



Πλούσιο σε εδέσματα το νησί της Ικαρίας δημιουργεί ένα μοναδικό γαστρονομικό μωσαϊκό.

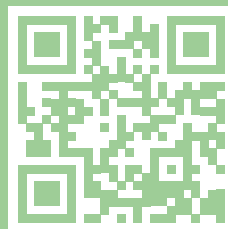
Η γαστρονομία του νησιού είναι βασισμένη στην κτηνοτροφία, τη γεωργία και την αλιεία και πάνω απ'όλα συνυφασμένη με την ιδιαίτερη ιστορία του τόπου, της κοινωνίας και των ανθρώπων της.

Η μοναδικότητα των προϊόντων του τόπου με την υψηλή διατροφική τους αξία σε συνδυασμό με τον ιδιαίτερο τρόπο παρασκευής τους, ξεδιπλώνουν το μυστικό της γεύσης, της υγείας και της μακροζωίας.

The great variety of foods you can find on the island of Icaria creates a gastronomic mosaic.

The gastronomy of the island is based on meat, vegetables and fish and, above all, it reflects the history of this land, its society and its people.

The uniqueness of the local products with their high nutritional value along with their special preparation unfolds the secrets of tastefulness, health and longevity.



dimosikarias.gr

Ικαρία

Ικαρία, ένας μύθος στο Αιγαίο! Icaria, a myth in the Aegean!



Ικαρία των γεύσεων & της γαστρονομίας
Icaria, an island full of flavours & tastes



ένας μύθος στο Αιγαίο!

Icaria a myth in the Aegean!





ΔΙΑΤΡΟΦΗ **DIET**

ΟΙΝΟΣ **WINE**

Τα ψάρια, τα κρέατα καθώς και οι πολυβραβευμένοι Καριώτικοι οίνοι είναι στις πρώτες προτιμήσεις για κάθε επισκέπτη του νησιού.

Τα αγριοκάτσικα της Ικαρίας αποτελούσαν τη βασική τροφή των κατοίκων της κατά την αρχαιότητα. Ακόμη και σήμερα αποτελεί δημοφιλή επιλογή. Θα ήταν παράλειψη να μη δοκιμάσει κανείς το κρέας των αγριοκάτσικων και τις σπεσιαλιτέ του, με πατάτες ή ρύζι στην κατσαρόλα. Απαραίτητα πρέπει επίσης να δοκιμάσει κανείς την «καθούρα», το χαρακτηριστικό ντόπιο κατσικίσιο τυρί, που ωριμάζει σε άλμη και δεν παρασκευάζεται πουθενά αλλού στην Ελλάδα.

Fish, meat and the multi-award-winning Ikarian wines are on the top of the list for every visitor on the island.

The wild goats of Icaria used to be the main source of food for the population in the ancient years. Even today, it is a very famous gastronomic choice. Don't forget to try the island's specialty: wild goat stew with potatoes or rice. You shouldn't leave the island before having tasted "kathoura", the typical local goat cheese, which is matured in brine and can be found only in Icaria.



Το καριώτικο ελαιόλαδο, το μέλι και τα γλυκά του κουταλιού είναι όλα τοπικής παραγωγής και αποτελούν αγνές πρώτες ύλες για τη γαστρονομία του νησιού. Συνοδεύουν τα πιάτα της τοπικής κουζίνας και είναι ευεργετικά για την υγεία. Βότανα γνωστά για το μεθυστικό τους άρωμα και τη γεύση τους θα βρείτε παντού, σε βουνά αλλά και αυλές, τα οποία σε μερικές περιπτώσεις εξυπηρετούν και φαρμακευτικούς σκοπούς.

Κηπευτικά όπως ντομάτες, λάχανα, αγγούρια, πιπεριές, όσπρια όπως φασόλια και κουκιά μαζί με φρούτα εποχής συνθέτουν το τραπέζι των γεύσεων. Ιδιαίτερης αναφοράς χρήζουν τα καΐσια, ποικιλία βερίκοκου, όπου κάποια στιγμή έφτασε να εμπορεύεται στην Αθήνα. Πλέον καταναλώνεται σαν φρούτο ή γλυκό κουταλιού μόνο στο νησί.

The olive oil, the honey and the sweet preserves used as raw materials for the local gastronomy are all produced on the island, ensuring their exceptional quality. They accompany the local dishes and they are beneficial for health. All over the island, not only on the mountains but also in yards, you can find herbs famous for their aroma and flavour, which in some cases also have healing properties.

Vegetables such as tomatoes, cabbages, cucumbers and peppers, legumes such as beans and fava beans along with fresh fruit are combined together in order to create the ultimate flavours. It is, also, important to mention the 'kaisia', a specific variety of apricots; there was a time that the production was so big that fruit was sent to Athens. Now, it is only eaten on the island as a fruit or a sweet preserve.

Ένα από τα χαρακτηριστικά της Ικαρίας είναι το κόκκινο κρασί της με τις ευεργετικές του ιδιότητες, γνωστό και ως «Πράμνειος Οίνος» ή «Το κρασί του Θεού Διόνυσου». Με τις ρίζες του στη μυθολογία να συνδέεται με τη λατρεία του Θεού Διόνυσου, όπου σύμφωνα με τη μυθολογία γεννήθηκε στην Ικαρία.

Υπάρχουν διάφορες εκδοχές για την προέλευση της ονομασίας Πράμνειος Οίνος. Μια από αυτές, η πιο σύγχρονη, αναφέρει ότι το όνομα προέρχεται από τον Πράμνο, την οροσειρά που χωρίζει την Ικαρία στη μέση και σήμερα καλείται Αθήρας στην οποία παλαιότερα καλλιεργούνταν αμπέλια.

Στην Ικαρία, γνωστή για την αλιευτική της δυνατότητα από την αρχαιότητα, μπορείτε να γευθείτε μοναδικές γεύσεις και πλούσια πιάτα με φαγκριά, συναγρίδες, ροφούς, θράψαλα, λιθρίνια. Ιδιαίτερα πολύτιμο στοιχείο της διατροφής είναι το νερό, το οποίο είναι πλούσιο σε μεταλλικά στοιχεία.

Icaria is famous for its red wine with the beneficiary properties, known as "Pramneios Wine" or "the wine of god Dionysus". Legend has it that Dionysus was born on Icaria and therefore this wine is connected with the worship of the god.

There are several versions trying to explain the origin of the name "Pramneios Wine". According to one of the modern theories, the name comes from Pramnos, the mountain range that crosses the island and today is named Atheras, which used to have vineyards.

On the island of Icaria, which was famous for its fish even since the ancient times, you can enjoy unique flavours and dishes rich in taste prepared with red porgy, dentex, dusky grouper, short-finned squid and red sea bream. The water plays an important role in the island's diet, since it is rich in minerals.

