetables.** The needs of vitamins, trace nutrients and minerals are very large in the summer months, so the increased consumption of seasonal fruits and vegetables is essential.
- **Hydration.** The summer heat makes us more prone to dehydration. The official guidance states that we need to consume 35ml per kg of body weight. So, moisturize yourself.
- **Healthy snacks on the beach.** Consumption of food that contain a lot of calories, sugar and a lot of fat is common on beaches, so prefer to eat fruit, salads, yoghurt, nuts and healthy sandwiches.
- **Alcohol.** In alcohol, a lot of calories "hide". Cocktails have the most due to a combination of different drinks and sugar. If your "night outs" are several during the week, prefer beer or wine that has the least calories compared to other alcoholic beverages.



For more advice and dietary guidance do not hesitate to contact us.

 <p><b>ΘΕΟΦΙΛΟΣ ΚΩΣΤΟΥΛΑΣ</b> Διαιτολόγος - Διατροφολόγος</p> <p>www.nutr.gr</p> <p>Δέχεται κατόπιν ραντεβού</p> <p><b>Φιλικής Εταιρείας 8 - 5ος όροφος</b></p> <p>2514 00 00 08   6932 560 833   info@nutr.gr</p>	<p><b>ΘΕΟΦΙΛΟΣ ΚΩΣΤΟΥΛΑΣ</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Διατροφή για απώλεια/αύξηση βάρους</li> <li>✓ Αξιολόγηση Σύνταξης Σώματος</li> <li>✓ Μέτρηση Βασικού Μεταβολισμού</li> <li>✓ Κλινική &amp; Αθλητική διατροφή</li> <li>✓ Διατροφή για Εγκυμοσύνη και Γαλουχία</li> <li>✓ Παιδική και Εφηβική Διατροφή</li> <li>✓ Τροποποίηση Διατροφικής Συμπεριφοράς</li> <li>✓ Αντιμέτωπιση Διατροφικών Διαταραχών</li> <li>✓ Αποκατάσταση Μεταβολισμού</li> <li>✓ Εξατομικευμένα Προγράμματα Διατροφής</li> </ul> <p>+ Αναλαμβάνουμε και περιστατικά μέσω τηλεδιασκέψεων</p>
---	--



# CosmoHAIR

*the nice hair is everything*

call us now



8b Militou Str. Neapoli Kavalas | +302510246699





Το Κτήμα Βουρβουκέλη ιδρύθηκε από αγάπη της οικογένειας μας για την ιστορική περιοχή των Αβδήρων και το **κρασί**. Η επανένταξη της αμπελλόεσσας γης των Αβδήρων στον οινικό χάρτη της Ελλάδας έγινε από όραμα, πράξη.

The Vourvoukelis Estate was founded because of our family's love for the historic area of Avdira and for **wine**. The reintegration of the vine-planted land of Avdira into the map of Greek wine production began as a vision and became a fact.



### Λαγάρα Ερυθρός / Lagara Red

Τύπος: Ερυθρός ξηρός / Dry Red  
Ποικιλία: Merlot (50%) / Syrah (30%) / Παμίδι (20%)  
/ Varieties: Merlot (50%) / Syrah (30%) / Pamidi (20%)  
Αλκοόλ: 14% / Alcohol  
Παραγωγή: 4.000 φιάλες των 750ml / 4.000 750 ml bottles  
Παλαίωση: 10 και πλέον έτη / Aging: 10 years or more

Στο κρασί αυτό δόθηκε το όνομα «**Λαγάρα**» που στην τοπική διάλεκτο των Αβδήρων σημαίνει το καθαρό, αμόλυντο νερό (προέρχεται από το αρχαίο ελληνικό επίθετο «λαγάρος» που σημαίνει διαυγής, καθαρός). Εμφανίζει βαθύ πορφυρό χρώμα, αρώματα αγριοκέρασου, μύρτιλου, βανίλιας και κρέμας ζαχαροπλαστικής που ακολουθούνται από διακριτικές νότες καπνού και πλούσιο τανικό στόμα. Η παραμονή σε εκλεκτά δρύινα βαρέλια χωρητικότητας 225 L για 18 μήνες προσδίδει την δυνατότητα μακροχρόνιας παλαίωσης και την χαρακτηριστική μακρά επίγευση.

This wine was given the name “**Lagara**” which in the local dialect of Avdira, means clean and pure water (it comes from the ancient Greek adjective lagaros, which means clear and pure). Red Lagara is a mixture of **50% Merlot, 30% Syrah and 20% Pamidi**. It features a deep crimson color, aromas of wild cherry, blueberry, vanilla, and pastry cream, which are followed by discreet notes of tobacco and a rich tannic taste. Its staying in select oak barrels with a capacity of 225 Liters for 18 months provides it with a capacity to age for a long time and its characteristic long-lasting aftertaste.



### Ασύρτικο Λευκός / Assurtiko White

Τύπος: Λευκός ξηρός / Type: Dry White  
Ποικιλία: Ασύρτικο (100%) / Assurtiko (100%)  
Αλκοόλ: 13% / Alcohol  
Παραγωγή: 8.000 φιάλες των 750ml / Production: 8.000 750 ml bottles  
Παλαίωση: 3-4 έτη / Aging 3 to 4 years

Το «**ASSYRTIKO**» είναι η πιο νέα ετικέτα του κτήματος. Το κρασί μετά το πέρας της αλκοολικής ζύμωσης παραμένει για 4 μήνες στις ανοξείδωτες δεξαμενές για battonage με τις οινολάσπες του, ώστε να αποκτήσει όγκο και πολυπλοκότητα. χρώμα απαλό χρυσαφί. Αρώματα από λεμονόχορτο, λευκά άνθη και νύξεις τροπικών φρούτων. Επίσης κυδώνι και αρώματα ώριμων εσπεριδοειδών. Στο στόμα είναι ξηρό, με υψηλή οξύτητα, σώμα γεμάτο. Επίγευση μακράς διάρκειας.

“**ASSYRTIKO**” is the newest label of our estate. After completing its alcoholic fermentation, the wine spends 4 months in the stainless steel tanks for battonage with its wine lees, in order to gain volume and variety. It has a soft golden color. It has aromas of lemon grass, white flowers, and hints of tropical fruits, as well as quince and aromas of ripe citrus. Its taste is dry, with a high level of acidity, and full-bodied. It has a long-lasting aftertaste.





### Άβδηρο Ροζέ / Avdiros Rose

Τύπος: Ροζέ Ημίξηρο / Type: Semi-dry Rose  
Ποικιλία: Παμίδι (85%) / Syrah (15%) /  
Varieties: Pamidi (85%) / Syrah (15%)  
Αλκοόλ: 12% / Alcohol  
Παραγωγή: 50.000 φιάλες των 750ml /  
Production 50.000, 750ml bottles  
Παλαίωση: Χωρίς / Aging None

Το κρασί αυτό αφιερώθηκε στο όνομα «**Άβδηρος**», γιος του θεού Ερμή από την Οπούντα της Λοκρίδας. Σύμφωνα με την ελληνική μυθολογία, ο ημίθεος Ηρακλής έχτισε την πόλη των Αβδήρων στη Θράκη στη μνήμη του φίλου του, Άβδηρου, όταν αυτός σκοτώθηκε στη μάχη με τα άγρια άλογα του βασιλιά των Θρακών, Διομήδη. Η ετικέτα απεικονίζει χαρακτηριστικά το άγριο άλογο της Θράκης. Το κρασί είναι ιδιαίτερα αρωματικό, πολύ φρέσκο και στη γεύση και στο άρωμα, λόγω του ότι το Παμίδι, που αναβιώθηκε από το κτήμα, είναι ένα γλυκό, αρωματικό (βρώσιμο) σταφύλι που δίνει τα φρέσκα αρώματα φράουλας, κερασιού, βύσσινου (η φύση της ποικιλίας είναι αυτή). Το κρασί εμφανίζει ευχάριστα γλυκό τελείωμα λόγω υπολειμματικών σακχάρων.

This wine was dedicated to the name “**Avdiros**”, after the son of the god Hermes from Opounda in Lokrida. According to Greek mythology, the demigod Heracles built the town of Avdira in Thrace in memory of his friend Avdiros when he was killed in the fight with the wild horses of King Diomedes of Thrace. This label features the wild horse of Thrace. The wine is particularly aromatic, very fresh in both its taste and its aroma, because of the fact that the Pamidi variety, which was resurrected by the estate, is a sweet and aromatic (edible) type of grape that provides fresh strawberry, cherry, and sour cherry aromas (this is the nature of the variety). The wine provides a pleasantly sweet aftertaste due to residual sugar.



### Μαυρούδι Θράκης Ερυθρό / Mavroudi Red

Τύπος: Ερυθρός Ξηρός Π.Γ.Ε. Θράκης / Type: Dry Red, Thrax P.G.I.  
Ποικιλία: Μαυρούδι (100%) / Varieties: Mavroudi (100%)  
Αλκοόλ: 13% / Alcohol  
Παραγωγή: 6.000 φιάλες των 750ml /  
Production 6.000, 750ml bottles  
Παλαίωση: 8-12 έτη / Aging 8 to 12 years

**Το «Μαυρούδι» συγκαταλέγεται ανάμεσα στις αρχαιότερες ελληνικές ποικιλίες.** Το όνομά του συνδέεται με το χαρακτηριστικό γνώρισμα των σταφυλιών, δηλαδή το σκούρο μαύρο χρώμα των ρωγών. Πρόκειται για μια ξεχωριστή ποικιλία που κάτω από συνθήκες σωστής οινοποίησης εμφανίζει πλούσια αρώματα και συνάμα ένα έντονο ταννικό χαρακτήρα. Πορφυρό χρώμα, με αρώματα όπως κεράσι, φράουλα και αρωματικά βότανα. Ξηρό με καλή δομή, στόμα, καλή οξύτητα με πλούσιες ενσωματωμένες τανίνες. Έντονο και καλής διάρκειας τελείωμα.

#### **The “Mavroudi” variety is counted among the oldest Greek grape varieties.**

Its name is associated with the characteristic feature of the grapes, namely their dark red color. This is a particular variety that displays rich aromas and at the same time, an intense tannic character, under correct vinification conditions. The micro-oxygenation process that takes place during its aging in oak barrels has as its result a wine with soft aromas of berries and notes of vanilla. A crimson color, with aromas such as those of cherry, strawberry, and aromatic herbs. Dry with a well-structured taste, pleasant acidity with rich tannins included. An intense aftertaste with good duration.



### Παμίδι / Pamidi

Τύπος: Ερυθρός Ξηρός / Dry Rose P.G.I. of Avdira  
Ποικιλία: Παμίδι (100%) / Varieties: Pamidi (100%)  
Αλκοόλ: 13% / Alcohol  
Παραγωγή: 3.000 φιάλες των 750ml / 3.000 750 ml bottles  
Παλαίωση: 3 έτη / Aging: 3 years

**Το «Παμίδι» ή «Παμίτι» συγκαταλέγεται ανάμεσα στις βασικές ποικιλίες της Θράκης.** Το χαρακτηριστικό αυτό ερυθρό σταφύλι, διαθέτει ρώγες με ροδόχρωμη φλούδα. Η ξεχωριστή αυτή ποικιλία με σωστή οινοποίηση είναι ιδανικό για παραγωγή ερυθρωπών οίνων με πλούσιο αρωματικό χαρακτήρα. Η όλη οινοποίησή του βασίζεται στην ολιγόωρη διαδικασία εκχύλισης για την παραλαβή της ιδανικής ποσότητας χρωστικών ώστε να παραχθεί ένα πολύ απαλό ρόζε κρασί στην απόχρωση του saumon. Το κρασί εμφανίζεται με ξηρό και αρωματικό ταυτόχρονα στόμα, καλή οξύτητα με στέρεη δομή γευστικά. Το τελείωμά του είναι ευχάριστο και καλής διάρκειας.

#### **“Pamidi is one of the main varieties of Thrace”.**

This characteristic red grape, featuring rosé pearls. This special variety with an appropriate winemaking protocol is ideal for the production of rosé wines with a rich aromatic character. The whole vinification is based on the few extraction process to obtain the ideal amount of pigments to produce a very gentle wine in the shade of the ‘saumon’. The wine appears with a dry and aromatic mouth simultaneously, good acidity with a solid flavor structure. Its finish is pleasant and of good duration.



# Καβάλα στο πέρασμα των χρόνων

## Παλιά και Νέα πόλη

### Kavala through the years - Old and New City

Η Καβάλα ως τα μέσα του περασμένου αιώνα ήταν μια μικρή πόλη, περιορισμένη μέσα στο παλιό κάστρο του συνοικισμού της Παναγίας. Ο πληθυσμός της πόλης, δεν ξεπερνούσε τους 2.000-3.000 κατοίκους, πλαισιωμένη από τη μίξη του μουσουλμανικού και του χριστιανικού στοιχείου, με σημείο αναφοράς τον τουρκικό πληθυσμό, έναντι του ελληνικού. Το 1864, ήταν το έτος ορόσημο της διεύρυνσης της πόλης καθώς μετά από άδεια που δόθηκε από τον σουλτάνο, η Καβάλα επεκτάθηκε οικοδομικά εκτός των τειχών της παλαιάς πόλης. Το στοιχείο αυτό, σε συνδυασμό με την ανάπτυξη της πόλης βάσει του συγκριτικού πλεονεκτήματος της καλλιέργειας και επεξεργασίας καπνού, μετέτρεψαν την πόλη σε σημαντικό κέντρο εμπορίας του εν λόγω προϊόντος.

Με την ίδρυση του τουρκικού συντάγματος το 1908 στην Καβάλα ιδρύεται και το πρώτο επίσημο καπνεργατικό σωματείο στα Βαλκάνια, ως χώρος και τόπος έκφρασης των απανταχού καπνεργατών της περιοχής. Το εμπόριο του καπνού και του βαμβακιού έλαβε τεράστιες διαστάσεις στα μετέπειτα χρό-

Η σύγχρονη πόλη σε συνδυασμό με την παραθαλάσσια γραφικότητά της, διαθέτει μια ενδιαφέρουσα αρχιτεκτονική τόσο σε νεοκλασικά κτίσματα όσο και σε πιο σύγχρονα.

The modern city, in combination with its seaside picturesqueness, possesses an interesting architecture in both neo-classical and modern buildings.

νια, που είχε ως αποτέλεσμα τη μετακίνηση πολλών εμπόρων και εργατών που έρχονταν για μόνιμη εγκατάσταση στην Καβάλα με την ελπίδα μιας καλύτερης τύχης.

Σε ό, τι αφορά σε μια οικιστική περιήγηση στην Παλιά πόλη της, ο επισκέπτης συναντά το Κάστρο ως σήμα κατατεθέν της πόλης, το οποίο θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως ένα σύμπλεγμα πύργων, προμαχώνων και ισχυρών τειχών που κατεβαίνουν μέχρι τη θάλασσα. Στην ακρόπολη αποθήκες πυρομαχικών και τροφίμων καθώς και φυλακές, δίνουν τη θέση τους σήμερα σε υπαίθριο θέατρο, εκθεσιακό χώρο, καφέ-τέρια και εναλλακτική σκηνή πολιτιστικών εκδηλώσεων, είτε στη εξέδρα που δεσπόζει στο νότιο τμήμα του εσωτερικού χώρου, είτε τα τελευταία χρόνια στην απaráμιλλης αισθητικής αίθουσα των αποθηκών.

Περιδιαβαίνοντας τα πλακόστρωτα σοκάκια της Παναγίας, η πανέμορφη θέα, συναντά το ιδιαίτερο άρωμα του φρεσκοαλεσμένου καφέ και των οσφρητικών εικόνων, με την πολιτεία απλωμένη στα πόδια του επισκέπτη, στο σημείο μηδέν, συναντώντας μια





Until the middle of the last century Kavala was a small town, confined within the old castle of Panagia settlement. The town population was under 2000-3000 people, surrounded by a mixture of Muslim and Christian characteristics, with point of reference on the Turkish population contrary to the Hellenic population. 1864 was the milestone for expansion of the town, since after permission granted by the sultan, Kavala was expanded outside the walls of the old town. This feature, in combination with the town development, on the basis of the comparative advantage of tobacco cultivation and production, transformed the town into an important trading center for this very product.

After the establishment of the Turkish Constitution in 1908, the first official union of tobacco workers in the Balkans is established in Kavala, as a place for expression of ideas of tobacco workers all over the region. Tobacco and cotton trade expanded significantly in the years that followed, which resulted in the shift of many traders and workers, who were coming to settle in Kavala in their pursuit of a better fortune.

As regards to a residential tour in the Old city, the visitor shall come across the castle, the landmark of the city, which could be described as a complex of towers, ramparts and powerful walls that continue down until they meet with the sea. Inside the citadel, munitions and food storerooms, as well as prisons have been replaced today by an open theater, an exhibition room, a cafeteria and an alternative scene of cultural activities, either on the platform that stand at the southern part of the indoor room or, especially lately in the storage hall, a room of unique aesthetics.

Strolling on the paved alleys of Panagia, the

breath-taking view meets the special scent of the freshly ground coffee and of the olfactory images, with the city stretching before the eyes of the visitor, at point zero, gazing at a charming, colorful, flirtatious and cheerful city, according to traveler narrations.

A few meters further, on Theodorou Poulidou Street the visitor's eye meets the first Christian church of PanagiaTheomitor, after which the whole peninsula was named, the house with the exceptional garden, where Mohamed Ali was born, his statue with him on his horse, as well as the charity institution of Imaret, often described as the madrasah of the Balkans", which the last few years was reshaped into a luxurious hotel.

As we approach the city center, we come across the Church of St. Nikolaos, famous for its historical importance, first as the old Christian church of St. Lazarus, then as Mosque Imprahim, store room of the valuable as well as rare salt and ever since as St. Nikolaos church, while the pedestal of Paul the Apostle on the south side attracts visitors to take pictures of the mosaic of explicit aesthetics.

In the city center, the famous Fuat Square, later known as Eleftherias Square, as a tribute to rebellions, protests and numerous political speeches through the years.

City emblem among other things, the elegant Bayer tower of the town hall on Kyprou st., initially used as headquarters of Tobacco S.A., while the history of the city fulfill the ladies' Great Charitable Association, the Monastery of Lazaristes and Tokkos Mansion.

The modern city, in combination with its seaside picturesqueness, possesses an interesting architec-

Σε ό, τι αφορά σε μια οικιστική περιήγηση στην Παλιά πόλη της Καβάλας, ο επισκέπτης συναντά το Κάστρο ως σήμα κατατεθέν της πόλης. As regards to a residential tour in the Old city of Kavala, the visitor shall come across the castle, the landmark of the city.



πόλη όμορφη, πολύχρωμη, φιλάρεσκη και πρόσχαρη σύμφωνα με τις διηγήσεις περιηγητών.

Λίγα μέτρα πιο πάνω, παραμένοντας στο δρόμο της Θεοδώρου Πουλίδου, το μάτι του επισκέπτη συναντά την πρώτη χριστιανική εκκλησία της Παναγίας της Θεομήτορος, η οποία ονομάτισε όλη τη Χερσόνησο, το σπίτι όπου γεννήθηκε ο, Μεχμέτ Αλή, με τον εξαίσιο κήπο, τον Πασά έφιππο, καθώς και το φιλανθρωπικό ίδρυμα του Ιμαρέτ, χαρακτηριζόμενος ως «Μεντρεσές των Βαλκανίων», δίνοντας τη θέση του τα τελευταία χρόνια σε πολυτελές ξενοδοχείο.

Εκεί που ξεκινά σταδιακά η κίνηση της πόλης, δεσπόζει ο Ναός του Αγίου Νικολάου, ο οποίος διακρίνεται για την σημαντική ιστορική σημασία, αρχικά ως Παλαιά χριστιανική του Αγίου Λαζάρου, Ιμπραήμ Τζαμί, αποθηκευτικός χώρος του πολυτίμου όσο και δυσεύρετου άλατος στη συνέχεια καθώς και ναός του Αγίου Νικολάου στις μέρες μας, ενώ το Βήμα του Αποστόλου Παύλου, στη νότια πλευρά, έλκει τους επισκέπτες να απαθανατίσουν το ιδιαίτερης αισθητικής ψηφιδωτό.

Στο κέντρο της πόλης η γνωστή στους Καβαλιώτες πλατεία Φουάτ, μετέπειτα Ελευθερίας, ως φόρος τιμής στις εξεγέρσεις, διαδηλώσεις και πολυπληθείς πολιτικές ομιλίες στο πέρασμα των χρόνων.

Έμβλημα της πόλης, μεταξύ άλλων ο ιδιαίτερης αισθητικής βαυαρικός πύργος του δημαρχιακού μεγάρου επί της οδού Κύπρου, έδρα αρχικώς της Ανωγύμου Εταιρίας καπνών, ενώ τη ιστορία της πόλης συνθέτουν η Μεγάλη Λέσχη των κυριών της Φιλόπρωχου, η μονή Λαζαριστών καθώς και το Μέγαρο Τόκκου.

Η σύγχρονη πόλη σε συνδυασμό με την παραθαλάσσια γραφικότητά της, διαθέτει μια ενδιαφέρουσα αρχιτεκτονική τόσο σε νεοκλασικά κτίσματα όσο και σε πιο σύγχρονα.

**Συγκριτικό πλεονέκτημα της Καβάλας αποτελεί και το γεγονός ότι οι παραλίες της είναι σε απόσταση αναπνοής από την πόλη.**

A comparative advantage for Kavala is also the fact that its beaches are very close to the city.

ture in both neo-classical and modern buildings.

At the town garden the green oasis of the city, commands the Monument of Heroes. The historical center consists also of the town Library, the agency responsible for Byzantine monuments as well as the building that used to house the Museum of Kavala, all of which are buildings of the previous century. Crossing the modern part of the city, where the Archaeological Museum is situated, the visitor comes across the fabulous combination of air and sea with the exotic beauty of palm trees that decorate the coastal avenue, as well as the picturesque port with the fishing boats and the outdoor cafés. A special environment that gives us the opportunity to gaze at the historical neighborhood of Panagia, where the old city is preserved and surrounded by its walls, with the castle raising dominantly on top, while a little stroll at the breakwater completes the journey in this historical settlement and gives us the opportunity to have our eyes meet nearby beaches and villages of the region.

Traditional art and tourist goods are in abundance in the little stores (at the former fish market), which lie very close to St. Nikolaos settlement, next to Eleftherias Square, while modern trading stores between Omonoias st. and Venizelou st. welcome those who love shopping.

Between traditional and modern shopping center lies the City Market, housed in a new, modern building, offering the possibility of quick shopping, mostly of food and beverages. The characteristic neighborhoods of the city, each of which has its own unique features, consist, among others, of the settlement of St. John close to the city center, with old manors and the church of St. John, the settlement of Kipoupolis, Vyronas, Prophet Elijah, and Pentakosia; all of them are about one or two kilometers away from the city



# 'Οπου pie...

10 K. Palama str. Kavala  
T. +302513 012698



*sweets, pies  
and pizza*



See more





Στο δημοτικό κήπο, την πράσινη οάση της πόλης, δεσπόζει το Μνημείο των Ηρώων. Το ιστορικό κέντρο παράλληλα συνθέτουν, η Δημοτική Βιβλιοθήκη, η Εφορία Βυζαντινών Αρχαιοτήτων, καθώς και το κτήριο που στεγάριζε στο παρελθόν Δημοτικό Μουσείο Καβάλας, όλα κτίσματα του περασμένου αιώνα. Διασχίζοντας το πλέον σύγχρονο κομμάτι της πόλης, όπου βρίσκεται το Αρχαιολογικό Μουσείο, ο επισκέπτης έρχεται σε επαφή με τον ανεπανάληπτο συνδυασμό του αέρα της θάλασσας με την εξωτική ομορφιά από φοινικόδεντρα που στολίζουν την παραλιακή λεωφόρο, καθώς και το γραφικό λιμάνι με τα ψαροκάικα και τα υπαίθριες καφετέριες. Ένα ιδιαίτερο περιβάλλον που δίνει τη δυνατότητα στον επισκέπτη να ατενίσει την ιστορική γειτονιά της Παναγίας, όπου διατηρείται περιτριγυρισμένη από τα τείχη της η παλιά πόλη, με το κάστρο να δεσπόζει στην κορυφή του, ενώ μια μικρή βόλτα στο λιμενοβραχίονα, θα ολοκληρώσει το ταξίδι στη ιστορική αυτή συνοικία και θα δώσει στον επισκέπτη τη δυνατότητα, να συναντήσει οπτικά τις εγγύς παραλίες και χωριά του Νομού.

Η παραδοσιακή τέχνη και τα τουριστικά είδη, έχουν την τιμητική τους στα μικρά μαγαζάκια, (πρώην Ψαράδικα) τα οποία βρίσκονται πολύ κοντά βρίσκονται στη συνοικία του Αγ. Νικολάου δίπλα στην κεντρική πλατεία, ενώ τα σύγχρονα εμπορικά καταστήματα μεταξύ των οδών Ομονοίας και Βενιζέλου, προσφέρονται για τους λάτρεις της αγοράς. Ανάμεσα στο παραδοσιακό και το σύγχρονο εμπορικό κέντρο,



center and add to the city building and architectural originality, with decentralized markets and view towards different points of the horizon, concerning either the wonderful beaches east and west of the city, or the emerald island of Thassos, or the district of St. Silas and the city Hospital.

Although both visitors and inhabitants describe Kavala as a city with many uphill roads, it is worth mentioning that distances are not great, as well as that the city is suitable for hiking, while those who are not fond of walking a lot, there is regular transportation both for inside the city and for its suburbs.

Το 1908 στην Καβάλα ιδρύεται το πρώτο επίσημο καπνεργατικό σωματείο στα Βαλκάνια.

In 1908 in Kavala the first official tobacco union in the Balkans was founded.



AYGOKANTO

COFFEE - BAKERY

28, Megalou Alexandrou str.

695 518 0021







call us







βρίσκεται η Δημοτική Αγορά της πόλης, η οποία στεγάζεται σε καινούριο, μοντέρνο κτίριο, δίνοντας τη δυνατότητα για γρήγορες αγορές κυρίως τροφίμων και ποτών. Οι ιδιαίτερες γειτονιές της πόλης, η καθεμιά από τις οποίες διαθέτει τα δικά της ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, απαρτίζονται μεταξύ άλλων, από τη συνοικία του Αϊ-Γιάννη στο κέντρο σχεδόν της πόλης, με τα παλιά αρχοντικά και την ομώνυμη εκκλησία, οι συνοικίες Κηπούπολη, Βύρωνας, Προφήτης Ηλίας και Πεντακόσια, όλες σε απόσταση ένα με δυο χιλιόμετρα από το κέντρο της πόλης, προσδίδουν στην πόλη οικιστική και αρχιτεκτονική ιδιαιτερότητα, αποκεντρωμένες αγορές και θέα σε διαφορετικά σημεία του ορίζοντα, είτε πρόκειται για τις υπέροχες παραλίες στο ανατολικό και δυτικό τμήμα, είτε το σμαραγδένιο νησί της Θάσου, είτε την περιοχή του Αγίου Σύλλα και του Νοσοκομείου της πόλης.

Η πόλη της Καβάλας και για τον επισκέπτη αλλά και τον κάτοικο της Καβάλας, μπορεί να χαρακτηριστεί ως μια πόλη με πολλές ανηφόρες, αξίζει να αναφέρουμε ότι οι αποστάσεις δεν είναι ιδιαίτερα μεγά-



Τα σύγχρονα εμπορικά καταστήματα μεταξύ των οδών Ομονοίας και Βενιζέλου, προσφέρονται για τους λάτρεις της αγοράς.

Modern trading stores between Omonoias st. and Venizelou st. welcome those who love shopping.



# Pomegranate Suites

Τ. +306940121242 & +306942271497

8 Anagenniseos str. Kavala Greece

our social





A comparative advantage for Kavala is also the fact that its beaches are very close to the city. Crystal clear waters, clean sands and organized beaches, most of which are awarded the blue flag, compose the coast scenery. Kalamitsa, Batis, Tosca, Palio, Perigiali, each of them with special character, color and aura, which is worth to discover and enjoy.





**Giorgos Pateras**  
+306983334370  
+302510 229595



Give yourself the opportunity to taste a unique experience of **therapeutic massage** and **relaxation**. Personalized massage and reflexology services by a professional chiropractor, for your needs. Physical & mental well-being in your space or in ours  
**13 Philellinon str. Kavala**



# Καπναποθήκες Tobacco warehouses



Ένα ιδιαίτερο χαρακτηριστικό της Καβάλας είναι οι καπναποθήκες της που απλώνονται σε όλο το ιστορικό κέντρο της πόλης. Άλλες πιο μικρές και άλλες που καλύπτουν ολόκληρα οικοδομικά τετράγωνα και είναι δημιουργήματα πλούτου και δόξας μιας αλλοτινής εποχής και πιο συγκεκριμένα της χρυσής εποχής του καπνού που ξεκίνησε στα μέσα του 19ου αιώνα και τελείωσε μετά τον Β΄ Παγκόσμιο πόλεμο (την δεκαετία του 1950)

Σήμερα θα δείτε καπναποθήκες οι οποίες έχουν μεταμορφωθεί και αναγεννηθεί σαν εμπορικά κέντρα, καταστήματα αλλά και σαν χώροι πολιτισμού, ενώ άλλες έχουν αφεθεί στην μοίρα τους, με τα σημάδια του χρόνου ορατά αλλά και την μυρωδιά του καπνού ακόμα να αναβλύζει από τις κλειστές πια πόρτες τους. Όλες τους όμως είναι μαγευτικές και δίνουν το δικό τους μοναδικό χρώμα στην πόλη. Μπορούμε να ξεχωρίσουμε το κτήριο του βαρόνου Adolf Wix (1899), το Δημαρχείο που θυμίζει πύργο (1895), το Δημοτικό Ωδείο (1864) και το μέγαρο Τόκου (1879).

Είναι δημιουργήματα πλούτου και δόξας μιας αλλοτινής εποχής και πιο συγκεκριμένα της χρυσής εποχής του καπνού που ξεκίνησε στα μέσα του 19ου αιώνα και τελείωσε μετά τον Β΄ Παγκόσμιο πόλεμο.

They are creations of wealth and glory of a bygone era and more specifically the golden era of tobacco that began in the mid-19th century and ended after World War II.



A special feature of Kavala is its tobacco warehouses that are spread throughout the historic center of the city. Some smaller and others that cover entire building blocks and are creations of wealth and glory of a bygone era and more specifically the golden era of tobacco that began in the mid-19th century and ended after World War II (1950s).

Today, you will see tobacco warehouses which have been transformed into and «reborn» as shopping malls, shops but also as places of culture, while others have been left to their fate, with the signs of time visible and the smell of smoke still gushing from their now closed doors. . But all of them are enchanting and give their own unique color to the city. We can distinguish the building of Baron Adolf Wix (1899), the Town Hall that resembles a tower (1895), the Municipal Conservatory (1864) and the Tokou Palace (1879).





drive me now

89 Omonoias str. Kavala

T. +30 2510 222518



Στην καρδιά του κέντρου της γαλάζιας πόλης της Καβάλας, ένα αρωματοπωλείο με πάνω από 400 επιλογές σε αρώματα, eau de perfumes, γυναικεία, αντρικά και παιδικά, το Alternative Parfum Kavala, σας υποδέχεται σε έναν όμορφο χώρο γεμάτο χρώματα και μυρωδιές σε πολυποικίλες και πολύχρωμες συσκευασίες.

Σαπούνια και προϊόντα περιποίησης, καθαρισμού, επανόρθωσης προσώπου και σώματος, 100% φυτικά και κλινικά ελεγμένα, με ορατά αποτελέσματα σε 21 ημέρες.

Απολαυστικά αρωματικά χώρου με sticks διάχυσης, αρωματικά κερί και αρωματικά αυτοκινήτου, ακόμη και με το αγαπημένο σας άρωμα!!! Επισκεφθείτε το χώρο μας για να χαρίσετε όμορφα και ιδιαίτερα δώρα στον εαυτό σας, αλλά και τους αγαπημένους σας, δώρα που θα κάνουν αξέχαστη τη διαμονή σας στην όμορφη και φιλόξενη πόλη μας.

In the heart of the center of the blue city of Kavala, a perfume shop with over 400 choices in fragrances, eau de perfumes, women's, men's and children's, the Alternative Parfum Kavala welcomes you in a beautiful place full of colors and scents in diverse and colorful packaging. Soaps and care products, cleansing, repairing of face and body, 100% herbal and clinically tested, with visible results in 21 days. Delicious room scents with diffusion sticks, scented candles and car scents, even with your favorite fragrance!!!

Visit our place to offer beautiful and special gifts to yourself, as well as your loved ones, gifts that will make your stay unforgettable in our beautiful and hospitable city.





## Δημαρχείο Town Hall



Το κτήριο που φιλοξενεί το Δημαρχείο, ξεχωρίζει με την ιδιαίτερη αρχιτεκτονική του μιας που είναι μικρογραφία Ουγγρικού πύργου. Η απορία του πως χτίστηκε με αυτό τον τρόπο λύνεται εύκολα μιας που ο πρώτος ιδιοκτήτης ήταν Ούγγρος καπνέμπορος ο Pierre Herzog ο οποίος έζησε στα τέλη του 19ου και στις αρχές του 20ου αιώνα. Το 1937 αγοράστηκε από το δήμο Καβάλας όπου και στεγάζεται έως σήμερα.

**40°56'16.35"N  
24°24'28.57"E**



The building that hosts the Town Hall stands out with its particular architecture, being a miniature of a Hungarian tower. The question about why it was built this way is easily answered, considering the fact that its first owner was the Hungarian tobacco trader Pierre Herzog, who lived in the late 19th and the early 20th century. It was bought by Municipality of Kavala in 1937 and hosts the Town Hall up to this day.



# fitoria Voudoulaki



Στοιχεία Επικοινωνίας / Contact info  
Αμυγδαλεώνας Καβάλας / Amigdaleonas, Kavala

+302510392331

+306974788455

  **Voudoulaki Fitoria**

Στο φυτώριό μας θα βρείτε μεγάλη ποικιλία σε καλλωπιστικά φυτά εσωτερικού και εξωτερικού χώρου, διακοσμητικές ελιές, φοινικοειδή, πηλίνες και πλαστικές γλάστρες.

Αναλαμβάνουμε εξ ολοκλήρου το σχεδιασμό και την κατασκευή κήπου σε ιδιωτικούς και επαγγελματικούς χώρους.

Η πολυετής εμπειρία μας στον χώρο εγγυάται ένα μοναδικό αποτέλεσμα

In our plant nursery you will find a large variety of indoors and outdoors ornamental plants, decorative olives, palm trees, clay and plastic pots.

We undertake the complete design and construction of a garden in private and professional places.

Our many years of experience in the field guarantees a unique result.





# Κτήριο Adolf Wix

## Adolf Wix building

40°56'16.55"N  
24°24'29.89"E

Κτισμένο το 1899 για την στέγαση της εταιρίας και της οικίας του βαρώνου Adolf Wix. Η αρχιτεκτονική του έχει κοινά σημεία με το διπλανό κτήριο του Δημαρχείου όπου και ανήκει σήμερα.

Built in 1899 to house the company and residence of Baron Adof Wix Its architecture has common elements with the building of the Town Hall nearby, to which it belongs today.



ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΕΝΤΡΙΚΩΝ  
ΑΓΟΡΩΝ & ΑΛΙΕΙΑΣ Α.Ε.



Ιχθυόσκαλα Καβάλας





# ΚΑΦΕΤΖΗΣ

## E L E V A T O R S

specialized partner  
**KLEEMANN**

CORRIDORS  
ESCALATORS  
DISABLED ACCESSIBILITY

PLUMBING  
ENGINEERS  
ELEVATORS



ISO 14001:2015 | ISO 14001:2015 | ISO 1801:2008

☎ + 30 2510 831168, F: 2510 227861 | 📍 42 Venizelou str., 654 03, Kavala

✉ info@kafetzisanelkystires.gr | 🌐 www.kafetzisanelkystires.gr



# Δημοτική Καπναποθήκη Municipal Tobacco Warehouse



Χαρακτηριστική καπναποθήκη που κτίστηκε στις αρχές του 1800 από τον Τούρκο καπνέμπορο Κιζίν Μιμίν. Με έντονη την οθωμανική ματιά στην αρχιτεκτονική του και εμφανές το μέγεθός του που αγγίζει τα 5.500τ.μ. Πρόσφατα ανακαινισμένος χώρος όπου φιλοξενούνται πολιτιστικά και εικαστικά δρώμενα.

40°56'17.88"N  
24°24'33.57"E

A characteristic tobacco warehouse, which was built in the beginning of 1800 by the Turk tobacco trader Kizin Mimin. It is of typical Ottoman architecture and quite large, since it is almost 5,500m<sup>2</sup>. A recently renovated place, where cultural and visual events take place.

**Το Ανώτερο** 2510 230865

Delivery: Monday to Sunday from 06:00 to 13:00 | Minimum order 3 euro





The  
Coffee  
Roots



Take me home

follow us



Kavala center  
13 Filellinon str.  
T. +30 251 023 1959

WWW.FILICORIECCHINI.IT



# Δημοτικό Ωδείο

## Municipal Music Theater

40°56'11.57"N  
24°24'10.83"E

Το πιο παλιό σωζόμενο κτήριο της σύγχρονης πόλης της Καβάλας το οποίο έχει κτιστεί προ του 1865. Ανήκε στα αδέρφια Γρηγοριάδη που ήταν από τους πρώτους καπνέμπορους της πόλης, ενώ από το 1990 στεγάζει το Δημοτικό Ωδείο της πόλης. Τα περίτεχνα αετώματα, οι κίονες και τα έντονα χρώματά του μαγνητίζουν το βλέμμα του επισκέπτη.

The oldest remaining building of the modern city of Kavala, which was built before 1865. It belonged to Grigoriadis brothers, who were some of the first tobacco traders of the city, while since 1990 it hosts the Municipal Music Theater of the city. Its ornate pediments, its pillars and its vivid colors attract the visitor's eye.





