

ANEKORAMA

#28

EKAOTI EDITION | 2026

TRAVEL 4 FOOD

CRETE REVISITED

DISCOVER A LAND OF FLAVORS
AND TRADITIONS



ANEK LINES

ΓΕΥΣΟΥ ΤΗΝ ΑΥΘΕΝΤΙΚΗ ΚΡΗΤΗ.

TASTE THE
AUTHENTIC CRETE.

Κρήτη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑΣ
2026

Crete
EUROPEAN
REGION OF
GASTRONOMY
2026



EUROPEAN REGION OF GASTRONOMY
CRETE AWARDED 2026



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ
REGION OF CRETE



<https://tastecrete.eu/el/>





CRET&quarium

ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ • SHOP



ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ • RESTAURANT

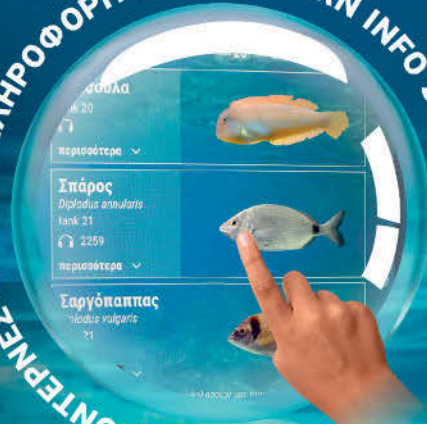


ΤΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ
ΕΝΥΔΡΕΙΟ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ
THE **LARGEST**
AQUARIUM IN GREECE

ΕΙΚΟΝΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ • VIRTUAL REALITY



ΜΟΝΤΕΡΝΕΣ ΟΘΟΝΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ • MODERN INFO SCREENS



📍 Γούρνες, Χερσόνησος, Κρήτη • Gournes, Chersonissos, Crete
☎ (+30) 2810 337788 🌐 www.cretaquarium.gr





ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΙ ΑΠΟ
1.200 ΘΑΛΑΣΣΙΟΙ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ
MORE THAN 1.200 SEA ANIMALS



62 Δεξαμενές
1.800.000 λίτρα θαλασσινού νερού
62 Tanks *1.800.000 liters of sea water*





A Legacy in Greek Real Estate

Established in 1989, Revithis Real Estate has built a strong presence in the Greek property market, offering specialized real estate advisory services across residential, commercial, hospitality, and investment sectors. With a diverse portfolio of selected properties throughout Greece, the company provides tailored solutions for private clients, investors, and corporate partners.

Experience & Leadership

The company is led by Ioannis Revithis, Realtor, Real Estate Appraiser, and former President of the Greek Real Estate Federation. With decades of experience in valuations, investments, and complex negotiations, he has successfully guided numerous large scale projects for both Greek and international clients.

A Client Focused Approach

Driven by professionalism, market expertise, and strong relationships, Revithis Real Estate focuses on delivering high quality services and creating long-term value for its clients. Combining local knowledge with an international outlook, the company continues to expand its presence and connect clients with exceptional real estate opportunities in Greece.

Members of:



INTERNATIONAL REAL ESTATE FEDERATION

GREEK TOP VILLAS

Parnassos
real estate

REAL ESTATE IN *Greece* SINCE 1989

PROFESSIONALISM • EXPERIENCE • EFFECTIVENESS

Sales • Rentals • Property Valuations • Property Management

Residential, hospitality and commercial properties
throughout Greece.



ALEXANDROS, GIANNIS, AKIS REVITHIS

Offices:

Athens • Drosia • Vouliagmeni • Mykonos • Arachova • Chios

Representatives:

Santorini • Thessaloniki • Crete • Corfu • Ioannina • Volos

www.revithis.com

info@revithis.com / (+30) 210 8135181



Αγαπντές και αγαπητοί επιβάτες,

Η Ελλάδα συνεχίζει και το 2026 να αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους ταξιδιωτικούς προορισμούς παγκοσμίως, με την ελληνική ακτοπλοία να παραμένει βασικός πυλώνας συνδεσιμότητας, τουριστικής ανάπτυξης και κοινωνικής συνοχής. Στον Όμιλο Attica, με στόλο 33 πλοίων που συνδέουν περισσότερους από 55 προορισμούς και 70 λιμάνια, δραστηριοποιούμαστε μέσω των 4 δημοφιλών εμπορικών μας σημάτων –Blue Star Ferries, Superfast Ferries, Hellenic Seaways και Anek Lines– επενδύοντας σταθερά σε μια σύγχρονη και βιώσιμη ταξιδιωτική εμπειρία. Το 2026 αποτελεί χρονιά σημαντικών επιτευγμάτων και στρατηγικών βημάτων που αναβαθμίζουν τόσο την εμπειρία του επιβάτη όσο και το συνολικό αποτύπωμα του Ομίλου.

Ανανεωμένος στόλος στο Σαρωνικό – Aero Highspeed 4 & 5

Στο πλαίσιο της στρατηγικής ανανέωσης του στόλου, προχωρήσαμε στην απόκτηση δύο νέων Highspeed Catamaran τύπου **Aero**, τα οποία θα ενισχύσουν τις γραμμές του Σαρωνικού ως **Aero Highspeed 4 και 5**. Σχεδιασμένα με προηγμένα υλικά ανθρακονημάτων, συνδυάζουν υψηλή ενεργειακή απόδοση και μείωση εκπομπών CO₂ έως και 60%, προσφέροντας μια πιο γρήγορη, άνετη και βιώσιμη εμπειρία ταξιδιού.

Ένα νέο σύγχρονο πλοίο για την Αδριατική – Superfast V

Το 2026 υποδεχθήκαμε το **Superfast V**, ένα σύγχρονο επιβατηγό-οχηματαγωγό πλοίο κατασκευασμένο το 2021. Με 157 καμπίνες, χωρητικότητα 950 επιβατών και 2.564 γραμμικά μέτρα γκαράζ, αναβαθμίζει ουσιαστικά την ταξιδιωτική εμπειρία στις γραμμές της Αδριατικής. Σε συνδυασμό με τα δύο υπό ναυπήγηση EFlexer που θα παραληφθούν το 2027, επιβεβαιώνουμε τη δέσμευσή μας για τον εκσυγχρονισμό του στόλου στις γραμμές Αδριατικής.

Νέες Ξενοδοχειακές Επενδύσεις με Προστιθέμενη Αξία

Η επέκταση του Ομίλου τα τελευταία χρόνια στον ξενοδοχειακό κλάδο, μέσω της απόκτησης δύο ξενοδοχείων στη Νάξο και ενός στην Τήνο, δημιουργεί ισχυρές προϋποθέσεις για την παροχή ολοκληρωμένων υπηρεσιών προς τους πελάτες μας και την παραγωγή πρόσθετης αξίας μέσα από τις συνέργειες που αναπτύσσονται. Παράλληλα, η επένδυση αυτή ενισχύει τις τοπικές οικονομίες των νησιών και συμβάλλει ουσιαστικά στην περαιτέρω ανάπτυξη του ελληνικού τουρισμού. Τον Ιούνιο του 2026, το πλήρως ανακαινισμένο **Tinos Beach** άνοιξε ξανά τις πύλες του, προσφέροντας μια νέα εμπειρία διαμονής που συνδυάζει κυκλαδική αισθητική, σύγχρονο design και υψηλό επίπεδο υπηρεσιών.

Ένα νέο Ενιαίο Ψηφιακό Περιβάλλον

Με στόχο μια ομοιόμορφη και απλοποιημένη πελατοκεντρική εμπειρία, δημιουργήσαμε ένα ενιαίο ψηφιακό περιβάλλον που ενώνει σε μία δομή όλα τα sites των εταιρειών μας και το app “Seamore”. Οι εγγεγραμμένοι χρήστες έχουν τη δυνατότητα δημιουργίας ενιαίου προφίλ και πρόσβασης με έναν κοινό κωδικό στο προφίλ τους στις ιστοσελίδες μας, στο app και στο πρόγραμμα πιστότητας και επιβράβευσης Seasmiles.

Το νέο Seamore app

Κεντρικό ρόλο σε αυτή τη νέα εποχή έχει το **Seamore App** – ο «προσωπικός ταξιδιωτικός βοηθός» των επιβατών μας. Το **Seamore** συνοδεύει τον ταξιδιώτη από την κράτηση των εισιτηρίων του και το ταξίδι, μέχρι την παραμονή στον προορισμό και την επιστροφή προσφέροντας προσωποποιημένες υπηρεσίες και λειτουργίες που το καθιστούν απαραίτητο εργαλείο μετακίνησης.

Οι επιβάτες έχουν πλέον στη διάθεσή τους:

- **Εύκολη & γρήγορη κράτηση** με αποθηκευμένα στοιχεία συνταξιδιωτών, οχημάτων και κατοικιδίων



Πάνος Δικαίος
Διευθύνων Σύμβουλος,
Attica Group

- **Web checkin**
- **Ιστορικό και επισκόπηση όλων των ταξιδιών τους**
- **Εξαργύρωση Seasmiles**
- **Προαγορά WiFi με 10% έκπτωση**
- **Αγορά γευμάτων με έκπτωση έως 20%**
- **Tips για προορισμούς**

Το **Seamore** ξεκίνησε το καλοκαίρι του 2025 εισάγοντας βασικές λειτουργίες για την κράτηση εισιτηρίων. Σήμερα, η εφαρμογή εξελίσσεται συνεχώς και εμπλουτίζεται με νέες δυνατότητες και υπηρεσίες, που αναβαθμίζουν τη συνολική εμπειρία των επιβατών μας. Με το **Seamore**, το ταξίδι γίνεται πιο εύκολο, πιο ψηφιακό και πιο προσωποποιημένο από ποτέ.

Δράσεις με κοινωνικό και περιβαλλοντικό αποτύπωμα

Μέσα από δράσεις που ενισχύουν τόσο την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση όσο και την ψηφιακή ασφάλεια, η Blue Star Ferries συμβάλλει ουσιαστικά στην ενδυνάμωση των τοπικών κοινωνιών και της νέας γενιάς. Στους Φούρνους Κορσεών ανέδειξε τη σημασία της τοπικής οικολογικής γνώσης ως βασικού εργαλείου για τη βιώσιμη ανάπτυξη. Στη Λέσβο, μέσα από ενημερωτικές δράσεις για γονείς και μαθητές, σχετικά με την ασφαλή χρήση του διαδικτύου, την πρόληψη του cyberbullying και την υπεύθυνη ψηφιακή συμπεριφορά, προώθησε την πρόληψη, την ασφάλεια και την καλλιέργεια ψηφιακής υπευθυνότητας. Ο Όμιλός μας συμπληρώνει φέτος 10 Περιβαλλοντικές αποΔράσεις σε 10 ελληνικά νησιά, επιβεβαιώνοντας έμπρακτα τη διαχρονική δέσμευσή του για την προστασία του θαλάσσιου περιβάλλοντος. Μέσα από το πρόγραμμα Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης «Πλέουμε Μαζί», ο Όμιλος Attica συνεχίζει να αναπτύσσει δράσεις που δημιουργούν ουσιαστική αξία για τα νησιά όπου δραστηριοποιείται, ενισχύοντας τόσο την ενεργό συμμετοχή των εργαζομένων του όσο και τις συνεργασίες με οργανισμούς που συμβάλλουν στην προστασία των θαλάσσιων οικοσυστημάτων. Στο πλαίσιο αυτό, υλοποιήθηκαν δράσεις απορρύπανσης βυθού στην Αίγινα και τη Χίο σε συνεργασία με την Aegean Rebreath, αναδεικνύοντας τη σημασία της συλλογικής προσπάθειας για την προστασία του φυσικού περιβάλλοντος.

Διάκριση για τον Όμιλο – ISO 45001:2018

Με ιδιαίτερη υπερηφάνεια σας ενημερώνουμε για την απόκτηση της πιστοποίησης **ISO 45001:2018** από τον διεθνή αναγνωρισμένο νογνώμονα ABS (American Bureau of Shipping), για το σύνολο του στόλου και των τεσσάρων εμπορικών μας σημάτων. Η πιστοποίηση αυτή επιβεβαιώνει τη διαχρονική δέσμευσή του Ομίλου στην προστασία της Υγείας & Ασφάλειας των εργαζομένων του. Αξίζει να σημειωθεί ότι ο Όμιλός μας συγκαταλέγεται μεταξύ των πρώτων εταιρειών στην Ελλάδα που αποκτούν τη συγκεκριμένη πιστοποίηση για τον στόλο τους, καθώς η πιστοποίηση αυτή απονέμεται κατά κανόνα, σε εταιρικές εγκαταστάσεις και γραφεία. Στον Όμιλο Attica, κάθε επένδυση –από τον ψηφιακό μετασχηματισμό έως τον εκσυγχρονισμό του στόλου– έχει έναν κοινό στόχο:

να ταξιδεύουμε μαζί προς ένα βιώσιμο μέλλον.

Καλό σας ταξίδι!

Where
clinical
excellence
meets
real
*human
care*



Dear passengers,

Greece continues to be one of the world's leading travel destinations in 2026, while the Greek ferry industry remains a key pillar of connectivity, tourism development, and social cohesion.

At Attica Group, with a fleet of 33 vessels connecting more than 55 destinations and 70 ports, we operate through our four well-established brands — Superfast Ferries, Blue Star Ferries, Hellenic Seaways, and Anek Lines — consistently investing in a modern and sustainable travel experience.

The year 2026 marks a period of significant achievements and strategic initiatives that enhance both the passenger experience and the overall footprint of the Group.

Fleet Renewal in the Saronic Gulf – Aero Highspeed 4 & 5

As part of our fleet renewal strategy, we have acquired two new Aero-type high-speed catamarans, which will strengthen our Saronic Gulf services as Aero Highspeed 4 and Aero Highspeed 5. Constructed with advanced carbon-fiber materials, these vessels combine high energy efficiency with CO₂ emission reductions of up to 60%, offering a faster, more comfortable, and more sustainable travel experience.

A New Modern Vessel for the Adriatic – Superfast V

In 2026, we welcomed Superfast V, a modern passenger and vehicle ferry built in 2021. Featuring 157 cabins, a capacity of 950 passengers, and 2,564 lane meters of garage space, the vessel significantly upgrades the travel experience on our Adriatic routes. Together with the two E-Flexer vessels currently under construction and scheduled for delivery in 2027, this addition reaffirms our commitment to the modernization of our Adriatic fleet.

New Hotel Investments Creating Added Value

The Group's expansion into the hospitality sector in recent years, through the acquisition of two hotels in Naxos and one in Tinos, creates strong opportunities to provide integrated services to our customers and generate additional value through developing synergies. At the same time, these investments support local island economies and contribute substantially to the further growth of Greek tourism.

In June 2026, the fully renovated Tinos Beach Hotel reopened its doors, offering a renewed hospitality experience that combines Cycladic aesthetics, contemporary design, and a high standard of service.

A New Unified Digital Environment

With the aim of delivering a seamless and simplified customer-centric experience, we have created a unified digital environment that brings together all our company websites and the Seamore app under one integrated structure.

Registered users can now create a single profile and access their accounts across our websites, the app, and the Seasmiles loyalty and rewards program using one set of credentials.

The New Seamore App

At the heart of this new digital era is the Seamore App — our passengers' personal travel companion. Seamore accompanies travelers throughout their entire journey, from ticket booking and travel arrangements to their stay at the destination and return trip, offering personalized services and features that make it an indispensable travel companion.

Passengers can now enjoy:

- Easy and fast booking with saved traveler, vehicle, and pet information
- Web check-in
- Travel history and trip overview



Panos Dikaio
CEO
Attica Group

- Seasmiles redemption
- Wi-Fi pre-purchase with a 10% discount
- Meal purchases with discounts of up to 20%
- Destination tips and recommendations

Seamore was first launched in the summer of 2025 with core ticket-booking functionalities. Today, the application continues to evolve with new features and services that further enhance the overall passenger experience.

With Seamore, travel becomes easier, more digital, and more personalized than ever before.

Initiatives with Social and Environmental Impact

Through initiatives promoting both environmental awareness and digital safety, Blue Star Ferries makes a meaningful contribution to strengthening local communities and empowering younger generations. On Fourni Korseon, the company highlighted the importance of local ecological knowledge as a key tool for sustainable development. In Lesvos, through educational initiatives for parents and students focusing on safe internet use, cyberbullying prevention, and responsible digital behavior, it promoted awareness, safety, and digital responsibility.

10 Environmental Actions Across 10 Greek Islands

This year, our Group celebrates the completion of 10 Environmental Actions across 10 Greek islands, reaffirming its long-standing commitment to protecting the marine environment. Through the "Sailing Together" Responsible and Sustainable Program, Attica Group continues to implement initiatives that create meaningful value for the islands it serves, while encouraging employee engagement and partnerships with organizations dedicated to the protection of marine ecosystems. As part of this effort, seabed clean-up operations were carried out in Aegina and Chios in collaboration with Aegean Rebreath, highlighting the importance of collective action in safeguarding the natural environment.

Group Distinction – ISO 45001:2018 Certification

We are particularly proud to announce that Attica Group has been awarded ISO 45001:2018 certification by the internationally recognized classification society ABS (American Bureau of Shipping) for its entire fleet and all four of its commercial brands. This certification confirms the Group's long-standing commitment to protecting the health and safety of its employees.

It is worth noting that our Group is among the first companies in Greece to obtain this certification for its fleet, as ISO 45001 certification is typically awarded to corporate facilities and offices rather than maritime fleets. At Attica Group, every investment — from digital transformation to fleet modernization — shares a common objective: To sail together towards a sustainable future.

We wish you a pleasant journey!



John P.®

resortwear
wholesale

www.johnp.gr

TABLE OF CONTENTS

HIGHLIGHTS

- 20 ARTS** Έμπνευση: Μια μοναδική έκθεση στο Μουσείο της Ακρόπολης / Inspiration: A unique exhibition at the Acropolis Museum
- 22 EVENTS** Chania Film Festival 2026: Το φετινό ραντεβού μας με τη μεγάλη γιορτή του σινεμά / Our annual celebration of cinema
- 24 NATURE** Μουσείο Φυσικής Ιστορίας Κρήτης: Ανακαινισμένο και πιο πλήρες από ποτέ / Natural History Museum of Crete: Renovated and better than ever
- 28 SPORTS** Serifos Sunset Race: Η συνάντηση-θεσμός του αθλητικού τουρισμού στο Αιγαίο / A landmark event for sports tourism in the Aegean Sea
- 30 BOOKS** Τα βιβλία που θα γεμίσουν άμμο



Παραγωγή – Έκδοση:
The Media Workshop ΜΕΠΕ

Διευθύντρια Έκδοσης:
Σοφία Κιντή

Υπεύθυνοι Έγλης ANEK LINES:
Χριστίνα Γρηγορά
Marketing Director

Ασπασία Νικολακάκη
Marketing Department

Εμπορικός Διευθυντής:
Νίκος Παπαβασιλείου
Υπεύθυνη Διαφήμισης:
Ευγενία Χατζοπούλου

Σχεδιασμός:
Θανάσης Μερκούρης

Αρχισυνταξία:
Παγώνα Βολανάκη, Λαψάτη

Συντακτική Ομάδα:
Κάλλια Καστάνη, SteMaJourneys,
Ελίνα Γιαννουλοπούλου,
Χαράλαμπος Παπαδάτος

Υπεύθυνος Μεταφράσεων:
Αργύρης Αργυρόγλου

Φωτογράφος:
Σπύρος Ζαχαράκης

Φωτογραφικά Πρακτορεία:
SHUTTERSTOCK

Εκτύπωση:
Χαϊδεμένος ΑΕΒΕ

The Media Workshop ΜΕΠΕ
Ιονίων Νήσων 1 & Αγίας Παρασκευής
19023 Μαρκόπουλο Μεσογαίας
Instagram: @workshop_themedia
e-mail: anekoramamag@gmail.com

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ / COVER PHOTO
ΧΑΝΙΑ / CHANIA, © MARIOS VESTAKIS
IG: @mv_droneography

ΟΙ ΓΝΩΜΕΣ ΠΟΥ ΕΚΦΡΑΖΟΝΤΑΙ ΣΤΑ ΚΕΙΜΕΝΑ ΔΕΝ ΑΝΤΙΠΡΟΣΤΕΥΟΥΝ ΚΑΤ' ΑΝΑΓΚΗΝ ΤΙΣ ΑΠΟΦΕΙΣ ΤΗΣ ANEK LINES ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΠΟΥ ΕΚΔΙΔΕΙ ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ. ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ Η ΑΝΑΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ, ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΗ Ή Η ΜΕΤΑΔΟΣΗ ΟΛΟΥ Ή ΜΕΡΟΥΣ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ ΧΩΡΙΣ ΤΗΝ ΕΓΓΡΑΦΗ ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ ΤΟΥΣ.



ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΤΥΠΩΣΗ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ ΕΧΕΙ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΑΡΤΙ ΜΕ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ FSC®



TRAVEL

- 32 ΜΗΛΟΣ** Η «Εδέμ» της Μαρίνας Βερνίκου / MILOS Marina Vernicos' "Eden"

CULTURE

- 46 RECRUCIFIED** Το σινεμά του Θοδωρή Παπαδουλάκη συναντά τον Νίκο Καζαντζάκη / Director Theo Papadoulakis' adaptation of Nikos Kazantzakis' novel

GASTRONOMY

- 62 TASTE CRETE** Η γεύση, η γη, η ψυχή της Κρήτης / The flavor, the land, the soul of Crete

PLANET

- 114 STOP FOOD WASTE** Σπατάλη τροφίμων: Μια παγκόσμια απειλή

HEALTH

- 121 ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ** στην Ελλάδα / MEDICAL TOURISM in Greece

INTERVIEW

- 132 ΜΑΖΙ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ** Η Λένια Κοντογούρη μας μιλάει για την επέτειο των 30 χρόνων / TOGETHER FOR CHILDREN Ms. Lenia Kontogouri speaks to us on the occasion of the organization's 30th anniversary

TA NEA TΗΣ ANEK

- 138** Your favorite company's news

TRAVELGUM 20mg

Dimenhydrinate 20mg

ΚΟΥΝΑΕΙ; ΜΗ "ΜΑΣΑΣ"! Μάσησε μια Travelgum!



Η φαρμακευτική τσίχλα
κατά της ναυτίας των ταξιδιωτών.

**ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ Ο ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΣΥΝΙΣΤΟΥΝ:
ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ - ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ Ή ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ**

Δε χορηγείται κατά την περίοδο της κύησης και της γαλουχίας, κατά τη διάρκεια θεραπείας και 1 έως 2 εβδομάδες μετά τη θεραπεία με αναστολείς της ΜΑΟ (αντικαταθλιπτικούς παράγοντες). Αντενδείκνυται σε ασθενείς με: υπερευαισθησία σ' ένα από τα συστατικά, φαινυλκετονουρία (λόγω του συστατικού ασπαρτάμης), γλαύκωμα κλειστής γωνίας, συμπτωματική υπερτροφία προστάτου, οξεία ασθματική κρίση, στένωση του γαστρεντερικού σωλήνα. Η διμενυδρινάτη μπορεί να μειώσει την ικανότητα αντίδρασης λόγω της ελαφρώς ηρεμιστικής της επίδρασης κι επομένως απαιτείται προσοχή κατά την οδήγηση ή χρήση μηχανημάτων.

Μόνο στα φαρμακεία

 **BIAN** A.E.
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΤΟΥ ΟΜΙΛΟΥ ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΥ

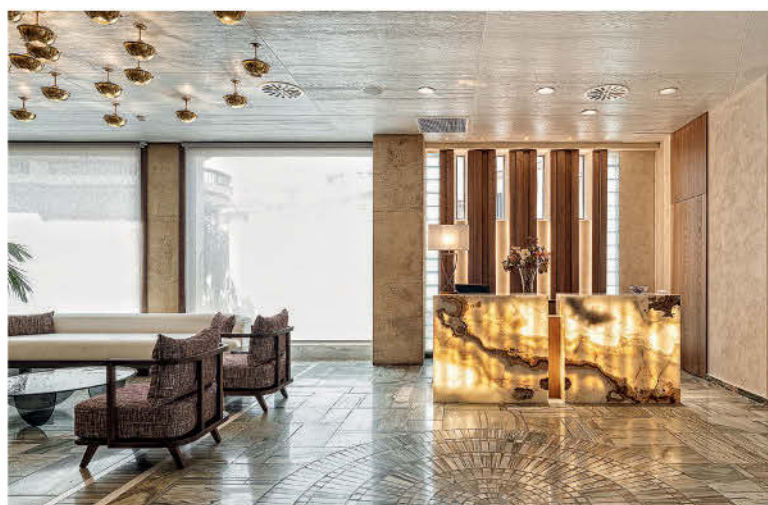
BIAN A.E. - Έδρα: Αγ. Νεκταρίου 2
153 44 Γέρακας, Παλλήνη Αττικής
Τηλ.: 210 9883372 • Fax: 210 9889591
E-mail: info@vian.gr • WEBSITE: www.vian.gr
Γραμμή εξυπηρέτησης καταναλωτών: 800 11 11 800
ΑΡ. Γ.Ε.ΜΗ. 002053801000



Κισσάμου 55, Χανιά, Κρήτη / 55 Kissamou street, Chania, Crete, Greece
T: +30 28210 92872 - 5, F: +30 28210 92876 | E: reservations@akali-hotel.gr



ΤΟ ΝΕΟ ΠΡΟΣΩΠΟ ΤΗΣ ΦΙΛΟΞΕΝΙΑΣ / THE NEW FACE OF HOSPITALITY



Μέλος του ομίλου
Part of the Group

CIVITEL
Hotels & Resorts



cretan heritage
BY CHERETAKIS FAMILY



Cretan Heritage The Taste of Crete Rooted in Time

From Kissamos, Chania - Crete,
European Region of Gastronomy 2026.

Cretan Heritage Η γεύση της Κρήτης, ριζωμένη στον χρόνο

Από την Κίσσαμο Χανίων
Κρήτη, Γαστρονομική Περιφέρεια της Ευρώπης 2026.



In Crete, olive oil is land, memory and family. Cretan Heritage produces extra virgin olive oils from its family groves in Kissamos, Chania, with respect for tradition, nature and authentic quality.

*One Root and Krissa.
Cretan olive oils with origin, character and truth in every drop*

Στην Κρήτη, το ελαιόλαδο είναι γη, μνήμη και οικογένεια. Η Cretan Heritage παράγει εξαιρετικά παρθένα ελαιόλαδα από τους οικογενειακούς της ελαιώνες στην Κίσσαμο Χανίων, με σεβασμό στην παράδοση, στη φύση και στην αυθεντική ποιότητα.

*One Root και Krissa.
Κρητικά ελαιόλαδα με προέλευση, χαρακτήρα και αλήθεια σε κάθε σταγόνα.*



“We do not simply produce olive oil. We protect a way of life and share it through every drop.”

«Δεν παράγουμε απλώς ελαιόλαδο. Προστατεύουμε έναν τρόπο ζωής και τον μοιραζόμαστε σε κάθε σταγόνα.»

*Michalis Cheretakis
Founder & Managing Director*

*Consistently awarded for quality and authenticity since 2021
Σταθερά βραβευμένο για ποιότητα και αυθεντικότητα από το 2021*





One Root and Krissa are not just olive oils.
They are our land, our work and our respect for the soil of Kissamos. Every drop carries the simplicity, purity and authentic taste of Crete.

Το One Root και το Krissa δεν είναι απλώς ελαιόλαδα.
Είναι ο τόπος μας, η δουλειά μας και ο σεβασμός μας στη γη της Κισσάμου. Κάθε σταγόνα κουβαλά την απλότητα, την καθαρότητα και την αυθεντική γεύση της Κρήτης.

Κίσαμος, Χανιά, Κρήτη | Kissamos, Chania, Crete
Εμπορικές συνεργασίες / Trade enquiries:
info@cretanheritage.com

www.cretanheritage.com



Ένας Όμιλος 4 Εμπορικά Σήματα Ένα Κοινό Όραμα



Η Attica Group με πολυετή παρουσία στις ελληνικές και διεθνείς θάλασσες, ηγείται του ελληνικού κλάδου επιβατηγού ναυτιλίας και συγκαταλέγεται μεταξύ των μεγαλύτερων ακτοπλοϊκών εταιρειών παγκοσμίως.

Τριάντα τρία (33) σύγχρονα πλοία, συνδέουν καθημερινά περισσότερους από 55 προορισμούς, προσφέροντας υψηλού επιπέδου μεταφορικές υπηρεσίες στην Ελλάδα και στις γραμμές Ελλάδας - Ιταλίας.

Με σαφή δέσμευση για την ενσωμάτωση των αρχών της υπεύθυνης και βιώσιμης ανάπτυξης σε όλο το φάσμα της επιχειρηματικής δραστηριότητας και των λειτουργιών της, η Attica Group επενδύει σε πρακτικές που μειώνουν το περιβαλλοντικό της αποτύπωμα, ενώ παράλληλα δημιουργεί αξία για τους μετόχους, τους εργαζομένους και τις τοπικές κοινότητες.

Στηρίζουμε την Εθνική οικονομία και την Ελληνική κοινωνία, επενδύουμε στον κλάδο της επιβατηγού ναυτιλίας και ενδυναμώνουμε την ανάπτυξη των νησιών μας!

www.attica-group.com

NEWS | PEOPLE | EVENTS | HISTORY | SIGHTS | CULTURE | BOOKS

HIGH LIGHTS 2026



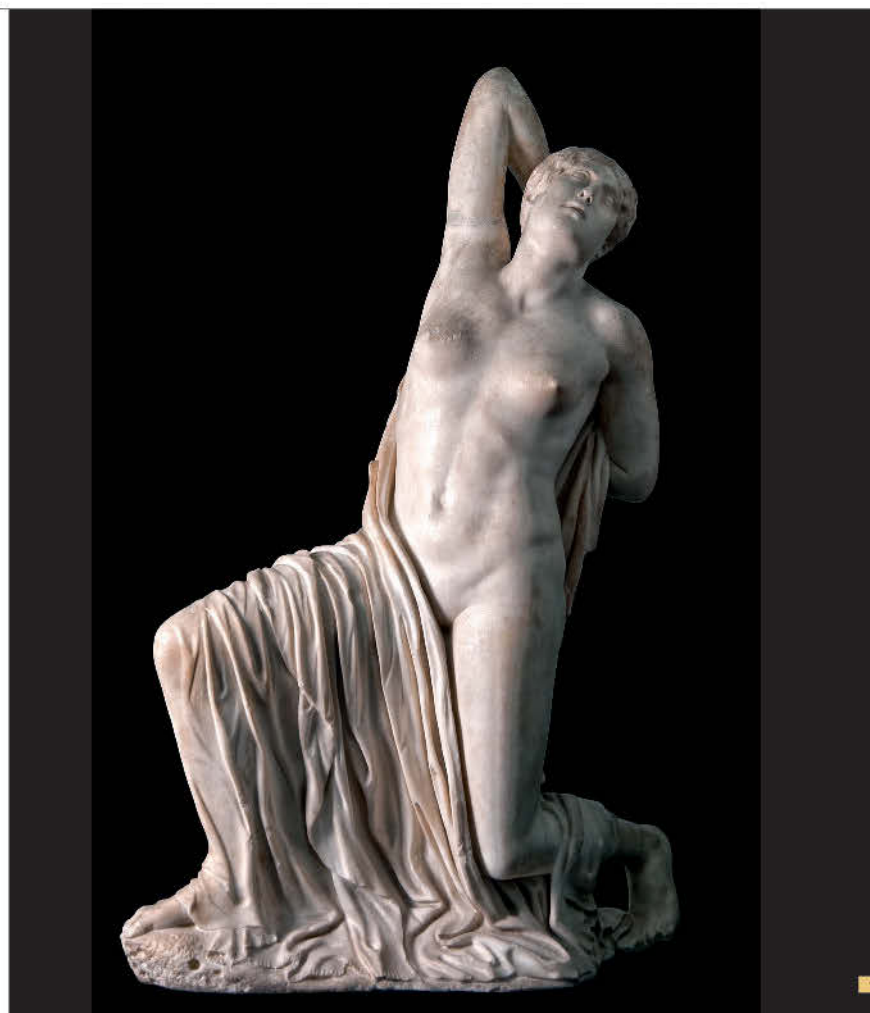
YOUR SUMMER AGENDA

Η ΑΤΖΕΝΤΑ ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ

Τι κάνουμε, τι βλέπουμε, τι περιμένουμε,
τι απολαμβάνουμε το καλοκαίρι του 2026



Κούρος
του Ρηγίου,
500-490 π.Χ.
Εθνικό
Αρχαιολογικό
Μουσείο του
Ρηγίου Καλαβρίας
/ Kouros
of Reggio,
500-490 BC
Museo
Archeologico
Nazionale di
Reggio Calabria



1 Η Θνήσκουσα Νιοβίδα,
440-430 π.Χ. Εθνικό Ρωμαϊκό
Μουσείο, Παλάτιο Μάσιμο
/ Dying Niobid, 440-430 BC,
Museo Nazionale Romano,
Palazzo Massimo
2 Κρατήρας του Ευφρονίου,
περ. 515 π.Χ. Εθνικό Μουσείο
του Cerveteri / Euphronios
Krater, ca. 515 BC, Parco
Archeologico di Cerveteri
3 Αποχαιρετισμός Έκτορα και
Ανδρομάχης, Giorgio de Chirico,
1924, Εθνική Πινακοθήκη
Μοντέρνας και Σύγχρονης
Τέχνης / Ettore e Andromaca,
Giorgio de Chirico, 1924,
GNAMC (Rome)



INSPIRATION

ΕΜΠΝΕΥΣΗ - ISPIRAZIONI

Η επιρροή της αρχαίας ελληνικής τέχνης στον ρωμαϊκό πολιτισμό ξεδιπλώνεται μέσα από την έκθεση Έμπνευση του Μουσείου της Ακρόπολης, δώρο και συνεργασία της Ιταλίας με την Ελλάδα. / Ancient Greek art's influence on the Roman culture unfolds through the exhibition Inspiration of the Acropolis Museum, a gift and cooperation of Italy with Greece.

«Η Ελλάδα κατεκτημένη κα-
τάκτησε τον νικητή της». Με αυτά τα λόγια ο ποι-
ητής Οράτιος περιέγραψε τη γοη-
τεία που άσκησε ο αρχαίος ελλη-
νικός πολιτισμός στους Ρωμαίους.
Τέχνη, λογοτεχνία, φιλοσοφία και
παιδεία ενέπνευσαν τη ρωμαϊκή
κοινωνία έχοντας ως αποτέλεσμα
τη δημιουργία του ελληνορωμα-
ϊκού πολιτισμού, δηλαδή ουσια-
στικά τη βάση του δυτικού πο-
λιτισμού σε παγκόσμια κλίμακα.
Την έκθεση συνθέτουν 40 αρι-
στοτεχνήματα κεραμικά, χάλκινα,
μαρμάρινα αλλά και νεότερης τέ-
χνης, έργα μοναδικά που δεν εξά-
γονται από τα μουσεία της Ιταλίας.

“Occupied Greece conquered its
conqueror”. With these words, po-
et Horace described the attrac-
tion which ancient Greek culture
exerted on the Romans. Art, liter-
ature, philosophy and education
inspired the Roman society, cre-
ating the Greco-Roman culture,
i.e. actually the basis of the West-
ern civilization worldwide. The
exhibition contains 40 ceramic,
bronze, and marble masterpieces,
but also modern art, unique works
which are not exported from the
italian museums.

Διάρκεια: Έως 30 Αυγούστου 2026
Duration: Until August 30, 2026



© MUSEO ARCHEOLOGICO NAZIONALE DI REGGIO CALABRIA, MUSEO NAZIONALE ROMANO, PALAZZO MASSIMO, PARCO ARCHEOLOGICO DI CERVETERI, GALLERIA NAZIONALE DI ARTE MODERNA E CONTEMPORANEA



PUBLIC BUS TRANSPORTATION SERVICE IN CRETE

enjoy

your trips with
quality
comfort
economy
safety



DESTINATION
HERAKLION

Find out about the
2h Express Routes

BOOK YOUR
TICKETS
ONLINE



PUBLIC BUS SERVICES KTEL CHANIA RETHYMNO S.A TRANSPORTATION IN CRETE www.e-ktel.com | info@e-ktel.gr
Κυδωνίας & Παρθ. Κελαϊδή, Χανιά, Κρήτη | Τηλ: 28210 93052 - Kidonias & Parth. Kelaidi, Chania, Crete | Tel: 28210 93052
Κεφαλογιάννηδων, Ρέθυμνο, Κρήτη | Τηλ: 28310 22212 - Kefalogiannidon, Rethymno, Crete | Tel: 28310 22212



CHANIA FILM FESTIVAL

ΜΙΑ ΓΙΟΡΤΗ ΤΟΥ ΣΙΝΕΜΑ

Εκθέσεις, εκπαιδευτικές δράσεις, προβολές κάτω από τ' αστέρια, φεστιβαλικό, διαγωνιστικό πρόγραμμα με διεθνές προφίλ. Στα Χανιά, το σινεμά γιορτάζεται όλο τον χρόνο. / Fairs, educational activities, screenings under the stars, a festival with an international profile. In Chania, cinema is honored during the entire year.



Μπαίνοντας στον 14ο χρόνο του πια, το Chania Film Festival (CFF) είναι σαφώς κάτι πολύ παραπάνω απ'ότι δηλώνει ο τίτλος — όχι μια απλή διοργάνωση, αλλά ένας θεσμός. Διεθνής, δημιουργικός, παρεμβατικός, πολυεπίπεδος. Υπάρχει, φυσικά, σε πρώτο επίπεδο, ο φεστιβαλικός «κορμός»: η ετήσια, δεκαήμερη «γιορτή» του φθινοπώρου, που εμπλουτίζεται διαρκώς με σημαντικές συνεργασίες και μετακλήσεις δημιουργών από το εξωτερικό (σ.σ. ας σημειωθεί πως στη φετινή 14η διοργάνωση, που θα λάβει χώρα από 21-31/10/2026, έχουν υποβληθεί 984 (!) ταινίες από

101 χώρες). Πέρα απ' αυτό, όμως, σε όλη τη διάρκεια του χρόνου, το CFF προσκαλεί το κοινό του σε ποικίλες δράσεις: επιστημονικά συνέδρια, Cine-μαθήματα, άλλες διοργανώσεις στις οποίες συμμετέχει, όπως π.χ. το φεστιβάλ γαλλόφωνου σινεμά ή αυτό των πολύ μικρών ταινιών. Στο πλαίσιο αυτό (και) φέτος το καλοκαίρι το CFF παρουσιάζει δύο μεγάλες εκθέσεις: α) την «Από την camera obscura στην ψηφιακή εποχή — ο κινηματογράφος μέσα από τις μηχανές του», που είναι μια συναρπαστική αναδρομή στην ιστορία της κινούμενης εικόνας, μέσα από την εξέλιξη των μηχανών προβολής και β) τα «Εικαστικά Τετράγωνα σε

1 & 5 Το Πνευματικό Κέντρο Χανίων, έδρα και συνδιοργανωτής του CFF / The Chania Cultural Centre, home and co-organizer of the CFF 2 Ο διευθυντής του φεστιβάλ Ματθαίος Φραντζεσκάκης με τον Παντελή Βούλγαρη που τιμήθηκε στην περσινή διοργάνωση / Festival director Matthaios Frantzeskakis with Pantelis Voulgaris, who was honored at last year's festival

Μουσικούς Κύκλους — Έκθεση από Εξώφυλλα Βινυλίων II» — μια μοναδική συλλογή 200 και πλέον εξωφύλλων από εμβληματικά άλμπουμ του 20ού και 21ου αιώνα, που είναι αληθινά έργα τέχνης. Και οι δύο εκθέσεις φιλοξενοούνται στο Μεγάλο Αρσενάλι, στο Ενετικό Λιμάνι των Χανίων, από 10/8 έως 30/8. Τέλος, από 27/7 έως 2/8, στον καταπράσινο δημοτικό «Κήπο» των Χανίων, το παλαιότερο θερινό σινεμά της Ελλάδας, το CFF οργανώνει άλλη μια γιορτή για τους σινεφίλ: επτά μικρά, κινηματογραφικά «διαμαντάκια» σε επτά προβολές-εμπειρία, κάτω από τον έναστρο, βραδινό ουρανό...

NATURAL HISTORY MUSEUM OF CRETE

ΜΟΥΣΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΚΡΗΤΗΣ

Το πιο πλήρες μουσείο για το περιβάλλον και τον φυσικό πλούτο στην Ελλάδα, εδραιώνει, με τρόπο συγκινητικό, την αρχαία σοφία της φράσης «η φύση δεν κάνει τίποτα, ούτε ατελές, ούτε μάταιο». / The most comprehensive museum in Greece which covers its environment and natural wealth, establishes, in an inspiring way, the ancient wisdom of the sentence "nature does nothing, neither imperfect nor futile".



Το βραβευμένο (και) από την Ακαδημία Αθηνών ΜΦΙΚ στεγάζεται από το 2003 στο ανακαινισμένο κτίριο της παλιάς Ηλεκτρικής Επιχείρησης του Ηρακλείου στον κόλπο Δερματά και, κόντρα στον μουσειακό χαρακτήρα του, είναι εντυπωσιακά καινοτόμο, ζωντανό, δραστήριο και διαδραστικό.

Εκτός από τις τεράστιες συλλογές με δείγματα-εκθέματα από την πανίδα και τη χλωρίδα της Κρήτης και εν γένει της ανατολικής Μεσογείου (ζώα, φυτά, έντομα, ασπόνδυλα, ορυκτά, απολιθώματα κ.ά.), τα 3.500 τ.μ. της μόνιμης έκθεσης του ΜΦΙΚ στεγάζουν επίσης εντυπωσιακά διοράματα, δηλαδή ρεαλιστικές αναπαραστάσεις ολοκληρωμένων οικοσυστημάτων σε φυσικό μέγεθος και φιλοξενούν αληθινά πρωτότυπες εκπαιδευτικές δράσεις. Όπως π.χ. ο «Εγκέλαδος»: Μια «σεισμική τράπεζα» μέσα στην οποία ο επισκέπτης μπορεί

να βιώσει με ασφάλεια προσομοιώσεις πραγματικών σεισμών, εντάσεως από 5 έως 7,6 βαθμών της κλίμακας Ρίχτερ, που έχουν συμβεί στη Γη τις τελευταίες δεκαετίες, και να ενημερωθεί για τα μέτρα προστασίας. Το Ζωντανό Μουσείο ή ο Ερευνότοπος: Ένας ειδικά διαμορφωμένος χώρος για παιδιά –μικρογραφία των διαφορετικών οικοσυστημάτων της Κρήτης–, γεμάτος διαδραστικά παιχνίδια, γρίφους και δραστηριότητες.

Το ΜΦΙΚ είναι ο «παράδεισος» των παιδιών, τα οποία καλούνται να ανακαλύψουν και να αγαπήσουν τον φυσικό κόσμο, είτε διασκεδάζοντας μέσα από επιτραπέζια παιχνίδια γνώσεων, πάρτι και sleepovers στο Μουσείο, είτε μαθαίνοντας μέσα από βιωματικές δράσεις και τα εξαιρετικά εβδομαδιαία καλοκαιρινά προγράμματά του, τα οποία καταρτίζουν επιστήμονες και μουσειολογικοί.

Έπειτα από μια εκτεταμένη ανακαί-



nature

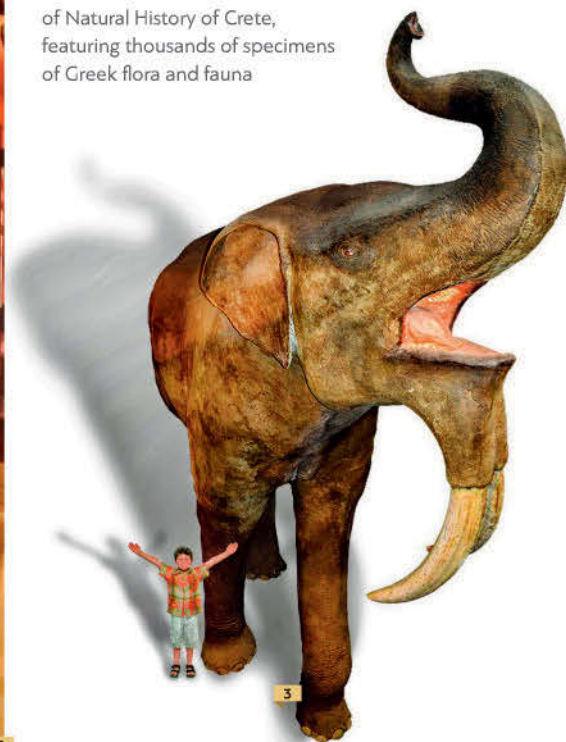


AWARD winning **NHMC** by the Academy of Athens is accommodated in the renovated building of the old Heraklion Electric Company since 2003.

Except for huge collections of specimens-exhibits from Crete's and eastern Mediterranean's fauna and flora (animals, plants, insects, invertebrates, minerals, fossils, etc.), the 3,500 sq. m of the NHMC's permanent exhibition also accommodate impressive dioramas, i.e. realistic representations of entire ecosystems in natural size. For example, "Egkelados"



- ❶ Όψη του Μουσείου από τον Βοτανικό Κήπο
/ Museum view from the Botanical Garden
- ❷ Οικοσυστήματα Νερού, Κεντρικός εκθεσιακός χώρος / Wetlands, Main Exhibition Hall
- ❸ Το προϊστορικό Γιγάντιο Δεινοθηρίο της Κρήτης –πρόγονος του σημερινού ελέφαντα– ζύγιζε 14 τόνους και έφτανε σε ύψος τα 4 μέτρα / The prehistoric Giant Deinotherium of Crete –an ancestor of today's elephant– weighed 14 tons and reached 4 meters in height
- ❹ Καμήλα, κεντρικός εκθεσιακός χώρος / Camel, Main Exhibition Hall
- ❺ Περισσότεροι από 60.000 επισκέπτες ετησίως ανακαλύπτουν τις συλλογές του ΜΦΙΚ με χιλιάδες δείγματα της ελληνικής κλωρίδας και πανίδας
/ More than 60,000 visitors annually discover the collections of the Museum of Natural History of Crete, featuring thousands of specimens of Greek flora and fauna



INFO

ΜΦΙΚ / NHMC
Λεωφ. Σοφ.
Βενιζέλου, Ηράκλειο
/ Sofoklis Venizelou
Ave, Heraklion
nhmc.uoc.gr/



νιση, το Μουσείο άνοιξε τις κλειστές αίθουσές του για το κοινό στις αρχές Ιουλίου. Σημειώστε πως εκτός από τα hit εκθέματα, όπως οι Δεινόσαυροι extreme και το Γιγάντιο Δεινοθηρίο (μια επιβλητική αναπαράσταση, σε φυσικό μέγεθος του μεγαλύτερου προϊστορικού ζώου της Κρήτης, που έζησε στο νησί πριν από 8,5 εκατομμύρια χρόνια), η μόνιμη έκθεση του ΜΦΙΚ θα εμπλουτιστεί πλέον και με άλλα παλαιοντολογικά ευρήματα, όπως π.χ. με κρανία και ρεπλικές προϊστορικών ανθρώπων.

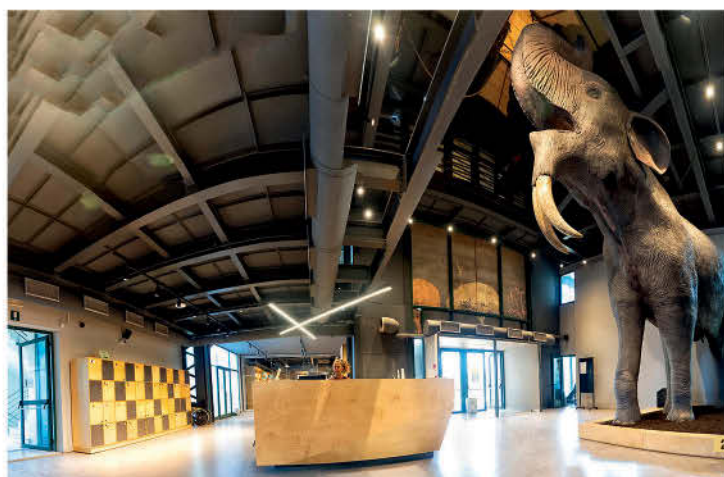
(a modern "seismic table" where visitors can safely experience simulations of real earthquakes, 5 -7.6 on the Richter scale, and be informed about protective measures), the Living Museum or the Research Site, a special area for

young visitors, containing interactive games, puzzles and activities. At the NHMC children are invited to discover and love the natural world, having fun through knowledge board games, parties and sleepovers in the Museum or learn through experiential activities and its excellent weekly summer programs prepared by scientists and museum educators.

After an extensive renovation, the Museum opened for the public in early July. Except for hit exhibits, like the extreme Dinosaurs and the Giant Deinotherium (an imposing life-size representation of the largest prehistoric animal which lived in Crete 8.5 million years ago), NHMC's permanent exhibition will be enriched with more paleontological findings, e.g. skulls and replicas of prehistoric people.



- 1 Ερευνότοπος, Πλάτανος / Discovery Centre, Plane Tree
- 2 Υποδοχή του Μουσείου / Information Desk
- 3 Sleepover στο Μουσείο, μια ακόμα δράση του ΜΦΙΚ για τα παιδιά / Sleepover at the museum, one more activity for children at NHMC



ANEK LINES FOR THE NHMC

Η ANEK LINES ΓΙΑ ΤΟ ΜΦΙΚ



ΤΟ ΜΦΙΚ δεν είναι μόνο ένα μουσείο. Είναι ένας ζωντανός οργανισμός κι ένας κατ' ουσίαν θεματοφύλακας του φυσικού πλούτου που μετέχει σε πολλές και σημαντικές περιβαλλοντικές δράσεις, οι οποίες υλοποιούνται με τη βοήθεια χορηγιών. Η Anek Lines συνδράμει το Μουσείο, είτε με τη δωρεάν μεταφορά άγριων ζώων και αρπακτικών πτηνών από και προς την Κρήτη, για την περιθάλψη ή για την απελευθέρωσή τους, είτε υποστηρίζοντας τη μετακίνηση των εκπαιδευτικών αποστολών του ΜΦΙΚ, βοηθώντας έτσι τους επιστήμονες να μελετήσουν τον πλούτο της ελληνικής βιοποικιλότητας.

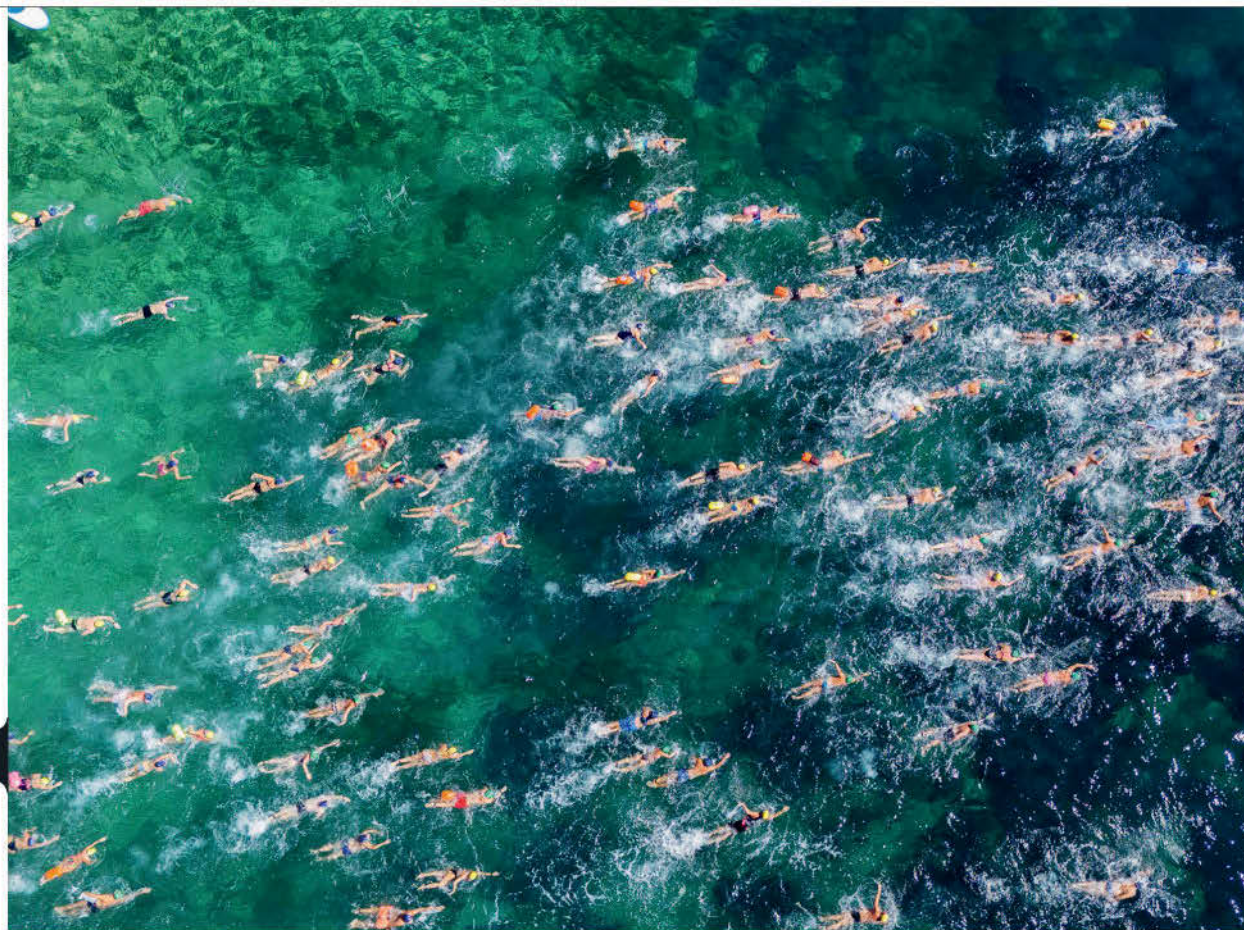
THE NHMC is not just a museum. It's a living organism and a custodian of the natural wealth which participates in many important environmental activities implemented through grants. Anek Lines assists the Museum by free transport of wild animals and birds of prey to and from Crete for their medical treatment or release, or by supporting their travels of the NHMC educational missions, helping scientists to study the wealth of the Greek biodiversity.

nature

**Enjoy
the summer,
more to value.**



Γιατί αξίζει.



SERIFOS SUNSET RACE 2026

SAVE THE DATES

Η διοργάνωση που έχει αναδείξει τη Σέριφο σε επίκεντρο του αθλητικού τουρισμού στο Αιγαίο επιστρέφει δυναμικά για 12η χρονιά. / The event that has made Serifos the focus of sports tourism in the Aegean Sea, dynamically returns for the 12th year.



INFO

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε το site και τα social media της διοργάνωσης / For more info about the event, visit its official website and social media pages
serifosrace.com
 FB: serifosrace
 IG: serifosrace

Κάθε χρόνο περισσότεροι από 2.500 αθλητές και επισκέπτες δίνουν ραντεβού στη Σέριφο το δεύτερο σαββατοκύριακο του Σεπτεμβρίου για να ζήσουν από κοντά ένα μοναδικό tri-ήμερο γεμάτο αθλητισμό, θάλασσα, μουσική, δράσεις για παιδιά και αυθεντικές εμπειρίες. Ο πόλος έλξης είναι το Serifos Sunset Race, ένα multisport event με φόντο τις εντυπωσιακές παραλίες της Βαγιάς, του Γανέματος, του Κουταλά και του Λιβαδιού, που συνδυάζει ιδανικά αγωνιστική δράση, διακοπές και κυκλαδίτικη φιλοξενία στην καλύτερη εκδοχή τους. Το αγωνιστικό πρόγραμμα περιλαμβάνει τρέξιμο και κολύμβηση για ενήλικους και παιδιά, με highlight τους Αγώ-

νες Δρόμους των 5 και 10 χλμ. σε μία από τις πιο ατμοσφαιρικές παραθαλάσσιες διαδρομές των Κυκλάδων, περιμετρικά του κόλπου του Κουταλά, με τερματισμό στην παραλία της Βαγιάς το ηλιοβασίλεμα. Παράλληλα διοργανώνονται δραστηριότητες όπως πεζοπορία και μαθήματα Hatha Yoga, αλλά και περιβαλλοντικές δράσεις στο πλαίσιο του προγράμματος SeaChange Greek Islands του Κοινοφελούς Ιδρύματος Αθανάσιος Κ. Λασκαρίδης του οποίου το Serifos Sunset Race είναι πρεσβευτής. *Το Serifos Sunset Race 2026 θα διεξαχθεί το διήμερο 12-13 Σεπτεμβρίου, σε συνδιοργάνωση με την Περιφέρεια Νοτίου Αιγαίου και υπό την αιγίδα του Δήμου Σερύφου.*





ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ / SCHEDULE

Σάββατο 12.09: Περιγητικό μονοπάτι (9:00), Αγώνες Δρόμου 10χλμ. (17:45) & 5χλμ. (17:50)

/ **Saturday 12.09:** Hiking Tour (9:00), Running Races 10km (17:45) & 5km (17:50)

Κυριακή 13.09: Παιδικοί Αγώνες Κολύμβησης 100μ. & 300μ. (10:30), Αγώνες Κολύμβησης 750μ., 1,5χλμ. & 3χλμ. (11:00)

/ **Sunday 13.09:** Kids Swimming Races 100m & 300m (10:30), Swimming Races 750m, 1,5km & 3km (11:00)



Η Anek Lines πραγματοποιεί καθημερινά δρομολόγια προς Σέριφο στο πλαίσιο της τακτικής ακτοπλοϊκής γραμμής Πειραιάς – Ηράκλειο. Ειδικότερα, ως χορηγός μεταφοράς του Serifos Sunset Race 2026, θα παρέχει εκπτώσεις για το συγκεκριμένο διάστημα στους συμμετέχοντες στη διοργάνωση.

ANEK LINES offers daily itineraries to Serifos as part of its regular Piraeus – Heraklion ferry line. In particular, as transport sponsor of the Serifos Sunset Race 2026, it will provide discounts to event participants during this specific timeframe.

Every year, more than 2,500 athletes and visitors meet in Serifos during September's second weekend for a unique two-day event of sports, sea, music, children's activities and original experiences.

The main attraction is Serifos Sunset Race, a multisport event that ideally combines racing, holidays and Cycladic hospitality. The athletic program includes running and swimming for adults and children, with highlight the 5 and 10 km Races around the Gulf of Koutalas, finishing at Vagia beach at the sunset.

Also, activities such as hiking and Hatha Yoga classes are organized, plus environmental actions within the SeaChange Greek Islands program whose Serifos Sunset Race is an ambassador.

Serifos Sunset Race 2026 will take place on September 12-13, co-organized with the South Aegean Region and under the auspices of the Municipality of Serifos.



ΑΝΑΤΟΜΙΑ ΕΝΟΣ ΕΓΚΛΗΜΑΤΟΣ Jo Murray ΜΙΝΩΑΣ

Ένας νεκρός δικαστής. Ένας αιωπηλός κατηγορούμενος. Και μια αίθουσα γεμάτη μυστικά. Η Λέιλα Ρέινολντς αναλαμβάνει την πρώτη της υπόθεση ανθρωποκτονίας, υπερασπιζόμενη έναν άντρα που αρνείται να μιλήσει απέναντι στον ίδιο της τον σύζυγο και μέντορα. Ένα καθηλωτικό δικαστικό θρίλερ γεμάτο μυστικά και ανατροπές, πίσω από τη δεύτερη σεζόν της επιτυχημένης σειράς Presumed Innocent.



ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΟΥ ΕΧΕΙ ΑΓΧΟΣ KEY BOOKS

Βασισμένο σ' ένα από τα πιο αναγνωρισμένα προγράμματα αντιμετώπισης παιδικού άγχους παγκοσμίως, το Cool Kids Anxiety Program του Πανεπιστημίου Macquarie, το βιβλίο σε μαθαίνει βήμα-βήμα πώς να βοηθήσεις το παιδί σου να αντιμετωπίσει τους φόβους και τις ανησυχίες του με ηρεμία, συνέπεια και χωρίς να χάσεις την επαφή μαζί του.



ΟΤΑΝ ΤΟ ΔΕΝΤΡΟ ΕΓΙΝΕ ΤΟ ΔΕΝΤΡΑΚΙ ΜΑΣ Rob Hodgson ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΡΗΤΗΣ

Το Δέντρο ζει σ' ένα δάσος. Ο Ρομπ ζει κοντά στο δάσος. Το Δέντρο είναι μια μηλιά. Του αρέσει να φτιάχνει μήλα. Στον Ρομπ αρέσει να γράφει και να εικονογραφεί βιβλία. Όταν το Δέντρο δεν φτιάχνει μήλα, του αρέσει να κουβεντιάζει με τα γειτονικά δέντρα. Τώρα μπορείς να «ακούσεις» τη φωνή του διαβάζοντας το βιβλίο του Ρομπ.



Η ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ ΕΙΝΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΑΚΙ Θεόδωρος Παπακώστας KEY BOOKS

Τι ξέρεις για την αρχαία Ελλάδα, την ιστορία, τον πολιτισμό και τη μυθολογία της; Μπορείς να λύσεις όλους τους γρίφους και τα κουίζ; Αυτό το βιβλίο δραστηριοτήτων του Archaeostoryteller είναι ένα συναρπαστικό και ξεκαρδιστικό ταξίδι στην ελληνική αρχαιότητα και μυθολογία για παιδιά 9 έως 99 ετών.



ΣΚΑΝΔΑΛΟ ΣΤΟ ΧΟΛΙΓΟΥΝΤ Felicia Kingsley ΜΙΝΩΑΣ

Μέσα στη λάμψη και τα σκάνδαλα του Χόλιγουντ, δύο πρώην αντίπαλοι δημοσιογράφοι αναγκάζονται να συνεργαστούν κυνηγώντας

την ίδια μεγάλη είδηση. Ανάμεσα σε ίντριγκες, φιλοδοξία και επικίνδυνα μυστικά, η σύγκρουσή τους μετατρέπεται σε μια ακαταμάχητη έλξη, σε ένα απολαυστικό romance γεμάτο ένταση, χιούμορ και κινηματογραφική ατμόσφαιρα.

Τα βιβλία που θα επιστρέψουν
στη βιβλιοθήκη μας γεμάτα άμμο.

books





ΑΥΤΟ ΤΟ καλοκαίρι αποχαιρέτα τη ναυτία, όχι το ταξίδι.

Για να μην σε κρατάει η ναυτία μακριά από τον προορισμό σου, δοκίμασε το Emecalm Travel. Τη μόνη φυσική λύση κατά της ναυτίας, με όποιο μέσο κι αν ταξιδεύεις. Δύο χαπάκια Emecalm Travel, 30 λεπτά πριν την αναχώρηση, αντιμετωπίζουν με τη μια τη ναυτία, εύκολα, γρήγορα, αποτελεσματικά! Το Emecalm Travel δεν περιέχει αντιισταμινικά και δεν προκαλεί υπνηλία.

Και για
τα παιδιά!

Emecalm Travel
και ναυτία στο καλό!

becalm.gr [yourbecalm](https://www.facebook.com/yourbecalm)



TRAVEL



MILOS: MARINA VERNICOS' "EDEN"

ΜΗΛΟΣ

Η «ΕΔΕΜ» ΤΗΣ ΜΑΡΙΝΑΣ ΒΕΡΝΙΚΟΥ

Ακατέργαστη ομορφιά, αυθεντικότητα και 125 χιλιόμετρα ακτογραμμής που εντυπωσιάζουν και εμπνέουν. Το κυκλαδίτικο νησί είναι ένα καταφύγιο απόδρασης και χαλάρωσης για την Ελληνίδα φωτογράφο. Ένα ταξίδι με σκοπό την επανεκκίνηση: σωματικά και πνευματικά.

Raw beauty, genuineness and 125 kilometers of coastline impress and inspire. This Cycladic Island constitutes a haven of escape and relaxation for the Greek photographer, a journey helping her to restart physically and mentally.

📷 ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ & ΚΕΙΜΕΝΟ: ΜΑΡΙΝΑ ΒΕΡΝΙΚΟΥ / PHOTOS & TEXT: MARINA VERNICOS

TRAVEL



ΠΕΤΡΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΑ ΜΕ ΜΝΗΜΗ ΑΙΩΝΩΝ / STONES & SEA WITH CENTURY-OLD MEMORIES

Η Μήλος δεν είναι για μένα απλώς ένας καλοκαιρινός προορισμός: Είναι ένα νησί που ενεργοποιεί διαρκώς τη φαντασία μου. Κάθε φορά που επιστρέφω, νιώθω πως ανακαλύπτω έναν καινούργιο τόπο, παρότι γνωρίζω καλά τη γεωγραφία του. Η μοναδική τοπογραφία της –αποτέλεσμα της ηφαιστειακής φύσης της– δημιουργεί ένα σκηνικό σχεδόν εξωπραγματικό. Οι αντιθέσεις των χρωμάτων, οι σχηματισμοί των βράχων, οι παραλίες που μοιάζουν η καθεμία να ανήκει σε διαφορετικό νησί, είναι για μένα μια ανεξάντλητη πηγή έμπνευσης.

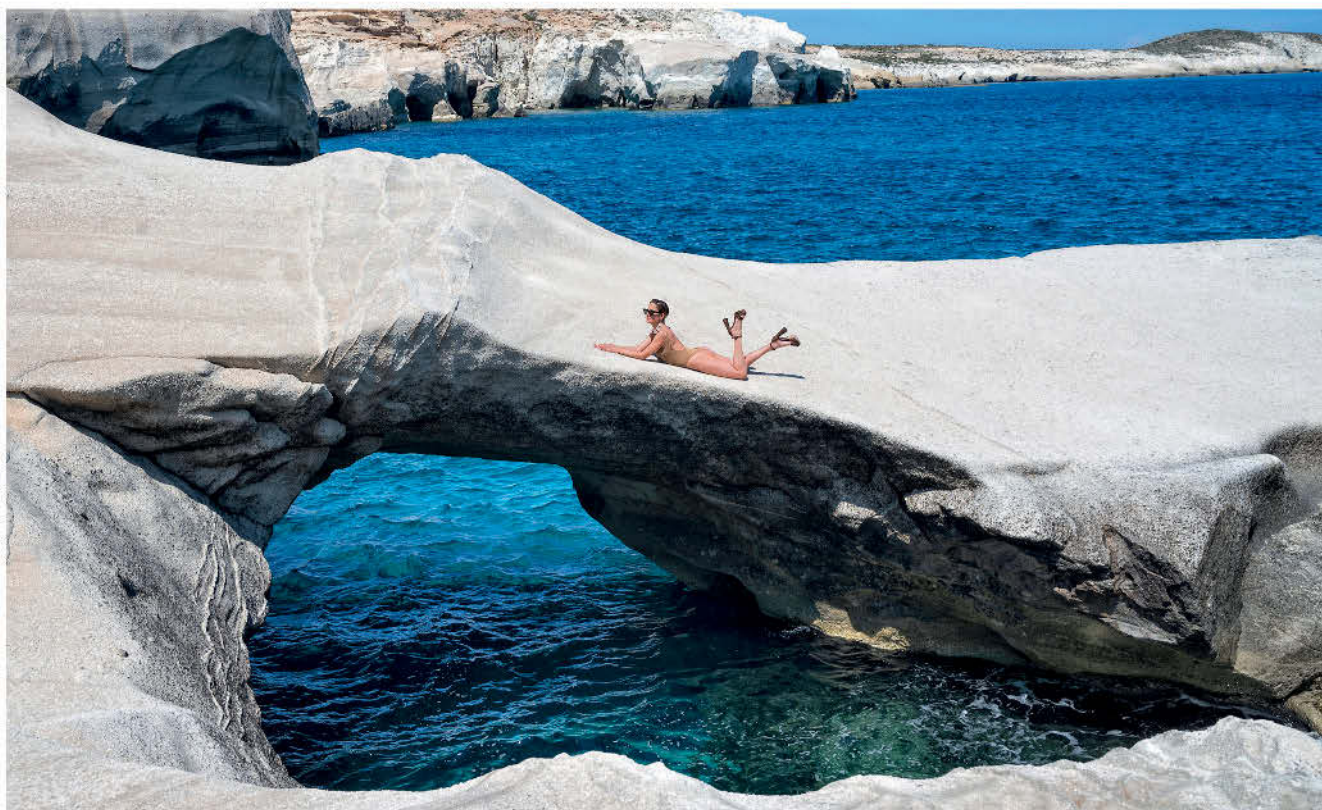
Milos is not just a summer destination for me: It's an island which constantly stimulates my imagination. Whenever I visit it, I discover a new place. Its unique landscape –a result of its volcanic nature– creates an almost unreal setting. The color contrasts, the rock formations, the beaches, each one of which seems to belong to a different island, create an inexhaustible source of inspiration.

ΑΡΙΣΤΕΡΑ Η εμβληματική
λίθινη αψίδα στο
Κλέφτικο / **LEFT** The
iconic stone arch in
Kleftiko

ΔΕΞΙΑ Λευκοί βράχοι
(τόφφοι), χαρακτηριστικοί
της τοπογραφίας της
Μήλου / **RIGHT** White
rocks (tuffs), characteristic
of Milos' landscape



ΑΠΟ ΤΗΝ ΗΦΑΙΣΤΕΙΑΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΟΥ ΠΡΟΚΛΗΘΗΚΕ ΠΡΙΝ
ΑΠΟ 3,5 ΩΣ 2,7 ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΑ ΧΡΟΝΙΑ, ΟΤΑΝ Η ΑΦΡΙΚΑΝΙΚΗ ΠΛΑΚΑ
ΥΠΟΧΩΡΗΣΕ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΡΑΣΙΑΤΙΚΗ, ΑΝΑΔΥΘΗΚΕ Η ΜΗΛΟΣ.



ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟ ΦΩΣ ΤΩΝ ΚΥΚΛΑΔΩΝ

/ A JOURNEY IN THE CYCLADIC LIGHT

Η σχέση μου με τη Μήλο έχει χτιστεί μέσα από τα ταξίδια μου, αλλά και από τη βαθύτερη ανάγκη μου να συνδεθώ με το φως και το τοπίο. Ως φωτογράφος με ελκύει ιδιαίτερα ο τρόπος που το φως αγκαλιάζει το νησί διαφορετικές ώρες της ημέρας. Από τις απαλές πρωινές αποχρώσεις μέχρι το σκληρό μεσημεριανό φως και τα δραματικά ηλιοβασιλέματα, η Μήλος προσφέρει μια σπάνια σκηνή για οπτική αφήγηση.

My relationship with Milos has been created through my travels, but also from my deeper need to connect with its light and its landscape. As a photographer, I am especially attracted to the way the light enfolds the island at different times of the day. From the soft morning hues to the harsh midday light and its dramatic sunsets, Milos offers a rare set for visual storytelling.



ΠΑΝΩ, ΚΑΤΩ Το διάσημο Σαρακίνικο με τους φωτογενείς ηφαιστειογενείς σχηματισμούς
/ TOP, BOTTOM The famous Sarakiniko with its photogenic volcanic formations

MILOS EMERGED FROM THE VOLCANIC ACTIVITY WHICH ERUPTED 3.5 TO 2.7 MILLION YEARS AGO, WHEN THE AFRICAN PLATE RECEDED UNDER THE EURASIAN PLATE.



ΠΑΝΩ, ΚΑΤΩ Η μικρή παραλία στον Παπάφραγκα οδηγεί σε μια θαλάσσια σπηλιά
/ TOP, BOTTOM The small beach of Papafragas leads to a sea cave



ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΗΣ / AN EXPLORER'S DIARY

Αυτό που με συγκινεί περισσότερο είναι η αίσθηση ελευθερίας που σου δίνει η Μήλος. Μπορείς να καθείς εύκολα – κυριολεκτικά και μεταφορικά. Να μπεις σε ένα σκάφος και να ανακαλύψεις παραλίες προσβάσιμες μόνο από τη θάλασσα ή να ακολουθήσεις χωμάτινους δρόμους που σε οδηγούν σε τοπία σχεδόν σεληνιακά. Είναι ένα νησί που σε προσκαλεί να εξερευνήσεις, να παρατηρήσεις, να σταματήσεις.

Παράλληλα, διατηρεί έναν αυθεντικό χαρακτήρα. Οι άνθρωποι, η απλότητα, η ανεπιτήδευτη ομορφιά της καθημερινότητας δημιουργούν μια αίσθηση οικειότητας που δύσκολα συναντάς αλλού. Δεν είναι ένα νησί που σε εντυπωσιάζει επιφανειακά· σε κερδίζει σταδιακά, με τρόπο ουσιαστικό. Η Μήλος είναι για μένα ένα προσωπικό καταφύγιο έμπνευσης. Ένας τόπος όπου επιστρέφω όχι μόνο για να ξεκουραστώ, αλλά και για να δημιουργήσω, να σκεφτώ, να επανασυνδεθώ.



What moves me most is the sense of freedom that Milos offers. You can easily get lost – literally and metaphorically. Get on a boat and discover beaches accessible only by sea or follow dirt roads which lead to almost lunar landscapes. It's an island that invites its visitors to explore, stop and observe it. At the same time, it maintains an authentic character. Its people, their unpretentiousness, the modest beauty of everyday life create a sense of intimacy that is difficult to find elsewhere. This is not an island that impresses superficially; it wins you over gradually, in a substantial way. For me, Milos is a personal refuge of inspiration, a place where I return not only to rest, but also to create, think, and reconnect.

ΣΤΟΥΣ ΒΡΑΧΟΥΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΣΠΗΛΙΕΣ ΤΟΥ ΚΛΕΦΤΙΚΟΥ, ΟΙ ΠΕΙΡΑΤΕΣ ΕΙΧΑΝ ΒΡΕΙ ΤΟ ΙΔΑΝΙΚΟ ΟΡΜΗΤΗΡΙΟ ΤΟΥΣ / PIRATES WHO PLUNDERED THE MEDITERRANEAN SEA HAD FOUND THEIR IDEAL HOME PORT IN THE CAVES OF KLEFTIKO.



Το μοναδικό τοπίο
του Κλεφτικού
εκτείνεται
σε τρεις κόλπους.
The unique
landscape of Klefiko
extends over
three bays.



ΠΑΝΩ ΑΡΙΣΤΕΡΑ ΚΑΙ ΔΕΞΙΑ

Τα πολύχρωμα Σύρματα στον
Φυροπόταμο και στα Μανδράκια

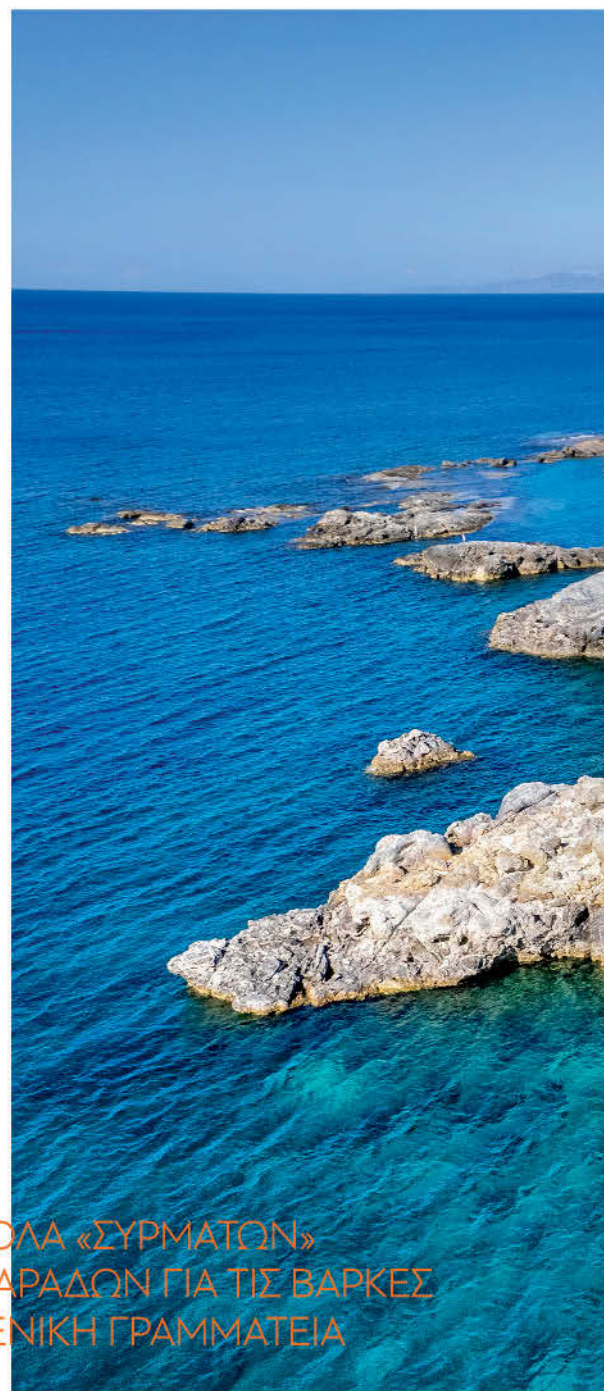
/ TOP LEFT AND RIGHT The multicolored
Syrmata in Firopotamos and Mandrakia

ΑΡΙΣΤΕΡΑ, ΜΕΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΩ

Το Κλήμα πρώτο ανέδειξε ως τοπόσημο
τα υπόσκαφα για τις βάρκες

/ LEFT, CENTER AND BOTTOM

Klima first highlighted as landmarks
the rock-hewn caves created
for the boats



ΣΤΙΣ ΜΕΡΕΣ ΜΑΣ ΥΠΑΡΧΟΥΝ 14 ΣΥΜΠΑΓΗ ΣΥΝΟΛΑ «ΣΥΡΜΑΤΩΝ»
ΣΤΗ ΜΗΛΟ. ΤΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΚΤΙΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΨΑΡΑΔΩΝ ΓΙΑ ΤΙΣ ΒΑΡΚΕΣ
ΕΧΟΥΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΕΙ ΔΙΑΤΗΡΗΤΕΑ ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ
ΑΙΓΑΙΟΥ ΚΑΙ ΝΗΣΙΩΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ.

ΣΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ / IN THE STEPS OF TRADITION

Νεοφικθείς ή έμπειρος επισκέπτης, δεν έχει σημασία. Η Μήλος αποκαλύπτει τη φωτογένειά της και ξυπνά τις αισθήσεις ακόμα και πέρα από την περίτεχνη ακτόγραμμή της. Επιστρέφω πάντα για ειδυλλιακές βόλτες στην πρωτεύουσα Πλάκα και τα ατμοσφαιρικά Πολλώνια, για ένα ταξίδι στον χρόνο και την ιστορία του νησιού φτάνω ως στο Κλήμα, τα Μανδράκια και τον Φυροπόταμο. Τρία μικρά ψαροχώρια που στην πολύχρωμη αγκαλιά τους ζωντανεύει ως τις μέρες μας η λαϊκή αρχιτεκτονική του νησιού: τα Σύρματα. Μικρά υπόσκαφα δωμάτια πάνω από το νερό με πολύχρωμες πόρτες, στα οποία οι ψαράδες φύλαγαν τις βάρκες τους τον χειμώνα.

It doesn't matter if you are newly arrived or an experienced visitor. Milos reveals its photogenicity and awakens your senses beyond its ornate coastline. I always return there for idyllic walks in Plaka, the capital, evocative Pollonia, for a journey through time and the island's history, I go to Klima, Mandrakia and Firopotamos. Three small fishermen's villages where the island's folk architecture still comes alive: Syrmata. Small rock-hewn cave rooms above the water, with multicolored doors, where fishermen used to maintain their boats during the winter.





Με μια σκάλα που μοιάζει να αιωρείται στο κενό γίνεται η κάθοδος στην παραλία του Τσιγκράδου. Η ευθύνη δική σας, όπως προειδοποιεί η πινακίδα στην κορυφή της / Just before you set foot on Tsigrado beach, you must face another challenge: descend a staircase that seems to hover in space

“THE DESCENT TO THE BEACH IS AT YOUR OWN RISK” WARNS THE SIGN ON TOP OF THE ROCKS. TSGRADO WILL NOT SURRENDER TO YOU, YOU MUST CONQUER IT.



ΤΟ ΥΠΕΡΘΕΑΜΑ ΤΗΣ ΜΗΛΟΥ

/ MILOS' SUPER SPECTACLE

Οι περισσότερες παραλίες της Μήλου προσφέρουν εντυπωσιακό θέαμα. Μεγάλοι γλυπτικοί βράχοι, που μοιάζουν με έργα μοντέρνας τέχνης, προσελκύουν τους επισκέπτες, οι οποίοι φωτογραφίζονται με φόντο το αστραφτερό λευκό χρώμα τους και τα τουρκουάζ νερά. Σαρακηνικό, Παπάφραγας, Κλέφτικο πρωταγωνιστούν σε κάθε φωτογραφικό άλμπουμ. Εξερευνώντας όμως το νησί, θα επιστρέψετε στις αμμουδερές παραλίες της Φυριπλάκας, της Πάχαινας και της Πάθιενας. Θα μαγευτείτε από τη Συκιά, τη θαλάσσια σπηλιά της οποίας η οροφή έχει καταρρεύσει δημιουργώντας ένα απaráμιλλης ομορφιάς φυσικό τοπίο. Θα δοκιμάσετε τις αντοχές σας περπατώντας ανάμεσα σε στενά βράχια και κατεβαίνοντας τη σκάλα που οδηγεί στο απομονωμένο Τσιγκράδο.

Most of Milos's beaches are spectacular with large carved rocks reminding of modern art works, sparkling white color and turquoise waters. Sarakiniko, Papafragas, Kleftiko become the stars in every photo album.

As you explore the island, visit the sandy beaches of Fyriplaka, Pachena, and Pathiena; admire Sykia, the sea cave whose roof has collapsed, creating a natural landscape of unique beauty, test your strength walking between narrow rocks and descend the steps which lead to isolated Tsigrado.

ΑΡΙΣΤΕΡΑ Το φιόρδ
του Παπάφραγκα

/ **LEFT** Papafragas' fjord

ΔΕΞΙΑ Η εντυπωσιακή
θαλάσσια σπηλιά της Συκιάς

/ **RIGHT** The impressive sea
cave of Sykia

► Η ANEK LINES ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΕΙ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΔΡΟΜΟΛΟΓΙΑ ΠΡΟΣ ΜΗΛΟ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΑΚΤΟΠΛΟΪΚΗΣ ΓΡΑΜΜΗΣ ΠΕΙΡΑΙΑΣ - ΧΑΝΙΑ
/ ANEK LINES OFFERS DAILY ITINERARIES TO MILOS AS PART OF ITS REGULAR PIRAEUS-CHANIA FERRY ROUTE



ΤΟ ΞΕΧΩΡΙΣΤΟ ΓΕΩΛΟΓΙΚΟ ΤΟΠΙΟ ΤΗΣ ΜΗΛΟΥ ΜΕ ΤΙΣ ΣΠΗΛΙΕΣ,
ΤΟΥΣ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟΥΣ ΒΡΑΧΟΥΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ ΚΑΙ ΤΑ ΤΥΡΚΟΥΑΖ
ΝΕΡΑ ΣΥΧΝΑ ΠΕΡΙΓΡΑΦΕΤΑΙ ΣΑΝ ΕΝΑ «ΑΝΟΙΧΤΟ ΓΕΩΛΟΓΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ».

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΜΑΡΙΝΑ ΒΕΡΝΙΚΟΥ / WHO IS MARINA VERNICOS

Η Μαρίνα Βερνίκου είναι φωτογράφος και επιχειρηματίας. Έχει ταξιδέψει σε περισσότερες από 140 χώρες σε ολόκληρο τον κόσμο, αντλώντας έμπνευση από το φως, τους ανθρώπους και τα τοπία. Το έργο της παρουσιάζεται σε εκθέσεις τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό, ενώ παράλληλα δραστηριοποιείται στον χώρο του design και της δημιουργικής παραγωγής. Είναι ιδρύτρια της αστικής μη κερδοσκοπικής οργάνωσης Create, μέσω της οποίας στηρίζει ενεργά δράσεις με κοινωνικό και φιланθρωπικό αντίκτυπο. Marina Vernicos is a photographer and entrepreneur. She has traveled to more than 140 countries worldwide, drawing inspiration from the light, the people and the landscapes. Her work is presented in exhibitions in Greece and abroad, whereas she is also active in the field of design and creative production. She is the founder of the urban non-profit organization Creaid, through which she actively supports activities with social and charitable impact.

* INFO: Περισσότερες πληροφορίες για τις δραστηριότητες αλλά και το portfolio με δείγματα από το έργο της Μαρίνας Βερνίκου μπορείτε να βρείτε στο marinavernicos.com / More information about the activities and portfolio with samples of Marina Vernicos' work can be found at marinavernicos.com



MILOS' UNIQUE GEOLOGICAL LANDSCAPE WITH ITS CAVES, VERTICAL ROCKS IN THE SEA AND TURQUOISE WATERS IS OFTEN DESCRIBED AS AN "OPEN-AIR GEOLOGICAL MUSEUM".

RECRU



CIFIED

Ο Θοδωρής Παπαδουλάκης
συναντά τον Νίκο Καζαντζάκη
σ' ένα δυστοπικό, όχι και τόσο
μακρινό, μέλλον.

Thodoris Papadoulakis meets
Nikos Kazantzakis in a dystopian,
not so distant future.

ΚΑΛΛΙΑ ΚΑΣΤΑΝΗ / KALLIA KASTANI





INFO

Starring: Anastasis Laoulakos, Kika Georgiou, Vangelis Mourikis, Alexandros Logothetis, Fotini Peluso, Giannis Anastasakis, Orestis Paliadelis, Simone Baldasseroni, Marios Ioannou
With the participation of Maurizio Lombardi

Written by Theo Papadoulakis & Alexandra Dyranis-Maounis

Based on "Christ Recrucified", a novel by Nikos Kazantzakis
Dioptra Publications & Niki Stavrou

Director: Theo Papadoulakis

Producers: Ioanna Davi & Dimitris Xenakis

Co-producers: Claudio Esposito, Alexander Dumreicher Ivanceau, Bady Minck, Marinos Charalambous
Music: Minos Matsas

Costumes: Natassa Sarri

Editor: Jean Luc Simon

Set designer: Giorgos Georgiou

Director of Photography: Nikos Welter

Production: Indigo View Productions

Co-production: Amour Fou Luxembourg, The Piranesi Experience, Boycott Films, ERT

In partnership with Custom Productions

Funded by: Greek Film & Audiovisual Center (EKKOMED), Film Fund Luxembourg, Department of Contemporary Culture - Deputy Ministry of Culture of Cyprus, Italian Ministry of Culture, Lazio Cinema International

With the support of: Creative Europe MEDIA, The Hellenic Ministry of Culture - Ephorate of Antiquities of Chania, Region of Crete, Municipality of Chania, Kazantzakis Museum

Distributed by: Tanweer Greece

Ενας Κρητικός σκηνοθέτης ανέλαβε να μεταφέρει στον κινηματογράφο ένα από τα πιο εμβληματικά έργα του πιο γνωστού Κρητικού συγγραφέα. Το «Ξανασταυρώνεται» («Recrucified»), που εμπνέεται από το «Ο Χριστός Ξανασταυρώνεται» του Νίκου Καζαντζάκη, γυρίστηκε στην Κρήτη, στα Χανιά, όπου ζει ο Θωδωρής Παπαδουλάκης. Αλλά είναι μια ταινία παγκόσμια.

Η ΑΕΝΑΗ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΚΑΖΑΝΤΖΑΚΗ

Το μυθιστόρημα «Ο Χριστός Ξανασταυρώνεται» γράφτηκε από τον Νίκο Καζαντζάκη το 1948, λίγο πριν από το τέλος του ελληνικού εμφύλιου. Το δούλεψε στη Γαλλία, στην Αντίμπ, όπου είχε εγκατασταθεί μετά την παραίτησή του από την UNESCO. Στην Ελλάδα εκδόθηκε το 1954, προκαλώντας την αντίδραση της Ιεράς Συνόδου και των συντηρητικών εκκλησιαστικών κύκλων. Χαρακτηρίστηκε «αιρετικό», «ασεβές», «ιερόσυλο». Η κριτική, από την άλλη, επαίνεσε τη χειμαρρώδη γραφή του Καζαντζάκη και την ικανότητά του να αναδείξει αυτό που αρχικά φαίνεται ως τοπικό, θρησκευτικό δράμα σε μια παγκόσμια, διαχρονική αλληγορία για την κοινωνική αδικία και την ατομική ευθύνη, την αλαζονεία της εξουσίας, την αγάπη, την αλληλεγγύη, την προσφορά στον συνάνθρωπο.

Εκτοτε, το βιβλίο αγαπήθηκε, μισήθηκε, δίκασε, αναλύθηκε –εκατομμύρια φορές–, μεταφράστηκε σε περισσότερες από 35 γλώσσες (από καταλανικά μέχρι περσικά και κινέζικα), χάρισε στον συγγραφέα του παγκόσμια φήμη. Μες στα χρόνια, διασκευάστηκε για το θέατρο, υπήρξε έμπνευση για



ΣΤΑ ΧΑΝΙΑ
Ο ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ
ΑΚΟΥΓΕΤΑΙ
ΔΥΝΑΤΑ



CHANIA
SOUNDS LIKE
CULTURE



chania-culture.gr

   @chaniaculturegr



μια μνημειώδη όπερα, έγινε σειρά για το BBC, υπερ-επιτυχημένο σίριαλ στην ΕΡΤ της μεταπολίτευσης, ενώ το 1957 ο Αμερικανός σκηνοθέτης Jules Dassin το μετέφερε στον κινηματογράφο με τον τίτλο «Αυτός που πρέπει να πεθάνει» και τη Μελίνα Μερκούρη στον ρόλο της Μαγδαληνής. Και τώρα, ο Θοδωρής Παπαδουλάκης εμπνέεται από αυτό για την πρώτη μεγάλου μήκους ταινία του, το «Ξανασταυρώνεται» («Recrucified»). Ένα φιλμ που επιστρέφει τον Μεγάλο Κρητικό εκεί όπου ανήκει: στο νησί του.

ΤΟ ΒΙΒΑΙΟ ΚΑΙ Η ΤΑΙΝΙΑ

Στο μυθιστόρημα του Καζαντζάκη, η δράση τοποθετείται στη Λυκόβρυσση, ένα μικρό χωριό στην ενδοχώρα της Μικράς Ασίας, όπου μια παλιά παράδοση προστάζει να γίνεται αναπαράσταση των Παθών του Χριστού κάθε επτά χρόνια. Ο Μανώλης, ένας απλός βοσκός, που έχει επιλεγεί για να υποδυθεί τον Χριστό μεταμορφώνεται σταδιακά, κάτω από το βάρος του ρόλου του. Όταν Έλληνες πρόσφυγες –κυνηγούμενοι από τους Τούρκους– φτάνουν στη Λυκόβρυσση αναζητώντας καταφύγιο, το χωριό χωρίζεται στα δύο: οι μισοί κάτοικοι με επικεφαλής τον παπα-Γρηγόρη τους διώχνουν, λέγοντας πως κουβαλούν μαζί τους αρρώστιες, ενώ οι άλλοι, με αρχηγό τον Μανώλη, τους συνδράμουν. Στο σενάριο του «Ξανασταυρώνεται», που εμπνέεται από το βιβλίο (και το οποίο έχει γράψει ο ίδιος ο σκηνοθέτης, μαζί με την Αλεξάνδρα Δυράνη-Μαούνι), ο «πυρίνας» της ιστορίας παραμένει ίδιος. Η δράση, όμως, μεταφέρεται χρονικά, κάπου στο κοντινό μέλλον. Η Λυκόβρυσση είναι ένα νησί υπό κατοχή, ξερό, άνυδρο, παραδομένο στους ανέμους και την κόκκινη αφρικανική σκόνη, ένα post apocalyptic τοπίο της κλιματικής αλλαγής. Οι περισσότεροι κάτοικοι εργάζονται στο λατομείο του νησιού, απ' όπου εξάγεται ένας πολύτιμος λίθος. Ο Μανώλης είναι ένας νεαρός street-artist με διαταραχή ομιλίας, γιος του αρχηγού Ασφαλείας, που κινείται στα όρια του νόμου. Όταν ένα βράδυ εκείνος και η παρέα του βεβηλώνουν ένα άγαλμα του Χριστού, ο Δεσπότης απαιτεί τη σκληρή τιμωρία τους. Μπροστά σε αυτή την προοπτική, ο Μανώλης λυγίζει, προδίδει τους φίλους του, εντάσσεται στο Σώμα Ασφαλείας και υποχρεώνεται να υποδυθεί τον Χριστό στην Αναπαράσταση των Παθών – την υπερπαραγωγή για τον εορτασμό του Πάσχα που σκηνοθετεί ο ίδιος ο Δεσπότης, με τις ευλογίες του ξένου διοικητή. Στην πορεία, όταν ένας ντόπιος ψαράς θα σώσει ένα τσούρμιο Ελλήνων προσφύγων που το 'χουν σκάσει από γειτονικό νησί, ο νεαρός επαναστάτης θα βρεθεί αντιμέτωπος με τις συνέπειες της επιλογής του. Και θα ξεκινήσει να ανεβαίνει τον ηθικό «ανήφορο», προς την αφύπνιση και τη λύτρωση.

Η ταινία, κατά γενική ομολογία, διαθέτει εξαιρετικό καστ. Δίπλα στον πρωταγωνιστή Αναστάση Λαουλάκο, θα δούμε τη βραβευμένη Κίκα Γεωργίου από το «The New Pope» και το «Enforcer», τον επίσης βραβευμένο Αλέξανδρο Λογοθέτη, τη Φωτεινή Πελοπούλου, τον Βαγγέλη Μουρίκη, τον Γιάννη Αναστασάκη, τον Ορέστη Παλιαδέλη, καθώς και τους «διεθνείς» Ιταλούς Maurizio Lombardi και Simone Baldasseroni. Το team συμπληρώνεται από μια ιδιόφυη δημιουργική ομάδα – στην πλειονότητά τους φίλοι του σκηνοθέτη από το παρελθόν, συνεργάτες του σε μεγάλες τηλεοπτικές παραγωγές. Ο Μίνως Μάτσας υπογράφει τη μουσική, ο Γιώργος Γεωργίου τη σκηνογραφία, ο Νίκος Βέλτερ τη διεύθυνση φωτογραφίας και η έμπειρη εικαστικός και ενδυματολόγος Νατάσσα Σαρρή τα κοστούμια.

The novel «Christ Recrucified» was written by Nikos Kazantzakis in 1948, shortly before the end of the Greek Civil War. In Greece it was published in 1954, provoking the reaction of the Holy Synod and conservative church circles. It was characterized as «heretic», «irreverent», «sacrilegious». Critics, on the other hand, praised Kazantzakis's flowing writing and his ability to highlight what initially appears to be a local religious drama in a global, timeless metaphor for social injustice and individual responsibility, the arrogance of power, love, solidarity, and service to the fellow man. Since then, the book has been loved, hated, analyzed, translated into more than 35 languages (from Catalan, to Persian and Chinese), and brought its author worldwide fame. It has been adapted for the theater, it inspired a monumental opera, it became a serial for the BBC and, in 1957, Jules Dassin adapted it for the cinema, under the title «He Who Must Die» with Melina Mercouri starring as Magdalene. And now, it has been chosen by director Thodoris Papadoulakis for his first feature film, «Recrucified».

THE BOOK AND THE FILM

Kazantzakis' novel unfolds in Lykovrysi, a small village in Asia Minor's hinterland, where an old tradition imposes a reenactment of Christ's Passion every seven years. Manolis, a simple shepherd, who has been chosen to play Christ, is gradually transformed under the impact of his role. When Greek refugees – chased by the Turks – come to Lykovrysi seeking refuge, the village is divided in two: half the inhabitants, led by priest Grigoris, send them off, saying that they are carrying diseases, while the rest, led by Manolis, help them. In «Recrucified»'s script, the «core» of the story remains the same, but the action is transferred somewhere in the near future. Lykovrysi is an occupied island, dry, arid, beaten by the wind and the red African dust, a post-apocalyptic landscape of climate change. Most of the inhabitants work in the island's quarry, from which a precious stone is extracted. Manolis is a young street artist with speech disorder, son of the Security Service Chief, who operates on the edge of the law. When, one night, he and his friends desecrate a statue of Christ, the Bishop demands his harsh punishment. Faced with this prospect, Manolis breaks down, betrays his friends, joins the Security Corps and he is forced to play Christ in the Passion Play – the extravaganza for the celebration of Easter directed by the Bishop himself. Along the way, when a local fisherman saves a group of Greek refugees who escaped from a neighboring island, the young revolutionary will find himself faced with the consequences of his choice. And he will begin to climb the moral «hill» towards his awakening and salvation...

IN THE MIND OF THODORIS PAPADOULAKIS

«The idea for a series or a film based on a novel by Kazantzakis goes way back. Initially, we wanted to shoot «Zorba the Greek», but we discovered that the novel's rights were registered and safeguarded by Warner Bros. Unfortunately, even though we «pursued» it a lot, we were unable to get them. Then, about 8 years ago, Panagiotis Simandirakis – the current mayor of Chania, then deputy regional governor – came to me and told me that «Christ Recrucified» should be filmed. And that he believed that the most suitable person to direct it was I, a Cretan...

Initially this sounds like a wonderfully crazy idea – what made you say «yes»?



ΗΘΕΛΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΙ ΟΙΚΟΥΜΕΝΙΚΟ, ΚΑΙ ΝΟΜΙΖΩ ΠΩΣ Ο ΤΡΟΠΟΣ
ΠΟΥ ΓΥΡΙΣΑΜΕ ΤΗΝ ΤΑΙΝΙΑ ΤΟ ΠΕΤΥΧΑΙΝΕΙ. / I WANTED IT TO FEEL
UNIVERSAL, AND I BELIEVE THE WAY WE MADE THE FILM ACHIEVES THAT.



Ο σκηνογράφος Γιώργος Γεωργίου μεταμόρφωσε τα Χανιά σε κινηματογραφικό πλατό **ΕΠΑΝΩ** Το Αρχαιολογικό Μουσείο Χανίων που μετατράπηκε σε εκκλησία / Set designer Giorgos Georgiou transformed Chania into a movie set. **ABOVE** The Archaeological Museum of Chania, redesigned as a church for the film

ΣΤΟ ΜΥΑΛΟ ΤΟΥ ΘΟΔΩΡΗ ΠΑΠΑΔΟΥΛΑΚΗ

Η ιδέα για μια σειρά ή ταινία βασισμένη σε έργο του Καζαντζάκη πάει πολύ πίσω. Αρχικά, αμέσως μετά το τέλος της σειράς «Το Νησί» θέλαμε να γυρίσουμε το «Ο βίος και η πολιτεία του Αλέξη Ζορμπά», όμως στην πορεία ανακαλύψαμε ότι τα δικαιώματα του έργου είναι κατοχυρωμένα από την Warner Bros. Δυστυχώς, παρότι το κυνηγήσαμε πολύ, με έρευνα, επαφές κ.λπ., δεν κατάφεραμε να τα πάρουμε. Έπειτα, πριν από περίπου οκτώ χρόνια ήρθε και με βρήκε ο Παναγιώτης Σημανδηράκης, νυν δήμαρχος Χανίων και τότε αντιπεριφερειάρχης. Μου έφερε, θυμάμαι, το βιβλίο και μου είπε πως το «Ο Χριστός ξανασταυρώνεται» έπρεπε να γίνει ταινία. Και πως πίστευε ότι ο πιο κατάλληλος για να τη σκηνοθετήσει ήμουν εγώ — ως Κρητικός.

Αυτό, σε πρώτη φάση, ακούγεται ως μια υπέροχα τρελή ιδέα. Τι σε έκανε όμως να πεις το «ναι»;

Όταν έρχεται στα χέρια σου μια τέτοια πρόταση, η οποία συνοδεύεται από χρηματοδότηση για το στάδιο ανάπτυξης (development) και το γράψιμο του σεναρίου, δεν μπορείς να πεις «όχι». Είναι ευλογία. Έπειτα, η Νίκη Σταύρου που είχε τα δικαιώματα του βιβλίου μάς τα παραχώρησε απλόχερα, με μεγάλη χαρά. Κι αυτό ήταν μια πολύ θερμή ώθηση.

Κάτι τέτοιο είχες στο μυαλό σου για την πρώτη σου ταινία;

Για να πω την αλήθεια, όχι. Ήμουν σε μια φάση που σκεφτόμουν να κάνω κάτι πιο απλό, πιο fast track, που να μην απαιτεί πολύ χρόνο και μεγάλο προϋπολογισμό. Τελικά αποφάσισα να βάλω ψηλά τον πήχη, γιατί με ενδιέφερε να μεταφέρω ένα έργο του Καζαντζάκη στο σήμερα ή σε μια άγνωστη ημερομηνία στο μέλλον. Άλλωστε το κείμενό του είναι γεμάτο διαχρονικά, φιλοσοφικά και κοινωνικά μηνύματα — ακόμα και σήμερα τα διαβάζεις και διαπιστώνεις πόσο επίκαιρα είναι.

Γιατί στο μέλλον; Δεν θα μπορούσε απλά να μεταφερθεί στο σήμερα;

Το δοκίμασα κι αυτό. Δοκίμασα διάφορες εκδοχές, το σενάριο γράφτηκε και ξαναγράφτηκε πολλές φορές, φτάσαμε περίπου τα 25 προσχέδια (drafts). Στο τέλος επέλεξα να διατηρήσω έναν από τους σημαντικούς άξονες του βιβλίου, το γεγονός που ενέπνευσε και τον Καζαντζάκη να γράψει: Τη μετακίνηση των προσφύγων από τη Μικρασία στην Κρήτη. Προσφύγων που ήταν Έλληνες, καθώς ήθελε να εστιάσει στην αδελφοσύνη, τις συγκρούσεις, το αδελφοφάγωμα. Οι πρόσφυγες, λοιπόν, έπρεπε να είναι Έλληνες και ο μόνος τρόπος για να γίνει αυτό ήταν να μεταφερθεί ο χρόνος της δράσης στο μέλλον.

Το γεγονός πως πρόκειται για μια διεθνή συμπαραγωγή, αυτομάτως σημαίνει ότι θα έχει απήχηση σε ένα ευρύτερο διεθνές κοινό. Αυτό επεδίωκες;

Ναι, ήθελα να είναι κάτι το οικουμενικό, παγκόσμιο, και νομίζω πως ο τρόπος που γυρίσαμε την ταινία το πετυχαίνει αυτό. Γιατί, ουσιαστικά, περιγράφει κάτι άχρονο και τοπικά απροσδιόριστο, ενώ γυρίστηκε στην Ελλάδα και καταπάνεται με θέματα επίκαιρα, που αφορούν ολόκληρο τον πλανήτη, διεθνείς συγκρούσεις, κατακτητές, κλιματική κρίση κ.ά.

Πόσο καιρό διήρκεσε η συγγραφή του σεναρίου και πόσο το γύρισμα της ταινίας;

Η συγγραφή μαζί με την αναζήτηση χρηματοδότησης, διότι αυτά έτρεχαν παράλληλα, πήραν επτά χρόνια. Τα γυρίσματα ολοκληρώθηκαν μέσα σε περίπου 38 ημέρες. Το πρόγραμμα ήταν πολύ αυστηρό.

Είχες επιλέξει εξαρχής τα Χανιά ως φυσικό σκηνικό;

Ναι, φυσικά. Άλλωστε είμαι Χανιώτης, ζω εδώ και γνωρίζω την πόλη. Βέβαια, όλοι ξέραμε ότι η προετοιμασία και ο χρόνος της δουλειάς δεν έπρεπε να συμπίπτουν με την τουριστική περίοδο. Γι' αυτό τον λόγο τα γυρίσματα ξεκίνησαν Νοέμβριο. Μια εποχή που εγώ προσωπικά λατρεύω και που οι Χανιώτες θα μπορούσαν να βοηθήσουν στο project. Όπως και έκαναν.

Υποθέτω, ότι αυτό ότι είναι ένα από τα πλεονεκτήματα του να γυρίζεις μια ταινία στον τόπο σου...

Ναι, είναι. Πρέπει να σου πω πως νιώθω ευλογημένος γι' αυτό, είμαι πραγματικά ευγνώμων σε όλους τους ανθρώπους που βρέθηκαν δίπλα μας, μας βοήθησαν και μας στήριξαν με όποιον τρόπο μπορούσαν. Διότι δεν ήταν εύκολα τα γυρίσματα. Σκέψου, πως το 50-60% της ταινίας είναι εξωτερικές λήψεις —σε δρόμους, στο Παλιό Λιμάνι, σε αρχαιολογικούς χώρους—, που έπρεπε να γίνουν σε περιβάλλον με ισχυρούς ανέμους και αφρικανική σκόνη. Είναι δύσκολο να δημιουργήσεις αυτή τη συνθήκη για πάρα πολύ κόσμο, χρησιμοποιείς αναγκαστικά ανεμιστήρες που κάνουν πολύ θόρυβο, κ.λπ. Η αλήθεια είναι πως οι συνεργάτες μου επιστράτευαν όλα τα αποθέματα της ευρηματικότητας και της φαντασίας τους, αλλά τα κατάφεραν. Είμαι πάρα πολύ ικανοποιημένος με το εικαστικό αποτέλεσμα της ταινίας.

Ένωσες κάποια στιγμή πως αυτό που έκανες, μπορεί και να σε ξεπερνούσε;

Όχι, για να είμαι ειλικρινής. Ίσως επειδή οι προηγούμενες μεγάλες παραγωγές που είχα αναλάβει —«Νησί», «Κομάντα και δράκοι»— με είχαν προετοιμάσει για το πόσο δύσκολα γίνονται κάποια πράγματα στη χώρα μας, τα προβλήματα, τον μικρό προϋπολογισμό κ.λπ. Θεωρώ πως αυτή η εμπειρία με βοήθησε να παραμείνω ψύχραιμος. Ξέρεις, η μισή δουλειά σε αυτή την ιστορία είναι να βρεις τους κατάλληλους συνεργάτες. Όταν τους βρεις, τους κάνεις φίλους σου και κοινωνούς σε ένα κοινό όραμα, όλα κυλάνε όμορφα.

Με το καστ τι έγινε; Είχες στο μυαλό σου συγκεκριμένους ηθοποιούς για συγκεκριμένους ρόλους;

Όχι, νομίζω πως όλοι οι ηθοποιοί πέρασαν από όλες τις θέσεις. Άλλους είχα στο μυαλό μου πριν από οκτώ χρόνια κι άλλους διάλεξα τελικά, διότι μέσα σε αυτό το διάστημα άλλαζαν διαρκώς πράγματα, το σενάριο, οι ηλικίες των πρωταγωνιστών, κ.λπ. Βέβαια, η αλήθεια είναι ότι αναζητούσα διακαώς τον «Μανώλη», τον πρωταγωνιστή της ταινίας. Μου πήρε πάρα πολύ καιρό για να τον βρω.

Πού τον βρήκες;

Από μια τηλεοπτική σειρά, που μου έδειξε ο βοηθός μου, τις «Ψυχοκόρες». Έπαιζε έναν βοσκό και μου άρεσε τόσο ο τρόπος που χειριζόταν τη γλώσσα με την ντοπολαλιά, που είπα αμέσως: «Νάτος, αυτός είναι!». Όταν τον είδα και στην οντισιόν, βεβαιώθηκα.

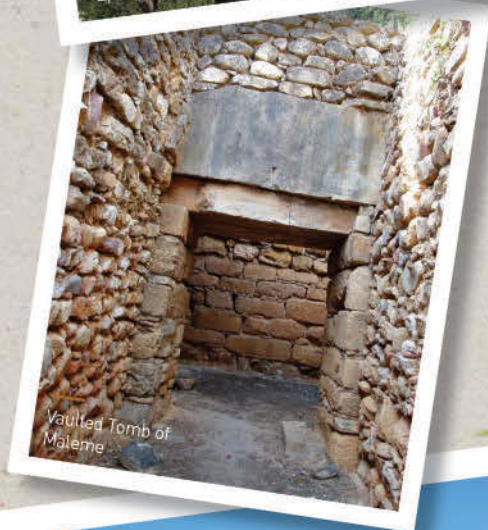
Αντιδράσεις περιμένεις για «βλάσφημο» περιεχόμενο ή για «μη καζαντζακική» ταινία;

Ιδανικά θα ήθελα να τη δει ο κόσμος χωρίς προκατάληψη, ως μια συνέχεια του βιβλίου του Καζαντζάκη. Αυτό που εισέπραξα εγώ διαβάζοντας το βιβλίο είναι πως έχει έναν πυρήνα βαθιά θρησκευτικό χωρίς να αποφεύγει τις πικρές αλήθειες. Η ταινία, με τη σειρά της, εμπνέεται από το βιβλίο «Ο Χριστός ξανασταυρώνεται», από τους χαρακτήρες και από τη βασική πλοκή του, αλλά δεν είναι απόδοση του κειμένου. Δεν ξέρω αν θα υπάρξουν αντιδράσεις, αλλά αν υπάρξουν, καλοδεχούμενες θα είναι και αυτές.

Panoramic view
of Platanias
village



Church of
Archangel
Michael (Rotonda)
Episkopi



Vaulted Tomb of
Maleme



Plateau of
Omalos

Welcome to Platanias

The Essence of Crete

www.platanias.gr



ΤΙ ΑΕΝΕ ΟΙ ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ ΤΗΣ ΤΑΙΝΙΑΣ

Για την Ιωάννα Δάβη, τη συν-ιδρύτρια (μαζί με τον Δημήτρη Ξενάκη) της εταιρείας παραγωγής Indigo View Productions, που δραστηριοποιείται στην Κρήτη τα τελευταία 20 χρόνια, η μεταφορά του «Ο Χριστός Ξανασταυρώνεται» στο σινεμά, ήταν εξ αρχής μια περίπλοκη υπόθεση. Το όνομα «Καζαντζάκης» κουβαλούσε τη μνήμη και την περηφάνια του τόπου της. Κι εκείνη επωμιζόταν το βάρος της ευθύνης ενός κλασικού έργου. Έχοντας στα χέρια της ένα βιβλίο παγκόσμιο, η επιλογή της γλώσσας της ταινίας (ελληνικά; αγγλικά;) ήταν το πρώτο πρόβλημα, προς επίλυση. Μαζί με την υπόλοιπη ομάδα, κατέληξαν πως ήταν σημαντικό να ακουστεί ο Καζαντζάκης στα ελληνικά, αλλά και πως η ταινία έπρεπε να έχει διεθνή απεύθυνση. Γι' αυτό, αναζήτησαν «συμμάχους» στο εξωτερικό. Στάθηκαν τυχεροί: η Ιταλία, η Κύπρος και το Λουξεμβούργο δέχτηκαν να συμμετάσχουν στο project, τα υπουργεία Πολιτισμού τους το στήριξαν οικονομικά. «Είναι ένα τεράστιο εγχείρημα, για να είμαι ειλικρινής, δεν νομίζω να έχει δαπανηθεί τόσο μεγάλο ποσό σε ελληνική ταινία», παραδέχεται η Ιωάννα. «Επιπλέον, λόγω θέματος αλλά και επειδή η εταιρεία δραστηριοποιείται στην Κρήτη, μας δόθηκαν και μας ανοίχτηκαν αρχαιολογικοί χώροι, ενετικά μνημεία, όλη η Παλιά Πόλη των Χανίων. Αυτό ήταν μια βοήθεια πολύτιμη. Και δείχνει και τη δυναμική της ταινίας...». Η συνδρομή των συμπαραγωγών χωρών στις διαφορετικές «αναγνώσεις» του έργου ήταν εξίσου σημαντική, οι Ιταλοί, οι Κύπριοι ηθοποιοί –όπως ο Maurizio Lombardi, η Κίκα Γεωργίου, η Ελληνοϊταλίδα Φωτεινή Πελούζο– πλούτισαν το καστ. Η περιφέρεια Κρήτης, ο Δήμος Χανίων, ο κόσμος –από τις μεγάλες επιχειρήσεις όπως η ANEK Lines ως τους απλούς πολίτες, τους Χανιώτες που συμμετείχαν στο φιλμ ως κομπάρσοι, υποφέροντας αγόγγυστα τα πολύωρα γυρίσματα– το στήριξαν επίσης με τρόπο συγκινητικό.

«Πιστεύω πως η μεγαλύτερη δυσκολία για τη μεταφορά ενός τέτοιου βιβλίου στο πανί, εξηγεί η συν-σεναριογράφος της ταινίας Αλεξάνδρα Δυράνη-Μαούνη, ήταν το να βρεις τρόπο να χωρέσεις μέσα σε δύο ώρες όλους τους χαρακτήρες και όλα τα πολλά, διαφορετικά επίπεδα και θέματα που θίγει. Η πρώτη μου ερώτηση στον Θωδωρή ήταν αυτή: "Τι σε ενδιαφέρει; Τι θες να κρατήσεις; Τι σε ενδιαφέρει να πεις ως δημιουργός;". Τελικά, μετά από οκτώ χρόνια, 25 drafts και πολλές, διαφορετικές εκδοχές του σεναρίου, επιλέξαμε ως κεντρικό άξονα αυτό που εμείς πιστεύαμε πως «ακουμπάει» στον πυρήνα του βιβλίου: το αδελφοφάγωμα, τη διχόνοια μεταξύ Ελλήνων, μεταξύ χριστιανών. Κι αυτό θα γινόταν πιο αληθοφανές, μόνο με μια χρονική μετατόπιση της δράσης στο κοντινό μέλλον».

Το «αγκάθι» της γλώσσας συζητήθηκε επίσης, εκτενώς. «Δυστυχώς, ήταν αδύνατο να κρατήσουμε ατόφια τη γλώσσα του Καζαντζάκη, σε μια παραγωγή που έχει σκοπό να ταξιδέψει στο εξωτερικό. Καταρχάς, επειδή θα ήταν πολύ δύσκολο να μεταφραστεί και να αποδοθεί σωστά και δεύτερον, επειδή θέλαμε ό,τι ακούγεται να φαίνεται αληθινό. Θέλαμε ο κόσμος, η νεολαία να μπορεί να το καταλάβει, να ταυτιστεί, να θελήσει μετά να ανατρέξει στο βιβλίο. Για μένα αυτό είναι και το μεγαλύτερό μου στοίχημα: Να καταφέρουμε να στείλουμε τον κόσμο να ξαναδιαβάσει τον Καζαντζάκη». Οι συζητήσεις του Παπαδουλάκη με τον σκηνογράφο της ταινίας Γιώργο Γεωργίου (σ.σ. παλιό γνώριμο του σκηνοθέτη από το «Κομάντα και δράκοι») ξεκίνησαν πριν από 8-9 χρόνια. Τότε έγινε και η πρώτη «εξόρμηση» στο νησί, σε διάφορα μέρη, στο Ελαφο-

When you receive a proposal like that, accompanied by funding for the development, the writing of the script, you can't say "no" - it's a blessing! Also, Niki Stavrou, who had the rights to the book, generously and happily granted them to us. And that was too a very warm boost.

Did you have something like that in mind for your first feature film?

Truly, no. At that time, I was thinking of doing something simpler, fast track, which wouldn't require a long time and a big budget. Finally, however, I decided to set the bar high, because I was really interested to transfer a book by Kazantzakis to the present day, or to an unknown date in the future. After all, his texts are full of everlasting, philosophical and social messages - even today you read them and you realize how relevant they are.

Why the future? Couldn't it simply be transferred to the present day?

I tried that too. I tried different versions, the script was written and rewritten many times, we reached about 25 drafts. Finally, I chose to keep one of the important features of the book, the event which inspired Kazantzakis to write it, i.e. the movement of refugees from Asia Minor to Crete -Greek refugees-, because he wanted to focus on brotherhood, conflicts, sibling rivalry. Therefore, the refugees had to be Greek and the only way to do this was to move the time of the story to the future.

On the other hand, the fact that it is an international co-production is in itself an indication that it is addressed to an international audience. Is that what you were aiming for?

Yes, I wanted it to be more universal, more global, and I think that the way we shot the film achieves it. Basically, we are talking about something timeless and regionally undefined, which however was shot in Greece, and deals with timely issues, which concern the entire planet, international conflicts, conquerors, climate crisis, etc.

How long did it take you to write the script and how long did the filming take?

The writing, together with the search for funders - these two somehow "ran" at the same time - lasted seven years. The filmmaking was completed in about 38 days. The schedule was very strict.

Had you selected Chania from the beginning as the natural movie set?

Yes, of course. Besides, I also come from Chania, I live here, I know the city. We knew, of course, that the preparation and time of the work should not coincide with the tourist season, so the filming started in November - a period of the city which I personally adore and the people of Chania might probably help us with the project. And that's what they did.

This, I guess, is one of the great assets of shooting a film at your home...

Yes, it is. I must tell you that I feel very blessed for that, truly grateful to all the people who stood by our side, and supported us in any way they could. And the filming was not easy. Consider that 50-60% of the film, its outdoor shootings - in the streets, at the old harbor, in archaeological sites - had to be shot in conditions of strong wind and African dust. It's difficult to create this condition for too many people, you have to use fans which make a lot of noise, etc. The truth is that my associates had to use all their reserves of creativity and imagination, but they succeeded. I am very satisfied by the visual result of the movie.



AFTER 25 DRAFTS WE CHOSE, AS CENTRAL AXIS, WHAT WE BELIEVED "TOUCHED" THE CORE OF THE BOOK: THE SIBLING RIVALRY.



1 & 5 Τα graffiti και το parkour «πρωταγωνιστούν» στην ταινία / Graffiti and parkour feature prominently in the film
 2 Η Κίκα Γεωργίου / Kika Georgiou
 3 Ο Αναστάσης Λαουλάκος / Anastasis Laoulakos
 4 Ο Θοδωρής Παπαδουλάκης σε διάλειμμα των γυρισμάτων / Director Theo Papadoulakis taking a break between shoots



νίσι, κ.α., προκειμένου να βρεθούν χώροι γυρισμάτων, το φυσικό σκηνικό του φιλμ. Επιλέχθηκαν, τελικά, τα Χανιά, τα οποία όμως έπρεπε να μεταμορφωθούν σε ένα άχρονο no man's land. «Δεν προσπαθήσαμε να κρύψουμε την πόλη – φυσικά οι Χανιώτες, θα την αναγνωρίσουν εύκολα – αλλά να τη δείξουμε με έναν τρόπο που θα μπορούσε να είναι ένα οποιοδήποτε μεσογειακό λιμάνι. Το καφέ και το μπεζ-πορτοκαλί της πέτρας, το κόκκινο χώμα, τα ενετικά τείχη, είναι στοιχεία αναγνωρίσιμα σε ολόκληρη τη Μεσόγειο». Συνολικά, στην ταινία, το ελληνικό-χριστιανικό στοιχείο εκφράζεται από τα έντονα μεσογειακά χρώματα, την παλέτα της μινωικής Κρήτης, ενώ το τουρκικό-οθωμανικό από το λευκό.