See More

**Funny** RENT A MOTO-CAR  
**☎ 2510 834 526**  
[www.funnycars.gr](http://www.funnycars.gr)





**Funny**  
**MOTO-CARS**  
ENJOY THE CITY RIDE!  
11 Amerikanikou Erithrou Stavrou str. | Kavala



Σας φτιάχνουμε  
το πρωινό!



25130 12303

31, Eleftheriou Venizelou str. Kavala  
Monday - Saturday 06:00 - 14:30  
web: koulourades.gr

traditional Greek breakfast





# Μεγάλη Λέσχη

## Megali Leschi (Great Community Club)

40°56'15.27"N  
24°24'27.31"E

Το κτήριο της Μεγάλης Λέσχης κτίστηκε το 1909. Γειτνιάζει με το δημαρχείο της πόλης και θεωρείται ένα κόσμημα αρχιτεκτονικής μπαρόκ, μοναδικό στην Ελλάδα. Σήμερα η Μεγάλη Λέσχη χρησιμοποιείται για πολιτιστικές εκδηλώσεις, ενώ λειτουργεί και εκθεσιακός χώρος.

The building of Megali Leschi was built in 1909. It is located next to the Town Hall and is considered as a jewel of the Baroque architecture; unique in Greece. Today the building of Megali Leschi is used for cultural events and also operates as an exhibition area.



## Μέγαρο Τόκου Tokos Mansion

40°56'14.85"N  
24°24'25.86"E

Ακόμα ένα κτήριο που ήταν έδρα καπνέμπορου και συγκεκριμένα του Δημητρίου Τόκου και κτίστηκε το 1879. Από το 1913 έως το 1937 στέγασε το Δημαρχείο Καβάλας ενώ σήμερα εδρεύει η Εφορία Βυζαντινών Αρχαιοτήτων Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης.

Another building that constituted the headquarters of a tobacco trader, whose name was Dimitrios Tokos; it was built in 1879. From 1913 to 1937 hosted the Town Hall of Kavala while today it is the headquarters of the Ephorate of Byzantine Antiquities of East Macedonia and Thrace.







Call us

6 Pavlou Mela str. Kavala grillbros  
T. 2510 620 989

To Κατάστημα πληρεί  
σύστημα διαχείρισης HACCP



[www.grillbros.gr](http://www.grillbros.gr)

HACCP certified  
management system.



# To Ιμαρέτ Imaret

40°55'59.74"N  
24°24'49.14"E



13 Agiou Nikolaou str. Kavala



Κτηριακό συγκρότημα οθωμανικής περιόδου (1817-1821) που σώζεται ακέραιο έως σήμερα. Στο παρελθόν λειτούργησε σαν μουσουλμανικό ιεροδιδασκαλείο – οικοτροφείο αλλά και ως πτωχοκομείο βοηθώντας τους κατοίκους της πόλης ανεξαρτήτως θρησκείας. Σήμερα είναι ένα από τα πιο πολυτελή ξενοδοχεία της Ελλάδας.

A building complex of the Ottoman era (1817-1821), that is preserved intact until the present day. In the past it served as a Muslim seminary – boardinghouse as well as a poorhouse, helping the inhabitants of the city regardless of religion beliefs. Today it is one of the most luxurious hotels of Hellas.



# Το Κονάκι του Μεχμέτ Αλή Πασά

## The House of Mechmet Ali Pasha



Από τα μεγαλύτερα αρχοντικά της περιοχής, είναι το σπίτι όπου γεννήθηκε ο Μεχμέτ Αλή Πασάς, ιδρυτής της τελευταίας Αιγυπτιακής δυναστείας. Μπροστά από το κονάκι στέκεται επιβλητικό το άγαλμά του. Σήμερα λειτουργεί σαν χώρος πολιτισμού και ψυχαγωγίας.

One of the largest mansions of the district is the house where the founder of the last Egyptian dynasty, Mechmet Ali Pasha, was born. In front of the house stands his statue with stateliness. Today it serves as a place for culture and recreation.

## Χαλίλ Μπέν ή «Παλιά Μουσική»

### Chalil Bey "Palia Mousiki" (Old Music)



Τέμενος του 20ου αι μ.Χ όπου είναι κτισμένο πάνω στα θεμέλια παλαιοχριστιανικής βασιλικής. Ο μεντρεσές που βρίσκεται δίπλα φιλοξενεί τον πολιτιστικό σύλλογο της περιοχής.

A mosque of the 20th Century A.D. which is built on the foundations of a early Christian basilica. The madrasah (Muslim school) next to it hosts the local cultural association.





# Στα σοκάκια της Παναγίας

## In the alleys of Panagia (Old City)

Ατενίζοντας την ματιά μας στην σύγχρονη πόλη της Καβάλας η Παναγία με το Κάστρο - Φρούριο της συγκρατούν το βλέμμα με την επιβλητικότητά τους. Η περιοχή είναι κτισμένη σε μια μικρή λωρίδα γης που μπαίνει σαν ένα μεγάλο πλοίο μέσα στην θάλασσα, με υπέροχα αρχοντικά κλασσικής Μακεδονικής αρχιτεκτονικής βαμμένα στους τόνους της χώρας και του κεραμιδιού.

Ο κεντρικός πλακόστρωτος δρόμος περνάει δίπλα από ταβέρνες και εστιατόρια, ενώ στα δεξιά δεσπόζει το Ιμαρέτ που επί τουρκοκρατίας ήταν περίφημο ιεροδιδασκαλείο - οικοτροφείο ενώ σήμερα έχει διαμορφωθεί σε ένα από τα πιο ιδιαίτερα ξενοδοχεία της Ελλάδας.

Λίγα μόλις βήματα πιο πέρα απλώνεται η κεντρική πλατεία της Παναγίας με την ομώνυμη εκκλησία αλλά και το κονάκι με το άγαλμα του Μεχμέτ Αλή Πασά σε ένα πάντρεμα δύο θρησκειών και δύο κόσμων τα οποία έχουν σαν καταστάλαγμα τον μικρό φάρο στην άκρη των βράχων που αφήνει την ματιά ελεύθερη να αντικρίσει το πέλαγος και την πόλη που απλώνεται από την παραλία μέχρι το μοναστήρι του Αγίου Σίλα ψηλά στο βουνό.



While strolling in the modern city of Kavala, the district of Panagia and his castle - fortress catch the eye with their stateliness. The district is built on a small strip of land that enters the sea like a large ship, with fantastic mansions of classic Macedonian architecture, painted in tonre of ocher and paved indian red.

The central square of Panagia, with the church and the house of Mechmet Ali Pasha straddles only a few steps further, into a marriage between two religions and two words, which wind up at the small lighthouse at the edge of the cliffs, enabling the eyes to gaze the sea and the city that extends from the beach up to the monastery of St. Silas the Apostle.

At this point we have two options, concerning which path we follow. One path goes downhill through stairs leading close to the sea - you can feel the saltiness and hear the sound of waves echoing, and it's continue along to the sea level to a path that combines large but easy-to-cross rocks and a path that passes through pine trees and narrow alleys and ends up St. Nicolas shipyard, 500meters to the north. For the other path we need to turn back to



•TAPAS & MORE•

# DECA DO

EST. 2020



Scan for details



18 Dardanelion Str. Kavala





Οι επιλογές σε αυτό το σημείο είναι δύο και αφορούν ποιον δρόμο θέλουμε να πάρουμε. Ο ένας κατεβαίνοντας τα σκαλοπάτια αντηχεί τον παφλασμό των κυμάτων και την αλμύρα καθώς οδηγεί στην θάλασσα συνεχίζει παράλληλα με αυτήν σε ένα μονοπάτι που συνδυάζει μεγάλα αλλά εύκολα στην διάβαση βράχια και περνάει μέσα από πεύκα και στενά σοκάκια καταλήγοντας στο καρνάγιο του Αγίου Νικολάου 500 μέτρα βορειότερα.

Ο άλλος δρόμος θέλει να γυρίζουμε προς τα πίσω και στο ύψος που βρίσκεται το Ιμαρέτ να αρχίζουμε να ανηφορίζουμε προς το κάστρο όπου περνώντας από αρχοντικά και πλακόστρωτα σοκάκια συναντάμε το συγκρότημα του Χαλίλ Μπέη.

Παλιά Μουσική το αποκαλούν οι ντόπιοι και είναι σίγουρο πως σε αυτό το σημείο η φωτογραφική μηχανή θα έχει και πάλι την τιμητική της. Μετά την στάση αυτή και μερικές δεκάδες μέτρα ανηφοριάς ακόμα βρίσκεται η είσοδος του Κάστρου της Καβάλας.

Η είσοδος σε αυτό είναι ένα ταξίδι πίσω στον 15ο αιώνα μ.Χ. όπου και πήρε την σημερινή μορφή του. Όλη η πόλη απλώνεται μπροστά και νιώθουμε την αγκαλιά της, ενώ σαν γυρίζουμε προς τον νότο η θαλασσινή αύρα μας γεμίζει και ταυτόχρονα χαρίζει την θέα στο πέλαγο. Μια βόλτα στα τείχη και τις πολειμίστρες χαράζεται στην μνήμη και μετά αρχίζει η κατάβαση με τον δρόμο να περνάει από την νεότερη οχύρωση και την βόρεια πύλη της παλιάς πόλης και να καταλήγει στις Καμάρες όπου αν αφήσουμε τις αισθήσεις ελεύθερες μπορεί και να ακούσουμε τον αχό του νερού που κάποτε τροφοδοτούσε όλη την περιοχή που μόλις περπατήσαμε.

Η Παναγία με το Κάστρο - Φρουρίό της συγκρατούν το βλέμμα με την επιβλητικότητά τους. Η περιοχή είναι κτισμένη, σε μια μικρή λωρίδα γης που μπαίνει σαν ένα μεγάλο πλοίο μέσα στην θάλασσα, με υπέροχα αρχοντικά κλασσικής Μακεδονικής αρχιτεκτονικής, βαμμένα στους τόνους της χώρας και του κεραμιδιού. the district of Panagia and his castle - fortress catch the eye with their state-  
liness. The district is built on a small strip of land that enters the sea like a large ship, with fantastic mansions of classic Macedonian architecture, painted in tonre of ocher and paved indian red.



Imaret and stand moving uphill towards the castle, passing by mansions and paved streets, to finally reach the complex of Chalil Bey. The locals call it "Palia Mousiki" (Old Music), a site where the camera shall once again be the guest of honor. After this shortstop and a little more uphill walking, lies the entrance of the Castle of Kavala. By the entering the Castle you travel back to the 15th century A.D.,



ταβέρνα

# το αραλίκι



Greek tavern

33 Poulidou Str. Kavala Old Town | Reserved 698 471 8521







### Τι συναντήσαμε:

#### ■ Ιμαρέτ

Κτηριακό συγκρότημα οθωμανικής περιόδου που σώζεται ακέραιο έως και σήμερα. Στο παρελθόν λειτούργησε σαν μουσουλμανικό ιεροδιδασκαλείο - οικότροφείο αλλά και ως πτωχοκομείο βοηθώντας τους κατοίκους ανεξαρτήτως θρησκείας. Σήμερα είναι ένα από τα πιο πολυτελή ξενοδοχεία της Ελλάδας

#### ■ Το κονάκι του Μεχμέτ Αλή Πασά

Από τα μεγαλύτερα αρχοντικά της περιοχής είναι το σπίτι που γεννήθηκε ο Μεχμέτ Αλή Πασάς ιδρυτής της τελευταίας Αιγυπτιακής δυναστείας. Μπροστά από το κονάκι στέκεται επιβλητικό το άγαλμά του. Σήμερα λειτουργεί σαν χώρος πολιτισμού.

#### ■ Φάρος

Με μαγευτική θέα και ηλιοβασίλεμα που δίνει στον επισκέπτη μία από τις πιο όμορφες εικόνες της πόλης

Μια βόλτα στα τείχη και τις πολεμίστρες χαράζεται στην μνήμη και μετά αρχίζει η κατάβαση με τον δρόμο να περνάει από την νεότερη οχύρωση και την βόρεια πύλη της παλιάς πόλης

A stroll at the walls and battlements is engraved in memory before taking the route downhill through the modern fortification and the north gate of the old city

at which time it took the present form. The city extends before you, letting you feel its embrace, and if you turn south, the aura of the sea fills you up and at the same time you can rejoice at the sight of the open sea. A stroll at the walls and battlements is engraved in memory before taking the route downhill through the modern fortification and the north gate of the old city, which ends up at the Kamares (the medieval aqueduct), where, if you let your senses free, you might listen to the hum of the water that once supplied the whole region.

### What we see

#### ■ Imaret

Building complex of the ottoman era, which is preserved in fact until the present day. In the past it served as a Muslim seminary - boardinghouse as well as a poorhouse. Today it is one of the mosto luxurious hotels of Greece.

#### ■ The house of Mechmet Ali Pasha

One of the largest mansions of the district is the house, where the founder of the last Egyptian dynasty, Mechmet Ali Pasha, was born. In front of the house stand his statue with stateliness. Today it serves as a place for culture.





# Παραδοσιακό Τσιπουράδικο

Έλλης 4, Αγ. Νικόλαος, Καβάλα  
Gorgones k Magkes | Traditional Tsipouradiko  
4, Ellis str., Agios Nikolaos, 653 02 Kavala

τ: +30 2510 833 600  
κ: +30 6946 549 070 (Γιάννης)

Online Menu







#### ■ Χαλιλ Μπέη "Παλιά Μουσική"

Τέμενος του 20ου αιώνα μ.Χ όπου είναι χτισμένο πάνω στα θεμέλια παλαιοχριστιανικής βασιλικής. Ο μεντρεσές που βρίσκεται δίπλα φιλοξενεί τον πολιτιστικό σύλλογο της περιοχής.

#### ■ Κάστρο Καβάλας

Σε σχεδόν άριστη κατάσταση, κτισμένο στα μέσα του 15ου αι μ.Χ πάνω από την βυζαντινή οχύρωση. Διασώζονται ο κεντρικός πύργος, τα τείχη, οι κοιτώνες και το κτήριο φύλαξης των πυρομαχικών. Στον υπαίθριο χώρο βρίσκεται θέατρο όπου τους θερινούς μήνες φιλοξενεί διάφορες πολιτιστικές δραστηριότητες.

#### ■ Υδραγωγείο (Καμάρες)

Το κατασκευαστικό επιπέδωμα ενός πολύπλοκου συστήματος ύδρευσης το οποίο τελειοποίησε ο Σουλεϊμάν ο μεγαλοπρεπής δημιουργώντας ένα στολίδι μήκους 280 μέτρων που περιέχει 60 αψίδες 4 διαφορετικών μεγεθών.

Το κάστρο βρίσκεται σε σχεδόν άριστη κατάσταση, κτισμένο στα μέσα του 15ου αι μ.Χ πάνω από την βυζαντινή οχύρωση. The Castle is in

almost perfect condition, built in the middle of the 15th Century A.D. over the Byzantine fortification.

#### ■ Lighthouse

Marvelous view point, while the sunset offers to the visitors some of the most beautiful pictures of the modern city.

#### ■ Chalil Bey (Palia Mousiki)

A mosque which is built on the foundations of an early Christian basilica. The madrasah (muslim school) next to it hosts the local cultural association.

#### ■ Castle of Kavala

In almost perfect condition, built in the middle of the 15th Century A.D. over the Byzantine fortification. Preserved are the central tower, the walls, the bed chambers and the munitions storage building. There is a theater outdoors which, during summer, hosts a variety of cultural activities.

#### ■ Aqueduct (The Kamares)

The crowning of the construction of a complex water-supply system, perfected by Suleiman the Magnificent, creating a "jewel" of 280m. length that includes 60 arches of 4 different sizes.



# castello pizza

16 flavors

29 Poulidou str. | Old Town | Kavala  
**Reserve and Delivery**  
+30 2510838583

Wednesday to Monday 13:00 - 24:00 / Thursday close



call us



# Το κάστρο της Καβάλας

## Castle of Kavala



40°56'3.46"N  
24°24'54.10"E

Σε σχεδόν άριστη κατάσταση, κτισμένο στα μέσα του 15ου αι. μ.Χ πάνω από την βυζαντινή οχύρωση. Διασώζονται ο κεντρικός πύργος, τα τείχη, οι κοιτώνες και το κτήριο φύλαξης των πυρομαχικών. Στον υπαίθριο χώρο βρίσκεται θέατρο όπου τους θερινούς μήνες φιλοξενεί διάφορες πολιτιστικές δραστηριότητες.

Δείτε περισσότερα [www.castle-kavala.gr](http://www.castle-kavala.gr)



In almost perfect condition, built in the middle of the 15th Century A.D. over the Byzantine fortification. Preserved are the central tower, the walls, the bed chambers and the munitions storage building. There is a theater outdoors which, during summer hosts a variety of cultural activities.

See more at [www.castle-kavala.gr](http://www.castle-kavala.gr)





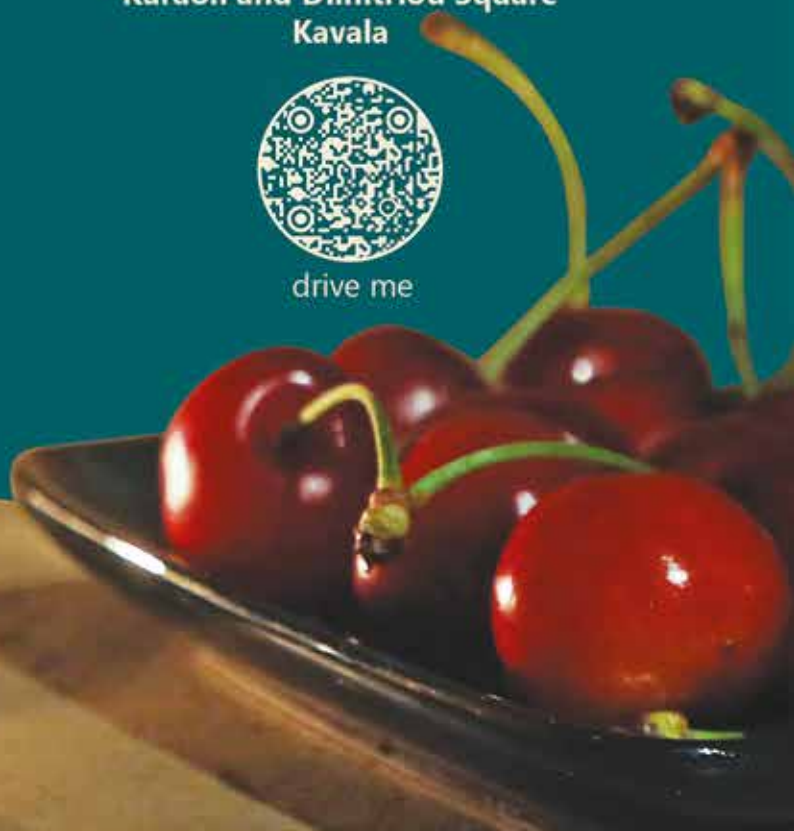
UNO  
βρύ  
XIO

## COCKTAIL BAR

Karaoli and Dimitriou Square  
Kavala



drive me







# Παλιό Υδραγωγείο (Καμάρες) Old Aqueduct of Kavala (Kamares)

40°56'12.37"N  
24°24'55.54"E

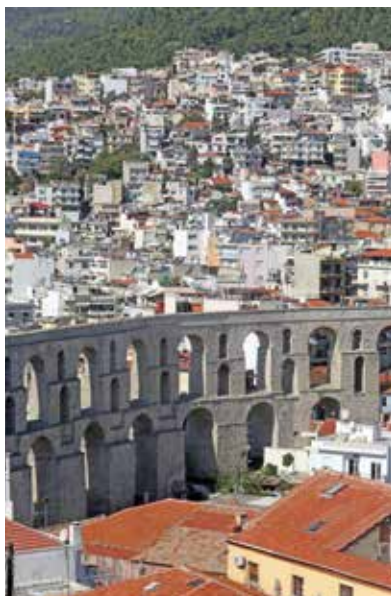


Το μουσείο Προσφυγικού Ελληνισμού βρίσκεται στα θεμέλια του παλαιού υδραγωγείου.  
The Museum of Refugee Hellenism is located in the foundations of the old aqueduct.



Το μοναδικό αυτό επιβλητικό αποτύπωμα της βυζαντινής μνημειακής αρχιτεκτονικής, που δεσπόζει στο κέντρο της πόλης της Καβάλας οι Καμάρες, το Παλιό Υδραγωγείο, είναι έργο ιστορικής αξίας για την πόλη της Καβάλας. Όσον αφορά στη δομή του εδάφους, που είναι χτισμένη η Καβάλα, πάνω στη βραχώδη χερσόνησο, το σχετιζόμενο πρόβλημα του νερού, λόγω εδάφους αφορά και στη μεταφορά του από πηγές που βρίσκονταν αρκετά μακριά στο όρος Σύμβολο, στη θέση "Τρία Καραγάτσια". Η κατασκευή του υδραγωγείου, έδωσε λύση στο πρόβλημα αυτό, ενώ αξίζει να αναφερθεί ότι το εν λόγω κτίσμα καταστράφηκε για να χτιστεί αργότερα στην εποχή του Σουλείμάν του Μεγαλοπρεπούς και του βεζίρη του Ιμπραήμ πασά γύρω στο 1530, ένα από τα πιο εντυπωσιακά μνημεία της Καβάλας, το Υδραγωγείο της, γνωστό με το όνομα "Καμάρες" που ανέπαφο διατηρείται ως σήμερα.





This unique imposing print of Byzantine monumental architecture, commanding in the center of Kavala, the Kamares, the Old Aqueduct, is a work of historical value for the city of Kavala. Because of the soil structure, the rocky peninsula on which Kavala is built, the issue of water transportation should be dealt with, since the springs were situated far, on Mount Symvolos, at a site called "Tria Karagatsia". The aqueduct construction solved this issue, while it is worth mentioning that this building was destroyed, only to be re-built later, during the reign of Suleiman the Magnificent and vizier Imbram Pasha, around 1530 A.D., one of the most impressive monuments in Kavala, the Aqueduct, commonly known as The Kamares, which is preserved intact up to this day. The Aqueduct (The Kamares) was an extensive water



## Το άγαλμα των πεσόντων των πολέμων

Στον χώρο του Δημοτικού Κήπου βρισκόταν από το 1924 το Ηρώο της πόλης. Πρόκειται για το Ηρώο που βρίσκεται σήμερα στις Καμάρες. Το μαρμάρινο λιοντάρι ξεκίνησε να κατασκευάζεται το 1923 στη μνήμη των Καβαλιωτών που χάθηκαν στους απελευθερωτικούς αγώνες 1912-1913. Ο Δήμος Καβάλας επί Δημαρχίας Δημήτρη Μοσχοπουλίδη το 1924 θέλησε να τιμήσει με το λιοντάρι αυτό τους αγώνες των πολιτών της πόλης. Η μαρμαρίνη κατασκευή, μαζί με το βάθρο είχε, τότε, συνολικό ύψος 3 μέτρα.

Στις πλευρές του αναγράφονταν τα ονόματα των ηρώων Βασιλειάδης Ζαχαρίας, Θεοδωρίδης Γεώργιος, Ιορδάνου Γεώργιος, Κραντωνέλλης Ελευθέριος, Μαρκατζής Γεώργιος, Ξυδάς Βασίλειος, Ολύμπιος Αριστοτέλης, Ράπτης Γεώργιος, Ρήγας Παρίσης, Ταβανιώτης Δημήτριος, Ταντόγλου Μάνθος, Τζήμας Νικόλαος, Τριανταφύλλου Τριαντάφυλλος, Τριγκόπουλος Νικόλαος, Τσάτρας Κωνσταντίνος.

πηγή: castle-kavala.gr

## War victims statue

The Hero of the city has been located in the area of the Municipal Garden since 1924. This is the Hero who is today in Kamares. The marble lion began to be built in 1923 in memory of the people of Kavala who lost in the liberation struggles 1912-1913. The Municipality of Kavala during the mayoralty of Dimitris Moschopoulidis in 1924 wanted to honor with this lion the struggles of the citizens of the city. The marble construction, together with the pedestal, had, at that time, a total height of 3 meters.

On the sides of the inscribed names of heroes Vassiliadis Zacharias, Theodoridis George Jordan George Krantonellis Eleftherios, Markatzis George Xydias Basil Olympian Aristotle Raptis George, King Parisis, Tavaniotis Dimitrios Tantoglou Manthos, Tzimas Nikolaos, Roses, Trigonopoulos Nikolaos, Tsatras Constantinos.

source: castle-kavala.gr





Το Υδραγωγείο (Καμάρες) αποτελούσε ένα εκτεταμένο σύστημα ύδρευσης της Καβάλας και το εμφανέστερο σημείο της «μάνας» του νερού μέσα στην πόλη. Η «μάνα» όπως ονομάζεται η διαδρομή που διανύει το νερό από την πηγή είναι περίπου μήκους 6 χιλιομέτρων. Ξεκινά από μια ορεινή περιοχή στην Παλιά Καβάλα και φτάνει μέχρι τη συνοικία του Αγίου Αθανασίου, την οποία μπορούμε να δούμε και σήμερα. Στη συνέχεια χάνεται στο 1ο Γυμνάσιο εξαιτίας της σημερινής οικιστικής ανάπτυξης της πόλης και εμφανίζεται ξανά στις καμάρες. Το έργο αυτό, μεγάλης σπουδαιότητας και ανακούφισης για τους κατοίκους υπήρξε μεγαλοπρεπές, ξεχώριζε από τα άλλα έργα και έγινε σύμβολο της πόλης. 60 αψίδες τεσσάρων διαφορετικών μεγεθών με μέγιστο ύψος 52 μέτρα, σε δυο επίπεδα το ένα πάνω στο άλλο, αποτελούν τα στοιχεία εκείνα, που προσδίδουν στο μνημείο αυτό την επιβλητικότητα που το διακρίνει. Στην κορυφή του τεράστιου κτίσματος υπάρχει διπλό τείχος για προστασία και μέσα από το σημείο αυτό, το νερό κυλάει προς την πόλη με φυσική ροή. Με τον τρόπο αυτό υδροδοτήθηκε όλη η πόλη με πέντε κοινόχρηστες πετρόχτιστες βρύσες δίπλα στις εισόδους της πόλης, με την τεχνική της εποχής εκείνης. Όσον αφορά στις πιο πρόσφατες παρεμβάσεις, αξίζει να αναφέρουμε ότι οι εργασίες της πρώτης φάσης συντήρησης του μνημείου ξεκίνησαν το 1998, καθώς κρίθηκαν αναγκαίες εξαιτίας της φθοράς που είχε υποστεί από το χρόνο. Ολοκληρώθηκαν, δέκα χρόνια αργότερα το 2008, ενώ το ίδιο χρονικό διάστημα το έργο παραδόθηκε από την Εφορία Βυζαντινών Αρχαιοτήτων, που είχε αναλάβει την επιστάση του, στο Δήμο Καβάλας.







supply network of Kavala and the most visible part of the “mother” of water in the city. The course that the water travels from the spring, called the “mother”, is about 6 kilometers long. Its starting point is a mountain region close to the village of Palia Kavala and runs through the settlement of Agios Athanasios, a course that we can observe today as well. Then it disappears at the 1st High school, due to today’s building development and reappears at the Kamares. This magnificent work was of great importance and relief for the inhabitants, stood out, compared to other works and became a symbol of the city. 60 arcs of four different sizes with a maximum height of 52 meters, on two levels, one above the other, constitute those elements that add to this monument its outstanding stateliness. On top of this huge building there is a double wall for protection and through this point water flows towards the city with a natural course. This way the city was supplied with water by five stone-built springs near the city entrances, with the technique of that time. Of the most recent interventions it is worth mentioning that the works for the first phase of the monument preservations began in 1998, since they were considered necessary due to damages suffered through the years. These works were completed ten years later, in 2008, while at the same time the work was delivered by the agency responsible for Byzantine monuments, which was in charge in the Municipality of Kavala.



# Γκόγκου

Dairy Products



36 Doiranis str. | Kavala's central square

**T: 251 181 0136**

[galaktomikagkogkou.gr](http://galaktomikagkogkou.gr)

[galaktomika.gkogkou](http://galaktomika.gkogkou)





## Το λιμάνι της Καβάλας Port of Kavala

Η παραθαλάσσια βόλτα στην ζώνη του λιμανιού της Καβάλας είναι από τις πιο όμορφες της πόλης αλλά και ολόκληρης της Βόρειας Ελλάδας. Το λιμάνι επίσης είναι από τα πιο σημαντικά λιμάνια της βόρειας Ελλάδας, καθώς περνούν από αυτό περίπου 100.000 επιβάτες τον χρόνο. Από το λιμάνι της Καβάλας μπορείς να ταξιδέψεις στα νησιά του Βορείου Αιγαίου, στις Κυκλάδες και τελικά να φτάσεις στο λιμάνι του Λαυρίου στην Αθήνα. Επίσης μπορείς να πας στο κοντινό νησί της Θάσου με φέρυ με διαδρομή που αγγίζει τα 90 λεπτά.

Η Λήμνος απέχει 4 ώρες η Λέσβος και η Χίος 9-10 ώρες αντίστοιχα.



The coastal pedestrian zone that leads to the port of Kavala is one of the most beautiful walks through the city. The port of Kavala is one of the most important ports in northern Greece, and it serves about 100.000 passengers every year. From the port of Kavala, you can travel by ferry to the islands of the north-east Aegean Sea, the Cyclades as well as the port of Lavrion in Athens. There are also frequent ferries from Kavala to the nearby island of Thassos.

### **Ferry routes from the port of Kavala**

Kavala is one of the main getaways from northern Greece to the islands of the Aegean sea. From the port of Kavala, you can travel by ferry to the island of Lemnos in just 4 hours, to Lesbos and Chios in about 9 to 10 hours.





# fish & grill

from monday to saturday  
07:30 - 17:00





## Το Καρνάγιο και το Λιμανάκι των Σφαγείων

### The Carnagio and the Port of Sfageia (Slaughterhouses)



Το καρνάγιο ουσιαστικά είναι στο κέντρο της πόλης, μόλις 100 μέτρα ανατολικά από τις καμάρες (υδραγωγείο) η θάλασσα με την γη σχηματίζουν έναν μικρό κόλπο. Ανάμεσα στις μεγάλες καπναποθήκες και την χερσόνησο της Παναγίας, τα χρώματα της πόλης συναντούν την αύρα των κυμάτων. Σημείο συνάντησης των ψαράδων της περιοχής αλλά και των απαραίτητων εργασιών συντήρησης που χρειάζονται τα καΐκια και οι ψαρότράτες. Υπέροχα χρώματα θαλασσινά με τις βάρκες να έχουν την τιμητική τους και τις φωτογραφικές μηχανές να δημιουργούν αναμνήσεις είναι αυτός ο τόπος.

Ακολουθώντας τον παραθαλάσσιο δρόμο της πόλης και έχοντας θέα προς το απέραντο γαλάζιο δύο χιλιόμετρα πιο ανατολικά συναντάμε ένα από τα πιο γραφικά σημεία της πόλης, το μικρό λιμανάκι των σφαγείων, τόπο που οι μικρές ψαρότράτες βρίσκουν καταφύγιο, τόπο συνάντησης για καφέ ή φαγητό δίπλα από το κύμα. Ένα σημείο της πόλης που νιώθεις πως δεν είσαι στην ηπειρωτική Ελλάδα αλλά σε κάποιο αιγαιοπελαγίτικο νησί.

Στο μικρό λιμανάκι των σφαγείων νιώθεις πως δεν είσαι στην ηπειρωτική Ελλάδα αλλά σε κάποιο αιγαιοπελαγίτικο νησί.

The small port of Sfageia (slaughterhouses) is a place in the city where you feel that you are not in mainland Greece but on an Aegean island.



The Carnagio is basically in the center of the city; just 100 meters east of Kamares (aqueduct), the sea and the land form a small bay. Between the large tobacco warehouses and the peninsula of Panagia, the colors of the city meet the aura of the waves. Meeting point of the fishermen of the area but also of the necessary maintenance works that the boats and the trawlers need. Wonderful seafood colors with boats having their place of honor and cameras creating memories compose this place.

Following the coastal road of the city and overlooking the endless blue, two kilometers further east we find one of the most picturesque places in the city, the small port of Sfageia (slaughterhouses), a place where small trawlers find shelter, a meeting place for coffee or food next to the waves. A place in the city where you feel that you are not in mainland Greece but on an Aegean island.



our menu



seafood & more

29 Thassou Str. | Marina Perigialiou | Kavala  
Reserved: +30 2510 225 505



# Μουσείο προσφυγικού Ελληνισμού

## Museum of Refugee Hellenism

### Αρχαιολογικό Μουσείο Καβάλας

#### Archaeological Museum of Kavala

Το μουσείο φιλοξενεί πληθώρα εκθεμάτων από την ευρύτερη περιοχή της Ανατολικής Μακεδονίας και της Θράκης, ενώ ταυτόχρονα έχει πλούσιο υλικό από την πόλη της Καβάλας και της ευρύτερης περιοχής. Αντικείμενα από τη νεολιθική περίοδο που βρέθηκαν στον οικισμό Ντικιλί Τας, από την Νεάπολη και την Αμφίπολη, Οισύμη, Γαληψό και πολλούς ακόμα τόπους μπορεί να θαυμάσει ο επισκέπτης.

Επισκεφθείτε το από Τρίτη έως Κυριακή 8:30-15:00. Δευτέρα το μουσείο είναι κλειστό.

The museum hosts a plethora of exhibits from the broader region of Eastern Macedonia and Thrace, while there is rich material from the city of Kavala and the broader region. Visitor can admire objects from the Neolithic era found in Dikili Tash settlement in Neapolis and Amphipolis, Oesyne, Galipso and in many more places.

Visiting hours: from Tuesdays to Sundays, 08:30-15:00. Museum is closed on Mondays.

### Μουσείο Καπνού

#### Tobacco Museum

Ένα μοναδικό θεματικό μουσείο σε ολόκληρη την Ευρώπη, ταξιδεύει τον επισκέπτη του στους χρόνους όπου η πόλη ήταν το μεγαλύτερο κέντρο επεξεργασίας και εξαγωγών προϊόντων καπνού παγκοσμίως. Η παρουσίαση γίνεται βιωματικά ενώ τα δείγματα του είναι μοναδικά για τις ποικιλίες που περιλαμβάνει.

Επισκεφθείτε το Δευτέρα έως Σάββατο 9:00-14:00  
[www.tobaccomuseum.gr](http://www.tobaccomuseum.gr)

A unique, thematic museum in whole Europe, takes visitors back to the time when the city was the largest tobacco processing and tobacco product center in the whole world. There is an experiential presentation, while its samples are unique, concerning the varieties it includes.

Visiting hours: Monday to Saturday, 09:00-14:00  
[www.tobaccomuseum.gr](http://www.tobaccomuseum.gr)



Το Μουσείο δημιουργήθηκε από απογόνους προσφύγων δεύτερης και τρίτης γενιάς. Προσφύγων που διώχθηκαν βίαια από τις πατρίδες τους, εγκατέλειψαν τις εστίες τους όπου επί τρεις χιλιάδες χρόνια μεγάλουργησαν, και ρίζωσαν στη νέα τους πατρίδα. Έφεραν μαζί τους την ιστορία τους, τον πολιτισμό, την αρχοντιά και τις αξίες τους, το σπόρο που φύτεψαν στη νέα τους γη, αυτή της μητέρας Ελλάδας.

The Museum was created by the descendants of -second and third generation- refugees. These refugees were violently chased out of their homelands, abandoned their hearthstones (where they had been thriving for three thousand years) and put down roots at their new home. They brought with them their history, their culture, their nobility and their principles, as well as the seed they planted at their new land, that of mother Greece.



# Μουσείο Κέρινων Ομοιωμάτων Wax Museum



Ο Μάικλ Τζάκσον, η Μαρία Κάλλας, η πριγκίπισσα Νταϊάνα, ο Τζόνι Ντεπ και πολλοί ακόμα διάσημοι της Ελλάδας και του εξωτερικού βρίσκονται στο μουσείο του Θεόδωρου Κοκκινίδη. Ευκαιρία να δει ο επισκέπτης πρόσωπο με πρόσωπο προσωπικότητες που έχουν σφραγίσει εποχές μοναδικές με το έργο τους.

Επισκεφθείτε το κάθε ημέρα της εβδομάδας από Οκτώβρη μέχρι Απρίλιο 10:00-18:00 και από Μάιο μέχρι Σεπτέμβριο 10:00-20:00.

[www.kerinaoioimata.gr](http://www.kerinaoioimata.gr)

40°53'14.24"N  
24°12'8.10"E



Michael Jackson, Maria Callas, Princess Diana, Johnny Depp and many more famous people from Greece and abroad are represented in the museum of Theodoros Kokkinidis. An opportunity for visitors to meet face to face with personalities that have sealed unique eras with their work.

Visiting hours: Every day of the week, October to April, 10:00-18:00 and May to September, 10:00-20:00

[www.kerinaoioimata.gr](http://www.kerinaoioimata.gr)

## Ναυτικό Μουσείο Καβάλας Naval Museum of Kavala



Μια περιοχή με 40 αιώνες ναυτικής ιστορίας δεν θα μπορούσε να μην έχει το δικό της ναυτικό μουσείο. Στους χώρους του θα μπορέσετε να δείτε ναυτικά εξαρτήματα και έγγραφα, ομοιώματα, έκθεση ζωγραφικής αλλά και παραδοσιακά εργαλεία των ψαράδων του Αιγαίου.

Οι ώρες λειτουργίας του Μουσείου είναι από Δευτέρα έως και το Σάββατο 09.00 έως 11.00.

An area with 40 centuries of naval history would inevitably have its own naval museum. In its premises, you will be able to see naval accessories and documents, effigies, painting exhibitions and traditional tools of the fishermen of the Aegean.

The opening hours of the Museum are from Monday to Saturday 09.00 to 11.00.

Coffee, sweets and more...