Ο Γεωργίου τονίζει πως όλο το project ήταν μια πρόκληση δημιουργικότητας. «Δεν χρειάζεται να έχεις εκατομμύρια ευρώ για να κάνεις μια καλή ταινία – μια καλή ιδέα, μερικές φορές αξίζει περισσότερο!». Έτσι, π.χ., μια ολόκληρη εκκλησία «στίθθηκε» μέσα στο παλιό Αρχαιολογικό Μουσείο των Χανίων, ενώ για το σπίτι του Πατριαρχέα «επιστρατεύθηκε» η παλιά Γαλλική Σχολή, η οποία ανασκευάστηκε πλήρως και «ντύθηκε» με αντίγραφα παλιών ενετικών ταπισερύ που εικονίζουν λιοντάρια να κατασπαράζουν αλόγα – η ιστορία του δυνατού που αφανίζει τον αδύναμο, ειπωμένη σιωπηλά, από τον «δραματουργικό ήχο» του σκηνικού. Με τον ίδιο τρόπο, για το graffiti των «επαναστατών» δημιουργήθηκε εξαρχής ένας πρωτότυπος κώδικας γραφής. Μια καινούργια «γλώσσα» που επινοήθηκε ειδικά για την ταινία.

«Σε ό,τι αφορά τα κοστούμια, μεγάλο ρόλο στο σχεδιασμό, έπαιξε η κλιματική συνθήκη της ταινίας», εξηγεί η ενδυματολόγος Νατάσσα Σαρρή. Η ξηρασία, ο αέρας, η αφρικανική σκόνη σήμαιναν ότι οι άνθρωποι έπρεπε να έχουν καλυμμένα τα πρόσωπά τους, πως έπρεπε να χρησιμοποιηθούν μάσκες, υφάσματα λεπτά, αέρινα, με κίνηση. Οι «μικρόκοσμοι» του φιλμ απαιτούσαν διαφορετική μεταχείριση: αυτός του Τούρκου αγά έπρεπε να επενδυθεί με πολυτέλεια, του Δεσπότη με θεατρικότητα. Για τους «επαναστάτες» έγινε ένα πάντρεμα κορεάτικων, street και χιπ χοπ στοιχείων, οι φυλακισμένοι «χάθηκαν» μες στην ομοιομορφία της στολής. Τα ρούχα των προσώγων έπρεπε να υποστούν ειδική επεξεργασία πατίνας, ώστε να φαίνονται παλιά και φθαρμένα. Άλλα κατασκευάστηκαν, άλλα «ανασύρθηκαν» από τις ντουλάπες Ελλήνων designers. Η χρονική μετατόπιση στο μέλλον αποδόθηκε με ένα μικρό twist, έτσι ώστε να μη φαντάζει «υπερβολικά φουτουριστική». Για τη σκηνή της Αναπαράστασης των Παθών, πάλι, η Νατάσσα επέστρεψε στο παρελθόν αναζητώντας εντυπωσιακά κοστούμια στα βεσπάρια της Ιταλίας και της Ισπανίας. Η παλέτα των ρούχων, εναρμονίστηκε με τον χρωματικό τόνο όλης της ταινίας: γήινες αποχρώσεις, η πέτρα των Χανίων, οι τερακότες και οι ώχρες της μινωικής Κρήτης, το ζωηρό κόκκινο του αίματος και της θυσίας που υπαγορεύει και ο τίτλος της ταινίας. Η πρόκληση και σε αυτή την περίπτωση ήταν τεράστια. «Μιλάμε –μαζί και με αυτά των κομπάρσων– για περίπου 1.500 κοστούμια!».

Η Νατάσσα ήταν αυτή που σύστησε στον σκηνοθέτη τη Φωτεινή Πελούζο, γνωρίζοντας πως δυσκολευόταν να βρει ηθοποιό για τον ρόλο. Στο φιλμ η Φωτεινή υποδύεται την Ελένη, την κόρη του Δεσπότη, έναν χαρακτήρα περίπλοκο, που ουσιαστικά ζει δυο ζωές: μια την ημέρα ως υποταγμένο θηλυκό και άλλη μια τη νύχτα ως επαναστάτρια. Πρακτικά, τη Φωτεινή τη δυσκόλεψαν περισσότερο οι σκηνές στις οποίες έπρεπε να δείξει το ταλέντο της στις πολεμικές τέχνες («είχα γεμίσει μελανιές!») και το παρκούρ. «Οι σκηνές αυτές ήταν δύσκολες τεχνικά, τα φώτα άλλαζαν διαρκώς, η κίνηση της

Do you expect reactions for “blasphemous” content?

Ideally, I would like people to see the film without prejudice, as a continuation of Kazantzakis' book. What I gathered from reading the book is that it has a deeply religious core but it does not avoid telling bitter truths. The film is inspired by the book “Christ Recrucified”, by its characters and its basic plot, but it is not an adaptation of the text. I don't know if there will be reactions, but if there are, they will be welcome too.

WHAT THE FILM'S CREW SAY

For Ioanna Davi, co-founder (with Dimitris Xenakis) of the production company Indigo View Productions, which has been active in Crete during the last 20 years, the adaptation of “Christ Recrucified” to the cinema was a complicated project from the very beginning. The name “Kazantzakis” carried the memory and pride of her land. And she was undertaking the burden of responsibility of a classic work. Having a global book in her hands, the choice of the language of the film (Greek? English?) was the first problem to be solved. Together with the rest of the team, they concluded that it was important to hear Kazantzakis in Greek, but also that the film should have an international outreach. For this reason, they sought “allies” abroad. They were lucky: Italy, Cyprus and Luxembourg agreed to participate in the project and their Culture Ministries supported it financially. “It's a huge undertaking, I don't think such a large amount has ever been spent on a Greek film,” admits Ioanna. “In addition, due to the subject and since the company operates in Crete, archaeological sites, Venetian monuments, the entire old town of Chania were given and opened to us. This was a valuable help which also shows the potential of the film. The region of Crete, the Municipality of Chania, the people – staff of big companies like ANEK Lines and ordinary citizens of Chania who participated in the film as extras, suffering the long filming hours – also supported it in a moving way”.

“I believe that the greatest difficulty in adapting such a book to the screen”, explains the film's co-screenwriter Alexandra Dyrani-Maounis, “was to find a way to fit all the characters and its many different levels and themes into two hours. My first question to Thodoris was: “What do you want to keep? What do you want to say as an artist?” Finally – after 8 years and 25 drafts – we chose, as central axis, what we believed “touched” the core of the book: the sibling rivalry, the conflict between Greeks, between Christians. And this would become more believable, only by shifting the action to the near future”. The language “problem” was also discussed at length. “Unfortunately, it was impossible to maintain Kazantzakis' language intact, in a production that is intended to travel abroad. First, because it would be very difficult to translate and, second, because we wanted the world, the young people understand it, identify with it, and then search the book. For me, this is my biggest bet: to prompt people to reread Kazantzakis...”

Papadoulakis' conversations with the film's set designer, Giorgos Georgiou began 8-9 years ago. Then the first “expedition” to the island took place, searching for filming locations, the natural setting of the film. Chania was finally chosen, but it had to be transformed into a timeless no man's land. “We did not try to hide the city, but to show it in such a way that it could be any Mediterranean port. The brown and beige-orange of the stone, the red soil, the Venetian



ΜΕΤΑ ΑΠΟ 25 DRAFTS
ΚΑΙ ΠΟΛΛΕΣ ΕΚΔΟΧΕΣ
ΤΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ, ΕΠΙΛΕΞΑΜΕ
ΩΣ ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΑΞΟΝΑ ΑΥΤΟ
ΠΟΥ ΕΜΕΙΣ ΠΙΣΤΕΥΑΜΕ
ΠΩΣ «ΑΚΟΥΜΠΑΕΙ»
ΣΤΟΝ ΠΥΡΗΝΑ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ:
ΤΟ ΑΔΕΛΦΟΦΑΓΩΜΑ.



Μάσκες, φθαρμένα ρούχα, οι στολές των φυλακισμένων —
ένα μικρό δείγμα από τα 1.500 (!) κοστούμια της ταινίας
/ Masks, weathered clothing, and prisoners' uniforms —
a glimpse of the film's 1,500 costumes

ΚΑΤΩ ΔΕΞΙΑ Οι Ιταλοί του καστ Simone Baldasseroni και
Maurizio Lombardi / **BOTTOM RIGHT** Italian cast members
Simone Baldasseroni and Maurizio Lombardi

κάμερας ήταν γρήγορη, έπρεπε να ακολουθεί τους ηθοποιούς και να υπάρχει πολύ καλός συντονισμός. Ευτυχώς, είχαμε πάρα πολύ χρόνο να κάνουμε πρόβες –ο Θοδωρής ήθελε να παίξουμε κάτι ανάμεσα σε θέατρο και σε σινεμά– οπότε μπορέσαμε να δεθούμε, να βρούμε μια κοινή «γραμμή». Κι επιπλέον ήταν πολύ ανοιχτός στις προτάσεις, στις ιδέες μας. Ακόμα και τους αυτοσχεδιασμούς μας, όταν του άρεσαν, τους κρατούσε και άλλαζε το σενάριο ή τη σκηνοθεσία, για να προσθέσει στους χαρακτήρες δικά μας στοιχεία». Ο ρόλος του πρωταγωνιστή υπήρξε, επίσης, αντικείμενο ενός μεγάλου saga αναζήτησης από τον Θοδωρή Παπαδουλάκη, ο οποίος, ωστόσο, αναγνώρισε αμέσως τον ιδανικό «Μανώλη» στο πρόσωπο του Αναστάση Λαουλάκου. (Και σε αυτό μάλλον, η μοίρα, ή κάποιος καλός Θεός έβαλε το χέρι του, αφού ο τελευταίος παραλίγο να μην είναι διαθέσιμος την περίοδο των γυρισμάτων, λόγω άλλων, ανειλημμένων υποχρεώσεων του στο θέατρο. Κι επιπλέον, λέει, έφυγε από τη μοναδική του οντισιόν μάλλον απογοητευμένος, σίγουρος πως δεν τα είχε πάει καλά στην πρώτη του συνάντηση με τον σκηνοθέτη). Προκειμένου να προετοιμαστεί σωστά, ο Λαουλάκος μελέτησε εις βάθος το πρωτότυπο κείμενο, αλλά και άλλα έργα του Καζαντζάκη, όπως η «Ασκητική», εργάστηκε μεθοδικά πάνω στο σενάριο και μετά, έκανε ό,τι έπρεπε για να προσκαλέσει τον ήρωά του να «κατοικήσει» μέσα του: ξεκίνησε –παρά τις αντιρρήσεις της παραγωγής– προπονήσεις παρκούρ, συναντήθηκε με γκραφιτάδες για να του μάθουν τα βασικά για το χάραγμα και το ψέκασμα stencil, συναντήθηκε με ράπερ, άρχισε να ακούει ραπ απ’ το πρωί μέχρι το βράδυ και το βασικότερο ερευνήσε βασανιστικά το ζήτημα της διαταραχής της ομιλίας. Διάβασε πολύ, είδε ντοκιμαντέρ, συναντήθηκε με λογοθεραπευτές και με άτομα με τραυλισμό. Κι αυτό γιατί «όταν πας να παίξεις ήρωες με τέτοιου είδους χαρακτηριστικά, είναι λεπτές οι γραμμές. Ελλοχεύουν διάφοροι κίνδυνοι, όπως το να αποτυπωθεί μια στείρα μίμηση ή να αποκαλυφθεί υπερπροσπάθεια από πλευράς του ηθοποιού προκειμένου να καταφέρει να πείσει. Δεν ήθελα να υπερτονιστεί και να γίνει αυτοσκοπός. Ήθελα να γίνει κτήμα μου, να συνυπάρχει με όλα τα υπόλοιπα χαρακτηριστικά του ρόλου. Φοβόμουν μην πέσουμε στην παγίδα άλλης μιας στερεοτυπικής αναπαράστασης, αλλά ταυτόχρονα και να μην καταλήξει μανιφέστο κορεκτίλας, γιατί δεν είναι μια ταινία για τον τραυλισμό. Είναι απλώς μια ταινία της οποίας ο ήρωας τραυλίζει. Ακόμα έχω τις αγωνίες μου για το αν τελικά τα καταφέραμε. Είναι πολύ σημαντικό για μένα τα άτομα με τραυλισμό που θα δουν την ταινία, αφενός να μην νιώσουν ότι το στοιχείο του τραυλισμού είναι φορεμένο και αφετέρου να μην νιώσουν άβολα με την προσέγγισή μας».

Παλιός συνεργάτης του Θοδωρή Παπαδουλάκη, από το «Νησί», ο ηθοποιός Αλέξανδρος Λογοθέτης δέχτηκε αμέσως την πρότασή του να υποδυθεί τον αμετανόητο Δεσπότη της Λυκόβρυσσης. Θεωρεί, δε, πως αυτό που κλήθηκε να υποδυθεί –δηλαδή, το σκληρό, καταπιεστικό πρόσωπο της εξουσίας– είναι «κάτι πολύ σύγχρονο, ιδίως σήμερα που ο θρησκευτικός φονταμενταλισμός είναι πάλι σε έξαρση». Γι’ αυτό και μόνο, είναι πρόθυμος να ξεχάσει ότι έπρεπε σε όλα τα δωδεκάωρα γυρίσματα να κουβαλάει ένα γκράντε θεατρικό κοστούμι βάρους 45-50 κιλών (!) Η, ότι παράλληλα με την ταινία στην Κρήτη, συμμετείχε και σε καθημερινό σίριαλ στην Αθήνα. Πράγμα που σήμαινε ότι μπορεί μια μέρα να έφευγε από το ένα πλατό για να πάει στο αεροδρόμιο, να πάρει το αεροπλάνο και να πάει στο άλλο πλατό, και τη μεθεπόμενη μέρα, να κάνει πάλι το ίδιο. Με τη σειρά της, τέλος, η Κίκα Γεωργίου (Βραβείο Ελληνικής Ακα-

walls, are all recognizable items throughout the Mediterranean.” Georgiou emphasizes that the entire project was a creativity challenge. For example, a whole church was “constructed” inside the old Archaeological Museum of Chania, whereas for Patriarcheas’ house, the old French School was used, completely renovated and “dressed” with copies of old Venetian tapestries depicting lions devouring horses. Similarly, for the graffiti of the “rebels” an original writing code was created. A new “language” invented especially for this film.

“The climatic conditions of the film played a big role in the design of the costumes,” explains costume designer Natassa Sarri. The drought, the wind, the African dust obliged people to have their faces covered; masks, thin, ethereal fabrics had to be used. The film’s “microcosms” required different treatment: the Turkish aga’s should be invested with luxury, the Bishop’s with theatricality. For the “rebels”, a mixture of Korean, street and hip-hop elements was created, the prisoners were “lost” in the uniformity of their uniform. The refugees’ clothes had to undergo a special patina treatment in order to look old and worn. Some were made, others were “retrieved” from wardrobes of Greek designers. The time shift to the future was rendered with a small twist, so that it did not appear “too futuristic”. The challenge was huge. “We are talking - including those of the extras - about 1500 costumes!!”.

Natassa introduced Fotini Peluso to the director, knowing that he couldn’t find an actress for that role. In the film, Fotini plays Eleni, the Bishop’s daughter, a complicated character who essentially lives two lives: one during the day, as a submissive female, and another at night, as a rebel. Fotini found the scenes in which she had to show her talent in martial arts (“I was covered in bruises!”) and parkour, the most difficult. “These scenes were technically difficult, the lights were constantly changing, the camera movement was fast following the actors and very good coordination was required. Luckily, we had a lot of time for rehearsals, so we were able to bond, and find a common “line”.

The leading actor’s role was also the subject of a great search saga by Thodoris Papadoulakis, who, however, immediately recognized his ideal “Manolis”, in Anastasis Laoulakos. In order to prepare properly, Laoulakos studied the original text thoroughly, as well as other works by Kazantzakis, such as “Asceticism” (Askitiki), worked methodically on the script and then did everything he could in order to invite his hero to “reside” inside him: he began - despite the production’s objections - parkour training, he met with graffiti artists to learn the basics of stenciling and spraying, he met with rappers, he began listening to rap from morning till night and - most importantly - he researched the issue of speech disorders thoroughly. He read a lot, he watched documentaries, he met speech therapists and people who stuttered. Because, he says, “if you try to be a hero with such characteristics, the lines are thin. Various “risks” exist, like the look of sterile imitation or the revelation of a great effort by the actor in order to convince the audience. I am still not certain if we finally succeeded. It is very important to me that people who stutter and shall see the film, will not feel that the element of stuttering is fake and also will not feel uncomfortable by our approach”.

An old associate of Thodoris Papadoulakis from “The Island”, actor Alexandros Logothetis immediately accepted his proposal to play the unremorseful Bishop of Lykoviysi. He believes that his role -

KLINIS

ΓΝΗΣΙΟ ΚΡΗΤΙΚΟ ΜΑΧΑΙΡΙ
ΑΠΟ ΤΟ 1971 / SINCE 1971

Πάρτε την Παραδοση
της κρήτης μαζί σας!

Take the Tradition
of crete with you!



Τα χειροποίητα μαχαίρια μας θα τα βρείτε σε όλη την Ελλάδα, σε καταστήματα με παραδοσιακά προϊόντα, καθώς και στον χώρο μας στο ΒΙΟ.ΠΑ. Ανώπολης Ηρακλείου.
You can find our handmade knives all over Greece, in shops selling traditional products, as well as at our store in the Industrial Zone (VIO.PA.) of Anopolis, Heraklion.

Τηλ./Tel.: +30 2810 822 062

www.klinisknives.gr

[@klinis_knives](https://www.instagram.com/klinis_knives)

[f Klinis Knives](https://www.facebook.com/KlinisKnives)



1



3



2

- 1 Ο Θεόδωρος Παπαδουλάκης με τον Βαγγέλη Μουρίκη / Theo Papadoulakis with Vangelis Mourikis
- 2 Η Φωτεινή Πελούζο / Fotini Peluso
- 3 Ο Αναστάσης Λαουλάκος / Anastasis Laoulakos

δημίας Κινηματογράφου Καλύτερου Α΄ Γυναικείου Ρόλου), προσπάθησε να συναντήσει την ηρωίδα της, την Κατερίνα «στη δύναμή της. Στο γεγονός ότι δεν βάζει νερό στο κρασί της, ακολουθεί την καρδιά της και κάνει αυτό που πιστεύει πως είναι ηθικό και σωστό παρά τις αντιξοότητες. Και στο ότι μετουσιώνει τον πόνο της σε ζωή, βάζοντας μπροστά τον εαυτό της για να σώσει τους άλλους». Έχοντας συμμετάσχει και σε διεθνή projects, όπως το «The New Pope» στο πλευρό του Jude Law και του John Malkovich, η Κίκα λέει πως τα γυρίσματα του «Ξανασταυρώνεται» δικαιολόγησαν απόλυτα τον τίτλο της «διεθνούς παραγωγής» με μια διαφορά: «Τα γυρίσματα μιας ξένης παραγωγής είναι συνήθως κάπως ψυχρά. Αλλά εδώ ήμασταν στα Χανιά. Αναπνέαμε τον αέρα της πόλης, μιλούσαμε με τους ανθρώπους που ήταν τόσο φιλόξενοι, τρώγαμε τα υπέροχα κρητικά φαγητά. Ήταν περισσότερο μια ομαδική, «οικογενειακή υπόθεση» και λιγότερο μια «αποστειρωμένη» παραγωγή διεθνών προδιαγραφών παρότι, είχε αυτόν τον αέρα, ως προς την ποιότητα του αποτελέσματος».

Γι' αυτό και μετά το post production, η ταινία αναμένεται να πάρει το δρόμο της προς τα ξένα κινηματογραφικά φεστιβάλ, έτσι ώστε πριν από το επόμενο καλοκαίρι να συναντήσει και το ελληνικό κοινό στις σκοτεινές αίθουσες. Και να δικαιωθεί, ίσως, η πρόβλεψη της Ιωάννας Δάβη: «Το φιλοσοφικό υπόβαθρο του κειμένου του Καζαντζάκη είναι βαθιά πνευματικό, με μια υψηλή ηθική, με μηνύματα αγάπης, αλληλεγγύης, προσφοράς στον συνάνθρωπο. Η ουσία του βιβλίου, πέρα από τις λεπτομέρειες, αποτυπώνεται ακριβώς στο «Ξανασταυρώνεται» — είμαι σίγουρη πως όλοι οι νέοι άνθρωποι θα «συνδεθούν» με αυτό...».

the cruel, oppressive face of power - is "something very modern, especially today when religious fundamentalism is again on the rise". For this reason alone, he is willing to forget that he had to carry a grand, theatrical costume weighing 45-50 kilos during all the twelve-hour filming sessions (!)

Finally, Kika Georgiou (Hellenic Film Academy Award for Best Actress), tried to discover her heroine, Katerina "in her strength. She is bold, she follows her heart and she does what she believes is ethical and right despite all the adversities. And she transforms her pain into life, putting herself first in order to save others." Having participated in international projects, such as "The New Pope", Kika says that the filming of "Recrucified" fully justified the title of "international production" with one difference: "The filming of a foreign production usually is somewhat cold. But here... we were in Chania. We breathed the city's air, we talked to the people who were so hospitable, we ate the wonderful Cretan food. It was more of a collective "family affair" and less of a "sterile" production of international standards, although it had this character, as far as the quality of the result was concerned."

That's why, after the post-production, the film is expected to make its way to foreign film festivals, so that, before next summer, it will meet the Greek audience locally. And perhaps Ioanna Davi's prediction will be justified: "The philosophical background of Kazantzakis' text is deeply spiritual, with a high morality, with messages of love, solidarity, and giving to the fellow man. The essence of the book, beyond the details, is precisely captured in "Recrucified". I am sure that all young people will "connect" with it..."

Απόδραση ή διακοπές;
Έτσι κι αλλιώς Αιγαίο.



ΝΗΣΙΑ ΣΑΡΩΝΙΚΟΥ & Β. ΑΙΓΑΙΟΥ.

Ταξίδεψε στους αγαπημένους σου προορισμούς στον Σαρωνικό και στο Βόρειο Αιγαίο με τον σύγχρονο στόλο της Hellenic Seaways, απολαμβάνοντας κάθε μικρή ή μεγάλη διαδρομή.

— Πληροφορίες και κρατήσεις: —

hsw.gr, 210 8919800,

στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή στο νέο **seamore app** Κατεβάστε το τώρα!





Η Agreco Farm, έξω από το Ρέθυμνο, προσφέρει μια μοναδική farm to table εμπειρία
Agreco Farm, near Rethymno, offers a unique farm-to-table experience

Η ΓΕΥΣΗ, Η ΓΗ, Η ΨΥΧΗ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ
THE FLAVOR, THE LAND, THE SOUL OF CRETE

Taste

Παραδοσιακή αλλά και δημιουργική, σε ταπεινά καφενεία και πολυβραβευμένα εστιατόρια, η κρητική κουζίνα συνδυάζει ιδανικά τη νέα κουλτούρα του φαγητού με την αυθεντικότητα και αναδεικνύει την Κρήτη σε Γαστρονομική Περιφέρεια της Ευρώπης για το 2026. Ανακαλύψτε την.

/ Traditional but also creative, served in humble village kafeneia as well as in award-winning restaurants, Cretan cuisine seamlessly blends authenticity with today's food culture, earning Crete the title of European Gastronomic Region 2026. Discover it.

📍 ΠΑΓΩΝΑ ΒΟΛΑΝΑΚΗ, ΛΑΨΑΤΗ / PAGONA VOLANAKI, LAPSATI

Crete

TRADITION ON A PLATE

η παράδοση στο πιάτο



Γεύσεις που θυμίζουν σπιτικό τραπέζι, εξαιρετική πρώτη ύλη από ιδιόκτητα μπουστάνια και ζώα, μαγειρική στις φωτιές, εποχικότητα, εντοπιότητα. Η κρητική κουζίνα επιστρέφει στις ρίζες και τις αξίες της. / Flavors reminiscent of home cooking, fine local ingredients from privately owned vegetable gardens and livestock, cooking over an open fire, seasonality, sustainability. Cretan cuisine returns to its roots and its values.



Ο Τζουλαμάς στο Πεσκέσι φτιάχνεται με φύλλο, ρύζι, ταχίνι, αμύγδαλο, μυζήθρα, σταφίδες, κ.ά. / At Peskesi, Tzoulamas is prepared with handmade pastry, rice, tahini, almonds, mizithra cheese, raisins, etc.

ΑΡΙΣΤΕΡΗ ΣΕΛΙΔΑ Οι παρασιές έξω από την ταβέρνα του Ντουινιά
/ **LEFT PAGE** Traditional Cretan "parasties", displayed outside Dounias Tavern

01

ΝΤΟΥΝΙΑΣ, Χανιά / DOUNIAS, Chania

Δρακώνα Κεραμιών / Drakona Keramia

T. 28210-65083, ntounias.gr

Ένα εργαστήριο κουζίνας όπου το μαγείρεμα γίνεται χωρίς ρεύμα, βιολογικοί κήποι με μπουστάνια φυτεμένα με παλιούς σπόρους, αμπέλια, ελαιώνας και μελίσσια, στάβλοι με ζώα ελεύθερης βοσκής. Πρωτεργάτες του Slow food, της φιλοσοφίας από το αγρόκτημα στο τραπέζι, του zero food waste, ο Στέλιος Τριλιράκης και η σύζυγός του Ευμορφίλη τα έκαναν πράξη χρόνια πριν. Στην ταβέρνα η φωτιά έχει τον πρώτο λόγο, καθώς τα φαγητά μελώνουν πάνω στις παρασιές. Ανάλογα με την εποχή, δοκίμασε μελιτζάνες ή κουνουπίδι με χόντρο, γεμιστούς ανθούς που σερβίρονται με δικό τους γιαούρτι και σάλτσα από τζάνερα, τσιγαριστό ρίφι, χοχλιούς, κοκκοθυμπίουρεκο. Προμηθεύονται τις πρώτες ύλες (λαχανικά, αυγά, κρέας και γαλακτοκομικά) από το αγρόκτημά τους και από παραγωγούς που ακολουθούν τις ίδιες παραδοσιακές μεθόδους με εκείνους. Στη φάρμα τους εκτρέφουν φυλές αυτόχθονων βοειδών με πιο χαρακτηριστική τη μικρόσωμη Κρητική Γιδομούσκα. Όμως με τον καιρό ο κόσμος φτάνει μέχρι τη Δρακώνα και για να κάνει μαθήματα μαγειρικής, ξεναγήσεις σε οινοποιεία, μελίσσια, κ.ά. «Σιγά σιγά συνδέθηκε σχεδόν όλο το χωριό σε αυτό που φτιάξαμε εδώ. Πρέπει να προχωράνε οι δουλειές για να σε γνωρίζει ο κόσμος». Και τους γνώρισε, καθώς συναντάς τον Ντουνιά σε πολλά ρεπορτάζ από διεθνή μέσα — New York Times, Washington Post, BBC, CCN, κ.ά.

info Ο Ντουνιάς έχει τιμηθεί στα Βραβεία Ποιότητας του Γαστρονόμου, όπως και στα FNL Best Restaurant Awards στην κατηγορία Παραδοσιακή Ελληνική Κουζίνα.

IN THIS PLACE FOOD is cooked without electricity, there are organic gardens with vegetables planted with old seeds, vineyards, olive groves, beehives, and stables with free-range animals. Stelios Trilirakis and his wife Eumorfili are leaders of Slow food, the philosophy from the farm to the table and zero food waste. In the tavern, fire is basic, since the food is tenderized on the fireside. Depending on the season, try the eggplants or the cauliflower with chondros (wheat mixed with milk), stuffed flowers served with yogurt and plum sauce, "tsigariasto" goat, snails, pumpkin pie. Their raw materials (vegetables, eggs, meat and dairy products) come from their farm and from producers who follow similar traditional methods. On their farm, they raise native breeds of cattle, with most characteristic the small Cretan Gidomouskara. Gradually people come to Drakona to take cooking classes, visit wineries, apiaries, etc. "Little by little, approximately the entire village joined what we created here. You must evolve so that people will know you." Now Dounias appears in many reports of international media — New York Times, Washington Post, BBC, CCN, etc.

Ο Ντουνιάς είναι ένα από τα πρώτα αγροκτήματα στην Κρήτη που ανέδειξαν τη σύνδεση του πρωτογενή τομέα με τη γαστρονομία, δημιουργώντας μια ολιστική εμπειρία.

02

ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, Χανιά / CHRISOSTOMOS, Chania
T. 28210-57035, chrisostomos.gr

Η ταβέρνα του Χρυσόστομου Ορφανουδάκη στην παραλία Μάρμαρα στήθηκε το 1994 ως εποχικό μαγαζί. Βλέποντας πόση απήχηση είχαν στον κόσμο το ζυμωτό ψωμί και τα φαγητά στον ξυλόφουρνο, αποφάσισε το 2002 να φτιάξει έναν χώρο με κλασικό κρητικό φαγητό στην πόλη. «Την εποχή που όλοι είχαν σαλάτα με ρόκα, ξένα τυριά και μπαλσάμικο, εμείς βγάλαμε πράσινη σαλάτα με ξερό ανθότυρο και κούμελη (σιρόπι από το κερί που μένει στην κυψέλη) με ξίδι». Στο μενού του βρίσκεις όλο τον χρόνο σφακιανό αρνί, οφτό στον ξυλόφουρνο, χανιώτικο μπουρέκι, σφακιανή πίτα, μοσχαράκι σπιράδο, κόκορα κρασάτο. Έπειτα, ανάλογα την εποχή, προσθέτει αρνί με αγκινάρες, σπιράδο με κάστανα, γεμιστά, μελιτζάνα παπουτσάκι στον ξυλόφουρνο. Άσε χώρο για γλυκό, γιατί στο τέλος θα έρθουν κέρασμα λουκουμάδες με τσικουδιά.

info Ο Χρυσόστομος έχει τιμηθεί με βραβεία Χρυσοί Σκούφοι, Ελληνικής Κουζίνας FNL Best Restaurants Awards, κ.ά. στην κατηγορία Παραδοσιακή Κουζίνα.

CHRISOSTOMOS ORFANOUDAKIS' first tavern was set up in 1994 on Marmara beach. His dishes, cooked in an oven heated by wood, became very popular so, in 2002, he started a restaurant with classic Cretan food in the city. The menu contains baked lamb, Chania pie, Sfakia pie, beef stew, coq au vin. Depending on the season, he adds lamb with artichokes, chestnut stew, stuffed tomatoes, eggplant cooked in the oven. Finally, customers are treated with honey puffs and tsikoudia.

03

ΛΕΒΕΝΤΗΣ, Χανιά / LEVENTIS, Chania

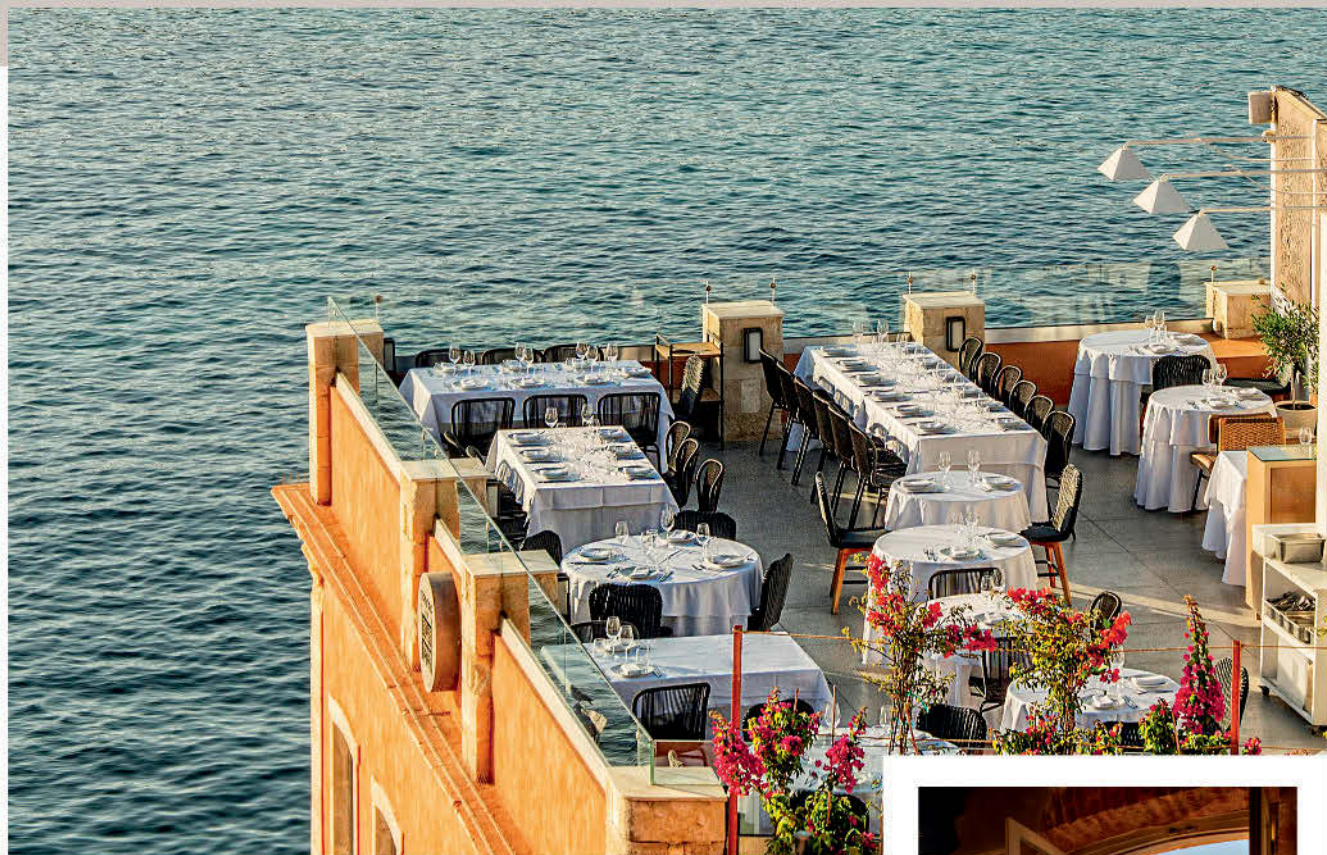
Άνω Σταλός / Ano Stalos

T. 28210-68155, leventis-tavern.com

Το φαγητό εδώ δεν είναι πρωτοποριακό, είναι βαθιά νόστιμο. Η ταβέρνα άνοιξε το 1995 όταν τα αδέρφια Γιώργος και Παναγιώτης Χατζημανωλάκης αποφάσισαν να μοιραστούν με τον υπόλοιπο κόσμο τη μαγειρική της μητέρας τους. Στα highlights του μενού τους είναι το χειροποίητο ψωμί με προζύμι αργής ωρίμανσης, τα τσιγαριστά χόρτα με ζύγαλο, το αρνί φρικασέ με σταμναγκάθι, το αρνάκι στον ξυλόφουρνο με μπάμιες, τα μακαρόνια με φασολάδα, το γαλακτομπούρεκο με κατσικίσιο γάλα και κομματάκια σύκο, το πολίτικο με μαστίχα και κρέμα από κατσικίσιο και πρόβριο γάλα.

info Ο Λεβέντης έχει τιμηθεί στα Βραβεία Ελληνικής Κουζίνας του Αθηνόραματος και στα FNL Best Restaurant Awards στην κατηγορία Ελληνική Παραδοσιακή Κουζίνα.

THE FOOD HERE is authentic and delicious. The tavern was set up in 1995 when brothers Giorgos and Panagiotis Chatzimanolakis presented their mother's cooking to the world. Menu highlights include: handmade slowly fermented sourdough bread, browned greens with xygalo cheese, lamb fricassee with stamnagathi, lamb cooked with okra in the oven, spaghetti with bean soup, custard-filled pastry with pieces of figs, politiko pastry with mastic and goat's and sheep's milk cream.



Παλλάς / Pallas

DINING RESTAURANT BAR

Στην καρδιά του Ενετικού Λιμανιού των Χανίων, σε ένα από τα πιο εμβληματικά κτίρια της πόλης, το Παλλάς αποτελεί εδώ και χρόνια αγαπημένο προορισμό για φαγητό, κρασί και ποτό. Βραβευμένο με το Wine Spectator Best of Award of Excellence 2026, μία από τις σημαντικότερες διεθνείς διακρίσεις στον κόσμο του κρασιού, επιβεβαιώνει τη θέση του ανάμεσα στους κορυφαίους γαστρονομικούς προορισμούς της Ελλάδας και της Μεσογείου. Στο μενού θα βρείτε σύγχρονες μεσογειακές γεύσεις, αλλά και ξεχωριστές επιλογές εμπνευσμένες από την ιαπωνική κουζίνα, πάντα με έμφαση στην ποιότητα και τις εξαιρετικές πρώτες ύλες. Ακριβώς απέναντι από το Παλλάς βρίσκεται το Philocaly, ένας σύγχρονος χώρος που συνδυάζει αρτοποιείο, croissanterie, wine shop και μια εντυπωσιακή συλλογή με περισσότερες από 500 επιλεγμένες ετικέτες κρασιών από την Ελλάδα και όλο τον κόσμο. Στην οικογένεια του Παλλάς ανήκει και το Λιθογραφείο, που στεγάζεται σε ένα ιστορικό κτίριο με μοναδική ατμόσφαιρα.

Εκεί θα απολαύσετε τις αγαπημένες γεύσεις του Παλλάς σε έναν χώρο που συνδυάζει την ιστορία με τη σύγχρονη αισθητική. On the Old Port's most romantic side, in an iconic building of 1830, Pallas is an alltime favorite for food, wine and drinks. Winner of the Wine Spectator Best of Award of Excellence 2026, Pallas offers a wide range of creative Mediterranean dishes as well as Japanese fusion dishes, with an emphasis on quality and exceptional ingredients. Across the picturesque alley, lies Philocaly, an artisanal bakery and croissanterie, which features an impressive 500 label wine list. Housed in a historic building Lithografeion complements the Pallas "neighborhood". There, you can enjoy Pallas's favorite flavors in a space that combines history with modern aesthetics.

Ακτή Τομπάζη 15-17, Χανιά
 / 15-17 Akti Tobazi, Chania
 +30 28210 45688, www.pallaschania.gr
www.pallas-philocaly.gr



04

ΠΑΝΟΡΑΜΑ, Χανιά / PANORAMA, Chania

Ασκούφου / Askifou, T. 28250-95492, panorama-sfakia.com

Ο παππούς Λεντάρης έστισε το πρώτο μαγαζί το 1998, στοχεύοντας στο πλεονέκτημα της «ξεκουράστρας». Τοποθεσία που σταματούσαν οι βόσκοι και τα πούλμαν με τους τουρίστες για ξεκούραση. Όμως την ορεινή ταβέρνα αγάπησε ο κόσμος όταν ανέλαβε η επόμενη γενιά. Ο Γιώργος Λεντάρης στην ψησταριά και η σύζυγός του Ελένη στην κουζίνα έκαναν το Πανόραμα προορισμό για όλο τον χρόνο. Σήμερα, τα βήματά τους ακολουθούν οι δύο από τους τρεις γιους τους, ο Αντρέας και ο Στρατής. Δοκίμασε οπωσδήποτε καλitsounia με χόρτα και με μυζήθρα –αγαπημένο υλικό της κυρίας Ελένης–, σύγκλινο καπνισμένο σε φασκόμυλο, σφακιανό αρνί, αλλά και το πιο χειμωνιάτικο χοιρινό με μυζήθρα στη λαδόκολλα. Η επιχείρηση διαθέτει και έναν μικρό ξενώνα.

info Το Πανόραμα έχει βραβευτεί στα FNL Best Restaurant Awards στην κατηγορία Ελληνική Παραδοσιακή Κουζίνα.

GRANDPA LENTARIS set up the first shop in 1998 in a location where shepherds and tourist coaches stopped to rest. The mountain tavern became very popular when the next generation took over: Giorgos Lentaris at the grill and his wife, Eleni, in the kitchen. Today, two of their sons, Andreas and Stratis, follow their footsteps. Try the kalitsounia with greens and mizithra cheese, siglino smoked in sage, Sfakia lamb, and, in winter, pork with mizithra cheese wrapped in parchment paper.

05

ΒΑΤΑΛΟΣ, Χανιά / VATALOS, Chania

Φραγκοκάστελο / Frangokastelo, T. 28250-92263, vatalos.gr

Ακόμα μία οικογενειακή επιχείρηση, αγαπημένη (και) των ντόπιων, όπου θα βρεις όλα τα παραδοσιακά πιάτα που έχουν κάνει ξακουστή την Κρήτη. Τη διαφορά κάνουν τα προϊόντα: λαχανικά, τυριά, ελαιόλαδο, αρνιά, κουνέλια και κάποια χοιρινά είναι όλα παραγωγή της οικογένειας Γερωνυμάκη. Βέβαια, στη μαγειρική ρόλο παίζει και το χέρι. Ο Σπύρος Γερωνυμάκης βρίσκεται πλέον στο πλευρό της μητέρας του στην κουζίνα, ενώ ο αδελφός του Θοδωρής τρέχει τη σάλα. Ό,τι και αν παραγγείλεις, δεν θα απογοητευτείς: συκώτι στιφάδο, γεμιστή μελιτζάνα (τύπου ιμάμ με ντομάτα, κρεμμύδι, πιπεριά, φέτα και μυζήθρα), χανιώτικο μπουρέκι, γραβιέρα σαγανάκι, τσιγαριστό αρνί με μυζήθρα ή κλασικό σφακιανό γιαχνί, είναι γεύσεις που θα απολαύσεις και θα τις θυμάσαι.

info Ο Βάταλος έχει βραβευτεί στα FNL Best Restaurant Awards στην κατηγορία Παραδοσιακή Ελληνική Κουζίνα.

ANOTHER FAMILY BUSINESS, where one finds all the famous Cretan traditional dishes. The raw materials make the difference: vegetables, cheeses, olive oil, lambs, rabbits and some pork, all produced by the Geronymakis family. Spyros Geronymakis assists his mother in the kitchen, while his brother, Thodoris, covers the service. All the dishes are tasty: liver stew, stuffed eggplant, Chania pie, tsi加里asto lamb with mizithra cheese or classic stewed lamb from Sfakia, are flavors that you will enjoy and remember.

06

ΑΡΙΣΜΑΡΙ, Χανιά / ARISMARI, Chania

T. 28210-74419, arismarichania.gr

Η απλότητα και η παράδοση αποτελούν τη βάση της κουζίνας του Αρισμαρί. Το εστιατόριο στο Παλιό Λιμάνι των Χανίων λειτουργεί 12 χρόνια και σε ταξιδεύει όχι μόνο στις γεύσεις αλλά και στην ιστορία της Κρήτης. Το μενού αγκαλιάζει την αυθεντικότητα, καθώς όλο και περισσότερο οι γαστρονομικές τάσεις προβάλλουν την επιστροφή στην παράδοση και τα τοπικά προϊόντα, συνδέοντας το ταξίδι με τη γαστρονομία — που αποτελεί ζωντανό κομμάτι της πολιτιστικής κληρονομιάς μιας περιοχής. «Ο κόσμος έρχεται για να γευτεί τις γεύσεις της Κρήτης όχι καρπάτσιο, σεβίτσε, κ.ά. Δεν αφορίζουμε τη δημιουργικότητα. Το αντίθετο, η σύγχρονη κουζίνα περλαμβάνει ντόπια υλικά που τα μετασχηματίζει με απόλυτο σεβασμό» εξηγεί ο ιδιοκτήτης Ανδρέας Βολάνης, ο οποίος μαζί με τον σεφ Endri Gurra σχεδίασαν ένα μενού που προσβεί τη ζεστασιά, την αυθεντικότητα και την απλότητα της κρητικής μαγειρικής. Δοκίμασε ντάκο με μυζήθρα, γραβιέρα σαγανάκι, στάκα με πατάτες και απάκι, χανιώτικο μπουρέκι, σκιουφίχτα με ραγού (παραλλαγή ενός παστίτσιου), φρέσκα ψάρια ημέρας, κ.ά. Τέλος, απόλαυσε μια σφακιανή πίτα με μέλι, που κλείνει σε μια μπουκιά τη νοστιμιά και τα αρώματα όλου του νησιού.

ARISMARI'S CUISINE is based on simplicity and tradition. The restaurant operates for 12 years in the Old Port of Chania and its menu exudes the flavors and the history of Crete, since culinary trends increasingly promote the return to tradition and local products, connecting travel with gastronomy. Owner Andreas Volanis, together with chef Endri Gurra, designed dishes which reflect the warmth, originality and simplicity of Cretan cooking. Try the dakos with mizithra cheese, fried gruyere (saganaki), staka (butterfat) with potatoes and apaki, Chania boureki (pie), skioufichta pasta with ragout, the very fresh fish, and other dishes. Finally, enjoy a pie with honey from Sfakia, which contains all the flavors and aromas of Crete in one bite.

“People visit us to taste Cretan flavors, not carpaccio, ceviche, etc. We do not exclude creativity; on the contrary, modern cuisine includes and transforms local raw materials with total respect”, explains owner Andreas Volanis.

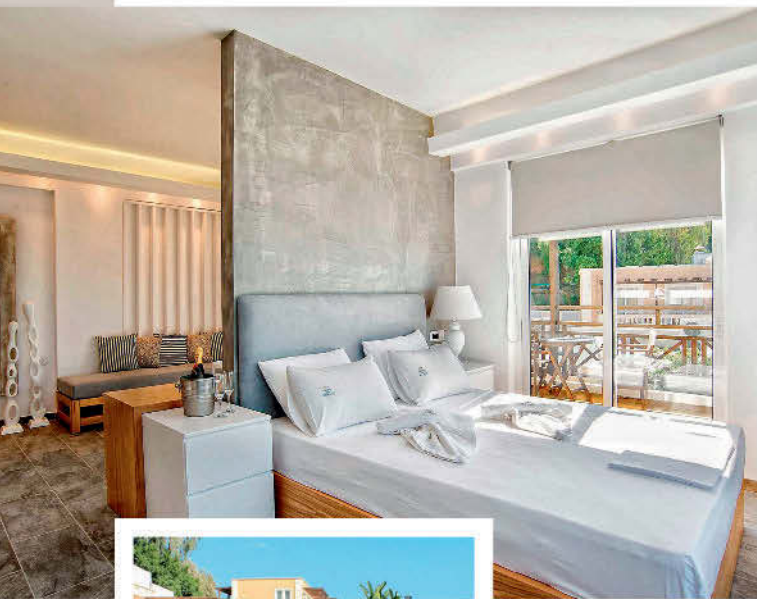


- 1 Στο Ξαθέρι η παράδοση δεν σερβίρεται μόνο στο πιάτο
/ At Xatheri, tradition is served well beyond the plate
- 2 Στην κουζίνα του Χρυσόστομου / Inside Chrysostomos' kitchen



- 3 Το αντικριστό στο Mitato Cretan Grilling συστήνει
στους ξένους την αρχαία αυτή μέθοδο ψησίματος
/ At Mitato Cretan Grilling, the "antikristo" dish
introduces international visitors to this ancient Cretan
grilling technique
- 4 Κατσίκια κοκκινιστή σαν της γιαγιάς
στο Λογάρι / Grandma-style goat stew in rich
tomato sauce at Logari





Porto Kalamaki SEASIDE HOTEL

Διακοπές πλάι στο κύμα, σε απόσταση αναπνοής από μία από τις ιστορικότερες και γραφικότερες πόλεις της Μεσογείου. Στο Καλαμάκι, 4 χλμ. δυτικά των Χανίων, το Porto Kalamaki Hotel προσφέρεται για οικογενειακές ή ρομαντικές αποδράσεις γεμάτες αξέχαστες εμπειρίες. Απολαύστε παραδοσιακή κρητική φιλοξενία στα καλόγουστα, άρτια εξοπλισμένα δωμάτια, στούντιο και σουίτες του, αλλά και εξαιρετική τοπική κουζίνα στο εστιατόριο. Δροσιστείτε με φρεσκοστυμμένους χυμούς

και κοκτέιλ από το pool bar, ενώ αργότερα μείνετε για διασκέδαση σε μια από τις όμορφες θεματικές βραδιές που οργανώνονται δίπλα στην πισίνα.

Holidays by the sea, at a stone's throw from one of the Med's most scenic towns: 4km west of Chania, Porto Kalamaki Hotel is tailor-made for romantic and family escapes packed with unforgettable experiences. Enjoy the famous Cretan hospitality in its beautifully appointed rooms and suites, and savour authentic local dishes at the restaurant. Get refreshed with freshly squeezed juices and cocktails from the pool bar – and stay until late for the impromptu theme pool party.

Κάτω Γαλατάς, Χανιά
/ Kato Galatas, Chania
+30 28210 32990
www.porto-kalamaki.gr
sales@porto-kalamaki.gr

07

ΑΛΕΚΟΣ, Ρέθυμνο / ALEKOS, Rethymno
Αρμένιοι / Armeni, T. 28310-41185, alekostaverna.gr

Μεγαλωμένος στην Κρήτη ο Σήφης Φραγκιαδάκης ήθελε να αναδείξει όχι μόνο το φαγητό αλλά ολόκληρη την εμπειρία φιλοξενίας στην Κρήτη. Στην ταβέρνα του στους Αρμένιους τα φαγητά της «θείας» (Βαγγελιώ Αλεξάκη) μαγειρεύονται ακριβώς όπως θα τα έφτιαχνε στο σπίτι της. Λαπαθο-ντολμάδες, κοχλιοί μπουμπουριστοί, χοιρινό με βολβούς, κουνελάκι κρασάτο, αρνί τσιγαριστό, αρνί με αγκινάρες ή με μελιτζάνες, χοιρινό με βερίκοκα, σκιουφικιά με απάκι χοιρινό ή με απάκι κοτόπουλο, φασολάκια, μπριάμ, είναι μερικά μόνο από τα πιάτα που μπορείς να δοκιμάσεις. Μια και το μαγαζί δεν λειτουργεί με κατάλογο, στο τραπέζι σου θα φτάσουν τα πιάτα που έχουν μαγειρευτεί για εκείνη τη μέρα, όπως αν είχες πάει σ' ένα σπιτικό κάλεσμα. Η φιλοξενία είναι ζεστή και περιποιητική και οι γεύσεις γιαγιάδιστικες.

info Ο Αλέκος έχει τιμηθεί στα Βραβεία Ελληνικής Κουζίνας του Αθηνόραματος στην κατηγορία Ελληνική Παραδοσιακή Κουζίνα. SIFIS FRAGIADAKIS wanted to make known not only the food but the entire hospitality experience of Crete. In his tavern, the dishes of his "aunt" (Vagelio Alexakis) are cooked exactly like she did at her home. Lapathodolmades, fried snails, rabbit cooked in wine, lamb sauté, lamb cooked with artichokes or eggplants, pork with apricots, pasta skioufich-ta with apaki pork or chicken, beans, briam, are just few of the dishes you can try. Since there is no printed menu, you will be served the dishes which are cooked that day, as if you had been invited to somebody's home for dinner.

08

ΗΛΙΟΜΑΝΩΛΗΣ, Ρέθυμνο / ILIOMANOLIS, Rethymno
Κάνεβος / Kanevos, T. 28320-51053
FB/Taverna-Iliomanolis-A-Kanevos

Το μικρό χωριό Κάνεβος, στην είσοδο του φαραγγιού του Κοτσουφού, κρύβει γευστικές εκπλήξεις. Στην παραδοσιακή ταβέρνα, την οποία τρέχουν πα η Χρυσούλα Ηλιάκη με τον σύζυγό της Μανούσο Δραμπαράκη και τα κορίτσια τους, τα τοκάλια ψήνουν κάθε μέρα διαφορετικές συνταγές με όσπρια, λαχανικά και κρέας. Άνθρωποι της γης, έχουν τα δικά τους κτίματα με κουνέλια, κοτόπουλα, πρόβατα, κ.ά. «Κι αν πάλι κάτι μας λειψτεί, το συμπληρώνουμε από ντόπιους παραγωγούς». Δοκίμασε το αρνί με σταμναγκάθι, είναι ένα από τα πιάτα με ζήτηση. Το μέρος αρέσει στον κόσμο για ένα ακόμα λόγο: βρίσκεις πάντα πιάτα με λαχανικά –φασολάκια, μπάμι-ες, αγκινάρες, κ.ά.– μαγειρεμένα χωρίς κρέας. Αυτή την εποχή πρέπει οπωσδήποτε να τιμήσεις την πιο ταπεινή και νόστιμη καλοκαιρινή σαλάτα, βλίτα με κολοκυθάκια βραστά.

info Ο Ηλιομανώλης έχει βραβευτεί στα FNL Best Restaurant Awards στην κατηγορία Παραδοσιακή Ελληνική Κουζίνα.

THE SMALL VILLAGE OF KANEVOS hides pleasant surprises. In the traditional tavern, at the entrance of Kotsifos gorge, Chrysoula Iliaki, her husband Manousos Dramilarakis and their daughters continue to cook various recipes with legumes, vegetables and meat every day. They have their own farm with rabbits, chicken, sheep, etc. Lamb with stamnagathi is one of their most popular dishes. People like this place for one more reason: here they always find dishes with vegetables, cooked without meat.



Λεβέντης / Leventis

AWARD-WINNING CRETAN CUISINE

Αυθεντική κρητική κουζίνα υψηλών προδιαγραφών, με συνεχείς διακρίσεις σε Χρυσούς Σκούφους, Βραβεία Gourmet και αφιερώματα στο BBC 2. Στον Λεβέντη στον Άνω Σταλό, μέσα σε ένα καταπράσινο περιβάλλον, μόλις 9 χιλιόμετρα από τα Χανιά, με θέα το Κρητικό Πέλαγος και τα Λευκά Όρη, οι αδερφοί Χατζημανωλάκη, ο Γιώργος και ο Παναγιώτης ερευνούν ακούραστα, από το 1996, τη γαστρονομική παράδοση του νησιού και επιμένοντας σε πρώτες ύλες επιπέδου, αρκετές δικής τους παραγωγής, όπως, π.χ. το ψωμί, το απάκι, ο ξινόκοντρος και τα καπνιστά λουκάνικα, δημιούργησαν μία από τις κορυφαίες ταβέρνες στην Ελλάδα, συστήνοντας στο κοινό άγνωστα φαγητά των κρητικών χωριών. Τα κρεμμυδοκαλίτσουνα, η μαραθόπιτα, το τσιγαριαστό, η κρεατότουρτα, το κατσίκι με σταμναγκάθι, η βραβευμένη φασολάδα με μακαρόνια και το χταπόδι με αβρονιές είναι μόνο μερικά από τα θαυμαστά πιάτα τους.

High-level Cretan cuisine, winner of numerous distinctions such as the Greek Toques D'Or. Following the Cretan tradition and using only high-quality ingredients like sour tarhana, smoked sausages and apaki, Giorgos and Panayotis, the brothers Hatzimanolaki, have created one of Greece's top taverns and serve unknown Cretan village dishes. Kalitsounia with onions, marathopita

(fennel pie), tsigariasto (lamb or goat meat cooked with a little oil in a casserole), meat pie, goat with stamnagathi (spiny chicory), bean soup with spaghetti, and octopus with avronies (wild asparagus) are only few of the delicious dishes.

Άνω Σταλός, Χανιά / Ano Stalos, Chania

+30 28210-68155

www.leventis-tavern.com



09

PESKESI, Ηράκλειο / Heraklion
T. 2810-288887, peskesicrete.gr

Πριν από 28 χρόνια, την περίοδο της μεγάλης ευημερίας και της υπερκατανάλωσης, ο Παναγιώτης Μαγγανάς κοίταξε πίσω για να πάει μπροστά. Αγνόησε τη φανταχτερή ψευδαίσθηση και στράφηκε στη γη. Σήμερα, το κτήμα Peskesi μετρά 240 στρέμματα με μπιστόνια, ελιές, φρούτα, βοτανικούς κήπους, ζώα και είναι ο κύριος προμηθευτής του ομώνυμου εστιατορίου στο Ηράκλειο.

Στο πετρόχτιστο αρχοντικό του 18ου αιώνα, το Peskesi –βραβευμένο το 2025 ως το Καλύτερο Βιολογικό Εστιατόριο στην Ευρώπη– αφήνει τον πρώτο λόγο στη γεύση. Η κουζίνα ακολουθεί τη φιλοσοφία from farm to table, συνεπώς τα μενού του σεφ Χρήστου Σχοιναράκη ακολουθούν την εποχικότητα, ενώ και το zero waste αποτελεί δομική αρχή της λειτουργίας του — τα προϊόντα από το αγρόκτημα φτάνουν στην κουζίνα και τα απορρίμματα τροφών επιστρέφουν στο κτήμα για κομπόστ. Για μια ξεχωριστή εμπειρία, δοκίμασε τις αρχαίες συνταγές που αναβιώνουν, όπως Κρεοκάκαβο (Δειπνοσοφισαί, 5ος π.Χ. αι.), δηλαδή χοιρινή πανσέτα σιγοψημένη με μέλι και θυμάρι που σερβίρεται με πουρέ από όσπρια και καρότο, φάβα από αναρόλια (αρχαίο όσπριο που αναβίωσε το αγρόκτημα πριν από 28 χρόνια), τυροπλακούντα, την ελληνική εκδοχή του τσιζέικ, όπως την έχει καταγράψει ο Αίγιμος (5ος π.Χ. αι.) με μπισκότο από ντάκο και κρητικά τυριά. Συνόδεψε το φαγητό με ένα δροσερό αναψυκτικό από τη σειρά Erwontades, δικής τους παραγωγής.

info Το Peskesi έχει τιμηθεί στα Βραβεία Ελληνικής Κουζίνας του Αθηνόραματος και στα FNL Best Restaurant Awards στην κατηγορία Παραδοσιακή Ελληνική Κουζίνα.

28 YEARS AGO, in the era of consumer excess, Panagiotis Maganas became a farmer. Today, Peskesi estate in Charasso village of Chersonissos has approximately 60 acres of fields, olives, fruits, botanical gardens, and animals which supply the restaurant with the same name in Heraklion — award-winning in 2025 as the Best Organic Restaurant in Europe. In an 18th-century stone mansion, Peskesi follows the farm to table philosophy, therefore chef Christos Schinarakis' menus follow the seasonality, and zero waste is a structural principle of its operation — the farm's products reach the kitchen and food waste returns to the estate for composting. For a special experience, try ancient recipes such as the Kreokakavo (Deipnosophistae, 5th century BC), pork pancetta slow-cooked with honey and thyme, served with legume and carrot puree, fava made from anarolia (an ancient legume revived in the farm), tyroplakounta, the Greek version of cheesecake, recorded by Aegimus (5th century BC) with dakos biscuit and Cretan cheeses. Enjoy a refreshing Erwontades soft drink, produced by them.

Το επισκέψιμο κτήμα Peskesi στο χωριό Χαρασό της Χερσονήσου είναι ένα πρότυπο αγρόκτημα με πιστοποιημένες βιολογικές και βιοδυναμικές καλλιέργειες.

10

ΟΝΗΣΙΜΟΣ, Ηράκλειο / ONISIMOS, Heraklion
Πεζά, T. 2810-741754 / Peza, T. 2810-741754
tavernaonisos.gr

Η ταβέρνα του Ονήσιμου Σαριδάκη φημίζεται τόσο για τις ψησταριές του όσο και για τις κατσαρόλες του. Οι γεύσεις της μαμάς, όπως χορτοπιτάκια, ντολμαδάκια με ζύγαλο, αβγά με στάκα, φάβα με κουκιά, πλάφι, αγκινάρες ξιδάτες, μελιτζάνα φούρνου, σαρικοπιτάκια και τσιγαριαστό, είναι ίδιες με αυτές που βγαίνουν από την κουζίνα της συζύγου του Ελένης, ενώ το διάσημο αντικριστό και τα ψητά —που θέλουν κι αυτά την τέχνη τους— τα έχει αναλάβει ο ίδιος. «Το κρέας κόβεται πάντα την ώρα που θα ψηθεί — διαφορετικά αλλοιώνεται η γεύση του». Άσε λίγο χώρο και για γλυκό του κουταλιού, που φτιάχνουν σε πολλές γεύσεις, κυδώνι, μήλο, φράουλα, κ.ά.

info Το Ονήσιμος έχει τιμηθεί στα Βραβεία Ελληνικής Κουζίνας του Αθηνόραματος στην κατηγορία Παραδοσιακή Ελληνική Κουζίνα. **ONISIMOS SARIDAKIS' TAVERN** is famous for its grills and its casseroles. Mama's flavors, such as herb pies, stuffed vine leaves with xygalo cheese, eggs with butterfat, fava with broad beans, pilaf, artichokes in vinegar, baked eggplant, sarikopitakia (cheese pies) and tsigariasto meat, also come out of his wife Eleni's kitchen, while the famous antikristo and the roast dishes are prepared by him. Finally, try the preserve, which they make in many flavors: quince, apple, strawberry, etc.

11

ΛΟΓΑΡΙ, Ηράκλειο / LOGARI, Heraklion
Κάτω Γούβες, / Kato Gouves, T. 6955-541740
FB: www.logari.gr

Σ' ένα παλιό πετρόχτιστο μετόχι, ανάμεσα σε ελαιόδεντρα και πολύχρωμα λουλούδια, τα αδέρφια Μιχάλης, Νίκος και Μάνος Γιαννακάκη έστησαν μια ταβέρνα που αποτυπώνει την αγάπη τους για το κρητικό φαγητό, τη φιλοξενία και τον πολιτισμό. Λογάρι σημαίνει «κρυμμένος θησαυρός» και το διάλεξαν για να μεταφέρουν στον κόσμο ότι υπάρχουν πολλές ομορφιές και γεύσεις σε κάθε γωνιά της Κρήτης. Ο Μιχάλης κρατά το τιμόνι της κουζίνας και ο Μάνος με τον Νίκο υποδέχονται και εξυπηρετούν τον κόσμο.

Κατσικά κοκκινιστή σαν της γιαγιάς, παϊδάκι (ξακουστό), χόρτα εποχής, ντολμαδάκια, σφουγγάτο με αβγά από τις κότες τους, σαλάτες με λαχανικά εποχής, είναι πιάτα απλά που φτιάχνονται με σεβασμό και συνέπεια. Αν πας Κυριακή, να πάρεις μπριάμ που ψήνεται στον ξυλόφουρνο — το έχουν λατρέψει και οι ξένοι. Φέτος, έχουν αποφασίσει να ανοίγουν και τα σαββατοκύριακα του χειμώνα.

info Το Λογάρι έχει τιμηθεί στα FNL Best Restaurant Awards στην κατηγορία Παραδοσιακή Ελληνική Κουζίνα.

IN AN OLD STONE-BUILT monastery dependency, among olive trees and multicolored flowers, brothers Michalis, Nikos and Manos Giannakakis set up a tavern which reflects their love for Cretan food, hospitality and culture. Michalis is in charge of the kitchen, while Manos and Nikos welcome and serve the customers. Goat cooked in tomato sauce, chops, seasonal greens, stuffed vine leaves, sfougato prepared with eggs of their hens, salads with seasonal vegetables, simple dishes prepared with respect and reliability. On Sundays, try the briam cooked in an oven heated by wood — foreigners love it. This year, Logari will open on winter weekends as well.



Special Promotion

Κουζίνα Ε.Π.Ε. / Kouzina E.P.E. DINING HOME-STYLE COOKING

Έχουν περάσει 18 χρόνια από τότε που η Κουζίνα Ε.Π.Ε. με την κυρία Δέσποινα στις κατσαρόλες, ξεκίνησαν να σερβίρουν φρέσκο, καλομαγειρεμένο σπιτικό φαγητό, κερδίζοντας την αγάπη όχι μόνο των Κρητικών, αλλά και των επισκεπτών που επιμένουν στις αυθεντικές γεύσεις. Το αστικό μαγειρείο που, τα τελευταία 2 χρόνια, σας υποδέχεται στο νέο του «σπίτι», πάνω στη πλατεία της Σπλάντζιας, σε ένα πανέμορφο χώρο βγαλμένο από τα παλιά. Παράδοση και δημιουργικότητα, κρητικές πρώτες ύλες (με πιστοποίηση Σήμα Ποιότητας Κρητική Κουζίνα), αποκλειστικά ελαιόλαδο και πιάτα που αλλάζουν καθημερινά. Στα τραπέζια του θα δείτε από φοιτητές μέχρι παππούδες, που έρχονται για να ξαναθυμηθούν τις γεύσεις των παιδικών τους χρόνων. Ανοικτά κάθε μέρα, μέχρι αργά το απόγευμα, εκτός Κυριακής. For the last 18 years, Kouzina E.P.E. has become a favorite of locals and foreigners who look for homey food and crave for genuine Cretan flavors. For the past two years, its devoted followers have cherished its new, romantic "home", on Splantzia Square. It's well known for its respect of tradition, creativity, Cretan ingredients –certified by a Cretan Diet certificate– and a menu that changes daily. Among its habitués are students as well as grandparents who wish to recover their childhood flavors. The restaurant is open every day till late in the afternoon, except on Sundays.

Πλατεία 1821 (Σπλάντζια) 2, Χανιά
/ 2 1821 Square, Chania
+30 28210 42391
www.kouzinaepe.com



12

ΕΛΙΑ & ΔΥΟΣΜΟΣ, Ηράκλειο
/ ELIA & DYOSMOS, Heraklion
Σκαλάνι / Skalani, T. 2810-731283, olivemint.gr

Με καταγωγή από το χωριό Κριτσά στο Λασιθί, η σεφ Αργυρώ Βάρδα γνωρίζει καλά τις τοπικές γεύσεις και τις αρέσει να συνδυάζει το παλιό με το καινούργιο. Πιστεύει πολύ στις πρώτες ύλες αλλά και στη διαχείρισή τους. Ένα κρέας, αρνί ή μοσχάρι, που στην παραδοσιακή κουζίνα είναι βαρύ, με καλή επεξεργασία και σωστή μαρινάδα δίνει ένα κομψό πιάτο γεμάτο γεύση. Οι πίτες της, που ψήνονται στη σχάρα, έχουν γράψει ιστορία. Το κουνέλι γίνεται ένας εκλεπτυσμένος κεφτές, η σελινόριζα μπαίνει στο τσουκάλι της για φινετοστό άρωμα, το συκώτι ψήνεται στη σχάρα και συνοδεύεται με πουρέ γλυκοπατάτας, το ψωμί με προζύμι ζυμώνεται καθημερινά και το Αρνί του Μίνωα με σκόρδο, δεντρολίβανο και μέλι, συνοδεύει πουρέ σελινόριζας, είναι λόγος επίσκεψης από μόνο του.

CHEF ARGYRO VARDA knows the local flavors well and combines old with new recipes. She believes in good raw materials. Meat, lamb or beef, with good processing and the right marinade provides an elegant dish with great flavor. Her grilled pies are famous too. Rabbit is converted into a refined meatball, celery root is added to the pot for superior aroma, liver is grilled and served with sweet potato purée, the yeast bread is kneaded daily and Minos' Lamb with garlic, rosemary and honey, accompanied by celery root purée, is a good reason to visit this restaurant.

13

ΞΑΘΕΡΙ, Λασιθί / XATHERI, Lasithi
Κρούστας / Kroustas, T. 28410-51064, xatheri.gr

«Αρχικά το μαγαζί στήθηκε για τους ντόπιους που οι γεύσεις αυτές τους είναι γνωστές. Σήμερα όμως κι οι ξένοι ξετρελαίνονται με τα ντολμαδάκια, τους τηγανητούς κολοκυθανθούς, το τηγανιστό αρνί, τη μελιτζάνα φούρνου, την κοκκινιστή κατσίκα με χοντρό μακαρόνι» λέει ο Κωνσταντίνος Μαρκάκης, που μαζί με τους γονείς του Μανόλη και Μαρία είναι οι ιδιοκτήτες της ταβέρνας. Οικογενειακή υπόθεση και η λειτουργία της, καθώς βοηθούν θείες, θείοι, γαμπροί, ανίψια, ξαδέλφια, κ.ά. Μεγάλες αλλαγές στο μενού δεν κάνουν, σημαντικό γι' αυτούς είναι να διατηρούν την καλή ποιότητα στις πρώτες ύλες. Εντύπωση προκαλεί και η ενημερωμένη λίστα κρασιών, ενώ απαραίτητα δεν περνούν ούτε τα γλυκά τους — τίμησε οπωσδήποτε το γαλαμπούρεκο με κασοκίσιο παγωτό. «INITIALLY THE SHOP was set up for the locals who know these flavors, but foreigners adore the stuffed vine leaves, the fried zucchini flowers, the tsigariasto lamb, the baked eggplant, and the goat cooked in tomato sauce with thick pasta," says Konstantinos Markakis, who owns this family-run tavern with his parents Manolis and Maria. Other members of the family also help out. They don't make big changes to the menu; they concentrate on the good quality of the raw materials. The up-to-date wine list is impressive, while their desserts are very popular too — try the custard-filled pastry with goat ice cream.

14

FERRYMAN, Λασιθί / Lasithi
Ελούντα / Elounda, T. 28410-41230, ferryman.gr

Σε ένα χώρο, όπως αυτόν της εστίασης, όπου προστίθενται δι-
αρκώς νέες εμπειρίες, είναι ωραίο να επιστρέφεις σε μαγαζιά
με ιστορία και αφοσίωση σε αυτό που πρεσβεύουν. Με θέα
στον κόλπο της Ελούντας και τη Σπιναλόγκα, το παραθαλά-
σιο εστιατόριο Ferryman του Άκη Σφυρογιαννάκη μεταφέρει
αρώματα και γεύσεις από τις εξοχές και τα βουνά της Κρή-
της. Με επικεφαλής στην κουζίνα τον σεφ Σταύρο Κοκκινάκη
προσφέρουν πιάτα με αγαπημένους συνδυασμούς της παρα-
δοσιακής κρητικής κουζίνας, όπως αγρίμι (τράγος) με πατάτες
και φασολάκια, ψάρια με χόρτα στον ξυλόφουρνο, πίτες με τυ-
ριά ή χόρτα και χειροποίητο φύλλο, κ.ά. Τα φαγητά μαγειρεύ-
ονται σε ξυλόφουρνους και πυροσπίδες, οι πρώτες ύλες είναι
ντόπιες, ο χώρος ατμοσφαιρικός, η εξυπηρέτηση προσεκτική
και πρόθυμη, οι γεύσεις σε μεταφέρουν σε άλλη εποχή.

info Το Ferryman έχει τιμηθεί στα Βραβεία Ελληνικής Κουζίνας
του Αθηνόραματος στην κατηγορία Ελληνική Παραδοσιακή Κουζίνα.
AKIS SFYROGIANNAKIS' seaside restaurant with a view to
Elounda Bay and Spinalonga, conveys flavors of Crete's
countryside. With chef Stavros Kokkinakis in the kitchen,
they serve dishes with favorite combinations of the tradition-
al Cretan cuisine: billy-goat with potatoes and green beans,
fish with greens in an oven heated by wood, pies with cheese
or herbs and handmade pastry sheet, etc. The food is cooked
in ovens heated by wood and trivets, the raw materials are lo-
cal, and the flavors remind of another era.

15

MITATO CRETAN GRILLING, Λασιθί / Lasithi
Άγιος Νικόλαος / Agios Nikolaos, T. 28410-25205
I: mitato_agios_nikolaos
FB: Mitato Agios Nikolaos Restaurant

Το εστιατόριο-ψησταριά του Κωστή Ζαχαριά στη Λίμνη του
Αγίου Νικολάου είναι το ένα από τα δύο μαγαζιά στην περι-
οχή που λειτουργεί όλο τον χρόνο. Το μενού δίνει έμφαση
στο κρέας, δουλεύοντας όλους τους παραδοσιακούς τρόπους
ψωσίματος της Κρήτης —είναι το μοναδικό στη Λίμνη που
σερβίρει αντικριστό— αλλά και premium κοπές. Τα κρέατα
συμπληρώνουν λίγα αλλά αγαπητά κρητικά μαγειρευτά (σ.σ.
μάλιστα, φέτος απέσπασε μια σημαντική πιστοποίηση, το Σή-
μα Ποιότητας Κρητικής Κουζίνας), αλλά και κάποια με ευρύ-
τερες επιρροές, όπως αρνίσιο κότσι με πουρέ ή χειροποίητο
ραβιόλι με σπανάκι, για όσους δεν τρώνε κρέας.
KOSTIS ZACHARIAS' restaurant-grill at Agios Nikolaos Lake is
open all year round. The menu is based on meat, with all the
traditional grilling methods of Crete — the only one in the
area which serves "antikristo" — and premium cuts. Meat is
used in some favorite Cretan stews (this year it won an im-
portant certification, the Quality Label of Cretan Cuisine),
plus some dishes with broader impact, like the lamb hock
with purée, and handmade ravioli with spinach for people
who do not eat meat.

Η Κρήτη στο ποτήρι σας!

Στο ζυθοποιείο μας στο **Ζουνάκι Πλατανιά Χανίων**, παράγουμε μπύρες αγνές και φυσικές, με σεβασμό στο περιβάλλον και τους ανθρώπους που τις καταναλώνουν.

Η δροσιστική ξανθιά Lager, η πικρούτσικη Pilsner, η εξωτική Pale Ale, η φρουτένια Weiss και η μεθυστική Dunkel, σας περιμένουν να απολαύσετε πραγματική γεύση μπύρας!

Το ζυθοποιείο είναι ανοιχτό για **ξεναγήσεις και γευσιγνωσία**, ενώ στην όμορφη βεράντα μας μπορείτε να απολαύσετε τα φρεσκομαγειρεμένα πιάτα του εστιατορίου μας.

Σας περιμένουμε!



**ΚΡΗΤΙΚΗ
ΖΥΘΟΠΟΙΑ**
Η Κρήτη στο ποτήρι σας



cretanbeer.gr | Ζουνάκι Δ. Πλατανιά Χανιά | ☎ +30 28240 31002 | f charma beer-cretan beer | @cretan_brewery

www.minoas.gr



ΜΙΝΩΑΣ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ



Το πιο όμορφο ταξίδι ξεκινά με ένα βιβλίο



ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ
ΤΩΝ 400.000 ΑΝΤΙΤΥΠΩΝ

**ΣΠΥΡΟΣ
ΠΕΤΡΟΥΛΑΚΗΣ**
Καθαρμός

Ένα οδοιπορικό στη μνήμη και την ενοχή. Εκεί όπου το κακό κληροδοτείται και η αλήθεια απαιτεί το απόλυτο τίμημα.



ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ
ΤΩΝ 300.000 ΑΝΤΙΤΥΠΩΝ

**ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ
ΕΥΣΤΑΘΙΟΥ**
**Το Φεγγάρι
του Δράκου**

Το αδιέξοδό της, η διέξοδός του. Το τέλος της, η αρχή του. Ο θάνατός της, η ζωή του.



ΝΕΟ ΚΑΘΗΛΩΤΙΚΟ
ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟ ΘΡΙΛΕΡ

**ΕΙΡΗΝΗ
ΒΑΡΔΑΚΗ**

**Το φιλί που
δεν δόθηκε ποτέ**
Ένα φιλί που δεν δόθηκε ποτέ κάθε –μα κάθε– βράδυ επιστρέφει. Χωρίς στόμα.



ΤΟ ΤΡΙΤΟ ΒΙΒΛΙΟ
ΤΗΣ ΤΕΤΡΑΛΟΓΙΑΣ

**SCARLETT ST.
CLAIR**

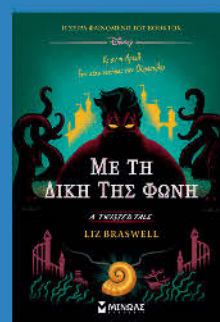
Μοχθηρό αγγίγμα
Θα αφήσουν την Περσεφόνη να παντρευτεί τον Άδη... ή θα ξεσπάσει πόλεμος μεταξύ των θεών;



ΜΕΤΑΦΡΑΣΜΕΝΟ
ΣΕ 30 ΓΛΩΣΣΕΣ

**NAOMI
ISHIGURO**

**Πόλη από βροχή
και σκιά**
Το πρώτο βιβλίο της επικής τριλογίας εμπνευσμένης από την ιαπωνική παράδοση.



ΣΕΙΡΑ-ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ
ΤΟΥ BOOKTOK

**LIZ
BRASWELL**

**Με τη δική
της φωνή**
Τι θα γινόταν αν η Άριελ δεν είχε νικήσει την Ούραουλα; Όλα όσα ξέρατε αλλάζουν.



Delizia Gelato Italiano ICE CREAM & SWEETS

Ο Χανιώτης Χρήστος Καραπαναγιώτης και ο Ιταλός Matteo Bianciardi μάς μαθαίνουν, εδώ και χρόνια, το αυθεντικό ιταλικό gelato μεγαλουργώντας στο εργαστήριο του Delizia Gelato Italiano. Με όπλα τη φαντασία και το πάθος, το δίδυμο που αποθεώνεται από τους εγκυρότερους food bloggers γλυκαίνει καθημερινά ντόπιους και επισκέπτες με τις δεκάδες ευφάνταστες γεύσεις του: πανακότα με μύρτιλα, cheesecake, φρούτα του δάσους, σορμπέ μπιύρας, καρπούζι και άλλες πολλές δημιουργίες, ανάλογα με την εποχή – γιατί εκεί κερδίζεται όλο το παιχνίδι, στις πάντα φρέσκες και εξαιρετικής ποιότητας πρώτες ύλες, δηλαδή ντόπια βιολογικά φρούτα, βανίλια Ταϊτής, σοκολάτα Ελβετίας κ.ά. Δοκιμάστε παγωτό, βάφλες, κρέπες και pancakes σε ένα από τα τρία σημεία του Delizia – το καφέ στη Σκαλίδη είναι μάλιστα ανοιχτό όλο τον χρόνο και, εκτός από παγωτό, έχει και φοβερά χειροποίητα γλυκά! Κι αν λαχταρήσετε κάτι αλμυρό, στο μπιστρό της Μητροπόλεως θα βρείτε δελεαστικά πλατό με παραδοσιακά ιταλικά τυριά, γνήσιο ιταλικό προσούτο και επιλεγμένα βιολογικά κρασιά Τοσκάνης, αλλά και δημιουργικά κοκτέιλ, όπως το daiquiri φράουλα με δικό τους σορμπέ παγωτό!





A Greek, Christos Karapanagiotis and an Italian, Matteo Bianciardi, the dynamic duo behind Delizia Gelato Italiano, praised by the most renowned food bloggers, amaze Chania with their imaginative flavors. The secret behind their Italian recipes are the fresh, seasonal ingredients: local organic fruit, Tahitian vanilla, Swiss chocolate etc. Try their ice cream, waffles, crepes and pancakes in one of Delizia's spots -the cafe on Skalidi St. is open all year round, and besides ice cream, you can savor delicious handmade desserts! If you are craving for something savory, the bistro on the Metropolis Square offers tempting plateaus with traditional Italian cheese, real Italian prosciutto, italian pizzas and salads, and select organic Tuscan wines, along with imaginative cocktails, like the strawberry daquiri with ice cream sorbet!

Χάληδων 13, Παλιά Πόλη, Χανιά
 / 13 Chalidon St., Old Town, Chania
Πλ. Μητροπόλεως, Χανιά
 / Mitropoleos Square, Chania
Σκαλίδη 13, Χανιά / 13 Skalidi St., Chania
+30 28210 86000, +30 28210 54377
www.deliziagelatoitaliano.com



Το καφενείο του Μίχαλου Σκουλά στα Ανώγεια
/ Michalos Skoulas' kafeneio in Anogeia



Περνούν από γενιά σε γενιά με τον χρόνο να γράφει πάνω τους μνήμες, γεύσεις, ανταμώματα, χαρές και λύπες. Το κρητικό καφενείο παραμένει αναλλοίωτο στις αλλαγές της εποχής και ο συνδεδετικός κρίκος των μικρών κοινωνιών.

/ Passed down from one generation to the next, the Cretan kafeneio has become a repository of memories, flavors, reunions, celebrations and sorrows, remaining the social heart of village life and the thread that binds local communities together.

THE KAFENEIO
EXPERIENCE

ραντεβού
στο καφενείο

Νωρίς το πρωί ο Νεκτάριος πηγαίνει στους κήπους και στα ζώα του, οπότε στην κουζίνα του καφεeneίου μπαίνει μετά τις 11-12. Την τέχνη της μαγειρικής την έμαθε μόνος του, εμπειρικά, φτιάχνοντας τις γεύσεις που του άρεσαν.

Ο Νεκτάριος στο καφεeneίο του στο Αμμουδάρι
/ Nektarios at his kafeneio in Ammoudari



16

ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ, Χανιά / NEKTARIOS, Chania
Ασκούφου, / Askifou, T. 28250-95228

Το καφεeneίο στο Αμμουδάρι λειτουργεί αδιάλειπτα επί 55 χρόνια και παραμένει ως σήμερα σχεδόν απαράλλαχτο. Στα χέρια του Νεκταρίου Τσιτσιρίδη πέρασε από τον θείο του Σήφη πριν από 22 χρόνια. Είναι ανοιχτό όλο τον χρόνο από τις 9 το πρωί, αλλά φαγητό σερβίρει μετά τη μία το μεσημέρι. Στο καφεeneίο υπάρχουν πέντε-έξι πιάτα σταθερά χειμώνα-καλοκαίρι, όπως τσιγαριστό με στάκα, στιφάδο, κοκκινιστό, μπουρέκι, πιλάφι. Οι αλλαγές γίνονται στα εποχικά είδη που συνοδεύουν το κρέας ή μαγειρεύονται μόνα τους, πιο καπνιστά τον χειμώνα, πιο ελαφριά το καλοκαίρι. Αυτή την εποχή, Έλληνες και ξένοι ξετρελαίνονται με τις αποξηραμένες μπάμιες. Αν δεν έχεις ξαναδοκιμάσει, θα έχεις για μέρες την ανάμνηση της γεύσης τους. Όσο για γλυκό, ο Νεκτάριος σερβίρει μόνο σφακιανή πίτα με μέλι — στα Σφακιά βρίσκεσαι.

THE CAFÉ IN AMMOUDARI hasn't changed during the last 55 years. Nektarios Tsitsiridis inherited it from his uncle 22 years ago. It's open during the entire year since 9 a.m., but food is served after one p.m. Early in the morning, Nektarios looks after the gardens and the animals, so he enters the kitchen after 11-12 o'clock. He learned to cook by himself the flavors he liked. The café constantly serves five or six dishes during the whole year, like the tsigariasto with butterfat, stew, meat cooked in tomato sauce, boureki, pilaf. Only seasonal items which accompany the meat or are cooked on their own, change: more smoked in winter, lighter in the summer. Greeks and foreigners adore dried okra, green beans, etc. As for dessert, Nektarios serves only Sfakia pie with honey.

17

ΚΑΦΕΝΕΙΟ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ, Χανιά
/ CAFÉ AT SCHOLIO, Chania
Άνυδροι / Anidri, T. 28230-83001

Αυτό το μαγαζί θα μπορούσε να προσδιορίζεται ως «post-kafeneio», καθώς διατηρεί την αίσθηση ενός παραδοσιακού καφεeneίου, ενσωματώνοντας όμως φρέσκες ιδέες. Άνοιξε το 1996 από τον Χρήστο Βαρδουλάκη και τη γυναίκα του Simone Bosch, το όραμα των οποίων συνεχίζουν τα ανίψια τους. Καθημερινά ετοιμάζουν έξι-εφτά βασικά πιάτα, κάποια τιμούν την παραδοσιακή κρητική κουζίνα και άλλα πιο σύγχρονες γεύσεις. Έτσι στο μενού θα δεις παραδοσιακό τσιγαριστό, αρνί φούρνου με δεντρολίβανο, κουνελάκι στιφάδο, από τη μία, και αγριογούρουνο με δαμάσκηνα, χουρμάδες και καραμελωμένα κρεμμύδια, τάρτες, κοτόπουλο με μπύρα και μέλι, κ.ά., από την άλλη. Επίσης, τα σαββατοκύριακα φτιάχνουν αγριογούρουνο κρασάτο και ελάφι με κάστανα. Μετά το φαγητό απόλαυσε τη θέα στο φαράγγι και το Λιβυκό.

* Λειτουργεί έως τέλος Οκτώβριου.

THIS "POST-CAFÉ" reminds of a traditional café, with fresh ideas. It was set up in 1996 by Christos Vardoulakis and his wife, Simone Bosch, but now it's operated by his nieces and nephews. They prepare six or seven main dishes every day, some reminding of the traditional Cretan cuisine, others with more modern flavors. The menu contains traditional tsigariasto, oven-roasted lamb with rosemary, rabbit stew, but also wild boar with plums, dates and caramelized onions, tarts, chicken cooked with beer and honey, etc. On weekends they cook wild boar in wine and deer with chestnuts. After dinner, enjoy the view of the gorge and the Libyan Sea.

* Open till the end of October.

MITĀTO

CRETAN GRILLING



antikristo

The Ancient Way of Cooking

Antikristo is a traditional technique of cooking meat on Crete. A young lamb (or a goat, on rare occasions) is cut into four pieces (called goulidia), salted, then placed on big wooden skewers that are arranged around the fire in a circular formation, taking into consideration the direction of the wind, the intensity of the fire, and the distance between the fire and the meat. This process lets the meat cook in its own fat and salt with the heat coming from the flames instead of coals. The name antikristo means across the fire, describing this unique technique. The meat is slowly cooked, sometimes up to 6 hours, and it develops different flavors in the process.



+30 28410 25205

📍 Omirou 18, Lake of Agios Nikolaos



18

TARTALA, Ρέθυμνο / TARTALA, Rethymno
Λαμπινή / Lampini, T. 28320-20182

Η οινοποιός Ηλιάνα Μαλίχιν μαζί με τον σεφ Μιχάλη Χάσικο έστψσαν το 2025 το καφενείο στη Λαμπινή, με σκοπό να μας θυμίσουν ότι στα καφενεία οι άνθρωποι ανταμώνουν, ανταλλάσσουν νέα, χαρές και λύπες. Έτσι και εδώ ο κόσμος που μοιράζεται τα τραπέζια της αυλής και το φαγητό του Μιχάλη γίνεται παρέα, θυμάται ιστορίες και φτιάχνει αναμνήσεις. Το μενού σχεδιάζεται κάθε μέρα πάνω στα εποχικά προϊόντα που φέρνουν οι παραγωγοί. Τρία-τέσσερα πιάτα, το πολύ, υπάρχουν σε κάθε κατηγορία, όπως χορτοπιτάκια, ντολμαδάκια, αμπελοφάσουλα, σφουγγάτο, αρνί, κουνέλι, τα οποία συνοδεύει τσικουδιά και κρασιά από τον αμπελώνα της Ηλιάνας. Τάρταλα σημαίνει «περιττά αντικείμενα» και πράγματι το μικρό μαγαζί είναι απαλλαγμένο από περισσότες ανάγκες. Κρατάει μόνο την ουσία: την αυθεντικότητα.

WINEMAKER ILIANA MALIHIN and chef Michalis Chasikos set up this café in 2025, aiming to remind that people meet in cafés to exchange news, ideas, goods, joys and sorrows. Here too, the people who share the courtyard tables and Michalis's food become a community—sharing stories, reminiscing, and creating memories. The menu is planned every day according to the seasonal products brought by producers. Three-four dishes, at most, are available in each category, such as herb pies, stuffed vine leaves, string beans, sfougato, lamb, rabbit, accompanied by tsikoudia and wines from Iliana's vineyard. The name Tartala means "unnecessary objects" and, actually, the small shop is rid of excess items. It maintains only the essence: originality.

19

ΤΟ ΚΑΦΕΝΕΙΟ ΤΟΥ ΜΑΝΩΛΗ, Ρέθυμνο
/ MANOLIS' CAFÉ, Rethymno
Ατσιπόπουλο / Atsipopoulo, T. 28310-32350

Παραδοσιακό μεζέ να συνοδεύει τσικουδιά έβγαζε αρχικά ο Μανόλης Παπαδογιαννάκης στο καφενείο του Ατσιπόπουλου. Όμως ο κόσμος δεν αρκούταν στο τιμπολόγημα, ζητούσε φαγητό από το τσικάλι, έτσι κι ο Μανόλης άρχισε να φέρνει από το σπίτι τα μαγειρευτά της Ελένης, της συζύγου του. Πιάτα απλά αλλά με βαθιά νοστιμιά που, χωρίς να το καταλάβουν καλά καλά κι οι ίδιοι, μετέτρεψαν το μικρό καφενείο σε ταβέρνα. Ο Μανόλης συνεχίζει να ασχολείται με τους μεζέδες και με τα χόρτα, που είναι ειδικότητά του —πάνω από 24 είδη χόρτα μαζεύει για τοιγاریαστά και καμιά 20αριά είδη για βραστά—, ενώ η Ελένη ετοιμάζει καθημερινά τρία-τέσσερα φαγητά, κατσαρόλας ή φούρνου, που ακολουθούν τις εποχές. Χοιρινό, κουνέλι, γουρούνι, ξυδόχορτα με πατάτα, κουκιά και αγκινάρες, χοχλιοί, μανιτάρια.

MANOLIS PAPADOGIANNAKIS initially served traditional tidbits with tsikoudia in this café, but people requested cooked food, so Manolis' wife, Eleni, began to cook simple but very tasty dishes, and finally they converted the small café into a tavern. Manolis continues to take care of the tidbits and greens, his specialty — he gathers more than 24 types of greens for the sautés and about 20 types for the stews—, while Eleni prepares three or four dishes daily, according to the season: pork, rabbit, pig, sorrels with potatoes, broad beans and artichokes, snails, mushrooms.

20

ΚΑΦΕΝΕΙΟΝ ΜΙΧΑΛΟΣ ΣΚΟΥΛΑΣ, Ρέθυμνο
/ MICHALOS SKOULAS CAFÉ, Rethymno
Ανώγεια / Anogia, T. 28340-31396

Στα ξακουστά Ανώγεια το παλιότερο καφενείο ονομάζεται Μίχαλος Σκουλάς, Η Πλατεία του Συντάγματος. Μέρος αυθεντικό, συγκινεί ακόμα περισσότερο όσους γνωρίζουν τη μουσική παράδοση της οικογένειας και ολόκληρου του χωριού — τόπος καταγωγής του Νίκου Ξυλούρη, κ.ά. Στη σκιερή αυλή η Ζαφειρένια Σκουλά —κόρη του Μίχαλου και ανιψιά του Βασίλη Σκουλά, εμβληματικού τραγουδιστή και λυράρη της Κρήτης— συνεχίζει τη ζεστή φιλοξενία του πατέρα και του παππού της. Εκτός από καφέ, τσάι του βουνού, γαλακτομπούρεκο, πιτάκια με μυζήθρα ξινή ή αλμυρή, που τα βρίσκεις όλες τις ώρες, άλλα σταθερά πιάτα στο μενού είναι η ομελέτα με τυρί και ντομάτα, το σφουγγάτο, οι χοχλιοί μπουμπουριστοί, το απάκι. Καθημερινά όμως ετοιμάζεται και ένα διαφορετικό παραδοσιακό φαγητό, όπως ξινόχοντρος με πατάτες, ρεβύθια με χοιρινό, χόντρος με χοχλιούς (πληγούρι το λένε οι ντόπιοι). Η μουσική δεν λείπει από τα Ανώγεια και το καφενείο ήταν πάντα μουσικό στέκι. Πήγαινε μια παρέα και μεταξύ φαγητού και ποτού, κάποιος έπαινε το μαντολίνο. Έτσι θα το βρείτε και σήμερα. Η Ζαφειρένια θέλει η σύνδεση των ανθρώπων να γίνεται αυθόρμητα και με απλότητα.

THE OLDEST CAFÉ IN ANOGIA is called Michalos Skoulas, Syntagma Square. It's an authentic place, which moves even more those who know the family's and the village's musical tradition. In the shady courtyard, Zafirenia Skoula — daughter of Michalos and niece of Vasilis Skoulas, an emblematic singer and lyra player of Crete — continues her father's and grandfather's warm hospitality. Except for coffee, mountain tea, custard filled pastry, pies with sour or salty mizithra cheese, which are served at all hours, other standard dishes are the omelet with cheese and tomato, sfougato, fried snails, and apaki. A different traditional dish is also prepared daily, such as xinochondros with potatoes, chickpeas with pork, wheat with snails.

Music is woven into the soul of Anogeia, and this traditional café has always been a musical hangout. People would come together, and amid the food and wine, someone would reach for a mandolin. It's a tradition that lives on to this day.



Μοσκούλα / Moskoula

CRETAN EATERY

«Μοσκούλα» αποκαλούσαν παλιά την κατσίκα στην Κρήτη, με τρυφερότητα, σύμβολο της πρώτης ύλης, της ψυχής της κρητικής κουζίνας. Η αγάπη σε αυτή την παράδοση και ο βαθύς σεβασμός στα προϊόντα της κρητικής γης, κρύβονται πίσω από την Μοσκούλα, το νέο κρητικό εστιατόριο που άνοιξε τις πόρτες του στα Χανιά. Το εξαιρετικό ελαιόλαδο, τα αρωματικά βότανα των βουνών, τα τυριά, τα κρέατα και τα προϊόντα των ντόπιων παραγωγών πρωταγωνιστούν σε ένα μενού που αναδεικνύει τον πλούτο της τοπικής κουζίνας και τη δύναμη της απλότητάς της. Δοκιμάστε το γιουβέτσι μελωμένο με μοσκούλα (κατσικάκι) και απολαύστε το αποτέλεσμα της συνάντησης της προσεγμένης ματιάς των ανθρώπων της με τις συνταγές που πέρασαν από γενιά σε γενιά. Μιας συνάντησης που αποτρέπει φόρο τιμής στην κρητική γαστρονομία και φιλοξενία.

Back in the old days, people in Crete affectionately called the young goat "Moskoula". This deep respect for tradition and the bounty of the Cretan land lies behind Moskoula, the new Cretan restaurant that has opened its doors in Chania. Exceptional products from local producers are the heroes of the menu. Try the giouvetsi stewed with moskoula (young goat) and savor the result of a traditional recipe that was readdressed with respect by their team. A fusion that pays tribute to Cretan cuisine and hospitality.

Χατζημικάλη Νταλιάνη 63, Παλιά Πόλη, Χανιά
/ 63 Chatzimichali Daliani St., Old Town, Chania
+30 28213 05080
FB: Moskoula-eatery, Instagram: moskoula_eatery



21

ΣΑΡΑΝΤΑΥΓΑ, Ηράκλειο / SARANTAVGA, Heraklion
T. 2810-240965, sarantavga.gr

Η ιστορία του μετράει 102 χρόνια λειτουργίας και είναι το παλαιότερο καφενείο του Ηρακλείου και το πέμπτο παλαιότερο στην Ελλάδα. Από το 1924 που το άνοιξε ο Γιώργος Σταθάκης μέχρι το 2020 το μικροσκοπικό στέκι στην κεντρική αγορά περνούσε από πατέρα σε γιο, καταγράφοντας την ιστορία της πόλης και τις συνήθειες των κατοίκων. Ο Στέφανος Διάκος και ο Μάρκος Βούρβαχης είναι οι σημερινοί ιδιοκτήτες και ως παλιοί θαμώνες διατήρησαν την κληρονομιά και την αυθεντικότητά του. Με προσοχή στην πρώτη ύλη ετοιμάζουν καθημερινά 40 διαφορετικούς μεζέδες για να συνοδεύσεις τη ρακή σου. Παλαιωμένα τυριά, μαμαδίστικα κεφτεδάκια, χοχλιοί, κατόικι τσιγαριαστό, στραπατσάδα με αυγά, χοιρινό σπιφάδο, κολοκυθοανθού, απάκι, όλος ο γαστρονομικός θησαυρός της Κρήτης είναι στο μενού τους.

IN THE CITY'S CENTRAL MARKET, Sarantavga maintains the kafene tradition, accommodating old and new residents of Heraklion. Giorgos Stathakis set it up in 1924 and till 2020, the tiny hangout passed from father to son, recording the history of the city and the habits of its residents. Stefanos Diakos and Markos Vourvachis are its current owners and, as longtime regulars, they preserved its heritage and originality. Using good raw materials, they prepare 40 different tidbits every day to accompany raki. Aged cheeses, mom's meatballs, snails, goat sauté, strapatsada (eggs with tomatoes), pork stew, zucchini flowers, apaki pork meat, Crete's entire gastronomic treasure is included in their menu.

22

ΚΑΦΕΝΕΙΟ ΤΟΥ ΑΛΕΥΡΑ, Ηράκλειο
/ ALEVRAS' CAFE, Heraklion, T. 6945-023158

Οι Πατέλες είναι μια ιστορική συνοικία του Ηρακλείου, άρρηκτα συνδεδεμένη με την εγκατάσταση των Μικρασιατών προσφύγων. Στο καφενείο του «Αλευρά», όπως αλλιώς φώναζαν τον ιδιοκτήτη Αντώνη Παναγιώταρο, έρχεσαι για το καλό τηγάνι και το πάντρεμα της κρητικής με τη μικρασιατική κουζίνα. Το μαγαζί τρέχει πλέον ο γιος της οικογένειας, ο Κωστής με τη γυναίκα του Γιάννα, που έχει αναλάβει την κουζίνα. «Εμείς εδώ δεν έχουμε κατάλογο. Το πρωί, όπως όλες οι νοικοκυρές, αποφασίζω τι θα φτιάξω και ετοιμάζω δυο τσικάλια. Σήμερα, για παράδειγμα, είχαμε κόκορα με μπάμιες και φασολάκια φρέσκα με πατάτες. Καθημερινά, βέβαια, έχουμε σφουγγάτο, κεφτέδες, τυριά, κουκόφαβα, απλά πιάτα», λέει η Γιάννα. Απλά, πράγματι, μαγειρεμένα με ταπεινά υλικά, μεράκι και αγάπη. Γι' αυτό έχουν ξεχωριστή νοστιμιά, ζυπνούν μνήμες και προσφέρουν μεγάλη απόλαυση.

"ALEVRAS" CAFÉ, owned by Antonis Panagiotaros, is famous for its fried dishes and the union of Cretan and Asia Minor cuisines. The shop is now run by the family's son, Kostis, and his wife, Gianna in the kitchen. "We don't have a menu. Like all housewives, every morning I decide what I'm going to cook and I prepare two pots. For example, today we had rooster with okra and green beans with potatoes. Naturally, every day we also serve simple dishes: sfougato, meatballs, cheeses, broad beans fava" says Gianna. Dishes cooked with humble ingredients, skill and love; that's why they are delicious, they bring home memories and offer great pleasure.

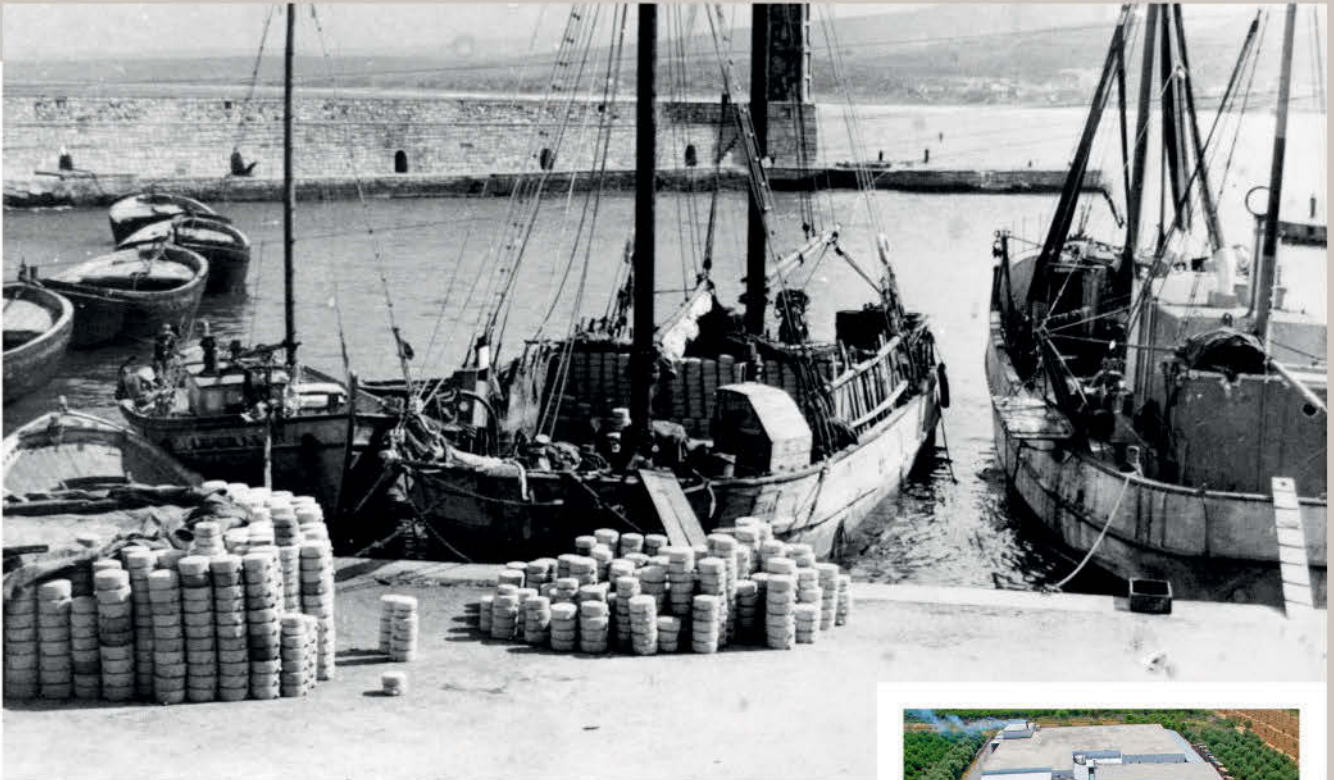
23

ΚΑΦΕΝΕΙΟ ΓΥΠΑΣ, Λασιθί
/ KAFENEIO GYPAS, Lasithi,
Ξηρόκαμπος Αγίου Νικολάου / Xirokampos,
Agios Nikolaos, T. 28410-26783, gipaskafenio.gr

Σε απόσταση αναπνοής από την κοσμοπολίτικη Ελούντα, ο Άγιος Νικόλαος συνδυάζει τη γραφικότητα με τη φινέτσα και τον πολυπολιτισμό των επισκεπτών του. Στον δημοφιλή προορισμό πρωταγωνιστούν η λίμνη Βουλισμένη και τα πολυτελή θέρετρα στον κόλπο του Μιραμπέλλου, ωστόσο αν ξεστράτισεις από το παραλιακό μέτωπο θα ανακαλύψεις μικρούς οικισμούς που διατηρούν τον παραδοσιακό χαρακτήρα της Κρήτης. Τέτοια περίπτωση είναι ο Ξηρόκαμπος, κτισμένος σε υψόμετρο περίπου 350 μέτρων, μόλις πέντε χιλιόμετρα από την πόλη του «Αγίου» με τον διάσημο καφενέ του Γύπα. Ο Μανώλης Κοκολάκης άνοιξε το μαγαζί το 1978 και το δούλευε με τη σύζυγό του Μαρία μέχρι το 2023 που πέρασε στον γιο τους Κωνσταντίνο. Σήμερα, το μέρος διατηρεί την ατμόσφαιρα που αγάπησε ο κόσμος, κι αν έρθεις πρωινή ώρα η κυρία Μαρία θα σου ψήσει ευχαρίστως έναν καφέ, όμως το μέρος δουλεύει από τις πέντε το απόγευμα μέχρι αργά το βράδυ. Για να συνοδεύσεις τη ρακή σου θα βρεις κλασικά παραδοσιακά πιάτα, όπως σαλάτα ντάκο, χοχλιούς, πατάτες με ντομάτα, ντολμαδάκια, κ.ά. Τη διαφορά εδώ κάνει η ψισταριά με τα ντόπια κρέατα που τιμούν την παράδοση της κρεατοφαγίας που έχει η Κρήτη: παιδάκια, χοιρινή πανσέτα, σουβλάκια, κ.ά.

VERY CLOSE TO COSMOPOLITAN ELOUNDA, Agios Nikolaos combines picturesque appearance with the elegance and multiculturalism of its visitors. This popular destination is dominated by Lake Voulismeni and the luxurious resorts of Mirabello Bay but, if you leave the coastal front, you will discover small settlements which maintain Crete's traditional character. Such is the case of Xirokampos, built at an altitude of approximately 350 meters, only five kilometers from Agios Nikolaos, with the famous Gypas kafene. Manolis Kokolakis set up this shop in 1978 and ran it with his wife Maria until 2023, when it was handed over to their son Konstantinos. Today, the place maintains the friendly atmosphere which people loved and, if you come in the morning, Mrs. Maria will gladly prepare a cup of coffee for you, but the place opens from five p.m. until late at night. Choose classic traditional dishes to accompany your raki, like the dakos salad, snails, potatoes with tomato, stuffed vine leaves, etc. Very important here is the grill with local meats which honor the tradition of Cretan meat eating: chops, pork pancetta, souvlaki, etc.

The "Since 1924" inscription above the 40 painted eggs (Saranda avga) on the shop sign is a reminder that this tiny café, with its handful of tables, is the oldest kafeneio in Heraklion and the fifth oldest in Greece.



Μπαλαντίνος / Baladinos

FOOD SHOPPING SAVORY CHEESES

Από το ιστορικό χωριό Θέρισσο, η οικογένεια Μπαλαντίνου έχει δημιουργήσει από το 1928 ιστορία στον χώρο της τυροκομίας. Η τέταρτη γενιά της αντεπεξέρχεται στην ολοένα αυξανόμενη ζήτηση με ένα υπερσύγχρονο εργοστάσιο στο Βαρύπετρο Χανίων, όμως πάντα με απόλυτο σεβασμό στην παράδοση. Οι Κρητικοί αγαπούν ιδιαίτερα τα βραβευμένα τυριά και γιαούρτια Μπαλαντίνος (17 πανελλήνια βραβεία και 3 διεθνή. Καλύτερη γραβιέρα στον κόσμο για το 2025, σύμφωνα με το Taste Atlas) από 100% φρέσκο πρόβειο και γίδινο γάλα από επιλεγμένα ορεινά αγροκτήματα. Θα τα βρείτε στο κεντρικό κατάστημα των Χανίων, το οποίο λειτουργεί στο ίδιο σημείο από τη δεκαετία του '50.

Starting from the historic village Therissos, Baladinos family became famous in the cheese making sector since 1928. The family's fourth generation covers the constantly increasing demand from an ultramodern factory in Varypetro, Chania, always fully

respecting the local tradition. Cretans adore Baladinos family's award-winning cheeses and yoghurts (17 Panhellenic awards plus 3 international awards. Best graviera cheese in the world for 2025, according to Taste Atlas), which are made of 100% fresh lamb milk and goat milk procured from select mountain farms. Their products are offered from their main shop in Chania, which operates in this spot since the '50s.

Σκαλίδη 25, Χανιά / 25 Skalidi St., Chania
Εργοστάσιο: Βαρύπετρο Κυδωνίας, Χανιά
/ Chania Factory: Varypetro Kydonias, Chania
+30 28210 32222, www.balantinos.gr



THE CHEFS' KITCHEN

η κουζίνα των σεφ



Η δημιουργική κουζίνα βρίσκει τη θέση της στον γαστρονομικό χάρτη της Κρήτης, χάρη σε ταλαντούχους σεφ που αναγεννούν τις γεύσεις της παράδοσης μέσα από μια σύγχρονη προσέγγιση και αισθητική. / Creative cuisine is thriving in Crete's dining scene, thanks to talented chefs who reimagine time-honored flavors, blending the island's culinary heritage with contemporary influences.

Ο Θοδωρής Κακούλης, Executive chef στο εστιατόριο Cremnos του ξενοδοχείου Acro Suites / Thodoris Kakoulis, Executive Chef of Cremnos Restaurant at Acro Suites

ΑΡΙΣΤΕΡΗ ΣΕΛΙΔΑ Food styling σε αρμονία με τα κεραμικά Μαδούρα του Πάμπλο Πικάσο στο εστιατόριο Minotaur του Amirandes / **LEFT PAGE** Food styling inspired by the Picasso Madoura ceramics at Minotaur restaurant of Amirandes resort



24

ANÓEE, Χανιά / Chania

JW Marriott Crete Resort & Spa

Μαράθι, T. 28210-30550, marriott.com

Στο JW Marriott Crete Resort & Spa η γαστρονομία αποτελεί μέρος της εμπειρίας διαμονής, με τον Executive chef του ξενοδοχείου Οδωρή Καρίνο να υπηρετεί τη βιωσιμότητα και τον Μανώλη Παπουτσάκη, Executive chef του Anóee, να δίνει το στίγμα της κρητικής κουζίνας. Με σήμα κατατεθέν τις παρασιές και τα προϊόντα από το μποστανί JW Garden, ο Παπουτσάκης δημιουργεί εκλεπτυσμένες γεύσεις που την ίδια στιγμή είναι γήινες και αληθινές. Θα απολαύσεις αντικριστό, χοχλιούς, χανιώτικο μπουρέκι, κουνέλι με κυλοπίτες, κρητικό πιλάφι βρασμένο στο ζωμό από αρνί, ξεροτήγανα, χανιώτικη μπουγάτσα, κ.ά., σε νέες εκδοχές, ενώ ο θαλασσινός αέρας θα παντρεύει τις μυρωδιές από τα πιάτα με τα βότανα που είναι φυτεμένα ολόγυρα στους κήπους.

ENJOY HIGH GASTRONOMY by Manolis Papoutsakis, Executive chef of the hotel's Cretan restaurant, a top-level representative of modern Cretan cuisine. With his trademark open hearths and raw materials from the JW Garden vegetable field, Papoutsakis creates refined flavors which are also earthy and real. At Anóee you will savor antkristo, snails, Chania burek, rabbit with noodles, Cretan pilaf boiled in lamb broth, xerotigana, Chania bougatsa, etc., in new recipes.

25

SALIS WINE-BISTRO, Χανιά / Chania

T. 28210-43700, salischania.com

Με περγαμινές από τον χώρο του κρασιού, όπου διέπρεψε ως οινοχόος, ο Afshin Molavi βρέθηκε στα Χανιά ως σύζυγος της Αλεξάνδρας Μανουσάκη (Manousakis Winery). Ανήσυχος και ενθουσιώδης, άρχισε να ασχολείται με την καλλιέργεια της γης και στη συνέχεια με την εστίαση για να εξελιχθεί σ' έναν εξαιρετικό chef restaurateur, καθώς πέρα από τη wine list με τις διεθνείς διακρίσεις, σχεδιάζει πλέον και τα μενού του Salis. Στα πιάτα του συναντάς όλη τη Μεσόγειο, αλλά με γεύσεις πιο κοσμοπολίτικες. Δοκίμασε κολοκυθανθούς γεμιστούς με φέτα, ρόδι, τσίλι, αντράκλα, μυζήθρα και λάδι βασιλικού, σαρδέλες ψητές σε βάση από παξιμάδι, πασπαλισμένες με τριμμένη γκράνα, ρόδι και βασιλικό, οπωσδήποτε και το πιλάφι με αρακά, πανσέτα και μυρωδικά - μπορεί να μη μοιάζει με όσα έχεις φάει αλλού αλλά αποκαλύπτει όλες τις νότες της κρητικής γης.

info Το Salis έχει τιμηθεί στα βραβεία Βραβεία Ποιότητας του περιοδικού Γαστρονόμος και στα FNL Best Restaurant Awards στην Κατηγορία Μοντέρνα Μπιστρό.

AFSHIN MOLAVI found himself in Chania as the husband of Alexandra Manousaki (Manousakis Winery). With a background in the wine industry, where he excelled as sommelier, he turned to farming and became an excellent chef restaurateur. Now, except for an internationally acclaimed wine list, he also designs Salis' menus. Try the zucchini flowers stuffed with feta cheese, pomegranate, chili, purslane, mizithra and basil oil, the grilled sardines on a rusk base, sprinkled with grated grana, pomegranate and basil, the pilaf with peas, pancetta and herbs - the menu reveals all the nuances of the Cretan land.

26

ALIBERTOS FOOD & WINE, Χανιά / Chania

Κουνουπιδιανά / Kounoupidiana

T. 6958-058404, alibertos.gr

Ο οινοχόος (και σερβιτόρος) Γιώργος Μπαδογιάννης άνοιξε το εστιατόριο Alibertos το 2020 σε ένα χωριό εκτός γαστρονομικής πιάτσας, θέλοντας να συνδέσει τα δύο πράγματα που αγαπά ιδιαίτερα: το φαγητό και το κρασί. Πράγματι εδώ, μενού και wine list αλληλοσυμπληρώνονται ιδανικά σε ιδιαίτερους συνδυασμούς, όπως για παράδειγμα τα αβγά με στάκα συνοδεία σαμπάνιας, «μια γεύση που ισορροπεί τη λιπαρότητα του πιάτου, αφήνοντας μια φρεσκάδα στον ουρανίσκο». Ο Μπαδογιάννης προμηθεύεται προϊόντα από ντόπιους παραγωγούς, επιλέγοντας εκείνα που ταιριάζουν στη μαγειρική του, ενώ θεωρεί ότι τελευταία οι σερβιτόροι επηρεάστηκαν από την κουλτούρα της παγκόσμιας κουζίνας δημιουργώντας μια σύγχυση: «Άλλο, δοκιμάζω κάτι νέο για την εμπειρία και άλλο, εφαρμόζω ό,τι μαθαίνω παντού. Φέτος άλλαξα κάποιες τεχνικές με δημιουργικούς συνδυασμούς παραδοσιακών υλικών, όπως έναν αφρό που τον αντικατέστησα με γαλομυζήθρα ανακαταμμένη με κεφίρ. Έχουμε μειώσει και τις κοπές μοσχαριού. Πρέπει, επιτέλους, να θυμηθούμε τι υπάρχει γύρω μας. Βέβαια, εκεί που χρειάζεται, χρησιμοποιούμε κάποια τεχνική, όπως ένα τζελ παντζαρί από το μέρος του λαχανικού που θα πετούσαμε».

info Το Alibertos έχει τιμηθεί στα FNL Best Restaurant Awards στην κατηγορία Μοντέρνα Μπιστρό.

SOMMELIER (AND NOW CHEF) GIORGOS BADOGIANNIS set up Alibertos restaurant in 2020 in a village out of the gastronomic environment, aiming to connect two things: food and wine. And indeed, here wine and food complement each other ideally in special combinations, such as eggs with butterfat accompanied by champagne. Badogiannis takes his raw materials from local producers, choosing those which suit his cooking, whereas he believes that recently chefs have been influenced by the international cuisine culture, creating confusion: "This year we replaced some techniques with creative combinations of traditional ingredients, like the replacement of a froth by galomizithra soft cheese mixed with kefir. We also reduced the cuts of veal. When necessary, we use a technique, such as a beetroot gel from the part of the vegetable that we would discard". The fine wine list contains more than 1,000 labels from all over the world and it has been honored with the Best of Award of Excellence of Wine Spectator magazine.

Στο Alibertos σε περιμένουν πιάτα σύγχρονης ελληνικής κουζίνας με επιρροές από την κρητική διατροφή και μια λίστα κρασιών με πάνω από 1.000 ετικέτες από ολόκληρο τον κόσμο που έχει τιμηθεί με το βραβείο Best of Award of Excellence του περιοδικού Wine Spectator.

MONES

Cretan Dining



M·O·N·A·S·T·E·R·Y
estate
HOTELS

Tel.: +30 282 10 52 129 | www.monasteryestate.com

27

AVLI, Ρέθυμνο / Rethymno
T. 28310-58250, avli.gr

Το εστιατόριο-θεσμός της Κατερίνας Ξεκάλου στην Παλιά Πόλη έχει ταυτιστεί εδώ και 39 χρόνια με την κρητική δημιουργική κουζίνα σπουδαίων σεφ όπως ο Γιώργος Στυλιανουδάκης. Την παράδοση στο ατμοσφαιρικό σκηνικό του ενετικού αρχοντικού του 1600 συνεχίζει ο Executive chef Βασίλης Λεωνίδου –πιστοποιημένος γευσισγνώστης ελαιολάδου και από τους πρώτους που έβαλαν το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο στα εστιατόρια–, αναπροσαρμόζοντας παλιές γεύσεις της Κρήτης στο σήμερα. Μερικά παραδείγματα της φιλοσοφίας του είναι τα ρεβύθια με αρνίσιο πατσά, που σερβίρονται από πάνω με ωμό καλαμάρι και ωμές γαρίδες, ο τράγος με φασολάκια και το αρνί στα κάρβουνα με κρέμα μελιτζάνας. Η γαστρονομική ταυτότητα του Avli βασίζεται στις πρώτες ύλες: ελαιόλαδο, ξινόχοντρος, αγουρίδα, πετιμέζι, ανθόγαλο, ψάρι, κρέας, ανακυκλώνονται διαρκώς στα πιάτα του. Ο Λεωνίδου θέλει να προκαλέσει τους επισκέπτες να δοκιμάζουν περισσότερες γεύσεις. «Οι ξένοι δυσκολεύονται αρκετά με τα χόρτα, δεν έχουν συνηθίσει την παλέτα γεύσεων που έχουμε εδώ, γι' αυτό μου αρέσει που έγιναν signature πιάτο τα χόρτα με λούπινα και σπόρους από παπούλες (θυμίζει όσπριο). Ακόμα ένα καινούργιο πιάτο που δεν το περιμέναμε αλλά έχει μεγάλη απήχηση είναι ένα "ρυζότο" που φτιάχνουμε με ξινόχοντρο και κρητικό κους κους».

Info Το Avli έχει τιμηθεί στα FNL Best Restaurant Awards στην κατηγορία Σύγχρονη Δημιουργική Κουζίνα.

KATERINA XEKALOU'S restaurant-institution in the Old Town has been identified during the last 39 years with the Cretan creative cuisine of great chefs like Giorgos Stylianoudakis. In the evocative setting of a Venetian mansion of 1600, Executive chef Vasilis Leonidou –certified olive oil connoisseur and one of the first to use extra virgin olive oil in restaurants- maintains the tradition. Avli's gastronomic identity is based on the raw materials: olive oil, xinochondros, unripe olives, petimezi, anthogalo, fish, meat, are constantly recycled in his dishes. Leonidou wants to prompt visitors to try more flavors. "Foreigners are not used to our palette of local wild greens, that's why I like that greens with lupins and papoules seeds (reminding of a legume) have become a signature dish. Another new popular dish is the "risotto" with xinochondros and Cretan couscous."

Characteristic examples of Leonidou's philosophy are the chickpeas with lamb tripe, served with raw squid and raw shrimps, the goat with green beans and the grilled lamb with eggplant cream.

28

CRETAMOS, Ρέθυμνο / Rethymno
The Royal Senses Resort & Spa Crete, Curio by Hilton
Πάνορμος / Panormos T. 28340-55002
hilton.com/the-royal-senses-resort-and-spa-crete

Το ξενοδοχείο Royal Senses Resort & Spa επενδύει σταθερά στην ποιοτική γαστρονομία, με τον Δημήτρη Καραχάλιο να διαδέχεται τον Παύλο Κυριάκη ως Executive chef του εστιατόριου Cretamos. Με εμπειρία στην εστίαση, και γνώστης παλιών και νέων τεχνικών, ο Καραχάλιος εξυψώνει ταπεινές πρώτες ύλες –εξαιρετικής ποιότητας– σε δημιουργική ελληνική κουζίνα. Εμπνέεται από κουζίνες όλης της Ελλάδας, ίσως λίγο περισσότερο από τις νησιωτικές περιοχές και συνταγές όπως το μαστέλο Σίφνου. Παράδειγμα της μαγειρικής προσέγγισής του είναι το πιάτο με γαρίδες Κοιλάδος, κόλιανδρο, ταραμά από λάδι σκινόπρασου και ραπανάκι.

info Το Cretamos έχει τιμηθεί με βραβείο Top Notch στους Χρυσούς Σκούφους με σεφ τον Παύλο Κυριάκη.