34 Anexartisias str.  
T. +302510220720



## Απόστολος Παύλος - η μητρόπολη της Καβάλας

### Apostle Pavlos - the metropolis of Kavala



Μεγαλόπρεπη εκκλησία στο κέντρο του αστικού ιστού της πόλης. Τιμά την μνήμη του Αποστόλου Παύλου ο οποίος «πάτησε» το πόδι του για πρώτη φορά στην Ευρώπη σε αυτή την πόλη με προορισμό τους Φιλίππους. Ο ναός άρχισε να χτίζεται στις αρχές του 20 αιώνα και αφού πρώτα υπήρχε η συγκατάθεση της Τουρκικής διοίκησης καθώς η περιοχή βρισκόταν υπό τουρκική κατοχή.



Majestic church in the center of the urban fabric of the city. It honors the memory of the Apostle Pavlos who «set foot» for the first time in Europe in this city bound for Philippi. The construction of the church began at the beginning of the 20th century and only after the consent of the Turkish administration as the area was under Turkish occupation.

## Άγιος Ιωάννης

### St. John



Κτισμένος το 1867 εκτός του οικιστικού ιστού της πόλης, αποτέλεσε το εφελτήριο για την ανάπτυξη ολόκληρου οικισμού, που ακόμα και σήμερα δίνει στον επισκέπτη χαρακτηριστικά αρώματα της τότε εποχής. Εντός του ναού δύο παλιές εικόνες της Παναγίας κεντρίζουν το ενδιαφέρον του επισκέπτη ενώ τέλος τα κυπαρίσσια, οι αυλές και τα στενά δρομάκια, δίνουν ακόμα μία όμορφη νότα στην εικόνα.



Built in 1867 outside the city residential area, it became the starting point for the development of a whole new settlement that even today retains distinctive images of that time. Two old icons of the Virgin Mary draw the visitor's attention inside the temple, while cypresses, yards and narrow alleys add an extra tone of beauty to the picture.



## Άγιος Νικόλαος Saint Nicholas



Η εκκλησία του Αγίου Νικολάου δεσπόζει στην ομώνυμη περιοχή στο κέντρο της Καβάλας.

Την εποχή της οθωμανικής αυτοκρατορίας ήταν το μεγαλύτερο τέμενος της περιοχής το οποίο χτίστηκε το 1530 από τον Ιμπραήμ Πασά στην θέση όπου βρισκόταν παλαιότερα χριστιανικός ναός. Το 1920 μετατράπηκε σε χριστιανικό ναό που τιμά την μνήμη του προστάτη των ναυτικών Αγίου Νικολάου. Στην ανατολική πλευρά του περιβόλου του ναού δίπλα από τον δρόμο που αγναντεύει στο λιμάνι, έχει κατασκευαστεί υπέροχο ψηφιδωτό που αναπαριστά την έλευση του Αποστόλου Παύλου στην Καβάλα.



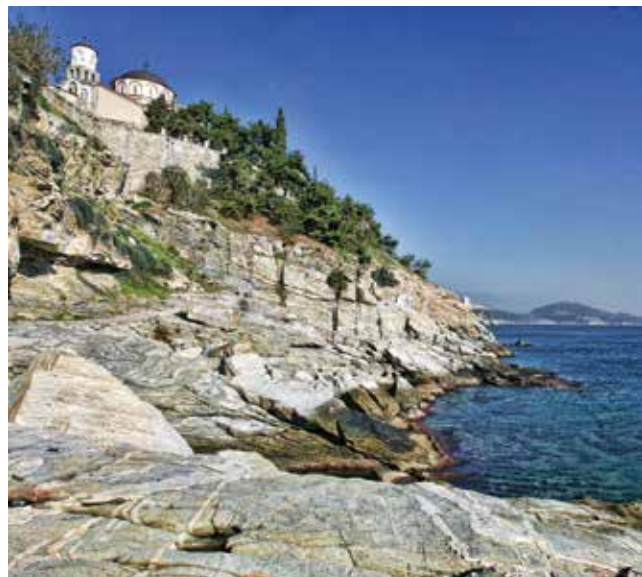
The church of Agios Nikolaos dominates in the homonymous area in the center of Kavala.

At the time of the Ottoman Empire it was the largest mosque in the area which was built in 1530 by Ibrahim Pasha on the site of a former Christian church. In 1920 it was converted into a Christian church that honors the memory of the patron saint of sailors, Agios Nikolaos. On the east side of the temple precinct, next to the road overlooking the port, a magnificent mosaic has been constructed that represents the arrival of the Apostle Paul in Kavala.

## Ναός Παναγίας & Φάρος Church of Panagia & Lighthouse



Στο σημείο όπου βρίσκεται η εκκλησία παλαιότερα βρισκόταν γυναικείο μοναστήρι από το οποίο σώζεται το καμπαναριό. Δεν είναι τυχαίο ότι πολλοί γάμοι πραγματοποιούνται εδώ, καθώς η θέα είναι υπέροχη ενώ το ηλιοβασίλεμα δίνει στον επισκέπτη από τις πιο όμορφες εικόνες της σύγχρονης πόλης.



The site on which the church is now built was earlier occupied by a nunnery, from which the bell tower remains. It is not by chance that many weddings take place here, since the view is marvelous while the sunset offers to the visitors some of the most beautiful pictures of the modern city.



54	Αίθουσες, εργαστήρια, Γραφεία, Κυλικείο, Εστιατόριο, Ιατρείο και αίθουσα πολλαπλών χρήσεων
20.000	Διδακτικές ώρες το χρόνο
3	Βιβλιοθήκες με 11.700 βιβλία
1	Μουσείο
8	Μεταφορικά μέσα

500	Δένδρα (ελαιώνας, αμπελώνας, διάφορα οπωροφόρα, αμυγδαλιές κλπ)
5.250	Μερίδες φαγητό κάθε χρόνο
47	Εργαζόμενοι



Η μεταφορά από Ξάνθη, Κομοτηνή, Χρυσούπολη,

9ο χλμ. επ. οδού Ξάνθης - Αβδήρων 67100 Ξάνθη Τ 2541081130.



187.000 Χιλιόμετρα κάθε χρόνο

8 Γήπεδα

70 Στρ. έκταση

5.300 τ.μ. Κτίσματα

627 Διακρίσεις σε Ξένες γλώσσες, Υπολογιστές, διαγωνισμούς και εξετάσεις

146 Επιτυχίες στα ΑΕΙ

58 Προσωπικότητες τίμησαν με την παρουσία τους το ΑΞΙΟΝ

55 Επισκέψεις και εκπαιδευτικές εκδρομές

21 Συμμετοχές σε μαθητικά Συνέδρια

4 Ευρωπαϊκά προγράμματα

6 Συμμετοχές και παρουσιάσεις σε διεθνή Συνέδρια

7 Συνεργασίες με διεθνή Πανεπιστήμια



# ΑΞΙΟΝ

ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ • ΔΗΜΟΤΙΚΟ • ΓΥΜΝΑΣΙΟ • ΛΥΚΕΙΟ

Καβάλα γίνεται με σχολικά λεωφορεία.

2541081520. F 2541081740 E [info@axion.edu.gr](mailto:info@axion.edu.gr) [www.axion.edu.gr](http://www.axion.edu.gr)







# Αρχαίοι Φίλιπποι

## Ancient Philippi

Η πόλη των Φιλιππων αποτελεί τον σημαντικότερο αρχαιολογικό χώρο στην περιοχή της Ανατολικής Μακεδονίας. Χτισμένη από Θάσιους αποίκους σε στρατηγικό σημείο γνωρίζει ακμή λόγω του πλούτου της περιοχής σε πολύτιμα μέταλλα και ξυλεία. Γι αυτούς τους λόγους πολύ σύντομα η ακμάζουσα πόλη που το πρώτο της όνομα ήταν Κρηνίδες απειλείται από τα Θρακικά φύλα και ζητά βοήθεια και προστασία από το Βασιλιά Φίλιππο Β' της Μακεδονίας. Ο Φίλιππος συνδράμει σε βοήθεια αναγνωρίζοντας με την οξυδέρκειά του την οικονομική και στρατηγική της σημασία και αφού την καταλαμβάνει ειρηνικά, την οχυρώνει και τη μετονομάζει, δίνοντάς της το όνομά του.

Η ανάπτυξη της πόλης συνεχίζεται αδιάλειπτα τα επόμενα χρόνια με ενδιαφέροντες σταθμούς στην πορεία της την διέλευση της αρχαίας Εγνατίας οδού που τη μετατρέπει σε σημείο αναφοράς σε όλη την περιοχή, τη μάχη των Φιλιππων που έγινε το 42 π.Χ. όπου ο νικητής Οκταβιανός επί του Βρούτου ανακη-



The city of Philippi is the most important site in the area of Eastern Macedonia. Built by Thasian colonists at a point of strategic importance, is starting to thrive because of the rich resources of the area, like precious metals and timber. For these reasons, this thriving city, whose first name was Krinides, is threatened by Thracian tribes and sends delegates for help and protection to king Philip II of Macedonia. King Philip realizes its economic and strategic importance with his acumen and answers the call for help, and, after peacefully capturing the city, he fortifies it and names it after himself.

The city continues to develop uninterrupted over the following years with interesting milestones: Via Egnatia, which transforms the city into a point of reference of the entire region; the battle of Philippi in 42 B.C., in which the winner, Octavian who defeated Brutus, was declared Emperor of the Roman Empire; and the coming of Paul the Apostle in 49/50 A.D. and







ρύσσεται αυτοκράτορας της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας, καθώς και την έλευση του Αποστόλου Παύλου το 49/50 μ.Χ. και την ίδρυση της πρώτης εκκλησίας σε Ευρωπαϊκό έδαφος αλλά και τη βάπτιση της πρώτης Ευρωπαίας χριστιανής, της Αγίας Λυδίας.

Οι Φίλιπποι κατά τα Βυζαντινά χρόνια και μέχρι το 600-650 μ.Χ. συνεχίζουν αδιάλειπτα να κατοικούνται και η περιοχή ακμάζει, αλλά ένας συνδυασμός, φυσικών καταστροφών (μεγάλοι σεισμοί) με επιδρομές σλαβικών φυλών τη ρίχνουν σε παρακμή με την τελική ερήμωση της να πραγματοποιείται με την αρχή της Οθωμανικής αυτοκρατορίας.

Σήμερα ο επισκέπτης της αρχαίας αυτής πόλης, μπορεί να θαυμάσει τα αρχαία τείχη, την ακρόπολη, τις Βασιλικές Α' και Β', την αγορά, το αρχαίο θέατρο, τη φυλακή του Αποστόλου Παύλου, ενώ μπορεί να επισκεφθεί και το αρχαιολογικό μουσείο Φιλιππων, αποκομίζοντας μοναδικές εμπειρίες που περιέχουν χίλια χρόνια ιστορίας.

the founding of the first Christian Church in Europe, as well as the baptism of the first Christian convert in Europe, St. Lydia of Thyatira.

The city of Philippi during the Byzantine era and until 600-650 A.D. is still inhabited and the region is thriving. However, natural disasters (strong earthquakes) and raids by Slav tribes lead it to decline; the coming of the Ottoman Empire resulted in its complete desertion.

Today, visitors can admire the ancient walls, the Citadel, Basilica A and Basilica B, the Forum, the ancient Theater, the prison of Paul the Apostle, as well as the exhibit of the archaeological museum of Philippi and acquire unique experience containing a thousand years of history.





party | sports | fun  
KRINIDES KAVALAS +302510 517300

ΑΛΛΟΟΥΜ

παιδότοπος  
playground



drive me there





# Αρχαία Εγνατία

## Via Egnatia



Με τη διαχρονικότητα να τη χαρακτηρίζει, η Εγνατία οδός, αποτελεί μία από τις πλέον αναγνωρισμένες σε παγκόσμια επίπεδο οδούς με ιδιαίτερη ιστορική σημασία και πολυεπίπεδο αντίκτυπο, σε ποικίλες εκφάνσεις της κοινωνικής και οικονομικής ζωής και ταυτόχρονα ένα από τα σημαντικότερα σταυροδρόμια της νοτιανατολικής Ευρώπης.

Αυτό που “βήμα βήμα” την συνθέτει, είναι η διαδρομή από την ιταλική χερσόνησο με πλοίο ως τις ακτές της Ηπείρου κι από εκεί μέσω ξηράς διασχίζοντας τη Βαλκανική Χερσόνησο, ως τις ακτές της Μαύρης Θάλασσας. Παράλληλα, η σημασία και διαχρονικότητά της, αναφέρονται ακόμα και ως τις αρχές του 20ου αιώνα, εποχή κατά την οποία, άνθρωποι κι εμπορεύματα ακολουθούσαν πολύ συχνά την Εγνατία Οδό, όπου το μεγαλύτερο μέρος της βρισκόταν τότε μέσα στην Οθωμανική αυτοκρατορία. Εμφύλιες συρράξεις, παγκόσμιοι πόλεμοι και εθνικές εξεγέρσεις και αναταράξεις, συνέβαλαν καθοριστικά ώστε τα αρχαία οδοστρώματα να σκεπαστούν με δάση, καθώς και κτίρια να καταστραφούν για χάρη κάποιου σύγχρονου έργου. Σήμερα όμως, προϊόν σύνθεσης των νέων γεωπολιτικών συνθηκών και συσχετισμών φέρνουν στο προσκήνιο γι’ άλλη μια φορά την αρχαία διαδρομή. Όσον αφορά στην εξέχουσα σημασία του αρχαίου αυτού δρόμου, για την ιστορία της πόλης, αξίζει να αναφέρουμε, την ιδιαίτερη στρατηγική θέση της Καβάλας, που την έχει καταστήσει από τα αρχαία χρόνια σε ένα ιδιαίτερα σημαντικό συγκοινωνιακό κόμβο. Η Ρωμαϊκή Εγνατία οδός, η οποία ένωνε το Δυρράχιο με την Κωνσταντινούπολη, διέσχιζε την Αρχαία Νεάπολη (Καβάλα).



### Tips:

Ακόμα και σήμερα πολλοί Καβαλιώτες αλλά και επισκέπτες της πόλης κάνουν βόλτα στην αρχαία Εγνατία.

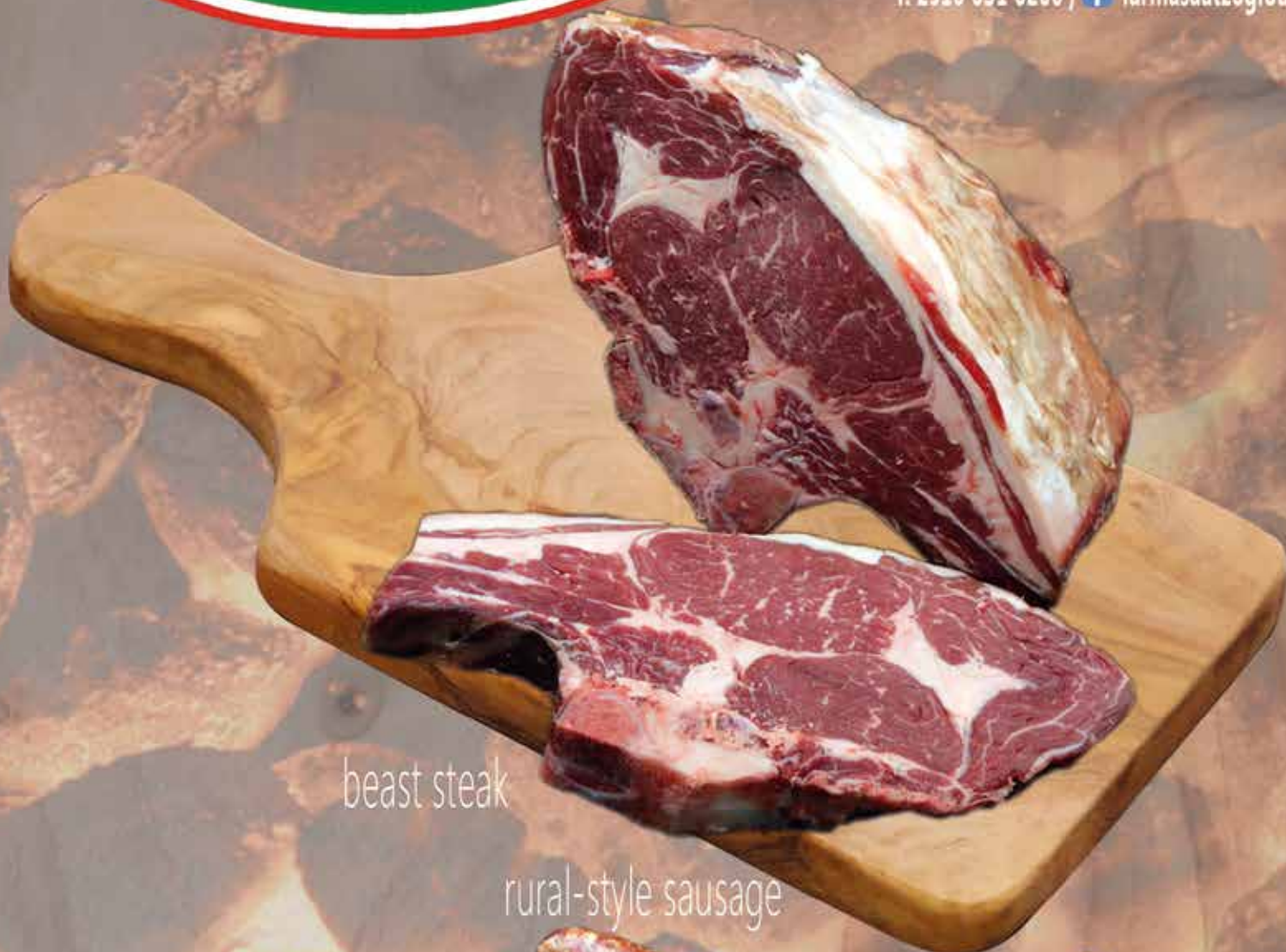
The timelessness of Via Egnatia renders it as one of the most recognized roads worldwide, with a special historical significance and multi-leveled impact on various manifestations of social and financial life and, at the same time, one of the most important crossroads of south-eastern Europe.

What composes it “step by step”, is the route from the Italian peninsula by boat up to the shores of Epirus and from there, the journey continues on land, traversing the Balkan peninsula, to end up at the shores of the Black Sea. In parallel, its significance and timelessness are mentioned even until the beginning of the 20th century, during which time men and





2 Charilaou Trikoupi Str. / Krinides  
T. 2510 051 6200 / [f](#) farmasaatzoglou



beast steak

rural-style sausage

souvlaki



chicken souvlaki



The best meat for barbeque







Η διαδρομή αυτή έχει ιδιαίτερη σημασία και για τον τομέα της εκκλησιαστικής ιστορίας καθώς μεταγενέστερα, το συγκεκριμένο κομμάτι της οδού ακολούθησε και ο Απόστολος Παύλος, ο οποίος το 50 περίπου μ.Χ. μετά από την αποβίβαση του στη Νεάπολη, μεταβαίνει στους Φιλίππους όπου και ιδρύει την πρώτη Χριστιανική εκκλησία στην Ευρώπη. Τμήματα της παλιάς Εγνατίας διατηρούνται ακόμη, τόσο στις παρυφές της πόλης όσο και στον αρχαιολογικό χώρο των Φιλίππων, χώρο που αποτελεί πόλο έλξης των επισκεπτών.

#### Tips:

Even today, Via Egnatia offers a pleasant stride both to tourists and citizens of Kavala.

merchandise very often followed Via Egnatia, whose largest part was inside the Ottoman Empire. Civil wars, world wars and national rebellions and unrests contributed decisively to covering of the roadways by forests and to destruction of buildings for the sake of some modern work. But today, as a product of the new geopolitical conditions and correlations, this ancient route comes once again to foreground. The two edges of Europe, East and West, as well as any political contrasts through history, have given their place to a spirit of economic cooperation. Hellas continues to be a part of the European Union, while Turkey also seeks by any means to unite its future with Europe, thus resulting in the “revival” of this timeless road network. As far as the prominent significance of this ancient road for the city’s history, the strategic position of Kavala has rendered it since antiquity a truly important transport hub. The Roman Via Egnatia, which connected Dirachio with Constantinople, was traversing the Ancient Neapolis (Kavala).

This route is of great importance for the field of ecclesiastical history, since in the ensuing years this particular part of Egnatia was the one that Apostle Paul followed, who, in 50 A.D., after his disembarkation in Neapolis, travels to Philippi, where he founds the first Christian church in Europe. Parts of the ancient Via Egnatia are still preserved in the city outskirts as well as at the archaeological site of Philippi, a site of tourist attraction.



see more  
delicious products



**ΜΕΝΕΛΑΟΥ**  
Amygdaleonas Navalas

T. +30 2510 391690  
traditional bakery and pies, pizzas, peisirli



# Κάστρο Περάμου

## The Castle of Nea Peramos



Στην βάση του κόλλπου των Ελευθερών πολύ κοντά στη Νέα Πέραμο στέκει το κάστρο της Ανακτορούπολης το οποίο και εποπτεύει ένα από τα ασφαλέστερα λιμάνια της Μακεδονίας. Κτίστηκε την περίοδο της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας και από τότε μέχρι και την περίοδο του Β' Παγκοσμίου Πολέμου ήταν σε χρήση, μιας που χρησιμοποιήθηκε τελευταία από τους Βούλγαρους που το είχαν σαν στρατόπεδο κατά το 1941-1945. Η κοντινή του απόσταση από την θάλασσα και η θέα που παρέχει στον επισκέπτη το κάνει ένα από τα πιο όμορφα κάστρα της χώρας.

### Tips:

Το κείμενο που βρίσκεται στο δυτικό μέρος του νοτίου τείχους και είναι φτιαγμένο από πλίνθους και γράφει ΜΕΓΑΛΟΥ ΔΟΥΚΩΣ ΜΙΝΙ ΙΟΥΛΙΩ ΙΣ ΤΑΣ Η, είναι και το μοναδικό γραπτό που έχει βρεθεί στο κάστρο.

The text on the western side of the southern wall is made of bricks and reads: "ΜΕΓΑΛΟΥ ΔΟΥΚΩΣ ΜΙΝΙ ΙΟΥΛΙΩ ΙΣ ΤΑΣ Η". This is the only written text found in the castle.



At the foot of Eleftherai bay, close to Nea Peramos stands the castle of Anaktoroupolis, which oversees one of the safest ports of Macedonia. It was built during the Byzantine Era and it was in use until World War 2, since it was used by the Bulgarian army as a camp from 1941 to 1945. Its short distance from the sea and the view that offers to visitors renders it as one of the most beautiful castles in the country.





# Βρανόκαστρο

## Vranokastro



Πάνω από το σημερινό Παλαιοχώρι στην κορυφή ενός λόφου, βρίσκονται τα απομεινάρια ενός κάστρου, του οποίου η ιστορία φτάνει μέχρι το Μέγα Αλέξανδρο. Κτίστηκε για ένα πολύ σημαντικό σκοπό που δεν είναι άλλος από την προστασία των μεταλλείων χρυσού που υπήρχαν στην περιοχή και που κίνησαν οικονομικά όλη την εκστρατεία προς ανατολάς.

Με την εξάντληση των πολύτιμων φλεβών και ταυτόχρονα επειδή η θέση του ήταν στο μέσο μίας απέραντης αυτοκρατορίας το κάστρο ερημώνεται. Στους αιώνες που ακολούθησαν χρησιμοποιείται περιστασιακά μέχρι τα τέλη του 12ου αιώνα μ.Χ όπου και ανακατασκευάζεται ριζικά από τον Βυζαντινό στρατηγό Αλέξιο Βρανά (από τον οποίο πήρε και το σημερινό όνομά του). Η κατάκτησή του από τους Οθωμανούς στις αρχές του 15ου αιώνα μ.Χ. μετά από πολύχρονη πολιορκία είναι και ο τελευταίος ιστορικός σταθμός του κάστρου.

Για να φτάσει ο σημερινός επισκέπτης στο Βρανόκαστρο διασχίζει ένα πολύ όμορφο περπατητικό μονοπάτι 1.500 μέτρων.

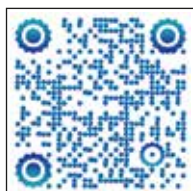
Above the village of Palaiochori, at the peak of a hill lie the remains of a castle, whose history goes back to the time of Alexander the Great. It was built for a very important purpose: the protection of the gold mines in the area, the main source of income that supported the financing of the expedition to the East.

After the depletion of the valuable gold veins and since it is located in the middle of a vast empire, the castle is deserted. During the following centuries it is used occasionally until the late 12th century B.C. and is completely reconstructed by General Alexios Vranas (from whom the castle took its present name). Its conquest by the Ottomans at the early 15th century A.D., after a siege that lasted several years, is the last historical milestone for the castle.

In order to reach the Vranokastro, the visitor walks through a majestic path of about 1500 metres.

# Πύργος Απολλωνίας

## The tower of Apollonia



Στη ρίζα του υψώματος που δεσπόζει ο Βυζαντινός Πύργος της Απολλωνίας απλώνεται η παραλία. Βότσαλο από την μία μεριά σε συνδυασμό με άμμο που στο τέλος της παραλίας καταλήγει σε βραχώδεις πλαγιές που δημιουργούν μικρές σπηλιές και ο πύργος από την άλλη δίνουν στο τοπίο μία άγρια ομορφιά. Η παραλία αυτή πολλές φορές θαρρείς ότι σε μεταφέρει σε άλλες εποχές.



The beach is stretching at the root of the hillock where the Byzantine Tower of Apollonia stands. The pebbles on the one hand, in combination with the sand, which give their place to rocky slides and small caves and the tower on the other, give a wild beauty to this special landscape. When on this beach, sometimes you think that you live in a different time.



# Μονοπάτι Μεσορόπης

## The path of Mesoropi

40°52'13.59"N  
24° 5'18.48"E



### Tips:

Για τους πιο μυημένους το μονοπάτι μετά την Τρίτη ξύλινη γέφυρα χωρίζεται και πηγαίνει προς την κορυφή Αυγό και τα καταφύγια του ΕΟΣ Καβάλας και του ΣΧΟ Καβάλας.

For the more experienced wanderers, after the Third wooden bridge the path makes a split and winds up to the Avgo Summit and the refuges of the Kavala Greek Mountaineering Club and the Kavala Skiing and Mountaineering Club.



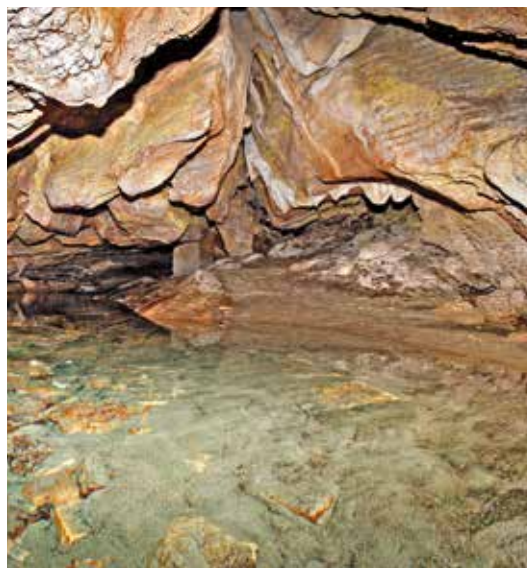
Πρόσφατα διαμορφωμένη διαδρομή μήκους 5.140 μ. με αφετηρία το χωριό Μεσορόπη και κατάληξη μετά από πορεία περίπου 4 ωρών στο σπήλαιο της Βοσκόβρυσης. Το μονοπάτι είναι σχεδιασμένο έτσι ώστε να βρίσκεται κοντά στο ρέμα (όπου υπάρχει ροή νερού όλο το χρόνο), ενώ η φύση χαρίζει απλόχερα την ομορφιά της αφού συναντάει ο οδοιπόρος πολλούς καταρράχτες με τον μεγαλύτερο να είναι 7 μέτρα, ξύλινα γεφύρια, αλλά και πολλά είδη δέντρων όπως οι βελανιδιές, τα πλατάνια, οι οξιές, οι σχοίνοι και οι φτέρες. Η πανίδα περιλαμβάνει λαγούς, αλεπούδες, τσακάλια, αγριογούρουνα, λύκους, γεράκια αλλά και καραβίδες στις γκιόλες που σχηματίζο-



νται. Η θέα προς την Πιέρια κοιλάδα αλλά και προς τις κορυφές του Παγγαίου σε συνδυασμό με τον ήχο του νερού ικανοποιεί όλες τις αισθήσεις ενώ για ξεκούραση υπάρχουν αρκετά σημεία κατάλληλα διαμορφωμένα σε όλο το μήκος του μονοπατιού. Η κατάληξη της διαδρομής, η σπήλαιο Βοσκόβρυση, η οποία στα έγκατα του Παγγαίου όρους γίνεται λιμναία εντυπωσιάζει τον επισκέπτη όπως και το σημείο όπου βρίσκεται, αγκαλιασμένη από βράχους που έχουν ύψος αρκετών δεκάδων μέτρων.

Ο οδοιπόρος χρειάζεται καλή παρέα, την απαραίτητη ένδυση και είναι σίγουρο ότι η φύση που θα συναντήσει θα τον ενθουσιάσει και θα τον μαγνητίσει.





This is a recently formed route of 5,140m., which begins at the village of Mesoropi and ends up in the cave of Voskovrisi, after a 4-hour walk. The path is designed to follow the stream, (with its continuous water flow throughout the year), while nature shares its beauty with the wanderer. Many waterfalls -the biggest one is 7 meters high, wooden bridges and many different kinds of trees, like oak trees, plane trees, bulrushes and ferns. The fauna includes hares, foxes, jackals, wild boars, wolves, hawks and even crayfish in small lakes. The view to the valley of Pierion and

towards Mount Paggai peaks, combined with the sound of water satisfies all the senses while there are many spots for relaxation that are properly tailored along the path. At the end of the journey, the visitor reaches the entrance of the cave of Voskovrisi, a place of stunning beauty: embraced by several meters high cliffs, it transforms into an underground lake in the bowels of Mount Paggai.

Wanderers need only good company and the appropriate clothing, for it is certain that nature shall excite and charm them.

#### Tips:

Για όσους έχουν σκοπό να εισέλθουν έστω και λίγο στην σπηλιά είναι απαραίτητο να έχουν τον κατάλληλο εξοπλισμό.

For anyone who intends to enter the cave even for a short time, appropriate equipment is essential.





## Μονοπάτι Παλιάς Καβάλας Path of Palia Kavala

40°59'58.41"N  
24°24'0.26"E



Αφήνοντας τον κεντρικό δρόμο (λίγα μόλις μέτρα μετά την διασταύρωση για το χωριό Παλιά Καβάλα) μπαίνουμε σε έναν στρωτό χωματόδρομο και αφού περάσουμε μία στάνη φτάνουμε μετά από 500-600μ στα εγκαταλελειμμένα λατομεία μαρμάρου. Από εκείνο το σημείο ξεκινάει το μονοπάτι.

Μέσα από το κομμένο μάρμαρο που απλώνεται μπροστά μας, τους χειμερινούς μήνες δημιουργείται μία λίμνη ενώ προχωρώντας ακούγεται ο ήχος του ποταμού που περνάει από κάτω μας και έχουμε ήδη καταλάβει ότι θα μας συντροφεύει για όλη την διάρκεια της πεζοπορίας, όπως και η φύση που από πουρνάρια και θάμνους στα πρώτα μέτρα έχουν δώσει τη θέση τους σε μεγάλα πλατάνια. Σε κάθε μας βήμα νιώθουμε ότι ο αχός του ποταμού ολοένα και γίνεται μεγαλύτερος και πράγματι μετά από μία δεξιά στροφή ο αχός γίνεται εικόνα εντυπωσιακή, αφού μπροστά μας απλώνεται και επιβάλλεται στον χώρο ένας υπέροχος καταρράχτης 14-16 μέτρων. Στην πισίνα που σχημα-

τίζεται σίγουρα το καλοκαίρι υπάρχει κόσμος που απολαμβάνει ένα κρύο μπάνιο και σε αυτό συνηγορούν τα σχοινιά που έχουν δεθεί από τα πλατάνια και που οδηγούν στην μέση της. Αποχαιρετώντας το νερό που με δύναμη γλύφει τα βράχια, το τοπίο αλλάζει και εκεί που το ποτάμι ήταν ανάμεσα σε βράχους τώρα σαν κρυμμένο μυστικό απλώνεται μία μικρή κοιλάδα που θαρρείς πως κόβεται στην μέση από το νερό. Αιωνόβια πλατάνια με κορμούς γιγάντιους γεμίζουν την κοιλάδα αυτή. Το μονοπάτι συνεχίζουμε στον φιδίσιο δρόμο του μέσα από ανηφοριές και κατηφοριές περνώντας συχνά χαρακτηριστικά ξύλινα γεφυράκια. Άλλοτε είμαστε σχεδόν πάνω από την κοίτη του ποταμού και άλλοτε το αφήνουμε για να ανέβουμε λίγο πιο ψηλά. Ένα ακόμα αποτύπωμα αυτή τη φορά ανθρώπινης παρέμβασης πάνω στην διαδρομή είναι οι ερειπωμένοι νερόμυλοι που κάποτε ήταν το κέντρο παραγωγής αλεύρου της περιοχής. Με αυτές τις εικόνες το μονοπάτι σιγά-σιγά αφήνει το ποτάμι και ανη-





Just a few meters after the crossroads to the village of Palia Kavala we abandon the central road and enter a straight dirt road and after we pass by a fold, we reach after 500-600 meters the abandoned marble quarries. This is the starting point of the path.

Through the cut marble that lies in front of us, a lake is created during winter time, while the sound of the river that runs below, as well as nature, shall accompany us to the end of our journey. Holm-oaks and bushes are replaced by large plane trees as we move further. In every step we feel more intensely the river hum and indeed, after a right turn this hum becomes a spectacular picture: a sublime waterfall of about 14-16 meters stretching and imposing itself on the area. Certainly, during summertime, there are people who enjoy a cold swim at the pool that is formed; the ropes that have been tied on the plane trees contrib-

ute to this thought. After taking our leave of the water that furiously falls on the rocks, the landscape changes and the river, that before flowed among the rocks, now passes through a small valley, which stretches like a hidden secret, and one may think that it is cut in the middle by the water. This valley is filled with perennial plane trees with gigantic trunks. The path continues twisting with uphill and downhill routes, often passing by the characteristic wooden bridges. Sometimes we find ourselves right above the river bed and sometimes we wander away to go a little higher. Another print –this time of human interference– along the route are the ruined watermills that once used to be the flour production center of the region. With those images in mind, the path gradually leads away from the river and continues uphill towards the village houses.



# Μονοπάτι του Νερού

## The Water Path



Η Παλιά Καβάλα ήταν πάντοτε γνωστή για τα πολλά νερά της. Ένας τόπος ευλογημένος, πλούσιος σε πηγές με γάργαρα και δροσερά νερά. Πέντε περίπου χιλιόμετρα νότια του χωριού, βρίσκεται η περιοχή «Σούμπασι» ή «Μάνα του νερού», μια τοποθεσία που έχει άφθονες από αυτές. Όταν ο Ιμπραήμ πασάς ανέλαβε την υδροδότηση της Καβάλας (1523-1536), η περιοχή αυτή της Παλιάς Καβάλας φάνταζε ιδανική, καθώς είχε όλες της προϋποθέσεις. Ήταν άλλωστε μια δοκιμασμένη λύση από τους Βυζαντινούς χρόνους, απείχε λίγα μόλις χιλιόμετρα από την Καβάλα, ήταν πλούσια σε πηγές και το βασικότερο, είχε μεγαλύτερο υψόμετρο από την πόλη.

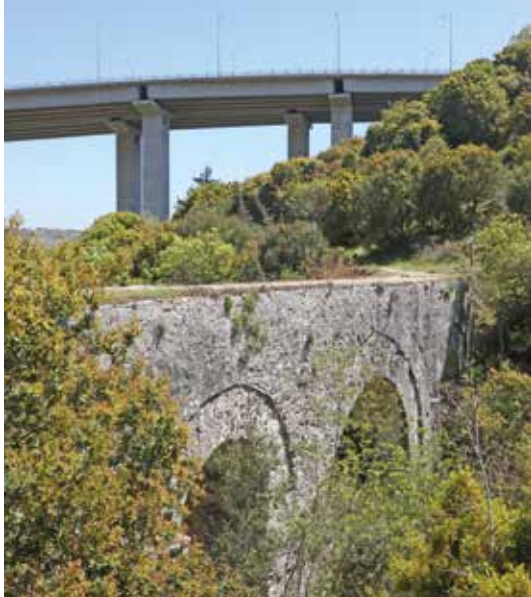
Αρχικά κατασκευάστηκε μια υπόγεια δεξαμενή, όπου εκεί συγκεντρώνονταν τα νερά από τις γύρω πηγές, στη συνέχεια μέσω λιθόκτιστων αυλακιών και περίτεχνων γεφυριών, το νερό έφτανε στο υδραγωγείο της Καβάλας, τις



Palia Kavala was always well-known for its many waters. It is a place blessed, rich in springs with clear and fresh waters. About five kilometers south of the village lies "Subasi", or "Mother of the Water", a site with lots of springs. When Imbrahim Pasha undertook Kavala's water supply (1523-1536), this site of Palia Kavala seemed ideal, since it meets all requirements. Besides, it was an already tried and tested solution since the Byzantine era, it was only a few kilometers away from Kavala, was rich in springs and, the most important thing, its altitude was higher than the one of the city.

At first an underground water tank was built, to concentrate the water from the nearby springs, then the water was reaching Kavala's aqueduct, commonly known as "the Kamares" through stone-built trenches





γνωστές Καμάρες, για να υδροδοτηθεί η πόλη.

Πρόκειται για μια διαδρομή 10 χιλιομέτρων περίπου, που ξεκινά από την Παλιά Καβάλα και καταλήγει στη περιοχή Άγιος Κωνσταντίνος της Καβάλας, είναι δε γνωστή και ως «δρόμος του νερού».

Ουσιαστικά η εν λόγω τοποθεσία αποτελεί το σημαντικότερο μονοπάτι της Καβάλας, όχι μόνο λόγω της αισθητικής του αξίας, αλλά κυρίως για τα ιδιαίτερα ιστορικά και πολιτισμικά στοιχεία που διαθέτει.