The Royal Senses Resort & Spa continues to invest in quality gastronomy, with Dimitris Karachalios as Executive Chef of Cretamos restaurant. With restaurant experience, and knowledge of many techniques, Karachalios elevates humble raw materials – of excellent quality – into creative Greek dishes. He is inspired by various Greek recipes, perhaps a little more from island regions. An example of his culinary approach is the dish with shrimps Koilados, coriander, fish roe cream from chive oil and radish.

29

ELAIA RESTAURANT, Ρέθυμνο / Rethymno
Kapsaliana Village Hotel
T. 28310-83400, kapsalianavillage.gr

Τα Καψαλιανά είναι ένας οικισμός που δημιουργήθηκε στη τέλη της Ενετικής περιόδου ως μετόχι της Μονής Αρκαδίου, εγκαταλείφθηκε μετά το 1955 και κατοικήθηκε ξανά το 2005, όταν ο ιδιοκτήτης και αρχιτέκτονας Μύρωνας Τουπογιάννης μετέτρεψε τα σπίτια του σε ξενώνες. Στο ίδιο πνεύμα, το εστιατόριο Elaia με Executive chef τον Σωτήρη Ευαγγέλου και Head chef τον Νίκο Χατζησαβίδη παντρεύει τα προϊόντα από τα μποστάνια του χωριού και τους ντόπιους παραγωγούς με τη σύγχρονη μεσογειακή και την κρητική κουζίνα. Δοκίμασε αρνίσια σπάλα (που διαχειρίζονται σε κενός αέρος για 18 ώρες) στον ξυλόφουρνο με οφτές πατάτες, σπαγγέτι με λεμόνι και ταρτάρ από ψάρι, σιγομαγειρεμένη στιθοπλευρά με γιουβέτσι, ρυζότο με φρούτα εποχής και παλαιωμένο τυρί, καλαμάρι με πέστο βασιλικού και πατατοσαλάτα κ.ά.

* Άνοιχτό έως μέσα Νοεμβρίου

info Το Elaia έχει τιμηθεί στα βραβεία Ελληνικής Κουζίνας του περιοδικού Αθηνόραμα και στα FNL Best Restaurant Awards στην κατηγορία Σύγχρονη Ελληνική Κουζίνα.

KAPSALIANA IS A VILLAGE created at the end of the Venetian period as a monastery dependency of Arkadi Monastery; after 1955 it was abandoned, but it was revived by architect Myronas Toupogiannis, who transformed the entire settlement into a hotel. Similarly, Elaia restaurant with Executive chef Sotiris Evangelou and Head chef Nikos Hatzisavidis, highlights local raw materials by a modern Mediterranean and Cretan cuisine. Try the wood-oven lamb shoulder, with baked potatoes, the spaghetti with lemon and fish tartare, the slow-cooked stithoplevra with orzo pasta, the risotto with seasonal fruits and aged cheese, the calamari with basil pesto and potato salad, etc. * Open until mid-November



1



2

- 1 Ο Σωτήρης Ευαγγέλου, Executive chef στο Pelagos Sea Side Restaurant και στο Elaia Restaurant του Kapsaliana Village Hotel / Sotiris Evangelou, Executive Chef of Pelagos Sea Side Restaurant and Elaia Restaurant at Kapsaliana Village Hotel
- 2 Ο μαγικός κήπος του Avli / The enchanting garden of Avli



3

- 3 Αυγά με στάκα, όπως σερβίρονται στο εστιατόριο Alibertos Food & Wine συνοδεία σαμπάνιας / Eggs with staka, served with champagne at Alibertos Food & Wine restaurant
- 4 Κουνέλι τσιγαριστό σε κροκέτες, πουρέ παστινάκι, κρεμμύδια και σάλτσα σιφάδο στο εστιατόριο Elemes του Abaton Island Resort & Spa / Cretan-style sautéed rabbit croquettes with parsnip purée, onions and stifado sauce at Elemes Restaurant of Abaton Island Resort & Spa

4

30

HASIKA, Ρέθυμνο / Rethymno
T. 28310-21014, hasika.gr

Τα πιάτα του σεφ Μιχάλη Χάσικου συνδυάζουν αναμνήσεις, συναισθήματα και την κουζίνα των γιαγιάδων του από τη Μικρά Ασία με τον πλούτο της κρητικής διατροφής. Το γαστρονομικό μωσαϊκό της παιδικής του ηλικίας επηρέασε τη μαγειρική του έκφραση και καθόρισε την πορεία του. Το βίωμα αυτό μεταφέρει και στον κόσμο που γεύεται την κουζίνα του, με πιάτα που μας συνδέουν με τις ρίζες μας και δεν αποσκοπούν στον εντυπωσιασμό. Το Hasika, η γαστροταβέρνα του στην Παλιά Πόλη, προάγει αυτή τη μαγειρική φιλοσοφία. «Μας ενδιαφέρει να είναι νόστιμο, όχι να είναι ινσταγματικό ένα πιάτο. Εξελίσσουμε τεχνικές, γιατί μπορεί να συμπυκνώνουν τη γεύση ή να διευκολύνουν στον χρόνο μαγειρέματος, αλλά χωρίς να χάνεται η ουσία». Στη σάλα με τις καρέκλες και τους πέτρινους τοίχους, θα δοκιμάσεις κρεατόπιτα Χανίων σε καλιτσούνι, φρισσοπίλαφο (με φρίσσα αντί για ρέγγα και πολύ πιπέρι όπως το έκαναν οι γιαγιάδες), φρικασέ θαλασσινών με άγριες αγκινάρες, πιλάφι με πλιγούρι σε ζωμό, τσιγαριστό αρνί και ανθότυρο — ένα αυθεντικό κρητικό πιάτο όχι τόσο γνωστό.

info Το Hasika έχει τιμηθεί στα FNL Best Restaurant Awards στην κατηγορία Γαστροταβέρνα και στα Βραβεία Ελληνικής Κουζίνας για τη σύγχρονη, δημιουργική κουζίνα του.

CHEF MICHALIS HASIKOS' DISHES combine memories, emotions and his grandmothers' cuisine from Asia Minor with the wealth of the Cretan diet. He conveys his experience to the people who taste his cuisine. At a time when dining is often driven by appearance, he creates dishes that reconnect us with our roots. Hasika, his gastrotavern in the Old Town promotes this culinary philosophy. "We want the dish to be delicious, not Instagrammable. We pay attention to presentation, but quality and flavour always come first. We develop techniques which can condense the flavor or reduce the cooking time, without losing the essence." In the hall with the arches and stone walls, try Chania meat pie in a kalitsouni, pilaf with frissa fish (instead of herring, with a lot of pepper), seafood fricassee with wild artichokes, pilaf with groats in a broth, roasted lamb and anthotyro cheese — a genuine, not so well-known Cretan dish.

Σε μια εποχή που η εικόνα πρωταγωνιστεί στον χώρο της εστίασης, ο Μιχάλης Χάσικος αναζητάει την ουσία. «Προσπαθούμε να κάνουμε ένα όμορφο σερβίρισμα, αλλά προτεραιότητα μας είναι το καλό προϊόν και η γεύση».

31

CARAVEL RESTAURANT, Ηράκλειο / Heraklion
Yanna Caravel Hotel, T. 2810-824724, yiannacaravel.gr

Με Executive chef τα τελευταία τρία χρόνια τον Χρήστο Λάπα, το Caravel συνδέει το παρελθόν με το σήμερα. Ο Λάπας που πέρσι ήταν στη Chefs Power List των βραβείων FNL με τους πιο επιδραστικούς σεφ, σχεδιάζει μενού που αναδεικνύουν τα προϊόντα της Κρήτης, γιατί θεωρεί ότι «κάποια στιγμή το παρατραβήξαμε με τον εκσυγχρονισμό. Δουλεύω τα πιάτα μου κυρίως με τρία υλικά και χρησιμοποιώ τεχνικές μόνο όπου χρειάζεται. Στόχος μου είναι να διατηρώ την ουσία κάθε υλικού». Ειδικεύεται στο ψάρι και το πιάτο που τον χαρακτηρίζει είναι η κακαβιά, ωστόσο γνωρίζει πως ένα μενού χρειάζεται ισορροπία. Γι' αυτό δύο πιάτα που προτείνει από τον φετινό κατάλογο του Caravel είναι το μοσχάρι στο σαβόρο και η κατσικομαρονάδα.

***Ανοικτά: Απρίλιο-Οκτώβριο**
info Το Caravel έχει τιμηθεί στα FNL Best Restaurant Award στην κατηγορία Παραδοσιακή Ελληνική Κουζίνα

WITH EXECUTIVE CHEF Christos Lapas in the last three years, Caravel connects the past with the present, featuring modern Greek cuisine menus which highlight Cretan products. "My dishes are mainly prepared with three ingredients and I use techniques only where necessary. I intend to preserve the essence of each ingredient", he says. He specializes in fish and his signature dish is kakavia (fish soup), but he knows that a restaurant menu needs balance. So, he recommends two dishes from Caravel's menu this year: veal liver savore and goat with pasta. *Open: April-October

32

ELEMES CRETAN CUISINE, Ηράκλειο / Heraklion
Abaton Island Resort & Spa, Χερσόνησος / Chersonissos
T. 28970-26410, abaton.gr

Σε ηλικία μόλις 24 χρόνων ο Γιώργος Χρονάκης είχε ήδη εμπειρία από μεγάλες κουζίνες και αποφάσισε να λάβει μέρος στο MasterChef (2017), φτάνοντας ως την τελική πεντάδα. Στη συνέχεια επέστρεψε στις κουζίνες και στις προκλήσεις τους, μέσα από συνεργασίες που του επιτρέπουν να εξελίσσεται μαγειρικά. Το εστιατόριο Elemes είναι ένας τέτοιος χώρος, καθώς ως Executive chef προτείνει σύγχρονη ελληνική κουζίνα με κρητικές επιρροές. Στο μενού βρίσκουμε τραχανά στον ξυλόφουρνο με φέτα, λιαστή ντομάτα και μυρωδικά, κοκκινιστές σουπιές με χειροποίητο μαγγίρι (ζυμαρικό), σπανάκι και στάκα, αρνί στον ξυλόφουρνο με πουρέ αγκινάρας, ψητές ρίζες και σάλτσα δεντρολίβανο, κεφτέδες από κρητικό χοίρο με τσιγαριστά κολοκυθάκια, ντομάτα και πουρέ καπνιστής μελιτζάνας, αρνίσιο σκώπι σαβόρε στην παρασιά.

***Έως τέλος Οκτωβρίου**

info Το Elemes Cretan Cuisine έχει τιμηθεί στα FNL Best Restaurant Awards στην κατηγορία Σύγχρονη Δημιουργική Κουζίνα.

AT THE AGE OF 24 YEARS, having already experience in large kitchens, Giorgos Chronakis entered the MasterChef competition and reached the final five. He then returned to kitchen work, through posts which help him evolve professionally. Elemes restaurant is such a place, and as Executive Chef he proposes modern Greek cuisine with Cretan influences. His menu contains trahanas with feta cheese, sun-dried tomato and herbs, cuttlefish cooked in tomato sauce with handmade maggiri (pasta), spinach and butterfat, wood-oven lamb with artichoke puree, roasted roots and rosemary sauce, Cretan pork meatballs with zucchini sauté, tomato and smoked eggplant puree, lamb liver savore. * Until the end of October



Señal

DINING RESTAURANT BAR

Σε ένα από τα γοητευτικότερα σημεία των Χανίων, στην ατμοσφαιρική πλατεία Κατεχάκη, το Senal είναι το σημείο συνάντησης των “μυημένων” κατοίκων και επισκεπτών της πόλης, για κοκτέιλς, φαγητό και γλυκό με φόντο τη θάλασσα. Από carpaccio μέχρι αστακομακαρονάδα και φρέσκο ψάρι ημέρας και από premium beef cuts και τις ειδικές βραδιές με αντικριστό μέχρι μπουρέκι, χειροποίητους λαχανοντολμάδες, αρνί γιουβέτσι και τον signature μουσκά, οι γευστικές προτάσεις τους, με εποχικά υλικά και δημιουργικούς συνδυασμούς με μεσογειακό ταμπεραμέντο, τιμούν την κρητική γαστρονομία. Η ατμόσφαιρα ενισχύεται από τις “ψαγμένες” μουσικές, τα εντυπωσιακά κοκτέιλς και τα “διαμάντια” της εκτεταμένης winelist, ενώ αργά το βράδι η διάθεση ανεβαίνει με ποιητικές επιλογές από το Ελληνικό και διεθνές ρεπερτόριο. Στο Senal, το concept της γαστρονομικής εμπειρίας ανεβαίνει κατηγορία.

In one of the most enchanting spots of Chania, Senal is the meeting point of the city's foodies, serving cocktails, dinner and desserts with a scenic view. Inspired dishes, combining mediterranean gastronomy with traditional Cretan flavors include carpaccio, premium beef cuts, signature moussaka, Cretan bourek, giouvetsi lamb, traditional handmade cabbage rolls, lobster spaghetti or fresh fish. A well informed wine list, impressive cocktails and “cool” music complement the Senal experience.

Πλατεία Κατεχάκη, Παλιό Λιμάνι, Χανιά

/ Katehaki Square, Old Port, Chania

+30 28210 51431

FB: Senalchania – Instagram: senal_chania



33

GALEA, Ηράκλειο / Heraklion

Castello Infinity Suites, Αγία Πελαγία / Agia Pelagia
T. 28130-21840, castelloinfinity.com

Τα μενού του Κωνσταντίνου Ασσαργιωτάκη χαρακτηρίζονται ως fusion μεσογειακά. Από νωρίς ταξίδεψε αρκετά, εργάστηκε σε εστιατόρια με αστέρια Michelin, έμαθε πώς λειτουργούν οι μεγάλες ομάδες. Για να μπεις στο πνεύμα του Galea, ζήτησε το degustation menu οκτώ πιάτων, που θα σε ταξιδέψει στις γεύσεις του κόσμου και στην κρητική παράδοση. Δοκίμασε παραδοσιακό καπρικό στον ξυλόφουρνο με πουρέ από οφτές πατάτες και γλυκόζη σος, γιουβέτσι κατσίκας στη γάστρα με κρέμα στάκας Galea, ή πιο τεχνικά πιάτα, όπως οι κόκκινες γαρίδες Κουλάδος από την Ιεράπετρα με ρέλις, σορμπέ αβοκάντο, ουμάμι τζελ κρεμυδόζουμου και γκασπάτσο φράουλας με ζύμωση μιας εβδομάδας, αλλά και οι κεσαντίγες με γέμιση από μια μουσλίν μπακαλιάρου και ψιλοκομμένα οστρακοειδή μέσα σε προζυμμένο (δικό τους) ψωμί και από πάνω μύδια και μια σάλτσα κρασιού λευκή.

info To Galea έχει τιμηθεί στα Greek Hospitality Awards και στα FNL Best Restaurant Awards.

CONSTANTINOS ASSARGIOTAKIS' MENUS are characterized as Mediterranean fusion. He traveled a lot, he worked in Michelin-starred and learned how large groups operate. Ask for the eight-course degustation menu, and savor various flavors of the world and Cretan traditional dishes. Try traditional kapriko in an oven heated by wood, with mashed baked potatoes and sweet and sour sauce, goat stew in a pot with Galea butterfat cream, or more technical dishes like the red Kouladis shrimps from Ierapetra with relis (sweet and sour spicy sauce), avocado sorbet, umami onion juice gel, strawberry gazpacho fermented for a week.

34

SIR PAPAFIGOS, Ηράκλειο / Heraklion

T. 2810-220072, sirpapafigos.gr

Το μενού της Έμυς Μαραντού διηγείται γευστικές ιστορίες από ολόκληρη τη Μεσόγειο που παντρεύονται δημιουργικά με τις πρώτες ύλες από την Κρήτη. Ένα καμαμπέρ με απάκι γεφυρώνει την απόσταση μεταξύ Νορμανδίας και Ηρακλείου σε ένα τραπέζι με θέα στο μεσαιωνικό φρούριο Κούλες. Με σταθμούς στο βιογραφικό της στην απαιτητική Ελούντα, στα Χανιά, στο Λονδίνο και στην Αθήνα, η Executive chef του Sir Papafigos συνθέτει σύγχρονα πιάτα επηρεασμένα από τη βαθιά γεύση της παράδοσης. Χαρακτηριστικά πιάτα της φιλοσοφίας της είναι το αραντσίνι με αμπελόφυλλα, κρέμα βανίλια υποβρύχιο και ξινή κρέμα, το μοσχαρίσιο καρπάτσιο με αγκινάρες, κραμπλ κρεμμυδιού και σάλτσα τόνου, αλλά και τα σκιουφικτά με γαρίδες, σάλτσα κονιάκ και σπαράγγια.

EMY MARANTOU'S MENU comes from the Mediterranean, creatively married with Cretan raw materials. Camembert with apaki closes the gap between Normandy and Heraklion at a table overlooking Koules medieval fortress. During the last three years, Sir Papafigos' Executive chef prepares modern dishes influenced by the deep flavor of tradition. Characteristic dishes of her philosophy are: the arancini in vine leaves, vanilla submarine cream with sour cream, veal carpaccio with artichokes, onion crumble and tuna sauce, and skioufichta pasta with shrimps, cognac sauce and asparagus.

35

CREMNOS, Ηράκλειο / Heraklion

Acro Suites, Αγία Πελαγία / Agia Pelagia
T. 2810-812240, acrosuites.com

Executive chef σε απαιτητικά fine dining εστιατόρια της Σαντορίνης (Νάος, Περίβολος), στη Chefs Power List 2025 με τους πιο επιδραστικούς σεφ και πορεία που μετρά πάνω από 16 χρόνια, ο Θόδωρος Κακούλης δεν είχε σκεφτεί ποτέ μέχρι την εφηβεία του να γίνει σεφ. Όμως παρακολουθώντας τη μαγειρική εκπομπή του Τζέιμι Όλιβερ, τον γοήτευσε η αυθεντικότητα και η απλότητα του. Δεν δούλεψε ποτέ στο εξωτερικό, ταξίδευε όμως πολύ για να μαθαίνει τις εξελίξεις. Μέχρι που διαπίστωσε ότι ένα πιάτο που τρώει, π.χ., στο Παρίσι δεν θα είναι ποτέ ίδιο στη Σαντορίνη — αν οι πρώτες ύλες δεν είναι ίδιες. Τη μεταστροφή προς τα ντόπια προϊόντα έδειξαν (πάλι) πρώτοι οι Σκανδιναβοί και οι Ισπανοί. Μετά το 2016 αποφάσισε να πειραματιστεί μόνος του, παρότι ήταν εξαιρετικά δύσκολο ένας παραγωγός να προμηθεύει όλη τη σεζόν ένα εστιατόριο. Ευτυχώς, η Κρήτη δεν είχε ποτέ τέτοιο θέμα. Με κόπο και έρευνα γνώρισε παραγωγούς, εξέλιξε τα πιάτα του και από το 2020 χαρακτηρίζει τη μαγειρική του ελληνική δημιουργική κουζίνα. «Οχι επειδή δουλεύω ελληνικές συνταγές, αλλά επειδή μαγειρεύω με ελληνικά προϊόντα. Τι ελληνικό έχει ένα σαγανάκι με ολλανδικό τυρί από το σουπερμάρκετ» διερωτάται; Ένα signature πιάτο που αγαπάει πολύ είναι το μαγιάτικο, το οποίο παστώνει να μοιάζει με λακέρδα, με συνοδευτικά όλα τα στοιχεία μιας χωριάτικης και μια σάλτσα αμυγδάλου. Ιδιαίτερη είναι και η τσιπούρα με αγκινάρες Ιερουσαλήμ (κανκιάφολες), πουρέ μελιτζάνας και σάλτσα με ασύρτικο Σαντορίνης — πιάτο που βγάξει βαθιά γεύση Ελλάδας. Στον κόσμο αρέσει πολύ και το αρνί με αγκινάρες και γιαούρτι σε μια πιο γαστρονομική εκδοχή.

info Το Cremnos έχει τιμηθεί στα βραβεία Ελληνικής Κουζίνας και στα FNL Best Restaurant Awards

EXECUTIVE CHEF in demanding fine dining restaurants in Santorini, included in the Chefs Power List 2025 with the most influential chefs, and a career over 16 years, Thodoros Kakoulis had not planned to become a chef until he watched Jamie Oliver's cooking show, and was fascinated by its authenticity and simplicity. He travels a lot to increase his knowledge, and realized soon enough that a dish consumed, for example, in Paris will never be the same in Santorini — since the raw materials are not the same. After 2016, he decided to experiment on his own. He met producers, he evolved his dishes and, since 2020, he works exclusively with Greek products. A signature dish which he loves is the greater amberjack fish, accompanied by the ingredients of a Greek salad and an almond sauce. Also special is the gilt-head sea bream with Jerusalem artichokes, eggplant purée and sauce prepared with Santorini's Assyrtiko wine, in a more gastronomic version.

Thodoris Kakoulis describes his cooking as Greek creative cuisine. "Not because I work with Greek recipes, but because I cook with Greek raw materials. What's Greek about a fried Dutch cheese from the supermarket?" he asks.



- 4 Το εστιατόριο Caravel στο Yanna Caravel Hotel / Caravel Restaurant at Yanna Caravel Hotel
 5 Στο Hasika η κρεατόπιτα Χανίων σερβίρεται σε καλτσούνι με έναν αφρό από ανθότυρο
 / At Hasika, Chania's traditional meat pie is served as a kalitsouni with whipped anthotyro cheese



- 1 Ο Στέλιος Μηλιαράκης επί το έργον στο The Old Mill του Elounda Mare / Stelios Miliarakis at work at The Old Mill, Elounda Mare Hotel
 2 Ο Executive chef Χρήστος Λάπας / Executive Chef Christos Lapas
 3 Ο Δίσκος Φαιστού στο μενού του Galea είναι ένα φοντάν σοκολάτας / Phaistos Disc reimaged as a chocolate fondant dessert at Galea



36

MINOTAUR, Ηράκλειο / Heraklion
Amirandes, Κάτω Γούβες / Kato Gouves
T. 28970-41103, grecotel.com/amirandes/

Executive chef όλου του ξενοδοχείου Amirandes είναι ο Κυριάκος Λύρας, ένας καταξιωμένος Έλληνας σεφ με σημαντική πορεία σε μεγάλους ομίλους φιλοξενίας και σε γνωστά εστιατόρια. Άνθρωπος χαμηλών τόνων είναι αφοσιωμένος να προσφέρει νόστιμο φαγητό, αναδεικνύοντας σωστά τις πρώτες ύλες. Καλός συνεργάτης με τον Leandros Kocollari, ο οποίος έχει δουλέψει με σεφ όπως ο Έκτορας Μποτρίνι, τον προσκάλεσε φέτος να αναλάβει επικεφαλής του Minotaur. Το εστιατόριο φιλοξενεί μέρος της συλλογής κεραμικών Μαδούρα του Πάμπλο Πικάσο με αγγεία, κανάτες, κ.ά. Αντίστοιχα στο μενού του Μινώταυρος υπάρχει ένα πιάτο με φιλέτο που φέρει την ονομασία Γκερνίκα, εμπνευσμένο από τον εμβληματικό πίνακα του Πικάσο. Στο σύνολό του, το μενού που σχεδίασαν οι δύο σεφ είναι μεσογειακό, με έμφαση στις πρώτες ύλες από τη φάρμα του Ομίλου και από τους ντόπιους παραγωγούς. Τη γαστρονομική εμπειρία ολοκληρώνει η τοποθεσία του εστιατορίου δίπλα από τη λίμνη Lago di Candia. **KYRIAKOS LYRAS** is the executive chef of Amirandes hotel, a recognized Greek chef with significant career in large hospitality groups and well-known restaurants. A low-profile person, he aims to offer delicious food, highlighting the raw materials properly. A good associate of Leandros Kocollari, he invited him this year to be the head of Minotaur. The restaurant accommodates part of Pablo Picasso's Madura ceramics collection with vases, jugs, etc., since Grecotel Group's intention is to highlight the glorious heritage of the Minoan civilization and its influence on Art to this day. Accordingly, on the Minotaur menu there is a fillet dish called Guernica, inspired by Picasso's symbolic painting. Overall, the menu designed by the two chefs is Mediterranean, with emphasis on raw materials from the Group's farm and local producers. The gastronomic experience is enhanced by the restaurant's location next to Lago di Candia Lake.

37

ΜΑΚΡΙΣ, Λασιθί / MAKRIS, Lasithi
Domes of Elounda, Ελούντα / Elounda, T. 2310-810624

Στο εστιατόριο Μάκρις της Ελούντα σε περιμένει μια γαστρονομική περιπέτεια με εκλεπτυσμένη ελληνική δημιουργική κουζίνα από τον βραβευμένο με αστέρι Michelin Πέτρο Δήμα, chef Patron όλων των εστιατορίων Μάκρις στα ξενοδοχεία Domes Resorts. Στην Ελούντα ο Δήμας έχει δημιουργήσει ένα degustation menu που αντανάκλα τη μαγειρική του προσέγγιση: εκλεκτά ελληνικά προϊόντα και ελάχιστη επεξεργασία είναι η βάση για πιάτα με αντιθέσεις στα αρώματα, τολμηρούς συνδυασμούς, πολλές υφές, ισορροπίες που ξεφρνιάζουν. Μια «άνετη» υψηλή γαστρονομία που δεν της λείπει η φαντασία. • Άνοιξη: Απρίλιο-Οκτώβριο **MAKRIS RESTAURANT IN ELOUNDA**, boasts of a sophisticated Greek creative cuisine by Michelin star winner Petros Dimas, chef Patron of all Makris restaurants in Domes Resorts hotels. In Elounda, Dimas has created a degustation menu which reflects his culinary approach: fine Greek products and minimal processing constitute the basis for dishes with contrasting aromas, bold combinations, various textures, surprising balances. A "comfortable" haute gastronomy that does not lack imagination.



Η ψαρόσουπα με ταρτάρ από λεοντόψαρα στο Pelagos Sea Side Restaurant
/ Fish soup with lionfish tartare at Pelagos Sea Side Restaurant

Με τη συλλογή κεραμικών Μαδούρα του Πάμπλο Πικάσο, ο Όμιλος Grecotel αναδεικνύει... τη μεγαλοπρέπεια του μινωικού πολιτισμού και την επιρροή που ασκεί ως τις μέρες μας στην Τέχνη.



Αραντίνι με αμπελόφυλλα και κρέμα τυρί από την Εμυ Μαραντόνι / Arancini with vine leaves and cream cheese by Emy Marantou



Bohème

SOCIALIZING BAR RESTAURANT

Στη μαγική αυλή του Bohème συμβαίνουν καθημερινά μικρά θαύματα! Κάτω από τη σκιά του 400 ετών πλατάνου, οι επισκέπτες δοκιμάζουν μοναδικές γαστρονομικές δημιουργίες από την αστείρευτη παλέτα προϊόντων της κρητικής και ελληνικής γης, απολαμβάνοντας εξαιρετικής ποιότητας brunch, lunch και dinner. Ο καφές στο κινηματογραφικό σκηνικό του Bohème αποτελεί στην κυριολεξία μια μυσταγωγία, ενώ τα κοκτέιλ είναι ασυναγώνιστα! Μία από τις καλύτερα ενημερωμένες κάβες ποτών και κρασιών στην Ελλάδα τροφοδοτεί τη φαντασία και τη δημιουργικότητα των bartenders του καταστήματος, με αποτέλεσμα οι συνταγές τους να έχουν ήδη αποσπάσει βραβεία και αναγνώριση ακόμη και σε παγκόσμιο επίπεδο. Η όαση της αυλής του Bohème σάς περιμένει καθημερινά από τις 9 το πρωί μέχρι αργά το βράδυ!

Every day, small miracles happen in Bohème's fascinating courtyard. In the shade of the 400 year old plane tree,

guests come for brunch, lunch, or dinner and savor delicious gastronomic creations prepared with ingredients of excellent quality, grown in the Cretan soil and in other parts of Greece. Coffee in Bohème's picturesque movie setting is a major ritual, and the cocktails are truly unrivalled! Here, one of the best stocked wine cellars in Greece boosts the bartenders' imagination and creativity, allowing them to win international awards and recognition. The Bohème courtyard is a beautiful oasis that welcomes its guests every day, from 9 a.m. till late at night!

Χάλιδων 26-28, Χανιά
/ 26-28 Chalidon St., Chania
+30 28210 95955
www.boheme-chania.gr



38

PELAGOS SEA SIDE RESTAURANT,

Λασιθί / Lasithi, Κουτσουνάρι / Koutsounari
T. 28420-61263, pelagosseaside.com

Το μικρό ταβερνάκι πάνω στην παραλία Κουτσουνάρι που μετρά 45 χρόνια λειτουργίας εξελίχθηκε σ' ένα κομψό σύγχρονο εστιατόριο. Το μενού του Pelagos υπογράφει ο καταξιωμένος Σωτήρης Ευαγγέλου, ένας από τους πρώτους Έλληνες σεφ που πέτυχαν να μετασχηματίσουν την παραδοσιακή ελληνική κουζίνα σε σύγχρονη δημιουργία. Ο πολυβραβευμένος σεφ αναβαθμίζει δημιουργικά ταπεινά πιάτα της καθημερινότητας και τα σερβίρει στις σάλες σύγχρονων εστιατορίων. Δίπλα του ο Head chef Παναγιώτης Λαμπράκης αγάλισε την αγάπη του για την ελληνική κουζίνα. Την έμφαση στην εποχικότητα, την καθαρότητα των γεύσεων και τον σεβασμό στην πρώτη ύλη. Στα πιάτα ημέρας θα βρεις κουκιά με μάρθο, σαλάτα με όσπρια, γιανί, κ.ά. Μην σε παρασύρει η απλότητά τους, «τα καλά πιάτα έχουν λίγα αλλά εξαιρετικά υλικά και πολλή σκέψη. Η τεχνική βοηθάει να τα αναδείξουμε σωστά» εξηγεί ο Λαμπράκης. Μεγάλη απίχηση έχει η ψαρόσουπα, μια παραλλαγή του κερκυραϊκού μπιάνκο, και το σπαγγέτι με ταρτάρ από ψάρι ημέρας και αυγοτάραχο — signature πιάτο του Ευαγγέλου. Τη δημιουργική ταυτότητα της κουζίνας τους θα ανακαλύψεις και στα γλυκάδια με πίκλα από κοτσάνια βλίτων, πλευρώτους, κ.ά. Πολλοί έρχονται καθημερινά και για το cheesecake καλτσούνι που σερβίρεται ατομικό με κανέλα και παγωτό.

info To Pelagos Seaside Restaurant έχει τιμηθεί επανειλημμένα στα Βραβεία Ελληνικής Κουζίνας του περιοδικού Αθηνόραμα στην κατηγορία Σύγχρονη Δημιουργική Κουζίνα.

THE SMALL TAVERN on Koutsounari beach, which was set up 45 years ago, has evolved into an elegant modern restaurant. Pelagos' menu is signed by prestigious Sotiris Evangelou, one of the first Greek chefs who succeeded in transforming the traditional Greek cuisine into a modern creation. The award-winning chef creatively upgrades humble everyday dishes and serves them in the dining rooms of modern restaurants. With him, Head Chef Panagiotis Lambrakis followed his love for the Greek cuisine. "Crete combines mountains with sea, thus its dishes contain meat and fish. Also, it has a multicultural cuisine", says Lambrakis. In the daily dishes you will find broad beans with fennel, salad with pulses, stew, etc. Don't be fooled by their simplicity. "Good dishes contain few but fine ingredients and much thought. Technique helps to highlight them properly," continues Lambrakis. The fish soup, a variation of Corfu bianco, and the spaghetti with tartare of fresh fish and hard fish roe — Evangelos' signature dish — are very popular. You will also discover the creative identity of their cuisine in the pickled sweetbreads from blite stems, Pleurotus mushrooms, etc. Many people come daily for the kalitsouni cheesecake, served individually with cinnamon and ice cream.

39

THE OLD MILL Λασιθί / Lasithi

Elounda Mare Hotel, Relais & Chateaux
Ελούντα / Elounda T. 2841068200, eloundamare.com

Η πορεία του Στέλιου Μηλιαράκη συνδέεται με το ιστορικό ξενοδοχείο Elounda Mare από το ξεκίνημα της καριέρας του το 1994. Στη συνέχεια, έπειτα από 16 χρόνια, αποχώρησε για να διευρύνει τους ορίζοντές του, να αποκτήσει περισσότερες μαγειρικές εμπειρίες και γνώσεις πάνω στη διαχείριση μιας κουζίνας. Φέτος επέστρεψε από αυτό το ταξίδι στον κόσμο, αναλαμβάνοντας Executive chef των εστιατορίων του ξενοδοχείου και Head chef του Old Mill. Μια θέση μεγάλης ευθύνης, λόγω του κύρους που έχει ο Όμιλος στον κλάδο της φιλοξενίας αλλά και των μεγάλων απαιτήσεων που έχει η συνεργασία με τη Relais & Chateaux — τη λίστα με τα πιο πολυτελή ξενοδοχεία σε όλο τον κόσμο. Το εστιατόριο Old Mill είναι χτισμένο γύρω από έναν παλιό μύλο με θέα στον κόλπου του Μιραμπέλλου. Το μενού του αναδεικνύει την παραδοσιακή ελληνική κουζίνα, με πιάτα δημιουργικά αλλά όχι εκκεντρικά που δίνουν έμφαση στην κρητική γαστρονομία. «Δυστυχώς, η παραδοσιακή μαγειρική είναι παρεξηγημένη. Αν ήμασταν στο Παρίσι και τρώγαμε ένα ντιπ γιαουρτιού με άρωμα ή πουρέ σκόρδου, θα εντυπωσιαζόμασταν. Όμως το τζατζίκι το υποτιμούμε. Η πιο αγαπημένη μου γεύση είναι οι τηγανιτές πατάτες με ντομάτα που έφτιαχνε η γιαγιά μου. Εδώ, το πιάτο σερβίρεται με μυρώνια, φέτα και έναν αφρό από δίπλα. Από την άλλη, το αρνί μπούτι στο φούρνο με γιανερά φτιάχνεται όπως ακριβώς το έκαναν οι παλιές νοικοκυρές». Θα βρεις, επίσης, παραδοσιακά Σοφεγάδα λαχανικών (μπριάμ), και πιάτα με ψάρια που συναντάς συχνά στην κρητική κουζίνα. * Ανοικτό: Απρίλιο-Οκτώβριο

info Το Old Mill έχει τιμηθεί στα FNL Best Restaurant Award στην κατηγορία Σύγχρονη Δημιουργική Κουζίνα με σεφ τον Σταύρο Κοκκινάκη

STELIOS MILIARAKIS began his culinary career at Elounda Mare in 1994. He then traveled to gain more experience and knowledge in kitchen management. This year, he returned to the historic hotel as Executive chef of its restaurants and Head chef of the Old Mill, a position of responsibility, due to the Group's prestige in the hospitality industry, as well as the high demands of its association with Relais & Chateaux. His menu promotes the traditional Greek cuisine, with creative, not eccentric dishes. "Unfortunately, traditional cooking is misunderstood. In Paris, a yogurt dip with garlic purée impresses us, but here we belittle tzatziki. My favorite flavor are the fried potatoes with tomato, which my grandmother used to make. At the Old Mill they are served with chervil, feta cheese and a froth on the side. I cook the leg of lamb in the oven just like the old housewives." Here you will also find traditional briam, and fish dishes often served by the Cretan cuisine. * Open: April-October

«Η Κρήτη συνδυάζει βουνό με θάλασσα, γι' αυτό στα πιάτα της βρίσκεις και κρέας και ψάρι. Επίσης έχει μια πολυπολιτισμική κουζίνα, αφού όποιος πέρασε από εδώ άφησε κάτι», σημειώνει ο Παναγιώτης Λαμπράκης.



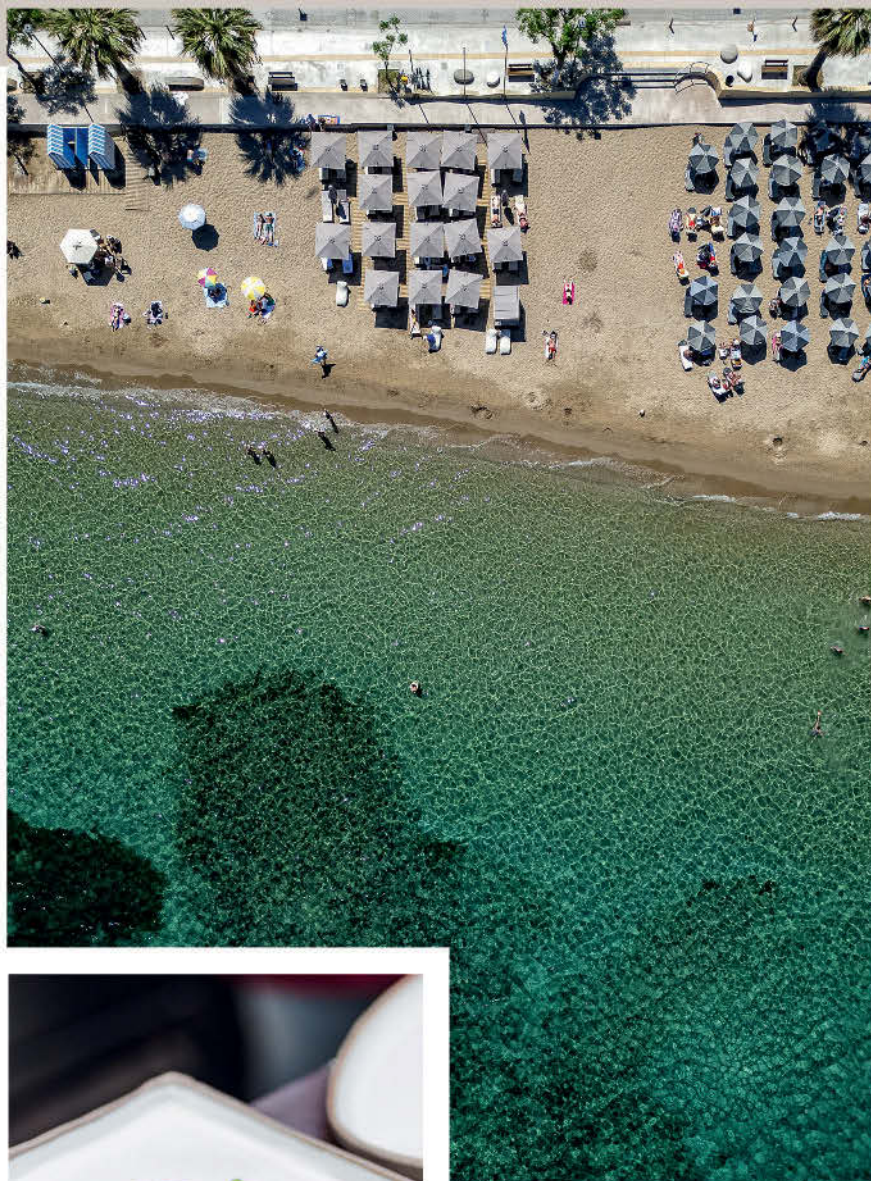
Άλος / Alos

DINING SEASIDE RESTAURANT

Στα αρχαία ελληνικά η λέξη «Άλος» κρύβει δύο ψυχές: σημαίνει την θάλασσα, που αγκαλιάζει την Κρήτη, αλλά και το αλάτι, την πρώτη, αγνή σπίθα της γεύσης. Το Άλος, στην, όμορφη, πρόσφατα αναβαθμισμένη, παραλία της Νέας Χώρας είναι εκεί που η αλμύρα του Αιγαίου συναντά την κρητική ελιά. Σε ένα ειδυλλιακό σκηνικό, δίπλα στη θάλασσα, η ομάδα του Άλος είναι εκεί από το πρωί για τον καφέ και το πρωινό σας και μέχρι αργά το βράδυ για φαγητό ή για ένα signature κοκτέιλ. Οι επιλογές του μενού, όπως π.χ. το λαβράκι και το κριθαρότο με θαλασσινά, έχουν πάντα ως γνώμονα την ποιότητα και την προέλευση των υλικών με το εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο, τον ανθό αλατιού και τα τοπικά βότανα να πρωταγωνιστούν. Πιάτα που έχουν στον πυρήνα τους μια σύγχρονη, αυθεντική κουζίνα με βαθιές ρίζες στην κρητική γη και γαστρονομία.

In Ancient Greek, the word "Als" signified two things: the sea and the salt. Alos, situated on the beautiful beach of Nea Chora, is where the sea breeze of the Aegean meets the Cretan olive. The day, in the new all-day hot spot, starts in the morning with a cup of coffee and a solid breakfast and ranges on till late at night with dinner or a signature cocktail. The quality and origin of the ingredients, like extra virgin olive oil and local herbs, are the driving force behind the menu choices -such as sea bream and seafood orzo-. A taste of authentic cuisine with deep roots in Cretan gastronomy.

Σαμουήλ Χάου 22, Νέα Χώρα, Χανιά
 / 22 S. Chaou St., Nea Chora, Chania
 +30 6942 450999
 Instagram: alos_restaurant_





Η ειδυλλιακή τοποθεσία της ψαροταβέρνας Χιόνα
/ The idyllic setting of Chiona Fish Tavern



Η επιστροφή στην αυθεντικότητα ανέδειξε και τη θαλασσινή γαστρονομία της κρητικής διατροφής. Στον ξυλόφουρνο, στη σχάρα, παστά ή ωμά, στα εστιατόρια που ακολουθούν θα ανακαλύψεις ντόπιες συνταγές με φρέσκα ψάρια και θαλασσινά από τον πλούτο του Αιγαίου και του Λιβυκού πελάγους.

/ The return to authenticity has also revived the seafood traditions of Cretan cuisine. Cooked in wood-fired ovens, grilled, salt-cured or served raw, the restaurants featured here showcase local recipes prepared with the freshest fish and seafood from the rich waters of the Aegean and the Libyan Seas.

THE SEAFOOD TRAIL

ΟΙ ΣΤΑΙΟΣΕΙΣ της ψαροφραγίας

40

PERIPLUS, Χανιά / Chania
Tanneries Hotel & Spa, T. 28210-43300
periplousrestaurant.gr

Στα Ταμπακαριά, την ιστορική συνοικία με τα παλιά βυρσοδεψία, η έξοδος γίνεται εμπειρία. Οι εγκαταστάσεις των παλιών βιομηχανικών κτιρίων του 1830-1840 στεγάζουν σήμερα το Tanneries Hotel & Spa, μέρος του οποίου αποτελεί το εστιατόριο Periplous. Στην κουζίνα ο Executive chef Κωνσταντίνος Βροντουλάκης και ο Sous chef Μανώλης Δρακάκης δημιουργούν πιάτα μεσογειακά με φρέσκα ψάρια, όστρακα και θαλασσινά που δίνουν έμφαση στην εντοπιότητα και την εποχικότητα. Οι σύγχρονες επιρροές τους αφορούν σε τεχνικές στη διαχείριση της ύλης και όχι στο γευστικό αποτέλεσμα. Στις ωμές παρασκευές θα βρεις καρπάτσιο, σασίμι, κ.ά., ενώ στο ζεστό μενού ξεχωρίζουν το χταπόδι σάκρας με φάβα και ο signature αχνιστός μπακαλιάρος μπιάνκο με έμπνευση από την Κέρκυρα. Το πιάτο ημέρας βασίζεται στις πρώτες ύλες που φτάνουν στην κουζίνα και αποτελεί καθημερινά μια νόστιμη έκπληξη.

info Το Periplous έχει τιμηθεί στους Χρυσούς Σκούφους με Βραβείο Ελληνικής Κουζίνας.

IN TABAKARIA, the historic district with the old tanneries, the premises of the old industrial buildings of 1830-1840 now accommodate the Tanneries Hotel & Spa, part of which is the Periplous restaurant. Executive chef Konstantinos Vrontoulakis and Sous chef Manolis Drakakis create Mediterranean dishes with fresh fish, shellfish and seafood. Their modern influences concern the raw material management techniques and not the flavor result. In this context, presently, they exploit the dry-aging technique, which maintains the fish tender and very tasty, like the grilled fish which is served with smoked mussel sauce, saffron and zucchini. Among the raw preparations, one finds carpaccio, sashimi, etc., while in the hot menu, the grilled octopus with fava and the signature steamed bianco cod, inspired from Corfu, stand out. The dish of the day is based on the raw materials which reach the kitchen and it is a daily delicious surprise.

Στο Periplous δουλεύουν τελευταία την τεχνική της ξηράς ωρίμανσης, που διατηρεί τρυφερό και βαθιά γευστικό το ψάρι, όπως θα διαπιστώσεις στο ψάρι σάκρας που σερβίρεται με καπνιστή σάλτσα μυδιού, σαφράν και κολοκύθια.

41

ARGENTINA – ΚΑΠΕΝΕΚΗΣ, Χανιά
/ ARGENTINA – KAPENEKIS, Chania
Κολυμπάρι / Kolymbari, T. 28240-22243
argentinakapenekis.gr

Ακριβώς πάνω στο ανανεωμένο λιμάνι, το Argentina Kapenekis είναι ένα εστιατόριο με κοσμική αύρα που αποτελεί διαχρονική επιλογή για ψαροφάγους με απαιτήσεις από όταν άνοιξε το 1987. Μυστικά της επιτυχίας του τα φρέσκα ψάρια και θαλασσινά από τα ιδιόκτητα καΐκια που εφοδιάζουν καθημερινά τα ιχθυοπωλεία και το εστιατόριο της οικογένειας και η βαθιά νοστιμιά της κουζίνας. Εδώ διαπρέπει ο γιος της οικογένειας Καπενέκης, Γιώργος, που συνδυάζει κλασικά κρητικά πιάτα θαλασσινών με αναπάντεχες δημιουργικές εμπνεύσεις, ενώ η αδελφή του Ρένια προσφέρει ζεστή φιλοξενία στη σάλα. Δοκίμασε μπακαλιάρο με σταμναγκάθι στην κατσαρόλα, ροφό με κριθαράκι και δεντρολίβανο, κακαβιά με σκορπίδια, χταπόδι κρασάτο και στήρα με σέλινο στην κατσαρόλα.

info Το Argentina Kapenekis έχει τιμηθεί με Βραβεία Ελληνικής Κουζίνας από το περιοδικό Αθηνόραμα.

ON THE RENOVATED HARBOR, Argentina Kapenekis is the standard meeting place of serious fish eaters since 1987. Its success is based on the fresh fish brought by its privately owned boats which supply the fish shops and the family restaurant daily, and its delicious cooking. Here, Giorgos, the son of Kapenekis family, is the star, combining classic Cretan seafood dishes with unexpected creative inspirations. Try the cod with stamnagathi, grouper with orzo and rosemary, fish soup with scorpionfish, octopus cooked in wine and stira fish with celery.

42

7 ΘΑΛΑΣΣΕΣ, Ρέθυμνο / 7 THALASSES, Rethymno
T. 2810-342945, 2810-342947, 7thalasses.gr

Το εστιατόριο του Chef και ιδιοκτήτη Γιώργου Μιχελάκη, μέσα στο ξενοδοχείο Thalassa Boutique Hotel, υποδέχεται τους θαμώνες του σε μια φιλόξενη βεράντα πάνω από το κύμα, με θέα στο φρούριο της Φορτέζας, ιδανικό ντεκόρ για το γευστικό ταξίδι που ακολουθεί. Φιλοσοφία της κουζίνας με τις μεσογειακές αναφορές είναι οι καλές πρώτες ύλες και η ελάχιστη δυνατή επεξεργασία και παρέμβαση για αυθεντικά θαλασσινά γεύση. Δοκίμασε στη σάλα καλαμάρι με κουκουνάρι και λαδολέμονο, χταπόδι με φρέσκο κρεμμύδι, πετιμεζί, ελαιόλαδο και λεμόνι, γαρίδες με θυμάρι και λαδολέμονο. Συνέχισε με τартάρ τόνου με αβοκάντο, αγγούρι, λάιμ και τζίντζερ, φιλέτο λαβράκι με πουρέ πατάτα και λαχανικά, μουσακά θαλασσινών, ρυζότο αστακού και караβίδας, και πολλές ακόμα επιλογές από τον πλούσιο κατάλογο.

CHEF AND OWNER Giorgos Michelakis' restaurant, inside the Thalassa Boutique Hotel, welcomes his customers to a beautiful terrace above the sea, with a view to Fortezza. His cuisine's philosophy with Mediterranean references includes good raw materials and minimum processing to ensure an authentic seafood flavor. Try the grilled squid with pine nuts in olive oil and lemon, octopus with fresh onion, petimezi, olive oil and lemon, shrimps with thyme, olive oil and lemon. Continue with tuna tartare with avocado, cucumber, lime and ginger, sea bass fillet with potato purée and vegetables, seafood moussaka, lobster and crayfish risotto, and many more choices from the extensive menu.



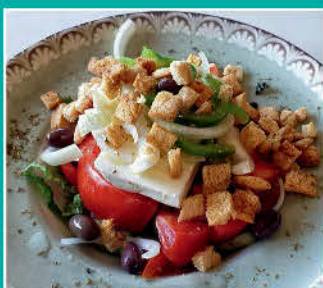
FAROS

SEASIDE RESTAURANT



Ζουμερά κρεατικά και θαλασσινά στα κάρβουνα, σπιτικές γεύσεις της μαμάς και μεζεδάκια, εκλεκτό κρασί και μια υπέροχη ακροθαλασσιά... Από το 1978, σας προσφέρουμε πάντοτε το καλύτερο, με συνταγή την αγάπη, τα αγνά υλικά και το μεράκι μας για την ποιοτική κουζίνα.

Enjoy delicious meat and seafood on bbq, mama's cooking of local specialties, an exquisite wine selection and a magical seaside... Family owned, serving with love, since 1978. Your eating place in Agios Nikolaos



Ακτή Παγκάλου 5, Κιτροπλατεία, Άγιος Νικόλαος, τηλ. 28410 83168 / 5 Akti Pagalou, Kitroplatia, agios nikolaos, tel. 28410 83168

 [farosfamilyrestaurant](https://www.facebook.com/farosfamilyrestaurant)

43

ΚΑΝΤΙΝΑ ΤΟΥ ΜΑΝΩΛΗ, Ρέθυμνο
/ MANOLIS' CANTEEN, Rethymno
Ροδάκινο / Rodakino, T. 6937-554059
FB: Η καντίνα του Μανώλη

Στην παραλία Περιστέρης στο Ροδάκινο τα τραπέζια του Μανώλη Κοτσίφη είναι στημένα κάτω από τα αρμυρίκια με θέα στο Λιβυκό. Η ατμόσφαιρα νοσταλγική, σε γυρίζει στα καλοκαίρια των παιδικών σου χρόνων. Το εστιατόριο άνοιξε το 2008 και μένει ανοιχτό έως τέλος Οκτωβρίου. Η οικογένεια του Μανώλη διατηρούσε εστιατόριο στην περιοχή και όταν εκείνος αποφάσισε να επιστρέψει μόνιμα εδώ άνοιξε την Καντίνα. Πέρα από τα μαγειρευτά κρεατικά, όπως χοιρινό κοκκινιστό με αποξηραμένα σύκα, κοτόπουλο με λιαστή ντομάτα και γαλομυζήθρα, τοιγاریαστό, καθημερινά ετοιμάζει πιάτα ψαροφαγίας όπως μουσακά με μύδια, γεμιστά με γαρίδες, ροφό ακνιστό, ψαρόσουπα, ενώ η σχάρα ανάβει από νωρίς για ψητά και ψάρια της ώρας. Δεν λείπουν επίσης καλιτσούνια, κολυκυθάκια, ανθοί και άλλες κρητικές νοστιμιές, που ανοίγουν την όρεξη και σε προετοιμάζουν για όσα έρχονται.

ON PERISTERES BEACH in Rodakino, Manolis Kotsifis spreads his tables under the tamarisk trees with a view to the Libyan Sea. The restaurant opened in 2008 and remains open until the end of October each year. In addition to cooked meat – pork cooked in tomato sauce with dried figs, chicken with sun-dried tomatoes and galomizithra cheese, tsigarias-to -, he prepares daily fish dishes such as mussel moussaka stuffed with shrimp, steamed grouper, fish soup, grilled meat and fish. Also, he serves kalitsounia, zucchini flowers and other Cretan delicacies as starters.

44

ΣΑΡΑΝΤΑΡΙ, Ηράκλειο / SARADARI, Heraklion
T. 28970-25375, saradari.com

Η οικογενειακή παράδοση του εστιατορίου, με κρητικά φαγητά που παντρεύονται με γεύσεις της θάλασσας σε σύγχρονες εκδοχές, συνεχίζεται από τον Γιάννη Κορδώνη. Το εστιατόριο αποτελεί την έδρα του Executive chef Χρήστου Λάπα, ο οποίος μετρά στο τιμόνι της κουζίνας του 11 χρόνια, με μενού που αγαπούν τα ψάρια και τα θαλασσινά. Τα ψάρια ημέρας δίνουν καϊκίσια νοστιμιά και αλμύρα σε μια ροφομακαρονάδα αλλά και στη σχάρα, ενώ η τριμμένη ντομάτα, το ξύγαλο Σπτείας, το ελαιόλαδο ισορροπούν την ένταση της κρασάτης σουπιάς. Ετοιμάσου για μια ξεχωριστή γευστική απόλαυση με μάγουλα από σφυρίδα, καρπάτσιο ροφού με αχνό, φιλέτο σκορπίνας με καπνιστή κρέμα αγκινάρας, αλλά μην παρασυρθείς και δεν ζητήσεις τα signature: σεβίτσε μπαρμπούνι και τη διάσημη κακαβιά του Λάπα με φρέσκα ψάρια. *Ανοιχτό έως τέλος Οκτωβρίου

THIS RESTAURANT boasts of Executive chef Christos Lapas, who prepares, in this kitchen, menus with fish and seafood for 11 years. The fish of the day are used in a grouper-pasta dish or they are grilled, whereas the grated tomato, Sitia xygalo cheese and olive oil balance the flavor of wine-soaked cuttlefish. Enjoy a special flavor experience with white grouper cheeks, grouper carpaccio with sea urchin, scorpion fish fillet with smoked artichoke cream, and the signature dishes: mullet ceviche and Lapa's famous fish soup with fresh fish. *Open till the end of October.



1

1 Ψάρι σχάρας (ξηράς ωρίμανσης) με λαχανικά, καπνιστή σάλτσα μυδιών, σαφράν και μύδια στο Periplous / Dry-aged grilled fish with vegetables, smoked mussels sauce, saffron at Periplous

2 Σαλάτα με καβούρι Ελούντας, αγγούρι, κάπαρη, μαγιονέζα λάιμ, κόλιανδρο και φρέσκα βότανα από τον Γιώργο Χρονάκη / Elounda crab salad with cucumber, capers, lime mayonnaise, coriander and fresh herbs by Giorgos Chronakis



2

© KATHERINE WHITTAKER

45

BONY FISH SEAFOOD RESTAURANT

Ηράκλειο / Heraklion
T. 28970-26410, abaton.gr

Ο Executive chef Γιώργος Χρονάκης και η ομάδα της κουζίνας του Bony Fish στο Abaton Island Resort γνωρίζουν καλά τη θαλασσινή κουζίνα και σερβίρουν γεύσεις που προσθέτουν εμπειρίες στο ταξίδι σου στην Κρήτη. Δουλεύουν σύγχρονη ελληνική κουζίνα, που εμπνέεται από παραδοσιακά νησιώτικα πιάτα, όπως είναι το μπιάνκο και το μπουρδέτο, εκτελεσμένα με σύγχρονες τεχνικές για ένα εκλεπτυσμένο αποτέλεσμα. Το πιάτο ημέρας –σφήρα, ροφός, συναγρίδα μπαρμπούνη– προσαρμόζεται ανάλογα με την ψαριά που βγάζουν τα καϊκια, ενώ το μενού έχει δύο κύριες κατηγορίες πιάτων: μία με μαρινάτα και μία με ζεστά. Από τα ωμά (μαρινάτα), θα σε δελεάσει η γαρίδα Κοιλιάδος με λάιμ, βαλσάμικο και ελαιόλαδο, ένα ψάρι ημέρας με κουνουπίδι, σαλικόρνια (σπαράγγια της θάλασσας), πράσινο μήλο και πιπεριά χαλαπένιο, ένα ημίπαστο κρύο σκουμπρί, που ονομάζεται σοφρίτο γιατί φτιάχνεται με σκόρδο, μαϊντανό και ξίδι. Από τα ζεστά πιάτα, δοκίμασε το μπαρμπούνη που σερβίρεται πάνω σε καπνιστό ταραμά με λάπαθο και σάλτσα μπουρδέτο, το φιλέτο σαρδέλας στη σχάρα που σερβίρεται με ψηλοκομμένη χωριάτικη και σάλτσα σαβόρε, αλλά και το ψάρι σε κρούστα ψωμιού με φρέσκα βότανα που το ανοίγουν μπροστά σου και σερβίρεται με σάλτσα μπιάνκο και πατάτα. Μετά από όλα αυτά, φρέσκαρε τη γεύση σου με Τραγανό Γάλα: γλυκό με αποξηραμένες πέτσες γάλατος με άρωμα βανίλια, λεμόνι, θυμάρι, ελαιόλαδο, μους σοκολάτας και παγωτό χαμομήλι.

info Το Bony Fish Seafood Restaurant έχει νηθεύει στα FNL Awards στην Κατηγορία Καλύτερα Εστιατόρια με Θαλασσινά. **EXECUTIVE CHEF** Giorgos Chronakis and the Bony Fish kitchen team at Abaton Island Resort know well the seafood cuisine. They cook modern Greek recipes, inspired by traditional island dishes, such as the bianco and bourdeto, prepared with modern techniques for a refined result. The dish of the day – sphira, grouper, dentex mullet – depends on the fish caught by the boats, while the menu has two main categories: one with marinades and one with hot dishes. From the raw (marinated) dishes, try the valley shrimp with lime, balsamic and olive oil, the fish of the day with cauliflower, salicornia (sea asparagus), green apple and jalapeno pepper, a semi-cured cold mackerel, called sofrito, made with garlic, parsley and vinegar. From the hot dishes, try the mullet on smoked tarama with sorrel and bourdeto sauce, the grilled sardine fillet with chopped Greek salad and savore sauce, and the fish on bread crust with fresh herbs, served with bianco sauce and potatoes. Finally, savor the Crispy Milk: a dessert with dried milk crust flavored with vanilla, lemon, thyme, olive oil, chocolate mousse and chamomile ice cream.

30
XPONIA



HEAVEN

SEASIDE

AN ELEVATED SEASIDE EXPERIENCE



BEACHFRONT
RELAXATION



MEDITERRANEAN
CUISINE



SIGNATURE
COCKTAILS



SUN, SEA
& GOOD VIBES



26, Milou Str, Ammoudara
T.: +30 2810 823125, info@heavenbeach.gr

www.heavenbeach.gr

46

SCALA PREMIUM SEAFOOD BAR

Ηράκλειο / Heraklion, Μάταλα / Matala

T. 28920-45489, FB: SCALA Premium Sea Food Bar

Έχει χτίσει τη φήμη του όχι μόνο λόγω της θέσης του, ένα μπαλκόνι πάνω από τη θάλασσα με θέα στις σπηλιές των Ματάλων, αλλά και για τη συνέπεια στην ποιότητα. Ιδιοκτήτες είναι τα αδέρφια Μάνος και Χαρά Τσαβολάκη, οι οποίοι ανέλαβαν το ταβερνάκι των γονιών τους, που σέρβιρε τα μαγειρευτά της μαμάς και την ψαριά του πατέρα, και το εξέλιξαν σε υψηλού επιπέδου εστιατόριο. Το μενού τους προάγει την κρητική διατροφή, με αγουρέλαιο σε όλα τα μαγειρευτά, θαλασσινές γεύσεις, γιατί με αυτές μεγάλωσαν, και τα κρασιά του κρητικού αμπελώνα, γιατί με όλα τα παραπάνω συνθέτουν μια πλούσια εμπειρία φαγητού, παράδοσης και φιλοξενίας. Στην κουζίνα ο Παύλος Ντημπακάς εκτελεί άψογα τα πιάτα του Consultant chef Χρήστου Λάπα, όπως χταπόδι κρασάτο με κρέμα παρμεζάνας, καλοκαιρινή τρούφα και ρόκα, σκιουφικτά με σουπιά σπιγάδο, απάκι κοτόπουλο, ξυνόγαλο Σπτείας και καλοκαιρινή τρούφα, κρεμ μπρουλέ ρέγκας καπνιστής με βάσι ταραμά, φιλέτο ρέγκα, καστανή ζάχαρη και λάιμ, καρπάτσιο από πελάγιο ψάρι ημέρας, ροφοπίλαφο, πεσκανδρίτσα σωτέ με πρασοσέλινο. *Ανοικτό έως τέλος Οκτωβρίου

info To Scala Premium Seafood Bar τιμήθηκε στα FNL Awards στην Κατηγορία Καλύτερα Εστιατόρια με Θαλασσινά.

IT'S FAMOUS FOR ITS LOCATION, a balcony above the sea with a view to Matala caves, but also for its firm quality. Siblings Manos and Chara Tsavoulakis, its owners, took over their parents' tavern and evolved it into a high-class restaurant, which promotes the Cretan diet, with green olive oil in all the cooked dishes, seafood flavors, and wines of the Cretan vineyard, all of which compose a rich experience of food and tradition. In the kitchen, Pavlos Dibiakias flawlessly prepares Consultant chef Christos Lapas' dishes: octopus in wine with parmesan cream, summer truffle and rocket, smoked herring crème brûlée with fish roe cream base, herring fillet, brown sugar and lime, carpaccio of fresh fish, grouper pilaf, and sauteed angler with celeriac. *Open till the end of October.

47

FAROS SEASIDE RESTAURANT

Λασιθί / Lasithi, Άγιος Νικόλαος / Agios Nikolaos

T. 28410-83168, FB: FarosFamilyRestaurant

Εδώ δεν μπορείτε να κάνετε λάθος. Ο χώρος είναι όμορφος και ζεστός και το μενού δίνει έμφαση στα ντόπια ψάρια, όπως μπαρμπούνια, λυθρίνια, στήρες, συναγρίδες, ροφούς, κ.ά., που θα απολαύσετε στη σχάρα ή μαγειρευτά. Ο Faros βρίσκεται στην Κιτροπλατεία, την κεντρική πλαζ του Αγίου Νικολάου, και η ιστορία του ξεκινά το 1978. Σήμερα, ο Νικόλας Τζαβλάρας βρίσκεται στην υποδοχή, ενώ η μητέρα του φτιάχνει καθημερινά και μερικά κλασικά φαγητά, όπως σουτζουκάκια, κλέφτικο, ψαρόσουπα, ώστε να υπάρχουν επιλογές για όλους. *Ανοικτό έως τέλος Οκτωβρίου.

THIS IS A BEAUTIFUL, warm restaurant with a menu based on local fish, like mullets, seabreams, groupers, etc., grilled or cooked. Faros is located in Kitroplateia, Agios Nikolaos' central beach, and its history begins in 1978. Today, Nikolas Tzavlaras welcomes the customers, while his mother prepares some classic dishes every day, like soutzoukakia, kleftiko, fish soup, etc. offering options to every guest.

*Open till the end of October.

48

XIONA, Λασιθί / HIONA, Lasithi

Παλαίκαстро / Palekastro, T. 28430-61228, hiona.gr

Ο Κωνσταντίνος Αμανάκης ανήκει στην τρίτη γενιά που προσφέρει οικογενειακή φιλοξενία σε αυτή τη μοναδική τοποθεσία πάνω στα βράχια της παραλίας Χιόνα. Την ψαροταβέρνα του παππού παρέλαβε ο θείος και στη συνέχεια το μεράκι και η αγάπη για τις θαλασσινές γεύσεις πέρασε στον Κωνσταντίνο. Στο πλευρό του ο Chef Γιώργος Κριτωτάκης εξελίσσει το μενού, διατηρώντας τη νοστιμιά και την αυθεντικότητα των γεύσεων. Σήμα κατατεθέν της κουζίνας έχει γίνει το χταπόδι με πορτοκάλι, και από κοντά ακολουθούν ο ροφός με μπάμιες, οι κροκέτες με λεοντόψαρο, η μανέστρα με θαλασσινά, τα μακαρόνια με κυδώνια, τα φρέσκα ψάρια στη σχάρα. Ό,τι κι να δοκιμάσεις, δεν θα σε απογοητεύσει.

info Το Χιόνα έχει διακριθεί στα βραβεία FNL Awards στην Κατηγορία Καλύτερα Εστιατόρια με Θαλασσινά.

KONSTANTINOS AMANAKIS belongs to the third generation which offers family hospitality in this unique location on the rocks of Hiona beach in Palekastro. There, chef Giorgos Kritsotakis develops the menu, maintaining the deliciousness and originality of its flavors. The octopus with orange has become a trademark of their cuisine, together with the grouper with okra, the lionfish croquettes, the seafood with orzo, the spaghetti with quince, and the grilled fresh fish.

49

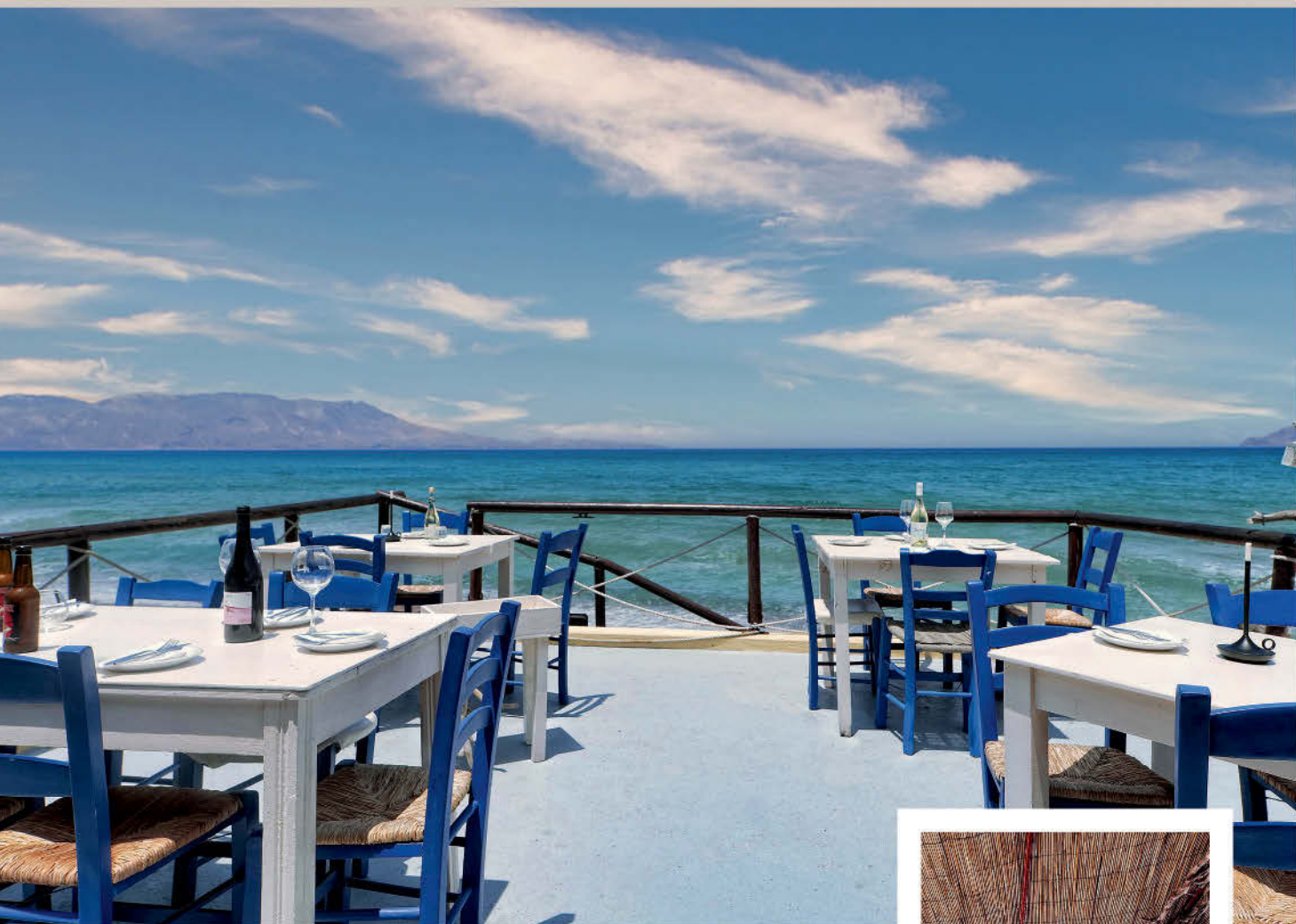
VAI PALM BEACH, Λασιθί / Lasithi

Βάι / Vai, T. 28430-61129, vai-restaurant.gr

Ο Νεκτάριος Λιλιμπάκης, ιδιοκτήτης του Vai Palm Beach, που λειτουργεί από το 2012, ήθελε να φτιάξει ένα εστιατόριο -προορισμό, γι' αυτό στόχευσε στην ποιότητα, τις καλές πρώτες ύλες και στη σωστή διαχείρισή τους από αξιόλογους σεφ. Στην κουζίνα του ο Executive chef Γιώργος Χρονάκης έχει σχεδιάσει ένα μενού που διαχειρίζεται την πρώτη ύλη με διαφορετικούς τρόπους — σύγχρονους και παραδοσιακούς. Ενδεικτικά στον κατάλογο βρίσκουμε φιλέτο με πουρέ σε-λινόριζας ή ψητά λαχανικά, μπάνκο πελαγίσιο (σαν πλακί) που σερβίρεται με πατάτα, καρπάτσιο σφυρίδας, μπαρμπούνι φιλέτο με σάλτσα, λιγκουίνι με όστρακα, κακαβιά, γαύρο μαρινάτο με χόρτα εποχής, πατατοσαλάτα με καπνιστό χέλι. Signature πιάτα θεωρούνται η σαρδέλα με κρέμα σαβόρε και το χταπόδι λιώκαυτο (στη σχάρα).

info Το Vai Palm Beach έχει τιμηθεί στα FNL Best Restaurant Awards στην Κατηγορία Σύγχρονη Ελληνική Κουζίνα.

NEKTARIOS LILIMPAKIS, owner of Vai Palm Beach, which opened in 2012, wanted to create an attractive restaurant, so he used excellent raw materials, properly managed by outstanding chefs. In the kitchen, Executive chef Giorgos Chronakis has designed a menu with modern and traditional dishes. Some of the most popular are: fresh fish fillet with celery root puree or grilled vegetables, open sea bianco served with potatoes, white grouper carpaccio, linguini with shells, fish soup, marinated anchovy with seasonal greens, potato salad with smoked eel. The sardines with savory cream and the sun-dried octopus are signature dishes. Remember that in Vai - a protected area - businesses close at seven p.m., therefore this restaurant is a day destination.



Πορφύρα / Porfira

DINING SEASIDE TAVERN

Ένα «μπαλκόνι» πάνω από τη θάλασσα, με θέα το ηλιοβασίλεμα, παρέα με τα χρώματα, τις γεύσεις και τις μυρωδιές που φτιάχνουν το ελληνικό καλοκαίρι είναι η Πορφύρα. Θα την ανακαλύψετε στην παραλία Νωπήγεια, με τα ρηκά, γαλήνια νερά της, μαζί με πολλούς θαμώνες, οι οποίοι σε αυτήν τη γωνιά του κόλπου της Κισσάμου βρήκαν το καταφύγιο που ονειρεύονταν τον χειμώνα. Απίθανο μπουρέκι και τσιγαριαστό, ανάμεσα στα παραδοσιακά κρητικά πιάτα, πεντανόστιμα μαγειρευτά, ζουμερά ψητά της ώρας και, φυσικά, ολόφρεσκο ψάρι και θαλασσινά σε λαχταριστές συνταγές κάθε μέρα. Σπεσιαλιτέ, τα καλαμαράκια και οι ψητές σαρδέλες στα κάρβουνα, που ιδανικά θα συνοδεύσετε με αρωματικό ούζο, το γλυκόπιτο σπιτικό κρασί τους ή τη δική τους artisanal μπίρα και σίγουρα θα ευχηθείτε να ξαναβρεθείτε σύντομα εδώ.

Porfira, on Nopigia beach at Kissamos Bay, with its shallow, calm waters, reminds of a balcony above the sea with a view to the picturesque sunset, and all the colors, flavors, and scents of the Greek summer. Savor traditional Cretan dishes: patty and "tsigariasto" (lamb or goat meat sautéed), tasty stews, juicy grilled meat cooked

to order, and very fresh fish and seafood. Their specialty is squid and sardines grilled on the charcoal grill, accompanied by aromatic ouzo, their house wine or their own artisanal beer.

Νωπήγεια Κισσάμου / Nopigia,
Kissamos +30 28220 31078,
+30 6993 069527 www.porfira.gr



A NEW ERA OF GASTRONOMIC TOURISM

η νέα εποχή του γαστρονομικού τουρισμού



Οινογνωσία στο Κτήμα Σκαλαρέα
Wine tasting at Skalarea Estate

Οινοποιεία και ελαιώνες με ιστορία αιώνων, πρότυπες φάρμες και αγροτουριστικοί ξενώνες μας προσκαλούν να γνωρίσουμε από κοντά πώς γεννιέται ο πλούτος της κρητικής γης που έχει κάνει διάσημη τη διατροφή της σε όλο τον κόσμο.



Στα μονοπάτια του Βοτανικού Κήνου Κρήτης
Along the trails of the Botanical Garden of Crete

Centuries-old wineries and olive groves, model farms, and agritourism retreats invite visitors to discover first-hand how the bounty of the Cretan land is cultivated—the very bounty that has made the island's cuisine renowned around the world.

50

MILIA MOUNTAIN RETREAT, Χανιά / Chania
Βλάτος / Vlatos, T. 28210-46774, 694-5753743, milia.gr

Η Μηλιά είναι μία ακόμα περίπτωση εγκαταλελειμμένου οικισμού, που όμως στα ερείπιά του ο Ιάκωβος Τσουρουνάκης είδε την ευκαιρία για έναν προορισμό χαλάρωσης και επανασύνδεσης με τη φύση. Με συνοδοιπόρο του τον Γιώργο Μακράκη, το χωριό μετασχηματίστηκε σε υποδειγματικό eco-hotel και κατοικήθηκε ξανά το 1994 θυμίζοντας μια Ελλάδα που δεν υπάρχει πια. Η σύνδεση της διαμονής με το αγροτικό περιβάλλον αναβιώνει με κήπους που προμηθεύουν, κυρίως, το εστιατόριο. Στο τιμόνι της κουζίνας βρίσκεται ο Βασίλης Μακράκης, ο οποίος έζησε από παιδί την αναβίωση της Μηλιάς. «Εδώ δεν μαγειρεύω για να εντυπωσιάσω, αλλά για να θυμίσω» λέει. Ο ίδιος αγαπάει πολύ τα χόρτα εποχής και από κρέας το αρνί και το κουνέλι, οι ξένοι, από την άλλη, ξετρελαίνονται με το γιουβέτσι του με κάστανο και μανιτάρια ή το οσομπούκο με παραδοσιακά στριφτάρια και ανθότυρο. Μπορεί το μέρος να διατηρεί τον old-fashioned χαρακτήρα του, όμως ο Μακράκης προσπαθεί να δείξει ότι και με απλά υλικά μπορείς να κάνεις δημιουργικά πιάτα, όπως το κουνέλι σε κροκέτες ή το ντολμαδάκι που το αμπελόφυλλο του είναι από ζελέ. Ένας νέος χώρος για γευσιγνωσίες, παρουσιάσεις και άλλες δράσεις ετοιμάζεται για του χρόνου, οπότε φέτος προσφέρονται μόνο πεζοπορίες και ξεναγήσεις στον αμπελώνα Makrakis στον Βλάτο.

ΙΑΚΩΒΟΣ ΤΣΟΥΡΟΥΝΑΚΗΣ saw an opportunity for a destination of relaxation and reconnection with nature in Milia, an abandoned settlement, so together with Giorgos Makrakis, they transformed the village into a model eco-hotel which was inhabited again in 1994, reminding of an older Greece that no longer exists. The accommodation is connected with the rural environment by gardens which mainly supply the restaurant. Vasilis Makrakis, head of the kitchen, experienced Milia's revival since his childhood. "I don't cook to impress, but to remind," he says. He loves seasonal greens, lamb and rabbit meat, while foreign guests adore the giouvetsi with chestnuts and mushrooms or the ossobuko with traditional "striftaria" and "anthotyro" cheese. The place maintains its old-fashioned character, but Makrakis tries to show that even with simple raw materials one can make creative dishes, like rabbit in croquettes or stuffed jelly vine leaves. This year, a new space is being prepared to accommodate tastings, presentations and activities which promote the ecological philosophy.

Στη θέση της καμένης γης γεννήθηκε ένα βοτανικό πάρκο 200 περίπου στρεμμάτων, όπου χάρη στο μικροκλίμα της περιοχής συνυπάρχουν από σπάνια δείγματα της τοπικής χλωρίδας και πανίδας μέχρι τροπικές και υποτροπικές ποικιλίες από όλο τον κόσμο.

51

CRETAN HERITAGE, Χανιά / Chania
Σφακοπήγαδο Κισσάμου / Sfakopigado Kissamos
T. 6977-590000, 28220-23576, cretanheritage.com

Βρίσκεσαι σε ένα ελαιώνα 2.500 στρεμμάτων με ιστορία αιώνων, όπου οικογένειες ολόκληρες, με τη μία γενιά να διαδέχεται την άλλη, αφοσιώθηκαν στην παραγωγή υψηλής ποιότητας ελαιολάδου. Σήμερα, ο Μιχάλης Χαιρετάκης συνεχίζει τη σπουδαία παράδοση με την τοπική ποικιλία Τσουνάτι. Αν θέλεις να δοκιμάσεις τα ελαιόλαδα στον τόπο παραγωγής τους, να μάθεις να διακρίνεις τις ποιότητες, ακόμα και να πάρεις μέρος στην ξεχωριστή εμπειρία της συγκομιδής της ελιάς (Οκτώβριο-Ιανουάριο) κλείσε ένα ραντεβού με την ομάδα του ελαιοτριβείου, ενώ υπάρχει η δυνατότητα και για διαμονή κατόπιν συνεννόησης. Τις signature σειρές τους Krissa και One Root μπορείς να βρεις σε διάφορες συσκευασίες — εύκολες στη μεταφορά τους.

THIS IS AN OLIVE GROVE of 618 acres with a long history, devoted to the production of high-quality olive oil. Today, Michalis Cheretakis continues this tradition with the local Tsounati variety. In order to taste the olive oil in its place of production, learn to distinguish the qualities, even participate in the unique experience of the olive harvest (October-January), make an appointment with the olive press team, whereas there is also a possibility of accommodation upon request. Their signature series Krissa and One Root can be found in various packages — easy to transport.

52

ΒΟΤΑΝΙΚΟΣ ΚΗΠΟΣ ΚΡΗΤΗΣ, Χανιά
/ BOTANICAL GARDEN OF CRETE, Chania
Ομαλός / Omalos, T. 28210-200770, botanical-park.com

Αν σου αρέσει η φύση, να έρθεις εδώ με κάποιον που αγαπάς. Ο Πέτρος Μαρινάκης οραματίστηκε τη δημιουργία ενός βοτανικού πάρκου στην κοιλάδα του Κερίτι αμέσως μετά τις καταστροφικές φωτιές του 2003 που έκαψαν περισσότερα από 60.000 ελαιόδεντρα. Ο Βοτανικός Κήπος Κρήτης άνοιξε στο κοινό το 2010 και πλέον λειτουργεί πάνω σε δύο άξονες: ο ένας συνδέει τον επισκέπτη με το φυσικό περιβάλλον μέσα από το περπάτημα στα σηματοδοτημένα μονοπάτια του και ο άλλος με την κρητική διατροφή που υποστηρίζεται μέσα από το εστιατόριο, τις γευσιγνωσίες και το κατάστημα με τα τοπικά προϊόντα. Τα μαγειρέματα εδώ γίνονται κυρίως πάνω σε πυρομάχια και τα βασικά υλικά συνοδεύουν εποχικά βότανα και αρωματικά φυτά από τον Κήπο, εκτός από το αρνί με μαλοτίρα που το σερβίρουν όλο τον χρόνο. Στον χώρο διοργανώνονται επίσης μαθήματα μαγειρικής, αλλά και ενδιαφέρουσες γευσιγνωσίες, όπου εκτός από λάδι, μέλι, κρασί, θα γευτείς και τσάγια της Κρήτης: μαλοτίρα, φασκόμηλο, δίκταμο, κ.ά.

PETROS MARINAKIS visualized the creation of a botanical park in Keritis Valley immediately after the destructive fires of 2003 which burned more than 60,000 olive trees. The Botanical Garden of Crete opened in 2010, on an area of approximately 50 acres, and it operates in two directions: one connects the visitor with the natural environment by walks on marked trails and the other, with the Cretan diet supported by the restaurant, tastings and the local products' shop. Cooking here is mainly done on "pyromachia" and the basic ingredients are accompanied by seasonal herbs and aromatic plants from the Garden. Cooking classes are held here, as well as tastings, where except for oil, honey, wine, you will taste Cretan teas: malotira, sage, dittany, etc.



- 1 Ζυμωτό ψωμί από τον ξυλόφουρνο στην Agreco Farm
/ Hand-kneaded bread baked in the wood-fired oven at Agreco Farm
- 2 Ο ελαιώνας της Cretan Heritage με την αρχαία ποικιλία Τσουνάτη
/ The Cretan Heritage olive grove, home to the ancient Tsounati olive variety



- 3 Στα Oil pairing menus του Biolea Astrikas Estate κάθε πιάτο αντιστοιχεί σε ένα ελαιόλαδο / At the Oil-pairing menus of Biolea Astrikas Estate, each dish is matched with a specific olive oil
- 4 Ο Chef της Μηλιάς Βασίλης Μακράκης / Vasilis Makrakis, chef of Milia Restaurant
- 5 Χειροποίητο κριθαράκι, με κόστανια, μανιτάρια ραγού, λεμόνι και Σαν Μιχάλην Σύρου στο Milia Restaurant / Hand-made orzo with chestnuts, mushroom ragout, lemon and San Michali cheese from Syros at Milia Restaurant

53

BIOLEA ASTRIKAS ESTATE, Χανιά / Chania
Κολυμπάρι / Kolybari, T. 28240-23281, biolea.gr

Η επίσκεψη στο αγρόκτημα Biolea είναι μια σύνθετη εμπειρία. Οι ιδιοκτήτες Χλόη Δημητριάδη, υπεύθυνη ελαιοκαλλιέργειας, και ο σύζυγός της και Chef Μιχάλης Παπαδάκης ήθελαν ένα εστιατόριο ως συνέχεια του ελαιώνα. «Θελήσαμε να αξιοποιήσουμε πλήρως τη δυναμική του κτήματος, που είναι ένας πολύ όμορφος χώρος, και να το συνδέσουμε με την αγάπη μας για τη μαγειρική. Έτσι εκτός από cooking classes, γευσιγνωσίες και ξεναγήσεις, μπορεί κάποιος να μας επισκεφτεί και για φαγητό». Τα μενού των 7 πιάτων στο Chef's Table ονομάζονται Oil pairing menus και κάθε πιάτο αντιστοιχεί σε ένα ελαιόλαδο. «Ελάχιστοι γνωρίζουν τα χαρακτηριστικά κάθε ελαιολάδου — τα οποία έχουν μεγάλη παλέτα αρωμάτων, π.χ. από πράσινα φρούτα, αβοκάντο, τριαντάφυλλο, γρασίδι, κ.ά. Επίσης, ανάλογα με τις επιρροές στα δέντρα, άλλο είναι πιο πικρό, άλλο πιο μαλακό, άλλο πιο αρωματικό, κ.ο.κ. Στην κουζίνα αυτές οι ιδιαιτερότητες είναι πρόκληση αλλά και παιχνίδι. Για παράδειγμα, η εποχική μας σαλάτα μας με κολοκύθι, ροδάκινα, βερίκοκα, τζάνερα, κ.λπ., αρωματίζεται με ελαιόλαδο με λεμόνι, ενώ στη φάβα που σερβίρεται με κράκερ χρωματισμένο με μελάνι σουπιάς, γούρο μαρινάτο και σαλάτα του γαλιού μπαίνει ελαιόλαδο νεράτζι». Ακόμα και τα γλυκά περιέχουν ελαιόλαδο, όπως μια αφράτη μους από μούστο, με τζελ κόκκινου κρασιού και φρέσκο ρόδι.

* Άνοιχτο έως τέλος Οκτωβρίου

BIOLEA FARM'S OWNERS, Chloe Dimitriadi, olive grove manager, and her husband, chef Michalis Papadakis, created a restaurant within the olive grove. "We wanted to fully exploit the estate's potential and our love of cooking. Thus, in addition to cooking classes, tastings and tours, someone can also enjoy a meal here." The 7 course menus at the Chef's Table are called Oil pairing menus and every dish corresponds to an olive oil. "Few people know the characteristics of each olive oil — which contain a great palette of aromas, e.g. green fruits, avocado, rose, grass, etc., and, depending on the influences on the trees, some are more bitter, some softer, some more aromatic, etc. In the kitchen, these become a challenge but also a game. For example, our seasonal salad with zucchini, peaches, apricots, plums, etc., is flavored with olive oil and lemon, whereas fava served with a cracker colored by cuttlefish ink, marinated anchovies and sea salad is flavored with bitter orange olive oil". Yes, olive oils also are used in desserts! * Open until the end of October

«Στόχος του κτήματος Σκαλαρέα, υπό τη νέα ιδιοκτησία της εταιρείας Ελληνικά Οινοποιεία, είναι η διάδοση του κρητικού αμπελώνα στην Ελλάδα και το εξωτερικό και η ανάπτυξη του οινοτουρισμού», εξηγεί η Αλεξάνδρα Χατζηλάσκαρη, Wine Tourism & Hospitality Development Director της εταιρείας.

54

AGRECO FARM, Ρέθυμνο / Rethymno
Αδελιανός Κάμπος / Adelianos Kampos
T. 28310-72129, agreco.gr

Έμπνευση και δημιουργία του Ομίλου Grecotel, η Agreco Farm αναπαριστά ένα βενετικό χωριό του 17ου αιώνα στο κέντρο ενός υπέροχου αγροκτήματος. Ιδανικά θα έρθεις εδώ αργά το απόγευμα για να κλείσεις την επίσκεψή σου μ' ένα μαγικό πλιοβασίλεμα, απολαμβάνοντας ένα δείπνο με φρέσκα, βιολογικά προϊόντα από τη φάρμα. Η ξενάγηση διαρκεί περίπου μία ώρα και θα περιηγηθείς στο πέτρινο ελαιοτριβείο, στα μελίσσια, στο αλώνι, στον νερόμυλο, στα αποστακτήρια για τη ρακί και το κρασί, στους ξυλόφουρνους. Στη συνέχεια θα χαλαρώσεις ρεμβάζοντας τους αμπελώνες και τους ελαιώνες και θα γευτείς αυθεντικές κρητικές γεύσεις στην Ταβέρνα από ντόπιες μαγειρίτσες, θα δοκιμάσεις αντικριστό, θα πεις ρακί, θα τραγουδήσεις και θα χορέψεις σε ένα από τα γλέντια που στήνεται στις αυλές. * Άνοιχτο έως τον Οκτώβριο

AGRECO FARM, created by the Grecotel Group, represents a 17th century Venetian village in the center of a marvelous farm. Visit it late in the afternoon, admire the magnificent sunset, and enjoy a dinner with fresh, organic products of the farm. During a one-hour tour you will see the stone olive press, the beehives, the threshing floor, the water mill, the raki and wine distilleries, the ovens heated by wood. Later, relax strolling through the vineyards and olive groves and enjoy genuine Cretan flavors at the Taverna prepared by local cooks; taste the "antkristo", drink raki, sing and dance in one of the feasts which will be set up in the courtyards.

* Open until October

55

ΚΤΗΜΑ ΣΚΑΛΑΡΕΑ, Ηράκλειο
/ SCALAREA ESTATE, Heraklion
Σκαλάνι / Skalani, T. 2810-731617, scalareaestate.gr

Μοιάζει με ένα ειδυλλιακό chateau κατευθειάν από τη γαλλική ύπαιθρο, ωστόσο το Κτήμα Σκαλαρέα, που πέρασε πρόσφατα στην ιδιοκτησία της εταιρείας Ελληνικά Οινοποιεία, βρίσκεται λίγο έξω από το Ηράκλειο, σε μια οινική ζώνη με παράδοση στην αμπελουργία, και αποτελεί ιδανικό προορισμό για οινοτουρισμό. Εκτός από ξενάγηση στον αμπελώνα, το οινοποιείο και το κελάρι, μπορείς να συμπεριλάβεις στην εκδρομή σου οινογευσία και food pairing με κρητικά τυριά, αλλαντικά και finger food, cooking class με τη σεφ του οινοποιείου, αλλά και ιδιωτικό πικ νικ με κρητικές γεύσεις και κρασιά του αμπελώνα. Για μια μοναδική εμπειρία, κλείσε μια από τις κατοικίες Κοτσιφάλι, Μαλβάζια και Λιάτικο που στεγάζονται στο παλιό οινοποιείο Μετόχι. Η θέα τους στον αμπελώνα είναι μια εικόνα που σίγουρα θα πάρεις μαζί σου.

IT REMINDS OF AN IDYLIC CHATEAU of the French countryside, however Scalarea Estate, which recently was acquired by Hellenic Wineries S.A., is located just outside Heraklion, in a wine region with tradition in viticulture, and it's an ideal destination for wine tourism. In addition to a tour of the vineyard, winery and cellar, you can enjoy a wine tasting session and food pairing with Cretan cheeses, cold cuts and finger food, a cooking class with the winery chef, and a private picnic with Cretan flavors and wines from the vineyard. For a unique experience, book one of the Kotsifali, Malvazia and Liatiko residences which are accommodated at the old Metochi winery. Their view of the vineyard is amazing!



Varipetro
Chania 731 00, Greece
info@limnoupolis.gr
+30 2821033246

SPECIAL OFFERS

Discover the fun and relaxation



**-30%
DISCOUNT**

για τα μέλη του
Seasmiles*

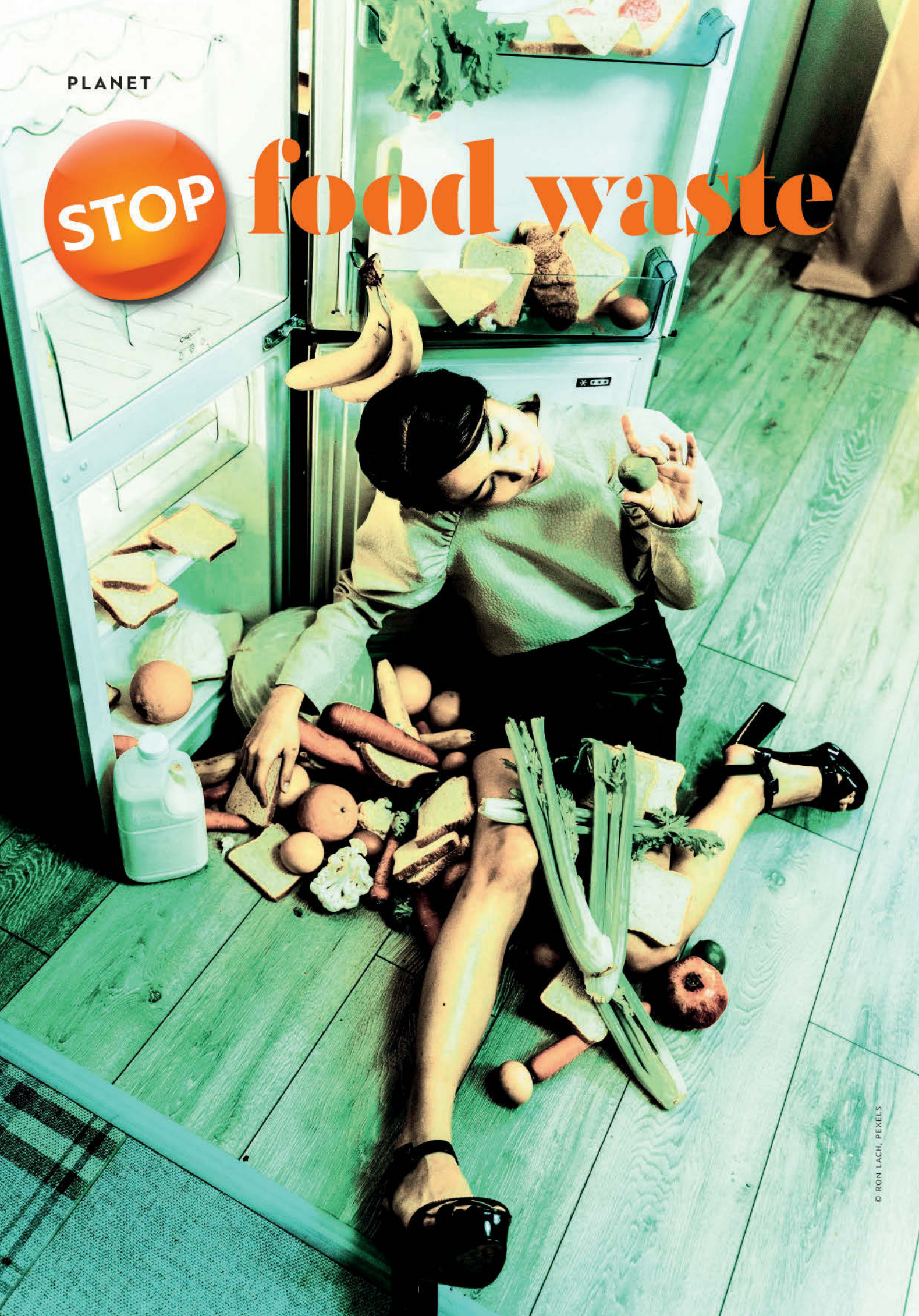
*Η έκπτωση ισχύει
για τα μέλη του προγράμματος
με την επίδειξη της κάρτας
Seasmiles



PLANET

STOP

food waste



Η παγκόσμια σπατάλη τροφίμων μόνο από νοικοκυριά ισοδυναμεί με τουλάχιστον 1 δισεκατομμύριο γεύματα την ημέρα. Την ίδια στιγμή, περίπου 700 εκατομμύρια άνθρωποι στον πλανήτη υποφέρουν από πείνα, σύμφωνα με την τελευταία έκθεση των Ηνωμένων Εθνών για την επισιτιστική ασφάλεια.

Global food waste from households only is equivalent to at least 1 billion meals a day. At the same time, around 700 million people suffer from hunger, according to last year's "The State of the Food Security and Nutrition in the World" report.

ΠΑΓΩΝΑ ΒΟΛΑΝΑΚΗ, ΛΑΨΑΤΗ / PAGONA VOLANAKI, LAPSATI

Σε ολόκληρη τη διατροφική αλυσίδα σχεδόν το ένα τρίτο όλων των τροφίμων χάνεται στην πορεία από το αγρόκτημα στο πιάτο μας. Ωστόσο, στις μέρες μας η συζήτηση επικεντρώνεται στα οικιακά νοικοκυριά, καθώς διαπιστώνεται ότι αποτελεί κύρια πηγή του προβλήματος: Ευθύνεται για πάνω από το 50% της σπατάλης τροφίμων και συνδέεται άμεσα με παθογένειες του σύγχρονου καταναλωτικού μοντέλου ζωής. Μόνο μέσα στην Ευρωπαϊκή Ένωση η σπατάλη τροφίμων από τη λειτουργία των νοικοκυριών ανέρχεται στους 58,5 τόνους – στην Ελλάδα τα απόβλητα τροφίμων ανέρχονται στους 2,04 τόνους, με το 55% να προέρχεται από οικιακά απόβλητα (πηγή: WWF). Δυστυχώς, από τρόφιμα που δεν πωλούνται ή δεν καταναλώνονται (σε σπίτια και επιχειρήσεις) μόλις το 2% δωρίζεται, το 9% γίνεται ζωοτροφές και το 85% οδεύει προς αποχέτευση, υγειονομική ταφή, κομποστοποίηση, καύση ή αναερόβια χώνευση. Αν και το πρόβλημα σημειώνεται σε ολόκληρη την τροφική αλυσίδα, από τον παραγωγό ως τον καταναλωτή, το πιο δύσκολο κομμάτι να αντιμετωπιστεί (σε όλο τον ανεπτυγμένο κόσμο) είναι το οικιακό. Για παράδειγμα στην Ελλάδα, σύμφωνα με την τελευταία μελέτη του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου (2024), η σπατάλη τροφίμων ανέρχεται σε 98 κιλά/κάτοικο. Από αυτά τα 55 είναι αποφεύξιμα (τρόφιμα που χάλασαν, έμειναν ή μαγειρεύθηκαν σε μεγαλύτερες ποσότητες) και τα 43 είναι μη αποφεύξιμα (κόκκαλα, φλούδες, κουκούτσια, κ.ά.).

Αγώνας ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης

Η αντιμετώπιση του θέματος περιλαμβάνει τη συμμετοχή πολλών διαφορετικών φορέων, τη θέσπιση στόχων και προτεραιοτήτων, τη συστηματική καταμέτρηση των αποβλήτων τροφίμων, την ιεράρχηση όσων αφορά στη διαχείριση, την αξιολόγηση για την αποτελεσματικότητα των μέτρων που εφαρμόζονται, κ.ά. Ενημέρωση των καταναλωτών, εκπαιδευτικές δράσεις, ειδική σήμανση πάνω στις συσκευασίες, πιλοτικές εμπειρίες για τη σωστή διαχείριση των τροφίμων, υιοθέτηση κοινωνικών μοντέλων αλλά και προσφορά οικονομικών αντικινήτρων για τη ζήτηση / παραγωγή δευτερογενών υλικών (προερχόμενα από ανακύκλωση), νέες τεχνολογίες, είναι μέσα και τρόποι που δοκιμάζονται στην αναζήτηση λύσεων για το πώς θα αλλάξει η κατάσταση. Ουσιαστικά, πώς θα αλλάξει η καταναλωτική συμπεριφορά των πολιτών.

Χαρακτηριστικό αυτής της τάσης είναι το ενδιαφέρον που δείχνει τα τελευταία χρόνια ολόκληρη η επιστημονική κοινότητα. Για παράδειγμα, το 2016 είχαν δημοσιευτεί περί τα 1.000 επιστημονικά άρθρα για τη σπατάλη τροφίμων, ενώ το 2024 οι ακαδημαϊκές έρευνες ξεπέρασαν τις 5.000. Εξίσου χρήσιμα αποδεικνύονται θεματικά TED και συνέδρια, όπως το 6ο Διεθνές RETASTE: Rethink Food Resources, Losses, and Waste που θα πραγματοποιηθεί 6-18 Σεπτεμβρίου στο Ρέθυμνο, εκπαιδευτικές πρωτοβουλίες από δημόσια σχολεία και ιδιωτικά σχολεία της χώρας, προγράμματα που προάγουν την κυκλική οικονομία και τη βιωσιμότητα μέσα από συνεργατικές πρακτικές (όπως το Sustainable Food Movement in Greece).

Τα ΜΜΕ δεν μένουν παρατηρητές σε αυτή την περιβαλλοντική κρίση. Με τις διαδικτυακές αναζητήσεις για τα «απόβλητα τροφίμων» να σημειώνουν αύξηση 9% την περίοδο μεταξύ 2023-2024, εφημερίδες, sites, podcast, ειδικές εκδόσεις, συμβάλλουν στον αγώνα για ενημέρωση των καταναλωτών. Παρόλα αυτά, μελέτη των εταιρειών MITRE και Gallup (2023) διαπιστώνει ότι μόνο το 33% των ανθρώπων συνειδητοποιεί πόσα ξοδεύει σε τρόφιμα που τελικά δεν καταναλώνουν.



ΛΑΘΗ ΠΟΥ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΕ ΣΠΑΤΑΛΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ / MISTAKES WHICH LEAD TO FOOD WASTE

- > Παρορμητικές αγορές
- > Λάθος συντήρηση τροφίμων
- > Η σύγχυση μεταξύ «ημερομηνίας λήξης» και «ανάλωσης κατά προτίμηση»
- > Η δυσκολία να αντιληφθούμε αν τα τρόφιμα έχουν χαλάσει.
- > Μη ελκυστική εμφάνιση φρέσκων λαχανικών – στο ράφι ή στο ψυγείο μετά κάποιες μέρες
- > Λάθος υπολογισμός στην παρασκευή φαγητού – πλεόνασμα μερίδων
- > Διαφορετικές διατροφικές προτιμήσεις μεταξύ των μελών μιας οικογένειας.
- > Μη διαχείριση του φαγητού που περίσσεψε – π.χ. διαφορετικός τρόπος μαγειρέματος.
- > Impulsive purchases.
- > Wrong food preservation.
- > Confusion between “expiration date” and “best before”.
- > Difficulty to understand if the food is spoiled.
- > Unattractive appearance of fresh vegetables & fruits at the shelf or in the refrigerator after a few days.
- > Miscalculation in food preparation – excess portions.
- > Varying nutritional preferences among family members.
- > Failure to manage leftover food, e.g. different cooking method.

Αγοράζω «έξυπνα» και υπεύθυνα

Καινοτόμες πλατφόρμες και apps δημιουργούν δίκτυα διασύνδεσης ανάμεσα σε καταναλωτές και επιχειρήσεις με στόχο οικονομικότερες αγορές και μικρότερη σπατάλη τροφίμων. Η ιδέα έχει κοινωνικό και περιβαλλοντικό χαρακτήρα, βοηθά τα καταστήματα να προσελκύσουν νέους πελάτες και το κοινό να επισκεφτεί χώρους που δεν γνωρίζει.

Το **FOODBAG** είναι μια εφαρμογή που δίνει τη δυνατότητα στους χρήστες να αγοράσουν προϊόντα από επιχειρήσεις εστίασης και το λιανικό εμπόριο, όπως φούρνοι, σούπερ μάρκετ, μαγειρεία, μανάβικα, εστιατόρια, ζαχαροπλαστεία, ξενοδοχεία, κ.α., με όφελος από 55% έως 75%. Κατεβάζοντας την εφαρμογή αγοράζετε μια τσάντα-έκπληξη, που θα παραλάβετε οι ίδιοι, με προϊόντα ημέρας που δεν πουλήθηκαν. Το περιεχόμενο περιέχει διάφορα είδη, καθώς ο επιχειρηματίας δεν γνωρίζει πριν από το τέλος της ημέρας τι θα είναι διαθέσιμο. Περισσότεροι από 35.000 χρήστες αγοράζουν καθημερινά την τσάντα τους από το δίκτυο 250 επιχειρήσεων της **FOODBAG** σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη. (foodbag.gr)

Το **MysteryPot :EndFoodWaste** είναι μία ακόμη εφαρμογή που συνδέει καταναλωτές με καταστήματα, προσφέροντας σημαντική έκπτωση (1/3 της αρχικής τιμής) σε τρόφιμα που δεν έχουν αγοραστεί μέχρι το τέλος της μέρας. Το περιεχόμενο του **MysteryPot** παραμένει «μυστικό» στον καταναλωτή, ωστόσο το περιεχόμενο και σε αυτή την περίπτωση έχει ποικιλία προϊόντων. Από τα στοιχεία που κατέγραψε η εφαρμογή, προκύπτει ότι, για παράδειγμα, το 2024 περί τα 152.453 γεύματα δεν πετάχτηκαν στα σκουπίδια, ενώ οι χρήστες της εφαρμογής κατάφεραν να εξοικονομήσουν πάνω από ένα εκατομμύριο ευρώ. (mymysterypot.gr)

Τέλος, το **nowaste.gr** είναι ένα καινοτόμο marketplace. Η εφαρμογή εντοπίζει και σας ενημερώνει για προσφορές/εκπτώσεις, που θα βρείτε σε επιχειρήσεις της περιοχής που έχετε δηλώσει ότι σας ενδιαφέρει, και αφορούν σε προϊόντα που πλησιάζουν την ημερομηνία ανάλωσής τους (Best before & Use by). Επιπλέον, μέσω του app, μπορείτε να πραγματοποιήσετε κανονικά τις αγορές σας και να παραλάβετε στον χώρο σας. (nowaste.gr)

The journey that you always look forward to

**30%
DISCOUNT**
on return tickets

**20%
DISCOUNT**

- Youth & Senior
- on tickets for Silver & Gold members!



• ANCONA - CORFU - IGOUMENITSA - PATRAS

New • BARI - IGOUMENITSA - KEFALONIA (SAMI) - PATRAS

• BARI - CORFU - IGOUMENITSA - PATRAS

• VENICE - CORFU - IGOUMENITSA - PATRAS



Above offers are valid in the Adriatic Sea routes.
Please visit superfast.com for special terms & conditions.

Information & reservations:

superfast.com, +30 210 8919800, through your travel agent or via the new **seamore** app

Download now!



Η ΣΠΑΤΑΛΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΜΕ ΑΡΙΘΜΟΥΣ FOOD WASTE IN NUMBERS



> Το 28% της καλλιεργήσιμης γης του πλανήτη –μια έκταση μεγαλύτερη από την Κίνα– χρησιμοποιείται κάθε χρόνο για την παραγωγή τροφίμων που δεν θα φαγωθούν ποτέ.

/ 28% of the world's arable land –an area larger than China– is used to produce food that is never eaten.

> Η απώλεια και η σπατάλη τροφίμων ευθύνονται για το 8-10% των παγκόσμιων εκπομπών αερίων θερμοκηπίου – ποσοστό πέντε φορές μεγαλύτερο των συνολικών εκπομπών του αεροπορικού κλάδου.

/ Food loss and waste generates up to 10 per cent of global greenhouse gas emissions – five times the total emissions by the aviation sector.

> Αν η σπατάλη τροφίμων ήταν χώρα, θα κατατασσόταν τρίτη στις συνολικές εκπομπές αερίων που συντελούν στην κλιματική κρίση, πίσω από την Κίνα και τις ΗΠΑ.

/ If food waste was a country, it would be the third highest emitter of greenhouse gases after China and the US.

> Το συνολικό κόστος από την απώλεια και τη σπατάλη τροφίμων για την παγκόσμια οικονομία υπολογίζεται σε περίπου 1 τρισεκατομμύριο δολάρια τον χρόνο.

/ Food loss and waste costs the global economy USD 1 trillion annually.

> Η παγκόσμια διατροφική αλυσίδα ευθύνεται για το 80% της αποψίλωσης των δασών και το 70% της κατανάλωσης του γλυκού νερού.

/ The global food system is responsible for 80% of deforestation and 70% of freshwater use.

> Μια τετραμελής οικογένεια στην Ελλάδα πετά κατά Μ.Ο. τον χρόνο 36 κιλά λαχανικά, 25 κιλά φρούτα, 25 κιλά αρτοποιήματα, 12 κιλά ζυμαρικά και ρύζι, 11 κιλά πατάτες, 10,5 κιλά κρέας και ψάρι και 4,5 κιλά αυγά, τα οποία θα μπορούσαν να καταναλωθούν πλήρως και με ασφάλεια.

/ An average family of four in Greece throws away each year 36 kg of vegetables, 25 kg of fruit, 25 kg of bakery products, 12 kg of pasta and rice, 11 kg of potatoes, 10.5 kg of meat and fish, and 4.5 kg of eggs that could have been consumed fully and safely.

> Το Ηνωμένο Βασίλειο και η Ιαπωνία έχουν πετύχει μείωση της οικιακής σπατάλης τροφίμων κατά 22% και 53% αντίστοιχα, αποδεικνύοντας ότι μια αλλαγή μεγάλης κλίμακας είναι εφικτή.

/ The UK and Japan reduced household food waste by 22% and 53%, respectively, demonstrating that large-scale change is possible.

ΠΗΓΕΣ / SOURCES: UNEP, FAO, WWF

ALMOST ONE THIRD OF ALL FOOD is lost on the way from the farm to our plate. However, nowadays attention focuses on households, which appear to be the main source of the problem: They are responsible for more than 50% of food waste and they are directly linked to the pathogenicity of the contemporary consumer lifestyle. In the European Union alone, household food waste reaches 58.5 tons – in Greece, the total food waste is 2.04 tons, with 55% resulting from household waste (source: WWF). Unfortunately, only 2% of food not sold or consumed (in homes and businesses) is donated, 9% is converted to animal feed, and 85% ends up in the sewer, landfill, composting, incineration, or anaerobic digestion. Although the problem occurs in the entire food chain, from producer to consumer, the most difficult part (in the developed world) is the household sector. For example, in Greece, according to the latest study by Harokopio University, food waste amounts to 98 kg/capita. Of these, 55 can be avoided (spoiled food, leftovers, food cooked in bigger quantities, etc.) and 43 are unavoidable (bones, peels, stalks, seeds, etc.).

Information and awareness campaign

The problem of food waste has moved up the public and political agenda in recent years. Characteristic of this trend is the interest recently exhibited by the entire scientific community. For example, in 2016, approximately 1,000 scientific articles were published about food waste, while in 2024, academic research articles exceeded 5,000. Equally useful are thematic TED talks and conferences, like the 6th International RE-TASTE: Rethink Food Resources, Losses, and Waste, which will take place on September 6-18 in Rethymno, educational initiatives by schools, programs which promote the circular economy and sustainability through cooperative practices (like the Sustainable Food Movement in Greece). The media are also active in this environmental crisis. With online searches for “food waste” increasing by 9% between 2023-2024, newspapers, sites, podcasts, and special publications struggle to inform the consumers. Still, a study by MITRE and Gallup (2023) discovered that only 33% of the people realize how much they spend on food which finally they do not consume.

I buy “smartly” and responsibly

Innovative platforms and apps create interconnection networks between consumers and businesses aiming towards more economical purchases and less food waste:

FOODBAG is an application which enables users to buy products from restaurants and retail businesses, like bakeries, supermarkets, eating houses, grocery stores, pastry shops, hotels, etc., with a benefit of 55% to 75%. By downloading the application, you buy a surprise bag with products of that day that were not sold. More than 35,000 users daily buy their bag from FOODBAG's network of 250 businesses in Athens and Thessaloniki (foodbag.gr).

The MysteryPot connects consumers with stores, offering a significant discount (1/3 of the original price) on foodstuffs which have not been purchased by the end of the day. MysteryPot's content remains “secret” to the consumer, but in this case too it includes a variety of products. From data recorded by the application, it appears that, for example, in 2024, 152,453 meals were not thrown away, while users of the application saved more than one million euros (mymysterypot.gr). Finally, nowaste.gr is an innovative marketplace. The application identifies and informs you about offers/discounts at businesses in the area of your interest, concerning products which approach their expiration date (Best before & Use by). In addition, through this app, you can make your purchases normally and receive at your place.



ATTICA GROUP IN ACTION

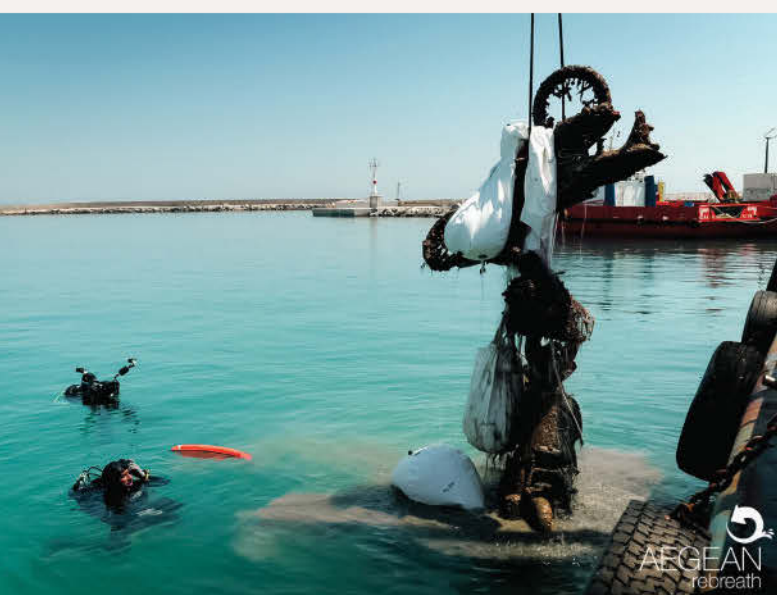
Σε Αίγινα & Χίο οι δύο νέες αποΔράσεις του Ομίλου Attica

Για μια ακόμη χρονιά οι εθελοντές-εργαζόμενοι του Ομίλου συμμετείχαν σε περιβαλλοντικές δράσεις στο πλαίσιο του προγράμματος Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης «Πλέουμε Μαζί».
/ For yet another year, the Group's employee volunteers took part in environmental initiatives as part of the "Sailing Together" Responsible and Sustainable Development program.



Συγκεκριμένα, στο πλαίσιο της 9ης Περιβαλλοντικής ΑπόΔρασης στην Αίγινα, 70 εθελοντές-εργαζόμενοι του Ομίλου συμμετείχαν με την καθοδήγηση της ΜΚΟ Aegean Rebreath στον καθαρισμό του βυθού στο λιμάνι του νησιού, συλλέγοντας και ταξινομώντας 7.326 ανακυκλώσιμα αντικείμενα και 870 κιλά πλαστικά δίκτυα. Παράλληλα, 349 παιδιά από πέντε δημοτικά σχολεία της Αίγινας παρακολούθησαν τα εκπαιδευτικά προγράμματα της ομάδας «Πράκτορες του Πλανήτη», με στόχο τη διαμόρφωση περιβαλλοντικής κουλτούρας και την καλλιέργεια οικολογικής συνείδησης στους μαθητές. Η 10η Περιβαλλοντική απόΔραση του Ομίλου πραγματοποιήθηκε στη Χίο, σε συνεργασία και πάλι με την «Aegean Rebreath», αλλά και με την πολύτιμη συνδρομή των τοπικών Λιμενικών Αρχών. Περισσότεροι από 50 εργαζόμενοι του Ομίλου, κάποιοι συνοδευόμενοι από τα παιδιά τους, συμμετείχαν στον καθαρισμό του βυθού στο λιμάνι του νησιού και στο Πελαγονήσι, απ' όπου συλλέχθηκαν 1.494 αντικείμενα και 200 κιλά πλαστικά δίκτυα, με επόμενο σταθμό την ανακύκλωση.

SPECIFICALLY, within the 9th Environmental Escape in Aegina, 70 volunteers from Attica Group, under the guidance of the NGO Aegean Rebreath, participated in the cleaning of the seabed of the island's port. They collected and sorted 7,326 recyclable items and 870 kilograms of plastic fishing nets. At the same time, 349 pupils from five primary schools in Aegina attended educational environmental programs delivered by the "Planet Agents" team. The 10th Environmental Escape took place in the island of Chios, once again in collaboration with Aegean Rebreath and with the valuable support of the local Port Authorities. More than 50 employees, some accompanied by their children, participated in a seabed cleaning operation at the island's port and at Pelagonisi. A total of 1,494 items and 200 kilograms of plastic fishing nets were collected and subsequently sent for recycling.



Η ΣΤΑΘΕΡΑ ΣΤΟ ΤΑΞΙΔΙ

Blue Star Ferries. Γιατί όταν ξέρεις ότι η συνέπεια, η άνεση, η ταχύτητα, η εμπιστοσύνη και η απόλαυση του ταξιδιού, είναι σταθερές αξίες, το μόνο που έχεις να σκεφτείς είναι ο προορισμός!

ΚΥΚΛΑΔΕΣ
ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΑ
ΒΟΡΕΙΟ ΑΙΓΑΙΟ



Πληροφορίες & κρατήσεις:
bluestarferries.com, 210 8919800,
στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα
ή στο **νέο**

seamore
app

Κατεβάστε το τώρα!



MEDICAL TOURISM: CAN GREECE BECOME A HEALTH DESTINATION?

ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ

ΜΠΟΡΕΙ Η ΕΛΛΑΔΑ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΔΙΕΘΝΗΣ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ ΥΓΕΙΑΣ;



Ο ιατρικός τουρισμός συγκαταλέγεται σήμερα στους ταχύτερα αναπτυσσόμενους κλάδους της παγκόσμιας τουριστικής βιομηχανίας, καθώς εκατομμύρια άνθρωποι επιλέγουν κάθε χρόνο να αναζητήσουν ιατρικές υπηρεσίες εκτός της χώρας τους. Πρόκειται για μια πολλά υποσχόμενη αγορά και η Ελλάδα φαίνεται να διαθέτει όλα τα απαραίτητα χαρακτηριστικά για να διεκδικήσει σημαντικό μερίδιο σε αυτήν. / Medical tourism is currently one of the fastest growing sectors of global tourism, with millions of people seeking medical services outside their country every year. It's a promising market and Greece seems to have all the necessary characteristics in order to claim a significant part of it.

Σύμφωνα με εκτιμήσεις της VISA, περίπου 11 εκατομμύρια άνθρωποι ταξιδεύουν κάθε χρόνο σε άλλη χώρα για λόγους υγείας. Η εταιρεία Patient Beyond Borders ανεβάζει τον αριθμό αυτό στα 14 εκατομμύρια, υπολογίζοντας την αξία της παγκόσμιας αγοράς μεταξύ 45,5-72 δισ. δολαρίων. Αντίστοιχα, η Medical Tourism Association υπολογίζει ότι ο συνολικός κύκλος εργασιών του κλάδου προσεγγίζει τα 100 δισ. δολάρια. Παρά τις διαφορετικές εκτιμήσεις, όλοι οι διεθνείς οργανισμοί συγκλίνουν σε ένα βασικό συμπέρασμα: Ο ιατρικός τουρισμός αναπτύσσεται με σταθερούς και υψηλούς ρυθμούς. Ενδεικτικά, ένας στους δύο Ευρωπαίους δηλώνει πρόθυμος να μεταβεί σε άλλη χώρα για να λάβει ιατρική περίθαλψη, εφόσον αυτή είναι ποιοτικότερη, ταχύτερη ή οικονομικότερη.

Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Τα τελευταία χρόνια η Ελλάδα έχει πραγματοποιήσει σημαντικά βήματα προς την κατεύθυνση της προβολής του ελληνικού ιατρικού προϊόντος στις διεθνείς αγορές, με χαρακτηριστικά παραδείγματα τη δημιουργία της διαδικτυακής πλατφόρμας mtgreece.org και του Συμβουλίου Ελληνικού Ιατρικού Τουρισμού (elitour.org). Σύμφωνα με διαθέσιμα στοιχεία, οι περισσότεροι ασθενείς που επιλέγουν την Ελλάδα προέρχονται από μεσαία και υψηλά εισοδηματικά στρώματα και ανήκουν κυρίως στην ηλικιακή ομάδα από 45 έως 55 ετών. Η παραμονή τους διαρκεί περίπου μία εβδομάδα και συνήθως συνοδεύονται από ένα ακόμη άτομο, ενώ η μέση δαπάνη τους υπολογίζεται σε περίπου 5.000 ευρώ, ποσό υπερτριπλάσιο από εκείνο ενός συμβατικού τουρίστα.

Η Αθήνα αποτελεί σήμερα τον βασικό προορισμό για τους διεθνείς ασθενείς, με τα μεγάλα ιδιωτικά νοσοκομεία της πρωτεύουσας να καταγράφουν διαρκώς αυξανόμενα έσοδα από ασθενείς του εξωτερικού, ενώ ιδιαίτερη δυναμική εμφανίζει και η Κρήτη. Σε έρευνα του Εργαστηρίου Financial Engineering του Πολυτεχνείου Κρήτης, το 70% των τουριστών δήλωσε πως θα επισκεπτόταν την Κρήτη για να λάβει ιατρικές υπηρεσίες, με τους ταξιδιώτες από τη Βόρεια Ευρώπη αλλά και από άλλες χώρες της Μεσογείου να παρουσιάζουν την υψηλότερη ζήτηση.