Η διαδρομή χωρίζεται σε δύο τμήματα. Το πρώτο μισό, με μήκος 5 χιλιόμετρα, φτάνει από την Καβάλα μέχρι τη «Μάνα του Νερού» στην τοποθεσία «Τρία Καραγάτσια». Το δεύτερο μισό, με μήκος 5,5 χιλιόμετρα, φτάνει μέχρι το χωριό της Παλιάς Καβάλας.

and ornate bridges to supply the city with water.



It is a 10 kilometer walk, more or less, starting from Palia Kavala and finally reaching the district of Agios Konstantinos in Kavala, also known as the “water road”.

In essence, this site is the most important path of Kavala, not only for its aesthetic value, but mainly for its special historical and cultural elements.

The path is divided into two parts. The first half, about 5 kilometers long, extends from Kavala up to the “Mother of the Water”, at the site of “Tria Karagatsia”. The second half, 5.5 kilometers long, extends up to the village of Palia Kavala.

The first part follows the same road with the



  **Voudoulaki Fitoria**

fitoria  
Voudoulaki

Στοιχεία Επικοινωνίας | Αμυγδαλεώνας Καβάλας | +302510392331 | +306974788455  
Contact info | Amigdaleonas, Kavala | +302510392331 | +306974788455





Το πρώτο τμήμα ακολουθεί το δρόμο που ακολουθούσε και το νερό, για να υδροδοτήσει την πόλη στα χρόνια της τουρκοκρατίας. Το μονοπάτι περνάει από 5 πέτρινα γεφύρια και ελίσσεται πάνω στο παλιό σκεπασμένο αυλάκι, όπου το νερό κυλούσε για να καταλήξει στο εντυπωσιακό υδραγωγείο, «τις Καμάρες», στην Καβάλα.

water, in order to supply with water the city during the period of the Turkish domination. The path passes through 5 stone bridges and maneuvering itself along the old roofed trench, in which the water flowed, to end up in the impressive aqueduct, "the Kamares" in Kavala.



**Giorgos Samiotis**  
Wedding and Architecture Photography

3, 28 Oktovriou str. Nea Peramos Kavallas  
+30 25940 22112 & +30 69482 72093





# KAZANTZIDIS

ΕΙΔΗ ΡΑΠΤΙΚΗΣ

FABRIC  
SEWING EQUIPMENT  
EMBROIDERY  
KNITTING  
FASHION ACCESSORIES  
JEWELRY MATERIALS  
HANDICRAFTS



drive me



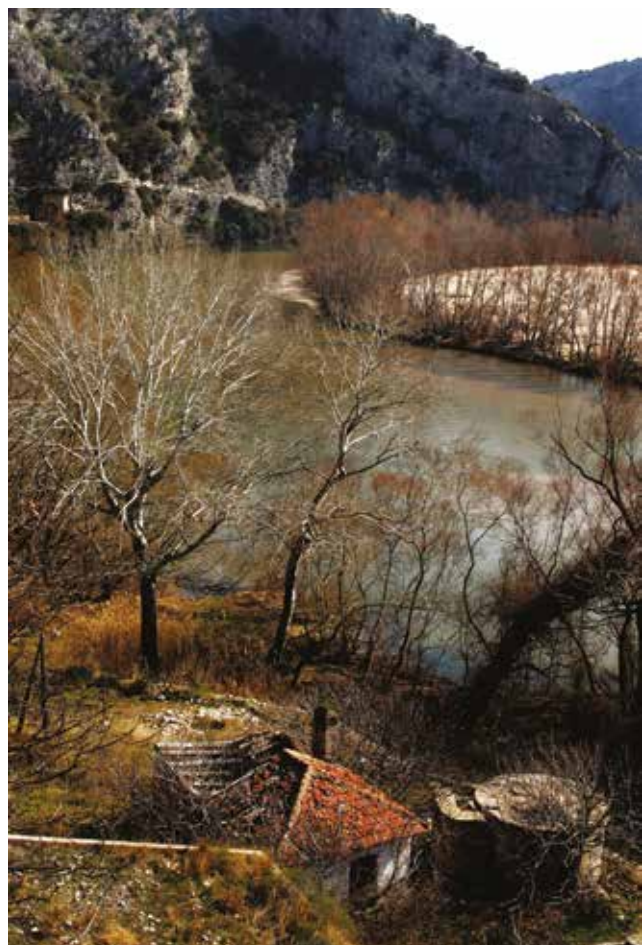
13 Averof str. Kavala | T. +302510 224866

eshop: e-kazantzidis.gr



# Στα τέμνη του Νέστου

## At the Valley of Nestos River (Tempi of Nestos River)



### Tips:

Υπάρχουν πολλές δραστηριότητες που μπορεί να κάνει ο επισκέπτης, όπως Κανόε Καγιάκ στο ποτάμι, πεζοπορία, ιππασία, κυνήγι τρούφας.

There are many activities for visitors, like canoe kayak in the river, walk, horse-riding, truffle-hunting.

Τα φυσικά όρια της Μακεδονίας με την Θράκη είναι ο ποταμός Νέστος, ο οποίος μάς χαρίζει ένα από τα πιο επιβλητικά τοπία στην χώρα. Το ποτάμι περνάει μέσα από μία κοιλάδα 12χλμ όπου απότομοι βράχοι υψώνονται δεξιά και αριστερά, πολλές φορές μέσα από τα νερά ενώ οι γραμμές του τρένου να προσπαθούν να κάμψουν το σκληροτράχηλο έδαφος. Ο επισκέπτης αφήνει το αυτοκίνητο λίγο μετά το χωριό Τοξότες, όπου έχει πια θέα στο ποτάμι και μία μεγάλη αμώδη παραλία που σχηματίζεται. Το μονοπάτι που ξεκινάει, άλλοτε σκαμμένο στα βράχια και άλλοτε περνώντας δίπλα από τις γραμμές δεν χάνει στιγμή το τρεχούμενο νερό. Η αίσθηση της ηρεμίας κατακλύζει τον οδοιπόρο, προχωρώντας προς τα ενδότερα των τεμνών. Μερικά ερείπια στρατιωτικών κτηρίων στην διαδρομή μας θυμίζει την στρατηγική σημασία του τόπου, ενώ σε πολλά σημεία βρίσκονται κίосκια που προσφέρουν ξεκούραση και ταυτόχρονα θέασης τόπου που καθηλώνουν τις αισθήσεις.





ilias kotsirea  
photo



Nestos River forms the natural border for Macedonia and Thrace and offers one of the most striking landscapes of the country. The river runs through a 12km valley, with steep cliffs rising from both sides or even emerging from within the river bed, while the railway nearby struggles to tame the unyielding ground. A little past the village of Toxotes, the visitors abandon the car, in order to enjoy the view to the river and a long, sandy beach that unfolds before their sight. The path ahead, sometimes carved into the rocks, sometimes going close to the railway always stays close to the running water. A feeling of calmness overwhelms the wanderer while moving in the heart of the valley. A few remains of military buildings along the way are the reminder of the strategic significance of this place, while in many places we find kiosks that offer relaxation and amazing view of the area.

#### Tips:

Η γραμμή του τρένου είναι σε λειτουργία και για όσους θέλουν μπορούν να κάνουν την διαδρομή Τοξότες – Παρανέστι. Για τους περιπατητές χρειάζεται μεγάλη προσοχή αν περπατάνε κοντά στις ράγες.

The train route is active for those who would like to travel from Toxotes to Paranești by train. Wanderers should be very careful when walking close to the tracks.



# Λιμνοθάλασσες Κεραμωτής

## Keramoti Lagoons



Στην Κεραμωτή έχει δημιουργηθεί το Κέντρο Πληροφόρησης Δέλτα Νέστου όπου υπάρχει ενημέρωση για το Δέλτα, τις λιμνοθάλασσες και το δάσος του Κοτζά Οσμάν.

The Information Center of Nestos' Delta has been created in Keramoti, which provides information on the Delta, the lagoons and the forest of Kotza Osman.

Η ροή του ποταμού Νέστου, μετά από 243χλμ., έχει φτάσει η ώρα να αφεθεί στην θάλασσα. Με το πέρασμα χιλιετιών τα φερτά υλικά που μεταφέρει ο ποταμός από τα όρη Ρίλα της Βουλγαρίας (από όπου πηγάζει) αλλά και από τα όρη της Δυτικής Ροδόπης και του Φαλακρού από όπου διέρχεται, έχουν δημιουργήσει φυσικά φράγματα και ένα οικοσύστημα έκτασης 550.000 στρεμμάτων διεθνούς σημασίας, που περιλαμβάνει λιμνοθάλασσες αλμυρού και υφάλμυρου νερού, γλυκόβαλτους και αλμυρόβαλτους, το παραποτάμιο δάσος του Κοτζά Οσμάν, αλλά και ατέλειωτες αμμώδεις παραλίες, σε ένα πάντρεμα θάλασσας και γλυκού νερού όπου σε μερικά σημεία το μόνο που τα χωρίζει είναι μερικά μέτρα γης.

Στο νομό Καβάλας υπάρχουν οι λιμνοθάλασσες της Βάσσοβας, Ερατεινού, Αγιάσματος, Κεραμωτής και Μοναστηρακίου με συνολική έκταση 12.000 στρεμμάτων.

Όλη η περιοχή είναι ένας παράδεισος για τους φυσιολάτρες, καθώς αποτελεί έναν μοναδικό τόπο παρατήρησης, έρευνας και ενημέρωσης για την πλούσια χλωρίδα και πανίδα. Ο πιο εύκολος τρόπος στο να φτάσεις μεταξύ γλυκού και αλμυρού νερού είναι ο δρόμος για την παραλία του Αγιάσματος, όπου πραγματικά μόλις περάσεις τον μικρό οικισμό της παραλίας βρίσκεσαι σε ένα μικρό κομμάτι γης έχοντας

το νερό αγκαλιά αλλά και συντροφιά πολυάριθμους πληθυσμούς από πάπιες, χήνες, κύκνους, ερωδιούς, κορμοράνους, φλαμίνγκο, καθώς και πολλά αρπακτικά όπως γεράκια. Όσοι είναι πιο τυχεροί θα παρατηρήσουν πολύ σπάνια πουλιά όπως την Αγκαθοκαλίμνα, τον Θαλασσαετό, τον Ροδοπελεκάνο, τα Φοινικόπτερα, την Αβοκέτα.

Για τους εξερευνητές, ο τόπος έχει ένα αχανές δίκτυο αγροτικών δρόμων, που μετά το πέρασμά τους από τις αγροτικές περιοχές εισβάλουν μέσα στην χλωρίδα, διασχίζοντας μεγαλοπρεπείς εκτάσεις με καλαμώνες, αρμυρίκια, βούρλα. Το τέλος του δρόμου μπορεί να σε βγάλει σε παραλία, σε λιμνοθάλασσα ή ακόμα και σε ένα σημείο όπου πρέπει να προχωρήσεις με τα πόδια για να φτάσεις στον προορισμό σου. Λόγω των πολλών διασταυρώσεων που υπάρχουν, καλό θα είναι να βρίσκεται στις αποσκευές ένα GPS.

Το υδάτινο – δασικό οικοσύστημα του ποταμού Νέστου είναι διεθνούς σημασίας γι' αυτό και αποτελεί μέρος του Εθνικού Πάρκου Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης, προστατεύεται από τη διεθνή συνθήκη Ramsar, ενώ είναι ενταγμένο στο δίκτυο Natura 2000.

Στην Κεραμωτή έχει δημιουργηθεί το Κέντρο Πληροφόρησης Δέλτα Νέστου όπου υπάρχει ενημέρωση για το Δέλτα, τις λιμνοθάλασσες και το δάσος του Κοτζά Οσμάν.





After 243km the flow of Nestos River finally reaches the sea. Through the millennia the transferred material brought by the river from Rila Mountains in Bulgaria (where its sources lie) but also from the mountains of Western Rodopi and Falakro, through where it flows, has formed natural dams and an ecosystem of international importance that covers 55km<sup>2</sup> and includes lagoons with salt and slightly salt water, swamps with salt and fresh water, as well as the river-side forest of Kotza Osman and endless sandy beaches, mixing sea and fresh water, that in some points is only separated by a few meters of land.

The prefecture of Kavala includes the lagoons of Vassova, Erateino, Agiasma, Keramoti and Monastiraki, covering an area of 12km<sup>2</sup>.

The whole area is a paradise for nature lovers, as it is a unique place for observation, research and information on the rich flora and fauna. The easiest way to reach the place between salt and fresh water is the road for the beach of Agiasma, where as soon as we leave behind the small settlement of the beach, we come across a small piece of land, with the sight wandering over the water and in the company of numerous populations of Ducks, Geese, Swans, Herons, Cormorants and Flamingos, as well as many vultures, like Hawks. If you are lucky, you may observe very rare birds like Agkathoklimana (*Vanellus spinosus*), Thalassaetos (*Haliaeetus albicilla*), Rodopelekanos (*Pelecanus onocrotalus*), Phoenikoptera, (*Phoenicopterus ruber*), Avoketa (*Recurvirostra avosetta*).

For explorers, this place has a vast network of



country roads, which pass through country districts to invade into the flora traversing imposing stretches with reed thickets, salt cedars, bulrushes. At the end of the road you may find yourself at a beach, a lagoon or even at a spot from where you must walk in order to meet your destination. Because of the many cross-roads it would be good to have a GPS device in your backpack.

The water – forest ecosystem of Nestos River is of international importance and thus it is a part of the National Park of East Macedonia and Thrace, it is protected by the international Ramsar treaty, while it is registered in Natura 2000 network.

The Information Center of Nestos' Delta has been created in Keramoti, which provides information on the Delta, the lagoons and the forest of Kotza Osman.



Το υδάτινο – δασικό οικοσύστημα του ποταμού Νέστου είναι διεθνούς σημασίας γι' αυτό και αποτελεί μέρος του Εθνικού Πάρκου Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης, προστατεύεται από τη διεθνή συνθήκη Ramsar, ενώ είναι ενταγμένο στο δίκτυο Natura 2000.

The water – forest ecosystem of Nestos River is of international importance and thus it is a part of the National Park of East Macedonia and Thrace, it is protected by the international Ramsar treaty, while it is registered in Natura 2000 network.



# Το Όρος Παγγαίο

## Mount Paggaios



Το Παγγαίο όρος αποτελεί έναν μεγάλο ορεινό όγκο που εκτείνεται στους νομούς Σερρών και Καβάλας. Η υψηλότερη κορυφή του είναι το "Μάτι" με υψόμετρο 1.956 μέτρα.

Η συμβολή του είναι καθοριστική στη διατήρηση της ευφορίας της περιοχής, καθώς από το βουνό αυτό ξεκινούν πολλά ρέματα, σε συνδυασμό και με τις πολλές πηγές που αναβλύζουν. Το όρος Παγγαίο, μαζί με τις φυσικές του ομορφιές, τις μεγάλες ορθοπλαγιές, τις κατάφυτες απότομες βουνοπλαγιές και τους χείμαρρους που ξεκινούν από αυτές και στο σύνολο του, την ομοίωση του με ένα αλπικό τοπίο, ήταν γνωστό και για την οργιώδη ποικιλία της χλωρίδας και την πλούσια πανίδα που διέθετε και δεν είναι τυχαίο, ότι στην περιοχή αυτή ανάμεσα στις οξιές, τις δρύες και τα πλατάνια, δημιουργήθηκαν θίασοι που υμνούσαν τον θεό Διόνυσο. Αυτοί με τα πλούσια ηχοχρώματα της μουσικής, συνέθεταν μαζί με τους Σάτυρους, ένα εκστατικό χορευτικό τοπίο που συνταίριαζε απόλυτα με τα ζωώδη ανθρώπινα ένστικτα και πράξεις. Σήμερα μέσα από πιο γαλήνια φυσικά στοιχεία, απαλλαγμένα από τις διονυσιακές καταβολές του όρους, συνθέτει ένα μοναδικό και αξιόλογο οικοσύστημα.

Από αρχαιοτάτων χρόνων, η εν λόγω περιοχή ήταν ξακουστή, λόγω της ύπαρξης των μεταλλείων χρυσού σε αυτήν και τα οποία αποτελούσαν το μήλο





Mount Paggaio constitutes a massif, extending at prefectures of Serres and Kavala. Its highest summit is the "Mati" (the "Eye"), with an altitude of 1956 meters.

Its contribution is decisive towards preservation of fertility of the region, since many river-channels start from this mountain, in addition to the many springs that also sprout from there.

Mount Paggaio, along with its natural beauty, the large vertical slopes, the wooded steep slopes and the torrents that start from those slopes and in whole with its resemblance to an alpine scenery, was well-known for its luxuriant variety in flora and its rich fauna. And it is not by chance, that in this region, among beeches, oak trees and plane trees were created the theater companies that praised god Dionysus. These companies, with the rich tones of music, composed -along with the Satyrs- ecstatic scenery which was in total harmony with the animal instincts and actions of humans. Today, through more peaceful nature elements, released from the mountain's orgiastic characteristics, it composes a unique and remarkable ecosystem.

Since Antiquity, this place was famous due to its gold mines, which were a cause for conflict for various cities during the ancient times, while they are said to be the main source of income for the financing







#### **Πανίδα:**

Λύκοι, Αγριογούρουνα, Αλεπούδες, Ασβοί, Ζαρκάδια, Αετοί, Γεράκια, Κουκουβάγιες, Μπούφοι, Νυχτερίδες

#### **Χλωρίδα:**

Οξιές, Καστανιές, Πλατάνια, Δρυς, Άγριες Αμυγδαλιές, Έλατα, Γκι, Παιόνιες, Κρίνοι, Πουρνάρια

#### **Fauna:**

Wolves, Wild Boars, Foxes, Badgers, Roe Deer, Eagles, Hawks, Owls, Horn Owls, Bats

#### **Flora:**

Beeches, Chestnut Trees, Plane Trees, Oak Trees, Almond Trees, Pine Trees, Mistletoes, Paeonies, Lilies, Holm-oaks.

της Έριδος για διάφορες πόλεις της αρχαιότητας, ενώ φαίνεται ότι αποτελούσαν και την κύρια πηγή χρηματοδότησης της εκστρατείας του Μεγάλου Αλεξάνδρου εναντίον των Περσών. Στη σύνδεση με το σήμερα, ο τομέας της εξόρυξης των πετρωμάτων, είναι αρκετά διαδεδομένος στην περιοχή και αφορά σε μεγάλο κομμάτι εξαγωγικής δραστηριότητας. Κατά γενική ομολογία το Παγγαίο αποτελεί, μετά τον Όλυμπο, το πιο ιστορικό βουνό της Ελλάδος, ένα βουνό γεμάτο χρυσάφι όπως μαρτυρούν και τα ιστορικά κείμενα.

Όσον αφορά στη φυσική ομορφιά του Παγγαίου συνδυαστικά με τα υπέροχα χρώματα, που αντανakλούν οι κορυφές του στις γειτονικές σε αυτό παραθαλάσσιες εκτάσεις της επαρχίας, μπορούμε να πούμε, ότι συνθέτουν ένα ιδιαίτερα μυστηριακό περιβάλλον, το οποίο έχει επίδραση από τον αιγιώς βουνίσιο χαρακτήρα που διαθέτει και προκαλεί ιδιαίτερη πηγή έμπνευσης για εξερεύνηση, στο επισκέπτη του χρυσοφόρου αυτού όρους, μέσα από περιπατητικά μονοπάτια, σπήλαια με βραχογραφίες και καθαρά στοιχεία εναλλακτικού τουρισμού.

Όσον αφορά στο κομμάτι του θρησκευτικού τουρισμού της περιοχής του Παγγαίου, στην βόρεια όψη του όρους και σε υψόμετρο περίπου 600 μέτρων, βρίσκεται η Ιερά Μονή Παναγίας Εικοσιφοίνισσας, όπου είναι κτισμένη στην πλαγιά ενός υψώματος, στην κορυφή του οποίου προϋπήρξε αρχαιοελληνικός Ναός. Η Μονή είναι προσβάσιμη από τα δυτικά μέσω του επαρχιακού οδικού δικτύου του Νομού Σερρών.



for the expedition of Alexander the Great against the Persians. Today, the field of mining is much known in the region and constitutes a large part of the exporting activity. By general consent, Mount Pagaio is the second most historical mountain of Hellas, after Mount Olympus; a mountain filled with gold, as recorded by historical texts.

As far as the natural beauty of Mount Pagaio is concerned, in combination with the divine colors reflected by its summits to neighboring seaside stretches of the region, one could say that they compose a particularly mystical environment, affected by its purely mountain characteristics and inspires the visitors in a unique way, challenging them to explore this gold-bearing mountain, through paths, caves filled with rock paintings and pure elements of alternative tourism.

As for religious tourism in the region of Pagaio, the Monastery of Panagia Eikosifinissa lies on the northern side of the mountain, at an altitude of about 600 meters, built on the slope of a hillock, at the top of which pre-existed an ancient Greek temple. The monastery can be accessed from the western side, through the regional road network of Prefecture Serres.

"Watching over Strymonas Bay on the one hand



+30 26590 22600  
hotellanassa.gr



HOTEL PRINCESS

**LANASSA**

**KOSTITSI TZOUMERKA  
EPIRUS - GREECE**



**Tzoumerka - Discover the best hidden Gem of Greece - Princess Lanassa | 5 star hotel**





«Αρκετές φορές βλέποντας πάνω από το Στρυμονικό Κόλπο να διαγράφεται στα δύο άκρα του ορίζοντα από τη μια η κωνική σιλουέτα του Άθωνα και από την άλλη η κορυφή του Παγγαίου, αναρωτήθηκα ποιο από τα δύο βουνά δικαιούται να πάρει στην παγκόσμια ιστορία το όνομα “Άγιο Όρος”. Διότι, αν η Πολιτεία των Αγιορειτών μοναχών είναι ένα μοναδικό παγκόσμιο φαινόμενο πνευματικού εξαγνισμού, το Παγγαίο περιλαμβάνεται ανάμεσα σε εκείνες τις ιερές κορυφές από τις οποίες ξεχύθηκαν προς τον αρχαίο κόσμο μυστικιστικές λατρείες και θρησκευτικές ζύμες, που την επίδρασή τους, όσο και αν αυτή δεν μπορεί εύκολα να μετρηθεί, δεν θα την αρνηθεί ποτέ κανείς»

(Έτσι προλόγισε το βιβλίο του “Λατρείες και Μύθοι του Παγγαίου” στις αρχές του 20ού αιώνα ο αρχαιολόγος και καθηγητής στο Πανεπιστήμιο του Νανσί, Πωλ Περντριζέ.)

### Μυθολογία

Το όρος στις απαρχές ονομαζόταν Καρμάνιον. Την σημερινή του ονομασία την έδωσε ο γιος του θεού του πολέμου Άρη και της Κριτοβούλης, ο Παγγαίος ο οποίος με το τραγικό γεγονός της αυτοκτονίας του στις κορυφές του μη μπορώντας να αντέξει τις τύψεις για την αιμομιξία που είχε άθελα του προκα-





the cone silhouette of Mount Athos and on the other hand the summit of Paggaio, I have wondered many times which of the two mountains was entitled to bear the title 'Holy Mountain' in world history. For, if the State of the Monks in Mount Athos is a unique, worldwide phenomenon of spiritual purification, Mount Paggaio is included in those religious qualities, whose influence shall never be denied by anyone, although it is not easy to appraise it". (This is how the archaeologist and professor of University of Nancy, Paul Perdrizet prefaced his book "Cults and myths of Paggaio" at the beginning of the 20th century.)

### Mythology

The first name of the mountain was Karmanion. It took its present name by the son of the god of war, Ares (Mars) and Kritovouli, Paggaio, who was bound for ever with this place with the tragic event of his suicide; he threw himself from the summit of the mountain, full of remorse for unwillingly provoking incest with his daughter. However, the most important figure known in this place was Dionysus, God of wine, after having been banished to this mountain by Lykourgos the king of Thrace. The God's revenge towards the king was immediate; he first made him drunk and then tricked him in killing his own son, thinking he was a vineyard at lopping time and, as if that punishment wasn't enough, he cursed the land to remain fruitless until the king himself was killed. According to the most popular version in mythology,





## Maslounkas PELLET

- Για άλλη μία χρονιά η πιο αξιόπιστη λύση θέρμανσης...
- Δωρεάν αποθήκευση για όσο χρόνο χρειαστεί
- Δωρεάν μεταφορά (Στους νομούς Δράμας, Καβάλας και στον άξονα Δράμα - Πρώτη - Αμφίπολη)
- Χρήση γερανοφόρων οχημάτων & παλετοφόρων
- Μόνιμο stock ανά πάσα στιγμή - Άμεση παράδοση
- Δυνατότητα πληρωμής μέσω ασύρματου POS στο φορτηγό
- Δυνατότητα πληρωμής μέσω τραπεζικής μεταφοράς
- Δυνατότητα τιμολόγησης για επαγγελματική χρήση

- For another year, the most reliable heating solution...
- Free storage for as long as needed
- Free transfer (In the prefectures of Drama, Kavala and on the axis of Drama - Proti - Amfipolis)
- Use of crane & pallet trucks
- Permanent stock at any time - Immediate delivery
- Payment via wireless POS in the truck
- Payment via bank transfer
- Invoicing for professional use



T. +3025230-22284  
Fax. +3025230-21055





λέσει με την θυγατέρα του, δέθηκε παντοτινά με τον τόπο. Η μεγαλύτερη μορφή όμως που ταυτίστηκε με το όρος είναι ο θεός Διόνυσος μετά την εκδίωξη του στον τόπο αυτό από τον βασιλιά της Θράκης Λυκούργο. Η εκδίωξη του θεού ήταν άμεση προς το βασιλιά που, αφού του επέβαλε μέθη, τον έκανε να σκοτώσει τον ίδιο του τον γιο, νομίζοντας ότι ήταν αμπέλι την ώρα του κλαδέματος και σαν να μην έφτανε αυτή του η τιμωρία, καταράστηκε τη γη σε ακαρπία μέχρις ότου να θανατωθεί ο ίδιος ο βασιλιάς. Η θανάτωσή του, σύμφωνα με την επικρατέστερη μυθολογία, έγινε στο Παγγαίο, με τον βασιλιά να είναι δεμένος και να τον κλωτσάνε άγρια άλογα. Μέσα από τους Βάκχες και ιερείς του θεού στην περιοχή αυτή αναφέρεται ότι και ο Ορφέας με τη λύρα του που λάτρευε τον ήλιο ανέβαινε κάθε αυγή στις κορυφές και τον εξυμνούσαν ο πρώτος των ανθρώπων που τον καλωσόριζε.

#### Αναρρίχηση

Στην βόρεια πλευρά του βουνού πάνω από το γραφικό χωριό της Νικήσιανης δεσπόζει μία από τις πιο ψηλές κορυφές, το ονομαζόμενο Τρίκορφο. Αποτελείται από κάθετους βράχους και πύργους που έχουν 150-250 υψομετρικές διαφορές και χαρακτηρίζονται από τους γνώστες σαν ένα υψηλού επιπέδου αναρριχητικό πεδίο. Για πιο πολλές πληροφορίες επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του Ε.Ο.Σ Καβάλας στην διεύθυνση [www.eoskavalas.gr](http://www.eoskavalas.gr)



the king was killed in this mountain, tied, with wild horses kicking him to death. There is also reference among the Bacchae and the mountain priests that Orpheus, who worshipped the sun, used to climb up to the summit every dawn and praised it, being the first one of the humans to welcome it.

#### Climbing

Over the picturesque village of Nikisiani, on the northern side of the mountain commands one of the highest summits, known as Trikorfo. It consists of vertical cliffs and towers, which vary in altitude from 150-250 meters and are described by many experts as a high level climbing field. For more information, visit the Kavala Greek Mountaineering Club (Ε.Ο.Σ.) webpage at [www.eoskavalas.gr](http://www.eoskavalas.gr)





## Μουσθένη Moustheni

Κτισμένη στους πρόποδες του Παγγαίου και είναι από τα κεφαλοχώρια της περιοχής. Μία βόλτα στην Μουσθένη δεν μπορεί να μην περιλαμβάνει τα παραδοσιακά κτισμένα γεφύρια που ενώνουν τις γειτονιές της, το παλιό τούρκικο σχολείο με την επιγραφή του στην αραβική γλώσσα και την παραδοσιακή αρχιτεκτονική που δεσπόζουν τα χαγιάτια. Στο χωριό συναντάμε επίσης της Παναγίας τις Τρύπες που ο θρύλος λέει ότι το σπήλαιο φτάνει μέχρι την Παναγία την Εικοσιφοίνισσα. Στην είσοδο του χωριού δίπλα από τον κεντρικό δρόμο υπάρχουν τα ερείπια των τειχών της αρχαίας Περγάμου, απτό δείγμα της μεγάλης ιστορίας του τόπου.



40°51'43.50"N  
24° 6'44.44"E



It is built on the foot of Mount Paggaio and is one of the large villages in the region. A walk in Moustheni cannot exclude the traditionally built bridges that connect its neighborhoods, the old Turkish school with its sign in Arabic and the traditional architecture that commands in verandas. In the village we come across the "Panagias tis trypes" (The tunnels of Virgin Mary) and, according to legend, the cave leads up to the monastery of Panagia Eikosifinissa. At the village entrance next to the central road there are ruins of the walls of the ancient city of Pergamos, a real sample of the historical importance of this place.



www.nikosceramika.com  
Nikos Ceramika  
nikosceramika@gmail.com  
2397 100 191 - 6907 118 989



wholesale & retail sales



# Ακτή Tortuga στο Ocean View

## Tortuga coast at Ocean View



**Reserved /  
Κρατήσεις:**  
6907697666

### Tips

Να έρθετε νωρίς, μόλις γεμίσουν οι ξαπλώστρες δεν δέχεται υπεράριθμους παραθεριστές για να υπάρχει άνεση αλλά και η βέλτιστη εξυπηρέτηση στην παραλία.

Υπάρχει είσοδος η οποία είναι ανταποδοτική. Πληρώνεις και εξαργυρώνεις το ποσό σε ότι χρειαστείς στο beach bar.



Στον παραλιακό δρόμο που ενώνει την Καβάλα με την Θεσσαλονίκη, η θέα στο απέραντο γαλάζιο είναι πραγματικά μοναδική, σε προδιαθέτει πως θα συναντήσεις στο δρόμο σου κάτι ξεχωριστό, κάτι ιδιαίτερο.

Εκεί λοιπόν που οι ελιές σχεδόν ακουμπούν το κύμα, βρίσκεται ένα από τα σημεία που δεν θα πρέπει να χάσεις την εμπειρία να ζήσεις μια μοναδική καλοκαιρινή απόλαυση. Αυτή η απόλαυση έχει όνομα και δεν είναι άλλη από την παραλία Tortuga Coast του ξενοδοχείου Ocean View Beach Hotel. Το τι θα συναντήσεις το καταλαβαίνεις περνώντας από τα προσεγμένα μέχρι την παραμικρή λεπτομέρεια λουλούδια, το φρεσκοκομμένο γρασίδι και τις ελιές με τους φοίνικες



On the coastal road that connects Kavala with Thessaloniki, the view of the endless blue is truly unique; it predisposes you to meet something unique and special on your way.

In the place where the olives almost touch the waves, there is spot in which you should not miss the experience to live a unique summer experience. This delight has a name and is none other than the Tortuga Coast beach of the Ocean View beach Hotel. You will realize what you will encounter by passing from the polished to the smallest detail flowers, the freshly cut grass and the olives with the palm trees that join the blue of the sky and the sea. At the bottom of the horizon, Mount Athos with it's top rising imposingly





που ενώνονται με το μπλε του ουρανού και της θάλασσας. Στο βάθος του ορίζοντα το Άγιο Όρος με την κορυφή να υψώνεται επιβλητική και πιο αριστερά σε μια αγκαλιά μέσα χωράει ολόκληρη η Θάσος.

Καθώς κατηφορίζεις τα πλατιά άνετα σκαλοπάτια εμφανίζεται η μεγάλη παραλία με την χρυσαφένια άμμο, τα χρώματα της θάλασσας που ανοίγουν σε όλη την παλέτα του τρκουάζ και του μπλε, ενώ η οπτική απόλαυση ολοκληρώνεται από τα υπέροχα βράχια που υπάρχουν στα αριστερά της άμμου και καταλήγουν στο νερό.

Το πεντακάθαρο beach bar Tortuga Coast σου προσφέρει ότι μπορείς να ζητήσεις για να έχεις μία ολοκληρωμένη καλοκαιρινή εμπειρία, η οποία σου προσφέρεται πάντα με χαμόγελο.

Εδώ οι ώρες θα περάσουν πραγματικά χωρίς να το έχεις καταλάβει μέχρι να έρθει το σούρουπο που θα αρχίσει να γεμίζει τον ουρανό με μαβιά και κόκκινα χρώματα. Και όμως ακόμα και τώρα στην πανδαισία των πρώτων νυχτερινών χρωμάτων δεν ήρθε η ώρα να αφήσεις αυτό το μέρος μιας που ακριβώς πάνω από την θάλασσα, έχει δημιουργηθεί μια μοναδική βεράντα, το Barracuda Lounge που θα απολαύσεις το ποτό, το κοκτέιλ, το κρασί... αλλά και ιδιαίτερες στιγμές χαλάρωσης και ξεγνοιασιάς.

Ναι τελικά υπάρχουν στιγμές που θέλεις να παγώσει ο χρόνος και μία από αυτές σίγουρα θα βρεις στο Ocean View beach hotel..

TORTUGA  
COAST

OCEANVIEW  
Beach Hotel

#### Tips

Arrive early; as soon as the sunbeds are full, it does not accept too many vacationers in order to be comfort and the best service on the beach. There is an admission fee which is rewarding. You pay and redeem the amount of whatever you need at the beach bar.



and further to the left, the entire island of Thassos fits inside an embrace.

As you descend the wide comfortable stairs, the large beach appears with golden sand, the colors of the sea spread throughout the palette of turquoise and blue, while the visual enjoyment is completed by the beautiful rocks on the left of the beach ending in the water.

The immaculate beach bar Tortuga Coast offers you everything you can ask for to have a complete summer experience, which is always offered to you with a smile.

Here, the hours will really pass without you realizing it until dusk comes which will start to fill the sky with purple and red colors. And yet even now in the experience of the first night colors it is not time to leave this place since just above the sea, a unique terrace has been created, the Barracuda Lounge, where you will enjoy the drink, the cocktail, the wine... but also special moments of relaxation and insouciance.

Yes, there are times after all when you want to freeze time and one of them you will definitely find in Ocean View beach hotel.



# Αμμόλοφοι: η Καραϊβική της βόρειας Ελλάδας

## Ammolofoi: the Caribbean of northern Greece



Η παραλία των Αμμολόφων βρίσκεται 1 χλμ. από την Νέα Πέραμο και έχει έκταση 3 χλμ. περίπου. Υπέροχη ψιλή άμμος που σχηματίζει σε πολλά σημεία αμμοθίνες κυριαρχεί στο τοπίο όπου σε συνδυασμό με την καθαρία γαλαζοπράσινη θάλασσα γίνεται πόλος έλξης χιλιάδων επισκεπτών τους καλοκαιρινούς μήνες.

Στην παραλία βρίσκονται πολλά beach bar που προσφέρουν ότι χρειάζεται ο επισκέπτης, αλλά και που μπορεί να κάνει θαλάσσια σπορ, όπως και να παίξει beach volley και beach tennis, η μουσική επίσης έχει την τιμητική της ενώ τα πάρτυ διαδέχονται το ένα το άλλο. Για όσους προτιμούν την ησυχία δεν μένουν παραπονεμένοι μιας που σε πολλά της σημεία η παραλία είναι παρθένα. Με καθαρή ατμόσφαιρα νιώθεις να σε αγκαλιάζει το νησί της Θάσου, ενώ η χερσόνησος του Αγίου Όρους δεσπόζει στα δυτικά.

Η ατέλειωτη αμμουδιά χωρίζεται από βραχάκια σε τρεις επιμέρους παραλίες όπου έχει επικρατήσει να λέγονται από ανατολικά προς δυτικά, Πρώτοι Αμμόλοφοι, Δεύτεροι Αμμόλοφοι και Τρίτοι Αμμόλοφοι. Η πρόσβαση είναι πολύ εύκολη ενώ το parking είναι ελεύθερο σε όλη την έκταση της παραλίας.







The beach of Ammolofoi is located 1km away from Nea Peramos and is about 3km long. The perfect thin sand forms sand dunes in many spots and dominates on the landscape, which, in combination with the clear green-blue sea, becomes the main attraction for thousands of tourists during the summer months.

On the beach there are many beach bars that offer whatever a tourist needs, along with sea sports, like beach volley and beach tennis; music also never stops playing and parties held continuously, one after another. For those who prefer peace and quiet, there is no disappointment, since there are many unspoiled spots on the beach. When the atmosphere is clean, you feel the island of Thassos embracing you, while Mount Athos commands on the west.

The endless beach is divided into three smaller beaches by small rocks and, from the east towards the west, they are known as the First Ammolofoi, the Second Ammolofoi and the Third Ammolofoi. Access to the beach is very easy, while parking is free anywhere near the beach.





### Tips

Ανακαλύψτε την χερσόνησο του Βρασίδα με τις μικρές παραλίες και τους όμορφους κόλπους, όπου ο θρύλος λέει ότι ο ομώνυμος αρχαίος Σπαρτιάτης στρατηγός περικυκλωμένος από τον στόλο των Αθηναίων κατά την διάρκεια του Πελοποννησιακού πολέμου, την νύχτα σήκωσε με τους άνδρες του το πλοίο και μέσω μίας στενής λωρίδας γης το πέρασε στην ανοιχτή θάλασσα. Επισκεφθείτε το κάστρο της Περάμου ή Ανακτορούπολις και δείτε τον λόφο που βρισκόταν η αρχαία Οισύμη στους πρώτους αμμολόφους, πόλη που αναφέρεται στα Ομηρικά Έπη.