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ

Η Ελλάδα διαθέτει μια σειρά από συγκριτικά πλεονεκτήματα που μπορούν να υποστηρίξουν τη δυναμική ανάπτυξη του ιατρικού τουρισμού. Τα σημαντικότερα είναι τα εξής:

- Το ήπιο κλίμα, το οποίο δημιουργεί ευνοϊκές συνθήκες για αποθεραπεία και αποκατάσταση των ασθενών (diaNEOsis, 2019:206).
- Η υψηλή ποιότητα των παρεχόμενων ιατρικών υπηρεσιών, ιδιαίτερα στον ιδιωτικό τομέα υγείας (diaNEOsis, 2019:196).
- Το άρτια καταρτισμένο ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό.
- Ο ανεπτυγμένος τουριστικός τομέας της χώρας και οι σύγχρονες ξενοδοχειακές και λοιπές υποδομές φιλοξενίας (diaNEOsis, 2019:206).
- Οι ανταγωνιστικές τιμές πολλών ιατρικών υπηρεσιών — το κόστος ιατρικής περίθαλψης στην Ελλάδα εκτιμάται ότι είναι κατά 60%-90% χαμηλότερο σε σχέση με χώρες όπως οι ΗΠΑ, το Ηνωμένο Βασίλειο και ο Καναδάς (diaNEOsis, 2019:195).
- Ο μεγάλος αριθμός ιδιωτών ιατρών, που δημιουργεί αυξημένη προσφορά. Ήδη, από το 2011 η Ελλάδα κατείχε την πρώτη θέση μεταξύ των χωρών του ΟΟΣΑ με 6,14 ιατρούς ανά 1.000 κατοίκους (Skountridaki, 2017:259-260).
- Η δυνατότητα συνδυασμού θεραπείας και αναψυχής (Interreg V-A Greece-Italy 2014-2020, 2021b:116).

Συνολικά, η Ελλάδα διαθέτει τις προϋποθέσεις για να αναδειχθεί σε ανταγωνιστικό προορισμό ιατρικού τουρισμού στην ευρύτερη περιοχή της Μεσογείου. Η περαιτέρω ενίσχυση των υποδομών, η συστηματική διεθνής προβολή με τη διοργάνωση συνεδρίων, εκθέσεων και εξειδικευμένων δράσεων και οι στρατηγικές συνεργείες μεταξύ των φορέων υγείας και τουρισμού συμβάλλουν ουσιαστικά στην αξιοποίηση των αναπτυξιακών προοπτικών και δυνατοτήτων του κλάδου.

According to estimates by VISA, about 11 million people travel to another country each year for medical reasons. Patient Beyond Borders company raises this number to 14 million, estimating the global market value between 45.5 and 72 billion dollars. The Medical Tourism Association estimates that the total turnover of this sector approaches 100 billion dollars. All international organizations converge on one basic conclusion: Medical tourism evolves at a steadily high rate. Indicatively, one in two Europeans declares his willingness to travel to another country for medical care, provided that it is qualitatively better, faster or cheaper.

THE GREEK REALITY

In recent years, Greece has taken significant steps towards the promotion of the Greek medical product in international markets, with characteristic examples the creation of the online platform mtgreece.org and the Greek Health Tourism Council (elitour.org). According to available data, most patients who choose Greece come from middle- and high-income groups and mainly are 45 to 55 years old. They stay about one week and, usually, they are accompanied by another person. Their average expenses are estimated at approximately 5,000 €.

Athens is currently the main destination for international patients, with the capital's big private hospitals recording constantly increasing revenues from foreign patients, while Crete also shows a special momentum. In a survey by the Financial Engineering Laboratory of the Technical University of Crete, 70% of tourists stated that they would visit Crete to receive medical services, with visitors from Northern Europe and other Mediterranean countries showing the highest demand.

ADVANTAGES AND PROSPECTS

Greece has a number of comparative advantages which can support the dynamic development of medical tourism. Most important are:

- The mild climate, which creates favorable conditions for recuperation and recovery of patients (diaNEOsis, 2019:206).
- The high quality of medical services provided, especially in the private health sector (diaNEOsis, 2019:196).
- The highly trained and experienced medical and nursing staff.
- The country's developed tourism sector and the modern hotel and other hospitality infrastructure (diaNEOsis, 2019:206).
- The competitive prices of many medical services. Indicatively, the cost of medical care in Greece is estimated to be 60%-90% lower than in countries like the USA, the United Kingdom and Canada. (diaNEOsis, 2019:195).
- The big number of private doctors. Greece has one of the highest doctors per capita indices among OECD countries (Skountridaki, 2017:259-260).
- The opportunity of combining treatment with recreation (Interreg V-A Greece-Italy 2014-2020, 2021b:116).

Totally, Greece possesses the conditions to become a competitive medical tourism destination in the wider Mediterranean region. Further strengthening of infrastructure, systematic international promotion and strategic synergies between health and tourism agencies substantially contribute to the exploitation of the development prospects and potential of the sector.

Με στοιχεία από τη μελέτη «Ιατρικός Τουρισμός: Επισκόπηση διεθνών τάσεων – Στοιχεία για την υφιστάμενη κατάσταση στην Ελλάδα» του Υπουργείου Τουρισμού / Data from the study "Medical Tourism: Survey of International Trends – Data on the Current Situation in Greece" by the Ministry of Tourism



- ✓ Ανακουφίζει τα μάτια από κόπωση, ερυθρότητα, ξηρότητα και κνησμό που προκαλούνται από περιβαλλοντικούς παράγοντες όπως σκόνη, αλλεργιογόνα

Relief the eyes from redness, dryness and tiredness (caused by environmental agents such as dust, allergens etc..)

- ✓ Διασφαλίζει το pH των οφθαλμών στα φυσιολογικά επίπεδα

Ensures pH the eyes at normal levels

- ✓ Έχει αντιοξειδωτική και αναζωογονητική δράση

Has antioxidant and revitalising action

- ✓ Συμβάλλει στην απομάκρυνση ξένων σωμάτων από την οφθαλμική επιφάνεια (αραιωτική δράση)

Helps to remove foreign bodies from the eye surface (diluting action)

- ✓ Κατάλληλο για συχνή και παρατεταμένη χρήση και με φακούς επαφής

Suitable for frequent and prolonged use also with contact lenses

Το πώμα περιλαμβάνει
μικροβιολογικό φίλτρο για προστασία του προϊόντος

*The cap includes
a microbiological filter to protect the product*

To προϊόν πωλείται σε φαρμακεία / The product is sold in pharmacies

Exclusive distributor for Greece



LYOFIN PHARMACEUTICALS LTD.

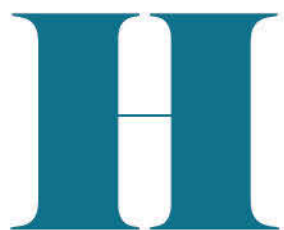
Dervenakion 38 & Sachini

15344 Gerakas Attiki, Athens, Greece

Tel: (+30) 210 63 93 944 Fax: (+30) 210 66 19 944

e-mail: info@lyofin.gr / www.lyofin.gr





HEARING LOSS

Τι είναι και πότε χρειάζεται έλεγχο από ΩΡΛ / What it is and when the patient needs to see an ENT specialist.



Δρ. Χαρίτων Ε. Παπαδάκης
Χειρουργός Ωτορινολαρυγγολόγος
Επιστημονικός Διευθυντής ΩΡΛ Τμήματος,
Γενική Κλινική «Μιτέρα Κρήτης»
Dr. Chariton E. Papadakis, MD, PhD,
Otolaryngologist (ENT Surgeon),
Head of ENT Department,
"Mitera Crete" General Hospital

Βαρηκοΐα είναι η μερική ή ολική μείωση της ακοής. Πρόκειται για ένα πολύ συχνό πρόβλημα που μπορεί να εμφανιστεί σε κάθε ηλικία, από τα νεογνά και τα παιδιά μέχρι τους ηλικιωμένους. Η φυσιολογική ανάπτυξη της ομιλίας και του λόγου, η επικοινωνία του ατόμου με την οικογένεια και το περιβάλλον του, καθώς και η εκπαίδευση του εξαρτώνται από την ύπαρξη φυσιολογικής ακοής. Η βαρηκοΐα είναι μια πολύ συχνή πάθηση. Τα 15 στα 1.000 νεογνά πάσχουν από κάποιου βαθμού βαρηκοΐα (συμπεριλαμβανομένης της ωτίτιδας). Ένας στους έξι ενήλικες αναφέρουν κάποιο πρόβλημα βαρηκοΐας. Ποσοστό άνω του 70% των ατόμων άνω των 70 ετών έχουν μια μορφή βαρηκοΐας. Η βαρηκοΐα είναι από τις συχνότερες χρόνιες νόσους της τρίτης ηλικίας. Πιο συχνή από το σακχαρώδη διαβήτη και τον καρκίνο.

Η ακοή είναι μια πολύπλοκη λειτουργία. Ο ήχος περνά από το έξω αυτί, φτάνει στο τύμπανο και μέσω των μικρών οστών του μέσου αυτιού μεταφέρεται στο εσωτερικό αυτί. Εκεί, ειδικά κύτταρα μετατρέπουν τα ηχητικά κύματα σε νευρικά σήματα που μεταφέρονται στον εγκέφαλο. Όταν κάποιο σημείο αυτής της διαδικασίας δεν λειτουργεί σωστά, εμφανίζεται βαρηκοΐα.

Υπάρχουν τρεις τύποι βαρηκοΐας. Η βαρηκοΐα αγωγιμότητας προκαλείται όταν ο ήχος δεν μπορεί να φτάσει σωστά στο εσωτερικό αυτί. Συχνά αίτια είναι η κυψελίδα (βύσμα από κεριά), οι ωτίτιδες, η διάτρηση του τυμπάνου ή προβλήματα στα οστά, όπως η ωτοσκλήρυνση. Σε πολλές περιπτώσεις, όπως οι ωτίτιδες, μπορεί να αντιμετωπιστεί με φαρμακευτική αγωγή. Σε άλλες περιπτώσεις, όπως η τυμπανοπλαστική, η μαστοειδεκτομή και η αναβολοτομή, μπορεί να χρειαστεί χειρουργική επέμβαση.

Η νευροαισθητήρια βαρηκοΐα αφορά βλάβη στο εσωτερικό αυτί ή στο ακουστικό νεύρο. Είναι ο πιο συχνός τύπος και εμφανίζεται συχνά με την πάροδο της ηλικίας. Άλλα αίτια είναι η έκθεση σε έντονο θόρυβο, ορισμένα φάρμακα, οι λοιμώξεις ή κληρονομικοί παράγοντες. Συνήθως δεν αποκαθίσταται πλήρως, αλλά μπορεί να βελτιωθεί σημαντικά με ακουστικά βαρηκοΐας ή άλλες τεχνολογίες. Σε περιπτώσεις βαριάς βαρηκοΐας μπορεί να χρειαστεί κοχλιακό εμφύτευμα, το οποίο τοποθετείται με χειρουργική επέμβαση. Στη μικτή βαρηκοΐα συνυπάρχουν οι δύο προηγούμενοι τύποι βαρηκοΐας.

Τα συχνότερα συμπτώματα της βαρηκοΐας είναι η δυσκολία στην κατανόηση της ομιλίας, ιδιαίτερα σε χώρους με θόρυβο, η ανάγκη να αυξάνει κάποιος την ένταση της τηλεόρασης ή να ζητά συχνά από τους άλλους να επαναλάβουν αυτό που είπαν. Μερικοί άνθρωποι παραπονιούνται ότι «ακούνε αλλά δεν καταλαβαίνουν». Συχνά μπορεί να συνυπάρχουν εμβοές, δηλαδή βουβή ή σφύριγμα στα αυτιά. Πολλοί άνθρωποι θεωρούν ότι η απώλεια ακοής είναι φυσιολογική συνέπεια της ηλικίας και συχνά καθυστερούν να ζητήσουν βοήθεια. Όμως, η βαρηκοΐα δεν επηρεάζει μόνο την ακοή. Μπορεί να οδηγήσει σε δυσκολία στην επικοινωνία, κοινωνική απομόνωση, άγχος ή και καταθλιπτική διάθεση. Σε ηλικιωμένους ανθρώπους έχει συνδεθεί και με αυξημένο κίνδυνο γνωστικής έκπτωσης και άνοιας. Για αυτούς τους λόγους, η έγκαιρη διάγνωση και η σωστή αντιμετώπιση είναι πολύ σημαντικές όχι μόνο για την ακοή και την ποιότητα ζωής, αλλά και για τη συνολική υγεία.

Ο έλεγχος της ακοής γίνεται εύκολα και ανώδυνα από τον Ωτορινολαρυγγολόγο. Η βασική εξέταση είναι το τονικό ακούγραμμα, που δείχνει πόσο καλά ακούει κάποιος σε διαφορετικές συχνότητες. Ιδιαίτερα χρήσιμη εξέταση είναι η ομιλητική ακουομετρία που δείχνει το βαθμό κατανόησης της ομιλίας. Για άτομα όπως τα νεογνά και τα μικρά παιδιά που δεν μπορούν να συνεργαστούν γίνονται οι ωτοακουστικές εκπομπές και τα ακουστικά προκλητά δυναμικά. Ανάλογα με το αποτέλεσμα, προτείνεται η κατάλληλη θεραπεία, συντηρητική, χειρουργική ή εφαρμογή ακουστικών βαρηκοΐας.

Τα ακουστικά βαρηκοΐας εφαρμόζονται από τον ακοοπροθετιστή και έχουν εξελιχθεί σημαντικά τα τελευταία χρόνια. Είναι μικρά, διακριτικά και προσφέρουν πολύ καλύτερη ποιότητα ήχου σε σχέση με το παρελθόν. Πολλοί άνθρωποι διστάζουν

Η ΒΑΡΗΚΟΪΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΟΔΗΓΗΣΕΙ ΣΕ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ, ΑΓΧΟΣ Ή ΚΑΙ ΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ. / HEARING LOSS CAN LEAD TO SOCIAL ISOLATION, ANXIETY OR EVEN DEPRESSION.

να τα χρησιμοποιήσουν, όμως η έγκαιρη εφαρμογή τους βοηθά τον εγκέφαλο να διατηρήσει την ικανότητα επεξεργασίας της ομιλίας. Από το οικογενειακό περιβάλλον του θα πρέπει να υπάρχει ενθάρρυνση για την αγορά και χρήση του ακουστικού βαρηκοΐας, καθώς επίσης και βοήθεια, ειδικά εάν ο βαρήκοος έχει δυσκολία μόνος του να χειριστεί το ακουστικό βαρηκοΐας — να το τοποθετήσει και να το συντηρήσει. Η πρόληψη παίζει σημαντικό ρόλο. Η αποφυγή παρατεταμένης έκθεσης σε δυνατό θόρυβο, η χρήση προστασίας σε θορυβώδη περιβάλλοντα και η σωστή αντιμετώπιση των ωτίτιδων μπορούν να προστατεύσουν την ακοή. Επίσης, καλό είναι να γίνεται προληπτικός έλεγχος, ιδιαίτερα μετά την ηλικία των 60 ετών ή όταν υπάρχουν συμπτώματα.

Εν κατακλείδι, η βαρηκοΐα είναι ένα συχνό αλλά αντιμετωπίσιμο πρόβλημα. Όσο νωρίτερα γίνει η διάγνωση από τον ιατρό ΩΡΛ, τόσο καλύτερα είναι τα αποτελέσματα της θεραπείας. Η σωστή ακοή βοηθά τον άνθρωπο να επικοινωνεί, να συμμετέχει ενεργά στην κοινωνική ζωή και να διατηρεί καλή ποιότητα ζωής.

Hearing loss is the partial or total loss of hearing. It is a very common problem that can occur at any age, from newborns and children to the elderly. The normal development of speech and language, the individual's communication with his family and environment, as well as his education depends on the existence of normal hearing. Hearing loss is a very common condition. 15 out of 1000 newborns suffer from some degree

of hearing loss (including otitis). One in six adults report some hearing loss. Over 70% of people over 70 years of age have some form of hearing loss. Hearing loss is one of the most common chronic diseases of the elderly. More common than diabetes and cancer.

Hearing is a complex function. Sound passes through the outer ear, reaches the eardrum, and through the small ossicles of the middle ear, is transferred to the inner ear. There, special cells convert sound waves into nerve signals that are transmitted to the brain. When any part of this process does not work properly, hearing loss occurs.

There are three types of hearing loss. Conductive hearing loss is caused when sound cannot reach the inner ear properly. Common causes are ear wax, ear infections, perforation of the eardrum, or ossicles problems, such as otosclerosis. In many cases, such as ear infections, it can be treated with medication. In several cases, such as tympanoplasty, mastoidectomy, or stapedotomy, surgery may be needed.

Sensorineural hearing loss involves damage to the inner ear or auditory nerve. It is the most common type and often occurs with age. Other causes include exposure to loud noise, certain medications, infections, or hereditary factors. It is usually not fully restored but can be significantly improved with hearing aids or other technologies. In cases of severe hearing loss, a cochlear implant may be needed, which is placed with surgery. In mixed hearing loss, the two previous types of hearing loss coexist.

The most common symptoms of hearing loss are difficulty in understanding speech, especially in noisy places, the need to turn up the volume on the television or frequently asking others to repeat what they have said. Some people complain that they "hear but do not understand." Frequently tinnitus, i.e., buzzing or whistling in the ears, may coexist.

Many people consider hearing loss to be a normal consequence of aging and often delay seeking help. However, hearing loss does not only affect hearing. It can lead to difficulty in communicating, social isolation, anxiety or even depression. In older people, it has also been linked to an increased risk of cognitive decline and dementia. For these reasons, early diagnosis and proper treatment are important not only for hearing and quality of life, but also for overall health.

Hearing testing is easily and painlessly performed by an Otolaryngologist. The basic test is the pure tone audiogram, which shows how well someone hears at different frequencies. A useful test is speech audiometry, which shows the degree of speech understanding. For people such as newborns and young children who cannot cooperate, otoacoustic emissions and auditory evoked potentials are performed. Depending on the result, the appropriate treatment, conservative, surgical or hearing aid application, is recommended.

Hearing aids are applied by a hearing aid specialist and have evolved significantly in recent years. They are small, discreet and offer much better sound quality than in the past. Many people hesitate to use them, but their timely application helps the brain maintain the ability to process speech. There should be encouragement from the family environment for the purchase and use of the hearing aid, as well as help, especially if the patient has difficulty handling the hearing aid, placing it, and maintaining it on his own.

Prevention plays an important role. Avoiding prolonged exposure to loud noise, using ear protection in noisy environments, and treating ear infections properly, can protect hearing. It is also a good idea to get a preventive checkup, especially after the age of 60 or when symptoms are present.

In conclusion, hearing loss is a common but treatable problem. The earlier the diagnosis is made by the ENT specialist, the better the treatment results. Proper hearing helps a person to communicate, participate actively in social life, and maintain a good quality of life.



Οι παθήσεις και οι τραυματισμοί της σπονδυλικής στήλης δεν προκαλούν πλέον αναπηρία. / Spinal conditions and injuries are no longer debilitating.

DON'T M.I.S.S. A THING!



Δρ. Γεώργιος Βασταρδής, MD, PhD,
Χειρουργός Σπονδυλικής Στήλης, Διευθυντής
Κλινικής Ενδοσκοπικής και Ελάχιστα
Επεμβατικής Χειρουργικής Σπονδυλικής Στήλης
(M.I.S.S.), ΙΑΣΩ Γενική Κλινική
Dr. Georgios Vastardis, MD, PhD, Spine Surgeon,
Chief of Endoscopic and Minimally Invasive Spine
Surgery (M.I.S.S.) Clinic, IASO General Clinic,
IASO Group, Athens, Greece
Facebook, LinkedIn, Youtube, Instagram:
Endospinehellas

Η εξέλιξη είναι εδώ.
Η τεχνολογία συναντά την εμπειρία.
Η φροντίδα κάνει τη διαφορά.
Science leads the way.
Precision defines the care.
Innovation transforms recovery.
endospinehellas.gr

Οι Καινοτόμες Ενδοσκοπικές και Ελάχιστα Επεμβατικές Χειρουργικές Τεχνικές (MISS) αποτελούν την αιχμή της σύγχρονης αντιμετώπισης παθήσεων της σπονδυλικής στήλης, προσφέροντας λύσεις με ακρίβεια, ασφάλεια και ταχύτερη αποκατάσταση. Η Κλινική Ενδοσκοπικής και Ελάχιστα Επεμβατικής Χειρουργικής Σπονδυλικής Στήλης του ΙΑΣΩ Γενική Κλινική, υπό τη Διεύθυνση του Δρ. Γεωργίου Βασταρδή, MD, PhD, είναι αναγνωρισμένο Center of Excellence και διεθνές εκπαιδευτικό κέντρο, υποδεχόμενο χειρουργούς από ολόκληρο τον κόσμο για εξειδίκευση σε προηγμένες τεχνικές.

Οι M.I.S.S. τεχνικές επιτρέπουν την αντιμετώπιση παθήσεων με μικρές τομές (~1 εκ.), τοπική αναισθησία και ελάχιστη καταστροφή ιστών. Τεχνικές όπως η διατρηματική έγχυση, η δισκοπλαστική, οι ενδοσκοπικές επεμβάσεις όπως αφαίρεση δισκοκάλυψης, η ριζοτομή, η αποσυμπίεση και η τρηματοπλαστική πραγματοποιούνται με ακρίβεια και ελαχιστοποιημένο τραυματισμό. Κομβικό ρόλο διαδραματίζει ο συνδυασμός ενδοσκοπικής προσέγγισης με ρομποτική τεχνολογία. Με την υποστήριξη ρομποτικών πλοηγών (όπως O-arm και Robot), οι χειρουργοί σχεδιάζουν με απόλυτη ακρίβεια την επέμβαση, τοποθετώντας βίδες και κλωβούς σταθεροποίησης μέσω μικροεπεμβατικών τεχνικών, ακόμη και σε περιπτώσεις που απαιτείται σπονδυλοδεσία. Η διαδερμική κυφοπλαστική χρησιμοποιείται για την εσωτερική ανάταξη και σταθεροποίηση σταθερών καταγμάτων, ιδανική για ηλικιωμένους ή ασθενείς με οστεοπόρωση, χωρίς απώλεια αίματος και με άμεση κινητοποίηση. Η πλειονότητα των επεμβάσεων πραγματοποιείται σε λίγες ώρες, με εξιτήριο την ίδια ημέρα. Οι ασθενείς επιστρέφουν άμεσα στις καθημερινές δραστηριότητές τους, χωρίς παρατεταμένη νοσηλεία ή αποθεραπεία. Κάθε θεραπευτικό πλάνο βασίζεται στην επιστημονική τεκμηρίωση και στην εξατομικευμένη προσέγγιση. Με οδηγό την Evidence-Based Medicine και φιλοσοφία «βήμα-βήμα», στόχος είναι το μέγιστο δυνατό αποτέλεσμα με τη μικρότερη δυνατή παρέμβαση και τον λιγότερο πόνο.

Minimally Invasive Spine Surgery (MISS) and endoscopic techniques represent a breakthrough in the treatment of spinal conditions—offering precise, safe, and faster recovery solutions for patients. The Endoscopic and Minimally Invasive Spine Surgery Clinic at IASO General Clinic, led by Dr. Georgios Vastardis, MD, PhD, is a certified Center of Excellence and an international training hub, welcoming spine surgeons from around the world to master advanced techniques.

MISS procedures are performed through tiny skin incisions (~1 cm), using local anesthesia and causing minimal tissue damage. Techniques include transforaminal injections, disc nucleoplasty, endoscopic discectomy, endoscopic rhizotomy, endoscopic foraminal and central decompression due to spinal stenosis—delivered with exceptional accuracy and minimal trauma. A key innovation is the combination of endoscopy with robotic-assisted navigation. Advanced systems like O-arm and robotic platforms allow surgeons to plan and execute each intervention with utmost precision—placing screws and interbody cages through percutaneous or endoscopic methods, even in complex spinal fusions. Stable spinal fractures due to trauma, osteoporosis, or other conditions can be treated with percutaneous kyphoplasty—an internal fracture repair performed without the need for blood transfusions. Patients typically mobilize independently just hours after surgery. Most procedures are completed within a few hours, with same-day discharge. Patients return to their normal routine quickly, without the prolonged recovery often associated with open spine surgery.

Every treatment is evidence-based and personalized. Following a step-by-step approach, our team aims to achieve the best possible outcome with the least invasive method and the least amount of postoperative pain.

Η απόσταση δεν είναι εμπόδιο στην εξωσωματική.
Why more women are choosing Greece for IVF.

IVF CLOSER THAN YOU THINK



Ευριπίδης Μαντούδης FRCOG
Επικεφαλής γυναικολόγος αναπαραγωγής,
«Γέννημα IVF» MIYA
Evripidis Mantoudis FRCOG
Head fertility expert at "Gennima IVF",
Athens, Greece
Facebook, Instagram, TikTok @gennimaivf

Εξατομικευμένες θεραπείες γονιμότητας
Απαράμιλλη εξυπηρέτηση ασθενών
Εξαιρετικό εμβρυολογικό εργαστήριο
Truly tailor-made treatments
Friendly IVF team
UK-trained team
gennima.com

Για πολλά ζευγάρια, η ιδέα της εξωσωματικής γονιμοποίησης μακριά από τον τόπο κατοικίας τους δημιουργεί επιπλέον ανησυχίες. Συχνά πιστεύουν ότι η απόσταση θα κάνει τη διαδικασία πιο δύσκολη, με πολλές μετακινήσεις και αυξημένο άγχος. Στην πραγματικότητα, όμως, ο τρόπος με τον οποίο οργανώνεται σήμερα η θεραπεία γονιμότητας έχει αλλάξει σημαντικά. Τα σύγχρονα μέσα επικοινωνίας –όπως οι βιντεοκλήσεις και οι εφαρμογές επικοινωνίας για άμεση ανταλλαγή πληροφοριών– επιτρέπουν συνεχή επαφή και καλύτερο συντονισμό, διευκολύνοντας σημαντικά τη διαδικασία. Αποδεικνύεται τελικά ότι το πιο σημαντικό δεν είναι πόσο κοντά βρίσκεται μια κλινική, αλλά πόση εμπιστοσύνη αισθάνεται ένα ζευγάρι προς την ομάδα που θα αναλάβει τη θεραπεία του. Αυτή η εμπιστοσύνη χτίζεται σε ανθρώπινο επίπεδο, μέσα από την επικοινωνία και την αίσθηση ότι κάποιος βρίσκεται πραγματικά δίπλα σου.

Παράλληλα, βασίζεται και σε κάτι εξίσου σημαντικό: στη γνώση, την εμπειρία και τη συνεργασία μιας εξειδικευμένης ομάδας –γιατρών, εμβρυολόγων και συντονιστριών IVF– που εργάζεται με στόχο να προσφέρει την καλύτερη δυνατή ιατρική και επιστημονική προσέγγιση. Η σχέση εμπιστοσύνης μπορεί να επηρεάσει όχι μόνο το αποτέλεσμα, αλλά και τη συνολική εμπειρία της εξωσωματικής, μιας διαδρομής που συχνά συνοδεύεται από έντονα συναισθήματα.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι ένα ζευγάρι από την Κρήτη. Το πρώτο μας ραντεβού έγινε μέσω βιντεοκλήσης, συζητήσαμε το ιστορικό τους και διαμορφώσαμε το θεραπευτικό πλάνο. Από την αρχή της διαδικασίας υπήρχε συγκεκριμένη συντονίστρια IVF και σταθερή υποστήριξη από την ιατρική ομάδα, ώστε το ζευγάρι να γνωρίζει ανά πάσα στιγμή τα επόμενα βήματα και να έχει άμεση καθοδήγηση όταν τη χρειάζονταν. Τα πρώτα στάδια της θεραπείας πραγματοποιήθηκαν στον τόπο κατοικίας τους, με συνεχή επικοινωνία και συντονισμό. Τελικά, χρειάστηκε μόνο ένα ταξίδι στην Αθήνα για τα τελευταία στάδια της διαδικασίας. Η εμπειρία δείχνει ότι πολλές φορές η εξωσωματική από απόσταση είναι πολύ πιο απλή –και πολύ πιο κοντά– απ' όσο φαντάζονται αρχικά τα ζευγάρια.

For many women seeking fertility treatment, the decision is rarely just medical. Time, financial considerations and access to experienced specialists all play an equally important role — particularly for patients navigating rising treatment costs, long waiting times or fewer treatment options across Europe.

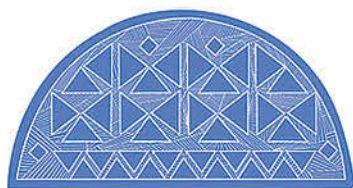
Over the last few years, Greece has become one of Europe's leading destinations for IVF and fertility care, combining advanced reproductive medicine, strong clinical outcomes and a more personalised approach to treatment. The country's supportive legislation allows treatments for women up to 54 years old and greater flexibility across a range of fertility pathways, making Greece an increasingly attractive option for international patients.

For patients travelling from the UK and other European countries, working with a clinic that truly understands international care makes all the difference. Teams with broad experience in caring for patients from abroad know how to ensure seamless communication at every step — clear, timely and reassuring from start to finish. Having UK-trained doctors, skilled embryology teams and dedicated IVF coordinators means that clinical excellence and personal support go hand in hand, from the very first consultation.

And despite what many initially assume, IVF abroad is often far simpler than expected. A couple from London began their journey with an online consultation with us and a detailed review of their medical history. After receiving a personalised treatment plan, they began their treatment at home, before flying to Athens only for the final stages of IVF -egg collection and embryotransfer.

For many patients, this level of organisation and flexibility changes the way they view fertility treatment abroad entirely. Because IVF is never just about medicine. It is about trust, timing, hope and the confidence to keep moving forward.

And for many women every year, that journey begins in Greece.



Tinos Beach

ΤΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ ΤΗΣ ΤΗΝΟΥ ΑΝΑΓΕΝΝΑΤΑΙ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΡΕΦΕΙ ΤΟ 2026
/ THE HISTORIC HOTEL OF TINOS IS REBORN AND RETURNS IN 2026



Το **Tinos Beach**, ένα από τα πιο αναγνωρίσιμα ξενοδοχειακά συγκροτήματα των Κυκλάδων, επανέρχεται δυναμικά από τον Μάιο του 2026, πλήρως αναδιαμορφωμένο. Υποδέχεται εκ νέου τον κόσμο, επαναπροσδιορίζοντας τη φιλοξενία στην Τήνο ως τη σύγχρονη πεντάστερη έκφραση του νησιού.

Tinos Beach, one of the most recognizable hotel complexes in the Cyclades, returns dynamically in May 2026, fully redesigned. Reopening to the world, it redefines hospitality on Tinos as the island's contemporary five-star expression.





Με κεντρικό μήνυμα «Rooted in topos, open to the world», το ξενοδοχείο επενδύει στη γνήσια ταυτότητα της Τήνου, τιμώντας τον τόπο, την πολιτιστική του κληρονομιά και την αυθεντικότητα του κυκλαδίτικου τοπίου.

ΝΕΑ ΕΠΟΧΗ ΥΠΟ ΤΗΝ ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΟΜΙΛΟΥ ΑΤΤΙΚΑ

Υπό την ιδιοκτησία και διαχείριση του Ομίλου Attica μέσω της θυγατρικής του εταιρείας Attica Blue Hospitality και με την αρχιτεκτονική επιμέλεια των Tsolakis Architects, το Tinos Beach παρουσιάζει έναν σύγχρονο και ποιοτικό ανασχεδιασμό, διατηρώντας παράλληλα την ιστορική του ταυτότητα.

Η συμβολή Τηνιακών τεχνιτών στην ανανέωση του ξενοδοχείου ενισχύει τη σύνδεση με τα τοπικά υλικά, τις παραδοσιακές τεχνικές και τη βαθιά σχέση με το νησί. Θεμελιώδη άξονα του επανασχεδιασμού αποτέλεσε η ενσωμάτωση της τοπικότητας. Υλικά όπως το μάρμαρο, η πέτρα και το ξύλο, όλα με άμεση αναγωγή στην ιστορία της Τήνου, συνθέτουν ένα περιβάλλον αυθεντικό και διαχρονικό, το οποίο δεν επιδιώκει να εισαγάγει μια ξένη έννοια πολυτέλειας, αλλά να αναδείξει αυτό που ήδη υπάρχει: την ουσία του νησιού, την απλότητα, τη φυσικότητα και τη ζωντανή του κουλτούρα.

Χτισμένο στην παραλία Κιόνια, μόλις 2,5 χλμ. από το λιμάνι της Τήνου, το ξενοδοχείο αξιοποιεί την προνομιακή του θέση με ανεμπόδιστη θέα στον κόλπο. Η τοποθεσία του το καθιστά ιδανική βάση, τόσο για χαλαρωτικές διακοπές όσο και για εξορμήσεις στο νησί.

With the central message “Rooted in topos, open to the world”, the hotel invests in the authentic identity of Tinos, honoring the place, its cultural heritage, and the genuine Cycladic landscape.

A NEW ERA UNDER THE ATTICA GROUP SIGNATURE

Under the ownership and management of the Attica Group through its subsidiary Attica Blue Hospitality, and with architectural design by Tsolakis Architects, Tinos Beach presents a contemporary, highquality redesign while preserving its historic character.

The contribution of Tinian craftsmen to the renovation strengthens the connection to local materials, traditional techniques, and the island's deep-rooted heritage.

A fundamental axis of the redesign is the integration of locality. Materials such as marble, stone, and wood—all deeply linked to Tinos' history—create an environment that remains authentic and timeless. Rather than introducing an imported notion of luxury, the hotel highlights what already exists: the essence of the island, its simplicity, natural beauty, and vibrant culture. Built on Kionia Beach, just 2.5 km from the



Tinos Beach

Η εμπειρία παραμένει βαθιά συνδεδεμένη με το φυσικό τοπίο: θάλασσα, φως, αέρας και εικόνες που εναλλάσσονται καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

Η φιλοσοφία του Tinos Beach αποτυπώνεται στη λογική «Luxury shaped down to what matters», δηλαδή η πολυτέλεια στην ουσία της. Μια προσέγγιση που εστιάζει στα ουσιαστικά, αφαιρώντας το περιττό, όπως ο γλύπτης που δουλεύει το μάρμαρο για να αποκαλύψει τη μορφή.

TO TINOS BEACH ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ ΣΕ ΕΝΑ ΕΥΡΥ ΦΑΣΜΑ ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ:

- Μοναχικούς ταξιδιώτες που αναζητούν ηρεμία και χρόνο για τον εαυτό τους.
 - Ζευγάρια που επιθυμούν μία ρομαντική απόδραση.
 - Παρές φίλων που επιλέγουν ποιοτικές διακοπές σε περιβάλλον άνεσης.
 - Οικογένειες που επιθυμούν ποικιλία δραστηριοτήτων και πρακτικές παροχές.
- Η νέα ταυτότητα του Tinos Beach στοχεύει στη δημιουργία εμπειριών που προσαρμόζονται στις ανάγκες κάθε επισκέπτη, με έμφαση στον χρόνο με την οικογένεια, την επανασύνδεση, την προσωπική ηρεμία και την πνευματική αναζήτηση.

Η ΤΗΝΟΣ ΣΤΟ ΕΠΙΚΕΝΤΡΟ ΤΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ

Από το Tinos Beach, ο επισκέπτης έχει άμεση πρόσβαση στην πολιτιστική, γαστρονομική και φυσική πολυμορφία της Τήνου.

Το νησί, γνωστό για την πνευματικότητά του, τις καλλιτεχνικές του παραδόσεις, τη γαστρονομική του αναγέννηση και τις αμέτρητες παραλίες του, αποτελεί ιδανικό σκηνικό για διακοπές με ουσία.

Κεντρική είναι και η έννοια της επιστροφής... Η Τήνος είναι ένας προορισμός που, όταν τον ανακαλύψεις, θέλεις να επιστρέφεις ξανά και ξανά. Έτσι, αναγεννημένο επέστρεψε και το Tinos Beach, δημιουργώντας τις κατάλληλες συνθήκες και εγκαθιστώντας στο νησί μια αίσθηση οικείας, ανεπιτήδευτης πολυτέλειας στην οποία θέλεις να επανέρχεσαι.

Το ξενοδοχείο λειτουργεί ως σημείο αναφοράς για να βιώσει κανείς το νησί σε βάθος, συνδυάζοντας την άνεση με την αυθεντική επαφή με τον τόπο και το αίσθημα του ανήκειν.

Η επιστροφή του Tinos Beach σηματοδοτεί την επανεγγραφή ενός ιστορικού κεφαλαίου στο ξενοδοχειακό τοπίο της Τήνου. Με σύγχρονο σχεδιασμό, ουσιαστικές παροχές και βαθιά σύνδεση με τον τόπο, το ξενοδοχείο στοχεύει να αποτελέσει εκ νέου έναν από τους σημαντικότερους πυλώνες φιλοξενίας στο νησί.

tinobeach.gr

Κιόνια, Τήνος, Τ.Κ. 84200 / Kionia, 84200 Tinos, Greece

reservations@tinobeach.gr

port of Tinos, the hotel takes full advantage of its privileged location with unobstructed views over the bay. Its setting makes it an ideal base for both relaxing holidays and exploring the island.

The experience remains deeply connected to the natural landscape: sea, light, wind, and everchanging views throughout the day.

LUXURY REDUCED TO WHAT TRULY MATTERS

The philosophy of Tinos Beach is summarized by the concept "Luxury shaped down to what matters"—luxury in its purest form. This approach focuses on the essential, removing excess, much like a sculptor carving marble to reveal the form within.

A DESTINATION FOR EVERY TYPE OF TRAVELER

Tinos Beach attracts a wide range of guests:

- Solo travelers seeking tranquility and personal time.
- Couples looking for a romantic escape.
- Groups of friends choosing refined, high-quality holidays in a setting of comfort holidays.
- Families in search of diverse activities and practical facilities.

The hotel's new identity focuses on creating experiences tailored to each guest's needs, emphasizing family time, reconnection, personal calm, and spiritual exploration.

TINOS AT THE HEART OF THE EXPERIENCE

From Tinos Beach, guests have direct access to the cultural, gastronomic, and natural diversity of Tinos.

Known for its spirituality, artistic traditions, gastronomic renaissance, and countless beaches, the island provides an ideal backdrop for deeply escapes.

Central to the experience is the notion of return. Tinos is a destination that, once discovered, inspires visitors to come back again and again. In the same spirit, Tinos Beach returns, creating the conditions for an atmosphere of familiar, understated luxury that guests long to rediscover. The hotel serves as a point of reference for

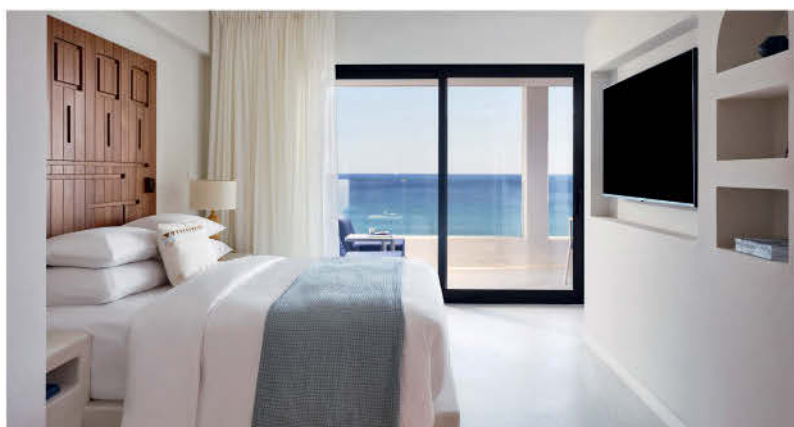
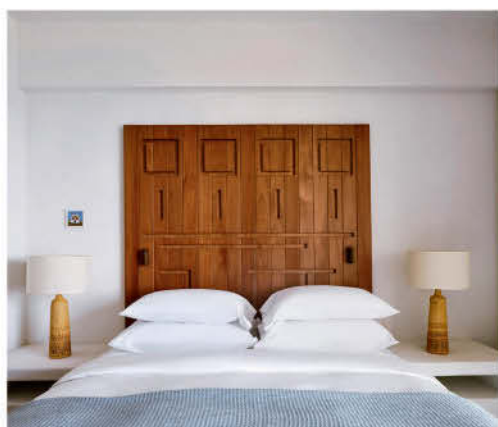


experiencing the island in depth, combining comfort with authentic connection to place and a true sense of belonging.

A LANDMARK RETURNS

The revival of Tinos Beach marks the rewriting of a historic chapter in the hotel landscape of Tinos. With contemporary design, meaningful services, and a deep connection to place, the hotel aims once again to become one of the island's most important pillars of hospitality.

Tinos Beach does not aspire to be merely a place to stay, but an experience guests will want to return to-again and again.



Το Tinos Beach δεν φιλοδοξεί να είναι απλώς ένας τόπος διαμονής, αλλά μια εμπειρία στην οποία ο επισκέπτης θα θέλει να επιστρέφει ξανά και ξανά.

ΥΠΟΔΟΜΕΣ & ΠΑΡΟΧΕΣ / FACILITIES & AMENITIES

Σύγχρονη φιλοξενία με την έννοια της αυθεντικότητας
/ Contemporary Hospitality with Authenticity

Το ξενοδοχείο διαθέτει 115 δωμάτια και σουίτες υψηλής αισθητικής, σχεδιασμένα με κριτήριο την άνεση, τις καθαρές γραμμές και την ισορροπία ανάμεσα στην πολυτέλεια και την απλότητα.

The hotel offers 115 rooms and suites of high aesthetic value, designed for comfort, defined by clean lines, and a seamless balance between luxury and simplicity.

Επιπλέον περιλαμβάνει:

- Εξωτερική πισίνα για ενήλικες και παιδιά
- Bars με μεγάλη ποικιλία σε κοκτέιλ
- Εστιατόρια που αναδεικνύουν τη γαστρονομική παράδοση της Τήνου, με έμφαση στα φρέσκα υλικά του νησιού
- Ατμοσφαιρικό spa και wellness center
- Πλήρως εξοπλισμένο γυμναστήριο
- Σύγχρονη συνεδριακή αίθουσα

It further includes:

- Outdoor swimming pools for adults and children
- Bars offering an extensive cocktail selection
- Restaurants highlighting Tinian gastronomy, using fresh local ingredients
- An atmospheric spa and wellness center
- Fully equipped gym
- Modern conference facilities



LENIA KONTOGOURI
“TOGETHER FOR CHILDREN”

ΛΕΝΙΑ ΚΟΝΤΟΓΟΥΡΗ

ΜΑΖΙ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ

Η κυρία Λένια Κοντογούρη, Γενική Διευθύντρια του «Μαζί για το Παιδί», με αφορμή την επέτειο των 30 χρόνων παρουσίας του οργανισμού στην Ελλάδα, μας μιλάει για το πολύπλευρο έργο του, το κοινωνικό του αποτύπωμα και τους σημαντικούς σταθμούς όλα αυτά τα χρόνια της προσφοράς του. / Ms. Lenia Kontogouri, General Director of “Together for Children”, on the occasion of the organization’s 30th anniversary in Greece, speaks to us about its multifaceted work, its social impact, and the key milestones throughout these years of contribution and service.

✉ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΠΑΠΑΔΑΤΟΣ / CHARALAMBOS PAPADATOS

Ποια είναι σήμερα η αποστολή του «Μαζί για το Παιδί» και ποιες ανάγκες καλύπτετε πιο άμεσα;

Το «Μαζί για το Παιδί» συμπληρώνει φέτος 30 χρόνια. Βασική αποστολή μας είναι η διασφάλιση ίσων ευκαιριών σε όλα τα παιδιά και η πρόσβαση σε καλύτερες συνθήκες διαβίωσης. Καλύπτουμε ένα μεγάλο εύρος αναγκών και αυτό μας διαφοροποιεί σε σχέση με άλλες οργανώσεις. Από άμεσες ανάγκες, όπως είναι η παροχή ειδών πρώτης ανάγκης σε εύάλωτες οικογένειες, έως και σε λιγότερο άμεσες αλλά εξίσου απαραίτητες, όπως είναι η συμβουλευτική γονέων και παιδιών από ψυχολόγους ή η βελτίωση σχολικών μονάδων σε απομακρυσμένες περιοχές.

Ποιοι είναι οι βασικοί άξονες δράσης σας και πώς μεταφράζονται στην πράξη;

Δραστηριοποιούμαστε σε τρεις βασικούς πυλώνες πάντα με επίκεντρο το παιδί: την καταπολέμηση της φτώχειας, τη σωματική και ψυχική υγεία και την εκπαίδευση. Κάτω από αυτούς τους πυλώνες αναπτύσσονται προγράμματα από εξειδικευμένους συνεργάτες. Οι κοινωνικοί λειτουργοί του «Μαζί για το Παιδί» αξιολογούν τις ανάγκες και σπινρίζουν οικογένειες που αντιμετωπίζουν δυσκολίες, καθώς και ιδρύματα παιδικής προστασίας σε ολόκληρη την Ελλάδα. Στην πράξη αυτό σημαίνει πως σε συνεργασία με κοινωνικές υπηρεσίες εκατοντάδες οικογένειες λαμβάνουν βοήθεια σε είδη πρώτης ανάγκης και βασικές υπηρεσίες υγείας, αλλά και σε ζητήματα εκπαίδευσης, όπως για παράδειγμα στην εκμάθηση αγγλικών ή στην προετοιμασία για εξετάσεις εισαγωγής σε κάποια σχολή, με στόχο να μπορέσουν τα παιδιά να διεκδικήσουν ένα καλύτερο μέλλον για τα ίδια και τις οικογένειές τους. Επίσης, διαθέτουμε μία αποθήκη από την οποία περισσότεροι από 100 τόνοι αγαθών διανέμονται ετησίως σε φορείς παιδικής προστασίας – τρόφιμα, ρούχα, παιχνίδια κ.ά. Επιπλέον, βελτιώνουμε τις υποδομές των δομών παιδικής προστασίας δημιουργώντας βιβλιοθήκες, αναβαθμίζοντας υπνοδωμάτια και κοινόχρηστους χώρους, παρέχοντας εξοπλισμό για τις κουζίνες κ.ο.κ. Σημειώστε ότι συνεργαζόμαστε με ένα δίκτυο 250 φορέων σε ολόκληρη την Ελλάδα. Οι ψυχολόγοι μας καθημερινά απαντούν σε ερωτήματα γονέων, εκπαιδευτικών και εφήβων σχετικά με προβλήματα που αντιμετωπίζουν και δεν μπορούν να διαχειριστούν μέσω της δωρεάν τηλεφωνικής Γραμμής 11525. Επισκεπτόμαστε δεκάδες σχολεία και πραγματοποιούμε ψυχο-εκπαιδευτικά σεμινάρια σε παιδιά, καθώς και διαδικτυακά σεμινάρια σε ομάδες γονέων, με θεματι-

What is the main mission of “Together for Children” today, and which needs do you address most directly?

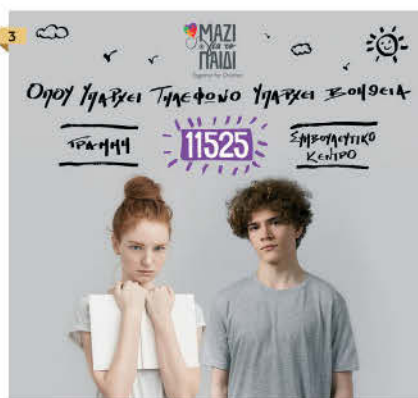
This year, “Together for Children” celebrates its 30th anniversary. Its main mission is to ensure equal opportunities for all children and access to better living conditions. We address a wide range of needs, which sets us apart from other organizations—from immediate needs like providing essential goods to vulnerable families to longer-term services like psychological counseling for parents and children or improving school facilities in remote areas.

What are your main areas of action, and how do they translate into practice?

We focus on three main pillars – always with the child at the center: fighting poverty, promoting physical and mental health, and supporting education. Under these pillars, specialized partners develop targeted programs. The social workers of “Together for Children” assess needs and support families facing difficulties, as well as child protection institutions throughout Greece. In practice, this means that, in collaboration with local social services, hundreds of families receive assistance in essential goods and basic health services, as well as educational support, such as English lessons or exam preparation for school or university entry—helping children build a better future for themselves and their families. We also maintain a warehouse from which we distribute over 100 tons of goods annually to child protection organizations – food, clothing, toys, and more. In addition, we improve the infrastructure of child protection facilities by creating libraries, upgrading bedrooms and communal spaces, and providing kitchen equipment. We currently partner with 250 organizations across Greece. Our psychologists respond daily to questions from parents, educators, and teenagers about challenges they face, via the free helpline 11525. We also visit dozens of schools to conduct psychoeducational workshops for children and online seminars for parents on topics such as family communication, performance anxiety, and bullying – contemporary issues affecting families and schools today. In education, we run an extensive program to upgrade school facilities in border and remote regions of Greece, going beyond basic equipment provision to include the creation of inquiry-based



Μαθητές και μαθήτριες του προγράμματος «Εκπαίδευση STEM & Ήπιες Δεξιότητες»
του Παιδαγωγικού Τμήματος του ΕΚΠΑ στο Μαρσάλειο Διδασκαλείο
/ Students of the "STEM Educational Program & Soft Skills", provided by the Pedagogical
Department of the National University of Athens, at Maraslio Teaching School



1 Η κυρία Λένια Κοντογούρη / Ms. Lenia Kontogouri 2 & 4 Έντεκα σχολεία στην Κάλυμνο αναβαθμίστηκαν και εξοπλίστηκαν στο πλαίσιο του προγράμματος «Μαζί στις Ακρτικές» / 11 schools in Kalymnos were upgraded and equipped within the framework of the "Together in the Frontier Regions" program 3 Από την καμπάνια για τη Γραμμή 11525 / From the campaign for the Line 11525 5 Το 4ο Νηπιαγωγείο Ξάνθης κατέκτησε την 1η θέση στον 2ο Πανελλήνιο Μαθητικό Διαγωνισμό STEAM, αξιοποιώντας τον χώρο STEM που δημιουργήθηκε / The STEM space at the 4th Kindergarten of Xanthi

κές όπως η επικοινωνία στην οικογένεια, το άγχος των επιδόσεων, το μπουλινγκ – σύγχρονα θέματα που απασχολούν την οικογένεια και το σχολείο.

Σε ό,τι αφορά την εκπαίδευση, υλοποιούμε ένα εκτενές πρόγραμμα αναβάθμισης σχολικών εγκαταστάσεων σε ακρτικές περιοχές της χώρας, όπου δεν προσφέρουμε μόνο εξοπλισμό αλλά δημιουργούμε αίθουσες διερευνητικής μάθησης, βιβλιοθήκες, εργαστήρια, αίθουσες αισθητηριακής ολοκλήρωσης σε ειδικά σχολεία κ.ο.κ. Μέχρι σήμερα έχουμε αναβαθμίσει 195 σχολικές μονάδες στον Έβρο, στη Θράκη, στην Ήπειρο, στα Δωδεκάνησα κ.α. Προσφέρουμε σύγχρονα εκπαιδευτικά εργαλεία και εγκαταστάσεις, για να μην υστερούν οι μαθητές μας στην παραμεθόριο. Επιπροσθέτως, αθλητικοί χώροι και γήπεδα διαμορφώνονται όπου υπάρχει ανάγκη. Στο ίδιο πρόγραμμα εντάσσεται και η παροχή παιδιατρικού ιατρικού εξοπλισμού σε νοσοκομεία και κέντρα υγείας. Το «Μαζί για το Παιδί» διαθέτει έμπειρους γιατρούς οι οποίοι στελεχώνουν αυτή τη δράση. Συνολικά έχουμε εξοπλίσει 28 δομές υγείας σε διάφορες περιοχές της χώρας. Παράλληλα, τα τελευταία χρόνια έχουμε ξεκινήσει μια εποικοδομητική συνεργασία με το Παιδαγωγικό Τμήμα του Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ). Εκπονούμε δύο καινοτόμα προγράμματα: Το πρώτο είναι ένα δίω-

ρο εβδομαδιαίο πρόγραμμα που συνδυάζει τη μέθοδο STEM με τις Ήπιες Δεξιότητες. Πραγματοποιείται στο Μαρμάσλειο Διδασκαλείο και παρέχεται δωρεάν σε μαθητές δημοσίων σχολείων. Το δεύτερο πρόγραμμα, οι Κόμβοι Τεχνολογίας, αφορά στη δημιουργία εργαστηρίων με τεχνολογία αιχμής σε σχολεία, τα οποία μπορούν να υποστηρίξουν όλα τα γνωστικά αντικείμενα. Για παράδειγμα, ο ιστορικός μπορεί να χρησιμοποιήσει την τεχνολογία της εικονικής πραγματικότητας και να μεταφέρει τους μαθητές σε έναν ιστορικό τόπο, σε ένα αρχιτεκτονικό δημιούργημα που δεν υφίσταται πλέον, ο μουσικός να δημιουργήσει μελωδία χρησιμοποιώντας ψηφιακά κυκλώματα αντί για μουσικά όργανα, τα παιδιά να δώσουν εντολές σε ρομπότ να κάνουν πολύπλοκες κινήσεις, να τυπώσουν τρισδιάστατα μοντέλα κ.ο.κ. Το ΕΚΠΑ αναλαμβάνει την επιμόρφωση των καθηγητών του σχολείου, αλλά και των γειτονικών σχολείων, προκειμένου να αξιοποιήσουν στο μέγιστο με τους μαθητές τους τις δυνατότητες που προσφέρουν οι νέες τεχνολογίες. Ο πρώτος κόμβος υλοποιήθηκε στο Γενικό Λύκειο Οινόφυτων και σύντομα θα ξεκινήσουμε τον επόμενο. **Μέσα από την καθημερινή σας επαφή με παιδιά και γονείς, ποιες θεωρείτε ότι είναι οι μεγαλύτερες δυσκολίες που αντιμετωπίζουν;**

learning classrooms, libraries, labs, and sensory integration rooms in special schools. To date, we have improved 195 schools in regions such as Evros, Thrace, Epirus, the Dodecanese, and other regions. We provide modern educational tools and facilities so that students in remote areas are not left behind. We also build or renovate athletic facilities whenever needed. Within this same program, we supply pediatric medical equipment to hospitals and health centers. Together for Children works with experienced medical professionals to manage this initiative and has so far equipped 28 health-care facilities throughout the country. In recent years, we have partnered with the Department of Education of the University of Athens (EKPA). Together, we have developed two innovative programs: The first is a two-hour weekly course that combines the STEM method with Soft Skills, offered free of charge at the Marasleio Teaching School to public school students. The second is the Technology Hubs program, which creates high-tech labs within schools that can support all academic subjects. For example, a history teacher can use virtual reality to transport students to historical sites or lost architectural monuments; a music



Οι δυσκολίες που αντιμετωπίζει σήμερα η ελληνική οικογένεια συνδέονται σε μεγάλο βαθμό με τις αυξημένες απαιτήσεις της σύγχρονης ζωής. Οι γονείς καλούνται να ανταποκριθούν σε πολλούς ρόλους και ευθύνες, διαχειριζόμενοι παράλληλα τις δικές τους ανησυχίες και προκλήσεις. Επιπλέον, ανάλογα με την ηλικία των παιδιών οι δυσκολίες διαφέρουν – άλλες είναι οι δυσκολίες σε οικογένειες με βρέφη και διαφορετικές σε οικογένειες με εφήβους. Ιδιαίτερα στις περιπτώσεις εκείνες που βαρύνονται με σημαντικά προβλήματα σε οικονομικό, κοινωνικό, ψυχικό ή σωματικό επίπεδο, οι δυσκολίες μεγεθύνονται και τα μέλη της οικογένειας συχνά λυγίζουν και χρειάζονται στήριξη. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, η επικοινωνία, τα όρια, το αίσθημα ασφάλειας στα παιδιά, η σύνδεση μπορεί να χαθούν. Παρόλα αυτά κάθε οικογένεια και κάθε παιδί είναι μοναδικά, γι' αυτό αγκαλιάζουμε την κάθε οικογένεια ανάλογα με τις ανάγκες της.

Πώς λειτουργεί η γραμμή υποστήριξης 11525 και τι αποκαλύπτει για την ελληνική οικογένεια;

Η Γραμμή 11525 είναι συμβουλευτική, δωρεάν και απευθύνεται σε γονείς παιδιών έως 18 ετών, εκπαιδευτικούς και εφήβους. Λειτουργεί από Δευτέρα έως Παρασκευή, από τις 9 το πρωί έως τις 7 το απόγευμα. Στη Γραμμή απαντούν επαγγελματίες ψυ-

teacher can compose melodies using digital circuits instead of instruments; and students can program robots to perform complex movements or print 3D models. EKPA trains teachers from these schools and others in the area so they can fully utilize these technologies with their students. The first hub was implemented at the General Lyceum of Oinofyta, and the next will begin soon.

What does your daily contact with children and parents reveal about the main challenges they face?

The difficulties Greek families face today are largely linked to the increasing demands of modern life. Parents must juggle multiple roles and responsibilities while managing their own anxieties and challenges. Depending on the age of the children, difficulties vary – different for families with infants, different for those with teenagers. Especially in families facing serious economic, social, mental, or physical issues, challenges are amplified, and members often struggle and need support. Within this context, communication, boundaries, the sense of safety, and emotional connection within the family can weaken. Still, every family and every child is unique, and our goal is to embrace each according to their specific needs.

Κάθε οικογένεια και κάθε παιδί είναι μοναδικά, γι' αυτό αγκαλιάζουμε την κάθε οικογένεια ανάλογα με τις ανάγκες της.

How does the 11525-support line work, and what does it reveal about Greek families today?

The 11525 Helpline is a free counseling service for parents of children up to 18 years old, educators, and teenagers. It operates Monday to Friday, 9 a.m. to 7 p.m. Calls are answered by professional psychologists and social workers under continuous clinical supervision. What makes the line unique is that each caller can make up to 10 calls per year and speak with the same psychologist, ensuring continuity and trust. Strict data protection protocols are always observed. Greek families are now more open to seeking support for mental health issues. They trust experts and actively seek ways to strengthen family connections. Society is rapidly changing, and children face challenges such as technological acceleration, social media pressures, and a pervasive sense of insecurity. Parents often lack the tools to manage these changes because they occur too quickly. Therefore, many parents need guidance to effectively support their children.

How do your programs reach children outside major cities and in more vulnerable regions?

All "Together for Children" programs cover the entire Greek territory. Our helpline psychologists frequently visit remote areas to support residents who lack access to similar services, and we regularly organize online psychoeducational seminars accessible from anywhere in Greece. The families and child protection institutions we support operate across all 13 administrative regions of the country. Beyond this, the Border Areas Program is dedicated entirely to strengthening remote and vulnerable regions by upgrading schools and health facilities. The team managing this program has traveled throughout Thrace, Evros, Epirus, the islands, and many other regions to enhance Greece's educational and medical infrastructure. In 2025 alone, our work reached areas such as the Dodecanese, the Cyclades, Boeotia,

- 1 Το «αναγεννημένο» δημοτικό σχολείο της Παλαγίας που καταστράφηκε στις πυρκαγιές του 2023
/ The “reborn” elementary school of Palagia that was destroyed in the fires of 2023 2 4 φορείς παιδικής προστασίας στην Αττική απέκτησαν νέες σύγχρονες βιβλιοθήκες / 4 child protection agencies in Attica acquired new modern libraries



χολόγοι και κοινωνικοί λειτουργοί, οι οποίοι τελούν υπό διαρκή κλινική εποπτεία. Η ιδιαιτερότητα της Γραμμής 11525 είναι ότι ο ωφελούμενος μπορεί να καλέσει έως και δέκα φορές τον χρόνο και να μιλήσει με τον ίδιο ψυχολόγο. Είναι σημαντικό εδώ να τονίσουμε ότι όλα τα πρωτόκολλα διαχείρισης προσωπικών δεδομένων τηρούνται αυστηρά. Η ελληνική οικογένεια είναι σήμερα πιο ανοικτή στο να ζητήσει υποστήριξη σε θέματα ψυχικής υγείας. Εμπιστεύεται τους ειδικούς και αναζητά τρόπους να διατηρήσει τη σύνδεση μεταξύ των μελών της οικογένειας. Η κοινωνία μας αλλάζει με ταχύτητα και τα παιδιά αντιμετωπίζουν προκλήσεις, όπως είναι η ραγδαία εξέλιξη της τεχνολογίας, τα κοινωνικά δίκτυα και ένα γενικευμένο αίσθημα ανασφάλειας. Οι γονείς δεν διαθέτουν πάντα τα κατάλληλα εργαλεία για να αντιμετωπίσουν αυτές τις αλλαγές. Δεν προλαβαίνουν να τις ενσωματώσουν. Συνεπώς για να μπορέσουν οι γονείς να υποστηρίξουν τα παιδιά τους συχνά χρειάζονται καθοδήγηση.