Discover the peninsula of Vrasidas with the small beaches and the beautiful bays, where legend has it, that the Spartan general with the same name, being surrounded by the Athenian fleet during the Peloponnesian war, lifted along with his men the ship during the night and got it to the open sea through a narrow strip of land. Visit the Castle of Nea Peramos (Anaktoroupolis), and look at the hill on which the ancient city of Oisimi was located, mentioned in the Homeric Epics at the First Ammolofoi.







PEPONI

BEACH BAR

SINCE 2003

Ammolofoi  
Beach



See more



# Παληό Τσιφλίκι

## Palio Tsifliki



Στην περιοχή του Παλιού, η θάλασσα σε ένα ιδιαίτερο πάντρεμα με τη Γη δημιουργεί συνέχεια μικρές αλλά και μεγαλύτερες σε έκταση παραλίες με κυρίαρχο και εδώ στοιχείο την άμμο. Άλλες είναι οργανωμένες και άλλες παρθένες αλλά το δεδομένο είναι ότι όπου και να αφήσεις το αυτοκίνητο ή την μηχανή σίγουρα σε πολύ κοντινή απόσταση θα υπάρχει και ένας κόλπος με γαλαζοπράσινα νερά να σε υποδεχθεί.



In the region of Palio, the sea, in a special mix with Earth, continuously creates small and larger sand beaches. There are both organized and unspoiled beaches, but it is definitely certain, that, no matter where you might leave your car or motorcycle, there is always a bay with green-blue waters to welcome you.





**tourist routes for everyone**  
**live the comfort | live the experience**



**+(30) 2510 232001 / 02 / 03 / 04**



# Αλάνα Νέα Ηρακλείτσα

## Alana Nea Irakleitsa

---



Ένα από τα μεγαλύτερα τουριστικά θέρετρα του νομού δεν θα μπορούσε να μην έχει επιλογές για όλους τους επισκέπτες της. Έτσι στην γύρω περιοχή θα συναντήσουμε την Αλάνα η οποία βρίσκεται στην ανατολική μεριά του οικισμού και έχει μεγάλη και άνετη αμμουδιά, αλλά και πολλά beach bars να την συντροφεύουν και να γεμίζουν από κόσμο τους θερινούς μήνες.



One of the largest tourist resorts in the prefecture could only have so many options for visitors. Thus, there is the Alana (an open space), on the eastern part of the settlement and has a large and comfortable sandy beach and many beach bars that are full of people during summer.





# Ρέμβη Νέα Ηρακλείτσα Remvi Nea Irakleitsa



Για όσους θέλουν περισσότερη ηρεμία η Ρέμβη βρίσκεται στο νότιο τμήμα του οικισμού, ακόμα μία αμμουδιά με καθαρία νερά που χαρίζουν υπέροχες στιγμές δροσιάς.

For those who prefer a more quiet place there is Remvi, at the southern part of the settlement, another sandy beach with clear waters that offer incredible refreshing moments.

Στο Σαππί

EST. 2018  
fish restaurant

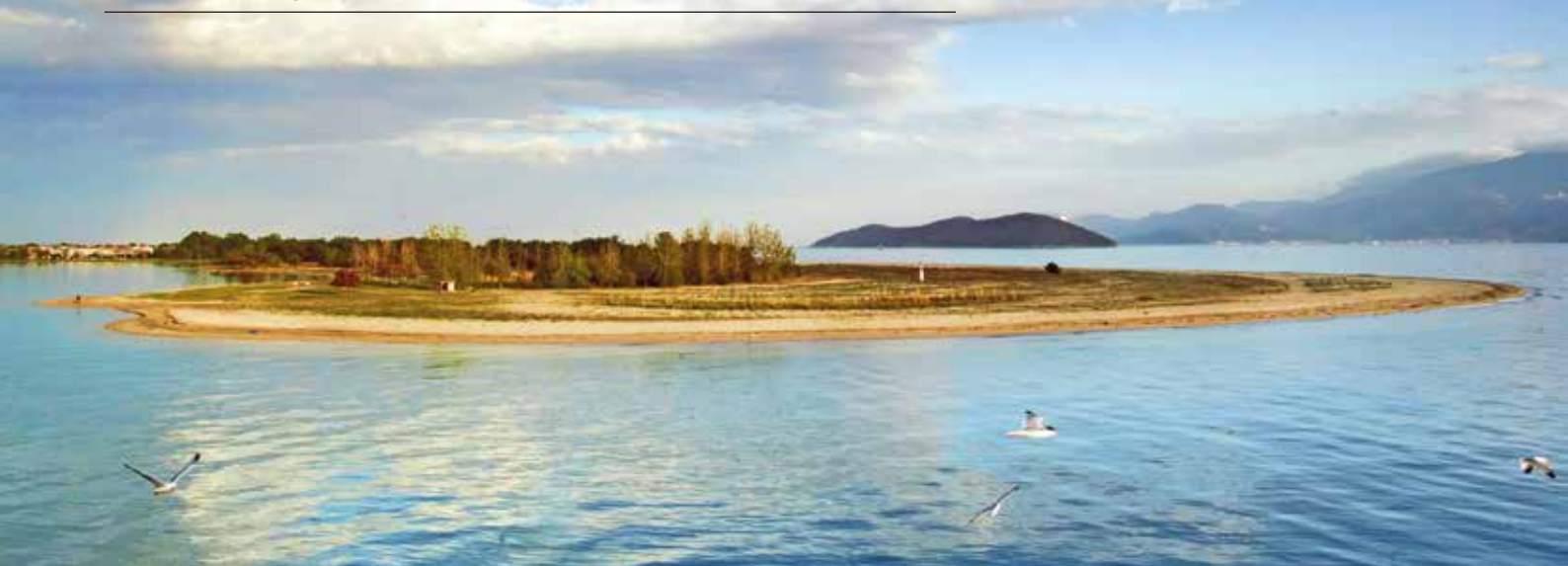
T.: 25940 22 400  
K.: 697 85 25 344

drive me



# Αμμόγλωσσα Κεραμωτής

## Ammoglossa, Keramoti



Προορισμός για πανέμορφες και ξέγνοιαστες διακοπές που συνδυάζουν την υψηλή ποιότητα με το χαμηλό κόστος.

Ένα μικρό ψαροχώρι, μια εξωτική χερσόνησος στη Β. Ελλάδα με καταγάλανα και κρυστάλλινα νερά, ενώ στη χαρακτηριστική της ομορφιά μπορούμε να προσθέσουμε και τα 11 χλμ. περίπου αμμόδους παραλίας, η οποία φτάνει μέχρι το Δέλτα του Νέστου.

Η Κεραμωτή από τη φύση της παράλληλα αποτελεί ένα όμορφο λιμάνι της Καβάλας που εξυπηρετεί τη μεγαλύτερη κίνηση από και προς το νησί της Θάσου. Έχει μεγάλες φυσικές ομορφιές και είναι χτισμένη πάνω σε μια αμμόγλωσσα, η οποία σχηματίζεται από το φυσικό της λιμάνι.

Στη γνωστή αμμόγλωσσα ο επισκέπτης θα μαγευτεί από τις απέραντες και οργανωμένες παραλίες στο μεγαλύτερο τμήμα της, με δυνατότητες διασκέδασης και δροσιάς μέσω των beach bars που διαθέτει από κοινού με την πεντακάθαρη θάλασσα για κολύμπι, καθώς και για ψάρεμα. Άξιο αναφοράς το γαλάζιο της θάλασσας, το οποίο συνδυάζεται κατάλληλα με τις πράσινες πινελιές από τα δύο δάση με πεύκα, το ένα στην άκρη της χερσονήσου (αμμόγλωσσα) και το άλλο προς το ποταμό του Νέστου.



A destination for ravishing and carefree vacation, combining high quality and low prices.

A small fish village, an exotic peninsula in Northern Hellas with azure and crystal clear waters, while we could add to the unique beauty the 11km of sandy beach, which reaches up to Nestos Delta.

Keramoti is a natural port of Kavala that accepts most of the transportation from and to the island of Thassos. It has many sites with natural beauty and is built on a sand tongue, formed by its natural port.

In this renowned sand tongue the visitor shall feel enchanted by the vast and organized beaches on the largest part of it, which offer entertainment, freshness with its beach bars and the crystal clear sea, suitable for swimming and for fishing. The blue of the sea is remarkable, combined with green outlines from the two pine-tree forests, one on its edge of the peninsula (sand tongue) and the other towards Nestos River.



— THE —  
**OAK**  
HOTEL

Keramoti  
Greece

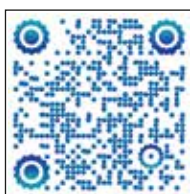
+30 25910 51002  
info@theoak.gr  
theoak.gr

see more





# Ραψάνη Rapsani



Η Ραψάνη είναι η δεύτερη παραλία της πόλης και βρίσκεται κάτω από την παραθαλάσσια λεωφόρο με θέα στο κάστρο και την συνοικία της Παναγίας. Εδώ ο Δήμος έχει τοποθετήσει όμορφες ομπρέλες για την απαραίτητη σκιά. Η άμμος και σε αυτή την παραλία κυριαρχεί.

Rapsani is the second beach of Kavala and is located by the coastal avenue with a view to the castle and the settlement of Panagia. The Municipality has brought here beautiful umbrellas, to offer shade to visitors. Sand is the main characteristic in this beach as well.

## Περιγιάλι Perigiali



Ξεκινώντας, στις ανατολικές παρυφές της πόλης συναντάμε το Περιγιάλι, με την ατέλειωτη αμμουδιά του, ενώ δίπλα από το κύμα βρίσκουμε καφετέριες και σε κοντινή απόσταση το γραφικό λιμανάκι που περιτριγυρίζεται από ψαροταβέρνες που σερβίρουν γευστικές λιχουδιές από φρέσκα ψάρια και θαλασσινά.

Starting from the eastern outskirts of the city, we come to Perigiali with its endless sands, while by the sea there are cafes and the small picturesque port a little further, surrounded by fish taverns that serve tasty delicacies from fresh fish and seafood.



**YACHTBOOK MCPY based  
in Kavala, offers you  
unforgettable moments for your  
sailing holidays**

**Contact Info:  
www.yachtbook.gr  
charter@yachtbook.gr  
0030-6906558901**





# ψάρι ψάρι

affordable and quality

**fresh fish**

grilled and delivered  
to your place

+30 25130 11211

monday to  
saturday

from 08:30 to 16:30

36 Sofokli Venizeloy str.

Kavala, Kipoupolis







**28/06**  
έναρξη μαθημάτων  
Courses start

Η μεγαλύτερη αθλητική παρέα  
της πόλης σε περιμένει και φέτος!

**κολύμπι / swimming**  
**παιχνίδι / gaming**  
**ομαδικότητα / teamwork**

**Στην παραλία της Καλαμίτσας**  
At Kalamitsa Coast / Kavala

**Δευτέρα έως Παρασκευή**  
Monday to Friday

**09:45 - 10:25**  
**10:30 - 11:10**  
**11:15 - 11:55**

**Κεντρική είσοδος Καλαμίτσας**  
Central entry of Kalamitsa Coast

**Προπονητές / Coaches**

**Πετρίδης Βενιαμίν +306972431746**  
Petrides Veniamin

**Φωτιάδου Μαργαρίτα +306945147184**  
Fotiadou Margarita

see our news



# Καλαμίτσα

## Kalamitsa



Στις δυτικές συνοικίες συναντάμε και την παραλία της Καλαμίτσας, με την υπέροχη άμμο με συντροφιά στην άκρη, τους βράχους που λούζονται από τη θάλασσα. Καφέ, εστιατόρια δημιουργούν μία πολύ οργανωμένη παραλία που σε συνδυασμό με τα καθαρά νερά αλλά και την θέα στην πόλη την κατιστούν πόλο έλξης.

At the western settlements we meet the beach of Kalamitsa, with wonderful sand, accompanied at the end of the beach by rocks that bathe in the sea. Cafes and restaurants create a well-organized beach, which, in combination with clear waters and the view to the city render it as the main attraction.



# Ελευθερούπολη

## Eleftheroupolis



Στις ανατολικές παρυφές του Παγγαίου, στο σημείο που ενώνεται με το όρος Σύμβολο είναι χτισμένο το διοικητικό κέντρο και έδρα του Δήμου Παγγαίου, το Πράβι όπως λεγόταν τα παλιότερα χρόνια και σήμερα Ελευθερούπολη. Επιβλητικές καπναποθήκες ξεπροβάλλουν, και κρυμμένα παραδοσιακά σπίτια εμφανίζονται μόλις απομακρυνθούμε λίγο από τον κεντρικό δρόμο, ο οποίος είναι γεμάτος καφετέριες. Μικρά γραφικά εστιατόρια, δίνουν την δυνατότητα να χαλαρώσει ο επισκέπτης πριν επισκεφτεί την Κεντρική Βιβλιοθήκη της που είναι από τις πιο πλούσιες επαρχιακές στην Ελλάδα και τον Ναό του Αγίου Νικολάου που αποτελεί ένα στολίδι αρχιτεκτονικής στην όλη περιοχή.



The administrative center and capital of Municipality Paggaios, Eleftheroupolis (earlier name: Pravi), is built in the eastern outskirts of Mount Paggaios, at the point at which it meets with Mount Symvolos. Commanding tobacco warehouses and hidden traditional houses appear as soon as we leave the main road, which is full of cafes. Small, picturesque restaurants offer possibilities of relaxation before visiting the Central Library, one of the richest regional libraries in Greece, as well as the church of St. Nikolaos, which is a jewel of architecture in the whole region.

### Tips

Ο καφές ή το ποτό στο Πευκόραμα, με πανοραμική θέα στην πόλη αλλά και στην πεδιάδα που απλώνεται μέχρι το Φαλακρό στο βάθος του ορίζοντα.

A coffee or drink at Pefkorama, with a panoramic view to the town and the valley that spreads up to Mount Falakro, as far as the eye can see.

Η βόλτα γύρω από τις μεγάλες καπναποθήκες, με τα παλιά σπίτια να τις περιτριγυρίζουν και τα μικρά καφέ να ξεπροβάλλουν είναι ένα ταξίδι σε μια άλλη εποχή.

The walk around the tobacco warehouses, with old houses surrounding them and small cafes emerging nearby is like a journey to a different time.





# AKONTISMA

Cradle of Tradition. Hive of arts and culture.  
Place of immaculate energy



**AKONTISMA | NEA  
KARVALI, KAVALA**  
T: +30 2510 316908



For further information, enquiries and bookings please contact us at  
[info@akontisma.gr](mailto:info@akontisma.gr)

On the outskirts of the coastal settlement of Nea Karvali, in a verdant environment, just a few minutes' drive from the city of Kavala, with quick and easy access to the highway of Egnatia Odos, is a secluded hill, continuously inhabited from the depths of antiquity, renowned historically as the ideal station on every voyage from the West to the East and vice versa.

Privilegedly positioned, at the eastern end of the Gulf of Kavala, with unobstructed views of the Aegean and the straits between the island of Thassos and Mt. Athos peninsula, this charismatic site initially attracted ancient Thassian and Macedonian settlers, serving as the significant last outpost for the easternmost boundaries towards Thrace. A few centuries later, the Romans established a fortified station (cited also as Hercontroma) for travelers of the ancient Via Egnatia, which connected the cultures of the West with the East, remains of which still stand on the northern side of the hill.

Through the centuries, Byzantines and later Ottomans passed through this land and gracefully settled, while refugees from Cappadocia became its final inhabitants until its recent desolation, when under the management of the local Cultural Center of Nea Karvali, the relentless effort to acknowledge, revive and highlight this magical place commenced.

The folklore village of Akontisma, emerged keeping its original antiquity name, and now continues its historical course, with a new symbol of the eter-

nal triune vector movement towards the seamless union of three pillars; promotion of arts and culture, sustainable land growth and genuine human connection and preservation of customs and tradition. Its present driving force is the friction and synergistic energy between the experience, guidance and undivided support of the Nea Karvali Cultural Center (and its multi-faceted president, Mr. Kaplanis Iosifidis) and the modern creative perception and innovative yet practical approach of a team of young people, who immediately felt magnetized by the land's intense energy field.

The restoration of the settlement was completed according to the architectural specifications of Gelveri (Karvali - presently Güzeyurt) of Cappadocia, incorporating details and styles from traditional local mountain villages, thus preserving all those elements that characterize the breathtaking Cappadocian landscape and impressive Macedonian countryside such as narrow cobblestone streets, stonewalled villas with sahnisins or erkens (enclosed wooden balconies), alleys leading into piazzas with a versatile and colourful flora, gracefully bridging tradition and recollections of the past with the modern cultural requirements of alternative tourism.

The guesthouse in Akontisma can accommodate more than 50 people in its superior stonewalled and traditionally furnished villas providing jacuzzi shower systems, air-conditioning and all modern amenities.





Dominating the upper side of the village piazza, the impressively designed octagonal tavern TO HANI offers an exquisite menu of traditional recipes in the wood oven, as well as a variety of taste-provoking meze and Mediterranean gastro delights, while a few steps away, the VERANDA cafe justifies its name, offering sensational panoramic views of the bay while you relax and enjoy your favorite drink or beverage.

The absolute show-stopper, however, lies a little further, on the rocky edge of the hamlet where the stylish cocktail lounge pool bar KAYA is hosted, offering a unique blend of joy-triggering, comfort-inducing drinks and eclectic music, in a stunning environment of wild natural beauty.

Following the steps in any direction, you find yourself standing in awe before the imposing archaic-type structure of the open-air THEATRON, which hosts a wide variety of art performances and festivals. At the very top of the stone stairway, one bears witness of the rare harmonious coexistence between the Orthodox temple of the Ascension and the restored Tribune of the Thassian first inhabitants of the hill, on a plateau offering breathtaking panoramic views of the bay and surrounding areas.

This iconic temple is a frequent choice for sacramental rituals due to its unsurpassed location. In addition, it marks the starting point for a path that runs through an impressive olive grove and leads to the Roman fortress of the ancient Via Egnatia and the labyrinthine system of the Mines' galleries just beneath, where the wonderful Christmas custom of Santa from Caesarea is annually revived.

Within the settlement one can also find the MPA-KALIKON convenience store, while the central piazza houses the emblematic chapel of Agios Mamas, alongside the not-to-be-missed THESSAURUS of the Cappadocians treasure trove in the all-white tower, showcasing an immaculate collection of antiquities and valuables, as well as offering information on the site's heritage. Across the square, the ELEKTRON is an all-in-one temple for the romantic amateurs, hosting a bookshop, record store, instrument workshop and boutique for antiques, vintage clothing and handicrafts, while regularly organizing open-air bazaars, exhibitions and fairs.

Closer to the village's outer gate, one can admire the Muses' ODEON and the adjacent ancient fountain, where cultural events, projections and open-air conferences often take place in a highly mystical environment of natural ambience.

Guided tours of the settlement, excursions and hiking trips of the surrounding areas can be arranged,



while a kids' playground, an outdoor gym & fitness ground in a vast onsite sports & recreation area that is currently planned and will soon be open. Last but not least, the nearby beach bar MARABOU, is expected to be a valuable feature for the hot days of summer.

Akontisma hill is located directly opposite the Kavala international conference multiplex, and is conveniently located only a few minutes' drive away from the Megas Alexandros international airport and the ports of Kavala and Keramoti. Access is quick and easy either via the adjacent Egnatia Motorway or via the Old National Road. The area provides safe parking for a sufficient number and all types and sizes of vehicles, while the entire settlement is guarded 24 hours a day by highly experienced security personnel.

Visit us for the ultimate experience of alternative tourism in the enchanting traditional village of AKONTISMA and do not hesitate to contact us in order to organize and cater for any event you wish.

The soul-rejoicing and fulfilling experience of a lifetime is here and waiting for YOU.

For further information, enquiries and bookings please contact us at [info@akontisma.gr](mailto:info@akontisma.gr)

or visit our official site [www.akontisma.gr](http://www.akontisma.gr) and our social media pages.



Visit our official site  
[www.akontisma.gr](http://www.akontisma.gr)  
and our social media  
pages.





6977391108







Οι βίλες έχουν κλιματιζόμενες μονάδες, δάπεδο με πλακάκια, ιδιωτικό μπάνιο, τηλεοράσεις επίπεδης οθόνης, ντουλάπα, σαλόνι, εξοπλισμένη κουζίνα, μπαλκόνι και θέα στην πισίνα. Όλες περιλαμβάνουν επίσης καθιστικό και τραπεζαρία.

Στις βίλες θα βρείτε κήπο, εγκαταστάσεις μπάμπεκιου και ηλιόλουστη βεράντα ενώ θα χαλαρώσετε στην σάουνα και το τζακούζι μας.

The Villa has air-conditioned units that are furnished with tiled floors and feature a private bathroom, a flat-screen TV, wardrobe, a living room, an equipped kitchen, balcony and views over the pool. There is a seating and a dining area in all units.

A garden, barbecue and a sun terrace are featured at the villa. Live the experience at jacuzzi and hot tub.







# Χρυσούπολη και λιμάνι Κεραμωτής

## Chrysoupoli and the port of Keramoti



Η έδρα του δήμου Νέστου, βρίσκεται ανάμεσα στην Καβάλα και την Ξάνθη. Σταυροδρόμι από τα παλιά χρόνια τα τελευταία χρόνια αναπτύσσεται ραγδαία. Στους δρόμους της θα βρει ο επισκέπτης μεγάλη αγορά για τα ψώνια του, αλλά και πολλά εστιατόρια με πολύ καλό φαγητό και με φρέσκα ντόπια υλικά και καφετέριες. Η σημερινή πόλη άρχισε να αναπτύσσεται οικιστικά στα μέσα του 17ου αι μ.Χ, από την εποχή εκείνη υπάρχουν αρκετά διατηρητέα κτήρια όπως το καμπαναριό του Αγίου Δημητρίου, το παλιό διοικητήριο και το κτήριο της αγροτικής τράπεζας.



### Tips

Η Χρυσούπολη επίσης **φημίζεται για το άριστης ποιότητας τσίπουρο και ούζο**. Chrysoupoli is also known for the tsipouro and ouzo.

The capital of the Municipality of Nestos is located between Kavala and Xanthi. A crossroads for many years, with rapid development in recent years. Visitors can find a variety of products in the city market as well as many cafes and restaurants with delicious food and with fresh and local materials. The modern city started to develop in the middle of the 17th century B.C. and since that time there are many preserved buildings, like the St. Dimitrios bell-tower, the old Town Hall and the building of the Bank of Agriculture.



# RETRO



RESTAURANT  
SINCE 1998



Online Menu



2 Konstantinou Karamanli & Egnatias Str. | Chrysoúpoli | Reserved 2591 024590





#### Tips

Οι λιμνοθάλασσες αλλά και το δέλτα του Νέστου, ένα φυσικό στολίδι της περιοχής όπου εδρεύει και το Κέντρο Πληροφόρησης Δέλτα Νέστου

Το φαγητό δίπλα από το κύμα στις πολλές παραθαλάσσιες ψαροταβέρνες της περιοχής.

The lagoons and the Delta of Nestos River, a natural jewel of the region, in which is based the Information Center for Nestos River Delta.

The food by the sea, in the numerous seaside fish taverns of the area.



Τουριστικό θέρετρο, με υπέροχες παραλίες ακριβώς απέναντι από το νησί της Θάσου, η προέλευση της Κεραμωτής προέρχεται από το χωριό "Ξάστερο" της Ανατολικής Θράκης με τη σημερινή ονομασία "Τζαλαγιέ" στη τουρκική, ένα χωριό 70 χλμ. περίπου μετά την Σηλυβρία και πριν την Κωνσταντινούπολη. Σε αυτό τον τόπο ήρθαν οι πρόσφυγες το 1924 όπου και τον έχτισαν από το μηδέν. Σήμερα η Κεραμωτή φημίζεται για τις χρυσαφένιες παραλίες της, τις γραφικές ψαροταβέρνες της αλλά και τα bar που γεμίζουν με κόσμο όλο το καλοκαίρι.







A tourism resort with wonderful beaches right across Thassos Island. The inhabitants of Keramoti came from the village "Xastero" in Eastern Thrace, which today is called «Tzalayie» in Turkish; it is a village about 70km after Silivri and before Constantinople. The refugees came to this place and built their homes from the beginning. Today Keramoti is famous for its golden beaches, the picturesque fish taverns and its bars that are always full of people during summertime.



## Μπλε καβούρι, ένας νόστιμος «εισβολέας» Blue crab, a tasty "intruder"

Ο «νόστιμος πανέμορφος κολυμβητής» (*callinectes sapidus*), ανταγωνίζεται στα ίσα τον αστακό και σε πολλές περιπτώσεις τον ξεπερνάει. Με επί πλέον προσόν, ότι έχει σταθερή γεύση, δεν είναι «τι θα σου βγει!». Λεπτό θαλασσινό άρωμα. Σάρκα ευγενική, με ήπια γλύκα και ακαταμάχητο umami. Δεν αντιστέκεσαι. Το βράζεις ή το ψήνεις στη σχάρα. Απλά πράγματα, για να χαρείς τη φινετσάτη γεύση του. Το σερβίρεις με ελάχιστο ελαιόλαδο και αλάτι. Αν πετύχεις αβγωμένα θηλυκά, κάνεις γιορτή. Η σφιχτή κοραλένια μάζα των αβγών έχει ιδιαίτερη, βαθιά γεύση και μπορεί να σου φτιάξει μια αστεράτη «σάλτσα» για το υπόλοιπο καβούρι ή για το ζυμαρικό σου.



The «tasty gorgeous swimmer» (*callinectes sapidus*) competes against lobster and in many cases overcomes it. What's more, with a firm taste, it's not «what will get you». Delicate seafood aroma. Gentle flesh, with mild sweetness and irresistible umami. You don't resist. Boil it or grill it. Simple things, to enjoy its elegant taste. Serve with a little olive oil and salt. If you succeed with unborn females, you are celebrating. The tight coral mass of eggs has a distinct, deep flavor and can make a starter sauce for the rest of your crab or pasta.





## Νέα Πέραμος Nea Peramos



Κτισμένη πάνω στην θάλασσα με το κάστρο της να την «φυλάει» η Νέα Πέραμος αποτελεί ένα ραγδαία αναπτυσώμενο τόπο. Οι άπειρες γευστικές επιλογές αλλά και οι πολλές καφετέριες για χαλάρωση όλες τις ώρες της ημέρας και με φόντο το μικρό νησάκι σε συνδιασμό με το κάστρο, αποτελεί μία από τις πιο ρομαντικές βόλτες στον νομό. Το ντόπιο κρασί και τσίπουρο συμπληρώνει άριστα την κάθε γεύση ενώ η ξακουστή παραλία των αμμολόφων σε κοντινή απόσταση είναι ακόμα μία αιτία που ολοκληρώνει τα όνειρα ακόμα και του πιο δύσπιστου επισκέπτη.



Built by the sea, with its castle as its "Watcher", Nea Peramos is a rapidly developing place. The countless options for delicacies and its many cafes for relaxation all day long, the small island in the background in combination with the castle make this place ideal for a romantic stroll. The local wine and the tsipouro complement with excellence any flavor, while the famous beach of Ammolofoi, only a short distance away, is another reason that fulfills the demands of even the most incredulous visitor.

**Jewelry Cosmetics Perfumes Bags Gifts**

**49 Megalou Alexandrou Str. Nea Peramos Kavallas**





Ουζομεζεδοπωλείο - Sea Food restaurant  
38 Nikis Ave. - Nea Peramos  
Reserved: 694 425 2020







## I. M. Εικοσιφοίνισσας The Monastery of Eikosifoinissa



Περισσότερες πληροφορίες στις ιστοσελίδες:

[www.orthodoxia.gr](http://www.orthodoxia.gr),  
[www.imdramas.gr/news/?id=471](http://www.imdramas.gr/news/?id=471)  
Τηλ Επικοινωνίας:  
25920-61566

For more information, visit the following links:

[www.orthodoxia.gr](http://www.orthodoxia.gr),  
[www.imdramas.gr/news/?id=471](http://www.imdramas.gr/news/?id=471)

Contact Info:  
25920 61566

\* The monastery is named in honor of Virgin Mary and has taken the name "Acheiropoiitos", from the icon of Virgin Mary that lies inside, literary meaning "not made by human hand".

Κτισμένη στις βόρειες υπώρειες του Παγγαίου όρους, η μονή της Υπεραγίας Θεοτόκου της Αχειροποιήτου γνωστή ως Εικοσιφοίνισσας αποτελεί ένα λίκνο του μοναχισμού και του Χριστιανισμού. Η ίδρυση της χάνεται στα βάθη των αιώνων, μέσα σε πλήθος παραδόσεων και ιστοριών, μιας που δεν αναφέρεται σε επίσημες ιστορικές πηγές αλλά ταυτίζεται με τις απαρχές του μοναχισμού τον 5αι μ.Χ. Σύμφωνα λοιπόν με την παράδοση ο επίσκοπος Φίλιππων Σώζων μέλος της Δ' Οικουμενικής Συνόδου, ίδρυσε μικρό ναό στην θέση Βίγλα μόλις 50μ ανατολικά από το σημείο της μονής. Οι πρώτες ιστορικές μαρτυρίες αναφέρονται στον 14ο αι μ.Χ σε χειρόγραφο της μονής Χιλανδαρίου αλλά και σε πατριαρχικό σιγίλιο της μονής Βατοπεδίου.

Κτίτωρ της μονής θεωρείται ο όσιος Γερμανός, ο οποίος ήλθε στην περιοχή του Παγγαίου πιθανότατα μεταξύ του 850-900μ.Χ και με τη βοήθεια δύο βυζαντινών αρχόντων του Νεοφύτου και του Νικολάου, ολοκλήρωσε την μονή. Από το σημείο εκείνο και στα χρόνια που πέρασαν μέχρι σήμερα η μονή πέρασε περιόδους ακμής, αλλά και καταστροφών όπως του 1507 από τους Οθωμανούς και το 1917 και 1943 από τους Βούλγαρους. Λόγω των καταστροφών αυτών από τη μονή χάνονται μοναδικά κειμήλια, πολύτιμα σκεύη και χειρόγραφα.

Το 1967 μετατρέπεται σε γυναικεία μονή από τον μητροπολίτη Δράμας, ενώ σήμερα έχει 23 μοναχές. Γιορτάζει στις 15 Αυγούστου και 21 Νοεμβρίου ημέρες τιμής στην Υπεραγία Θεοτόκο.

Στο κέντρο της μονής βρίσκεται ο ναός των Εισοδίων της Θεοτόκου όπου και εκτίθεται σε προσκύνημα η θαυματουργή εικόνα της Υπεραγίας Θεοτόκου της Αχειροποιήτου, όπου η παράδοση αναφέρει ότι είναι μία από τις εικόνες του Αποστόλου Λουκά, αλλά η αποτύπωση της επάνω σε ξύλο έγινε από την ίδια την Παναγία. Πλήθος πιστών συρρέουν για να ικετεύσουν σε αυτή να λύσει τα προβλήματα τους και η Παναγία προστρέχει για την επίλυση τους. Στον ναό είναι άξιο θαυμασμού και το περίτεχνο ξυλόγλυπτο τέμπλο το οποίο φιλοτεχνήθηκε από Χιώτες τεχνίτες την περίοδο 1771-1802.

Built on the northern side of the foot of Mount Paggaios, the monastery of Yperagia Theotokos Acheiropoiitos\*, also known as Eikosifoinissa, is a cradle of monasticism and Christianity. Its founding goes back centuries, among many traditions and stories, since it is not mentioned by historical sources but identifies with the very beginning of monasticism in the 5th century A.D. According to tradition, the Bishop of Philippi, Sozon, a member of the 4th Ecumenical Council, founded a small church at the site of Vigla, only 50m east of the monastery's location. The first historical testimonies are mentioned in a 14th-century manuscript of the monastery of Chilandarion and in a patriarchal sigil in the monastery of Vatopedion.

Founder of the monastery is considered to be Venerable Germanos, who came to Paggaios around 850-900 A.D. and completed the construction of the monastery with the help of two Byzantine noblemen, Neophytos and Nikolaos. Since then and until today the monastery experienced times of thriving, but also suffered catastrophes, like in 1507 by the Ottomans, and in 1917 and in 1943 by the Bulgarians. Unique artifacts, valuable plates and cups, as well as manuscripts were lost because of these catastrophes.

In 1967 it becomes a monastery for women by the metropolitan bishop of Drama and today it counts 23 nuns. Its commemoration dates are on August 15th and on November 21st, at which dates Virgin Mary is honored.

At the center of the monastery lies the temple of "Eisodia tis Theotokou" (the Presentation of the Virgin Mary), in which the miracle-performing icon of Yperagia Theotokos Acheiropoiitos is displayed for pilgrims. According to tradition, this is one of the icons of Lucas the Apostle, but its imprint on wood was made by the Virgin Mary herself. Crowds of believers congregate to pray to it for solutions to their problems and the Virgin Mary hastens to help them. Inside the temple, the woodcut icon screen, made by craftsmen from the isle of Chios between 1771 and 1802, is really admirable.



# Ιερός Ναός Αγίου Γρηγορίου

## Church of St. Gregory of Nazianzus



Στην εκκλησία του Αγίου Γρηγορίου της Νέας Καρβάλης, φυλάσσεται το σκήνωμα του Αγίου Γρηγορίου, που μεταφέρθηκε από την Καππαδοκία το 1924. Αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς προσκυνηματικούς τόπους της Μακεδονίας, όπου χιλιάδες πιστοί προσέρχονται για να τον τιμήσουν. Την ημέρα της εορτής του στις 25 Ιανουαρίου πραγματοποιείται και η λιτανεία τους σκηνώματός του στους κεντρικούς δρόμους της πόλης. Ο ιερός ναός διαθέτει ξενώνες προς φιλοξενία των προσκυνητών.

The relic of St. Gregory of Nazianzus, which was transferred from Cappadocia in 1924, is kept in the church of St Gregory of Nazianzus, in Nea Karvali. It is one of the most important pilgrimage places of Macedonia with thousands of believers that come to pay their respects. On his commemoration day, January 25th, the litany of his relic takes place on the central streets of the town. The church has also hospices to host pilgrims.

# Η Αγία Λυδία η Φιλιπησία

## ST. LYDIA of Thyatira



Στην περιοχή των Φιλίπων έχει ανεγερθεί στην κοίτη του ποταμού Ζυγάκη ναός-βαπτιστήριο προς τιμήν της Αγίας. σύγχρονο χριστιανικό μνημείο με πολλά στοιχεία πρωτοχριστιανικά. Διαιρείται σε προαύλιο και εσωτερικό χώρο. Στον εξωτερικό χώρο, σύμφωνα με την παράδοση, τελούνται οι προκαταρκτικές λειτουργίες του Βαπτίσματος, η κατήχηση και η ομολογία της πίστεως ενώ στο εσωτερικό ή φωτιστήριο, βρίσκεται μαρμάρινη κολυμβήθρα σταυροειδούς σχήματος με βαθμίδες, στην οποία τελείται το μυστήριο της Βαπτίσεως.

Η εκκλησία-βαπτιστήριο της Αγίας Λυδίας είναι πλησιέστερη προς τη Βασιλική του Μουσείου των Φιλίπων, εντείνοντας σε αυτό και ο διάκοσμος με βιτρό στα παράθυρα.



In the region of Philippi a temple-baptism site in honor of St. Lydia has been constructed at the bank of River Zygatis, a modern Christian monument with many pre-Christian elements. It is divided into a yard and an interior part. At the outside part, according to tradition, the initiating of Baptism was taking place, catechism and confession of faith, while inside, at the so-called "place of illumination" lies the marble-made, cross-shaped font, with stairs, in which the sacrament of Baptism takes place.

The church-baptism site of St. Lydia resembles the Basilica of Philippi Museum, and to that contributes the window vitre ornament.



Η πρώτη Χριστιανή της Ευρώπης.  
The first Christian convert in Europe.



# Executive Chef

Στυλιανός Δίγκας / Stylianos Digkas

Ένας διακεκριμένος και βραβευμένος σεφ που σε κατακτά με το χαμόγελο και την ευγενική αμεσότητα που εκπέμπει. Ευθύς ο λόγος του χωρίς περιττές σάλτσες και με κατανοητό περιεχόμενο. Όπως ακριβώς και οι νόστιμες συνταγές του. Ας τον γνωρίσουμε καλύτερα μέσα από 10 ερωτήσεις.

A distinguished and award-winning chef who conquers you with the smile and kind directness he emits. His speech is direct without unnecessary padding and with understandable content. Just like his delicious recipes. Let's get to know him better through 10 questions.

**1 Θα ξεκινήσουμε τη συνέντευξή μας λίγο ανορθόδοξα, με μία ερώτηση που θα απευθυνόταν κανονικά στο τέλος της. Θα μας δώσετε τη συνταγή του επιτυχημένου σεφ;**

Σ.Δ. Η επιτυχία εκτός από κόπο θέλει στόχο, μυαλό, διάθεση, υπομονή, επιμονή και κυρίως αγάπη για το αντικείμενο.

**2 Γιατί σεφ και όχι καλλιτέχνης αφού σπουδάσατε καλές τέχνες;**

Σ.Δ. Όλες οι καλές τέχνες μπορούν να δημιουργηθούν σε ένα πιάτο. Ένα έργο τέχνης που θα έχει φαντασία, αρμονία γεύσεων, χρωμάτων, ποιότητας και θα δώσει πληρότητα όλων των αισθήσεων στον οργανισμό που θα το γευτεί, αυτό μπορεί να κάνει τον σεφ και καλλιτέχνη.

**3 «Ο έρωτας περνάει από το στομάχι, μα το φαί μένει πάντα στη καρδιά» είχατε πει. Βιοπορισμός ή αγάπη για τη γεύση;**

Σ.Δ. Η αγάπη για τη γεύση ξεκινάει από νωρίς. Από τα παιδικά χρόνια. Από το φαγητό της μάνας, που νοστιμότερο δεν υπάρχει στην καρδιά. Αυτή η ανιδιοτελής αγάπη, που η μετάβασή της έγινε επάγγελμα και τη μετέφερα στους ανθρώπους για να γευτούν τις δικές μου μνήμες, γεμάτες εθισμό γεύσεων αγάπης. Άρα αγάπη που έφερε κέρδος στη ζωή μου.