Πώς φτάνει το έργο σας σε παιδιά εκτός μεγάλων πόλεων και σε πιο ευάλωτες περιοχές;

Όλα τα προγράμματα του «Μαζί για το Παιδί» απευθύνονται στο σύνολο της ελληνικής επικράτειας. Οι ψυχολόγοι της Γραμμής 11525 επισκέπτονται συχνά απομακρυσμένες περιοχές της χώρας, για να στηρίξουν συμπολίτες μας που δεν έχουν πρόσβαση σε παρόμοιες υπηρεσίες, ενώ συχνά διοργανώνουν διαδικτυακά ψυχο-σεμινάρια, τα οποία είναι προσβάσιμα από κάθε γωνιά της Ελλάδας. Οι οικογένειες και οι φορείς παιδικής προστασίας που στηρίζουμε βρίσκονται και στις 13 περιφέρειες της χώρας. Πέρα από τα παραπάνω, το πρόγραμμα των Ακριτικών Περιοχών είναι εξ ολοκλήρου αφιερωμένο

στην ενίσχυση των απομακρυσμένων και ευάλωτων περιοχών με την αναβάθμιση σχολείων και δομών υγείας. Η ομάδα που διαχειρίζεται το πρόγραμμα έχει «οργώσει» τη Θράκη, τον Έβρο, την Ήπειρο, τα νησιά μας και άλλες περιοχές ενισχύοντας εκπαιδευτικές και ιατρικές υποδομές της χώρας. Μόνο το 2025 το έργο μας έφτασε σε Δωδεκάνησα, Βοιωτία, Αιτωλοακαρνανία, Αχαΐα, Εύβοια, Επτανήσα, Θεσσαλονίκη, Ιωάννινα, Ηλεία, Έβρο, Καρδίτσα, Κοζάνη, Κορινθία, Καβάλα, Λάρισα, Χαλκιδική, Κυκλάδες, Τρίκαλα, Μαγνησία, Ροδόπη, Πιερία, Χανιά, Χίο, Φθιώτιδα και φυσικά Αττική.

Πόσο καθοριστική είναι η συμβολή των εθελοντών και των συνεργατών σας στην ανάπτυξη των δράσεων σας; Απολύτως καθοριστική. Καταρχήν το «Μαζί για το Παιδί» ιδρύθηκε και διοικείται από εθελοντές. Το Διοικητικό Συμβούλιο, τα μέλη των επιτροπών μας είναι όλοι εθελοντές. Συμβουλευούν, αναζητούν πόρους, εντοπίζουν ανάγκες. Μην ξεχνάτε πως η χρηματοδότηση του οργανισμού γίνεται αποκλειστικά από ιδιωτικούς πόρους. Δεν επικορπυγούμε από το κράτος. Ο αριθμός και το εύρος των εθελοντών διαρκώς επεκτείνεται με τη συμμετοχή σχολείων, εταιρειών και ιδιωτών που συμμετέχουν με τον χρόνο, τις γνώσεις και την εξειδίκευσή τους.

Αν έπρεπε να αποτυπώσετε το έργο του «Μαζί για το Παιδί», έπειτα από τα 30 χρόνια προσφοράς, με μια δράση ή μια εικόνα, ποια θα επιλέγατε και γιατί; Αυτό που έρχεται αμέσως στο μυαλό είναι περισσότερο ένα αίσθημα παρά μία εικόνα. Το αίσθημα της ηρεμίας που πηγάζει από την ασφάλεια που νιώθουμε οι άνθρωποι όταν λαμβάνουμε τη βοήθεια που αναζητούμε. Αυτό πιστεύω προσφέρουμε πάνω απ' όλα.

Every family and every child is unique, and our goal is to embrace each according to their specific needs.

Aetolia-Acarmania, Achaia, Euboea, the Ionian Islands, Thessaloniki, Ioannina, Ilia, Evros, Karditsa, Kozani, Corinth, Kavala, Larissa, Halkidiki, Trikala, Magnesia, Rhodope, Pieria, Chania, Chios, Phthiotis, and of course, Attica.

How crucial are volunteers and partners to the development of your initiatives?

Absolutely crucial. “Together for Children” was founded and is governed by volunteers. The Board of Directors and all committee members are volunteers who advise, identify needs, and seek resources. It's important to note that our organization is entirely privately funded — we receive no government subsidies. The number and diversity of volunteers continue to grow, with schools, companies, and individuals contributing their time, knowledge, and expertise.

After 30 years of service, if you had to capture the essence of “Together for Children” in a single action or image, what would you choose and why?

What immediately comes to mind is not so much an image as a feeling — the sense of calm that comes from the safety one feels when receiving the help they need. I believe that is, above all, what we offer.

 **ANEK LINES**

Με τον αέρα του τόπου της

Ένα κρητικό σπίτι σε υποδέχεται εν πλω.



**ΧΑΝΙΑ - ΜΗΛΟΣ - ΠΕΙΡΑΙΑΣ
ΗΡΑΚΛΕΙΟ - ΣΕΡΙΦΟΣ - ΠΕΙΡΑΙΑΣ**

Με την ποιότητα και τη φιλοξενία που τη χαρακτηρίζουν εδώ και δεκαετίες με διευρυμένο δίκτυο προορισμών, η **ANEK LINES** σε υποδέχεται στην Κρήτη πριν ακόμη φτάσεις, μετατρέποντας κάθε διαδρομή σε μια σύγχρονη και ζεστή ταξιδιωτική εμπειρία!

Πληροφορίες & κρατήσεις:
anek.gr, 210 8919800,
28210 27500, 2810 308000,
στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα
ή στο **νέο**

seamore
app

Κατεβάστε το τώρα!



Η ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΜΑΣ



Εδώ και σχεδόν 60 χρόνια, η ANEK LINES μετατρέπει κάθε θαλάσσιο ταξίδι σε μοναδική εμπειρία. Στις γραμμές Πειραιάς-Χανιά και Πειραιάς-Ηράκλειο, το ταξίδι γίνεται πλέον ακόμη πιο ξεχωριστό με δύο νέους προορισμούς: τη μαγευτική Μήλο στη γραμμή προς τα Χανιά και τη γοητευτική Σέριφο στη γραμμή προς το Ηράκλειο προσφέροντας ακόμη περισσότερες επιλογές στους ταξιδιώτες. Έτσι, το ταξίδι γίνεται αναπόσπαστο μέρος των διακοπών, ένα όμορφο ξεκίνημα που οδηγεί σε τόπους γεμάτους ιστορία, αυθεντικές εικόνες, χρώματα και μοναδικές γεύσεις.

Ο Όμιλος Attica, με πολυετή παρουσία στις ελληνικές και διεθνείς θάλασσες, ηγείται του Ελληνικού κλάδου επιβατηγού ναυτιλίας και συγκαταλέγεται στους κορυφαίους ναυτιλιακούς ομίλους παγκοσμίως. Μέσω των ισχυρών εμπορικών σημάτων Superfast Ferries, Blue Star Ferries, Hellenic Seaways και Anek Lines, με στόλο που αριθμεί 33 πλοία και ανθρώπινο δυναμικό που ξεπερνά τους 3.000 εργαζομένους σε ξηρά και θάλασσα, συνδέει καθημερινά περισσότερους από 55 προορισμούς, προσφέροντας υψηλού επιπέδου μεταφορικές υπηρεσίες στην Ελλάδα και στις γραμμές εξωτερικού (Ελλάδα-Ιταλία).

Με σταθερό προσανατολισμό στην ανάπτυξη και δέσμευση για βιώσιμη επιχειρηματικότητα, ο Όμιλος επενδύει σε πρακτικές που μειώνουν το περιβαλλοντικό του αποτύπωμα και δημιουργούν αξία για μετόχους, εργαζομένους και τοπικές κοινωνίες.

Ο Όμιλος τα τελευταία χρόνια έχει ενισχύσει την παρουσία του στον τουρισμό, επενδύοντας σε ξενοδοχειακές μονάδες στην Τήνο και τη Νάξο, με στόχο την παροχή ολοκληρωμένων υπηρεσιών. Στη Νάξο, μετά το Naxos Resort Beach Hotel στον Άγιο Γεώργιο, προχώρησε στην απόκτηση και ανακαίνιση του Galaxy Hotel. Τα 2 ξενοδοχεία λειτουργούν σήμερα ως ενιαία μονάδα με την ονομασία Naxos Resort. Παράλληλα, στην Τήνο, αναδιαμόρφωσε πλήρως το ιστορικό συγκρότημα Tinos Beach στα Κιόνια, το οποίο άνοιξε τις πόρτες του τον Μάιο του 2026!

For nearly 60 years, ANEK LINES has been transforming every sea voyage into a unique travel experience.

On the Piraeus-Chania and Piraeus-Heraklion routes, the journey becomes even more special with the addition of two new destinations: the enchanting Milos on the Chania route and the charming Serifos on the Heraklion route, offering travelers even more choices for their island escapes. In this way, the journey itself becomes an integral part of the holiday experience—a beautiful beginning that leads to destinations rich in history, authentic scenery, vibrant colors, and distinctive local flavors. Attica Group, with a long-standing presence in both Greek and international waters, is a leader in the Greek passenger shipping sector and ranks among the top maritime groups worldwide.

Through its well established commercial brands—Superfast Ferries, Blue Star Ferries, Hellenic Seaways, and Anek Lines — and with a fleet of 33 vessels and a workforce of over 3,000 employees on land and at sea, the Group connects more than 55 destinations daily, offering high-quality transport services within Greece and on international routes (Italy-Greece). With a consistent focus on growth and a commitment to sustainable entrepreneurship, the Group invests in practices that reduce its environmental footprint and create value for shareholders, employees, and local communities.

In recent years, Attica Group has expanded its presence in the tourism sector by acquiring hotel units on the islands of Tinos and Naxos, aiming to offer integrated services to its customers.

On Naxos island, after the Naxos Resort Beach Hotel in Agios Georgios, the Group acquired and renovated the Galaxy Hotel. The two hotels now operate as a single unit under the name Naxos Resort. At the same time, on Tinos island, the historic Tinos Beach complex in Kionia completely redesigned, and opened its doors in May 2026!



Tinos Beach



Naxos Resort



Για πληροφορίες και κρατήσεις επισκεφτείτε τα / For more information, please visit:

www.tinosbeach.gr www.naxosresort.gr

ΒΡΑΒΕΙΑ & ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ

Η αναγνώριση και επιβράβευση των προσπαθειών της Attica Group αποτελεί σημαντική ηθική ικανοποίηση για τον Όμιλό μας, ενώ ταυτόχρονα τονίζει τη δέσμευση να συνεχίσει να εφαρμόζει σχετικές πρακτικές.

Recognizing and rewarding the efforts of Attica Group is a major moral satisfaction for our Group while stressing the commitment to continue to apply relevant practices.

Η Attica Group δεν έχει σαν αποστολή μόνο την μεταφορά επιβατών και οχημάτων. Η Attica Group επενδύοντας σε στοχευμένες δράσεις και στρατηγικές συνεργασίες, στηρίζει τη νησιωτικότητα, καλλιεργεί ένα περιβάλλον που προάγει τη συμπερίληψη και τον σεβασμό στη διαφορετικότητα, συμβάλλει στην ανάδειξη της πολιτιστικής κληρονομιάς φέρνοντας την τέχνη και τον πολιτισμό στην καρδιά κάθε κοινότητας, μετατρέπει τη θαλάσσια συνδεσιμότητα σε κοινωνική αξία και ενισχύει την υγεία, την εκπαίδευση και τη βιωσιμότητα της νησιωτικής Ελλάδας. Το αποτύπωμα της Attica Group είναι μετρήσιμο, διαχρονικό και καθοριστικό για την ανάπτυξη των νησιωτικών κοινοτήτων.

Ο Όμιλος Attica μέσω των εταιρειών Blue Star Ferries, Hellenic Seaways, Superfast Ferries και Anek Lines απέσπασε συνολικά 5 διακρίσεις στην τελετή απονομής Sponsorship Awards 2026, ως ακολούθως:

BPABEIO GOLD στην κατηγορία **Arts & Cultural** για τη στήριξη στο Animasyros - Το Διεθνές Φεστιβάλ Κινουμένων Σχεδίων, στην Έκθεση «Κυκλαδίτισσες» του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης και στην πρωτοβουλία «Συνάντηση Ερασιτεχνικών Θιάσων Νήσων Αιγαίου»

3 BPABEIA SILVER στις κατηγορίες:

- **Social Purpose, Community or Charity** για τις συνεργασίες με την HOPEgenesis, και το Σωματείο «Δωδεκανησιακή Μέλισσα»
- **Education & Learning** για την στήριξη του «Φεστιβάλ Γρίφων Καστελλορίζου» και του έργου της «AMKE Cinemathesis»
- **Sponsorship Continuity** για τις συνεργασίες με την HOPEgenesis, το Σωματείο «Δωδεκανησιακή Μέλισσα», το Ναυτικό Όμιλο Χανίων, και τον ποδηλατικό σύλλογο «ΤΑΛΩΣ ANEK LINES».

BPABEIO BRONZE στην κατηγορία Diversity & Equality για την συνεργασία με τον αθλητικό, εκπαιδευτικό, μη κερδοσκοπικός οργανισμό «Special Olympics Hellas».

Attica Group's mission is not limited in transporting passengers and vehicles. By investing in targeted initiatives and strategic partnerships, Attica Group supports island communities, fosters an environment that promotes inclusion and respect to diversity, contributes to highlighting cultural heritage by bringing art and culture to the heart of every community, transforms maritime connectivity into social value, and strengthens the health, education, and sustainability across the Greek islands. Attica Group's impact is measurable, enduring, and decisive for the development of island communities.

Through its companies Blue Star Ferries, Hellenic Seaways, Superfast Ferries, and Anek Lines, Attica Group received a total of 5 distinctions at the Sponsorship Awards 2026 ceremony, as follows:

GOLD AWARD

in the Arts & Cultural category for its support of "Animasyros" - The International Animation Festival, the "Cycladic Women" exhibition of the Museum of Cycladic Art, and the initiative "Meeting of Amateur Theatre Groups of the Aegean Islands."

3 SILVER AWARDS in the following categories:

- **Social Purpose, Community or Charity** for its partnerships with HOPEgenesis and the "Dodekanisian Bee" Assn
- **Education & Learning** for its support of the "Kastellorizo Puzzle Festival" and the work of "Cinemathesis".
- **Sponsorship Continuity** for its partnerships with HOPEgenesis, the "Dodekanisian Bee" Association, the Nautical Club of Chania, and the cycling team "TALOS ANEK LINES."

BRONZE AWARD in the Diversity & Equality category for its partnership with the athletic, educational, non-profit organization "Special Olympics Hellas".



Η ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ ΜΑΣ

Our Culture

ΤΟ ΟΡΑΜΑ ΜΑΣ

«Ως βασικός πυλώνας της νησιωτικότητας και της ελληνικής οικονομίας, με το βλέμμα στραμμένο στο μέλλον, συνεχίζουμε να ταξιδεύουμε με σταθερότητα, δύναμη, υπευθυνότητα και καινοτομία.

Παρέχοντας υπηρεσίες υψηλού επιπέδου με έμφαση στην πελατοκεντρικότητα και διευρύνοντας την επιχειρηματική μας δράση, διασφαλίζουμε την ενίσχυση της ηγετικής μας θέσης».

ΟΙ ΑΞΙΕΣ ΜΑΣ

Καινοτομία
Διαφάνεια
Ακεραιότητα
Υπευθυνότητα
Αξιοπιστία
Ποιότητα

OUR VISION

"Being a key pillar for both the Greek islands' connectivity and the domestic economy, we set our sights on the future, sailing forward with stability, strength, responsibility and innovation.

By providing high-quality services with an emphasis on customer-centricity and expanding our business activities we ensure the strengthening of our leading position".

OUR VALUES

Innovation
Transparency
Integrity
Responsibility
Reliability
Quality



ΤΟ ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΑΣ*

€756,9 ΕΚΑΤ.
MILLION

Κύκλος εργασιών
Turnover

540 ΧΙΛΙΑΔΕΣ
THOUSAND

Φορτηγά οχήματα το χρόνο
στην Ανατολική Μεσόγειο
Freight units annually
in the Eastern
Mediterranean Sea

6.960.000

Επιβάτες το χρόνο
στην Ανατολική Μεσόγειο
Passengers annually in the
Eastern Mediterranean Sea

1.260.000

Ι.Χ. οχήματα το χρόνο
στην Ανατολική Μεσόγειο
Private vehicles
annually in the Eastern
Mediterranean Sea

123 ΦΟΡΕΣ
TIMES

Το γύρο της Γης το χρόνο
Around the Earth annually

37 ΠΛΟΙΑ
VESSELS

στην Ανατολική Μεσόγειο
in the Eastern
Mediterranean Sea

€9,7 ΕΚΑΤ.
MILLION

Κοινωνική συνεισφορά
Social contribution

€2 ΔΙΣ.
BILLION

Επένδυση σε νέα πλοία
Investment in new vessels

159

Επιθεωρήσεις πλοίων
από τοπικές αρχές
Vessel inspections
from local authorities

2.513

Εργαζόμενοι
Employees

100%

Εργαζόμενοι πλήρους
απασχόλησης
Full time employees

30

Χρόνια παρουσίας
στις θάλασσές μας
Years of presence in our seas

€945,6 ΕΚΑΤ.
MILLION

Οικονομική αξία που διανέμεται
Economic value distributed

937.000

seasmiles
LOYALTY SCHEME

Μέλη στο πρόγραμμα Πιστότητας και
Επιβράβευσης seasmiles
Members in the Loyalty
and Reward programme seasmiles

22,6 ΕΚΑΤ.
MILLION

Επενδύσεις που σχετίζονται
με την προστασία του περιβάλλοντος
Investments for programs related
to environment protection

202,9

Τόνοι δωρεάν μεταφορά υλικών για
ανακύκλωση
Tons of free-of-charge transported
materials for recycling

* Στοιχεία 2025
Data 2025

Our Size*

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

Τι πετύχαμε το 2025

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Πετύχαμε

- Μειώσαμε **3,2%** τον δείκτη έντασης εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου από τον ιδιόκτητο στόλο μας ανά διανυθέν ναυτικό μίλι, σε σχέση με το έτος βάσης 2019 (και **-7,9 kgr eCO₂/nm** σε σχέση με το 2024).
- Μειώσαμε τις αέριες εκπομπές SOx στην ατμόσφαιρα κατά **48,5%**.
- Μειώσαμε τις εκπομπές PM2.5 και PM10 κατά **17,6%**.
- Ενημερώσαμε δυνητικά πάνω από **2 εκατ.** πελάτες σε θέματα Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης (όπως προστασίας του περιβάλλοντος).
- Μειώσαμε **11,1 kgr eCO₂/nm** τον δείκτη έντασης εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου από τα πλοία μας ανά διανυθέν ναυτικό μίλι, σε σχέση με το έτος βάσης 2019.
- Χρησιμοποιούμε **Κλιματικά Σενάρια** (1,5°C, 2°C και 3°C) για την αξιολόγηση μελλοντικών κινδύνων και την προληπτική επιχειρηματική προσαρμογή μας.
- Παρήγαμε πάνω από **25.700 KWh** ηλεκτρική ενέργεια από ανανεώσιμες πηγές ενέργειας.
- Ο **πρώτος** όμιλος επιβατηγού ναυτιλίας στην Ελλάδα με Πρότυπο Περιβαλλοντικής Διαχείρισης ISO 14001.
- Ενημερώσαμε **91,2%** των εργαζομένων μας σε θέματα προστασίας του περιβάλλοντος.
- Μεταφέραμε πάνω από **414 τόνους** υλικών προς ανακύκλωση από Νησιά την τελευταία τριετία.
- Περισσότερα από **25.000** ανακυκλώσιμα αντικείμενα και **2,5 τόννοι** δίχτυα απομακρύνθηκαν από εθελοντές μας από βυθούς και ακτές (από το 2021).
- Χρησιμοποιήσαμε **95%** ανακυκλωμένο χαρτί για όλους τους σκοπούς.

What we achieved

ENVIRONMENT

Our achievements

- We reduced **3.2%** the greenhouse gas emission intensity index from our privately owned fleet per nautical mile traveled, compared to baseline 2019 (and **-7.9 kgr eCO₂/nm** compared to 2024).
- We reduced air SOx emissions into the atmosphere by **48.5%**.
- We reduced PM2.5 and PM10 emissions by **17.6%**.
- We informed potentially over **2 million** customers on Corporate Responsibility and Sustainability issues (e.g. environmental protection).
- We reduced by **11.1 kgr eCO₂/nm** our vessels' greenhouse gas emission intensity per nautical mile traveled, compared to baseline 2019.
- We use **Climate Scenarios** (1.5°C, 2°C and 3°C), to assess future risks and proactively adapt our business operations.
- We produced over **25,700 KWh** electricity from renewable energy sources.
- The **first** Greek passenger shipping company to implement an Environmental Management System according to ISO 14001.
- We informed **91.2%** of employees on environmental protection issues.
- We transported over **414 tonnes** of materials for recycling from Islands in the last three years.
- Over **25,000** recyclable items and **2.5 tonnes** of fishing nets removed by our volunteers from seabeds and shores (since 2021).
- We used **95%** recycled paper for all purposes.

To find out about our Group's Responsibility and Sustainability Report
but also about its actions, please visit... attica-group.com

Για να ενημερωθείτε σχετικά με τον Απολογισμό Υπεύθυνης
και Βιώσιμης Ανάπτυξης του Ομίλου μας
αλλά και για τις δράσεις του, μπορείτε να επισκεφθείτε...

attica-group.com



ΔΙΟΙΚΗΣΗ

Πετύχαμε

- Βελτιώσαμε **13%** το επίπεδο Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης σε σχέση με το 2023 (βάσει ποσοτικής αξιολόγησης 2025).
- Υλοποιήσαμε ήδη **90 Ενέργειες** στο πλαίσιο του Πλάνου Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης 2024-2026.
- Αυξήσαμε **2%** τον αριθμό ποσοτικών δεικτών που δημοσιοποιούμε στον Απολογισμό σε σχέση με το 2024 (και 95% σε σχέση με το 2018).
- Βελτιώσαμε **22%** την επίδοσή μας στο S&P ESG Score σε σχέση με το 2023.
- Βελτιώσαμε **14 ποσοστιαίες μονάδες** την επίδοσή μας στο ATHEX ESG Transparency Score σε σχέση με το 2024.
- Πάνω από **100** Ανώτατα, Ανώτερα και Μεσαία Διοικητικά Στελέχη από όλες τις Διευθύνσεις συμμετείχαν στην ανάπτυξη Στρατηγικής 2024-2026.
- **3ος συνεχόμενος κύκλος** τριετούς Στρατηγικής και Πλάνου Υπεύθυνης & Βιώσιμης Ανάπτυξης 2024-2026.
- **Εκπαιδεύσαμε 24,4%** των εργαζομένων στον Κανονισμό Δεοντολογίας & Επαγγελματικής Συμπεριφοράς και **23,1%** στην αντιμετώπιση διαφθοράς.
- Έχουμε επικοινωνήσει τον Κανονισμό Δεοντολογίας & Επαγγελματικής Συμπεριφοράς και τον Κανονισμό Αντιμετώπισης της Διαφθοράς στο **100%** των εργαζομένων μας.
- **Κανένα** περιστατικό πραγματικής ή πιθανής σύγκρουσης συμφερόντων, διαφθοράς, δωροδοκίας ή χρηματισμού εργαζομένου μας και παράβασης των βασικών αρχών και κανόνων επαγγελματικής συμπεριφοράς.
- **Κανένα** περιστατικό ξεπλύματος βρώμικου χρήματος, χρηματοδότησης της τρομοκρατίας ή αθέμιτης χρηματιστηριακής εκμετάλλευσης εμπιστευτικών πληροφοριών.
- **100%** των εργαζομένων μας στα γραφεία έχει υπογράψει για την αναγνώριση και αποδοχή του Κανονισμού Δεοντολογίας & Επαγγελματικής Συμπεριφοράς.
- **100%** των εργαζομένων μας στα πλοία έχει υπογράψει για την αποδοχή βασικών κανόνων επαγγελματικής συμπεριφοράς.
- Εκπαιδεύσαμε **476 εργαζομένους** σε θέματα κυβερνοασφάλειας.

MANAGEMENT

Our achievements

- **13%** improvement in our Corporate Responsibility and Sustainability maturity level compared to 2023 (based on 2025 quantitative assessment).
- **90 Actions** already implemented within the context of our Corporate Responsibility and Sustainability Action Plan 2024-2026.
- **2%** more quantitative indicators referenced within this Report compared to 2024 (and 95% compared to 2018).
- **22%** improvement in our S&P ESG Score, compared to 2023.
- **14 percentage points** improvement in our ATHEX ESG Transparency Score, compared to 2024.
- **Over 100** Top Management Members, Directors and Managers from all departments participated in the development of our Corporate Responsibility and Sustainability Strategy 2024-2026.
- **3rd consecutive cycle** of our three-year Corporate Responsibility and Sustainability Strategy and Action Plan 2024-2026.
- We **trained 24.4%** of employees on our Regulation of Professional Conduct & Business Ethics and **23.1%** on anti-corruption.
- We have communicated our Regulation of Professional Conduct & Business Ethics and our Anti-corruption Regulation to **100%** of our employees.
- **Zero cases** of actual or potential conflict of interest, corruption or bribery linked with our employees and violation of our main professional behavior principles and rules.
- **Zero money** laundering, terrorist financing or insider trading incidents.
- **100%** of office employees have signed, acknowledged and accepted our Regulation of Professional Conduct & Business Ethics.
- **100%** of marine employees have signed, acknowledged and accepted our main professional behavior principles.
- We trained **476 employees** on cybersecurity issues.

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Πετύχαμε

- Υλοποιήσαμε ή υποστηρίξαμε προγράμματα κοινωνικής υποστήριξης στο **100%** των νησιών που δραστηριοποιούμαστε.
- Διανείμαμε πάνω από **€945 εκατ.** σε οικονομική αξία για εργαζομένους, φόρους, παρόχους κεφαλαίου, πράκτορες, προμηθευτές, κοινωνία και επενδύσεις.
- Αυξήσαμε **16,8%** τον αριθμό εργαζομένων που συμμετείχαν σε εθελοντικές δράσεις σε σχέση με το 2024.
- Διαθέσαμε το **81,5%** των συνολικών δαπανών αγορών σε εγχώριους προμηθευτές και **28,2%** προς μικρομεσαίους προμηθευτές (μέχρι 50 εργαζομένους).
- Επικοινωνήσαμε στο **100%** των προμηθευτών μας τον Κώδικα Δεοντολογίας Προμηθευτών/Συνεργατών.
- Αυξήσαμε τον αριθμό και την αξία εκπαιδευτικών εισιτηρίων που παρέχουμε κατά **22,8%** και **21,7%** αντίστοιχα.
- Αυξήσαμε την αξία προγραμμάτων κοινωνικής υποστήριξης που υλοποιήσαμε ή υποστηρίξαμε κατά **20,6%**.
- **Υπερτριπλασιάσαμε** τους ωφελούμενους πολίτες από δράσεις και προγράμματα κοινωνικής υποστήριξης σε σχέση με το 2024.
- Περισσότεροι από **1.000 κάτοικοι** σε **16 νησιά** έχουν συμμετάσχει σε σεμινάρια Πρώτων Βοηθειών που υποστηρίξαμε (από το 2014).
- **10%** των κριτηρίων επιλογής προμηθευτών σχετίζεται με θέματα υπεύθυνης λειτουργίας.
- **Καμία** διακοπή συνεργασίας με προμηθευτές ή άλλους εμπορικούς συνεργάτες λόγω πραγματικών ή δυνητικών ζητημάτων συμμόρφωσης.

ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ

Πετύχαμε

- Εκπαιδεύσαμε **86,1%** των εργαζομένων στα γραφεία και **100%** στα πλοία τουλάχιστον μία φορά.
- Διπλασιάσαμε τις ώρες εκπαίδευσης και αυξήσαμε **6,2%** τους εργαζομένους που εκπαιδεύτηκαν σε σχέση με το 2024.
- Υλοποιήσαμε στο **100%** των εργαζομένων στα πλοία εσωτερικά γυμνάσια σε θέματα Υγείας και Ασφάλειας (όπως αντιμετώπιση καταστάσεων έκτακτης ανάγκης).

SOCIETY

Our achievements

- We implemented or supported society support programs in **100%** of the islands we serve.
- We distributed over **€945 million** in economic value to employees, taxes, capital providers, agents, suppliers, society and investments.
- **16.8%** more employees participated in volunteer activities compared to 2024.
- **81.5%** of total procurement expenditure was spent on local suppliers and **28.2%** on small and medium-sized enterprises (up to 50 employees).
- We communicated our Code of Conduct for Suppliers/Partners to **100%** of our suppliers.
- **22.8%** and **21.7%** increase in the total number and value of discount tickets offered respectively compared to 2024.
- **20.6%** increase in the value of implemented or supported society support programs compared to 2024.
- We more than **tripled** the number of people benefitted from our society support programs and activities compared to 2024.
- More than **1,000** residents in 16 islands have participated in the First Aid seminars we supported (since 2014).
- **10%** of supplier selection criteria is related to their responsible operation.
- **Zero** collaborations with suppliers or business partners discontinued, as a result of actual or potential compliance issues.

EMPLOYEES

Our achievements

- We trained **86.1%** of office employees and **100%** of marine employees at least once.
- We doubled training hours and increased **6.2%** the number of employees trained compared to 2024.
- We conducted internal drills on Health and Safety issues (such as response to emergency situations) to **100%** of marine employees.
- **100%** of our employees are employed with full time employment contracts.



- **100%** των εργαζομένων μας απασχολούνται με συμβάσεις πλήρους απασχόλησης.
- Εκπαιδεύσαμε **68,7%** των εργαζομένων σε θέματα Υγείας και Ασφάλειας.
- Αυξήσαμε **74%** τις ώρες εκπαίδευσης των εργαζομένων πλοίων σε θέματα Υγείας και Ασφάλειας.
- Η Υπευθυνότητα αποτελεί **1 από τα 6** κριτήρια αξιολόγησης όλων των εργαζομένων και Διοικητικών Στελεχών γραφείων, καθώς και του Διευθύνοντα Συμβούλου.
- **Καμία** καταγγελία για τις συνθήκες διαβίωσης των εργαζομένων στα πλοία μας.
- **28,5%** των εργαζομένων στα πλοία συμμετείχε σε πρόγραμμα ανάπτυξης δεξιοτήτων.
- Εκπαιδεύσαμε **61,2%** των εργαζομένων μας σε θέματα ανθρωπίνων δικαιωμάτων.
- Συλλέξαμε **460 μονάδες** αίματος μέσω εθελοντικής αιμοδοσίας την τελευταία τριετία.

ΠΕΛΑΤΕΣ

Πετύχαμε

- **100%** των εργαζομένων στα πλοία συμμετείχαν σε γυμνάσια και εκπαιδεύσεις ασφάλειας επιβατών.
- **100%** των συμβάσεων επικοινωνίας και διαφήμισης συμπεριλαμβάνουν όρους Υπεύθυνου Marketing και Επικοινωνίας.
- **Κανένα** περιστατικό μη συμμόρφωσης κατά τη διάρκεια των επιθεωρήσεων Τοπικών Αρχών στα πλοία μας (π.χ. υγειονομικοί και αγορανομικοί έλεγχοι).
- Ενημερώσαμε **96,9%** των επιβατών που ήταν απαραίτητο μέσω ενημερωτικών SMS για έγκαιρη προσέλευση ή τροποποιήσεις ή ακυρώσεις δρομολογίων.
- Αυξήσαμε **41,6%** τον αριθμό ενημερωτικών μηνυμάτων (SMS) που αποστέλλουμε στους επιβάτες μας για έγκαιρη προσέλευση ή τροποποιήσεις ή ακυρώσεις δρομολογίων.
- **92,1%** των εγκαταστάσεων και πλοίων μας έχουν πρόσβαση για άτομα με ειδικές ανάγκες.
- **87,2%** των αναχωρήσεων και 67,5% των αφίξεων πραγματοποιήθηκαν στις προγραμματισμένες ώρες.
- Η μέση βαθμολογία μέσω συσκευών αξιολόγησης υπηρεσιών στα πλοία μας ανήλθε σε **3,99** με άριστα το 5.
- **100%** των εργαζομένων έχουν υπογράψει πρόσθετη πράξη για τις υποχρεώσεις τους βάσει GDPR.
- Αποστέλλουμε **797** ενημερώσεις για εξυπηρέτηση επιβατών (769 για επιβάτες με μειωμένη κινητικότητα, 28 για επιβάτες με ευαισθησία σε αλλεργιογόνες ουσίες).
- Αυξήσαμε **19%** τα μέλη του προγράμματος πιστότητας πελατών seasmiles σε σχέση με το 2024.

- **68.7%** of employees were trained on Health and Safety issues.
- **74%** increase in training hours of marine employees on Health and Safety issues.
- Responsibility is **1 out of 6** appraisal criteria for all office employees, Managers, Directors and Top Management Members, as well as our Chief Executive Officer.
- **Zero** grievances regarding our marine employee living conditions.
- **28.5%** of marine employees participated in our upskilling program.
- **61.2%** of our employees were trained on human rights issues.
- We collected **460 blood** units through our voluntary blood donation programs in the last three years.

CUSTOMERS

Our achievements

- **100%** of marine employees participated in internal drills and trainings on passenger safety.
- **100%** of our communication and advertising contracts include Responsible Marketing and Communication terms.
- **Zero** recorded non-compliance incidents during vessel inspections from Local Authorities (e.g. audits conducted by relevant health and market authorities).
- **96.9%** of passengers deemed necessary were informed through information SMS for early arrival at port or changes or cancellations of scheduled journeys.
- **41.6%** increase in the number of information SMS sent to passengers for early arrival at port or changes or cancellations of scheduled journeys.
- **92.1%** of our premises and vessels have access for people with disabilities.
- **87.2%** of vessels' departures and 67.5% of arrivals occurred as initially scheduled.
- The average score registered through service evaluation devices onboard our vessels reached **3.99** on a 5 point scale.
- **100%** of employees have signed an additional deed regarding their obligations according to GDPR.
- We sent **797** notifications to serve passengers (769 concerning passengers with reduced mobility, 28 concerning passengers with sensitivity to allergens).
- **19%** more seasmiles Loyalty and Reward program members compared to 2024.



ΤΑ ΔΡΟΜΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ Ο ΣΤΟΛΟΣ ΜΑΣ

ΚΡΗΤΗ

ΠΕΙΡΑΙΑΣ - ΜΗΛΟΣ - ΧΑΝΙΑ
ΠΕΙΡΑΙΑΣ - ΣΕΡΙΦΟΣ - ΗΡΑΚΛΕΙΟ

Καθημερινά βραδινά δρομολόγια.

Την καλοκαιρινή περίοδο
πραγματοποιούνται και επιπλέον
αναχωρήσεις με πρωινά δρομολόγια.

CRETE

PIRAEUS - MILOS - CHANIA
PIRAEUS - SERIFOS - HERAKLION

Daily night trips

More departures
with morning itineraries
are scheduled
during the summer season

OUR ROUTES AND FLEET



F/B PREVELIS

- 19 Κν • 927 Επιβάτες / Passengers
- 310 Οχήματα / Vehicles

F/B ELYROS

- 25 Κν • 1.874 Επιβάτες / Passengers
- 620 Οχήματα / Vehicles



F/B KISSAMOS

- 24 Κν • 1.790 Επιβάτες / Passengers
- 780 Οχήματα / Vehicles



F/B ASTERION II

- 21,5 Κν • 720 Επιβάτες / Passengers
- 840 Οχήματα / Vehicles



Seamore

Ανακαλύψτε το Seamore — τη νέα, έξυπνη εφαρμογή των Superfast Ferries, Blue Star Ferries, Hellenic Seaways και Anek Lines, που φέρνει το ταξίδι σας στη θάλασσα... στα χέρια σας! Ο προσωπικός σας ταξιδιωτικός βοηθός με μοντέρνο σχεδιασμό, εύκολη πλοήγηση και λειτουργίες που θα σας λύσουν τα χέρια!

Τι σας προσφέρει το νέο app;

- **Γρήγορες κρατήσεις χωρίς κόπο:** Τα προσωπικά σας στοιχεία, οι συνταξιδιώτες σας, το όχημά σας και το κατοικίδιό σας (αν έχετε) συμπληρώνονται αυτόματα, για να ολοκληρώνετε την κράτησή σας πιο εύκολα και γρήγορα από ποτέ.
- **Όλα τα ταξίδια σας, σε ένα σημείο:** Δείτε συγκεντρωμένα όλα τα προηγούμενα αλλά και μελλοντικά ταξίδια σας, οργανωμένα με τρόπο που σας διευκολύνει.
- **Κάνετε εύκολα web check-in**
- **Για τα μέλη Seasmiles:** Παρακολουθήστε τον λογαριασμό σας σε πραγματικό χρόνο και εξαργυρώστε πόντους για δωρεάν ή εκπτώτικα εισιτήρια – απευθείας από την εφαρμογή.

Ενιαία πρόσβαση, όπου κι αν εγγραφείτε!

Γνωρίζετε ότι μπορείτε να χρησιμοποιείτε τα ίδια στοιχεία σύνδεσης (email & κωδικό πρόσβασης) είτε εγγραφείτε μέσω της εφαρμογής Seamore, είτε από τα websites των Superfast Ferries, Blue Star Ferries, Hellenic Seaways, Anek Lines ή Seasmiles; Η πρόσβαση στο προφίλ σας είναι απλή και ενιαία — για ακόμα πιο εύκολη διαχείριση των ταξιδιών σας! Εγγραφείτε και συνδεθείτε τώρα στο ενιαίο ψηφιακό περιβάλλον των Superfast Ferries, Blue Star Ferries, Hellenic Seaways, Anek Lines, της εφαρμογής Seamore και του Seasmiles!

Παροχές που κάνουν το ταξίδι καλύτερο:

Επιλέξτε πρόσθετες υπηρεσίες κατά την on line κράτησή σας στο **www. anek.gr** ή στο **seamore app**, και αποκτήστε:

- wifi on board με **-10%**
- γεύματα στο À la Carte Εστιατόριο με έως **-20%**

Discover Seamore — the smart new app from Superfast Ferries, Blue Star Ferries, Hellenic Seaways, and Anek Lines that brings your sea journey... right to your fingertips! Your personal travel assistant — with modern design, easy navigation, and smart features that make your journey effortless!

WHAT DOES THE NEW APP OFFER YOU?

- **Fast, hassle-free bookings:** Your personal details, travel companions, vehicle, and even your pet (if you have one) are automatically filled in — making your booking quicker and easier than ever.
- **All your trips in one place:** View all your upcoming and past trips neatly organized in a way that makes it easier for you.
- **Easily check-in online**
- **For Seasmiles members:** Track your account in real time and redeem your Seasmiles points for free or discounted tickets — directly through the app.

UNIFIED ACCESS, WHEREVER YOU SIGN UP!

Did you know that you can use the same login credentials (email & password) whether you register through the Seamore app or via the websites of Superfast Ferries, Blue Star Ferries, Hellenic Seaways, Anek Lines, or Seasmiles? Accessing your profile is simple and unified — making it easier than ever to manage your trips! Sign up and log in now to the unified digital environment of Superfast Ferries, Blue Star Ferries, Hellenic Seaways, Anek Lines, the Seamore app, and Seasmiles!

AMENITIES THAT MAKE YOUR TRIP BETTER!

Select additional services during your online booking on **www. anek.gr** or via the **seamore app** and enjoy:

- Onboard Wi-Fi with **10% off**
- Meals at the À la Carte Restaurant with up to **20% off**

The map displays the Greek archipelago with numerous islands labeled. Ferry routes are indicated by lines connecting the islands. The logos for Blue Star Ferries, Hellenic Seaways, and Anek Lines are shown in the top right corner.

Islands labeled on the map:

- THESSALONIKI
- KAVALA
- LEMNOS
- LESVOS
- CHIOS
- PSARA
- OINOUSSES
- ATHENS
- PIRAEUS
- LAGYRIO
- ANDROS
- IKARIA
- FOURNI
- SAMOS
- AEGINA
- POROS
- KEA
- SYROS
- TINOS
- MYKONOS
- PATMOS
- LIPSI
- ERMIONI
- AGISTRI
- HYDRA
- PORTO HELI
- SPETSSES
- SERIFOS
- PAROS
- NAXOS
- DONOUSSA
- LEROS
- KYTHNOS
- KEA
- SIFNOS
- KIMOLOI
- SIKINOS
- MILOS
- FOLEGANDROS
- IRAKLIA
- SCHINOUSSE
- AMORGOS
- KALYMNOS
- KOS
- NISYROS
- SYMI
- ASTYPALEA
- CHALKI
- RHODES
- TILOS
- ANAFI
- SANTORINI
- IOS
- CHANIA
- HERAKLION
- SITIA
- CRETE
- KARPATHOS
- KASSOS
- KASTELLORIZO

Logos:

- Blue Star Ferries:** A blue star on a yellow background.
- HELLENIC SEAWAYS:** A red background with a white stylized wave.
- ANEK LINES:** A yellow background with a blue stylized wave.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΕΝΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟ ΤΑΞΙΔΙ

Shopping on board

Επισκεφτείτε το κατάστημα του πλοίου! Θα βρείτε μεγάλη ποικιλία σε αρώματα, καλλυντικά, κοσμήματα, είδη ταξιδιού, επώνυμα ρούχα καθώς και λογοτυπημένα είδη Anek Lines. Στα πλοία της Anek Lines μπορείτε να κάνετε τις αγορές σας, σε όλα τα σημεία πώλησης, με την κάρτα σας. (Είναι δεκτές πιστωτικές, χρεωστικές, προπληρωμένες κάρτες εκτός από American Express.)

@sea

Το ταξίδι σας με την Anek Lines γίνεται ακόμα πιο ενδιαφέρον! Επισκεφτείτε το διαδραστικό πολυχρηστικό portal @sea και ανακαλύψτε ένα νέο διαδικτυακό κόσμο! Συνδεθείτε στο Wi-Fi του πλοίου μέσω του κινητού ή του tablet σας και αποκτήστε ελεύθερη πρόσβαση στις απεριόριστες δυνατότητες που σας προσφέρει.

Ενημερωθείτε για τον καιρό, τη θέση του πλοίου σε real time, ακούστε μουσική και podcasts ή δείτε χρήσιμες πληροφορίες του πλοίου, των λιμανιών, των προορισμών και πολλά άλλα.

@sea Η γνώμη σας μετράει!

Η εμπειρία σας είναι πολύτιμη για εμάς! Καταγράψτε τα σχόλιά σας ή αξιολογήστε τις υπηρεσίες μας εύκολα και γρήγορα μέσω της ειδικής φόρμας στην πλατφόρμα @sea. Κάθε σας σχόλιο μάς βοηθά να γίνουμε καλύτεροι και να αναβαθμίζουμε συνεχώς το ταξίδι σας.

Internet

Μείνετε συνδεδεμένοι στο Internet καθόλη τη διάρκεια του ταξιδιού σας! Περιηγηθείτε στο διαδίκτυο και κρατήστε επαφή με όλους στα Social Media. Συνδεθείτε στο "Wi-Fi OnBoard" και αγοράστε το πακέτο που επιθυμείτε.

À la Carte* & Self Service Restaurants

Για το γεύμα σας μπορείτε να επισκεφτείτε τα εστιατόρια À la Carte* και Self Service και να επιλέξετε από μια μεγάλη ποικιλία πιάτων.

SHOPPING ON BOARD

In our gift stores you will find a wide selection of products, from perfumes, cosmetics and jewellery to clothing, accessories, travel items, selected delicacies and our very own range of Anek Lines souvenirs.

On Anek Lines vessels, you can do all your shopping with your favored card. (Accepted are credit cards, debit cards, prepaid cards except for the American Express.)

@sea

Your trip with Anek Lines becomes even more interesting! Visit the interactive versatile portal @sea and discover a new online world!

Connect to the ship's Wi-Fi via your mobile or tablet and gain free access to the unlimited possibilities it offers. Find out about the weather, the location of the ship in real time, listen to music and podcasts or see useful information about the ship, ports, destinations and much more.

@sea Your feedback is important to us!

Your experience is valuable to us! Share your comments or evaluate our services easily and quickly through the dedicated form on the @sea platform. Your feedback helps us improve and continually enhance your travel experience.

INTERNET

Stay connected to the Internet throughout your trip! Browse the web and keep in touch with everyone on Social Media. Simply connect to "Wi-Fi OnBoard" and purchase the package of your choice.

À LA CARTE* & SELF SERVICE RESTAURANTS

For your meals you can visit the À la Carte*, and the Self Service restaurant to choose among a variety of dishes.



ATM*

Για μετρητά εν πλω, στα πλοία μας υπάρχει διαθέσιμο ATM* για γρήγορες και εύκολες αναλήψεις κάθε στιγμή του ταξιδιού σας.



ATM*

If you didn't get cash on time, there is an ATM* on board. Make quick and easy withdrawals any time of the day.

Private Review

Στο πλαίσιο αναβάθμισης των υπηρεσιών μας, τοποθετήσαμε κοντά στο χώρο της Reception τη συσκευή Private Review, η οποία προσφέρει στους επιβάτες την δυνατότητα αξιολόγησης των υπηρεσιών μας.

Αναζητήσετε την και αξιολογήστε μας!

PRIVATE REVIEW

In our constant effort for improvement, we have placed the Private Review device, near the Reception area, so guests can provide their feedback and evaluate our services.

Please evaluate us!



Private Review

Coffeeco

Αφρόλουτρο φτιαγμένο από καφέ; Κι όμως γίνεται! Στις ντουζιέρες μας θα βρείτε shower gel για σώμα & μαλλιά, φτιαγμένο από υπολείμματα espresso που συλλέγονται στα πλοία μας! Μια πρωτοβουλία της Attica Group, σε συνεργασία με την Coffeeco, που στηρίζει την κυκλική οικονομία και συμβάλλει στη μείωση των αποβλήτων.

COFFEECO

Shower gel made from coffee? Yes, it's possible! In our showers, you'll find a hair & body shower gel made from espresso residues collected on our vessels! An initiative by Attica Group, in collaboration with Coffeeco, that supports the circular economy and contributes to waste reduction.

Charge On the Go - Σταθμός ενοικίασης POWER BANK BRICK

Η Anek Lines παρέχει τη δυνατότητα φόρτισης οποιασδήποτε μικροηλεκτρονικής συσκευής (όπως κινητά, IQOS, tablets, ακουστικά κτλ.) οπουδήποτε χωρίς να είστε καθηλωμένοι σε ένα συγκεκριμένο σημείο. Επισκεφτείτε το σταθμό Brick που υπάρχει στα πλοία και προμηθευτείτε το δικό σας Power Bank.

CHARGE ON THE GO - BRICK POWER BANK RENTAL STATION

Anek Lines **offers the convenience of charging** your electronic devices (smartphone, IQOS device, tablet, headphones etc) anytime, anywhere—without being tied to a specific location. Simply visit the BRICK station available on all Group vessels and get your own Power Bank.

*Δεν διατίθενται σε όλα τα πλοία.

*Not available on all vessels

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΠΙΒΡΑΒΕΥΣΗΣ

seasmiles
LOYALTY SCHEME

Σας καλωσορίζουμε στο Πρόγραμμα Επιβράβευσης πελατών Seasmiles. Το Seasmiles απευθύνεται σε όλους εσάς τους επιβάτες της Blue Star Ferries, της Superfast Ferries, της Hellenic Seaways & της Anek Lines και έχει σχεδιαστεί για να σας παρέχει αποκλειστικά προνόμια, μοναδικά δώρα, ειδικές προσφορές και υπηρεσίες υψηλής ποιότητας, που θα κάνουν κάθε σας ταξίδι μαζί μας μια πραγματικά αξέχαστη εμπειρία! Μάθετε πώς μπορείτε να γίνετε μέλος στο Πρόγραμμα Seasmiles και ταξιδέψτε σε έναν κόσμο προνομίων! Κάντε εγγραφή στο seasmiles.com, ενώ ταξιδεύετε στο seasmiles kiosk ή μέσω του portal @ sea ή εναλλακτικά μέσω του νέου seamore app. Ως μέλος του προγράμματος σας ανταμείβουμε με σειρά από μοναδικά προνόμια και οφέλη σχεδιασμένα να κάνουν το ταξίδι σας εξαιρετικά άνετο. Το Πρόγραμμα προσφέρει ψηφιακή προσωποποιημένη κάρτα μέλους, σύστημα συγκέντρωσης και εξαργύρωσης seasmiles, πρόσβαση λογαριασμού μέσω διαδικτύου, δωρεάν ταξίδια και εκπτώσεις. Επίσης, προσφέρει μοναδικά οφέλη όπως ειδικές εκπτώσεις μέσα από ένα δυναμικά αναπτυσσόμενο δίκτυο επιλεγμένων συνεργατών σε διάφορες κατηγορίες:

ΔΙΑΜΟΝΗ
ΑΓΟΡΕΣ
ΦΑΓΗΤΟ & ΠΟΤΟ
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ & ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ
ΥΓΕΙΑ & ΟΜΟΡΦΙΑ

Εστιατόρια À La Carte

Με την επίδειξη της κάρτας σας και πριν από την έκδοση του λογαριασμού σας, κερδίστε 15% έκπτωση!

Εκπτώσεις σε εισιτήρια

Επισκεφτείτε την επίσημη ιστοσελίδα της Anek Lines anek.gr και ενημερωθείτε για τις προσφορές που ισχύουν την περίοδο που επιθυμείτε να ταξιδέψετε.

Χαρίστε ταξίδια

Εξαργυρώστε seasmiles και χαρίστε ταξίδια στην οικογένειά ή στους φίλους σας!

Καταστήματα εν πλω

Shopping therapy στα καταστήματα του πλοίου με 10% έκπτωση σε επιλεγμένα είδη!

Welcome to Seasmiles, the frequent traveller Loyalty & Reward programme of Blue Star Ferries, Superfast Ferries, Hellenic Seaways & Anek Lines. Seasmiles is especially designed to offer you, exclusive privileges, unique gifts, special offers, promotions and high quality services, which will make every trip with us a truly unforgettable experience! Find out how you can join Seasmiles Loyalty Scheme and sail to a world of exclusive privileges! Sign up at seasmiles.com, while travelling at the Seasmiles kiosk, via the portal @ sea, or alternatively on the new seamore app. By simply presenting your membership card, you collect & redeem seasmiles and you may enjoy discounts & privileges not only on Blue Star Ferries, Superfast Ferries, Hellenic Seaways & Anek Lines, but also, on a selected network of partners on various categories such as

ACCOMODATION,
SHOPPING,
FOOD & DRINK,
CULTURE & ENTERTAINMENT
TECHNOLOGY
HEALTH & BEAUTY.

À La Carte Restaurants

By presenting your card before issuing the bill, you are entitled to a 15% discount!

Discounts on tickets

Visit the Anek Lines official website anek.gr and check out the offers valid for the period you wish to travel.

Seasmiles for friends and families

Redeem seasmiles and offer trips to your friends and family!

On board shops

Shopping therapy in our onboard shops with 10% discount on selected items!

www.seasmiles.com



Seasmiles Kiosks

Αναζητήστε τα Seasmiles Kiosks* στα πλοία της Anek Lines! Εδώ μπορείτε να κάνετε ηλεκτρονική εγγραφή στο πρόγραμμα Seasmiles και να εκτυπώσετε την Blue bio κάρτα σας άμεσα. Αν είστε ήδη μέλη, μπορείτε να ενημερωθείτε για τα seasmiles σας, να εκτυπώσετε την Blue ή Silver bio κάρτα σας ή να αντικαταστήσετε την πλαστική Blue ή Silver με τη νέα βιοδιασπώμενη biocard.

Seasmiles Kiosks

Visit the Seasmiles Kiosks* available on Anek Lines vessels where you can sign up quick & easily and print your Blue bio-card immediately while on board. If you are already a member, you may check your seasmiles balance, print your Blue or Silver biocard or switch your Blue or Silver plastic card with the brand new Biocard.

SEASMILES CHATBOT

Συμβουλευθείτε 24/7 τον ψηφιακό βοηθό Smiles στο seasmiles.com

για πληροφορίες εγγραφής & προνομίων που παρέχονται με τη κάρτα Seasmiles, αλλά και εξατομικευμένες απαντήσεις για τα εγγεγραμμένα μέλη!

The digital assistant Smiles at seasmiles.com is available 24/7 for any information about registration & privileges offered with the Seasmiles card, as well as personalized responses for the registered Members!



SPECIAL INFO

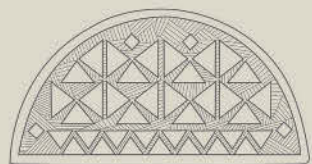


Η βιοδιασπώμενη κάρτα SEASMILES αποτελείται από BIO-PVC, ένα υλικό τελευταίας γενιάς, αποικοδομήσιμο, ανακυκλώσιμο και με χαμηλές επιπτώσεις. Η αντικατάσταση και ανακύκλωση της πλαστικής κάρτας για όλα τα Blue & Silver μέλη ή η έκδοση της βιοδιασπώμενης κάρτας μπορεί να πραγματοποιηθεί στα Seasmiles kiosks που υπάρχουν εντός των πλοίων εύκολα και γρήγορα. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το seasmiles.com ή συνδεθείτε εν πλω στο πολυχρηστικό **portal @sea**.

The biodegradable SEASMILES card is made of BIO-PVC, a latest generation material, degradable and recyclable, with low environmental impact. Replacing and recycling the plastic card for all Blue & Silver members or issuing the biodegradable one can be done easily and quickly at the Seasmiles kiosks on board. For more information visit seasmiles.com or log in to the infotainment **portal @sea**.

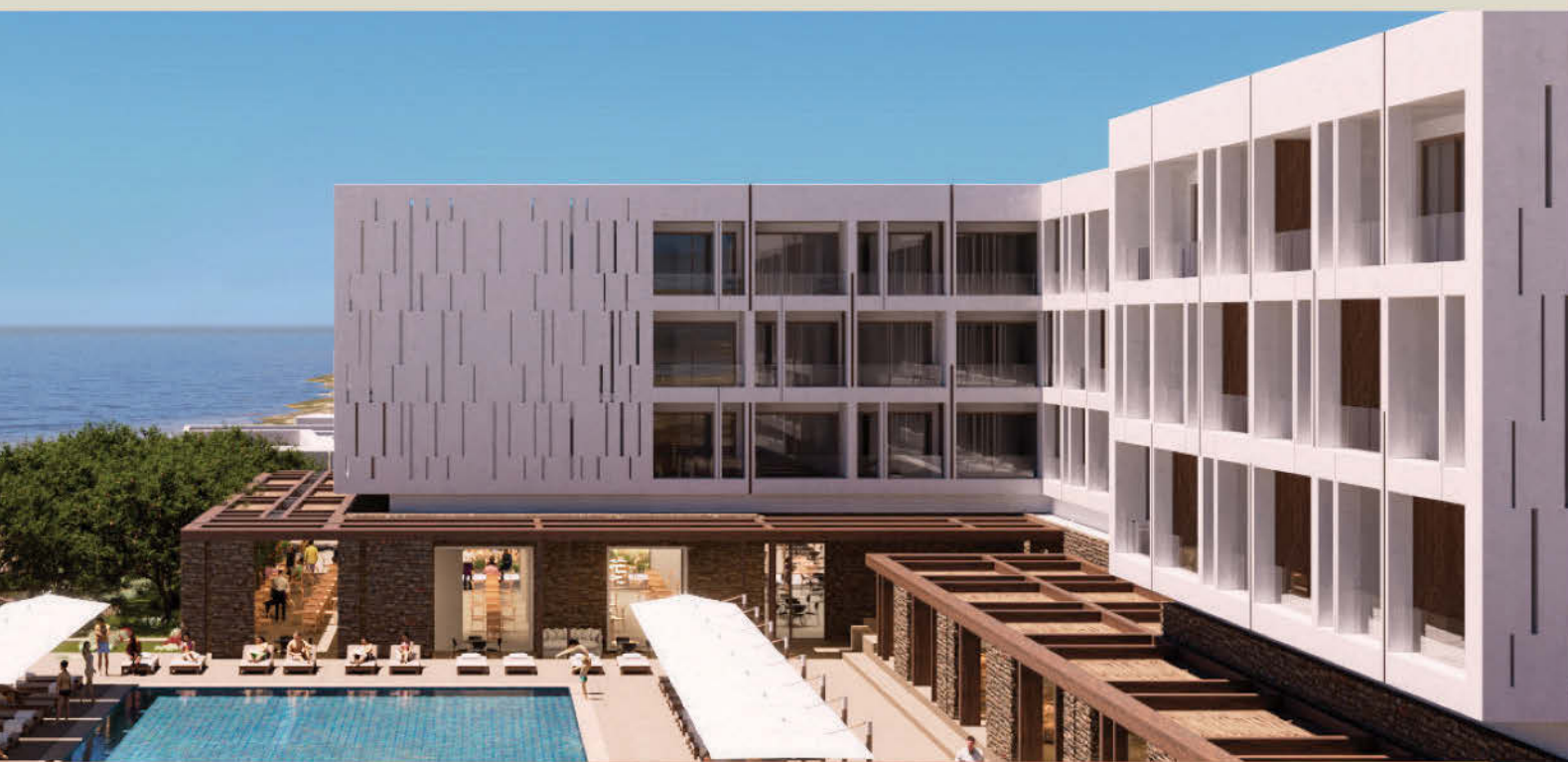
*Σύντομα διαθέσιμο σε όλα τα πλοία.

*Soon available on all vessels



Tinos Beach

The 5 expression of Tinos



tinosbeach.gr

Tinos Beach feels like an effortless and approachable place of belonging, open to travelers from around the world in the quest for unpretentious luxury.

An experience you return to

Kionia, 84200 Tinos, Greece // reservations@tinosbeach.gr



ΟΑΗ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΛΙΜΕΝΟΣ
ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ Α.Ε.
Heraklion Port Authority S.A.



Όπου τα πλοία δένουν με την ιστορία.
Ζήστε την Κρήτη, ξεκινώντας από εδώ.

Where ships dock into history.
Experience Crete, starting here.

Heraklion Port Authority S.A.

Heraklion Port, Po Box 1068 - 71110, tel.: 2810 338115-6, e-mail: info@portheraklion.gr, www.portheraklion.gr

DISCOVER SCALAREA ESTATE

BREATH TAKING VIEW

CRETAN WINE EXPERIENCE

AUTHENTIC CRETAN HOSPITALITY



SCALAREA
CRETE

CULTIVATING EXPERIENCES

Skalani, 70 100 Heraklion, Crete

T. +30 2810 731617

E. info@scalareaestate.gr

www.scalareaestate.gr