**4 Η επαγγελματική σας πορεία θυσιάσε την προσωπική;**

Σ.Δ. Για να επιτευχθεί ένας στόχος, ένα όραμα στη ζωή, εκούσια στερείσαι κάτι άλλο που θα ήθελες να έχει πρωταγωνιστικό ρόλο. Κάποιες στιγμές συμβαδίζουν οι δύο πορείες και είμαστε όλοι καλά και ευτυχισμένοι. Δεν είναι εύκολο. Είναι όπως στη δημιουργία μιας επιτυχημένης συνταγής. Χρειάζεται αγάπη, υπομονή, κατανόηση, εμπιστοσύνη, υποστήριξη και διαθεσιμότητα στη πρόσμιξη των υλικών. Αλλιώς αργά ή γρήγορα θα «κώψει».

**5 Ο καπνός ανήκει στον τομέα που γνωρίζετε**

**1 We will start our interview a little offbeat, with a question that would normally be addressed at the end. Will you give us the recipe of the successful chef?**

S.D. Success, in addition to effort, requires goal, mind, mood, patience, perseverance and, above all, love for the object.

**2 Why be a chef and not an artist after studying fine arts?**

S.D. All fine arts can be created on one plate. A work of art that will have imagination, harmony of flavors, colors, quality and will give fullness of all the senses to the body that will taste it, this can make the chef an artist as well.

**3 «Love passes through the stomach, but food always stays in the heart» you had said. Livelihood or love of taste?**

S.D. The love of taste starts early. From childhood. From the mother's food, which is the tastiest in the heart. This selfless love, the transition of which became a profession and I passed it on to people to taste my own memories, full of addictive flavors of love. So, it's love that brought profit to my life.

**4 Did your career sacrifice your personal development?**

S.D. In order to achieve a goal, a vision in life, it voluntarily deprives someone of something else that you would like to play a leading role. At times, the two paths go hand in hand and we are all well and happy. It's not easy. It's like creating a successful recipe. It takes love, patience, understanding, trust, support and availability in mixing ingredients. Otherwise, sooner or later it will «curdle».

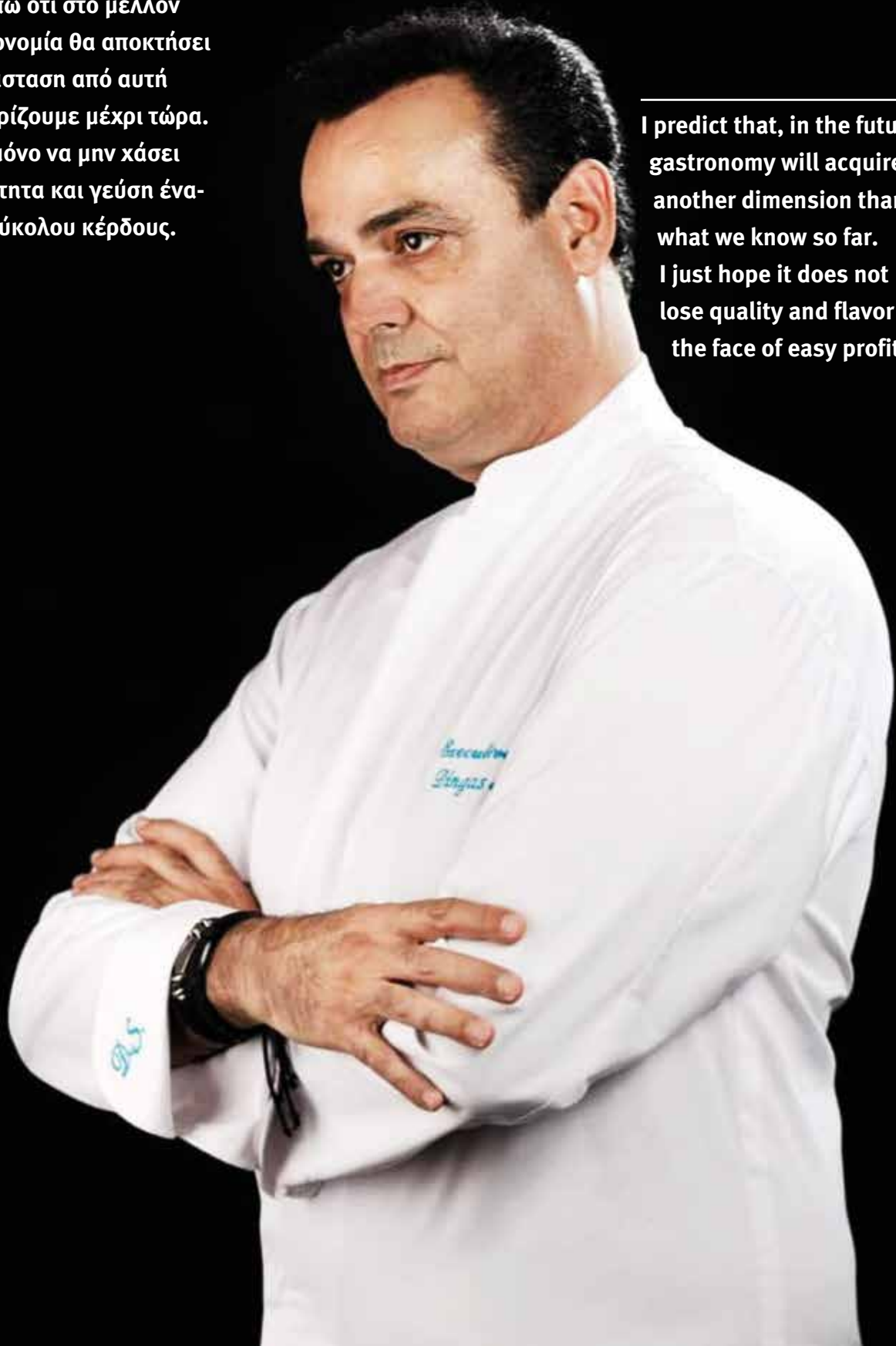
**5 Tobacco belongs to the field you know very well, how was the liquid tobacco you created come about?**

S.D. Liquid tobacco is my professional child, and



Προβλέπω ότι στο μέλλον η γαστρονομία θα αποκτήσει άλλη διάσταση από αυτή που γνωρίζουμε μέχρι τώρα. Ελπίζω μόνο να μην χάσει την ποιότητα και γεύση έναντι του εύκολου κέρδους.

I predict that, in the future, gastronomy will acquire another dimension than what we know so far. I just hope it does not lose quality and flavor in the face of easy profit.





## ■ γεύση - συνέντευξη

**πολύ καλά, πως προέκυψε ο υγρός καπνός που δημιουργήσατε;**

Σ.Δ. Ο υγρός καπνός είναι το επαγγελματικό παιδί μου, και όπως τις περισσότερες φορές τα παιδιά δημιουργούνται από ένα τυχαίο γεγονός, έτσι και η σύλληψη μιας ιδέας της στιγμής, γέννησε τον υγρό καπνό μου.

**6 Τηλεοπτικοί σεφ, σεφ με τατουάζ, βιβλία μαγειρικής από νέους σεφ ποια είναι η άποψη σας;**

Σ.Δ. Η γαστρονομία είναι ένας τομέας πολύ μεγάλος και μπορεί να χωρέσει τους πάντες. Γνώστες ή όχι. Η εμφάνιση δεν είναι το κριτήριο για να είναι κάποιος καλός στη δουλειά του.

Γνώσεις, εμπειρία, μετρίότητα, θέληση, αγάπη αυτά πρέπει να έχει. Ζούμε σε μία εποχή που η δημόσια αναγνώριση θεωρείται πλεονέκτημα για τους νέους, νομίζοντας ότι θα ανοίξουν και οι δρόμοι προς την επαγγελματική καταξίωση, το εύκολο κέρδος ή ότι θα φέρει την εμπειρία. Μεγάλο λάθος. Όταν μαγειρεύεις δεν σταματάς να μαθαίνεις. Καιρός να μάθουν οι νέοι ότι μόνο οι σωστές γνώσεις, η καθημερινή εξάσκηση και οι ανοιχτοί ορίζοντες προς το καινούργιο, με γνώσεις από την εμπειρία του παρελθόντος, θα τους δώσει τη σωστή θέση στη μεγάλη οικογένεια της γαστρονομίας.

**7 Αξιολόγηση και κριτήρια για τους σεφ, πρέπει να υπάρχουν είναι απαραίτητα για την γαστρονομία;**

Σ.Δ. Όλοι κρινόμαστε στη ζωή μας καθημερινά, γιατί όχι και οι σεφ; Πιστεύω ότι θα έπρεπε να επιβάλλεται από τους αρμόδιους φορείς η αξιολόγησή μας σε τακτά διαστήματα, όχι μόνο για τα πιάτα στην κουζίνα, αλλά και στις γνώσεις του αντικειμένου που εργαζόμαστε στην εκάστοτε στιγμή. Και ναι πρέπει να επιβάλλονται κυρώσεις, για να δούμε επιτέλους στις κουζίνες μας και σε όλους τους άλλους τομείς της γαστρονομίας, την υψηλή θέση που της αξίζει.

**8 Γιατί οι τοπικές κουζίνες υστερούν σε τουριστικούς προορισμούς;**

Σ.Δ. Η Ελληνική τοπική κουζίνα είναι ένας θσαυρός συνταγών και γεύσεων. Εξαιρετικά προϊόντα από το πλούσιο μεσογειακό κλίμα της χώρας μας, παραδοσιακές συνταγές που κάποιες περιοχές εκμεταλλεύονται άριστα και κάποιες άλλες αφήνουν να χάνονται στην ιστορία. Ο γαστρονομικός τουρισμός ανήκει στον πολιτισμό της χώρας μας. Οι φορείς πρέπει να επενδύσουν σε αυτό που θα μείνει στον τουρίστα όχι μόνο σαν εικόνα και καρτ-ποστάλ, αλλά και σαν διαφορετική, μοναδική, γευστική εμπειρία που θα ήθελε να ξαναδοκιμάσει από το τόπο που τη γεύτηκε.

**9 Νέες γεύσεις, νέες συνταγές, καινοτόμοι τρόποι στη γαστρονομία, είναι αποδεκτοί από το κόσμο;**

Σ.Δ. Οτιδήποτε νέο στη ζωή αντιμετωπίζετε με επιφύλαξη. Πόσο μάλλον για κάτι που θα γευτούμε και θα ωφεληθεί ή όχι τον οργανισμό μας. Οι αλλαγές πρέπει να υπάρχουν για να εξελίσσεται και ο κόσμος. Η τεχνολογία έχει μπει στη ζωή μας σε όλους τους τομείς, και έχει φέρει μεγάλες ευκολίες στη γα-



just as most children are created by chance, so the conception of an idea of the moment gave birth to my liquid tobacco.

**6 TV chefs, tattoo chefs, cookbooks by young chefs; what is your opinion?**

S.D. Gastronomy is a very big field and can fit everyone. Knowledgeable or not. Appearance is not the criterion for being good at your job.

Knowledge, experience, mediocrity, will, love these must be owned. We live in a time when public recognition is considered an asset for young people, thinking that the way will be opened to professional recognition, easy profit or that it will bring experience. Big mistake. When you cook, you do not stop learning. It's time for young people to learn that only the right knowledge, daily practice and open horizons to the new, with knowledge from past experience, will give them the right place in the big family of gastronomy.

**7 Evaluation and criteria for chefs; should they exist? Are they necessary for gastronomy?**

S.D. We are all judged in our lives every day, why not the chefs? I believe that our evaluation at regular intervals should be imposed by the competent institutions, not only for the dishes in the kitchen, but also for the knowledge of the object that we are working on at the given time. And yes, penalties should be imposed, so that we can finally see in our kitchens and in all other areas of gastronomy, the high position it deserves.





στρονομία από νέα προϊόντα, μέχρι διαχείριση και παραλαβή εδεσμάτων σε σύντομο χρόνο στην πόρτα μας. Προβλέπω ότι στο μέλλον η γαστρονομία θα αποκτήσει άλλη διάσταση από αυτή που γνωρίζουμε μέχρι τώρα. Ελπίζω μόνο να μην χάσει την ποιότητα και γεύση έναντι του εύκολου κέρδους.

#### 10 Τα μελλοντικά σας γαστρονομικά σχέδια;

Σ.Δ. Αν σας τα έλεγα θα έπαυαν να είναι μελλοντικά. Περιληπτικά θα αναφέρω τη γαστρονομία σε όλους τους τομείς της. Εκπαίδευση, διαχείριση, προβολή, συνταγές, συγγραφή, εκδηλώσεις (και αν προλάβω μπορεί λίγες μέρες ξεκούρασης).

**Σας ευχαριστώ πολύ για το χρόνο που μας αφιερώσατε.**

Ερευνήτρια γαστρονομίας  
Χρυσή Κωνσταντινίδου



#### 8 Why do local cuisines lag behind in tourist destinations?

S.D. Greek local cuisine is a treasure trove of recipes and flavors. Excellent products from the rich Mediterranean climate of our country, traditional recipes that some areas make excellent use of and some others leave in history. Gastronomic tourism belongs to the culture of our country. Institutions should invest in what will be left to the tourist not only as an image and postcard, but also as a different, unique, tasty experience that they would like to try again from the place he tasted it.

#### 9 New flavors, new recipes, innovative ways in gastronomy, are they accepted by the world?

S.D. Anything new in life is faced with reservation. Especially for something that we will taste and that will benefit or not our system. Changes should exist for the world to evolve. Technology has entered our lives in all areas, and has brought great convenience in gastronomy from new products, to the management and receipt of delicacies in a short time at our door. I predict that, in the future, gastronomy will acquire another dimension than what we know so far. I just hope it does not lose quality and flavor in the face of easy profit.

#### 10 Your future gastronomic plans?

S.D. If I told you, they would cease to be in the future. I will briefly mention gastronomy in all its fields. Education, management, promotion, recipes, writing, events (and if I have the time, maybe a few days of rest).

**Thank you very much for your time.**

Gastronomy researcher  
Chrysi Konstantinidou





## Πρεσβευτής της τοπικής γαστρονομίας

Η εταιρεία Απόστολος Παπαδόπουλος Meat Company, μια αμιγώς ελληνική οικογενειακή και κάθετα ολοκληρωμένη επιχείρηση, λειτουργεί στις ιδιόκτητες εγκαταστάσεις της στην Ξάνθη τις επιχειρησιακές μονάδες της εκτροφής, του σφαγείου, της επεξεργασίας κρέατος, της παραγωγής αλλαντικών και κρεατοσκευασμάτων, του εταιρικού κρεοπωλείου, της επεξεργασίας ζωικών παραπροϊόντων και υποπροϊόντων και των υπηρεσιών και υποπροϊόντων rendering.

Η εταιρεία διαθέτει στην αγορά νωπό και συσκευασμένα κομμάτια κατεψυγμένου κρέατος και μια μεγάλη γκάμα κρεατοσκευασμάτων και παραδοσιακών αλλαντικών. Είναι πιστοποιημένη με ISO 22000 και εφαρμόζει σύστημα ιχνηλασιμότητας. Έχει ενταχθεί στην Πρωτοβουλία και επιλεγμένα προϊόντα της φέρουν το σήμα ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ.

**ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ  
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ**  
**meatcompany.gr**

**salespoints**



### Info

Apostolos Papadopoulos Meat Company  
**Πάρκο Παραγωγής | Production Park**  
Λαμπρινό Ξάνθης 67100 | Lamprino Xanthi  
67100

T. +30 2541 600500

### Κρεοπωλείο | Butcher Store

Δημοτική Αγορά Ξάνθης | Municipal  
Market of Xanthi

67133 Ξάνθη | Xanthi

T. +30 25410 22080

info@meatcompany.gr

[www.meatcompany.gr](http://www.meatcompany.gr)

## Ambassador of local gastronomy

Apostolos Papadopoulos Meat Company, a Greek family-run and vertically integrated enterprise, operates in its privately owned premises in Xanthi the business units of farming, slaughterhouse, meat processing, cured meats and meat products production, butcher store, animal co-products and by-products processing and rendering services and by-products.

The company markets fresh and packaged pieces of frozen meat and a wide range of meat products and traditional cured meats. It is certified with ISO 22000 and implements a traceability system. It is a member of the Initiative and its selected products are labeled with EL-LA-DIKA MAS/ESSENTIALLY GREEK sign.





**Κάθε ταξίδι θεωρείται ολοκληρωμένο όταν ο επισκέπτης γευθεί και τις αυθεντικές τοπικές γεύσεις. Πριν φύγετε από την περιοχή δοκιμάστε:**

***Every journey is considered complete when the visitor tastes the authentic local flavors. Before leaving the area, remember to taste:***



## Καβουρμά Θρακιώτικο Thracian kavurma

Παράγεται εδώ και πολλά χρόνια από την εταιρεία Απόστολος Παπαδόπουλος Meat Company, με βάση την πατροπαράδοτη συνταγή, από 100% ελληνικό βοδινό κρέας, χωρίς κανένα συντηρητικό και πρόσθετο.

Ένα πολυβραβευμένο παραδοσιακό προϊόν, το οποίο καταναλώνεται σε θερμοκρασία δωματίου και είναι ιδανικός για πλατό αλλαντικών, πιάτα με αβγά, σε σάλτσες για ζυμαρικά και σε ραγού λαχανικών.

It is produced for many years by Apostolos Papadopoulos Meat Company, based on the traditional recipe, from 100% Greek beef, preservatives and additives free.

A award-winning traditional product, which can be consumed at room temperature and is ideal for cold cuts platter, dishes with eggs, pasta sauces and vegetable ragout.

## Πέταλο λουκάνικο Ξάνθης Petalo sausage of Xanthi

Το «βαρύ πυροβολικό» της Ξανθιώτικης γαστρονομίας.

Παρασκευάζεται από 100% ελληνικό βοδινό κρέας και μπαχαρικά σε φυσικό βρώσιμο περίβλημα, χωρίς κανένα συντηρητικό και πρόσθετο, δένεται με το χέρι στο χαρακτηριστικό σχήμα του και ωριμάζει φυσικά.

Καταναλώνεται ζεστό, μαγειρεμένο στην σχάρα ή στο τηγάνι και είναι ιδανικό για BBQ, πιάτα με αβγά, πλατό αλλαντικών, πικάντικες πίτσες, μπουρécια και πείνirli.

It is the most representative meze of Xanthi city.

It is made from 100% Greek beef and spices in a natural edible casing, preservatives and additives free, hand-tied in its characteristic shape and naturally matured.

It is consumed hot, grilled or fried and is ideal for BBQ, dishes with eggs, cured meats platter, spicy pizza, börek and peynirli.



# Gourmet

## Πόσοι γνωρίζουμε τελικά τι πραγματικά είναι;

Executive Chef  
**Στυλιανός Δίγκας**

Μια πολύ παρεξηγημένη έννοια για τα ελληνικά δεδομένα, που όλοι την συνδέουν με μικροποσότητα τροφής, συνήθως στο κέντρο ενός τεράστιου πιάτου που το κόστος του είναι εξαιρετικά ακριβό.

Είναι όμως πραγματικά έτσι;

Και αν είναι γιατί;

Καταρχάς πριν βγάλουμε το γαστρονομικό μας συμπέρασμα, θα πρέπει να γνωρίζουμε ορισμένα δεδομένα που όλα μαζί σε συνδυασμό δημιουργούν ένα **gourmet** αποτέλεσμα.

Ο πρώτος κανόνας είναι ότι δεν είναι όλα για όλους. Δεν νομίζω ότι θέλει υπερανάλυση, είναι απολύτως κατανοητό. Όπως πολλά πράγματα στην ζωή ισχύει ο κανόνας και στην γαστρονομία.

Πριν κατηγορήσουμε ένα πιάτο, ας σκεφτούμε πρώτα πόσο σύνθετο και φορτωμένο με τεχνικές είναι, για να επέλθει το γαστρονομικό αποτέλεσμα που επιδιώκει ο **chef**, που ασχολήθηκε από λίγες ώρες μέχρι και ολόκληρες ημέρες, οπότε σίγουρα ανεβαίνει κατευθείαν το κόστος.

Όταν τα υλικά που χρησιμοποιούνται είναι εξαιρετικής ποιότητας και φρεσκάδας, ή ακόμα σπάνια και δύσκολα να συλλεχτούν, ακόμα και όταν από μία πρώτη ύλη για να γίνει μια παρασκευή χρησιμοποιούμε μόνο ένα μικρό κομμάτι και το υπόλοιπο δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί, ανεβαίνει σίγουρα το κοστολόγιο.

Ένα τρανό παράδειγμα **gourmet** είναι το ψάρι **fugu**, που το μόνο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί είναι το συκώτι και πολύ μικρή ποσότητα σάρκας, καθώς το υπόλοιπο ψάρι είναι γεμάτο θανάσιμες τοξίνες.

Εκεί έρχονται και οι γνώσεις και οι σπουδές του **chef** που τα χρόνια που αφιερώνει από την ζωή του για να μάθει να καθαρίζει σωστά το ψάρι, χωρίς να

κινδυνεύει ο πελάτης που θα γευτεί αυτή την λιχουδιά, ακόμα και να χάσει την ίδια του την ζωή, είναι από 3 έως 7 χρόνια επίπονων σπουδών για να φτάσουν στην τελειότητα.

Ένας άλλος παράγοντας που το **gourmet** ανεβαίνει κοστολογικά είναι η εξασφάλιση υψηλού επιπέδου πρώτης ύλης, που συνοδεύεται με όλα τα πιστοποιητικά για να εξασφαλίζουν την ασφάλειά του και συνάμα την υγεία του καταναλωτή, καθώς θα έχει μια τροφή εξαιρετικής ποιότητας και φρεσκάδας.

Όσον αφορά την ποσότητα που είναι και το σημείο όπου γίνεται όλη αυτή η παρεξήγηση για τα **gourmet** εδέσματα, είναι πολύ εύκολο να κατανοηθεί, αν σκεφτεί κάποιος ότι η ποσότητα που θα περιέχει το πιάτο του χωρίζεται σε δύο κατηγορίες.

Α. Ένα καλό φρέσκο ψάρι σε ιδανική αναλογία, με τα απαραίτητα συνοδευτικά που μπορούν να γεμίσουν το πιάτο και το μάτι μας, καταφέρνουν να αποδώσουν μια όμορφη δαντελένια γεύση για τον ουρανίσκο μας, φυσικά και είναι **gourmet**.

Β. Η απέναντι όχθη της γαστρονομίας του γεμάτου πιάτου.

Της μικρής ποσότητας εδέσματα που πολλοί κοροϊδεύουν χωρίς να γνωρίζουν.

Πριν κάνετε την κίνηση να πάτε σε ένα εστιατόριο που σερβίρει εδέσματα σε ποσότητες που οπτικά δεν ικανοποιούν το μάτι, θα πρέπει να γνωρίζετε το εξής:

Άλλο υψηλή γαστρονομία και άλλο τρώω για να χορτάσω.

Η υψηλή γαστρονομία όπως προαναφέραμε είναι πολύπλοκη και χρονοβόρα. Για να φτάσει μια μπουκιά σαν πίνακας ζωγραφικής στο πιάτο σας, μπορεί ένας άνθρωπος με αγάπη για αυτό που κάνει και πολύ μεράκι να έχει ασχοληθεί μερόνυχτα, πετώντας πολύ πρώτη ύλη μέχρι να τελειοποιήσει αυτό που θα φτά-

Το gourmet δεν είναι μία τάση, δεν ανήκει σε life style, ούτε για δήθεν ψαγμένους ανθρώπους. Άλλωστε, η μετάφρασή του από τα γαλλικά σημαίνει «καλοφαγάς».





σει στο στόμα σας και να σας κάνει από την απόλαυση να κλείσετε τα μάτια και να ταξιδέψετε γευστικά και οπτικά.

Αυτού του είδους τα εδέσματα απευθύνονται σε ανθρώπους που είναι ερωτευμένοι με τη γαστρονομία και το φαγητό, σε ανθρώπους που θέλουν να αποκτήσουν εμπειρίες και να ερεθίσουν τους κάλυκες του στόματος με μια γεύση πρωτόγνωρη που δεν είναι αρκετή για να σε χορτάσει αλλά είναι αρκετή για να σε απογειώσει, και εδώ είναι και το μεγάλο μυστικό της υψηλής γαστρονομίας.

Όταν τρώμε δεν πρέπει να επέρχεται ο κορεσμός στο στομάχι μας, γιατί όταν χορτάσουμε ο εγκέφαλος μας το κρίνει πλέον σαν ένα απλό φαγητό που απλά καλύπτει την πείνα μας, αδυνατώντας να εξετάσει τις διάφορες ιδιότητες, τις αποδόσεις των γευστικών και αρωματικών ιδιοτήτων του εδέσματος, καθώς όλο το αίμα πλέον πηγαίνει στο να βοηθήσει το στομάχι να γίνει η πέψη μας και ατονεί ο εγκέφαλος που απλά πλέον δεν τον ενδιαφέρει το τι έφαγε, αλλά ότι κάλυψε την ανάγκη σίτισης.

Ενώ βάζοντας μια μικρή αναλογία εδέσματος στο στόμα, που δεν είναι ικανή να σε χορτάσει, τότε αρχίζει η υπερανάλυση του τι έχεις γευτεί και διαχωρίζεις συνδυασμούς υλικών, αρωμάτων και το πάντρεμα της γεύσης πόσο αρμονικό είναι, αποδομείς ουσιαστικά μέσα στο μυαλό σου το τι έφαγες, αναλύεις τη γεύση που είναι το ζητούμενο και όχι την ποσότητα του φαγητού.

Άλλωστε η γεύση θα πρέπει να γνωρίζουμε ότι είναι 10cm αισθήσεως από τους κάλυκες του στόματος που την συλλαμβάνει μέχρι τον ανώτερο οισοφαγικό σφιγκτήρα, από εκεί και κάτω απλά η άβυσσος με κατεύθυνση το στομάχι.

Αρα λοιπόν το **gourmet** δεν είναι μία τάση, δεν ανήκει σε **life style**, ούτε για δήθεν ψαγμένους ανθρώπους. Καθορίζεται από μόνο του, που αν δούμε και τη μετάφρασή του από τα γαλλικά, ο ορισμός του **gourmet** σημαίνει «καλοφαγάς».

Το που θα φάμε καλά και το τι αναζητάμε από αυτά τα εδέσματα που θα γευτούμε, γαστρονομική εμπειρία ή απλά απόλαυση, είναι καθαρά δική μας επιλογή, ή εάν επιλέξουμε ένα καλό γεύμα, που αποτελείται από άριστα υλικά και θέλουμε να δοκιμάσουμε μια γαστρο-μαγική εμπειρία διαφορετική και ιδιαίτερη.

Οποίο και από τα δύο να επιλέξουμε, είναι σωστό και κρύβει μέσα του τον ορισμό **gourmet**.

Να θυμάστε πάντα ότι όλα είναι σχέση ποιότητας και τιμής, ότι πληρώσεις αυτό θα φας, απαράβατος κανόνας στην γαστρονομία, καθώς για να μπορεί κάποιος να απόλαυση το **gourmet** φαγητό θα πρέπει να είναι ερωτευμένος με την γεύση και την γαστρονομία, με ανοιχτό μυαλό και εξερευνητική διάθεση.





# Gourmet

Finally, how many of us really know what it is?

Executive Chef  
**Stylianos Digkas**



It is a very misunderstood concept in Greece, linked by everyone to a small quantity of food, usually at the center of a huge plate, and at an extremely high price.

Is this really the case?

And if yes, why so?

First of all, before drawing this culinary conclusion, we should be aware of certain facts which, when combined, create a ***gourmet*** result.

The first rule is that not everything is for everyone. I do not think that we need to overanalyze this, it is perfectly clear. This rule applies to many things in life, and in gastronomy as well.

Before blaming a dish, let's think first how complicated and technique-heavy it is in order to achieve the culinary result sought by the ***chef***, who worked on it from a few hours up to days, so, certainly, the price goes up immediately.

When ingredients used are of an exceptional quality and freshness or even rare and hard to collect,

even when only a small piece of raw materials is used in preparation and the rest cannot be used, the price certainly goes up.

A great example of ***gourmet*** is the ***fugu*** fish, of which only the liver and a very small amount of flesh can be used, since the rest of the fish is full of deadly toxins.

At his point the ***chef's*** knowledge and studies come into play. The years of hard studies dedicated to learning to properly clean the fish without risking the life of the customer who will taste this delicacy, even by risking their own life, can be from 3 up to 7 in order to reach perfection.

Another factor contributing to the high price of something ***gourmet*** is ensuring high-level raw materials, accompanied by all certificates to ensure safety and consumers' health, as they will have food of exceptional quality and freshness.

As far as quantity is concerned, which is the point that causes all misunderstandings for ***gourmet*** del-





icacies, it is very easy for someone to understand, if they think that the quantity contained in the dish is divided in two categories.

A. A good fresh fish in an ideal balance, with necessary accompaniments which can fill our plates and eyes and offer a nice taste to our mouths surely is ***gourmet***.

B. The other side of full-plate gastronomy.

Delicacies in small quantities which many make fun of without knowing.

Before going to a restaurant which serves dishes in quantities which do not visually please, you should know this:

**Haute cuisine is one thing and eating to get full is another thing.**

As already mentioned, haute cuisine is complicated and time-consuming. In order for a painting-like bite to reach your dish, a person with love for what they do and with a lot of passion may have spent days and nights, throwing out lots of raw materials until they perfect what is going to reach your mouth and make you close your eyes in enjoyment and travel though taste and sight.

These delicacies are for people who love gastronomy and food, people who want to gain experiences and stimulate their taste buds with a new taste not enough to make them full but enough to excite them, which is the big secret of haute cuisine.

When we eat, our stomach should not be full, because, when we are full, our brains considers it as ordinary food which just satisfies our hunger. It is unable to examine various qualities, taste and aromatic properties of the food, since all the blood goes to the

stomach to help with digestion and the brain is weakened, as it is no longer interested in what was eaten, but in the fact that the need for food was met.

On the other hand, if you put a small quantity of the delicacy in the mouth -not enough to make you full- then you start to overanalyze what you tasted, you start to distinguish combinations of ingredients, aromas, and how harmonious the mix of tastes is, you essentially deconstruct in your brain what you ate, you analyze the taste. This is the point, not the food quantity.

Besides, we should know that taste is 10cm of sense from the taste buds which capture it until the upper esophageal sphincter. From then on, it is just an abyss heading to the stomach.

Therefore, ***gourmet*** is not a trend, it is not a part of a ***life style***, nor is it for those who pretend to be sophisticated. It determines itself. If we take a look at its French translation, the definition of ***gourmet*** is "someone who appreciates food".

Where we will eat well and what we seek in delicacies we will taste, a culinary experience or just a delight, is clearly our choice, as is if we choose a good meal consisting of excellent ingredients and we want to try a magical culinary experience, which is different and special.

No matter what we choose, it is right and hides within the definition of ***gourmet***.

Always remember that quality and price are inter-related in everything, you will get what you pay for. This is an inescapable rule in gastronomy, since, in order for someone to be able to enjoy ***gourmet*** food, they should love taste and gastronomy, they should have an open mind and a mood for exploration.

Therefore, gourmet is not a trend, it is not a part of a life style, nor is it for those who pretend to be sophisticated. If we take a look at its French translation, the definition of gourmet is "someone who appreciates food".





## Αρχαία Ελληνική Γαστρονομία

### Από το χθες στο σήμερα

«..Ουδέν μάγειρος του ποιητού διαφέρει νους γαρ έστιν εκάτερων τούτων τέχνην...»

#### Μετάφραση:

Σε τίποτα ο μάγειρας δεν διαφέρει από τον ποιητή γιατί η φαντασία είναι και των δύο η τέχνη.

Η Ελλάδα έχει μια από τις αρχαιότερες και πιο εύγευστες γαστριμαργικές παραδόσεις στον κόσμο, μια παράδοση γεύσεων, αρωμάτων, υλικών και τεχνοτροπιών που ξεκινά από τα προϊστορικά χρόνια και φτάνει μέχρι σήμερα.

Μια μικρή χώρα που γέννησε και ανέδειξε υψηλές τέχνες όπως η ρητορική, η ποίηση, η φιλοσοφία, η αρχιτεκτονική και φυσικά η γαστρονομία που επηρέασε πολιτισμούς πολλών εθνών από το 400 π.Χ. μέχρι και σήμερα.

Οι αρχαίοι Έλληνες, όπως και οι σύγχρονοι Έλληνες, δεν έτρωγαν απλώς για να επιβιώσουν, έτρωγαν για να απολαύσουν, αναζητώντας την ηδονή, έτρωγαν για να επικοινωνήσουν ψυχικά και πνευματικά με τους συνδαιτυμόνες, φιλοσοφώντας γύρω από ένα πιάτο φαγητό.

Οι αρχαίοι με την ανατολή του ήλιου ξεκινούσαν τις καθημερινές τους ασχολίες. Πριν ξεκινήσουν για τις δουλειές τους, έτρωγαν κάτι λιτό. Αυτό το πρώτο γεύμα λεγόταν ακράτισμα, ήταν ψωμί βουτηγμένο σε λίγο ανέρωτο κρασί. Προς το μεσημέρι ή το απόγευμα έπαιρναν ένα απλό και γρήγορο γεύμα, το άριστον. Πριν από το βραδινό γεύμα έτρωγαν κάτι στα γρήγορα, το εσπέρισμα. Το κανονικό γεύμα, που ήταν πλουσιοπάροχο, το έπαιρναν στο τέλος της μέρας και λεγόταν δείπνον.

Ο Αρχέστρατος ποιητής και φιλόσοφος του 4ου αι. π.Χ, θεωρείται ο πατέρας της γαστρονομίας, καθώς ήταν αυτός που εφηύρε και τον όρο γαστρονομία, η

οποία σημαίνει «οι κανόνες του στομαχιού»(από τις λέξεις γαστήρ και νόμος).

Ήταν ο άνθρωπος που δημιούργησε τη φιλοσοφία της μαγειρικής τέχνης, σφραγίζοντας μέχρι τις μέρες μας τους κανόνες της. Ο αρχέστρατος φαίνεται να είχε το στυλ ενός σημερινού κοσμοπολίτη ευζωιστή, ταξιδευτή, ηδονιστή, γευσιγνώστη που απολάμβανε τις κουζίνες του τότε κόσμου, ταξιδεύοντας γύρω από τη Μεσόγειο. Έγκρινε τις γαστρονομικές δημιουργίες της εποχής του, ερευνούσε και κατέγραφε συνταγές και τεχνικές μαγειρικής και συνέγραφε τις εμπειρίες του.

Ήταν ο πρώτος που αντιμετώπισε τη μαγειρική ως τέχνη και μάλιστα έγραψε το ποίημα «Ηδυπάθεια», στο οποίο αποκαλύπτει τους πέντε χρυσούς κανόνες περί γαστρονομικής τέχνης που ήταν:

Κανόνας 1ος: Επιλογή αγνών πρώτων υλών.

Κανόνας 2ος: Τα υλικά πρέπει να συνδυάζονται αρμονικά μεταξύ τους.

Κανόνας 3ος: Αποφυγή καυτερών υλικών και βαριών σαλτσών γιατί η χρήση τους μπορεί να καλύψει την αυθεντική γεύση του πιάτου.

Κανόνας 4ος: Ελαφριές σάλτσες με βάση λίγα, απλά υλικά για να εκτιμηθεί όπως πρέπει ένα πιάτο.

Κανόνας 5ος: Η προσθήκη καρυκευμάτων και μυρωδικών στο φαγητό πρέπει να γίνεται με μέτρο.

Οι αρχαίοι χαρακτηρίζονταν για τη λιτότητα στα φαγητά. Έτρωγαν συνήθως δημητριακά, σιτάρι και κριθάρι, γι' αυτό ο Όμηρος τους αποκαλεί «ψωμο-



φάγους». Είχαν δύο ειδών ψωμιά, τη μάζα, που ήταν κριθάρι ζυμωμένο σε γαλέτα, πιο φτηνό και το έψηναν είτε μόνοι τους στα σπίτια είτε στους φούρνους. Το άλλο είδος ψωμιού ήταν ο άρτος, κανονικό ψωμί. Κάθε στέρεη τροφή που συνόδευε το ψωμί ονομάζονταν όψον: χόρτα, κρεμμύδια, ελιές, ψάρια, κρέας, φρούτα, γλυκίσματα. Μια πολύ αγαπημένη τους τροφή ήταν το έτνος, φάβα από κουκιά και φακές. Έτρωγαν πολλά σκόρδα και τυρί. Το κρέας ήταν ακριβό, γι' αυτό σπάνια το έτρωγαν, και αυτό ήταν κυρίως από κρέας πουλερικών, γουρουνόπουλα, κυνήγι. Τα ψάρια ήταν βασική τροφή, τα έτρωγαν φρέσκα ή παστά, (τάριχος).

Το δείπνο τελείωνε με επιδόρπιο, τράγημα: φρούτα φρέσκα ή ξερά, γλυκά, μέλι, καρύδια. Βασικό τους ποτό ήταν το κρασί, που το έπιναν συνήθως νερωμένο, για να έχουν διαύγεια στη συζήτηση.

Όπως παρατηρούμε η διατροφή των αρχαίων, βασίζεται στα σιτηρά και τα λαχανικά. Αξίζει να αναφέρουμε εδώ, ότι στην αρχαιότητα το σιτάρι η ζέα όπως το ονόμαζαν θεωρείται ένα από τα πιο υγιεινά και κατάλληλα για τον άνθρωπο δημητριακά.

Έχει διπλάσια περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και πρωτεΐνες από το σιτάρι, δεν φράσει τις αρτηρίες, όπως το αλεύρι από το σιτάρι που τρώμε, το οποίο περιέχει περισσότερη γλουτένη.

Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες, φυτικές ίνες και μέταλλα. Περιέχει 40% περισσότερο μαγνήσιο σε σύγκριση με τα άλλα δημητριακά. Έχει πιο απλή δομή γλουτένης, γι' αυτό είναι πιο εύπεπτη. Η χαμηλή περιεκτικότητα της σε αυτή δε συγκολλά τα κύτταρα του εγκεφάλου, βοηθώντας έτσι την πνευματική διαύγεια. Σ' αυτή οφείλεται η εξυπνάδα των αρχαίων Ελλήνων.

Οι αγνές διατροφικές συνήθειες των αρχαίων προγόνων μας σε σύγκριση με το σύνθετο και ανθυγιεινό διατροφικό παρόν είναι μια έρευνα με μεγάλο γαστρονομικό ενδιαφέρον.

Αν καλούσαμε στις μέρες μας σε γεύμα κάποιους Αρχαίους Έλληνες σίγουρα θα τους τρόμαζε ο πλούτος και η ποικιλία των εδεσμάτων. Δεκάδες από τις σημερινές τροφές θα τους ήταν εντελώς άγνωστες όπως η πατάτα από τα βασικότερα είδη της σημερινής διατροφής. Άγνωστα επίσης στους προγόνους μας ήταν το ρύζι, η ζάχαρη, τα λεμόνια, το κακάο.

Οι κύριοι παράγοντες που επηρέασαν την Ελληνική κουζίνα, ήταν η ναυτιλία, οι πόλεμοι, οι αποικίες, οι κατακτητές που έφεραν τους Έλληνες σε επαφή με νέους πολιτισμούς νέα υλικά και τεχνικές οι οποίες επιρρέασαν τις διατροφικές συνήθειες.

Η σύγχρονη ελληνική κουζίνα έχει πλέον υλικά που ήταν άγνωστα μέχρι τον μεσαίωνα όπως πατάτες, ντομάτες, σπανάκι, μπανάνες, καφέ, τσάι περισσότερα από τα οποία έφτασαν στην Ελλάδα επί Καποδίστρια, πολλά χρόνια μετά την ανακάλυψη της Αμερικής – του τόπου παραγωγής τους. Χαρακτηριστικά βότανα πια είναι ο βασιλικός, η ρίγανη, ο δυόσμος και το θυμάρι που αρωματίζουν ευχάριστα τα πιάτα. Βασικά υλικά είναι το λεμόνι που με τον χυμό και την φλούδα του προσθέτει γεύση και άρωμα, το γιαούρτι που ως κύριο συστατικό η συνοδευτικό εκτός από την γεύση του είναι και μία θρεπτικότητα τροφή. Και φυ-



σικά το ελαιόλαδο που βρίσκεται παντού.

Σήμερα, δυστυχώς παρατηρείται πως η διατροφή μας αλλάζει εις βάρος της υγείας μας, καθώς φεύγουμε από τους παραδοσιακούς τρόπους ζωής και εμπλεκόμαστε στους ρυθμούς της σύγχρονης εποχής, στην οποία υπερτερεί το έτοιμο και βιομηχανοποιημένο φαγητό και η έλλειψη άσκησης. Συνέπεια είναι ότι μια σειρά από ασθένειες ταλαιπωρούν τους Έλληνες αλλά και όλο το δυτικό κόσμο. Κάτι τέτοιο είναι αποτέλεσμα της παγκοσμιοποίησης και της εκβιομηχάνισης του συστήματος των τροφίμων που έχουν υποβαθμίσει την ποιότητα των προϊόντων διατροφής.

Παρά την εκβιομηχάνιση που έχει οδηγήσει στην αφθονία και την ποικιλία σε όλα τα είδη των αγαθών, εμφανίζεται και πάλι στροφή προς την παράδοση. Ειδικότερα για τις κοινωνίες που είναι απομονωμένες και έχουν πρόσφατα μπει στην οικονομία της αγοράς, η επιστροφή στους παραδοσιακούς τρόπους διατροφής θεωρείται ως μια εναλλακτική προσέγγιση για τη βελτίωση της διατροφής.

Η αρχαία ελληνική διατροφή, αποτελεί σήμερα τη βάση πάνω στην οποία βασίζεται κάθε υγιεινή διαίτα στις περισσότερες περιοχές του κόσμου.

Πόσοι όμως το γνωρίζουν αυτό;

#### Κύριες πηγές

- (1) Άρθρο της Μαρίας Αϊβαλιώτη, [MamaPeinao.gr](https://www.mamapeinao.gr)
- (2) Τι συνταγές δίνει ο αρχαίος Συρακούσιος ποιητής και φιλόσοφος Αρχέστρατος, πατέρας της γαστρονομίας, [www.iefimerida.gr](http://www.iefimerida.gr)
- (3) Η ιστορία της Ελληνικής Γαστρονομίας  
Η αρχαία Ελληνική Κουζίνα  
Βούλα Ψυχογιού
- (4) Η διατροφή των αρχαίων ελλήνων σε σύγκριση με αυτή των νεότερων.

Ομάδα Mentoring

Ερευνήτρια γαστρονομίας  
**Χρυσή Κωνσταντινίδου**





## Ancient Greek Gastronomy

### From yesterday to today

«..Ουδέν μάγειρος  
του ποιητού διαφέ-  
ρει νους γὰρ ἔστιν  
ἐκάτερων τούτων  
τέχνην..»

#### Translation:

The cook is no dif-  
ferent from the poet  
because imagination  
is both their art.

Greece has one of the oldest and most delicious gastronomic traditions in the world, a tradition of flavors, aromas, materials and styles that starts from prehistoric times and reaches to today.

A small country that gave birth to and promoted high arts such as rhetoric, poetry, philosophy, architecture and of course gastronomy that influenced the cultures of many nations from 400 BC until today.

The ancient Greeks, as the modern Greeks, did not eat just to survive, they ate to enjoy, in search of pleasure, they ate to communicate mentally and spiritually with their companions, philosophizing around a plate of food.

The ancients started their daily activities at sunrise. Before starting their work, they ate something simple. This first meal was called "akratisma", it was bread dipped in a little stale wine. Towards noon or afternoon, they had a simple and quick meal, the "ariston". Before dinner, they ate something fast, the "esperisma". The regular meal, which was rich, was taken at the end of the day and was called "deipnon" (dinner).

Arhestratos, the poet and philosopher of the 4th c. BC, is considered the father of gastronomy, as he was the one who invented the term gastronomy, which means "the rules of the stomach" (from the greek words "gastir" [gastric] and "nomos" [law]).

He was the man who created the philosophy of culinary art, sealing its rules to this day. The orchestra seems to have had the style of a modern cosmopolitan well-being, traveller, hedonist, taster who enjoyed the cuisines of the world then, travelling around the Mediterranean. He approved the gastronomic creations of his time, researched and recorded

recipes and cooking techniques and wrote down his experiences.

He was the first to treat cooking as an art and even wrote the poem "Idypatheia" (Lust), in which he reveals the five golden rules of gastronomic art that were:

Rule 1: Selection of pure raw materials.

Rule 2: The materials must be harmoniously combined with each other.

Rule 3: Avoid spicy ingredients and heavy sauces because their use can mask the authentic taste of the dish.

Rule 4: Light sauces based on a few, simple ingredients to properly appreciate a dish.

Rule 5: Adding spices and herbs to food should be done in moderation.

The ancients were characterized by austerity in food. They usually ate cereals, wheat and barley, which is why Homer calls them "bread eaters". They had two types of bread; the mass, which was barley fermented in breadcrumbs; it was cheaper and they baked it either on their own in the houses or in the bakeries. The other type was bread, regular bread. Every solid food that accompanied the bread was called "opson": greens, onions, olives, fish, meat, fruit, sweets. A very favorite food was "etnos", fava beans and lentils. They ate a lot of garlic and cheese. Meat was expensive, so it was rarely eaten, and it was mainly poultry, piglets, bushmeat. Fish was a staple food, eaten fresh or salted (tarihos).

Dinner ended with dessert, "tragima": fresh or dried fruit, sweets, honey, nuts. Their main drink was wine, which they usually drank in water, so as to have clarity in the conversation.





As we observe, the diet of the ancients was based on grains and vegetables. It is worth mentioning here that, in antiquity, wheat, or “zea” as it was called, is considered one of the healthiest and most suitable cereals for humans.

It has twice the fiber and protein content of wheat, does not clog the arteries, like the wheat flour we eat, which contains more gluten.

It has a high content of proteins, fiber and minerals. It contains 40% more magnesium compared to other cereals. It has a simpler gluten structure, so it is more digestible. Its low content of it does not clog the brain cells, thus helping mental clarity. This is the reason for the ingenuity of the ancient Greeks.

The pure eating habits of our ancient ancestors compared to the complex and unhealthy eating present is a research of great gastronomic interest.

If we invited some Ancient Greeks to dinner nowadays, they would surely be frightened by the richness and variety of the dishes. Dozens of today's food would be completely unknown to them, such as the potato, one of the main ingredients of today's diet. Also unknown to our ancestors were rice, sugar, lemons, cocoa.

The main factors that influenced the Greek cuisine were the shipping, the wars, the colonies, the conquerors that brought the Greeks in contact with new cultures, new ingredients and techniques that influenced the eating habits.

Modern Greek cuisine now has ingredients that were unknown until the Middle Ages such as potatoes, tomatoes, spinach, bananas, coffee, tea, most of which arrived in Greece during the era of Kapodistrias, many years after the discovery of America - their place of production. Typical herbs are now basil, oregano, mint and thyme that pleasantly flavor the dishes. Basic ingredients are the lemon that with its

juice and peel adds flavor and aroma, the yoghurt which, as a main ingredient or accompaniment, in addition to its taste is also a very nutritious food. And of course the olive oil that is everywhere.

Today, unfortunately, it is observed that our diet changes to the detriment of our health, as we move away from traditional lifestyles and get involved in the rhythms of the modern era, in which prepared and processed food as well as lack of exercise prevail. The consequence is that a series of diseases afflict the Greeks and the whole western world. This is a result of the globalization and industrialization of the food system which have degraded the quality of food products.

Despite the industrialization that has led to the abundance and variety of all kinds of goods, there is again a shift to tradition. Especially for isolated societies that have recently entered the market economy, a return to traditional diets is seen as an alternative approach to improving nutrition.

Today, the ancient Greek diet is the basis on which every healthy diet is based in most parts of the world.

But how many people know this?

#### Main sources:

- (1) Article by Maria Aivalioti, [MamaPeinao.gr](http://MamaPeinao.gr)
- (2) What recipes does the ancient Syracusan poet and philosopher Arhestratos, father of gastronomy, give? [www.iefimerida.gr](http://www.iefimerida.gr)
- (3) The history of Greek Gastronomy  
The ancient Greek Cuisine  
Voula Psychogiou
- (4) The diet of the ancient Greeks in comparison with that of the modern ones.  
Mentoring team

Gastronomy researcher  
**Chrysi Konstantinidou**



# Μητάτο

## Το σπίτι των μανιταριών

Είμαστε με τον Παράσχο Ευστρατίου ιδιοκτήτη μιας ιδιαίτερης φάρμας, που δεν έχει συμπαθητικά πρόβατα ή μοςχαναθρεμμένες αγελάδες, αλλά ιδιαίτερα και πεντανόστιμα μανιτάρια τα οποία έχουν βραβευθεί για την ποιότητά τους πολλές φορές. Δεν θα μπορούσαμε λοιπόν σε αυτό το αφιέρωμα που γίνεται στην γεύση να μην περιλαμβάνεται κάτι τόσο ιδιαίτερο και τόσο διαφορετικό.

**Παράσχο, 12 χρόνια κλείνει φέτος η ενασχόλησή σου με την καλλιέργεια μανιταριών. Πως και πήρες απόφαση να κάνεις μια τόσο ιδιαίτερη «φάρμα» και πως εξελίχθηκε το εγχείρημα μέσα σε αυτό το διάστημα.**

Γενικά είμαι ανήσυχος σαν χαρακτήρας. Πάντα μου άρεσε να ασχολούμαι και να δημιουργώ κάτι ωραίο, καινοτόμο και χωρίς όρια.... Έτσι, κι ενώ παράλληλα είμαι Διπλ. Ηλεκτρολόγος Μηχανικός και ιδιοκτήτης Τεχνικής Εταιρίας «ταλαιπωρούσα» το μυαλό μου να φτιάξω κάτι καινούργιο κάτι που να έχει σχέση με τον αγροδιατροφικό τομέα. Η απόφασή μου να ασχοληθώ με την καλλιέργεια μανιταριών μου κέντρισε το ενδιαφέρον από την πρώτη στιγμή, είναι κάτι σπάνιο στην Ελλάδα. Φυσικά με την πρώτη σκέψη ενασχόλησής μου το μυαλό ταξίδεψε συγχρόνως χωρίς όρια. Σε αυτό βέβαια, ίσως συνέβαλε και το γεγονός ότι μου αρέσει ιδιαίτερα η μαγειρική.

Έτσι αποφάσισα και ασχολήθηκα με τον «μαγικό» κόσμο των μανιταριών και σιγά σιγά μεγαλώσαμε όλοι μαζί και τα μανιτάρια, οι εγκαταστάσεις και δυστυχώς μεγάλωσα κι εγώ λιγάκι....

Όχι δεν μπορώ να πω ότι είναι εύκολος ο δρόμος, άλλωστε εγώ ως παιδί της πόλης ποτέ δεν είχα σχέση με καλλιέργειες γενικά. Υπάρχουν σοβαρά ζητήματα, κι ένα από αυτά είναι του αθέμιτου ανταγωνισμού από «βαφτισμένα» ελληνικά μανιτάρια. Ένα θέμα που κατά την ταπεινή μου άποψη θα έπρεπε να έχει δοθεί λύση προ πολλού από την ελληνική πολιτεία, κάθετα για όλο τον πρωτογενή τομέα. Όμως ακόμη και σήμερα αν μου ξανάλεγες με τι θα ήθελες να ασχοληθείς, θα έλεγα ξανά με τον μαγικό κόσμο της καλλιέργειας των μανιταριών, που δεν έχει όρια στη φαντασία....ως εκεί που μπορεί να ταξιδέψει και να φτάσει το μυαλό, εκεί ακριβώς είναι και τα όρια της φαντασίας γι αυτήν την καλλιέργεια.

Άλλωστε το μότο της επιχείρησής μας είναι ότι η καλλιέργεια μανιταριών είναι η καλύτερη ψυχοθεραπεία....

**Το Μητάτο «είναι ένα πολύ μικρό οικοδόμημα της Ελληνικής υπαίθρου, παλιότερα χρησιμοποιούνταν σαν τυροκομείο ή σαν τόπος ξεκούρασης των ανθρώπων της φύσης, ενώ στις μέρες μας είναι το κατάλυμα του βοσκού». Για εσένα τι σημαίνει Μητάτο;**

Το Μητάτο ή Μιτάτο είναι ένα πολύ μικρό σχετικά



**Μητάτο ή Μιτάτο στις μέρες μας σημαίνει το κατάλυμα του βοσκού, ενώ παλιότερα χρησιμοποιούνταν και ως τυροκομείο.**



οικοδόμημα της ελληνικής υπαίθρου και στις μέρες μας σημαίνει το κατάλυμα του βοσκού, ενώ παλιότερα χρησιμοποιούνταν και ως τυροκομείο όπως αναφέρατε.

Σήμερα συναντάται κυρίως στις Κυκλάδες και στην Κρήτη, σε όλα τα ορεινά χωριά των νομών Χανίων και Ρεθύμνου, ιδιαίτερα στα χωριά του Ψηλορείτη, των Λευκών Όρων και στις λεγόμενες Χανιώτικες Μαδάρες.

Το όνομά του προέρχεται εκ του λατινικού *metatum*, το οποίο σημαίνει στρατιωτικό κατάλυμα. Στα βυζαντινά χρόνια τη λέξη μιτάτο την χρησιμοποιούσαν με την έννοια του προσωρινού καταλύματος. Στο βυζάντιο και συγκεκριμένα στην Κωνσταντινούπολη υπήρχαν προσωρινοί χώροι διαμονής των υφασματοεμπόρων που προέρχονταν από την Συρία. Στον βυζαντινό κώδικα εμπορικού δικαίου με τίτλο «Επαρχιακόν Βιβλίον» γίνεται αναφορά στα λεγόμενα «μητάτα» ή αλλιώς «μιτάτα» που φιλοξενούν εμπόρους.

Η οικοδόμησή του ανάγεται από τη Βυζαντινή περίοδο για χρήση προσωρινής διαμονής μετακινούμενων στρατιωτών, αγγελιοφόρων, δημοσίων υπαλλήλων καθώς και άλλων επισήμων ή ιδιωτών στις διάφορες πόλεις και χωριά διά μέσω κυρίως της Αρχαίας Εγνατίας, η οποία διερχόταν από την Θράκη και κατέληγε στην Κωνσταντινούπολη. Η τοποθεσία λοιπόν που επέλεξε να εγκαταστήσω την καλλιέργεια είναι ο οικισμός Σούνιο του Δήμου Αβδήρων - Νομού Ξάνθης από το οποίο διερχόταν η Αρχαία Εγνατία, σε πολύ μικρή απόσταση από την βυζαντινή πόλη Αναστασιούπολη. Μετά από αυτήν την ιστορική αναδρο-



μή θεωρώ προκύπτει από μόνο του ότι η ονομασία ΜΗΤΑΤΟ ήταν μονόδρομος.

### **Ποια είδη μανιταριών καλλιεργείς; Η καλλιέργεια είναι επίπονη διαδικασία και ποιες είναι οι μεγαλύτερες δυσκολίες που αντιμετωπίζεις;**

Η μονάδα καλλιέργειας μανιταριών εξασφαλίζει συνθήκες υψηλής υγιεινής και μειωμένου ρίσκου επιμολύνσεων κατά την διάρκεια της παραγωγικής διαδικασίας και της συσκευασίας. Η τοποθεσία, έχει επιλεγεί με αυστηρά περιβαλλοντικά κριτήρια και έχει το κατάλληλο μικροκλίμα για την ανάπτυξη των μανιταριών. Με υψηλά πρότυπα (επιτόπιους δειγματοληπτικούς ελέγχους, καθώς και φυσικοχημικές αναλύσεις σε διαπιστευμένα εργαστήρια) από τους συνεργάτες μας, εγγυούμαστε την ασφάλεια του προϊόντος. Με τον πλέον οικολογικό τρόπο, γίνεται ο εμπλουτισμός και η αύξηση της θρεπτικής αξίας του υποστρώματος παράγωγης μανιταριών, αντικαθιστώντας τις χημικές λιπάνσεις. Αυτό δηλαδή, που τόσο περίτεχνα συμβαίνει στην φύση, με την ανάπτυξη των μανιταριών, γίνεται στην καλλιέργειά μας. Υπάρχει συνεχόμενη, 365 μέρες τον χρόνο και έχουμε την πιστοποίηση, Ελληνικής Επιχείρησης με παραγόμενα απολύτως Ελληνικά Προϊόντα. Επιπλέον εφαρμόζουμε καθ' όλη την παραγωγική διαδικασία και μέχρι την τοποθέτηση στο ράφι του τελικού προϊόντος ISO 22000/FOOD SAFETY.

Ο επισκέπτης της μονάδας μας μπορεί να δει και να ενημερωθεί σχετικά με την καλλιέργεια στους θαλάμους παραγωγής. Η καλλιέργεια γίνεται σε θαλάμους παραγωγής (θερμοκηπιακού τύπου, με μόνωση). Για τα μανιτάρια απαιτείται κλιματισμός των θαλάμων και ρύθμιση των περιβαλλοντικών συνθηκών (θερμοκρασία, αερισμός, φωτισμός, σχετική υγρασία κτλ.) καθ' όλη την παραγωγική διαδικασία. Χρησιμοποιώντας τον ιδανικό αερισμό, τη θερμοκρασία και τη σχετική υγρασία του περιβάλλοντος, στο θάλαμο καλλιέργειας, προσπαθούμε κάθε φορά, να διατηρήσουμε το ρυθμό εξατμισοδιαπνοής, στα επιθυμητά επίπεδα για να παράγουμε άριστο προϊόν. Καταλαβαίνετε λοιπόν ότι είναι μια πολύ απαιτητική παραγωγή με παρουσία καθ' όλη την διάρκεια της ημέρας και 365 ημέρες τον χρόνο.

Τα προβλήματα κυρίως όσον αφορά την πολιτεία είναι ο αθέμιτος ανταγωνισμός όπως προείπα και η μη αναγνώριση της παραγωγής μανιταριών ως προϊόν θερμοκηπίου. Επιπλέον όπως σε όλο τον πρωτογενή τομέα έχουμε άμεση εξάρτηση από τα καιρικά φαινόμενα. Συγκεκριμένα η δική μας μονάδα έχει καταστραφεί 2 φορές σε ποσοστό 80% λόγω των έντονων καιρικών φαινομένων (αέρας άνω των 10bf). Παρ' όλα αυτά, το κράτος όπως προείπα επειδή δεν το αναγνωρίζει ως καλλιέργεια θερμοκηπίου δεν αποζημιωνόμαστε από πουθενά, με ότι σημαίνει αυτό. Να σας πω ένα παράδειγμα για να το κατανοήσετε, εάν στα ίδια θερμοκήπια ακριβώς, με τον ίδιο ηλεκτρομηχανολογικό εξοπλισμό καλλιεργούσα λουλούδια θα υπήρχε 100% αποζημίωση.

Τα είδη που καλλιεργούμε είναι: Πλευρώτους ο οστρεώδης (*Pleurotus ostreatus*), Αγαρικά (*Agaricus*) τα λεγόμενα και άσπρα μανιτάρια, λεντινούλα



(shiitake) εξωτικό μανιτάρι και porto bello. Επίσης σε συνεργασία με την Φαρμακευτική Σχολή του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης είμαστε σε έρευνα για την καλλιέργεια Γανοδέρματος, το λεγόμενο και ως «μανιτάρι της αθανασίας», το οποίο είναι γνωστό και ως φαρμακευτικό μανιτάρι. Αυτό αποδεικνύεται από έναν αυξανόμενο αριθμό μελετών που δείχνει ότι αποτελεί μία δυναμική πηγή αντικαρκινικών παραγόντων.

**Βλέπουμε πως παράγεις ζυμαρικά με μανιτάρια, αποξηραμένα, μανιταροκιμά, μαρινάτα, μανιτάρια με γεύση καφέ, με γεύση κακάο, ακόμα και γλυκό του κουταλιού μανιτάρι. Τελικά το μανιτάρι πάει με όλα; Έχει όρια σαν προϊόν;**

Ως εκεί που φτάνουν τα όρια φαντασίας και δημιουργίας στην μαγειρική ακριβώς εκεί είναι τα όρια.... Ανάλογα λοιπόν το πόσο έχει κάποιος όρεξη για δημιουργία και φαντασία βάζει και τα όριά του.

**Ας φανταστούμε πως είσαι κριτής σε γευσιγνωσία με εδέσματα που έχουν βάση το μανιτάρι. Τι συνδυασμούς θα ήθελες να έχει το τέλειο πιάτο, το πιάτο που θα σε έκανε να δώσεις άριστα;**

Ένα πιάτο που θα αναδείκνυε την φαντασία, την αγάπη, τον σεβασμό και την «τρυφερότητα» στο προϊόν από τον δημιουργό. Αυτό θα ήταν το πιάτο που θα έπαιρνε 10 με τόνο από εμένα.

**Πες μας μερικά tips για το πως πρέπει να μαγειρεύουμε το μανιτάρι...**

Με αγάπη, σεβασμό και «τρυφερότητα» ...

**Σε ευχαριστούμε πολύ και σε επόμενο τεύχος μας θα χαρούμε να μοιραστούμε με τον κόσμο ακόμα περισσότερα γι αυτόν τον θαυμάσιο κόσμο των μανιταριών, αλλά και για τον χώρο που έχεις δημιουργήσει με αγάπη.**

Κι εγώ σας ευχαριστώ και να θυμάστε ότι Στηρίζουμε Ελληνικά προϊόντα, στηρίζουμε Ελληνικά καταστήματα, στηρίζουμε την Ελλάδα...!!!

Να στηρίζουμε τον τόπο μας.

Να στηρίζουμε την παραγωγή μας.

Να στηρίζουμε τα προϊόντα που μας χαρίζει τόσο απλόχερα αυτός ο ευλογημένος τόπος....!!!



**Σε συνεργασία με την Φαρμακευτική Σχολή του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης είμαστε σε έρευνα για την καλλιέργεια Γανοδέρματος, το λεγόμενο και ως «μανιτάρι της αθανασίας».**



# Καβούρι γεμιστό

→ του Τάσου Τόλη

## Εκτέλεση

Σε ένα ποτήρι βάζουμε τους στήμονες με το λευκό κρασί για 12 ώρες. Στη συνέχεια σε ένα κατσαρόλακι προσθέτουμε το νερό και όλα τα υλικά μας εκτός από το ρου γκρανουάλε μαζί με το κρασί με το σαφράν. Το φέρνουμε στους 85°C.

Έπειτα προσθέτουμε το ρου γκρανουάλε και ανακατεύουμε με τον αυγοδάρτη. Τοποθετούμε σε ένα ταψί και το βάζουμε στο φούρνο στους 80°C για 1 ώρα και 45' λεπτά. Έπειτα το βάζουμε σε μια παγοθήκη σιλικόνης και το αποθηκεύουμε.

## Για το ρου γκρανουάλε θα χρειαστούμε:

- 285 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις.
- 175 γρ. βούτυρο.
- 5 γρ. αλάτι.
- 1 πρέζα πιπέρι τριμμένο.

## Εκτέλεση

Σε ένα κατσαρόλακι βάζουμε το βούτυρο, το αλάτι και το πιπέρι, στη συνέχεια το φτάνουμε στους 78°C και προσθέτουμε το αλεύρι. Ομογενοποιούμε τα υλικά μας και τα βάζουμε σε ένα ταψί στους 85°C για 1 ώρα και 45' λεπτά. Όταν κρυώσει το περνάμε από το τρίφτη και το βγάζουμε σε σχήμα γκρανουάλε.

## Εκτέλεση συνταγής καβούρι γεμιστό

### → (Στάδιο πρώτο)

Παίρνουμε μια κατσαρόλα βαθιά και βάζουμε εμφιαλωμένο νερό.

### → (Στάδιο δεύτερο)

Πλένουμε το καβούρι μας με παγωμένο νερό και το τοποθετούμε στη κατσαρόλα μας. Το αφήνουμε να βράσει και το ξαφρίζουμε.

### → (Στάδιο τρίτο)

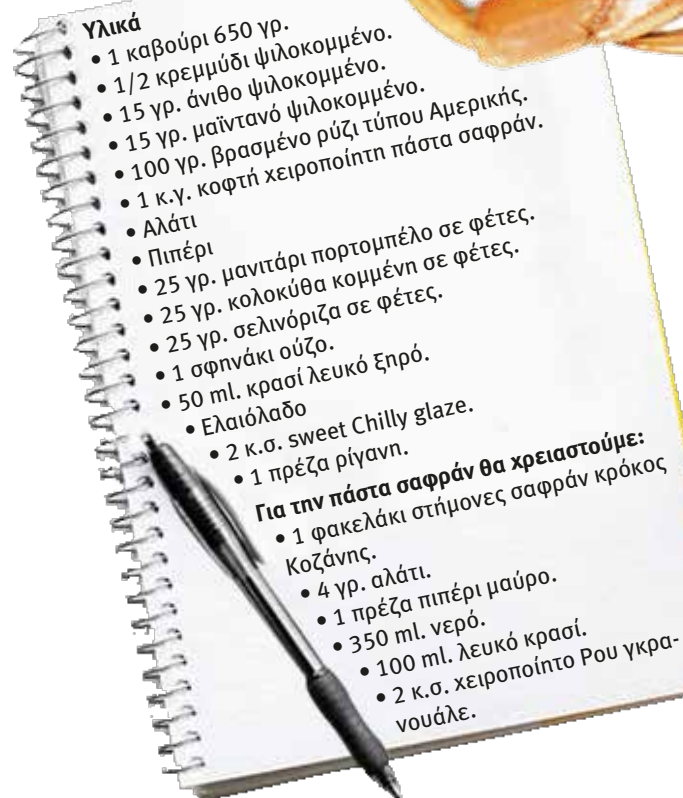
Σε ένα τηγάνι βάζουμε το κρεμμύδι, τον άνηθο, το μαϊντανό και τα σοτάρουμε απαλά. Φλαμπάρουμε με ούζο και σβήνουμε με κρασί.

### → (Στάδιο τέταρτο)

Σε ένα ταψάκι βάζουμε τα μανιτάρια πορτομπέλο, αφού τα έχουμε καθαρίσει και τα μαρινάρουμε μαζί με την κολοκύθα και τη σελινόριζα. Τα ψήνουμε στους 175°C.

### → (Στάδιο πέμπτο)

Βράζουμε το ρύζι μαζί με το ζωμό σαφράν προσθέτοντας σταδιακά τον διαυγή ζωμό από το βρασμένο καβούρι. Το ιδανικό είναι να γίνουν δέκα στάδια απορρόφησης των υγρών για να χυλώσει σωστά. Έτσι η αμυλόζη και η αμυλοπηκτίνη που βρίσκονται



## Υλικά

- 1 καβούρι 650 γρ.
- 1/2 κρεμμύδι ψιλοκομμένο.
- 15 γρ. άνηθο ψιλοκομμένο.
- 15 γρ. μαϊντανό ψιλοκομμένο.
- 100 γρ. βρασμένο ρύζι τύπου Αμερικής.
- 1 κ.γ. κοφτή χειροποίητη πάστα σαφράν.
- Αλάτι
- Πιπέρι
- 25 γρ. μανιτάρια πορτομπέλο σε φέτες.
- 25 γρ. κολοκύθα κομμένη σε φέτες.
- 25 γρ. σελινόριζα σε φέτες.
- 1 σφηνάκι ούζο.
- 50 ml. κρασί λευκό ξηρό.
- Ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. sweet Chilly glaze.
- 1 πρέζα ρίγανη.

## Για την πάστα σαφράν θα χρειαστούμε:

- 1 φακελάκι στήμονες σαφράν κρόκος Κοζάνης.
- 4 γρ. αλάτι.
- 1 πρέζα πιπέρι μαύρο.
- 350 ml. νερό.
- 100 ml. λευκό κρασί.
- 2 κ.σ. χειροποίητο Ρου γκρανουάλε.

στο ρύζι μας θα κάνουν εξαιρετικό το χύλωμα του.

### → (Στάδιο έκτο)

Ανοίγουμε τα καβούρια, αφαιρούμε και πλένουμε το καπάκι (προαιρετικά το αλείφουμε με βούτυρο αλατισμένο και με ουζάκι).

### → (Στάδιο έβδομο)

Μέσα σε ένα αντικολλητικό τηγάνι προσθέτουμε τα υλικά της σύβρασης μαζί με τα υλικά που ψήσαμε στον φούρνο. Προσθέτουμε Sweet chilli glaze και καρυκεύουμε τόσο όσο χρειάζεται. Προσθέτοντας ένα ψιχάλισμα απαλό από ρίγανη. Και τα αφήνουμε σε χαμηλή φωτιά για 4 λεπτά.

### → (Στάδιο όγδοο)

Γεμίζουμε τα καπάκια από τα καβούρια μας και τα τοποθετούμε καλαίσθητα επάνω στη βάση του καβουριού.

Η συνταγή μας είναι έτοιμη.



# Stuffed Crab

➔ by Tasos Tolis

## Execution

Place the stamens and white wine in a glass for 12 hours. Then, in a saucepan, add the water and all of the ingredients except the rou granouale along with the wine and saffron. Bring it to 85°C.

Then, add the rou granouale and mix with the whisk. Place in a baking pan and place in the oven at 80°C for 1 hour and 45' minutes. Then, put it in a silicone ice pack and store it.

## For the rou granouale we will need:

- 285 gr. all-purpose flour.
- 175 gr. butter.
- 5 gr. salt.
- 1 pinch of ground pepper.

## Execution

In a saucepan, add the butter, salt and pepper, then reach 78°C and add the flour. Homogenize the ingredients and place them in a baking pan at 85°C for 1 hour and 45' minutes. When it cools down, pass it on a grater and turn it into a granuale shape.

## Execution of stuffed crab recipe

### ➔ (Stage one)

We take a deep saucepan and put bottled water.

### ➔ (Stage two)

Wash the crab with ice water and place it in the pot. Bring to a boil and skimp.

### ➔ (Stage three)

In a pan, add the onion, dill and parsley. Sauté gently. Flambé with ouzo and add wine.

### ➔ (Stage four)

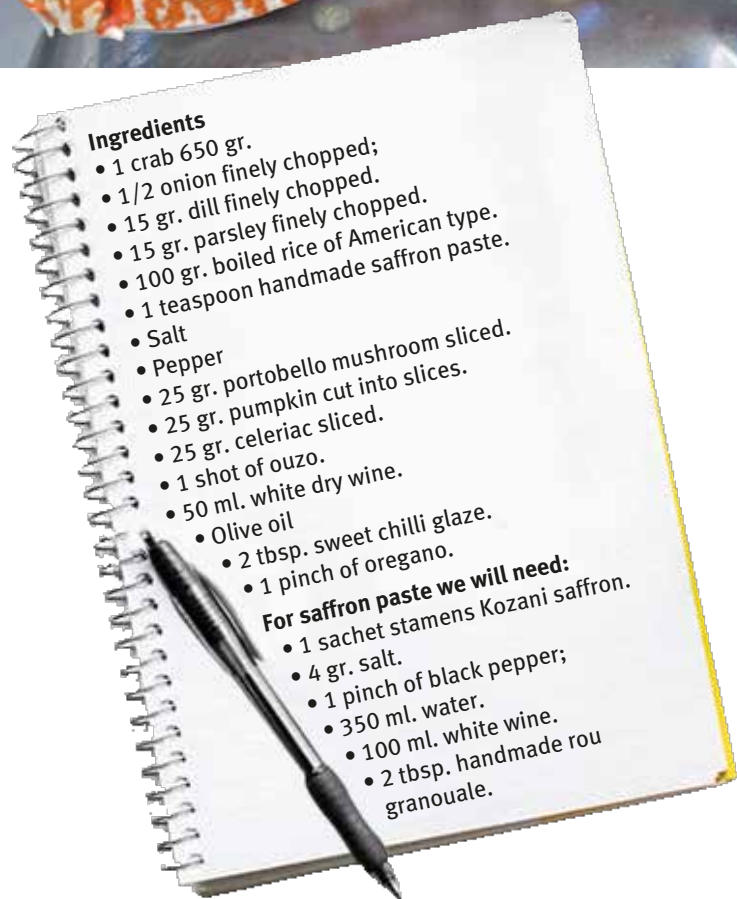
In a baking pan, add the Portobello mushrooms, after they have been cleaned and marinated along with the pumpkin and celeriac. Bake at 175°C.

### ➔ (Stage five)

Boil the rice together with the saffron broth gradually adding the clear broth from the boiled crab. The ideal is to make ten stages of liquid absorption to porridge properly. So the amylose and amylopectin found in our rice will make its molding excellent.

### ➔ (Stage six)

Open the crabs, remove and wash the lid (optionally brush it with salted butter and ouzo).



### ➔ (Stage seventh)

In a non-stick pan, add the ingredients of the cooking along with the ingredients cooked in the oven. Add Sweet chilli glaze and season as much as necessary adding a light sprinkle of oregano and leave them on low heat for 4 minutes.

### ➔ (Stage Eighth)

Fill the lids of our crab and place them tastefully on the crab base.  
Our recipe is ready.





## Κοτόπουλο με μαστίχα και ούζο

### Chicken with mastic and ouzo

➔ Chef Στέλιος Δίγκας / Stelios Digkas

#### Υλικά

- 1 φιλέτο κοτόπουλο κομμένο σε λωρίδες ή καρέ.
- 1 καρότο σε μικρό καρέ.
- 1 κολοκύθι σε λεπτές λωρίδες.
- 200 γρ. μανιτάρια σε φέτες.
- 1 κ.γ. μαστίχα σκόνη.
- 1 ποτηράκι ούζο για το σβήσιμο.
- 1/2 ποτήρι ζωμό κρέατος.
- 2 κ.σ. εστραγκόν ψιλοκομμένο.
- 6 κ.σ. κρέμα γάλακτος.
- Λάδι ελιάς για μαρινάρισμα.
- Ρίγανη φρέσκια για γαρνίρισμα.

#### Ingredients

- 1 chicken fillet cut into strips or loins.
- 1 carrot in small loin.
- 1 zucchini in thin strips.
- 200 gr. sliced mushrooms.
- 1 teaspoon mastic powder.
- 1 glass of ouzo for quenching.
- 1/2 glass of meat broth;
- 2 tablespoons tarragon, finely chopped.
- 6 tablespoons heavy cream.
- Olive oil for marinating.
- Fresh oregano to garnish.

#### Tips

Για να χτυπήσετε πιο εύκολα τη μαστίχα βάλτε τη στο γουδί ή στο μπλέντερ με λίγο αλάτι.

To beat the mastic more easily put it in the mortar or blender with a little salt.

#### Εκτέλεση

Κόβουμε το στήθος κοτόπουλου σε λωρίδες ή καρέ κατ'επιλογή και το βάζουμε να μαριναριστεί στο λάδι με το μισό εστραγκόν για 2-3 ώρες. Σε ένα τηγάνι ζεσταίνουμε λίγο λάδι και θωρακίζουμε το φιλέτο γύρω-γύρω, να διατηρήσει τα ζουμιά του εσωτερικά.

Προσθέτουμε τα λαχανικά και τα μανιτάρια.

Μόλις πάρουν χρώμα σβήνουμε με το ούζο και προσθέτουμε τη μαστίχα.

Αλατοπιπερώνουμε (με προσοχή αν η μαστίχα χτυπήθηκε με αλάτι).

Προσθέτουμε το ζωμό και το υπόλοιπο εστραγκόν.

Μόλις το κοτόπουλο έχει τραβήξει τα υγρά του δένουμε με την κρέμα προσεκτικά να μην κολλήσει.

Γαρνίρουμε με φρέσκια ρίγανη.

#### Execution

Cut the chicken breast into strips or loins at your choice and marinate in oil with half the tarragon for 2-3 hours. In a frying pan, heat a little oil and sear the fillet around, to keep its juices inside.

Add the vegetables and mushrooms.

When golden, add the ouzo and the mastic.

Season with salt and pepper (carefully if the mastic was beaten with salt).

Add the stock and the remaining tarragon.

As soon as the chicken has drawn its juices, blind with the cream carefully so that it does not stick.

Garnish with fresh oregano.





# Μανιτάρια πλευρώτους με orecchiette

## Oyster mushrooms with orecchiette

→ Chef Στέλιος Δίγκας / Stelios Digkas

### Εκτέλεση

Ρίχνουμε 1/4 φλιτζάνι ελαιόλαδο σε μια μικρή κατσαρόλα και θερμαίνουμε μέχρι να ζεσταθεί, σε χαμηλή φωτιά περίπου 2 λεπτά.

Όταν ζεσταθεί το λάδι αποσύρουμε την κατσαρόλα από την φωτιά και προσθέτουμε τις ψιλοκομμένες σκελίδες σκόρδου. Αφήνουμε να καθίσει για τουλάχιστον 30 λεπτά, ανακατεύοντας περιστασιακά.

Ζεσταίνουμε την υπόλοιπη κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο σε μια μεγάλη βαθιά κατσαρόλα και προσθέτουμε τα μανιτάρια. Τα μαγειρεύουμε για 3 λεπτά περίπου, μέχρι να μαλακώσουν και τα υγρά τους να είναι ορατά στο τηγάνι. Κατόπιν προσθέτουμε το μισό σπανάκι και μαγειρεύουμε για 2 ακόμη λεπτά μέχρι να μαραθεί.

Μόλις μαραθεί το σπανάκι ανακατεύουμε τα ζυμαρικά που τα έχουμε φτιάξει σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας (al dente 10 λεπτά και καλό βρασμένα 12 λεπτά) από πριν και μαγειρεύουμε για 1 ακόμη λεπτό.

Αφαιρούμε από τη φωτιά και ανακατεύουμε το υπόλοιπο σπανάκι. Θα το μαραίνουμε μόνο ελαφρώς γιατί θέλουμε να δώσουμε όγκο στο πιάτο μας. Στη συνέχεια ρίχνουμε από επάνω το σκορδόλαδο μαζί με τα σκόρδα που έχει μέσα του το λάδι πάνω από τα ζυμαρικά.

Προσθέτουμε το ξύσμα λεμονιού, χυμό λεμονιού, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε.

Σερβίρουμε σε ένα πιάτο, γαρνίρουμε με λεμόνι που θα χρησιμοποιηθεί κατά την κατανάλωση και ρίχνουμε από πάνω της φλούδες παρμεζάνας σε ποσότητα της αρεσκείας μας.

(Αντί για ζυμαρικά orecchiette μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κάποιο άλλο είδος της αρεσκείας σας, απλά τα συγκεκριμένα δίνουν όμορφο όγκο στο πιάτο και ισορροπία στην γεύση με το σπανάκι.

Τα συγκεκριμένα ζυμαρικά μπορείτε να τα βρείτε στα περισσότερα σούπερ μάρκετ).

### Υλικά

- 1/4 φλιτζάνι + 1 κουταλιά της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο.
- 3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες.
- 400 γρ. μανιτάρια πλευρώτους ψιλοκομμένα.
- 200 γρ. φρέσκα φύλλα σπανακιού (περίπου 4 φλιτζάνια).
- 500 γρ. ζυμαρικά orecchiette μαγειρεμένα σύμφωνα με τις οδηγίες του πακέτου.
- Ξύσμα 1 λεμονιού.
- Χυμός 1 λεμονιού.
- 1 κ.γ. αλάτι.
- 1/5 κ.γ. πιπέρι.
- Φλούδες παρμεζάνας για το σερβίρισμα.

### Ingredients

- 1/4 cup + 1 tbsp. extra virgin olive oil.
- 3 cloves of garlic, finely chopped.
- 400 gr. oyster mushrooms, finely chopped.
- 200 gr. fresh spinach leaves (about 4 cups).
- 500 gr. orecchiette pasta cooked according to the package instructions.
- Zest of 1 lemon.
- Juice of 1 lemon.
- 1 teaspoon salt.
- 1/5 teaspoon pepper.
- Parmesan peels for serving.

### Execution

Pour 1/4 cup of olive oil into a small pot and heat until it warms up, over low heat for about 2 minutes.

When the oil warms up, remove the pot from heat and add the chopped garlic cloves. Let it sit for at least 30 minutes, stirring occasionally.

Heat the rest of the tablespoon of olive oil in a large deep saucepan and add the mushrooms. Cook them for about 3 minutes, until they soften and their juices are visible in the pan. Then, add half of the spinach and stir for 2 more minutes until it wilts.

As soon as the spinach wilts, mix the pasta prepared according to the instructions on the package before (al dente 10 minutes and well boiled 12 minutes) and cook for another minute.

Remove from heat and stir the remaining spinach. We will only spread it slightly because we want to give volume to our dish. Then, add the garlic oil along with the garlic in it over the pasta dough.

Add the lemon zest, lemon juice, salt and pepper and stir.

Serve on a plate, garnish with lemon that will be used during consumption and pour parmesan peels in an amount of your choice.

(Instead of orecchiette pasta you can use some other kind of your liking; simply, the specific ones give a beautiful volume to the dish and balance the taste with spinach.

These pasta can be found in most supermarkets).





#### Υλικά

- 400 gr. ρύζι μπλου μπονετ πλυμένο και βρασμένο σωστά.
- 1 kg. φρέσκα ελληνικά στρείδια καλά πλυμένα και σωστά βρασμένα.
- 1 kg. σπανάκι ποσαρισμένο.
- 400 ml. σάλτσα ντομάτα με αρώματα από πέστο βασιλικού.
- 60 gr. φρέσκο άνηθο ψιλοκομμένο.
- 3 μεγάλα κρεμμύδια ψιλοκομμένα.
- Ένα ματσάκι φρέσκο κρεμμυδάκι ψιλοκομμένο.
- 20 gr. φρέσκο δυόσμο.
- 60 gr. μαϊντανό ψιλοκομμένο.
- Μία κουτάλα βαθιά μικρή ελαιόλαδο.
- 1 κ.σ. βούτυρο.
- 100 gr. πιπεριά φλωρίνης.
- 300 ml. σάλτσα μπισκ.
- Ένα ποτήρι ούζο.
- 1/2 ποτήρι λευκό κρασί ξηρό.
- Χυμό από φρέσκα λεμόνια.
- 17 gr. maggie νοστιμιά.
- 2 κ.σ. Sweet chilli.
- 80 ml. χυμό λεμόνι.

#### Ingredients

- 400 gr. blue bonnet rice washed and boiled properly.
- 1 kg. fresh greek oysters well washed and properly cooked.
- 1 kg. spinach poached.
- 400 ml. tomato sauce with aromas of basil pesto.
- 60 gr. fresh chopped dill.
- 3 large onions, finely chopped.
- A bunch of spring onions, finely chopped.
- 20 gr. fresh mint.
- 60 gr. parsley, finely chopped.
- A deep teaspoon of olive oil.
- 1 tbsp. butter.
- 100 gr. Florina pepper.
- 300 ml. biscuit sauce.
- A glass of ouzo.
- 1/2 glass of dry white wine.
- Juice of fresh lemons.
- 17 gr. maggie "nostimia".
- 2 tbsp. Sweet chilli.
- 80 ml. lemon juice.

## Σπανακόρυζο με στρείδια Spinach with oysters

→ Fish Chef **Νίκος Διενής / Nikos Dienis**

#### Εκτέλεση

Προθερμαίνουμε ένα μεγάλο τηγάνι αντικολλητικό, προσθέτουμε τα λιπαρά στοιχεία. Σοτάρουμε το κρεμμύδι το ξερό και το φρέσκο, τη πιπεριά Φλωρίνης, τον άνηθο, τον μαϊντανό, το δυόσμο και το μισοβρασμένο ρύζι. Προσθέτουμε Maggie νοστιμιά και κάνουμε ένα ελαφρύ ντεγκλασάζ. Αφού έχουν ανοίξει οι πόροι του ρυζιού προσθέτουμε το sweet chilli φλαμπάρουμε με ούζο σβήνουμε με λευκό κρασί. Όταν κάνει reduction προσθέτουμε τη σάλτσα μπισκ τη σάλτσα ντομάτας και τσεκάρουμε το αλάτι.

Στο τέλος ρίχνουμε το χυμό λεμόνι με τέσσερις κουταλιές της σούπας νεράλευρο.

#### Execution

Preheat a large non-stick pan, add the fat. Sauté the dried and fresh onion, the Florina pepper, the dill, the parsley, the mint and the half-boiled rice. Add Maggie "nostimia" and make a light deglazing. After the pores of the rice have been opened, add the sweet chilli, flame with ouzo and quench with white wine. When it makes a reduction, add the biscuit sauce, the tomato sauce and check the salt.

At the end, add the lemon juice with four tablespoons of flour.



# Τάρτα με Σπαράγγια

## Asparagus tart

➔ Chef Στέλιος Δίγκας / Stelios Digkas



### Εκτέλεση

Ξεκινάμε προθερμώνοντας το φούρνο στους 200°C όσο ετοιμάζουμε την προεργασία των σπαραγγιών.

Ζεσταίνουμε σε ένα τηγάνι το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε τα κρεμμύδια και τα σπαράγγια για περίπου 5-7 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτουμε το σκόρδο ψιλοκομμένο και τα flakes (νιφάδες) κόκκινης πιπεριάς, και σοτάρουμε για άλλα 1-2 λεπτά.

Αφαιρούμε το τηγάνι από τη φωτιά και το αφήνουμε στην άκρη να κρυώσουν τα σπαράγγια.

Σε ένα μεγάλο μπολ ανάμιξης, προσθέτουμε την μυζήθρα, το αυγό ελαφρά χτυπημένο, την μισή παρμεζάνα και την μισή γραβιέρα, θυμάρι, ξύσμα λεμονιού, αλάτι και το πιπέρι.

Ξεδιπλώνουμε το φύλλο σφολιάτας σε ένα αντικολητικό χαρτί και το τοποθετούμε σε ένα ταψί.

Υπολογίζουμε γύρω από τα άκρα του περιγράμματος της ζύμης 3-4 cm και τρυπάμε με ένα πιρούνι σε διάφορα σημεία.

Ψήνουμε τη ζύμη στο φούρνο για 15 λεπτά. Κατόπιν την αφαιρούμε και την αφήνουμε να κρυώσει για λίγα λεπτά πριν προσθέσουμε την γέμιση.

Όταν είναι πλέον έτοιμη η σφο-

λιάτα, χωρίς να την βγάλουμε από το ταψί, απλώνουμε ομοιόμορφα το μείγμα μυζήθρας τυριών στη βάση της ζύμης καθώς και τα υλικά που έχουμε σωταρισμένα στο τηγάνι, τα κρεμμύδια και το σκόρδο απλώνοντας τα σπαράγγια σε μια όμορφη σειρά κατά μήκος της ζύμης.

Πασπαλίζουμε από πάνω την υπόλοιπη γραβιέρα και παρμεζάνα. Πασπαλίζουμε επιπλέον φρέσκο θυμάρι εάν επιθυμούμε.

Βάζουμε το ταψί με την τάρτα στο φούρνο και ψήνουμε για 20-25 λεπτά έως ότου η ζύμη είναι τραγανή και χρυσή και το τυρί στην κορυφή είναι λιωμένο και ελαφρά γκρατιναρισμένο. Αφαιρούμε από το φούρνο και αφήνουμε να κρυώσει για περίπου 5-10 λεπτά. Κόβουμε την τάρτα σε τετράγωνα ισομεγέθη κομμάτια και σερβίρουμε.

«Αυτή η συνταγή είναι εμπνευσμένη από την γενέτειρα πατρίδα μου την Καβάλα που έχει υπέροχα σπαράγγια και προϊόντα που μπορούν να ταξιδέψουν σε όλο τον κόσμο, και προσωπική μου εκτίμηση υπερτερούν έναντι άλλων αντίστοιχων προϊόντων που εισάγουμε και δυστυχώς τα έχουμε σε μεγάλη υπόληψη μειώνοντας τα ελληνικά μας προϊόντα που χαιρούν διακρίσεως σε όλες τις κουζίνες του εξωτερικού».

### Υλικά

- 1 φύλλο σφολιάτας (κατεψυγμένο ή χειροποίητο).
- 1 δέμα σπαράγγια τρυφερά, πλυμένα και καθαρισμένα.
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο.
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο.
- 1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο.
- 1/2 κουταλιά της σούπας flakes κόκκινης πιπεριάς γλυκιάς ή μπούκουβο γλυκό.
- 200 γρ. μυζήθρα τριμμένη.
- 200 γρ. γραβιέρα τριμμένη.
- 250 γρ. παρμεζάνα τριμμένη.
- 1 αυγό χτυπημένο ελαφρά.
- 1 κ.σ. φρέσκο θυμάρι.
- 1 κ.σ. ξύσμα λεμονιού.
- Αλάτι
- Πιπέρι

### Ingredients

- 1 sheet of puff pastry (frozen or handmade).
- 1 bunch of tender asparagus, washed and cleaned.
- 2 tbsp. olive oil.
- 2 cloves garlic, finely chopped.
- 1 small onion, finely chopped.
- 1/2 tbsp. sweet red pepper flakes or sweet chilli flakes.
- 200 gr. grated mizithra.
- 200 gr. grated gruyère.
- 250 gr. grated parmesan.
- 1 lightly beaten egg.
- 1 tbsp. fresh thyme.
- 1 tbsp. lemon zest.
- Salt
- Pepper

### Execution

Start by preheating the oven to 200 °C while preparing the asparagus.

Heat the olive oil in a pan over medium heat and sauté the onions and asparagus for about 5-7 minutes, until soft. Add the chopped garlic and the flakes of red pepper, and sauté for another 1-2 minutes.

Remove the pan from the heat and set aside to cool the asparagus.

In a large mixing bowl, add the mizithra, the lightly beaten egg, half the parmesan and half the gruyère, thyme, lemon zest, salt and pepper.

Unroll the puff pastry sheet on a non-stick paper and place it in a pan.

Calculate 3-4 cm around the edges of the outline of the dough and pierce with a fork at various points.

Bake the dough in the oven for 15 minutes. Then, remove it and let it cool for a few minutes before adding the filling.

When the puff pastry is ready, without removing it from the pan,

spread the mizithra cheese mixture evenly on the base of the dough as well as the ingredients that we have sautéed in the pan, the onions and the garlic, spreading the asparagus in a beautiful row along the dough.

Sprinkle the rest of the gruyère and parmesan on top. Sprinkle extra fresh thyme if desired.

Put the pan with the tart in the oven and bake for 20-25 minutes until the dough is crisp and golden and the cheese on top is melted and slightly gratinated. Remove from the oven and let cool for about 5-10 minutes. Cut the tart into square equal pieces and serve.

"This recipe is inspired by my hometown Kavala which has wonderful asparagus and products that can travel around the world, and my personal appreciation is that they are superior to other similar products we import and unfortunately they have a greater reputation, reducing our Greek products that enjoy distinction in all cuisines abroad".





#### Υλικά

- 3 κ.σ. σιναπόσπορο.
- 150 ml. ξύδι λευκό.
- 2 μεγάλες σκελίδες σκόρδο.
- 200 ml. ελαιόλαδο.

#### Ingredients

- 3 tbsp. mustard seed.
- 150 ml. white vinegar.
- 2 large cloves of garlic.
- 200 ml. olive oil.



## Φρέσκο ψάρι ψητό με μουστάρδα κατά Σοφιστή Ιερόφιλο

### Fresh grilled fish with mustard as per Sophist Herophile

➡ Chef Νίκος Χρυσανθόπουλος / Nikos Chrysanthopoulos

#### Εκτέλεση

Βάζουμε όλα τα υλικά σε ένα μεγάλο γουδί (εκτός του ελαιόλαδου) και τα πολτοποιούμε μέχρι να γίνουν μάζα. Ρίχνουμε το ελαιόλαδο σιγά σιγά μέχρι να ομογενοποιηθούν καλά. Έχουμε καθαρίσει και αλατίσει το ψάρι. Βάζουμε στην κοιλιά του φρέσκια ρίγανη και δεντρολίβανο. Το ψήνουμε στους 180°C μέχρι να ξεκολλήσει το κρέας του από το κόκαλο. Καθαρίζουμε το ψάρι και ρίχνουμε την μουστάρδα.

Η συνταγή αυτή είναι για ένα ψάρι το λιγότερο 1,5 κιλά.

#### Execution

Put all the ingredients in a large mortar (except olive oil) and mash them until they become a mass. Add the olive oil slowly until well blended. We have cleaned and salted the fish. Put fresh oregano and rosemary in his belly. Bake at 180°C until the meat comes off the bone. Scale the fish and add the mustard.

This recipe is for fish of at least 1.5 kg.





visit us on FB

# Μητάτο

Φάρμα Μανιταριών Ξάνθης  
*Mushroom farm of Xanthi*



Βουλγαροκτόνου 25 – Ξάνθη 67100  
Τηλ. 6906459718 – 6974945444  
Μονάδα παραγωγής: Σούνιο – Ξάνθης

25 Voulgaroktonou str. - Xanthi 67100  
Tel. +30 6906459718 - +30 6974945444  
Mushroom Farm: Sounio - Xanthi

[www.mitatomushrooms.gr](http://www.mitatomushrooms.gr)  
e-mail: [mitatomushrooms@gmail.com](mailto:mitatomushrooms@gmail.com)







## Βόλτα στη Δράμα

### A walk in Drama



#### Tips

Το σπήλαιο Μααρά, ή πηγές Αγγίτη, είναι το μοναδικό επισκέψιμο ποτάμιο σπήλαιο στην Ελλάδα, με εντυπωσιακό στολισμό από σταλακτίτες και σταλαγμίτες.

The cave of Maara or springs of Aggiti is the only visitable river cave in Greece, with impressive decoration of stalactites and stalagmites.

Ο νομός της Δράμας έχει μακραίωνη ιστορία και η πόλη βρίσκεται μόλις 35 λεπτά οδήγησης από την Καβάλα. Και θα μας πείτε τώρα γιατί να πάμε μέσα στο καλοκαίρι να επισκεφθούμε την μια περιοχή που δεν έχει θάλασσα; Η απάντηση είναι απλή... Η Δράμα έχει δύο σημεία, δύο στολίδια που είναι σίγουρο ότι θα σας μαγέψουν.

Το πρώτο βρίσκεται μέσα στην πόλη και είναι ένα από τα όμορφα αστικά σημεία όλης της χώρας. Γάρ- γαρα νερά που αναβλύζουν από 17 πηγές, αιωνόβια δέντρα, περιπατητικές διαδρομές και γραφικά εστια- τώρια συνθέτουν αυτό το ιδιαίτερο μέρος που ονομά- ζεται "Πηγές της Αγίας Βαρβάρας". Ησυχία και παρα- δεισένιο σκηνικό συνθέτουν τις ιδανικές εικόνες για μία από τις πιο όμορφες απολαύσεις που μπορεί να συναντήσεις. Δεν είναι τυχαίο πως αυτός ο τόπος εί- ναι μέσα στα 60 καλύτερα πάρκα σε όλη την Ευρώπη.

Το δεύτερο σημείο είναι το σπήλαιο Μααρά ή πη- γών Αγγίτη που βρίσκεται στους πρόποδες του όρους Φαλακρό 23 χλμ δυτικά της πόλης της Δράμας. Είναι το μοναδικό επισκέψιμο ποτάμιο σπήλαιο στην Ελ- λάδα, με εντυπωσιακό στολισμό από σταλακτίτες και σταλαγμίτες και μια μοναδική διαδρομή 500 μέτρων πάνω από το ποτάμι, ενώ το συνολικό μήκος που έχει εξερευνηθεί αγγίζει τα 12 χλμ. Μοναδικές εικόνες χα- ρίζει η επίσκεψη σε αυτό ιδιαίτερο μέρος τις οποίες συμπληρώνει η "αίθουσα του τροχού" που οφείλει το όνομά της χάρη σε έναν εντυπωσιακό τροχό διαμέ- τρου 8 μέτρων ο οποίος κάλυπτε την παροχή νερού και τις αρδευτικές ανάγκες όλης της περιοχής.



The prefecture of Drama has a long history and the city is just a 35 minutes drive from Kavala. And you will tell us now "why should we visit in the summer an area that has no sea?" The answer is simple... Drama has two points, two ornaments that are sure to enchant you.

The first is located in the city and is one of the most beautiful urban spots in the whole country. Gar- gling waters gushing from 17 springs, age-old trees, walking paths and picturesque restaurants compose this special place called «Fountains of St. Barbara». Quiet and heavenly setting compose the ideal imag- es for one of the most beautiful pleasures you can en- counter. It is no coincidence that this place is among the 60 best parks in the whole Europe.

The second point is the cave of Maara or springs of Aggiti which is located at the foot of Mount Falak- ro, 23 km west of the city of Drama. It is the only visit- able river cave in Greece, with impressive decoration of stalactites and stalagmites and a unique route of 500 meters above the river, while the total length that has been explored reaches 12 km. Unique imag- es are given by the visit to this special place which is completed by the «wheel room» that owes its name thanks to an impressive wheel with a diameter of 8 meters which covered the water supply and irrigation needs of the whole area.





# ΠΟΣΕΙΔΩΝΙΟ WATER PARK

Prosotsani | 14km Drama - Nevrokopi | T. 252 202 2888

click and drive







**T. 690 986 1704**

Επαρχιακή Οδός Αδριανής - Χρυσούπολης 31  
Αδριανή Δράμας 661 00  
Ελλάδα

# Κτήμα Παραδείσιο

Το «Κτήμα Παραδείσιο» βρίσκεται στην Αδριανή Δράμας μόλις λίγα βήματα από το κέντρο της πόλης, δημιουργήθηκε με πολύ αγάπη και μεράκι από νέους ανθρώπους με όραμα και ελπίδα για το μέλλον του τόπου. Διαθέτουμε άνετο χώρο στάθμευσης, γήπεδο ποδοσφαίρου, παιδική χαρά, μικρό ζωολογικό πάρκο, και όλα αυτά σε ένα φυσικό καταπράσινο περιβάλλον. Στο χώρο μας θα γευτείτε νοστιμότητα σνακς καθώς και παραδοσιακή χειροποίητη πίτσα. Επίσης μπορείτε να χαλαρώσετε πίνοντας τον καφέ ή το ποτό σας όλες τις ώρες της μέρας. Αξίζει τον κόπο να το επισκεφτείτε σήμερα κιόλας...



«Paradisio Estate» is located in Adrian, Drama, just a few steps from the city center, created with a lot of love and passion by young people with a vision and hope for the future of the place. We have ample parking lot, soccer field, playground, a small zoo, and all of these in a natural green environment. In our place, you will taste delicious snacks as well as traditional handmade pizza. You can also relax by drinking your coffee or drink at any time of the day. It is worth visiting, even today...





Ο χώρος είναι επισκέψιμος για εκδρομές  
και εκδηλώσεις κατόπιν συνεννόησης,  
ενώ είναι φιλικός σε άτομα ΑμεΑ.

The place is open for excursions and  
events by appointment, while it is friendly  
for people with disabilities.



# Paradisio Estate

**T. 690 986 1704**

31 Adriani - Chrysoupoli Provincial Road  
Adriani, Drama 661 00  
Greece





# Λήμνος / Lemnos

## Μια βόλτα στο νησί του Ηφαίστου

### A walk in the island of Hephaestus

---



Στο χρώμα του δειλινού που υψώνεται ο Άθως και στα νερά του βαθιού γαλάζιου του Αιγαίου, ένα νησί ξεπροβάλει. Σμιλεμένο από την δύναμη της φωτιάς πάνω στην θάλασσα και από την αύρα του θεού Ηφαίστου σε κάθε σπιθαμή της που όμως εκπέμπει ηρεμία. Αυτή την ηρεμία νιώθω πάντα μόλις αντικρίζω την Λήμνια Γη με το καράβι που έχει ξεκινήσει από την Καβάλα πριν 3'30 ώρες μόνο και ταυτόχρονα αδημονώ την στιγμή που θα μπω στο λιμάνι της υπέροχης Μύρινας.

#### Η Μύρινα

Αφήνοντας το πλοίο αγναντεύουμε την πόλη. Η Μύρινα είναι υπέροχη, μοναδική. Σαν σε κόσμημα λιτό και απέρριπτο μα ταυτόχρονα σπάνιας ομορφιάς με το κάστρο στον διπλανό λόφο να την αγκαλιάζει ιστορικά και θαρρείς να την προστατεύει. Χτισμένη

στα δυτικά του νησιού η Μύρινα έχει και μία άλλη ακόμα εικόνα χλιοφωτογραφημένη, που δεν είναι άλλη από τα χρώματα που φέρνει κάθε δειλινό με φόντο το Άγιο Όρος, εικόνα που σαν την αντικρίσεις μένει πάντα χαραγμένη σαν υπέροχη εμπειρία στο μυαλό σου. Το βράδυ σαν έχει πέσει η νύχτα κάνει την πόλη ακόμα πιο σαγηνευτική.

#### Το Κάστρο

Δεν γίνεται να μην το δεις όπως απλώνεται στον λόφο σιμά από την πόλη. Από την άλλη δεν γίνεται να μην το επισκεφθείς γιατί εκτός από την υπέροχη θέα σε κάθε σημείο του ορίζοντα θα συναντήσεις και τα υπέροχα ελάφια που τα φέρανε στο νησί την δεκαετία του '70 και τώρα με την αγάπη των κατοίκων έχουν πολλαπλασιαστεί. Η βόλτα που κάναμε στο κάστρο ήταν πάνω από 3 ώρες και αυτό γιατί σε πολλά





In the color of the sunset that rises Mount Athos and in the waters of the deep blue of the Aegean, an island emerges. Sculpted by the power of fire on the sea and by the aura of the god Hephaestus in every bit of it that radiates calm, I always feel this calmness as soon as I face the Lemnian Land with the ship that has started from Kavala only 3 and a half hours ago and at the same time I look forward to the moment when I will enter the port of the wonderful Myrina.

### Myrina

Leaving the ship, we gaze at the city. Myrina is wonderful, unique. Like a jewel of simple and unpretentious but at the same time of rare beauty with the castle on the next hill lovingly embracing it and daring to protect it. Built in the west of the island, Myrina has another image photographed thousands of



times, which is none other than the colors that every sunset with the background of Mount Athos brings, an image that, when faced, always remains engraved as a wonderful experience in your mind. The night, when the darkness has fallen, makes the city even more seductive.

### The castle

It is impossible not to notice it as it spreads on the hill close to the city. On the other hand, it is impossible not to visit it because apart from the wonderful view at every point of the horizon you will also find the wonderful deer that brought them to the island in the 70's and now with the love of the inhabitants have multiplied. The walk we took to the castle was over 3 hours and this is because in many places we stopped to see the view, but also to admire the deer.

### Tips

Η Μύρινα είναι υπέροχη, μοναδική. Σαν σε κόσμημα λιτό και απέριττο μα ταυτόχρονα σπάνιας ομορφιάς.

Myrina is wonderful, unique. Like a jewel of simple and unpretentious but at the same time of rare beauty.





#### Tips

Η ιστορία του κάστρου χάνεται στα βάθη των αιώνων καθώς στο σημείο αυτό υπήρχε αρχαία ακρόπολη με κυκλώπεια τείχη.

The history of the castle is lost in the depths of the centuries as at this point there was an ancient citadel with cyclopean walls.

σημεία σταματούσαμε για να δούμε την θέα, αλλά και για να θαυμάσουμε τα ελάφια, εδώ θα πρέπει να πούμε όμως πως το κάστρο είναι και το μεγαλύτερο του Αιγαίου (!) και η ιστορία του χάνεται στα βάθη των αιώνων καθώς στο σημείο αυτό υπήρχε αρχαία ακρόπολη με κυκλώπεια τείχη.

#### Γραφικά χωριά συναντάς παντού

Δεν είναι λίγα τα χωριά που υπάρχουν στο νησί, είναι 40 και το καθένα έχει την δική του ομορφιά. Η πέτρα σε πολλά από αυτά κυριαρχεί ενώ συναντήσαμε πολλά αρχοντικά, υπέροχες πλατείες, μεγαλοπρεπείς εκκλησίες και κρήνες από την εποχή της τουρκοκρατίας. Θάνος, Κάσπακας, Κατάλακκος, Κοτσινάς, Μούδρος, Λιβαδοχώρι, Λύχνα είναι μερικά από τα χωριά που από την στιγμή που τα αντικρύσαμε μας προσκαλούσαν να τα γνωρίζουμε πέρα από το κλασικό πέρασμα με το αυτοκίνητο.

#### Στις παραλίες του νησιού

Σημαντικό ρόλο στην άγρια ομορφιά των παραλιών παίζει το ηφαιστειακό παρελθόν του νησιού. Οι έντονες γήινες αποχρώσεις στο σημείο που συναντούν το βαθύ μπλε της θάλασσας δημιουργούν πραγματικά υπέροχες αντιθέσεις. Σημαντικό ρόλο για τις αποφάσεις μας έπαιξε και ο άνεμος μιας που σαν νησί του Αιγαίου έτσι και η Λήμνος πολλές φορές βρίσκεται στις ορέξεις του Αιόλου. Το καλό στην περίπτωση που φυσάει δυνατά είναι πως υπάρχει πάντα επιλογή να πάμε σε μία παραλία που είναι απάνεμη.

Στο συγκεκριμένο ταξίδι μας επισκεφθήκαμε τις παραλίες του Αγίου Ιωάννη, τον Ρωμείο Γιαλό και τα Ρηχά Νερά στην δυτική πλευρά του νησιού, υπέροχες παραλίες με καθάρια νερά και λεπτή άμμο. Τον Ρωμείο γιαλό και τα Ρηχά νερά ναι καλά τα θυμάστε γιατί ουσιαστικά βρίσκονται μέσα στην Μύρινα, ενώ ο Άγιος Ιωάννης βρίσκεται στην δυτική πλευρά επίσης, αλλά πιο βόρεια.

Στους έντονους βοριάδες του Αυγούστου επισκεφθήκαμε την παραλία του Θάνος σχετικά κοντά επίσης στην Μύρινα αλλά από την νότια πλευρά του νησιού, ενώ επειδή θέλαμε να δούμε και τα άγρια κύματα να σκάνε πάνω στην ακτογραμμή του νησιού είδαμε χωρίς να τολμήσουμε να κολυμπήσουμε λόγω του αέρα την πανέμορφη παραλία Γομάτι την οποία και φανταστήκαμε με ήρεμα νερά.

#### Στις αμμοθίνες της Λήμνου...

#### αλλά και στα άλλα μοναδικά μέρη του νησιού

Πάνω από την παραλία Γομάτι που σας αναφέραμε πριν, υπάρχει κάτι μοναδικό στην χώρα μας. Σε μία έκταση 70 στρεμμάτων έχει κυριαρχήσει η άμμος δημιουργώντας ένα μοναδικό σημείο. Ουσιαστικά είναι μία μικρή έρημος που όμως έχει κυριαρχήσει στο τοπίο έχοντας όλα τα χαρακτηριστικά της ανυδρης γης. Και όπως κάθε έρημος καλό θα είναι να μην την επισκεφθείς τις μεσημβρινές ώρες αλλά κατά τις πρωινές ή τις απογευματινές ώρες της ημέρας.

Η Αλυκή βρίσκεται στην ανατολική πλευρά του





Here we must say that the castle is the largest in the Aegean (!) and its history is lost in the depths of the centuries as at this point there was an ancient citadel with cyclopean walls.

#### **Picturesque villages are found everywhere**

There aren't just a few villages on the island; there are 40 and each one has its own beauty. The stone dominates in many of them while we met many mansions, magnificent squares, majestic churches and fountains from the era of the Turkish Rule. Thanos, Kaspakas, Katalakkos, Kotsinas, Moudros, Livadochori, Lychna are some of the villages that from the moment we saw them invited us to get to know them beyond the classic passage by car.

#### **On the beaches of the island**

The volcanic past of the island plays an important role in the wild beauty of the beaches. The intense earth tones at the point where they meet the deep blue of the sea create really wonderful contrasts. The wind also played an important role in our decisions, since, as an island of the Aegean, Lemnos is often in the appetites of Aeolus. The good thing in case it gusts hard is that there is always the option to go to a beach that is windless.

In this particular trip we visited the beaches of St. Ioannis, Romeikos Shore (Gialos) and Shallow Waters (Riha Nera) on the west side of the island, wonderful beaches with clear waters and fine sand. The Romeikos Shore and the Shallow Waters are well remembered because they are actually located in Myrina, while St. Ioannis is on the west side as well, but further north.



In the intense north winds of August, we visited the beach of Thanos relatively close also to Myrina but from the south side of the island, while because we wanted to see the wild waves crashing on the coastline of the island, we saw without daring to swim due to the wind the beautiful Gomati beach which we imagined with calm waters.

#### **In the sand dunes of Lemnos... but also in the other unique parts of the island**

Above Gomati beach that we mentioned before, there is something unique in our country. In an area





νησιού και αποτελείται από μία παράκτια αλμυρή λιμνοθάλασσα ενώ η Χορταρολίμνη είναι ένα παράκτιο, εποχιακό, υφάλμυρο έλος. Το ιδιαίτερο αυτό οικοσύστημα βρίσκεται κατά μήκος της παράκτιας ζώνης και σε

Ακόμα ένα μοναδικής αισθητικής τοπίο που έχει δημιουργηθεί από την έντονη ηφαιστειακή δραστηριότητα πριν από εκατομμύρια χρόνια είναι το γεωλογικό πάρκο του Φαρακλού κοντά στην Ατσίκη. Βράχια σε περιέργους χρυσοκίτρινους και κοκκινωπούς χρωματισμούς, σε διάφορα σχήματα και μεγέθη κυριαρχούν στο σημείο και καλύπτουν τη μικρή πλαγιά καταλλήγοντας στο νερό.

of 70 decares, the sand has dominated, creating a unique place. Actually, it is a small desert but it has dominated the landscape having all the characteristics of arid land. And like any desert, it would be good not to visit it at noon but in the morning or afternoon.

Aliki is located on the east side of the island and consists of a coastal salty lagoon while Chortarolimni is a coastal, seasonal, brackish swamp. This special ecosystem is located along the coastal zone and in

Another unique landscape that has been created by the intense volcanic activity millions of years ago is the geological park of Faraklos near Atsiki. Rocks in strange golden yellow and reddish colors, in various shapes and sizes dominate the spot and cover the small slope ending up in the water.

#### Tips

Τα υπέροχα ελάφια τα φέρανε στο νησί την δεκαετία του '70 και τώρα με την αγάπη των κατοίκων έχουν πολλαπλασιαστεί.

The wonderful deer brought them to the island in the 70's and now with the love of the inhabitants have multiplied.

#### Από την αρχαιότερη πόλη μέχρι και τον Α' Παγκόσμιο πόλεμο

Η Λήμνος στο μέσο του Αιγαίου δεν γινόταν να μην έχει αφήσει το στίγμα της στην ιστορία. Η αρχαία Πολιόχνη πόλη που στην εποχή του Τρωικού πολέμου ήταν κυρίαρχη στο Αιγαίο, αλλά και την κατοπινή Ηφαιστεία με το καταπληκτικό αρχαίο θέατρο, το Καβίρειο, όπου τελούνταν μυστικιστικές τελετές εξαπτούν ακόμα και σήμερα την φαντασία μας. Μην ξεχνάμε και την σπηλιά του Φιλοκτήτη γνωστού από τα αρχαία έπη του Ομήρου η οποία βρίσκεται σε αυτόν τον παρθένο ακόμα τόπο.

#### From the oldest city to the First World War

Lemnos in the middle of the Aegean was bound to leave its mark on history. The ancient city of Poli-ochni, which during the Trojan War was dominant in the Aegean, but also the later Hephestia with the amazing ancient theater, Kavirio, where mystical ceremonies were performed, still excite our imagination. Do not forget the cave of Philoctetes known from the ancient epics of Homer which is located in this still virgin place.

#### Φαγητό

Ποιοτικές πρώτες ύλες είναι η βάση για ξεχωριστές γεύσεις και η Λήμνος τις διαθέτει άφθονες! Ψάρι, κρέας, τυροκομικά, χειροποίητα ζυμαρικά αποτελούν την βάση μοναδικών εδεσμάτων και γευστικών προτάσεων που δεν θα αφήσουν κανέναν μα κανέναν παραπονεμένο. Σημαντικό στην ποιότητα είναι πως το νησί δεν στηρίχθηκε ποτέ στον μαζικό τουρισμό και έτσι οι γεύσεις έμειναν σε άριστο επίπεδο. Για αυτό τον λόγο όπου και να καθίσαμε να φάμε απολαύσαμε το φαγητό αλλά και θα το συνδιάσαμε με μια ετικέτα Λημνίου οίνου, οίνου που έχει ξεπεράσει τα όρια του νησιού αλλά και της χώρας μας και γίνεται γνωστός με αργά αλλά σταθερά βήματα σε όλο τον κόσμο.

#### Food

Quality raw materials are the basis for special flavors and Lemnos has plenty of them! Fish, meat, cheese, handmade pasta are the basis of unique dishes and delicious suggestions that will not leave anyone complaining. An important thing in quality is that the island never relied on mass tourism and so the tastes remained at an excellent level. For this reason, wherever we sat down to eat, we enjoyed the food and we would combine it with a label of Lemnos wine, wine that has exceeded the borders of the island and our country and becomes known with slow but steady steps around the world.





# KALEAS

K O S M I M A



T. +30251 022 4034 | [www.kaleas.gr](http://www.kaleas.gr)  
40 Omonoias Str. - Kavala



kaleas kosmima



@kaleaskosmima





**Your summer vacations require  
the highest protection factor!**



Hellenic Seaways takes you responsibly to the Cyclades, Sporades, Saronic Gulf and North Aegean Islands for an unforgettable summer.  
Learn more on our offers.

**Hellenic Seaways.**  
**Travel to the Aegean Sea, One Way or Another!**



Compliance Certificate from  
Bureau Veritas for the implementation  
of specific procedures for the  
protection of public health.



Information / Reservations:  **+30 210 8919800** or contact your Travel Agent

   [www.hsw.gr](http://www.hsw.gr)